

บทที่ 3

หลักธรรมที่สัมพันธ์กันกับสติ

หลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาเถรวาท มีหลายระดับ กล่าวคือ มีหลักธรรมทั้งที่เป็นระดับโลกียะและระดับโลกุตตระ บรรดาหลักธรรมเหล่านั้น แต่ละระดับย่อมมีความเกี่ยวเนื่องกันทั้งในทางตรงและในทางอ้อม อาจกล่าวได้ว่า การปฏิบัติตามหลักธรรมในหมวดหนึ่งๆ ย่อมมีความสัมพันธ์กันในอีกหมวดหนึ่งและการปฏิบัติธรรมในข้อใดข้อหนึ่ง จะต้องมีความเกี่ยวเนื่องกันกับหลักธรรมข้ออื่นๆ ด้วย ซึ่งจัดว่าเป็นเครื่องสนับสนุนกันและกัน ไม่อาจแยกเดี่ยวได้

หลักธรรมที่ผู้วิจัยจะกล่าวในบทนี้ เป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องส่งเสริมสนับสนุนสติ ทั้งในระดับโลกียะและโลกุตตระ เพื่อให้การศึกษาเรื่องสติมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปตามลำดับ และหลักธรรมที่เป็นเครื่องสนับสนุนให้อริยมรรคข้ออื่นๆ ดำเนินไปได้ด้วยดี จนถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือพระนิพพาน กล่าวคือความบริสุทธิ์แห่งจิต ในบทที่ 3 นี้ ผู้วิจัยจะกล่าวถึงกระบวนการเกิดขึ้นของสติ และบทบาทของสติในฐานะต่างๆ ตามลำดับดังต่อไปนี้:-

3.1 กระบวนการเกิดขึ้นของสติ

สติเป็นองค์ธรรมสำคัญมีอุปการะมาก จำเป็นต้องใช้ในกิจทุกอย่าง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าสติมีประโยชน์ต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี¹ (สติญจ ขวาทิ ภิกขเว สพุทฺธิกั วทามิ) และสติเป็นที่พึงที่อาศัยของใจ² (มนุสฺส โข พุราหุมนฺ สติ ปฏิสรณํ) ดังเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้ว แต่มักมีปัญหว่าทำอย่างไรจะให้สติเกิดขึ้นทันเวลาที่ต้องใช้ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ อะไรเป็นปัจจัยก่อให้เกิดสติ และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำอย่างไรจะให้สติคงอยู่ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ไม่หลุดลอยขาดหายไปเสีย ใน พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงหลักไว้ว่า โยนิโสมนสิการ³

¹ ส.ม.(บาลี) 19/572/158.

² ส.ม. (บาลี) 19/969/289.

³ ว่าโดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส (แบบคาย) กับ มนสิการ (การทำในใจ, การคิด) รวมความว่า “การทำในใจโดยแบบคาย” หมายถึง การคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ การรู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิดเพี้ยน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ.

เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสติ ช่วยให้สติที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น ช่วยให้สติที่เกิดขึ้นแล้วเกิดต่อเนื่องไปอีก⁴ คนที่มีความคิดเป็นระเบียบ มีความคิดแล่นเรื่อย ได้เรื่องราว เดินเป็นแถวเป็นแนว ย่อมคุมเอาสติไว้ใช้ได้เรื่อย แต่คนที่คิดอะไรไม่เป็น หรือในเวลาที่มีความคิดไม่เดิน ไม่มีจุด ไร้หลัก สติก็พลัดหายไปเรื่อย รักษาไว้ไม่อยู่ เพราะกล่าวตามสภาวะที่แท้จริง เราจะไปรักษา ไปกักกวดึงเอาสติไว้ ย่อมไม่เป็นการถูกต้อง และทำไม่ได้ ที่ถูกต้องคือต้องหล่อเลี้ยงมันไว้ หมายความว่า สร้างปัจจัยให้สติอยู่ เมื่อมีปัจจัยให้สติเกิด มันก็เกิด ถ้าไม่มีปัจจัยให้สติเกิด มันก็ไม่เกิด จัดว่าเป็นเรื่องของกระบวนการเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย

“โยนิโสมนสิการ” ท่านแปลสืบทอดกันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา เช่น ทีฆนิกาย(สุมฺงฺคฺลวิลาสินี) และ สังยุตตนิกาย (สารตฺตูปกาสินี) ฝ่ายฎีกา เช่น วิสุทธิฎีกา (ปรมุตฺตมณฺฑล) ท่านได้แสดงความหมายของโยนิโสมนสิการโดยแยกเป็นแง่ๆได้ดังนี้

1) อุบายมนสิการ แปลว่า คิด หรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวสัจจะ ทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2) ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับ มีขั้นตอน หมายถึงความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผลเป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3) การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึงการคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย

4) อุปปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึงการคิด การพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้กายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจมั่นคงเข้มแข็งเป็นต้น⁵

ไขความทั้ง 4 ข้อนี้ เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่างๆ ของความคิดที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นครั้งหนึ่งๆอาจมีลักษณะครบที่เดียวทั้ง 4 ข้อ หรือเกือบครบทั้งหมดนั้น หากจะสรุปใจความย่อลักษณะทั้ง 4 ประการนั้น คงได้ความว่าได้แก่การคิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุมีผล คิดเร้ากุศล⁶

⁴ ส.ม.(บาลี) 19/365/96;528/144;487/133, ส.ม. (ไทย) 30/365-372/189-191.

⁵ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, น.670.

⁶ เรื่องเดียวกัน น.671.

ถ้ามองในแง่การทำหน้าที่ โยนิโสมนสิการก็คือ ความคิดที่สกัดอวิชชาตัณหา หรือการคิดเพื่อสกัดตัณหาอวิชชาและตัณหา การแยกแยะสิ่งทั้งหลายให้เห็นความจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ⁷ กล่าวคือ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ หรือที่เรียกว่าได้รับประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ตามปกติกระบวนการความคิดก็จะแล่นต่อไปทันที ตอนนี้เป็นจุดหรือขั้นตอนของการช่วงชิงบทบาทกัน ถ้าอวิชชาตัณหาเข้ามาชิงเอาความคิดไปได้ก่อน ความคิดต่อจากนั้น ก็เป็นขบวนการของอวิชชาตัณหา ประกอบด้วยการปรุงแต่งของสังขารตามอำนาจความชอบใจไม่ชอบใจและภาพความคิดที่ยึดถือไว้ แต่ถ้าโยนิโสมนสิการเข้ามาสกัดตัณหาอวิชชาได้ ก็จะชักความคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง คือเกิดความคิดปลอดอวิชชาตัณหา เป็นกระบวนการแห่งญาณทัสสนะ หรือกระบวนการแห่งวิชาวิมุตติแทน⁸ สำหรับปุถุชนทั่วไป ตามปกติพอได้รับรู้อารมณ์แล้ว ความคิดก็มักเดินไปตามกระบวนการแห่งอวิชชาตัณหา คือเอาความชอบใจไม่ชอบใจต่ออารมณ์ที่รับรู้ นั้น หรือเอาภาพความคิดที่ยึดถือไว้แล้วมาเทียบทาบ เป็นจุดก่อตัวที่จะปรุงแต่งความคิดเกี่ยวกับอารมณ์หรือประสบการณ์นั้นต่อไป เรียกว่าเป็นกระบวนการแห่งอวิชชาตัณหา⁹ ทั้งนี้เพราะได้สะสมความเคยชินไว้อย่างนั้น การมองและการคิดตามแนวของอวิชชาตัณหา นี้ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามที่อยากให้มีเป็นหรือไม่อยากให้มีเป็น เป็นการคิดตามอำนาจความติดใจหรือขัดใจ การคิดแบบนี้ นอกจากทำให้ไม่มองเห็นตามความเป็นจริง เกิดความเอนเอียงไปตามความชอบความชัง ทำให้เข้าใจผิดหลงผิด หรือได้ภาพที่บิดเบือนแล้ว ยังทำให้เกิดความขุ่นมัว เศร้าหมอง ความเหี่ยวแห้ง อ่างว้าง ว้าเหว่ ความคับข้องใจต่างๆ ซึ่งรวมเรียกว่าความทุกข์ตามมาด้วย¹⁰

ส่วนโยนิโสมนสิการเป็นการมองตามความเป็นจริง หรือมองตามเหตุ ไม่ใช่มองตามอวิชชาตัณหา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า มองตามสิ่งที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมัน ไม่ใช่มองตามที่เราอยากให้มีเป็น หรือไม่อยากให้มีเป็น พูดอย่างภาพพจน์ว่า โยนิโสมนสิการทำให้คนเป็นผู้ใช้ความคิด คือเป็นเจ้าหรือเป็นนายของความคิด เอาความคิดมารับใช้ช่วยแก้ไขปัญหาทำให้คนอยู่สุขสบาย ตรงข้ามกับอโยนิโสมนสิการ ซึ่งทำให้คนกลายเป็นทาสของความคิด ถูกความคิดปลุก

⁷ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ปัญญา, 2535), น.31.

⁸ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, น.674-675.

⁹ เรื่องเดียวกัน น.675.

¹⁰ พุทธทาสภิกขุ, ศิลปะการดำเนินชีวิต (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2543), น.18

ปั่นจับเชิดให้เป็นไปต่างๆ อย่างไม่เป็นตัวของตัวเอง พึงสังเกตด้วยว่า ในกระบวนการความคิดที่มี โยนิโสมนสิการเช่นนี้ สติสัมปชัญญะจะเข้ามาร่วมทำงานอยู่ด้วยเองโดยตลอด เพราะโยนิโสมนสิการเป็นอาหารคอยหล่อเลี้ยงมันอยู่เรื่อย ๆ

นอกจากในส่วนของธรรมอันจัดเป็นกระบวนการเกิดของสติดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยจะอธิบายถึงกระบวนการเกิดสติในแง่มุมของธรรมที่เป็นอาหารอุดหนุนกันต่อไป ใน อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงว่ากระบวนการเกิดของสติ (สัมปชัญญะ) ได้แก่ โยนิโสมนสิการ¹¹ (การพิจารณาโดยแยบคาย) กระบวนการนี้เริ่มต้นด้วยการรู้จักคิดรู้จักพิจารณาใช้ปัญญาหาเหตุผลด้วยตนเอง เมื่อคิด หรือพิจารณาถูกวิธี เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง มองเห็นสภาวะธรรมแล้ว จิตใจก็แจ่มขึ้นเกิดปราโมทย์ ในกระบวนการธรรมแนวนี โยนิโสมนสิการในฐานะเป็นองค์ประกอบสำคัญในระบบการฝึกอบรมในทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นหลักการใช้ความคิดแบบพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญฝ่ายภายใน¹² ที่เป็นกระบวนการเกิดสติ ในขณะที่กับการเสวนาสัมบุรุษ (=การมีกัลยาณมิตร) ซึ่งแสดงความสำคัญของปัจจัยในทางสังคม ถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญฝ่ายภายนอก องค์ประกอบสองฝ่ายนี้ มีศรัทธาเป็นตัวเชื่อมต่อ เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น สามารถแสดงให้เห็นได้ในฐานะธรรมอุดหนุนกันได้ดังนี้

ธรรมเป็นอาหารอุดหนุนกัน : เสวนาสัมบุรุษ > สดับสัทธรรม > ศรัทธา > โยนิโสมนสิการ > สติสัมปชัญญะ > อินทริยสังวร > สุจิต > สติปฏิฐาน > โพชฌงค์ > วิชชาและวิมุตติ¹³

จากข้อความข้างต้น จะเห็นได้ว่า องค์ธรรมแต่ละข้อ ต่างก็สามารถเป็นจุดเริ่มช่วยหนุนและส่งเสริมซึ่งกันและกัน อันก่อเป็นกระบวนการทำให้เกิดสติสัมปชัญญะที่แน่นและมั่นคง หลักการนี้แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติชอบหรือชีวิตที่ดีงามเพราะมีสติคอยเตือนเกิดจากการปรุงผสมผสานปัจจัยทางสังคมและปัจจัยภายในตัวบุคคลเข้าด้วยกัน และการก้าวหน้าไปในมรรคาแห่งความดีงามสู่จุดหมายแห่งชีวิต จะเป็นไปได้อย่างสัมฤทธิ์ผลมากที่สุด หากได้อาศัยปัจจัยสองอย่างนี้คอยอุดหนุนค้ำชูกันอยู่เรื่อยไป

¹¹ อ.ทสก.24/61/122.

¹² พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, น.577.

¹³ เรื่องเดียวกัน น.578.

3.2 บทบาทของสติ

ลำดับนี้ ผู้วิจัยจะได้อภิปรายถึงบทบาทของสติในแง่มุมต่างๆ เพื่อประโยชน์ในการศึกษา ยิ่งขึ้นเป็นลำดับไป

3.2.1 สติในกระบวนการพัฒนาปัญญา

บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาปัญญา¹⁴ นี้ สติจะทำหน้าที่แทรกแซงพัวพันและพวงกันไปกับองค์ธรรมอื่นๆ เป็นอันมาก โดยเฉพาะจะมีวายามะ¹⁵ (ความเพียร) ควบอยู่ด้วยเสมอ หากจำกัดการพิจารณาเข้ามา กล่าวเฉพาะการดำเนินของจิตในกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือการใช้ปัญญาชำระล้างดวงจิต อัปปมาทะ (ความไม่ประมาท) ก็กลายเป็นตัววิ่งเต้นที่คอยเร่งเร้าอยู่ในวงนอก เมื่อถึงขั้นนี้ การพิจารณาจึงจำกัดวงขอบเขตจำเพาะเข้ามา เป็นเรื่องกระบวนการทำงานในจิตใจ และแยกแยะรายละเอียดชอยถี่ออกวิเคราะห์เป็นขณะๆ ในระดับนี้เองที่สติทำหน้าที่ของมันอย่างเต็มที่ และเด่นชัด กลายเป็นตัวแสดงที่มีบทบาทสำคัญที่เรียกโดยชื่อของมันเอง¹⁶

จะเห็นได้ว่า ตามหลักพุทธศาสนา ท่านจะเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกชั้น การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอนั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่าอัปปมาท หรือความไม่ประมาท อัปปมาทนี้เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม มักให้ความหมายว่า การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ¹⁷

ในแง่ความสำคัญ อัปปมาทจัดเป็นองค์ประกอบภายใน เช่นเดียวกับโยนิโสมนสิการ¹⁸ คู่กับหลักกัลยาณมิตร (เพื่อนที่ดี) ที่เป็นองค์ประกอบภายนอก พระบาลีที่แสดงความสำคัญของอัปปมาทนี้ บางทีซ้ำกับโยนิโสมนสิการ เพราะเหตุว่า ธรรมทั้งสองนี้ มีความสำคัญเท่าเทียม

¹⁴ปัญญาตามความหมายนี้ได้แก่ ปัญญาในการใช้กำจัดอาสวกิเลส ซึ่งสติกับปัญญาจะต้องเกิดร่วมกัน จึงจะมีกำลัง สติขาดปัญญา ย่อมอ่อนกำลัง ดู ม.อ.(บาลี) 3/28; ในส่วนอภิธรรม ดู วิภังค.อ. (บาลี) 406; ปัญญาปราศจากสติ ไม่มีเลย ดู วิสุทฺธิ.ฎีกา.(บาลี) 1/302.

¹⁵มรรค ข้อที่ 4 ในมรรคมงคล

¹⁶พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, อ่างแล้ว น.808-809.

¹⁷เรื่องเดียวกัน น.805.

¹⁸ส.ม. (บาลี) 19/136/37, ส.ม. (ไทย) 30/136/77.

กัน แต่ต่างแ่งกัน โยนิโสมนสิการ เป็นองค์ประกอบฝ่ายปัญญา เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี¹⁹ เป็นองค์ประกอบสำหรับใช้กระทำการ ส่วนอัปปมาทเป็นองค์ประกอบฝ่ายสมาธิ เป็นตัวควบคุม และเร่งเร้าให้มีการใช้อุปกรณ์นั้นและก้าวหน้าต่อไป

หากกล่าวถึงโยนิโสมนสิการในด้านการหยั่งรู้สภาวะธรรม โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญาเอง แต่เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา คือให้เกิดสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) ในคัมภีร์ มิลินทปัญหา แสดงความแตกต่างระหว่างโยนิโสมนสิการกับปัญญาวา ประการแรก สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลาย เช่น แพะ แกะ วัว ควาย ชูฐ ลา มีมนสิการ(มนสิการแต่ไม่เป็นโยนิโส) แต่ไม่มีปัญญา ประการที่สอง มนสิการมีลักษณะคำนึงพิจารณา ส่วนปัญญามีลักษณะตัดขาด มนสิการรวมจับความคิดมาเสนอทำให้ปัญญาทำงานกำจัดกิเลสได้ เหมือนมือซ้ายรวบจับเอารวงข้าวไว้ ให้มือขวาที่ถือเคียวเกี่ยวตัดได้สำเร็จ²⁰ ถ้ามองในแง่นี้ โยนิโสมนสิการก็คือ มนสิการชนิดที่ทำให้เกิดการใช้ปัญญา พร้อมกับทำให้ปัญญานั้นเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป²¹

เนื่องด้วยโยนิโสมนสิการมีขอบเขตกว้างอย่างนี้ คนปกติทุกคนจึงสามารถใช้โยนิโสมนสิการได้ โดยเฉพาะโยนิโสมนสิการแบบง่าย ๆ นั้น เพียงแต่คอยชักกระแสดความคิดให้เข้ามาเดินในแนวทางที่ติงามที่เรียนรู้ไว้ก่อนแล้วหรือคุ้นอยู่แล้วเท่านั้นเอง และสำหรับโยนิโสมนสิการแบบนี้ซึ่งตามปกติเป็นระดับที่ช่วยให้เกิดโลกียสัมมาทิฐิ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะ ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุเรียกว่า “สัมมาทิฐิฝ่ายภาษาคน”²² (ตรงข้ามกับภาษาธรรม) หมายถึง ความเห็นชอบที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักแห่งเหตุและผล หรือกฎแห่งกรรมที่ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวตน เรื่องบุญเรื่องบาป เรื่องโลกนี้โลกหน้า และเรื่องนรกสวรรค์ เป็นต้น ในกรณีดังกล่าวนี้ ศรัทธาซึ่งเกิดจากปัจจัยฝ่ายปรโตโฆสะ หรือปัจจัยภายนอก (external factor) เช่น การศึกษาอบรม วัฒนธรรมประเพณี และกัลยาณมิตรอื่นๆ จะมีอิทธิพลได้มาก กล่าวคือ ศรัทธานั้นเป็นศูนย์รวมที่ยึดเหนี่ยวของจิตและเป็นพลังพร้อมอยู่ภายใน พอคนรับรู้อารมณ์หรือหรือประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง กระแสดความคิดก็จะถูกแรงแห่งศรัทธาดึงให้แล่นไปตามแนวทางของศรัทธานั้น ดังนั้น ท่านจึงแสดงหลักว่า ศรัทธาที่ถูกต้อง เป็นอาหารหล่อ

¹⁹ ส.ม.(บาลี) 19/414/113, ส.ม. (ไทย) 30/414/221.

²⁰ มิลินท. (บาลี) 47.

²¹ ตัวอย่างการใช้โยนิโสและโยนิโสมนสิการ ดู วินย.อ. (บาลี) 3/269; ม.อ. (บาลี)

3/611.

²² พุทธทาสภิกขุ, มติดลธรรม (กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร, 2518), น.274.

เลี้ยงโยนิโสมนสิการ²³ เพราะปรโตโฆสะที่เป็นกัลยาณมิตร อาศัยศรัทธานั้นเป็นทางเดิน สามารถช่วยเพิ่มเติมเสริมความรู้ความเข้าใจและชี้แนะสื่อนำความคิดได้มากขึ้นโดยลำดับ เช่น ด้วยการปรึกษาหารือ สอบถามข้อติดขัดสงสัย เป็นต้น โยนิโสมนสิการของผู้นั้นเมื่อใช้อยู่บ่อยๆ และได้อาหารหล่อเลี้ยงเสริมอยู่เรื่อยๆ ก็เดินได้คล่องและก้าวไกลยิ่งขึ้น ทำให้ปัญญาองกมยิ่งขึ้น ครั้นพิจารณาเห็นความจริง รู้ว่าคำแนะนำนั้นถูกต้องดีงาม เป็นประโยชน์จริง ก็ยิ่งมั่นใจ เกิดศรัทธามากขึ้น โยนิโสมนสิการก็กลับเป็นปัจจัยส่งเสริมศรัทธา²⁴ ชวนให้ตั้งใจศึกษายิ่งขึ้น จนในที่สุดโยนิโสมนสิการของตนเองก็นำบุคคลผู้นั้นไปสู่ความรู้แจ้งและความหลุดพ้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ จะเห็นถึงการสร้างเหตุปัจจัยเพื่อการเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ โดยเน้นความสมดุลของปัจจัยทั้งสองด้าน คือทั้งปัจจัยภายนอก (external factor) และปัจจัยภายใน (internal factor)²⁵ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ 2 อย่างนี้ ปัจจัย 2 อย่าง อะไรบ้าง คือ ปรโตโฆสะ และ โยนิโสมนสิการ”²⁶

จะเห็นได้ว่า นี่เป็นลักษณะของการที่ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกประสานกันในการพัฒนาการด้านปัญญา ปัจจัยภายนอกและศรัทธามีความสำคัญมาก แต่ตัวตัดสินอยู่ในภายในคือ โยนิโสมนสิการ ผู้ใดใช้โยนิโสมนสิการได้ดี การอาศัยปัจจัยภายนอกก็น้อยลงตามอัตรา ผู้ใดไม่ใช้โยนิโสมนสิการเลย กัลยาณมิตรใดๆก็ไม่อาจช่วยได้สำเร็จได้

อย่างไรก็ตาม แม้องค์ประกอบภายนอก หรือ ปรโตโฆสะ จะสามารถเป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิได้ แต่ก็ยังเป็นสัมมาทิฐิที่อยู่ในขั้นของศรัทธา คือ มีศรัทธาคอยหนุนหลังอยู่ ไปได้ไกลสุดเพียงแค่โลกียสัมมาทิฐิเท่านั้น ถ้าหยุดไว้เพียงแค่นี้ โดยไม่มีปัจจัยภายนอกเข้ามาเสริมหรือมารับช่วงต่อ กระบวนการศึกษาก็จะไม่ตลอดรอดฝั่ง ไม่ถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เพราะเมื่ออยู่เพียงแค่นี้ขั้นศรัทธา ตัวผู้มีศรัทธานั้นก็ยังขึ้นต่อกัลยาณมิตร คอยพึ่งอาศัยครูอาจารย์ พฤติกรรมก็ยังอยู่ในลักษณะของการทำตามหรือเลียนแบบ ทางแก้คือพยายามหาทางเชื่อมโยงให้ก้าวเข้าสู่องค์ประกอบภายในให้ได้ นั่นคือ โยนิโสมนสิการ

²³ อก.ทสก. (บาลี) 24/61/123;62/127, อก.ทสก. (ไทย) 24/61/302.

²⁴ โยนิโสมนสิการก็เป็นค้ำจើอนแห่งศรัทธาได้ เช่น อิติ.อ. (บาลี) 339.

²⁵ พระมหาสมบุญ วรรณนา, “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทและความสำคัญของสัมมาทิฐิในการพัฒนาชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาในพระสูตรต้นตปิฎก”, (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544), น.91.

²⁶ ม.ม. (บาลี) 12/452/491.

3.2.2 สติในฐานะอัปปมาทธรรม

หากพิจารณาตามหลักคำสอนในทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการปฏิบัติ จะสังเกตเห็นได้ว่า หลักพุทธธรรมจะเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก ในการปฏิบัติจริยธรรม ทุกชั้น สติที่จะกล่าวถึงในข้อนี้ จัดเป็นสติที่เรียกว่า “อัปปมาท” (ความไม่ประมาท/การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ) อัปปมาทนี้จัดเป็นองค์ประกอบภายใน เช่นเดียวกับโยนิโสมนสิการดังกล่าวแล้ว คู่กับหลักกัลยาณมิตรที่เป็นองค์ประกอบภายนอก พุทธพจน์ที่แสดงความสำคัญของอัปปมาทนี้ บางทีซ้ำกับโยนิโสมนสิการ การดำเนินชีวิต หรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่าอัปปมาท หรือความไม่ประมาท อัปปมาทนี้เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม

ในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงความสำคัญของอัปปมาทธรรม ในการปฏิบัติจริยธรรมชั้นต่างๆ ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลายชนิดใดก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าช้าง ได้ทั้งหมด รอยเท้าช้าง เรียกว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความใหญ่ ฉ้นใด กุศลธรรมทั้งหลาย อย่างใดก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมด ความไม่ประมาท เรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ฉ้นนั้น²⁷

แม้ปัจจุฉิมวาจา คือพระดำรัสครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า เมื่อจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็เป็นพระดำรัสในเรื่องความไม่ประมาทนี้ ดังพุทธพจน์ว่า “สิ่งทั้งหลายที่ปัจจุฉิมปรุ้งแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”²⁸

ในอัปปมาทวรรค ธรรมบท พระพุทธองค์ได้มีพุทธดำรัสกับพระเจ้าพิมพิสารแห่งแคว้นมคธ ถึงความสำคัญของสติในฐานะอัปปมาทธรรมนี้ไว้ว่า

มหาบพิตร ชีวิตของบุคคลผู้เป็นอยู่อย่างนั้น (อยู่ด้วยความไม่ประมาท) ชื่อว่าเป็นอยู่ประกอบด้วยธรรม ก็กรรมมีกรรมของใจเป็นต้น ย่อมเบียดเบียนบีบคั้น (ผู้ทำ) ในโลกนี้ ทั้งในโลกหน้า ชื่อว่าความสุข อันมีกรรมนั้นเป็นเหตุก็ไม่มี, กิเลส ทำการรับจ้างก็ดี ทำนาก็ดี เลี้ยงชีวิตในกาลเสื่อมทรัพย์นั้นแล ชื่อว่าชีวิต

²⁷ อ.ทสก. (บาลี) 24/103/130, อ.ทสก. (ไทย) 24/103/306.

²⁸ ที.ม. (บาลี) 10/143/180, ที.ม. (ไทย) 13/143/143.

ประกอบด้วยธรรม,อันความเป็นใหญ่ย่อมเจริญขึ้นอย่างเดียว แก่คนผู้ถึงพร้อมด้วยความเพียร บริบูรณ์ด้วยสติ มีภาระงานบริสุทธิ์ทางทวารทั้งหลาย มีกายและวาจาเป็นต้น มีปกติใคร่ครวญด้วยปัญญาแล้วจึงทำ ผู้สำรวจไตรทวาร มีกายทวาร เป็นต้น เลี้ยงชีวิตโดยธรรม ตั้งอยู่ในอันไม่เห็นทางสติเห็นปานนั้น²⁹

ในประเด็นนี้ ยังมีพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงถึงความสำคัญของธรรมสองประการนี้คือความไม่ประมาทและสติไว้ว่า “ยศยอมเจริญโดยยิ่ง แก่คนผู้มีความขยัน มีสติ มีภาระงานสะอาด มีปกติใคร่ครวญแล้วจึงทำ สำรวมแล้ว เลี้ยงชีพโดยธรรม และไม่ประมาท”³⁰

นอกจากนี้ ยังมีพุทธพจน์ที่ปรากฏในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค โสธลสังยุต เมื่อพระเจ้าปัสเสนทิโกศล ได้ทูลถามถึงว่า มีบ้างไหม ธรรมข้อเดียวที่จะยึดเอาประโยชน์ไว้ได้ทั้ง 2 อย่าง คือ ทั้งทิฐฐัมมิกัตถะ (ประโยชน์ปัจจุบัน หรือ ประโยชน์เฉพาะหน้า) และ สัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์เบื้องหน้า หรือ ประโยชน์ชั้นสูงขึ้นไป)³¹ โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสถวายพระพรว่ามี และธรรมข้อนั้นได้แก่ ความไม่ประมาท³² นั่นเอง

พุทธพจน์แสดงคุณค่าของสติในอังคุตตรนิกาย ฉกกนิบาต ต่อไปนี้ เป็นตัวอย่างที่ดีแห่งหนึ่ง ซึ่งเชื่อมโยงให้เห็นความหมายและคุณค่าในทางปฏิบัติที่ใกล้ชิดกันของอัปมาทกับสติ อันจะช่วยให้เข้าใจความหมายของธรรมทั้งสองข้อนั้นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงโปรดพระเจ้าปัสเสนทิโกศลว่า

ดูก่อนมหาบพิตร ธรรมที่เรากล่าวไว้ดีแล้วนั้น สำหรับผู้มีกัลยาณมิตร มีกัลยาณธรรม มีกัลยาณสหาย มีกัลยาณชนเป็นที่คบหา หาใช่สำหรับผู้มีปาปมิตร ผู้มีปาปสหาย ผู้มีปาปชนเป็นที่คบหาไม่...ความมีกัลยาณมิตรนั้น เท่ากับเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว

เพราะเหตุนั้นแล มหาบพิตร พระองค์พึงทรงสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้มีกัลยาณมิตร มีกัลยาณสหาย มีกัลยาณชนเป็นที่คบหา พระองค์ผู้ทรงมีกัลยาณมิตรนั้น จะต้องทรงดำเนินพระจริยาอาศัยธรรมข้อนี้อยู่ประการหนึ่ง คือ ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย

²⁹ มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระสูตรและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท เล่มที่ 1 ภาคที่ 2 ตอนที่ 1 (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525), น.320.

³⁰ ขุ.ธ. (บาลี) 25/12/18, ขุ.ธ. (ไทย) 40/12/320.

³¹ ส.ส. (บาลี) 15/378/125, ส.ส. (ไทย) 24/378-379/143.

³² อจ.ฉก. (บาลี) 22/324/407, อจ.ฉก. (ไทย) 36/324/691..

เมื่อพระองค์ไม่ประมาท ดำเนินพระจริยาอาศัยความไม่ประมาทอยู่ พวกฝ่ายใน...เหล่าขัตติยบริวาร...ปวงเสนาข้าทูลหา...ตลอดจนชาวนิคมชนบท ก็จะพากันคิดว่า พระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นผู้ไม่ประมาท ทรงดำเนินพระจริยาอาศัยความไม่ประมาท ถึงพวกเราจะเป็นผู้ไม่ประมาทจะเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาทด้วย

ดูก่อนมหาบพิตร เมื่อพระองค์ทรงเป็นผู้ไม่ประมาททรงดำเนินพระจริยาอาศัยความไม่ประมาทอยู่ แม้ตัวพระองค์เองก็เป็นอันได้รับการคุ้มครองรักษา แม้พวกฝ่ายในก็ได้รับการคุ้มครองรักษา (ตลอดจน) แม้ในเรือนคลังยู่ฉางก็เป็นอันได้รับการคุ้มครองรักษา³³

3.2.3 สติในฐานะเป็นหลักสำคัญของวิปัสสนา

สมาธิและวิปัสสนาเป็นที่รู้จักกันดีและนิยมเรียกกันอีกคำหนึ่งว่า “ภาวนา” หมายถึง การอบรม หรือการทำให้เกิดมีขึ้น การพัฒนา³⁴ ในที่นี้ผู้วิจัยจะเน้นกล่าวเฉพาะด้าน คือ สติในฐานะที่เป็นหลักสำคัญของวิปัสสนา

“วิปัสสนา” แปลว่า ความเห็นแจ้งการเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง³⁵ หมายความว่าข้อปฏิบัติต่างๆในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่ตั้งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง

“วิปัสสนากัมมัฏฐาน” คือการฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งความจริงชนิดที่ทำให้ผู้ปฏิบัติทำลายกิเลสได้³⁶ เป้าหมายของกัมมัฏฐานชนิดนี้จึงได้แก่การเจริญวิปัสสนาปัญญาหรือวิปัสสนาญาณระดับต่างๆ จนถึงมรรคญาณ 4 และผลญาณ 4 ซึ่งเป็นปัญญาที่ทำลายกิเลสตั้งแต่ขั้นหยาบไปจนถึงขั้นละเอียดให้หมดไปตามลำดับ

³³ ส.ส. (บาลี) 15/381-384/127-129, ส.ส. (ไทย) 24/381-384/482.

³⁴ พระสิงห์ทน นราภสโก, พลังวังสีธรรม, (กรุงเทพฯ : มปท., 2543), น.64.

³⁵ พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) และจำลอง สารพัตน์, พจนานุกรม บาลี-ไทย พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพฯ : ธรรมสาร, 2546), น.421.

³⁶ วชิระ งามจิตต์เจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545), น.243.

พระโสมณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) กล่าวว่า วิปัสสนามี 2 ประการ คือ

1) ปัจจกขวิปัสสนา วิปัสสนาที่ประจักษ์อย่างชัดเจน

2) อนุমানวิปัสสนา วิปัสสนาที่อนุมานรู้³⁷

ปัจจกขวิปัสสนาเป็นการหยั่งเห็นรูปนามตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะเหมือนสัมผัสด้วยมือ ทั้งหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ซึ่งเรียกว่า “สามัญญลักษณะ” คือลักษณะทั่วไปอันได้แก่อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทุกข์) และ อนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) ส่วน “อนุমানวิปัสสนา” ได้แก่การรับรู้อารมณ์ที่เป็นโลกียธรรมทั้งหมดซึ่งเกิดภายใน ภายนอก เป็นอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน แต่ไม่สามารถหยั่งเห็นลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปของรูปนามอย่างชัดเจนเหมือนปัจจกขวิปัสสนา³⁸

กล่าวเฉพาะบทบาทของสติในระดับวิปัสสนานี้ สติจะทำกิจสำคัญทั้งในสมถะและวิปัสสนา³⁹ หากพูดเปรียบเทียบระหว่างบทบาทของสติในสมถะกับวิปัสสนา อาจช่วยให้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องทีกล่าวนั้นชัดเจนยิ่งขึ้น ในสมถะ สติคุมจิตไว้กับอารมณ์ หรือดึงอารมณ์ไว้กับจิต เพียงเพื่อให้จิตแน่วแน่หรือจับแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น หนึ่งสงบไม่ส่ายฟุ้งซ่านไปที่อื่น เมื่อจิตแน่วแน่มั่นคงอยู่กับอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งเดียวต่อเนื่องไปสม่ำเสมอ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ และเพียงแค่นั้น สมถะก็สำเร็จ ส่วนในวิปัสสนา สติกำหนดอารมณ์คุมไว้กับจิตหรือคุมจิตไว้กับอารมณ์เหมือนกัน แต่มุ่งใช้จิตเป็นที่วางอารมณ์เพื่อเอาอารมณ์นั้นเสนอให้ปัญญาตรวจสอบพิจารณา คือจับอารมณ์ไว้ให้ปัญญาตรวจดูและวิเคราะห์วินิจฉัยโดยใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นที่ทำงาน⁴⁰

เพื่อความเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น พึงพิจารณาข้ออุปมาประกอบดังนี้

ก. ในกรณีของสมถะ เหมือนเอาเชือกผูกลูกว้าวพยศไว้กับหลัก ลูกว้าวจะออกไปไหนๆ ก็ไปไม่ได้ คงวนเวียนอยู่กับหลัก ในที่สุด เมื่อหายพยศก็หมอบนั่งอยู่ที่หลักนั่นเอง จิตเปรียบเหมือนลูกว้าวพยศ อารมณ์เหมือนหลัก สติเหมือนเชือก ส่วนในกรณีของวิปัสสนา เปรียบเหมือนเอาเชือกหรือเครื่องยึดอย่างหนึ่งผูกตรึงคน สัตว์ หรือวัตถุบางอย่าง ไว้กับแท่นหรือเตียง

³⁷ พระโสมณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย (กรุงเทพฯ: ซีเอไอ เซ็นเตอร์, 2548), น.131.

³⁸ เรื่องเดียวกัน น.132.

³⁹ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, น.822.

⁴⁰ สติใช้กำหนด ปัญญาใช้ตรวจสอบตรอง วิเคราะห์ วินิจฉัย ดู วิสุทธิ.ปฏิภา (บาลี)

แล้วตรวจดูหรือทำกิจอื่น เช่น ผ่าตัด ได้ถนัดชัดเจน เชือกหรือเครื่องยึดคือสติ คน สัตว์หรือวัตถุที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ แทนหรือเตี้ยงคือจิตที่เป็นสมาธิ การตรวจหรือผ่าตัดเป็นต้นคือปัญญา⁴¹

ข.เปรียบเทียบคนที่ทำสมถะ เหมือนคนที่ตกลงไปในกระแสน้ำ ว่าลอยอยู่ในน้ำ ย่อมเห็นสิ่งต่างๆ ไม่ชัดเจน ในขณะที่ผู้ทำวิปัสสนา เหมือนคนที่นั่งบนฝั่งน้ำ แล้วมองดูสายน้ำที่ไหลผ่านเฉพาะหน้าไป ย่อมเห็นชัดว่า มีอะไรลอยมากับน้ำบ้าง ทั้งของสะอาดสวยงาม และของสกปรก⁴²

มีข้อสังเกตปลีกย่อยอีกอย่างหนึ่ง คือ ในสมถะ ความมุ่งหมายอยู่ที่การทำจิตใจให้สงบ ดังนั้น เมื่อให้สติกำหนดอารมณ์ใดแล้ว สติก็ยึดตรึงจิตกุมไว้กับอารมณ์นั้นที่ส่วนนั้นอย่างเดียวยังให้จิตจดจ่อแน่วแน่นแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้นเท่านั้น ไม่ให้คลาดไปเลย จนในที่สุดจิตแน่วแน่นอยู่กับนิมิตหรือมโนภาพของสิ่งที่กำหนด ซึ่งเป็นเพียงสัญญาในใจของผู้กำหนดเอง ส่วนในวิปัสสนา ความมุ่งหมายอยู่ที่ความรู้ความเข้าใจสภาวะธรรม ดังนั้น สติจึงตามกำหนดอารมณ์เฉพาะตัวจริงของมันตามสภาวะเท่านั้น และเพื่อให้ปัญญารู้เท่าทันครบถ้วนชัดเจนเกี่ยวกับสภาวะของมัน จึงตามกำหนดอารมณ์นั้นๆ ตามความเป็นไปของมันโดยตลอด เช่น ดูตั้งแต่มันเกิดขึ้น คลี่คลายตัว จนกระทั่งดับสลายไป นอกจากนั้นจะต้องกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่เข้ามาหรือเข้าไปเกี่ยวข้อง ซึ่งปัญญาจะต้องรู้เข้าใจเพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันตามความเป็นจริง จึงเปลี่ยนอารมณ์ที่กำหนดไปได้เรื่อยๆ และเพื่อให้รู้เท่าทันตรงตามที่สิ่งนั้นเป็นอยู่เป็นไปแท้ๆ จึงต้องกำหนดดูให้ทันความเป็นไปในแต่ละขณะนั้นๆ ทุกขณะ ไม่ยอมให้ติดค้างอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของอารมณ์ใดๆ

อนึ่ง ยังมีข้อปลีกย่อยอื่นๆ อีก เช่น ในสมถะ สติกำหนดอารมณ์ที่นิ่งอยู่กับที่หรือเคลื่อนไหวเป็นรูปแบบจำเพาะเข้าไปเข้ามาภายในขอบเขตจำกัด ส่วนในวิปัสสนา สติตามกำหนดอารมณ์ที่กำลังเคลื่อนไหวหรือเป็นไปในสภาพใดๆ ก็ได้ ไม่จำกัดขอบเขต ในสมถะ นิยมให้เลือกกำหนดอารมณ์บางอย่าง ในบรรดาอารมณ์ที่เลือกแล้ว ซึ่งจะเป็นอุบายช่วยให้จิตใจสงบแน่วแน่นได้ง่าย ส่วนในวิปัสสนา กำหนดอารมณ์ได้ทุกอย่างไม่จำกัด สุดแต่อะไรปรากฏขึ้นให้พิจารณาและอะไรก็ตามที่จะให้เห็นความจริง โดยสรุปลงได้ทั้งหมดในสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือเรียกว่า ในนาม และรูป⁴³

⁴¹ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, น.822.

⁴² ปราโมทย์ สันตยากร, วิถีแห่งความรู้แจ้ง พิมพ์ครั้งที่ 10 (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เมธิตทราย, 2550), น.45.

⁴³ รายละเอียดเกี่ยวกับสมถะและวิปัสสนาภาวนาเพิ่มเติม ดู ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม, (กรุงเทพฯ: เฟื่องฟ้า พรินติ้ง, ปปม.), น.304-

กล่าวโดยสรุปก็คือ ในการเจริญวิปัสสนานั้นสติ โยนิโสมนสิการ และปัญญาต้องอิงอาศัยกัน โดยสติเปรียบเหมือนเครื่องยึดตรึงเรือและคนให้อยู่ตรงที่กับต้นไม้ เรือหรือคนที่หยุดอยู่ตรงที่เปรียบเหมือนจิต มือที่จับกิ่งก้านให้อยู่ในอาการที่จะทำงานได้เหมาะเปรียบเหมือนโยนิโสมนสิการ อีกมือหนึ่งที่เอามือหรือเครื่องมืออื่นทำงานเกี่ยวตัด เปรียบได้กับปัญญา⁴⁴ อย่างไรก็ตามโดยหลักทั่วไป โยนิโสมนสิการหมายคลุมถึงปัญญา คือมโนมสิการด้วยปัญญานั้นเอง⁴⁵

อนึ่ง เมื่อโยนิโสมนสิการกำลังทำงานอยู่ สติก็ยังคงอยู่ด้วยไม่หลงลอยหลุดไป ดังนั้น สติกับโยนิโสมนสิการ จึงชื่อว่าเกื้อกูลแก่กันและกันในด้านวิปัสสนา

3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสัมปชัญญะ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ดังได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น ในตอนนี้ผู้วิจัยจะอภิปรายถึงสัมปชัญญะเป็นการเฉพาะก่อนว่าหมายความว่าอย่างไร และจะได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสัมปชัญญะเป็นลำดับไป

ในพระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี ได้ให้ความหมายของสัมปชัญญะไว้ว่า

สัมปชัญญะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นโชน คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิวฐิ นี้ชื่อว่าสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น⁴⁶

320.และ สุจินต์ บริหารวนเขตต์, ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขป และภาคผนวก, (กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์, 2536), น. 457-488.

⁴⁴ นัยอุปมานี้พึงเทียบกับความใน มลินท. (บาลี) 47.

⁴⁵ ในด้านการหยั่งรู้สภาวะธรรม โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญาเอง แต่เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา คือให้เกิดสัมมาทิวฐิ ในคัมภีร์มิลินทปัญหา ท่านแสดงแตกต่างระหว่างโยนิโสมนสิการกับปัญญา ดู มลินท. 47; โยนิโสมนสิการชนิดที่ทำให้เกิดปัญญาร่วมกับทำให้ปัญญานั้นเจริญงอกงามขึ้น ดู อุทาน.อ. (บาลี) 118; และที่ท่านใช้หมายถึงวิปัสสนา หรือใช้แทนคำว่าบำเพ็ญวิปัสสนา เช่น ม.อ. (บาลี) 1/100; ขุททก.อ. (บาลี) 261; ธ.อ. 1; อิติ.อ. (บาลี) 249.

⁴⁶ อภิ.สง. (บาลี) 34/52/36, อภิ.สง. (ไทย) 75/52/364.

การอธิบายขยายความหมายของสัมปชัญญะ-ความรู้สึกตัวนี้ มีปรากฏในคัมภีร์ชั้น อรรถกถา⁴⁷ ในสมุทฺถกถา อรรถกถาพระสูตรที่มคินาย ท่านได้แสดงสัมปชัญญะไว้ 4 ประการด้วยกัน คือ

1) สาทถกสัมปชัญญะ(Clear comprehension of purpose)) ได้แก่ การรู้ชัดว่ามีประโยชน์ หรือตระหนักในจุดหมาย คือ รู้ตัวตระหนักชัดว่า สิ่งที่จะทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่ หรือว่าจะไรควรเป็นจุดหมายของการกระทำนั้น เช่น ผู้เจริญกรรมฐาน เมื่อจะไป ณ ที่ใดที่หนึ่ง มิใช่สักว่ารู้สึกหรือนึกขึ้นมาว่า จะไปก็ไป แต่ตระหนักว่าเมื่อไปแล้วจะได้ปิติสุข หรือความสงบใจ ช่วยให้เกิดความเจริญโดยธรรมจึงไป โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำสิ่งที่ตรงกับวัตถุประสงค์หรืออำนวยการประโยชน์ที่มุ่งหมาย

2) สปปายสัมปชัญญะ (Clear comprehension of suitability) ได้แก่ การรู้ชัดว่าเป็นสปปายะ หรือตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูล คือ รู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งของนั้น การกระทำนั้น ที่ที่จะไปนั้น เหมาะกันกับตน เกื้อกูลแก่สุขภาพ แก่กิจ เชื้อต่อการสละละลดแห่งอกุศลกรรม และการเกิดขึ้นเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม จึงใช้ จึงทำ จึงไป หรือ เลือกให้เหมาะ เช่น ภิกษุใช้จีวรที่เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศ และเหมาะสมกับภาวะของตนที่เป็นสมณะ ผู้เจริญกรรมฐานจะไปฟังธรรมอันมีประโยชน์ในที่ชุมนุมใหญ่ แต่รู้ว่ามีการมณเฑียรธรรมอันตรายต่อกรรมฐาน ก็ไม่ไป โดยสาระ คือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำแต่สิ่งที่เหมาะสมบายเอื้อต่อกาย จิต ชีวิต กิจ พันธุ และภาวะของตน

3) โคจรสัมปชัญญะ (Clear comprehension of the domain) ได้แก่ รู้ชัดว่าเป็นโคจร⁴⁸(หรืออโคจร) คือรู้ตัวตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่ เป็นกิจ หน้าที่ เป็นตัวงาน เป็นจุดของเรื่องที่ตนกระทำ ไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่น ก็รู้ตระหนักอยู่ ไม่ปล่อยให้เลือนหายไป

⁴⁷ดู ที.อ. (บาลี) 1/228; วิภงฺค.อ. (บาลี) 451.

⁴⁸โคจร (ที่เที่ยวไป,อโคจร ที่ไม่ควรเที่ยวไป) ได้แก่ สถานที่ควรไปหรือไม่ควรไปเป็น เรื่องของการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของพระภิกษุเป็นสำคัญ โดยการทำตัวให้เหมาะสมต่อ ภิกษุภาวะ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้หลายประการด้วยกัน เช่น ในขุททกนิกาย มหานิเทศ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย โคจรเป็นไฉน ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไม่เป็นผู้มีหญิงแพศยาเป็นโคจร ไม่เป็นผู้มีหญิงหม้ายเป็นโคจร ไม่เป็นผู้มีสาวเทีอเป็นโคจร ไม่เป็นผู้มีบัณฑิตเป็นโคจร ไม่เป็นผู้มีภิกษุณีเป็นโคจร ไม่เป็นผู้มีโรงสุราเป็นโคจร ไม่อยู่คลุกคลีด้วยพวกพระราชา พวกมหาอำมาตย์ของพระราชา พวกเดียรธีย์ พวกสาวกของเดียรธีย์ ด้วยความคลุกคลีกับคฤหัสถ์อันไม่สมควร” ฯลฯ “อโคจร” มีนัยตรงกันข้าม รายละเอียด ดู ขุ.ม.หา.(บาลี) 29/917/580-584.

โดยเฉพาะการไม่ทิ้งอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งรวมถึงการบำเพ็ญจิตตภาวนาและปัญญาภาวนาในกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวัน โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะคุมกายและจิตไว้ให้อยู่ในกิจ ในประเด็น หรือแผนงานของตน ไม่ให้เซว เติลิด เลื่อนลอย หรือหลงลืมไปเสีย

4) อสัมโมหสัมปชัญญะ (Clear comprehension of non-delusion) รู้ชัดว่าไม่หลงหรือตระหนักในตัวเนื้อหาสภาวะ ไม่หลงไหลพัวพันเพื่อน คือเมื่อไปไหน ทำอะไร ก็รู้ตัวตระหนักชัดในการเคลื่อนไหว หรือในการกระทำนั้น และในสิ่งที่กระทำนั้น ไม่หลง ไม่สับสนจะอะจะพันเพื่อน เข้าใจล่วงตลอดไปถึงสภาวะในการกระทำที่เป็นไปอยู่นั้น ว่าเป็นเพียงการประชุมกันขององค์ประกอบและปัจจัยต่างๆประสานหนุนเนื่องกันขึ้นมาให้ปรากฏเป็นอย่างนั้น หรือสำเร็จกิจนั้นๆ รู้ทันสมมติ ไม่หลงสภาวะเช่นยึดเห็นเป็นตัวตน โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักในเรื่องราว เนื้อหา สาระ และสภาวะของสิ่งที่ตนเกี่ยวข้อง หรือกระทำอยู่นั้น ตามที่เป็นจริงโดยสมมติสัจจะ หรือตลอดถึงโดยปรมาตมสัจจะ มิใช่พรวดพราดทำไป หรือสักว่าทำ มิใช่ทำอย่างมกมายไม่รู้เรื่อง และไม่ถูกหลอกให้ลุ่มหลงหรือเข้าใจผิดไปเสียด้วยความพรัมัว หรือด้วยลักษณะอาการภายนอกที่ยั่วยุหรือเฝ้าชวนเป็นต้น⁴⁹

“สติ” เป็นเจตสิกธรรม⁵⁰ ที่ประกอบกับจิตให้ระลึกรู้ถึงบาป-บุญ คุณ-โทษ ทางเจริญ-ทางเสื่อม แห่งชีวิตตามที่เป็นจริงได้ จึงชื่อว่าเป็นธรรมมีอุปการะมากแก่การดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญและสันติสุข

“สัมปชัญญะ” หมายถึงความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม หากเปลอสติก็ระลึกรู้ถึงขึ้นได้ใหม่ สัมปชัญญะ จึงจัดว่าเป็นคุณเครื่องส่งเสริมสติให้เจริญ ให้เต็มให้มั่นคง ไม่พลั้งเผลอ สัมปชัญญะ จึงเป็นเจตสิกธรรมที่มาคู่กับสติ⁵¹

⁴⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ พิมพ์ครั้งที่ 13 (กรุงเทพฯ : เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์, 2548), น.145-146.

⁵⁰ เจตสิกธรรม หมายถึงธรรมมีในจิต โดยมีความเป็นไปเนื่องด้วยจิตนั้น (คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวินิภาวินี ฎีกาฉบับแปลเป็นไทย 2535, น.21.) อีกนัยหนึ่ง เจตสิกธรรม หมายถึง สภาวะธรรมที่ประกอบจิต 4 ลักษณะ ได้แก่ 1.เกิดพร้อมกับจิต 2.ดับพร้อมกับจิต 3.มีอารมณ์เดียวกับจิต 4.อาศัยวัตถุเดียวกับจิต (เรื่องเดียวกัน น.81.)

⁵¹ พระภิกษุวิสุทฐิคุณ (เสริมชัย ชยมงฺคโล), สติสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญาที่มักทำงานควบคู่กันกับสติ กล่าวคือสติทำหน้าที่กำหนดจับหรือเหนี่ยวรั้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะไว้ สัมปชัญญะทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่สติกำหนดเหนี่ยวรั้งไว้ ทำให้จิตไม่หลงปรุงแต่งไปตามอารมณ์ที่มากระทบและทำให้เข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง

มีข้อน่าสังเกตอย่างหนึ่ง กล่าวคือ พระบาลีว่า “สมุปชาโน” ซึ่งแปลว่า “มีสัมปชัญญะ” หมายถึง การมีความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้นั้น หรือการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใดๆ ขึ้นมาในกรณีนั้นๆ

มีข้อธรรมที่มักปรากฏคู่กันเสมอนอกจากสติกับสัมปชัญญะดังกล่าวแล้ว จะเห็นธรรมที่ท่านระบุไว้ด้วยกันเสมอ ได้แก่

ก) อาตปปี= มีความเพียร

ข) สมุปชาโน = มีสัมปชัญญะ (คือ ตัวปัญญา)

ค) สติมา= มีสติ (หมายถึง ตัวสติเอง)⁵²

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าธรรมทั้ง 3 ประการนี้คือ อาตปปี สมุปชาโน สติมา แปลว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ได้แก่ องค์มรรคข้อ 6 คือ สัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังและละความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี ได้แก่ มีสัมมาวายามะ สัมมาทิฐิ และสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์มรรคประจำ 3 ข้อ ที่ต้องใช้ควบไปด้วยกันเสมอในการเจริญองค์มรรคทั้งหลายทุกข้อ⁵³ จะมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตนต่างกัน แต่ขณะทำหน้าที่ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอด⁵⁴ กล่าวคือ ความเพียรทำหน้าที่คอยหนุนจุนเจือไม่ให้หลุดย่อท้อจึงไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าหนุนให้อกุศลธรรมต่างๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณา จึงจะทำให้ตามทันอารมณ์ได้ทุกขณะไม่ลืมหืมและสับสน ส่วนคุณธรรมอื่นๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณธรรมทั้ง 3 ข้อ เป็นเพียงคุณธรรมแฝงอยู่กับทั้ง 3 ข้อนั้นเอง แต่เมื่อว่าโดยองค์มรรคแล้ว สามารถจัดคุณธรรม

⁵² เก็บความจาก ที.ม. (บาลี) 10/273/325.

⁵³ ตรงกับหลักในมหาจิตตารีสสูตร, ม.อ. (บาลี) 14/258-278/181-6; ม.อ. (ไทย) 22/258-278/343-349. ส่วนความที่ว่าอาตปปี= สัมมาวายามะ เป็นต้น ดู อภิ.วิ. (บาลี) 35/437-9/259-260, อภิ.วิ. (ไทย) 78/437-9/4-5.

⁵⁴ พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม น.816.

ทั้ง 3 เข้าในองค์มรรคดังนี้ คือ “อาตปปี” จัดเข้าในสัมมาวายามะ “สติมา” จัดเข้าใน สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ “สัมปชาโน” จัดเข้าในสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ⁵⁵ เมื่อบุคคลดำเนินชีวิตด้วย สติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ก็จะไม่เกิดความผิดพลาดทางกาย ทางวาจา ทางใจ และไม่ประกอบ อาชีพที่ผิดศีลธรรมกฎหมาย จึงได้ชื่อว่าบำเพ็ญอริยมรรคข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะให้สมบูรณ์ด้วย ดังนั้น ผู้ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 จึงได้ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน ด้วย ผู้บำเพ็ญสติปัฏฐานก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ด้วย ดังมีพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 กระทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ 8 อย่างนี้แล สติปัฏฐาน 4 ย่อมถึงความไพบูลย์ สัมมปปธาน 4 .. อิทธิบาท 4 ... อินทริย 5 ... พละ 5 ... โพชฌงค์ 7 ย่อมถึงความบริบูรณ์ได้”⁵⁶

จากข้อความข้างต้น จะเห็นได้ว่า สติกับสัมปชัญญะนั้นเป็นธรรมคู่กัน คือความระลึก นึกรู้ หรือพิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ก่อนคิด-พูด-ทำ ว่ากรรมที่กำลังจะทำนั้นดีหรือชั่ว แล้ว กลับมาระลึกลึกนึกรู้ได้ หรือรู้สึกตัวได้ด้วยปัญญาอันเห็นชอบว่า ความคิดที่กำลังเกิด วาจาที่กำลัง พูด และ/หรือกรรมที่กำลังกระทำอยู่นั้น ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมหรือผิดพลาด เป็นกุศลคุณ ความดีหรือว่าเป็นความชั่ว เป็นทางเจริญควรดำเนิน หรือว่าเป็นทางเสื่อมไม่ควรดำเนิน แล้วเลือก ดำเนินหรือประพฤติปฏิบัติไปแต่ในทางเจริญ งดเว้นหรือปฏิบัติไปในทางเสื่อม สติสัมปชัญญะ ด้วยปัญญาอันเห็นชอบนี้ จึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่การดำเนินชีวิตให้ดำเนินไปแต่ในทิศทาง ที่ถูกที่ควร อันจะนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จและความเจริญสันติสุขได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัส สรรเสริญผู้มีสติว่า ““ความเจริญย่อมมีแก่ผู้มีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้ความสุข ความดีย่อมมีแก่ คนมีสติ”⁵⁷

การที่บุคคลจะเจริญสติสัมปชัญญะให้มีในตนอยู่ตลอดนั้น คุณธรรมอื่นๆ เช่น หิริ (ความละอายแก่ใจ) และ โอตตัปปะ (ความเกรงกลัวต่อบาปอกุศล) (จะได้กล่าวต่อไปข้างหน้า) ที่ยังไม่เกิดก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ และเพื่อเป็นปทัฏฐานในการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นตามลำดับจนถึง การสำรอกวาระออกไปได้ และสามารถทำลายอาสวะให้หมดไปได้ จะเห็นได้จากพุทธพจน์ต่อไปนี้

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมีอยู่ หิริโอตตัปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วย สติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริและโอตตัปปะมี อินทริยสังวรของ

⁵⁵ พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม อ่างแล้ว น.813.

⁵⁶ ส.ม.(บาลี) 19/282-283/74, ส.ม.(ไทย) 30/282-283/151-152.

⁵⁷ ส.ส. (บาลี) 15/812/306, ส.ส.(ไทย) 25/812/395.

บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ เมื่ออินทรีย์สังวรมี ศีล
 ของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยอินทรีย์สังวร ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ เมื่อมีศีล สัมมาสมาธิ
 ของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยศีล ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ เมื่อสัมมาสมาธิมี
 ยถาภูตญาณทัสสนะ ของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์
 เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะ มี นิพพิทาและวิราคะของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วย
 ยถาภูตญาณทัสสนะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ เมื่อนิพพิทาและวิราคะมี วิมุตติ
 ญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์
 ภิคุทั้งหลาย ต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบุรณ์ สะเก็ด เปลือก กระพี้ แม่แก่นของ
 ต้นไม้นั้น ย่อมถึงความบริบูรณ์ แม้ฉันใด... ภิคุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมี
 หิริและโอตตปปะ... ฯลฯ... ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ฉะนั้นเหมือนกัน⁵⁸

จากพระพุทธพจน์ที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่า ในการปฏิบัติธรรมนั้น บุคคลพึงเจริญสติ
 และสัมปชัญญะอยู่เสมอ เพราะสติและสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมที่มีอุปการะในการเจริญธรรม
 เพื่อพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไป คุณธรรมต่างๆที่เป็นเครื่องผลักดันให้จิตสูงขึ้นที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น
 ตามลำดับ

สมเด็จพระญาณสังวร(เจริญ สุวฑฺฒโน) สมเด็จพระสังฆราชของคัมภีร์ปัจจุบัน พระองค์ได้
 ทรงแสดงถึงประเด็นสติกับสัมปชัญญะที่ต้องอิงอาศัยกันพร้อมทรงยกตัวอย่างประกอบอย่าง
 น่าสนใจว่า

สติคือความระลึกรู้คิดขึ้นได้ประกอบกับสัมปชัญญะ ความรู้ตัว สติต้องมี
 สัมปชัญญะอยู่ด้วยจึงเป็นสติที่ถูกต้อง เช่น เมื่อกำลังเดินอยู่ในถนน นึกถึง
 บทเรียนจนลืมตัวว่ากำลังเดินอยู่ในถนน ถึงจะนึกถึงบทเรียนได้ก็ไม่ใช่ว่าสติ เมื่อ
 รู้ตัวอยู่ว่ากำลังเดินอยู่ในถนน และระลึกได้ว่าจะเดินอย่างไร จะหลีกเลี่ยงบรร
 ดาอะไรจึงเป็นสติ คนเราทั้งเด็กและผู้ใหญ่ต้องทำต้องพูดอยู่ทุกวัน เด็กหรือผู้ใหญ่
 ที่มีสติ เมื่อทำอะไรพูดอะไรไปแล้ว ก็ระลึกได้ว่าได้ทำหรือพูดอะไร ผิดหรือถูก
 เรียบร้อยหรือไม่เรียบร้อยเป็นต้น จะทำอะไรพูดอะไรก็มีความระลึกรู้คิดก่อนว่าดี
 หรือไม่ดี อย่างที่โบราณสอนให้นับสิบก่อน คือให้นึกให้รอบคอบก่อนนั่นเอง
 ในขณะที่กำลังทำกำลังพูดก็รู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ลืมหลงในเรื่องที่ทำได้พูด ไม่ลืมตัวไม่

⁵⁸ อ.สตุตทก-อ.ฐก-นวก. (บาลี) 23/187/348-349, อ.สตุตทก-อ.ฐก-นวก.(ไทย)

เปลอพูด บางคนมีปัญญาความรู้ดี แต่ขาดสติ ทำปุ่ดอะไรผิดพลาดได้ อย่างที่กล่าวกันว่า ฉลาดแต่ไม่เฉลียว จึงสมควรหัดให้มีสติรอบคอบ⁵⁹

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวในประเด็นเดียวกันนี้ว่า

“สติกับสัมปชัญญะต้องมีพร้อมกัน ความรู้เท่าทันคือ ตัวสติ ถ้าไม่รู้เท่าทันเรียกว่า ขาดสติ หรือเปลอสติ สติก็คือจิตที่ตื่นอยู่ไม่หลง ไม่หลับไหลในขณะนั้นๆ ส่วนสัมปชัญญะก็คือ ความรู้ตัว หรือรู้เท่าทันของเหตุการณ์ต่างๆที่มันเกิดกับจิตในขณะนั้นๆ”⁶⁰

จากข้อความที่ยกมา ย่อมชี้ให้เห็นว่า สติกับสัมปชัญญะนั้นจะต้องอาศัยซึ่งกันและกัน (อญฺญมญฺญ) เป็นเครื่องช่วยพิจารณาตัดสินใจในเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น อย่างกรณี เช่น ถ้าเราขับรถบนท้องถนนถ้าเกิดเสียหลักในระหว่างทางด้วยเหตุไม่คาดคิดมันจะเกิดขึ้น ถ้าเราตกใจตั้งสติไม่ทันและขาดตัวสัมปชัญญะว่าจะทำอย่างไรดีในขณะนั้น และไม่รู้เท่าทันว่า จะตัดสินใจอย่างไรจึงจะถูกต้อง หากมันแต่ตกใจอยู่ก็อาจเป็นเหตุให้รถเสียหลักพลิกคว่ำได้ แต่ถ้าเรามีสติและสัมปชัญญะอยู่ตลอด อย่างน้อยก็จะสามารถช่วยชีวิตของเราให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุนี้ไปได้ ถ้าเหตุไม่สุดวิสัยจริงๆ คนที่มีสติและสัมปชัญญะอยู่เสมอการขับขี่ยาก็จะปลอดภัยหรือมีอันตรายน้อย ในกรณีของการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ก็จำต้องฝึกตนให้มีสติและสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ไม่เผลอใจไปในเรื่องอื่นที่เป็นโทษทางอารมณ์ทางใจซึ่งจะเป็นเหตุให้จิตเศร้าหมองไปได้ จึงต้องมีสติเป็นเครื่องรู้เสมอ และมีสัมปชัญญะเป็นเครื่องตัดสินใจ อันหมายถึงการมีสติปัญญาแก้ปัญหาต่างๆนั่นเอง

3.4 หลักธรรมที่ส่งเสริมการสร้างสติ

ผู้วิจัยจะได้อภิปรายถึงหลักธรรมที่เป็นข้อส่งเสริมต่อการสร้างเสริมสติ โดยจะได้นำหลักธรรมมาแสดงแยกแยะให้เห็นโดยภาพรวม ถึงหมวดธรรมแต่ละข้อ แต่ละหมวด ในข้อแรกนี้จะกล่าวถึงหลักธรรมที่เป็นข้อส่งเสริมการสร้างสติก่อน ตามลำดับดังนี้

⁵⁹ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สว.พัฒนมหาเถร), หลักพระพุทธศาสนา (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สุวณฺ, 2549), น.129.

⁶⁰ พระเมธีธรรมาภรณ์(ประยูร ธมฺมจิตฺโต), สติในชีวิตประจำวัน พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก, 2543), น.3.

3.4.1 ธรรมคัมครองโลก 2: ความละอายและความเกรงกลัวต่อบาป(หิริโอตตปปะ)

หมวดธรรม 2 ข้อนี้ได้ชื่อว่าเป็นธรรมคัมครองโลก ได้แก่ หิริ (ความละอายแก่ใจ) และโอตตปปะ(ความเกรงกลัว)⁶¹ ธรรมทั้ง 2 นี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เทวธรรม” (ธรรมอันทำให้เป็นเทวดา) ได้แก่ กิริยาเป็นเหตุให้ละอาย และเป็นเหตุให้เกรงกลัวต่อกายทุจริตเป็นต้น ซึ่งเป็นบาปอกุศล ในขุททกนิกาย ชาดก เอกนิบาต ท่านได้กล่าวถึงหิริและโอตตปปะว่า

“หิริโอตตปฐมนุชา สุกกมฺมสมาหิตา
สนฺโต สปุริสา โลกเ เทวธมฺมาติ วุจฺเจติ”

แปลความว่า สัปบุรุษผู้สงบระงับ ประกอบด้วยหิริและโอตตปปะ ตั้งมั่นอยู่ในธรรมอันขาว ท่านเรียกว่าผู้มีธรรมของเทวดาในโลก⁶²

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ได้แสดงความหมายของหิริไว้ว่า หมายถึง การรังเกียจต่อทุจริตทางกายเป็นต้น มีลักษณะรังเกียจต่อความชั่ว(บาป) หิริยังเปรียบเหมือนกุสตรียที่มีชาติตระกูลดี ผู้รังเกียจต่อความชั่วด้วยความเคารพตนเอง หิรินี้จัดเป็นเจตสิกฝ่ายดีเช่นเดียวกับศรัทธา และจะเกิดพร้อมกับจิตฝ่ายดีเท่านั้น⁶³ และท่านได้แสดงถึงความหมายทั้งลักษณะของโอตตปปะว่า หมายถึงความเกรงกลัวต่อความชั่ว มีลักษณะสะดุ้งกลัวต่อความชั่ว (บาป) โอตตปปะยังเปรียบเหมือนหญิงแพศยา (หญิงบริการ) ผู้สะดุ้งกลัวต่อความชั่วด้วยความเคารพต่อผู้อื่น (หมายถึงจะต้องปฏิบัติตนให้ดี เพราะกลัวว่าผู้อื่นจะไม่สนใจตนเอง) โอตตปปะก็เป็นเจตสิกฝ่ายดี และเกิดขึ้นพร้อมกับจิตฝ่ายดีเท่านั้น⁶⁴

ผู้ปฏิบัติจนมีโอตตปปะอยู่ในใจ จะเป็นคนรู้จักเกรงกลัวผลของความผิดที่จะเกิดขึ้น จึงไม่คิดที่จะทำความผิด ซึ่งมีข้อเปรียบเทียบให้เห็นเป็นรูปธรรมไว้ว่า เปรียบเหมือนคนกลัวอสรพิษ หลีกหนีไปให้ห่างเพราะกลัวอสรพิษจะทำร้าย

⁶¹หิริ;ลชฺชา คือ ละอาย;เกลียดบาป;โอตตปฐมนุชา คือ สะดุ้ง;กลัวบาป อ้างถึงใน พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวรสิริวัฒน์ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า,คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ หรือ พจนานุกรม ภาษาบาลีแปลเป็นไทย, (กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย,2530),น.158.

⁶²ช.ช. (บาลี) 27/6/3, ช.ช. (ไทย) 55/6/201.

⁶³พระราชสุธี (ติสฺสทนฺโต) ผู้ชำระ, อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาฐียา สห อภิธมฺมตฺถวิภาวินี นาม อภิธมฺมตฺถสงฺคหฎฐีกา พิมพ์ครั้งที่ 6 (กรุงเทพฯ: มหาจุฬาราชวิทยาลัย,2530), น.104-106.

⁶⁴เรื่องเดียวกัน น.104-106.

สรุปได้ว่า หิริและโอตตปปะที่กล่าวมานั้น จัดว่าเป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดการงดเว้นจากการทำความชั่ว คอยยับยั้งไม่ให้ใจไหลไปกับอารมณ์ที่เป็นฝ่ายต่ำ นั่นก็คือเมื่อมีหิริและโอตตปปะก็จะทำให้เกิดมีศีลขึ้นได้ ดังนั้น คุณธรรมเหล่านี้จึงเป็นปัจจัยสนับสนุนกันและกันอย่างต่อเนื่อง หิริโอตตปปะได้ชื่อว่าเป็นเครื่องกล่อมเกล่าให้จิตประณีต เมื่อจิตประณีตขึ้นก็ไม่ทำความชั่ว ไม่ว่ามากหรือน้อยทั้งในที่ลับและที่แจ้ง เพราะหิริโอตตปปะเมื่ออบรมให้มีขึ้นในจิตใจ จะสามารถเป็นตัวป้องกันและเป็นตัวห้ามไม่ให้ผู้ประพฤตินั้นทำความชั่วได้ เพราะกลัวผลของความชั่วมีความละเอียดใจ และมีความเกรงผลของความชั่วเป็นที่สุด ลักษณะการป้องกันหรือห้ามนี้ กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็ได้แก่ภาวะที่มีสตินั่นเอง ดังนั้น ธรรมหมวดนี้คือ หิริและโอตตปปะท่านจึงเรียกอีกอย่างว่าเป็นธรรมที่คุ้มครองโลก

3.4.2 กุศลวิตก3 : ความตรึกที่เป็นกุศล

หลักการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตน ตามหลักพุทธศาสนานั้น จะเน้นที่ตัวบุคคลแต่ละคนก่อน จากนั้นก็กระจายไปสู่คนที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับตนไปตามลำดับ โดยการเน้นให้บุคคลตระหนักถึงภารกิจของตน ที่ต้องทำให้เหมาะสมกับความเกี่ยวข้องระหว่างตนกับบุคคลนั้นๆ โดยการดำเนินชีวิตไปบนเส้นทางแห่งกุศลธรรมระดับหน้าที่

กุศลวิตก หมายถึง ความตรึกหรือความนึกคิดที่เป็นกุศล หรือความนึกคิดที่ดีงาม⁶⁵ (wholesome thoughts) ประกอบด้วยข้อธรรม 3 ประการด้วยกัน คือ

- 1) เนกขัมมวิตก ความตรึกที่ปลอดจากกาม ได้แก่ การไม่ติดในการปรนปรีอสนองความอยากของตน
- 2) อพยยาบทวิตก ความตรึกปลอดจากพยาบาท ได้แก่ ความนึกคิดที่ประกอบด้วยเมตตา ไม่ขัดเคืองหรือเฟื่องมอในแง่ร้าย
- 3) อวิหิงสาวิตก ความตรึกปลอดจากการเบียดเบียน ได้แก่ ความนึกคิดที่ประกอบด้วยกรุณา ไม่คิดร้ายหรือมุ่งทำลาย⁶⁶

⁶⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ 13 (กรุงเทพฯ : เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์, 2548), น.84-85.

⁶⁶ อ.อุก. (บาลี) 22/380/496, อ.อุก. (ไทย) 36/380/835.

ความดำริหรือความคิดแนวนี้นี้ ก็ได้แก่ สัมมาสังกัปปะความดำริชอบในมรรคมีองค์ 8 นั้นเอง ดังจะเห็นได้จากพุทธพจน์ต่อไปนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะ เป็นไฉน? เนกขัมมสังกัปปี อพยาบาทสังกัปปี อวิหิงสาสังกัปปี นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ”⁶⁷

เมื่อกล่าวโดยกลุ่มของอริยสัจ กุศลธรรมที่เป็นส่วนเหตุทั้งหลาย ก็คือกลุ่มของมรรคสัจ ที่ทรงจัดเป็นภาเวตัพพธรรม⁶⁸ คือธรรมที่บุคคลจะต้องลงมือประพฤติปฏิบัติ กระทำ บำเพ็ญให้เกิดให้มีขึ้น หรือว่าสิ่งที่ต้องทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น⁶⁹ โดยพื้นฐานทางจิตใจของบุคคลแล้ว กุศลธรรมและอกุศลธรรมมีอยู่มากบ้างน้อยบ้างตามสมควรแก่พื้นเพจริตนิสัยของแต่ละบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน กลุ่มของกุศลธรรมทั้งหลายที่ทรงแสดงไว้อย่างหยาบ ก็คือการแสดงออกทางกาย ทางวาจา เป็นการสะท้อนจากใจที่มีความสำนึกเห็นคุณค่าแห่งกุศลธรรม

เมื่อกล่าวตามนัยนี้ การใช้สติสำรวมอินทรีย์เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในขณะทวิญญูณ 6 คือจิตที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส และนึกคิดเรื่องราวต่างๆ กำลังรับรู้อารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ชื่อว่า สติสังวร⁷⁰ อันจัดเป็นอินทรีย์สังวรศีลอย่างแท้จริง โดยองค์ธรรมคือสติเจตสิกที่คุ้มครองมิให้เกิดกิเลสทางทวารทั้ง 6 หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เครื่องกันจิตไม่ให้ตกไปในฝ่ายอกุศล ดังข้อความที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์อัฐธรรมาสนีว่า “ขึ้นชื่อว่ากุศล ย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นด้วยการระวังจิต การเปลี่ยนจิต ความเคยชิน และการพิจารณาด้วยปัญญา”⁷¹

การระวังจิต คือ การน้อมใจในอารมณ์ที่เป็นกุศลอยู่เนืองๆ โดยดำริในการทำกุศลและหลีกเลี่ยงจากอกุศล กล่าวคือ กระทำ พูด หรือคิดสิ่งที่เป็นกุศล อุดหนุนไม่ให้เกิดความขัดใจ และไม่กระทำ พูด หรือคิดสิ่งที่เป็นอกุศล แม้ในบางขณะที่ประสพกับอารมณ์ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจก็ได้ใส่ใจจนกระทั่งเกิดอกุศลจิต เช่น ผู้ดำริว่าจะให้ทาน ก็ควรมีศรัทธาในทาน มิได้คิดถึงการใช้ทรัพย์เพื่อใช้สอยสิ่งอื่น หรือเมื่อประสพกับอนิฏฐารมณ์ก็อดทน ไม่แสดงอาการปฏิกิริยาไม่พอใจ เป็นต้น

⁶⁷ที.ม. (บาลี) 10/299/348; ที.ม. (ไทย) 14/299/250-253; ม.อ. (บาลี) 14/704/453, ม.อ. (ไทย) 23/704/385 ; อภิ.วิ. (บาลี) 35/164/136,571/317, อภิ.วิ. (ไทย) 77/164/365.

⁶⁸ เช่น โพธิปักขิยธรรม 37, ปธาน 4, อินทรีย์ 5, พละ 5, โพชฌงค์ 7 เป็นต้น (ผู้วิจัย)

⁶⁹ พระเทพดิลก(ระแบบ วิฑูรญาณ), นิเทศธรรม พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพฯ : แปรสืบบัณฑิต (2545), 2548), น.268.

⁷⁰ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญาน เล่ม 1 น.14.

⁷¹ อภิ.อ.(บาลี) 1/122.

เท่าที่กล่าวมานี้ อาจสรุปว่า ตามปกติมนุษย์ปุถุชนเมื่อจะคิดอะไร ก็ย่อมคิดเพื่อสนอง ตัณหาในรูปใดรูปหนึ่ง ถ้าไม่คิดตามแนวทฤษฎี เช่น ค่านิยมเป็นต้น ซึ่งตัณหาอาศัยวิชาปฐกแต่งไว้ก่อนแล้ว ก็จะคิดไปตามอำนาจของตัณหาในเวลานั้นๆ ซึ่งอาจเป็นไปโดยอาการของความอยากที่ยังเรียกว่าเป็นตัณหาโดยตรงบ้าง โดยอาการถือตัวเชิดชูตนระว่างฐานะของตนที่เรียกว่ามานะบ้าง ท่านจึงเรียกความคิดของปุถุชนเช่นนี้ว่า ประกอบด้วยอหังการ มมังการ และมานานุสัย หรือเรียกสั้นๆว่า มีตัณหามานะและทฤษฎีเป็นตัวสานและชักใยอยู่ ความคิดของปุถุชนนั้นจึงอาจเรียกได้ว่าเป็นบริการของจิตที่รับใช้ตัณหา ลักษณะของการคิดเพื่อสนองตัณหา นั้น เป็นไปได้ทั้งในทางบวกและในทางลบ ด้านบวกออกมาในรูปของกามสังกัปปี คือคิดเอา คิดปรนเปรอบำเรอตน ด้านลบออกมาในรูปของพยาบาทสังกัปปี คือคิดขัดคิดแง้งร้าย คิดเป็นปฏิปักษ์ เห็นเขาเป็นศัตรู (กลัวเขาจะมาแย่งมาขัด) คิดกระทบกระทั่ง ไม่พอใจ เกลียดชัง และวิหิงสาสังกัปปี คือคิดรุกราน คิดทำลาย อย่างไรก็ตาม ความคิดสนองตัณหา นั้น อาจถูกหักล้างด้วยโยนิโสมนสิการที่มองดูตามสภาวะ⁷² ความคิดที่ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ไม่มีกาม ไม่มีพยาบาท ไม่มีวิหิงสา (ความคิดเบียดเบียน) จึงบริสุทธิ์ตรงตามจริง ไม่เอนเอียงติดข้องหรือปิดเหไปข้างใดข้างหนึ่ง และจึงเป็นความคิดที่มีขอบเขตกว้างขวาง อาจให้ความหมายของสัมมาสังกัปปะในแง่นี้ได้ว่า จะคิดอะไรก็ได้ที่มีใช้เป็นการจะเอาปรนเปรอตัว มิใช่มุ่งร้ายหรือหมายข่มเหงรังแกเบียดเบียนใคร นี่เป็นด้านปัญญาเกื้อกูลแก่สัมมาทฤษฎีโดยตรง อีกด้านหนึ่ง ความคิดสนองตัณหา นั้น อาจถูกหักล้างด้วยโยนิโสมนสิการแบบปลุกเร้ากุศลธรรม ความคิดที่ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการแบบนี้ เป็นความคิดแบบตรงข้ามกับกาม พยาบาท และวิหิงสา คือ คิดสละ มีเมตตา มีกรุณา เป็นการสร้างเสริมกุศลธรรมจำเพาะอย่าง ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 4 อย่าง ชื่อว่าเป็นผู้ดำเนินปฏิบัติอันไม่ผิดพลาด และเป็นอันได้ก่อดันกำเนิดของความสิ้นอาสวะแล้ว ธรรม 4 อย่างนั้น คือ เนกขัมมวิตก (ความคิดออกจากกาม) อพยาบาทวิตก (ความคิดในทางไม่มุ่งร้าย) อวิหิงสาวิตก (ความคิดในทางไม่เบียดเบียน) สัมมาทฤษฎี (ความระลึกชอบ)⁷³

จากพุทธพจน์ที่ยกมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความประสานสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมในใจของบุคคล กับจริยธรรมภาคปฏิบัติ แสดงถึงความสมบูรณ์ของพุทธธรรม หรือการแสดงออกดีงามทางสังคม จะต้องมียุทธธรรมที่ลึกซึ้งภายในจิตใจเป็นรากฐาน กล่าวคือ การนำสติ

⁷² ดูแนวนี้ ใน วิภังค.อ. (บาลี) 117,119; วิสุทฺธิ. (บาลี) 3/103.

⁷³ อญ.จตุกก. (บาลี) 21/72/99, อญ.จตุกก. (ไทย) 35/72/227.

มาใช้ในแง่ส่งเสริมกุศลต่างๆ การเปลี่ยนแปลงจิตที่เกิดอกุศลให้เป็นกุศล การละความเคยชินเก่าๆ ด้วยการพิจารณาด้วยปัญญา เพื่ออกุศลจิตจะไม่มีโอกาสได้เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้วจะได้หายขาดไปจากจิตใจ เพื่อพัฒนาคุณธรรมขั้นสูงขึ้นไปอีกตามลำดับ

3.4.3 ปธาน (ความเพียร) 4

หลักธรรมที่เป็นเครื่องส่งเสริมสติประการต่อมา คือ “ปธาน” (exertion) บางแห่งท่านก็เรียกว่า “สัมปปธาน” หมายถึง ความเพียร หรือความเพียรใหญ่⁷⁴ เป็นความเพียรรวบยอด กล่าวคือ ไม่ว่าจะกล่าวถึงความเพียรในกรณีใดๆ ก็ตาม ในที่สุดก็จะมาสรุปรวมลงที่ความเพียร 4 ประการ ซึ่งมุ่งไปในทางป้องกัน บำบัด บำรุง และรักษา ประกอบด้วยข้อธรรม 4 ข้อด้วยกัน⁷⁵ ได้แก่

1) สังวรปธาน ได้แก่ เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น

ข้อนี้หมายความว่า ให้บุคคลปลูกฝังความพอใจ ใ้ความพยายาม กระทำความเพียร โดยติดต่อกัน ประครองจิตไว้ รักษาจิตไว้ เป็นการป้องกันมิให้เกิดความยินดีในร้าย ในเวลาที่ตาเห็น รูปเป็นต้น

2) ปหานปธาน ได้แก่ เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาป อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

ข้อนี้หมายถึงว่า ให้บุคคลปลูกฝังความพอใจ ใ้ความพยายามกระทำความเพียรอย่างต่อเนื่องในการละบาปอกุศลที่บังเกิดขึ้นแล้ว จะได้มากหรือน้อยเท่าไรก็ตาม เมื่อละได้แล้วให้ประครองจิตไว้ในที่นั้นๆ แล้วก็พยายามต่อไป

3) ภวานาปธาน ได้แก่ เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

ข้อนี้หมายถึงว่า เพียรพยายามให้กุศลเกิดขึ้นในจิต สร้างความยินดีในความพอใจให้บังเกิดขึ้น เพียรสร้างศีล สมาธิ ปัญญาให้บังเกิดขึ้น โดยหลักการปฏิบัติแล้วพระพุทธองค์ทรงสอนให้

⁷⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม น. 157.

⁷⁵ อจ.จตุกก. (บาลี) 21/69/96; 14/20; 13/19, อจ.จตุกก. (ไทย) 35/69/219.

ปลูกฝังความพอใจ ใช้ความพยายามกระทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง ในการที่สร้างความคิดที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น เมื่อสร้างได้แล้ว ให้พยายามรักษาคุณภาพจิตไว้และพยายามต่อไป

4) อนุรักษ์นาปราน ได้แก่ เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น และให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูรณ์

ข้อนี้หมายถึงว่า ให้รักษาสິงดีงามต่างๆที่บังเกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป โดยปฏิบัติในแนวเดียวกัน คือ ให้ปลูกฝังความพอใจใช้ความพยายามกระทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง ในการที่รักษา กุศล คือ ความดีต่างๆที่มีอยู่แล้วไม่ให้เสื่อมไป แล้วพยายามไปจนกว่าบาปจะหมดสิ้นไปจากใจ

ความเพียรทั้ง 4 ประการนี้จัดเป็นความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) เป็นข้อธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้บุคคลประกอบให้บังเกิดในชีวิตของตน พึงเห็นว่า หลักการใช้ความเพียรทั้ง 4 ประการที่ทรงแสดงไว้นี้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้แม้แต่ในการบริหารชาติบ้านเมือง หรือบริหารร่างกายก็คงอยู่ในโครงสร้างของความเพียรทั้ง 4 ประการ คือ

ก) เพียรพยายามในทางป้องกันสิ่งซึ่งเป็นพิษเป็นภัยที่ยังไม่เกิดขึ้นไม่ให้เกิดขึ้น

ข) เพียรพยายามบำบัด คือ เห็นโทษของสิ่งเหล่านั้นว่า เป็นภัยเป็นอันตราย แล้ว ก็เพียรพยายามบำบัดหรือขจัดไป

ค) เพียรบำรุงสิ่งอะไรก็ตามที่เป็นเรื่องดีงามเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ตนและบุคคลอื่น ก็เพียรพยายามเพิ่มพูน บำรุงเพิ่มเติมขึ้น

ง) เพียรรักษาสິงดีงามเหล่านั้น ที่อาจมีความเสื่อมมีความตกต่ำไป ก็เพียรพยายามบำรุงรักษาไว้ให้มีความสมบูรณ์เต็มที⁷⁶

จากข้อความข้างต้นนั้น จะเห็นได้ว่า ความเพียรเป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จากการที่สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) เป็นองค์มรรคประจำข้อ 1 ใน 3 ข้อ (สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ) ซึ่งต้องคอยช่วยหนุนส่งเสริมองค์มรรคข้ออื่นๆทุกข้อเสมอไป⁷⁷ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสติที่จำเป็นต้องใช้ในการคุณธรรมทุกระดับชั้น กล่าวคือ ความประพฤติ การดำเนินชีวิต และการประกอบกิจการต่างๆของบุคคล นอกจากจะต้องมีความเพียรพยายามเป็นตัวผลักดันที่สำคัญแล้ว สติในการกระทำต่างๆ จะต้องคอยควบคุมอยู่เสมอไม่ให้ขาด เพราะมีผลต่อการสร้างสรรพชีวิตที่ดีงาม ชีวิตที่มีความสุข และการเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

⁷⁶ พระเทพดิลก (ระแบบ วิฑูรญาณโณ), นิเทศธรรม น.376-377.

⁷⁷ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม น.800.

3.4.4 สัปปริสธรรม (ธรรมของสัตบุรุษ) 8 ประการ

หลักธรรมที่เป็นข้อส่งเสริมสนับสนุนสติประการต่อมา คือ “สัปปริสธรรม” สัปปริสธรรม ก็คือธรรมของสัตบุรุษ คุณสมบัติของคนดี⁷⁸ (qualities of good man) เป็นบัณฑิต เป็นนักปราชญ์ เป็นคนฉลาด แม้พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระเจ้าจักรพรรดิ ก็ทรงประกอบด้วยคุณธรรม เหล่านี้⁷⁹ จึงสามารถทรงยังธรรมจักรและอาณาจักรให้เป็นไปด้วยดี เพราะขอบข่ายของคำว่า “สัตบุรุษ” นั้น หมายถึง คนดีทั้งหลายในโลก อันมีทั้งชั้นหยาบ ชั้นกลาง ชั้นสูงสุด เพราะฉะนั้น คุณธรรมที่เรียกว่า สัปปริสธรรม นี้ ถ้าสามารถปฏิบัติพัฒนาให้คุณธรรมเหล่านี้มีอยู่เป็นหลักใจ เป็นพื้นฐานใจ จนกลายเป็นธรรมค้ำครองใจ รักษาใจได้ บุคคลผู้นั้น ก็ถือว่าเป็นสัตบุรุษ คือผู้สงบ หรือคนดี ประกอบด้วยข้อธรรม 8 ประการที่ทรงแสดงไว้ ได้แก่

1) สัทธัมมสมันนาคโต ประกอบด้วยสัทธรรม 7 ประการ (to be endowed with the seven virtues) คือ

ก.มีศรัทธา ความเชื่อ

ข.มีหิริ ความละอายต่อบาป

ค.มีโอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป

⁷⁸พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม น. 210.

⁷⁹ประกอบด้วยสัปปริสธรรม 7 และ สัปปริสธรรม 8;ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยได้เลือกอภิปราย ในหลักสัปปริสธรรม 8 เพราะเป็นคุณธรรมภายในที่สนับสนุนสติได้ดี ในหลักธรรมบางข้อก็มีซ้ำกัน บ้าง;สัปปริสธรรมที่คุ้นเคยกันในหมู่ชาวพุทธ คือสัปปริสธรรม 7 ประการ ได้แก่ 1.ธัมมัญญตา ความรู้จักธรรม 2.อัตถัญญตา ความรู้จักอรรถหรือรู้จักผล 3.อัตตัญญตา ความรู้จักตน 4. มัตตัญญตา ความรู้จักประมาณ 5.กาลัญญตา ความรู้จักกาล 6.ปริสัณญตา ความรู้จักบริษัท 7.ปุคคลัญญตา ความรู้จักบุคคล,

อนึ่ง ภิกษุผู้ประกอบด้วยสัปปริสธรรม 7 ข้อนี้ ชื่อว่า เป็นผู้ประกอบด้วยสังฆคุณครบ 9 แม้พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระเจ้าจักรพรรดิ ก็ทรงประกอบด้วยธรรมเหล่านี้ จึงทรง ยังธรรมจักรและอาณาจักรให้เป็นไปด้วยดี, ดู อญ.ปญจก. (บาลี) 22/131/166, อญ.ปญจก. (ไทย) 35/131/346 ; ที.ปา. (บาลี) 11/331/264,ที.ปา. (ไทย)16/331/229 ;อญ.สตตก.(บาลี) 23/65/114, อญ.สตตก. (ไทย) 37/65/236.

ง.เป็นพหูสูตร สดับตรับฟังมาก

จ.มีความเพียรอันปรารภแล้ว

ฉ.มีสติมั่นคง

ช.มีปัญญา

2) สัมปยุตตัตถิ ได้แก่ ภักดีสัตตบุรุษ คบหาสมณพราหมณ์ ท่านผู้ประกอบด้วยคุณธรรม 7 ประการข้างต้นเป็นมิตรสหาย

3) สัมปยุตตจินตติ ได้แก่ การคิดอย่างสัตตบุรุษ คือ จะคิดสิ่งใด ก็ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น

4) สัมปยุตตมณตติ ได้แก่ ปรินิพพานอย่างสัตตบุรุษ คือ จะปรินิพพานการใด ก็ไม่ปรินิพพานเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น

5) สัมปยุตตวาจา ได้แก่ พูดอย่างสัตตบุรุษ คือ พูดอย่างถูกต้องตามวจีสุจจริต 4

6) สัมปยุตตกัมมันโต ได้แก่ ทำอย่างสัตตบุรุษ คือ ทำการที่ถูกต้องตามกายสุจจริต 3

7) สัมปยุตตทวิญญู ได้แก่ มีความเห็นอย่างสัตตบุรุษ คือมีสัมมาทวิญญู

8) สัมปยุตตทานัง เทติ ได้แก่ ให้ทานอย่างสัตตบุรุษ เช่น ให้โดยเอื้อเฟื้อทั้งแก่ของที่ตัวให้ ทั้งแก่ผู้รับทาน ให้ของบริสุทธิ์ ให้โดยเข้าใจถึงผลที่จะตามมาเป็นต้น⁸⁰

จากข้อความที่ท่านกล่าวไว้นั้นแสดงให้เห็นว่า ข้อธรรมทั้ง 8 ประการนี้ เมื่อกล่าวโดยภาคปฏิบัติ แม้เพียงขณะเดียว ก็ชื่อว่าเราปฏิบัติครบแล้วทั้ง 8 ข้อ เช่น การใช้เหตุผลด้วยตนเอง ในสถานที่บางแห่งซึ่งมีคนบางคน กลุ่มคนบางกลุ่มนั่งฟังอยู่นั้น การรู้จักใช้เหตุผลเช่นไรจึงจะเป็นการเหมาะสม แสดงว่าในขณะนั้น สัมปยุตตธรรมทั้ง 8 ข้อ ก็ขยับเขยื้อนเป็นปัจจัยส่งเสริมสนับสนุนกันอย่างต่อเนื่อง อันเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่าเป็นการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

สรุปได้ว่า บรรดาหลักธรรมทั้งหลายที่กล่าวมาแต่ต้นนั้น จัดเป็นหมวดธรรมที่เป็นข้อส่งเสริมการสร้างสติ ให้เกิดให้เจริญมั่นคงขึ้น กล่าวคือ มีสติระลึกรู้มีปัญญาเป็นเครื่องควบคุมการคิดการพูดและการทำ การดำเนินชีวิตประจำวันจะถึงความปลอดภัยและไร้อุปสรรคต่างๆ ได้ก็เพราะอาศัยสติและสัมปชัญญะนี้ ในการไตร่ตรองพิจารณาถึงเหตุและผลที่จะตามมา เพราะสติจัดเป็นธรรมฝ่ายกุศล หรือธรรมฝ่ายขาวที่หนุนเนื่องในทางดี สติจะคอยเตือนว่า สิ่งใดเป็นบุญ สิ่งใดเป็นบาปอกุศล และคอยประคับประคองจิตใจให้เป็นไปแต่โดยทางชอบธรรม ประพฤติปฏิบัติอยู่แต่ในความดีมีศีลและมีธรรม จนถึงละความชั่วทั้งหลายให้หมดสิ้น สติจึงจัดว่าเป็นคุณสมบัติส่วนหนึ่งที่จะขาดเสียมิได้ ดังกล่าวแล้ว

⁸⁰ ม.อ. (บาลี) 14/143/112, ม.อ. (ไทย) 22/143-146/188.

3.5. หลักธรรมที่เป็นปทัชชหักรธรรมต่อการสร้างสติ

หลักธรรมที่เป็นฝ่ายตรงข้าม หรือที่เป็นปทัชชหักรธรรมที่จะได้อภิปรายต่อไปนี้เป็นหลักธรรมที่ก่อให้เกิดผลลบต่อสติและสัมปชัญญะ อันเป็นเหตุก่อให้เกิดจิตใจลุ่มหลง มัวเมาหรือเพเลิดเพลินไปกับสิ่งต่างๆ ที่จะเป็นสิ่งก่อให้เกิดโทษ (ภาวะขาดสติ) จากนั้นย่อไปหาหากได้ ผู้วิจัยจะได้นำหลักธรรมเหล่านั้นมานำเสนออภิปรายเป็นลำดับไปดังนี้

3.5.1 กาม 2: สิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ

คำว่า “กาม” โดยหัวข้อได้แก่กาม 2 อย่าง คือ วัตถุกาม (วัตถุน่าใคร่, สิ่งที่ยากได้) และกิเลสกาม (กิเลสที่ทำให้ใคร่, ความอยากที่เป็นตัวกิเลส)⁸¹

พึงตระหนักว่า ตามปกติ กามมักจะทำให้พัวพันอยู่กับอารมณ์ที่ให้ตื่นเต้นประกอบด้วยความร้อนกระวนกระวาย หากอารมณ์มาสนองระงับเพื่อให้เกิดความสงบอยู่ตลอดเวลา อันตรงกันข้ามกับความสุขที่เกิดจากความสงบ ดังจะเห็นว่า ความสุขโดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุขชั้นฌานสุขจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อจิตสงบจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายก่อน⁸² สำหรับปุถุชน การจะแสวงทั้งกามสุขและทั้งได้ความสุขประณีตโดยเฉพาะฌานสุขด้วย จึงเป็นไปได้ยาก เพราะปุถุชนพอใจอะไรแล้ว มักติดมักหมกมุ่นหลงใหลง่าย เมื่อพุ้งซ่านกระวนกระวายเพริดไปด้วยแรงปรารถนากามสุขแล้ว ก็ยากที่จะให้สงบเข้าสู่แนวแห่งฌานสุข จึงปรากฏเรื่องราวของฤๅษีและนักบวชที่เสื่อมจากฌาน เพราะติดใจในกามกันบ่อยๆ ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนย้ำให้รู้จักวางใจอย่างถูกต้องต่อกามสุข ให้มีปัญญาที่จะสลัดตัวออกได้ ดังเท่าที่ในการปฏิบัติที่ตรัสไว้ต่อไป

⁸¹ ม.ม. (บาลี) 12/197/168, ม.ม. (ไทย) 18/197/115. (กาม : กมฺ อิจฺฉายํ + ณฺ) มาร, กิเลสมาร วิเคราะห์ว่า กามยติ รติจํ อุปฺปาทยตีติ กาโม = กิเลสมารที่ทำให้ความยินดีในกามให้เกิดขึ้น), พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณานา น.82.

⁸² พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม น.542.

ในปาสราสิสูตร⁸³ พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบคุณเหมือนบ่วงดักของนายพราน แล้วกล่าวถึงสมณพราหมณ์ที่เกี่ยวข้องในเรื่องนี้ไว้ 3 พวก คือ :

1) สมณพราหมณ์ที่บริโภคกามคุณทั้ง 5⁸⁴ โดยมีความติดใจ หลงใหล หมกมุ่น ไม่รู้เท่าทันเห็นโทษ ไม่มีปัญญาพาดำรงรอด เป็นเหมือนเนื้อป่าที่ติดบ่วงและนอนทับบ่วงอยู่ ย่อมจะประสบความเสื่อมความพินาศ ถูกพรานทำเอาได้ตามปรารถนา

2) สมณพราหมณ์ที่บริโภคกามคุณ 5 โดยไม่ติด ไม่หลงใหล ไม่หมกมุ่น รู้เท่าทันเห็นโทษ มีปัญญาพาดำรงรอดได้ เป็นเหมือนเนื้อป่าที่นอนทับบ่วงแต่ตัวไม่ติดบ่วง ย่อมจะไม่ประสบความเสื่อมความพินาศ ไม่ถูกพรานคือมารร้ายทำอะไรเอาตามปรารถนา

3) ภิกษุที่สงัดจากการปลอดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ได้บรรลุฌาน และอรุณ ฌาน ขึ้นใดขั้นหนึ่ง ได้ชื่อว่าทำให้มารตาบอด มองไม่เห็นร่องรอย ถึงภาวะที่มารมองไม่เห็น เป็นเหมือนเนื้อป่าเที่ยวไปในป่าใหญ่ จะเดินจะยืนจะนั่งจะนอนก็ปลอดโปร่งเบาใจ เพราะไม่อยู่ในสายตาของนายพราน

จากข้อความในพระสูตรที่ยกมานี้ จะสังเกตเห็นได้ว่า การเกี่ยวข้องกับกามคุณตามแบบของสมณพราหมณ์พวกที่สอง นับว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่พึงเน้นมากที่สุดสำหรับคนทั่วไป ตามวิธีปฏิบัติแบบนี้ คำแสดงหลักที่ควรสังเกตเป็นพิเศษคือ คำว่า “ปัญญาพาดำรงรอด” ซึ่งแปลจาก “นิสสรณปัญญา” จะแปลว่าปัญญารู้ทางรอดก็ได้ หมายถึง ปัญญาที่รู้จักทำตนให้เป็นอิสระได้ อาจเรียกแบบง่าย ๆ ว่า ปัญญาที่ทำให้ตนหลบล่อเอาไว้อยู่ หรือปัญญาที่ทำให้ตนหลุดไม่ติด นิสสรณปัญญานี้ตามปกติพระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านอธิบายว่า หมายถึงการรู้จักพิจารณาเมื่อบริโภคใช้สอยปัจจัย 4⁸⁵ โดยมองถึงความมุ่งหมายที่แท้จริงของการบริโภคสิ่งเหล่านั้น คือมองที่ตัวประโยชน์หรือคุณค่าแท้ของสิ่งเหล่านั้นต่อชีวิต มิใช่เพื่อยั่วยวนอวดโก้หรูหราเป็นต้น ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ ไม่ก่อให้เกิดโทษและความทุกข์ที่เกิดจากการวณเวียนวนอยู่ในวงจรอันคับแคบ

⁸³ ม.ม. (บาลี) 12/328/333, ม.ม. (ไทย) 18/328/427.

⁸⁴ ความหมายของกามคุณ 5 มิใช่มีขอบเขตแคบๆ อย่างที่มักเข้าใจกัน รูปสวयงามที่บำเรอตา เสียงไพเราะที่บำเรอหู รสอาหารอร่อยที่ถูกลิ้น สัมผัสที่นึ่งที่นอนอ่อนนุ่มเป็นต้นที่ปรนเปรอกาย ล้วนเป็นกามคุณทั้งสิ้น พุดง่าย ๆ ว่า กามมิใช่เฉพาะเรื่องทางเพศเท่านั้น แต่ครอบคลุมสิ่งที่เสพสววยเพื่ออามิสสุขทั้งหมด ดังนั้นแม้แต่นักบวช ก็ยังเกี่ยวข้องกับกามคุณได้

⁸⁵ เช่น ที.อ. (บาลี) 3/266; ม.อ. (บาลี) 2/47; ส.อ. (บาลี) 2/206 เป็นต้น

แห่งความหุดหิดดีใจเสียใจสมใจผิดหวังแล้ว ยังทำให้เกิดความพ้อดีในการบริโภคใช้สอย ซึ่งเป็นคุณแก่ชีวิตอีกด้วย ท่านจึงเรียก การปฏิบัติด้วยนิสสรณปัญญาว่าเป็นความรู้จักประมาณ⁸⁶

จะเห็นได้ว่า หากขาดสติในการพิจารณาบริโภคสิ่งต่างๆ โดยไม่มุ่งถึงประโยชน์ในการใช้สอยแล้วย่อมก่อให้เกิดความมัวเมาลุ่มหลง ไม่ได้ประโยชน์จากสิ่งนั้นอย่างแท้จริง อันจัดเป็นการทำลายสติเพราะทำให้มัวเมาลุ่มหลง กล่าวโดยสรุปได้ว่า กามทั้งสองก่อให้เกิดความเร่าร้อน กระวนกระวาย ทะยานอยากได้ยิ่งขึ้นไปไม่รู้ที่สิ้นสุด หากอารมณ์หรือวัตถุมานองอยู่ร่ำไป จึงเป็นไปได้ยากที่จะพบความสุขสงบได้อย่างแท้จริง เพราะปราศจากสติคอยยับยั้งคึดดังกล่าว

3.5.2 ตัณหา 3 : ความทะยานอยาก

หลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการสร้างสติ ที่จะอภิปรายนำเสนอประการต่อมา ได้แก่ ตัณหา⁸⁷ คือความทะยานอยาก⁸⁸

ความทะยานอยากนี้ หมายถึงสภาวะทางจิตมีอาการหิวกระหาย ไม่อิ่มในอารมณ์หรือสิ่งเร้า ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และสัมผัสทางใจ อาการดังกล่าวนี้ เป็นโรคภัยทางใจชนิดหนึ่ง เพราะเบียดเบียนหรือบีบคั้นจิตใจให้เกิดความต้องการด้านต่างๆ ไม่มีที่สิ้นสุด จำแนกตัณหาโดยอาการออกเป็น 3 ประเภท⁸⁹ ได้แก่

1) กามตัณหา คือความอยากสนองความต้องการของตน ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และสัมผัสทางใจทุกชนิดที่พึงปรารถนา หรืออีกนัยหนึ่ง

⁸⁶ ดู ชุ.ม. (บาลี) 29/964/611, ชุ.ม. (ไทย) 66/964/608. (บางแห่งท่านจัดเป็นการกำจัดอาสวะด้วยการใช้หรือรู้จักใช้ ดู ม.ม. (บาลี) 12/14/17, ม.ม. (ไทย) 17/14/143 ; ที.ปา. (บาลี) 11/113/142, ที.ปา. (ไทย) 15/113/275.

⁸⁷ คำว่า “ตัณหา” สำเร็จรูปมาจาก ตส=หิว, กระหาย, อยาก ลงหมวด ภู ธาตุ อ ปัจจัย มีรูปวิเคราะหฺว่า “ตสฺส, ปาติมิจฺจติ, เอตฺย ตสฺสฺสฺส, ปริตสฺสฺสฺส วาติ ตณฺหา” (พระมหาปราโมทย์ ปโมทิตฺโต, เรียบเรียง, พจนานุกรมภาษาบาลี (กรุงเทพฯ: เอกพิมพ์ไท จำกัด, 2541, น.92-93.)

⁸⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม น. 86.

⁸⁹ วิ.ม. (บาลี) 4/14/1, วิ.ม. (ไทย) 6/14/55 ; ที.ม. (บาลี) 10/59/67, ที.ม. (ไทย) 6/59/113 ; อภิ.วิ. (บาลี) 35/158/117ฯลฯ, อภิ.วิ. (ไทย) 77/158/285.

กามตัณหาคือความอยากเกิดในกามภพ⁹⁰ ตัณหานี้ปรากฏออกมาในรูปของพฤติกรรมต่างๆ เช่น นื่องเปรม เห็นธิดาชายไอดิมวิ่งผ่านมาทำให้เธออยากกินไอดิม จึงงอแงขอเงินแม่ซื้อทันที⁹¹

2) ภวตัณหา คือความอยากเป็นภาวะต่างๆนานาในการดำเนินชีวิต หรือความอยากอยู่ในสถานภาพที่เอื้อโอกาสต่อการสนองความต้องการของตน หรืออีกนัยหนึ่ง ภวตัณหา คือความอยากเกิดในรูปภพ ตัณหานี้ปรากฏออกมาในรูปพฤติกรรมความอยากต่างๆนานา เช่น ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่อยากอยู่ในตำแหน่งนานๆ นักการเมืองไทยอยากเป็นรัฐบาลนานๆ เป็นต้น

3) วิภวตัณหา คือความอยากหลุดพ้นจากสภาพเดิมๆ ซึ่งเป็นสิ่งไม่พึงประสงค์สำหรับตน ความอยากชนิดนี้แสดงอาการในลักษณะเป็นต้นว่า รู้สึกเบื่อหน่าย อึดอัดตนเอง ฯลฯ หรืออีกนัยหนึ่ง วิภวตัณหาคือความอยากเกิดในรูปภพ ตัณหานี้ปรากฏออกมาในรูปของพฤติกรรมต่างๆ เช่น นักการเมืองไม่อยากเป็นฝ่ายค้าน นักโทษในเรือนจำอยากพ้นโทษ การกระทำอัตวินิบาต (ฆ่าตัวตาย)

จากข้อความข้างต้น แสดงให้เห็นได้ว่าตัณหาต้องการจะเอามาเสพเสวยเวทนา (ต้องการ ก็อยากได้ ไม่ต้องการ ก็ผลักไส) ความประสงค์ของตัณหาอยู่ที่การได้สิ่งนั้นๆ มา ด้วยวิธีการใดๆก็ตามที่จะให้ได้สิ่งนั้นๆ มา ตราบใดที่ยังไม่ได้สิ่งนั้นมาสนองความต้องการ ความกระหายอยากต่อสิ่งนั้นก็เปลี่ยนแปลง จนบางครั้งก็ปราศจากสติ หรือขาดความยังคิดต่อความต้องการนั้นๆ จนทำให้เกิดทุกข์โทษแก่ตน ดังข่าวที่ปรากฏตามสื่อต่างๆ อยู่เสมอ โดยนัยนี้ ภาวะทางจิตของผู้เป็นอยู่หรือกระทำด้วยตัณหา จึงได้แก่ความร้อนรน กระวนกระวาย ความฟุ้งซ่าน ความเครียด ความกระสับกระส่าย พังด้วยอกุศลธรรมอื่นๆ อันอาจเกิดตามมา

สรุปได้ว่า บทบาทและการทำหน้าที่ของตัณหาเหล่านี้ ได้เป็นตัวกำกับกับการดำเนินชีวิต ส่วนใหญ่ของมนุษย์ผู้คอยพะเน้าพะนอหล่อเลี้ยงมันไว้ และเทิดทูนให้มันเป็นผู้บังคับบัญชาที่ตนจงรักเชื่อฟัง พร้อมกันนั้น มันก็เป็นแหล่งก่อกบฏปัญหาให้แก่ชีวิตและสังคมของมนุษย์ เป็นที่มาของความหวัง ความหวาดกลัว ความระแวง ความเคียดแค้นชิงชัง ความมัวเมาลุ่มหลง และความทุกข์ ความเดือดร้อนต่างๆ ตามมา⁹² ดังนั้น สติ จึงจัดว่าเป็นธรรมที่คอยขัดหรือตัดกระแสแห่งความ

⁹⁰ ที.ม.อ. (บาลี) 400/415.

⁹¹ พระมหาธีรพล สุขแสง, "การศึกษาคำสอนเรื่องกิเลสในพุทธศาสนาเถรวาท", (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ,2546), น. 40.

⁹² อาศัยตัณหา จึงมีการแสวงหา ตณฺหํ ปฏิจฺจุ ปริเยสนา, อาศัยการแสวงหาจึงมีการได้ ปฏิเวสนํ ปฏิจฺจุ ลาโภ;(ที.ม. (บาลี) 10/59/69;),บางมิติของอรรถกถาและฎีกาว่า ตัณหาเป็น

ต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุดนี้ ด้วยความสำรวมระวังอยู่เสมอ ไม่ให้ลุแก่อำนาจความต้องการ เพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์ใจจากการกระทำที่จะตามมา

3.5.3 นิวรรณ์ 5 : สิ่งกันจิตไม่ให้บรรลุความดี

หลักธรรมที่เป็นปฏิกิริยาต่อการสร้างสติ ที่จะอธิบายนำเสนอประการต่อมา ได้แก่ นิวรรณ์ 5⁹³

นิวรรณ์ 5 จัดเป็นหลักธรรมที่เป็นอุปสรรคเครื่องขัดขวางของการเจริญสติที่สำคัญอีกหมวดหนึ่ง นิวรรณ์แปลว่า “เครื่องกั้น” หรืออุปสรรคที่ขัดขวางจิตไม่ให้มีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญสมาธิภาวนาเป็นอย่างมาก เป็นสิ่งกั้นการทำงานของจิตทำปัญญาให้อ่อนกำลัง⁹⁴ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงลักษณะของนิวรรณ์ไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการเหล่านี้ เป็นเครื่องปิดกั้นธรรม เป็นเครื่องห้ามความเจริญงอกงาม ขึ้นก่ดทับจิตไว้ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง”⁹⁵ “ธรรม 5 ประการเหล่านี้ เป็นนิวรรณ์ทำให้มีดับอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ ทำให้มีปัญญาคับแคบ ส่งเสริมความคับแคบ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”⁹⁶ ส่วนบุคคลผู้ถูกนิวรรณ์ครอบงำมีลักษณะที่ต่างกัน ดังนี้ คือ

ในเวลาใด บุคคลมีใจถูกกามราคะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิจจากรอบงำ และไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งทางออกแห่งกามราคะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจจ ในเวลานั้น เขาย่อมไม่รู้ชัด ไม่

ความปรารถนาอารมณ์ที่ยังไม่มาถึง เสมือนการที่โจรเหี้ยมมี้อออกไปในที่มืด (วิสุทฺธิ. (บาลี) 3/182;สงฺคห.ฎีกา (บาลี) 235).

⁹³นิวรรณ์ 5 ที่มีอภิขฌาเป็นข้อแรก มักบรรยายไว้ก่อนหน้าจะได้ฌาน เช่น ที.สี. (บาลี) 9/125/95;324/257;ที.ปา. (บาลี) 11/26/51.;ส่วนนิวรรณ์ที่มีกามฉันทเป็นข้อแรก มักกล่าวไว้เอกเทศและระบุแต่หัวข้อ ไม่บรรยายลักษณะ เช่น ที.สี. (บาลี) 9/378/306;ที.ปา.(บาลี) 11/283/246;คูอธิบายนิวรรณ์ 6 (เต็มอวิชา) ที่ อภิ.ส. (บาลี) 34/749-753/295-7; วิสุทฺธิ. (บาลี) 1/186; อภิขฌา=กามฉันท เช่น ปฏิส.อ. (บาลี) 212;อภิขฌา= โลกะ เช่น อภิ.ส. (บาลี) 34/691/273.

⁹⁴ส.ม. (บาลี) 19/499/135, ส.ม. (ไทย) 30/499/257.

⁹⁵ส.ม. (บาลี) 19/499/135, ส.ม. (ไทย) 30/499/257.

⁹⁶ส.ม. (บาลี) 19/501/136, ส.ม. (ไทย) 30/499/258.

มองเห็นตามความเป็นจริงแม้ซึ่งประโยชน์ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์ทั้งหลายแม้ที่ได้สาธยายตลอดเวลายาวนานย่อมไม่แข็งแรง ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงมนต์ที่ไม่ได้สาธยายเลย⁹⁷

นิวรรณ์เหล่านี้ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมพึงระวังมิให้เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นก็ควรหาทางบรรเทาให้หายคลายไปโดยเร็ว มี 5 ประการ⁹⁸ คือ

1) กามฉันท หมายถึง ความอยากได้ หรือความพอใจในกาม ติดอยู่ในกามสุข มุ่งเอาความอยากได้กามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าพอใจ จิตที่ถูกควบคุมด้วยความอยากในอารมณ์ต่างๆ คิดอยากได้ไปต่างๆ ติดในความสุกที่เคยได้รับมาก่อนการปฏิบัติ จิตย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เป็นสมาธิ

2) พยาบาท หมายถึง ความขัดเคือง คับแค้นใจ คามผูกใจเจ็บ ความมุ่งร้ายต่อผู้อื่น ความไม่พอใจในอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา จิตที่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ที่มากกระทบ ย่อมไม่ตั้งมั่น และไม่เกิดสมาธิ

3) ถีนมิทธะ หมายถึง ความหดหู่และเซื่องซึม ถีนะ หมายถึง ความห่อเหี่ยว ท้อถอย เหนียงอ้อย และมิทธะ หมายถึง ความเฉื่อยชา อืดอาด ไม่กระฉับกระเฉง เป็นอาการที่จิตไม่ผ่องใส ขุ่นมัว ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่ควรแก่การงาน ไม่อาจเป็นสมาธิได้

4) อุทธัจจกุกกุกจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ ความที่จิตไม่สงบ ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าชอบใจ ความวุ่นวายรำคาญใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุกจะครอบงำ ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ตามปรารถนาเหล่านี้ ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เป็นสมาธิ

5) วิจิกิจฉา หมายถึง ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจในคำสอนหรือแนวทางแห่งการปฏิบัติ จิตที่ถูกวิจิกิจฉาครอบงำ ย่อมไม่เป็นสมาธิ

จากข้อความที่ยกมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า นิวรรณ์จัดว่าเป็นอกุศลธรรมที่ผู้ปฏิบัติพึงระวังไม่ให้เกิดขึ้นมาครอบงำจิต บางคราวนิวรรณ์เกิดทีละตัว บางคราวเกิดพร้อมกัน เพียงชั่วขณะจิตเดียว ใจย่อมเผลอฟุ้งซ่านไปบ้าง คิดถึงความสุกที่เคยได้รับบ้าง เป็นต้น มีพุทธพจน์ตรัสเปรียบเทียบลักษณะของจิตที่ถูกนิวรรณ์ครอบงำ ดังนี้

จิตที่ถูกกามราคะครอบงำ เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำซึ่งเอาสีครึ่งบ้าง สีขมบ้าง สีเขียวบ้าง สีแดงอ่อนบ้างผสมปนกันไว้ คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะ น้ำนั้น ก็ไม่รู้เห็นตามความเป็นจริง จิตที่ถูกพยาบาทครอบงำ เปรียบเหมือน

⁹⁷ ส.ม. (บาลี) 19/602-624/167-174, ส.ม. (ไทย) 30/602-624/321-326.

⁹⁸ พระโศภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), วิปัสสนาญาณ เล่ม 1 น.246.

ภาชนะใส่น้ำ ที่เอาไฟเผาจนเลือดพล่านมีไอพุ่ง คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนใน ภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง จิตที่ถูกถักมิดห่อหุ้มเปรียบ เหมือนภาชนะใส่น้ำที่ถูกสาหร่ายและจอกแหนปกคลุม คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง จิตที่ถูกอุทกธาตุจุกจุกจะ ครอบงำ เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำที่ถูกลมพัดไหว กระเพื่อมเป็นคลื่น คนตาดี มองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้เห็นตามความเป็นจริง จิตที่ถูก วิจิกิจจากรอบงำ เป็นเหมือนภาชนะใส่น้ำที่ขุ่นมัวเป็นตมซึ่งวางไว้ในที่มืด คนตา ดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง ส่วนบุคคลใด มีจิตไม่ถูกนิรณครอบงำ และรู้ทางออกของนิรณ 5 ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมรู้เห็นตาม ความเป็นจริงทั้งของประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นและประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์แม้มิได้สาธยายมาตลอดเวลายาวนาน ก็ย่อมแจ่มแจ้งได้ ไม่ต้องกล่าวถึง มนต์ที่ได้สาธยาย และมีอุปมาต่างๆอันตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาแล้ว⁹⁹

จากพุทธพจน์ที่ยกมาข้างต้น แสดงให้เห็นได้ว่า นิรณ 5 เป็นธรรมฝ่ายอกุศล อันตรง ข้ามกับธรรมฝ่ายกุศล คือความดี ธรรมที่ควรเจริญ ผู้ที่มีจิตถูกนิรณธรรมทั้ง 5 ประการนี้ครอบงำ อยู่เสมอย่อมไม่ได้รับผลแห่งความสุขอันเกิดจากความสงบทางใจ แต่ถ้าไม่มีนิรณธรรมทั้ง 5 นี้ ครอบงำแล้ว จิตใจก็จะมีนัยตรงกันข้าม ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ถ้าภิกษุปราศจากนิรณทั้ง 5 และได้เริ่มทำความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติกำกับ อยู่ไม่เลือนราง กายผ่องนคลายสงบ ไม่เครียดกระสับกระส่าย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์ หนึ่งเดียว ไม่ว่าเธอจะเที่ยวไปอยู่ก็ตาม ยืนอยู่ก็ตาม นอนตื่นอยู่ก็ตาม ก็เรียกได้ ว่าเป็นผู้มีความเพียร มีอดตปปะ ได้เริ่มระดมความเพียรอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และเป็นผู้อุทิศตัวเด็ดเดี่ยวแล้ว¹⁰⁰

หากพิจารณาโดยนัยนี้ว่า “สติมีลักษณะระลึกได้” คือการไม่หลงลืมอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง กับกุศลธรรม¹⁰¹ (อปิลาปนลกฤษณา) จะเห็นว่า นิรณเป็นอกุศลธรรมที่คอยขัดขวางสติและ สัมปชัญญะอย่างชัดเจน เพราะเหตุเกิดของนิรณทั้ง 5 ก็คือ อโยนิโสมนสิการ หมายถึงการใส่ใจ โดยไม่แยบคาย ส่วนเหตุที่ทำให้นิรณดับหายไป คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึงการใส่ใจโดยแยบ คายอันเป็นการกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เช่น เมื่อเกิดความยินดีเพลิดเพลินรูปที่สวยงามเป็น

⁹⁹ ส.ม. (บาลี) 19/602-624/167-174, ส.ม. (ไทย) 30/602-624/321-326.

¹⁰⁰ อ.ป.ญ.ก. (บาลี) 22/51/72, อ.ป.ญ.ก. (ไทย) 36/51/123 .

¹⁰¹ พระโสมณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ) วิปัสสนาญาณ เล่ม 1 น.168.

ต้น กามฉันทะย่อมเกิดขึ้น แต่เมื่อมีสติตามรู้เท่าทันปัจจุบันแล้วกามฉันทะก็ดับไป ในบางขณะ ถีนมิทธะย่อมเกิดขึ้น ถ้ากำหนดรู้ถีนมิทธะด้วยสติที่มีพลังแล้ว ถีนมิทธะย่อมดับหายไป แม้ข้ออื่นๆ ก็มีลักษณะเดียวกันดังกล่าวแล้ว

3.5.4 อนุสัย (สังโยชน์) 7 : กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน

อนุสัย 7 นี้เป็นหลักกรรมหมวดสุดท้ายที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการเจริญสติ ที่ผู้วิจยจะได้ อภิปรายนำเสนอต่อไป

อนุสัย¹⁰² ได้แก่ กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สังโยชน์ แปลตาม ศัพท์ว่าเครื่องผูก หมายถึง กิเลสที่ผูกใจสัตว์ หรืออกุศลธรรมที่ผูกสัตว์ไว้กับทุกขในสังสารวัฏฏ์ เหมือนผูกสัตว์เทียมไว้บนรถ¹⁰³ ประกอบด้วยหลักกรรม 7 ประการ ด้วยกัน (บางข้ออาจซ้ำกับ นิวรณ์ 5 ดังได้อภิปรายมาแล้ว) ได้แก่

- 1) กามราคะ ความกำหนัดในกาม หรือ ความอยากได้ติดใจในกาม
- 2) ปฏิฆะ ความขัดใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง
- 3) ทิฏฐิ ความเห็นผิด การยึดถือความเห็น เอาความคิดเห็นเป็นจริง
- 4) วิจิกิจจา ความลังเล ความสงสัย
- 5) มานะ ความถือตัว
- 6) ภวราคะ ความกำหนัดในภพ ความอยากเป็น ความอยากใหญ่
- 7) อวิชชา ความไม่รู้จริง คือ โมหะ¹⁰⁴

อนุสัยจัดเป็นกิเลสอย่างละเอียดที่มีอยู่ในชั้นธสันดาน มีอยู่ในตัวของทุกคนทุกเพศทุกวัย เป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน เปรียบเหมือนเด็กทารกย่อมไม่มีความสงสัยว่า นี่คือธรรมะหรือไม่ใช่ธรรมะ เด็กทารกย่อมไม่สามารถนึกคิดในเรื่องต่างๆ ได้ แต่เด็กทารกมีความรู้สึกจากการ

¹⁰² อนุสัย ศัพท์มีอรรถ 3 อย่าง คือ (1) ปัจจาทาปะ ความเดือดร้อนภายหลัง (2) อนุพันธะ การติดตาม (3) ราคาคิ อนุสัย 7 อย่างมีราคะเป็นต้น

¹⁰³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม น. 211.

¹⁰⁴ ที.ปา. (บาลี) 11/337/266, ที.ปา. (ไทย) 16/337/232 ; อ.สุตต.ก. (บาลี) 23/11/8, อ.สุตต.ก. (ไทย) 37/11/19.

สัมผัสทางกาย หรือความต้องการทางใจ เช่น ร้องไห้เมื่อเกิดอาการหิว หรือรู้สึกร้อนหนาว เด็กทารกรับรู้ความรู้สึกหรือเกิดเวทนาได้

อย่างไรก็ดี ในบางกรณี อนุสัยก็มีความหมายในทางด้านดีและไม่ดี ดังข้อความที่ว่า “สัตว์เหล่าใดมีอาสยะชั่ว มีจิตชั่ว กิเลสมาก มีอินทรีย์อ่อน สัตว์เหล่านั้นชื่อว่ามีอาการอ่อน สัตว์เหล่าใดมีอาสยะดี มีอนุสัยดี มีจิตดี มีกิเลสน้อย มีอินทรีย์แก่กล้า สัตว์เหล่านั้นชื่อว่ามีอาการดี”¹⁰⁵ ด้วยเหตุผลว่าอนุสัยเป็นกิเลสอย่างละเอียด ไม่แสดงอาการจนกว่ามีเหตุปัจจัยเข้ามาสนับสนุน

วรรณสิทธิ ไวยะเสวี อธิบายลักษณะอนุสัยไว้ดังนี้

อนุสัยเป็นเชื้อกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานของสัตว์ทั้งหลาย... อนุสัยเป็นธรรมชาติกิเลสที่ละเอียดซ่อนเร้นอยู่ในขันธสันดาน ไม่แสดงออกมาให้ปรากฏทางทวารใดเลย ต่อเมื่อมีอารมณ์ต่างๆ เข้ามากระทบทางตา, ทางหู, ทางจมูก, ทางลิ้น, ทางกาย และทางใจแล้ว อนุสัยกิเลสที่สงบอยู่นั้น ก็จะแปรสภาพเป็นปฏิกูลฐานกิเลส คือ กิเลสอย่างกลางปรากฏขึ้นทางใจ เป็นความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่ประสบนั้น ถ้า ปฏิกูลฐานกิเลสมีกำลังมากขึ้น ก็จะเป็นปัจจัยต่อวิตีกมกิเลส เป็นกิเลสอย่างหยาบ ปรากฏเป็นการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจขึ้นมา ทั้งปฏิกูลฐานกิเลสและวิตีกมกิเลส 2 ประเภทนี้ ไม่เรียกว่าอนุสัย แต่ ปฏิกูลฐานกิเลส เกิดจากอนุสัย และวิตีกมกิเลสเกิดจากปฏิกูลฐานกิเลส เป็นเหตุเป็นปัจจัยเกื้อกูลสืบต่อกัน...อนุสัยกิเลสเปรียบเหมือนเชื้อไฟที่มีอยู่ในหัวไม้ขีดไฟ อารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหมือนเอาก้านไม้ขีด ชีดลงไปข้างหลัก ปฏิกูลฐานกิเลส เหมือนไฟที่ปรากฏขึ้นที่หัวไม้ขีด เมื่อนำไปก่อจุดวัตถุอื่นก็จะลุกไหม้ ไฟที่ลุกไหม้วัตถุอื่น เหมือน วิตีกมกิเลส¹⁰⁶

จากข้อความข้างต้น กล่าวสรุปได้ว่า ลักษณะของอนุสัยจัดว่าเป็นเชื้อกิเลสที่แนบสนิทอยู่ในจิต พร้อมทั้งจะประทุขึ้นมาทุกขณะ เมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้น¹⁰⁷ เมื่อไม่มีเหตุปัจจัยใดอนุสัยก็สงบนิ่งอยู่ เมื่อมีการกระทบจากสภาพต่างๆ แก่จิต อนุสัยที่มีอยู่จะแสดงอาการออกมา จากกิเลส

¹⁰⁵ อภ.วิ. (บาลี) 35/844/499, อภ.วิ. (ไทย) 78/844/608-611.

¹⁰⁶ วรรณสิทธิ ไวยะเสวี, คู่มือศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริเฉทที่ 7 (กรุงเทพฯ: มูลนิธิเนป มหานครินทร์, 2526), น.25.

¹⁰⁷ อันสืบเนื่องจากการขาดความสำรวมระวังทางอายตนะต่างๆ มี ตา หู ฯลฯ เป็นต้น (ผู้วิจัย)

อย่างละเอียดแปรสภาพเป็นกิเลสอย่างกลาง คือปริยฐานกิเลส เมื่อเพิ่มมากขึ้นจึงกลายเป็นกิเลสอย่างหยาบ คือวิติกมกิเลส สูการกระทำทาง กาย วาจาต่อไป

สภาพจิตที่เหนียวนี้ในลักษณะนี้ ท่านจึงอุปมาไว้ว่า เปรียบเหมือนน้ำที่เจือด้วยสีต่างๆ บุคคลต้องการจะส่องดูใบหน้าของตนภายในน้ำนั้นก็เห็นใบหน้าไม่ชัดเจน จิตใจที่ประกอบด้วยอนุสัยก็มีลักษณะอย่างนั้น เหตุผลหรือสติปัญญาที่จะใช้ไปก็มีความอ่อนด้อยลง ยามใดที่ใจยังถูกรอบงำด้วยความรู้สึกประเภทนี้อยู่ ท่านอุปมาไว้ว่า เหมือนบุคคลที่ตกเป็นหนี้เป็นสินคนอื่น จะต้องตามชดใช้กันอยู่รำไป พึงสังเกตว่าในยามใดก็ตามที่จิตไปกำหนดว่า รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย น่าสัมผัส น่าจับต้อง ก็จะมี ความมุ่งมาดปรารถนาที่จะได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้สูดดม ฯลฯ ต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างไม่รู้ที่สิ้นสุด การแสดงออกด้วยอำนาจของกิเลสในระดับต่างๆ ดังที่กล่าวมานี้ คนอื่นรู้ได้สัมผัสได้ ในระดับที่เป็นมลทิน ส่วนในระดับที่เป็นอุปกิเลส บางอย่างคนอื่นรู้ได้ แต่ส่วนใหญ่จะรู้ไม่ได้ แต่ถ้าหากว่าถูกเสียดแทงมากคนอื่นก็อาจรู้ได้ เพราะเหตุนั้น คำสอนในทางพุทธศาสนาที่ต้องการไม่ให้นักบุคคลกระทำความผิดโดยให้รู้จักสำรวมระวังอินทรีย์¹⁰⁸ นั้น จึงสอนในรูปให้นักบุคคลขัดเกลาจิตใจออกมาโดยลำดับ คือให้ทำบาปน้อยลงไปโดยลำดับ โดยมีจิตสำนึกเห็นว่า บาปนั้นเป็นเหมือนไฟ เหมือนยาพิษ เหมือนอสรพิษ จะมากหรือน้อยก็เป็นไฟ เป็นยาพิษ เป็นอสรพิษ พร้อมทั้งจะเป็นอันตรายได้ ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือแม้ทางใจก็ตาม กล่าวคือให้เป็นนายของกิเลสแทนที่จะเป็นทาสของกิเลส โดยมีสติคอยตรวจตราด้วยการสำรวมระวัง เพราะธรรมชาติของจิตมักจะตกไปในอารมณ์ที่ชั่ว หรืออารมณ์ที่ตนพอใจ โดยเฉพาะความเคยชินต่อความประพฤติที่ไม่เป็นไปในทางกุศลธรรม ซึ่งมีแต่จะก่อทุกข์โทษให้แก่กายและใจดังจะได้อภิปรายให้เห็นในข้อต่อไป

3.6 โทษของการขาดสติ

ในข้อต่อไปนี้ ผู้วิจัยจะได้อภิปรายถึงผลกระทบหรือสิ่งที่จะได้รับของภาวะการขาดสติของบุคคลต่างๆ เป็นลำดับไป

¹⁰⁸อินทรีย์ แปลว่า “เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแต่ละอย่าง” บาลีเรียก “อัฐมัตติกายตนะ” (แดนต่อความรู้ฝ่ายภายใน-internal sense-fields) ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ที.ปา. (บาลี) 11/304/255, ที.ปา. (ไทย) 16/304/213 ; ม.อ. (บาลี) 14/619/400, ม.อ. (ไทย) 23/619/285.

3.6.1 การขาดสติทำให้เดือดร้อนทั้งโลกนี้และโลกหน้า

เมื่อบุคคลไม่รักษาจิตของตนให้เป็นปกติคือมีศีลธรรมประจำใจอยู่เสมอ ก็ชื่อว่าไม่รักษากายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ย่อมจะเป็นเหตุให้กระทำความชั่วทางกาย วาจา และใจได้ เพราะจิตนั้นขาดสติเสียแล้วก็จะถูกกิเลสอันได้แก่ความรู้สึกละตามสัญชาตญาณที่เป็นไปในฝ่ายต่ำ กิเลสที่แฝงอยู่กับจิต¹⁰⁹ ก่อให้เกิดลูกโป่งขึ้นเมื่อไรก็ได้

บุคคลผู้มีจิตที่ไม่ได้รักษาให้ดีย่อมไม่เห็นธรรม ทั้งไม่อาจแยกแยะได้ว่าสิ่งไหนดี สิ่งไหนที่เป็นความชั่ว สิ่งไหนควรทำ หรือไม่ควรทำ ย่อมมีจิตที่หลงลืม ย่อมพลอยหลงทำกรรมชั่วอยู่เสมอ แม้เมื่อมีชีวิตอยู่ ก็มีแต่ความทุกข์และความเดือดร้อนใจ ทั้งเมื่อจะตายไปก็ตายในลักษณะที่ไม่ดี เพราะกรรมชั่วที่เขาทำไว้ในโลกนี้ ดังจะเห็นได้จากที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่นาถปิณฑิกเศรษฐีว่า

คนบดี เมื่อบุคคลไม่รักษาจิตชื่อว่าไม่รักษากายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม เขาผู้ไม่รักษากายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ย่อมมีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเปี่ยมชุ่ม เขาผู้มีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเปี่ยมชุ่ม ย่อมมีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเสียหาย

เขาผู้มีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเสียหาย ย่อมมีการตายที่ไม่ได้รับการรักษา กาลกิรยาก็ไม่งาม เมื่อเรือนยอดมุงบังไว้ไม่ดี ยอดเรือน ไม้กลอน และฝาเรือนชื่อว่าไม่ได้รับการรักษา ยอดเรือน ไม้กลอน และฝาเรือนชื่อว่าถูกฝนร่วรด ยอดเรือนไม้กลอน และฝาเรือนก็ผุพัง แม้ฉันใด เมื่อบุคคลไม่รักษาจิต...ย่อมมีการตายที่ไม่ดี กาลกิรยาก็ไม่งาม ก็ฉันนั้นเหมือนกัน¹¹⁰

จากพุทธดำรัสนี้ แสดงให้เห็นว่า การที่บุคคลไม่รักษาจิตของตนนั้น ก็คือ การขาดสติ จึงเป็นเหตุให้จิตนี้เกิดความประมาท และเป็นจิตที่อยู่ฝ่ายต่ำทางกิเลส¹¹¹ เพราะเหตุที่ไม่รักษาจิตให้เป็นปกตินั่นเอง จึงถูกกิเลสเข้าครอบงำได้ เมื่อจิตถูกกิเลสเข้าครอบงำแล้วย่อมสามารถที่จะกระทำความชั่วทางกาย วาจา และใจได้ เมื่อผลอสติเข้าไปทำความชั่วทางกาย วาจา และใจแล้วกรรมอย่างเบา ย่อมจะถูกจองจำให้ได้รับความทรมานหรือความอับอายตามอาญากฎหมาย บ้านเมือง หรือขั้นสูงสุดอาจถูกประหารหรือถูกฆ่าตายได้ แม้ขณะตายจิตก็เศร้าหมองเพราะกรรม

¹⁰⁹ พุทธศาสนิกชน, ศิลปะการดำเนินชีวิต น.26-27.

¹¹⁰ อัง.ติก. (บาลี) 20/110/352, อัง.ติก. (ไทย) 32/110/158.

¹¹¹ ภัททันตะ อาสภะมหาเถระ, แนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการรู้แจ้ง (กรุงเทพฯ: กลางเวียงการพิมพ์, 2545), น.104-106.

ชั่วที่ทำเอาไว้ เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้วย่อมไปสู่อบายภูมิ เพราะจิตเศร้าหมองขุนมัว¹¹² ตามคติแห่งกรรมที่ตนกระทำไว้นั้นๆ ดังที่ท่านได้แสดงทุกตติภูมิไว้ว่า หมายถึงภูมิที่มีแต่ความทุกข์ 4 อย่าง คือ:-

- 1.นรก สถานที่สัตว์ไปบังเกิดแล้วมีแต่ความทุกข์ไม่มีความสุขเลย
- 2.สัตว์เดรัจฉาน จัดเป็นภพภูมิที่ปราศจากความเจริญ เป็นภูมิที่มีความทุกข์ยากลำบากมากกว่าความสุข
- 3.เปรต มีความเป็นอยู่ที่ทนทุกข์ทรมานด้วยความหิวกระหาย
- 4.อสุรกาย ท่านสงเคราะห์ภูมิอสุรกายเข้าในภูมิแห่งเปรต แต่จะมีความทุกข์ทรมานน้อยกว่าเปรต มีความเป็นอยู่ที่ขาดแคลนอดอยากหิวโหย¹¹³

จากข้อความที่ยกมาข้างต้น สรุปได้ว่า หากบุคคลไม่รักษาจิตให้ดีแล้ว จะเป็นการสะท้อนความจริงให้ปรากฏว่า นั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม ไม่ใช่วิถีทางที่นำไปสู่ความเจริญ ดังนั้น ผู้หวังความเจริญด้วย ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อันจัดว่าเป็นผลรวบยอดที่ทุกชีวิตต้องการ ต้องเว้นทางเสื่อมดังกล่าวมา ดำเนินชีวิตในทางเจริญด้วยการรักษาจิตให้ดี ผลที่น่าปรารถนา ก็จะเกิดขึ้นตามสมควรแก่เหตุ

3.6.2 บุคคลผู้ขาดสติย่อมไม่อาจบรรลุธรรมได้

ว่าโดยทั่วไปแล้ว จิตของปุถุชนมักจะหลงลืมง่าย ขาดสติได้บ่อย ผลลัพท์อยู่เสมอ กล่าวคือ มักจะปล่อยใจไปตามอำนาจของกิเลสตัณหาโดยไม่รู้เท่าทัน เพราะจิตของปุถุชนนั้นยังเป็นจิตที่ไม่เข้มแข็งพอที่จะต้านกับเหล่ากิเลสตัณหาที่โคจรมาทางทวารทั้ง 6 ได้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งจะต้องกระทบอยู่ตลอดเวลา อันเป็นเหตุให้จิตหลงเข้าไปยึดในอารมณ์ว่า สวยงาม เป็นต้น กายสัมผัสถูกต้องกับสิ่งที่น่าสัมผัสก็เกิดความติดใจ อยากจะสัมผัสอีก และก็ยึดในอารมณ์ที่ชอบใจพอใจ เมื่อสภาพจิตใจถูกกระแสนิเลสครอบงำอยู่อย่างนั้น เพราะไม่มีสติเป็นเครื่องกั้นไว้ จิตก็มักตกไปในอารมณ์ที่ชั่ว ดังข้อความที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ใน อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ว่า

¹¹²ม.ม. (บาลี) 12/92/64, ม.ม. (ไทย) 17/92/439.

¹¹³สุนทร ธี รังษี, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543), น.371.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรสร้างอุปมาพ คือ การรักษาใจด้วยสติ โดยตนเอง
ในฐานะ 4 คือ

1. ...จิตของเรา อย่าติดใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความติดใจ
2. ...จิตของเรา อย่าขัดเคืองในธรรมที่ชวนให้เกิดความขัดเคือง
3. ...จิตของเรา อย่าหลงในธรรมที่ชวนให้เกิดความหลง
4. ...จิตของเรา อย่ามัวเมาในธรรมที่ชวนให้เกิดความมัวเมา

เมื่อจิตของภิกษุ ไม่ติดใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความติดใจ เพราะปราศจากราคะ
แล้ว ไม่ขัดเคือง...ไม่หลง...ไม่มัวเมาแล้ว เธอย่อมไม่หวาดเสียว ไม่หวั่นไหว ไม่
ครั่นคร้าม ไม่สะดุ้ง และไม่ (ต้อง) เชื้อถือแม้แต่เพราะถ้อยคำของสมณะ¹¹⁴

หากจิตไม่ได้รับการคุ้มครองด้วยหลักสติแล้ว โอกาสที่จะมองเห็นธรรมก็ไม่มี ก็ชื่อว่า
เป็นผู้อยู่ไกลจากวิเวกคือความสงบระงับจากกิเลสได้ และจมลงในสิ่งที่ทำให้ลุ่มหลง เพราะใจถูก
กามคุณ 5 เข้าครอบงำไว้ จึงไม่อาจที่จะรู้แจ้งแทงตลอดซึ่งมรรคผลนิพพานได้ บุคคลผู้มัวเมาใน
กามคุณ 5 เช่นนี้ ทั้งตนก็ไม่อาจหลุดพ้นได้ และยังทำให้ผู้อื่นหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาไม่ได้ด้วย
ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในขุททกนิกาย สุตตนิบาตว่า

นรชนผู้ซึ่งอยู่ในถ้ำ ถูกกิเลสมากหลายปิดบังไว้ เมื่อดำรงตนอยู่อย่างนี้ก็จมลงใน
เหตุให้ลุ่มหลง ผู้เป็นเช่นนั้นแล ย่อมอยู่ไกลจากวิเวก เพราะกามทั้งหลายในโลก
ไม่เป็นของที่นรชนละได้ง่ายเลย สัตว์เหล่านั้นมีความปรารถนาเป็นต้น เหตุติดพัน
อยู่กับความพอใจในภพ มุ่งหวังกาม ในกาลภายหลัง (อนาคต) หรือในกาลก่อน
(อดีต) ปรารถนากามเหล่านี้ และกามที่มีอยู่ก่อน ย่อมหลุดพ้นได้ยาก และทำให้
ผู้อื่นหลุดพ้นไม่ได้เลย¹¹⁵

จากพุทธดำรัสนี้ ย่อมชี้ให้เห็นว่า บุคคลใดก็ตามถ้าหากขาดความสำรวมในทวารทั้ง 6
ผู้นั้นก็ถือว่าเป็นผู้ซึ่งอยู่ในภายใน เพราะขาดสติเป็นเครื่องพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง มิใช่
แต่เพียงกามสุขของมนุษย์เท่านั้นที่ทำให้ติดอยู่ไม่อาจเข้าถึงธรรมได้ แม้แต่ทิพยสุขของเทวดาพระ
พุทธองค์ก็ทรงไม่ปรารถนา เพราะท่านได้พบความสุขที่ดีกว่าสูงกว่าแล้ว

จากกรณีนี้ จะเห็นได้ว่า หากจิตใจของบุคคลขาดสติในการพิจารณารู้เท่าทันต่อ
อารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบแล้ว แม้แต่เป็นเทวดาก็ไม่อาจจะบรรลุธรรมได้ เพราะมัวเมาหลงเพ

¹¹⁴ อญ.จตุกก. (บาลี) 21/117/161, อญ.จตุกก. (ไทย) 35/117/314.

¹¹⁵ ขุ.สุ. (บาลี) 25/294/-324-325, ขุ.สุ. (ไทย) 46/294/1-5.

ลิตเพลนในกามสุขนั้น¹¹⁶ จึงไม่อาจเอาชนะอารมณ์หรืออำนาจฝ่ายต่ำที่ครอบงำจิตใจได้ ต่อเมื่อวางใจถูกต้องต่อกาม คลายความติดพันในกามคุณ และเลิกหมกมุ่นในกามสุขเสียได้ เขาก็มีสิทธิ์หรือเป็นผู้พร้อมที่จะเข้าถึงภูมิชั้นแห่งการบรรลุนิพพานในขั้นที่สูงขึ้นไป สรุปว่าเมื่อเลิกติดกาม ก็มีสิทธิได้ฌานสุข เมื่อเลิกติดฌานสุข ก็มีสิทธิได้นิพพานสุข เมื่อได้นิพพานสุข ก็กลับได้สุขหมดทุกอย่าง¹¹⁷

3.7 อานิสงส์ของการเจริญสติ

การเจริญสติ หรือการเป็นอยู่ การดำรงชีวิตด้วยการมีสติรู้เท่าทันนั้นมีคุณประโยชน์มากมาย ทั้งต่อตนเองและในระดับสังคม ในข้อต่อไปนี้จะได้อภิปรายถึงคุณหรืออานิสงส์ของการเจริญสติในด้านต่างๆ ต่อไป

3.7.1 ประโยชน์ของการเจริญสติ

ประโยชน์ในการเจริญสตินั้น¹¹⁸ สามารถที่จะพัฒนาจิตของบุคคลให้เข้าถึงความสุขสงบ ปลอดภัยจากความคิดฟุ้งซ่าน รำคาญใจ อันเป็นผลมาจากความไม่มีสติในการพิจารณาสภาพธรรมที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 (คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และในการเจริญสตินี้ยังเป็นการปลูกฝังคุณความดีให้เกิดขึ้นในตนตลอดจนถึงการสร้างความรู้สึกรู้จักคิด เจตคติและการควบคุมอารมณ์ตนเองให้เป็นปกติ มีความสงบเรียบร้อย เป็นการสร้างทั้งสติและสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ทำให้รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีสมาธิดีขึ้น เพราะการฝึกสติบ่อยๆ ย่อมสามารถทำให้เกิดสมาธิที่มั่นคงได้ ทั้งจะนำไปสู่การเจริญปัญญาได้เป็นอย่างดี ดังที่ท่านกล่าวไว้ใน คัมภีร์สัมโมหวิ

¹¹⁶ พึงพิจารณาพุทธพจน์ที่ว่า “อารมณ์วิจิตรทั้งหลายในโลกหาใช่เป็นกามไม่, รากะที่เกิดจากความคิดของคน(ต่างหาก)เป็นกาม, อารมณ์วิจิตรทั้งหลายในโลกย่อมดำรงอยู่ (ตามสภาพของมัน) อย่างนั่นเอง, ดังนั้น อารมณ์ทั้งหลายจึงขจัด(แต่เพียง)ตัวความอยาก (ตัณหาฉันทะ) ในอารมณ์วิจิตรเหล่านั้น (คือมิใช่กำจัดอารมณ์วิจิตร)” (องฺ.ฉกฺก. (บาลี) 22/334/460.

¹¹⁷ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม น.551.

¹¹⁸ รายละเอียดเพิ่มเติมดูคำอธิบายของอรรถกถา ที่ ที.อ. 3/257 (บาลี) และ องฺ.อ. 2/312.(บาลี)

โนทนี อรรถกถาวิภังค์ ว่า “สติเกิดร่วมกับปัญญา ย่อมมีกำลัง ขาดปัญญา ย่อมอ่อนกำลัง”¹¹⁹ และใน คัมภีร์ปรมัตถมยสูตร ฎีกาวิสุทธิมรรค ว่า “ปัญญาปราศจากสติ ไม่มีเลย”¹²⁰ ทั้งการเจริญสตินี้ ย่อมสามารถทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในหลักสัจธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้อย่างถึงที่สุด คือพระนิพพานได้ เพื่อให้เห็นคุณของการเจริญสติได้เด่นชัดขึ้น ผู้วิจัยขอนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเจริญสติตามที่ผู้รู้และนักปฏิบัติได้กล่าวไว้ดังต่อไปนี้

ดิช นัท ฮันห์ กล่าวไว้ว่า “การหายใจอย่างมีสติ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด จึงควรที่จะหาความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติเกี่ยวกับลมหายใจ ความสุขในที่นี้หมายถึง ความสงบแห่งจิต ซึ่งความสงบแห่งจิตนั้นเป็นยอดแห่งความสุข”¹²¹

พุทธทาสภิกขุกล่าวว่า

“อานาปานสติ (การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก) เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไป ง่ายต่อการปฏิบัติ ไม่มีพิธีรีตองอะไรมาก เนื่องจากตามธรรมดาเราก็หายใจเข้าออกอยู่เป็นปกติอยู่แล้ว ซึ่งลักษณะเช่นนี้จึงถือได้ว่าเป็นวิธีที่สะดวกที่สุด ประหยัดที่สุด ได้ผลที่สุด สงบระงับ เจียบ ไม่ไกลาหลวุ่นวายใจ”¹²²

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กล่าวไว้ว่า

“การเป็นผู้มีสติ ก็คือการพัฒนาและการเจริญสติให้เกิดขึ้นด้วยวิธีการอันถูกต้อง เรียกว่าการเจริญสติ เมื่อบุคคลฝึกฝนอบรมจิตให้มีสติอย่างบริบูรณ์ได้ 100 เปอร์เซ็นต์ตลอดเวลา กิเลสตัณหาจะเข้าครอบครองจิตไม่ได้ จิตของผู้นั้นจะขาวสะอาดผ่องใสก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์”¹²³

ก.เขาสวนหลวง ได้กล่าวไว้ในหนังสือ การอบรมจิตตภาวนาว่า “การมีสติตั้งมั่นเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างยิ่ง การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ให้รู้อยู่ประจำเสมอทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็น

¹¹⁹ วิภังค.อ. (บาลี) 406.

¹²⁰ วิสุทธิ.ฎีกา. (บาลี) 1/302.

¹²¹ ดิช นัท ฮันห์, ปัจจุบันเป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุด (ส.ศิริรักษ์,ผู้แปล), พิมพ์ครั้งที่ 3 (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สยาม,2540), น.59.

¹²² พุทธทาสภิกขุ, คู่มืออานาปานสติอย่างสมบูรณ์แบบ (กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์สุภาพใจ,2539), น.214.

¹²³ มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ธรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิริยะพัฒนา,2541), น.15.

อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหว เปลี่ยนอิริยาบถ จะต้องฝึกให้มีสติ รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ จิตจึงจะสงบระงับได้”¹²⁴

เสฐียรพงษ์ วรรณปก ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาอีกท่านหนึ่ง ได้ให้ทัศนะไว้ในรายงานการวิจัยเกี่ยวกับการอบรมพัฒนาจิตเพื่อความสันติสุขว่า พระพุทธศาสนาวางเป้าหมายของชีวิตไว้ 3 ระดับ คือ

- 1) ระดับพื้นฐาน คือ ความสำเร็จแห่งชีวิตของชาวโลก มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
- 2) ระดับกลาง คือ อยู่บนคุณธรรมระดับต้น แต่ก็เน้นคุณธรรม
- 3) ระดับสูงสุด คือ เป้าหมายสู่นิพพาน พระพุทธองค์ชี้ว่า มนุษย์ควรก้าวไปให้ถึง

ระดับนี้¹²⁵

จากข้อความที่ท่านทั้งหลายกล่าวไว้นั้น แสดงให้เห็นว่า การเป็นผู้มีสติก็เพื่อที่จะพัฒนาจิตของตนให้เป็นผู้ไม่ประมาท พยายามที่จะพัฒนาจิตของตนให้ชาวสวดรอบ และถ้าฝึกฝนให้ถึงความบริสุทธิ์แล้ว จิตนี้จะสามารถเข้าถึงอริยผลสำเร็จเป็นพระอรหันต์¹²⁶ และอีกอย่างหนึ่ง การอบรมจิตเพื่อให้เกิดความสันติสุขนั้น นับเป็นสาระสำคัญในชีวิตของคนเรา เพราะสามารถทำให้ชีวิตของบุคคลนั้น ได้รับความสำเร็จแห่งชีวิต ตั้งแต่ระดับพื้นฐานคือ ทำให้มีความสุขความเจริญด้วยยศถาบรรดาศักดิ์ ระดับกลาง ทำให้ตนตั้งอยู่ในรากฐานแห่งคุณธรรม เสมอต้นเสมอปลาย และระดับสูงสุด ก็คือเป้าหมายการบรรลุธรรมอันสูงสุด กล่าวคือ ได้บรรลุถึงแดนเกษม

ฉะนั้น ตามที่ได้กล่าวมา ประโยชน์ในการเจริญสติจึงจัดว่าเป็นวิถีทางที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน และในอนาคต หากยังไม่ได้บรรลุธรรมอะไร ก็ถือว่าตนได้เดินทางตามหลัก

¹²⁴ ก.เขาสวนหลวง(สุมนา เฮงสวัสดิ์), การอบรมจิตตภาวนา (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แสงสุทธิ, 2538), น.35.

¹²⁵ เสฐียรพงษ์ วรรณปก, คิดเป็นทำเป็นตามแนวพุทธธรรม (กรุงเทพฯ : หจก.โรงพิมพ์วิริยะพัฒนา, 2534), น.43.

¹²⁶ พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท), ความสงบบ่อเกิดปัญญา (กรุงเทพฯ : วี.เอ.เอนอรัล, 2539), น.136-138.

คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้ถึงสุคติ อนึ่ง เนื่องจากประโยชน์ในเจริญสตินั้นมีมากมาย จึงขอสรุปรวมลงเป็นข้อๆดังนี้¹²⁷

1. ผลของการเจริญสติ หรือการปฏิบัติกรรมฐานทำให้สุขภาพจิตดี มีจิตใจที่ดี แจ่มใส สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

2. ผลของการเจริญสติทำให้มีจิตใจที่ไวต่ออารมณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อรู้เท่าทัน จิตมีสติอย่างบริบูรณ์แล้วย่อมสามารถป้องกันอารมณ์ที่เป็นอกุศล เหล่านั้นได้เป็นอย่างดี

3. ผลของการเจริญสติ ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อทำสิ่งใด พุดสิ่งใด และคิดในสิ่งใด ก็ไม่สะทกสะท้านเพราะมีความเชื่อมั่นในตน ไม่มีอาการกลัวเมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ย่อมสามารถฟันฝ่าอุปสรรคที่มีอยู่ให้หมดไปได้

4. ผลของการเจริญสติ คือ จะมีความสำรวมอยู่ในขณะอิริยาบถ จะไม่เผลอสติ จะระมัดระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในดวงจิต คอยตรวจดูจิตด้วยสติเป็นเครื่องรู้เท่าทันอารมณ์ที่เป็นอกุศลทั้งหลายไม่ให้ผ่านเข้ามาในใจได้

5. ผลของการเจริญสติ คือ เมื่อกิเลสของตนยังไม่หมดสิ้นไป จะพยายามด้วยความเพียรเป็นเครื่องบากบั่นที่จะปราบ(ละ)กิเลสอันเป็นเหตุให้จิตเศร้าหมองให้หมดไปจากจิตสันดาน

6. ผลของการเจริญสติ คือ เมื่อคุณธรรมที่ตนอบรมสั่งสมมาจะมาก หรือจะน้อยก็ตาม จะพยายามรักษาคุณธรรมนั้นเอาไว้ ไม่ให้ธรรมเหล่านั้นเสื่อมไป จะพยายามอบรมตนอยู่เสมอให้ตั้งอยู่ในความดีเสมอ

7. ผลของการเจริญสติ คือ จิตจะปราศจากราคะ โทสะ และโมหะ หรือปราศจากกิเลส นั่นเอง จะเป็นผู้สามารถทำลายกิเลสทั้งปวงได้ตามลำดับ และเข้าถึงกระแสมรรคผล กล่าวคือ สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่ พระโสดาปัตติผล จนบรรลุพระอรหัตตผล

สรุปได้ว่า ผลของการเจริญสติในทางพุทธศาสนานั้น ย่อมจะอำนวยประโยชน์สุขให้ผู้ประพฤติปฏิบัติทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ในขณะที่เป็นอยู่ ก็ชื่อว่ามีธรรมเป็นเครื่องอยู่ ย่อมจะมีความที่ไพบูลย์ เพราะตนเป็นผู้ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย สติจึงชื่อว่าเป็นเครื่องรักษาตน และเป็นเครื่องสนับสนุนในการพัฒนาจิตใจให้เจริญออกงามไพบูลย์ยิ่งขึ้นไป ซึ่งเป็นปัจจัยให้ตนได้บรรลุหม่อมตนิพพาน ดังนั้น บุคคลไม่พึงประมาทในการเจริญสติ โดยการมีสติมั่นคงไม่ปล่อยใจ

¹²⁷ พระมหาสุวณฺณ สุวฑฺฒโน (จันทะคัต), “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิต ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, 2548), น.146.

ไปตามอำนาจของอารมณ์ที่เป็นฝ่ายอกุศลทั้งหลายให้มีสติรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น ปล่อยวาง ทำใจให้เป็นกลางมีอารมณ์ที่สงบระงับจากกิเลสเครื่องร้อยรัดและตัณหาทั้งหมดได้ ก็ถือว่าเป็นผู้มี สติโพบูลย์

3.7.2 ประโยชน์ของสติในการพัฒนาชีวิต (ระดับโลกียธรรม)

3.7.2.1 ประโยชน์ด้านการทำงาน

ในการทำงานต่างๆ นั้น เพื่อให้ประสบความสำเร็จบุคคลจำเป็นต้องใช้สติเป็นเครื่องดำเนิน ชีวิต ซึ่งในการดำเนินชีวิตนั้นจะปราศจากสติไม่ได้ เพราะถ้าปราศจากสติก็ชื่อว่า เป็นผู้ประมาทใน การงานทั้งปวง ขาดการระลึกรู้และความเข้าใจ ขาดความรอบคอบในงานนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นงาน ย่อมบกพร่องไม่บรรลุถึงจุดประสงค์ได้ ทั้งยังจะทำให้งานนั้นเกิดความเสียหายอีก ฉะนั้น บุคคล พึงมีสติและปัญญาเป็นเครื่องดำเนินชีวิต เมื่อเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิตแล้ว จะทำสิ่งใดก็ตาม จะ พุดสิ่งใด จะคิดสิ่งใดมักจะไม่มีผิดพลาด เพราะมีสติกำกับอยู่

ในมงคลสูตร มงคลข้อที่ 14 และมงคลข้อที่ 18 ว่าด้วยการทำงานไม่คั่งค้างและการ ทำงานไม่อาภูล¹²⁸ ลักษณะการทำงานตามมงคลสูตรนี้ หมายถึงการทำงานโดยให้มีสติเป็นเครื่อง พิจารณา คือพิจารณาถึงงานที่ทำนั้นโดยไม่ทำให้คั่งค้างเพราะจะเกิดความเสียหายได้ และให้ พิจารณางานนั้นมีโทษหรือไม่มีโทษอย่างไร ถ้าเป็นการทำงานที่มีโทษ ก็ให้ละเสีย คืออย่าทำ เพราะทำแล้วย่อมให้โทษ เช่น การค้าขายวัตถุอันผิดกฎหมายบ้านเมือง มียาบ้า เป็นต้น จะเห็นได้ ว่า ทั้ง 2 ข้อนั้น ทรงมุ่งการงานเหมือนกัน ต่างกันแต่ข้อแรก ทรงมุ่งการงานที่ไม่คั่งค้าง การงานที่ ไม่เกิดความเสียหาย เพราะมัวแต่รอเวลาอยู่งานจึงไม่สำเร็จ ข้อสองทรงมุ่งการประกอบการทำงานที่ มีโทษและไม่มีโทษ โดยทรงให้เว้นจากการงานที่มีโทษ ดังจะได้อธิบายเป็นข้อๆ ดังนี้

¹²⁸ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงหลักมงคล (ธรรมอันนำมาซึ่งความสุข ความเจริญ) ทรงแสดงไว้ในรูปของคาถา นิยมเรียกว่า “มงคลชีวิต” ซึ่งมีทั้งหมด 38 ประการ มงคล ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ยึดถือวัตถุ แต่ยึดถือการปฏิบัติฝึกฝนตนเอง;มงคลข้อที่ 14 ว่า “อนาภูลา จ กมฺมนฺตา-การงานไม่อาภูล”;ข้อที่ 18ว่า “อนวชฺชานิ กมฺมานิ-การงานไม่มีโทษ”. แต่ละคาถามีบทสรุป ว่า “เอตมฺมงฺกฺลมฺตุตฺมํ”(นี่เป็นมงคลอันอุดม);รายละเอียด ดู ชุ.ช. (บาลี) 25/5/3; ชุ.ช. (ไทย) 25/5/117. การประยุกต์มงคลชีวิตเข้ากับเหตุการณ์สังคมปัจจุบันดูที่ <http://www.dhamma.net/mongkol/index_mongkol.htm;<<http://larnbuddhism.com/milintapanha/mongkol38/>.April 25 2008.

1. การทำงานที่ไม่อาภุศล หมายถึงการทำงานที่ไม่คั่งค้าง เมื่อบุคคลไม่หลงลืม มีสติในการทำงาน ก็ให้รีบทำ อย่ามัวรีรอให้เวลาล่วงเลยไป ให้รีบประกอบกิจการงานนั้น โดยความไม่เกียจคร้าน ต้องมีสติระลึกอยู่เสมอว่า ถ้างานไม่เสร็จก็จะเกิดความเสียหาย จะต้องมีความตื่นตัว และความขยันอดทนต่อการทำงานนั้น ดังจะเห็นได้ใน ทิวฐัมมิกัตถสังวัตตนิทรรม 4¹²⁹

คนที่ขาดสติมักจะหลงลืมในงานจึงปล่อยให้เวลาล่วงเลย ขอบผัดวันประกันพรุ่ง และไม่ยอมทำให้สำเร็จ ทำให้งานนั้นเสียหาย หรือเกิดความล่าช้าเสียหายแก่งานที่ตนทำ ทั้งงานส่วนตัวและงานส่วนรวม เช่น งานราชการเป็นต้น จะเห็นได้ว่า คนใดทำงานคั่งค้างไว้มากจะเกิดความรู้สึกหนักใจ มีความกังวลใจเพราะงานไม่สำเร็จ ท่านจึงเรียกกงานที่คั่งค้างว่า “ไม่เป็นมงคล” บางคนมัวแต่คอยดูฤกษ์ยาม เพราะมัวแต่คอยพะวงกับฤกษ์จึงทำให้เสียโอกาสที่ดีไปก็มีมาก ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ใน นักขัตตชาดก ว่า “ประโยชน์ย่อมล่วงเลยคนโง่ที่มัวถือฤกษ์ยามอยู่ ประโยชน์เป็นฤกษ์ของประโยชน์เอง ดวงดาวทั้งหลายจักทำอะไรได้”¹³⁰ จะเห็นได้ว่า หากขาดสติปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยทำการงานไม่สำเร็จก็จะทำให้เกิดความเสียหายได้ บางคนอาจถึงกับหาความสำเร็จในชีวิตไม่ได้เลยก็มี

ในการประกอบกิจการงานให้สำเร็จ นอกจากคุณธรรมหลักคือสติปัญญาที่ต้องมีแล้ว หลักธรรม 4 ประการในการทำให้การงานสำเร็จก็จำเป็นต้องมี หลักธรรม 4 ประการนั้น เรียกว่า “อิทธิบาท 4” (path of accomplishment-คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ) ได้แก่¹³¹

- 1) ฉันทะ ได้แก่ ความพอใจ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ
- 2) วิริยะ ได้แก่ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความเข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง
- 3) จิตตะ ได้แก่ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตผูกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป

¹²⁹ เรียกติดปากอย่างไทยๆว่า “ทิวฐัมมิกัตถประโยชน์” (ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน); ประกอบด้วยธรรม 4 ข้อ คือ 1. อุทฺธานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือ ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงานประกอบอาชีพอันสุจริต; 2. อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือรู้จักคุ้มครองเก็บรักษาทรัพย์; 3. กัลยาณมิตตตา คบคนดีเป็นมิตร; 4. สมชีวิตา ความเป็นอยู่เหมาะสม; (อญ.อุทฺฐก. (บาลี) 23/144/289).

¹³⁰ ชุ.ชา. (บาลี) 27/49/16, ชุ.ชา. (ไทย) 56/49/49.

¹³¹ ที.ปา. (บาลี) 11/231/233, ที.ปา. (ไทย) 16/231/179 ; อภิ.วิ. (บาลี) 35/505/292 , อภิ.วิ. (ไทย) 78/505/198.

4) วิมังสา ได้แก่ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ วิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

จากข้อความที่กล่าวมานี้ แสดงให้เห็นว่า งานทุกอย่างจะสำเร็จได้ จะอาศัยความพอใจเป็นอันดับแรก กล่าวคือ มีสติเพื่อระลึกว่า ไม่ว่างานนั้นจะยากเพียงไรก็ตาม ถ้ามีความพอใจแล้วก็จะเกิดความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ ระลึกถึงว่า ความเพียรนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็งานเล็กหรืองานใหญ่ก็ตาม ดังคาถาชาดกว่า “คนขยัน ย่อมไม่พว้าประโยชน์ซึ่งถึงตามกาล”¹³² และว่า “ประโยชน์ย่อมสำเร็จโดยชอบแก่ผู้ทำโดยไม่เบื่อหน่าย”¹³³

กล่าวโดยสรุปว่า ในการทำงานนั้น ท่านกล่าวว่า “คุณสมบัติที่สำคัญประการหนึ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือ ความอดทน แต่จะต้องอดทนด้วยสติปัญญา ถ้าขาดสติปัญญา ก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร ฉะนั้น ต้องใช้สติปัญญาเป็นเครื่องไต่ตรองจึงจะทำให้งานนั้นสำเร็จตามความประสงค์ได้ด้วยดี”¹³⁴

2. การงานที่ไม่มีโทษ ในส่วนของการงานที่ไม่มีโทษนี้ ต้องประกอบด้วยองค์

4 ประการ¹³⁵ คือ

- 1) ไม่ผิดกฎหมาย
- 2) ไม่ผิดประเพณี
- 3) ไม่ผิดศีล
- 4) ไม่ผิดธรรม

จากหลักที่วางไว้ใน การประกอบกรงาน ต้องพิจารณาว่า งานนั้นผิดกฎหมาย ผิดประเพณี ผิดศีล และผิดธรรมหรือไม่ ถ้าเป็นงานที่ไม่ถูกต้องตามหลักศีลธรรมแล้ว ย่อมนำมาแต่ทุกข์มาให้ หากเป็นดังนี้ ก็พึงหลีกเลี่ยงเสีย พึงเลือกเอาแต่การงานที่ถูกต้องตามหลักศีลธรรม เพราะการงานที่ไม่มีโทษย่อมนำมาแต่ความสุขใจอยู่ก็เป็นสุข ไม่ทุกข์ร้อนกังวลใจ

¹³² ชุ.ชา. (บาลี) 27/195/105, ชุ.ชา. (ไทย) 57/195/135.

¹³³ ชุ.ชา. (บาลี) 27/533/203, ชุ.ชา. (ไทย) 58/533/426.

¹³⁴ วสิน อินทสระ, วิธีทำจิตให้บริสุทธิ์ (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอ เอส พริ้นติ้งเฮ้าส์, 2545), น.33.

¹³⁵ พ.สถิตวรรณ (พิจิตร วิฑูรณโณ), อุดมมงคลในพระพุทธศาสนาเล่ม1, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2540), น.182.

อนึ่ง คนที่หลงตัว คือไม่มีสติเป็นเครื่องห้ามตน หลงไปติดอยู่ในอบายมุข ชื่อว่าผิดธรรม การติดการพนันนั้นเรียกว่าเป็นทางแห่งความเสื่อม พระพุทธองค์ทรงให้ทำแต่การงานที่ไม่มีโทษ คืองานที่สุจริต ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ชื่อว่าเป็นการประพฤติธรรม ชีวิตจะมีความสุขได้นั้น จะต้องเป็นอยู่ด้วยสติปัญญา มีความใคร่ครวญแล้วจึงค่อยทำ ยศยอมเจริญแก่บุคคลผู้มีสติ คือผู้มีชีวิตเป็นอยู่อย่างไม่ประมาท ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ยศยอมเจริญแก่บุคคลผู้ขยัน ผู้มีสติ ผู้มีการงานสะอาด ผู้ใคร่ครวญแล้วจึงทำ ผู้สำรวมระวัง ผู้เป็นอยู่ด้วยธรรม และผู้ไม่ประมาท”¹³⁶

จากข้อความพุทธพจน์ข้างต้น สรุปได้ว่า หากบุคคลเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต คือเป็นผู้ประกอบด้วยกายสุจริต วาจาสุจริต และมโนสุจริต ในการทำงานนั้น เป็นผู้ขยัน ใคร่ครวญแล้วจึงทำ มีความระมัดระวังในสิ่งที่ตนทำว่า มีโทษหรือไม่มีโทษ และเป็นอยู่ด้วยธรรม ชีวิตของบุคคลนั้น ย่อมถึงความเจริญยิ่งด้วยลาภ ยศ สุข สรรเสริญตามลำดับ ทั้งจะพัฒนาฐานะของตนให้สูงขึ้นต่อไป นี่คือผลของความเป็นผู้ไม่ประมาทโดยรู้จักเลือกการงานที่ไม่มีโทษ

3.7.2.2 ประโยชน์ด้านการศึกษา

ในการศึกษาเล่าเรียน “สติ” นี้ นับว่ามีความสำคัญมากต่อความสำเร็จหรือล้มเหลว เพราะถ้าเผลอสติปล่อยใจไปทีอื่นเสีย ความรับรู้ก็ไม่ได้ เพราะจิตไม่รับรู้ในขณะที่ครูสอน ปัญญา คือความรู้ความเข้าใจในวิชานั้นๆ ก็ไม่เกิดขึ้น หรือถ้าเกิดปัญญาก็เป็นความรู้ความเข้าใจที่ไม่แจ่มแจ้ง จะยังมีความลังเลสงสัยในสิ่งที่เรียนรู้ จึงเป็นอุปสรรคต่อการเรียน กรณีนี้ สติจึงเป็นธรรมที่สำคัญสำหรับใช้ระลึกรู้เข้าใจในวิชานั้นๆ เพราะการเรียนการศึกษาคือสิ่งที่รู้ด้วยจิตใจ สิ่งใดที่รู้ด้วยใจ สิ่งนั้นก็คือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับใจ กล่าวคือ โดยอาการที่เอาตัวรู้คือสติเข้าไปกำหนดรู้ในขณะที่เรียนหนังสือ หมายถึงการตั้งใจมีจิตจดจ่อต่อการเรียนในขณะปัจจุบัน นั่นคือ การมีสติเพื่อให้เกิดสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต เมื่อจิตมีสติและสมาธิการรับรู้ก็ดี ย่อมสามารถรู้และเข้าใจในเนื้อหาวิชาที่ครูอาจารย์สอนโดยแจ่มแจ้ง สามารถต่อยอดความคิดได้ด้วยตนเอง¹³⁷ จะเข้าใจได้ดีกว่าบุคคลผู้ขาดสติ เพราะบุคคลผู้ขาดสติจะไม่มีสมาธิได้โดยสมบูรณ์ จิตใจไม่จดจ่อ จะส่งจิตไปทีอื่นเป็นส่วนมาก จิตใจจะไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จิตจะไม่รวมเป็นหนึ่งการรับรู้จึงไม่สมบูรณ์ ฉะนั้น ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจก็จึงอยู่ตรงที่จิตจดจ่อระลึก เพราะจิตมีอารมณ์อยู่กับ

¹³⁶ ชุ.ธ. (บาลี) 25/12/18, ชุ.ธ. (ไทย) 50/12/217.

¹³⁷ รายละเอียดส่วนนี้ ดู พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), รุ่งอรุณของการศึกษา เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพฯ : พิมพ์สว, 2546), น.68-71.

ปัจจุบัน สติและปัญญาในการเรียนรู้ก็เกิดขึ้นอย่างชัดเจนโดยไม่เลือนรางหายไป ดังที่พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) กล่าวถึงวิธีการเจริญสติในห้องเรียนไว้ดังนี้ คือ

1) วิธีเจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธินั้น อย่าเอาใจส่งไปที่อื่น ถ้าใจส่งไปที่อื่นให้รีบตามจิต กลับคืนมาที่อารมณ์ปัจจุบันทันที

2) ให้กำหนดจิตโดยมีสติรู้อยู่ตลอดเวลาในขณะที่ครูสอนวิชานั้นๆ ถ้าเกิดความง่วงนอนก็ให้ไปล้างหน้าให้หายง่วง ความง่วงซึมนั้นก็จะหายไป หรือถ้ายังไม่หายง่วงก็มองไปข้างนอก หรือคิดว่า อาจารย์ผู้สอนเรานั้นท่านยิ่งเหนือกว่าเราให้คิดอย่างนี้ จิตของเรานี้ก็จะพยายามตั้งใจ อดทนให้ถึงที่สุดในการเรียนวิชานั้นๆ

3) ในขณะที่ครูอาจารย์สอนอย่าคิดไปในเรื่องอื่น ซึ่งจะเป็นเหตุทำให้ใจของเราฟุ้งซ่าน คิดมาก ให้พยายามมีสติมีสมาธิอยู่เสมอ ให้ฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ ไป จะเกิดความเคยชินและจะทำให้การเรียนก้าวหน้าได้¹³⁸

จากข้อความที่ท่านกล่าวไว้นั้นแสดงให้เห็นว่า การเจริญสติก็เพื่อให้เกิดพลังของสมาธิ เมื่อเกิดสมาธิ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในการศึกษาเล่าเรียน จะเห็นได้ว่าในการศึกษานี้หากปราศจากสติและสมาธิแล้วการศึกษาก็ยากที่จะประสบความสำเร็จ เพราะแรงส่งเสริมไม่มีหรือมีน้อยในวิชาที่ตนเรียน

อนึ่ง เมื่อบุคคลฝึกสติรับรู้ในการศึกษาเล่าเรียน จิตนี้จะมีพลังมีความมั่นคงขึ้น มีสติดีขึ้น ความรู้สึกจะย้อนจากตัวอาจารย์ผู้สอนมาอยู่ที่ตัวผู้เรียน กล่าวคือ การถ่ายทอดความรู้จากครูอาจารย์ที่มีต่อนักเรียนจะมีประสิทธิภาพเต็มที่เพราะลูกศิษย์หรือนักเรียนรับได้เต็มที่ เหมือนคลื่นส่งจากสถานีวิทยุแรง เครื่องรับจากสถานีก็ตีผลที่ได้ก็เต็มตามประสิทธิภาพ

ในการเรียนการศึกษานั้น ตามหลักการทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงอิทธิบาท 4¹³⁹ ว่าเป็นหลักธรรมที่สามารถทำให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนได้ตั้งใจปรารถนา แต่อิทธิบาท 4 นั้น ก็จำต้องมีสติคอยควบคุมอยู่เสมอจึงจะทำให้สำเร็จผลได้ อิทธิบาท 4 นั้นประกอบด้วย

1) ฉันทะ ได้แก่ ความพอใจ เมื่อเกิดฉันทะคือความพอใจขึ้นในการที่จะเรียนก็ต้องมีสติเป็นเครื่องกำกับอยู่ว่า จะเรียนเรื่องอะไร เรียนแล้วจะเกิดผลอย่างไร จะเป็นผลเสียหรือผลดี

¹³⁸ พระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พุทธ ฐานิโย), หนังสือพระธรรมเทศนา (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา,ม.ป.ป.), น. 76-78.

¹³⁹ ดังได้กล่าวถึงบ้างแล้วในตอนที่ว่าด้วยการทำงาน ตอนนี้จะอภิปรายถึงหลักธรรมข้อนี้ในแง่ของการศึกษา (ผู้วิจัย)

2) วิริยะ ได้แก่ ความเพียร เมื่อเกิดความเพียรจะต้องมีสติกำหนดรู้ว่า จะใช้ความเพียรมากหรือน้อย บางครั้งถ้าใช้ความเพียรมากเกินไป อาจจะทำให้โทษแก่สุขภาพร่างกายได้ เช่น ทำให้ล้ามป่วยได้ ฉะนั้น ต้องมีสติปัญญาเป็นเครื่องกำกับ หรือ ถ้าใช้ความเพียรน้อยเกินไปก็จะทำให้สำเร็จได้ยาก ก็ต้องเพิ่มความเพียรอีก

3) จิตตะ ความเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น เมื่อมีความฝักใฝ่ที่จะเรียนในสิ่งนั้นๆ ก็ต้องมีสติกำกับในการใฝ่รู้ เพราะบางครั้งถ้าต้องการรู้มากเกินไปอาจทำให้จิตฟุ้งซ่านได้ เพราะฉะนั้น การมีสติคอยกำกับจิตใจให้อยู่ในกรอบที่สมควรจึงจะทำให้เกิดความพอดีและเกิดความสมดุลย์

4) วิมังสา ความตรึกตรองในสิ่งนั้นๆ ในข้อนี้เป็นการระลึกถึงสิ่งที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมาจึงเหมือนกับตัวสติที่คอยระลึกรู้ และเป็นการไตร่ตรองในสิ่งที่ตนได้เรียนมาทั้งหมดเพื่อหาเหตุผลมาเป็นข้อสรุป¹⁴⁰

กล่าวสรุปได้ว่า อิทธิบาททั้ง 4 ข้อนี้ นอกจากจะช่วยในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้แล้ว ยังจัดว่าเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนในการศึกษาเล่าเรียนให้ประสบความสำเร็จได้ด้วย โดยอาศัยสติเป็นเครื่องระลึกหรือควบคุมความคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว โดยมีสติเป็นตัวควบคุม เพราะสติเป็นเครื่องตั้งและคุมจิตไว้กับอารมณ์ คือ สิ่งที่เกี่ยวข้องและกิจที่ต้องทำในเวลานั้น ตั้งแต่เริ่มมีความพอใจในสิ่งที่ตนจะเรียนศึกษา มีความพากเพียร มีใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้นๆ และมีวิจยารณญาณด้วยเหตุผลเป็นเครื่องตัดสินใจให้สมเหตุผล เมื่อผู้ศึกษาหรือผู้เรียนทำได้ตามหลักธรรมนี้ก็จะประสบความสำเร็จหรือใกล้ต่อความสำเร็จในการเรียนนั้นๆ อันจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาครอบครัว สังคม และประเทศชาติให้เจริญในทิศทางที่ดีต่อไป

3.7.2.3 ประโยชน์ด้านครอบครัว

การที่จะพัฒนาสังคมครอบครัวให้มีความสุขได้นั้น ก็เริ่มจากผู้นำครอบครัวเป็นหลัก เป็นผู้ไม่มัวเมาประมาท มีความรับผิดชอบหน้าที่การงานในครอบครัว ต่างคนก็มีหน้าที่ของแต่ละคน เช่น พ่อแม่ก็มีหน้าที่เลี้ยงดูบุตรตามนัยแห่งมงคลสูตรข้อที่ 12 ว่า “การสงเคราะห์บุตร

¹⁴⁰ ส.ม. (บาลี) 19/1150/343, ส.ม. (ไทย) /1150/ ; อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์ หรือ ความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ ความจริงอิทธิบาท 4 อย่างนี้ เกื้อหนุนกัน และมักมาด้วยกัน เช่น เกิดฉันทะ มีใจรักแล้วก็ทำให้พากเพียร เมื่อพากเพียรก็เอาใจจดจ่อใฝ่ใจอยู่เสมอ และเปิดช่องให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ; รายละเอียดตอนนี้ ดู อภ.วิ.(บาลี) 35/508/293 และ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) พุทธธรรม น.840-846.

ภรรยา”¹⁴¹ โดยอบรมสั่งสอนบุตรเพื่อให้เขาเติบโตทางด้านร่างกายและพัฒนาด้านสติปัญญา และผู้ครองเรือนนั้นต้องขยันทำมาหากินเพื่อสร้างฐานะครอบครัวให้มั่นคง พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตร การพัฒนาสังคมครอบครัว ผู้นำครอบครัวจะต้องเป็นผู้ไม่ประมาทในหน้าที่ต่างๆ ซึ่งเป็นหน้าที่หลักในการดำเนินชีวิต มีหลักธรรมปกครองตนคือความไม่ประมาท ไม่หลงไปติดอยู่ในอบายมุข ต้องมีสติพิจารณาให้ดีเสียก่อนจึงค่อยพูด และทำ พึงตรวจสอบดูความบกพร่องของตนและของคนภายในครอบครัว พึงตักเตือนให้สติแก่กันเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำผิดพลาดด้วยความพลั้งเผลอ พึงดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ถ้าสิ่งนั้นเป็นการผิดศีลธรรมแล้วก็จะเว้นเสีย เพราะจะทำให้ครอบครัวเดือดร้อนในภายหลัง สติจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการดำเนินชีวิตอย่างนี้

อนึ่ง ถ้าสามีภรรยาขาดสติ ประมาท ขาดวินัยในการครองเรือน ไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ นั้น ก็จะทำให้เกิดผลเสีย คือสามีภรรยาจะไม่มีค่าสำหรับผิตชอบต่อศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดเป็นลักษณะนิสัยแสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่เกิดผลเสียแก่ตนเองได้ คือ

1) ทำให้เป็นคนไม่มีศีล เกิดปัญหาหย่าร้างกัน หรือ การเช่นฆ่าทำร้ายกัน หมดกำลังใจที่จะทำความดี เพราะรู้สึกผิดหวังในชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ไม่สมบูรณ์ต่อบุตรได้

2) ทำให้มองโลกในแง่ร้ายต่อกัน เป็นคนมีอคติ ไม่ไว้ว่างใจกัน ในขณะเดียวกันก็จะก่อให้เกิดปัญหากับบุคคลอื่นๆ ที่อยู่ร่วมกัน

3) ทำให้จมอยู่ในอบายมุข ซึ่งจะส่งผลกระทบรายได้ของครอบครัว ปัญหาหนี้สิน และเกิดปัญหาอื่นๆ อีกมากมายตามมา เช่น ปัญหาหย่าร้าง ในที่สุดก็กลายเป็นปัญหาของชาติ¹⁴²

จะเห็นได้ว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ก็เนื่องด้วยสามีภรรยาดำเนินชีวิตไปด้วยความประมาท ขาดสติ ขาดวินัย ไม่ทำหน้าที่ที่ตนจะพึงปฏิบัติต่อกันและกันให้สมบูรณ์ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาหลายด้านด้วยกันดังกล่าว ทั้งทำให้เกิดปัญหาแก่บุตร แก่เพื่อนบ้าน ตลอดจนปัญหาในการพัฒนาประเทศชาติ ปัญหาที่เห็นได้ชัดเจนก็คือ สามีภรรยาขาดความรู้ความเข้าใจในการ

¹⁴¹ พ.ช. (บาลี) 25/5/3; พ.ช. (ไทย) 25/5/117.

¹⁴² สถิติการหย่าร้างของคู่สมรสของไทยได้รับการเปิดเผยจากกระทรวงมหาดไทยว่ามีเพิ่มขึ้นจากสถิติการหย่าร้างของกองทะเบียนสมรส รายละเอียด ดู <http://www.elib-online.com/doctors/family_divorce01.html>, 25 April 2008.

ครองเรือน ไม่มีการเตรียมพร้อมสำหรับการทำหน้าที่ของพ่อบ้านแม่เรือนให้ดีมาก่อน และไม่ได้ศึกษาหลักธรรมคำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยหลักการครองเรือน

ฉะนั้น จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้ครองเรือนเมื่อหวังความเจริญให้กับตนเอง และสมาชิกในครอบครัว พึงปฏิบัติตามหน้าที่ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนแก่คหบดีบุตรชื่อว่าสิงคาลกะใน สิงคาลกสูตร ว่า

ดูก่อนคหบดีบุตร มารดาบิดาผู้เป็นทิศเบื้องหน้าพึงทำหน้าที่อนุเคราะห์บุตร ด้วยหน้าที่ 5 ประการ คือ ห้ามไม่ให้ทำชั่ว 1 ให้ตั้งอยู่ในความดี 1 ให้ศึกษาศิลปวิทยา 1 หาสามี (ภรรยา) ที่สมควรให้ 1 มอบทรัพย์สมบัติให้ในเวลาอันควร 1 คหบดีบุตร...มารดาบิดาย่อมอนุเคราะห์บุตรด้วยหน้าที่ 5 ประการนี้¹⁴³

จากพุทธพจน์นี้ ย่อมชี้ให้เห็นว่า มารดาบิดาเมื่อปฏิบัติหน้าที่ของตนให้บริบูรณ์ไม่บกพร่อง ไม่ประมาทในหน้าที่ของตนที่จะพึงปฏิบัติให้ดี เริ่มตั้งแต่ช่วยกันเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนมีความรักความเอ็นดูและความห่วงใยต่อบุตรธิดาของตน ไม่ให้บุตรทำความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม ให้ศึกษาศิลปวิทยา หาวิชาความรู้เพื่อพัฒนาสติปัญญา เป็นต้น ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำหน้าที่ที่ดีต่อบุตร แม้บุตรก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้รับการเลี้ยงดูเป็นอย่างดีจากบิดามารดาแล้ว ก็ไม่พึงประมาทในมารดาบิดาของตน พึงทำการตอบแทนบุญคุณท่านให้สมกับที่ท่านทั้งสองทนลำบากเลี้ยงดู ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่สิงคาลกะต่อไปว่า

ดูก่อนคหบดีบุตร มารดาบิดาเป็นทิศเบื้องหน้า อันบุตรธิดาพึงบำรุงด้วยสถาน 5 คือ ด้วยตั้งใจว่า ท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบ 1 จักรับทำกิจของท่าน 1 จักดำรงวงศ์ตระกูล 1 จักปฏิบัติตนให้เป็นผู้สมควรรับทรัพย์มรดก 1 เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน¹⁴⁴

จากพุทธดำรัสที่ยกมานี้ ย่อมชี้ให้เห็นถึงหลักหรือวิธีการครองเรือนว่า เมื่อครองเรือนแล้วจะอย่างไรถึงจะให้เกิดความสุขได้ จะไม่ให้เรือคือชีวิตล่มเสียก่อน สังคมครอบครัวนั้นเป็นสังคมพื้นฐาน ถ้าพ่อแม่ทำครอบครัวให้เป็นไปในแนวทางที่ดีเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ประมาทในชีวิตด้วยการดำรงตนอย่างมีสติ รู้จักหน้าที่ตนเองที่จะพึงปฏิบัติต่อบุตรอย่างสมบูรณ์ และบุตรก็มีควมระลึกได้ว่าจะพึงปฏิบัติต่อบิดามารดาอย่างไร เมื่อทุกคนรู้หน้าที่ที่ดีต่อกันแล้ว สังคมครอบครัวก็มีความสุขความเจริญทั้งยังเป็นเหตุให้ประเทศชาติพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็วด้วยเช่นเดียวกัน

¹⁴³ ที.ปา.(บาลี) 11/199/203, ที.ปา. (ไทย) 16/199/88.

¹⁴⁴ ที.ปา.(บาลี) 11/199/203, ที.ปา. (ไทย) 16/199/88.

3.7.2.4 การใช้สติเพื่อพัฒนาสังคมระดับองค์กรต่างๆ

ผู้นำระดับองค์กร หรือหน่วยงานที่สำคัญใดๆก็ตาม ในการบริหารงานจะต้องมีสติควบคุมงานต่างๆอยู่เสมอ และจะต้องเข้าใจคนะบุคคลที่ทำงานร่วมกัน กล่าวคือ ต้องเป็นผู้ฉลาดทางอารมณ์¹⁴⁵ ความฉลาดทางอารมณ์ก็คือ การมีสติและปัญญาในการแก้ไขปัญหาได้ เข้าถึงปัญหาต่างๆได้ดี และรู้จักปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ไม่กระจุกงานไว้ที่ตัวคนเดียว รู้จักการทำงานในลักษณะที่เปิดใจกว้างให้คนอื่นมีส่วนร่วมคิดแก้ปัญหาด้วย งานที่ทำนั้นจึงจะไม่ติดขัด จะประสบความสำเร็จได้ดี เพราะมีการประสานงานกันอย่างเป็นระบบ

เป็นที่รู้กันดีว่า ความฉลาดทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียวไม่อาจนำคนใดคนหนึ่งไปสู่ความสำเร็จได้หมด คือจะต้องมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์ด้วย เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการบริหารงานนั้นๆ

เดเนียล โกลด์แมน ได้ทำการศึกษางานของนักจิตวิทยาหลายท่านแล้วก็ได้เขียนสรุปในหนังสือ “Emotional intelligence” ของเขาตั้งแต่ปี ค.ศ.1995 ว่า “ทักษะของความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นตัวผลักดันให้คนเราประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง”¹⁴⁶

จากข้อความที่ยกมานี้ ชี้ให้เห็นว่า ความฉลาดทางอารมณ์นั้น เป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพราะชีวิตของคนเราจะต้องมีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่น มนุษย์เราต้องมีปฏิสัมพันธ์ ต้องทำงานร่วมกัน และขณะเดียวกันก็คำนึงถึงความเข้าใจตนเอง และเข้าใจคนอื่นด้วย จึงจะมีจุดหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้ง ความคับข้องใจ และหาทางแก้ไขปัญหาอย่างมีหลักเกณฑ์

ผู้วิจัยขอแบ่งผลจากการใช้สติและปัญญาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 3 ประการด้วยกัน คือ¹⁴⁷

¹⁴⁵ สำหรับผู้สนใจ มีงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยตรง คือ พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน “สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน, ”(วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,2548).

¹⁴⁶ เดเนียล โกลด์แมน, จิตวิทยากับการเรียนรู้ แปลโดย จำเนียร ช่างโชติและคณะ, (กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์การศาสนา,2529), น.24 ดุรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน <<http://www.vcharkarn.com/include/vcafe/showkratoo.php?Pid=12108>>,22 January 2008.

1.การเข้าใจตนเอง ได้แก่ การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง เช่น รู้ว่า ตนเป็นใคร อยู่ในฐานะอะไร จะทำตัวอย่างไรจึงจะเหมาะสม การมีสติรู้อย่างนี้ ก็คือเข้าใจและมีจุดหมายของชีวิต ทั้งระยะสั้นระยะยาว ตลอดจนรู้ข้อดีและข้อเสียของตนเองอย่างไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง การติดต่อกัน การทำงานร่วมกันก็ออกมาดี ทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

2.การเข้าใจผู้อื่น ได้แก่ การเข้าอกเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น และตนเองก็แสดงกิริยาท่าทีออกมาอย่างเหมาะสมและจริงใจ ไม่มีลัทธิลบลมคมใน คนอื่นที่เราให้ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจอย่างนี้ ก็รู้สึกมีความประทับใจ ชื่นใจ ย่อมเป็นการสร้างมิตรภาพที่ดีต่อกัน

3.สามารถแก้ปัญหาความขัดแย้ง คือ แก้ปัญหาความโกรธความไม่พอใจต่อกัน และความเครียดซึ่งเป็นภาวะที่กดดัน กล่าวคือ สามารถลดปัญหาความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไปได้

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า นักบริหารในองค์กรต่างๆ เมื่อนำหลักธรรมต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือสติไปพัฒนาชีวิตก็จะเป็นผู้สามารถเข้าใจปัญหาได้ดี และสามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ ไม่ว่าจะเป็นใช้ทั้งในที่ทำงาน ที่บ้าน หรือแม้แต่ตนเองก็ให้มีสติรู้ แล้วใช้ปัญญาเป็นเครื่องตัดสินใจถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง จะเห็นว่า นักบริหารต้องใช้สมอง(เหตุผล)มากกว่าอารมณ์ ต้องอยู่บนหลักการของเหตุผล ไม่ตกเป็นทาสทางอารมณ์ คือ ขาดความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ขาดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์¹⁴⁸ อันอาจทำให้ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าให้เป็นปกติได้ อาจก่อให้เกิดความวุ่นวายและเดือดร้อนอันเกิดจากอารมณ์ชั่ววูบ และมีผลทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิต ต่อหน้าที่การงานได้

ในทางการแพทย์เราก็ตามอย่างตะวันตก ซึ่งอาศัยยาและสารเคมีเข้ารักษาสาเหตุของโรค แต่ในปัจจุบันความคิดนี้เริ่มสั่นคลอน เราเริ่มเห็นการรักษาด้วยองค์รวม โดยอาศัยจิตใจที่มีพลังสมาธิ และความรู้สึกเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากการที่นิตยสารไทม์

¹⁴⁷ พระมหาสุวณฺณ สุวฑฺฒโน, "การศึกษาเรื่องสติในฐานะของศีลธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท", อ้างแล้ว น.130.

¹⁴⁸ กรมสุขภาพจิต ได้แสดงความสำคัญของอารมณ์ว่า "อารมณ์เป็นส่วนสำคัญของชีวิตส่วนหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตปัจจุบัน ถ้าคนเรามีพัฒนาการทางอารมณ์ในทางที่ดี หรือเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ผู้นั้นย่อมเป็นผู้มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม อันทำให้ตนเองและผู้อื่นรู้สึกเป็นสุข"(กรมสุขภาพจิต กระทรวงศึกษาธิการ, รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12-60 ปี, กรุงเทพฯ :วงศ์กมลโปรดักชั่น, 2544).

(Time Magazine) ได้ตีพิมพ์เกี่ยวกับเรื่องนี้เป็นเรื่องเอกถึง 2 ครั้งในรอบปี พ.ศ.2546 โดยที่ฉบับแรกเป็นฉบับพิเศษเดือนมกราคม 2546 (Special Issue-How Your Mind can heal your Body, January 20, 2003) และฉบับเดือนสิงหาคม 2546 (The Science of Meditation, August 4, 2003), และเมื่อเร็วๆ นี้ ฉบับเดือนมกราคม 2550 (The Mystery of Consciousness: The Brain, January 29, 2007)¹⁴⁹

ในทางการบริหารก็เช่นเดียวกัน นักธุรกิจท่านหนึ่งกล่าวว่า “คนที่มีความรู้ อาจกลายเป็นคนโง่ ถ้าเขาไม่ฉลาดทางอารมณ์ไม่รู้วิธีแก้ไขความขัดแย้ง ความเครียดในจิตใจได้”¹⁵⁰

จากข้อความที่ยกมานี้บ่งบอกว่า องค์การบริหารต่างๆ จะต้องทันต่อโลกทันต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราและบุคคลอื่น จะต้องมีความสติและฉลาดทันต่อเหตุการณ์นั้นในการตัดสินใจ แก้ปัญหาอย่างสุขุมรอบคอบและถูกต้องด้วย โดยสำคัญที่สุดตนเองต้องสามารถควบคุมอารมณ์ของตนให้ได้ คือ เมื่อปัญหาความขัดแย้งเกิดขึ้นในภายในองค์กรนั้นๆ ต้องมีสติสัมปชัญญะคอยยับยั้ง ไม่เกิดความเครียด ความโกรธ และความตื่นตกใจ ต้องมีสติควบคุมใจให้มีสมาธิเสมอ จึงจะสามารถควบคุมสถานการณ์นั้นและแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยดี

3.7.3 สติในการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาชีวิต (ระดับโลกุตตรธรรม)

สติในการพัฒนาชีวิตระดับโลกุตตรธรรมนี้จะแตกต่างจากการพัฒนาชีวิตจากที่กล่าวมา กล่าวคือ สติในระดับนี้จะเน้นไปเพื่อบรรลุคุณธรรมขั้นสูงตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเน้นหลักปฏิบัติของสติเพื่อความหลุดพ้น กล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เน้นให้เห็นบทบาทของสติต่อการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรมขั้นสูงคือโลกุตระ อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ก่อนการเจริญสติ ไม่ว่าจะเป็นการเจริญสติตามรูปแบบหรือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน สิ่งที่เป็นและขาดไม่ได้คือการรักษาศีล¹⁵¹ เพราะศีลเป็นเครื่องกั้นไม่ให้ผู้ปฏิบัติตกไปสู่ความชั่วร้ายทางกายวาจา และเป็นเครื่องนำความสงบร่มเย็นมาสู่จิตใจ วิธีเจริญสติหรือ

¹⁴⁹ คงศักดิ์ ต้นไฟจิตร, สติ ฤๅญแจไขชีวิต อ่างแล้ว น.6 (คำนำ)

¹⁵⁰ สุรางค์ ไคว่ตระกูล, จิตวิทยาการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541), น.50.

¹⁵¹ พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช, ประทีปส่องธรรม (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2547), น.80.

เจริญสมาธิ สรุปรตามความที่ท่านแสดงไว้ เป็นลำดับขั้นตอนใหญ่ได้คือ เบื้องแรก เมื่อมีศีลบริสุทธิดี หรือชำระศีลให้หมดจดแล้ว :

1. ตัดปณิโธ คือ ข้อติดข้องหรือเหตุกังวล 10 ประการ¹⁵²
2. เข้าหากัลยาณมิตร คือ ครูอาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐาน
3. รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน 40 อย่างที่เหมาะสมกับจริตของตน
4. ก. เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ
ข. ตัดปณิโธ คือ ข้อกังวลเล็กๆ น้อยๆ เสียให้หมด
5. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ¹⁵³

รายละเอียดของวิธีปฏิบัติตามหัวข้อเหล่านี้ ท่านกล่าวไว้สำหรับพระภิกษุผู้จะทำการฝึกสมาธิอย่างจริงจัง อาจเป็นเวลาหลายเดือน หรือหลายปี ถ้าคุณสงสัยจะปฏิบัติหรือผู้ใดจะฝึกระยะสั้นๆ ก็พึงจับสาระมาใช้เท่าที่เหมาะสม

กล่าวโดยสรุปในส่วนนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าเรื่องจิตตสิกขาเป็นสิ่งจำเป็นมากที่จะต้องเรียนรู้ และลงมือพัฒนาจิตให้เกิดสัมมาสมาธิ หรือธรรมเอก คือความตั้งมั่นของจิต เพื่อว่าเมื่อเวลาสติระลึกรู้อารมณ์แล้ว จิตจะได้เป็นกลางและไม่หลงอารมณ์ จึงจะเกิดปัญญารู้ลักษณะของอารมณ์ ได้ตรงตามความเป็นจริง หากจิตขาดสัมมาสมาธิคือไม่ตั้งมั่น ผู้นั้นจะไม่มีทางเจริญสติให้เกิดปัญญาได้เลย ทั้งนี้อาการของจิตที่ตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิจะตรงกับที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) มี 4 อย่าง ดังนี้ คือ

1. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อปฏิญญธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)
2. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ การได้ญาณทัสสนะ

¹⁵² ปณิโธ แปลว่า เครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยว ซึ่งเป็นเหตุให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวล ไม่ปลอดโปร่ง ท่านแสดงไว้ 10 อย่าง คือ: (1) ที่อยู่หรือวัด (2) ตระกูล (3) ลาภ (4) คณะ (5) กรรม (คือการทำงาน) (6) การเดินทางไกล (7) ญาติ (8) อาพาธ (9) คั่นละ คือ ปริยัติ (10) อิทธิ คือ ฤทธิ์ของปุถุชน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค 100 ปี สมเด็จพระพุทธมหาราช (อาจ อาสภมหาราเช) (กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์พันธ์ที่ติง, 2546), น. 147.

¹⁵³ สมาธิที่เป็นโลกุตระ ได้แก่ สมาธิที่ประกอบด้วยอริยมรรค หรือมรรคสมาธิ วิธีเจริญโลกุตระสมาธินั้น รวมอยู่ด้วยในตัวกับการเจริญปัญญา เมื่อเจริญปัญญา ก็เป็นอันเจริญมรรคสมาธินั้นไปด้วย ความตอนนี ดู วิสุทธิ. (บาลี) 1/104-2/284 ; พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) พุทธธรรม น. 849.

3.สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ 4.สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย¹⁵⁴

จากพุทธพจน์ที่แสดงไว้ข้างต้นนั้นจะเห็นได้ว่า การเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญานั้น ก็เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมรรคมองค์ 8 ประการ คือสัมมาสมาธิ(สมาธิชอบ) และจัดว่าเป็นวิธีที่สำคัญสำหรับปฏิบัติเพื่อบรรเทาทุกข์และกองทุกข์ แต่การที่จะปฏิบัติให้ถึงขั้นความพ้นทุกข์ได้นั้น จะต้องมีความเห็นชอบเป็นเบื้องต้นเสียก่อนทั้งนี้ต้องไม่ลืมว่ามีจกาทิฏฐิและมิจฉาสมาธิก็มีดังกล่าวมาแล้วในข้อก่อน-ผู้วิจัย) คือเห็นชอบในอริยสัจ 4 กล่าวคือ เห็นว่านี่เป็นทุกข์ นี่เหตุเกิดแห่งทุกข์ นี่ความดับทุกข์ นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของอริยสัจ 4 ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าที่เราบอก เราบอกว่านี่ทุกข์ เราบอกว่านี่ทุกข์สมุทัย เราบอกว่า นี่ทุกข์นิโรธ เราบอกว่านี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา; เพราะเหตุไรเราจึงบอก ก็เพราะข้อนี้ประกอบด้วยประโยชน์ ข้อนี้เป็นหลักเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ข้อนี้เป็นไปเพื่อนิพพิทา เพื่อบริการะ เพื่อบริการะ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน ฉะนั้นเราจึงบอก; เพราะฉะนั้นแล ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงกระทำความเพียรเพื่อรู้ตามเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา¹⁵⁵

เมื่อมีความเห็นชอบหรือมีท่าทีที่ถูกต้องดังกล่าวแล้ว ย่อมเป็นปัจจัยในการปฏิบัติไม่ผิดพลาด ไม่หลงทางเพราะมีความเห็นชอบเป็นพื้นฐาน ย่อมจะก่อให้เกิดสติปัญญาญาณยิ่งขึ้น จนถึงความรู้แจ้งโดยสิ้นความสงสัยในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

การเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญาในขั้นมุ่งโลกุตระจึงเป็นภาคปฏิบัติที่สำคัญยิ่ง ถ้าหากว่าบุคคลมุ่งหวังปฏิบัติตามหลักธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสแสดงไว้ เพื่อความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง โดยกำหนดเอาสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักในการปฏิบัติ ก็จะสามารถบรรลุธรรมได้

ในการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 นี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงจุดมุ่งหมายของพระสูตรนี้ไว้ 5 ประการด้วยกัน คือ

¹⁵⁴ อ.จตุกก. (บาลี) 21/41/57, อ.จตุกก. 33/41/400 ; ที.ปา. (บาลี) 11/233/233, ที.ปา. (ไทย) 16/233/180-181.

¹⁵⁵ ส.ม. (บาลี) 19/1712-3/548-9, ส.ม. (ไทย) 31/1712-3/449-450.

- 1) สุตตานิ วิสุทธียา เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
- 2) โสกปริเทวานิ สมติกกมาย เพื่อการข้ามพ้นความโศกและความคร่ำครวญ
- 3) ทุกขโทมนสุตานิ อตฺถกมาย เพื่อขจัดเสียซึ่งความทุกข์และความโทมนัส
- 4) ญายสุส อธิคมาย เพื่อบรรลุลหรรณที่ควรรู้
- 5) นิพพานสุส สจฺจิกิริยาย เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน¹⁵⁶

จากข้อความที่ยกมานี้ สรุปได้ว่า เมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ดีแล้วนั้น ด้วยความเพียรความบากบั่นไม่ทอดยถะ ย่อมสำเร็จมรรคผลได้โดยไม่เหลือวิสัยแน่นอน อนึ่ง ในการฝึกอบรมจิตนั้น ความมุ่งหวังมิได้อยู่เพียงความสุขพื้นฐานโดยทั่วไปเท่านั้น หากแต่การฝึกฝนอบรมจิตนั้นจุดมุ่งหมายสูงสุดก็คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองนั่นเอง ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เมื่อบุคคลปฏิบัติจริงก็สามารถเห็นผลได้จริง เพราะหลักธรรมที่พระองค์ทรงแสดงไว้เป็นของจริงสามารถพิสูจน์ได้ และเหล่าบรรดาพระสาวกทั้งหลายผู้ซึ่งดำเนินตามมรรควิธีที่พระองค์ทรงแสดงไว้ก็ได้ข้ามพ้นจากโอฆสงสาร เป็นจำนวนนับไม่ถ้วน เป็นประจักษ์พยาน หรือกล่าวได้ว่า ได้บรรลุลหรรณที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ด้วยดีนั้นแล้ว

¹⁵⁶ ที.ม. (บาลี) 9/273/125, ที.ม. (ไทย) 15/273/209-210.