



ศึกษาสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา  
A STUDY OF SATI AND SAMPAJANNA IN VIPASSANA  
MEDITATION PRACTICE

พระมหาสุเทิด มหิทธิโก (เทียรวรรณ)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๐



## ศึกษาศติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระมหาสุเทิด มหิทธิโก (เทียรวรรณ)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



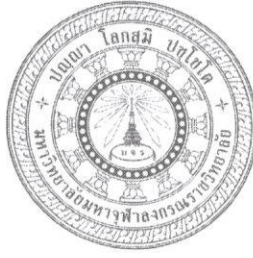
**A Study of Sati and Sampajanna in Vipassana  
Meditation Practice**

**Phramaha Suthoet Mahitdhiko (Thianwan)**

A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of  
Master of Arts  
(Vipassana Meditation)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับสารนิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาศติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

(พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนุตเสโน, ดร.)

ประธานกรรมการ

(รศ.ดร.มานพ นักรการเรียน)

กรรมการ

(ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง)

กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง

ชื่อผู้วิจัย

(พระมหาสุเทิด มหิทธิโก)

ชื่อสารนิพนธ์ : ศึกษาสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผู้วิจัย : พระมหาสุเทิด มหิทธิโก (เทียรวรรณ)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

: ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง, ป.ธ.๙., พธ.ม. (พระพุทธานุสาสนา),  
พธ.ด. (พระพุทธานุสาสนา)

วันเสร็จสมบูรณ์ : ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

### บทคัดย่อ

สารนิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ ได้แก่ ๑) เพื่อศึกษาสติและสัมปชัญญะใน คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และ ๒) เพื่อศึกษาสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์ วิสุทธิมรรค โดยการเรียบเรียง บรรยาย และตรวจสอบ โดยอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

สติตามรูปศัพท์หมายถึง การตามระลึกอารมณ์ของจิตทุกขณะปัจจุบัน ส่วนสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว ธรรมทั้ง ๒ เป็นธรรมที่เกื้อกูลและสนับสนุนธรรมอื่นๆ พระพุทธเจ้าจึงทรงสรรเสริญ สติและสัมปชัญญะว่าเป็นธรรมที่เป็นประโยชน์สูงสุด จัดเป็นภาเวตัพพธรรม คือ ธรรมที่สมควรทำให้เกิดมีและเจริญขึ้น มีประโยชน์มากทั้งในด้านการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรม หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ คือ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ มีสติปฏิฐาน ๔ เป็นต้น ผู้ขาดสติและสัมปชัญญะจะทำให้ภาวะของจิตตกอยู่ในฝ่ายอกุศลธรรมและเป็นเหตุให้ทำความชั่วต่างๆ

สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การใช้สติและสัมปชัญญะกำหนด ฐิติภาวนารูปนามโดยการกำหนดรู้เห็นภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และเห็นธรรมใน ธรรม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องมีสติและสัมปชัญญะกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่คือการเดิน ยืน นั่ง นอน และอาการทางกายต่างๆ ให้ทันขณะปัจจุบันตามสภาวะความเป็นจริงด้วย จนจิตไม่หลงยึด ความคิดปรุงแต่งว่าเป็นจริง จึงจะเกิดปัญญาญาณได้ องค์ธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปฏิฐาน ๔ มีอาตาปี สัมปะชาโน สติมา ซึ่งเป็นองค์คุณที่ช่วยทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง สามารถกำจัดอกิขมาและโทมนัสทุกอย่างได้ เมื่อจิต ดำเนินไปตามโภธิปักขิยธรรม พร้อมด้วยสติและสัมปชัญญะที่มีความเข้มแข็งแก่กล้าจึงจะทำให้ ผู้ปฏิบัติบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ และพระนิพพาน ความทุกข์ทั้งหมดจึงดับได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

**Research Paper Title** : A Study of Sati and Sampajanna in Vipassana Meditation Practice

**Researcher** : Phramaha Suthoet Mahitdhiko (Thianwan)

**Degree** : Master of Arts (Vipassana Meditation)

**Research Paper Supervisor**

: Asst.Prof.Dr. Viroj Koomkrong, Pali IX., M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

**Date of Completion** : January 19, 2018

### **Abstract**

This research paper aims at 2 objectives; 1) to study Sati-Sampajañña or mindfulness and awareness in Theravada Buddhist scriptures, and 2) to study Sati-Sampajañña for Vipassana meditation practice. The data had been collected from Theravada Buddhist scriptures; Tipitaka, commentaries, sub-commentaries and other concerned texts such as Visuddhimagga, then compiled in descriptive style, finally examined by experts. The research findings were that;

Sati literally means being mindful of all phenomena; physical and mental in every present moment only and Sampajañña refers to complete awareness or realizing one self. Both of them are supportive of all virtues and the Buddha has advised Sati-Sampajañña as a great benefit of all Dhamma called as ‘Bhāvetabbadhamma’ or virtues which should be cultivated in mind in living and insight practice. By following ‘Bodhipakkhiyadhamma’ or the 37 factors of enlightenment such as four foundations of mindfulness, this Sati-Sampajañña will be developed in advance steps by steps. Without mindfulness and awareness, one’s mind will fall into unwholesome parts committing the evil acts.

To imply mindfulness and awareness for insight practice is to use this mindfulness and awareness observing the presents state of Rupa-Nama or forms and names, contemplating on body, feeling, mentality and mental objects as well as in all main gestures; walking, standing, sitting, sleeping and other manners as they really appear until the mind became bright and free from all mental formations. The important factors of insight practice based on Four Foundations of Mindfulness are Atāpi (Effort), Sampajāno (Awareness) and Satimā (Mindfulness). These virtues will lead the practitioners to realize the reality as they really are and uproot all greed, sorrows and pains completely. The mind will go forwards to Factors of Enlightenment with helps of powerful mindfulness and awareness. Finally, practitioners will gain noble paths, fruits and Nibbana, being free from all sufferings which is the final goal of insight meditation practice.

## กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูงยิ่ง ที่ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลาถึง ๗ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายในทั่วประเทศ ดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน

สารนิพนธ์นี้ สำเร็จด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาจาก พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร,ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย, ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง อาจารย์ที่ปรึกษา ตลอดถึงคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ขอขอบคุณผู้บริหารวิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส มี พระมหาโกมล กมโล,พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมฺมโสภโณ และเจริญพรขอบคุณ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล, ดร.ชัยชาญ ศรีหามู โดยให้ความรู้วิชาการคำแนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำสารนิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์ภทฺทนตฺวาสว ธมฺมกถิกพหุชนหิตธร อคคมหาบัณฑิต อภิชชอคคมหาสัทธมฺมโชติกโสภาทาจริย มหาสึนายกสยาตอและคณาจารย์สำนักมหาสิสาสนเย็กต้า ที่สอนวิปัสสนา ณ ย่างกุ้ง สหภาพเมียนมาร์, พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. และคณาจารย์ทุกท่าน ที่สอนวิปัสสนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” จ.นครราชสีมา รวม ๗ เดือน

ขอขอบคุณ พระประเทือง ขนดีโก,พระสุคนธ์ ปญฺญาโร และคุณภานุมาตร์ เนโส ช่วยดำเนินการเรื่องเอกสาร เจ้าหน้าที่ห้องสมุดและเจ้าหน้าที่ของวิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ทุกท่าน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลด้านเอกสารหนังสือ ในการทำสารนิพนธ์ให้ผ่านไปด้วยดี

ขออนุโมทนาบุญกับ พระครูศรีบุญญากร วัดหลักสี่, คุณศรีศิลป์ สร้อยทอง, คุณจุฑารัตน์ คุ่มทรัพย์ ถวายคอมพิวเตอร์, คณะนิสิตวิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส สาขาบาลีพุทธศาสตร์, คณะนักศึกษบาลีปทรูปสิทธิเบื้องต้น วัดโมลีโลกยาราม และญาติธรรมทุกๆ ท่านที่ได้ช่วยเหลือสนับสนุนปัจจัย ๔ เป็นทุนในการศึกษาครั้งนี้ คณะเพื่อนบรรพชิตและฆราวาส ตลอดถึงเพื่อนนิสิตวิปัสสนาภาวนารุ่น ๑๑ ทุกรูปคน ที่ช่วยเหลือเป็นกำลังใจตลอดมา ด้วยอานิสงส์แห่งบุญกุศลในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดทั้งคุณประโยชน์แห่งสารนิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมนำสักการะต่อคุณพระรัตนตรัย คุณบิดา มารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอบุญกุศลนี้จงเป็นปัจจัย แห่งมรรคผล นิพพาน ด้วยกันทุกท่าน ทุกคนเทอญฯ

พระมหาสุเทิด มหิทธิโก (เทียรวรรณ)

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ซ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๒
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๒
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
<b>บทที่ ๒ สถิติและสัมพัชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๑๑</b>
๒.๑ นิยามความหมายของสถิติและสัมพัชัญญะ	๑๑
๒.๑.๑ ความหมายของสถิติ	๑๒
๒.๑.๒ ความหมายของสัมพัชัญญะ	๑๕
๒.๑.๓ ความหมายของสถิติและสัมพัชัญญะในมิถินทปัญหา	๑๙
๒.๒ ความสำคัญของสถิติและสัมพัชัญญะ	๒๑
๒.๒.๑ ความสำคัญของสถิติ	๒๑
๒.๒.๒ ความสำคัญของสัมพัชัญญะ	๒๓
๒.๓ หลักธรรมที่สนับสนุนสถิติและสัมพัชัญญะ	๒๕
๒.๓.๑ สถิติปฏิฐาน ๔ หลักธรรมที่สนับสนุนสถิติและสัมพัชัญญะ	๒๕



๒.๓.๒ สัมมัตถ์ ๔ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ	๒๖
๒.๒.๓ อิทธิบาท ๔ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ	๒๘
๒.๓.๔ อินทรีย์ ๕ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ	๒๙
๒.๓.๕ พละ ๕ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ	๓๑
๒.๓.๖ โพชฌงค์ ๗ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ	๓๒
๒.๓.๗ มรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ	๓๔
๒.๔ สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๓๗
๒.๔.๑ สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก	๓๗
๒.๔.๒ สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก	๔๐
๒.๔.๓ สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก	๔๒
๒.๕ หลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อสติและสัมปชัญญะ	๔๔
๒.๖ สรุปท้ายบท	๔๘

### บทที่ ๓ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๕๐

๓.๑ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๕๐
๓.๑.๑ ความหมายวิปัสสนาภาวนา	๕๑
๓.๑.๒ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในการกำหนดรูปรูปนาม	๕๓
๓.๒ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๖๗
๓.๒.๑ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๙
๓.๒.๒ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๐
๓.๒.๓ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๔
๓.๒.๔ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๖
๓.๓ ผลของสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๘๒
๓.๓.๑ ผลของการปฏิบัติสติและสัมปชัญญะในวิสุทธี ๗	๘๓
๓.๓.๒ ผลของการปฏิบัติสติและสัมปชัญญะในญาณ ๑๖	๘๕
๓.๓.๓ ตารางเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติสติและสัมปชัญญะ ในวิสุทธี ๗ และญาณ ๑๖	๙๗
๓.๔ สรุปท้ายบท	๙๙

### บทที่ ๔ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ๑๐๑

๔.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๑
--------------------	-----

๔.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๐๓
๔.๒.๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๐๓
๔.๒.๒. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	๑๐๔
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๑๐๕</b>
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>๑๐๙</b>

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๑ ตารางเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติและสัมปชัญญะในวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖	๙๗

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

สารนิพนธ์ฉบับนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑ หมายถึง ทีฆนิกาย มหาคคปาลี ภาษาบาลี เล่ม ๑๐ ข้อ ๓๗๓ หน้า ๓๐๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และ ทีฆนิกาย มหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๐ ข้อ ๓๗๓ หน้า ๓๐๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

### พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑-๒	วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
๕	วิ.ม. (บาลี) = วินัยปิฎก	มหาคคปาลี	(ภาษาบาลี)

### พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๙	ที.สี. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม. (บาลี) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาคคปาลี	(ภาษาบาลี)
	ที.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปนิทสาส์น	(ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปนิทสาส์น	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปนิทสาส์น	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ทกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย จตกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ฉก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.นวก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย นวกนิบาต	(ภาษาไทย)

๒๔	อง.ทสก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ทสกนินบาต	(ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมพันธ์ามรรค	(ภาษาไทย)

### พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา	
๓๔	อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิมังค์	(ภาษาไทย)

### ข. คำย่อชื่อคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

สารนิพนธ์นี้อ้างอิงปกรณ์วิเสส โดยระบุ ภาค/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๘๐ หมายถึง คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาษาบาลี ภาค ๒ หน้า ๒๘๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

### ปกรณ์วิเสส

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา	
วิสุทธิ.	(บาลี)	=	วิสุทธิมคคปกรณ์	(ภาษาบาลี)
วิสุทธิ.	(ไทย)	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

### ค. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

สารนิพนธ์นี้ใช้หมายเลขอ้างอิงอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๒ โดยระบุ เล่ม /ข้อ /หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕. หมายถึง วินยปิฎก สุมังคลวิลาสินี สิลกขุณฺหวคคอกุฏกถา เล่ม ๑ ข้อ ๑๖๕ หน้า ๔๔๕ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๒ และ อรรถกถาฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๔๑ โดยระบุ เล่มที่/เล่ม/ภาค/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี.อ. (ไทย) ๑๒/๑/๑/๔๒. (ไทย) หมายถึง สุมังคลวิลาสินี สิลขันธวรรคอรรถกถา เล่มที่ ๑๒ เล่ม ๑ ภาค ๑ หน้า ๔๒ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๔๑

### อรรถกถาพระวินัยปิฎก

คำย่อ			ชื่อคัมภีร์	ภาษา	
วิ.มหา.อ.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	สมนตปาสาทิกา มหาวคคอกุฏกถา	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.อ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	สมันตปาสาทิกา มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

วิ.ม.อ. (บาลี) = วินยปิฎก สมณฑปาสาทิกา มหาวคคอกฎจกถา (ภาษาบาลี)

### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.จตุกก.อ. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย	มนोरลปุรณี	จตุกกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)

### อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.วิ.อ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา (ภาษาไทย)

### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย

เล่มที่	เล่ม	ภาค	หน้า	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๑๒	๑	๑	๔๒	ที.สี.อ. (ไทย) =	สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา
๑๓	๑	๒	๓๘๑	ที.ม.อ. (ไทย) =	สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา
๑๗	๑	๑	๓๓๑	ม.ม.อ. (ไทย) =	ปัญจสุทนี มูลปณาสกอรรถกถา
๓๓	๑	๒	๒๗๔	อง.ท.อ. (ไทย) =	มนोरลปุรณี ทุกนิบาตอรรถกถา
๖๘	๗	๑	๗๘๐	ช.ป.อ. (ไทย) =	สัทธัมมปัชโชติกา ปฏิสัมภิตามรอรธ

### อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย

เล่มที่	เล่ม	ภาค	หน้า	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๗๕	๑	๑	๗๑๕	อภิ.สง.อ. (ไทย) =	ธัมมสังคณี อัญญาสาลินีอรรถกถา

### ง. คำย่อชื่อคัมภีร์ฎีกา

สารนิพนธ์นี้ใช้หมายเลขอ้างอิง ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๔๓/๓๕๒. หมายถึง สารตถที่ปณีฎีกา (ภาษาบาลี) เล่ม ๓ ข้อ ๒๔๓ หน้า ๓๕๒ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

### ฎีกาพรรณวิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
สารตถ.ฎีกา (บาลี)	=	สารตถที่ปณีฎีกา (ภาษาบาลี)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้มนุษย์มีสติและสัมปชัญญะในการประพฤติปฏิบัติตน เพื่อไม่ให้เกิดความประมาท จนกระทั่งบรรลุประโยชน์อย่างยิ่ง ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุด คือความหลุดพ้น จากทุกข์ทั้งปวง เป็นการดับภพชาติหยุดการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งเป็นธรรมที่พ้นไปจากสังสารวัฏ ด้วยวิธีการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ แก่ภิกษุทั้งหลายชาวเมืองกุรุว่า “เอกายโน อัย ภิกษเว มคโค สตตานิ วิสุทธิยา โสกปริเทวานํ สมติกกมาย ทุกขโทมนสสานํ อตถกมมาย ฌายสส อธิคมาย นิพพานสส สจฉิกิริยาย ยทิทํ จตตารโ สติปัฏฐานา<sup>๑</sup> ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุ ฌายธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”<sup>๒</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สติและสัมปชัญญะ มีความสำคัญในการกำหนดพิจารณา เห็นภายในกายอยู่ มีความเพียรแรงกล้า มีความรู้ความรู้อันปัจจุบันขณะ มีสติระลึกไว้ในรูปนาม ชันธ ๕ การกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต และการกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีผลทำให้เกิด การพัฒนาทางปัญญา คือ ปัญญาญาณ หรือเรียกว่า วิปัสสนาญาณ ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จากการเจริญสติภาวนา ซึ่งมี สภาวะอารมณ์แตกต่างกัน และจำแนกได้ ๑๖ สภาวะอารมณ์ ซึ่งนิยมเรียกว่า วิปัสสนาญาณ ๑๖ ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรม โดยเฉพาะปฐมมรรค เพียงแค่การมีสติตั้งมั่นตามรู้รูปนามของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะเกิด ผลานิสงส์ที่ประเมินค่ามิได้ ผลคือผู้เจริญสติย่อมไม่ยินดีผูกพันหรือไม่พอใจอารมณ์ที่มากระทบ ปราศจากความเห็นผิดว่ามีสิ่งเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ผู้เจริญสติและสัมปชัญญะจะสามารถ ละสัญญาว่าเที่ยงได้โดย อนิจจสัญญา ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นจะรู้ชัดถึงความเกิดดับของ สภาวะเห็นหรือรูปที่เห็นได้ ต่อจากนั้น ก็จะรู้ชัดในความดับของสภาวะเห็น และรูปที่เห็นรวมทั้ง

<sup>๑</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑

<sup>๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑

สังฆารทั้งหมด เมื่อสติธรรมตาได้รับการพัฒนาเป็นสติสัมโพชฌงค์บริบูรณ์จะนำพาจิตเข้าสู่มรรควิถีสี่ต่อมากลจิตย่อมเกิดขึ้นต่อจากมรรคจิตโดยรับรู้พระนิพพานเป็นอารมณ์เหมือนมรรคจิต ครั้นบรรลุมรรคผลชั้นสูง ก็เลสทั้งปวงย่อมถูกทำลายให้หมดไปอย่างสิ้นเชิง

ในสังคมปัจจุบัน มีปัญหาเกิดขึ้นมากมาย เพราะมนุษย์ตกอยู่ที่กิเลส ทำให้ขาดสติและสัมปชัญญะ เพราะสติและสัมปชัญญะสำคัญที่สุดในการพัฒนาจิต (จิตภาวนา) เพราะสติเป็นเครื่องรองรับสภาวะธรรมทั้งหลายให้ปรากฏขึ้น จึงจะเกิดการศึกษารเรียนรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏได้ ถ้าขาดสติแล้วก็ไม่มีความรู้ปรากฏกับจิต การศึกษารเรียนรู้ การพัฒนาก็เกิดขึ้นไม่ได้ ฉะนั้นผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จึงไม่เห็นทุกข์ตามสภาพความเป็นจริง ทำให้เกิดตัณหา อุปาทาน หลงผิดว่าความทุกข์เป็นความสุข มีความอยากได้ อยากมี และอยากเป็น จึงทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ เป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาหลักสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นต้น ที่นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้เรียบเรียงไว้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตรงตามหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ อันเป็นประโยชน์แก่ผู้ใดผู้ใครในการศึกษาและปฏิบัติ อันเป็นหนทางแห่งการบรรลุมรรค ผล และนิพพานแก่บุคคลทั้งหลายสืบไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

## ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ สติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นอย่างไร

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษารครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร เนื้อหาเกี่ยวกับสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสส หนังสือผลงานทางวิชาการและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง



### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

ศึกษาเฉพาะสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เท่านั้น แล้วนำข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้ามาสรุป รวบรวม และเรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเป็นเชิงพรรณนา พร้อมตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ และความเชื่อมโยงของเนื้อหาหลักธรรมตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ สติ หมายถึง การระลึกสำนึกในปัจจุบันขณะ

๑.๕.๒ สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ชัด ความรู้ประการต่างๆ โดยชอบ และความเข้าใจชัดรูปนามในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริง

๑.๕.๓ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา คือการอบรมสติปัญญาให้รู้แจ้งชัดสภาวะธรรมต่างๆ คือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะในรูปนามตามความเป็นจริง

### ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สารนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ เอกสารที่เกี่ยวข้องและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

#### ๑.๖.๑ คัมภีร์และเอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก แสดงไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์...ทางนี้คือ สติปัญญา ๔ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชชาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชชาและโทมนัสในโลกได้<sup>๓</sup> คำว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาเห็นแจ้ง รู้ชัด ในธรรมทั้งปวงมีขั้น ๕ รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญานขั้น รูปนาม<sup>๔</sup> ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นทั้งคุณทั้งโทษ ทางออกจากกาม ตามความเป็นจริง คือเห็นทุกข์ เห็นความดับทุกข์ ทั้งหลายไม่เหลือ<sup>๕</sup>

<sup>๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

<sup>๔</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๒๙๙.

<sup>๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

๒. **คัมภีร์อรรถกถา** ได้ให้ความหมายว่า วิปัสสนาอันกำหนดสังขาร เพราะวิปัสสนานั้น เป็นเครื่องเห็นแจ้งธรรม ก็ธรรมที่รู้ยิ่งแล้วพึงเจริญ คือ สมถะและวิปัสสนา<sup>๖</sup> คือ การใคร่ครวญ ธรรมกำหนดสังขาร โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๓) **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** มีเนื้อความอธิบายถึง สติและสัมปชัญญะว่า ในสติและ สัมปชัญญะนั้น สติ มีความระลึกได้เป็นลักษณะ มีความไม่ลืมเป็นรส มีอารักขาเป็นอาการ ปราภฏ สัมปชัญญะ มีความไม่หลงลืมเป็นลักษณะ มีความไตร่ตรองเป็นรส มีความส่องเห็นเป็น อาการปราภฏ<sup>๗</sup>

๓. **คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี** ได้ให้ความหมายไว้ว่าวิปัสสนา หมายถึง ปัญญารู้แจ้งไตรลักษณ์ หมายถึง ภาวนาปัญญาที่มีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยแท้จริงแล้ว วิปัสสนาทำให้ผู้ปฏิบัติ รู้แจ้งความไม่เที่ยงเป็นต้น ล่วงพ้นความเป็นสตรีและบุรุษพร้อมทั้งความ เที่ยงและความสุขเป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลกรู้เห็นกันในชั้นทั้งหลาย<sup>๘</sup>

#### ๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑. **พระโสภณมหาเถระ** (มหาสิสยาตอ) อธิบายไว้ใน “วิปัสสนานัยเล่ม ๑” ว่า การละกิเลส หมายถึง การดับกิเลสที่เกิดขึ้นด้วยการรู้เห็นอย่างถูกต้อง เหมือนความมืดอันตรธานไป เมื่อพบกับแสงสว่าง หมายถึง การไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นอีกในโอกาสต่อไป เมื่อกิเลสไม่มีโอกาสเกิดขึ้น ดังนี้ กุศลจิตที่ประกอบด้วยวิปัสสนาญาณ ย่อมจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้เห็นได้ว่าการเกิดขึ้นของกุศลจิตในภายหลัง เกิดจากการละกิเลสด้วยวิปัสสนา (ญาณ) ทั้งกุศลจิตที่เกิดจากการละกิเลสก็ตั้งมั่นได้นานโดยไม่ผันแปรไปเป็นอกุศล เพราะฉะนั้นการละกิเลสจึงเป็นที่ตั้งของ กุศลจิตต่อๆ มา และทำให้กุศลจิตดังกล่าวตั้งมั่น<sup>๙</sup>

๒. **สมเด็จพระพุทธชินวงศ์** (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) ได้เขียนอธิบายไว้ใน “อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า” ว่าผู้ที่ยินดีในการเจริญภาวนา แล้วปฏิบัติ

<sup>๖</sup> ๑. จตฺตูกก.อ. (ไทย) ๓๕/๒๕๔/๖๔๑.

<sup>๗</sup> สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๘๘.

<sup>๘</sup> พระอนรุทธาจารย์, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๗๕๙.

<sup>๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙ M.A., Ph.D.), ตรวจชำระ, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๕.

วิปัสสนาจนเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ด้วยมรรคปัญญา ย่อมบรรลุมรรคผล และนิพพานเป็นพระอรหันต์ ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกาย และโทมนัสทางใจในภพนี้ได้ เมื่อปรินิพพานแล้ว จะไม่เวียนว่ายตายเกิดในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์ และโทมนัสอีกต่อไป<sup>๑๐</sup>

๓. พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) ได้เขียนอธิบายถึงสติไว้ว่า “สติ แปลว่า ความระลึกได้ หมายความว่า ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด เช่น เวลาเดินจงกรม มีความระลึกได้อยู่ที่ส้นเท้า ไม่เผลอ ไม่หลง ไม่ลืม ไม่ละรูป ละนาม ไม่ทิ้งรูปทิ้งนาม” และกล่าวถึง สติสัมโพชฌงค์ไว้ว่า “องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ สติ ตั้งมื่ออธิบายวิเคราะห์ว่า ผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมตรัสรู้ ย่อมตื่นจากหลับ คือ กิเลส ย่อมรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ด้วยธรรมสามัคคี ๗ ประการมีสติ เป็นต้น ธรรมสามัคคีนั่นชื่อว่า เป็นเครื่องตรัสรู้ องค์ของธรรมสามัคคีเป็นเครื่องตรัสรู้นั้นก็ดี องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้นั้นก็ดี ชื่อว่า สัมโพชฌงค์”<sup>๑๑</sup>

๔. พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิตาภิวงค์ ได้แสดงถึงเหตุต้องมีสติอย่าง ต่อเนื่องไม่ขาดสาย ไว้ในหนังสือ รู้แจ้งในชาตินี้ไว้ว่า “ความต่อเนื่องไม่ขาดสายของสติเป็นปัจจัยที่สำคัญในการทำให้อินทรีย์แก่กล้าผู้ปฏิบัติต้องพยายามที่จะอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ทุกๆ ขณะโดยไม่ขาดตอน ด้วยวิธีนี้สติก็จะเริ่มก่อตัว และเจริญขึ้นได้ การเจริญสติเป็นการป้องกันไม่ให้กิเลสที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเศร้าหมอง คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง จะแทรกซึมเข้ามาบ่อนทำลาย นำพาเราไปสู่ความมืดบอดได้ トラบไตที่สติยังเข้มแข็งอยู่ กิเลสจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และเมื่อจิตใจปราศจากกิเลส จิตก็จะเป็นอิสระ โปร่งเบา และเป็นสุข”<sup>๑๒</sup>

๕. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายถึงข้อสงสัยว่า เหตุใดสติที่ตามระลึกถึงทันขณะปัจจุบัน จึงเป็นเหตุปัจจัยหลักสำคัญของวิปัสสนาไว้ว่า เมื่อจิตตกอยู่ในอำนาจปรุงแต่ง จึงแปลความหมายสิ่งที่รับรู้ หรือประสบการณ์นั้นๆ ไปตามแนวทางของภูมิหลัง หรือความเคยชินที่ได้สั่งสมไว้ เช่น ค่านิยม ทศนคติ หรือทิฐิที่ตนยึดถือ เรียกว่า จิตตกอยู่ในภาวะถูกปรุงแต่ง ไม่อาจมองอย่างเป็นกลางให้เห็นประสบการณ์ล้วนๆ อย่างที่มันเป็น องค์ธรรมสำคัญที่ใช้

<sup>๑๐</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร), อริยวังสปฏิบัติทา ปฏิทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๘.

<sup>๑๑</sup> พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงค์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๙๔๖-๙๔๗.

<sup>๑๒</sup> พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิตาภิวงค์, รู้แจ้งในชาตินี้, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๔๐-๔๑.

เป็นตัวเบิกทางก็คือ สติ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานก็มีวัตถุประสงค์อย่างนี้ กล่าวคือ เมื่อมีสติตามระลึกถึงทันขณะปัจจุบัน และมองดูสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ ตลอดเวลา ย่อมสามารถตัดวงจร ทำลายกระบวนการธรรมฝ่ายอกุศลลงได้<sup>๑๓</sup>

### ๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สารนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

๑. พระครูนิวาสธรรมรัฐ (ทองดำ ยโสธโร) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า สติเป็นหลักธรรมสำคัญในการเจริญปัญญา คือการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งรูปรูปนาม พระไตรลักษณ์ สติมักจะเกิดร่วมกับวิริยะ สมาธิ และปัญญา เรียกว่า สัมปยุตธรรม มีแนวทางในการพัฒนาสติ ๖ รูปแบบ ซึ่งมีปรากฏในกายคตาสติสูตร ๑ รูปแบบ คือ อานาปานสติ และมีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรอีก ๕ รูปแบบ คือ ๑. อิริยาบถ ๒. สัมปชัญญะ ๓. ปฏิกุลมณสิการ ๔. ธาตุมนสิการ และ ๕. นวสีวิภา<sup>๑๔</sup>

๒. พระครูสังฆรักษ์พิรุฑธ ญาณวโร (อ่อนคุณ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า สติสัมปชัญญะ คือความระลึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจ หรือความไม่ประมาท เป็นธรรมมีอุปการะมาก นั่นก็คือการมีสติสัมปชัญญะอยู่กับทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในขณะที่มีอารมณ์มากระทบ หรือในขณะที่พูด ทำ คิด สติและสัมปชัญญะที่ได้จากการพิจารณาในการปฏิบัติให้รู้เท่าทันกาย สุข ทุกข์ อุเบกขา อารมณ์ทางใจ ธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลว่าเป็นเพียงสมมติ ไม่ใช่เขา ไม่ใช่เรา และไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นมาแล้วเสื่อมสลายไปเหมือนกัน เป็นการพิจารณาแบบสติปัฏฐาน ๔ มีหน้าที่เหมือนนายประตู ผู้เฝ้าคอยตรวจดูอารมณ์และจิตที่ผ่านเข้ามา ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย จนสามารถถ่วงรอกความชั่วจากคำพูด การกระทำให้ลดน้อยลง จนเป็นอิสระจากตัณหา อุปาทาน<sup>๑๕</sup>

<sup>๑๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๔๗๕-๔๗๖.

<sup>๑๔</sup> พระครูนิวาสธรรมรัฐ (ทองดำ ยโสธโร), “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

<sup>๑๕</sup> พระครูสังฆรักษ์พิรุฑธ ญาณวโร (อ่อนคุณ), “ศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

๓. พระอุทิศ จารุรมโม่ (ชื่นชม) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” พบว่า สัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การตี้ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การนิ่ง และการพูด ซึ่งประกอบด้วยการมีสติและสัมปชัญญะคู่กัน เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสมบูรณ์ทั้ง ๔ ลักษณะ คือ สาทถกสัมปชัญญะ สัปบายะสัมปชัญญะ โคจรสัมปชัญญะ อสัสมโหสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการนำเอาอารมณ์ของการเสวยเวทนาอย่างมีสติทั้ง ๔ ประการ มาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง โดยอารมณ์ของเวทนาทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นการปฏิบัติเพียงเพื่ออาศัยในการเจริญญาณและการเจริญสติเท่านั้น<sup>๑๖</sup>

๔. พระมหาญาณทัสสน์ ฉพภิกขุ (วงศ์กำภู) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาสภาวะรูปนามในการปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะบรรพในสติปัฏฐานสูตร” พบว่า หลักในหมวดสัมปชัญญะบรรพในสติปัฏฐานสูตรนั้น ก็คือหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นการฝึกให้มีสติกำหนดรู้ในอริยาบถทุกๆ อริยาบถ มีการก้าวไป ถอยกลับ การแล การเหลียว การเหยียด การคู้ การงุ่มง่าม การฉัน การตี้ม การถ่ายอุจจาระและถ่ายปัสสาวะ และการเดินเป็นต้น การกำหนดในอริยาบถเหล่านี้เป็นการฝึกให้เกิดสัมปชัญญะ รู้เท่าทันอริยาบถตามสภาพความเป็นจริง ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหมวดสัมปชัญญะบรรพนั้น ในขั้นต้นแห่งการปฏิบัติขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะเป็นการฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะ คือรู้ทันอริยาบถตามสภาพความเป็นจริงเมื่อผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดได้ชัดเจน ต่อเนื่องอย่างเท่าทันโดยละเอียดสมบูรณ์ทุกๆ การเคลื่อนไหวในอริยาบถต่างๆ การทำงานของสติในการพิจารณารูปและนามก็ปรากฏชัดตามลำดับของวิปัสสนาญาณซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นของรูปนามตามสภาพความเป็นจริง ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงมีปัญญาเห็นรูปและนามนั้น ล้วนตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และเสื่อมสิ้นไป ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นประโยชน์เห็นโทษของการเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ เมื่อผู้ปฏิบัติมีปัญญาพิจารณารูปและนามอย่างนี้ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตบริสุทธิ์เป็นขั้นๆ ไปจนถึงบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด<sup>๑๗</sup>

<sup>๑๖</sup> พระอุทิศ จารุรมโม่ (ชื่นชม), “ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

<sup>๑๗</sup> พระมหาญาณทัสสน์ ฉพภิกขุ (วงศ์กำภู), “ศึกษาสภาวะรูปนามในการปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะบรรพในสติปัฏฐานสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

**๕. พระครูสุนทรกาญจนาคม (แก้วเกิด สุพพจโจ)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร” พบว่า วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางสายเอกหนทางเดียวที่ทำให้เกิดปัญญา ทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจดพ้นจากทุกข์และสังสารวัฏ อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา สติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นของกาย เวทนา จิต และธรรม อารมณีนในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุขณะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจางสมุปปาท ๑๒ เมื่อย่อลงก็เหลือเพียงรูปและนาม มีแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตรเริ่มต้นด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะ บุคคลผู้มีหิริและโอตตัตปปะนํไปสู่อารมณอินทรีย์ ทำให้ศีลบริสุทธิ์ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเกิดยถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้ตามความเป็นจริง) เกิดนิพพิทา (ความเบื่อหน่ายในกองสังขาร) ต่อมาจึงเกิดวิราคะ (ความคลายกำหนัด) และวิมุตติญาณทัสสนะ (ความเห็นว่าจิตหลุดพ้นแล้ว)<sup>๑๘</sup>

**๖. พระวินัยธรประสิทธิ์ สุจินฺโณ (คำมาก)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” พบว่า สติ คือ การระลึกได้มีการเข้าไประคองไว้เป็นลักษณะ มีลักษณะแนบชิดอารมณ์ มีหน้าที่ไม่หลงลืมมีประโยชน์ในการระแวดระวังรักษา มีความจำได้หมายรู้ และสติปัฏฐานในกาย เป็นต้น การเจริญวิปัสสนาภาวนามีสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญ มีองค์ประกอบสำคัญ คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำหนดรู้รูปรูปนามตามสติปัฏฐานด้วยการระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาสติ หมายถึง กระบวนการยกระดับความคมชัดของสติและความต่อเนื่องของการกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานตลอดการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อเจริญอาการปรากฏของสติซึ่งพัฒนาและก่อให้เกิดลักษณะสำคัญของอาการปรากฏแห่งสติ คือทำให้จิตรับรู้อารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้า ระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ และปล่อยวางอารมณ์ทุกอารมณ์ที่มากกระทบ<sup>๑๙</sup>

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปความได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้มีปรากฏในคัมภีร์ต่างๆ และมีผู้ให้คำจำกัดความไว้หลายท่าน ตลอดจนได้มีผู้ทำวิจัยไว้อีกมากมาย

<sup>๑๘</sup> พระครูสุนทรกาญจนาคม (แก้วเกิด สุพพจโจ), “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

<sup>๑๙</sup> พระวินัยธรประสิทธิ์ สุจินฺโณ (คำมาก), “ศึกษาการพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

หลายท่าน แต่ยังไม่มีการวิจัยเล่มไหนที่เกี่ยวกับหลักสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งผู้วิจัยได้นำมากล่าวไว้แล้วในเบื้องต้นนี้ เพื่อจะได้ใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย และนำมารองรับประกอบการนำเสนอ สนับสนุนให้งานสารนิพนธ์เล่มนี้มีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น เพื่ออธิบายให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติได้เข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้อย่างถูกต้องถูกต้องตรงตามหลักพุทธศาสนา และทำให้เกิดองค์ความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้ดียิ่งขึ้นสืบต่อไป

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Document Research) โดยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยอาศัยสติและสัมปชัญญะเป็นอารมณ์ แล้วนำมาสรุปบรรยายเชิงพรรณนาดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ ศึกษาชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาบาลี และภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาภาษาไทย แปลชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๔ พร้อมอรรถกถาและปกรณ์วิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกให้มีความละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้น

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร ผลงานทางวิชาการและ รายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ และชั้นทุติยภูมิ มาวิเคราะห์ เรียบเรียง แสดงความสำคัญของสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑.๗.๔ เรียบเรียงหลักการและวิธีการวิจัยของสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา เป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่ แล้วเรียบเรียงแบบบรรยายเชิงพรรณนาพร้อมกับ สรุปผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา สืบค้นเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แสดงให้เห็นว่าสติและสัมปชัญญะ ล้วนเกี่ยวเนื่องต่อการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การตั้งสติ พิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม โดยอาศัยการใช้สติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันของรูปและนาม จนเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เพื่อพัฒนาจิตขั้นสู่ภูมิธรรมขั้นสูง ซึ่งการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ล้วนเกี่ยวเนื่องในการปฏิบัติ ย่อมเกิดปัญญาเห็นความจริงของรูปนาม ตามหลักของกฎไตรลักษณ์ ดำเนินไปตามแนวทางแห่งวิปัสสนาญาณ ทำให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง สำเร็จบรรลุปะเป็นพระอรหันต์บุคคล

## ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบสถิติและสัมพัชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบสถิติและสัมพัชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา



## บทที่ ๒

### สติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

สติเป็นองค์ธรรมสำคัญมากควบคู่กันกับสัมปชัญญะความรู้ตัว สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น ในขณะที่ปฏิบัติธรรมเมื่อมีสติเกิดขึ้นย่อมมีสัมปชัญญะเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เพราะเป็นธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน เช่น เมื่อเรามีสติอยู่เห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้ตัวอยู่ว่ารูปนี้เป็นอะไรโดยสภาวะตามความเป็นจริงก็จะปรากฏในมโนทวารทันทีเช่นเดียวกัน สติและสัมปชัญญะนี้จึงเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการนำมาใช้ในการปฏิบัติธรรมและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหลักธรรมทั้ง ๒ ประการนี้ ซึ่งจะได้นำเสนอตามหัวข้อที่ได้กำหนดประเด็นไว้ดังนี้คือ

- ๒.๑ นิยามความหมายของสติและสัมปชัญญะ
- ๒.๒ ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ
- ๒.๓ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ
- ๒.๔ สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระไตรปิฎก
- ๒.๕ หลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อสติและสัมปชัญญะ
- ๒.๖ สรุปท้ายบท

#### ๒.๑ นิยามความหมายของสติและสัมปชัญญะ

ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเรื่องสติและสัมปชัญญะไว้หลายนิยามความหมายสติและสัมปชัญญะนี้มีความสำคัญต่อการนำมาปฏิบัติธรรม และการนำมาเป็นแนวทางในดำเนินชีวิตของมนุษย์ไม่ว่าจะทำสิ่งใดๆ ต้องอาศัยสติเป็นสำคัญ สติจึงเป็นตัวกำหนดอิริยาบถต่างๆ เช่น ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พุด และคิด ซึ่งเป็นอาการที่จิตระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาทำให้ไม่หลงลืมตื่นตัวอยู่เสมอ เรียกว่า ความไม่ประมาท ถ้าขาดสติแล้วจะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิดพลาดได้ง่ายส่งผลทำให้เกิดความเสียหาย ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น มีอธิบายดังนี้

### ๒.๑.๑ ความหมายของสติ

ความหมายของสติที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎกว่า “สติ คือ การตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ นี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”<sup>๑</sup>

สติ (Sati mindfulness) ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ คือ ความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือวิริยะ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้า หรือควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิต โดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติในการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมมถลาลงไปสู่อบาย และไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงาม ที่จะส่งผลให้ความเจริญก้าวหน้า มีความระลึกอยู่ในสิ่งที่ทำ และควรละเว้น ใส่ใจจดจ่ออยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยให้พลละเลย ในการกระทำด้วยความจริง ด้วยการพิจารณารอบคอบถ้วนถี่ และรุดหน้าตลอดไป<sup>๒</sup>

ความหมายของ สติ แปลว่าความระลึกได้ ความหมายไปในแง่ของความจำ ความหมายหลักที่สำคัญอีกอย่าง คือ ความไม่เผลอ ความไม่เลินเล่อ ความไม่พินเพื่อนเลื่อนลอย ความระมัดระวัง และความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร โดยเฉพาะในแง่จริยธรรม โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส<sup>๓</sup>

สติ ในหลักบาลีไวยากรณ์อธิบายมีรูปวิเคราะห์ สรตติ สติ ย่อมระลึก (สร ธาตุ ในความระลึก รู้ ตี ปัจจัย) มีรูปวิเคราะห์อีกว่า สรณ สติ การระลึกนั้น ชื่อว่า สติ คือความระลึก นั้นเอง (สร ธาตุ ในความระลึก รู้ ตี ปัจจัย)<sup>๔</sup>

สติ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจหรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้<sup>๕</sup>

<sup>๑</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๒/๓๖.

<sup>๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๖๕.

<sup>๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๕), หน้า ๗๕๕.

<sup>๔</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **บาลีไวยากรณ์**, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๐๐.

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๙๖.

สติ มีความหมาย ๓ อย่าง คือ ความระลึกได้ (mindfulness) ความเอาใจใส่ (attentiveness) ความจำได้ (memory)<sup>๖</sup>

สติ (สร หีสาย+ติ) สติ, ความรู้สึกตัว, ความระลึกได้. มีวิเคราะห์ว่า ปมาท สรติ หีสติติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียน ความประมาท ชื่อว่า สติ (ลบ ร ที่สุด ธาตุ). สรติ จินตติติ สติ อากาการที่ระลึกได้ ชื่อว่า สติ (สร จินตตาย+ติ, ลบ ร ที่สุด ธาตุ)<sup>๗</sup>

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท) กล่าวไว้ว่า “สติ คือความระมัดระวังรู้ที่อยู่ เตี้ยนี้เราทำอะไรอยู่ สติสัมปะชัญญะ คือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ระลึกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในจิต ระลึกได้ว่าเรากำลังพูด หรือกำลังทำอะไรอยู่ และต้องประกอบด้วยปัญญา หรือมีปัญญาเกิดร่วม ด้วยเสมอ”<sup>๘</sup>

หลวงพ่อบุชชทาสภิกขุ ได้อธิบายเรื่องสติไว้ว่า “สติ แปลว่า เล่น การเล่น คือ เป็นการเล่นมาของความรู้ เล่นมาแห่งความทรงจำ สติเป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือ ความจำมาก แต่เล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือความไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่อง ขนส่งความรู้ ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น”<sup>๙</sup>

หลวงพ่อบุชชชิตตสุโก ได้อธิบายเรื่องการเจริญสติไว้ว่า การมีสติกำหนดรู้ คุกาย เคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด ให้เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำได้ในทุกอิริยาบถ เมื่อความคิดเกิดขึ้นเรา รู้เท่าทันความคิดนั้น ความคิดก็จะหยุด จะไม่คิดต่อ ไม่ปรุงแต่งต่อให้เป็นทุกข์ เพราะเรารู้เท่าทัน มันว่า ความคิดเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ด้วยตัวของมันเอง ทุกข์ก็จะลดลงและหมดไปในที่สุด<sup>๑๐</sup>

พระญาณโพนิกเถระ ได้อธิบายเรื่องสติไว้ว่า สติ มีความหมายดั้งเดิมมาจากคำว่า ความทรงจำ ความระลึกได้ (สันสกฤต : สมฤติ) บางครั้งในคัมภีร์บาลีเดิมก็ใช้ในความหมายว่า การ

<sup>๖</sup> สุชีพ ปุญญาอนุภาพ, พจนานุกรมไทย-อังกฤษ, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาภูมิภควิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๗.

<sup>๗</sup> พระมหาสมปอง มุทิตโต, อภิธานวรรณนา ฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัทประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๐๓.

<sup>๘</sup> พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท), อุปลมนิ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๗๘๙.

<sup>๙</sup> พุทธทาสภิกขุ, สติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๐ - ๒๑.

<sup>๑๐</sup> คำพอง สมศรีสุข, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ศึกษากรณีการเจริญสติแบบ เคลื่อนไหวของหลวงพ่อบุชชชิตตสุโก”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบัน ราชภัฏเลย, ๒๕๕๖), หน้า ๔๔.

จำเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ แต่ที่ใช้กันมากมีความหมายเป็นปัจจุบัน หมายถึง ความใส่ใจ หรือความตื่นตัว จำกัดลงไปหมายถึงเอาเฉพาะความใส่ใจที่ดี ที่ฉลาดหรือที่เป็นกุศล<sup>๑๑</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อธิบายเรื่องสติไว้ว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน จำการทำ และคำที่พูดแล้วแม่นยำได้<sup>๑๒</sup> นอกจากนี้ยังหมายถึง ความระมัดระวังความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร<sup>๑๓</sup>

ภันเต เฮเนโปลา คุณารัตนา มหาเถระ ได้อธิบายลักษณะของสติว่า “เป็นการเฝ้าดูเป็นการรู้ตัวในขณะปัจจุบัน เตือนให้เรารู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ สติ คือมองทุกสิ่งตามความเป็นจริงโดยไม่ต่อเติม สติเห็นทุกสิ่งตามธรรมชาติของปรากฏการณ์นั้นๆ ทำให้เห็นว่าสรรพสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งเกิดขึ้นเป็นทุกข์ และทุกสิ่งไม่จีรัง”<sup>๑๔</sup>

ธนิต อัยุโพธิ์ ได้อธิบายเรื่องสติที่ปรากฏในคัมภีร์ธัมมสังคณีและคัมภีร์ภังคปกรณ์ ในพระอภิธรรมปิฎกกับคัมภีร์ ขุททกนิกายจูฬนิตเทส “ยาสติอนุสสติ ปฏิสสติ สติ สรณา ธารณตา อปิลापนตา อสมมุสนตา” แปลความว่า (ยาสติ) (อนุสสติ) ระลึกถึง นึกถึง (ปฏิสสติ) ระลึกได้ ระลึกไว้ (สติ) ระลึกอยู่ นึกอยู่ (สรณตา) เตือน (ธารณตา) จำได้ ทรงไว้ (อปิลापนตา) แนบชิดอยู่กับอารมณ์ (อสมมุสนตา) ไม่หลงลืม<sup>๑๕</sup>

ส่วนคำไวพจน์ ของสติมีปรากฏในคัมภีร์อภิธานวรรณนา มีอธิบายวิเคราะห์ว่า อนุสสติ (อนุ+สติ) สติ, อนุสติ, ความระลึกถึง. อนุ ปุณปุณฺ สติ อนุสสติ ความระลึกถึงอยู่บ่อยๆชื่อว่า อนุสสติ (ช้อน ส). อิตถิยฺ ทัง ๒ ศัพท์มีใช้ในอิตถิลิงค์. อตเถสา ภิกขเว อนุสสติ เนสา นตถิติ วามิ ภิกขุทั้งหลาย ความระลึกได้มีอยู่ เราไม่ได้กล่าวว่ามี<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๑</sup> พระญาณโณณิกเถระ, **หัวใจกรรมฐาน**, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๒.

<sup>๑๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๙๕.

<sup>๑๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๘๐๔.

<sup>๑๔</sup> ภันเต เฮเนโปลา คุณารัตนา มหาเถระ, **สติด้วยภาษาง่ายๆ**, แปลและเรียบเรียงโดย ชาลา เอียร์ธนู, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: จันวณิชย์, ๒๕๔๔), หน้า ๖๖-๖๘.

<sup>๑๕</sup> ธนิต อัยุโพธิ์, **คัมภีร์ธัมมสังคณีและคัมภีร์ภังคปกรณ์ในพระอภิธรรมปิฎกกับคัมภีร์ขุททกนิกายจูฬนิตเทส**, (กรุงเทพมหานคร: ไทยพานิชย์การพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

<sup>๑๖</sup> พระมหาสมปอง มุทิต, **อภิธานวรรณนา ฉบับปรับปรุง**, หน้า ๒๐๓.

คำไวพจน์ ของสติ มีอีก คือ อัปมาทะ แปลว่า ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมมถลาไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำ และพึงเว้น ใส่ใจสำนึก อยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยให้พลละเลย การทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบ และรุดหน้าเรื่อยไป (Appamada : earnestness; diligence; heedfulness) ข้อนี้เป็น องค์ประกอบ ภายใน (internal factor; personal factor) และเป็นฝ่ายสมาธิ (a factor belonging to the category of concentration)<sup>๑๗</sup>

สรุปได้ว่า สติมีลักษณะแนบชิดกับอารมณ์ ซึ่งมีหน้าที่ทำให้ไม่หลงลืม และมีประโยชน์ ในการสำรวจระวังรักษาจิต หรือมีภาวะมุ่งหน้าสู่อารมณ์เป็นผลเฉพาะหน้า มีความจำได้หมายรู้ มั่นคงเป็นทางดำเนินหรือมีสติในกาย แต่พึงเข้าใจว่าสตินั้นเป็นประจักษ์เสาระเนียด เพราะตั้งอยู่ใน อารมณ์อย่างมั่นคง และเป็นคุณนายประตุ คอยระวังรักษาประตุ ไม่ให้เกิดความประมาท มีสติ ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่หลงลืมในการทำงานทั้งปวง มักมากู่กับสัมปชัญญะ มีอธิบายต่อไปนี้

### ๒.๑.๒ ความหมายของสัมปชัญญะ

พระมหาสมปอง มุทิตโต ได้อธิบายสัมปชัญญะไว้ว่า สมปชณณ (ส+ป+ณ อวโธเน+ย) สติปัญญา, ปัญญา, สัมปชัญญะ, ปัญญา รู้ ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์เป็นต้น. มีวิเคราะห์ว่า สมปชานาตีติ สมปชานโน ปัญญาที่รู้ทั่วถึง ชื่อว่าสัมปชานะ (อาเทศนคหิตเป็น ม, ณ เป็น ชา, ย เป็น อน, ลบ อ) วิเคราะห์เป็นภาวตทิติตว่า สมปชานสส ภาโว สมปชณณ ความเป็นปัญญาที่รู้ทั่วถึง ชื่อว่าสัมปชัญญะ (สมปชาน+ณย, ลบ ณ และสระที่ น, อาเทศ นย เป็น ณ, ซ้อน ณ) ภิกขุ อาตาศิ สมปชณณ น ริณจติ ภิกขุผู้บำเพ็ญเพียร ย่อมไม่ทอดทิ้งสัมปชัญญะ. สาทถกสมปชณณ สปายสมปชณณ โคจรสมปชณณ อสมโมหสมปชณณนติ จตุพิธิ สมปชณณ ปัญญามี ๔ ประการ คือ ๑) ปัญญาที่รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ ๒) ปัญญาที่รู้ควรและไม่ควร ๓) ปัญญาที่รู้ สถานที่ควรไปและไม่ควรไป ๔) ปัญญาไม่หลงลืม<sup>๑๘</sup>

พระมหาธิติพงษ์ อุตตมปณโณ ได้อธิบายสัมปชัญญะไว้ในสูตรที่ ๓๘๗ ฌย-ตต-ตา ภาเว ตฺ. ว่าด้วยการลง ฌย ปัจจัย ดังนี้ว่า สมปชณณ สำเร็จมาจาก สมปชาน+ณย ปัจจัย ใน ภาวตทิติต วิเคราะห์ว่า สมปชานสส ภาโว สมปชณณ (สมปชาน+ณย) อ.ความเป็น แห่งผู้รู้ทั่ว

<sup>๑๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๘.

<sup>๑๘</sup> พระมหาสมปอง มุทิตโต, อภิธานวรรณนา ฉบับปรับปรุง, หน้า ๑๙๗-๑๙๘.

พร้อม ชื่อว่า สมปชญณ (ความรู้ทั่วพร้อม,ความรู้ตัว,สัมปชญณะ,ปัญญา) (แปลง นย เป็น ถ ด้วย  
สูตรว่า ยวตฺ ตลนทการานํ พยณชนานิ จลญชการตตฺ, ซ้อน ญ)<sup>๑๙</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายสัมปชญณะไว้ว่า สัมปชญณะ หมายถึง  
ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนัก ความรู้ชัดเข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้ มักมากคู่กับสติ<sup>๒๐</sup> และ  
สัมปชญณะแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือความรู้ตัว, ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ชัด, ความรู้ทั่วชัด,  
ความตระหนัก clear comprehension; clarity of consciousness; awareness

๑. สาทถกสัมปชญณะ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ หรือตระหนักในจุดหมาย คือ รู้ตัวตระหนัก  
ชัดว่าสิ่งที่กระทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่ หรือว่า อะไรควรเป็น  
จุดมุ่งหมายของการกระทำนั้น เช่น ผู้เจริญกรรมฐาน เมื่อจะไป ณ ที่ใดที่หนึ่ง มิใช่สักว่ารู้สึกหรือ  
นึกขึ้นมาว่าจะไป ก็ไป แต่ตระหนักว่าเมื่อไปแล้ว จะได้ปิติสุขหรือความสงบใจ ช่วยให้เกิดความ  
เจริญโดยธรรม จึงไป โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำสิ่งที่ตรงกับวัตถุประสงค์หรือ  
อำนวยการประโยชน์ที่มุ่งหมาย (clear comprehension of purpose)

๒. สปับายสัมปชญณะ รู้ชัดว่าเป็นสปับายะ หรือตระหนักในความเหมาะสมแก่กู่ คือ  
รู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งของนั้น การกระทำนั้น ที่ที่จะไปนั้น เหมาะกันกับตน กู่กู่แก่สุขภาพ แก่  
กิจ เอื้อต่อการสละละลดแห่งอกุศลธรรมและการเกิดขึ้นเจริญอกงามแห่งกุศลธรรม จึงใช้  
จึงทำ จึงไป หรือเลือกให้เหมาะ เช่น ภิกษุใช้จีวรที่เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศและเหมาะกับภาวะของ  
ตนที่เป็นสมณะ ผู้เจริญกรรมฐานจะไปฟังธรรมอันมีประโยชน์ในที่ชุมนุมใหญ่ แต่รู้ว่ามีอารมณ์ซึ่ง  
จะเป็นอันตรายต่อกรรมฐาน ก็ไม่ไป โดยสาระ คือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำแต่สิ่งที่เหมาะสม  
สบายเอื้อต่อกาย จิต ชีวิต กิจ พันธุมี และภาวะของตน (clear comprehension of suitability)

๓. โคจรสัมปชญณะ รู้ชัดว่าเป็นโคจร หรือตระหนักในแดนงานของตน คือ รู้ตัว  
ตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่ เป็นกิจ หน้าที่ เป็นตัวงาน เป็นจุดของเรื่องที่ทำ ไม่ว่าจะ  
ไปไหนหรือทำอะไรอื่น ก็รู้ตระหนักอยู่ ไม่ปล่อยให้เลือนหายไป มิใช่ว่าพอทำอะไรอื่น หรือไปพบ  
สิ่งอื่นเรื่องอื่น ก็เพลิดเพลินไปกับสิ่งนั้นเรื่องนั้น เป็นนกกบินไม่กลับรัง โดยเฉพาะการไม่ทิ้งอารมณ์  
กรรมฐาน ซึ่งรวมถึงการบำเพ็ญจิตภาวนาและปัญญาภาวนาในกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวัน  
โดยสาระ คือ ความรู้ตระหนักที่จะคุมกายและจิตไว้ให้อยู่ในกิจ ในประเด็น หรือแดนงานของตน  
ไม่ให้เขว เพลิดเพลิน หรือหลงลืมไปเสีย (clear comprehension of the domain)

<sup>๑๙</sup> พระมหาธิติพงษ์ อุตตมปญโล, รูปลัทธิที่ปณี เล่ม ๕ ตัทธิกัณฑ์, (นนทบุรี: โรงพิมพ์สมมิตร  
พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๗๖.

<sup>๒๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๓.

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าไม่หลง หรือตระหนักในตัวเนื้อหาสภาวะ ไม่หลงไหล ฟันเฟือน คือเมื่อไปไหน ทำอะไร ก็รู้ตัวตระหนักชัดในการเคลื่อนไหว หรือในการกระทำนั้น และในสิ่งที่กระทำนั้น ไม่หลง ไม่สับสนงะงะฟันเฟือน เข้าใจลวงตลอดไปถึงตัวสภาวะในการกระทำที่เป็นไปอยู่นั้น ว่าเป็นเพียงการประชุมกันขององค์ประกอบและปัจจัยต่างๆ ประสานหนุนเนื่องกัน ขึ้นมาให้ปรากฏ เป็นอย่างนั้น หรือสำเร็จกิจนั้นๆ รู้ทันสมมติ ไม่หลงสภาวะเช่นยึดเห็นเป็นตัวตน โดยสาระ คือ ความรู้ตระหนักในเรื่องราว เนื้อหาสาระ และสภาวะของสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องหรือกระทำอยู่นั้น ตามที่เป็นจริงโดยสมมติสัจจะ หรือตลอดถึงโดยปรมัตถสัจจะ มิใช่พรวดพราดทำไป หรือสักว่าทำ มิใช่ทำอย่างงมงายไม่รู้เรื่อง และไม่ถูกหลอกให้ลุ่มหลงหรือเข้าใจผิดไปเสียด้วยความพรัมัว หรือด้วยลักษณะอาการภายนอกที่ยั่วยุ หรือเฝ้าชวนเป็นต้น (clear comprehension of non-delusion, or of reality)<sup>๒๑</sup>

อาจกล่าวได้ว่า สัมปชัญญะ คือ ปัญญา คำไวพจน์ของปัญญามีปรากฏในคัมภีร์ อภิธานวรรณานาว่า ญาณ, ปัญญา, ความรู้, ความเข้าใจมีทั้งหมด ๑๔ ศัพท์ จะได้อธิบายแยกส่วนประกอบธาตุ(อรรถของธาตุ)+ปัจจัย และคำแปล ดังนี้

๑. ธี (เณ จินตายัม+อี) ปัญญาที่พิจารณา, ธี (ธา ธาธเน+อี, ลบสระหน้า)ปัญญาที่ทรงไว้
๒. ปณณา (ป+ณา อวโพธเน+กวิ) สภาวะที่ช่วยให้รู้และอรรถว่ารู้ทั่วถึง
๓. พุทธิ (พุธ อวคฺมเน+ติ) ปัญญาเครื่องตรัสรู้ และตัดความสงสัยได้
๔. เมธา (มิ หีสายัม+ธ+อา) ปัญญาที่เปียดเบียนความไม่รู้, เมธา (เม อาทาเน +ธ+อา) ปัญญาที่ถือเอาเนื้อความที่ละเอียดลึกซึ้งได้
๕. มติ (มน ณาณ+ติ) ปัญญาที่รู้
๖. มุตติ (มน ณาณ+ติ) ปัญญาที่รู้
๗. ภูริ, ภูรี (ภู สุตตายัม+ริ) ปัญญาที่มีอยู่, ภูริ, ภูรี (ภูสททูปปท+รมฺ รมเน+อิ,อี, ลบ ม) ปัญญานั้นแลยืนดีในประโยชน์ที่มีอยู่
๘. มนตา (มน ณาณ+ต+อา) ปัญญาที่รู้
๙. ปณณาณ (ป+ณา อวโพธเน+ยุ) วิธีทำตัว (ซ็อน ณ, อาเทศ ยุ เป็น อน, น เป็น ณ, ลบ อ) ปัญญาเครื่องรู้ทั่วถึง
๑๐. ณาณ (ณา อวโพธเน+ยุ) ปัญญาเครื่องรู้ และอรรถว่ารู้
๑๑. วิชชา (วิท ณาณ+ย+อา) วิธีทำตัว (อาเทศ ทฺย เป็น ช, ซ็อน ช, ลบ สระ หน้า) ปัญญาที่รู้

<sup>๒๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๕.

๑๒. โยนิ (ยฺ มิสฺสน+ยฺ+อิ) วิธีทำตัว (วฺทฺธิ อฺ เป็น โอ, อาเทศ ยฺ เป็น อน,ลฺบสฺระหน้า)  
 ปัญญาที่มีรวมอยู่ในญฺยธรรมทั้งหลาย

๑๓. ปฏิภาณ,ปฏิภาณ (ปฺฏิ+ภา ทิตฺตฺย+ยฺ) ปัญญาที่ช่วยให้ญฺยธรรมปล้นปรากฏต่อหน้า

๑๔. โอโมห (น+มฺหฺ เวจฺตฺเต+ณ) ปัญญาที่ช่วยให้ไม่หลง อนึ่งปัญญายังมีอีกหลายศัพท์  
 เช่น วิมฺสา, วิจย, สมฺเปกฺขา, อุปลทฺธิ, ปฺฏิปตฺติ, ฌตฺติเจตนา<sup>๒๒</sup>

## ปัญญา ๖ ประเภท

๑. วิปสฺสนา (วิ+ทิสฺ เปกฺขเน+ยฺ+อา) วิเคราะห์ว่า วิวิธํ อนิจฺจาทิกํ สงฺขารេสุ ปสฺสตีติ  
 วิปสฺสนา ปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่างๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้น ในสังขาร ชื่อ ว่าวิปสฺสนา (อาเทศ  
 ทิสฺ ธาตุ เป็น ปสฺส,ยฺ เป็น อน,ลฺบ สฺระ หน้า)

๒. สมฺมาทิฏฺฐิ (สมฺมาสทฺทฺหฺปท+ทิสฺ เปกฺขเน+ติ)วิเคราะห์ว่า สมฺมา ทสฺสนํ สมฺมาทิฏฺฐิ  
 ความเห็นถูก ชื่อว่า สมฺมาทิฏฺฐิ (อาเทศ สฺตฺ เป็น ฏฺฐ)

๓. วิมฺสา (วิ+มาน วิมฺสายํ+ส+อา)วิเคราะห์ว่า วิเสเสน มานฺยเตติ วิมฺสา, จิตฺตาโกคาทิ  
 ปัญญาที่พิจารณาเป็นพิเศษ ชื่อว่าวิมฺสา หมายถึงการเอาใจจดจ่อเป็นต้น (อาเทศ มานฺ เป็น มํ,  
 ทิฆะ อิ เป็น อี, ลฺบสฺระหน้า)

๔. วิจฺจรณา (วิ+จฺร สณฺจเย+ยฺ+อา) วิเคราะห์ว่า วิจฺจรยเต เอตายาติ วิจฺจรณา ปัญญา  
 เครื่องพิจารณา ชื่อว่าวิจฺจรณา (วฺทฺธิ อฺ เป็น อา, อาเทศ ยฺ เป็น อน, น เป็น ณ)

๕. สมฺปชณฺณ (สํ+ป+ณฺ อวโพรเน+ยฺ) วิเคราะห์ว่า สมฺปชานาตีติ สมฺปชานโน ปัญญาที่  
 รู้ทั่วถึง ชื่อว่าสมฺปชานะ (อาเทศนิกฺทิตฺเป็น มฺ,ณฺา เป็น ชา, ยฺ เป็น อน, ลฺบ อ)

๖. เนปฺกฺก (นิ+ปจฺ ปาเก+อ) วิเคราะห์ว่า นิสฺเสสโต ปาเจติ กุสฺลธมฺเมติ นิปโก, ฌาณิ  
 บุคฺคโล บุคฺคลผู้บ่มกุสฺลธรรมทั้งหลาย ให้สุกโดยไม่มีเหลือ ชื่อว่า นิปกะ ได้แก่ บุคฺคล ผู้มีปัญญา  
 (อาเทศ จฺ เป็น ก)<sup>๒๓</sup>

สรุปได้ว่า สัมปชัญญะหรือปัญญา คือการรู้ตัวทั่วพร้อมหรือการรู้ประการต่างๆ  
 โดยชอบ เพื่อเป็นอุปการะในการดำเนินชีวิต โดยเลือกกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง  
 และผู้อื่น สัมปชัญญะหรือปัญญา เป็นหลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปสฺสนาภาวนา ซึ่งมักมา  
 ร่วมกันกับสติ เพราะเป็นหลักธรรมคู่กัน

<sup>๒๒</sup> พระมหาสมปอง มุทิตฺโต, อภิธานวรรณนา ฉบับปรับปรุง, หน้า ๑๙๕-๑๙๖.

<sup>๒๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๖-๑๙๘.



### ๒.๑.๓ ความหมายของสติและสัมปชัญญะในมิลินทปัญหา

พระเจ้ามิลินท์ ได้ตรัสถามลักษณะของสติ กับพระนาคเสน ว่า สติมีลักษณะประการใด พระนาคเสนตอบว่า สติมีลักษณะ ๒ ประการ คือ ๑. อปิลापนลักษณะสติ (มีการเตือนเป็นลักษณะ) ๒. อุปคัณห์ณลักษณะสติ (มีการถือไว้ เป็นลักษณะ) มีอธิบายดังนี้

อปิลापนลักษณะสติ สติมีการเตือน คือ สติเมื่อเกิดขึ้น ก็เตือนให้รู้จักสิ่งที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เลวดี ดำขาว ว่าเหล่านี้เป็นสติปัญญาฐาน ๔ เหล่านี้เป็นสัมมัปชาน ๔ เหล่านี้เป็นอิทธิบาท ๔ เหล่านี้เป็นอินทรีย์ ๕ เหล่านี้เป็นพละ ๕ เหล่านี้เป็นโพชฌงค์ ๗ เหล่านี้เป็นอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ อันนี้เป็นสมณะ อันนี้เป็นวิปัสสนา อันนี้เป็นวิชชา อันนี้เป็นวิมุตติ เหล่านี้เป็นเจตสิกธรรม ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็เกี่ยวข้องธรรมที่ควรเกี่ยวข้อง ไม่เกี่ยวข้องธรรมที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง คบหาธรรมที่ควรคบหา ไม่คบหาธรรมที่ไม่ควรคบหา อย่างนี้แหละมหาบพิตร เรียกว่า สติมีการเตือน เป็นลักษณะ

อุปมาเหมือนนายคลังของพระราชา ย่อมทูลเตือนพระเจ้าจักรพรรดิ ให้ทรงระลึกรถึงราชสมบัติในเวลาเข้าเย็นว่า ข้าแต่สมมุติเทพ ช้างของพระองค์มีเท่านี้ ม้ามีเท่านี้ รถม้ามีเท่านี้ พลเดินเท้ามีเท่านี้ เงินมีเท่านี้ ทองมีเท่านี้ สิ่งที่เป็นประโยชน์ก็อยู่แก่เจ้าของมีเท่านี้ ข้อนี้มีอุปมาฉันใด สติเมื่อเกิดขึ้น ก็เตือนให้ระลึกรถึงธรรมที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษไม่มีโทษ เลวดี ดำขาว ว่าเหล่านี้เป็นสติปัญญาฐาน ๔ เหล่านี้เป็นสัมมัปชาน ๔ ฯลฯ ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็เกี่ยวข้องกับธรรมที่ควรเกี่ยวข้อง ไม่เกี่ยวข้องกับธรรมที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง คบกับธรรมที่ควรคบ ไม่คบกับธรรมที่ไม่ควรคบ อย่างนี้แหละมหาบพิตร ชื่อว่า สติมีการเตือน เป็นลักษณะ

อุปคัณห์ณลักษณะสติ สติมีการถือไว้ คือสติเมื่อเกิดขึ้น ก็ชักชวนให้ถือเอาซึ่งคติแห่งธรรมทั้งหลายว่า ธรรมเหล่านี้มีประโยชน์ ธรรมเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ ธรรมเหล่านี้มีอุปการะ ธรรมเหล่านี้ไม่มีอุปการะ ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็ละธรรมอันไม่มีประโยชน์เสีย ถือเอาธรรมที่มีประโยชน์ ละธรรมที่ไม่มีอุปการะเสีย ถือเอาแต่ธรรมที่มีอุปการะ อย่างนี้แหละ มหาบพิตร ชื่อว่า สติมีการถือเอาไว้ เป็นลักษณะ

อุปมาเหมือนนายประตูของพระราชา กล่าวคือ นายประตูของพระราชาย่อมต้องรู้จักผู้ที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์แก่พระราชา ผู้ที่มีอุปการะ หรือไม่มีอุปการะแก่พระราชา เป็นต้น ลำดับนั้น นายประตูก็กำจัดพวกที่ไม่มีประโยชน์เสีย ปล่อยให้เข้าไปเฉพาะพวกที่มีประโยชน์ กำจัดพวกที่ไม่มีอุปการะเสีย ปล่อยให้เข้าไปแต่พวกที่มีอุปการะ ฉะนั้น สติเมื่อเกิดขึ้น ก็ชักชวนให้ถือเอาคติแห่งธรรมทั้งหลาย ฉะนั้นว่า ธรรมเหล่านี้มีประโยชน์ ธรรมเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ ธรรมเหล่านี้มีอุปการะ ธรรมเหล่านี้ไม่มีอุปการะ ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็กำจัดธรรมอันไม่มีประโยชน์เสีย

ถือเอาแต่ธรรมที่มีประโยชน์ ละธรรมอันไม่มีอุปการะเสีย ถือเอาแต่ธรรมอันมีอุปการะ อย่างนี้แหละ महाบพิตร ชื่อว่า สติมีการถือไว้ เป็นลักษณะ ข้อนี้สมกับที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “สติ จ โข อหิ ภิกขเว สัพพตถิกิ วทามิ ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าสติประกอบด้วยประโยชน์ทั้งปวง”<sup>๒๔</sup>

ส่วนสัมปชัญญะกล่าวคือปัญญา ดังที่พระเจ้ามิถินท์ ได้ตรัสถามลักษณะของปัญญากับพระนาคเสนว่า ปัญญามีลักษณะอย่างไร

พระนาคเสนตอบว่า ปัญญามีการตัดเป็นลักษณะ ปัญญามีการทำให้สว่างเป็นลักษณะ คือปัญญาเมื่อเกิดขึ้น ก็กำจัดเครื่องทำให้มืด คือ อวิชชา ทำให้เกิดความสว่าง คือ วิชชา ทำให้เกิดความแจ่มแจ้ง คือ ญาณ ทำให้อริยสังขารปรากฏ ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็เห็นด้วยปัญญาอันชอบว่า อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

อุปมาเหมือนผู้ส่องประทีป กล่าวคือบุคคลผู้ส่องประทีปเข้าไปในเรือนที่มืด แสงประทีปย่อมกำจัดความมืด ทำให้เกิดแสงสว่าง ทำให้รูปทั้งหลายปรากฏฉันใด ปัญญาเมื่อเกิดขึ้น ก็กำจัดความมืดคือ อวิชชา ทำให้เกิดแสงสว่างคือ วิชชา ทำให้เกิดความแจ่มแจ้งคือ ญาณ ทำให้อริยสังขารทั้งหลายปรากฏ ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็เห็นด้วยปัญญาอันชอบว่า อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ฉะนั้น อย่างนี้แหละ มหาบพิตร ชื่อว่า ปัญญา มีการทำให้สว่างเป็นลักษณะ<sup>๒๕</sup>

อาจกล่าวได้ว่า สติ คือ การเตือนให้รู้สิ่งที่เป็นกุศลธรรมและอกุศลธรรม มีทั้งฝ่ายดำ ฝ่ายขาว ฝ่ายดำนั้นได้แก่สิ่งที่ไม่ดี ส่วนฝ่ายขาวนั้นได้แก่สิ่งที่ดี สติ คือ การถือไว้ หมายถึงถือเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์เท่านั้น ส่วนสัมปชัญญะ คือ ปัญญาอันชอบ ได้แก่ปัญญาอันเกิดจากวิปัสสนาญาณ

สรุปว่า สติและสัมปชัญญะ คือ ความระลึกได้ และการรู้สึกตัวอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะที่กระทำสิ่งใดๆ ด้วยความระลึกในขณะนั้นว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมิให้ความคิด ความระลึกหรือนึกคิดในกิริยาหรือสิ่งที่ตนกระทำอยู่ ความรู้ตัวหรือรู้ในกิริยา รู้ในการกระทำของตนทั้งที่เกิดขึ้นแล้ว กำลังเกิดขึ้น และที่กำลังเกิดในอนาคต ถ้าบุคคลใดขาดสติและสัมปชัญญะ ย่อมทำให้หลงผิดและนำไปสู่ความเสื่อม จัดได้ว่าเป็นผู้ตั้งตนอยู่ในความประมาท ส่วนบุคคลที่มีสติและสัมปชัญญะ ย่อมพิจารณาใคร่ครวญ ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เมื่อกระทำสิ่งใดๆ สิ่งนั้นก็สำเร็จ นำมาซึ่งความสุขแก่ตนเองและผู้อื่น เพราะวาสติและสัมปชัญญะนั้นเป็น

<sup>๒๔</sup> วัฑ์ถลินินบุ๊คส์, **มิลินทปัญหาฉบับธรรมทาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ชาริณ การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๒-๘๔.

<sup>๒๕</sup> วัฑ์ถลินินบุ๊คส์, **มิลินทปัญหาฉบับธรรมทาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า ๘๗.

หลักธรรมมีอุปการะมาก ประดุจดังเช่นมารดาและบิดาย่อมมีอุปการะมากแก่บุตรนั้น ความว่ามารดาบิดาย่อมห้ามบุตรไม่ให้ทำความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี คอยป้องกันเมื่อบุตรมีความประมาทพลาดพลั้ง ชื่อนี้มีอุปมาฉันใด แม้สติและสัมปชัญญะก็มีอุปมาฉันนั้น

## ๒.๒ ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะ เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญทำให้เกิด ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นมูลเหตุสำคัญที่ขาดไม่ได้ เพราะว่าสติและสัมปชัญญะ เป็นตัวกำกับการตั้งมั่นดำรงอยู่ของมนุษย์ เมื่อไหร่ขาดสติและสัมปชัญญะ เมื่อนั้นก็ขาดศีล สมาธิ และปัญญา ด้วยเหตุนี้จำเป็นต้องพัฒนาสติและสัมปชัญญะ ให้เกิดความประพฤติกาย วาจา เรียบร้อยดีงาม เกิดความตั้งมั่นทางจิตใจ และทำให้เกิดความรู้แจ้งทางปัญญา จนบรรลุจุดสูงสุด คือ พระนิพพาน มีอธิบายดังนี้

### ๒.๒.๑ ความสำคัญของสติ

สติ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง สตินั้นหากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปก็ย่อมมีประโยชน์มหาศาล ไม่ว่าจะเป็นการงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใดๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติ ไม่ค่อยโกรธ เครียด หรือทุกข์ใจอะไรมาๆ กล่าวโดยรวมคือย่อมเกื้อกูลชีวิตประจำวันทางโลกได้เป็นอย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้ารู้เนืองๆ มากๆ เข้าจนเป็นมหาสติ ก็จะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วย การที่เรามีสติอยู่เนืองๆ รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง ทำอย่างติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ก็เพื่อให้สติเกื้อกูลต่อการ “เห็นความจริง” ความจริงนี้เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุดก็คือกายกับใจจุดหมายของการรู้ก็เพื่อให้เห็นความจริง อันได้แก่นิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ว่ากายและใจของเรานั้นเป็นสิ่งที่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าเรา มีอธิบายดังนี้

พระเทพกิตติปัญญาคณ ได้อธิบายไว้ในหนังสือปรมัตถธรรม ๔ ว่า สติเจตสิก คือ ความระลึกรู้อารมณ์และยับยั้งมิให้จิตตกไปในอกุศล ความระลึกอารมณ์ที่เป็นกุศล และความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์ สติ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากต้องใช้สติต่อเนื่องกันตลอดเวลา ในทางเจริญวิปัสสนาหรือเจริญสมาธิ มุ่งทางปฏิบัติซึ่งเป็นทางสายเดียวที่จะหลุดพ้นจากกิเลสไปได้ โดยเจริญสติปัญญาทาง กาย เวทนา จิต และธรรม สติ มีลักษณะที่จตุกะ ดังนี้

- อปิลापนลกขณมา มีความระลึกได้ในอารมณ์เนืองๆ คือ มีความไม่ประมาท เป็นลักษณะ
- อสมโมหรรสา มีการไม่หลงลืม เป็นกิจ
- อารกขปจจุปฏจानา มีการรักษาอารมณ์ เป็นผล

อิริสณญาปฏฐานา มีการจำได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้<sup>๒๖</sup>

สติเป็นเครื่องชักนำใจให้ยึดถือกุศลธรรมเป็นอุตมคติ ถ้าหากว่าขาดสติเป็นประธานเสียแล้ว สมาธิก็ไม่สามารถจะมีได้เลย และเมื่อไม่มีสมาธิแล้ว ปัญญาที่เกิดไม่ได้เหตุให้เกิดสติ โดยปกติ มี ๑๗ ประการ คือ

๑) ความรู้ยิ่ง เช่น สติของบุคคลที่ระลึกชาติได้พระพุทธร่องค์ระลึกชาติได้ไม่จำกัดชาติ จะระลึกได้ทุกชาติที่พระองค์ปรารถนา สติของพระอานนท์จำพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ได้หมด

๒) ทรัพย์ เป็นเหตุให้เจ้าของทรัพย์มีสติ คือเมื่อมีทรัพย์มักจะเก็บรักษาไว้อย่างดี และจะระมัดระวังจดจำไว้ว่าตนเก็บทรัพย์ไว้ที่ใด

๓) สติเกิดขึ้นเนื่องจากเกิดเหตุการณ์ครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต เช่น พระโศดาบันจะจำได้โดยแม่นยำถึงเหตุการณ์ที่ท่านได้บรรลุเป็นพระโศดาบัน หรือบุคคลที่ได้รับบิณฑบาตครั้งหนึ่งในชีวิต

๔) สติเกิดขึ้น โดยระลึกถึงเหตุการณ์ที่ตนได้รับความสุขที่ประทับใจ เมื่อนึกถึงก็จะจำเรื่องต่างๆ ได้

๕) สติเกิดขึ้น เนื่องจากความทุกข์ที่ได้รับเมื่อระลึกถึงก็จะจดจำได้

๖) สติเกิดขึ้น เพราะเห็นเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกับเหตุการณ์ที่ตนเคยประสบ

๗) สติเกิดขึ้น เพราะเห็นเหตุการณ์ที่ตรงกันข้ามกับที่เคยประสบ

๘) สติเกิดขึ้น เพราะคำพูดของคนอื่น เช่น มีคนเตือนให้เก็บทรัพย์ที่ลืมไว้

๙) สติเกิดขึ้น เพราะเห็นเครื่องหมายที่ตนทำไว้ เช่น เห็นหนังสือที่เขียนชื่อไว้ถูกลืมไว้

๑๐) สติเกิดขึ้น เพราะเห็นเรื่องราวต่างๆ หรือผลงาน เช่น เห็นพุทธประวัติก็ระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นต้น

๑๑) สติเกิดขึ้น เพราะความจำได้ เช่น มีการนัดหมายไว้ เมื่อมองไปที่กระดานก็จำได้ว่าต้องไปตามที่ได้นัดไว้

๑๒) สติเกิดขึ้น เพราะการนับ เช่น การเจริญสตรระลึกถึงพระพุทธคุณ ใช้นับลูกประจำ เพื่อมิให้ลืม

๑๓) สติเกิดขึ้นเพราะการทรงจำเรื่องราวต่างๆ ที่ศึกษาค้นคว้าแล้วจำเรื่องราวต่างๆ ได้

๑๔) สติเกิดขึ้น เพราะการระลึกชาติได้ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง (บุคคลที่มีใช้พระพุทธเจ้า)

๑๕) สติเกิดขึ้น เพราะการบันทึกไว้ เมื่อดูบันทึกก็จำได้

<sup>๒๖</sup> พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฒโฒภิกขุ), **ปรมัตถธรรม ๔ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน)**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๗.

๑๖) สติเกิดขึ้น เพราะทรัพย์ที่เก็บได้เช่นเห็นทรัพย์ก็นึกขึ้นได้ว่าได้เก็บทรัพย์ไว้

๑๗) สติเกิดขึ้น เพราะสิ่งที่เคยพบเคยเห็นมาแล้ว เมื่อเห็นอีกครั้งก็ระลึกได้<sup>๒๒๗</sup>

จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของสติมีบทบาทหน้าที่ในรูปแบบต่างๆ เช่น ความระลึกถึงความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม เพราะผู้มีสติเป็นผู้มีความรู้ตัว ทัวพร้อมเสมอ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียรมีสติสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล”<sup>๒๒๘</sup>

จากพุทธพจน์ จะเห็นได้ว่าสติมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสติเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงและเป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลก มีบทบาทและหน้าที่ คือ คอยรักษาควบคุมเป็นปกติ ต้องมีสติและสัมปชัญญะเป็นเกราะ เป็นเครื่องตรวจ เป็นเครื่องป้องกันอายตนะภายในและอายตนะภายนอก ไม่ให้กิเลสมาครอบงำจิตใจ ต้องรู้ตัว เข้าใจชัด อยู่เสมอ มีอธิบายดังนี้

### ๒.๒.๒ ความสำคัญของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ เป็นสภาพธรรมที่มีจริง เป็นธรรมที่เกิดขึ้นเป็นไป เป็นนามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม เป็นอีกชื่อหนึ่งของปัญญา เป็นความไม่หลง เป็นความรู้ถูก เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง

ในหนังสือปรมัตถโชติกะ เรียกว่า ปัญญาเจตสิก มีดวงเดียวแต่ไม่มีพวก มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ปัญญินทรียเจตสิก ปัญญาเจตสิก คือ ความรู้ในเหตุผลแห่งความจริงของสภาวะธรรม และทำลายความเห็นผิด หรือเป็นเจตสิกที่มีความรู้เป็นใหญ่ปกครองซึ่งสภาวะธรรมทั้งปวง มีลักษณะทิจตุกะ ดังนี้

ธมมสภาวปฏิเวธลกขณานา มีความรู้แจ้งซึ่งสภาวะธรรม เป็นลักษณะ

โมहनธการวิทุธสนรสา มีการกำจัดมีด เป็นกิจ

อสมโมหปจจุปภูจานา มีความไม่หลงผิด หรือไม่เห็นผิด เป็นผล

<sup>๒๒๗</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: ทิพยวิสุทธการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๓๐-๓๑.

<sup>๒๒๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๑/๒๕๘-๒๕๙.

สมาธิปฏิจจานา มีสมาธิ เป็นเหตุไกล<sup>๒๙</sup>

ปัญญานี้ มีอรรถาธิบายอย่างกว้างขวาง และแจกแจงได้หลายนัย หลายกระบวน เป็นจำนวนมากมาย แต่ในที่นี้จะกล่าวย่อๆ พอให้รู้เค้า จึงขอแจกแจงว่า ปัญญามีเพียง ๓ นัย เท่านั้น คือ

ก. กัมมสกตาปัญญา ปัญญาที่รู้ว่า กรรมเป็นสมบัติของตน

ข. วิปัสสนาปัญญา ปัญญาที่รู้ชั้น ๕ รูปนาม เป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

ค. โลกุตตรปัญญา ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔

ปัญญาที่รู้เห็นความที่สัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน อันเรียกว่า กัมมสกตาปัญญา นี้ มี ๑๐ ประการ คือ

๑) อตถิ ทินนํ ปัญญาู้เห็นว่า ทานที่บุคคลให้แล้ว ย่อมมีผล

๒) อตถิ ยิถฺจํ ปัญญาู้เห็นว่า การบูชาย่อมมีผล

๓) อตถิ หุตํ ปัญญาู้เห็นว่า การบวงสรวงเทวดา ย่อมมีผล

๔) อตถิ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก ปัญญาู้เห็นว่า ผลวิบากของกรรมดีและชั่วมีอยู่ (ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วทั้งทางตรงและทางอ้อม)

๕) อตถิ อโย โลกํ ปัญญาู้เห็นว่า โลกนี้มีอยู่ (ผู้จะมาเกิดนั้นมี)

๖) อตถิ ปโร โลกํ ปัญญาู้เห็นว่า โลกหน้ามีอยู่ (ผู้จะไปเกิดนั้นมี)

๗) อตถิ มาตา ปัญญาู้เห็นว่า มารดามีอยู่ (การทำดี ทำชั่วต่อมารดาย่อมจะได้รับผล)

๘) อตถิ ปิตา ปัญญาู้เห็นว่า บิดามีอยู่ (การทำดี ทำชั่วต่อบิดาย่อมจะได้รับผล)

๙) อตถิ สตตโอบปาติกา ปัญญาู้เห็นว่าโอบปาติกสัตว์นั้นมีอยู่ (สัตว์นรก เปรต อสุรกาย เทวดา และพรหมนั้นมี)

๑๐) อตถิ โลเก สมณพฺรหฺมณา สมมาปฺปฏิปฺนนา ปัญญาู้เห็นว่าสมณพราหมณ์ ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ประกอบด้วยความรู้ยิ่ง เห็นจริงประจักษ์ซึ่งโลกนี้ และโลกหน้าด้วยตนเอง แล้วประกาศให้ผู้อื่นรู้นั้นมีอยู่ในโลกนี้<sup>๓๐</sup>

สรุปว่า ความสำคัญของสัมปชัญญะ ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน คือ ปัญญา ความรอบรู้ ความรู้ชัด รู้จริงที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้ เพราะสัมปชัญญะ คือ ความรู้เท่าทัน ความรู้เท่าถึงการณเห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมา คือ การมองภาพกว้าง มองหน้าและมองหลัง รู้เท่าทันกับสิ่งที่มากระทบ กล่าวได้ว่าสัมปชัญญะคอยเป็นเกราะ

<sup>๒๙</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หน้า ๔๑-๔๒.

<sup>๓๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒-๔๓.

ป้องกัน ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม สามารถรู้เท่าทัน และทำให้เกิดปัญญา มาแก้ปัญหาได้เท่าทัน นี่คือความสำคัญแห่งสัมปชัญญะ

อาจกล่าวได้ว่า สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการดำเนินชีวิต และการอบรมเจริญภาวนา ๒ อย่าง คือ การอบรมเจริญความสงบของจิต ที่เป็นสมถภาวนา และการอบรมปัญญาที่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ที่เป็นวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน เพราะตามความเป็นจริงแล้ว สติเกิดโดยไม่มีปัญญาเกิดร่วมด้วยก็ได้ แต่เมื่อสัมปชัญญะเกิดก็จะต้องมีสติเกิดร่วมด้วยเสมอ เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมก็ย่อมจะเป็นปัจจัยให้สติและสัมปชัญญะเกิดขึ้นได้โดยที่สติทำกิจระลึกลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริง และปัญญาทำกิจรู้ตามความเป็นจริงของสภาพธรรมนั้นๆ เกิดขึ้นตั้งอยู่ ต่บไป เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยจริงๆ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครทั้งสิ้น

### ๒.๓ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ

หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ คือ โปธิปักขิยธรรม เป็นธรรมเครื่องตรัสรู้มรรคผล และนิพพาน ในการเจริญอริยมรรคให้วิปัสสนาพัฒนาขึ้น เพราะว่าในขณะแห่งวิปัสสนาญาณมีสติปัฏฐาน เป็นต้น ซื่อว่าเป็นเครื่องตรัสรู้ ซึ่งในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะได้อธิบายเนื้อความของโปธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวด ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิเบทา ๔ อินทริย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมืองค์ ๘ ดังนี้

#### ๒.๓.๑ สติปัฏฐาน ๔ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะมีความเกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน เพราะเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนกัน คำว่า สติ คือการระลึกรู้ ปฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม<sup>๓๑</sup> ในการเจริญสติปัฏฐานนั้นมีใช้มีเพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่นประกอบร่วม อันได้แก่ วิริยะ สมาธิและปัญญา ในพระสูตรนี้จึงตรัสธรรมทั้ง ๓ ประการที่เกิดร่วมกับสติว่า อาตปปี สมปะชาโน สติมา ผู้มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งรู้ มีสติอยู่เสมอ โดยความไม่เป็นสัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา เห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปตามความเป็นจริง สติปัฏฐานมี ๔ ฐาน ได้แก่

<sup>๓๑</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๔. ฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๓๒</sup>

มีปรากฏในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต สติปัฏฐานสูตร ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานเพื่อรู้ยิ่งราคะ แบ่งออกเป็น ๔ หมวด ดังนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้<sup>๓๓</sup>

### ๒.๓.๒ สัมมปธาน ๔ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะมีความเกี่ยวข้องกับสัมมปธาน เพราะเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนกัน สัมมปธาน หมายถึง ความเพียรโดยชอบ ความเพียรที่ต่อเนื่องไม่ลดละ หรือเรียกว่า สัมมาวายามะ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อาตาปะ คือ ความเพียรเผากิเลสอย่างยิ่ง มีปรากฏในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต สัมมปธานสูตร ว่าด้วยการเจริญสัมมปธาน เพื่อรู้ยิ่งราคะ สัมมปธาน คือ ความเพียรต่อกุศลธรรมอย่างแรงกล้า ๔ ประการ ได้แก่

๑. สร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น
๒. สร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
๓. สร้างฉันทะ พยายาม บรรเทาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

<sup>๓๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๔๙.

<sup>๓๓</sup> อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗๔/๓๘๙-๓๙๐.



๔. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ พอกพูนรักษาความเจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว<sup>๓๔</sup>

สัมปธาน ๔ มีอธิบายเพิ่มเติมดังนี้

๑. สังวรปธาน คือ ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ หมายความว่า อกุศลบางอย่างนั้น เราไม่เคยทำมาก่อน แต่อาจรับรู้จากการกระทำของบุคคลอื่น โดยรับรู้เรื่องที่ทำบุคคลอื่นได้ทำอกุศล ด้วยการเห็น ได้ยิน หรืออ่านจากตำรา เช่น ในพระสูตรต่างๆ พบเรื่องของคนที่ทำอกุศลแล้วไปเกิด เป็นเปรตบ้าง สัตว์ดิรัจฉานบ้าง เมื่อเรารู้ว่าอกุศลเหล่านี้ได้ ถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราไม่เคยทำมาก่อน ก็พยายามตั้งใจที่จะละอกุศลเหล่านั้น โดยดำริว่าจะไม่ทำอกุศลเหล่านั้น ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนถึงวันนิพพาน คือ ไม่เพียงแต่ในภพนี้เท่านั้น แม้ในภพหน้าต่อไป เราก็พยายามตั้งใจที่จะไม่ทำอกุศลกรรมเช่นนั้น ที่จริงแล้วความเพียรประเภทนี้ หมายถึง การตัดสาเหตุของการทำอกุศล คือ อกุศลมูล หรือรากเหง้าของอกุศล ๓ อย่างอันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง เมื่อเราสามารถตัดมูลเหตุของอกุศลทั้ง ๓ อย่างนี้ได้ ก็จะไม่ทำอกุศลอื่นๆ อีกต่อไป<sup>๓๕</sup>

๒. ปหานปธาน คือ ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า “อกุศลเก่า” คือ บาป หรือความประพฤติไม่ดี ทางกาย วาจา และใจ ซึ่งเราได้กระทำไว้ อกุศลที่เราได้เคยทำมาแล้วในภพก่อนๆ เราจำไม่ได้ว่าทำอะไรบ้าง เพราะทุกคนก็เคยทำกันมาแล้ว แต่ในข้อความนี้ พระพุทธเจ้าระบุถึง อกุศลที่เราได้เคยทำมาแล้วในภพนี้ และสามารถระลึกได้ หมายถึง ประพฤติไม่ดีทางกาย วาจา และใจ ซึ่งเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น หรือเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย อกุศลดังกล่าวเป็นอกุศลเก่าที่เคยเกิดขึ้นแล้ว เพราะเราได้กระทำไว้จดจำได้ คำว่า ปหานาย วายาโม คือ เพียรเพื่อละ หมายความว่า มีความตั้งใจในการละอกุศลเหล่านั้น โดยตั้งใจว่าเมื่อก่อนเราอาจเคยผิดศีลมาก่อน ด้วยการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ และดื่มสุรา ก็ตั้งใจที่จะงดเว้นจากอกุศลเหล่านั้น ความตั้งใจดังกล่าวเป็นความเพียรเพื่อละ ความเพียรเป็นสิ่งที่สำคัญ ในการปฏิบัติธรรมเช่นเดียวกัน นักปฏิบัติต้องประกอบด้วยความเพียรในการปฏิบัติ<sup>๓๖</sup>

๓. ภาวนापธาน คือ ความเพียรเพื่อทำอกุศลใหม่ หมายความว่า ความเพียรที่จะบำเพ็ญ กุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นในกระแสจิตของตนให้เกิดขึ้น มีบุญกุศลหลายอย่างที่เราไม่เคยทำกันมาก่อน บางท่านอาจไม่เคยเจริญสมถภาวนา หรือไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนา ส่วนใหญ่มักให้ทานและ

<sup>๓๔</sup> อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗๕/๓๙๐.

<sup>๓๕</sup> พระคัมภีร์สาราถวิวงศ์, โพรธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๔๔.

<sup>๓๖</sup> พระคัมภีร์สาราถวิวงศ์, โพรธิปักขิยธรรม, หน้า ๔๗.

รักษาศีลแล้วแต่ขาดการเจริญสมณะ หรือวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนาเป็นทางสายตรงที่ให้ผล คือ บรรลุมรรค ผล นิพพาน สามารถกำจัดกิเลสได้สิ้นเชิง<sup>๓๗</sup>

๔. อนุรักษณาปธาน คือ ความเพียรเพื่อพูนกุศลเก่า หมายถึง บุญกุศลที่ได้บำเพ็ญมา ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือภาวนา ให้ตั้งจิตประกอบด้วยฉันทะ มีความพึงพอใจในการประกอบกุศล นั้นๆ ให้มากขึ้น คนไม่มีมือย่อมหยิบยัดน้ำไม่ได้ ฉันทะ คนที่ไม่มีศรัทธาก็เหมือนกัน จะไม่อาจ บำเพ็ญกุศล คือ การให้ทาน การรักษาศีล และเจริญภาวนา ความปรารถนา ความพึงพอใจในกุศล ผู้รู้ความจริงนั้น ได้แก่ วิปัสสนา รู้ความจริงว่า รูปนามไม่เที่ยง รูปนามเป็นทุกข์ รูปนามเป็นอนัตตาก็ เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อพยายามทำให้เป็นอาจินแล้ว ความเพียรก็ปรากฏติดตามมา เป็นความเพียรใน การเพิ่มพูนกุศลเก่าให้มากขึ้น<sup>๓๘</sup>

อาจกล่าวได้ว่า สัมมัปปธาน ๔ เป็นความเพียรอย่างแรงกล้า เพื่อป้องกันอกุศลธรรม ที่ ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นเพื่อ ความดำรงอยู่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

### ๒.๒.๓ อธิติบาท ๔ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะมีความเกี่ยวข้องกับอธิติบาท ๔ เพราะเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนกัน อธิติบาท คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความสำเร็จ ฌาน อภิญญา มรรค และผล เพื่อยกระดับจิตให้ เข้าถึงพระอรหันตบุคคล มีพระโสดาบัน เป็นต้น

มีปรากฏใน อธิติบาทสูตร ว่าด้วยการเจริญอธิติบาทเพื่อรู้ยิ่งราคะ ๔ ประการ ได้แก่

๑. เจริญอธิติบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร คือ สมาธิที่เกิดจากฉันทะและ ความเพียรสร้างสรรค์

๒. เจริญอธิติบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขาร คือ สมาธิที่เกิดจากวิริยะและ ความเพียรสร้างสรรค์

๓. เจริญอธิติบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร คือ สมาธิที่เกิดจากจิตตะและ ความเพียรสร้างสรรค์

๔. เจริญอธิติบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธานสังขาร คือ สมาธิที่เกิดจากวิมังสา และความเพียรสร้างสรรค์<sup>๓๙</sup>

<sup>๓๗</sup> พระคันธสาราภิวังศ์, โพรธิปักขิยธรรม, หน้า ๔๘.

<sup>๓๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕.

<sup>๓๙</sup> อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗๕/๓๙๑.

ดังมีปรากฏในมหัศจรรย์สูตร ว่าด้วยการเจริญอิทธิบาทมีผลานิสงส์มาก ที่พระผู้มีภาคเจ้าตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า อิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร วิริยสมาธิปธานสังขาร จิตตสมาธิปธานสังขาร และวิมังสาสมาธิปธานสังขาร ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสาของเราจักไม่ย่อหย่อนนัก ไม่ต้องประคับประคองเกินไป ไม่หดหู่ในภายใน ไม่ชานไปในภายนอก และมีความหมายรู้ว่า เบื้องหน้าและเบื้องหลังอยู่ คือ มีความหมายรู้ว่าเบื้องหลัง เหมือนเบื้องหน้า เบื้องหน้าเหมือนเบื้องหลัง เบื้องบนเหมือนเบื้องล่าง เบื้องล่างเหมือนเบื้องบน กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงบ ไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่

ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาท ๔ ประการที่ภิกษุเจริญอย่างนี้ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้ จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออิทธิบาท ๔ ประการที่ภิกษุเจริญอย่างนี้ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้ ภิกษุย่อมแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือคนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้ ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออิทธิบาท ๔ ประการนี้ที่ภิกษุเจริญอย่างนี้ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้ ภิกษุจึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน”<sup>๔๐</sup>

อาจกล่าวได้ว่า อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมที่มีกำลังอย่างแรงกล้า เมื่อมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา คือ ปัญญาอย่างแรงกล้า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาบริบูรณ์ด้วยหลักอิทธิบาท ๔ ย่อมเข้าถึงเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ ทำให้อาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ย่อมบรรลุเป้าหมายอย่างสูงสุด คือมรรค ผล และนิพพาน

### ๒.๓.๔ อินทรีย์ ๕ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะมีความเกี่ยวข้องกับอินทรีย์ เพราะเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนกัน อินทรีย์ คือการกระทำของผู้เป็นใหญ่ หรือสภาวะธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อกำจัดอกุศลธรรม และเพื่อเจริญกุศลธรรม

มีปรากฏในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ว่าด้วยอินทรีย์ ๕ ประการ คือ

๑. สัทอินทรีย์ อินทรีย์คือศรัทธา
๒. วิริยอินทรีย์ อินทรีย์คือวิริยะ
๓. สตินทรีย์ อินทรีย์คือสติ
๔. สมาธิอินทรีย์ อินทรีย์คือสมาธิ

<sup>๔๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๔/๓๙๔.

## ๕. ปัญญาในทฤษฎี อินทรีย์คือปัญญา<sup>๔๑</sup>

อินทรีย์ ๕ มีอธิบายเพิ่มเติมดังนี้

๑. สัทอินทรีย์ พึงเห็นได้ในโศดาปัตตติยงคะ ๔ ว่าโดยสาระ คือ ศรัทธาในตถาคตโพธิหรือตถาคตโพธิศรัทธา นั่นเอง กิจหรือหน้าที่ของศรัทธา คือ ความน้อมใจตั้ง มุ่งตั้งไป ปลงใจ และปักใจ (อธิโมกข์) ความหมายที่ต้องการว่า ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจความพอใจชนิดที่ว่า ต้องสั่งเสพ เจริญทำให้มาก จึงจะเป็นฉันทิทธิบาท ไม่ใช่ว่าพอใจในตอนแรก พอวันเข้าก็ละทิ้งเพื่อบริโภคความจริง ความดี ของสิ่งที่นับถือ หรือปฏิบัติ

๒. วิริยอินทรีย์ พึงเห็นได้ใน สัมมปปธาน ๔ ว่าโดยสาระ คือ ความเพียรที่ได้ด้วยปรารภสัมมปปธาน ๔ หรือตัวสัมมปปธาน ๔ นั่นเอง บางทีก็พูดให้สั้นลงว่า ความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม และทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม การมีความแก่กล้าแข็งขันบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในการกุศลธรรม หน้าที่ของวิริยะ คือ การพัฒนาจิตใจ (ปักคหะ) ความหมายสามัญว่า ความเพียรพยายาม มีกำลังใจ ก้าวหน้า และไม่ท้อถอย

๓. สติอินทรีย์ พึงเห็นได้ในสติปัฏฐาน ๔ บางแห่งว่า สติที่ได้ด้วยปรารภสติปัฏฐาน ๔ หรือตัวสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง บางทีให้ความหมายง่ายลงมาว่า การมีสติ การมีสติครองตัวที่ขยันสามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำ คำที่พูดแล้ว แม้นานได้ หน้าที่ของสติ คือ การดูแล หรือคอยกำกับจิต (อุปปฏิฐาน) ความหมายสามัญว่า ความระลึกได้ กำกับใจไว้กับกิจ นึกได้ถึงสิ่งที่พึงทำพึงเกี่ยวข้อง

๔. สมาธิอินทรีย์ พึงเห็นได้ในฉาน ๔ บางแห่งว่า หมายถึง ตัวฉาน ๔ นั่นเอง หรือพูดอย่างง่าย ได้แก่ การทำภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้ว ได้สมาธิ ได้เอกัคคตาแห่งจิต หน้าที่ของสมาธิ คือ การทำจิตไม่ให้ฟุ้ง ไม่ให้ส่าย (อวิกเขปะ) ความหมายสามัญว่า ความมีใจตั้งมั่น แน่วแน่ในกิจ และในสิ่งที่กำหนด

๕. ปัญญาในทฤษฎี พึงเห็นได้ใน อริยสัจ ๔ คือ การรู้อริยสัจ ๔ ตามเป็นจริง ได้แก่ การมีปัญญา ความประกอบด้วยปัญญาที่หยั่งถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมสิ้นไป ซึ่งเป็นอริยะ ทำลายกิเลสได้ อันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ หน้าที่ของปัญญา คือ การเห็นความจริง (ทัสสนะ) ความหมายสามัญว่า ความรู้เข้าใจตามเป็นจริง รู้ทั่วชัด รู้สิ่งที่ทำที่ปฏิบัติ หยั่งรู้ หรือเท่าทันสภาวะ<sup>๔๒</sup>

<sup>๔๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๑/๒๘๒.

<sup>๔๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๘-๘๒๙.

อาจกล่าวได้ว่า อินทรีย์ ๕ เป็นธรรมที่เป็นใหญ่ เป็นหัวหน้า ธรรมที่เรียกว่าอินทรีย์เป็นผู้ปกครองเป็นใหญ่เฉพาะหน้าที่ของตนเฉพาะตน แต่ก็เป็ธรรมที่เกิดร่วมกันพร้อมกันได้ในเวลาเดียวกันหลายอินทรีย์โดยไม่ขัดกัน จะทำให้เข้าถึงมรรค ผล และนิพพาน

### ๒.๓.๕ พละ ๕ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะมีความเกี่ยวข้องกับพละ ๕ เพราะเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนกัน พละ เป็นสภาวะที่มีกำลัง ถ้าบุคคลพยายามสั่งสมอบรมย่อมมีกำลังในการกำจัดกิเลสที่ตรงกันข้าม ทำให้บรรลุถึงมรรค ผล และนิพพาน

มีปรากฏในปฏิสัมภิทามรรค พลกถา ว่าด้วยพละ ๕ ประการ คือ

๑. ศรัทธาพละ พละคือศรัทธา
๒. วิริยพละ พละคือวิริยะ
๓. สติพละ พละคือสติ
๔. สมาธิพละ พละคือสมาธิ
๕. ปัญญาพละ พละคือปัญญา<sup>๔๓</sup>

องค์ธรรมที่เป็นตัวปฏิบัติการใน ๕ หน้าที่ ได้แก่ ศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ ซึ่งองค์ธรรมทั้งหมดนี้จัดอยู่ในพละ ๕<sup>๔๔</sup> คือธรรมอันเป็นกำลัง เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง ได้แก่ ส่วนหนึ่งแห่งสังขารชั้นที่เรียกว่าศรัทธาพละ คือ ความเชื่อที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงเป็นเครื่องต่อต้านความไร้ศรัทธา ส่วนสังขารชั้นที่เรียกว่า วิริยพละ คือความเพียรที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงเป็นเครื่องต่อต้านความเกียจคร้าน ส่วนหนึ่งแห่งสังขารชั้นที่เรียกว่าสติพละ คือ ความระลึกได้ที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงเป็นเครื่องต่อต้านความประมาท ส่วนหนึ่งแห่งสังขารชั้นที่เรียกว่าสมาธิพละ คือ ความตั้งจิตมั่นที่เป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคงเป็นเครื่องต่อต้านความฟุ้งซ่าน ส่วนหนึ่งแห่งสังขารชั้นที่เรียกว่าปัญญาพละ คือ ความรู้ทั่วชัดที่เป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคงเป็นเครื่องต่อต้านความหลง<sup>๔๕</sup>

ปัญญาพละ คือ ปัญญาที่มีกำลัง โดยปกติแล้วเรามักคิดว่าปัญญาหมายถึง การศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนซึ่งเป็นการศึกษาทางโลก ปัญญาเหล่านี้อยู่ในระดับสุตมยปัญญาหรือ

<sup>๔๓</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๓.

<sup>๔๔</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒/๓.

<sup>๔๕</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๑๙/๕๒๗.

จินตามยปัญญา ไม่จัดเป็นปัญญาที่มีกำลัง เพราะถูกรอบงำโดยธรรมที่ตรงกันข้าม คืออวิชชา ความหลงไม่รู้จริง<sup>๔๖</sup>

อาจกล่าวได้ว่าธรรม ๕ อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๕ (ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน) ที่เรียกว่า อินทรีย์ เพราะความหมายว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน คือเป็นเจ้าของ ในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับ ที่เรียกว่า พละ เพราะความหมายว่า เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความไร้ศรัทธาเป็นต้น แต่ละอย่าง จะเข้าครอบงำไม่ได้ พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง พละ ๕ ประการนี้ อาศัย วิริยะ สติ และปัญญา ทั้ง ๓ ประการนี้ วิปัสสนาย่อมปรากฏได้ แต่ผู้ใดประสงค์จะเจริญสมถและวิปัสสนาให้ตลอดถึงมรรค ผล และนิพพาน ต้องบริบูรณ์ด้วยพละ ๕ ประการนี้

### ๒.๓.๖ โปชฌงค์ ๗ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะมีความเกี่ยวข้องกับโปชฌงค์ เพราะเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนกัน โปชฌงค์ เป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้หรือสัง ๔ โดยรู้ว่าทุกขสังเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทยสังเป็นธรรมที่ควรละ นิโรจสังเป็นธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง และมรรคสังเป็นธรรมที่ควรเจริญ

มีปรากฏในโปชฌงค์สูตร ว่าด้วยโปชฌงค์ ๗ ประการ ได้แก่

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| ๑. สติสัมโปชฌงค์      | ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความระลึกได้                    |
| ๒. ธรรมวิจยสัมโปชฌงค์ | ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความเพียรธรรม                   |
| ๓. วิริยะสัมโปชฌงค์   | ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความเพียร                       |
| ๔. ปิติสัมโปชฌงค์     | ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความอิ่มใจ                      |
| ๕. ปัสสัทธิสัมโปชฌงค์ | ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความสงบกายระงับใจ               |
| ๖. สมาธิสัมโปชฌงค์    | ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความตั้งจิตมั่น                 |
| ๗. อุปกขาสัมโปชฌงค์   | ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความวางใจเป็นกลาง <sup>๔๗</sup> |

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุ ที่เรียกว่าโปชฌงค์ เพราะเป็นไปเพื่อตรัสรู้”<sup>๔๘</sup>

ส่วนคำว่า “โปชฌงค์” แปลว่า องค์คุณของผู้ตรัสรู้ หรือผู้จะตรัสรู้ องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ และเป็นธรรมซึ่งอยู่ฝ่ายตรงข้ามกับนิรวรณ ๕ ดังพุทธพจน์ว่า<sup>๔๙</sup>

<sup>๔๖</sup> พระคัมภีร์สาราถิงค์, โพรธิปักขิยธรรม, หน้า ๑๑๘.

<sup>๔๗</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๓๘/๓๕๔-๓๕๕.

<sup>๔๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๙๙.

<sup>๔๙</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙, ๒๐๒/๑๓๕.

“เมื่อเธอเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนี้อยู่ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และ อวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า “หลุดพ้นแล้ว” รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว” อยู่จบพรหมจรรย์ แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”<sup>๕๐</sup>

ในการพิจารณาธรรมในธรรม ในโพชฌงค์นี้ ตามแนวทางปฏิบัติ ต้องพิจารณาให้รู้ สภาวะก่อนเกิด ขณะเกิดและการเจริญของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้และพิจารณาได้ต้องมีความพากเพียร เป็นความพากเพียรในการละอกุศล และเจริญกุศลธรรม ชื่อว่า การเจริญ สัมมัปปธาน เป็นวิธีการกำจัดอาสวะด้วยการอบรมหรือภาวนา เป็นกรรมหรือการกระทำเพื่อความ เจริญถ่ายเดียว ไม่มีเสื่อมเลย ดังพระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อ สติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่ง สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมี วิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่...ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่...อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขา สัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า “อุเบกขา สัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น<sup>๕๑</sup>

อาจกล่าวได้ว่า โพชฌงค์ คือ ธรรมะที่เป็นเหตุให้ตรัสรู้ ถ้าหากตั้งใจปฏิบัติตามหลัก โพชฌงค์ ๗ ประการนี้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุวิชชาในทางพระพุทธศาสนาได้ ไม่ว่าจะป็นวิชชา ๓ วิชชา ๘ อภิญญา ๖ จะทำให้หลุดพ้นจากอาสวกิเลส ทั้งที่เป็นแบบเจโตวิมุตติ คือหลุดพ้นด้วยอำนาจจิตที่แน่วแน่เป็นหนึ่ง หลุดก่อนจากกิเลสอาสวะที่นอนเนื่องอยู่ในใจจน หมดสิ้น และปัญญาวิมุตติ คือหลุดพ้นด้วยอำนาจของปัญญาบริสุทธิ์ ที่รู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดใน ธรรมทั้งหลายทั้งปวง

<sup>๕๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

<sup>๕๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

### ๒.๓.๗ มรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะมีความเกี่ยวข้องกับมรรค ๘ เพราะเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนกัน มรรคมีองค์ ๘ หมายถึง ธรรมไม่มีกิเลส เพราะเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ และเพื่อนิพพานนี้ ไม่มีทุกข์ ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความคับแค้น ไม่มีความเร่าร้อน และเป็นข้อปฏิบัติถูก<sup>๕๒</sup> มรรคเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เข้าถึงพระนิพพาน คือ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ ท่านเรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หมายความว่า เป็นข้อปฏิบัติที่จะทำให้เข้าถึงความดับทุกข์

มีปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ว่าด้วยบรรดาอริยสัจ ๔ นั้น มรรคหรือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ มี ๘ ประการ คือ

- |                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| ๑. สัมมาทิฏฐิ    | เห็นชอบ                      |
| ๒. สัมมาสังกัปปะ | ดำริชอบ                      |
| ๓. สัมมาวาจา     | เจรจาชอบ                     |
| ๔. สัมมากัมมันตะ | กระทำชอบ                     |
| ๕. สัมมาอาชีวะ   | เลี้ยงชีพชอบ                 |
| ๖. สัมมาวายามะ   | เพียรชอบ                     |
| ๗. สัมมาสติ      | ระลึกชอบ                     |
| ๘. สัมมาสมาธิ    | ตั้งจิตมั่นชอบ <sup>๕๓</sup> |

๑. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) หมายถึง การเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ หรือเห็นไตรลักษณ์ หรือรู้อกุศลและอกุศลมูลกับกุศลและกุศลมูล หรือเห็นปฏิจจสมุปบาท

การเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ โดยกิจ ๔ คือ

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| ๑) เห็นแจ้งในทุกขสัจจะ  | โดยปริญาญากิจ คือ การกำหนดรู้          |
| ๒) เห็นแจ้งในสมุทยสัจจะ | โดยปหานกิจ คือ การละ                   |
| ๓) เห็นแจ้งในนิโรธสัจจะ | โดยสัจฉิกรณกิจ คือ การทำให้แจ้ง        |
| ๔) เห็นแจ้งในมรรคสัจจะ  | โดยภาวนากิจ คือ การเจริญ <sup>๕๔</sup> |

๒. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) หมายถึงความตรีกอยู่ในเรื่องราวที่เป็นกุศล เรียกว่า กุศลวิตก มี ๓ ประการ คือ

<sup>๕๒</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๓๕/๓๓๙.

<sup>๕๓</sup> พ.บ. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๕.

<sup>๕๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓-๕๙๔.



- ประการที่ ๑ เนกขัมมวิตก ได้แก่ ความดำริที่จะออกจากามคุณอารมณ์  
 ประการที่ ๒ อัปปยาปาทวิตก ได้แก่ ความดำริที่ประกอบด้วยเมตตา  
 ประการที่ ๓ อวิหิงสาวิตก ได้แก่ ความดำริที่ประกอบด้วยกรุณา<sup>๕๕</sup>

๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) หมายถึง วจีสุจจริต ๔ ความประพฤติชอบด้วยวาจา คือ งดเว้นและประพฤติตรงข้ามกับ มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา และสัมผัปปลาปะ คือ

- ๑) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ
- ๒) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด
- ๓) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ
- ๔) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ<sup>๕๖</sup>

๔. สัมมากัมมันตะ (การทำชอบ) หมายถึง กายสุจจริต ๓ ความประพฤติชอบด้วยกาย คือ งดเว้นและประพฤติตรงข้ามกับ ปาณาติบาต อทินนาทาน และกาเมสุมิฉฉาจาร คือ

- ๑) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์
- ๒) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการลักทรัพย์
- ๓) เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤตินิโคตในกาม<sup>๕๗</sup>

๕. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) หมายถึง การงดเว้นอย่างเด็ดขาด จากวจีทุจริต ๔ และกายทุจริต ๓ ที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ คือ

- ๑) ละมิฉฉาอาชีวะ
- ๒) เลี้ยงชีพิตอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ<sup>๕๘</sup>

๖. สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) หมายถึง ความเพียรพยายามในอารมณ์กรรมฐาน ตั้งแต่การเจริญสติปัฏฐานดำเนินไปตามสัมมัปธาน ๔ ต่อไปถึงวิริยทธิบาท วิริยอินทรีย์ วิริยพละ วิริยสัมโพชฌงค์ และสัมมาวายามะ องค์ธรรม ได้แก่ วิริยเจตสิก ขณะที่เจริญสติปัฏฐานจนกระทั่งถึงมรรคญาณเกิด

๗. สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) หมายถึง สติระลึกอยู่แต่เฉพาะอารมณ์ของรูปนาม คือ สติปัฏฐาน ๔ จนถึงมรรค และผล เป็นที่สุดเท่านั้น ชื่อว่า สัมมาสติ

<sup>๕๕</sup> อก.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๐๘/๖๓๑.

<sup>๕๖</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๑.

<sup>๕๗</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๑.

<sup>๕๘</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๑.

๘. สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) หมายถึง ความตั้งใจมั่นในอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน จิตจดจ่ออยู่กับรูปนาม และศีล สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งถึงมรรค มีโสดาปัตติมรรคญาณ เป็นต้น คือ

๑) บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตก วิจารณ์สงบระงับไปแล้ว

๒) บรรลุตุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย

๓) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัส และโทมนัสดับไปก่อน

๔) บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่<sup>๕๙</sup>

อาจกล่าวได้ว่า มรรคมืองค์ ๘ เป็นหลักธรรมฝ่ายกุศล ที่จะทำให้บรรลุเข้าถึงพระนิพพาน หลักธรรมในอริยมรรคมืองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เป็นหลักปฏิบัติอันสำคัญในหลักอริยสัจ ๔ เพราะเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์ ซึ่งเรียกว่าทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

สรุปได้ว่า โปธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ หรือธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม ๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โภชณงค์ ๗ และมรรคมืองค์ ๘ ตามลำดับ ถ้าว่าอยู่ในชั้นโลกีย์ จะไม่รวมกัน รวมกันไม่หมด รวมกันไม่พร้อม ไม่สามารถจะเป็นมรรคสมังคีได้ แต่ถ้าขณะใดจิตของเราเข้าสู่มคควิถี สมมติว่าผู้ปฏิบัติครั้งแรกยังไม่บรรลุอริยมรรคอริยผลอะไรเลย พอผ่านวิปัสสนาญาณขึ้นไปตามลำดับ ตั้งแต่ญาณที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕ ขึ้นไป จนถึง สังขารุเพกขาญาณ เมื่อออกจากสังขารุเพกขาญาณแล้ว จิตก็จะเข้าสู่มคควิถี ในขณะที่จิตเข้าสู่มคควิถินั้นแหละ โปธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ จะมารวมกันเป็นมรรคสมังคีทันที เมื่อรวมกันเป็นมรรคสมังคีเมื่อใด เมื่อนั้นผู้ปฏิบัติก็จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ซึ่งการรวมของโปธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ น้อยนิดเดียวเท่านั้น ไม่กี่ขณะจิต และในขณะที่โปธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ เกิดขึ้นพร้อมกันเป็นมรรคสมังคีแล้วนั้นแหละ กิเลสพันห้าตณหาร้อยแปด มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ก็ดับไปด้วย ในเมื่อโลภะเป็นต้นดับไป อริยมรรคอริยผลก็เกิดขึ้นมา

<sup>๕๙</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๒.

## ๒.๔ สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกเป็นคัมภีร์ที่ใช้บันทึกคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า สติและสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมที่สำคัญมากในการปฏิบัติธรรมและการดำรงชีวิต จะทำให้ไม่ประมาทในคุณธรรมทั้งปวง แต่ถ้าขาดสติและสัมปชัญญะจะทำให้ประมาท ตกอยู่ในอกุศลธรรมทั้งปวง ผู้วิจัยจะได้ขยายเนื้อความในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก ดังนี้

### ๒.๔.๑ สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก

พระวินัยปิฎก ว่าด้วยวินัย หรือข้อปฏิบัติเกี่ยวกับความประพฤติ ความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียม และการดำเนินการต่างๆ ของภิกษุสงฆ์และภิกษุณีสงฆ์ สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการที่พระพุทธเจ้าจะทรงบัญญัติสิกขาบท ผู้วิจัยจะนำความมาอธิบายดังนี้

#### ๑) สหเสยยสิกขาบท

ว่าด้วยการนอนร่วมกัน เรื่องภิกษุบวชใหม่ สมัยนั้น พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ อัครคาวเจดีย์ เขตเมืองอาฬวี สมัยนั้น พวกอุบาสกมาฟังธรรมที่อาราม เมื่อพระธรรมกถึกแสดงธรรมแล้ว พระภิกษุเถระทั้งหลายกลับไปที่อยู่ พวกภิกษุบวชใหม่ก็นอนร่วมกับอุบาสกในโรงฉัน ขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกาย ละเมอ และกรน พวกอุบาสกพากันตำหนิ ประณาม โพนทนาว่า “โหนพระคุณเจ้าทั้งหลายจึงนอนขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกาย ละเมอ และกรนเล่า” ภิกษุทั้งหลายได้ยินพวกอุบาสกตำหนิ ประณาม โพนทนาแล้ว บรรดาภิกษุผู้มักน้อยสันโดษจึงพากันตำหนิ ประณาม โพนทนาว่า “โหนพวกภิกษุจึงนอนขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกาย ละเมอ และกรน เล่า”

ภิกษุเหล่านั้นตำหนิพวกภิกษุบวชใหม่โดยประการต่างๆ แล้วจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระพุทธเจ้าให้ทรงทราบ ลำดับนั้นพระพุทธเจ้าสั่งให้ประชุมสงฆ์เพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุ ตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทราบว่าพวกภิกษุนอนร่วมกับอนุปสัมบันจริงหรือ” ภิกษุทั้งหลายทูลรับว่า “จริง พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธเจ้าทรงตำหนิว่า “ ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย โหนโมฆบุรุษเหล่านั้นจึงนอนร่วมกับอนุปสัมบันเล่า ภิกษุทั้งหลายการกระทำอย่างนี้มีได้ทำคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใส ฯลฯ” แล้วจึงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายยกสิกขาบทนี้ขึ้นแสดงดังนี้ พระบัญญัติก็ ภิกษุใดนอนร่วมกับอนุปสัมบัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์ สิกขาบทนี้พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้แก่ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้<sup>๖๐</sup>

<sup>๖๐</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๒/๔๙/๒๓๗-๒๓๘.

พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ เมืองอาฬวี ตามพระอัยยาศัยแล้วได้เสด็จจาริกไปทางกรุงโกสัมพี เสด็จจาริกไปโดยลำดับจนถึงกรุงโกสัมพี ทราบว่าพระองค์ประทับอยู่ ณ พทริการามเขตกรุงโกสัมพีนั้น ภิกษุทั้งหลายได้กล่าวกับท่านสามเณรราหุล ดังนี้ว่า “ท่าน พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทไว้ว่า ภิกษุไม่พึงนอนร่วมกันกับอนุสัมบัน ท่านราหุล ท่านจงหาที่นอน” คือนั้นท่านราหุลหาที่นอนไม่ได้จึงไปนอนในวัจจุกฎี ครั้นเวลาใกล้รุ่ง พระพุทธเจ้าทรงตื่นบรรทมเสด็จไปวัจจุกฎี ครั้นถึงแล้วจึงทรงพระภาสะ แม้ท่านราหุลก็กระแอมรับ “ใครอยู่ในที่นี้” “ข้าพระพุทธเจ้า ราหุล พระพุทธเจ้าข้า” “ราหุล เธอมานอนที่นี่ทำไม” ที่นั้นท่านราหุลจึงกราบทูลเรื่องนั้นให้ทรงทราบลำดับนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมีกถาเพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ภิกษุนอนร่วมกันกับอนุสัมบันได้ ๒-๓ คืบ” แล้วจึงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายยกสิกขาบทนี้ขึ้นแสดงดังนี้ พระอนุบัญญัติ อนึ่ง ภิกษุใดนอนร่วมกันกับอนุสัมบันเกิน ๒-๓ คืบ ต้องอาบัติปาจิตตีย์<sup>๖๑</sup>

## ๒) นิสิตินาทีอนุชานนา

ว่าด้วยทรงอนุญาตผัวรองนั่งเป็นต้น เรื่องภิกษุนอนหลับขาดสติสัมปชัญญะสมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายฉันอาหารอันประณีต จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อพวกเขาจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ น้ำอสุจิกออกมาเพราะความฝัน เสนาสนะ เปราะเปื้อนน้ำอสุจิ ครั้งนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีพระอาณนัทตามเสด็จ เสด็จจาริกไปตามเสนาสนะได้ทอดพระเนตรเห็นเสนาสนะเปราะเปื้อนน้ำอสุจิ จึงตรัสถามพระอาณนัทว่า “อาณนัท เสนาสนะนั้นเปราะเปื้อนอะไร” พระอาณนัทกราบทูลว่า “เวลานี้ภิกษุฉันอาหารอย่างดี จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะเมื่อพวกเขาเหล่านั้นจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะน้ำอสุจิกออกมาเพราะความฝัน เสนาสนะนี้จึงเปราะเปื้อนน้ำอสุจิ พระพุทธเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อย่างนั้นแหละ อาณนัทเพราะเมื่อภิกษุเหล่านั้นจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ น้ำอสุจีย่อมออกมาเพราะความฝัน อาณนัท น้ำอสุจิของภิกษุผู้จำวัดหลับมีสติตั้งมั่นมีสัมปชัญญะ ย่อมไม่ออกมาอาณนัท น้ำอสุจิแม้ของปุถุชนผู้ปราศจากความกำหนดในกาม ย่อมไม่ออกมา อาณนัทย่อมไม่มีทางเป็นไปได้ ไม่ใช่โอกาสที่น้ำอสุจิของพระอรหันต์จะออกมา”

ต่อมา พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมีกถาเพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุ รับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย วันนี้เรามีอาณนัทเดินตามหลัง เทียวจาริกไปตามเสนาสนะได้เห็นเสนาสนะเปราะเปื้อนน้ำอสุจิจึงถามอาณนัทว่า อาณนัท เสนาสนะนั้นเปราะเปื้อนอะไร อาณนัทตอบว่าเวลานี้ ภิกษุฉันอาหารอย่างดี จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อพวกเขาเหล่านั้นจำวัดหลับขาด

<sup>๖๑</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๒/๔๙/๒๓๘-๒๓๙.

สติสัมปชัญญะ น้ำอสุจิออกมาเพราะความฝัน เสนาสนะเปราะเปื้อนน้ำอสุจิ เรากล่าวรับรองว่า  
 อย่างนั้นแหละ อานนท์ อย่างนั้นแหละ อานนท์ เพราะเมื่อภิกษุเหล่านั้นจำวัดหลับขาด  
 สติสัมปชัญญะ อานนท์ น้ำอสุจิย่อมออกมาเพราะความฝัน น้ำอสุจิของภิกษุผู้จำวัดหลับมีสติตั้งมั่น  
 มีสัมปชัญญะ ย่อมไม่ออกมา อานนท์ น้ำอสุจิแม้ของปุถุชนผู้ปราศจากความกำหนดในกามย่อมไม่  
 ออกมา อานนท์ ย่อมไม่มีทางเป็นไปได้ ไม่ใช่โอกาสที่น้ำอสุจิของพระอรหันต์จะออกมา<sup>๖๒</sup>

นอนหลับขาดสติสัมปชัญญะมีโทษ ๕ อย่าง ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่จำวัดหลับขาด  
 สติสัมปชัญญะมีโทษ ๕ อย่าง คือ

๑. หลับเป็นทุกข์
๒. ตื่นเป็นทุกข์
๓. เห็นความฝันเลวทราม
๔. เทวดาไม่รักษา
๕. น้ำอสุจิเคลื่อน

นอนหลับมีสติสัมปชัญญะ มีอานิสงส์ ๕ อย่าง ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่จำวัดหลับมีสติ  
 ตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ มีอานิสงส์ ๕ อย่าง คือ

๑. หลับเป็นสุข
๒. ตื่นเป็นสุข
๓. ไม่เห็นความฝันเลวทราม
๔. เทวดารักษา
๕. น้ำอสุจิไม่เคลื่อน

ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตผ้ารองนั่งเพื่อรักษากายรักษาจิวรรักษาเสนาสนะ<sup>๖๓</sup>

### ๓) อธิกรณสมถะ ๗

สติและสัมปชัญญะมีปรากฏในพระวินัย ว่าด้วยสติวินัย ความว่า ท่านทั้งหลาย  
 ธรรมคืออธิกรณสมถะ ๗ เหล่านี้มาถึงวาระที่จะยกขึ้นแสดงเป็นข้อๆ ตามลำดับ (ธรรมเป็นเครื่อง  
 ระงับอธิกรณ ๗ อย่าง คือ เพื่อระงับอธิกรณที่เกิดขึ้นแล้วๆ พึงให้สัมมุขาวินัย สติวินัย อมูพหวินัย  
 ปฏิญญาตกรณะ เยภุยยสิกา ตัสสปาปิยสิกา และพึงให้ติณวัตถารกะ สรุไปได้ว่า ท่านทั้งหลาย  
 ธรรมคืออธิกรณสมถะ ๗ อย่างนี้ ที่ข้าพเจ้ายกขึ้นแสดงแล้ว ขอถามท่านทั้งหลายในธรรมคือ  
 อธิกรณสมถะเหล่านั้นว่า ท่านทั้งหลายบริสุทธิ์แล้วหรือ ข้าพเจ้าขอถามเป็นครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ว่า

<sup>๖๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๓/๒๒๕-๒๒๖.

<sup>๖๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๓/๒๒๖-๒๒๗.

ท่านทั้งหลายบริสุทธิ์แล้วหรือๆ ในธรรม คือ อธิกรณสมณะ ๗ เหล่านี้ เพราะเหตุนี้ จึงนั่ง ข้าพเจ้าขอถือความนิ่งนั้นเป็นมตಿಯ่างนี้<sup>๖๔</sup>

สรุปได้ว่า สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกเป็นหมวดธรรมที่พึงศึกษาปฏิบัติเกี่ยวกับความประพฤติ ความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียม ในการดำรงอยู่เพื่อป้องกันความประพฤติเสียหายของพระภิกษุ ภิกษุณี สามเณร สามเณรี อุบาสก และอุบาสิกา หรือเรียกว่า ศีลเป็นข้อปฏิบัติมารยาทที่ติงามที่เรียกว่า พระปาติโมกข์หรือสิกขาบท ซึ่งจำเป็นต้องมีสติและสัมปชัญญะเป็นตัวควบคุม กล่าวได้ว่าพระวินัยเป็นอายุของพระพุทธศาสนา สติและสัมปชัญญะในความหมายระลึกได้ ความทรงจำและความไม่ประมาท สติสัมปชัญญะจึงมีความสำคัญในพระวินัยปิฎกนั่นเอง

### ๒.๔.๒ สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก

พระสุตตันตปิฎก ว่าด้วยพระสูตร หรือเทศนาที่ตรัสแก่บุคคลต่างๆ ในเวลาและสถานที่ต่างกัน เป็นรูปคำสนทนาโต้ตอบบ้าง เป็นรูปร้อยกรองบ้าง ร้อยแก้วบ้าง ร้อยแก้วผสมร้อยกรองบ้าง ตลอดถึงเทศนาของพระสาวกองค์สำคัญ หลักธรรมที่เนื่องด้วยสติและสัมปชัญญะ ผู้วิจัยจะนำความมาอธิบายดังนี้

#### ๑) สติและสัมปชัญญะ

มหาบพิตร ภิกษุเชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด และการนิ่ง มหาบพิตร ภิกษุเชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล<sup>๖๕</sup>

#### ๒) ธรรม ๖ ประการที่ควรให้เกิดขึ้น

ธรรม ๖ ประการที่ควรให้เกิดขึ้น คือ สตตวิหารธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่เป็นนิตย์ของพระชินาสพ) ๖ ได้แก่

๑. เห็นรูปทางตาแล้ว เป็นผู้ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่
๒. ฟังเสียงทางหูแล้ว เป็นผู้ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่
๓. ดมกลิ่นทางจมูกแล้ว เป็นผู้ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่
๔. ลิ้มรสทางลิ้นแล้ว เป็นผู้ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่

<sup>๖๔</sup> วิ.มทา. (ไทย) ๒/๖๕๕/๗๓๖-๗๓๗.

<sup>๖๕</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.

๕. ถูกต้องโง่เขลาทางกายแล้ว เป็นผู้ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่

๖. รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว เป็นผู้ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่นี้  
คือธรรม ๖ ประการที่ควรให้เกิดขึ้น<sup>๖๖</sup>

### ๓) จุฬหัตถิปโทปมสูตร

ภิกษุหนึ่งเป็นผู้ประกอบด้วยอริยสีลขันธ อริยสันโดษ อริยอินทริยสังวร และอริยสติสัมปชัญญะนี้แล้วพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัดคือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าทึบที่แจ้ง และลอมฟาง เธอกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้วนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า

ภิกษุนั้นละอภิชฌาในโลกมีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละพยาบาทและความมุ่งร้าย มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากพยาบาทและความมุ่งร้าย ละถีนมิทระ (ความหดหู่และเซื่องซึม) เป็นผู้ปราศจากถีนมิทระ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทระ ละอุทัจจกุกุกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ) ได้แล้ว เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบในภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทัจจกุกุกุจจะ ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ชำระวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉาในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา<sup>๖๗</sup>

### ๔) กัณฑกรสูตร

การละนิรณ ภิกษุหนึ่งประกอบด้วยอริยสีลขันธ อริยอินทริยสังวรและอริยสติสัมปชัญญะนี้แล้วพักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชันที่แจ้ง และลอมฟาง เธอกลับจากบิณฑบาตภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอละอภิชฌา(ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น)ในโลก มีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละพยาบาทและความมุ่งร้าย มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากพยาบาทและความมุ่งร้าย ละถีนมิทระ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ปราศจากถีนมิทระ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทระ ละอุทัจจกุกุกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ภายในชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทัจจกุกุกุจจะ ละวิจิกิจฉา(ความลังเลสงสัย) ชำระวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉาในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา

<sup>๖๖</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๙๔.

<sup>๖๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๙๖/๓๒๖.

การบรรลุฌาน ๔ ภิกษุชั้นละนิวรรณ์ ๕ ประการนี้ ที่เป็นเครื่องเคร้าหมองแห่งจิต เป็นเครื่องทอนกำลังปัญญาแล้ว สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสใน ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระ อริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัส และโทมนัสดับไปก่อนบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์และไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่<sup>๖๘</sup>

สรุป สติสัมปชัญญะปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก จะปรากฏเป็นหลักคำสอนให้เข้าใจ รู้จักเห็นถึงความหมายความสำคัญของสติสัมปชัญญะต่อชีวิตและการใช้สติให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นหนทางทำให้เกิดสมาธิ ปัญญา เข้าถึงเป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้น

### ๒.๔.๓ สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก

พระอภิธรรมปิฎก ว่าด้วยหลักธรรมต่างๆ ที่อธิบายในแง่วิชาการล้วนๆ ไม่เกี่ยวข้องกับ บุคคล หรือเหตุการณ์ ส่วนมากเป็นคำสอนด้านจิตวิทยา และอภิปรัชญาในพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมทางปัญญา ผู้วิจัยจะนำหลักธรรมของสติและสัมปชัญญะมาอธิบายดังนี้

สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก เป็นข้อความที่กล่าวเกี่ยวกับบรรดา สภาวะธรรมเหล่านั้นว่า สติและสัมปชัญญะเป็นไฉน กล่าวคือ สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลหายและ ความไม่หลงลืมสติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสตินี้เรียกว่า สติ ส่วนสัมปชัญญะนั้น คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมายความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาดภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น และความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส เป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้งความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง มงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทัญญู นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะว่า เป็นสภาวะธรรมที่เป็นกุศล โยคาวจรบุคคลเจริญมรรคเพื่อเข้าถึง รูปภพ เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่มี ปฐวิกสิณเป็นอารมณ์ ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุขดังนี้ อยู่ใน

<sup>๖๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓/๑๖.



ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา จิต สุข และเอกัคคตา สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิทรีย์ ปัญญาอินทรีย์ มนินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ ชีวิตินทรีย์สัมมาทิฏฐิ สัมมาวายามะ ปัคคาหะและวิกเขปะ ก็เกิดขึ้น หรือสภาวะธรรมที่ไม่เป็นรูปซึ่งอิงอาศัยกันเกิดขึ้นแม้อันในสมัยนั้น สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่า เป็นกุศล นามขันธ ๔ आयตนะ ๒ ธาตุ ๒ อาหาร ๓ อินทรีย์ ๘ ฌานมีองค์ ๒ มรรคมมีองค์ ๔ พละ ๗ เหตุ ๓ ผัสสะ ๑ ฌมมายตนะ ๑ และ ฌมมธาตุ ๑ ในสมัยนั้น หรือสภาวะธรรมที่ไม่เป็นรูปซึ่งอิงอาศัยกันเกิดขึ้นแม้อันในสมัยนั้น สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่า เป็นกุศล <sup>๖๙</sup>

สตินทรีย์ สติพละ และสัมมาสติ ในกามาวจรกุศลจิต และโลกุตตรกุศลจิต สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ ในกามาวจรกุศลจิต สตินทรีย์ (สติที่เป็นใหญ่) สติพละ (กำลังคือสติ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) ในธรรมอันเป็นกุศล เหล่านี้หมายถึงความเป็นใหญ่ ความมีกำลัง และความระลึกชอบของสติว่า อินทรีย์คือสติ กำลังคือสติ ความระลึกชอบคือสติ “สตินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นไฉน สติความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ และสัมมาสติ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า สตินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น” <sup>๗๐</sup>

สตินทรีย์ สติพละ และสัมมาสติ ในโลกุตตรกุศลจิต สตินทรีย์ สติพละ และสัมมาสติ หมายถึง ความเป็นใหญ่ ความมีกำลัง ความระลึกชอบ ของสติในการเจริญโลกุตตรฌาน เหล่านี้ หมายถึงอินทรีย์คือสติ กำลังคือสติ ความระลึกชอบในมรรค “สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย และความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ และสติสัมโพชฌงค์อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรคในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า สตินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น” <sup>๗๑</sup>

### ๑) สติและสัมปชัญญะเป็นส่วนประกอบความเพียร

การมีสติและสัมปชัญญะประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้งอยู่ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยามคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จสี่หิเสยาสนโดยการนอนตะแคงข้างขวา เท้าซ้อนเท้า มีสติและสัมปชัญญะ ตั้งใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี

<sup>๖๙</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๖๓/๕๘.

<sup>๗๐</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๔/๒๙.

<sup>๗๑</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๙๑/๙๒.

ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้หมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้งอยู่ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยามด้วยประการฉะนี้ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้นี้เรียกว่า สัมมาสติ”<sup>๗๒</sup>

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กัณจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กัณจิตไม่ให้บรรลุความดี ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จสี่หิไสยาสน์ โดยการนอนตะแคงข้างขวา เท้าซ้อนเท้า มีสติและสัมปชัญญะ ตั้งใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กัณจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้หมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้งอยู่ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยามด้วยประการฉะนี้<sup>๗๓</sup>

สรุปได้ว่า สติ คือ สติเจตสิก และสัมปชัญญะ คือ ปัญญาเจตสิก ที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก คือธรรมที่เป็นคำสอนเจาะจงประโยชน์เป็นธรรมะชั้นสูงที่สอนตามเนื้อหาแท้ของธรรมะ ที่สอนให้กำหนดนามรูป เป็นข้อศึกษาเกี่ยวกับปัญญาชั้นสูง และเป็นเครื่องละกิเลสอย่างละเอียด ที่นอนอยู่ในสันดาน เช่น จิตเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ เจตสิกเป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด รูปเป็นธรรมชาติที่มีการผันแปรเปลี่ยนแปลงสลายไป และนิพพาน คือ ธรรมชาติที่สงบจากรูปนามขันธ์ ๕ แยกย่อยลงไปอย่างละเอียดชัดเจน ถึงองค์ธรรมและความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ของปรมัตถ์สัจธรรมทั้ง ๔ กับธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ซึ่งอยู่นอกเหนือจากสมมุติสัจธรรม สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก เป็นโสภณเจตสิก ธรรมชาติอันสวยงามไม่เป็นโทษที่อาศัยจิตเกิด ที่อาศัยโสภณจิต จิตที่สวยงามและไม่เป็นโทษ สติและสัมปชัญญะ ได้มีความหมายเฉพาะความระลึกได้ในจิตที่ติงามและเป็นกุศลเท่านั้น

## ๒.๕ หลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อสติและสัมปชัญญะ

### ๒.๕.๑ ความหลงลืมสติ (สติสัมโมสา)

สติสัมโมสา คือ อาการที่จะต้องอาบัติด้วยลืมสติ ความหลงลืม แปลว่า ความเผลอ ลืมตัว เผลอสติไปชั่วขณะ ผิดพลาดเพราะหลงลืมไปชั่วขณะ<sup>๗๔</sup> เป็นต้น

สติเป็นธรรมฝ่ายดี เพราะฉะนั้นจะไม่เกิดกับอกุศลจิต ในขณะที่อกุศลจิตเกิดก็จะมีสติเกิดร่วมด้วย สติไม่ได้หมายความถึงสติที่เป็นสติปัญญาอย่างเดียวนั้น ขณะจิตเป็นกุศล

<sup>๗๒</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๒.

<sup>๗๓</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๙/๓๙๑.

<sup>๗๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๕.

สติจะเกิดร่วมด้วยการไม่หลงลืม ถ้าจิตของบุคคลใดเป็นกุศลหรือเป็นจิตฝ่ายดีก็มีสติเกิดร่วมด้วย กุศลธรรมทุกระดับมีสติเกิดร่วมด้วยเสมอ แต่กุศลธรรมที่เกิดขึ้นจากภาวณา เกิดขึ้นจากปัญญา รู้ตามความเป็นจริง

อาจกล่าวได้ว่า ขณะที่เกิดสติทำให้เกิดสมาธิและสมาธิทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ตามความเป็นจริง ขณะนั้นผู้ปฏิบัติก็ย่อมเห็นความแตกต่างระหว่างขณะที่มีสติกับการขาดสติ เพราะการขาดสติจะไม่เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง แต่ตราบใดที่ปุถุชนคนทั่วไปยังไม่ถึงพระอรหันต์แล้ว ปุถุชนคนทั่วไปก็ยังเป็นผู้หลงลืมสติ เพราะอกุศลจิตย่อมเข้าครอบงำ แต่ถ้าเมื่อใดจิตเกิดกุศลจิตของผู้นั้นก็จะเป็นผู้ไม่หลงลืมสติ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานหากหลงลืม หรือขาดสติในการเข้าไปกำหนดรู้ต่อสภาวะธรรมปัจจุบันขณะที่มากระทบแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมจะไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมได้เลย ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวณาก็จะพัฒนาไปได้ช้า ไม่ก้าวหน้า

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุผู้ประพฤติธรรมอยู่อย่างนี้ ธรรมที่เป็นบาปอกุศล มีความดำริชานไปเกือบแก่สังโยชน์ย่อมเกิดขึ้น เพราะความหลงลืมสติในบางครั้ง เมื่อสติเกิดเข้าไปในขณะนั้น เธอพึงละบรรเทาบาปอกุศล การหลงลืมสติที่เกิดขึ้น ขณะนั้นเธอย่อมละบรรเทาธรรมที่เป็นบาปอกุศลนั้น ทำให้หมด ลื่นไป ให้ถึงความไม่มีอีกพลันทีเดียว”<sup>๗๕</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลยังละความหลงลืมสติไม่ได้ ก็ไม่อาจละการมนสิการโดยแยบคายไม่ได้ การเดินทางผิดและความหุดหู่แห่งจิต” และ “บุคคลยังละธรรม ๓ ประการ คือ ๑) ความเป็นผู้ไม่ต้องการจะเห็นพระอริยะ ๒) ความเป็นผู้ไม่ต้องการจะฟังธรรมของพระอริยะ ๓) ความเป็นผู้มีจิตคิดแข่งดีนี้ไม่ได้ ก็ไม่อาจละความหลงลืมสติ”<sup>๗๖</sup>

### ๒.๕.๒ ปมาท (ความประมาท)

ความประมาท หมายถึงความปราศจากสติ ควบคุมสติไม่ได้ ละเลย เลินเล่อ นับว่าเป็นอกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกต่อสติและสัมปชัญญะโดยตรง เพราะว่าเมื่อบุคคลมีความประมาทแล้ว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ขาดความยั้งคิด ขาดความรอบคอบ ทำอะไรไปด้วยความบุ่มบ่าม ไม่คิดก่อนที่พูดเป็นเหตุให้ผิดพลาดบกพร่องทำให้เกิดความเสียหายความติดขัดเกิดความพลาดพลั้งบางครั้งถึงเสียชีวิต เช่นในกรณีขับรถด้วยความประมาท ทำงานเสี่ยงด้วยความประมาท<sup>๗๗</sup>

<sup>๗๕</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๔/๒๕๓.

<sup>๗๖</sup> อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๖/๑๗๐ - ๑๗๑.

<sup>๗๗</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถานบันบ้นลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๕๒๙.

สรุปว่า ผู้หลงลืมสติหรือผู้ประมาทในทางโลกย่อมจะทำให้การทำกิจการงานธุระต่างๆ กระทำได้อย่างล่าช้าหรือไม่สำเร็จลุล่วงได้ทันเวลา สำหรับในทางธรรมแล้ว ผู้หลงลืมสติ และความประมาท ย่อมทำให้การปฏิบัติกรรมฐานไม่สามารถบรรลุ มรรค ผล และนิพพานได้ จึงถือว่าการหลงลืมสติและความประมาทเป็นปฏิปักษ์ต่อสติและสัมปชัญญะ

### ๒.๕.๓ อวิชชา (ความไม่รู้)

อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ คือ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุเกิดแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และไม่รู้ว่าให้ถึงความดับทุกข์<sup>๗๘</sup> ในการปฏิบัติกรรมฐานถือเป็นความไม่รู้สีกตัวทั่วพร้อมโดยสมบูรณ์ในความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ในขณะที่กำลังเผชิญหน้ากับมัน กล่าวคือไม่รู้กายในกาย ไม่รู้เวทนาในเวทนา ไม่รู้จิตในจิต และไม่รู้อริยธรรมในธรรม ก็คือไม่มีสติปัญญา ๔ ที่บริบูรณ์นั่นเอง คือ อวิชชา เป็นการขาดปัญญา<sup>๗๙</sup> ในการเข้าไปกำหนดรู้ในสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น

อาจกล่าวได้ว่า อวิชชา ยังหมายถึงความไม่รู้ คือ ความไม่รู้ตัวว่าโดนเผาอยู่ โดนกินอยู่ ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นอะไร ไฟที่เห็นเปลว ไฟที่เห็นควันยังพอจะป้องกันได้อยู่ ไฟที่ไม่เห็นเปลวไม่เห็นควันนั้นเป็นอันตรายกว่า ป้องกันได้ยากกว่า แต่ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ นั้นมันเผาอยู่ มันป้องกันได้ยาก เราไม่รู้ตัวเพราะมันไม่เห็นเปลว ไม่เห็นควัน เวลาถูกกามตัณหาเคี้ยวกินจิตใจเราไม่รู้ตัวเพราะตัณหาทำให้ไม่รู้ตัว

เมื่ออวิชชายิ่งเจริญขึ้นๆ ตัณหามันก็ยิ่งพอกพูนขึ้นๆ มันก็ยิ่งรัดรีงเราแน่นขึ้นๆ ยิ่งดึงเราลงต่ำมากขึ้นจนไปถึงนรกกำเนิดเตรังจานเปรตวิสัย เพราะตัณหามันจึงดึงเราลงต่ำ ตัณหาพอกพูน ขึ้นได้เพราะอวิชชามันบังอยู่ ครอบงำอยู่ อวิชชามีอาหารของมัน คือ นิรวรณ อาหารของนิรวรณ คือการพูดไม่ดี คิดไม่ดี ทำไม่ดี จิตใจขุ่นมัว เศร้าหมอง ตัณหายิ่งมากขึ้นชีวิตยิ่งต่ำลง ยิ่งทำชั่วมากขึ้น ไม่มีการสำรวมอินทรีย์ ทุจริต ๓ อย่างก็ยิ่งเจริญมากขึ้น นิรวรณก็โตมากขึ้น อวิชชาก็มากขึ้น ตัณหากิ่งมากขึ้น ยิ่งลงต่ำ ไม่คบหาสัตบุรุษ ไม่มีศรัทธา ไม่มีการทำใจโดยแยบคาย

อวิชชาปิดบังสังสารวัฏ พระพุทธเจ้าตรัสว่า อวิชชาเป็นมลทินอย่างยิ่ง วิธีจะทำให้ อวิชชาหมดไป คือต้องทำวิชชาให้เกิดขึ้น ให้อวิชชาอ่อนกำลังลงไป เช่น มันมืดก็เปิดไฟทำแสงสว่างให้เกิดขึ้น เป็นต้น ทำอาหารให้วิชชาคือความรู้ คือรู้สีกตัวว่าเราถูกราคะ โทสะ โมหะ เผาอยู่

<sup>๗๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๑๙.

<sup>๗๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๑.

รู้สึกตัว คือรู้สึกง่าตั้งขึ้นได้แล้ว เป็นผู้ประกอบความเพียรอันเป็นเครื่องตั้งๆ ด้วยสติความรู้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “อวิชาเปรียบเหมือนกระเปาะไข”<sup>๘๐</sup>

วิชา คือ ความรู้แจ้ง ในที่นี้หมายถึง ปัญญาในมรรคทั้ง ๔<sup>๘๑</sup> ทำหน้าที่รู้แจ้งแทงตลอด อริยสัจ<sup>๘๒</sup> กล่าวคือเป็นความรู้เรื่องราวทั้งหมดว่าอะไรเป็นอะไร ความรู้ในวิชา คือรู้ในอริยสัจ ๔ มีความรู้ในมรรค เป็นสิ่งที่ต้องทำให้มาก ทำให้เจริญ ควรทำวิชา คือความแจ่มแจ้งให้ปรากฏขึ้น ได้ เพื่อดับอวิชาต้องมีโพชฌงค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ สุจริต ๓ อย่าง สำรวมอินทรีย์ มีสติสัมปชัญญะ การทำในใจโดยแยบคาย ต้องมีศรัทธา การได้ฟังธรรม การคบบัณฑิต ถ้าเรามีความรู้สึกตัว รู้เรื่องราว รู้ในอริยสัจ ๔ แล้วมันก็จบลง มันก็สบายใจ มันตั้งด้วยความรู้แจ้งตั้งด้วยความรู้จริง เพราะมีวิชาแล้ว

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความมืดมิดคืออวิชา เรากำจัดได้แล้ว แสงสว่างคือวิชาได้ เกิดขึ้นแก่เรา เปรียบเหมือนแสงสว่างเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกาย และใจ”<sup>๘๓</sup> และ “เมื่อเขาู้เห็นอย่างนี้ ย่อมละอวิชาได้ วิชาย่อมเกิดขึ้น เพราะอวิชาดับลง เพราะวิชาเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น โสมนัสยิ่งกว่าสุขย่อมเกิดขึ้น ความปราโมทย์เกิดจากความปีติ เบิกบานใจ”<sup>๘๔</sup>

อวิชา คือ ความไม่รู้ ความหลงในทางที่ผิด และความหลงในกิเลสทั้งหลาย เป็นความมืดมิด อวิชาทำให้การปฏิบัติกรรมฐานล่าช้าลง เพราะขาดปัญญาหรือวิชา ปัญญาหรือวิชาเป็น การเข้าไปรับรู้หรือรู้สึกตัวด้วยสติและสัมปชัญญะ อวิชาจึงเป็นปฏิปักษ์กับสติและสัมปชัญญะ คือ ปัญญา

#### ๒.๕.๔ โมหะ (ความหลง)

โมหะ คือ ความหลง ไม่รู้จริง มีลักษณะเช่นเดียวกับอวิชา เช่นที่มีปรากฏในอรรถกถา ฎยเภทสูตรพระอรรถกถาจารย์แก้วว่า ที่ชื่อว่า อวิชา เพราะหมายความว่า ไม่ทำให้รู้แจ้งซึ่งชั้นที่ อาศัยอยู่ในชาติก่อน อวิชา พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสเรียกว่า โมหะ ความหลง<sup>๘๕</sup>

<sup>๘๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๔/๘.

<sup>๘๑</sup> อ.ท.อ. (ไทย) ๓๓/๑/๒/-/๒๗๔.

<sup>๘๒</sup> พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๗/๑/-/๗๘๐.

<sup>๘๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๒/๖.

<sup>๘๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๘/๒๒๒.

<sup>๘๕</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๑๑.

ความหลง หมายความว่า เป็นสภาพที่หลงไปจากสภาวะที่เป็นความจริง ทั้งที่เป็นสมมติสัจจะ และปรมาตถสัจจะ หลงไปในสิ่งที่ไม่เป็นสาระประโยชน์<sup>๘๖</sup>

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทโธสาจารย์ได้อธิบายลักษณะของโมหะไว้ดังนี้ คือ “โมหะ มีความบอดแห่งจิตเป็นลักษณะ นัยหนึ่ง มีความไม่รู้เป็นลักษณะ มีความไม่เข้าใจตลอดเป็นรส อีกนัยหนึ่ง มีอันปกปิดเสียซึ่งสภาพแห่งอารมณ์เป็นรส มีความปฏิบัติไม่ชอบเป็นปัจจุภูฏฐาน อีกนัยหนึ่ง มีความมืด คือโง่เขลา เป็นปัจจุภูฏฐาน มีความทำในใจโดยไม่แยบคาย เป็นปทัฏฐาน โมหะนี้ พึงเห็นว่า เป็นมูลแห่งอกุศลทั้งปวง”<sup>๘๗</sup>

อาจกล่าวได้ว่า โมหะ คือความหลง เกิดเพราะการขาดสติและสัมปชัญญะ ทางแก่คือ ต้องเจริญสติและสัมปชัญญะ ทำความรู้อีกตัวพร้อม ทั้งการทำ พูด คิด ยืน เดิน นั่ง นอน และอาการต่างๆที่เกิดขึ้นทางกายและใจ

สรุปว่า หลักธรรมหรืออกุศลธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ คือ ความหลงลืมสติ ความประมาท อวิชชาคือความไม่รู้ และโมหะคือความหลงเป็นปฏิปักษ์เข้าศึกษาโดยตรงต่อสติและสัมปชัญญะ เพราะเป็นตัวขัดขวางต่อความเจริญ อวิชชาความไม่รู้จริง หลงในทางที่ผิด ความหลงในกิเลสทั้งหลาย เป็นความมืดมิด เป็นการขาดปัญญาในการเข้าไปกำหนดรู้ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ขาดปัญญาเข้าไปรู้ความจริงในสิ่งทั้งปวง และขาดการเข้าไปพิจารณากำหนดรู้อย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ในสภาวะธรรมนั้นนั่นเอง การปฏิบัติจึงไม่เจริญก้าวหน้า

## ๒.๖ สรุปท้ายบท

สติและสัมปชัญญะ ตามความหมายในทางพุทธศาสนาแปลว่า ความระลึกได้ นี้ก็ได้รับความรู้ตัว ความไม่เพลาการคุมใจไว้กับกิจหรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือการปฏิบัติตนเอง สติและสัมปชัญญะนั้น คือ กิริยาหรืออาการหนึ่งของจิตนั่นเอง ที่ทำหน้าที่ระลึกได้ ระลึกรู้ หรือรู้ตัวพร้อม เป็นสังขารขันธ์ คือการกระทำทางใจหรือจิตอย่างหนึ่ง และเป็นสังขารขันธ์ ที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญยิ่งว่า สติและสัมปชัญญะ มีประโยชน์ในที่ทั้งปวง จึงเป็น ภาเวตัพพธรรม สิ่งที่ดีควรทำให้มีขึ้น เจริญขึ้น

สติและสัมปชัญญะเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่เลินเล่อ พลังผลอ ป้องกันความเสียหายเป็นต้น เป็นเหตุให้ถูกคิด ยับยั้งชั่งใจ และกระตุ้นทำให้นึกถึงชีวิต

<sup>๘๖</sup> อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๗๑๕.

<sup>๘๗</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๘๙.

ทำให้เสียสละทำความดีต่างๆ ได้ แต่หากขาดสติและสัมปชัญญะแล้ว จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิด และเสียหายร้าย สติและสัมปชัญญะที่ระลึกได้ในเวทนาต่างๆ อันได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส การนึกคิดขณะที่เรามองเห็นภาพ ก็เพราะขณะนั้นเรามี สติสัมปชัญญะอยู่กับการเห็น ขณะที่เราได้ยินเสียงก็เพราะขณะนั้นเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับเสียง ขณะที่เราได้กลิ่น เพราะขณะนั้นเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับกลิ่น ขณะที่เรารู้รสอาหารก็เพราะ ขณะนั้นเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับรสขณะที่เรารู้สึกหนาวก็เพราะขณะนั้นเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับการสัมผัสทางกายขณะที่เราคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ก็เพราะ ขณะนั้นเรามีสติอยู่กับการนึกคิด จะ เห็นว่าสติสัมปชัญญะทำงานอยู่กับทวาร ทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตลอดเวลา สติและสัมปชัญญะทำงานตลอดทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอน สติและสัมปชัญญะจะไม่ทำงานก็ เฉพาะตอนที่เราสลบ ซึ่งบางที่เรียกว่าหมดสติ กับตอนที่เรานอนหลับสนิทเท่านั้น แม้ขณะฝันสติก็ ยังทำงานอยู่ คือ อยู่กับการนึกคิด สติและสัมปชัญญะมีประโยชน์มากในการปฏิบัติธรรม เราจึง ควรทำความรู้จักกับสติและสัมปชัญญะให้ดี ควรฝึกให้มีกำลังมากๆ สติและสัมปชัญญะจะมีกำลัง มากเมื่อมีความตั้งใจ สติและสัมปชัญญะเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการปฏิบัติในทางพุทธศาสนาเช่น สติใน มรรค ๘ หรือสติในโพชฌงค์ ๗ สติในสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น เป็นเหตุปัจจัยสำคัญยิ่งในการบรรลุถึง จุดหมายในการดับทุกข์หรือความจางคลายหายจากทุกข์

สติและสัมปชัญญะที่ได้จากการพิจารณาการปฏิบัติให้รู้เท่าทันกาย สุข ทุกข์ อุเบกขา และอารมณ์ทางใจธรรมที่เป็นกุศล หรืออกุศลว่าเป็นเพียงสมมติ ไม่ใช่เขา ไม่ใช่เราไม่ยั่งยืน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายดับไป การพิจารณาแบบสติปัฏฐาน ๔ จะมีหน้าที่เหมือนนายประตูเฝ้าคอย ระวังจิตตรวจดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางใจ จนสามารถถ่วงกรอง ความชั่วจากคำพูด การกระทำให้ลดน้อยลงจนเป็นอิสระจากตัณหา อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น เข้าถึง มรรค ผล และนิพานในที่สุด

## บทที่ ๓

### สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สติและสัมปชัญญะ เป็นตัวกำหนดตามระลึกรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อริยาบถใหญ่ คือ เดิน ยืน นั่ง และนอน พร้อมด้วยอริยาบถย่อยอื่นๆ พิจารณาให้รู้ทันปัจจุบันอารมณ์กรรมฐาน คือ พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งผู้วิจยจะได้ขยายเนื้อความการศึกษาสติและสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีประเด็นที่ได้กำหนดไว้ดังต่อไปนี้

๓.๑ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓.๒ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๓.๓ ผลของสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓.๔ สรุปท้ายบท

#### ๓.๑ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สติและสัมปชัญญะ มีความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการมีสติและสัมปชัญญะตามกำหนดระลึกรู้ในรูปนามให้ทันปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่โยคาวจรพึงกำหนดตามระลึกรู้ ขณะ เดิน ยืน นั่ง และนอน พร้อมด้วยอริยาบถย่อยอื่นๆ กำหนดสุข ทุกข์ และอุเบกขา กำหนดในความนึก คิด ต่างๆ และสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง ซึ่งผู้วิจยจะได้นำเสนอในหัวข้อ ความหมายวิปัสสนาภาวนา และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยสติและสัมปชัญญะ มีอธิบาย ดังนี้

คำว่า วิปัสสนา เป็นศัพท์ที่มีความหมายลึกซึ้ง เพราะผู้ที่จะรู้แจ้งในรูปนามนั้น ต้องมีพื้นฐานหรือประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในด้านนี้มาแล้ว แล้วจึงจะสามารถรู้แจ้งรูปนาม ทั้งอรรถและพยัญชนะที่พระวิปัสสนาจารย์ได้กล่าวอธิบายไว้ ความเข้าใจในพระธรรมเทศนาคำสอนดังกล่าวเรียกว่า ปัญญาที่รู้สภาวะธรรมชาติในกาย เวทนา จิต และธรรมตรงกับปัจจุบันตามความเป็นจริง คือ รูปกับนาม มีความหมายดังต่อไปนี้



### ๓.๑.๑ ความหมายวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาประกอบด้วยคำว่า วิ + ปัสสนา มีความหมาย ดังนี้

วิปัสสนา (วิ+ทิส เพกขเน+ยุ+อา) วิปัสสนา, ปัญญา, ปัญญา รู้แจ้ง. วิวิธ อธิจจาทิกัง สงฆาเรสุ ปัสสตีติ วิปัสสนา. ปัญญาที่เห็น สภาวะธรรมต่างๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้น ในสังขารทั้งหลาย ชื่อว่า วิปัสสนา (อาเทศ ทิส ธาตุ เป็น ปสส, ยุ เป็น อน, ลบ สระ หน้า). สยญาเวทยิต นิโรธสมาปตติยา โข คหปติ เทว ธมมา พหุปการา สมโถ จ วิปัสสนา จ. คฤหปตี ธรรม ๒ อย่าง คือ สมณะและวิปัสสนา มีอุปการะมาก ต่อสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ<sup>๑</sup>

อธิบายว่า วิปัสสนา แปลว่า “การเห็นอย่างวิเศษ” ไม่ใช่คำว่า “ความคิด” แต่ใช้คำว่า “ความเห็น” คือ คำว่า “ปัสสนา” วิปัสสนาจึงเป็นการเห็นอย่างวิเศษ “เห็นอย่างวิเศษ” คือ ไม่ต้องคิด แต่ให้ทำสมาธิให้ใจนิ่งจนเกิดญาณทัสสนะ แล้วอาศัยญาณทัสสนะไปเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นการเห็นด้วยใจอย่างแจ่มแจ้ง ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

เพราะฉะนั้น วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง “ปัญญาเป็นเครื่องเห็นแจ้ง ปัญญา เครื่องเห็นแจ้ง วิปัสสนา ชื่อภาวนาอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างของพระพุทธศาสนา เป็นตัวปัญญา พิจารณาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามไตรลักษณ์ คือ เห็นว่าไม่เที่ยงเป็นต้น ไม่ติดอยู่ในสภาวะธรรมนั้นๆ วิเคราะห์ว่า วิวิธ อธิจจาทิกัง สงฆาเรสุ ปัสสตีติ วิปัสสนา วิปัสสนา หมายถึงปัญญา กำหนดเห็นพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส”<sup>๒</sup>

โดยสรุป วิปัสสนา หมายถึงความเห็นแจ้ง เป็นการศึกษ ให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนามทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นรูปนามภายใน และภายนอก ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต คือให้มีสติ ตามกำหนดรู้จนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงอย่างชัดเจนด้วยปัญญาของตนเองอย่างทะลุปรุโปร่ง โดยไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใดๆ ในสภาวะธรรมทั้งปวง

คำว่า “ภาวนา” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก ภู + ยุ พฤทธิ อุ เป็น โอ แปลง โอ เป็น อว แปลง ยุ เป็น อน, ลง อา อติอิโขตกปัจจัย ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ให้ความหมายไว้ว่า “ภาเวติ กุศลธมเม อาเสวติ วชฺเฒติ เอตยาติ ภาวนา” แปลว่า “ที่ชื่อว่า ภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมี คือ เสพคุ้น ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญแห่งชน”<sup>๓</sup>

<sup>๑</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, อภิธานวรรณนา ฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัทประยูรวงศ์พรินท์ตั้ง จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๑๙๗.

<sup>๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๕๗.

<sup>๓</sup> พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน, ป.ธ.๙), อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๙๘.

โดยสรุป ภาวนาตามหลักไวยากรณ์บาลีมาจาก ภู ธาตุ ลงในอรรถ สดตาย ในความมีความเป็น ลง เณ+ยุ+อา ปัจจัย เพราะฉะนั้น คำว่า ภาวนา เจริญสมาธิภาวนา ซึ่งภาษาทางโลกที่เรารู้จักนำมาใช้กัน คือ คำว่า พัฒนา นั่นเอง คือทำให้เจริญขึ้น

คำว่า ภาวนา มีปรากฏใน ขุททนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค มี ๔ ประการ คือ

๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่น เมื่อพระโยคาวจรระลึกรู้ความพอใจในกามได้แล้วทันทีนั่นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น

๒) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม

๓) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นๆ เข้าไป คือ เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยายามแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยายามเข้าไป เป็นต้น

๔) ภาวนา คือ การปฏิบัติเนื่องๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่องๆ ซึ่งความออกจากกาม เมื่อละพยายามแล้วย่อมปฏิบัติเนื่องๆ ซึ่งความไม่พยายาม เป็นต้น<sup>๔</sup>

กล่าวได้ว่า ภาวนา คือ ธรรมชาติอันบุคคลอบรมอยู่ และเจริญอยู่ ชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือให้เกิดในสันดาน ดังมีปรากฏในคัมภีร์ปรมัตถทีปนี ได้ให้ความหมาย คำว่า ภาวนาไว้ ๒ ประการ คือ

๑) ภาเวตพพาติ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ

๒) ภาเวนติ จิตตสนตานํ เอตาทีหิ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระเสจิต<sup>๕</sup> และให้ความหมายอีกว่า ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น แปลว่า ทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น<sup>๖</sup>

สรุปได้ว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การทำความเห็นแจ้งให้เกิดขึ้น มีขึ้น คือ ให้เจริญยิ่งขึ้น ความว่า ปัญญา<sup>๗</sup>รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งเกิดจากการกำหนดรูปนามที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจจนเกิดความรู้ชัดเจนว่ารูปนามเป็นปรมัตถ์ และเป็น

<sup>๔</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙-๒๕๒.

<sup>๕</sup> พระอนุรุทธาจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๗๖๐.

<sup>๖</sup> พระอนุรุทธาจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๔๗๘.

ลักษณะของความไม่เที่ยงเป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตน

### ๓.๑.๒ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในการกำหนดรูปรูปนาม

การกำหนดรูปรูปนามด้วยสติและสัมปชัญญะ มีความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การระลึกได้ โดยการกำหนดรู้ในรูปนามที่กำลังเกิดขึ้น สติมีลักษณะแนบชิด ช่วยทำให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะได้ไม่ลอย ไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะจ้องและจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา คือ รูปนาม ในขณะที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ใช้สติและสัมปชัญญะ กำหนดอยู่ที่อิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง และนอน พร้อมด้วยอาการต่างๆ เช่นกำหนดรู้อาการที่ท้องในเวลาพองขึ้นกับในเวลาท้องยุบลง โดยภาวนาว่า “พองหนอ - ยุบหนอ” มีอธิบายดังนี้

อิริยาบถปัพพะ หมายถึงกิริยาอาการแห่งการเดิน ยืน นั่ง และนอน ซึ่งเป็นรูป โดยมีจิตตชวาโยธาตุ คือ ธาตุลมที่เกิดแต่จิตเป็นเครื่องกำหนดกิริยาอาการความเคลื่อนไหวของรูป ไม่ใช่ว่ารูปนั้นเคลื่อนไหวไปตามสัจจะธาตุญาณ การเดิน ยืน นั่ง และนอน อันเป็นเพียงแต่ความเคลื่อนไหวของรูป สืบเนื่องมาจากธาตุลมที่มีอยู่ในร่างกายโดยการบัญชาของจิต (นาม) ไม่ได้มีตัวตน บุคคล เรา และเขา คอยบงการบังคับบัญชาตามที่ได้เข้าใจ แต่มนุษย์มีโมหะ ความมมงายที่มีอยู่ในสันดาน ทำให้เข้าใจผิดว่า สัตว์ บุคคล เดิน ยืน นั่ง และนอน เป็นสัจจะธาตุญาณ มีความสำคัญผิดในสัจจะญาณ จึงทำให้เกิดความสงสัยข้องใจกันต่างๆ นานา ความจริงนั้นวาโยธาตุที่พัดผันทั่วร่างกายนั้น มีทั้งกรรม จิต อุตฺ และอาหาร เป็นสมุฏฐาน แต่ในที่นี้หมายเอาเฉพาะวาโยธาตุที่มีจิตเป็นสมุฏฐานจึงเรียกว่า จิตตชวาโยธาตุ ขณะเมื่อจิตตชวาโยธาตุแผ่ไปนั้น ย่อมแผ่ไปพร้อมกันทั้ง ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ไปด้วยกัน เพราะมหาภูตรูป ๔ แยกกันไม่ได้ ร่างกายของมนุษย์เกิดจาก “รูปสมุฏฐาน มี ๔ คือ กัมมสมุฏฐาน จิตตสมุฏฐาน อุตฺสมุฏฐาน และอาหารเป็นสมุฏฐาน”<sup>๗</sup> จิตตชรูปจะเดินเคลื่อนไหวไปในที่ใด ย่อมพาเอาร่างกายที่เป็นมหาภูตรูป ๔ ซึ่งเป็นรูปกับนามไปด้วยกัน คือ วาโยธาตุซึ่งมีจิตเป็นสมุฏฐาน และมีจิตเป็นปัจจัยให้เกิดอิริยาบถต่างๆ จึงมีบทบาทโดดเด่นในการเคลื่อนไหวของอาการเดิน ยืน นั่ง และนอน คือ จิตตชวาโยธาตุนั่นเอง เพราะฉะนั้นลมที่พัดผันไปทั่วร่างกาย ทำให้เกิดอิริยาบถ คือ เดิน ยืน นั่ง และนอน โดยเกิดจากสมุฏฐานทั้ง ๔ ดังกล่าวแล้ว แต่ในอิริยาบถปัพพะนั้น เน้นเอาเฉพาะที่มีจิตตชวาโยธาตุ (นาม) เป็นสมุฏฐานเท่านั้น

<sup>๗</sup> พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฑโฒภิกขุ), **ปรมัตถธรรม ๔ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน)**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓๓.

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ในอิริยาบถทั้ง ๔ และอาการอื่นๆ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ มีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ คจฉนโต วา คจฉามิติ ปชานาติ จิโต วา จิโตมหิติ ปชานาติ นิสินโน วา นิสินโนมหิติ ปชานาติ สยาโน วา สยาโนมหิติ ปชานาติ ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณิหิตो โหติ ตถา ตถา น ปชานาติ.” ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่าภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น”<sup>๘</sup>

ในอรรถกถาสามัญญผลสูตร อธิบายอิริยาบถ การเดิน ยืน นั่ง และนอน ว่า ภิกษุเดินอยู่ก็ดี ย่อมรู้ตัวว่าเราเดิน ยืนอยู่ก็ดี ย่อมรู้ตัวว่าเรายืน นั่งอยู่ก็ดี ย่อมรู้ตัวว่าเรานั่ง นอนอยู่ก็ดี ย่อมรู้ตัวว่า เรานอน ดังนี้ ตรัสถึงอิริยาบถยาวนาน พระมหาสิวลเถระ ผู้ทรงพระไตรปิฎกกล่าวว่า ภิกษุใดเดินหรือจงกรมนาน ภายหลังหยุดยืน ย่อมพิจารณาเห็นดั่งนี้ว่า รูปธรรมและอรุปรธรรมที่เป็นไปในเวลาจงกรม ดับไปในขณะหยุดยืนนั้นแหละ ภิกษุนี้เชื่อว่าเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการเดิน ภิกษุใดท่องบ่นอยู่ก็ดี วิชฌนาปัญหาอยู่ก็ดี มนสิการกรรมฐานอยู่ก็ดี ยืนอยู่นาน ภายหลังนั่งลง ย่อมพิจารณาเห็นดั่งนี้ว่า รูปธรรมและอรุปรธรรมที่เป็นไปในเวลา ยืน ดับไปในขณะนั่งลงนั้นแหละ ภิกษุนี้ เชื่อว่าเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการยืน ภิกษุใดนั่งนาน โดยกระทำการสาธยายเป็นต้น ภายหลังลุกขึ้นย่อมพิจารณาเห็นดั่งนี้ว่า รูปธรรมและอรุปรธรรมที่เป็นไปในเวลานั่งดับไปในขณะลุกขึ้นนั้นแหละ ภิกษุนี้เชื่อว่าเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการนั่ง แต่ภิกษุใดนอนท่องบ่นอยู่ก็ดี มนสิการกรรมฐานอยู่ก็ดี หลับไปภายหลังลุกขึ้น ย่อมพิจารณาเห็นดั่งนี้ว่า รูปธรรมและอรุปรธรรมที่เป็นไปในเวลานอน ดับไปในขณะลุกขึ้นนั้นแหละ ภิกษุนี้เชื่อว่าเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการหลับและการตื่น ก็จิตที่ไม่ทำงานชื่อว่าหลับ ที่ทำงานชื่อว่าตื่น<sup>๙</sup>

กล่าวได้ว่า มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นวิธีการปฏิบัติที่ให้ผู้รู้ชัดอาการต่างๆ ที่ปรากฏในขณะนั้นๆ เป็นวิธีการกำหนดรูปรูปนามในอิริยาบถไปพพะ ได้ว่า อาการการเคลื่อนไหวของร่างกาย เบื้องต้น จะเป็นการเดิน การยืน การนั่ง และการนอน หรือว่าอยู่ในอาการใดๆ ก็ดี ดังที่อธิบายทั้งในมหาสติปัฏฐานสูตรและอรรถกถาสามัญญผลสูตร เป็นอาการที่ปรากฏที่เคลื่อนไหวเป็นอารมณ์ที่กำหนด จัดเป็นอาการรูป ส่วนการทำความรู้สึกตัว การพิจารณาให้ความเป็นไป การรู้ตัว การรู้ชัดอาการนั้นที่ปรากฏ การรับรู้อาการการเคลื่อนไหว คือ ปชานาติ จัดเป็นอาการนาม

<sup>๘</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๙</sup> ที.สี.อ. (ไทย) ๑๒/๑/๑/๔๒.

ต่อไปจะอธิบายวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยการกำหนดของอิริยาปถัปพะ  
แยกเป็นหัวข้อๆ ตามลำดับไป

### ๑) สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากำหนดรูปนามในอิริยาปถเดิน

การกำหนดรูปนามในอิริยาปถเดินต้องมีสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนา  
ภาวนา ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ”<sup>๑๐</sup> แปลความว่า “กำลัง  
เดินก็รู้ว่ากำลังเดิน” อรรถกถาว่า “เอส เอวํ ปชานาติ “คจฺจามิตฺติ จิตฺตํ อูปฺปชชติ. ตํ วายํ ชเนติ.  
วาโย วิณฺณตฺตํ ชเนติ. จิตฺตกิริยา วาโย ธาตุวิปฺพา เรณ สกฺลกายสฺส ปฺรโต อภินิหาโร  
คฺมนนฺติ วุจฺจติ” แปลความว่า เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า จิตที่นึกคิดว่าจะเดิน ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้น  
ย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น การเคลื่อนไหวข้างหน้าของร่างกายทั้งหมด ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลม  
ที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า การเดิน<sup>๑๑</sup>

มีปรากฏในหนังสือวิปัสสนานัยเล่ม ๑ ว่า พระอรรถกถาจารย์ ได้อธิบายถึงระยะการเดิน  
จงกรมมี ลักษณะของธาตุในขณะยกเท้า และการก้าวเท้า แบ่งออกเป็น ๖ ส่วน อธิบายเกี่ยวกับการ  
การกำหนดในการเดินจงกรม ๖ ระยะ ได้ดังนี้

๑. การยกขึ้นจากพื้น เรียกว่า (อุทฺธมฺมะ ยก) ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกสั้นหนอ” เกิด  
จากธาตุไฟเป็นหลัก และธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ  
(ปัจจุบันฐาน) ของธาตุไฟว่า มหฺทวานุบุปฺพา ทนฺปจฺจุปฺภูจฺจนา (มีการให้ถึงความอ่อน, การพุ่งขึ้นสูง  
เป็นเครื่องปรากฏ)

๒. การยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า (อติทฺธมฺมะ ย่าง) ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกหนอ”  
เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลัดดัน ตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า  
อภินิหารปจฺจุปฺภูจฺจนา (มีการผลัดดันเป็นเครื่องปรากฏ)

๓. เมื่อเห็นตอ เห็นหนาม (หรือ) เห็นทีฆชาติ (งู) เป็นต้น อย่างไม่อย่างหนึ่งแล้ว  
ก้าวเท้า (เลี้ยง) ไปข้างโน้นและข้างนี้ เรียกว่า (วิตฺติทฺธมฺมะ ย้าย) ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ย่างหนอ”  
เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลัดดัน

๔. การหย่อนเท้าต่ำลง เรียกว่า (โวลสฺสชฺชณะ ลง) ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ลงหนอ” เกิด  
จากธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดินคล้อยตามเพราะธาตุน้ำมีสภาพหนักกว่าธาตุดิน ตามลักษณะของ  
ธาตุน้ำว่า ปคฺขรณฺลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึง  
หนักกว่าธาตุดิน

<sup>๑๐</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๑๑</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๓๘๑.

๕. การวางเท้าลงบนพื้นดิน เรียกว่า (สันนิษฐานนะ เหยียบ) ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ถูกหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม เพราะมีสภาพสัมผัสความแข็ง หรืออ่อน ตามลักษณะของธาตุดินว่า กกขพตลกขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฐานรสา (มีหน้าที่ตั้งไว้)

๖. การกดเท้าลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น เรียกว่า (สันนิษฐานนะ กด) ทางปฏิบัติกำหนดว่า “กดหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม<sup>๑๒</sup>

หมายความว่า ในขณะเดินตามพระบาลี “คจจนโตะ วา คจจามิติ ปชานาติ” ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละย่างก้าว ด้วยการกำหนดว่า “เดินหนอๆ” หรือ “ย่างหนอๆ” หรือ “ยกหนอ ย่างหนอ ย้ายหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ และกดหนอ” เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้โดยรู้ว่า จิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา

## ๒) สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากำหนดรูปนามในอิริยาบถยืน

การกำหนดรูปนามในอิริยาบถยืนต้องมีสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า “จิตโต วา จิตมเหติ ปชานาติ”<sup>๑๓</sup> ความว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่” ในเวลาอื่น จิตโต วา จิตมเหติ ปชานาติ ขณะรูปกายอยู่ในอาการยืน สติสามารถรับรู้อาการที่เท้าสัมผัสกับพื้น รูปลำตัวตรง น้ำหนักตรงลงที่เท้าทั้งสอง

## ๓) สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากำหนดรูปนามในอิริยาบถนั่ง

การกำหนดรูปนามในอิริยาบถนั่งต้องมีสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า “นิสินโน วา นิสินโนมเหติ ปชานาติ” แปลความว่า “เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่”<sup>๑๔</sup> การนั่งกำหนดหรือนั่งสมาธิพระพุทธรองค์ได้ตรัสสอนไว้อีกว่า “นีสิตติ ปลลงกั อากุชิตวา อุชุกาย ปณิธาย ปริมุขิ สตี อุกฤษเปตวา”<sup>๑๕</sup> ความว่า “นั่งคู้บัลลังก์ คือ นั่งขัดสมาธิ หมายถึงนั่งพับขาเข้าหากันทั้ง ๒ ข้าง เรียกว่า นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้

<sup>๑๒</sup> โสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙. M.A., Ph.D.). ตรวจชำระ, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓๖-๒๓๗.

<sup>๑๓</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๑๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิงค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๓.

<sup>๑๕</sup> วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

เฉพาะหน้า ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึงตั้งสติกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน<sup>๑๖</sup>” ความว่า นั่งราบไปกับพื้น วางเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย นั่งให้ตัวตรงหลับตาหายใจตามปกติ ตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐาน<sup>๑๗</sup>

#### ๔) สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากำหนดรูปนามในอิริยาบถนอน

การกำหนดรูปนามในอิริยาบถนอนต้องมีสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “สยาโน วา สยาโนมหิตี ปชานาติ”<sup>๑๘</sup> แปลความว่า “เมื่อนอนอยู่ก็รู้ว่านอนอยู่” ความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อย ต่อจากนั้นก็ให้กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” จนกว่าจะหลับ และหลับเมื่อใด ก็ไม่ต้องสนใจการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ดังนี้เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร ในเวลานอน สยาโน วา สยาโนมหิตี ปชานาติ สำเร็จการนอนดูจราชสีห์โดยตะแคงข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติและสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้น<sup>๑๙</sup>

#### ๕) สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากำหนดรูปนามในอิริยาบถย่อย

การกำหนดรูปนามในอิริยาบถย่อยต้องมีสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ความว่า “ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณิหิตो โหติ ตถา ตถา นัง ปชานาติ” ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น ดังพระอานนท์เอนกายลงบนเตียง เท้าทั้งสองพ้นจากพื้น ศีรษะยังไม่ถึงหมอน จิตก็พ้นจากอาสวะทั้งหลายไม่ถ่มมันด้วยอุปาทาน<sup>๒๐</sup> การเจริญสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทันพองยุบ น่าจะจัดเข้าได้กับข้อนี้

เมื่อจะกล่าวถึงอาการพอง - ยุบ จะต้องกล่าวถึงการเจริญอานาปานสติก่อน ซึ่งมีมาแต่ครั้งพุทธกาลมีหลักฐานปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อพระโมคคัลลีสืบบุตรทำสังคายนาครั้งที่ ๓ แล้วส่งสาวกออกเผยแผ่ ๙ สาย โดยพระโสณและพระอุตตระมาสู่สุวรรณภูมิ ที่สุวรรณภูมิ<sup>๒๑</sup> ได้นำเอาวิปัสสนาวงศ์ พระอรหันตะ มาเผยแผ่จนกว้างขวางสืบทอดเป็นลำดับ จนถึงในยุคการ

<sup>๑๖</sup> วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๕.

<sup>๑๗</sup> อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๐/๕๒๑.

<sup>๑๘</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๑๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๓/๔๕๖-๔๕๗.

<sup>๒๐</sup> วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๑/๓๔.

<sup>๒๑</sup> พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาคัมมัฏฐานาจารย์ยะ ดร. รจนา, วิปัสสนาทีปนีฎีกา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒.

กำหนดท้องพอง - ท้องยุบ ดูอาการพอง - ยุบ ท้องพอง กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พองหนอ” ท้องยุบ กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบหนอ”

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดอาการพองยุบของท้องเป็นอารมณ์หลัก เผยแผ่โดย ท่านมหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถระ) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทั้งปริยัติและปฏิบัติ ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญใน พระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาอย่างมาก เหตุที่ต้องการปฏิบัติวิปัสสนาให้เข้าถึงเนื้อแท้ของ พระพุทธศาสนา จึงเที่ยวสืบค้นหาสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีหลักการสอดคล้องกับคัมภีร์ พระพุทธศาสนาที่ได้ศึกษามา ในที่สุดท่านได้เลือกปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” กับพระอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ กล่าวคือ ท่านพระมิ่งกุลเขตวันสะยาตอร์ (นารทเถระ) จนเห็นผลจริงว่า วิปัสสนามีใช้มีอยู่แต่ในตำรา การกำหนดดูอาการท้องพองท้องยุบอย่างจดจ่อ ต่อเนื่องเป็นการเจริญให้บรรลุถึงมรรคและผลได้ หลักการการปฏิบัติสติปัญญาศึกษาได้จาก หนังสือเรื่อง “วิปัสสนานัย” ที่ท่านเขียนมีหลักฐานอ้างอิงชัดเจน พระคันธสาราภิวงค์ วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปางได้แปลเรียบเรียงไว้จนครบถ้วน

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายตามพระพุทธพจน์ว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมิ กายเ ปจวิธาคู อาโปธาคู เตโชธาคู วาโยธาคูติ”<sup>๒๒</sup> “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือภิกษุยอมพิจารณาเห็น กายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้” การตามรู้สภาวะพองยุบจัดเป็นธาตุกรรมฐานตามพระบาลีข้างต้น โดยสภาวะ พองยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออก และหดยุบลงเมื่อหายใจออก การกำหนดสภาวะพองยุบ จัดได้ว่าได้รับรู้สภาวะลักษณะ หน้าทีอาการปรากฏของธาตุ คือ

- สภาวะตึงหย่อนเป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ (วิตถมณลกขณา)
- การทำให้เคลื่อนไหวเป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ (สมุทธีรณรสา)
- การผลัดดัน เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ (อภินิหารปจจุปฏฐาน)<sup>๒๓</sup>

กล่าวได้ว่า สติและสัมปชัญญะในการกำหนดอาการท้องพองและอาการท้องยุบเป็น การรู้ชัดอาการของกายที่ตั้งอยู่ ในลักษณะอาการของวาโยธาตุเป็นธาตุกรรมฐานจึงเป็นการปฏิบัติ วิปัสสนากาวนาที่ถูกต้องตามหลักสติปัญญา ๔ เพราะมีผู้สงสัยการปฏิบัติอานาปานสติกับการ ปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองยุบ นำไปเกี่ยวข้องกับการหายใจเข้าและออกว่า จึงมักมีข้อคำถามใน ลักษณะนี้บ่อยๆ จึงจะขออธิบายลักษณะสภาวะการปฏิบัติของทั้งสองดังนี้ อานาปานสติจัดอยู่ใน

<sup>๒๒</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒.

<sup>๒๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๒๒๙.



การเจริญอานาปานปัพพะ หมวดกายานุปัสสนา เป็นการเจริญสมาธิในกายคตาสติ และเป็น การปฏิบัติวิปัสสนาในอานาปานสติ ดังมีปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ว่า

อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมากมีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร กล่าวคือ ผ่อนคลายลมหายใจหายาบให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ จนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่า มีลมหายใจอยู่ หรือไม่ หายใจเข้า สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสน นั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่า เจริญอานาปานสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้<sup>๒๔</sup>

สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการกำหนดอาการท้องพองท้องยุบเป็นการเจริญสติ กำหนดวาโยโณภูมิจัพพธาตุ เป็นการเจริญธาตุมนสิการ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาในกายคตาสติ ประเภทหนึ่ง ดังมีปรากฏในทีฆนิกาย มหาวรรคว่า ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมอยู่ อุปมาเหมือน คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่ สี่แพร่ง แม่น้ำใด เป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่ สับสนอันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้<sup>๒๕</sup>

กล่าวได้ว่า สติและสัมปชัญญะเมื่อก้าวโดยสภาวะธรรมแล้ว อานาปานสติ เป็นการ กำหนดรู้จุดสัมผัสที่ลมกระทบ เรียกว่าโณภูมิจัพพายนะ อานาปานะ (ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า) เป็นกายชนิดหนึ่ง เพราะสงเคราะห์เข้าไป โณภูมิจัพพายนะ ส่วนการกำหนดรู้อาการท้องพอง ท้องยุบ เป็นลักษณะอาการเคลื่อนไหวของวาโยโณภูมิจัพพธาตุในช่องท้อง

สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การปฏิบัติจะมีผล ก้าวหน้าเพราะการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

<sup>๒๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓/๑๙๖.

<sup>๒๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗-๓๐๘.

ในการปรับอินทรีย์ พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ในโสมโกฬิวิสัตถุ พระวินัย มหาวรรค แก่พระโสมโกฬิวิสะว่า “ความเพียรเปรียบเทียบกับสายพินควรตั้งอยู่ให้พอดี ความเพียรที่ปรารภอย่างยิ่ง ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน จงถือเอานิमित ในความเสมอกันนั้น”<sup>๒๖</sup>

การปรับอินทรีย์ ในคัมภีร์อรรถกถาวิชัยปิฎก มหาวรรค ได้อธิบายไว้ว่า

อินทรีย์านถจ สมตํ ปฎิวชิมาติ สหธาทีนํ อินทรีย์านํ สมตํ สมภาวํ. ตตถ สหธํ ปณณาย ปณณถจ สหธาย วีริยํ สมาธินา สมาธิถจ วีริเยน โยชยมาโน อินทรีย์านํ สมตํ ปฎิวชิมาติ<sup>๒๗</sup>.

สารัตถที่ปณีฎีกา ได้อธิบายไว้มีข้อความใกล้เคียงกัน ว่า

อินทรีย์านถจ สมตํ อธิจฺจาทิ สหธาทีนํ อินทรีย์านํ สมตํ สมภาวํ อธิจฺจาทิ. ตตถ สหธํ ปณณาย, ปณณถจ สหธาย, วีริยํ สมาธินา, สมาธิถจ วีริเยน โยชยตา อินทรีย์านํ สมตํ อธิจฺจิตานาม โหติ. สติ ปน สหพตฺติกา, สา สหปาปิ พลวตีเยว วฏฺฏติ.<sup>๒๘</sup> แปลความว่า การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ความว่า การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นยังมีมากเท่าไรก็ยิ่งดี

มีปรากฏในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรคว่า สาเหตุที่ทำให้อินทรีย์แก่กล้า ๙ ประการ มีพระบาลีว่า “นวหากาเรหิ อินทรีย์านิ ติกฺขานิ ภวนติ อุปนฺนุปนฺนนานํ สงฺขารานํ ขยเมว ปสฺสติ, ตตถ จ สกฺกจฺจกิริยาย สมปาเทติ, สาทจฺจกิริยาย สมปาเทติ, สปปายกิริยาย สมปาเทติ, สมาธิสฺส จ นิमितตคฺคาเหณ, โทษณฺงคานถจ อนฺุปวตฺตนตาย, กาเย จ ชีวีเต จ อนฺตรา จ อโทยสาเนนาติ”<sup>๒๙</sup>

อินทรีย์ ๕ ย่อมแก่กล้าเพราะเหตุ ๙ ประการ คือ โยคาวจรต้องปฏิบัติดังนี้

๑. กำหนดเห็นแต่ความสิ้นไปหมดไปของรูปนามซึ่งเกิดขึ้นในทุกๆ ขณะ ถึงแม้บางครั้งอาการดับจะไม่ปรากฏ ก็ต้องพยายามกำหนดให้ได้ มองให้เห็น แต่อย่าพยายามหาเหตุผลในทางที่จะทำให้เห็นว่า รูปนามเป็นของเที่ยง

๒. ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม โดยการกำหนดอย่างเื้อื่อต่อกรรมฐานเพื่อให้เห็นความดับไปของรูป นามนั้น

<sup>๒๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๙.

<sup>๒๗</sup> วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๔๓/๑๖๔.

<sup>๒๘</sup> สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๔๓/๓๕๒-๓๕๓.

<sup>๒๙</sup> วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๘๐-๒๘๑.

๓. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการทำอย่างต่อเนื่อง ทำอย่างคงเส้นคงวา อย่างหยุดในระหว่างการปฏิบัติ

๔. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ โดยการทำแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะต่อการกำหนด เท่านั้น สัปปายะ ๗ คือ ๑) อากาศ ที่อยู่เหมาะสม ๒) โคจร ที่เที่ยวไปมาหมู่บ้านเหมาะสม ๓) ภัตตະ ถ้อยคำ เหมาะสม ๔) บุคคล บุคคลผู้คบหาเหมาะสม ๕) โภชนะ อาหารเหมาะสม ๖) อุตุ บรรยากาศเหมาะสม ๗) อิริยาปถะ อิริยาบถเหมาะสม

๕. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการกำหนดเหตุของวิปัสสนาสมาธิ คือ การกำหนดรูปนามจนทำให้สมาธิตั้งมั่นอย่างแน่น

๖. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการเจริญโพชฌงค์ให้ถูกต้อง คือ ถ้าอารมณ์ในการเจริญภาวนาตก ให้เจริญปีติ วิริยะ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

๗. กล้าสละทั้งกายและชีวิตของตน หมายถึง ขณะเจริญภาวนาอยู่นั้นมีอารมณ์ฟุ้งซ่าน ขึ้นมา ให้เจริญปีติสมาธิ และอุเบกขา

๘. เจริญภาวนาให้บริบูรณ์ ด้วยความอดทนอย่างไม่ย่อท้อกับทุกข์ซึ่งเกิดขึ้นในรูปนาม ทุกขณะ โดยพร้อมที่จะอุทิศทั้งกายและใจ หมายถึง ต้องมีใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์ ยากลำบาก ไม่คำนึงแม้กระทั่งความตาย

๙. ไม่เลิกเจริญวิปัสสนาญาณกลางคัน คือ ทำให้ถึงที่สุด<sup>๓๐</sup>

อาจกล่าวได้ว่า เมื่อสำเร็จอิริยาปถัพพะแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นว่าขั้นตอนใน มหาสติปัฏฐานสูตรนั้นคุ้มกันอยู่ ส่งเสริมกันอยู่ เหมือนระบบทุนต่อทุน ทุนแรกคือมีกายใจ มีสติปัญญาแบบมนุษย์ เอาจาลงทุนตามรู้ลมหายใจกระทั่งทราบชัดว่าลมหายใจไม่ใช่ตัวตน ถัดจากนั้นก็เห็นว่าได้ทุนใหม่ไปต่อทุนอื่นอีก ถ้าใครเข้าถึงศรัทธาในพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติจน เกิดพุทธิปัญญา เอาแค่เพียงมาถึงขั้นที่รู้ว่าจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนมี รส อย่างไร ให้ผลระยะสั้นและระยะยาวแบบไหน ต่อให้วันหนึ่งมีใครมาชี้ว่าพุทธประวัติส่วนนั้นส่วนนี้เป็นของปลอม ของแต่งเติมในภายหลัง ศรัทธาในพระพุทธเจ้าก็จะไม่ไหวสะเทือนเลยแม้แต่น้อย เพราะรู้ แน่เสียแล้วว่าพระพุทธเจ้าก่อตั้งศาสนาขึ้นมาด้วยเป้าหมายเรื่อง ทุกข์ และการดับเหตุแห่งทุกข์ เมื่อค่อยๆ ทราบชัดว่ากายใจนี้ไม่ใช่ตัวตนตามพุทธวิธีที่ประทานไว้อย่างเป็นลำดับขั้น ก็จะมีศรัทธาเชื่อมั่นว่าในคำสอนที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก และจะได้นำคำสอนไปประพฤติปฏิบัติให้ ยิ่งขึ้นไป

<sup>๓๐</sup> โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ), พระคันธसारากังค์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ, **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประยูรศาสน์การพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๖๓-๑๖๕.

ศรัทธาที่เกิดจากความเข้าใจแก่นแท้ของพระศาสนามีความสำคัญตรงนี้ เมื่อปฏิบัติตามแนวทางอย่างเป็นขั้นเป็นตอนกระทั่งเกิดปัญญา ก็ยิ่งเสริมให้ศรัทธามั่นคง ไม่บิดเบี้ยวหรือถูกทำลายลงได้ด้วยประการใดๆ ซึ่งเป็นภavanaปัญญาอันเกิดแต่การปฏิบัติวิปัสสนากำหนดรูปนามในอิริยาบถปัพพะเป็นส่วนแห่งกายานุปัสสนา ศรัทธา วิริยะ สติ และสมาธิ เป็นกำลังที่สำคัญส่งเสริมสนับสนุนให้กับโยคีผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สรุปได้ว่า การปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทันปฏิกิริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์นั้น คือรู้ถึงความชอบใจ หรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันปฏิกิริยาในจิตเหล่านั้นตามความเป็นจริงแล้ว จิตเป็นกลางต่ออารมณ์ อภิชฌา และโทมนัสไม่สามารถครอบงำจิตได้ ดังนั้น สติและสัมปชัญญะจึงเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาคคนมีสติและสัมปชัญญะย่อมเป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท มีอุปการะในระหว่างปฏิบัติทำให้มีความเจริญก้าวหน้า การมีสติและสัมปชัญญะพิจารณาอยู่ในขอบเขตในกายของตน จะทำให้เกิดสติรู้เท่าทันอารมณ์ ผู้ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะกำหนดที่กาย กำหนดอารมณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะแล้ว จึงพิจารณาเห็นด้วยปัญญา

สัมปชัญญะ คือ ทำความรู้จักตัวในอิริยาบถย่อย การเคลื่อนไหวต่างๆ อย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด และการนั่ง เป็นต้น

สัมปชัญญะปัพพะ คือ หมวดการปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถเพิ่มเติมจากที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในหมวดอิริยาบถปัพพะ กล่าวเฉพาะสัมปชัญญะในสติปัฏฐาน ๔ มี ๔ ประการ ดังนี้ ๑) สาทถสสัมปชัญญะ คือกำหนดรู้ประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์ ๒) สปปายสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดการกำหนดรู้อารมณ์เป็นที่สบาย และไม่เป็นที่สบาย ๓) โคจรสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดกำหนดรู้ ๔) โคจรอสมโหสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดโดยไม่หลงลืม มีความรู้ มีสติอยู่ทุกขณะโดยไม่หลงลืม ความรู้ มีสติอยู่ทุกขณะโดยไม่หลงลืม องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกธรรม<sup>๓๑</sup>

กล่าวได้ว่า การปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นชัดว่ามีเพียงแต่กาย ในความเห็นนั้นไม่ประกอบตณหา และทัญญูปราศจากความยึดมั่นถือมั่น การตั้งสติและสัมปชัญญะพิจารณาอิริยาบถย่อยต่างๆ ย่อมเกิดปัญญาพิจารณาเห็นประโยชน์ และโทษในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (สาทถสสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อหนุน และไม่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติ (สปปายสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบ และไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นไม่ให้เกิด

<sup>๓๑</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๑๓.

ความยินดียินดีร้ายในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (อสังโหมสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่าการพิจารณาอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยเหล่านี้มีเหตุปัจจัยให้เกิด

สัมปชัญญะ คือ (ปัญญาเจตสิก) มีความหมายได้ ๑๐ ประการ ดังต่อไปนี้

๑) สัมปชาโน แปลว่า “รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง” หมายความว่า รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล และนิพพาน

๒) สัมปชาโน แปลว่า “รู้โดยรอบอย่างชัดเจน” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติรู้รูปนาม ตามอิริยาบถน้อยใหญ่ เช่น รู้ในขณะที่ หายใจ ก้ม เงย ยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นต้น

๓) สัมปชาโน แปลว่า “รู้พร้อมอย่างดี” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติมีสติ มีความเพียร ตั้งใจทำจริงๆ มีความรู้รูปนาม อยู่ทุกขณะ มีสติจดจ่อต่อรูปนาม มีสติกำหนดได้ดีถี่ถ้วนตาม สติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่บกพร่อง

๔) สัมปชาโน แปลว่า “รู้ชัดอย่างไม่หลง” หมายความว่า รู้ว่าการเคลื่อนไหวไปมา ต่างๆ ของร่างกายตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่นในรูปนามไม่เพติดเพลินอยู่ในอิฏฐารมณ์ ทั้งไม่หวั่นไหวในอนิฏฐารมณ์เห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นอสุภะ เป็นของไม่สวยงาม

๕) สัมปชาโน แปลว่า “รู้ชัดขจัดกิเลส” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติรู้รูปนาม รู้เหตุปัจจัยของรูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้ความเกิดดับของรูปนามรู้เฉพาะความดับไปของรูปนาม รู้ทุกขโทษของรูปนาม และเบื่อหน่ายในรูปนาม อยากหลุดพ้นไป ตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่วางเฉยต่อ รูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจน จิตเข้าสู่ความสงบ ทำให้กิเลสหมดสิ้นไปจากสันดาน มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

๖) สัมปชาโน แปลว่า “รู้วิเศษในธรรม” หมายความว่า ธรรมนั้นมี ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี ย่อให้สั้น ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ย่อลงมาในแนวการปฏิบัติเหลือ ๑ คือ อัปปมาทะ แปลว่า ความไม่ประมาท ได้แก่ ความเป็นผู้มีสติ ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔

๗) สัมปชาโน แปลว่า “รู้แน่ออกจากกองทุกข์” หมายความว่า ถ้าปฏิบัติขั้นต่ำ คือ มีสัมปชัญญะขั้นต่ำๆ จะหลุดพ้นจากอบายภูมิทั้ง ๔ ถ้าปฏิบัติขั้นกลาง คือ มีสัมปชัญญะขั้นกลาง ได้แก่ เจริญสมถกรรมฐาน ได้บรรลุปฐมฌาน เป็นต้น จะหลุดพ้นจากทุกข์ในกามภูมิ จะไปบังเกิด ในพรหมภูมิ ถ้าปฏิบัติขั้นสูง คือ มีสัมปชัญญะ(ปัญญา)ขั้นสูงสุด จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏทั้งหมด ไปสู่มุตตะ คือ พระนิพพาน

๘) สัมปชาโน แปลว่า “รู้สุขอันสูงเลิศ” หมายความว่า ผู้มีสัมปชัญญะทั้ง ๓ จะได้รับความสุขไปตามลำดับ ได้แก่ สุขในเมืองมนุษย์ สุขในฌาน สุขในวิปัสสนา สุขสัมปยุตด้วย มรรค สุขในผล สุข คือ พระนิพพาน

๙) สัมปะชาโน แปลว่า “รู้ธรรมอันประเสริฐ” หมายความว่า ผู้ลงมือปฏิบัติธรรม คือ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ชื่อว่า ได้บำเพ็ญอริยมรรคมีองค์ ๘

๑๐) สัมปะชาโน แปลว่า “รู้ประจักษ์ด้วยการละ” หมายความว่า “การละ” มีอยู่ ๕ อย่าง คือ ๑) ละด้วยองค์นั้นๆ ได้แก่ ละด้วยการเจริญกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง ๒) ละด้วยการข่มไว้ ๓) ละโดยเด็ดขาด ๔) ละโดยสงบระงับ ๕) ละโดยสลัดออกไปไม่มีเหลือ<sup>๓๒</sup>

อาจกล่าวได้ว่า สัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ความเป็นผู้รู้ตัวทั่วพร้อม รู้ในอิริยาบถย่อย คืออาการก้าวไปข้างหน้า หรือถอยมาข้างหลังเรารู้ เวลาจะเหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวาก็รู้ รู้ทั่วพร้อมในการคู้แขนเข้ามา หรือเหยียดแขน ออกไปก็รู้ เวลาห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ อุ้มบาตรก็รู้ รู้ว่าเวลานี้กำลังห่มจีวร พาดผ้าสังฆาฏิ อุ้มบาตร และย้อมรู้พร้อมในการกิน การดื่ม การเคี้ยวและการแต่ละลิ้น แล้วก็รู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ ถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ย้อมรู้ทั่วพร้อมในขณะที่เดินอยู่ ยืนอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ หลับอยู่ ตื่นอยู่ และพูดอยู่ หรือว่าเป็นผู้นิ่งอยู่ก็รู้ ไม่ว่าจะตนจะอยู่ในอิริยาบถใด ก็ให้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ การกำหนดรู้ด้วยสติและสัมปชัญญะนี้ มีวิธีปฏิบัติในสัมปชัญญะปัพพะ (อิริยาบถย่อย) ต่างๆ ดังนี้

#### ก) การปฏิบัติสติและสัมปชัญญะในการกำหนด การก้าว การถอย

สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการกำหนด ในการก้าว และการถอย มีปรากฏใน พระบาลีว่า อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปะชานการี โหติ<sup>๓๓</sup> (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการ ถอย) หมายความว่า ในขณะที่ก้าว หรือถอย พึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย บริกรรมว่า “ก้าวหนอ ไป หนอ อย่างหนอ และถอยหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้จิตที่ต้องการจะก้าวจะถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน ว่าเป็นของเรา กำหนดรู้อยู่อย่างนี้ ดังมีพระพุทธดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า คจจนโต วา คจจามิติ ปชานาติ “เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังแก่กล้าขึ้นจะทำให้รู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าว หรือถอยพร้อมทั้งการก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะความเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนปราศจากตัวตน<sup>๓๔</sup>

<sup>๓๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๗๔๒-๗๔๖.

<sup>๓๓</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

<sup>๓๔</sup> คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดยจรัญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔.

### ข) การปฏิบัติสติและสัมปชัญญะในการกำหนด การแล การเหลียว

สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการกำหนด การแล และการเหลียว มีปรากฏในพระบาลีว่า อาโลกิเต วิโลกิเต สมปชานการี โหติ<sup>๓๕</sup> (ภิกษุยอมทำสัมปชัญญะความรู้สึกตัวในการแลดู ในการเหลียวดู) หมายความว่า ผู้ปฏิบัติพึงเจริญสติตามรู้ในขณะแล และเหลียวว่า “อยากเหลียวหนอ เหลียวหนอ เห็นหนอ และดูหนอ” เป็นต้น การเจริญสติรับรู้สภาวะแล และเหลียวนี้จัดเป็นโคจรสัมปชัญญะ เมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้า อสมโมหสัมปชัญญะก็จะปรากฏขึ้นเอง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติยังเห็นว่าสภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การกระทบ การล้มตา การกรอกตา การขยับศีรษะ และใบหน้า การเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวะธรรมทางกาย และจิตเหล่านี้

### ค) การปฏิบัติสติและสัมปชัญญะในการกำหนด การคู้ การเหยียด

สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการกำหนด การคู้ และการเหยียด มีปรากฏในพระบาลีว่า สมณชิเต ปสริเต สมปชานการี โหติ<sup>๓๖</sup> (ยอมทำความรู้สึกตัวในขณะที่คู้เข้าเหยียดออก) หมายความว่า ทุกขณะที่คู้แขน คู้ขา เหยียดแขน เหยียดขา และเหยียดร่างกายหรือคู้ร่างกาย พึงกำหนดตามอากัปกริยานั้นๆ ว่า “เหยียดหนอ คู้หนอ ดันหนอ ดึงหนอ เคลื่อนหนอ และสั่นหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเหยียด และคู้ได้อีกด้วย การรับรู้ถึงสภาวะคู้เหยียดพร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะทำกิริยาเหล่านี้ ชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตน ผู้ทำการเคลื่อนไหวมีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำ ซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และยอมเกิดปัญหาให้เห็นสภาวะเคลื่อนไหวในการคู้เข้า และเหยียดออกนั้น ปัญหาดังกล่าวย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน ชื่อว่า อสมโมหสัมปชัญญะ

ในตอนเริ่มต้นปฏิบัตินั้น การมีสติและสัมปชัญญะรู้ว่าคู้ เหยียด ช่วยให้โยคีรู้ตัวว่ากำลังตามรู้ปัจจุบันอยู่ ในขณะที่นั้น จิตของโยคีจะรับรู้บัญญัติ เช่นนามบัญญัติ และสัจฐานบัญญัติสลับกันไปกับสภาวะอาการเคลื่อนไหว ซึ่งเรียกว่า วาโยรูป แต่เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้า คือ สติ สมาธิ และปัญญาแก่กล้าแล้ว ก็จะมีเพียงวิปัสสนาญาณเท่านั้นเกิดขึ้น โดยจะทำให้โยคีรู้ซึ่งถึงจิตที่

<sup>๓๕</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

<sup>๓๖</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

ต้องการจะเคลื่อนไหว และรู้สภาวะอาการเคลื่อนไหว ที่เกิดด้อยอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ โยคีจะรู้สภาวะธรรมได้โดยไม่จำเป็นต้องเอาใจใส่บัญญัติแต่อย่างใด<sup>๓๗</sup>

สรุปได้ว่า สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การระลึกรู้กำหนดรู้สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น กำหนดรู้ตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถย่อยควบคู่กับอิริยาบถใหญ่อยู่เสมอ และกำหนดให้ต่อเนื่องกัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท ซึ่งความต่อเนื่องจะเกิดขึ้นได้จากการตั้งสติและสัมปชัญญะ อย่างระมัดระวังและอย่างชัดเจนในอิริยาบถการเคลื่อนไหว ต้องตั้งสติและสัมปชัญญะไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ในระหว่างการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่มีสิ่งใดในอิริยาบถย่อยที่ถือว่าไม่สำคัญหรือไม่ต้องกำหนด ทุกเรื่องต้องกำหนดฝึกสติและสัมปชัญญะให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ต้องกำหนดทุกกิริยาอาการ หน้าทีของนักปฏิบัติ คือเพียงตามรู้ให้ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงและให้ทันปัจจุบันขณะเท่านั้น

โยคาวจรทั้งหลายต้องมีสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติ โดยกำหนดรู้รูปรนามตามธรรมชาติที่มีอยู่ เป็นอยู่ตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่อง ต้องมีสติและสัมปชัญญะ กำหนดรู้จนเห็นแจ้งด้วยปัญญา ในธรรมชาติที่มีอยู่จริง เป็นอยู่จริง มีสติและสัมปชัญญะกำหนดรู้จนเห็นความเกิดและความดับของอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่ ขณะที่ท้องพองก็กำหนดรู้ว่า “พองหนอ” ขณะที่ท้องยุบก็กำหนดรู้ว่า “ยุบหนอ” โดยต้องมีสติและสัมปชัญญะ และตรงกับความเป็นจริงเท่านั้น ก็จะทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น และก้าวหน้าไปตามลำดับ และจะสามารถแยก रूप แยกนาม รู้เหตุรู้ผล เห็นความเกิดดับของรูปนามขึ้นมาในญาณปัญญา ทำให้เห็นวิเสสลักษณะ และไตรลักษณ์ คือความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

### ๓.๒ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยพิจารณาตามกำหนดรู้สภาวะธรรมต่างๆ ตามฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ในประเด็นหัวข้อนี้จะได้อธิบายขยายเนื้อความ ความหมายหลักสติปัฏฐาน ๔ และแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑. ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า ที่ตั้ง ลง ยุ ปัจจัยในอธิกรณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติภูจาทิ เอตถาทิ ปฏฐานํ สติยา ปฏฐานํ สติปัฏฐานํ (สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ)

<sup>๓๗</sup> คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๓๖.



๒. สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่องความยินดียินร้ายตามนัยนี้ ปฏิจจกันต์  
 แปลว่า สภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัยในกัมมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏิจจกันต์ ปฏิจจกันต์ ปฏิจจกันต์  
 สติยา ปฏิจจกันต์ สติปฏิจจกันต์ (สติปฏิจจกันต์ คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓. สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น ตามนัยนี้ ปฏิจจกันต์ แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ หรือ  
 ตั้งไว้มั่น ลง ยุ ปัจจัยในกัตตสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏิจจกันต์ ปฏิจจกันต์ สติเยว ปฏิจจกันต์ สติปฏิจจกันต์  
 (สติปฏิจจกันต์ คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้, สติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า เข้าไป  
 แล่นไป หรือ ยิ่ง มั่นคง<sup>๓๘</sup>

อาจกล่าวได้ว่า สติปฏิจจกันต์ คือ การพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม โดยมีความ  
 เพียร มีสติและสัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอกุศล และโทมนัส ซึ่งเป็นแนวทางตามหลัก  
 สติปฏิจจกันต์ ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปฏิจจกันต์ ๔  
 เพื่อทำลายอกุศล (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) นั้น ในเวลาปฏิบัติ ไม่ใช่ใช้สติเพียง  
 อย่างเดียว แต่ต้องมีธรรมข้ออื่นๆ ควบคู่ด้วย ธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ก็คือ สมาธิ ซึ่งจะมียู่ด้วยอย่าง  
 น้อยในขั้นอ่อนๆ พอใช้สำหรับการนี้ส่วนธรรมที่ระบุ ได้แก่ องค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ  
 (อาตปปี) มีความเพียร (สัมปชานโน) มีสัมปชัญญะ (สติมา) มีสติ<sup>๓๙</sup> จะได้อธิบาย ดังนี้

อาตปปี มีความเพียร อธิบายว่า มีความเพียรเพิกกิเลส คือมีความเพียรชอบที่เรียกว่า  
 สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำอกุศลใหม่ และ  
 เพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะนี้นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน จัดว่ามีความ  
 เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลเก่า คือ การฆ่าสัตว์ และลักทรัพย์ เป็นต้น  
 มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลใหม่อย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย  
 ทางวาจา หรือทางใจ มีความเพียรเพื่อทำอกุศลใหม่ เพราะการเจริญสติปฏิจจกันต์เป็นกุศลที่ยังไม่เคย  
 บำเพ็ญมาก่อน มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประสบความก้าวหน้าใน  
 การปฏิบัติตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ<sup>๔๐</sup>

<sup>๓๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปฏิจจกันต์สูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระคันธสาราภิวังค์  
 แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

<sup>๓๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕,  
 (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๗๖๖.

<sup>๔๐</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปฏิจจกันต์สูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

**สัมปชาโน** มีสัมปชัญญะ อธิบายว่า มีสัมปชัญญะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาปัญญา<sup>๔๑</sup> เป็นการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จำแนกเป็น ๑) สภาวะลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูปนาม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มี ๒) สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)<sup>๔๒</sup>

**สติมา** มีสติ อธิบายว่า มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งถึงหลับสนิท การเจริญสติมีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญา<sup>๔๓</sup>

อาจกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้ความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ<sup>๔๔</sup> การกำหนดรู้รูปนามตามสติปัฏฐานด้วยการระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงหลับ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีอาตาปี สัมปชาโน และสติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ นี่คือน้องคุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องอาศัยบัญญัติเป็นเบื้องต้นแรกก่อน ถ้าไม่อาศัยอารมณ์บัญญัติแล้ว ก็จะเข้าถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาตมไม่ได้เลย ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองยุบนั้น เมื่อแรกปฏิบัติใหม่ๆ ก็มากด้วยอารมณ์บัญญัติ เช่น ในขณะที่กำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่นั้น ยังคงมีรูปร่างสัณฐานของท้องอยู่อย่างชัดเจน แต่เมื่อกำหนดไปเรื่อยๆ วิปัสสนาปัญญาแก่กล้าแล้ว รูปร่างสัณฐานของท้องก็หายไป คงมีอยู่แต่อาการตึงๆ หย่อนๆ เท่านั้น อาการตึงๆ หย่อนๆ นี้เองเรียกว่า “วาโยธาตุ” ควรตั้งสติและสัมปชัญญะกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้นเกิดความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน ย่อมเห็นไตรลักษณ์ได้ชัดเจน การกำหนด “พองหนอ - ยุบหนอ” จึงเป็นการสังเกตวาโยโผฏฐัพพะรูป ด้วยโยนิโสมนสิการ อันประกอบด้วยอาตาปี หรือวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม)

สติและสัมปชัญญะ ความเพียร มีความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอธิบาย ดังนี้

<sup>๔๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๖๖.

<sup>๔๒</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๑.

<sup>๔๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

<sup>๔๔</sup> อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๙.

### ๓.๒.๑ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการปฏิบัติตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในให้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราท่าน จำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่างคือ ๑ อานาปานสติ คือ กำหนดลมหายใจ ๒ อิริยาบถ คือ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ๓. สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๔ ปฏิกุศลมนสิการ คือ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ๕ ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ ๖ นวสีวธิกา คือ พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมตาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น การตั้งสติพิจารณาภายในกาย การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็น ๖ หมวด คือ

- ๑) หมวดอานาปานะ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก<sup>๔๕</sup>
- ๒) หมวดอิริยาบถ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง และนอน<sup>๔๖</sup>
- ๓) หมวดสัมปชัญญะ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย มีการเหยียด และการคู้ เป็นต้น รวมไปถึงอิริยาบถใหญ่<sup>๔๗</sup>
- ๔) หมวดปฏิกุศลมนสิการ คือ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกุศลว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วยผม ขน เป็นต้น<sup>๔๘</sup>
- ๕) หมวดธาตุมนสิการ คือ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม<sup>๔๙</sup>
- ๖) หมวดนวสีวธิกะ คือ การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท มีซากศพที่พองอืด เป็นต้น<sup>๕๐</sup>

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติสามารถนำเอาอาการที่ปรากฏชัดอย่างใดอย่างหนึ่งจากอาการทั้ง ๔๒ นั้นมา กำหนดรู้พิจารณาจนลักษณะอาการของธาตุทั้ง ๔ เหล่านั้นปรากฏชัดโดยลักษณะ รสะ ปัจจุปัฏฐาน และปทัฏฐาน และพิจารณาต่อไปจนกระทั่งรู้การเกิดดับของจิตและธาตุทั้ง ๔ เหล่านั้นได้อย่างชัดเจน นี่เป็นลักษณะการเกิดวิปัสสนาญาณมีอุทกัพพญาณ

<sup>๔๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

<sup>๔๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๔๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

<sup>๔๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

<sup>๔๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

<sup>๕๐</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๐.

เป็นต้น นี่เป็นลักษณะการเกิดวิปัสสนาญาณด้วยธาตุมนสิการกรรมฐานของวิปัสสนาญาณิกบุคคล นอกจากนี้การเจริญวิปัสสนาภาวนา สามารถเข้าถึงการบรรลุธรรม ได้โดยพิจารณาเพียงส่วนใด ส่วนหนึ่ง จากบรรดาธาตุทั้ง ๔ โดยไม่ต้องกังวลว่า จะต้องพิจารณาธาตุทุกส่วนจนครบทั้ง ๔ ธาตุ<sup>๕๑</sup> นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติยังสามารถนำเอาอุปาทายรูป (รูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔)<sup>๕๒</sup> มาพิจารณา โดยคล้อยตามนัยแห่งการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้ได้ จนกระทั่งสามารถกำหนดรู้อรูป และรู้จิตเจตสิกที่มีรูปนั้นเป็นอารมณ์ว่า นี่คือ รูปขันธ์ และนี่คือ นามขันธ์ แล้วกำหนดรูปขันธ์ และนามขันธ์เหล่านั้น รวมเป็นทุกขขันธ์ ต่อจากนั้นให้กำหนดรู้เหตุปัจจัยของทุกขขันธ์นั้น ซึ่งมี อวิชชา ภพ ตัณหา กรรม และอาหาร เป็นต้น แล้วกำหนดสภาวะจริงของรูปนาม และปัจจัยของรูปนามเหล่านั้น แล้วยกขึ้น ไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะ เป็นต้น โดยนัยนี้ว่า “ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ไม่เที่ยงเพราะมีการเกิดขึ้น แล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกการเกิดดับบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เป็นอนัตตาเพราะ ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร” ครั้นยกอารมณ์ขึ้นสู่ไตรลักษณ์อย่างนี้แล้ว วิปัสสนาญาณก็จะเจริญขึ้นไป ตามลำดับจนกระทั่งเข้าถึง อริยโสดาปัตติมรรคในที่สุด

### ๓.๒.๒ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เรา คือ มีสติและสัมปชัญญะอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่ ประด้ายอามิส และไม่ประดอยด้วยอามิส ตามที่เป็นไปอยู่ในความรู้สึกนั้นๆ เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย ษา สุข ทุกข์ ดีใจ และเสียใจ ว่าโดยปรมัตถ์แล้ว เป็นความรู้สึกทางใจ เรียกว่าเวทนาเจตสิก เป็น หนึ่งในเจตสิก ๕๒ ที่ประกอบอยู่ในจิตทุกดวงที่เรียกว่า สัพพจิตตสารณเจตสิก<sup>๕๓</sup> เป็นสภาวะธรรม ที่มีอยู่จริงเป็นปรมัตถ์ธรรม ที่เรียกว่านามธรรม มีชื่อเรียกโดยขันธ์ว่า เวทนาขันธ์ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นโดยมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งจึงเรียกว่า สังขตธรรม<sup>๕๔</sup> มิใช่สักแต่ว่าบัญญัติ ดังนั้น จึงสามารถ นำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ เพราะเป็นสภาวะที่มีอยู่จริงซึ่งสามารถรองรับญาณที่ทำการ พิสูจน์ได้ ส่วนอนุปัสสนา แปลว่า การพิจารณาเนื่องๆ ดังนั้น เวทนานุปัสสนา จึงแปลว่า การใช้สติ และปัญญาพิจารณาเวทนาอยู่เนื่องๆ เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ และการเกิดดับของเวทนานั้น

<sup>๕๑</sup> คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๓๗.

<sup>๕๒</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๘๔/๑๗๐.

<sup>๕๓</sup> พระอนุรุทธาจารย์, อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๑๗.

<sup>๕๔</sup> พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๔๙๘.

จนกระทั่งไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ยินดียินร้ายในเวทนานั้น การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข)

อนึ่ง อาศัยแนวทางการจำแนกกรรมฐาน จึงทราบได้ว่า แม้ในมหาสติปัฏฐานนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกกรรมฐานไว้ ๒ ประเภท<sup>๕๕</sup> คือ ๑) รูปกรรมฐาน กรรมฐานที่เป็นฝ่ายรูป กล่าวคือ กายานุปัสสนา ๒) อรูปกรรมฐาน กรรมฐานที่เป็นฝ่ายนาม กล่าวคือ เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และอัมมานุปัสสนา เวทนาสามารถจำแนกตามแนวทางการปฏิบัติได้ ๙ อย่าง คือ

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกที่เป็นสุขทั้งทางกายหรือทางใจ โดยทั่วไปมักไม่ปรากฏชัด ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ ต่อเมื่อความทุกข์กาย เช่น สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการ กำหนดความเจ็บปวดหรือเหน็บชาปรากฏแล้วหายไป จึงเกิดความรู้สึกสบายกายเข้ามาแทนที่ จัดเป็นสุขเวทนาทางกาย ส่วนความรู้สึกสบายใจ มักปรากฏเมื่อผู้ปฏิบัติมีสมาธิพอสมควร จึงเกิด ความรู้สึกความปีติโสมนัสในขณะขณลก ขนพอง น้ำตาไหล หรือเห็นแสงสว่าง ในขณะนั้นควรตั้ง สติและสัมปชัญญะกำหนดว่า “ดีใจหนอ” “สบายใจหนอ”หรือ“สุขหนอ” การกำหนดรู้สุขเวทนา ทางกายและใจนี้ ต้องปรากฏเพียงสภาวะ โดยไม่มีรูปร่างของสิ่งใดๆ

๒) ทุกขเวทนา คือความรู้สึกเป็นทุกข์ทั้งทางกายอันได้แก่ ความเจ็บปวด เมื่อย ชา คั้น ร้อน เย็น และจุกเสียด หรือความทุกข์ทางใจอันได้แก่ ความเศร้าโศก ความเสียใจ ความกลัว และความไม่สบายใจ ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะตามกำหนดรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คั้นหนอ” “ร้อนหนอ” “เสียใจหนอ” และ“กลัวหนอ” อนึ่งในการกำหนดรู้ ทุกขเวทนา นี้เป็นการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการรู้ที่สามารถละความยึดมั่นถือมั่นในบุคคลตัวตนเราเขาได้ เป็นการรู้วิปัสสนาภาวนาตาม ความเป็นจริง รู้ไตรลักษณ์ของเวทนาเหล่านั้นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่อยู่ในบังคับบัญชา เป็น สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย มีการเสื่อมไป และดับไปเป็นธรรมดา ครั้นรู้อย่างนี้ย่อมเบื่อหน่ายใน เวทนา ผู้มีสุตตะยอมเบื่อหน่ายคล้ายกำหนดในเวทนาที่เป็นทุกข์ กระทั่งหลุดพ้นสิ้นภพสิ้นชาติใน ที่สุด

๓) อุเบกขาเวทนา คือ เวทนาที่ไม่ใช่ทั้งทุกข์ทั้งสุข หมายถึงอุเบกขา คือ สภาวะธรรมที่ เสวยรสอารมณ์โดยอาการที่เป็นกลางสม่าเสมอไม่โอนเอนไปทางใดทางหนึ่ง ระหว่างทุกข์กับสุข

<sup>๕๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรพงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๙๑๘.

โดยไม่เป็นปฏิปักษ์กับเวทนาทั้งสองนั้น ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะตามกำหนดรู้อุเบกขา เวทนาว่า “เฉยหนอ” ตามอาการที่ปรากฏ

๔) สามิสสุข ในที่นี้หมายถึง โสมนัสเวทนาประเภทเคหสิต ๖ ประการ<sup>๕๖</sup> ซึ่งอาศัย อามิสกล่าวคือ กามคุณ ๕ เกิดขึ้น เคหสิตโสมนัสเวทนา คือ โสมนัสเวทนาที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุที่เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน มีบิดามารดา บุตรธิดา และสามีภรรยา เป็นต้น เช่น โสมนัส คือ ความดีใจที่ได้เห็นบุคคลในครอบครัวประสบความสำเร็จ ซึ่งความดีใจนี้ยังโสมนัสที่อิงอาศัยกามคุณ ๕ โดยผ่านทวารทั้ง ๖ มีจักขุทวาร เป็นต้น<sup>๕๗</sup> ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะตามกำหนดรู้โสมนัสเวทนาตามอาการที่ปรากฏ

๕) นิรามิสสุข ความสุขทางใจ กล่าวคือ โสมนัสเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่สุขที่เกิดขึ้นโดยใช้เนกขัมมะที่รับอารมณ ๖ มีรูปารมณ เป็นต้น ที่เป็นฝ่ายอิฏฐารมณ โดยอาศัยทวารทั้ง ๖ มีจักขุทวาร เป็นต้น เกิดขึ้น เช่น ในกรณีที่ผู้เจริญวิปัสสนาได้พิจารณารู้ไตรลักษณ์ของรูปกรรมฐาน ที่ผ่านมาจากทวารทั้ง ๖ ของตน แล้วน้อมนำมาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงด้วยวิปัสสนาญาณแล้ว ย่อมเกิดปิติโสมนัส ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะตามกำหนดรู้โสมนัสเวทนาตามอาการที่ปรากฏ

๖) สามิสทุกข์ ความทุกข์ทางใจ กล่าวคือ เคหสิตโสมนัสเวทนา ๖ ประการ<sup>๕๘</sup> ที่เจือด้วยอามิส คือ กามคุณ ๕ และที่เกิดโดยอาศัยเหตุที่เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน เคหสิตโสมนัสเวทนา ๖ ประการ ได้แก่ โสมนัสเวทนาที่รับอารมณ ๖ มีรูปารมณ เป็นต้น ที่เป็นฝ่ายอิฏฐารมณโดยอาศัยทวารทั้ง ๖ มีจักขุทวาร เป็นต้น เกิดขึ้น เช่น โสมนัส คือ ความเสียใจในการไม่ได้สัมผัสกับอารมณ ๖ ใดๆอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอิฏฐารมณที่ตนชอบใจ และโสมนัสคือ ความเสียใจในการที่เห็นบุคคลในครอบครัวประสบความสำเร็จเป็นต้น ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะตามกำหนดรู้โสมนัสเวทนาตามอาการที่ปรากฏ

๗) นิรามิสทุกข์ ความทุกข์ทางใจ กล่าวคือ โสมนัสเวทนา ๖ ประการ ที่ไม่เจือด้วยอามิส คือ กามคุณ ๕ หมายถึง ทุกขโสมนัสที่เกิดขึ้นโดยปราศจากเนกขัมมะ ได้แก่ โสมนัสเวทนาที่เกิดขึ้นหลังจากที่ประพตติธรรมนำเอาอารมณ ๖ มีรูปารมณ เป็นต้น มาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง แล้วมีความพึงพอใจในวิโมกข์ ตั้งความหวังในวิโมกข์นั้นไว้สูง ครั้นไม่ได้ตั้งใจจึงเกิดความโสมนัส ก็ความโสมนัสนี้เกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ ๖ มีรูปารมณ เป็นต้น ผ่านทวารทั้ง ๖

<sup>๕๖</sup> อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๐๐๑/๘๒๒., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๗/๖๐๓.

<sup>๕๗</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๔/๓๒๐-๓๒๑.

<sup>๕๘</sup> อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๐๐๒/๘๒๒., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๗/๖๐๓-๖๐๔.

มีจักขุทวาร เป็นต้น ดังนั้น จึงแบ่งประเภทออกเป็น ๖ เหมือนกับอารมณ์และทวาร ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะตามกำหนดรู้โทมนัสเวทนาตามอาการที่ปรากฏ

๘) สามิสอุเบกขา หมายถึง เคหสิตอุเบกขาเวทนา ๖<sup>๕๙</sup> ซึ่งเป็นอุเบกขาเวทนาที่เจืออามิส คือ กามคุณ ๕ และที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุที่เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้อาศัยในครอบครัวเดียวกัน และได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ยังไม่ชนะวิบาก ผู้ที่มองไม่เห็นโทษของอารมณ์นั้นๆ และไม่มีสุดตะในพระสัทธรรมทั้งโดยปริยัติและปฏิบัติ อนึ่ง เวทนาของปุถุชนที่กล่าวมานี้ แม้เป็นอุเบกขาเวทนา ที่รู้สึกเฉยๆ กับอารมณ์ที่มากระทบ แต่เนื่องจากยังเป็นอุเบกขาที่ยึดติดอยู่ในอารมณ์นั้นๆ อยู่ จึงจัดเป็นเคหสิตอุเบกขาหรือสามิสอุเบกขา เป็นอุเบกขาที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่ควรเสพ เพราะเป็นอุเบกขาที่ยังอิงกามคุณ ๕ อยู่ ในบางครั้งเรียกว่า อัญญาณอุเบกขา คือ อุเบกขาที่ประกอบด้วยโมหะ หรือโมหะที่ปราศจากโสมนัสและโทมนัส ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะตามกำหนดรู้อุเบกขาเวทนาตามอาการที่ปรากฏ

๙) นีรามิสอุเบกขา หมายถึง เนกขัมมสิตอุเบกขาเวทนา ๖ ซึ่งเป็นอุเบกขาที่ไม่เจือด้วยอามิส คือ กามคุณ ๕ และที่เกิดขึ้นโดยปรารถนาเนกขัมมะ เนกขัมมสิตอุเบกขาเวทนา ๖ ประการ ได้แก่ อุเบกขาเวทนาที่รับอารมณ์ ๖ มีรูปารมณ เป็นต้น ซึ่งเป็นอิฏฐารมณ และอนิฏฐารมณ โดยอาศัยทวารทั้ง ๖ มีจักขุทวาร เป็นต้น ได้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนได้ปัญญาญาณ ผู้ซึ่งเห็นอารมณ์มีรูป เป็นต้น ตามความเป็นจริงแล้วไม่ยึดติดในอารมณ์นั้น แม้จะเป็นอิฏฐารมณก็ไม่ยินดี แม้เป็นอนิฏฐารมณก็ไม่ยินร้าย อนึ่ง เวทนาของอารัทธวิปัสสกบุคคลที่กล่าวมานี้ แม้จะเป็นอุเบกขาเวทนาของปุถุชน แต่เนื่องจากเป็นอุเบกขาที่ประกอบในวิปัสสนาญาณ นับตั้งแต่อุทยัพพญาณ เป็นต้นไป ซึ่งหลุดพ้นจากอุปกิเลสเป็นเหตุไม่ให้อึดติดอยู่ในอารมณ์นั้นๆ จึงจัดเป็นเนกขัมมสิตอุเบกขาหรือนีรามิสอุเบกขา เป็นอุเบกขาที่ควรเสพ เพราะเป็นอุเบกขาที่ไม่อิงกามคุณเกิดขึ้น ด้วยอำนาจวิปัสสนาและอนุสติปฏิฐานและด้วยอำนาจฉาน ๔ ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะตามกำหนดรู้อุเบกขาเวทนาตามอาการที่ปรากฏ

สรุปได้ว่า การมีสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติตามหลักสติปฏิฐาน เป็นการกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ ไม่ว่าจะ เป็นทุกขเวทนา สุขเวทนา และอุเบกขาเวทนา เมื่อเวทนาเกิดขึ้นให้กำหนดรู้ตามสภาวะที่เกิดขึ้น ตามความเป็นจริง เช่น ความเจ็บปวด ความเมื่อยล้า ความชา ความร้อน ความสบาย และความวางเฉย เมื่อมีอาการเช่นเกิดขึ้นให้กำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะ เป็นต้น กระทั่งเกิดปัญญาญาณ

<sup>๕๙</sup> อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๐๐๓/๘๒๒-๘๒๓., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๗/๖๐๔.

### ๓.๒.๓ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติและสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ใดๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ คำว่า จิตตานุปัสสนา แปลว่า การกำหนดรู้จิตเนืองๆ อย่างต่อเนื่อง สติปัญญาที่รู้เท่าทันจิต ตามพิจารณาเห็นจิต<sup>๖๐</sup> เป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาที่ใช้สติปัญญาตามรู้จิตซึ่งแตกต่างกัน โดยสภาพแห่งสัมปโยคะและภุมิ ประกอบด้วย สราคะจิตและมหัคคตจิต เป็นต้น

สราคะจิตในที่นี้ หมายถึง จิตที่เป็นไปด้วยราคะด้วยอำนาจความเป็นสัมปโยคะ หมายถึง โลภะมูลจิต ๘ ดวง ในการพิจารณารู้จิตนี้ มุ่งให้รู้สภาวะของจิตนั้นๆ และสามารถลักษณะ (ไตรลักษณ์) ผู้ปฏิบัติต้องมีสติและสัมปชัญญะกำหนดรู้จิตที่มีราคะหรือเกิดความกำหนัดยินดี กระแสจิตที่ยินดีนั้นจะถูกตัดขาดด้วยสติปัญญา จิตก็จะบริสุทธิ์จากความกำหนัดยินดีนั้น แม้แต่จิตที่บริสุทธิ์เช่นนั้นก็ให้ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ด้วย การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และไม่สวยงาม จำแนกเป็น จิตที่มีราคะและไม่มีราคะ จิตที่มีโทสะและไม่มีโทสะ จิตที่มีโมหะและไม่มีโมหะ จิตหุดหู่และจิตฟุ้งซ่าน มหัคคตจิต มีอธิบายดังนี้

๓.๑ จิตที่มีราคะและไม่มีราคะ หมายถึง ความยินดีพอใจสิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทันจิตดังกล่าว โดยกำหนดว่า “ชอบหนอ” “โลกหนอ” หรือ “กำหนดหนอ” ในบางขณะเมื่อกำหนดเพียงครั้งเดียวจิตอาจสงบไปได้ แต่ถ้ายังไม่สงบก็พึงตามรู้จนกว่าจะสงบระงับไปทั้งหมด เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากราคะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากราคะ<sup>๖๑</sup>

๓.๒ จิตที่มีโทสะและไม่มีโทสะ หมายถึง จิตที่หงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต หรือปองร้าย ชื่อว่า จิตที่มีโทสะ ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะตามรู้จิตดังกล่าว จนกว่าจะสงบไป โดยกำหนดว่า “โกรธหนอ” เป็นต้น เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากโทสะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโทสะ

๓.๓ จิตที่มีโมหะและไม่มีโมหะ หมายถึง จิตที่ประกอบด้วยความสงสัยและจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน ชื่อว่า จิตที่มีโมหะ ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะตามรู้จิตที่สงสัย โดย

<sup>๖๐</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๙๒๑.

<sup>๖๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๐/๓๕๕.



กำหนดว่า “สงสัยหนอ” และตามจิตที่ขัดสายฟุ้งซ่าน โดยกำหนดว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อจิตนั้นสงบไปแล้วก็พึงรู้ตามจิตที่ผ่องใสปราศจากความสงสัยหรือความฟุ้งซ่านโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโมหะ

๓.๔ จิตหุดหู่และจิตฟุ้งซ่าน หมายถึง จิตที่หุดหู่เซื่องซึม ชื่อว่า สังขิตตจิต<sup>๖๒</sup> จิตที่ขัดสายฟุ้งซ่าน ชื่อว่า วิกขิตตจิต จิตที่ตั้งมั่นชื่อว่า สมาหิตจิต จิตที่ไม่ตั้งมั่น ชื่อว่า อสมาหิตจิต จิตที่พ้นจากกิเลสชั่วคราวด้วยการเจริญสติระลึกรู้ ชื่อว่า วิมุตตจิต จิตที่ถูกความฟุ้งซ่านครอบงำไม่ให้พ้นไปจากกิเลส ชื่อว่า อวิมุตตจิต ดังกล่าวนี ก็เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาตามสมควร ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะตามกำหนดรู้ว่า “ง่วงหนอ” “ฟุ้งซ่านหนอ”<sup>๖๓</sup>

๓.๕ มหัคคตจิต หมายถึง ผู้ที่บรรลุนิพพานแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะตามกำหนดรู้ว่า จิตที่เกิดก่อนหรือหลังนิพพานที่ไม่ใช่มหัคคตจิต (อมหัคคตจิต) และมีจิตอื่นเหนือกว่า (สอตุตตรจิต) เมื่อออกจากนิพพานแล้วพึงตามรู้มานจิตพันทีว่าเป็นจิตที่ประเสริฐ (มหัคคตจิต) และไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า (อนตุตตรจิต) อนึ่ง เมื่อออกจากรูปนิพพานแล้วบรรลอรูปรูปนิพพาน ก็พึงตามรู้รูปนิพพานว่า ไม่ใช่มหัคคตจิต และมีจิตอื่นเหนือกว่า ส่วนอรูปรูปนิพพานเป็นจิตที่ประเสริฐ และไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า การตามรู้มหัคคตจิต และอมหัคคตจิตพร้อมทั้งสอตุตตรจิต และอนตุตตรจิตจึงเป็นวิสัยของท่านผู้บรรลุนิพพานเท่านั้น<sup>๖๔</sup>

สรุปได้ว่า การมีสติและสัมปชัญญะในปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน เป็นกำหนดพิจารณาจิตในจิต คือ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหุดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นแล้ว และจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น พึงมีสติและสัมปชัญญะตามดูกระบวนการในการทำงานของจิต ไม่ใช่การกั้นกระแสจิต ให้กำหนดพิจารณาตามสภาวะอาการที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริงนั้นๆ จนกว่าสภาวะอาการนั้นจะดับไป ทั้งจิตที่คิดไปในอนาคต อดีตหรือปัจจุบัน การปฏิบัติในขั้นนี้ก็เพื่อให้เห็นสามัญญลักษณะ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา จนเกิดปัญญาญาณ

<sup>๖๒</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๑-๒๔๒.

<sup>๖๓</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๙๒๒.

<sup>๖๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๘/๖๐.

### ๓.๒.๔ สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการปฏิบัติตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย มี ๕ หมวด ได้แก่ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ<sup>๖๕</sup> มีรายละเอียดดังนี้

๑. หมวดนีวรณ ๕ คือสิ่งที่กีดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดี ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะตามกำหนดรู้อาการเหล่านั้น ธรรมเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา<sup>๖๖</sup> ธรรม ๕ ประการควรละ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ วิจิกิจฉา อุทธัจจกุกกุจจะ จะอธิบายดังนี้

๑) กามฉันทนีวรณคือธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์<sup>๖๗</sup>

๒) พยาบาทนีวรณคือธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่การผูกพยาบาท จงล้างจงผลาญผู้อื่น<sup>๖๘</sup>

๓) ถีนมิทธนีวรณ คือธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม มีอาการหดหู่และท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงาหาวนอน)<sup>๖๙</sup>

๔) อุทธัจจกุกกุจจนีวรณ คือธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่าน และรำคาญใจในอารมณ์<sup>๗๐</sup>

๕) วิจิกิจฉานีวรณ คือธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ มีพระรัตนตรัยเป็นต้น<sup>๗๑</sup>

๒. หมวดชั้น ๕ แม้ในหมวดนี้จะใช้คำกลางๆ ว่า “ชั้น” แต่ในที่นี้หมายถึงอารมณ์แห่งวิปัสสนา จึงหมายถึงเอาเฉพาะอุปาทานชั้น ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะกำหนดรู้ในการ

<sup>๖๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๔๑.

<sup>๖๖</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๓/๑๐๕.

<sup>๖๗</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๕๙/๒๙๖.

<sup>๖๘</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๖๐/๒๙๖.

<sup>๖๙</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๖๑/๒๙๗.

<sup>๗๐</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๖๔/๒๙๗.

<sup>๗๑</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๖๗/๒๙๗.

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ภายใต้ชื่อว่า อุปาทานชั้น<sup>๗๒</sup> มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จะอธิบายดังนี้

๑) รูปชั้น คือ สสารหรือปริมาณเล็กๆ ภายในร่างกายที่แปรปรวนด้วยเหตุ ภายใน และภายนอก ซึ่งผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะกำหนดรู้ ความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย และพึงกำหนดรู้ ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมด้วย รูปที่อาศัยธาตุทั้ง ๔ (อุปาทายรูป) อันได้แก่ สี เสียง เป็นต้น ที่รวมตัวกันเป็นส่วนของร่างกายหรือ วัตถุสิ่งของ<sup>๗๓</sup>

๒) เวทนาชั้น คือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ความเกิดและดับแห่งเวทนาปรากฏขณะเห็นรูป รู้สึกดีใจหรือเสียใจ<sup>๗๔</sup> ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะกำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ

๓) สัญญาชั้น คือ ความจำได้หมายรู้ ความเกิด ความดับของสังขารย่อม ปรากฏขณะรู้สิ่งที่เห็น<sup>๗๕</sup> ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะกำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ

๔) สังขารชั้น คือ กองสังขาร ส่วนที่เป็นความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิด กับใจ ปรุงแต่งใจให้ดีบ้าง ปรุงแต่งใจให้ชั่วบ้าง หรือปรุงแต่งไม่ดีไม่ชั่ว คุณสมบัติต่างของจิตมีเจตนา เป็นตัวนำที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ความเกิดแห่งสังขาร ความดับของสังขาร ปรากฏขณะสัมผัส สัมผัสขณะกระทบรูป<sup>๗๖</sup> ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะกำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ

๕) วิญญาณชั้น คือ จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่เสมอ ความเกิดและดับแห่งวิญญาณ ปรากฏในขณะที่รู้เห็น เจตนาปรากฏ ตั้งใจ และพอใจ<sup>๗๗</sup> ผู้ปฏิบัติมี สติและสัมปชัญญะกำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ

๓. หมวดอายตนะ ว่าด้วยอายตนะ ๑๒ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยตั้ง สติและสัมปชัญญะกำหนดรู้ที่ฐานต่างๆ ซึ่งอายตนะที่ว่าด้วยการกำหนดรู้อันประกอบด้วยอายตนะ

<sup>๗๒</sup> คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๙๑.

<sup>๗๓</sup> สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๔๑.

<sup>๗๔</sup> สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๖๘.

<sup>๗๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗๐.

<sup>๗๖</sup> สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๗๑.

<sup>๗๗</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๕๖.

ภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อายตนะนั้น แปลว่า ที่เชื่อมต่อหรือแดน<sup>๗๘</sup> หมายถึง ที่ต่อให้ เกิดความรู้เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้มีอายตนะภายใน ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ส่วนอายตนะภายนอก ๖ ทาง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณ์ ซึ่งอายตนะทั้ง ๑๒ นี้เป็นพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา มีอธิบายดังนี้

๑) ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนด รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สัมผัสในใจ อาศัยตา และรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังขรณ์ั้น การเกิดขึ้นแห่งสังขรณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วย เหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังขรณ์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนี้ และสังขรณ์ที่ ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้<sup>๗๙</sup>

๒) ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนด รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สัมผัสในใจ อาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังขรณ์ั้น การเกิดขึ้นแห่งสังขรณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วย เหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังขรณ์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนี้ และสังขรณ์ที่ ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๓) ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนด รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สัมผัสในใจ อาศัยจมูก และกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังขรณ์ั้น การเกิดขึ้นแห่งสังขรณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังขรณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนี้ และสังขรณ์ ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้

๔) ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนด รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สัมผัสในใจ อาศัยลิ้น และรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังขรณ์ั้น การเกิดขึ้นแห่งสังขรณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังขรณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วยเหตุนี้ และ สังขรณ์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๕) ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนด รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ สัมผัสในใจอาศัยกาย และโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังขรณ์ั้น การเกิดขึ้นแห่งสังขรณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังขรณ์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วย เหตุนี้ และสังขรณ์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๖) ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนด รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ สัมผัสในใจอาศัยใจ และธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังขรณ์ั้น การเกิดขึ้นแห่งสังขรณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังขรณ์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดด้วย

<sup>๗๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕-๓๑๖.

<sup>๗๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๒/๒๒๕.

เหตุนี้ และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมีด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ สังโยชน์ใด อาศัยใจ และธรรมารมณทั้งสองนั้นเกิดขึ้น<sup>๘๐</sup>

กล่าวได้ว่า आयตนะทั้ง ๑๒ นี้ ก็เป็นรูป ๕ คู่ คือ आयตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เป็นรูปธรรมทั้งหมด ภายนอก คือ สี เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ เป็นรูปธรรม ส่วนคู่ที่ ๖ ภายในได้แก่ มนายตนะ เป็นนามทั้งหมด ส่วนอายตนะภายนอก ธรรมายตนะนั้นเป็นรูปก็มี นามก็มี เจตสิกนั้นเป็นนามธรรม สุขุมรูปเป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานเป็นนามธรรม ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ आयตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่อย่างนี้แล<sup>๘๑</sup> ในการติดตามดูอายตนะนั้น เมื่อเห็นก็กำหนดรู้อารมณนั้น จะทำให้สมาธิ มีความเข้มแข็ง และไม่รู้เฉพาะแต่สิ่งที่สามารถเห็นได้เท่านั้น แต่รู้การเห็น ตลอดจนดวงตาซึ่งเป็นอวัยวะแห่งการเห็นด้วย รวม ๓ อย่าง คือ ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ आयตนะคือดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ आयตนะ คือ รูป ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น การเห็นที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่ आयตนะ คือ ใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของวิญญาน เช่น ผัสสะ ความกระทบ ถูกต้องเวทนา ความเสวยอารมณ์รู้สึก

การกำหนดสิ่งที่เห็น หรือแม้ไม่ได้กำหนดมันอยู่ แต่ความไม่รู้เกิดขึ้นและความดับไป ความไม่รู้สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นต้น ก็ทำให้เกิดสังโยชน์ เช่น ยินดี พอใจ ในอารมณ์ที่เห็น จะต้องรู้ความเกิดขึ้นของสังโยชน์ทั้งหลายด้วย ถ้าสังโยชน์ดับไป เพราะเป็นผลเกิดจากการกำหนดรู้ และต้องรู้ความดับไปนั้น ถ้าบรรลุพระอรหิมรรคแล้ว สังโยชน์เหล่านี้ก็หยุดเกิด และความหยุดเกิดนี้ก็ต้องรู้ด้วยมีอยู่ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตมหา และทิฐฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ซึ่งผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนดรู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อย่างนี้

๔. หมวดโพชฌงค์ ๗ ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนด รู้หลักธรรม มีหลักการดังนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ที่เรียกว่าโพชฌงค์ เพราะเป็นไปเพื่อการตรัสรู้”<sup>๘๒</sup> คำว่า “โพชฌงค์” แปลว่าองค์คุณของผู้ตรัสรู้ หรือผู้จะตรัสรู้ องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ และเป็นธรรมซึ่งอยู่ฝ่ายตรงข้ามกับนิรวณ ๕ ดังพุทธพจน์ว่า<sup>๘๓</sup> “เมื่อเธอเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนี้อยู่ จิต

<sup>๘๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

<sup>๘๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๑.

<sup>๘๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๙๙.

<sup>๘๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

ยอมหลุดพ้นจาก กามาสวะ ภาวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า “หลุดพ้นแล้ว” รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว” อยู่จนสิ้นพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”<sup>๘๔</sup>

ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนดรู้ กำหนดพิจารณาให้รู้สภาวะก่อนเกิดขณะเกิด และการเจริญของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้ และพิจารณาได้ต้องมีความพากเพียรเป็นความพากเพียรในการละอกุศล และเจริญกุศลธรรม ชื่อว่า การเจริญสัมมัตถานเป็นวิถีกำจัดอาสวะด้วยการอบรมหรือภาวนา เป็นกรรมหรือการกระทำเพื่อความเจริญอย่างเดียวไม่มีเสื่อมเลยดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โทษฌงค์ ๗ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ สมานีสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น<sup>๘๕</sup> ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนดรู้ชื่อว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยด้วยตันทา และทัญญู การไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก พึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โทษฌงค์ ๗ อย่างนี้

๕. หมวดอริยสัจ ๔ ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนดรู้ธรรม กำหนดรู้ อริยสัจ ๔ คือทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า อริยสัจ ๔ ประการนี้ เป็นของแท้อย่างนั้น ไม่คลาดเคลื่อนไปได้ ไม่กลายเป็นอย่างอื่น เรียกว่า อริยสัจ ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอริยะในโลกพร้อมทั้งเทวโลก พร้อมทั้งมาร พร้อมทั้งพรหม พร้อมทั้งสมณะและพราหมณ์ พร้อมทั้งเทพและมนุษย์ ฉะนั้นจึงเรียกอริยสัจ<sup>๘๖</sup> ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนดรู้ อริยสัจ ๔ ดังนี้

<sup>๘๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

<sup>๘๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

<sup>๘๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๘/๖๑๐.

๑) ทุกขอริยสัจ จำแนกทุกข์ในอริยสัจ ๔ ไว้อย่างละเอียด ๑๒ ประการ คือ ๑. ความเกิด ๒. ความแก่ ๓. ความตาย ๔. ความเศร้าโศกเสียใจ ๕. ความพิโรธรำพัน ร้องไห้คร่ำครวญ ๖. ความไม่สบายกาย ๗. ความไม่สบายใจ ๘. ความคับแค้นใจ ๙. ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ๑๐. ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ๑๑. ความไม่สมหวัง บรรณาสั่งใดไม่ได้สิ่งนั้นตามบรรณาสั่ง ๑๒. อุปาทานชั้น ๕ เป็นความทุกข์ในอริยสัจ ๔ นี้ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของทุกข์ คือ การเกิด เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องประสพกับความทุกข์ เช่น ความร้อน ความหนาว ความเย็น ความหิว และความกระหาย เป็นต้น ดังข้อความในพระพุทฺธพจนว่า การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิด ทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความหนาว ร้อน หิว กระหาย ปวดอุจจาระ และปวดปัสสาวะ เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้ เป็นอันพึงหวังได้ เมื่อไม่มีการเกิดสุขนี้ เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่ต้องปวดอุจจาระ และไม่ต้องปวดปัสสาวะ เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้<sup>๘๗</sup> ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนดรู้สภาวะทุกข์นี้

๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่าง ความว่า ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นไฉน ตัณหานี้ใด อันมีความเกิด อีกประกอบด้วยอำนาจความเพิลิตเพลินยิ่ง ในอารมณฺ์นั้นๆ คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา อันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ ตัณหา ๓ อย่าง คือ ๑ กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณ ๒ ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ ๓ วิภวตัณหา ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ เป็นต้น ตัณหา เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิด ชั้น ๕ วนเวียนอยู่ในทุกข์ไม่รู้จบ ทั้งนี้เพราะมีความไม่รู้ตัวทุกข์เป็นมูลรากสำคัญเมื่อใดก็ตามที่มีวิชา รู้ว่าชั้น ๕ นี้เป็นทุกข์ เป็นชั้นมาร เมื่อนั้นความรู้สึกที่หลงไปรักไปชอบ พอใจหรืออยากได้ ชั้น ๕ เหมือนเมื่อตอนไม่รู้ความจริงก็จะหมดไป และเมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา เกิดความเพียร อันไม่หวั่นไหวในการจะละตัณหานี้ให้หมดไป จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวง<sup>๘๘</sup> ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนดรู้ และควรละเหตุให้เกิดทุกข์นี้

๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสพความสุขที่สมบูรณ์

<sup>๘๗</sup> อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๕/๑๔๔.

<sup>๘๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๑.

สงบ ปลอดภัยโล่ง เบา ผ่องใส และเบิกบาน<sup>๘๙</sup> ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนดรู้ และควรทำให้แจ้งความดับทุกข์นี้

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า มรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมกัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)<sup>๙๐</sup> ผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนดรู้ และควรทำให้เจริญหนทางความดับทุกข์นี้

สรุปว่า การมีสติและสัมปชัญญะมีความสำคัญในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งผู้ปฏิบัติพึงมีสติและสัมปชัญญะในการกำหนดรู้ พิจารณาฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม การกำหนดรู้ พิจารณาสภาวะธรรมที่อยู่ภายในตน ที่อยู่ภายนอกตน ที่อยู่ทั้งภายในตน และภายนอกตน สภาวะธรรมที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา และสภาวะธรรมที่มีทั้งความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปเป็นธรรมดา จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ บรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน ถ้ายังมีเชื้อเหลือ ก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน ๗ ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน ซึ่งผู้วิจยจะได้อธิบายผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

### ๓.๓ ผลของสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผู้มีสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างถูกต้อง ย่อมทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับ มี ๑๖ ประการ หมายถึง วิปัสสนาญาณ ๑๖ ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ อุทัยพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปেকชาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ ผู้วิจยจะได้อธิบายลำดับญาณพร้อมกับวิสุทธิ ๗ ดังนี้ วิปัสสนาญาณ มี ๓ ระดับ คือ ๑) ญาณระดับต้น หมายถึง นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ ๒) ญาณระดับกลาง หมายถึง อุทัยพพญาณ ๓) ญาณระดับสูง หมายถึง ภังคญาณ ถึง ปัจจเวกขณญาณ<sup>๙๑</sup> จะได้ อธิบายผลของการมีสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาดังนี้

<sup>๘๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

<sup>๙๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

<sup>๙๑</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสาราภังค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๙.



### ๓.๓.๑ ผลของการปฏิบัติสติและสัมปชัญญะในวิสุทธิ ๗

๑. สีลวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งศีล คือ การรักษาไว้ซึ่งความบริสุทธิ์หมัดจดไม่มีต่างพร้อยแห่งศีล ตามภูมิของตน คือ การประพฤติดี เลี้ยงชีวิตถูกต้อง ตามศีลของตนของตน รักษาศีลตามภูมิขั้นของตนเช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ ของผู้เจริญวิปัสสนามีรูปนามเป็นอารมณ์<sup>๙๒</sup> และให้เป็นที่สมาธิ (purity of morality) ส่วนวิสุทธิมรรคว่าได้แก่ ปาฐวิสุทธิศีล ๔ คือ ได้แก่ ๑) ปาฐโมกขสังวรศีล คือ ความสำรวมในปาฐโมกข์ ๒) อินทริยสังวรศีล คือ ความมีสติสำรวมระวังอินทริย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มิให้เกิดความยินดีร้าย ๓) อาชีวะปาริสุทธิศีล คือ การเลี้ยงชีพโดยบริสุทธิ์ ๔) ปัจจยสันนิสสิตศีล คือ การปริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยความมีสติพิจารณาไม่บริโภคด้วยตัณหา อุปาทาน จัดเป็น ระดับศีล (อิทธิศีลสิกขา)

๒. จิตตวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งจิต คือ ผีอกบรมจิตจนบังเกิดสมาธิพอเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา (purity of mind) วิสุทธิมรรคว่าได้แก่ สมาบัติ ๘ พร้อมทั้งอุปจาร ความบริสุทธิ์ของจิตที่แนบอยู่กับการกำหนดอยู่กับรูปนาม โดยไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์อื่น จนพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิตจนเกิดสมาธิพอเป็นบาท หรือปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา ได้อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ สำหรับผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน หรือได้ขณิกสมาธิจนผ่านญาณโดยลำดับ สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จัดเป็น ระดับสมาธิ (อิทธิจิตตสิกขา)

๓. ทิณฐวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งทิณฐิ คือ ความรู้เข้าใจมองเห็นนามรูปตามสภาวะตามความเป็นจริง เป็นเหตุข่มความเข้าใจผิดว่าเป็นสัตว์บุคคลเสียได้ เริ่มดำรงในภูมิแห่งความไม่หลงผิด (purity of view; purity of understanding) จัดเป็นขั้นกำหนดทุกขสังัจจะความหมัดจด ความบริสุทธิ์แห่งทิณฐิ คือ ความรู้ ความเข้าใจ และความเห็นที่บริสุทธิ์ ได้แก่ ขณะพิจารณารูปนามนั้น ย่อมเห็นแจ่มชัดในรูป และการรู้ซึ่งรูปที่ไม่ปะปนกันมีเพียงรูปกับนามเท่านั้น บุคคล สัตว์ เรา และเขา ไม่มีเลย ความเห็นอันบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า ทิณฐวิสุทธิ

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งญาณเป็นเหตุข้ามพ้นความสงสัย, ความบริสุทธิ์ขั้นที่ทำให้กำจัดความสงสัยได้ คือ กำหนดรู้ปัจจัยแห่งนามรูปได้แล้วจึงสิ้นสงสัยในกาลทั้ง ๓ (purity of transcending doubts) ขั้นนี้ตรงกันกับ ธรรมฐิติญาณ หรือ ยถาภูตญาณ หรือ สัมมาทัสสนะ จัดเป็นขั้นกำหนดสมุทัยสังัจจะความหมัดจดแห่งญาณ ความบริสุทธิ์แห่งปัญญาเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ได้แก่ ความบริสุทธิ์เพราะหายสงสัย (เกี่ยวกับกาลทั้ง ๓ คือ อดีตอนาคต และปัจจุบัน) คือ ขณะที่พิจารณาอยู่พบเพียงเหตุและผล ที่ล่วงมาแล้วก็เพียงเหตุและผล

<sup>๙๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗๓.

ต่อไปก็มีเพียงเหตุและผลเท่านั้น ความรู้นี้กำหนดเป็นญาณเรียกว่า ชั้นตรณปริญญา คือ รู้สามัญญลักษณะของไตรลักษณ์

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง คือ เริ่มเจริญวิปัสสนาต่อไปด้วยพิจารณากลาง จนมองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งสังขารทั้งหลาย อันเรียกว่าอุทยัพพยานุปัสสนา เป็นตรณวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณอ่อนๆ แล้วมีวิปัสสนูปกิเลส เกิดขึ้น กำหนดได้ว่าอุปกิเลสทั้ง ๑๐ แห่งวิปัสสนานั้นมิใช่ทาง ส่วนวิปัสสนาที่เริ่มดำเนินเข้าสู่วิถีนั่นแลเป็นทางถูกต้อง เตรียมที่จะประคองจิตไว้ในวิถี คือ วิปัสสนาญาณนั้นต่อไป (purity of the knowledge and vision regarding path and not -path) ข้อนี้จัดเป็นชั้นกำหนด มัคคสังขัจ

๖. ปฏิภาณญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณอันรู้เห็นทางดำเนิน คือ ประกอบความเพียรในวิปัสสนาญาณทั้งหลายเริ่มตั้งแต่อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ที่พ้นจากอุปกิเลสดำเนินเข้าสู่วิถีทางแล้วนั้น เป็นต้นไป จนถึงสัจจานุโลมิกญาณหรืออนุโลมญาณ อันเป็นที่สุดแห่งวิปัสสนา ต่อแต่นี้ก็จะเกิดโคตรญาณ คั่นระหว่างวิสุทธิข้อนี้กับข้อสุดท้าย เป็นหัวต่อแห่งความเป็นปุถุชนกับความเป็นอริยบุคคล โดยสรุป วิสุทธิข้อนี้ ก็คือวิปัสสนาญาณ ๙ (purity of the knowledge and vision of the way of progress)

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ คือ ความรู้ในอริยมรรค ๔ หรือ มัคคญาณ อันเกิดถัดจากโคตรญาณ เป็นต้นไป เมื่อมรรคเกิดแล้วผลจิตแต่ละอย่างย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปจากมัคคญาณนั้นๆ ความเป็นอริยบุคคลย่อมเกิดขึ้นโดยวิสุทธิข้อนี้ จัดเป็นการบรรลุผลที่หมายสูงสุดแห่งวิสุทธิ หรือไตรสิกขา หรือการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น (purity of knowledge and vision)<sup>๙๓</sup> ตั้งแต่ทวิภูมิจนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ จัดเป็นระดับปัญญา (อภิปัญญา สิกขา)

กล่าวได้ว่า วิสุทธิ ๗ คือ ความหมดจด ความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปเป็นขั้นๆ ธรรมที่ชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ ยังไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้นๆ ไปโดยลำดับ ดุจรถ ๗ ผลัดส่งต่อกันให้บุคคลถึงที่หมาย เป็นปัจจัยส่งต่อกันขึ้นไปเพื่อบรรลุจุดหมาย คือ นิพพาน

<sup>๙๓</sup> พระพรหมมคณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๘-๒๐๙.

### ๓.๓.๒ ผลของการปฏิบัติสติและสัมปชัญญะในญาณ ๑๖

#### ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ

ปัญญาที่รู้แจ้งนามรูป นามรูปานํ ยาทาสสนํ ทิฏฐิวิสสุทฺธิ นาม<sup>๙๔</sup> ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นลักษณะเฉพาะของสภาวะธรรมทางกาย (รูป) และทางใจ (นาม) ออกจากกันได้ตามความเป็นจริง คือ รูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงชำรุดทรุดโทรม นามมีสภาพนุ่มไปสู่อารมณ์ หรือรู้อารมณ์นั้นชื่อว่า ทิฏฐิวิสสุทฺธิ (ความเห็นอันบริสุทธิ์) นาม หมายถึง ใจ รูป หมายถึง กาย ปริจเฉท แปลว่า แยก ญาณ แปลว่า ปัญญา “นามรูปปริจเฉทญาณ”<sup>๙๕</sup> แปลว่า ปัญญาที่ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูป นามแท้จริงเป็นอย่างไร และสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน คือ ปัญญาที่รู้แจ้งรูปนาม

กล่าวคือ นามรูปปริจเฉทญาณมีสภาวะลักษณะที่สำคัญ โดยการแยกรูป แยกนาม เช่น พองกับยุบ พองเป็นรูป รู้ว่าพองเป็นนาม ยุบเป็นรูป รู้ว่ายุบเป็นนาม ขว้างเป็นรูป รู้ว่าขว้างเป็นนาม ซ้ายเป็นรูป รู้ว่าซ้ายเป็นนาม เป็นต้น และสามารถแยกรูป แยกนาม มีอธิบายดังนี้

๑) ทวารตา เมื่อมีภาพมากระทบจะเกิดการเห็นขึ้น เวลาตาเห็นรูป ตากับสี เป็นรูป เห็นเป็นนาม

๒) ทวารหู เมื่อเสียงมากระทบจะเกิดการรู้เสียง (ได้ยิน) ขึ้น เวลาหูได้ยิน เสียง หู กับเสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม เป็นต้น

๓) ทวารจมูก เมื่อมีกลิ่นมากระทบจะเกิดการรู้กลิ่นขึ้น (ดมกลิ่น) เวลาจมูกได้กลิ่น จมูกกับกลิ่นเป็นรูป ได้กลิ่นเป็นนาม

๔) ทวารลิ้น เมื่อมีรสมากระทบลิ้นจะเกิดการรู้รสขึ้น เวลาลิ้นได้รส ลิ้นกับรสเป็นรูป รู้รสเป็นนาม

๕) ทวารกาย เมื่อมีอารมณ์มากระทบผิวหนังจะเกิดการรู้อารมณ์ (เย็น ร้อน อ่อน และแข็ง ) เวลากายถูกต้อง สภาวะเย็น ร้อน อ่อน และแข็ง สภาวะเย็น ร้อน อ่อน และแข็งเป็นรูป รู้สภาวะเย็น ร้อน อ่อน และแข็ง เป็นนาม

๖) ทวารใจ จะมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา อารมณ์ที่รู้ได้ทางใจมีสภาพเป็นรูป การรู้อารมณ์ที่รู้ได้ทางใจเป็นนาม

<sup>๙๔</sup> โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ), **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๗.

<sup>๙๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **ลำดับโสฬสญาณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๕๑.

สรุปว่า ปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่ง คนละส่วน รูปนามแยกออกจากกันและไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ในขณะที่นั่งสมาธิ การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ หรือเบ่งหนอ ได้ตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นเท่ากับกำหนดรู้รูปรู้นามได้ ในการเดินจงกรม ขณะกำหนดยกหนอ หรือย่างหนอที่เท้า ความรู้สึกในอาการเคลื่อนไหวของเท้าเป็นรูป(อารมณ์) จิตที่ระลึกรู้พร้อมกำหนดอาการเป็นนาม ต่อมาเมื่อกำหนดยิบหนอ คลื่นเสียงที่มากระทบเป็นรูป จิตที่ระลึกรู้คลื่นเสียง โดยกำหนดว่า ยิบหนอ(สักแต่ว่าเสียง) เป็นนาม และในขณะที่นั่งสมาธิ กำหนดอาการคันได้ว่า คันหนอนั้น อาการคันจัดเป็นรูป(อารมณ์) ส่วนจิตที่ระลึกรู้พร้อมกำหนดอาการเป็นนาม ดังนั้นการกำหนดได้ถูกต้องในขณะที่เดินและนั่งสมาธินับว่าได้ญาณที่ ๑ แล้ว

## ญาณที่ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ

ปัญญาที่รู้เหตุ ปัจจัยของรูปนาม เอตสเสว ปน นามรูปสส ปัจจัยปริคคหณณตีสู อทธาสุ กงขํ วิตริตฺวา จิตฺ ญาณํ กงขาวิตฺรณวิสุทฺธิ นาม.<sup>๙๖</sup>

ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของกาย (รูป) กับใจ (นาม) เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือ ทั้งรูปและนามเป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ

ปัจจัย แปลว่า เหตุและผล ปริคคห แปลว่า กำหนดรู้ ญาณ แปลว่า ปัญญา “ปัจจัยปริคคหญาณ<sup>๙๗</sup>” แปลว่ามีปัญญากำหนดรู้ทั้งเหตุและผล เช่น รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล รูปเป็นเหตุ รูปเป็นผล นามเป็นเหตุ นามเป็นผล เป็นต้น

เหตุ คือ สิ่งที่เกิดก่อน ผลค่อยเกิดทีหลัง เช่น รูปเกิดก่อน นามเกิดทีหลัง นามเกิดก่อน รูปเกิดทีหลัง เป็นต้นก็ได้

## ปัจจัยปริคคหญาณมีสภาวะลักษณะที่สำคัญดังนี้

- ๑) บางครั้ง รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อนแล้ว จิต จึงวิ่งไปกำหนดทีหลัง เป็นต้น
- ๒) บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น จิตวิ่งไปอยู่ก่อนแล้วท้องจึงพองขึ้นทีหลัง
- ๓) อายากยีนเป็นเหตุ รูปที่ยีนเป็นผล อยากนังเป็นเหตุ รูปที่นังเป็นผล
- ๔) บางครั้งพองค้างอยู่ลงไปไม่สุดก็มี
- ๕) บางครั้งยุบลงไปลึกๆ แล้วค้างอยู่ก็มี
- ๖) บางครั้งพอง ยุบ หายไปเอามือไปคลำดูก็มี

<sup>๙๖</sup> โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ), หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๕๖.

<sup>๙๗</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), ลำดับโสฬสญาณ, หน้า ๕๙.

- ๗) บางครั้งเวทนามีมากบ้าง น้อยบ้าง ตัวเองเข้าใจว่า เคาระห์ร้ายก็มี  
 ๘) บางครั้งมีนิมิตรบกวนมาก เช่น รูปสัตว์ ป่า ภูเขา คนตาย เทวดา เป็นต้น  
 ๙) บางครั้งพอง ยุบ กับจิตที่กำหนดไปพร้อมๆ กัน  
 ๑๐) บางทีสะดุ้งฟูไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง  
 ๑๑) บางทีมีความเห็นว่า ภาพนี้ ภาพหน้า และภาพต่อๆ ไป ก็มีเพียงเหตุ และผล มีเพียงรูปและนาม เท่านั้น  
 ๑๒) พองครั้งหนึ่งมี ๒ ระยะที่ คือ ต้นพอง กับสุดพอง<sup>๘๘</sup>

สรุปว่า ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่เป็นเหตุให้เกิดรูปเกิดนาม คือรูปเกิดจากกรรม จิต อุตุ และอาหาร ส่วนนามเกิดจากอารมณ์วัตถุ ในขณะที่นั่งสมาธิ โยคีกำหนดไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้องว่า พองหนอ บางครั้งการกำหนดพองหนอก่อนอาการพอง หรือไปรออาการพองล่วงหน้า นี้เรียกว่า นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล แต่บางครั้งการกำหนดพองหนอได้ช้ากว่าอาการพอง นี้คือรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เมื่อปฏิบัติไปได้ระยะหนึ่ง ผู้ปฏิบัติจะสามารถแยกรูปแยกนามได้อย่างชัดเจน และอาจเข้าถึงสภาวะธรรมของรูปนาม ในขณะที่เดินจงกรมเช่น เมื่อคิดว่าอยากให้เท้าเคลื่อนอย่างไรเร็ว เท้าจะเคลื่อนไปเร็วเอง หรือคิดว่าอยากให้เท้าเคลื่อนอย่างไรช้า เท้าจะเคลื่อนไปช้าเอง ตามที่จิตสั่ง (นามเป็นปัจจัยให้รูป) ได้อย่างชัดเจน พร้อมกับเกิดความเข้าใจว่ารูปและนามเป็นคนละอันกัน เนื่องจากตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน เหตุปัจจัยของรูปนามได้ปรากฏสืบต่อกันอย่างไม่ขาดสายทุกขณะจิต ในวิปัสสนาญาณที่ ๑ และ ๒ จัดเป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน แต่ยังไม่นับว่าเป็นขั้นของภาวนามยปัญญา

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคน อาจเกิดไม่เท่ากันไม่เสมอกัน ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้ลำดับญาณสมบูรณ์จึงขอยกญาณ ๓ ถึง ญาณ ๑๖ มากล่าวไว้พอสังเขป คือ

### ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ

ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนาม รู้ไตรลักษณ์ เป็นญาณที่ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งรู้แจ้งในลักษณะของรูปนามที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาโดยจินตญาณ<sup>๘๙</sup> เห็นนิมิตต่างๆ เช่น พระพุทธรูป หมอก ควณ และแสงสว่าง ปีติ ปัสสัทธิ สุข ตรีทธา ตลอดจน รสต่างๆ พบแล้วดับไป เห็นแต่เกิด แล้วดับไป

<sup>๘๘</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๕.

<sup>๘๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

สรุปว่า ปัญญาของจิตกำหนดจนเริ่มรู้เห็นไตรลักษณ์ คือความเกิดดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไปเพราะเห็นรูปนามใหม่ เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ ผู้ปฏิบัติเริ่มกำหนดอารมณ์ได้มากขึ้น เริ่มจะเท่าทันอารมณ์ต่างๆ แต่ความเท่าทันนั้นยังไม่ปรากฏชัดเจน มีกำลังอ่อน และมีความล่าช้าอยู่ เพราะการกำหนดยังไม่ได้ปัจจุบัน โดยอารมณ์จะตั้งอยู่สักระยะจึงจะกำหนดตัดอารมณ์ได้เช่น ขณะกำหนดความคิดจิตยังไหลปรุงแต่งไปกับความคิดสักครู่ ก่อนที่จะกำหนด คิดหนอได้ทัน ญาณที่ ๓ นี้จัดเป็นเพียงเขตสมณะ ยังไม่ได้ยกขึ้นสู่วิปัสสนา

#### ญาณที่ ๔ อุทฺถัพพญาณอย่างอ่อน หรือตรุณวิปัสสนาญาณ

ผู้ที่ได้ญาณนี้เรียกว่า “อารฺทวิปัสสกะ” (ผู้เริ่มเห็นแจ้งหรือผู้ได้เริ่มวิปัสสนาแล้ว) ปัญญาที่เพิกการพิจารณา เหลือเพียงแต่กำหนดนั้น แสงสว่าง ปีติ ปัสสัทธิ สุข ศรัทธา เป็นต้นก็ย่อมเกิด แต่การกำหนดซึ่งเกิดดับของรูปนามคงเป็นไปอยู่ด้วยดี

สรุปว่า ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน อีกทั้งเห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด (เห็นทันทั้ง ในขณะที่เกิดขึ้นและขณะที่ดับไป) ในตรุณอุทฺถัพพญาณ (อ่อน) โยคีกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของรูปนามแล้วเห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดก็หายไปเร็วขึ้น ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลกๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อยๆ (โอภาส) เนื่องจากโยคีไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อน ก็อาจจะสนใจดูหรืออาจเข้าใจผิดว่าได้บรรลุมรรค ผล และนิพพาน ก็เป็นได้ สภาวะที่ปรากฏในญาณนี้ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง (ต้องอาศัยวิปัสสนาจารย์แนะนำ)

#### ญาณที่ ๕ อุทฺถัพพญาณอย่างแก่

ญาณที่เห็นรูปนามอย่างชัดแจ้งทุกขณะกำหนด ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส อารมณ์จะแจ่มใสประกอบด้วยวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ผุดผ่องสามารถกำหนดรูปนาม ที่เกิดดับได้อย่างรวดเร็ว โดยปราศจากการคำนึงถึงแสงสว่างเป็นต้นนั้น ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม<sup>๑๐๐</sup>

สรุปว่า อุทฺถัพพญาณอย่างแก่ (พลวะ) โยคีจึงจะสามารถกำหนดรูปนาม และเห็นไตรลักษณ์ได้ชัดเจนตามความเป็นจริง การกำหนดในญาณนี้จะเริ่มคล่องขึ้นและทันอารมณ์ขึ้นกว่าก่อน โดยจะเห็นอารมณ์ที่มีการเกิดและดับไป แต่ยังช้าอยู่ซึ่งอารมณ์ที่กำหนดได้ จะไม่ตั้งอยู่นาน

<sup>๑๐๐</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ลำดับโสฬสญาณ, หน้า ๖๒.

เหมือนแต่ก่อน จิตที่รับอารมณ์เริ่มทำงานอย่างเป็นธรรมชาติ อีกทั้งอารมณ์ปรมัตต์และความเป็นอนัตตาเริ่มปรากฏหรือแสดงให้เห็น

### ญาณที่ ๕ ภังคญาณ

ญาณที่รู้ว่า อารมณ์และจิตที่กำหนดได้ดับหายไปพร้อมๆ กันทุกครั้งที่กำหนดนั้น คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามฝ่ายเดียว<sup>๑๐๑</sup>

สรุปว่า ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นความดับไปแต่อย่างเดียว ก็คืออารมณ์ที่เป็นบัญญัติถูกเพิกถอนจนหายไปหมด ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นแต่อารมณ์ที่เป็นปรมัตต์ล้วนๆ ปรากฏขึ้นมาแทน อีกทั้งยังตัดนิรวรณ ๕ (กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา) ได้อย่างสมบูรณ์ จิตเริ่มแสดงอารมณ์ปรมัตต์แท้ๆ และเห็นความเป็นอนัตตาของจิตชัดเจนขึ้น สติปัญญาเริ่มทำงานได้คล่องแคล่ว และกำหนดทันรูปนามได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยมีเพียงอารมณ์ที่ดับและหายไป อย่างไรก็ดี ภังคญาณเป็นอารมณ์ดับที่มีการเกิดอยู่ ยังไม่ใช่การดับของผลสมาสบัติหรือนิโรธสมาสบัติ

### ญาณที่ ๖ ภยญาณ

ญาณที่รู้ว่า ทุกครั้งที่กำหนดนั้นมีแต่ดับหายไป นำสะพรึงกลัว คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว<sup>๑๐๒</sup> ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า รูปนามที่อยู่ในภูมิทั้ง ๓๑ ภูมิ ย่อมมีความเกิดดับมีภัยเฉพาะหน้า เป็นของน่ากลัว เมื่อพิจารณาตามอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะมีเห็นรูปนามไม่เที่ยง ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาเป็นทุกข์ เป็นของว่างเปล่าไม่มีตัวตน ไม่มีเจ้าของ ปรากฏว่าเป็นของน่ากลัว

สรุปว่า ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นว่า รูปนามนี้มีแต่แตกดับไปอย่างเดียว ซึ่งตกอยู่ในสภาวะที่น่าหวาดเสียว และน่าสะพรึงกลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย ผู้ที่ถึงญาณนี้ได้ ต้องปฏิบัติจนทำให้อินทรีย์เกิดความสมดุล ในการกำหนดอารมณ์ภายในและภายนอก โดยที่อินทรีย์ของสมาธิไม่มากเกินไป แม้ว่าอารมณ์ที่กำหนดจะเริ่มเปลี่ยนแปลงแปลกไปจากเดิม จนบางครั้งอาจสงสัยผุดคิดขึ้นมาว่า ทำไมรูปนามหรืออารมณ์ที่กำหนดอยู่เป็นเช่นนี้ เพราะผิดจากเดิมที่เคยเริ่มฝึกและผิดจากธรรมชาติที่เคยเป็น ในบางครั้งอาจจะมีอารมณ์ของภยญาณผุดขึ้นมาในขณะที่ปฏิบัติได้ ช่วงนี้โยคียังกำหนดได้คล่องเพลิดเพลิน โลง โปร่ง และเบาสบาย จนรู้สึกว่ามันไป ๓๐ นาทีนั้นเวลาผ่านไปเหมือนไม่นาน เพราะโยคีกำหนดได้อารมณ์ปัจจุบันจริงๆ จนความคิดและการปรุงแต่งแทบไม่มีโอกาสเกิดขึ้นเลย

<sup>๑๐๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๒๖.

<sup>๑๐๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

## ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ

ญาณที่พบเห็นแต่การดับอยู่ทุกครั้ง จนรู้ว่ารูปนามที่หายไปนั้นไม่ดี มีแต่โทษ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็น ทุกข์ โทษ ของรูปนาม<sup>๑๐๓</sup> เปรียบเหมือนบุรุษอาศัยป่าช้า มีสัตว์ร้าย มากมาย ย่อมกลัวสลดใจ ขนลุกขนชัน เห็นทุกข์โทษโดยรอบด้าน

สรุปว่า ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นว่า รูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไร ไม่มีสิ่งที่น่าชื่นชม มีแต่ความโดดเดี่ยวและมีแต่ทุกข์โทษภัย เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น โยคีกำหนดได้เท่าทันยิ่งขึ้นกว่าก่อน แม้รูปนามจะปรากฏขึ้นเร็วและพิสดารเป็น อย่างมาก แต่โยคียังกำหนดได้ดี ไม่ว่ารูปนามจะเป็นอย่างไร โดยอารมณ์ภายในจิตขณะนั่งสมาธิที่ กำหนดอยู่ ชัดเจนมากจนคล้ายกับเห็นได้ด้วยตา ในญาณนี้จิตมีอารมณ์ที่เบาสบาย และ คล่องแคล่วเป็นที่สุดอย่างที่ไม่เคยเห็นมาก่อน อีกทั้งยังกำหนดได้เท่าทันอย่างเป็นธรรมชาติตาม ความเป็นจริง โดยรู้สึกเหมือนเวลาผ่านไปรวดเร็วมาก จนคล้ายชั่วครู่เดียวแม้ว่าจะนั่งไป ๓๐ หรือ ๔๕ นาทีก็ตาม บางครั้งอาจเกิดอารมณ์ของอาทีนวญาณผุดขึ้นได้ หากกำหนดได้ถูกต้องอย่าง ต่อเนื่อง และเท่าทันทุกอารมณ์ โดยไม่ไปบังคับหรือฝืนธรรมชาติของรูปนามแล้ว โยคีจะก้าวหน้าสู่ ญาณที่สูงขึ้นไปในไม่ช้า

## ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ

ญาณที่เห็นแต่ดับไปถ่ายเดียว ทุกๆ ขณะที่กำหนดรู้สึกหงุดหงิด เบื่อหน่าย แห้งแล้ง ไม่ เบิกบาน ไม่เพลิดเพลิน จนเกิดความเอือมระอาเบื่อหน่าย คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็น ทุกข์ โทษ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย กล่าวได้ว่า ภยญาณ อาทีนวญาณ และนิพพิทาญาณ เป็นญาณ เดียวกันโดยอรรถ มีความคล้ายคลึงกัน แบ่งเป็น อย่างอ่อน (ภยญาณ) อย่างกลาง (อาทีนวญาณ) อย่างแก่ (นิพพิทาญาณ) ดังนั้น ๓ ญาณนี้จะรู้แจ้งทั้งหมด จึงเป็นการยากอยู่บ้าง<sup>๑๐๔</sup>

สรุปว่า ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นว่า เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม และในชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ความเบื่อหน่ายจะเป็นอารมณ์ที่ผุดขึ้นเอง ใน ระหว่างการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่มีใจเกิดขึ้นจากการนึกคิดเอาเองด้วยกิเลส จิตเริ่มเบื่อ หน่ายในรูปนามและไม่อยากไปจับต้องสัมผัสรูปนามใดๆ อุบมากล้ายกับคนที่กลัวเสือแล้วหลบอยู่ ข้างใน และไม่กล้าโผล่ออกมานอกถ้ำ ซึ่งทำให้โยคีรู้สึกว่าจะขณะนี้ไม่สามารถปฏิบัติได้ง่ายเหมือนเก่า

<sup>๑๐๓</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๓๗๗.

<sup>๑๐๔</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิชาครู**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๓๗.



เลย จนคล้ายกับทำไม่ได้ อยากเลิกทำ รู้สึกท้อแท้ ไม่เบิกบานร่าเริง เปื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ บาง คนถึงกับเลื่อนการปฏิบัติออกไป หรืออาจหยุดปฏิบัติไป และคิดว่าค่อยมาฝึกปฏิบัติต่อภายหลัง ซึ่ง โดยรวมแล้วปฏิบัติผ่านได้ยาก แต่จิตก็ไม่มีทางหนีออกจากรูปนามได้ ดังนั้นจึงต้องอดทนปฏิบัติ ต่อไปตามคำแนะนำ และการให้กำลังใจของวิปัสสนาจารย์เท่านั้น ที่จะช่วยให้มีความเข้าใจ จนทำให้ข้ามพ้นญาณนี้ไปได้

### ญาณที่ ๙ มุญจितุกัมยตาญาณ

ญาณที่เห็นแต่ความเสื่อมและความทุกข์ในขณะที่กำหนดจน จิตใคร่จะพ้นไปจากรูป นาม เกิดความอยากหลุดพ้น คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์ โทษ เกิดความเบื่อ หน่าย แล้วอยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้น จากสังขาร และไม่อยากติดอยู่ ญาณที่มีความเห็นอย่างนี้ เรียกว่า ปัจจักษมุญจितุกัมยตาญาณ<sup>๑๐๕</sup>

สรุปว่า ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นว่า ปรารถนาที่จะหนีออกจากรูปนามและใคร่ จะพ้นจากขั้นที่ ๕ หลังจากที่ตั้งจิตเปื่อหน่ายในรูปนามแล้ว จิตไม่มีทางออกอื่นใดนอกเสียจากการยึด รูปนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นอุปกรณอันเดียวที่ใช้นำพาให้จิต พ้นจากรูปนามหรือความทุกข์ โดยมี เป้าหมายคือพระนิพพาน ปัญญาของจิตที่เกิดขึ้นเองในญาณนี้จำเป็นต้องยึดรูปนาม แม้ว่าจะมีอยู่ เพียงอย่างเดียว ซึ่งจะอยู่เฉยต่อไปไม่ได้ จำต้องสัมผัสแบบแลบออกไปสู่รูปนามอย่างเสียไม่ได้ อุปมาคล้ายกับ คนที่เอามือไปแตะผิวภาคัมน์น้ำร้อนเพียงนิดเดียวเพื่อทดสอบว่าร้อนเท่าใด

### ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขยาญาณ

ญาณที่ขะมักเขม้นในการพิจารณาเพื่อหาหนทางให้หลุดพ้นไปเสียจากรูปนาม คือ ปัญญาที่ย้อนกลับไปพิจารณาหาหนทางหลุดพ้น ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริงอย่างขะมักเขม้น เข้มแข็ง จิตสู้ตาย และไม่ยอมท้อถอย<sup>๑๐๖</sup>

สรุปว่า ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนีออกจากรูปนาม โดยหา อุปบายที่จะเปลี่ยนตนให้พ้นจากขั้นที่ ๕ ครั้นจิตจำต้องใช้รูปนามเป็นฐานเพื่อมุ่งสู่ทางพ้นทุกข์ รูป นามเท่านั้นที่เป็นพาหนะอย่างเดียว เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย ดังนั้นจิตจึงจำเป็นต้อง ยึดรูปนามเป็น ฐานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยสามารถกำหนดเห็นพระไตรลักษณ์ของรูปนาม (เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับไป) ได้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่งด้วยความเร็วซำๆ อย่างสมำเสมอ เนื่องจากรูปนามนี้เป็นพาหนะ สำคัญอย่างเดียว ที่ใช้นำไปสู่อารมณ์พระนิพพาน

<sup>๑๐๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **วิชาครู**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๓๙.

<sup>๑๐๖</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๔๘.

## ญาณที่ ๑๑ สังขารเปกขาญาณ

ญาณที่พิจารณาปวงสังขารธรรม โดยสม่าเสมอไม่ชะมักเขม้น คือ ปัญญาที่วางเฉยในรูปนาม แต่มีสติและปัญญาที่ขึ้น สังขารเปกขาญาณมีองค์คุณ ๖ ประการ<sup>๑๐๗</sup>

๑) ภัยจจ นนทิจจ วิปปหาย สพฺพสงฺขารesu อุทาสีโน โหติ มชฺฌติโต สามารถละความกลัวและความยินดีในการวางเฉยต่อปวงสังขาร

๒) เนว สุมโน โหติ น ทุมมโน อุเปกฺขโก วิหริติ สโต สมฺปชาโน ไม้ดีใจและไม่เสียใจ (หากแต่มีสติและสัมปชัญญะ) ในการวางเฉยต่อปวงสังขาร

๓) สงฺขารวิจฺจินเน มชฺฌตฺตํ หุตฺวา สงฺขารesu วย เตสํ วิจฺจินเนปิ อุทาสีนํ หุตฺวา ติวิชา นุสฺสนาเวสเน ติฏฺฐติ มีจิตเป็นกลางในการกำหนดรูปรูปนามนั้น กำหนดได้ง่ายโดยไม่จำต้องชะมักเขม้น

๔) สนฺติภูจฺจนา ปญฺญา ญาณสฺส สนฺตานเวสเน ปวตฺติมาห แน่วแน่อยู่นาน คือ มีปัญญาเห็นรูปนามเกิดดับเป็นไปติดต่อกันได้ดี

๕) สุปฺปคฺเค ปิฏฺฐํ วทฺถิมมานํ วย ยิงฺนวยิงฺลเยยฺยตฺสุมฺ จุรอนแบ่ง

๖) จิตฺตํ ปฏฺฐิสฺยติ ปฏฺฐิกฺกฺกฺติ ปติวฏฺฐติ น สมฺปสارىติ พ้นจากอารมณ์ที่ฟุ้งซ่าน คือ ไม่ฟุ้งซ่าน

มฺหุจฺจิตฺกัมมตาญาณ ปฏฺฐิสังชาญาณ สังขารเปกขาญาณ โดยอรรถเป็นอันเดียวกันต่างกัน แต่พยัญชนะเท่านั้น<sup>๑๐๘</sup>

สรุปว่า ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นว่า จะหนีไปไหนก็ไม่พ้นเพราะมีแต่การปรากฏของรูปนาม จิตจึงกำหนดรู้ด้วยความวางเฉยได้ และไม่ยินดียินร้ายในรูปนามใดๆ เมื่อจิตยึดรูปนามเป็นอารมณ์ โดยกำหนดอารมณ์ต่างๆ ได้หลากหลาย สม่าเสมอ เพลิดเพลิน คล่องแคล่ว ง่ายตายอย่างยิ่ง และใจสงบดีเป็นที่สุด ในขณะที่เดียวกันยังสามารถกำหนดสภาวะต่างๆ ได้ดีมากโดยไม่ยินดียินร้ายต่อทุกขเวทนาหรือสุขเวทนา ได้ทั้งเร็วและช้า ได้ทั้งชัดและเบลอ ด้วยความสงบวางเฉยต่อทุกอารมณ์อย่างเท่าเทียมกันโดยไม่ผลอสติจากรูปนาม จิตมีพลังกำลังต่อความเพียรกำหนดเต็มที่อย่างสม่าเสมอ ซึ่งทำให้นิรณตทั้งหลายสงบลง จนในที่สุดกำหนดรูปรูปนามได้ดีเยี่ยม พร้อมกับนั่งสมาธิได้ยาวนานกว่าปกติ เช่น ๑, ๒ หรือ ๓ ชั่วโมง แม้ว่าจะมีเวทนามรุนแรงที่สุดมารบกวน ความปวดก็ไม่กระทบหรือเข้าถึงจิตที่วางเฉยได้ ในกรณีที่โยคีท่านใดติดอยู่ในสภาวะธรรมของสังขารเปกขาญาณเป็นเวลานาน โดยไม่ปรากฏสภาวะธรรมใหม่ๆ และคงมีแต่สภาวะเก่าๆ เดิมๆ

<sup>๑๐๗</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ลำดับโสฬสญาณ, หน้า ๖๕.

<sup>๑๐๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗.

เนื่องจากเหตุ ๖ ประการที่ขวางกั้นมรรค ผล และนิพพาน (ต้องได้รับการแนะนำจากวิปัสสนาจารย์)

### ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ (วฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณ)

ญาณที่รู้สึกไวขึ้น ขณะสามารถกำหนดได้ด้วยดีและแจ่มชัดครั้งสุดท้ายในบรรดาความรู้พิเศษ คือ ปัญญาที่พิจารณารูปนามอนุโลมตามญาณต่ำ และญาณสูง เตรียมตัวเข้ามรรค ผล และนิพพาน<sup>๑๐๙</sup> (อุทฺทพฺพญาณ ภัคฺคญาณ ภยญาณ อาทินวญาณ นิพพิทาญาณ มุญฺจิตุกัมมย ตาญาณ ปฏิสันหาญาณ สังขารุเปกขาญาณ และอนุโลมญาณ ตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ มี สติปัญฐาน สัมมปปธาน เป็นต้น) โดยสภาวะแล้ว ได้แก่ ความรู้ครั้งสุดท้าย ก่อนที่จะเข้าสู่โคตรภู ญาณ มรรคญาณ ผลญาณ โดยอาการ ๓ อย่าง คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ญาณนี้ไตรลักษณ์ปรากฏชัดมากๆ

สรุปว่า ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็น ในการคล้อยตามรูปนามจากลำดับญาณ เริ่มต้นจนถึงญาณสูงสุด (น้อยไปหามาก) โยคีที่ติดค้างอยู่ในญาณที่ ๑๑ หลังจากอธิษฐานจิตถอน พุทธภูมิและขอขมาแล้ว โยคีจะเกิดสภาวะธรรมใหม่ๆ ทำให้จิตเคลื่อนขึ้นสู่ญาณที่ ๑๒ ได้ เมื่อจิตได้ ใช้พาหนะคือรูปนามที่พัฒนาจนปัญญามาถึงจุดสูงสุดแล้ว แต่ด้วยกำลังที่ยังไม่เพียงพอที่จะสลัดทิ้ง รูปนาม ในการเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน จิตต้องอาศัยความบริบูรณ์ในการทบทวนของญาณ โดยถอยกลับไปเริ่มต้นในญาณต่ำขึ้นไปสู่ญาณสูง ตั้งแต่อุทฺทพฺพญาณ (๔) ถึง สังขารุเปกขาญาณ(๑๑) ที่โยคีเคยผ่านมาแล้วอีกรอบหนึ่ง โดยมีรูปนามหรือสังขารเป็นอารมณ์ และจะไม่ถอยกลับสู่ญาณ เบื้องต่ำอีกแล้ว จากนั้นจิตจะรวบรวมพลังกำลังเป็นครั้งสุดท้าย ด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ที่ประชุมพร้อมกัน และมีอินทรีย์เต็มเปี่ยมจากธรรมสมังคีเสมอกันในขณะจิตเดียว เพื่อเป็นฐาน ผลักดันจิตให้เคลื่อนเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน

### ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ

ญาณที่ตัดขาดจากการรู้ครั้งสุดท้าย ได้แก่อารมณ์และจิตที่รู้ทั้งหมดดับไป สงบไป เจริญไปหมด สังขารทั้งหลายดับไป ดังบาลีว่า “ธมฺมจกฺขุ อุตฺปาติ ยงฺกิญฺจิ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ” คือ ปัญญาที่ตัดขาดจากโคตรของปุถุชน เข้าสู่โคตรอริยเจ้า<sup>๑๑๐</sup> หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์

<sup>๑๐๙</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๕๘.

<sup>๑๑๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒.

สรุปว่า ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพานที่ตัดขาดจากโคตรปุณฺณเปลี่ยนเป็นโคตรอริยชน ญาณนี้ คือ การเคลื่อนของจิตที่อยู่ในช่วงระหว่างฝั่งของรูปนามกับพระนิพพาน แม้รูปนามจะมีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ยังไม่ได้ทำลายกิเลส เพราะอยู่ในขณะจิตที่กำลังจะทิ้งรูปนาม แต่จิตก็ยังไม่ได้เคลื่อนเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน (ญาณที่ ๑๔ คือมรรคญาณ) ดังตัวอย่างเช่น คนที่ใช้ไม้ค้ำยันลงไปใต้น้ำเพื่อช่วยพาตัวกระโดดจากเรือข้ามน้ำไปสู่พื้นดิน โคตรภูญาณคือช่วงขณะที่กำลังลอยตัวอยู่กลางอากาศ และกำลังทิ้งไม้ที่ค้ำยันกระโดด โดยที่ตัวเองยังไม่ได้ลงถึงพื้นดิน หากเปรียบเทียบกับปฏิบัติ รูปนาม คือ ไม้ค้ำยัน จิต คือ คน ส่วนอารมณ์พระนิพพาน คือ ฝั่งที่ลงไปถึง

### ญาณที่ ๑๔ มัคคญาณ

ญาณที่ตั้งอยู่ในสภาพความดับสิ้นของปวงสังขาร คือ ปัญญาที่ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน<sup>๑๑๑</sup> คือ หลังจากโคตรภูญาณเกิดขึ้น ๑ ขณะ แล้วทรงอยู่อีก ๑ ขณะ ตรงนี้แหละเรียกว่า มัคคญาณ ในสภาพความดับของรูปนามเข้าสู่ความตั้งมั่น ๑ ขณะในตอนต้น

สรุปว่า ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็น พระนิพพาน และตัดกิเลสได้ ในช่วงของ มัคคญาณ (มรรคญาณ) จิตที่ทิ้งรูปนามแล้วเคลื่อนเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน จะเกิดขึ้นในเวลาเดียวเดียวบ้างหรือนานบ้าง ขึ้นอยู่กับกำลัง และฐานของสมาธิที่เคยฝึกปฏิบัติมาในอดีต มัคคญาณ (ปัญญาของจิต) ประหารกิเลส(สิ่งที่ทำจิตเศร้าหมองที่เป็นอกุศลจิต) ได้ถาวรเป็นสมุจเฉทปหานจาก กิเลส ๓ ประเภท คือ วิตีกกมกิเลส ปริยภูฐานกิเลส และอนุสัยกิเลส

### ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ

ผลญาณ แปลว่า ปัญญาที่เป็นผลของมรรค<sup>๑๑๒</sup> ญาณที่ตั้งอยู่ในสภาพความดับสิ้นของปวงสังขาร คือ ปัญญาที่ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน คือสภาพความดับของรูปนามเข้าสู่ความตั้งมั่น ๑ ขณะในตอนปลาย หลังจากความตั้งมั่น ๑ ขณะของมรรคนั้นไป ผลจิตอันเป็นวิบากของมรรคในวาระแห่งขณะ ยึดเหนี่ยวนิพพานเป็นอารมณ์

สรุปว่า ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข ในญาณนี้ โยคีเริ่มกลับมา มีรูปนามเป็นอารมณ์อีกครั้ง และได้เสวยอารมณ์ของสมาธิสุขอย่างเต็มเปี่ยมที่เรียกว่า การเสวยผล หรือ การเสวยอารมณ์ หลังออกจากอารมณ์พระนิพพาน การเสวยผลของแต่ละท่านจะกินระยะเวลาไม่นานไม่เท่ากัน แต่อารมณ์ขณะนั้น จิตจะมีแต่ความสงบสุข เรียกว่าสมาธิ

<sup>๑๑๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๖๔.

<sup>๑๑๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

สุขสมบูรณ์ เพราะจิตกลับมามีรูปนามเป็นอารมณ์อีกครั้ง หลังจากที่ได้บรรลุถึงนิพพานสุข ซึ่งความสุขทั้ง ๒ ชนิดเป็นความสุขที่สูงกว่า กามสุข (ความสุขทางโลก) และมีผลทำให้ผู้ปฏิบัติมีหน้าตาผิวพรรณผ่องใส อินทรีย์บริสุทธิ์ผุดผ่อง มีน้ำมีนวลเปล่งปลั่ง อิ่มเอิบ สงบร่มเย็นทางใจเป็นที่สุด โยคีเท่านั้นที่จะรับรู้ได้ถึงสมาธิสุขอันนี้ ซึ่งเป็นความสุขทางใจที่ประเสริฐกว่ากามสุข ของผู้คนในโลกทั่วไป ที่ไม่เคยปฏิบัติจนได้เข้าถึงผลญาณ

### ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ

ญาณที่พิจารณาขณะการเข้าสู่ความดับและวิธีความดับ คือ ปัญญาที่ย้อนกลับไปพิจารณามรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้ และกิเลสที่เหลืออยู่<sup>๑๓</sup> การกำหนดที่มีความสม่ำเสมอ แล้วกลับสู่ความดับตติๆ กันบ่อยครั้งนั้น เรียกว่า ผลสมาบัติผลญาณ บางที่เรียกญาณ๑๖ว่าโสฬสญาณ<sup>๑๔</sup> จัดเป็นระดับปัญญา (อธิปัญญาสิกขา)

สรุปว่า ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็น โดยสำรวจทบทวนย้อนหลังเพื่อดูความเป็นมา และผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติรวม ๕ ประการของพระโสดาบัน สกทาคามี และอนาคามี คือ มรรคจิต, ผลจิต, และนิพพาน, กิเลสที่ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังหลงเหลืออยู่ แต่สำหรับพระอรหันต์จะทำการทบทวน เพียง ๔ ประการแรก ยกเว้นกิเลสที่ยังเหลืออยู่ เพราะท่านหมดกิเลสแล้ว การทวนญาณ (วิปัสสนาญาณ) หรือเรียกว่า ญาณสมาบัติ จะทำได้โดยผู้ที่ปฏิบัติได้ครบวิปัสสนาญาณ ๑๖ เท่านั้น และเป็นการอธิฐาน เพื่อให้จิตแสดงสภาวะธรรมของวิปัสสนาญาณที่ได้ปฏิบัติผ่านมาแล้ว เพื่อให้โยคีเกิดความศรัทธาและเข้าใจสภาวะธรรมที่ผ่านมาแล้ว ซึ่งเป็นประโยชน์โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่จะเป็นวิปัสสนาจารย์เผยแผ่ต่อไป หลังจากผู้ปฏิบัติผ่านวิปัสสนาญาณ ๑๖, อธิฐานดับนาน, อธิฐานดับมาก และอธิฐานทวนญาณที่ ๔ ถึง ๑๒ ครบหมดจนเป็นที่พอใจ วิปัสสนาจารย์จะให้โยคีอธิฐาน ขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐานในรอบใหม่ที่สูงขึ้น มิฉะนั้นแล้วสภาวะธรรม จะปรากฏแต่ของเก่าวนเวียนไปมา หลังจากอธิฐานแล้ว สภาวะธรรมจะเริ่มเป็นปรากฏของใหม่ทันทีด้วยคำอธิฐานต่อหน้าพระประธาน ดังนี้

“ธรรมะอันใดที่เกิดขึ้นในชั้นธันดานของข้าพเจ้า ขออย่าให้เกิดขึ้นอีก ธรรมะวิเศษเบื้องสูงอันใดที่ข้าพเจ้ายังไม่ได้พบ ขอให้พบ ให้ถึงเทอญ” (อธิษฐาน ๓ รอบ)

อาจกล่าวได้ว่า หลังจากผ่านญาณ ๑๖ แล้ว ผล คือ สามารถละสังโยชน์ตัดกิเลส สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ มีอธิบายดังนี้

<sup>๑๓</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๖๘.

<sup>๑๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๙๐.

พระโสดาบัน หมายถึง ผู้เข้าถึงกระแสมรรคหรือผู้เดินตามทางถูกต้องอย่างแท้จริง คือ ปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริง การบรรลุธรรมระดับนี้ผู้ได้บรรลุทำได้บริบูรณ์ในศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ ทำได้พอประมาณในปัญญา สามารถละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส การบรรลุขั้นนี้ ระดับมรรคเรียกว่า โสดาปัตติมรรค ขั้นผลเรียกว่า โสดาปัตติผล พระอริยบุคคลผู้บรรลุมีชื่อว่า พระโสดาบัน

พระสกทาคามี หมายถึง ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว ก็สามารถกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิและปัญญา นอกจากนี้สามารถละสังโยชน์ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส พร้อมทั้งยังทำ รากะ โทสะ และโมหะให้เบาบางลง การบรรลุธรรมระดับนี้ เป็นขั้นมรรคเรียกว่า สกทาคามีมรรค ขั้นผลเรียกว่า สกทาคามีผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระสกทาคามี

พระอนาคามี หมายถึง ผู้จะปรินิพพานในที่ผุดเกิดขึ้น ไม่เวียนกลับมาอีก ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ทำได้พอประมาณในปัญญา นอกจากละสังโยชน์ได้ ๓ อย่างดังกล่าว ยังสามารถละกามราคะและปฏิฆะได้อีกด้วย การบรรลุธรรมระดับนี้ขั้นมรรคเรียกว่า อนาคามีมรรค ขั้นผลเรียกว่า อนาคามีผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระอนาคามี

พระอรหันต์ เป็นระดับสุดท้าย ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส สามารถทำให้บริบูรณ์ในสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา สามารถละกิเลสได้อีก ๕ อย่าง คือ รูป รากะ อรูปรากะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชา การบรรลุธรรมระดับนี้ขั้นมรรค เรียกว่า อรหันตมรรค ขั้นผลเรียกว่า อรหันตผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระอรหันต์

## ๓.๓.๓ ตารางเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติสติและสัมปชัญญะในวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖

ไตรสิกขา	วิสุทธิ ๗	ญาณ ๑๖
ศีล	๑. สีลวิสุทธิ (จตุปริสสุทิสีล)	มีศีลบริสุทธ์
สมาธิ	๒. จิตตวิสุทธิ	ขณิกสมาธิมีรูปนามเป็นอารมณ์
ปัญญา	๓. ทิฏฐิวิสุทธิ	๑ นามรูปปริเฉทญาณ
	๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ	๒ ปัจจยปริคคญาณ
	๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ	๓ สัมมสนญาณ ๔ ตรุณอุทัยัพพญาณ (อ่อน)
	๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ	๔ พลวอุทัยัพพญาณ (แก่) ๕ ภังคญาณ ๖ ภยญาณ ๗ อาทีนญาณ ๘ นิพพิทาญาณ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ ๑๐ ปฏิสังขญาณ ๑๑ สังขารุเปกขญาณ ๑๒ อนุโลมญาณ
	ระหว่าง วิสุทธิ ๖ และ ๗	๑๓ โคตรภูญาณ
	๗. ญาณทัสสวิสุทธิ	๑๔ มัคคญาณ ๑๕ ผลญาณ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ

ผลของสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนา มีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ภาิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมี อุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามีฯ ภาิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ นี้<sup>๑๑๕</sup>

สติและสัมปชัญญะ มีความจำเป็นอยู่ทุกๆ ขณะที่ดำรงชีวิต ยังมีสติและสัมปชัญญะมากเท่าไรย่อมเป็นผลดีมากเท่านั้น เพราะสติและสัมปชัญญะ อยู่กับอารมณ์อย่างแนบแน่นมั่นคง จะช่วยรักษากุศลจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน (อุทัจจะ) ที่รักษาให้พ้นจากความเกียจคร้าน แต่จะอย่างไร ให้สติเกิดขึ้นทันเวลา และเมื่อเกิดขึ้นแล้วทำอย่างไร จะทำให้คงอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดไปไม่หลุดลอยไป คำตอบ คือ การปฏิบัติตามกระบวนการเกิด และการดำรงอยู่ของสติสัมปชัญญะ ดังมีปรากฏในอริยสัจธรรมว่า “คบสัทบุรุษ พึงพระสัทธรรม ศรัทธา โยนิโสมนสิการ สติสัมปชัญญะ สรรวมอินทรีย์ สุจริต ๓ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชชาและวิมุตติ”<sup>๑๑๖</sup>

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามอริยรรค มีตั้งสติและสัมปชัญญะกำหนดรู้ ระลึกรู้ สภาวธรรม (รูปนาม) เพื่อให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวธรรมตามที่ปรากฏ จนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวธรรมทั้งหลายว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนอกเสียซึ่งอภิชฌาและโทมนัส เป็นผู้ไม่มียึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกนี้ได้สามารถระงับความเศร้าโศกและความ

<sup>๑๑๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

<sup>๑๑๖</sup> อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.



คร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโถม้นสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิด เวียนตายในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์และโถม้นสอีก

อาจกล่าวได้ว่า การหมั่นเสวนาคบสัทบุรุษ ที่เป็นกัลยาณมิตรอันเป็นเหตุให้รับข้อมูล ในด้านที่ดี เห็นต้นแบบที่ดี ก็ทำให้เกิดศรัทธา แล้วใช้โยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาไตร่ตรองโดย ละเอียดถี่ถ้วนไม่หุนหันไปตามกระแสอารมณ์ ช่วยให้สติเกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่อย่างต่อเนื่อง เป็นเกราะป้องกันบาปอกุศลที่จะผ่านเข้าทางอินทรีย์ หรืออายตนะภายใน ๖ เป็นเหตุให้ประพฤติ สุจริต ตามหลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นมูลรากการปฏิบัติตามหลักโพชฌงค์ ๗ ก็ดำเนินไป ได้อย่างต่อเนื่อง จนบรรลุวิชา และวิมุตติ เมื่อปฏิบัติได้ตามกระบวนการอย่างนี้จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ มีสติ มีปัญญารู้เท่าทัน กาย เวทนา จิต และธรรม

สรุปว่า ผลของสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือสามารถพัฒนา ความรู้สึกตัว สมาธิปัญญาให้มากขึ้นจนเข้าใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคโลกปัจจุบัน เข้าใจในการมองเห็นรูปธรรมและนามธรรมแต่ละอย่างทีประกอบกันขึ้นเป็นพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา และความคิด ขณะกำลังเกิดขึ้น และสลายไปตามสภาวะของมันเอง (อนิจจัง) ไม่สามารถ คงอยู่ในสภาพเดิมอย่างเดี่ยวได้ (ทุกขัง) เมื่อวิเคราะห์ส่วนประกอบของอาการที่กำลังสืบต่อกันเป็น กระบวนการ (อนัตตา) แล้ว ย่อมไม่ถูกหลอกหลวงจากทิวฏฐิที่วิปลาสให้ยึดถือเอาส่วนประกอบย่อย นั้นว่าเป็นตัวตนของตน และความรู้สึกเป็นตัวตนเหล่านั้นจะค่อยๆ หมดอำนาจบังคับให้บุคคลอยู่ ใต้อิทธิพลของความยึดถืออีกต่อไป เข้าถึงภาวะที่เรียกว่าความหลุดพ้น โดยนัยนี้การปฏิบัติตาม หลักสติปัฏฐาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นวิธีการชำระล้างอาการของโรค ต่างๆ ที่มีในจิต ไม่ว่าจะเป็แนวความคิดที่ก่อให้เกิดโรคของความโลภ ความโกรธหรือความหลง สามารถกำจัดสิ่งที่เป็นเงื่อนไขเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของจิตให้หมดไป มีความปลอดโปร่ง พร้อมที่จะดำรงชีวิต เฉลียวหน้าและจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกด้วยความรู้จริง

### ๓.๔ สรุปท้ายบท

จากการศึกษาในบทนี้ พบว่า สติและสัมปชัญญะ คือการกำหนดระลึกรูปร่างนาม ซึ่งมีความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในขณะที่โยคาวจรปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต้องมีใช้สติ กำหนดรูปร่างนาม เพราะผู้ปฏิบัติต้องมีสติและสัมปชัญญะ ในการกำหนดรู้พิจารณา รู้ เห็นภายในกาย กำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา กำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต กำหนดพิจารณาเห็นธรรมใน ธรรม เป็นผู้มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะกำจัดอกิขณา และโถม้นสในโลกได้ พึงกำหนดรู้ใน อิริยาบถใหญ่ คือ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน และอิริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การตื่น การพูด

การนิ่ง การคู้ และการเหยียด ผู้ปฏิบัติต้องมีสติและสัมปชัญญะ ให้อยู่ที่อารมณ์อยู่ เพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติ ไม่อาศัยด้วยตณหาและทิวฐิ ไม่มีดีมันถ่อมมันอะไรๆ ในโลก พึงกำหนดรู้เห็น รูปนาม ในขณะที่ปัจจุบันตามความเป็นจริง และเป็นการพัฒนาสติให้รู้เท่าทันปฏิกิริยาของจิตที่มีต่อ อารมณ์นั้น คือ รู้ถึงความชอบใจ หรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทัน ปฏิกิริยาในจิตเหล่านั้นตามความเป็นจริงแล้ว จิตเป็นกลางต่ออารมณ์ อภิชฌา และโทมนัส ไม่สามารถครอบงำจิตได้ ดังนั้น สติและสัมปชัญญะ จึงเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คนมีสติย่อมเป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท มีอุปการะในระหว่างปฏิบัติทำให้มีความเจริญก้าวหน้า การมีสติและสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาอยู่ในขอบเขตในกายของตน จะทำให้เกิดสติรู้เท่าทัน อารมณ์ ผู้ประกอบด้วยสติกำหนดที่กาย กำหนดอารมณ์ด้วยสติแล้ว จึงพิจารณาเห็นด้วยปัญญา

สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มี อาตาปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ นี้ คือ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนว สติปัฏฐาน ๔ อารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความเกี่ยวเนื่องกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ใน โพธิปักขิยธรรม เพราะต้องใช้องค์ธรรม คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องประกอบการ พิจารณาทางกาย เวทนา จิต และธรรม โดยเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญา ก่อน ต่อมาจึงเป็น ปัจจัยให้เกิดมัคคญาณ และผลญาณ โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาก็คือการบรรลุมรรค ผล และนิพพาน ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น ดังนั้นสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาจึง มีความสำคัญในการที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

## บทที่ ๔

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” โดยมีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ ได้แก่ ๑) เพื่อศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และ ๒) เพื่อศึกษาสติและสัมปชัญญะในปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การศึกษาดังกล่าวนี้มีวิธีการศึกษาโดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา นำมาเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา สามารถสรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

#### ๔.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในครั้งนี้สามารถสรุปผลการศึกษาได้ตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ จากการศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า สติและสัมปชัญญะ ตามความหมายในทางพุทธศาสนาเถรวาท แปลว่า ความระลึกได้ นึกได้ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจหรือกมุจติไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือการปฏิบัติตนเอง สตินั้นก็คือกริยาหรืออาการหนึ่งของจิตนั่นเอง ที่ทำหน้าที่ระลึกได้หรือสำนึกพร้อม เป็นสังขารชั้น ๓ คือการกระทำทางใจหรือจิตอย่างหนึ่ง และเป็นสังขารชั้น ๓ ที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญยิ่งว่า สติ มีประโยชน์ในทั้งปวง จึงเป็น ภาเวตัพพธรรม สิ่งที่เราควรทำให้เจริญขึ้น

สติและสัมปชัญญะเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่เผลอเผลอ พลังเผลอ ป้องกันความเสียหายเป็นต้น เป็นเหตุให้ขุคคิด ยับยั้งชั่งใจ และกระตุ้นทำให้นึกถึงชีวิต ทำให้เสียสละทำความดีต่างๆ ได้ แต่หากขาดสติแล้ว จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิด และเสียหายร้าย สติและสัมปชัญญะที่ระลึกได้ในเวทนาต่างๆ อันได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส การนึกคิดขณะที่เรามองเห็นภาพ ก็เพราะขณะนั้นเรามีสติและสัมปชัญญะอยู่กับการเห็น ขณะที่เราได้ยินเสียง ก็เพราะขณะนั้นเรามีสติและสัมปชัญญะอยู่กับเสียง ขณะที่เราได้กลิ่น ก็เพราะขณะนั้นเรามีสติและสัมปชัญญะอยู่กับกลิ่น ขณะที่เรารู้รสอาหาร ก็เพราะขณะนั้นเรามีสติ

และสัมปชัญญะอยู่กับรส ขณะที่เรารู้สึกหนาว ก็เพราะขณะนั้นเรามีสติและสัมปชัญญะอยู่กับการสัมผัสทางกาย ขณะที่เราคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ ก็เพราะขณะนั้นเรามีสติอยู่กับการนึกคิด จะเห็นว่าสติและสัมปชัญญะทำงานอยู่กับทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตลอดเวลา สติและสัมปชัญญะทำงานตลอดทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาในตอนเช้าจนกระทั่งเข้านอน ในตอนกลางคืนเลยทีเดียว สติจะไม่ทำงานก็เฉพาะตอนที่เราสลบ ซึ่งบางที่เรียกว่าหมดสติ กับตอนที่เรานอนหลับสนิทเท่านั้น แม้ขณะฝันสติก็ยังทำงานอยู่ คือ อยู่กับการนึกคิด สติและสัมปชัญญะมีประโยชน์มากในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เราจึงควรทำความรู้จักกับสติและสัมปชัญญะให้ดี ควรฝึกให้มีกำลังมากๆ สติและสัมปชัญญะจะมีกำลังมากเมื่อมีความตั้งใจ สติและสัมปชัญญะเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการปฏิบัติในทางพุทธศาสนาเช่น สติในมรรค ๘ หรือสติในโพชฌงค์ ๗ สติในสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้นอันเป็นเหตุปัจจัยอันสำคัญยิ่งในการบรรลุถึงจุดหมายในการดับทุกข์หรือความจางคลายหายจากทุกข์

สติและสัมปชัญญะที่ได้จากการพิจารณาการปฏิบัติให้รู้เท่าทันกาย สุข ทุกข์ อุเบกขา อารมณ์ทางใจธรรมที่เป็นกุศล หรืออกุศลว่าเป็นเพียงสมมติ ไม่ใช่เขา ไม่ใช่เราไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นมาแล้วเสื่อมสลายไป เหมือนกันเป็นการพิจารณาแบบสติปัฏฐาน ๔ จะมีหน้าที่เหมือนนายประตูเฝ้าคอยตรวจดูอารมณ์และจิตที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จนสามารถถ่วงกรงความชั่วจากคำพูด การกระทำให้ลดน้อยลงจนเป็นอิสระจากตัณหา อุปาทานความยึดติดถือมั่น

๔.๑.๒ จากการศึกษาสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า สติและสัมปชัญญะ คือการกำหนดระลึก rūpanam ซึ่งมีความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในขณะที่โยคาวจรปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต้องใช้สติและสัมปชัญญะกำหนด rūpanam เพราะผู้ปฏิบัติต้องมีสติและสัมปชัญญะ ในการกำหนดรู้พิจารณา รู้ เห็นกายในกาย กำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา กำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต กำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นผู้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะกำจัดอกิขมา และโทมนัสในโลกได้ พึงกำหนดรู้ในอริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อยในการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติและสัมปชัญญะ ให้รู้อยู่ว่าธรรมมีอยู่ เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ ไม่อาศัยด้วยตัณหาและทิฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก พึงกำหนดรู้เห็นรูป นาม ขณะปัจจุบันตามความเป็นจริง และเป็นการพัฒนาสติให้รู้เท่าทันปฏิกริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์นั้น คือ รู้ถึงความชอบใจ หรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันปฏิกริยาในจิตเหล่านั้นตามความเป็นจริงแล้ว จิตเป็นกลางต่ออารมณ์ อภิขมา และโทมนัส ไม่สามารถครอบงำจิตได้ ดังนั้น สติและสัมปชัญญะ จึงเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คนมีสติย่อมเป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท มีอุปการะในระหว่างปฏิบัติทำให้มีความเจริญก้าวหน้า การมีสติและสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาอยู่ในขอบเขตในกายของตน จะทำ

ให้เกิดสติรู้เท่าทันอารมณ์ ผู้ประกอบด้วยสติกำหนดที่กาย กำหนดอารมณ์ด้วยสติแล้ว จึงพิจารณาเห็นด้วยปัญญา

สติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีอาตาปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้ สติปัฏฐาน ๔ เป็นอารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีความเกี่ยวข้องกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ในโพธิปักขิยธรรม เพราะต้องใช้องค์ธรรม คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องประกอบการพิจารณาทางกาย เวทนา จิต ธรรม โดยเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญา ก่อน ต่อมาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณ และผลญาณ โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือการบรรลุมรรค ผล และนิพพาน ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น ดังนั้นสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาจึงมีความสำคัญในการที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

## ๔.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ผู้ที่สนใจต้องการจะศึกษาโดยละเอียด และต้องการนำข้อมูลไปใช้ในวัตถุประสงค์อย่างอื่น และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับสถาบันต่างๆ ที่จะนำข้อมูลไปใช้ และพัฒนาให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ตั้งประเด็นข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้

### ๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ควรศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ในพระไตรปิฎกที่ได้จากแหล่งต่างๆ เพื่อจะได้เปรียบเทียบข้อมูลว่าตรงกัน หรือแตกต่างกันในด้านใด เพื่อจะได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในด้านพระไตรปิฎก เป็นผู้สำรวจตรวจสอบ แก้ไข พร้อมทั้งเป็นฐานข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า และนำมาประยุกต์ใช้

๒. ควรศึกษาหลักสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีรูปแบบเป็นอารมณ์มีส่วนประกอบด้วยหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีอยู่ ๓ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงวางหลักไว้ คือ “อาตาปี สัมปชาโน สติมา” การกำหนดรู้พิจารณา รูปนาม เป็นอารมณ์กรรมฐาน เพราะเหตุว่าสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย รูป ๑ นาม ๔ เป็นภูมิวิปัสสนา เป็นอารมณ์สติปัฏฐาน และเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องกำหนดรู้ทันปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏในอายตนะภายใน และภายนอกที่ปรากฏขึ้นในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อความ

เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สำหรับผู้ที่มีความสนใจจะศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป จึงตั้งประเด็นการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

#### ๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากการศึกษาสถิติและสัมพัชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ยังมีลักษณะอื่น ๆ อีกหลายประการ ที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกับหัวข้อนี้ ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า ทฤษฎี แนวคิดแบบบูรณาการ และนวัตกรรมแนวคิดใหม่ มีประเด็นที่น่าสนใจ ควรนำไปศึกษาวิจัยในหัวข้อต่อไป

ดังนั้น สำหรับผู้ที่สนใจต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องสถิติและสัมพัชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะหัวข้อการทำวิจัยในครั้งต่อไปเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในเนื้อหามากยิ่งขึ้น ดังนี้

๑. ศึกษาความสัมพันธ์ของ อาตาศาปี สัมปชาโน สติมา ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
๒. ศึกษาแนวทางการปฏิบัติแบบสมณะภาวนาคบคู่วิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) คัมภีร์:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_. สารตถทีปนีฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_. ปกรณวิเสสภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสโส. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

วิญญาน, ๒๕๓๙.

##### (๒) หนังสือ:

คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ. พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหาสติ

ปัญญาสูตร. แปลโดยจํารุญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

ธนิต อยู่โพธิ์. คัมภีร์ธัมมสังคณีและคัมภีร์วิภังคปกรณในพระอภิธรรมปิฎกกับคัมภีร์ขุททกนิกาย

จุนิเทศ. กรุงเทพมหานคร: ไทยพานิชย์การพิมพ์, ๒๕๓๕.

พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิติตาภิวังศ์. รู้แจ้งในชาตินี้. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท

สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐.

- พระคันธसारากวีวงศ์. **โพธิปักขิยธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕.
- พระญาณโพนิกเถระ. **หัวใจกรรมฐาน**. แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๘.
- พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฒโฒภิกขุ). **ปรมัตถธรรม ๔ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน)**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถานบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.
- พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ์). **คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- \_\_\_\_\_ . **ลำดับโสฬสญาณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- \_\_\_\_\_ . **วิชาครู**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๗.
- \_\_\_\_\_ . **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์ พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓.
- \_\_\_\_\_ . **คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน ป.ธ.๙). **อภิธัมมัตถวินิฉาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- \_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- \_\_\_\_\_ . **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕.
- พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท). **อุปลมณี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๕๓.
- พระภัททันตะอาสาสมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานาจารย์ ดร. รจนา. **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๘.
- พระมหาธิติพงษ์ อุตตมปญโญ. **รูปสัทธิทีปนี เล่ม ๕ ตัทธิกัณฑ์**. นนทบุรี: โรงพิมพ์สหมิตรพรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๘.



พระมหาสมปอง มุทิโต. **อภิธานวรรณนา ฉบับปรับปรุง**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่  
บริษัทประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๘.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, พิมพ์  
ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: ทิพยวิสุทธาคารพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระคันธसारากวีวงศ์  
แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน  
การพิมพ์, ๒๕๕๙.

\_\_\_\_\_. **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. แปลโดยพระคันธसारากวีวงศ์. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม  
ป.ธ. ๙ M.A., Ph.D.). ตรวจชำระ. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕.

\_\_\_\_\_. **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. แปลโดยพระคันธसारากวีวงศ์. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม  
ป.ธ. ๙ M.A., Ph.D.). ตรวจชำระ. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๖.

\_\_\_\_\_. **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. แปลโดยจํารูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ห้าง  
หุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๖.

พระอนุรุทธาจารย์. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธसारากวีวงศ์.  
กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.

พุทธทาสภิกขุ. **สติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘.

กันต เฮเนโปลา คุณารัตนา มหาเถระ. **สติด้วยภาษาต่างๆ**. แปลและเรียบเรียงโดย ขวาลา เขียวธนู.  
พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: จันวาณิชย์, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร:  
บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร). **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระ  
อริยเจ้า**. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **บาลีไวยากรณ์**. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏ  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พจนานุกรมไทย-อังกฤษ**. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ไว้ท์ลินินบุ๊คส์. **มิลินทปัญหาฉบับธรรมทาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ชาเร็นการ  
พิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒.

## (๓) วิทยานิพนธ์:

พระครูนิวริฐสาธวัตร (ทองล้ำ ยโสธโร). “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระครูสังฆรักษ์พิรุฑธ ญาณวโร (อ่อนคุณ). “ศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระครูสุนทรกาญจนาคม (แก้วเกิด สุพพจโจ). “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระมหาญาณทัสสน์ ฉฬภิญโญ (วงศ์กำภู). “ศึกษาสภาวะรูปนามในการปฏิบัติในหมวดสติสัมปชัญญะบรรพในสติปัฏฐานสูตร”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระวินัยธรประสิทธิ์ สุจิณฺโณ (คำมาก). “ศึกษาการพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระอุทิศ จารุธมฺโม (ชื่นชม). “ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

คำพอง สมศรีสุข. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม : ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันราชภัฏเลย, ๒๕๕๖.

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ** : พระมหาสุเทิด มหิทธิโก (เทียรวรรณ)
- ว/ด/ป เกิด** : ๑๒ มิถุนายน ๒๕๑๘
- สถานที่เกิด** : ๒๗ หมู่ ๕ ตำบลถนนหัก อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์
- การศึกษา**
- พ.ศ. ๒๕๔๔ : นักธรรมเอก สำนักเรียนวัดโพธาราม จังหวัดบุรีรัมย์
  - พ.ศ. ๒๕๕๔ : จบบาลีใหญ่ชั้นนักศึกษา และเปรียญธรรม ๔ ประโยค สำนักเรียนวัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ
  - พ.ศ. ๒๕๕๗ : ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆสนครปฐม
- ประสบการณ์การทำงาน**
- พ.ศ. ๒๕๕๑ : ครูสอนปริยัติธรรม แผนกธรรม-บาลี วัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ
  - พ.ศ. ๒๕๕๕ : ครูพระสอนศีลธรรม สังกัดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
  - พ.ศ. ๒๕๕๗ : ครูสอนบาลีปทรูปสิทธิเบื้องต้น วัดโมลีโลกยาราม กรุงเทพมหานคร
  - พ.ศ. ๒๕๕๗ : พระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดงอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
  - พ.ศ. ๒๕๕๙ : ปฏิบัติกรรมฐาน ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา และสำนักมหาสิริสาสนเย็กต์ตัวอย่างกึ่ง สหภาพเมียนมาร์ รวม ๗ เดือน
- อุปสมบท** : ๙ พฤษภาคม ๒๕๔๒ วัดโพธาราม ตำบลถนนหัก อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีพระครูปริชาภิธานุโยค เป็นพระอุปัชฌาย์
- สังกัด** : วัดจากแดง ตำบลทรงคนอง อำเภอลำลูกกา จังหวัดสมุทรปราการ
- ปีที่เข้าศึกษา** : ๒๕๕๘
- ปีที่สำเร็จการศึกษา** : ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : วัดมหาสวัสดิ์สำนักพุทธาราม ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม
- โทรศัพท์** : ๐๘๒-๗๔๘-๒๗๗๔
- Email** : Mahittiko4@gmail.com