

บทที่ ๒

เนื้อหาหลักธรรมในสติสูตร

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๘๔,๐๐๐ ธรรมชั้น ๓ พระอรหันต์สาวกซึ่งมีพระมหากัสสปะ^๑ เป็นต้น ได้รวบรวมไว้เป็นหมวดหมู่ ปัจจุบัน คือ พระไตรปิฎกอันประกอบด้วยพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก กล่าวโดยสรุป คือ หลักธรรมของพระพุทธเจ้าทรงพร่ำสอน รวมอยู่ในอริยสัจ ๔ อันได้แก่ ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับทุกข์ และวิธีปฏิบัติเพื่อความพ้นจากทุกข์ ซึ่งมีวิธีปฏิบัติอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักในการปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ศึกษาสติสูตร ซึ่งอยู่ในส่วนของพระสุตตันตปิฎก พบว่า มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับปฏิบัติเพื่อกำหนดรู้ทุกข์ ในบทนี้ผู้วิจัยจึงได้กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ ดังนี้

๒.๑ ความหมายของสติสูตร

๒.๒ เหตุเกิดสติของสูตร

๒.๓ หลักธรรมในสติสูตร

๒.๔ ความเชื่อมโยงของสติสูตรกับมหาสติปัฏฐานสูตร

๒.๕ หลักธรรมที่สอดคล้องกับสติสูตร

๒.๖ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายของสติสูตร

สติสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยเรื่อง สติ อยู่ในพระสุตตันตปิฎกอันเป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการพิจารณาสติ และสัมปชัญญะ ในกาย เวทนา จิต ธรรม มีความหมายตามหลักสัททณฺย อตฺถณฺย และลักขณาทิจตุกะ ดังต่อไปนี้

ก) ความหมายตามหลักสัททณฺย

สติ (สร หีสาย + ตี) ความรู้ตัว ความระลึกได้ วิเคราะห์ว่า ปมาทํ สรติ หีสตี สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่าสติ (ลป ร ที่สุดธาตุ) สรติ จินเตตตี สติ อาการที่

^๑ คุรุรายละเอียดใน วิ.จุ. (ไทย) ๗/๓๗๕ - ๔๔๕/๓๙๒ - ๔๒๐.

ระลึกได้ ชื่อว่า สติ (สร จินตายุ + สติ ลบ ร ที่สุดธาตุ) เทว เม ภิกขเว ฌมา กตเม ฌมา สติ จ สมฺปชณฺณจ ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างนี้มีอะไรบ้าง คือ สติ และสัมปชัญญะ^๒

สติ สำเร็จรูปมาจาก สร ธาตุ + ตี ปัจจัย วิเคราะห์ว่า สรณฺ สติ (การระลึก ชื่อว่า สติ) สรติ เอตายาติ วา สติ “ความระลึกได้ ธรรมชาติเป็นเครื่องระลึก ชื่อ สติ ปมาทํ สรติ หีสติตี สติ ชื่อว่าสติ เพราะเปียดเบียนความประมาท

สรติ จินตตติ สติ ชื่อว่า สติเพราะระลึกได้ เป็นศัพท์อธิถิลิงค์ ลบ ร ที่สุดธาตุ
อีกนัยหนึ่ง สติมาจาก สร ธาตุ (จินตายุ) ในความ คำนึง นึก ระลึก^๓

สร = จินตายุ คำนึง,นึก, ระลึก

สรติ, สุมรติ อิจจปี ปโยโค.

อุปกขรานณฺหิ พหฺภาโว อณฺณณภาโว จ โหติ ยถา “เทว, เทว, ตณฺหา ตสิณฺหา, ปมฺหํ ปมุณฺติ. อนุสฺสรติ, ปฏิสฺสรติ.สรณฺติ เอตาย สตฺตา, สยํ วา สรติ, สรณฺมตฺตเมว วา เอตฺนตฺติสฺติ. อนุสฺสติ, ปฏิสฺสติ.สรตฺติ สโต. ปุณฺปปุณํ สรตฺติ ปฏิสฺสโต.

ตัวอย่างเช่น สรติ, สุมรติ ย่อมระลึก

ก็การที่อักษรน้อยกลายเป็นอักษรมาก และการที่ศัพท์มีอีกรูปแบบหนึ่งย่อมมี
เช่น เทว, เทว, ตณฺหา, ตสิณฺหา, ปมฺหํ,ปมุณํ

อนุสฺสรติ แปลว่า ย่อมหมั่นระลึก

ปฏิสฺสรติ แปลว่า ย่อมหมั่นระลึก

ชื่อว่า สติ เพราะทำให้เหล่าสัตว์ระลึก หรือเป็นสภาวะที่ระลึกเอง หรือเป็นเพียง
ความระลึก. อนุสฺสติ (การหมั่นระลึก), ปฏิสฺสติ (การหมั่นระลึก), ชื่อว่า สติ เพราะเป็นผู้ระลึกถึง,
ชื่อว่า ปฏิสฺสต เพราะเป็นผู้ระลึกเนื่อง ๆ^๔

^๒ พระมหาสมปอง มุทิโต แปล และเรียบเรียง, คัมภีร์อภิธานวรรณา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๒.

^๓ พระธรรมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙.M.A.Ph.D.), งานวิจัยศึกษาเชิงวิเคราะห์ พระคาถาธรรม
บท เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ พัทธกษัณฺณ, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐๑.

^๔ พระอัครควังสเถระ, สัททนีติธาตุมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์ เล่ม ๒, แปลโดย
พระมหานิมิตร ธรรมสาโร ป.ธ. ๙ และ จำรูญ ธรรมดา , (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด.ไทยรายวันการ
พิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๐๓.

สุตต พระสูตร ปาพจน์ พระพุทธพจน์^๕

อภิเสวติ อตเถติ สุตตํ พจนะที่หลังเนื้อความออกมา (สุ ธาตุในความหมายว่าไหล, หลัง ต ปัจจัย, ช้อน ต)

สุเทติ เณ วีย ชีร อตเถ ปคฺขราเปตฺติ สุตตํ พจนะที่ยังเนื้อความให้หลังไหลออกมา เหมือนแม่โคหลังน้ำนม (สุ ธาตุในความหมายว่าไหล, หลัง ต ปัจจัย, ช้อน ต)

สุญฺจ อตถํ ตายตฺติ สุตตํ พจนะที่รักษาอรรถไว้ด้วยดี (สุ บทหน้า ตา ธาตุในความหมายว่ารักษา อ ปัจจัย, ลบสระที่สุตธาตฺ, ช้อน ต)

อตเถ สุเจตฺติ สุตตํ พจนะที่ประกาศเนื้อความ (สุจ ธาตุในความหมายว่าประกาศ, ให้แจ่มแจ้ง ต ปัจจัย, ลบสระที่สุตธาตฺ, แปลง จ เป็น ต)

ข) ความหมายตามหลักอรรถนัย

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาเนื้อหาในสติสูตร ตามที่อรรถกถาจารย์ท่านได้วินิจฉัยพระบาลีตามหลักอรรถนัย ของสติสูตรไว้ ดังนี้

พึงทราบวินิจฉัยในสติสูตร ที่บทว่า สโต ได้แก่ ถึงพร้อมแล้วด้วยสติ ตามเห็นกายเป็นต้นบทว่า สมฺปชาโน ได้แก่ ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ สัมปชัญญะ ๔ บทว่า อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต นี้ ท่านกล่าวว่า การเดินไป ก้าวไปข้างหน้า ถอยกลับ แม้ทั้งสองอย่างนั้นย่อมได้ใน อิริยาบท ๔ ในการเดินไป เมื่อนำกายไปข้างหน้าก่อน ชื่อว่า ย่อมก้าวไปข้างหน้าเมื่อกลับ ชื่อว่า ย่อมถอยกลับ แม้ในการยืน ผู้ยืนน้อมกายไปข้างหน้า ชื่อว่า ย่อมก้าวไปข้างหน้า เมื่อน้อมกายไปข้างหลัง ย่อมชื่อว่า ถอยกลับแม้ในการนั่ง ผู้นั่งหันอวัยวะอันมีในเบื้องหลัง เอนไปในเบื้องหลัง ชื่อว่า ย่อมถอยกลับ แม้ในการนอนก็มีในนี้แล บทว่า สมฺปชานการี โหติ ได้แก่ กระทำกิจทั้งหมดด้วยความรู้ตัว หรือทำความรู้ตัวเท่านั้น จริงอยู่เขาย่อมทำความรู้ตัวในการก้าวไปข้างหน้า เป็นต้น ในที่ไหน ๆ ไม่เว้น การรู้ตัวในบทว่า สมฺปชานการี นั้น สัมปชัญญะ มี ๔ อย่าง คือ สาทถกสัมปชัญญะ ๑ สัปปาย-สัมปชัญญะ ๑ โคจรสัมปชัญญะ ๑ อสัสมโหสัมปชัญญะ ๑ ในสติสูตรนี้ พระพุทธเจ้าตรัสสัมปชัญญะคลุกเคล้าด้วย สติปฏิฐานว่า เป็นบุพภาค^๖

ค) ความหมายตามหลักลักษณะกิจตุกะของสติ

^๕ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรโฑษ) ป.ธ.๙, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง ๒๕๕๐), หน้า ๗๑๗.

^๖ ดูรายละเอียดใน ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๑ /- /๓๕๕ - ๓๗๘.

(๑) อปิลปนลกขณา มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ ความไม่ชัดส่ายไปมากล่าว คือ ไม่ล่องลอยไปจากอารมณ์กรรมฐาน มีความไม่ประมาท เป็นลักษณะ

(๒) อสมโมหระสา มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ หรือการทำให้ปราศจากความสับสน มีการไม่หลงลืม ไม่พลาดจากการประคับประคองให้อารมณ์กรรมฐานปรากฏชัดอยู่ในความระลึกรู้ เป็นหน้าที่

(๓) อารกขปจจุปฏฐานา มีการรักษาอารมณ์ หรือการเผชิญหน้าจดจ่อต่ออารมณ์ คุ่มครองป้องกันจิต เป็นผล

(๔) ถิสถณยาปทภูฐานา มีการจำได้แม่นยำ หรือความจำได้หมายรู้หนักแน่น และมั่นคง เป็นเหตุไถ่^๗

จากข้อความข้างต้นสรุปว่า สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมากต้องใช้สติต่อเนื่องกันตลอดเวลาอันเป็นลักษณะ เป็นหน้าที่ เป็นผล เป็นเหตุไถ่ และในทางการเจริญสมถ และวิปัสสนา ซึ่งเป็นทางสายเดียวที่จะหลุดพ้นจากกิเลสได้ โดยการเจริญสติปัฏฐานทาง กาย เวทนา จิต ธรรม มีสติระลึกรู้อยู่เนื่อง ๆ มีสติเป็นเครื่องชักนำใจให้ยึดถือกุศลธรรมอันเป็นอุดมคติ ถ้าหากว่าขาดสติอันเป็นประธาน สมาธิไม่สามารถจะเกิดมีได้ และเมื่อไม่มีสมาธิ ปัญญาก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

๒.๒ เหตุเกิดของสติสูตร

สติสูตรนี้ พระพุทธเจ้าตรัส สติสูตร ไว้ ๓ สูตร แตกต่างเฉพาะสถานเท่านั้น คือ สูตรที่ ๑ แสดงแก่ภิกษุทั้งหลายขณะประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน^๘ กรุงเวสาฬี สติสูตรที่ ๒ และ ๓ เรื่องเกิดขึ้นที่ กรุงสาวัตถี^๙ โดยมีเนื้อสารว่าด้วยสติ และสัมปชัญญะพร้อมทั้งคำอธิบายเชื่อมโยงกับหลัก สติปัฏฐาน ๔ ดังมีปรากฏพระดำรัส ไว้ว่า พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”^{๑๐}

“ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไร”

^๗ ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), *ลักษณะที่จิตเกาะแห่งปรมัตถธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐.

^๘ ที.ม.อ. (บาลี) ๑๖๐/๑๔๖.

^๙ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๑/๒๕๘., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๐/๒๖๘.

^{๑๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๒.

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ ชื่อว่าภิกษุผู้มีสติ”

“ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างไร”

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียด การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะ อยู่เกิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย^{๑๑} ทรงกล่าวเน้นย้ำให้ดำรงตนอยู่ด้วยอย่างมีสติ และสัมปชัญญะ

จากเนื้อความข้างต้นพระพุทธเจ้า ทรงอธิบายแยกให้เห็นถึงกิจ หน้าที่การงานระหว่าง สติกับสัมปชัญญะอย่างชัดเจน ภิกษุผู้มีสติ ได้แก่ ภิกษุผู้พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็น เวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ จึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ แต่ในสตินั้นก็ยังมีสัมปชัญญะเข้าไปกำกับด้วย และภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ ได้แก่ ภิกษุผู้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียด การคู้เข้า การเหยียดออก การครองบาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง การปฏิบัติเช่นนี้เป็นไปตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ย่อมได้เห็นผลตามสมควรแก่ผู้ปฏิบัติ ธรรมต้องมีการปรับอินทรีย์^๕ เพื่อความสมดุลของอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เมื่ออินทรีย์สมดุลจึงเป็นสภาพเหมาะต่อการเห็นธรรม โดยกำหนดรูป - นามฉันท์ ๕ आयตนะ ๑๒ เป็นต้น กำหนดรู้ไปตามลำดับตามหลัก และวิธีการในสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

๒.๓ หลักธรรมในสติสูตร

สติสูตรเป็นพระสูตรที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุต พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙ มีเนื้อหา หลักธรรมที่สำคัญประกอบไปด้วย สติสัมปชัญญะ และสติปัฏฐาน ๔ ความสำคัญของสติ และสัมปชัญญะ จัดว่าเป็นธรรมมีอุปการะมาก คำว่า “ธรรม” หมายถึง ความถูกต้อง ความดีงาม ความเจริญ สิ่งที่ควรประพฤติปฏิบัติซึ่ง มีปรากฏอยู่ตามธรรมชาติ สำหรับปรับปรุงกาย วาจา ใจ ของมนุษย์ให้สะอาดงดงาม เช่น ให้ความเรียบร้อย

^{๑๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๑ - ๒๑๒.

เข้มแข็ง เสียสละ และมีความอดทน คำว่า “อุปการะ” หมายถึง การอุดหนุน การช่วยเหลือ ส่งเสริม การมีน้ำใจโอบอ้อมอารี การสงเคราะห์เกื้อกูลจนเจือ และการมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกัน และกันระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งธรรมะที่มีอุปการะมากมี ๒ อย่าง คือ สติ และสัมปชัญญะ โดยจะได้อธิบายในรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ สติ และสัมปชัญญะ

๑) ความหมายของสติ สติหมายถึง ความระลึกได้ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่หลงลืมสติ หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ ผูกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรได้ นึกถึงสิ่งที่ทำค่าที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระวังยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเป็นเบื้องต้น ยับยั้งซึ่งใจไม่บ่มบ่าม สติมีความสำคัญเพราะ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือ ทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่งที่เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต อาศัยอารมณ์เดียวกับจิตแต่เป็นเจตสิกฝ่ายดีงาม ทำหน้าที่ระลึกในอารมณ์ มีลักษณะเป็นกุศล มี ๒๕ ประการ ดังนี้

(๑) โสภณสาธารณเจตสิก (เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตดีงามทุกดวง) ๑๙ คือ ศรัทธา สติ หิริโอตตัปปะ อโลภะ อโทสะ ตัตรมัชฌัตตา (ความเป็นกลางในอารมณ์นั้น ๆ คือ อุเบกขา) กายปัสสัทธิ ความคลายสงบแห่งกองเจตสิก จิตตปัสสัทธิ (แห่งจิต) กายลหุตา (ความเบาแห่งกองเจตสิก) จิตตลหุตา (แห่งจิต) กายมูทุตา (ความนุ่มนวลแห่งกองเจตสิก) จิตตมูทุตา (แห่งจิต) กายกัมมัญญูตา (ความควรแก่งานแห่งกองเจตสิก) จิตตกัมมัญญูตา (แห่งจิต) กายปาคุณญตา (ความคล่องแคล่วแห่งกองเจตสิก) จิตตปาคุณญตา (แห่งจิต) กายชุกตา (ความซื่อตรงแห่งกองเจตสิก) จิตตชุกตา (แห่งจิต)

(๒) วิรติเจตสิก (เจตสิกที่เป็นตัวงดเว้น) ๓ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

(๓) อัปมัณญาเจตสิก (เจตสิก คือ อัปมัณญา) ๒ คือ กรุณา มุทิตา (อีก ๒ ซ้ำ กับ อโสมะ และตัตรมัชฌัตตา)

(๔) ปัญญินทรีย์เจตสิก ๑ คือ ปัญญินทรีย์ หรืออโมหะ^{๑๒}

สตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาล ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ความคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใด ๆ

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ผลิธรรม จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๙๖.

อารมณ์ย่อมเป็นปกติ กล่าวโดยรวม คือ ย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้เป็นอย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้ารู้ยู่เนื่อง ๆ มาก ๆ เข้าจนเป็นมहाสติ ก็จะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วย การที่เรามีสติอยู่เนื่อง ๆ รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง ทำอย่างติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ก็เพื่อให้สติเกื้อกูลต่อการเห็นความจริงตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งใกล้ตัวที่สุด คือกายกับใจ จุดหมายของการรู้เห็นก็เพื่อให้เห็นความจริง อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่าร่างกายของเรานั้น เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าเรา สติเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดขึ้น ด้วยการฝึกฝนรวบรวมจิตใจให้หนึ่งด้วยวิธีต่าง ๆ เช่นการเจริญวิปัสสนา ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร คือ ให้มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอผ่านอายตนะ ๖ และสติยังมีอีกหลายความหมาย เช่น การกำหนดรู้ การตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ และอื่น ๆ ที่ใช้ในความหมายการทำความกำหนดรู้รู้สึกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใด ๆ ที่เกิดขึ้นมาเพื่อให้กำหนดรู้เฉพาะหน้า ให้เท่าทันต่อสัมผัสตามความเป็นจริงต่อสิ่งที่ปรากฏขึ้นมาให้จิตเป็นอิสระต่อสิ่งที่มากระทบในฐานะเป็นเพื่อนผู้เฝ้ารู้ ด้วยการเพิ่มการรับรู้ทางประสาทสัมผัส โดยลดการคิด การนึกปรุงแต่งความรู้สึกอื่น ๆ

๒) ความหมายของสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว (ปัญญา) หรือกิจที่รู้ชัด ความวิจยธรรม ความเลือกสรรวิจยธรรม ความกำหนดหมายรู้ ความเข้าไปกำหนดที่รู้ ภาวะที่เฝ้าลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทางความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ภิคุเป็นผู้เข้าไปถึงแล้ว ประกอบแล้วด้วย สติสัมปชัญญะนี้ด้วยประการ ฉะนั้นด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ภิคุชื่อว่า เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะก้าวไป ถอยกลับ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ แลดูเหลียวดู เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะคู้เข้า เหยียดออก เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการครองสังขาริ บาตร และจีวร เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการฉั่น การตี้ม การเคี้ยว การลิ้ม เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด และการนิ่ง

ภิคุผู้มีสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกในการครองสังขาริ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกในการฉั่น การตี้ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิคุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล^{๑๓} พระพุทธเจ้าได้กล่าวกับภิคุทั้งหลายว่า “ภิคุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”^{๑๔} จะเห็นได้ว่าหลักการต่าง ๆ

^{๑๓} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๓ - ๕๒๕/๓๔๒ - ๓๔๓.

^{๑๔} ตูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๗๗.

ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น มุ่งเน้นให้ภิกษุทั้งหลายอยู่ด้วย สติสัมปชัญญะ ตลอดเวลาเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ตามสมควรแก่กำลังบารมีของตน ซึ่งก็คือ การกำหนดให้มี สติสัมปชัญญะ ตลอดเวลา ดูกายดูใจ หรือดูรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้ถึงจุดหมายสูงสุด คือ มรรคญาณ ผลญาณ และนิพพาน

ธรรมสองประการนี้เป็นอุปการะมาก มีส่วนเกื้อกูลมากต่อการทำงาน ความสามารถในการที่จะรักษาศีล และวินัยศุภกิริยา ได้บริบูรณ์ หรือไม่นั้น ก็ขึ้น กับสติ และ สัมปชัญญะ ผู้มีธรรมสองประการนี้ย่อมเป็นคนรอบคอบ ไม่ประมาท จะทำ จะพูด จะคิด ข้อผิดพลาดก็จะไม่เกิดขึ้น สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวที่เป็นไปในปัจจุบันขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิดเป็นธรรมที่มีอุปการะมากเช่นเดียวกับสติ เพราะคนที่มีสัมปชัญญะจะสามารถควบคุมการทำ การพูด การคิด ให้อยู่ในกรอบให้คิดไตร่ตรองถี่ถ้วน ทำให้เกิดความรอบคอบ ไม่ผิดพลาดเสียหาย และเป็นไปตามจุดมุ่งหมาย มีประสิทธิภาพ เข้ากันได้กับความเป็นจริง สัมปชัญญะ คือ ความรู้ที่ถูกต้อง เรียกว่า ปัญญา (ญาณ) ที่ตั้งอยู่บนรากฐานของสตินั่นเอง และสัมปชัญญะ ทำหน้าที่ให้เป็นไปในปัจจุบัน ประโยชน์ของสัมปชัญญะ คือ ช่วยไม่ให้ประมาทในการกระทำความต้องรู้ระลึกอยู่เสมอว่า กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิดอะไร สัมปชัญญะที่ถูกต้องตามธรรม และหลักคำสอนของพุทธศาสนามี ๕ ประการ คือ

- (๑) รู้ตัวว่า การที่ตน กำลังทำอยู่นั้น เป็นประโยชน์หรือไม่
- (๒) รู้ตัวว่า การที่ตน กำลังทำอยู่นั้น เหมาะกับตนหรือไม่
- (๓) รู้ตัวว่า การที่ตน กำลังทำอยู่นั้น เป็นความทุกข์หรือสุขอย่างไร
- (๔) รู้ตัวว่า การที่ตน กำลังทำอยู่นั้น เป็นความมกมายหรือไม่
- (๕) รู้ตัวว่า การที่ตน กำลังทำอยู่นั้น เลื่อนลอยไร้สาระ หากแต่เป็นความรู้ตัว

ซึ่งประกอบด้วยลักษณะ ๔ ประการกล่าว คือ

- (๑) มีประโยชน์หรือไม่
- (๒) เหมาะสมกับตนหรือไม่
- (๓) เป็นความทุกข์หรือความสุข
- (๔) เป็นความฉลาด หรือมกมาย เลื่อนลอย ไร้สาระ^{๑๕}

ความรู้ตัวอย่างที่กล่าวมานี้ เป็นองค์ประกอบสัมปชัญญะที่ถือว่า มีอุปการะมาก เพราะเมื่อรู้ตัวแล้วจะได้ปรับปรุงแก้ไขในการทำงานให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ไม่ทำในสิ่งที่ไร้ประโยชน์ ไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม กับเพศภาวะของตน และไม่ทำในเรื่องที่มกมายไร้สาระ

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๕.

สติ และสัมปชัญญะ ธรรมะ ๒ ประการ นี้ต่างกันที่สตินึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้ว และที่ยังมาไม่ถึง (อดีตกาล และอนาคตกาล) ส่วนสัมปชัญญะ รู้ตัวในขณะที่กำลังทำ พูด คิด อยู่ในปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตาม สติ และสัมปชัญญะ ต่างก็เอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน คือ เมื่อสติระลึกขึ้น มาได้ แล้วจะทำ จะพูด จะคิดอะไร พอลงมือทำก็รู้ตามสภาวะตามความเป็นจริงที่กำลังทำ พูด คิด ดังนั้น สติ และสัมปชัญญะ จึงเป็นธรรมที่มีอุปการะ และเป็นธรรมที่มากู้กันเสมอที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลให้กิจการทุกอย่างสำเร็จตามความมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หากขาดคุณธรรม ๒ ประการนี้แล้วสิ่งต่าง ๆ ผิดพลาดเสียหาย แต่ถ้ามีคุณธรรม คือ สติ และสัมปชัญญะ จะทำสิ่งต่าง ๆ ก็จะไม่ผิดพลาด ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ทำ พูด คิด ด้วยการมีสติ คือ ระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น เป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์กำกับอยู่เสมอ คือ ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ให้มีสติ ระลึกเสียก่อน และขณะที่ กำลังทำ พูด คิด ให้รู้ตัวอยู่เสมอว่าทำอะไรอยู่ แต่จะทำอะไรก็ไม่ควรรีบร้อน ควรไตร่ตรองให้รอบคอบทำด้วยความสุขุม สติจึงจะเกิดทัน และได้ผลเพิ่มขึ้น สติ คือ ความไม่ประมาท และคำสอนของพระพุทธเจ้าล้วนรวมลงในความไม่ประมาท คือ ความมีสติรอบคอบ นั้นเอง ชีวิตของผู้ไม่ประมาทมีสติรอบคอบระมัดระวังในทุกสถานจะมีความสมบูรณ์ การดำเนินชีวิตจะไม่ผิดพลาด และมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงได้ชื่อว่า เป็นธรรมสำหรับส่งเสริม และพัฒนาตนเองให้มีระเบียบวินัย เพราะการมีสติ สติจะกำกับให้ระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้น ผิดศีล หรือไม่ เป็นอบายมุขหรือไม่ ถูก หรือผิดอย่างไร เป็นต้น

ความสำคัญของสติ และสัมปชัญญะ สติเป็นธรรมที่มาในหมวดเดียวกันกับสัมปชัญญะ ขาดเสียตัวใดตัวหนึ่งไม่ได้ เมื่อมีสติสมบูรณ์แล้วเท่านั้น จึงจะเกิดสัมปชัญญะขึ้นได้ เพราะสติ และสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อท่านผู้ปฏิบัติทั้งทาง สมถ และวิปัสสนา เมื่อกล่าวถึงเรื่องสติแล้ว ก็ย่อมนึกถึงหมวดธรรมที่กล่าวถึงหลักของ สติ และสัมปชัญญะ ไว้ในส่วนหนึ่งของ สติปัฏฐาน ๔ ในการพิจารณาในกาย เวทนา จิต และธรรม ดังปรากฏพุทธภาษิต ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อ ความบริสุทธิ์ ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วง โสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ มีอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้^{๑๖}

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และ โทมนัสในโลกได้

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะสติ กำจัด อภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

สติปัฏฐาน ๔ แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ และข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธานโดย การตั้งสติพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง^{๑๗} ปฏิบัติเพื่อพัฒนาแนวสติปัฏ- ฐานซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ หมวด และมีลำดับการปฏิบัติโดยย่อ ดังนี้

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้เรื่องกาย คือ ลมหายใจ เป็น การรู้จักลมหายใจเข้าออก โดยมีลมหายใจเป็นอารมณ์ หรือเป็นนิमितสำหรับกำหนดสติ ฉะนั้น จึง ต้องกำหนดสติที่ตัวลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้เรื่องเวทนาความรู้สึกทางกาย และจิตใจ ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้เรื่องจิต เป็นการกำหนด ลักษณะจิตเป็นนิमितแทนการกำหนดลมหายใจ

หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้เรื่องธรรมที่เป็นกุศล และ อกุศลปรากฏแก่จิต เป็นสักแต่ว่าธรรมไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา สติ และสัมปชัญญะ มีความสำคัญอยู่ในองค์ธรรมที่สำคัญดังต่อไปนี้

(๑) สติในฐานะเป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อได้ปฏิบัติแล้ว สัมมาสติจะต้อง เป็นพื้น ฐานของอริยมรรคทุกข้อ และอริยมรรคข้อที่ ๗ คือ ตัวสัมมาสติโดยตรงนั้น หมายถึง สติ ระลึกรู้ความเป็นจริง ๔ ประการ ในสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง การระลึกรู้เรียกว่า กายคตาสติ คือ ระลึกรู้ในเรื่องความเป็นไปของในร่างกายของ เราระลึกรู้ในเวทนาที่เกิดขึ้น อันเป็นปัจจุบันธรรม ระลึกรู้จิตของเรามีสภาพอย่างไร หรือจิตตานุปัสสนา ระลึกรู้ในเรื่อง ธัมมานุปัสสนา อันบังเกิดขึ้น ว่าธรรมอย่างไหนมีเป็นประการใด อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม การฝึกสติก็เพื่อใช้ปัญญาได้เต็มที่

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, หน้า ๓๙๖.

หรือเป็นการฝึกปัญญาไปด้วยนั่นเอง ในการปฏิบัติธรรม เมื่อพูดถึงสติก็มักจะรวมถึงสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่ควบอยู่ด้วย สติเกิดร่วมกับปัญญาจึงจะมีกำลัง ถ้าขาดปัญญาย่อมอ่อนกำลัง^{๑๘}

(๒) สติ และสัมปชัญญะ ในฐานะองค์ธรรมของการตรัสรู้ คือ โพชฌงค์ ๗ ดังมีปรากฏใน อคคิสูตร ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้นไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญปีติสัมโพชฌงค์ ข้อนั้น เพราะเหตุไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้นยากที่จะให้สงบด้วยธรรมเหล่านั้นแต่สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้นเป็นเวลา เพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลา เพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้น เพราะเหตุไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ยากที่จะให้สงบด้วยธรรมเหล่านั้น

“ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ จึงใส่หญ้าสด โคลมัย เปียกพรหมน้ำ และโปริยฝุ่นลงในกองไฟนั้น เขาจะสามารถดับไฟกองใหญ่ได้หรือ”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้นเป็นเวลา เพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นเวลาเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้น เพราะเหตุไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ยากที่จะให้สงบด้วยธรรมเหล่านั้น และเรากล่าวสติว่าจำต้องประสงคิในที่ทุกสถาน”^{๑๙}

สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ คือ สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติ ตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความระลึกได้) ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้วสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า เจริญสติสัมโพชฌงค์^{๒๐}

(๓) สติในอินทรี ๕ สมบูรณ์เมื่อใด ก็เกิดพละ ๕ ที่มีความมั่นคงไม่หวั่นไหว

(๔) อปมาทธรรม พระพุทธเจ้าตรัสเตือนสติไม่ให้ตั้งอยู่ในความประมาท ดังมีปรากฏในปัจฉิมโอวาท ว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความ

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์ ๒๕๕๕), หน้า ๗๗๕.

^{๑๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๓ - ๑๗๔.

^{๒๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๐/๑๙๑.

ไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิด ความไม่ประมาท คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์เพื่อบรรลุ อริยมรรค อริยผล และเพื่อพระนิพพาน^{๒๑}

สรุปว่า ธรรมทั้งหลายของพระพุทธเจ้า คือ การเจริญสติ และสัมปชัญญะ คือ ความไม่ประมาทนั่นเอง สติเป็นธรรมเอก ส่วนความประมาท คือ การขาดสติเป็นหนทางแห่งความตาย ในทางกลับกันความไม่ประมาท การเจริญสติ เป็นหนทางนำมาซึ่งความสุข คือ ทางแห่งนิพพาน

๒.๓.๒ สติปัฏฐาน ๔

ในสติปัฏฐานสังยุต แห่งคัมภีร์สังยุตนิคาย มหาวารวรรค พระพุทธเจ้าตรัสสติสูตรไว้ ๓ สูตร แต่ละสูตรมีเนื้อหาสาระว่าด้วยสติ และสัมปชัญญะพร้อมทั้งคำอธิบายที่เชื่อมโยงกับหลัก สติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิต ในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรม แต่มีความแตกต่างเฉพาะสถานที่เท่านั้น ดังจะได้อธิบาย รายละเอียดในพระสูตร ดังต่อไปนี้

๑) สติสูตร ในอัมพปาลีวรรค ว่าด้วยผู้มีสติสัมปชัญญะ^{๒๒}

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน เขตกรุงเวสาลี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนอง พระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และ โทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และ โทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าว ไป การถอยกลับ การเล็ดดูการเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๙.

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๑ - ๒๑๒.

การฉันทการตีมีการเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

“ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”

สรุปว่า พระพุทธเจ้าตรัสแสดงให้เห็นว่า ภิกษุทั้งหลายพึงมี สติสัมปชัญญะ โดยตรัสแสดงหลักของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ไว้ว่า ให้พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ และตรัสแสดงถึงลักษณะหลักการปฏิบัติอย่างมีสัมปชัญญะไว้ว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตร และจีวร การฉันท การตี การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การพูด การนิ่ง พึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำสอนของเราสำหรับพวกเธอ” แสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสเน้นถึงความจำเป็นต้องมีสติ และสัมปชัญญะควบคู่กันในการดำรงชีวิต

๒) สติสูตร ในอนนุสสุตวรรค ว่าด้วย ผู้มีสติสัมปชัญญะ^{๒๓}

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล

^{๒๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๑/๒๕๘ - ๒๕๙.

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีเวทนาปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ปรากฏถึงความดับไป มีวิตกปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป มีสัญญาปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”

สรุปว่า พระพุทธเจ้าตรัสแสดงให้เห็นว่าภิกษุทั้งหลายพึงมีสติสัมปชัญญะ โดยตรัสแสดงหลักของการปฏิบัติตรัสแสดงในหลักของสติปัฏฐาน ไว้ว่า ให้พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ และตรัสแสดงถึงลักษณะหลักการปฏิบัติสัมปชัญญะไว้ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีเวทนาปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป มีวิตกปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป มีสัญญาปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำสอนของเราสำหรับพวกเธอ แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้า ทรงชักชวนภิกษุทั้งหลายให้อยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และทรงอธิบายลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะอย่างชัดเจน

๓) สติสูตร ในอมตวรรค ว่าด้วยผู้มีสติ^{๒๔}

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”
ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล

ภิกษุพึงมีสติอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”

^{๒๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๐/๒๖๘ - ๒๖๙.

สรุปว่า พระพุทธเจ้าตรัสแสดงให้เห็นว่า ภิกษุทั้งหลาย พึงดำรงตนอยู่ด้วยสติโดยแสดงในหลักของสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า ให้พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ และทรงตรัสย้ำว่า ภิกษุพึงมีสติอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลายในการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม พระองค์ทรงตรัสให้ดำรงตนอยู่ด้วยสติ และทรงเน้นย้ำพร่ำสอนอยู่เสมอในสติสูตรทั้ง ๓ นี้ทรงตรัสต่างสถานที่กันแต่มีเนื้อหาตรงกัน คือ ย้ำสติ และสัมปชัญญะเป็นแกนหลักในการพิจารณาอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในการปฏิบัติให้มีความเจริญในธรรมยิ่งขึ้นไป

๒.๔ ความเชื่อมโยงของสติสูตรกับมหาสติปัฏฐานสูตร

สติสูตร เป็นพระสูตรเล็ก ๆ ที่มีเนื้อหาสั้น ๆ ที่พระสังคีติกาจารย์ (อาจารย์ผู้สังคายนา รวบรวมร้อยเรียงคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เป็นหมวดหมู่) จัดไว้ในคำภีร์สังยุตตนิกาย มีเนื้อหาว่าด้วย หลักการอันประกอบด้วยเป้าหมายของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสพร้อมทั้งองค์ประกอบหลัก ๒ ส่วน คือ ส่วนที่ถูกพิจารณา ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยสังเขป และส่วนที่พิจารณา คือ สติ นอกจากนี้ยังแสดงองค์ประกอบเสริม คือ อาตปปี และสัมปชัญญะ เป็นตัวสนับสนุนให้การเจริญสติบรรลุความสำเร็จได้ ขณะเดียวกัน ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงจุดเน้น คือ การปฏิบัติอย่างมีสติสัมปชัญญะ^{๒๕} โดยอธิบายว่า การอยู่อย่างมีสติ และสัมปชัญญะต้องทำอะไร ทั้งได้ทรงย้ำว่า สติ และสัมปชัญญะนี้พระองค์ทรงพร่ำสอนอยู่เสมอแสดงถึงความสำคัญของสติ และสัมปชัญญะอย่างไรก็ตาม เนื้อหาสาระของ สติสูตร มีความสอดคล้องกันกับเนื้อหาที่ปรากฏใน มหาสติปัฏฐานสูตร^{๒๖} หากจะถือว่า สติสูตรเป็นสูตรย่อยที่สรุปเนื้อหาของมหาสติปัฏฐานสูตร ก็ไม่ผิด มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรใหญ่ที่พระสังคีติกาจารย์จัดไว้ในทีฆนิกาย มีเนื้อหาครอบคลุมทั้งหลักการ และวิธีปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ประการอย่างละเอียด กล่าวถึงเป้าหมาย และหลักของการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๕ ประการ คือ

- (๑) เพื่อความบริสุทธิ์จากกิเลสของสัตว์ทั้งหลาย
- (๒) เพื่อล่วงพ้นความโศก และความเศร้าครวญ
- (๓) เพื่อข้ามพ้นทุกข์ หรือทุกข์ทางกาย และโทมนัส ทุกข์ทางใจ
- (๔) เพื่อบรรลุเบญจธรรม
- (๕) เพื่อบรรลุพระนิพพาน

^{๒๕} คุรยละเอียดใน อง.อภฺฐก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕ - ๔๐๖.

^{๒๖} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๒ - ๔๐๕., ม.ม. ๑๒/๑๐๕ - ๑๓๘/๑๐๑ - ๑๓๑.

นอกจากนี้ ทรงแสดงถึงองค์ประกอบ ๒ ส่วน คือ ๑) องค์ประกอบฝ่ายถูกพิจารณา ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ทรงอธิบายว่าแต่ละอย่างมีรายละเอียดอย่างไร ๒) องค์ประกอบฝ่ายพิจารณา ได้แก่ สติ ซึ่งเป็นแกนหลักในการพิจารณา ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสเรียกว่า “สติปัฏฐาน”^{๒๗} และทั้งยังมีองค์ประกอบเสริม ๒ ประการ คือ อาตปปี (วิริยะ) และสัมปชาโน (สัมปชัญญะ) ความรู้ตัวคอยสนับสนุนให้การเจริญสติปัฏฐานบรรลุเป้าหมายได้

จากรายละเอียดเนื้อหาของพระสูตรทั้ง ๒ ดังกล่าวมา สามารถสรุป จุดเชื่อมโยงของ ๒ พระสูตรนี้ได้ว่า มีเนื้อหาว่าด้วยหลักการ และวิธีปฏิบัติที่เหมือนกัน และมีความสอดคล้องกันเป็นส่วนเสริมกันและกัน ในสติสูตร ทรงเน้นย้ำถึงสติ และสัมปชัญญะอันเป็นแกนหลักในการเจริญสติปัฏฐานในขณะที่มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นขั้นตอนการปฏิบัติต่าง ๆ ตามหลักสติปัฏฐาน การเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสติสูตรกับมหาสติปัฏฐานสูตร ดังกล่าวจะทำให้เห็นความสำคัญของหลัก สติปัฏฐาน ๔ ประการ ต่อการปฏิบัติตามแนวทางอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างชัดเจนมากขึ้น เพราะหลักการเจริญสติปัฏฐานถือเป็นส่วนหนึ่งของอริยมรรคมีองค์ ๘ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นส่วนหนึ่งของ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ที่แสดงไว้เป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน โดยทรงย้ำว่าต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อให้พระพุทธรศาสนาดำรงอยู่ได้นาน เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่อุฏลแก่ชาวโลก

ดังปรากฏในพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย (เพราะฉะนั้น) ธรรมที่เราแสดงแล้ว เพื่อความรู้ยิ่งเธอทั้งหลายพึงเรียน เสด็จ เจริญ ทำให้มากด้วยดี โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน ชื่อนั้นพึงเป็นไปเพื่อแก้อุฏลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เพื่อแก้อุฏล เพื่อสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย คืออะไร คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘”^{๒๘}

๒.๕ หลักธรรมที่สอดคล้องกับสติสูตร

นอกจากพระสูตรนี้ ยังมีหัวข้อธรรมอีกมากมายที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนให้เหล่าพุทธบริษัทให้ความสนใจในพระธรรม โดยเฉพาะสติ และสัมปชัญญะ พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำพร่ำสอนอยู่เสมอ มีหลายหมวดที่มีความสอดคล้อง ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัส ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ต้นไม้ที่มีกิ่ง และใบสมบูรณ์ สะเก็ด เปลือก กระพี้แก่นของต้นไม้ย่อมถึงความบริบูรณ์แม้ฉันใดภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะ มีบริ และโอตตปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมปชัญญะ

^{๒๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๘/, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๒/๒๕๓.

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๐.

ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริ และโอตตปปะมี อินทรีย์สังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วย หิริ และโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทา และ วิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ฉะนั้น เหมือนกัน”^{๒๙} สติจึงเป็นเครื่องกำหนดให้รู้ว่าเรากำลังทำอะไร อยู่ ส่วนสัมปชัญญะจะเป็นตัวตัดสินใจ เป็นเครื่องรู้ชัดด้วยปัญญา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เชื่อมโยง ตามหลักธรรมคำสอนที่เด่นชัด และมีความสอดคล้องกับสติสูตร สรุปหลักธรรมในการศึกษา ดังนี้

๒.๕.๑ อาตาปี สัมปชาโน สติมา

องค์ธรรมสำคัญ ที่เกื้อกูลต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ หลักอาตาปี สัมปชาโน และ สติมา การปฏิบัติอันจะยังผลนิพพานให้เกิดขึ้น เพราะการที่ผู้ปฏิบัติมีความระลึกได้รู้ตัวทั่วพร้อม จะเป็นคุณธรรมที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติอย่างยิ่ง คือ

(๑) อาตาปี (เพียรละความชั่ว เพียรสร้าง เพียรรักษา เพิ่มความดี)^{๓๐}

อาตาปี แปลว่า มีความเพียรเพิกกิเลสให้เร่าร้อน คือ มีความเพียรชอบ เรียกว่า สัมมปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อละอกุศลเก่าที่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ที่ยังไม่ เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรเพื่อเพิ่มเพิ่มพูนกุศลเก่าที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม ทุกครั้งที่นักปฏิบัติเจริญ สติสัมปชัญญะระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบัน จัดว่ามีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่าที่เกิดขึ้นแล้ว เพราะ ในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลมูลเก่า คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติดิในกาม ดังมีข้อ ปฏิบัติ ๔ ประการดังนี้ คือ

(๑.๑) มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้น ไม่ได้ทำอกุศลกรรมใหม่ อย่างใดอย่างหนึ่งทางกายทวาร ทางวาจาทวาร หรือทางใจทวาร

(๑.๒) มีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลเก่า คือ การฆ่า สัตว์ การลักทรัพย์ หรือการล่วงละเมิดศีล เป็นต้น

(๑.๓) มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพราะการเจริญสติปัฏฐาน กายเวทนา จิต และธรรม เป็นกุศลที่ยังไม่เคยบำเพ็ญ หรือสร้างมาก่อน

(๑.๔) มีความเพียรเพื่อเพิ่มกุศลเก่าที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม เพราะผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมประสบความสำเร็จก้าวหน้าในการประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นลำดับของวิปัสสนาญาณชั้น ต่าง ๆ

^{๒๙} คุราละเถยฺยใน อง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕ - ๔๐๖.

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, หน้า ๗๖๖.

ทั้ง ๑๖ ขั้นตอน จัดได้ว่าเพิ่มพูนวิปัสสนากุศลที่มีอยู่แล้วให้เจริญมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป โดยเฉพาะการสังขม สติ สมาธิ และปัญญา ความรอบรู้ในกองสังขารให้มากขึ้น กว่าที่เป็นอยู่เดิม^{๓๑}

สรุปว่า เป็นความเพียร ๔ อย่าง ซึ่งต่างจากวิริยะ เพราะวิริยะเป็นความเพียรทั่ว ๆ ไป แต่สัมมัปปธาน ๔ เป็นความเพียรที่เกิดพร้อมกับการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น เพราะเป็นความเพียรเพื่อละกิเลส เพียรเพื่อเจริญกุศลให้เกิดขึ้นในขณะเจริญสติปัฏฐานเท่านั้น เพราะมีสติระลึกรู้เมื่อมีอารมณ์ทั้ง ๖ มากระทบ^{๓๒} ดังนี้แล้ว กุศลจึงจะเกิดขึ้นตลอดเวลา แต่ถ้าหากหลงลืมสติเมื่อใด อกุศลจิตอย่างน้อย คือ โมหะจิตจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ดังนั้น ขณะเจริญสติในแต่ละครั้ง สัมมัปปธาน ๔ จะเกิดขึ้นพร้อมกัน

(๒) สัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ คือ ปัญญา)

คำว่า สัมปชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง^{๓๓} มีอยู่จริง จำแนกเป็น ๒ ประการ คือ

(๑) สภาวลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษของรูปธรรมนามธรรม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปธรรมนามธรรมแต่ละอย่างแต่ละชนิดที่รูปธรรมนามธรรมอื่นไม่มี

(๒) สามัญลักษณ์^{๓๔} คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นอยู่ของลักษณะทั่วไปของรูปธรรมนามธรรม คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน

ตามความเป็นจริงแล้วรูปธรรมนามธรรมเหล่านี้ไม่มีชื่อเรียกเลย เกิดดับตามเหตุปัจจัย อยู่ในอายตนะทั้ง ๖ ต่อมาเพื่อสื่อความหมายกัน มนุษย์จึงได้คิดค้นตั้งชื่อให้กับธรรมชาติเหล่านี้ขึ้นมาเพื่อช่วยให้มนุษย์นั้น สามารถสื่อสารกันรู้เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นชาติใด ภาษาใด ก็มีอาการลักษณะที่เหมือนกันทั้งหมด ดังนั้น รูปธรรมนามธรรมทุกอย่างที่ปรากฏทางอายตนะทั้ง ๖ จึงมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวตามสภาวของตน ส่วนลักษณะทั่วไปนั้น ทุกคน และสัตว์มีสิ่งที่จะต้องตกอยู่ในสภาว ๓ อย่าง คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ลักษณะทั่วไปนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ ๓ ประการ ดังกล่าวนั้น

^{๓๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙ M.A. Ph.D) ตรวจชำระ, พระคัมภีร์สารภีวงศ์ แปล และเรียบเรียง, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตตปิฎก, ๒๕๕๕, หน้า ๓๐.

^{๓๒} ชุตินิพนธ์ เพ็ญมณี, สติปัฏฐาน ๔ ภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๙), หน้า ๑๘๙.

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, หน้า ๗๖๖.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, หน้า ๖๓๑.

มีอุปมาอุปไมยในสมมุติบัญญัติที่ทุกคนรับรู้ในเวลาทั่วไปนั้น ถ้าจะอุปมาแล้วเปรียบเหมือนเปลือกไม้ สภาวลักษณะของรูปธรรม นามธรรมเหมือนเนื้อไม้ สามัญลักษณะเหมือนแก่นไม้ ธรรมดาเราจะต้องถากเปลือกไม้ และเนื้อไม้ออกไปก่อน จึงจะได้แก่นไม้ในทำนองเดียวกันเราต้องเพิกถอนสมมุติบัญญัติก่อนในเบื้องต้น ต่อมาจึงหยั่งรูปปรมาณัตถธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของสามัญลักษณะ^{๓๕} คือ สภาพที่เสมอกันแก่สังขารทั้งปวง

(๓) สติมา (มีสติ)

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างจดจ่อ ต่อเนื่องทุกขณะ ไม่ขาดสายเหมือนสายน้ำ ไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน และหลับสนิท

อุปมาว่า สติเหมือนกับการที่บุคคลสีไม้อย่างต่อเนื่อง สมาธิเหมือนอุณหภูมิความร้อนที่เกิดขึ้น โดยได้รับการสีไม้ ปัญญาเหมือนไฟลุกโพร่งที่เกิดจากความร้อนในอินทรียทั้ง ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ศรัทธาย่อมมีเสมอกันกับปัญญา วิริยะเสมอกันกับสมาธิ สติมากเท่าไรยิ่งดี ถ้าศรัทธายิ่งมากปัญญาหย่อนจะทำให้เกิดความโลภ ในทางกลับกันถ้าปัญญายิ่ง ศรัทธาหย่อนจะทำให้เกิดความสงสัย ส่วนวิริยะยิ่งสมาธิหย่อนจะทำให้เกิดฟุ้งซ่าน สมาธิยิ่งวิริยะหย่อนจะทำให้เกิดความง่วง ส่วนสตินั้น มากเท่าไรยิ่งดี ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาเป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนี้อินทรีย ๕ เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน^{๓๖} จะแยกกันไม่ได้เลย เหมือนรถยนต์กับถนน เรือกับแม่น้ำ ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ใช้การไม่ได้

ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญาต่อไป อุปมาเหมือนการก่อกำของแม่ไก่เป็นเวลานาน ย่อมทำให้ยางเหนียวที่อยู่ในไข่ คือ ตัณหา ย่อมเหือดแห้ง ทำให้งอแงปาก และกรงเล็บของลูกไก่อ้นั้น ที่เหมือนวิปัสสนาของลูกไก่แข็งขึ้น ตามกำลังอินทรีย และในที่สุดลูกไก่ คือ เหล่าสัตว์ทั้งหลายก็สามารถที่จะเจาะเปลือกไข่ที่เหมือนอวิชชา ซึ่งห่อหุ้มตนไว้ออกจากฟองไข่ คือ ภพได้อย่างเด็ดขาด ดังที่ปรากฏในพุทธพจน์ว่า ปัญญาเกิดจากการสะสมสมาธิ สมาธิที่อบรมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา มีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่อบรมด้วยปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ^{๓๗}

พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย ไว้ว่า พวกเธอพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้ชัดอะไรตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้ชัดความเกิดขึ้น และดับ

^{๓๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุพรรณิพพาน, หน้า ๓๒.

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๗๓.

ไปของรูป ความเกิดขึ้น และดับไปของเวทนา ความเกิดขึ้น และดับไปของสัญญา ความเกิดขึ้น และดับไปของสังขาร ความเกิดขึ้น และดับไปของวิญญาณ^{๓๘}

สรุปว่า อาตาปี สมปะชาโน สติมา แปลว่า มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์มรรคประจำ ๓ ข้อที่ต้องใช้ควบไปด้วยกัน เสมอในการเจริญองค์มรรคทั้งหลายทุกข้อ^{๓๙} ความเพียรคอยหนุนเร้าจิต ไม่ให้ย่อท้อหดหู่ หรือ ถอยหลัง แต่เป็นแรงเร้าจิตให้รุดหน้าไปให้กุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้น ส่วนสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่พิจารณา และรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนด และเข้าใจถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง และ สติ คือ การกำหนดคอยจับอารมณ์ไว้ให้ตามทันทุกขณะ ไม่ลืมนั่นลืมนี่สับสน ให้เราใช้สติกับสิ่งทั้งหลายทุกอย่างที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง และรู้เท่าทันแค่ที่มันเป็น คือ มีสติตรงต่อความเป็นจริง มี คือ กายเป็นกายไม่ใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน ของตน ของเขา ทั้งนี้เพื่อกำหนดรู้ และสำหรับ ใช้ระลึก คือ เพื่อเจริญสติ และสัมปชัญญะให้สติปัญญาเพิ่มพูน มิใช่เพื่อกิดเพ้อ ประจักษ์ แม้ใน เวทนา จิต และธรรม ให้ทำความเข้าใจว่าเป็นลักษณะอย่างเดียวกัน

๒.๕.๒ อินทรีย์ ๕ และพละ ๕

อินทรีย์ แปลว่าธรรมที่เป็นใหญ่ ธรรมที่เป็นอินทรีย์ หรือธรรมที่เป็นพละ อินทรีย์ ๕ หมายถึง ความเป็นใหญ่ในอำนาจ หรือหน้าที่ตน ๕ ประการ พระพุทธเจ้าตรัสแสดงว่าทุกคนผู้ที่ ต้องการปฏิบัติธรรมจะต้องมีมากบ้างน้อยบ้างอยู่ด้วยกันทั้งนั้นเป็นระบบการทำงานของจิตที่ เรียกว่า อินทรีย์เพราะประกอบด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา แต่ละอินทรีย์มีหน้าที่การ ทำงานแตกต่างกัน ไม่ก้าวก่ายล่วงล้ำกัน เช่นเดียวกับการทำงานของ อายตนะ ทั้ง ๖ การทำงาน ของจิตจะบรรลุประโยชน์ได้มากที่สุดก็ต่อเมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ มีกำลัง (พละ) เพียงพอทำงานร่วมกัน อย่างสมดุลโดยจับคู่การทำงานไว้เป็นคู่ ๆ คือ ศรัทธา ทำงานคู่กับปัญญา เปรียบเหมือนแขนขวา กับแขนซ้าย วิริยะทำงานคู่กับสมาธิ เปรียบเหมือนขาขวากับขาซ้าย ทั้งสองจะสมดุลกันอย่างไร พอเหมาะเราจึงทรงตัวอยู่ได้ และมีการเคลื่อนไหวเป็นปกติ

ส่วนสตินั้น จะทำหน้าที่เหมือนส่วนศีรษะของร่างกาย หรือ สมองที่ทำหน้าที่กำกับดูแล ควบคุมการทำงานของอินทรีย์ทั้งสองคู่ ถ้ามีกำลัง (พละ) ศรัทธาแรงแต่กำลังปัญญาอ่อน เป็นคนโง่ ถูกหลอกง่าย หากกำลังศรัทธาอ่อนแต่กำลังปัญญาแก่ จะเป็นคนกระต้าง รุนแรง ดื้อรั้น ไม่ฟังความคิดเห็นผู้อื่น ส่วนผู้มีกำลังวิริยะแรงแต่สมาธิอ่อน จะเป็นคนทำงานจับจด ไม่มีเป้าหมายของ การทำงานที่แน่นอน และผู้มีวิริยะอ่อนแต่สมาธิแรงก็เป็นคนเกียจคร้าน แต่ผู้มีสติดี ตั้งอยู่ในความ

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕/๑๗ - ๑๙.

^{๓๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๙/๑๗๘ - ๑๗๙.

ไม่ประมาทอยู่เสมอ จะใช้สติของตนตรวจสอบกำลังของแต่ละอินทรีย์อยู่เสมอ ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง ถ่วงดุลประคับประคองกันในลักษณะมัชฌิมาปฏิปทาเป็นพละ ที่มีความสมดุล อินทรีย์ ๕ คือ พละ ๕ ที่สะสมจนตกผลึก เหมือนกับนิสัยสันดาน พละ๕ อาจเกิดได้ดี และสะสมเป็นอินทรีย์ได้ง่าย คือ ผู้ที่บวช หรือประพฤติพรหมจรรย์ ดังที่มีปรากฏใน กิงสุโกปมสูตร^{๔๐} ว่า

“ภิกษุ เมืองชายแดนของพระราชามีกำแพง และเชิงเทินมั่นคง มี ๖ ประตู นายประตูของเมืองนั้น เป็นบัณฑิต ฉลาดเฉลียวมีปัญญา คอยห้ามคนที่ตนไม่รู้จัก อนุญาตเฉพาะคนที่ตนรู้จักให้เข้าไปในเมืองนั้น ราชทูต ๒ นายมีราชการด่วนมาจากทิศตะวันออก ถาถามนายประตูนั้น อย่างนี้ว่า “ผู้เจริญ เจ้าเมือง ๆ นี้อยู่ไหน” นายประตูตอบอย่างนี้ว่า “ท่านผู้เจริญ นั้นเจ้าเมืองนั่งอยู่ที่ทางสี่แยกกลางเมือง” ลำดับนั้น ราชทูต ๒ นายผู้มีราชการด่วนได้มอบถวายพระราชสาส์นตามความเป็นจริงแก่เจ้าเมืองแล้วกลับไปตามทางที่ตนมา ราชทูตอีก ๒ นายผู้มีราชการด่วนมาจากทิศตะวันตก มาจากทิศเหนือมาจากทิศใต้ แล้วถาถามนายประตูนั้น อย่างนี้ว่า “ผู้เจริญ เจ้าเมือง ๆ นี้อยู่ไหน” นายประตูนั้น ตอบอย่างนี้ว่า “ท่านผู้เจริญ นั้นเจ้าเมืองนี้อยู่ที่ทางสี่แยกกลางเมือง”

ลำดับนั้น ราชทูต ๒ นายผู้มีราชการด่วนนั้น ได้มอบถวายพระราชสาส์นตามความเป็นจริงแก่เจ้าเมืองแล้วก็กลับไปตามทางที่ตนมา แม้ฉันใด อุปมาเอยนี้ก็ฉันนั้น เรายกมากเพื่อให้เข้าใจเนื้อความชัดเจน ในอุปมานั้น มีคำอธิบายดังต่อไปนี้

คำว่า เมือง นี้เป็นชื่อของกายซึ่งประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากการตาบิดา เจริญวัยเพราะข้าวสุก และขนมกุมมาสไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้นมีอันแตกกระจายไปเป็นธรรมดา

คำว่า มี ๖ ประตู นี้เป็นชื่อของอายตนะภายใน ๖ ประการ

คำว่า นายประตู นี้เป็นชื่อของสติ

คำว่า ราชทูต ๒ นายผู้มีราชการด่วน นี้เป็นชื่อของสมณะ และวิปัสสนา

คำว่า เจ้าเมือง นี้เป็นชื่อของวิญญาน

คำว่า ทางสี่แยกกลางเมือง เป็นชื่อของมหาภูตรูปทั้ง ๔ คือ

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

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

คำว่า พระราชสาส์นตามความเป็นจริง เป็นชื่อของนิพพาน

คำว่า ทางตามที่ตนมา นี้เป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘

^{๔๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๒๕๘ - ๒๕๙.

ดั่งที่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาที่เมืองสาเกต^{๔๑} ไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เหตุที่อินทรีย์ ๕ ประการอาศัยแล้วกลายเป็นพละ ๕ ประการ และที่พละ ๕ ประการอาศัยแล้วกลายเป็นอินทรีย์ ๕ ประการมีอยู่เหตุที่อินทรีย์ ๕ ประการอาศัยแล้วกลายเป็นพละ ๕ ประการ และที่พละ ๕ ประการอาศัยแล้วกลายเป็นอินทรีย์ ๕ ประการ เป็นอย่างไร คือ สิ่งใดเป็นสัทอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสัทธาพละ สิ่งใดเป็นสัทธาพละ สิ่งนั้นเป็นสัทอินทรีย์ สิ่งใดเป็นวิริยอินทรีย์ สิ่งนั้น เป็นวิริยะพละ สิ่งใดเป็นวิริยะพละ สิ่งนั้นเป็นวิริยอินทรีย์ สิ่งใดเป็นสตินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสติพละ สิ่งใดเป็นสติพละ สิ่งนั้นเป็นสตินทรีย์ สิ่งใดเป็นสมาธิอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสมาธิพละ สิ่งใดเป็นสมาธิพละ สิ่งนั้นเป็นสมาธิอินทรีย์ สิ่งใดเป็นปัญญินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นปัญญาพละ สิ่งใดเป็นปัญญาพละ สิ่งนั้นเป็นปัญญินทรีย์”

“ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำไหลไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน หลากไปสู่ทิศปราจีน กลางแม่น้ำนั้นมีเกาะ เหตุที่จะให้ชื่อว่าแม่น้ำนั้นมีกระแสเดียวมีอยู่ และเหตุที่จะให้ชื่อว่าแม่น้ำนั้นมี ๒ กระแส ก็มีอยู่

เหตุที่จะให้ชื่อว่า แม่น้ำนั้นมีกระแสเดียว เป็นอย่างไร

คือ น้ำที่อยู่สุดทิศตะวันออก และสุดทิศตะวันตกของเกาะนั้น นี่แล

คือ เหตุที่ให้ชื่อว่า แม่น้ำนั้นมีกระแสเดียว

เหตุที่จะให้ชื่อว่า แม่น้ำนั้นมี ๒ กระแส เป็นอย่างไร

คือ น้ำที่อยู่สุดทิศเหนือ และสุดทิศใต้ของเกาะนั้น นี่แล

คือ เหตุที่ให้ชื่อว่า แม่น้ำนั้นมี ๒ กระแสแม้ฉันใด”

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้อันนั้นเหมือนกัน สิ่งใดเป็นสัทอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสัทธาพละ สิ่งใดเป็นสัทธาพละ สิ่งนั้นเป็นสัทอินทรีย์ สิ่งใดเป็นวิริยอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นวิริยพละ สิ่งใดเป็นวิริยพละ สิ่งนั้นเป็น วิริยอินทรีย์ สิ่งใดเป็นสตินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสติพละ สิ่งใดเป็นสติพละ สิ่งนั้นเป็นสตินทรีย์ สิ่งใดเป็นสมาธิอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสมาธิพละ สิ่งใดเป็นสมาธิพละ สิ่งนั้นเป็นสมาธิอินทรีย์ สิ่งใดเป็นปัญญินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นปัญญาพละ สิ่งใดเป็นปัญญาพละ สิ่งนั้นเป็นปัญญินทรีย์

“ภิกษุทำให้แจ้งเจโตวิมุตติปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน เพราะอินทรีย์ ๕ ประการที่ภิกษุนั้นเจริญแล้ว”^{๔๒}

^{๔๑} ดุราละเยียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๓/๓๒๕ - ๓๒๖.

^{๔๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๓/๓๒๖.

อินทรีย์ ๕ มีความสำคัญต่อการปฏิบัติ หรือเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมาก เพราะอินทรีย์ทั้ง ๕ ประการ เมื่อเจริญจนกระทั่งแก่กล้าเต็มที่ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ ดังมีปรากฏในพุทธพจน์ว่า สัทธินทรีย์เป็นโพธิปักขิยธรรม ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้^{๔๓} ปัญญาอินทรีย์เป็นโพธิปักขิยธรรม ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ และอินทรีย์ ๕ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชนได้^{๔๔}

๒.๕.๓ อัปมาท (ความไม่ประมาท)

คำว่า ความประมาท คือ พึงเป็นผู้ทำโดยเอื้อเพื่อ ทำติดต่อกัน ไม่หยุด ประพฤติไม่ย่อหย่อน ไม่ละความพอใจ ไม่ทอดธุระ ชื่อว่าไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ความพอใจ ความพยายาม ความอดุสสาเห ความขยัน ความมีเรี่ยวแรง ความไม่ถอยกลับสติสัมปชัญญะ ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ความเพียรแรงกล้า ความประกอบเนื่อง ๆ ด้วยคิดว่า

“เราพึงทำสัลลขณ์ที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์โดยอุบายอย่างไร หรือพึงใช้ปัญญาตามรักษาสัลลขณ์ที่บริบูรณ์ในข้อนั้น ๆ โดยอุบายอย่างไร”

ดังนี้ ชื่อว่าไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลายว่า “เราพึงทำสมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ วิมุตติขันธ์ วิมุตติญาณทัสสนขันธ์ ที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์ โดยอุบายอย่างไร”

คือ ความพอใจ ความพยายาม ความอดุสสาเห ความขยัน ความมีเรี่ยวแรง ความไม่ถอยกลับ สติสัมปชัญญะ มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ความเพียรแรงกล้า ความตั้งใจ ความประกอบเนื่อง ๆ ด้วยคิดว่า

“เราพึงกำหนดทุกข์ที่ยังมิได้กำหนดรู้ พึงละกิเลสที่ยังมิได้ละ พึงเจริญมรรคที่ยังมิได้เจริญ หรือพึงทำให้แจ้งนิโรธที่ยังมิได้ทำให้แจ้ง โดยอุบายอย่างไร” ดังนี้ชื่อว่าไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย รวมความว่า พึงเว้นจากความค่อนงอ ไม่พึงประมาท”^{๔๕}

สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เป็นเครื่องนำมาซึ่งประโยชน์เพราะมีความสำคัญต่อการปฏิบัติจริยธรรมทุกขั้น การดำเนินชีวิตโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั่นคือ ความไม่ประมาทนั่นเอง มีชื่อเฉพาะว่า “อัปมาท” เป็นที่สุดที่มีสาระแห่งธรรมว่า “สังขารทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”^{๔๖}

^{๔๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๑/๒๘๒.

^{๔๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๑/๓๔๕.

^{๔๕} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๖๐/๔๔๙.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

ดังมีปรากฏในพุทธพจน์ ว่า “เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไปเหมือนความไม่ประมาทเลย เมื่อไม่ประมาทแล้วกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น แล้วย่อมเสื่อมไป”^{๔๗}

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสัทธรรม เหมือนความไม่ประมาทเลย”^{๔๘}

“สิ่งทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท”^{๔๙}

สรุปว่า อัปมาท เป็นเรื่องจริยธรรมในวงกว้าง เกี่ยวกับความประพฤติดุชั่ว ใดๆ ไปของชีวิต กำหนดคร่าว ๆ ตั้งแต่ระดับศีลถึงสมาธิ ในระดับนี้สติทำหน้าที่แทรกแซงพัวพัน และพัวพันไปกับองค์ธรรมอื่นๆ เป็นอันมากโดยเฉพาะจะมีวิายามะ หรือความเพียรควบคุมอยู่ด้วยเสมอ ครั้นจำกัดการพิจารณาแคบเข้ามา กล่าวเฉพาะการดำเนินของจิตใจในกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือการพัฒนาปัญญาชำระล้างในดวงจิต อัปมาท กลายเป็นตัววิ่งเต้นที่คอยเร่งเร้าอยู่ในวงนอก การประมาทขาดสติเป็นหนทางแห่งความตาย ในทางกลับกันความไม่ประมาท ไม่ขาดสติเป็นหนทางแห่งพระนิพพาน

๒.๕.๔ ภาวนา ๔

คำว่า ภาวนา มีปรากฏใน คัมภีร์ปฎิสัมภิตามรรค ซึ่งพระสารีบุตรเถระได้ให้ความหมายไว้ ๔ ประการ คือ

(๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่นเมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วทันทีนั้นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน

(๒) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม

(๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป คือ เมื่อละกาม-ฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยาบาทเข้าไป

^{๔๗} อก.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๐/๑๓.

^{๔๘} อก.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๑๖/๒๓.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๓/๑๘๐.

(๔) ภาวนา คือ การปฏิบัติเนื่อง ๆ เช่น พระโยคาวจรเมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความออกจากกาม เมื่อละพยาบาทแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความไม่พยาบาท^{๕๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ อธิบายเกี่ยวกับคำว่า ภาวนา หมายถึง การเจริญ การทำให้มีเป็นขึ้น การฝึกอบรม อบรมจิตใจ และการพัฒนา^{๕๑} อริยชนรู้จักการฝึกตน และพัฒนาปัญญาทั้ง ๔ ด้านโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของการใช้สติในการระลึก รู้เท่า คือ รู้ตามความเป็นจริงว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ สติว่องไว สามารถกำหนดรู้ทันอารมณ์ได้ในแต่ละปัจจุบันขณะทั้ง ๔ ด้าน คือ

(๑) กายภาวนา การเจริญกาย หรือพัฒนากาย คือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หรือทางกายภาพ โดยรับรู้สิ่งทั้งหลายทางอินทรีย์ ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ด้วยดี โดยปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้น ในทางที่เป็นคุณ ไม่ให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามละอกุศลธรรมเสื่อมสูญ^{๕๒} สตินั้น เป็นตัวหนึ่งในประเภทสังขารขันธ์ ประเภทโสภณเจตสิก ทุกคนต่างก็มีสติติดตัวมาด้วยทั้งนั้น แต่ไม่ได้ทำให้มันตื่นขึ้น เพราะในชีวิตคนเราส่วนใหญ่ต่างมัวเพลิดเพลินอยู่ในความสุข ความสวยงาม ซึ่งเรียกว่า โลภะมูลจิต เต็มไปด้วยความโกรธ ความแค้น ความอาฆาต ความพยาบาท เรียกว่า โทสะมูลจิต บางคนก็ไม่รู้ธรรม ไม่เห็นธรรมว่าความเป็นจริงของธรรม มีเป็นประการใด อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เรียกว่า โมหะมูลจิต เพราะในชีวิตคนเราส่วนใหญ่ที่ไม่ประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ โลภะมูลจิตก็ดี โทสะมูลจิตก็ดี โมหะมูลจิตก็ดี ย่อมจะเข้ามาครอบงำ เมื่อเวลาจะตาย จิตใจที่กำลังจะเกิดขึ้นนั้น ควรจะมีสติที่จะป้องกันมิให้ตกไปสู่ทุคติภูมิได้แก่ นรก ๑ เปต ๑ อสุรกาย ๑ เดรัจฉาน ๑ ชีวิตจึงควรมีหลักประกันด้วยการฝึกหัดสร้างสติเห็นความสำคัญของสติสนใจที่จะปลุกสติที่มีอยู่แล้วให้ตื่นขึ้น มาใช้ทำประโยชน์ในการเจริญสติปัฏฐาน หรือเรียกกันทั่ว ๆ ไปว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นโลกุตตรอันสูงสุดซึ่งได้แก่ สติเท่านั้น

(๒) สีลภาวนา การเจริญศีล การฝึกอบรมศีล พัฒนาศีล คือ พัฒนาความประพฤติ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมโดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

^{๕๐} ดุราละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙ - ๒๕๒.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด ๒๕๕๔), หน้า ๒๘๗.

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, หน้า ๓๘๔.

(๓) จิตตภาวนา การเจริญจิต หรือพัฒนาจิต คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อุตทน มีสมาธิ และสติขั้น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส^{๕๓} เป็นการภาวนาด้วยการฝึกฝนเพื่อพัฒนาจิต มี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน หรือสมถะภาวนา คือ การทำจิตให้สงบ การกระทำสมถะต้องอาศัยความตั้งใจ และความเพียรพยายาม และวิปัสสนากรรมฐาน คือ การทำจิตให้รู้แจ้งด้วยสติปัญญา การฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดญาณโดยตรง เพื่อจะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ หรือความจริงแท้ของชีวิต การสร้าง “จิตตภาวนา” ขึ้นโดยสม่ำเสมอ ด้วยความอุตสาหะพยายาม ความขยันหมั่นเพียรนี้เป็นทางที่จะดับไฟ หรือกิเลส และค้นหาภายในจิตใจเรา ให้ปรากฏความร่มเย็น ขึ้น มาโดยลำดับได้สิ่งที่ทำได้ สิ่งที่เป็นฐานะ คือ คู่ควรแก่สัตว์โลกจะทำได้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ทั้งสิ้น สิ่งที่ไม่เป็นฐานะ คือ เป็นไปไม่ได้ก็ไม่ทรงนำมาสั่งสอนโลก เมื่อจิตใจมีอารักขา คือ ธรรมรักษา ธรรมเป็นเครื่องรักษาจิตใจ ใจย่อมมีความเจริญขึ้นเรื่อย ๆ สิ่งที่เป็นภัยต่อจิตใจก็จะค่อย ๆ จางไปเมื่อถูกชำระด้วยความเพียรวิธีต่าง ๆ จิตใจย่อมมีความผ่องใส มีความสงบเย็น มีความสุขสบายขึ้น มาด้วยการชำระจิตของผู้มี”ความเพียร

(๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา หรือพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้เจริญงอกงามจนเกิดรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ มีชีวิตเป็นอยู่ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา^{๕๔} และทำการทั้งหลายด้วยปัญญาที่รู้ถึงเหตุปัจจัย ดังนั้น การฝึก หรือการศึกษาจึงแยกเป็น ๓ ส่วน ดังที่เรียกว่า ไตรสิกขา อีกเช่นกัน เพื่อฝึกฝนพัฒนา ๓ ด้านของชีวิต คือ

(ก) ด้านสื่อกับโลกโดยผ่านช่องทาง หรือผ่านทวาร ๒ ทาง คือ ผัสสะทวาร (ทางรับรู้) และกรรมทวาร (ทางทำกรรม) รวมเรียกว่า ศील

(ข) ด้านจิตใจ โดยต้องมีเจตนาความตั้งใจ มีแรงจูงใจที่ควบคุมชักนำการรับรู้ และพฤติกรรมทั้งหลาย เรียกว่าจิต หรือสมาธิ

(ค) ด้านปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจการพัฒนาทุกอย่างในเรื่อง แนวคิด ทักษะคติ ความเชื่อถือค่านิยม ความยึดถือตามความรู้ความคิดความเข้าใจ เรียกว่า ปัญญา องค์ประกอบของชีวิต ๓ ด้านนี้ทำงานไปด้วยกัน ประสานกันไป และเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกันเพื่อพัฒนา ๓ ด้าน

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๙.

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, หน้า ๗๐.

ของชีวิตนั้น ให้ตรงตามธรรมดาแห่งธรรมชาติของมัน โดยเป็นการพัฒนาพร้อมไปด้วยกันอย่างผสมผสาน และเป็นระบบอย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ หลักไตรสิกขา หรือหลักการศึกษา ซึ่งเป็นระบบการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ ตามเงื่อนไขแห่งความจริงของธรรมชาติ เป็นไปตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยตามกฎธรรมดาของชาตินั้น ซึ่งชีวิตเป็นองค์ประกอบรวม ที่มีองค์ประกอบ หรือองค์รวม ๓ อย่าง คือ ศีล สมาธิ และปัญญาซึ่งทำงานประสานเป็นเหตุปัจจัยแก่กันในการที่ชีวิตนั้น ดำเนินอยู่ หรือพัฒนายิ่งขึ้นไป

๒.๕.๕ องค์ธรรมสนับสนุนสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์

การปฏิบัติตามกระบวนการเกิด และดำรงอยู่ของสติสัมปชัญญะนั้น คือ การหมั่นเสวนา คบหาสัตบุรุษ หรือบัณฑิตซึ่งเป็นกัลยาณมิตรอันจะเป็นเหตุให้รับข้อมูลที่ดี เป็นต้นแบบให้เกิดศรัทธา แล้วใช้โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาไตร่ตรองอย่างละเอียดถี่ถ้วนไม่ให้จิตแล่นไปตามกระแสอารมณ์ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ไว้ว่า โยนิโสมนสิการ เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสติสัมปชัญญะ ช่วยให้สติสัมปชัญญะเกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ต่อเนื่อง เมื่อสติสัมปชัญญะดำรงอยู่ต่อเนื่อง จะเป็นเกราะป้องกันบาปอกุศลที่จะผ่านเข้ามาทางอินทรีย์ หรืออายตนะภายใน ๖ เป็นเหตุให้ประพาสสุจริต คือ การรักษาศีล เมื่อมีศีลที่บริบูรณ์ จึงเจริญสติปัญญานี้ ดังนั้น ผู้วิจยจึงจะได้อธิบาย เกี่ยวเกี่ยวกับองค์ธรรมที่สนับสนุน สติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์โดยสังเขป ดังต่อไปนี้

๑) โยนิโสมนสิการย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยแยบคาย^{๕๕} โยนิโสมนสิการ เป็นธรรมอย่างเอกที่เป็นเหตุให้ธรรมต่าง ๆ ที่เป็นกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ได้เกิดขึ้น และทำให้ละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วได้

พระพุทธเจ้าตรัสยกย่องว่า “โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอกกัณวิจิกิจฉาไม่ให้เกิดขึ้น และละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้น เป็นเหตุให้เกิดกุศลธรรม และละอกุศลธรรม เป็นเหตุทำให้โพชฌงค์เกิดขึ้น และเจริญบริบูรณ์ เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรม”^{๕๖}

โยนิโสมนสิการเป็นธรรมเครื่องกัณวิปลาส ๔ ประการ คือ

(๑.๑) ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า “สังขารทั้งหลายเป็นอสถะ ล้วนแต่ไม่สวามิฉัน” เมื่อโยนิโสมนสิการในอสุกนิมิต^{๕๗} เช่นนี้ กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้ว

^{๕๕} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๕/๗๑.

^{๕๖} อ.อ.ก. (ไทย) ๒๐/๒๐/๔.

^{๕๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๐๒/๑๙๔.

ก็จะได้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงในสังขารร่างกาย ที่เป็นอสุภะว่า “ไม่งาม” ละสุขวิปลาส หรือ การรับรู้ว่าเป็นของไม่งามได้

(๑.๒) ทำไว้ในใจโดยแยกคายว่า “รูป - นามสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ล้วนแต่ ไม่สุข ไม่สบาย ไม่คงสภาพ” เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ในสิ่งที่ทุกข์ ว่า “เป็นทุกข์” ละสุขวิปลาส หรือ การรับรู้ว่าเป็นสุขได้

(๑.๓) ทำไว้ในใจโดยแยกคายว่ารูป - นามสังขารทั้งปวง เป็นอนิจจัง ล้วนไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่า “ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน” ละนิจวิปลาส หรือการรับรู้ว่า เที่ยงแท้ได้

(๑.๔) ทำไว้ในใจโดยแยกคายว่ารูป - นามเป็นอนัตตา ล้วนแต่ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้^{๕๘} เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่า “ไม่ใช่ตัวตน” ละอัตตวิปลาส หรือการรับรู้ว่าเป็นอัตตา^{๕๙}

สรุปว่า โยนิโสมนสิการนี้ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในกระบวนการการพัฒนาสติสัมปชัญญะ และปัญญา ในระดับลึกซึ้งยิ่งขึ้น เป็นไปในภายในจิตใจ ช่วยเสริมทำให้เกิดสติ และสัมปชัญญะที่มีความถึงพร้อมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒) สติสัมปชัญญะย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์

สติ แปลว่า ความระลึกได้รู้อารมณ์ ทำหน้าที่กำจัดความประมาท^{๖๐} เป็นธรรมเครื่องกันปิดกระแสนิเสส^{๖๑} ผู้เจริญสติเท่านั้นจึงจะทำองค์แห่งการตรัสรู้ พร้อมทั้งความรู้แจ้งให้บริบูรณ์ได้ ดังปรากฏในพุทธพจน์ว่า “สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชชา และวิมุตติบริบูรณ์”^{๖๒}

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๒/๒๑๖.

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๔.

^{๖๐} ดูใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/ - /๑๐๗.

^{๖๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๕.

^{๖๒} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่พัวพันเพื่อน มีความไตร่ตรองก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือ รู้ชัดโดยความถูกต้อง ไม่หลงลืม ไม่พัวพันเพื่อน ในขณะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม

สรุปว่า สติสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมที่มีอุปการะมาก ที่จะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ประพฤตินอยู่ในแนวทางที่ถูกต้อง การกระทำคำพูด หรือคิดทำสิ่งใดประกอบไปด้วยความสำรวมระวังไม่ให้บาปทุจริตเกิดขึ้น และเป็นปทัฏฐานในการพัฒนา กาย วาจา ใจ ให้สูงขึ้น

๒.๖ สรุปท้ายบท

จากการศึกษาหลักธรรมในสติสูตร พบว่า สติสูตรเป็นสูตรที่มาในสุดตันตปิฎกสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ที่พระพุทธเจ้าตรัส สติสูตรไว้ ๓ สูตร คือ สูตรที่ ๑ ว่าด้วยผู้มีสติสัมปชัญญะ ทรงชักชวนให้ภิกษุอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ สูตรที่ ๒ อธิบายลักษณะของสติสัมปชัญญะ สูตรที่ ๓ ตรัสให้ดำรงตนอยู่ด้วยสติ โดยพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน กรุงเวสาฬี และกรุงสาวัตถี โดยมีพระประสงค์ให้ภิกษุทั้งหลายอยู่ด้วยสติ และสัมปชัญญะ ที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวเน้นย้ำพร่ำสอนอยู่เป็นประจำ เพื่อให้ภิกษุทั้งหลายได้กำหนดพิจารณา รูป เวทนา จิต ธรรม พร้อมทั้งองค์ประกอบสำคัญการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย อาตาปี สัมปชาโน สติมา อันเป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลาย ปรากฏเกิดขึ้นตามความเป็นจริง และองค์ธรรมที่มีความสอดคล้องในการปฏิบัติวิปัสสนา เช่น การปฏิบัติตามหลัก โยนิโสมนสิการ ที่เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในกระบวนการพัฒนาสติสัมปชัญญะ และเป็นปทัฏฐานในการพัฒนากาย วาจา ใจ ให้สูงขึ้น ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ นี่คือนิยามในการปฏิบัติสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งจะได้กล่าวเพิ่มเติมในบทที่ ๓ ต่อไป