



สัฒมาสตททในพุทธรธรรม

บทวถารณนหนังสือ

ชอหนังสือ : สัฒมาสตททในพุทธรธรรม
Right Mindfulness in Buddhism

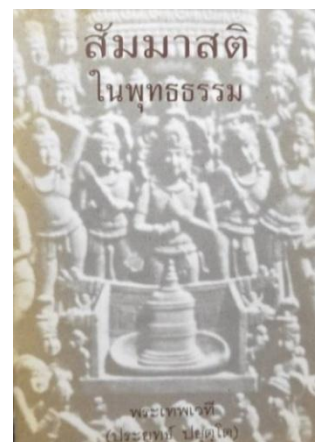
ผู้เชยยน : พระเทพเวที (ประยุทธร ปยุตโต)

ปททพมพ์ : 2531, พมพ์คร้ง 2

จำนวนหน้า : 49 หน้า

ผู้วถารณ : พระมหาสมชาย จณทสาโร (ทุงมล)¹

Phra Maha Somchai Chanthasaro (Thungmon)



Received: June 23, 2025 Revised: July 22, 2025 Accepted: July 23, 2025



บทนำ

สัฒมาสตททในพุทธรธรรม ไดกล่าวถงความหมาย คุณประโยชน์ การใชสตททททททตามหลัก พระพุทธรธรรม และผลพลอยได้ททเป็นประโยชน์ข้างเคยง แรงบันดาลใจททแต่งหนังสือเล่มน คอ ชาวบ้านทวไปอ่านแล้วเข้าใจได้ง่าย จุดประสงค์ของผู้แต่งมุงสอนในเรอการเจรญสตททเป็นพิเศษ ซงถา เรารู้เท่าทันแล้ว เราสามารถเอามาใช้ได้หมด แมแต่ใชสตททเป็นตวัระลกรู้ แต่ใชแบบไม่ให้เกดความ ประมาท แต่ใชแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ผ่านพ้นไปได้ หรือจะเป็นแง่สมาธเพื่อปลงจิต ใชรวมจิตไม่ให้ ฟุ้งซ่าน แต่ก็มีหลักททแท้จริงคอ ประโยชน์ตามจุดมุงหมายของพุทธรศาสนา ททจะกำจัดกิเลสและให้รู้เท่า ทนความจริงของสอทททั้งหลาย ให้รู้ตามจริงว่าเปอนิจจัง ทุกซง อนัตตา รวมทั้งรู้จักโลกและชีวิตตาม เป็นจริง จนสามารถวางจิตวางใจต่อชีวิตและโลกได้ถูกต้อง เป็นจิตสงบ ราบเรียบ โปร่งโล่ง ผ่องใส เป็นอิสระ เพราะไม่มีกิเลส ไม่มีความเป็นไปใด ๆ ในโลก ททจะมาททาให้จิตทวนทวนได้ เพราะปัญญา เข้าถงความจริง แล้วดำเนินชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ททรู้และทำตรงเหตุปัจจยอันนคอสอทททที่เราต้องการซง จะสำเร็จด้วยการททมาปฏิบัติตามกระบวนการส่งต่อของไตรสิกขา

“สัฒมาสตททในพุทธรธรรม” ได้เรียบเรียงจากธรรมกถา พระเทพเวที (ประยุทธร ปยุตโต) ชอ ว่าเป็นหนังสือพุทธรธรรมทที่มีคุณค่ามากทเดียว ปัจจุบันท่านมีราชทินนามว่าสมเด็จพะพุทธรโฆษาจารย์

¹ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ท่านเป็นศาสตราจารย์พิเศษ นามเดิม ประยุทธ์ อารยางกูร ฉายา ปยุตโต หรือที่รู้จักกันดีทั่วไปในนามปากกา "ป. อ. ปยุตโต" เป็นสมเด็จพระราชาคณะ, ดำรงตำแหน่งทางพระสังฆาธิการ เป็นเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน จังหวัดนครปฐม, ที่ปรึกษามหาเถรสมาคม เป็นสมเด็จพระราชาคณะรูปแรกในประวัติศาสตร์ที่เป็นเจ้าอาวาสวัดราษฎร์ไม่ใช่วัดพระอารามหลวง ในขณะเดียวกัน ท่านยังมีบทบาทในการชี้แนะสังคมไทยในด้านการบริหารประเทศหลายครั้ง เช่น ในหนังสือ มองอเมริกาแก้ปัญหาไทย ได้ชี้ให้เห็นถึงอิทธิพลของระบบทุนนิยมเสรีในประเทศไทย ท่านมีความรู้เชี่ยวชาญทางวิชาการอย่างมากจึงได้แต่งหนังสืออันยอดเยี่ยมไว้หลายเล่มอย่างเช่นหนังสือสัมมาสติในพุทธธรรมเล่มนี้เอง หนังสือสัมมาสติในพุทธธรรมนั้น ผู้อ่านสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง มีความละเอียดลึกซึ้งตลอดจนใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย สามารถถ่ายทอดให้ผู้สนใจเข้าถึงสติที่ถูกต้องได้ หนังสือสัมมาสติในพุทธธรรมนี้ได้นำหลักคำสอนเรื่องของสติจากหนังสือหลายเล่มมาปฏิบัติ อาทิเช่น “สติ” “ผัสสะ” และ “สมถวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู” ของท่านพุทธทาสภิกขุ, เรื่อง “การปฏิบัติกรรมฐาน” “การประจักษ์แจ้งสัจจะ” และ “สว่างที่กลางใจ” ของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข และเรื่อง “แก้เชิงสร้างสุข” ของพระอาจารย์คำเขียน สุวณฺโณ และศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี และเรื่อง “พลังแห่งสติ” ของท่านญาณโพนิกมหาเถระ ที่ ดร.ทัศนีย์ หงส์ดารมภ์ แปลจากภาษาอังกฤษ จึงทำให้ผู้ที่สนใจอย่างมากมาศึกษาหนังสือสัมมาสติในพุทธธรรมเล่มนี้

เนื้อหา

โครงสร้างเนื้อหาของหนังสือ สัมมาสติในพุทธธรรม แบ่งออกเป็น 7 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 คำจำกัดความ

คำจำกัดความ ได้แก่ “สัมมาสติ” ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่จัดอยู่ในไตรสิกขาหมวดของอธิจิตตสิกขา ในสัมมาสตินี้มีคำจำกัดความอยู่ 2 แบบ คือ ในส่วนของแบบพระสูตร และแบบพระอภิธรรม

แบบพระสูตร ดังนี้

- 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
- 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
- 3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้²

เป็นคำจำกัดความที่มาจากมหาสติปัฏฐานสูตร หรือสติปัฏฐาน 4 ที่รู้จักกันดีก็คือพิจารณา ให้เท่าทันในฐานทั้ง 4 ได้แก่ ฐานของกาย ฐานของเวทนา ฐานของจิต และฐานของธรรม

แบบพระอิทธิธรรม ดังนี้

- 1) สติที่เป็นอันตรีย
- 2) สติที่เป็นพละ
- 3) สติที่เป็นสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์มรรค³

ใน 3 แบบข้างต้นชื่อว่า “สัมมาสติ⁴ที่เป็นแบบพระอิทธิธรรมในอิทธิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ ซึ่งเป็นภาวะของสติที่คอยระลึกอยู่เสมอในขณะที่มีสภาวะธรรมปรากฏขึ้น พิจารณาได้เท่าทัน

ส่วนที่ 2 สติในฐานะอัปมาทธรรม

คำว่า “สติ” แปลว่า ความระลึกได้⁵ ในการปฏิบัติธรรมขั้นต่าง ๆ ในหมวดของอัปมาท ธรรมนั้น จักเห็นจากพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายที่ไม่มีเห้า มีสองเห้า มีสี่เห้า หรือมีเห้ามากก็ตาม มีรูป หรือไม่มีรูปก็ตาม มีสัญญา ไม่มีสัญญา หรือมีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ตาม มีประมาณเท่าใด ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่าสัตว์มีประมาณเท่านั้น ฉนฺได กุศลธรรม ทั้งหมดก็ฉนฺนนั้นเหมือนกันแล มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น รอยเท้าของสัตว์ที่เที่ยวไปบนแผ่นดินทั้งหมด รวมลงใน รอยเท้าช้าง รอยเท้าช้าง ชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยเท้าใหญ่ ฉนฺได กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉนฺนนั้นเหมือนกันแล มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาทความไม่ ประมาท บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น กลอนของเรณียอดทั้งหมด ทอดไปถึงยอด รวม ลงที่ยอด ยอดเรณียอด ชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่ากลอนเหล่านั้นทั้งหมด ฉนฺได กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉนฺนนั้น เหมือนกันมีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท”⁶

² ที.ม. (ไทย) 10/374/301-302.

³ อภ.วิ. (ไทย) 35/182/140.

⁴ อจ.ทสก. (ไทย) 24/15/23.

⁵ พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), สัมมาสติในพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพฯ: หจก.ภาพพิมพ์, 2531), หน้า 2.

⁶ อจ.เอกก. (ไทย) 24/15/28.



การมีสัมมาสติที่เป็นองค์มรรคนั้น ชื่อว่า การกระทำในสิ่งที่เป็นอัปมาทธรรม คือ ความไม่ประมาท ควรสร้างอัปมาทโดยฐานะ 4 ได้แก่

- 1) จงละกายทุจริต จงเจริญกายสุจริต และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น
- 2) จงละวจีทุจริต จงเจริญวจีสุจริต และจงอย่าประมาท ในการ (ทั้งสอง) นั้น
- 3) จงละมโนทุจริต จงเจริญมโนสุจริต และจงอย่า ประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น
- 4) จงละมิฉณาทิฐิ จงเจริญสัมมาทิฐิ และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น

ในเมื่อภิกษุละกายทุจริต เจริญกายสุจริต ฯลฯ ละมิฉณาทิฐิ เจริญสัมมาทิฐิแล้ว เธอย่อมไม่หวาดกลัวต่อความตายที่จะมีข้างหน้า”⁷

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรสร้างอัปมาท คือ การรักษา ใจด้วยสติ โดยตนเอง ในฐานะ 4 คือ

- 1) จิตของเรา อย่าติดใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความ
- 2) จิตของเรา อย่าขัดเคืองในธรรมที่ชวนให้เกิด ความขัดเคืองมัวเมา
- 3) จิตของเรา อย่าหลงในธรรมที่ชวนให้เกิดความหลง
- 4) จิตของเราย่อมมัวเมาในธรรมที่ชวนให้เกิดความ

เมื่อจิตของภิกษุ ไม่ติดใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความติดใจ เพราะปราศจากราคะแล้ว ไม่ขัดเคือง.ไม่หลง.ไม่มัวเมาแล้ว เธอย่อมไม่หวาดเสียว ไม่หวั่นไหว ไม่ครั่นคร้าม ไม่สะดุ้ง และไม่ (ต้อง) เชื้อถือ แม้แต่เพราะถ้อยคำของสมณะ⁸

สติในฐานะอัปมาทธรรมต้องมีโยนิโสมนสิการคู่กับหลักกัลยาณมิตรที่เป็นองค์ประกอบภายนอก บางที่ซ้ำกับโยนิโสมนสิการ เหตุผลก็คือธรรมทั้งสองอย่างนี้ มีความสำคัญเท่าเทียมกัน แต่ต่างแง่กัน โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบฝ่ายปัญญา เป็นอุปกรณ์สำหรับใช้กระทำการ ส่วนอัปมาทเป็นองค์ประกอบฝ่ายสมาธิเป็นตัวควบคุมและเร่งเร้าให้มีการใช้อุปกรณ์นั้น และก้าวหน้าต่อไปเสมอ⁹ อย่างไรก็ตาม องค์ธรรม 2 ประการนี้ต้องไปด้วยกัน คิดพิจารณาไตร่ตรองก่อนลงมือกระทำเพื่อความไม่ประมาท หรือถ้าเป็นในหลักของวิปัสสนาก็ย่อมไม่ประมาทของการเกิดกิเลส มีสัมมาสติที่เป็นสติในฐานะอัปมาทโดยมีโยนิโสมนสิการในการพิจารณาอย่างถี่ถ้วนของสภาวะที่จะทำให้เกิดกิเลส สามารถกำจัดกิเลสเหล่านั้นให้หมดไปได้

⁷ พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), สัมมาสติในพุทธธรรม, หน้า 6.

⁸ พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), สัมมาสติในพุทธธรรม, หน้า 7.

⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 4.



ส่วนที่ 3 สติพิจารณาโดยคุณค่าทางสังคม

สติพิจารณาโดยคุณค่าทางสังคม เชื่อมโยงให้เห็นความหมาย แลคุณค่าในทางปฏิบัติที่ใกล้ชิดกันของอัปปมาทกับสติ ช่วยให้เข้าใจความหมายของธรรมทั้งสองข้อนั้นชัดเจนยิ่งขึ้น และในเวลาเดียวกันจะแสดงให้เห็นท่าทีของพุทธธรรมต่อชีวิตในทางสังคม ยืนยันว่าพุทธธรรมมองเห็นชีวิตด้านในของบุคคล โดยสัมพันธ์กับคุณค่าด้านนอกคือทางสังคมด้วย และถือว่าคุณค่าทั้งสองด้านนี้เชื่อมโยงเนื่องถึงกัน ไม่แยกจากกัน และสอดคล้อง เป็นอัน หนึ่งอันเดียวกัน¹⁰

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า จักรักษาดน พึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า จักรักษาผู้อื่น บุคคลเมื่อรักษาดน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดน”¹¹

การปฏิบัติสติปัฏฐานสามารถดูแลตนเอง และผู้อื่นได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

“เธอทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า จักรักษาดน พึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า จักรักษาผู้อื่น ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อรักษาดน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดน”¹²

“สติปัฏฐาน” จะเกิดขึ้นเมื่อมีสติที่สมบูรณ์เป็นทำให้เกิดปัญญาก้าวไปสู่วิปัสสนา ดังนั้น สติปัฏฐาน คือ การเอาสติตามดูรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้น ทางกาย เวทนา จิต และธรรม เอาสติไปจับให้เท่าทันทั้งหมด ส่งให้ปัญญารู้เห็นเข้าใจ ดังนั้น สติกับปัญญา ทำงานคู่กัน ซึ่งปัญญาในที่นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ ซึ่งสติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต คืออยู่ในหมวดสมาธิ ก็ทำงานคู่กับปัญญา จะเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป

ส่วนที่ 4 บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือการกำจัดอาสวกิเลส

ในการปฏิบัติธรรมนั้น จิตที่ประกอบด้วยอัปปมาทจะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องจริยธรรมในวงกว้างเกี่ยวกับความประพฤติปฏิบัติทั่ว ๆ ไปของชีวิต เพื่อชำระล้างสิ่งที่ขุ่นมัวภายในจิต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ชำระกิเลสที่เป็นเครื่องดองในสันดาน ปัญญาในการพิจารณาแยกแยะรายละเอียดของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น สติมีองค์ธรรมที่เด่นชัดในข้อปฏิบัติที่เรียกว่า สติปัฏฐาน หน้าที่ของสติพอที่จะสรุปได้สังเขป ดังนี้

“ลักษณะการทำงานโดยทั่วไปของสตินั้น คือ การไม่ปล่อย ใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านเรื่อยเปื่อยไป หรือไม่ ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่คอยเฝ้าระวังเหมือนจับตาดูอารมณ์ที่ผ่านมาแต่ละอย่าง มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้น ๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใด

¹⁰ อ้างแล้ว, หน้า 8-9.

¹¹ ส.ม. (ไทย) 19/385/242.

¹² ส.ม. (ไทย) 19/385/242.



แล้ว ก็เข้าจับดูติด ๆ ไป ไม่ยอมให้คลาดหาย คือนึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม มีคำเปรียบเทียบกับเหมือนเสาหลัก เพราะปักแน่น ในอารมณ์ หรือเหมือนนายประตุ เพราะเฝ้าอายตนะต่าง ๆ ที่เป็นทางรับอารมณ์ ตรวจดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา ปฏฐฐานหรือ เหตุใกล้ชิดที่จะให้เกิดสติ ก็คือ สัญญา (การกำหนดหมาย) ที่มั่นคง หรือสติปฏฐฐานชนิดต่าง ๆ ที่จะกล่าวต่อไป”¹³

สติด่อมพัฒนาปัญญาให้สูงขึ้นได้โดยได้รับประโยชน์ของการพัฒนาปัญญา ได้แก่ 1) สติสามารถควบคุมภาวะจิตที่ต้องการได้ 2) ทำให้ร่างกายและจิตใจมีสภาพเป็นตัวของตัวเองมีจิตใจที่ตั้งมั่น 3) รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา 4) โดยการพิจารณาสภาวะที่เกิดขึ้นต่อหน้าตามความเป็นจริงอย่างฉับพลัน 5) สร้างเสริมปัญญาที่บริบูรณ์ ทำให้ภาวะจิตบริสุทธิ์เป็นอิสระต่อสังขารทั้งหลาย ชื่อว่าการปฏิบัติแบบ “สติปฏฐฐาน 4”

ส่วนที่ 5 สติปฏฐฐานในฐานะสัมมาสติ

สติปฏฐฐาน หมายถึง คำว่า “สติปฏฐฐาน” เป็นคำผสมระหว่างคำว่า “สติ” คือความระลึกได้นึกได้ความ ไม่เพลา การคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำในสิ่งที่กระทำ จำคำที่พูดได้แม่นยำแล้ว และคำว่า “ปฏฐฐาน” แปลว่าเข้าไปตั้งไว้เมื่อนำมารวมกันเป็นคำว่า “สติปฏฐฐาน”⁷ คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติการปรากฏของสติข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความ เป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่างคือ

1) กายานุปัสสนาสติปฏฐฐาน พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

2) เวทนานุปัสสนาสติปฏฐฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

3) จิตตานุปัสสนาสติปฏฐฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

¹³ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), สัมมาสติในพุทธธรรม, หน้า 12.



4) อัมมานุสสนาสติปฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอก เนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก¹⁴

การเจริญสติปฏฐานนี้เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา ผู้ที่เจริญสมณะจนอาจได้ฌานเป็นเรื่อง สัมมาสมาธิ เมื่อได้ฌานก่อนแล้วจึงมาเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปฏฐานที่หลัง

ส่วนที่ 6 สารสำคัญของสติปฏฐาน

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปฏฐาน 4 ที่นิคมของชาวกรุงช็อกกัมาสทัมมะ ในกรุงชนบท สุมังคลวิลลีนี อธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถฟังธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้เนื่องจากแคว้นกรุงเป็นแคว้นที่ อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกรุงนั้น จึงสามารถตั้งสติพิจารณา เรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี¹⁵ โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปฏฐานดังพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสแสดงสติปฏฐาน 4 ไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความ โศกและปริเวหา เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระ นิพพาน”¹⁶

สารสำคัญของหลักสติปฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรานี้ มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลเพียง 4 แห่งเท่านั้นเอง คือ

- 1) ร่างกายและพฤติกรรมของมัน
- 2) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ
- 3) ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ
- 4) ความนึกคิดไตร่ตรอง¹⁷

สารสำคัญของสติปฏฐานนั้น สิ่งที่ควรศึกษาและนำไปปฏิบัติ เป็นธรรมที่คู่กับ สติสัมปชัญญะ เป็นการฝึกฝนในเรื่องของสติเพื่อพัฒนาปัญญา อาตปปี (มีความเพียร), สัมปชาโน (มี สัมปชัญญะ) และสติมา (มีสติ) สามารถกำจัดอภิชฌาโทมนัสในโลกเสียได้

เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง กำหนดอย่างเดียว เป็นอารมณ์เดียว ไม่ปล่อยช่องว่างให้กิเลสเข้าได้สภาพจิตจึงบริสุทธิ์ เมื่อสภาพจิตบริสุทธิ์แล้วจิตย่อมอิสระต่ออารมณ์ต่าง ๆ เห็นอารมณ์

¹⁴ อภ.วิ. (ไทย) 35/431/211.

¹⁵ ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

¹⁶ ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

¹⁷ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), สัมมาสติในพุทธธรรม, หน้า 18.



เหล่านั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เห็นอย่างนี้แล้วจึงได้ชื่อว่า “ปัญญา” เมื่อปัญญาเกิดขึ้นก็จะสามารถเข้าสู่ความพ้นทุกข์ได้

แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างใดอย่างหนึ่ง ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญหานี้เรียกว่าภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิตขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใด อย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น ฟังทราบว่าแม้ท่านเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญ ด้วยทางสายนี้เอง¹⁸

ดังนั้น สติปัฏฐานจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายใน 4 อสงไขยแสนกัปนี้และกัปอื่น ๆ ได้บรรลุ ความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียว คือ สติปัฏฐาน 4 นี้

ส่วนที่ 7 เหตุใดสติที่ตามทันขณะปัจจุบันจึงเป็นหลักสำคัญของวิปัสสนา

ความจริงนั้น สติไม่ใช่ตัววิปัสสนา ปัญญาหรือการใช้ปัญญา ต่างหากเป็นวิปัสสนา แต่ปัญญาจะได้โอกาสและจะทำงานได้อย่างปลอดโปร่งเต็มที่ก็ต่อเมื่อมีสติคอยช่วยกำกับหนุนอยู่ ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้วข้างต้น การฝึกสติจึงมีความสำคัญมากใน วิปัสสนา พุทธอีกอย่างหนึ่งว่า การฝึกสติก็เพื่อจะใช้ปัญญาได้ เต็มที่หรือเป็นการฝึกปัญญาไปด้วยนั่นเอง ในภาษาของการปฏิบัติธรรม เมื่อพูดถึงสติก็ถึงถึงปัญญาที่ควบอยู่ด้วย และสติจะมีกำลังกล้าแข็งหรือชำนาญคล่องแคล่วขึ้นได้ก็เพราะมีปัญญาร่วมทำงาน 30 ปัญญาที่ทำงานร่วมอยู่กับสติในกิจทั่ว ๆ ไปมักมีลักษณะการที่เรียกว่าสัมปชัญญะ ในขั้นนี้ ปัญญายังดูคล้ายเป็นตัวประกอบ คอยร่วมมือและประสานงานอยู่กับสติ¹⁹ หลักสำคัญของวิปัสสนานั้นสติต้องประสานงานกันกับปัญญา เมื่อเกิดปัญญาจึงเกิดวิปัสสนา

สติย่อมมีในทั้งสมถะและวิปัสสนา ถ้าจะเปรียบเทียบ คือ กรณีของสมถะเหมือนเอาเชือกผูกลูกวัวพยศไว้กับหลัก ลูกวัวจะออกไปไหน ๆ ก็ไปไม่ได้ คงวนเวียนอยู่กับหลักในที่สุด เมื่อหายพยศก็หมอบนั่งอยู่ที่หลักนั่นเอง จิตเปรียบเหมือนลูกวัวพยศ อารมณ์เหมือนหลัก สติเหมือนเชือก ส่วนในกรณีของวิปัสสนาเปรียบเหมือนเอาเชือกหรือเครื่องยึดอย่างหนึ่ง ผูกตรึงคน สัตว์ หรือวัตถุบางอย่างไว้กับแท่นหรือเตียง แล้วตรวจดูหรือทำกิจอื่น เช่น ผ่าตัดเป็นต้น หรือวัตถุที่เกี่ยวข้องคืออารมณ์ แท่นหรือเตียงคือจิตที่เป็นสมาธิ การตรวจหรือผ่าตัดเป็นต้นคือปัญญา²⁰ เมื่อสติทำให้เกิดปัญญาตัวปัญญานั้นย่อมเกิดโยนิโสมนสิการ พิจารณาให้ถี่ถ้วน

¹⁸ ที.ม.อ. (ไทย) 2/362.

¹⁹ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), สัมมาสติในพุทธธรรม, หน้า 37.

²⁰ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), สัมมาสติในพุทธธรรม, หน้า 39.



ดังนั้น สติที่ตามทันขณะปัจจุบันจึงเป็นหลักสำคัญของวิปัสสนานั้น เพราะมีสติคู่กับโยนิโสมนสิการที่เป็นตัวการพัฒนาปัญญาโดยการเพิ่มพูนอินทรีย์ กล่าวคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา สติกับโยนิโสมนสิการจึงเกื้อกูลต่อกันตามหลักวิปัสสนา โยนิโสมนสิการเนื่องด้วยปัญญาเป็นตัวการทำให้ปัญญานั้นเกิดขึ้นในขณะที่สติตามทันสภาวะธรรมที่เป็นขณะปัจจุบัน

บทวิจารณ์

หนังสือสัมมาสติในพุทธธรรมของพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) แม้จะเป็นการถอดเสียงออกมาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม หนังสือหนาเพียง 43 หน้า แต่ด้วยเนื้อหาที่อ่านเข้าใจง่ายเพราะเป็นการบรรยายแก่ญาติโยมทั่วไป ไม่นั้นวิชาการมากนัก เหมาะสำหรับผู้เริ่มสนใจปฏิบัติ จึงทำให้มีการพิมพ์ซ้ำ 2 ครั้ง ซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องสัมมาสติในพุทธธรรมนี้ ไม่เพียงแต่พุทธศาสนิกชนเท่านั้นที่ให้ความสนใจ แม้แต่นักวิชาการทางตะวันตกก็สนใจสมาธิกันมานาน มีการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ ทั้งด้านจิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ จนยอมรับกันว่า การฝึกสติที่ถูกต้องวิธี จะช่วยยกระดับสุขภาพจิตให้แข็งแรง และมีความนุ่มนวลควรแก่การงาน นำมาแก้ปัญหาชีวิต สามารถเกิดปัญญาพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงได้ จึงได้วิเคราะห์ประโยชน์ของสัมมาสติในพุทธธรรม รวมทั้งผลของการปฏิบัติ และผลที่ต้องการอย่างแท้จริง มี 4 ด้านดังนี้

1. **ด้านของความบริสุทธิ์** สติจับคู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสรู้ และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์²¹ เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนไม่เปิดช่องว่างให้กิเลสเข้าได้ และป้องกันกิเลสตัวใหม่เข้ามาได้ เปรียบเหมือนทหารไทยออกไปรบกับข้าศึก ข้าศึกยิงปืนโจมตีอย่างแรง ถ้าทหารไทยมีความอ่อนแอหรือขาดอาวุธขาดความสามัคคี ขาดปัญญา ย่อมเปิดโอกาสให้ข้าศึกเข้าโจมตีได้โดยง่าย ถ้าอาวุธครบทันสมัย มีความสามัคคี มีปัญญารู้พิจารณาครอบรอบ ยิ่งปืนรัว ๆ ถี่ ๆ จนข้าศึกไม่สามารถมีช่องว่างเข้าโจมตีได้ วิเคราะห์ว่า ทหารไทยเปรียบเหมือนสติที่เป็นสัมมาสติ ข้าศึกเปรียบเหมือนอาสวะหรือกิเลส การที่ทหารไทยมีปืนอาวุธที่ทันสมัยแล้วยิ่งรัว ๆ ถี่ ๆ นั่นคือการกำหนดจดจ่อต่อเนื่องเป็นการเจริญมรรคมีองค์ 8 จึงทำให้เกิดปัญญาพัฒนาอินทรีย์ทำให้สภาพจิตเกิดความบริสุทธิ์ขึ้น

2. **ด้านของความเป็นอิสระ** เมื่อสภาพจิตมีความบริสุทธิ์แล้วก็สามารถพัฒนาเพิ่มพูนอินทรีย์ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป สภาพจิตไม่หวั่นไหวต่อสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เช่น ไม่หวั่นไหวปราศจากราคะ โทสะ โมหะ²² เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ไม่มีอิทธิพลต่อการดำเนินวิถีชีวิตได้ การปฏิบัติจะดำเนินไปตามหลักของศีล สมาธิ ปัญญา ที่ต้องมีความสันโดษ คือ สุขง่ายด้วยวัตถุน้อย มีเพียงปัจจัย 4 ที่เรียบง่ายเพียงพอต่อการปฏิบัติ จิตจึงพร้อมปฏิบัติด้วยความเพียรที่จะสร้างกุศลธรรมทั้งหลาย และมีสติกับปัญญาทำงานคู่

²¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 27.

²² อภ.ก. (ไทย) 37/277/164.



กันไป ก้าวข้ามจากสมณะขึ้นสู่วิปัสสนา เรียกว่า สติปัฏฐาน ที่เกิดจากการสะสมสมาธิที่ถูกต้องจะเอื้อให้เกิดปัญญาขึ้นมา เพราะมีสัมมาสติเป็นประธานแห่งการเจริญสติปัฏฐาน จิตไม่ไปข้องเกี่ยวไม่ไปยึดถือ หรือไม่มีอุปาทาน จิตนั้นย่อมชื่อว่า “อิสระ”

3. ด้านของปัญญา เมื่อจิตเป็นอิสระแล้วปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ดีที่สุด ปัญญาเห็นแจ้งทั่วแฉกตลอด เห็นแจ้งในตัวอารมณ์ที่เป็นพระไตรลักษณ์อย่างละเอียด ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “สิ่งทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาท”²³ ปัญญาเห็นรูปรูปนามอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งจนเกิดสภาวะญาณที่เป็นเบื้องต้นจนพัฒนาไปถึงสภาวะญาณเบื้องสูงกล่าวคืออนุโลมญาณ (อุทยัพพยญาณ-สังขารูปกชาญาณ เป็นญาณที่วนเวียนกันไปมาขึ้น ๆ ลง ๆ ประปนกันไป)

4. ด้านความพ้นทุกข์ การปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลอยู่เสมอ เมื่อรักษาศีลดี และจิตมีสมาธิที่เหมาะสมแก่การงาน เรียกว่า กรรมนิย ตรงนี้นำมาใช้งานทางปัญญา พิจารณาธรรมลักษณะซึ่งจนเข้าถึงความที่สรรพสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วจิตหลุดเป็นอิสระ ไม่มีกิเลส ผ่องใส ปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งใดมาทำให้จิตกระเพื่อมไหว เพราะเกิดปัญญารู้แจ้งความจริงของชีวิตและโลก ล้วนเกิดดับไปตามเหตุตามปัจจัยทั้งสิ้นวิปัสสนาญาณที่นำจิตออกสู่มรรค หรือสืบต่อกับมรรคเป็นยอดของวิปัสสนาชั้นโลกียะ ได้แก่ สังขารูปกชาญาณ สัจจานุโลมิกญาณโคตรญาณ²⁴ สู่วิปัสสนาญาณชั้นโลกุตระ คือ ปัญญาที่ไต่ถึงมรรค หรือ“เป็นวิปัสสนาที่แตกลาถึงจุดสุดยอดทำให้เข้าถึงมรรค มรรค ชื่อว่าวฏฏฐานะ (โดยความหมายว่าเป็นที่ออกไปได้จากสิ่งที่ยึดติดถือมั่น หรือออกไปพ้นจากสังขาร) วิปัสสนาที่เชื่อมต่อไต่ถึงมรรค”²⁵ ให้ถึงความหลุดพ้นได้

จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้ : ชื่อเรื่องน่าสนใจ เนื้อหาจัดเป็นสัดส่วนให้ง่ายต่อการเข้าใจ ลักษณะภาษาที่ใช้ของผู้เขียน มีความเรียบง่าย ตรงไปตรงมา ชัดเจน แม้จะเป็นปาฐกถา เป็นภาษาพูด แต่จะเห็นได้ว่าการวางโครงของการนำเสนอไว้อย่างสมบูรณ์แบบ เป็นขั้นตอน พร้อมบริบทแวดล้อม สัมมาสติเป็นเหมือนกำลังหลักที่จะต่อสู้กับกิเลส รวมทั้งมีการยกตัวอย่างเหตุการณ์ในสมัยพุทธกาลทำให้ง่ายต่อการเข้าใจ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาทั้งผู้ที่สนใจเรื่องของสติที่ถูกต้อง แต่ยังไม่เข้าใจภาพรวมของสัมมาสติในพุทธธรรม ซึ่งคนส่วนมากจะมุ่งเน้นไปที่ฤทธิ์ที่เดชเป็นสำคัญ แต่ผู้ที่ได้ศึกษาและอ่านหนังสือเล่มนี้ จะทำให้เข้าใจการนำสติเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา หรือเรียกว่าการเดินปัญญา รวมทั้งสติที่ส่งผลต่อการรักษาโรคเป็นผลพลอยได้ ส่วนคุณค่าที่แท้จริงเพื่อขยายปัญญาสู่การ

²³ ที.ม. (ไทย) 10/143/180.

²⁴ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาราช (อจา อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554), หน้า 1110.

²⁵ ชุ.ป.อ. (ไทย) 2/1/388.



ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ประกอบด้วยความสันโดษ เป็นผู้อยู่เป็นสุขง่ายด้วยวัตถุที่น้อย ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นบุพพภาคมรรค สัมมาสติเป็นการละความเข้าใจผิดและความยึดมั่นได้ก็ด้วยปัญญา คำว่าปัญญานั้น คือ การรู้ทันจะรู้ทันได้ก็ต้องมีสติสัมปชัญญะที่รวดเร็ว มีสติสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นเอง เกิดกับจิต จิตมีหน้าที่รับรู้อารมณ์ จิตเกิดดับเร็ว สติสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นเองก็เร็วทำนองเดียวกันนั้น เราก็ต้องฝึกให้สติสัมปชัญญะนั้นเกิดเอง²⁶

จุดด้อยของหนังสือเล่มนี้ : การสะท้อนในมุมมองของสติแนวใหม่ ทั้งในสมัยพุทธกาล และปัจจุบัน เพื่อให้เห็นภาพรวมของสติที่มีอยู่แล้ว เจาะลงมาที่สัมมาสติในพุทธธรรม พร้อมทั้งความแตกต่าง ที่มุ่งเน้นสติเพื่อพัฒนาปัญญาสู่ความสิ้นอาสวะเป็นหลัก ซึ่งเป็นธรรมะที่เหนือกาลเวลา เป็นจริงแท้ในทุกยุคทุกสมัย เพราะธรรมะเป็นอกาลิโก สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม สัมมาสตินั้นย่อมมีความเข้าใจสภาวะธรรมในการปฏิบัติกรรมฐานได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตทางสังคมได้ เช่น

- 1) มีความตระหนักถึงประโยชน์ตามเป้าหมายที่วางไว้ เช่น ผลสัมฤทธิ์ต่อภารกิจของรัฐ ประสิทธิภาพและประสิทธิภาพของงาน คุณภาพของการบริการประชาชน การพัฒนางานประโยชน์ของประเทศไทยในด้านการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การบริหาร การปกครอง ตลอดจนประโยชน์สุขของประชาชนของตนเอง
- 2) การปฏิบัติการทำงานในหน้าที่ของตนให้เหมาะสมกับกาลเทศะและความสามารถ
- 3) การปฏิบัติการทำงานตามภารกิจในหน้าที่ของตน ไม่ก้าวก่าย ฐานะในหน้าที่ของตนเองและทำงานในหน้าที่ให้สำเร็จเรียบร้อยโดยไม่ไปก้าวก่ายงานในหน้าที่ของผู้อื่น
- 4) การปฏิบัติการทำงานโดยไม่หลงประเด็นหรือสับสน ฐานะและเข้าใจงานในหน้าที่ ให้ถูกต้องชัดเจน แล้วตั้งใจทำงานนั้นให้สำเร็จเรียบร้อยเป็นขั้นเป็นตอน ไม่ข้ามขั้นตอน และจัดลำดับความสำคัญและลำดับกำหนดเวลาแล้วเสร็จของงานแต่ละเรื่องไว้ และทำงานให้สำเร็จเป็นเรื่อง ๆ ไปตามลำดับความสำคัญและกำหนดเวลาแล้วเสร็จดังกล่าว²⁷

ดังนั้น สัมมาสติ ความรำลึกประจําใจที่ถูกต้อง คือ มีการตื่นตัวอยู่เสมอ เราต้องระลึกรู้ตัวในทุก ๆ อิริยาบถอยู่เสมอ มีความตื่นตัวต่อหน้าที่ และพร้อมเสมออยู่ที่ได้จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มา

²⁶ อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง, อริยมรรค 8, พิมพ์ครั้งที่ 1, (สมุทรปราการ: บริษัท ขุนทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, 2552), หน้า 215.

²⁷ พระธรรมชัย กิตติราโณ (สงฺศรี), “การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561), หน้า 110.



เกี่ยวข้อง เมื่อดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ ก็ให้รู้ตัวว่ากำลังดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ และสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ทุกขณะ ให้เกิดสติสัมปชัญญะในทุกขณะทุกอิริยาบถในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

บทสรุป

เรื่องของสัมมาสติในพุทธธรรมนั้น ควรรู้พื้นฐานของสติ คือ การทำให้จิตตั้งมั่น เรียบ สม่่าเสมอ ไม่วอกแวกต่อสิ่งที่มีมารบกวน ต่อมารู้ถึงประโยชน์ของสัมมาสติในพุทธธรรม 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความบริสุทธิ์ สติรู้เท่าทันสภาวะที่เกิดขึ้น ไม่ปล่อยช่องว่างให้กิเลสเข้าได้สภาพจิตจึงบริสุทธิ์ 2) ด้านความเป็นอิสระ เพราะมีสัมมาสติในการเจริญสติปัฏฐาน จิตไม่ไปยึดถือ หรือไม่มีอุปาทาน จิต นั้นย่อมชื่อว่า “อิสระ” 3) ด้านของปัญญา ปัญญาเห็นแจ้งสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริงที่เป็น พระไตรลักษณ์อย่างละเอียด 4) ด้านความพ้นทุกข์ ปัญญาที่เห็นความเป็นพระไตรลักษณ์ เห็นความ ดับไปแห่งสังขารอย่างชัดเจนนี้เรียกว่า “นิโรธ” แล้วพัฒนาสภาวะญาณเจริญมรรคไปเรื่อย ๆ สามารถ ถึงความหลุดพ้นได้

สัมมาสติในพุทธธรรม สัมมาสติมีอารมณ์ที่เป็นอยู่โดยมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลาเช่นนี้ มี ลักษณะสำคัญอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่าเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบัน กล่าวคือสติตาม ทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เป็นไปอยู่ หรือกระทำอยู่ขณะนั้น ๆ แต่ละขณะ ๆ ไม่ปล่อยให้คลาดกันไป ไม่ติด ข้องค้างคาหรืออ้อยอิ่งอยู่กับอารมณ์ที่ผ่านล่วงไปแล้ว ไม่ลอยคว้างไปข้างหน้าเลยไปหาสิ่งที่ยังไม่มา และยังไม่มี ไม่เลื่อนไหลถอยลงสู่อดีต ไม่เลื่อนลอยไปในอนาคต หากจะพิจารณาเรื่องราวในอดีต หรือ สิ่งที่ทำในอนาคต ก็เอาสติกำหนดจับสิ่งนั้นมาให้เป็นปัญญา พิจารณาอย่างมีความมุ่งหมาย ทำให้เรื่อง นั้น ๆ กลายเป็นอารมณ์ปัจจุบันของจิต ไม่มีอาการแว้งคว้างเลื่อนลอยละห้อยเพื่อ ของความเป็นอดีต หรืออนาคต

การเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันเช่นนี้ ก็คือการไม่ตกเป็นทาสของตัณหา ไม่ถูกตัณหาหล่อไว้ หรือชักจูงไป นั่นเอง แต่เป็นการเป็นอยู่ด้วยปัญญา ทำให้พ้นจากอาการต่าง ๆ ของความทุกข์ เช่น ความเศร้า ซึม เสียดาย ความร้อนใจ กลุ้ม กังวล เป็นต้น ดังนั้นสัมมาสติ คือสติเป็นเครื่องพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม แล้วสามารถกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้ของภิกษุผู้มีความเพียร มีสติ มีการตื่นตัวอยู่เสมอ ท่านประสงค์เอาสติปัฏฐานทั้ง 4 กล่าวคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา นุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เอามาพิจารณาให้เห็นของ เป็นไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จึงจะสามารถเข้าสู่วิถีแห่งอริยมรรคตามหลักวิปัสสนา ภาวนา และเจริญอริยมรรคเพื่อให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงได้



บรรณานุกรม

- พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย ชุด 55 ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **สัมมาสติในพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: หจก.ภาพพิมพ์,
2531.
- พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์
ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554.
- พระรณชัย กิตติราโน (สงศรี). “การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของ
ประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง. **อริยมรรค 8**. พิมพ์ครั้งที่ 1. สมุทรปราการ: บริษัท ขุนทองอุตสาหกรรมและ
การพิมพ์, 2552.

