



การประยุกต์ใช้หลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาจิตตามหลัก  
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

Application of Doctrines in the Mahasatipatthana Sutta  
for Developing the mind According to the Dhammanupassana Satipatthana  
Principle

พระทศพร รตินโร เหลืองขาบทอง<sup>1</sup>

Pra Thodsaporn (Ratintaro) Lueangkaphthong

E-mail : thod0805@gmail.com

วิโรจน์ คุ่มครอง<sup>2</sup>

Viroj Koomkrong

E-mail : koom-krong9@hotmail.com

Received: February 19, 2024; Revised: October 1, 2024;

Accepted: October 10, 2024;

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของคณาจารย์เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาธัมมานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐาน 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 3) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยภาคสนาม โดยมีการเก็บข้อมูลจากเอกสาร และเก็บข้อมูลจากภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 10 รูป/คน สรุปรายเรียง และบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า หลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในสติปัฏฐาน คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อฝึกอบรมปัญญาขั้นสูง ทำให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยอาศัยเครื่องมือสำคัญคือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา เป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่นำไปสู่การบรรลุธรรม และพระนิพพาน การพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาสภาวธรรมในธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย โดยผู้ปฏิบัติตั้งสติ

<sup>1</sup> นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม.

<sup>2</sup> อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม.



กำหนดตามคัมภีร์ทั้ง 5 หมวด แต่ละเอียดอย่างตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น กำหนดรู้ อยู่ เสมอต่อเนื่องจนเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา การประยุกต์ใช้หลักคำสอนในสติปัฏฐานสูตรเพื่อ พัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานกล่าวคือ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่ง ประกอบด้วยธรรม 5 หมวด คือ หมวดนิเวศน์ ผู้ปฏิบัติพึงละนิเวศน์ 5 หมวดชั้น ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาชั้น 5 และกำหนดรู้อายตนะ 12 ตามความเป็นจริง หมวดโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติพึงเจริญโพชฌงค์ 7 หมวดอริยสัจ ผู้ ปฏิบัติพิจารณาอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยนี้ สามารถพัฒนาจิตให้เป็นบุคคลซึ่ง เป็นเหตุให้การดำเนินชีวิตในปัจจุบันมีความสงบสุข องค์ความรู้ที่ได้รูปแบบเป็น “NPAB–A Model”

**คำสำคัญ:** การพัฒนาจิต, สติปัฏฐาน 4, ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

### Abstract

The research paper was a part of dissertation entitled ‘Application of Doctrines in the Mahasatipatthana Sutta for Developing the mind According to the *Dhammanupassana Satipatthana* Principle’ investigates on 3 objectives; 1) to study of *Dhammānupassanā* in Mahasatipatthanasutta, 2) to study the development of the mind according to the principles of *Dhammānupassanāsatipattāna*, 3) to study the application of doctrines in Mahasatipatthana Sutta to develop the mind according to *Dhammānupassanāsatipattāna* principle. It was qualitative research conducted through documentary survey with the collection of key informants relevant for research by in-depth interviews of 10 experts, being analyzed, summarized and written in descriptive type.

The results revealed that the *Dhammānupassanāsatipattāna* contents the Vipassana practical disciplines for advanced knowledge leading to the full realization of all as they really. For practice, one must use important tools, namely *Ātāpī*, *Sampajāno*, and *Satimā*, Mahasatipatthana had been recognized as the only path leading to Nibbana. Developing the mind according to *Dhammānupassanāsatipattāna* refers to an observation of natural conditions arising according to causal factors. Those who practice Vipassana must consciously observe and understand the 5 categories of Dhamma, in order to see the arising, and passing away as just state of nature as it really is continuously contemplating on impermanence, suffering, and selflessness. Application of the doctrines in *Mahasatipatthanasutta* to develop the mind according to the *Dhammānupassanāsatipattāna* was that the practitioner must exercise *Dhammānupassanāsatipattāna* consisting of 5 categories: in *Nivarana* section, practitioners should abandon the 5 hindrances, in *Khandha* section, practitioner should consider the five aggregates, and in *Āyatana*, the practitioner determines and knows the 12 sensual bases as they really were. In *Bojjhaṅga* section, practitioners should develop the 7 enlightenment factors. In Noble Truth section, practitioner contemplates on the Four Noble Truths: as they were. New knowledge obtained which will enrich the mental wholesomeness causing moral and happy living in the present is NPAB–A model.



Keywords: Mental development, Satipatthana 4, Dhammānupassanāsatiṭṭhāna



## บทนำ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่อุบัติขึ้นได้ก็เพราะการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นศาสนาที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งปัญญา ผู้ประสงค์จะมีปัญญา เพื่อกำจัดกิเลสให้เบาบางลง ต้องอาศัยการฝึกอบรมจิตใจ มีปรากฏชัดอยู่ในหนังสือพระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร “ธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรม)”<sup>3</sup> ซึ่งเป็นการยกระดับจิตที่พัฒนาแล้วเปรียบเสมือนกับเพชรที่ถูกเจียรไนแล้ว ดังนั้นความงามของเพชร จึงเป็นสิ่งที่บุคคลผู้แสวงหา และต้องการแต่ความงามของจิตที่เจียรไนแล้ว ซึ่งเป็นยอดของความงามทั้งหมด

หลักคำสอนสำคัญในทางพระพุทธศาสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เน้นในเรื่องของการพัฒนาปัญญา เพราะมีคุณค่าต่อชีวิตเป็นและยังส่งผลทำตนให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้นในสังคมได้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสวิธีพัฒนาจิตที่เรียกว่า “ภาวนา”<sup>4</sup> หรือ “จิตตภาวนา”<sup>5</sup> ไว้เพื่อให้เราได้ศึกษาการพัฒนาจิต

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>6</sup> คือ การตามรู้สภาวะธรรม เป็นการกำหนดรู้กายและใจ รวมทั้งสิ่งอื่นภายนอกที่ล้วนเป็นสภาวะธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ความเป็นเราเขา โดยการพิจารณาธรรม 5 หมวด คือ นิวรณ์ ขันธ ายตนะ โพชนงค์ และอริยสัจจ์ การใช้สติตามรู้ตามเห็นเข้าไปในอาการของจิตที่เกิดขึ้น เมื่อมีอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามากระทบ เช่น ราคะ โทสะ โมหะกัติ ล้วนแต่อยู่ใต้อำนาจพระไตรลักษณ์ ที่สามารถสลัดละวางได้ด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิ

การพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาจิตโดยใช้สติพิจารณาธรรม ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายนอกและภายใน ในการพิจารณากำหนดรู้สภาวะธรรมนั้น จะต้องกำหนดรู้ไปตามลำดับ ตั้งแต่อย่างหยาบไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการเห็นกาย เวทนา และจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง การปฏิบัติแบบพิจารณาธรรม คือ ให้รู้ความจริงแบบสัจจะ คืออริยสัจจ์ ดังนั้น การพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงเป็นการตามดูจิตให้รับรู้อยู่กับปัจจุบัน ในอิริยาบถทั้งหลายที่กายเป็นอยู่หรือกระทำ วาจาที่พูด และสมองที่คิด ให้จิตนี้ประทับติดตลอด มีความมั่นคง เข้มแข็ง เกิดปัญญาให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริง<sup>7</sup>

<sup>3</sup> ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

<sup>4</sup> อจ.ปญจก. (ไทย) 22/79/145.

<sup>5</sup> ที.ป. (ไทย) 11/305/272.

<sup>6</sup> ที.ม. (ไทย) 10/382/316-17.

<sup>7</sup> ที.ม. (ไทย) 10/273-300/325-351.



จากความสำคัญดังกล่าวมา ผู้วิจัยมองเห็นสภาพปัญหาและต้องการแสวงหาคำตอบเกี่ยวกับหลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร มาเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตตามหลักอัมมานุสสนาสติปัฏฐาน จึงทำให้ทราบว่าคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร มีการฝึกพัฒนาจิตไว้อย่างไร เมื่อได้ข้อสรุปนี้แล้วผู้วิจัยจึงต้องการศึกษา “การประยุกต์ใช้หลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาจิตตามหลักอัมมานุสสนาสติปัฏฐาน” เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประการต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัด อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ เกื้อกูลและเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาอัมมานุสสนาในมหาสติปัฏฐาน
- 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตตามหลักอัมมานุสสนาสติปัฏฐาน
- 3) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาจิตตามหลักอัมมานุสสนาสติปัฏฐาน

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัย “การประยุกต์ใช้หลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาจิตตามหลักอัมมานุสสนาสติปัฏฐาน” ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีการเก็บข้อมูลสำคัญเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ดังนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนของการวิจัยต่าง ๆ ไว้ดังนี้

- 1) รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสส วิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2) เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก
- 3) กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง
- 4) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย
- 5) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมถึงผู้ปฏิบัติธรรม
- 6) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ



7) ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบคณบดี และดำเนินการตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

### ผลการวิจัย

1) **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร** มหาสติปัฏฐานสูตร<sup>8</sup> เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยเรื่องของการเจริญสติ ที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 อันเป็นทางสายเอกในอันที่จะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานได้ มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

1) ความหมายและความสำคัญของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรมให้รู้เห็นตามความเป็นจริง<sup>9</sup> การกำหนดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล ได้แก่ โพชฌงค์ อริยสัจจ์ ที่เป็นอกุศล ได้แก่ นิวรณ์ ที่เป็นกลาง ๆ ได้แก่ ชนฺธ อายตนะ ความสำคัญของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกายและใจที่เกิดขึ้นแล้วดับไปตามเหตุปัจจัย การมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนต่อสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามสภาพที่เป็นอยู่ในขณะนั้น เป็นต้น<sup>10</sup>

2) องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีดังนี้ นิวรณ์ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องห้ามหรือกั้นความดีคือกุศลไม่ให้เกิด และกุศลบางอย่าง เช่น ฌานที่เกิดอยู่แล้วทำให้เสื่อมสิ้นไปได้<sup>11</sup> มี ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิฉณา ชนฺธ หมายถึง การรวมตัวของรูปนามที่เป็นอดีตปัจจุบัน อนาคต อยู่ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ทรามหรือประณีต อยู่ไกลหรือใกล้ มี ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ<sup>12</sup> อายตนะ หมายถึง ที่ติดต่อกัน แตนต่อกัน เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้<sup>13</sup> มี 12 คือ อายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมมารมณฺ์ โพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้<sup>14</sup> หรือองค์ของผู้ตรัสรู้<sup>15</sup> มี 7 คือ สติ ธัมมวิจย วิริยะ

<sup>8</sup> ที.ม. (ไทย) 10/273-300/325-351.

<sup>9</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 22, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 396.

<sup>10</sup> ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

<sup>11</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังค์, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ไทยรายวันการพิมพ์, 2549), หน้า 23.

<sup>12</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า 313.

<sup>13</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 22, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 547-548.

<sup>14</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า 277.



ปีติ ปัสสัทธิ สมภาติ และอุเบกขา อริยสังข์ ความจริงอย่างประเสริฐ<sup>16</sup> ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ<sup>17</sup> มี 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

3) องค์ธรรมในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติเจตสิก<sup>18</sup> เหตุที่ทำให้เกิดสติ ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์ มิลินทปัญหาวา สติเกิดขึ้นเพราะเหตุ 17 ประการ คือ สติเกิดเพราะการรู้อย่าง สติเกิดเพราะทรัพย์ สติเกิดเพราะความรู้สึกยิ่งใหญ่ เป็นต้น

4) อุปสรรคเครื่องกั้นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ นิเวรณ กิเลสที่เป็นเครื่องขัดขวางมิให้ บรรลุคุณความดี มีฉาน เป็นต้น<sup>19</sup>

5) อานิสงส์ของการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 16 ประการ<sup>20</sup> สรุป ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐานในสติปัฏฐานสูตร คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงสภาพธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย อานิสงส์ของสติกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ เกิดประโยชน์ในการพิจารณากำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ทำให้เกิดปัญญาและยังเป็นประโยชน์ในการอบรมสั่งสอนตนเองให้รู้ผิดชอบชั่วดี มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตน คือ สามารถรู้สภาวะของตนเองได้ตลอดเวลา และย่อมสามารถบรรลุมรรคผลและนิพพาน เป็นพระอริยบุคคลผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง<sup>21</sup>

2) การพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน 1) การพัฒนาจิตตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวคือ จิต เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ เป็นตัวรู้ สิ่งที่เกิดรู้นั้นเป็นอารมณ์ เพราะฉะนั้นจิตเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ทั้ง 6 ที่เกิดขึ้นและดับไป การที่มนุษย์จะพ้นจากทุกข์ จากการเวียนว่ายตายเกิดได้ก็ต้องอาศัยการพัฒนาจิต ดังนั้น จิตจึงเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง<sup>22</sup> การพัฒนาจิตตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท ใช้สมาธิ 3 ประเภท ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ จัดอยู่ในสมถะ ส่วนขณิกสมาธิ จัดอยู่ในวิปัสสนาภาวนา จิตที่เป็นสมาธิ ชั้นอุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่มีความสงบจากกามและอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน

<sup>15</sup> สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 55, หน้า 868.

<sup>16</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 22, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 519.

<sup>17</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ไทยรายวันการพิมพ์, 2549), หน้า 362.

<sup>18</sup> วรรณสิทธิ ไวกยะเสวี, คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ 2 เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ 10, (นครปฐม: มูลนิธิแนมทานิรานนท์, 2553), หน้า 20.

<sup>19</sup> อภ.สง. (ไทย) 34/1158/269.

<sup>20</sup> ที.ม. (ไทย) 10/404/338-40.

<sup>21</sup> ที.ม. (ไทย) 10/379/308.

<sup>22</sup> อภ.สง.อ. (ไทย) 76/58/52.



ทุกติยฆาน ตติยฆาน และจตุตถฆาน ส่วนขณิกสมาธิเมื่อแกก่ล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตใน สมถภาวนา ย่อมเกิดขึ้น แม้อารมณที่เป็นรูปนามจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ปรากฏชัดตามความเป็นจริง ดังนั้น อธิจิต ตลิกขา ลิกขา คือ จิตอันยิ่ง จึงเป็นการพัฒนสมาธิแห่งปัญญาเบื้องต้น<sup>23</sup>

2) การพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพัฒนาจิตตามหลักนิรวรณ 5 ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งประกอบด้วยธรรม 5 หมวด คือ 1) หมวดนิรวรณ ผู้ปฏิบัติพึงละนิรวรณ 5 ได้แก่ กามราคะ ความโกรธ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน และความล้งเลงล้ง 2) หมวดขันธ ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาขันธ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง 3) หมวดอายตนะ ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อายตนะ 12 ที่เกิดจากผัสสะ คือ อายตนะภายใน และอายตนะภายนอก ตามความเป็นจริง 4) หมวดโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติพึงเจริญโพชฌงค์ 7 คือ สติ ธรรมวิจย เป็นต้น ที่กำลังเกิดให้มีกำลังมากขึ้น 5) หมวดอริยสัจ ผู้ปฏิบัติพิจารณาอริยสัจ 4 มี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคที่กำลังปรากฏ ตามกรอบของญาณในอริยสัจ

3) ผลของการพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การบรรลุมรรคผล เป็นพระอริยบุคคล 4 จำพวก สามารถจัดกิเลสได้ตามลำดับ ตั้งแต่กิเลสอย่างหยาบไปจนถึงกิเลสอย่างละเอียด โดยบุคคลที่บรรลุธรรมนั้นมองเห็นความจริงของสรรพสิ่งว่ามีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครบังคับบัญชาได้<sup>24</sup>

3) การประยุกต์ใช้หลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งประกอบด้วยธรรม 5 หมวด คือ 1) หมวดนิรวรณ ผู้ปฏิบัติพึงละนิรวรณ 5 ได้แก่ กามราคะ ความโกรธ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน และความล้งเลงล้ง 2) หมวดขันธ ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาขันธ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง 3) หมวดอายตนะ ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อายตนะ 12 ที่เกิดจากผัสสะ คือ อายตนะภายใน และอายตนะภายนอก ตามความเป็นจริง 4) หมวดโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติพึงเจริญโพชฌงค์ 7 คือ สติ ธรรมวิจย เป็นต้น ที่กำลังเกิดให้มีกำลังมากขึ้น 5) หมวดอริยสัจ ผู้ปฏิบัติพิจารณาอริยสัจ 4 มี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคที่กำลังปรากฏ ตามกรอบของญาณในอริยสัจ

<sup>23</sup> ชู.ม. (ไทย) 29/10/59.

<sup>24</sup> ที.ม. (ไทย) 10/76/96.



## องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” สามารถสรุปผลการศึกษาวิจัยได้เป็นองค์ความรู้เพื่อการประยุกต์ใช้เสริมสร้างการพัฒนาจิตที่ดีให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ การประยุกต์ใช้หลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานของผู้ปฏิบัติธรรม และสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของคนทั่วไป ได้รูปแบบเป็น “NPAB-A Model” โดยมีหลักการอธิบาย ดังนี้

รูปแบบ NPAB-A Model มีกระบวนการประยุกต์ใช้โดยสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ได้ดังนี้

- 1) องค์ธรรมของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ 1 คือ นีวรณ 5 ให้ใช้หลักอริยสัจ 4 ข้อ สมุทัยอริยสัจ โดยการกำหนดเพื่อละนีวรณ 5 (Nivarana + Knowing for Abandon)
- 2) องค์ธรรมของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ 2 คือ ชันธ 5 ให้ใช้หลักอริยสัจ 4 ข้อ นิโรธอริยสัจ โดยการกำหนดรู้เพื่อทำให้แจ้งชันธ 5 (Panca-khandha + Knowing for Full Realization)
- 3) องค์ธรรมของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ 3 คือ อายตนะ 12 ให้ใช้หลักอริยสัจ 4 ข้อ ทุกขอริยสัจ โดยการกำหนดรู้เท่าทันอายตนะ 12 (Ayatana + Knowing for Observance)
- 4) องค์ธรรมของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ 4 คือ โพชฌงค์ 7 ให้ใช้หลักอริยสัจ 4 ข้อ มัคคอริยสัจ โดยการกำหนดเพื่อเจริญอริยมรรค 8 ให้มี (Bojjhanga + Knowing for Cultivation)

## อภิปรายผลการศึกษาวิจัย

1) **หลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในสติปัฏฐาน** หลักธัมมานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐาน กล่าวคือ การศึกษาข้อปฏิบัติ สำหรับฝึกอบรมพัฒนาปัญญาขั้นสูง เพื่อให้เกิดความรู้ปัญญาอันยิ่ง มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นการพัฒนาจิตด้วยอริจิตตสิกขา คือ จิตอันยิ่ง เป็นแนวทางการฝึกอบรมพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ซึ่งประกอบด้วย อาตาปี สัมปชาโน สติมา อันจะทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระจากกิเลสและความทุกข์ทั้งมวล ซึ่งพระพุทธองค์ทรงรับรองว่าทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อบรรลุธรรม และทำให้แจ้งพระนิพพาน ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระมหาสมปองต์ ภูทาทาจาโร (ปัตถมา) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “นีวรณ 5 อันเป็นธรรมารมณของวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน 4 เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 7 เดือน” พบว่า หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นทางดำเนินไปสู่พระนิพพานที่พระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกได้ดำเนินมาแล้ว เป็นสิ่งที่เห็นได้เฉพาะตน เมื่อเห็นไตรลักษณ์แล้ว ต่อไปอีกไม่นานก็จะสามารถเข้าใจสภาวะธรรม การปฏิบัติสติปัฏฐานนี้ เหมาะสมกับทุกจริต ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระศรีอริยวงศ์ สจฺจวโร (สมัย ต้นสอน) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาภยญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 7 เดือน” พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ก็คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดสภาวะธรรมในกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างจดจ่อต่อเนื่องแล้ว ย่อมหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เกิดความรู้ความเข้าใจในรูปนามตามกฎไตรลักษณ์ได้ดี มีปัญญาเกิดขึ้นตามลำดับ เรียกว่าปัญญาญาณ



2) การพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กล่าวคือ การพัฒนาจิตโดยใช้สติพิจารณาสภาวธรรมในธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย โดยผู้ศึกษาพึงตั้งสติกำหนดตามคัมภีร์ 5 หมวด คือ นีวรณ 5 ชั้น 5 อายุตนะ โภชณงค์ และอริยสังขัจ แต่จะอย่างตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงสภาวธรรมที่เกิดขึ้น มีสติกำหนดรู้อยู่เสมอต่อเนื่องจนเห็นความไม่เที่ยงของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามลำดับ จนจิตเกิดปัญญาแจ่มแจ้งแทงตลอดอริยสังขัจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับพรรณราย รัตนโพธิุรย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิริ)” พบว่า ในมหาสติปัฏฐานสูตรหมวดธัมมานุปัสสนา ผู้ปฏิบัติธรรมใช้สติสัมปชัญญะ กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งใน 5 หมวด คือ นีวรณ 5 ชั้น 5 อายุตนะ โภชณงค์ อริยสังขัจ เป็นต้น จนเห็นธรรมคือ รูปและนามนั้นเป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด มีจิตหลุดพ้นจากอัสวกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระมหาณัชพล พนธญาโณ (นราวราช) ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หุ้เบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4” พบว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวธรรมเหล่านี้อย่างมีสติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นีวรณ 5 ชั้น 5 อายุตนะ 12 โภชณงค์ 7 อริยสังขัจ 4 มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็น ธรรมในธรรมอยู่ ย่อมกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

3) การประยุกต์ใช้หลักคำสอนในสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การประยุกต์ใช้หลักคำสอนในสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาจิตตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กล่าวคือ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งประกอบด้วยธรรม 5 หมวด คือ 1) หมวดนีวรณ ผู้ปฏิบัติพึงละนีวรณ 5 ได้แก่ กามราคะ ความโกรธ ความหตหุ้ ความฟุ้งซ่าน และความลั้งเลสงสัย 2) หมวดชั้น 5 ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง 3) หมวดอายุตนะ ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อายุตนะ 12 ที่เกิดจากผัสสะ คือ อายุตนะภายใน เป็นต้น และอายุตนะภายนอก เป็นต้น ตามความเป็นจริง 4) หมวดโภชณงค์ ผู้ปฏิบัติพึงเจริญโภชณงค์ 7 คือ สติ ธรรมวิจย เป็นต้น ที่กำลังเกิดให้กำลังมากขึ้น 5) หมวดอริยสังขัจ ผู้ปฏิบัติพิจารณาอริยสังขัจ 4 มี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคที่กำลังปรากฏ ตามกรอบของญาณในอริยสังขัจ ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระบุญธรรม อธิจิตโต (สิระสา) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาจิตและเจตสิกในจิตตานุปัสสนาภาวนา” พบว่า จิตเป็นปรมัตถธรรมประเภทหนึ่ง มีลักษณะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ธรรมชาติของจิตมี 3 ประการ คือ มีการรับอารมณ์ อยู่เสมอ เป็นใหญ่ และเป็นประธานในธรรมทั้งปวง จิตเป็นนามธรรม เป็นธรรมชาติที่ไปได้ไกล เพียงแต่นี้ก็ถึงแล้ว เทียบไปดวงเดียว คือ รุ้อารมณ์ได้ทีละอย่าง ไม่มีรูปร่างสัณฐาน อาศัยหทัยวัตถุเกิด เจตสิกเป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด มีลักษณะ 4 ประการ คือ เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รับอารมณ์เดียวกันกับจิต อาศัยวัตถุอันเดียวกันกับจิตเกิด ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระครูสุวรรณจันทกิจ (สมพร จันทสุวณฺโณ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชุมชน ตำบลโนนสว่าง อำเภอเมืองจังหวัดบึงกาฬ พบว่า การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติธรรมของชุมชนตำบลโนนสว่าง ผู้ปฏิบัติธรรมมีสภาวธรรมในการปฏิบัติธรรม ที่แยกออกถึงรูปธรรมนามธรรมที่เกิดขึ้น หมายถึง การมีสติระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง และส่งผลที่ดีต่อชุมชน คือ ทั้งในด้านของความเป็นอยู่สุขภาพกายของชุมชน สภาวะทาง



สังคมของชุมชน สุขภาพจิตใจของชุมชน วิถีชีวิตของชุมชน และความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนตำบลโนนสว่างกับวัด ทำให้ชุมชนมีสภาวะทางสังคมที่ดี ส่งผลต่อการทำงานดำรงชีพ ตลอดจนมีสภาวะทางกายและจิตที่สมบูรณ์

### บทสรุป

การพัฒนาจิตตามหลักอัมมานุสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาจิตด้วย อธิจิตตสิกขา ลึกขาคือ จิตอันยิ่ง เป็นการฝึกอบรมพัฒนาจิตสำนึกเพื่อให้เกิด สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ซึ่งประกอบด้วย อาตปปี สัมปะชาโน สติมา การเจริญอัมมานุสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศล ที่บังเกิดกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา โดยมีสติกำหนดรู้ทันธรรม 5 หมวด คือ นิวรณ์ ชันธ์ आयตนะ โพฆณงค์ และอริยสัจ



### เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 22, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557.
- พระวิสุทธิวงศาจารย์ (ธรรมรัตน์ กิตฺติโก) , **คู่มือการปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน**.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, กรุงเทพมหานคร: หจก.ไทยรายวันการพิมพ์, 2549.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- \_\_\_\_\_. **อรรถกถาภาษาไทย.ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.
- วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี, **คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ 2 เจตสิกสังคหวิภาค**, พิมพ์ครั้งที่ 10, นครปฐม: มูลนิธิแนบมหาภิราชนนท์, 2553.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ 55.
- พระกัมมัฏฐานาจารย์ ชู กุณฑลาริวงค์, **ทำอินทรีย์ให้แก่กล้าเล่ม 1-2**, พิมพ์ครั้งที่ 3, แปลโดย พระเทพพนม สุทธิมน, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2564.

