

การพัฒนาศติเพื่อสุขภาวะที่ยั่งยืน

Development of Mindfulness for Well Being

¹พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ),

²พระภวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนต์เสวี)

และ³ศรินรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์

¹Phrakrupaladsampipatthanadhammajan (Niran Abhipunyo),

²Phrabhawanapisanmethi (Praseart Mantasevee) and

³Sarinrat Chitathammasit

^{1,2,3}วิทยาเขตบวรวิศศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Palisuksabuddhaghosa Campus, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

³Corresponding Author's Email: happiness 2009@hotmail.com

Received: June 4, 2024; Revised: August 9, 2024; Accepted: August 11, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาศติเพื่อสุขภาวะที่ยั่งยืน ด้วยการพัฒนาศติให้แก่งานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอันจะนำไปสู่เป้าหมายทางพระพุทธศาสนา คือ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งจะนำความสุขที่ยั่งยืนมาสู่ตน วิปัสสนาภาวนาเป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่เก่าแก่ที่สุดวิธีหนึ่งของอินเดียที่มีไว้เพื่อการปฏิบัติสำหรับแก้ไขปัญหาด้านจิต ในชีวิต ซึ่งได้ถูกค้นพบโดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อกว่า 2500 ปี วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้งสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง อันเป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์โดยการเฝ้าสังเกตตนเอง ด้วยการเจริญสติ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เมื่อมีสติแหลมคมมากขึ้น จะเป็นการสังเกตธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปของร่างกายและจิตใจ ทำให้ได้พบกับสัจธรรมที่เป็นสากลของชีวิต คือความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไร้อัตตาตัวตน การเห็นแจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยประสบการณ์ตรงนี้เป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ์ และสามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงสุขภาวะที่ยั่งยืน อันปราศจากความทุกข์ได้ แต่วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้ไปถึงยังเป้าหมายดังกล่าว จำเป็นต้องมีการพัฒนาโดยเฉพาะหัวใจหลักของวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือ การเจริญสติ หรือการทำสติให้เจริญ เพื่อให้เกิดผลอันพึงปรารถนาสำหรับผู้ปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว กล่าวคือ ความพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เข้าสู่สันติสุขที่ยั่งยืนต่อไป

คำสำคัญ: การพัฒนา; สติ; สุขภาวะที่ยั่งยืน

Abstract

This article presents issues regarding the development of mindfulness for sustainable health by developing mindfulness in Vipassana meditation practice, which will lead to the Buddhist goals (Nirvana) or will bring lasting happiness to oneself by development mindfulness to make the mind meditative. It will be an observation of the changing nature of the body and mind or the truth of life. It is impermanence, suffering, and non-self. Seeing the true nature of Dhamma through this experience purifies the mind and develop mind to state of sustainable health, free from suffering. But how to practice Vipassana meditation to reach that goal, it is necessary to develop the mindfulness to quickly achieve until to the Buddhist goals (Nirvana), that is, freedom from all suffering or into lasting peace.

Keywords: Development; Mindfulness; Sustainable Health

บทนำ

วิปัสสนาภาวนาเป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่เก่าแก่ที่สุดวิธีหนึ่งของอินเดีย ซึ่งได้สาบสูญไปจากมนุษยชาติมาเป็นเวลานาน แต่ก็ได้ถูกค้นพบอีกครั้งโดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อกว่า 2,500 ปี วิปัสสนา หมายถึงปัญญาที่เห็นแจ้งสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง อันเป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์โดยการเฝ้าสังเกตตนเอง โดยเริ่มต้นจากการเจริญสติ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เมื่อมีสติพัฒนามากขึ้น จะเป็นการสังเกตธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปของร่างกายและจิตใจ ทำให้ได้พบกับสัจธรรมที่เป็นสากลของความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไร้отตาตัวตน การเห็นแจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยประสบการณ์ตรงนี้เป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ์ เข้าถึงสุขภาวะตามหลักพระพุทธศาสนา ตามลำดับ คือ การเข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต เป็นต้น จนบรรลุถึงสุขภาวะที่ยั่งยืน คือ มรรค ผล พระนิพพาน ตามหลักพระพุทธศาสนาต่อไป ซึ่งจะต้องเป็นการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐานเท่านั้น เพราะเป็นทางเดียวที่จะทำให้บรรลุถึงสุขภาวะที่ยั่งยืน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทธียา โสกะปริเทวานํ สมตักกมย ทุกขโหมนสฺसानํ อตฺถกมย ฌายสส อธิคมย นิพฺพานสส สจฺฉิกิริยาย, ยทิทํ จตฺตารํ สติปฺภูฏานา (พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/90/43) แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย ! ทาง นี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมนสเพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/377/301) ดังนั้น การพัฒนาสติอันเป็นหัวใจหลักในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนา เพื่อผลอันเป็นเป้าหมายคือสุขภาวะอันยั่งยืนจักได้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วตามที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 ปี พึงหวัง ได้ผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาน เหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี 7 ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้ อย่างนี้ตลอด 6 ปี ... 5 ปี ... 4 ปี ... 3 ปี ... 2 ปี ... 1 ปี เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน 1 หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี 1 ... 1 ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้ อย่างนี้ตลอด 7 เดือน เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน 1 หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี 1 ..7 เดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 นี้ อย่างนี้ตลอด 6 เดือน ... 5 เดือน ... 4 เดือน ... 3 เดือน ... 2 เดือน ... 1 เดือน ... กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลใน

ปัจจุบัน 1 หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี 1 กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างนี้ตลอด 7 วัน เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน 1 เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี 1” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/404/338-340) ดังนั้น เมื่อผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติสามารถสำเร็จได้ในเวลาเช่นนี้ ควรจะมีวิธีการพัฒนาให้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้ประสบกับผลสัมฤทธิ์ต่างๆ อันรวดเร็ว ดังกล่าวได้ หากได้รับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างถูกต้องตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดประโยชน์อันสูงสุดสำหรับผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ที่จะสามารถใช้วิธีการปฏิบัติในแต่ละสำนักมาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในชีวิตประจำวันได้

ความหมายของสติ

ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเรื่องสติไว้หลายความหมาย ซึ่งสตินั้นมีความสำคัญต่อการนำมาประพจน์ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และนำมาเป็นแนวทางในดำเนินชีวิตของมนุษย์ไม่ว่าจะสิ่งใดๆ ต้องอาศัยสติเป็นสำคัญ สติจึงเป็นตัวกำหนดอิริยาบถต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด และคิด ซึ่งเป็นอาการที่จิตระลึกได้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาทำให้ไม่หลงลืมตื่นตัวอยู่เสมอ เรียกว่า ความไม่ประมาท ซึ่งมีคัมภีร์พระพุทธศาสนาและนักวิชาการ มีอธิบายดังนี้

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้ให้ความหมายของ คำว่า สติ คือ การตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ นี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น ในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสติว่า “สติ คือ การตามระลึกความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ นี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 35/52/36) ในคัมภีร์บาลีไวยากรณ์อธิบายคำว่า สติ มีรูปวิเคราะห์ว่า สรตติ สติ ย่อมระลึก (สร ธาตุ ในความระลึก รู้ ตี ปัจจัย) มีรูปวิเคราะห์อีกว่า สรณ สติ การระลึกรู้นั้น ชื่อว่า สติ คือความระลึก นั่นเอง (สร ธาตุ ในความระลึก รู้ ตี ปัจจัย) (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2542)

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโข ได้อธิบายเรื่องการเจริญสติไว้ว่า การมีสติกำหนดรู้ ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด ให้เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำได้ในทุกอิริยาบถ เมื่อความคิดเกิดขึ้นเรารู้เท่าทันความคิดนั้น ความคิดก็จะหยุด จะไม่คิดต่อ ไม่ปรุงแต่งต่อให้เป็นทุกข์ เพราะเรารู้เท่าทันมันว่า ความคิดเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ด้วยตัวของมันเอง ทุกข์ก็จะลดลงและหมดไปในที่สุด (คำพอง สมศรีสุข, 2546) พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อกุศล สุภโท) กล่าวไว้ว่า “สติ คือความระมัดระวังรู้ตัวว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไรอยู่ สติสัมปะชัญญะ คือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ระลึกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต ระลึกได้ว่าเรากำลังพูด หรือกำลังทำอะไรอยู่ และต้องประกอบด้วยปัญญา หรือมีปัญญาเกิดร่วมด้วยเสมอ (พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภโท), 2553) พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายเรื่องสติไว้ว่า สติ หมายถึง ความระมัดระวังความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

สรุปได้ว่า สติมีลักษณะระลึกได้ ซึ่งมีหน้าที่ทำให้ไม่หลงลืม และมีประโยชน์ในการสำรวมระวังรักษาจิต หรือมีภาวะมุ่งหน้าสู่อารมณ์เป็นผลเฉพาะหน้า มีความจำได้หมายรู้ มั่นคงเป็นทางดำเนินหรือมีสติในกาย แต่พึงเข้าใจว่าสตินั้นเป็นประดุจเสาระเนียด เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างมั่นคง และเป็นดูจนายประตูดอยระวังรักษาประตู ไม่ให้เกิดความประมาท มีสติ ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่หลงลืมในการทำงานทั้งปวง

ความสำคัญของสติ

สติ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ หากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาล ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมจดจ่อในการทำกิจการงานใดๆ ความทุกข์จะลดน้อยลง เพราะอารมณ์จะเป็นปกติ ไม่ค่อยมีความโกรธ เกรี้ยว หรือทุกข์ใจ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้าได้เจริญสติเนืองๆ มากๆ จนเป็นมหาสติ ก็จะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วย คือการได้รู้เห็นความเป็นจริง อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนภิกษุทั้งหลาย ให้เจริญสติอย่างต่อเนื่อง เป็นผู้ไม่ประมาท ให้รู้ตัวอยู่ว่า บัดนี้เราทำอะไรอยู่ ระลึกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ระลึกได้ว่าเรากำลังพูด หรือกำลังยืน เดิน นั่งอยู่ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับ เธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 19/401/258-259)

จากข้อความดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการเจริญสติที่สามารถกำจัดความประมาท คือ ความเผลอตว์ ความหลงลืม เพราะสติเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงและเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก มีบทบาทและหน้าที่ คือ คอยรักษา ควบคุมเป็นปกติ ต้องมีสติและสัมปชัญญะเป็นเกราะ เป็นเครื่องตรวจ เป็นเครื่องป้องกันอายตนะภายในและอายตนะภายนอก ไม่ให้กิเลสมาครอบงำจิตใจ ต้องรู้ตัวเข้าใจชัด อยู่เสมอตนเอง

การเจริญสติตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ วิธีการปฏิบัติหลักสติปัฏฐาน 4 หมายถึง การเจริญสติในฐานกาย การเจริญสติในฐานเวทนา การเจริญสติในฐานจิต และการเจริญสติในฐานธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/373/301) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.1 การเจริญสติในฐานกาย แบ่งเป็น

1) **อานาปานปัพพะ** คือ การเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก หมายถึง ในทุกครั้งที่หายใจเข้าและหายใจออก ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญสติระลึกรู้ลักษณะของลมหายใจเข้าและออกตลอดเวลา

2) **อิริยาบถปัพพะ** ได้แก่ การเจริญสติในอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่อยู่ในกิริยาท่าทางอย่างใด ๆ ใน 4 อิริยาบถเหล่านี้ ให้ผู้ปฏิบัติพึงมีสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวของอิริยาบถนั้นๆ

3) **สัมปชัญญปัพพะ** ได้แก่ การเจริญสติในอิริยาบถย่อย ว่าด้วยการเจริญสติรู้อาการเคลื่อนไหว คือ ความรู้สึกตัวในการกระทำทุกอย่าง และรู้อาการความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหยียวมอง การเหยียดมือ การนุ่งห่ม การกิน ดื่ม เคี้ยว ขับถ่ายอุจจาระ หรือปัสสาวะ เป็นต้น

4) **ปฏิกูลมนสิการปัพพะ** หมายถึง การเจริญสติด้วยวิธีการพิจารณาร่างกายโดยความเป็นของปฏิกูล คือ เป็นที่รวมของสกปรกไม่สะอาดนานาชนิด ที่ประกอบด้วยผม ขน เล็บ หนัง กระทั่งน้ำตา น้ำมูก น้ำลาย และของไม่บริสุทธิ์อื่น ๆ 32 ประการ กำหนดพิจารณาโดยอนุโลม (ตามลำดับ) และปฏิโลม (ย้อนลำดับ) กำหนดพิจารณาโดย สี่ สัณฐาน เป็นต้น

5) **ธาตุมนสิการปัพพะ** ได้แก่ การเจริญสติด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ มีสภาวะลักษณะคือ (1) ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) มีลักษณะแข็งและอ่อน (2) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) มีลักษณะไหลและเกาะกุม (3) ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) มีลักษณะร้อนและเย็น (4) ธาตุลม (วาโยธาตุ) มีลักษณะเคลื่อนไหวและหย่อนตึง

6) **นวสีวลิกปัพพะ** ว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า หมายถึง ให้เจริญสติด้วยการพิจารณาร่างกายโดยความเป็นเสมือนกับซากศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า 9 ลักษณะ

3.2 **การเจริญสติในฐานเวทนา** คือการเจริญสติระลึกรู้เท่าทันอาการของเวทนาต่าง ๆ ทั้งทางกายและทางใจ มี 9 ลักษณะ ได้แก่ (1) สุขเวทนา (2) ทุกเวทนา (3) อทุกขมสุขเวทนา (4) สุขเวทนามีอามิส (5) ทุกเวทนามีอามิส (6) อทุกขม สุขเวทนามีอามิส (7) สุขเวทนา มีอามิสไม่มีอามิส (8) ทุกขเวทนาไม่มีอามิส (9) อทุกขม สุขเวทนา ไม่มีอามิส

3.3 การเจริญสติในฐานจิต คือ การมีสติระลึกรู้เท่าทันสภาพจิต 16 ขึ้นดังนี้

1) **จิตมีราคะ** ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” 2) **จิตปราศจากราคะ** ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ” 3) **จิตมีโทสะ** ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” 4) **จิตปราศจากโทสะ** ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ” 5) **จิตมีโมหะ** ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” 6) **จิตปราศจากโมหะ** ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ” 7) **จิตหดหู่** ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่” 8) **จิตฟุ้งซ่าน** ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน” 9) **จิตเป็นมหัคคตะ** ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ” 10) **จิตไม่เป็นมหัคคตะ** ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ” 11) **จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า** ก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า” 12) **จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า** ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า” 13) **จิตเป็นสมาธิ** ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ” 14) **จิตไม่เป็นสมาธิ** ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ” 15) **จิตหลุดพ้นแล้ว** ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้น” 16) **จิตไม่หลุดพ้น** ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น”

3.4 การเจริญสติในฐานะธรรม คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ได้แก่การใช้สติตามกำหนดัมมมารมณ 5 ประเภท คือ นิวรณ 5 ชั้น 5 อย่าง 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4

สรุปวิธีการเจริญสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ การเจริญสติตามฐานทั้ง 4 เรียกว่าการปฏิบัติว่า สติปัฏฐาน 4 ซึ่งสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่าเป็นแนวทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุผลพระนิพพานได้ โดยแบ่งวิธีการเจริญสติไว้ 4 ฐาน ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ ธัมมานุปัสสนา ดังนี้

4. สุขภาวะอันเป็นผลจากการเจริญสติ

การเจริญสติตามหลักวิปัสสนาภาวนา ย่อมทำให้ได้รับผลหรืออานิสงส์จากการปฏิบัติ คือ สุขภาวะที่เกิดขึ้นตามลำดับตั้งแต่ การเข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต การขจัดความเศร้าโศก การดับทุกข์โทมนัส การพัฒนาปัญญา และการบรรลุผลนิพพาน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) สุขภาวะคือการเข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต

การเข้าถึงความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย (สตตาน วิสุทธิยา) จะต้องเจริญสติตามหลักการแห่งมหาสติปัฏฐาน จะทำให้กิเลสที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลายถูกละไปชั่วคราว (ตทังคปหาน) นั้นหมายความว่า จิตก็จะบริสุทธิ์ผ่องแผ้วได้ชั่วคราวเช่นเดียวกัน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ความผ่องแผ้วของจิตนั้นจะมีได้เพราะการเจริญสติปัฏฐานนี้” เป็นความสุขที่เรียกว่า เนกขัมมสุข สุขของผู้ออกจากกามแม้จะเป็นสุขที่เกิดแต่ความสงบ ปวิเวกสุข ก็จัดเป็นสุขเกิดแต่ความสงบจากกาม และ อุปสมสุข เพราะอรรถว่าเป็นไปเพื่อสงบกิเลส มีรากะ เป็นต้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 14/186/222)

2) สุขภาวะคือการขจัดความเศร้าโศก

สุขภาวะที่เกิดขึ้นจากการขจัดความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ พิโรธำพัน ความน้อยอกน้อยใจ ความคับแค้นใจ (โสภปริเทวาน สมตักกมย) เพราะเมื่อผ่านการเจริญสติในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว จะยอมรับความจริงว่า ชีวิตคือการเปลี่ยนแปลงจากความเจริญไปสู่ความเสื่อม และเกิดปัญญาเห็นความจริงว่า ร่างกายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ความแปรปรวนทางอารมณ์จึงลดน้อยลงตามลำดับ ทำให้ภาวะความโศกเศร้าลดลง และทำให้คุณภาพชีวิตในมิติทางด้านร่างกายดีขึ้น เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน มีความเป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาณ เป็นที่พึ่งของสังคม นอกจากนี้ยังสามารถนำศักยภาพที่เพิ่มขึ้นไปถ่ายทอด สร้างสรรค์พัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้า บุคคลมีความเข้าใจสภาพความเป็นอยู่และความเป็นจริงของชีวิต ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3) สุขภาวะคือการดับทุกข์โทมนัส การไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ เพราะขจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ (ทุกข์โทมนสฺสาน อตถกมย) ได้ ถึงจะมีความทุกข์ปรากฏที่ร่างกายอยู่ จิตใจก็ไม่เป็นทุกข์ไปกับร่างกายคล้ายกับอยู่คนละส่วนกัน เหมือนหยาดน้ำบนใบบัว ถึงจะอยู่บนบัวแต่ก็ไม่ยึดติดกับใบบัว เช่นเดียวกับผู้บรรลุถึงการดับทุกข์โทมนัสหรือทุกข์กายทุกข์ใจเสียได้ด้วยการเจริญสติ ท่านใช้ร่างกายที่มีอยู่ตามเหตุปัจจัย ไม่ทุกข์ไปกับร่างกาย เช่น ความปวดเมื่อย เป็นแค่อาการอย่างหนึ่งเท่านั้น ไม่ปวดเมื่อยไปกับสังขารร่างกาย สามารถที่จะแยกแยะอาการกับความรู้สึกว่าเป็นคนละอย่างกันได้

4) สุขภาวะคือการพัฒนาปัญญา การเข้าถึงสัจจะความจริงของชีวิตเป็นความสุขอย่างยิ่ง ด้วยการทำปัญญาให้พัฒนายิ่งขึ้นไปตั้งแต่เริ่มรู้ความจริงของธรรมชาติ คือรู้เพียงแค่ว่าสิ่งที่มีอยู่เท่านั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีเพียงธรรมชาติที่ถูกรู้กับธรรมชาติที่รู้เท่านั้น และธรรมชาติเหล่านี้เกิดและดับไปอยู่เนื่องนิรันดร์ ปัญญาเหล่านี้จะสามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการเจริญสติ เพราะสติทำให้เกิดสมาธิ สมาธิทำให้เกิดปัญญา จนสามารถบรรลุพระนิพพาน ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/289/222) ย่อมปรากฏญาณปัญญาที่เรียกว่าโสดาญาณ (ญาณ 16) ตามลำดับ

5) สุขภาวะคือการบรรลุพระโสดาบัน ผู้เข้ากระแสแห่งความดับทุกข์ได้ระดับหนึ่ง ทำให้เป็นผู้บริบูรณ์ในศีล มีความบริบูรณ์ในด้านสมาธิพอประมาณ มีความบริบูรณ์ในด้านปัญญาพอประมาณ และสามารถละสังขโยชน์ได้ 3 อย่าง คือ ละความเห็นผิดว่าร่างกายเป็นตน ตนเป็นร่างกาย ร่างกายอยู่ในตน หรือตนอยู่ในร่างกาย (สัkkายทิฏฐิ) ละความลึกลงในพระรัตนตรัยเสียได้ (วิจิกิจฉา) และ ละการปฏิบัติที่ผิดๆ เพื่อการบรรลุธรรม (สัลลพต ปรามาส) ได้ การบรรลุขั้นนี้ ระดับมรรคเรียกว่าโสดาปัตติมรรค ผลเรียกว่าโสดาปัตติผล พระอริยบุคคล ผู้บรรลุมีชื่อว่าพระโสดาบัน เรียกความสุขนี้ว่า สัมโพธิสุข เพราะอรรถว่าเป็นไปเพื่อรู้พร้อมซึ่งมรรค (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 14/186/222)

6) สุขภาวะคือการบรรลุพระสกทาคามี ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว ก็สามารถกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในขั้นศีล มีสมาธิและปัญญาพอประมาณ นอกจากนี้สามารถทำสังขโยชน์ 3 อย่าง คือ สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสัลลพตปรามาส ให้หมดสิ้นไป และยังทำราคะ คือความกำหนัดยินดีในกามคุณ และโทสะ ความโกรธให้เบาบางลงไป ในส่วนที่ไม่สามารถนำไปสู่อบายภูมิชนิดหยาบ

7) สุขภาวะคือการบรรลุพระอนาคามี เป็นผู้จะปรินิพพาน(เข้าสู่ภาวะสุขที่ยั่งยืน)ในที่อันตนเกิดขึ้นไม่เวียนกลับมาเกิดอีกในโลกนี้ ผู้ที่ได้บรรลุธรรมระดับนี้เป็นผู้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ส่วนปัญญามีพอประมาณ สามารถละสังขโยชน์ได้ 5 ประการ คือ ละสัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัลลพตปรามาส ละกามราคะ และปฏิมะ ให้หมดสิ้นไป

8) สุขภาวะคือการบรรลุพระอรหันต์ เป็นระดับสุดท้าย ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้อีกต่อไป เข้าสู่แดนเกษมคือพระนิพพานที่เป็นสุขอย่างยั่งยืน (นิพพาน ปรม สุข) สามารถทำให้บริบูรณ์ในสิกขา 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สามารถละกิเลสได้ 10 อย่าง คือ สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัลลพต ปรามาส กามราคะ ปฏิมะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา

5. การพัฒนาสติเพื่อสุขภาวะที่ยั่งยืน

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้บรรลุถึงเป้าหมายทางพระพุทธศาสนา คือ มรรค ผล นิพพานนั้น จำเป็นต้องฝึกสติให้มีกำลังจนเป็นมหาสติ จักทำได้รับผลหรืออานิสงส์ 5 ประการดังกล่าวมาแล้ว เป็นระดับขั้นของความสุกสกาวที่จะเกิดขึ้น แต่ความสุขระดับต่างๆ ดังกล่าว จะเกิดขึ้นได้นั้น จะต้องมีการพัฒนาสติตามลักษณะของผู้มีสติ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 30/8/70) ดังนี้

1) เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ คือ ความหลงลืม แปลว่า ความเผลอ ลืมตัว เผลอสติไปชั่วขณะ ผิดพลาดเพราะหลงลืมไปชั่วขณะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) อาจกล่าวได้ว่า ขณะที่เกิดสติทำให้เกิดสมาธิและสมาธิทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ตามความเป็นจริง ขณะนั้นผู้ปฏิบัติก็ย่อมเห็นความแตกต่างระหว่างขณะที่มีสติกับการขาดสติเพราะการขาดสติจะไม่เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง แต่ตราบใดที่ปุณฺณคนทั่วไปยังไม่ถึงพระอรหันต์แล้ว ปุณฺณคนทั่วไปก็ยังเป็นผู้หลงลืมสติเพราะอกุศลจิตย่อมเข้าครอบงำ แต่ถ้าเมื่อใดจิตเกิดกุศลจิตของผู้นั้นก็จะเป็นผู้ไม่หลงลืมสติ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานหากหลงลืม หรือขาดสติในการเข้าไปกำหนดรู้ต่อสภาวะธรรมปัจจุบันขณะที่มากระทบแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมจะไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมได้เลย ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จะพัฒนาไปได้ช้า ไม่ก้าวหน้า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุผู้ประพฤติธรรมอยู่อย่างนี้ ธรรมที่เป็นบาปอกุศล มีความดำริชานไปเกื้อกูลแก่สังโยชน์ย่อมเกิดขึ้น เพราะความหลงลืมสติในบางครั้ง เมื่อสติเกิดเข้าในขณะนั้น เธอพึงละบรรเทาบาปอกุศล การหลงลืมสติที่เกิดขึ้น ขณะนั้นเธอย่อมละบรรเทาธรรมที่เป็นบาปอกุศลนั้น ทำให้หมดสิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกพลันทีเดียว” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 18/244/253)

2) กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ คือ การเจริญสติในทุกๆ อิริยาบถ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไปประจักษ์รู้ด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้อย่างรอบรู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การและดู การเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังขาริ บาตร และจีวร การฉน การดื่ม การเคี้ยว การยืม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 12/105/554)

3) กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ ได้แก่ ความประมาท อวิชชา โมหะ ความประมาท หมายถึงความปราศจากสติ ควบคุมสติไม่ได้ ละเลย เลินเล่อ นับว่าเป็นอกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกต่อสติและสัมปชัญญะโดยตรง อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ 4 คือ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุเกิดแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และไม่รู้ทางให้ถึงความดับทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) ในการปฏิบัติกรรมฐานถือเป็นความไม่รู้รู้สึกตัวทั่วพร้อมโดยสมบูรณ์ในความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ในขณะที่กำลังเผชิญหน้ากับมัน กล่าวคือไม่รู้กายในกาย ไม่รู้เวทนาในเวทนา ไม่รู้จิตในจิต และไม่รู้อารมณ์ในอารมณ์ก็คือไม่มีสติ ปัญฐาน 4 ที่บริบูรณ์นั่นเอง คือ อวิชชา เป็นการขาดปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) โมหะ คือ ความหลง ไม่รู้จริง มีลักษณะเช่นเดียวกับอวิชชา เช่นที่มีปรากฏในอรรถกถา ภัยภราดรสูตรพระอรรถกถาจารย์แก้วว่า ที่ชื่อว่า อวิชชา เพราะหมายความว่า ไม่ทำให้รู้แจ้งซึ่งขันธที่อาศัยอยู่ในชาติก่อน อวิชชา พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสเรียกว่า โมหะ ความหลง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 1/1/311) ความหลง หมายความว่า เป็นสภาพที่หลงไปจากสภาวะที่เป็นความจริง ทั้งที่เป็นสมมติสัจจะ และปรมาตตสัจจะ หลงไปในสิ่งที่ไม่เป็นสารประโยชน์ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ เกิดเพราะการขาดสติ และสัมปชัญญะ ทางแก้ก็ต้องเจริญสติและสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งการทำ พูด คิด ยืน เดิน

นั่ง นอน และอาการต่างๆที่เกิดขึ้นทางกายและใจ จะสามารถจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ คือ ความประมาท อวิชา โมหะ ได้

4) ไม่ลืมธรรมทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งฐานเป็นที่ตั้งที่เกิดแห่งสติ ดังพระบาลีว่า สติปฐฐาน ปจฺจุปฐานา เหตุไฉนให้เกิดสติคือสติปฐฐาน ผู้ปฏิบัติย่อมเจริญสติตามฐานทั้ง 4 เหล่านี้ตามที่ปรากฏชัดในขณะปัจจุบัน ย่อมไม่ละเลยในการเจริญสติกำหนดระลึกรู้ในฐาน 4 อย่างต่อเนื่อง ด้วยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

5) เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ หมายถึง เป็นผู้สมบูรณ์ บริบูรณ์ เต็มรอบด้วยสติอยู่ตลอดเวลา เนื่องด้วยไม่ว่าจะเป็นเวลาไหน ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท ดังนั้น สติที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “อัปมาทะ” คือ ความไม่ประมาท ซึ่งพระอรรถกถาจารย์อธิบายไว้ในพระธรรมบทว่า โส ปนส อตฺถโต สติยา อวิปฺวาโส นาม นิจฺจํ อฺปฺภูตยา สติยา เจตํ นามํ แปลความว่า อันความไม่ประมาทนั้นนั้น โดยความหมาย ก็คือการไม่อยู่อย่างปราศจากสติ และคำว่าความไม่ประมาทนี้ เป็นชื่อของสติที่เข้าไปตั้งอยู่เป็นประจำนั่นเอง

6) เป็นผู้ชำนาญ คล่องแคล่วในสติ หมายถึง สามารถนำสติมาใช้ได้ตลอดเวลาที่ต้องการ โดยเฉพาะเวลาที่คับขัน ย่อมระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศล หรืออกุศลได้ทันที อุปมาเหมือนนายคลังของพระราชา ย่อมทูลเตือนพระเจ้าจักรพรรดิ ให้ทรงระลึกถึงราชสมบัติในเวลาเช้าเย็นว่า ข้าแต่สมมุติเทพ ช้างของพระองค์มีเท่านี้ ม้ามีเท่านี้ รถมียี่สิบเท่านี้ พลเดินเท้ามีเท่านี้ เงินมีเท่านี้ ทองมีเท่านี้ สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่เจ้าของมีเท่านี้ ข้านี้มีอุปมาฉันใดสติเมื่อเกิดขึ้น ก็เตือนให้ระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษไม่มีโทษ เลวดี ดำขาว ว่าเหล่านี้เป็นสติปฐฐาน 4 เหล่านี้เป็นสัมมปปธาน 4 ฯลฯ ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็เกี่ยวข้องกับธรรมที่ควรเกี่ยวข้อง ไม่เกี่ยวข้องกับธรรมที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง คบกับธรรมที่ควรคบ ไม่คบกับธรรมที่ไม่ควรคบ (ไว้ทีลินินบุ๊คส์, 2552) ดังนั้น จะเป็นผู้ชำนาญ คล่องแคล่วในสติได้ จะต้องเจริญสติอยู่บ่อยๆ ดังพุทธพจน์ว่า ภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 11/307/278)

7) เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ หมายถึง ไม่คลายจากความเพียรในการระลึกรู้ เจริญสติอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนเกิดญาณทัสสนะ เห็นความจริงของธรรมชาติ เห็นเหตุปัจจัยแห่งรูปนาม ซึ่งเป็นจุดที่จะทำให้เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ ซึ่งถือได้ชื่อว่าเป็นพระจุลโสดาบัน แปลว่า ผู้แรกเข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพาน คือ เริ่มเข้าสู่กระแสแล้ว ถึงอย่างไรก็ไม่คลาดเคลื่อนจากพระนิพพาน

องค์ความรู้ใหม่

การพัฒนาสติเพื่อสภาวะที่ยั่งยืนเมื่อได้นำมาวิเคราะห์แล้ว ได้องค์ความรู้ใหม่ ดังนี้

ตารางที่ 1 : ลำดับสภาวะอันเกิดเป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ที่	ลำดับสภาวะ	ความหมาย	หมายเหตุ
1	การบรรลุพระอรหันต์	เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส สามารถทำให้บริบูรณ์ในสิกขา 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สามารถละกิเลสได้อีก 10 อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สลัปปตปราคาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา	ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป หมดการเวียนว่ายตายเกิด
2	การบรรลุพระอนาคามี	ผู้จะปรินิพพานในที่ผุดเกิดขึ้น ไม่เวียนกลับมาอีก เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ส่วนปัญญามีพอประมาณ สามารถละสังโยชน์ได้ 3 อย่างคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสลัปปตปราคาส ให้หมดสิ้นไป และ ยังสามารถละกามราคะและปฏิฆะได้	ไม่กลับมาเกิดบนโลกนี้อีก จะเกิดในสุทธवासพรหม แล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์
3	การบรรลุพระสกทาคามี	ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว ก็สามารถกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในชั้นศีล มีสมาธิและปัญญาพอประมาณ สามารถทำสังโยชน์ 3 อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสลัปปตปราคาส ให้หมดสิ้นไป และยังทำราคะ โทสะ ให้เบาบางลงไป	มาเกิดบนโลกนี้อีก 2-3 ครั้ง หรือครั้งเดียวแล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์
4	การบรรลุพระโสดาบัน	ผู้เข้ากระแสสมรรคหรือผู้ปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรค เป็นผู้บริบูรณ์ในศีล มีสมาธิ ปัญญาพอประมาณ และ สามารถละสังโยชน์ได้ 3 อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสลัปปตปราคาส	เกิดอีกไม่เกิน 7ชาติ (ครั้ง) แล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์
5	การพัฒนาปัญญา	การที่มีสติกำหนดตระลึกลับู่กับรูปนามที่ปรากฏอยู่ตามเป็นจริง ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมปรากฏญาณปัญญาที่เรียกว่า โสฬสญาณ (ญาณ 16) ซึ่งเป็นสภาวะของการปฏิบัติวิปัสสนา คือ ญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาซึ่งเพิ่มขึ้นโดยลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมายคือมรรคผลนิพพาน 16 อย่าง	มีวิปัสสนาปัญญาพัฒนา มากขึ้น
6	การดับทุกข์โทมนัส	ไม่ทุกข์ไปกับขันธ(ร่างกาย) เช่น ความปวดเมื่อย เป็นแค่อาการอย่างหนึ่งเท่านั้น ไม่ปวดเมื่อยไปกับสังขารร่างกาย สามารถที่จะแยกแยะอาการกับความรู้สึกว่าเป็นคนละอย่างกันได้	ทุกข์ลดลง
7	การจัดความเศร้าโศก	เพราะเกิดปัญญารู้เห็นความจริงว่า ร่างกายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ความแปรปรวนทางอารมณ์จึงลดน้อยลงตามลำดับ ทำให้ภาวะความโศกเศร้าลดลง และทำให้คุณภาพชีวิตในมิติทางด้านร่างกายดีขึ้น เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน	รู้ทันความเศร้าโศกเสียใจ
8	เข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต	เมื่อเจริญสติ จิตก็บริสุทธิ์เพราะกิเลสเกิดจากจิต จะบริสุทธิ์ได้ด้วย การกำหนดรู้ที่จิตเท่านั้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ความผ่องแผ้วของจิตนั้นจะมีได้ เพราะการเจริญสติปัญญานี้	จิตปราศจากกิเลสชั่วคราว ด้วยสามารถแห่งสติ

ตารางที่ 2 : การพัฒนาสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ลำดับ	การพัฒนาสติ	ความหมาย
1	เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ	ความปลอด ความหลง ความเหม่อลอย
2	กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ	อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย
3	กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ	ความประมาท อวิชชา โมหะ
4	ไม่ลืมนิยามทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ	สติปัฏฐาน 4 และร่างกาย
5	เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ	สมบูรณ์ด้วยสติตลอดเวลา
6	เป็นผู้ชำนาญ คล่องแคล่วในสติ	สามารถใช้ได้ในทุกเวลา
7	เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ	ไม่คลายความเพียร

สรุป

การพัฒนาสติเพื่อสุขภาวะที่ยั่งยืน เป็นการพัฒนาสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อบรรลุสุขภาวะที่ยั่งยืน ซึ่งหมายถึง ความสุขที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตั้งแต่เริ่มต้นคือ เนกขัมมสุข สุขในการออกจากกาม ปวิเวกสุข สุขเกิดแต่ความสงบจากกาม ความสุขที่เกิดขึ้นจากการเข้าถึง ความบริสุทธิ์แห่งจิต การขจัดความเศร้าโศก และ อุปสมสุข ความสุขที่เป็นไปเพื่อสงบกิเลสมีราคะ คือ การดับทุกข์โทมนัส การพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง และสามารถพัฒนาสติไปสู่สัมโพธิสุข ความสุขที่เป็นไปเพื่อรู้พร้อมซึ่งมรรค คือ การบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยการพัฒนาสติตามลำดับ คือ เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ ไม่ลืมนิยามทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ เป็นผู้ชำนาญ คล่องแคล่วในสติ และเป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ

บรรณานุกรม

- คำพอง สมศรีสุข. (2546). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ศีลภาวนาการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข. วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันราชภัฏเลย.*
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 22. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท). (2553). *อุปถัมภ์*. กรุงเทพฯ: ครูสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2534). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุต 91 เล่ม*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

ไวก์ลิ้นนบุ๊กส์. (2552). *มลินทปัญหาฉบับธรรมทาน*. กรุงเทพฯ: บริษัท ซาเร็นการพิมพ์ จำกัด.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2542). *บาลีไวยากรณ์*. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย.