

## บทที่ ๔

### หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในมหาตณหาสังขยสูตร

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในมหาตณหาสังขยสูตร คือการเรียนรู้ธรรมชาติของตัวเราเองเพื่อให้เห็นความจริงของธรรมชาติในเรื่องของเหตุผลว่า วิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัย ของขั้น ๕ ย่อมไม่เกิดขึ้น ในมหาตณหาสังขยสูตรปรากฏอยู่ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก พระพุทธองค์ตรัสว่า ว่าด้วยธรรมที่สันตันทา แล้วตรัสแนะนำแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาไว้ดังต่อไปนี้

๔.๑ หลักสิกขาและสาชีพ

๔.๒ อินทริยสังวร

๔.๓ สติสัมปชัญญะ

๔.๔ แนวการปฏิบัติสมณยานิกะบุคคล

๔.๕ สรุป

#### ๔.๑ หลักสิกขาและสาชีพ

สิกขาและสาชีพของภิกษุ กล่าวคือ เมื่อบวชแล้วอย่างนี้ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสิกขาและสาชีพ<sup>๑</sup> เสมอด้วยภิกษุทั้งหลาย คือ

๑. ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑอาวุธ และศีสตราวุธ มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่

๒. ละเว้นขาดจากการลักทรัพย์ รับเอาแต่ของที่เขาให้ มุ่งหวังแต่ของที่เขาให้ไม่เป็นขโมย เป็นคนสะอาดอยู่

๓. ละพฤติกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ ประพฤติพรหมจรรย์เว้นห่างไกลจากเมถุนธรรมอันเป็นกิจของชาวบ้าน

---

<sup>๑</sup> สิกขา หมายถึงไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา แต่ในที่นี้หมายถึงเอาอธิศีลสิกขา สาชีพ หมายถึงสิกขาบทที่พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติสำหรับภิกษุผู้อยู่ร่วมกัน ผู้ดำเนินชีวิตร่วมกัน มีความประพฤติเสมอกัน (ม.มู.อ. ๒/๒๙๒/๑๑๓) และดู วิ.มหา. (ไทย) ๑/๔๕/๓๓, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๙/๒๓๕.

๔. ละเว้นขาดจากการพูดเท็จ คือ พูดแต่คำสัตย์ ดำรงความสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลัก เชื่อถือได้ ไม่หลอกลวงชาวโลก

๕. ละเว้นขาดจากการพูดส่อเสียด คือ ฟังความจากฝ่ายนี้แล้วไม่ไป บอกฝ่ายโน้น เพื่อทำลายฝ่ายนี้ หรือฟังความจากฝ่ายโน้นแล้วไม่มา บอกฝ่ายนี้เพื่อทำลายฝ่ายโน้น สมานคนที่ แตกกัน ส่งเสริมคน ที่ปรองดองกัน ชื่นชมยินดี เพลิดเพลินต่อผู้ที่สามัคคีกัน พูดแต่ถ้อยคำที่ สร้างสรรค์ความสามัคคี

๖. ละเว้นขาดจากการพูดคำหยาบ คือ พูดแต่คำที่ไม่มีโทษไพเราะ น่ารัก จับใจ เป็นคำของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่พอใจ

๗. ละเว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ พูดถูกเวลา พูดคำจริง พูดอิงประโยชน์ พูด อิงธรรม พูดอิงวินัย พูดคำที่มีหลักฐานมีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์เหมาะแก่ เวลา

๘. เว้นขาดจากการพราดพิชคาม และภุตคาม

๙. ฉันทมือเดียว ไม่ฉันทอนกลางคืน เว้นขาดจากการฉันทในเวลาวิกาล

๑๐. เว้นขาดจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี และดูการละเล่นที่เป็นข้าศึก แก่กุศล

๑๑. เว้นขาดจากการตัดทรงประดับ ตกแต่งร่างกายด้วยพวงดอกไม้ของหอมและ เครื่องประทีนผิวอันเป็นลักษณะแห่งการแต่งตัว

๑๒. เว้นขาดจากที่นอนสูงใหญ่

๑๓. เว้นขาดจากการรับทองและเงิน

๑๔. เว้นขาดจากการรับธัญญาหารดิบ

๑๕. เว้นขาดจากการรับเนื้อดิบ

๑๖. เว้นขาดจากการรับสตรีและกุมารี

๑๗. เว้นขาดจากการรับทาสหญิงและทาสชาย

๑๘. เว้นขาดจากการรับแพะและแกะ

๑๙. เว้นขาดจากการรับไก่และสุกร

๒๐. เว้นขาดจากการรับช้าง โค ม้า และลา

๒๑. เว้นขาดจากการรับเรือกสวน ไร่นา และที่ดิน

๒๒. เว้นขาดจากการรับทำหน้าที่เป็นตัวแทนและผู้สื่อสาร

๒๓. เว้นขาดจากการซื้อการขาย

๒๔. เว้นขาดจากการโกงด้วยตาชั่ง ด้วยของปลอม และด้วยเครื่อง ตวงวัด

๒๕. เว้นขาดจากการรับสินบน การล่อลวง และการตลบตะแลง

๒๖. เว้นขาดจากการตัด (อวัยวะ) การฆ่า การจองจำ การตีชิงวิ่งราว การปล้น และการขู่กรรโชก

ภิกษุนี้เป็นผู้สันโดษด้วยจีวรพอกุ้มร่างกายและบิณฑบาตพอกุ้มท้องเธอไป ณ ที่ใด ๆ ก็ไปได้ทันที นกมีปีกจะบินไป ณ ที่ใด ๆ ก็มีแต่ปีกของมันเป็นภาระบินไป แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นผู้สันโดษด้วยจีวรพอกุ้มร่างกายและบิณฑบาตพอกุ้มท้องเธอจะไป ณ ที่ใด ๆ ก็ไปได้ทันที ภิกษุนี้ประกอบด้วยอริยสีลชั้นนี้แล้ว ย่อมเสวยสุขอันไม่มีโทษภายใน<sup>๒</sup>

## ๔.๒ อินทริยสังวร

อินทริยสังวร คือ การสำรวมอินทรี ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรสถูกต้องโณภูมิจึงรู้ธรรมารมณด้วยใจ ดังมีข้อความว่า ศीलโตที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุนี้เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว เป็นผู้ไม่ถือเอาานิमितไม่ถือเอาอนุพยัญชนะ อภิชฌาโทมนัสทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายอันเป็นบาปเป็นกุศล จะพึงไหลไปตามภิกษุผู้ไม่สำรวมจักขุณทรีย์อยู่ เพราะเหตุไม่สำรวมจักขุณทรีย์อันใด ย่อมปฏิบัติเพื่อปิดกั้นเสียซึ่ง จักขุณทรีย์นั้น รักษาจักขุณทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุณทรีย์เธอพึงเสี่ยงด้วยโสตะแล้ว ....ดมกลิ่นด้วยฆานะแล้ว....ลิ้มรสด้วยชีวาแล้ว...ถูกต้องโณภูมิจึงรู้ด้วยกายแล้ว...รู้ธรรมารมณด้วยใจแล้ว ไม่ถือเอา นิमित ไม่ถือเอาอนุพยัญชนะ ถึงความสำรวมในมโนทรี<sup>๓</sup>”

ภิกษุประกอบด้วยอริยอินทริยสังวรนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนด้วยกิเลสภายใน ภิกษุนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดูการคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่มการเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การหลับการตื่น การพูด การนิ่ง

ภิกษุนี้ละอภิชฌาในโลก มีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละพยาบาทและความมุ่งร้าย มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากพยาบาทและความมุ่งร้าย ละถีนมิทธะ(ความหดหู่และเชื่องซึม)เป็นผู้ปราศจากถีนมิทธะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุก

<sup>๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๒๙๒-๒๙๔/๓๒๓-๓๒๖.

<sup>๓</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑/๓๓-๓๔.

กุกจะ(ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ)ได้แล้ว เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุกจะ ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ข้ามวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉาในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา<sup>๔</sup>

### ๔.๓ สติสัมปชัญญะ

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ไม่ว่าจะทำกิจการงานใด ๆ ต้องมีสติและสัมปชัญญะ เพราะสติเป็นตัวกำหนด คือการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะพูดจะทำได้ นึกถึงสิ่งจะทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอเผลอคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ เรียกอีกหนึ่งว่าความไม่ประมาทคือให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่เผลอเผลอพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเป็นต้น เป็นเหตุให้ถูกคิด ยับยั้งชั่งใจ และกระตุ้นทำให้นึกถึงชีวิตทำให้เสียละทำความดีต่าง ๆ ได้ แต่หากขาดสติแล้ว จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิด และเสียหายร้ายไป ซึ่งจะได้อธิบายดังนี้

#### ๑. ความหมายของสติ

สติ หมายถึง ความระลึกได้คือความไม่ประมาทความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติหรือความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุมได้แก่การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่างระมัดระวังตัวไม่ยอมถลำลงไปทางเสื่อมแต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้าตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้นใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบไม่ยอมปล่อยปละละเลยกระทำการด้วยความจริงจรงรอบคอบและรู้ตนเรื่อไป<sup>๕</sup> และ สติ เป็นคุณที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดด้วยการฝึกจิตรวบรวมจิตให้หนึ่งด้วยวิธีต่างๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ภาวนา<sup>๖</sup>

สติเมื่อแปลตามรากศัพท์มาจากคำว่าสระแปลว่าเล่นคือเล่นไปมาแห่งความรู้ ความจำ” กล่าวคือ เป็นเครื่องขนส่งความรู้ความจำและปัญญานำมาใช้ให้ทันเวลาที่ต้องการแต่ไม่ใช่ตัวความรู้ตัวความจำหรือตัวปัญญาคนที่มีความจำดีแต่ขาดสติก็ไม่สามารถนำความรู้ ออกมาใช้งานได้ในเวลาที่ต้องการคนที่มีความจำดีแต่ขาดสติก็ไม่สามารถนึกสิ่งที่ตนจำไว้แต่ก่อนนั้นขึ้นมาได้คนที่มีปัญญาเฉลียวฉลาดแต่ขาดสติก็ไม่สามารถใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาในชีวิต

<sup>๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๙๕/๓๒๖.

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๘.

<sup>๖</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๘๙๐.

ประจำวันได้เกิดการเกิดการกระทบทางตาหูจมูกลิ้นกายใจหากไม่มีสติรู้สึกไม่มีปัญญาพิจารณาให้รู้  
แจ้งจิตใจก็ปรุงไปในลักษณะที่ต้องเกิดทุกข์เพราะในช่วงขณะที่มีการกระทบสัมผัสทางกายทาง  
อารมณ์และตัวสตินั้นเป็นการแล่นไปเชื่อมต่อหรือติดต่อกับสัมผัสชนสังขารอื่น ๆ ให้ถึง  
จุดหมายได้แก่สติคือการใช้สติควบคุมกายหรืออารมณ์ไว้แล้วส่งต่อให้ปัญญาพิจารณาให้เห็น  
ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนของกายหรืออารมณ์ที่มากระทบให้ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาระลึก  
สิ่งที่ทำด้วยปัญญาและพิจารณาจนสามารถดับทุกข์ได้<sup>๗</sup>

สติตามหลักบาลีไวยากรณ์มาจากคำว่าสติดิตฺตีย่อมระลึกสร ธาตุในความระลึก  
สรณฺสติดความระลึกชื่อว่าสติคือความระลึก<sup>๘</sup>

สติ มีความหมาย ๓ อย่างคือความระลึกได้ความเอาใจใส่ความจำได้และ  
ภาษาอังกฤษ๓ อย่างคือ<sup>๙</sup>

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า “สติคือการตามระลึกความหวน  
ระลึกกิริยาที่ระลึกความทรงจำความไม่เลือนลอยความไม่หลงลืมคือสติที่เป็นอินทรีย์สติที่เป็น  
พละสัมมาสนีนี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”<sup>๑๐</sup> คือ ความระลึกได้นึกได้สำนึกอยู่ไม่เพเลอ(Sati :  
mindfulness) ในการปฏิบัติการเจริญสติ<sup>๑๑</sup>

สรุปได้ว่า สติคือความระลึกได้สำนึกอยู่ความไม่เพเลอความระมัดระวังความไม่  
ประมาทความไม่หลับการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการใช้สติตามรักษาจิตเน้นการพิจารณาอยู่  
เฉพาะในร่างกายในการยืนเดินนั่งนอนด้วยความระลึกอยู่ตลอดตั้งความรู้สึกไว้กับตัวให้สติ  
เฝ้าดูอารมณ์และการเคลื่อนไหวของตนเองกับกิจที่ตนกำลังทำอยู่ตื่นตัวอยู่เสมอไม่ประมาทนอน  
ใจถือเป็นธรรมสำคัญที่ต้องใช้ความเพียรพยายามอยู่ตลอดเวลา

<sup>๗</sup>พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, อบรมภิกษุณสวนโมกข์ในพรรษา, ๒๕๐๒.

<sup>๘</sup>สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **บาลีไวยากรณ์**, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหา  
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๐๐.

<sup>๙</sup>สุชีฟูปัญญาภาพ, **พจนานุกรมไทย-อังกฤษ**, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหา  
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕),  
หน้า๒๗.

<sup>๑๐</sup>อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๒/๓๖.

<sup>๑๑</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,  
(กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕.

## ๒. ความหมายของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว ความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา กำลังทำอยู่ พุดอยู่ หรือกำลังคิดอะไรอยู่ ความตื่นตัวในขณะทำงาน หรือยืน เดิน นั่งนอน เป็นต้น ไม่หลง ๆ ลืม ๆ หรือเลอะเลือนในขณะนั้น พร้อมทั้งรู้ว่า สิ่งที่ทำที่พุดคิดนั้นดีหรือไม่ดี ถูกไม่ถูกอย่างไร เช่นเมื่อความผิดอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เกิดความรู้สึกตัวในขณะนั้นว่า ทำอย่างนี้ไม่ถูกไม่เหมาะ แล้วก็เลิกทำเช่นนั้น ได้ ความรู้สึกตัวเรียกว่า สัมปชัญญะ ๆ มีอุปการะมาก คนที่มีสัมปชัญญะจะสามารถควบคุมการทำการคิด ให้อยู่ในกรอบให้คิดไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนในขณะทำ พุด คิด ทำให้เกิดความรอบคอบ ไม่ผิดพลาดเสียหาย และสามารถละการทำพุดคิดที่ไม่ถูกต้องด้วยตัวเอง<sup>๑๒</sup>

### สัมปชัญญะแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท

๑) สาตทสัมปชัญญะคือรู้ชัดว่ามีประโยชน์หรือตระหนักในจุดหมายคือรู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งที่ทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่หรือว่าอะไรควรเป็นจุดมุ่งหมายของการกระทำนั้น

๒) สัมปชัญญะคือรู้ชัดหรือตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูลคือรู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งของนั้นการกระทำนั้นที่จะไปนั้นเหมาะสมกับคนเกื้อกูลแก่สุขภาพแก่กิจเอื้อต่อการสละละตแห่งอกุศลธรรมและการเกิดขึ้นเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมจึงใช้จึงทำจึงไปหรือเลือกให้

๓) โคจรสัมปชัญญะคือรู้ชัดว่าเป็นโคจรหรือตระหนักในแผนงานของตนคือรู้ตัวตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่เป็นกิจหน้าที่เป็นตัวงานเป็นจุดของเรื่องที่ตนกระทำไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่นก็รู้ตระหนักอยู่ไม่ปล่อยให้เลือนหายไป

๔) อสัมโมหสัมปชัญญะคือรู้ชัดว่าไม่หลงหรือตระหนักในตัวเนื้อหาสภาวะไม่หลงใหลพัวพันคือเมื่อไปไหนทำอะไรก็รู้ตัวตระหนักชัดในการเคลื่อนไหวหรือในการกระทำ และในสิ่งที่ทำนั้นไม่หลงไม่สับสนงะงะพันพัวพัน<sup>๑๓</sup>

สรุปสัมปชัญญะคือการรู้สึกตัวในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันว่าควรทำหรือไม่ควรทำเลือกทำสิ่งที่ไม่เกิดโทษรู้ตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ควบคุมตัวเองไม่ให้ทำความ

<sup>๑๒</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, หน้า ๑๐๙๒.

<sup>๑๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอสอาร์พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๓๓.

ชั่วจะเป็นหลักคอยช่วยสติเพราะเป็นธรรมคู่กันคือสติสัมปชัญญะระลึกตัวอยู่ตลอดเวลาเพราะสติระลึกได้รอบคอบในสิ่งที่จะกระทำทางกาย วาจา และทางใจ

จะเห็นได้ว่า สติกับสัมปชัญญะธรรมะ ๒ ประการนี้ต่างกันตรงที่สตินึกถึงเรื่องที่ผ่านมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึง (อดีตกาลและอนาคตกาล) ส่วนสัมปชัญญะคือรู้ตัวในขณะที่กำลังทำ พูด คิด อยู่ในปัจจุบันแต่อย่างไรก็ตามสติและสัมปชัญญะต่างก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกันคือเมื่อสติระลึกขึ้นมาได้แล้วว่าจะทำอะไรจะทำอะไรพูดจะคิดอะไรพอลงมือทำก็รู้ตามสภาวะตามความเป็นจริงที่กำลังทำ กำลังพูด และกำลังคิด ดังนั้นสติและสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะแก่เรามากและเป็นธรรมที่มากู้กันเสมอที่จะช่วยเหลืออุดหนุนให้กิจการทุกอย่างสำเร็จตามความมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ หากขาดคุณธรรม ๒ ประการนี้แล้วเราจะทำสิ่งต่าง ๆ ผิดพลาดเสียหายแต่ถ้าเรามีคุณธรรมคือสติและสัมปชัญญะแล้วจะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ผลดีและไม่พลาดฉะนั้นพระพุทธรเจ้าจึงทรงสอนให้ทำ พูด คิด ด้วยการมีสติคือระลึกได้และสัมปชัญญะคือรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์จะทำอะไรก็ไม่ควรรีบร้อนควรไตร่ตรองให้รอบคอบทำด้วยความสุขุมสติจึงจะเกิดทัน และได้ผลเพิ่มขึ้นสติก็คือความไม่ประมาทนั่นเอง เพราะชีวิตของผู้ไม่ประมาทมีสติรอบคอบระมัดระวังในทุกสถานจะมีความสมบูรณ์การดำเนินชีวิตจะไม่ผิดพลาดและมีประสิทธิภาพมากขึ้นจึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมสำหรับส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้มีระเบียบวินัยเพราะการมีสติสติก็จะกำกับให้ระลึกได้และมีสัมปชัญญะคือรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่ถูกหรือผิดควรหรือไม่ควรอย่างไร เป็นต้น

### ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ

ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะคือ สติสัมปชัญญะเป็นตัวกำกับการตั้งมั่นดำรงอยู่ของคนถ้ามีสติทุกเวลาในการดำเนินชีวิตจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างมากพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลเป็นส่วนกุศลเป็นฝ่ายกุศลทั้งหมดมีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่าธรรมเหล่านั้น ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่าจักเจริญโพชฌงค์๗ประการทำโพชฌงค์๗ประการให้มา

### ๑. ความสำคัญของสติ

ในการกระทำความเพียรสติมีความสำคัญ เพราะตัวสตินั้นคอยกำกับไม่ให้หลงลืม ยิ่งในการประพฤติปฏิบัติดังที่ปรากฏในสุตตันตปิฎกว่า

ภิกษุทั้งหลายรอยเท้าของสัตว์ที่เท้าไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้นเพราะเป็นรอยใหญ่แม้ฉันทกฤตธรรมทั้งหมดก็ฉันทนั้นเหมือนกันมีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากฤตธรรมเหล่านั้น ๑ ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่า “จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก” ภิกษุผู้ไม่ประมาทเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มากอย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้<sup>๑๔</sup>

จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของสติมีบทบาทหน้าที่ในรูปแบบต่างๆ เช่น ความระลึก รู้ ความไม่เลือนลาง ความไม่หลงลืม เพราะผู้มีสติคือผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นผู้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอตามที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลายภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่เถิดนี้เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลายภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างใดคือภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสติสัมปชัญญะมีสติกาจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายพิจารณาเห็นจิตในจิตและพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ผู้มีสติกาจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้แล”<sup>๑๕</sup>

จากพุทธพจน์ จะเห็นได้ว่าสติมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสติเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงและเป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลกตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัส ความสำคัญของสติว่า

ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพานเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการสติปัฏฐาน ๔ ประการอะไรบ้างคือภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ผู้มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ผู้มีสติกาจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ผู้มีสติกาจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ผู้มีสติกาจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๔</sup> อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๐/๔๙.

<sup>๑๕</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๑/๒๕๘-๒๕๙.

<sup>๑๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.



พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “พราหมณ์อินทรี ๕ ประการนี้มีอารมณ์ต่างกันมีโคจรต่างกันไม่เสวยอารมณ์อันเป็นโคจรของกันและกันอินทรี ๕ ประการอะไรบ้างคือจักขุนทรียโสตีนทรีขานินทรีชีวนทรีกายนทรีพราหมณ์ใจเป็นที่ยึดเหนี่ยวของอินทรี ๕ ประการนี้มีอารมณ์ต่างกันมีโคจรต่างกันไม่เสวยอารมณ์อันเป็นโคจรของกันและกันและใจย่อมเสวยอารมณ์อันเป็นโคจรของอินทรี ๕ ประการนี้” “ท่านพระโคดมอะไรเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจ” ยึดเหนี่ยวสติ ยึดเหนี่ยววิมุตติ ยึดเหนี่ยวนิพพาน พระองค์ตรัสว่า สติเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจ วิมุตติเป็นที่ยึดเหนี่ยวของสติ และนิพพานเป็นที่ยึดเหนี่ยวของวิมุตตินิพพานไม่สามารถกำหนดที่สุดแห่งปัญหาได้ด้วยว่าพราหมณ์จรยที่บุคคลอยู่จบแล้วยังลงสู่นิพพานมีนิพพานเป็นเบื้องหน้ามีนิพพานเป็นที่สุด”<sup>๑๗</sup>

สติเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงพระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่าภิกษุทั้งหลายถ้าพวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกถามอย่างนี้ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย

๑. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นมูล
๒. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นต้นกำเนิด
๓. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นเหตุเกิด
๔. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่ชุมนุม
๕. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นประมุข
๖. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นใหญ่
๗. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นยอดยิ่ง
๘. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นแก่น
๙. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่หยั่งลง
๑๐. ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่สุด”

เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้วควรตอบพวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย

๑. ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล
๒. ธรรมทั้งปวงมีมนสิการเป็นต้นกำเนิด
๓. ธรรมทั้งปวงมีผัสสะเป็นเหตุเกิด

<sup>๑๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๑๒/๓๒๓-๓๒๔.

๔. ธรรมทั้งปวงมีเวทนาเป็นที่ชุ่มนุมน
๕. ธรรมทั้งปวงมีสมาธิเป็นประมุข
๖. ธรรมทั้งปวงมีสติเป็นใหญ่
๗. ธรรมทั้งปวงมีปัญญาเป็นยอดยิ่ง
๘. ธรรมทั้งปวงมีวิมุตติเป็นแก่น
๙. ธรรมทั้งปวงมีอมตะเป็นที่หยั่งลง
๑๐. ธรรมทั้งปวงมีนิพพานเป็นที่สุด”<sup>๑๘</sup>

จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของสติมีบทบาทและหน้าที่ คือคอยรักษาควบคุมเป็นปกติ เช่นสติเป็นเกราะสติเป็นเครื่องตรวจสติเป็นเครื่องตรวจพระพุทธเจ้าเปรียบพระองค์เป็นหมอผ่าตัดที่ใช้สติเป็นเครื่องมือตรวจคือตาหูจมูกลิ้นกายและใจที่เป็นพิษ (มีอวิชชา) ที่เกิดจากลูกศร อาบยาพิษ (คือตัณหา) โดยใช้มีดผ่าตัด (คือปัญญาพระอรหันต์) สติวินัยเป็นอย่างไรคือภิกษุทั้งหลายในธรรมวินัยนี้ย่อมกล่าวหาภิกษุด้วยอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกว่าท่านผู้มีอายุระลึกได้หรือว่าท่านต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกภิกษุนั้นกล่าวอย่างนี้ว่า “ท่านทั้งหลายข้าพเจ้าระลึกไม่ได้เลยว่าคุณเจ้าต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิก” เมื่อเป็นเช่นนี้สงฆ์พึงให้สติวินัยแก่ภิกษุนั้นอาณนท สติวินัยเป็นอย่างนี้การระงับอธิกรณ์บางอย่างในธรรมวินัยนี้ย่อมมิได้ด้วยสติวินัยอย่างนี้<sup>๑๙</sup>

สติเป็นเกราะกันภัยให้ไปถึงนิพพานสติจะเป็นเกราะกำบังพาไปถึงเป้าหมายได้สติช่วยป้องกันมรรคมืดมิดนำพาผู้ปฏิบัติไปถึงนิพพาน “ทางนั้นชื่อว่าเส้นทางตรงทิศนั้นชื่อว่าไม่มีภัยรถชื่อว่าไม่มีเสียงดังประกอบด้วยล้อคือธรรมหิริเป็นฝาประทุนของรถนั้นสติเป็นเกราะกันของรถนั้นเรากล่าวธรรมมีสัมมาทิฐินำหน้าว่าเป็นนายสารถียานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใดจะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตามผู้นั้นไปใกล้นิพพานด้วยยานนี้แล”<sup>๒๐</sup>

สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลกสติเป็นเครื่องรักษาใจภิกษุทั้งหลายบุคคล ๔ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลกบุคคล ๔ จำพวกไหนบ้างคือ

๑. บุคคลบางคนในโลกนี้ได้ความสงบแห่งจิตภายในแต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง

<sup>๑๘</sup> องค์กร. (ไทย) ๒๔/๕๘/๑๒๖.

<sup>๑๙</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๙/๕๖.

<sup>๒๐</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๖/๖๐.

๒. บุคคลบางคนในโลกนี้ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแต่ไม่มีความสงบแห่งจิตภายใน

๓. บุคคลบางคนในโลกนี้ไม่มีความสงบแห่งจิตภายในและไม่มีความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง

๔. บุคคลบางคนในโลกนี้ได้ความสงบแห่งจิตภายในและได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง<sup>๒๑</sup>

บรรดาบุคคลเหล่านั้นบุคคลผู้ได้ความสงบแห่งจิตภายในแต่ไม่มีความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรตั้งมั่นในความสงบแห่งจิตภายในแล้วทำความเพียรเพื่อความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งสมัยต่อมาบุคคลนั้นจึงได้ความสงบแห่งจิตภายในและได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งบุคคลผู้ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแต่ไม่มีความสงบแห่งจิตภายในควรตั้งมั่นในความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแล้วทำความเพียรเพื่อความสงบแห่งจิตภายในสมัยต่อมาบุคคลนั้นจึงได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งและได้ความสงบแห่งจิตภายในบุคคลผู้ไม่มีความสงบแห่งจิตภายในและไม่มีความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรทำความพอใจความพยายามความอดุทธาสหะความขะมักเขม้นและความไม่ท้อถอยสติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อได้กุศลธรรมเหล่านั้นเกิดบุคคลนั้นทำความพอใจความพยายามความอดุทธาสหะความขะมักเขม้นความไม่ท้อถอยสติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อได้กุศลธรรมเหล่านั้นเปรียบเหมือนบุคคลผู้มีผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือมีศีรษะที่ถูกไฟไหม้ทำความพอใจความพยายามความอดุทธาสหะความขะมักเขม้นความไม่ท้อถอยให้มีประมาณยิ่งสติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้นๆ สมัยต่อมาบุคคลนั้นจึงได้ความสงบแห่งจิตภายในและความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งบุคคลผู้ได้ความสงบแห่งจิตภายในและได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรตั้งอยู่ในกุศลธรรมเหล่านั้นแล้วทำความเพียรเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะให้ยิ่งขึ้นไปภิกษุทั้งหลายบุคคล๔พวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก”<sup>๒๒</sup>

## ๒. ความสำคัญของสัมปชัญญะ

ความสำคัญของสัมปชัญญะ คือรู้ตัวโดยชอบมีความไม่หลงเป็นลักษณะมีความตัดสินใจเป็นรสมิความเลือกเฟ้นเป็นเครื่องปรากฏสัมปชัญญะนี้ย่อมมีแม้ในฆานตันๆในตติยฆานนี้ด้วยว่าแม้เพียงแต่อุปจารก็ย่อมไม่สำเร็จแก่ภิกษุผู้ไม่มีสัมปชัญญะเพราะความที่ฆานตันๆยัง

<sup>๒๑</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

<sup>๒๒</sup> อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๙๓/๑๔๐-๑๔๑.

หยาบอยู่ความดำเนินไปแห่งจิตยังเป็นการสะดวกดูการที่บุรุษเดินไปบนพื้นราบย่อมเป็นการสะดวกนั้นสัมพัทธ์ในขณะนั้นจึงยังไม่ขัดแต่เพราะความที่ตติยมานนี้ละเอียดเข้าเพราะละองค์ที่หยาบได้จำปรารถนาความดำเนินไปแห่งจิตมีสัมพัทธ์ ดูการที่คนเดินไปบนพื้นอันแหลมคมฉะนั้น<sup>๒๓</sup>

ความสำคัญของสัมพัทธ์ ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน คือปัญญา ความรอบรู้ความรู้ชัดรู้จริงที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้เพราะสัมพัทธ์คือความรู้เท่าทันความรู้เท่าถึงการเห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมาคือการมองภาพกว้างมองหน้าและมองหลังรู้เท่าทันกับสิ่งที่มากระทบ กล่าวได้ว่าสัมพัทธ์คือคอยเป็นเกราะป้องกัน ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตามสามารถรู้เท่าทัน และช่วยระดมปัญญามาแก้ปัญหาได้เท่าทัน นี่คือความสำคัญแห่งสัมพัทธ์

### ประเภทของสติและสัมพัทธ์

ประเภทของสติและสัมพัทธ์การเปรียบเทียบให้เห็นระดับและประโยชน์ของสติ คือสติที่เกิดจากการฝึกฝนพัฒนาแล้วมีประโยชน์ภายในคือสติสัมพัทธ์บริสุทธิ์สติสัมพัทธ์พื้นเพื่อน สติสัมพัทธ์หลงลืม สติสัมพัทธ์เป็นเจตสิก สติสัมพัทธ์ที่ไม่ประมาท สติสัมพัทธ์ในมาน สติสัมพัทธ์ที่ไม่หลง มีอธิบายดังนี้

#### ๑. ประเภทของสติ

๑. สติบริสุทธิ์ในองค์มานคือเป็นสติในความสงบมีสติตั้งมั่นไม่พื้นเพื่อนในมาน ๑ มีสติในมาน ๒ มีสติอยู่เป็นสุขในมาน ๓ และมีสติบริสุทธิ์ในมาน ๔ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

พรหมณ์เราปรารถนาความเพียรไม่ย่อหย่อนสติก็มั่นคงไม่พื้นเพื่อนกายสงบระงับไม่กระสับกระส่ายจิตเป็นสมาธิมีอารมณ์แน่วแน่เรานั้นสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไปบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์แต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่เพราะปีติจางคลายไปมีอุเบกขามีสติสัมพัทธ์เสวยสุขด้วยนามกายบรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้มี

<sup>๒๓</sup> วิชาสุทธิต. (ไทย) ๒/๑๗๗.

อุเบกขามีสติอยู่เป็นสุขเพราะละสุขและทุกข์ได้เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน แล้วบรรลु จตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”<sup>๒๔</sup>

สัมปชัญญะในองค์คือฌานของอริยบุคคล กล่าวคือ รู้เท่าทันในฌานทั้ง ๔ ของใน ปฐมฌานคือวิจารณ์ความตรองพิจารณาตามพิจารณาเข้าไปพิจารณาอารมณ์ความที่จิตสืบต่อ อารมณ์ความที่จิตเพ่งดูอารมณ์เนื่องๆและสัมปชัญญะ คือปัญญาหรือกิริยาที่รู้ชัดความไม่หลง ความวิจยธรรมสัมมาทิจิ ในปิติ อิมใจ สุข สบายใจ เอกัคคตาแห่งจิตในตติยฌานคือรู้เท่าทันว่า สุขและเอกัคคตาแห่งจิตใคร่ครวญอยู่เนื่อง ๆ นี่คือการสุขด้วยอุเบกขาในจตุตถฌานคือ มีสัมปชัญญะในสุขและเอกัคคตาแห่งจิตจึงมีความบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา ดังนี้ “ในคำว่ามี อุเบกขามีสติอยู่เป็นสุขนั้นอุเบกขาเป็นไฉนอุเบกขาความวางเฉยกิริยาที่เพ่งเฉยความเป็นกลาง แห่งจิตนี้เรียกว่าอุเบกขา”<sup>๒๕</sup>

### มีสติด้วยเหตุอีก ๑๐ อย่างคือ

๑. ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงพุทธุคุณ
๒. ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงธรรมคุณ
๓. ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงสังฆคุณ
๔. ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงศีลที่ตนรักษา
๕. ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว
๖. ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงคุณที่ทำคนให้เป็นเทวดา
๗. ชื่อว่ามีสติเพราะตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
๘. ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงความตายที่จะต้องมีเป็นธรรมดา
๙. ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกทั่วไปในกาย(ให้เห็นว่าไม่งาม)
๑๐. ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงธรรมที่สงบระงับคือนิพพาน

สัมมาสติสติสัมโพชฌงค์เอกายนมรรคตรัสเรียกว่าสติ

๑. ภิกษุเป็นผู้ประกอบประกอบพร้อมดำเนินไปดำเนินไปพร้อมเป็นไปเป็นไปพร้อม เพียบพร้อมแล้วด้วยสตินี้ภิกษุนั้นพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่าผู้มีสติคำว่าภิกษุอธิบายว่าชื่อว่า ภิกษุเพราะทำลายธรรม๗ประการได้แล้วคือ

<sup>๒๔</sup> ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๕๑/๔๑.

<sup>๒๕</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๘๙/๔๐๗.

๑. ทำลายสักรายกฏได้แล้ว
๒. ทำลายวิจิกิจฉาได้แล้ว
๓. ทำลายสีลัพพตปราคาสได้แล้ว
๔. ทำลายราคะได้แล้ว
๕. ทำลายโทสะได้แล้ว
๖. ทำลายโมหะได้แล้ว
๗. ทำลายมานะได้แล้ว

คือภิกษุเหล่านั้นทำลายบาปอกุศลธรรมซึ่งเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองก่อภพใหม่มีความกระวนกระวายมีทุกข์เป็นวิบากเป็นที่ตั้งแห่งชาติขรามรณะต่อไปได้แล้ว” <sup>๒๖</sup>

๒. สติพื้นเพื่อนจึงทำในสิ่งที่ไม่เป็นสาระต่อตนดังกงรถที่คงอย่อมเล่นไม่ได้ช่างทำรถจึงพึงแก้ไขเสียด้วยการถากกงรถที่ไค้งคดเป็นกะพีเป็นปม “พราหมณ์เราปรารถนาความเพียรไม่ย่อหย่อนสติก็มั่นคงไม่พินเพื่อนกายสงบระงับไม่กระสับกระส่ายจิตเป็นสมาธิมีอารมณ์แน่วแน่วเรานั้นสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไปบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์แต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่เพราะปิติจางคลายไปมีอุเบกขามิติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกายบรรลุตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุขเพราะละสุขและทุกข์ได้เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่” <sup>๒๗</sup>

สัมปชัญญะเหตุที่ทำให้สติพื้นเพื่อนเพราะขาดสัมปชัญญะ เพราะสัมปชัญญะเป็นตัวควบคุมสติ คือกำหนดให้รู้เท่าทัน ไม่ให้สติพื้นเพื่อน เมื่อไม่พื้นเพื่อน จะทำลงมือทำอะไรก็ไม่หลงลืม และทำให้มีประสิทธิภาพ ทำให้มีคุณภาพ ทำให้เกิดสมาธิ และมีจิตใจตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ฟุ้งซ่าน ไปในสิ่งที่คิด ฉะนั้น สัมปชัญญะ เป็นตัวรู้เท่าทัน และควบคุมสติ นั่นเอง

๓. สติหลงลืมเป็นสติที่มีพลังอ่อนความยินดีอยากได้ย่อมมีพลังมากกว่าจึงทำให้เดือดร้อนใจแต่เมื่อจิตประกอบด้วยสติความยินดีอยากได้นั้นย่อมไม่มีพลังพอที่จะทำให้

<sup>๒๖</sup> ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘/๗๑.

<sup>๒๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๑/๔๑.

เดือดร้อนใจได้สติหลงลืมความกลัวและความขลาดซึ่งมีธรรมชาติเป็นอกุศลจิตที่เป็นบาปชั่วไม่  
ขลาดยอมเข้าครอบงำจิตใจได้ดังนี้พราหมณ์เรานั้นได้มีความดำริว่า

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งขาดสติสัมปชัญญะความระลึกได้และความรู้ตัว  
เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสัจคือป่าโปร่งและป่าทึบสมณะหรือพราหมณ์ผู้เจริญ  
เหล่านั้นย่อมประสบความกลัวและความขลาดอันเป็นอกุศลเพราะเหตุแห่งโทษของตนคือ  
ความเป็นผู้ขาดสติสัมปชัญญะส่วนเรามีใช้เป็นผู้ขาดสติสัมปชัญญะเข้าอาศัยเสนาสนะ  
อันเจียบสัจคือป่าโปร่งและป่าทึบเราเป็นผู้มีสติมั่นคงพระอริยะเหล่าใดเป็นผู้มีสติ  
มั่นคง เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสัจคือป่าโปร่งและป่าทึบเราเป็นผู้หนึ่งในบรรดา  
พระอริยะเหล่านั้นพราหมณ์เราเห็นชัดซึ่งความเป็นผู้มีสติมั่นคงนั้นในตนจึงถึงความเป็นผู้  
ปลอดภัยอย่างยิ่งเพื่ออยู่ในป่า” <sup>๒๘</sup>

สัมปชัญญะเหตุที่หลงลืมเพราะขาดสติสัมปชัญญะ จึงเป็นเหตุให้ระลึกชาติไม่ได้  
บุพเพนิวาสานุสติญาณคือระลึกชาติก่อนได้มีสติสัมปชัญญะไม่หลงลืมชาติต่างๆพวกพรมเป็น  
มหาพรหมผู้มีฤทธิ์มากผู้เป็นใหญ่ปกครองคณะพรมได้กล่าวว่าสิ่งต่างๆเที่ยงมั่นคงยั่งยืน  
แข็งแรงไม่คลาดเคลื่อนสัตว์ต่างๆไม่เกิดไม่แก่ไม่ตายในพรมสถานการตั้งสติ๓ประการเป็นการ  
มีสติสัมปชัญญะของพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้ในการสั่งสอนพระสาวกคือ

๑. เมื่อเหล่าสาวกไม่ฟังด้วยดีไม่เจียโสตสดับไม่ตั้งจิตรับรู้ประพตติหลักเสียงคำสอน
๒. เมื่อเหล่าสาวกบางพวกไม่ฟังด้วยดีไม่เจียโสตสดับไม่ตั้งจิตรับรู้ประพตติหลักเสียง  
คำสอนแต่บางพวกฟังด้วยดีเจียโสตสดับตั้งจิตรับรู้ไม่ประพตติหลักเสียงคำสอน
๓. เมื่อเหล่าสาวกไม่ฟังด้วยดีเจียโสตสดับตั้งจิตรับรู้ไม่ประพตติหลักเสียงคำสอน

๔. สติสัมปชัญญะเป็นเจตสิกที่ระลึกไว้ในอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับธรรมอันเป็นกุศลสติ  
หมายถึงความระลึกชอบในสติปัญญาและความระลึกชอบในองค์มรรคสติในกามาวจรกุศลจิต  
และโลกตตรกุศลจิตมีความหมายที่คล้ายคลึงและแตกต่างกันคือสติในกามาวจรกุศลจิตเป็นสติที่  
เกิดในกามาวจรกุศลจิต (กามาวจรกุศลจิตคือจิตซึ่งประกอบด้วยเจตนาดีงามเช่นจิตที่มุ่งในการ  
บุญการกุศลให้ทานและรักษาศีล เป็นต้น) มีความหมายว่า “สติความตามระลึกความหวนระลึก  
สติภริยาที่ระลึกความระลึกความทรงจำความไม่เลือนลอยความไม่หลงลืมสติสดินทรีย์ที่เกิดขึ้น  
ในสมัยนั้นเป็นไฉนสติความตามระลึกความหวนระลึกสติภริยาที่ระลึกความทรงจำความไม่เลือน

<sup>๒๘</sup> ม.มู (ไทย) ๑๒/๖๔/๓๙.

ลอยความไม่หลงลืมสติสตินทรีย์สติพละสัมมาสติในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าสตินทรีย์ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น<sup>๒๙</sup>

ส่วนสติในโลกุตตรกุศลจิตเป็นสติที่เกิดในโลกุตตรกุศลจิต (โลกุตตรกุศลจิตคือจิตที่อยู่ระดับเหนือโลกเป็นระดับของพระอริยเจ้าซึ่งรองรับเฉพาะอารมณ์พิเศษคือพระนิพพาน) มีความหมายว่า “สติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นโณสติความตามระลึกความหวนระลึกสติกิริยาที่ระลึกความทรงจำความไม่เลือนลอยความไม่หลงลืมสติสตินทรีย์สติพละสัมมาสติสัมโพชฌงค์อันเป็นองค์มรรคนับเนื่องในมรรคในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”<sup>๓๐</sup>

สติในกามาวจรกุศลจิตมีความหมายแบบกว้างทั่วไปคือความระลึกชอบส่วนสติในโลกุตตรกุศลจิตมีความหมายแบบลึกเฉพาะคือสติหมายถึงความระลึกชอบของอริยบุคคล ๔ คือ โสตาบันบุคคลสกิทาคามีบุคคลอนาคามีบุคคลและอรหัตตบุคคลเป็นสติที่เกิดและมีในอริยมรรคเท่านั้นบุคคลผู้มีสติอันเข้าไปตั้งไว้แล้วและผู้มีสติบุคคลผู้มีสติอันเข้าไปตั้งไว้แล้วย่อมมีความระลึกรู้ได้ความจำดีไม่หลงลืมดังนี้ “บุคคลผู้มีสติตั้งมั่นเป็นโณในข้อนั้นสติเป็นโณสติความตามระลึกความหวนระลึกสติกิริยาที่ระลึกความทรงจำความไม่เลือนลอยความไม่หลงลืมสติสตินทรีย์สติพละสัมมาสตินี้เรียกว่าสติบุคคลผู้ประกอบด้วยสตินี้ชื่อว่าผู้มีสติตั้งมั่น”<sup>๓๑</sup>

๕. สติสัมปชัญญะในสติปัฏฐานคือผู้มีสติในสติปัฏฐาน ๔ ผู้พิจารณากายเวทนาจิตธรรมจึงเป็นผู้มีสติบวว่ามีสติจึงมีการอธิบายสติที่เกิดตามธรรมชาติสามารถถูกฝึกให้เป็นมหาสติด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นมหาสติในโลกียะบุคคลและโลกุตตรบุคคลบุคคลผู้มีสติอันเข้าไปตั้งไว้แล้วย่อมมีความระลึกรู้ได้ดีมีความจำดีไม่หลงลืมและบุคคลผู้มีสติย่อมระลึกได้ไม่หลงลืมในการพิจารณากายใจให้เป็นอิสระด้วยการมีสติในสติปัฏฐาน ๔ ความเป็นผู้ไม่มีสติมีสติหลงลืมสติหลงลืมและหลงลืมสติเหล่านี้เป็นอาการไร้ความสามารถในการระลึก “มูฐัสสัจจะ” เป็นโณความระลึกไม่ได้ความหวนระลึกไม่ได้ความย้อนระลึกไม่ได้ความระลึกไม่ได้ภาวะที่ระลึกไม่ได้ความทรงจำไม่ได้ความเลือนลอยความหลงลืมนี้เรียกว่ามูฐัสสัจจะ”<sup>๓๒</sup>

๖. สติสัมปชัญญะไม่หลงลืมบุคคลผู้ไม่มีสติสติหลงลืมเหล่านี้เป็นการไร้ความสามารถในการระลึกเช่นกันด้วยการหลงลืมสติเป็นธรรมหนึ่งในอัสถธรรม ธรรมที่ไม่ดี ๗ ประการคือ

<sup>๒๙</sup> อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๔/๒๙.

<sup>๓๐</sup> อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๓๒/๙๙.

<sup>๓๑</sup> อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๗๙/๑๖๕.

<sup>๓๒</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๓๕/๕๘๕.



- ๑) เป็นผู้ไม่มีศรัทธา
- ๒) ไม่มีหิริ
- ๓) ไม่มีโอตตปปะ
- ๔) มีสุตะน้อย
- ๕) เกียจคร้าน
- ๖) หลงลืมสติ
- ๗) มีปัญญาทราม<sup>๓๓</sup>

๗. สติสัมปชัญญะที่ไม่ประมาทมีสติมีความไม่ประมาทสติในความหมายของความไม่ประมาทเป็นสติในการเจริญสติผู้มีสติจะไม่ปล่อยจิตไปในทุจริต๓ไม่ละเมียดสิกขาบทประพัตตินเหมาะสมหมั่นฝึกตนด้วยการมีสติที่ตั้งมั่นอยู่ในกรรมฐาน “ปมาทเป็นไฉนความปล่อยจิตการเพิ่มพูนความปล่อยจิตไปในกายทุจริตวจีทุจริตมนทุจริตหรือในกามคุณ ๕ การทำโดยไม่เคารพ การทำโดยไม่ติดต่อการทำที่ไม่มั่นคงความประพฤติย่อหย่อนความทอดทิ้งฉันทะความทอดทิ้งธุระความไม่เสพความไม่ทำให้เจริญความไม่ทำให้มากความไม่ตั้งใจมั่นความไม่หมั่นประกอบความประมาทในการเจริญสภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลความประมาทกิริยาที่ประมาทภาวะที่ประมาทมีลักษณะเช่นว่านี่นี้เรียกว่าปมาท<sup>๓๔</sup>

#### ๔.๔ แนวการปฏิบัติสมถยานิกะบุคคล

สมถะยานิก หมายถึง ยานของบุคคลผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน กล่าวคือ กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุฌาน มรรค ผล นิพพาน<sup>๓๕</sup> ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” การเจริญภาวนา หรือกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๒

<sup>๓๓</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๕๐/๖๐๗.

<sup>๓๔</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๒๘/๕๘๑-๕๘๒.

<sup>๓๕</sup> ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๙

ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้นได้แก่ สมถะ๑  
วิปัสสนา ๑”<sup>๓๖</sup>

### ก. ความหมาย

สมถะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความ  
ไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ  
สัมมาสมาธิ <sup>๓๗</sup>

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึงอุบาย วิธี และการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่อง  
เศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลาย จนจิตใจไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลส  
เหล่านั้นสงบระงับอยู่ <sup>๓๘</sup>

### ข. ประเภทของสมาธิ

สมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น ทรงจิตไว้โดยชอบ มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑. สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตสมาธิ
๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลภียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ
๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปะการสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ
๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฏฐธัมมสุขวิहारสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญะสมาธิ

และ อาสวักขยสมาธิ

๕. สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อากาบุริสสมาธิ ได้แก่  
สมาธิของมหาบุรุษ <sup>๓๙</sup>

### ค. อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

อารมณ์สำหรับเพ่งและปฏิบัติในสมถกัมมัฏฐานนั้น มี ๔๐ วิธี จัดได้เป็น ๗ หมวด  
ดังนี้

#### ๑. กสิณ ๑๐

กสิณ คือกัมมัฏฐานที่วาด้วยทั้งปวง หมายความว่า เช่น เพ่งปฐวีกสิณก็เหมือนกับว่า

<sup>๓๖</sup> วจ.ทุก. (ไทย) ๒๓๑-๒๔๖/๑๓๗-๑๓๘.

<sup>๓๗</sup> อภิ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๔/๓๖.

<sup>๓๘</sup> ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙  
ปภินณกสังคหวิภาค**, หน้า ๒.

<sup>๓๙</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ :  
บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

เพ่งดินทั้งปวง หรือว่าดินทั้งปวงก็เหมือนกับดินที่ดวงกลืนนี้เองกลืนมี ๑๐ อย่าง แม้จะเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างแน่นแน่ว ก็จะทำให้จิตไม่คั่นรน ไม่กระสับกระส่าย ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเร้าร้อนต่างๆ สงบระงับ สามารถทำให้เกิดมานจิตตั้งแต่ปฐมฌาน ขึ้นไปตามลำดับ จนถึงปัญจฌานได้ กลืน ๑๐ คือ

- ก) ปฐวีกถา คือเพ่ง ดิน
- ข) อาโปกถา คือเพ่ง น้ำ
- ค) เตโชกถา คือเพ่ง ไฟ
- ง) วาโยกถา คือเพ่ง ลม (กลืน ก - ง รวมเรียกว่า ภูตกลืน)
- จ) นีลกถา คือเพ่ง สีเขียว
- ฉ) ปิตกถา คือเพ่ง สีเหลือง
- ช) โลหิตกถา คือเพ่ง สีแดง
- ซ) โอทาทกถา คือเพ่ง สีขาว (กลืน จ - ซ รวมเรียกว่า วัณณกลืน)
- ฌ) อากาสกถา คือเพ่ง ที่ว่างเปล่า
- ญ) อาโลกกถา คือเพ่ง แสงสว่าง

## ๒. อสุภะ ๑๐

อสุภะ หมายถึง เพ่งของไม่งามเป็นกัมมฐานซึ่งจะปรากฏ อุดคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ตามควรแก่การเพ่งนั้น อสุภะมี ๑๐ อย่าง จะเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งก็แล้วแต่จะพึงมี อสุภะสามารถให้เกิดมานจิตได้แค่ปฐมฌานเท่านั้นเอง อสุภะ ๑๐ คือ

- ก) อุทฺธมาตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยมีอาการขึ้นพอง
- ข) วินีลกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เน่า ขึ้นเขียว
- ค) วิปฺพพกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีน้ำเหลืองน้ำหนองไหลออกมา
- ง) วิฉิททกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกตัดขาดเป็นท่อน ๆ
- จ) วิกขยิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด ถูกสัตว์แทะกัดกิน เหวอะหะ
- ฉ) วิกขิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มือ เท้า ศีรษะอยู่คนละทาง
- ช) หตวิกขิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกสับฟันยับเยิน
- ซ) โลหิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีโลหิตไหลอาบ
- ฌ) ปุพฺพกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีหนอนไชทั่วร่างกาย
- ญ) อัมมูฏิกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เหลือแต่กระดูกกระจัดกระจายไป

### ๓. อนุสสติ ๑๐

อนุสสติ แปลว่า ตามระลึกหรือระลึกถึงเนื่อง ๆ มีความหมายว่า เอาความที่ตามระลึกถึงเนื่อง ๆ นั้นมาเป็นอารมณ์กัมมฐานซึ่งมีจำนวน ๑๐ ประการ คือ

- ก) พุทธานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- ข) ธรรมานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระธรรม
- ค) สังฆานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระอริยสงฆ์
- ง) สีลานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของศีล
- จ) จาคานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการบริจาค
- ฉ) เทวดานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการเป็นเทวดา
- ช) มรณานุสสติ ระลึกถึงบ่อย ๆ ถึงความที่จะต้องตาย
- ซ) อุปमानุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระนิพพาน
- ฌ) กายคตาสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึง กายโกฏฐาส มีเกสา โลมา เป็นต้น
- ญ) อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

อนุสสติ ๑๐ ประการนี้ ใช้เพ่งให้เกิดสมาธิได้เพียง ๒ ประการเท่านั้น คือ กายคตาสติ เจริญได้เพียงปฐมฌานเท่านั้นเอง ส่วนอานาปานสติ เจริญได้ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับ จนถึงปัญจฌาน

### ๔. อัปมัญญา ๔

อัปมัญญา หมายความว่า แผ่ไปไม่มีประมาณ แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายจนประมาณไม่ได้โดยไม่เลือกที่รักที่ชังเลย บ้างก็เรียกว่า พรหมวิหาร หมายความว่า ธรรมอันเป็นเครื่องสำราญอยู่ของพรหม อัปมัญญามี ๔ คือ

- ก) เมตตา การแผ่ความรักใคร่ ความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุขสบาย ความสุขโดยทั่วกัน ไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ
- ข) กรุณา การแผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่หรือที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ
- ค) มุทิตา การแผ่ความชื่นชมยินดีต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังมีความสุขอยู่ หรือที่จะได้รับความสุขต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ
- ง) อุเบกขา การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย ด้วยอาการวางตนเป็นกลาง ไม่รักใคร่ ไม่สงสาร ไม่ชื่นชมยินดี ไม่มีอคติแต่ประการใดๆ โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ



เอตํ สนตํ เอตํ ปณฺตีตํ สงบหนอ ประณิตหนอ ซึ่งสามารถให้เกิด เนวสํญญานาสํญญายตนฌาน จิตได้<sup>๔๐</sup>

### ง. ผลของสมถกัมมัฏฐาน

ผลและอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือ สมาธิ มี ๗ ประการ คือ

๑. ทำให้ได้ ขณิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ(จวนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (แนบแน่น)

๒. ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ (กามฉันทํ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจฺจกุกกุจจะ และวิจิกิฉา)

๓. ทำให้ได้ฌานทั้ง ๒ คือ รูปฌานและอรูปฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

๔. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

๕. ทำให้ได้อภิญญา ๕ คือ

ก) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้

ข) ทิพพโสตตะ หูทิพย์

ค) ประจิตตวิธานนะ รู้วาระจิตของบุคคลอื่น

ง) บุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติได้

จ) ทิพพจักขุ มีตาทิพย์

๖. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้(เฉพาะผู้บรรลุนิพพาน)

๗. ทำให้เกิดวิปัสสนาโดยเป็นบาทของวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า สมถยานิก แปลว่าเอาสมถะมาเป็นยานพาหนะขึ้นไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญา ทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตปหานต่อไป<sup>๔๑</sup>

## ๔.๕ สรุป

จากการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนา ในมหาตณหาสังขยสูตร พบว่า มีข้อความพระพุทธรักษาที่ตรัสสอนท้ายของพระสูตร ที่แสดงลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์ คือ ความถึงพร้อมด้วยสิกขาและสาธิป อินทริยสังวร เจริญ

<sup>๔๐</sup> สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพฯ : บจก อมรินทร์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๓๓), หน้า ๑๗๖-๑๗๘.,

<sup>๔๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓.

สติสัมปชัญญะ พิจารณาองค์แห่งฌานที่เกิดขึ้นตามลำดับ จนสามารถพัฒนาปัญญาญาณบรรลุ  
โดยเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ ซึ่งหลักการดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับวิธีการปฏิบัติตามแบบสมถ  
ปุพพังคมวิปัสสนา