

บทที่ 2

แนวคิดเรื่องสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

2.1 ความหมายของสติ

คำว่า “สติ” ในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และ พระอภิธรรมปิฎก มีวัตถุประสงค์หลักคล้ายคลึงกัน และเหมาะสำหรับกลุ่มผู้ฟังที่เฉพาะ ในพระวินัยปิฎกจะปรากฏในความหมายการมีสติเพื่อกฎระเบียบวินัยของสงฆ์ ในพระสุตตันตปิฎกเป็นหลักคำสอนประกอบ ด้วยคำอธิบายความหมาย เหตุของสติ และประโยชน์ของสติ ซึ่งขึ้นกับเหตุการณ์ ผู้ฟังและอริยาไยของพระพุทธเจ้า ในการสอนแต่ละครั้ง ส่วนในพระอภิธรรมปิฎกจะขยายเพิ่มเติมความหมายของสติจากพระสูตร ส่วนที่ปรากฏในอรรถกถา หรือ คัมภีร์รุ่นหลังได้แก่ วิสุทธิมรรค วิมุตติมรรค มลีนทปัญหา และหนังสือพุทธธรรม เพื่อขยายความสติในพระไตรปิฎก หรือ อรรถกถา ให้เกิดความเข้าใจเพิ่มเติมเพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และนำไปฝึกปฏิบัติ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะทบทวนแนวคิดของสติที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎก โดยเน้นสติปัฏฐานสูตร เพื่อประยุกต์สร้างเครื่องมือประเมินสติที่เหมาะสมกับเวชปฏิบัติ

พระวินัยปิฎก จะกล่าวถึงระเบียบข้อบังคับของสงฆ์เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย หรือ กล่าวถึงบทลงโทษเมื่อไม่ปฏิบัติตามพระวินัยปิฎก ดังนั้นสติในพระวินัยปิฎกจะกล่าวถึงในแง่ความระลึกได้ ไม่ประมาทเป็นขอบข่ายสำคัญ กรณีที่มีการกระทำผิดหรือกล่าวหาภิกษุที่วิกลจริตหรือเป็นบ้าทำความผิดวินัยถือว่าได้รับยกเว้นเพราะไม่มีสติ สงฆ์ให้อุพหวินัยจึงเป็นธรรม¹ และถือว่าพระอรหันต์เป็นผู้มีสติสมบูรณ์ที่สุดใครจะมากล่าวโทษพระอรหันต์ทำความผิดวินัยไม่ได้ ในพระวินัยปิฎกมีเหตุให้กล่าวถึงอานาปานสติ เนื่องจากภิกษุเจริญอุสุภกัมมมีฐานทำให้ภิกษุเกิดความรังเกียจร่างกาย ขำตน หรือใช้ให้คนอื่นขำบ้าง บางกลุ่มไปหาตาเถรมีคณลัทธิให้ฆ่า โดยได้ค่าจ้างเป็นจีวร บาตร ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนอานาปานสติ²

อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้ามีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า ฯลฯ

ได้ทรงกำหนดโทษและคุณของสติไว้ 5 ประการดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ มีโทษ 5 อย่าง คือ 1. หลับเป็นทุกข์ 2. ตื่นเป็นทุกข์ 3. เห็นความผิดเลวทราม 4. เทวดาไม่รักษา 5. น้ำอสุจิสลื้อน

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ มีโทษ 5 อย่างนี้แล

¹ คุรยละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) 5/403/291-292.

² วิ.ม.ท. (ไทย) 1/165/136-137.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่จำวัดหลับมีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ มีอาณิสส 5 อย่าง คือ 1. หลับเป็นสุข 2. ตื่นเป็นสุข 3. ไม่เห็นความฝันเลวทราม 4. เทวดารักษา 5. น้ำอสุจิไม่เคลื่อน
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่จำวัดหลับมีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ มีอาณิสส 5 อย่างนี้แล³

ดังนั้น พระวินัยปิฎกอธิบายสติในความหมายการฝึกฝนในชีวิตประจำวัน ไม่ล่วงละเมิดกฎระเบียบที่บัญญัติไว้สำหรับสงฆ์ และอธิบายการฝึกสติและคุณของการฝึกสติ เช่น การฝึกอานาปานสติเพื่อเป็นวิหารธรรมหรือธรรมเป็นเครื่องอยู่ที่ประณีต สดชื่น และการมีสติในการหลับ

สติในพระสูตรตันตปิฎกมีความหมายคือ ความตามระลึกถึง ความระลึกได้เฉพาะหน้า สติคือ ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม⁴ มีความหมายตรงกันกับในพระอภิธรรมปิฎก คือตามระลึก ความทรงจำ ไม่เลือนลอย ไม่หลงลืม⁵ ส่วนในพระอภิธรรมปิฎก ขุททก-วัตถุวิภังค์⁶ ได้อธิบายการไม่มีสติคือ ความระลึกไม่ได้ ความหวนระลึกไม่ได้ ความย้อนระลึกไม่ได้ ความระลึกไม่ได้ ภาวะที่ระลึกไม่ได้ ความทรงจำไม่ได้ ความเลือนลอย ความหลงลืม

ในพระสูตรที่กล่าวถึงสติอย่างสมบูรณ์ครบถ้วนคือ มหาสติปัฏฐานสูตร^{7,8} และปรากฏในพระสูตรอื่นๆ เช่น อานาปานัสสติสูตร⁹ กายคตาสติสูตร¹⁰ หรือในหัวข้อตถุภิกขุสูตร 37¹¹ และปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งจะกล่าวต่อไปในเหตุและวิธีการฝึกสติ

นอกจากนี้พระสูตรตันตปิฎกกับพระอภิธรรมปิฎกจะปรากฏคำว่า สัมมาสติกับมิจฉาสติ ส่วนสัมมาสติในพระสูตรตันตปิฎก^{12,13} กับพระอภิธรรมปิฎกมีความหมายตรงกันคือดังนี้

ข้อที่ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พึงกำจัดอริขณาและโหม่นสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ พึงกำจัดอริขณาและโหม่นสในโลกได้ นี้เรียกว่าสัมมาสติ¹⁴

พระอภิธรรมปิฎก สติปัฏฐานวิภังค์ ในหัวข้อกายานุปัสสนานิทเทศ อธิบายว่า “โลกคือกาย เวทนา จิต ธรรม และอุปทานชั้นทั้งห้า” อริขณา คือ “ความกำหนด ความกำหนดนึกแห่งจิต หรือความอยากได้” โหม่นสคือ “ความไม่สำราญทางใจ ความทุกข์ทางใจ ความสวຍอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์

³ วิ.ม. (ไทย) 5/353/226-7

⁴ ดุรายละเอียดยใน ขุ.ม. (ไทย) 29/3/12-3.

⁵ ดุรายละเอียดยใน อภิ.ธ. (ไทย) 35/220/201.

⁶ ดุรายละเอียดยใน อภิ.ธ. (ไทย) 35/935/585.

⁷ ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) 10/372-404/301-340.

⁸ ดุรายละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) 12/105-137/101-130.

⁹ ดุรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) 14/144-152/183-195.

¹⁰ ดุรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) 14/153-159/196-207.

¹¹ ดุรายละเอียดยใน ขุ.ม. (ไทย) 29/151/412-418.

¹² ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) 10/402/336.

¹³ ดุรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) 14/375/423.

¹⁴ อภิ.ธ. (ไทย) 35/205/172.

อันเกิดแต่เจตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดแต่เจตสัมผัส นี้เรียกว่า โทมนัส”¹⁵

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสะเถระอธิบายสติในปริเฉทที่ 4 เรื่องผู้มีสติ¹⁶ “คือผู้ระลึกได้ มีความระลึกได้เป็นลักษณะ มีอารักขาเป็นอาการ มีความไม่ลืมเป็นรส” โดยที่อธิบายคู่กับสัมปชัญญะคือความรู้โดยชอบ มีความไม่หลงเป็นลักษณะ ความไตร่ตรองเป็นอาการ มีความส่องเป็นปรากฏ

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ท่านอุปติสสะอธิบายสติ ในตติยาน¹⁷ คือ “ความระลึกได้เป็นลักษณะ การไม่ลืมเป็นรส การเฝ้ารักษาเป็นปัจจุปัฏฐาน และสติปัฏฐาน 4 เป็นปทัฏฐานของสติ”

มิลินทปัญหา¹⁸ อธิบายความหมายของสติไว้ 2 อย่างคือ อปิลापनลักษณะสติคือ “อารมณ์ให้ระลึกไปในธรรมทั้งหลายคือ เตือนว่า สิ่งนั้นดีสิ่งนั้นชั่ว สิ่งนี้ไม่เป็นประโยชน์ สิ่งนี้เป็นโทษ สิ่งนี้เป็นคุณ สิ่งนี้ขาวสิ่งนี้ดำ เตือนอารมณ์ให้ระลึกในธรรมทั้งหลายนี้ว่า ธรรมสิ่งนี้เป็นสติปัฏฐาน 4 ฯลฯ ” และ อุปคัมหมลลักษณะสติ คือ “สติมีลักษณะละเอียดซึ่งสิ่งอันชั่วถือเอาแต่สิ่งอันดี”

ในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ทสฺสตรสูตร¹⁹ พระพุทธเจ้าตรัสมีจิตตัสติไว้ดังนี้ “มีจิตตัสติ (ระลึกผิด) ของผู้มีสัมมาสติ ย่อมเสื่อมไป คือบาปอกุศลธรรมเป็นอเนกของบุคคลที่เกิดขึ้น เพราะมีจิตตัสติเป็นปัจจัยย่อมเสื่อมไป และกุศลธรรมเป็นอเนกย่อมถึงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาสติเป็นปัจจัย”

มีจิตตัสติ มีเหตุที่อธิบายด้วยอวิชชาสูตรและชาณฺโสณิพราหมณสูตร ซึ่งในอวิชชาสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายที่เชตวัน²⁰ กล่าวโดยสรุปคือความไม่รู้แจ้งเป็นประธานของอกุศลทำให้เกิดมีจิตตัสติ ส่งผลให้เกิดความไม่ละอายและไม่เกรงกลัวบาปตามมา ส่วนอริยมรรคประดุจดั่งยานอันประเสริฐ มีสติเป็นสารถิผู้คอยควบคุม²¹ ดังนี้ “รถใดมีธรรมคือศรัทธาและปัญญาเป็นแอกทุกเมื่อ มีhiriเป็นงอน มีใจเป็นเชือก มีสติเป็นนายสารถิผู้คอยควบคุม รถนี้มีศีลเป็นเครื่องประดับ มีมานเป็นเพลา มีความเพียรเป็นล้อมีอุเบกขาเป็นทวน มีความไม่ย่อภาคเป็นประทุน”

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้ขยายความมีจิตตัสติคือ “ระลึกผิด ได้แก่ ความระลึกถึงเรื่องราวที่ล่วงแล้ว เช่น ระลึกถึงการได้ทรัพย์ การได้ยศ เป็นต้น ในทางอกุศล อันจัดเป็นสติเทียม เป็นเหตุชักนำใจให้เกิดกิเลสมีโลภะ มานะ อสสา มัจฉริยะ เป็นต้น — wrong mindfulness”²²

¹⁵ ดูรายละเอียดใน อภิ.ธ. (ไทย) 35/362/309.

¹⁶ พระพุทธโฆสะเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธทาสภิกขุ (อาจ อาจสมมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส, 2554), หน้า 287-288.

¹⁷ พระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระราชวรมุนีและคณะ, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม บริษัทเคล็ดไทย, 2541), หน้า 104.

¹⁸ ดูรายละเอียดใน ศิลปบรรณาการ, มิลินทปัญหา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศิลปบรรณาการ, 2554), หน้า 75.

¹⁹ ที.ปา. (ไทย) 11/360/436.

²⁰ ส.ม. (ไทย) 19/1/1-2.

²¹ ส.ม. (ไทย) 19/4/7.

²² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 15, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, 2550), หน้า 334.

มิจฉาสติมีความหมายตรงกันข้ามกับสัมมาสติ คือความระลึกผิดเป็นไปเพื่อทำให้อกุศลในที่นี้ขยายความความไม่ประมาทในกุศลธรรมในมัจฉลตถทีปนีดังนี้

ความประมาทคือ การปล่อย การส่งเสริมการปล่อยจิตไปในกายทุจริตก็ดี ในวจีทุจริตก็ดี ในมโนทุจริตก็ดี ในเบญจกามคุณ อีกอย่างหนึ่ง ความไม่มีการทำโดยเคารพ ความไม่มีการทำโดยติดต่อกัน ความไม่มีการทำไม่หยุด ความประพฤติด้อยหย่อน ความหมดความพอใจ ความทอดธุระ ความไม่ตั้งมั่น ความไม่ประกอบเนื่อง ๆ ไม่เสพ ไม่เจริญ ไม่ทำให้มาก ในการบำเพ็ญกุศลธรรม ชื่อว่าความประมาท ความประมาทเลินเล่อ มัวเมาเห็นปานนั้น เรากล่าวว่าความประมาท²³

ดังนั้นสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึงสติในชีวิตประจำวัน ที่เป็นไปเพื่อความไม่ประมาทเพื่อความเป็นอยู่อย่างปกติในสังคม (หรือตามระเบียบกฎกติกาของสงฆ์) สติจะมีลักษณะคือ ระลึกได้ จำได้ รู้จักแยกแยะบาป บุญ คุณ และโทษ ละเว้นสิ่งที่ชั่วยึดถือแต่สิ่งที่ดี สัมมาสติคือการมีสติระลึกไว้ในกายเวทนาจิตธรรมและอุปทานในขั้นทั้งห้า เพื่อละความเพ่งเล็งอยากได้และความทุกข์ไม่สบายที่เกิดขึ้นกับกายและจิต ส่วนมิจฉาสติคือการระลึกในสิ่งตรงข้ามกับสัมมาสติ ปล่อยสติไปในอกุศลธรรมทั้งปวง รวมถึงการกระทำไม่ต่อเนื่อง ทอดธุระ ไม่ตั้งมั่น

2.2 เหตุและองค์ประกอบของสติตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

2.2.1 เหตุของสติ ในกามสูตรตนิทเทส²⁴ กล่าวถึงเหตุของสติ 16 ประการ โดยมีเหตุหลักจากการเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการคือ การพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนาทั้งหลาย จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลาย ส่วนข้อ 5 - 16 เป็นลักษณะของผู้มีสติ เช่น การเว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ กระทำด้วยสติ สงบ ระวัง และประกอบด้วยธรรมของสัตบุรุษ

นอกจากนี้ ยังมีเหตุอีก 10 ประการคือ อนุสติ 10 ประการ คือ

1. พุทธานุสติ-ระลึกถึงพุทธคุณ 2. ธรรมานุสติ-ระลึกถึงธรรมคุณ 3. สังฆานุสติ-ระลึกถึงสังฆคุณ 4. สีลานุสติ-ระลึกถึงศีลที่ตนรักษา 5. จาคานุสติ-ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว 6. เทวดานุสติ-ระลึกถึงคุณที่ทำให้ตนเป็นเทวดา 7. อานาปานสติ-เพราะตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก 8. มรณสติ-เพราะระลึกถึงความตายที่จะต้องมาเป็นธรรมดา 9. กายคตาสติ-เพราะระลึกทั่วไปในกาย 10. อุปสมาสติ-เพราะระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบระงับ (กิเลสและความทุกข์) คือนิพพาน โดยที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าอนุสติ 10 นี้เป็นธรรมอันเอก²⁵ ที่ควรทำให้มีขึ้นและมาก เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุดคล้ายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ในแฉวนธรรม ขิณิกาย ปรีนิพพานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งสติดังนี้

หลักธรรมที่ชื่อว่าแฉวนธรรม “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะ นี้เป็นคำพร่ำสอนของเรา สำหรับเธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

²³ คณะกรรมการแผนกตำรา, มัจฉลตถทีปนี แปล เล่ม 3, พิมพ์ครั้งที่ 19, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540), หน้า 249.

²⁴ ดุราลละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) 29/3/12-13.

²⁵ ดุราลละเอียดใน อง.เอกก. (ไทย) 20/296-297/37.

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้²⁶
2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ
3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ
4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล”²⁶

เหตุของสติในพระอภิธรรมปิฎก อธิบายในสติปัฏฐานวิภังค์ ในสติวิภังค์²⁷ จะมีคำอธิบายเหมือนกันกับในพระสุตตันตปิฎก ซึ่งเป็นการอธิบายทั่วไปในระดับกามาวจร และอธิบายเพิ่มเติมในโลกุตตรกุศล จะเพิ่มคำว่า การเจริญโลกุตตรมานในสติปัฏฐานนิทเทส²⁸ และในประเด็นกุศล อกุศล อภัยกถุและปัสสีย่อยอื่นๆอีก²⁹ ในที่นี้ยกตัวอย่างอย่างการกายานุปัสสาเท่านั้นดังนี้³⁰

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญญาณที่เป็นโลกุตตระ ซึ่งเป็นเหตุนำออกจากวัฏฏทุกขให้ถึงนิพพาน เพื่อละทิลกฐิ เพื่อบรรลุภูมิเบื้องต้น สัจจจากกาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌานที่เป็นทุกขาปฏิบัติทันทธาภิญญา อยู่ในสมัยใด ในสมัยนั้น ผัสสะ ฯลฯ อวิกเขปะ ก็เกิดขึ้น สภาวธรรมเหล่านี้ชื่อว่า เป็นกุศล ภิกษุสังจจากกาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌานที่เป็นสุญญตะ เป็นทุกขาปฏิบัติทันทธาภิญญา ซึ่งเป็นวิบาก เพราะได้ทำได้เจริญญาณที่เป็นโลกุตตรกุศลนั้นนั่นแหละ พิจารณาเห็นกายในกาย อยู่ในสมัยใด ในสมัยนั้น สติ ความตามระลึก ฯลฯ

สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สติปัฏฐาน สภาวธรรมที่เหลือชื่อว่า สัมปยุตด้วยสติปัฏฐาน

สำหรับคัมภีร์ชั้นหลัง เช่น มลีนทปญฺหา กล่าวถึงเหตุของสติไว้ 17 ประการ³¹ เป็นการบรรยายอาการที่สติเกิดขึ้นนั้นอาศัยการจำได้ ระลึกได้ เคยรู้จัก เคยเห็น มีเพียงข้อเดียวที่ต้องการฝึกฝนภาวนาทำให้เกิดขึ้น คือ ภาวนาโต ในข้อ 14 แต่ก็เป็นการระลึกได้ในสิ่งที่เคยรู้จักเกิดขึ้นแล้วในอดีตเช่นกัน

โดยสรุปเหตุของสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ สติปัฏฐาน 4 อนุสติ 10 ซึ่งอาศัยความเพียร ความไม่ประมาท ไม่ย่อหย่อน ตั้งใจต่อเนื่อง ซึ่งทั้งสัมมาสติและสติทั่วไปต้องอาศัยความจำได้ ระลึกได้ หรืออาศัยการเตือน การบอก การจดบันทึก หรือภาวนาเพื่อให้เกิดการระลึกได้หรือการมีสติ

2.2.2 องค์ประกอบของสติ

สติเป็นคุณธรรมสำคัญที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่ามีอุปการะคุณมาก เพราะจะน้อมนำคุณธรรมอื่นให้ประกอบขึ้นดังพุทธพจน์ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ที่เที่ยวไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้าง ชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ แม้ฉันใด กุศลธรรมทั้งหมด

²⁶ ที.ม. (ไทย) 10/160/105.

²⁷ ดูรายละเอียดใน อภิ.ธ. (ไทย) 35/355/306.

²⁸ ดูรายละเอียดใน อภิ.ธ. (ไทย) 35/375-378/319-320.

²⁹ ดูรายละเอียดใน อภิ.ธ. (ไทย) 35/387-398/324-326.

³⁰ อภิ.ธ. (ไทย) 35/381/321.

³¹ ดูรายละเอียดใน ศิลปบรรณาการ, มลีนทปญฺหา, หน้า 179 -184.

ก็ฉันทันเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูลรวม ลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าววว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญ อริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก³²

และได้ทรงอธิบายความไม่ประมาทดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงภิกษุผู้อยู่ด้วยความประมาทและภิกษุผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทแก่ เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟังภิกษุผู้อยู่ด้วยความประมาท เป็นอย่างไร คือ เมื่อภิกษุไม่สำรวม จักขุนทรีย์อยู่ จิตย่อมชานไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางตา เมื่อเธอมีจิตชานไปแล้ว ปราโมทย์ (ความบันเทิงใจ) ก็ไม่มี เมื่อไม่มีปราโมทย์ปีติ (ความอิ่มใจ) ก็ไม่มี เมื่อไม่มีปีติ ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) ก็ไม่มี เมื่อไม่มีปัสสัทธิ ภิกษุนั้นย่อมอยู่ลำบาก จิตของเธออยู่ลำบากย่อมไม่ตั้งมั่น เมื่อจิตไม่ตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ไม่ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายไม่ปรากฏ เธอย่อมนับว่า ‘เป็นผู้อยู่ด้วยความประมาท’³³

สติเป็นองค์ประกอบสำคัญในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ นอกจากสติปัฏฐาน 4 สติจะเป็นองค์ประกอบในพละ 5 อินทรีย์ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรค 8 บทบาทสำคัญคือการระลึกรู้โดย ทำให้มีมากขึ้นเป็นสติพละ และสติในทรีย์คือมีสติเป็นใหญ่ สติโพชฌงค์ และสัมมาสติในอริยมรรค ดังนี้

สติคือ สตินทรีย์(สติที่เป็นใหญ่) สติพละ(สติที่เป็นกำลัง) สัมมาสติ(ระลึกชอบ) สติสัมโพชฌงค์ (สติ ที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ธรรม) เอกายนมรรค(สติที่เป็นทางเอก) นี้แหละ ตรัสเรียกว่าสติ บุคคลผู้ประกอบ ประกอบพร้อม ดำเนินไป ดำเนินไปพร้อม เป็นไป เป็นไปพร้อม เพียบพร้อม แล้วด้วยสตินี้ ผู้นั้นพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่าผู้มีสติ³⁴

ในสาเกตสูตรพระพุทธเจ้าได้อธิบายเหตุที่อินทรีย์ 5 ประการกลายเป็นพละ 5 ประการ และเหตุที่พละ 5 ประการกลายเป็นอินทรีย์ 5 ประการ โดยเปรียบเทียบกับแม่น้ำ³⁵

โดยสรุปในพระสูตรต้นตปิฎก จะอธิบายสติเป็นคุณธรรมสำคัญที่จะประกอบกับองค์ธรรม อื่นๆ ทำหน้าที่เป็นสติพละ สตินทรีย์สติเป็นใหญ่ สติสัมโพชฌงค์ และสัมมาสติ

ในพระอภิธรรมปิฎก สติจะปรากฏในปริเฉทเจตสิกเป็นหลัก เพื่อความเข้าใจสำหรับบุคคลทั่วไป จะกล่าวโดยย่อเพื่อให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างจิต เจตสิก ดังนี้

ในปริเฉทที่ 1 จิตตสังคหะ จิตปรมัตถ์ อธิบายจิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เจตสิก คือ ธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด ย่อมเกิดในจิต เป็นสิ่งที่เกิดพร้อมจิต ดับพร้อมกับจิต อารมณ์ที่เจตสิกไปรับ เป็นอารมณ์เดียวกันกับจิต อาศัยที่เกิดเดียวกัน จิตและเจตสิกเป็นนามธรรมจึงประกอบกันได้โดยสนิท ส่วนอารมณ์เป็นธรรมชาติที่ถูกจิตรู้ มี 6 อย่างได้แก่ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และ ธรรมารมณ์ ในส่วน ธรรมารมณ์ได้แก่ จิต เจตสิก ถูกจิตรู้ด้วยการคิดนึก³⁶ โดย

³² ส.ม. (ไทย) 19/140/75.

³³ ส.สพ. (ไทย) 18/97/107.

³⁴ อภ.สตตก.(ไทย) 23/3/13.

³⁵ ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) 19/513/325-326.

³⁶ วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, **คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมัตถะสังคหะ**, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทยวิสุทธิการพิมพ์, 2551), หน้า 20.

ที่การรู้อารมณ์ของจิตเป็นการรู้แบบวิญญูณรู้คือ รับอารมณ์ตามทวารต่างๆ ได้แก่การเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สีกถูกต้อง และรู้คิดนึก จิตสามารถจำแนกได้ถึง 9 นัย ในที่นี้ยกตัวอย่างการจำแนกจิตโดยภูมิ สามารถจำแนกเป็น 4 ภูมิคือ โลกุตระจิต 8 อรูปาวจรจิต 12 รูปาวจรจิต 15 และกามาวจรจิต 54 รวมเป็น 89 กามาวจรจิตจำแนกย่อยเป็นอกุศลจิต 12 อเหตุกจิต 18 กามาวจรโสภณจิต 24 ซึ่งอกุศลจิตกับอเหตุกจิตรวม 30 ดวงจัดเป็นอโสภณจิตไม่เกิดพร้อมกับโสภณจิต แต่ไม่ได้หมายความว่า เป็นจิตที่ไม่ดีงาม แต่เป็นจิตนอกโสภณจิต³⁷ ดังนั้นโสภณจิตมีจำนวน 59 ดวง

กามาวจรโสภณจิต เป็นจิตในกามภูมิเป็นจิตที่ดีงามเพราะประกอบด้วยโสภณเจตสิก มีเหตุบุญคืออโลภเหตุ โสเหตุ และ โมหะเหตุ จำแนกเป็น กามาวจรกุศล กามาวจรวิบากจิต กามาวจรกิริยาจิต หรือมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า มหากุศล มหาวิบาก และมหากิริยาจิต อย่างละ 8 ดวง รวม 24 ดวง โดยที่เหตุให้เกิดมหากุศลจิต อาศัยโยนิโสมนสิการ ซึ่งต้องอาศัยเหตุสำคัญสองประการ คืออาศัยอดีตกรรม และปัจจุบันกรรม เช่น ได้ฟังธรรม และได้คบหาสัปบุรุษ³⁸ ส่วนอเหตุกจิต 18 เป็นจิตที่ไม่ประกอบเหตุ แบ่งเป็น อกุศลวิบากจิต 7 ดวง อเหตุกกุศลวิบากจิต 8 ดวง และ อเหตุกกิริยาจิต 3 ดวง โดยที่อกุศลวิบากจิตและอเหตุกกุศลวิบากจิตจะเป็นจิตที่เกิดขึ้นโดยผลของอกุศลหรือกุศล ส่วนอเหตุกกิริยาจิตเป็นจิตที่เกิดขึ้นตามหน้าที่ ทำหน้าที่เปิดทวารให้อารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้าได้ผ่านเข้ามากระทบจิตเท่านั้น (อ่านรายละเอียดได้ในพระอภิธัมมัตถะสังคหะ)³⁹

อกุศลวิบากจิตมี 7 ดวง ซึ่ง 5 ดวงแรกบัญญัติตามหน้าที่ เช่น การเห็น การรับสัมผัส คือ จักขุวิญญูณ และกายวิญญูณตามลำดับ เนื่องจากเป็นสภาพรับรู้อารมณ์ อกุศลวิบากจิตอีก 2 ดวง คือสัมปฏิจฉนจิต และ สันตிரณจิต โดยที่สัมปฏิจฉนจิตทำหน้าที่รับปัญจารมณ์โดยตรง และสันตริณจิตทำหน้าที่พิจารณาปัญจารมณ์โดยตรง

วงจรการเกิดอเหตุกจิตเกิดขึ้นในชีวิตคนปกติ จากภวังคจิต เข้าสู่ภวังคปุจเฉทะ ตัดกระแสภวังคตื่นตัวพร้อมจะรับรู้สิ่งที่จะมากระทบ ปัญจทวารารมณ์จิต พิจารณาอารมณ์ที่มากระทบ ขึ้นสู่วิถิจิตด้วย ทวิปัญจวิญญูณ (จักขุ โสต ฆานะ ชิวหา กาย วิญญูณ) ทำหน้าที่รู้สิ่งที่กระทบซึ่งมี กุศลและอกุศลวิบาก สัมปฏิจฉนจิตรับรู้ปัญจารมณ์ และสันตริณจิตทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ ส่วนมโนทวารารมณ์จิตหรือ โวฏฐนารมณ์จิต ทำหน้าที่ตัดสินอารมณ์เป็นกุศล อกุศลหรือ กิริยา และเข้าสู่ชวณะจิต 7 ชวณะ⁴⁰ ผลคือมีมโนกรรมซึ่งเป็นเหตุให้เกิดกายกรรมและวจีกรรมตามมา⁴¹ ถ้าไม่มีสติ ไม่มีโยนิโสมนสิการ การกระทำต่อไปอาจจะเป็นอกุศลหรือกุศลได้

สติเจตสิกจะเกิดกับโสภณจิตทุกดวงและจะต้องมีโสภณสาธารณะเจตสิกทั้ง 19 ดวงเกิดขึ้นเสมอ⁴² และเป็นองค์ประกอบในกุศลจิตทุกภูมิ โดยที่โสภณเจตสิกแบ่ง 4 กลุ่ม⁴³ ดังนี้

³⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 26-28.

³⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 90.

³⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 53-54.

⁴⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 61- 69.

⁴¹ บรรจบ บรรณรุจิ, ปฏิภาณสมุปบาท พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549), หน้า 26.

⁴² วรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถะสังคหะ, หน้า 54.

⁴³ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 1-2-6, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์การพิมพ์, 2540), หน้า 28-34.

1. โสภณสาธารณะเจตสิก 19 ได้แก่ สัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ อโลภะ อโทสะ ตัตตร-
มฺชณฺตตา (สม่่าเสมอในกิจของตน) กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ กายลหุตา (เบา) จิตต-
ลหุตา กายมุกตา (อ่อน) จิตตมุกตา กายกัมมัณฺญูตา (ควร) จิตตกัมมัณฺญูตา
กายปาคุณฺญูตา (คล่องแคล่ว) จิตตปาคุณฺญูตา กายชุกตา (ชื่อดตรง) จิตตชุกตา
2. วิรติเจตสิก 3 ได้แก่ สัมมาวาจาเจตสิก สัมมากัมมันตเจตสิก สัมมาอาชีวะเจตสิก
3. อัปมัญญาเจตสิก 2 ได้แก่ กรุณาเจตสิก มุทิตาเจตสิก
4. ปัญญาเจตสิก 1 ได้แก่ ปัญญาเจตสิก หรือปัญญินทรีย์ เจตสิก

ทั้งนี้โสภณเจตสิกอื่นๆ นอกจากโสภณสาธารณะเจตสิก จะประกอบพร้อมกับกุศลจิต 21 (มหากุศลจิต 8, มหัตตกุศลจิต 9 : รูปาวจรกุศลจิต 5 อรูปาวจรกุศลจิต 4, และ โลกุตระกุศล: มัคคจิต 4) แตกต่างกันตามภูมิจิต เช่น วิรติเจตสิกจะไม่ประกอบพร้อมกับมหากิริยาจิต มหัคคจิต (สามารถอ่านเพิ่มเติมในปรมาตฺโชติกะ เอกสารอ้างอิงหมายเลข 43)

สรุปองค์ประกอบของสติตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ในด้านพระอภิธรรม อธิบายในแง่เจตสิกที่ประกอบกับจิต สติจัดเป็นเจตสิกในหมวดโสภณสาธารณะเจตสิก ซึ่งจะเกิดพร้อมกัน 19 ดวง กับกุศลจิตหรือโสภณจิตทุกดวง ส่วนโสภณเจตสิกอีก 3 หมวด เช่น วิรติเจตสิก อัปมัญญาเจตสิก และปัญญาเจตสิก ขึ้นกับภูมิจิตดังกล่าว และธรรมชาติของโสภณเจตสิกไม่เกิดร่วมกับอกุศลจิต แต่เมื่ออาศัยการฝึกสติปัฏฐาน ย่อมอาศัยอกุศลเป็นเหตุให้เกิดสมมสติได้

2.3 การพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐาน 4

การพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐานในพระสูตรต้นตปิฎก มีกล่าวหลายพระสูตร ซึ่งเป็นไปตามอัธยาศัยของพระพุทธเจ้าหรือผู้ฟัง ในการวิจัยครั้งนี้กล่าวเฉพาะมหาสติปัฏฐานสูตรจากพระสูตรต้นตปิฎก พระพุทธเจ้าทรงเทศน์สอนชาวกุรุซึ่งเป็นผู้มีปัญญามาก คำว่าสติปัฏฐาน มาจาก 2 คำคือ สติ + ปิฏฐาน แปลว่าธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ⁴⁴ ส่วนการสอนคฤหัสถ์หรือฆราวาสทั่วไป มีปรากฏในทวารุสาฎกวัตถุ ⁴⁵ ไม่ได้เน้นสติปัฏฐาน 4 แต่มีส่วนที่เหมือนกันคือ หมวดกายคตาสติ พุทธานุสติ ัมมานุสติ และสังขานุสติ เหมาะสำหรับฆราวาสที่มีศรัทธาจะปฏิบัติได้ง่าย แต่พระอภิธรรมปิฎกจะเป็นการรวบรวมคำสอนที่อธิบายโดยพระสาวกบุตร เน้นวิปัสสนาเป็นหลักไม่เกี่ยวกับคน สถานที่ ส่วนการวิเคราะห์เปรียบเทียบสติปัฏฐานที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกกับพระอภิธรรมปิฎกมีผู้วิเคราะห์ไว้อย่างดีแล้ว ⁴⁶

⁴⁴ ประยุทธ์ หลงสมบูรณ์, พจนานุกรม มคอ - ไทย, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พรินส์-ดิงเฮาส์, 2557), หน้า 675.

⁴⁵ ดุราละเอียดใน พ.ร. (ไทย) 25/296-301/125-126.

⁴⁶ ดุราละเอียดใน พระแสนปราษฎ์ จิตสทฺธ (เสาศิริ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552).

2.3.1. พิจารณาเห็นกายในกาย คือ

กายานุปัสสนา การมีสติพิจารณาตามดูกายเนืองๆ ตามพระสูตรหมายถึงที่รวมแห่งอาการ 32 มี ผม เล็บ ฟัน เป็นต้น โดยในหมวดกายนี้จะเป็น 6 หมวดดังนี้

1. หมวดลมหายใจเข้าออก 8 ข้อ ⁴⁷ ได้แก่ รู้ชัดเมื่อหายใจเข้า-ออกยาว รู้ชัดเมื่อหายใจเข้า-ออกสั้น กำหนดรู้กองลมหายใจเข้า-ออก ระวังกายสังขารหายใจเข้า-ออก ด้วยวิธีนี้ภิกษุจะเป็นผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง ตามดูกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง ตามดูทั้งกายภายในและภายนอกอยู่เนืองๆ บ้าง ตามดูธรรมคือเหตุเกิดภายในกายเนืองๆ อยู่บ้าง ตามดูธรรมคือเหตุดับภายในกายเนืองๆ อยู่บ้าง ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง การเจริญสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกนี้พระพุทธเจ้าทรงอุปมาว่า ⁴⁸ “เหมือนการที่ช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้เชี่ยวชาญ เมื่อชักกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกกลึงยาว หรือเมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น”
2. หมวดอิริยาบถ เป็นการกำหนดรู้กายในอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน 4 ข้อ ⁴⁹ ในการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นอิริยาบถทั่วไปที่กระทำอยู่ แต่การเคลื่อนไหวที่จัดว่าเป็นการเคลื่อนไหวด้วยสตินั้น ต้องประกอบด้วยจิตที่ตื่นรู้จากภายในจึงจัดว่าเป็นการเจริญสติปฏิฐาน ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงย้ำว่า “เมื่อกายดำรงอยู่ในอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ”
3. หมวดสัมปชัญญะ เป็นผู้มีความรู้สึกตัวในอิริยาบถย่อย 7 ข้อ ได้แก่ การก้าวไปถอยกลับ การมองการเหลียว การคู้เข้าและการเหยียดออก การครองผ้า การอุ้มบาตร การห่มจีวร การกิน การดื่ม การเคี้ยว และการลิ้มรส การขับถ่าย การเดินยืนนั่งนอนหลับตื่น ⁵⁰ ในหมวดนี้จะเป็นการฝึกที่ครอบคลุมอิริยาบถใหญ่และย่อย เป็นการฝึกที่ลุ่มลึกขึ้น และสอดคล้องกับกิจวัตรประจำวัน ซึ่งในหมวดนี้สามารถเจริญสติได้ทุกวินาที ทุกโอกาส
4. หมวดมนสิการสังปฏิภูม คือใส่ใจพิจารณาตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมา เบื้องล่างมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่าในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปรตมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เป็นต้น ⁵¹
5. หมวดมนสิการธาตุ ร่างกายประกอบด้วย ธาตุทั้งสี่ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุน้ำ และธาตุลม ⁵² ซึ่งเป็นหมวดที่ลึกซึ้งจากหมวดที่ 4 เพื่อพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงธาตุเท่านั้น เพื่อทำลายความยึดมั่นในกายได้ ดังที่ตรัสในราหุลสูตร ดังนี้

⁴⁷ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/374/302.

⁴⁸ ที.ม. (ไทย) 10/374/302.

⁴⁹ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/375/304.

⁵⁰ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/376/305.

⁵¹ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/377/306.

⁵² ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/378/307.

ราหุล ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) ทั้งภายในและภายนอกเป็นแต่สักว่าปฐวีธาตุเท่านั้น พึงเห็นธรรมชาตินั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ของเรา” เพราะเห็นธรรมชาตินั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว จิตย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนดในปฐวีธาตุ ฯลฯ

ราหุล เพราะพิจารณาเห็นว่า ในธาตุ 4 นี้ ไม่มีอิตตา ไม่เกี่ยวกับอิตตา ภิกษุนี้ชื่อว่าตัดตัณหาได้แล้ว ถอนสังโยชน์ได้แล้ว ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ⁵³

6. หมวดป่าช้า 9 หมวด เป็นการพิจารณาซากศพ 9 ลักษณะ เพื่อน้อมมาพิจารณาร่างกายที่เราอาศัยดำรงก็จะเป็นอย่างนี้ ซึ่งประกอบด้วย
 - 6.1 ซากศพคนที่เพิ่งตายใหม่ๆ เป็นศพที่ตายแล้ว 1 วันบ้าง 2 วันบ้าง เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ
 - 6.2 ซากศพที่ถูกฝูงสัตว์กัดกิน
 - 6.3 ซากศพที่เป็นโครงกระดูกที่มีเนื้อและเอ็นรัดผูก
 - 6.4 โครงกระดูกเปื้อนเลือดไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเอ็น
 - 6.5 โครงกระดูกไม่มีเนื้อและเลือดแต่ยังมีเอ็นผูกมัด
 - 6.6 โครงกระดูกที่ปราศจากเส้นเอ็นรัด แยกกระจายเป็นชิ้นๆ
 - 6.7 โครงกระดูกที่เป็นท่อนกระดูกสีขาวเป็นชิ้นๆ
 - 6.8 กองกระดูกที่เกาเกิน 1 ปีไปแล้ว
 - 6.9 กระดูกผุละเอียด แล้วน้อมเข้ามาพิจารณาสู่กายว่า ร่างกายนี้ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพนี้ไปได้⁵⁴

เป็นข้อสังเกตว่าพระพุทธเจ้าทรงจัดกายานุสัสสนาสติปัฏฐานเป็นหมวดแรก เนื่องจากกายเป็นรูปธรรมและเป็นส่วนที่หยาบ ผู้ปฏิบัติรับรู้และกำหนดได้ง่ายกว่าเวทนา จิต และธรรมซึ่งเป็นส่วนละเอียด เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความชำนาญในเบื้องต้น ก็สามารถกำหนดเวทนาจิตและธรรมได้คล่องแคล่วในภายหลัง

2.3.2 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา⁵⁵ คือการพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันซึ่งเป็นความรู้สึกทุกข์ สุข ไม่สุขไม่ทุกข์ ให้รู้ว่เวทนาสักแต่เวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล หรือ เรา เขา เวทนานุสัสสนา 9 ประการ ได้แก่

1. เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็ให้รู้ชัดว่าเป็นสุขเวทนา
2. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็ให้รู้ชัดว่าเป็นทุกขเวทนา
3. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็ให้รู้ชัดว่าเป็นอทุกขมสุขเวทนา
4. เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็ให้รู้ชัดว่าเป็นสุขเวทนามีอามิส
5. เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็ให้รู้ชัดว่าเป็นสุขเวทนาไม่มีอามิส
6. เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็ให้รู้ชัดว่าเป็นทุกขเวทนามีอามิส

⁵³ อก.จตุกก. (ไทย) 21/177/249.

⁵⁴ ดุราลยะเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/379/308-13.

⁵⁵ ดุราลยะเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/380/313.

7. เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอาภิส ก็ให้รู้ชัดว่าเป็นทุกขเวทนาไม่มีอาภิส
 8. เมื่อเสวยทุกขมสุขเวทนามีอาภิส ก็ให้รู้ชัดว่าเป็นทุกขมสุข-เวทนามีอาภิส
 9. เมื่อเสวยทุกขมสุขเวทนาไม่มีอาภิส ก็ให้รู้ชัดว่าเป็นทุกขมสุข-เวทนาไม่มีอาภิส
- 2.3.3 พิจารณาเห็นจิตในจิต ⁵⁶ คือ ธรรมชาติของจิตมีหน้าที่รับรู้อารมณ์ จิตตามุปัสสนา

16 ประการ ได้แก่

1. จิตมีราคะ ก็ให้รู้ว่าเป็นจิตมีราคะ
2. จิตปราศจากราคะ ก็ให้รู้ว่าเป็นจิตปราศจากราคะ
3. จิตมีโทสะ ก็ให้รู้ว่าเป็นจิตมีโทสะ
4. จิตปราศจากโทสะ ก็ให้รู้ว่าเป็นจิตปราศจากโทสะ
5. จิตมีโมหะ ก็ให้รู้ว่าเป็นจิตมีโมหะ
6. จิตปราศจากโมหะ ก็ให้รู้ว่าเป็นจิตปราศจากโมหะ
7. จิตหดหู่ ก็ให้รู้ว่าเป็นจิตหดหู่
8. จิตฟุ้งซ่าน ก็ให้รู้ว่าเป็นจิตฟุ้งซ่าน
9. จิตใหญ่เป็นไปในฉนาก็ให้รู้ว่าเป็นจิตใหญ่เป็นไปในฉนา
10. จิตไม่ใหญ่ไม่ถึงฉนาก็ให้รู้ว่าเป็นจิตไม่ใหญ่ไม่ถึงฉนา
11. จิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็ให้รู้ว่าเป็นจิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า
12. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็ให้รู้ว่าเป็นจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
13. จิตตั้งมั่นก็ให้รู้ว่าเป็นจิตตั้งมั่น
14. จิตไม่ตั้งมั่น ก็ให้รู้ว่าเป็นจิตไม่ตั้งมั่น
15. จิตหลุดพ้น ก็ให้รู้ว่าเป็นจิตหลุดพ้น
16. จิตไม่หลุดพ้น ก็ให้รู้ว่าเป็นจิตไม่หลุดพ้น

ด้วยวิธีนี้ให้มีสติเฉพาะหน้า จิตไม่อาศัยตัณหาที่ปฏิสนธิไม่ยึดมั่นถือมั่นใดๆ ในโลก

2.3.4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อัมมานุปัสสนา ในหมวดนิรณ 25 ประการ ชั้น 15 ประการ หมวดอายตนะ 36 ประการ หมวดโพชฌงค์ 28 ประการ หมวดสังขะ ได้แก่ อริยสัจสี่

1. หมวดนิรณ 5 เรียกว่า (นิรณบรรพ) หมายถึง 1. กามฉันทะ ความพอใจในกาม 2. พยาบาท ความคิดร้าย ความเกลียด 3. ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม 4. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ 5. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ให้กำหนดว่านิรณภายในจิตที่เป็นอยู่มี 5 ลักษณะ ⁵⁷ (รวมนิรณ 5 แต่ละลักษณะเป็น 25 ประการ)

- 1) นิรณแต่ละข้อมีอยู่ในใจ ก็รู้ชัดว่ามีอยู่
- 2) นิรณแต่ละข้อไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าไม่มี
- 3) การเกิดขึ้นของนิรณที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง
- 4) การละนิรณที่เกิดขึ้น แล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง
- 5) นิรณที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด

⁵⁶ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/381/314-15.

⁵⁷ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/382/317.

2. หมวดชั้น 5 เรียกว่า ชั้นบรรพ คือการพิจารณา เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อุปาทานชั้น 3 ประการคือกำหนดรู้ชั้น การเกิดขึ้นของชั้น และการดับ (แต่ละชั้นรวมเป็น 15 ประการ) กล่าวคือ กำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอย่างนี้ ความเกิด และความดับเป็นอย่างนี้ ควรพิจารณาชั้น 5 ภายในตนและผู้อื่น พิจารณาความเกิดดับ ดังพุทธพจน์⁵⁸ “ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่น ถือนั่นอะไรๆ ในโลกภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น 5 อยู่ อย่างนี้แล”

3. หมวดอายตนะ 12 เรียกว่าอายตนะบรรพ เป็นการกำหนดอายตนะภายในคือ ตาหูจมูก ลิ้นกายและใจ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ ธรรมารมณ์ อายตนะทั้งสองทำหน้าที่เป็นคู่ๆ ให้มีสติกำกับทุกปัจจุบันขณะ โดยมีวิธีปฏิบัติ 6 ประเด็น⁵⁹ รวมเป็น 36 ประการดังนี้

- 1) ให้รู้ชัดอายตนะภายใน
- 2) ให้รู้ชัดอายตนะภายนอก
- 3) ให้รู้ชัดสังโยชน์ 10 ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ
- 4) ให้รู้สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร
- 5) ให้รู้สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้อย่างไร
- 6) ให้รู้สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร

เมื่อมีอายตนะภายในภายนอกสัมผัสกัน เช่น เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ใจรับรู้อารมณ์ ให้ระลึกรู้ว่าเป็นเพียงการเห็น การได้ยิน เท่านั้น รู้ทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นตัวตนที่เรา รู้ เราเห็น เราได้ยินเพราะเป็นเหตุให้เกิดสังโยชน์ เมื่อฝึกเรื่อยๆ จะเป็นการตัดช่องทางที่สังโยชน์เกิด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนพาทิยะ ในพาทิยสูตร ดังนี้

พาทิยะ เพราะเหตุนี้ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็ สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง พาทิยะ เธอพึงรักษาอย่างนี้แล เมื่อใด เธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้น เธอจะไม่มี เมื่อใดเธอไม่มี เมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใด เธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์⁶⁰

4. หมวดโพชฌงค์ 7 เรียกว่า โพชฌงค์บรรพ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้⁶¹ ซึ่งมี 7 ประการดังนี้ 1. สติสัมโพชฌงค์ (ระลึกได้) 2. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ 3. วิริยสัมโพชฌงค์ 4. ปีติสัมโพชฌงค์ 5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ 6. สมาธิสัมโพชฌงค์ 7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ด้วยการระลึกรู้ 4 ประการคือ รู้ชัดในขณะนั้นๆว่า โพชฌงค์ 7 แต่ละอย่างมีในตนเองหรือไม่ รู้ชัดว่าโพชฌงค์ไม่เกิดขึ้นก็รู้ รู้ชัดว่าการเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์มิได้ด้วยเหตุใด รู้ชัดว่าความเจริญของโพชฌงค์ได้อย่างไร (รวมเป็น 28 ประการ)

⁵⁸ ที.ม. (ไทย) 10/383/319.

⁵⁹ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/384/320.

⁶⁰ ขุ.อ. (ไทย) 25/10/186.

⁶¹ ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) 29/182/109.

โพชฌงค์จะเริ่มต้นด้วยสติสัมโพชฌงค์ซึ่งในอรรถกถา⁶² อธิบายเพิ่มเติมธรรม 4 ประการที่เป็นเหตุให้เกิดสติสัมโพชฌงค์ คือ สติสัมปชัญญะ การเว้นบุคคลผู้มีสติหลงลืม การคบหาผู้มีสติมั่นคง และความไม่มอมจิตไปในสติ อาหารของโพชฌงค์ คือ อาหารทั่วไปคือธรรมะทั้งหลายเป็นที่ตั้งแห่งโพชฌงค์นั้นๆ และอาหารเฉพาะคือการมนสิการโดยแยบคายในธรรมเหล่านั้นให้มาก⁶³ เช่น วิริยะสัมโพชฌงค์ อาหารทั่วไปคือ ความริเริ่มความพากเพียร บากบั่น การทำมนสิการให้ธรรมเหล่านั้นเพิ่มขึ้น ซึ่งสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชได้ทรงอธิบายเพิ่มเติมดังนี้⁶⁴ “สำหรับอาหารทุกข้อของโพชฌงค์ได้แก่การทำไว้ในใจ การกระทำให้มากโดยแยบคาย เรียกตามศัพท์แสงว่า โยนิโสมนสิการ พหุลีการะ” โดยที่อาหารเฉพาะข้อสติ คือ ธรรมะทั้งหลายเป็นที่ตั้งของสติ และในปฐมกุศลสูตร ได้อธิบายความสำคัญของโพชฌงค์ให้เจริญด้วยสติหรือความไม่ประมาทดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล เป็นส่วนกุศล เป็นฝ่ายกุศล ทั้งหมดมีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่าธรรมเหล่านั้น ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญโพชฌงค์ 7 ประการ ทำโพชฌงค์ 7 ประการให้มาก’

ภิกษุผู้ไม่ประมาทเจริญโพชฌงค์ 7 ประการ ทำโพชฌงค์ 7 ประการให้มาก อย่างไร คือ 1. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ ฯลฯ 7.เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไป ในโอสสัคคะ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ไม่ประมาทเจริญโพชฌงค์ 7 ประการ ทำโพชฌงค์ 7 ประการให้มากอย่างนี้แล⁶⁵

5. หมวดอริยสังข์ 4 เรียกว่า สัจจบรรพ คือการรู้ชัดตามความเป็นจริงคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งอธิบายในทุกขสัจจนิทเทศ สมุทยสัจจนิทเทศ นิโรธสัจจนิทเทศ มัคคสัจจนิทเทศ ในที่นี้จะกล่าวโดยย่อดังนี้

- 1) ทุกขอริยสังข์⁶⁶ คือ ขาติ(ความเกิด) ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์โดยย่อ อุปทานขันธ 5 เป็นทุกข์
- 2) ทุกขสมุทยอริยสังข์⁶⁷ หมายถึงเหตุแห่งทุกข์ได้แก่ ตัณหา คือ ความเพติดเพลิดในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เกิดขึ้นตั้งอยู่ในปิยรูปสาตรูป คือ สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ

⁶² ดุราลละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) 2 /2/ 300/331-2.

⁶³ ดุราลละเอียดใน ส.ม. (ไทย) 19/183/112-113.

⁶⁴ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, **หลักปฏิบัติโพชฌงค์**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/somdej/sd-262.htm> [30 มกราคม 2558].

⁶⁵ ดุราลละเอียดใน ส.ม. (ไทย) 19/212/145.

⁶⁶ ดุราลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/387/324.

⁶⁷ ดุราลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/400/329.

ทางปฏิบัตินั้น มีอรรถกถา อธิบายเพิ่มเติม ซึ่งในที่นี้ขอยกตัวอย่างการพิจารณาเฉพาะภายในกายดังนี้

ในคำที่ว่า กายะ กายานุปสสี พิจารณาเห็นกายในกาย. ตรัสการบริหารกายของพระโยคาวจรบำเพ็ญ กัมมัญฐาน ด้วยวิหัตถกรรมที่กล่าวไว้แล้ว ในคำนี้ว่า วิหัตถอยู่. ก็ในคำเป็นต้นว่า อาตปปี มีความเพียร พึงทราบว่าเป็น ตรีศความเพียรชอบ ด้วยอาตปปะ ความเพียรเครื่องเผากิเลส ตรัสกัมมัญฐานที่ให้สำเร็จประโยชน์ทั่ว ๆ ไป หรือ อุบาย เครื่องบริหารกัมมัญฐาน ด้วยสติสัมปชัญญะ หรือตรัสสมณะที่ได้มาด้วยอำนาจกายานุปัสสนา ตรัสวิปัสสนาด้วยสัมปชัญญะ ตรีศผลแห่งภาวนา ด้วยการกำจัดซึ่งอภิชฌา และโทมนัสดังนี้⁷²

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระแสนปราชญ์ได้วิเคราะห์สติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดง ซึ่งผู้วิจัยสรุปโดยย่อดังนี้⁷³

1. อานาปานัสสติกถา กล่าวด้วยอานาปานสติ คือ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกปรากฏอยู่ในมหาวรรค คากาที่ 3 พระสารีบุตรได้แสดงญาณความรู้ 200 ประการ จะเกิดแก่ผู้เจริญสมาธิคือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เช่น ญาณหยั่งรู้อันตรายของสมาธิ 8 ประการ อุปการะของสมาธิ 8 ประการ อันเป็นคู่ปรับกันรวมเป็น 16 ประการ เป็นต้น

2. สติปัฏฐานวาร วาระว่าด้วยสติปัฏฐาน อยู่ในธรรมจักกถา คากาที่ 7 ของยุคนัทวรรคโดยแสดงญาณ 3 ประการ ได้แก่ สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ ที่หมุนไปในสติปัฏฐาน 4 ประการ รวม 12 รอบ แสดงความหมายของ จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสภาวะ เห็น รู้ รู้ชัด รู้แจ้ง สว่างไสว เป็นลำดับไป และเป็นอรรถปฏิสัมภิทา

3. สติปัฏฐานกถา กล่าวด้วยสติปัฏฐาน เป็นคากาที่ 8 ในหมวดปัญญาวรรค

สำหรับประเด็นสงสัยเรื่องควรปฏิบัติสมณะก่อนหรือวิปัสสนาก่อน พระอานนทได้อธิบายไว้ยุคนัทสูตร ซึ่งพระสารีบุตรได้นำมาอธิบายในปฏิสัมภิทามรรค⁷⁴ สำหรับการศึกษาที่จะบรรลุด้วย 4 วิธี กล่าวโดยย่อคือ 1. สมณะมาก่อนวิปัสสนามาที่หลังกล่าวคือ จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน มีสมาธิเกิดขึ้นแล้วมีปัญญาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ 2. สมณะมีวิปัสสนานำหน้า คือวิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ก่อน จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียวปราศจากการซัดส่าย 3. สมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน และ 4 มีจิตแยกจากความฟุ้งซ่านในธรรม จิตตั้งมั่นสงบภายในมีภาวะจิตหนึ่งเกิดขึ้น

อย่างไรก็ดีทั้ง 4 วิธีที่กล่าวมานี้ วิธีหลักใหญ่มี 2 อย่างคือ⁷⁵ วิปัสสนามีสมณะนำหน้า และ วิธีสมณะมีวิปัสสนานำหน้า ส่วนสองวิธีหลังเป็นวิธีการที่แทรกซ้อนเข้ามาในระหว่างปฏิบัติ หรือเป็นส่วนเสริมขยายออกไปจากสองวิธีแรก ซึ่งในวิธีที่ 3 สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน จัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติส่วนที่ซับซ้อน ซึ่งขยายจากวิธีแรก วิธีที่ 4 เมื่อจิตฟุ้งซ่านด้วยธรรม ก็เป็นเพียงวิธีปฏิบัติที่

⁷² ที.ม.อ. (ไทย) 2/2/300/286.

⁷³ ดูรายละเอียดใน พระแสนปราชญ์ จิตสทฺโธ (เสาศิริ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549).

⁷⁴ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) 31/2/414.

⁷⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 35 (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พลีธัมม์ 2555) หน้า 426-428.

แทรกเข้ามาในระหว่าง จัดเป็นกลวิธีแก้ปัญหาในระหว่างการปฏิบัติธรรม ดังคำอธิบายในพระไตรปิฎก ในสมถสูตร กล่าวถึงความสำคัญของสมถะและวิปัสสนาดังนี้

ภิกษุพึงสำเหนียกว่า ‘เราจักเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน’ ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึง สำเหนียกอย่างนี้แล ภิกษุฉลาดในวาระจิตของตน เป็นอย่างไร คือ ภิกษุมีการพิจารณาที่เป็น อุปการะมากในกุศลธรรมทั้งหลายว่า ‘เราได้ความสงบแห่งจิตภายในหรือไม่ได้หนอ เราได้ความ เห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งหรือไม่ได้หนอ’ เปรียบเหมือนสตรีหรือบุรุษที่ยังหนุ่มสาว มีปกติ ชอบแต่งตัว ส่องดูเงาหน้าของตนในกระจกเงาอันบริสุทธิผุดผ่อง หรือในภาชนะน้ำที่ใส ถ้าเห็น รุสสีหรือจุดดำที่หน้านั้น ก็พยายามขจัดรุสสีหรือจุดดำนั้นเสีย หากไม่เห็นรุสสีหรือจุดดำนั้นก็ดีใจ ภูมิใจ ด้วยเหตุนี้เองว่า ‘เป็นลาภของเรา หน้าของเราบริสุทธิแล้วหนอ’ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ รู้ อย่างนี้ว่า ‘เราได้ความสงบแห่งจิตภายใน แต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง’ ภิกษุ นั้นควรตั้งมั่นในความสงบแห่งจิตภายในแล้วทำความเพียรเพื่อความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญา อันยิ่งเถิด

สมัยต่อมา ภิกษุนั้นได้ทั้งความสงบแห่งจิตภายใน และความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอัน ยิ่ง ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ รู้อย่างนี้ว่า เราได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแต่ไม่ได้ความสงบ แห่งจิตภายใน’ ภิกษุนั้นควรตั้งมั่นอยู่ในความเห็นแจ้งธรรมด้วย ปัญญาอันยิ่งแล้วทำความเพียร เพื่อความสงบแห่งจิตภายในเถิด

สมัยต่อมา ภิกษุนั้นได้ทั้งความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง และความสงบจิตภายใน ถ้า ภิกษุพิจารณาอยู่ รู้อย่างนี้ว่า ‘เราไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายใน และความเห็นแจ้งธรรมด้วย ปัญญาอันยิ่ง’ ภิกษุนั้นควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอดทน ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อได้กุศลธรรมเหล่านั้นเถิด ⁷⁶

โดยสรุป สติปัฏฐานสูตรกล่าวถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน โดยเน้นสติเฉพาะหน้า ซึ่งแยกเป็น 4 ฐาน 13 หมวด เริ่มต้นด้วยฐานกายประกอบด้วย ลมหายใจ (8) อิริยาบถใหญ่ (4) สัมปชัญญะ (7) สิ่งปฏิกุศล (32) ธาตุ (4) ปาฐา (9) ฐานเวทนา (9) ฐานจิต (16) และ ฐานธรรม ประกอบด้วย นิเวศน์ (5) อายตนะ (12) ชันธ (5) โพชฌงค์ (7) อริยะสัจ 4 ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติสมถะและภาวนาควบคู่กันไป เป็นการกล่าวถึงสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดสติ หรืออารมณ์ที่จะ ฝึกฝนให้เกิดสติ

จากการทบทวนเอกสาร มีรายงานการศึกษาวิเคราะห์การฝึกสติปัฏฐานในหมวดกาย ⁷⁷ และอานาปานสติ ⁷⁸ โดยละเอียด ในที่นี้กล่าวโดยย่อถึงความแตกต่างของหมวดแรกคือลมหายใจใน กายานุปัสสนามี 4 คู่ (หรือ 8 ข้อ ดังกล่าวในหัวข้อ 2.3.1) แต่ในอานาปานัสสติสูตร หรืออานาปานสติ 16 ขั้น ดังนี้ ⁷⁹ รู้ชัดเมื่อหายใจเข้า-ออกยาว รู้ชัดเมื่อหายใจเข้า-ออกสั้น กำหนดรู้กองลมหายใจเข้า-ออก

⁷⁶ อ.เอกาทสก. (ไทย) 24/4/116.

⁷⁷ ทศนี วงศ์เย็น, “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์เถรวาท”, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550).

⁷⁸ เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานัสสติคตภาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2549).

⁷⁹ ดุรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) 14/148/187-189.

ระงับกายสังขารหายใจเข้า-ออก กำหนดรู้ปิติ รู้สุข รู้จิตสังขาร ระงับจิตสังขาร กำหนดรู้จิต ทำจิตให้
 ราบเรียบ ตั้งจิตมั่น เปลื้องจิต พิจารณาความไม่เที่ยง พิจารณาความคลายกำหนด พิจารณาความดับกิเลส
 พิจารณาความสละคืนกิเลส และในหมวดกายคตาสติสูตรทุกหมวดจะตรงกับกายานุปัสสนา แต่มีเพิ่ม
 อีก 4 ประการคือเจริญฌาน 1- ฌาน 4 ในที่นี้ยกตัวอย่างเฉพาะ ฌาน 1 ดังนี้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุสงฆ์จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์
 ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่เธอทำกายนี้ให้ ชุ่มชื้นเอิบอิ่ม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก
 รู้สึกขาบชานอยู่ ไม่มีส่วนไหนของ ร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง พนักงาน
 สรงสนานหรือลูกลมือนพนักงานสรงสนานผู้ชำนาญ เทพงูตัวลงในภาชนะสัมฤทธิ์แล้ว เอนน้ำ
 ประพรมให้ติดเป็นก้อน ก้อนภูตวันนั้นมียางซึมไปจับก็ติดกันหมด ไม่กระจายออก แม้ฉนใด
 ภิกษุก็ฉนนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิ่มด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกขาบชาน
 อยู่ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้องภิกษุผู้ไม่ประมาท ฯลฯ

ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้⁸⁰

ดังนั้นในการตามรู้ลมหายใจในกายคตาสติหรืออานาปานสติ หรือ กายานุปัสสนาในสติ-
 ปัญฐาน (เช่นเดียวกับการฝึกอิริยาบถหรือหมวดกายอื่นๆ) ย่อมอาศัยความเพียร หรือความตั้งใจ เมื่อมี
 สติเพิ่มเติม จะมีปัญหาเป็นลำดับๆสามารถกำหนดรู้ในรายละเอียดแต่ละขั้นเพิ่มเติมไป ทั้งนี้ต้องอาศัย
 สมถะและวิปัสสนากาวนา ซึ่งการกาวนาทั้งสองเป็นสิ่งที่เกื้อกูลกัน โดยที่ผู้ฝึกต้องฉลาดรู้วาระจิตของ
 ตนในการพลิกแพลงหรือยกเยื้องให้เหมาะสม และควรเลือกสติปัญฐานในหมวดที่เหมาะสมกับจริตและ
 ปัญญาของตน

2.4 การพัฒนาสติตามแนวสติปัญฐานในชีวิตประจำวัน

การฝึกสติเพื่อพัฒนาในเกิดขึ้นชีวิตประจำวันมีการศึกษาของแม่ชีพรพิศ ศิริวิสูตร⁸¹ เรื่อง
 “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน” ซึ่งสรุปความหมายของสติตาม
 พระไตรปิฎกคือ ความระลึกได้หรือความจำส่วนหนึ่ง ความไม่เลือนลหาย หรือความไม่ประมาทส่วนหนึ่ง
 ระดับสติ มีสี่ระดับคือสติเบื้องต้นเป็นสติตามธรรมชาติ สติจากการฝึก หรือ อนุสติเพื่อระลึกถึงสิ่งใดสิ่ง
 หนึ่งในกรรมฐาน สติขั้นกลาง หรือ มัชฌิมสติเป็นสติจากการฝึกตามสติปัญฐานสูตร และ มหาสติ คือ
 สติขั้นสูงเป็นสติที่กำจัดกิเลส วิธีพัฒนาสติให้เกิดขึ้นมี 2 รูปแบบคือวิธีการทั่วไปคือการฝึกโดยไม่มี
 กฎเกณฑ์ เป็นการสังเกตในกิจกรรมในชีวิตประจำวันและการสงบใจด้วยการฝึกในกรรมฐาน 40 ซึ่ง
 เป็นวิธีพื้นฐาน การฝึกวิปัสสนาตามหลักการของพระพุทธเจ้า คือ หลักสติปัญฐานเป็นทางสายเอกใน
 การฝึกปฏิบัติจนถึงที่สุดคือเพื่อการพ้นทุกข์ ด้วยการสังเกตและการเฝ้าดูอย่างเป็นกลาง หลัก
 ปฏิบัติการฝึกสติปัญฐานในปัจจุบันที่มีการสอน คือ การยืน การเดิน และการเจริญสติให้ทันปัจจุบัน
 อารมณ์หรืออิริยาบถ ถ้าจะให้ได้ผลรวดเร็ว จะต้องมีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกอิริยาบถ ซึ่งผลของการฝึกสติ

⁸⁰ ม.อ. (ไทย) 14/155/201.

⁸¹ แม่ชีพรพิศ ศิริวิสูตร, “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน”, วิทยานิพนธ์
 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545).

ไม่แตกต่างกับแนวคิดของดิช นัทธันซ์⁸² พุทธนิคายมหายานในการฝึกสติตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 คุณธรรมสำคัญที่จะให้เจริญสติปัฏฐานได้ผลประกอบด้วย อาตาปี ความเพียรระวังในสัมมปทาน 4 สติ ที่อยู่ในอารมณ์วิปัสสนา และ สัมปชัญญะ ประโยชน์การฝึกสติ เบื้องต้น จะรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ทำให้แก่ช้า อายุยืน มีคุณภาพจิตใจดี มีความตั้งมั่น มีความรัก ความเมตตา และอดทนไม่ถูกตัณหาฆาณะกิเลสครอบงำจิตใจที่สุด

ในการประยุกต์การฝึกสติเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพมี 3 รายงานคือ การแก้ปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย หลังการฝึกเจริญสติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ผู้วิจัยสรุปว่า พนักงานมีประสิทธิภาพในการทำงาน ควบคุมอารมณ์ และทำงานมุ่งประสิทธิภาพ⁸³ สุคนธ์ มาพัวะ ศึกษาเรื่องการนำหลักสติไปใช้เพื่อแก้ปัญหาการทำงาน พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.)⁸⁴ สำรวจความเห็นของพนักงานพบว่า ผู้ปฏิบัติงานเห็นด้วยในระดับมากในการนำหลักสติไปใช้แก้ปัญหาด้านนโยบายและการปฏิบัติงาน และ กมล กาญจนสิทธิ์ ศึกษาการพัฒนาศักยภาพนักบินขณะร่อนลงด้วยพุทธวิธี พบว่าศักยภาพของนักบินในด้านการจัดการงาน พฤติกรรมทำงานร่วมกัน ความฉลาดทางอารมณ์ดีขึ้น และความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ⁸⁵

การประยุกต์เพื่อนำไปฝึกฝนให้เกิดการภาวนาในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดสติซึ่งเป็นองค์ธรรมสำคัญ ดังที่กล่าวในพระไตรปิฎกคือ เป็นเครื่องกันกระแสน⁸⁶ ของตัณหาภิวัตน์ อวิชชา กระแสนทวารในโลกรวมถึงอบาย มนุษย์ เทวโลก ชันธโลก आयตनโลก⁸⁷ การทำให้มากทำให้เจริญ ย่อมทำให้ล่วงพ้นความทุกข์ที่สุดได้คือนิพพาน ส่วนในวิถีมรรค การฝึกสติก็มีประโยชน์ตามกำลังสติที่ได้พัฒนา ตั้งแต่การอยู่เป็นสุข หลับเป็นสุข ไม่กลัวภัยทั้งจากสัตว์และมนุษย์ และเป็นสิ่งที่สามารถทำให้บาปอกุศลที่ธรรมที่เคยเกิดขึ้นอันตรธานสงบระงับได้ ซึ่งไม่ต้องไปแก้กรรมโดยวิธีอื่นๆ อีก⁸⁸ ถ้าหากฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุด ไม่ย่อหย่อน ไม่ละความพอใจ ไม่ทอดธุระ⁸⁹ และถูกวิธี จึงชื่อว่าอยู่ใกล้นิพพานดังในอปริหานิยธรรม⁹⁰ ที่ประกอบด้วยธรรม 4 ประการ คือ 1. ศีล 2. คัมภีรกรรมในอินทรีย์ทั้งหลาย 3. รู้จักประมาณในการบริโภค 4. ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เรื่อยๆ ซึ่ง 2

⁸² พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิพา), “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิช นัทธันซ์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553), หน้า 9-60.

⁸³ ดุราลัยละเอียดใน ณฐเมศร์ วงศ์สุภาพพัฒน์, “แนวทางการประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555).

⁸⁴ ดุราลัยละเอียดใน สุคนธ์ มาพัวะ, “การนำหลักสติไปใช้เพื่อแก้ปัญหาการทำงาน พนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556).

⁸⁵ ดุราลัยละเอียดใน กมล กาญจนสิทธิ์, “การพัฒนาศักยภาพนักบินขณะบินร่อนลงด้วยพุทธวิธี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556).

⁸⁶ ดุราลัยละเอียดใน ชุ.จุ. (ไทย) 30/59/11-12.

⁸⁷ ดุราลัยละเอียดใน ชุ.จุ. (ไทย) 30/69/22.

⁸⁸ ดุราลัยละเอียดใน ส.ม. (ไทย) 19/156/85

⁸⁹ ดุราลัยละเอียดใน ชุ.จุ. (ไทย) 30/25/139.

⁹⁰ ดุราลัยละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) 21/37/60.

ประการหลังตรงกับ ชาคริยานุโยค ซึ่งพระมหาวิสาขะ ได้ทบทวนและสรุปไว้⁹¹ คือ มีศีลเพื่อความสงบใจเบื้องต้น สำรวมอินทรีย์ คือการระมัดระวังหูกมูกลิ้นกายใจไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลาทีกระทบอายตนะภายนอก ซึ่งต้องผ่านอินทรีย์ภาวนา คือการพิจารณาเห็นคุณโทษ ข้อดีข้อเสียของอารมณ์อยู่เสมอๆ รู้จักการบริโภคคือการรับประทานเพียงพอแก่ร่างกายตั้งอยู่ได้ ไม่น้อยจนเกิดอาการกระสับกระส่ายด้วยความหิวหรือมากเกินไปจนเกิดอาการง่วง และการประกอบความเพียรด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิเพื่อกำจัดนิเวศด้วยสติสัมปชัญญะ เพื่อให้การปฏิบัติบรรลุผลลัพท์ได้ โดยที่ความสำเร็จนั้นไม่สามารถจะไปบังคับหรือเร่งรัดได้ เหมือนดังที่พระพุทธเจ้าทรงอุปมาแม่ไก่กักไข่ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ปฏิบัติด้วยความเพียร ไม่ต้องกังวลว่าเมื่อไหร่จิตจะหลุดพ้นจากอาสวะ หรือขาวนาทำนา⁹² ขาวนามีหน้าที่เตรียมดิน ไถคราด ไขน้ำเข้า ไขน้ำออก ส่วนข้าวจะออกรวงเมื่อไหร่ไม่สามารถไปกำหนดกะเกณฑ์ได้

ส่วนความเพียรนั้นก็ต้องให้พอเหมาะ ดังพระพุทธเจ้าตรัสสอนพระโสณโกฬิวิสัยทัศน์⁹³ ซึ่งต่อมาผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็นเลิศด้านความเพียร⁹⁴ “โสณะ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารถนอย่ง ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้นเธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกันจงถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น”

การบำเพ็ญความเพียรพอดี สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนปัญจวัคคีย์ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ตั้งแต่ปฐมกาลคือ

ภิกษุทั้งหลาย ที่สุด 2 อย่างนี้ บรรพชิตไม่พึงเสพ กล่าวคือ

1. กามสุขัลลิกานุโยคในกามทั้งหลาย (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย) เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปฤชชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์
2. อตตกิลมณานุโยค(การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

ภิกษุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด 2 อย่างนั้น ตถาคตได้ตรัสรู้อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน ภิกษุทั้งหลาย ก็มัชฌิมาปฏิปทาที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้เพื่อพระนิพพานนั้นเป็นไฉน มัชฌิมาปฏิปทานั้น ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้แหละ ฯลฯ⁹⁵

อริยมรรคหรือทางสายกลางนั้นอธิบายโดยพระพรหมคุณาภรณ์⁹⁶ โดยย่อไตรสิกขา คือศีล สมาธิ และปัญญา หัวข้อที่จัดเป็นศีลคือ ข้อ 3, 4 และ 5 ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากรรม สัมมาอาชีวะ สมาธิสามข้อคือ 6, 7 และ 8 ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ปัญญาสอง

⁹¹ พระมหาวิสาขะ ฐมมิโก (ศิระะติ), “การศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติของหลักชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550), หน้า 36-44.

⁹² ดูรายละเอียดใน อ.ต.ก. (ไทย) 20/84/310.

⁹³ ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) 5/243/8.

⁹⁴ อ.จ.เอกก. (ไทย) 20/205/27.

⁹⁵ วิ.ม. (ไทย) 4/13/20.

⁹⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า 293.

ข้อคือข้อ 1 และ 2 ได้แก่ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ทั้งหมดมีสัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบเป็นหัวหน้า ความเห็นถูกต้อง ความรู้เรื่องอริยสัจ 4 หรือเห็นไตรลักษณ์ หรือรู้กุศลและอกุศล หรือเห็นปฏิจาสัมุปบาท

การฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ให้ได้ผลควรเลือกวิธีปฏิบัติให้เหมาะสมกับจริตอุปสรรคสำคัญของการฝึกฝนพัฒนาสติปัฏฐานในวิถีมหาสติปัฏฐานคือความสงสัยและความเกียจคร้าน ซึ่งในปฐมปริหานิสูตรอธิบายเหตุแห่งความเสื่อม⁹⁷ สำหรับเสกษะบุคคลคือ ความเป็นผู้ชอบการงาน ชอบการพูดคุย ชอบการนอนหลับ ชอบการคลุกคลีด้วยหมู่ เป็นผู้ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค และไม่ประจักษ์ในกิจที่ต้องทำตามภาวะ

กิจที่ต้องทำตามภาวะควรเป็นไปตามธัมมานธัมมปฏิบัติ⁹⁸ ซึ่งอธิบายขยายความโดยสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ในหมวดสังฆานุสติ โดยย่อดังนี้

“การปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติทุกคน ถ้าเป็นบรรพชิตก็คือการปฏิบัติอยู่ในศีลสมาธิปัญญาที่เป็นไตรสิกขาของผู้ปฏิบัติ หรือแม้ว่าเป็นคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน ก็เป็นผู้ปฏิบัติอยู่ในศีลสมาธิปัญญา หรือ ไตรสิกขาที่ลดลงมาของตนๆ การปฏิบัติของตนๆ ดังนี้ที่จะให้สมควรแก่ธรรม คือสมควรด้วยเป็นธรรมะอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ฯลฯ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนนั้นทุกข้อทุกบท จะเป็นระดับศีลก็ตาม ระดับสมาธิก็ตาม ระดับปัญญาก็ตาม ทุกระดับทุกข้อล้วนมีวิมุตติเป็นรสดังนี้เหมือนกันหมด ตรัสเทียบเหมือนอย่างว่า เหมือนอย่างมหาสมุทร น้ำในมหาสมุทรมีความเค็มเป็นรสเหมือนกันหมด เมื่อบุคคลยืนอยู่ที่ริมฝั่งทะเล เอามือแตะน้ำในมหาสมุทรมาแตะที่ลิ้นก็ย่อมจะได้รสเค็ม หรือไปอยู่กลางมหาสมุทรอันลึก เอามือแตะน้ำมาแตะที่ลิ้นก็ย่อมจะได้รสเค็มเหมือนกันหมด ฯลฯ

ทุกคนผู้ปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วได้รสของธรรมะดังนี้ คือวิมุตติความหลุดพ้น คือใจพ้นจากราคะ โทสะ โมหะ พ้นจากโลกโกรธหลง พ้นจากต้นหาความดิ้นรนทะยานอยากเป็นต้น ความทุกข์ก็ผ่อนคลายลงไป เมื่อปฏิบัติได้ผลดังนี้จึงจะเป็นการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ถ้าปฏิบัติยังไม่ได้ผลดังนี้ ก็ยังไม่สมควรแก่ธรรม ทุกคนสามารถจะปฏิบัติให้ได้รับผล คือความหลุดพ้นดังกล่าวนี้ ที่เป็นขั้นสามัญได้

ทุกคนตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติ บางอย่างก็อาจจะได้รับผลโดยที่ตนเองไม่รู้ เช่นว่าเมื่อปฏิบัติในศีล ก็ย่อมได้รับวิมุตติคือความหลุดพ้นจากภัยเวรทั้งหลาย และในการปฏิบัติศีลนั้นก็ย่อมจะได้รับความทุกข์ เพราะการปฏิบัติอยู่ด้วย ทั้งทางกายทั้งทางใจ เช่นเมื่อรับศีล 8 เว้นจากบริโภคอาหารในเวลาวิกาล หลังวิกาลไปแล้ว ตั้งหลังเที่ยงไปแล้วบริโภคไม่ได้ ร่างกายก็เกิดทุกข์เหมือนกัน เช่นว่าหิวกระหาย ก็เป็นทุกข์กาย และต้องทุกข์ใจก็มีเหมือนกัน เช่นว่าจิตนั้นต้องการจะละเมิด แต่ทำไม่ได้ เพราะศีลห้ามอยู่ อยากจะทำนั้นทำนี้ก็ทำไม่ได้เพราะศีลห้ามอยู่ ยิ่งรักษาศีลมากมีข้อห้ามมาก ก็มีข้อที่ทำได้มากขึ้น อยากจะทำก็ทำไม่ได้ ก็ทำให้จิตกลัดกลุ้ม

⁹⁷ ดูรายละเอียดใน อ.ส.ต.ก. (ไทย) 23/28/43.

⁹⁸ ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) 19/1001/494-495.

เป็นทุกข์ เมื่อเป็นดังนี้ก็โทษศีลว่าศีลไม่ให้สุข ศีลให้เกิดทุกข์ แต่พิจารณาให้ดีแล้วก็จะเห็นว่า อันที่จริงนั้นศีลไม่ได้ให้เกิดทุกข์ สิ่งที่เกิดทุกข์นั้น คือตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากในใจของตนเอง เมื่อก่อนถือศีลนั้นก็อาจปล่อยกายปล่อยใจไปตามตัณหาได้ หรือว่าจะยกเอาโลภโกรธหลง หรือราคะโทสะโมหะขึ้นมาก็ได้ เมื่อเกิดราคะโทสะโมหะ หรือโลภโกรธหลงขึ้น ศีลก็ห้ามไว้ ไม่ให้ทำอย่างนั้นไม่ให้ทำอย่างนี้ แต่เมื่อยังไม่ได้ถือศีลก็ทำได้ เพราะฉะนั้น ความทุกข์ที่เกิดขึ้นขณะที่ถือศีล ไม่ใช่โทษของศีล แต่โทษของกิเลสที่บังเกิดขึ้นครอบงำจิตใจ อันนี้แหละ เรียกว่าศีลที่ถูกกิเลสลบล้างต้องเป็นดังนี้เอง ฯลฯ⁹⁹

2.5 สรุป

สติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึงสติในชีวิตประจำวัน ที่เป็นไปเพื่อความไม่ประมาท เพื่อความเป็นอยู่อย่างปกติในสังคม มีลักษณะคือ ระลึกได้ จำได้ รู้จักแยกแยะบาป บุญ คุณ และโทษ ละเว้นชั่ว ยึดถือเฉพาะสิ่งที่ดี สติที่ควรฝึกฝน คือสัมมาสติ หมายถึงการมีสติระลึกรู้ในกายเวทนาจิต ธรรมและอุปทานในขันธทั้งห้า เพื่อละความเพ่งเล็งอยากได้และความทุกข์ไม่สบายใจที่เกิดขึ้นกับกาย และจิต ส่วนมิจฉาสติคือการระลึกในสิ่งตรงข้ามกับสัมมาสติ ปล่อยสติไปในอกุศลธรรมทั้งปวง เหตุของสติคือการจำได้ สัมมาสติมีเหตุคือสติปัฏฐาน 4 และอนุสติ 10

สติเป็นองค์ธรรมสำคัญที่จะชักนำให้คุณธรรมในฝ่ายกุศลมาประกอบกับจิต สติเป็นเจตสิก จัดอยู่ในหมวดโสภณสาธารณเจตสิก 19 ได้แก่ ศรัทธา สติ หิริ โอตตปปะ อโลภะ อโทสะ สม่าเสมอในกิจ (ตัตตมะชฌัตตา) กายจิต-สงบ เบา อ่อน ควร คล่อง ชื่อตรงกับการทำงาน ซึ่งจะประกอบในกุศลจิต ทุกดวง การฝึกสตินั้นเป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งหมด 13 หมวด เริ่มต้นด้วยหมวดกาย ประกอบด้วย ลมหายใจ (8 ข้อ) อิริยาบถใหญ่ (4) สัมปชัญญะ (7) สิ่งปฏิภูล (32) ธาตุ (4) ปาฐา (9) หมวดเวทนา (9) หมวดจิต (16) และหมวดธรรมประกอบด้วย นิรวรณ (5) आयตนะ (12) ขันธ (5) โพชนงค์ (7) อริยะสัจ 4

ผู้ปฏิบัติฝึกฝนให้เกิดผลจริงควรมีความเพียร และมีหลักชาคริยานุโยค และทางสายกลาง คืออริยมรรค ซึ่งย่อลงเป็นไตรสิกขา ศีล สมาธิ และปัญญา ให้เหมาะสมพอดีกับธรรมที่ปรากฏเฉพาะหน้าด้วยใส่ใจอย่างแยบคาย เช่น มีอารมณ์โกรธ ให้รู้จิตมีโทสะ ให้น้อมใจมีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มีเมตตา ให้อภัยได้ จึงถือว่าการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมที่ปรากฏเฉพาะหน้า เมื่อฝึกฝนต่อเนื่อง จิตจะมีความตั้งมั่น (สมาธิ) จะมีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง คือ ไตรลักษณ์ ไถ่ถอนความพอใจ และไม่พอใจในโลกได้

⁹⁹ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, **สังฆานุสติ สุปฏิปันโน ภควโต สาวกคสังโฆ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/site/smartdhamma/sangkh-a-nu-s-sti-su-ptipan-nophwkhw-to-sa-wk-sangkho>. [15 กุมภาพันธ์ 2558].