



วิเคราะห์แนวทางการพัฒนาสติพลังในอายตนะตามหลักวิปัสสนาภาวนา
ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF MINDFULNESS POWER IN THE SENSES
ACCORDING TO THEN PRINCIPLES OF VIPASSANĀ MEDITATION

พระนาวิน อนาวิโล (ทองเต่าหมก)¹

PhraNawin Anavilo (Thongtaomok)

รศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง²

Assoc. Prof. Dr. Viroj Koomkrong

พระมหาวิโรจน์ कुตตวิโร ผศ.ดร³

Phra Maha Wirot KutTawiro, Asst.Prof.Dr.

E-mail: koom-krong9@hotmail.com

Received: April 15, 2025; **Revised:** May 30, 2025;

Accepted: July 22, 2025;

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ (1) เพื่อศึกษาสติพลังในคัมภีร์พระพุทธานุญาต (2) เพื่อศึกษาสติพลังในการเจริญวิปัสสนาภาวนา และ (3) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาสติพลังด้วยการกำหนดรู้ทางอายตนะในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการวิจัยเอกสาร เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า วิเคราะห์แนวทางการพัฒนาสติพลังในอายตนะตามหลักวิปัสสนาภาวนาที่พบ คือ สติพลังเป็นกำลัง หรือพลังของสติที่ช่วยให้ผู้เจริญสติบรรลุธรรมขั้นสูงสุดด้วยการสติที่ตั้งมั่นมั่นคง และไม่หวั่นไหวต่อกิเลสทั้งหลาย ผู้มีสติที่เป็นกำลังเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง สติเป็นความระลึกได้กำกับใจไว้กับกิจที่ทำ คำที่พูดได้แม้ระยะเวลาจะล่วงผ่านมานานแล้วนั้น การทำหน้าที่ของสติ คือ การดูแลหรือคอยกำกับจิต สตินั้นจะทำหน้าที่ในการพัฒนา และการมีกำลังเป็นสติพลังได้นั้นจะต้องไม่หวั่นไหวในความประมาท คือ มีความระลึกได้ที่เป็นกำลังของสติต้านทานมิให้ความประมาทเลือนลอย

¹ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม/ Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม/ Mahachulalongkornrajavidyalaya University

³ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย/ Mahamakut Buddhist University



เกิดขึ้นได้นั้น เพราะถ้าประมาทไม่พยายามให้รู้ตัวอยู่เสมอในขณะที่ทำพุดคิด สติจะไม่เกิดเป็นสติพละ เมื่อไม่มีพลังย่อมยากจะหยั่งรู้สภาวะธรรม หรือยากที่จะข่มกิเลสได้ฉะนั้นจึงต้องฝึกสติให้มีกำลังในทุกอิริยาบถ อย่างถูกวิธี สติจึงจะเกิดพลังขึ้นมาได้ การพัฒนาสติพละนั้น ต้องมีการสำรวจอินทรีย์ 12 เนื่องจากอายตนะภายนอกมากประจบกับอายตนะภายในจึงเกิดสภาวะธรรมขึ้น อายตนะภายใน ได้แก่ จักขุ โสตะ ชานะ ชิวหา กายะ วิญญาน อายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณฺ์ ผู้เจริญกรรมฐานจึงตามรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นให้เท่าทัน เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาอย่างละเอียดชัดเจนตามหลักของไตรลักษณ์ จึงได้ชื่อว่า “รู้อารมณ์ทางอายตนะแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา” เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้เกิดปัญญาทำให้จิตเป็นสมาธิที่มั่นคงต่อสภาวะธรรมที่มากกระทบต่อการเจริญกรรมฐาน เป็นหลักธรรมที่จะนำไปสู่การพัฒนาปัญญาโดยการใช้สติพละแห่งการเจริญวิปัสสนา จนเกิดเป็นวิปัสสนาญาณ จนถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวงได้

คำสำคัญ: สติพละ, อายตนะ, วิปัสสนาภาวนา

Abstract

This research contains 3 primary objectives: (1) to study mindfulness in Theravada Buddhist scriptures, (2) to study mindfulness in developing Vipassanā Bhavana, and (3) to study the development of mindfulness through the sense bases for developing Vipassanā Bhavana. This was documentary research, compiled and reported in descriptive analysis.

The research results showed that the analysis of the mindfulness development in the sensual bases according to Vipassana meditation indicated that *Satibala* or the power of mindfulness helps those who develop mindfulness achieve the highest level of Dhamma with mindfulness that is firm, stable and undeterred by all defilements. Those with mindfulness as a power are the greatest protectors of themselves. The mindfulness is to control the mind for any activity and words delivered a long time; it arouses the moral development. To have such mindfulness power, one must not be shaken by carelessness, that is, mindfulness with power is to resist carelessness and arising of wondering thoughts. If one is careless and does not try to be aware all the time while doing, speaking, thinking, mindfulness will not arise as mindful power. Without mindfulness power, it is difficult to understand the true nature of Dhamma or to suppress defilements. Mindfulness must be trained in every posture in the correct way. Developing mindfulness power starts from 12 sense faculties restraint because the contact of the external sense faculties and the internal sense faculties cause the rise of all natural phenomena, the internal sense faculties include the eye, ear, nose, tongue, body, and consciousness, the external sense faculties include form, sound, smell, taste, touch, and mental objects. The practitioner can then follow and understand the natural phenomena



that arise, seeing the impermanence, suffering, and non-self in detail clearly through the three characteristics called “knowing the object of the sense faculties of practicing insight meditation.” It is a principle that helps practitioners develop wisdom and stabilizing the firm mind focused on observing the natural phenomena. This will lead to the development of wisdom by using the mindfulness power for advanced insight meditation until it reaches the insight knowledge, leading to the cessation of all suffering.

Keywords: The Power of Mindfulness, Contact device, Vipassanā meditation



บทนำ

สติพละ กำลังคือสติ กลาวได้ว่ามีสติประกอบด้วยสติอันเป็นเครื่องรักษาตนระลึกรู้ได้ถึงการที่ทำคำที่พูดมานานได้ ระบุนาสติปฏิฐานทั้ง 4 ก็มีความอย่างเดียวกัน คุณธรรมที่ทำให้จิตเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่าง ๆ มี 5 ประการ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหมวดธรรมอย่างเดียวกับอินทริย 5⁴ ที่ เรียกว่า พละ เนื่องจากธรรมหมวดนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่าง ๆ คือ ความไม่เชื่อ ความเกียจคร้าน ความขาดสติ ความฟุ้งซ่าน ความไม่รู้ จากความหมายนี้ทำให้ทราบว่าผู้จะบรรลุธรรมได้ต้องมีธรรมหมวดนี้จนถึงขั้นกล้าแข็ง สามารถปกคั่นอกุศลธรรมต่าง ๆ ได้

สติพละ อันใดแก กำลังที่มีอยู่ในตน หลักธรรมที่สำคัญและเป็นองค์ธรรมพื้นฐานในการปฏิบัติ หลักธรรมอื่นที่ลึกซึ้ง อันจะเป็นทางไปยังความละแล้วซึ่งต้นหาและอวิชชา สติพละซึ่งเป็นองค์ธรรมของ พละ 5 องค์ธรรมของพละทั้ง 5 คือ (1) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา อันหมายถึงความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ อันประกอบด้วยปัญญา (2) วิริยพละ กำลังคือวิริยะ อันหมายถึงความเพียรอันประกอบด้วยปัญญา (3) สติพละ กำลังคือสติ อันหมายถึงความระลึกรู้โดยปัญญาหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความไม่ประมาท (4) สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ อันหมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต (5) ปัญญาพละ⁵ กำลังคือปัญญา อันหมายถึง ความรอบรู้และเข้าใจซึ่งเหตุผลล้วนแต่เป็นธรรมที่เกี่ยวเนื่องในการปฏิบัติเพื่อทำให้จิตพัฒนาไปสู่สุริยมรรค ผู้ที่เจริญสติที่ปรารถนาเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนา ต้องพึงสังวรระลึกรู้พื้นฐานในเรื่องของสติพละ ให้จงหนัก ไม่วาในเรื่องของความหมาย ประเภท ลักษณะการดำรงอยู่ของสติพละ เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจความสำคัญและรู้อย่างแจ่มชัดมีสติพละเป็นกำลังของสติในการเจริญวิปัสสนาภาวนา นอกจากจะได้ใช้หลักธรรมสติพละ ไปเกี่ยวเนื่องหลักธรรมอื่นในการปฏิบัติมีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น

⁴ วิ.จ. (ไทย) 7/385/284.

⁵ ที.ปา. (ไทย) 11/311/290.



สติพละมีกำลังในการพิจารณาเห็นแจ้งในผัสสะสภาวะจึงปรากฏชัด ซึ่งให้เห็นถึงความประจักษ์ชัดโดยอาการกระทบของผัสสะเท่านั้น อย่างไรก็ตาม เมื่อผัสสะปรากฏชัด ผัสสะนั้นมีอยู่ในอารมณ์ใดนามธรรมเหล่านี้ คือ เวทนาที่มีลักษณะเสวยอารมณ์นั้นสัญญาที่มีลักษณะจดจำอารมณ์นั้น เจตนามีลักษณะมุ่งมั่นในอารมณ์นั้น และวิญญานหรือจิตที่มีลักษณะรู้อารมณ์ ย่อมปรากฏ ผัสสะปรากฏชัดแก่บุคคลใด บุคคลนั้นมีสติพละพิจารณาธรรมอื่นซึ่งมีผัสสะเป็นลำดับที่ 5 หมายถึง เวทนา สัญญา เจตนา และผัสสะ โดยนัยดังนี้ว่า แม้เวทนาที่เสวยอารมณ์นั้น สัญญาที่จดจำอารมณ์นั้น เจตนาที่มุ่งมั่นในอารมณ์นั้น และวิญญานที่รู้อารมณ์นั้น ย่อมเกิดขึ้นพร้อมผัสสะ⁶ มนุษย์มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่มีความสามารถกว้างขวาง อีกทั้งยังเสริมสร้างออกไปได้ อีกมากมาย โลกจึงเกิดปัญหามากขึ้น ๆ เพราะมนุษย์ไม่รู้จักควบคุมอายตนะซึ่งเป็นทีกระทบ ให้เกิดความรู้สึก เป็นบ่อเกิดของทุกสิ่ง ความรู้ที่เกิดขึ้นจึงไม่ถูกต้อง ดำเนินชีวิตไปอย่างเห็นแก่ตัวบรรเทาทุกข์เพียงเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัวทั้งสิ้น⁷

ผู้ปฏิบัติที่ยังรู้การเกิดของอารมณ์ในทุกขณะจะพบปิติอย่างสูง ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ประเสริฐยิ่งนัก ที่เห็นปรากฏการณ์เหล่านี้ ผ่านไปเป็นขณะๆ โดยปราศจากตัวตน ไม่มีใคร ไม่อะไรเลยการเข้าไปกำหนดและเห็นสภาวะดังกล่าวจะทำให้เกิดความรู้สึกและสบายใจมากขึ้น ญาณทัศนะต่อมาที่ยังรู้ความเป็นไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง (ความเป็นของไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา) ทุกขัง (ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา (ความเป็นของมิใช่ตัวตน ความปราศจากอัตตา)⁸

ดังนั้น จึงนำไปสู่การสำรวจมรรควิธี 6 พัฒนาสติพละให้เกิดสมาธิที่สูงขึ้นมีความบริสุทธิ์ ฌานจึงเป็นบาทฐานแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา มีการสำรวจมรรควิธี 6 ทั้งหมด คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อสำรวจจึงทำให้จิตนั้นสงบได้ง่ายเหมาะแก่การเจริญสมาธิให้เกิดสัมมาสมาธิ เมื่อเจริญสมาธิมากแล้ว จึงเกิดฌานขึ้น ซึ่งเป็นผลจากสมาธิที่ตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ย่อมระงับในอกุศลกรรมทั้งปวงได้ มีนิมิต 5 เป็นต้น แล้วมาพิจารณาถึงองค์ฌานโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา มีอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เป็นการกำหนดของสภาวะสิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรมเป็นสภาวะที่ใช้เป็นอารมณ์ในการพิจารณา คือ นามธรรม สภาวะฌานทั้งสองอย่างที่เกิดขึ้นนี้ ย่อมเป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาให้เห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจนมุ่งตรงสู่มรรค ผล นิพพาน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาสติพละในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) เพื่อศึกษาสติพละในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

⁶ คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดยจรัญ ธรรมดา, (กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2554), หน้า 80.

⁷ พุทธศาสนิกชน, ธรรมะเล่มน้อย, พิมพ์ครั้งที่ 2, (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, 2538), หน้า 11-14.

⁸ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันหนังสือธรรม, 2548), หน้า 272.



3) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาสติพละด้วยการกำหนดรู้ทางอายตนะในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ โดยมุ่งศึกษาหลักการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศานานำมาสรุป เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ดังต่อไปนี้

1) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ และชั้นทุติยภูมิเกี่ยวข้องกับรูปแบบการเจริญฌานเพื่อเข้าสู่วิถีแห่งอริยมรรคตามหลักวิปัสสนาภาวนา

2) รวบรวมเนื้อหา ความสอดคล้องในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3) สรุปเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา

4) นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาคุณุญนิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และนำเสนอในรูปแบบคุณุญนิพนธ์

ผลการวิจัย

วิเคราะห์แนวทางการพัฒนาสติพละในอายตนะตามหลักวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นการเจริญสติพละเพื่อพิจารณาอายตนะ โดยอายตนะภายนอกมาประจวบกับอายตนะภายใน จึงเกิดสภาวะธรรมขึ้นให้ผู้เจริญกรรมฐานพิจารณาถึงความเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปของสภาวะนั้น ซึ่งเป็นแนวทางแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา สามารถนำไปสู่ปัญญาอันเฝ้าผลาญกิเลสจนถึงความพ้นทุกข์ทั้งปวงได้

1. ผลแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผลแห่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำจัดกิเลสตัณหา ทิฏฐิ มานะให้ออกไปจากขันธสันดาน ประพตีสัจจัตถิ กาย วาจา ใจ เพื่อความทุกข์ย่อมเบาบางลง สรรวมอายตนะภายในได้ถูกต้อง มีสติพละที่เป็นกำลังจะไม่ประมาท และโยนิโสมนสิการ รู้เท่าทันอายตนะของตนและคนอื่นรู้เหตุ รู้ปัจจัย รู้สิ่งใดควรละ รู้สิ่งใดควรเจริญ การเกิดปัญญาย่อมละความปรารถนาได้โดยไม่ยากทำให้เกิดสงบสุขในตนเอง เมื่อกำหนดรู้ใจของตนเอง และบุคคลอื่น มีจิตใจที่มั่นคงรู้เท่าทันความจริงไม่เป็นไปตามอารมณ์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ใจที่ประกอบคุณธรรมย่อมมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นตอน การปฏิบัติเมื่อถึงขั้นสูงสุด ย่อมทำให้ดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน คือ นิพพานมีสติระลึกธรรมในความจริงของสิ่งทั้งหลาย โดยเฉพาะความไม่เที่ยง คือ ภาวะที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป เป็นเครื่องเตือนใจของเราให้ระลึกถึงความจริง รู้ทันการเปลี่ยนแปลง เห็นความไม่เที่ยงของสังขาร เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย แล้วนำไปประพตูปัฏฐิติให้เกิดเป็นปัญญาขึ้น มนุษย์เป็นเหตุปัจจัยหนึ่ง ที่สำคัญให้เกิดเปลี่ยนแปลง ถ้าผู้มีสติปัญญานำเอาความรู้ในความจริงของธรรมชาติไปใช้ให้เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์สังคมประเทศชาติให้มีแต่ความเจริญไม่มีความเสื่อมก็ได้ให้ตั้งอยู่ในธรรมเป็นหลักสำคัญ คือ ความไม่ประมาท



ฉะนั้นการมองอะไรก็จะเป็นอนัตตา มีแต่ความเปลี่ยนแปลง สอนใจของเราว่า อย่าเอาชีวิตและความสุขของเราไปฝากไว้กับสิ่งเหล่านี้ ซึ่งเป็นสิ่งของที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อนัตตา เร่งสร้างความดีงามสิ่งที่ประเสริฐให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรม ธรรมเท่านั้นที่จะทำให้เข้าถึงสิ่งที่ดีงามมีชีวิตที่ประเสริฐ

แม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เมื่อเดินไปก็รู้ว่าตัวเดินไปก็จริงอยู่ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้นความเห็นว่าสัตว์ไม่ได้เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ไม่ได้เป็นกรรมฐานหรือสติปัญญาภาวนา⁹ ส่วนการรู้ของผู้เจริญภาวนาย่อมละความเห็นว่าสัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ได้ เป็นทั้งกรรมฐานและเป็นสติปัญญาภาวนา ปริณาย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ที่เจริญภาวนา ปริณาย หมายถึง กำหนดรู้ หรือทำความรู้จัก กลางคือ การทำความเข้าใจสิ่ง ต่าง ๆ โดยครบถ้วนหรือรอบด้าน¹⁰ แบ่งออกเป็น 3 ชั้น

1) ญาณปริณาย กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือรู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จักจำเพราะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะของมันว่ารูปมีลักษณะส่าย เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญามีลักษณะกำหนดได้ หมายถึงดังนี้ เป็นต้น ภูมิแห่งญาณปริณาย เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขาร จนถึงกำหนดปัจจัย ปริณายนี้ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนด

2) ตีรณปริณาย กำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือ รู้ด้วยปัญญาที่อย่างลึกซึ้งไปถึงสามัญลักษณะ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นนั้นเป็นไปตามกฎธรรมดาโดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เวทนาและสัญญา ไม่เที่ยงมีความแปรปรวนเป็นธรรมดาไม่ใช่ตัวตน ภูมิแห่งตีรณปริณาย เริ่มตั้งแต่กลางพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปลัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริณายนี้ ก็คือการตามกำหนดยังจะจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

3) ปหานปริณาย กำหนดให้รู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้น ๆ ได้ ไม่เกิดความผูกพันหลงใหล ทำให้วางใจวางทำที่และปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เช่นเมื่อรู้วาลิ่งนั้น ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วก็ละอนิจจสัญญา เป็นต้น ในสิ่งนั้นได้ มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลางไม่มีความยึดติด ปลอยวางได้ ภูมิแห่งปหานปริณายแบ่งเป็นชั้น ๆ ดังนี้

(1) ตั้งต้นแต่กังคานุปลัสสนา (การพิจารณาเห็นความดับ) ต่อแต่นั้นพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาจะได้

(2) พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญา (สำคัญว่าเป็นสุข) ได้

⁹ ที.ม.อ. (บาลี) 6/2/375.

¹⁰ ชุ.ม. (ไทย) 29/62/60.



(3) พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตน ละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) ได้

(4) เพื่อยุติความเพลิดเพลน สำรอกราคะ ดับตัณหา คั่นความยึดถือเสียได้

2. อานิสงส์แห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาภาวนาโดยอายนะภายในจนอินทรีย์แกร่งกล้าแล้ว ย่อมได้สภาวะญาณที่สูงขึ้นตามลำดับ ย่อมได้รับอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังนี้¹¹

1) ตัดความสงสัยที่ว่า ชีวิตนี้คืออะไร การได้เข้าใจเรื่องชีวิตที่ถูกต้องนั้นทำให้เราได้พัฒนาชีวิตของเราให้มีคุณค่ามากที่สุด และเป็นชีวิตที่มีความสุขในโลกนี้

2) รู้จักควบคุมจิตที่ผิดทาง ให้อยู่ทางที่ถูกต้อง และมีอุบายวิธีที่จะทำจิตให้สงบ มีความสุขที่แท้จริงเกิดขึ้น โดยที่ไม่ต้องหาความสุขจากการใช้เงินซึ่งเป็นความสุขปนกับความทุกข์

3) เป็นผู้ไม่เห็นแก่ตัว เป็นผู้เสียสละความสุขให้แก่ผู้อื่น เป็นผู้มีพรหมวิหารธรรม คือ เมตตาต่อกันกรณาสงสารกัน เห็นสิ่งที่มีชีวิตล้วนแต่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งสิ้น

4) เป็นผู้ไม่ตกต่ำเพราะมีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องป้องกันเมื่อจะตายก็ตายด้วยสติ ตายด้วยมหากุศลจิต ไม่เป็นผู้ลงก่อนจะตาย เป็นผู้กำหนดการเกิดชาติหน้าด้วยตนเอง เมื่อไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา ย่อมจะไม่ไปเกิดในตระกูลต่ำไม่เกิดในตระกูลที่เป็นมิจฉาทิฐิ ไม่เกิดเป็นผู้ที่มีอวัยวะขาดตกบกพร่อง ไม่เกิดเป็นคนพาลคนโง่ และไม่เกิดในประเทศที่ไม่มีพระพุทธศาสนา

5) ผู้ที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ก็จะเป็นผู้มีปัญญา มีความจำเป็นเลิศมีสมาธิในการเล่าเรียน มีความแม่นยำ เมื่อถึงเวลาสอบ ก็มีสติมั่นคง มีปัญญาเกิดขึ้นในขณะเวลาสอบ ทำให้การสอบได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

6) ทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น โรคภัยบางประเภทหายไป เช่น โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น และที่เป็นโรคที่เกิดจากกรรม ก็อาจจะบรรเทา หรือหายไปเอง เพราะจิตของผู้เจริญวิปัสสนานั้นจะดีขึ้นสูงขึ้น ก็เป็นปัจจัยให้รูปเปลี่ยนหรือพ้นจากอำนาจของกรรมได้

7) ชื่อว่ารักษาดน และรักษาสัตว์อื่น ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงเจริญสติปัฏฐานด้วยคิดว่าจะรักษาดน และจักษุรักษาสัตว์อื่น บุคคลเมื่อรักษาดนชื่อว่ารักษาสัตว์อื่น เพื่อรักษาสัตว์อื่นชื่อว่ารักษาดน บุคคลเมื่อรักษาดนชื่อว่ารักษาสัตว์อื่นเป็นอย่างไร คือ บุคคลเมื่อรักษาดนด้วยการปฏิบัติด้วยการเจริญ ด้วยการทำให้มาก ชื่อว่ารักษาสัตว์อื่น บุคคลเมื่อรักษาสัตว์อื่น ชื่อว่ารักษาดนเป็นอย่างไร คือ

¹¹ ข.ม. (ไทย) 29/62/89.



บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่นด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียน ด้วยเมตตา ด้วยความเอ็นดูชื่อว่า รักษาตน¹²

8) ป้องกันไม่ให้กิเลสต่าง ๆ มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เกิดขึ้นได้ หรือหากว่าจะมีเกิดขึ้นนั้น ย่อมไม่อาจจะตั้งอยู่ได้นาน เพราะว่าในขณะที่กำลังเจริญสติปัฏฐานอยู่นั้น ย่อมมีสติสัมปชัญญะ คือการกำหนดรู้อยู่เสมอในขณะที่เห็นขณะที่ได้ยิน ขณะที่ได้กลิ่น ขณะที่รู้รส ขณะที่ถูกต้อง ขณะที่นึกคิด ฉะนั้นอกุศลจิตจึงไม่ได้มีโอกาสเกิด

9) ชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าอย่างสูง ดังพุทธพจน์ว่า อานนท ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาใดก็ตามปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่สมควรแก่มรรคผลนิพพาน (โลกุตระธรรม 9) ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ (คือ เจริญสติปัฏฐาน 4) ผู้นั้น ชื่อว่าได้สักการะ ได้เคารพ ได้นับถือ ได้บูชาตถาคต ด้วยการบูชาอย่างสูง¹³

10) ชื่อว่าได้รักษาพระสัทธรรม 3 คือ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มิให้เสื่อม พระภิกษุได้ถามพระอานนท ดังนี้ว่า ท่านอานนท อะไรหนอเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสัทธรรมเสื่อม และอะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้พระสัทธรรมไม่เสื่อม

พระอานนทตอบว่า “จตุณฺห โข อาวุโส สติปัฏฐานาน อภาวิตตฺตา อพหุสสิกตตฺตาสทฺถมฺมปริหานํ โหติ. จตุณฺห จ โข อาวุโส สติปัฏ านาน อภาวิตตฺตา พหุสสิกตตฺตาสทฺถมฺมอปริหานํ โหติ” แปลว่า ผู้มีอายุสติปัฏฐาน 4 ประการที่บุคคลเจริญไม่ทำให้มากแล้วถ้าจะทำจึงเสื่อมและเพราะสติปัฏฐาน 4 ประการที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วค่าจัดทำจึงไม่เสื่อม¹⁴

ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจะต้องรู้จักเหตุ รู้จักลักษณะ รู้จักกิจ และรู้จักผลของวิปัสสนา (1) จิตที่ตั้งมั่นด้วยสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นเหตุของวิปัสสนา (2) ความรู้ว้างขวางไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามความเป็นจริง เป็นลักษณะของวิปัสสนา (3) ความขจัดความมืดคือโมหะอันปิดบังปัญญา มิให้เห็นตามความเป็นจริงของสังขาร เป็นกิจของวิปัสสนา (4) ความเห็นจริงส่องสว่างทั่วไป ในความที่สังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าดังดวงประทีปส่องสว่างอยู่ตลอดเวลา นั้น เป็นผลของวิปัสสนา ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายที่เจริญวิปัสสนาอยู่ ในขณะนี้ ควรทำความเข้าใจคำว่า วิปัสสนา เสียก่อนแยกออกเป็น 2 ศัพท์คือ วิ ศัพท์หนึ่ง ปัสสนา ศัพท์หนึ่ง คำว่า วิ แปลว่า แฉก คำว่า ปัสสนา แปลว่า การเห็นรวมความว่า วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้งซึ่งรูปรูปนามตามความเป็นจริง หมายความว่า

¹² ส.ม. (ไทย) 19/385/242.

¹³ ส.ม. (ไทย) 10/199/148.

¹⁴ ส.ม. (ไทย) 19/389/247.



การเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องกฏให้ปัญญาแจ่มแจ้งซึ่งรูปซึ่งนามว่า รูปเป็นอย่างไร นามเป็นอย่างไร เป็นต้น เพราะเหตุไร จึงจำเป็นที่จะรู้แจ้งซึ่งรูปนาม เพราะว่า การที่ไม่รู้รูปนาม ทำให้คนเราทั้งหลายหลงรัก หลงใคร่ หลงอยากได้ หลงชัง หลงติดอยู่ในสมมติบัญญัติ ไม่รู้ปรมัตถ์ เพราะความไม่รู้แจ้งซึ่งรูปนามนี้เอง จึงทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารไม่รู้จัก จบไม่รู้จักสิ้น การรู้รูปนาม ทำให้คนเราหมดตัณหา มานะ ทิฐิ สิ้นอาสวะกิเลส ให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตัดก ล้างของวัฏสงสารได้เด็ดขาด ไม่หมุนเวียนต่อไป เหตุนี้ จึงจำเป็นต้องรู้รูปนาม ด้วยความเป็นจริง ทำอย่างไรจึงจะรู้รูปนามด้วยความเป็นจริง เราต้องสำเหนียกอยู่ตลอดเวลาจึงจะสามารถเข้าสู่ความดับ ทุกข์ได้

สติพละให้ประโยชน์ทั้งปัจจุบันและอนาคต ผู้มีสติย่อมคิด พุท และกระทำแต่สิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ และผู้มีสติที่พัฒนาแล้วย่อมคิด พุท และกระทำในสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ด้วยความปล่อยวาง เป็นอิสระจากความมีอดีตหรือความเป็นตัวตน

การพัฒนาสติพละมีประโยชน์ 2 ประการใหญ่ ๆ คือ 1) เป็นประโยชน์ในส่วนตน คือสามารถควบคุมจิตให้อยู่ในความดีอย่างมั่นคงและประสบความสำเร็จในชีวิต ฝึกจิตตนให้ผ่องใสแข็งแรงป้องกันกิเลสไม่ให้เข้ามาทำให้จิตเศร้าหมองกำจัดความโลภและโกรธได้ ฝึกจิตตนให้บริสุทธิ์ระงับความเศร้าโศก เสียใจพิโรธรำพัน ระงับความทุกข์กายทุกข์ใจ เข้าใจความจริงของโลกและสรรพสิ่งทั้งหลาย และเป็นอิสระหลุดพ้น ซึ่งอาจสำเร็จเป็นพระอรหันต์หรือเป็นพระอนาคามีได้ในชาตินี้ มีแต่ความเจริญในทางธรรมอันไม่เสื่อม มีร่างกายผ่องใสหน้าตาบริสุทธิ์สดชื่นแจ่มใส ทุกขเวทนาไม่อาจครอบงำจิตได้ หากเป็นภิกษุก็จะไม่มีวันลาสิกขา ทำให้เป็นอริยบุคคลทั้งเสขะบุคคล คืออริยบุคคลที่ยังต้องฝึกอยู่ และอเสขะบุคคลคืออริยบุคคลที่ไม่ต้องฝึกแล้วได้แก่พระอรหันต์ไว้ มีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิละนิวรณ์ 5 คือ ความพอใจ ไม่พอใจ ง่วงเหงา หงุดหงิด พุ้งซ่านใจ ลังเลสงสัยออกไปได้ สิ้นตัณหา สิ้นทุกข์ พึงตนได้ เดินไปบนอริยมรรค รู้แจ้งในความรู้ลึกซึ้ง ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ สามารถชนะกิเลสที่หมักหมมหรือติดอยู่ในสันดานคือ กาม ภพ อวิชชา ทำให้มีหุทิพย์ ตาทิพย์ รู้จิตผู้อื่น ระลึกชาติได้ สามารถเห็นการเกิด การตายของมนุษย์และสัตว์ทำให้อนาคตและหมดกิเลส 2)การมีสติพละเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม คือใช้ในการรักษาทั้งตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังรักษาพระสัทธรรมไม่ให้เสื่อมสูญ และทำให้พระสัทธรรมดำรงมั่นคงยืนยาวสืบไป

สรุปได้ว่า ประโยชน์ที่ได้จากการมีสติและมีสติที่พัฒนาไว้ดีแล้ว(สติพละ)นั้น ย่อมทำให้เกิดผลในปัจจุบันที่เกิดประโยชน์ได้ทันที และในผลอนาคตที่ต้องรอเวลาเกิดประโยชน์ตามเหตุปัจจัยนั้น เช่น ผลในปัจจุบันผู้มีสติย่อมมีชีวิตที่ดีมีความสุข ผู้มีสติพละย่อมมีชีวิตที่ดีมีความสุขมากขึ้น จากความเข้าใจ



ธรรมชาติของโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ส่วนผลในอนาคตผู้มีสติตายแล้วย่อมไปสู่สุคติ และผู้มีสติพละจนถึงที่สุดแล้วย่อมไปถึงนิพพานได้

อภิปรายผล

1. การเจริญสติพละแห่งสตินทรีย์ การเจริญสติพละซึ่งเป็นกำลังทำให้อันตรียสมคูล องค์ธรรมที่สำคัญที่สุดขาดไม่ได้ คือ สตินทรีย์ ซึ่งจะเป็นตัวที่ส่งเสริม สนับสนุนในการเผาผลาญกิเลสให้ลดน้อยถอยลงสติที่ระลึกถึงกุศลซึ่งได้บำเพ็ญมาแล้ว เช่น ทานหรือศีลเป็นปกติสติ คือ สติโดยทั่วไป ไม่ใช่สติพละ เพราะมีความประมาทในการปฏิบัติธรรม ส่วนสติที่มีกำลังจัดเป็นพละ คือ สติที่ระลึก สติพละเป็นองค์ธรรมที่รู้สภาวะธรรมปัจจุบันตามหลักของสติปัฏฐาน 4 คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม สตินี้จึงเป็น สติพละ ที่มีกำลัง สามารถกำจัดธรรมฝ่ายตรงกันข้าม คือ ความประมาท มีสติระลึกว่ายังเป็น ผู้ประมาทอยู่นั่นเอง จึงจะขับเคลื่อนหลักธรรมที่เป็นกุศลให้เกิดขึ้นได้ การเจริญสติพละแห่งสตินทรีย์เป็นองค์ธรรมที่ปรากฏอยู่ในโพธิปักขิยธรรม ซึ่งมีความสอดคล้องกับสารนิพนธ์ของ พระอธิการประภาสิทธิ์ สุขจิณฺโณ (กลิ่นชื่น) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาสติสัมปชัญญะที่ปรากฏอยู่ในโพธิปักขิยธรรม ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” โดยมีสติพละที่เป็นกำลังของสติและมีสัมปชัญญะ (ปัญญา) ช่วยพิจารณาอุปนามทั้งหลายที่เกิดขึ้น ให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ในขณะปัจจุบันอารมณ์ และเจตสิกธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น เพื่อช่วยให้สติที่เป็นประธานในสัมปยุตตธรรม ดำเนินไปได้ด้วยดี จนสติมีความแก่กล้า เป็นใหญ่ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เรียกว่า สตินทรีย์ เมื่อระลึกอย่างต่อเนื่องโดยไม่ลดละ จนทำให้สติมีกำลังแก่กล้าขึ้น และสามารถข่มปฏิปักษ์ธรรมทั้งหลายได้ เรียกว่า สติพละ เมื่อไม่ลดละในการกำหนดรู้ บรรเทาความเพียรในการระลึกรู้โดยมิย่อหย่อน สติได้แก่กล้า พัฒนาเป็นสติสัมโพชฌงค์ ได้เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

สติพละได้ระลึกในอุปนามอย่างถูกต้อง ปัญญาดำเนินไปสู่การรู้แจ้งอริยสัจ 4 อันเหตุให้ถึงอันเป็นที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งปวง การเจริญสติพละแห่งสตินทรีย์ก็เป็นการเจริญสติปัฏฐานเช่นกันอันมีทั้งสติที่มากประกอบด้วยสัมปชัญญะ ย่อมมีสติ มีความเพียร อย่างจดจ่อต่อเนื่องไม่ขาดสาย จนสติตั้งมั่น มีความมั่นคง มีกำลังเป็นประธานในสภาวะธรรม ทำให้สตินทรีย์เกิดขึ้น และทำให้อันตรียสมคูลเกิดปัญญาญาณที่สามารถประหารกิเลสได้

2. สติพละตามหลักสติปัฏฐาน 4 สติพละจะเป็นกำลังแห่งการพิจารณาอุปนามตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ ชาติมนสิการปัพพะ เป็นวิปัสสนา ส่วนปานปัพพะ ปฏิภูณ มนสิการปัพพะ นวสีลิกาปัพพะ ต้องเจริญสมณะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนา ภายหลังส่วนเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นวิปัสสนาล้วน ๆ การเจริญสติพละตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในหมวดกาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งมีความสอดคล้องกับคุณสมบัติของพระมหาสัจจวัฒน์ วชิรญาณ (ฉัตรไทยแสง) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อการปรับบุคลิกภาพ” สติพละนี้เป็นการ



เจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในฐานะเป็นองค์ประกอบสำคัญของการปฏิบัติธรรม ด้วยการกำหนดรู้ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นทางสายเดียวที่สามารถทำลายวิปลาส อันทำให้เกิดความเห็นผิดไปจากความเป็นจริง จะเป็นผู้ให้ความจริงแก่ปัญญาด้วยความรู้แจ้งแห่งความที่รูป-นามเป็นสิ่งที่ไม่มีเที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในเมื่ออตตไม่มีอยู่จริง ผู้เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยขณิกสมาธิ เพ่งพินิจสังขาร หมายถึง ขั้นที่ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ คือ มีรูป-นามเป็นอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 เข้าไปรู้เห็นตามความเป็นจริงโดย ความเป็นไตรลักษณ์ปัญญาที่เกิดขึ้นแต่วิปัสสนามีนามรูปปริเฉทญาณเป็นต้น และเมื่อบรรลุถึงญาณเป็นต้นไป จนถึงอนุโลมญาณแล้วจะรับรู้สภาวะดับไปของรูป-นามเป็นหลักด้วยขณิกสมาธิระดับสูงเข้าไป เห็นแจ้งพิเศษในสภาวะรูป-นามตามความเป็นจริงที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นของไม่มีเที่ยง

ดังนั้นสติพละเป็นกำลังของสติที่สามารถพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในฐานทั้ง 4 ได้อย่างมีกำลังมาก เป็นที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่าง ๆ อารมณ์ที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิต และธรรมว่า เป็นเพียงสภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มีสติปัญญารู้สภาวะของรูปนามที่เป็นปัจจุบันอย่าง ชัดเจนเห็นไตรลักษณ์ได้ตามความเป็นจริงในการปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีอารมณ์วิปัสสนา คือวิปัสสนาภูมิและได้สังเคราะห์เป็นรูป-นาม สติปัฏฐาน และวิปัสสนาภูมิ 6 เมื่อพิจารณาองค์ธรรมแล้วจะเห็นได้ว่าเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกัน คือ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานมีปัญญามุ่งสู่โลกุตระได้

3. สติพละในอายตนะตามหลักวิปัสสนาภาวนา สติพละในอายตนะตามหลักวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยการพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นทางอายตนะอาศัยกำลังของสติที่เป็นสติพละในการพิจารณาเห็นแจ้งซึ่งความเป็นไตรลักษณ์ แจ่มอริยสัจ 4 เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานเป็นอารมณ์ปรมาตม ไม่สามารถเห็นได้ ไม่สามารถจับต้องได้ รูปพรรณสัณฐานไม่มีไม่มีสี เป็นเพียงการรับรู้อาการเท่านั้น อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานคือรูปธรรมนามธรรม อย่างร่างกายเราเป็นรูปธรรม ความรู้สึกนึกคิด ความรับรู้ทั้งหลายเป็นนามธรรม ร่างกายเป็นตัวรูปธรรม การเจริญปัญญานี้ก็ต่อรู้รูปธรรมรู้นามธรรม ที่เรารู้ถึงความมีอยู่ของรูปธรรม ถัดจากนั้นรู้ถึงความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของรูปธรรม หรือเบื้องต้นรู้ความมีอยู่ของนามธรรม ถัดจากนั้นก็รู้ถึงความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของนามธรรม ที่เรารู้ถึงความมีอยู่ของกายของใจ แล้วต่อไปก็เห็นความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกายของใจ ร่างกายนี้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไป ถูกความทุกข์บีบคั้น เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เปลี่ยนอิริยาบถไปเรื่อย ๆ จิตใจมีแต่ความไม่เที่ยง แปรปรวนตลอดเวลา แล้วก็บังคับไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ เห็นความจริงของร่างกาย เห็นความจริงของจิตใจไป การเจริญสติพละในอายตนะตามหลักวิปัสสนาภาวนา ซึ่งมีความสอดคล้องกับสารนิพนธ์ของพระสพชาติ อธิปัญญา (กำชามา) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในฉันทสูตร” เป็นการพิจารณาอายตนะภายในทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิได้กำหนดรู้อายตนะภายนอกทั้ง 6 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ แม้การกำหนดอายตนะภายในก็กำหนดรู้เพียงรูป 5 ทาง มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย มิได้กำหนดรู้รูปอื่น ๆ และกำหนดรู้ใจ หรือ จิต เท่านั้น มิได้กำหนดรู้เจตสิก



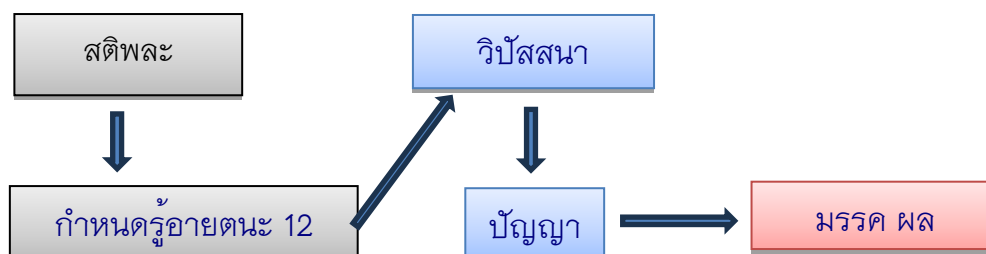
การกำหนดรู้อายตนะภายในนี้ เป็นการกำหนดรู้อายตนะภายนอกโดย ปริยาย การกำหนดรู้อุปาทานชั้น 5 การกำหนดรู้มหาภูตรูป 4 การกำหนดรู้ความเกิดดับของ ธรรมารมณ ผู้กำหนดรู้ลักษณะนี้จึงเป็นผู้ เจริญสติกำหนดรู้รูป-นามทั้งหมด

เมื่อจิตให้มีความตั้งมั่นในเจริญวิปัสสนาที่มีสติพละเป็นกำลังเพื่อบรมจิต พิจารณาอายตนะ ทั้ง 12 โดยมีจุดหมายสูงสุดอยู่ที่มรรค ผล นิพพาน พิจารณารูปนามสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นทาง อายตนะ มีวิปัสสนาภูมิเป็นอารมณ์แล้วจิตแล่นไปสู่วิถีแห่งอริยมรรคยังวิปัสสนาญาณ 9 ให้ปรากฏเกิด ความรู้แจ้ง เห็นจริง จิตเข้าถึงตัววิปัสสนา พัฒนาไปตามลำดับญาณ 16 บรรลุมรรค ผล นิพพาน

จากการอธิบาย “วิเคราะห์แนวทางการพัฒนาสติพละด้วยการกำหนดรู้อายตนะในการ เจริญ” ได้นำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นองค์ความรู้ใหม่ในการเจริญสติพละ วิเคราะห์แนวทางการพัฒนาสติ พละ พิจารณาอายตนะทั้ง 12 เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นที่สนใจ สามารถพัฒนาสู่การเจริญ วิปัสสนาภาวนาขั้นสูงสุดได้ และเพื่อการหลุดพ้น คือ การบรรลุมรรค ผล นิพพานตามลำดับ นอกจากนี้ยังเป็น หลักชี้พยานการตรัสรู้ การประกาศพระสัทธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสู่มวลมนุษยชนในยุค ปัจจุบันได้จริง สามารถนำพัฒนาสติพละด้วยการกำหนดรู้อายตนะในการเจริญนี้ไปพัฒนาเพื่อให้เกิด ประสิทธิภาพในการเจริญวิปัสสนาภาวนา มีปัญญามุ่งสู่นิพพานได้โดยง่าย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์แนวทางการพัฒนาสติพละในอายตนะตามหลัก วิปัสสนาภาวนา” องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ดังนี้



การเจริญสติพละด้วยการกำหนดรู้อายตนะในการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นการเจริญ วิปัสสนาในอายตนะทั้ง 12 ต้องรู้ตามความเป็นจริง คือ ทั้งอายตนะภายนอก 6 (อารมณ์) คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ¹⁵ และอายตนะภายใน 6 (อินทรีย์) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ ใจกับธรรมารมณ)¹⁶ เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ การ ยึดติดในความรู้สึกติดใจลงตนเอง หรืออยากจะหลีกเลี่ยงในสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือหนี

¹⁵ ส.น. (ไทย) 16/199/298.

¹⁶ ที.ปา. (ไทย) 11/146/106.



ทุกข์ เมื่อเข้าใจตามความเป็นจริงแล้วจึงจักละความยึดติดในสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อเป็นอย่างนี้แล้วเวทนาเกิดขึ้น ตัวตนหาจักไม่เกิดตามมาเข้าสู่ภาวะที่อยู่ดีมีสุข

ผลแห่งการกำหนดรู้อายตนะในการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยมีสติพละที่เป็นกำลังเป็นตัวนำที่มีกำลังมากไม่ให้อสมุทัยเข้าครอบงำได้ เป็นการกำจัดกิเลสตัณหา บุคคลผู้ไม่มีตัณหา มานะ และทิฏฐิอาศัยอยู่¹⁷ให้ออกไปจากชั้นธัมมทาน ประพตีสัจจจิต กาย วาจา ใจ เพื่อความทุกข์ย่อมลดน้อยถอยลง เบาบางลง สำรวมอายตนะภายในได้ถูกต้อง มีสติพละที่เป็นกำลังมากประกอบด้วยสัมมาสติ และสัมมาสมาธิ แล้วจิตโยนิโสมนสิการ ปัญญารู้เท่าทันอายตนะของตน พิจารณาอายตนะภายนอกที่มาประจวบกับอายตนะภายในให้มีสติรู้เหตุ รู้ปัจจัย รู้สิ่งใดควรละ รู้สิ่งใดควรเจริญ การเกิดปัญญาละความปรารถนาได้โดยไม่ยากทำให้เกิดสงบสุขในตนเอง เมื่อกำหนดรู้ใจของตนเอง และบุคคลอื่น มีจิตใจที่มั่นคงรู้เท่าทันความจริงไม่เป็นไปตามอารมณ์ ไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย ใจที่ประกอบคุณธรรมย่อมมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นตอนการปฏิบัติเมื่อถึงขั้นสูงสุด ย่อมทำให้ดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน คือ นิพพาน มีสติพละที่เป็นกำลังของสติระลึกธรรมในความจริงของสิ่งทั้งหลาย โดยเฉพาะความไม่เที่ยง คือ ภาวะที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป เป็นเครื่องเตือนจิตให้ระลึกถึงความจริง รู้ทันการเปลี่ยนแปลง เห็นความไม่เที่ยงของสังขาร เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย แล้วนำไปประพตูปฏิบัติ ให้เกิดเป็นปัญญาขึ้น มนุษย์เป็นเหตุปัจจัยหนึ่ง ที่สำคัญให้เกิดเปลี่ยนแปลง ถ้าผู้มีสติปัญญานำเอาความรู้ในความจริงของธรรมชาติไปใช้ให้เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์สังคมประเทศชาติให้มีแต่ความเจริญไม่มีความเสื่อมก็ได้ให้ตั้งอยู่ในธรรมเป็นหลักสำคัญ คือ ความไม่ประมาท¹⁸

ดังนั้น การดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่อยู่ในปัจจุบัน หรือการเจริญกรรมฐานธรรมแบบสติพละที่มีกำลังในการพิจารณากำหนดรู้อายตนะในการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น ทำอย่างไรไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์คือ สภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ นานย่อมมีความดับ มีความแตกสลายเป็นธรรมดา เป็นสภาพที่บีบคั้น ไม่สามารถทนอยู่ได้นาน ผู้เจริญภาวนาควรกำหนดรู้ทุกข์ไม่ให้หนีทุกข์ให้อยู่กับทุกข์ให้จงได้ เมื่อตาได้สัมผัสกับรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้สูดดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส และใจได้นึกคิดต้องระงับจิตนั้น จิตคิดปรุงแต่งสติพละมีกำลังในการพิจารณาในสภาวะธรรมนั้น ปัญญาละมุ่มสู่มรรค ผล นิพพานได้

สรุป

การพัฒนาสติพละในอายตนะตามหลักวิปัสสนาภาวนา เป็นกระบวนการที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยพิจารณาอายตนะให้เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ โดยมีสติกำลังในการพิจารณาสภาวะธรรมในรูปนาม ซึ่งได้ชื่อว่า วิปัสสนาภาวนา เป็นการพัฒนาสติพละในอายตนะตามหลักวิปัสสนาภาวนา เป็นกระบวนการที่สำคัญในการเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรมให้เกิดขึ้นกับตัวเราเอง และช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นและเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตอันซับซ้อนได้อย่างมีสติ นอกจากนี้ การพัฒนาสติพละยัง

¹⁷ ม.อ. (ไทย) 14/393/445.

¹⁸ ที.ส. (ไทย) 9/33/14.



ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและเมตตาต่อผู้อื่น และสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

สติพลจะเป็นกำลังของสติในการพิจารณาเห็นแจ้งซึ่งไตรลักษณ์ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เปรียบเสมือนแสงสว่างที่ส่องสว่างให้เราเห็นความจริงของสภาวะธรรมต่าง ๆ ช่วยให้เราสามารถรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังคิดอะไร ทำอะไร และรู้สึกอย่างไร สติพลจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญวิปัสสนาภาวนา การพัฒนาสติพลอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เราสามารถพัฒนาปัญญา และเข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น นำไปสู่การปล่อยวางอุปทาน และบรรลุลหุตพ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาสติพลในอายตนะโดยอาศัยหลักไตรลักษณ์เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ทรงประสิทธิภาพอย่างหนึ่ง ช่วยให้เราสามารถเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการพัฒนาสติพลให้มีกำลังในการพิจารณาอายตนะให้เห็นแจ้งซึ่งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามหลักของไตรลักษณ์จึงได้ชื่อว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยการพิจารณารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ โดยความเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ด้วยกำลังของสติพลในการพิจารณา เพื่อให้เกิดปัญญาญาณให้การพัฒนาภาวนาต่อไป

ดังนั้น สติพลเป็นธรรมะที่สำคัญในการควบคุมและพัฒนาอินทรีย์ โดยมีอายตนะเป็นช่องทางในการรับรู้และสัมผัส สติพลช่วยให้เรามีสติรู้ตัวในขณะที่รับรู้ผ่านอายตนะต่างๆ ทำให้เราไม่ถูกกิเลสครอบงำและสามารถพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้ายิ่งขึ้นได้ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจให้สงบ สว่าง และมีความสุขอย่างแท้จริง เป็นแนวทางการปฏิบัติที่มุ่งเน้นการรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยการนำสติไปจับที่อายตนะทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อสังเกตและพิจารณาธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกตัว จนนำไปสู่ความเข้าใจแจ้งในสภาวะธรรมอันเป็นสัจธรรมเป็นแนวทางการปฏิบัติที่นำไปสู่ความรู้แจ้งในธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจะนำไปสู่ความสงบสุขภายในและการพัฒนาจิตใจอย่างสูงสุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย

องค์กรที่จัดการศึกษาเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เช่น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย สำนักงานแม่กองบาลีสนามหลวง สำนักงานแม่กองธรรมสนามหลวง องค์กรภาครัฐบาล และอื่น ๆ ควรจัดให้มีการศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับกรรมฐานทั้ง 2 แบบ ในลักษณะที่เป็นเชิงวิเคราะห์องค์ธรรม เพราะในสังคมทุกวันนี้เต็มไปด้วยความโลภในกิเลส ขาดศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม ขาดสติ และปัญญาในการแก้ไขปัญหาในดำรงชีวิต มีความเห็นผิด ๆ ดังนั้นองค์กรจึงควรนำองค์ความรู้และกำหนดเป็นนโยบาย เพื่อการศึกษาเชิงวิเคราะห์เพื่อให้เห็นแจ้งองค์ธรรมแห่งวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นตวปัญญาเป็นหลักธรรมที่ปรากฏในพระพุทธศาสนานั้น วิปัสสนาญาณย่อมเป็นไปเพื่อสัมมาทิฐิ เมื่อความเห็นที่ถูกต้องแล้วย่อม ดำเนินไปเพื่อความพ้นทุกข์ทั้งปวง



2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัย เรื่องวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาสติพละด้วยการกำหนดรู้อายตนะในการเจริญวิปัสสนาภาวนาผู้วิจัย พบว่า ยังมีข้อจำกัดในการศึกษาหลาย ๆ ประเด็น เช่น การศึกษาหลักธรรมในกรรมฐานหมวดอื่น ๆ หรือการนำเนื้อหาหลักธรรมเชื่อมโยงงานวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ ดังนั้นหากมีเรื่องศึกษาในประเด็นเดียวกันนี้ควรศึกษาในประเด็นรายละเอียดของหลักธรรมต่าง ๆ คือ

- 1) ศึกษาเปรียบเทียบเนื้อหาหลักธรรมของสติพละในวิปัสสนาภูมิ กับการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ในสังคมต่อไปได้
- 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติพละกับปัญญาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- 3) ศึกษาสมบัติ 8 แห่งการเจริญสติพละในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- 4) รูปแบบการเจริญภาวนาในสติพละสู่วิถีแห่งอริยมรรคตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน
- 5) รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของผู้เจริญจิตภาวนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ 9 แห่งวัดหนองหัวปลวก ตำบลไผ่รอบ อำเภอโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร



บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

_____ อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, 2532-2534.

คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดยจรัญ ธรรมดา. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. 2554.

พุทธทาสภิกขุ. ธรรมะเล่มน้อย. พิมพ์ครั้งที่ 2. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, 2538.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.9, ราชบัณฑิต). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, 2548.

