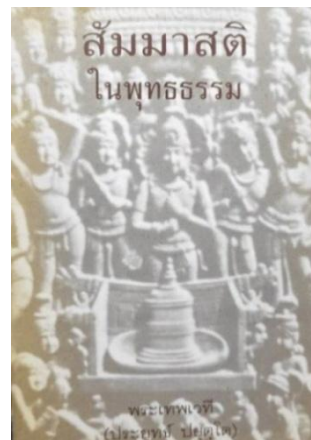




สัมมาสติในพุทธธรรม

บทวิจารณ์หนังสือ

ชื่อหนังสือ : สัมมาสติในพุทธธรรม
Right Mindfulness in Buddhism
ผู้เขียน : พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)
ปีที่พิมพ์ : 2531, พิมพ์ครั้งที่ 2
จำนวนหน้า : 49 หน้า
ผู้วิจารณ์ : พระมหาสมชาย จันทสาโร (ทุ่งมณ)¹
Phra Maha Somchai Chanthasaro (Thungmon)



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



บทนำ

สัมมาสติในพุทธธรรม ได้กล่าวถึงความหมาย คุณประโยชน์ การใช้สติที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธรธรรม และผลพลอยได้ที่เป็นประโยชน์ข้างเคียง แรงบันดาลใจที่แต่งหนังสือเล่มนี้ คือชาวบ้านทั่วไปอ่านแล้วเข้าใจได้ง่าย จุดประสงค์ของผู้แต่งมุ่งสอนในเรื่องการเจริญสติเป็นพิเศษ ซึ่งถ้าเรารู้เท่าทันแล้ว เราสามารถเอามาใช้ได้หมด แม้แต่ใช้สติเป็นตัวระลึกรู้ แต่ใช้แบบไม่ให้เกิดความประมาท แต่ใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ผ่านพ้นไปได้ หรือจะเป็นแง่สมาธิเพื่อปลงจิต ใช้รวมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน แต่ก็มีหลักที่แท้จริงคือ ประโยชน์ตามจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา ที่จะกำจัดกิเลสและให้รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ตามจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รวมทั้งรู้จักโลกและชีวิตตามเป็นจริง จนสามารถวางจิตวางใจต่อชีวิตและโลกได้ถูกต้อง เป็นจิตสงบ ราบเรียบ โปร่งโล่ง ผ่องใสเป็นอิสระ เพราะไม่มีกิเลส ไม่มีความเป็นไปใด ๆ ในโลก ที่จะมาทำให้จิตหวนไหวได้ เพราะปัญญาเข้าถึงความจริง แล้วดำเนินชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่รู้และทำตรงเหตุปัจจัยอันนี้คือสิ่งที่เราต้องการซึ่งจะสำเร็จด้วยการที่มาปฏิบัติตามกระบวนการส่งต่อของไตรสิกขา

“สัมมาสติในพุทธธรรม” ได้เรียบเรียงจากธรรมกถา พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ชื่อว่าเป็นหนังสือพุทธธรรมที่มีคุณค่ามากทีเดียว ปัจจุบันท่านมีราชทินนามว่าสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

¹ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ท่านเป็นศาสตราจารย์พิเศษ นามเดิม ประยุทธ์ อารยางกูร ฉายา ปยุตฺโต หรือที่รู้จักกันดีทั่วไปในนามปากกา "ป. อ. ปยุตฺโต" เป็นสมเด็จพระราชาคณะ, ดำรงตำแหน่งทางพระสังฆาธิการ เป็นเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน จังหวัดนครปฐม, ที่ปรึกษามหาเถรสมาคม เป็นสมเด็จพระราชาคณะรูปแรกในประวัติศาสตร์ที่เป็นเจ้าอาวาสวัดราษฎร์ไม่ใช่วัดพระอารามหลวง ในขณะเดียวกัน ท่านยังมีบทบาทในการชี้แนะสังคมไทยในด้านการบริหารประเทศหลายครั้ง เช่น ในหนังสือ มองอเมริกาแก้ปัญหาไทย ได้ชี้ให้เห็นถึงอิทธิพลของระบบทุนนิยมเสรีในประเทศไทย ท่านมีความรู้เชี่ยวชาญทางวิชาการอย่างมากจึงได้แต่งหนังสืออันยอดเยี่ยมไว้หลายเล่มอย่างเช่นหนังสือสัมมาสติในพุทธธรรมเล่มนี้เอง หนังสือสัมมาสติในพุทธธรรมนั้น ผู้อ่านสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง มีความละเอียดลึกซึ้งตลอดจนใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย สามารถถ่ายทอดให้ผู้สนใจเข้าถึงสติที่ถูกต้องได้ หนังสือสัมมาสติในพุทธธรรมนี้ได้นำหลักคำสอนเรื่องของสติจากหนังสือหลายเล่มมาปฏิบัติ อาทิเช่น “สติ” “ผัสสะ” และ “สมณวิปัสสนาสำหรับยุคปรมาณู” 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

แบบพระอภิธรรม ดังนี้

- 1) สติที่เป็นอันทรีย
- 2) สติที่เป็นพละ
- 3) สติที่เป็นสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์มรรค³

ใน 3 แบบข้างต้นชื่อว่า “สัมมาสติ⁴ที่เป็นแบบพระอภิธรรมในอภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ ซึ่งเป็นภาวะของสติที่คอยระลึกรู้อยู่เสมอในขณะที่มีสภาวะธรรมปรากฏขึ้น พิจารณาได้เท่าทัน

ส่วนที่ 2 สติในฐานะอัปมาทธรรม

คำว่า “สติ” แปลว่า ความระลึกได้⁵ ในการปฏิบัติธรรมขั้นต่าง ๆ ในหมวดของอัปมาท ธรรมนั้น จักเห็นจากพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายที่ไม่มีเท้า มีสองเท้า มีสี่เท้า หรือมีเท้ามากก็ตาม มีรูป หรือไม่มีรูปก็ตาม มีสัญญา ไม่มีสัญญา หรือมีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ตาม มีประมาณเท่าใด ตลาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่าสัตว์มีประมาณเท่านั้น ฉนใด กุศลธรรม ทั้งหมดก็ฉนนั้นเหมือนกันแล มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น รอยเท้าของสัตว์ที่เที่ยวไปบนแผ่นดินทั้งหมด รวมลงใน รอยเท้าช้าง รอยเท้าช้าง ชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยเท้าใหญ่ ฉนใด กุศลธรรม ทั้งหมดก็ฉนนั้นเหมือนกันแล มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาทความไม่ ประมาท บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น กลอนของเรณียอดทั้งหมด ทอดไปถึงยอด รวม ลงที่ยอด ยอดเรณียว ชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่ากลอนเหล่านั้นทั้งหมด ฉนใด กุศลธรรม ทั้งหมดก็ฉนนั้น 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) จงละมิจฉาทิฐิ จงเจริญสัมมาทิฐิ และจงอย่าประมาทในการ (ทั้งสอง) นั้น

ในเมื่อภิกษุละกายทุจริต เจริญกายสุจริต ฯลฯ ละมิจฉาทิฐิ 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

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

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

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

⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 4.



ส่วนที่ 3 สติพิจารณาโดยคุณค่าทางสังคม

สติพิจารณาโดยคุณค่าทางสังคม เชื่อมโยงให้เห็นความหมาย แลคุณค่าในทางปฏิบัติที่ใกล้ชิดกันของอัปปมาทกับสติ ช่วยให้เข้าใจความหมายของธรรมทั้งสองข้อนั้นชัดเจนยิ่งขึ้น และในเวลาเดียวกันจะแสดงให้เห็นท่าทีของพุทธธรรมต่อชีวิตในทางสังคม ยืนยันว่าพุทธธรรมมองเห็นชีวิตด้านในของบุคคล โดยสัมพันธ์กับคุณค่าด้านนอกคือทางสังคมด้วย และถือว่าคุณค่าทั้งสองด้านนี้เชื่อมโยงเนื่องถึงกัน ไม่แยกจากกัน และสอดคล้อง เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน¹⁰

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า จักรักษาทน พึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า จักรักษาผู้อื่น บุคคลเมื่อรักษาทน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาทน”¹¹

การปฏิบัติสติปัฏฐานสามารถดูแลตนเอง และผู้อื่นได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

“เธอทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า จักรักษาทน พึงปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยคิดว่า จักรักษาผู้อื่น ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อรักษาทน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาทน”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.

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

การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา ผู้ที่เจริญสมณะจนอาจได้ฌานเป็นเรื่อง สัมมาสมาธิ เมื่อได้ฌานก่อนแล้วจึงมาเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานที่หลัง

ส่วนที่ 6 สารสำคัญของสติปัฏฐาน

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน 4 ที่นิคมของชาวกรุงช่อกัมมาสทัมมะ ในกรุงชนบท สุมังคลวิลลีนี อธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถฟังธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้เนื่องจากแคว้นกรุงเป็นแคว้นที่ อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกรุงนั้น จึงสามารถตั้งสติพิจารณา เรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี¹⁵ โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐานดังพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสแสดงสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า

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

สารสำคัญของสติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรา มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับ ดูแลเพียง 4 แห่งเท่านั้นเอง คือ

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

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

เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง กำหนดอย่างเดียว เป็นอารมณ์เดียว ไม่ปล่อยช่องว่างให้ กิเลสเข้าได้สภาพจิตจึงบริสุทธิ์ 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 ปยุตฺโต), 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 พูดอีกอย่างหนึ่งว่า การฝึกสติก็เพื่อจะใช้ปัญญาได้ เต็มที่หรือเป็นการฝึกปัญญาไปด้วยนั่นเอง ในภาษาของการปฏิบัติธรรม เมื่อพูดถึงสติก็ถึงถึงปัญญาที่ควบอยู่ด้วย และสติจะมีกำลังกล้าแข็งหรือชำนาญคล่องแคล่วขึ้นได้ก็เพราะมีปัญญาร่วมทำงาน 30 ปัญญาที่ทำงานร่วมอยู่กับสติในกิจทั่ว ๆ ไปมักมีลักษณะการที่เรียกว่าสัมปชัญญะ ในขั้นนี้ ปัญญายังดูคล้ายเป็นตัวประกอบ คอยร่วมมือและประสานงานอยู่กับสติ¹⁹ หลักสำคัญของวิปัสสนานั้นสติต้องประสานงานกันกับปัญญา เมื่อเกิดปัญญาจึงเกิดวิปัสสนา

สติย่อมมีในทั้งสมถะและวิปัสสนา ถ้าจะเปรียบเทียบ คือ กรณียของสมถะเหมือนเอาเชือกผูกลูกวัวพยศไว้กับหลัก 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 (ประยุทธิ์ ปยุตโต) แม้จะเป็นการถอดเสียงออกมาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม หนังสือหนาเพียง 43 หน้า แต่ด้วยเนื้อหาที่อ่านเข้าใจง่ายเพราะเป็นการบรรยายแก่ญาติโยมทั่วไป ไม่เน้นวิชาการมากนัก เหมาะสำหรับผู้เริ่มสนใจปฏิบัติ จึงทำให้มีการพิมพ์ซ้ำ 2 ครั้ง ซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องสัมมาสติในพุทธธรรมนี้ ไม่เพียงแต่พุทธศาสนิกชนเท่านั้นที่ให้ความสนใจ แม้แต่นักวิชาการทางตะวันตกก็สนใจสมาธิกันมานาน มีการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ ทั้งด้านจิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ จนยอมรับกันว่า การฝึกสติที่ถูกต้อง จะช่วยยกระดับสุขภาพจิตให้แข็งแรง และมีความนุ่มนวลควรแก่การงาน นำมาแก้ปัญหาชีวิต สามารถเกิดปัญญาพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงได้ จึงได้วิเคราะห์ประโยชน์ของสัมมาสติในพุทธธรรม รวมทั้งผลของการปฏิบัติ และผลที่ต้องการอย่างแท้จริง มี 4 ด้านดังนี้

1. **ด้านของความบริสุทธิ์** สติจับคู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้ และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์²¹ เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนไม่เปิดช่องว่างให้กิเลสเข้าได้ และป้องกันกิเลสตัวใหม่เข้ามาได้ เปรียบเหมือนทหารไทยออกไปรบกับข้าศึก ข้าศึกยิงปืนโจมตีอย่างแรง ถ้าทหารไทยมีความอ่อนแอหรือขาดอาวุธขาดความสามัคคี ขาดปัญญา ย่อมเปิดโอกาสให้ข้าศึกเข้าโจมตีได้โดยง่าย ถ้าอาวุธครบทันสมัย มีความสามัคคี มีปัญญารู้รอบพิจารณาครอบรอบ ยิงปืนรัว ๆ ถี่ ๆ จนข้าศึกไม่สามารถมีช่องว่างเข้าโจมตีได้ วิเคราะห์ว่า ทหารไทยเปรียบเหมือนสติที่เป็นสัมมาสติ ข้าศึกเปรียบเหมือนอาสวะหรือกิเลส การที่ทหารไทยมีปืนอาวุธที่ทันสมัยแล้วยิงรัว ๆ ถี่ ๆ นั่นคือการกำหนดจดจ่อต่อเนื่องเป็นการเจริญมรรคมีองค์ 8 จึงทำให้เกิดปัญญาพัฒนาอินทรีย์ทำให้สภาพจิตเกิดความบริสุทธิ์ขึ้น

2. **ด้านของความเป็นอิสระ** เมื่อสภาพจิตมีความบริสุทธิ์แล้วก็สามารถพัฒนาเพิ่มพูนอินทรีย์ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป สภาพจิตไม่หวั่นไหวต่อสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เช่น ไม่หวั่นไหวปราศจากราคะ โทสะ โมหะ²² เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ไม่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตได้ 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 เห็นแจ้งในตัวของธรรมที่เป็นพระไตรลักษณ์อย่างละเอียด ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “สิ่งทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาท”²³ ปัญญาเห็นรูปรูปนามอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งจนเกิดสภาวะญาณที่เป็นเบื้องต้นจนพัฒนาไปถึงสภาวะญาณเบื้องสูงกล่าวคืออนุโลมญาณ (อุทฺทพยญาณ-สังขารูปกษญาณ เป็นญาณที่วนเวียนกันไปมาขึ้น ๆ ลง ๆ ประปนกันไป)

4. ด้านความพ้นทุกข์ การปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลอยู่เสมอ เมื่อรักษาศีลดี และจิตมีสมาธิที่เหมาะสมแก่การงาน เรียกว่า กรรมนิยฺย ตรงนี้นำมาใช้งานทางปัญญา พิจารณาธรรมลึกซึ้งจนเข้าถึงความที่สรรพสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย แล้วจิตหลุดเป็นอิสระ ไม่มีกิเลส ผ่องใส ปลอดโปร่ง ไม่มีสิ่งใดมาทำให้จิตกระเพื่อมไหว เพราะเกิดปัญญารู้แจ้งความจริงของชีวิตและโลก ล้วนเกิดดับไปตามเหตุตามปัจจัยทั้งสิ้นวิปัสสนาญาณที่นำจิตออกสู่มรรค หรือสืบต่ออยู่กับมรรคเป็นยอดของวิปัสสนาชั้นโลกียะ ได้แก่ สังขารูปกษญาณ สัจจอนุโลมิกญาณโคตรญาณ²⁴ สู่วิปัสสนาญาณชั้นโลกุตระ คือ ปัญญาที่ไต่ถึงมรรค หรือ“เป็นวิปัสสนาที่แตกกลาถึงจุดสุดยอดทำให้เข้าถึงมรรค มรรค ชื่อว่าวฏฺฐานะ (โดยความหมายว่าเป็นที่ออกไปได้จากสิ่งที่ยึดติดถือมั่น หรือออกไปพ้นจากสังขาร) วิปัสสนาที่เชื่อมต่อไต่ถึงมรรค”²⁵ ให้ถึงความหลุดพ้นได้

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

²³ ที.ม. (ไทย) 10/143/180.

²⁴ พระพุทธโสมเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาราช (อภ. อาสภมหาราช), พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554), หน้า 1110.

²⁵ ช.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 เจาะลงไปที่สัมมาสติในพุทธธรรม 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 รู้งานในหน้าที่ของตนเองและทำงานในหน้าที่ให้สำเร็จเรียบร้อยโดยไม่ไปก้าวก่ายงานในหน้าที่ของผู้อื่น

4) การปฏิบัติการทำงานโดยไม่หลงประเด็นหรือสับสน รู้งานและเข้าใจงานในหน้าที่ 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), “การประยุกต์หลักข้ออริยมรรคมีองค์ 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 สม่ำเสมอ ไม่วอกแวกต่อสิ่งที่มีมารบกวน ต่อมาจึงถึงประโยชน์ของสัมมาสติในพุทธธรรม 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความบริสุทธิ์ สติรู้เท่าทันสภาวะที่เกิดขึ้น ไม่ปล่อยช่องว่างให้กิเลสเข้าได้สภาพจิตจึงบริสุทธิ์ 2) ด้านความเป็นอิสระ เพราะมีสัมมาสติในการเจริญสติปัฏฐาน จิตไม่ไปยึดติด หรือไม่มีอุปาทาน จิต นั้นย่อมชื่อว่า “อิสระ” 3) ด้านของปัญญา ปัญญาเห็นแจ้งสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริงที่เป็น พระไตรลักษณ์อย่างละเอียด 4) ด้านความพ้นทุกข์ ปัญญาที่เห็นความเป็นพระไตรลักษณ์ เห็นความดับไปแห่งสังขารอย่างชัดเจนนี้เรียกว่า “นิโรธ” แล้วพัฒนาสภาวะญาณเจริญมรรคไปเรื่อย ๆ สามารถ ถึงความหลุดพ้นได้

สัมมาสติในพุทธธรรม สัมมาสติมีอรรถาธิบายที่เป็นอยู่โดยมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลาเช่นนี้ มี ลักษณะสำคัญอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่าเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบัน กล่าวคือสติตาม ทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เป็นไปอยู่ หรือกระทำอยู่ขณะนั้น ๆ แต่ละขณะ ๆ ไม่ปล่อยให้คลาดกันไป ไม่ติด ข้องค้างคาหรืออ้อยอิ่งอยู่กับอารมณ์ที่ผ่านล่วงไปแล้ว ไม่ลอยคว้างไปข้างหน้าเลยไปหาสิ่งที่ยังไม่มี และยังมี 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 เสียหาย ความร้อนใจ กลุ้ม กังวล เป็นต้น ดังนั้นสัมมาสติ คือสติเป็นเครื่องพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม แล้วสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ของภิกษุผู้มีความเพียร มีสติ มีการตื่นตัวอยู่เสมอ ท่านประสงคฺเอาสติปัฏฐานทั้ง 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 ปยุตฺโต). **สัมมาสติในพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: หจก.ภาพพิมพ์, 2531.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554.

พระรณชัย กิตติราโน (สงฺศรี). “การประยุกต์หลักใช้อริยมรรคมีองค์ 8 ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง. **อริยมรรค 8**. พิมพ์ครั้งที่ 1. สมุทรปราการ: บริษัท ขุนทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, 2552.

