



ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

The Importance of Mindfulness and Awareness for Insight Meditation

พระอธิการประกาศิต สัจฉิณโณ (กลิ่นชื่น)¹

Phraadhikāra Prakasit Suciṇṇo (Klinchuen)

E-mail : 6211105102@mcu.ac.th

Received: March 17, 2023 Revised: March 31, 2023 Accepted: April 28, 2023

บทคัดย่อ

บทความเรื่องนี้ มุ่งวิเคราะห์เฉพาะสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สติและสัมปชัญญะนั้นเป็นเจตสิกธรรมที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นอย่างยิ่ง เพราะว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น ผู้ปฏิบัติจะขาดสติและสัมปชัญญะมิได้ จะต้องมีความสติและสัมปชัญญะอยู่ทุกขณะจิต ในขณะที่มีการกำหนดรู้รูปนาม ด้วยการกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องโดยมิให้ขาดสาย จนสติมีความมั่นคงในอารมณ์ที่เรียกว่า “สตินทรีย์” เพื่อพิจารณาหาเหตุผลของรูปนามที่เกิดขึ้น โดยเห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมในขณะปัจจุบันอารมณ์ สัมปชัญญะ (ปัญญาเจตสิก) ได้เกิดขึ้นในขณะพิจารณารูปนามเพื่อการรู้เห็นตามความเป็นจริง จึงเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ ตั้งแต่รูปนามปริเฉทญาณตามลำดับไปจนถึงปัจจุเวกขณะญาณเป็นที่สุด ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนาจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องมีความสติและสัมปชัญญะอยู่ทุกขณะจิต เพื่อการกำหนดรู้และการพิจารณารูปนามที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบันอารมณ์ สามารถพิจารณาเห็นรูปนามตามความเป็นจริงแห่งกฎไตรลักษณ์ คือเห็นรูปนามโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ และโดยความเป็นอนัตตา

คำสำคัญ: สติ, สัมปชัญญะ, วิปัสสนาภาวนา

Abstract

This article focuses on analyzing only mindfulness and awareness for insight meditation investigation. Mindfulness and awareness are considered to be the spiritual qualities that are very important to the insight meditation advance by the reason that both virtues are the main tools for training for insight meditators who must maintain

¹ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



their own mindfulness and awareness continuously in every moment while observing *Nāma* or thought formation and *Rūpa* or mental objects continually without interruption until the mind has settled firmly called *Stindriya* or mindfulness faculty which functions as the observer the cause and effect of all objects occurring as the true state of all phenomena at the present moment. *Sampajañña* or awareness (Wisdom mental factor), arises while considering the form and noun for the true realization, since it is the cause of the rise of true insight knowledge starting from *Nāmarūpaparichedañāṇa* up to *Paccavekkhaṇaṇāṇa*. Therefore, the development of Vipassana meditation is absolutely necessary to require both mindfulness and awareness in every moment for investigating on *Rūpa* and *Nāma* observing to experience the true state of reality at the present moment. both virtues enable the practitioners to experience three common natures of all phenomena according to *Tilakkhaṇa* teaching, that is to say, they will see them as falling into ever-changing, unsatisfactory and non-self.

Keywords: Mindfulness, Awareness, Vipassana Bhavana

1. บทนำ

พุทธศาสนิกชนที่ยอมรับนับถือพระพุทธศาสนาว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก โดยการน้อมนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาประพฤติปฏิบัติตามสมควรแก่การปฏิบัติ ตามอุปนิสัยวาสนาบารมีของตน พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้มีการปฏิบัติสืบเนื่องกันมาเป็นเวลาช้านานจนถึงปัจจุบัน ซึ่งในปัจจุบันนี้ยังมีผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ยังมีจำนวนมาก แต่ว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งหลายเหล่านั้น บางส่วนยังขาดความรู้ความเข้าใจ ในหลักปริยัติและปฏิบัติสัทธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้อง จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องมีความเข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอน อันเป็นแนวทางของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องเสียก่อน แล้วจึงนำเอาหลักธรรมนั้นมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อจะได้ไม่เกิดการผิดพลาด เกิดความล่าช้าในการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา หลักธรรมที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันได้แก่ สติสัมปชัญญะ² ตามแนวสติปัฏฐาน³ อันเป็นหลักธรรมที่สำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม

² ที.สี. (ไทย) 9/214/73.

³ ที.ม. (ไทย) 10/373/301.



ทั้ง 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ตามความเป็นจริงของอริยสัจ เพื่อดำเนินไปตามหลักโพธิปักชยธรรม⁴ อันเป็นธรรมฝึกฝายในการตรัสรู้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาสภาวธรรมที่กำลังเกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน อารมณ์ โดยมีความเพียรอย่างจดจ่อต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้สติสัมปชัญญะขาดสาย ด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อมทุกสภาวะของรูปนามอารมณ์ ที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันเพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริง ในสภาวธรรมทั้งหลาย ตั้งแต่หยาบ ละเอียดย และลึกซึ้ง ตามหลักสติปัฏฐาน 4 อุปมาเสมือน การเดินลงไปในมหาสมุทรย้อมลุ่มลึกด้วยน้ำตามลำดับ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จะเห็นอารมณ์ทั้งหลายทั้งหยาบ ละเอียดย และลึกซึ้งตามลำดับของญาณ ตั้งแต่รูปนามปริเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ อุทยัพพยญาณ ภังคญาณ ทยญาณ อาทินวญาณ นิพพิทาญาณ เป็นไปตามลำดับจนถึง มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกชนญาณ⁵ เป็นที่สุด

สติสัมปชัญญะ และสติปัฏฐาน 4 ได้มีความเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกันในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นหลักธรรมอันสำคัญยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในอภิธรรมปิฎก วิภังค์ ยังได้กล่าวถึงสติสัมปชัญญะว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการก้าวไป ถอยกลับ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ แลดู เหลียวดู เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทั้งการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การพูด การทำ การคิด มีสติรู้สีกตัวทั่วพร้อม ในอิริยาบถน้อยใหญ่ ความระลึก ความหวนระลึก ความทรงจำไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่าสติกริยาที่รู้ชัด การวิจยธรรม ความเข้าไปกำหนดรู้เฉพาะสภาวะที่รู้ ความไม่หลงงมงาย ความเห็นแจ้ง ปัญฺธิริยฺ ปัญญาพละ สัมมาทิฏฐิ นี้เรียกว่าสติสัมปชัญญะ⁶

สรุปความว่า หลักธรรมที่สำคัญที่ผู้ประพฤติปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อความรู้แจ้งในอริยสัจ 4 ประการ เพื่อความรู้ยิ่งเห็นในธรรมทั้งหลาย เพื่อการบรรลุซึ่งมรรคผลและนิพพาน จำเป็นจะต้องศึกษาหลักธรรมเหล่านี้ คือ สติสัมปชัญญะ และสติปัฏฐาน 4⁷ อันเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระชินชรสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เรียกว่า ปรียัติสัทธรรม เพื่อน้อมนำมาสู่การปฏิบัติสัทธรรมได้อย่างถูกต้อง ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ผู้เขียนเน้นศึกษาเฉพาะเนื้อหาสาระสำคัญของสติสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา⁸ เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมระหว่าง สติสัมปชัญญะ และสติปัฏฐาน 4 ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

⁴ อภ.วิ. (ไทย) 35/611/336.

⁵ ขุ.ปฎิ. (ไทย) 31/มาติกา/1-2, วิสุทฺธิ. (ไทย) 3/206-328.

⁶ อภ.สง. (ไทย) 34/53/36.

⁷ ที.ม. (ไทย) 10/273-300/325-351.

⁸ อง.ทุก. (ไทย) 20/275/77.



2. ความหมายและความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ

สติและสัมปชัญญะนับว่าเป็นหลักธรรมอันสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพราะมนุษย์ทุกคนที่แสดงกริยาอาการใด ๆ ออกมาก็ตาม จะเป็นทางกาย วาจา หรือใจ ก็ตาม การกระทำ คำพูด หรือความคิด ถ้าได้เกิดพร้อมด้วยสติและสัมปชัญญะแล้ว ก็จะทำให้การกระทำ คำพูด และความคิดนั้น ๆ เป็นไปในทางดีงามก่อให้เกิดความเจริญ แต่ถ้าการกระทำคำพูดและความคิดเหล่านั้นไม่ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะแล้ว ก็จะเป็นไปในทางเสื่อม ทางประมาทก่อให้เกิดความเสียหายมากมายนานาประการ สติและสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีคุณูปการอย่างมากต่อชีวิตของมนุษย์ทุก ๆ คน ไม่ว่าจะทำเนกิจกรรมนใดก็ตาม ตั้งแต่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด ทำ คิด ตลอดจนถึงกิจการงานต่าง ๆ ที่มนุษย์จะต้องจัดต้องทำ จะต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลาในกริยาอาการนั้น ๆ การงานและกิจการเหล่านั้น จึงจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

2.1 ความหมายและความสำคัญของสติ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ และการรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะที่กระทำ ด้วยความระลึกได้ในขณะนั้น ๆ ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีให้ความคิด และการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาทหมั่นเมา ในพรหมชาลสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงตรัสตอบปัญหาแก่พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ที่เกี่ยวกับเรื่องสติสัมปชัญญะ ไว้ดังนี้

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การกลืน การถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การ พูด การนิ่ง มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่า ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล⁹

สติ¹⁰ หมายถึง ความระลึกนึกคิด ในกริยาอาการที่ตนกระทำอยู่ เป็นธรรมที่คอยควบคุมเหนี่ยวรั้งจิตใจให้คิดดี พูดดี และทำดี เพราะธรรมชาติของจิตจะมีการนึกคิดอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าจิตขาดสติเป็นเครื่องกำกับควบคุมจิตที่นึกคิด ก็จะพุ่งซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ อย่างไร้ทิศทาง แต่ถ้ามีสติกำกับควบคุมแล้ว ก็จะทำให้ไม่เกิดประมาทหรือพลั้งเผลอคิดชั่ว พูดชั่ว และทำชั่ว เพราะสติจะทำหน้าที่คอยควบคุม ดูแล จิตใจให้อยู่ในสถานะที่เป็นกุศล โดยการระลึกรู้ความคิด เลือกรับรู้แต่สิ่งที่ดีงาม (กุศล) และกีดกันสิ่งที่ไม่ดีงาม (อกุศล) ระลึกรู้อยู่ทุกขณะของจิต ทำให้จิตดำเนินไปสู่สภาวะธรรมอันเป็นธรรมฝ่ายดีงาม

⁹ ที.สี. (ไทย) 9/214/73.

¹⁰ ที.ปา.อ. (บาลี) 6/149/75.



สติ นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการระลึกรู้ ต่อการกระทำต่าง ๆ วาจาที่พูดออกมา และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ถ้าไม่มีสติคอยระลึกรู้ ควบคุม ดูแล กิริยาอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะเป็นทางกาย วาจา และใจก็ตามก็จะก่อให้เกิดความประมาท เผลอเรอที่เรียกว่า ไม่มีสติหรือเสียสติ จะทำให้ กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ทั้งหลาย จะเป็นไปในทางที่ไม่ดี ไม่งาม เกิดขึ้น เมื่อขาดสติแล้ว อกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมปรากฏเป็นเหตุให้เกิด กายทุจริต วาจาทุจริต และมโนทุจริตตามมา

2.2 ความหมายและความสำคัญของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อมในกิริยาอาการต่าง ๆ ขณะปัจจุบันอารมณ์ เช่น ตา กระพริบ หู กระพริบเสียง จมูก กระพริบกลิ่น ลิ้น กระพริบรส กาย กระพริบสัมผัส (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง) ใจ กระพริบอารมณ์ เป็นธรรมที่สัมปยุตต์พร้อมด้วยสติ และเจตสิกธรรมที่เป็นกุศลทั้งหลาย สัมปชัญญะ มีชื่ออีกอย่างหนึ่งเรียกว่า ปัญญา ในคัมภีร์วิมุตติมรรค¹¹ ปัญญาปริเฉท บทที่ 10 ได้อธิบายความหมายของปัญญาไว้ ดังนี้ ปัญญา คือ ความรอบรู้ ญาณ การวิจัยธรรม การจำแนก การกำหนดหมายการวิจัยที่เป็นการศึกษาอันชำนาญและชาญฉลาด ในการพิจารณาก็เป็นการเห็นแจ้ง ชัดเจนและได้ความรู้ ปัญญาคือความฉลาด ปัญญาในทฤษฎี ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ปัญญาคือประทีป ปัญญาคือรัตนะ ความไม่หลง ธรรมวิจัย สัมมาทิฐิเหล่านี้ เรียกว่า “ปัญญา” สติ ระลึกได้ทั้งในเรื่องอดีต อนาคต และปัจจุบัน ต้องใช้ในเวลาก่อนคิดพูดและทำ

สัมปชัญญะ รู้ตัวในปัจจุบัน ต้องใช้ในขณะที่กำลังคิด พูด และทำอยู่ สัมปชัญญะหรือปัญญา¹² นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการกระทำทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจก็ตาม ถ้าไม่มีปัญญาเป็นเครื่องสอดส่อง ควบคุม พิจารณา หาเหตุผลในการกระทำนั้น ๆ ย่อมก่อให้เกิดความประมาท พลาดพลั้ง เผลอเรอ ทำให้เกิด กายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต และ อกุศลกรรมทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้น ก่อให้เกิดความเสียหายนานาประการ ถ้ามีสัมปชัญญะคือปัญญา คอยเป็นเครื่องพิจารณา ควบคุม ดูแล สอดส่อง ต่อการกระทำที่เกิดทางกาย วาจา หรือใจก็ตาม ความดีงามทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น ทำให้กายสุจริต วาจาสุจริต และมโนสุจริต กุศลกรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้น

3. สติและสัมปชัญญะในสติปัฏฐาน 4

¹¹ พระราชวรมุนี และคณะ, วิมุตติมรรค, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เคล็ดไทย, 2538), หน้า 229.

¹² พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, 2554), หน้า 731.



สติปัญญา¹³เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ 2 ศัพท์คือ สติ + ปัญญา “สติ” แปลว่า การระลึก
รู้อารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว ระลึกรู้อารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง หรืออาจเป็นการระลึกรู้กุศลกรรมซึ่งเคยทำมา
ก่อน การระลึกรู้เช่นนี้ ไม่จัดว่าเป็นสติตามหลักการปฏิบัติธรรม เพราะสติตามนัยนี้เป็นสภาวะธรรม
ฝ่ายดี หมายถึง การระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันภายในร่างกายที่ยาววา หนา คีบ กว้าง คอก มีใจครอง
ส่วนคำว่า “ปัญญา” แปลว่า เข้าใจได้ชัดแจ้ง หมายถึง ความแจ่มแจ้งอย่างต่อเนื่อง

สติปัญญา¹⁴ แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน หรือ
หลัก ในการกำหนดระลึกหรือพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรม (ธรรมชาติ)
นั้น ๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย (ตัณหา) ที่ทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริงตาม
อำนาจของกิเลสตัณหา หรือกล่าวได้ว่าสติปัญญา 4 เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ จุดประสงค์เพื่อ ผีกสติ
และใช้สตินั้นพิจารณาและรู้เท่าทันใน กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทาความคลาย
กำหนด ความยึด ความอยาก และการรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ จึงคลายตัณหา จึงเป็นไปเพื่อ
นำออกและละเสียซึ่งตัณหาและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในกิเลสด้วยความพึงพอใจหรือสุขของตัว
ของตนเป็นสำคัญ ที่มีในสันดานของปุถุชนอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรงด้วยเป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์
คำว่า “สติปัญญา” เป็นคำไวพจน์ของสัมมาสติ คือ การระลึกชอบ พระพุทธองค์ตรัสว่า สัมมาสติ
ดังกล่าวมีอารมณ์ 4 ประเภท คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังในพระสูตรต้นตปิฎก ที่มกนิยาย
มหาวรรค สันถัมภ์พรหม ได้กล่าวกับพวกเทพชั้นดาวดึงส์ผู้เจริญว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ทรงรู้
ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้นทรงบัญญัติ สติปัญญา 4 ประการนี้ แม้ที่ทรง
บัญญัติไว้เป็นอย่างดี ก็เพียงเพื่อให้บรรลुकุศลธรรม สติปัญญา 4 ประการ¹⁵ อะไรบ้าง คือ ภิกษุใน
ธรรมวินัยนี้

1) พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกได้ ภิกษุนั้นเมื่อพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใส
ผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในกายอื่นภายนอก

2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด
อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุนั้นเมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิต
มั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้น ภิกษุนั้นตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบใน
เวทนานุปัสสนานั้นแล้วก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในเวทนาอื่นภายนอก

¹³ ที.ม.อ. (บาลี) 373/368.

¹⁴ ม.ม.อ. (บาลี) 1/106/253.

¹⁵ ที.ม. (ไทย) 10/289/222-224.



3) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุนั้นเมื่อพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในจิตตานุปัสสนานั้น ภิกษุนั้นตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในจิตตานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในจิตอื่นภายนอก

4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุนั้นเมื่อพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้น ภิกษุนั้นตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในธรรมอื่นภายนอกท่านผู้เจริญทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติสติปัฏฐาน 4 ประการนี้แล เพื่อให้บรรลุกุศลธรรม

ในการปฏิบัติวิปัสสนา จะเห็นได้ว่า มีสติเจตสิกเป็นใหญ่ เป็นประธาน กว่าสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น ในการตามระลึกรู้ ในกาย เวทนา จิต และธรรม ในหมวดธรรมต่าง ๆ ของกาย เวทนา จิต และธรรม¹⁶ ก็เช่นเดียวกัน จะต้องมีสติ ตามกำหนดระลึกรู้ อย่างจดจ่อต่อเนื่องโดยไม่ขาดสาย ในการกำหนดพิจารณา rūpanam ที่เกิดขึ้น ในปัจจุบันอารมณ์ เมื่อสติเจตสิกได้เกิดขึ้น ย่อมมีเจตสิกธรรมที่เกิดร่วม (สัมปยุตต์ด้วย) อีก 37 ดวง มีสัมปชัญญะ วิริยะ เป็นต้น เจตสิกธรรมที่มีความสำคัญคอยทำหน้าที่และเป็นการกำลังสำคัญในการปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง 4 คือ วิริยะเจตสิก ปัญญาเจตสิกและสติเจตสิก เจตสิกธรรมที่เหลือนอกนั้น เป็นกำลังในการสนับสนุนให้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เป็นไปได้โดยสะดวก ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ใน การปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง 4 คือ อาตปัสสัมปชาโน สติมา มีใจความว่า มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติข่มอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

ส่วนสัมปชัญญะ (ปัญญาเจตสิก) ที่ทำหน้าที่ในสติปัฏฐานทั้ง 4¹⁷ ขณะที่ประธานในสัมปยุตตธรรมโดยทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ในกาย เวทนา จิต และธรรม ในขณะนั้นสติเจตสิกและเจตสิกอื่น ๆ เกิดร่วมด้วยอีก 37 ดวง ขณะที่สติเจตสิกเป็นประธานในสัมปยุตตธรรม ทำหน้าที่ระลึกรู้กำหนดรู้อารมณ์ ก็มีปัญญาเจตสิก และเจตสิกอื่น ๆ ที่เกิดร่วมด้วยอีก 37 ดวง ปัญญาเจตสิก ทำหน้าที่พิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นใน กาย เวทนา จิต และธรรม ตามความเป็นจริงของสภาวะที่เกิดขึ้น ในขณะปัจจุบันอารมณ์ ทำให้เกิดญาณ เป็นเครื่องรู้ตามความเป็นจริง ตั้งแต่รูป นาม ปริเฉท ญาณ ปัจจยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ อุทยัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ เป็นไปตามลำดับจนถึง มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ เป็นที่สุด

¹⁶ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 7**, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้า 131.

¹⁷ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/372-405/301-340.



ดังจะเห็นได้ว่าสติและสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีคุณูปการต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย กริยาอาการใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา หรือใจก็ตาม ที่มนุษย์ได้แสดงออกมา ล้วนต้องอาศัยสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมดูแลให้ระลึกรู้อยู่ทุกขณะจิต เพื่อป้องกันมิให้เกิดความประมาท ถ้าหากมนุษย์ขาดจากสติและสัมปชัญญะแล้ว จะก่อให้เกิดความประมาท พลังผลอันเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายแก่ตนเองและผู้อื่นนานับประการ และยิ่งในการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อให้ถึงซึ่งมรรคผลนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมแล้ว จำเป็นจะต้องมีสติและสัมปชัญญะ คอยควบคุมอย่างละเอียดอ่อนอยู่ทุกขณะจิตจนถึงมีสติและสัมปชัญญะ สมบูรณ์บริบูรณ์ในที่สุด

ในการใช้ชีวิตประจำวันผู้มีสติจะคอยควบคุมจิตใจให้มีความมั่นคง ไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่าน นึกคิดไปในเรื่องต่าง ๆ สรรวมจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตประจำวัน อยู่ด้วยความสงบสุข ก็เป็นผลมาจากการมีสติคอยควบคุม ดูแล สภาวะจิตนั่นเอง ในกิจการงาน คนที่มีสติคอยควบคุมจิตใจ ก็จะสามารถทำงานได้ผลเป็นอย่างดี เกิดความผิดพลาดน้อย ถ้าหากขาดสติการงานจะต้องผิดพลาดอยู่ร่ำไป ทำให้การงานล่าช้าบ้าง เสร็จไม่ทันตามกำหนดบ้าง ไม่สามารถพัฒนาให้ก้าวหน้าไปได้ในที่สุด ในการปฏิบัติภาวนา ผู้มีสติสามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ให้อยู่ในปัจจุบัน อารมณ์ด้วยความไม่ประมาท ปราศจากอกุศลกรรมทั้งปวง จึงทำให้จิตผ่องแผ้วจากกิเลสทั้งหลาย พิจารณารู้เท่าทันตามสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ ทำให้การปฏิบัติภาวนาดำเนินไปด้วยความถูกต้อง เมื่อเจริญสติให้มากยิ่งขึ้น ก็จะสามารถบรรลุ มรรค ผล และนิพพานได้ในที่สุด

4. สติและสัมปชัญญะต่อการพัฒนาจิตและสังคม

สติและสัมปชัญญะ นับว่ามีความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องมือและสิ่งที่เกื้อกูลต่อการระลึกรู้ ในการทำงานต่าง ๆ ทั้งใน ขณะคิด ขณะพูด และในขณะกระทำการใด ๆ ด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้นว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีให้ความคิด และการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาท มัวเมา จำเป็นต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมอยู่ทุกขณะ มิให้เกิดความพลั้งเผลอ ช่วยประคับประคองเกื้อกูลให้ระลึกรู้ว่า สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ช่วยเกื้อกูลในฐานะเตือน ให้ระลึกรู้ สิ่งที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ ให้กระทำการที่ดีงาม ละสิ่งที่ไม่ดีงาม

สติและสัมปชัญญะ¹⁸ทั้งสองนี้ นับว่าเป็นหมวดธรรมที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา เพราะเป็นธรรมที่ช่วยอุปการะในฐานะเป็นเครื่องมือช่วยเตือนสติในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา ช่วยควบคุมในการระลึกรู้และพิจารณาสภาวธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น ช่วยเกื้อกูล ประคับประคองดูแลจิตให้เห็นเป็นไปตามความเป็นจริงของอริยสัจ เพื่อดำเนินไปสู่เป้าหมายอันสูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ มรรค ผล นิพพาน ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะเกิด

¹⁸ อ.อรรถก. (ไทย) 23/81/405-406.



ผลสำเร็จได้ ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะเป็นหลักสำคัญ ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจำเป็นจะต้องมีสติและสัมปชัญญะทั้งสองนี้ควบคู่ไปโดยตลอด และจะขาดมิได้เลย

คำว่า วิปัสสนา¹⁹ คือ ปัญญาที่เห็นสภาวะต่าง ๆ มี อนิจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ ในสังขารทั้งหลาย “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายดังนี้ “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” การรู้ การเห็นแจ้ง การรู้ยิ่ง เมื่อรวมความแล้ว วิปัสสนา คือ ปัญญาหยั่งรู้ ปัญญาเห็นแจ้ง โดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของรูปนามตามสภาวะความเป็นจริง เห็นว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจที่จะบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) คือ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา นั้นเองรวมความว่า “วิปัสสนาภาวนา” คือการเห็นแจ้งด้วยปัญญา ตามความเป็นจริงของรูปนามที่เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ โดยการอบรมปัญญา ให้รู้แจ้งชัดตามสภาวะความเป็นจริงของรูปนาม “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” คือ การเอาสติสัมปชัญญะ พิจารณา ไคร่ครวญ ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ในขณะที่ปัจจุบันอารมณ์ เห็นโดยความเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงของสังขารธรรมที่เกิดขึ้นของรูปนาม สติที่ตั้งมั่นในการระลึกรู้ ในกาย เวทนา จิต ธรรม มีความตั้งมั่นในการระลึกรู้ สติจึงได้ชื่อว่า สติปัฏฐาน ที่ปรากฏอยู่ในหมวดสติปัฏฐาน 4การเอาสติที่ตั้งมั่นเข้าไปตามระลึกรู้ในกาย เรียกว่า “กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน” การเอาสติตามระลึกรู้ในเวทนา เรียกว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” การเอาสติตามระลึกรู้ในจิต เรียกว่า “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” การเอาสติตามระลึกรู้ในธรรม เรียกว่า “ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

5. บทบาทของสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติกรรมฐาน

สติและสัมปชัญญะนับว่าเป็นหมวดธรรมที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาจิตของมนุษย์ให้มีความเจริญยิ่งขึ้น เพราะว่าผู้ที่มีสติและสัมปชัญญะเป็นเครื่องควบคุมคอยดูแลกระตุ้นเตือนให้ระลึกรู้พร้อมทั้งพิจารณาหาเหตุผล ทำให้ไม่เกิดความประมาทหลงเพลินในอริยาบถน้อยใหญ่มียืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น สามารถดำเนินกิจการงานทั้งปวงให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี สตินั้นจะมีหน้าที่คอยควบคุมดูแลให้ระลึกรู้อยู่ทุกขณะ ในขณะก่อนทำ พูด และคิด ส่วนสัมปชัญญะ (ปัญญา) นั้นจะคอยทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะนั้นให้เห็นไปตามความเป็นจริงของสังขารธรรม สติและสัมปชัญญะทั้งสองได้มีบทบาทเป็นสำคัญยิ่งในการปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถและวิปัสสนา

ในสมถกรรมฐานทั้ง 40 กอง²⁰นั้น จะต้องมีสติเป็นเครื่องระลึกรู้กำหนดรู้ในอารมณ์ในกรรมฐานทั้ง 40 กอง ผู้ปฏิบัติในกรรมฐานทั้ง 40 กองนั้นจะขาดจากสติมิได้เลย เพราะว่าสติทำหน้าที่คอยควบคุมกระตุ้นเตือนระลึกรู้กำหนดรู้ในอารมณ์นั้นให้ทรงอยู่ในอารมณ์เดียว (เอกัคคตาอารมณ์) ให้เป็นไปอย่างจดจ่อต่อเนื่องโดยมิให้ขาดสายเพื่อความเกิดขึ้นของสมาธิ ตั้งแต่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ

¹⁹ อ.ท. (ไทย) 20/173/127.

²⁰ วิสุทธิ. (ไทย) 1/139.



และอัปนาสมาธิ จนถึงฌาน อรูปฌาน ถ้าไม่มีสติเข้าไปกำหนดรู้ระลึกรู้ในอารมณ์กรรมฐานอย่างจดจ่อต่อเนื่องในอารมณ์นั้น ๆ โดยมีขาดสาย สมาธิย่อมเกิดขึ้นมิได้ จะมีแต่ความฟุ้งซ่าน ความประมาท หลั่งเปลอ ความลุ่มหลงและปรุงแต่งไปตามอารมณ์เหล่านั้น ส่วนสัมปชัญญะ (ปัญญา) จะคอยทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ต่อจากสติ คือมีสติเป็นฐาน (เป็นเหตุใกล้) ในการพิจารณาหาเหตุผลตามความเป็นจริงของอริยสัจ 4 ถ้าขาดสติเสียแล้ว สัมปชัญญะย่อมเกิดขึ้นมิได้เลย เพราะสัมปชัญญะ (ปัญญา) จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสติเป็นเหตุใกล้ และมีสติ (สติเจตสิก) เป็นสัมปยุตตรธรรม

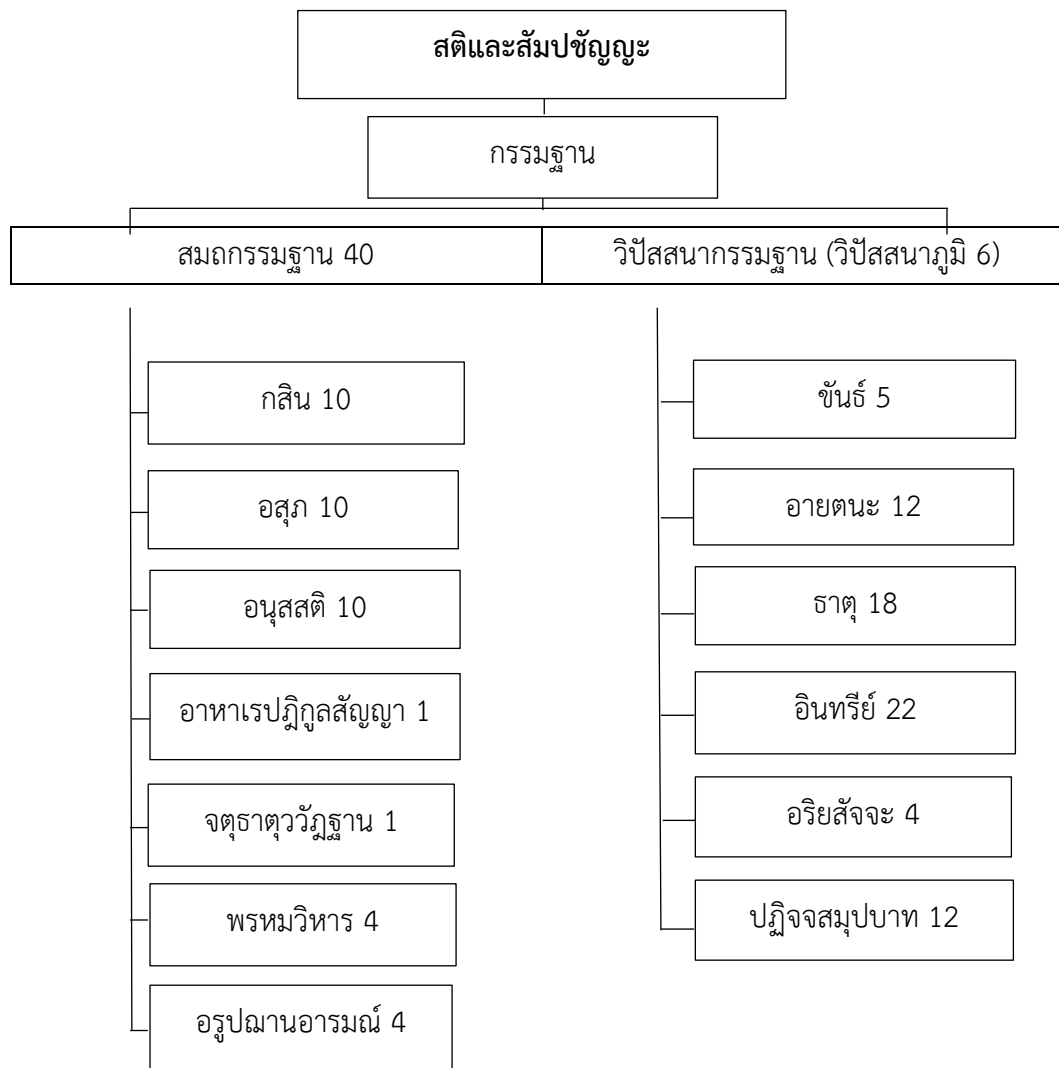
ในวิปัสสนากรรมฐาน อันได้แก่ วิปัสสนาภูมิ 6²¹ จำเป็นจะต้องมีสติเข้าไปกำหนดรู้ ระลึกรู้ในอารมณ์ทั้งหลาย คือ ชันธ อายตนะ ธาตุ อินทริย อริยสัจจะ และปฏิจจนูปบาท โดยมีสติเป็นเครื่องกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องโดยมีขาดสาย อันเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ เพื่อเป็นฐานให้สัมปชัญญะ (ปัญญา) ได้พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อจากสติ เพื่อความรู้แจ้งตามความเป็นจริงของชันธ อายตนะ ธาตุ อินทริย อริยสัจจะ และปฏิจจนูปบาท โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ เห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์ เห็นโดยความเป็นของไม่ใช่ตัวตน (ปราศจากความเป็น บุคคล ตัวตน เรา เขา) ไม่มีความยั่งยืนคงที่มีอาการแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของของเรา โดยประการทั้งปวง

ด้วยหลักการและเหตุผลดังที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่าสติและสัมปชัญญะ นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติกรรมฐาน ทั้งสมถกรรมและวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะขาดจากสติและสัมปชัญญะมิได้เลย ถ้าขาดจากสติและสัมปชัญญะแล้ว จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความประมาท หลั่งเปลอ เกิดความคิดฟุ้งซ่าน ไม่สามารถระลึกอารมณ์ และพิจารณาอารมณ์ได้ เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติและสัมปชัญญะคอยควบคุมดูแลอยู่ทุกขณะจิตอย่างจดจ่อต่อเนื่องโดยมิให้ขาดสาย เพื่อพิจารณาอารมณ์ของกรรมฐานให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงของอริยสัจ²²ทั้ง 4 มี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

²¹ อ.อ. (ไทย) 1/536.

²² อ.วิ. (ไทย) 35/145/127.





6. สรุป

สติสัมปชัญญะเป็นหมวดธรรมที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย ถ้ามนุษย์ทั้งหลายดำเนินชีวิตไปด้วยความไม่มีสติ (ประมาท) และไม่มีสัมปชัญญะ (ไม่มีปัญญา) คอยควบคุมดูแลจิต ก็จะเป็นเหตุให้เกิด มโนทุจริต วจีทุจริต และกายทุจริต อันเป็นอกุศลตามมา จะเป็นเหตุให้เกิดความพินาศเสียหายเกิดขึ้นนานับประการ หากมนุษย์ทั้งหลาย ดำเนินชีวิตไปด้วยความมีสติ (ไม่ประมาท) และมีสัมปชัญญะ (มีปัญญา) คอยควบคุมดูแลจิต ก็จะเป็นเหตุให้เกิด มโนสุจริต วจีสุจริต และกายสุจริต อันเป็นกุศลตามมา จะเป็นเหตุให้เกิดความเจริญไพบูรณ์เกิดขึ้นนานับประการ สติและสัมปชัญญะนับว่าเป็นธรรมที่มีคุณูปการต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม ล้วนแล้วแต่จะต้องอาศัยสติสัมปชัญญะคอยควบคุมดูแลจิตให้ดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความผาสุก

ส่วนในการเจริญวิปัสสนาก่อนหน้านั้น จะขาดจากสติและสัมปชัญญะมิได้เลย จำจะต้องมีสติและสัมปชัญญะ เพื่อกำหนดรู้รูปนามที่เกิดขึ้นในขณะที่ปัจจุบันอารมณ์อย่างจดจ่อต่อเนื่องไม่ขาดสาย เพราะสติเจตสิกและปัญญาเจตสิกที่เกิดขึ้นเป็นประธานจิตตูปบาทจะต้องเกิดอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นเหตุปัจจัย ต่อการรู้แจ้งมรรคผลนิพพานอันที่สิ้นไปแห่งกิเลสทั้งหลายทั้งปวง

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- พระราชวรมนี และคณะ. วิมุตติมรรค. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เคล็ดไทย, 2538.
- พระพุทธโฆสเถระ. วิสุตติมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, 2554.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 7. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.

