

บทที่ ๒

หลักธรรมที่เกี่ยวกับสติและสัมปชัญญะในพระพุทธศาสนา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสารโดยผู้วิจัยศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับสติและสัมปชัญญะที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น ๑) ความหมายและความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ ๒) หลักคำสอนเรื่องสติและสัมปชัญญะในองค์ธรรมต่างๆ ๓) หลักธรรมที่เกี่ยวกับสติและสัมปชัญญะ และ ๔) ประโยชน์ของสติและสัมปชัญญะ ที่ได้ผลจากการศึกษา และค้นคว้าดังนี้

๒.๑ ความหมายและความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ

คำว่า "ธรรม" หมายถึง ความถูกต้อง ความดีงาม ความเจริญ สิ่งที่ควรประพฤติปฏิบัติซึ่งมีปรากฏอยู่ตามธรรมชาติ สำหรับปรับปรุงกาย วาจา ใจ ของมนุษย์ให้สะอาดงดงาม เช่น ให้มีความเรียบร้อย เข้มแข็ง เสียสละ และมีความอดทน

คำว่า "อุปการะ" หมายถึงการอุดหนุน ช่วยเหลือ ส่งเสริมการมีน้ำใจโอบอ้อมอารี การสงเคราะห์เกื้อกูล จุนเจือ และการมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งธรรมะที่มีอุปการะมากมี ๒ อย่าง คือ สติ และสัมปชัญญะ โดยจะได้มีการอธิบายในรายละเอียดต่อไป

๒.๑.๑ ความหมายของสติและสัมปชัญญะ

(๑) ความหมายของสติ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่หลงลืม

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ จุกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรได้ นึกถึงสิ่งที่ทำค่าที่พูดไว้แล้วได้^๑ เป็นอาการที่จิตไม่หลงไม่ลืม ระบยับยังใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเป็นเบื้องต้นยับยั้งชั่งใจไม่บ่มบ่าม

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนัทธการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๙๕.

สติมีความสำคัญเพราะ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่งที่เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต อาศัยอารมณ์เดียวกับจิตแต่เป็นเจตสิกฝ่ายดีงาม ทำหน้าที่ระลึกในอารมณ์ มีลักษณะเป็นกุศล (โสภณเจตสิก) มี ๒๕ แบ่งเป็น ก. โสภณสาธารณเจตสิก (เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตดีงามทุกดวง) ๑๙ คือ ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ อโลภะ อโทสะ ตัตตรัมมฉัตตา (ความเป็นกลางในอารมณ์นั้นๆ คือ อุเบกขา) กายปัสสัทธิ ความคลายสงบแห่งกองเจตสิก จิตตปัสสัทธิ (แห่งจิต) กาลหุตตา (ความเบาแห่งกองเจตสิก) จิตตหุตตา (แห่งจิต) กายมุตตา (ความนุ่มนวลแห่งกองเจตสิก) จิตตมุตตา (แห่งจิต) กายกัมมัณญุตตา (ความควรแก่งานแห่งกองเจตสิก) จิตตกัมมัณญุตตา (แห่งจิต) กายปาคุณญุตตา (ความคล่องแคล่วแห่งกองเจตสิก) จิตตปาคุณญุตตา (แห่งจิต) กายชุกตา (ความซื่อตรงแห่งกองเจตสิก) จิตตชุกตา (แห่งจิต) ข. วีรตีเจตสิก (เจตสิกที่เป็นตัวงดเว้น) ๓ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ค. อัปปมัญญาเจตสิก (เจตสิกคืออัปปมัญญา) ๒ คือ กรุณา มุทิตา (อีก ๒ ซ้ำกับ อโทสะ และตัตตรัมมฉัตตา) ง. ปัญญินทรียเจตสิก ๑ คือ ปัญญินทรีย หรือ อโมหะ^๒

สตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาล ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ความคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใดๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติ ไม่ค่อยโกรธ เครียด หรือทุกข์ใจอะไรหลายๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้เป็นอย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้ารู้อยู่เรื่อยๆ มากๆ เข้าจนเป็นมหาสติ ก็จะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วย การที่เรามีสติอยู่เรื่อยๆ รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง ทำอย่างติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ก็เพื่อให้สติเกื้อกูลต่อการ "เห็นตามความเป็นจริง" ซึ่งเป็นสิ่งใกล้ตัวที่สุดก็คือกายกับใจ จุดหมายของการรู้เห็นก็เพื่อให้เห็นความจริง อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่าร่างกายของเรานั้นเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวเรา

สติเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝน รวบรวมจิตใจให้นิ่งด้วยวิธีต่างๆ เช่นการเจริญวิปัสสนาคือการฝึกตามมหาสติปัฏฐานสูตร ทำสมาธิ สวดมนต์ ภาวนาคือให้มีความรู้สึกตัวผ่านอายตนะทั้ง ๖ สติมีใช้อีกหลายความหมาย เช่น กำหนดรู้ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สึกรู้ และอื่นๆ ที่ใช้ในความหมายการทำความกำหนดรู้รู้สึกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใดๆ ที่เกิดขึ้นมาเพื่อให้กำหนดรู้เฉพาะหน้า ให้เท่าทันต่อสัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา ให้จิตเป็นอิสระต่อสิ่งที่มากระทบในฐานะเป็นเพื่อผู้เฝ้ารู้ ด้วยการเพิ่มการรับรู้ทางประสาทสัมผัส โดยลดการคิด การนึกปรุงแต่งความรู้สึกอื่นๆ

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖๕.

(๒) ความหมายของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว ปัญญาหรือกิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้ อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี

ภิกษุเป็นผู้เข้าไปถึงแล้วละประกอบแล้วด้วยสตินี้และสัมปชัญญะนี้ ด้วยประการ ฉะนี้ ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะก้าวไปถอยกลับ เป็นผู้มี สติสัมปชัญญะแลดูเหยียดดู เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะคู้เข้าเหยียดออก เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการ ครอบสังขาริ บาตร และจีวร เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม เป็นผู้มี สติสัมปชัญญะ ในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด และการนิ่ง

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกลงในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกลงในการ แลดู การเหยียดดู ทำความรู้สึกลงในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกลงในการครอบสังขาริ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกลงในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกลงในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกลงในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มี สัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล^๓

นี่เป็นคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าได้กล่าวกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุพึงมี สติสัมปชัญญะอยู่ นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย^๔ จะเห็นได้ว่าหลักการต่างๆ เหล่านี้ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้นมุ่งเน้นให้ภิกษุทั้งหลายอยู่ในสติสัมปชัญญะตลอดเวลาเพื่อ ความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ตามสมควรแก่กำลังบารมีของตน ซึ่งก็คือการกำหนดให้มี สติสัมปชัญญะตลอดเวลาดูกายดูใจ หรือดูรูปธรรมและนามธรรมนั่นเองเพื่อให้ถึงจุดหมายสูงสุด คือ มรรคญาณ ผลญาณ และนิพพาน

ธรรมสองประการนี้เป็นอุปการะมาก มีส่วนเกื้อกูลมากต่อการทำงานหรือทำความดี ทุกประการ ความสามารถในการที่จะรักษาศีล และ วินัยคฤหัสถ์ ได้บริบูรณ์หรือไม่ ก็ขึ้นกับสติ และ สัมปชัญญะ ผู้มีธรรมสองประการนี้ ย่อมเป็นคนรอบคอบ ไม่ประมาท จะคิด จะทำ จะพูด อะไรก็จักไม่ผิดพลาดเสียหาย

^๓ อภ.วิ.(ไทย)๓๕/๕๒๒-๕๒๕/๓๙๑-๓๙๓.

^๔ ที.ม.(ไทย)๑๐/๑๖๐/๑๐๕ ดูเทียบใน ที.สี.(ไทย) ๙/๒๑๔/๑๓, ส.สพ.(ไทย)๑๘/๒๕๕/๒๗๗, ส. ม.(ไทย)๑๙/๓๖๘/๒๑๑-๒๑๒, อ.จตุก.(ไทย)๒๑/๒๗๔/๓๙๐.

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวที่เป็นไปในปัจจุบันขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด เป็นธรรมที่มีอุปการะมากเช่นเดียวกับสติ เพราะคนที่มีสัมปชัญญะจะสามารถควบคุมการทำการ พุดการคิดให้อยู่ในกรอบให้คิดไตร่ตรองถี่ถ้วนขณะทำ พุด คิด ทำให้เกิดความรอบครอบ ไม่ ผิดพลาดเสียหายได้ด้วยตัวเอง และเป็นไปตามจุดมุ่งหมาย มีประสิทธิภาพและเข้ากันได้กับความ เป็นจริงจึงมีความหมายอยู่ในคำว่า รู้ตัวทั่วพร้อม ทั้งกายและใจ สัมปชัญญะคือความรู้ที่ถูกต้อง ที่ เรียกว่า ปัญญา(ญาณ)ที่ตั้งอยู่บนรากฐานของสตินั่นเอง

สัมปชัญญะ ทำหน้าที่ให้เป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ประโยชน์ของสัมปชัญญะคือ ช่วย ไม่ให้เผลอเผลอ ไม่ให้ประมาทในการกระทำต้องรู้ระลึกอยู่เสมอว่า กำลังทำ คิด พุดอะไร สัมปชัญญะที่ถูกต้องตามธรรม และหลักคำสอนของพุทธศาสนา มี ๕ ประการ คือ

๑. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นประโยชน์หรือไม่
๒. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเหมาะกับตนหรือไม่
๓. รู้ตัวว่า การที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความทุกข์หรือสุขอย่างไร
๔. รู้ตัวว่าการที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเป็นความมกมายหรือไม่
๕. รู้ตัวว่าการที่ตนกำลังทำอยู่นั้นเลื่อนลอยไร้สาระหรือไม่

ความรู้ตัวในขณะที่ทำนั้น มิใช่เพียงแต่รู้ว่าการกำลังทำเฉยๆ หากแต่ต้องเป็นความรู้ตัวซึ่ง ประกอบด้วยลักษณะ ๔ ประการโดยกล่าวสรุปว่า ๑)มีประโยชน์หรือไม่ ๒)เหมาะกับตนหรือไม่ ๓)เป็นความทุกข์หรือความสุข๔)เป็นความฉลาดหรือมกมาย เลื่อนลอย ไร้สาระ

ความรู้ตัวอย่างที่กล่าวมานี้เป็นองค์ประกอบสัมปชัญญะที่ถือว่ามีอุปการะมากก็ เพราะเมื่อรู้ตัวแล้วจะได้ปรับปรุงแก้ไขในการทำงานให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ไม่ทำในสิ่งที่ไร้ ประโยชน์ ไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับเพศภาวะของตน ไม่ทำในวิธีการผิดๆ และไม่ทำในเรื่องที่ม กายไร้สาระ

สติกับสัมปชัญญะ ธรรมะ ๒ ประการนี้ต่างกันตรงที่ สตินึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ ยังมาไม่ถึง(อดีตกาลและอนาคตกาล) ส่วนสัมปชัญญะ รู้ตัวในขณะที่กำลังทำ พุด คิดอยู่ใน ปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตาม สติและสัมปชัญญะต่างก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คือเมื่อสติระลึกขึ้นมา ได้แล้วว่าจะทำ จะพุด จะคิดอะไร พอลงมือทำก็รู้ตามสภาวะตามความเป็นจริงที่กำลังทำ กำลัง พุด และกำลังคิด ดังนั้นสติและสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะแก่เรามากและเป็นธรรมที่มาคู่ กันเสมอที่จะช่วยเหลือ อุดหนุนให้กิจการทุกอย่างสำเร็จตามความมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ หากขาด คุณธรรม ๒ ประการนี้แล้วเราจะทำสิ่งต่างๆผิดพลาดเสียหาย แต่ถ้าเรามีคุณธรรมคือ สติและ สัมปชัญญะแล้ว จะทำสิ่งต่างๆได้ผลดีและไม่พลาด ฉะนั้นพระพุทธรเจ้าจึงทรงสอนให้ทำ พุด คิด

ด้วยการมีสติคือระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ กำกับอยู่เสมอ คือ ก่อนทำ ก่อนพูดและก่อนคิดก็ให้มีสติระลึกเสียก่อนและขณะที่กำลังทำ กำลังพูด และกำลังคิด ก็ให้รู้ตัวอยู่เสมอว่าทำอะไรอยู่ แต่จะทำอะไรก็ไม่ควรรีบร้อน ควรไตร่ตรองให้รอบคอบทำด้วยความสุขุม สติจึงจะเกิดทันและได้ผลเพิ่มขึ้น สติก็คือ ความไม่ประมาท นั้นเอง และคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดล้วนรวมลงในความไม่ประมาท คือ ความมีสติรอบคอบ นั้นเอง ชีวิตของผู้ไม่ประมาทมีสติรอบคอบระมัดระวังในทุกสถานจะมีความสมบูรณ์ การดำเนินชีวิตจะไม่ผิดพลาดและมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมสำหรับส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้มีระเบียบวินัย เพราะการมีสติ สติก็จะกำกับให้ระลึกได้และมีสัมปชัญญะ คือรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นผิดศีลหรือไม่ เป็นอบายมุขหรือไม่ ถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควรอย่างไร เป็นต้น

สติและสัมปชัญญะ เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วเจริญให้มากแล้วย่อมถึงซึ่งความดีและความงามที่พึงรู้เห็นในโลกียะและโลกุตระตามกำลังวาสนาบารมี เพราะสติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมากที่ทำให้บุคคลเจริญได้ถึงฝั่งแห่งนิพพาน ที่สัตว์ทั้งหลายข้ามได้โดยยากในการกำหนดรู้ให้เท่าทันอริยาบถน้อยหรืออริยาบถน้อยจะทำให้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นละเอียด ความชัดเจนของพระไตรลักษณ์จะปรากฏชัดยิ่งขึ้น

๒.๑.๒ ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ

สติเป็นธรรมที่มาในหมวดเดียวกันกับสัมปชัญญะขาดเสียตัวใดตัวหนึ่งไม่ได้ เมื่อมีสติสมบูรณ์แล้วเท่านั้นจึงจะเกิดสัมปชัญญะขึ้นได้ เพราะสติและสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อท่านผู้ปฏิบัติทั้งทางสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ท่านกล่าวถึงเรื่องสติแล้วก็ย่อมนึกถึงหมวดธรรมที่กล่าวถึงหลักของสติสัมปชัญญะไว้ในส่วนหนึ่งของสติปัฏฐาน ในการพิจารณาในกาย เวทนา จิต และธรรม ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม ๓ เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ มีอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้”^๕

^๕ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔/๓๐๑-๓๔๐.

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^๖

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาแนวสติปัฏฐานซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ หมวด และมีลำดับการปฏิบัติ โดยย่อดังนี้ หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดเรื่องกาย คือ ลมหายใจ เป็นการรู้จักลมหายใจเข้าออกโดยมีลมหายใจเป็นอารมณ์หรือเป็นนิमितสำหรับกำหนดสติ ฉะนั้นจึงต้องกำหนดสติที่ตัวลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดเรื่องเวทนา หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดเรื่องจิต เป็นการกำหนดลักษณะจิตเป็นนิमितแทนการกำหนดลมหายใจ หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดเรื่องธรรมที่ปรากฏแก่จิต แม้ว่าการปฏิบัติตามหลักปฏิบัติทั้งหมดไม่ใช่เรื่องง่าย แต่จากประสบการณ์ของผู้วิจัยในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานในหมวดที่ ๑ ที่เทียบเท่ากับการปฏิบัติกายนุปัสสนาในหมวดอานาปานสติของสติปัฏฐานสูตร^๗ ซึ่งใช้สติสัมปชัญญะกำหนดลมหายใจเข้าออก สามารถนำไปใช้ในความจำ ความนึก ความคิด ในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

กล่าวโดยสรุปว่าสติและสัมปชัญญะมีความสำคัญอยู่ในองค์ธรรมที่สำคัญดังต่อไปนี้

๑) สติในฐานะเป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อได้ปฏิบัติแล้ว สัมมาสติจะต้องเป็นพื้นฐานของอริยมรรคทุกข้อ และอริยมรรคข้อที่ ๗ คือตัวสัมมาสติโดยตรงนั้นก็หมายถึง สติระลึกรู้ ความเป็นจริง ๔ ประการในสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง การระลึกรู้เรียกว่า

กายคตาสติ คือ ระลึกรู้ในเรื่องความเป็นไปของในร่างกายของเรา

ระลึกรู้ในเวทนาที่เกิดขึ้นอันเป็นปัจจุบันธรรม

ระลึกรู้จิตของเรามีสภาพอย่างไร หรือ จิตตานุปัสสนา นั่นเอง

ระลึกรู้ในเรื่อง ธัมมานุปัสสนา หรือ ธัมมามรรณอันบังเกิดขึ้นว่าธรรมอย่างไหนมีเป็นประการใด อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม

การฝึกสติก็เพื่อใช้ปัญญาได้เต็มที่ หรือเป็นการฝึกปัญญาไปด้วยนั่นเอง ในภาษาของการปฏิบัติธรรมเมื่อพูดถึงสติก็มักรวมถึงสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่ควบอยู่ด้วย และสติเกิดร่วมกับปัญญาจึงจะมีกำลัง ถ้าขาดปัญญาย่อมนอนกำลัง^๘

^๖ ม.ม.อ.(ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^๗ คู่มือเปรียบเทียบกับหมวดอานาปานสติในสติปัฏฐานสูตร-ที.ม.(ไทย) ๑๐/๗๗๔/๒๔๘,ที.ม.(ไทย) ๑๐/๗๗๔/๓๐๒-๓๐๓, ม.ม.อ.(ไทย) ๑๒/๑๐๗/๗๘-๗๙,ม.ม.อ.(ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒-๑๐๓.

^๘ ม.อ.(ไทย)๓/๒๔ ; วิกงค.อ.๔๐๖.อ้างใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๗๕.

๒) สติและสัมปชัญญะในฐานะองค์ธรรมของการตรัสรู้ คือ โพชฌงค์ ๗ ในอัครศิสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยไฟ

“ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้นไม่เป็นเวลา เพื่อเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญปิติสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้นยากที่จะให้สงบด้วยธรรมเหล่านั้น

แต่สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น เป็นเวลาเพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้นง่ายที่จะให้สงบด้วยธรรมเหล่านั้น

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ จึงใส่หญ้าสด ทรายเปียก พรหมน้ำและโปรยฝุ่นลงในกองไฟนั้น เขาจะสามารถดับไฟกองใหญ่ได้หรือ”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้นเป็นเวลาเพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้นง่ายที่จะให้สงบด้วยธรรมเหล่านั้น และเรากล่าวสติว่าจำต้องประสงค์ในที่ทุกสถาน”^๙

สติปัฏฐาน ๔ เป็นอาหารหล่อเลี้ยงโพชฌงค์ ๗ และโพชฌงค์ ๗ นั้นก็หล่อเลี้ยงวิชาและวิมุตติ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าวิชาและวิมุตติว่ามีอาหาร มิใช่ไร้อาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ พึงกล่าววาคือ โพชฌงค์ ๗ แม้โพชฌงค์ ๗ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิใช่ไร้อาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของโพชฌงค์ ๗ พึงกล่าววาคือ สติปัฏฐาน ๔....

“สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้”^{๑๐}

สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไรจึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ คือ

สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิชาและโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์(ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้)ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภ

^๙ ส.ม.(ไทย)๑๙/๒๓๔/๑๗๓-๑๗๔.

^{๑๐} อง.ทสก.(ไทย)๒๔/๖๑/๑๒๒ ; ดู ส.ม.(ไทย)๑๙/๑๓๘๑/๔๑๗ และ ม.อ.(ไทย)๑๔/๒๘๗/๑๙๓.

แล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงความเจริญเต็มที...^{๑๑}

๓) สติและสัมปชัญญะในอินทรีย์ & สมบูรณ์เมื่อใดก็จะเกิดพละ & ที่มีความมั่นคงไม่หวั่นไหว

๔) อปมาทธรรม พระพุทธเจ้าเตือนสติไม่ให้ตั้งอยู่ในความประมาทดังตรัสไว้ในปัจฉิมโอวาทว่า “สังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ความไม่ประมาท คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์เพื่อบรรลุอริยมรรค อริยผล และนิพพาน กล่าวสรุปได้ว่าธรรมทั้งหลายของพระพุทธเจ้า คือ การเจริญสติอยู่ตลอดเวลาหรือตั้งอยู่ในความไม่ประมาทนั่นเอง

๒.๒ หลักคำสอนเรื่องสติและสัมปชัญญะในองค์ธรรมต่างๆ

สติทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่มีสมาธิเป็นพื้นฐานนั้นมีพลังมาก มีอานสงัสมาก เพราะฉะนั้นควรฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน ใจจะต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำจึงจะเกิดสมาธิแล้วสมาธินั้นทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวันเรียกว่า สัมปชัญญะ

สัมปชัญญะก็คือปัญญาเฉพาะเรื่องนั่นเอง ปัญญาคือความรอบรู้ ส่วนสัมปชัญญะคือความรู้ชัด รู้จริงที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้ ถ้าสติไม่มาปัญญาก็ไม่เกิด ^{๑๒} สติกับสัมปชัญญะต้องมาด้วยกัน สติคือความรู้ทัน สัมปชัญญะคือความรู้เท่าทัน ความรู้เท่าถึงการเห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา คือการมองภาพกว้าง มองหน้าและมองหลัง รู้เท่าเอาไว้ป้องกัน รู้ทันเอาไว้แก้ไข ^{๑๓} พอเกิดปัญหาเฉพาะหน้าขึ้นมา ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สติจะช่วยระดมปัญญามาแก้ปัญหา

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ให้ความหมายว่า สติ^{๑๔} คือ ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ

^{๑๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๐/๑๙๑.

^{๑๒} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), สติในชีวิตประจำวัน คติธรรมสอนใจเพื่อใช้เตือนตน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๒.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (นนทบุรี : โรงพิมพ์พิมพ์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๖๕.

อัปมาทะ^{๑๕} คือ ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติหรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลำลงไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและรวดเร็วไป ข้อนี้เป็นองค์ประกอบภายในและเป็นฝ่ายสมาธิ

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า “ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทใด ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรค แก่ภิกษุ ฉันทนั้น”^{๑๖}

ดังนั้น สติปัญญาจึงเป็นส่วนเกี่ยวข้องที่สำคัญของชีวิตทุกคนคือ รูปและนาม และสัมมาสติ สัมมาปัญญา จึงเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ส่วนปัญญาเป็นวิปัสสนาล้วนๆ ความรู้สึกตัวล้วนๆเป็นได้ทั้งรูปและนาม ถ้าสติที่รู้สึกกับสภาวะธรรมที่เป็นกุศลจิตล้วนๆก็เป็นนามคือ วิปัสสนาปัญญา แต่ถ้าจิตที่เป็นกุศลบ้างอกุศลบ้างยังไม่แน่นอน สติที่เกี่ยวข้องด้วยก็เป็นนามรูป เรียกว่า รู้สึกตัว รู้สึกใจ รู้สึกตัวเป็นสติ รู้สึกใจเป็นปัญญา

ในโลกปัจจุบันการสร้างบุคคลให้เป็นผู้รู้ ผู้ประเสริฐ หรือ “อริยชน” ที่จะอยู่กับโลกได้อย่างไม่เป็นทุกข์ ไม่ทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ พร้อมจะแบ่งปันเกื้อกูลทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอย่างสงบเย็น และเป็นประโยชน์เป็นเรื่องจำเป็น การสร้างคนให้เป็น “อริยชน” รู้จักใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต พัฒนาฝึกฝนตน ให้เข้าใจรู้เท่าทันการภาวนาทั้ง ๔ ด้าน คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อเปลี่ยนจากการเป็นทุกข์ไปสู่การพ้นทุกข์ ดำเนินชีวิตอย่างรู้ ตื่นและเบิกบานสามารถนำหลักพุทธธรรมไปเยียวยาตนเอง ผู้อื่นและสังคมต่อไป

การเจริญสติก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีสิ่งใดเข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หน้าที่ของผู้เจริญสติคือ สำรวมอินทรีย์ ระมัดระวังไม่ส่งจิตส่งใจไปกับสิ่งภายนอก ฝึกระวังไม่ให้เกิดกิเลส โภภะ โภระ หลง ไม่ให้เกิดอารมณ์ยินดี ยินร้าย ดูกาย วาจา ใจของตัวเอง แล้วพิจารณาเป็นโยนิโสมนสิการ น้อมเข้าไปภายในจิตใจ พิจารณาตามเหตุและผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในอารมณ์ จนมองเห็นโทษของกิเลส เกิดหิริโอตตัปปะ ละอายและเกรงกลัวต่อบาป

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

^{๑๖} ส.ม.(ไทย)๑๙/๑๓๕/๓๗;๑๔๔/๓๘;๑๕๓/๔๑.

ตลอดระยะเวลา ๔๕ พรรษา ที่พระพุทธองค์ทรงเผยแผ่พระพุทธศาสนาพระธรรมเทศนาที่ทรงแสดงไว้ ๔๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น ธรรมอันเป็นกุศลซึ่งเป็นภาคปฏิบัติที่ต้องเจริญได้รวบรวมไว้ใน โพธิปักขิยธรรม ๓๗ หมายถึงธรรมอันเป็นฝ่ายกุศลและเป็นองค์ของการตรัสรู้ ซึ่งมีสติเป็นธรรมเอกและเป็นธรรมที่เป็นฐานของหมวดธรรมต่างๆในโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ข้อ แบ่งออกเป็น ๗ หมวด^{๑๗} และจัดว่าเป็นแนวปฏิบัติที่บริบูรณ์เพื่อความดับทุกข์ กล่าวโดยย่อ คือ

๒.๒.๑ สติและสัมปชัญญะในสติปัฏฐาน ๔

คำว่า “สติปัฏฐาน” เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ ศัพท์ คือ สติ + ปิฏฐาน “สติ” แปลว่า การระลึกหรืออารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว ระลึกหรืออารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง หรืออาจเป็นการระลึกหรือกุศลธรรมซึ่งเคยทำมาก่อน การระลึกหรือเช่นนี้ไม่จัดว่าเป็นสติตามหลักการปฏิบัติธรรม เพราะสติตามนัยนี้เป็นสภาวะธรรมฝ่ายดี หมายถึง การระลึกหรือสภาวะธรรมปัจจุบันภายในร่างกายที่ยาววา หนา คับ กว้าง สดก มีใจครอง

ส่วนการที่นักปฏิบัติคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้ว หรือคิดถึงเรื่องในอนาคต การระลึกหรือเช่นนั้นจัดว่าเป็นความฟุ้งซ่าน หรืออุทธัจจะ ไม่ใช่เป็นสติที่แท้จริง แม้การระลึกถึงอกุศลกรรมซึ่งเคยทำมาก่อนก็ไม่ใช่สติแต่เป็นกุกกุจะ คือความเดือดร้อนรำคาญใจในอกุศลกรรมที่ได้กระทำไว้แล้ว หรือในอกุศลกรรมที่ยังไม่ได้กระทำ ความจริงแล้ว การระลึกหรือสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าในปัจจุบันขณะมาว่าจะจะเป็นสภาวะการพองยุบของท้อง สภาวะเคลื่อนไหวของเท้า เวทนาที่เป็นความรู้สึกทางกายและใจ สภาวะธรรมทางจิตต่างๆ เช่น จิตที่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความฟุ้ง เป็นต้น หรือสภาวะธรรมการเห็น เป็นต้น เหล่านี้จัดว่าเป็นสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นกับเราในปัจจุบันขณะและเป็นอารมณ์ของการเจริญสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ คือการเจริญระลึกหรือธรรม ๔ หมวดคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นข้อที่มีสติเป็นประธาน เป็นสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อละสังโยชน์ เข้าถึงอริยมรรค อริยผล และนิพาน สติที่ระลึกหรืออารมณ์ในสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่สติที่ระลึกหรือตามความเป็นจริงว่า กายเป็นสักแต่ว่ากาย เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา จิตเป็นสักแต่ว่าจิต ธรรมเป็นสักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา หากหลงไปยึดมั่นถือมั่นเมื่อใดก็เกิดเป็นอัตตาตัวตน เกิดเห็นแก่ตัว เป็นทุกข์เมื่อนั้น นักปฏิบัติทุกคนควรทำตัวเป็นเด็กแรกเกิด ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต อยู่กับปัจจุบันอย่างเดียว ไม่มีภาวะใด ๆ มีแต่สภาวะธรรมทางกายและใจ หรืออุปกับนามที่เกิดขึ้นเพียง ๒ อย่างเท่านั้น

^{๑๗} ส.ม.(ไทย)๑๙/๑๕๕/๔๔-๔๕.

สรุปความว่า “สติปัฏฐาน” หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยจดจ่อ สภาวะธรรมปัจจุบันในแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง ความจดจ่อมีลักษณะการเพ่งจิตลงไปที่อารมณ์ กัมมัญฐาน และกำหนดรู้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีส่วนขาดส่วนเกิน มีความครบถ้วนในการ กำหนดรู้ คำว่า สติปัฏฐาน เป็นคำไวพจน์ของสัมมาสติ คือ การระลึกชอบ พระพุทธองค์ตรัสว่า สัมมาสติดังกล่าวมีอารมณ์ ๔ ประเภทคือ กองรูป เวทนา จิต และ สภาวะธรรม ขอนี้เปรียบเหมือน คนที่แหงนหน้ามองท้องฟ้าเมื่อเห็นสายฟ้าแลบ จะเห็นประจักษ์ความแปรปรวนนั้นได้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ตามรู้สิ่งที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าในปัจจุบันขณะ^{๑๘}

๒.๒.๒ สติและสัมปชัญญะในสัมมปปธาน ๔

คำว่า “สัมมปปธาน” เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ คำ คือ สัมมา + ปธาน คำว่า “สัมมา” แปลว่า โดยชอบ “ปธาน” แปลว่า ความเพียร สัมมปปธาน ๔^{๑๙} จึงหมายถึง ความเพียร พยายามอย่างยิ่งที่ต่อเนื่องไม่ลดละ และต้องเป็นไปในธรรม ๔ ประการซึ่งจะสัมฤทธิ์ผลได้ต้อง อาศัย”สติ” เป็นตัวกำกับ ได้แก่

๑. เพียรพยายามระวังกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น
๒. เพียรพยายามละอกุศลที่เกิดแล้วให้หมดไป
๓. เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้บังเกิดขึ้น
๔. เพียรพยายามทำให้อกุศลที่เกิดแล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้น เช่น รักษาเมตตากรุณาในจิตใจ

เอาไว้ในทุกสถานการณ์ แม้ต้องประสบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ก็ยังพยายามทำ จิตใจให้มีเมตตา กรุณา

๒.๒.๓ สติและสัมปชัญญะในอิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ คือ ทางแห่งความสำเร็จในกิจอันเป็นกุศล จัดเข้าในโพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ หรือหนทางแห่งการตรัสรู้ธรรม มีองค์ประกอบ ๔ ประการคือ

๑. ฉันทะ ความพอใจและเต็มใจในธรรม
๒. วิริยะ ความเพียรพยายามในการปฏิบัติธรรม
๓. จิตตะ ความเอาใจใส่ จิตใจจดจ่อ คือธรรมอันเดียวกับสตินั่นเอง เป็นความตั้งใจ

ฝักใฝ่อย่างแรงกล้าในการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง โดยเพ่งจิตจ่อสภาวะธรรมปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับ

^{๑๘} ม.ญ.(ไทย)๑๔/๒๗๒/๒๔๑.

^{๑๙} ส.ม.(ไทย)๑๙/๖๕๑-๖๖๒/๓๖๐-๓๖๑.

๔. วิมังสานี้ นอกจากจะเป็นการใคร่ครวญถึงความน่ากลัวของสังสารวัฏแล้ว^{๒๐} ยังใช้ปัญหาที่พิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผล เพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นในธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญสติปัฏฐานเพื่อการรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ประการ

๒.๒.๔ สติและสัมปชัญญะในอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ คือ ธรรมที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ การกระทำของผู้เป็นใหญ่ คือ การกระทำของผู้ที่ควบคุมจิตตัวเองได้ เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ คือ เข้าถึงความเป็นใหญ่ในขณะใด ขณะนั้นก็เปรียบเหมือนเป็นพระราชปกครองประเทศ เพราะมีกำลังมากในการประกอบกิจของตน และต้องเป็นไปตามสภาวะธรรมที่เป็นกุศลมี ๕ ประการคือ

๑. สัทธินทรีย์^{๒๑} คือความศรัทธาเป็นใหญ่ในอารมณ์ เป็นศรัทธาอันแรงกล้าในจิตใจ ซึ่งอกุศลไม่อาจทำให้ศรัทธานั้นเสื่อมคลายได้ ย่อมเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใสในคุณของพระรัตนตรัย กรรม และ ผลกรรม โดยไม่หวั่นไหวหรือเกิดความสงสัยสิ่งเหล่านั้น

๒. วิริยินทรีย์ มีความเพียรเป็นใหญ่ ไม่ย่อท้อ ไม่ให้เกิดความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม และต้องเป็นความเพียรที่บริบูรณ์ด้วยองค์ ๔ แห่งสัมมปปธาน

๓. สตินทรีย์ สติที่ระลึกในอารมณ์ปัจจุบัน อันเกิดจากสติปัฏฐาน ๔ เป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจน ดังพระพุทธดำรัสว่า “เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน”^{๒๒}

๔. สมามินทรีย์ การทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐานไม่ฟุ้งซ่าน เป็นใหญ่ในการตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจน

๕. ปัญญินทรีย์ ปัญญาทำหน้าที่เป็นใหญ่ด้วยรู้แจ้งเห็นจริงว่าขันธ์ ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นใหญ่ในการหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ไม่หลงมกภายในสภาวะธรรมเหล่านั้น

สตินทรีย์เป็นธรรมที่เป็นตัวกลาง กำกับและเชื่อมให้สัทธินทรีย์กับปัญญินทรีย์ และวิริยินทรีย์กับสมามินทรีย์ทำงานประสานกันอย่างสมดุลไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่งทำให้เกิดผลเสียได้ ดังนั้น อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เกี่ยวเนื่องกันโดยความเป็นเหตุผลของกันและกัน กล่าวคือ ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ เพราะผู้มีศรัทธาในการปฏิบัติธรรมจึงเกิดความเพียรทางกายและใจได้ วิริยะก่อให้เกิดสติตามรู้ความเท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน สติที่ต่อเนื่องย่อมก่อให้เกิดสมาธิที่ตั้งมั่นใน

^{๒๐} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๑๐๕/๖๑๖.

^{๒๑} อภ.อ.(ไทย) ๑/๑๖๙.

^{๒๒} ที.มหา.(ไทย) ๑๐/๓๔๑/๓๑๔-๓๑๕.

อารมณ์กัมมัฏฐาน และความตั้งมั่นย่อมเป็นเหตุเกิดของปัญญาที่ยังรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง อนึ่ง ปัญญาดังกล่าวย่อมเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงในการปฏิบัติธรรมซึ่งก่อให้เกิดวิริยะมากขึ้นกว่าเดิม อินทรีย์ทั้ง ๕ จึงเกี่ยวเนื่องกันเป็นเหตุผลเหมือนลูกโซ่

๒.๒.๕ สติและสัมปชัญญะในพละ ๕

พละ ๕ คือสภาวะใดย่อมกำจัดการที่ตรงกันข้าม หมายถึงสภาวะที่มีกำลัง ถ้าบุคคลพยายามสั่งสมอบรมย่อมมีกำลังในการกำจัดกิเลสที่ตรงกันข้ามทำให้บรรลุถึงการตรัสรู้ธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นธรรมอันเป็นกำลังเกื้อหนุนแก่อริยมรรค จะเกิดพละ ๕ ได้เมื่ออินทรีย์ ๕ สมบูรณ์มีความมั่นคงเกิดเป็นกำลังที่ทำให้อดทนไม่หวั่นไหวและทำให้เข้มแข็งเอาชนะธรรมที่เป็นข้าศึกได้ อันประกอบด้วย

๑. สัทธาพละ ความเชื่อ เลื่อมใส ศรัทธาที่เป็นกำลังให้อดทน และเอาชนะธรรมอันเป็นข้าศึก เช่น ตัณหา เป็นต้น

๒. วิริยะพละ ความเพียรพยายาม เป็นกำลังใจให้ต่อสู้กับความขี้เกียจ

๓. สติพละ มีความระลึกได้ในอารมณ์สติปัฏฐาน อันเป็นกำลังให้ต้านทานความประมาท พลังผลอ สตินี้จึงเป็นสติพละที่มีกำลัง สามารถกำจัดธรรมฝ่ายตรงกันข้าม คือ ความประมาท

๔. สมาธิพละ ความตั้งใจมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ทำให้เกิดกำลังต่อสู้เอาชนะความฟุ้งซ่าน

๕. ปัญญาพละ กำลังปัญญาที่เข้มแข็ง ทำให้เอาชนะโมหะ คือความเียง ความหลงได้ เช่นเดียวกับสติในอินทรีย์ ๕ สติในพละ ๕ เป็นตัวเชื่อมให้ศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ ทำงานประสานกันได้อย่างสมดุล คือมีกำลังที่เกื้อหนุนกันพอดีๆ เพื่อให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ ได้สมบูรณ์ เป็นสติตามหลักอริยมรรคเพราะต้องเป็นเจตสิกฝ่ายกุศลที่ตรงกันข้ามกับความประมาท เพราะผู้ที่ประกอบด้วยสติที่มีกำลังจะพยายามตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเสมอ ไม่ประมาทในชีวิต เพราะประกอบด้วยศรัทธาและวิริยะในขณะนี้ก็ประกอบด้วยสติที่ตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันนั้นๆ

๒.๒.๖ สติและสัมปชัญญะในโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ๗ คือองค์ธรรมสำคัญที่ทำให้การตรัสรู้ โพธิจิต หรือ องค์แห่งความรู้แจ้ง ธรรมตามความเป็นจริง^{๒๓} หรือการบรรลุธรรมเกิดขึ้นได้ มีสติเป็นบาทฐาน ประกอบด้วยองค์ธรรม ๗ ประการ คือ

^{๒๓} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ส.ม.๑๙/๑๘๖/๑๑๙-๑๒๐ ; ที่.ม.(ไทย) ๑๐/๓๔๕/๓๒๑-๓๒๓.

๑. สติ ความระลึกได้^{๒๔} หมายถึงความสามารถทวนระลึกนึกถึง หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องหรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น ในโพชฌงค์นี้สติมีความหมายคลุมตั้งแต่มีสติกำกับตัว ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังมองดูพิจารณาเฉพาะหน้า^{๒๕} จนถึงการทวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนแล้ว หรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตราพิจารณา^{๒๖}

๒. ธัมมวิจยะ การวิจยธรรม ความรู้ลักษณะแท้จริงของสภาวะธรรม ซึ่งเป็นตัวปัญญาไม่ใช่การคิดเอา ได้แก่ญาณ คือความหยั่งรู้หยั่งเห็นที่ประกอบรวมอยู่กับสตินั้น^{๒๗}

๓. วิริยะ ความเพียร

๔. ปีติ ความอิ่มใจสุขใจในการปฏิบัติธรรม

๕. ปัสสัทธิ ความสงบกาย สงบใจ ความผ่อนคลายกายใจ

๖. สมภาติ ความตั้งใจมั่นของจิตที่มีอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ

๗. อุเบกขา ความที่จิตมีความสงบระงับอย่างยิ่ง ไม่กระเพื่อมไหวไปตามสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความสุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ รัก ชัง กลัว กลัว ยินดี ยินร้าย ซึ่งจะเป็นจิตที่มีความประณีตละเอียดอ่อน ปลอดโปร่ง เบาสบาย

สรุปโพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้เป็นองค์แห่งการรู้แจ้งซึ่งเป็นการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา นักปฏิบัติจึงควรเจริญสติที่ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันภายในกายกับจิตนี้ มีปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม มีปีติความอิ่มใจ มีปัสสัทธิสงบกาย สงบใจ มีสมาธิตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน และมีอุเบกขาวางเฉยโดยตามรู้สิ่งที่จิตรับรู้ได้ สม่่าเสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นจะประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

๒.๒.๗ สติและสัมปชัญญะในอริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรคมีองค์ ๘^{๒๘} คือหนทางที่นำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพาน มีสัมมาสติเป็นตัวกำกับและเป็นพื้นฐานของอริยมรรคทุกข้อ ประกอบด้วยองค์ธรรม ๘ ประการคือ

^{๒๔} ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑.

^{๒๕} ได้แก่สติในการเจริญสติปัฏฐานทั่วไป ดู ม.อ.(ไทย)๑๔/๒๙๐/๑๙๘ ; ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๓๘๗/๔๒๐.

^{๒๖} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๓๗๔/๙๙.

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย , พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธิมร์, ๒๕๕๕), หน้า ๘๓๓.

^{๒๘} วิ.ม.(ไทย) ๔/๑๔/๒๑-๒๒, ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๖, ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๓-๔๘๔.

๑. หมวดศีล ว่าด้วยการสำรวมตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นทางกายและวาจา แบ่งออกเป็น
 ก. สัมมาวาจา วาจาชอบ คือไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ เพื่อเจ้า
 ข. สัมมากรรมันตะ กระทำชอบ คือเว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้น
 จากการประพฤติดินกาม

ค. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือการประกอบอาชีพในทางสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย
 ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน

๒. หมวดสมาธิ ว่าด้วยความตั้งมั่นไม่ซัดส่าย แบ่งออกเป็น
 ก. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือเพียรในสัมมปปธาน ๔
 ข. สัมมาสติ ระลึกชอบ คือระลึกในสติปัฏฐาน ๔
 ค. สัมมาสมาธิ สมาธิชอบ ความตั้งมั่นชอบ คือการเข้าสมาธิที่เป็นไปเพื่อละ
 นิรวรณโดยตรง

๓. หมวดปัญญา ว่าด้วยการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แบ่งออกเป็น
 ก. สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจ ๔
 ข. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือคิดออกจากกาม ไม่คิดพยาบาท และคิดที่จะ
 ไม่เบียดเบียนใคร

หากพิจารณาข้อธรรมในโพธิปักขิยธรรมแล้ว ในทางปฏิบัติจะเห็นว่าธรรมที่เป็น
 พื้นฐานสำหรับการปฏิบัติธรรมทุกข้อคือ “สติ” นั่นเอง สติจึงเปรียบเหมือนรอยเท้าช้างที่สามารถ
 รวมรอยเท้าสัตว์ต่างๆ ลงไว้ได้หมด สติ รวมธรรมอื่นๆ ไว้หมดในตัวเช่นเดียวกัน ดังพุทธพจน์ที่ว่า
 “ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย ชนิดใดๆ ก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าช้างได้
 ทั้งหมด รอยเท้าช้างเรียกว่า เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความใหญ่ ฉันท กุศลธรรม
 ทั้งหมด อย่างใดก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมด
 ความไม่ประมาทเรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรม ฉันทนั้น”^{๒๙}

หากกล่าวถึงหลักธรรมที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐม
 เทศนา ว่าด้วยหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ซึ่งหมายถึงหนทางปฏิบัติที่นำไปสู่มรรคผล
 นิพพานอันมีองค์ประกอบ ๘ ประการ รวมเรียกว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ จะเห็นว่าสัมมาสติ เมื่อ
 ปฏิบัติแล้วต้องเป็นพื้นฐานของอริยมรรคทุกข้อ เรียกได้ว่าอริยมรรคข้ออื่นๆ ต้องมีสัมมาสติเป็นตัว
 กำกับในทุกระดับ โดยมีสติระลึกในสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง

^{๒๙} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒๕๓/๖๕; อ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๕/๒๓.

นอกจากนี้อริยมรรคมีองค์ ๘ สามารถอธิบายในอีกรูปแบบเป็นลำดับขั้นตอน คือ ไตรสิกขา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ๓ ประการคือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยที่ศีล เป็นข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมกาย วาจา เพื่อความประพฤติที่ดีงาม ส่วนสมาธิ คือ ข้อปฏิบัติเพื่อ ฝึกอบรมใจ ให้จิตสงบตั้งมั่นเหมาะกับการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และปัญญา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับ ฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เรียกว่าเป็นปัญญา ขั้นสมบุรณ์ หมายถึงสมบุรณ์พร้อมด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เท่ากับอริยมรรคมีองค์ ๘ สมบุรณ์ สติปัฏฐาน ๔ สมบุรณ์ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ สมบุรณ์ ดังนั้นไม่ว่าจะจัดหมวดหมู่ธรรมอย่างไร ก็สรุปลงที่สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ทำให้พ้นจากอันตรายอันจะนำมาซึ่ง ความเสื่อม คือ ความสูญไปแห่งกุศลธรรมทั้งหลายอันได้แก่ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสม การปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก การปฏิบัติไม่คลาดเคลื่อน การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรม ถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้บริบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีสมาธิเพียรเครื่องตั้งอยู่เสมอ สติสัมปชัญญะ ความหมั่นเจริญสติปัฏฐาน ๔ ความหมั่นเจริญสัมมปปธาน ๔ ความหมั่นเจริญ อธิติบาท ๔ ความหมั่นเจริญอินทรีย์ ๕ ความหมั่นเจริญพละ ๕ ความหมั่นเจริญโพชฌงค์ ๗ ความ หมั่นเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ชื่อว่าอันตราย เพราะเป็นไปเพื่อความเสื่อม เป็นอย่างนี้^{๓๐}

๒.๓ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องของสติและสัมปชัญญะ

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับสติและสัมปชัญญะมีหลายหมวด ดังเช่น สติ สัมโพชฌงค์ สติพละ สัมมาสติ อนุสสติ สตินั้นชื่อว่าสติ เพราะเกิดขึ้นบ่อยๆ ส่วนสติชื่อว่า อนุสสติ เพราะเป็นความระลึกอยู่เนืองๆ

ส่วนสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เช่น ในขณะที่เราคิด เราพูด และการกระทำที่มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอโดยไม่ปล่อยจิตใจไปทีอื่น ดังนั้นสติจึงเปรียบเหมือนผู้คอยคุมท้าย เรือ ซึ่งผู้คุมท้ายเรื่อนั้นจะต้องรู้ว่าเรือแล่นไปทางทิศใดเพื่อมิให้ออกนอกทาง ส่วนสัมปชัญญะเป็น เครื่องคอยเตือนระวังมิให้เรือไปชนกับสิ่งอื่นที่กีดขวาง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สติและสัมปชัญญะเป็น หลักธรรมที่เป็นเครื่องคอยทำหน้าที่สนับสนุนฝ่ายธรรมอื่นและยังเป็นเครื่องป้องกันคุ้มครองตนอีกด้วย อนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสในเรื่องของสติสัมปชัญญะว่า เป็นหลักธรรมที่มีอุปการะมากที่จะส่งผล ให้นุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมได้รู้แจ้งแทงตลอดซึ่งมรรคผลได้ง่าย การที่บุคคลเจริญ สติสัมปชัญญะให้มีอยู่ในตนตลอดเวลาในคุณธรรมอื่นๆ เช่น หิริ และโอตตัปปะที่ยังไม่เกิดจะ

^{๓๐} พ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๓.

เกิดขึ้นตามลำดับ และเพื่อเป็นบรรทัดฐานในการพัฒนาจิตใจสูงขึ้นตามลำดับจนถึงการสำรอก
ราคะออกไปได้และสามารถทำลายอาสวะกิเลสให้หมดไปได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมีหิริและโอตตปปะของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วย
สติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ เมื่อหิริและโอตตปปะมี อินทรีย์สังวรของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วย
หิริและโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ เมื่ออินทรีย์สังวรมีศีลของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยอินทรีย์สังวร
ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ เมื่อศีลมี สัมมาสมาธิของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยศีล ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ เมื่อ
สัมมาสมาธิมี ยถาภูตญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ เมื่อ
ยถาภูตญาณทัสสนะมี นิพพิทาและวิราคะของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ ชื่อว่ามี
เหตุสมบุรณ์ เมื่อนิพพิทาและวิราคะมี วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยนิพพิทาและ
วิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบุรณ์ สะเก็ด เปลือก กระพี้ แม่แก่นของต้นไม้
ย่อมถึงความบริบูรณ์แม้ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอตตปปะของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วย
สัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ เมื่อหิริและโอตตปปะมี อินทรีย์สังวรของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยหิริ
และโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ฯลฯ วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยนิพพิทาและ
วิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ฉะนั้นเหมือนกัน”^{๓๑}

ดังนั้น สติจึงเป็นเครื่องกำหนดให้รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ส่วนสัมปชัญญะจะเป็นตัว
ตัดสินปัญหา เรียกว่าเป็นเครื่องรู้ชัดด้วยปัญญา

๒.๓.๑ ธรรมที่เกื้อกูลต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

องค์ธรรมที่สำคัญของผู้วิปัสสนากรรมฐานวิปัสสนาภาวนา คือ หลักอาตปปี สัมปชา
โน และสติมา เพราะสติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะต่อผู้ปฏิบัติถ้าขาดสติสัมปชัญญะเสีย
แล้วการปฏิบัติอันจะยังผลนิพพานให้เกิดขึ้นยังอยู่ไกล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาเรื่องสติและสัมปชัญญะ เพราะการที่ผู้ปฏิบัติมี
ความระลึกได้รู้ตัวทั่วพร้อม จะเป็นคุณธรรมที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติอย่างยิ่ง

อาตปปี(ความเพียรเผากิเลส)^{๓๒}

คำว่า อาตปปี แปลว่า มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า
สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อกุศลเก่าที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรเพื่อกุศลใหม่ให้เกิดขึ้น เพียร

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน อภ.อภฺฐก.(ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕-๔๐๖.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๖๖.

เพื่อทำกุศลใหม่ที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น และเพียรเพื่อเพิ่มเพิ่มพูนกุศลเก่าที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม ทุกครั้งที่นักปฏิบัติเจริญสติสัมปชัญญะระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบัน จัดว่า

มีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่าที่เกิดขึ้นแล้ว เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลมูลเก่าคือการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติดินในกาม เป็นต้น

มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ให้เกิดขึ้น เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลกรรมใหม่อย่างใดอย่างหนึ่งทางกายทวาร ทางวาจาทวาร หรือ ทางใจทวาร

มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น เพราะการเจริญสติปัฏฐานกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นกุศลที่ยังไม่เคยบำเพ็ญหรือสร้างมาก่อน

มีความเพียรเพื่อเพิ่มกุศลเก่าที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม เพราะผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประสบความเจริญก้าวหน้าในการประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ ทั้ง ๑๖ ขั้นตอน จัดได้ว่าเพิ่มพูนวิปัสสนาภาวนากุศลที่มีอยู่แล้วให้เจริญมากยิ่งขึ้นไป โดยเฉพาะการสังสม สติความระลึกได้ สมาธิความตั้งใจมั่น และปัญญา ความรอบรู้ในกองสังขารให้มากขึ้นกว่าเดิม

สมุปชาโน (มีปัญญายังเห็น)^{๓๓}

คำว่า สมุปชาโน แปลว่า มีปัญญายังเห็น หมายความว่า ยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มีอยู่จริง จำแนกเป็น

๑. สภาวลักษณะ คือลักษณะพิเศษของรูปธรรมนามธรรม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปธรรมนามธรรมแต่ละอย่างแต่ละชนิดที่รูปธรรมนามธรรมอื่นไม่มี

๒. สามัญลักษณะ^{๓๔} คือลักษณะทั่วไปของรูปธรรมนามธรรม คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ และ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน

ตามความเป็นจริงแล้วรูปธรรมนามธรรมเหล่านี้ไม่มีชื่อเรียกเลย เกิดดับตามเหตุปัจจัย อยู่ในอายตนะทั้ง ๖ ต่อมาเพื่อสื่อความหมายกัน มนุษย์จึงได้คิดค้นตั้งชื่อให้กับธรรมชาติเหล่านี้ขึ้นมาเพื่อช่วยให้มนุษย์นั้นสามารถสื่อสารกันรู้เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นชาติใดภาษาใดก็มีอาการลักษณะที่เหมือนกันทั้งหมด ดังนั้น รูปธรรม นามธรรมทุกอย่างที่ปรากฏทางอายตนะทั้ง ๖ จึงมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว ตามสภาวะของตน ส่วนลักษณะทั่วไปนั้น ทุกคน และสัตว์มีสิ่งที่จะต้องตกอยู่ในสภาวะ ๓ อย่าง คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ลักษณะทั่วไปนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ ๓ ประการ ดังกล่าวนั้นมี

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖๖.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓๑.

อุปมาอุปไมยในสมมุติบัญญัติที่ทุกคนรับรู้ในเวลาทั่วไปนั้น ถ้าจะอุปมาแล้วเปรียบเหมือนเปลือกไม้ สภาวะลักษณะของรูปธรรม นามธรรมเหมือนเนื้อไม้ สามัญลักษณะเหมือนแก่นไม้ ธรรมดาเราจะต้องถากเปลือกไม้และเนื้อไม้ออกไปก่อน จึงจะได้แก่นไม้ในทำนองเดียวกันเราต้องเพิกถอนสมมุติบัญญัติก่อนในเบื้องต้นแรก ต่อมาจึงหยั่งรู้ปรมัตถธรรม ที่เป็นส่วนหนึ่งของสามัญลักษณะ คือสภาพที่เสมอกันแก่สังขารทั้งปวง

สติมา (มีสติ)

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องไม่ขาดสายเหมือนสายน้ำไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนและหลับสนิท

อุปมาว่า สติเหมือนกับการที่บุคคลสี้ไม่อย่างต่อเนื่อง สมภาหิเหมือนอุณหภูมิจึงความร้อนที่เกิดขึ้นโดยได้รับการสี้ไม่ ปัญญาเหมือนไฟลุกโพร้งที่เกิดจากความร้อน ในอินทรีย์ทั้ง ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมภาหิ และปัญญา ศรัทธาย่อมมีเสมอกันกับปัญญา วิริยะเสมอกันกับสมภาหิ สติมากเท่าไรยิ่งดี ถ้าศรัทธายิ่งมากปัญญาหย่อนจะทำให้เกิดความโลภ ในทางกลับกันถ้าปัญญายิ่ง ศรัทธาหย่อนจะทำให้เกิดความสงสัย ส่วนวิริยะยิ่ง สมภาหิหย่อนจะทำให้เกิดฟุ้งซ่าน สมภาหิยิ่ง วิริยะหย่อนจะทำให้เกิดความง่วง ส่วนสตินั้นมากเท่าไรยิ่งดี ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมภาหิ สมภาหิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาเป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนี้ อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกันจะแยกกันไม่ได้เลย เหมือนรถยนต์กับถนน เรือกับแม่น้ำ ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ใช้การไม่ได้เช่นเดียวกับอินทรีย์

ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมภาหิ เพื่อการพัฒนาปัญญาต่อไป อุปมาเหมือนการกักไข่ของแม่ไก่เป็นเวลานาน ย่อมทำให้ยางเหนียวที่อยู่ในไข่คือตันหา ย่อมเหือดแห้ง ทำให้จางยอกและกรงเล็บของลูกไก่นั้นที่เหมือนวิปัสสนาของลูกไก่แข็งขึ้นตามกำลังอินทรีย์และในที่สุดลูกไก่คือเหล่าสัตว์ทั้งหลายก็สามารถที่จะเจาะเปลือกไข่ที่เหมือนอวิชชาซึ่งห่อหุ้มตันไว้ออกจากฟองไข่คือภพได้อย่างเด็ดขาด สมกับพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า ปัญญาเกิดจากการสะสมสมภาหิ สมภาหิที่อบรมด้วยศีล สมภาหิ และปัญญา มีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่อบรมด้วยปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ^{๓๕}

พระพุทธองค์ตรัสแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายว่า พวกเธอพึงเจริญสมภาหิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้แจ้งตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งอะไรตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งความเกิดขึ้นและ

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๔๒/๗๓.

ดับไปของรูป ความเกิดขึ้นและดับไปของเวทนา ความเกิดขึ้นและดับไปของสัญญา ความเกิดขึ้นและดับไปของสังขาร ความเกิดขึ้นและดับไปของวิญญาณ^{๓๖}

อาตปปี สมุปชาโน สติมา แปลว่า มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ ได้แก่มีสัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์มรรคประจำ ๓ ข้อที่ต้องใช้ควบไปด้วยกัน เสมอในการเจริญองค์มรรคทั้งหลายทุกข้อ^{๓๗}

ความเพียรคอยหนุนเร้าจิต ไม่ให้ย่อท้อหดหู่ ไม่ให้รีรอ ล้า หรือถอยหลัง แต่เป็นแรงเร่งจิตให้รุดหน้าไปให้กุศลธรรมต่างๆเจริญยิ่งขึ้น ส่วนสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนด และเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง และสติ คือ การกำหนดคอยจับอารมณ์ไว้ให้ตามทันทุกขณะ ไม่ลืมเลือนสับสน สรุปได้ว่าให้เราใช้สติกับสิ่งทั้งหลายทุกอย่างที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง และรู้เท่าทันแต่ที่มันเป็น คือ มีสติตรงต่อความจริงแค่ที่ว่า มีกายเป็นกายไม่ใช่เลยไปเป็นสัตว์ บุคคล หญิงชาย ตัวตน ของตน ของเขา ของใคร เป็นต้น ทั้งนี้เพียงเพื่อเป็นความรู้และสำหรับใช้ระลึก คือเพื่อเจริญสติและสัมปชัญญะให้สติปัญญาเพิ่มพูน มิใช่เพื่อคิดเพ้อ ประจักษ์แต่ในเวทนา จิต และธรรม ให้ทำความเข้าใจว่าเป็นลักษณะอย่างเดียวกันนี้

๒.๓.๒ อินทรีย์ ๕ และ พละ ๕

อินทรีย์ แปลว่าธรรมที่เป็นใหญ่ ธรรมที่เป็นอินทรีย์ หรือธรรมที่เป็นพละ อินทรีย์ ๕ หมายถึง ความเป็นใหญ่ในอำนาจหรือหน้าที่ตน ๕ ประการ พระพุทธเจ้าตรัสแสดงว่าทุกคนผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมจะต้องมีมากบ้างน้อยบ้างอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เป็นระบบการทำงานของจิตที่เรียกว่าอินทรีย์เพราะประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา แต่ละอินทรีย์มีหน้าที่การทำงานแตกต่างกัน ไม่ก้าวก่ายล่วงล้ำกัน เช่นเดียวกับการทำงานของอายตนะทั้ง ๖ การทำงานของจิตจะบรรลุประโยชน์ได้มากที่สุดก็ต่อเมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ มีกำลัง(พละ)เพียงพอ ทำงานร่วมกันอย่างสมดุลโดยจับคู่การทำงานไว้เป็นคู่ๆ คือ ศรัทธา ทำงานคู่กับปัญญา เปรียบเหมือนแขนขวา กับแขนซ้าย วิริยะทำงานคู่กับสมาธิ เปรียบเหมือนขาขวากับขาซ้าย ทั้งสองจะถ่วงดุลกันอย่างพอเหมาะเราจึงทรงตัวอยู่ได้ และมีการเคลื่อนไหวเป็นปกติ ส่วนสตินั้นจะทำหน้าที่เหมือนส่วนศีรษะของร่างกาย หรือ สมองที่ทำหน้าที่กำกับดูแลควบคุมการทำงานของอินทรีย์ทั้งสองคู่ ถ้ามีกำลัง(พละ)ศรัทธาแรงแต่กำลังปัญญาอ่อน ก็เป็นคนโง่ ถูกหลอกง่าย หากกำลังศรัทธาอ่อนแต่กำลังปัญญาแก่ ก็จะเป็นคนกระด้าง รุนแรง ดื้อรั้น ไม่ฟังความคิดผู้อื่น ส่วนผู้มีกำลังวิริยะแรงแต่

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ส.ช.(ไทย) ๑๗/๕/๑๒.

^{๓๗} ตรงกับหลักในมหาจิตตารีสกสูตร, ม.อ.(ไทย) ๑๔/๒๕๘-๒๗๘/๑๘๑-๖.

สมาธิอ่อน ก็จะเป็นคนทำงานจับจด ไม่มีเป้าหมายของการทำงานที่แน่นอน และผู้มีวิริยะอ่อนแต่สมาธิแรงก็เป็นคนเกียจคร้าน

ผู้มีสติดี ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทอยู่เสมอจะใช้สติของตนตรวจสอบกำลังของแต่ละอินทรีย์อยู่เสมอ ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง ถ่วงดุลและปรับประคองกันในลักษณะมัชฌิมาปฏิปทา เป็นผลที่คล่องแคล่วสมดุล อินทรีย์ ๕ คือ พละ ๕ ที่สะสมจนตกผลึก เหมือนกับนิสัยสันดาน พละ ๕ อาจเกิดได้ดี และสะสมเป็นอินทรีย์ได้ง่าย คือผู้ที่บวชหรือประพฤติพรหมจรรย์^{๓๘}

ในกิงสุโกปมสูตร^{๓๙} กล่าวว่า

ภิกษุ เมืองชายแดนของพระราชามีกำแพงและเชิงเทินมั่นคง มี ๖ ประตู นายประตูของเมืองนั้นเป็นบัณฑิต เขียนแหลมมีปัญญา คอยห้ามคนที่ตนไม่รู้จัก อนุญาตเฉพาะคนที่ตนรู้จักให้เข้าไปในเมืองนั้น ราชทูต ๒ นายมีราชการด่วนมาจากทิศตะวันออก ถามนายประตูนั้นอย่างนี้ว่า “ผู้เจริญ เจ้าเมืองอยู่นี่อยู่ไหน”

นายประตูตอบอย่างนี้ว่า “ท่านผู้เจริญ นั้นเจ้าเมืองนั่งอยู่ที่ทางสี่แยกกลางเมือง” ลำดับนั้น ราชทูต ๒ นายผู้มีราชการด่วนได้มอบถวายพระราชสาส์นตามความเป็นจริงแก่เจ้าเมือง แล้วกลับไปตามทางที่ตนมา ราชทูตอีก ๒ นายผู้มีราชการด่วนมาจากทิศตะวันตก มาจากทิศเหนือ มาจากทิศใต้ แล้วถามนายประตูนั้นอย่างนี้ว่า “ผู้เจริญ เจ้าเมืองอยู่นี่อยู่ไหน”

นายประตูนั้นตอบอย่างนี้ว่า “ท่านผู้เจริญ นั้นเจ้าเมืองนั่งอยู่ที่ทางสี่แยกกลางเมือง”

ลำดับนั้น ราชทูต ๒ นายผู้มีราชการด่วนนั้นได้มอบถวายพระราชสาส์นตามความเป็นจริงแก่เจ้าเมืองแล้วก็กลับไปตามทางที่ตนมา แม้ฉันใด อุปไมยนี้ก็ฉันนั้น เรายกมาก็เพื่อให้เข้าใจเนื้อความชัดเจน ในอุปไมยนี้มีอธิบายดังต่อไปนี้

คำว่า **เมือง** นี้เป็นชื่อของกายซึ่งประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากมารดาบิดา เจริญวัยเพราะข้าวสุก และขนมกุมมาสไม่เพียงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้นมีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา

คำว่า **มี ๖ ประตู** นี้เป็นชื่อของอายตนะภายใน ๖ ประการ

คำว่า **นายประตู** นี้เป็นชื่อของสติ

คำว่า **ราชทูต ๒ นายผู้มีราชการด่วน** นี้เป็นชื่อของสมณะและวิปัสสนา

คำว่า **เจ้าเมือง** นี้เป็นชื่อของวิญญาน

^{๓๘} สมเด็จพระสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **นวโกวาท**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓.

^{๓๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๒๕๘-๒๕๙.

คำว่า **ทางสี่แยกกลางเมือง** นี่เป็นชื่อของมหาภูตรูปทั้ง ๔ คือ

๑. ปฐวีธาตุ(ธาตุดิน) ๒. อาโปธาตุ(ธาตุน้ำ)

๓. เตโชธาตุ(ธาตุไฟ) ๔. วาโยธาตุ(ธาตุลม)

คำว่า **พระราชสาส์นตามความเป็นจริง** นี่เป็นชื่อของนิพพาน

คำว่า **ทางตามที่ดินมา** นี่เป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ

๑. สัมมาทิฐิ(เห็นชอบ)

ฯลฯ

๘. สัมมาสมาธิ(ตั้งจิตมั่นชอบ)”

สาเกตสูตร ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่เมืองสาเกต^{๔๐}

“ภิกษุทั้งหลาย เหตุที่อินทรีย์ & ประการอาศัยแล้วกลายเป็นพละ & ประการและที่พละ & ประการอาศัยแล้วกลายเป็นอินทรีย์ & ประการมีอยู่

เหตุที่อินทรีย์ & ประการอาศัยแล้วกลายเป็นพละ & ประการ และที่พละ & ประการอาศัยแล้วกลายเป็นอินทรีย์ & ประการ เป็นอย่างไร

คือ สิ่งใดเป็นสัทอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสัทธาพละ สิ่งใดเป็นสัทธาพละ สิ่งนั้นเป็นสัทอินทรีย์ สิ่งใดเป็นวิริยอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นวิริยะพละ สิ่งใดเป็นวิริยะพละ สิ่งนั้นเป็นวิริยอินทรีย์ สิ่งใดเป็นสติอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสติพละ สิ่งใดเป็นสติพละ สิ่งนั้นเป็นสติอินทรีย์ สิ่งใดเป็นสมาธิอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสมาธิพละ สิ่งใดเป็นสมาธิพละ สิ่งนั้นเป็นสมาธิอินทรีย์ สิ่งใดเป็นปัญญอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นปัญญาพละ สิ่งใดเป็นปัญญาพละ สิ่งนั้นเป็นปัญญอินทรีย์...

ภิกษุทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันหาอาสวะมิได้เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน เพราะอินทรีย์ & ประการที่ภิกษุนั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว”

อินทรีย์ & มีความสำคัญต่อการปฏิบัติหรือเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมาก เพราะอินทรีย์ทั้ง ๕ ประการ เมื่อเจริญจนกระทั่งแก่กล้าเต็มที่ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้(เป็นโพธิปักขิยธรรม) ดังพุทธพจน์ว่า “สัทอินทรีย์เป็นโพธิปักขิยธรรม ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้...ปัญญอินทรีย์เป็นโพธิ

^{๔๐} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๕๑๓/๓๒๕.

ปักขียธรรม ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้^{๔๑} และอินทรีย์ ๕ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์^{๔๒}

๒.๓.๓ อปปมาท

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุพึงเป็นผู้มีมานะ ไม่พึงเป็นผู้มีเท้าอยู่ไม่สุข พึงเว้นจากความคะนอง ไม่พึงประมาท และพึงอยู่ในที่นั่งที่นอนที่มีเสียงน้อย”^{๔๓}

คำว่า “ไม่พึงประมาท” อธิบายว่า พึงเป็นผู้ทำโดยเอื้อเพื่อ ทำติดต่อกันไม่หยุด ประพฤติไม่ย่อหย่อน ไม่ละความพอใจ ไม่ทอดธุระ ชื่อว่าไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขยัน ความมีเรี่ยวแรง ความไม่ถอยกลับ สติสัมปชัญญะ ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ความเพียรแรงกล้า ความประกอบเนื่องๆ ด้วยคิดว่า “เราพึงทำสัณขันธ์ที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์โดยอุบายอย่างไร หรือพึงใช้ปัญญาตามรักษาสัณขันธ์ที่บริบูรณ์ในข้อนั้นๆโดยอุบายอย่างไร” ดังนี้ชื่อว่าไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย... ว่า “เราพึงทำสมาธิขันธ์...ปัญญาขันธ์...วิมุตติขันธ์...วิมุตติญาณทัสสนขันธ์ที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์ โดยอุบายอย่างไร”...คือ ความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขยัน ความมีเรี่ยวแรง ความไม่ถอยกลับ สติสัมปชัญญะ ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ความเพียรแรงกล้า ความตั้งใจ ความประกอบเนื่องๆ ด้วยคิดว่า “เราพึงกำหนดทุกข์ที่ยังมิได้กำหนดรู้ พึงละกิเลสที่ยังมิได้ละ พึงเจริญมรรคที่ยังมิได้เจริญ หรือพึงทำให้แจ้งนิโรธที่ยังมิได้ทำให้แจ้ง โดยอุบายอย่างไร” ดังนี้ ชื่อว่าไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย รวมความว่า พึงเว้นจากความคะนอง ไม่พึงประมาท^{๔๔}

สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เป็นเครื่องนำมาซึ่งประโยชน์เพราะมีความสำคัญต่อการปฏิบัติจริยธรรมทุกชั้น การดำเนินชีวิตโดยมีสติกำกับอยู่เสมออันนั้นก็คือ ความไม่ประมาทนั่นเอง มีชื่อเฉพาะว่า“อปปมาท” เป็นที่สุดที่มีสาระแห่งธรรมว่า “สังฆารทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด” เห็นได้จากพุทธพจน์ต่อไปนี้

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือให้กุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไปเหมือนความไม่ประมาทเลย เมื่อไม่ประมาทแล้วกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป”^{๔๕}

^{๔๑} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๔๗๑/๒๘๒.

^{๔๒} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๕๓๑/๓๔๕.

^{๔๓} พ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๖๐/๔๔๖.

^{๔๔} พ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๖๐/๔๔๙.

^{๔๕} อญ.เอกก.(ไทย) ๒๐/๖๐/๑๓.

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ ที่เป็นไปเพื่อ ความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสัทธรรม เหมือนความไม่ประมาทเลย”^{๔๖}

“สิ่งทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจง ยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท”^{๔๗}

อปปมาท คือความไม่ประมาทนั่นก็คือการมีชีวิตอยู่โดยไม่ขาดสติ เริ่มต้นที่ความ ระมัดระวังรอบคอบ ไม่ลืม ผลอริย ไม่ทำเหตุแห่งความผิดพลาดทั้งหลาย ไม่ละเลยที่จะทำเหตุ แห่งคุณงามความดี

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า”ความสำคัญของอปปมาทนั้นเห็นได้ว่าเป็นเรื่องจริยธรรมในวงกว้าง เกี่ยวกับความประพฤติทั่วไปของชีวิต กำหนดคร่าวๆตั้งแต่ระดับศีล ถึงสมาธิ ในระดับนี้สติทำหน้าที่แทรกแซงพัวพันและพ่วงกันไปกับองค์ธรรมอื่นๆเป็นอันมาก โดยเฉพาะจะมีวิายามะหรือความเพียรควบอยู่ด้วยเสมอ ครั้นจำกัดการพิจารณาแคบเข้ามา กล่าว เฉพาะการดำเนินของจิตใจในกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือการพัฒนาปัญญาชำระล้างในดวง จิต อปปมาท กลายเป็นตัววิ่งเต้นที่คอยเร่งเร้าอยู่ในวงนอก” “แต่ที่สุดของความไม่ประมาทตามที่ พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระสาวกเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะปรินิพพานนั้น ท่านก็หมายถึงให้เจริญ สติสัมปชัญญะ จนบรรลุธรรมเข้าถึงนิพพาน

กล่าวสรุปว่าสติและสัมปชัญญะ คือ ความไม่ประมาทนั่นเอง สติเป็นธรรมเอก ความ ประมาท คือ ขาดสติเป็นหนทางแห่งความตาย ในทางกลับกันความไม่ประมาท การเจริญสติเป็น หนทางแห่งนิพพาน

๒.๓.๔ ภาวนา ๔

หมายถึง การเจริญ การทำให้มีขึ้น การฝึกอบรมและการพัฒนา^{๔๘}

อริยชนรู้จักการฝึกตนและพัฒนาปัญญาทั้ง ๔ ด้านโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการใช้ สติในการระลึก รู้เท่า คือรู้ตามความเป็นจริงว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และรู้ทัน คือ สติว่องไว สามารถกำหนดรู้ทันอารมณ์ได้ในแต่ละปัจจุบันขณะทั้ง ๔ ด้าน ดังนี้

^{๔๖} อ.จ.เอกก.(ไทย) ๒๐/๑๑๖/๒๓.

^{๔๗} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๔๓/๑๘๐.

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๖๓.

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม , หน้า

๑) **กายภาวนา** การเจริญกาย หรือพัฒนากาย คือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ โดยรับรู้สิ่งทั้งหลายทางอินทรีย์ ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ด้วยดี โดยปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ไม่ให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามละอกุศลธรรม สตินั้นเป็นตัวหนึ่งในประเภทสังขารชั้นรูปะเภท โสภณเจตสิก ทุกคนต่างก็มีสติติดตัวมาด้วยทั้งนั้นแต่ไม่ได้ทำให้มันตื่นขึ้น เพราะในชีวิตคนเราส่วนใหญ่ ต่างมัวเพลิดเพลินอยู่ในความสุข ความสวยงาม ซึ่งเรียกว่า โลภะมูลจิต เต็มไปด้วยความโกรธ ความแค้น ความอาฆาต ความพยาบาท เรียกว่า โทสะมูลจิต บางคนก็ไม่รู้ธรรม ไม่เห็นธรรมว่าความเป็นจริงของธรรมมีเป็นประการใด อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เรียกว่าโมหะมูลจิต เพราะในชีวิตคนเราส่วนใหญ่ที่ไม่ประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ โลภะมูลจิตก็ดี โทสะมูลจิตก็ดี โมหะมูลจิตก็ดี ย่อมจะเข้ามาครอบงำ เมื่อเวลาจะตาย จิตจิตกำลังจะเกิดขึ้นนั้นควรจะมียोगที่ป้องกันมิให้ตกไปสู่ทุคติภูมิ ได้แก่ นรก ๑ เปต ๑ อสุรกาย ๑ เดรัจฉาน ๑ ชีวิตจึงควรมีหลักประกันด้วยการฝึกหัดสร้างสติ เห็นความสำคัญของสติสนใจที่จะปลุกสติที่มีอยู่แล้วให้ตื่นขึ้นมาใช้ทำประโยชน์ในการเจริญ สติปัฏฐาน หรือเรียกกันทั่วไปว่าวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็น โลกุตตรอันสูงสุดซึ่งได้แก่สติตัวเดียวเท่านั้น

๒) **ศีลภาวนา** การเจริญศีล หรือพัฒนาศีล คือ พัฒนาความประพฤติ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมโดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน

๓) **จิตตภาวนา** การเจริญจิต หรือพัฒนาจิต คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม ช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นการภาวนาด้วยการฝึกฝนเพื่อพัฒนาจิต มี ๒ อย่างคือ สมถะกรรมฐาน หรือสมถภาวนา คือ การทำจิตให้สงบ การกระทำสมถต้องอาศัยความตั้งใจและความเพียรพยายาม และวิปัสสนากรรมฐาน คือ การทำจิตให้รู้แจ้งด้วยสติปัญญา การฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดญาณโดยตรง เพื่อจะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ หรือความจริงแท้ของชีวิต การสร้าง “จิตตภาวนา” ขึ้นโดยสม่ำเสมอ ด้วยความอุตสาหะพยายาม ความขยันหมั่นเพียรนี้เป็นทางที่จะดับไฟหรือกิเลส และดับหนาทายในจิตใจเรา ให้ปรากฏความร่วมมือเย็นขึ้นมาโดยลำดับได้สิ่งที่ทำได้ สิ่งที่เป็นฐานะ คือคู่ควรแก่สัตว์โลกจะทำได้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ทั้งสิ้น สิ่งที่ไม่เป็นฐานะ คือ เป็นไปไม่ได้ที่ไม่ทรงนำมาสั่งสอนโลก เมื่อจิตใจมีอารักขา คือ ธรรมรักษา ธรรมเป็นเครื่องรักษาจิตใจ ใจย่อมมีความเจริญขึ้นเรื่อยๆ สิ่งที่เป็นภัยต่อจิตใจก็จะค่อยๆ จางไปเมื่อถูกชำระ

ด้วยความเพียรวิธีต่างๆ จิตใจย่อมมีความผ่องใส มีความสงบเย็น มีความสุขสบายขึ้นมาด้วยการชำระจิตของผู้มี”ความเพียร”^{๕๐}

๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา หรือพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้เจริญงอกงามจนเกิดรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ มีชีวิตเป็นอยู่ แก้ไขปัญหาและทำการทั้งหลายด้วยปัญญาที่รู้ถึงเหตุปัจจัย

ดังนั้นการฝึกหรือการศึกษาจึงแยกเป็น ๓ ส่วน ดังที่เรียกว่า ไตรสิกขา อีกเช่นกัน เพื่อฝึกฝนพัฒนา ๓ ด้านของชีวิต คือ ก)ด้านสื่อกับโลกโดยผ่านช่องทาง หรือผ่านทวาร ๒ ชุด คือ ผัสสทวาร(ทางรับรู้) และกรรมทวาร(ทางทำกรรม) รวมเรียกว่า “ศีล” ข)ด้านจิตใจ โดยต้องมีเจตนา ความตั้งใจ มีแรงจูงใจที่ควบคุมชักนำการรับรู้และพฤติกรรมทั้งหลาย เรียกว่า”จิต” หรือ”สมาธิ” ค)ด้านปัญญา คือความรู้ความเข้าใจการพัฒนาทุกอย่างในเรื่อง แนวคิด ทศนคติ ความเชื่อถือ ค่านิยม ความยึดถือตามความรู้ความคิดความเข้าใจ เรียกว่า”ปัญญา” องค์ประกอบของชีวิต ๓ ด้านนี้ทำงานไปด้วยกัน ประสานกันไป และเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกันเพื่อพัฒนา ๓ ด้านของชีวิตนั้นให้ตรงตามธรรมชาติแห่งธรรมชาติของมัน โดยเป็นการพัฒนาพร้อมไปด้วยกันอย่างผสมผสานและเป็นระบบอย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ หลักไตรสิกขา หรือหลักการศึกษา ซึ่งเป็นระบบการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ ตามเงื่อนไขแห่งความจริงของธรรมชาติ เป็นไปตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยตามกฎธรรมชาติของชาตินั้น ซึ่งชีวิตเป็นองค์ประกอบรวม ที่มีองค์ประกอบหรือองค์รวม ๓ อย่าง คือ ศีล จิต และปัญญาซึ่งทำงานประสานเป็นเหตุปัจจัยแก่กันในการที่ชีวิตนั้นดำเนินอยู่หรือพัฒนายิ่งขึ้นไป^{๕๑}

๒.๔ ประโยชน์ของสติและสัมปชัญญะ

หลักสำคัญของการทำสมาธิคือ การบังคับจิตใจให้สงบ โดยดึงเอาสติมาจดจ่ออยู่กับอารมณ์เฉพาะหน้า หรืองานเฉพาะหน้า เพราะตามปกติ สติของคนไม่อยู่กับงานเฉพาะหน้า

^{๕๐} พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, **ธรรมชุดเตรียมพร้อม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า ๕๗๒.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๓๕๓.

ตลอดเวลา^{๕๒} เช่น สมมติว่าเรากำลังอ่านหนังสือ ขณะที่สายตาและจิตใจกำลังเคลื่อนไปตามแถวตัวหนังสือ นั้น บางขณะจิตใจล่องลอยไปอยู่ที่อื่น เมื่อรู้สึกตัวเราจะดึงจิตใจกลับเข้ามาอยู่กับหนังสืออีก แต่เมื่อเราผลอ จิตใจจะล่องลอยไปที่อื่นอีก ตลอดเวลาที่เราอ่านหนังสือเป็นเวลา ๑๐ นาที จิตใจของเราอยู่กับหนังสือจริงๆ เป็นเวลาเพียง ๕ ถึง ๗ นาทีเท่านั้น คนที่มีสมาธิดีจริงๆ จึงจะคุมจิตให้อยู่กับหนังสือได้เต็ม ๑๐ นาที เพราะฉะนั้นจึงอาจกล่าวได้อย่างเต็มที่ว่าทุกคนสติไม่ดีทั้งนั้น แต่ไม่ถึงกับเสียสติ เพราะยังสามารถคุมสติได้

หลักพุทธธรรมเน้นการทำงานของสติมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกระดับเช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติหน้าที่การทำงานต่างๆ อย่างมีสติกำกับ อยู่เสมอ หรือที่เรียกอีกอย่างว่าอัปปมาทคือความไม่ประมาท การเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติหรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งคือการเพิ่มกำลังสติ มีการระมัดระวังตัวอยู่เสมอ ย่อมไม่เผลอไปในทางเสื่อมหรือทางที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้ ย่อมจะประสบความสำเร็จความก้าวหน้าเป็นที่สุด นอกจากนั้นการฝึกสมาธิเป็นการเพิ่มกำลังสติอย่างหนึ่งและมีผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาในการปฏิบัติงาน การดำเนินชีวิตโดยได้ศึกษาการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิโดยใช้แนวทางของคณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ แบบยุบหนอพองหนอและการเดินจงกรม ผลวิจัยพบว่าในกลุ่มที่มีผลการเรียนปานกลางนั้น ผู้ที่ผ่านการฝึกสมาธิจะมีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหามากกว่าผู้ที่ไม่ได้ผ่านการฝึกสมาธิ^{๕๓}

สรุปได้ว่าการเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้นมีประโยชน์มาก สติมีคุณค่าแก่ชีวิต และจำเป็นแก่ชีวิตอย่างเหลือที่จะประมาณได้ ดังต่อไปนี้

๒.๔.๑ การระลึกรู้ในอารมณ์และเป็นสิ่งยับยั้งมิให้จิตตกไปในฝ่ายอกุศล

สติเป็นความระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายกุศล หรือความระลึกทันอารมณ์อยู่เนืองๆ เมื่อระลึกทันอารมณ์อยู่เนืองๆ เช่นนี้แล้ว ผลก็คือเป็นผู้ที่ไม่อยู่ในความประมาทนั่นเอง ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากแม้ในพระโอวาทก่อนเสด็จเข้าสู่ปรินิพพานก็ได้ทรงเตือนสาวกทั้งหลายว่า “อย่าอยู่ในความประมาท” ผู้ที่อยู่ในความประมาทก็เท่ากับอยู่ในความตายนั่นเอง จะเห็นได้จากพุทธพจน์ต่อไปนี้

^{๕๒} แสง จันทร์งาม, พุทธศาสนวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๘.

^{๕๓} ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย, “การพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิโดยใช้แนวทางคณะ ๕ วัดมหาธาตุ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะศิลปศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐).

“โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่นแม้สักข้อหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนความไม่ประมาทเลย”^{๕๔}

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย ควรสร้างอัปปมาท โดยฐานะ ๔ คือ

- (๑) จงละกายทุจริต จงเจริญกายสุจริต และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น
 - (๒) จงละวจีทุจริต จงเจริญวจีสุจริต และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น
 - (๓) จงละมโนทุจริต จงเจริญมโนสุจริต และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น
 - (๔) จงละมิจฉาทิฏฐิ จงเจริญสัมมาทิฏฐิ และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น
- ในเมื่อภิกษุละกายทุจริต เจริญกายสุจริต ฯลฯ ละมิจฉาทิฏฐิ เจริญสัมมาทิฏฐิแล้ว
เธอย่อมไม่หวาดกลัว ต่อความตายที่จะมีข้างหน้า”^{๕๕}

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรสร้างอัปปมาท คือ การรักษาใจด้วยสติ ในฐานะ ๔ คือ

- (๑) ...จิตของเรา อย่าติดใจ ในธรรมที่ชวนให้เกิดการติดใจ
- (๒) ...จิตของเรา อย่าขัดเคือง ในธรรมที่ชวนให้เกิดความขัดเคือง
- (๓) ...จิตของเรา อย่าหลง ในธรรมที่ชวนให้เกิดความหลง
- (๔) ...จิตของเรา อย่ามัวเมา ในธรรมที่ชวนให้เกิดความมัวเมา

เมื่อจิตของภิกษุ ไม่ติดใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความติดใจ เพราะปราศจากราคะแล้ว
ไม่ขัดเคือง ไม่หลง ไม่มัวเมาแล้ว เธอย่อมไม่หวาดเสียว ไม่หวั่นไหว ไม่ครั่นคร้าม ไม่สะดุ้งและไม่
(ต้อง) เชื้อถือ แม้แต่เพราะถ้อยคำของสมณะ”^{๕๖}

ถ้าจะสรุปโอวาทปาติโมกข์แล้วจะเห็นได้ว่าโอวาทปาติโมกข์ทั้ง ๓ ข้อนั้นมีสติเข้าไป
เกี่ยวข้องด้วยทั้ง ๓ ข้อ ข้อแรกที่พระองค์ตรัสไม่ให้สร้าง ความชั่ว หรือกรรมชั่ว เหตุที่ผู้สร้างความ
ชั่วหรือกรรมชั่วนั้นก็เพราะขาดสติ ตกอยู่ในความประมาท จึงได้ล่วง อกุศลกรรมบท ๑๐ ได้ ดังนั้น
ปัจจุโมโอวาทจึงทรงเตือนในปัญหาเรื่องสติว่าอย่าอยู่ในความประมาทซึ่งเป็นลักษณะของสติ

๒.๔.๒ การไม่หลงลืมเป็นหน้าที่ของสติ

สติเป็นโสภณเจตสิก เป็นฝ่ายข้างดีงาม ถ้าเรายึดสติไว้แล้วความชั่วร้ายต่างๆจะไม่
เกิด การล่วงอกุศลกรรมบท ๑๐ ก็เป็นไปไม่ได้ซึ่งเป็นลักษณะและหน้าที่ของสติ คนที่หลงลืมบ่อย

^{๕๔} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๐๐/๒๑.

^{๕๕} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๖/๑๖๐.

^{๕๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๗/๑๖๑.

เรียกได้ว่าขาดสติ ถ้าขาดมาก ๆ กลายเป็นคนเสียสติ หรือคนบ้า เพราะว่าจิตใจไม่อยู่กับกาลเฉพาะหน้า หรือในโลกแห่งความเป็นจริงแต่ไปอยู่อีกโลกหนึ่งซึ่งเป็นโลกแห่งความฝัน

๒.๔.๓ การจดจำได้แม่นยำ

ผู้ใดต้องการจดจำดีก็ควรหมั่นสร้างสติให้เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังมีเหตุที่ทำให้สติให้เกิดขึ้นได้ ๖ ทาง คือ ด้วยการเตือน ด้วยการสังเกต ด้วยการนับ ด้วยการจดจำ ด้วยการทำเครื่องหมาย และด้วยการภาวนา (ทำสิ่งที่เบ่งกุศลที่ไม่มีให้มีขึ้น) เพราะสติเป็นตัวชักนำให้จิตของเราอยู่ในที่ใดที่หนึ่งได้ สตินั้นเป็นพี่เลี้ยงของจิตถ้าเราเอาสติไปตั้งไว้ที่ไหนแล้วจิตใจของเราก็จะไปพัวพันอยู่กับสติด้วย ทำให้มีความระลึกได้ ไม่เผลอ ไม่ลืม

๒.๔.๔ สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก

สติเป็นเครื่องนำมาซึ่งประโยชน์ สติใช้ในการทำสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ วิธี ไม่ว่าจะเป็น กสิณ ๑๐ อนุสติ ๑๐ หรือ อสุภ ๑๐ และเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ อีก ๑๐ กิติ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเอาสติมาใช้ ในการสร้างความสงบให้เกิดขึ้น ถ้าเราไม่มีสติแล้วเราก็ไม่สามารถสร้างความสงบให้เกิดขึ้นตาม เป้าหมายของการทำสมาธิได้เลย สติใช้ในการเรียนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นตัวการสำคัญ จำเป็นต้องนำมาใช้เป็นเครื่องระลึกรู้ทางกาย ทางเวทนา ทางจิตหรือทางธรรมกิติ ซึ่งเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ หรือ สัมมาสติ เป็นองค์มรรคข้อที่ ๒ ในหมวดสมาธิ จัดเข้าในอธิจิตสิกขา มีคำจำกัดความในพระสูตรดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติ เป็นไฉน นี้เรียกว่าสัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ๑) ตามเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ปลอดไร้อภิชชาและ โทมนัสในโลก
- ๒) ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ปลอดไร้ อภิชชาและโทมนัสในโลก
- ๓) ตามเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ปลอดไร้อภิชชาและโทมนัส ในโลก
- ๔) ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ปลอดไร้อภิชชาและโทมนัสในโลก”^{๕๗}

ความหมายที่ปรากฏในคัมภีร์อภิธรรม ว่าดังนี้

^{๕๗} ที.ม.(ไทย)๑๐/๒๙๙/๓๔๙; ม.ม.(ไทย)๑๒/๑๔๙/๑๒๔; ม.อ.(ไทย)๑๔/๗๐๔/๔๕๔; อภ.วิ.(ไทย)

“สัมมาสติเป็นไฉน สติ คือ การคอยระลึกอยู่เนื่องๆ การหวนระลึก (ก็ดี) สติ คือภาวนา ที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม (ก็ดี) สติ คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ”^{๕๘}

ดังนั้นไม่ว่าจะจัดหมวดหมู่ธรรมอย่างไร อธิบายหลักธรรมในรูปแบบไหน ก็สรุปลงที่หลักสติปัฏฐาน ๔^{๕๙} ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโศกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม”^{๖๐} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๖๑}

๒.๔.๕ ห้ามไม่ให้สร้างกรรมชั่ว

กล่าวไว้แล้วว่า สตินั้นเป็นโสภณเจตสิก คือ เป็นธรรมฝ่ายขาว และความชั่วทั้งหลาย เป็นอกุศล เป็นธรรมฝ่ายดำ ดังนั้นความมืดกับความสว่างย่อมอยู่ตรงกันข้ามกันจะมาปนกันไม่ได้ ตราบใดที่ยังมีสติดระลึกรู้ บาปกรรมหรืออกุศลทั้งหลายก็จะเข้ามาคล้ำกลายไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอกุศลกรรมบท ๑๐ อันได้แก่ กายกรรม ๓ วาจากรรม ๔ มโนกรรม ๓ ซึ่งเป็นกรรมนำไปสู่ทุกขภูมิ คือ นรก เปต อสุรกาย หรือ เดรัจฉาน มันจะเป็นตัวนำทางคือ อกุศลกรรม ตราบใดที่มีสติประจำอยู่ในตัวแล้วก็สามารถที่จะล่วงอกุศลกรรมบท ๑๐ ไปได้ เพราะเหตุว่าสติเป็นตัวห้ามไม่ให้ทำกรรมชั่วโดยมีสติสัมปชัญญะซึ่งเป็นสติที่มีปัญญาสับสนุน ไม่หลงผิดไปตามกิเลส ตัณหา และ บังคับให้ทำแต่กรรมดี

๒.๔.๖ ป้องกันการก่อเวร

ผู้ที่เคยได้รับวิบากกรรมมาแล้วหลายอย่าง ทั้งวิบากอันเป็นผลดีและวิบากอันเป็นผลร้าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความยุ่งยากเดือดร้อนที่มนุษย์ประสบในชีวิตเป็นวิบากที่ทนไม่ได้ ซึ่งเรียกว่าไม่มีความสุขกายสุขใจ มีแต่ทุกข์เวทนา คือ ความไม่สบายกาย หรือ โทมนัสเวทนา คือ ความไม่สบายใจ สิ่งเหล่านี้เป็นผลของอกุศลวิบากกรรมที่ตามมาทัน ซึ่งมนุษย์ได้สร้างไว้ในอดีต อันว่าเวรกรรมทั้งหลายที่ตามมาทันนั้นเป็นผลมาจากการขาดสติทั้งสิ้น คำว่าวิบากกรรมนี้ หมายถึงทั้งความดีและความชั่ว ผู้มีสติจะป้องกันความชั่วอันเกิดจากอกุศลวิบากได้ เพราะอกุศล

^{๕๘} อภ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑๘๒/๑๔๐; ๕๘๗/๓๒๑.

^{๕๙} สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน : ที.ม.อ.(ไทย)

๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ.(ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๖๐} หมายถึงอริยมรรค ที.ม.อ.(ไทย) ๒๑๔/๑๙๗.

^{๖๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

วิบากนั้น มนุษย์รับได้โดยผ่านอายาตนะทั้ง ๖ เมื่อกระทบอารมณ์ก็จะทำให้พอใจหรือไม่พอใจ ความรู้สึกตอบสนอง การปรุงแต่งก็ขึ้นอยู่กับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นผ่าน หรือ สัมผัสกับอายาตนะอันใด เมื่อมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวชัดเจนแล้ว จะมองเห็นชัดเจนว่า ความรู้สึกไม่ว่ายินดี ยินร้าย สุข ทุกข์ ล้วนไม่แน่นอนไม่ควรไปหลงยึดไว้ เป็นโทษของความรู้สึกยินดี ยินร้าย ตั้งเจตนาที่สงบระงับ ความโลภ โกรธ หลง รักษาอารมณ์พอดีๆเป็นมัชฌิมาปฏิปทา หรือเรียกว่าทางสายกลางมีสติ ระลึกรู้ไม่ให้เกิดกรรมนั้น หยุดสร้างกรรมต่อจึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ชนะแล้วในผลวิบากนั้น

๒.๔.๗ การเตรียมตัวก่อนตาย

การเตรียมตัวก่อนตาย หรือ มรณสติจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสติเป็นเครื่องระลึกู้ เพราะก่อนที่จะตายนั่น จะต้องเกิดจิตจิตก่อนจึงจะตาย เมื่อจิตจิตเกิดขึ้นนั้นจะต้องมี กรรมารมณ ๑ กรรมนิมิตารมณ ๑ คตินิมิตารมณ ๑ อารมณทั้งสามนี้ถ้าขาดสติระลึกู้แล้ว ก็ไม่แน่ว่าจะตกไป อยู่ในทุคติภูมิชั้นไหน เพราะว่าการขาดสติระลึกู้ นั้น โมหะ โลภะ และโทสะเจตสิกจะเข้ามา แทรกแซง สิ่งเหล่านี้จะนำสู่ทุคติภูมิได้ ทั้งนี้เพราะปฏิสนธิจิตนั้นขึ้นอยู่กับจิตจิต เมื่อจิตจิตเกิดขึ้น ปฏิสนธิจิตจึงจะเกิดขึ้น ดังนั้นการดับจิตไปก่อนตายนั่น จะดับไปในแง่ของกุศลหรืออกุศลจึงควร จะได้คิดว่า สตินั้นเป็นโสภณเจตสิก การควบคุมจิต กรรมารมณ กรรมนิมิตารมณ คตินิมิตารมณ กิตติ เหล่านี้เป็นเครื่องชี้ทางให้เห็นว่ามนุษย์จะไปสู่ทุคติภูมิ หรือทุคติภูมิ จึงเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ เป็นเวลาวิกฤติแห่งชีวิต ควรฝึกหัดวางใจให้พร้อมที่จะรับความตาย ด้วยจิตใจที่ดี การมีสติ ระลึกรู้ก็เป็นการเตรียมตัวรู้อยู่เสมอว่า สติจะสร้างปัญญาที่เรียกว่า "กัมมัธสสกาปัญญา" ^{๖๒} หรือ ปัญญาที่รู้เห็นว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นสมบัติของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของจะต้องรับผิดชอบ และเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน พระพุทธพจน์ที่ว่า “อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ” หรือตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งแห่งตน ก็ให้เห็นได้ว่าไม่มีผู้ใดเลยที่จะมาปิดเป่ากรรมที่เราได้สร้างไว้ เว้นแต่ตัวเองจะเป็นผู้มีสติระลึกอยู่เท่านั้นดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “เมื่อทำเหตุดีแล้ว ผลดีย่อมปรากฏขึ้น เหตุจะดีก็ได้ด้วยการมีสติระลึกู้”

๒.๔.๘ สติใช้เพื่อรู้เท่าทันในสังขาร ๓ หรือสติสัมปชัญญะ ๓ ระดับ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

สังขาร ๓ หรือสติสัมปชัญญะ ๓ ระดับ มีรายละเอียด ดังนี้

๑. รู้เท่าทันในการเคลื่อนไหว(กายสังขาร)ในอันที่จะทำกรรมใดๆนั้นคือ ศีล สติทำหน้าทีระลึกกาย วาจา ใจ สัมปชัญญะจะเป็นตัวปัญญารอบรู้ว่ามีสิ่งใดผิดสิ่งใดถูก สิ่งใดเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ การมีสติสัมปชัญญะในระดับศีล คือเมื่อรู้แล้วว่าอะไรผิดอะไรถูก ก็

^{๖๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๙๓/๕๐๙.

สามารถควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา ใจ ให้อยู่ในกรอบของศีลธรรม กฎหมาย และธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามได้ ไม่ปล่อยใจไปตามกิเลส ตัณหา รักษากาย วาจา ใจให้เรียบร้อยด้วยศีล ๒. รู้เท่าทันในอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต(จิตสังขาร) จนจิตเป็นอิสระจากอารมณ์ คือ สมาธิ สติสัมปชัญญะในระดับสมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่น จดจ่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น อานาปานสติ คือสติที่ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก สติที่ระลึกรู้ลมหายใจนี้เมื่อติดต่อกันต่อเนื่องพอสมควรแล้วก็จะเกิดความรู้สึกตัวชัดเจนกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จนเรามีความรู้สึกตัวทั่วถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นสติ สัมปชัญญะในอานาปานสติขั้นที่ ๑ ซึ่งเป็นสติสัมปชัญญะในระดับศีล จากนั้นเมื่อเพ่งลึกเข้าไปในลมหายใจ ลักษณะกำหนดลมหายใจแคบลงและลึกเข้าไปจนจิตตั้งมั่นกับลมหายใจเป็นอารมณ์เดียว ปราศจากนิวรณ์ มีสติสัมปชัญญะในระดับสมาธิกับลมหายใจ เป็นอานาปานสติขั้นที่ ๓ และยังมีสมาธิระดับที่ลึกกว่านี้ คือสติสัมปชัญญะในระดับฌาน ซึ่งไม่มีกาย ไม่มีลมหายใจ มี ๔ ระดับคือ

-ปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตก วิचार ปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวก

-ทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งใจภายใน สมาธิเป็นธรรมอันเอก ไม่มีวิตก วิचार มีแต่

ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ

-ตติยฌาน ละปีติเสียได้ เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่เป็นปกติสุขด้วยนาม

กาย

-จตุตถฌาน ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา

จนกระทั่งเป็นสัมมาสมาธิในอริยมรรคมีองค์ ๘

๓. รู้เท่าทันความคิดทั้งหลาย(วีสังขาร)ว่าความคิดเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่(โยนิโส

มนสิการ) คือ ปัญญา ในที่นี้คือวิปัสสนาปัญญา วิปัสสนา หมายถึง เห็นแจ้ง เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม เป็นปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันทำให้ละความหลงผิดในสังขาร สติสัมปชัญญะในระดับปัญญาเป็นมหาสติ คือเป็นสติที่รู้ตัวตื่น ว่องไว รับรู้ออบอ้อมอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่การกำหนด เพ่ง จงใจกำหนดรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งแต่เปิดใจกว้างรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์อย่างเป็นธรรมชาติธรรมดา สติทำหน้าที่รับรู้ สัมปชัญญะหรือตัวปัญญาทำหน้าที่ตัดความยึดมั่นถือมั่น เป็นมหาสติหรือสติในระดับสติปัฏฐาน ๔ ที่รู้ตามความเป็นจริงว่า กายเป็นสักแต่ว่ากาย เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา จิตเป็นสักแต่ว่าจิต ธรรมเป็นสักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา เข้าถึงสภาวะของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รู้ความเป็นจริงของธรรมทั้งหลายทั้งปวงว่า “ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” : “สัพเพหมิมาอนัตตา สัพเพหมิมานาลัง อภินิเวสายะ”

๒.๔.๙ สติ ๓ กาล คืออดีต อนาคต ปัจจุบัน

สติในอดีตกาล คือการมีสติระลึกได้ว่าเคยทำ เคยพูด เคยคิดอะไรบ้างในอดีต เมื่อเรามีสติระลึกถึงอดีตได้ ทำให้มองเห็นว่าเมื่อทำความดีได้ผลอย่างไร เมื่อทำผิดผลเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นบทเรียนที่ทำให้เรามีโอกาสพัฒนาชีวิตได้ เพราะเราจะเห็นข้อผิดพลาดในอดีตและรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ทำในสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ต่อไป โดยเฉพาะ “การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” เกิดความเข้าใจชัดเจนในกฎแห่งกรรม หรือการใช้สติหมั่นพิจารณาอยู่เสมอว่า “เรามีกรรมเป็นของตน เรามีกรรมเป็นผู้ให้ผล เรามีกรรมเป็นแดนเกิด เรามีกรรมเป็นผู้ติดตาม เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ไม่ว่าจะทำกรรมใดไว้ เราจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ สืบไป เมื่อเราเข้าใจกฎแห่งกรรมจริงๆ แล้ว เราจะสามารถทำใจและรักษาใจด้วยสติไว้ได้ในทุกสถานการณ์ มีความสุข พอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน พอใจในการสร้างชีวิต ละเอียดความชั่ว ยินดีในการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา”^{๖๓}

สติในอนาคตกาล คือสติที่ระลึกไปถึงอนาคต ระลึกได้ว่าควรจะทำอย่างไร หรือควรจะทำอะไร ไม่หลงลืม จำได้ สติที่ระลึกไปในอนาคตมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของเราทุกคน การระลึกถึงความจริงที่ว่าสิ่งหนึ่งจะต้องเกิดในอนาคตอย่างแน่นอนคือความตาย เราจะต้องประสบกับความพลัดพรากจากสิ่งของ จากบุคคลที่เรารัก และแม้แต่ร่างกายเราเอง การพิจารณาความจริงของชีวิตที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ อันได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่เป็นประจำ คือมรณานุสติ จะช่วยให้เราไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่และไม่ปล่อยวันเวลาล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ มีความตั้งใจที่จะพัฒนาตัวเอง สำนวญกายสำรวใจใจตัวเอง ตรวจสอบพฤติกรรมตัวเอง แล้วก็ตั้งสติที่จะแก้ไขปรับปรุงตน และต้องมีสติที่จะไม่ลืมหืมมือทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้

สติในปัจจุบันกาล สามารถอธิบายได้ใน ๒ ระดับ คือ ระดับสมมติสัจจะ และระดับปรมัตถสัจจะ ระดับสมมติสัจจะ คือสติระลึกถึงฐานะตนเองตามสมมติทางโลกว่า นี่คือผู้ชาย ผู้หญิง หรือฐานะทางสังคมว่าเป็น แพทย์ พยาบาล นักบวช ฯลฯ เมื่อเรามีสติระลึกได้ถึงฐานะของเรา เราก็สามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างเหมาะสมประพฤตินอย่างถูกต้องตามประเพณี ศีลธรรม และ จริยธรรม ส่วนสติในปัจจุบันกาลระดับปรมัตถสัจจะ คือการตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมว่าเป็นแต่สักว่ากาย สักแต่ว่าเวทนา สักแต่ว่าจิต สักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์

^{๖๓} มิตซูโอะ คเวสโก, **สันโดษ...เคล็ดลับของความสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๔, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิมาชา โคตมี, ๒๕๕๕), หน้า ๖๕.

ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา เมื่อมีสติสัมปชัญญะมีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงแล้วก็จะสามารถถอดถอนอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ปลอ่ยวางทุกสิ่งทุกอย่างลงได้หมดจนกระทั่งไม่มีความรักความยินดีในชั้นนี้ทั้ง ๕ ไม่มีสิ่งใดที่ยึดถือเป็นตัวเราของเราอีกต่อไป การฝึกเจริญสติในระดับปรมาตมสังขจะเป็สิ่งสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนาที่มีเป้าหมายสูงสุดคือความดับแห่งทุกข์สิ้นเชิง จิตที่หลุดพ้นจากความยึดมั่นในความหมายแห่งความเป็นตัวตนเมื่อใด เมื่อนั้นจิตย่อมถึงที่สุดแห่งทุกข์ การปฏิบัติเพื่อดับไปของ”ตัวตน” ดัง ”สักแต่ว่า” ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่พระพาหิยะทวารุจิระว่า

“พาหิยะ เพราะเหตุนี้ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่รับรู้ ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง พาหิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล

เมื่อใด เธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้น เธอก็จะไม่มี เมื่อใด เธอไม่มี เมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใด เธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์”^{๖๔}

๒.๔.๑๐ สติและสัมปชัญญะช่วยให้เราไม่ตกเป็นทาสของโลกธรรม ๘

โลกธรรม ๘ ^{๖๕}หมายถึง เรื่องของโลกมีอยู่ประจำกับชีวิต สังคม และโลกมนุษย์ เป็นความจริงที่ทุกคนต้องประสบด้วยกันทั้งนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ข้อแตกต่าง คือใครประสบมากประสบน้อย ช้าหรือเร็ว โลกธรรมแบ่งออกเป็น ๘ ชนิด จำแนกออกเป็น ๒ ฝ่ายควบคู่กันและมีความหมายตรงกันข้ามกัน คือ

๑) โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ คือ ฝ่ายที่มนุษย์พอใจมี ๔ เรื่อง คือ

ได้ลาภ คือ ได้ผลประโยชน์ ได้ทรัพย์สินเงินทอง ได้บ้านหรือที่ดิน

ได้ยศ คือ ได้รับแต่งตั้งให้มีฐานันดรสูงขึ้น ได้ตำแหน่ง ได้อำนาจ

ได้รับสรรเสริญ คือ ได้ยิน ได้ฟังคำสรรเสริญชมเชย

ได้สุข คือ ได้ความสบายกาย สบายใจ เบิกบาน บันเทิงใจ

๒) โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ์ คือ ฝ่ายที่มนุษย์ไม่พอใจมี ๔ เรื่องคือ

เสียลาภ คือ ได้ลาภมาแล้วเสียไป

เสื่อมยศ คือ ถูกลดความเป็นใหญ่ ถูกถอดออกจากตำแหน่ง

^{๖๔} พ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๔๖.

^{๖๕} อ.อุ.อุ. (ไทย) ๒๓/๖/๒๐๔-๒๐๖.

อุกนิทาน คือ อุกตานิเทศียน อุกนิทาน
 ตกทุกข์ คือ ได้รับความทุกข์ทรมานกายและใจ
 เมื่อเรามีสติและสัมปชัญญะ ได้ศึกษาว่าโลกธรรมคือสิ่งใด และสิ่งนั้นก็เป็นเรื่อง
 ธรรมดาของมันเช่นนั้น มันต้องเกิดสิ่งนั้นๆตามธรรมดาของมัน เมื่อใจเราสามารถเข้าใจได้ตาม
 ความเป็นจริงนั้นๆก็จะเป็นความห่วงใว้ใดๆเลยกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมดาของโลกธรรมทั้ง ๘
 อย่างนั้น

๒.๔.๑๑ ประโยชน์ด้านการศึกษาทั้งทางโลกและทางธรรม

สติและสัมปชัญญะ ได้มาจากการเจริญสติ รู้สึกตัว รู้สึกตัวได้มากสติก็เกิดมาก การ
 ฝึกสติปัฏฐาน ๔ จะช่วยได้ ฝึกรู้กายใจใน ๔ ฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม เปรียบเป็นการให้จิตได้
 สำนึกออกมาเรียนรู้โลก จะช่วยในเรื่องความจำ การเรียนรู้ และการศึกษา เพราะมีสติตื่นตัว
 ตลอดเวลา นอกจากนี้สมาธิที่ได้จากการฝึกสติจะทำให้จิตของเรานิ่ง สามารถจดจ่ออยู่ที่อารมณ์
 ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน ได้แก่ กัมมัฏฐาน ๔๐ กอง การเพ่งกสิณ การสวดมนต์ เป็นต้น ตัวอย่างที่
 ชัดเจนในเรื่องการใช้สติและสัมปชัญญะในเรื่องการศึกษาเล่าเรียนในสมัยพุทธกาล คือ พระ
 อานนท์ ท่านมีบทบาทในด้านการรักษาพระสัทธรรมให้คงอยู่ ท่านรักษาพระสัทธรรมไว้ได้ด้วย
 การศึกษาและทรงจำ ในเถรสมาคมกล่าวว่า ท่านสามารถทรงจำไว้ได้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์
 ฉะนั้นในการทำปฐมสังคายนาท่านจึงได้รับเลือกให้เป็นผู้วิสัชนาพระธรรม และท่านได้ทำหน้าที่นี้
 เป็นอย่างดี ด้วยการรวบรวมพระโอวาทและพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในที่ต่างๆ
 เสนอต่อที่ประชุมสงฆ์เพื่อให้ช่วยกันพิจารณาจัดเป็นหมวดหมู่ จนกลายมาเป็นพระสูตร พระ
 อภิธรรมให้ได้ศึกษาจนถึงปัจจุบัน ^{๖๖} พระอานนท์ได้ปฏิบัติพระพุทธรูปอย่างใกล้ชิด มิได้ประมาท
 พลาดพลั้ง พระบรมศาสดาทรงยกย่องท่านในตำแหน่งเอตทัคคะเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งปวงถึง ๕
 ประการคือ ๑) เป็นพหูสูตร ๒) เป็นผู้มั่งคั่ง ๓) เป็นผู้มั่งคั่ง(แนวในการจำพุทธวจน) ๔) เป็นผู้มั่งคั่ง
 (ความเพียร) ๕) เป็นผู้อุปัฏฐากผู้เลิศ

๒.๔.๑๒ การมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ คือความไม่ประมาทในชีวิต

ความไม่ประมาท คือการมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำอะไรไม่
 ยอมถลำลงไปทางที่เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำดี ตระหนักถึงสิ่งที่ต้องทำ
 ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ไม่ปล่อยปละละเลย ความไม่ประมาทเป็นคุณธรรมที่สำคัญ กล่าวได้

^{๖๖} พระมหาจิตติภัทร อจลธมฺโม(จันทบุรี), “การศึกษบทบาทของพระอานนท์ในการเผยแผ่
 พระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต* , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕-๖.

ว่าคำสอนในพระพุทธศาสนาทั้งหมดเมื่อสรุปแล้วก็คือคำสอนให้เราไม่ประมาท ดังจะเห็นจากปัจฉิมโอวาทของพระพุทธเจ้า คือ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราจะเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”^{๖๗}

ในมงคลข้อที่ ๒๑ ^{๖๘}ของมงคล ๓๘ ประการ ^{๖๙}ก็กล่าวถึงการไม่ประมาทใน “ธรรม” หมายถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ไม่ให้ประมาทในเหตุ ให้มีสติรอบคอบ ตั้งใจทำเหตุที่ดีอย่างเต็มที่เพื่อให้เกิดผลดีตามมานั่นเอง เพราะความไม่ประมาทเป็นทางอมตะ ^{๗๐}มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่าจะปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอด้วยความเพียรและใส่ใจ เพราะทราบดีว่าการปฏิบัติธรรมนั้นทำให้เกิดความสุขแก่ตนทั้งโลกนี้และโลกหน้า และเป็นวิธีการเดียวเท่านั้นที่ทำให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต คือ นิพพาน

ดังนั้นการฝึกสติให้เป็นคนไม่ประมาททำได้โดย

- ๑) มีสติระลึกถึงการละเว้นทุจริตทางกาย วาจา ใจ
- ๒) มีสติระลึกถึงการประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ
- ๓) มีสติระลึกถึงความทุกข์ในอบายภูมิ

๔) มีสติระลึกถึงความทุกข์อันเกิดจากการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ในวัฏฏสงสาร

๕) มีสติระลึกถึงกัมมฐานภาวนาที่จะละระคะ โทสะ โมหะ ให้ขาดจากสันดาน

อานิสงส์การไม่ประมาทในธรรม คือ

- ๑) ทำให้เราได้รับมหากุศล
- ๒) ทำให้เชื่อว่าเป็นผู้ไม่ตาย
- ๓) ทำให้ไม่ตกไปสู่อบายภูมิ
- ๔) ทำให้คลายจากความทุกข์
- ๕) ไม่เบื่อหน่ายในการสร้างกรรมดี
- ๖) ย่อมมีสติเป็นทางมาแห่งกุศลอื่นๆ
- ๗) ย่อมได้รับความสุขในการดำรงชีพ
- ๘) ความชั่วความไม่ดีต่างๆย่อมสูญสิ้นไปโดยเร็ว

^{๖๗} ที.ม.(ไทย)๑๐/๑๔๓/๑๘๐.

^{๖๘} พ.ศ.(ไทย)๒๕/๒๖๗/๕๖๒.

^{๖๙} พ.ศ.(ไทย)๒๕/๒๖๑/๕๖๑-๕๖๓.

^{๗๐} พ.ศ.(ไทย)๒๕/๑๒/๑๘. ดูเพิ่มเติมใน พ.ศ.(ไทย)๒๕/๑๒/๑๘.

กล่าวโดยสรุปว่า สติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มาในหมวดเดียวกันขาดเสียตัวใดตัวหนึ่งไม่ได้ เพราะ สติกับสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ต่อท่านผู้ปฏิบัติทั้งทางสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ความสำคัญและลักษณะเด่นของสติ หรือจุดมุ่งหมายของสติ ^{๗๑} คือนายควบคุมงาน สติจำเป็นในข้อธรรมทุกหลัก โดยเฉพาะ สติ สมาธิ ปัญญา ทั้งสามนี้เป็นธรรมเกี่ยวเนื่องกัน สมาธิกับปัญญาต้องผลัดเปลี่ยนกันเดิน โดยมีสติเป็นเครื่องตามรักษาทั้งสมาธิและปัญญาซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องวินิจฉัยเรื่องราวต่างๆ บ่อเกิดแห่งสติ คือ สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม เท่านั้น เป็นที่บำรุงสติและปัญญา และเป็นที่ปลูกปัญญาให้มีความเฉลียวฉลาดรอบตัวนำมาซึ่งสัมปชัญญะ หมายถึงการเจริญสติแล้วได้ปัญญามาสนับสนุน เมื่อมีสติปัญญาหนุนหลัง ทุกสิ่งย่อมเรียบร้อย เกิดการรู้แจ้งในสิ่งทั้งปวงซึ่งเป็นจุดหมายสำคัญของพุทธศาสนา เมื่อรู้ความจริงนั้นร่างกายเราต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่ความชรา และไปถึงความตายเป็นที่สุดเป็นธรรมดา ดังนั้น เหตุแห่งการขาดสติ คือความเมาในวัยวยายังเด็ก ยังหนุ่มสาว ยังไม่แก่ ความเมาในความไม่มีโรค ไม่เจ็บไข้ และความเมาในชีวิต ในลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ก็จะจางหายไป ความกำหนดก็ค่อยคลายลง ในที่สุดจิตย่อมพ้นจากความถือมั่นซึ่งเป็นความประเสริฐอย่างยิ่ง ตนเป็นที่พึ่งของตนด้วยการกระทำของตัวเอง ความเพียรเพิกเลิกละทั้งหลายเป็นหน้าที่ของพวกเราเอง พระพุทธเจ้าเป็นแต่เพียงผู้ชี้บอกแนวทางเท่านั้น โดยใช้ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ของตนเองเป็นเครื่องมือฆ่ากิเลส โดยให้เจริญสติตลอดเวลาและไม่ประมาทในการใช้ชีวิตเพื่อถึงที่สุดแห่งทุกข์

เมื่อรู้จักสติแล้วใช้ให้เป็น สติใช้ได้ในทุกโอกาสที่มีลมหายใจเข้าออก ถ้าเรามีสติก็จะรู้ว่าทุกอย่างเป็นสมมุติ ชีวิตเราจะกลายเป็นคนที่เป็นเจ้าของชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ เราจะตั้งมั่นได้อย่างมีเสถียรภาพ คือ เป็นผู้ที่มีสติ หากคำตอบให้กับตนเองทุกครั้งที่มีปัญหา คนมีสติจะมีชัยชนะในทุกเรื่อง มีชัยชนะในทุกขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส ชีวิตจะตั้งมั่นเป็นผู้ฉลาดในการดำรงอยู่ ทำให้การสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้เต็มที่ เพราะมีความคิดที่เป็นระเบียบ และมีใจซึ่งมีพลังเข้มแข็งจึงเป็นการเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์ ขำระพฤติกรรมทุกอย่าง ทั้งกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ เพราะมีสติจึงไม่เผลอไปเกลือกกลั้วบาป อุกุศลกรรม ทำให้พฤติกรรมต่างๆ เป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลที่บริสุทธิ์ ดังคำอุปมาเกี่ยวกับสติ ดังต่อไปนี้

^{๗๑} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน พระอริการุทิส โกวิท, “ศึกษาหลักสติสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๙๑-๙๙.

สติเหมือนเสาหลัก เพราะปักแน่นในอารมณ์ คือคนที่มีสติเมื่อจะไตร่ตรองคิดในเรื่องใด ใจก็ปักแน่นคิดไตร่ตรองในเรื่องนั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน ไม่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น คิดไตร่ตรองจนเข้าใจแจ่มแจ้ง ทะลุปรุโปร่ง ท่านจึงเปรียบสติเหมือนเสาหลัก

สติเหมือนนายประตู เพราะจะทำหน้าที่เหมือนนายประตู คอยเฝ้าดูสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามากระทบใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ตลอดจนเฝ้าดูถึงอารมณ์ที่ใจคิด ถ้าสิ่งใดเกิดขึ้นสติก็จะใคร่ครวญทันทีว่า ควรปล่อยให้ผ่านไปหรือไม่ หรือควรหยุดไว้ก่อน ปรับปรุงแก้ไขให้ดี

สติเหมือนขุนคลัง เพราะคอยตรวจตราอยู่ทุกเมื่อ ว่าของที่ได้เข้ามาและใช้ออกไปมีเท่าไร งบประมาณและบบาปของเราเป็นอย่างไร ตรวจตราไม่ยอมให้ตนเองเป็นหนี้บาป

สติเหมือนหางเสือ เพราะจะเป็นตัวควบคุมเส้นทางดำเนินชีวิตของเราให้มุ่งตรงไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ไม่หลงไปทำในสิ่งที่ไม่ควร เหมือนคอยระวังไม่ให้เรือไปเกยตื้นนั่นเอง