



การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน
ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ

**AN APPLICATION OF THE FOUR FOUNDATIONS OF
MINDFULNESS OF DHAMMA PRACTICE OF THE
COMMUNITY IN NAONSAWANG SUB-DISTRICT,
BUENGGKARN PROVINCE**

พระครูสุวรรณจันทกิจ (สมพร จนทสุวณฺโณ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



การประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน
ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ

พระครูสุวรรณจันทกิจ (สมพร จนทสุวณฺโณ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**An Application of the four Foundations of
Mindfulness of Dhamma Practice of the
Community in Nonsawang Sub-District,
Buengkarn Province**

Phrakrusuwanchanthakit (Somporn Candasuvanṇo)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัด บึงกาฬ” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

ประธานกรรมการ

(ผศ.ดร.หอมหวล บัวระภา)

กรรมการ

(ดร.สมเดช นามเกต)

กรรมการ

(ผศ.ดร.เจษฎา มุลยาพอ)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ดร.สมเดช นามเกต

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.เจษฎา มุลยาพอ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูสุวรรณจินตกิจ /สายศรี)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน
ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ

ผู้วิจัย : พระครูสุวรรณจันทกิจ (สมพร จนทสุวณโณ)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ดร.สมเดช นามเกตุ, พธ.บ. (สังคมศึกษา),

คม. (การบริหารการศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: ผศ.ดร.เจษฎา มุลยาพอ, พธ.บ. (ศาสนา), M.A. (Buddhist Studies),
Ph.D. (Buddhist Studies)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒ มีนาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบล
โนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ และ ๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการ
ปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ ผลจากการวิจัยพบว่า

หลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยได้มุ่งศึกษาเกี่ยวกับหลักสติปัฏ
ฐาน ๔ ถึงความหมายของไตรสิกขาในพระไตรปิฎก และตามทรรศนะของนักวิชาการทั่วไป สติปัฏ
ฐาน หมายถึง สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึกรู้, การมีสัมมาสติระลึกรู้ที่พ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิด
จากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกโดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึกรู้ เป็นเจตสิกประเภท
หนึ่ง ส่วนปัฏฐาน หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่น ความสำคัญของหลักสติปัฏฐาน
๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท การเกิดขึ้น ความสำคัญ ลักษณะ ประโยชน์ และอานิสงส์ของสติปัฏ
ฐาน

สภาพปัญหาของชุมชน ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคมความเป็นอยู่ ครอบครัว เศรษฐกิจรายได้
และวิถีชีวิต อาชีพ ไม่สามารถที่จะทำให้ประชาชนในชุมชนละการปฏิบัติธรรม ยิ่งทำให้ประชาชนหัน
มาสนใจในการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น เมื่อประชาชนปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องย่อมได้รับอานิสงส์ของ
การปฏิบัติธรรมคือ มีวินัยในตัวเอง รู้จักระวังตัว รู้จักควบคุมตัวได้ รู้จักเชื่อฟังผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเด็กจะไม่
เถียงผู้ใหญ่ มีกิริยาเรียบร้อย ขยันไม่ขี้ขลาด รักงาน สู้งาน ประหยัด รู้จักใช้ชีวิตและทรัพย์สินอย่าง
ถูกต้องและคุ้มค่า พัฒนา รู้จักพัฒนาตัวเอง และอาชีพให้ดีขึ้น สามัคคี รักครอบครัว รักหมู่คณะ และ
รักประเทศชาติ มีลักษณะนิสัย มีสัมมาคารวะ อุตสาหพยายาม ปฏิบัติตามระเบียบวินัย รู้จักเด็ก
รู้จักผู้ใหญ่ วางตัวได้เหมาะสม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความรู้คู่คุณธรรม คือ รู้จักคิด รู้จักปรับตัว
รู้จักแก้ปัญหา มีทักษะในการทำงานและค่านิยมที่ดีงามในอนาคต เจ้านายทั้งลูกน้องไม่ได้ ลูกน้องทั้ง
เจ้านายไม่ได้ เข้าหลักที่ว่า ผู้ใหญ่ตั้ง ผู้น้อยดัน คนเสมอกันจะได้อุปถัมภ์ค้ำจุนต่อไป

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง ผู้ปฏิบัติ
ธรรมมีสภาวะธรรมในการปฏิบัติธรรม ที่แยกออกถึงรูปธรรม นามธรรมที่เกิดขึ้น คือ จิตเห็นกาย
เวทนา จิต ธรรม จิตอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หรือจิตเห็นกายหรือจิต หรือจิตเห็นรูปหรือนาม

หมายถึง การมีสติระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง รวมทั้งการพิจารณาให้เห็นความจริงใน กาย เวทนา จิต หรือธรรม อันเป็นหลักปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ และส่งผลที่ดีต่อชุมชน คือ ทั้งในด้านของ ความเป็นอยู่สุขภาพกายของชุมชน สภาวะทางสังคมของชุมชน สุขภาพจิตใจของชุมชน วิถีชีวิตของ ชุมชน และความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนตำบลโนนสว่างกับวัด ทำให้ชุมชนมีสภาวะทางสังคมที่ดี ส่งผลต่อการทำงานดำรงชีพ ตลอดจนมีสภาวะทางกายและจิตที่สมบูรณ์

- Thesis Title** : An Application of the Four Foundations of Mindfulness of Dhamma Practice of the Community in Nonsawang Sub-District, Buengkarn Province
- Researcher** : Phrakrusuwanchanthakit (Somporn Candasuvaṇṇo)
- Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)
- Thesis Supervisory Committee**
- : Dr. Somdet Namket, B.A. (Social Studies),
M.A. (Educational Administration),
Ph.D. (Buddhist Studies)
 - : Assoc. Prof. Dr. Jesada Moonyapho, B.A. (Religion),
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)
- Date of Graduation** : March 2, 2018

Abstract

The purposes of this thesis were; 1) to study the principles of the Four Foundations of Mindfulness in the Scriptures of Theravada Buddhism 2) to study the present states and problems in Dhamma practice of the community in Nonsawang Sub-District, Maung District, Buengkarn Province and 3) to apply the Four Foundations of Mindfulness in Dhamma practice of the Community in Nonsawang Sub-District, Buengkarn province as follows:

The principles of the Four Foundations of Mindfulness exist in the scripture of Theravada Buddhism by aiming at studying the principles of the Four Foundations of Mindfulness in the meaning of the Threefold Trainings in Tipitaka and the general academics. The word “Foundations of mindfulness” means the stable mindfulness and earnest of recollection. To have a Right Mindfulness is beyond the attention but it results from the mental state and then realizes of its own-self. The word “Mindfulness” means the intuition, that is, the mental state, while the word “Patthana” means the stable setting, certainty, attention, importance of the Four Foundations of Mindfulness in Theravada Buddhism, occurrence, importance, features, advantage and benefits of Foundations of Mindfulness.

The problems of community are not only the aspect of social living, family, Economy, incomes, and the life styles, occupation, but also they cannot make people in community practice Dhamma, moreover, it makes people turn back to pay attention to practice Dhamma increasingly. When people practice Dhamma contuously, they will receive the profits of Dhamma practice, that is, to have self-discipline, to be self-awareness, to control themselves, and to believe in the seniority if they are the children, they will not argue the seniority, to have self-seniority. If they are the children, they will not argue the seniority, to have good habits, namely, to be diligent, tot to be lazy, to love to work, to be thrifty, to know how to live and occupation, to be unity, to love family and company and the nation to have good habits, respects, industry and to practice the regulations, to know the state of children and seniority, to set themselves it the suitable way in order to develop the qualification of life, to have the knowledge and ethics, that is, to know how to think and improve themselves, to know to solve the problems and to have the skill in working and to have good social value in the future. The bosses as the saying that the seniority pulls, the youths support. People in the equal state will patronize forever.

The results of research were found that the relationship of the principles of the Foundations of Mindfulness in practicing Dhamma of people in the community of Nonsawang Sub-district in Dhamma practice in accordance with the Four Foundations of Mindfulness in the daily life including the application of the Four POUNDATIONS of Mindfulness in Dhamma practice of people in community, who practice Dhamma that separates the material forms and abstract that occur, that is, the mind seeing the body, feeling or mind seeing the body or abstract mean to have the mindfulness to realize of the reality including the contemplation of seeing the reality in the body, feeling, mind or Dhamma that are the practical principles in the Pour Foundations of Mindfulness and result in good products to the community, that is, to the aspect of the physical well-being of the community, the state of society of the community, the mental health of community, the way of life of community and the relationship of the community and the temples. It makes the society in good condition and results it the products in doing work including the physical health and mentality completely.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ เรื่องการประยุกต์ใช้หลักสถิติพื้นฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ ฉบ้บนี้ สำร็จลุล่วงมาได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ช่วยเหลือแนะนำอย่างดียิ่ง จาก ดร.สมเดช นามเกตุ ประธานคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.เจษฎา มุลยาพอ เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ท่านมีเมตตาได้กรุณาและอนุเคราะห์ให้คำปรึกษา คำชี้แนะ แนะนำแนวทางการดำเนินการและช่วยปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงมาได้ เป็นรูปเล่มของวิทยานิพนธ์สมบูรณ์ ถูกต้องและสวยงาม ผู้ศึกษาวิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงยิ่งไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ที่กรุณาให้คำแนะนำ และตรวจรูปแบบวิทยานิพนธ์ให้ถูกต้องสมบูรณ์ตามรูปแบบของงานวิจัย ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุด วิทยาเขตหนองคาย ที่ได้ให้ความเอื้อเฟื้อและอำนวยความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าข้อมูลหนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณและขออนุโมทนา

ขอขอบคุณประชาชนในชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬทุกท่าน ที่ได้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ ในการลงพื้นที่เฟื่องงานวิจัย และขอขอบคุณคณะครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้ผู้วิจัยตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันที่กรุณาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย

พระครูสุวรรณจันทกิจ

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ฅ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๗ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ หลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนา	๑๓
๒.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๑๓
๒.๑.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก	๑๓
๒.๑.๒ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ในทรรศนะของนักวิชาการทั่วไป ๑๖	
๒.๒ การเกิดขึ้นของสติปัฏฐาน ๔	๒๐
๒.๓ ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔	๒๑
๒.๔ ลักษณะของสติปัฏฐาน ๔	๒๕
๒.๕ ประโยชน์ของสติปัฏฐาน ๔	๓๖
๒.๖ อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔	๓๙
๒.๗ สรุป	๔๑
บทที่ ๓ สภาพปัจจุบันและปัญหาในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอมือง จังหวัดบึงกาฬ	๔๓
๓.๑ ความเป็นมาและสภาพปัจจุบันของชุมชน	๔๓
๓.๒ สาเหตุและสภาพปัญหาในการปฏิบัติธรรมของชุมชน	๔๔
๓.๓ หลักในการปฏิบัติธรรมที่ช่วยส่งเสริมชุมชน	๔๗
๓.๔ ความหมายของการปฏิบัติธรรม	๔๙

๓.๕ แนวคิดในการปฏิบัติธรรม	๕๓
๓.๖ ความสำคัญของการปฏิบัติธรรม	๗๓
๓.๗ ประเภทของการปฏิบัติธรรม	๗๖
๓.๘ คุณค่าและอานิสงส์ในการปฏิบัติธรรม	๘๐
๓.๘.๑ คุณค่าในการปฏิบัติธรรม	๘๐
๓.๘.๒ อานิสงส์ในการปฏิบัติธรรม	๘๒
๓.๙ สรุป	๘๔

**บทที่ ๔ การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน
ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ** **๘๕**

๔.๑ ความสัมพันธ์ของหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรม	๘๕
๔.๒ การปฏิบัติธรรมด้วยสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน	๘๘
๔.๓ การประยุกต์หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนโนนสว่าง	๙๓
๔.๓.๑ ความเป็นอยู่สุขภาพกายของชุมชน	๙๔
๔.๓.๒ สภาวะทางสังคมของชุมชน	๙๕
๔.๓.๓ สุขภาพจิตใจของชุมชน	๙๖
๔.๓.๔ วิถีชีวิตของชุมชน	๙๗
๔.๓.๕ ความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนตำบลโนนสว่างกับวัด	๙๘
๔.๔ สรุป	๙๙

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ **๑๐๐**

๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๐
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๐๓
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป	๑๐๔
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	๑๐๔

บรรณานุกรม ๑๐๕

ประวัติผู้วิจัย ๑๐๙

ภาคผนวก ๑๑๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ ตัวอย่างเช่น วิ.ม. (บาลี) ๔/๓๓/๒๘. หมายถึง วินยปิฎกมหาวคคปาติ เล่ม ๔ ข้อ ๓๓ หน้า ๒๘ ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก, ๒๕๐๐.

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทย จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๗/๑๙๔. หมายถึง ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค เล่ม ๑๑ ข้อ ๒๓๗ หน้า ๑๙๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙. ในการอ้างอิงอรรถกถา จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๗๕/๒๓๙. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี สีลชนธวคคอฎฐกถา.

พระวินัยปิฎก

๕	.ม.วิ	(ไทย)	= วินัยปิฎกมหาวรรค	(ภาษาไทย)
๗	.จ.วิ	(ไทย)	= วินัยปิฎกจุลวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

๑๐	ที.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(บาลี)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกายปาฎีกาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ที.ปา.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกายปาฎีกาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต	(ภาษาไทย)
๑๓	.ม.ม	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปนิบาต	(ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส.	(บาลี)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ส.ส.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกายสคาถวรรค	(ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกายสพายนวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	.ติก.อง	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกายติกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	.จตุกก.อง	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ฉก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกายฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตตก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกาย สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตรนิกายทสกนิบาต	(ภาษาไทย)

๒๕	.ขุ.ขุ)	ไทย(= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เถร.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
๒๗	.ชา.ขุอรรถก.	(ไทย)= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อรรถกนิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
๒๕	สุ.ขุ .	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.อิติ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
๒๗	.ชา.ขุ)	บาลี (=สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

๓	.อ.ม.ที	(บาลี)= ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินีมหาเวศคคอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
๑๑	.อ.ปา.ที	(ไทย) =ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินีปาฐิกวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.อ.)ไทย (= อังคุตตรนิกาย	มนโรธปุรณี จตุกกนิบาตอรรถ	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันสังคมไทย เป็นสังคมที่มีความแตกแยกทางความคิดขึ้นค่อนข้างสูง ทั้งเรื่องของการเมืองระหว่างกลุ่มอำนาจเก่า และกลุ่มอำนาจใหม่ หรือกรณีสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ สังคมเกิดความวุ่นวาย จะเห็นได้ว่าสังคมไทยปัจจุบันนี้ ได้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็ว ในทัศนะของคนส่วนใหญ่คิดว่าประเทศที่มีการพัฒนาถือว่ามีความเจริญรุ่งเรือง สืบการพัฒนาทางจิตใจ ทำให้เกิดปัญหา ซึ่งทำให้เกิดผลตามมาในรูปแบบของความเครียด การต่อสู้ เดือดร้อนวุ่นวาย ทุกข์อยู่เกือบตลอดเวลาและความไม่สงบสุขในสังคม ปัจจุบันประเทศไทยประชาชนส่วนใหญ่ นับถือพระพุทธศาสนา แต่ยังไม่เข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงไม่ได้ศึกษาหลักธรรมในการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนาวิธีการที่ทำให้เกิดความรู้จากการภาวนานี้พระพุทธเจ้าเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔^๑ เป็นการปฏิบัติที่ทำให้บุคคลมีความระลึก รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาและยังสามารถกำหนดรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ตามสภาพความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนำไปแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งจะลดปัญหาสังคมได้เป็นอย่างดี ด้านจิตใจที่มีระเบียบวินัย ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต น้อมนำเอาหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง และสังคม

ประชาชนต้องหันหน้าเข้าสู่วัดเพื่อปฏิบัติธรรม ด้วยการฝึกสติตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ จะทำให้ความหลากหลายทางความคิดไม่ถูกมองเป็นเนื้อร้ายที่ต้องถูกกำจัด ผู้คนรู้จักใช้ใจที่เปิดกว้างรับฟัง แลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นเพื่อการตรวจสอบ เพื่อประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง สังคมก็จะเป็นสังคมที่ตื่นอยู่เสมอ แต่ก่อนที่สังคมจะตื่นได้ ภาวะแห่งความตื่นจะต้องเริ่มขึ้นที่ปัจเจก ผู้คนต้องรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรี และคุณค่าภายในอย่างเต็มภาคภูมิ จากนั้นจึงเกิดการถกทอจากหน่วยเล็ก ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ เกิดเป็นเป็นเครือข่ายของการเรียนรู้ เติบโตงอกงามขึ้นเป็นประชาธิปไตยในธัมมิกสังคม บนพื้นฐานของความเคารพซึ่งกันและกันของผู้คนในสังคมอย่างแท้จริง ในการฝึกสติในครอบครัวสามารถทำได้ การมีสติตอนเตรียมชา หรือกาแฟ มีสติขณะล้างถ้วยชาม มีสติในขณะที่ซักเสื้อผ้า มีสติขณะทำความสะอาดบ้าน มีสติขณะอาบน้ำเป็นต้น เมื่อฝึกสติจนเกิดความสมบูรณ์จะทำให้เกิดความเข้าใจในชีวิต เกิดความรัก ความเมตตาต่อกันระหว่างคนในครอบครัว เป็นการถกทอสายใยแห่งความรักให้เกิดขึ้นเป็นความรักที่ไม่เกิดการยึดครอง เป็นความรักแบบเข้าใจ^๒ พ่อ แม่ ก็ไม่เข้าไปยึดในตัวลูก และครอบครอง ครอบงำลูกจนทำให้เขาขาด

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๒ เสถียรพงษ์ วรรณปก, *สูตรสำเร็จแห่งชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๓), หน้า ๓๔-๓๕.

อิสรภาพ เป็นความรักที่สามารถเข้าใจและยอมรับได้ทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีไม่มีการให้อภัยหากเกิดความผิดพลาดขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นได้หากบุคคลใดปฏิบัติตามแนวทางแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร^๓

ชีวิตในการทำงานในสังคมปัจจุบันที่มีการแข่งขัน ซึ่งดีชิงเด่นกันสูง จึงเป็นสนามประลอง หรือสภาวะธรรมที่จะทดสอบจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างดี ผู้เห็นทุกข์ก็คือผู้เห็นธรรม ผู้ปฏิบัติอาจจะใช้หลักเวทนาดูความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากการทำงาน เรียกว่าทำปัญหาหรืออุปสรรคในการทำงานให้อุปกรณ์ในการฝึกสติ หรือใช้หลักจิตตานุปัสสนา ดูความคิดในแต่ละขณะที่ทำงาน รวมถึงใช้หลักธรรมานุปัสสนา ดูสภาวะธรรมในขณะนั้น ๆ ว่าถูกนิเวศน์เข้าครอบงำหรือไม่ เป็นต้น ฉะนั้น การทำความเข้าใจหลักการและวิถีปฏิบัติ เพื่อจะทำให้เราได้เข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต ชีวิตอันรายรอบไปด้วยความไม่แน่นอน ความเปลี่ยนแปลง ความขัดแย้ง ความเห็นที่หลากหลาย เกิดเป็นความบีบคั้นอันแสนโกลาหล ความโกลาหลที่ว่านี้ มักจะถูกมองเป็นเรื่องเลวร้าย เพียงเพราะแรงต่อต้านของอัตตา อันเป็นความพยายามที่จะรักษาแบบแผนที่เคยชินของความคิด ความเชื่อ และวิถีชีวิตเดิม ๆ ที่เราใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น^๔ อะไรที่อยู่นอกกรอบการควบคุม ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังของตัวตนอันคับแคบ มักถูกตัดสินว่าเป็นปัญหา กลายเป็นปมความทุกข์ที่เราไม่สามารถเข้าไปเผชิญกับมัน การศึกษาธรรมะโดยเฉพาะหลักมหาสติปัฏฐานสูตร^๕

ความเข้าใจทางหลักการเพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ หนทางที่จะพาเราให้สามารถเข้าไปเผชิญต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ ของชีวิตทั้งภายในและภายนอกได้อย่างไม่มีเงื่อนไข ก็คือ การได้ฝึกฝนจิตใจ ปฏิบัติภาวนา ฝึกใจให้ผ่อนคลายในพื้นที่ว่างแห่งการเรียนรู้ภายใน อย่างปราศจากอคติ และความยึดมั่นถือมั่น จิตใจที่ว่างแสดงถึงความพร้อมต่อการเรียนรู้ชีวิตในทุกขณะ จะนำมาซึ่งการมองความคิดเห็นอันหลากหลายที่ดูแสนโกลาหล เป็นโอกาสแห่งการพัฒนาตัวเอง เรียนรู้ที่จะรับฟังสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ บนพื้นฐานของปัญญา จนกลายเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในในตนเองโดยสมบูรณ์ ในสถานที่ทำงานซึ่งถือว่าเป็นเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตของคนทั่วไป ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไปทั้งภายในองค์กรและภายนอกองค์กร หากมีสติรู้เท่าทันปัจจุบันขณะก็จะทำให้เกิดปัญหาในการติดต่อประสานงานต่าง ๆ การตัดสินใจจะมีความรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และจะเป็นการทำงานด้วยจิตที่เป็นกุศลเป็นการปฏิบัติธรรมในขณะทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่เป็นหัวหน้าหรือผู้บริหารยังต้องทำงานโดยใช้สติเป็นอย่างมาก การรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะที่จะให้ไม่เกิดข้อผิดพลาดในการทำงาน และเป็นการสร้างบรรยากาศในการทำงานให้น่าอยู่

การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในขั้นต้นนั้น ต้องใช้สติเป็นบาทฐานในการปฏิบัติ เป็นการฝึกสติและสมาธิในขั้นแรกอย่างเข้มข้น เพื่อให้เกิดสมาธิ (ขณิกสมาธิ) แล้วนำสมาธิที่สงบดีอันยอมมีกำลังแล้วนั้น ไปฝึกสติ หัดใช้สตินั้นพิจารณาสังเกตศึกษาให้เห็นและรู้เท่าทันต่อธรรม (สิ่ง) ต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างประมัตถ์ให้ชัดเจนขึ้น เช่น การเห็นกายอย่างประมัตถ์ดังเช่นเห็นว่า

^๓พุทธทาส อินทปัญโญ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๖-๘๗.

^๔พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **กายหายไข้ ใจหายทุกข์**, (นครปฐม : โรงพิมพ์วิฑูญาณเวศกวัน, ๒๕๔๔), หน้า ๔๕-๔๙.

^๕พระมหาจุฬาลงกูณ ฐูเลื้อน, **ความกล้าหาญทางจริยธรรมในการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในทศชาติชาดก, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), หน้า ๘๗-๘๘.

เกิดแต่เหตุปัจจัยของธาตุ ๔ อยู่ใต้อำนาจพระไตรลักษณ์ ดังนี้ เป็นต้น แล้วดำเนินก้าวต่อไปโดยการ ใช้สติไปพิจารณาให้รู้เข้าใจอย่างปรมาตม และรู้เท่าทันในเวทนา และจิตสังขารต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจน ใช้พิจารณาและรู้เท่าทันธรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดภูมิรู้ภูมิญาณเข้าใจในสภาวะธรรมต่าง ๆ อย่างปรมาตม ถูกต้อง เมื่อปฏิบัติดังกล่าวดีแล้วก็ต้องนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วยความเพียร จึงจักถูกต้องและบังเกิดผลสูงสุดขึ้นได้^๖

ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ มีสภาวะการณปฏิบัติ ในระยะแรกประสบปัญหาในการปฏิบัติ เนื่องจากยังไม่ค่อยที่สภาวะทางร่างกายยังไม่ทรงตัวดีพอ ทำให้เกิดปัญหาทางร่างกายในการปฏิบัติธรรม เพราะยังไม่ชินกับการปฏิบัติธรรมในระยะเวลาที่ต่อเนื่องกัน ในด้านสภาวะจิตใจก็มีความกังวลเกี่ยวกับครอบครัวอยู่ ทั้งนี้ เมื่อมีการปฏิบัติธรรม ต่อเนื่องหลายวันเข้า สภาวะทางร่างกายจิตใจก็เริ่มดีขึ้นตามลำดับ ทำให้ประชาชนในเขตตำบลโนนสว่าง ได้มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นประจำ โดยเฉพาะในพรรษาเมื่อถึงวันศีลหรือวันพระ ก็จะมีการมาร่วมกันที่วัด ทั้งยังได้ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอีกด้วย เพื่อปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนโนนสว่างนั้น เพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตำบลโนนสว่าง ที่ได้มาฝึกสติแบบเคลื่อนไหวสามารถแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากร่างกายเสื่อมเพราะชรา และร่างกายมีโรคเรื้อรังเบียดเบียนได้โดยการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ได้แก่ การฝึกสติทางกาย (กายภาวนา) มีเดินจงกรมตามธรรมชาติและการนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ทำให้เป็นการออกกำลังกายมีร่างกายแข็งแรง และให้เห็นสังขารของกายที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา การฝึกสติด้วยการรักษาศีล (ศีลภาวนา) มีการสำรวมกาย วาจา ทำให้มีสติในการบริโภคอาหารได้ไหว้พระสวดมนต์เช้า ได้รับคำแนะนำในการดำรงชีวิตที่ดีส่งผลให้จิตใจผ่อนคลาย เบิกบานและไม่ประมาทในชีวิต การฝึกสติด้วยการฝึกจิต (จิตภาวนา)แบบเคลื่อนไหว ทำให้จิตรู้กาย เวทนา จิต ธรรม รู้สมมติ รู้อารมณ์ รู้ความ และรู้สึกลึกคิด ทำให้ละความโลภ โกรธ หลงได้ ความทุกข์จะค่อย ๆ จางหายไป และการฝึกสติขั้นปัญญา (ปัญญาภาวนา) เป็นการนำวิธีการฝึกสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่มากระทบ แยกแยะความดีความชั่ว ความสุขความทุกข์ของกายและใจ รู้เท่า รู้ทัน รู้จักกัน รู้จักแก้ได้ตลอดเวลา ทำให้ไม่เผลอตว์ ไม่ประมาทในชีวิตจิตใจโล่ง โปร่ง เบา สบาย สามารถกำจัดความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ซึ่งเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนทั้งทางกาย สังคม จิต และปัญญาที่ยั่งยืน^๗

การปฏิบัติภาวนาเป็นวิธีการปลดปล่อยตัวเราจากภาระอันหนักหน่วง เพื่อจะได้รู้จักความจริงที่เกี่ยวกับตัวเรา การมีชีวิตอย่างพ้นจากความอยาก จะช่วยได้มาก นั่นคือการอยู่อย่างสงบ เย็น ไม่เร่งร้อน รู้จักไตร่ตรองและมีจินตนาการ ลดความวอกแวกวุ่นวายให้เหลือน้อยที่สุด มุ่ง

^๖พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). กายหายไข้ ใจหายทุกข์, (นครปฐม : โรงพิมพ์วิมุตตญาณเวที, ๒๕๔๔), หน้า ๗๖-๗๘.

^๗พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์, การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชชมหามุนี, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓.

แสวงหาและเป็นนายเหนือเป้าหมายทางจิตและอารมณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพดีกว่าอยู่ด้วยปริมาณเมื่อเราดื่มด่ำอยู่กับทุกการกระทำ เมื่อเราลืมตัวตนของตนเอง และเป็นหนึ่งเดียวกับงานที่ทำ ลืมเรื่องทั้งหลายที่กำลังคิดหมกหมุ่น ลืมความยึดมั่นถือมั่นและมายา ก็เท่ากับเราอยู่บนวิถีที่มีชีวิตอยู่กับการภาวนา การภาวนาคือ การมีญาณเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของการดำรงอยู่การที่เราจะสามารถรื่นรมย์กับชีวิตที่แสนจะวุ่นวายนี้คงไม่ยากเกินความสามารถของเรา เพราะวิธีการเหล่านี้ก็ช่างเป็นเรื่องที่จะแสนจะธรรมดาเหลือเกินไม่ใช่เรื่องที่ยุ่งยากซับซ้อนใดเลย บางทีเรื่องง่ายๆ และธรรมดาๆ นี้เองที่จะทำให้ชีวิตของเรารื่นรมย์ ซึ่งการรื่นรมย์นี้ไม่ได้หมายถึงว่าเราจะใช้ชีวิตอย่างว่างเปล่าไร้คุณค่าใดๆ แต่เป็นการใช้ชีวิตให้รุ่มรวย งดงามแม้ในยามที่เรารู้สึกเหนื่อยล้ากับชีวิต^๕ อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะภาวนาด้วยวิธีการใดๆ ก็ตามในโลกนี้ ทุกอย่างก็ล้วนจัดลงในฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งสิ้นนี้ความมหัศจรรย์แห่งคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ซึ่งจะหาไม่ได้ในศาสนาอื่น ๆ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ มาสู่การปฏิบัติจริงของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬนี้ ทำให้ผู้วิจัยเกิดแรงบันดาลใจในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ” อันจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาหลักปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท กรอบกับการวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยเองอยู่ในพื้นที่ของการวิจัย อันจะช่วยให้การปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนพระพุทธเจ้าที่แท้จริงเป็นไปอย่างสะดวกและถูกต้อง เพื่อเป็นการเจริญสติ สมาธิปัญญา ให้รู้แจ้งในอริยสัจ ชัดเกลากิเลส ตัณหา อุปาทาน ความโลภ ความโกรธ ความหลงให้น้อยลง และเพื่อเป็นผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ดี เป็นผลดีต่อสังคมตำบลโนนสว่างในการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นสืบไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการศึกษาจากพระไตรปิฎก หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรูปแบบการวิจัยโดยมีการเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field study) ด้วย

^๕ พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ ,ธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ,ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอริยธรรมพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๗๕-๗๖.

การสัมภาษณ์กลุ่มประชากรเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยจะเก็บรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary sources) จากประวัติปฏิภูก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ เป็นเอกสารหลัก เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และบทความต่าง ๆ ที่เป็นภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ เป็นเอกสารชั้นรอง ที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ ศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ปรากฏในประวัติปฏิภูกและจากนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ และศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ ที่มีผลต่อวิถีชีวิตของชุมชน สังคม และการดำเนินชีวิต

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านพื้นที่ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Structured in-depth Interview) กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการลงพื้นที่ไปสัมภาษณ์เชิงลึกไว้ โดยเลือกแบบเจาะจงตามหลักการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมายไว้ ดังนี้

๑) พระภิกษุสงฆ์	จำนวน ๕ รูป
๒) นักปราชญ์ชาวบ้าน	จำนวน ๕ คน
๓) ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม	จำนวน ๑๕ คน
รวมทั้งสิ้น	จำนวน ๒๕ รูป/คน

๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การประยุกต์ หมายถึง การนำบางสิ่งมาใช้ประโยชน์ โดยปรับใช้อย่างเหมาะสมกับสภาวะที่เฉพาะเจาะจง นำมาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยปรับให้เข้ากับบริบทแวดล้อม ที่เป็นอยู่อย่างเหมาะสม ในการนำหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นหลักแห่งการปฏิบัติธรรมมาประยุกต์ใช้กับพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติธรรมในเขตชุมชนโนนสว่าง

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน หมายถึง วิธีพัฒนาสติของมนุษย์เป็นหลัก ในการพัฒนาจิตของมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับ

ต่าง ๆ จนถึงพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง “ธรรมชื่อว่าปฏิฐานเพราะแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ ทั้งหลายมีกายเป็นต้นปฏิฐานก็คือสตินั่นเองจึงได้ชื่อว่า “สติปฏิฐาน” มี ๔ อย่าง คือ

๑) **กายนุปัสสนา** หมายถึง การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ(ความไม่งาม,ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุขวิปลาต (สำคัญว่างาม,ว่าน่ารัก)

๒) **เวทนานุปัสสนา** หมายถึง การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปลาต (สำคัญว่าเป็นสุข)

๓) **จิตตานุปัสสนา** หมายถึง การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจวิปลาต (สำคัญว่าเที่ยง)

๔) **ธัมมานุปัสสนา** หมายถึง การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้ง รูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปลาต (สำคัญว่าเป็นตัวตน)

การปฏิบัติธรรม หมายถึง การเอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิตทำ การทำงาน คือเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุขนั่นเอง เมื่อปฏิบัติธรรมก็หมายถึงว่า เอาธรรมมาใช้ในชีวิตจริง หรือเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ถ้ายังไม่ได้ ใช้ ก็ไม่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติ ว่าถึงตัวคำว่า "ปฏิบัติ" เองนี้ เดิมมันแปลว่า "เดินทาง" มาจากภาษา บาลี ของเดิมนี่มีคำคล้ายๆ กับอีกคำหนึ่งคือ "ปฏิบัติ" เองนี้ เดิมมันแปลว่า "เดินทาง" มาจากภาษา บาลี ของเดิมนี่มีคำคล้ายๆ กับอีกคำหนึ่งคือ "ปฏิบัติ"

ชุมชนตำบลโนนสว่าง หมายถึง ประชาชน หรือพุทธศาสนิกชน นับถือพระพุทธศาสนา เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม ตามหลักการประยุกต์ใช้หลักสติปฏิฐาน ๔ ที่มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในเขต ชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๕.๑ เอกสาร/หนังสือ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ปฏิบัติคือการปฏิบัติ ข้อปฏิบัติหรือวิธีปฏิบัติ ซึ่งเป็นความหมายเฉพาะของปฏิบัติ อีกอย่างคือวิธีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงความดับทุกข์ซึ่งพระพุทธองค์ เรียกว่า มัชฌิมนธรรมเทศนาหรือมัชฌิมปฏิบัติ หมายถึงความที่ปฏิบัติมีในท่ามกลางที่รู้จักกันว่าทางสายกลาง ก็มีความหมายอันเดียวกันนั่นเอง เมื่อเรียกให้ สอดคล้องกับหลักการทางศาสนา เรียกว่า มรรค มีความหมายว่า ทางที่มีองค์ประกอบ ๘ ประการ ที่ทำให้ผู้ดำเนินไปเป็นอริยชน มีชื่อเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือ อารยอัชฎางคิกมรรค เมื่อก่อแล้วโดยรวมแล้วใช้คำว่า มรรค หรือ อริยมรรค^๔

พระธรรมธีรราชกุมาร (โฆตก ญาณสิทธิ) ได้อธิบายอริยมรรคกับอริยสัจในการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ว่า สัมมาทิฐิเป็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔ ท้องฟองท้องยุบและจิตเจตสิกที่

^๔พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๕๗๐.

เกิดขึ้นพร้อมกันจัดเป็นทุกขสังคตญาณุสยนอนตองอยู่ในขันธสันดาน ซึ่งเป็นตัวการให้เกิดแก่เจ็บตาย อยู่ในวิภวสังสารจัดเป็นสมุทัยสังคตทุกข กับสมุทัยดับลงไป เมื่อไรเมื่อนั้น จัดเป็นนิโรธสังคตอริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกขละสมุทัยมีนิโรธเป็นอารมณ์จัดเป็นมรรคสังคต^{๑๐}

พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ได้กล่าวไว้ว่า หลักสติปัฏฐานกับวิปัสสนาซึ่งมีรายละเอียดกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทยว่า “ขึ้นชื่อว่าวิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปัฏฐานไปได้เลยไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งขององค์ ๔ ในมหาสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วย” ซึ่งมีความหมายอีกอย่างว่ามหาสติปัฏฐานนี้ คือ เส้นทางที่พระพุทธองค์ และพระอริยสาวกทั้งหลายดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์จริง^{๑๑}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวสรุปไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบัน ที่เป็นกองรูปเวทนาจิต หรือ สภาวธรรมอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น กล่าวคือ

๑) สัมมาทิฐิ หยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงตามลำดับวิปัสสนาญาณจนกระทั่งถึงมรรคญาณ

๒) สัมมาสังกัปปะ น้อมจิตไปสู่สภาวธรรมเหมือนการเล็งเป้าในเวลายิงธนู

๓) สัมมาวาจา งดเว้นจากวจีทุจริต ๔

๔) สัมมากัมมันตะ งดเว้นจากกายทุจริต ๓

๕) สัมมาอาชีวะ งดเว้นจากกายทุจริต๓และวจีทุจริต ๔ อันเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ

๖) สัมมาวายามะ เพียรจตจ่อสภาวธรรมปัจจุบัน

๗) สัมมาสติ ระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมได้อย่างชัดเจนโดยปราศจากสมมุติบัญญัติ

๘) สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นไม่ซัดสายฟุ้งซ่านไปในอดีตหรืออนาคต

สัมมาวาจาเป็นต้นเป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อน การปฏิบัติเพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรค ๕ อย่างอื่น เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อเป็นดังนี้เขาย่อมได้ชื่อว่า เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ในขณะปฏิบัติธรรม^{๑๒}

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मมหาเถระ) ได้แสดงไว้ในหนังสืออริยวิงสปฏิปทา พบว่า การเจริญสติปัฏฐานอาจเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา (การเจริญวิปัสสนา) จตุสังขการมรรฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสังขจะ ๔) และ บุรพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุลोकุตตรธรรม) นอกจากนี้ การเจริญภาวนาเพื่อบรรลुพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ เช่น การ

^{๑๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก), วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๑๐ -๖๑๑.

^{๑๑} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ, ธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอรินทร์พรีนติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๒๔๔.

^{๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๑๗.

เจริญสัมมัตถ์ ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ก็นับเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะสติเป็นหลักสำคัญหากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้^{๑๓}

นอกจากนี้ ยังพบอีกว่า วิริยะสติสมาธิและปัญญา^{๑๔} แท้ที่จริงแล้วก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง กล่าวคือ วิริยะ ได้แก่ สัมมาวายะ, สติ ได้แก่ สัมมาสติ, สมาธิ ได้แก่ สัมมาสมาธิจัดเป็นสมาธิขั้นต้น, ปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ และ สัมมาสังกัปปะจัดเป็นปัญญาขั้นต้น, ส่วนมรรคอีก ๓ ประการ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเป็นสีลขั้นต้น ผู้ปฏิบัติธรรมจำต้องรักษาให้บริสุทธิ์ก่อนเริ่มปฏิบัติธรรม

สัมมาวาจา เป็นต้น เป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรคอีก ๕ อย่างอื่นเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนา เมื่อเป็นดังนี้เขาได้ชื่อว่าเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฏฐิเป็นต้นในขณะที่ปฏิบัติธรรม

พระครูวิมลธรรมรังษี (สุภาพ เขมรสี) ได้กล่าวว่า แนวทางในการปฏิบัติตนตามหลักธรรมก็เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความสุขทางจิตใจ โดยนำคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติ พระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่คนไทยยอมรับเป็นคุณค่าและเป็นวัฒนธรรมไทยด้วยเหมือนกัน ขณะที่ชาวโลกกำลังประสบความแห้งแล้งทางจิตใจ และโหยหาความสุขทางจิตวิญญาณ ถ้าเรานำหลักของไตรสิกขา มาเพื่อพัฒนาทางจิตวิญญาณ เป็นประโยชน์แก่เรา ชุมชน สังคม ทั้งทางเศรษฐกิจและทางที่จะรื้อฟื้นความสนใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและเห็นคุณค่าของดีที่เราถืออยู่^{๑๔}

โดยเหตุดังกล่าวมานี้ จึงสรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน ก็คือ การเจริญศีล สมาธิ ปัญญา หรือ เจริญมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้เช่นนี้แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็ให้เห็นทุกสิ่ง ตามความเป็นจริงเกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งนิพพาน ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า มัชฌิมาปฏิปทา จักขุภรณ์ ญาณภรณ์ (ทางสายกลางอันทำให้เกิดจักขุอันทำให้เกิดปัญญา)

๑.๕.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระศรีธีรวงศ์ สัจจวโร (สมัยต้นสอน) ได้ศึกษาเรื่อง “ภยญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน พบว่าการเจริญวิปัสสนากับการเจริญสติปัฏฐาน จึงเป็นหลักเดียวกัน และการเจริญสติปัฏฐานจักต้องบำเพ็ญศีลสมาธิปัญญา ชื่อว่าเป็นการเจริญมรรค ๘ องค์ธรรมของสติปัฏฐานประกอบด้วยวิริยะปัญญาสติตั้งในสติปัฏฐาน แสดงว่าการเจริญสติปัฏฐานเป็นการเจริญวิปัสสนานั้นเอง เพราะองค์ธรรมของสติปัฏฐาน

^{๑๓} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **อริยวังสปฏิปทา**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๗.

^{๑๔} พระครูวิมลธรรมรังษี (สุภาพ เขมรสี), **พุทธวิปัสสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิกการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๒๔.

ประกอบด้วยวิริยะปัญญาสติตั้งในสติปัญญาพระบาลีแสดงว่า “อาตาศีสมปชาโนสติมาวินยโยโลก อภิขมาโทมนสสา”^{๑๕}

พระมหาประเชิญ ปณญาวุโร (ศรีเหรา) ได้ศึกษาวิเคราะห์อริยสัง ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ผลการศึกษาพบว่าอริยสัง ๔ เป็นธรรมที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ และเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะธรรมทั้งมวลล้วนประชุมลงในอริยสัง ๔ ดังกล่าวอธิบายในอนุโลมญาณในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ทำให้ทราบสภาวะเกิดดับของธรรมนำไปประยุกต์เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันได้ทุกยุคทุกสมัย^{๑๖}

พระสมบุรณ์ ปณญาวุฑฒ (อุทา) ได้ศึกษาอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน พบว่าในขณะที่เจริญสติปัญญาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น องค์มรรคอื่น ๆ มีสัมมาสังกัปปะเป็นต้นตลอดทั้งองค์ธรรมอื่น ๆ มีอินทรีย์ ๕ เป็นต้น ก็ได้รับการพัฒนาให้เกิดและเจริญขึ้นด้วยเช่นกัน เพราะองค์ธรรมในอินทรีย์ ๕ เป็นต้น ก็มีหน้าที่เข้าซ้อนกับองค์มรรคเช่นสติอินทรีย์และสติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันเดียวกับสัมมาสติและองค์ธรรมอื่น นอกจากองค์ธรรมในอริยมรรคที่มีอยู่ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ ด้วยเช่นกันเช่นศรัทธาในอินทรีย์ ๕ (อันเดียวกับพละ ๕) และปีติในโพชฌงค์๗การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเท่ากับการปฏิบัติองค์ธรรมในหมวดต่างๆที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้พร้อมกันกล่าวอีกอย่าง คือ โทธิปักขยธรรม ๓๗ อันเป็นข้อปฏิบัติหรือองค์ธรรมเพื่อการตรัสรู้^{๑๗}

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์), ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีศาสนพุทธศาสนิกชน”พบว่า “ที่ชื่อว่าภาวนาเพราะอรรถวิเคราะห์ว่าเป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลาย เกิดมีคือเสพคุ้นได้แก่ ทากุศลธรรมทั้งหลาย ให้เจริญแห่งชน” ภาวนาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ากัมมัฏฐานจัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะคำว่ากัมมัฏฐานแปลว่าที่ตั้งแห่งการทำงาน หรือการกระทำแปลว่าที่ตั้งของความเจริญอุตสาหกรรม ที่เรียกว่าการปรารถนาความเพียรจากการศึกษาเอกสารดังกล่าว พอสรุปได้ว่า อริยมรรคและวิปัสสนาตามหลักสติปัญญา ๔ มีความหมายแตกต่างกันและมีความสัมพันธ์กันเกี่ยวเนื่องกับการบรรลุผลนิพพานโดยตรง^{๑๘}

^{๑๕} พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัยต้นสอน), ศึกษาภยญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัญญา ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๐.

^{๑๖} พระมหาประเชิญ ปณญาวุโร (ศรีเหรา), ศึกษาวิเคราะห์อริยสัง ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๐.

^{๑๗} พระสมบุรณ์ ปณญาวุฑฒ (อุทา), ศึกษาอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๘} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์), การศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีศาสนพุทธศาสนิกชน, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙.

พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมโม (ปะมะชะ) ได้ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นนี้ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน รูปแบบและวิธีการปฏิบัติธรรม จริตของผู้ปฏิบัติธรรม อารมณ์กรรมฐาน ความหมายและประเภทของกรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การนำหลักสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น และนำข้อมูลจากเอกสารมาศึกษาเปรียบเทียบกับปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน วิธีการปฏิบัติของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ถูกต้องตามตำราหรือไม่โดยยึดตามเอกสารปฐมภูมิคือพระไตรปิฎกเป็นหลัก หารูปแบบที่เหมาะสมกับเยาวชน ด้วยการติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนโดยอาศัยเครื่องมือแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ แล้วนำมาปรับปรุงพัฒนารูปแบบและวิธีการฝึกอบรมเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในงานวิจัยเล่มนี้ประกอบด้วยงานวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า เยาวชนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่างกัน เช่น บางคนขาดความศรัทธาในการปฏิบัติ บางคนไม่เคยรู้มาก่อนว่าการปฏิบัติธรรม คืออะไรและทำไปเพื่อประโยชน์อะไรจึงไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมีน้อยเกินไปทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ต่อเนื่องและส่วนใหญ่ไม่ต้องการปฏิบัติเคร่งครัดเกินไปจึงควรมีกิจกรรมอื่นมาช่วยเสริมในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เยาวชนมีความรู้สึกผ่อนคลายไม่เครียดเป็นต้นจากการติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนหลังจากสิ้นสุด แต่ละโครงการปรากฏว่าเยาวชนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมอันพึงประสงค์ดีขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ ๑๐-๒๐ วันแล้วนั้นพฤติกรรมแบบเด็กๆ ก็ย้อนกลับมาสู่วิถีชีวิตเหมือนแต่ก่อนอีกครั้ง แสดงว่าการปฏิบัติธรรมสามารถ^{๑๙}

พระมานัส ฐานิสโร (อุ้นเรื่อน) ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจของประชาชนต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดราชบุรี แห่งที่ ๑๘ ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของประชาชนต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดราชบุรี แห่งที่ ๑๘ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๑ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่ใช้ในการฝึกอบรม, ด้านรูปแบบการอบรม, ด้านเนื้อหาสาระ และด้านวิทยากรอยู่ในระดับมากทุกด้าน ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจของประชาชนต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดราชบุรี แห่งที่ ๑๘ จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล พบว่า สถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศ, อายุ, อาชีพ และระดับการศึกษาของประชาชน มีผลทำให้ความพึงพอใจของประชาชนต่อการเข้า

^{๑๙} พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมโม (ปะมะชะ) ได้ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.

ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดราชบุรี แห่งที่ ๑๘ โดยภาพรวม ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้ง^{๒๐}

ศรีสด แสงสว่าง ได้ศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน พบว่าอานิสงส์ของการเจริญโพชฌงค์มี ๗ ประการคือ ๑) จะได้บรรลุอรหัตผลทันทีในปัจจุบัน ๒) หากในปัจจุบันยังไม่ได้บรรลุก็จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย ๓) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุจะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตรายปรีณิพพายี เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต่ำ) ๕ ประการสิ้นไป ๔) หากในปัจจุบัน และในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตรายปรีณิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีณิพพายี เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป ๕) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตรายปรีณิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีณิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีณิพพายี เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป ๖) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตรายปรีณิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีณิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีณิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีณิพพายี เพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไปและ ๗) หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตรายปรีณิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีณิพพายี ไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีณิพพายี และไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีณิพพายี จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทธังโสโตกนิภูคคามิเพราะโอรัมภาคียสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป^{๒๑}

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยทราบถึงการประยุกต์หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรม และทำให้รู้ตลอดจนการนำหลักปฏิบัติไปใช้ในการหลักธรรมมาแก้ไขปัญหาการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ เพื่อให้มีการปฏิบัติที่ถูกต้องตามแนวทางการปฏิบัติธรรม ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญาที่สมบูรณ์ สามารถอยู่ร่วมกันในสังคม และประเทศชาติได้อย่างมีความสุข

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำไปวิเคราะห์ประกอบงานวิจัยนี้ ด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ที่ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

^{๒๐} พระมานัส ฐานิสโร (อุ้นเรื่อน), การศึกษาความพึงพอใจของประชาชนต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในสำนัก ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดราชบุรี แห่งที่ ๑๘, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๑} ศรีสด แสงสว่าง, ศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า บทคัดย่อ.

๑.๖.๑ การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร เป็นการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับ การศึกษาจากแหล่งข้อมูล คือ ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกฉบับ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาษาไทย พ.ศ.๒๕๓๙ คัมภีร์อรรถกถา และ ข้อมูลทุติย ภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ แหล่งข้อมูล หนังสือ ตำรา เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง ที่เป็นภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่มีผู้ประพันธ์เกี่ยวกับประวัติ คุณค่า หลักสติปัญญา ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ ที่เกี่ยวข้องและจำเป็นต่อ การวิจัยครั้งนี้

๑.๖.๒ การศึกษาภาคสนาม ข้อมูลภาคสนามเป็นข้อมูลหลักที่มีความสำคัญต่อการ ศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้วิธีการสัมภาษณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย กล้องถ่ายรูป, เทปบันทึกเสียง, สมุดบันทึก และผู้ช่วยผู้สัมภาษณ์

๑.๖.๓ การรวบรวมข้อมูล ในส่วนของภาคสนาม ผู้วิจัยได้เดินทางไปสัมภาษณ์ด้วย ตนเอง เก็บข้อมูลโดยการจดคำสัมภาษณ์ในสมุดจดบันทึก และบันทึกเทปเสียงด้วยแล้วนำข้อมูลที่ได้ นั้นมาดำเนินการต่อไป

๑.๖.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำคำสัมภาษณ์นั้นมาจำแนกแจกแจง เพื่อให้ได้ ผลการวิจัยตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการจัดหมวดหมู่คำสัมภาษณ์ลงในประเด็นที่ได้ กำหนดไว้ คือ ๑) ผลเชิงปัจเจก : ชาวบ้านมีความสุข ๒) ผลเชิงสังคมหรือส่วนรวม

๑.๖.๕ สรุปผลการวิจัย หลังจากผู้วิจัยได้ศึกษาประยุกต์ข้อมูลแล้ว ก็จะได้สรุป ผลการวิจัยทั้งในส่วนของเอกสารและผลของการสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นที่กำหนดไว้ ซึ่งเป็นการ ตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ทำให้ได้ข้อมูลการวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา ๔ ใน การปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ

๑.๖.๖ การเผยแพร่ผลงานการวิจัย เมื่อเสร็จสิ้นขั้นตอนของการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยก็จะได้ จัดพิมพ์ผลการวิจัยเพื่อเผยแพร่ผลงานวิจัยนี้ ให้เกิดประโยชน์ต่อสาธารณชนผู้สนใจได้ศึกษาเกี่ยวกับ การประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึง กาฬ ต่อไป

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบหลักสติปัญญา ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗.๒ ทำให้ทราบสภาพปัจจุบันและปัญหาในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ

๑.๗.๓ ทำให้ทราบการประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนน สว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ นำไปแก้ไข และการเผยแพร่ที่ถูกต้องต่อไป

บทที่ ๒

หลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ผู้วิจัยศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่นั้นมีหลักการเปรียบเทียบเหมือนทฤษฎีเหมือนแผนที่ให้ดำเนินไปตามทางนั้นส่วนวิธีการก็คือปฏิบัติไปตามแผนที่นั้นจนถึงจุดมุ่งหมายในที่สุดต่อไปจะได้กล่าวถึงความหมายของสติปัฏฐานเป็นลำดับไป

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่อยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ มหาสติปัฏฐานมี ๔ ระดับ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม

๒.๒.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก

ในพระสูตรต้นตปิฎกที่ขนิกาย มหาวรรคให้ความหมาย สติปัฏฐาน ๔ ว่าการเจริญสติ^๑และกล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นทางเดียว^๒ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสภะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ซึ่งมีหลักการกำหนดหรือพิจารณาอยู่ ๔ ประการ คือ

- ๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย
- ๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา
- ๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต
- ๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

โดยมีองค์ประกอบในการกำหนดและพิจารณา ๓ ประการ คือ

- ๑) มีความเพียร เภากิเลสให้เร่าร้อน
- ๒) มีสัมปชัญญะ รู้รูปร่างได้อย่างชัดเจนอยู่ตลอดเวลา
- ๓) มีสติ ระลึกได้อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ไม่ขาดสติ

และมีเป้าหมายอย่างเดียวคือ กาจต่อภิชณาและโทมนัสในโลกได้^๓

^๑ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^๒ที่.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๕๙.

^๓ที่.ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๙๗.

ในอรรถกถา สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ธรรมเป็นที่ ตั้งแห่งสติ หรือ การ ปฏิบัติมีสติเป็น ประธาน^๕(สัมมาสติ)เป็นทางเดียวเป็นทางเอกมิใช่ทางสองแพร่ง เป็นทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว เป็น หนทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก เป็นหนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นหนทางไปในธรรมวินัยอัน เดียวไม่มีในธรรมวินัยอื่น เป็นหนทางย่อมนำไปครั้งเดียว^๖ เป็นมรรคเบื้องต้น^๗ที่เป็นโลกิยมรรค เมื่อบุคคล เจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคที่เป็นโลกุตตระ

ในคัมภีร์ฎีกา สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การตั้งสติไว้เป็นประธาน การตั้งสติไว้เบื้องต้น การ ตั้งมั่นแห่งสติ สติที่เข้าไปตั้งมั่น หมายถึง การที่สติแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ มีสติ เข้าจดจ้องกำกับ ทุกขณะ โดยถือว่าไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่ใช่อัตตณ เพื่อให้อจิตจจ่ออยู่กับอารมณ์ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ในหมวดนิเวรณ โภชณงค์ เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วนๆ อารมณ์นอกนั้นเป็นได้ทั้ง สมถะและวิปัสสนาภาวนา ลบ ร ที่สุดธาตุ

ในปรมัตถทีปนี สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่นในอารมณ์มีก่องรูปเป็นต้นมีรูป วิเคราะห์ เป็น อวชารณบุรพบท กรรมธารยสมาสว่า สติ เอว ปฏฐาน สติปัฏฐาน หมายถึงสติ โดยทั่วไป สติปัฏฐาน ศัพท์ มักปรากฏในฐานะ ๒ ประการ คือธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่น หมายถึงสติ (สเอวปฏฐาน สติปัฏฐาน) และที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ ๔ มีก่องรูปเป็นต้น (สตียา ปฏฐาน สติปัฏฐาน)^๘ ในปกรณ์วิเสส ให้ความหมายว่า สติแล่นไปตั้งอยู่ ในอารมณ์กายเวทนาจิตธรรมโดย อาการว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่อัตตณ เพื่อหากิจให้สำเร็จด้วยการละเสียซึ่งความสำคัญ ว่า งาม ว่าเที่ยง ว่า เป็นสุข ว่า มีอัตตณ^๙ในทางอภิธรรมกล่าวถึงลักษณะที่จตุกะของสติเจตสิก^{๑๐} มี ๔ ประการ คือ

- ๑) มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่องๆ คือมีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ
- ๒) มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ
- ๓) มีการรักษาอารมณ์เป็นผล
- ๔) มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้

เมื่อตรวจสอบหลักความหมายในทางไวยากรณ์บาลีจึงรู้ว่าสติปัฏฐานมาจากธาตุ วิกัตติ ปัจจัยอะไร และวิเคราะห์ว่า อย่างไรได้บ้าง มีความหมายว่า ดังนี้

^๕ที่.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๖๘.

^๖ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๕๘.

^๗ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๔.

^๘พระญาณธชะ, **ปรมัตถทีปนี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ**, พระคันธสาราภิงค์ แปล, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๐-๖๖๑.

^๙พระพุทธโฆสเถร, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), ข้อ ๘๑๙), หน้า ๑๑๐๙.

^{๑๐}ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะที่จตุกะแห่งปรมัตถธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : อภิธรรม มูลนิธิ, ๒๕๐๙), หน้า ๒๐.

คำว่า สติ มาจาก สรธาตุในความหมายว่า คิด, ระลึก ลง อ ปัจจัยประจำหมวดธาตุ ลง ตี ปัจจัย ในนามกิตก์ ลง ลี ปฐมวิภัติ สำเร็จรูปเป็น สติมีรูปวิเคราะห์และความหมาย ดังนี้

คำว่า สติ มีรูปวิเคราะห์ว่า สรติ จินตเตตติ สติ (กิริยาที่ระลึกได้) อภิวิเคราะห์ คือ สรติ เอ ตายาติ สติ (ธรรมชาติเป็นเหตุให้ระลึกได้) หรือ อภิวิเคราะห์ คือ ปมาท สรติ หีสตีติ สติ(ธรรมชาติผู้เบียดเบียนความประมาท)^{๑๐}

คำว่า ปุณฺฐาน มาจาก อุปสรรค ธาตุ วิภัติ ปัจจัย วิเคราะห์ และความหมายดังนี้ เป็น อุปสรรค คือ บทหน้าแปลว่า ทัว ข้างหน้า ก่อน ออก ภา ธาตุในความหมายว่า ตั้งอยู่ลง ยุ ปัจจัยลง ลี ปฐมวิภัติในนปุงสกลิงค์ สำเร็จรูปเป็น ปุณฺฐาน มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติภูฐาติเอตถาติ ปุณฺฐาน แปลว่า ที่เป็นที่ตั้ง, การตั้ง, การตั้งมั่น^{๑๑}

คำว่า สติปุณฺฐาน มีรูปวิเคราะห์ว่า สติยา กรณภูตยา ปุณฺฐานปุเปตพพสติปุณฺฐาน (อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งสติ) สติ + ปุณฺฐาน แปลว่าสติปุณฺฐาน, ที่ตั้งแห่งสติ, การตั้งสติ, อารมณ์เป็นที่ตั้งสติ^{๑๒} ด้วยเหตุนี้ สติปุณฺฐาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ, อารมณ์เป็นที่ตั้งสติ, การตั้งมั่นซึ่งสติ, การตั้งมั่นแห่งสติ, ความตั้งสติ ฯลฯ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติปรากฏ^{๑๓}

คำว่า สติปุณฺฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

ประการที่ ๑ ที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ของสติ ๔ ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม ตามนัยนี้ ปุณฺฐาน แปลว่าที่ตั้ง ลง ยุ ปัจจัยในอธิกรณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติภูฐาติ เอตถาติ ปุณฺฐาน, สติยา ปุณฺฐาน สติปุณฺฐาน (สติปุณฺฐาน คือที่ตั้งของสติ)

ประการที่ ๒ สภาวะที่ พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึงการลวงความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปุณฺฐาน แปลว่าสภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัยในกรณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ ปุเปตพพสติ ปุณฺฐาน, ตติยา ปุณฺฐาน สติปุณฺฐาน (สติปุณฺฐาน คือสภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

ประการที่ ๓ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งมั่น ตามนัยนี้ ปุณฺฐาน แปลว่าเข้าไปตั้งไว้ หรือ ตั้งไว้มั่น ลง ยุ ปัจจัยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปุณฺฐาติติ ปุณฺฐาน, สติเยวปุณฺฐาน สติปุณฺฐาน

^{๑๐} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุด ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๖๕๕.

^{๑๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุด ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๓๘๗.

^{๑๒} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุด ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๖๕๖.

^{๑๓} หลงบุญสม ประยุทธ์พันธ์ ป., พจนานุกรมมคธไทย, (กรุงเทพมหานคร : ร้านเรื่องปัญญา, ๒๕๔๐), หน้า ๖๙๕.

(สติปัญญา คือสติเข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มัน) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า เข้าไป, แล่นไป, ยิง, มันคง^{๑๔}

สรุปว่า สติปัญญา ๔ คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้ มันการเจริญสติการเจริญญาณ การพิจารณาธาตุ ๔ หรือกองกุศลเป็นอมตธรรมมาตรฐานแห่งการบรรลุธรรมอันเป็นที่พึงเป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อบรรลุธรรมเพื่อแจ้งนิพพานเพื่อละความเห็นผิดละสมุทัยละราคะละอาสวะไม่ว่าพระใหม่ พระเสขะ พระอเสขะพึงสมาทานมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติละความยินดี ยินร้ายในโลก

๒.๑.๒ ความหมายของสติปัญญา ๔ ในทรรณะของนักวิชาการทั่วไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^{๑๕} ได้ให้ความหมายไว้ว่าการฝึกสติเป็นการตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือความที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมันเองได้แก่ อนิจจตา กายานุปัสสนาสติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณาทำให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือพิจารณาอานาปนสติกำหนดลมหายใจ อิริยาบถกำหนด รู้ทันอิริยาบถ สัมปชัญญะสร้างสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวทุกอย่างปฏิกุศลมนสิการพิจารณา ส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ธาตุมนสิการพิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักแต่ว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ นวสีวิภา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆอันแปลกกันไป ใน ๙ ระยะเวลาให้เห็นคติธรรมตาของร่างกายของผู้อื่นเป็นเช่นใดของตนก็จักเป็นเช่นนั้น เวทนานุปัสสนาสติปัญญา การตั้งสติกำหนดเวทนาให้รู้เห็น ตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ตัวตนบุคคล เราเขา คือมีสติพร้อมรู้ชัดในเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น จิตตานุปัสสนาสติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่ สัตว์บุคคลตัวตนเรา เขามีสติพร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะไม่มีราคะมีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิอย่างไรๆตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ และธัมมานุปัสสนาสติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา เขามีสติพร้อมด้วยความรู้ชัดในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวรณ ๕ ชั้น ๕ อย่างตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์และดับไปได้ตามที่เป็นอย่างนั้น

^{๑๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ สารากิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ , ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๙๖-๒๙๗.

พุทธทาสภิกขุ^{๑๖} ได้ให้ความหมายไว้ว่า การพิจารณาหาสติปัฏฐานเป็นการฝึกจิตเพื่อให้ อยู่เป็นอันเดียวกันกับความว่างเพื่อให้เข้าถึงสมาธิภาวนาเป็นการทำหน้าที่โดยสมบูรณ์ของมนุษย์ด้วยความไม่ประมาทในวัยการฝึกจิตของตนในสติปัฏฐาน ได้แก่ ให้ระลึกถึงกายนี้หนึ่ง ให้ระลึกถึงเวทนานี้หนึ่ง ให้ระลึกถึงจิตนี้หนึ่ง ให้ระลึกถึงธรรมนี้หนึ่งผู้เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ให้เกิดเป็นสมาธินั้นต้องรู้จักคุณธรรม ๓ อย่าง คือ สติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว ไว้ประจำใจก่อนใช้สติแล่นติดต่อกับอารมณ์มีรูปกายเป็นต้นแล้วให้แล่นเข้ามาสู่ภายใน คือ ใจของตน อาตาปี ความเพียรเพ่งพิจารณา ขยายอาการของกายออกเป็นส่วนอุปมาอีกว่า กายเราเปรียบเหมือนโรงเลื่อยจักรจิตเปรียบเหมือน เหล็กเพลาสัมปชัญญะ เปรียบเหมือนมู่เล่ที่หมุนรอบตัวเพลาลอยอยู่ในสถานที่แห่งเดียว สติเหมือน สายพานคอยผูกอารมณ์กับจิตไว้ ไม่ให้เคลื่อนคลาดไปสู่อารมณ์อื่น อาตาปีความเพียรเพ่งพิจารณา เหมือนตัวเลื่อยจักรคอยตัดหั่นท่อนซุงนั้นให้กระจายออกเป็นชิ้น ๆ จึงจะสำเร็จประโยชน์คุณธรรม ๓ อย่างนี้ มีประจำตัวอยู่เสมอในการฝึกสติ จึงจะสำเร็จได้เรียกว่าเกิด “ญาณ” คือ ความรู้ปรากฏขึ้น เป็นฝึกมหาสติปัฏฐานโดยสมบูรณ์

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙)^{๑๗} ได้บรรยายแนวทางแห่งการปฏิบัติพระกรรมฐานเตรียมตัวก่อนตายไว้ว่าเตรียมสร้างทางขอบไว้หวังกุศลคือ การฝึกมหาสติปัฏฐาน เป็นการส่งเสริมผลเพิ่มให้คุณภาพชีวิตตนพัฒนาเจริญขึ้น ก่อนแต่มฤตยูตลเผด็จชีพเชียวนาตายพรากจากโลก ได้สถิตตัวแดนเกษมยศและลาภหาบไปไม่ได้แน่ เว้นเสียแต่ต้นบุญกุศล ทั้งสมบัติทั้งหลายให้ปวงชน ร่างของตนเขายังเอาไปเผาไฟ การเตรียมตัวก่อนตายด้วยการฝึกมหาสติปัฏฐานนั้นก่อนอื่นเราจะต้องรู้ว่าเมื่อตายไปแล้วมีทางเดินอยู่ ๗ สายคือ ๑) ทางไปนิพพานสายนี้ไปเพราะเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐานพระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกไปสู่พระนิพพานด้วยทางสายใด ทางสายนั้นเป็นอันนักปราชญ์รู้ทั่วถึงกันว่าได้แก่สติปัฏฐาน๔ซึ่งเป็นทางสายเอกเป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะนำสรรพสัตว์ไปสู่พระนิพพาน ๒) ทางไปพรหมโลกสายนี้ไปเพราะอำนาจมาน ผู้ประสงค์ที่จะไปต้องเจริญสมถกรรมฐานจนได้บรรลุปฐมฌานเป็นต้นจึงจะไปได้ ๓) ทางไปสวรรค์๖ชั้นสายนี้ไปเพราะมหา กุศลเช่นให้ทานฟังธรรม เรียบธรรม สร้างโบสถ์วิหารวัดวาอารามทอดกฐินทอดผ้าป่าสร้างสะพานเป็นต้น ๔) ทางไปมนุษย์สายนี้ไปเพราะศีล๕กุศลกรรมบถ ๑๐ ๕) ทางไปเป็นสัตว์ดิรัจฉานสายนี้ไปเพราะโมหะคือความหลง ๖) ทางไปเป็นเปรตอสุรกายสายนี้ไปเพราะความโลภคือการหวังสมบัติและ ๗) ทางไปนรกสายนี้ไป เพราะโทสะ คือ ความโกรธวิธีเตรียมตัวก่อนตาย ด้วยการฝึกสติให้หัวใจพระก่อนนอนระลึกถึงบุญกุศลที่ได้เคยทำมา ให้เจริญสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานทุกๆวัน

^{๑๖}พุทธทาสภิกขุ, ศิลปะการดำเนินชีวิต (เรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๓), หน้า ๓๕-๓๖.

^{๑๗}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๘๙ -๖๑๔.

พระโศภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)^{๑๘} ได้บรรยายธรรมไว้ว่า แนวปฏิบัติมหาสติปัฏฐานภาวนามีสองนัย ผู้จะลงมือเจริญสติปัฏฐาน ๔ แต่ละข้อนอกจากเป็นผู้เห็นโทษทุกข์เพื่อหน่ายคลายความยินดีเพลิดเพลินติดอยู่ในกามคุณแลทำความเลื่อมใสพอใจในการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน เพราะเชื่อตามคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าว่าเป็นทางที่ให้พ้นจากกองทุกข์ได้อย่างแท้จริงแล้วอย่าได้ลังเลสงสัยในสติปัฏฐานข้ออื่นอีกที่เรายังมีได้เจริญ เพราะสติปัฏฐานทั้ง ๔ เมื่อเจริญข้อใดข้อหนึ่งได้แล้วข้ออื่น ๆ ก็จะไปปรากฏชัดแจ้งให้หายสงสัยในข้อนั้นเอง แล้วก็อย่าไปหวังหรือปรารถนาอะไร ๆ ไว้ล่วงหน้าให้มาเป็นอารมณ์ เพราะจะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติปัฏฐาน อนึ่งความคิดปรุงแต่งที่เราเจริญสติปัฏฐานแล้วจะได้จะเห็นจะเป็นอย่างนั้น ๆ ก็อย่าให้มีอยู่ในจิตแม้แต่นิดเดียวแล้ว พึงตั้งสติคุมจิตให้อยู่เป็นปัจจุบันอยู่เฉพาะสติปัฏฐานที่เรากำลังเจริญอยู่นั้น โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง เมื่อเอาสติไปตั้งลงที่กาย โดยแยกสติกับใจออกจากกายตั้งได้อธิบายมาแล้ว ให้เพ่งดูเฉพาะกายเฉย ๆ ไม่ต้องไปแยกแยะกายให้เป็นธาตุ อสุภ อันใดทั้งหมดแม้แต่คำว่า กาย หรือว่า ตน ก็ไม่ต้องไปคำนึงถึงให้ตั้งสติเพ่งอยู่อย่างนั้น เมื่อจิตแน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วอารมณ์อื่นนอกนั้นมันก็จะหายไปเอง ในขณะที่นั้นจิตจะไม่ส่งสายไปในอดีต-อนาคต แม้แต่สมมติบัญญัติว่าอันนั้นเป็นนั่นอันนี้เป็นนี่ก็จะมี กายที่จิตไปเพ่งอยู่นั้นก็จะเห็นเป็นสักแต่ว่าวัตถุธาตุอันหนึ่งเท่านั้น มิใช่เรา มิใช่เขาหรือ สัตว์ ตัวตนบุคคลอะไรทั้งหมดนี้เรียกว่า จิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ นั่นจึงจะถึงสติปัฏฐานภาวนาโดยแท้เมื่อจิตที่ได้ฝึกอบรมให้ชำนาญคล่องแคล่วไว้ดีแล้วจิตนั้นจะประกอบด้วยปัญญาฉลาดสามารถใช้วัตถุกามมิให้กามกิเลสเกิดขึ้นได้อีก จิตนั้นได้ชื่อว่าไม่เสื่อมแลเหนื่อจากกามกิเลสรูปกายแลจิตเกิดในกามภูมิ จึงต้องหลงแลมัวมาประมาทเดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่ด้วยกามกิเลสผู้เจริญสติมีปัญญาเห็นโทษแล้วมาฝึกอบรมมหาสติปัฏฐานจนพ้นจากการเป็นทาสของกามกิเลสแล้วย่อมพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสารได้อย่างแน่แท้

หลวงพ่อเทียน จิตตสุภโ^{๑๙} เห็นว่าการพิจารณารูปนามให้กำหนดรู้ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นใช้สติตามให้ทันความคิดเหล่านั้น การขาดสติคอยกำกับรัฐูปนามรูปโลกนามโลก เป็นสาเหตุของความทุกข์ความหลงและนำเสนอวิธีการกำหนดสติตามความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา แบบเคลื่อนไหวเป็นหลักปฏิบัติ โดยใช้การกำหนดรู้อิริยาบถเคลื่อนไหวของกาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานและดูจิตดูใจให้รู้เท่าทันความคิด ซึ่งเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยการเจริญอานาปานสติและวิปัสสนา ซึ่งเป็นการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก และอิริยาบถน้อยใหญ่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มาใช้ให้เห็นนามรูป เบญจขันธ์ เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ดับไป ด้วยความว่างให้เกิดมีภายในใจ

กล่าวสรุปได้ว่า คำว่า สติปัฏฐาน แปลว่า สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสัมมาสติระลึกขึ้นพ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกรู้โดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ

^{๑๘}พระโศภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๑๗.

^{๑๙}หลวงพ่อเทียน จิตตสุภโ, **นิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๔๙), หน้า ๓-๕.

หมายถึงความระลึกรู้ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ส่วนปฏิฐาน แปลได้หลายอย่างแต่ในมหาสติปฏิฐานสูตรและสติปฏิฐานสูตรหมายถึงความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่น

๒.๒ การเกิดขึ้นของสติปฏิฐาน ๔

พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงได้ปรารภถึงการเกิดขึ้นของสติปฏิฐาน ๔ ไว้ในมหาสติปฏิฐานสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้มีข้อความเหมือนกับมหาสติปฏิฐานสูตรในทีฆนิกาย มหาวรรค แต่วรรคกถาได้ตั้งชื่อสูตรให้ต่างกันไป กล่าวคือเรียกชื่อสูตรนี้ในมัชฌิมนิกายว่า สติปฏิฐานสูตร และเรียกชื่อสูตรในทีฆนิกายว่า มหาสติปฏิฐานสูตร นอกจากนี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงสติปฏิฐานไว้ในที่ต่าง ๆ หลายแห่งดังปรากฏทั่วไปทั้งในพระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก แต่ที่ตรัสไว้เต็มรูปนั้น ก็คือพระสุตตันตปิฎกในที่นี้ด้วย ในทีฆนิกาย มหาวรรค คือ พระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ ด้วยดังมีความเป็นมาดังนี้

พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงปัจจัยแห่งการเกิดขึ้นในสติปฏิฐานสูตรไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงความเกิดและความดับแห่งสติปฏิฐาน ๔ เธอทั้งหลายจงฟัง” “ก็ความเกิดแห่งกายเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งกายย่อมมี เพราะความเกิดแห่งอาหาร ความดับแห่งกายย่อมมีเพราะความดับแห่งอาหาร” “ความเกิดแห่งเวทนาย่อมมี เพราะความเกิดแห่งผัสสะ ความดับแห่งเวทนาย่อมมีเพราะความดับแห่งผัสสะ” “ความเกิดแห่งจิตย่อมมี เพราะความเกิดแห่งนามป ความคิดดับแห่งจิตรูป-ย่อมมี เพราะความดับแห่งนาม” “ความเกิดแห่งธรรมย่อมมี เพราะความเกิดแห่งมนสิการ ความดับแห่งธรรมย่อมมี เพราะความดับแห่งมนสิการ”^{๒๐}

เล่ากันว่า ชาวแคว้นกुरु ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี และอุบาสก อุบาสิกา มีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์อยู่เป็นนิจ ด้วยเสพปัจจัย คือฤดูเป็นที่สบาย เพราะแคว้นนั้น สมบูรณ์ด้วยสัปปายะ มีอุตุสัปปายะเป็นต้นชาวกुरुนั้น มีกำลัง ปัญญาอันร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์อดทนแล้ว จึงสามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งนี้ได้เพราะฉะนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อทรงเห็นความเป็นผู้สามารถรับ เทศนาที่ฐานะ ใส่งในพระอรหัตตรัสมหาสติปฏิฐานสูตรที่มีวรรคอัน ๒๑๖ ซึ่งอันนี้ จึงทรงยกกัมมัฏฐาน ลีลิกซึ่งนี้ แก่ชาวกुरुเหล่านั้นเปรียบเสมือน บุรุษได้ผอบทองแล้ว ฟังบรรจงใส่ดอกไม้ไม่นานาชนิดลงใน ฉะนั้น ทรงได้ลงฉันท แม้พระผู้มีพระภาคเจ้า ๗ ผอบทองนั้นหรือว่า บุรุษได้หีบทองแล้ว ฟังใส่รตนะ ด้วยเหตุนี้แล ในข้อนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ท บริษัทชาวกुरुแล้ว จึงทรงวางเทศนาที่ลึกซึ้งแสดงพระสูตรอื่น ๆ อีก มีวรรคอันลิกซึ่งในคัมภีร์ ทีฆนิกายนี้ ก็คือมหานิทานสูตร ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ก็คือ สติปฏิฐานสูตร สาโรปมสูตร รุกโขปมสูตร รัฏฐปาลสูตร มาคณทียสูตร อาณชยสัปปายสูตรอนึ่ง ในแคว้นกुरुนั้น ต่างประกอบเนื่องๆ ในการเจริญสติ ปฏิฐาน ๔ บริษัท ยูโดยปกติ โดยที่สุด คนรับใช้ และคนงานทั้งหลาย ก็พูดกันแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องด้วยสติปฏิฐานกันทั้งนั้น แม้แต่ในที่ทาน้ำ ที่กรอด้ายเป็นต้น ก็ไม่มีการพูดกันถึงเรื่องที่ไร้ประโยชน์เลยถ้าสตรีบางท่านถูกถามว่า คุณแม่จะ คุณแม่ใส่ใจสติปฏิ ฐานข้อไหน นางจะไม่ตอบว่าอะไร ชาวกुरुจะติเตียนเขาวาน่า ตำนานชีวิตของเจ้าจริง ๆ เจ้าถึงเป็นอยู่ ก็

^{๒๐} ส. ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๙.

เหมือนตายแล้ว ตอนนั้นก็สอนเขาว่า อย่าทำอย่างนี้อีกต่อไปนะ แล้วให้เขาเรียนสติปัญญาข้อใดข้อหนึ่งแต่สตรี ผู้ใดพูดว่า ดิฉันใส่ใจสติปัญญาข้อไหนเจ้าคะ ชาวกรูก็จะกล่าวรับรองว่า สาธุ สาธุ . แก่นาง สรรเสริญด้วยถ้อยคำต่าง ๆ เป็นต้นว่า ชีวิตของเจ้าเป็นชีวิตที่สมกับที่เจ้าเกิดมาเป็นมนุษย์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุบัติมาเพื่อประโยชน์แก่เจ้า แต่ในข้อนี้ มิใช่ชาวกรูที่เกิดมาเป็นมนุษย์ . ประกอบด้วยการใส่ใจสติปัญญาแต่พวกเดียวเท่านั้น แม้แต่สัตว์ดิรัจฉาน ที่อาศัยชาวกรูอยู่ก็ใส่ใจเจริญสติปัญญาด้วยเหมือนกัน^{๒๑}

สรุปความว่า เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรู ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกรู โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมนิคมว่า มีความสนใจในการเจริญสติปัญญากันอย่างมาก แม้พวกทาส กรรมกร และบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัญญา สุ่มงคลวิลาสินีอธิบาย เพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงมหาสติปัญญาสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรูว่าเป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกรูเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกรูจึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัญญา^{๒๒}

๒.๓ ความสำคัญของสติปัญญา ๔

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติหรือเป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม^{๒๓} หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงมุ่งเน้นที่การปฏิบัติเป็นสำคัญ การอ่อนนอนหรือการหวังผลลบลับตาลจากสิ่งเหนือธรรมชาติเพื่อให้ตนประสบความสำเร็จในชีวิตนั้นไม่ใช่แนวทางของพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้ พุทธศาสนาในแง่ของหลักธรรมจึงมีลักษณะเป็นวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ และเป็นเรื่องใกล้ตัวมนุษย์ซึ่งสามารถสัมผัสรับรู้ได้ตลอดเวลา เพราะใจความสำคัญของหลักธรรมทางพุทธศาสนานั้น ไม่มีสิ่งใดเกินเลยไปจากเรื่องปัญหาชีวิตและวิธีการแก้ปัญหาชีวิตหรือที่เรียกว่า “ทุกข์และความดับทุกข์” นั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทั้งในกาลก่อนและในบัดนี้ เราสอนแต่เรื่องทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น”^{๒๔}

ในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกั แห่งมูลปริยายวรรคได้กล่าวถึงมหาสติปัญญาสูตร อันเป็นพระสูตรที่ ๑๐ ในมูลปริยายวรรคนี้ ซึ่งจะไดยกมาแสดงต่อไปนี้

ก. ที่ มาของชื่อมหาสติปัญญาสูตรแปลว่า การเจริญสติปัญญาสูตรใหญ่ ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร

ข. ที่มาของพระสูตร พระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรู ชื่อ กัมมาสธัมมะ แคว้นกรู โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมนิคมว่า

^{๒๑}ที.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐/๑๐๕.

^{๒๒}ที.อ. ๒/๓๕๗/๑๗๓.

^{๒๓}ติ.ก.อง. ๒๐/๕๗๗/๒๖๙.

^{๒๔}ม.ม. ๑๒/๒๘๖/๒๗๖.

มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกเขาสามารถ และบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน เหตุเกิดของพระสูตรนี้ จัดอยู่ในประเภท ปรัชมาสยะ

ค. รูปแบบของพระสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง – ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย นับเป็นกระบวนบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิทเทส และภาคอาานิสงส์เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่าย

ข. ใจความสำคัญของพระสูตรสำหรับใจความสำคัญของพระสูตรนี้กำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ ๔ ประเด็น คือ

ประเด็นที่ ๑ ภาคอุทเทส พระผู้มีพระภาคทรงยกหัวข้อการบรรยายขึ้นเป็นอุทเทสว่าภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่า สัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากายเวทนาจิตและธรรมเพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้โดยแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ คือ

- ๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย
- ๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
- ๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต
- ๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

ประเด็นที่ ๒ ภาคนิทเทส ในประเด็นนี้ได้ตั้งหัวข้อในการศึกษาออกเป็น ๔ ข้อ คือ

ข้อที่ ๑ การพิจารณาเห็นกายในกายแบ่งออกเป็น ๖ หมวด คือ

๑.๑ พิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้าไหลออกติดต่อกันเป็นลา ยาวสั้นสลับกันไป

๑.๒ พิจารณาอิริยาบถ คือพิจารณาการเดิน ยืนนั่งนอน ให้รู้ความเป็นไปของอิริยาบถนั้น ๆ

๑.๓ พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกายเช่น การก้าวการถอยการคู้แขนเข้าการเหยียด แขนออกโดยกำหนดให้รู้ทันทุกอากัปภิกิริยานั้น ๆ

๑.๔ พิจารณาสังปฏิกุลคือพิจารณาอาการ๓๒ในกายของตนมีผมนเล็บฟันหนังเป็นต้นให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด

๑.๕ พิจารณาธาตุ คือพิจารณา ดินน้ำ ไฟลม ในกายของตนให้เห็นโดยความเป็นธาตุเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกลมมือของคนฆ่าโคนั่งแบ่งอวัยวะโคที่ฆ่าออกเป็นส่วนๆอย่างชำนาญ

๑.๖ พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่างๆ กันถึง ๙ ลักษณะเช่นซากศพที่ตายมาแล้ว ๑ วัน ถึง ๓ วันแล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่ามีสภาพอย่างเดียวกัน

ข้อที่ ๒ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายคือพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ไม่ใช่อสุข ไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเองแบ่งเป็น ๔ ประการคือ

- ๑) เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิสก์รู้ชัดเวทนานั้น
- ๒) เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิสก์รู้ชัดเวทนานั้น
- ๓) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสก์รู้ชัดเวทนานั้น
- ๔) เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิสก์รู้ชัดเวทนานั้น
- ๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสก์รู้ชัดเวทนานั้น
- ๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิสก์รู้ชัดเวทนานั้น
- ๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสก์รู้ชัดเวทนานั้น
- ๘) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสก์รู้ชัดเวทนานั้น
- ๙) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิสก์รู้ชัดเวทนานั้น

ข้อที่ ๓ การพิจารณาเห็นจิตในจิตคือพิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาวะ ตามที่ปรากฏในขณะนั้นๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๑๐ ประการตามสภาวะของจิตเช่นจิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ

ข้อที่ ๔ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือพิจารณาว่าในขณะนั้นๆ มีธรรมอะไรเกิดอยู่ในจิตของตนก็รู้ชัดธรรมนั้น ๆ แบ่งเป็น ๕ หมวด คือ ๑) หมวดนิรวณ ๒) หมวดขันธ ๓) หมวดอายตนะ ๔) หมวดโพชฌงค์ และ ๕) หมวดสังขละ การพิจารณาเห็นนิรวณ ๕ เช่น เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรามีอยู่หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่

นอกจากนี้ยังพิจารณาให้รู้ชัดความเกิดแห่งกามฉันทะความดับแห่งกามฉันทะ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกามฉันทะนั้นด้วยประเด็นที่ ๓ ภาคอานิสงส์ของสติปัญญา พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัญญาไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่าบุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ประการนี้ แม้เพียง ๗ วันเป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่าจะมีผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่งในจำนวนผล ๒ อย่างคือ

- ๑) จะได้บรรลุอรหัตตผล
- ๒) ถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ จะบรรลุอนาคามีผล

สติปัญญา ๔ ประการนี้ เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญาณธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานประเด็นที่ ๔ ข้อสังเกตสังเกตคือว่าพระผู้มีพระภาคทรงแสดงสติปัญญาไว้ในที่ ต่าง ๆ หลายแห่งดังปรากฏทั่วไปทั้งในพระสูตรต้นตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกแต่ที่ตรัสไว้เต็มรูปนั้นก็คือพระสูตรนี้ซึ่งปรากฏในที่นี้ด้วย ในที่ขนิกายมหารวรรค คือ พระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ ด้วย สังเกตต่อไปคือพระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระสูตรใหญ่ ๆ และมีอรรถกถาซึ่งแก่ชาวกรุงจนวนหลายสูตรคือนอกจากพระสูตรที่กำลังพูดถึงอยู่นี้ยังมีทานสูตรและมหาสติปัญญาสูตรที่ปรากฏในขนิกายสาโรปมสูตรรุกขุปมสูตรรัฐपालสูตรมคคณิยสูตรและอานนุชสัปายสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้^{๒๕} ทั้งนี้เพราะชาวกรุงมีความ

^{๒๕} ม.ม. .อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๔๓. , ที่ .ม.อ.(บาลี) ๓๗๓/๓๕๗.

สนใจในการปฏิบัติธรรมกันมากมีประเด็นน่าสนใจคือมหาสติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้มีข้อความเหมือนกับมหาสติปัฏฐานสูตรในทีฆนิกายมหารวรรคแต่วรรคภาได้ตั้งชื่อสูตรให้ต่างกันไป

กล่าวสรุปได้ถึงความสำคัญชื่อสูตรนี้ในมัชฌิมนิกายว่า สติปัฏฐานสูตร และเรียกชื่อสูตรในทีฆนิกายว่า มหาสติปัฏฐานสูตร การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ได้ชื่อว่าเจริญมรรคมืองค์ ๘ จัดเป็นการปฏิบัติได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา กล่าวคือผู้ปฏิบัติเจริญสมณะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ แล้วเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ชื่อว่าเจริญมรรคมืองค์ ๘ ดังพระพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลาย... ปฏิปทาที่ให้ถึงการเจริญสติปัฏฐานเป็นอย่างไร คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี้ เรียกว่า ปฏิปทาที่ให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน^{๒๖} สรุปได้ว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้จัดเป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๒.๔ ลักษณะของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ มีลักษณะประกอบด้วย องค์กรรมฐาน ๒๑ ซ้อย่อย ได้แก่ ทางกาย ๑๔ ทางเวทนา ๑ ทางจิต ๑ และทางธรรม ๕ ในวิสุทธิมรรค ว่า หมวดอานาปานะ หมวดปฏิกุศลเป็น อารมณฺ์สมณะวิปัสสนา หมวดนวสิวทิกาเป็นสมณะ หมวดอิริยาบถ, สัมปชฺฌัญญะ, ธาตุมนสิการ, เวทนา จิต และธรรมเป็นวิปัสสนาในคัมภีร์ฎีกา หมวดนิรอรณํ โพชฌงค์เป็นวิปัสสนา นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมณะ และวิปัสสนา^{๒๗} ต่อไปจะได้อธิบายในส่วนแห่งวิปัสสนา ดังนี้

การปฏิบัติวิปัสสนาคือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน^{๒๘} เป็นหนทางเดียวกันที่จะนําเราไปสู่เส้นชัยคือความพ้นทุกข์ได้อย่างแน่นอนในชาตินี้^{๒๙} ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสนศึกษามหาบัณฑิต^{๓๐} พบว่า แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ ในอรรถกถาที่ขนิภายกล่าวถึงวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานสูตรว่าเป็น อย่างเดียวกันว่า ‘ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตมเมสุ กญฺจิ ฌมมอณามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ. ตสฺมา เตปิอิมินา ว มคฺเคน โสภปริเทเว สมตฺถิกนตฺตาติ เวทิตพฺพาติ^{๓๑} แปลว่า อนึ่งขึ้นชื่อว่า ภาวนา ที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่ มี โดยมี

^{๒๖} ส .ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๖/๒๖๓.

^{๒๗} อภิธรรมมัตถสังคหะ ๖, หน้า ๔-๑๒.

^{๒๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.

^{๒๙} ที .ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๔.

^{๓๐} อณิวัชร เพชรนรินทร์ , การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๔๒.

^{๓๑} ที .ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒.

ตัวอย่างเปรียบกับผู้ที่ประสบผลสำเร็จเพราะการปฏิบัติกรรมฐานสายนี้คือผู้ที่ได้ก้าวล่วงพ้นความ
โศกเศร้า และความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้ ได้แก่นางปฎาจารและสันตติอามาตย์^{๓๒}

ในอริยวังสปฏิปทา^{๓๓} กล่าวว่า อนึ่ง การเจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา(การ
เจริญวิปัสสนา) จตุสัจจกรรมฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสัจจะ ๔) และบุรพภาคมรรค
(หนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม) นอกจากนี้การเจริญภาวนาเพื่อบรรลุพระนิพพานที่
ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ เช่น การเจริญสัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และการเจริญ
อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ก็นับเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะสติเป็นหลักสำคัญ หากปราศจาก
สติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้

พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร^{๓๔} ได้กล่าวไว้ว่า การเจริญวิปัสสนากับการเจริญสติปัฏฐานเป็นหลัก
เดียวกัน และการเจริญสติปัฏฐานจักต้องบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ซื่อว่าเป็นการเจริญมรรค ๘ องค์
ธรรมของสติปัฏฐานประกอบด้วย วิริยะ ปัญญา สติ ดังในสติปัฏฐานแสดงว่า การเจริญสติปัฏฐาน
เป็นการเจริญวิปัสสนานั้นเอง เพราะองค์ธรรมของสติปัฏฐาน ประกอบด้วยวิริยะ ปัญญา สติ ดังในสติ
ปัฏฐานพระบาลีแสดงว่า อาตปปี สมปชาโน สติมา วินยโยโลกเอภิชฌา โทมนสสุฯ ธรรมที่เกื้อหนุน
ต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สิ่งที่เป็นองค์ประกอบในการปฏิบัติวิปัสสนา
ภาวนา คือ สัมปายะ ๗ ประการ^{๓๕} ได้แก่

- ๑) อาวาส คือ ที่อยู่ซึ่งเหมาะสมกับการปฏิบัติ
- ๒) โคจร คือ ที่เที่ยวบิณฑบาต ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป
- ๓) ภัตตะคือ การพุดคุยเกี่ยวกับกถาวัตถุ ๑๐^{๓๖}
- ๔) บุคคล คือ บุคคลที่เป็นมิตรกัน
- ๕) โภชนะ คือ อาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ
- ๖) อุตฺ คือ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติที่ดี และ
- ๗) อิริยาบถ คือ อยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย

เมื่อเลือกสถานที่ได้แล้ว ควรสำรวจตนด้วยศีลวิสุทธิ ถ้าเป็นพระควรแสดงอาบัติ ทำศีลให้
บริสุทธิ์^{๓๗} อุบาสกอุบาสิกา ควรสมาทานศีล ๘ จากนั้นก็ควรมอภายใจแต่พระรัตนตรัย เข้ารับ
กรรมฐานจากวิปัสสนาจารย์ที่ประกอบด้วยสัมปยุตธรรม ๗ ประการ^{๓๘} คือ

^{๓๒}ที่ .ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๗.

^{๓๓}สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน
จำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๗.

^{๓๔}พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน), ศึกษาภยญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ :
เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๐.

^{๓๕}วิสุทธิ . ๑/๑๖๑.

^{๓๖}ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๙๒/๒๘๗.

- ๑) รู้ธรรม คือ วิปัสสนาภูมิ ๖
- ๒) รู้อรรถ คือ มีปัญญารู้แจ้งในไตรลักษณ์
- ๓) รู้ตน คือ มีคุณธรรม ๖ (ศรัทธา, ศีล, สุตะ, จาคะ, ปัญญา, ปฏิภาณ)
- ๔) รู้ประมาณ คือ รู้ประมาณในโภชนะ และ ปัจจัย ๔
- ๕) รู้กาล คือ กาลนี้ควรไม่ประมาทในชีวิต ด้วยการปฏิบัติธรรมที่สมควร
- ๖) รู้บริษัท คือ รู้จักบริษัท ๔ บริษัทที่พร้อมเพรียงกันไม่ทะเลาะวิวาทกัน และ
- ๗) รู้จักเลือกบุคคล คือ บุคคลที่มีศีล สมาธิ ปัญญาเท่ากัน

เมื่อเข้าไปหาสัตว์บุรุษที่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วก็รับโอวาทแล้ว ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านเหมือนอย่างพระมหากัจจายนะอสีติมหาสาวก^{๓๙} มี ๔ ประการ คือ

- ๑) มีตาเหมือนตาบอด
- ๒) มีหูเหมือนหูหนวก
- ๓) มีปัญญาเหมือนกับคนใบ้ คือ อย่าแสดงภูมิรู้มากนักควรพยายามพูดให้น้อย
- ๔) มีกำลังเหมือนไม่มีกำลัง

ในระหว่างปฏิบัติควรसारวมในทวาร ๖ โดยการกำหนดรู้ทุกขณะ^{๔๐} ที่ ได้เห็น ได้ยิน ได้รับกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสได้รับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจด้วยการกำหนดรู้รูปร่างที่ปรากฏทุกอย่างตามความเป็นจริง ในการปฏิบัติกับหมู่คณะนั้นสิ่งสำคัญที่ ควรปฏิบัติตามหลัก อปริหานิยธรรม^{๔๑} มี ๗ ประการ คือ

- ๑) เป็นผู้ไม่ชอบการงาน (ละงานนอก)
- ๒) ไม่ชอบการพูดคุย ไม่ยินดีการพูดคุย (สารอกงานใน)
- ๓) ไม่ชอบการนอนหลับ (ไม่นอนจนเกียจคร้าน)
- ๔) ไม่ชอบการคลุกคลีด้วยหมู่ (ไม่เป็นคนพาล)
- ๕) ไม่มีความปรารถนาชั่ว (ไม่อธิษฐานลามก)
- ๖) ไม่มีมิตรชั่ว (ไม่คบมิตรพาล)
- ๗) ไม่ถึงความหยุดชะงักในระหว่าง (ไม่หยุดพักงานใน)

๒.๔.๑ หมวดกายานุปัสนาสติปฏิฐาน

^{๓๗}ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๑/๘๘.

^{๓๘}อง .สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๓-๑๔๖.

^{๓๙}ชู่ .เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๕.

^{๔๐}ชู่ .เถร. (ไทย) ๒๖/๖๕๓/๔๕๒.

^{๔๑}ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๗/๘๓-๘๔.

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานการปฏิบัติในหมวดนี้ ได้อาศัยรูปแบบตามหลักสูตรวิปัสสนามหาสี่^{๔๒} มีดังนี้

๑) หมวดอิริยาบถ ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อิริยาบถ^{๔๓} ทั้ง ๔ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน ก็ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในอาการของอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอิริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะ ความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้งอย่างนี้ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติรู้อาการของอิริยาบถทั้ง ๔ นั้นตามเป็นจริง

(๑) การกำหนดอิริยาบถยืน เมื่อกำหนดสติระลึกรู้อาการยืน คือ รู้กายที่เหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลมก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นโดยให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดเจนไปอย่างนี้ ดั่งเนื้อความว่า ‘เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืนเมื่อกำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป

(๒) การกำหนดอิริยาบถเดิน การกำหนดรู้อาการเดิน คือ รู้การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า^{๔๔} ก็เช่นกัน ควรใส่ใจกำหนดกำกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอน ด้วยการมีสติกำหนดรู้ว่า ‘เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน^{๔๕} ในคัมภีร์ฐีกาว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไฟเป็นหลักธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบา กว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพปลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลม ว่ามีการปลักดันเป็นเครื่องปรากฏเมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนและเดินที่มีความสัมพันธ์ในระยะที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืนและเดินได้จนเกิดต่อเนื่องนั้นแล้วทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

(๓) การกำหนดอิริยาบถนั่งการกำหนดรู้อาการนั่ง คือ รู้การคู้เข้าของกายครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน อันเป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม^{๔๖} และคำว่า การนั่ง คือ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้าการกำหนดรู้อาการนั่งนี้ถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลังจากที่ กำหนดเดินจนความเพียรคือวิริยะสม่ำเสมอดีแล้ว ทาให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดจากการเดิน ซึ่งมีผลต่อการนั่งกำหนด คือ ทาให้กำหนดรู้อาการนั่งได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะเห็นตามเป็นจริงว่า

^{๔๒} DHAMMA DISCOURSES by The Venerable Sayādaw Ashin U Jatila Mahāsi, Meditation Centre Yangon Myanmar, หน้า ๕๖. แปลโดย พระชาลุชัย กิตติวิโส (ธรรมะบรรยายประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖.

^{๔๓} ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๔๔} ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๗.

^{๔๖} ที่ .ม. ฐีกา (ไทย) ๑/๓๐๑-๒, ม.ม. ฐีกา (ไทย) ๑/๔๔๖.

เมื่อนั่ง ก็รู้ ชัดว่าเรานั่ง^{๔๗} เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้การปฏิบัติเป็น
อย่างไม่ขาดตอน ความเกือกูลที่จะเกิดต่อจากการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้การ
นอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

(๔) การกำหนดอิริยาบถนอน การกำหนดรู้การนอน คือ รู้การเหยียดทางขวาง
โดยวางราบทั้งตัว อันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม^{๔๘} อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญไม่น้อยกว่า
อิริยาบถอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่
กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ ตื่นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการ
กำหนดรู้อยู่เสมอว่า ‘เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่าเรานอน’ ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึ่งกำหนดตามกิริยาอาการ
และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยจนกว่าจะหลับไป และเมื่อผู้ปฏิบัติดำรงกายอยู่โดย
อาการใด ๆ ก็กำหนดรู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้พิจารณา
เห็นกายในกายทั้งภายใน(กายของตน) และภายนอก (กายของผู้อื่น) อยู่ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมเป็น
เหตุเกิดและเหตุดับในกาย หรือมีสติกำหนดรู้ชื่อว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติ
เท่านั้น^{๔๙}

การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่ เป็นการสิ้นสุดของการ
กำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถทั้ง ๔ (อิริยาบถหลัก) ก็มีอิริยาบถย่อยคือการกำหนดรู้ในหมวด
สัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่อกับอิริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องดังต่อไปนี้

๒) หมวดสัมปชัญญะ การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ^{๕๐} หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้
สติมีกำลังในการ ใส่ใจเข้าไปประลักษ์ด้วยโยนิโสมนสิการ^{๕๑} ด้วยการท าคความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การ
ถอย การแล การเหลียว การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การ
ตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด
การนิ่งด้วยวิธีการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่ ย่อม
พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในกาย หรือมีสติกำหนดรู้ชื่อว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่อ
อาศัย เจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น^{๕๒}

การกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ทำให้เกิด
ปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่างๆ อย่างละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่ม

^{๔๗}ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๔๘}พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่๑,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๗.

^{๔๙}ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๕๐}ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๕๑}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑), หน้า ๓๓๖.

^{๕๒}ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ความเข้มข้นการทำงานของสติในการพิจารณารูปคือส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอริยาบถต่างๆ สัมปชัญญะมี ๔ ประเภท คือ^{๕๓}

๑. สาทถสัมปชัญญะ ความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์
๒. สัปปายะสัมปชัญญะ ความรู้ ชัดสิ่งที่เหมาะสม
๓. โจรสัมปชัญญะ ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน
๔. อสัสมโหสัมปชัญญะ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด

การกำหนดรู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง การกำหนดรู้ในหมวดอริยาบถ และสัมปชัญญะนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูป ตามรู้กองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูป ตามรู้กองรูปทั้งภายในและภายนอกว่าเป็นกองรูป ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูป ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูป ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นและความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติของผู้ปฏิบัติย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกขันธ์ ๖ ขึ้นไปเท่านั้น ย่อมเป็นผู้อยู่ อย่างไม่ ถูกตัดทอนและทิวฏฐิเข้า อิงอาศัย และไม่ถือนั่นอะไรในโลก^{๕๔}

๒.๔.๒ หมวดเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมาก เพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้ เท่าทันอาการของเวทนาแล้ว ความเชื่อตรงกับการปฏิบัติก็จะอ่อนกำลัง เพราะมองว่าเวทนาเป็นตัวปัญหาที่เข้ามาครอบงำจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ที่เป็นไปในอริยาบถน้อยใหญ่อยู่เนื่อง ความเป็นศัตรูก็จะเกิดขึ้นกับทุกขเวทนาเมื่อรับรู้อยู่

ส่วนสุขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นความพอใจยินดีก็จะเล่นเข้ามาเป็นพวกพ้อง เจ้าของ มิตรสหายที่เข้าใจกันดี แต่ไม่อยู่นานวันก็จากไปเพราะความเกิดดับเนื่องๆ ส่วนอุเบกขานั้นก็ไม่แสดงตัวออกมาชัดเจนในขณะกำหนดรู้ ถ้าไม่เท่าทันก็มองไม่ออกกลายเป็นไม่ใส่ใจปล่อยไปเฉย ๆ ทำให้ขาดการกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นอยู่ว่า ธรรมวินัยนี้ หรือในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนา อยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขเวทนาอยู่^{๕๕}

พระพุทธองค์ทรงแสดงการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายไว้ ๙ ประการดังนี้

^{๕๓}ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๕๔}พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐๘-๑๐๙.

^{๕๕}ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

- ๑) เสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา
- ๒) เสวยทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนา
- ๓) เสวยอทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) รู้ชัดว่า เสวยอทุกขมสุขเวทนา
- ๔) เสวยสุขเวทนาที่มีอามิสรู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่มีอามิส
- ๕) เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
- ๖) เสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส
- ๗) เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส
- ๘) เสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส
- ๙) เสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส^{๕๖}

เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายที่ เป็นไปทั้งเวทนาภายในภายนอกพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายและเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ เมื่อมีสติพิจารณาเวทนาที่ปรากฏอยู่ ก็เพียงอาศัยเป็นเครื่องเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา อาศัยทิวฏฐิไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๕๗}

โพธิราชกุมารสูตร^{๕๘} พระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลจะบรรลุความสุขด้วยความสุขไม่ได้ แต่จะบรรลุความสุขได้ด้วยความทุกข์ พระดำรัสนี้แสดงถึงความอดทนโดยตรง

การกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญาพึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา ย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั้นเที่ยวว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของภิกษุผู้นั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ^{๕๙}

การกำหนดรู้เวทนาโดยสรูป คือ เมื่อเสวยสุขเวทณาก็กำหนดตามความรู้สึกนั้นๆที่เกิดขึ้นว่า สุขหนอ ,สบายหนอ โลงหนอ เป็นต้น เมื่อเสวยทุกขเวทณาก็กำหนดตามความรู้สึกนั้นๆที่เกิดขึ้นว่า เจ็บหนอ , ปวดหนอ , คันหนอ , ร้อนหนอ ฯลฯ เมื่อเสวยอทุกขเวทนาคือ ความรู้สึกเป็นกลางซึ่งกำหนดรู้ได้ยาก หากปรากฏชัดเป็นบางครั้ง ก็กำหนดว่า เฉยหนอ

๒.๔.๓ หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับรู้อารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึก คิด ถือเอาเป็นเจ้าของในขณะที่รับรู้ทางทวารทั้งที่เป็ดรับอารมณ์นั้นเข้ามา

^{๕๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๗/๓๐๗.

^{๕๗} ที .ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔.

^{๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๗/๓๐๗.

^{๕๙} ส .ข. (ไทย) ๑๗/๕๑/๔๒.

อย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตามอุปสมานสติปัญญา^{๖๐} ด้วยความเพียร
สัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้^{๖๑}
ดังมีการแสดงการกำหนดรู้อาการของจิตด้วยสติไว้ดังนี้ ซึ่งจิต มี ๑๖ ประการ ได้แก่

- ๑) จิตมีราคะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๒) จิตปราศจากราคะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓) จิตมีโทสะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๔) จิตปราศจากโทสะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- ๕) จิตมีโมหะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๖) จิตปราศจากโมหะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- ๗) จิตหดหู่ ก็กำหนดรู้ว่า จิตหดหู่
- ๘) จิตฟุ้งซ่าน ก็กำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๙) จิตเป็นมหัคคตะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- ๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็กำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็กำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๓) จิตสงบแล้ว ก็กำหนดรู้ว่า ว่าจิตสงบ
- ๑๔) จิตไม่สงบ ก็กำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๑๕) จิตพ้นจากกิเลสแล้ว ก็กำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๑๖) จิตไม่พ้นจากกิเลส ก็กำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๖๒}

ด้วยวิธีการกำหนดรู้เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน พิจารณาเห็นจิตในจิต
ภายนอก หรือพิจารณาเห็นจิตทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตพิจารณา
เห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิต หรือพิจารณาธรรมเป็นเหตุเกิดและเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ผู้ปฏิบัติมี
สติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย
(ตณหาและทิวฐิติ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในโลก ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพึงกำหนดรู้จิต^{๖๓}
ด้วยวิธีการดังนี้ ข้อ ๑) จิตมีราคะ ให้กำหนดว่า ชอบหนอ, โลกหนอ, กำหนดหนอ ข้อ ๓) จิตมีโทสะ
ให้กำหนดว่า โกรธหนอ ข้อ ๕) จิตมีโมหะ ให้กำหนดว่า สงสัยหนอ, คิดหนอ ข้อ ๗) จิตหดหู่ ให้
กำหนดว่า หดหู่หนอ ข้อ ๘) จิตฟุ้งซ่านให้กำหนดว่า ฟุ้งหนอ ส่วน ข้อที่เหลือให้กำหนดว่า รู้หนอ

^{๖๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๕๕๔.

^{๖๑} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที่ .ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

^{๖๒} ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๖๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖๖-๒๖๗.

๒.๔.๔ หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนื่องๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ หมวดนิรวรณ หมวดขันธ หมวดอายตนะ หมวดโพชฌงค์ หมวดสังขะ^{๖๔} พระพุทธองค์ตรัสไว้ท้ายหมวดธรรมทั้ง ๕ ว่า ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดใน ธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็น เหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมี อยู่’ ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือ มั่นอะไร ๆ ในโลก^{๖๕} การปฏิบัติในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ใช้ในการปฏิบัติ คือ

๑) หมวดนิรวรณธรรมเป็นเครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บาปบุญกุศลขึ้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรค และผล บุคคลที่ถูกละเมิดครอบงาย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่นไม่อาจบรรลุสมาธิ และปัญญาได้ มี

๕ ประการ คือ

- (๑) กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม ให้กำหนดว่า (ชอบหนอ)
- (๒) พยาบาทะ การผูกพยาบาท จองล้างจองผลาญผู้อื่น (โกรธหนอ, พยาบาทหนอ)
- (๓) ถีนมิทธะ มีอาการหดหู่และทอดยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)
- (๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ฟุ้งหนอ, รำคาญหนอ)
- (๕) วิจิกิจฉา ความสงสัย ลังเลใจ ใสสิ่งที่ควรเชื่อ (สงสัยหนอ)^{๖๖}

เมื่อสภาพธรรมเหล่านั้นดับไปแล้ว ให้กำหนดว่า รู้หนอ

๒) หมวดอายตนะ อายตนะ หมายถึง ที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ จัดเป็นแดนรับรู้ (อายตนะภายใน) และสิ่งที่ถูกรู้^{๖๗} (อายตนะภายนอก) อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ คือ

- | | |
|---------------|------------------|
| อายตนะภายใน ๖ | อายตนะภายนอก ๖ |
| (๑) จักขวยตนะ | (๑) รู ปายตนะ |
| (๒) โสตายตนะ | (๒) สัททายตนะ |
| (๓) ฆานายตนะ | (๓) คันธายตนะ |
| (๔) ชิวหายตนะ | (๔) รสอายตนะ |
| (๕) กายายตนะ | (๕) โผฏฐัพพายตนะ |

^{๖๔}ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

^{๖๕}ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

^{๖๖}ที่ .ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑.

^{๖๗}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๕-๓๖.

(๖) มนายนตะ (๖) ัมมายนตะ^{๖๘}

การกำหนดรู้ทางอายตนะภายในภายนอก มีดังนี้

เมื่อตาเห็นรูป กำหนดว่า เห็นหนอ

หูได้ยินเสียง กำหนดว่า เสียงหนอ หรือ ได้ยินหนอ

จมูกได้กลิ่น กำหนดว่า กลิ่นหนอ

ลิ้นรับรส กำหนดว่า รสหนอ

กายถูกต้องสัมผัส กำหนดว่า ถูกหนอ

ใจรับรู้ธรรมารมณ์ กำหนดว่า รู้หนอ^{๖๙}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นการกำหนดรู้รูปนามที่มีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ ได้แก่ อารมณ์ที่ตั้งของสติทางฐานกาย จัดเป็นรูป ฐานเวทนา และฐานจิตจัดเป็นนามส่วนฐานธรรมเป็นทั้งรูปทั้งนาม

สรุปการเจริญสติปัฏฐานนี้มีธรรมที่ประกอบรวมกับสติคือวิริยะ (อาตาศี) และปัญญา (สัมปชาโน) ส่วนสติท่านอธิบายว่าสติทำให้เกิดสมาธิและสมาธิทำให้เกิดปัญญามีหลักฐานในคัมภีร์ฎีกา มหาสติปัฏฐานสูตรว่าอนึ่งพึงทราบการถือเอาแม่ สมาธิในเรื่องนี้ด้วยการกล่าวถึงสติเพราะสตินั้นนับเข้าในสมาธิขั้นธัมมอภิวายเสริมว่าธรรม ๔ อย่างคือวิริยะสติสมาธิและปัญญาเป็นองค์ประกอบในการเจริญสติปัฏฐานในหมวดเวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา และอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานก็เช่นเดียวกัน คือมีธรรมประกอบรวมกับสติ คือ อาตาศี สัมปชาโน สติปมาเพราะเป็นองค์คุณที่สำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน

๒.๕ ประโยชน์ของสติปัฏฐาน ๔

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แล้ว เมื่ออดีตกรรมส่งผลและปัจจุบันมีความเพียรอย่างต่อเนื่อง (อาตาศี) ผลของการปฏิบัติธรรมย่อมเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติย่อมได้รับประโยชน์ผลแห่งการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อย่าง ดังนี้

- ๑) สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ เหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนต่างๆ ลงได้
- ๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
- ๓) คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อนไปตามกระแสโลก
- ๔) มีจิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่านหรือยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม
- ๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
- ๖) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นตอนของการปฏิบัติ

^{๖๘}ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕.

^{๖๙}พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖-๒๗.

- ๗) สามารถเข้านิโรธสมบัติ อันเป็นความสุขชั้นสูงในปัจจุบันภพได้
- ๘) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
- ๙) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
- ๑๐) สามารถบรรลุนิพพานได้^{๗๐}

หลังจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้อง ญาณ ๑๖ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติดังนี้ คือ

๑) นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดจำแนกรู้นามและรูป คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีแต่รูปธรรมและนามธรรม และกำหนดแยกได้ว่า อะไรเป็นรูปธรรมอะไรเป็นนามธรรม

๒) ปัจจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป คือ รู้ว่ารูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุปัจจัยและเป็นปัจจัยแก่กัน อาศัยกันโดยรู้ตาม แนวปฏิจจสมุพบาท กิติ ตามแนวกฎแห่งกรรม กิติ ตามแนววิภูฏะ ๓ กิติ

๓) สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยพิจารณาเห็นนามและรูปโดยไตรลักษณ์ คือ ยกรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายขึ้นพิจารณาโดยเห็นตามลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน

๔) อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ คือ พิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นครั้งแล้วก็ต้องดับไป ล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด

๕) ภัคคานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความสลาย คือ เมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้นแล้ว คำนึงเด่นชัดในส่วนความดับอันเป็นจุดจบสิ้นก็เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนจะต้องสลายไปทั้งหมด

๖) ภยตูปัญฐานญาณ ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คือ เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายอันมีทั่วไปแก่ทุกสิ่งทุกอย่างเช่นนั้นแล้วสังขารทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นไปในภพใดคติใด ก็ปรากฏเป็นของน่ากลัวเพราะล้วนแต่ จะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัย

๗) อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นโทษ คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงซึ่งล้วนต้องแตกสลายไปเป็นของน่ากลัวไม่ ปลอดภัยทั้งสิ้นแล้ว ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษเป็นสิ่งที่มีความบกพร่อง จะต้องระคนอยู่ด้วย

๘) นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่ายไม่เพลิดเพลินติดใจ

๙) มุญจितุกัมยตาญาณ ญาณอันคำนึงด้วยใคร่จะพ้นไปเสีย คือ เมื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขาร

๑๐) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง คือ เมื่อต้องการจะพ้นไปเสียจึงกลับหันไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดเปลื้องออกไป

^{๗๐}ที่.ม.๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

๑๑) สังขารเพกขาญาณญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือ เมื่อพิจารณาสังขารต่อไปย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง ว่ามีความเป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางได้ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย แต่นั่นมองเห็นนิพพานเป็นสันติบทญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๑๒) สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ริยสัง คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่ นิพพานแล้วญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้ริยสัง ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปเป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูญาณมาคั่นกลางแล้วเกิดมรรคญาณให้สำเร็จความเป็นอริยบุคคลต่อไป

๑๓) โคตรภูญาณญาณครอบโคตร คือ ความหยั่งรู้ที่เป็นหัวต่อแห่งการข้ามพ้นจากภาวะปุถุชนเข้าสู่ภาวะอริยบุคคล

๑๔) มัคคญาณญาณในอริยมรรค คือ ความหยั่งรู้ที่ทำให้สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้น

๑๕) ผลญาณ ญาณในอริยผล คือ ความหยั่งรู้ที่เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลขั้นนั้นๆ

๑๖) ปัจจเวกขณญาณ ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน คือ สำรวจรู้มรรค ผล กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และนิพพานเว้นแต่ว่าพระอรหันต์ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่^{๗๑}

กล่าวสรุปได้ว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีหลักการสำคัญ คือ เพื่อทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงและปัญญาที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือทำให้ความโลภความโกรธ และความหลง ลดน้อยลงจนหมดไปในที่สุด และการปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องมีขั้น ๕ (รูปนาม) เป็นอารมณ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน เช่นเดียวกันการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็มีขั้น ๕ เป็นอารมณ์เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อดับทุกข์และโสมนัสเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานการเจริญวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือการบรรลุมรรคผลนิพพานดังนั้นพึงทราบว่า การเจริญวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐาน๔นั่นเองมีความแตกต่างกันเพียงพยัญชนะเท่านั้นแต่มีใจความเป็นอย่างเดียวกัน

๒.๖ อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธเจ้าได้ตรัสอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรไว้ว่าภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้หนึ่งผู้ใดพึงเจริญสติปัฏฐานสี่อย่างนี้ อย่างนี้ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหันต์ตผล ในปัจจุบันชาตินี้ หรือเมื่ออุปาทิ คือสังโยชน์ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ภิกษุทั้งหลาย เจ็ดปีกว่าก็ได้ ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้หนึ่งผู้ใด พึงเจริญสติปัฏฐานสี่อย่างนี้ อย่างนี้ตลอดหกปี ห้าปี สี่ปี สามปี สองปี หรือหนึ่งปีก็ดี เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหันต์ตผล ในปัจจุบันชาตินี้ หรือเมื่ออุปาทิ คือสังโยชน์ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ภิกษุทั้งหลาย หกปี ห้าปี สี่ปี สามปี สองปี หรือหนึ่งปีก็ดี ยกไว้ก็ได้ ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้หนึ่งผู้ใด เจริญสติปัฏ

^{๗๑} ธนิต อยู่โพธิ์, อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ: มหานามบุญนิธิพุทธจักร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๕-๒๙.

ฐานสี่อย่างนี้ อย่างนี้ตลอดเจ็ดเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหันต์ผล ในปัจจุบันชาตินี้ หรือเมื่ออุปาทิ คือ สังโยชน์ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ภิกษุทั้งหลาย เจ็ดเดือนยกไว้ก็ได้ ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้หนึ่งผู้ใด พึงเจริญสติปัฏฐานสี่อย่างนี้ อย่างนี้ตลอดหกเดือน ห้าเดือน สี่เดือน สามเดือน สองเดือน หนึ่งเดือน หรือกึ่งเดือนก็ดี เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหันต์ผล ในปัจจุบันชาตินี้ หรือ เมื่ออุปาทิ คือสังโยชน์ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ภิกษุทั้งหลาย กึ่งเดือนยกไว้ก็ได้ ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้หนึ่งผู้ใด เจริญสติปัฏฐานสี่อย่างนี้ อย่างนี้ตลอดเจ็ดวัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ผลในปัจจุบันชาตินี้ หรือ เมื่ออุปาทิ คือ สังโยชน์ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงซึ่งความโศกและปริเวหา เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อการบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือสติปัฏฐานสี่ ด้วยประการฉะนี้แล คำที่เรากล่าวมาแล้วนี้ เราอาศัยสติปัฏฐานสี่นี้นั้น กล่าวแล้ว^{๗๒}

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลหรืออานิสงส์มากหลายประการ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเพชรในดวงใจว่าอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ดังนี้

๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อแต่ไม่รู้ว่าเขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

๒) ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมาตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ

๓) ทำให้เป็นคนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม

๔) ทำให้คนมั่นอยู่ในศีล ๕ คือ ไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล

๕) ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖) ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอาไรต์เอาเปรียบกัน

๗) ทำให้คนเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เยอเยิง จองหอง

๘) ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเองเป็น

๙) ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง

๑๐) ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย

๑๑) ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ ได้ตามขั้นของปัญญา

๑๒. ทำให้คนหนักแน่นในกตัญญูกตเวทิตาธรรม

๑๓. ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข

^{๗๒}ที่.มหา.๑๐/๓๒๒/๓๙๑๒๓๗/๓๐๐.

๑๔. ละความโศกเศร้า ปริเวณาการ ดับความทุกข์ในวิภวสัญญา
๑๕. เป็นผู้มีความอดทนและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก
๑๖. ทำให้พระสัทธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง
๑๗. ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งกว่า
๑๘. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากรุณาให้แก่ตนเอง
๑๙. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน
๒๐. ชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท
๒๑. ชื่อว่า ไม่เสียสิ่งที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา
๒๒. ชื่อว่า ได้เตรียมเสบียงพระนิพพานไว้
๒๓. ชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย
๒๔. ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญยิ่งขึ้น^{๗๓}

กล่าวสรุปได้ว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ทั้งสิ้น ไม่ใช่ เป็นเพียงอานิสงส์ในส่วนเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้นหากที่ใดมีผู้ปฏิบัติมากจะทำให้สังคมร่มเย็นเป็นสุขด้วย “มรรคหรือผลมิใช่ผลที่เกิดจากสมาธิ มิใช่ อานิสงส์ของสมาธิ มิใช่ ความสำเร็จของสมาธิ แต่เป็นผลสำเร็จของวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ของวิปัสสนา เป็นความสำเร็จของวิปัสสนาและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นยังมีประโยชน์อีกมากมายและอานิสงส์ในขั้นปัญญาญาณนั้น มีการกล่าวถึงในขั้นรู้แจ้งอริยสัจและมีความลึกซึ้ง ดังศัพท์ที่ว่า “ปฏิเวธคัมภีรภาโว” ลึกซึ้ง โดยการแทงตลอด หมายถึงตั้งแต่มรรคญาณเป็นต้นไปคือบุคคลผู้มุ่งหวังที่จะหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ มีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน กำหนดตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า กำหนดรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาขั้นสูงสุด เริ่มต้นแต่เห็นรูปนามเป็นต้นไป จ นกระทั่งเห็นอริยสัจ ๔ รัชนีพพานเป็นอารมณ์ มรรคญาณเกิดขึ้นมาตัดกิเลสให้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉทปหาน ผลญาณปัจจเวกขณะญาณเกิดขึ้นมาตามลำดับอย่างนี้เรียกว่า ลึกซึ้งโดยปฏิเวธ

๒.๗ สรุป

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีหลักการสำคัญ คือ เพื่อทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงและปัญญาที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือทำให้ความโลภความโกรธ และความหลง ลดน้อยลงจนหมดไปในที่สุด และการปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องมีขั้น ๕ (รูปนาม) เป็นอารมณ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพานเช่นเดียวกันการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็มีขั้น ๕ เป็นอารมณ์เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อดับทุกข์และโสมนัสเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานการเจริญวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือการบรรลุมรรคผลนิพพานดังนั้นพึงทราบว่าการเจริญวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐาน๔นั่นเองมีความแตกต่างกันเพียงพยัญชนะเท่านั้น

^{๗๓} ธนิต อยู่โพธิ์, อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ในนามบุญนิธิพุทธจักร, ๒๕๓๙), หน้า ๑๐๕.

แต่มีใจความเป็นอย่างเดียวกันจริตของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐานมีจริต ๒ อย่าง คือ ตัณหาจริตกับทวิภูฏิจจริต ในจริตทั้ง ๒ นั้น แยกออกไปอีกอย่างละ ๒ คือ ตัณหาจริตที่มีปัญญาอ่อนกับตัณหาจริตที่มีปัญญากล้าและทวิภูฏิจจริตที่มีปัญญาอ่อนกับทวิภูฏิจจริตที่มีปัญญากล้า ในอรรถกถา มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ มีอธิบายประเภทบุคคลที่เหมาะสมกับสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่าบุคคลผู้เจริญสมณะและวิปัสสนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ มั่นธบุคคล บุคคลที่มีปัญญาอ่อน และตักขบุคคล บุคคลที่มีปัญญากล้าเมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แล้วเมื่ออดีตกรรมส่งผลและปัจจุบันมีความเพียรอย่างต่อเนื่องผลของการปฏิบัติธรรมย่อมเกิดขึ้นดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาว่ามี ๔ ประการคือ ๑) มีสติมั่นคงไม่ตายด้วยความหลง ๒) ได้เกิดอยู่ในสุคติภูมิ (คือมนุษย์สวรรค์) ๓) ถ้าอุปนิสัยยังอ่อนอยู่ ก็จะเป็นอุปนิสัยติดชั้นธสันดานไปในภพหน้า ๔) ถ้ามีอุปนิสัยและอินทรีย์แก่กล้า ก็จะทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยปัญญาภายใน ๗ วันหรือ ๗ เดือน หรือ ๗ ปี พระอรหันต์หรือพระอนาคามีพึงหวังได้

บทที่ ๓
สภาพปัจจุบันและปัญหาในการปฏิบัติธรรมของชุมชน
ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ

ในบทนี้ผู้วิจัย ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ ตามรายละเอียดดังนี้

๓.๑ ความเป็นมาและสภาพปัจจุบันของชุมชน

ตำบลโนนสว่าง ตั้งอยู่ที่บ้านเลขที่ ๑๐๕ หมู่ที่ ๑๑ บ้านโนนคู ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง บึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ ของอำเภอเมืองบึงกาฬ ห่างจากที่ตั้งอำเภอไป ตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข ๒๑๒ (สายหนองคาย - นครพนม) เป็นระยะทาง ประมาณ ๒๗ กิโลเมตร อาณาเขตของเทศบาลตำบลโนนสว่าง

ทิศเหนือ ติดต่อกับ ตำบลหอคำ และตำบลโคสี อำเภอเมืองบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ

ทิศใต้ ติดต่อกับตำบลศรีชมพู อำเภอโซ่พิสัย จังหวัดบึงกาฬ

ทิศตะวันออก ติดต่อกับ ตำบลโป่งเปือย อำเภอเมืองบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ

ทิศตะวันตก ติดต่อกับตำบลหนองเล็ง อำเภอเมืองบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ

มีเนื้อที่ พื้นที่ของเทศบาลตำบลโนนสว่าง มีเนื้อที่ทั้งหมด ๔๑,๗๕๐ ไร่ (๖๖.๘๐ ตร. กม.) หรือประมาณร้อยละ ๘.๔๓ ของพื้นที่อำเภอเมืองบึงกาฬ มีภูมิประเทศและสภาพภูมิอากาศ โดยทั่วไป ลักษณะภูมิประเทศของตำบลโนนสว่าง โดยทั่วไปเป็นที่ดอนสลับกับที่ราบลุ่มมีลักษณะ เป็นสันเนิน พื้นที่ทั่วไปมีความลาดเอียง ๐.๐๓% จากทิศเหนือ ไปทางทิศใต้ ดินมีลักษณะเป็นดินชุด โพนพิสัย (ดินลูกรังหน้าดินตื้น) เหมาะแก่การปลูกพืชและไม้ผลมีจำนวนหมู่บ้าน ตำบลโนนสว่าง มี จำนวนหมู่บ้านทั้งหมด ๑๑หมู่บ้าน มีจำนวนประชากรและจำนวนครัวเรือนมีประชากรทั้งสิ้น จำนวน ๖,๘๒๔ คน มีจำนวนครัวเรือน ๑,๘๗๔ ครัวเรือน

สภาพทางเศรษฐกิจ ชาวชุมชนตำบลโนนสว่าง ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพหลัก คือ ทำนา ทำไร่ ทำสวน ผลผลิตสำคัญคือ ข้าว ยางพารา อาชีพอื่นๆ ได้แก่ อาชีพรับจ้าง บริการ และค้าขาย แหล่งขายแรงงาน คือ กรุงเทพมหานคร ต่างประเทศและต่างจังหวัด อาชีพหลัก ทำนา/ทำไร่/ทำสวน ๑,๓๔๓ ครัวเรือนค้าขาย/ธุรกิจเอกชน ๓๘ ครัวเรือนรับราชการ/ครู/ตำรวจ/พยาบาล/อำเภอท้องถิ่นฯ ๓๕ ครัวเรือนอาชีพเสริม รับจ้างทั่วไป ๓๒๗ ครัวเรือนเลี้ยง หมู/ปลา/ไก่/เป็ด/กบ/จิ้งหรีด/ควาย/วัว ๑๓๑ ครัวเรือนมีหน่วยธุรกิจในเขต เทศบาลตำบลร้านค้าใน หมู่บ้าน/โรงสี/ร้านเสริมสวย/ร้านซ่อมรถ กลุ่มอาชีพที่ดำเนินกิจกรรมจริงในหมู่บ้านมีรายได้ เฉลี่ย ๒๕,๐๐๐ บาท/ครัวเรือน/ปี^๑

^๑ข้อมูลได้จากการสำรวจข้อมูล จปฐ, ข้อมูลเอกสาร, พ.ศ. ๒๕๕๙.

สภาพสังคม มีสถานโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ๒ แห่ง โรงเรียนประถมศึกษา ครบทุกหมู่บ้าน และระดับเด็กก่อนเกณฑ์มีครบทุกหมู่บ้าน มีสถาบันศาสนา วัด ๙ วัด มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในตำบลโนนสว่าง ๒ แห่ง

สรุปได้ว่า ในสภาวะความเป็นมาและสภาพความเป็นอยู่ของประชาชนในชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬนั้น ถือว่ามีสภาวะความเป็นมาและความเป็นอยู่ที่ดีในระดับตำบลแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดบึงกาฬ มีสถานเครื่องอำนวยความสะดวกอันเป็นปัจจัยพื้นฐานของรัฐที่สมบูรณ์ในระดับที่น่าพอใจเช่นกัน ประชากรในชุมชนส่วนใหญ่มีอาชีพกสิกรรมเป็นหลัก มีวัดในเขตตำบล ๙ วัดด้วยกัน

๓.๒ สภาพปัจจุบันในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง

ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมืองจังหวัดบึงกาฬ นั้น ในสภาพปัจจุบันได้มีการปฏิบัติติดต่อกันมาเป็นเวลานานแล้ว ซึ่งในการปฏิบัติธรรมนั้น ในมีการปฏิบัติธรรมที่วัดถ้ำศรีวิไลวราราม ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ โดยการนำของท่านพระครูสุวรรณจันทกิจ เจ้าอาวาส และเจ้าคณะตำบลโนนสว่าง เขต ๑ ได้มีการปฏิบัติธรรม ระหว่างวันที่ ๘- ๑๓ สิงหาคม ของทุกปี ทั้งนี้ ในพรรษา ก็จะมีการปฏิบัติธรรม ทุกวันศีลธรรมสวณะของแต่ละเดือน อีกด้วย และ มีการปฏิบัติธรรม ระหว่างวันที่ ๑- ๗ ธันวาคม ของทุกปี โดยมีรายละเอียดตั้งแต่เริ่มแรกของการปฏิบัติธรรม ดังนี้

๓.๒.๑ การปฏิบัติธรรมเบื้องต้นของชุมชน

การปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ เบื้องต้นได้มีการปฏิบัติธรรมเฉพาะพระภิกษุสามเณรภายในวัด ช่วงตอนเวลาทำวัตรเย็น ก็จะเริ่มปฏิบัติธรรมไปจนถึงเที่ยงคืน ต่อมาได้ขยายออกไปเป็นพระภิกษุสามเณรภายในตำบลโนนสว่างก็ได้ปฏิบัติธรรมเช่นด้วยกัน ท่านพระครูอุดมสีโลภาส^๒ ได้กล่าวว่า เริ่มแรกเมื่อได้เห็นท่านพระครูสุวรรณจันทกิจ ก็ไม่ได้แปลกใจอะไร แต่ต่อมาผ่านไปได้ สี่ เดือน เห็นท่านพระครูมีหน้าตาผ่องใส มีรอยยิ้มที่เป็นสุขบนใบหน้าก็เลยถามท่านดู จึงได้ความว่า ท่านปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นประจำทุกวัน^๓ พอได้ยินดังนั้นแล้ว เมื่อถึงวันสวดพระปาฏิโมกข์ จึงได้แจ้งให้กับพระภิกษุสงฆ์ที่สนใจจะปฏิบัติธรรมได้มาร่วมกันปฏิบัติธรรมในทุกวันธรรมสวณะ และได้ปฏิบัติทุกวันทั้งที่วัดใคร่วัดมัน

เมื่อพุทธศาสนิกชนในชุมชนได้เห็นการปฏิบัติธรรมของพระภิกษุสงฆ์ เกิดความศรัทธาขึ้น จึงได้สนทนารวมกับพระภิกษุสงฆ์ท่านเมื่อคราวไปวัดในวัดธรรมสวณะ รักษาศีลอุโบสถ จึงได้ร่วมปฏิบัติกับพระภิกษุสงฆ์ เมื่อผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นางประภัสสร แสงประจักษ์ ได้กล่าวว่า เมื่อไปรักษาศีลอุโบสถ เห็นพระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติธรรม ก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธาแล้วได้ไปปฏิบัติธรรมกับพระสงฆ์ท่าน ทำให้จิตใจดีขึ้น ร่างกายก็มีความสุขสงบมากขึ้นกว่าแต่ก่อน แล้วจึงได้ไปบอกเล่าให้กับชาวบ้านในชุมชนได้รับรู้ด้วย แล้วชาวบ้านชุมชนก็ได้สมัครใจเข้ามาปฏิบัติธรรมด้วยเป็นจำนวนมาก

^๒ สัมภาษณ์ พระครูอุดมสีโลภาส, เจ้าอาวาสในเขตตำบลโนนสว่าง, ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๓ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), การปฏิบัติกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร มหามกุฏราชวิทยาลัย :, ๒๕๔๒), หน้า ๓๗.

เมื่อชาวบ้านมาปฏิบัติธรรมด้วยเป็นจำนวนมากขึ้น ทำให้ทางวัดได้มีการกำหนดวันปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เคยปฏิบัติมาเป็นประจำให้ชาวบ้านได้รับรู้ร่วมปฏิบัติธรรมด้วย แล้วก็ได้มีการกำหนดวันในการปฏิบัติธรรม เนื่องในวันแม่แห่งชาติ และเนื่องในวันพ่อแห่งชาติ เพื่อพระภิกษุสงฆ์และพุทธศาสนิกชนชาวพุทธทุกท่านจะได้ร่วมกันถวายพระพรเป็นพระราชกุศล และทำเป็นประจำสืบเนื่องมาจนถึงทุกวันนี้

พระภิกษุสงฆ์และพุทธศาสนิกชนในชุมชน ยังได้มีการปฏิบัติธรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาอีกด้วย ซึ่งมีวันวิสาขบูชาเป็นวันที่มีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมของชุมชนอย่างยิ่งใหญ่ เพื่อเป็นการปฏิบัติธรรมที่มีการบวชชีพร่าหมณีกอีกด้วย และมีการปฏิบัติธรรมตลอดทั้งคืนเมื่อมีการเวียนเทียนถวายเป็นพุทธบูชาแล้วก็ได้มีการปฏิบัติธรรมเป็นพุทธบูชาอีกด้วย

๓.๒.๒ กิจกรรมการปฏิบัติธรรมของชุมชน

เมื่อพุทธศาสนิกชนได้เข้ามาร่วมปฏิบัติธรรมมากขึ้น ท่านพระครูสุวรรณจันทกิจ เข้าคณะตำบลโนนสว่าง ผู้นำการปฏิบัติจึงได้กำหนดวันในการปฏิบัติธรรมสำหรับสำหรับพุทธศาสนิกชน ดังนี้

๑) วันเสาร์-อาทิตย์ เป็นการอบรมให้กับพุทธศาสนิกชนทั่วไปในชุมชนที่สมัครใจเข้าร่วมการปฏิบัติธรรม โดยเน้นอบรมเรื่องศีลธรรม กุฎระเปียบมารยาท ซึ่งเป็นการสื่อธรรมให้เห็นก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อที่จะสามารถเผยแผ่หลักการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ เพราะพุทธศาสนิกชนในชุมชนมีทุนเดิมของการปฏิบัติธรรมมาบ้างแล้ว ทำให้ได้เข้ามาสัมผัสได้ด้วยตนเองสามารถสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเหมาะที่จะเข้าวัดมาปฏิบัติธรรม รักษาศีลเจริญสมาธิภาวนา โดยจะมีพระภิกษุสงฆ์นำการปฏิบัติธรรม^๔ ซึ่งทางวัดได้จัดเตรียมสถานที่ไว้สำหรับบุคคลทั่วไปที่เข้ามาร่วมปฏิบัติธรรม เป็นการกล่าวคำต้อนรับผู้เข้ามาร่วมปฏิบัติธรรมให้เริ่มการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาตนเอง ให้มีความรู้จัดอาสาละกิเลสให้หลุดพ้นจากกามคุณ^๕ ซึ่งเป็นเครื่องแผดเผาบุคคลให้รู้มรรอัน

๒) วันธรรมสวนะ เมื่อชีวิตของพุทธศาสนิกชนได้เวียนมาถึงวันพระ (วันธรรมสวนะ) ได้มาถึงอีกวันหนึ่ง พุทธศาสนิกชนในชุมชน คนดียังมีอยู่มากกว่าคนชั่ว จึงพออยู่กันได้ ถ้าคนชั่วมากกว่าจึงเดือดร้อนวุ่นวายเหมือนบ้านอื่นเมืองอื่น วันธรรมสวนะพุทธศาสนิกชนในชุมชนคิดถึงชีวิตของตนเองเพื่อที่จะได้เข้ามารักษาศีล ฟังธรรม และปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้มีชีวิตอยู่ควรหยิบฉวยโอกาสสร้างคุณงามความดี ซาตินี้ตาไม่บอด หูไม่หนวกยังมีไร่นาทำกิน มีลูกมีหลาน ยังพอได้อยู่ได้กิน มีบ้านไม่ควรจะน้อยใจ ว่าเป็นคนทุกข์ยากลำบาก อย่างน้อยเจี่ยหูลงฟังเทศน์ฟังธรรมพิจารณาตามก็เป็น การดี วันพระเวียนมาจบรอบรอบอีกวาระหนึ่ง ซึ่งเดือนหนึ่งมีอยู่สี่วัน อุโบสถศีล เป็นศีลที่สำคัญยิ่งสำหรับฆราวาสผู้ครองเรือน ซึ่งปรารถนาความสุขอันยอดเยี่ยมในกาลปัจจุบันและอนาคต ผู้ต้องการ

^๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), *คู่มือปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรสติปัฏฐาน ๔*, ศูนย์ศึกษาพระอภิธรรมปิฎกและวิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑.

^๕ พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) *ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม*, ๒ พิมพ์ครั้งที่ , (กรุงเทพมหานคร): โรงพิมพ์ธรรมศาสตร์, (๒๕๔๐), หน้า ๑๕๙.

สะสมบุญบารมี เพื่อการรู้ธรรมเห็นธรรมและบรรลุมรรคผลนิพพาน^๖ ต้องใส่ใจศึกษาหาความรู้เอาไว้ พร้อมกับประพฤติปฏิบัติธรรม ก็จะได้ผลานิสงส์อันยิ่งใหญ่แก่ตนเอง ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ชายหญิงผู้ได้รับสมานรักษาอุโบสถศีลอย่างนี้ ย่อมได้ชื่อว่า ทำความดีอันมีความสุขเป็นกำไรชีวิต ไม่มีคนดีที่ไหนจะติเตียนเราได้ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปเกิดในสวรรค์หกชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่ง ชีวิตของ พุทธศาสนิกชนในชุมชนยังน้อมรำลึกนึกถึงวันธรรมสวนะอยู่เสมอ

๓) **วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา** พุทธศาสนิกชนในชุมชนตำบลโนนสว่าง ถือว่า วันสำคัญทางพระพุทธศาสนาถือเป็นเทศกาลที่ยิ่งใหญ่สำหรับพุทธบริษัทศาสนิกชนในชุมชนทั้งหลาย ในแต่ละวัน ก็มีความหมายปลีกย่อยแตกต่างกันออกไป กล่าวได้ว่า พุทธศาสนิกชนในชุมชนตำบลโนนสว่างได้ให้ความสำคัญมาก โดยทางวัดและชุมชนได้มีการจัดกิจกรรมโครงการปฏิบัติธรรมงานวันวิสาขบูชาสำคัญ เป็นประจำทุกปี พุทธศาสนิกชนในชุมชนเข้ามาร่วมปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมากที่วัดถ้ำศรีวิไลย์วราราม อันเป็นอารามอันร่มรื่นเป็นที่พำนักพักอาศัยของพระภิกษุสงฆ์ ผู้ใฝ่ศึกษาแบบดั้งเดิม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติบูชาที่สูงสุดตามแบบฉบับของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล ในแต่ละวันจะมีพระภิกษุสงฆ์และพุทธศาสนิกชนในชุมชน วนเวียนกันไปมาพำนักพักศึกษารธรรม

๔) **วันพ่อและวันแม่แห่งชาติ** พระภิกษุสงฆ์และพุทธศาสนิกชนในชุมชนตำบลโนนสว่าง ได้ให้ความสำคัญกับวันพ่อและวันแม่แห่งชาติมาก เพราะถือว่าเป็นการแสดงความกตัญญูทศเวทต่อมารดาบิดาผู้ให้กำเนิดเกิดมา เนื่องในวันแม่แห่งชาติผมจึงนึกขึ้นได้ว่ามีพุทธวจนอยู่บทหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เกี่ยวกับการตอบแทนบุญคุณบิดามารดาของเรา ว่าจริง ๆ แล้วนั่นการตอบแทนบุญคุณนั้นจะต้องทำอะไรถึงจะเรียกว่า ได้เป็นการตอบแทนแบบสูงสุด เรากล่าวการกระทำตอบแทน ที่ทำไม่ได้ไม่ง่ายแก่ท่านทั้งสอง ท่านทั้งสอง นั่นคือใคร คือ มารดา ๑ บิดา ๑ "บุตรพึง ประคับประคอง มารดา ด้วยบ่าข้างหนึ่งพึงประคับประคอง บิดา ด้วยบ่าข้างหนึ่งเขามีอายุมีชีวิตอยู่ตลอดร้อยปี และเขาพึงปฏิบัติ ท่านทั้งสองนั้นด้วยการอบกลิ่น การนวด การให้อาบน้ำ และการตัด และท่านทั้งสองนั้น พึงถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะบนบ่าทั้งสองของเขานั้นแหละ"^๗ การกระทำอย่างนั้นยังไม่ชื่อว่า...อันบุตรทำแล้วหรือทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดาเลย อนึ่ง"บุตรพึงสถาปนามารดาบิดาในราชสมบัติอันเป็นอิสราธิปัตย์ ในแผ่นดินใหญ่อันมีรัตนะ ๗ ประการมากมายเช่นนี้"^๘ การกระทำกิจอย่างนั้นยังไม่ชื่อว่า...อันบุตรทำแล้วหรือทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดาเลย เพราะมารดาบิดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย" ส่วนบุตรคนใด...ยังมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธา ให้สมานตั้งมั่นในสัทธาสัมปทา(ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา) ยัง มารดาบิดาผู้ทุศีล ให้สมานตั้งมั่นในศีลสัมปทา(ความถึงพร้อมด้วยศีล) ยัง มารดาบิดาผู้มีความตระหนี่ ให้สมานตั้งมั่นใน จาคสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการบริจาค) ยัง มารดาบิดาทรมปัญญา ให้สมานตั้งมั่นใน ปัญญาสัมปทา

^๖ พระญาณโพนินเถระ ,พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภาช แปล ,หัวใจกัมมัญฐาน ,๗ พิมพ์ครั้งที่ , กรุงเทพมหานคร): สำนักพิมพ์สยาม ,(๒๕๔๘ ,หน้า ๗๕.

^๗ สมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), **วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ภาคปฏิบัติ)**, (กรุงเทพมหานคร : บางประกัวพรินดิงเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๔๕.

^๘ พระญาณโพนินเถระ ,พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภาช แปล ,หัวใจกัมมัญฐาน ,๗ พิมพ์ครั้งที่ , กรุงเทพมหานคร): สำนักพิมพ์สยาม ,(๒๕๔๘ ,หน้า ๔๓-๔๔.

(ความถึงพร้อมด้วยปัญญา) ด้วยเหตุมีประมาณเท่านั้นแล การกระทำอย่างนั้นย่อมชื่อว่า... อัมบุตรนั้น ทำแล้วและทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดา^๙

แม้เราจะตอบแทนพ่อแม่เราด้วยการเลี้ยงดูอย่างดีขนาดไหนก็ตาม หรือจะให้ทรัพย์สินสมบัติ มากมายขนาดไหนก็ตาม ก็ยังไม่เชื่อว่าเป็นการตอบแทนแล้วแก่บิดามารดา แล้วอย่างไรละถึงจะ เรียกว่าเป็นการตอบแทนบิดามารดาโดยแท้จริง นั่นก็คือสอนให้บิดามารดานั้นมีพร้อมด้วย ศรัทธา ศีล บริจาค และปัญญา ถ้าเรารู้ว่าบิดามารดาเราขาดสิ่งใดไปเราก็บอกกล่าวเพิ่มเติมด้วยสิ่งนั้นๆ ให้แก่ บิดามารดาของตนเอง ทำไม่ถึงต้องทำแบบนี้ละ เพราะพุทธเจ้าทรงได้มองแล้วว่ากรรมสุดท้ายก็คือ การตาย ไม่มีใครสามารถช่วยเหลือกันได้ เราตายแทนบิดามารดาไม่ได้ บิดามารดาตายแทนเราไม่ได้ ฉะนั้นเราจะต้องสอนให้ท่านรู้จักช่วยตัวเองและสร้างบารมีขึ้นมาเอง มีอีกอันที่น่าสนใจมากครับ เคย สงสัยกันไหมว่าทำไมบิดามารดาถึงเป็นผู้มีพระคุณแก่เรามาก ในเมื่อในปัจจุบันก็มีชายและหญิงที่มีลูก แบบไม่พร้อม พอออกมาทั้งทำร้าย ทูตตี หรือแม่แต่ฆ่าเลยก็มี^{๑๐} ทำไมพวกเขาเหล่านั้นถึงเรียกได้ว่า มีพระคุณต่อเรา "เพราะมารดาบิดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย" เพราะ มารดาบิดานั้นได้แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงตรัสว่าแสดงแบบไหน แบบดีหรือ แบบไม่ดี นั่นก็หมายความว่าบิดามารดานั้นให้กำเนิดเรามาแล้วแสดงให้เห็นแล้วว่าโลกนี้มีทั้งแบบดี และไม่ดีอยู่ หรือพูดง่าย ๆ ก็คือท่านสร้างชีวิตให้เราเกิดมาแล้ว บำรุงเลี้ยงดูถึงจะดีหรือไม่ดีก็ตาม

๓.๒.๓ การปฏิบัติธรรมในช่วงที่อยู่ภายในสถานที่ปฏิบัติธรรม

ในการปฏิบัติธรรมช่วงนี้ เป็นระยะเวลาของการปฏิบัติที่อยู่ในบริเวณของวัดและลานปฏิบัติ ธรรม แนวทางในการปฏิบัติตนตามหลักธรรม เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความสุขทางจิตใจ โดยนำคำ สอนทางพระพุทธศาสนามาประพடுத்தปฏิบัติพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่คนในชุมชนยอมรับเป็นคุณค่า และเป็นวัฒนธรรมไทยด้วยเหมือนกัน ได้นำหลักของสติปัญญา^{๑๑} มาเพื่อพัฒนาทางจิตวิญญาณ เป็นประโยชน์แก่เรา ชุมชน สังคม ทั้งทางเศรษฐกิจและทางที่จะรื้อฟื้นความสนใจหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนาและเห็นคุณค่าของดีที่เรามีอยู่

การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์เข้ากับชีวิตประจำวันในการปฏิบัติธรรม เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองและซึ่งได้อธิบายไว้ ดังนี้^{๑๒}

๑. การฝึกด้านพฤติกรรม โดยเครื่องมือที่ใช้ฝึกคือ วินัย ซึ่งจะฝึกพฤติกรรมที่ดี ที่พึง ประสงค์

๒. การฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ อันได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้าน คุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ฯลฯ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความรับผิดชอบ ความมีสติ

^๙ พุท.อ. (ไทย) ๒๐/๗๘/๒๗๘.

^{๑๐} พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๕.๙) **หลักปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๕๗.

^{๑๑} พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๕.๙), **คู่มือปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรสติปัญญา ๔**, ศูนย์ ศึกษาพระอภิธรรมปิฎกและวิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๕๔.

^{๑๒} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมโม), **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพ ลัสเพรส จำกัด, ๒๕๒๙), หน้า ๕๗.

ฯลฯและในด้านความสุข เช่น ความสดชื่นผ่องใส ฯลฯ เป็นการพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต

๓. การฝึกหัดหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริงตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็นความรู้ความเข้าใจความหยั่งรู้เหตุผลการรู้จักวินิจฉัยไตร่ตรองตรวจสอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มันเป็น จนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวงรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัยไร้ทุกข์เข้าถึงอิสรภาพ โดยสมบูรณ์

การนำหลักธรรมคำสอนทางศาสนามาประพฤติปฏิบัติ เป็นการบูรณาการศีลธรรม จริยธรรม มาใช้ในชีวิตจริง หรือนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์นำมาช่วยในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและการดำเนินชีวิตย่อมไม่ผิดพลาดการนำหลักธรรมไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและสัมฤทธิ์ผลและสุดท้ายคือ การประยุกต์ใช้ถ่ายทอดแบ่งปัน ชักชวนให้เพื่อนมนุษย์ปฏิบัติตาม เพื่อที่จะช่วยเสริมสร้างพื้นฐานทางปัญญาให้แก่ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติได้สามารถบรรลุความสุขและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงไม่เบียดเบียน ฟุ้งเฟ้อและดำเนินชีวิตอย่างมีสติไม่ว่าจะเป็นการนำหลักธรรมเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมหรือการประกอบกิจการงานที่สุจริตใด ๆ ก็ตาม

๓.๒.๔ การปฏิบัติธรรมของชุมชนในอิริยาบถต่าง ๆ

การปฏิบัติธรรมมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้ในงานในหน้าที่ต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับว่า มนุษย์และสัตว์นั้นมีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่าง คือ กายกับใจซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ การกระทำดี คิดดี พูดดี การปฏิบัติธรรมจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุด ที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ มีจิตใจเมตตาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรม ในชุมชนจึงได้มีการปฏิบัติตามอิริยาบถต่าง ๆ ดังนี้

๑) การปฏิบัติธรรมในอิริยาบถยืน ขณะจะยืนทำอะไรก็ต้องมีสติในการยืนพิจารณาอยู่เรื่อย ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยืนก็เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่ได้มั่นคงเป็นสุขทุกข์ ถ้าขณะนั้นพิจารณาสติในการยืนเป็นทั้งสมณะสงบเป็นทั้งวิปัสสนา เห็นการยืนว่าขณะนั้นมีทุกข์มีสุขหรือมีอารมณ์อย่างไร ในการยืนขณะจิตคิดอะไร จิตคิดภายนอกหรือจิตคิดภายในเวลาที่ยืนก็ดูกายดูใจของตัวเอง คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดก็มารวมไว้ที่ใจเพื่อต้องการให้จิตขณะนั้นว่างจากการปรุงแต่งเห็นความจริง เราจะได้ไม่หลงกาย^{๑๓} เราต้องระลึกถึง ศีล สมาธิ วัธเป็นเครื่องไม่ให้ฟุ้งซ่าน เพื่อทำให้เป็นกลางให้สับต่อรู้จักรักรณะ รู้จักละ รู้จักปล่อย รู้จักวาง รู้จักใจตัวเอง รู้จักภาวนาทำใจตัวเองอย่างไปคิดเรื่องอื่นนอกเหนือไปจากตัวเรา ชีวิตนี้เราจำเป็นต้องเตรียมใจไว้ปฏิบัติธรรม เพื่อแก้ปัญหาใหญ่ให้เหลือเล็กน้อย ธรรมะนี้ถ้าเข้าถึงขั้นจริง ๆ แล้ว คนมีโรคก็เหมือนไม่มีโรค คนมีความทุกข์ก็ไม่มีความทุกข์ตัดสิ้นปัญหาไปได้ทุกอย่าง^{๑๔}

การปฏิบัติธรรมด้วยการยืนนั้น ต้องยืนอย่างมีสติ ยืนให้ฝ่าเท้าห่างกันประมาณ ๑ คืบ เหลือบตาลงต่ำ เอามือประสานกันไว้ด้านหน้ามือขวาทับมือซ้าย กำหนดสติไว้ที่ฝ่าเท้า กำหนดรู้ที่อยู่

^{๑๓} สมภาร สมภาโร (ทวิรัตน์), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ภาคปฏิบัติ), (กรุงเทพมหานคร : บางประกัวพรินดิงเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๗๗.

^{๑๔} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ), คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : พานิชย์การพิมพ์, ๒๕๑๐), หน้า ๒๔-๒๕.

พิจารณาสุขทุกข์ตลอดเวลา การยืนเพื่อปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้เกิดการสำรวมระวัง ระลึกว่าเรายืนอยู่ พิจารณาการยืนของเรา ตั้งแต่เบ้องบนจากศีรษะพิจารณาเรื่อยไปตามลำตัว^{๑๕} พิจารณากำหนดรู้ทั้งอาการ ๓๒ เรียกว่า สติสัมปชาน มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งกาย เบ้องบนและเบ้องกลาง ให้เอาจิตกำหนดไว้ที่การยืนของเราเมื่อจะเลิกยืนให้พิจารณาทุกข์ในการยืน

๒) **การปฏิบัติธรรมในอิริยาบถเดิน** ในการเดินปฏิบัติธรรม ถ้าเรามีสติพิจารณาในการเดิน อยู่สม่ำเสมอ จะไปไหนมาไหนเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นชั้น ๕ ตรงนั้นก็เป็นตัวหลุดพ้นได้เดิน พิจารณาว่า เรามีสติหรือไม่ เรามีทุกข์หรือมีสุข มีอะไรเกิดขึ้นในการเดิน ประตุสวรค์ นิพพานก็จึงเกิดขึ้นกับผู้เดินทั้งวันทั้งคืน มีบารมี ใจผ่องใสในการเดิน การเดินจงกรม ๔ จังหวะนี้ คือ ยกเท้าขึ้น อย่างไม่เข้าข้างหน้า เอาปลายเท้าแตะพื้น และวางเท้าลง ทุกอย่างต้องทำช้า ๆ เอาจิตไว้กับการเดิน จงกรม การเดินนี้ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายกว่าการนั่ง การเดินจงกรมเป็นการฝึกสมาธิโดยตรง^{๑๖} สามารถใช้แก้ไขทุกข์ เวทนาด้วยอิริยาบถตนเองได้ดี การเดินจงกรมจึงเป็นการรักษาโรคทางกายได้ เหมือนกัน การทำบุญมหาศาล ก็คือการทำสมาธิที่เรารู้จักเห็นจิต เขาเรียกว่า “กุสลา ธมมา” จิตที่เป็นกุศล

ในการปฏิบัติธรรมด้วยการเดิน ต้องเดินอย่างมีสติ มือขวาจับมือซ้ายเหลือบตาลงต่ำ ทอดสายตาไปประมาณ ๑ เมตร ยืนตัวตรงกำหนดรู้ที่ฝ่าเท้าเวลายกเท้าขึ้น ทำความรู้ขณะก้าวไปและวางลงเมื่อเท้าขวาวางลงแล้ว ก็กำหนดรู้ที่เท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น ทำความรู้ก้าวไปแล้ววางลง ใช้คำบริกรรมพร้อมกับก้าวไปว่า ขวาพุท – ซ้ายโธ เมื่อเดินไปจนสุดทางแล้วค่อย ๆ หันตัวกลับขณะที่หันตัวกลับก็บริกรรมพุทโธไปด้วย การเดินควรใช้ระยะทางประมาณ ๑๐-๒๐ เมตร เมื่อจะเลิกเดินให้พิจารณาทุกข์ในการเดิน

๓) **การปฏิบัติธรรมในอิริยาบถนั่ง** การนั่งปฏิบัติธรรม ต้องพิจารณานั่งในอิริยาบถใด จะลุกจากที่นั่งพิจารณาเห็นอยู่เรื่อยเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่งอย่างไรก็เป็นกุศลเป็นการปฏิบัติทำไหนักก็เป็น การปฏิบัติธรรมทั้งหมดเพราะเรามีสติ การภาวนาเราก็มืดหลับตานั่งอิริยาบถใดก็ให้จิตของเราอยู่กับลมหายใจ ลมเข้ายาวก็รู้ ลมออกยาวก็รู้ กำหนดไว้ที่ปลายจมูกจนจิตมีแต่พุท-โธ จะได้รับความสุขสงบ รู้ว่าธรรมะเป็นความเย็น ความว่าง ความสว่างของจิตใจ การที่เรามาวัดมาฝึกธรรมเป็นการพักผ่อนจิตมาเริ่มต้นชีวิตที่ดีมารู้เท่าทันจิตใจเราเอง ก็จะเกิดความสงบสุข พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”^{๑๗} สุขทางโลกกินอึนอนหลับ ตื่นขึ้นมาก็คิดแต่เรื่องเก่า ๆ เรามาวัดจึงต้องมาฝึกใจให้ตัดทำใจ ใครด่าก็ไม่โกรธ ใครนินทาก็ไม่เสียใจ ใครสรรเสริญก็ไม่ลื้มตัว หัดทำใจให้กระทบอารมณ์บ่อย ๆ ใครว่าเรา เตือนเรา ใครอิจฉาเรา เราก็จะเป็นผู้นั่งเฉยเป็น การฝึกสมาธินั้นจึงเป็นยอดของบุญ บุญที่ตั้งรั้งจิตใจเราให้ไปสู่ทางสุดดี

^{๑๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **คู่มือปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรสติปัฏฐาน ๔**, ศูนย์ศึกษาพระอภิธรรมปิฎกและวิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๕๓.

^{๑๖} สมภาร สมภาโร (ทวิรัตน์), **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ภาคปฏิบัติ)**, (กรุงเทพมหานคร : บางประแก้วพริ้นดิงเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๗๕.

^{๑๗} จรูญ วรรณกสิณานนท์, **กสิณกัมมัฏฐานที่ทรงพลัง**, (กรุงเทพมหานคร : พุทธลีลาการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๓๕.

การปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธินั้น ต้องนั่งอย่างมีสติ นั่งกายตรง เท้าขวาวางทับเท้าซ้าย มือขวาวางบนมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือชนกัน หลังเปลือกตานอก สว่างตาใน น้อมระลึกเหมือนตัวเองนั่ง อยู่หน้ากระจกเงา ระลึกเห็นร่องตัวเองมีอาการ ๓๒ พิจารณาตั้งแต่เบื้องบนจากศีรษะถึงเบื้องล่าง ระลึกขึ้นมาระหว่างกลางทรวงอกนึกถึงพระพุทธเจ้าไว้ในดวงใจ พยายามระลึกที่ใจ^{๑๘} พยายามระลึก รู้ปัจจุบัน รู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้า-ออก ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ให้นับลม นับเป็นคู่ ๆ ไป ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้ พิจารณาปัญญาภูมิฐาน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อนุโม ปฏิโลม เป็นของปฏิกุศลในร่างกาย จะได้ผล เร็วโดยเริ่มจากครั้งละ ๑๐ นาที

๔) การปฏิบัติธรรมในอิริยาบถนอน ในการปฏิบัติธรรมด้วยอิริยาบถนอนนั้น ต้องพิจารณา ในการนอนว่า นอนอย่างไร จิตของเราเป็นอย่างไร พิจารณาภายนอนเหมือนคนตาย นอนก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรเป็นของเที่ยง พอจิตสงบเป็นสมาธิ แยกรูปแยกนามออกจากกันได้ นาม คือ ไม่มีตัวตนเป็นการปรุงแต่งความคิดนึก รูป คือ ร่างกายที่สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งที่กระทบได้ ด้วยตา มุสิกภูมิฐานนี้ พระพุทธเจ้าสอนพระภิกษุให้บรรลุกันมากมาย มุสิกภูมิฐานเป็นมูลรากของ ภูมิฐานทั้ง ๔๐ การที่คนเราไม่ได้ทำสมาธิ^{๑๙} ไม่ได้ทำสติ จิตใจจะหวั่นไหวมาก ชี้ตักใจ วุ่นวายใจ นอนไม่หลับ แต่ถ้าเราทำสมาธิได้เราจะรู้สึกได้ว่า เรามีสติมากขึ้น เราปฏิบัติขอให้มีความเห็นถูกต้องก็ แล้วกัน

การปฏิบัติธรรมด้วยอิริยาบถนอนนั้น ต้องนอนอย่างมีสติ นอนได้ ๓ ท่า ได้แก่ นอนตะแคง ข้างขวา (ท่าสืงไสยาสน์ ถือเป็นการทำที่ดีที่สุด) นอนตะแคงซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย และนอนหงาย เอา มือประสนกัน โดยมีมือขวาวางไว้อยู่บนมือซ้าย วางไว้เหนือสะดือ ให้กำหนดรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ว่าเรานอน ในลักษณะใด ทำความรู้ในขณะล้มตา หรือหลับตา ภาวานาว่า “พุทธโธ” อยู่ที่ลมหายใจเรื่อยไป^{๒๐} ก่อนจะหลับก็รู้ว่าหลับอยู่ในลักษณะใด อยู่ในท่าใด เมื่อตื่นก็ยังไม่ล้มตา ให้พิจารณาตัวเราว่า นอนอยู่ใน ลักษณะใดก่อน จึงค่อยล้มตา

๕) การปฏิบัติธรรมในอิริยาบถย่อย นอกจากการปฏิบัติธรรมด้วยอิริยาบถทั้ง ๔ แล้ว ยังมี การปฏิบัติธรรมในอิริยาบถย่อยอีก คือ การกินแบบการปฏิบัติธรรมภูมิฐาน ถ้ากินอย่างพระ ลั้น กระทบรสก็รู้ว่าเรายินดียินร้ายเกิดกิเลสหรือไม่ ต้องพิจารณาไม่ให้ใจฟุ้งซ่านด้วยรสอาหาร ที่กินเข้าไปไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา แค้กินแล้วก็ย่อยสลายออกไปเป็นธาตุทั้งสิ้น เมื่อพิจารณา อย่างนี้จะเห็นได้ว่า กินก็เป็นธรรม เป็นการปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ทำให้จิตเบื่อบ่อยหลุดพ้นจากขันธ ๕ ในการทานข้าวให้ตรงต่อเวลา พอเหมาะต่อร่างกาย ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนในสภาพปัจจุบันนั้น โดยเน้นการปฏิบัติธรรม ก่อนแล้วค่อยสอดแทรกเนื้อหา การปฏิบัติธรรมสิ่งสำคัญ คือ การกบใจ การปฏิบัติธรรมได้ทุก อิริยาบถ พิจารณาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรเป็นของเที่ยงแท้ พิจารณาทั้งสมณะและ

^{๑๘} พระราชสังวรญาณ ,(พุทธ ฐานิโย)ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม ,๒ พิมพ์ครั้งที่ , กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมศาสตร์ ,(๒๕๔๐ ,หน้า ๑๕๒.

^{๑๙} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ), คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนาภูมิฐาน, (กรุงเทพมหานคร : พา นิชย์การพิมพ์, ๒๕๑๐), หน้า ๕๖.

^{๒๐} พระราชสังวรญาณ ,(พุทธ ฐานิโย)ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม ,๒ พิมพ์ครั้งที่ , กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมศาสตร์ ,(๒๕๔๐ ,หน้า ๑๒๔.

วิปัสสนา เห็นคุณ เห็นโทษของร่างกายไม่มีอะไรมันคง ส่วนอิริยาบถย่อย แนะนำในการฉันทภาวนา ให้เพียงพอกับร่างกายด้วย

๓.๓ สาเหตุและสภาพปัญหาในการปฏิบัติธรรมของชุมชน

ในสังคมชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ ปัจจุบันนี้ ได้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็ว ในทัศนะของคนส่วนใหญ่คิดว่าชุมชนที่มีการพัฒนา ถือว่ามีความเจริญรุ่งเรือง ลืมการพัฒนาทางจิตใจ ทำให้เกิดปัญหา ซึ่งทำให้เกิดผลตามมาในรูปแบบของความเครียด การต่อสู้ เตือดร้อนวุ่นวาย ทุกข์อยู่เกือบตลอดเวลาและความไม่สงบสุขในชุมชน ปัจจุบันประชาชนส่วนใหญ่ในชุมชนนับถือพระพุทธศาสนา แต่ยังไม่เข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ไม่ได้ศึกษาหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ในทางพระพุทธศาสนาวิธีการที่ทำให้เกิดความรู้จากการภาวนานี้พระพุทธเจ้าเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔^{๒๑} เป็นการปฏิบัติที่ทำให้บุคคลในชุมชนมีความระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา และยังสามารถกำหนดรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ตามสภาพความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนำไปแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งจะลดปัญหาสังคมได้เป็นอย่างดี และปัจจุบันสำนักปฏิบัติธรรมวัดไตรสิกขา ได้มีการส่งเสริมให้สถานศึกษานำเยาวชนเข้ามาปฏิบัติธรรม เพื่อปลูกฝังศีลธรรมให้กับเยาวชน โดดเด่นด้านคุณภาพชีวิต ด้านจิตใจที่มีระเบียบวินัย ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต น้อมนำเอาหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

ชาวพุทธศาสนิกชนชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง มีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมอยู่พอสมควร เนื่องจากการประกอบอาชีพ ปัญหาครอบครัว การทำมาหากิน ทั้งนี้ ชาวอำเภอศรีวิไล จึงได้มีการปฏิบัติธรรม เป็นครั้งคราวตามวาระ ตามโอกาสที่เหมาะสม ตามวาระโอกาส และมีโอกาสในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ตามหลักธรรมในการปฏิบัติอีกด้วย

ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ในปัจจุบัน มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการปฏิบัติธรรมผิดไปจากความเป็นจริงอย่างมาก ทั้งนี้เพราะได้ฟังคำสอนที่ผิด ๆ อยู่เสมอ จึงขอให้ท่านทั้งหลายได้ตรวจสอบให้ดีกว่าการปฏิบัติธรรมของท่านถูกต้องดีแล้วหรือยัง สิ่งที่ควรศึกษาให้เข้าใจองแท้เสียก่อนก็ได้แก่เรื่องของชีวิต นอกจากนี้ยังต้องรู้จักว่าอะไรคือปรมาตม์ อะไรคือสมมุติ อะไรคือกิเลส อะไรคืออวิชชา อะไรคือปัญญา ส่วนใดที่ไม่เข้าใจก็ต้องคิดพิจารณา อาทิบทวนกลับไปกลับมาหลาย ๆ ครั้งเป็นการปูพื้นให้แน่น เมื่อลงมือปฏิบัติจะได้ไม่หลงทางก่อนถึงจุดหมาย^{๒๒}

ผู้เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม เนื่องจากส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจในหลักการและวิธีปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร การปฏิบัติธรรมจึงเกิดอาการท้อแท้ไม่ยอมปฏิบัติธรรม แก้ปัญหาไม่ได้ ซึ่งจะแสดงออกในลักษณะของความปวดเมื่อย เป็นไข้ ไม่สบาย ธาตุแปรปรวน ความคิดฟุ้งซ่าน เกิดความจัดเคือง อดทนต่อคำสั่งสอนไม่ได้ ที่สำคัญคือ ในการเข้ามา

^{๒๑} จรูญ วรรณกสิณานนท์, *กสิณกัมมัฏฐานที่ทรงพลัง*, (กรุงเทพมหานคร พุทธลีลาการพิมพ์ :, ๒๕๔๗), หน้า ๒๕-๒๖.

^{๒๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๖.

ปฏิบัติธรรมไม่ได้เกิดจากความศรัทธา เข้ามาปฏิบัติธรรมตามระเบียบหรือตามเพื่อนในชุมชนเข้ามาถึง แม้จะสมัครใจก็ตาม และเมื่อผ่านการปฏิบัติไปแล้วแทบจะไม่มีเวลาในการปฏิบัติธรรมอีกจึงขาดความต่อเนื่อง^{๒๓}

เนื่องจากการปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติในอิริยาบถทั้ง ๔ เวลาในการปฏิบัติมีอย่างเคร่งครัด ทำให้การเข้าร่วมเจริญภาวนาเป็นประจำอย่างเคร่งครัดจึงทำให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีอาการอ่อนเพลีย ร่างกายไม่ค่อยพร้อมเกิดอาการง่วงนอนเวลาเข้าปฏิบัติธรรม และเกิดจากตัวผู้ปฏิบัติธรรม เนื่องจากผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติธรรม ซึ่งผู้วิจัยได้เข้าร่วมในการปฏิบัติและสัมผัสอย่างใกล้ชิด ซึ่งทำให้ผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม เกิดอาการอาพาธเจ็บป่วยทางร่างกายเสียชีวิตในขณะที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม (ด้วยโรคประจำตัว) จึงเกิดการท้อแท้ไม่อยากปฏิบัติธรรม ซึ่งแสดงออกในลักษณะของความปวดเมื่อย เป็นไข้ ไม่สบาย ธาตุแปรปรวน ความคิดฟุ้งซ่าน เกิดความขัดเคือง อดทนต่อคำสั่งสอนไม่ได้ จึงเกิดปัญหาในการปฏิบัติธรรม^{๒๔}

ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม เมื่อเรามาตั้งปฏิบัติธรรมจำศีลเจริญสมาธิ ก็ให้ได้หลักธรรมไปดำเนินชีวิต นั่งปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิย่อมเกิดอุปสรรค ในเรื่องกามารคะธรรมอันลามก คือ ทำใจให้เศร้าหมอง กายของเราจะรู้สึกเร่าร้อนจุกเสียดอึดอันแน่น เมื่อนั่งขัดสมาธิปวดหลังเมื่อยตามขาอย่างมากนั่งนานไม่ได้ สมาธิสั้นและจิตของเราจะคิดไปเรื่อย คิดถึงภรรยาสามีลูกหลานอยู่ที่บ้าน ภาระงานภรรยาเกิดอาการง่วงนอน อากาศเย็นเกิดอาการปวดล้าเป็นไข้ท้อแท้เบื่อ กลัวคนจะมาจับบ้านเอาทรัพย์สิน ที่กล่าวมานี้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมมาก เมื่อเราเบื่อเกลียดซึ่งอาฆาตพยาบาทโกรธใคร การปฏิบัติธรรมแบบนี้ให้เรากลับมาดูแลสุขภาพใจให้ละเอียด ๆ ขึ้น^{๒๕} จิตจะสงบระงับ ประณีต รู้สึกเย็น ๆ ก่อนที่จะสงบละเอียดประณีตเย็นอันนี้ไม่ใช่ความสุข กายมีอาการกระตุกตามเส้นก่อนแล้วจึงสงบ มีอาการร้อนก่อนจิตจะเย็น ลักษณะอาการจะขัดกันอยู่และที่สำคัญอาการปวดตามร่างกายของผู้ปฏิบัติธรรม บางครั้งกึ่งง่วงนอนบ้าง มีความอดทนน้อย ขาดความศรัทธาความสุขก็คือความทุกข์แต่มีทุกข์น้อยลง^{๒๖} การปฏิบัติธรรมสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางดีได้จะพบสิ่งที่ก่อให้เกิดสมาธิ สิ่งที่เกิดกัการทำงานของจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม คือ นิวรณ์ อุปสรรคอีกสิ่งหนึ่ง ที่ทำให้จิตไม่รวมเป็นสมาธิได้ง่าย ๆ ต้องคอยระวังสำรวมหวงแหนให้อยู่ในจิตเสมอ จะเห็นได้ว่าเมื่อผู้ปฏิบัติธรรม ศีลไม่ดี ความเพียรหย่อน สติอ่อน มีความอยาก ศีลไม่ดี คือ ศีล ๘ ขึ้นไป ไม่

^{๒๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **คู่มือปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรสติปัฏฐาน ๔**, ศูนย์ศึกษาพระอภิธรรมปิฎกและวิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๕๖-๕๘.

^{๒๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **คู่มือปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรสติปัฏฐาน ๔**, ศูนย์ศึกษาพระอภิธรรมปิฎกและวิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๖๗-๖๘.

^{๒๕} สุจิตรา อ่อนค้อม, **การฝึกสมาธิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, ๒๕๔๙), หน้า ๔๖.

^{๒๖} สมภาร สมภาโร (ทวิรัตน์), **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ภาคปฏิบัติ)**, (กรุงเทพมหานคร : บางประแก้วพริ้นติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๕๒.

บริสุทธิ์ต่างพร้อยมัวหมอง ความเพียรหย่อน สติไม่แก่กล้า รู้ไม่เท่าทันจิตสังขารตัวก่อภพก่อชาติ
 อยากให้อายุยืนยาว อยากร่ำรวย อยากรับผลเกิดจากสมาธินั้น

จะเห็นได้ว่า จากอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง การปฏิบัติธรรมย่อม
 อุกุศลธรรมอันสำคัญ ทำจิตให้เศร้าหมองมัว ปิดกั้นความเจริญ อุปสรรค เช่น กายกระตุกตามเส้น
 แล้วสงบ จิตมีอาการร้อนแล้วสงบเย็น สิ่งเหล่านี้ ได้มาซึ่งความปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดขาเหน็บชา
 ร้อนรน จิตไม่ค่อยสงบนิ่งวอกแวก การปฏิบัติธรรมมีระยะเวลาสั้นไป มีความอดทนน้อย ขาดความ
 ต่อเนื่อง ไม่ผ่านการปฏิบัติธรรมมาก่อน ขาดความเข้าใจวิธีการปฏิบัติธรรมและแรงจูงใจ จึงทำให้การ
 ปฏิบัติธรรมไม่ได้ผลตามที่คาดหวัง ส่วนมากเกิดขึ้นกับตัวผู้ปฏิบัติธรรมเอง

๓.๔ หลักในการปฏิบัติธรรมที่ช่วยส่งเสริมชุมชน

หลักการปฏิบัติธรรมในเบื้องต้น เมื่อทุกท่านที่มาปฏิบัติธรรมก็ต้องมีการสมาทานศีล
 ลีลาขบถ เจริญสมาธิจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันในกองสังขาร ความคิดนึกปรุงแต่งของอารมณ์จิต
 โดยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีสติรู้กายและรู้เท่าทันจิตคิดนึกปรุงแต่ง เมื่อรู้เท่าทัน
 เราก็ย่อมเห็นความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ทั้งหลาย ทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิตเข้าใจสิ่งสมมุติที่มนุษย์ลุ่มหลง
 เพื่อที่จะได้เบี่ยงจากต้นเหตุอุปาทานซึ่งเกิดโดยที่มนุษย์เราไม่รู้ตัวเอง เรียกว่าตกอยู่ในความหลงมัว
 เมมาทำให้ชีวิตต้องเสียโอกาส ที่จะได้รับประโยชน์ของการเกิดมาเป็นมนุษย์อันแสนยากลำบากนี้เป็น
 ชีวิตอันแสนสั้น และทุกคนก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ไม่เลือกเวลาและไม่จำกัดอายุ หลายคนอาจจะ
 สงสัยว่าการปฏิบัติธรรมแล้วได้อะไรเป็นจุดหมายของชีวิต เมื่อทุกคนมีศีลมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ใน
 สังคมปัจจุบันจะเป็นสังคมที่น่าอยู่ การอยู่ร่วมกันก็มีความสุขไม่คิดแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นเป็นพื้นฐาน
 ของชีวิตมนุษย์ แต่สิ่งที่สูงยิ่งไปกว่านั้นก็คือการพ้นจากทุกข์การเวียนว่ายตายเกิด ในสังสารวัฏ เวียน
 เกิดเวียนตายไม่รู้จักจบสิ้น คือจุดหมายอย่างแท้จริงของหลักพุทธศาสนา

ถ้าหากคนเรายังไม่หลุดพ้นจะได้อะไรจากการปฏิบัติธรรมหลายท่านอาจจะมีความสงสัย
 อุปนิสัยของการปฏิบัติธรรมซึ่งถ้าชีวิตทุกคนมีอุปนิสัยของการเจริญกุศลจะเป็นพื้นฐานในภพต่อไป ซึ่ง
 จะนำไปสู่การเกิดในภพที่ดี นั่นคือ มนุษย์สมบัติ เทวดาสมบัติ และที่สุดคือนิพพานสมบัติ ไม่ตกไปสู่
 อบายภูมิ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ชีวิตทุกคนจึงไม่ควรประมาท ในการปฏิบัติธรรมเจริญ
 กุศลพึงธรรมะเพื่อความสุขสงบสบายใจ ทำให้เกิดปัญญารอบรู้ปล่อยวางจากอุปาทานคือการยึดมั่น
 ถือมั่นในอารมณ์ต่าง ๆ ในจิตใจตนเอง คือเป้าหมายของการพึงธรรม^{๒๗}

เมื่อพิจารณากันตามเหตุผลผลก็จะเห็นได้ว่าหลัก มหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่อยู่ใน
 มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ
 มหาสติปัฏฐานมี ๔ ระดับ คือกาย เวทนา จิต และ ธรรม เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมกับการปฏิบัติ
 ธรรมของประชาชนตำบลโนนสว่าง อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ เพราะเป็นหลักธรรมที่สามารถ

^{๒๗}เสถียรพงษ์ วรรณปก, *สูตรสำเร็จแห่งชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๓), หน้า ๔๕.

บูรณาการความดำรงการเป็นอยู่ของประชาชนให้เข้ากับวิถีชีวิตของประชาชนได้อย่างแท้จริง และยังส่งเสริมให้การดำเนินชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้อย่างสมบูรณ์^{๒๘}

คำว่าสติปัญญานั้น แปลว่า สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสัมมาสติระลึกถึงนั้นพ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกโดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึกถึง เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ส่วนปัญญา แปลได้หลายอย่าง แต่ใน มหาสติปัญญาสูตร และ สติปัญญาสูตร หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่น

โดยรวมคือเข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามมุมมองของไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง ได้แก่

๑) กายานุปัสสนาสติปัญญา การมีสติระลึกถึงกายเป็นฐาน ซึ่งภายในที่นี้หมายถึงประชุมหรือรวม นั่นคือธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็น รูปธรรมหนึ่งๆ เห็นความเกิดดับ กายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา การมีสติระลึกถึงเวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขาคือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทนาล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัญญา การมีสติระลึกถึงจิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกถึงเจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา การมีสติระลึกถึงสภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา^{๒๙}

สรุปความได้ว่า การปฏิบัติธรรมของชาวตำบลโนนสว่าง อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ ที่มีประสิทธิภาพและเห็นในภาพรวมที่แน่นอนนั้น ต้องปฏิบัติธรรมตามหลักของสติปัญญา ๔ อันเป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ชุมชนที่อยู่อาศัยในพื้นที่นั้นได้ประโยชน์สูงสุดในการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติก็ส่งผลที่ดีต่อชุมชนด้วย ตามสภาวะธรรมที่ปรากฏแก่ชุมชนโนนสว่าง อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬนั่นเอง

๓.๕ ความหมายของการปฏิบัติธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรม นั้น หมายความว่า ปฏิบัติธรรมก็คือ เอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิตการทำงาน คือเอาธรรมมาใช้ให้

^{๒๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), **คู่มือปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรสติปัญญา ๔**, ศูนย์ศึกษาพระอภิธรรมปิฎกและวิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๖๕-๖๘.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๕๒-๓๕๔.

เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุขนั่นเองเมื่อปฏิบัติธรรมก็หมายถึงว่า เอาธรรมมาใช้ในชีวิตจริง หรือเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ถ้ายังไม่ได้ใช้ ก็ไม่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติ ว่าถึงตัวคำว่า "ปฏิบัติ" เองนี้ เดิมมันแปลว่า "เดินทาง" มาจากภาษาบาลี ของเดิมนี่มีคำคล้ายๆ กับอีกคำหนึ่งคือ "ปฏิปทา"^{๓๐}

"ปฏิปทา" แปลว่าอะไร จะเห็นได้ในคำว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" ที่เราแปลกันว่า "ทางสายกลาง" มัชฌิมา แปลว่า สายกลาง และปฏิปทา แปลว่า ทาง ทางคืออะไร ทางนั้น คือ ที่จะเดิน คำว่าปฏิปทา ก็คือ ที่ ที่จะเดิน คำว่า ปฏิปทา กับคำว่า ปฏิบัตินี้ เป็นคำเดียวกัน รากศัพท์อันเดียวกัน ถ้าเป็นกริยามีรูปเป็น ปฏิปชชติ แปลว่า ดำเนิน หรือเดินทางเพราะฉะนั้น ปฏิปชชติ มาเป็น ปฏิบัติ หรือเป็น ปฏิปทา ก็ตาม ก็แปลว่า การเดินทาง หรือแปลว่า ทางที่เดิน ถ้าเป็นการเดินทางก็นิยมใช้ในรูปว่า ปฏิปตติ หรือไทยใช้ว่า ปฏิบัติ ถ้าเป็นทางที่เดินก็นิยมใช้ ปฏิปทา เพราะฉะนั้น เราเอาถ้อยคำสำหรับสิ่งที่เป็นรูปธรรมนั่นเอง มาประยุกต์ใช้ในทางธรรม การเดินทางตามปกติ นั้น เป็นการเดินทางภายนอก เป็นการเดินทางด้านวัตถุ เอาเท้าเดิน หรือแม้มีรถแล้ว เอารถวิ่งไป ตลอดจนไปด้วยเครื่องบิน ก็เรียกว่า เป็นการเดินทาง^{๓๑}

คำว่า ปฏิบัติธรรม มาจากภาษาบาลีว่า ปฏิปตติ ปฏิ หมายความว่า เฉพาะปตติ หมายความว่า ถึง การปฏิบัติธรรมแต่ก่อนแต่ไรมาที่มีความคิดความเข้าใจว่าต้องอยู่ห้อง ในที่สงบ ต้องปลีกวิเวก หรือนั่งหลับตาภาวนาจนทรมาณสังขาร ต้องมีความเพียร ถ้ามีผู้มารบกวนก็ทำให้ขุ่นเคืองกันได้ ได้อ่าน ได้ฟังและศึกษาธรรมอย่างลึกซึ้งแล้วถึงได้รู้ว่าไม่ใช่เรื่องยุ่งยากไม่ต้องขออนุญาตสามเณรไปนอน กิน อยู่ที่น่าสนใจปฏิบัติ ให้เสียเวลาถึง๗ วันบ้าง ๑๐ วันบ้าง หรือแม้แต่ที่บ้านไม่ต้องอยู่ในห้อง ในที่สงบหรือในที่ไหนๆของบ้านเราก็สามารถเจริญวิปัสสนา เจริญปัญญาตามสภาพธรรมที่เกิดความเป็นจริงเป็นปัจจุบันฟังธรรมที่บ้าน อ่านหนังสือธรรมที่บ้านก็เกิดปัญญาได้ตามความเหมาะที่ได้สะสมอยู่เนืองๆเฝ้าดูสติของเราเองนั่นดีที่สุดแล้ว เรื่องการปฏิบัติไม่ใช่เรื่องที่ยุ่งยากเลย^{๓๒}

ปฏิบัติ คือ การถึงเฉพาะ ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ขณะใดที่สภาพธรรมปรากฏให้รู้ สติเกิดระลึกลักษณะของสภาพธรรม ขณะนั้นก็ถึงเฉพาะที่ลักษณะของสภาพธรรมว่าเป็นธรรมไม่ใช่เราจึงเป็นความหมายที่ถูกต้องของการปฏิบัติธรรม คือการถึงเฉพาะลักษณะของสภาพธรรมว่าเป็นธรรมไม่ใช่เราเพราะสติและปัญญาที่เกิดรู้ตามความเป็นจริง^{๓๓}

การปฏิบัติธรรม” นั้น ยังมีนัยความหมายแสดงถึง “ปัญญา-ปัญญินทรีย์” ยังต้องมี “สติสัมปชัญญะ-โยนิโสมนสิการ” ซึ่งหมายถึง “อินทรีย์สังวร” คือ การสำรวมระวังอย่างรู้เท่าทัน

^{๓๐} สมภาร สมภาโร (ทวิรัตน์), วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ภาคปฏิบัติ), (กรุงเทพมหานคร : บางประกัวพรินดิงเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๕๙.

^{๓๑} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ , ๒๕๕๔), หน้า ๗.

^{๓๒} สมภาร สมภาโร (ทวิรัตน์), วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ภาคปฏิบัติ), (กรุงเทพมหานคร : บางประกัวพรินดิงเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๖๔-๖๗.

^{๓๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๘-๑๙.

ความทะยานอยาก “ตัณหา” แห่งกิเลสทั้งหลาย ที่จะเกิดจากปรุงแต่งใน “อินทรีย์ ๖-อายตนะ ภายใน ๖-สฬายตนะ” ได้แก่ “ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ” ไม่ให้เกิดการถือมั่นยึดมั่น (อุปาทิ-อุปาทาน) ใน “ขั้น ๕” (อัตตภาพ) ได้แก่ “รูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ” ที่เรียกว่า “อุปาทานขั้น ๕ เป็นทุกข์” คำว่า “อุปาทิ ๔-อุปาทาน ๔” หมายถึง ความยึดมั่น ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส ความยึดติดอันเนื่องมาแต่ “ตัณหา” ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้งด้วย “อคติ” หมายถึง ฐานะอันไม่พึงถึง ทางความประพฤติที่ผิด ความไม่เที่ยงธรรม ความลำเอียง ได้แก่ (๑) “ฉันทาคติ” คือ ลำเอียงเพราะชอบ (๒) “โทสาคติ” คือ ลำเอียงเพราะชัง (๓) “โมหาคติ” คือ ลำเอียงเพราะหลงพลาดผิดเพราะเขลา (๔) “ภยาคติ” คือ ลำเอียงเพราะกลัว จึงทำให้เกิดความคิด “วิปลาส” วิปริตผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง^{๓๔}

พวกเราได้ชื่อว่าเป็นนักปฏิบัติธรรม คำว่า “ปฏิบัติธรรม” มีความหมายกว้างก็เพราะคำว่า “ธรรมะ” โดยความหมายแล้วกินความกว้างขวางมาก จะหมายถึงสิ่งดีงาม ที่นำไปสู่ความสุขก็ได้ หรือจะหมายถึงความจริงที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ก็ได้ “ปฏิบัติธรรม” ก็เช่นเดียวกัน มีความหมายใหญ่ๆ สองอย่าง อันที่หนึ่งคือการปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม เช่น การให้ทาน การรักษาศีล ไม่เบียดเบียนใคร ความซื่อสัตย์สุจริต การประกอบสัมมาอาชีวะ ซึ่งก็รวมไปถึงการฝึกจิตให้มีคุณภาพจิตที่ดี เช่น มีเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว อันนี้เรียกว่าปฏิบัติตามทำนองคลองธรรม คือ การฝึกกาย วาจา ใจ ให้งดงาม ประกอบไปด้วยคุณธรรม คำว่าคุณธรรมก็เป็นจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมในความหมายแรก คือ ฝึกหัดขัดเกลาให้เกิดคุณธรรม มีชีวิตตามทำนองคลองธรรม ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณปฏิบัติกันทั่วไป ตั้งแต่เช้ามาก็ใส่บาตร อย่างนี้เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน การให้ทาน การเป็นจิตอาสา ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมในความหมายแรก^{๓๕}

สรุปความได้ว่า การปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่างนั้น มีการปฏิบัติธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นแนวทางการปฏิบัติที่เกิดคุณภาพที่สูงที่สุดของการปฏิบัติ และได้ผลของการปฏิบัติที่ดีในแต่ละคร่ำเรือน ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง ที่ทำให้เกิดผลดีต่อการปฏิบัติธรรมตามความหมายของการปฏิบัติธรรมนั่นเอง

๓.๖ แนวคิดในการปฏิบัติธรรม

ความรู้ความเข้าใจเป็นอย่างดีเกี่ยวกับ “ทุกขอริยสัจจ” จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งในเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม คือ ความชัดเจนที่ต่องดับสภาพแห่งทุกข์นั้น ตามความเข้าใจที่รู้เห็นความจริงตาม “สภาพแห่งกฎธรรมดาตถตา” คือ เห็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้น ปัจจัยการ)ปฏิบัติสมุปบาท : จนพิจารณาเห็นภาวะที่ปราศจากทุกข์ ที่เรียกว่า (สมุทัยอริยสัจจ “ทุกขนิโรธอริยสัจจ” และพิจารณาเห็นแนวทางในการดับทุกข์ ที่เรียกว่า “ทุกขนิโรธคามินาปฏิบัติทาอริยสัจจ” ส่วนคำว่า “พิจารณา

^{๓๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์เมตตาทราย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕-๑๘.

^{๓๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐานภาค๒ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจากัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๘๙ -๖๑๔.

เห็น” (รู้เห็นหมายถึง วิปัสสนา ญาณทัสส (นะ หรือ มัคคญาณ^{๓๖}) (มรรค) ซึ่งเป็น “โลกุตตรญาณแห่ง อริยสัจ ๔” (อริยมรรคมีองค์ ๘ทุกข :สมุทัยนิโรธมรรค อันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาปัญญา (วิปัสสนากัมมัฏฐาน)วิปัสสนาภาวนา นั่นคือ (“โสฬสญาณญาณ ๑๖” ที่เกิดขึ้นควบคู่กับ “สมถกรรมฐานสมถภาวนา” ขณะที่จิตได้พัฒนาไปถึง “จตุตถฌาน-ญาณที่ ๔” (อุเบกขา-เอกัคคตา หรือ ตัตร มัชฌิมาสมาธิ นอกจากนี้ ยังรวมถึง (“โพธิปักขิยธรรม ๓๗-เอกายนมรรค” (ทางอันเอกที่ประเสริฐ ซึ่งเกื้อหนุนความตรัสรู้ สรุปล้วนๆ คือ (“ศีล-สมาธิ-ปัญญา” จะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องประกอบด้วย “โพธิ ปักขิยธรรม ๓๗-เอกายนมรรค” ที่กลายเป็น “สัมปยุตตธรรม” ซึ่งกันและกัน ด้วยเหตุนี้ กระบวนการคิดและการพัฒนาความคิดจึงมีรายละเอียดปลีกย่อยมากมาย ไม่ได้เป็นสิ่งสำเร็จรูป ตายตัว ซึ่งขัดแย้งกับกฎหรือหลัก^{๓๗} “อนิจจตา” คือ ความไม่เที่ยงแท้ ความไม่แน่นอน ความผันแปรเปลี่ยนแปลง กระบวนการคิดจึงหมายถึง (วิปริณาม) “วิมังสา” การพิจารณาไตรตรองธรรมหรือ สภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏขึ้นภายในตนและภายนอกตน โดยการอุปมาเปรียบเทียบหรือ :คนอื่น) คำว่า (การวิจิตรหาเหตุผล “วิธีการอุปมาน-การอุปนัย” (Induction method) คือ เป็นวิธีการ ค้นหาความรู้ความจริงจากข้อเท็จจริงย่อยๆ โดยพิจารณาสิ่งที่เหมือน กัน ต่างกัน สัมพันธ์กัน แล้วจึง สรุปลงเป็นข้อเท็จจริงใหญ่ในเชิงสังเคราะห์ นั่นคือ “ทฤษฎี” ส่วน “วิธีการนิรนัย-การอนุมาน” (Deductive Method) คือ เป็นการใช้เหตุผลจากทฤษฎี หลักการ ไปลงข้อสรุปย่อยต่างๆ ในลักษณะ การวิเคราะห์ ฉะนั้น “วิธีการหาเหตุผลในเชิงตรรก” มีความสำคัญมากในการหาข้อสรุปจากผลการ วิปัสสนา^{๓๘} ให้พิจารณาเปรียบเทียบวิธีการคิดหาเหตุผลทั้ง ๒ แนวทาง ให้เกิดทักษะและความฉลาด ชำนาญ :๓โกศล) “อายุโกศล” ความฉลาดในความเจริญ รอบรู้ทางเจริญ และเหตุของความเจริญ “อุปายโกศล” ความฉลาดในความเสื่อม รอบรู้ทางเสื่อมและเหตุของความเสื่อม และ “อุบายโกศล” ความฉลาดในอุบาย รอบรู้วิธีแก้ไขเหตุการณ์และวิธีที่จะทำให้สำเร็จอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม (สุตตมยปัญญา) ความรู้ในทางโลกนั้นจินตามยปัญญา ซึ่งหมายถึง (“วิธีการแสวงหาความรู้ของมนุษย์” (Methods of acquiring knowledge: ธรรมนัต โภบารุง, Baanjomyut.Com: ๒๗ มีนาคม ๒๕๕๗(ซึ่งเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัย “สติปัญญา” และ “การฝึกฝนต่างๆ” (ตรงกับทางพระพุทธศาสนา นั่นคือ “สติสัมปชัญญะ-โยนิโสมนสิการ” กับ “ภาวนากรรมฐาน-วิปัสสนาปัญญา”) ที่จะอธิบาย ควบคุมหรือพยากรณ์เหตุการณ์ต่างๆในสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้ ฉะนั้น วิธีการเสาะแสวงหาความรู้ ของมนุษย์^{๓๙}

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔๖-๓๔๙.

^{๓๗} ส.ไทย ๔๒๙ / ๓๖๔ / ๑๘ (- ๔๓๐).

^{๓๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดย พระคันธ สารากิ วงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ , ๒๕๔๙), หน้า ๑๒๔.

^{๓๙} หลงบุญสม ประยุทธ์, **พจนานุกรมมคร-ไทย**, (กรุงเทพมหานคร : ร้านเรื่องปัญญา, ๒๕๔๐), หน้า ๔๙๕.

ในการปฏิบัติธรรม แม้ว่าเราจะรู้วิธีที่ถูกต้องแล้วก็ตาม แต่ถ้าเราเลือกวิธีปฏิบัติไม่เหมาะสม การปฏิบัติธรรมของเราก็อาจจะเป็นไปอย่างเชื่องช้า หรืออาจจะได้ผลเลยก็ได้ การที่จะให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ^{๕๐}

หลักพุทธธรรมเพื่อการปฏิบัติธรรมเท่านั้นที่เป็นอันได้หลักการแล้ว อาตมาพูดวันนี้ เป็นการรวมหลักการคร่าวๆ เท่านั้นเอง ไม่ได้เข้าเนื้อในลึกซึ้ง ต่อไปนี้จะพูดถึงตัวข้อธรรมในการปฏิบัติไว้บ้าง ข้อธรรมในการปฏิบัตินี้จะเสนอไว้อย่างกว้างๆ ให้เห็นหลักการปฏิบัติธรรมแบบคลุมๆ ระดับ

หนึ่ง หลักการปฏิบัติทั่วไปตลอดสายแบบคร่าวๆ ชุดหนึ่งที่น่าจะนำมาใช้แนะนำทำกันให้มากก็คือ หลักมงคล ๓๘ ประการ หลักนี้มีข้อปฏิบัติตั้งแต่ต้นไปตลอด บอกวิธีดำเนินชีวิตตั้งแต่ต้นจนถึงขั้นสูงสุด เริ่มตั้งแต่ อเสวนา จ พาลานปณิตตานถุจะ เสวนา ไม่คบพาล คบบัณฑิต ก็คือเริ่มด้วยการมีกัลยาณมิตร เข้าหลักเมื่อที่นี้ทีเดียว พระพุทธเจ้าทรงเอามาประยุกต์แล้ว เริ่มด้วยกัลยาณมิตร ซึ่งเป็นบุญมิตรของการศึกษาข้อต้น ปุชา จ ปุชณียานัม ปุชาคนที่ควรบูชา นี่คือมีทัศนคติและค่านิยมถูกต้องเกี่ยวกับบุคคล ให้อย่างบุคคล ด้วยความดีความงาม ไม่ใช่อยกย่องในทางผิด เป็นการส่งเสริมค่านิยมที่ถูกต้อง ทำให้มีปฏิภาณที่ถูกต้อง^{๕๑}

ข้อปฏิบัติอื่น ๆ ก็จะมีไปตามลำดับจนถึง ๓๘ ประการตอนท้ายๆ ก็จะมี อริยสัจจาทสสนัง การเห็นอริยสัจ นิพพานสัจฉิกิริยา จ การทำนิพพานให้แจ้ง จนกระทั่งท้ายสุดจิตของผู้ใดถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว เป็นจิตไร้ความโศก ไม่มีอริสั ไม่มีขุนมัว ไม่ เศร้าหมอง เป็นจิตเกษม ก็จบลงที่จิตปลอดโปร่งผ่องใส ไม่มีความทุกข์ ด้วยประการใดๆ ทั้งสิ้น มงคล ๓๘ ประการนี้มีตั้งแต่ต้นจนสูงสุด จึงว่าเป็นหลักปฏิบัติธรรมหมวดหนึ่งที่มีข้อปฏิบัติตลอดสายแบบคร่าว ๆ

ต่อไป สอง หลักปฏิบัติในระดับสมณะ คราวนี้ต้องการเน้นเฉพาะจุด เมื่อที่นี้มงคล ๓๘ ประการ เป็นหลักที่ขยายส่วนล่าง คือ ธรรมในส่วนต้นๆ มีการขยายพิสดารหน่อย แต่พอขึ้นมาถึงระดับสูงๆ แล้ว พูดแต่หัวข้อนิดๆ ที่นี้พอเราต้องการเจาะในการปฏิบัติธรรมขั้นจิตตภาวนาหรือสมณะ ท่านก็ให้หลักไว้มากมาย เรียกว่า กรรมฐาน ๔๐ ประการ คือ เทคนิค ๔๐ อย่าง เช่น อนุสสติ ๑๐ มีการระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ระลึกถึงคุณพระธรรม ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ระลึกถึงจาณะ จนกระทั่งถึงกำหนดลมหายใจ แล้วยังมีการเพ่งกลิ่น การบำเพ็ญอุปัชฌายาพรหมวิหาร การเจริญอสุภะ อะไรต่างๆ เหล่านี้ ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของระดับสมณะมีกรรมฐาน ๔๐ ประการ เป็นการลงลึกไปในระดับจิตตภาวนา^{๕๒}

สาม หลักปฏิบัติระดับวิปัสสนา เนื้อหาสาระที่สำคัญท่านเรียกว่า ธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนา คือ วิปัสสนาภูมิ ตอนนี้อยากหน่อยแล้ว ฟังหัวข้อไว้เฉยๆ อาตมายกเอามาพูดให้ครบไว้เท่านั้นเอง ไม่ต้องถือเป็นสำคัญ วิปัสสนาภูมินั้นก็มีเรื่องชั้นธัมมา เรื่องอายตนะ ๑๒ ซึ่งสอนเรื่องนี้ทราบกันดีอยู่บ้าง

^{๕๐} พระพุทธโฆสเถร, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), ข้อ ๘๑๙, หน้า ๕๔๘.

^{๕๑} พุทธทาส อินทปัญโญ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๕-๔๗.

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๔๒๕.

ต่อไปเรื่องธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ สองเรื่องนี้ไม่คั่นหู ต่อไปเรื่องอริยสัจ ๔ ก็คั่นหน่อย แล้วก็เรื่อง
ปฏิจจนสมุปบาท^{๔๓}

ทั้งหมดนี้เป็นภูมิของวิปัสสนา เมื่อเราเรียนธรรมในพวกนี้ ก็เป็นการเรียนเกี่ยวกับวิปัสสนา
หลักธรรมสำคัญมาก ที่จะเข้ามาสู่การพิจารณาศึกษาในขั้นนี้ก็คือเรื่องไตรลักษณ์ เมื่อปฏิบัติธรรมตาม
แนววิปัสสนา ปัญญาเกิดขึ้น ก็ให้เห็นไตรลักษณ์ เช่น พิจารณาขันธห้าไป ก็ให้เห็นไตรลักษณ์ ตลอด
จนถึงข้อสุดท้ายพิจารณาในหลักปฏิจจนสมุปบาท ก็ให้เห็นไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน เพราะปฏิจจนสมุ
ปบาทนั่นก็คือหลักแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัย และสิ่งที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ก็คือ ขันธ ๕ นั่นเอง
แม้แต่หลักธรรมอื่นๆ ที่กล่าวถึงมาแล้ว เช่น อายตนะ ๑๒ ก็เป็นแง่ด้านต่างๆ ของเรื่องเดียวกันนี้เอง
อยู่ในกระบวนการของความเป็นเหตุปัจจัยนี้ หรือไม่บางอย่างก็เป็นเรื่องของการแก้ปัญหาใน
กระบวนการ^{๔๔}

ในการปฏิบัติธรรมนั้น ใ้ว่ารู้วิธีแล้วก็จะสามารถปฏิบัติให้สำเร็จได้โดยง่าย ทั้งนี้เพราะ
อุปสรรค คือ กิเลสคอยขัดขวางอยู่ตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติจึงต้องหาเทคนิคต่าง ๆ มาช่วยแก้ไขเพื่อให้
สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้ตลอดรอดฝั่ง ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำที่ผมเห็นว่า ผู้ปฏิบัติจะสามารถ
นำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

๑. ควรทำความเข้าใจให้ถูกต้องผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ในปัจจุบัน มีความรู้ความเข้าใจใน
เรื่องของการปฏิบัติธรรมผิดไปจากความเป็นจริงอย่างมาก ทั้งนี้เพราะได้ฟังคำสอนที่ผิด ๆ อยู่
เสมอ จึงขอให้ท่านทั้งหลายได้ตรวจสอบให้ดีว่าการปฏิบัติธรรมของท่านถูกต้องดีแล้วหรือยัง สิ่ง
ที่ควรศึกษาให้เข้าใจถ่องแท้เสียก่อนก็ได้แก่เรื่องของชีวิต นอกจากนี้ยังต้องรู้จักว่าอะไรคือ
ปรมาตม์ อะไรคือสมมุติ อะไรคือกิเลส อะไรคืออวิชชา อะไรคือปัญญา ส่วนใดที่ไม่เข้าใจก็ต้องคิด
พิจารณา อ่าทบทวนกลับไปกลับมาหลาย ๆ ครั้งเป็นการปูพื้นให้แน่น เมื่อลงมือปฏิบัติจะได้ไม่หลง
ทางก่อนถึงจุดหมาย

อันที่จริงการปฏิบัติธรรมเป็นของง่าย ไม่ใช่ของยาก ที่ทำกันไม่ได้ผลก็เพราะทำผิดวิธี และ
การปฏิบัติธรรมก็ไม่ได้ใช้เวลาานอย่างที่บางคนเข้าใจ ถ้าเราศึกษาทฤษฎีถูกต้องดีแล้วและได้ลงมือ
ปฏิบัติ อย่างช้าภายใน ๑๕ วัน ก็จะสามารถทำสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้นครั้งแรกในชีวิตได้ ถ้ายัง
ทำไม่ได้ก็แสดงว่าการปฏิบัตินั้นยังไม่ถูกต้อง ต้องสำรวจตนเองเสียใหม่ว่าทำผิดตรงไหน^{๔๕}

มีหลายคนเห็นการปฏิบัติธรรมเป็นเหมือนเด็กเห็นของเล่น อยากรจะเล่นเพราะเป็น
ของใหม่ พอเล่นได้ไม่นานก็เบื่อหันไปหาของเล่นอื่นต่อไป เราควรปฏิบัติธรรมให้เหมือนกับเด็กเรียน
หนังสือ กว่าจะอ่านออกเขียนได้ ใ้ว่าจะใช้เวลาเพียงวันเดียว หรือเดือนเดียว เราต้องใช้เวลาในการ
เรียนทุกวัน วันละหลายชั่วโมง ต้องตั้งใจ ต้องใช้ความเพียร บางครั้งไม่อยากจะเรียน แต่ก็ต้องทน

^{๔๓}เสถียรพงษ์ วรรณปก, **สูตรสำเร็จแห่งชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๓), หน้า ๔๗.

^{๔๔}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน**,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๖๑ -๔๖๓.

^{๔๕}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **กายหายไข้ใจหายทุกข์**, (นครปฐม : โรงพิมพ์วิถุญาณเวศกวัน, ๒๕๔๔),
หน้า ๓๒-๓๓.

เรียนเพราะกลัวถูกครุฑตี ตอนแรกหัดอ่าน ก ข ค ง ต่อมาก็หัดอ่านผสมคำ หัดอ่านสะกดคำ ในที่สุดก็สามารถอ่านตำรับตำราต่าง ๆ ได้โดยง่าย ในการปฏิบัติธรรม เราก็ควรทำในลักษณะเดียวกัน คือต้องใช้เวลา ต้องตั้งใจ ต้องใช้ความเพียร จึงจะประสบผลสำเร็จ มีหลายคนคิดว่าผู้ที่ได้มรรคผลจะต้องเป็นคนที่มึญญาบารมีสูง ความจริงแล้ว เพียงแค่เป็นคนที่สนใจธรรมะ บรรณานาจะ ได้มรรคผลนิพพาน และได้เริ่มลงมือปฏิบัติธรรมก็ถือว่ามึญญาบารมีเพียงพอที่จะสามารถบรรลุมรรคผลได้แล้ว คนร้อยคนหัดว่ายน้ำ ย่อมว่ายเป็นทั้งร้อยคนฉันทไค คนร้อยคนปฏิบัติธรรม ย่อมบรรลุมรรคผลทั้งร้อยคนฉันทนั้น^{๕๖}

๒. ต้องหัดตัดใจผู้ปฏิบัติธรรมควรฝึกหัดตัดใจในอารมณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอ ไม่อาลัยอารมณ์ในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมาแล้ว หรือคิดเพื่อฝันถึงอนาคต เช่น อดีตเราเคยทำบาป มาตอนนี้จะปฏิบัติธรรม ก็ควรตัดเรื่องเก่าทิ้งไปเสีย อย่าไปกังวลบนเพื่อว่าเราเป็นคนบาปคงปฏิบัติธรรมไม่สำเร็จแน่ ให้เลิกคิดเล็กกังวลเสีย ควรสนใจแต่ว่าทำอย่างไรจึงจะทำสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้นได้ ถ้าแม้แต่คิดถึงเรื่องเก่า ๆ ก็มีแต่จะเกิดความกังวล เกิดความฟุ้งซ่าน เท่านั้นเอง ถ้าลองสังเกตดูจะเห็นว่า บางครั้งเราไปมีเรื่องทะเลาะกับใครมา เกิดความกุ่มใจ แม้เรื่องผ่านไปแล้ว ความกุ่มใจก็ยังปรากฏอยู่ บางทีอารมณ์เสียตอนเช้าก็พาลหงุดหงิดไปทั้งวัน แม้เราพยายามจะให้หายหงุดหงิด มันก็ไม่ยอมหาย ทั้งนี้เพราะเราไม่หัดตัดใจ เราจึงควรฝึกหัดตัดใจอยู่เสมอ สมมุติว่าตอนเช้าเราไปทะเลาะกับใครมา ตอนนี้จะปฏิบัติธรรมก็ให้เลิกคิดถึงเรื่องราวในตอนเช้านั้นเสีย ถ้าใจมันไม่ยอมกลับไปคิดอีก เมื่อนึกได้ก็ตัดใจเลิกคิดเสีย มุ่งสนใจอยู่แต่ปัจจุบันเท่านั้น ถ้าเราฝึกจิตดีแล้ว เมื่อเกิดความหงุดหงิดหรือความกังวลขึ้น เราอาจจะดับอารมณ์เหล่านั้นลงได้ในเวลาอันสั้นเพียงไม่กี่วินาที แทนที่จะปล่อยให้กิเลสกำเริบไปทั้งวัน

นอกจากนี้ เรายังต้องหัดเป็นคนจิตใจมั่นคง เป็นตัวของตัวเอง ไม่เอาใจไปฝากไว้กับคนอื่น ต้องไม่ติดในตัวบุคคล ไม่ติดในสถานที่ ไม่ติดในความสุข ความทุกข์ ไม่ติดในชื่อเสียง ลาภยศ พยายามทำใจให้เป็นอิสระจากเรื่องราวต่าง ๆ เวลาที่ใจหลุดหุ้อ้างว่างเปล่าเปลี่ยว ก็หัดให้กำลังใจตนเอง พยายามทำใจให้เบิกบาน มีหลายคนก่อนปฏิบัติธรรมเป็นคนอารมณ์ดี ใจเย็นแต่พอมาปฏิบัติธรรมแล้วกลับเป็นคนหงุดหงิดง่าย โกรธง่าย จนเพื่อน ๆ บอกว่า เลิกปฏิบัติเสียจะดีกว่า ตามปรกติแล้วผู้ที่เริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ เกือบทุกคนจะโกรธง่าย หงุดหงิดง่าย ทั้งนี้เพราะตอนแรกมักจะมีไฟแรง จึงตั้งใจทำความเพียรมาก^{๕๗} แต่เนื่องจากยังทำไม่เป็น จึงไม่ได้รับความสุขอันเป็นผลของการปฏิบัติ อีกทั้งการปฏิบัติธรรมเป็นหาละตัณหา ไม่ใช่การสนองตัณหา จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ง่าย ภายหลังเมื่อปฏิบัติธรรมได้ผลแล้ว จึงจะได้รับความสุขสบายในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น เขาย่อมมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่ปฏิบัติธรรมอย่างแน่นอน เปรียบเสมือนคนหัด

^{๕๖} พุทธทาส อินทปัญโญ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖๕-๖๖.

^{๕๗} สมภาร สมภาโร (ทวิรัตน์), **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ภาคปฏิบัติ)**, (กรุงเทพมหานคร : บางพระแก้วพรินต์ติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๖๘-๖๙.

ว่ายน้ำ ตอนแรกยังว่ายไม่เป็น เมื่อลงไปว่ายในคลองก็รู้สึกกลัว รู้สึกไม่สบายใจ ต่างกับคนที่ไม่ได้หัดว่ายน้ำ นั่งเล่นอยู่ริมคลอง ย่อมไม่รู้สึกกลัว ไม่รู้สึกเดือดร้อนแต่อย่างใด ต่อมาคนที่หัดว่ายน้ำ ว่ายน้ำเป็นแล้ว เมื่อลงน้ำก็ไม่รู้สึกหวาดหวั่น ว่ายน้ำทำโน้นทำนี่อย่างสนุกสนาน มีความสุข จะไปเที่ยวทางเรือก็ไม่กลัวจมน้ำ เที่ยวได้อย่างสบายใจ ต่างกับคนที่ไม่ยอมหัดว่ายน้ำ ซึ่งไม่อาจหาความสุขในการว่ายน้ำได้เลย จะไปเที่ยวทางเรือก็กลัวจมน้ำ ไม่สนุกสนานเท่าที่ควร ฉะนั้นคนที่เริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ โกรธง่าย หงุดหงิดง่าย ก้อย่าได้กังวลเลย ถ้าปฏิบัติถูกวิธี ไม่นานท่านก็จะได้พบกับความสุขที่สูงขึ้นตามลำดับ แล้วท่านจะเห็นเองว่าคุ้มค่ากับที่ได้ลงทุน^{๔๘}

๓. สร้างเหตุ แต่อย่าหวังผลมีสิ่งหนึ่งที่นักปฏิบัติต้องจำให้ขึ้นใจก็คือ เวลาปฏิบัติธรรมได้ผลดีก็อย่าดีใจ เวลาปฏิบัติธรรมได้ผลไม่ดีก็อย่าเสียใจ เพราะถ้าทำได้ดีแล้วเราดีใจก็จะทำให้เราติดในผลของการปฏิบัติ พอตอนหลังปฏิบัติได้ผลไม่ดีเท่าเดิมก็จะเกิดความไม่พอใจ เกิดความลึกลับสงสัยว่าแต่ก่อนเคยทำได้ดี มาตอนนี้ทำไมจึงทำไม่ได้อีก เราต้องรู้ในเหตุในผลว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนบางครั้งสติมีกำลังสมาธิดี เราก็สามารถทำสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้นได้ง่าย บางครั้งมีความฟุ้งซ่านมาก กังวลมาก เราก็ไม่สามารถทำสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้นได้ แม้ตั้งใจทำเท่าไรสติสัมปชัญญะก็ไม่เกิด บางครั้งเราอาจจะมีความรู้สึกว่าสภาพจิตของเราตกต่ำมาก เหมือนกับไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อนเลย มีแต่ความหงุดหงิด ฟุ้งซ่านรำคาญใจอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่เข้าใจก็อาจจะเกิดความท้อแท้ น้อยใจ ทำให้การปฏิบัติธรรมเสื่อมถอยลง หรืออาจจะถึงกับเลิกกันไปเลยก็ได้ ก็ขอให้เราเข้าใจในเหตุในผลว่าเป็นธรรมดาของการปฏิบัติธรรม ที่ย่อมมีแพ้มีชนะ ผู้ที่ชนะตลอดก็มีแต่อรหันต์เท่านั้น แม้แต่โสดาบันก็ยังมีแพ้มีชนะหน้าที่ของเราไม่ใช่การคิดมาก กังวล ท้อแท้ น้อยใจ แต่หน้าที่ของเราคือการฝึกหัดละอุปาทาน โดยการทำสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้นเสมอ ๆ ทำบ่อย ๆ ทำให้มาก ๆ เมื่อปฏิบัติได้ผลดีก็อย่าดีใจ เมื่อปฏิบัติได้ผลไม่ดีก็อย่าเสียใจ พยายามหาทางแก้ไขด้วยเหตุ ด้วยผล^{๔๙}

เพื่อให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าต่อไป ให้เราพยายามสร้างเหตุให้ดีที่สุดแต่ผลลัพธ์ที่ได้จะดีหรือไม่ดีก็ช่างมัน เรียกว่า สร้างเหตุให้มากแต่อย่าหวังผล ถ้าเราทำได้อย่างนี้ก็เป็นการละความยินดี ยินร้ายในผลของการปฏิบัติ ตลอดทางของการปฏิบัติธรรม เราจะพบความจริงว่า トラบใดที่เรามีความยินดียินดีในผลของการปฏิบัติ การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า ต่อเมื่อเราละความยินดียินดีเสียได้ การปฏิบัติธรรมจึงจะก้าวหน้าต่อไป

๔. ควรรู้จักกับกิเลสให้ดีเราควรทำความรู้จักกับกิเลสให้ดี เพราะกิเลส คืออุปสรรคของการปฏิบัติธรรม กิเลสที่สำคัญที่สุดก็เห็นจะเป็นอวิชชา ซึ่งก็ได้กล่าวอย่างละเอียดแล้วในบท

^{๔๘} พระญาณโพนีเถระ ,พลตรีนายแพทย์ชยาญ สุวรรณวิภัง แปล ,หัวใจกัมมัฏฐาน ,๗ พิมพ์ครั้งที่ , กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม ,(๒๕๔๘ ,หน้า ๘๗-๘๙.

^{๔๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), หลักปฏิบัติสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๔๕.

ที่ ๔ ส่วนกิเลสอย่างอื่นที่ควรรู้จักควรสนใจก็ คือ มานะ ความอวดตัว และ อุทัจจะ ความฟุ้งซ่าน เพราะมาเยี่ยมเยียนจิตอยู่เสมอ^{๕๐}

๑) มานะ คือ ความอวดตัว ถือตัว หยิ่ง เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นในขณะที่มีการเปรียบเทียบว่าตนดีกว่าผู้อื่น เช่น แข่งกีฬาแล้วชนะก็มีมานะเกิดขึ้น คนขมว่าเก่งก็มีมานะเกิดขึ้น มานะจะเกิดขึ้นได้ง่ายกับคนที่ชอบโอ้อวด เกิดขึ้นได้ยากกับคนที่ชอบถ่อมตน คนที่มีชื่อเสียงมีลาภยศ จะมีมานะได้ง่าย คนที่เป็นนาย เป็นหัวหน้า จะมีมานะได้ง่ายกว่าคนที่เป็นลูกน้อง คนที่ทำสมาธิจนมีญาณแก่กล้าจะมีมานะได้ง่าย มานะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมอย่างมาก บางคนปฏิบัติธรรมมาเป็นเวลานาน เมื่อได้สนทนาธรรมกับผู้อื่น ผู้อื่นทักท้วงว่าตนทำผิดวิธีก็เกิดมานะขึ้น อวดตัวว่าตนเองเป็นผู้รู้ธรรมมากแล้ว จึงถกเถียงไม่สนใจที่จะฟังธรรมที่ถูกต้องจากผู้อื่น ก็เลยต้องทำผิดวิธีอยู่อย่างนั้นต่อไป บางคนกำลังปฏิบัติธรรมได้ผลดีก็เกิดมานะขึ้น อวดตัวว่าตนเองได้พบธรรมอันวิเศษ บรรณานาจะสอนผู้อื่นบ้าง จึงเกิดความฟุ้งซ่าน คิดมาก คิดว่าจะสอนคนนั้นว่าอย่างนั้น จะสอนคนนี้อย่างนี้ ทำให้การปฏิบัติธรรมเสื่อมถอยลงอย่างรวดเร็ว มานะ คือ ความอวดตัวนี้สามารถละได้ด้วยการศึกษาฝึกเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ ถือสันโดษ

๒) อุทัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน เป็นกิเลสที่ทุกคนมีอยู่ตลอดเวลา เช่นเดียวกับอวิชชา จนเกิดความเข้าใจผิดไปว่าเป็นสภาพปกติของชีวิต ลักษณะของความฟุ้งซ่านก็คือ การที่จิตไม่ตั้งมั่นในงาน ความฟุ้งซ่านเป็นธรรมชาติฝ่ายตรงข้ามกับสมาธิ ถ้าสมาธิดีก็เรียกว่ามีความฟุ้งซ่านน้อย ถ้าสมาธิไม่ดีก็เรียกว่ามีความฟุ้งซ่านมาก ลักษณะที่ถือว่าจิตไม่มีความฟุ้งซ่านก็คือ ลักษณะที่จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นฌาน เพราะฉะนั้นใครที่ไม่เคยฝึกสมาธิถึงขั้นได้ฌานเลยในชีวิต ก็เรียกว่ามีความฟุ้งซ่านตลอดชีวิต เขาจะไม่รู้เลยว่าความสงบของจิต ความตั้งมั่นของจิตเป็นอย่างไร เขาจะไม่รู้จักว่าความฟุ้งซ่านเป็นอย่างไร ในการปฏิบัติธรรมเราควรสอนตนเองอยู่เสมอว่า ความฟุ้งซ่านของจิตเป็นผิดปกติของชีวิต ส่วนความสงบ ความตั้งมั่นของจิตเป็นปกติของชีวิต แล้วพยายามทำจิตให้สงบเป็นสมาธิเท่าที่จะทำได้ ขณะที่เรามีความฟุ้งซ่าน ก็ให้รู้ว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว^{๕๑}

แม้กิเลสอื่น ๆ ก็เช่นกัน ความดีใจหรือความเสียใจ เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจก็ให้รู้ว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว ถ้าเรามีความหงุดหงิด กังวล หดหู่ เพลอสติ ก็ให้รู้ว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว ถ้ามีสติสัมปชัญญะเกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่านี่คือสภาพปกติของชีวิต ควรสอนตนเองในลักษณะนี้อยู่เสมอ เมื่อทำบ่อย ๆ ก็จะเกิดความเคยชิน ภายหลังเมื่อกิเลสเข้าปรุงแต่งจิต เราจะรู้สึกว่าเป็นความผิดปกติของจิต และจะพยายามขับไล่กิเลสเหล่านั้นออกไป อยากรู้ก็ตามถ้าเราสามารถ

^{๕๐} สมภาร สมภาโร (ทวิรัตน์), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ภาคปฏิบัติ), (กรุงเทพฯนคร : บางพระแก้วพรินติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๘๖.

^{๕๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). กายหายไข้ ใจหายทุกข์, (นครปฐม : โรงพิมพ์วิญญูณเวศกวัน, ๒๕๔๔), หน้า ๒๕-๒๙.

ทำสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้นได้ ขณะนั้นเราย่อมละกิเลสต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นมานะอุทธัจจะ อวิชชา หรือกิเลสอื่น ๆ ขณะนั้นเราย่อมเป็นผู้รู้ในอารมณ์เฉย ๆ โดยไม่มีกิเลสเจือปน^{๕๒}

๕. ปฏิบัติธรรมแบบไหนดี มักจะมีคนถามผมอยู่เสมอว่าควรจะปฏิบัติธรรมแบบไหนดี ผมก็มักจะตอบว่า ปฏิบัติแบบไหนได้ง่ายได้เร็วได้ผลดีก็ให้ปฏิบัติแบบนั้นโดยปรกติกในการปฏิบัติธรรมเรา จะเน้นเรื่องการทำวิปัสสนาเป็นหลัก เพราะเป็นงานที่เราต้องทำตลอดซึ่งการทำวิปัสสนาสามารถทำได้สองวิธีใหญ่ ๆ คือ การมีสติอยู่กับปรมาตม์ และการมีสติอยู่กับสมมุติ แต่ละความยินดียินร้ายในสมมุติ ถ้าเปรียบเทียบทั้งสองวิธีแล้ว การมีสติอยู่กับสมมุติทำได้ยากกว่า เพราะการที่เรารับรู้ในสมมุติแล้ว จะไม่ให้จิตใจหวั่นไหวคล้อยตามสมมุตินั้นทำได้ยาก เช่นเวลาที่เรามองดูแหวนเพชร ถ้าเรามีสติอยู่กับสมมุติคือดีความเป็นแหวนเพชรแล้ว การที่จะให้เราละความชอบในแหวนเพชรนั้นย่อมเป็นไปได้ยาก แต่ถ้าเรามีสติอยู่กับปรมาตม์ คือรู้ในรูปทรงสีสันทของภาพเฉย ๆ ไม่ตีความว่าภาพนั้นคือแหวนเพชร ความรู้สึกชอบ อยากรู้ได้ ก็ไม่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นการฝึกมีสติอยู่กับปรมาตม์จึงทำได้ง่ายกว่า การเห็นธรรมก็ชัดเจนกว่า การดับกิเลสก็ดับได้สนิทกว่า แต่การมีสติอยู่กับปรมาตม์ ก็มีข้อเสียตรงที่ต้องละสมมุติ ฉะนั้นเวลาที่เรากำลังต้องอยู่กับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นสมมุติ เช่น ขณะที่ใช้ความคิด พูดคุย ทำงาน ดูโทรทัศน์ ฯลฯ ในขณะที่ทำกิจเหล่านี้ เราไม่สามารถมีสติอยู่กับปรมาตม์ได้ ต้องทำวิปัสสนาแบบมีสติอยู่กับสมมุติแทน

จะเห็นว่าการทำงานวิปัสสนาให้สมาธิแรงนั้น เราจะต้องปฏิบัติธรรมเพียงอย่างเดียว จะทำกิจอย่างอื่นควบคู่ไปด้วยไม่ได้เลย เพราะถ้าทำกิจอื่นไปด้วย สติก็จะย้ายที่บ่อยทำให้สมาธิอ่อน เพราะฉะนั้นการฝึกวิปัสสนาชนิดที่มีสมาธิแรงนั้นฝึกได้เฉพาะเวลาว่างเท่านั้น อาจจะทำในตอนเช้ากลางคืนหรือช่วงอื่นที่มีเวลาว่างก็ได้ อาจจะทำวันละครึ่งชั่วโมงหนึ่งชั่วโมง หรือมากกว่านั้น ก็แล้วแต่ว่าใครจะมีเวลามากน้อยเพียงใด การที่จะตรวจสอบว่าสมาธิที่เกิดขึ้นในการทำวิปัสสนาแรงเพียงใด ก็ให้สังเกตดูว่า ขณะปฏิบัติจิตสงบมากน้อยเพียงใด สติจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่เราสนใจมากน้อยเพียงใดมีปีติสุข เกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด ถ้ามีความรู้สึกเหล่านี้มาก ก็แสดงว่าสมาธิแรงแต่ถ้าไม่มีความรู้สึกเหล่านี้เลยก็แสดงว่าสมาธิอ่อน^{๕๓}

๖. การปฏิบัติธรรมในแต่ละวันตามที่กล่าวมาแล้วว่าการปฏิบัติธรรมที่จะให้ได้ผลนั้น นอกจากจะต้องทำทั้งวันแล้วเรายังต้องฝึกวิปัสสนาชนิดที่มีสมาธิแรงด้วย เนื่องจากนักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ต้องทำงานหาเงินเลี้ยงชีพด้วยและปฏิบัติธรรมไปด้วย ฉะนั้นการที่จะปฏิบัติธรรมทั้งวันได้นั้น เราจะต้องทำผสมผสานไปกับการทำกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเราต้องเลือกวิธีปฏิบัติเองว่า ขณะใดควรอยู่กับปรมาตม์ขณะใดควรอยู่กับสมมุติ ขณะใดควรทำสมาธิ ขณะใดควรพิจารณาธรรม การจะทำ

^{๕๒} พระธรรมสังฆปุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมโม), คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพลัสเพรส จำกัด, ๒๕๒๙), หน้า ๕๙.

^{๕๓} พระราชสิทธิมนูณี (โชคก ญาณสิทธิ), คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : พานิชย์การพิมพ์, ๒๕๑๐), หน้า ๔๓-๔๕.

วิปัสสนาวิธีใดก็ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของเราเอง เพราะการปฏิบัติธรรมไม่ได้กำหนดรูปแบบตายตัว มีหลักแต่เพียงว่า ขณะใดทำวิธีใดง่ายได้ผลดีก็ให้ทำวิธีนั้น

ส่วนการทำวิปัสสนาชนิดที่มีสมาธิแรงนั้น เราจะต้องฝึกโดยที่ไม่ทำกิจอื่น เพราะฉะนั้นเราจึงต้องหาเวลาว่างสำหรับฝึก อาจจะเป็นช่วงเช้าก่อนไปทำงาน ช่วงกลางคืนก่อนนอน หรือช่วงอื่นที่เรามีเวลาว่าง ในช่วงเช้าของทุกวันนับเป็นเวลาที่เราควรทำวิปัสสนาชนิดที่มีสมาธิแรงเป็นอย่างยิ่ง เพราะขณะที่ตื่นนอนใหม่ ๆ เราจะมีพลังสูงมาก สติและสมาธิอ่อนกำลังมาก ถ้าเราไม่ทำสมาธิให้แรงในตอนเช้า เวลาที่เราทำวิปัสสนาในขณะที่ทำกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน กำลังของสติสัมปชัญญะก็จะอ่อน ทำให้การละกิเลสทำได้ยาก นั่นก็หมายความว่าเราจะมีพลังสูง ทำให้เกิดความเครียด ความกังวล ในขณะที่ทำงานต่าง ๆ ได้ง่าย เมื่อเราต้องการลดความเครียด ความกังวลลงก็ทำได้ยากเพราะสมาธิอ่อน เพราะฉะนั้นเราจะไม่มีความสุขในการทำงาน ถ้าความเครียดสูงทุกวันก็อาจจะถึงกับเป็นโรคประสาทได้ แต่ถ้าเราทำสมาธิให้แรงในตอนเช้า พลังจะน้อย การละกิเลสในขณะที่ทำงานก็ทำได้ง่าย เมื่อมีความเครียด ความกังวลเกิดขึ้น ก็จะได้ง่าย เพราะสติสัมปชัญญะมีกำลัง สามารถทำสติสัมปชัญญะให้เกิดต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ได้ง่าย เราจึงมีความสุขในการทำงาน ไม่เครียดเหมือนคนทั่วไป การปฏิบัติธรรมก็จะได้ผลเร็ว^{๕๔}

กล่าวโดยสรุป ก็คือการปฏิบัติธรรมต้องทำทั้งวัน ขณะใดที่จำเป็นต้องรับรู้ในเรื่องราวที่เป็นสมมุติก็ให้ปฏิบัติแบบมีสติอยู่กับสมมุติ แต่ละความยินดียินร้ายในสมมุติ ขณะใดที่ไม่จำเป็นต้องอยู่กับสมมุติ ก็ให้ฝึกมีสติอยู่กับปรมาตม์ ทำเช่นนี้ตลอดทั้งวัน และจะต้องมีการฝึกวิปัสสนาชนิดที่มีสมาธิแรงทุกวัน ถ้าเป็นคนที่ไม่ฝึกสมาธิไม่ได้ผล ก็ให้ฝึกมีสติอยู่กับปรมาตม์ชนิดที่มีสมาธิแรง เช่นฝึกมีสติอยู่กับการเห็น หรือมีสติอยู่กับกาย โดยไม่ทำกิจอื่น ถ้าทำในลักษณะนี้อยู่เสมอ การปฏิบัติธรรมก็จะได้ผลเร็ว สำหรับผู้ที่เริ่มปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ หรือผู้ที่เคยฝึกสมาธิมานานแต่ยังไม่ได้ผล ผมมักจะแนะนำให้ฝึกแบบมีสติอยู่กับปรมาตม์ เพราะจะทำให้ได้ผลทุกคน โดยปรกติผมจะให้ฝึกมีสติอยู่กับการเห็นก่อน เพราะฝึกได้ง่ายที่สุด และสามารถฝึกให้สมาธิแรงได้ง่ายกว่าวิธีอื่น โดยในขั้นต้นจะให้ฝึกมองฝ่าลายก่อน เมื่อรู้หลักของการมองแบบปรมาตม์แล้วจึงให้ฝึกมองภาพอื่นต่อไป การฝึกมองแบบปรมาตม์ให้เป็นนั้นจะใช้เวลาไม่นาน ถ้าอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกมองมีความเหมาะสม และนักปฏิบัติมีสมาธิดีพอสมควร ก็จะใช้เวลาเพียง ๒-๓ นาที เท่านั้น เวลาที่ผมสอนการปฏิบัติธรรมแบบมีสติอยู่กับการเห็นนี้ ผมจะใช้เวลาอธิบายหลักการให้ฟังประมาณ ๑๕-๓๐ นาที ซึ่งนักปฏิบัติเกือบทุกคนจะบอกว่าทำยาก แต่เมื่อให้ลงมือปฏิบัติโดยการเพ่งมองฝ่าลาย ก็มักจะทำได้เกือบทุกคน คนที่ไม่ได้ก็คือคนที่ขณะนั้นมีความพลังสูง หรือทำใจไม่ถูก แต่เมื่อไปฝึกเองอีกไม่กี่วันก็ทำได้ แต่ในขั้นต้นนี้นักปฏิบัติยังไม่มีสมาธิ เพราะฉะนั้นการเห็นภาพแบบปรมาตม์จะทำได้เพียงแวบ ๆ ก็จะสามารถทำต่อเนื่องได้นานเป็นหลายวินาทีได้

^{๕๔} ธรรมรายรัตน์ ไพฑูรย์, การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๕๗-๕๘.

๓.๗ ความสำคัญของการปฏิบัติธรรม

ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมสิ่งที่จะต้องระลึกไว้เสมอๆคือ มีตัวตนกับไม่มีตัวตน มีตัวตนนั้นคือเรากำลังมีมิจฉาทัฐฐิ ทำสิ่งไรเป็นมิจฉาทัฐฐิทั้งสิ้น เพราะทำด้วยความเห็นผิดเห็นว่ามีตัวตน คนสัตว์สิ่งของ ส่วนไม่มีตัวตนคือเริ่มจากระลึกชอบ ระลึกว่าไม่ใช่ตัวตนคนสัตว์สิ่งของ หรือสติปัญญา สิ้นตนเอง เป็นสัมมาสติในมรรคมืองค์แปด ถอนความเห็นว่ามีตัวตนได้ ทำสิ่งไรเป็นสัมมาทัฐฐิตลอด มันต่างกันตรงนี้ ต่างกันที่มีตัวตนกับไม่มีตัวตน^{๕๕}

ฉะนั้นการปฏิบัติที่เป็นไปเพื่ออยู่ในทางจึงควรเน้นที่ ขณะนั้นเรามีความเห็นว่ามีตัวตน คนสัตว์สิ่งของ หรือถอนความเห็นว่ามีตัวตนคนสัตว์สิ่งของออกเสียได้ ประเด็นอื่นๆเป็นข้อปลีกย่อย อย่าไปมัวให้ความสำคัญ ควรระลึกแค่สองอย่าง คือเรามีตัวตนหรือไม่มีตัวตน ถ้ายังระลึกว่ามีตัวตน อยู่เป็นมิจฉาสติ เราก็ฝึกระลึกชอบระลึกว่า"เราไม่มี" แบบนี้ก็จะสัมมาสติ เมื่อระลึกชอบมา ปัญญาชอบกับสติชอบจะเกิดตามมาเองไม่ต้องไปสร้างสมาธิชอบปัญญาชอบ สองสิ่งนี้จะเกิดพันที่ เหมือนฟ้าแลบฟ้าร้องฟ้าผ่า มันเกิดตามกันทันทีไม่แยกจากกัน สติชอบเกิด อนันตริยสมาธิหรือสมาธิ ชอบก็เกิด ความไม่ไร้สภาวะหรือปัญญาชอบหรือสัมมาทัฐฐิก็จะเกิดพร้อมๆกัน สติชอบมาปัญญาชอบเกิด ฝึกสติชอบให้ได้ จะเข้าใจกลไกธรรมชาติตรงนี้ จะรู้แจ้งเห็นจริงธรรมชาติข้อนี้ด้วยตนเอง ใช้ความคิด ไม่เกิดธรรมชาติแบบนี้ ต้องระลึกชอบจึงจะเกิด^{๕๖}

มนุษย์บางคนที่เกิดมาแล้ว ยังไม่รู้ว่าจะเกิดมาเพื่ออะไรมีอายุได้นานแค่ไหน หรืออยู่อย่างมา กี่๗๐-๑๐๐ ปี แล้วก็ต้องจบสิ้นชีวิตไป หลายคนที่ยังสงสัยเกิดมาเพื่ออะไรและตายไปแล้วเป็นอย่างไร ไปที่ไหนจะทำปฏิบัติอย่างไรในเมื่อยังมีชีวิตอยู่เมื่อคิดถึงว่าตัวเองจะต้องตายแล้ว ก็รู้สึกว้าวาดกลัว จะหาที่พึ่งอย่างไร มีจุดเป้าหมายอย่างไร จึงเป็นสาเหตุที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะยกระดับ จิตใจของตนเองให้เป็นมนุษย์ที่มีใจสูงส่งด้วยคุณธรรมโดยสมบูรณ์เพื่อที่จะเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ ของตนเอง ไม่ให้ตกไปสู่นรกหรืออบายภูมิทั้งสี่ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เนื่องจากจิตใจ ไม่ได้รับการอบรมคุณธรรมจึงทำให้เสียโอกาสการเกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่ได้สร้างสมคุณงามความดีให้ เกิดในจิตใจของตนเอง ปัจจุบันนั้นเราทำอะไรกันอยู่^{๕๗}

การปฏิบัติธรรมนั้นต้องอาศัยสถานที่สี่ปายะ๔ คือ ที่อยู่อาศัยเสนาสนะอาหารสัปปายะ ๕ ธรรมะสัปปายะ บุคคลสัปปายะ เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ก็เป็นสิ่งสำคัญ

สัปปายะข้อที่ ๑ สถานที่ที่อยู่อาศัยสัปปายะ สะอาดร่มรื่นสงบปราศจากสิ่งรบกวนจิตใจ

สัปปายะข้อที่ ๒ อาหารสัปปายะ มีอาหารยังชีพเหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรมซึ่งจะถูกจริต ของแต่ละท่านไม่เหมือนกัน

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิกจำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๕-๑๖๖.

^{๕๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัญญา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิกจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๕ -๑๕๖.

^{๕๗} พุทธทาส อินทปัญโญ, คู่มือมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่ง ประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๗-๘๘.

สัปปายะข้อที่ ๓ บุคคลสัปปายะ ก็มีความสำคัญต้องถึงพร้อมด้วยความเห็นเสมอเหมือนกัน ในด้านการปฏิบัติธรรม เช่นมีศีลเสมอเหมือนกัน มีทิวภูมิเสมอกัน มีเพื่อนกัลยามิตรที่ดีที่จะชักนำ แนะนำสิ่งที่ดี

สัปปายะข้อที่ ๔ ธรรมะสัปปายะ สถานที่ใดมีธรรมะปฏิบัติดี มีผู้เจริญด้วยกุศล มีผู้ปฏิบัติดี แนะนำหลักธรรมให้ปฏิบัติอยู่ในบุญกุศล ก็ชื่อว่าธรรมะสัปปายะ ก็เป็นกำลังใจสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ให้เจริญก้าวหน้า^{๕๘}

ปฏิบัติธรรมอย่าไปให้ความสำคัญเรื่องอื่นมากกว่าเรื่องมีตัวตนกับไม่มีตัวตน ควรตรวจตราดูว่าขณะนี้เรามีความเห็นถูกหรือเห็นผิด เห็นถูกคือเห็นว่าเราไม่มี เห็นผิดคือเห็นว่าเรามี มีเรากับไม่มี เราน่าสนใจกว่าเรื่องอื่นๆ

การปฏิบัติธรรมที่จะให้ได้ผลนั้น นอกจากจะต้องทำทั้งวันแล้ว เรายังต้องฝึกวิปัสสนาชนิดที่มีสมาธิแรงด้วย เนื่องจากนักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ต้องทำงานหาเงินเลี้ยงชีพด้วย และปฏิบัติธรรมไปด้วย ฉะนั้นการที่จะปฏิบัติธรรมทั้งวันได้นั้น เราจะต้องทำผสมผสานไปกับการทำกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เราต้องเลือกวิธีปฏิบัติเองว่า ขณะใดควรอยู่กับปรมาตม์ ขณะใดควรอยู่กับสมมุติ ขณะใดควรทำสมาธิ ขณะใดควรพิจารณาธรรม การจะทำวิปัสสนาวิธีใดก็ขึ้นอยู่กับคุณพินิจของเราเอง เพราะการปฏิบัติธรรมไม่ได้กำหนดรูปแบบตายตัว มีหลักแต่เพียงว่า ขณะใดทำวิธีใดง่าย ได้ผลดีก็ให้ทำวิธีนั้น^{๕๙}

พุทธภาษิตที่ว่า “ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม” ความหมายที่แท้จริงก็คือ เมื่อมีปัญญาเข้าใจความจริง ปัญญานั้นก็จะรักษาใจไม่ให้ทุกข์ ถึงแม้จะสูญเสียทรัพย์สมบัติแต่ใจไม่ทุกข์ ถึงแม้ร่างกายเจ็บป่วย แต่ใจไม่ทุกข์ นี่คือนิสงส์สำคัญที่สุดของของธรรมะที่เกิดจากการปฏิบัติใน ความหมายที่สองคือมีปัญญาจนเห็นความจริง

เมื่อเห็นความจริงของชีวิตและโลก ก็ไม่ยึดติดถือมั่น พร้อมยอมรับความแปรเปลี่ยนได้ ตระหนักดีว่าชีวิตเหมือนกระแสน้ำ ทุกอย่างที่เกิดขึ้น มาแล้วก็ผ่านไป ไม่สามารถที่จะยึดให้มันอยู่นิ่ง หรือให้เป็นของเรามาตามใจเราได้อันนี้คือสิ่งที่เราควรทำความเข้าใจถ้าเรามั่นใจในอานุภาพแห่งธรรม โดยเฉพาะในความหมายที่สอง คือการเห็นแจ้งในสังขธรรม ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่ทำให้ทุกข์ได้ แต่หากยังไม่เข้าใจตรงนี้ แม้จะทำบุญให้ทานรักษาศีลมากมายเพียงใด ก็หลีกเลี่ยงความทุกข์ใจไม่พ้น เพราะต้องเจอความแปรเปลี่ยน ความพลัดพรากสูญเสียเป็นธรรมดา^{๖๐}

พระพุทธเจ้าเคยตรัสกับนางกิสสาโคตมี เธอเสียลูกน้อยอายุ ๓ ขวบแต่ทำใจไม่ได้ เอาแต่ร้องเรียกให้คนช่วยปลุกลูกของเธอให้ฟื้นขึ้นมา แต่ไม่มีใครช่วยได้ ใครๆ ก็บอกว่าลูกเธอตายแล้ว แต่เธอไม่ยอมรับความจริง พอมีคนแนะนำให้ไปหาพระพุทธเจ้า เธอก็รีบไปหาพระองค์ทันที พระพุทธองค์รู้ว่าสภาพจิตใจของนางกิสสาโคตมี ไม่มีทางที่จะเข้าใจความจริงหรือเปิดรับธรรมะ จึงบอกเธอ

^{๕๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๙๖ - ๙๘.

^{๕๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๖.

^{๖๐} พุทธทาส อินทปัญโญ, คู่มือมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๑-๔๓.

พระองค์ช่วยได้ แต่เธอต้องไปหาเมล็ดผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย นางก็สาโคตมีดีใจ รีบไปหาเมล็ดผักกาด ทุกบ้านมีเมล็ดผักกาดแต่ก็มีคนตายทั้งนั้น บ้านแล้วบ้านเล่าก็มีคนตาย ในที่สุดนางก็ยอมรับความจริงได้ว่าความพลัดพรากสูญเสียที่เกิดขึ้นกับทุกคนไม่เว้นแม้แต่นาง สุดท้ายก็ยอมรับได้ว่าลูกตายแล้ว จึงเอาไปไว้ที่ป่าช้า แล้วก็มาเฝ้าพระพุทธเจ้า ตอนนั้นแหละที่พระองค์เห็นว่านางพร้อมรับฟังธรรมแล้ว จึงตรัสว่า “น้ำปาย่อมพัดพาชีวิตของผู้ที่หลับไหลฉันใด มัจจุราชย่อมพัดพาผู้ที่ยึดติดในลูก และทรัพย์สมบัติฉันนั้น” พอพระองค์ตรัสจบ นางก็บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน^{๖๑}

อันที่จริงไม่ใช่มัจจุราชหรือความตายเท่านั้นที่เปรียบได้ดั่งน้ำป่าที่ไหลเชี่ยว ความแค้น ความเจ็บ ความพลัดพรากสูญเสียก็เหมือนกัน มันคือกระแสของความจริงที่ไม่มีใครหนีพ้น หน้าที่ของเราคือ ไม่เอาตัวไปขวางกระแสน้ำ หรือไม่สร้างตัวตนขึ้นมาขวางกระแสแห่งความจริง แต่เข้าใจธรรมชาติของกระแสแห่งความจริง และยอมให้มันผ่านเลยไปโดยที่ใจไม่ทุกข์ด้วย

อันนี้เป็นเรื่องที่ทำทนายพวกเราว่า ทำอย่างไรเราถึงจะปฏิบัติธรรมจนกระทั่งสามารถเห็นความจริงอย่างนี้ได้ และสามารถวางใจให้สอดคล้องกับกระแสแห่งความจริง ไม่ใช่ไปขัดขวางเอาไว้ อย่างที่หลวงพ่อบุชา สุภทโท ว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรา มันถูกทั้งนั้น แต่ที่เราทุกข์เพราะวางใจผิด วางใจผิดคือไปขวางกระแสความจริง หรือไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น นี่แหละคือที่มาของความทุกข์ เพราะฉะนั้นถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องเปิดใจยอมรับความจริงหรือปฏิบัติจนเห็นความจริงให้ได้

ในขณะที่เดียวกันก็เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งว่าการปฏิบัติต้องดำเนินไปในชีวิตประจำวันของเราเองที่ไม่กล้าให้ท่านที่หลีกออกจากหมู่คณะพรรคพวกเพื่อนพ้อง หาที่สงบสงัดเป็นการส่วนตัวผิดก็เพราะเห็นว่าในพระไตรปิฎกมีพระพุทธพจน์ที่ผมไม่อาจปฏิเสธได้นั่นเองขอแนะนำข้อความบางส่วนมาเรียนเสนอให้พิจารณาตั้งต่อไปนี้ครับ "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้(ศาสนา) ไปในป่าก็ตาม ไปที่โคนไม้ก็ตามไปที่เรือนว่างเปล่าก็ตาม นั่งคู้บัลลังก์(ขัดสมาธิ) ตั้งกายให้ตรง ตั้งสติไว้มั่นเฉพาะหน้าเธอย่อมมีสติหายใจออก ย่อมมีสติหายใจเข้า"^{๖๒}

สรุปความได้ว่า การปฏิบัติธรรมมีความสำคัญยิ่งของมนุษย์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะการทำงานก็คือการปฏิบัติธรรมอีกอย่างหนึ่ง ทั้งนี้จริตของคนเราก็แตกต่างกันไป หลักธรรมที่เหมาะสมกับจริตของแต่ละคนก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน ไม่ว่าจะเป็สถานที่ปฏิบัติธรรม หลักธรรมในการปฏิบัติ ย่อมต้องกลมกลืนกันไป ทั้งสภาวะต่างๆ ก็ต้องเป็นประโยชน์ต่อผู้บำเพ็ญเพียงด้วย แต่ที่ที่ส่วนแล้ว หลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักศุนย์การของการปฏิบัติที่เป็นผลอย่างแท้ของการดำรงชีวิตของมนุษย์

๓.๘ ประเภทของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมในที่นี้ ได้แยกประเภทการปฏิบัติไว้ เป็น ๒ แบบ คือ^{๖๓}

^{๖๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕๗ -๒๕๙.

^{๖๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. **นิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมตตาพราย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔.

^{๖๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, แปลโดยพระคันธสาราภิวังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๕๖-๖๑.

๑. สมณะ

๒. วิปัสสนา

สมณภวณา อันนี้มีมานานก่อนพระพุทธศาสนาจะกำเนิด เน้นที่การทำให้เกิดสมาธิ บางครั้งเราก็เรียกกันง่าย ๆ ว่านั่งสมาธิ โดยมากนิยมใช้สื่อนในการเพ่ง หรือกำหนด รวม ๆ กัน) ๔๐ ชนิด เรียกว่า กรรมฐาน ๔๐ อย่างเพ่ง สี ลูกแก้ว ไฟ ซากศพ ฯลฯ การทำสมณภวณาหวังผลได้หลักๆ สามารถแบ่งออกได้ ๒ อย่าง คือ

๑) เพื่อให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน นี่หมายถึงถ้าสำเร็จ จะพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิด วิธีนี้ก็ต้องทำควบคู่ไปกับการทำวิปัสสนาภวณา

๒) เพื่อให้บรรลุ รูปฌาน หรือ อรูปฌาน หากสำเร็จจะได้เกิดเป็นพรหม อยู่แบบพรหมไปนานแสนนาน เกิดเป็นพรหมว่ากันว่ามีความสุขมาก สุขเพราะอำนาจของสมาธิ แต่ข้อเสียคือเมื่อถึงเวลาที่ฌานเริ่มเสื่อมก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด และหากเคราะห์ร้ายมีกรรม ทำให้หลุดไปอยู่ภพภูมิที่ต่ำ ก็อาจจะต้องใช้เวลานานแสนนาน กว่าจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก^{๖๔}

วิปัสสนาภวณาเมื่อปฏิบัติถูก จะได้สิ่งที่เรียกว่า ญาณ ซึ่งมีลำดับขั้นของมันเช่นกัน แต่จะไม่ใช่อภินิหารอะไร เพียงแต่จะเป็นลักษณะเฉพาะที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ เหมือนเป็นการวัดว่าปฏิบัติมาถูกทางหรือไม่ เช่นอาการขนลุก ฯลฯ และหากเราย่อหย่อนปฏิบัติ ญาณก็หายได้ ต้องกลับไปเริ่มใหม่ ดังนั้นเมื่อรู้ว่าปฏิบัติดีแล้วควรจะไปเรื่อยๆ จะเห็นได้ว่าการฝึกวิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็ต้องอาศัยสมาธิด้วยเช่นกัน แต่จะใช้ในระดับที่ไม่ลึกมาก และจะใช้ประกอบๆ กับตัวอื่นๆ เช่น มีศรัทธา เพื่อให้ตั้งมั่นไม่ย่อท้อ มีวิริยะเพื่อความกล้าหาญ มีสติสัมปชัญญะ เพื่อให้รู้ตัวทั่วพร้อม มีปัญญา เพื่อให้เห็นแจ้ง และเห็นจริง เพราะเป้าหมายของการทำวิปัสสนาภวณา หลักๆ เลยคือการ ทำให้เรา รู้แจ้งเห็นจริง เห็นตามจริงแล้วจิตจะคลายจากความยึด ความอยาก อันเป็นตัวการทำให้เราทุกข์ เมื่อทุกข์เจือจาง จนดับไป และสุดท้ายดับแบบไม่กลับมาทุกข์อีก เมื่อนั้นก็เท่ากับว่าเราเดินมาถูกทางและก็ถึงที่หมายแล้ว ข้อดีของการเจริญสติคือ มันฝึกที่ไหนก็ได้ (มรรคที่เราเจริญมา ให้ผลแล้วคือนิพพาน) ที่บ้านก็ได้ ที่ทำงาน ก็ได้ ไม่ต้องมีอุปกรณ์อะไรเลย กายเรา ลมหายใจของเราทุกคนเป็นอุปกรณ์พร้อมแล้ว ไม่ต้องปลื้กวิเวก อยู่ในห้างก็ทำได้ ในโรงหนัง ในคอนเสิร์ต ก็ได้ทั้งนั้น เพราะเป็นการระลึก รู้จากภายใน^{๖๕}

การปฏิบัติธรรม คือ การถึงเฉพาะลักษณะของธรรมที่มีอยู่จริง ๆ ที่กำลังปรากฏโดยไม่ต้องไปทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาให้ผิดจากปกติแม้ขณะที่กำลังอ่านอยู่นี้ก็มีสภาพธรรมคำว่าปฏิบัติธรรม มาจากภาษาบาลีว่า ปฏิปัตติ ปฏิ หมายความว่า เฉพาะ ปัตติ หมายความว่า ถึง การปฏิบัติธรรม

^{๖๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). กายหายใจ ใจหายทุกข์, (นครปฐม : โรงพิมพ์วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๔๔), หน้า ๔๐.

^{๖๕} พระราชสิทธิมนูญ (โชคก ญาณสิทธิ), คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : พานิชย์การพิมพ์, ๒๕๑๐), หน้า ๖๕-๖๘.

แต่ก่อนแต่โรมามีความคิดความเข้าใจว่าต้องอยู่ห้อง ในที่สงบ ต้องปลีกวิเวก หรือนั่งหลับตาภาวนา จนрманสังขาร ต้องมีความเพียร ถ้ามีผู้มารบกวนก็ทำให้ขุ่นเคืองกันได้ ได้อ่าน ได้ฟังและ ศึกษารวมอย่างลึกซึ้งแล้วถึงได้รู้ว่าไม่ใช่เรื่องยุ่งยากไม่ต้องขออนุญาตสามีเพื่อไปนอน กิน อยู่ที่ สำนักปฏิบัติ ให้เสียเวลาถึง๗ วันบ้าง ๑๐ วันบ้าง หรือแม้แต่ที่บ้านไม่ต้องอยู่ในห้อง ในที่สงบหรือ ในที่ไหนๆของบ้านเราก็สามารถเจริญวิปัสสนา เจริญปัญญาตามสภาพธรรมที่เกิดความเป็นจริงเป็น ปัจจุบันฟังธรรมที่บ้าน อ่านหนังสือธรรมที่บ้านก็เกิดปัญญาได้ตามความเหมาะที่ได้สะสมอยู่เรื่อยๆ ฝ้าคูสติของเราเองนั่นดีที่สุดแล้ว ขออนุโมทนาค่ะ เรื่องการปฏิบัติไม่ใช่เรื่องที่ยุ่งยากเลย ปฏิบัติ คือ การถึงเฉพาะ ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ขณะใดที่สภาพธรรมปรากฏให้รู้ สติเกิด ระลึกลักษณะของสภาพธรรม^{๖๖}

พระศรีธรรมาโศภิต ได้แยกประเภทของการปฏิบัติธรรมไว้ ดังนี้^{๖๗}

วิธีแรก เป็นวิธีธรรมชาติ ต้องค่อย ๆ ฝึกฝนค่อย ๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆคือฝึกสังเกตสิ่งที่มากระทบกับกายนี้ใจนี้และฝึกสังเกตความเคลื่อนไหวของกายและใจ ทำได้ทุกเมื่อที่นึกได้ ก็จะค่อยๆ เห็นกายเห็นใจ รู้จักกาย รู้จักใจของตัวนี้ได้ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ มองเห็นตามความเป็นจริงมากขึ้นเรื่อยๆ

วิธีที่สอง เป็นวิธีแบบเข้าสนามรบ คือการนั่งสมาธิหรือทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ถ้าต้องการ ปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบก็นั่งสมาธิแบบสมถกรรมฐาน ถ้าต้องการมุ่งให้เกิดปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์ก็เดิน จงกรมและนั่งสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการนั้น เริ่มต้นต้องมีครูบาอาจารย์ที่ดีที่ตรงที่รู้จักจริงสอน และคอยชี้แนะประคับประคองเพื่อจะได้ทราบแนวทางและเพื่อป้องกันการไปผิดทางหรือการเข้าใจ ผิดต่างๆอันจะเป็นอันตรายเพราะจะเสียเวลาไปเปล่าๆ

ผู้ที่เริ่มเห็นโลกและชีวิตเป็นทุกข์เริ่มต้นรันทาทางออกแล้วได้พบหลัก วิธีการ แนวทางหัวใจ จิต ความทุกข์ที่สัมผัสรู้ได้ด้วย โลกธรรมแปด (ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์) ที่เห็นด้วยความเกิด แก่ เจ็บ ตายความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในบังคับบัญชาใครทุกข์ด้วยความ ไม่รู้ (ไม่รู้อดีตที่เคยเป็นอะไร ไม่รู้อนาคตว่าจะไปอย่างไร)เมื่อใจดิ้นรนแสวงหาอีกฝากฝั่งก็จะเริ่ม ศึกษาหาความรู้หาครูบาอาจารย์เริ่มฝึกเริ่มปฏิบัติการค่อยๆ ฆ่ากิเลสตรงนี้จะรู้ตัวแล้วว่ากำลัง พยายามทำให้ธาตุทองคำลอยทวนกระแสแล้วจะรู้ตัวว่ายากเหลือเกิน ยากยิ่งจะตระหนักว่าอาจยังอีก ยาวไกลแต่ธรรมที่ได้ค่อยๆ สัมผัสนั้นก็ช่างร่มเย็น เป็นจริง จนเป็นกำลังใจเมื่อนึกทบทวนเมื่อรู้สึก ว่าพลาดไป ไม่เท่าทันกิเลสเมื่อรู้ตัวว่าไม่มีเวลา ก็เริ่มต้นใหม่ พาดพิงกับกิเลสใหม่เท่าที่เวลาและโอกาส อำนวยแล้วก็เพียรพยายามต่อไปเพราะรู้ตัวว่ามีแผนที่อยู่ในมือแล้ว ทางเดินแม้ลำบากอย่างไรแต่ ผลตอบแทนก็แสนคุ้มกว่าอะไรทั้งหมดยิ่งมาได้เพื่อนทางธรรมผู้มีเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา อย่างพวกเราทั้งหมดชี้แนะ ชี้อุบายกันและกันช่วยกันหาทางเมื่อคนใดทางหนึ่งประสบปัญหาในการ

^{๖๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒ว่าด้วยมหาสติปัญญา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๗-๒๘.

^{๖๗} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : พานิชย์การพิมพ์, ๒๕๑๐), หน้า ๗๖-๗๙.

ปฏิบัติอย่างนี้ ถึงท้อก็ไม่มีถอยแม้ยากก็รู้ว่าต้องไปให้ได้จะทำได้ช้า ได้เร็ว หรือได้มากน้อยเพียงใดไม่สำคัญเท่ากับความจริงที่ว่าได้เริ่มต้นทำแล้ว ได้รู้แล้วว่าฝั่งนั้นมีอยู่แน่^{๖๘}

สำนักปฏิบัติธรรม มีมากมายหลายแห่งทั่วประเทศ แต่สถานที่ ๆ เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมจริง ๆ นั้น ต้องมีคุณสมบัติตรงตามหลักสัปปายะ ๗ ประการ

สัปปายะ คือ สิ่งที่สบาย, สภาพเอื้อ, สิ่งที่เกิดอุปสรรค, สิ่งที่เกิดอุปสรรคและการที่จะพัฒนาชีวิต, สิ่งที่เหมาะสม อันเกี่ยวเนื่อง ในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย มี ๗ ประการ ได้แก่..

๑. บางแห่งเรียกว่า เสนาสนสัปปายะ (ที่อยู่อันเหมาะสม ปลอดภัย ไม่พสกพลาจจแอ) อาวาสสัปปายะ

๒. โคจรสัปปายะ (แหล่งอาหารอันนวย ที่เที่ยวบดินทบาทที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์ อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป)

๓. บางแห่งเรียกว่า ธรรมสัปปายะ (ปัญญาแต่พอประมาณ ข่าสารและสื่อสารที่เอื้อ และ พุด การพูดคุยที่เหมาะสม เช่น พุดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ ภาสสัปปายะ

๔. บุคคลสัปปายะ (ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะใจ บุคคลที่ถูกต้องกันเหมาะสม เช่น ไม่มีคนร้าย แต่มีท่านผู้ทรงคุณธรรม)

๕. บางแห่งเรียกว่า อาหารสัปปายะ (อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกิดอุปสรรคต่อสุขภาพ ฉ้นไม่ยาก) โภชนสัปปายะ

๖. อุตุสัปปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป

๗. อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับกิจกรรม บางคนถูกกับนั่งตลอด จนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี มีอิริยาบถสมดุล)^{๖๙}

กล่าวสรุปความได้ว่า การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นการบำเพ็ญเพียรในรูปแบบต่างๆ กัน ในที่นี้การปฏิบัติธรรม ได้แยกออกเป็น ๒ ประเภท คือ สมถภาวนา การบำเพ็ญด้วยการนั่งสมาธิ และวิปัสสนาภาวนา อันเป็นการบำเพ็ญเพียรฝึกจิตให้มีสติที่แน่นอน เพื่อให้เกิดผลที่ติดต่อกับปฏิบัติไม่ว่าสำนักใดๆ ส่วนมากก็มีแนวทางไปต่างจากนี้เท่าไร และที่สำคัญคือการปฏิบัติธรรมขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติตนเอง

๓.๙ คุณค่าและอานิสงส์ในการปฏิบัติธรรม

ได้การปฏิบัติธรรมนี้ ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงคุณค่าและอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมเป็นลำดับต่อไป

๓.๙.๑ คุณค่าในการปฏิบัติธรรม

^{๖๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัญญา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๗๑-๒๗๓.

^{๖๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร, แปลโดยพระคันธสาราภิวังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๕๒.

ศาสนาพุทธมีวัตถุประสงค์ที่จะสอนคนเป็นผู้ประพฤตินี้ มีคุณธรรม สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งการสั่งสอนอบรมเพื่อให้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมก็คือ หลักการมีมนุษยสัมพันธ์ เช่น ความสามัคคี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เคารพนับถือ และให้ความไว้วางใจต่อกัน เพราะสิ่งเหล่านี้มนุษย์ทุกคนหวังที่จะได้รับจากคนอื่น^{๗๐} เมื่อทุกคนต่างหยาบยื่นให้กันก็กลายเป็นเหตุจูงใจที่กระตุ้นให้เกิด ความรัก ความศรัทธากัน

คำสอนของพุทธศาสนาถือเป็นรากฐานของมนุษยสัมพันธ์ รวมทั้งมีแนวปรัชญาเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์อยู่ด้วย เพราะมีหลักคำสอนที่ขัดเกลาจิตใจของมนุษย์จากระดับต่ำสุดไปถึงระดับสูงสุด คือ ตั้งแต่เข้าใจตนเองไปถึงเข้าใจผู้อื่น หากบุคคลใดปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาแล้ว ก็ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่ได้นำหลักพุทธศาสนาไปประยุกต์เพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ เนื่องจากหลักธรรมของพุทธศาสนาหลายประการที่เป็นการสร้างความรักความศรัทธาให้กับคนอื่น และแน่นอนว่าเมื่อใครก็ตามที่นำหลักธรรมของพุทธศาสนาไปปฏิบัติย่อมเกิดประโยชน์แก่ตนเอง^{๗๑} ใน ๓ ระดับ ดังนี้

๑. ประโยชน์ขั้นต่ำ คือ สามารถตั้งตัวเป็นหลักฐานได้
๒. ประโยชน์ขั้นกลาง คือ สามารถตั้งตัวอยู่ในหลักศีลธรรมได้
๓. ประโยชน์ขั้นสูงสุด คือ สามารถดับกิเลส พ้นทุกข์ ได้อย่างแท้จริง^{๗๒}

คุณค่าของการฝึกสมาธิ

๑. ได้ผลดีเพิ่มขึ้น ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษา ก็สามารถเรียนหนังสือได้คะแนนสูงขึ้น เพราะมีจิตใจสงบ
๒. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
๓. สามารถทำงานได้มากขึ้น และได้ผลดีมีประสิทธิภาพ
๔. แก่ร่างกายทำให้โรคร้ายไข้เจ็บบางอย่างหายไปและสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี
๕. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก ผิดพรรณพองใส มีจิตใจเบิกบาน
๖. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข
๗. สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างใจเย็น
๘. สามารถกำจัดนิเวรณที่รบกวนจิตใจลงได้ หรือทำให้เบาบางลง ความเครียดจึงลดลง

^{๗๐} พระราชสังวรญาณ ,(พุทธ ฐานิโย)ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม ,๒ พิมพ์ครั้งที่ , กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมศาสตร์ ,(๒๕๔๐ ,หน้า ๑๒๔.

^{๗๑} พระราชสิทธิมนิ (โชคก ญาณสิทธิ), คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : พาณิชยกรรมพิมพ์, ๒๕๑๐), หน้า ๒๓-๒๔.

^{๗๒} พระสมบุรณ์ ปณฺญาจุฑโฒ (อุฑา), ศึกษาอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๗-๓๘.

๙. ถ้าทำได้ถึงขั้นสูงจะได้รับความสุขอันละเอียดอ่อนอันเกิดจากความสงบและสามารถได้อำนาจจิตพิเศษ เช่น รู้ใจคนอื่น มีหูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น

๑๐. เป็นพื้นฐานโดยตรงในการเจริญวิปัสสนา^{๗๓}

คุณค่าประโยชน์ของการฝึกบำเพ็ญวิปัสสนา

๑. สอนเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ หรือทำให้เบาบางลง สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ
๒. มีความทุกข์น้อยลงและมีความสุขมากขึ้น
๓. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่มีอาการขึ้นๆลง ๆ ตาม
โลกธรรม

๔. คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อน

๕. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง และบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น

๖. จิตใจมีคุณธรรม หรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

๗. ถ้าทำได้ถึงขั้นสูงสุด จะทำให้ดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงหรือบรรลุอรหัตผล^{๗๔}

คุณค่าและประโยชน์ของการเดินจงกรม

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกายว่า ๕ อย่าง คือ

๑. เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล คือสามารถเดินทางได้ไกลและรวดเร็ว เพราะมีกำลังขาที่แข็งแรง

๒. นั่งสมาธิได้นานเป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร คือ สามารถทำความเพียรหรือไม่ปวดเมื่อยง่าย

๓. เป็นผู้มีโรคน้อย คือทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่ค่อยมีโรคภัย

๔. ทานอาหารได้ดี อาหารที่บริโภคเข้าไปย่อยได้ดี ท้องไม่อืดเฟ้อ

๕. สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน ไม่เสื่อมง่าย “เดินทางเข็ญ เพียรสู้ทน พ้นโรคา ย่อยอาหาร นานในสมาธิ”^{๗๕}

๓.๘.๒ อานิสงส์ในการปฏิบัติธรรม

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวถึงอานิสงส์ในการปฏิบัติธรรม สำหรับผู้ที่เจริญเมตตาอยู่เป็นนิจจะได้รับอานิสงส์ ๑๑ ประการ คือ^{๗๖}

^{๗๓} พระมหาประเชีย ญาณวโร (ศรีหระ), ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๕๘-๕๙.

^{๗๔} พระศรีสุวรรณ (วิ), เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๑.

^{๗๕} ปญจ. อง, (ไทย) ๓๒๑๘๒/๔๕-๔๔/.

^{๗๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาฐานสูตร, แปลโดยพระคันธสาราภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕๐.

๑. หลับอยู่ก็เป็นสุข
๒. ตื่นอยู่ก็เป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักใคร่ของหมู่มนุษย์
๕. เป็นที่รักใคร่ของอมนุษย์ตลอดจนสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย
๖. เทวดาย่อมคุ้มครองรักษา
๗. ย่อมลวงพ้นจากไฟ ยาพิษ ศาตราวุธ และภัยอันตรายทั้งปวง
๘. ทำให้จิตตั้งมั่นเจริญสมาธิได้รวดเร็ว
๙. หน้าตาอัมเอบจิตใจเบิกบาน ผิวพรรณผ่องใส
๑๐. ไม่ตกอบายเวลาดตาย ทำให้มีสติมั่นคงไม่หลงในเวลาจะสิ้นใจ
๑๑. เมื่อสิ้นชีวิตแล้ว จะเกิดอีกก็เกิดในที่ดี มีสวรรค์หรือพรหมโลก เป็นต้น

อานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม

๑. มีวินัยในตัวเอง ๓ ประการ คือ ๑) รู้จักระวังตัว ๒) รู้จักควบคุมตัวได้ ๓) รู้จักเชื่อฟังผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเด็กจะไม่เถียงผู้ใหญ่
๒. มีกิริยานิสัย ๔ ประการ คือ ๑) ขยันไม่จับจด รักงาน สู้งาน ๒) ประหยัด รู้จักใช้ชีวิตและทรัพย์สินอย่างถูกต้องและคุ้มค่า ๓) พัฒนา รู้จักพัฒนาตัวเอง และอาชีพให้ดีขึ้น ๔) สามัคคี รักครอบครัว รักหมู่คณะ และรักประเทศชาติ
๓. มีลักษณะนิสัย ๔ ประการ คือ ๑) มีสัมมาคารวะ ๒) อุตสาหพยายาม ๓) ปฏิบัติตามระเบียบวินัย ๔) รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ วางตัวได้เหมาะสม
๔. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความรู้คู่คุณธรรม ๔ ประการ คือ ๑) รู้จักคิด ๒) รู้จักปรับตัว ๓) รู้จักแก้ปัญหา ๔) มีทักษะในการทำงานและค่านิยมที่ดีงามในอนาคต เจ้านายทั้งลูกน้องไม่ได้ ลูกน้องทั้งเจ้านายไม่ได้ เข้าหลักที่ว่า ผู้ใหญ่ดี ผู้น้อยดี คนเสมอกันจะได้อุปถัมภ์ค้ำจุนต่อไป

อานิสงส์ในการปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรม

- ๑) อุดหนุนต่อการเดินทางไกล
- ๒) อุดหนุนต่อความเพียร
- ๓) มีอาหารน้อย
- ๔) ย่อยอาหารได้ดี
- ๕) สมาธิที่ได้ขณะเดินตั้งอยู่ได้นาน^{๗๗}

กล่าวสรุปความได้ว่าได้ว่า คุณค่าและอานิสงส์ในการปฏิบัติธรรมนี้ ย่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติธรรมทั้งโดยตรงและโดยทางอ้อม ย่อก่อให้เกิดทั้งคนทุกวัย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อคนในชุมชนนั้น

^{๗๗} ปญจ. อง, (ไทย) ๓๒๑๘/๔๕-๔๘/๗.

ด้วยไม่ว่าจะเป็นการเรียนหนังสือ การทำงาน ทั้งกับร่างกายที่มีสุขภาพดี มีสติปัญญาในการพิจารณา
สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

๓.๑๐ สรูป

กล่าวโดยสรุป “การปฏิบัติธรรม” ก็คือ “การเจริญภาวนา” เพื่อฝึกฝนอบรมใน ๔ ด้าน
ได้แก่ “กายภาวนา-ศีลภาวนา-จิตตภาวนา-ปัญญาภาวนา” ซึ่งหมายถึงการศึกษาข้อประพฤติปฏิบัติ
ที่เป็น “มรรคา-มัคคังคะ” ทั้ง ๘ องค์มรรคอันประเสริฐ นั่นคือ ข้อปฏิบัติแบบทางสายกลาง ที่
เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ “อริยมรรคมีองค์ ๘” โดยแยกพิจารณาปฏิบัติที่ต้องศึกษาตามหลัก
แก่นธรรมแท้ “ไตรสิกขา” ได้แก่ (๑)“อภิสีลสิกขา” คือ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ
เพื่อกำจัดกิเลสชั้นหยาบด้วยศีลวัตรอย่างมีเหตุผล (๒)“อธิจิตตสิกขา” คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ
สัมมาสมาธิ อันหมายถึง “ฉาน ๔” เพื่อกำจัดกิเลสชั้นกลาง “นิวรณ์” ที่เรียกว่า “นิวรณ์ปกิเลส”
หรือ “อุปกิเลส ๑๖” และ (๓)“อธิปัญญาสิกขา” คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เพื่อกำจัดกิเลส
ทั้งหลายในทุกขณะจิต อย่างสืบเนื่อง ด้วยความเพียรและความอดทน ตื่นตัวตลอดเพื่อทำความดี
อย่างมี เหตุผลและ ปัญญานั้นเองไม่ผิด ปฏิปทาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึง
ความเจริญอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยพ้นจากทุกข้ออย่างแน่นอน ไม่
ผิดพลาดอย่างมีสติสัมปชัญญะความรู้จักประมาณในการบริโภค และ การหมั่นประกอบความดีต่อ
อย่างใดก็ตาม ผู้ปฏิบัติธรรมต้องทำใจตั้งใจอย่าห่อหุ้มในเรื่องความลำบากอุปสรรคที่ขัดขวาง
ความก้าวหน้าในการปฏิบัติอริยธรรม จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่เป็นปัจจัยสนับสนุนให้ถึงความตรัสรู้ได้
จริง

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ

ในบทนี้ผู้วิจัย ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบล
โนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑ ความสัมพันธ์ของหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรม

“การปฏิบัติธรรม” เป็นคำที่ได้ยินได้ฟังกันมาก และใช้กันมากจนเกิดปัญหาสำหรับผู้
ปฏิบัติหรือผู้ศึกษาที่ใหม่ สำนักแต่ละสำนักต่างยืนยันหลักการและวิธีการของตนเองว่าถูกต้องตรง
ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ผู้ที่สามารถแสดงหลักการปฏิบัติธรรมที่เป็นเนื้อแท้ตรงแท้ตาม
หลักการและวิธีการของพระพุทธเจ้าได้ดีที่สุดคือ “พระสารีบุตร” และพระสารีบุตรท่านแสดงได้อย่าง
จะแจ้งชัดเจนนว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนาของพระพุทธเจ้ามีเพียง ๔ อย่าง คือ (๑) วิปัสสนามีสมณะ
นำหน้า (๒) สมณะมีวิปัสสนานำหน้า (๓) สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กันหรือพร้อมกัน (๔) เมื่อจิตเขว
ด้วยธรรมุจจัจ หรือ จิตฟุ้งด้วยวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง มีแสงสว่าง เป็นต้น^๑

ท่านชี้ชัดว่าการปฏิบัติธรรม คือ การยกจิตเข้าสู่ไตรลักษณ์ให้เห็น อนิจจัง ทุก
ขัง อนัตตา โดยหลักการและวิธีการที่พระพุทธองค์ทรงแสดงวิปัสสนาไว้สมบูรณ์ที่สุดอยู่ใน “มหาสติ
ปัฏฐานสูตร” เป็นหลักการวิธีการปฏิบัติวิปัสสนามีสมณะนำหน้า ยกตัวอย่าง การตามดูลมหายใจ
เข้า-ออก ในตอนแรก เป็นสมณะ และเมื่อมีสติพิจารณาเห็นธรรม(ลมหายใจ)ที่เกิดในกาย เห็นธรรม
(ลมหายใจ) ที่ดับในกาย โดยไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก สภาวะอย่างนี้จึง
เป็นวิปัสสนา^๒

ผู้ฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน อุปมาเหมือนนักมวยสากลสมัครเล่น ที่มีกฎกติกา
การให้คะแนน ถ้าชกโดยส่งกำลังออกจากหัวไหล่ แล้วใช้ส่วนหน้าของหมัด (ที่เป็นสีขาวที่อยู่บริเวณ
หน้านวม) ชกโดนคู่ต่อสู้จะเป็นหน้า ลำตัว หรือส่วนไหน ๆ ก็จะได้คะแนน ถ้าเป็นสันมือ หรือการชก
ในลักษณะเหวี่ยงหมัดจะไม่ได้คะแนน วิปัสสนาในพระพุทธศาสนามีคะแนนการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ผู้
ปฏิบัติที่ฉลาดต้องรู้ด้วยตนเองว่าได้คะแนนหรือไม่ ซึ่งการได้คะแนนก็คือการกำหนดยกจิตเข้าสู่ไตร
ลักษณ์ได้อาจจะเห็นอนิจจัง หรือทุกขัง หรืออนัตตา แล้วเกิดความเบื่อหน่ายในสังขาร เกิดลักษณะ
อาการคลายกำหนด อาการระคะดับ^๓ สุตท้ายมีสภาวะไม่ยึดมั่นถือมั่น อย่างนี้ เรียกว่าได้คะแนน แต่

^๑ พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖.

^๒ พระญาณโพนินเระ, พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช แปล, หัวใจกัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗,
(กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๖๘.

^๓ สัมภาษณ์ นางสาวมลธิชา ทัพขวา, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ถ้าเพียงบริกรรมเฉย ๆ แล้วใจสงบ สบาย ไม่เห็นไตรลักษณ์อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ได้ คະแนน เหมือนนกมวดยาสากลที่ชกไมโดน^๕ หรือชกไม่ถูกตามกฎการให้คะแนน เหยี่ยงหมัดบ้าง ขว้างหมัดบ้าง ซึ่งมีประโยชน์เพียงการป้องกันคู่ต่อสู้ไม่ให้บุกเข้ามา คະแนนจากการกำหนดอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะกัดกร่อนกิเลสทีละเล็กทีละน้อยจนในที่สุดทำไปด้วยวิริยะ(ความเพียร) ก็สามารถ น็อคกิเลสได้ ดับทุกข์ พ้นทุกข์ ได้จริง สติปัฏฐานมีลักษณะการทำงาน หรือหน้าที่ตามสภาพกำลังของสติได้ ๔ อย่าง คือ

๑. สติที่มีกำลังหน้าที่ “กั้น” ความชั่ว กั้นอกุศล (สมณะ)
๒. สติที่มีกำลังหน้าที่ “เจริญ” ความดี พัฒนากุศล
๓. สติที่มีกำลังหน้าที่ “ฆ่า” ความชั่ว ปหานอกุศล (วิปัสสนา)
๔. สติที่มีกำลังหน้าที่ “รักษา” ความดี รักษากุศล^๕

เมื่อความมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ การดับทุกข์ หรือการพ้นจากทุกข์ จึงมี พระพุทธพจน์ที่ระบุชี้ชัดว่าหลักการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ หรือพ้นจากทุกข์ คือ “สติปัฏฐาน” ซึ่งเป็นเพียงวิธีเดียวเท่านั้น เป็นการยืนยันถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนของพุทธธรรม “สติปัฏฐาน” จึงเป็นมรดกอันล้ำค่าของชาวพุทธที่ถูกรักษาถ่ายทอดสืบต่อ ๆ กันมา แต่ในขณะเดียวกันนั้นเอง “สติปัฏฐาน” ก็เป็นเรื่องที่ถูกหยิบยกนำมาอธิบายขยายความวิพากษ์วิจารณ์ตีความไปในลักษณะต่าง ๆ ทำให้เกิดข้อถกเถียงกันมากที่สุดเรื่องหนึ่ง

ว่าโดยสาระสำคัญ หลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบ ว่า ชีวิตของเรามีจุดที่ควรใช้สติคอย กำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้น คือ

๑. ร่างกายและพฤติกรรมของร่างกาย
๒. เวทนาหรือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ
๓. ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ
๔. ความคิดนึกไตร่ตรอง^๖

ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดที่นี้แล้ว ก็จะช่วยให้มีความเป็นไปอย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทา นำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรมในที่สุด

การใช้สติ หรือ วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด การเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง^๗ ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว สติปัฏฐาน (รวมทั้งวิปัสสนาด้วย) ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบหนีไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้จึงมีปราชญ์หลายท่านสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป ว่าโดยสาระสำคัญแล้วหลักของสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรามีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ (๑) ร่างกายและ

^๕ สัมภาษณ์ นายอภิรักษ์ ศรีชมชื่น, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๖ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

^๗ พุทธทาสภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุนทรสาส์น, ๒๕๔๕), หน้า ๗๓.

^๘ สัมภาษณ์ นายสำรวย ดวงหว่า, ปราชญ์ชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

พฤติกรรมของมัน (๒) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ (๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ (๔) ความคิดนึกไตร่ตรอง องค์กรประกอบ หรือหัวใจสติปัฏฐาน ๔ นั้น คือ อาตาปี สมปะชาโน สติมา ซึ่งมีหน้าที่ คือ อาตาปี ทำหน้าที่เพียรพยายาม ตั้งใจใส่เอาใจใส่ มีโยนิโสมนสิการตามกำหนดสภาวะการต่าง ๆ สติมา ทำหน้าที่กำหนดไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ ไม่เปลอเลหลงลืม^๘

ในการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐานให้มีสละและศีลเป็นพื้นฐาน เบื้องต้นให้ระลึกถึงสละทั้ง ๓ สำรวมกายวาจาให้เป็นศีล และเลือกข้อกัมมัฏฐาน คือเลือกข้อปฏิบัติที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิ เมื่อได้ข้อกัมมัฏฐาน ให้เริ่มปฏิบัติโดยทำวิตก คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ และทำวิจาร์ คือการคอยระแวดระวังที่ตั้งในอารมณ์ของสมาธินั้น หายใจเข้าก็ให้อยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออกก็ให้อยู่กับลมหายใจออก หากว่าจิตออกไปเมื่อใดก็นำเข้ามาตั้งไว้ใหม่ คอยระแวดระวังใหม่ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติต้องให้จิตเข้ามาตั้งและดำรงอยู่อย่างนี้ จะทำให้จิตรวมกัน ตั้งอยู่ได้ดีไม่ต้องคอยจับอารมณ์ ตอนนี้ เรียกว่า อุเบกขา คือการเพ่งดูเข้ามาข้างในจิตซึ่งสงบตั้งมั่น รู้เห็นอยู่ที่จิตสงบตั้งมั่น^๙ อยู่นิ่ง ๆ ไม่ต้องทำอะไร ใช้อุเบกขารักษาจิตไว้ในกัมมัฏฐาน ชั้นของสมาธิจะขึ้นไปเอง ลมหายใจจะละเอียด กายสังขารปรากฏและสงบเป็นกายานุปัสสนา เมื่อจิตรู้กายสังขารแล้วจะเกิดปิตีปราโมทย์ ให้กำหนดรู้ทั่วถึงปิติให้รู้ทั่วถึงสุข รู้ทั่วถึงจิตตสังขารและระงับจิตตสังขาร ชั้นนี้เป็นเวทนานุปัสสนา ชั้นต่อไปเป็นจิตตานุปัสสนา ให้คอยห้ามจิตไม่ให้ติด ไม่ให้พะวักพะวง เมื่อมีนิมิตหรือวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น คอยเปลื้องจิตและนำจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิต่อไป จะทำให้เป็นจิตควรแก่งาน^{๑๐} นำมาปฏิบัติธรรมานุปัสสนาต่อ โดยเริ่มจากการพิจารณารูปธรรมนามธรรมว่าไม่เที่ยงคือ อนิจจานุปัสสนา เมื่อได้อนิจจานุปัสสนาก็ได้วิราคะคือความสิ้นคิดใจยินดีต่อกันไป ให้กำหนดดูวิราคะว่าเป็นอย่างไรเกิดขึ้นในจิต เมื่อเกิดวิราคะแล้วนิโรธความดับก็จะบังเกิดขึ้นติดต่อกันไปเอง เป็นความดับทุกข์ จิตจึงเป็นจิตที่พ้นทุกข์^{๑๑} เป็นจิตที่ปลอดโปร่งจากทุกข์ทั้งหมด ให้กำหนดดูนิโรธต่อให้มากขึ้น อาจเห็นสิ่งที่สละไม่ยึดถืออันไหลขึ้นมาอีก ต้องตัดใจสละออกไป แล้วก็เล่นออกไปไม่พะวงลังเลใจ ในชั้นธรรมานุปัสสนานี้ เป็นการปฏิบัติละอภิชฌาคือความยินดี โทมนัสคือความยินดีร้ายด้วยปัญญา เป็นยอดของสติปัฏฐาน ก็เป็นอันว่าสิ้นธุระของ สติปัฏฐาน^{๑๒}

กล่าวสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนานั้น มีหลายวิธีด้วยกันแต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท มีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่าเป็นวิธีที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน จิตจะมีสมาธิเกิดขึ้นมาเองได้โดยไม่ต้องกังวลกับสมถ

^๘ พระคันธสาราภิงค์, การเจริญสติปัฏฐาน, (ลำปาง : จิตวัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๑). หน้า ๓๒-๓๓.

^๙ สัมภาษณ์ พระครูอุดมสีโลภาส, เจ้าอาวาสในเขตตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๐} สัมภาษณ์ นางสาวอุ้นเรือน บรรหาร, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๑} สัมภาษณ์ นายสำรวย ดวงหว่า, ปราชญ์ชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๒} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), การปฏิบัติกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๔๙-๖๑.

กัมมัฏฐาน ใช้ได้กับบุคคลทุกจริต ซึ่งเป็นเครื่องวัดถึงความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ^{๑๓} หัวข้อใหญ่ในการปฏิบัติโดยสรุปแล้ว ประกอบด้วยสิ่งที่ถูกกำหนดคืออารมณ์ อากาของการกำหนด และผลที่เกิดขึ้น อารมณ์สำหรับกำหนดมี ๒ อย่าง คือ ลมหายใจและอิริยาบถ ส่วนอาการของการกำหนดแจก ตัวตนว่างจากสิ่งทั้งปวง ส่วนผลที่เกิดขึ้นท่านอธิบายว่า เกิดจากของแต่ละสิ่งที่ถูกกำหนด

๔.๒ การปฏิบัติธรรมด้วยสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน

ขณะดำเนินชีวิตประจำวันนั้น จะมีสิ่งต่าง ๆ มากกระทบผัสสะตลอดเวลา เมื่อธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) ไตมากกระทบและรู้เท่าทัน ก็ให้ปฏิบัติธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) นั้น เพราะธรรมหรือสิ่งที่มาผัสสะนั้นมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป ตลอดจนจริตของนักปฏิบัติเอง จึงมีความชำนาญชำนาญในการเห็นการรู้ในธรรมทั้ง ๔ ที่ย่อมแตกต่างกันออกไปตามจริตและสังขารที่ได้สั่งสมไว้นั้นเอง และธรรมทั้ง ๔ นั้นเมื่อเห็นและรู้เท่าทัน ต่างก็ล้วนมีคุณอันยิ่งใหญ่ทั้งสิ้น ดังนั้นในการดำรงชีวิตประจำวันแล้วมีสติเห็นในธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) ไตก่อนก็ได้ เพราะย่อมเกิดคุณดังนี้

รู้เท่าทันกาย เพื่อทำให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดความอยากในกายอันเป็นที่รักยิ่งโดยไม่รู้ตัว เมื่อรู้ตามความเป็นจริงอย่างปรมาตม์ ว่าล้วนสักแต่ธาตุ๔ หรือสิ่งปฏิภูล ล้วนต้องเน่าเสีย คงทนอยู่ไม่ได้ ฯลฯ เห็นการเกิดตั้งนี้จนชำนาญ เช่น ส่องกระจกก็รู้เท่าทันว่าห้วงกาย เห็นเพศตรงข้ามที่ถูกใจ ฯลฯ ก็รู้เท่าทัน ว่าสักแต่ร่างกายล้วนเป็นตั้งนี้เป็นต้น แล้วอุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง ก็จะเห็นการดับในที่สุด^{๑๔}

รู้เท่าทันเวทนา เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดความอยากในเวทนาความรู้สึกรับรู้ในสิ่งที่กระทบสัมผัส เมื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า สักแต่เกิดแต่เหตุปัจจัย มันต้องเป็นเช่นนั้นเอง แล้วอุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง ก็จะเห็นการเกิด การดับได้ด้วยตนเอง เช่น เห็นรูปที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ, ได้ยินเสียง(คำพูด)ที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ เห็นอาหารที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ก็ย่อมต้องเกิดความรู้สึก(เวทนา)ต่อสิ่งนั้นๆเช่นนั้นเอง ฯลฯ เมื่อรู้เท่าทันจนชำนาญ จิตเมื่อเห็นความจริงการเกิดการดับและเพราะเหตุปัจจัยเช่นนี้บ่อยๆสักว่าเวทนาเป็นตั้งนี้เอง ก็จักเกิดนิพพิทาในเวทนาต่างๆเหล่านั้นในที่สุด^{๑๕}

รู้เท่าทันจิต เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดความอยากในจิตสังขาร(ความคิด ความนึกต่างๆ) เมื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า สักแต่เกิดแต่เหตุปัจจัยต่างๆตามความเป็นจริงอย่างปรมาตม์ เป็นสังขารต่างๆทางใจเกิดขึ้นเช่น โทสะ (โกรธ) โลภ หลง ตีใจ เสียใจ ต่างๆ เมื่อเห็นว่าสิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัย มันต้องเป็นเช่นนั้นเอง แล้วอุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง ก็จะเห็น

^{๑๓} พระศรีวรญาณ (วิ) (บุญชิต ญาณส่วโร), “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐๑-๓๒๐.

^{๑๔} สัมภาษณ์ นายกองใจ แสงวงษ์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๕} พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณส่วโร), “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐๕.

การเกิด การดับได้ด้วยตนเอง จิตเมื่อเห็นความจริงเช่นนี้บ่อยๆ สักว่าจิตเกิดเพราะเหตุปัจจัยเช่นนี้เอง ก็จักเกิดนิพพิทาในจิตสังขารความคิดปรุงแต่งเหล่านั้นในที่สุด^{๑๖}

รู้เท่าทันธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทาและภูมิรู้ภูมิญาณความรู้ความเข้าใจอย่างปรมาตม์ในสิ่งต่าง ๆ นั้นเอง เมื่อเกิดกาย เวทนา หรือจิตตามข้างต้น แล้วเกิดเห็นธรรมะใดๆ ก็หยาบยกขึ้นมาพิจารณาหรือคิดนึกสังเกตในสิ่งเหล่านั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างปรมาตม์ การคิดนึกดังนี้ไม่ใช่การคิดนึกปรุงแต่งที่ก่อให้เกิดทุกข์^{๑๗} แต่เป็นคิดนึกที่จำเป็นในการดับทุกข์อย่างยิ่ง เช่นเห็นทุกข์หรือรู้ว่าเป็นทุกข์ก็รู้ว่าเกิดแต่เหตุปัจจัยใด เห็นความไม่เที่ยง

สติปัญญาควรให้มีสติและใจสงบ ซึ่งปกติฝึกสติและใช้สติพิจารณาลมหายใจจนแคใจสงบระดับขณิกสมาธิ หรือปิติ แคมีสติ ใจไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน อยู่ในเรื่องที่จะคิดพิจารณาได้ไม่วอกแวก สอดส่ายออกไปในเรื่องอื่นๆ เท่านั้น แล้วใช้สตินั้นมาพิจารณา กาย เวทนา จิต หรือธรรมใดๆ ที่จะคิดพิจารณานั้น หรือที่บังเกิดขึ้นแก่จิตในขณะที่ปฏิบัติ นั้น ๆ จึงจักเป็นการที่ถูกต้อง ไม่ควรปล่อยให้จิตเคลิบเคลิ้ม หรือลงภวังค์ ไปนั่งสนิทหรือแช่ใจอยู่ในสมาธิหรือฌานระดับสูง อันเป็นการผิดวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติ"สติปัญญา ๔" นอกจากบางครั้งก็เมื่อพิจารณาไปจนพอใจ หรือจิตต้องการพัก ซึ่งก็จะเข้าไปพักในสมาธิหรือฌานในระดับประณีตต่อเนื่องไปได้^{๑๘}

จิตเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม (จิตอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หรือจิตเห็นกายหรือจิต หรือจิตเห็นรูปหรือนาม) หมายถึง การมีสติระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง รวมทั้งการพิจารณาให้เห็นความจริงใน กาย เวทนา จิต หรือธรรม อันเป็นหลักปฏิบัติในสติปัญญา ๔ หรือในแนวทางปฏิบัติสมุพบาทธรรมนั่นเอง แต่ที่กล่าวในคราวนี้ เป็นการกล่าวเน้นถึง การนำสิ่งที่ปฏิบัติในพระกรรมฐานหรือการวิปัสสนา มาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงจักให้ผลยิ่ง^{๑๙}

กล่าวคือ นำความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนสติจากการฝึกปฏิบัติในพระกรรมฐานมาใช้ในการดำเนินชีวิต กล่าวคือเป็นการปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดผลขึ้น คือเพื่อการดับเหล่าอุปาทานทุกข์ลงไปจริงๆ พร้อมทั้งการสั่งสมอย่างถูกต้อง อย่างเชี่ยวชาญชำนาญยิ่ง จนจิตเห็นในกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างเป็นมหาสติ

เมื่อปฏิบัติพระกรรมฐานในสติปัญญา ๔ นั้น การปฏิบัติอาจเป็นไปตามลำดับขั้นตอน กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อเป็นการสั่งสมเป็นลำดับขั้น ก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เพื่อกันความสับสน บางท่านเน้นปฏิบัติตามจริตหรือสติแห่งตน แต่ไม่ว่าอย่างไรเมื่อปฏิบัติในพระกรรมฐานแล้ว เมื่อออกจากพระกรรมฐานต้องนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย จึงจักบังเกิดผลดี^{๒๐}

^{๑๖} สัมภาษณ์ นายทองหล่อ งามเพ็ลือ, ปราชญ์ชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๗} สัมภาษณ์ นายสำรวย ดวงหว่า, ปราชญ์ชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๘} สัมภาษณ์ นายสำรวย ดวงหว่า, ปราชญ์ชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ปิดประตูอบายทางไปสู่นิพพาน คู่มือสอนอารมณ์กัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : ประจำวัดมหาธาตุ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๓-๔.

^{๒๐} สัมภาษณ์ นายประครอง โครระถา, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ในการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันนั้น หมายถึง มีสติซึ่งก็คืออาการหนึ่งของจิต ชนิดจิตตสังขารจึงต้องประกอบด้วยอาการเจตนากระทำขึ้นนั่นเอง ที่ระลึกรู้เท่าทัน ที่ประกอบด้วยปัญญาอยู่ในที่ ที่หมายถึงรำลึกรู้เข้าใจตามความจริงในธรรมทั้ง ๔ ไต่ก็ได้ ที่สติระลึกรู้เท่าทันขึ้นนั้นๆ จึงขึ้นอยู่กับจิต, สติ, ปัญญา, การปฏิบัติหรือการสั่งสม ฯ มีสติในธรรมทั้ง ๔ ธรรมใดธรรมหนึ่งก็ได้ ที่บังเกิดขึ้นแก่จิต จากการผัสสะกับอารมณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต^{๒๑} ซึ่งสติที่ระลึกรู้เท่าทันนั้นย่อมมีความแตกต่างกันไปบ้างในแต่ละบุคคลตามสติ จริต ปัญญา และการปฏิบัติคือแนวทางที่ตนสั่งสมนั่นเอง ฯ แต่ล้วนแล้วมีคุณประโยชน์ทั้งสิ้น

การมีสติระลึกรู้ไม่ว่าแบบใดก็ตาม มีจุดประสงค์อยู่เพียงเป็นเครื่องรู้เพื่อการดำรงคงชีวิตตลอดจนเครื่องระลึก เครื่องเตือนสติ เพื่อให้เกิดสติและปัญญา เพื่อยังให้เกิดนิพพิทา เพื่อการปล่อยวาง กล่าวคือเพื่อการไม่ไปยึดมั่นถือมั่น หรืออุเบกขานั้นเอง ตลอดจนเป็นเครื่องอยู่ของจิตอันตั้งงามยิ่งจนเป็นมหาสติ จิตย่อมไม่ส่งออกนอกไปปรุงแต่งหรือไม่ฟุ้งซ่านออกไปภายนอกกาย เวทนา จิต ธรรม ให้เกิดการผัสสะ จนเกิดเวทนา ตัณหา อุปาทาน ...จนเป็นทุกข์อุปาทานขึ้น^{๒๒}

กล่าวคือ ทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันตามปกติ แล้วหมั่นมีสติระลึกรู้ในธรรมทั้ง ๔ กล่าวคือ เมื่อเกิดการกระทบผัสสะกับอารมณ์ใด ๆ แล้วมีสติระลึกรู้เท่าทันในธรรมใดก็ตามที่ ที่บังเกิดขึ้นแก่ตน อาการดังตัวอย่างต่อไปนี้ เป็นอาการของการปฏิบัติธรรมและสติปัญญา ๔ ในชีวิตประจำวันที่ดีงามยิ่ง เป็นไปเพื่อมหาสติ

เห็นคนแก่เดินผ่านกระทบตา สติก็อาจจะระลึกรู้เท่าทันธรรม คือ สติระลึกรู้ถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วอุเบกขา นี่ก็คือการปฏิบัติที่ดีงามยิ่งชนิดมี สติระลึกรู้ในธรรมหรือเท่าทันธรรม หรือสติอยู่ในธรรม นั้นเอง(ธรรมานุปัสสนา)

เห็นของสวยงามกระทบตา ก็อาจจะระลึกรู้เท่าทันธรรมว่า คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เพราะทนอยู่ไม่ได้ แล้วอุเบกขา นี่ก็คือการปฏิบัติที่ดีงามยิ่งชนิดมี สติระลึกรู้ในธรรม หรือสติอยู่ในธรรม เช่นกัน (ธรรมานุปัสสนา)

เห็นเพศตรงข้ามสวยงามกระทบตา ก็อาจจะระลึกรู้เท่าทันกายว่า สักแต่ธาตุ ๔ หรือล้วนปฏิภูล หรือล้วนเน่าเปื่อยเป็นอสุภเหมือนกันล้วนสิ้น นี่ก็คือการปฏิบัติที่ดีงามยิ่งในชีวิตประจำวันชนิดมี สติระลึกรู้ในกาย หรือมีสติอยู่ในกาย นั้นเอง (กายานุปัสสนา)

ตากระทบรูปเช่นคนที่เกลียดชัง ก็อาจจะระลึกรู้เท่าทันทุกขเวทนามีอามิสที่เกิดขึ้น คือ ความไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ แล้วอุเบกขา นี่ก็คือการปฏิบัติที่ดีงามยิ่งในชีวิตประจำวันชนิดมี สติระลึกรู้ในเวทนา หรือมีสติอยู่ในเวทนา นั้นเอง (เวทนานุปัสสนา)^{๒๓}

ธรรมารมณ์เช่นคิดกระทบใจ ก็อาจจะระลึกรู้เท่าทันสุขเวทนา แล้วอุเบกขา นี่ก็คือการปฏิบัติที่ดีงามยิ่งในชีวิตประจำวันชนิดมี สติระลึกรู้ในเวทนา^{๒๔} หรือมีสติอยู่ในเวทนา นั้นเอง

^{๒๑} สัมภาษณ์ นายประภัสสรพ์ จิตธรรมวงศา, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๒} อโณทัย อาตมา, ฐิติพพานประสาชวาบ้าน, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจการพิมพ์), หน้า ๑๓๑.

^{๒๓} พุทธศาสนิกฯ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุนทรสาส์น, ๒๕๔๕), หน้า ๕๓-๕๔.

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางสาวสมผล สมสนิท, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ธรรมารมณ์เช่นคิดกระทบใจ ก็อาจจะลึกรู้เท่าทันแม้เพียงอทุกข์ขมสุขเวทนาหรืออุเบกขา เวทนา ยิ่งต้องรู้เท่าทัน ไม่ประมาท ระมัดระวังไม่ปรุงแต่งหรืออุเบกขา นี่ก็คือการปฏิบัติที่ต้งามยิ่งในชีวิตประจำวันชนิดมี สติระลึกรู้ในเวทนา หรือมีสติอยู่ในเวทนา นั่นเอง

ธรรมารมณ์เช่นคิดกระทบใจ ก็อาจจะลึกรู้เท่าทันจิตสังขาร(เช่นจิตคิด,จิตฟุ้งซ่าน,จิตหดหู่, จิตมีโทษ)ก็ได้ แล้วอุเบกขา นี่ก็คือการปฏิบัติที่ต้งามยิ่งในชีวิตประจำวันชนิดมี สติระลึกรู้ในจิต หรือมีสติอยู่ในจิต หรือจิตเห็นจิตสังขาร หรือจิตเห็นจิต นั่นเอง (จิตตานุปัสสนา)

ธรรมารมณ์เช่นคิดกระทบใจ ก็อาจจะลึกรู้เท่าทันธรรม เช่น ชั้น ๕ ว่าเป็นสภาวะธรรมของการกระทบกันของชั้น ย่อมพึงบังเกิดขึ้นเป็นธรรมดา นี่ก็คือการปฏิบัติที่ต้งามยิ่งชนิดมี สติระลึกรู้เท่าทันธรรมหรือสติอยู่ในธรรม เช่นกัน (ธรรมานุปัสสนา)

เมื่อฟุ้งซ่านปรุงแต่ง ก็อาจจะลึกรู้เท่าทันธรรม เช่น ปฏิจสุมุปาบาท ว่ายอมอาจเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์จากต้นเหตุ^{๒๕} นี่ก็คือการปฏิบัติที่ต้งามยิ่งชนิดมี สติระลึกรู้เท่าทันธรรมหรือสติอยู่ในธรรม เช่นกัน (ธรรมานุปัสสนา)

เมื่อมีเวลาว่างจากกิจหรือหน้าที่อันพึงกระทำแล้ว ก็พิจารณาธรรม(อัมมวิจยะ,โยนิโสมนสิการ) นี่ก็คือการปฏิบัติที่ต้งามยิ่งชนิดมี สติระลึกรู้ในธรรมหรือสติอยู่ในธรรม เช่นกัน และยังก่อให้เกิดการสังสมทางปัญญาอันยิ่งอีกด้วย^{๒๖} และเป็นเครื่องอยู่ของจิตอันดียังอีกทางหนึ่งโดยไม่รู้ตัว กล่าวคือ จิตยอมไม่ฟุ้งซ่านออกไปภายนอก ไปแสวงหาอารมณ์ต่างๆให้เกิดการผัสสะให้เกิดทุกข์อีกด้วย

เมื่ออยู่ในกิจ หรือเมื่อว่างจากกิจหรือหน้าที่ อันพึงกระทำแล้ว ก็เจริญกายานุปัสสนาในอิริยาบถและสัมปชัญญะ กล่าวคือ มีสติรู้เท่าทันอิริยาบถพร้อมทั้งสัมปชัญญะ ย่อมละความดำริพล่านหรือฟุ้งซ่าน ที่หมายถึงมีสติที่ทั้งเนื่องสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆด้วย จึงมิใช่การจดจ่อหรือมีสติกับสิ่งๆเดียวจนขาดสติการรับรู้ในสิ่งอื่นๆด้วย กล่าวคือ มิใช่การมีจิตจดจ่อจนแน่นเป็นสมถสมาธิ นี่ก็คือการปฏิบัติที่ต้งามยิ่งในกิจที่กระทำหรือเมื่อมีเวลาว่าง ชนิด มีสติระลึกรู้ในกายหรือสติอยู่ในกาย เช่นกัน และยังเป็นการสังสมสติให้เป็นมหาสติ รวมทั้งเป็นเครื่องอยู่ของจิตอันดียิ่ง คือยอมมีสติอยู่ในกิจที่กระทำจึงยอมมีประสิทธิภาพ ส่วนการปฏิบัติเมื่อว่างจากกิจ ก็กลายเป็นการฝึกสติและเป็นเครื่องอยู่ของจิตที่ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านออกไปภายนอกไปผัสสะกับอารมณ์ต่างๆนั่นเอง^{๒๗}

อาการเหล่านี้ ล้วนเป็นการปฏิบัติธรรมในลักษณะการของสติเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมในชีวิตประจำวันที่ยังประโยชน์ยิ่ง ทั้งเป็นการสังสมที่ถูกต้องต้งามให้เป็นมหาสติ ยังให้เกิดการสังสมทั้งทางสติและปัญญาทุกขณะจิตที่ปฏิบัติ อันเป็นไปโดยไม่รู้ตัวได้อีกด้วย เพียงแต่อาจมีความแตกต่างกันบ้างในการรู้เท่าทันหรือเข้าใจในสิ่งต่างๆตามสติ จริต ปัญญา การปฏิบัติสังสม ผู้ฝึกสอน ๆ อันเป็นเรื่องปกติธรรมดา^{๒๘}

^{๒๕} สัมภาษณ์ นางถาวร แสงประจักษ์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๖} สัมภาษณ์ นางทองใบ ธงชัย, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๗} เสนาะ ผดุงฉัตร, การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติกถา ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๗๗.

^{๒๘} สัมภาษณ์ นางสาวบุษรา บุตรพรม, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

อนึ่ง โปรตระวังอย่าไปสับสนกับจิตส่งในไปในกายหรือในจิต เพื่อไปเสพความสุขความสงบ ความสบายอันเนื่องมาจากผลของฌานสมาธิ จะโดยทั้งรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวด้วยอวิชชาที่ดี ล้วนยังให้เกิด วิปัสสนูปกิเลสหรือให้ผลร้ายในภายหลังทั้งต่อรูปและนาม(กายและจิต)

จิตเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม บางทีก็ใช้คำว่า จิตหรือสติอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม, จิต อยู่ในกายและจิต, จิตอยู่กับรูปและนาม จึงล้วนหมายถึง จิตอยู่ในเรื่องของการระลึกรู้เท่าทันบ้างหรือ พิจารณาธรรมบ้างในเหล่ากาย เวทนา จิต ธรรม^{๒๙} จึงไม่ใช่หมายถึงการส่งจิตไปจดจ้องจ่อกายหรือ จิตแต่อย่างใด จึงไม่ใช่หมายความว่าจิตส่งในไปในกายหรือจิตที่มีเหตุมาแต่การติดเพลिनหรือ เพลิตเพลिन(เน้นที)ไปในปิติ สุข สงบ สบายที่เกิดขึ้นแก่กายและจิตอันเกิดแต่อำนาจองค์ฌานและสมาธิ ที่มีักเป็นไปโดยไม่รู้ตัวเนื่องด้วยอวิชชา^{๓๐}

การสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐานในชีวิตประจำวันของประชาชนชาว ตำบลโนนสว่างนั้น ย่อมก่อให้เกิดผลที่ดีตามมาในชีวิตประจำวัน ในครอบครัวย่อมมีความสุข ด้านสังคม และชุมชนก็มีความเป็นธรรมในการเป็นอยู่ก่อให้เกิดวิถีชีวิตที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม ตามแนวทาง ของการดำเนินชีวิตแบบชาวพุทธ รู้เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๔.๓ การประยุกต์หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนโนนสว่าง

การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอ เมือง จังหวัดบึงกาฬ ทำให้ประชาชนในชุมชนตำบลโนนสว่าง ที่ได้ฝึกสติสามารถแก้ปัญหาความทุกข์ ที่เกิดจากร่างกายเสื่อม มีโรคเรื้อรังเบียดเบียน ไม่มีรายได้เพียงพอ การขาดแคลนอาหารส่งผลทำให้ ประชาชนในชุมชนเกิดความเครียด^{๓๑} มีความวิตกกังวล และความซึมเศร้าลง ทั้งนี้เมื่อชุมชนมี สภาวะการณ้อย่างนี้แล้ว

ผู้วิจัยจึงได้ใช้การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง โดยการใช้การฝึกสติทางกาย การประยุกต์ใช้การฝึกสติด้วยการรักษาศีลรับรู้อเวทนา การประยุกต์ใช้ การฝึกสติด้วยการฝึกจิต และการประยุกต์ใช้การฝึกสติขั้นปัญญากำหนดรับรู้อธรรม

ทั้งนี้ การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง ผู้วิจัยได้ ไปสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรม พระภิกษุสงฆ์ และนักปราชญ์ในเขตตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึง กาฬ และได้มีผลต่อสภาวะการณของผู้ปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ดังนี้

๔.๓.๑ ความเป็นอยู่สุภาพกายของชุมชน

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ เพื่อความเป็นอยู่ สุภาพกายของชุมชน ตามแนวทางการฝึกสติปัฏฐาน ๔ ในการ ปฏิบัติธรรม พบว่า การใช้สติกำหนดการพิจารณากาย (กายานุปัสสนา) เป็นการเตรียมตัวเตรียมกาย

^{๒๙} สัมภาษณ์ นางทองใบ ธงชัย, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๐} สัมภาษณ์ นางศุภิสรา พลเยี่ยม, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๑} สัมภาษณ์ นางสาวบุษรา บุตรพรม, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ให้ผู้ปฏิบัติธรรมฝึกอบรมสติที่มีความกังวลหรือมีความทุกข์และคลุกคลีอยู่กับบ้านเรือนทางโลก ได้เข้ามาสู่สถานที่อันสงบคือวัดให้ผ่อนคลายสบายกาย^{๓๒} ฝึกการอยู่ง่ายกินง่าย มีระเบียบวินัย มีที่อยู่หลับนอนเรียบง่ายเป็นสัปปายะฝึกความพร้อมในการสวดมนต์ไหว้พระ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ฝึกการเข้าร่วมกลุ่มพบปะสนทนาธรรม

พระวิปัสสนาจารย์จะแสดงธรรมอริยสัจสี่โดยจะชี้แจงแสดงถึงร่างกายอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บป่วย ความพลัดพราก ความไม่สมปรารถนา และทุกข์ที่เกิดจากความตาย ซึ่งทุกข์จากความตายเป็นมหันตทุกข์ เป็นทุกข์รบกวนสุด ความทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้น^{๓๓} เพราะมีขันธ ๕ มนุษย์ผู้เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ นี้ จึงเป็นทุกข์ การพิจารณากายโดยวิธีนี้จะเป็นการพิจารณากายอย่างมีสติรู้เท่าทันในสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกาย กำหนดสติดูการเคลื่อนไหวกายแยก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอาออกไว้เป็นกอง ๆ หรือจะใช้สติพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์จิตที่ฝึกดีแล้วจะไม่ไปปักมั่นแน่วแน่นอยู่ในสภาวะธรรมของสังขาร เมื่อจิตปล่อยวางได้แล้วก็จะรู้ชัดในกองสังขารเห็นเป็นมีรู้อย่างมหัศจรรย์ เมื่อจิตนั้นละเอียดลงไป^{๓๔} ภาพลวงที่ไปยึดมั่นในกายสังขารก็จะค่อย ๆ หายไป มีแต่สติที่รู้แจ้งเห็นจริงแล้วความสุขก็เข้ามารวมอยู่ในจิต มีความปลอดโปร่งโล่งสบาย และคลายทุกข์ได้ในที่สุด

เมื่อประชาชนในชุมชนตำบลโนนสว่าง ปฏิบัติธรรมโดยใช้หลักสติปัญญา ทำให้เห็นถึงสภาวะธรรม อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากความเป็นอยู่ ส่งผลต่อสภาวะทางร่างกายของผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติตามแนวทางของสติปัญญาแล้ว^{๓๕} ย่อมทำให้เห็นถึงสภาพร่างกายแยกแยะรูปธรรม นามธรรมออกด้วยปัญญาอันเห็นแจ้ง และทำให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ได้มองเห็นแนวทางในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง^{๓๖} เพื่อที่จะให้มีอายุวัฒนที่เจริญยั่งยืน มีวาระที่ผ่องใส พละกำลังในการทำงานแข็งแรง ต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี และมีชวนะปัญญาที่รูปแจ้งเห็นจริงในธัมมานุปัสสนาด้วยเหตุและผล

๔.๓.๒ สภาวะทางสังคมของชุมชน

การประยุกต์ใช้หลักสติปัญญาในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง แบบเคลื่อนไหวในขั้นรักษาศีล เพื่อกำหนดรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้น พบว่า เป็นการปฏิบัติกำหนดสติรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นด้วยการมีศีลเป็นตัวกำกับดูแล เป็นการสร้างกฎระเบียบวินัยให้กับตัวเอง และสร้างกฎระเบียบทางสังคมในชุมชนด้วยศีลเพื่อพัฒนาสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขด้วยการ ฝึกอบรมรักษาศีล คือ ไม่ฆ่าสัตว์เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ไม่ประพฤตินิดในกาม ไม่พูดปด และไม่ดื่มสุราเมรัยอันเป็นสาเหตุ

^{๓๒} สัมภาษณ์ นางสาวสมผล สมสนิท, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๓} สัมภาษณ์ นางสาวธนชนันท์ พันระศรี, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๔} สัมภาษณ์ นางสาวอุณเรือน บรรหาร, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๕} สัมภาษณ์ พระอิสระ ญาณโสภโณ จุมพิลา, พระภิกษุสงฆ์ตำบลโนนสว่าง, ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๖} สัมภาษณ์ นายประภัสสรพ์ จิตธรรมวงศา, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

แห่งความประมาท^{๓๗} การปฏิบัติธรรมในลักษณะนี้เป็นการกระทำที่ จิตตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่ เบียดเบียน หรือไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ใคร เป็นการอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน เป็นการปฏิบัติธรรมพร้อมครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ ด้วยศีล โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถ ให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเอื้อ อาทรเสมอภาค มีความยุติธรรม และเกิด สันติสุข ในชุมชนได้^{๓๘}

ประชาชนในชุมชนที่ได้เข้าปฏิบัติธรรมฝึกสติกำหนดรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นในสังคม จะทำให้ เป็นผู้รักษาศีลโดยบริบูรณ์หรือทำตนให้ เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ศีลนั้นจะเป็นปัจจัยพื้นฐานใน การปฏิบัติ ธรรมฝึกสติไม่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน รำคาญ ใจ^{๓๙} การรักษาศีลจะช่วยควบคุมรักษากายวาจาใจ ให้ เรียบร้อยมีเมตตา และช่วยให้มีสติระลึกได้อยู่ เสมอเพื่อควบคุมใจให้รู้จักละอายต่อการทำชั่วเสีย หาย และรู้สึกตัวกลัวผลของความชั่วจะตามมา พยายามรักษาใจให้อยู่ในแนวทางแห่งการปฏิบัติที่ ถูกที่ ควรเปรียบดังเมื่อเราใช้เสื้อผ้าที่สกปรกและตัวเองก็สกปรกยอมทำให้จิตใจอึดอัดไม่สบาย^{๔๐} แต่ถ้า หากรู้จักรักษาความสะอาดร่างกายและเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม^{๔๑} ย่อมทำให้จิตใจโปร่งใสเบิกบาน เมื่อ ศีล ไม่บริสุทธิ์เพราะกายวาจาสกปรก ก็เป็นผลให้ จิตใจเศร้าหมองขัดต่อการปฏิบัติธรรมฝึกสติและ เป็น เครื่องกันใจมิให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางในชีวิตได้^{๔๒}

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมด้วยการกำหนดสติรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้น เวทนาถือเป็นความเจ็บปวดทางสังคม^{๔๓} หรือเป็นปัญหาความวุ่นวายในสังคม เพื่อสกัดกั้นเวทนาแห่ง ปัญหา ชุมชนตำบลโนนสว่างจึงได้กำหนดเบื้องต้นด้วยการรักษาศีล หรือการสร้างกฎระเบียบ แนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งจะส่งผลต่อผู้ปฏิบัติธรรมเอง ต่อครอบครัว ต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ และ สภาวะทางสังคม ก็เป็นระเบียบแบบแผน และมีปกติสุขไรทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นในสังคม

๔.๓.๓ สุขภาพจิตใจของชุมชน

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่างแบบ เคลื่อนไหว ในชั้นพิจารณาอบรมจิต (จิตตานุปัสสนา) พบว่า เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกสติ เพื่อ พัฒนาจิตโดยกำหนดสติแบบ เคลื่อนไหว มีวิธีการเดินจงกรมแบบธรรมชาติ และการนั่งฝึกสติแบบยก มือขึ้น เอามือลง กำหนดการเคลื่อนไหวกายโดยใช้สติกำหนดรู้เท่าทัน เพื่อให้เห็นกายเห็นจิตในขณะที่

^{๓๗} สัมภาษณ์ นายมณฑล สุขสำราญจริง, ปราชญ์ชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๘} สัมภาษณ์ นางสุพรรณิ เมืองขวา, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๙} สัมภาษณ์ นายบุญส่ง บุตรพรม, ปราชญ์ชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๐} สัมภาษณ์ นางประภัสสร แสงประจักษ์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๑} สัมภาษณ์ นายทองหล่อ งามเปลือ, ปราชญ์ชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๒} สัมภาษณ์ นางถาวร แสงประจักษ์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๓} สัมภาษณ์ นายสำรวย ดวงหว่า, ปราชญ์ชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด เป็นการเห็นธรรม^{๔๔} อันเป็นแนวทางการปฏิบัติกำหนดสติรับรู้จิต ตาม จริตของผู้ปฏิบัติธรรม

ลักษณะที่เป็นจุดเด่น ของแนวทางการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมในชุมชน อยู่ที่การทำให้ ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้เท่าทันกิเลสภายในของตน ก่อให้เกิดปัญญา และสามารถใช้อนุสติเป็นเครื่อง กำจัดกิเลสให้คลายทุกข์ได้ด้วยกระบวนการฝึกสติคือเป็นวิธีที่ประสบความสำเร็จได้ด้วยการปฏิบัติ โดยถือว่าไม่ให้ยึดติดตำรา^{๔๕} เป็นแนวปฏิบัติสังเคราะห์ขึ้นมาไม่เคยปรากฏในตำราใด ๆ มาก่อน เป็น ที่เชื่อว่าทำให้เกิดความเข้าใจในธรรมะได้อย่างรวดเร็ว ดังที่ผู้ปฏิบัติธรรมมักจะกล่าวเสมอว่า เป็น “ทางลัด” หรือ “สูตรสำเร็จจิตใจเดียว”^{๔๖} เป็นการปฏิบัติธรรมตามวิธีนี้ทำให้เกิดบุญมาก ซึ่งผู้ปฏิบัติ ธรรมในชุมชนตำบลโนนสว่างพูดเสมอไว้ว่า “ความรู้สึกตัวเป็นรากเหง้าของบุญความไม่รู้เป็นรากเหง้า ของบาป”^{๔๗} ผู้ปฏิบัติธรรมได้กล่าวเปรียบเทียบกับว่า การมีสติที่เกิดจากการพลิกมือเคลื่อนไหว ร่างกายนั้นดีกว่าการสร้างโบสถ์เป็นหลัง เพราะสามารถคลายทุกข์และดับทุกข์ได้

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง ในการ กำหนดสติรับรู้สภาวะของจิต ชุมชนตำบลโนนสว่าง เมื่อปฏิบัติธรรมตามแนวนี้แล้ว มีสภาวะทางจิต ที่ดีขึ้น ในการทำงานชีวิตประจำวันก็มีจิตใจที่เบิกบานขึ้นกว่าแต่ก่อน เมื่อชุมชนมีสภาวะจิตที่ดีขึ้น สุขภาพกายก็ดีขึ้น เพราะทุกอย่างจิตเป็นตัวกำหนดทุกสภาวะนั่นเอง^{๔๘} เมื่อสุขภาพจิตแข็งแรง สุขภาพกายก็ดีขึ้นตามมาด้วย

๔.๓.๔ วิธีชีวิตของชุมชน

การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน แบบเคลื่อนไหวขั้นระดับปัญญา ญาณ เพื่อรับรู้ธรรมชาติของตนที่เป็นไปอยู่ พบว่า การนำสติที่ฝึกดีแล้วด้วยการปฏิบัติธรรมาตามแนว สติปัฏฐาน ๔ นี้ มาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข โดยการฝึกสติให้เป็นนิสัยประจำในชีวิต มี การทำจังหวะให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ มีความรู้สึกอยู่ทุกขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น^{๔๙} แต่เรามาทำเป็นจังหวะ พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือไป เอามือมา ก้ม เหยย เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกอยู่ทุกขณะ จิตใจมันนึก มั่นคิด รู้สึกอยู่ทุกขณะอันนี้แหละ วิธีปฏิบัติคือให้รู้ตัวไม่ให้นิ่ง ๆ ไม่ให้นั่งสงบ คือให้มันรับรู้รับรองว่า ถ้าทำจริง ในระยะ ๓ ปี อย่างนาน ทำให้ติดต่อกันจริง ๆ นะ อย่างกลาง ๑ ปีอย่างเร็วที่สุดนับแต่ ๑ ถึง ๙๐ วัน

^{๔๔} สัมภาษณ์ พระนิกร จตตมโล โภคา, พระภิกษุสงฆ์ตำบลโนนสว่าง, ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๕} สัมภาษณ์ นายทองหล่อ งามเพ็ลือ, ประชาชนชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๖} สัมภาษณ์ นายสายัญ ทวีวัน, ประชาชนชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๗} สัมภาษณ์ นายวัชรระ เทพาศักดิ์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๘} สัมภาษณ์ นายเฉลิมชัย พะยมहन, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๙} สัมภาษณ์ นายกองใจ แสงวงษ์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ความทุกข์จะลดน้อยไปจริง ๆ ทุกข์จะไม่มารบกวน ต้องพยายามทำไปแต่ต้น ๆ ให้เป็นไปตามขั้นตอน อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า ถ้าหากเราไม่ทำอย่างนี้ไม่แก้ตรงนี้ก่อนแล้ว จะหมดทุกข์ได้ยาก การปฏิบัติธรรมจะไม่ก้าวหน้า การปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้าต้องเริ่มแต่ต้น ๆ เมื่อมาปฏิบัติอย่างนี้ ทำให้รู้รูปธรรม นามธรรม^{๕๐} ในขณะที่ไปปฏิบัตินั้น พอรู้เรื่องรูปธรรม นามธรรม ก็เลิกได้ทันที ไม่ต้องไปอ่อนวอนขอร้องจากใครที่ไหนเลย ฝึกก็ไม่กลัวตั้งแต่บัดนั้นมา หมาก พลุบูหรี เล่นการพนันอะไรทั้งหมดนี้แหละเลิกได้ไม่สงสัยเรื่องบาป บุญ กรรม นรก สวรรค์ไม่ต้องข้องแวะ ฝึกเวทดาไม่ต้อกลัวทั้งนั้น เพราะเป็นเรื่องสมมติพูดขึ้นมาเท่านั้น^{๕๑} ถ้าไม่รู้จักสมมติจึงกลัวฝึกกลัวเวทดา กลัวกรรม กลัวนรก กลัวสวรรค์ไม่รู้จักความจริง ฝึกคือการทำความชั่ว พุดชั่ว คิดชั่ว เท่านั้นเอง^{๕๒} เวทดา คือการทำดีพูดดีคิดดีหิริโอตตปละ ที่เราพูดกัน แต่เราไม่เข้าใจ นรกคือความเดือดร้อน ความทุกข์ ความจวนวาย อยู่ที่ไหนไม่มีสุข ถ้าหากนรกมีจริง ตายแล้วก็ไปตกนรก เพราะมันมีความทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้ สวรรค์ นิพพาน ก็เหมือนกัน^{๕๓} ถ้าเรามีสวรรค์ มีนิพพาน อยู่ในตัวแล้ว เรื่องตายนั่นไม่ต้องสงสัยเพราะมีแล้ว เข้าถึงแล้ว

๔.๓.๕ ความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนตำบลโนนสว่างกับวัด

ระบบความเชื่อในชุมชนตำบลโนนสว่างนับถือศาสนาพุทธแต่มีวัฒนธรรมของผีผสมกลมกลืนเหมือนกับพุทธไทยกระแสหลักโดยทั่วไป กล่าวคือ พฤติกรรมทางศาสนาพุทธในชุมชนจะเป็นการตอบสนองด้านประเพณีวัฒนธรรมและความเชื่อเสียส่วนใหญ่ อาทิ การตักบาตรทำบุญฟังเทศน์ฟังธรรม เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาต่าง ๆ และยึดถือการปฏิบัติในธรรมเนียมของผี เช่น การบนบานศาลกล่าวขอพรสิ่งศักดิ์ การบูชาเครื่องรางของคลัง และสมัยก่อนยังมีรูปแบบการนิมนต์พระสงฆ์ไปทำพิธีการไล่เปลี้ยหรือสัตว์ศัตรูพืชต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันชุมชนเริ่มหันมาพึ่งการเป็นอยู่ด้วยการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น และวัดก็มีบทบาทสำคัญในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง เพราะพระสงฆ์ภายในวัดมีความรู้ความสามารถในการนำพาประชาชนในชุมชนปฏิบัติได้เป็นอย่างดี^{๕๔} ถือได้ว่า พระสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่งของชุมชน

วัดในสถานะที่เป็นศูนย์กลางของสังคมจึงมีความสำคัญและบทบาทหน้าที่ดังนี้ คือ วัดในฐานะตัวแทนความเจริญและความมั่นคงของแผ่นดิน^{๕๕} วัดในฐานะสถาบันผู้สืบทอดศาสนาให้ยั่งยืน

^{๕๐} สัมภาษณ์ นางสาวมลทิชา ทัพขวา, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๑} สัมภาษณ์ นายประครอง โครระถา, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๒} สัมภาษณ์ นางสาวเดือน สร้อยทอง, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๓} สัมภาษณ์ พระปรีชา ปิยธมโม อาสนะ, พระภิกษุสงฆ์ตำบลโนนสว่าง, ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๔} สัมภาษณ์ นายทองหล่อ งามเพ็ลือ, ประชาชนชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๕} สัมภาษณ์ นางสาวนัฐนนท์ ผดุงศรี, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

วัดในฐานะสถานที่ให้การศึกษา วัดในฐานะที่พึ่งทางกายและใจของสังคม วัดในฐานะศูนย์รวมของศิลปกรรม^{๕๖}

กล่าวสรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬนั้น มีผลต่อผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านของความเป็นอยู่ สุขภาพกายของชุมชน สภาวะทางสังคมของชุมชน สุขภาพจิตใจของชุมชน วิถีชีวิตของชุมชน และความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนตำบลโนนสว่างกับวัด อยู่กันอย่างมีความสุข สมานสามัคคี ถือได้ว่าเป็นเมืองพุทธที่ไม่เกินไป

๔.๓ สรุป

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของประชาชนชุมชนตำบลโนนสว่างนั้น การปฏิบัติธรรม คือ การยกจิตเข้าสู่ไตรลักษณ์ให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยหลักการและวิธีการที่พระพุทธองค์ทรงแสดงวิปัสสนาไว้มบูรณ์ที่สุดใน “สติปัฏฐานสูตร” เป็นหลักการวิธีการปฏิบัติธรรมมีสมณะนำหน้า มี ๔ อย่าง คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา โดยมีการพิจารณา รูปนาม ให้เห็นถึงสัจธรรมของการปฏิบัติธรรม ซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความปิติ สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ส่งผลต่อตัวเอง ทั้งในด้านของความเป็นอยู่ สุขภาพกายของชุมชน สภาวะทางสังคมของชุมชน สุขภาพจิตใจของชุมชน วิถีชีวิตของชุมชน และความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนตำบลโนนสว่างกับวัด อยู่กันอย่างมีความสุข สมานสามัคคี ครอบครัวยุติธรรม สังคม และวิถีชีวิต ก่อให้เกิดสังคมที่เป็นสุข

^{๕๖} สัมภาษณ์ นางบุญกอง ดารมย์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ” ผู้วิจัยจะได้สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะตามลำดับดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ” มุ่งศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ข้อ ได้แก่

๑. เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ
๓. เพื่อการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ

ผลการวิจัยพบว่า

หลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า สติปัฏฐาน ตามความหมายในไตรปิฎก มีความหมาย ๓ ประการ คือ ประการที่ ๑ ที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ของสติ ๔ ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม ประการที่ ๒ สภาวะที่ พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่องความยินดียินร้าย ประการที่ ๓ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งมั่น ตามความหมายของนักวิชาการทั่วไป สติปัฏฐาน หมายถึง สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสัมมาสติ ระลึกรู้มั่นพ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกรู้โดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึกรู้ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ส่วนปัฏฐาน หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่น

สติปัฏฐานมี ๔ อย่าง ได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน ซึ่งภายในที่นี้หมายถึงประชุมหรือรวม นั่นคือธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็น รูปธรรมหนึ่งๆ เห็นความเกิดดับ กายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขาคือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทнал้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การมีสติระลึกจู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธหรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๔. ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การมีสติระลึกฐิติภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

เมื่อปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ในการปฏิบัติ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมัตถธรรมไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ ทำให้เป็นคนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม ทำให้คนมั่นอยู่ในศีล ๕ ไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี ทำให้เว้นจากการเบียดเบียนกัน จากการเอาวัดเอาเปรียบกัน เป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เยอเยิง จองหอง รู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเองเป็น ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบไม่ทะเลาะกัน มีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย ประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ ได้ตามขั้นของปัญญา หนักแน่นในกตัญญูกตเวทิตาธรรม บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข ความสะดวกสบาย ปราศจากความทุกข์ในวิภวสังสาร มีคติอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก ทำให้พระสัทธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยม ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง ได้บำเพ็ญไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน ได้เดินทางสายกลางและเป็นคนไม่ประมาท ไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ได้เตรียมเสบียงพระนิพพานไว้ ได้เตรียมตัวก่อนตาย ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญยิ่งขึ้น

สภาพปัจจุบันและปัญหาในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมืองจังหวัดบึงกาฬ พบว่า การปฏิบัติธรรม หมายถึง การเอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิตการทำงาน คือเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุขนั่นเองเมื่อปฏิบัติธรรมก็หมายถึงว่า เอาธรรมมาใช้ในชีวิตจริง หรือเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต

การปฏิบัติธรรมของประชาชนชาวตำบลโนนสว่าง อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬนั้น ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพกสิกรรมเป็นส่วนมาก ทำไร่นาทำสวน เมื่อถึงนาแล้งก็ทำการเกษตรไปทำงานยังต่างถิ่น เนื่องจากรายได้ไม่พอเลี้ยงครอบครัว มีบางส่วนไม่มากที่ทำการค้าขาย มีสภาพที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมอยู่หลายประการ ไม่ว่าจะเป็นด้านเวลา การประกอบอาชีพ การทำมาหากินที่ต้องเลี้ยงปากท้องของตนเอง ปัญหาทางครอบครัว ที่ต้องคอยดูแล ปัญหาการทำงานที่ต้องติดตามทำงานให้มีความเหมาะสมกับเวลาในการทำงาน

จากสภาพสภาวะการณ์และปัญหาในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ผู้วิจัยได้ไปสัมภาษณ์ประชากรกลุ่มตัวอย่างแล้วพบว่า ปัญหาของชุมชน ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคมความเป็นอยู่ ครอบครัว เศรษฐกิจรายได้และวิถีชีวิต อาชีพ ไม่สามารถที่จะทำให้ประชาชนในชุมชนละการปฏิบัติธรรม ยิ่งทำให้ประชาชนหันมาสนใจในการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น เมื่อประชาชนปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องย่อม

ได้รับอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมคือ มีวินัยในตัวเอง รู้จักระวังตัว รู้จักควบคุมตัวได้ รู้จักเชื่อฟังผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเด็กจะไม่เถียงผู้ใหญ่ มีกิริยาดี คือ ขยันไม่ขี้ขลาด รักงาน สู้งาน ประหยัด รู้จักใช้ชีวิต และทรัพย์สินอย่างถูกต้องและคุ้มค่า พัฒนา รู้จักพัฒนาตัวเอง และอาชีพให้ดีขึ้น สามัคคี รักครอบครัว รักหมู่คณะ และรักประเทศชาติ มีลักษณะนิสัย มีสัมมาคารวะ อุทิศหาพยายาม ปฏิบัติตามระเบียบวินัย รู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ วางตัวได้เหมาะสม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความรู้คู่คุณธรรม คือ รู้จักคิด รู้จักปรับตัว รู้จักแก้ปัญหา มีทักษะในการทำงานและค่านิยมที่ดีงามในอนาคต เจ้านายทั้งลูกน้องไม่ได้ ลูกน้องทั้งเจ้านายไม่ได้ เข้าหลักที่ว่า ผู้ใหญ่ดี ผู้น้อยดี คนเสมอกันจะได้อุปถัมภ์ค้ำจุนต่อไป

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ พบว่า ความสัมพันธ์ของหลักสติปัฏฐานในการปฏิบัติธรรมของประชาชนชุมชนตำบลโนนสว่าง จะเห็นได้ว่าการนำหลักการปฏิบัติธรรมมาใช้ในการดำรงชีพ การดำเนินชีวิต หรือวิถีชีวิตได้เป็นอย่างดี การปฏิบัติธรรม คือ การยกจิตเข้าสู่ไตรลักษณ์ให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยหลักการและวิธีการแห่งการปฏิบัติที่สมบูรณ์ที่สุดอยู่ใน “สติปัฏฐานสูตร” เป็นหลักการวิธีการปฏิบัติธรรมมีสมณะนำหน้า คือการตามดูลมหายใจเข้า-ออก ในตอนแรก เป็นสมณะ และเมื่อมีสติพิจารณาเห็นธรรม(ลมหายใจ)ที่เกิดในกาย เห็นธรรม (ลมหายใจ) ที่ดับในกาย โดยไม่อาศัยตณหาและทิวฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก สภาวะอย่างนี้จึงเป็นการปฏิบัติธรรมอันมีความสัมพันธ์กับสติปัฏฐาน

ในการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันนั้น เป็นการกำหนดจิต ด้วยการจิตเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม บางทีก็ใช้คำว่า จิตหรือสติอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม, จิตอยู่ในกายและจิต, จิตอยู่กับรูปและนาม จึงล้วนหมายถึง จิตอยู่ในเรื่องของการระลึกรู้เท่าทันบ้างหรือพิจารณาธรรมบ้างในเหล่ากาย เวทนา จิต ธรรม จึงไม่ใช่หมายถึงการส่งจิตไปจดจ้องจดจ่อกายหรือจิตแต่อย่างใด จึงไม่ใช่หมายความว่าจิตส่งไปไปในกายหรือจิตที่มีเหตุมาแต่การติดเพลนหรือเพลิตเพลน(เน้น)ไปในปิติ สุข สงบ สบายที่เกิดขึ้นแก่กายและจิตในวิถีชีวิตประจำวัน

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬนั้น โดยแยกออกเป็น ๔ ข้อคือ ๑. การพิจารณาแผ่งพินิจจิตให้เห็นกายด้วยกาย คือการรู้เท่าทันกายที่เป็นไป ๒. การพิจารณาแผ่งพินิจจิตให้เห็นเวทนาด้วยเวทนา คือการรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้น ๓. การพิจารณาแผ่งพินิจจิตให้เห็นจิตด้วยจิต คือเป็นการรู้เท่าทันจิต ๔. การพิจารณาแผ่งพินิจจิตให้เห็นธรรมด้วยธรรม คือการรู้เท่าทันธรรมนั่นเอง ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความปิติสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ส่งผลต่อตัวเอง ทั้งในด้านของความเป็นอยู่สุขภาพกายของชุมชน สภาวะทางสังคมของชุมชน สุขภาพจิตใจของชุมชน วิถีชีวิตของชุมชน และความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนตำบลโนนสว่างกับวัด อยู่กันอย่างมีความสุข สมานสามัคคี ครอบครัวยั่งยืน และวิถีชีวิต ก่อให้เกิดสังคมที่เป็นสุข

เมื่อผู้วิจัยไปสัมภาษณ์กลุ่มประชากรตัวอย่าง พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีสภาวะธรรมในการปฏิบัติธรรม ที่แยกออกถึงรูปธรรม นามธรรมที่เกิดขึ้น คือ จิตเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม จิตอยู่ในกาย

เวทนา จิต ธรรม หรือจิตเห็นกายหรือจิต หรือจิตเห็นรูปหรือนาม หมายถึง การมีสติระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง รวมทั้งการพิจารณาให้เห็นความจริงใน กาย เวทนา จิต หรือธรรม อันเป็นหลักปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ” จากผลของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งข้อเสนอแนะออกเป็น ๒ ด้าน ดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ ย่อมส่งผลดีต่อชุมชนโดยตรง ประชาชนในชุมชนโนนสว่าง เกิดการเรียนรู้และรู้จักการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพ ในชีวิตประจำวันทำให้ประชาชนในชุมชนเกิดความสนใจต่อการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยการประยุกต์การปฏิบัติธรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ ย่อมส่งผลดีต่อชุมชนที่ได้นำหลักการนี้ไปใช้ ในแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนเชิงพุทธอีกด้วย เป็นเกียรติศักดิ์ศรีของชุมชนตำบลโนนสว่าง ทั้งเป็นประโยชน์ต่อชุมชนตำบลโนนสว่าง และหมู่บ้านอีก

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อประชาชน สังคม ชุมชน ตลอดจนวิถีชีวิตความเป็นอยู่อีกด้วย เพราะสุขภาพ ทางกาย จิตใจ ทางสังคม ของประชาชนในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อได้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ทำให้รู้เข้าใจในรูปธรรม นามธรรม มีสติอยู่กับการทำงาน ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ควรที่จะนำหลักสติปัฏฐาน ๔ ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนเป็นอย่างยิ่ง ความสุขของชุมชน ย่อมก่อให้เกิดมิตรไมตรีต่อกันและกัน

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับท่านที่ต้องการศึกษาวิจัยเพื่อต่อยอดจากการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ นี้ และพบว่ามีเรื่องอื่นๆที่น่าสนใจนอกเหนือไปจากที่ได้ศึกษามาแล้ว ผู้วิจัยขอเสนอหัวข้อในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป

๑. ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนอื่น เพื่อเปรียบเทียบกับการวิจัยครั้งนี้
๒. ศึกษาวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนกลุ่มบุคคลต่าง ๆ

๓. ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันของประชาชน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย-บาลี:

ก. เอกสารชั้นปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

ข. เอกสารชั้นทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๗.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๑.

_____ . พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด. ๒๕๔๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). กายหายใช้ ใจหายทุกข์. นครปฐม : โรงพิมพ์วัดญาณเวศกวัน. ๒๕๔๔.

_____ . พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
๒๕๔๓.

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ). ปิดประตูบายทางไปสู่นิพพาน คู่มือสอนอารมณ์
กัมมัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร : ประจำวัดมหาธาตุ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

_____ . วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท
สหธรรมิกจำกัด. ๒๕๔๘.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). มหาสติปัฏฐานสูตร. แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์. พิมพ์ครั้งที่
๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์. ๒๕๔๙.

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ. ธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ ปฐมวิปัสสนาวงศ์ใน
ประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
จำกัด (มหาชน). ๒๕๕๔.

พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย). ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมศาสตร์. ๒๕๔๐.

พระญาณโพนีเถระ. หัวใจกัมมัฏฐาน. ชาญ สุวรรณวิรัช แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ศยาม. ๒๕๔๘.

พระญาณธชะ. ปรมัตถทีปนี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ. พระคันธสาราภิวังศ์ แปล.
กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิคเพเลท. ๒๕๔๖.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจา อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่
๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด. ๒๕๔๘.

พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณส่วโร). หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ในพระไตรปิฎก ฉบับมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. ๒๕๔๘.

_____ . **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๒.

พระคันธสารากวีวงศ์. **การเจริญสติปัฏฐาน**. ลำปาง : จิตวัฒนาการพิมพ์. ๒๕๔๑.

พุทธทาส อินทปัญโญ. **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. ๒๕๕๒.

_____ . **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น. ๒๕๔๕.

พระครูวิมลธรรมรังษี (สุภาพ เขมรสี). **พุทธวิปัสสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิกการพิมพ์. ๒๕๔๐.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), **การปฏิบัติกรรมฐาน**, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), **อริยวงศ์ปฏิบัติ**, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ , ๒๕๕๔.

เสถียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต, **สูตรสำเร็จแห่งชีวิต**, กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๓.

ธนิต อยู่โพธิ์, **อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : ในนามบุญนิธิพุทธจักร , ๒๕๓๙.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. **นิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมตตา, ๒๕๔๙.

หลงบุญสม ประยุทธ์พันธ์ ป., **พจนานุกรมมคธ-ไทย**, กรุงเทพมหานคร : ร้านเรื่องปัญญา, ๒๕๔๐.

อโณทัย อาตมา, **รู้นิพพานประสาชาวบ้าน**, กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจการพิมพ์ ๒๕๔๑.

(๒) วิทยานิพนธ์

พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน), “ศึกษาภยญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” , **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหาจู้ล้อม ชูเลื่อน, “ความกล้าหาญทางจริยธรรมในการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ในทศชาติชาดก”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์), “การศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เฉพาะกรณีการสอนพุทธทาสภิกขุ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาประเชิญ ปญญาวุธ (ศรีเหรา), “ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ) ได้ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

- พระสมบุรณ์ ปณฺญาวุฑฺฒโธ (อุฑฺทา), “ศึกษาอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- พระมานัส ฐานิสฺสโร (อุณเรือน), การศึกษาความพึงพอใจของประชาชนต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในสำนัก ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดราชบุรี แห่งที่ ๑๘, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- พรณราย รัตน์ไพฑูรย์. การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานูณี. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- ศรีสวดแสงสว่าง, “ศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
- เสนาะ ผดุงฉัตร, การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติกา ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- อนิวัชร์ เพชรนรรัตน์ , ‘การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย’, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

(๓) ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์

- สัมภาษณ์ พระครูอุดมสีโลภาส, เจ้าอาวาสในเขตตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ พระปริชา ปิยธมโม อาศนะ, พระภิกษุสงฆ์ตำบลโนนสว่าง, ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ พระนิกร จตตมโล โภคา, พระภิกษุสงฆ์ตำบลโนนสว่าง, ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ พระอิสระ ญาณโสภโณ จุมพิลา, พระภิกษุสงฆ์ตำบลโนนสว่าง, ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นายมณฑล สุขสำราญจริง, ประชาชนชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นายสายัญ ทวีวัน, ประชาชนชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นายบุญส่ง บุตรพรหม, ประชาชนชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นายทองหล่อ งามเพ็ลือ, ประชาชนชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นายสำรวย ดวงหว่า, ประชาชนชาวบ้านตำบลโนนสว่าง, ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นายอภิรักษ์ ศรีชมชื่น, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นายกองใจ แสงวงษ์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นายเฉลิมชัย พะยมหน, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นายวัชระ เทพาศักดิ์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นายประครอง โครระธา, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นายประภัสสรพ์ จิตธรรมวงศา, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

- สัมภาษณ์ นางสาวศุภิสรา พลเยี่ยม, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นางทองใบ ธงชัย, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นางบุญก่อง ดารมย์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นางประภัสสร แสงประจักษ์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นางสาวพรณี เมืองขวา, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นางถาวร แสงประจักษ์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นางมณีวรรณ สุขเมธาวัฒนพงศ์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นางสาวเดือน สร้อยทอง, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นางสาวมลทิชา ทัพขวา, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นางสาวนัฐนนท์ ผดุงศรี, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นางสาวธนัชชนันท์ พันระศรี, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นางสาวอุ้นเรือน บรรหาร, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นางสาวสมผล สมสนิท, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.
- สัมภาษณ์ นางสาวบุษรา บุตรพรม, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตำบลโนนสว่าง, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ภาคผนวก

ภาคผนวก (ก)

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง
อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ

AN APPLICATION OF SATIPTATTHANA FOR TO ENLIGHTENMENT
PRINCIPLEDNONGSAWANG STIPATNAN BUENKARN PROVINCE

คำชี้แจง

๑. แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ” นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง จังหวัดบึงกาฬ

๒. แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่นๆ

๓. ข้อมูลและคำตอบแบบสัมภาษณ์นี้จะนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น จะไม่มีผลเสียต่อผู้ตอบแบบสัมภาษณ์แต่อย่างใด ดังนั้น กรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ทุกข้อและโปรดให้ข้อมูลที่ชัดเจนตรงกับความจริงมากที่สุด

เจริญพร

(พระครูสุวรรณจันทกิจ)

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ตอนที่ ๑
ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ชื่อ..... นามสกุล..... ฉายา.....

อายุ.....ปี พรรษา.....

๑. สำหรับพระสงฆ์

๑.๑ สมณศักดิ์(ถ้ามี).....

๑.๒ ตำแหน่ง.....

๑.๓ การศึกษา

ทางธรรม น.ธ..... ป.ธ.

ทางโลก () ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษา

() อนุปริญญา

() ปริญญา

๒. สำหรับฆราวาส

๒.๑ เพศ

() ชาย

() หญิง

๒.๒ การศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษา

() อนุปริญญา

() ปริญญา

๒.๓ อาชีพ

() เกษตร

() รับราชการ

() พนักงานบริษัท

() ธุรกิจส่วนตัว

() อื่นๆ ระบุ

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็น

๑. ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรม

๑.๑ ท่านมีความรู้ในเรื่องหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

๑.๒ ท่านรู้จักหลักธรรมในพระพุทธศาสนาอื่นๆกับหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร

.....

.....

๑.๓ ท่านมีความรู้ความเข้าใจในการประยุกต์หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมอย่างไร

.....

.....

๑.๔ ท่านหรือชุมชนของท่านมีวิธีการนำหลักสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้ในการปฏิบัติธรรมอย่างไร

.....

.....

๒. ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติธรรมกับหลักธรรมข้ออื่น

๒.๑ ท่านรู้จักการปฏิบัติธรรมหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

๒.๒ ท่านรู้จักหลักธรรมในพระพุทธศาสนาข้ออื่นๆ ที่ใช้ในการปฏิบัติธรรมหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

๒.๓ ท่านรู้และเข้าใจการปฏิบัติธรรมในชุมชนให้เกิดประโยชน์อย่างไร

.....

.....

๒.๔ ท่านหรือชุมชนของท่านมีการปฏิบัติธรรมอย่างไร

.....

.....

๓. การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน

๓.๑ กายานุปัสสนา

๑) มีรูปแบบการปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

๒) มีวิธีการกำหนดอย่างไรในการปฏิบัติธรรม

.....

.....

๓) การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมนี้เกิดผลอย่างไรต่อผู้ปฏิบัติ

.....

.....

๔) ท่านคิดว่าคนในชุมชนให้ความร่วมมือในการปฏิบัติมากน้อยเพียงใด

.....

.....

๓.๒ เวทนานุปัสสนา

๑) มีรูปแบบการปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

๒) มีวิธีการกำหนดอย่างไรในการปฏิบัติธรรม

.....

.....

๓) การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมนี้เกิดผลอย่างไรต่อผู้ปฏิบัติ

.....

.....

๔) ท่านคิดว่าคนในชุมชนให้ความร่วมมือในการปฏิบัติมากน้อยเพียงใด

.....

.....

๓.๓ จิตตานุปัสสนา

๑) มีรูปแบบการปฏิบัติอย่างไร

.....

๒) มีวิธีการกำหนดอย่างไรในการปฏิบัติธรรม

๓) การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมนี้เกิดผลอย่างไรต่อผู้ปฏิบัติ

๔) ท่านคิดว่าคนในชุมชนให้ความร่วมมือในการปฏิบัติมากน้อยเพียงใด

๓.๔ ชัมมานุปัสสนา

๑) มีรูปแบบการปฏิบัติอย่างไร

๒) มีวิธีการกำหนดอย่างไรในการปฏิบัติธรรม

๓) การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมนี้เกิดผลอย่างไรต่อผู้ปฏิบัติ

๔) ท่านคิดว่าคนในชุมชนให้ความร่วมมือในการปฏิบัติมากน้อยเพียงใด

๔. การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง อำเภอเมือง
จังหวัดบึงกาฬ เกิดผลดีต่อชุมชนอย่างไร

๔.๑ ความเป็นอยู่สุขภาพกายของชุมชน

๔.๒ สุขภาพจิตใจของชุมชน

ภาคผนวก (ข)
ภาพประกอบผู้วิจัยไปสัมภาษณ์





พระปรีชา ปิยะโม



พระอิสระ ญาณโสภโณ



นายสำราญ ด่วงหว่า



นายอภิรักษ์ ศรีชมชื่น





นางประภัสสรปี จิตธรรมวงศา



นางทองหล่อ งามเหลือ

