

**การพัฒนาชุดความรู้และกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4
ของผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน**

**THE DEVELOPMENT OF A KNOWLEDGE SET AND MINDFUL MOVEMENT ACTIVITIES
ACCORDING TO THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS FOR PRACTITIONERS
AT SATHIRA DHAMMASATHAN**

ศุภรัตน์ คุณอริยเมธี

Suparat Kunariyamethee

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhaphanya Sri Thawarawadee Buddhist College,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: Kul201186@gmail.com

Received 24 April 2025; Revised May 26 2025; Accepted 27 June 2025.

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดความรู้และกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาชุดความรู้สำหรับกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นและศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4 2) เพื่อพัฒนาชุดความรู้และจัดกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน 3) เพื่อประเมินชุดความรู้และกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม นำข้อมูลมาวิเคราะห์ ตีความ อธิบายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย พบว่า ชุดความรู้กิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น กับหลักสติปัฏฐาน 4 มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การรู้เท่าทันกาย ฝึกสติกับกาย ผู้ฝึกได้เรียนรู้ รับรู้ สังเกต 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้เท่าทันความรู้สึก ผู้ฝึกรับรู้ สังเกต ในทุกท่าของกระบวนการฝึกช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของความรู้สึก ว่ามันไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้เท่าทันจิต ใจสงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติรู้เท่าทันธรรม เห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย โยคะแห่งสติสร้างความสมดุลร่างกายด้วยจิตที่สงบ ฤๅษีตัดตนฝึกทำดัดตนตามอริยาบท สมาธิบำบัด ฝึกกำหนดหายใจ รู้ตัวทั่วพร้อมขณะปัจจุบัน เดินในสวนธรรมอย่างมีสติ มีสติทุกอย่างก้าว ฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบล์รับรู้เสียง ทุกกิจกรรมเห็นการเปลี่ยนแปลงภายในผ่านอริยาบท รู้เท่าทันความรู้สึก รู้เท่าทันจิต ไตร่ตรองรู้ทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น มีสติอยู่กับปัจจุบันเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตตามกฎไตรลักษณ์

คำสำคัญ: ชุดความรู้, กิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น, สติปัฏฐาน 4, เสถียรธรรมสถาน

Abstract

This research on the development of a knowledge set and mindful movement activities based on the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana) for practitioners at Sathira-Dhammasathan aims to: 1) Study the knowledge base for mindful movement activities and explore the principles of the Four Foundations of Mindfulness 2) Develop a knowledge set and organize mindful movement activities based on the Four Foundations of Mindfulness for practitioners at Sathira-Dhammasathan 3) Evaluate the knowledge set and mindful movement activities based on the Four Foundations of Mindfulness for practitioners at Sathira-Dhammasathan. The research employed a participatory action research approach, which better helps with analysis and its interpretation.

Research findings reveal that the knowledge set of mindful movement activities is closely aligned with the Four Foundations of Mindfulness as follows: 1) **Kayanupassana Satipatthana** – Contemplation of the body: Practitioners became aware of the body and developed mindfulness through observing bodily movements. 2) **Vedanupassana Satipatthana** – Contemplation of feelings: Practitioners became aware of their feelings during every posture of the practice, helping them understand the nature of feelings as impermanent – arising, persisting, and passing away. 3) **Cittanupassana Satipatthana** – Contemplation of the mind: Practitioners observed the mind, finding calmness, relaxation, and concentration, which helped develop clear comprehension. 4) **Dhammanupassana Satipatthana** – Contemplation of mental objects: Practitioners gained insight into the Dhamma and observed the changes in both body and mind. The body of knowledge derived from this research – *Yoga of Mindfulness* – enhances physical well-being through a calm and focused mind. Practitioners were guided through gentle, mindful postures using the SKT method, with breathing awareness and present-moment focus. They practiced mindful walking in a garden, attentive to every step, and listened to crystal bowl sound waves to cultivate inner transformation. This process included body preparation, movement practice, and awareness of feelings and thoughts, leading to the recognition of mental and physical states, staying present, and understanding the nature of life through the lens of the Three Characteristics (impermanence, suffering, and non-self).

Keywords: Knowledge set, Mindful movement activities, Four Foundations of Mindfulness, Sathira-Dhammasathan



บทนำ

โลกในยุคปัจจุบันได้พัฒนาไปอย่างก้าวไกล การเดินทาง การติดต่อสื่อสารเหมือนอยู่ใกล้ชิดข้าง ๆ กัน และรวดเร็ว การจะเกิดอะไรขึ้นที่ไหนบนโลกใบนี้เราจะรู้ได้ภายในไม่กี่วินาที นั่นคือผลของการใช้เทคโนโลยี และการสร้างนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ มาตลอดเวลา จุดประสงค์เพื่อความสะดวกสบาย ทันสมัยและรวดเร็ว ทันใจ การใช้ชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน จึงต้องทำทุกอย่างแข่งกับเวลาอยู่เสมอ เวลาคือ ทรัพยากรที่มีค่าต่อมนุษย์และทุกคน ทุกคนมีเวลาเท่ากันหมด 1 ปี มี 365 วัน ในหนึ่งวัน มี 24 ชั่วโมง เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุข เพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จ ในอาชีพหน้าที่การงาน การจัดสรรชีวิตให้ลงตัวเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา บางช่วงของชีวิตการหาวันหยุดติดต่อกันให้กับตนเองจึงเป็นเรื่องที่ยาก เพื่อให้ได้พักกาย พักใจ จากข้อมูลสำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ได้ให้แนวทางการเสริมสร้างสมดุลชีวิต 8-8-8 คือ การแบ่งเวลา 1 วันมี 24 ชั่วโมงออกเป็น 3 ส่วน แต่ละส่วนจะมีเวลา 8 ชั่วโมงเท่ากัน 8 ชั่วโมงแรกคือการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 8 ชั่วโมงที่สองคือการทำงานเต็มกำลังความสามารถเพื่อหารายได้และ 8 ชั่วโมงสุดท้ายเพื่อดูแลและพัฒนาตนเอง ดูแลครอบครัว ตอบแทนผู้มีพระคุณ ทำกิจวัตรประจำวันและทำกิจกรรมสันทนาการที่ชื่นชอบ (สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, ออนไลน์) เพราะชีวิตไม่ได้มีแต่งานเท่านั้น ความสุขที่แท้จริงเกิดจากความพอดีไม่มากเกินไปและไม่น้อยไป ในช่วงของวันหยุดสั้น ๆ เพียงหนึ่งวัน การได้มาปฏิบัติธรรมและต่อยอดกิจกรรมที่ดูแลกายและใจให้ผ่อนคลายจากความเครียด ความกังวล ได้เติมเต็มความสุขกาย สุขใจ เสมือนได้เติมพลังกายและใจ เพื่อการกลับไปใช้ชีวิตและทำหน้าที่อย่างเบิกบานต่อไป การปฏิบัติตามคำสอนของพุทธศาสนาถือเป็นพื้นฐานของมนุษย์สัมพันธ์ เพราะเป็นหลักคำสอนที่ขัดเกลาจิตใจของมนุษย์เริ่มตั้งแต่เข้าใจตนเองไปถึงเข้าใจผู้อื่น เพื่อสร้างมนุษย์สัมพันธ์ เนื่องจากมีหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหลายประการที่เป็นการสร้างความรัก ความศรัทธาให้กับคนอื่น การปฏิบัติธรรมเป็นการนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน ทำหน้าที่ ทำทุกเรื่องให้ดี ให้ถูกต้อง จนทำให้เป็นชีวิตที่ดี มีความสุขที่แท้จริง การปฏิบัติธรรมจึงไม่ใช่การปลีกตัวออกจากสังคม ไปอยู่วัด ไปอยู่ป่า แล้วไปนั่งบำเพ็ญสมาธิไม่ใช่แค่นั้น การปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาไม่จำเป็นต้องมีวาระที่แน่นอน เพราะทุกวันที่เรามีสติตั้งใจดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามและนำธรรมะมาใช้ในชีวิตนั้นคือการปฏิบัติธรรมที่ใช้กับชีวิตจริง เมื่อเรามีวันหยุดก็ไปเข้าคอร์สภavana ไปปฏิบัติธรรมที่วัดหรือสถานปฏิบัติธรรม ดังคำกล่าวของท่านอาจารย์พุทธทาส ที่กล่าวไว้ว่า “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” (พระไพศาล วิสาโล, 2562) การทำงานนี้ท่านหมายความว่ารวมถึงการประกอบอาชีพ หรือการทำงานในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นงานทางโลก ถ้าเราทำงานทางโลกเป็น เราก็ จะใช้การทำงาน การงาน ให้มาส่งเสริมหรือสนับสนุนการทำจิต ทำให้มีสติ ลดความเห็นแก่ตัว ไม่ยึดติด ถือมั่น ในความสำเร็จ มีหิริโอตตปปะ มีความกตัญญูกตเวที มีความรัก ความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นไม่หวั่นไหว ในคำวิพากษ์วิจารณ์ สิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นธรรมะทั้งนั้น โลกกับธรรมไม่ได้แยกกัน การวางใจที่ถูกต้องไม่ว่ามีอะไรเกิดขึ้น มีอะไรมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราก็ปล่อยวางได้ เห็นว่าเป็นธรรมดาของโลก ถ้าวางใจเป็นมีอะไรมากระทบ ใจเราไม่ทุกข์หรืออยู่กับทุกข์ไม่นานเพราะรู้เท่าทันอารมณ์ในปัจจุบัน ดังคำสอนของท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุดได้กล่าวไว้ว่าการเจริญอานาปานสติต้องไม่แยกออกจากวิถีชีวิตตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าไปจนหลับตาเวลานอน ให้เราฝึกหายใจอย่างมีสติ ไม่ว่าจะเคลื่อนไหว นั่ง เดิน นอน ขอให้หัวใจตั้งมั่น กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน เป็นการอยู่กับโลกอย่างเข้าใจโลก (เสถียรธรรมสถาน, ออนไลน์)

เสถียรธรรมสถานเป็นสถานปฏิบัติธรรมที่รองรับชาวพุทธศาสนิกชน ตั้งอยู่ที่ถนนวัชรพล เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ก่อตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ.2530 โดย แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ภายใต้ความอนุเคราะห์จาก

กองทุนเสถียรธรรม เป็นสถานปฏิบัติธรรมที่จัดกิจกรรมพักผ่อนทางจิตวิญญาณของคนเมือง กรุงเทพมหานคร มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรม และเผยแผ่ธรรมะแก่คนที่ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจ หรือคนที่รู้ที่เข้าใจแล้ว แต่ยังไม่ก้าวหน้า ก็มาพัฒนาให้ก้าวหน้าขึ้น เพราะการมีธรรมะเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิต ชีวิตที่มีธรรมะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ชีวิตที่ขาดธรรมะเป็นชีวิตที่บกพร่อง ในปีพ.ศ.2531 ได้เริ่มต้นงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน โดยเฉพาะเด็ก สตรีและนักบวชผู้หญิงตั้ง ต่อมาในปี พ.ศ. 2534 ได้เริ่มงานบ้านสายสัมพันธ์ โดยให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศและตั้งครุภแบบไม่พึ่งประสงค์ ในปี พ.ศ. 2538 เริ่มโครงการบวชพุทธสาวิกาสิล 10 บวชเรียนเพื่อเปลี่ยนรหัสชีวิต พ.ศ. 2547 เริ่มโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่ นอนอยู่ในครุภ พ.ศ. 2551 สาวิกาสิลาลัย มหาวิทยาลัยธรรมะ การศึกษาที่ส่งเสริมการบรรลุธรรมตามอุดมคติของพุทธศาสนาและตลอดการทำงานได้เปิดให้มีการปฏิบัติธรรม พัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนาในทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ (3 วัน) ต่อยอดพัฒนาเพิ่มขึ้นเป็นกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นในทุกวันจันทร์ถึงวันศุกร์

กิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นเริ่มมีดำเนินการจัดมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2561 โดยผู้ปฏิบัติธรรมสามารถร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่ 10.00 - 15.00 น. เป็นการปฏิบัติธรรมหนึ่งวันเหมาะอย่างยิ่งกับผู้ที่เวลาน้อยทำให้เวลาหนึ่งวันเป็นช่วงเวลาที่มึคุณภาพ เสมือนการให้ของขวัญตนเองด้วยการกลับมาอยู่กับลมหายใจเพื่อนเพียงหนึ่งเดียวที่อยู่กับเราตั้งแต่เกิด มาเฝ้าตามดูอายุตนะทั้งหก คือการมาหยุดรู้จักกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของตัวเราเอง ผ่านกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น อย่างมีสติ ในการดำเนินการกิจกรรมนี้ยังขาดชุดความรู้สำหรับผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้สาระสำคัญของกิจกรรม และนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมให้เป็นแบบแผนที่มีมาตรฐานในทุกวัน รวมทั้งการประชาสัมพันธ์ และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้น่ากลับไปฝึกต่อด้วยตนเองที่บ้าน อย่างสะดวกและต่อเนื่อง จึงเป็นที่มาของการจัดให้มีการพัฒนาเป็นชุดความรู้ โดยประยุกต์ใช้หลัก สติปัญญา 4 อันมีพื้นฐานมาจากอานาปานสติ โดยจัดเป็นสื่อแผ่นพับ สื่อวีดิทัศน์ดิจิทัลออนไลน์ เพื่อใช้ในกิจกรรมโยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัดแบบ SKT เดินในสวนธรรมอย่างมีสติ ฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบล

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัยดังกล่าว เป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่องหลักสติปัญญา 4 โยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัดแบบ SKT เดินในสวนธรรมอย่างมีสติ ฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบล โดยประยุกต์ใช้หลักสติปัญญา 4 อันมีพื้นฐานมาจากอานาปานสติ คือการใช้สติเป็นบาทฐานในการปฏิบัติ เป็นการฝึกสติ สมาธิ เมื่อเกิดสมาธิและน้อมจิตที่สงบ พิจารณา สังเกตให้เห็นและรู้เท่าทันต่อธรรมชาติของทุกสิ่งบนโลกใบนี้ เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อผู้ปฏิบัติ นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างพากเพียร จะเกิดประโยชน์ส่งผลให้การดำเนินชีวิตถูกต้อง ราบรื่น การอยู่ร่วมกันมีความสุข หน้าที่การงานสำเร็จ ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากด้านในคือใจที่สงบ จึงพัฒนาสู่วิธีการฝึกปฏิบัติเริ่มตั้งแต่การภาวนาสวดมนต์ แผ่เมตตา เดินในสวนธรรมอย่างมีสติในภาคเช้า ต่อด้วยภาคบ่ายฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบลและอีกหนึ่งกิจกรรมสุดท้ายของวันนั้น ๆ ได้แก่ โยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัดแบบ SKT การฝึกตามดู ตามรู้ลมหายใจของตนเอง พร้อมการเคลื่อนไหวร่างกายในทุกอิริยาบถ ของการยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อมีสติกำกับกาย มีใจที่สงบ จะนำไปสู่การมีสมาธิ เป็นจิตที่ตื่นรู้ เป้าหมายคือพ้นทุกข์ เพื่อหนทางไปสู่ นิพพาน



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาชุดความรู้สำหรับกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นและศึกษาหลักสติปัฏฐาน 4
2. เพื่อพัฒนาชุดความรู้และจัดกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน
3. เพื่อประเมินชุดความรู้และกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดความรู้และกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นของผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน เป็นแนวคิดที่ผู้วิจัยได้มีการศึกษาทฤษฎี กิจกรรมโยคะ ฤชิตัตตน สมาธิบำบัด เดินอย่างมีสติ การฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบล จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ สามารถกำหนดเป็นกรอบวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและการวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยจะทำการศึกษาเรื่องนี้ผ่านกระบวนการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน โดยมีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (Plan : P)

การออกแบบกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัญญา 4 รวมถึงการจัดทำชุดความรู้สื่อแผ่นพับ สื่อวีดิทัศน์ดิจิทัลออนไลน์ เพื่อการสอนในกิจกรรม ที่ได้ออกแบบไว้

ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติการ (Action : A)

พัฒนากิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นโดยใช้หลักสติปัญญา 4 ด้วยการจัดกิจกรรมโยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัดแบบSKT เดินในสวนธรรมอย่างมีสติ ฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบล์ ให้กับผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร

ขั้นตอนที่ 3 การสังเกตผล (Observe : O)

ดำเนินการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการอบรมระหว่างการดำเนินกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัญญา 4

ขั้นตอนที่ 4 การทบทวนและประเมินผล (Reflect : R)

นำผลที่ได้จากการสังเกตและสัมภาษณ์ระหว่างการดำเนินกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นโดยใช้หลักสติปัญญา 4 มาใช้ในการทบทวนและประเมินผล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ชนิด คือ 1) แบบสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 5 กิจกรรม ใช้เวลา 5 ชั่วโมง และ2) ชุดจัดกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัญญา 4

1. แบบสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อนำไปใช้เป็นแบบสอบถามในการประเมินการพัฒนาชุดความรู้และกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น ตามหลักสติปัญญา 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน โดยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย รวมทั้งกรอบแนวคิดที่กำหนดขึ้นเพื่อศึกษาวิจัย มีลำดับขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย ดังนี้

1) ศึกษาจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัญญา 4 แนวคิดกรอบการจัดกิจกรรม 5 กิจกรรม เพื่อนำมาใช้เป็นพื้นฐานทางทฤษฎีในการตั้งข้อความในแบบสัมภาษณ์

2) สร้างข้อความในแบบสัมภาษณ์โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยและขอบเขตของการศึกษาวิจัย มีลักษณะของแบบสอบถาม ดังนี้

ลำดับที่ 1 ข้อคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) เกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา

ลำดับที่ 2 แบบสัมภาษณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 5 กิจกรรม ได้แก่

(1) แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโยคะแห่งสติ

(2) แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฤๅษีตัดตน



- (3) แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสมาธิบำบัดแบบ SKT
- (4) แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินในสวนธรรมอย่างมีสติ
- (5) แบบสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบล์

2) ชุดจัดกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ สื่อแผ่นพับสมาธิบำบัดแบบ SKT เดินในสวนธรรมอย่างมีสติ ฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบล์ สื่อวีดิทัศน์ดิจิทัลออนไลน์ กิจกรรมโยคะแห่งสติ กิจกรรมฤๅษีตัดตน

1) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารต่างๆ ทั้งหนังสือวิชาการ งานวิจัย เอกสาร และรายงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้ข้อมูลอันเป็นความรู้เกี่ยวกับประเด็นการศึกษา แนวคิด ที่จะนำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4

2) วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย ปัญหาและความต้องการของผู้เรียน เป้าหมาย และผลการเรียนรู้ที่ต้องการ

3) จัดทำร่างชุดกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4

4) นำร่างชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้น เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบพิจารณาความเหมาะสม แก้ไข ปรับปรุง และให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้วิจัยแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ชุดกิจกรรมมีความถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

5) นำร่างชุดกิจกรรมที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้ว ไปนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิการพัฒนาชุดกิจกรรมจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสื่อชุดความรู้จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา 1 ท่าน

6) นำตัวอย่างแผนกิจกรรมการเรียนการสอนจากชุดกิจกรรมที่ได้ผ่านการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้ สนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาแผนกิจกรรมโยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัดแบบSKT เดินในสวนธรรมอย่างมีสติ ฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบล์

7) นำแผนกิจกรรมการเรียนการสอนไปใช้จัดการเรียนรู้กับกลุ่มเป้าหมายต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล / การดำเนินการทดลอง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า มีดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารต่างๆ ทั้งหนังสือวิชาการ งานวิจัย เอกสาร และรายงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้ข้อมูล อันเป็นความรู้เกี่ยวกับประเด็นการศึกษา แนวคิด สำหรับกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4

2. การสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้เชี่ยวชาญที่เป็นนักกิจกรรม สรุปผลการสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสัมภาษณ์ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัดแบบ SKT เดินในสวนธรรมอย่างมีสติ ฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบล์ มาสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม มาทำการวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Techniques)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 ชุดความรู้กิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4

กิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นได้แก่ 1) กิจกรรมโยคะแห่งสติ 2) กิจกรรมฤๅษีตัดตน 3) กิจกรรมสมาธิบำบัตแบบ SKT 4) กิจกรรมเดินในสวนธรรมอย่างมีสติ 5) กิจกรรมฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบล โดยทำการศึกษาในแต่ละกิจกรรม บูรณาการกับหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามคู่มือการเคลื่อนไหวของร่างกาย รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายได้อย่างละเอียดขึ้น เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น ตามคู่มือความรู้สึก ในทุกท่าของกระบวนการฝึกจะช่วยให้เข้าใจธรรมชาติทุกความรู้สึกเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง และจางคลายไป จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามคู่มือธรรมที่กำลังเกิดขึ้นเป็นปัจจุบันขณะ สังเกตความนึกคิด และกระบวนการทางจิตต่าง ๆ โดยไม่ยึดติด ไม่ตัดสิน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ นำไปสู่การเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ความไม่เที่ยง และความว่างเปล่า ซึ่งตรงกับการฝึกสติกับธรรม สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อสร้างความสมดุลของกายและใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการพัฒนาชุดความรู้ได้ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญที่เป็นนักกิจกรรมโยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัตแบบ SKT เดินในสวนธรรมอย่างมีสติ และคริสตัลโบล ในการพัฒนาชุดความรู้โดยนำเสนอเป็นสื่อแผ่นพับสมาธิบำบัตแบบ SKT สื่อวีดิทัศน์ดิจิทัลออนไลน์ โยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัตแบบ SKT

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการจัดกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน

เพื่อนำชุดความรู้ที่ได้มาใช้ในกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยมีวัตถุประสงค์ 1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติได้ถูกต้อง เพิ่มความหลากหลายวัยของกลุ่มผู้ปฏิบัติ เมื่อคู่มือแล้วเข้าใจชัดเจน ส่งผลให้การฝึกง่าย กระชับ เป็นไปตามเวลาที่กำหนด 2) นำสื่อแผ่นพับ สื่อวีดิทัศน์ดิจิทัลออนไลน์ ไปใช้เพื่อการทบทวนฝึกต่อที่บ้าน 3) สะดวกต่อผู้สอนและช่วยประหยัดเวลาในการสอน 4) ทำให้การสอนตรงประเด็น และการนำฝึกกิจกรรมเป็นแนวทางเดียวกันในทุก ๆ วัน ของกิจกรรม จัดการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญนักกิจกรรม ในทุกเดือน เพื่อสะท้อนประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญนักกิจกรรม

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการประเมินชุดความรู้และกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน

ประเมินชุดความรู้ สื่อแผ่นพับ สะดวกต่อการนำไปทบทวน ใช้งาน เมื่อนำไปฝึกต่อที่บ้านทำให้การฝึกทบทวนได้ถูกต้อง และสื่อคลิปวีดิโอเป็นชุดความรู้ที่สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการเรียนการสอนได้จริง ประหยัดเวลา ช่วยให้เข้าใจง่าย เห็นภาพท่าฝึกได้ชัดเจน และประเมินกิจกรรมโยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัตแบบ SKT เดินในสวนธรรมอย่างมีสติ ฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบล โดยการฝึกให้ผู้ปฏิบัติจดจ่ออยู่กับเคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่ปัจจุบัน ไม่ว่าจะป็นความรู้สึกทางกาย ความรู้สึกทางอารมณ์ หรือความคิด ซึ่งสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน 4 ดังนี้ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้เท่าทันกาย ฝึกความแข็งแรงกาย สร้างความสมดุลของกาย 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ช่วยให้ปฏิบัติสามารถสังเกตและรับรู้ความรู้สึกทางอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความปวด ความเจ็บ ความตึงเครียด โดยไม่ยึดติด ไม่ตัดสิน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ช่วยให้ปฏิบัติสามารถสังเกตและรับรู้ความคิด ความรู้สึกนึกคิด และกระบวนการทางจิตต่าง ๆ โดยไม่ยึดติด ไม่ตัดสิน 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ นำไปสู่การเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ความไม่เที่ยง และความว่างเปล่า ซึ่งตรงกับการฝึกสติกับธรรม สามารถนำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎไตร



ลักษณะ อนิจจัง โดยสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอะไรคงที่ถาวร เมื่อผู้ฝึกได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ไม่มีอะไรคงที่ เป็นการเรียนรู้และยอมรับความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง การฝึกกิจกรรมช่วยให้ผู้ฝึกได้รู้จักร่างกายและเห็นความคิดเข้าใจจิตใจของตนเองมากขึ้น เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดความรู้และกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน ผู้วิจัยพบประเด็นสำคัญที่เป็นข้อค้นพบจากการวิจัยนี้มาอภิปรายผลกับผลการศึกษาวิจัยที่มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ เพื่อให้เกิดการต่อยอดองค์ความรู้ มีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายตามลำดับดังต่อไปนี้

ผลการสังเคราะห์ชุดความรู้และกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นตามหลักสติปัฏฐาน 4 พบว่าการฝึกโยคะเป็นกุญแจสำคัญสำหรับการมีสุขภาพที่ดี พิสูจน์แล้วว่าประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสุขภาพกายและใจเป็นการออกกำลังกาย การประสานกาย จิต วิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ฝึกให้เรา มีสติ และอยู่บนพื้นฐานความจริงของชีวิต ประกอบไปด้วยส่วนที่สำคัญ ได้แก่ 1) การออกกำลังกายหรือการฝึกท่าโยคะ 2) การหายใจหรือลมปราณ 3) การทำสมาธิ มุ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ ผ่านกระบวนการฝึกท่าโยคะมีสติตามรู้ลมหายใจ และการทำสมาธิเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง ต้องใช้ความอดทนและความพยายามอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความแข็งแรง การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และความสงบทางจิตใจ ร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ความสงบทางจิตใจจะเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระมหาชัยยุทธ เตชธมโม (ตระการวาทิน) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติกับผู้ปฏิบัติธรรมของวัดรางตลนิลประดิษฐ์ ตำบลหนองบัว อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร” ผลการศึกษา พบว่า หลักในการฝึกอานาปานสติเป็นการตัดความกังวล ไม่ฟุ้งซ่านขณะฝึกสมาธิ เป็นการพิจารณาภายใน โดยจะมีหลักอยู่ 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย การนับลมหายใจ การติดตามลมหายใจ การถูกต้องลมหายใจ และเป็นการที่จิตตั้งมั่น ซึ่งเป็นระบบที่มีรูปแบบของการปฏิบัติ และเป็นวิธีการที่ต้องเรียนรู้ตามเทคนิคและประสบการณ์ของแต่ละคน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (พระมหาชัยยุทธ เตชธมโม (ตระการวาทิน), 2565) และผลการวิจัยเรื่องนี้ยัง พบว่าหลักในการฝึกอานาปานสติเป็นการตัดความกังวล ไม่ฟุ้งซ่านขณะฝึกสมาธิ เป็นการพิจารณาภายใน สอดคล้องกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยึดติดในความรู้สึกนึกคิด หรือสิ่งภายนอก การฝึกสติปัฏฐาน 4 มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ การบริหารจิตด้วยสติปัฏฐานสามารถช่วยส่งเสริมความสงบและการยอมรับต่อความไม่เที่ยงของชีวิตได้ดีขึ้น กล่าวได้ว่า หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติที่เสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ประเด็นนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ สุชาติ คงเสรีและคณะในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการเจริญอานาปานสติที่มีต่อความเครียดและความก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน” ผลการวิจัยพบว่า การฝึกอบรมการเจริญสติจำนวน 17 ครั้ง ใน 9 สัปดาห์พบว่า เด็กและเยาวชนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติมีความเครียดและความก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และรูปแบบการเจริญสติที่มีประสิทธิภาพ คือ แบบเคลื่อนไหว โดยสามารถลดความเครียดและความก้าวร้าวในเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้ (สุชาติ คงเสรีและคณะ, 2563) ดังนั้นการฝึกเจริญอานาปานสติโดยบูรณาการกับหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติที่

ส่งผลเหมือนกันคือเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ มีสติรู้เท่าทันธรรม

จากผลการสังเคราะห์ชุดความรู้ พบว่า เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น ก่อนฝึกปฏิบัติได้อ่านสื่อแผ่นพับกิจกรรมสมาธิบำบัดแบบ SKT ได้ดูสื่อวีดิทัศน์ดิจิทัลออนไลน์ ในกิจกรรมโยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตนและสมาธิบำบัดแบบ SKT และดูการนำฝึกสอนโดยผู้เชี่ยวชาญนักกิจกรรม ก่อนเริ่มฝึกปฏิบัติในกิจกรรมนั้น ส่งผลให้การฝึกปฏิบัติได้ถูกต้อง เข้าใจง่าย แล้วยังสามารถนำสื่อแผ่นพับ สื่อวีดิทัศน์ดิจิทัลออนไลน์ ไปใช้เพื่อการทบทวนฝึกที่บ้านเพื่อเสริมสร้างทักษะบริหารกาย บริหารใจในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง สื่อชุดความรู้อำนวยความสะดวกและส่งผลให้การสอนและการนำฝึกกิจกรรมเป็นแนวทางเดียวกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สมฤดี ชื่นกิติยานนท์ และวราภรณ์ คำரச วิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดและลด ระดับความดันโลหิตในพระสงฆ์ในเขตภาคีเจริญ กรุงเทพมหานคร” พบว่า พระสงฆ์อาพาธด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีอัตราเพิ่มขึ้นทุกปีพระสงฆ์จะคงไว้ซึ่ง สุขภาพที่ดีได้นั้นพระสงฆ์ จะต้องมีการบริหารชั้นด้วยท่าที่ที่สํารวมและเหมาะสม การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT ต่อระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิต เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ได้ทำการศึกษากับพระสงฆ์วัดในเขตภาคีเจริญ ที่อาพาธเป็นโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 38 รูป ที่เข้าฝึกโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ แล้วเปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมสมาธิบำบัดSKT 8 สัปดาห์ประเมินผลหลังดำเนิน โปรแกรม พระสงฆ์มีระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.008) และ พระสงฆ์มีระดับความดันโลหิต Systolic เฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001) รวมถึง พระสงฆ์มีระดับความดันโลหิต Diastolic เฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001.) เมื่อ เทียบกับก่อนเข้าโปรแกรมสมาธิบำบัด SKT (สมฤดี ชื่นกิติยานนท์ และวราภรณ์ คำரச) , 2561) ดังนั้นโปรแกรมสมาธิบำบัด (SKT) ต่อระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิต จึงจัดเป็นชุดความรู้ เพราะเป็นการนำโปรแกรมความรู้ในเรื่องเฉพาะซึ่งเป็นโปรแกรมความรู้เรื่องสมาธิบำบัดที่นำมาใช้กับพระสงฆ์อาพาธด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ผลของการฝึกตามโปรแกรม ตามระยะเวลาส่งผลต่อสุขภาพที่ดีขึ้น

จากการวิจัย พบว่า ชุดความรู้และกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นกับหลักสติปัญญาฐาน 4 ได้แก่ กิจกรรมโยคะแห่งสติ กิจกรรมฤๅษีตัดตน กิจกรรมสมาธิบำบัดแบบ SKT กิจกรรมเดินในสวนธรรมอย่างมีสติ กิจกรรมฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบลท์ แบ่งกิจกรรมออกเป็น 4 ส่วน สอดคล้องกับหลักสติปัญญาฐาน 4 โดยเน้นการฝึกสติในแต่ละขั้นตอน มีดังนี้

1) การเตรียมกายเพื่อรู้เท่าทันกาย ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัญญาฐาน ได้แก่ การฝึกทำโยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัดแบบ SKT กิจกรรม ฝึกทำในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน หายใจลึกยาว หายใจออกยาว และในกิจกรรมสมาธิบำบัดแบบ SKT หายใจเข้ายาว กลั้นลมหายใจ และปล่อยลมหายใจออกยาว สังเกตความรู้สึกในร่างกาย เช่น ความตึงเครียด ความอ่อนล้า ความหนักเบา ความเย็นร้อน

สติปัญญาฐาน ในหมวดกายานุปัสสนา เน้นการรับรู้ความรู้สึกทางกายอย่างละเอียด โดยไม่ตัดสิน ไม่ยึดติด

2) การฝึกทำเพื่อรู้เท่าทันความรู้สึก ในหมวดเวทยานุปัสสนาสติปัญญาฐาน ได้แก่ กิจกรรมโยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัดแบบ SKT กิจกรรม ฝึกทำในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน หายใจลึก ๆ สังเกตความรู้สึกใน



ร่างกาย เช่น ความตึง ความคลาย ความเจ็บปวด หรือความสบาย สัมผัสความรู้สึกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ความสุข ความทุกข์ ความเบื่อหน่าย

สติปัฏฐาน ในหมวดเวทนานุปัสสนา เน้นการรับรู้ความรู้สึกทางกายและอารมณ์ โดยไม่ตัดสิน ไม่ยึดติด

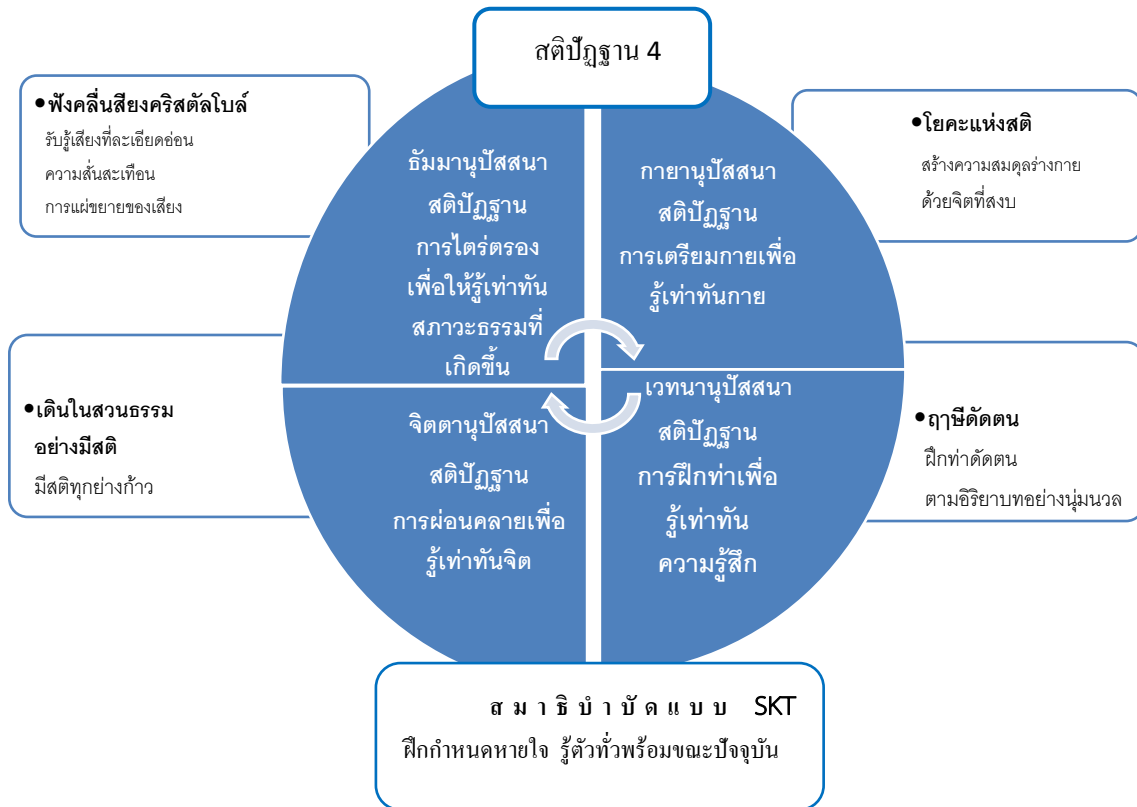
3) การผ่อนคลายเพื่อรู้เท่าทันจิต ในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ กิจกรรม ฝึกทำในอิริยาบถ นั่ง ยืน นอน และในกิจกรรมสมาธิบำบัดแบบ SKT มีอิริยาบถเดินด้วย ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หายใจลึกๆ สัมผัสความคิด ความรู้สึกนึกคิด และกระบวนการทางจิตต่างๆ ปลดปล่อยความคิดที่ฟุ้งซ่าน

สติปัฏฐาน ในหมวดจิตตานุปัสสนา เน้นการรับรู้ความคิด ความรู้สึกนึกคิด และกระบวนการทางจิต โดยไม่ตัดสิน ไม่ยึดติด

4) การไตร่ตรองเพื่อให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้แก่ ในทุกกิจกรรม ไตร่ตรองประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกทำในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน และเดิน เรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของความรู้สึก ความคิด และร่างกาย เข้าใจความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอน และความว่างเปล่า สติปัฏฐาน ในหมวดธัมมานุปัสสนา เน้นการเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอน และความว่างเปล่า เป็นการปฏิบัติที่สามารถนำไปสู่ความเข้าใจและประสบการณ์ ที่ได้ จากการฝึกทำ จะช่วยให้ผู้ฝึกได้สัมผัส ได้เห็นกับความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่ใช่อัตถ์ตน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตใจ และความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พระหมัจฉันท์) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ” พบว่า แนวคำสอนของท่านพุทธทาส มีแหล่งที่มาและเป็นระบบตามคัมภีร์เป็นส่วนใหญ่ และได้อธิบายเพิ่มเติมหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์โดยการเพิ่มเติมเทคนิคเฉพาะตนที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุด เพื่อช่วยให้การเจริญอานาปานสติภาวนา พัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาญาณ อันเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติ เพื่อดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์จุดหมายสูงสุด ในทางพระพุทธศาสนา (พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พระหมัจฉันท์) , 2551) ดังนั้นจึงพบว่า การฝึกกิจกรรมกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นกับหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการเจริญอานาปานสติภาวนา เพื่อการพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญา อันเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อมรรัตน์ แก้วโพนเพ็ก วิจัยเรื่อง “ผลของการออกกำลังกายร่วมกับสมาธิบำบัดใน ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ไม่พึ่งอินซูลิน” ตำบลวังสวาบ จังหวัดขอนแก่น เป็น ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ไม่พึ่งอินซูลินในตำบลวังสวาบ จำนวน 30 คน อายุ ระหว่าง 71-90 ปีโดยปฏิบัติตามการออกกำลังกายร่วมกับสมาธิบำบัดวันละ 2 ครั้ง หลังอาหาร 30 นาที เข้า-เย็นทุกวัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์จากการวิจัยพบว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมมีค่ามีระดับน้ำตาลใน เลือดเฉลี่ย 147.48 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ครบ 8 สัปดาห์มีระดับน้ำตาล ในเลือดลดลงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 95 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติเมื่อเปรียบเทียบทาง สถิติพบ ว่าค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาล ในเลือดหลังการเข้าร่วมกิจกรรมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P - value < .05) (อมรรัตน์ แก้วโพนเพ็ก , 2561) ดังนั้นการออกกำลังกายร่วมกับสมาธิบำบัดจึงเป็นการฝึกกลมหายใจอย่างมีสติ จนเกิดสมาธิฝึกจิตให้อยู่กับร่างกายปัจจุบัน เป็นการเยียวยาร่างกาย โดยการเจริญสติภาวนา แม้กายป่วยแต่ใจไม่ทุกข์อันนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์

สรุปองค์ความรู้

กิจกรรมโยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัดแบบSKT เดินในสวนธรรมอย่างมีสติ ฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบลล์ นำองค์ความรู้ที่สังเคราะห์แล้วมาบูรณาการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นำเสนอเป็นองค์ความรู้ตั้งแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การฝึกกิจกรรมโยคะแห่งสติ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัดแบบ SKT เดินในสวนธรรมอย่างมีสติ ฟังคลื่นเสียงคริสตัลโบลล์ ของผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถานบูรณาการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง กิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น ไม่ใช่เพียงแค่การออกกำลังกายทางกายภาพ แต่ยังเป็นการฝึกจิตให้มั่นคง เน้นการรู้เท่าทันร่างกายและลมหายใจ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนา ดังนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การรู้เท่าทันกาย การฝึกกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ความตึง ความคลาย ความเจ็บปวด หรือความสบาย ซึ่งล้วนเป็นการฝึกสติกับกาย ผู้ฝึกจะได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ สังเกต และอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหล่านั้นโดยไม่ตัดสิน ไม่ยึดติด

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การรู้เท่าทันความรู้สึก การฝึกกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความสุข ความทุกข์ ความเหนื่อยล้า หรือความสงบ ผู้ฝึกจะได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ สังเกต



และอยู่กับความรู้สึกเหล่านั้นโดยไม่ตัดสิน ไม่ยึดติด ในทุกท่าของกระบวนการฝึกจะช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของความรู้สึก ว่ามันไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

จิตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การรู้เท่าทันจิต การฝึกกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่น ช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย และมีสมาธิ ผู้ฝึกจะได้เรียนรู้ที่จะสังเกตความคิด ความรู้สึกนึกคิด และกระบวนการทางจิตต่าง ๆ โดยไม่ยึดติด ไม่ตัดสิน ในทุกท่าของกระบวนการฝึกจะช่วยให้พัฒนาสติสัมปชัญญะ ทำให้สามารถควบคุมจิตใจได้ดียิ่งขึ้น

อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การรู้เท่าทันธรรม การฝึกกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นอย่างมีสติ ต่อเนื่องและลึกซึ้ง จะนำไปสู่การเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอน และความว่างเปล่า ซึ่งเป็นการเข้าใจธรรมชาติของความเป็นจริง

กิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจตั้งมั่นกับหลักสติปัฏฐาน 4

โมเดลนี้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 4 ส่วน สอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นการฝึกสติในแต่ละขั้นตอน

1. การเตรียมกายเพื่อรู้เท่าทันกาย ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การฝึกท่าโยคะแห่งสติ ฤชิตัตตน สมาธิบำบัดแบบ SKT ฝึกท่าในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว และในกิจกรรมสมาธิบำบัดแบบ SKT หายใจเข้ายาว กลั้นลมหายใจ และปล่อยลมหายใจออกยาว สังเกตความรู้สึกในร่างกาย เช่น ความตึงเครียด ความอ่อนล้า ความหนักเบา ความเย็นร้อน

สติปัฏฐาน ในหมวดกายานุปัสสนา เน้นการรับรู้ความรู้สึกทางกายอย่างละเอียด โดยไม่ตัดสิน ไม่ยึดติด

2. การฝึกท่าเพื่อรู้เท่าทันความรู้สึก ในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ กิจกรรมโยคะแห่งสติ ฤชิตัตตน สมาธิบำบัดแบบ SKT กิจกรรม ฝึกท่าในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน หายใจลึก ๆ สังเกตความรู้สึกในร่างกาย เช่น ความตึง ความคลาย ความเจ็บปวด หรือความสบาย สังเกตความรู้สึกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ความสุข ความทุกข์ ความเบื่อหน่าย

สติปัฏฐาน ในหมวดเวทนานุปัสสนา เน้นการรับรู้ความรู้สึกทางกายและอารมณ์ โดยไม่ตัดสิน ไม่ยึดติด

3. การผ่อนคลายเพื่อรู้เท่าทันจิต ในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ กิจกรรมฝึกท่าในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน และในกิจกรรมสมาธิบำบัดแบบ SKT มีอิริยาบถเดินด้วย ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หายใจลึก ๆ สังเกตความคิด ความรู้สึกนึกคิด และกระบวนการทางจิตต่าง ๆ ปล่อยวางความคิดที่ฟุ้งซ่าน

สติปัฏฐาน ในหมวดจิตตานุปัสสนา เน้นการรับรู้ความคิด ความรู้สึกนึกคิด และกระบวนการทางจิต โดยไม่ตัดสิน ไม่ยึดติด

4. การไตร่ตรองเพื่อให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ในหมวดอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ในทุกกิจกรรม ไตร่ตรองประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกท่าในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน และเดิน เรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของความรู้สึก ความคิด และร่างกาย เข้าใจความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอน และความว่างเปล่า

สติปัฏฐาน ในหมวดอัมมานุปัสสนา เน้นการเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอน และความว่างเปล่า เป็นการปฏิบัติที่สามารถนำไปสู่ความเข้าใจและประสบการณ์ ที่ได้ จากการฝึกท่า จะช่วยให้ผู้ฝึกได้สัมผัส ได้เห็นกับความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่ใช่อัตน ซึ่งพื้นฐานสำคัญ

ในการพัฒนาจิตใจและความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตตามกฎไตรลักษณ์ คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของทุกสิ่งในโลกนี้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ผู้ปฏิบัติธรรม สามารถนำกิจกรรมในรูปแบบกายเคลื่อนไหวคือโยคะ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัด ไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวันโดยการมีสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจขณะเคลื่อนไหวร่างกาย มีสติรู้ลมหายใจขณะหายใจเข้าหายใจออก มีสมาธิกับการรู้ตัวทั่วพร้อม รู้เท่าทันกาย รู้เท่าทันใจ

2. พัฒนาการสอนโดยบูรณาการใช้หลักธรรม นำสื่อที่ทันสมัย เพื่อใช้ในการเผยแพร่ธรรม ให้นำไปใช้ในวิถีชีวิตตั้งแต่ตื่นนอน ตอนเช้าไปจนหลับตาเวลานอน หากเราสามารถหายใจอย่างมีสติ ก็อยู่ในกระบวนการอานาปานสติไม่ว่าจะเคลื่อนไหวยืน เดิน นั่ง นอน ขณะเดินก็เดินอย่างมีสติ ขณะทำงานหรือสนทนาสามารถจดจ่อกับเรื่องราวข้างหน้าอย่างมีสติ ใช้กิจกรรมการออกกำลังกายโยคะ ฤๅษีตัดตน สมาธิบำบัด กับการเรียนรู้ เข้าใจความจริงของธรรมชาติ ร่างกายนี้มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาความไม่เที่ยง ความรู้สึก ความไม่แน่นอน และความว่างเปล่า กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นการเข้าใจธรรมชาติความเป็นจริงของทุกอย่างบนโลกใบนี้ มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ รู้ทันกาย รู้ทันใจ ไม่ประมาทในกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม แม้ต้องเผชิญความจริงของโลกอย่างไร ใจก็ไม่เป็นทุกข์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยกิจกรรมแบ่งตามกลุ่มวัย เน้นหลักการฝึกเจริญสติ เพื่อส่งเสริมในการฝึกเจริญสติทุกกลุ่มวัย

2. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมโดยผ่านการจัดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

พระไพศาล วิสาโล. (2562). ปฏิบัติธรรมให้ครบคู่และรอบด้าน. สมุทรปราการ: จัดพิมพ์โดยชมรมกัลยาณธรรม.

พระมหาชัยยุทธ เตชธมโม (ตระการวานิช). (2565). “การประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติกับผู้ปฏิบัติธรรม ของวัดรางตลนิลประดิษฐ์ ตำบลหนองบัว อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์). (2551). “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุชาติดา คงเสรีและคณะ. (2563). “ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการ เจริญสติแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดและความก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- สมฤดี ชื่นกิติญาณนท์ และวราภรณ์ คำரச. (2561). “ประสิทธิผลของโปรแกรมสมาธิบำบัด (SKT) ต่อการลดระดับน้ำตาลในเลือดและลด ระดับความดันโลหิตในพระสงฆ์ในเขตภาคีเจริญ กรุงเทพมหานคร”.
ทุนสนับสนุนงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยสยาม.
- สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2566). “โปรแกรม สร้างสุขวัยทำงานในชุมชน”, คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:
<https://dmhelibrary.org/items/show/292>. [18 ธันวาคม 2566].
- เสถียรธรรมสถาน, (2561) อานาปานสติภาวนา เสถียรธรรมสถาน Sathira Dhammasathan Facebook. [ออนไลน์].แหล่งที่มา: <https://thaiwho.org> [25 มกราคม 2567].
- อมรรัตน์ แก้วโพนเพ็ก. (2561). “ผลของการออกกำลังกายร่วมกับสมาธิบำบัดในผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่เป็นโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน”. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 (2561): 65 - 72.