

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการพิจารณาเหตุผล และการปฏิบัติที่มีจุดหมายหมาย เพื่อประโยชน์สูงสุดแห่งชีวิต คือ การบรรลุถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง<sup>๑</sup> ดับภพชาติ หยุดการเวียนว่ายตายเกิด (สมุจเฉทวิมุต) คือ พระนิพพาน<sup>๒</sup> อันเป็นความสุขที่แท้จริงเป็นความสงบสุขอย่างยิ่ง วิธีการที่จะบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดได้ คือ การกระทำความเพียรด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องไม่หยุดหย่อนในองค์มรรค ๘<sup>๓</sup> ย่อมบรรลุถึงสันติสุขสูงสุดในพุทธศาสนา สมดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “นิพพานมีอยู่ ทางไปนิพพานมีอยู่ เรา (ตถาคต) ผู้ชักชวนมีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนั้น สาวกที่เราสั่งสอนอยู่อย่างนี้ พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกสำเร็จนิพพานอันถึงที่สุดโดยส่วนเดียว บางพวกก็ไม่สำเร็จ ในเรื่องนี้ เราจะทำอย่างไรได้ ตถาคตก็เป็นแต่เพียงผู้บอกทาง บุคคลผู้ปฏิบัติด้วยตนเองจะพึงหลุดพ้นได้ ด้วยประการฉะนี้”<sup>๔</sup>

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นองค์รวมเกื้อกูลกันกับไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นความประพฤติอันประเสริฐ หลักไตรสิกขาสัมบูรณ์เกิดจากการฝึกฝนอบรมภาวนา ประกอบด้วย ๑) สीलภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ ไม่เบียดเบียน อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีความเกื้อกูลแก่กัน ๒) จิตภาวนา คือ การอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร มีความอดทน ๓) ปัญญาภาวนา คือ การอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และพ้นจากความทุกข์ในที่สุด การอบรมภาวนา<sup>๕</sup> ต้องอาศัยอุปกัลป์ธรรม คือ ธรรมะที่เป็นอุปการะในการปฏิบัติ องค์ธรรมนั้น คือ สติ และสัมปชัญญะ หรือความระลึกได้ ความรู้เท่า

---

<sup>๑</sup> คุรยาละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๗/๕๐๖.

<sup>๒</sup> คุรยาละเอียดใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐ - ๕๐๓.

<sup>๓</sup> คุรยาละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๓.

<sup>๔</sup> คุรยาละเอียดใน ขุ.จูฬ. (ไทย) ๓๐/๓๓/๑๖๖.

<sup>๕</sup> คุรยาละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙ - ๒๕๒.

ทันต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ กำจัดความยินดีพอใจที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส<sup>๖</sup> ที่ถูกอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามากระทบอารมณ์ปัจจุบัน

สติ และสัมปชัญญะเป็นองค์ธรรมที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้องอาศัยทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนอบรม พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเรื่องสติ และสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือ ทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ สติ และสัมปชัญญะนั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไป ย่อมมีประโยชน์มาก ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ การคิดการอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำงาน ทำให้อารมณ์เป็นปกติ ไม่โกรธ ไม่เครียด เป็นต้น กล่าวโดยรวม คือ สติ ย่อมเกื้อกูลในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ถ้าหากมีสติรู้เรื่อง ๆ อย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นมหาสติ จะเกิดประโยชน์สุขในทางธรรม การที่มีสติอยู่เนื่อง ๆ ทำอย่างจด จ่อ ต่อเนื่อง อยู่กับปัจจุบัน ก็เพื่อให้สติเกื้อกูลต่อการเห็นความจริง และความจริงนี้เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุด คือ กายกับใจ จุดหมายของการรู้ตัว ก็เพื่อให้เห็นความจริง ตามความเป็นจริง อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา<sup>๗</sup> ว่ารูป และนามนั้น เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการปฏิบัติไว้ คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นวิธีที่เกิดผลดีที่สุดในการเจริญสติ และสัมปชัญญะ<sup>๘</sup>

พระพุทธเจ้าตรัสเน้นย้ำให้ดำรงตนอยู่อย่างมีสติ และสัมปชัญญะ ในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ทรงแสดง สติสูตรไว้ ๓ สูตร คือ สติสูตรที่ ๑<sup>๙</sup> ตรัสเน้นถึงความจำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะควบคู่ในการดำรงชีวิต แสดงที่กรุงเวสาลี สติสูตรที่ ๒<sup>๑๐</sup> ตรัสอธิบายถึงลักษณะของสติสัมปชัญญะ สูตรที่ ๓<sup>๑๑</sup> ตรัสให้ดำรงตนอยู่ด้วยสติ ทั้งสูตรที่ ๒ และสูตรที่ ๓ แสดงที่กรุงสาวัตถี มีปรากฏพระดำรัสเหมือนกันว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย อันเป็นแกนหลักในการพิจารณาอารมณ์วิปัสสนา

ดังนั้น สติสูตร จึงเป็นพระสูตรสำคัญที่สะท้อนให้เห็นหัวใจ หลักคำสอนทางพุทธศาสนา คือ สติ ความไม่ประมาท หรือเรียกว่า หัวใจคำสอนเพราะเป็นพื้นฐาน เป็นเหตุ และเป็นแหล่งรวมให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น สอดคล้องกับพระดำรัสที่ตรัสไว้ใน ปทสูตร ว่า “ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลก

<sup>๖</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๘/๑๔/๑๒.

<sup>๗</sup> อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

<sup>๘</sup> ดูรายละเอียดใน อ. อ.ก. (ไทย) ๒๓/๘๑/ ๔๐๕.

<sup>๙</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๑.

<sup>๑๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๑/๒๕๘.

<sup>๑๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๐/๒๖๘.

กล่าวว่าเลิศกว่ารอยเท้าสัตว์เหล่าใด เพราะเป็นรอยใหญ่ แม้ฉนใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉนั้นนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น”<sup>๑๒</sup>

จากพระดำรัสข้างต้น ผู้วิจัยมีข้อสงสัยว่า เหตุใด ตลอดพระชนมชีพของพระพุทธเจ้าที่ทรงประกาศพระศาสนา ธรรมที่ทรงพร่ำสอนอยู่เสมอ คือ สติ และสัมปชัญญะ แม้ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ทรงตรัสปัจฉิมโอวาท เตือนภิกษุสาวกทั้งหลายให้มีสติ และสัมปชัญญะ ไม่ประมาท ดังที่ปรากฏใน มหาปรินิพพานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” อีกไม่นานการปรินิพพานของตถาคต จากนี้ไปอีก ๓ เดือน ตถาคตจะปรินิพพาน”<sup>๑๓</sup>

ด้วยปัญหาดังกล่าวที่ได้แสดงมานี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเนื้อหาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร ซึ่งมีสติ และสัมปชัญญะ อันเป็นแกนหลักในการปฏิบัติสติปัฏฐาน และหลักธรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอันเป็นแนวทางแห่งการบรรลุมรรค ผล และกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน เพื่อเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ที่สามารถน้อมนำมาเป็นบาทฐาน และเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาภาวนา สามารถอธิบายข้อสงสัยที่เกี่ยวกับการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริงอันเป็นประโยชน์แก่อกุศลแก่พระพุทธศาสนาสืบต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในสติสูตร
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธรรมในสติสูตร

## ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ เนื้อหาหลักธรรมในสติสูตรเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ หลักสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธรรมในสติสูตรเป็นอย่างไร

<sup>๑๒</sup> ดุราละเยียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๔๐/๗๕., อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๒๘.

<sup>๑๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เกี่ยวกับการวิเคราะห์เนื้อหา และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร ตามหลักคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการ และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการศึกษาตามหลักคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท อันได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ เล่มที่ ๑๙ พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕ แล้วนำมาวิเคราะห์ เรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

เป็นการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการศึกษาจากคัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ฎีกา และปกรณ์วิเสสอื่น ๆ หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการ และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาวิเคราะห์ เรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ สติสูตร หมายถึง พระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุ มี ๓ สูตร คือ สติสูตรที่ ๑ แสดงที่เขตกรุงเวสาลี สติสูตรที่ ๒ และสติสูตรที่ ๓ แสดงที่เขตกรุงสาวัตถี ที่มีเนื้อหาตรงกัน คือ ตรัสย้ำเรื่องสติ และสัมปชัญญะ เป็นแกนหลักในการพิจารณาอารมณ์วิปัสสนา

๑.๕.๒ พร่ำสอน หมายถึง การแยกคำออกเป็น ๒ คำ คือ พร่ำ คำหนึ่ง แปลว่า บ่อย ๆ ซ้ำ ๆ สอน แปลว่า ชี้แจง แสดง บอก ต่อกันเข้าเป็น พร่ำสอน หมายความว่า ทรงสอนบ่อย ๆ สอนซ้ำ ๆ สอนแล้วสอนอีก ดุจมารดาบิดาสอนลูก ดุจอาจารย์สอนศิษย์

๑.๕.๓ วิปัสสนา หมายถึง การเห็นแจ้ง การเห็นวิเศษ การเห็นต่างใน รูป – นาม ตามความเป็นจริงของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ เป็นอนัตตา

๑.๕.๔ อาตปปี หมายถึง ธรรมะที่ยังบุคคลให้รู้เรื่องโดยรอบ หมายความว่า ธรรมะ คือ ความเพียร ถ้ามึนในบุคคลใด ทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลก และทางธรรม

๑.๕.๕ สัมปชาโน หมายถึง ความรู้ตัวที่เป็นไปในปัจจุบันขณะที่กำลังทำ พูด คิด เป็นอุปการะธรรมควบคู่กันกับสติ บุคคลใดมีสัมปชัญญะจะสามารถควบคุมการทำการพูด และการคิด ให้อยู่ในกรอบให้คิดไตร่ตรองถี่ถ้วนขณะทำ พูด คิด ทำให้เกิดความรอบครอบ และเป็นไปตามจุดมุ่งหมาย มีประสิทธิภาพ และเข้ากันได้กับความเป็นจริงจึงมีความหมายอยู่ในคำว่า รู้ตัวทั่ว พร้อมทั้ง กาย และใจ

๑.๕.๖ สติมา หมายถึง ความระลึก ได้ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ นึกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรจะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้น ยับยั้งซึ่งใจไม่บุ่มบ่าม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท

๑.๕.๗ สาทถกสัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ชัดในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ สัมปชัญญะที่กำหนด พิจารณาก่อนที่จะทำ จะพูด สิ่งใด ๆ ที่เหมาะสมกับเวลา สถานที่ ว่า ฟังพูด ฟังคิด ฟังทำ

๑.๕.๘ สปปายะสัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ชัดในสิ่งที่เหมาะสม สัมปชัญญะที่อาการจิตที่ไม่มีทุกข์เวทนา มาก จนขันธทำงานได้ปกติดี เช่น คนมีทุกข์มากย่อมขาดสติได้ ผู้ที่ทุกข์น้อยสามารถคุมสติได้ดีกว่า

๑.๕.๙ โคจรสัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน สัมปชัญญะที่กำหนดรู้ในปัจจุบัน ในการกระทำใด ๆ ว่าทำอะไรอยู่ ร่างกายเคลื่อนไหวเช่นไร (ปัจจุบัน) ในมหาสติปัฏฐาน กายานุปัสสนา นั้น หมายถึง โคจรสัมปชัญญะ

๑.๕.๑๐ อสัมโมหสัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ชัดโดยไม่หลงลืม สัมปชัญญะที่กำหนดรู้สิ่งที่ผ่านมาแล้วเคยทำ คำสอนในอดีตที่ฟังใช้ รู้ว่าเราเป็นใครมีหน้าที่อะไร สิ่งที่เคยพูดให้สัญญาเอาไว้เช่นรู้ตัวว่าเราเป็นพระฟังรักษาวินัย รู้ตัวว่าละครที่ดูเป็นเพียงการแสดง เราเป็นเพียงคนดูหนึ่งอยู่ คนเราต้องแก่เป็นธรรมดาเท่านั้น (อดีต)

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสาร ข้อมูลด้านวิชาการที่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัยอันประกอบไปด้วย

### ๑.๖.๑ คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑) พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค มีคำอธิบายเกี่ยวกับ สติสัมปชัญญะ ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”<sup>๑๔</sup>

๒) พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มีคำอธิบายเกี่ยวกับ ความไม่ประมาท ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนท่านทั้งหลายสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลาย จงทำหน้าที่ให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาทเถิด”<sup>๑๕</sup>

๓) พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ มีคำอธิบายเกี่ยวกับ เกี่ยวกับการอาตปปี ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ไม่มีความเพียร ไม่มีโอตตปปะ จึงไม่ควรเพื่อตรัสรู้ ไม่ควรเพื่อนิพพาน ไม่ควรเพื่อบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีความเพียร มีโอตตปปะนั้นแล จึงควรเพื่อตรัสรู้ ควรเพื่อนิพพาน ควรเพื่อบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม”<sup>๑๖</sup>

๔) พระอภิธรรมปิฎก ปุคคัลลัญญัตติ มีคำอธิบายเกี่ยวกับ สติ ไว้ว่า “ความระลึก ความหวนระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม”<sup>๑๗</sup>

๕) ปกรณ์วิเสส คัมภีร์วิสุทธิมรรค มีคำอธิบายเกี่ยวกับ อนุสสติ ไว้ว่า สตินั้น ชื่อว่า อนุสสติเพราะที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ อีกอย่างหนึ่ง สติอันสมควรแก่กุลบุตรผู้บวชด้วยศรัทธา เพราะเป็นฐานอันสมควรจะเป็นไป แม้เพราะเหตุนั้น จึงชื่ออนุสสติ เพราะเหตุนั้นแล บัณฑิตผู้มีปัญญาเห็นประจักษ์ ไม่พึงประมาท พึงเจริญสติในความสงบอันประเสริฐ”<sup>๑๘</sup>

### ๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนา

๑) พุทธทาสภิกขุ อธิบายเกี่ยวกับ หลักการเจริญสติไว้ใน หนังสือ “ศิลปะแห่งการใช้สติในทุกกรณี” ไว้ว่า ความงามมันก็มีได้ เพราะว่ามีสติในการรักษา ภิกษุสามเณรจะมีศีลาจารวัตรงดงามน่าเลื่อมใส ก็เพราะมีสติในการรักษา การที่มีศิลปะอยู่ได้ ดังนั้นเราควรจะได้พูดกันเสียให้ละเอียดลออกันสักครั้งหนึ่งว่า จะใช้สติอย่างไร ดังหัวข้อที่ได้ยกมาตั้งไว้ข้างต้นสำหรับวันนี้ว่า ศิลปะการใช้สติในทุกกรณี การใช้สติก็เพื่อให้มีศิลปะ มันก็เป็นศิลปะแห่งการใช้สติ แล้วเราก็จะ

<sup>๑๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๑ - ๒๑๒.

<sup>๑๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๙.

<sup>๑๖</sup> ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๓๔/๓๘๑.

<sup>๑๗</sup> อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๙/๑๖๕.

<sup>๑๘</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหังจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔๓ - ๔๘๐.

สามารถควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ทุกอย่างในชีวิตของเรา ให้เป็นไปอย่างมีความงาม ตามความหมายของคำว่า ธรรมะ หรือศิลปะ นั่นเอง<sup>๑๙</sup>

๒) สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ) อธิบายเกี่ยวกับ การเจริญสติปัฏฐานไว้ใน หนังสือ “อริยวังสปฏิปทา” ไว้ว่า วิปัสสนาภาวนา (การเจริญวิปัสสนา) จตุสัจจกรณฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสัจจะ ๔) และบุรพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม) นอกจากนี้ การเจริญภาวนาเพื่อให้แจ้งพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ เช่น การเจริญสัมมปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ก็นับเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน สติเป็นหลักสำคัญหากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้<sup>๒๐</sup>

๓) พระคันธสราภิวังศ์ อธิบายเกี่ยวกับ การเจริญสติไว้ในหนังสือ “ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่าย ๆ” ไว้ว่า การเจริญสติมีหลายวิธีตามแนวทางในมหาสติปัฏฐานสูตร สำหรับที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นวิธีการที่กำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ โดยมีธาตุสมเป็นหลัก จัดเป็นสติปัฏฐานประเภทกายานุปัสสนา (การตามรู้กายรูป) สภาวะการพองยุบนั้น เป็นลมที่เกิดภายในท้อง เรียกว่า กุจฉิสวาโย (ลมในท้อง) ซึ่งเป็นหนึ่งในลม ๖ ประเภท คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมหายใจ และลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่<sup>๒๑</sup>

๔) อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง อธิบายเกี่ยวกับ สติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือ “สติปัฏฐาน ๔ เส้นทางตรงสู่พระนิพพาน” ไว้ว่า การฝึกให้เรามีสติสัมปชัญญะ อันเป็นเครื่องมือในการศึกษา กายใจของเราให้เข้าใจแจ่มแจ้ง เป็นวิธีการฝึกฝนให้เกิดเครื่องมือมารู้ทุกขนั้นเอง พอรู้ทุกขก็ละสมุทัยได้ นิโรธก็แจ้ง มรรคก็เจริญ ในการปฏิบัตินี้ไม่มีอะไรมาก ให้ปฏิบัติตามลำดับของอริยสัจนั้นแหละ ทำข้อแรกก่อน คือ ให้รู้ทุกขเท่านั้นเอง จะรู้ทุกขได้ต้องมีเครื่องมือ ต้องฝึกให้มีขึ้น คือ สติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัว ซึ่งการจะมีสติสัมปชัญญะได้นั้นก็ต้องมีการฝึกสติ<sup>๒๒</sup>

<sup>๑๙</sup> พุทธทาสภิกขุ, ศิลปะแห่งการใช้สติในทุกกรณี, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๐), หน้า ๖.

<sup>๒๐</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด, ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๗.

<sup>๒๑</sup> พระคันธสราภิวังศ์, ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่าย ๆ ฉบับพิมพ์ซ้ำ, (ลำปาง: วัดท่ามะโอ, ๒๕๔๕), หน้า ๖.

<sup>๒๒</sup> สุภีร์ ทุมทอง, หนังสือสติปัฏฐาน ๔ เส้นทางตรงสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), คำนำ.

๕) วรเดช ปัญจรงค์ อธิบายเกี่ยวกับ หลักการเจริญสติไว้ในหนังสือ “การเจริญสติด้วยวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔” ไว้ว่า สติปัฏฐาน คือ การดำรงสติอยู่กับอารมณ์ใด ๆ โดยแล่นเข้าไปประจักษ์รู้อารมณ์อย่างรวดเร็ว ถูกตรง ลุ่มลึก และครอบคลุมโดยถ้วนทั่ว เพื่อให้สติตั้งอยู่กับอารมณ์อย่างแนบแน่นมั่นคง เมื่อกำหนดว่า “พองหนอ” จิตก็จะเข้าไปรับรู้ อารมณ์ที่กำหนดรู้ยกกล่าวคือ อาการพองของท้อง ความระลึกรู้ของจิตจะแล่นเข้าไปสู่อารมณ์อย่างรวดเร็วแล้วแผ่ขยายออกครอบคลุมอารมณ์นั้นจนจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ กระบวนการ เช่นนี้ จะดำเนินต่อไปขณะที่กำหนดรู้อาการยุบรวมตลอดถึงอารมณ์อื่น ๆ ที่ปรากฏขึ้นทางกาย และทางจิต สติต้องมีพลังรอบด้าน เข้าประชิดจดจ่อกับอารมณ์ตรง ๆ สติจะต้องถาโถมเข้าไปสู่อารมณ์ ห่อคลุมอารมณ์โดยถ้วนทั่วบริบูรณ์ทะลุทะลวงเข้าไปในอารมณ์<sup>๒๓</sup>

### ๑.๖.๓ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระครูนิวาสธรรมขันธ์ (ทองดำ ยโสธร) ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาสติโดยใช้หลัก กายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”<sup>๒๔</sup> พบว่า กายคตาสติ คือ หลักการฝึกสติ โดยใช้ อารมณ์กรรมฐานที่เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนา มีปรากฏอยู่ในหลาย ๆ พระสูตร เช่น กายคตาสติสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วย วิธีการเจริญสติ โดยพิจารณาลมหายใจเข้าออก และการพิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น จัดเป็นอารมณ์ของสมถะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดง วิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก จัดอยู่ในหมวดอานาปานบรรพเป็นอารมณ์ทั้งสมถะวิปัสสนา และแสดงวิธีการเจริญสติ โดยการกำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ โดยความเป็นสิ่งปฏิกุศลโดยความเป็นสิ่งปฏิกุศล จัดอยู่ในหมวดปฏิกุศลมนสิการบรรพ จัดเป็นอารมณ์ทั้งสมถะและวิปัสสนา สติเป็น หลักธรรมสำคัญในการเจริญปัญญา คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งรูปรูปนาม พระไตรลักษณ์ สติมักจะเกิดร่วมกับวิริยะ สมาธิ และปัญญา

๒) พระชัยพล โสภโณ (จรัญทวีทรัพย์) “ศึกษาเรื่อง อาตปปี สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร”<sup>๒๕</sup> พบว่า การสงเคราะห์ อาตปปี สัมปชาโน สติมา เข้าในมรรค

<sup>๒๓</sup> วรเดช ปัญจรงค์, การเจริญสติ ด้วยวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖.

<sup>๒๔</sup> พระครูนิวาสธรรมขันธ์ (ทองดำ ยโสธร), “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์” พระพุทธศาสนาเถรวาท, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕). บทนำ.

<sup>๒๕</sup> พระชัยพล โสภโณ (จรัญทวีทรัพย์), “ศึกษาเรื่อง อาตปปี สัมปชาโน สติมา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖). บทนำ.



มืองค์ ๘ หมายถึง การจัดหลัก อาตาศิปิ สัมปชาโน สติมา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติในสติปัฏฐานเข้าในมรรคมี องค์ ๘ (๑) หลักอาตาศิปิ คือ ความเพียรในการกำหนดรู้กองชั้น ๕ โดยองค์ธรรม ได้แก่ สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) คือ สัมมปธาน ๔ สังวรปธาน เพียรระวังเพียรปิดกั้นบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ปหานปธาน เพียรกำจัดบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ภวานาปธาน เพียรเจริญกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นเจริญยิ่งขึ้นไป (๒) สัมปชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในการกำหนดรู้กองชั้น ๕ โดยองค์ธรรม ได้แก่ สัมมาทิฐิ (๓) สติมา คือ ความมีสติ ความระลึกไว้ในกองชั้น ๕ และธรรมทั้งหลาย โดยองค์ธรรม ได้แก่ สัมมาสติ เพราะมีสติระลึกไว้ในกาย เวทนา จิต และธรรมได้อย่างต่อเนื่อง จึงได้ชื่อว่า "สัมมาสมาธิ" ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

๓) พระอุทิศ จารุณโม (ชื่นชม) ศึกษาเรื่อง “สัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”<sup>๒๖</sup> พบว่า สัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ ความรู้สีกตัวทั่วพร้อมในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาภิบาตร และจีวร การฉั่น การตี้ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การนิ่ง การพูด ซึ่งประกอบด้วยการมีสติ และสัมปชัญญะคู่กัน เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสมบูรณ์ทั้ง ๔ ลักษณะ คือ สาทถกสัมปชัญญะ สปปายะสัมปชัญญะ โคจรสัมปชัญญะ อสัสมโหสัมปชัญญะ ดังนั้นการศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการนำเอาอารมณ์ของการเสวยเวทนาอย่างมีสติทั้ง ๙ ประการ มาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง โดยอารมณ์ของเวทนาทั้ง ๙ ประการนี้ เป็นการปฏิบัติเพียงเพื่ออาศัยในการเจริญญาณ และการเจริญสติเท่านั้น

๔) นางสาว สุขฤดี รัตนเกษตร ศึกษาเรื่อง “สัมปชัญญะปัพพะเพื่อกำหนดรู้รูปในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน”<sup>๒๗</sup> พบว่า รูป และสัมปชัญญะปัพพะเป็นหมวดการปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบทเพิ่มเติมจากที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในหมวดอริยาบท กล่าวเฉพาะสัมปชัญญะในสติปัฏฐาน ๔ มี ๔ ประการ ดังนี้ สาทถกสัมปชัญญะ คือ กำหนดรู้ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ สปปายะสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดการกำหนดรู้อารมณ์เป็นที่สบาย

<sup>๒๖</sup> พระอุทิศ จารุณโม (ชื่นชม), “ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖). บทนำ.

<sup>๒๗</sup> สุขฤดี รัตนเกษตร, “ศึกษาสัมปชัญญะปัพพะเพื่อกำหนดรู้รูปในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗). บทนำ.

และไม่เป็นสบาย โจรสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดกำหนดรู้โจร คือ พระกัมมัญฐาน และที่เกี่ยว  
ภิกขาจาร อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดโดยไม่หลงลืม มีสติอยู่ทุกขณะโดยไม่หลงลืม ความรู้  
มีสติอยู่ทุกขณะโดยไม่หลงลืม องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกธรรม มีลักษณะ คือ มีการรู้แจ้งซึ่ง  
สภาวะธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดความมืดเป็นกิจ มีความไม่หลงเป็นผลมีสมาธิเป็นเหตุใกล้

๕) นาย ธนาคม บรรเทากุล ศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนา  
กัมมัญฐานของพระอาจารย์ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัญฐานจริยกุล”<sup>๒๘</sup> พบว่า  
ความสำคัญเรื่องวิธีการสอนที่ตรงตามพระพุทธพจน์ในพระไตรปิฎก คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก่  
๑) การกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอริยาบถนั่งกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” เป็นอารมณ์  
หลัก การกำหนดอริยาบถยืน และเดินเป็นการเคลื่อนไหว ที่เรียกว่า เดินจงกรม และใช้การนอน  
เป็นอริยาบถนั่งไม่เคลื่อนไหว ๒) การกำหนดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดความรู้สึก  
หรือการเสวยอารมณ์ในอริยาบถทั้งนั่ง ทั้งเดินจงกรม (๓) การกำหนดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน  
การกำหนดตามดูอาการของจิต ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดอารมณ์ทั้งหมด เช่น  
การเห็น ได้ยิน ที่แทรกเข้ามา และวิธีที่พระอาจารย์มหาสี สยาดอ สอนไว้ ซึ่งมีในหนังสือที่ท่าน  
เขียนไว้ได้แก่ วิปัสสนาทีปนิฎฎิกา เป็นคู่มือการปฏิบัติหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน

จากการศึกษาทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด พบว่า งานวิจัย และ  
วิทยานิพนธ์ทั้งหมดนี้ ได้วิจัยเฉพาะในแง่มุมที่สอดคล้อง และใกล้เคียงกับเนื้อหาการศึกษา  
เรื่องหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในสติสูตร เท่านั้นแต่ยังไม่ครอบคลุม  
ถึงประเด็นเนื้อหาทั้งหมด เอกสารเหล่านี้จึงเป็นเพียงแนวทางในการวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษา  
เพิ่มเติมในรายละเอียด เพื่อเป็นประโยชน์เกื้อต่อผู้สนใจการศึกษาต่อไป

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาวิเคราะห์  
หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในสติสูตร และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา แล้ว  
นำมาสรุปบรรยายเชิงพรรณนา ดังนี้

<sup>๒๘</sup> ธนาคม บรรเทากุล, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัญฐานของ พระอาจารย์ภัททันตะ  
อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัญฐานจริยกุล”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย:  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐). บทนำ.

๑.๗.๑ ศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา ภาษาไทย ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕.

๑.๗.๒ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น ผลงานทางวิชาการ และงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมจากในพระไตรปิฎก ให้มีความละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๑.๗.๓ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารทั้งชั้นปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาวิเคราะห์ และเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา อันจะนำมาซึ่งผลของการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร เกิดเป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่

๑.๗.๔ นำเสนอข้อมูล แล้วมาปรับปรุง แก้ไข เรียบเรียง แบบบรรยายเชิงพรรณนาแล้ว นำเสนอเป็นวิทยานิพนธ์

## ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบเนื้อหาหลักธรรมในสติสูตร

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธรรมในสติสูตร