

รูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอปากช่อง
จังหวัดนครราชสีมา*

A MODEL OF INDRIYA DEVELOPMENT FOR INSIGHT MEDITATION
PRACTICE BASED ON FOUR MAHASATIPATTHANA PRINCIPLE
PERFORMED BY DHAMMAMOLEE MEDITATION CENTER, PAKCHONG
DISTRICT, NAKHON RATCHASIMA PROVINCE

พระจะเด็จ โชติมนโต (คงสุขศรี)¹ และ ธาณี สุวรรณประทีป²

Phra Jaded Chotimanto (Kongsuksri)¹ and Thane Suwanprateep²

¹⁻²สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻²Degree of Doctor of Philosophy Vipassana Meditation Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Thailand

Corresponding Author's Email: Jaded.kho@gmail.com

วันที่รับบทความ : 30 สิงหาคม 2568; วันที่แก้ไขบทความ 8 กันยายน 2568; วันที่ตอบรับบทความ : 10 กันยายน 2568

Received 30 August 2025; Revised 8 September 2025; Accepted 10 September 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ไว้ 3 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม

Citation:



* พระจะเด็จ โชติมนโต (คงสุขศรี) และ ธาณี สุวรรณประทีป. (2568). รูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา.

วารสารส่งเสริมและพัฒนวิชาการสมัยใหม่, 3(5), 141-158.

Phra Jaded Chotimanto (Kongsuksri) and Thane Suwanprateep. (2025). A Model Of Indriya Development For Insight Meditation Practice Based On Four Mahasatipatthana Principle Performed By Dhammamolee Meditation Center, Pakchong District, Nakhon Ratchasima Province. Modern Academic Development And Promotion Journal, 3(5), 141-158.;

DOI: <https://doi.org/10.>

<https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

ธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา และ 3) เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิธีวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการเก็บข้อมูลภาคสนาม

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาอินทรีย์ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการสร้างความสมดุลระหว่างอินทรีย์ที่เกื้อหนุนกัน โดยมีสติเป็นแกนกลางกำกับให้เกิดความพอดี อันปรากฏชัดในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งชี้ให้เห็นว่าศรัทธาที่มากเกินไปแต่ปัญญาน้อยจะนำไปสู่ความมกมาย ในทางกลับกัน ปัญญาที่มากแต่ศรัทธาน้อยจะทำให้จิตแข็งกระด้าง เช่นเดียวกับการไม่สมดุลระหว่างวิริยะและสมาธิ การฝึกสติปัฏฐาน 4 เป็นกลไกสำคัญที่ทำให้อินทรีย์ 5 พัฒนาอย่างสมดุลและยกระดับเป็นพละ 5 และโพชฌงค์ 7 จนสามารถบรรลุมรรค-ผล-นิพพาน สำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลีได้ออกแบบระบบการฝึกที่บูรณาการปัจจัยภายนอกและภายในอย่างครบวงจร โดยมี สัปปายะ 7 เป็นฐานภายนอกเพื่อลดอุปสรรคในการปฏิบัติ สติปัฏฐาน 4 เป็นโครงสร้างหลักภายในเพื่อพัฒนาสติ และการปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลตามหลัก “เพิ่มสิ่งที่ขาด ลดสิ่งที่เกิน” ของคัมภีร์วิสุทธิมรรค จุดเด่นสำคัญคือ การสอบอารมณ์รายวันและการผสมผสานเมตตาเจโตวิมุตติควบคู่วิปัสสนา เพื่อเสริมศรัทธา ลดนิวรณ์ และทำให้เกิดอุเบกขาเชิงปัญญาอย่างรวดเร็ว ผลลัพธ์เชิงปฏิบัติพบว่านิเวศลดลงต่อเนื่อง สติมั่นคง สมาธิพอดี เหมาะแก่การเจริญปัญญา ความยึดถือลดลง และเกิดความเข้าใจไตรลักษณ์อย่างมั่นคง การวิจัยครั้งนี้ได้นำเสนอ รูปแบบ MPIDE Model ประกอบด้วย M: (Methods for Developing) คือการใช้สัปปายะ 7 และสติปัฏฐาน 4 พัฒนาอินทรีย์ 5 → พละ 5 → โพชฌงค์ 7, P: (Practical Highlights) คือการสอบอารมณ์รายวันปรับสมดุลอินทรีย์, I: (Innovation Creation) คือการผสมผสานเมตตาเจโตวิมุตติกับวิปัสสนา, D: (Doctrinal Consistency) คือความสอดคล้องกับโพธิปักขิยธรรม 37, และ E: (Expected Outcomes) คือผลลัพธ์เชิงปฏิบัติที่ชัดเจน นิเวศลด สติมั่น สมาธิพอดี และปัญญาเห็นตามจริง

คำสำคัญ: อินทรีย์ 5, สติปัฏฐาน 4, วิปัสสนาภาวนา, MPIDE Model

Abstract

This doctoral dissertation aimed to: (1) examine the development of the five spiritual faculties in Vipassanā meditation based on the Four Foundations of Mindfulness in Theravāda Buddhist scriptures; (2) investigate the development of the five faculties at Dhamma Moli Meditation Center, Pak Chong District, Nakhon Ratchasima Province; and (3) propose a development model for these faculties in the same context.

A qualitative methodology was employed, integrating documentary research and fieldwork. Findings indicate that the cultivation of faith (saddhā), energy (virīya), mindfulness (sati), concentration (samādhi), and wisdom (paññā) according to the Four Foundations of Mindfulness is a process of balancing mutually supportive faculties, with mindfulness as the central regulator. When balanced, these faculties transform into the five powers (pañca bala) and the seven factors of enlightenment (satta bojjhaṅga), leading to the attainment of the Path, Fruition, and Nibbāna. At Dhamma Moli Meditation Center, a comprehensive system integrates external and internal factors: the seven conducive conditions (sappāya 7) as an external base to minimize hindrances, and the Four Foundations of Mindfulness as the internal framework. The five faculties are adjusted following the Visuddhimagga principle of “increasing what is lacking, reducing what is excessive.” Key features include daily interviews to fine-tune faculty balance and integrating mettā cetovimutti with Vipassanā practice to strengthen faith, reduce hindrances, and foster rapid wisdom-based equanimity. Practical outcomes include reduced hindrances, stable mindfulness, optimal concentration, and firm insight into the Three Characteristics. This study presents the MPIDE Model: M – Methods for Developing (sappāya 7 and Four Foundations of Mindfulness to develop five faculties → five powers → seven factors of enlightenment); P – Practical Highlights (daily interviews for faculty adjustment); I – Innovation Creation

(integration of mettā cetovimutti with Vipassanā); D – Doctrinal Consistency (alignment with the 37 Bodhipakkhiya-dhamma); and E – Expected Outcomes (clear practical results: reduced hindrances, stable mindfulness, optimal concentration, and true insight).

Keywords: Five Spiritual Faculties, Four Foundations of Mindfulness, Vipassanā Meditation, MPIDE Model

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งสัจธรรมและปัญญาที่สอนเรื่องความจริงของชีวิตและธรรมชาติที่ทุกคนสามารถศึกษาค้นคว้า พิสูจน์ ทดลองให้รู้จริง เห็นได้ด้วยตนเองตลอดเวลา ที่สำคัญสอนให้ผู้ปฏิบัติใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้รู้จริงด้วยตนเองก่อนแล้วจึงเชื่อ มนุษย์ยกย่องตนเองว่าเป็นสัตว์ประเสริฐที่สุด มีความคิด ความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไปมนุษย์พยายามใช้ ความคิดของตนเองอย่างมากมาย เพื่อจะทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างราบรื่น ไปสู่สิ่งที่ตนเองมุ่งมั่น บรรลุปรารถนาเพื่อให้ตนเองดำรงชีวิตอยู่ได้

ดังนั้น ไม่ว่าพระพุทธเจ้าในอดีต ในปัจจุบัน และพระพุทธเจ้าที่จะเสด็จอุบัติมาในอนาคต พระองค์ล้วนแล้วแต่จะต้องมาตรัสรู้ รู้แจ้งอริยสัจ 4 ทั้งสิ้น และเป็นหน้าที่โดยตรงขององค์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่จะต้องสั่งสอนเหล่าเวไนยสัตว์ให้รู้ซึ่งถึงอริยสัจ 4 แต่ด้วยวิสัยของมนุษย์ ซึ่งมีจริตไม่เหมือนกัน พระองค์จึงต้องสั่งสอนแตกต่างกัน เป็นชั้น 5 บ้าง อายุตนะ 12 บ้าง ธาตุ 14 บ้าง อินทรีย์ 22 บ้าง ปฏิจจสมุปบาท 12 บ้าง และ อริยสัจ 4 บ้าง เพื่อให้เหมาะกับจริตและกำลังแห่งอินทรีย์ของแต่ละบุคคล คัมภีร์ปฏิภาณภิกขกรรมมัตถสังคหะ (พิมพ์บาลี) กล่าวว่า พระพุทธองค์ทรงพระประสงค์ความอนุเคราะห์หมู่สัตว์ 3 จำพวกคือด้วย

1. เหล่าสัตว์ที่หลงในนาม มีอินทรีย์แก่กล้า และพอใจความย่อ
2. เหล่าสัตว์ที่หลงในรูป มีอินทรีย์ยังไม่แก่กล้านัก และพอใจความปานกลาง
3. เหล่าสัตว์ที่หลงในนามและรูปทั้งสองนั้น มีอินทรีย์อ่อน และพอใจความพิสดาร

บรรดาเหล่าสัตว์ 3 จำพวกนั้นเหล่าสัตว์ที่หลงในนามและกำหนดรู้ถึงชั้นนี้ได้ เพราะในชั้นทั้งหลายเหล่านั้น พระผู้มีพระภาคทรงจำแนกชั้นนี้ออกเป็น 4 ประการ (เวทนาชั้น 1 สัญญา ชั้น 1 สังขารชั้น 1 วิญญูณชั้น 1) เหล่าสัตว์ผู้หลงในรูปจะกำหนดรู้ถึงอายุตนะ ได้ เพราะอายุตนะทั้งหลายเหล่านั้น พระผู้มีพระภาคจำแนกรูปเป็น 11 ส่วนทั้งกึ่ง (10 ส่วนครึ่ง)

เหล่าสัตว์ที่ หลงในนามและรูปทั้งสอง จะกำหนดรู้ถึงธาตุได้ เพราะในธาตุทั้งหลายนั้น พระผู้มีพระภาคทรง จำแนกนามและรูปทั้งสองโดยพิสดารบ่อเกิดแห่งทุกข์ล้วนเกิดมาจากอินทรีย์ หรืออายตนะ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถกล่าวได้ว่า ความทุกข์ทั้งหมดทั้งปวง ล้วนเกิดมาจากอินทรีย์ และพระนิพพานเป็นที่สิ้นสุด แห่งทุกข์ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ เน้นด้านปัญญา และสุดยอดของพระพุทธศาสนาก็คือ การ เจริญวิปัสสนาภาวนา วิปัสสนา ภาวนานั้น ต้องได้สภาวะธรรมอันเป็นปรมาตมมาเป็นอารมณ์ คือ วิปัสสนาภูมิอันได้แก่

- | | |
|--|---|
| 1) ชันธ 5 | คือ กองทั้ง 5 |
| 2) อายตนะ 12 | คือ สะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ มี 12 |
| 3) ธาตุ 14 | คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตนมี 14 |
| 4) อินทรีย์ 22 | คือ ความเป็นใหญ่มี 22 |
| 5) อริยสัจจะ 4 | คือ ความจริงอันประเสริฐ มี 4 |
| 5) ปฏิจจสมุปบาท 12 คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผล มี 12 | |

การเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยอารมณ์วิปัสสนาหรือภูมิแห่งปัญญา ที่เรียกว่าวิปัสสนา ภูมิ เป็นพื้นที่ในการปฏิบัติการ เมื่อเราต้องการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จลงได้ จะต้อง มีตัวยึดเหนี่ยวหรืออุปกรณ์ในการทำงานนั้น ๆ จึงจะเกิดเป็นวิปัสสนาญาณขึ้นได้ วิปัสสนาภูมิ หมายถึง พื้นที่กระทำวิปัสสนาหรืออารมณ์ของวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนานั้นต้องกำหนดรู้ อยู่ ที่ วิปัสสนาภูมิ สภาวะที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ต้องเป็นสิ่งที่มียุ่อยู่จริง ไม่เปลี่ยนแปลงจาก สภาวะของตน คือ เป็นปรมาตมธรรม

ในพุทธพจน์แสดงปฏิบัติ 4 ว่าด้วยแนวการปฏิบัติธรรมของบุคคลที่แตกต่างกันไป เป็น 4 ประเภทคือ บางพวกปฏิบัติลำบากทั้งรู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็ว บางพวก ปฏิบัติสะดวกแต่รู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติสะดวกทั้งรู้ได้เร็ว พระพุทธองค์ทรงชี้แจงว่า ตัวการที่ กำหนดให้รู้ช้าหรือรู้เร็วก็คืออินทรีย์ 5 กล่าวคือ ถ้าอินทรีย์ 5 อ่อนไปก็รู้ช้า ถ้าอินทรีย์ 5 แข็ง ก็นึกได้เร็ว (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แม้แต่การที่พระอนาคามีแตกต่างกัน ออกไปเป็นประเภทต่าง ๆ ก็เพราะอินทรีย์ 5 เป็นตัวกำหนดด้วย (มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, 2539) หรือกว้างออกไปอีก ความพรั่งพร้อมและความหย่อนแห่งอินทรีย์ 5 นี้แล เป็นเครื่องวัด ความสำเร็จ เป็นอริยบุคคลชั้นต่าง ๆ ทั้งหมดกล่าวคือ เพราะอินทรีย์ 5 เต็ม บริบูรณ์ก็เป็นพระอรหันต์ อินทรีย์ 5 อ่อนกว่านั้นก็พระอนาคามี อ่อนกว่านั้นก็พระ สกทาคามี อ่อนกว่านั้นก็พระโสดาบันประเภทธัมมานุสारी อ่อนกว่านั้นก็พระ

โศดาบันประเภทสหฐานสาร ดังนี้ เป็นต้น ตลอดจนว่าถ้าไม่มีอินทรีย์ 5 เสียเลยโดยประการทั้งปวง ก็จัดเป็นพวกปุถุชนคนภายนอกมีคำสรุปว่า ความแตกต่างแห่งอินทรีย์ทำให้มีความแตกต่างแห่งผล ความแตกต่างแห่งผลทำให้มีความแตกต่างแห่งบุคคล หรือว่าอินทรีย์ต่างกัน ทำให้ผลต่างกัน ผลต่างกันทำให้บุคคลต่างกัน

ในการปฏิบัติที่มีการปรับสมดุลอินทรีย์ที่ไม่สม่ำเสมอจนย่อมมีผลคือ

1. ถ้ามีศรัทธามาก ปัญญาหย่อน ย่อมทำให้โมหะครอบงำ
2. ถ้ามีวิริยะมาก สมาธิหย่อน ย่อมทำให้จิตฟุ้งซ่าน
3. ถ้ามีสมาธิมาก วิริยะหย่อน ย่อมทำให้เฉื่อยชาเกียจคร้าน
4. ถ้ามีปัญญามาก ศรัทธาหย่อน ย่อมทำให้จิตกระด้าง ฟุ้งซ่าน

ส่วนสติยังมากยิ่งขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิเคราะห์เทคนิคการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดความชัดเจนทั้งหลักการและวิธีการเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เป็นศูนย์ฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นแนวการสอนที่มหาเถรสมาคมรับรอง เป็นศูนย์กลางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยรับภาระหน้าที่ฝึกอบรมพระนิสิตนักศึกษาทุกระดับการศึกษาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโษส นครปฐม และพระสงฆ์สามเณรในเขตหนกลาง เป็นศูนย์ฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ สำหรับพระสงฆ์ไทย ตลอดจนเปิดโอกาสให้พระนิสิต นักศึกษา นักเรียน และพุทธศาสนิกชนทั่วไป เข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามโอกาสต่างๆ โดยมีต้องเสียค่าบริการ ยกเว้นแต่มีจิตศรัทธา ศูนย์ปฏิบัติธรรมฯ จึงมีความสำคัญ เนื่องจากศูนย์ฯ เป็นองค์กรใหญ่ ที่ทำหน้าที่ให้การศึกษาด้านวิปัสสนาภาวนาและเผยแผ่ เป็นศูนย์กลางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธแบบองค์รวม จึงควรมีการจัดการทรัพยากรต่างๆ ให้เหมาะสมแก่การศึกษาและปฏิบัติศาสนกิจ ทางพระพุทธศาสนา

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เพราะอินทรีย์อันเป็นหลักปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ต้องพัฒนาอินทรีย์ให้สมบูรณ์ ซึ่งสามารถพัฒนาให้ดำเนินไปสู่มรรค ผล นิพพานได้ และสามารถ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เพราะผู้วิจัยเห็นว่า อินทรีย์นั้นสามารถทำให้เจริญขึ้น และพัฒนาจนเต็ม

ประสิทธิภาพได้ เหตุนี้กระบวนการแห่งการบรรลุธรรมที่จะถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ นั้นต้องมี อินทรีย์ที่สมดุลแก่ล้าจนสุรอบในภาวะแห่งการบ่มเพาะอินทรีย์ชื่อได้ว่าเป็นการเพียร เภา กิเลสอาสวะที่เป็นตัวการทำให้สัตว์ทั้งหลายเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏฏอย่างไม่จบสิ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ใน คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของ สำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
3. เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การวิจัยเชิง เอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยภาคสนาม (Field Work Research) เพื่อให้ ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมทั้งด้านหลักการตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา และการประยุกต์ปฏิบัติจริงใน สำนักปฏิบัติธรรม โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. การศึกษาข้อมูลเอกสาร (Documentary Research)

คัดเลือกเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) ศึกษาพระไตรปิฎกฉบับบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 พร้อมบันทึก คัดเลือกเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสที่เกี่ยวข้อง เช่น วิสุทธิมรรค, อภิธรรมมัตถสังคหะ, ฎีกา อภิธรรม, อนุฎีกา ฯลฯ ข้อความที่เกี่ยวข้องกับ อินทรีย์ 5, การปรับสมดุลอินทรีย์, สติปัฏฐาน 4, และ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หนังสือ ตำรา เอกสารงานวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความวิชาการ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อ บทวิเคราะห์เชิงวิชาการเกี่ยวกับการพัฒนาอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนาและการประยุกต์ใช้ในบริบทปัจจุบัน การสกัดข้อมูลเชิงหลักธรรม จำแนกเนื้อหาออกเป็น หมวดหมู่ เช่น แนวคิด, หลักการ, กระบวนการ, อุปสรรค, และเทคนิคการพัฒนาอินทรีย์ วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่าง สติปัฏฐาน 4 และ อินทรีย์ 5 ตามหลักคัมภีร์

2. การเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Work Research)

การกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูล (Informants) พระวิปัสสนาจารย์ 5 รูป นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา 5 ท่าน ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนา 7 ท่าน คัดเลือกโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากประสบการณ์ตรงและความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาอินทรีย์ตามหลักสติปัฏฐาน 4

การใช้เครื่องมือวิจัย แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ครอบคลุมประเด็น ความเข้าใจเกี่ยวกับอินทรีย์ 5 และการปรับสมดุล วิธีการฝึกและพัฒนาอินทรีย์ตามหลักสติปัฏฐาน 4 อุปสรรคและวิธีแก้ไขในกระบวนการปฏิบัติ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกเครื่องบันทึกเสียง (เมื่อได้รับอนุญาต) เพื่อความถูกต้องของข้อมูล

การเก็บข้อมูลภาคสนาม สังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) ในกิจกรรมการปฏิบัติที่สำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญแต่ละกลุ่ม จดบันทึกภาคสนาม (Field Notes) เพื่อบันทึกสภาพแวดล้อม วิธีการฝึก และพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติ

3. การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร วิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสังเคราะห์หลักการและแนวทางการพัฒนาอินทรีย์จากคัมภีร์และเอกสารวิชาการ จัดทำตารางเทียบเคียง (Comparative Table) ระหว่างแนวคิดเชิงคัมภีร์และแนวปฏิบัติจริง

การวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนาม ถอดเทปสัมภาษณ์และเข้ารหัสข้อมูล (Coding) จัดหมวดหมู่ข้อมูลตามประเด็นวิจัย เช่น วิธีการฝึก, ปัจจัยสนับสนุน, อุปสรรค, ผลลัพธ์ วิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ (Comparative Analysis) เพื่อหาความสอดคล้องหรือความแตกต่างระหว่างหลักการในคัมภีร์กับการปฏิบัติจริง

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล (Trustworthiness) ใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่ง (Triangulation) ทั้งจากเอกสาร คำบอกเล่า และการสังเกตการณ์ การตรวจสอบข้อมูลกลับกับผู้ให้ข้อมูล (Member Checking) เพื่อยืนยันความถูกต้อง

4. การสรุปและนำเสนอผลการวิจัย สรุปประเด็นสำคัญตามวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบพรรณนา (Descriptive Presentation) พร้อมอ้างอิงเชิงอรรถจากพระไตรปิฎกและคัมภีร์ จัดทำ รูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี

ผลการวิจัย

จากการวิจัย “รูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอบางช่อง จังหวัดนครราชสีมา ” ครั้งนี้ ผลจากการศึกษาวิจัย พบว่า

1. วิเคราะห์การพัฒนาอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การพัฒนาอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการที่เน้นการสร้างคุณสมบัติของ อินทรีย์ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยมี สติ เป็นแกนกลางกำกับการทำงานของอินทรีย์อื่น ๆ ให้เกื้อหนุนกันอย่างพอดี หลักการดังกล่าวปรากฏชัดในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งอธิบายว่า หากศรัทธามากแต่ปัญญาน้อยย่อมเสี่ยงต่อความมกมาย และหากปัญญามากแต่ศรัทธาน้อยย่อมทำให้จิตแข็งกระด้าง ในทำนองเดียวกัน หากวิริยะมากเกินไปจะเกิดความฟุ้งซ่าน แต่หากสมาธิมากเกินไปจะเกิดความเฉื่อยชา

การฝึกตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการสำคัญที่ช่วยให้อินทรีย์ทั้ง 5 พัฒนาอย่างสมดุล โดยการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องในกาย เวทนา จิต และธรรม ทำให้สติเกิดความมั่นคงและนำพาให้สมาธิและปัญญาเจริญตามลำดับ เมื่ออินทรีย์ทั้ง 5 มีกำลังสมบูรณ์ย่อมยกระดับเป็น พละ 5 ซึ่งมีความมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค และเป็นฐานให้เกิด โพชฌงค์ 7 จนกระทั่งสามารถเข้าถึงมรรค-ผลได้

จากการวิเคราะห์พบว่า แนวทางนี้เป็นระบบที่เชื่อมโยงจากหลักธรรมในพระไตรปิฎก เช่น สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค (สติปัฏฐานสังยุตต์ และอินทรีย์สังยุตต์) รวมถึงคำอธิบายในอรรถกถาและคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งล้วนเน้นว่าการเจริญสติปัฏฐาน 4 ไม่เพียงสร้างความรู้เท่าทันสภาวะธรรม แต่ยังทำหน้าที่ปรับสมดุลอินทรีย์ทั้ง 5 ให้เป็นพลังนำไปสู่การรู้แจ้งตามความเป็นจริง

2. วิเคราะห์การพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอบางช่อง จังหวัดนครราชสีมา การวิเคราะห์การพัฒนาอินทรีย์ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอบางช่อง จังหวัดนครราชสีมา แสดงให้เห็นถึงระบบการฝึกอบรมที่มีความครบถ้วนทั้งในด้านหลักธรรมและการจัดการปฏิบัติจริง โดยมีความสอดคล้องกับคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ทั้งในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิ

มรรค ในด้าน หลักพระไตรปิฎกและอรรถกถา พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า อินทรีย์ 5 เป็นกำลังภายในของผู้ปฏิบัติที่ต้องพัฒนาอย่างสมดุลเพื่อให้การภาวนาบรรลุผลสูงสุด หากอินทรีย์ใดขาดหรือเกียจคร้านทำให้ความก้าวหน้าหยุดชะงัก ดังที่อธิบายใน อินทรีย์สังยุต และ ส.อ. สำนักธรรมโมลีจึงวางโครงสร้างการฝึกโดยใช้สติปัฏฐาน 4 เป็นแกนกลาง และมีการเสริมด้วยเมตตาเจโตวิมุตติเพื่อเกื้อกูลศรัทธาและสมาธิ ในด้านการบูรณาการสิ่งแวดล้อม สำนักนี้มียุทธศาสตร์ประกอบสัปปายะ 7 ครบถ้วน ได้แก่ อาวาสสัปปายะที่เงียบสงบ อุตุสัปปายะที่เย็นสบาย บุคคลสัปปายะที่มีครูบาอาจารย์กำกับอย่างใกล้ชิด ภัตตสัปปายะที่มีการบรรยายธรรมวันละ 2 ครั้ง โกชนสัปปายะที่มีอาหารพอเหมาะ อิริยาปถสัปปายะที่เน้นการสลับนั่ง-เดิน และโคจรสัปปายะที่เข้าถึงได้สะดวก ทั้งหมดนี้ทำหน้าที่เป็น “เงื่อนไขภายนอก” ที่ลดอุปสรรคและส่งเสริมให้การพัฒนาอินทรีย์เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในด้านความสัมพันธ์ของอินทรีย์ 5 กับสติปัฏฐาน 4 การเจริญสติในทุกอิริยาบถทำให้สติเข้มแข็ง ศรัทธาเกิดจากความมั่นใจในแนวทาง วิริยะคงอยู่จากตารางปฏิบัติที่ชัดเจน สมาธิเจริญจากสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และปัญญาเกิดจากการเห็นไตรลักษณ์ในสภาวะธรรมจริง ครูบาอาจารย์มีบทบาทสำคัญในการสอบอารมณ์และปรับอินทรีย์รายบุคคล เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างคู่ตรงข้าม เช่น ศรัทธากับปัญญา หรือวิริยะกับสมาธิ โดยมีสติเป็นแกนหลัก

จุดเด่นของสำนักธรรมโมลี คือการสอบอารมณ์รายวัน ซึ่งเปลี่ยนแนวคิด “การปรับอินทรีย์” จากเพียงหลักการเชิงทฤษฎีให้เป็นกระบวนการติดตาม-ปรับ-ประเมินผลอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เปรียบเสมือนการแพทย์ทางจิตในระดับคลินิกที่ให้ผลลัพธ์ชัดเจนในระยะสั้น อีกทั้งการสอนเมตตาเจโตวิมุตติควบคู่วิปัสสนาเป็นนวัตกรรมที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติคลายโทสะ เกิดศรัทธาอ่อนโยน และสมาธิทรงตัวได้ง่ายขึ้น จึงเอื้อต่อการเกิดอุเบกขาเชิงปัญญาเร็วกว่าการฝึกวิปัสสนาเพียงอย่างเดียว

ผลที่คาดหวังจากระบบฝึกนี้ ได้แก่ การลดนิเวศอย่างมีนัยสำคัญ ความต่อเนื่องของสติเพิ่มขึ้น สมาธิอยู่ในระดับพอเหมาะต่อการเห็นตามจริง ความยึดถือลดลง และความเข้าใจไตรลักษณ์มั่นคงขึ้น ซึ่งล้วนเป็นตัวชี้นำไปสู่การละสังโยชน์และบรรลุมรรค-ผล-นิพพานตามลำดับ โดยสรุป สำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลีใช้โครงสร้างการฝึกที่เชื่อมโยงสามปัจจัยอย่างครบวงจร ได้แก่ (1) สัปปายะ 7 เป็นเหตุภายนอก (2) สติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีภายใน และ (3) อินทรีย์ 5 เป็นพลังจิต เมื่อทั้งสามองค์ประกอบทำงานร่วมกันอย่างสมดุล จึงเกิดกระบวนการภาวนาที่มีพลังและนำไปสู่ผลสูงสุดตามหลักโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ

3. วิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา จากการศึกษาวิจัยพบว่า การพัฒนาอินทรีย์ 5 อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นกระบวนการสำคัญที่ต้องดำเนินไปอย่างมีระบบและสมดุล ทั้งนี้คัมภีร์พระพุทธศาสนาได้วางแนวทางไว้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะในพระไตรปิฎกหมวดอินทรีย์สังยุตและคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งอธิบายว่า อินทรีย์แต่ละข้อมีบทบาทและหน้าที่ต่างกัน แต่ต้องประสานกันจึงจะทำให้การภาวนาเจริญก้าวหน้าได้อย่างแท้จริง

การฝึกในสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลีมีการออกแบบให้เชื่อมโยงปัจจัยภายนอกและภายในเข้าด้วยกันอย่างครบวงจร โดยใช้ สัปปายะ 7 เป็นพื้นฐานเพื่อลดสิ่งรบกวนและสร้างบรรยากาศเกื้อหนุน เช่น การจัดสถานที่ที่สงบเหมาะสม การจัดอาหารและการพักผ่อนอย่างพอดี และการมีครูผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำอย่างถูกต้องและทันเวลา ส่วนในด้านปัจจัยภายใน สำนักใช้ สติปัฏฐาน 4 เป็นโครงสร้างหลักในการฝึก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่อง อันเป็นวิธีสร้างสติให้มั่นคงและเป็นฐานให้สมาธิเจริญขึ้นตามลำดับ เมื่อสมาธิพอดี ปัญญาก็สามารถเกิดขึ้นจากการเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง กระบวนการปรับอินทรีย์ของสำนักนี้สอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่กล่าวถึงการ “เพิ่มสิ่งที่ขาด ลดสิ่งที่เกิน” เพื่อรักษาสมดุลของคู่ตรงข้าม เช่น ศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ หากศรัทธามากแต่ปัญญาน้อยอาจทำให้หลงเชื่ออย่างมกมาย ในทางกลับกัน หากปัญญามากแต่ศรัทธาน้อยก็อาจทำให้จิตกระด้างไม่เปิดรับธรรมะ ฉันทิโกฉันทนั้น หากวิริยะมากเกินไปจะเกิดความฟุ้งซ่าน แต่ถ้าสมาธิมากเกินไปจะทำให้เฉื่อยชา ในทุกกรณี สติเป็นศูนย์กลางในการประสานให้ทุกอินทรีย์ทำงานอย่างสมดุลและสอดคล้องกัน

สิ่งที่ทำให้การพัฒนาอินทรีย์ของสำนักนี้มีประสิทธิภาพคือ การสอบอารมณ์รายวัน ซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกติดตามและปรับสมดุลแบบเรียลไทม์ ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำชี้แนะและปรับแก้ทันที ทำให้ไม่ติดอยู่ในภาวะผิดพลาดหรือยึดติดในความสงบจนไม่เกิดปัญญา อีกทั้งยังมีการสอน เมตตาเจโตวิมุตติควบคูวิปัสสนา เพื่อช่วยให้จิตอ่อนโยน ลดโทสะ เสริมศรัทธา และทำให้เข้าสู่อุเบกขาเชิงปัญญาได้รวดเร็วขึ้น

ผลจากการพัฒนาอินทรีย์ด้วยวิธีการดังกล่าว ทำให้ผู้ปฏิบัติมีนิมิตลดลง สติมีความต่อเนื่องและมั่นคง สมาธิพอดีต่อการเจริญปัญญา ความยึดถือตัวตนลดลง และเกิดความเข้าใจไตรลักษณ์อย่างมั่นคง อันเป็นปัจจัยนำไปสู่การละสังโยชน์และบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

ดังนั้น การพัฒนาอินทรีย์ตามแนวทางนี้จึงถือเป็นกระบวนการบูรณาการที่สอดคล้องกับหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และเป็นแนวปฏิบัติที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในสำนักปฏิบัติธรรมอื่น ๆ

อภิปรายผล

จากการวิจัย “รูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา” ผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นอภิปรายผล ดังนี้

1. อภิปรายผลการพัฒนาอินทรีย์ 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นกลไกสำคัญของ โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ที่ทำหน้าที่เป็น “กำลังภายใน” เกื้อหนุนการบรรลุธรรม โดยอินทรีย์ 5 ได้แก่ สัทธินทรีย์ (ศรัทธา), วิริยินทรีย์ (ความเพียร), สตินทรีย์ (สติ), สมาธินทรีย์ (สมาธิ) และ ปัญญินทรีย์ (ปัญญา) ล้วนต้องพัฒนาอย่างสมดุลและสอดคล้องประสานกัน คัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายว่า หากศรัทธามากแต่ปัญญาน้อย อาจนำไปสู่ความมกมาย ในทางกลับกัน หากปัญญามากแต่ศรัทธาน้อย จิตอาจแข็งกระด้าง ไม่เปิดรับธรรมะ เช่นเดียวกับคู่ของวิริยะและสมาธิ - วิริยะมากเกินไปทำให้ฟุ้งซ่าน แต่สมาธิมากเกินไปทำให้เฉื่อยชา ดังนั้น สติ จึงเป็นแกนกลางคอยประสานให้ทุกอินทรีย์ทำงานอย่างพอดี หลักการนี้ปรากฏชัดในพระไตรปิฎกหมวด อินทรีย์สังยุต และ สติปัฏฐานสังยุต ที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเจริญสติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาอินทรีย์ 5 โดยตรง การกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้สติเข้มแข็ง เป็นฐานให้สมาธิเจริญ และเปิดโอกาสให้ปัญญาเกิดจากการเห็นตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ซึ่งเมื่ออินทรีย์ทั้ง 5 แก่กล้า จะยกระดับเป็น พละ 5 คือ ศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ มีความมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค แนวคิดนี้สอดคล้องกับข้อเสนอของ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ที่ระบุว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นการเจริญโพธิปักขิยธรรมทั้งหมดไปพร้อมกัน โดยอินทรีย์ 5 เป็นลำดับเชื่อมจากสัมมปธาน อธิธิบาท พละ โพชฌงค์ จนถึงอริยมรรคมีองค์ 8 ดังนั้นทุกครั้งที่ปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นการวางรากฐานของการบรรลุธรรมทั้งระบบ จากมุมมองของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ความแก่กล้าหรือหย่อนของอินทรีย์ 5 เป็นปัจจัยกำหนดความเร็ว-ช้าในการรู้ธรรม ผู้ที่มีอินทรีย์ 5 แก่กล้าจะบรรลุได้เร็ว ขณะที่ผู้มีอินทรีย์อ่อนจะต้องใช้เวลามากกว่า โดยสรุป การพัฒนาอินทรีย์ 5 ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็น

กระบวนการแบบองค์รวม (holistic process) ที่ใช้ สติ เป็นศูนย์กลางประสานกำลังของ ศรัทธา วิริยะ สมาธิ และปัญญา ให้เสริมกันอย่างสมดุล เมื่อดำเนินได้สมบูรณ์จะนำไปสู่ความ มั่นคงของพละ 5 การเกิดโพชฌงค์ 7 และมรรค-ผล-นิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของการ ปฏิบัติธรรม

2. อภิปรายผลการพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี การพัฒนาอินทรีย์ 5 (ศรัทธา-วิริยะ-สติ-สมาธิ-ปัญญา) ของ สำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ดำเนินการอย่างสอดคล้องกับ หลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและแนวปฏิบัติจากพระวิปัสสนาจารย์ร่วมสมัย โดยใช้ สติ ปิฏฐฐาน 4 เป็นแกนกลางของการฝึก เพื่อสร้างสมดุลของอินทรีย์และผลักดันให้การปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาเจริญก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง 1. ความสอดคล้องกับหลักคัมภีร์และพระพุทธ พจน์ ในพระไตรปิฎกหมวด อินทรีย์สังยุต และคำอธิบายใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งชี้ว่า อินทรีย์ 5 เป็น “กำลังภายใน” ที่ต้องพัฒนาให้สมดุล โดยเฉพาะการควบคุมคู่ตรงข้าม เช่น ศรัทธากับ ปัญญา และวิริยะกับสมาธิ ซึ่งต้องมี สติ เป็นแกนกลางประสานให้ทำงานร่วมกันได้อย่างพอดี สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (ใน อริยวังสปฏิปทา) ยังอธิบายความต่อเนื่องเชิงโครงสร้างว่า การ เจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นการเจริญโพธิปักขิยธรรมครบทั้งระบบ - เริ่มจากสัมมปธาน → อิทธิ บาท 4 → อินทรีย์ 5 → พละ 5 → โพชฌงค์ 7 → อริยมรรคมีองค์ 8 - ซึ่งแนวทางของ สำนักธรรมโมลีเป็นการปฏิบัติที่อยู่ในสายสัมพันธ์นี้อย่างสมบูรณ์ 2. วิธีการและปัจจัยสนับสนุน ในสำนัก สำนักธรรมโมลีใช้โครงสร้างฝึกที่มีทั้ง เหตุปัจจัยภายใน และ เหตุปัจจัยภายนอก ภายใน: การเจริญสติปัฏฐาน 4 ครอบคลุมทั้ง กาย เวทนา จิต และธรรม โดยเน้นการกำหนดรู้ อย่างต่อเนื่องในทุกอิริยาบถ และการใช้เมตตาเจโตวิมุตติควบคุม เพื่อเกื้อหนุนศรัทธา ลดโทสะ และทำให้สมาธิทรงตัว ภายนอก: องค์ประกอบ สัปบายะ 7 ครอบคลุม เช่น สถานที่สงบ ครูบา อาจารย์ดูแลใกล้ชิด ตารางปฏิบัติที่ชัดเจน อาหารพอเหมาะ และการสลับอิริยาบถที่เหมาะสม สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติรักษาความต่อเนื่องของสติได้ง่ายขึ้น 3. การติดตามและการปรับสมดุล อินทรีย์ หนึ่งในจุดเด่นของสำนัก คือ การสอบอารมณ์รายวัน ซึ่งเป็นกลไกติดตาม-ประเมิน- ปรับอินทรีย์ให้เหมาะสมกับสภาพจิตของผู้ปฏิบัติแต่ละคน เช่น หากศรัทธาน้อยเกินไป ครูบา อาจารย์จะเสริมด้วยการบรรยายธรรมและการแผ่เมตตา หากวิริยะมากเกินไปจนฟุ้งซ่าน จะ ชะลอจังหวะและเน้นสมาธิ แนวทางนี้สอดคล้องกับข้อค้นพบของพระสุกัณฐิ์ สุตสงวน ว่าการ ปรับอินทรีย์ต้องเป็นกระบวนการต่อเนื่อง และควรปรับให้สมดุลในระหว่างการปฏิบัติ ไม่ใช่

เพียงตามทฤษฎี ความเชื่อมโยงกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยของพระปลัดทนงค์ ชยนโต พบว่า ผู้ปฏิบัติที่สามารถปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุล จะมีความพร้อมต่อการเห็นธรรมผ่านการกำหนดรู้รูป-นาม ชันธ 5 และอายตนะ 12 ตามสติปัฏฐาน 4 ซึ่งตรงกับแนวฝึกของสำนักธรรมโมลี พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี เสนอว่า การใช้วิปัสสนาภูมิและเทคนิคปรับอินทรีย์จะช่วยให้การเข้าสู่ลำดับวิปัสสนาญาณเป็นไปอย่างราบรื่น ซึ่งสำนักธรรมโมลีได้นำแนวคิดนี้มาปรับใช้ในเชิงปฏิบัติ งานของนางสาวณัฏฐิต เลาวัรีระ เน้นการพัฒนาอินทรีย์ผ่านการสำรวจอายตนะ และการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อคุ้มครองจิตไม่ให้ถูกรบกวน ซึ่งตรงกับระบบฝึกของสำนัก การให้ความสำคัญกับศรัทธาในพระรัตนตรัยตามที่พระชัยพร จนทวโส และพระประสิทธิ์ มหาบุญโถ พบก็สะท้อนในแนวทางของสำนักที่เสริมศรัทธาผ่านการปฏิบัติเมตตาเจโตวิมุตติและการฟังธรรมสม่ำเสมอ ผลลัพธ์เชิงปฏิบัติ การพัฒนาอินทรีย์ในสำนักธรรมโมลีทำให้ผู้ปฏิบัติ ลดนิเวรณได้อย่างมีนัยสำคัญ สติมีความต่อเนื่อง สมาธิพอต่อการเจริญปัญญา ไม่ตั้งหรือหย่อนเกินไป ปัญญาเห็นไตรลักษณ์ในสภาวะธรรมชัดเจน ความยึดถือตัวตนและอุปาทานลดลง ผลลัพธ์เหล่านี้สอดคล้องกับหลักในพระพุทธศาสนาที่ว่า อินทรีย์ 5 เมื่อสมบูรณ์จะยกระดับเป็นพละ 5 และเกื้อหนุนให้โพชฌงค์ 7 เกิด จนนำไปสู่อรหัตตผล-นิพพาน สรุปอภิปราย สำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลีได้พัฒนาระบบฝึกที่สอดคล้องกับทั้งหลักคัมภีร์และข้อค้นพบจากงานวิจัย โดยผสมผสาน สัปปายะ 7 (ปัจจัยภายนอก),

สติปัฏฐาน 4 (กระบวนการภายใน), และ การปรับอินทรีย์ 5 (พลังจิต) เข้าด้วยกัน ทำให้การภาวนามีความสมดุล เกื้อหนุนต่อการเจริญปัญญา และสามารถเป็นต้นแบบในการประยุกต์ใช้ ในสำนักปฏิบัติธรรมอื่นได้

3. อภิปรายรูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี รูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ 5 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา มีลักษณะเป็น กระบวนการบูรณาการ (Integrative Process) ที่ผสมหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทจากคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ เข้ากับการออกแบบกิจกรรมปฏิบัติจริงในบริบทสำนักปฏิบัติธรรม 1. โครงสร้างรูปแบบ (Structural Model) สำนักธรรมโมลีออกแบบรูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ 5 ให้เชื่อมโยงปัจจัย 3 กลุ่มอย่างชัดเจนปัจจัยภายนอก – ใช้ สัปปายะ 7 เป็นฐาน เช่น อวาสสัปปายะที่เงียบสงบ อุตุสัปปายะที่เย็นสบาย บุคคลสัปปายะที่มีครูบาอาจารย์คอยดูแล ภัตตสัปปายะที่มีการบรรยายธรรม โกชนสัปปายะที่พอดี อิริยาปถสัปปายะที่สลับนั่ง-เดินอย่างเหมาะสม และ โจรสัปปายะที่เข้าถึงได้ง่าย กระบวนการภายใน – ใช้ สติปัฏฐาน 4 เป็นโครงสร้างหลัก

กำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่อง พลังภายใน – การปรับและพัฒนา อินทรีย์ 5 ให้สมดุล โดยมีสติเป็นแกนกลางประสานการทำงานของศรัทธา-ปัญญา และวิริยะ-สมาธิ 2. หลักการจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ในพระไตรปิฎกหมวด อินทรีย์สังยุต และ คัมภีร์วิสุทธิมรรค มีหลักการ “เพิ่มสิ่งที่ขาด ลดสิ่งที่เกิน” เพื่อปรับสมดุลอินทรีย์ เช่น ศรัทธามากแต่ปัญญาน้อยอาจมกมาย ปัญญามากแต่ศรัทธาน้อยจิตอาจแข็งกระด้าง วิริยะมากเกินไปทำให้ฟุ้งซ่าน สมาธิมากเกินไปทำให้เฉื่อยชา สำนักธรรมโมลีได้นำหลักการนี้มาประยุกต์เป็นแนวปฏิบัติจริง โดยการสอบอารมณ์รายวันเพื่อปรับสมดุลอินทรีย์ตามสภาพจิตของผู้ปฏิบัติ 3. เทคนิคสำคัญในรูปแบบการฝึก การสอบอารมณ์รายวัน → กลไกติดตาม-ปรับ-ประเมินอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการติดขัดหรือสุดโต่งในอินทรีย์ใดอินทรีย์หนึ่ง การใช้เมตตาเจโตวิมุตติ ควบคู่วิปัสสนา → สอดคล้องกับทัศนะของพระภิกษุญาณพิศาลเมธี ว่าเมตตาธรรมสามารถเป็นบาทฐานยกสู่วิปัสสนาได้เร็ว และช่วยลดโทสะ เสริมศรัทธา ทำให้สมาธิทรงตัวง่ายขึ้น การจัดตารางปฏิบัติสมดุลระหว่างนั่ง-เดิน-บรรยายธรรม → ช่วยให้วิริยะและสมาธิหนุนกันอย่างเหมาะสม การเน้นจุดหยุดวงจรปฏิบัติสมาธิที่เวทนา-ตัณหา → ใช้สติพิจารณาเห็นไตรลักษณ์เพื่อป้องกันการปรุงแต่งต่อ 4. ความสอดคล้องกับเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สอดคล้องกับ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ที่อธิบายว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นการเจริญโพธิปักขิยธรรมครบทุกหมวด ซึ่งรวมถึงอินทรีย์ 5 → พละ 5 → โพชฌงค์ 7 → อริยมรรคมีองค์ 8 สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่ชี้ว่า ความแก่กล้าหรือหย่อนของอินทรีย์ 5 เป็นตัวกำหนดความเร็ว-ช้าในการบรรลุธรรม ตรงกับผลวิจัยของ พระปลัดทนงค์ ชยนิโต และ พระสุกัร สุตสงวน ที่พบว่า การปรับอินทรีย์ 5 ต้องทำอย่างต่อเนื่องระหว่าง การปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลตามลำดับวิปัสสนาญาณ สอดคล้องกับ นางสาวณัฐจิต เลาว์วิระ ที่เน้นการสำรวจอายตนะและการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อป้องกันจิตไม่ให้ถูกรบกวน เสริมด้วยข้อค้นพบของ พระชัยพร จันทวิโส และ พระประสิทธิ์ มหาบุญโณ ว่าศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญต่อความมั่นคงของการปฏิบัติ 5. ผลลัพธ์ของรูปแบบการพัฒนา อินทรีย์ 5 มีความสมดุล เกื้อหนุนกันโดยมีสติเป็นแกน สติต่อเนื่อง สมาธิพอดี ปัญญาเห็นไตรลักษณ์ชัดเจน วิตถลลดลง ความยึดมั่นถือมั่นเบาบาง ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าสู่สภาวะอุเบกขาเชิงปัญญาได้รวดเร็วขึ้น ผลสุดท้ายคือการพัฒนาไปสู่การละสังโยชน์และบรรลุมรรค-ผล-นิพพานตามหลักโพธิปักขิยธรรม สรุปอภิปราย รูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี เป็น

การประยุกต์หลักคัมภีร์อย่างถูกต้องและครบวงจร โดยผสานปัจจัยสนับสนุน (สัปปายะ 7), กระบวนการฝึกภายใน (สติปัฏฐาน 4), และการปรับสมดุลพลังจิต (อินทรี 5) เข้าด้วยกัน กลายเป็นระบบฝึกที่ไม่เพียงตอบโจทยเชิงทฤษฎี แต่สามารถนำไปใช้จริงและให้ผลเชิงประจักษ์ ทั้งในด้านการพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา และการลดละกิเลสอย่างต่อเนื่อง

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาอินทรีในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี” ได้สร้างองค์ความรู้ใหม่ที่มีคุณค่าเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ เป็นรูปแบบ **Model: MPIDE** ดังนี้

1. วิธีการพัฒนาอินทรี (Methods for Developing the Spiritual Faculties) “เหตุ-วิธี-พลัง” เหตุ: การใช้ สัปปายะ 7 เป็นฐานภายนอก ลดแรงต้านจากสิ่งแวดล้อม วิธี: การใช้ สติปัฏฐาน 4 เป็นโครงสร้างหลักในการสร้างสติระลึกรูป-นาม พลัง: การพัฒนาอินทรี 5 → พละ 5 → โพชฃงค์ 7 เพื่อเร่งการบรรลุมรรค-ผล

2. จุดเด่นเชิงปฏิบัติ (Practical Highlights) การสอบอารมณ์รายวัน ทำให้การปรับอินทรีตามหลัก วิสุทธิมรรค (“เพิ่มสิ่งที่ขาด ลดสิ่งที่เกิน”) เป็นกระบวนการปฏิบัติจริง ไม่ใช่เพียงทฤษฎี รักษาสมดุลของคู่ตรงข้าม (ศรัทธา-ปัญญา, วิริยะ-สมาธิ) โดยมีสติเป็นตัวกลางประสาน

3. สร้างนวัตกรรม (Innovation Creation) การผสมผสานเมตตาเจโตวิมุตติควบคู่วิปัสสนา ช่วยสร้างความอ่อนโยนและเปิดกว้างทางจิต เพิ่มศรัทธาและสมาธิ ลดนิรวณ โดยเฉพาะพยาบาท ทำให้เข้าสู่เบกขาเชิงปัญญาได้รวดเร็ว

4. ความสอดคล้องเชิงหลักธรรม (Doctrinal Consistency) โครงสร้างสามชั้นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงกับโพธิปักขิยธรรม 37 ชั้นที่ 1: สัปปายะ 7 → ลดแรงต้านภายนอก ชั้นที่ 2: สติปัฏฐาน 4 → พัฒนาสติภายใน ชั้นที่ 3: อินทรี 5-พละ 5-โพชฃงค์ 7 → สร้างพลังนำสู่มรรค-ผล

5. ผลที่คาดหวัง (Expected Outcomes) ผลลัพธ์เชิงปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม นิรวณลดลงต่อเนื่อง สติมั่นคงต่อเนื่อง สมาธิพอดิ เหมาะแก่การใช้ปัญญาเห็นตามจริง ความยึดถือน้อยลง เข้าใจไตรลักษณ์อย่างมั่นคงและสามารถละสังโยชนได้ตามลำดับ

สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย “รูปแบบการพัฒนาอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา” โดยสรุปผู้วิจัยพบว่า การพัฒนาอินทรีย์ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการสร้างความสมดุลระหว่างอินทรีย์ที่เกื้อหนุนกัน โดยมีสติเป็นแกนกลางกำกับให้เกิดความพอดี อันปรากฏชัดในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งชี้ให้เห็นว่าศรัทธาที่มากเกินไปแต่ปัญญาน้อยจะนำไปสู่ความมกมาย ในทางกลับกัน ปัญญาที่มากแต่ศรัทธาน้อยจะทำให้จิตแข็งกระด้าง เช่นเดียวกับการไม่สมดุลระหว่างวิริยะและสมาธิ การฝึกสติปัฏฐาน 4 เป็นกลไกสำคัญที่ทำให้อินทรีย์ 5 พัฒนาอย่างสมดุลและยกระดับเป็นพละ 5 และโพชฌงค์ 7 จนสามารถบรรลุมรรค-ผล-นิพพาน และได้นำเสนอรูปแบบ MPIDE Model ประกอบด้วย M: (Methods for Developing) คือการใช้สัปปายะ 7 และสติปัฏฐาน 4 พัฒนาอินทรีย์ 5 → พละ 5 → โพชฌงค์ 7, P: (Practical Highlights) คือการสอบอารมณ์รายวันปรับสมดุลอินทรีย์, I: (Innovation Creation) คือการผสมผสานเมตตาเจโตวิมุตติกับวิปัสสนา, D: (Doctrinal Consistency) คือความสอดคล้องกับโพธิปักขิยธรรม 37, และ E: (Expected Outcomes) คือผลลัพธ์เชิงปฏิบัติที่ชัดเจน นิ वर्ณลต สติมั่น สมาธิพอดี และปัญญาเห็นตามจริง **ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้** 1) สำนักปฏิบัติธรรมและผู้สอนวิปัสสนาภาวนาสามารถนำแนวทางการปรับอินทรีย์แบบ “เพิ่มสิ่งที่ขาด ลดสิ่งที่เกิน” ไปปรับใช้กับการสอบอารมณ์รายวัน เพื่อให้เกิดระบบติดตามและปรับสมดุลอินทรีย์อย่างต่อเนื่อง 2) ควรนำหลักการบูรณาการเมตตาเจโตวิมุตติเข้ากับการฝึกวิปัสสนามาใช้ในหลักสูตรฝึกปฏิบัติ เพื่อเสริมศรัทธา ลดโทสะ และทำให้ผู้ปฏิบัติพร้อมต่อการพิจารณาไตรลักษณ์ 3) สามารถใช้กรอบ “สามชั้นเหตุปัจจัย” (ปัจจัยภายนอก-ปัจจัยภายใน-พลังงานจิต) เป็นโมเดลอ้างอิงในการออกแบบโปรแกรมฝึกภาวนาในสถานปฏิบัติธรรมต่าง ๆ **ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป** 1) ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ 5 ในกลุ่มผู้ปฏิบัติที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน เช่น ผู้ปฏิบัติใหม่ ผู้ปฏิบัติระดับกลาง และผู้ปฏิบัติขั้นสูง เพื่อหาวิธีปรับแนวทางฝึกให้เหมาะสมกับแต่ละระดับ 2) วิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของการใช้ระบบปรับอินทรีย์แบบเรียลไทม์ต่อการลดนิ वर्ณ การเพิ่มสติ และการเจริญปัญญาอย่างเป็นรูปธรรม 3) ศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาอินทรีย์ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในสำนักปฏิบัติธรรมที่มี

แนวทางต่างกัน เพื่อสังเคราะห์เป็นแนวปฏิบัติที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวงกว้างทั้งในและนอกประเทศ

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆษาจารย์. (2528). *วิสุทธิมรรค แปล ภาค 2 ตอน 1*. แปลโดย สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมโร). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2557). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. แปลโดย พระคันธ-สาราภวังค์. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี. (2566). *เอกสารแนะนำสำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี*. นครราชสีมา: สำนักปฏิบัติธรรมธรรมโมลี.
- สุภีร์ ทุมทอง. (2558). *อินทรีย์ 5 พละ 5 ชุติโพธิปักขิยธรรม*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.