การพัฒนาสตินทรีย์กับการตื่นรู้ของชาวพุทธ

Mindfulness Faculty Development with Awakening of Buddhist

[1]มนต์นภา ก้อนดี, [2]พระราชพัชรธรรมเมธี (ลักษณะ บุญคำ)

และ[3]พระครูสุตพัชรบัณฑิต (ธนกร สร้อยศรี)

[1]Monnapa Korndee, [2]Phra Ratphatcharathammethee (Laksana Boonkham)

and[3]Phrakhru Sutaphatcharabundit (Thanakorn Soisri)

[1,2,3]วิทยาลัยสงฆ์พ่อขุนผาเมือง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[1,2,3]Phokhunphamueang Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

[1]Corresponding Author's Email: Monnapa.200967@gmail.com

Received: October 30, 2025; **Revised:** December 7, 2025; **Accepted:** December 9, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาการพัฒนาสตินทรีย์ เพื่อเสริมสร้างวิถีชีวิตชาวพุทธในสังคมร่วมสมัย โดยพบว่าสตินทรีย์คือสติที่มีกำลังและเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน มีคุณสมบัติช่วยควบคุมจิตไม่ให้เผลอไผล ตกอยู่ในความประมาท อีกทั้งทำหน้าที่ประสานกับองค์ธรรมในอินทรีย์ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สมาธิ และปัญญาให้ดำเนินไปอย่างสมดุล หากสตินทรีย์มีกำลัง อินทรีย์อื่นย่อมเสริมกันและนำไปสู่ปัญญาที่มั่นคง นอกจากนี้ยังแสดงความสัมพันธ์ของสตินทรีย์กับธรรมหมวดสำคัญ เช่น สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นแนวทางตรงในการฝึกสติ ไตรสิกขาที่สติทำหน้าที่เป็นฐานของศีล สมาธิ และปัญญา และโพชฌงค์ 7 ซึ่งสติเป็นองค์ธรรมแรกในการบรรลุธรรม ในเชิงพุทธจิตวิทยา สตินทรีย์เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันทางใจที่ช่วยควบคุมอารมณ์และจัดการความคิด อีกทั้งยังนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงทั้งด้านการศึกษา การทำงาน ครอบครัว และสังคมดิจิทัล สรุปได้ว่าสตินทรีย์เป็นองค์ธรรมสำคัญที่เชื่อมโยงการฝึกภายในกับการพัฒนาภายนอก เกื้อกูลต่อคุณภาพชีวิตและความสงบสุขร่วมกันอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การตื่นรู้; อินทรีย์ 5; พุทธจิตวิทยา; สังคมร่วมสมัย

Abstract

This article aims to study the development of saddhindriya (faculty of mindfulness) as a means to enhance the Buddhist way of life in contemporary society. Saddhindriya is defined as mindfulness endowed with strength and mastery over its function, capable of controlling the mind to prevent negligence and heedlessness. It also coordinates the Five Spiritual Faculties-faith, energy, concentration, and wisdom ensuring their balanced development. When mindfulness is firmly established, the other faculties support one another and lead to stable wisdom. Furthermore, the article explores the interrelationship of saddhindriya with other significant doctrinal frameworks, such as the Four Foundations of Mindfulness (satipaṭṭhāna),

which provide the direct path to cultivating mindfulness; the Threefold Training (tisikkhā), where mindfulness serves as the basis for morality, concentration, and wisdom; and the Seven Factors of Enlightenment (bojjhaṅga), where mindfulness is the primary factor for attaining liberation. From the perspective of Buddhist psychology, saddhindriya functions as a psychological immunity system that regulates emotions, manages thoughts, and strengthens mental stability. Its application extends to various domains, including education, work, family life, and the digital society. In conclusion, saddhindriya is not only a doctrinal principle but also a practical faculty that integrates inner cultivation with social development, contributing to individual well-being and the creation of a sustainable culture of mindfulness in society.
Keywords: Mindfulness Faculty; Five Spiritual Faculties; Buddhist Psychology; Contemporary Society

บทนำ

พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการพัฒนามนุษย์ให้เข้าถึงความตื่นรู้ผ่านการฝึกฝนจิตใจอย่างเป็นระบบ โดยมี “สติ” เป็นแกนกลางของการภาวนา เมื่อสติได้รับการอบรมจนเข้มแข็งและมั่นคง เรียกว่า “สตินทรีย์” หมายถึงสติที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน สามารถกำกับจิตไม่ให้หลงไปตามอารมณ์หรือกิเลส สตินทรีย์จึงมิใช่เพียงการระลึกทั่ว ๆ ไป แต่เป็นพลังภายในที่ช่วยประคับประคองและควบคุมอินทรีย์อื่น ๆ ทั้งศรัทธา วิริยะ สมาธิ และปัญญา ให้สมดุลและไม่เอนเอียงไปในทางที่สุดโต่ง การพัฒนาสตินทรีย์อย่างสมบูรณ์จึงเป็นรากฐานสำคัญที่นำไปสู่การบรรลุผลทางธรรมและการตื่นรู้อย่างแท้จริง

ในทางปฏิบัติ การพัฒนาสตินทรีย์ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการทำสมาธิในวัด เป็นสถานที่สงบ แต่สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการกิน เดิน ทำงาน แม้แต่การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถะและวิปัสสนาก็เป็นหนทางสำคัญที่ช่วยทำให้จิตใจสงบและเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ขณะเดียวกัน การนำสติมาใช้ในครอบครัว ชุมชน และสังคม ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจ ลดความขัดแย้ง และสร้างบรรยากาศแห่งความสงบสุข ตลอดจนในสังคมดิจิทัลที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้า การฝึกสติยังช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันข่าวสารและการยั่วยุ ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรืออคติ

สตินทรีย์จึงเป็นทั้งหลักธรรมเชิงทฤษฎีและพลังแห่งการปฏิบัติที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาชีวิตอย่างรอบด้าน เมื่อบุคคลฝึกฝนจนสตินั้นกลายเป็นพลังที่มั่นคง ย่อมทำให้การดำเนินชีวิตมีคุณภาพ เกิดสมาธิและปัญญา สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ด้วยความสงบและไม่ประมาท อันนำไปสู่การตื่นรู้ทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม การศึกษาการพัฒนาสตินทรีย์กับการตื่นรู้ของชาวพุทธจึงมิใช่เพียงการแสวงหาความรู้เชิงทฤษฎี แต่ยังเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับพระพุทธธรรม และเป็นพลังเกื้อกูลต่อความสงบสุขของโลกปัจจุบัน

ความหมายของสตินทรีย์ในบริททางพระพุทธศาสนา

สตินทรีย์ เป็นคำสมาสที่เกิดจากคำว่า สติ และ อินทรีย์ เมื่อนำมารวมกันจึงมีความหมายลึกซึ้งในเชิงพุทธธรรม สติ มีรากศัพท์จาก “สระ + ติ” แปลว่า การระลึกได้ ความไม่เผลอ ความไม่ลืมตัว ซึ่งหมายถึงความสามารถของจิตที่คอยกำกับรู้สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้จิตหลงไหลไปตามสิ่งเร้า สติในแง่นี้ถือเป็นพลังพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมการคิด พูด และกระทำได้อย่างถูกต้อง

ส่วน อินทรีย์ มีรากศัพท์จากคำว่า อินฺทฺร หมายถึง “ผู้เป็นใหญ่” หรือ “ประธาน” ในทางพระพุทธศาสนา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภิ.สงฺ. (ไทย); 33/112/45) ใช้เรียกธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ธรรมมะที่มีพลังครอบงำสิ่งอื่นได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ม. (ไทย); 9/15/180) ดังนั้นเมื่อรวมกันเป็น สตินทรีย์ จึงหมายถึงสติที่ไม่เพียงเป็นการระลึกได้ธรรมดา แต่เป็นสติที่มีกำลังมั่นคง เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน สามารถควบคุมและประคับประคองจิตใจได้อย่างต่อเนื่อง ทำหน้าที่กำจัดความประมาทและกิเลสที่คอยครอบงำจิต การมีสตินทรีย์จึงเป็นรากฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม นำไปสู่ความมั่นคงทางจิตใจสมาธิที่แน่วแน่

สตินทรีย์ในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึง สตินทรีย์ ไว้อย่างชัดเจน โดยพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าเป็นสตินทรีย์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสติ มีความระลึก มีสัมปชัญญะ กำจัดความประมาทเสียได้ นี้เรียกว่าสตินทรีย์” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: สำ.ส. (ไทย); 5/170/365) ข้อความนี้ชี้ให้เห็นว่าสตินทรีย์มิใช่เพียงสติธรรมดาที่เกิดขึ้นชั่วคราว แต่เป็นสติที่ได้รับการพัฒนาให้มั่นคง แข็งแรง และมีพลังมากพอที่จะควบคุมจิตใจไม่ให้เอนเอียง จุดเด่นของสตินทรีย์คือการประกอบด้วยสัมปชัญญะ และสามารถกำจัดความประมาท อันเป็นรากของความเสื่อมทั้งหลายได้

พระพุทธองค์ทรงชี้ว่า สติที่ยังไม่ถึงขั้นสตินทรีย์แม้จะช่วยให้ระลึกได้ชั่วขณะ แต่ยังไม่สามารถป้องกันกิเลสได้อย่างแท้จริง ในทางตรงกันข้าม สตินทรีย์คือสติที่ถูกฝึกจนมีพลังต่อเนื่อง สามารถรักษาจิตให้อยู่กับความเป็นจริง รับรู้อารมณ์โดยไม่ตกไปในความยินดีหรือยินร้าย เป็นดุจพลังคุ้มครองที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเดินอยู่บนเส้นทางแห่งความไม่ประมาท เมื่อสตินี้มั่นคง ย่อมเป็นรากฐานที่เกื้อหนุนสมาธิและปัญญาให้เจริญงอกงามและนำไปสู่การบรรลุธรรมได้อย่างแท้จริง

ในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เอกายโน อยัง ภิกฺขเว มคฺโค...” หรือ “ภิกษุทั้งหลาย หนทางสายเดียวนี้คือสติปัฏฐาน 4” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/355/346) การเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นวิธีการหล่อหลอมให้สติค่อย ๆ แข็งแรงจนกลายเป็นสตินทรีย์ที่มีพลังควบคุมจิตได้จริง ทำให้การภาวนาไม่สะดุด และเปิดทางให้ปัญญาเห็นความจริงของสรรพสิ่ง (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) การพัฒนาสติจนเป็นสตินทรีย์จึงถือเป็นเสาหลักของการปฏิบัติธรรม และเป็นหนทางสู่การตื่นรู้และความพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา

สรุป สตินทรีย์คือ สติที่มีกำลัง พัฒนาจากการเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่อง เป็นสติที่มีสัมปชัญญะและไม่ประมาท สามารถคุ้มครองจิตไม่ให้ตกเป็นทาสกิเลส เป็นแกนหลักของการภาวนาที่ทำให้ปัญญาเกิดและเป็นเส้นทางสู่ความพ้นทุกข์ตามพระพุทธพจน์อย่างแท้จริง

สตินทรีย์ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในคัมภีร์ “วิสุทธิมรรค” ของพระพุทธโฆสาจารย์ ได้อธิบายความหมายของ สตินทรีย์ (satindriya) ไว้อย่างชัดเจนว่าเป็น สติที่มีพลังมั่นคงและเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน มิใช่เพียงสติธรรมดาที่เกิดขึ้นชั่วขณะ แต่เป็นสติที่ได้รับการฝึกฝนจนกลายเป็น “กำลัง” สามารถควบคุมและกำกับจิตใจให้อยู่ในกรอบแห่งพระธรรมได้อย่างต่อเนื่อง การมีสติเพียงเพื่อระลึกได้ในบางเวลา ยังไม่เพียงพอที่จะป้องกันกิเลสหรือความเผลอไผลได้ แต่เมื่อสติถูกฝึกฝนและพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ จึงกลายเป็น สตินทรีย์ ที่มีอำนาจคุ้มครองจิตใจ (พระพุทธโฆสาจารย์, 2545)

นอกจากนี้ พระพุทธโฆสาจารย์ยังกล่าวว่า สตินทรีย์มีหน้าที่ กำจัดความประมาท และคอย “ควบคุม” อินทรีย์อื่น ๆ ทั้งหมด ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สมาธิ และปัญญา ให้ดำเนินไปในแนวทางที่สมดุล หากขาดสตินทรีย์ ศรัทธาอาจกลายเป็นงมงาย วิริยะอาจกลายเป็นหักโหม สมาธิอาจกลายเป็นความเพลินติด และปัญญาอาจกลายเป็นการใช้ความรู้ผิดทาง ดังนั้น สตินทรีย์จึงเปรียบได้กับ เสาหลักกลาง ที่ประคับประคองระบบธรรมทั้งหมดไม่ให้เอนเอียง (พระพุทธโฆสาจารย์, 2545)

ในเชิงปฏิบัติ สตินทรีย์สัมพันธ์โดยตรงกับการเจริญสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพราะสติปัฏฐานทำให้การระลึกรู้ในปัจจุบันดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกอย่างจริงจังและไม่ขาดตอน สติที่เกิดขึ้นชั่วขณะจะค่อย ๆ กลายเป็นพลังที่มั่นคง และยกระดับขึ้นเป็น สตินทรีย์ ซึ่งทำหน้าที่รักษาความต่อเนื่องของสมาธิและเปิดทางให้ปัญญาเห็นความจริงของสรรพสิ่ง (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น การมีสตินทรีย์จึงถือเป็นฐานสำคัญของการภาวนา และเป็นคุณธรรมที่เกื้อกูลให้ผู้ปฏิบัติก้าวไปสู่การบรรลุธรรมในที่สุด

สรุปได้ว่า สตินทรีย์ คือสติที่มีกำลังมั่นคง เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน มิใช่เพียงการระลึกได้ธรรมดา แต่เป็นพลังจิตที่สามารถควบคุม ประคับประคอง และป้องกันจิตจากความประมาทและกิเลส พระไตรปิฎกยืนยันว่าผู้มีสตินทรีย์ต้องประกอบด้วยสัมปชัญญะและกำจัดความประมาทได้ ส่วน วิสุทธิมรรค อธิบายว่าสตินทรีย์ทำหน้าที่ควบคุมอินทรีย์อื่น ๆ ให้สมดุล และเป็นเสาหลักของการปฏิบัติธรรม การเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างต่อเนื่องจึงเป็นหนทางสำคัญที่จะพัฒนาสติให้เป็นสตินทรีย์ อันนำไปสู่สมาธิ ปัญญา และความหลุดพ้น

สตินทรีย์ในมุมมองนักวิชาการพุทธศาสนา

ในเชิงวิชาการ นักปราชญ์และพระนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายและอธิบายบทบาทของ “สตินทรีย์” ไว้อย่างหลากหลาย โดยมุ่งเน้นไปที่ความเป็นสติที่เข้มแข็ง มั่นคง และทำหน้าที่เป็นพลังควบคุมหรือกำกับอินทรีย์อื่น ๆ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สมาธิ และปัญญา ให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องและสมดุล หากปราศจากสตินทรีย์ อินทรีย์เหล่านั้นอาจเบี่ยงเบนและนำไปสู่ความผิดพลาด เช่น ศรัทธาที่ขาดสติอาจกลายเป็นความงมงาย ปัญญาที่ไม่ประกอบด้วยสติอาจกลายเป็นการใช้ความรู้ในทางที่ไม่ถูกต้อง ตรงกันข้าม หากสตินทรีย์ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ ย่อมทำหน้าที่เป็นแกนกลางที่เชื่อมโยงอินทรีย์ทั้งหมด ช่วยให้การ

พัฒนาจิตใจและปัญญาดำเนินไปอย่างมั่นคงและนำไปสู่การตื่นรู้อย่างแท้จริง ดังนั้นคำว่า “สตินทรีย์” ได้มีนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายว่า “สตินทรีย์” คือสติที่มีความมั่นคงและเข้มแข็ง สามารถทำหน้าที่เป็นกำลังหลักในการกำกับดูแลอินทรีย์อื่น ๆ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สมาธิ และปัญญา ให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องและไม่เอนเอียง การมีสตินทรีย์จึงเป็นเหมือนเครื่องควบคุมที่ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่หลงไปในทางที่ผิด อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างสมดุลของอินทรีย์ 5 เพื่อให้การพัฒนาจิตใจและปัญญาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและมั่นคง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556)

สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (2496) ได้กล่าวไว้ว่าในหนังสือ “วิสุทธิมรรค” แม้พระพุทธโฆสาจารย์จะเป็นพระอรรถกถาจารย์ แต่คำอธิบายใน วิสุทธิมรรค ได้รับการยกย่องอย่างกว้างขวางในเชิงวิชาการและถูกนำมาใช้อธิบายการปฏิบัติธรรมเสมอ โดยเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับ สตินทรีย์ ท่านได้เปรียบเทียบไว้อย่างชัดเจนว่า สตินทรีย์เสมือน “นายประตู” ที่มีหน้าที่คอยรักษาทวารทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้สิ่งที่เป็นอกุศลเล็ดลอดเข้ามาครอบงำจิตใจได้ บทบาทเชิงเปรียบเทียบนี้ชี้ให้เห็นว่า สติไม่เพียงเป็นความสามารถในการระลึก แต่เป็นพลังคุ้มครองที่มีอำนาจควบคุมกระบวนการรับรู้อารมณ์ทั้งหมด

เมื่อจิตเผชิญอารมณ์ภายนอก เช่น รูป เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส หากปราศจากสติ จิตจะถูกดึงไปตามความพอใจหรือไม่พอใจ เกิดความยึดติดหรือผลักไสอารมณ์นั้น ๆ แต่หากมีสตินทรีย์ทำหน้าที่เหมือนนายประตู จิตจะไม่ปล่อยให้สิ่งเร้าที่เป็นกิเลสเข้ามาครอบงำได้ง่าย ๆ ตรงกันข้าม จะสามารถพิจารณาอารมณ์เหล่านั้นด้วยสัมปชัญญะ รู้ชัดตามความเป็นจริง และไม่ตกเป็นทาสของกิเลส การมีสตินทรีย์จึงเสมือนการมีผู้พิทักษ์ที่คอยยืนอยู่ ณ ประตูจิต ทำให้จิตดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท การเปรียบสตินทรีย์กับ “นายประตู” ยังแสดงให้เห็นว่าการฝึกสติต้องมีความต่อเนื่องและเข้มแข็ง มิใช่สติที่เกิดขึ้นเพียงชั่วครู่ หากแต่เป็นสติที่พัฒนาจนมีกำลังมั่นคง สามารถกำกับดูแลการทำงานของอินทรีย์อื่น ๆ ได้อย่างสมดุล อันเป็นรากฐานสำคัญที่จะนำไปสู่สมาธิและปัญญาในลำดับต่อไป (พระพุทธโฆสาจารย์, 2530)

สุภีร์ ทุมทอง, 2554 ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “การพัฒนาอินทรียสังวร” ว่า อินทรียสังวร หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน และการระมัดระวังไม่ให้จิตไหลออกไปสู่สิ่งเร้าภายนอกหรืออารมณ์ที่อาจก่อให้เกิดอกุศลได้ การปฏิบัตินี้มีความหมายลึกซึ้งกว่าเพียงการควบคุมภายนอก แต่เป็นการ “คุ้มครองทวาร” หรือการรักษาประตูทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้ปลอดภัยจากอำนาจของกิเลส เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง เมื่ออินทรีย์ทั้งหกได้รับการคุ้มครองด้วยสติ จิตก็จะไม่ถูกฉุดดึงออกไปหลงติดในสิ่งที่น่าพอใจ หรือผลักไสสิ่งที่ไม่น่าพอใจ แต่จะดำรงอยู่กับหลักมั่นคงคือความเป็นกลาง ความรู้เท่าทัน และความไม่ประมาท

การปิดกั้นในที่นี้ มิได้หมายถึงการปฏิเสธสิ่งเร้าหรือการหนีหายจากโลกภายนอก แต่คือการรู้จักใช้สติระมัดระวังในการรับรู้อารมณ์ เพื่อไม่ให้สิ่งเหล่านั้นเข้ามาครอบงำจิตจนเกิดการกระทำทางกาย วาจา และใจที่ผิดพลาด การมีอินทรียสังวรจึงทำหน้าที่เหมือนด่านตรวจที่กลั่นกรองอารมณ์ต่าง ๆ ก่อนที่จะผ่านเข้าสู่จิตใจ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีโอกาสใคร่ครวญอย่างมีเหตุผลและไม่ถูกกิเลสนำไปในทางเสื่อม

นอกจากนี้ อินทรียสังวรยังเป็นการฝึกฝนจิตให้อยู่กับความจริงโดยไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งกระทบ เมื่อจิตได้รับการคุ้มครองแล้ว ย่อมเกิดความมั่นคงและปลอดภัย สามารถพัฒนาไปสู่สมาธิและปัญญาได้ง่ายขึ้น อันจะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ดังนั้น “ความคุ้มครองทวาร” จึงถือเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาจิตวิญญาณ และเป็นรากฐานของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งในทางโลกและทางธรรม (สุภีร์ ทุมทอง, 2554)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2554) ท่านได้ให้ความหมายคำว่า “อินทรีย์” ว่าเป็นสิ่งที่เป็นใหญ่ในกิจหน้าที่ของตน โดยเฉพาะ “สตินทรีย์” คือความสามารถในการระลึกรู้และไม่ปล่อยให้เผลอไปตามอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก สติในฐานะอินทรีย์จึงไม่ใช่เพียงการระลึกได้ แต่เป็นพลังที่มีอำนาจควบคุมกระบวนการทางจิตทั้งหมดให้อยู่ในกรอบที่ถูกต้อง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554)

เสถียร โพธินันทะ ท่านกล่าวว่า อินทรีย์ 5 เป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะสตินทรีย์ที่มีบทบาทในการทำให้สมาธิและปัญญาเจริญงอกงาม หากขาดสติ สมาธิก็ไม่มั่นคง และปัญญาก็ไม่อาจพัฒนาได้ การมีสตินทรีย์จึงเปรียบได้กับเสาหลักที่ทำให้การปฏิบัติทางจิตใจดำเนินไปอย่างมีระบบ และยังเป็นเครื่องคุ้มครองไม่ให้ผู้ปฏิบัติพลาดพลั้งหรือประมาทในการดำเนินชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม (เสถียร โพธินันทะ, 2522)

ณัฏฐจิตต์ เลาห์วีระ ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูตร” มีใจความว่า สตินทรีย์ เป็นหนึ่งในอินทรีย์ 5 ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพระสูตรหลายแห่ง มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการปฏิบัติธรรม เพราะทำหน้าที่เป็นกำลังของสติที่ควบคุมดูแลจิตให้อยู่ในความสงบและมั่นคง โดยเปรียบเสมือนเครื่องกำกับที่ทำให้การเจริญศรัทธา ความเพียร สมาธิ และปัญญา สามารถดำเนินไปอย่างสมดุลและไม่เอนเอียง หากเปรียบอินทรีย์ทั้งห้าเป็นรถเทียมม้า สตินทรีย์ก็เปรียบได้กับคนขับที่คอยควบคุมม้าให้วิ่งไปในทิศทางที่ถูกต้อง ป้องกันไม่ให้หลงทางหรือวิ่งพลัดตกขอบ ในแง่ปฏิบัติ สตินทรีย์ทำหน้าที่ควบคุมอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้จิตถูกดึงไปตามสิ่งเร้าภายนอก ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่น่าพอใจหรือน่ารังเกียจ แต่ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันอารมณ์ทั้งปวงด้วยความเป็นกลาง เมื่อสติทำงานอย่างเต็มกำลัง ย่อมปิดกั้นโอกาสของกิเลสที่จะเข้ามาครอบงำจิตใจได้ และช่วยให้จิตมีความพร้อมที่จะตั้งมั่นอยู่ในสมาธิและก้าวไปสู่การเกิดปัญญา

นอกจากนี้ สตินทรีย์ยังเป็นตัวกลางที่ช่วยปรับสมดุลระหว่างศรัทธากับปัญญา และระหว่างสมาธิกับวิริยะ กล่าวคือ หากศรัทธามีมากเกินไปจนไร้การตรวจสอบ ปัญญาก็อาจอ่อนกำลัง หรือหากวิริยะมากเกินไปโดยขาดสมาธิ จิตก็อาจฟุ้งซ่านได้ ดังนั้นสติในฐานะสตินทรีย์จึงมีหน้าที่เชื่อมโยงและประสานอินทรีย์อื่น ๆ ให้ทำงานอย่างเกื้อหนุนกัน เป็นปัจจัยให้เกิดการปฏิบัติที่มั่นคงและต่อเนื่อง กล่าวโดยสรุป สตินทรีย์คือหัวใจสำคัญของการฝึกฝนปฏิบัติธรรม เพราะเป็นพลังที่ทำให้จิตมีความตั้งมั่น รู้เท่าทันสิ่งเร้าที่มากระทบ และสามารถดำรงอยู่ในเส้นทางแห่งการพัฒนาไปสู่ความหลุดพ้นได้อย่างมั่นคง (ณัฏฐจิตต์ เลาห์วีระ, 2555)

สตินทรีย์ตามแนวคิดของนักวิชาการถือเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา มิใช่เพียงการระลึกได้ แต่เป็นพลังภายในที่มั่นคงและตื่นรู้ ทำหน้าที่เป็นแกนกลางกำกับดูแลอินทรีย์อื่น ๆ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สมาธิ และปัญญา ให้ดำเนินไปอย่างสมดุล หากขาดสติ อินทรีย์เหล่านี้อาจเบี่ยงเบน เช่น ศรัทธา

นำไปสู่งมงาย วิริยะกลายเป็นความหักโหม สมาธิกลายเป็นความติดสงบ หรือปัญญาไร้ทิศทาง แต่เมื่อสติแข็งแรง ศรัทธาจะตั้งอยู่บนเหตุผล วิริยะจะมีพลังที่มั่นคง สมาธิจะเป็นพลังแห่งความสงบ และปัญญาจะนำไปสู่ความรู้แจ้ง สตินทรีย์ที่มั่นคงยังช่วยป้องกันความประมาทและกิเลส ทำให้จิตใจตั้งมั่นในการปฏิบัติธรรม อีกทั้งยังเป็นฐานสำคัญที่เอื้อต่อการเจริญสมถะและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมให้จิตพัฒนาอย่างเป็นระบบ และสามารถนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่ความสงบเย็น และความสมบูรณ์ทั้งทางปัญญาและจิตใจได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน

สรุป สตินทรีย์ในมุมมองของนักวิชาการพุทธศาสนาถือเป็นพลังสติที่มั่นคงและเข้มแข็ง ซึ่งทำหน้าที่กำกับดูแลอินทรีย์อื่น ๆ เช่น ศรัทธา วิริยะ สมาธิ และปัญญา ให้ดำเนินไปอย่างสมดุลและถูกต้อง หากขาดสติอินทรีย์เหล่านี้อาจเบี่ยงเบนได้ เช่น ศรัทธากลายเป็นงมงายหรือปัญญาขาดทิศทาง การพัฒนาสตินทรีย์จึงเป็นการป้องกันความประมาทและกิเลส ช่วยให้จิตมั่นคงในการปฏิบัติธรรมและนำไปสู่ความหลุดพ้นอย่างแท้จริง

สตินทรีย์กับอินทรีย์ 5

อินทรีย์ 5 ปัญจอินทริยะ เป็นหมวดธรรมที่มีความสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา ซึ่งทำหน้าที่เป็นพลังหรือกำลังใจในการฝึกฝนปฏิบัติธรรม หากบุคคลใดสามารถพัฒนาอินทรีย์ทั้ง 5 ให้สมบูรณ์และสมดุลได้ ก็จะเป็นหนทางนำไปสู่ความหลุดพ้นได้อย่างมั่นคง ในที่นี้ สตินทรีย์ ทำหน้าที่เป็นแกนกลางที่เชื่อมโยงอินทรีย์อื่น ๆ เข้าด้วยกัน ทำให้ไม่เกิดความเอนเอียงไปในทางสุดโต่ง กล่าวได้ว่าสติเป็นผู้คอย “รักษาสมดุล” ของอินทรีย์ทั้งหมด เช่น หากศรัทธามากเกินไปโดยไม่มีสติคอยกำกับก็อาจกลายเป็นความงมงาย หากวิริยะมากเกินไปก็อาจกลายเป็นความหักโหม หากสมาธิมากเกินไปก็อาจกลายเป็นความเพลินติดอยู่ในความสงบ ดังนั้น สตินทรีย์จึงเป็นองค์ประกอบที่ทำให้อินทรีย์ทั้ง 5 ทำงานสอดประสานและนำไปสู่การบรรลุผลทางธรรมได้อย่างแท้จริง

1. สตินทรีย์และศรัทธา ศรัทธา คือความเชื่อมั่น ความไว้วางใจ และความมั่นใจในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รวมถึงความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม หากศรัทธาไม่มีสติคอยกำกับ อาจนำไปสู่ความเชื่อที่ผิดพลาดหรือความงมงาย ตัวอย่างเช่น การเชื่อสิ่งที่ไม่มีเหตุผล หรือการปฏิบัติที่ไม่สอดคล้องกับหลักธรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า ศรัทธาที่ถูกต้องต้องประกอบด้วยปัญญา มิใช่เพียงการเชื่อแบบตาบอด (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ปญฺจก. (ไทย); 22/45/118) สตินทรีย์จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการควบคุมศรัทธา ทำให้ผู้ศรัทธามีความระลึกรู้ ไม่หลงเชื่อโดยปราศจากการพิจารณา ตัวอย่างเช่น ในปัจจุบันเมื่อมีข่าวลือเกี่ยวกับการรักษาโรคด้วยวิธีการที่อ้างว่าเป็น “พุทธศาสตร์” หากผู้คนมีสตินทรีย์ประกอบกับศรัทธา ย่อมสามารถพิจารณาด้วยเหตุผลได้ว่าควรเชื่อหรือปฏิบัติจริงหรือไม่

2. สตินทรีย์และวิริยะ วิริยะ ความเพียรพยายาม ความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่หากขาดสติ วิริยะอาจกลายเป็นการพยายามอย่างหักโหมหรือผิดทิศทาง เช่น นักปฏิบัติที่พยายามนั่งสมาธิวันละหลายชั่วโมงโดยไม่คำนึงถึงสภาพร่างกาย จนทำให้เกิดความเจ็บป่วยและท้อถอย ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงความเพียรที่ถูกต้องว่า คือความเพียรที่ประกอบด้วยสติและปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 13/19/247) ดังนั้น สตินทรีย์ทำหน้าที่เป็นผู้กำกับวิริยะให้อยู่ในความพอดี เช่น ในชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีเป้าหมายทางการงาน หากมีเพียงความพยายามโดยไม่ใช้สติ ก็มักทำงานจนเกินกำลังและเกิดความเครียด แต่หากมีสตินทรีย์ประกอบด้วย จะทำให้รู้จักพัก รู้จักปรับวิธีการ และทำให้การทำงานเป็นไปอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

3. สตินทรีย์และสติ สติทั่วไป การระลึกได้หรือความไม่เผลอ แต่สตินทรีย์เป็นสติที่ได้รับการพัฒนาและมีกำลังมากขึ้น จนสามารถทำหน้าที่ควบคุมและประคับประคองจิตใจได้อย่างต่อเนื่อง หากมีเพียงสติที่ยังไม่มั่นคง อาจเกิดการหลงลืมหรือเผลอตามอารมณ์ไปได้ง่าย แต่เมื่อสติพัฒนาเป็นสตินทรีย์ จะทำให้เกิดความระลึกรู้ที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้าภายนอกและภายใน อีกทั้งยังทำหน้าที่เชื่อมโยงอินทรีย์อื่น ๆ ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง ในชีวิตปัจจุบัน สติช่วยให้คนทำงานหรือเรียนหนังสือไม่เผลอเพลินกับสิ่งรบกวน แต่สตินทรีย์จะยกระดับการมีสติให้ต่อเนื่องและลึกซึ้ง เป็นฐานในการพัฒนาปัญญาและการดำเนินชีวิตที่มั่นคง

4. สตินทรีย์และสมาธิ สมาธิ ความตั้งมั่นของจิต แต่หากมีมากเกินไปโดยไม่มีสติคอยกำกับ ก็อาจทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเพลินติดอยู่ในความสงบ ไม่สามารถนำสมาธิมาใช้พิจารณาธรรมได้ สตินทรีย์จึงมีบทบาทสำคัญในการควบคุมสมาธิไม่ให้กลายเป็นเพียงการหนีปัญหาหรือการติดอยู่ในความสุขสงบ ตัวอย่างเช่น ผู้ที่ฝึกสมาธิเพียงเพื่อคลายเครียด อาจรู้สึกผ่อนคลายแต่ไม่เกิดปัญญา แต่ถ้ามีสตินทรีย์ประกอบ จะทำให้การเจริญสมาธิเป็นไปเพื่อการรู้เท่าทันความจริงของสรรพสิ่ง ในปัจจุบันการทำสมาธิแบบประยุกต์ในวงการสุขภาพจิต หากขาดสติอาจกลายเป็นเพียงการบำบัดชั่วคราว แต่เมื่อมีสติประกอบ ย่อมก่อให้เกิดผลยั่งยืนต่อการพัฒนาจิตใจ

5. สตินทรีย์และปัญญา ปัญญา ความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง แต่หากปราศจากสติ ปัญญาอาจกลายเป็นการใช้ความรู้ไปในทางที่ผิดหรือขาดความรอบคอบ เช่น ปัญญาทางโลกที่ใช้เพื่อหาผลประโยชน์ส่วนตนโดยไม่คำนึงถึงคุณธรรม พระพุทธศาสนาย้ำว่าปัญญาที่แท้จริงต้องเกิดจากการประกอบด้วยสติ และเป็นปัญญาที่นำไปสู่การพ้นทุกข์ ไม่ใช่เพียงการรู้เพื่อการถกเถียง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.สี. (ไทย); 9/15/180) ในชีวิตปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีความรู้มากแต่ขาดสติ ย่อมใช้ความรู้นั้นไปในทางที่ไม่สร้างสรรค์ แต่หากมีสตินทรีย์ประกอบ จะทำให้ปัญญานำพาไปสู่การตัดสินใจที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อสังคม

กล่าวได้ว่าสตินทรีย์เป็นศูนย์กลางในการประสานอินทรีย์ 5 ให้สมดุลและทำงานสอดคล้องกัน เริ่มจากการกำกับศรัทธาไม่ให้กลายเป็นความงมงาย แต่เป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา ควบคุมวิริยะไม่ให้หักโหมหรือเพียรผิดทาง ทำให้ความพยายามเกิดผลอย่างยั่งยืน ยกระดับสติจากการระลึกทั่ว ๆ ไปให้เป็นพลังมั่นคงคอยประคับประคองจิตใจ รักษาสมาธิไม่ให้ติดเพลินในความสงบ แต่ใช้เพื่อเข้าถึงความจริง และกำกับปัญญาให้ใช้ไปในทางสร้างสรรค์ เกื้อกูลต่อการพ้นทุกข์ ไม่ใช่เพื่อประโยชน์ส่วนตน ดังนั้นสตินทรีย์จึงเป็นองค์ธรรมสำคัญที่เกื้อหนุนการพัฒนาจิตและปัญญาอย่างสมบูรณ์

การฝึกฝนในชีวิตประจำวันของชาวพุทธ

การฝึกฝนในชีวิตประจำวันของชาวพุทธเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาสตินทรีย์ให้มั่นคงและเป็นพลังนำทางชีวิต พระพุทธศาสนามิได้จำกัดการปฏิบัติธรรมไว้เพียงในวัดหรือสถานที่สงบ แต่เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติฝึกสติได้ในทุกอิริยาบถและทุกกิจกรรม ตั้งแต่การกิน เดิน ทำงาน การนั่งสมาธิ ไปจนถึงการอยู่ร่วมกันในครอบครัวและสังคม การฝึกสติอย่างต่อเนื่องในวิถีชีวิตประจำวันเช่นนี้ไม่เพียงช่วยให้บุคคลควบคุมตนเองได้ แต่ยังทำให้สังคมโดยรวมเกิดความสงบสุขและความสมานฉันท์ที่ยั่งยืน ดังนี้

1. การฝึกสติในกิจวัตร (กิน เดิน ทำงาน) การฝึกสติในกิจวัตรประจำวันเป็นแนวทางที่พระพุทธศาสนาย้ำเน้นว่า “ทุกอิริยาบถล้วนเป็นพื้นที่แห่งการภาวนา” การมีสติไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการนั่งสมาธิในที่สงบเท่านั้น แต่หมายถึงการตื่นรู้และระลึกรู้ในทุกขณะของการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะกิน เดิน ยืน หรือนอน ล้วนเป็นโอกาสแห่งการฝึกฝนสติทั้งสิ้น การฝึกสติในกิจวัตรจึงเป็นการนำพระธรรมเข้าสู่ชีวิตจริง ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่แยกออกจากวิถีชีวิตของผู้คน

1.1 การกินอย่างมีสติ การกินอาหารเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่ทุกคนต้องทำในแต่ละวัน พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ภิกษุพึงพิจารณาอาหารโดยแยบคาย ไม่ใช่เพื่อความเพลิดเพลิน แต่เพื่อยังอัตภาพให้ดำรงอยู่เพื่อบำเพ็ญพรหมจรรย์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.สฬา. (ไทย); 19/424/78) การกินอย่างมีสติจึงหมายถึงการระลึกรู้ถึงการเคี้ยว การกลืน และรสชาติ โดยไม่ปล่อยให้จิตใจหลงเพลิดเพลินหรือเบื่อหน่าย การพิจารณาเช่นนี้ทำให้การกินกลายเป็นการฝึกฝนสติและลดความยึดติดในกามคุณ

1.2 การเดินอย่างมีสติ การเดินจงกรมเป็นหนึ่งในรูปแบบของการเจริญสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุเมื่อเดินอยู่ย่อมรู้ชัดว่าเดิน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.มหา. (ไทย); 10/22/275) แสดงว่าการเดินไม่ใช่เพียงการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง แต่เป็นโอกาสในการระลึกรู้ถึงการก้าว การยกเท้า และการวางเท้า การฝึกสติในระหว่างเดินช่วยให้จิตใจสงบ ลดความฟุ้งซ่าน และเพิ่มความมั่นคงของสมาธิ อีกทั้งยังเชื่อมโยงกับชีวิตจริง เพราะมนุษย์ต้องเดินอยู่เสมอ การนำสติไปใช้กับการเดินในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินไปทำงาน หรือเดินในบ้าน จึงเป็นวิธีนำพระธรรมเข้าสู่ทุกย่างก้าว

1.3 การทำงานอย่างมีสติ การทำงานเป็นส่วนสำคัญของชีวิตสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความกดดัน การฝึกสติในการทำงานช่วยให้บุคคลสามารถมุ่งมั่นกับงานที่ทำ ลดความผิดพลาด และเพิ่มประสิทธิภาพ การมีสติทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ เช่น ความโกรธหรือความกังวลที่เกิดขึ้นในที่ทำงาน และสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ การทำงานอย่างมีสติยังทำให้บุคคลไม่หลงไปกับความทะเยอทะยานหรือการแข่งขันที่ไม่จำเป็น แต่ทำงานด้วยความพอเพียงและความรับผิดชอบต่อสังคม

1.4 ผลลัพธ์ของการฝึกสติในกิจวัตร เมื่อบุคคลฝึกสติในกิจวัตรอย่างต่อเนื่อง สตินั้นจะค่อย ๆ กลายเป็นสตินทรีย์ คือสติที่มีกำลังมั่นคงและเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ผลลัพธ์คือจิตใจที่สงบมั่นคง การใช้ชีวิตอย่างสมดุล และการมีปัญญาในการเผชิญโลก การกิน เดิน และทำงานอย่างมีสติ จึงมิใช่เพียงกิจกรรมประจำวัน แต่เป็นเส้นทางแห่งการฝึกฝนที่หล่อหลอมวิถีชีวิตชาวพุทธให้งดงามและมั่นคง

2. การปฏิบัติกรรมฐาน (สมถะ–วิปัสสนา) การปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการฝึกฝนจิตใจที่พระพุทธเจ้าทรงวางรากฐานไว้เพื่อให้มนุษย์สามารถขัดเกลาจิตใจให้สะอาดสงบ และนำไปสู่ปัญญาอันเป็นเครื่องตื่นรู้ ในพระพุทธศาสนา กรรมฐานแบ่งเป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่ สมถกรรมฐาน (การทำจิตให้สงบ) และ วิปัสสนากรรมฐาน (การเจริญปัญญาเห็นตามความเป็นจริง) ทั้งสองวิธีเกื้อกูลกัน สมถะช่วยให้จิตตั้งมั่นมั่งคง ส่วนวิปัสสนาช่วยให้เกิดความเข้าใจอริยสัจ 4 อันเป็นหัวใจแห่งพระพุทธธรรม

2.1 สมถกรรมฐาน: การทำจิตให้สงบ สมถกรรมฐานคือการฝึกจิตให้สงบตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) การพิจารณาเมตตา เป็นการระลึกถึงพระพุทธคุณ สมถะช่วยระงับนิวรณ์ 5 ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564) เมื่อจิตสงบ นิวรณ์ถูกกดไว้ จิตจึงพร้อมสำหรับการใช้ปัญญาในการพิจารณาความจริงของสรรพสิ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.อุ. (ไทย); 14/13/52) แสดงถึงคุณค่าของสมถะที่เป็นพื้นฐานของวิปัสสนา

2.2 วิปัสสนากรรมฐาน: การเจริญปัญญาเห็นตามความเป็นจริง วิปัสสนากรรมฐานคือการพิจารณาธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมดับไป ผู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของสังขาร ชื่อว่าเป็นผู้มีปัญญาเลิศ” การเจริญวิปัสสนาไม่ใช่เพียงการคิดเชิงเหตุผล แต่เป็นการระลึกรู้ตรงต่อปรากฏการณ์ของกายและใจในปัจจุบัน เช่น รู้ชัดการยกมือ วางมือ การเกิดความโกรธ ความยินดี แล้วพิจารณาว่าสิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสมถะและวิปัสสนา แม้สมถะและวิปัสสนาจะเน้นต่างกัน แต่ทั้งสองเสริมกันอย่างใกล้ชิด สมถะช่วยให้จิตสงบและเป็นฐานให้ปัญญาเกิดขึ้น ส่วนวิปัสสนาช่วยให้เห็นความจริงและตัดกิเลสได้ถาวร พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า “สมาธิที่อบรมด้วยปัญญาย่อมนำไปสู่ความสิ้นอาสวะ ปัญญาที่อบรมด้วยสมาธิ ย่อมนำไปสู่ความสิ้นอาสวะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: องฺ. ปญฺจก. (ไทย); 22/122/245) แสดงถึงความจำเป็นของการฝึกทั้งสองควบคู่กัน

2.4 ผลลัพธ์ของการปฏิบัติกรรมฐาน การฝึกสมถะทำให้เกิดความสงบ เยือกเย็น และพลังใจที่มั่นคง ขณะที่การเจริญวิปัสสนาทำให้เกิดปัญญาเห็นตามความจริง เมื่อทั้งสองรวมกัน จะพัฒนาเป็น สตินทรีย์ คือสติที่มีกำลัง สามารถควบคุมอินทรีย์อื่น ๆ และนำไปสู่การตื่นรู้ของชาวพุทธในชีวิตประจำวัน

3. การนำสติมาใช้ในครอบครัวและสังคม การนำสติมาใช้ในครอบครัวและสังคมเป็นการขยายการปฏิบัติจากระดับปัจเจกบุคคลไปสู่ระดับส่วนรวม พระพุทธศาสนามองว่ามนุษย์มิได้อยู่เพียงลำพัง แต่ดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในครอบครัว ชุมชน และสังคม ดังนั้นการฝึกสติในบริบทเหล่านี้จึงเป็นรากฐานของความสงบสุข การอยู่ร่วมกันอย่างไม่เบียดเบียน และการสร้างวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตวิญญาณ

3.1 สติในครอบครัว ครอบครัวถือเป็นโรงเรียนแรกที่หล่อหลอมพฤติกรรมและคุณค่าของบุคคล การนำสติมาใช้ในครอบครัวเริ่มจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่ฝึกสติในการพูด การคิด และการกระทำ การใช้สติทำให้สามารถควบคุมอารมณ์โกรธ ลดความรุนแรง และสื่อสารอย่างมีเมตตา พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้มีปกติ

สำรวมด้วยสติ ย่อมไม่กล่าวถ้อยคำที่ทำร้ายตนหรือผู้อื่น” การมีสติในการพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวจึงช่วยสร้างความเข้าใจ ความไว้วางใจ และความรักที่ยั่งยืน

3.2 สติในชุมชน สังคมที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและการแข่งขันมักนำไปสู่ความตึงเครียด การนำสติมาใช้ในชุมชนช่วยให้เกิดความสมานฉันท์และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เช่น การมีสติในการประชุมชุมชน ทำให้ผู้เข้าร่วมรับฟังอย่างตั้งใจ ไม่ด่วนตัดสิน และแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ พระไตรปิฎกกล่าวถึง สังคหวัตถุ 4 ได้แก่ การให้ การพูดอย่างมีเมตตา การบำเพ็ญประโยชน์ และการวางตนเสมอต้นเสมอปลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: องฺ.ปญฺจก. (ไทย); 22/274/318) หลักการเหล่านี้ต้องอาศัยสติเป็นเครื่องกำกับเพื่อไม่ให้หลงไปตามอารมณ์หรืออคติ

3.3 สติในสังคมระดับกว้าง ในระดับสังคม การใช้สติสามารถเป็นรากฐานของนโยบายสาธารณะและการพัฒนาประเทศ พระพุทธศาสนาสอนเรื่อง “สังคมที่ดีต้องอาศัยคนมีศีลธรรม” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา. (ไทย); 11/89/212) หากผู้นำสังคมมีสติ จะสามารถตัดสินใจอย่างรอบคอบ ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของความโลภหรือความโกรธ การมีสติยังช่วยให้ประชาชนรู้เท่าทันสื่อ ไม่ถูกชักนำโดยข่าวลวงหรือการโฆษณาชวนเชื่อ ทำให้สังคมมีภูมิคุ้มกันและมีเหตุผลมากขึ้น

3.4 ผลลัพธ์ของการนำสติมาใช้ในครอบครัวและสังคม เมื่อสติถูกนำมาใช้ในครอบครัว จะช่วยสร้างความอบอุ่นและลดความขัดแย้ง เมื่อสติถูกใช้ในชุมชน จะก่อให้เกิดความร่วมมือและความสมานฉันท์ และเมื่อสติถูกนำไปใช้ในสังคมระดับกว้าง จะช่วยให้เกิดวัฒนธรรมแห่งการพัฒนาและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ การพัฒนาสตินทรีย์ในระดับสังคมจึงเป็นรากฐานของการสร้างสังคมพุทธที่มั่นคงและยั่งยืน

โดยสรุป การฝึกฝนในชีวิตประจำวันของชาวพุทธเป็นกระบวนการพัฒนาสติที่บูรณาการอยู่ในทุกด้านของชีวิต การกิน เดิน ทำงานด้วยสติช่วยให้จิตใจสงบ การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาช่วยให้เข้าถึงปัญญา และการนำสติไปใช้ในครอบครัวและสังคมช่วยให้เกิดความเข้าใจและความสมานฉันท์ เมื่อสติได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง สตินั้นจะก้าวสู่ความเป็นสตินทรีย์ที่มั่นคง เป็นพลังเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตทั้งส่วนตัวและสังคม อันเป็นเส้นทางสู่ความสุขและการตื่นรู้อย่างแท้จริง

สตินทรียกับการตื่นรู้

สตินทรีย์ถือเป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพราะมิได้ทำหน้าที่เพียงการระลึกทั่ว ๆ ไป แต่เป็นพลังภายในที่ทำให้จิตใจมั่นคง รู้เท่าทันอารมณ์ และสามารถนำพาชีวิตไปสู่ความไม่ประมาทได้อย่างแท้จริง แสดงให้เห็นว่าสติที่มีกำลังจะเป็นหนทางสู่ความพ้นทุกข์และความตื่นรู้ การทำให้สติมั่นคงเป็นสตินทรีย์จึงเป็นปัจจัยหลักทั้งต่อการปลุกจิตให้รู้ตัว การพัฒนาปัญญาเพื่อการรู้แจ้ง และการสร้างวัฒนธรรมแห่งการไม่ประมาท ซึ่งทั้งหมดนี้สะท้อนความหมายที่สมบูรณ์ของ “การตื่นรู้” ในพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

1. สตินทรีย์กับการปลุกเร้าจิตสู่การรู้ตัว สตินทรีย์เป็นกำลังสำคัญที่ช่วยปลุกจิตให้ตื่นจากความหลงลืมและความเคยชินในชีวิตประจำวัน มนุษย์โดยทั่วไปมักถูกครอบงำด้วยกระแสของความคิด ความรู้สึก และสิ่งเร้าจากภายนอก จนทำให้จิตใจเผลอไผลไปตามอารมณ์อย่างไม่รู้ตัว การตื่นรู้ในเชิงพุทธศาสนาจึงไม่ใช่เพียงการรู้ข้อเท็จจริงทางวิชาการ แต่คือการรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง และไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์หรือกิเลส การพัฒนาสติให้กลายเป็นสตินทรีย์จึงทำให้ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงและระลึกรู้ได้ต่อเนื่อง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้มีสติย่อมไม่ประมาท ผู้ไม่ประมาทย่อมเข้าถึงนิพพาน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: องฺ.จตุกฺก. (ไทย); 21/55/95) แสดงว่าสติเป็นเครื่องปลุกเร้าให้มนุษย์หลุดพ้นจากความประมาท ความประมาทในที่นี้มิได้หมายถึงการละเลยเพียงภายนอก แต่รวมถึงการไม่รู้ตัวในกาย วาจา ใจของตนเองด้วย ดังนั้น สตินทรีย์จึงเปรียบเสมือน “ระฆังปลุก” ที่คอยเตือนให้จิตใจตื่นขึ้นมาเห็นสัจธรรม ไม่หลงเพลิดเพลินอยู่กับความฝันแห่งกิเลส

ในชีวิตจริง การปลุกจิตด้วยสตินทรีย์สามารถเห็นได้จากการฝึกสติในกิจกรรมประจำวัน เช่น การกิน การเดิน การพูดคุย หากผู้ปฏิบัติฝึกมีสติระลึกรู้ในแต่ละอิริยาบถ จิตย่อมไม่เผลอไปคิดฟุ้งซ่าน การระลึกรู้บ่อย ๆ จะทำให้สติมีกำลังมากขึ้น และเมื่อสติมั่นคงก็จะพัฒนาเป็นสตินทรีย์ ซึ่งเป็นพลังภายในที่ทำให้เกิดการตื่นรู้อย่างแท้จริง การตื่นรู้นี้มิใช่สิ่งที่อยู่ไกล แต่เกิดขึ้นได้จากการรู้ตัวในปัจจุบันขณะซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกลายเป็นวิถีชีวิต ดังนั้น สตินทรีย์กับการตื่นรู้ในมิติแรกนี้คือ การทำให้จิต “ตื่นจากความหลับใหล” ในอวิชชาและความเคยชิน การฝึกสติอย่างต่อเนื่องทำให้สติกลายเป็นพลังที่มั่นคงและนำพาชีวิตสู่การรู้แจ้งในธรรม เป็นจุดเริ่มต้นของการหลุดพ้นที่แท้จริง

2. สตินทรีย์กับการพัฒนาปัญญาเพื่อการรู้แจ้ง ความตื่นรู้ในพระพุทธศาสนาไม่อาจเกิดขึ้นได้หากขาดปัญญา เพราะปัญญาคือความเข้าใจตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา แต่ปัญญาที่แท้จริงมิใช่เพียงความรู้เชิงทฤษฎีหรือความสามารถในการถกเถียง หากต้องเป็นปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาและการเห็นตรงต่อความจริง ซึ่งต้องอาศัยสติที่เข้มแข็งเป็นฐานรองรับ การมีสตินทรีย์จึงเป็นเงื่อนไขสำคัญของการเกิดปัญญา

ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า “เมื่อบุคคลมีสติ จิตย่อมไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่าน สมาธิย่อมตั้งมั่น เมื่อมีสมาธิย่อมเห็นตามความเป็นจริง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ม. (ไทย); 10/212/203) ข้อความนี้ชี้ว่าปัญญาเกิดขึ้นได้ต้องผ่านกระบวนการของสติและสมาธิที่มั่นคง หากสติอ่อน ปัญญาย่อมกลายเป็นเพียงความรู้ที่ไม่สามารถเปลี่ยนชีวิตได้ แต่เมื่อสติมีกำลังเป็นสติน ทรีย์ ปัญญาจะเกิดจากการเห็นความจริงโดยตรง เป็นการรู้แจ้งที่มีพลังเปลี่ยนแปลงชีวิต

ในทางพุทธจิตวิทยา สตินทรีย์ทำหน้าที่เสมือนกลไกที่คอยชะลอการตอบสนองของจิตต่อสิ่งเร้า ทำให้จิตไม่ตอบสนองโดยอำนาจของกิเลส แต่ตอบสนองด้วยการพิจารณาอย่างมีเหตุผลและเมตตา ตัวอย่างเช่น ในสถานการณ์ความขัดแย้ง หากขาดสติ คนเรามักตอบโต้ด้วยความโกรธ แต่หากมีสตินทรีย์คอยกำกับ ความโกรธจะถูกชะลอและแปรเปลี่ยนเป็นการใคร่ครวญ ปัญญาจะเกิดขึ้นทันที ทำให้เห็นความจริงของเหตุการณ์และสามารถแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง

ดังนั้น สตินทรีย์กับการพัฒนาปัญญาเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ สติที่มีกำลังจะนำไปสู่ปัญญาที่แท้จริง และปัญญาที่แท้จริงก็จะยิ่งเสริมสติให้มั่นคงยิ่งขึ้น วงจรนี้คือหัวใจของการตื่นรู้ที่สมบูรณ์

3. สตินทรีย์กับการสร้างวัฒนธรรมแห่งการไม่ประมาท นอกจากบทบาทส่วนบุคคลแล้ว สตินทรีย์ยังมีความสำคัญต่อการสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความไม่ประมาทคือทางแห่งความเป็นอมตะ ความประมาทคือทางแห่งความตาย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.ธ. (ไทย); 25/21/30) ซึ่งชี้ว่าสังคมที่มีรากฐานบนความไม่ประมาทจะเป็นสังคมที่มีความมั่นคงและเกื้อกูลกัน ในระดับสังคม สตินทรีย์ช่วยให้ผู้คนไม่หลงไปกับกระแสบริโภคนิยม วัตถุนิยม และการโฆษณาชวนเชื่อ หากขาดสติ สังคมย่อมตกอยู่ภายใต้อำนาจของความโลภ โกรธ หลง และนำไปสู่ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อม แต่เมื่อสตินทรีย์ได้รับการฝึกฝนจนแพร่หลายในระดับชุมชนหรือสังคม ก็จะก่อให้เกิด “วัฒนธรรมแห่งสติ” ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่ผู้คนมีความรู้ตัว เคารพกันและกัน และดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท

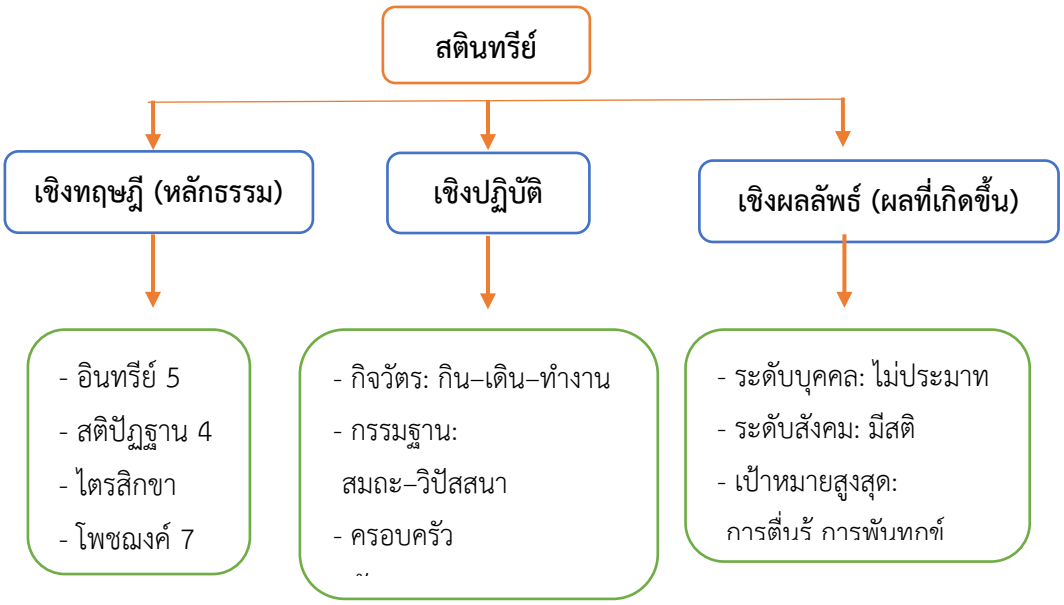
ตัวอย่างร่วมสมัย เช่น การนำหลักสติไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาและการทำงาน หากโรงเรียนปลูกฝังให้นักเรียนรู้จักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เด็กจะเติบโตอย่างมีความรับผิดชอบและมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ หรือในการทำงาน หากองค์กรส่งเสริมการมีสติพนักงานย่อมทำงานอย่างมีคุณภาพ ลดความเครียดและความขัดแย้ง และเกิดบรรยากาศแห่งความร่วมมือ นี่คือการขยายผลของสตินทรีย์จากปัจเจกไปสู่สังคม ส่วนการสร้างวัฒนธรรมแห่งการไม่ประมาทจึงเป็นการทำให้สตินทรีย์ไม่จำกัดอยู่ในสมรภูมิภายในจิต แต่แผ่ขยายออกมาเป็นพลังแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติและยั่งยืน การตื่นรู้ในระดับสังคมเช่นนี้คือเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาที่ไม่เพียงมุ่งความหลุดพ้นส่วนตัว แต่ยังหมายถึงการสร้างสังคมที่เกื้อกูลและมีสันติสุขร่วมกัน

สรุปได้ว่า สตินทรีย์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการ “การตื่นรู้” ของชาวพุทธ ทั้งในมิติของการฝึกฝนภายในและการดำเนินชีวิตในสังคม ในระดับปัจเจก สตินทรีย์ทำหน้าที่ปลุกเร้าจิตให้รู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้เผลอไผลไปตามอารมณ์หรือสิ่งเร้า เป็นพลังที่ทำให้ผู้ปฏิบัติออกจากความประมาทและเข้าถึงความสงบได้จริง ในมิติของปัญญา สตินทรีย์เป็นเงื่อนไขให้เกิดความรู้แจ้ง เพราะทำให้สมาธิมั่นคงและเปิดทางให้ปัญญาเห็นสัจธรรมตามความเป็นจริง มิใช่เพียงความรู้เชิงทฤษฎี แต่เป็นปัญญาที่เปลี่ยนแปลงชีวิต นำไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ขณะเดียวกันในระดับสังคม สตินทรีย์เป็นรากฐานของวัฒนธรรมแห่งการไม่ประมาท ช่วยให้ผู้คนไม่ตกเป็นทาสของความโลภ โกรธ หลง และดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวัง มีความรับผิดชอบและเมตตาต่อกัน และสตินทรีย์มิใช่เพียงองค์ธรรมส่วนบุคคล แต่เป็นพลังที่เชื่อมโยงการตื่นรู้ภายในกับการสร้างสังคมที่มีสติและสันติสุข เป็นหัวใจสำคัญของการบรรลุทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่

สตินทรีย์ถือเป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา “การตื่นรู้” สตินทรีย์กับการปลุกเร้าจิตสู่การรู้ตัว สตินทรีย์กับการพัฒนาปัญญาเพื่อการรู้แจ้ง สตินทรีย์กับการสร้างวัฒนธรรมแห่งการไม่ประมาท สตินทรีย์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการ “การตื่นรู้” ของชาวพุทธ ทั้งในมิติของการฝึกฝนภายในและการดำเนินชีวิตในสังคม ในระดับปัจเจก สตินทรีย์ทำหน้าที่ปลุกเร้าจิตให้รู้ตัวอยู่เสมอ

ไม่ปล่อยให้เผลอไผลไปตามอารมณ์หรือสิ่งเร้า เป็นพลังที่ทำให้ผู้ปฏิบัติออกจากความประมาทและเข้าถึงความสงบได้จริง ในมิติของปัญญา สตินทรีย์เป็นเงื่อนไขให้เกิดความรู้แจ้ง เพราะทำให้สมาธิมั่นคงและเปิดทางให้ปัญญาเห็นสัจธรรมตามความเป็นจริง



ภาพที่ 1: การดำเนินชีวิตตามแนวทางการตื่นรู้

สรุป

เมื่อพิจารณาจากเนื้อหาที่กล่าวมา จะเห็นว่าสตินทรีย์คือหัวใจของทั้งการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรม ในเชิงนิยาม สตินทรีย์คือสติที่ฝึกจนมีกำลังมั่นคง ควบคุมจิตให้อยู่ในความถูกต้อง ไม่หวั่นไหวตามกิเลสหรือตามอารมณ์ แตกต่างจากสติทั่วไปเพราะสามารถคุ้มครองจิตได้ต่อเนื่องและจริงจัง ในหมวดอินทรีย์ 5 สตินทรีย์เป็นแกนกลางที่ประสานศรัทธา วิริยะ สมาธิ และปัญญาให้อยู่ในสมดุล หากปราศจากสติ อินทรีย์อื่นย่อมเบี่ยงเบน แต่เมื่อสติมั่นคง อินทรีย์ทั้งหมดจะทำงานสอดคล้องและนำสู่การรู้แจ้ง ในเชิงพุทธธรรม สตินทรีย์สัมพันธ์กับสติปัฏฐาน 4 ไตรสิกขา และโพชฌงค์ 7 ซึ่งต่างยืนยันว่าสติคือฐานของศีล สมาธิ และปัญญา อีกทั้งเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการตรัสรู้ทั้งหมด ด้านพุทธจิตวิทยา สตินทรีย์เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันจิตใจ ช่วยควบคุมอารมณ์ลบและนำไปสู่การแก้ปัญหาด้วยปัญญา ขณะที่ในมิติทางสังคมและการศึกษา สตินทรีย์ช่วยสร้างความรับผิดชอบ สมาธิ และวัฒนธรรมแห่งสันติสุข สรุปได้ว่าสตินทรีย์คือพลังการปฏิบัติที่แท้จริง เกื้อหนุนคุณธรรม ปัญญา และความสุขทั้งในระดับบุคคลและสังคม

บรรณานุกรม

ณัฏฐจิต เลาห์วีระ. (2555). *ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูตร.* ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). *พุทธธรรม.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2563) *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย).* (พิมพ์ครั้งที่ 43). กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาพุทธศาสตร์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *การศึกษาพุทธศาสตร์ในโลกปัจจุบัน.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาพุทธศาสตร์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2554) *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆสาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (อ้วน). (2496). *ประวัติวัดสุปัฏนาราม.* กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุภีร์ ทุมทอง. (2554). *การพัฒนาอินทรีย์สังวร.* กรุงเทพฯ: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน).

เสถียร โพธินันทะ. (2522). *พุทธธรรมศึกษา.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.