

ความหมาย ลักษณะ และประเภทของสติ

พุทธศาสนามีบทบาทสำคัญในการแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิต ทั้งนี้เพราะพุทธศาสนามีหลักธรรมมากมายที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ หลักธรรมที่มีความสำคัญ เห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาในหลายๆ ด้านของสังคมไทยได้ในปัจจุบันคือ เรื่อง “สติ” ทั้งนี้เพราะสติจัดว่าเป็นหลักคำสอนที่ว่าด้วยการพิจารณาหาเหตุผลของปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น แล้วนำไปสู่ปัญญาแก้ไขปัญหามา เพื่อให้ได้ผลอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โดยประการแรกนั้น ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของคำว่า “สติ” เป็นเบื้องต้นก่อน ดังนี้

2.1 ความหมายของสติ

คำว่า “สติ” (Mindfulness)¹ แปลว่า “ความระลึกได้”² เป็นศัพท์ภาษาบาลี (สันสกฤตว่า “สมฤติ”) พจนานุกรมภาษาบาลีวิเคราะห์ความหมายของคำว่า “สติ” ไว้ดังนี้

คำว่า “สติ” (อิตฺ.) สำเร็จรูปมาจาก สรฺ ธาตุ (ในอรรถว่า ระลึก) ตี ปัจจัย (สรฺ+ตี) ท่านได้แสดงรูปวิเคราะห์ไว้หลายชุดด้วยกัน³ ดังนี้

ชุดที่ 1 สติ แปลว่า การระลึกได้ วิเคราะห์ว่า สรณํ สติ.

ชุดที่ 2 สติ แปลว่า ธรรมชาติเป็นเหตุระลึก วิเคราะห์ว่า สรติ เอตยาติ วา สติ.

ชุดที่ 3 สติ แปลว่า ธรรมชาติกำจัดความประมาท วิเคราะห์ว่า ปมาทํ สรตีติ สติ.

¹ เทียบความหมายที่นิยมใช้กันในภาษาอังกฤษ “สติ” ใช้กันว่า mindfulness, attentiveness หรือ detached watching ; ผู้สนใจรายละเอียด ดู N.P. Jacobson, Buddhism : the Religion of Analysis (Carbondale, Illinois : Southern Illinois University Press, 1970), pp.93-123 เป็นต้น

² พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2537), น. 766.

³ พันตรี ป.หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ-ไทย (กรุงเทพฯ: อาทรรการพิมพ์, ม.ป.ป.), น. 695.

ในคัมภีร์อภิธานวรรณนา ท่านได้ให้ความหมายพร้อมแสดงรูปวิเคราะห์ไว้ 2 ชุดด้วยกัน ประกอบด้วย

ก) สติ (สฺร หีสาย+ติ) สติ,ความรู้สึกตัว,ความระลึกได้ วิเคราะห์ว่า ปมาท สฺรติ หีสติติ สติ แปลว่า ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่าสติ (ลบ รุ ที่สุดธาตุ)

ข) สติ (สฺร จินฺตาย+ติ) ลบ รุ ที่สุดธาตุ วิเคราะห์ว่า สฺรติ จินฺตเตติติ สติ แปลว่า อาการที่ระลึกได้ ชื่อว่าสติ⁴

ในพจนานุกรม บาลี-ไทย ของ พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) ให้ความหมายของ คำว่าสติเอาไว้ว่า “สติ (อิตฺ.) ได้แก่ ความระลึกได้”⁵

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของสติว่า ได้แก่ ความรู้สึก หรือ ความรู้สึกตัว⁶

ในหนังสือพจนานุกรม พจนะภาษา ให้ความหมายว่า “สติ หมายถึง การระลึก, ความรู้สึกตัว,”⁷

จากนิยามความหมายของสติดังกล่าวข้างต้น ทำให้ได้ข้อสรุปว่า สติ หมายถึง สภาวะที่ไม่หลงลืม ความระลึกได้ ความรู้ตัวทั่วถึงการกระทำต่างๆทั้งทางกาย วาจา และใจ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พ้นเพื่อนเลือนลอย⁸ จากความหมายในแง่ปฏิเสธเหล่านี้ เล็งไปถึง

⁴ พระมหาสมปอง มุทิโต,คัมภีร์อภิธานวรรณนา พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์ พรินติ้ง,2547), น.217.

⁵ พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ),พจนานุกรม บาลี-ไทย พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพฯ: ธรรมสาร,2546), น.433.

⁶ ราชบัณฑิตยสถาน,พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 (กรุงเทพฯ : นาน มีบุ๊คส์พับลิเคชั่น,2546), น.1115.

⁷ เปลื้อง ณ นคร, พจนะภาษา พิมพ์ครั้งที่ 1 (กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช,2544), น.478.

⁸ คำอธิบายลักษณะนี้สามารถพบได้ในงานเขียนของ H.Gunaratana Mahathera ใน Mindfulness In Plain English Chapter 13 ผู้วิจัยเห็นว่าน่าศึกษาอย่างยิ่ง ขอยกข้อความบางตอนประกอบดังนี้: (Mindfulness is awareness of change.It is observing the passing flow of experience.It is seeing the birth,growth,,and maturity of all phenomena.It is watching phenomena decay and die.Mindfulness is watching things moment by moment,continuously.It is observing all phenomena-physical,mental or emotional-whatever is present takink place in the mind.One just sits back and watches the

ความหมายในทางบวกว่า ได้แก่ ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอใน
อาการคอยรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่า ควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร

2.2 ความหมายของสติตามทัศนะของผู้รู้ทางพุทธศาสนา

จากบทนิยามความหมายของ “สติ” ตามระเบียบวิธีแห่งหลักภาษาที่ปรากฏอยู่ใน
พจนานุกรมฉบับต่างๆ ได้กลายเป็นบรรทัดฐานให้นักวิชาการ ผู้รู้ แสดงทัศนะเรื่องสติเป็น
มาตรฐานตรงกันเป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ต่อไปนี้จะนำเสนอทัศนะของ นักปราชญ์ ท่านผู้รู้ และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา
ที่ท่านได้แสดงความหมายเกี่ยวกับสติไว้ ดังต่อไปนี้ :

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ได้ตรัสถึงความหมายของสติว่า
“สติเป็นเครื่องรักษาอย่างยิ่ง ระลึกได้ ระลึกตามได้ถึงการทำ คำที่พูด แม้ล่วงแล้วนาน นี่คือนิติ
ดังนี้”⁹

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ขณะทรงดำรงสมณศักดิ์ที่พระสาสนโสภณ
ได้ทรงให้ความหมายแก่เรื่องสติในแนวปฏิบัติว่า “การทำตัวรู้ให้รู้อยู่ที่ลมหายใจ ที่การหายใจนี้
แหละ เรียกว่าเป็นตัวสติ เป็นตัวสัมปชัญญะ เพราะว่า เป็นตัวรู้ที่ระลึกได้อยู่ เป็นตัวรู้ที่รู้การ
หายใจของตนอยู่ นั่นก็เป็นสัมปชัญญะ...”¹⁰

พระธรรมโสภณ (พิน ปาสาทิโก หรือ พระภิกษุปาสาทิโก) ได้กล่าวถึงสติว่า “สติ คือ
กิจที่จิตเข้าจับอารมณ์ทั้งที่ได้เป็นไปแล้วในอดีต ทั้งที่กำลังเป็นไปอยู่ในปัจจุบัน ทั้งที่จะเป็นไป
ในอนาคตโดยไม่ขาดสายด้วยการรู้เท่าทันในอารมณ์นั้น ตามความเป็นจริง”¹¹

show.Mindfulness is the observance of the basic nature of each passing phenomenon.It
is watching the thing arising and passing away.It is seeing how that thing makes us feel
and how we react to it.It is observing how it affects others.), H.Gunaratana Mahathera
Mindfulness In Plain English, Ibid.,p 146.

⁹ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ความจริงสิ่งที่ต้องศึกษาและ
พิจารณา (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย,2541), น.21.

¹⁰ พระสาสนโสภณ,การปฏิบัติทางจิต (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย,2509),
น.11.

¹¹ พระธรรมโสภณ(พิน ปาสาทิโก), ทางไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ ตอนที่ 2 พิมพ์ครั้งที่
2 (กรุงเทพฯ : กราฟิเคอาร์ทพริ้นติ้ง,2544), น.79.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้พูดถึงความหมายของสติว่า “สติ: ต้องประกอบด้วยปัญญา แต่ “ตัวสติ” เองเป็นลักษณะสมาธิ เป็นจิตที่แน่วแน่ มีความว่องไว มีความคล่องแคล่วในหน้าที่ของตัว คุณสมบัติอันนี้ของจิต เขาเรียกว่า “สติ” สงเคราะห์อยู่ในกลุ่มของ สมาธิสิกขาหรือสมาธิขั้น ...”¹²

พระธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงความหมายของสติไว้ว่า

ลักษณะการทำงานทั่วไปของสตินั้น คือ การไม่ปล่อยใจให้เลือนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้เรื่อยเปื่อยไป หรือไม่ปล่อยความคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ แต่คอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตาดูอารมณ์ที่ผ่านมาแต่ละอย่าง มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้นๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้ว ก็เข้าจับดูติดๆไป ไม่ยอมให้คลาดหาย คือนึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม¹³

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุสิต ฐานิโย) ได้พูดถึงความหมายของสติว่า “ สติ(คือการ)ระลึกรู้ การ ยืน-เดิน- นั่ง-นอน รับประทาน ดื่มน้ำ ทำ พุด คิด เป็นการฝึกจิตให้มีสมาธิ สัมพันธ์เนื่องกับเรื่องชีวิตประจำวัน”¹⁴

องค์ทะไลลามะ (His Holiness The Dalai Lama) ได้ทรงแสดงความหมายของสติไว้ในหนังสือ มรรควิธีแห่งการฝึกตน (How to Practise the Way to a Meaningful Life) ว่า “สติ คือความสามารถที่จะอยู่กับวัตถุหนึ่งใด โดยไม่ส่ายใจไปอื่น การฝึกสติ คือสงัดใจไปที่วัตถุแห่งการภาวนาทุกครั้งที่จิตส่ายไปอื่น”¹⁵

ดร.วัลโปละ ศรี ราหุละ (Dr. Walpola Sri Rahula) ผู้เขียนหนังสือ “พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร” (What the Buddha Taught) อันเลื่องชื่อชาวศรีลังกา ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า

¹²พุทธทาสภิกขุ, ปรมัตถสภาวะธรรม(ฉบับย่อ) (กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ,2545), น.354.

¹³พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), น.809.

¹⁴ ศิษยานุศิษย์, ฐานิโย 2544 80 ปี หลวงพ่อดุสิต (กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์,2544), น.38.

¹⁵ ทะไลลามะ แปลโดย วิศิษฐ์ วังวิญญู, มรรควิธีแห่งการฝึกตน พิมพ์ครั้งที่ 1 (กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา,2545), น.89.

สติหรือความระลึกตัวนี้ (ได้แก่) การรู้ถึงกิจกรรมต่างๆที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือ รู้ถึงการกระทำที่เป็นปัจจุบันขณะ¹⁶

ท่านคุณะรัตนมหาเถระ (Venerable H.Gunaratana Mahathera) ผู้มีชื่อเสียงด้านพุทธศาสนาชาวศรีลังกาที่ได้เที่ยวแสดงธรรมไปทั่วโลกอีกท่านหนึ่ง ได้ให้ความหมายของสติไว้อย่างน่าสนใจว่า (สติ) ได้แก่ความรู้ตัวที่เป็นปัจจุบัน (present-time awareness) ที่ต้องมีขึ้นและเกิดขึ้นที่นี้และเดี๋ยวนี้ คือการสังเกตถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น (และเป็นอยู่) ในขณะปัจจุบัน¹⁷

แสง จันทรงาม ได้กล่าวถึงความหมายของสติว่า คำว่า “สติ” แปลว่าความระลึกได้ เป็นคุณลักษณะอย่างหนึ่งของจิตใจ หมายถึงความตื่นตัว (alertness) ไม่เผลอ ไม่หลับ ไม่ประมาท และความเอาใจจดจ่อ (attentiveness) ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความรู้ตัวต่ออารมณ์เฉพาะหน้าว่าตนกำลังทำอะไร พุทอะไร...”¹⁸

จากความหมายของสติตามทัศนะของผู้รู้ทางพุทธศาสนาต่างๆข้างต้น ล้วนแต่มีความน่าสนใจ ผู้วิจัยเห็นว่าหากนำมาวิเคราะห์ให้ดี จะสามารถช่วยให้เราเข้าใจคำสอนเรื่องสติในบริบทของพุทธศาสนาเถรวาทได้ชัดเจนมากขึ้น แต่เนื่องจากคำจำกัดความเหล่านี้พยายามที่จะให้ภาพรวมครอบคลุมเนื้อหาสาระของสติในทุกๆด้านให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ จึงมีส่วนคาบเกี่ยวไปถึงเนื้อหาในส่วนที่ผู้วิจัยยังไม่ได้กล่าวถึงไม่ว่าจะเป็นเรื่องลักษณะและประเภทของสติหรือความเกี่ยวข้องระหว่างสติกับหลักธรรมอื่นๆเป็นต้น จึงขออนุญาตความหมายของสติไว้ที่นี้ก่อนว่า คำว่า “สติ” หมายถึง การดำรงความรู้สึกรู้ตัวไว้ ความไม่เผลอ ไม่ลืม รู้สึกรู้ตัวพร้อมเสมอทุกขณะที่กำลังทำอะไรโดยอยู่

2.3 ลักษณะของสติ

เมื่อกล่าวถึงลักษณะทั่วไปของสติ อาจทำให้เกิดความเข้าใจสับสนได้ กับสัญญา (ความจำได้หมายรู้) คำว่า “สัญญา” ได้แก่ การหมายรู้ หรือกำหนดรู้อาการของอารมณ์ เช่น ลักษณะ ทรวดทรง สี ลักษณะ¹⁹ เป็นต้น แม้สติเอง บางครั้งก็แปลว่าความจำ²⁰ ดังมีตัวอย่างที่

¹⁶ Walpola Sri Rahula, What the Buddha Taught. (Bangkok: Haw Trai Foudation,2006),p.72.

¹⁷ H.Gunaratana Mahathera, Mindfulness In Plain English (Kuala Lumpur:Majujaya Indah,1991), pp.142-146.

¹⁸ แสง จันทรงาม, พุทธศาสนวิทยา (กรุงเทพฯ : สร้างสรรค์บุ๊คส์, 2535), น.223.

¹⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) , พุทธธรรม, น.16-17.

เด่นชัดคือ พระอานนท์เถระ ได้รับยกย่องเป็นเอตทัคคะในทางทรงจำพุทธพจน์ คำบาลีในกรณีนี้ ท่านใช้คำว่าสติ ดังพุทธพจน์ว่า “อานนท์เป็นเลิศกว่าบรรดาสาวกของเราผู้มีสติ”²¹ เรื่องนี้ในทางธรรมไม่มีความสับสน ความจำไม่ใช่กิจของธรรมข้อเดียว แต่เป็นกิจของกระบวนการธรรม และในกระบวนการแห่งความจำนี้ สัญญาและสติเป็นองค์ธรรมใหญ่ ทำหน้าที่เป็นหลัก สัญญาก็คือ สติ ก็ดี มีความหมายคาบเกี่ยวและเหลื่อมกันกับความจำ กล่าวคือ ส่วนหนึ่งของสัญญาเป็นส่วนหนึ่งของความจำ อีกส่วนหนึ่งของสัญญาอยู่นอกเหนือความหมายของความจำ แม้สติก็เช่นเดียวกัน ส่วนหนึ่งของสติ เป็นส่วนหนึ่งของความจำ อีกส่วนหนึ่งของสติ ออยู่นอกเหนือความหมายของกระบวนการทรงจำ ข้อที่ควรกำหนดหมายและระลึกไว้อย่างสำคัญก็คือ สัญญาและสติทำหน้าที่คนละอย่างในกระบวนการทรงจำ เพื่อให้เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างสัญญากับสติ จะขอยกตัวอย่างอธิบายเปรียบเทียบ ดังนี้²²

ก. สัญญา กำหนดหมาย หรือรู้อารมณ์เอาไว้ เมื่อประสบอารมณ์อีก ก็เอาข้อที่กำหนดหมายไว้นั้น มาจับเทียบหมายรู้ว่าตรงกันเหมือนกันหรือไม่ ถ้าหมายรู้ว่าตรงกัน เรียกว่าจำได้ ถ้ามีข้อต่างกันหมายรู้เพิ่มเข้าไป การกำหนดหมาย จำได้ หรือหมายรู้อารมณ์ไว้ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ใชนั้น ใชนี (การเทียบเคียงและเก็บข้อมูล) ก็ดี สิ่งที่กำหนดหมายเอาไว้(ตัวข้อมูลที่สร้างและเก็บไว้นั้น)ก็ดี เรียกว่า สัญญา ตรงกับความจำในแง่ที่เป็นการสร้างปัจจัยแห่งความจำ ลักษณะสำคัญของสัญญาคือ ทำงานกับอารมณ์ที่ปรากฏตัวอยู่แล้ว กล่าวคือ เมื่ออารมณ์ปรากฏตัวอยู่ต่อหน้า จึงกำหนดได้ หมายรู้หรือจำได้ซึ่งอารมณ์นั้น

²⁰ สำหรับผู้สนใจมีงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยตรง ดู นันทพล โจรนโกศล “จิตวิทยาความจำเชิงพุทธ,” (สารนิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550) .

²¹ อญ.เอก.(บาลี) 20/149/32, อญ.เอก. (ไทย) 32/149/441.

²² พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, น.21-22.

ข.สติ²³ มีหน้าที่ดึงอารมณ์มาสู่จิต เหนี่ยวอารมณ์ไว้กับจิต คุมหรือกำกับจิตไว้กับอารมณ์ ตรึงเอาไว้ไม่ให้ยอมให้ลอยผ่านไปหรือคลาดไป จะเป็นการดึงอารมณ์ที่ผ่านไปแล้ว หรือดึงไว้ซึ่งอารมณ์ที่จะผ่านไปก็ได้ สติจึงมีขอบเขตความหมายคลุมถึง การระลึก นึกถึง นึกไว้ นึกได้ ระลึกได้ ไม่เผลอ ตรงกับความจำเฉพาะในส่วนที่เป็นการระลึกและความสามารถในการระลึก ด้วยเหตุนี้ สติจึงเป็นธรรมตรงกันข้ามกับสัมโมสะ ซึ่งแปลว่าการลืม (สัญญาไม่คู่กับลืม) สติเป็นการริเริ่มเองจากภายใน โดยอาศัยพลังแห่งเจตน์จำนง ในเมื่ออารมณ์อาจจะไม่ปรากฏอยู่ต่อหน้า เป็นฝ่ายจำนงต่ออารมณ์ จึงจัดอยู่ในพวกสังขาร (ความปรุงแต่ง)

จากกรณีตัวอย่างดังกล่าวข้างต้น ทำให้ได้เห็นข้อแตกต่างของลักษณะสติกับสัญญาว่า มีลักษณะการทำหน้าที่คล้ายกันหรือต่างกันอย่างไร กล่าวโดยสรุป สัญญาคือการเรียกเก็บรวบรวม บันทึกเก็บไว้ และส่งสมข้อมูลของการเรียนรู้ และวัตถุดิบสำหรับความคิดนั่นเอง สติดึงออกมาใช้ สัญญาดี คือ รู้จักกำหนดหมายให้ชัดเจน เป็นระเบียบ สร้างขึ้นเป็นรูปร่างที่มีความหมายและเชื่อมโยงกันดี สติดี ย่อมเป็นองค์ประกอบช่วยให้เกิดความจำดี

ดังข้อความในวิภังคปกรณ์ อินทริยวิภังค์ที่ท่านแสดงไว้ว่า “สติ ความตามระลึก ความทวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลหาย ความไม่ลืม สติ อินทริยคือสติ สติพละสัมมาสติ อันใด นี้เรียกว่า สตินทริย”²⁴

จะสังเกตเห็นได้ว่า ลักษณะการรู้ของสตินี้ จะเป็นการรับรู้เพื่อไม่มีการยึดเหนี่ยว เกาะเกี่ยว ติดพัน ยึดมั่นถือมั่น คือ รู้แล้วละ วางจากความคิดปรุงแต่ง รู้ด้วยสติล้วนๆ ด้วยสติที่แท้จริง

²³ สติ ด้านหนึ่งแปลกันว่า recall, recollection อีกด้านหนึ่งว่า Mindfulness; Mindfulness is an extremely difficult concept to define in words—not because it is complex, but because it is too simple and open. The same problem crops up in every area of human experience. (H. Gunaratana Mahathera, Mindfulness In Plain English Ibid., p. 146. ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน Sayadaw U Pandita, In This Very Life (Kandy: Buddhist Publication Society, 1991), pp. 99. Mindfulness can be well understood by examining its three aspects of characteristic, function and manifestation. These three aspects are traditional categories used in the Abhidhamma, the Buddhist description of consciousness, to describe factors of mind.

²⁴ อภ.วิ. (บาลี) 35/240/163-164, อภ.วิ. (ไทย) 77/240/405.

รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมต่างๆตามความเป็นจริง เช่น รู้กายก็รู้สึกแต่ว่ากาย เวทนาก็รู้สึกแต่ว่าเวทนา จิตก็รู้สึกแต่ว่าจิต และธรรมก็รู้สึกแต่ว่าธรรม ปราศจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คนเรา สามารถที่จะมีชีวิตสมบูรณ์ได้โดยไม่ยาก แต่จะต้องมีสติ คือความรู้สึกตัวอยู่ทุกเมื่อ คอยตามดูรู้ทัน คือ ระลึกรู้ และ “รู้” อย่างที่ตรงตามสภาพความจริงอยู่ทุกขณะ เพราะหากว่าขาดการรู้ก็อาจจะ “หลง” เข้าไปยึดติดอยู่ในความคิด นั่นคือ “ไม่รู้” และไม่เห็นด้วยซ้ำไปว่ากำลังติดอยู่ในความคิดที่กำลังปรุงแต่งจิต ตกเป็นทาสของความคิด ถูกความคิดหลอกใช้งานอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัว

สภาวะธรรมหรือปรากฏการณ์ (Phenomena) ต่างๆ (นั่นคือ ปรมัตถธรรม 4 ได้แก่ จิต เจตสิก รูป นิพพาน ซึ่งเป็นเครื่องระลึกของสติ และเครื่องรู้ของจิต) ไม่ว่าจะเป็นปรากฏการณ์ทางกาย (Physical Phenomena) หรือ ปรากฏการณ์ทางจิต (Mental Phenomena) ปรากฏการณ์ทั้งปวงนั้น โดยสภาพความเป็นจริง ล้วนปราศจากตัวตน (อัตตา) ที่แท้จริงทั้งสิ้น กรณีนี้จะเห็นได้จากการที่พระพุทธองค์ตรัสสอน พระพาหิยะ ทาฐะจิรียะ ใน พาหิยสูตร ขุททกนิกาย อุทาน ว่า

ดูก่อนพาหิยะ เพราะเหตุนี้แล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบ(ว่าเป็นเพียง รูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปะ ธรรมารมณ์)ที่กำลังกระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) จักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง(รู้เท่าทันสภาวะตามความเป็นจริง ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความคิด)

ดูก่อนพาหิยะ ท่านพึงศึกษาอย่างนี้แล

ดูก่อนพาหิยะ ในกาลใดแล เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังก็จักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบ ฯลฯ ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี

ในกาลใด ท่านไม่มี ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้าย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข²⁵

นอกจากข้อความที่ยกมาข้างต้นนี้แล้ว ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงสติในฐานะเป็นตัวส่งเสริมการประพาสพรหมจรรย์(ชีวิตอันประเสริฐ)ในบริบทของการที่มีสติเป็นตัวหลักใหญ่ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ชีวิตประเสริฐ มีสติเป็นอธิปไตย (สตาธิปไตยยา)อย่างไร? คือสาวกมีสติคอยกำกับอยู่เป็นอย่างดีในภายในที่เดียวว่า เราจักบำเพ็ญศึกษาฝ่ายอภิสมาจารที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์ หรือศึกษาฝ่ายอภิสมาจารที่บริบูรณ์แล้ว

²⁵ พ.อุ. (บาลี) 25/49/83-84, พ.อุ. (ไทย) 44/49/126-127.

เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง ว่า..เราจักบำเพ็ญศึกษา ฝายอาทิพรหมจรรย์ที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์ หรือศึกษาฝายอาทิพรหมจรรย์ที่ บริบูรณ์แล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง...ว่า เราจัก ตรวจพิจารณาเห็นจบถ้วนซึ่งธรรมที่ยังไม่ได้มองเห็นจบถ้วนด้วยปัญญาในฐานะ นั้นๆ หรือธรรมที่มองเห็นจบถ้วนแล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะ นั้นๆดังนี้บ้าง...ว่า เราจักสัมผัสธรรมที่ยังไม่ได้สัมผัส ด้วยวิมุตติ หรือธรรมที่ได้ สัมผัสแล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆดังนี้บ้าง,ชีวิตประเสริฐ มีสติเป็นอธิปไตยอย่างนี้แล....²⁶

อนึ่ง มีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่เราควรทำความเข้าใจเพิ่มเติม ในลักษณะของสตินี้ กล่าวคือ ในปกรณ์พิเศษมิลินทปัญหา พระเจ้ามิลินท์ได้มีพระราชปุจฉาถามพระนาคเสนถึง ลักษณะแห่งสติว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร พระนาคเสนเถระได้ถวายวิสัชนาแก้ว่า สติมีลักษณะ 2 ประการ คือ 1) อปิลापनลักษณะสติ 2) อุปคัณ्हนลักษณะสติ²⁷

(1) อปิลापนลักษณะสติ คืออารมณ์ให้ระลึกไปในธรรมทั้งหลาย คือ เตือนว่า สิ่งนั้นดี สิ่งนั้นชั่ว สิ่งนี้ไม่เป็นประโยชน์ สิ่งนี้เป็นโทษ สิ่งนี้เป็นคุณ สิ่งนี้ขาว สิ่งนี้ดำ เตือนอารมณ์ให้ระลึก ในธรรมทั้งหลายนี้ว่า ธรรมสิ่งนี้เป็นสติปัฏฐาน 4 ธรรมสิ่งนี้เป็นสัมมัปปทาน 4 ธรรมสิ่งนี้เป็น โทษณงค์ 7 ธรรมสิ่งนี้เป็นอัฐสังคิกมรรค 8 ประการ ธรรมสิ่งนี้เป็นสมถกรรมฐาน ธรรมสิ่งนี้เป็น วิปัสสนากรรมฐาน ธรรมสิ่งนี้เป็นฉานสมาบัติ เป็นวิชา วิมุตติ เป็นกองจิต กองเจตสิก เมื่อ โยคาวจรได้อปิลापนลักษณะสติ เตือนอารมณ์ให้ระลึกถึงธรรมดังนี้ ก็มิได้ล่วงเลยซึ่งธรรมอันมิ ควรจะล่วงเลย กลับล่วงเลยซึ่งธรรมอันควรจะต้องล่วงเลย²⁸

(2) อุปคัณ्हนลักษณะสติ คือ สติที่ชักชวนให้ถือเอาคติในธรรมอันดี พระโยคาวจรเจ้า เมื่ออุปคัณ्हนลักษณะสติบังเกิดในสันดาน ย่อมพิจารณาว่า ธรรมสิ่งนี้มีอุปการะ ธรรมสิ่งนี้หา อุปการะมิได้ ก็นำเสียซึ่งธรรมอันมิได้เป็นประโยชน์ถือเอาธรรมอันเป็นประโยชน์ นำเสียซึ่งธรรมอัน

²⁶ อ.ทสก. (บาลี) 24/58/113, อ.ทสก. (ไทย) 38/58/102.

²⁷ มหามกุฏราชวิทยาลัย, มิลินทปัญหา, พิมพ์ครั้งที่ 8 (ฉบับพิมพ์ในงานฉลองพระชน มายุ 80 พรรษา สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฒนมหาเถระ) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆ ปริณายก), (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2536), น.53-58.

²⁸ เรื่องเดียวกัน น.58.

มิได้เป็นอุปการะ ถือเอาแต่ธรรมอันเป็นอุปการะ อุปคณฺหณลักขณาสติ มีลักษณะละเสียซึ่งสิ่งอันชั่ว ถือเอาแต่สิ่งอันดี²⁹

จากข้อความที่ยกมาข้างต้น ทำให้สรุปได้ว่า ความหมายของสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก ทั้งคัมภีร์ปกรณัมพิเศษ ปรากฏทัศนะหรือแนวคิดได้ดังนี้ คือ 1.สติมีลักษณะเป็นความรู้ที่ระลึกได้ถึง การที่ทำความดีที่พูด ทั้งในส่วนอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต 2.สติมีลักษณะตั้งเป็นเครื่องยับยั้ง เป็น เครื่องห้าม เป็นเครื่องคัดกรอง เป็นเครื่องป้องกัน มิให้กระทำ มิให้พูดในสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควร แต่ ส่งเสริมให้ทำให้พูดในสิ่งที่ดีที่ชอบ 3.สติมีลักษณะเป็นอนุปัสสนา³⁰ คือตามรู้ หรือรู้ตามอาการที่เป็นไปอยู่ในตนเองทั้งทางกายทั้งทางใจ คือตนเองมีอาการทางกายเป็นไปอยู่อย่างไร มีอาการทาง ใจเป็นไปอยู่อย่างไรในปัจจุบัน สติก็ตามรู้ตามเห็น หรือว่ารู้ตามเห็นตามไปอยู่เสมอมิได้ขาด

2.4 ประเภทของสติ

หลักพุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกชั้น การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั้น จัดว่ามีความสำคัญยิ่งใน ความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ ซึ่งขยายความได้ว่า การระมัดระวัง อยู่เสมอ ไม่ยอมถลำลงไปทางเสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า ตระหนักดีถึงสิ่งที่จะต้องทำ และต้องไม่ทำ ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจัง และพยายามเดินรุดหน้าอยู่เสมอตลอดเวลา กล่าวได้ว่า สิ่งเหล่านี้ เป็นความสำนึกที่รู้สึกร่วมตามแนวของพระพุทธศาสนา

เพื่อง่ายต่อการทำความเข้าใจในความเข้าใจในลักษณะของสติ ผู้วิจัยจึงจัดประเภทของสติ ตามเกณฑ์ 3 อย่าง ดังนี้ :-

²⁹ เรื่องเดียวกัน น.59.

³⁰ สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน), อนุสสติและสติปัฏฐาน (กรุงเทพฯ : มหามกุฏ ราชวิทยาลัย, 2535), น.6.

2.4.1 การจัดประเภทสติโดยใช้อากรมณกรรมฐานเป็นเกณฑ์

2.4.1.1 สติในอนุสสติ 10

สติในประเภทนี้ได้แก่ “อนุสสติ 10”³¹ (ten recollections) อนุสสติ แปลว่าความระลึกถึง หรือ อากรมณอันควรระลึกเนื่องๆ³² หรือ การตั้งสติ การระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดี หรือ เป็นกลาง ๆ เป็นอากรมณกรรมฐานที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ โดยเน้นไปที่การระลึกอยู่ในเรื่องที่ต้องย้อนระลึก หวนกลับระลึกถึงโดยที่จิตสงบอยู่ในสิ่งที่ระลึกถึงนั้น

อนึ่ง อนุสสติทั้ง 10 ประการนี้ เป็นหมวดธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงย้าถึงความสำคัญมาก ว่าเป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความรู้แจ้งโดยส่วนเดียว ดังที่ทรงแสดงไว้ในอังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร คือ พุทธานุสสติ...ธรรมานุสสติ...สังฆานุสสติ...สีลานุสสติ...จาคานุสสติ...เทวตานุสสติ...อานาปานสติ...มรณสติ...กายคตาสติ...อุปสมานุสสติ...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน³³

³¹ อนุสสุติ (อนุ+สติ) สติ,อนุสติ,ความระลึกถึง วิเคราะห์ว่า อนุ ปุณฺณปุณฺณ สติ อนุสสุติ แปลว่า ความระลึกถึงอยู่บ่อยๆ ชื่อว่า อนุสสติ (ช้อน ส), (พระมหาสมปอง มุทิโต,คัมภีร์อภิธานวรรณนา พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์ปรีณิตัง,2547), น.217.

³² พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต) ,พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,2546), น.334.

³³ มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระสูตรและอรรถกถาแปล อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ทุกนิบาต เล่ม 1 ภาคที่ 2 (กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย,2525), น.175.

จะเห็นว่าบางข้อเน้นไปที่ปัจจุบันและอนาคตเป็นอารมณ์ จึงเรียกว่า “อนุสสติ”
ท่านจำแนกไว้เป็น 10 ประการ ได้แก่ :-

1.) พุทธานุสสติ

ได้แก่ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ คือระลึกว่า พระผู้มีพระภาค
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระสยัมภู (พระผู้เป็นเอง) ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง
พระองค์ทรงรอบรู้ทุกอย่าง (สัพพัญญู) ทรงรู้แจ้งโลก(โลกวิทู) เป็นต้น เพราะคุณสมบัติเหล่านี้
พระองค์จึงได้รับพระนามว่าเป็น “พระสัมมาสัมพุทธเจ้า” พระพุทธคุณในแง่คุณธรรมมีมาก
เรียกว่า นวาราหิคุณ 9³⁴ (พระคุณของพระพุทธเจ้า 9 ประการ มี อรหิ เป็นต้น) เพื่อให้เนื้อหา
เยิ่นเย้อความมากไป ผู้วิจัยไม่อาจแสดงได้ครบทุกนัย จึงขอแสดงตามแนวพระคุณ 3 คือ:-

³⁴ พุทธคุณ 9 (คุณของพระพุทธเจ้า-virtues of the Buddha) ประกอบด้วย : อธิปปี ไส
ภควา (แม้เพราะอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น); 1.อรหิ (เป็นพระอรหันต์ คือเป็นผู้บริสุทธิ ไกล
จากกิเลส ทำลายกำแพงแห่งสังสารจักรได้แล้ว เป็นผู้ควรแนะนำสั่งสอนผู้อื่น ควรได้รับการเคารพ
บูชา เป็นต้น) 2.สมมาสมพุทโธ (เป็นผู้ตรัสรู้ชอบเอง) 3.วิชชาจรณสมุปปันโน (เป็นผู้ถึงพร้อม
ด้วยวิชชา คือ ความรู้ และจรณะ คือความประพฤติ) 4.สุคโต (เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว คือ ทรง
ดำเนินพระพุทธรุกิจสำเร็จไปโดยสำเร็จผลด้วยดี พระองค์เองก็ได้ตรัสรู้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า
ทรงบำเพ็ญพุทธรุกิจก็สำเร็จประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่ชนทั้งหลายในที่เสด็จไป และได้ประดิษฐานพระ
ศาสนาไว้ แม้ปรินิพพานแล้วก็ยังเป็นประโยชน์แก่มหาชนสืบมา) 5.โลกวิทู (เป็นผู้รู้แจ้งโลก คือทรง
รู้แจ้งสภาวะอันเป็นคติธรรมดาแห่งโลกคือสังขารทั้งหลาย) 6.อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ (เป็น
สารถิฝึกบุรุษที่ฝึกได้ ไม่มีใครยิ่งไปกว่า คือทรงเป็นผู้ฝึกคนได้ดีเยี่ยม ไม่มีผู้ใดเทียม) 7.สตถา เทว
มนุสสานิ (เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย) 8.พุทโธ (เป็นผู้ตื่นและเบิกบานแล้ว คือ
ทรงตื่นเองจากข้อปฏิบัติที่ถือกันมาผิดๆด้วย ทรงปลุกผู้อื่นให้พ้นจากความหลงมกมายด้วย) 9.
ภควา (ทรงเป็นผู้มีโชค คือ จะทรงทำการใด ก็ลุล่วงปลอดภัยทุกประการ หรือ เป็นผู้จำแนกแจก
ธรรม)

พุทธคุณ 9 นี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นวรหคุณ หรือ นวาราหคุณ แปลว่าคุณของ
พระพุทธเจ้าผู้เป็นพระอรหันต์ 9 ประการ (ม.มู.12/95/67; ธง.ฉก.ก.22/281/317.)

ก) พระปัญญาคุณ

หมายถึง พระปัญญาของพระพุทธองค์ที่ทรงใช้ในการประกาศพระศาสนา ที่เรียกว่า ทศพลญาณ³⁵ 10 ประการ³⁵ และปฏิสัมภิทา 4³⁶ (ปัญญาแตกฉานในด้านต่างๆ) อันทำให้พระองค์ ทรงบันลือสืหนาท ประกาศพระศาสนาได้มั่นคงตราบจนถึงทุกวันนี้

ข) พระวิสุทธิคุณ

หมายถึง ความบริสุทธิ์ จัดเป็นพระคุณสำคัญยิ่งเช่นกัน ที่จะทำให้ประชาชนเชื่อถือ และเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า ความบริสุทธิ์นี้อาจมองได้จากลักษณะต่างๆ ดังนี้ :-

(1) พระองค์เองเป็นผู้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง ไม่กระทำความชั่วทั้ง ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ไม่มีเหตุที่ใครจะยกขึ้นตำหนิได้

(2) ทรงทำได้อย่างที่สอน คือ สอนเขาอย่างไร พระองค์เองก็ทรงประพฤติปฏิบัติอย่าง นั้นด้วย อย่างพุทธพจน์ที่ว่า ตถาคตพูดอย่างใดทำอย่างนั้น จึงเป็นตัวอย่างที่ดี และทำให้ ประชาชนเกิดความเชื่อมั่นในคำสอนได้

(3) ทรงมีความบริสุทธิ์พระทัยในการสอน ทรงสอนผู้อื่นด้วยมุ่งหวังประโยชน์แก่เขา อย่างเดียว ไม่มีพระทัยเคลือบแฝงด้วยความหวังผลประโยชน์ส่วนตน หรืออามิสตอบแทนใดๆ³⁷

ค) พระกรุณาคุณ

หมายถึง อาศัยพระมหากรุณาธิคุณ พระพุทธเจ้าจึงได้เสด็จออกประกาศพระศาสนา โปรดสรรพสัตว์ ทำให้พระคุณ 2 ข้อแรก คือ พระปัญญาคุณ และพระวิสุทธิคุณ เป็นที่ปรากฏ และเป็นประโยชน์แก่ชาวโลกอย่างแท้จริง เสด็จไปช่วยเหลือแนะนำสั่งสอนมนุษย์ทั้งที่เป็นกลุ่ม ชนและที่เป็นรายบุคคล โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากลำบากของพระองค์เอง

พระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงอนุเคราะห์ต่อชาวโลกนั้น จะพึง เห็นได้จากการที่พระองค์ทรงแสดงออกในพุทธกิจประจำวัน หรือกิจวัตรประจำวันของพระองค์ 5 ประการ³⁸ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าวันเวลาที่ผ่านไปแต่ละวันนั้น เป็นไปเพื่อประโยชน์ของคนอื่นๆ ทั้งนั้น

³⁵ รายละเอียดดูใน ม.ม. (บาลี) 12/166/140; ม.ม. (ไทย) 18/166/40-41. อ.ทสก.

³⁶ รายละเอียดดูใน อ.จตุกก.(บาลี) 22/172/216; อ.จตุกก.(ไทย) 35/172/412. ชุ.ปฎิ. (บาลี) 31/268/175, ชุ.ปฎิ. (ไทย) 68/268/1054-1055.

³⁷ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธวิธีในการสอน พิมพ์ครั้งที่ 5 (กรุงเทพฯ : สหธรรมิก ,2541), น.19.

2) ธัมมานุสสติ

หมายถึง การระลึกถึงพระธรรมให้เป็นอารมณ์ การตั้งสติตามระลึกถึงคุณของพระธรรมเป็นหลักการปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้น ได้แก่การที่พุทธศาสนิกชนนำเอาพระพุทธรูปทั้ง 6 บทที่สวดสาธยายกันเพื่อให้เกิดสติระลึกตามบทแต่ละบทว่ามีความหมายอย่างไร ตลอดถึงการสวดนั้นทำให้เกิดปัญญารู้ ธรรมคุณ 6 ประการ³⁹ คือ:-

- (1) สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว
- (2) สันทิฏฐิโก อันผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง
- (3) อกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาล คือไม่ขึ้นอยู่กับเวลา
- (4) เอหิปปัสสิโก ควรเรียกให้มาดู คือ เห็นชวนให้มาชม
- (5) โอปะนะยิโก ควรน้อมเข้ามาหาตน คือ ควรน้อมเข้ามาไว้ในใจ
- (6) ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ วิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน

การระลึกถึงคุณของพระธรรมนั้น จิตย่อมมีศรัทธาตั้งมั่นในพระธรรม ย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้ได้เข้าใจในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ และยังเป็นปัจจัยให้ได้บรรลุในสิ่งตนยังไม่ได้บรรลุ คือพระนิพพาน เข้าถึงสภาวะที่บริสุทธิ์คือสภาวะธรรมที่พระศาสดาทรงค้นพบ หรือ อย่างน้อยย่อมได้รับความสงบเย็นในใจเมื่อระลึกถึงพระธรรม

(3) สังฆานุสสติ

หมายถึง การระลึกถึงพระสงฆ์ให้เป็นอารมณ์ การระลึกถึงพระสงฆ์คือหมู่ชนที่เป็นสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ปฏิบัติดีแล้ว ผู้ปฏิบัติตรงแล้ว ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม ผู้ปฏิบัติ

³⁸ที่.อ. (บาลี) 1/61; ส.อ. (บาลี) 1/285; อ.อ. (บาลี) 1/66; ใน สุตต.อ.ท่านแบ่งพุทธรูปไว้เพียง 2 อย่างคือ 1) ปุเรภัตตกิจ (กิจก่อนอาหารเช้า) กับ 2) ปัจฉาภัตตกิจ (กิจหลังอาหารเช้า) โดยรวมเอาพุทธรูปที่ 3-4-5 เข้าไว้ในปัจฉาภัตตกิจด้วย;ใน*สวดมนต์ฉบับหลวง* ท่านแต่งเป็นคาถาไว้เพื่อจำง่ายว่า:-

พุทฺธพฺพเห ปิณฺฑปาตญฺจ สายญฺเห ธมฺมเทสนํ
ปโทเส ภิกฺขุโรวานํ อหฺมตฺเต เทวปญฺหนํ
ปจฺจุสฺสเว คเต กาเล ภพฺพาภพฺเพ วิโลกนํ.

เข้าเสด็จไปปิ่นทบาท บ่ายทรงแสดงธรรม คำประทานโอวาทแก่ภิกษุ กลางคืนตอบปัญหาเทวดา เวลาจนสว่าง ตรวจดูผู้ที่ควรและยังไม่ควรตรัสรู้.

³⁹ม.ม. (บาลี) 12/95/67,ม.ม. (ไทย) 17/95/434-435.

สมควร เป็นการน้อมรำลึกถึงคุณพระสงฆ์ เช่นเดียวกับการระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า หรือของพระธรรม ด้วยการสวดมนต์ หรือปริกรรมภาวนา ตลอดถึงการยกเอาพระคุณของ พระสงฆ์ขึ้นมาพิจารณาแต่ละบทจนเกิดปีติปราโมทย์ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้อธิบายคุณ ของพระสงฆ์ไว้ 9 ประการ คือ:-

- (1) สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติ ดีแล้ว
- (2) อสุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าชื่อว่า ปฏิบัติตรงแล้ว
- (3) ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ชื่อว่าปฏิบัติถูกทางแล้ว
- (4) สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ชื่อว่าปฏิบัติสมควรแล้ว
- (5) อาหุเนยโย ควรแก่การต้อนรับ คือควรแก่การเชื้อเชิญ
- (6) ปาหุเนยโย ควรแก่ของค่านับ
- (7) ทักขิณเนยโย เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน
- (8) อัญชะลิกะระณียโย เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี
- (9) อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตังโลกัสสะ เป็นเนื่อนานุญของโลกไม่มีนานุญอื่นยิ่งกว่า

40

4) ศีลानุสสติ

หมายถึง การระลึกถึงศีลของตนให้เป็นอารมณ์โดยมีจิตที่สงบเพ่งดูศีลของตนว่าต่าง พริ้วยข้อใดบ้าง มีความตระหนักรู้อันสูงส่งของศีล มองเห็นว่าการขาดแห่งศีลเป็นภัยที่น่ากลัว มีความสำรวมอยู่ในศีลทุกขณะเวลา ไม่เผลอสติ

อนึ่ง ศีลขั้นพื้นฐานหรือขั้นต้นที่สุด ก็คือ การไม่เบียดเบียนผู้อื่นไม่ว่าด้วยกายหรือ วาจา และการไม่ทำลายสติสัมปชัญญะที่เป็นตัวคุมศีลของตน ศีลขั้นต้นที่สุดนี้นิยมเรียกว่า ศีล 5 โดยอาจกล่าวโดยย่อได้ว่า ศีลมี 2 ระดับ กล่าวคือ:-

⁴⁰ ม.ม. (บาลี) 12/95/67, ม.ม. (ไทย) 17/95/434-435; อ.จ.จก. (บาลี) 22/281/318. อ.จ.จก. (ไทย) 36/281/529-532.

(1) ธรรมชั้นศีล หรือศีลในแง่ที่เป็นธรรม ได้แก่ หลักความประพฤติระดับกายวาจาและอาชีวะที่นำมาแนะนำสั่งสอน โดยถือเอาภาวะที่ควรจะมีควรจะเป็นตามธรรมชาติเป็นหลัก และผู้ปฏิบัติตามหรือฝ่าฝืน ย่อมได้รับผลดีหรือชั่ว โดยรับผิชอบต่อกฎธรรมตาของธรรมชาติเองโดยตรง อีกอย่างหนึ่ง หมายถึงการปฏิบัติตามธรรมชั้นศีลก็ดี ตามวินัยก็ดี ที่กลายมาเป็นความประพฤติประจำตัวของบุคคลแล้ว

(2) วินัยเป็นศีล หรือศีลในแง่ที่เป็นวินัย⁴¹ ได้แก่ กฎระเบียบหรือข้อบังคับที่กำหนดวางกันขึ้นเป็นบัญญัติทางสังคม เพื่อกำกับความประพฤติของบุคคล ตามความมุ่งหมายจำเพาะของหมู่ชนหรือชุมชนนั้น โดยมากมุ่งเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติตามธรรมให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น และผู้ฝ่าฝืน (มักจะ) ต้องได้รับโทษตามความรับผิดชอบต่อชุมชนหรือสังคมนั้นอีกชั้นหนึ่ง ต่างหากจากผลทางจิตใจตามกฎธรรมชาติ อีกอย่างหนึ่งหมายถึง วิธีฝึกให้คนมีศีล⁴²

จากข้อความข้างต้น จะเห็นได้ว่า ศีลนั้น อาจจะมีมองในแง่ของระเบียบวินัยเพื่อสร้างสังคมที่เรียบร้อยอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุขเป็นสภาพเกื้อกูลแก่การดำเนินชีวิตและปฏิบัติกิจของสมาชิกทั้งหลาย (ศีลระดับวินัย) หรือมองในแง่ความประพฤติดีงามของบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์ที่ดีงามกับผู้อื่น เป็นผลดีแก่ชีวิตของตนเองและคนอื่น จึงกล่าวได้ว่า ศีลเป็นส่วนที่เป็นธรรมก็มี เป็นส่วนวินัยก็มีดังกล่าวแล้ว

5) จาคานุสสติ

หมายถึง การระลึกถึงทานที่ตนบริจาค การระลึกถึงการบริจาค่นั้น ได้แก่ การน้อมระลึกถึงวัตถุทานที่ตนบริจาคแล้วและพิจารณาเห็นคุณธรรมคือ ความเผื่อแผ่ ความเสียสละที่มีในตน พึงบริจาทานด้วยคุณสมบัติดังต่อไปนี้:-

⁴¹ วินัยตามความหมายว่า “ประมวลบทบัญญัติ” หรือ “ระเบียบ” นั้นเรียกตามอรรถกถาว่า “บัญญัติวินัย” ความหมายที่น่าสนใจและใกล้เคียงกับความหมายที่กล่าวมานี้ คือ วินัยที่ใช้ในคำว่า อริยวินัย ซึ่งเป็นคำที่พบบ่อย แปลได้ว่า “แบบแผนของพระอริยะ” ระบบชีวิตหรือระบบการฝึกฝนอบรมของอารยชนเทียบได้กับคำว่า สุคตวินัย ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแสดงความหมายไว้เองว่า หมายถึงพระธรรมอันได้แก่พรหมจรรย์ คือ หลักการครองชีวิตอันประเสริฐ ดังข้อความว่า “วินัยพระสุคตเป็นไฉน? คือ พระสุคตนั้นแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งพยัญชนะ บริบูรณ์บริสุทธิสิ้นเชิง” (ดู อญ.จตุกก. (บาลี) 21/160/197. อญ. จตุกก. (ไทย) 35/160/380-383.

⁴² พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม น.768.

- (1) วัตถุที่ให้นั้น ต้องได้มาโดยชอบธรรม คือ ได้มาด้วยความบริสุทธิ์
- (2) ต้องถึงพร้อมด้วยเจตนาทั้ง 3 ประการ คือ ก่อนให้ก็มีใจดีเรียกว่า “ปุพพเจตนา” เมื่อกำลังให้ทานก็มีใจเลื่อมใส เรียกว่า “มุกฺขเจตนา” และครั้นให้แล้วก็มีใจขึ้นบานรู้สึกปลื้มใจอิมใจเบิกบานใจ เรียกว่า “อปฺรเจตนา”
- (3) ในการบริจาคทานนี้ ย่อมสามารถเอาชนะศัตรูภายใน คือ ความตระหนี่หวงแหนในทรัพย์สมบัติทั้งหมดได้ เป็นต้น⁴³

สรุปได้ว่า ผู้ให้คือ ผู้บริจาควัตถุสิ่งของนั้น ๆ พึงแสวงหาวัตถุทานที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ ทั้งยังถึงพร้อมด้วยเจตนาทั้ง 3 ประการดังกล่าวแล้ว และเป็นการชนะข้าศึกศัตรูภายใน คือ ความตระหนี่เสียได้ ย่อมมีผลมาก คือทำให้อายุยืน มียศ ย่อมเป็นที่รักแก่คนทั้งปวง เป็นต้น

6) เทวดานุสสติ

หมายถึง การระลึกถึงเทวดาเป็นอารมณ์ บุคคลมองเห็นอานิสงส์ของการเกิดในสวรรค์จึงได้ระลึกถึงบุญของตน การระลึกและความมีสติโดยชอบนี้เรียกว่า เทวดานุสสติ

ในการระลึกถึงเทวดานี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงหมวดธรรมที่เกี่ยวข้องไว้หลายประการด้วยกัน เช่น กุศลกรรมบถ 10⁴⁴ และ หิริ โอตตปฺปะ (ความละอายและความเกรงกลัวต่อบาป) ซึ่งจัดว่าเป็นธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา ที่เรียกว่า เทวธรรม⁴⁵ หรือ สุกธรรม (ธรรมอันขาว) ท่านให้ตรวจดูคุณธรรมเหล่านั้นว่ามีอยู่ภายในตนหรือไม่ เมื่อตรวจดูแล้วเห็นคุณธรรมเหล่านั้นมีอยู่ภายในตน ก็แสดงได้ว่าตนนั้นเป็นเทวดาแล้ว (จิตใจประกอบไปด้วยคุณธรรม คือ หิริ และ โอตตปฺปะ) ย่อมจะเป็นผู้แก้ลวงล้าของอาจ ไม่สะดุ้ง ที่เรียกว่าไม่กลัวต่อปรโลกคือโลกหน้า ครั้นเมื่อตายแล้วย่อมมีสุคติเป็นที่ไป

⁴³ ราชละเอียด ดู อ.จ.ก.ก.(บาลี) 22/34-40/41-48, อ.จ.ก.ก. (ไทย) 36/34-40/78-80.

⁴⁴ ม.ม.(บาลี) 12/485/523,ม.ม.(ไทย) 19/485/250-252. อ.จ.ทสก. (บาลี) 24/165/287; 168-181/296-300, อ.จ.ทสก. (ไทย) 38/168-181/201.

⁴⁵ อ.จ.ท.ก. (บาลี) 20/255/65, อ.จ.ท.ก. (ไทย) 33/255/304. ช.อ.ติ. (บาลี) 25/220/257; ช.อ.ติ. (ไทย) 45/220/291/292.

7) มรณสติ

หมายถึง การระลึกถึงความตาย ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่ในภพเดียว⁴⁶ นี้เรียกว่า มรณะ การระลึกถึงความขาดไปแห่งชีวิตของบุคคลเป็นลักษณะของมรณสติ

การพิจารณาถึงความตายบ่อย ๆ นี้ทำให้เข้าใจชีวิตของตนและคนอื่นว่าชีวิตนี้ไม่ยั่งยืน จะอยู่ในโลกนี้ไม่เกิน 100 ปีเป็นกำหนด หรือถ้ามีอายุเกิน 100 ปีนั้นก็มีไม่มากคน จำต้องตายจากไปทุกคน เมื่อระลึกได้อย่างนี้ทำให้เกิดความคิดที่จะทำความดีด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาเป็นต้น ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่มัวเมาประมาทในชีวิต

สรุปความว่า มรณสติที่บุคคลอบรมกระทำให้มากแล้ว คือกระทำบ่อย ๆ แล้วจะทำให้เป็นผู้ตื่นตัวเสมอ จะเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท ทั้งจะสามารถเป็นทางนำพาบุคคลให้เข้าสู่ผลอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้โดยลำดับ

8) กายคตาสติ

กายคตาสติ หมายถึง การตั้งสติให้อยู่กับฐานที่กาย โดยผูกสติลงที่กาย ด้วยวิธีอุบาย เทคนิคต่างๆ อาทิ ผูกสติเฝ้าดูลมหายใจ (อานาปานสติ) ผูกสติลงที่อริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน (อริยาปถบรรพ) ผูกสติลงที่อริยาบถย่อย (สัมปชัญญะบรรพ) การระลึกทั่วไปในกายให้เห็นเป็นของไม่งาม น่าเกลียดโสโครก⁴⁷ (ปฏิกูลสัญญา) ได้แก่ การตั้งสติระลึกถึงกายของตน การมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่อง ตามรู้เท่าทันอาการต่างๆที่กำลังเกิดอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริง⁴⁸

อุบายต่างๆเหล่านี้ใช้กำหนด เพื่อเป็นการผูกสติลงที่กาย ให้เห็นสภาพของกายตามความเป็นจริง ให้จิตสงบลงในการรู้สึกตัวที่กาย ไม่ส่ายแสออกนอกไปถึงเรื่องอื่นๆให้วุ่นวาย เมื่อจิตสงบลงจะเกิดสมาธิขึ้นในเรื่องที่ผูกสติอยู่ จะเกิดความสงบ เกิดปิติ สุขในจิตนั้น

⁴⁶ สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพฯ : ประจักษ์ศิลปาคม, 2546), น.395.

⁴⁷ ที.มหา. (บาลี) 10/277/328-329, ที.มหา. (ไทย) 14/277/251-252.

⁴⁸ พระคันธสาราภิวังศ์, การเจริญสติปัฏฐาน (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วิบูลย์กิจ, 2542), น.7.

9) อานาปานสติ

อานาปานสติ หมายถึง การระลึกถึงลมหายใจเข้าออก การรับรู้ลมหายใจที่เข้ามา และลมหายใจที่ออกไปเรียกว่า อานาปานสติ⁴⁹ จัดเป็นวิธีการฝึกสติ ซึ่งต่างจากการฝึกหายใจ คือ อาศัยลมหายใจเป็นอุปกรณ์สำหรับฝึกสติ

อานาปานสตินี้จัดเป็นข้อธรรมหมวดใหญ่ที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง 12 อย่าง ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือ จตุตถฌาน (ฌานที่ 4) และส่งผลให้ถึงอรุณานิยาม (ฌานมีรูปเป็นอารมณ์) กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้⁵⁰ ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสลับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก

การปฏิบัติด้วยวิธีอานาปานสติโดยสมบูรณ์แบบ (16 ขั้นตอน) นั้นได้รวมมหาสติปัฏฐาน 4 ไว้ในตัว (จะกล่าวในลำดับต่อไป) โดยมีหลักว่าให้กำหนดตามความรู้ทันที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เช่นที่กาย เวทนา จิต ธรรม) อยู่ทุกขณะที่ผู้สวดอยู่กับลมหายใจเข้าออก หรือทุกครั้งที่ลมหายใจออกเข้า พร้อมกันนั้น ก็ให้รู้เท่าทันในลักษณะความเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏขึ้นในความเคลื่อนไหวนั้นๆ ด้วย การระลึกถึงในลักษณะความเปลี่ยนแปลงนี้ เรียกรวมว่าเป็น “ลักษณะปณิชนาน” ซึ่งเป็นลักษณะของวิปัสสนากรรมฐาน นำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ในสภาวะธรรมทั้งปวงว่า ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่มีตัวตน (อนัตตา) เป็นการปฏิบัติสมาธิเข้าไปสู่อุยิมรรคอรุณผล

10) อุปสมานุสสติ

หมายถึง การระลึกถึงคุณของพระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์⁵¹ เป็นภาวะที่ปลอดจากความทุกข์โศก ไม่มีเรื่องติดใจกังวล ไม่มีอะไรค้างใจ (อภิญญา) เป็นบรมสุขที่ไม่มีสุขใดยิ่งกว่า แม้แต่ผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องมอง หรือระลึกถึงพระนิพพานว่าเป็นสุข จึงจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ภิกษุผู้มองเห็นนิพพาน โดยความเป็นทุกข์ จักเป็นผู้ประกอบด้วยข้อพินิจ ที่เกื้อต่อการบรรลุสัจจะ (อนุโลมิกาชันติ) ย่อมเป็นไปไม่ได้; ข้อที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยข้อพินิจที่เกื้อต่อการบรรลุสัจจะ จักก้าวลงสู่สัมมัตตินิยาม (กำหนดแน่อนในภาวะที่ถูกต้องหรือกฎเกณฑ์แห่งความถูกต้อง) ก็ย่อม

⁴⁹ ที.มหา. (บาลี) 10/274/325-326, ที.มหา. (ไทย) 14/274/301.

⁵⁰ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแลว. น. 859.

⁵¹ อ.เจก. (บาลี) 20/179-180/39-40, อ.เจก. (ไทย) 33/179-180/175.

เป็นไปได้; ข้อที่ภิกษุผู้ไม่ก้าวลงสู่สัมมัตตนิยาม จักบรรลุนิเสกปัตติผลหรือ
สกทาคามีผล หรืออนาคามีผล หรืออรหัตตผล ก็ย่อมเป็นไปได้

ภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ภิกษุผู้มองเห็นนิพพาน โดยความเป็นสุข จักเป็นผู้
ประกอบด้วยข้อพินิจ ที่เกื้อต่อการบรรลุสัจจะ ย่อมเป็นสิ่งที่เป็นไปได้; ข้อที่ภิกษุ
ผู้ประกอบด้วยข้อพินิจที่เกื้อแก่การบรรลุสัจจะจักก้าวลงสู่สัมมัตตนิยาม ก็เป็น
สิ่งที่เป็นไปได้; ข้อที่ภิกษุผู้ก้าวลงสู่สัมมัตตนิยาม จักบรรลุนิเสกปัตติผล หรือ
สกทาคามีผล หรืออนาคามีผล หรืออรหัตตผล ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้⁵²

อนุสสติที่เกิดขึ้นเพราะปรารภความเข้าไปสงบระงับ ที่ชื่อว่าอุปสมานุสสตินี้ เป็นชื่อ
ของสติอันมีความเข้าไปสงบระงับทุกขทัตถังเป็นอารมณ์ ความเข้าไปสงบระงับนี้ ในมนोरุทปุณณิ
อรรคถาอังคุตตรนิกาย ท่านแสดงไว้ 2 ประการด้วยกัน คือ ก) อัจจันตูปสมะ ความเข้าไป
สงบระงับโดยสุดยอด ข) ขยูปสมะ ความเข้าไปสงบระงับโดยความสิ้นกิเลส⁵³ พระนิพพานชื่อว่า
เป็นความสงบระงับโดยสุดยอด มรรค(ข้อปฏิบัติให้ถึงพระนิพพาน) ชื่อว่าความสงบระงับโดย
ความสิ้นกิเลส สติอันเกิดขึ้นแก่ผู้ระลึกถึงความสงบระงับแม้ทั้งสองนี้ ชื่อว่าอุปสมานุสสติ

สรุปได้ว่า สติในการระลึกถึงพระนิพพานนี้ ก็เพื่อให้เห็นธรรมตามความเป็นจริง ทั้ง
ยังเป็นการส่งเสริมสร้างกำลังใจในการปฏิบัติธรรม เพื่อความเจริญในธรรมยิ่งขึ้นไป เมื่อนึกถึง
ภาวะที่เป็นสุขแห่งพระนิพพานนั้น

2.4.1.2 สติปัฏฐาน 4 (ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4 ประการ)

มหาสติปัฏฐานสูตร ว่าโดยสาระสำคัญ หลักสติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่ ชีวิตของ
เรา มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 แห่งเท่านั้นเอง คือ 1) ร่างกายและพฤติกรรม
ของกาย 2) เวทนา คือความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ 3) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ 4) ความคิดนึก
ไตร่ตรอง⁵⁴ ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้
ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทาเพื่อนำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม ดังพุทธพจน์ว่า

⁵² อัง.ฉก. (บาลี) 22/372/492, อัง.ฉก. (ไทย) 36/372/827-828.

⁵³ มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระสูตรและอรรถกถาแปล อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ทุก
นิบาต เล่ม 1 ภาคที่ 2 (กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525), น.181.

⁵⁴ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) , พุทธธรรม น.812.

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว⁵⁵ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะและ
ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏ
ฐาน 4 ประการ”⁵⁶

จะเห็นได้ว่า สติปัฏฐานนี้ เป็นข้อธรรมที่ผู้เฝ้าปฏิบัตินำมาเป็นหลักปฏิบัติที่นิยม
แพร่หลาย โดยนำเอาข้อธรรมในพระสูตรนี้ไปปฏิบัติตามอัธยาศัยของตน บางท่านก็นำอานา
ปานสติ คือข้อธรรมกำหนดลมหายใจเข้าออกมาปฏิบัติ บางท่านก็นำขันธ 5 ในอัมมานุสัสสนา
มากำหนดวิปัสสนากรรมฐาน ตามความเหมาะสมกับจริตของตน และความต้องการของแต่ละ
ท่าน หรือบางท่านก็นำมาพิจารณาทั้งหมด ทั้งนี้ก็เพื่อจุดมุ่งหมายแห่งความพ้นทุกข์เป็นที่สุด
นั่นเอง ต้นเหตุแห่งพระสูตรนี้ท่านกล่าวไว้ว่า ในสมัยหนึ่งเมื่อพระศาสดาเสด็จไปยังแคว้นกุรุ
ประทับอยู่ที่นิคมกัมมาสธัมมะ ทรงพิจารณาเห็นชาวกุรุซึ่งมาเฝ้าพระพุทธองค์ในสมัยนั้นว่า เป็น
ผู้มีอุปนิสัยที่จะฟังพระสูตรนี้ได้ ด้วยว่า พุทธบริษัท ทั้ง 4 ในแคว้นกุรุ นั้น ต่างก็พากันประกอบ
เนื่องๆ ในสติปัฏฐานอยู่โดยปกติ โดยที่ผู้คนรับใช้ และคนงานทั้งหลาย ต่างก็พากันพูดแต่เรื่องที่
เกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 จะเห็นได้ว่า ชาวแคว้นกุรุ นั้นมีความสนใจในเรื่องสติปัฏฐานอย่างมากถึง
ขนาดคนรับใช้จนไปถึงคนมีอันจะกินก็สนใจในเรื่องสติปัฏฐาน 4 แม้กระทั่งชาวแคว้นกุรุจะ
ประกอบภารงานอยู่ก็ตาม ก็จะไม่พูดถึงเรื่องที่ไร้สาระเลย⁵⁷ จะพากันพูดแต่เรื่องสติปัฏฐาน 4
เพราะเหตุนี้เอง พระพุทธองค์จึงทรงเล็งเห็นด้วย ปัญญาญาณของพระองค์ว่า ชาวแคว้นกุรุมี
อุปนิสัยเหมาะแก่การฟังพระสูตรนี้ เนื่องจากสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรที่ยาวมากซึ่งรวมอยู่ใน
หมวด ทีฆนิกาย มหาวรรค (รวมพระสูตรที่มีขนาดยาว) ในที่นี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอเนื้อหาแต่โดยย่อของ
พระสูตรมาเสนอ ดังนี้

⁵⁵ “ทาง” ตามอรรถาธิบายของพระอรรถกถาจารย์ ท่านแสดงไว้ 4 นัยยะ ด้วยกัน
ประกอบด้วย (1) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องด้วยหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว
(2) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น (3) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียว คือ
พระพุทธศาสนา และ (4) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียวคือ พระนิพพาน รายละเอียด ดูที่.
ม.อ. (บาลี) 373/359.

⁵⁶ ที.ม. (บาลี) 10/273/325. ที.ม. (ไทย) 14/273/209.

⁵⁷ มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระสูตรและอรรถกถาแปล ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ 2
ภาคที่ 2 (กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525), 258-259.

สติปัฏฐาน (ที่ตั้งแห่งสติ) มีใจความโดยสังเขป⁵⁸ คือ:-

1) กายานุปัสสนา การพิจารณากาย หรือ ตามดูรู้ทันกาย

(1) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ

(2) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ร่างกายอยู่ในอิริยาบถอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

(3) สัมผัสสัญญา คือ สร้างสัมผัสสัญญาในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

(4) ปฏิภูมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

(5) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็น ธาตุ 4 แต่ละอย่างๆ

(6) นวสีวธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตน ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

2) เวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส (อิงสิ่งของ) และชนิดนิรามิส (คือไม่อาศัยสิ่งของ) ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

3) จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

4) ธัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม คือ

(1) นิรวรณ (สิ่งที่กีดกันการทำงานของจิต) คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆว่า นิรวรณ 5 แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

(2) ชันธ คือ กำหนดรู้ว่ามีขันธ 5 แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

⁵⁸ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแล้ว.น.811-812.

(3) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่างๆ รู้ชัดในสัญญาที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสัญญาที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร

(4) โพชฌงค์(องค์แห่งการตรัสรู้) คือรู้ชัดในขณะนั้นๆว่า โพชฌงค์7 แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

(5) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่างๆตามความเป็นจริงว่า คืออะไร เป็นอย่างไร

จากข้อความในพระสูตรที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า พระพุทธองค์ได้สรุปรวมวิธีสร้างสติไว้เป็นสูตรสำเร็จที่สมบูรณ์ ประยุกต์ใช้ได้ทุกขณะจิต ทั้งเวลาที่กำลังปฏิบัติธรรมหรืออบรมจิตในเชิงรูปแบบ (Formal Meditation) ตลอดถึงใช้ได้ในชีวิตประจำวัน หรือนอกรูปแบบ (Informal Meditation) ให้เกิดสติคอยสอดส่องชีวิตของตนเอง ให้เห็นความคิด เห็นจิตใจของตนเอง ซึ่งรวมเรียกว่า สติปัฏฐาน 4 อันจัดเป็นการพัฒนาจิต (mind-development) เพื่อก่อให้เกิดความสุข⁵⁹ นั่นเอง

สติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเอกที่ลัดสั้น สามารถนำไปสู่บุคคลบรรลุธรรมสูงสุด เกิดญาณปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง ต่างก้าวล่วงภาวะเดิม ดับทุกข์ไม่ให้เกิดได้อีกต่อไปเป็นที่สุด จิตดำรงสภาพปกติไม่หวั่นไหวไปในความยินดี (อภิขมา) และความยินร้าย (โทมนัส) ตั้งอยู่ในความสงบ สันติสุขตลอดกาล จากการมีสติ-ความรู้สึกรู้ตัวที่สมบูรณ์

2.4.2 การจัดประเภทสติโดยใช้ประเภทของบุคคลเป็นเกณฑ์

เพื่อให้เห็นภาพของประเภทสติได้ชัดขึ้น ผู้วิจัยขอจัดประเภทของบุคคลเป็นปุถุชนกับพระอริยบุคคล และจัดประเภทของสติเป็น 2 ประเภทตามบุคคลดังนี้

2.4.2.1 สติระดับปุถุชน

กิจกรรมสามัญที่สุดของทุกคน (ในภาวะปกติหรือบุคคลที่ไม่วิกลจริต) ซึ่งเป็นไปอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน ก็คือ การรับรู้อารมณ์ต่างๆทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีการรับรู้ ก็มีความรู้สึกพร้อมไปด้วย คือ สุขสบายบ้าง ทุกข์ระคายเจ็บปวด ไม่สบายบ้าง เฉยๆบ้าง เมื่อ

⁵⁹ Assajita Dhammajito (Awale), An Analytical Study on Concept of Citta and its Significance in Theravada Buddhist Philosophy (Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2000), pp.130-131.

มีความรู้สึกสุขทุกข์ ก็มีปฏิกิริยาเกิดขึ้นในใจด้วย คือ ถ้าสุขสบายที่สิ่งใด ก็ชอบใจ ติดใจสิ่งนั้น ถ้าไม่สบายได้ทุกขในสิ่งใด ก็ขัดใจไม่ชอบสิ่งนั้น เมื่อชอบก็อยากรับรู้อีก อยากเสพซ้ำ หรืออยากได้ เมื่อไม่ชอบก็เกลียดหนี หรืออยากกำจัด อยากทำลาย กระบวนการนี้ดำเนินไปตลอดเวลา มีทั้งที่แผ่วเบา ผ่านไปโดยไม่ได้สังเกต (ภาวะไร้สติ/ความเคยชิน) และที่แรงเข้ม สังเกตได้เด่นชัด มีผลต่อจิตใจอย่างชัดเจนและสืบเนื่องไปนาน ส่วนใดแรงเข้มหรือสะดุดขัด ก็มักชักให้มีความคิดปรุงแต่ง ยึดเยื้อออกไป ถ้าไม่สิ้นสุดที่ในใจ ก็ผลักดันให้แสดงออกมาเป็นคำพูด การกระทำต่างๆ ทั้งน้อยและใหญ่ ชีวิตของบุคคล บทบาทของแต่ละบุคคลในโลก และการกระทำต่อกันระหว่างมนุษย์ ย่อมสืบเนื่องออกมาจากกระบวนการน้อยๆ ที่เป็นไปในชีวิตแต่ละขณะนี้เป็นสำคัญ

เมื่อกล่าวโดยทั่วไปแล้ว สติเป็นสิ่งที่มิอยู่ในคนทุกคน เพียงแต่ไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้มีความเข้มแข็งมากเท่ากันทุกคน บางคนจะขาดสติเมื่อโกรธ กินเหล้าหรือถูกยั่วมาก ๆ คนที่โกรธแล้วชกต่อยกันจึงค่อยรู้ตัว ก็ย่อมแสดงถึงการขาดสติไปชั่วขณะ⁶⁰ สำหรับแต่ละคนที่มีระดับของสติแตกต่างกัน ก็อาจเทียบได้กับการเดินตามปกติ บางคนอาจสะดุดหกล้ม ถูกกิ่งไม้เกี่ยวอยู่บ่อยๆ ขณะที่บางคนอาจไม่ค่อยได้เจอกับเหตุการณ์เช่นนั้นเลย เนื่องจากคอยระวังอยู่ กรณีหลังนี้ ย่อมแสดงถึงระดับของสติที่เข้มข้นกว่านั่นเอง

ความเป็นไปเช่นนี้ มิใช่จะเกี่ยวข้องกับเรื่องหยาบๆ ตื่นๆ ในการดำเนินชีวิตและทำกิจการทั่วไปเท่านั้น หากมองตามหลักพระพุทธศาสนา ท่านจะมุ่งเน้นถึงกระบวนการของจิตในระดับที่ละเอียดลึกซึ้ง ที่ทำให้ปุถุชนทั้งหลายมองเห็นสิ่งทั้งหลายเป็นของคงที่ มีสวयงามมีน่าเกลียด ติดในสมมติต่างๆ ไม่เห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ดำเนินอยู่ตลอดเวลา อย่างไรก็ตามก็ดี ลักษณะเช่นนี้ จัดเป็นความเคยชินหรือนิสัยของจิตใจที่คนทั่วไปได้สั่งสมกันมาคนละนานๆ เกือบจะว่าตั้งแต่เกิดทีเดียว 20-30 ปีบ้าง 40-50 ปีบ้าง เกินกว่านั้นบ้าง และไม่เคยหัดตัดวงจรลบ กระบวนกันมาเลย การจัดการแก้ไขจึงมิใช่จะทำได้ง่ายนัก ในทันทีที่รับรู้อารมณ์หรือมีประสบการณ์ ยังไม่ทันตั้งตัว(เพราะความเคยชิน/ภาวะไร้สติ)จิตก็แล่นไปตามความเคยชินของมันเสียก่อน ดังนั้น การแก้ไขในเรื่องนี้ จึงมิใช่จะเพียงตัดวงจรลบบัณฑิตกรรมนั้นลงเท่านั้น แต่จะต้องแก้ไขความเคยชิน หรือนิสัยที่ไหลลงไปข้างเดียวของจิตอีกด้วย องค์ธรรมสำคัญที่จะใช้เป็นตัวเบี่ยงทาง และเป็นหลัก ในกรณีนี้ ก็คือสติ⁶¹ กล่าวคือ เมื่อมีสติตามทันขณะปัจจุบันและมองดูสิ่งนั้นๆ ตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ ตลอดเวลา ย่อมสามารถตัดวงจรทำลายกระบวนการ

⁶⁰ เติตศักรดี เดชคง, สติบำบัด (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน, 2544), น.53.

⁶¹ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม น.819-820.

ฝ่ายชั่วหรือฝ่ายอกุศลลงได้ด้วย โดยค่อยๆแก้ไขความเคยชินเก่าๆ พร้อมกับสร้างแนวโน้มเสียใหม่ ให้แก่จิตได้ด้วย สรุปลักษณะสติของปุถุชนทั่วไปได้ดังนี้

ก. ชั่งอยู่ที่ความชอบใจ หรือความชดใจ ตกอยู่ในอำนาจของความคิดติดใจ หรือชดใจนั้น ถูกความชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้นครอบคลุม ทำให้มองเห็นเอนเอียง ไปอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ตรงตามที่มันเป็นจริง

ข. ตกลงไปในอดีตหรืออนาคต กล่าวคือ เมื่อคนรับรู้แล้ว เกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจ จิตของเขาจะชั่งหรือชดอยู่ ณ ส่วน หรือจุด หรือแง่ ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจของอารมณ์นั้น และจับเอาภาพของอารมณ์นั้น เก็บเอาไปทะนุถนอมคิดปรุงแต่งตลอดต่อไป การชั่งอยู่ที่ส่วนใดก็ตามที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ และการจับอยู่กับภาพของสิ่งนั้นซึ่งปรากฏอยู่ในใจของตน คือการเลื่อนไหลลงสู่อดีต การคิดปรุงแต่งต่อไปเกี่ยวกับสิ่งนั้น คือ การเลื่อนลอยไปในอนาคต ความรู้ความเข้าใจของเขาเกี่ยวกับสิ่งนั้น ก็คือภาพของสิ่งนั้น ณ จุดหรือตอนที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ หรือซึ่งเขาได้คิดปรุงแต่งต่อไปแล้ว ไม่ใช่สิ่งนั้นตามที่มันเป็นของมันเองในขณะนั้นๆ

ค. ตกอยู่ในอำนาจของความคิดปรุงแต่ง จึงแปลความหมายของสิ่งที่รับรู้ หรือประสบการณ์นั้นๆไปตามแนวทางของภูมิหลังหรือความเคยชินที่ได้สั่งสมไว้ เช่น ค่านิยม ทศนคติ หรือทิวทัศน์ที่ตนถืออยู่ เรียกว่าจิตตกอยู่ในภาวะถูกปรุงแต่ง ไม่อาจมองอย่างเป็นกลางให้เห็นประสบการณ์ล้วนๆตามที่มันเป็น

ง. นอกจากถูกปรุงแต่งแล้ว ก็จะนำภาพปรุงแต่งของประสบการณ์ใหม่นั้นเข้าไป ร่วมในการปรุงแต่งต่อไปอีก เป็นการเสริมซ้ำการสั่งสมนิสัยความเคยชินของจิต ให้แน่นหนายิ่งขึ้น⁶²

สรุปได้ว่า สติในระดับปุถุชนนั้น จัดเป็นการรับรู้อารมณ์ต่างๆที่ตนได้ประจักษ์สัมผัส เข้า แล้วเกิดการติดขัด หรือชั่งอยู่ในอารมณ์หรือสิ่งที่ตนสัมผัสนั้น โดยปราศจากการไตร่ตรอง พิจารณาอย่างรอบคอบ เพราะเกิดจากภาวะความเคยชิน หรือการไม่ได้รับการศึกษาปฏิบัติอย่าง ถูกต้อง⁶³ ดังนั้น เพื่อยกระดับจิตของปุถุชนนี้ให้สูงขึ้นจากอารมณ์ต่างๆดังกล่าวแล้ว ใน พระพุทธศาสนาท่านจึงสอนให้รู้จักการนำสติมาใช้ในทุกกระบวนการของชีวิตการเป็นอยู่ เพื่อ

⁶² เรื่องเดียวกัน น.820.

⁶³ คุรายละเอียดเพิ่มเติมใน ม.อ.3/28 ; วิสุทธิฎีกา 1/302.

กำจัดสิ่งที่เป็นเงื่อนไขเป็นอุปสรรคก่อกวนขัดขวางการทำงานของจิตให้หมดไป ทำให้ปลอดโปร่ง พร้อมที่จะดำรงชีวิตอยู่ เผชิญและจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกด้วยความเข้มแข็งและสดชื่นต่อไป

2.4.2.2 สติระดับพระอริยบุคคล

สติในระดับนี้จัดเป็นสติในระดับสูง หรือขั้นที่ได้รับการพัฒนามาแล้วในระดับหนึ่ง จาก สติธรรมดาอย่างปุถุชนทั่วไป ในที่นี้ผู้วิจัยจะเรียกว่า “สติระดับพระอริยบุคคล”⁶⁴ ลักษณะของสติ ในระดับนี้ คือการมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น (as they really are) หรือเห็นตามความเป็นจริง เริ่มต้นตั้งแต่การรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ด้วยจิตใจที่มีท่าทีเป็นกลางและมีสติ ไม่หวั่นไหวถูกชักจูงไปตามความชอบใจ ไม่ชอบใจ สามารถตามดูรู้เห็นอารมณ์นั้นๆ ไปตามสภาวะของมันตั้งแต่ต้นจนตลอดสาย ไม่ถูกความติดพัน ความข้องขัดขุ่นมัว หรือความกระทบกระทั่งที่เนื่องจากอารมณ์นั้นๆ ชวนหรือสะดุดเอาไว้ให้เขวออกไปเสียก่อน⁶⁵ ต่างจากปุถุชนที่เมื่อรู้อารมณ์ใด มักไปสะดุดอยู่ตรงจุดหรือแง่ที่กระทบความชอบใจไม่ชอบใจแล้วเกาะเกี่ยวพัวพันอยู่ตรงนั้น ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน คือรู้เห็นไปตามอำนาจกิเลสที่ปรุงแต่ง ไม่รู้เห็นตามความเป็นไปของสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ ยกตัวอย่างเช่น เรื่องราวมีสาระอย่างเดียวกัน คนหนึ่งมาพูดโดยเสริมคำยืนยันแก่ผู้ฟัง ประกอบไปด้วยผู้ฟังนั้นเห็นคล้อยไปด้วยกับสิ่งที่ตนได้ฟัง แต่อีกคนหนึ่งมาพูดโดยไม่เสริมแต่งเลย ผู้ฟังคนเดียวกันนั้นกลับไม่เห็นชอบด้วย หรือ

⁶⁴ คำว่า “อริยะ” ที่ใช้เป็นคุณนามของข้อธรรมหรือการปฏิบัติ มักมีความหมายเท่ากับ คำว่า โลกุตตระ (เหนือโลก,พ้นจากโลก), ตามนัยแห่งอรรถกถา ท่านอธิบายว่าอริยะมี 4 ประเภท คือ ; (1) *อาจารย์อริยะ* อารยชนโดยความประพฤติ คือผู้ดำรงอยู่ในหลักแห่งความดีงาม (2) *ทศสนอริยะ* อารยชนโดยรูปร่างลักษณะอาการที่เห็นแล้วน่านิยมเลื่อมใส (3) *สังคอรริยะ* อารยชนโดยเพศคือนุ่งห่มครองเพศเป็นสมณะ (4) *ปฏิเวธอริยะ* อารยชนโดยการตรัสรู้ ได้แก่พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธสาวก ดู ชุ.ชา. (บาลี) 3/55;4/12;5/167;6/269 ; ชุ.ชา. (ไทย) 58/355-356-357/12-13.

⁶⁵ Sujin Boriharnwanaket(translated by Nina van Gorkom), A Survey Of ParamatthaDhammas (Bangkok: Dhamma Study and Support Foundation,2005), p.72.(When citta arises and sees what appears through the eyes,hears sound through the ears or experiences another sense object,it is usually not known that such experiences are each a characteristic of citta.)

ข้อความอย่างเดียวกัน คนที่ผู้ฟังรักใคร่ชอบใจนำมาพูด ผู้ฟังชมว่าถูกต้องเห็นดีเห็นงามไปตาม แต่คนที่ผู้ฟังเกลียดชังนำมาพูด ผู้ฟังเห็นเป็นสิ่งผิดพลาดเสียหายไม่อาจยอมรับได้ ดังนี้เป็นต้น⁶⁶

เมื่อเกิดปัญญารู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น เห็นอาการที่มันเกิดจากเหตุปัจจัยอาศัยกันและกันจึงมีขึ้น ก็เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง เรียกว่าเกิดมีโลกทัศน์และชีวิตทัศน์ที่ถูกต้อง⁶⁷ ความยึดถือ ทิฏฐิโทษปฏิบัติทั้งหลายในทางอภิปรัชญา รวมทั้งความสงสัยในปัญหาต่างๆ ที่เรียกว่าอภิปรัชญา (ปัญหาที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพยากรณ์) เช่นว่า โลกเที่ยง หรือไม่เที่ยง เป็นต้น ก็พลอยหายหมดไปด้วย⁶⁸ ดังข้อความตอนหนึ่งในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะอวิชชาจางหายดับไปไม่เหลือ ความเห็นขัดแย้งกันไปต่างๆ การถือถือติด ความเห็นที่พาลามสับสนอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตามว่า สังขารเป็นไฉน สังขารเหล่านี้ของใคร,สังขารก็อย่างหนึ่ง เจ้าของสังขารก็อย่างหนึ่ง,ตัวชีวะกับสรีระเป็นอันเดียวกัน ตัวชีวะก็อย่างหนึ่ง สรีระก็อีกอย่างหนึ่ง,ความเห็นเหล่านั้นทั้งหมด ย่อมถูกละหมดไป...⁶⁹

และเมื่อภิกษุรูปหนึ่งทูลถามว่า “อะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้อริยสาวกผู้ได้เล้าเรียนแล้ว ไม่เกิดความสงสัยในเรื่องที่พระองค์ไม่ทรงพยากรณ์?” พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า

เพราะทิฏฐิดับไป อริยสาวกผู้ได้เล้าเรียนแล้วจึงไม่เกิดความสงสัยในเรื่องที่เราไม่พยากรณ์...ปฤชนผู้มีได้เล้าเรียน ย่อมไม่รู้ชัดซึ่งทิสฺสุ ไม่รู้ชัดเหตุเกิดแห่งทิสฺสุ ไม่รู้ชัดการดับทิสฺสุ ไม่รู้ชัดปฏิบัติที่ดำเนินไปสู่ความดับแห่งทิสฺสุ ทิสฺสนั้นจึงพอกพูนแก่เขา เขาย่อมไม่พ้นจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส⁷⁰

ลักษณะด้านหนึ่งของความเป็นอิสระ ในเมื่อไม่ถูกกิเลสครอบงำ ก็คือการไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เข้ายวนหรือยั่วยุ อย่างที่ท่านเรียกว่า อารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของราคะ หรือโลภะ

⁶⁶ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ส.สพ.(บาลี) 18/213/157;208/151, ส.สพ. (ไทย) 28/213/258-259.

⁶⁷ B.Alan Wallace,Buddhism&Science (Delhi : Columbia University Press,2003), pp.92-93.

⁶⁸ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต),พุทธธรรม, น.242-243.

⁶⁹ ส.นิ. (บาลี) 16/142/77,ส.นิ. (ไทย) 26/142/202.

⁷⁰ อญ.จตุกก. (บาลี) 21/117/161, อญ.จตุกก. (ไทย) 35/117/314; ขุ.อิติ. (บาลี) 25/268/295, ขุ.อิติ. (ไทย) 45/268/540.

โทษะ หรือโมหะ⁷¹ นอกจากไม่มีเหตุที่จะให้ทำความชั่วเสียหายที่ร้ายแรงแล้ว ยังมีหลักประกัน ความสุจริตในการทำงานด้วย⁷² สามารถเป็นนายของอารมณ์ถึงขั้นที่ท่านเรียกว่า เป็นผู้อบรม อินทรีย์แล้ว รู้วางใจเฉยเป็นกลางอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ ก็ทำได้ตามต้องการ⁷³ เป็นผู้ที่มีสติ ควบคุมตนได้เรียกว่า เป็นคนที่ฝึกแล้ว⁷⁴ หรือผู้ชนะตนเองซึ่งเป็นยอดของผู้ชนะสงคราม⁷⁵ มีจิต หนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวโยกคลอนไปตามอิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ชอบใจ) และอนิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่ชอบใจ) เหมือนภูเขาคือไม่หวั่นไหวด้วยแรงลม⁷⁶ หรือเหมือนผืนแผ่นดินเป็นต้นที่ รองรับทุกสิ่ง ไม่ขัดเคืองผูกใจเจ็บต่อใครไม่ว่าจะทั้งของดีของเสียของสะอาดไม่สะอาดลงไป⁷⁷

จากข้อความต่างๆ ที่ยกมาข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นว่า หากสติในระดับธรรมดาของ ปุถุชนทั่วไป ได้รับการพัฒนาด้วยหลักธรรมที่ถูกต้อง นอกจากจะมีอุปการะในการดำรงชีวิต ประจำวันไม่ให้เกิดพลาด ทำอะไรถูกต้องตามทำนองคลองธรรมแล้ว สติสัมปชัญญะ จัดว่าเป็นตัว จักรสำคัญ เป็นหัวใจ ตั้งแต่จุดเริ่มต้น จนถึงขั้นสุดท้าย คือความสมบูรณ์ กล่าวคือ ความสิ้นทุกข์ เพราะรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง

2.4.3 การจัดประเภทสติโดยใช้คุณลักษณะเป็นเกณฑ์

ในปรมัตถที่ปนี อภิธัมมัตถสังคหะฎีกา พระฎีกาจารย์ได้จำแนกสติไว้ 2 ประการด้วยกัน กล่าวคือ 1) มิจจาสติ ได้แก่ ความระลึกที่ผิด หรือระลึกไม่ชอบ 2) สัมมาสติ ได้แก่ ความระลึกชอบหรือ ความคิดที่ประกอบด้วยกุศล⁷⁸ เมื่อจัดประเภทของสติตามความถูกผิดของสติ ดังกล่าวข้างต้น เราอาจจำแนกสติออกเป็น 2 ประเภทได้ดังต่อไปนี้

⁷¹ พุ.จิตติ. (บาลี) 25/268/295, พุ.จิตติ. (ไทย) 45/268/537.

⁷² ม.ม. (บาลี) 13/657/603, ม.ม. (ไทย) 21/657/350-353.

⁷³ ม.อุ. (บาลี) 14/863/546, ม.อุ. (ไทย) 23/863/528.

⁷⁴ พุ.สุ. (บาลี) 25/331/398; 366/429, พุ.สุ. (ไทย) 47/331/328-331; พุ.ธ. (บาลี) 25/33/57, พุ.ธ. (ไทย) 43/33/223-225.

⁷⁵ พุ.ธ. (บาลี) 25/18/28, พุ.ธ. (ไทย) 41/18/415-417.

⁷⁶ อง.ฉก. (บาลี) 22/326/423, อง.ฉก. (ไทย) 36/326/706-711.

⁷⁷ พุ.ธ. (บาลี) 25/17/27, พุ.ธ. (ไทย) 41/17/363-364; อง.นวก. (บาลี) 23/215/388, อง.นวก. (ไทย) 38/215/301.

⁷⁸ ปรมัตถ. (ไทย) 260-261.

2.4.3.1 มิจฉาสติ

“มิจฉาสติ” จัดเป็นธรรมข้อหนึ่งในหมวดธรรม 10 ข้อที่เรียกว่า “มิจฉัตตะ” (ภาวะที่ผิด, ความเป็นสิ่งที่ผิด) อันประกอบด้วย

- 1) มิจฉาทิฏฐิ เห็นผิด ได้แก่ ความเห็นผิดจากคลองธรรมตามหลักกุศลกรรมบถ
- 2) มิจฉาสังกัปปะ ดำริผิด ได้แก่ ความดำริที่เป็นอกุศลทั้งหลาย ตรงข้ามจากสัมมาสังกัปปะ
- 3) มิจฉาวาจา วาจาผิด ได้แก่ วาจิจริต 4
- 4) มิจฉากัมมันตะ กระทำผิด ได้แก่ กายทุจริต 3
- 5) มิจฉาอาชีวะ เลี้ยงชีพผิด ได้แก่ เลี้ยงชีวิตในทางทุจริต
- 6) มิจฉาวายามะ พยายามผิด ได้แก่ ความเพียรตรงข้ามกับสัมมาวายามะ
- 7) มิจฉาสติ ระลึกผิด ได้แก่ ความระลึกถึงเรื่องราวตั้งแต่อดีต เช่น ระลึกถึงการได้ทรัพย์ การได้ยศเป็นต้น ในทางอกุศล อันจัดเป็นสติเทียม เป็นเหตุชักนำใจให้เกิดกิเลสมีโลภะมานะ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น
- 8) มิจฉาสมาธิ ตั้งจิตผิด ได้แก่ ตั้งจิตเพ่งเล็ง จดจ่อปักใจแน่วแนในกามราคะ พยาบาท เป็นต้น
- 9) มิจฉาญาณ รู้ผิด ได้แก่ ความหลงผิดที่แสดงออกในการคิดอุปายทำความชั่ว และในการพิจารณาทบทวนความชั่วนั้นๆ ที่ตนกระทำได้อย่างดีแล้วเป็นต้น
- 10) มิจฉาวิมุตติ หลุดพ้นผิด ได้แก่ ยังไม่ถึงวิมุตติ สำคัญว่าถึงวิมุตติ หรือสำคัญผิดในสิ่งที่มิใช่วิมุตติว่าเป็นวิมุตติ⁷⁹

จากข้อความที่ยกมาข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่า สติที่ไม่ดีงามที่เรียกว่า “มิจฉาสติ” นั้นจะก่อให้เกิดการกระทำในทางอกุศล ก่อให้เกิดความเดือดร้อน ให้ทุกข์โทษแก่ผู้กระทำเพราะเป็นความดำริหรือความคิดที่ผิดไปจากทำนองคลองธรรม อันจัดเป็นอกุศลวิตก (ความดำริที่ไม่ดี) ไม่เป็นไปตามความจริง ซึ่งตรงกันข้ามกับสัมมาสติ การระลึกถึงสิ่งที่ว่าไม่ดีงามนั้นเกี่ยวข้องกับ “มิจฉาสติ” เนื่องจากองค์ธรรมของมิจฉาสติ ได้แก่ อกุศลทั้งหมดที่เกิดขึ้นในการระลึก ดังคำกล่าวที่ว่า

⁷⁹ ที.ปา. (บาลี) 11/469/337, ที.ปา. (ไทย) 16/469/451 ; ม.ม. (บาลี) 12/104/76; ม.ม. (ไทย) 17/104/473-478 .

มิจาสังกับปา ได้แก่ความดำริในอกุศลที่ไม่เป็นไปตามความจริง และไม่เป็น
เครื่องนำสัตว์ออกจากวัฏฏะ... ความจริง ธรรมดามิจาสติก็เหมือนกับมิจา
สังกับปะเป็นต้น ไม่เป็นธรรมอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ คือไม่มีธรรมอะไรๆ แต่คำว่า
มิจาสตินี้ เป็นชื่อของขั้นที่เป็นอกุศลทั้ง 4 ขั้น ที่เป็นไปแล้วสำหรับผู้คิดถึง
อดีต⁸⁰

อาจกล่าวสรุปได้ว่า มิจาสติ (การระลึกผิด) เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับ สัมมาสติ (ระลึก
ชอบ) ประกอบด้วยอกุศล มีผลให้เกิดทุกข์แก่จิตใจ เป็นธรรมที่พระอริยเจ้าไม่สรรเสริญ ดังกล่าว
แล้ว ส่วนสัมมาสติเป็นธรรมที่ควรเจริญ จัดเป็นกุศลเจตสิก

อย่างไรก็ดี ในมติฝ่ายอภิธรรม ท่านได้แสดงไว้ว่า สติอื่นไม่ใช่สติแท้ แต่เป็นอกุศล
จิตตูปาทสติปฏิรูปที่เป็นไปโดยไม่หลงลืมกรรมชั่วที่กระทำแล้วหรือพึงกระทำ⁸¹

ดังนั้น คำว่าสติสามารถใช้ในความหมายการระลึกข้อมูลความจำกลับมา และเพื่อง่าย
ต่อการสื่อสาร สติที่ดีย่อมจะใช้คำว่าสัมมาสติ ที่ตรงข้ามกับสติที่ไม่ดีงามที่เรียกว่ามิจาสตินั้น ซึ่ง
ทั้งสัมมาสติและมิจาสติล้วนปฏิบัติการในการสืบต่อของวิญญานหรือจิตในหน้าที่ที่เรียกว่า
“ชวน” เนื่องจากในการสืบต่อของวิญญานตามจิตตนิยาม ทั้งกุศลและอกุศลสามารถปฏิบัติการ
พร้อมกับชวนวิญญานเท่านั้น⁸²

2.4.3.2 สัมมาสติ

สัมมาสติ (ระลึกชอบ) เป็นข้อธรรมที่อยู่ตรงข้ามกับมิจาสติ (รู้/ระลึกผิด) สัมมาสติ
จัดเป็นสติเจตสิกเกี่ยวข้องกับการระลึกข้อมูลความจำที่ดีงามเท่านั้น เนื่องจากสติเจตสิกเป็น
เจตสิกที่เป็นกุศลและปฏิบัติการพร้อมกับเจตสิกที่เป็นกุศลทุกประเภท กล่าวคือ สติเจตสิกจัดเป็น
“โสภณสาธารณเจตสิก”⁸³ ตามนัยอภิธรรม นอกจากนี้สติเจตสิกปรากฏอยู่ในหลักธรรมอื่นโดยมี
ชื่อเรียกต่างกันไปตามหลักธรรมนั้นๆ ในหลักธรรมอินทรี 5 เรียกว่าสตินทรี⁸⁴ ในหลักธรรม

⁸⁰ เนตติวิภาวินี (บาลี) 200.

⁸¹ ปรมตฺถ. (ไทย) 260-261.

⁸² ปรมตฺถ. (ไทย) 373.

⁸³ สงฺคห.(บาลี) 7, สงฺคห (ไทย) 18-19 อ้างถึงใน นันทพล โรจนโกศล, “จิตวิทยา
ความจำเชิงพุทธบูรณาการ” (สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550), น.70-71.

⁸⁴ ส.ม. (บาลี) 19/843-900/256-271.

พละ 5 เรียกว่าสติพละ⁸⁵ ในหลักธรรมโพชฌงค์ 7 เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์⁸⁶ ในหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 เรียกว่า สัมมาสติ⁸⁷ และสติเจตสิกทำหน้าที่อย่างโดดเด่นในหลักธรรมสติปัฏฐาน 4⁸⁸

สัมมาสติจัดเป็นหลักธรรมที่จำเป็นและสำคัญมาก ที่จะนำไปให้ชีวิตดำเนินไปอย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม⁸⁹ สัมมาสติเป็นสติในมรรคมีองค์ 8 ประการ เป็นไปตามการดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา)

กล่าวโดยทั่วไป เมื่อมีสัมมาสติ จะเห็นความจริงที่สำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งครอบคลุมหมดทุกสิ่งทุกอย่าง คือ “สามัญญลักษณะ” (ลักษณะอันทั่วไปแก่ทุกสิ่ง) หรือ “ไตรลักษณ์” (ลักษณะ 3, อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย 3 อย่างอันให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆตามธรรมชาติของมัน) ได้แก่ 1) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง 2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ 3) อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน⁹⁰

ลึกซึ้งลงไปอีก คือปัญญาที่รู้เท่าทันสังขาร รู้สามัญญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้เท่าทันสมมติบัญญัติ ไม่ถูกหลอกให้หลงไปตามรูปลักษณะภายนอกของสิ่งทั้งหลาย และยอมรับความจริงทุกด้าน มิใช่ติดอยู่เพียงแง่ใดแง่หนึ่ง ความรู้เห็นตามที่มันเป็น หรือรู้เห็นตามความเป็นจริงขั้นนี้ จะช่วยแก้ความเข้าใจผิดที่ว่า พระพุทธศาสนาของโลกและชีวิตในแง่ร้ายหรือทวินิยม⁹¹ โดยสิ้นเชิง เช่น ผู้ประกอบด้วยสัมมาสติจะเห็นว่า ชันธ์ 5 มิใช่เป็นทุกข์หรือเป็นสุขแต่เพียงอย่างเดียว

⁸⁵ อญ.ปญจก. (บาลี) 22/13/11.

⁸⁶ ที.ปา. (บาลี) 11/327/264.

⁸⁷ ที.ม. (บาลี) 10/299/348.

⁸⁸ ที.ม. (บาลี) 10/273-300/325.

⁸⁹ Assajita Dhammajito(Awale), An Analytical Study on Concept of Citta and its Significance in theravāda Buddhist Philosophy Ibid., p.149.(It is important in Buddhism to practice mindfulness.It is essential even in our daily life in which we act in full awareness of our actions,feelings and thoughts as well as that of our environment.The mind should always be clear and attentive rather than clouded and distractive.)

⁹⁰ ส.สพ. (บาลี) 18/1/1, ส.สพ. (ไทย) 28/1/1-2.

⁹¹ ราชบัณฑิตยสถาน,พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน,2548), น.78.

อย่างหนึ่งโดยส่วนเดียว⁹² แต่รู้ว่า “ความอยากย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ (ต่างหาก) เป็น กาม, อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลกหาชื่อว่ากามไม่... อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลก ย่อม ตั้งอยู่ตามสภาพของมันอย่างนั้นเอง ดังนั้น ธีรชนทั้งหลายจึงกำจัด (แต่เพียง) ตัวความชอบใจใน อารมณ์เหล่านั้น”⁹³ ผู้ที่จะตรัสรู้ได้ต้องเข้าใจทั้งส่วนดีหรือส่วนที่น่าชื่นชม (อัสสาทะ) ส่วนเสียหรือ ส่วนที่เป็นโทษ (อาทีนพ) และทางปลอดพ้น (นิสสรณะ) ของกาม ของโลก ของชั้น 5 มองเห็นส่วน ดีว่าเป็นส่วนดี มองเห็นส่วนเสียว่าเป็นส่วนเสีย มองเห็นทางปลอดพ้นว่าเป็นทางปลอดพ้น แต่ที่ละ กาม หายติดใจในโลก เลิกยึดชั้น 5 เสีย ก็เพราะมองเห็นทางปลอดพ้นเป็นอิสระ (นิสสรณะ) ซึ่งจะทำให้อยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ต้องขึ้นต่อส่วนดีและส่วนเสียเหล่านั้น อีกทั้งเป็นการอยู่ดีมีสุขที่ ประเสริฐกว่าประณีตกว่าอีกด้วย⁹⁴

อนึ่ง ภาพลอยดวง (Hologram) แห่งอัตตา⁹⁵ ที่เราสร้างขึ้นมานี้ เมื่อขาดสัมมาสติ คือ ไม่ได้ผูกติดลงไว้ที่กายที่ใจ จะไม่เห็นความคิด ไม่รู้เท่าทันความคิดที่คอยปรุงแต่ง จิตใจจะ แปรเปลี่ยนรูปลักษณะไปตามความคิด ตามอำนาจความโลภ ความโกรธ และความหลงในตัวตน (อัตตา)

ดังนั้น สัมมาสติ จึงจัดว่าเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ด้วยครอบคลุมตั้งแต่ระดับศีล (มีสติคอยควบคุม อดกลั้นไม่ให้ทำความชั่วอกุศลกรรม) นำให้เกิดสมาธิ (มีสติและความรู้สึกตัว คอยเสริมสร้างให้ทำแต่ความดี มีจิตใจตั้งมั่นในกุศลกรรม) และพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งรู้

⁹² ส.ช. (บาลี) 17/131/85, ส.ช. (ไทย) 27/131/139-140.

⁹³ อญ.ชก. (บาลี) 22/334/460, อญ.ชก. (ไทย) 36/334/766-773.

⁹⁴ ดู ม.ม. (บาลี) 12/196-208/168-178, ม.ม. (ไทย) 18/196-208/115-125.

⁹⁵ อภิปรายโดยทั่วไปวิเคราะห์ความหมายของคำว่า อัตตา ที่ใช้ในวงการปรัชญา ประมวลได้ 3 นัย ดังนี้; (1) อัตตา หมายถึง ศูนย์กลางของความเปลี่ยนแปลง หรือ การแปรสภาพ และเป็นหลักแห่งการคงเดิม;(2) อัตตา หมายถึง ศูนย์รวมของคุณสมบัติทั้งหลายของสิ่งใดสิ่ง หนึ่ง;(3) อัตตา หมายถึง สิ่งที่มีอยู่โดยตัวเอง มิได้กำเนิดมาจากอะไร แต่มีอยู่และเป็นมาอย่างนั้น โดยตัวเอง ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่น มันเป็นสิ่งที่นิรันดร์ เป็นอมตะ ไม่มีเกิด ไม่มีดับ ไม่มีการแปรสภาพ เป็นสิ่งสมบูรณ์; รายละเอียด ดู วิทย์ วิศทเวทย์, ความคิดเรื่องอนัตตาในพระสูตร, รายงาน ผลการวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, พ.ศ.2518, น.8-14; วัชรระ งามจิตรเจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2550), น.95-153 และ B.Alan Wallace, Buddhism & Science (Delhi: Columbia University Press, 2003), pp.107-112.

จริงตามความเป็นจริง มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ มีใจผ่องแผ้ว สะอาด บริสุทธิ์ เพราะไม่ได้แปดเปื้อนด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง อีกต่อไป

รวมความว่า การศึกษาหลักธรรมเรื่องสติภายใต้กรอบแนวคิดเป็นต้นว่า ความหมาย ลักษณะและประเภทของสติตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้ผู้ศึกษาได้ทราบ และเข้าใจคำสอนเกี่ยวกับเรื่องสติในประเด็นที่หลากหลายยิ่งขึ้น โดยจุดหมายสำคัญของงานวิจัยนี้คือ การนำเอาแนวคิดเกี่ยวกับสติ ลักษณะของสติมาพิจารณาเพื่อนำสู่การปฏิบัติตนเพื่อให้รู้เท่าทันสภาวะของกิเลสที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ที่แสดงอาการในหลายลักษณะ ทั้งนี้เพื่อขจัดกิเลสให้หมดหรือควบคุมให้อยู่ในวงจำกัด เพื่อแก้ไขและป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการขาดสติทั้งในปัจจุบันและในอนาคต กรณีนี้คือการประยุกต์หลักทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติเพื่อนำไปสู่จุดหมายคือชีวิตดำเนินไปอย่างมีคุณค่าและมีความสุข ตลอดจนถึงวิมุตติความหลุดพ้น อันเป็นจุดหมายสูงสุดในพุทธศาสนา