

## บทที่ ๓

### หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้จะเป็นการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ดังต่อไปนี้

๓.๑ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะ

๓.๒ หลักธรรมสนับสนุนต่อสติและสัมปชัญญะ

๓.๓ หลักธรรมที่เป็นข้อห้ามต่อสติและสัมปชัญญะ

๓.๔ สรุป

#### ๓.๑ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะ

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะในความหมายความสำคัญและหลักธรรมที่สนับสนุนของสติสัมปชัญญะโดยสอดแทรกอยู่ในหมวดธรรมสำคัญต่าง ๆ คือสติปัฏฐานสตินทรีย์ สติสัมโพชฌงค์สมาสติสติพละสติวินยศีล สมาธิ ปัญญา หิริโอตตัปปะ ภาวนา และอัปปมาทธรรม โดยจะบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้เข้าด้วยกันซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอเป็นลำดับต่อไป

##### ๓.๑.๑ สติปัฏฐาน

ในประเด็นของหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติ ผู้วิจัยเห็นว่า สติปัฏฐาน ๔ มีความเกี่ยวข้องกับสติมากเพราะว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องใช้สติและสัมปชัญญะในการกำหนดทุก ๆ อิริยาบถ ทั้งทางด้าน กาย เวทนา จิต และธรรม ดังจะได้นำเสนอต่อไปนี้

สติปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งของสติคือการฝึกสติหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดมี ๔ ประการคือการตามรู้ทันกายการ ตามรู้ทันเวทนาการ ตามรู้ทันจิตการ ตามรู้ทันธรรมพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงเจริญสติปัฏฐาน ๔

การมีสติสัมปชัญญะการมีจิตใจรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ พระพุทธเจ้าแสดงลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะไว้เช่นเดียวกันกับลักษณะของผู้มีสัมปชัญญะและชวนให้ภิกษุอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อ

ก้าวล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโหม่นัสเพื่อบรรลุนิยามธรรมเพื่อทำนิพพานให้แจ้งคือสติปัฏฐาน ๔ ประการสติปัฏฐาน ๔ ประการอะไรบ้างคือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโหม่นัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโหม่นัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโหม่นัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโหม่นัสในโลกได้ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโหม่นัสเพื่อบรรลุนิยามธรรมเพื่อทำนิพพานให้แจ้งคือสติปัฏฐาน ๔ ประการ” พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้วภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค<sup>๑</sup>

ภิกษุผู้มีสติและภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ

ภิกษุทั้งหลายภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิดนี้เป็นคำพราสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลายภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโหม่นัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโหม่นัสในโลกได้ภิกษุผู้มีสติ<sup>๒</sup>

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปการถอยกลับการแลดูการเหลียวดูการคู้เข้าการเหยียดออกการครองสังขมาภิชาตและจิรวการฉนการดื่มการเคี้ยวการลิ้มการถ่ายอุจจาระปัสสาวะการเดินการยืนการนั่งการนอนการตื่นการพูดการนิ่ง

<sup>๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

<sup>๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๖๘/๒๑๑-๒๑๒.

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล” ผู้มีสติสัมปชัญญะหมายถึงผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ การอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะของพระพุทธเจ้าพระโพธิสัตว์เทวดาและภิกษุณีกาลต่าง ๆ เช่นการเสด็จลงสู่พระครรภ์การประสูติการเสด็จปรินิพพาน เป็นต้น “ภิกษุทั้งหลายพระวิปัสสีโพธิสัตว์ ๒ ทรงมีสติสัมปชัญญะตลอดตั้งแต่จุดจากสวรรค์ชั้นดุสิตจนถึงเสด็จลงสู่พระครรภ์ของพระมารดา”<sup>๓</sup>

สติโดยปกติแล้วย่อมประกอบด้วยปัญญาสติจึงเรียกได้อีกอย่างว่าสติสัมปชัญญะ สัมปชัญญะเป็นข้อหนึ่งของปัญญาที่เกิดในปัจจุบันขณะที่มีสตินั้นสัมปชัญญะต้องมีสตินำอยู่เสมอ สติสัมปชัญญะคือความรู้ตัวในสิ่งนั้น ๆ ในขณะนั้น ๆ และส่งผลให้พฤติกรรมเป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลบริสุทธิ์

จะเห็นได้ว่าสติสัมปชัญญะในการเจริญสติปัฏฐานและมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตนต่างกันแต่ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอดกล่าวคือความเพียรทำหน้าที่คอยปลุกเร้าจิตไม่ให้เกิดความท้อถอยและเป็นแรงผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไปในเส้นทางของกุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้นสติทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณาทำให้กำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ได้ทุกขณะไม่หลงลืมไม่สับสนและสัมปชัญญะทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง

### ๓.๑.๒ สตินทริย

สตินทริย หมายถึง อินทริยคือสติหรือสติที่เป็นใหญ่ในกิจนั้น ๆ ดังนี้ “สตินทริยเป็นอย่างไรคืออริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีสติประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกรู้ถึงสิ่งที่ทำคำที่ได้พูดไว้นานบ้างนี่เรียกว่าสตินทริย”<sup>๔</sup> สติที่ปรารถนาคือตั้งต้นดำริกล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ เรียกว่าสตินทริยผู้ปรารถนาสติปัฏฐาน ๔ ย่อมได้สตินี้ “สัมมาสติเป็นอย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

<sup>๓</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๗/๑๑.

<sup>๔</sup>ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙/๒๙๘.

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้นี้เรียกว่าสมาสติ”<sup>๕</sup>

### ๓.๑.๓ สติพละ

สติพละ หมายถึง กำลังคือ สติ พละ ๕ ประการ คือ

- ๑) สัทธาพละ
- ๒) วิริยพละ
- ๓) สติพละกำลังคือสติ
- ๔) สมาธิพละกำลังคือสมาธิ
- ๕) ปัญญาพละภิกษุทั้งหลายพละ๕ประการนี้แล”<sup>๖</sup>

สติพละเป็นไฉนสภาวะที่ไม่หวั่นไหวเพราะความเกียจคร้านแห่งวิริยพละสภาวะที่ไม่หวั่นไหวเพราะความประมาทแห่งสติพละ...สภาวะที่ไม่หวั่นไหวเพราะอุทธีจจะแห่งสมาธิพละสภาวะที่ไม่หวั่นไหวเพราะอวิชาแห่งปัญญาพละควรรู้อย่าง” “สิ่งใดเป็นสตินทรีย์สิ่งนั้นเป็นสติพละสิ่งใดเป็นสติพละสิ่งนั้นเป็นสตินทรีย์ “พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายอินทรีย์ ๕ ประการนี้อินทรีย์ ๕ ประการอะไรบ้างคือ

- |                 |   |
|-----------------|---|
| ๑) สัทธินทรีย์  | อินทรีย์คือศรัทธา   |
| ๒) วิริยินทรีย์ | อินทรีย์คือวิริยะ   |
| ๓) สตินทรีย์    | อินทรีย์คือสติ  |
| ๔) สมาธินทรีย์  | อินทรีย์คือสมาธิ  |
| ๕) ปัญญินทรีย์  | อินทรีย์คือปัญญาภิกษุทั้งหลายอินทรีย์ ๕ ประการนี้” <sup>๗</sup> |

### ๓.๑.๔ สติสัมโพชฌงค์

สติสัมโพชฌงค์คือสติความระลึกได้ในองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้มีวิชาปัญญาและวิมุตติความหลุดพ้นเป็นผล “พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอดีตกาลทรงละนิวรณ์ ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองทอนกำลังปัญญามีพระทัยมั่นคงดีในสติปัญฐาน ๔ ทรงเจริญโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริงตรัสรู้จนตรัสรู้สมาสัมโพธิญาณแล้ว แม้พระผู้มีพระภาคอรหันต-

<sup>๕</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๖๗/๒๑๖.

<sup>๖</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗.

<sup>๗</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๙/๒๗.

<sup>๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๑/๒๘๒.

สัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอนาคตกาลก็จักทรงละนิรวัน ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจทอนกำลังปัญญามีพระทัยมั่นคงดีในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริงจักตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ แม้พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในบัดนี้ก็ทรงละนิรวัน ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจทอนกำลังปัญญามีพระทัยมั่นคงดีในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญโพชฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริงตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณพระพุทธเจ้าข้า” ภิกษุผู้บำเพ็ญสติสัมโพชฌงค์ด้วยความสังัดวิเวกด้วยความคลายออกได้ไม่ติดวิราคะย่อมນ้อมนำไปสู่พระนิพพาน<sup>๔</sup>

### ๓.๑.๕ สัมมาสติ

สัมมาสติ หมายถึง ระลึกรับเป็นสติที่มีในองค์มรรคคือให้พิจารณาเห็นหลักการควบคุมสติปัฏฐาน ๔ คือกายเป็นเพียงกายเวทนาเป็นเพียงเวทนาจิตเป็นเพียงจิตและธรรมก็เป็นเพียงธรรมสัมมาสติคือสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้ พระภาคผู้ทรงรู้ทรงเห็นเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นทรงบัญญัติสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ แม้ที่ทรงบัญญัติไว้อย่างดีก็เพียงเพื่อให้บรรลुकุศลธรรมสติปัฏฐาน ๔ ประการอะไรบ้างคือภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบยอมผ่อนใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้นภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบยอมผ่อนใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้นแล้วก็ยอมบังเกิดมีญาณทัสสนะในกายอื่นภายนอก

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบยอมผ่อนใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้นภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบยอมผ่อนใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้นแล้วก็ยอมบังเกิดมีญาณทัสสนะในเวทนาอื่นภายนอก

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุหนึ่ง เมื่อพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบยอมผ่อนใสโดยชอบในจิตตานุปัสสนานั้นภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบยอมผ่อนใสโดยชอบในจิตตานุปัสสนานั้นแล้วก็ยอมบังเกิดมีญาณทัสสนะในจิตอื่นภายนอก

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุ หนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบยอมผ่อนใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้นภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบยอมผ่อนใสโดยชอบ

<sup>๔</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๖/๙๑.

ในธัมมานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในธรรมอื่นภายนอกท่านผู้เจริญทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ทรงเห็นเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นทรงบัญญัติสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้แลเพื่อให้บรรลุกุศลธรรมข้อแตกต่างระหว่างสัมมาสติกับสมาสมาธิคือสมาสติเป็น สติที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะปัญญาส่วนสมาสมาธิเป็นสติที่ประกอบด้วยความสงบและความ สงบสมาสติย่อมประกอบด้วยวิชาความรู้และสมาธิฐิตะความเห็นที่ถูกต้องเพราะวิชาเป็นประธาน แห่งการเข้าถึงกุศลธรรมและทำให้ดำเนินไปสู่อริยมรรคบรรลุมหาสติได้เพราะมีสติละมิจฉาทิฐิ ได้<sup>๑๐</sup>

### ๓.๑.๖ สติปัญญา

สติปัญญา หมายถึง สติความระลึกความตามระลึกความไม่หลงลืมเป็นเครื่องมือของ ปัญญาความเห็นถูกความเลอกเฟ้นธรรมที่ใช้กันกระตั้นหากระทีฐิกระแสกีเลสกระแสทุจริตกระแส อวิชชาดังนี้ “กระแสทั้งหลายย่อมไหลไปในที่ทั้งปวงอะไร เป็นเครื่องกันกระแสทั้งหลายขอ พระองค์โปรดตรัสบอกธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลายอะไรปิดกันกระแสทั้งหลายได้กระแส เหล่าใดในโลกสติเป็นเครื่องกันกระแสเหล่านั้นได้”<sup>๑๑</sup> เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย ปัญญาปิดกันกระแสเหล่านั้นได้”<sup>๑๒</sup> ปัญญาสติหรือสติปัญญาปรากฏควบคู่ในการงานอันเป็นกุศล ของจิต

### ๓.๑.๗ สติวินัย

สติวินัย หมายถึง สติเป็นเครื่องตรวจพระพุทเจ้าเปรียบพระองค์เป็นหมอผ่าตัดที่ใช้สติ เป็นเครื่องมือตรวจคือตาหูจมูกลิ้นกายและใจที่เป็นพิษ (มีอวิชชา) ที่เกิดจากลูกศรอาบยาพิษ (คือ ตัณหา) โดยใช้มีดผ่าตัดคือปัญญาพระอริยะสติวินัยเป็นอย่างใดคือภิกษุทั้งหลายในธรรมวินัยนี้ย่อม กล่าวหาภิกษุด้วยอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกว่าท่านผู้มีอายุระลึกได้ หรือว่าท่านต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกภิกษุนั้นกล่าวอย่างนี้ว่า “ท่านทั้งหลายข้าพเจ้าระลึกไม่ได้เลยข้าพเจ้าต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียง ปาราชิก” เมื่อเป็นเช่นนี้สงฆ์พึงให้สติวินัยแก่ภิกษุนั้นอนันตสติวินัยเป็นอย่างนี้การระงับอธิกรณ์ บางอย่างในธรรมวินัยนี้ย่อมมีได้ด้วยสติวินัยอย่างนี้<sup>๑๓</sup>

<sup>๑๐</sup> ติ.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒-๒๒๓.

<sup>๑๑</sup> ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕๘/๑๑.

<sup>๑๒</sup> ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕๙/๑๒.

<sup>๑๓</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๙/๕๖.

สติเป็นเกราะกันภัยให้ไปถึงนิพพานสติจะเป็นเกราะกำบังพาไปถึงเป้าหมายได้สติช่วยป้องกันมรรคมองค์ ๘ นำพาผู้ปฏิบัติไปถึงนิพพาน “ทางนั้นชื่อว่าเป็นทางตรงทิศนั้นชื่อที่ไม่มีภัยรถชื่อที่ไม่มีเสียงดังประกอบด้วยล้อคือธรรมhiriเป็นฝาประทุนของรถนั้นสติเป็นเกราะกันของรถนั้นเรากล่าวธรรมมีสัมมาทิฐินำหน้าว่าเป็นนายสารถิยานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใดจะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตามผู้นั้นไปใกล้นิพพานด้วยยานนี้แล”<sup>๑๔</sup>

### ๓.๑.๘ ศีล

คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาทั้งในส่วนของพระไตรปิฎกอรรถกถาและในฝ่ายนักวิชาการได้ให้ความหมายของศีลในเนื้อความสอดคล้องกันว่าศีลหมายถึงข้อปฏิบัติในการรักษากายวาจาให้เรียบร้อยอันเป็นการรักษาปกติตามระเบียบวินัยหรือข้อปฏิบัติในการเว้นจากทุจริต ความชั่วทั้งปวง อันเป็นข้อปฏิบัติให้นำไปสู่กุศลธรรมเบื้องสูง และแนวทางแห่งการบรรลุดุริยได้ตามหลักการในพระพุทธศาสนา ต่อไป

บุคคลใดชื่อว่า มีศีล เพราะว่า บุคคลผู้กำลังประพฤติวัตรปฏิบัติอยู่นั้น มีเจตนางดเว้นจากบาปธรรมอันมีปาณาติบาตเป็นต้น ด้วยการเป็นผู้เข้าถึงพร้อมด้วยความสำรวมระวัง ไม่ล่วงละเมิดที่เป็นไปทางกายและวาจาของบุคคลผู้ที่ได้สมาทานแล้ว<sup>๑๕</sup>

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสถึงศีลว่าเป็นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิตเป็นการฝึกฝนพัฒนาตนให้เกิดคุณธรรมความดีงามในชีวิต และเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสเบื้องต้นอีกทั้งพัฒนาไปสู่จิตและปัญญา เพื่อทำไตรสิกขาให้สมบูรณ์ แล้วเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ บรรลุนิพพาน แม้ก่อนพระพุทธองค์จะทรงปรินิพพานก็มอบศีลให้เป็นเหมือนมรดกเหมือนพินัยกรรมแก่ภิกษุว่าให้อยู่กันด้วยศีล ปกครองกันด้วยศีลศีลเป็นบรรทัดฐานในการอยู่ด้วยกันศีลนี้แหละจะทำให้สังคมมีความสุขสงบร่มเย็น อาจสรุปความสำคัญของศีลเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑) ศีลมีความสำคัญต่อการควบคุมกายวาจาและใจของคนให้เรียบร้อยสงบร่มเย็นและเป็นสุข

๒) ศีลมีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมหากคนในสังคมกลุ่มใดขาดศีลสังคมกลุ่มคนนั้น ๆ ก็จะไม่น่าอยู่เพราะจะมีปัญหามากมายตามมา

๓) ศีลเป็นระบบการควบคุมและขัดเกลาพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตมีผลต่อกิจกรรมพิธีกรรมพฤติกรรมและความเป็นไปของคนในสังคม

<sup>๑๔</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๖/๖๐.

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๙-๔๐/๖๐-๖๑.

๔) ศิลปะมีความสำคัญและเป็นหัวใจในการปฏิบัติธรรมอันสำคัญยิ่งตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะศิลปะคือสิ่งที่จะต้องมาก่อนมาอันดับแรกในการศึกษาและปฏิบัติธรรมในศาสนาพุทธคือเริ่มจากศิลปะสมาธิปัญญาถ้าไม่มีศิลปะก็จะมีสมาธิและจะเกิดปัญญาไม่ได้

๕) ศิลปะมีความสำคัญต่อความเป็นมนุษย์ของคนคนกับมนุษย์จะมีความเหมือนกันเพียงร่างกายแต่จะแตกต่างกันที่มีศิลปะคนถ้าไม่มีศิลปะก็จะไม่แตกต่างจากสัตว์ทั่ว ๆ ไปอาจร้ายกว่าสัตว์ด้วยซ้ำศิลปะจะทำให้คนให้เป็นมนุษย์ได้เพราะมนุษย์แปลว่าผู้มีจิตใจสูงคนที่จะเป็นมนุษย์ได้จะต้องเป็นคนมีศิลปะควบคุมพฤติกรรมการดำเนินชีวิตตลอดเวลาหลักมนุษยธรรมคือธรรมอันทำให้คนเป็นมนุษย์ก็คือศิลนนั่นเอง<sup>๑๖</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายถึงศิลปะไว้ว่าคือระเบียบความประพฤติทั้งส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายวาจาตลอดถึงการทำความหาเลี้ยงชีพซึ่งได้กำหนดวางไว้เพื่อทำให้ความเป็นอยู่นั้นกลายเป็นสภาพอันเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติกิจต่าง ๆ ที่เป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดหมายที่พึงงามซึ่งเป็นอุดมคติของคนในสังคมหรือชุมชนนั้นโดยทั่วไประเบียบความประพฤตินี้มีลักษณะเป็นการปิดกั้นโอกาสที่จะทำความชั่วและส่งเสริมโอกาสสำหรับทำความดีโดยฝึกคนให้รู้จักสร้างความสัมพันธ์ด้านกายวาจาที่พึงงามกับสภาพแวดล้อมอันจะก่อผลเอื้ออำนวยแก่การตั้งอยู่ทั้งของตนและชุมชนหรือสังคมของตนและเอื้ออำนวยแก่การทำกิจต่าง ๆ ที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไปพร้อมกันนั้นก็เป็นการฝึกอบรมชีวิตด้านกายและวาจาของบุคคลให้มีความพร้อมยิ่งขึ้นในอันที่จะแสวงผลและที่จะทำกิจเช่นนั้นด้วยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคมคือการอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างมนุษย์ด้วยกันเพื่อว่าในสภาพที่เกื้อกูลเช่นนั้นสมาชิกแต่ละคนนอกจากจะสามารถตั้งตนอยู่ได้ด้วยดีแล้วก็จะมีโอกาสกระทำการสิ่งที่ดีงามและพัฒนาตนให้เข้าถึงสิ่งที่มีคุณค่าสูงขึ้นไปอีกด้วย

สำหรับสังคมมนุษย์ในวงกว้างระเบียบความประพฤติขั้นต้นอย่างน้อยที่สุดหรือศิลปะขั้นพื้นฐานที่จะสร้างสภาพเกื้อกูลให้เกิดขึ้นก็คือหลักที่เรียกว่าศิลปะ ๕ ซึ่งมีสาระสำคัญได้แก่การไม่ละเมิดต่อชีวิตต่อทรัพย์สินต่อของรักของกันและกันการไม่ใช้วาจาละเมิดความจริงเพราะเห็นแก่ตนและมุ่งทำลายผู้อื่นและการไม่ยอมทำลายสติสัมปชัญญะหรือความสำนึกผิดชอบชั่วดีของตนด้วยการตกไปในอำนาจของสิ่งเสพติดส่วนระเบียบความประพฤติที่ซับซ้อนไปกว่านี้ย่อมรวมไปถึงข้อกำหนดกฎเกณฑ์ขนบธรรมเนียมและข้อปฏิบัติปลีกย่อยต่าง ๆ ที่วางไว้เพื่อความเรียบร้อยดีงามและเพื่อให้เกิดสภาพการดำรงชีวิตอันเกื้อกูลแก่การที่จะเข้าถึงจุดหมายจำเพาะของชุมชนนั้น

<sup>๑๖</sup> สาสี รักสุทธิ, ศิลสูดยอดวินัยของพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมาธิการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒-๑๔.

สังคมนั้นหรือระบบการนั้น ๆ ศิลป์จึงมีความเข้มงวดกวาดขันเคร่งครัดหยาบประณีตและรายละเอียดต่าง ๆ กันมีศิลป์ ๘ ศิลป์ ๑๐ ศิลป์ ๒๒๗ เป็นต้นอย่าง

เมื่อว่าโดยสรุปศิลปตามความหมายของพระพุทธศาสนามีลักษณะสำคัญคือ

๑) ทำให้เกิดสภาพความเป็นอยู่ที่ดีเกื้อกูลแก่การปฏิบัติกิจต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาตนเพื่อเข้าถึงจุดหมายที่ติงามโดยลำดับจนถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต

๒) ทำให้สมาชิกของสังคมหรือชุมชนนั้นอยู่ร่วมกันด้วยดีสังคมสงบเรียบร้อยสมาชิกต่างอยู่ด้วยดีและมุ่งหน้าปฏิบัติกิจของตน ๆ โดยสะดวก

๓) ฝึกหัดขัดเกลาดนเองทำให้กิเลสเบาบางลงด้วยการควบคุมยับยั้งสังวรปรับการแสดงออกทางกายวาจาให้เอื้อแก่สภาพความเป็นอยู่ที่ดีเกื้อกูลและการอยู่ร่วมกันด้วยดีนั้นอันเป็นขั้นต้นของการพัฒนาชีวิตของตนให้พร้อมที่จะเป็นที่รองรับของกุศลธรรมทั้งหลายเฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นพื้นฐานของสมาธิหรือการฝึกปรือคุณธรรมทางจิตใจที่สูงขึ้นไปแม้ว่าจะมีศิลป์ที่สูงกว่าศิลป์ ๕ อีกหลายระดับหลายประเภทแต่ศิลป์หรือระเบียบความประพฤติทุกอย่างซึ่งเป็นที่ต้องการในการปฏิบัติธรรมดังที่เรียกว่าศิลป์ซึ่งอริยชนชื่นชม (อริยกันตศิลป์) นั้นก็มีสาระสำคัญอย่างเดียวกันทั้งหมดคือเป็นศิลป์ที่ประพฤติปฏิบัติถูกต้องตามหลักการไม่เคว้งไปเพราะตัณหาที่มุ่งแสวงหาอิฏฐารมณ์เป็นผลตอบแทนหรือเพราะทิฐิที่นำเอาความยึดถือเกี่ยวกับตัวตนมาปิดบังวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของศิลป์ปฏิบัติโดยเข้าใจความมุ่งหมายมิใช่สักว่ายึดถือทำตาม ๆ กันไปโดยมกมายสำหรับชาวบ้านทั่วไปเมื่อปฏิบัติถูกต้องอย่างนี้แล้วแม้เพียงศิลป์ ๕ ก็เป็นปฏิปทาของพระโสดาบัน<sup>๑๗</sup>

ศิลป์แม้จะมีหลายอย่างหลายประเภทโดยชื่อเรียก แต่ศิลป์ทั้งหลายก็มีลักษณะเหมือนกันคือ มีความทรงอยู่อย่างเรียบร้อยเป็นปกติ และมีความรองรับกุศลธรรมทั้งหลาย เป็นลักษณะ (ลักษณะที่แสดง) กล่าวคือ แม้ศิลป์นั้นจะต่างกันโดยประเภทเป็นอันมาก แต่ ก็มีความปกติ เป็นลักษณะเหมือนกัน เปรียบเหมือนรูปภาพซึ่งต่างกันหลายประเภทเป็นอันมากโดยที่ต่างกันด้วยสีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว สีดำ เป็นต้น แต่ก็มีภาวะที่จะพึงเห็นได้เป็นลักษณะเหมือนกัน ฉะนั้นแม้ศิลป์ถึงจะต่างกันโดยประเภทเป็นอันมากโดยต่างกันด้วยเจตนาเป็นต้น แต่ก็มีความปกติด้วยสามารถแห่งความทรงอยู่อย่างเรียบร้อยของกิริยาทางกายวาจาเป็นต้น ฉะนั้น และด้วยสามารถแห่งความเป็นฐานรองรับกุศลธรรมทั้งหลายนั้นนั่นแหละเป็นลักษณะดังในมิลินทปัญหาได้แสดงเนื้อความที่แสดงถึงลักษณะแห่งศิลป์ไว้ว่า “เป็นที่ตั้งอาศัยแห่งกุศลธรรมทั้งปวงซึ่งได้ชื่อว่าอินทรีย์ พละโพชฌงค์มรรคสติปัญฐานสัมมปปธานอิทธิบาท ฌานวิโมกข์สมาธิสมาบัติเมื่อโยคาวจรตั้งอยู่ใน

<sup>๑๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๙๐๓-๙๐๔.

ศีลแล้วกุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวงย่อมไม่เสื่อมรอบเปรียบเหมือนบรรดาพืชคาม (พืช) และภูตคาม (ของสดเขียว) เหล่าใดเหล่าหนึ่งถึงถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์พืชคามและภูตคามเหล่านั้นทุกอย่างต้องอาศัยแผ่นดินต้องตั้งอยู่ที่แผ่นดินจึงถึงความเจริญงอกงามนั้น”<sup>๑๘</sup>

มีการขจัดเสียซึ่งความเป็นผู้ทุศีล และความมีคุณคือความเป็นผู้หาโทษมิได้ เป็นรส (กิจหน้าที่และคุณสมบัติ) กล่าวคือ เมื่อบุคคลทำกิจถึงพร้อมด้วยความสังวรระวัง ไม่ประมาท ย่อมขจัดเสียได้ซึ่งความเป็นผู้ทุศีล และได้รับคุณคือความเป็นผู้หาโทษมิได้

มีความสะอาด เป็นอาการปรากฏกล่าวคือ บุคคลผู้มีศีล ย่อมถึงซึ่งความสะอาดในทุกริตทั้งปวง ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “บุคคลผู้มีศีลนั้นมีความสะอาดกาย มีความสะอาดวาจา เป็นอาการปรากฏ ย่อมปรากฏโดยสภาวะอันสะอาด ย่อมถึงภาวะอันจะพึงถือเอาได้”<sup>๑๙</sup>

ศีลมีหิริและโอตตปปะเป็นปทัฏฐาน (เหตุใกล้ให้เกิด) กล่าวคือ หิริ โอตตปปะเป็นเหตุใกล้ของศีล เมื่อหิริโอตตปปะมีอยู่ ศีลจึงเกิดขึ้นและดำรงอยู่ เมื่อหิริโอตตปปะไม่มี ศีลย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ตั้งอยู่ไม่ได้เลย<sup>๒๐</sup>

บุคคลผู้มีศีลนั้นมีอันได้ซึ่งคุณเป็นอันมากมีความไม่เดือดร้อน (อวิปปกัสนา) เป็นต้นเป็นอานิสงส์ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า

อานนทฺ ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปปกัสนาเป็นผล มีอวิปปกัสนาเป็นอานิสงส์ อวิปปกัสนามีปราโมทย์เป็นผล มีปราโมทย์เป็นอานิสงส์ ปราโมทย์มีปิติเป็นผล มีปิติเป็นอานิสงส์ ปิติมิปัสสัทธิเป็นผล มีปัสสัทธิเป็นอานิสงส์ ปัสสัทธิมีสุขเป็นผล มีสุขเป็นอานิสงส์ สุขมีสมาธิเป็นผล มีสมาธิเป็นอานิสงส์ สมามียถาภูตญาณทัสสนะเป็นผล มียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ ยถาภูตญาณทัสสนะมีนิพพิทาและวิราคะเป็นผล มีนิพพิทาและวิราคะเป็นอานิสงส์ นิพพิทาและวิราคะมีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผล มีวิมุตติญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์ อย่างนี้ อานนทฺ”<sup>๒๑</sup>

ศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล มีอานิสงส์ ๕ ประการ คือ

<sup>๑๘</sup> มหาเถรสมาคม, มิลินทปัญหา ฉบับงานฉลองพระชนมายุ ๘๐ พรรษา สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฒนมหาเถระ) สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๕๒.

<sup>๑๙</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๒๑-๑๒๒/๓๖๖-๓๖๗.

<sup>๒๐</sup> พระพุทธโฆสะจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑). หน้า ๑๓.

<sup>๒๑</sup> อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๑-๓.

๑) คหบดีทั้งหลาย บุคคลผู้มีศีล มีศีลสมบัติในโลกนี้ ย่อมได้โภคทรัพย์ใหญ่หลวงซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๑ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

๒) คหบดีทั้งหลาย กิตติศัพท์อันดีงามของบุคคลผู้มีศีล มีศีลสมบัติ ย่อมฟุ้งขจรไป นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๒ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

๓) คหบดีทั้งหลาย บุคคลผู้มีศีล มีศีลสมบัติ จะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นชาติตยบริษัทก็ตาม พรหมณบริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแก้วักلاء อดอาจไม่ก่อเงินเข้าไป นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๓ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

๔) คหบดีทั้งหลาย บุคคลผู้มีศีล มีศีลสมบัติ ย่อมไม่หลงลืมสติตาย นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๔ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

๕) คหบดีทั้งหลาย บุคคลผู้มีศีล มีศีลสมบัติ หลังจากตายแล้ว ย่อมไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๕ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีลคหบดีทั้งหลาย ศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล มีอานิสงส์ ๕ ประการนี้

แม้อานิสงส์ของศีลอย่างอื่น ๆ ที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้เป็นอเนกประการ เช่น “ภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุพึงมุ่งหวังอยู่ว่า ขอให้เราพึงเป็นที่รักที่เจริญใจ เป็นที่เคารพ และเป็นที่สรรเสริญของบรรดาภิกษุเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย เธอพึงทำให้บริบูรณ์ในศีลทั้งหลาย นั้นเกิด”<sup>๒๒</sup>

ศีลของบุคคลผู้มีศีล ย่อมกำจัดภัยต่าง ๆ มีการดำเนินเสียได้โดยประการทั้งปวง เป็นต้น และย่อมบันดาลให้เกิดเกียรติและความหรรษาในกาลทุกเมื่อ เป็นต้น

ในประเด็นของศีลที่เกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะนี้ คือบุคคลจะถึงพร้อมด้วยศีลหรือมีศีล บริบูรณ์ไม่ต่างพวดย ก็เพราะมีสติ ระลึกได้ และสัมปชัญญะรู้ตัวในขณะที่คิด พูด ทำ ก็ย่อมไม่ทำให้ก้าวล่วงศีล

### ๓.๑.๙ สมาธิ

คัมภีร์พระอภิธรรมปิฎกให้ความหมายสมาธิว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่ความไม่ซัดส่ายสมณะสมาธิินทรีย์สมาธิพละสัมมาสมาธิสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรคนับเนื่องในมรรคในสมัยนั้นนี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ”<sup>๒๓</sup>

<sup>๒๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

<sup>๒๓</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๐๔/๙๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สมาธิ” แปลกันว่าความตั้งมั่นของจิตหรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดค่าจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอคือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือ เรียกสั้นๆว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งคือการที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับ สิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป...คัมภีร์รุ่นอรรถกถาระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า “สมาธิคือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่าหมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ใน อารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี”<sup>๒๔</sup>

สมาธิคือปัญญาในการสำรวจแล้วตั้งไว้ด้วยดีถ้าจิตเป็นฌานซึ่งเวลานั้นจิตมีอารมณ์เป็น หนึ่งในลมหายใจเข้าออกก็ดีในคำภาวนาก็ดีในนิมิตก็ดีถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่าการเกิด สมาธิหรือการเกิดญาณมี ๕ อย่างดังนี้

๑) สมาธิ ๑ ได้แก่เอกัคคตาสมาธิคือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ในอารมณ์เดียวคือจะแน่วแน้อยู่ ในอารมณ์ที่เพ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้นเอกัคคตามี ๓ ระดับคือ

ระดับที่ ๑ ขณิกสมาธิหรือปริกรรมสมาธิคือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะหรือ เป็นสมาธิขณะปริกรรมว่าปฐวี ๑ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ อุปจารสมาธิคือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

ระดับที่ ๓ อัปปนาสมาธิคือจิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่ซัดส่าย ไปไหนกิเลสไม่สามารถรบกวนได้และอัปปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอัปปนาเกิดขึ้นแล้ว

๒) สมาธิ ๒ ได้แก่โลกียสมาธิและโลกุตตรสมาธิ

๓) สมาธิ ๓ ได้แก่ขณิกสมาธิอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ

๔) สมาธิ ๔ ได้แก่ทวิภูตรัมมสุขวิหารสมาธิญาณทัสสนสมาธิสติสัมปชัญญะสมาธิและ อาสวักขยสมาธิ

๕) สมาธิ ๕ ได้แก่สุขสมาธิสันตสมาธิริยสมาธินิรามิสสมาธิกาปุริสสมาธิได้แก่สมาธิ ของมหาบุรุษ<sup>๒๕</sup>

จิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิจะมีความสงบเยือก เย็นมั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากระทบยังเป็นสมาธิระดับอัปปนาสมาธิก็จะมี ความสงบ เยือกเย็นประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะจิตที่มีสมาธิโดยเฉพาะสมาธิ ระดับอัปปนาสมาธิไว้ดังนี้

<sup>๒๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, หน้า ๘๒๔.

<sup>๒๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

- ๑) ตั้งมั่น (สมาธิตะ) คือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด
- ๒) บริสุทธิ์ (ปริสุทธะ) คือหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต
- ๓) ผ่องใส (ปริโยธิตะ) คือไม่มีกิเลสเครื่องทำใจให้ขุ่นมัว
- ๔) เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือภาวะจิตที่ไม่ฟูไม่แฟบหรือขึ้น ๆ ลง ๆ
- ๕) ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลส) คือไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมา

รบกวน

- ๖) นุ่มนวล (มุกกุตตะ) คือมีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง
- ๗) ควรแก่การงาน (กัมมณียะ) คือเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา
- ๘) มั่นคง (ฐิตะ) คือดำรงมั่นเหมือนเสาเข็มไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหวในลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิทั้ง๘นี้ท่านพุทธทาสได้อธิบายลักษณะที่ ๗ คือ กัมมณียะว่า จิตที่ควรแก่การงานมีความสำคัญหรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้จะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติแข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ภาวจิตที่อยู่ในฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลย มีแต่จะติดอยู่ในฌานนั้นตลอดไปผู้จะพิจารณาธรรมคือเข้าสู่วิปัสสนาได้จะต้องออกจากฌานเสียก่อนแล้วพิจารณาธรรมหรือเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุผลนิพพานสามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้<sup>๒๖</sup>

เป็นที่ทราบกันดีว่า “สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริงบนหลักเกณฑ์ที่เข้าใจง่ายเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ทำตามได้จริงหากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระปราศจากสิ่งรบกวนปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่นจิตก็จะเกิดความสงบการเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์พิจารณากายเวทนาจิตธรรมให้รู้เห็นความเป็นจริงดังจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทางคือ

๑) สติตั้งมั่นในการพิจารณาปัญญาเพื่อให้เห็นจิตสงบซึ่งเรียกว่าสมถกัมมภูมิมีสองสภาวะให้บรรลุฌานสมาบัติ

๒) สติตั้งมั่นในการพิจารณาวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์คืออนิจจังทุกขังอนัตตาซึ่งเรียกว่าวิปัสสนากัมมภูมิมีสองสภาวะให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้นและรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ใหติดอยู่ในความยินดียินร้ายอันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

<sup>๒๖</sup> พุทธทาสภิกขุ, การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๒.

### ๓.๑.๑๐ ปัญญา

ปัญญา คือ ความรอบรู้ เข้าใจซึ่งในเหตุผล ดี ชั่ว ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น รู้คิด รู้วินิจฉัย และรู้ที่จะจัดการ

ในพระไตรปิฎกให้ความหมายของปัญญาว่า “ปัญญาคือความรู้ทั่วภิกขุที่รู้ชัด ความวิจยความเลือกพ้นความสอต่อธรรมความกำหนดหมายความเข้าไปกำหนดความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ภาวะที่ฉลาดภาวะที่รู้ละเอียดความรู้อย่างแจ่มแจ้งความคิดค้นความใคร่ครวญ”<sup>๒๗</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของปัญญาว่าความรู้ทั่วปรีชาหยั่งรู้เหตุผลความรู้เข้าใจชัดเจนความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผลดีชั่วคุณโทษประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้นและรู้ที่จะจัดแจง จัดสรรจัดการ, ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง”<sup>๒๘</sup>

พระพุทธโฆสาจารย์ได้อธิบายลักษณะของปัญญาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ปัญญามีการตรัสรู้สภาวะแห่งธรรมเป็นลักษณะ มีอันขาดเสียซึ่งความมืดคือโสมพะอันปิดบังสภาวะแห่งธรรมทั้งหลายเป็นรส (คือเป็นกิจ) มีความหายหลงเป็นปัจจุภูมิตฐาน (คือเป็นเครื่องปรากฏหรือเป็นผล) ส่วนสมาธิจัดเป็นปทัฏฐาน (คือเหตุใกล้) ของปัญญานั้น<sup>๒๙</sup>

ปัญญามีความสำคัญต่อมนุษย์เพราะเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ถือเป็นเครื่องมือในการจัดการที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในหลายด้านไม่ว่าจะเป็นการศึกษาการเรียนรู้การใช้ชีวิตหากมนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างขาดปัญญาจะทำให้พบกับปัญหาและความทุกข์มากมาย

ดังนั้นมนุษย์จึงต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตโดยมีลักษณะสำคัญของการกระบวนการดำเนินชีวิต ด้วยการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตให้สามารถอยู่รอดอย่างดีงามมีความสุขมีการเรียนรู้ที่จะฝึกตัวเอง พัฒนาชีวิตตนเองให้มีความสามารถที่จะเป็นอยู่ได้อย่างดีซึ่งชีวิตของมนุษย์นั้นโดยปกติจะสัมพันธ์กับโลกใน ๓ ด้านคือ

ด้านพฤติกรรมหรือด้านศีล หมายถึงความสัมพันธ์กับผู้คนเพื่อนมนุษย์ สรรพสัตว์ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยตาหูจมูกลิ้นกายและใจด้านจิตใจ

<sup>๒๗</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๔.

<sup>๒๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๑.

<sup>๒๙</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๕.

ด้านสมาธิ หมายถึงการทำงานของจิตใจ ตั้งแต่เจตนา แรงจูงใจ ความสามารถหรือความอ่อนด้อย พร้อมทั้งความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ และปฏิกิริยาต่อจากสุข ทุกข์นั้น เช่น พอใจ ไม่พอใจหรือการควบคุมชักนำการรับรู้และพฤติกรรมทั้งหลาย

ทางด้านปัญญาได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจตั้งแต่การอ่าน การฟัง จนถึงการพัฒนาทุกอย่างในจินตาวิสัย และญาณวิสัย เช่น แนวคิด ทฤษฎี ทศนคติ ค่านิยม แง่มุมในการมอง

การพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเห็นได้ว่าความสัมพันธ์ทั้ง๓ด้านนี้มีผลต่อเราทุกคนในการดำเนินชีวิตหากขาดปัญญาเสียแล้วการเป็นอยู่ที่ต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่มีองค์ประกอบ ๓ ด้านก็อาจจะนำมาซึ่งความทุกข์ไม่สามารถควบคุมสติสัมปชัญญะและอารมณ์ได้ ปัญญาจะเป็นตัวชี้แนะบอกทางให้แสงสว่างขยายขอบเขตปรับแก้จิตใจและพฤติกรรมและปลดปล่อยให้หลุดพ้นจากปัญหาหรือทุกข์ทำให้เป็นอิสระได้<sup>๓๐</sup>

ผู้มีปัญญาย่อมได้รับอานิสงส์ ดังนี้ คือ เมื่อใช้ปัญญามนสิการธรรมเหล่านี้อยู่กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้นด้วยอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วก็ละไปด้วยอนึ่ง เมื่อมนสิการธรรมเหล่านี้อยู่กุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดมาเกิดขึ้นด้วยกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วมาเป็นไปเพื่อภโยภายาไฟบุลย์เจริญเต็มที่ด้วย ปัญญา คือความรู้ทั่ว...ความไม่หลงความวิจยธรรมได้ความเห็นถูกต้องในความไม่เกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งอกุศลธรรมทั้งหลายและในความเกิดขึ้นและความเจริญแห่งกุศลธรรมทั้งหลายด้วยแห่งผู้มีปัญญา<sup>๓๑</sup>

บ่อเกิดปัญหา หมายถึง แหล่งที่เกิด แหล่งที่มา ต้นกำเนิดของปัญหา หรือกระบวนการวิธีการขั้นตอนที่ทำให้ปัญหาเกิด ปัญญานั้นเป็นสิ่งที่สามารถทำให้เกิดมี และพัฒนาให้งอกงามได้ ดังที่พระองค์ทรงจัดปัญญากาวนาคือการพัฒนาปัญญา เป็นการพัฒนาหรือภาวนาอย่างในภาวนา ๔ อย่าง<sup>๓๒</sup> การที่จะทำให้ปัญหาเกิดมีได้นั้น ขึ้นแรกก็ต้องรู้ก่อนว่า ปัญญาคืออะไร มีกี่ประเภท คืออะไรบ้าง อย่างน้อยที่สุด ก็ควรรู้ว่าเราต้องการปัญญาประเภทไหน วิธีการจะทำปัญญาประเภทนั้น ๆ เกิด ต้องทำอย่างไร เมื่อทราบแล้วต้องลงมือปฏิบัติ เพื่อให้ปัญญาที่ต้องการนั้นเกิดมีขึ้น

ปัญญาแบ่งเป็น ๒ ประเภท ใหญ่ ๆ คือ โลกียปัญญา และโลกุตระปัญญา ในที่นี้ขอแยกปัญญากออกเป็นส่วนได้แก่ บ่อเกิดปัญญาในทางโลกและบ่อเกิดปัญญาในทางธรรม เพราะบ่อเกิดปัญญาในทางโลกสิ้นสุดอยู่ที่ปัญญาชั้นโลกียะ มิได้เป็นพื้นฐานของโลกุตระปัญญาโดยตรง

<sup>๓๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, หน้า ๓๔๙-๓๕๑.

<sup>๓๑</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑๐.

<sup>๓๒</sup> ดุราลละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๘/๒๗๒.

โลกียปัญญาในทางธรรมนั้นเป็นพื้นฐานของโลกุตระปัญญาต่อไป คือการทำให้เกิดปัญญารู้จักโลกุตรได้ ซึ่งจำเป็นต้องให้เกิดปัญญารู้จักโลกียะก่อน แล้วจึงพัฒนาขึ้นไปจนปัญญาชั้นโลกุตร

บ่อเกิดของโลกียปัญญา หรือวิชาความรู้ทางโลก ในส่วนที่เป็นสุตมยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากการฟังหรือการเรียนรู้ มีบ่อเกิดการศึกษาเล่าเรียนในสถาบันการศึกษาและการศึกษาตามอัธยาศัย โดยอาศัยสื่อหลากหลาย เช่น หนังสือ สิ่งพิมพ์ ตำรับตำรา วิทยุ โทรศัพท์ และอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

หิริหมายถึง ความละอาย ภายหุจริต วจีหุจริต มโนหุจริต ละอาย การประกอบบาปอกุศลธรรม<sup>๓๓</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเขโต) อธิบายว่า หิริ หมายถึง ความละอายใจตัวเองต่อการทำความชั่วความผิด ต่อการประพฤติทุจริตทั้งหลายและความละอายใจตัวเองที่จะละเว้นไม่ทำความดีซึ่งควรจะทำให้เกิดมีในตน เช่นบิดามารดามีความละอายใจที่จะไม่ดูแลบุตรของตน เช่นนี้เรียกว่ามีหิริ และ หิริเกิดขึ้นได้ด้วยการคิดถึงการศึกษา ฐานะ ยศศักดิ์ ชาติตระกูลของตน คิดถึงความเสียหายที่จะเกิดขึ้น รวมกับความกลัวกลัวของจิตใจที่จะไม่ทำชั่วเช่นนั้นหิริ เป็นธรรมรักษาคุมครองโลก ทำให้โลกเกิดสันติ ทำให้คนเราอยู่กันอย่างสงบสุข เพราะคนที่มีหิริจะเกลียดความชั่ว และละอายที่จะทำความชั่วทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทำให้ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่โลกและสรรพสัตว์ทั้งปวง<sup>๓๔</sup>

โอตตปปะ หมายถึง ความสะดุ้งกลัวภายหุจริต วจีหุจริต มโนหุจริต สะดุ้งกลัวการประกอบบาปอกุศลธรรม<sup>๓๕</sup>

โอตตปปะ เป็นอาการของจิตที่หวั่นไหวเมื่อจะทำความชั่ว เพราะกลัวความผิดที่จะตามให้ผลในภายหลัง เกิดขึ้นได้เพราะคิดถึงโทษหรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำชั่ว จากการประพฤติทุจริตของตน เช่น ตัวเองต้องเดือดร้อน เกิดความเสียหาย เสียทรัพย์สินเงินทอง เสียอิสรภาพ หรือถูกคนอื่นตำหนิติเตียน ถูกสังคมรังเกียจและโอตตปปะ เป็นธรรมรักษาคุมครองโลกคู่กับ

<sup>๓๓</sup> ม.ม. (ไทย)๑๓/๒๕/๒๘.

<sup>๓๔</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเขโต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด**, พิมพ์ครั้งที่

๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๗๒.

<sup>๓๕</sup> ม.ม. (ไทย)๑๓/๒๕/๒๘.

หิริ เพราะคนที่มีโอตตัปปะย่อมกลัวที่จะทำความผิด ทำให้งดเว้นจากการประพฤติด่าง ๆ ได้ อันเป็นเหตุให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข เกิดสันติภาพขึ้น<sup>๓๖</sup>

จะเห็นได้ว่าหลักธรรมคือสติปัฏฐานสตินทรีย์ สติสัมโพชฌงค์สัมมาสติสติพละ สติวินยศีล สมาธิ ปัญญา หิริโอตตัปปะที่นำเสนอแล้วนั้นเกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะทั้งสิ้น เพราะว่าหลักธรรมเหล่านี้จะเกี่ยวพันกันจะไม่ปรากฏเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นการจะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะเป็นตัวกำหนดอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน และการที่บุคคลจะมีศีล สมาธิ ปัญญาเต็มรอบได้ก็ต้องอาศัยสติและสัมปชัญญะความระลึกได้ความรู้ตัวทั่วพร้อมในการปฏิบัติ เพราะการมีสติและสัมปชัญญะจึงทำให้บุคคลเกิดหิริโอตตัปปะ คือรู้จักละชั่วกลัวบาป ความสะดุ้งกลัวกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต สะดุ้งกลัวการประกอบบาปอกุศลธรรมทุจริตทางกาย วาจา และใจฉะนั้น หลักธรรมทั้ง ๒ ข้อ คือสติและสัมปชัญญะนี้จึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อการดำเนินชีวิตของคนในทุกสังคม

## ๓.๒ หลักธรรมที่สนับสนุนสติและสัมปชัญญะ

### ๓.๒.๑ ภาวนา

การภาวนา แปลว่า การทำให้มีขึ้นหรือการทำให้เจริญเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิดสติและสัมปชัญญะได้แก่การทำให้สติและปัญญามีขึ้นการภวานาก็คือการเจริญกรรมฐาน ๒ ประการได้แก่ สมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานกรรมฐานหมายถึงฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งงานของจิตเป็นการพัฒนาจิตเข้ามาสู่ที่ตั้งฐานหรือหลักที่เรียกว่าหลักสติปัฏฐานมีอยู่ ๔ ประการคือการพิจารณาการพิจารณาเวทนาการพิจารณาจิตและการพิจารณาธรรม

คำว่า “ภาวนา” ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกาให้ความหมายไว้ว่า “ภาเวตกุสลธมเม อาเสวติวุฑฺฒเตเตตยาติภาวนา”<sup>๓๗</sup> แปลว่า “ที่ชื่อว่าภาวนาเพราะอรรถวิเคราะห์เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมีคือเสพคุ้นได้แก่ทากุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญแห่งชน”<sup>๓๘</sup>

ภาวนาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ากัมมัฏฐานจัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจเพราะคำว่า กัมมัฏฐานแปลว่าที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ<sup>๓๙</sup> แปลว่าที่ตั้งของความเจริญอุตสาหะที่

<sup>๓๖</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด, หน้า ๑๔๒๖.

<sup>๓๗</sup> วิภาวินี. (บาลี) ๑/๗๑.

<sup>๓๘</sup> พระธรรมวโรดม (บุญมาคุณสมปนโน, ป.ธ.๙), อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า๙๘.

<sup>๓๙</sup> อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า๙๘.

เรียกว่าการปรารภความเพียรหมายถึงรูปธรรมมีอารมณ์คือวงกลืนเป็นต้นและนามธรรมมีการเจริญกลืนเป็นต้นอีกนัยหนึ่งก็มีพื้นฐานคือการกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุขพิเศษเพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฉณและมรรคผล

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค<sup>๔๐</sup> พระสารีบุตรเถระให้ความหมายของคำว่าภาวนา ๔ ประการคือ

๑) ภาวนาคือธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกันเช่นเมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วทันที่นั่นเองธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกเว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกันเป็นต้น

๒) ภาวนาคือธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกันเช่นเมื่อละกามฉันทะแล้วอินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากการเป็นต้น

๓) ภาวนาคือธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไปคือเมื่อละกามฉันทะแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากการเข้าไปเมื่อละพยาบาทแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยาบาทเข้าไปเป็นต้น

๔) ภาวนาคือการปฏิบัติเนื่อง ๆ เช่นเมื่อละกามฉันทะแล้วย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความออกจากกามเมื่อละพยาบาทแล้วย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความไม่พยาบาทเป็นต้น

พระอรรถกถาจารย์ได้วิเคราะห์คำว่า ภาวนาไว้ในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคว่า ภาวียติ วุฑฺฒียติติ ภาวนาธรรมชาติใด อันพระโยคีบุคคลอบรมอยู่เจริญอยู่ ฉะนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่าภาวนา ได้แก่ธรรมควรเจริญคือให้เกิดในสันดาน<sup>๔๑</sup>

ในคัมภีร์ปรมัตถทีปนีให้ความหมายไว้ ๒ ประการ คือ

๑) ภาเวตพพาติภาวนาแปลว่าธรรมที่บุคคลควรเจริญ

๒) ภาเวนติ จิตฺตสนฺตานเณ เอตาทีหิ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสนจิต<sup>๔๒</sup> และให้ความหมายอีกว่า ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้นแปลว่า ทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นและทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น<sup>๔๓</sup>

<sup>๓๙</sup> องค์กร.อ. (ไทย) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

<sup>๔๐</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑.

<sup>๔๑</sup> ชุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓/๑๙, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๓๐๐/๒๑๕.



ให้เจริญขึ้นในทางพระพุทธศาสนาการภาวนานั้นไม่ว่าทางกาย วาจา หรือใจ ที่เรียกว่า ภาวนา ๔ มาประกอบคือ

- ๑) กายภาวนา คือ การฝึกฝนอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้เป็นไปในทางกุศลในทางที่ดี
- ๒) สीलภาวนา คือ การประพฤติดุริยในศีลธรรมระเบียบวินัย
- ๓) จิตตภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมทั้งปวง
- ๔) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาให้รู้แจ้งในสภาวะของสิ่งต่าง ๆ<sup>๔๔</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายความตามภาวนาไว้ดังต่อไปนี้

ภาวนา ๔ การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา

๑) กายภาวนา การเจริญ พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) สीलภาวนา การเจริญ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี เกื้อกูลกัน

๓) จิตตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตให้แข็งแรงแม่ั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น เมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตให้เป็นอิสระ ทำ ตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

### ๓.๒.๓ อปัมมทะ

อปัมมทะ หมายถึง ความไม่เลินเล่อพลอสติ ไม่ลืมหืมมัวเมาด้วยขาดสติขาดความยั้งคิด ระวางจิตมิให้กำเริบ มิให้ขัดเคือง มิให้หลงมัวเมา ในอารมณ์ที่สามารถถึงจิตให้กำหนด ขัดเคืองหลง หรือมัวเมา ประคองจิตให้ระลึกรู้ได้และรู้สึกตัวอยู่เสมอว่าจะทำ พูดคิดอะไร หรือกำลังทำ พูด คิดอะไร

<sup>๔๔</sup> อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๓๖.

อัปมาทะในทางปฏิบัติก็คือ สติ นั่นเอง อัปมาทะ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเป็นคำสุดท้ายก่อนปรินิพพาน ถือกันว่าเป็นหัวใจหรือเป็นคำสรุปรวบยอดของคำสอนทั้งหมด เป็นที่รวมของคำสอนทั้งหมด กล่าวคือ ธรรมที่ทรงสอนทั้งปวงรวมลงในอัปมาทธรรมนี้ทั้งสิ้น<sup>๕๐</sup>

อนึ่ง อัปมาทธรรม คือความไม่ประมาทนี้ เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนต่อสติสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของความมีสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะที่กำกับการดำเนินชีวิตและกำกับการประพฤติปฏิบัติในชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะระลึกอยู่กับสิ่งที่ปัจจุบันที่กำลังคิดพูดทำอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้เกิดความผิดพลาดเสียหายหลงลืมไป พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้บุคคลทำความไม่ประมาท ๔ ประการดังนี้ “ภิกษุทั้งหลายภิกษุพึงทำความไม่ประมาทคือมีสติเครื่องรักษาใจโดยสมควรแก่ตนในฐานะ ๔ ประการคือพึงทำความไม่ประมาทคือมีสติเครื่องรักษาใจโดยสมควรแก่ตนว่า

- ๑) จิตของเราอย่ากำหนดในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความกำหนด
- ๒) จิตของเราอย่าขัดเคืองในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง
- ๓) จิตของเราอย่าหลงในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความหลง
- ๔) จิตของเราอย่ามัวเมาในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความมัวเมา

ในกาลใดจิตของภิกษุไม่กำหนดในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความกำหนดเพราะปราศจากความกำหนดจิตไม่ขัดเคืองในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง เพราะปราศจากความขัดเคืองจิตไม่หลงในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความหลงเพราะปราศจากความหลงจิตไม่มัวเมาในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความมัวเมาเพราะปราศจากความมัวเมา ในกาลนั้นภิกษุนั้นย่อมไม่หวาดผวาไม่หวั่นไหวไม่สะทกสะท้านไม่ถึงความสะดุ้งและไม่หลงเชื่อแม้เพราะถ้อยคำของสมณะเป็นเหตุ”<sup>๕๑</sup>

อีกอย่างหนึ่ง ความไม่ประมาทส่วนหนึ่งคือความสำรวมความสำรวมเป็นส่วนหนึ่งของความไม่ประมาท ดังเช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายภิกษุผู้ชื่อว่าอยู่ด้วยความประมาทคือภิกษุผู้ไม่สำรวมในอินทรีย์ ๖ คือตาหูจมูกลิ้นกายและใจจิตย่อมฟุ้งซ่านไปในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสธรรมมารมณปรามิทยปีติปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจย่อมไม่เกิดย่อมอยู่ลำบาก จิตไม่ตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายจึงไม่ปรากฏภิกษุเช่นนี้ ชื่อว่าอยู่ด้วยความประมาท ความไม่ประมาทคือการสำรวมอินทรีย์ของภิกษุหรือผู้ปฏิบัติในการพัฒนาตนเอง การมีสติจึงมีความหมายอีกส่วนหนึ่งคือ

<sup>๕๐</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด, หน้า ๑๓๒๓.

<sup>๕๑</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๗/๑๗๙-๑๘๐.

การสำรวมกายใจ ความไม่ประมาทเลิศกว่ากุศลธรรมทั้งปวง ผู้ไม่ประมาทย่อมมีสติและหมั่นฝึกตนความไม่ประมาทย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเพราะทำให้ละกุศลธรรมที่มีอยู่และไม่ให้เกิดอกุศลธรรมใหม่ได้ “บุคคลผู้ไม่พยายาบาทมีสติทุกเมื่อมีจิตตั้งมั่นดีภายในผู้ศึกษาในธรรมเป็นเครื่องกำจัดอภิชฌาเราเรียกว่าผู้ไม่ประมาท”<sup>๕๒</sup>

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความสำคัญของสติสัมปชัญญะด้วยคำสอนครั้งสุดท้ายของพระองค์ในมหาปรินิพพานสูตรด้วยการย่อคำสอนทั้งหมดที่ทรงประกาศตลอดเวลา ๔๕ ปีลงในความไม่ประมาทเพียงบทเดียวความไม่ประมาทหรือความมีสติสัมปชัญญะ จึงมีความสำคัญอย่างที่สุดต่อการดำเนินชีวิตที่ดีและเพื่อให้ถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิตตามคำสอนทางพระพุทธศาสนา

ในประเด็นของลักษณะของสติและสัมปชัญญะกับจิตจะไม่เหมือนกัน กล่าวคือ สติสัมปชัญญะกับจิตเป็นคนละอย่าง แต่ช่วยเหลือให้ไปสู่จุดหมายที่ประสงค์นั้น คือคนเรามีจิตเป็นผู้คิดการจิตนั้นเป็นธรรมชาติอันหนึ่งแต่สติสัมปชัญญะเป็นคุณธรรมเครื่องกำกับจิตให้คิดไปตามทางที่ควรคิดจิตกับสติจึงเป็นคนละอย่างจิตเป็นธรรมชาติรับรู้อารมณ์ เป็นธรรมชาติที่นึกคิด ส่วนสติสัมปชัญญะเป็นคุณธรรมท่านผู้รู้ได้เปรียบเทียบไว้ว่า จิตเป็นเสมือนเรือ สติเป็นเสมือนหางเสือของเรือ หรือผู้คัดท้ายเรือที่คอยคัดเรือให้แล่นไปเรือเป็นพาหนะเครื่องไปแต่หางเสือหรือผู้คัดท้ายเป็นมือคัดให้เรือไปตรงตามร่องน้ำที่ควรไปถ้าเรือขาดหางเสือหรือผู้คัดท้ายเสียอย่างใดอย่างหนึ่งเรือก็ไม่ถึงจุดหมาย<sup>๕๓</sup>

สรุปว่า สติสัมปชัญญะมีบทบาทและมีหน้าที่ช่วยให้มนุษย์มีศักยภาพในการประพฤติและปฏิบัติในกิจการทั้งปวง แต่สติสัมปชัญญะนั้นมิใช่ว่ายู่เฉย ๆ ก็มีสติสัมปชัญญะแต่การที่จะมีสติสัมปชัญญะอย่างดีและมั่นคงนั้นจำเป็นต้องมีการฝึกเพื่อให้เกิดสติในทุกสถานและในทุกกาลทุกเมื่อ

### ๓.๓ หลักธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติต่อสติและสัมปชัญญะ

#### ๓.๓.๑ ปมาทะ ความประมาท

<sup>๕๒</sup> วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๐/๔๙.

<sup>๕๓</sup> พรทิพากุฎุมพินานนท์, “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาและการพัฒนาคน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนบัณฑิตสาขาวิชาพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๘.

ความประมาท หมายถึงความปราศจากสติควบคุมสติไม่ได้ละเลยเลินเล่อนับว่าเป็น  
อกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกต่อสติและสัมปชัญญะโดยตรง เพราะว่าเมื่อบุคคลมีความประมาทแล้วคุณ  
อารมณ์ไม่ได้ขาดความยั้งคิด ขาดความรอบคอบ ทำอะไรไปด้วยความขมวดมุ่น ไม่คิดก่อนที่จะพูด  
เป็นเหตุให้เกิดผิดพลาด บกพร่อง ทำให้เกิดความเสียหาย ความติดขัดเกิดความพลาดพลั้ง บางครั้งถึง  
เสียชีวิต เช่นในกรณีขับรถด้วยความประมาททำงานเสี่ยงด้วยความประมาท

ความประมาทจึงทำให้คนหลงลืมสติ มีหลักสำคัญอยู่ที่การเพิ่มพูนสติ เมื่อมีสติอยู่ความ  
ประมาทก็เกิดขึ้นไม่ได้ สติลดความประมาทก็เพิ่ม สติเพิ่มความประมาทก็ลด ปัญหาว่าอย่างไร  
เราจึงจะมีสติดีพอ<sup>๕๔</sup>

สติ เป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง คนเราสามารถจะบำเพ็ญให้เกิดขึ้นได้ เหมือนกับธรรมะข้อ  
อื่น ๆ เหมือนกัน ท่านที่ผู้บำเพ็ญสติได้ดีที่สุดได้แก่พระอรหันต์ เราเรียกท่านว่า “สติเว पुलละ”  
แปลว่า ท่านผู้มีสติเต็มที่ไม่มีเผละเลย นี่แสดงว่าสติทำให้งอกเงยขึ้นได้ และในทางตรงกันข้ามสติก็  
เป็นธรรมชาติที่เสื่อมลงได้ เสียหายจนใช้ไม่ได้ก็ได้ดังได้กล่าวมาแล้ว

การฝึกฝนให้มีสตินั้น ในทางศาสนาและครูบาอาจารย์สั่งสอนกันอยู่ พอสรุปได้ว่ามี  
สองวิธี คือ ทำจากข้างนอกเข้าหาข้างใน ๑ และ ทำจากข้างในออกมาหาข้างนอก ๑

วิธีแรกเป็นวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า คือใช้สิ่งต่าง ๆ ที่ได้พบได้เห็นหรือได้ยินได้ฟัง  
เป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจของเรา ให้เกิดสำนึกตัว ที่เขาพูดกันว่า ได้สติตามถนนสายสำคัญ เราจะ  
เห็นเครื่องหมายสำหรับเตือนสติคนขับรถปิกอัพหรือเขียนไว้เป็นระยะ ๆ เครื่องหมายเหล่านั้นก็อาจ  
ทำให้คนขับได้สติ บางคนเขียนข้อความว่า “อย่าประมาท” ติดไว้ที่ ๆ คนจะเห็นง่าย สะดุดตา  
และเห็นบ่อย ๆ ในที่ทำงานทั่วไปเราจะเห็นมีกระดานดำแผ่นย่อม ๆ ติดไว้ประจำตัวเจ้าหน้าที่  
สำหรับเขียนข้อความที่จำเป็นต้องระลึกถึงลงไว้ กระดานนี้เราเรียกกันว่า “กระดานช่วยความจำ”  
ซึ่งดูจะไม่สู้ตรงแท้ เพราะความจำเป็นเรื่องของสัญญา เป็นคนละลักษณะกับสติ สติคือความนึกขึ้น  
ได้ ส่วนสัญญาคือความทรงจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้ สิ่งช่วยความจำจริง ๆ คือสมุติโนต และเอกสาร  
ตำรับตำรา นั้นช่วยความจำแท้ แต่กระดานที่ว่านี้ถ้าใช้เขียนเพียงข้อความให้นึกขึ้นได้ น่าจะ  
เรียกว่า “กระดานเตือนสติ” ดูจะเข้าที่ดี แต่ที่ว่านี้ว่าเฉพาะกระดานที่เขียนเพียงหัวข้อเรื่องไว้ ถ้า  
เขียนรายการละเอียดไว้ด้วย เรียกว่า “ช่วยความจำ” ถูกแล้ว การบรรเทาความประมาทโดยใช้  
วัตถุภายนอกช่วยอย่างนี้ ก็ได้ผลเหมือนกัน แต่เป็นเพียงการแก้ปัญหามาเฉพาะหน้าไม่ได้ผลถาวร

---

ii พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด, หน้า  
๕๒๙.

เหมือนคนหูหนวกแต่ใช้เครื่องฟังเสียงช่วยก็พอให้ฟังได้แต่ถ้าจะให้ดีจริง รักษาหูให้มันหายหนวกเสียแหละดี

วิธีที่สองที่ว่าทำข้างใน คือฝึกจิตโดยตรง หัดใช้สติให้มันทันจิต วิธีนี้คือการทำสมาธิ การทำสมาธิก็คือทำให้สติจับจิตให้ทันนั่นเอง จิตจะคิดอะไรสติก็ตามให้ทัน คือให้รู้ทันในขณะที่จิตนั้น เมื่อทำนานเข้าก็จะสงบที่เรียกว่าจิตเป็นสมาธิ ซึ่งจะกล่าวถึงอีกครั้งหนึ่งข้างหน้า

### ๓.๓.๒ โมหะ

โมหะ คือความหลงไม่รู้จริง มีลักษณะเช่นเดียวกับอวิชชา เช่นในอรรถกถาภยเณรวสูตร พระอรรถกถาจารย์แก้ว่าที่ชื่อว่า อวิชชาเพราะหมายความว่า ไม่ทำให้รู้แจ้งซึ่งชั้นที่อาศัยอยู่ในชาติก่อน อวิชชาพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสเรียกว่าโมหะความหลง<sup>๕๕</sup>

ความหลง หมายความว่า เป็นสภาพที่หลงไปจากสภาวะที่เป็นความจริง ทั้งที่เป็นสมมติสัจจะ และปรมาตมสัจจะหลงไปในสิ่งที่ไม่เป็นสาระประโยชน์<sup>๕๖</sup>

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทโธสาจารย์ได้อธิบายลักษณะของโมหะไว้ดังนี้ คือ “โมหะ มีความบอดแห่งจิตเป็นลักษณะ นัยหนึ่งมีความไม่รู้เป็นลักษณะ มีความไม่เข้าใจตลอดเป็นรสนัยหนึ่งมีอันปกปิดเสียซึ่งสภาพแห่งอารมณ์เป็นรส มีความปฏิบัติไม่ชอบเป็นปัจจุภูฐาน อีกนัยหนึ่งมีความมืดคือโง่เขลาเป็นปัจจุภูฐาน มีความทำในใจโดยไม่แยบคายเป็นปทัฏฐานโมหะนี้พึงเห็นว่าเป็นมูลแห่งอกุศลทั้งปวง”<sup>๕๗</sup>

สรุป โมหะ ความหลง เกิดเพราะการขาดสติ ทางแก้ก็ต้องเจริญสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกรู้ตัว ทั้งการทำ พุทฺธิตฺต ยินฺ เตณนํ นอน อกุศลธรรมทั้ง ๒ ข้อ คือความประมาท และโมหะ ความหลงเป็นข้าศึกโดยตรงต่อสติสัมปชัญญะ เพราะเป็นตัวขัดขวางต่อการเจริญ

### ๓.๔ สรุป

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หิริโอตตัปปะและหลักธรรมที่สนับสนุนให้สติสัมปชัญญะเกิดคือ ภาวนา และ อัปปมาทธรรม ส่วนอกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกต่อสติสัมปชัญญะได้แก่ ความประมาท และโมหะ ความหลง

<sup>๕๕</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๑๑.

<sup>๕๖</sup> อภิ.สง.อ. (ไทย) ๓๙๐/๗๑๕.

<sup>๕๗</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๘๘.

สติสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้ความรู้ตัวเป็นธรรมที่มีอุปการะมากต่อการดำเนินชีวิต กล่าวคือ เป็นความไม่ผลของการคุมใจไว้กับจิตหรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องความระมัดระวังความตื่นตัวต่อหน้าที่ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร สติสัมปชัญญะที่ได้จากการพิจารณาการปฏิบัติให้รู้เท่าทันกาย สุข ทุกข์ อูเบกขา อารมณ์ทางใจ ธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลว่า เป็นเพียงสมมติไม่ใช่เขาไม่ใช่เราไม่ยั่งยืนเกิดขึ้นมาแล้วเสื่อมสลายไปเหมือนกัน เป็นการพิจารณาแบบสติปัฏฐาน ๔ จะมีหน้าที่เหมือนนายประตูเฝ้าคอยตรวจดูอารมณ์และจิตที่ผ่านเข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกายจนสามารถกลั่นกรองความชั่วจากคำพูดการกระทำให้ลดน้อยลงจนเป็นอิสระจากตัณหาอุปาทานความยึดติดถือมั่นได้

สติ คือ ความระลึกได้สำนึกอยู่ความไม่ผลของความระมัดระวังความไม่ประมาทความไม่หลับการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการใช้สติตามรักษาจิตเน้นการพิจารณาอยู่เฉพาะในร่างกายในการยืนเดินนั่งนอนด้วยความระลึกอยู่ตลอดเวลาตั้งความรู้สึกรู้ตัวไว้กับตัวให้สติเฝ้าดูอารมณ์และการเคลื่อนไหวของตนเองกับกิจที่ตนกำลังทำอยู่ตื่นตัวอยู่เสมอไม่ประมาทนอนใจถือเป็นธรรมสำคัญที่ต้องใช้ความเพียรพยายามอยู่ตลอดเวลา

ความรู้ตัว ความรู้สึกอยู่ตลอดว่า กำลังทำอะไร พุดอยู่ หรือกำลังคิดอะไรอยู่ ความตื่นตัวในขณะทำงาน หรือยืน เดิน นั่งนอน เป็นต้น ไม่หลง ๆ สิม ๆ หรือ เลอะเลือนในขณะนั้น พร้อมทั้งรู้ว่า สิ่งที่ทำที่พุดคิดนั้นดีไม่ดี ถูกไม่ถูกอย่างไร เช่นเมื่อความผิออย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เกิดความรู้สึกตัวในขณะนั้นว่า ทำอย่างนี้ไม่ถูกไม่เหมาะ แล้วก็เลิกทำเช่นนั้น ได้ ความรู้สึกตัวเรียกว่า สัมปชัญญะ ๆ มีอุปการะมาก คนที่มีสติสัมปชัญญะจะสามารถควบคุมการทำการคิด ให้อยู่ในกรอบให้คิดไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนในขณะทำ พุด คิด ทำให้เกิดความรอบคอบ ไม่ผิดพลาดเสียหาย และสามารถละการทำพุดคิดที่ไม่ถูกต้องด้วยตัวเอง

จะเห็นได้ว่า สติกับสัมปชัญญะธรรมะ ๒ ประการนี้ต่างกันตรงที่สตินึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึง (อดีตกาลและอนาคตกาล) ส่วนสัมปชัญญะคือรู้ตัวในขณะที่กำลังทำพุดคิดอยู่ในปัจจุบันแต่อย่างไรก็ตามสติและสัมปชัญญะต่างก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกันคือเมื่อสติระลึกขึ้นมาได้แล้วว่าจะทำอะไรพุดจะคิดอะไรพุดลงมือทำก็รู้ตามสภาวะตามความเป็นจริงที่กำลังทำกำลังพุดและกำลังคิดดังนั้นสติและสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะแก่เรามากและเป็นธรรมที่มากู้กันเสมอที่จะช่วยเหลืออุดหนุนให้กิจการทุกอย่างสำเร็จตามความมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้หากขาดคุณธรรม๒ประการนี้แล้วเราจะทำสิ่งต่าง ๆ ผิดพลาดเสียหายแต่ถ้าเรามีคุณธรรมคือสติและสัมปชัญญะแล้วจะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ผลดีและไม่พลาดฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ทำพุดคิดด้วย

การมีสติคือระลึกได้และสัมปชัญญะคือรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์จะทำอะไรก็ไม่ควรรีบร้อนควรไตร่ตรองให้รอบคอบทำด้วยความสุขุมสติจึงจะเกิดทันและได้ผลเพิ่มขึ้นสติก็คือความไม่ประมาทนั่นเอง เพราะชีวิตของผู้ไม่ประมาทมีสติรอบคอบระมัดระวังในทุกสถานจะมีความสมบูรณ์การดำเนินชีวิตจะไม่ผิดพลาดและมีประสิทธิภาพมากขึ้นจึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมสำหรับส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้มีระเบียบวินัยเพราะการมีสติสติก็จะกำกับให้ระลึกได้และมีสัมปชัญญะคือรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่ถูกหรือผิดควรหรือไม่ควรอย่างไรเป็นต้น

สติสัมปชัญญะ หรือความไม่ประมาทเป็นธรรมอันสูงสุดเพราะเป็นเหตุให้กุศลเกิดและเป็นเหตุให้อกุศลธรรมเสื่อมไป เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งประโยชน์อันยิ่งใหญ่เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก แก่บรมคัมภีร์ ๘ เพื่อการดำรงอยู่แห่งพระสัทธรรมและเป็นองค์ประกอบสำคัญภายในของมนุษย์ดังโอวาทที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก่อนปรินิพพานคือปัจฉิมวาจา ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายบัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลายสังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาเธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” นี่เป็นพระปัจฉิมวาจาของพระตถาคต

การสรุปประมวลหลักธรรมทั้งหมดลงในความไม่ประมาทได้ดังนี้ คือ ความไม่ประมาทเป็นทางให้ถึงนิพพานความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ผู้ประมาทย่อมเหมือนคนที่ตายแล้วผู้รู้ย่อมตั้งอยู่บนความไม่ประมาทย่อมยินดีและมีความเพียรในธรรมที่พระอริยะประพฤติ และย่อมได้สัมผัสพระนิพพาน คนทั้งหลายเป็นผู้พาลมีปัญญาทึบเป็นผู้ประมาท ส่วนนักปราชญ์รักษาความไม่ประมาทเหมือนกับทรัพย์อันประเสริฐสุดท่านทั้งหลายอย่าประมาทอย่าชมเชยด้วยความยินดีในกามเพราะผู้ไม่ประมาทเพ่งพินิจย่อมได้สุขอันไพบูรณ์ ผู้รู้เมื่อบรรเทาความประมาทด้วยความไม่ประมาทได้แล้วขึ้นสู่ปัญญาดุจปราสาท ไม่มีความเศร้าโศกย่อมพิจารณาเห็นหมู่มืดมีความเศร้าโศกเหมือนบุคคลคล้อยบนภูเขามองเห็นคนที่อยู่ภาคพื้นฉะนั้น คนฉลาดเมื่อคนอื่นเขาประมาทก็ไม่ประมาท เมื่อคนอื่นหลักก็ตั้งอยู่โดยมากย่อมละบุคคลเหล่านั้นเหมือนม้าฝีเท้าดีละม้าไม่มีกำลังไปฉะนั้น ท้าวหมัฆวาฬได้เป็นจอมแห่งเทวดาทั้งหลายก็เพราะความไม่ประมาทบัณฑิตจึงสรรเสริญความไม่ประมาท และติเตียนความไม่ประมาท ภิกษุยินดีหรือเห็นภัยในความไม่ประมาทจะสามารถเผาสังโยชน์น้อยใหญ่ให้หมดไปได้ เหมือนไฟไหม้เชื้อเป็นผู้ไม่เสื่อมนับว่าใกล้พระนิพพานความไม่ประมาทเป็นยอดของธรรมทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลายรอยเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้างรอยเท้าช้าง ชาวโลกกล่าวว่าเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้นเพราะเป็นรอยใหญ่แม้ฉันทิด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันทิดนั้นเหมือนกันมีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น