



การศึกษาเรื่องศกึในฐานของคัธรรมเพื่อกการพัฒนาชีวิต
ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระมหาสุวัฒน์ สุวาทโน (จันทรศักดิ์)

๒๕๓๕
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนานานาชาติปริชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ กรุงเทพมหานคร

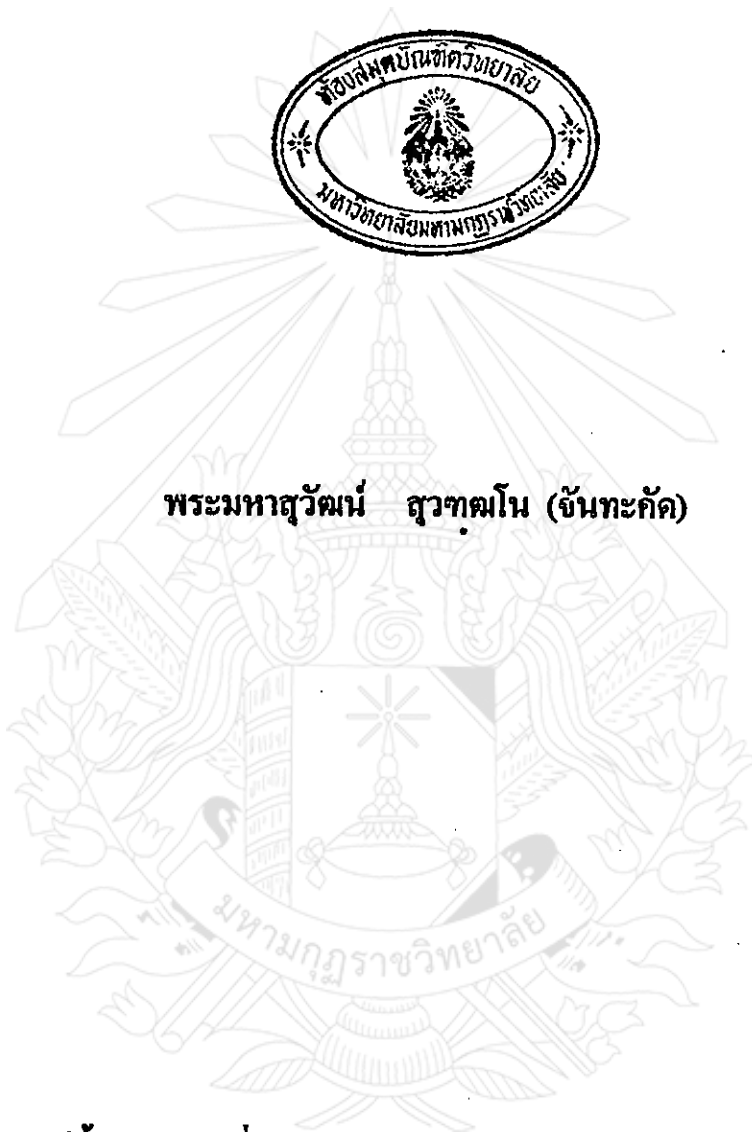
พุทธศักราช ๒๕๓๕

ISBN ๙๗๔-๓๕๕-๗๐๓-๒

การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิต
ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท



พระมหาสุวัฒน์ สุวาทมโน (จันทะกัถ)



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปริศนวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๔๘

ISBN ๙๗๔-๓๘๘-๓๐๓-๒

B 710C6

**A STUDY OF MINDFULNESS AS THE CONCEPT IN LIFE
DEVELOPMENT ACCORDING TO THERAVĀDA BUDDHISM**

PHRAMAHA SUWAT SUWADDHANO (JANTACAD)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS

FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS

DEPARTMENT OF BUDDHISM AND PHILOSOPHY

GRADUATE SCHOOL

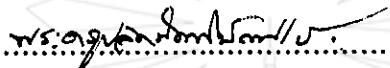
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

B.E. 2548 [2005]

ISBN ๙๗๔-๓๙๕-๗๐๓-๒

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตาม
 หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท
 ชื่อนักศึกษา : พระมหาสุวัฒน์ สุวาทโน (จันทะศักดิ์)
 สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา
 อาจารย์ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ชัยวัฒน์ อัครพัฒน์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วน
 หนึ่งของการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
 (พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์)

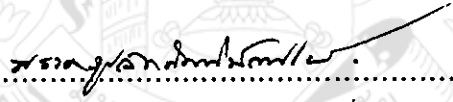
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



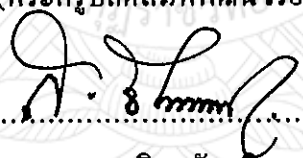
.....ประธานกรรมการ
 (พระเทพวิสุทธิกวี)



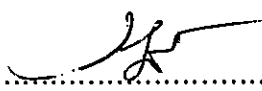
.....อาจารย์ที่ปรึกษา
 (รศ. ชัยวัฒน์ อัครพัฒน์)



.....กรรมการ
 (พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์)



.....กรรมการ
 (ดร. สุกิจ ชัยมุสิก)



.....กรรมการ
 (ดร. สุวิญ รักษัตย์)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Title : A Study of Mindfulness as the Concept in Life
Development According to Theravāda Buddhism
Student's Name : Phramaha Suwat Suwaddhano (Jantacad)
Department : Buddhism and Philosophy
Advisor : Assoc. Prof. Chaiwat Attapat

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial
Fulfillment of the Requirements for the Master's Degree.

P. Sampipattanaviriyajarn Dean of Graduate School
(Ven. Phragrupaladsampipattanviriyajarn)

Thesis Committee

[Signature] Chairman
(Ven. PhraThepvisutthikawee)

Attapat C. Advisor
(Assoc. Prof. Chaiwat Attapat)

P. Sampipattanaviriyajarn Member
(Ven. Phragrupaladsampipattanviriyajarn)

S. Chaimusik Member
(Dr. Sukit Chaimusik)

D. Suvin Member
(Dr. Suvin Ruksat)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	: การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท
ชื่อนักศึกษา	: พระมหาสุวัฒน์ สุวาทโน (จันทะศักดิ์)
สาขาวิชา	: พุทธศาสนาและปรัชญา
อาจารย์ที่ปรึกษา	: รองศาสตราจารย์ ชัยวัฒน์ อัครพัฒน์
ปีการศึกษา	: ๒๕๔๗

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ เพื่อศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องสติ และสามารถนำไปพัฒนาชีวิตได้อย่างถูกต้อง

การศึกษาเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาหลักธรรมจากพระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค และเอกสารอ้างอิงทางพระพุทธศาสนาอื่น ๆ มาเป็นข้อมูลในการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า เป้าหมายของการเจริญสตินั้นก็เพื่อพัฒนาชีวิต เพราะการที่จิตพัฒนาแล้วนั้น ย่อมก่อให้เกิดสันติสุขทั้งแก่ตนเองและสังคม ทำให้เกิดคุณธรรมสูงขึ้นได้ โดยสรุปแล้วจิตที่พัฒนาแล้ว ย่อมทำให้เกิดประโยชน์ได้ดังนี้ คือ

๑. ระดับพื้นฐาน ย่อมสามารถทำให้การดำเนินชีวิตประสบผลสำเร็จ
๒. ระดับกลาง ย่อมสามารถทำให้เป็นคนมีคุณธรรมประจำใจอยู่เสมอ
๓. ระดับสูง ย่อมสามารถทำให้ประสบผลสำเร็จ คือ ได้บรรลุมรรคผลนิพพานในชาตินี้ ถ้ายังไม่ได้บรรลุในชาตินี้ ครั้นสิ้นชีวิตย่อมมีสุคติเป็นที่ไป และเป็นปัจจัยมรรคผลนิพพานในภพชาติต่อ ๆ ไป

Thesis Title : **A Study of Mindfulness as the Concept in Life Development According to Theravāda Buddhism**

Student's Name : **Phramaha Suwat Suwaddhno (Jantacad)**

Department : **Buddhism and Philosophy**

Advisor : **Assoc. Prof. Chaiwat Attapat**

Academic Year : **B.E. 2547 (2004)**

ABSTRACT

The purpose of this thesis is to study Sati (Mindfulness) as a practical factor for life development according to Theravāda Buddhism in order to understand the correct concept of Mindfulness and apply it in practice for life development.

The sources for the study are the Tipitaka, Visuddhimagga Scripture and other documents concerning the study topic.

The results from the study indicated that the purpose of Mindfulness cultivation is mental improvement or mental development. The improved mind can create bliss and peace to oneself and society, and access the higher virtues. In summary, the improved or developed mind can achieve one of the following advantages according to its level :

1. Fundamental Level : To lead the life successfully ,
2. Intermediate Level : To have a virtue in mind all the time , and
3. Advanced Level : To achieve the highest goal of life, i.e. to attain Nibbana in this life. If not, the blissful states of existence will be expected after death , or that will become the accumulated factor for higher virtues in the next life.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะได้รับความช่วยเหลือและการให้คำแนะนำจากคณาจารย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รศ. ชัยวัฒน์ อัทพัฒนา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เสียสละเวลาให้คำปรึกษาแนะนำ และคอยช่วยแก้ไขจุดบกพร่องในวิทยานิพนธ์ตั้งแต่เริ่มต้น จนกระทั่งเขียนวิทยานิพนธ์สำเร็จรูปเล่ม ขออนุโมทนาที่ท่านมีความความกรุณา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระเทพวิสุทธิกวี ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่ให้คำแนะนำในการแก้ไขวิทยานิพนธ์ ขอกราบขอบพระคุณครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ที่ชี้แนะในข้อจุดบกพร่องต่างๆ ขออนุโมทนา ดร. เสน่ห์ เศรษฐวงศ์ ที่ช่วยเหลือในการแปลบทคัดย่อเป็นภาษาอังกฤษ ดร. สุกิจ ชัยมุสิก ที่กรุณาให้คำแนะนำรูปแบบการพิมพ์และรูปเล่มวิทยานิพนธ์ และ ดร. สุวิญ รักษ์ศักดิ์ ที่ให้คำแนะนำปรึกษาในวิทยานิพนธ์เรื่องนี้

ขอกราบขอบพระคุณและขอขอบคุณอาจารย์ทุกรูป ท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่าง ๆ และให้คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ด้วยดี

ขอกราบบูชาพระคุณอุปัชฌาย์อาจารย์ผู้ให้บรรพชาและอุปสมบท และคอยอบรมสั่งสอนให้ตั้งอยู่ในความดีเสมอมาศิษย์ขอน้อมกราบคารวะด้วยเศียรเกล้า และขอบูชาพระคุณบิดามารดาผู้ให้กำเนิดเลี้ยงมาจนเติบโตใหญ่ และคอยแนะนำพร่ำสอน ท่านทั้งสองนั้นเปรียบเหมือนพรหมของบุตรเพราะท่านมีพรหมวิหาร ๔ และที่ลืมไม่ได้ก็คือ ญาติโยมทุก ๆ ท่าน ที่ได้ให้ความอุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔ จึงได้ดำรงชีพอยู่และได้ศึกษาจนสำเร็จก็เพราะอาศัยญาติโยมทั้งหลาย ขออนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง

สุดท้ายนี้ ขอคุณงามความดีและบุญกุศลที่จะพึงบังเกิดมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จงตอบแทนทุก ๆ ท่าน และขอให้ทุก ๆ คน จงเป็นผู้มีสติปัญญาสว่างรุ่งเรืองเจริญอกงามไพบุลย์ ในพระพุทธศาสนา ขอให้ได้มโนษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ ด้วยกันทุก ๆ คนด้วยเทอญ ฯ

พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฒโน (จันทะศักดิ์)

๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘

สารบัญย่อ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและใช้ข้อมูลอ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เถลิงพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๖๕ พร้อมทั้งคัมภีร์อรรถกถาและคัมภีร์ฎีกา ตลอดจนคัมภีร์ต่าง ๆ ดังมีคำย่อ และคำเต็มที่อ้างถึง ดังนี้

คำย่อ	คำเต็ม	
พระวินัยปิฎก		
วิ.มหา.	วินยปิฎก	มหาวคค
วิ.จ.	วินยปิฎก	จุพวคค
พระสุตตันตปิฎก		
ที.ม.	ทีฆนิกาย	มหาวคค
ที.ปา.	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวคค
ม.ม.	มชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก
ม.ม.	มชฌิมนิกาย	มชฌิมปณณาสก
ม.อ.	มชฌิมนิกาย	อูปริปณณาสก
ส.ส.	สัยตตนิกาย	สลาถวคค
ส.สพ.	สัยตตนิกาย	สหยตตวคค
ส.ม.	สัยตตนิกาย	มหาวารวคค
อง.ติก.	องคฺตฺตฺรนิกาย	ติกนิปาต
อง.จตุกก.	องคฺตฺตฺรนิกาย	จตุกกนิปาต
อง.ปญจก.	องคฺตฺตฺรนิกาย	ปญจกนิปาต
อง.สตตก.	องคฺตฺตฺรนิกาย	สตตกนิปาต
อง.นวก.	องคฺตฺตฺรนิกาย	นวกนิปาต
อง.ทสก.	องคฺตฺตฺรนิกาย	ทสกนิปาต

พ.ธ.	พุทธทศนิกาย	ธมฺมปท
พ.อิตฺติ.	พุทธทศนิกาย	อิตฺติวุตฺตค
พ.สุ.	พุทธทศนิกาย	สุตฺตนิปาต
พ.ชา.	พุทธทศนิกาย	ชาตค
พ.ญ.	พุทธทศนิกาย	จูฬนิตฺยเทส

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงคณิ
อภิ.วิ.	อภิธมฺมปิฎก	วิกงค

คัมภีร์อรรถกถาและฎีกา

กงข.อ.	วินยปิฎก	กงขาวิตฺรณิอนุชฺชกา
ที.สี.อ.	ทีฆนิกาย	สมงคฺลวิสาสินิ สิลกขนชวคค
อภิ.สง.อ.	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงคณิ อญฺญสาสินิอนุชฺชกา
สงคห.ฎีกา.	อภิธมฺมตฺตสงคห	ฎีกาอภิธมฺมตฺตวิภาวินิ

คัมภีร์ต่าง ๆ เช่น

วิสุทฺธิ.	วิสุทฺธิมรรค
วิมุตฺติ.	วิมุตฺติมรรค
ธ.อ.	ธมฺมปทญฺญชฺชกา
มงคล.ที.	มงคลทีปนิ

จากการวิจัยอ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์ต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมา ผู้วิจัยได้กำหนดออกเป็นตอนๆ คือ

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎกได้กำหนดเป็น ๓ ตอน ได้แก่ เลขเล่ม/ชื่อ/หน้า เช่น ม.ม. ๑๒/๓๐๐/๓๒๕. หมายถึง พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๓๐๐ หน้าที่ ๓๒๕.

๒. ในคัมภีร์ต่าง ๆ ได้กำหนดเป็น ๒ ตอน ได้แก่ เล่ม/หน้า เช่น วิสุทฺธิ. ๒/๔๔. หมายถึง คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค เล่มที่ ๒ หน้าที่ ๔๔ เป็นต้น.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญคำย่อ	ง
สารบัญ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๔ วิธีดำเนินการวิจัย	๔
๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	๔
บทที่ ๒ ความหมายและประเภทของสติ	๕
๑. ความหมายของสติ	๖
๒. ประเภทของสติ	๗
๒.๑ อнуตสติ ๑๐	๗
๒.๑.๑ พุทธานุสสติ	๗
๒.๑.๒ ฐัมมานุสสติ	๑๔
๒.๑.๓ สังฆานุสสติ	๑๖
๒.๑.๔ สีลานุสสติ	๑๗
๒.๑.๕ จากานุสสติ	๒๐
๒.๑.๖ เทวตานุสสติ	๒๒
๒.๑.๗ มรณสติ	๒๓
๒.๑.๘ กายกตาสติ	๒๗

๒.๑.๘ อานาปานสติ	๓๕
๒.๑.๑๐ อุปสมานุสสติ	๔๐
๒.๒ สติปัฏฐาน ๔ (ฐานเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ ประการ)	๔๓
๒.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๔
๒.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๑
๒.๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๒
๒.๒.๔ ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๓
บทที่ ๓ ความสำคัญของสติในการพัฒนาชีวิต	๖๖
๓.๑ ความสำคัญของสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตปฐมวัย	๖๖
๓.๑.๑ สติในการศึกษาเล่าเรียน	๗๑
๓.๒ ความสำคัญของสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตระดับมัธยมศึกษา	๗๓
๓.๒.๑ สติกับการทำงานเพื่อพัฒนาชีวิต (ระดับ โลกียธรรม)	๗๔
๓.๒.๒ สติกับการครองตนเพื่อพัฒนาชีวิต	๗๘
๓.๓ ความสำคัญของสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตระดับปัจฉิมวัย	๘๓
๓.๔ สติกับการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาชีวิต (ระดับ โลกุตระธรรม)	๘๕
๓.๕ โทษของการขาดสติ	๑๐๐
๓.๕.๑ โทษของการไม่รักษาจิต	๑๐๔
๓.๕.๒ บุคคลผู้ขาดสติย่อมไม่อาจบรรลุนิพพานได้	๑๐๖
๓.๖ การเจริญสติเพื่อดับกิเลสและความทุกข์	๑๐๕
๓.๖.๒ การเจริญสติเพื่อปล่อยวาง	๑๑๐
บทที่ ๔ วิเคราะห์คุณค่าและประโยชน์ของสติ	๑๑๖
๔.๑ วิเคราะห์สติในฐานะองค์ธรรมเพื่อพัฒนาชีวิต	๑๑๖
๔.๑.๑ วิเคราะห์สติเพื่อพัฒนาชีวิตระดับปฐมวัย	๑๑๘
๔.๑.๒ วิเคราะห์สติเพื่อพัฒนาชีวิตระดับมัธยมศึกษา	๑๒๐
๔.๑.๓ วิเคราะห์สติเพื่อพัฒนาชีวิตระดับปัจฉิมวัย	๑๒๑
๔.๒ วิเคราะห์สติในฐานะองค์ธรรมเพื่อพัฒนาสังคม	๑๒๓
๔.๒.๑ การใช้สติเพื่อพัฒนาสังคมระดับครอบครัว	๑๒๕

๔.๒.๒ การใช้สถิติเพื่อพัฒนาสังคมระดับองค์กรต่าง ๆ	๑๓๐
๔.๓ วิเคราะห์สถิติในฐานะองค์กรรมเพื่อพัฒนาชาติ	๑๓๓
๔.๓.๑ ความโลภครอบงำจิตเพราะขาดสติ	๑๓๓
๔.๓.๒ วิธีแก้ความโลภของคนในชาติ	๑๓๘
๔.๓.๓ ความโกรธครอบงำจิตเพราะขาดสติ	๑๓๙
๔.๓.๔ วิธีระงับความโกรธ	๑๔๑
๔.๓.๕ ความหลงครอบงำจิตเพราะขาดสติ	๑๔๓
๔.๓.๖ การแก้ความหลง	๑๔๔
๔.๔ วิเคราะห์สถิติในฐานะองค์กรรมเพื่อพัฒนาโลก	๑๔๕
๔.๕ วิเคราะห์สถิติกับสัมปัญญะต้องอาศัยกัน	๑๔๗
๔.๖ วิเคราะห์อำนาจสังขการเจริญสติในอนุสสติ ๑๐	๑๕๒
๔.๗ วิเคราะห์ประโยชน์ของการเจริญสติ	๑๖๒
บทที่ ๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ	๑๖๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๖๖
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๗๑
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๗๒
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	๑๗๒
บรรณานุกรม	๑๗๓
ประวัติผู้วิจัย	๑๗๗

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญญา

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในแต่ละวันนั้น บ้างก็จะต้องพบกับปัญหาต่าง ๆ มากมายซึ่งจะต้องเกิดขึ้นกับชีวิตของคนเราไม่เว้นแต่ละวันโดยไม่ต้องสงสัย อุปสรรคต่างๆ ย่อมเป็นสิ่งที่คิดขวางไว้เพื่อมิให้บรรลุถึงจุดหมายได้ และถึงความสวัสดิภาพคือความปลอดภัยแห่งชีวิตได้ เพราะคนเราขาดสติในการดำเนินชีวิตนั่นเอง ดังนั้น การดำเนินชีวิตถ้าหากว่าขาดหลักธรรมคือสติแล้วก็จะทำให้เจอกับปัญหาต่าง ๆ ทำให้ชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนมีแต่ความสับสน บรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้ช้า หรืออาจทำให้ชีวิตไม่สามารถบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้เลย ท่านจึงเปรียบเหมือนเรือที่ขาดหางเสือคือผู้คุมท้ายเรือ เมื่อไม่มีผู้คุมท้ายเรือแล้ว เรือก็จะลอยไปไม่ถูกทิศถูกทาง เมื่อลอยไปตามกระแสน้ำย่อมถูกระแสน้ำพัดพาไปชนกับต้นไม้บ้าง โขดหินบ้าง อาจทำให้เรือล่มลงในระหว่างแม่น้ำบ้าง ย่อมไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางได้

สติจึงเป็นเครื่องกำหนดให้รู้ว่าเรากำลังทำอะไร ถ้าคนที่ขาดสติเพราะไม่เคยรู้และเข้าใจ พอเกิดความโกรธขึ้นมาก็จะทำให้คนเราขาดความยับยั้งชั่งใจ ปัญหาที่จะตามมา เช่น เมื่อขาดสติแล้วย่อมจะประหัดประหารซึ่งกันและกันได้ ในขณะที่เดียวกันต้องมีสัมปชัญญะด้วย เพื่อเป็นเครื่องตัดสินใจ หรือเป็นเครื่องกลั่นกรองว่าอะไรควร อะไรไม่ควร เพราะขาดความรู้ตัวว่า เราเป็นอะไร อยู่ในฐานะอะไร ถ้าขาดสัมปชัญญะแล้วจึงทำอะไร ๆ มักผิดพลาดไปหมด

ดังนั้น สติจะคอยเตือนให้เรา รู้ว่า จะทำอะไรสิ่งที่ทำนั้น ผิดหรือถูก ส่วนสัมปชัญญะจะเป็นเครื่องพิจารณาว่า อะไรควร หรือไม่ควร และสตินี้คือความตั้งใจ หรือมีจิตจดจ่ออยู่กับกิจที่เจตนากระทำอยู่โดยไม่เผลอไปคิดเรื่องอื่น และไม่มีใจฟุ้งซ่าน ส่วนสัมปชัญญะคือความรู้ชัด และรู้จริงในขณะที่กระทำสิ่งนั้น ๆ ว่าถูกหรือผิดอย่างไร สัมปชัญญะก็คือตัวปัญญาที่เข้าไปสอดส่องในเรื่องที่เราคิด คำที่เราพูด และสิ่งที่เราทำทางกาย โดยมีความรู้จริงรู้ชัดเสมอ

การดำเนินชีวิตจึงต้องรอบครอบมีสติและสัมปชัญญะ สิ่งที่เราทำ หรือหน้าที่ที่เราปฏิบัติ อยู่จะไม่บกพร่องย่อมจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จะเห็นว่าปัญญาที่มีสมาธิเป็นพื้นฐานนั้น จะมีพลังมากมีอานิสงส์มาก เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงสอนให้เราทั้งหลายเจริญสติ ก็เพื่อที่จะให้มีสติอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันไม่เผลอสติ และสตินี้เป็นปทัฏฐานให้เกิดสมาธิ และสมาธิก็เป็นปทัฏฐานให้

เกิดปัญญา และปัญญานี้ก็เป็นปัญญาที่รู้แจ้งตามความเป็นจริง สามารถรู้แจ้งในสภาวะธรรมที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป คือรู้ในกฎของพระไตรลักษณ์นั่นเอง อนึ่ง ความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอว่า ขณะนี้ เรากำลังทำอะไรอยู่ โดยไม่เผลอสติ มีปัญญาเข้าไปสอดส่องโดยไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสและตัณหา เมื่อนุคคลฝึกฝนอบรมจิตอยู่บ่อย ๆ ย่อมสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้ผ่านพ้นไปจากห้วงแห่งความทุกข์ทั้งปวงได้ หรือถ้าไม่พ้นทุกข์ได้ ก็ยังทำให้ชีวิตนี้เป็นอยู่อย่างไม่ประมาท ย่อมทำให้ทุกข์ที่มีอยู่เบาบางลงได้

สติก็คือความระลึกได้ ความรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่ถูกอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามากระทบ และสัมผัสปัญญาก็คือความรู้เท่าทันถึงเหตุการณ์ เห็นเหตุการณ์แล้วคาดว่า ผลลัพธ์คืออะไรที่จะตามมา จะสามารถมองภาพกว้าง คือมองอดีตมองอนาคต รู้เท่าทันปัญญา และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

การเจริญสติก็เพื่อพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้า ไม่ว่าจะเป็นการงานทางโลกก็ดี การงานทางธรรมคือการประพฤติปฏิบัติธรรมก็ดี ต้องใช้สติปัญญาเข้าไปสอดส่อง หรือรู้เท่าทัน เมื่อมีสติปัญญาอยู่ตลอดโดยไม่เผลอสติ สิ่งที่ทำ คำที่พูด ใจที่คิด ย่อมไม่ผิดพลาด ย่อมจะสำเร็จประโยชน์ไปด้วยดี หรือการประพฤติปฏิบัติธรรมก็จะสามารถบรรลุธรรมได้ตามความปรารถนา ถ้าจิตของคนเราได้รับการอบรมทางสติปัญญาอยู่เสมอ ก็ไม่อาจที่จะตกไปตามอำนาจของกิเลสได้ซึ่งกิเลสทั้งหลายย่อมเกิดขึ้น ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยสภาวะของจิตมันเป็นธรรมชาติที่ประภัสสร คือโปร่งใสอยู่ตามธรรมชาติ เพราะถูกอุปกิเลสจรเข้ามา จึงทำให้จิตนี้เศร้าหมองไป ถ้าหากว่าบุคคลไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านสติและปัญญาแล้ว จิตนี้ถูกอุปกิเลสคือความเศร้าหมองครอบงำได้

ในการแก้ปัญหานั้น พระพุทธองค์ทรงสอนคนให้คนแก้ปัญหาคือต้นเหตุมิใช่ไปแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ถ้าแก้ที่ปลายเหตุปัญหาก็จะไม่สิ้นสุด เพราะต้นเหตุแห่งปัญหายังแก้ไม่ได้นั่นเอง ฉะนั้นจึงควรแก้ปัญหาคือต้นเหตุ พระพุทธองค์เมื่อทรงดับทุกข์ก็ทรงดับที่ต้นเหตุแห่งทุกข์นั่นเอง พระองค์จึงได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือทรงรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีทางแห่งการดับทุกข์ ซึ่งเรียกว่า มรรค มีองค์ ๘ นั่นเอง และวิธีที่สามารถดับทุกข์ได้นั้นมีอยู่ในศาสนาพุทธเท่านั้น ไม่มีในศาสนาอื่น เพราะศาสนาพุทธนั้น สอนในเรื่องทุกข์ และสุดท้ายก็คือการดับทุกข์ และเป็นศาสนาที่ว่าด้วยเหตุด้วยผล เหตุนี้มี ผลจึงมี ปัญหาแห่งทุกข์มี วิธีที่จะดับทุกข์ได้นั้นย่อมมี และพระองค์ได้ทรงค้นพบวิธีทางแห่งความพ้นทุกข์ได้แล้ว จึงได้ตรัสรู้ดับกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงได้โดยสิ้นเชิงจึงได้นำมาว่า สัมมาสัมพุทธโสดาตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง พระองค์เจริญทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือทรงเจริญอานาปานสติจนได้สำเร็จฉันทแต่ก็ยังไม่ได้รับบรรลุธรรม จึงหันมาเจริญวิปัสสนาคือปัญญา โดยทรง

เน้นเรื่องสติพิจารณาธรรมทั้งปวงในอริยสัจ ๔ จนสามารถรู้แจ้งในสิ่งทั้งปวงว่า มันเป็นทุกข์ จึงไม่ยึดมั่นถือมั่นปล่อยวางเสียได้ จึงหลุดพ้นวิเศษเป็นผู้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองได้ในที่สุด

ในการดำเนินชีวิต จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา มาศึกษาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ โดยเฉพาะในเรื่องของสติ ในหลักการธรรมคือสติเพื่อพัฒนาชีวิตนั้น เป็นหลักธรรมที่สามารถช่วยให้มนุษย์ทุกชาติทุกศาสนา จัดปัญหาต่างๆ ไปได้ และยังทำให้มนุษย์เห็นคุณค่าและความสำคัญของหลักธรรมคือสติในการแก้ไขปัญหานั้นๆ ไปด้วยดี ฉะนั้น ผู้มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองใจของตน เมื่อเกิดปัญหาคือความทุกข์ใจ และปัญหาต่าง ๆ ย่อมจะสามารถยับยั้งชั่งใจป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ นั้น ได้ด้วยคิดว่าผู้ที่ไม่มียุติเลย

ฉะนั้น หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาจึงสอนให้เราแก้ไขตนเอง ด้วยการฝึกตนให้เป็นคนมีสติ หลักธรรมคือสติเครื่องคุ้มครองใจนี้มีความหมายที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งเราทุกคนควรสนใจและพยายามศึกษาให้เข้าใจในเรื่องนี้ ถ้าหากว่าเราไม่สนใจและไม่นำมาประพฤติและปฏิบัติแล้ว ก็จะไม่ได้รับประโยชน์คือการนำหลักธรรมมาแก้ปัญหาวินัยและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญเรื่องหนึ่งจึงได้วิจัยเรื่องสตินี้ไว้ เพื่อให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้ศึกษาให้เข้าใจแล้วนำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ก็จักเกิดคุณานุประโยชน์ต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเรื่องสติตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อวิเคราะห์ความสำคัญและประโยชน์ของสติในการพัฒนาชีวิต
- ๑.๒.๓ เพื่อประยุกต์หลักธรรมเรื่องสติมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขในชีวิตประจำวัน

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๓.๑ ศึกษาเชิงวิเคราะห์นี้ได้วิจัยจากหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทตามหลักธรรมคือ ในเรื่องสติที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนเอกสารงานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

๑.๓.๒ ศึกษาเชิงวิเคราะห์ในแนวการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสำนักต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

๑.๓.๓ สรุปเนื้อหาและนำเสนอที่ได้จากการทำวิจัยในเรื่องสติ

๑.๔ วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และตำราวิชาการที่แต่งโดยนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาเป็นเอกสารประกอบตามขั้นตอนดังนี้

๑.๔.๑ รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิจากหลักฐานเรื่องสติในพระไตรปิฎก.

๑.๔.๒ รวบรวมข้อมูลจากหนังสือและเอกสารทางวิชาการอื่น ๆ ที่เป็นผลงานของท่านผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนา

๑.๔.๓ วิเคราะห์ความหมายของหลักฐานที่เกี่ยวข้องในแนวทางการดำเนินชีวิต

๑.๔.๔ ประมวลข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ สรุปเนื้อหาสาระในหลักทางพระพุทธศาสนา ด้วยวิธีวิจัยเชิงวิเคราะห์

๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

๑.๕.๑ ทำให้เห็นความสำคัญเรื่องสติในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕.๒ ทำให้รู้และเข้าใจเรื่องสติ ว่ามีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิต

๑.๕.๓ สามารถนำเอาความรู้ความเข้าใจ จากการวิจัยนี้มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สุขในชีวิตประจำวันและการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

บทที่ ๒

ความหมายและประเภทของสติ

โดยมากคนเรานั้นมักปล่อยจิตปล่อยใจไปกับอารมณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอ โดยมีได้คำนึงถึงชีวิตจะประสบกับความทุกข์และภัยต่าง ๆ โดยปกติมนุษย์ก็มีความทุกข์และภัยอยู่แล้ว โฉนจึงปล่อยใจไปกับสิ่งเหล่านี้โดยให้ชีวิตไร้ค่าเล่า วันคืนล่วงไปผ่านไป ๆ กาลเวลาข้อมกถินกินอายุของมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลายข้อมถูกชรา พยาธิ และมรณะครอบงำเมื่อเกิดมาแล้วจะหลีกเลี่ยงหนีจากชรา พยาธิ และมรณะเสียไม่ได้ เพื่อไม่ให้ชีวิตนี้ไร้ค่าไม่เสียที่ที่เกิดมาพบ พระพุทธศาสนา จึงควรนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ เราควรมาพิจารณาว่า บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เราประมาทอยู่หรือไม่เรากำลังทำกรรมดีหรือทำกรรมชั่วอยู่ บุคคลพึงใช้สติตรวจตราดูตนเองทุก ๆ วัน เพื่อที่จะไม่ให้ตนนั้นหลงลืม คือไม่ให้ตนประมาท เพราะเมื่อตนประมาทก็จะทำให้เป็นผู้ขาดสติ เป็นเหตุให้พลังผลอสติหลงไปทำกรรมไม่ดีเข้า เมื่อทำกรรมชั่วข้อมจะประสบความทุกข์และภัยเข้า ฉะนั้น ในชีวิตของคนเราที่ผ่านไป ๆ แต่ละวัน ๆ อย่าให้ล่วงไปโดยเปล่าปราศจากประโยชน์เลย

คนเราถ้าไม่ประมาทแล้ว คือมีสติอยู่ในกาลทุกเมื่อ เมื่อคิด พุด ทำ ก็คิด พุด ทำ ถูกทุกเวลา ในเรื่องที่เกิด คำที่พุด กิริยาที่กระทำ ก็จักเป็นประโยชน์ทั้งตนเองและผู้อื่นด้วย จิตของคนเราต้องได้รับการฝึกฝนอยู่เสมอ โดยการไม่ปล่อยใจไปในอารมณ์ต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ถ้าอารมณ์ชอบใจก็เป็นเหตุให้คิดออกคิดใจอยากจะได้ในสิ่งที่ตนอยาก จึงมีการแสวงหาไม่รู้จักจบสิ้น ถ้าอารมณ์ไม่ชอบใจก็เป็นเหตุให้เกิดความเกลียดความชัง เกิดความทุกข์ใจความร้อนใจขึ้นมา ทั้งหมดนี้จึงเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ บุคคลผู้มีปัญญาจะพยายามฝึกฝนตนอบรมบ่มนิสัยตนให้เป็นผู้มีสติปัญญาแก่กล้าสามารถรู้เท่าทันกับอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจอยู่เสมอ ดังนั้น การฝึกฝนอบรมจิตของตนก็เพื่อที่จะดับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ตลอดถึงการดับกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงได้

อนึ่ง สติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้มากมายหลายหัวข้อซึ่งล้วนเป็นหลักธรรมที่สำคัญประการหนึ่งในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ประสบความสุขความเจริญตลอดจนถึงการได้บรรลุธรรมชั้นสูง คือการสำเร็จมรรคผลนิพพานนั่นเองซึ่งเป็นกิจสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ฉะนั้น ในการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบผลสำเร็จในกิจสูงสุดคือความสิ้นอาสวะกิเลสทั้งปวง จึงจำเป็นอย่างยั้งที่จะต้องฝึกสติเพื่อให้เกิดสมาธิ และเมื่อเกิดสมาธิแล้วข้อมจะเป็น

ปทัฏฐานให้เกิดปัญญา ซึ่งตัวปัญญานี้เป็นปัญญาชอบ คือเมื่อระลึกก็ระลึกชอบ ซึ่งเป็นความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มิใช่ตัวปัญญาที่เห็นผิด การพัฒนาชีวิตของคนเพื่อให้ถึงความสุขความเจริญตลอดถึงความพ้นทุกข์ได้นั้น จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจและศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในทุกมุมของหลักคำสอนคือเรื่องสติ โดยประการแรกนั้นควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของคำว่า “สติ” เป็นเบื้องต้นเสียก่อน

๑. ความหมายของสติ

คำว่า “สติ” แปลว่า ความระลึกได้ ได้แก่ การระลึกได้ในกาลทั้ง ๓ กาล คือทั้งอดีต ปัจจุบันและอนาคต สิ่งที่เราระลึกได้หมายถึงอะไรก็ตามที่จิตรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส รวมทั้งการได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ คือ การระลึกได้ในสิ่งที่เคยทำ ถ้อยคำที่เคยพูด ภาพที่เคยเห็น เสียงที่เคยได้ยิน กลิ่นและรสที่เคยสัมผัสในอดีต เป็นต้น การระลึกถึงสิ่งที่กำลังทำ คำที่กำลังพูด เรื่องที่กำลังคิดในขณะที่ปัจจุบัน เป็นต้น และการระลึกถึงเรื่องอันจะพึงเกิดขึ้นในภายหน้า ซึ่งในทางธรรมได้แก่การระลึกถึงความตายว่า เป็นเรื่องที่จะต้องเกิดแก่ตนและคนอื่น เป็นต้น

รวมความว่า ผู้มีสติจะใช้ความคิดก่อนพูด ก่อนทำเสมอ เพราะมีความระลึกได้ในอดีต ไม่ปล่อยจิตเลือนลอยในขณะที่ปัจจุบัน และไม่ฟุ้งซ่านไปในอนาคตจึงทำให้การคิด พูด ทำ ในขณะที่ปัจจุบันเป็นไปอย่างถูกต้อง คำอธิบายตามหลักพุทธศาสตร์ได้กล่าวว่า “ผู้มีสติเท่านั้นจะสามารถทำอะไรได้อย่างงดงามพอดีพอควร ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใด และไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด” ๑

หลักธรรมชื่อสตินี้ ถูกจัดไว้คู่กับสัมปชัญญะ ซึ่งแปลว่าความรู้พร้อม พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่เรื่องสติว่าเป็นธรรมที่มีอุปการะแก่ผู้ปฏิบัติอย่างมาก เพราะทำให้สำเร็จประโยชน์ในการกระทำกิจธุระทั้งสิ้นอย่างไม่มีผิดพลาด ดังนั้น ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาท เรื่องสติที่เป็นฝ่ายกุศลจึงย่อหรือรวมลงในความไม่ประมาท สติก็คือความไม่ประมาทนั่นเอง พระพุทธองค์ตรัสถึงคุณค่าของสติหรือความไม่ประมาทว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่งทั้งหมด มีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่า เป็นยอดกุศลธรรมเหล่านั้น ๑

กล่าวได้ว่า หลักธรรมคือสตินี้เป็นฝ่ายกุศลรวมลงในความไม่ประมาท ถ้าธรรมที่เป็นอกุศลคือฝ่ายบาปรวมลงในความประมาทคือความปราศจากสติ พระพุทธองค์ตรัสเปรียบเทียบไว้

๑ ม.ม. ๑๒ / ๓๐๐ / ๓๒๕.

ส่วนเรื่องกุศลทั้งหมดพระองค์ตรัสเปรียบเทียบไว้ คือความไม่ประมาทนั่นเอง ได้แก่ความเป็นผู้มีสติอยู่ในกาลทุกเมื่อ ฉะนั้น คำว่า “ สติ ” นั้นแปลว่าความระลึกได้ ซึ่งเป็นองค์ธรรมตรีสุข้อแรก สติจึงหมายถึงธรรมเป็นเครื่องระลึกได้ในสิ่งที่ล่วงมาแล้วและสิ่งที่ยังไม่มาถึง รวมทั้งระลึกถึงสิ่งที่เป็นปัจจุบันด้วย แต่ถ้ามีสัมปชัญญะเข้ามาพร้อมกับสติด้วย สติก็หมายถึงความระลึกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วและสิ่งที่ยังไม่มาถึง สำหรับการทำหน้าที่ปัจจุบันเป็นหน้าที่ของสัมปชัญญะ แต่ถ้ากล่าวถึงสติอย่างเดียวไม่กล่าวถึงสัมปชัญญะ ความหมายของสัมปชัญญะก็อยู่ในสติด้วย สติก็คือความระลึกได้ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต คือสามารถรู้ในสิ่งนั้น ๆ ทั้งที่ล่วงไปแล้ว สิ่งที่ยังไม่มาถึงและสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

บุคคลผู้มีสติจึงเปรียบเหมือนกับสถานีที่มีดวงไฟอยู่ คนที่ปราศจากสติ เปรียบเหมือนดวงไฟมันดับ เพราะความมืดคือ ความโลภ ความโกรธ และความหลงเข้าครอบงำจิตซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่จิตปราศจากสติ ถ้าบุคคลมีสติเป็นเครื่องตื่นอยู่ย่อมสามารถกำจัดความมืดออกไปได้ ฉะนั้น สติจึงเป็นเครื่องตื่นในโลก ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระสูตรไว้ว่า “ สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก ”^๒

จากพระพุทธพจน์นี้ แสดงให้เห็นว่า สติเป็นธรรมที่เป็นเครื่องตื่น หมายถึงการตื่นจากความหลับไหลไปตามอำนาจกิเลส อันมีความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นต้น สติจึงเป็นธรรมที่เป็นเครื่องชี้แนวทางให้เกิดความสว่างแห่งจิตได้ คือทำให้เกิดปัญญาารู้เข้าใจตามเหตุปัจจัยที่มันเกิดขึ้น เมื่อมีสติเป็นเครื่องตื่นอยู่ ก็ชื่อว่า เป็นผู้ไม่หลง สามารถควบคุมใจไว้ได้

พระพุทธองค์ทรงย่อคำสอนของพระองค์ลงในความไม่ประมาท คือการมีสติ แม้เมื่อพระพุทธองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพานจึงได้ตรัสปัจฉิมโอวาทคือพระโอวาทครั้งสุดท้ายของพระองค์ก็รวมลงในความไม่ประมาท ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำประโยชน์ตนและประโยชน์ของผู้อื่นให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิดนี้เป็นพระปัจฉิมวาจาของพระตถาคต ”^๓

พระพุทธพจน์บทนี้ แสดงให้เห็นว่า ทรงย่อพระพุทธโอวาทที่ทรงประกาศตลอดเวลา ๔๕ ปี ลงในความไม่ประมาทเพียงบทเดียว พระองค์ทรงสรุปคำสอนของพระองค์ลงในความไม่ประมาท คือไม่ให้มัวเมาประมาทก็คือให้มีสตินั่นเอง ฉะนั้น สติจึงมีความหมายกว้างมาก เมื่อจะทำอะไรต้องมีสติเสมอ การพัฒนาชีวิตก็คือการอบรมตนหรือการฝึกตนด้วยสติ ให้มีสติอยู่เสมอ จึงจะสามารถรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นโดยความไม่ประมาทได้ ถ้าบุคคลปราศจาก

^๒ ถึ.ศ. ๑๕/๘๐/๘๕.

^๓ ที.ม. ๑๐ / ๒๑๘ / ๑๖๖ .

สติแล้ว โดยเฉพาะในอารมณ์ปัจจุบันไม่ว่าจะทำสิ่งใด ๆ ก็ตาม เช่นการทำงานและการปฏิบัติกรรมฐานเป็นต้น การงานและการปฏิบัติกรรมฐานนั้น ๆ จะไม่สำเร็จตามความปรารถนา เพราะจิตเลื่อนลอยขาดสตินั่นเอง เมื่อไม่มีสติก็ไม่มีสมาธิ เมื่อไม่มีสมาธิก็ไม่เกิดปัญญา สติที่เรานำไปใช้เพื่อให้ได้ประโยชน์มากที่สุด ก็คือสติที่อยู่ในอารมณ์ปัจจุบันนั่นเอง และสติที่อยู่ในอารมณ์ปัจจุบันนี้มีสมาธิอยู่ในตัวด้วยคือ ในขณะที่จิตมีสมาธิ ในขณะที่นั้นจิตเชื่อว่ามีสมาธิอยู่พร้อมในตัว จึงเป็นเหตุให้เราทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยผิดพลาด การงานนั้น ๆ และการปฏิบัติกรรมฐานทั้งปวงย่อมสำเร็จตามความปรารถนา

สติจำต้องปรารถนาใช้ในที่ทั้งปวงในการกระทำทุก ๆ อย่าง เหมือนกับเกลือจำต้องปรารถนาใช้ในการปรุงอาหารทุกชนิด เหมือนกับมหาอำมาตย์ผู้มีความสามารถในราชกิจทางราชการจำปรารถนาในงานทุกอย่าง และเหมือนกับนักเรียนและนักศึกษาผู้มีความใฝ่ในการเรียนการศึกษาหาวิชาความรู้เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเรียนการศึกษาจำต้องมีสติอยู่ในที่ทั้งปวง

สตินี้จำปรารถนาใช้ในที่ทั้งปวงดังพระบาลีว่า “สติ สพฺพตฺถ ปตฺถิยา” ซึ่งแปลว่า “สติจำต้องปรารถนาใช้ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ”^๔

จากเนื้อความนี้จะเห็นได้ว่า สตินั้นจำต้องปรารถนาทุกเมื่อ เพราะถ้าเมื่อใดใจของบุคคลปราศจากสติเสียแล้ว เมื่อนั้นการงานทั้งปวงก็เสียหาย เพราะความพลอสติ กิเลสจึงเข้ามาแทรกแต่สตินั้นไม่ใช่ฝึกได้ง่าย เพราะการที่จะฝึกจิตให้มีสติอยู่เสมอ ต้องใช้ความพยายามอย่างต่อเนื่องเพื่อที่จะให้มีสติ แต่บางครั้งบางขณะจิตก็จะเลอบ่อยที่สุด จึงจำเป็นจะต้องฝึกจิตให้มีสติตลอดเวลา เว้นแต่เรานอนหลับไป บุคคลใดมีสติสมบูรณ์มาก บุคคลนั้นเชื่อว่าประสบความสำเร็จในชีวิตมาก อย่างเช่น พระอรหันต์ทั้งหลายท่านมีสติสมบูรณ์มากที่สุดไม่พั้งผลอในการทำกิจทุกอย่าง ท่านจึงได้ประสบความสำเร็จอย่างสูงสุดในชีวิตของท่าน

จะเห็นได้ว่า ในความหมายของสตินั้นได้แก่ความระลึกได้ในสิ่งที่คิด พูด และทำทุกขณะจิตโดยไม่ปราศจากสติ และรู้ในอารมณ์ปัจจุบันโดยความไม่ประมาทคือรู้เท่าทันในสิ่งมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ใจก็ไม่ไปยินดียินร้าย ถ้าใจไปยินดียินร้ายก็แสดงว่าบุคคลนั้นขาดสติ ย่อมเกิดการปรุงแต่งทางใจขึ้นอันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ร้อนทางใจขึ้นได้ ผู้ที่มีสติสมบูรณ์อันได้รับการฝึกฝนมาดีแล้วย่อมไม่หวั่นไหวต่อข้าศึก คือกิเลสเหล่านั้นได้ ซึ่งได้แก่พระอรหันต์ ผู้ห่างไกลจากกิเลส ผู้มีจิตมั่นคงคือมีสติบริบูรณ์ บุคคลผู้หวังความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงพึงเห็นคุณค่าและความหมายของการฝึกฝนตนพัฒนาชีวิตด้วยการยกระดับจิตให้สูงขึ้นจึงจะ

^๔ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **พุทธศาสนสุภาษิต**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ลิ้มเชิงเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๘๕.

ได้ชื่อว่าเป็นอริยชนผู้ประเสริฐ ฉะนั้น ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทในเรื่องสตินี้ จึงเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ถ้าเราจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้อง ระลึกถึงกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งก่อน หรือเบื้องต้นระลึกถึงพระรัตนตรัยเสียก่อนเป็นการไหว้ครู เพื่อให้เกิดความศรัทธาเสียก่อนจึงจะเกิดผลสำเร็จได้ง่าย

ดังนั้น ผู้ใฝ่ในการปฏิบัติจึงจำเป็นต้องอย่างขี้ที่พึงรู้ความหมายของสติในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และนำมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ จึงจักได้รับประโยชน์อย่างมหาศาลในชีวิต คนเรานั้นเกิดมาแล้วถ้าได้รับการฝึกฝนอบรมตนจึงจะเป็นผู้ประเสริฐในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย เพราะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน มีจิตเกษมसानปลดคลงจากทุกข์ ทั้งปวงได้ เพราะคิดถูก พุคถูก ทำถูกทุกเวลา สติจึงเตือนให้รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ มองเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เห็นทุกสิ่งตามปรากฏการณ์ตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปตามกฎ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเอาไว้ตามกฎของไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นหลักสัจธรรมแห่งความจริงของชีวิต การไม่เข้าไปยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ว่ามันของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา และว่าของเราของเขา ถ้าหากใครยังเข้าไปยึดมั่นว่า สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของเราและเป็นของเขายู่ ก็เป็นเหตุให้เกิดการปรุงแต่งขึ้น จึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์อยู่รำไปไม่มีที่สิ้นสุด ฉะนั้น ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์พึงมีความสำรวมคือมีสติเป็นเครื่องรักษาใจมิให้ศรัทธามองไปตามอำนาจของกิเลสที่มันจะเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงจักเป็นผู้อยู่อย่างมีความสุขทุกเมื่อ

๒. ประเภทของสติ

ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาทได้จำแนกสติเอาไว้หลายหัวข้อด้วยกัน แต่ในที่นี้ หลักธรรมคือสติที่จะยกมากล่าวโดยประเภทใหญ่ ๆ มี ๒ ประเภท คือ :-

๒.๑ อนุสติ ๑๐

อนุสติคือการตั้งสติ การระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดี หรือเป็นกลาง ๆ เป็นอารมณ์กรรมฐานที่พระผู้พระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ โดยเน้นไปที่การระลึกอยู่ในเรื่องที่คุณต้องย้อนระลึก หวนกลับระลึกถึงโดยที่จิตสงบอยู่ในสิ่งที่ระลึกถึงนั้น แต่จะเห็นว่าบางข้อจะเน้นไปที่ปัจจุบันและอนาคตเป็นอารมณ์ จึงเรียกว่า “อนุสติ” ท่านจึงแจกไว้เป็น ๑๐ ประการ คือ :-

๒.๑.๑ พุทธานุสติ

การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ คือระลึกว่า พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระสยัมภู (พระผู้เป็นเอง) ตรัสรู้หรือยัสสัจที่ไม่เคยสลับมาก่อน พระองค์ทรงรอบรู้

ทุกอย่างทรงมีพลัง ทรงพันวิเศษ เพราะคุณสมบัติเหล่านี้ พระองค์จึงได้รับนามว่า “ พระพุทธเจ้า ” บุคคลระลึกถึงพระพุทธเจ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าพระผู้ตรัสรู้อนุตตรโพธิญาณ พระผู้ควรแก่การตรัสรู้ระลึกถึงตามระลึกถึงบ่อย ๆ คือไม่ลืมระลึกถึงพระพุทธคุณเหล่านี้ มีความสงบนิ่งอยู่กับพุทธานุสสติมีความทรงจำพระพุทธคุณอยู่เสมอ

จะเห็นได้ว่า พุทธานุสตินั้น เป็นการให้บุคคลระลึกนึกคุณของพระพุทธเจ้าที่พระพุทธองค์มีพระคุณอย่างเปี่ยมล้นหาประมาณมิได้ ถ้าบุคคลใดระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า บุคคลนั้นย่อมเป็นผู้ได้อานิสงส์ ตั้งแต่การมีศรัทธาตลอดจนถึงการบรรลุมรรคธรรมคือความหลุดพ้นจากกิเลสตนเอง เพราะเหตุใดเพียงระลึกถึงพระพุทธเจ้าทำให้ได้อานิสงส์มากถึงขนาดนี้ จะเห็นว่าพระองค์ทรงบำเพ็ญการมีมาอย่างยาวนานถึงก็เพื่อการนี้ คือการตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์มหาดจดจากกิเลสโดยสิ้นเชิงไม่มีมาช้านาน โดย เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้เสด็จไปได้ ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถิณีคนุรุษผู้ควรฝึกที่ยอดเยี่ยม ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ทรงจำแนกธรรม เมื่อบุคคลระลึกถึงพระคุณอย่างนี้ย่อมบรรลุดังฝั่งแห่งบุญ

เพื่อให้ทราบความหมายพระพุทธคุณจะได้ยกเนื้อความพระพุทธคุณ ๘ ประการ ดังที่ปราชญ์ได้อธิบายไว้ในพระวิมุตติมรรคว่า^๔

คำว่า “ ภควา พระผู้มีพระภาคเจ้า ” เพราะพระพุทธองค์ได้รับการยกย่องจากชาวโลก พระองค์จึงได้รับพระนามว่า ภควา เพราะบรรลุนิยัตถ์ เพราะทรงเป็นผู้ควรของถวาย เพราะได้รับความดีสูงสุด เพราะทรงเป็นเจ้าของมรรคสัง

คำว่า “ อรหันต์ ผู้เป็นพระอรหันต์ ” เพราะพระพุทธองค์ทรงควรเป็นผู้รับทาน เพราะทรงหักซึ่งกำแห่งลือคือชาติและมรณะ พระองค์จึงได้รับนามว่าพระอรหันต์

คำว่า “ สัมมาสัมพุทธะ ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ” เพราะพระพุทธองค์ทรงรู้สรรพสิ่งโดยชอบในทุกกิจกรรม ทรงฝ่าวิชาคือความไม่รู้ ทรงบรรลุมันโพธิญาณอันยอดเยี่ยมได้ด้วยพระองค์เอง พระองค์จึงทรงได้นามว่า สัมมาสัมพุทธะ

คำว่า “ วิชาและจรณะ ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ” คำว่า “ วิชา ” หมายถึงความรู้ ๓ ประการคือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (ความระลึกชาติได้ในอดีต) จุคุปปาตญาณ (รู้การตายและการเกิดของสรรพสัตว์) อาสวักขยญาณ (ความรู้ในธรรมที่สิ้นอาสวะ) พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรง

^๔ พระอุปติสสเถระ ,วิมุตติมรรค,พิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศลในงานออกเมรุพระราชทานเพลิงศพพระธรรมญาณมุนี,(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๔๐), หน้า ๑๓๗.

กำจัดความไม่รู้อดีตด้วยบุพเพนิวาสานุสสติญาณ ทรงกำจัดความไม่รู้อนาคตด้วยจุตูปปาตญาณ ทรงกำจัดความไม่รู้ปัจจุบันด้วยอาสวักขยญาณ เมื่อทรงกำจัดความไม่รู้อดีตแล้วในเวลาที่พระองค์ทรงระลึก พระผู้มีพระภาคทรงมองเห็นสภาพอดีตของเวลาที่ทรงบำเพ็ญกิจทั้งหมด เมื่อทรงกำจัดความไม่รู้อนาคตแล้วในเวลาที่พระองค์ทรงระลึก พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมองเห็นสภาพอนาคตของเวลาที่ทรงบำเพ็ญกิจทั้งหมด เมื่อทรงกำจัดความไม่รู้ในปัจจุบันแล้วในเวลาที่พระองค์ทรงระลึก พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมองเห็นสภาพปัจจุบันของเวลาที่ทรงบำเพ็ญกิจทั้งหมด

คำว่า “ จรณะ ” หมายความว่า เป็นผู้ประกอบด้วยศีลและสมาธิ คำว่า “ ศีล ” หมายความว่า ประกอบด้วยกุศลธรรมทุกอย่าง พระองค์จึงได้รับพระนามว่า วิชาจรณสัมปັນนะ

คำว่า “ สัมปັນนะ ถึงพร้อม ” หมายความว่า ทรงประกอบด้วยอภิญญา เหตุนี้พระพุทธรองค์จึงได้รับพระนามว่า วิชาจรณสัมปັນนะ อนึ่ง คำว่า “ สัมปັນนะ ” คือ เป็นเจ้าของสมาธิทั้งหมด

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีพระมหากรุณาธิคุณและมุทิตาคูณ เพราะทรงเป็นสัพพัญญูและทรงมีวิชา ๓ และ จรณะ พระพุทธรองค์ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลก ทรงเปิดทางแห่งศาสตร์ เพราะทรงรอบรู้เขตแดนทุกอย่างแห่งศาสตร์ พระองค์ทรงสมบูรณ์ด้วยวิชาเพราะไม่มีใครเหนือพระองค์ เพราะทรงทำลายสรรพกิเลส เพราะมีกรรมบริสุทธิโดยรอบ ทรงสมบูรณ์ด้วยจรณะเพราะทรงสอดส่องดูชาวโลกและทรงอวยพรชาวโลกที่ไม่ได้รับการอวยพร พระองค์ตรัสรู้โดยชอบโดยอาศัยวิชา ทรงเป็นหลักชัยของโลก ทรงช่วยเหลือสัตว์ผู้มีภัย ทรงช่วยเหลือโดยอาศัยจรณะ ทรงมีความรู้ยิ่งเกี่ยวกับสังขะสูงสุด พระองค์ไม่มีครูสอน ทรงมีพรหมวิหารต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทรงสร้างสันติสุขแก่ชาวโลก พระองค์ได้รับพระนามว่า ภควา เพราะถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะดังกล่าวมานี้

คำว่า “ สุกโต เสด็จไปดีแล้ว ” เพราะทรงบรรลุถึงหนทางที่ดีพระพุทธรองค์ทรงได้รับพระนามว่า สุกต เพราะจะไม่เสด็จกลับมาสู่โลกนี้อีก และทรงบรรลุความดับโดยไม่มีภาวะสันดานที่เหลืออยู่ (อนุปาทิเสสนิพพาน) อนึ่ง เพราะคำสอนของพระองค์ ใครๆ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพราะคำสอนเป็นสังขะ คำสอนไม่ไปปราศจากประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ คำสอนของพระองค์ไม่มากและไม่น้อยเกินไป พระองค์จึงได้รับนามว่า สุกต

คำว่า “ โลกวิทู ทรงรู้แจ้งโลก ” คำว่า “ โลก ” นั้นมี ๒ อย่าง คือ สัตตโลก (โลกคือ หมู่สัตว์) และสังขารโลก (โลกคือสังขาร) พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรู้แจ้งความปรารถนาต่าง ๆ ของสัตว์ทั้งหลาย ความต่างกันแห่งอินทรีย์ โดยอาศัยบุพเพนิวาสานุสสติญาณ ทิพพจักขุญาณ จุตูปปาตญาณ โดยการรวมเข้าด้วยกัน โดยการทำให้บริสุทธิ์ ทรงรู้แจ้งแบบต่าง ๆ ที่ทำให้แตกต่างกัน

สภาพต่าง ๆ แห่งความยั่งยืนและความไม่ยั่งยืน กำเนิดต่าง ๆ สภาพต่าง ๆ แห่งกำเนิดภูมิต่าง ๆ
กรรมต่าง ๆ กิเลสต่าง ๆ วิชาต่าง ๆ ความดีและความชั่วต่าง ๆ ธรรมชาติเครื่องผูกและไม่ผูกชนิดต่าง ๆ

อนึ่ง ที่ท่านกล่าวว่า “สังขารโลก” คือพระผู้พระภาคเจ้าทรงรู้แจ้งกรรมทุกอย่างและรู้
สังขารทั้งทั้งหลาย โดยทรงอาศัยสมาธิสัญญาโดยเหตุและปัจจัย ทรงรู้แจ้งกุศลธรรมอกุศลธรรม
และอัพยากต ชนต่าง ๆ โลกต่าง ๆ อายุคนะ (ภูมิต่าง ๆ) ด้วยความเข้าใจถูกต้อง ทรงรู้อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา และทรงรู้แจ้งชาติธรรมและอชาติธรรม คำว่า “โลกวิทู” พึงทราบอย่างนี้

คำว่า “อนุตตโร ผู้ยอดเยี่ยม” เพราะไม่มีใครเหนือกว่าในโลก ทรงปราศจากคนที่
เสมอ ทรงเป็นผู้ยอดเยี่ยมที่สุด หาใครเทียบไม่ได้ ไม่มีบุคคลอื่นยอดเยี่ยมกว่า พระองค์จึงได้รับ
นามว่า “อนุตตโร”

คำว่า “ปรีสัทัมสารถิ” ทรงเป็นสารถิฝึกฝนนุรุษผู้ควรฝึก หมายถึงบุคคล ๓ จำพวก
คือ บุคคลฟังธรรมแล้วสามารถอธิบายธรรมนั้นได้ ๑ บุคคลอธิบายหลักแห่งเหตุและปัจจัยได้ ๑
บุคคลทำปุพเพนิวาสานุสสติญาณให้แจ้งชัด ๑ ก็เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อทรงรู้แจ้งอริยมรรคมี
องค์ ๘ อันเป็นทางแห่งความหลุดพ้นแล้ว ทรงฝึกสัตว์ทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ พระพุทธองค์จึง
ได้รับพระนามว่า “ปรีสัทัมสารถิ”

คำว่า “สัตถา เทวมนุสสานัง” ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย หมายถึง
ทรงช่วยเหลือเทวดาและมนุษย์จากป่าที่น่ากลัว คือ ชาติ ชรา มรณะ เพราะเหตุนี้ พระองค์จึง
ได้รับนามว่า สัตถา เทวมนุสสานัง อนึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนวิธีแห่งวิปัสสนาและวิธีแห่งฌาน
(สมณะ) เพราะเหตุนี้ พระองค์จึงได้รับนามว่า สัตถา เทวมนุสสานัง ดังนั้น บุคคลจึงควรระลึก
ถึงพระคุณของพระตถาคตโดยทางเดียวกันโดยวิธีการเหล่านี้

พระองค์ทรงถึงหลุดพ้นวิเศษแล้ว ได้ฝึกฝนตนเองให้บรรลุถึงความ เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว
จึงทรงดำริที่จะช่วยเหลือเหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ได้บรรลุอมตธรรมเหมือนอย่างพระองค์ จะเห็น
ได้ว่าพระองค์เป็นผู้มีพระกรุณาธิคุณในสรรพสัตว์อย่างยิ่งหาผู้ใดปานมิได้ ฉะนั้น บุคคลควรระลึก
ถึงประโยชน์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมอบให้ชาวโลกอย่างนี้ว่า

พระผู้มีพระภาคทรงบำเพ็ญความดีทุกอย่าง และทรงบรรลุถึงฝั่งโน้น จักร คือ
ธรรมที่พระผู้พระภาคทรงให้หมุนเพราะทรงพระกรุณาต่อสรรพสัตว์นั้น ไม่มีใครอื่น
สามารถไปได้ พระองค์ทรงเปิดประตูแห่งอมตธรรมโดยไม่แบ่งแยกว่า เป็นธรรมที่ลับ
และไม่ลับทรงทำให้เทวดาและมนุษย์จำนวนนับไม่ถ้วนบรรลุผลแห่งพรหมจรรย์ พระ-
องค์ทรงทำให้สัตว์นับไม่ถ้วนได้รับประโยชน์ด้วยปาฏิหาริย์ ๓ อย่างคือ อิทธิปาฏิ-
หาริย์ (แสดงฤทธิ์ได้) อาเทศนาปาฏิหาริย์ (ทลายใจได้) อนุศาสนีปาฏิหาริย์ (สอนให้

เห็นจริงปฏิบัติได้จริง) พระองค์ทำให้เกิดความอาจหาญขึ้นในหัวใจของมนุษย์ทั้งหลาย ทรงลบล้างหนทางผิด และเปิดหนทางที่ถูกต้อง ทำให้มนุษย์ได้รับผลคือ ความหลุดพ้น และการเกิดในสวรรค์ ทำให้ผู้ฟังได้รับความสงบ และดำรงอยู่ในสาวกธรรม ทรงบัญญัติศีลเป็นจำนวนมาก และทรงแสดงปาฏิโมกข์ทำให้สัตว์ตั้งอยู่ในความดีสูงสุด ทรงประทานบรมธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้า และทรงทำให้โลกบริบูรณ์ด้วยสังฆธรรมสรรพ สัตว์บุรุษและเคารพพระพุทธองค์ เทวดาและมนุษย์ทั้งปวงเชื่อฟังพระองค์^๖

พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ไม่มีกรรมเครื่องกังวล ทรงพระกรุณา และทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลก ได้ทำกิจที่ควรทำแล้ว เมื่อบุคคลระลึกถึงพระสุตตเจ้าดังนี้ คือบุคคลทำ ความอาจหาญให้เกิดขึ้นในดวงจิตของตนเอง โดยวิธีการเหล่านี้ ด้วยอำนาจคุณความดีเหล่านี้ เพราะประกอบด้วยความอาจหาญ และความสะอาดในการระลึก จิตของบุคคลนั้นผู้ระลึกถึงพระ พุทธคุณอยู่จึงไม่ถูกอารมณ์อื่นรบกวน เพราะความที่จิตของบุคคลไม่ถูกรบกวน จึงได้บรรลุฉนิท สมานิ อุปจารสมานิ อัมปนาสมานิ เมื่อบุคคลระลึกถึงพระคุณของพระศาสดาพระผู้มีพระภาคเจ้า จิตย่อมตั้งมั่น เพราะเหตุนี้จึงไม่ได้รับความลำบาก อนึ่ง ญาณ ๔ ย่อมเกิดขึ้นจากการระลึกถึง พระพุทธเจ้า

อนึ่ง พุทธานุสสตินี้ เป็นการระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าตั้งแต่ความหมองจางจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองเป็นต้น จนถึงการประกาศพระศาสนาให้ไพศาลที่ทรงมีกรุณาต่อชาวโลก ดังที่ ท่านกล่าวในพระสูตรไว้ว่า

พระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ห่างไกลจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และคร่ำครวญ ขอบ ได้โดยพระองค์เองทรงถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปได้ รั้งแจ้งโลก เป็นสารตีฝึกผู้ ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นผู้ทรงจำเนกธรรม พระองค์รั้งแจ้งโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก และทรงสอนหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์เทวดา และมนุษย์ทั้งหลายด้วย ตนเองแล้ว จึงประกาศให้ผู้อื่นรู้ตาม ทรงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงาม ในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด ทรงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถ และพยัญ- ชนะบริสุทธิบริบูรณ์ครบถ้วนโดยสิ้นเชิง^๗

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒.

^๗ ม.ม. ๑๒/๔๑๐/๔๔๖.

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า การระลึกถึงพระพุทธรูปนี้ก็มีภักขยงนัก คือเมื่อจิตที่ไม่เกิดความ
 เลื่อมใส ถ้าหากบุคคลมาระลึกถึงพระคุณดังกล่าวแล้ว ย่อมทำให้เกิดศรัทธา หรือผู้ที่มีความ
 เลื่อมใสอยู่แล้ว ย่อมเกิดความเลื่อมใสยิ่งขึ้นไปอีกเป็นทวีคูณ และเมื่อหยังปัญญาในพระพุทธรูป
 ย่อมเป็นเหตุให้ได้อุปจารณา ผู้เจริญพุทธานุสสตินี้จะมีจิตกอดปรด้วยรักใคร่ในสมเด็จพระสัมมา
 สัมพุทธเจ้าจะถึงซึ่งความไพบลูย์ไปด้วยคุณธรรม คือ มีศรัทธา สติ ปัญญา และมีจิตมากไปด้วย
 ความปรึคาปราโมทย์ ย่อมเป็นที่สักการบูชาแห่งทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย น้ำใจแห่งบุคคลนั้น
 จะน้อมไปในพระพุทธรูปคือปรารณาความเป็นพระพุทธรเจ้า จะกอดปรด้วยหิริและโอดคตปะปะ คือ
 มีความละอายต่อบาปและเกรงกลัวต่อบาป ดุจดังเห็นพระพุทธรของค้อยู่เฉพาะหน้าแห่งตน หากยัง
 ไม่สำเร็จงานสมาบัติมรรคผล ก็จะมีสุคติภพเป็นเบื้องหน้า เหตุนั้น นักปราชญ์ผู้มีปัญญาทั้งหลาย
 อย่างพึงประมาทในพุทธานุสสติซึ่งมีอานิสงส์เป็นอันมากที่ท่านกล่าวไว้แล้ว

๒.๑.๒ ธรรมานุสสติ

หมายถึงการระลึกธรรมให้เป็นอารมณ์ คำว่า “ธรรม” หมายถึงความดับ (พระนิพพาน)
 หรือข้อปฏิบัติอันเป็นเหตุให้บรรลุถึงพระนิพพาน การทำลายกิจกรรมทุกอย่าง การละกิเลสทุก
 อย่าง การกำจัดตัณหา ความเป็นผู้บริสุทธิ์และสงบ เหล่านี้เรียกว่า “ความดับ (พระ นิพพาน)
 ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ คือ สติปัญฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ พละ ๕
 โภชณงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ เหล่านี้เรียกว่า ข้อปฏิบัตินำไปสู่ความดับทุกข์”^๔

การระลึกถึงธรรมเป็นผลดีแห่งเนกขัมมะ (การหลีกออกจากกาม) และผลดีแห่งมรรค
 อานุสสติ (การระลึกตาม) ตามที่ท่านกล่าวไว้ในวิมุตติมรรค ความสงบนิ่งอยู่กับความระลึกแห่งจิต
 เป็นปทัฏฐานของธัมมานุสสติ ความตระหนักรู้คุณของพระธรรมเป็นลักษณะของธัมมานุสสติ ซึ่ง
 จะได้กล่าวต่อไปในข้างหน้า การวิเคราะห์ธรรมเป็นรสของธัมมานุสสติ การเข้าใจความหมายของ
 ธรรมเป็นปทัฏฐานของธัมมานุสสติ

วิธีปฏิบัติในการระลึกถึงพระธรรมคือ บุคคลเข้าไปสู่ที่สงัด รักษาจิตไม่ให้ถูกรบกวน
 เมื่อมีจิตไม่ถูกรบกวน ควรระลึกถึงพระธรรมดังนี้คือพระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว
 เป็นสิ่งที่บุคคลพึงเห็นได้เอง ไม่ขึ้นอยู่กับเวลา ควรเชื่อเชิญให้มาดู ควรน้อมเข้ามาหาตน วิญญู
 ชนพึงรู้เฉพาะตน เมื่อบุคคลระลึกนึกถึงพระธรรมคุณอย่างนี้จิตเมื่อยังไม่ถึงความสงบยอมเข้าถึง
 ความสงบ หรือ จะสาธยายธรรมคุณเป็นภาษาบาลี หรือภาษาไทย หรือทั้งภาษาบาลีทั้งภาษาไทย
 ในชั้นแรกก็จะมุ่งไปที่ใจสงบอยู่ที่บทซึ่งสาธยาย โดยนำเอาบทธรรมคุณข้อใดข้อหนึ่งมาบริกรรม

^๔ พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๓.

ยกองค์ธรรมขึ้นมาพิจารณาตามสถานะธรรมเหล่านั้น จนเกิดความรู้สึก ความเข้าใจ มีปีติปราโมทย์ บังเกิดขึ้นในธรรม รวมถึงการปฏิบัติคนให้ผสมกลมกลืนกับพระธรรมคุณแต่ละบท จึงจะได้ชื่อว่า ัมมมานุสสติ การตั้งสติตามระลึกถึงคุณธรรมของพระธรรม

การตั้งสติตามระลึกถึงคุณของพระธรรมเป็นหลักการปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้น ก็คือ การที่พุทธศาสนิกชนนำเอาพระพุทธรูปทั้ง ๖ บทที่สวดสาธยายกันเพื่อให้เกิดสติระลึกตามบทแต่ละบทว่ามีความหมายอย่างไรตลอดถึงการสวดนั้นทำให้เกิดปัญญา รู้ ฉะนั้น หลักธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้เป็นเครื่องพิสูจน์แก่เหล่าสาวกทั้งหลาย และเมื่อเหล่าสาวกปฏิบัติตามธรรมนั้น ย่อมมีความเชื่ออย่างสนิทใจ จึงเป็นสิ่งที่ใคร ๆ สามารถมาพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง

อนึ่ง ธรรมเหล่านี้เป็นส่วนคุณของผู้ที่เป็นพระอริยสาวกผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ได้บรรลุธรรมคุณ ๖ ประการ คือ :-

๑. สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว พระธรรมนั้นประกอบด้วยความดี ย่อมยังสัตว์ทั้งหลายปฏิบัติตามไม่ให้เกิดไปในที่ชั่ว และย่อมยังสัตว์ทั้งหลายไปสู่ความดับทุกข์ได้จริง

๒. สันทิฎฐิโก ย่อมยังผู้ปฏิบัติให้บรรลุมรรคผลได้ตามลำดับ และย่อมเห็นแจ้งซึ่งพระนิพพาน คือเป็นสิ่งที่บุคคลพึงเห็นได้ด้วยตนเองอันเกิดจากการปฏิบัติของตน

๓. อะกาลิโก ไม่ขึ้นอยู่กับเวลา คือ ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์แล้ว ผลย่อมเกิดขึ้น โดยไม่มีการล่าสมัย สามารถปฏิบัติได้ทุกเวลาไม่จำกัดกาลเวลา

๔. เอหิปัสสิโก เป็นสิ่งที่ควรเชยให้มาดู ผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมนั้นแล้วย่อมเห็นคุณค่าของพระธรรม และบุคคลผู้มีความเข้าใจในพระธรรมนั้นแล้วย่อมอาจพูดชักชวนหรือเชยให้มาดู คือพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง

๕. โอปะนะยิโก ควรน้อมเข้ามาหาตน ถ้าบุคคลยอมรับพระธรรมนั้น เขาจะบรรลุถึงอมตะ (พระนิพพาน) เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่า โอปะนะยิโก สิ่งที่น่าไปสู่ผลแห่งพรหมจรรย์ ซึ่งเป็นธรรมควรนำมาประพฤติปฏิบัติ ผลนั้นย่อมจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างแน่นอนโดยไม่มีข้อสงสัยใด ๆ

๖. ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ วิญญูชนพึงรู้เฉพาะตนคือพระอริยบุคคล ๔ ประเภท ที่ปฏิบัติเข้าถึงหลักธรรมเหล่านั้น ถ้าบุคคลปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคแล้ว สิ่งที่ยังไม่รู้แจ้ง เขาย่อมรู้แจ้งในสิ่งที่ยังไม่รู้แจ้งนั้นอย่างแจ่มแจ้งโดยไม่มีข้อสงสัยใด ๆ เลย ย่อมสามารถรู้ธรรมได้เฉพาะผู้ที่ประพฤติปฏิบัติเท่านั้น^๕

^๕ อจ. ติก. ๒๐/๕๑๐/๒๖๖.

ผู้รู้ทางพุทธศาสนากล่าวว่า “บุคคลระลึกถึงพระธรรมคุณด้วยวิธีการเหล่านี้ จิตย่อมตั้งมั่น น้อมใจไปตามกระแสธรรม อันเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกให้บรรลุถึงนิโรธ พระธรรมนั้นไม่ใช่เวทมนตร์คาถา เป็นอารมณ์ที่ขอดีเยี่ยมที่สุดสำหรับจิตของวิญญูชน พระธรรมเป็นการเข้าไปสู่ ผังโน้นเป็นที่พึง จนถึงความเกษมได้แล” °°

การระลึกถึงคุณของพระธรรมนั้น จิตย่อมมีศรัทธาตั้งมั่นในพระธรรม ย่อมเป็นเหตุปัจจัย ให้ได้เข้าใจในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ และยังเป็นปัจจัยให้ได้บรรลุในสิ่งตนยังไม่ได้บรรลุ คือพระนิพพาน เข้าถึงสภาวะที่บริสุทธิ์คือสภาวะธรรมที่พระศาสดาทรงค้นพบ เมื่อบุคคลระลึกตามดั่งนี้ย่อมได้รับ อาภิสงส์เป็นอเนกประการดังกล่าว

๒.๑.๓ สังฆานุสสติ

หมายถึงการระลึกถึงพระสงฆ์ให้เป็นอารมณ์ การประชุมพระอริยะในหมู่แห่งพระสงฆ์ นี้เรียกว่า ภิกษุสงฆ์ บุคคลระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ โดยความเป็นผู้มีสติเข้าไปตั้งไว้ และความ เป็นผู้มีสติอันตนเข้าไปตั้งไว้โดยชอบ บัณฑิตพึงทราบอย่างนี้ ความสงบนิ่งอยู่ในอนุสสตินี้แห่ง จิตเป็นปทัฏฐานของสังฆานุสสติ ความตระหนักรู้คุณของพระสงฆ์เป็นลักษณะของสังฆานุสสติ ความเคารพเป็นรสของสังฆานุสสติ การให้ความสำคัญต่อคุณของภิกษุสงฆ์เป็นปทัฏฐานของสังฆานุสสติ

วิธีปฏิบัติในสังฆานุสสติ คือบุคคลเข้าไปสู่สถานที่สงัด และรักษาจิตไม่ให้ถูกรบกวน เมื่อมีจิตไม่ถูกอารมณ์อื่นรบกวนควรระลึกถึงคุณของพระสงฆ์อย่างนี้ว่า หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ประพตติดี หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติตรง หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติถูกต้องทาง หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติสมควร หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า คือ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงบุรุษเป็น ๘ จำพวก เป็นผู้ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ของค้ำบ ควรแก่ของทำบุญ ควรแก่การกราบไหว้ เป็นเนื่อนานุญของโลกไม่มีนานุญอื่นยิ่งกว่า

อนึ่ง การระลึกถึงพระสงฆ์คือหมู่ชนที่เป็นสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ปฏิบัติดีแล้ว ผู้ปฏิบัติตรงแล้ว ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม ผู้ปฏิบัติสมควร เป็นการน้อมรำลึกถึงคุณพระสงฆ์ เช่น เดียวกับการระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าด้วยการสาธยาย หรือปริกรรมภาวนา ตลอดถึงการ ยกเอาพระคุณของพระสงฆ์ขึ้นมาพิจารณาแต่ละบทจนเกิดปีติปราโมทย์ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้อธิบายคุณของพระสงฆ์ไว้ ๕ ประการ คือ :-

°° วงศ์ ชาญบาลี, **วิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียงจงเจริญ, ๒๕๓๘), หน้า ๓๓๘.

๑. สุปะฏิปันโน ณะกะวะโต สวอะกะสังโฆ หมุ่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติ
ดีแล้ว

๒. อุชุปะฏิปันโน ณะกะวะโต สวอะกะสังโฆ หมุ่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าชื่อ
ว่าปฏิบัติตรงแล้ว

๓. ญาอะปะฏิปันโน ณะกะวะโต สวอะกะสังโฆ หมุ่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าชื่อ
ว่าปฏิบัติถูกต้องแล้ว

๔. สามิจิปะฏิปันโน ณะกะวะโต สวอะกะสังโฆ หมุ่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าชื่อ
ว่าปฏิบัติสมควรแล้ว

๕. อากุณเณโย ควรแก่การต้อนรับ คือควรแก่การเชื้อเชิญ

๖. ปากุณเณโย ควรแก่ของค่านับ

๗. ทักขิณเณโย เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

๘. อัญชะลิกะระณิโย เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

๙. อะนุกตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ เป็นเนื่อนานุญของโลกไม่มีนานุญอื่นที่ยิ่งกว่า **

ในเนื้อความที่ยกมาจากพระสูตร ท่านหมายเอาเจ้าพวกพระสงฆ์ผู้ได้บรรลुरुธรรมวิเศษเริ่ม
ตั้งแต่บทธว่า สุปะฏิปันโน หมายถึง หมุ่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าชื่อว่าปฏิบัติดี เพราะปฏิบัติตาม
คำสอนดี หมุ่ นั้นชื่อว่าปฏิบัติดี ไม่มีข้อปฏิบัติที่ผิดที่เสียหายเลย บทธว่า อุชุปะฏิปันโน หมายถึง มีข้อ
ปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์เท่านั้น ไม่มีมารยาสาโดยอะไร ไม่หลอกลวงชาวบ้านเขาเป็นอยู่ มี
ข้อวัตรปฏิบัติดีเพราะทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น เพราะไม่มีศัตรู เพราะเลือกเอาทางสายกลาง
เพราะปราศจากการหลอกลวง เพราะปราศจากความชั่วร้ายและความค้ำทรม และปราศจาก
กายกรรมและวจีกรรมที่ไม่สะอาด บทธว่า ญาอะปะฏิปันโน หมายถึง เป็นผู้ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘
ยอมเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์คือให้ถึงซึ่งพระนิพพานนั่นเองเป็นเป้าหมาย อีกอย่างหนึ่ง หมายถึง
เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อออกไปจากทุกข์ เพื่อออกไปจากภพ ส่วนบทธว่า สามิจิปะฏิปันโน หมายถึง ผู้
ปฏิบัติสมควรแก่ธรรมซึ่งได้ตรัสตรองเห็นแล้ว เมื่อมองเห็นคุณความดี และการเพิ่มพูนขึ้นแห่ง
คุณความดีของพระสงฆ์ ตลอดถึงการที่พระสงฆ์ดำรงพระพุทธศาสนาเอาไว้ให้ถึงชนรุ่นหลังได้
ปฏิบัติตาม ด้วยหวังเพียงเพื่อประโยชน์สุขของบุคคลทุกหมู่เหล่าเป็นที่ตั้งเพียงอย่างเดียว จึงทำให้
พระสงฆ์ มีความเหมาะสมที่ควรจะได้รับ การต้อนรับ การทำอัญชลี การกราบไหว้ หนึ่งภิกษุสงฆ์
นั้น ควรแก่การรับของค่านับคือเป็นผู้เหมาะที่จะรับผลทานของเหล่าทายกผู้ให้ทานคือเป็นบุคคลผู้

** อัง. ดิก. ๒๑/๕๑๐/๒๖๗

ที่ควรกราบไหว้ เมื่อบุคคลระลึกถึงคุณของพระสงฆ์อย่างนี้ ย่อมจะเป็นเหตุปัจจัยโน้มน้าวจิตใจให้
ซึมซาบในคุณธรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดียิ่ง

อนึ่ง คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ และบุคคล ๘ จำพวก คือ โสคาปัตติมรรค โสคาปัตติผล
สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล เหล่านี้
เรียกว่า คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ บุคคล ๘ จำพวก คือ บุคคลผู้บรรลุมรรค ๔ ผล ๔ ท่านเหล่านี้เรียก
ว่า บุคคล ๘ จำพวก คือผู้ดำรงอยู่ในมรรคผลเหล่านี้ คำว่า “สาวก” คือ พระสงฆ์ผู้บรรลุหลังจาก
ที่ฟังธรรมแล้ว เพราะเหตุฉะนั้นท่านจึงเรียกว่า หมูสาวก คำว่า “หมู” (สังฆะ) คือประชุมของ
พระอริยะ สงฆ์สาวกนั้น เป็นผู้ควรแก่การต้อนรับ ควรแก่ของค่านับ ควรแก่ของทำบุญ ควรแก่
การกราบไหว้ และเป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นเทียบได้

อนึ่ง จะเห็นได้ว่า การระลึกอย่างนี้ ก็เพื่อให้เห็นประจักษ์ในการระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ผู้
เป็นเนื่อนาบุญของโลก พระสงฆ์ในที่นี้ท่านหมายเอาพระผู้ตั้งอยู่ในมรรค ๔ ผล ๔ ตามที่ได้
กล่าวไว้แล้วในตอนต้น เมื่อบุคคลระลึกถึงคุณของท่านอย่างนี้ ย่อมทำให้เกิดศรัทธา และ ความ
เคารพในท่านอย่างยิ่ง ย่อมมีจิตตั้งมั่น และเป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์ ย่อมเป็นผู้กำจัดเสีย
ได้ซึ่งโทษภัยอันน่ากลัว และสามารถอดกลั้นได้ซึ่งทุกขเวทนา ย่อมได้ความมั่นใจว่าอยู่ร่วมกับ
พระสงฆ์ อนึ่ง สรีระร่างของภิกษุ นั้น ผู้เป็นเนื่อนาบุญของโลก ย่อมกลายเป็นสิ่งที่ควรแก่การบูชา
หิริและโอตตปัสยะย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้ประกอบเนื่องๆ ในสังฆมานุสสตินี้ จิตของบุคคลผู้ประกอบ
เนื่อง ๆ ในสังฆมานุสสติ ย่อมสามารถยังองค์มานให้เกิดขึ้นได้ และบรรลุอุปรการมาน ตลอดถึง
สามารถทำลายนิรวณได้ ถ้าหากยังไม่ได้บรรลุคุณพิเศษยิ่ง ๆ ขึ้นไปในชาตินี้ ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็น
เบื้องหน้า

๒.๑.๔ ตีตามุสสติ

หมายถึง การระลึกถึงศีลของตนให้เป็นอารมณ์โดยมีจิตที่สงบเพ่งดูศีลของตนว่าค้างพล้อย
ข้อไหนบ้าง มีความตระหนักรู้อันวิเศษของศีล มองเห็นว่าการขาดแห่งศีลเป็นภัยที่น่ากลัว มีความ
สำรวมอยู่ในศีลทุกขณะเวลาไม่ผลอสติ

วิธีปฏิบัติการระลึกถึงศีล คือ โยคีไปสู่ที่สงัด และรักษาจิตไม่ให้ถูกรบกวนเธอมีจิตไม่ถูก
รบกวน ระลึกอยู่อย่างนี้ว่า ศีลของเราไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ค้าง ไม่พร้อย เป็นไทผู้สรรเสริญ ไม่
แปดเปื้อนด้วยมลทิน เป็นไปเพื่อสมาธิ มีสติสังวรในศีล คือ การรักษาอินทรีย์ทั้งหลาย (มีการ
สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเป็นที่ ๖) คือ สติที่เป็นไปโดยอาการสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย
และการเจริญญาณสังวร คือ การสำรวมในญาณคือปัญญา คำว่าญาณหมายถึงตัวรู้ รู้อะไร คือรู้ว่า
อารมณ์ใคร่ในทางกามคุณ อารมณ์ชอบและไม่ชอบที่มันจะเกิดขึ้นทางอายตนะทั้ง ๖ ก็กำหนดรู้

กระแสดังกล่าวเหล่านั้น เมื่อรู้แล้วต่อไปก็เป็นหน้าที่ของตัวปัญญา ปัญญาในที่นี้เป็นขั้นละเอียดที่สามารถตัดกระแสเหล่านั้นไปได้ มิให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเหล่านั้นมาเกาะที่จิตใจได้ และละลายวางออกไปได้ด้วยปัญญานี้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ดูก่อนอชิตะ กระแสทั้งหลายเหล่าใดในโลกสติเป็นเครื่องกางกั้นกระแสเหล่านั้น เราขอกล่าวถึงเครื่องป้องกัน (สังวร) กระแสทั้งหลายว่า กระแสเหล่านี้อันภิกษุพึงตัดเสียได้ด้วยปัญญา ดังนี้ ^{๑๒}

จากข้อความที่ตรัสไว้นั้น พระพุทธองค์ทรงหมายถึงให้มีสติประกอบด้วยปัญญา มีความสำรวมในอายตนะทั้ง ๖ คือ มีความสำรวมทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยใช้สติและเข้าไปสอดส่องอยู่เสมอ ถ้าบุคคลรักษาศีลมิให้ขาด มิให้ค้างพริ้ว มีความสำรวมอยู่ จึงชื่อว่ามิตีลบริสุทธฺิ เพราะเมื่อศีลบริสุทธฺิ ศีลเหล่านั้นย่อมเป็นแหล่งรวมแห่งความดีทั้งหมดไว้ และย่อมสร้างเกียรติให้แก่บริษัท ทำให้เกิดปีติคือความอิ่มใจแก่พระอรหันต์ เป็นที่สรรเสริญแก่วิญญูชนไม่ถูกทักท้วงได้ ย่อมนำไปสู่ภาวะที่มั่นคงคือสมาธิ และทำให้เกิดปัญญาเป็นเครื่องตัดกระแสคือตัณหาเสียได้ อนึ่ง ท่านยังแสดงข้อควรปฏิบัติสัณฺหาสนฺสติโดยวิธีการอื่น ๆ ด้วยการคิดอย่างนี้ว่า

ศีลเป็นความสุขที่ปราศจากความคับแค้น บริษัทนี้น่าเคารพ สมบัติคือศีลเป็นสมบัติที่ปลอดภัย อานิสงส์ของศีลท่านแสดงไว้แล้ว ศีลบัณฑิตพึงทราบอย่างนี้ บุคคลผู้ปฏิบัติสัณฺหาสนฺสติพิจารณาอานิสงส์ของศีลโดยวิธีการเหล่านี้ เพราะความที่มีสติ และมีศรัทธา จิตจึงไม่ถูกรบกวน เมื่อมีจิตไม่ถูกรบกวน ย่อมทำลายนิรวณฺ์ ทำองค์มานให้เกิดขึ้น และบรรลุปุญฺจาณ ^{๑๓}

จะเห็นได้ว่า ศีลนั้นเป็นปทัฏฐฐานแห่งการทำความดีทั้งปวงและยังเป็นปัจจัยให้ชีวิตนี้ปลอดภัยทั้งในโลกนี้และโลกอื่นตลอดจนได้บรรลุมรรคผลนิพพานอีกด้วย ผู้มีความสำรวมอยู่ในศีลเป็นนิตย์ย่อมเป็นปัจจัยแห่งพระนิพพาน

อนึ่ง พึงรู้ว่าผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญการระลึกถึงศีล พึงชำระศีลของตนให้บริสุทธฺิเสียก่อนมิให้ศีลขาดและค้างพริ้วทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และในที่สุดแห่งการรักษาศีล และบุคคลพึงระลึกถึงศีลของตนว่า ศีลของเราไม่ขาดไม่ค้างพริ้ว และเห็นโทษเวรภัยของการขาดแห่งศีล แม้ว่าโทษนั้นจะเพียงเล็กน้อยก็ตาม ก็ไม่กล้าที่จะล่วงละเมิด ให้มีใจหวั่นพียงสะดุ้งกลัวต่อ

^{๑๒} พุ.จ. ๓๐/๖๑/๑๒.

^{๑๓} พระอุปติสฺสเถระ , วิมุตติมรรค, อ่างแก้ว, หน้า ๑๔๘.

โทษของการขาดแห่งศีล บุคคลที่มีศีลหมดจดคือพระอรียเจ้าเท่านั้นให้ระลึกถึงศีลอย่างนี้ เมื่อระลึกถึงศีลอย่างนี้ก็จะเจริญด้วยคุณธรรมคือ มีศรัทธา ความเชื่อในเรื่องแห่งโทษของการทุจริต และ อานิสงส์ของการรักษาศีล มีสติสังวรอยู่ในศีลอินทรีย์สังวร และมีปัญญา ย่อมเป็นเหตุให้มีใจอาจหาญร่าเริง เกิดปีติแผ่ซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย จิตย่อมคงใส หากยังไม่บรรลุดังมรรคผลนิพพาน ก็จะมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า ฉะนั้น บุคคลไม่พึงประมาทในการระลึกถึงศีลของตนและชำระศีลของตนนั้นให้บริสุทธิ์

๒.๑.๕ จาคานุสสติ

หมายถึงการระลึกถึงทานที่ตนบริจาค คือ การสละสมบัติของตนแก่คนอื่น ประารถนาที่จะทำประโยชน์แก่บุคคลอื่น และเพื่อให้ได้รับความสุขอันเกิดจากการกระทำประโยชน์แก่คนอื่น บุคคลอยู่อย่าง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ด้วยการระลึกถึงคุณของจาคะ อนุสสติคือความระลึกและความระลึกชอบ นี้เรียกว่าจาคานุสสติ ความสงบนิ่งแห่งจิตอยู่ในสตินี้ เป็นปัจจุปัญญาของจาคานุสสติ ความตระหนักรู้คุณของจาคะ เป็นลักษณะของจาคานุสสติ ความไม่ตระหนี่ เป็นรสของจาคานุสสติ ความไม่ละโมภเป็นปทัฏฐานของจาคานุสสติ

วิธีการปฏิบัติ คือ โยคีไปสู่ที่สงัด และรักษาศีลของตนไม่ให้ถูกรบกวน เธอมีจิตไม่ถูกรบกวน ปฏิบัติจาคานุสสติ ดังนี้ คือ เพราะการสละสิ่งทั้งหลาย เราจึงได้ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น เราได้บุญมาจากการสละสิ่งของนั้น เพราะมีมลทินคือความละโมภ ถนอมยั้งถูกมัดติดอยู่กับสิ่งทั้งหลาย เราดำรงชีวิตอยู่ด้วยจิตที่ไม่ละโมภ และบริสุทธิ์ เราให้และยินดีการให้แก่ผู้อื่นเสมอ เราให้และจ่ายแจกอยู่เป็นประจำ^{๑๔}

อนึ่ง การระลึกถึงการบริจาคนั้น กล่าวคือ การน้อมถึงวัตถุทานที่ตนบริจาคแล้วและพิจารณาเห็นคุณธรรมคือ ความเผื่อแผ่ ความเสียสละที่มีในตน ย่อมเป็นผู้ยินดีในการเสียสละเป็นผู้ควรแก่การขอ การแบ่งปัน และไม่มีความโอ้อวด หรือการบริจาคเพื่อหวังผลเอาหน้า พึงบริจาคด้วยความบริสุทธิ์ใจจริง ๆ พึงบริจาคทานด้วยคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

๑. วัตถุที่ให้นั้น ต้องได้มาโดยชอบธรรม คือ ได้มาโดยความบริสุทธิ์

๒. ต้องถึงพร้อมด้วยเจตนาทั้ง ๓ ประการ คือ ก่อนให้ก็มีใจดี เรียกว่า “ปุพพเจตนา” เมื่อกำลังให้ทานก็มีใจเลื่อมใส เรียกว่า “มูญจเจตนา” และครั้นให้แล้วก็มีใจชื่นบาน รู้สึกลื้มใจ อิ่มใจเบิกบานใจ เรียกว่า “อปรเจตนา”

^{๑๔} พระอุปติสสเถระ ,วิมุกติมรรค,อ้างแล้ว, หน้า ๑๔๕.

๓. ในการบริจาคตานนี้ ย่อมสามารถชนะศัตรูภายในคือ ความตระหนี่หวงแหนในทรัพย์สมบัติทั้งหมดได้ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ผู้ให้คือ ผู้บริจาคตวดูสิ่งของนั้น ๆ พึงแสวงหาวัตถุทานที่ได้มาโดยความบริสุทธิ์ ทั้งยังถึงพร้อมด้วยเจตนาทั้ง ๓ ประการดังกล่าวแล้ว และเป็นการชนะข้าศึกภายในคือ ความตระหนี่เสียได้ ย่อมมีผลมาก คือทำให้อายุยืน มียศ ย่อมเป็นที่รักแก่คนทั้งปวง เป็นต้น

ในมงคลที่ปิ่นท่านกล่าวว่า “จากเจตนา คือเจตนาที่จะบริจาค ชื่อว่าทาน”^๔ อธิบายว่า ความตั้งใจสละบริจาคตานโดยการเสียสละตั้งแต่ความตระหนี่ถึงเหี้ยมของจิต ตลอดถึงการเสียสละความเห็นแก่ตัว สละกิเลส สละความสุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เช่น พระพุทธเจ้าทรงบริจาคตานเพื่อมุ่งหวังความสำเร็จพระโพธิญาณ และเพื่อมุ่งขบหรือสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากโอฆะสงสารอันยาวนานนี้

อีกนัยหนึ่ง ท่านผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงจาคานุสสติไว้อย่างมีเหตุผล โดยแบ่งประเภทการบริจาคออกเป็น ๔ ประเภท คือ :-

๑. การบริจาคตวดูต่าง ๆ ต้องมีผู้รับทานนั้น ๆ จึงจะสำเร็จผลได้
๒. การให้อภัยทาน คือ การให้อภัยซึ่งกันและกัน ก็ต้องมีผู้รับเหมือนกัน
๓. การให้ธรรมทาน คือการให้ธรรมเป็นทานเพื่อให้เกิดปัญญา นี้ต้องมีผู้รับ
๔. การให้สูญุดาทาน คือ ทานเป็นประเภทที่ไม่ต้องมีผู้รับ ได้แก่ เป็นทานที่ให้สละออกไปจากจิตใจเพื่อให้ถึงหมดหมดจรรจบ ซึ่งท่านได้แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ :-

ขั้นที่ ๑ ให้สละมานะทิฐฐิอย่างหยาบ ๆ ออกไปจากจิต

ขั้นที่ ๒ ให้สละความเห็นแก่ตัว

ขั้นที่ ๓ ให้สละอัสมีมานะ คือ ความถือว่าเป็นตัวเป็นคน

ขั้นที่ ๔ ให้สละความสำคัญมั่นหมายในพระนิพพานนั้นแหละออกไปเสียอีกทีหนึ่ง (แม้แต่นิพพานท่านก็ให้ปล่อยเสียออกไป ไม่ให้ยึดถือ)^๕

ฉะนั้น บุคคลผู้เดินทางไกลไปในวิญญูสงสารนี้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำการบริจาคตวดูสิ่งของที่เป็นทานวัตถุ มีผ้า อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นต้น แก่สมณชีพราหมณ์เอาไว้ เพื่อเป็นเสบียงทางในคราวที่ขัดสน (เสบียงในที่นี้หมายถึงบุญอันเกิดจากทานที่มนุษย์ใน

^๔ คณะกรรมการแผนกตำรา มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, **มงคลที่ปิ่นแปล เล่ม ๓**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒.

^๕ พุทธทาสภิกขุ, **สูญุดตาปริทรรตน์**, (สุราษฎร์ธานี : ห้างหุ้นส่วนจำกัดพระนคร, ๒๕๑๕), หน้า ๒๐๐.

โลกได้สั่งสมเอาไว้) เมื่อเกิดในภพใหม่จะไม่ต้องเป็นผู้ขาดส่นคือความอยากจนชื่นใจ มีชีวิตที่
 แร้นแค้นอด ๆ อยาก ๆ เพราะตนมิได้ทำทานเอาไว้ ฉะนั้น บุคคลผู้เดินทางไกลไปในวัฏฏะ ไม่พึง
 ประมาทในจาคะ คือการบริจาคทานเอาไว้ แม้แต่พระพุทธรองค์ผู้ทรงเป็นพระสัพพัญญู และเหล่า
 สวากสาวิกาทั้งหลายก็ได้บำเพ็ญทานสั่งสมบุญญาริการเป็นอันอเนกประการ จึงได้ตรัสรู้เป็นพระ-
 พุทธเจ้า และบรรลุธรรมถึงความสิ้นทุกข์

วงศ์ ชาลญาบาลี กล่าวว่า “เมื่อบุคคลปฏิบัติจาคานุสสติ โดยวิธีการเหล่านี้ จิตของเขาจึง
 ประกอบด้วยความอาหาญ เพราะสติและความอาหาญนี้ จิตของเขาจึงไม่ถูกรบกวน บุคคลผู้มี
 จิตที่ไม่ถูกรบกวน ย่อมทำลายนิเวรณ์ ทำองค์ฌานให้เกิดขึ้น และบรรลุปัจจารามาน”^{๓๓}

การระลึกถึงจาคานุสสตินี้ คือการตั้งจิตของตนเพื่อจะเสียดสละทรัพย์สมบัติวัตถุสิ่งของของ
 ตน เพื่อเป็นทานแก่ผู้อื่น โดยการถือนิมิตในทานที่ตนให้ คือกำหนดอาการอันเป็นไปด้วยบริจาค
 เจตนานั้น เพื่อที่จะตัดมลทินคือความตระหนี่ที่ครอบงำจิตไว้ ให้ออกไปจากจิตใจ ให้มีความยินดี
 ยิ่งในการเสียดสละ และยินดีที่จะบริจาคทานนั้น จิตจะไม่มี ความโลภจะมีแต่ความรักความเมตตาไม่
 ให้ ย่อหย่อนที่จะบริจาคทาน และมีจิตประกอบไปด้วยปริศคาปราโมทย์ แม้ว่าจะไม่ได้สำเร็จ
 อริยมรรค อริยผลในชาตินั้นก็ตาม หากทำลายขันธ์แล้วก็มีสุคติเป็นเบื้องหน้า เหตุนี้ ผู้ชวนชวน
 ในบุญกุศลทั้งหลาย อย่าพึงประมาทในจาคานุสสติ

๒.๑.๖ ทเวตานุสสติ

หมายถึงการระลึกถึงทเวตานุสสติเป็นอารมณ์ เมื่อบุคคลมองเห็นอานิสงส์ของการเกิดในสวรรค์
 จึงได้ระลึกถึงบุญของตนเอง ก็คือการระลึกและความมีสติโดยชอบ นี้เรียกว่าทเวตานุสสติ ความ
 สงบนิ่งแห่งจิตเป็นปัจจุปัญญาของทเวตานุสสติ ความตระหนี่รู้บุญของตนเอง และบุญของ
 ทเวตานุสสติ เป็นลักษณะของทเวตานุสสติ การชื่นชมบุญ เป็นรส ความมั่นใจในผลของบุญ เป็น
 ปทัชฐานของทเวตานุสสติ

วิธีปฏิบัติ นั่นก็คือ ทำจิตใจของตนให้สงบไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในที่อื่น แล้วระลึกถึง
 ทเวตานุสสติเหล่านั้นว่า

ทเวตานุสสติเหล่านั้นมีท้าวเทวราชทั้ง ๔ ทเวตานุสสติชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต ชั้นนิมมาน-
 รดี และชั้นปรนิมิตตวสวัตดี มีทเวตานุสสติที่นับเนื่องในหมู่พรหม และทเวตานุสสติอื่น ๆ ทเวตานุสสติ
 นั้น ในเวลาเป็นมนุษย์ เพราะมีศรัทธาเป็นต้น เมื่อจุติจากโลกนี้แล้ว จึงเกิดในที่นั้น เรา

^{๓๓} วงศ์ ชาลญาบาลี, วิสุทธิมรรค, อ่างแล้ว, หน้า ๓๔๓.

มีศรัทธาเช่นนั้นเหมือนกัน บุคคลก็พึงระลึกถึงศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาของตน
เอง และคุณของเทวดาทิ้งหลายอย่างนี้^{๑๔}

จากข้อความที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า การระลึกถึงเทวดาเหล่านั้นที่เคยเป็นมนุษย์มาก่อน
เพราะเหตุที่เทวดาเหล่านั้น ได้สร้างบุญและกุศลไว้มากมายจึงทำให้ไปเกิดเป็นเทวดาในแต่ละชั้น
ตามบุญกรรมที่ตนสร้างไว้แตกต่างกันไป ในครั้งนี้ท่านให้ย้อนนึกถึงบุญกุศลที่เราที่ได้สร้างไว้
เหมือนกันกับเทวดาเหล่านั้น คือมีศรัทธา มีสุตะ จาคะ และปัญญา มีคุณธรรมเหมือนกันกับ
เทวดาเหล่านั้น เพราะอาศัยคุณธรรมเหล่านี้ จิตใจย่อมเบิกบานชื่นชมบันเทิงอยู่ในโลกนี้ ปิติ
ปราโมทย์ก็เกิดขึ้น ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมะไว้หลายข้อด้วยกัน เช่น
กุศลกรรมบท ๑๐ และ หิริโอตตปปะ ถ้วนแต่เป็นธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา ซึ่งเรียกว่า เทวธรรม
ท่านให้ตรวจดูคุณธรรมเหล่านั้นว่ามีอยู่ภายในตนหรือไม่ เมื่อตรวจดูแล้วเห็นคุณธรรมเหล่านั้นมี
อยู่ภายในตน ก็แสดงได้ว่าตนนั้นเป็นเทวดาแล้ว (จิตใจประกอบไปด้วยคุณธรรม คือ หิริ และ
โอตตปปะ) ย่อมจะเป็นผู้แก่ล้าด่างอาจ ไม่สะดุ้ง ที่เรียกว่าไม่กลัวต่อปรโลกคือโลกหน้า ครั้น
เมื่อตายแล้วย่อมมีสุคติเป็นที่ไป เพราะตามหลักพระพุทธศาสนานั้นสอนว่า เมื่อบุคคลมีจิตเบิกบาน
ผ่องใสไม่เศร้าหมองย่อมมีสุคติเป็นที่ไป หรือเมื่อระลึกในขณะปัจจุบันชาติก็จะทำให้ใจมีปิติ
ปราโมทย์บันเทิงอยู่ในส่วนแห่งบุญและกุศลของเทวดาและของตน ดังนั้น บุคคลอย่าพึงประมาท
ในเทวดานุสสติซึ่งมีอานิสงส์มากเพียงนี้

๒.๑.๗ มรณสติ

หมายถึงการระลึกถึงความตาย ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ นี้เรียกว่า มรณะ การระลึกถึง
มรณะนี้ นี้เรียกว่าปัจจุปฏิฐานของมรณะสติ ความขาดไปแห่งชีวิตของบุคคลเป็นลักษณะของมรณ
สติ ความไม่น่าพอใจเป็นรสของมรณสติ ความสุขสบายเป็นปทัฏฐานของมรณสติ

อนึ่ง การพิจารณาถึงความตายบ่อย ๆ นี้ทำให้เข้าใจชีวิตของตนและคนอื่นว่าชีวิตนี้ไม่
ยั่งยืน จะอยู่ในโลกนี้ไม่เกิน ๑๐๐ ปีเป็นกำหนด หรือถ้ามีอายุเกินกว่า ๑๐๐ ปีนั้นก็ไม่มีมากคน จำ
ต้องตายจากไปทุกคน เมื่อระลึกได้อย่างนี้ก็ทำให้เกิดความคิดที่จะทำความดีด้วยการให้ทาน รักษา
ศีล และเจริญภาวนาเป็นต้น ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่มัวเมาประมาทในชีวิต

และอีกประการหนึ่ง ถ้าพิจารณาถึงความตายที่จะมีแก่ตนและคนอื่นทั้งในเวลากลางวัน
และกลางคืนอยู่เรื่อย ๆ ย่อมทำให้จิตสงบ ย่อมไม่สะดุ้งกลัวต่อความตายที่จะมาถึง ดังพระพุทธ-
คำรัสที่ตรัสไว้ในมรณัสสติสูตรที่ ๒ ว่า

^{๑๔} พระอุปติสสะเถระ, **วิมุตติมรรค**, อ่างแล้ว, หน้า ๑๔๕.

...เมื่อกลางวันผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เหตุแห่งความตายของเรามีมากหนอคือ ภูฟังกัศรา เมล่งป่องฟังต๋อยเรา หรือตะขาบฟังต๋อยเรา เราฟังต๋อย เพราะเหตุมัน อันตรายนั้นฟังมีแก่เรา เราฟังพลาดล้มลง อาหารที่เราฉันแล้วไม่ฟังต๋อย ดิชองเราฟังกำเริบ เสมหะของเรอฟังกำเริบ หรือลมที่มีพิษเพียงดังศัสตราของเรอฟังกำเริบ ... ภิกษุฉันฟังทำฉันทะ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความเพียร ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อละกรรมอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้น ... ก็มรณสตติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด *๕

จากพระสูตรนี้ แสดงให้เห็นว่า ทรงให้มันระลึกถึงความตายจะฟังมีแก่ตนเอง ๗ ทั้งตัวเราและบุคคลอื่นไม่อาจทราบได้จากสาเหตุแห่งตายโดยประการต่าง ๆ ได้ ทั้งในเวลากลางวันและเวลากลางคืน หรือตลอดเวลา เช่น ภู เมล่งป่องหรือตะขาบกัด อาจพลาดหกล้มลงถึงแก่ความตายได้ อาหารไม่ย่อย ดิเสมหะหรือโรคลมในท้องกำเริบทำให้ถึงแก่ความตายได้ เป็นต้น ฉะนั้น เพื่อความไม่ประมาทชั่วเวลาในชีวิต ฟังมีฉันทะ ความพยายาม ความเพียร ความไม่ท้อถอย ฟังมีสติ และสัมปชัญญะให้มาก เพื่อละบาปกรรมที่เป็นอกุศล และเจริญกรรมที่เป็นกุศล ซึ่งจะทำได้รับอานิสงส์อย่างมาก กล่าวคือ สามารถหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวงได้ในที่สุด

วิธีปฏิบัติ รักษาจิตของคนให้อยู่ในความสงบไม่มีจิตที่ฟุ้งซ่าน เมื่อมีจิตที่สงบแล้ว ท่านให้พิจารณาความตายของสัตว์ทั้งหลาย อย่างนี้ว่า เราจักตาย เราจักเข้าถึงอาณาจักรแห่งความตาย เราจักไม่พ้นความตายไปได้ ดังที่ท่านแสดงไว้ในเนตติปทสูตรว่า ถ้าบุคคลต้องการบำเพ็ญกัมมัฏฐานพิจารณาความตาย ควรเพ่งดูบุคคลที่กำลังจะถูกฆ่า และควรรู้จักเหตุแห่งความตาย มรณสตติ ๔ ประการ คือ :-

๑. มรณสตติที่เกี่ยวเนื่องด้วยทุกข์กังวล
๒. มรณสตติที่เกี่ยวเนื่องด้วยความกลัว
๓. มรณสตติที่เกี่ยวเนื่องด้วยอุเบกขา
๔. มรณสตติที่เกี่ยวเนื่องด้วยปัญญา ๒๐

ในข้อความวิมุตติมรรคนี้ มรณสตติทั้ง ๔ ข้อนี้ ท่านกล่าวถึงการระลึกเกี่ยวกับความสูญเสียบุตรอันเป็นที่รักของตน ชื่อว่ามรณสตติที่เกี่ยวเนื่องด้วยทุกข์กังวล การระลึกที่เกี่ยวกับความตายอย่าง

*๕ อง.ปญจก. ๒๒/๒๐/๔๔๗-๔๔๘.

๒๐ พระอุปติสสเถระ ,วิมุตติมรรค,อ้างแล้ว, หน้า ๑๕๕.

กระตั้นหันของบุตรเป็นที่รักของคน ชื่อว่า มรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยความกลัว การที่สัปเหร่อระลึกถึงความตายชื่อว่า มรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยอุเบกขา บุคคลเมื่อระลึกถึงธรรมชาติของโลกเกิดความเบื่อหน่าย นี้เรียกว่ามรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยปัญญา แต่ในที่นี้ พระพุทธองค์จะไม่ทรงให้เหล่าสาวกทั้งหลายปฏิบัติมรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยทุกข์กังวล ความกลัว หรืออุเบกขาเลย เพราะอาศัยการเจริญมรณสติเหล่านั้น ย่อมไม่สามารถกำจัดทุกข์ได้ ทุกข์เป็นสิ่งที่กำจัดได้เพราะอาศัยการปฏิบัติมรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยปัญญาเท่านั้น เพราะมรณสติที่ประกอบด้วยปัญญาเท่านั้นจึงจะสามารถรู้แจ้งปล่อยวางลงเสียได้ เพราะยังมีความทุกข์กังวล ความกลัว และอุเบกขาแบบที่พวกสัปเหร่อเห็นความตายกัน ยังไม่เกิดปัญญาที่จะตัดความทุกข์ได้ ยิ่งจะเพิ่มความทุกข์ความเศร้าโศกให้เสียอีก

ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงให้เจริญมรณสติด้วยปัญญาเท่านั้น เพราะสามารถรู้โดยสภาวะของเหล่าสัตว์โลกที่ต้องตายด้วยกันทุกคนไม่ว่า จะเป็นพระราชามหากษัตริย์ เศรษฐี คหบดี คนยากคนจน ก็ล้วนต้องตายด้วยกันทั้งนั้น ท่านให้พิจารณาแบบนี้ คือให้พิจารณาโดยทั่วไป ไม่ให้พิจารณาถึงคนที่เป็นที่รักของเราเพราะเรายังตัดความรักในบุตร หรือคนที่เป็นญาติยังไม่ได้ ครอบงำจิตใจยังเป็นปุถุชนอยู่เราก็ยังมีความทุกข์กังวล ความกลัวอยู่ ท่านให้มองแบบกว้าง ๆ คือ ให้พิจารณาความตายแห่งสัตว์ทั้งหลายโดยทั่วไปที่จะต้องตายด้วยกันทุกคน เมื่อบุคคลระลึกถึงความตายอย่างนี้ก็จะสามารถระงับความเศร้าโศกนี้ลงไปได้ ถ้าใช้สติระลึกถึงความตายแบบมีปัญญา

อนึ่ง พระองค์ทรงสอนให้มาพิจารณาถึงความตายที่จะมาถึงเรา โดยพิจารณาว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ การที่เราระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ก็เพื่อที่จะไม่ให้เรามัวเมาประมาทในชีวิต และยังให้ระลึกถึงว่าคนเรานั้นตายอยู่ทุกขณะที่เรียกว่าขณิกมรณะ การแตกทำลายของชีวิตทั้งชีวิตนั้น บางครั้งจะเห็นว่า คนนั้นตายในคราวที่ไม่ควรตายที่เรียกว่า อกาลมรณะ บางครั้งก็ถึงคราวที่ตายเรียกว่า กาลมรณะ คนเรานั้นเมื่อกเกิดมาแล้วเราไม่ทราบเลยว่าชาติก่อนนั้นเราเกิดเป็นอะไร นอกจากคนที่ระลึกชาติได้เท่านั้น เพราะสัญญาเก่าของยังจำได้คืออยู่หรือตายไม่นานปีก็มาเกิดเพราะสัญญาเก่ายังมีอยู่ แต่โดยมากแล้วก็ไม่รู้ว่า ก่อนจะมาเกิดในโลกมนุษย์นั้น เราเกิดอยู่ที่ไหนมาก่อน เราเป็นใครมาก่อน และเราก็ไม่รู้ว่าเมื่อตายแล้วจะไปไหน แต่ที่แน่ ๆ ก็คือเราทุกคนต้องตายแน่ แต่เราก็ไม่รู้อีกว่าจะตายเมื่อไร ปัญหาที่เกี่ยวกับชีวิตทั้ง ๔ นี้ เรื่องนี้เราไม่รู้ชัด ๓ เรื่อง รู้ชัดเพียงเรื่องเดียวคือ รู้ว่า ความตายนั่นเป็นของเที่ยงแท้แน่นอนกับชีวิตของทุกคน คนเราต้องตายแน่ แต่จะตายเมื่อไร ตายที่ไหน ตายโดยวิธีใด ไม่มีใครจะรู้ได้

ฉะนั้น การเจริญมรณสติ คือระลึกถึงความตายที่จะต้องมีการแตกดับไปในที่สุด ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “รูปนี้แก่ห่ออมแล้ว เป็นรังของโรค เปื่อยพัง ภายของคนเป็นของเน่า จักแตก เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด”^{๒๑}

ในข้อความที่ยกมานี้ จะเห็นได้ว่า การระลึกถึงความตายนั่นย่อมทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันถึงความจริงที่มันปรากฏแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย อภิชฌาและโทมนัสก็จะเบาบางลงไป เพราะเมื่อเห็นคนตาย สัตว์ตาย ญาติพี่น้องตาย ก็จะทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันว่าคนเราจะต้องตายเป็นธรรมดา ชีวิตของเราทั้งหลายมีความเป็นธรรมด่าจะหลีกเลี่ยงหนีจากพญามัจจุราชนี้ไปไม่ได้เลย เมื่อรู้เท่าทันอยู่อย่างนี้ ก็ย่อมช่วยให้เข้าใจว่า ชีวิตเราเป็นอย่างไร เอว ธมโม ธรรมชาติมันเป็นอย่างไร เอว ภาวีสภาวะมันเป็นอย่างไร เอว อนตีโต ไม่มีใครสามารถลวงพ้นความเป็นอย่างไรไปได้ มรณสติที่บุคคลอบรมกระทำให้มากจะทำให้มีสติที่เป็นไปอย่างแจ่มกล้า สติเป็นธรรมะเครื่องตื่นในโลก ชีวิตของผู้ที่ได้อบรมมรณสติไว้ดีแล้ว จะอยู่อย่างมีสติคุ้มครองใจ จะมีความเป็นอยู่อย่างไม่ประมาท

ในข้อความบางตอน พระองค์ทรงสอนให้ระลึกถึงความตาย ให้มองเหมือนกับเราอยู่ในเรือนที่กำลังถูกไฟไหม้ ปัญหาสำคัญอยู่ที่ว่าทำอะไรจึงจะเอาทรัพย์สินสมบัติออกจากเรือนมาได้ซึ่งกำลังถูกไฟไหม้อยู่ ชีวิตร่างกายที่เกิดมานั้นขึ้นอยู่กับกาลเวลาพร้อมที่จะแตกดับอยู่ทุกขณะ และท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่า “มียักษ์คนหนึ่ง มีดาสองข้าง ข้างหนึ่งสว่าง ข้างหนึ่งริบหรี่ มีฟันไม่มาก ปากละ ๓๐ ซี่ เทียบกินสัตว์ทั้งปฐพี ยักษ์คนนั้นคือใคร”^{๒๒}

ข้อความที่ยกมากล่าวนี้ เป็นข้อความที่ท่านเขียนเปรียบเทียบไว้เพื่อเป็นการย้ำให้รู้ว่า กาลเวลานั้นต่างหากที่กลืนกินอายุของสรรพสัตว์พร้อมด้วยตัวของมันเอง ชีวิตของแต่ละชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับกาลเวลา ในโลกนี้ไม่มีสถานที่ที่สัตว์ทั้งหลายไม่เคยตายไม่มี ถ้าจะนับเอาโครงกระดูกของสัตว์ทั้งหลายมากองไว้ย่อมจะสูงเท่าภูเขาติเนรูเป็นแน่ เพราะทุกหย่อมหญ้าซึ่งเป็นพื้นที่โลกย่อมเต็มไปด้วยโครงกระดูกของสรรพสัตว์ ยักษ์ที่ท่านกล่าวมานั้น มีดาสองข้าง ข้างหนึ่งสว่าง หมายถึงเวลากลางวัน และข้างหนึ่งริบหรี่หรือมืด หมายถึงเวลากลางคืนนั่นเอง มีฟันไม่มากปากละ ๓๐ ซี่ หมายถึงเวลาหนึ่งเดือนจะมี ๓๐ วัน และบางเดือนก็ ๓๑ วัน นี้ท่านหมายเอาเวลาของเดือนนั่นเอง

^{๒๑} คณะกรรมการแผนกตำรากรมการศึกษานานาชาติ ในพระบรมราชูปถัมภ์, **พระธรรม-ปทัฏฐกถาแปล ภาคที่ ๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์นามกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๕๔.

^{๒๒} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาโณ), **นิเทศธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ลิเบอร์ตี้เพรส, ๒๕๓๕), หน้า ๓๓๓.

เที่ยวกินสัตว์ทั่วทั้งปฐพี ก็คือ สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ย่อมถูกยักษ์คนนี่จับกินอยู่ตลอดเวลา ยักษ์คนนี่ก็คือกาลเวลานั่นเอง นี่จะเห็นได้ว่า นักปราชญ์ท่านซึ่งเข้าใจเปรียบเทียบ เพื่อให้เรามองเห็นว่าอันที่จริงชีวิตของคนนั้นก็ขึ้นอยู่กับกาลเวลา กาลเวลาจึงคร่าเอาชีวิตมนุษย์มามากต่อมากแล้ว บุคคลนั้นจะเป็นผู้วิเศษเพียงใดก็ตาม ย่อมจะหลีกเลี่ยงหนีจากความตายไปไม่ได้ แม้แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พระโงงเจกพุทธเจ้า และพระสาวกที่เป็นพระอรหันต์ก็หลีกเลี่ยงหนีจากสิ่งเหล่านี้ไปไม่ได้ คือ ย่อมถึงความคร่ำคร่าชราเสื่อมโทรมและตายไปในที่สุด

อีกประการหนึ่ง ปัญหาที่คนตอบไม่ได้คือ เรามาจากไหน เราตายแล้วจะไปไหน และจะตายเมื่อไร แต่ที่แน่ ๆ ตอบได้ว่า ต้องตายแน่ ความตายนี้จึงเป็นเพื่อนคู่คิด เป็นเพื่อนสนิทคู่กาย หมายความว่า ความตายนี้มันปรากฏชัดแก่เราทุกขณะ บุคคลแม้จะมีฤทธิ์เดชเหาะเหินเดินอากาศได้ จะหลีกเลี่ยงหนีไปอยู่กลางมหาสมุทรอันลึกที่สุด เข้าไปสู่ซอกแห่งภูเขา หรืออยู่ที่ไหน ๆ ก็ตาม ย่อมหลีกเลี่ยงหนีจากพญามัจจุราชไปไม่ได้ เมื่อบุคคลมาระลึกถึงความตายอันจะมาถึงเราอย่างนี้แล้ว ก็ควรที่จะเตรียมตัวก่อนตาย คือให้รีบเร่งขวนขวายในการสร้างคุณงามความดี อย่ามัวเมาประมาทในชีวิต ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้อยู่อย่างไม่ประมาท คือให้มีสติอยู่เสมอกับความตาย

การระลึกถึงความตายนี้ จะช่วยให้เรามีความเคยชินกับความตายนั่นเอง เป็นการไม่ให้ประมาทในชีวิต เพื่อจะอยู่อย่างไม่สะดุ้งต่อความตาย พระองค์จึงสอนให้เราใช้เวลา เรียวแรง ความเพียรพยายามที่ยังมีอยู่เสริมสร้างคุณธรรมความดี เพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ภายภาคหน้า ดังที่พระเจ้าพรหมเจ้าทรงแสดงแก่พราหมณ์ทั้งหลายว่า พราหมณ์ที่แท้พวกท่านเป็นผู้แก่ ผู้เฒ่า ผู้ใหญ่ ผู้ล่วงกาลผ่านวัย นับแต่เกิดมามีอายุ ๑๒๐ ปี พวกท่านนั้นไม่ได้ทำความดีไว้ ไม่ได้ทำกุศลไว้ ไม่ได้สร้างเครื่องต้านทานภัยไว้ โลกนี้ถูกชรา (ความแก่) พยาธิ (ความเจ็บ) และ มรณะ (ความตาย) ร้อยรัดไว้ เมื่อโลกถูกชรา พยาธิและมรณะร้อยรัดไว้แบบนี้ ความสำรวมทางกาย วาจาและใจในโลกนี้จะเป็นเครื่องต้านทาน เป็นที่เว้น เป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึกและเป็นที่ยึดเหนี่ยวของผู้ตายไปแล้วเท่านั้น และข้อความในพระสูตรนี้ว่า

ชีวิตถูกชรานำเข้าไปสู่ความมีอายุสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้ว ย่อมไม่มีเครื่องต้านทาน บุคคลเมื่อพิจารณาเห็นภยันนี้ คือ ในความตายนี้ ควรทำบุญที่นำสุขมาให้ ความสำรวมทางกาย วาจา และใจในโลกนี้ ย่อมมีสุขแก่บุคคลผู้ตายไปแล้ว ซึ่งได้ทำบุญไว้ ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่ ^{๒๐}

จากข้อความนี้ พระองค์ทรงตรัสแก่พราหมณ์ทั้งหลาย เพื่อเป็นการมิให้พราหมณ์

^{๒๐} อง. ดิก. ๒๐/๕๒/๒๑๔.

เหล่านั้น ประมาทในชีวิต เพราะชีวิตนี้เป็นของน้อยเหลือเกินอีกไม่นานก็ต้องจากโลกนี้ไปแล้ว ฉะนั้น สิ่งที่เป็นที่พึงก็คือบุญและกุศลนั่นเอง และจากคาถาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่พรหมณ์เหล่านี้เป็นการตอกย้ำให้คนเรามีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทนั่นเอง

และอีกประการหนึ่ง ท่านให้มันระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ๆ จะได้ไม่สะอึกและกลัวต่อความตาย ดังในในอุทานธรรมท่านกล่าวไว้ว่า “คิดถึงความตายสบายนัก มันหักรั๊กหักลงในสังสาร บรรเทาเม็ดโมหันธ์อันธการ ทำให้หาญหายสะอึกไม่ยุ่งใจ”^{๒๔}

ในข้อความที่ท่านกล่าวไว้ เป็นการให้มาคิดถึงความตาย ให้มีความคุ้นเคยอยู่กับความตาย ก็เพื่อที่จะให้เราไม่ประมาทนั่นเอง เพราะจะเห็นได้ว่า บุคคลใดไม่เคยระลึกถึงความตายเลย ก็จะเป็นเหตุให้ตนนั้นมัวเมาลุ่มหลงประมาทอยู่ในชีวิต ดังที่พรหมณ์ชราทั้งหลายมัวเมาประมาทในชีวิตลุ่มหลงอยู่ในชีวิต ไม่รีบสร้างบุญกุศลคือคุณงามความดีเอาไว้ เสวยแต่บุญเก่า ในไม่ช้าบุญเก่าก็หมดไป ขาดเสบียงทางในระหว่างทางคือการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารอันยาวนานนี้ เมื่อบุคคลมาระลึกถึงความตายบ่อย ๆ ก็จะทำให้มองเห็นชีวิตว่า เป็นของน้อย ควรที่จะรีบสร้างคุณงามความดีเอาไว้ และการเจริญมรณสตินี้ยังสามารถหักรั๊กหักลงในสังสารเสียได้ เพราะมาพิจารณาว่า ในที่สุดเราทั้งหลายก็ต้องตายจากกันไปไม่วันใดก็วันหนึ่งอย่างแน่นอน และยังสามารถบรรเทาความมืดคือความหลงได้ ทั้งยังทำให้หายสะอึกจากความตายได้ นี่ท่านแสดงถึงประโยชน์ของการเจริญมรณสติเอาไว้ เพราะฉะนั้น มรณสติที่บุคคลอบรมกระทำให้มากแล้ว คือกระทำบ่อยๆ แล้วจะทำให้เป็นผู้ตื่นตัวเสมอจะอยู่ด้วยความไม่ประมาท ทั้งจะสามารถเป็นมรรคนำพาบุคคลให้เข้าสู่ผลอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้โดยลำดับ

๒.๑.๘ กายคตาสติ

หมายถึงการระลึกทั่วไปในกาย ให้เป็นของไม่งาม นำเกลียดโสโครก การระลึกที่เกี่ยวกับลักษณะของกายเรียกว่า กายคตาสติ สติได้แก่การระลึกได้ คือ สัมมาสติ ความสงบนิ่งแห่งจิตในสตินี้ เป็นปัจจุปัญฐานของกายคตาสติ ความปรากฏออกมาแห่งลักษณะแห่งกาย เป็นลักษณะเด่นของกายคตาสติ การรู้แจ้งความที่กายเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ เป็นรส การแสดงให้เห็นลักษณะที่ไม่จริงเป็นปัจจุปัญฐานของกายคตาสติ

กายคตาสติ คือ การตั้งสติระลึกถึงกายของตน ได้แก่พยายามดูกายของตนให้เป็นไม่สวยไม่งาม หรือการมองดูให้เป็นดังซากศพปฏิภูณนำเกลียด ตามปกติแล้วร่างกายของคนนั้นจะเป็นที่ตั้งของความกำหนัดเพลิดเพลินยินดี เหมือนกับว่าร่างกายนั้นมันพยายามหลอกตนเองอยู่เสมอ

^{๒๔} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาโณ), นิเทศธรรม, อ่างแล้ว, หน้า ๓๓๓.

หลอกคนยังไม่พอ ช้ำยังหลอกคนอื่นด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การขัดสีฉวีวรรณด้วยการอบ ด้วยการประพรมด้วยน้ำอบน้ำหอมชนิดต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าที่จริงแล้วการที่บุคคลต้องชำระทำความสะอาดร่างกายอยู่แล้ว เช่น ต้องอาบน้ำ ต้องแปรงฟัน ต้องฟอกสบู่ ต้องทาแป้ง ต้องประพรมด้วยน้ำหอม เป็นการยืนยันสถานะของร่างกายว่าเป็นของปฏิภูม แม้แต่คำว่า กาย มาจากคำว่า กุ + อาย แปลว่า แหล่งที่ประชุมของสิ่งปฏิภูมทั้งหลาย มีผม ขน เป็นต้น ที่มีอยู่ในกายทั้งสิ้นนั้นเป็นของน่าเบื่อหน่ายทั้งสิ้น โดยพระพุทธองค์ทรงให้นึกถึงอาการ ๓๒ ประการ ที่มีอยู่ในกายนี้ดังที่ตรัสไว้พระสูตรว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาภายในนี้แล ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบอันเต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ...เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งคนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความคำรพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความคำรพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อย่างนี้ก็ชื่อว่า เจริญกายกตาสติ ^{๒๕}

จากพระพุทธพจน์นี้ ชี้ให้เห็นว่า ร่างกายนี้เมื่อพิจารณาตั้งแต่เบื้องบนคือ เส้นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นจนถึงปลายเท้าเป็นสิ่งที่ปฏิภูมโสโครกน่ารังเกียจ บุคคลพึงพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ ก็จะทำให้ไม่เกิดความมัวเมาประมาทในชีวิต จะไม่หลงไหลในร่างกายอันน่าเหม็นอยู่เป็นนิตย์นี้ จะมีความเพียร มีคนส่งไปในธรรม ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกายนี้ สติปัญญา ย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น นี้ชื่อว่า เจริญกายกตาสติซึ่งเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายขเกลายความกำหนัดเสียได้ ย่อมถึงธรรมอันเป็นเอกได้

อนึ่ง สติที่เป็นไปในกายนั้น ท่านจึงให้ระลึกถึงความจริงที่มีอยู่ในกายนี้อันกว้างไกล ยาว เพี้ยงวาหน่ง หนาเพี้ยงคืบหน่ง และนัยหนึ่งคือการให้มาพิจารณาถึงอาการ ๓๒ คือ (เกสา) ผมทั้งหลาย (โลมา) ขนทั้งหลาย (นะขา) เล็บทั้งหลาย (ทันตา) ฟันทั้งหลาย (ตะโจ) หนัง (มังสัง) เนื้อ (นะหารู) เอ็นทั้งหลาย (อัญฐิ) กระดูกทั้งหลาย (อัญฐิมินชัง) เยื่อในกระดูก (วิกัง) ม้าม (หะทะชัง) หัวใจ (ยะกะนัง) ตับ (กิโลมะกัง) พังผืด (ปิหะกัง) ไต (ปีปผาสัง) ปอด (อันดัง) ใสใหญ่ (อันตะคฺฉณัง) ใส่น้อย (อุทะริชัง) อาหารใหม่ (กะรีสัง) อาหารเก่า (ปีตตัง) น้ำดี (เสมหัง) น้ำเสลด (ปุพโพ) น้ำเหลือง (โลหิตัง) น้ำเลือด (เสโท) น้ำเหงื่อ (เมโท) น้ำมันข้น (อัสสุ) น้ำตา (วะสะ) น้ำมันเหลว (เชโพ) น้ำลาย (สิงฆานิกา) น้ำมูก (ละสิกา) น้ำมันไขข้อ (มุดตัง) น้ำมูตร (มัตตะเก

^{๒๕} ม.อ. ๑๔/๑๕๔/๑๙๕-๑๙๖.

มัดตะลุงกั๋ง) เชื้อมันสมองในกระโหลก ซึ่งอาการ ๑๒ ทั้งหมดที่มีอยู่ในร่างกายนี้ท่านให้ระลึกถึงภายในกายนี้ ตั้งแต่เส้นผมลงไปจนถึงพื้นเท้า แล้วให้ย้อนดูภายในร่างกายนี้ซึ่งเต็มไปด้วยอวัยวะน้อยใหญ่ ทั้งส่วนที่เป็นของเหลว มีน้ำเลือด น้ำหนอง น้ำลาย เสมอ น้ำไขข้อ เป็นต้นและทั้งส่วนที่เป็นของแข็ง มีกระดูก ๓๐๐ ท่อน มีทั้งท่อนเล็กและท่อนใหญ่รวมกัน โครงกระดูกประกอบกับร่างกาย โดยให้พิจารณาว่าเป็นของไม่สะอาดมีประการต่าง ^{๒๖}

ในการระลึกถึงความไม่งามในร่างกายคนนี้ ซึ่งมีประการต่าง ๆ ดังที่ได้ยกมา ท่านให้พิจารณาอาการ ๑๒ เพื่อให้มองเห็นว่า ในร่างกายของเรานี้มันเปรียบเหมือนกับดุงที่ใส่ของสารพัดเข้าไปไว้ข้างใน เช่นข้าวสารี ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ขนมห และยังคงเต็มไปด้วยศพไก่ สพหมู เป็นต้น ซึ่งเรากินเข้าไปในแต่ละวัน หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่สะอาดมากมาย ฉะนั้น จะเห็นได้ว่ากายนี้เป็นที่เทสิ่งของทั้งหลายที่ไม่สะอาดออกมา และในกายนี้ของที่ไม่สะอาดย่อมไหลออกจากทวารทั้ง ๕ คือมีขี้ตาไหลออกจากตาทั้ง ๒, ขี้หูไหลออกจากหูทั้ง ๒, น้ำมูกไหลออกจากกรงมูกทั้ง ๒, ขี้ฟัน เสมอ และเลือดไหลออกจากปาก, น้ำปัสสาวะไหลออกจากทวารเบา, และอุจจาระไหลออกจากทวารหนัก, ขี้ยังมีเหงื่อไหลออกจากขุมขน ซึ่งมีจำนวนมากในร่างกายอันไม่สะอาดนี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาเห็นร่างกายนี้เป็นของไม่สะอาดมีของปฏิกูลไหลออกอยู่เนื่องนิตย์ ไม่น่ายินดีคือกิริมรมณ์ เมื่อมองเห็นอย่างแจ่มแจ้งในจิต จิตก็จะคลายความกำหนัด ตัดตัวราคะออกไปจากจิตเสียได้ เพราะธรรมชาติของปุณฺชนนั้นเต็มไปด้วยราคะคือความกตัญญูอยู่แล้ว ถ้าหากไม่ได้มาระลึกถึงกายคตาศติแล้ว จิตนี้ก็จะหลงเพลิดเพลินยินดีในร่างกายนี้ การที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณากายให้เป็นของไม่สะอาด โสโครกน่าเกลียด นั้นเหมาะสำหรับบุคคลที่มีจริตทางราคะ

และจะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงสอนเหมือนกับว่าเมื่อหนามหยอกให้เอาหนามบ่ง ที่มันทิ่มแทงใจคือความกำหนัด โดยทรงให้พิจารณาถึงธรรมที่ทำให้ราคะคือความกำหนัดเหือดแห้งไป ก็คืออสุภกรรมฐาน การพิจารณากายทั่วไปโดยความเป็นของไม่งามเป็นของน่าเกลียด โดยให้มีสติเป็นไปในกายอย่างนี้ จึงจะสามารถถอนความกำหนัดว่าสวยงามลงไปได้ คือความสงบงามฉันทะลงไปได้ พระพุทธองค์ให้มาพิจารณาหรือระลึกถึงลักษณะของร่างกายให้เป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ถึง ๑๓ อย่าง ^{๒๗} คือ :-

๑. การระลึกถึงกายโดยเมตต์พันธุ์ คือระลึกว่า กายนี้ เกิดจากเมตต์พันธุ์ที่ไม่บริสุทธิ์ คือมารดาบิดา ย่อมพุงไปเหมือนบวบขม (โกสาคคี) กายนี้ไม่บริสุทธิ์ย่อมละลายไปเป็นธรรมดา

^{๒๖} สมเด็จพระญาณสังวร (อาภ อสภมหาเถระ), **วิสุทธิธรรมคดีที่ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๓), หน้า ๓๑.

^{๒๗} อุปติสสเถระ, **วิมุตติธรรมคดี**, อ่างแก้ว, หน้า ๑๖๔-๑๖๕.

๒. การระลึกถึงกายโดยสถานที่ คือระลึกว่า กายนี้ไม่ได้เกิดมาจากดอกอุบล (บัวหลวง บัวสีน้ำเงิน) ดอกโกมุท (บัวแดง) หรือดอกมณฑุทริก (บัวขาว) กายนี้เกิดจากที่อันเป็นที่เก็บสะสมของความไม่บริสุทธิ์ มีกลิ่นเหม็น และความไม่สะอาด กายนี้นอนขวางในครรภ์จากซ้ายไปขวา ฟังกระดูกสันหลังมารดาหุ้มห่อด้วยเยื่อที่ไม่บริสุทธิ์ เพราะเหตุนี้ กายจึงไม่บริสุทธิ์ด้วย

๓. การระลึกถึงกายโดยปัจจัย คือระลึกว่า กายนี้ไม่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยทอง เงิน หรือเพชร ไม่ได้เติบโตโดยแก่นจันทร์หรือกฤษณาเป็นต้น กายนี้เติบโตในครรภ์ของมารดา และประกอบด้วยน้ำมูก น้ำลาย และน้ำตาที่มารดากินเข้าไปถูกพอกเลี้ยงด้วยอาหารและเครื่องคิมที่มีกลิ่นเหม็นที่เกิดขึ้นในครรภ์มารดา ข้าว นมสด ถั่ว น้ำมูก น้ำลาย เสมหะที่มารดากินเข้าไป สร้างส่วนประกอบของกายนี้ กายนี้จึงถูกพอกเลี้ยงขึ้นมาโดยอาศัยของเหลวมีกลิ่นเหม็น ไม่สะอาด อย่างนี้แล

๔. การระลึกถึงกายโดยการชิมร่ำ คือระลึกว่า กายนี้เปรียบเหมือนกระสอบผิวหนังที่มีรูเป็นจำนวนมาก เพื่อถ่ายเทของไม่สะอาดและน้ำมูตร (ปัสสาวะ) เต็มไปด้วยของไม่สะอาดและน้ำมูตร เป็นที่รวมของน้ำและอาหารที่บริโภคเข้าไป เป็นที่รวมของน้ำมูก น้ำลาย ของไม่สะอาด และน้ำมูตร ของไม่สะอาดต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมชิมร่ำจากปากแผลทั้ง ๕ เป็นนิตย์

๕. การระลึกถึงกายโดยการปรุงแต่งตามลำดับ คือระลึกว่า กายนี้เกิดขึ้นมาตามลำดับตามสมควรแก่กรรมที่ทำได้ในอดีต คือ :-

สัปดาห์ที่ ๑ กลละ (น้ำใสมีลักษณะเป็นเมือก) เกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๒ อัมพุทะ (เป็นเมือกข้น) เกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๓ เปติ (เป็นชิ้นเนื้อ) เกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๔ ฉนะ (เป็นก้อน) เกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๕ ปัญจสาขา (เป็นปุ่ม ๕ ปุ่ม คือ ศีรษะ ๑ แขน ๒ ขา ๒) เกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๖ ส่วนประกอบทั้ง ๔ เกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๗ ส่วนประกอบอีก ๔ เกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๘ ส่วนประกอบ ๒๘ เกิดขึ้น

สัปดาห์ที่ ๙ และสัปดาห์ที่ ๑๐ มีกระดูกสันหลัง

สัปดาห์ที่ ๑๑ มีกระดูก ๓,๐๐๐ ท่อน

สัปดาห์ที่ ๑๒ มีส่วนประกอบ ๘๐๐ ชิ้น

สัปดาห์ที่ ๑๓ มีส่วนประกอบ ๘๐๐ ชิ้น

สัปดาห์ที่ ๑๔ มีก้อนเนื้อ ๑๐๐ ชิ้น

สัปดาห์ที่ ๑๕ มีเลือด

สัปดาห์ที่ ๑๖ มีกระเพาะอาหาร

สัปดาห์ที่ ๑๗ มีผิวหนัง

สัปดาห์ที่ ๑๘ มีสีผิวหนัง

สัปดาห์ที่ ๑๙ ลมเกิดแต่กรรม (กรรมชวาด) พัดไปทั่วร่างกาย

สัปดาห์ที่ ๒๐ มีทวารทั้ง ๕ (ตา ๒, จมูก ๒, ปาก ๑, หู ๒, อุจจารมรรค ๑, ปัสสาว

มรรค ๑)

สัปดาห์ที่ ๒๕ มีผิวหนัง ๑๖,๐๐๐ ชัน

สัปดาห์ที่ ๒๖ ร่างกายมีความแข็ง

สัปดาห์ที่ ๒๗ ร่างกายมีกำลัง

สัปดาห์ที่ ๒๘ มีขุมขนจำนวน ๕๕,๐๐๐ ขุม

สัปดาห์ที่ ๒๙ ร่างกายมีความสมบูรณ์ทุกอย่าง

อนึ่ง ท่านกล่าวว่า ในสัปดาห์ที่ ๗ ร่างกายของเด็กมีความสมบูรณ์ เอนศิระะไปข้างหลัง อยู่ในท่าพิงหมอน ในสัปดาห์ที่ ๔๒ เพราะอาศัยลมอันเกิดจากกรรม (กรรมชवाद) ร่างกายของเด็กนั้น เปลี่ยนท่าหันเท้าขึ้น ศีรษะลงต่ำ และเลื่อนไปสู่ช่องกำเนิด ก็ทารกนั้นคลอดออกมาในตอนนี้อเอง ชาวโลกเรียกกันว่าสัตว์

๖. **การระลึกถึงกายหมู่นอน** คือระลึกว่า กายนี้ถูกหมู่นอน ๘๐,๐๐๐ ตัวซ่อนไขอยู่ เมื่อร่างกายดับขันธแล้ว คือปราศจากวิญญาณ ร่างกายย่อมพองมีน้ำเหลืองไหลออกจากทวารทั้ง ๕ และมีหมู่นอนซ่อนไขทั่วร่างกาย ท่านให้พิจารณาว่า กายนี้เป็นที่อยู่ของหมู่นอนไม่น่าภิรมย์เลย มีแต่คนเขลาเท่านั้นที่อภิรมย์ในกายนี้อยู่ ส่วนท่านผู้เป็นบัณฑิตย่อมเบียดหน้ากายอันเฝ้าอยู่นี้ ย่อมไม่อภิรมย์ในกายนี้

๗. **การระลึกถึงกายโดยที่ต่อ** คือระลึกว่า กระดูกเท้าเชื่อมกับกระดูกหน้าแข้ง กระดูกหน้าแข้งเชื่อมกับกระดูกต้นขา กระดูกต้นขาเชื่อมกับกระดูกสะโพก กระดูกสะโพกเชื่อมต่อกับกระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังเชื่อมต่อกับกระดูกสะบัก กระดูกสะบักเชื่อมต่อกับกระดูกแขน กระดูกแขนเชื่อมต่อกับกระดูกคอ กระดูกคอเชื่อมต่อกับกระดูกศีรษะ กระดูกศีรษะเชื่อมต่อกับกระดูกแก้ม กระดูกแก้มเชื่อมต่อกับกระดูกฟัน กายที่ไม่สะอาดนี้มีอันที่ต่อคือกระดูกและที่หุ้มคือผิวหนังรักษาไว้ให้ดำรงอยู่มั่นสมบูรณ์ ด้วยประการฉะนี้ จะเห็นได้ว่ากายนี้เกิดจากกรรมไม่มีใครสร้างกายนี้ หมายความว่า กรรมที่เป็นทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว สร้างกายนี้ให้เป็นไป ถ้ากายไม่สวยไม่งามเพราะอะไรเป็นสาเหตุ ท่านกล่าวว่า มาจากสาเหตุจากกรรมปรุงแต่ง เช่น พวกสัตว์นรก ถ้ากายสวยงามนี้ก็ท่านก็กล่าวรับรองว่า มาจากกรรมฝ่ายดี เช่น พวกเทวดาที่มีร่างกายสวยงามหรือพวกมนุษย์ที่ศีลอันดีงาม

๘. การระลึกถึงกายโดยเป็นที่รวม คือระลึกว่า ในข้อความนี้เป็นการระลึกที่รวมของ กายทั้งหมด มีกระดูกศีรษะ ๘ ท่อน กระดูกคาง ๒ ท่อน ฟัน ๓๒ ที่ กระดูกคอ ๗ ท่อน กระดูกซี่โครง ๑๔ ที่ กระดูกซี่ข้าง ๒๔ ที่ กระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อน กระดูกสะโพก ๒ ท่อน กระดูกมือ ๖๔ ท่อน กระดูกเท้า ๖๔ ท่อน กระดูกอ่อนที่ติดอยู่กับเนื้อ ๖๔ ท่อน รวม เป็น ๓๐๐ ท่อน ฉะนั้น กระดูก ๓๐๐ ท่อนเหล่านี้ และเส้นเอ็น ๘๐๐ หรือ ๕๐๐ เส้น เชื่อม ต่อกันและกัน กล้ามเนื้อ ๕๐๐ ชิ้น ผิวหนังมี ๑๗,๐๐๐ ชิ้น ผมมี ๘,๐๐๐,๐๐๐ เส้น ขนมี ๕๕,๐๐๐ เส้น ช่องตามร่างกาย ๖๐ ช่อง หมู่นอน ๘๐,๐๐๐ ตัว น้ำดี น้ำลาย และมันสมอง แต่ละอย่างน้ำหนักเป็น “ปัลลวะ” และเลือดมีน้ำหนัก ๑ อัคละ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ทั้งหมดและ รูปต่าง ๆ เป็นเพียงกองของสิ่งที่ไม่สะอาด เป็นที่รวมของมูตร และเรียกว่า กาย นี้คือการระลึกถึง กายโดยรวม

๙. การระลึกถึงกายโดยความเป็นของปฏิภูม คือระลึกว่า บุคคลชอบความสะอาดมากที่สุด สิ่งทั้งหลายที่บุคคลยึดถือว่าเป็นรัก เป็นเพราะเขาประดับตัวเองให้สวยงาม อบด้วยน้ำหอม ประเทืองผิวด้วยครีม และเสื้อผ้าที่สวยงาม ผ้าปูที่นอน หมอน เสื้อ เบาะสำหรับปูที่นอนและรอง นั่ง เบาะรอง ผ้าห่ม ผ้าคาดพาดาน ผ้าคลุมเตียง อาหาร และเครื่องชนิดต่าง ๆ ที่อยู่และทรัพย์สมบัติ บุคคลแสดงอาการยึดมั่นสิ่งทั้งหลายมากในตอนต้น และหลังจากนั้นก็ไม่นิยมมัน ในข้อนี้ เป็นการน้อมระลึกถึงว่าสิ่งทั้งหลายมันไม่คงทนถาวรตลอดไป ในที่สุดมันก็ต้องเป็นของปฏิภูมในที่ สุดเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของมันในที่สุด

๑๐. การระลึกถึงกายโดยความไม่บริสุทธิ์ คือระลึกว่า เมื่อเสื้อผ้าและเครื่องประดับกาย เป็นสิ่งสกปรก สิ่งเหล่านั้น เขาสามารถทำให้สะอาดอีกได้ ความสะอาดของมันเป็นที่สามารถ ทำให้มีขึ้นใหม่ได้ เพราะธรรมชาติของมันสะอาด แต่กายเป็นของไม่สะอาด เมื่อสิ่งทั้งมาถูกต้อง กับกายอันไม่สะอาดอยู่เป็นนิตย์นี้ ข้อมกลายเป็นของไม่สะอาดไปด้วยกัน ในข้อความนี้แสดงให้เห็นว่ากายนี้มันไม่สะอาดมาแต่เดิมอยู่แล้ว เพราะกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งโสโครกทั้งหลายที่ไหลอยู่ เนื่องนิตย์ พอเราบริโภคปัจจัย ๔ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค สิ่งเหล่านั้น ก็กลายเป็นของที่น่าเกลียดไปด้วยกัน นี้คือน้อมระลึกถึงโดยความเป็นของไม่สะอาด

๑๑. การระลึกถึงกายโดยอิงอาศัยกัน คือระลึกว่า เพราะอาศัยสระ ดอกไม้จึงเกิดขึ้นได้ เพราะอาศัยสวน ผลไม้จึงเกิดขึ้นได้ ในทำนองเดียวกัน เพราะอาศัยกายนี้ ความสกปรกและโรคทั้งหลายจึงเกิดขึ้น โรคเหล่านั้นที่เกิดขึ้น คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคในร่างกาย โรคที่ศีรษะ โรคที่ปาก และฟัน อาการเก็บคอ การขาดลมหายใจ ความร้อนความหนาว อาการปวดในช่องท้อง โรคหัวใจ โรคลมบ้าหมู โรคท้องเฟ้อ โรคท้องร่วง และการอาเจียน โรคเรื้อน โรคคอพอก ไข้เลือดออก โรคหิด ฝีคาช โรคผิวหนัง อาการปวดเมื่อย โรคติดต่อ โรคหนองใน

โรคหวัด และโรคอื่น ๆ ซึ่งโรคเหล่านี้ย่อมทำความลำบากให้กายนี้ไม่มีที่สิ้นสุด ในข้อความนี้จะเห็นได้ว่า ร่างกายนี้เป็นที่อาศัยของโรคทั้งปวง คนเราเมื่อเกิดมาแล้วจะหลีกเลี่ยงจากโรคต่าง ๆ ไปไม่ได้เลย เพราะกายอันนี้มันเป็นที่อยู่ของโรคทั้งปวง ตั้งแต่เราเล็งจนโตสารพัดโรคที่มาเบียดเบียนร่างกายไม่เป็นโรคชนิดใดก็ชนิดหนึ่ง ท่านจึงให้เราพิจารณาถึงกายอันเป็นรังของโรคทั้งปวงนี้

๑๒. การระลึกถึงกายโดยการไม่รู้จักตอบแทนบุญคุณ คือระลึกว่า ทุกวันนี้บุคคลเตรียมอาหารที่มีรสอร่อย เครื่องและบริโภคสิ่งเหล่านี้ เพื่อประโยชน์แก่ร่างกายของตน การอาบน้ำ ประพรมกายด้วยน้ำหอม สวมเสื้อผ้าสำหรับนอนและนั่ง คอยรับใช้ร่างกายของคนอย่างนี้ แต่ในทางตรงกันข้าม กายนี้ซึ่งเปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีพิษ กลับไม่สำนึกบุญคุณ ดำเนินไปสู่ความแก่ ความเจ็บ และความตาย กายนี้จึงเปรียบเหมือนเพื่อนสนิทที่ไม่รู้จักตอบแทนบุญคุณ ในข้อความนี้เป็นกล่าวถึงร่างกายนี้มันบอกไม่ฟังบังคับไม่ได้ คือ บอกไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายก็ไม่ได้ ท่านจึงเปรียบเหมือนว่ากายนี้ เป็นเพื่อนที่ไม่รู้ใจเราเลย มันไม่เป็นไปตามอำนาจเราเลย ทุกอย่างย่อมเป็นไปตามธรรมชาติที่สอนไว้ว่า ร่างกายนี้จะต้องแก่ เจ็บ และตายไปในที่สุด จะหลีกเลี่ยงหนีไปไม่ได้ ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า กายนี้มันไม่อยู่ในอำนาจของใครเลย ท่านจึงให้น้อมจิตระลึกไปโดยอาการอย่างนี้ คือ กายนี้มันไม่รู้เรา ไม่เป็นไปตามที่เราสั่งบังคับเลยนี้ให้เราเข้าใจอย่างนี้

๑๓. การระลึกถึงกายโดยข้อจำกัด คือระลึกว่า กายนี้จะถูกเผาโดยไฟหรือถูกสัตว์กัดกิน หรือถึงความเสื่อม กายนี้มีข้อจำกัด ในข้อความที่กล่าวมานี้ ก็คือเป็นการให้เรามองเห็นตามสถานะตามเป็นจริงที่จะเกิดขึ้นกับกายนี้ คือ ย่อมจะถูกไฟ ถูกสัตว์กัดกิน หรือถึงความเสื่อม เมื่อกายนี้ตายแล้ว ย่อมถูกไฟเผา หรือตายในที่ที่มีสัตว์ป่า เช่น เสือ ย่อมเป็นอาหารของมัน และกายนี้ย่อมถึงความเสื่อม เพราะโดยปกติกายนี้มันก็เสื่อมอยู่ตลอดเวลา เพราะคำว่า วย แปลว่า เสื่อม คนเรานั้นมี วยอยู่ ๓ วยด้วยกัน เมื่อเป็นวัยเด็กก็เสื่อมไปสู่วัยหนุ่มสาว เมื่อเป็นวัยหนุ่มสาวก็เสื่อมเป็นวัยแก่ชรา แต่โดยทั่วไปเรียกว่าเจริญเติบโต จากวัยเด็กสู่วัยหนุ่มสาวเป็นต้น สรุปได้ว่า กายนี้มีความจำกัดคือมีความเสื่อมเป็นธรรมดาจะหลีกเลี่ยงหนีจากสิ่งเหล่านี้ไปไม่ได้ เพราะมันเป็นเช่นนั้นเอง

ดังนั้น ในข้อความที่ได้ยกมากล่าวไว้นี้ ก็เพื่อเป็นข้อปฏิบัติทางกายคตาศติโดยวิธีการเหล่านี้ ซึ่งเป็นวิธีการที่แบบยล เรียกว่า โยนิโสมนสิการ การกระทำไว้ในใจโดยวิธีการที่แบบคาย ซึ่งพระพุทธองค์ทรงให้เหล่าสาวกทั้งหลาย มาพิจารณาถึงกายที่ไม่น่าอภิมภัย กายอันนี้มันเนาอยู่เป็นนิตย์นี้ โดยวิธีการต่าง ๆ ดังกล่าว ก็เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดในร่างกายนี้ จนสามารถตัดความรักความหลงในกายนี้เสียได้

๒.๑.๕ อานาปานสติ

หมายถึง การระลึกถึงลมหายใจเข้าออก อธิบายว่า คำว่า “ อานะ ” คือลมหายใจที่ออกไป คำว่า “ อปานะ ” คือลมหายใจที่ออกไปข้างนอก ฉะนั้น การรับรู้ลมหายใจที่เข้ามาและลมหายใจที่ออกไป เรียกว่า อานาปานสติ ความระลึกได้และความระลึกโดยชอบ ความที่จิตสงบนิ่งอยู่ในจิตนี้ เป็นปัจจุปัญฐานของอานาปานสติ การทำสัญญาเกี่ยวกับลมหายใจเข้าออกให้เกิดขึ้นเป็นลักษณะของอานาปานสติ ความใส่ใจสัมผัส (ที่มากระทบลม) เป็นรสของอานาปานสติ การละเวดกเป็นปทัฏฐานของอานาปานสติ

อานาปานสติเป็นการระลึกถึงลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นวิธีเพื่อให้เกิดความสงบระงับจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการ เมื่อกำหนดสติหายใจเข้าออกก็จะทำให้เกิดมานขึ้นได้ ตั้งแต่ปฐมฌาน ถึงจตุตถฌาน ทำให้เกิดองค์แห่งฌานตามลำดับเพื่อเป็นปทัฏฐานทำลายอาสวะกิเลสเสียได้ จึงต้องอาศัยอานาปานสติเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังที่พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ในอานาปานสติสูตรว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจออกยาวก็มีสติกำหนดรู้ว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น ถ้าเหนียวแก้ว เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจเข้าสำเนียงแก้ว เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียงแก้ว เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเนียงแก้ว เราระงับกายสังขาร หายใจออก สำเนียงแก้ว เรากำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า สำเนียงแก้ว เรากำหนดรู้ปีติ หายใจออกสำเนียงแก้ว เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้าสำเนียงแก้ว เรากำหนดรู้สุข หายใจออก สำเนียงแก้ว เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงแก้ว เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออกสำเนียงแก้ว เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงแก้ว เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงแก้ว เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเนียงแก้ว เรากำหนดรู้จิต หายใจออกสำเนียงแก้ว เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า สำเนียงแก้ว เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก สำเนียงแก้ว เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงแก้ว เราตั้งจิตมั่น หายใจออก สำเนียงแก้ว เราเปลื้องจิตหายใจเข้า สำเนียงแก้ว เราเปลื้องจิตหายใจออก สำเนียงแก้ว เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเนียงแก้ว เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก ... อานาปานสติ ที่ภิกษุเจริญ

แล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ^{๒๘}

ในข้อความที่ตรัสไว้ นั้นจะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงจำแนกแสดงทั้งหลักการ วิธีการ ตลอดจนผลที่เกิดจากการที่เจริญอานาปานสติไว้ในที่ต่าง ๆ เป็นอันมาก โดยพระองค์ตรัสไว้ว่า ให้นุคคลผู้มุ่งหวังการเจริญอานาปานสติเข้าไปสู่ที่สงัด นั่งอุบัลลังก์ (ขัดสมาธิ) ตั้งกาย ให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก โดยทรงอุปมาว่า เหมือนกับช่างกลึง เวลา กลึงไม้ในลักษณะต่าง ๆ เมื่อชักเชือกยาวสั้นก็รู้ไปตามนั้น เมื่อภิกษุกำหนดพิจารณาได้อย่างนี้ย่อม ทำให้เกิดฌาน และวิธีนี้พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า มีผลมากมีอานิสงส์มาก

ท่านผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่าในหลักการปฏิบัติอานาปานสตินั้น ก็คือการนี้ถึง ลมหายใจเข้าออก และอานาปานสติ คือสภาพปรุงแต่งกายให้ดำรงสืบต่อไปได้ เมื่อใดสภาพนี้ หยุดชะงักไปไม่ทำการสืบต่อ เมื่อนั้นชีวิตก็ขาดที่เรียกว่า ตาย วิญญาณธาตุที่อาศัยอยู่ในร่างกายก็ ออกจากร่างไปนี้ว่า โดยลักษณะสามัญ ส่วนลักษณะพิเศษนั้นคือ อาการไม่หายใจย่อมมีได้แก่ บุคคลเหล่านี้คือ (๑) ทารกที่อยู่ครรภ์ของมารดา (๒) ผู้ดำน้ำ (๓) ผู้สลบชนิดหนึ่ง (๔) ผู้เข้าจตุตถฌาน ในเวลาปกติย่อมต้องมีลมหายใจ คือสูดลมเข้าสู่ร่างกาย หายใจออกจากร่างกายเสมอ แม้ใน เวลาหลับ สภาพปรุงแต่งกายนี้ก็ทำหน้าที่อยู่เรื่อย ๆ ไป วิธีปฏิบัติอานาปานสตินี้ พึงอยู่ในสถานที่ เงียบสงบปราศจากผู้คนรบกวน จึงจะได้ผลเร็ว ^{๒๙}

ตามหลักของการปฏิบัติอานาปานสตินั้น ก่อนอื่นต้องไปหาสถานที่อันเงียบสงัดเสียก่อน ถ้าสถานที่ไม่สัปปายะไม่วิเวกมีเสียงรบกวนมาก ย่อมเป็นการยากที่จะทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย เพราะตามหลักที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเอาไว้อย่างชัดเจนว่า ให้นุคคลผู้มุ่งปฏิบัติไปสู่ป่า ไปสู่ โคนไม้ที่เงียบสงัด ไปสู่เรือนว่างที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้ให้มั่น แล้วเริ่ม กำหนดลมหายใจ โดยหายใจเข้า และหายใจออกอย่างมีสติ อานาปานสติก็มีมาตรฐานนั้นเป็นกัมมัฏฐานที่มีความสำคัญ และกล่าวได้ว่า วิธีปฏิบัติแบบอานาปานสตินี้เป็นสมถกัมมัฏฐาน คืออุบายที่ทำให้จิตให้สงบและยังเป็นปัจจัยให้เกิดฌาน ตั้งแต่ปฐมฌานถึงจตุตถฌาน และตั้งแต่อากาสาณูจายตนะ ถึงเนวสัณญานาสัณญายตนะ อานาปานสตินี้เป็นทั้งวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือยอมทำให้สติปัญญา ๔ โพชฌงค์ ๗ และวิมุตติให้บริบูรณ์ และพระเจ้าพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญว่า เป็นอริยวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยเจ้า) พรหมวิหาร และตถาคตวิหาร ดังที่พระพุทธองค์ตรัสอานาปานสติในกายนุปัสสนาไว้ว่า

^{๒๘} ม.อ. ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

^{๒๙} พระอริยคุณาธาร (ปฐโส เส็ง ป.ธ.๖), **ทิพย์อำนาจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ๒๕๔๒), หน้า ๘๗.

อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วจึงจะทำให้สติปัญญาน ๔ บริบูรณ์
ได้ ตามหลักสติปัญญาน ๔ คือ สมัยใด ภิกษุเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้า-
ยาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น... สมัยนั้น ภิกษุพิจารณา
เห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
... สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด
อภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่^{๓๐}

จากข้อความที่ยกมานี้ เป็นการให้พิจารณาเห็นกายในกาย หมายความว่า ให้เห็นกายนี้
โดยสภาวะที่ไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไปในที่สุด และรู้กายทั้งปวงว่า แม้กายจะมีอยู่ แต่ไม่มี
สัตว์หรือชีวะ คือพิจารณาว่า กายนี้สักแต่ว่ากายเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียง
ธาตุ ๔ ที่มาประชุมกันเข้าเป็นกาย ข้อความที่กล่าวมานี้เหมือนกับจะให้เห็นว่ากายนั้นมันมีอยู่จริง
แต่มันไม่ใช่สัตว์ หรือตัวตนของเรา ฉะนั้น ข้อที่ทรงแสดงสติเข้าไปพิจารณาเห็นกายในกายก็เพื่อไม่
เราให้ไปยึดคิดในกายว่าเป็นของเรานั้นเองเมื่อฝึกปฏิบัติอานาปานสติที่เป็นไปในกายอย่างไม่ลดละ
(มีความเพียร)เป็นผู้มีสติและสัมปชัญญะอยู่ ย่อมจะสามารถกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกนี้ได้
อีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสอานาปานสติในเวทนานุปัสสนาไว้ว่า

สมัยใดภิกษุสำเนียงว่า เรากำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้
ปิติหายใจออก สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้สุข
หายใจออก สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้
จิตตสังขาร... สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัม-
ปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้... สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณา
เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌา และ โทมนัส
ในโลกอยู่^{๓๑}

จากพระพุทธานุสัถที่ยกมานี้ ทรงให้มาพิจารณาเห็น คือการกำหนดรู้ปิติ รู้สุข รู้จิตต-
สังขาร และเมื่อกำหนดรู้แล้วให้ระงับจิตตสังขาร (คือการระงับอาการของจิตที่มันปรุงแต่งขึ้น) ใน
ขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก โดยให้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายว่า เวทนานี้ก็สัก
แต่ว่าเวทนา มิใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขาเลย คือทรงให้พิจารณาอย่างนี้ก็เพื่อที่จะไม่ให้ไปยึดว่า

^{๓๐} ม.อ. ๑๔/๑๔๕/๑๘๕.

^{๓๑} ม.อ. ๑๔/๑๕๐/๑๕๐.

เวทนานั้นมันมีตัวตนและเป็นของเรา แท้ที่จริงมันเกิดแล้วขึ้นตั้งอยู่ที่ดับไปในลักษณะของไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยงนั่นเอง ทรงให้กำหนดเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับกายนี้โดยความเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ โดยให้มีความเพียรมีสติและสัมปชัญญะอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกสามารถจะรู้และเข้าใจตามความเป็นจริง จิตก็จะระงับดับเวทนาได้ นี่เรียกว่าเห็นอย่างแจ่มแจ้งในทุกขณะลมหายใจ อีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสอานาปานสติในจิตตานุปีสสนาไว้ว่า

สมัยใด ภิกษุสำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจออก สำเนียงว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า สำเนียงว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก... สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้... สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่^{๑๒}

จากพระพุทธคำรัสที่ยกมานี้ พระองค์ทรงให้กำหนดรู้จิต และรู้จักทำจิตให้บันเทิง พร้อมมีจิตตั้งมั่น เปลื้องจิตออกอยู่ให้มีความพากเพียรอยู่ มีสัมปชัญญะ ในทุกขณะที่ลมหายใจเข้าออก และทรงตรัสบอกอานาปานสติแก่ภิกษุผู้ไม่หลงลืม มีสติสัมปชัญญะว่า จิตนี้มีใช้สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นสักแต่ว่าจิต มันเป็นนามธรรมเท่านั้น ไม่มีตัวตนเลย ในข้อความนี้จะเห็นได้ว่า ที่ตรัสไว้แบบนี้ก็เพื่อที่จะให้เราทั้งหลาย ไม่ควรเข้ายึดมันถ้อมันว่า เป็นสัตว์บุคคล เป็นเราเป็นเขา ถ้าใครยังขึ้นไปยึดว่าเป็นตัวเราเขา ก็จะให้มีแต่ความทุกข์อยู่รำไป เมื่อบุคคลพิจารณาเห็นอย่างนี้ย่อมจะสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้เสียได้ อีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสอานาปานสติในชั้นมานุปีสสนาไว้ว่า

สมัยใด ภิกษุสำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเนียงว่าเราพิจารณาเห็นว่า ไม่เที่ยง หายใจออกสำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก... สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้... สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่^{๑๓}

^{๑๒} ม.อ. ๑๔/๑๔๕/๑๕๐.

^{๑๓} ม.อ. ๑๔/๑๔๕/๑๕๑.

จากพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้นี้ เป็นการให้มาพิจารณาถึงสภาวะธรรมที่มันไม่เที่ยง โดยทรงเน้นให้พิจารณาเห็นความจางคลาย เห็นความดับไป และเห็นความสละคืนของจิตในทุกขณะ ลมหายใจเข้าออก ย่อมจะสามารถละอภิขณาและโทมนัสเสียได้ ย่อมไม่มีจิตยินดียินดีร้ายในสภาวะที่มันเกิดขึ้น เพราะเป็นผู้วางเฉย ในข้อความที่กล่าวมานี้ เป็นการปฏิบัติเพื่อมิให้ไปยึดติดกับสภาวะธรรมทั้งที่มันเกิดขึ้น เช่น อากาศที่ใจเศร้าหมอง หรือผองแผ้ว พระพุทธองค์ให้พิจารณาเห็นว่ามันเกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ และก็ดับไปในที่สุดนั่นเองหาความเป็นแก่นสารมิได้เลย เพื่อมิให้ไปยึดติดว่าธรรมนี้เป็นตัว เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเราเป็นเขา ให้วางใจเป็นกลางคือมิให้ไปยึดและคิดทั้งไม่ให้เป็นยินดียินดีร้าย ในธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นทางจิต

ในข้อความอานาปานสติเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ นี้ จะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลเจริญให้มาก ปฏิบัติให้มากย่อมจะทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้ตามที่ยกพระพุทธดำรัสมากล่าวเพื่อเป็นเครื่องยืนยันให้เห็นว่า อานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้เป็นหลักปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อให้เกิดสมาธิจิตตั้งมั่นเป็นปัจจัยในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การที่รู้ลมเข้าลมออกและเกิดปีติ คลอดจนได้สำเร็จ ฌาน ๔ มีจิตตั้งมั่นนั้นเป็นผลที่เกิดจากการฝึกอานาปานสติ การที่จิตเข้าไปกำหนดพิจารณาเห็นภายในกาย เห็นจิตในจิต เห็นเวทนาในเวทนา และเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย โดยสภาวะที่มันเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปในที่สุด โดยที่จิตไม่เข้ายึดมั่นถือมั่นว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา และเขา นี้เป็นสติปัฏฐาน ๔

ฉะนั้น สติปัฏฐาน ๔ ก็มีความเกี่ยวเนื่องกันเช่นนี้ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๔ นั้น เรามักปฏิบัติอานาปานสติกันโดยทั่วไป แต่บางคนอาจยังไม่ทราบชัดว่าเรากำลังปฏิบัติอยู่ในขั้นใดขั้นหนึ่งใน ๔ ขั้นนั้น

ดังนั้น ในการระลึกถึงลมหายใจเข้าออก คืออานาปานสตินี้ เป็นกัมมัฏฐานเบื้องต้นที่จะนำไปปฏิบัติถึงขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดมรรคผล ดังเช่น พระพุทธองค์ได้ทรงปฏิบัติมาเป็นแบบอย่างให้เหล่าสาวกดำเนินรอยพระบาทของพระพุทธองค์ อนึ่ง อานาปานสตินี้เป็นกัมมัฏฐานที่สอดคล้องกับบุคคลที่มีจริตต่าง ๆ ซึ่งไม่เหมือนกันและถูกอัธยาศัยกับคนที่มีวิตกจริต และโมหจริต แม้คนจริตเหล่านี้ เมื่อไม่แน่ใจว่า ตนเป็นคนมีจริตอย่างไร ก็สามารถเจริญอานาปานสติได้เหมือนกัน ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า อานาปานสตินี้พระพุทธองค์จึงทรงยกย่องสรรเสริญว่าเป็นธรรมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือเป็นธรรมชาติ สงบ ประณีต ละเอียด ทำให้มีจิตใจเยือกเย็น และตั้งมั่นเป็นสมาธิได้นาน หากผู้ใดมันฝึกฝนภาวนาให้เกิดความชำนาญย่อมจะเป็นปัจจัยในมรรคผลนิพพาน ถ้ายังได้บรรลุมรรคผลนิพพานในภพนี้ชาตินี้แล้วก็ยังเป็นเหตุให้ได้เข้าถึงพรหมโลกอันมีพรหมวิหารซึ่งเป็นธรรมเครื่องอยู่ของจิต

๒.๑.๑๐ อุปสมานุสสติ

หมายถึง การระลึกถึงคุณของพระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์ ความเข้าไปสงบ คือความหยุดนิ่งแห่งความเคลื่อนไหวของจิตและกายความหยุดนิ่งอย่างสมบูรณ์ เรียกว่า อุปสมะ (ความเข้าไปสงบ) บุคคลระลึกถึงความเข้าไปสงบด้วยดี นี่ก็ความเป็นผู้มีสติเข้าไปตั้งมั่น ความระลึกได้และสัมมาสติ นี้เรียกว่า อุปสมานุสสติ (ระลึกถึงความชอบ) ความเข้าไปสงบนิ่งอยู่ในสติแห่งจิตเรียกว่าปัจจุปฏิฐานของอุปสมานุสสติ ความหลุดพ้นสูงสุดเป็นปฏิจฐานของอุปสมานุสสติ

ในข้อความว่า อุปสมานุสสตินี้ คือการระลึกถึงความเข้าไปสงบ ได้แก่การระลึกถึงคุณแห่งพระนิพพานนั่นเอง ซึ่งพระนิพพานนั้นก็คือความดับกองทุกข์และกิเลสในวิภูฏุกข์ทั้งปวง ตามรูปศัพท์แห่งความหมายของคำว่า นิพพานนั้นมีพระบาลีรับรองไว้ว่า มทนิมมทโน, ปิปลาสวินโย, อาลยสมุคมาโต, วิภูฏปัจเจโท, ตัณห์กขโย, วิราโค, นิโรโธ, นิพพานัง, แต่ละศัพท์นั้นก็มีความหมายดังต่อไปนี้.-

ศัพท์ว่า มทนิมมทโน แปลว่า พระนิพพานธรรมย่อมอย่าเยื่อใยซึ่งความมัวเมา คือมีความมัวเมาด้วยความเป็นคนหนุ่ม ความไม่มีโรค และชีวิตเป็นต้นให้ฉิบหาย

ศัพท์ว่า ปิปลาสวินโย แปลว่า พระนิพพานธรรมย่อมบรรเทาเสียซึ่งการกระหายน้ำ คือเบญจกามคุณ (หมายถึงกามคุณ ๕ มีรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ)

ศัพท์ว่า อาลยสมุคมาโต แปลว่าพระนิพพานธรรมย่อมถอดเสียซึ่งความอาลัย คือ เบญจกามคุณ

ศัพท์ว่า วิภูฏปัจเจโท แปลว่า พระนิพพานธรรมย่อมตัดเสียเวียนไปในภพทั้ง ๓ ให้ขาด

ศัพท์ว่า ตัณห์กขโย แปลว่า พระนิพพานธรรมย่อมถึงซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา

ศัพท์ว่า วิราโค แปลว่า พระนิพพานธรรมย่อมหมายตัณหา (สำรอกราคะ คือไม่มีราคะ)

ศัพท์ว่า นิโรโธ แปลว่า พระนิพพานธรรมย่อมดับเสียซึ่งตัณหา

ศัพท์ว่า นิพพานัง แปลว่า พระนิพพานธรรมย่อมออกจากตัณหา ^{๓๔}

ในข้อความพระบาลีที่ยกมาจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้ เป็นการระลึกถึงพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ มีทั้งหมดทั้ง ๘ บทด้วยกัน ท่านให้ระลึกทั้งหมด หรือจะระลึกถึงบทใดบทหนึ่งก็ได้ เพื่อเอามาเป็นบทบริกรรมภาวนา การระลึกถึงพระนิพพานแต่ละบท ๆ นั้นก็มีความหมาย (คำแปล) แตกต่างกันไป แต่ก็รวมลงเป็นจุดหมายเดียวกันนั่นก็คือความสิ้นอาสวะกิเลสทั้งปวง และนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนากล่าวรับรองไว้ว่า

^{๓๔} วงศ์ ชาญชาลี, วิสุทธิมรรค, อ่างแล้ว, หน้า ๔๒๕.

ผู้ใดก็ตามที่มีความมุ่งหวังที่จะทำจิตของคนให้สงบระงับตัดนิวรณ์ โดยมาระลึกถึงคุณของพระนิพพานให้เป็นอารมณ์แล้วย่อมจะสามารถระงับดับราคะโทสะ และโมหะ ให้เบาบางและสิ้นไปในที่สุดได้ และขณะเมื่อระลึกถึงซึ่งคุณของพระนิพพานนั้น จิตของบุคคลก็จะมีอาการช้อยตรงไม่คดโกง เพราะมีสัมมาสติเป็นแนวหน้า หรือบาทฐานนั่นเอง ย่อมจะสามารถข่มลงซึ่งนิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ เสียได้ อุปจารมาน (ความสงบที่จิตสงบได้ นามขึ้น) แต่ทว่าไม่อาจบรรลุถึงองค์อุปปนามาณเหตุแห่งคุณพระนิพพานนั้น จิตของบุคคลนั้นก็จะต้องยังลงสู่ในอันระลึกถึงพระคุณนั้นมีประการต่าง ๆ นี้เรียกว่าอุปสมานุสสติ เมื่อบุคคลผู้มุ่งหวังขกคนออกจากวิภูฏทุกข์อย่างนี้ ย่อมเห็นภัยในวิภูฏสงสารอันน่ากลัว ย่อมมีจิตเบื่อง่ายในการเวียนว่ายตายเกิดไปสู่ภพแล้วภพเล่า ย่อมจะหาทางที่จะออกไป จากวิภูฏทุกข์นี้ โดยใช้สติและปัญญาเป็นแนวทาง และท่านยังได้กล่าวไว้อีกว่า บุคคลผู้ ห่มนประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งอุปสมานุสสตินี้ จะมีอินทรีย์และมีจิตอันระงับ ถึงจะหลับและ ตื่นก็เป็นสุข จะประกอบไปด้วยหิริและโอตตปปะ นำมาซึ่งความเลื่อมใสโดยรอบ จิตก็ จะยังลงในคุณแห่งพระนิพพาน ย่อมได้รับการสรรเสริญและเคารพจากเพื่อนพรหม- จารี ถ้าไม่สามารถตรัสรู้มรรคผลในชาตินี้ ก็จะมีสุคติเป็นเบื้องหน้า ^{๓๕}

ปราชญ์ทั้งหลายจึงสรรเสริญอุปสมานุสสตินี้ ท่านจึงให้เราทั้งหลายผู้มุ่งหวังความสงบ และความหลุดพ้น ให้ประกอบเนื่อง ๆ และในการระลึกคุณแห่งพระนิพพานนี้ จะเห็นได้ว่า การตั้ง สติระลึกถึงความสงบคือพระนิพพานนี้ ก็เพื่อที่จะให้เราจิตใจนุ่มไปในพระนิพพานนั่นเอง แต่การ ระลึกถึงความสงบที่เรียกว่า อุปสมานุสสตินี้ บางครั้งอาจจะย้อนระลึกในอดีตที่ตนเคยประสบกับ ความสงบในจิตมาก่อน การระลึกถึงวิธีการที่ทำให้เกิด ความสงบในครั้งนั้นจะนึกถึงคุณของพระ นิพพานข้อแรกถึงข้อสุดท้ายก็ได้ จุดมุ่งหมายก็เพื่อทำใจของคนให้สงบระงับดับเสียซึ่งนิวรณ์ทั้ง หลาย แต่ท่านที่เป็นพระอรหันต์แล้วจะสามารถดับเสียได้ซึ่งกองทุกข์และกิเลสทั้งปวง โดยสิ้นเชิง เพราะฉะนั้น การพิจารณาถึงคุณสูงสุดแห่งการปฏิบัติธรรมเหล่านั้น จนสามารถเห็นความสงบอัน เกิดขึ้นภายในจิตของคนจึงชื่อว่าดำเนินไปตามมรรคที่ถูกต้องเพราะแนวทางนี้เป็นแนวทางแห่ง ความสงบ ต่อจากนั้นปีติและปราโมทย์ก็จะเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุถึงอุปจารมาน เมื่อบรรลุถึง ขั้นนี้ จิตก็จะมีอาการสงบที่เพิ่มช่วงระยะเวลาที่จิตสงบนานขึ้น ส่วนอุปปนามาณ ท่านกล่าวว่าผู้ที่ ดำเนินถึงขั้นนี้ก็แสดงว่า ได้มาน ๔ เพราะบุคคลผู้ได้ถึงมาน ๔ จะมีจิตที่แน่วแน่มั่นคง เพิ่ม ความสงบอย่างมั่นคง ละวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข ทุกข์ มีแต่อุเบกขาและสติล้วน ๆ แต่ท่านกล่าวว่าผู้

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒๕-๔๒๖.

ระลึกถึงพระนิพพานนั้นย่อมได้สมาธิขั้นอุปจารสมาธิเท่านั้นแต่ถ้าหากจะให้สมาธิขั้นอัปนาสมาธิเกิดขึ้นก็ต้องบำเพ็ญให้สูงขึ้นไปอีกก็ได้ อยู่ที่ความเพียรของผู้ปฏิบัติ อนึ่งท่านกล่าวว่าเมื่อบุคคลใดก็ตามระลึกพระนิพพานอยู่เนื่อง ๆ ย่อมเป็นเหตุให้ถึงความระงับดับทุกข์ลงได้ จะระงับดับทุกข์ได้มากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับความพากเพียรของบุคคลนั้น

อนึ่ง ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย (สาวกของพระพุทธเจ้า) เมื่อเข้าถึงพระนิพพานแล้ว ย่อมหมดทุกข์หมดภัย (ทุกข์ภัยในวัฏฏสงสาร) ย่อมมีใจปลอดโปร่งสงบเยือกเย็น หมดความวุ่นวาย กระเสือกกระสนทुरนทुरาย ย่อมจะสามารถตัดเสียซึ่งกระแสคือวัฏฏะได้ ไม่ต้องหมุ่นไปในคติกำเนิดเกิดแก่เจ็บตายอีก ธรรมชาตินั้นพระบรมศาสดาทรงค้นพบด้วยพระองค์เอง แล้วนำมาบัญญัติเปิดเผยให้ปรากฏขึ้น และบอกแนวทางปฏิบัติไว้อย่างดี เพื่อให้เหล่าเวไนยสัตว์ ผู้แนะนำได้ เข้าถึงธรรมชาตินั้น ธรรมชาตินั้น เป็น อมตะ มีสุข ล้นสุด ซึ่งเป็นสิ่งตรงกันข้ามกับโลก โลกมีลักษณะที่เรียกว่าแตกดับ ขาด ทำลาย เป็นลักษณะประจำตัวโลกนี้จึงมีลักษณะที่เรียกว่าทุกข์ คือความลำบาก ความคับแค้น บีบคั้น เป็นลักษณะประจำตัว โลกนี้มีลักษณะที่เรียกว่าไม่แน่นอน คือมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่ล้นสุด ไม่หยุดหยั่ง เป็นลักษณะประจำตัว โลกนี้จึงเต็มไปด้วยความเกิดแก่ เจ็บ และตาย ความเศร้าโศกพิโรธราพัน ความประสบกับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา โลกนี้จึงเป็นโรงละครแห่งชีวิตที่เขาจัดไว้เป็นฉากใหญ่คนทั้งหลายก็มาแสดงละครกัน บางคนก็แสดงเป็นผู้ร้าย บางคนก็แสดงเป็นพระเอก (ฝ่ายดี และฝ่ายชั่ว) ถึงคราวสมหวังในชีวิตต่างก็พากันดีใจหัวเราะร่าเริง ถึงคราวผิดหวัง ก็เสียใจก็ร้องไห้ร้องให้ ถึงคราวจำต้องพลัดพากจากกันก็แสดงฉากโศกเศร้าพิโรธราพันหากัน ก็ศพแล้วที่น้ำตาหยดลงอาบหน้าก็ไม่เห็นมีใครกลับฟื้นขึ้นมาดังตั้งใจ

อีกประการหนึ่ง จะเห็นได้ว่า โลกนี้จึงเป็นด้านนอกที่เต็มไปด้วยความแตกดับ ความทุกข์ และความไม่แน่นอน นี่คือลักษณะประจำโลก ส่วนพระนิพพานนั้นเป็นด้านใน คนสามัญมองเห็นแต่ด้านนอก จึงไม่ได้ความเข้าใจ เมื่อใดบุคคลมองเห็นด้านใน ศึกษาสำเหนียกด้วยดี พินิจด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์แล้ว เมื่อนั้นเขาก็จะพบกับธรรมชาติอันปราศจากความตาย ความทุกข์ ความไม่แน่นอน กล่าวคือพระนิพพาน ในที่ใดมีทุกข์ ความสิ้นทุกข์ก็จะต้องมีในที่นั้น ก็ในที่ใดมีความรุ่มร้อน ความสิ้นแห่งความรุ่มร้อนต้องมีในที่นั้นแน่ เมื่อมีร้อน ก็ต้องมีเย็นแก่ เมื่อมีมืด ก็ต้องมีสว่าง ที่ใดมีทุกข์ ก็ต้องมีสุขแก่ ฉะนั้น พระนิพพานจึงเป็นธรรมที่ดับทุกข์ทั้งปวงได้

การระลึกคุณของพระนิพพานนั้น จึงเป็นวิธีที่ทำให้จิตเข้าถึงความสงบได้วิธีหนึ่ง และยังสามารถน้อมจิตให้ถึงซึ่งมรรคผลนิพพานได้ตามวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล ถ้าใครได้สร้างสมบารมีมากก็จะสามารถเข้าถึงพระนิพพานได้ง่าย ถ้าใครบารมีขยายน้อยอยู่ไม่สามารถที่จะบรรลุคุณธรรมเบื้องสูงในชาตินี้ได้ก็ยังมีปัจจัยให้ได้สุคติ กล่าวคือไปบังเกิดในภพภูมิที่ดีมีสวรรค์ ๖ ชั้น

เป็นต้น ตามหลักพุทธศาสนาที่กล่าวรับรองเอาไว้ว่า ถ้าบุคคลใดมีจิตผ่องใสไม่เศร้าหมองมีจิตตื่นเบิกบาน ก็มีสุคติเป็นที่หวังได้แน่นอน

พระนิพพานนั้น จึงเป็นความสุขอย่างยิ่ง ไม่มีสุขอื่นใดเลยที่จะยิ่งไปกว่าพระนิพพาน และความสุขใดก็ไม่เท่าความสงบ ดังพุทธภาษิตที่ตรัสรับรองไว้ว่า นิพพานิ ปริ มุขัง (พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง) นตฺถิ สนฺติ ปริ มุขัง (สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี) พระนิพพานนั้นเป็นแดนที่ปราศจากความทุกข์มีแต่ความสุขล้วน ๆ เป็นความสุขที่ไม่อิงโลกามิสสุข คือไม่เป็นความสุขที่ย้อมด้วยกามคุณแบบโลกียสุข แต่เป็นโลกุตตรสุข อันเป็นแดนที่สงบจากเพลิงกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง ดังนั้น เมื่อบุคคลเพียงมาระลึกถึงคุณของพระนิพพานอันเป็นที่ระงับดับกองทุกข์และกิเลสทั้งปวงแล้วก็จะได้รับความสงบระงับทุกข์ได้บางขณะ แม้จะไม่สามารถดับกองทุกข์และกิเลสได้ทั้งหมด ก็ยังเป็นปัจจัยให้ได้สุคติภูมิตามที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและเป็นปัจจัยแห่งมรรคผลนิพพานในอนาคต ดังที่ได้กล่าวในหนหลังแล้วแล

๒.๒ สถิติปฏิฐาน ๔ (ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ ประการ)

มหาสติปฏิฐานสูตร นี้เป็นสูตรที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติกรรมฐานมาก หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้น พระพุทธองค์จึงเรียกว่า ทางสายเอกนั่นเองเพื่อความก้าวล่วงแห่งกองทุกข์ทั้งปวง มหาสติปฏิฐานนี้เป็นหัวข้อธรรมที่บูรพาจารย์ทั้งหลายได้นำมาเผยแผ่แก่ชาวพุทธทั่วโลกโดยส่วนมาก จะเห็นได้ว่า เป็นข้อธรรมที่ผู้ใฝ่ปฏิบัตินำมาเป็นหลักปฏิบัตินิยมแพร่หลาย โดยนำเอาข้อธรรมในพระสูตรนี้ไปปฏิบัติตามอรรถาธิบายของตน บางท่านก็ปฏิบัติอานาปานสติ คือข้อกำหนดลมหายใจเข้าออกมาปฏิบัติ บางท่านก็เอาขันธ ๕ ในธัมมานุปัสสนา มากำหนดวิปัสสนากรรมฐาน ตามความเหมาะสมแก่จริตของตน และความต้องการของแต่ละท่าน หรือบางท่านก็นำมาพิจารณาทั้งหมด ทั้งนี้ก็เพื่อจุดมุ่งหมายแห่งความพ้นทุกข์เป็นที่สุดนั่นเอง

ต้นเหตุแห่งพระสูตรนี้ท่านกล่าวไว้ว่า “ในสมัยหนึ่งเมื่อพระศาสดาเสด็จไปยังแคว้นกุรุประทับอยู่ที่นิคมกัมมาสธัมมะ ทรงพิจารณาเห็นชาวกุรุซึ่งมาเฝ้าพระพุทธองค์ในสมัยนั้นว่า เป็นผู้มัวปนีสัยที่จะฟังพระสูตรนี้ได้”^{๑๖}

อภิง·บริษัท ทั้ง ๔ ไนแคว้นกุรุนั้น ต่างก็พากันประกอบเรื่อง ๆ ในสติปฏิฐานอยู่โดยปกติ โดยที่ผู้คนรับใช้ และคนงานทั้งหลาย ก็พากันพูดแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับสติปฏิฐาน ๔ จะเห็นได้ว่า ชาวแคว้นกุรุนั้นมีความสนใจในเรื่องสติปฏิฐานอย่างมากถึงขนาดคนรับใช้จนไปถึงคนมีอัน

^{๑๖} ที.ม. ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

จะกินที่สนใจในเรื่องสติปัญญา ๔ แม้กระทั่งชาวแคว้นกुरुจะประกอบการทำงานอยู่ที่ตามก็จะไม่พูดถึงเรื่องที่ไร้สาระเลย ก็จะพากันพูดแต่เรื่องสติปัญญา เพราะเหตุนี้เองพระพุทธองค์จึงทรงเล็งเห็นด้วยปัญญาญาณของพระองค์ว่า ชาวแคว้นกुरुมีอุปนิสัยเหมาะแก่การฟังพระสตรูนี้ ชรอยชาวแคว้นกुरुนี้ต้องเคยบำเพ็ญกุศลกรรมในด้านนี้มาแต่อดีตชาติอย่างแน่นอนแท้

สติปัญญานี้คือฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงจำแนกแสดงโดยสรูป เพื่อให้คล้ายคามจริตของบุคคลที่มีความแตกต่างกัน โดยพระองค์ทรงจำแนกจริตของคนไว้ ๒ ประเภท คือ :-

๑. ประเภทแรกได้แก่ คนที่มีจิตผาหจริต หมายความว่า มีจิตมักรักใคร่พอใจ ติดใจสงบจิตในกามคุณทั้ง ๕

๒. ประเภทที่สองได้แก่ คนที่มีทิฏฐิจริต คือ มีความเห็นในลักษณะยึดติดถึงความเที่ยงแท้ไม่แปรผันของสิ่งทั้งหลาย

บุคคลทั้ง ๒ ประเภทนี้มีปัญญามากปัญญาน้อยแตกต่างกัน สติปัญญาจึงเป็นการจำแนกเพื่อตัดจริตของคน โดยพระพุทธองค์ทรงแยกออกเป็น ๔ กลุ่ม ได้ตรัสไว้ในตอนต้นแห่งมหาสติปัญญาสูตรในมัชฌิมนิกาย มุลปิณณาสกั ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัญญา ๔ ประการ ^{๓๗}

จากพระพุทธานุภาพที่ตรัสไว้เพื่อแสดงให้เห็นว่า ทางเดียวเดียวเท่านั้นซึ่งเป็นทางสายเอกที่เหล่าสัตว์นำมาอบรมจิตให้ล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัสได้ ตลอดถึงการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

การเจริญสติปัญญานั้น ท่านได้แบ่งออกเป็นหมวดหมู่เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ซึ่งแต่ละหมวดนั้นกล่าวถึงเรื่องอะไร ดังที่ท่านจัดไว้เป็นตอน ๆ ดังนี้ คือ :-

๒.๒.๑ กายานุปัตตนาสติปัญญา

๑. กายานุปัตตนา (การพิจารณากาย) หมวดลมหายใจเข้าออก ในข้อความนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ในสติปัญญาสูตรเกี่ยวกับกายไว้ว่า

^{๓๗} ม.ม. ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายอยู่อย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปอยู่ในป่า ไปอยู่ที่โคนไม้ หรือที่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว ... แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกอยู่... หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นภายในกายอยู่ อย่างนี้แล ^{๓๘}

จากพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้เกี่ยวกับกายานุปัสสนาในหมวดลมหายใจเข้าออกนี้ ก็คือการตั้งสติตามลมหายใจเข้าออกเพื่อให้รู้ทันลมที่เข้าออกระยะสั้นและยาว แต่ความรู้สึกไปทั่วร่างกายทุกส่วน เป็นวิธีที่ผ่อนบรรเทาลมหายใจให้สงบจนเป็นลมประณีตไม่กระทบกระเทือนความรู้สึกมีความสำเนียงรู้กองลมทั้งปวง และมีความสำเนียงในกายสังขารทำให้เกิดความเห็นชัดในความเสื่อมสลายแห่งกายสังขารทั้งภายในและภายนอก และเป็นการดำรงสติไว้ว่า กายมีเพียงเป็นที่รู้เป็นที่ระลึก ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น พระพุทธองค์ตรัสให้ภิกษุทั้งหลายเจริญกายานุปัสสนาก็เพื่อละตัณหาและทิฏฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ในโลก

๒. กายานุปัสสนา หมวดอิริยาบถ ในหมวดนี้ พระพุทธองค์ทรงให้ปฏิบัติด้วยวิธีการเคลื่อนไหวทางกายมีการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นอิริยาบถในการพิจารณากายนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายอยู่... ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกายอยู่ อย่างนี้แล ^{๓๙}

ในข้อความที่พระพุทธองค์ตรัสไว้นี้ เพื่อให้มีสติรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกายโดยอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และให้มีความสำเนียงในกายสังขารตั้งสติไว้ให้มั่นคง โดยอาการที่รู้ชัดทุกอิริยาบถ

๓. กายานุปัสสนา หมวดสัมปชัญญะ ในหมวดนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงให้พิจารณาตามเห็นกาย โดยให้มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวไป การถอยกลับ การเหยี้ยวแล

^{๓๘} ม.ญ. ๑๒/๑๐๒/๑๐๓.

^{๓๙} ม.ญ. ๑๒/๑๐๘/๑๐ ๔.

ดู เป็นต้น เป็นการปฏิบัติที่รู้เท่าทันต่อกิริยาในการเคลื่อนไหว ตลอดถึงอยู่หนึ่ง ๆ ก็มีสติอยู่เสมอ ซึ่งมีพระคาร์ดินัลทรงแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดูการเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการก้าวเข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัว ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายใน กายภายในอยู่...ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล ^{๔๐}

จากข้อความที่พระพุทธองค์ตรัสไว้นี้ เพื่อแสดงให้เห็นว่า วิธีการเจริญสติแบบนี้เป็นการเจริญสติโดยมีสัมปชัญญะให้รู้ทันอาการเคลื่อนไหวทุก ๆ อริยาบทของกาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การเหลียวซ้ายแลขวา การก้าวเข้า การพาดสังฆาฏิ ถือบาตร ห่มจีวร การฉัน การดื่ม เคี้ยว ลิ้มรส การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การยืน เดิน นั่ง นอน หลับ ตื่น พูด และการอยู่หนึ่ง ๆ โดยให้มีความสำเนียงอยู่ตลอดเวลา

๔. กายานุปัสสนา หมวดถึงปฏิภน ในหมวดนี้ พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาตามเห็น กายที่เต็มไปด้วยสิ่งปฏิภน โดยให้พิจารณากายนี้ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปถึงศีรษะ และตั้งแต่ปลายผมลงมา ถึงพื้นเท้า ซึ่งร่างกายนี้มีหนังห่อหุ้มอยู่โดยรอบ ร่างกายนี้เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ โดยตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก... แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดมีชนิดต่างๆ ว่าในกายนี้ มีผม ขน... ไช้ข้อ มูตร ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่... ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล ^{๔๑}

^{๔๐} ม.ญ. ๑๒/๑๐๘/๑๐๕.

^{๔๑} ม.ญ. ๑๒/๑๑๐/๑๐๕.

จากพระคำรัสนี้ได้ตรัสถึงกายนี้ว่า ร่างกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งปฏิภูลมีสิ่งที่ไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในกายนี้ โดยทรงให้พิจารณาเห็นกายตั้งแต่เส้นผมไปถึงน้ำมูตร และตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปจนถึงเบื้องบนศีรษะ ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่างฝ่าเท้า มีหนังหุ้มห่ออยู่โดยรอบซึ่งกายกว้างสอก ยาววา และหนาเพียงคืบหนึ่งนี้ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีชนิดต่าง ๆ มีสิ่งปฏิภูลไหลออกจากทวารทั้ง ๕ มีตา ๒ ตา จมูก ๒ รู ปาก ๑ หู ๒ ข้าง และทวารหนักทวารเบา ออกเป็นนิตย์ ทรงให้พิจารณาอย่างนี้ก็เพื่อให้ถลายความกำหนัดยินดีในกายอันเนาอยู่เนื่องนิตย์ มิให้ยึดติดหลงในกายนี้

๕. กายานุปัตตนา หมวดธาตุ ในหมวดนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงเอาไว้ในพระสูตรตอนที่ว่าด้วยธาตุ หมายถึงธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม นั้นเองที่มันประชุมกันเป็นกายสังขารนี้และให้พิจารณาโดยแยกออกเป็นส่วน ๆ ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ ภิกษุทั้งหลายคนฆ่าโค หรือ ลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่... ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล ^{๔๒}

จากพระพุทธคำรัสที่ยกมาแสดงไว้นี้ พระพุทธองค์ตรัสเพื่อต้องการให้มองเห็นว่า กายนี้เป็นเพียงสักแต่ว่า ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้นมาประชุมกันเป็นกาย โดยทรงให้ตั้งสติไว้ที่กายว่าเป็นธาตุ ๔ แล้วแยกออกเป็นส่วน ๆ เหมือนกับคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคที่แร่เนื้อออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ในหนทางสี่แพร่ง โดยการพิจารณาให้เห็นธาตุดินส่วนที่เป็นของแข็งมีกระดูก เนื้อ... เป็นต้น ธาตุน้ำ มีน้ำเลือด น้ำหนอง... เป็นต้น ธาตุไฟ มีอุณหภูมิในร่างกายนี้ ธาตุลม มีลมที่อยู่ในร่างกายนี้เช่นลมในปอด เป็นต้น ที่ประชุมกันเข้าเป็นกายนี้ เพื่อให้มีความสำเนียงในกายสังขาร ก็เพื่อมิให้ยึดติดในกายนี้นั่นเอง

๖. กายานุปัตตนา หมวดป่าช้า ๘ หมวด ในหมวดนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสถึงเรื่อง ป่าช้า ๘ อย่าง ซึ่งป่าช้า ๘ อย่างนั้นไม่ได้อยู่ที่ไหน หากแต่อยู่ในร่างกายของคนเรานั่นเอง โดยทรงให้พิจารณาตามเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตั้งแต่ ๑ วัน ๒ วัน ๓ วัน ให้สังเกตดู

^{๔๒} ม.ญ. ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

ซากศพในแต่ละวันจะมีความเปลี่ยนแปลงไป ตั้งแต่ศพชิ้นอื่น ถึงศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม จากนั้นให้มาดูกายของคน ว่า กายของคนนั้น ก็จะเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ในพระสูตรนี้ทรงตรัสเกี่ยวกับป่าช้า ๕ อย่าง โดยข้อที่ ๑ ตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพชิ้นอื่น ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็น ฉะนั้นเหมือนกันว่า ถึงกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่... ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นในกายภายในอยู่อย่างนี้แล^{๔๓}

อีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสป่าช้าข้อที่ ๒ ว่า

ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน แร้งทิ้งกิน นกตะกรุมจิกกิน สุนัข กัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็น ฉะนั้นเหมือนกันว่า ‘ถึงกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่... ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๔๔}

อีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสป่าช้าข้อที่ ๓ ว่า

ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อ และเลือด มีเอ็น รังรัดอยู่ แม้นฉันใด... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกาย^{๔๕}

อีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสป่าช้าข้อที่ ๔ ว่า

ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือด เถื่อนเปรอะ มีเอ็นรังรัดอยู่ แม้นฉันใด... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

^{๔๓} ม.ญ. ๑๒/๑๑๒/๑๐๗.

^{๔๔} ม.ญ. ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๘.

^{๔๕} ม.ญ. ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย ^{๔๖}

อีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสปาฐาข้อที่ ๕ ว่า

ภิกษุเห็นซากศพอันทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเลือด และเนื้อแต่ยังมีเอ็น
รึงรัดอยู่ แม้ฉันใด... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า
พิจารณาเห็นกายในกาย ^{๔๗}

อีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสปาฐาข้อที่ ๖ ว่า

ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นรึงรัด กระจาย
กระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง
กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระ-
ดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง
กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระ-
ดูกพินอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้ฉันใด ภิกษุนั้น นำกายนี้เข้าไป
เปรียบเทียบให้เห็น ฉะนั้นเหมือนกันว่า ‘ถึงกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น
ไม่ล่วงพ้นความเป็นเช่นนั้นไปได้’ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่...
ภิกษุ จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล ^{๔๘}

อีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสปาฐาข้อที่ ๗ ว่า

ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสังข์ แม้ฉัน
ใด... ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็น ฉะนั้นเหมือนกันว่า ‘ถึงกายนี้ ก็มี
สภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ด้วยวิธีนี้... ภิกษุ
จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล ^{๔๙}

อีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสปาฐาข้อที่ ๘ ว่า

^{๔๖} ม.ม. ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

^{๔๗} ม.ม. ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

^{๔๘} ม.ม. ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

^{๔๙} ม.ม. ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี แม้ฉันใด... ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็น ฉะนั้นเหมือนกันว่า ‘ถึงกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ด้วยวิธีนี้... ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกาย อย่างนี้แล ^{๕๐}

และอีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสป่าช้าข้อที่ ๙ ว่า

ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกยุบเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็น ฉะนั้นเหมือนกันว่า ‘ถึงกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่... หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงอาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล ^{๕๑}

จากพระพุทธดำรัสที่ยกมานี้ คือพระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอก โดยให้พิจารณาเห็นว่า สรีระร่างกายนี้เมื่อตายแล้วย่อมจะมีลักษณะอย่างต่าง ๆ กัน ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ จนกระทั่งเหลือแต่กระดูกยุบเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย โดยทรงให้น้อมเขามาหาตนเอง คือกายของเราเห็นว่า กายของบุคคลอื่นเป็นเช่นใด กายของเราก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ไม่แตกต่างกัน เมื่อถึงคราวบุคคลอื่นหรือเราตายย่อมเป็นเช่นเดียวกันโดยไม่ต้องสงสัยเลย เพราะฉะนั้น การที่พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาเห็นกายเปรียบเหมือนป่าช้า ๙ ก็เพื่อให้เกิดความสังเวชในกายนี้ เมื่อกายนี้ปราศจากวิญญูณแล้ว อันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ก็จักนอนทับซึ่งแผ่นดิน กายนี้จักกระจัดกระจายเรื้อราคแผ่นดิน หาวประโยชน์มิได้เลย และให้ดำรงสติไว้เฉพาะหน้าว่า กายมีเพียงเป็นที่รู้เป็นที่ระลึก ก็เพียงเพื่ออาศัยกายนี้สร้างคุณงามความดีทั้งปวง มีการเจริญญาณ เจริญสติ เมื่อพิจารณาได้อย่างนี้ก็จะเห็นเหตุให้ไม่ยึดติดในกายนี้ว่าเป็นของเรา เราเพียงมาอาศัยกายนี้เพียงชั่วคราวเท่านั้น อีกไม่นานก็จะทิ้งกายนี้เอาไว้ เป็นการให้เราระลึกว่า เวลาที่มีชีวิตอยู่ก็อย่าประมาทจงรีบชวนขวายเป็นสร้างสั่งสมความดีเอาไว้ตลอดถึงการปฏิบัติธรรมเพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์

ดังนั้น เมื่อปฏิบัติตามพระดำรัสที่พระพุทธองค์ทรงตรัสบอกไว้ ดังกล่าวมานี้ ชื่อว่าบำรุงสติให้ไพบุลย์ ในการพิจารณาเห็นกาย ที่เรียกว่า กายานุปีสสนาสติปัญญา จะเกิดความสำนึก

^{๕๐} ม.ม. ๑๒/๑๑๒/๑๐๕.

^{๕๑} ม.ม. ๑๒/๑๑๒/๑๐๖-๑๐๕.

และรู้เห็นความจริงของกายนี้ตามความเป็นจริง เข้าถึงความเบื่อน่ายคลายความกำหนัดเสียได้ และเข้าถึงความระงับทุกข์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกายนี้ก็ชื่อว่า ถึงความเกษม ถึงแม้ว่ายังไม่ถึงความเกษมคือความพ้นทุกข์ ก็ชื่อว่ายังเป็นผู้ปฏิบัติตามแนวทางของพระอรหันต์ และยังเป็นปัจจัยให้ถึงความพ้นทุกข์ในภพชาติต่อไปได้

๒.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสถึงการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายในสติปัฏฐาน-สูตร มีความว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่... หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงอาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล ^{๕๒}

จากพระพุทธคำรัสที่ตรัสไว้นี้ ก็เพื่อแสดงให้เห็นว่า การตั้งสติระลึกรู้ในเวทนาทั้งหลาย คือ การเสวยอารมณ์นั้นตามปกติเวทนาที่ทรงจำแนกไว้มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา บางอย่างก็ทรงจำแนกไว้ ๕ เป็นความสุข ความทุกข์ โสมนัสคือความสุขกาย โทมนัสคือความทุกข์กาย และอุเบกขาคือความวางเฉย ไม่สุขไม่ทุกข์ บางอย่างก็ทรงจำแนกเวทนาไว้ ๖ อย่าง ตามประสาทสัมผัส คือ เวทนาที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เรียกว่าเกิดขึ้นทางอายตนะทั้ง ๖ นั้นเอง

แต่ในที่นี้ ทรงจำแนกเวทนาไว้ถึง ๘ ประการ สรุปได้ว่า เมื่อเวทนาใดปรากฏขึ้นก็ทรงให้ตั้งสติระลึกรู้ว่า ขณะนั้นเรามีเวทนาทั้งที่เป็นสุขและทุกข์ตลอดถึงเสวยเวทนาที่ไม่สุขและทุกข์คือวางเฉย ที่มีปรากฏอยู่ ก็ระลึกรู้ที่เวทนามัน ๆ เวทนาจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็ระลึกรู้ตามที่เวทนาที่มันเปลี่ยนแปลงไป เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นกัมมฐานที่เหมาะสมกับคนที่มิติดลางจริตอ่อน ปัญญาถ้ำ มักพอใจติดใจในความสุขชั้นต่าง ๆ เช่นสุขในสมาธิ สุขในสวรรค์

^{๕๒} ม.ญ. ๑๒/๑๑๓/๑๐๕-๑๑๐.

สุขในพรหมโลก เป็นต้น อันที่จริงแล้ว สิ่งเหล่านั้นก็เป็นของไม่เที่ยงแท้ เป็นทุกข์อยู่ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้รู้เวทนาตามความเป็นจริง โดยทรงให้ตั้งสติตามความรู้สึกของผัสสะในเวทนาทั้ง ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ให้รู้ทันโดยมีสติตามกำหนดรู้ทุกอาการ เวทนามีอามิส คือเกิดแต่สัมผัสกับกามคุณก็รู้ทันแล้วทรงให้สำเหนียกในเวทนาทั้งหลาย โดยมีความเกิดขึ้นแปรเปลี่ยนไป และเสื่อมไปของเวทนา จนรู้เห็นแจ่มแจ้งในเวทนาทั้งหลาย และตั้งสติไว้เป็นเพียงที่รู้ เป็นที่ระลึกว่า เวทนามีเท่านั้น ก็เพื่อจะเจริญญาณและสติไม่ให้ยึดถือในสิ่งใด ๆ ที่ตนได้เห็นสัมผัสในขณะนั้น

๒.๒.๓ จิตตามุขัตตนาตคิปฏฐาน

ในสติปัฏฐานว่าด้วยการตามเห็นจิตในจิตทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยมีเนื้อความว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ ... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ ... หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (คัมภีรและทฤษฎี) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้แล ^{๔๑}

จากพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้นี้ เป็นการให้มาพิจารณาตามคูจิตว่า จิตนั้นมีกิเลสเครื่องเศร้าหมองชนิดไหนที่เข้ามาจรในจิต โดยให้ตามดูอย่างมีสติรู้เท่าทันจิต หรือจิตมีสมาธิพระพุทธองค์ก็ทรงให้มีสติรู้อยู่ทุกขณะ คือการตั้งสติตามคูจิตใจของตนให้รู้ทันอาการปกติว่า จิตมีกิเลสเจือ ปราศจากกิเลสเจือ ฟุ้ง ไม่ฟุ้ง ใหญ่ ไม่ใหญ่ เยี่ยม ไม่เยี่ยม ตึงมั่น ไม่ตึงมั่น หลุดพัน ไม่หลุดพัน ของจิตทุก ๆ อาการไป แล้วพระพุทธองค์ทรงให้มีความสำเหนียกในจิต คืออาการเกิดขึ้น แปรเปลี่ยนเสื่อมสลายไปให้รู้ทัน และตั้งสติไว้เพียงเป็นที่รู้ เป็นที่ระลึกว่า จิตมีเท่านั้น ไม่ยึดติด และไม่ยึดถืออะไร ตามที่ได้ตามคูจิตในขณะนั้น ๆ สรุปว่า การตามคูจิตที่ปรากฏ ก็มีพื้นฐานข้อนี้ นักปราชญ์ท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่า เหมาะกับคนที่มีความวิญญูจรดกล้า ปัญญาอ่อน มักมีความสำคัญมั่นหมายว่า

^{๔๑} ม.ญ. ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

จินนันั้นเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน แม้ความเชื่อถือว่า โลกนี้พระเจ้าเป็นผู้สร้าง และยังมีเชื่อว่า พระเจ้าเป็นผู้สูงสุด ก็เกิดจากความเข้าใจว่า เป็นสิ่งเที่ยงแท้แน่นอนอยู่นั่นเอง

๒.๒.๔ รัชมานุสตีปิฎกาน

ในข้อความที่เกี่ยวกับรัชมานุสตีปิฎกานนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้เป็นหมวด ๆ แบ่งออกเป็น ๕ หมวดด้วยกัน คือ หมวดนิวรรณ์ ๑ หมวดขันธ ๑ หมวดอาชยคณะ ๑ หมวดโพชฌงค์ ๑ และหมวดสังขะ ๑ แต่ละหมวดนั้นจักได้ยกมากล่าวดังต่อไปนี้

๑. หมวดนิวรรณ์ ในหมวดนี้มี พระพุทธองค์ตรัสในมหาสติปิฎกานสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรรณ์ ๕ ประการอยู่อย่างนี้ว่า เมื่อ กามฉันทะภายในมืออยู่ ก็รู้ซัดว่า กามฉันทะภายในของเราเมื่ออยู่ หรือ เมื่อ กามฉันทะภายในไม่มี ก็รู้ซัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มี การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น การละกามฉันทะ ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น... เมื่อ พยาบาทภายในมืออยู่ ก็รู้ซัดว่า พยาบาทภายในของเราเมื่ออยู่... เมื่อ ถีนมิทธะภายในมืออยู่ ก็รู้ซัดว่า ถีนมิทธะภายในของเราเมื่ออยู่... เมื่อ อุทธัจจกุกกุกจะภายในมืออยู่ ก็รู้ซัดว่า อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเราเมื่ออยู่... เมื่อ วิจิกิจฉาภายในมืออยู่ ก็รู้ซัดว่า วิจิกิจฉาภายในของเราเมื่ออยู่... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่... หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่า ธรรมเมื่ออยู่ ก็เพียงอาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรรณ์ ๕ ประการอยู่อย่างนี้แล ^{๕๔}

จากพระพุทธดำรัสที่ยกมานี้ ชี้ให้เห็นว่า นิวรรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นเครื่องกั้น หรือ เป็นอุปสรรคขัดขวางมิให้เราบรรลุถึงความดี มิให้เราประสบความสำเร็จ มิให้เราทำสมาธิได้ผล มิให้เราถึงความสงบสุข หรือ ให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์สิ้นกิเลสได้ มิแต่จะคอยคั่งงูดลากให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่พ้นจากอาสวะ จมอยู่กองทุกข์ทั้งปวง ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงให้กำหนดรู้

^{๕๔} ม.ม. ๑๒/๑๑๕/๑๑๒-๑๑๓.

นิเวศทั้ง ๕ ว่ามีอยู่ในใจหรือไม่ การเกิดขึ้นแห่งนิเวศ ๕ เกิดขึ้นด้วยเหตุใด ก็ให้ระลึกรู้เหตุนี้
และการละนิเวศทั้ง ๕ ได้แล้วนั้นด้วยเหตุใด ก็ให้รู้ชัดเหตุนี้

พระเทพวิสุทธิกวีได้กล่าวเกี่ยวหน้าตาของนิเวศ ๕ ประการไว้ดังนี้ คือ :-

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| ๑. กามฉันทะ | ความรักใคร่พอใจในกามคุณ |
| ๒. พยาบาท | ความปองร้าย ความอาฆาต |
| ๓. ถีนมิตฺตะ | ความท้อแท้และความเกียจคร้าน |
| ๔. อุทธัจจกุกฺกัจจะ | ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ |
| ๕. วิจิกิฉณา | ความลังเลสงสัย ^{๔๔} |

จากข้อความที่ยกมานี้ จะเห็นได้ว่า กิเลสทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นกิเลสอย่างกลาง คือ เป็นกิเลสที่กลุ่มมรุมจิตใจให้เราร้อนกระวนกระวาย สกัถกันความสงบสุขของจิตใจท่านจึงเปรียบเหมือนท่านบซึ่งน้ำไม่ให้ไหลไปได้ กิเลสเหล่านี้ย่อมสามารถกั้นจิตใจมิให้เราทำความดีให้ก้าวหน้าได้ มีแต่จะให้ตกลงแห่งการทำความคิด กิเลสทั้ง ๕ ประการนี้ แม้ประการใดประการหนึ่งเข้าครองอำนาจแห่งจิตใจ ใจจะเสียดคุณภาพอ่อนกำลังเสียปัญญาไปทันที และจิตนี้จะมีลักษณะมัวหมองคิดอ่านอะไรไม่แจ่มแจ้ง บางทีถึงกับมืดตื้อคิดอะไรไม่ออกเลยทีเดียว

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงมีพระดำรัสแก่เหล่าสาวกทั้งหลายมิให้มีใจฝักใฝ่หรือหลงไหลเข้าไปติดอยู่ในนิเวศ โดยให้มีสติกำหนดรู้เท่าทันมันแล้วให้ละออกไปให้หมด ถ้าหากยังละไม่หมดปล่อยให้เหลือกิเลสตัวใดตัวหนึ่งท่านว่ายังเป็นเหตุให้จิตมีคบอดอยู่ในพระสูตรนี้พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อกามฉันทะก็ดี พยาบาทก็ดี ถีนมิตฺตะก็ดี อุทธัจจกุกฺกัจจะก็ดี และวิจิกิฉณาที่ดี ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา หรือกิเลสทั้ง ๕ เหล่านี้ไม่มีภายในจิตใจของเรา ก็ให้กำหนดรู้ชัดลงไปว่ามันมีหรือไม่มี เมื่อมันมีก็พึงละได้ด้วยสมาธิ คือการบำเพ็ญสมาธิเท่านั้นจึงจะสามารถกำจัดนิเวศเหล่านี้ไปได้ โดยการบำเพ็ญให้ได้ระดับญาณที่ ๑ จนถึงญาณที่ ๔ อย่างระดับบุคคลธรรมดาที่สามารถปฏิบัติละนิเวศทั้ง ๕ ประการได้เหมือนกัน แต่จะละได้โดยไม่เด็ดขาดเหมือนกับพระอรหันต์ ส่วนพระอรหันต์ท่านหมดความเชื่อใจแล้ว คือหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว เข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิตแล้ว ไม่มีเชื้อที่จะต้องก่อภพชาติต่อไปอีกแล้ว ย่อมละนิเวศทั้ง ๕ ประการนี้ได้โดยเด็ดขาด

อนึ่ง พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในและภายนอก และธรรมทั้งเป็นเหตุเกิดและเหตุดับ คือให้ตามดูจิตที่ไม่ปลอดจากนิเวศหรือไม่ปลอดจากนิเวศ และทั้งยังให้มี

^{๔๔}พระเทพวิสุทธิกวี, **บทอมรมกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๗๔.

๒. เวทนา ได้แก่ การเสวยอารมณ์ ทั้งที่เป็นสุข ที่เรียกว่าสุขเวทนา ทั้งที่เป็นทุกข์ ที่เรียกว่า ทุกขเวทนา และทั้งที่เป็นอารมณ์เฉย ๆ เรียกว่าทุกขมสุขเวทนา

๓. สัญญา ได้แก่ ความจำได้หมายรู้ คือจํารูป เสียง กลิ่น รส โภฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ

๔. สังขาร ได้แก่ เจตสิกธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ ที่เป็นส่วนดีเรียกว่า กุศล ที่เป็นส่วนชั่วเรียกว่า อกุศล ที่เป็นกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เรียกว่า อัพยากฤต

๕. วิญญาณ ได้แก่ การรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เมื่ออายตนะทั้งภายในทั้งภายนอกมากระทบกัน กล่าวคือ เมื่อรูปมากระทบตาเกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า จักขุวิญญาณ เมื่อเสียงมากระทบหู เกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า โสตวิญญาณ เมื่อกลิ่นมากระทบจมูก เกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า ฆานวิญญาณ เมื่อรสมากระทบลิ้นเกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ เมื่อโภฏฐัพพะมากระทบกายเกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า กายวิญญาณ เมื่อธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ) มากระทบใจ เกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า มโนวิญญาณ ชั้นทั้ง ๕ นี้ ท่านย่อลงเป็น ๒ อย่าง คือ นามกับรูป

ดังนั้น พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาเห็นตามสภาวะที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป จิตจึงจะไม่ไปอาศัยค้นหาและทฤษฎี ทรงให้เห็นว่า ธรรมเหล่านี้มีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณและเจริญสติเท่านั้น ไม่ให้ยึดติดอยู่ในขั้น ๕ ได้แก่ให้ละขั้น ๕ นั้นเอง ในหมวดธรรมข้อนี้จึงทรงให้พิจารณาตามเห็นขั้น ๕ อย่างนี้แล

๓. หมวดอายตนะ ในหมวดธรรมข้อนี้พระพุทธองค์ทรงดำเนกไว้ดังนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายใน ๖ ประการ และอายตนะภายนอก ๖ ประการอยู่ อย่างนี้ว่า 'รู้ชัดตา รู้ชัดรูป และสังโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น... รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่... หรือว่า ภิกษุนั้น มีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทฤษฎี) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายใน ๖ ประการ และอายตนะภายนอก ๖ ประการ

อยู่ อย่างนี้แล ^{๕๑}

จากพระพุทธดำรัสที่ยกมานี้ ได้แสดงให้เห็นถึงที่ตั้งอาศัยแห่งกิเลส (สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ที่จะมากระทบนั้นมาจากอายตนะภายนอกก่อน คือ รูป เสียง กลิ่น รส ชัมมารมณฺ์เหล่านี้ ย่อมมากระทบกับอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อายตนะภายใน ๖ นี้ บางครั้งเรียกว่า อินทรีย์ แปลว่า เป็นใหญ่ เพราะแต่ละอย่างก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ของมัน เช่น ตา เป็นใหญ่ในทางดู หูก็เป็นใหญ่ในทางฟัง เป็นต้น อายตนะภายในทั้ง ๖ นี้ ก็คือประตูที่รับอารมณ์ภายนอก

กิเลสเกิดที่อายตนะภายนอก บางครั้งเรียกว่า อารมณฺ์ ๖ หมายถึง อารมณฺ์ที่จะมากระทบกับอายตนะภายใน ๖ ประการ ท่านจำแนกไว้ดังนี้ คือ :-

๑. รูป ได้แก่ สิ่ง que เห็นด้วยตา
๒. เสียง ได้แก่ สิ่งที่ได้ยินด้วยหู
๓. กลิ่น ได้แก่ สิ่งที่สุดดมได้ด้วยจมูก
๔. รส ได้แก่ สิ่ง que ลิ้มรสได้ด้วยลิ้น
๕. โสภณฺ์พะ ได้แก่ สิ่ง que เตะต้องได้ด้วยกาย
๖. ชัมมารมณฺ์ ได้แก่ เรื่องราวที่ปรุงแต่งขึ้นด้วยใจ ^{๕๒}

ในอายตนะทั้งภายในและภายนอกนี้ เป็นบ่อเกิดแห่งกิเลสทั้งปวง คนทั้งหลาย มักสำคัญว่า รูปสวย น่ารักใคร่พอใจ มักสำคัญเสียงว่าไพเราะ มักสำคัญกลิ่นว่าหอม มักสำคัญในรสว่าอร่อย มักสำคัญสัมผัสว่านุ่มนวล และมักสำคัญอารมณ์ที่ลึกลับในใจของตนว่าน่ายินดีพอใจ อายตนะทั้ง ๖ นี้ล้วนเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจแก่คนทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า รูปเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจของคนในโลก เป็นต้น

อนึ่งในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงให้มีสติตามเห็น คือรู้ชัด ขรรณที่เกดทั้งอายตนะภายใน และทั้งอายตนะภายนอก ซึ่งอายตนะเหล่านี้ต่างก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ของมัน เช่น ตาเป็นใหญ่ในการดู เป็นต้น ทรงให้มาพิจารณาเห็นขรรณในขรรณทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นขรรณทั้งภายในและภายนอก โดยที่สุดทรงมิให้ไปยึดติดในรูปที่มันมากระทบทางตา เป็นต้น ถ้าหากขึ้นไปยึดติดแล้วย่อมทำให้ใจเศร้าหมองไป ทั้งยังทรงมิให้ไปอาศัยค้นหาอันเป็นเครื่องหลมใจพอใจในอายตนะภายนอกที่มันมากระทบเข้า โดยให้มีสติกำหนดรู้จักสภาวะที่มันมาเกาะจิตใจ เมื่อรู้แล้วให้

^{๕๑} ม.ม. ๑๒/๑๑๗/๑๑๕-๑๑๖.

^{๕๒} พระเทพวิสุทธิกวี, **บทอภยธรรมฐาน**, อ่างแล้ว, หน้า ๑๗๗.

ละไม่ยึดมั่นถือมั่น นี้เรียกว่า การตามเห็นธรรมทั้งเป็นเหตุเกิดและทั้งเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายที่
มันเกิดขึ้นทางตาที่เห็นรูปเป็นต้น

๔. หมวดโพชฌงค์ ในหมวดนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพช-
ฌงค์ ๗ ประการอย่างนี้ว่า เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์
ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ภายใน
ของเราไม่มี ความเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น
และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น...
เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่...ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
ภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่... หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรา-
กฏเฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา
และทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ ประการอยู่ อย่างนี้แล^{๔๕}

จากพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้นี้ เป็นการแสดงถึงองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ตั้งแต่สติสัม-
โพชฌงค์ ถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้พร้อมอันประกอบด้วยสติ และองค์
ธรรมแห่งการตรัสรู้อันประกอบด้วยอุเบกขา) คำว่า โพชฌงค์ คือองค์ธรรม อันเป็นเหตุให้
เกิดการตรัสรู้ขึ้นในดวงจิต หรือองค์ธรรมเป็นเหตุปลูกจิตใจให้ตื่นตัวเต็มที่ มี ๗ ประการ คือ

๑. สติ ความยังคิด มีลักษณะตรวจตราควบคุมจิตใจและปรับปรุงข้อธรรมอื่น ๆ ให้
สมคูลย์กัน เมื่อได้อบรมตามหลักสติปัญญา ๔ เพียงพอแล้ว ก็ชื่อว่ามีสติสัมโพชฌงค์

๒. ธรรมวิจยะ ความวิจยธรรม คือการพินิจคิดค้นต้นเหตุผลของสิ่งนั้น ๆ จนทราบชัด
แก่ใจจริง ๆ เมื่อได้ปฏิบัติตามปธานสังขาร ในการเจริญอิทธิบาท ๔ ก็ชื่อว่ามีธรรมวิจยสัม-
โพชฌงค์

๓. วิริยะ ความเพียร มีนัยเช่นเดียวกับในปธานสังขารในการเจริญอิทธิบาท ๔ ในข้อ ๒

๔. ปีติ ความอิ่มใจ ความดุคติม ได้แก่ปีติในองค์ฌานนั่นเอง เมื่อบุคคลเจริญฌานตั้ง
แต่ฌานที่ ๑ ถึงฌานที่ ๔ ประการ รู้จักปลูกปีติแล้ว ก็ชื่อว่ามีปีติสัมโพชฌงค์

^{๔๕} ม.ญ. ๑๒/๑๑๘/๑๑๖-๑๑๗.

๕. ปัสสัทธิ ความสงบหรือความราบเรียบของกายใจ ไม่เคลื่อนไหวกายและใจใน กิริยาที่ไม่จำเป็น เมื่อบุคคลใดเจริญญาณได้อย่างนี้ คือ ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน สามารถ ระวังกายสังขารคือลมหายใจได้แล้ว ชื่อว่ามีปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

๖. สมာธิ ความตั้งใจมั่น หรือว่าความมีใจมั่นคง เมื่อบุคคลใดเจริญญาณมาตรฐาน ๔ ประการแล้วให้บริบูรณ์แล้ว ก็ชื่อว่ามีสมာธิสัมโพชฌงค์

๗. อุเบกขา ความวางเฉย คือการเข้าไปเพ่งดูด้วยใจเป็นกลางเที่ยงตรงอันเป็นเหตุให้รู้ จริงเห็นแจ้ง เมื่อบุคคลใดเจริญอุเบกขามาจน คือฌานที่ ๔ สำเร็จแล้ว ก็นับว่ามีอุเบกขาสัมโพชฌงค์ พอสสมควร ถ้ายังได้เจริญถึงขั้นอุเบกขามาแล้ว ยิ่งชื่อว่ามีอุเบกขาสัมโพชฌงค์บริบูรณ์คือ

อนึ่ง โพชฌงค์ คือ องค์แห่งธรรมนี้เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เป็นองค์ธรรมที่เป็นเครื่อง เตือนจิตให้มีความตื่นตัว เริ่มตั้งแต่การควบคุมจิต โดยมีสติไม่ตั้งใจไปตามอารมณ์ที่ทำให้จิตใจ เศร้าหมอง และ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เมื่อปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานแล้ว ท่านให้คิดค้น หาเหตุผลในสิ่งนั้น ๆ จนทราบแก่จิตใจ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นโดยสภาวะธรรมมันเกิดมาจากเหตุ ปัจจัย มันก็ดับไปตามเหตุปัจจัยของมันในที่สุด (หมายถึงรูปธรรมและนามธรรม) เมื่อยังปฏิบัติไม่ ถึงที่สุด ก็ให้มีความเพียรเพ่งพินิจอยู่ และให้ปฏิบัติตามปธานสังขารด้วยการเจริญอิทธิบาท ๔ เป็น เครื่องช่วยให้สำเร็จมรรคผล และให้เจริญญาณตั้งแต่ฌานที่ ๑ ถึงฌานที่ ๔ ให้รู้จักปลุกปีติให้เกิด ในดวงจิต เพราะการปลุกปีติให้เกิดในจิตนั้น เปรียบเหมือนต้นไม้มืดที่ได้น้ำได้ปุ๋ย ต้นไม้ก็มีอายุยืน ยาวนาน

ดังนั้น จิตของคนเราก็เหมือนกันจำต้องบำเพ็ญญาณให้เกิดขึ้นในดวงจิต จิตก็จะมี ความ อิ่มเอิบด้วยปีติ ใจจะไม่ละเหยเศร้าสร้อย แต่การบำเพ็ญญาณนี้ท่านมิให้คิดอยู่แค่ปีติเท่านั้นก็จริงอยู่ แต่ก็ควรรู้จักปลุกปีติให้เกิด จึงจะรู้จักรสแห่งองค์ธรรมในฌานนั่นเอง (ปีติสัมโพชฌงค์) และ มี ความสงบกายใจด้วยการนั่งเข้าสมาธิไม่มีกิริยาเคลื่อนไหวแห่งกาย มีจิตตั้งมั่นอยู่ในองค์แห่งที่ ๑ จนถึงฌานที่ ๔ ตามลำดับ จนสามารถระวังกายสังขารคือลมหายใจได้ ท่านกล่าวว่า เมื่อปฏิบัติ ตามขั้นแห่งฌานจนสำเร็จฌานที่ ๔ นั้นแล้ว ความรู้สึกทางลมหายใจจะหายไป และเข้าถึงสมาธิที่ แน่วแน่คือฌาน ๔ ก็จะมีแต่สติกับอุเบกขา ถ้าบุคคลบำเพ็ญอุเบกขามาแล้วก็มีอุเบกขาสัมโพชฌงค์บริบูรณ์คือยิ่ง ลักษณะของอุเบกขามาจนท่านกล่าวว่า มีความวางเฉย เป็นอารมณ์ที่ละสุข ละทุกข์ และดำโตมนัสโทมนัส (ไม่ดีใจ และไม่เสียใจ) จะมีแต่อุเบกขากับสติ และความบริสุทธิ์ ของจิตเท่านั้น

ในข้อความที่ยกมานี้ มีความหมายว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายให้พิจารณา เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ ตั้งแต่สติสัมโพชฌงค์ ถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ว่า ถ้าธรรมเหล่านี้ มันมีอยู่ในจิตเราหรือไม่ ก็ให้กำหนดรู้ลงไปตามความเป็นจริงของจิตมิให้หลอกตนเอง หรือ

พิจารณาเห็นธรรมทั้งเป็นเหตุเกิดและทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลาย และให้มีสติว่า ธรรมเหล่านั้นมีก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก จึงชื่อว่า เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่นั่นเอง

๕. หมวดตั้งจะ ในหมวดนี้พระผู้มีพระภาคทรงมีพระดำรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออริย-
สัง ๔ อยู่อย่างนี้ว่า รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์-
สมุทัย รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิโรธ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิโรธ-
คามินีปฏิบัติ^{๖๐}

ในแต่ละหมวดนั้นมีเนื้อความดังนี้

๑. ทุกขอริยสัง คือ ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปรีทเว
ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเหล่านี้เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความหลุด
พรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ ๕
เป็นทุกข์^{๖๑}

ในข้อความดังกล่าวมานี้ ความเกิด ความแก่ ความตาย ทรงเรียกว่า เป็นสภาวะทุกข์ คือ
ทุกข์ตามสภาพของเขาเป็นธรรมชาติธรรมดา จากความโสภเป็นต้นไป พระพุทธองค์ทรงจัดเป็น
ปภินทกทุกข์ คือทุกข์ที่จรเข้ามา เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นเป็นสำคัญ แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว
กองทุกข์ทั้งหมดเกิดขึ้นจากอุปาทาน คือจิตที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตน
ของเรา หรือยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจของกาม ทิฏฐิ ศีลวัตร และอัตตา นั่นเอง

๒. ทุกขตมุตยอริยสัง คือในที่นี้หมายถึงตมุตหา ๓ ประการซึ่งมีลักษณะเป็นการ
สร้างควมมีควมเป็นให้เกิดขึ้น และก่อให้เกิดภพใหม่ มีใจกำหนดด้วยอำนาจควมเพลิตเพลิติน
ดี และมีความเพลิตเพลิตินยิ่งขึ้นในสิ่งนั้น ตมุตหา ๓ ประการ^{๖๒} คือ :-

๒.๑. กามตมุตหา คือการที่จิตคั่นรณะเขยอทะขานอยากในอารมณ์ทั้งหลาย คือ รูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ ซึ่งใจของตนกำหนดว่า น่ารักใคร่ นำปรารธนา นำ
พอใจ อากรรควรรู้สึกอยากได้นั้น เป็นอาการเดียวกับโลภะ ราคะ คือต้องการได้ ต้องการมี
ต้องการเป็นในสิ่งที่ตนอยากได้ อยากมี อยากเป็น เมื่อได้แล้ว มีแล้ว เป็นแล้วก็จะมีความกำหนด

^{๖๐} ม.ม. ๑๒/๑๑๕/๑๑๘.

^{๖๑} ม.ม. ๑๒/๑๒๐/๑๑๘.

^{๖๒} ม.ม. ๑๒/๑๓๓/๑๒๑.

เพติดเพลิน ชื่นชม ยินดีในสิ่งนั้น มีการหวงแหนอารักขาป้องกัน จนอาจพร้อมที่จะสละแม้แต่ชีวิตของตน เพื่อปกป้องคุ้มครองรักษา คน สัตว์ สิ่งของอันเป็นที่รักของตนไว้ เมื่อสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไปก็就会有ความเศร้าโศกเสียดายในสิ่งที่ตนสูญเสีย ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้จึงเป็นอาการของความทุกข์ที่จรมาดังกล่าว

๒.๒ ภาวตัณหา คือความอยากเป็นในฐานะ ตำแหน่ง ชั้นยศต่าง ๆ ที่ตนใคร่ปรารถนาพอใจเช่นกัน ความรู้สึกจะเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสของตัณหา คือเมื่อตนยังไม่ได้เป็น จะเกิดความอยากเป็น ได้เป็นแล้วจะเพติดเพลินกำหนดพอใจอยู่ระยะหนึ่ง จากนั้นจะอยากเป็นต่อไปจากที่ตนเคยเป็นมาแล้ว เมื่อความเป็นของตนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ตนไม่ต้องการ จะเกิดความโศก เสียใจ ร้องไห้ เป็นความทุกข์ ประเภททุกข์จรดังกล่าว

ในข้อความดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ภาวตัณหาและภาวตัณหานั้นอาศัยความเห็นผิดที่ลึก ๆ อยู่ในใจ คือมีความเข้าใจว่า สิ่งที่ตนอยากได้ และอยากมีอยากเป็น เป็นของเที่ยงแท้แน่นอนไม่แปรผัน เมื่อสิ่งเหล่านั้นต้องแปรผันไปจึงเกิดความผิดหวัง ทำให้ใจไม่ยอมรับ ความโศกเป็นต้น จึงเกิดขึ้นกลุ่มรวมใจ

๒.๓ วิภวตัณหา คือความไม่ต้องการมี ไม่ต้องการเป็นในสิ่งหรือฐานะที่ตนไม่ต้องการ ไม่พอใจถ้าไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็น จะรู้สึกพอใจยินดีในเมื่อตนได้ มี และเป็น จะมีความทุกข์ประเภทต้องอยู่ร่วมกับคน สัตว์ สิ่งของที่ตนไม่ชอบ และต้องการสิ่งอะไรแล้วไม่ได้สิ่งนั้นตามต้องการ พื้นฐานความคิดที่ออกมาในลักษณะนี้คือ อุกฤษฏทิวฐิ คือ ความเข้าใจว่า สิ่งทั้งหลายขาดสูญได้ ถ้าตนอยากให้ขาดสูญ กล่าวก็คือไม่ให้มีไม่ให้เป็น ไม่อยากมีไม่อยากเป็นนั่นเอง

ในข้อความดังกล่าวนี้ ฟังสังเกตว่า ตัณหาทั้ง ๓ ประการนี้อาจจะเกิดในวัตถุกามเดียวกัน แต่ต่างกรรม ต่างวาระกัน เช่น สิ่งที่ตนอยากได้ อยากมี อยากเป็น เมื่อสมหวังแล้วนาน ๆ เข้าสักเมื่อ ต้องการเปลี่ยน จึงกลายเป็นความรู้สึกประเภทวิภวตัณหา คือต้องการให้สิ่งนั้น คนนั้น พินาศไป ทำลายไป หากเป็นไปตามที่ตนต้องการแล้วจะเกิดความชื่นชมยินดีพอใจ ตัณหาทั้ง ๓ ประการนี้ย่อมหมายรวมถึงสรรพกิเลสที่มีชื่ออย่างอื่น เพราะเป็นอาการอย่างหนึ่งของความโลภ ความโกรธ ความหลงที่ทำปฏิกริยาต่อจิตอย่างรุนแรงกว่าปกติเท่านั้นนั่นเอง

ดังนั้น ทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ตัณหาทั้ง ๓ ประการ เป็นต้นนั้น เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่ใด เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่ใด เมื่อกล่าวโดยพิสดาร พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ในมหาสติปิฎกฐานสูตร ตอนว่าด้วยธัมมานุปัสสนาสติปิฎกฐาน ว่า ตัณหาเมื่อจะเกิดและตั้งอยู่ ย่อมเกิดและตั้งอยู่ที่อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญูญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ อันอาศัยอายตนะภายใน ๖ เป็นทางเกิด และเกิดจากการอาศัยอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธัมมมารมณฺ์ อย่างละ ๖ คือ สัตถุญา สัตถุเจตนา ตัณหา วิตก วิจาร์ณ

บรรดาคัมภีร์ ๓ ประการนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ ดังที่ท่านแสดงไว้ในฎีกาธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า ทุกขสมุทัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำหน้าที่ ๔ ประการ คือ :-

๑. อายุหนัตถะ หมายความว่า เป็นเหตุให้เกิดกองทุกข์
๒. นิทานัตถะ หมายความว่า เป็นเหตุแห่งทุกข์
๓. สังโยคัตถะ หมายความว่า ประกอบสัตว์ไว้ในสังสารทุกข์
๔. ปฏิโพชนัตถะ หมายความว่า ชังสัตว์ไว้ในเรือนจำคือสังสารทุกข์ ^{๖๓}

บรรดาภิกษุทั้งหลายที่ทรงยกคัมภีร์ขึ้นแสดงเป็นหลักนั้น เมื่อเกิดขึ้นภายในจิตคนแล้ว ย่อมนำความทุกข์มาให้เสมอ พึงดูตัวอย่างง่าย ๆ เช่น มีความอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งจะต้องถูกเผา ลนด้วยความอยาก จากนั้นจิตจะเร่าร้อนด้วยแรงปรารถนาจนเกิดเป็นคัมภีร์ คือ ทำให้จิตดิ้นรน เมื่อจิตดิ้นรนถึงระดับหนึ่ง จะมีการแสวงหาเพื่อให้ได้สิ่งนั้นตามที่ตนต้องการ

บนเส้นทางของการแสวงหานั้น หากขาดสติเป็นเครื่องควบคุมความอยากให้พอดี การแสวงหา อาจจะมีผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม เกิดความเดือดร้อนเพราะต้องรับโทษผิดกฎหมายอันจะติดตามมา หากเพียงแต่ผิดศีลธรรมก็จะมีใจไม่สบายใจ เพราะจิตเศร้าหมองอันเกิดจากอกุศลกรรมที่กระทำไว้ไม่ดีมีการคิดหรือดำริไม่ดีเป็นต้น แม้จะเป็นการแสวงหาได้มาในทางที่ชอบก็ต้องเป็นทุกข์ในการดูแลรักษา การป้องกัน ความหวาดกลัววิตกกังวลสารพัดที่จะติดตามมา ความทุกข์จึงเกิดขึ้นทุกชั้นตอนที่เกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น เมื่อสิ่งเหล่านั้นสูญหายไป หรือถูกลักขโมยไป ความเสียดายความเศร้าโศกจะเกิดขึ้นตามมา การอยู่อย่างอยากนั้น หากอยากมากก็ทุกข์มาก หากอยากน้อยก็ทุกข์น้อย หากหมกอยาก จึงจะหมดทุกข์

๓. **ทุกข์นิโรธวิสัยสัง** คือ การดับคัมภีร์ได้เด็ดขาด การสลัดคัมภีร์ออกจากจิต การถ่ายถอนพัฒนาจิตที่หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส ความไม่มีอาลัยในกิเลสทั้งหลายได้ชื่อว่านิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ^{๖๔} ซึ่งมีชื่อเรียกในความหมายเดียวกันหลายศัพท์

นิโรธวิสัยสังเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำหน้าที่อย่างไร ในข้อความนี้ ท่านได้แสดงไว้ในฎีกาธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า นิโรธวิสัยสังเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมมีกิจคือหน้าที่ ๔ ประการ คือ :-

๑. นิสสรณัตถะ หมายความว่า ให้ออกจากอุปธิ คือกิเลส กรรม และขันธ
๒. วิเวกัตถะ หมายความว่า สัจจจากกิเลส ความทุกข์
๓. อสังขัตถะ หมายความว่า ปังจยปรุ้งแต่งมิได้ นิโรธจึงเป็นวิสังขาร

^{๖๓} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาโณ), **นิเทศธรรม**, อ่างแล้ว, หน้า ๓๖๔.

^{๖๔} ม.ม. ๑๒/๑๓๔/๑๒๓.

๔. **อมตัตถะ** หมายความว่า เป็นอมฤตรส คือทำคนที่บรรลู่ให้หลุดพ้นจากความ
ตาย ^{๖๔}

จากข้อความที่กล่าวมาในตอนต้น จะเห็นว่าไม่มีการแสดงนิโรธในลักษณะต่าง ๆ ไว้ แต่
พึงสังเกตว่าผลที่เกิดขึ้นจากการทำใจให้ยอมรับความจริงในทุกขสัจ การพยายามละสมุทัย การ
ปฏิบัติตนตามกุศลธรรมประเภทต่าง ๆ นั้น ย่อมให้ผลเป็นความสุข ความสงบในระดับนั้น ๆ นั่นก็
คืออาการของโรธหรือนิพพานอย่างอ่อน ๆ บางครั้งทรงใช้คำว่านิพพานที่เห็นได้เฉพาะตน เป็นต้น

การดับกิเลสตัณหา ถ้าจะดับจะดับในที่ใด หรือละในที่ใด ข้อนี้พระพุทธองค์ทรงแสดง
ไว้มหาสติปัญญาสูตร ในธัมมมานุสัสสนาสติปัญญาว่า ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ เมื่อจะดับให้
ดับที่อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ตัณหา ๖ สัญญา
๖ สัญเจตนา ๖ วิตก ๖ วิจารณ์ ๖ อันนำใคร่ นำปรารถนา นำพอใจในโลกนี้ ฉะนั้น จึงกล่าวได้
ว่า กิเลสมีตัณหาเป็นต้น เกิดขึ้นในที่ใด นิพพานย่อมเกิดขึ้นในที่ที่เคยมีกิเลสมาก่อนนั่นเอง กิเลส
กับนิพพานจึงไม่มีลักษณะร่วม เหมือนกับแสงสว่างกับความมืด จะปรากฏร่วมกันในจุดเดียวกัน
ในขณะที่เดียวกันมิได้ ในจุดใดขณะใดมีความมืด ในจุดนั้นขณะนั้นย่อมไม่มีแสงสว่าง ในขณะที่
จุดนั้นจะต้องไม่มีความมืด

๔. **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาวิยสัจ** คือทางอันประเสริฐประกอบไปด้วยองค์ ๘
ประการ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดความพ้นทุกข์ได้ ทางนี้อย่างไร
คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเจรจาชอบ การงานชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความพยายาม
ชอบ ความระลึกรู้ชอบ การตั้งจิตมั่นชอบ ^{๖๖}

ในพระสูตรหมวดนี้จะได้ยกมาอธิบายเป็นข้อ ๆ ตามลำดับดังนี้

๔.๑ สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ ได้แก่ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุเกิดแห่ง
ทุกข์ ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ

๔.๒ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ความดำริในการออกจากรกามารมณ์
ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

๔.๓ สัมมาวาจา คือ การเว้นจากการกล่าวเท็จ การเว้นจากวาจาส่อเสียด การเว้น
จากการกล่าวคำหาชาน การเว้นจากการเจรจาเพื่อเจ้อ นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

^{๖๔} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาโณ), **นิเทศธรรม**, อ่างแก้ว, หน้า ๓๖๗.

^{๖๖} ม.ม. ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

๔.๔ สัมมากัมมันตะ ได้แก่ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการถือเอาซึ่งสิ่งของอันเจ้าของมิได้ให้ การเว้นจากการประพฤติดีกในกามนี้ เรียกว่า สัมมากัมมันตะ การงานชอบ

๔.๕ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ละความเลื่องชีวิตผิดเสียแล้ว สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ ข้อนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ

๔.๖ สัมมาวายามะ คือ ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏในพระธรรมวินัยนี้ เพื่อจะยังกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด พยายามปรารภความเพียร ย่อมประคองจิตตั้งไว้เพื่อจะละอกุศลอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด พยายามปรารภความเพียร ย่อมประคองจิตตั้งไว้เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่บังเกิดขึ้นให้เกิดขึ้น ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด พยายามปรารภความเพียร ย่อมประคองจิตตั้งไว้เพื่อความตั้งอยู่ไม่ไหวสลายสูญ เจริญยิ่งไพบูลย์มีขึ้นเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมยังความพอใจให้บังเกิดขึ้น พยายามปรารภความเพียร ย่อมประคองจิตตั้งไว้ นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ ความพยายามในทางที่ชอบ

๔.๗ สัมมาสติ ความระลึกชอบ คือ ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏในพระธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสตินำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสตินำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสตินำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ นี้เรียกว่า สัมมาสติ ความระลึกชอบ

๔.๘ สัมมาสมาธิ ความตั้งจิตมั่นชอบ คือ ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏในพระธรรมวินัยนี้ สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศล เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตก และวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดแต่วิเวก เพราะความที่วิตก วิจารณ์สงบลง เข้าถึงทุติยฌานเป็นความท่องเที่ยวใจ ณ ภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขซึ่งเกิดจากสมาธิ

อนึ่ง ความที่ปีติปราศจากไป ย่อมเป็นผู้เพิกเฉยอยู่ มีสติสัมปชัญญะ และเสวยความสุขด้วยกาย อาศัยคุณคืออุเบกขา สติสัมปชัญญะ และเสวยสุขอันใดเล่าเป็นเหตุ พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า เป็นผู้มึนอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เข้าถึงคตินิพพาน

ฉะนั้น เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ และการที่โสมนัสและโทมนัสในกาลก่อนดับไป เข้าถึงจุดอดทน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่สติเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เพราะอุเบกขา นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ

ดังนั้น ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความสงบระงับแห่งความทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นแล้วข่มทำหน้าที่ต่าง ๆ ดังที่ท่านแสดงไว้ในฎีกาธรรมจกกับปวัตคนสูตร ว่า เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความระงับแห่งความทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นแล้วข่มทำหน้าที่ ๔ ประการ คือ :-

๑. นิขานัตถะ หมายความว่า ขนสัตว์ออกจากรักฎสงสาร คือ การเวียนว่ายตายเกิด
๒. เหตุวัตถะ หมายความว่า เป็นเหตุแห่งพระนิพพานอันเป็นการดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์อย่างสิ้นเชิง
๓. เหตุวัตถะ หมายความว่า เป็นเหตุให้เห็นพระนิพพานด้วยดวงตาคือปัญญาที่ทำหน้าที่ขจัดอวิชชาออกไปจากใจได้อย่างแท้จริง

๔. อธิปปคยยะ หมายความว่า เป็นอธิปทีในวิมุตติญาณทัตสนะ คือ ความรู้ความเห็นในวิมุตติ ได้แก่ สภาพที่จิตหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสและความทุกข์ ที่ทำให้กิเลสและความทุกข์ไม่เกิดขึ้นภายในใจของท่านตลอดไป ไม่ว่าจะประสบกับอารมณ์ที่รุนแรงอย่างไรก็ตาม ^{๖๗}

ในอริยสังทั้ง ๔ ประการนี้ ไม่ว่าจะเริ่มปฏิบัติจากข้อใดก็ตามข่มทั่วถึงอริยสังทั้ง ๔ ประการเหมือนกัน เช่นการพิจารณาเห็นสังขารว่าไม่เที่ยง ตัวสังขารที่ข่มขึ้นพิจารณานั้นเป็นทุกข์สังปัญญาซึ่งเป็นเครื่องพิจารณานั้นเป็นมรรคสัง เมื่อเกิดเห็นแจ้งตามความเป็นจริงแล้ว ใถ่ถอนความกำหนัดยุติลงไปได้ ก็ชื่อว่าสมุทัยสังสงบลงไป ใจก็มีความสงบสุขอันเป็นอาการของนิโรธสัง แม้แต่การพิจารณาเห็นโทษของกิเลส แล้วพยายามลดละตัวกิเลสนั้นเป็นสมุทัยสังปัญญาพิจารณาเห็นโทษแล้วพยายามลดละเป็นมรรคสัง เมื่อลดละกิเลสลงไปได้ ทุกขสังก็จบ นิพพานก็เกิดขึ้น แม้ไปเจริญที่นิพพานเป็นอารมณ์ อารมณฺ์นั้นก็คือตัวนิโรธสัง การเจริญก็คือมรรคสัง กิเลสสงบลงไปก็ชื่อว่าสมุทัยสังสงบไป ความทุกข์ก็สงบตามไป

ในข้อปฏิบัติส่วนใหญ่ จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าจึงทรงเน้นไปที่ตัวมรรคสัง เพราะการปฏิบัติตามมรรคสังนั้นจะเป็นเหมือนการรับประทานอาหาร การรับประทานยา หรือการอาบน้ำ ตลอดจนการปลุกพืช ข้อสำคัญให้มีจุดเริ่มต้นที่ความดี

^{๖๗} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาโณ), นิเทศธรรม, อ่างแล้ว, หน้า ๓๗๑.

บทที่ ๓

ความสำคัญของสติในการพัฒนาชีวิต

ในชีวิตของคนเรานั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนาทางจิตใจอยู่เสมอ ด้วยการเจริญสติ เพราะถ้าหากว่าขาดการเจริญสติหรือไม่เคยฝึกสติเลยก็จะทำให้เป็นคนที่ไม่มีความหมายปลายทาง หรือไม่มีหลักการในขณะที่คิด ขณะที่ทำ และในขณะที่ทำ ก็จะเป็นเหมือนเรือที่ขาดหางเสือคือ คนที่คุมท้ายเรือ ย่อมไม่ไปตรงตามเส้นทางที่ไป ฉะนั้น บุคคลที่ขาดสติเช่นนี้ย่อมมักจะทำอะไรผิดพลาดได้ง่าย และบุคคลผู้ขาดสตินั้นมักจะประสบแต่อุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ที่ยุ่งเหยิงสับสนมากมาย เมื่อเป็นเช่นนี้เขาจะพบกับอุปสรรคขัดข้องอยู่ร่ำไป

ดังนั้น การเจริญสติเพื่อพัฒนาชีวิตจึงเป็นเรื่องที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งเป็นวิธีขจัดอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ออกไปได้ หากเราทุกคนมีความมุ่งมั่นที่จะฝึกตนอบรมตนให้เป็นคนมีสติก็เป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินไป เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้า หากใครนำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว ย่อมได้รับผลไพบูรณ์แก่ชีวิตบุคคลนั้นเสมอ คือทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จและความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป และการที่ได้บรรลุมรรคผลนิพพานนี้เกิดจากการปฏิบัติตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมนั้นไม่เลือกกาลและเวลา จะปฏิบัติตอนไหนหรือเวลาไหนก็ได้ในเวลานั้น และธรรมะที่พระพุทธองค์ตรัสไว้เราสามารถพิสูจน์ได้ กล่าวได้ว่า ทันทมัยทันต่อเหตุการณ์โลกตลอดกาล

๓.๑ ความสำคัญของสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตปฐมวัย

ในชีวิตปฐมวัยนี้มีความสำคัญที่จะต้องได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจพร้อมกันด้วย จึงจะชื่อว่าได้รับการพัฒนาอย่างสมบูรณ์แบบ จะพัฒนาเพียงร่างกายอย่างเดียวคงไม่สมบูรณ์แบบ เพราะจิตใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญเป็นเรื่องที่คนทุกคนจะต้องได้รับการเอาใจใส่ เริ่มตั้งแต่วัยปฐม เพราะชีวิตในช่วงนี้เป็นช่วงที่จะต้องได้รับเอาใจใส่ดูแลเป็นอย่างดีจึงจะทำให้เขาเหล่านั้นเติบโตอย่างสมบูรณ์แบบทำให้มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ สามารถที่จะต่อสู้ชีวิตและฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ไปด้วยดี ในการพัฒนาด้านจิตใจในวัยนี้ พ่อแม่มีส่วนสำคัญในการสั่งสอนเพื่อให้เรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ตลอดถึงการอบรมเพื่อให้เขาเหล่านั้นเกิดการเรียนรู้ รู้จักหน้าที่ที่มีความระลึกรู้ในหน้าที่ต่าง ๆ เช่น สอนให้รู้จักพูด รู้จักคิด รู้จักความดี ความชั่ว สิ่งนี้ควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ เหล่านี้เป็นกรปลูกฝังให้เขารู้จักคิด ระลึกรู้ เป็นการสอนให้มีสติ เมื่อพ่อแม่รู้จักปลูกฝังคุณ

ธรรมเหล่านี้ให้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะทำให้เขาเป็นคนที่รู้จักคิดในสิ่งที่สร้างสรรค์ไปในแนวทางที่ดี ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตของเด็กในวัยนี้ให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่เปี่ยมไปด้วยคุณธรรม ดังนั้น การพัฒนาในปฐมวัยนี้ พ่อแม่จึงควรสร้างพื้นฐานทางด้านคุณธรรมให้กับเขาเสียแต่เล็ก ๆ เพราะเมื่อเขาเหล่านั้นเติบโตพร้อมด้วยคุณธรรมอย่างนี้ ย่อมจะเป็นลูกที่มีความกตัญญูทวนเวทที่ต่อพ่อแม่ หรือผู้มีพระคุณทั้งหลาย เขาจะมีความเคารพและเชื่อฟังพ่อแม่ นี่คือผลดีที่ได้รับจากการสั่งสอน อบรมบ่มนิสัยให้เป็นคนรู้จักในเรื่องคุณธรรม พ่อแม่ก็จะมีแต่ความชื่นใจและปลื้มใจ เมื่อระลึกถึงเขา

ในการพัฒนาสติปัญญาในวัยนี้ ก็เพื่อให้เป็นคนรู้จักคิดในสิ่งที่ควรคิด พุดในสิ่งที่ควรพูด และกระทำในสิ่งที่ควรทำ รู้จักแก้ปัญหาได้ในเมื่อเกิดเรื่องปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของเขา เขาก็จะเติบโตมาด้วยสติและปัญญา เขาก็จะเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ไม่เป็นลูกที่มีความประพฤติเสื่อมเสีย ถ้าได้ลูกดีก็ทำให้พ่อแม่สุขใจ ถ้าได้ลูกชั่วก็ทำให้แม่ทุกข์ใจจนวันตาย ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงได้ตรัสเรื่องบุตรไว้ในปุตตสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุตร ๓ จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก บุตร ๓ จำพวกไหน คือ
 อภิชาติบุตร (บุตรที่มีคุณสมบัติสูงกว่ามารดาบิดา) อนุชาติบุตร (บุตรที่มีคุณสมบัติเสมอ
 ด้วยมารดาบิดา) อวชาติบุตร (บุตรที่มีคุณสมบัติต่ำกว่ามารดาบิดา) *

จากพระพุทธพจน์นี้ ทรงแสดงถึงบุตรที่มีคุณธรรมสูงกว่ามารดาบิดาด้วยศีล ๕ ประการ แต่ในที่นี้พระพุทธองค์ตรัสว่า บุตรเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยก่อน และทั้งตั้งอยู่ในศีล ๕ คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤตินิโคตนิโคต กาม งดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความประมาท เป็นผู้มีศีล มีกัลยาณธรรม ส่วนมารดาบิดาเป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในพระรัตนตรัย และทั้งไม่มีศีล ๕ ประการ อภิชาติบุตรเป็นอย่างนี้ อนุชาติบุตรนั้น คือ ทั้งมารดาบิดาและบุตรเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยและเป็นผู้มีศีล ๕ ประการเสมอกัน มีกัลยาณธรรมเสมอกัน ส่วน อวชาติบุตรนั้น คือ มารดาบิดาเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยและเป็นผู้ตั้งอยู่ในศีล ๕ ประการ ส่วนบุตรนั้น ทั้งไม่เข้าถึงพระรัตนตรัยและไม่ตั้งอยู่ในศีล ๕ เป็นผู้ธรรมเลวทราม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการอบรมบ่มนิสัยจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ที่มารดาบิดาจะต้องเอาใจใส่ต่อบุตรในวัยนี้ให้มาก เพราะเป็นการปลูกฝังคุณธรรมทำให้เขามีสติปัญญา รู้จักคุณงามความดี และรู้ว่าสิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำ เมื่อปลูกฝังคุณธรรมให้เขาเป็นคนดีแล้วก็ชื่อว่าได้ลูกแก้ว คือลูกประเสริฐเป็นผู้ที่เชื่อฟังต่อพ่อแม่ เป็นลูกที่มีความเคารพตั้งอยู่ใน

* บ.อิตติ. ๒๕/๗๔/๔๓๑.

โอวาท ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “บุตรคนใดเป็นบุตรที่เชื่อฟังมารดาบิดา บุตรคนนั้นชื่อว่า เป็นบุตรที่ประเสริฐกว่าบุตรทั้งปวง”^๒

โดยนัยพระพุทธทวณะที่ได้ยกมากล่าวไว้นี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงชี้ให้ดูว่า ลูกจะดีหรือชั่ว ก็อยู่ที่การมีศีล ๕ และการเชื่อฟังพ่อแม่ แต่ทั้งนี้และทั้งนั้น ก็ขึ้นอยู่กับ การเอาใจดูแล และการอบรมบ่มนิสัยให้เป็นคนดีมีศีลธรรมประจำใจและพ่อแม่ก็ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีก่อน จากพระสูตรนี้ จะเห็นได้ว่า มันช่างสวนทางกับความคิด และการกระทำของพ่อแม่ ในยุคปัจจุบันเพียงไร กล่าวคือ พ่อแม่ในยุคปัจจุบันมักจะตีการอบรมจิตใจเพื่อให้เกิดสติปัญญา คือจะมุ่งแต่จะหาเงินไว้ให้ลูก หวังให้ลูกเรียนเก่ง เรียนสูง ทำงานเบา ทำงานที่มีเกียรติ ได้เงินเดือนที่สูงและร่ำรวย แต่นั่นก็เป็นความปรารถนาดีของผู้ที่เป็นพ่อแม่ แต่จะเห็นว่า ขาดตัวสติและปัญญาในการพร่ำสอนลูก

โดยส่วนมากมักจะลืม คือขาดการอบรมพร่ำสอนในด้านคุณธรรมกับวินัย ถ้าพ่อแม่ไม่ฉลาดในการปลูกฝังคุณธรรมให้เกิดขึ้น เมื่อเขาเติบโตขึ้นก็จะเป็นคนที่คิดไม่เป็น แก้ปัญหาไม่เป็น และเมื่อเกิดอุปสรรคปัญหาชีวิตขึ้น ก็จะไม่สามารถแก้ปัญหาที่นั้นได้ ผลสุดท้ายพ่อแม่ส่วนมากในยุคนี้ต้องผิดหวังน้ำตาตก เป็นโรคประสาท ทั้งเกิดมาอยู่กับกองเงินกองทอง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในนันทิสสูตรว่า “คนมีบุตรข่อมเสร์้าโสภเพราะบุตร คนมีโอบ่อมเสร์้าโสภเพราะโอบเหมือนกัน”^๓

จากพระพุทธดำรัสนี้จะเห็นได้ว่า สาเหตุที่พ่อแม่เสร์้าโสภเพราะบุตร ก็เพราะบุตรไม่ได้ตั้งอยู่ในศีล เป็นคนประพฤติชั่ว นำแต่ความเดือนร้อนมาให้ ซึ่งมีเหตุมาจากการที่พ่อแม่ไม่ได้เอาใจอบรมลูกตั้งแต่เริ่มต้น ทำให้เขาขาดการระลึกรู้ในเรื่องที่ติงาม ฉะนั้น ถ้าเด็กในวัยนี้ไม่รับการปลูกฝังให้เป็นผู้มีศีลธรรมที่ติงามแล้ว เขาก็จะไม่มีสติปัญญาในการดำเนินชีวิต และจะส่งผลให้เขากลายเป็นคนเห็นแก่ตัว คือ ทำอะไรก็ตามใจตนเอง

พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก กล่าวไว้ในหนังสือเรื่องสติเป็นธรรมเอกว่า “วิธีฝึกให้ลูกมีสติสัมปชัญญะ จะฝึกตั้งแต่ลูกอยู่ในท้องมารดาก็ได้ ตัวแม่เองต้องฝึกรักษาใจให้เป็นปกติระมัดระวังอารมณ์ ไม่ให้ใจหงุดหงิด หมั่นสวดมนต์ ฟังธรรม ซึ่งจะเป็วิธีช่วยให้จิตใจสงบเมื่อผู้เป็นแม่ฝึกสติสัมปชัญญะ คิดดี พูดดี ทำดี ก็เท่ากับว่าลูกที่อยู่ในท้องได้ปฏิบัติด้วย”^๔

^๒ ส.ส. ๑๕/๑๔/๑๔.

^๓ ส.ส. ๑๕/๑๒/๑๒.

^๔ พระมิตชูโอะ คเวสโก, **สติเป็นธรรมเอก**, พิมพ์เป็นธรรมทานครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยปริวาส, ๒๕๔๘), หน้า ๔๑.

จากข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า การที่จะฝึกลูกให้มีสติและสัมปชัญญะนั้น ไม่ต้องรอให้เขาเกิดมาก่อนก็ได้ แต่สามารถฝึกได้ทางความรู้สึกอารมณ์ของผู้เป็นแม่ โดยให้อาหารทางสะดือตลอดถึงความรู้สึกนึกคิดทางอารมณ์ของผู้เป็นแม่ แต่ในที่นี้ท่านให้ผู้เป็นแม่เป็นผู้มีจิตใจที่เบิกบานผ่องใส ไม่ให้เป็นคนที่มีจิตใจเศร้าหมอง และเป็นคนขี้โกรธ ขี้โมโห พยายามรับแต่อารมณ์ที่ดี และพยายามสร้างบุญสร้างกุศลด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิให้จิตมีความสงบระงับจากกิเลสภายนอก ตลอดให้สร้างเหตุดี คือ กิณดี พุทธดี ทำดี ก็จะเป็นสื่ออารมณ์ที่ดีไปสู่ลูกที่อยู่ในท้องได้ เขาก็จะเจริญเติบโตด้วยจิตวิญญาณที่ดี เป็นการให้เขาได้ฝึกสติไปด้วย

อีกประการหนึ่ง ท่านกล่าวว่า “เมื่อลูกเกิดมาแล้ว ก็ให้ได้สัมผัสกับบรรยากาศที่ดีในครอบครัว แม่ต้องพูดกับลูกด้วยความอ่อนโยน อุ้มและกอดลูกเพื่อถ่ายทอดความรัก เมื่อลูกร้องไห้ การปลอบโยนด้วยการอุ้มและสัมผัสลูบเนื้อลูบตัว การทำให้ลูกเกิดความรู้สึกดี เป็นการช่วยให้ลูกปล่อยวางจากอารมณ์ที่หงุดหงิด”^๔

ในข้อความที่ท่านกล่าวไว้นี้ ชี้ให้เห็นว่า เมื่อลูกเกิดมาแล้ว ผู้เป็นพ่อแม่ก็ต้องเอาใจใส่ในการเลี้ยงดู และปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามให้เขารับรู้ ซึ่งเป็นการถ่ายทอดทางอารมณ์ หรือการรับรู้ในสิ่งที่พ่อแม่แสดงให้เห็นความรู้สึกทางอารมณ์ มีการปลอบโยน การสัมผัสทางกายเพื่อให้เกิดความอบอุ่น เขาก็จะไม่หวาดกลัว หรือร้องไห้เมื่อได้อยู่ใกล้กับพ่อแม่ ก็จะเป็นสายใยสัมพันธ์ที่มีแต่ความรัก ความอบอุ่น ก็จะเป็นรากฐานทางจิตใจที่ดีและมั่นคงแก่เขา และนอกจากนี้ พ่อแม่ต้องฝึกหัดในเรื่องต่าง ๆ เช่น การกิน การนอน การขับถ่าย ก็เป็นการฝึกความรู้สึกตัวและปฏิบัติยาตอบสนองให้เขาเหมือนกัน ทั้งอบรมบ่มนิสัย เช่น สอนให้มีความรู้สึกรับผิดชอบ ให้เป็นคนมีสติ คือ ให้ความละเอียดรอบคอบ คิดก่อนพูด ก่อนทำเสมอ ส่วนการอบรมลูกในเรื่องของจิตใจและการรักษาอารมณ์นั้น พ่อแม่จะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการสร้างสถาบันครอบครัวให้อบอุ่น พ่อแม่ไม่ควรแสดงอารมณ์ที่รุนแรงต่อกัน ไม่พูดคำหยาบ เพราะนอกจากจะกระทบต่อจิตใจลูกแล้ว ยังทำให้ลูกถือเป็นแบบที่ไม่ดีด้วย การทำในสิ่งที่ดีให้เขาได้อยู่ให้เขาเห็นแต่สิ่งที่ดีงาม ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการพัฒนาชีวิตของเขา พ่อแม่ต้องประพฤติดีเป็นแบบอย่างที่ดีให้เขาเห็น เขาก็เอาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อไป ไม่ต้องเสียเวลาในการพร่ำสอนอย่างมาก ถ้าพ่อแม่เป็นแบบอย่างไม่ดีแล้วอะไร ๆ ก็เสียหายหมด ช้ายังต้องเสียเวลาในการอบรมสั่งสอนเขาอีกด้วย นี่เป็นการสอนให้เด็กในวัยนี้ มีความระลึกได้ในสิ่งที่ดีงาม ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า แบบอย่างที่ดีนั้น ดีกว่าคำสอน แต่พ่อแม่จะเป็นแบบอย่างที่ดีอย่างเดียวยังไม่พอ จะต้องฉลาดในการอบรมสั่งสอนเขาด้วย เขาจึงจะเป็นผู้ฉลาดในทางอารมณ์และเป็นแบบอย่างที่ดีอย่างสมบูรณ์

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

ดังนั้น การที่จะพัฒนาจิตใจในวัยนี้ พ่อแม่ต้องปลูกฝังคุณธรรมให้เกิดขึ้นกับเขาเสียก่อน ด้วยการอบรมบ่มนิสัยในด้านคุณธรรมเพื่อให้เป็นผู้มีสติปัญญาในการพัฒนาคน เมื่อเด็กมีศีลธรรมอันดีงามแล้วย่อมกลายเป็นคนที่มีความกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่ และมีความเคารพเชื่อฟังต่อพ่อแม่ และจะเห็นได้ว่า การอบรมพัฒนาจิตใจในระดับปฐมวัยนี้ ก็คือการปลูกฝังคุณธรรม เพื่อเป็นอุปนิสัยให้มีความรู้สึกรับผิดชอบ เพราะคุณธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาชีวิตและเป็นเรื่องที่ดีงามมีแต่จะนำมาซึ่งความสุขความเจริญในชีวิต และในการฝึกสติให้เกิดขึ้นประจำจิตใจท่านกล่าวไว้ดังนี้ คือ :-

๑. ฝึกสติให้เป็นคนรู้จักความกตัญญูและกตเวที ซึ่งความกตัญญูรู้คุณและตอบแทนบุญคุณนี้เป็นพื้นฐานของคนดี ควรอบรมหรือปลูกฝังก่อนสิ่งอื่นใดทั้งหมด และติดตามด้วยความขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน เสียสละ และความมีระเบียบวินัย เป็นต้น

๒. ฝึกสติให้เป็นคนรู้จักรับผิดชอบตนเอง เช่น รับผิดชอบในหน้าที่การงาน หัดให้เป็นคนมีความคิดเป็นของตนเอง ให้รู้จักแก้ปัญหาเป็น ไม่ควรชี้แนะไปเสียทุกอย่าง

๓. ฝึกสติให้รู้จักเหตุผล หมายถึง ฝึกให้เป็นคนรู้จักเหตุผล ในสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี ถ้าสิ่งไหนถูกต้องด้วยเหตุผลก็ให้ปฏิบัติตาม ถ้าสิ่งไหนไม่ถูกต้องด้วยเหตุผลก็ห้ามปราม

๔. ฝึกสติให้รู้ว่า ต่อไปภายภาคหน้าจะต้องพึ่งตนเอง สอนให้มีประสบการณ์ชีวิตในการเรียนรู้ชีวิตจริง เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับปัญหาซึ่งจะทำให้เขามีความอดทนไม่ท้อแท้ในชีวิต และสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ผ่านไปด้วยดี

๕. ฝึกสติให้รู้จักเรื่องศีลธรรมที่ดีงาม สิ่งที่เป็นความชั่วไม่ควรทำ สิ่งที่เป็นความดีความทำ เพราะการทำความดีเป็นเรื่องไม่เสียหายกลับได้รับความดีตอบแทน แต่ความชั่วนั้น กลับมีแต่โทษและความเสียหาย เช่น การดื่มสุรา การเสพสิ่งเสพติดให้โทษแก่ร่างกาย และทำให้เสียทรัพย์สิน และปัญหาอื่น ๆ เกิดขึ้นตามมาอย่างมากมาย นี่คือโทษของอบายมุข มีการดื่มสุรา เป็นต้น

๖. ฝึกสติให้รู้จักปลูกความเมตตาจิตทั้งแก่ตนและคนอื่น กล่าวคือ ฝึกให้มีความเมตตาความรักปรารถนาดีต่อคนอื่น กรุณา คิดสงสารคนอื่นเห็นอกเห็นใจคนอื่นคิดจะช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์ มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อนุคคลอื่นได้ดี ก็มีความยินดีกับเขาด้วย อุเบกขา ให้รู้จักการวางเฉยในเรื่องที่ควรวางไม่ใช่เดือดร้อนและพาลไปทุกเรื่อง ข้อนี้เป็นการฝึกให้มีสติควบคุมอารมณ์ของตนเอง เหล่านี้เป็นการปลูกฝังให้มีพรหมวิหาร เขาจะได้เป็นคนมองโลกในแง่ดี ไม่มองโลกในแง่ร้าย เมื่อเขามีหลักคุณธรรมอย่างนี้ เขาย่อมมีความสุขในชีวิต เพราะเป็นผู้ประกอบด้วยความเมตตา ทั้งเป็นที่รักแก่คนอื่น ฉะนั้น การสอนในเรื่องพรหมวิหารนี้ เป็นการสร้างความสมดุลในชีวิตที่เขาจะต้องเผชิญกับโลกอีกมากมาย

๗. ฝึกสติให้เป็นคนรู้จักสร้างความดีใส่ตน เช่น รู้จักการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ตลอดจนการหัดให้สวคมนต์ ระลึกถึงพระรัตนตรัยทั้งระลึกถึงคุณของมารดาบิดา ครูอาจารย์ที่สอนวิชาให้ไว้^๖

ในการพัฒนาชีวิตด้วยการเจริญสติ คือการระลึกรู้ในระด้าปฐมวชินี้ เป็นการทำให้มีสติ และปัญญาสามารถเข้าใจคุณค่าของชีวิต และเป็นการพัฒนาชีวิตให้ถึงความสำเร็จ เพราะถ้าเด็กใน วชินี้ ไม่ได้รับการอบรมปลูกฝังคุณธรรมตั้งแต่เล็ก ขาดความอบอุ่นจากการเอาใจใส่จากพ่อแม่และ สาเหตุหย่าร้างกัน ปัญหาต่าง ๆ ก็จะตามมา คือ ทำให้เขาารู้สึกว่า เป็นคนด้อยในเรื่องต่าง ๆ กลายเป็นคนขาดความมั่นใจ หรือ เป็นคนไม่รู้จักแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้น การพัฒนาสติ ปัญญาจะต้องได้รับอบรมเสียตั้งแต่วชินี้ จึงจะเป็นพื้นฐานแห่งสติปัญญาที่มั่นคงและสามารถ พัฒนาสติปัญญาให้ถึงเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถึงจะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตในอนาคตข้างหน้า ได้ต่อไป

๓.๑.๑ สติในการศึกษาเล่าเรียน

การกำหนดสติในการศึกษาเล่าเรียน ทำไม่ถึงจะต้องกำหนดสติในการเรียนด้วย จำเป็น หรือไม่ในการใช้สติ ตอบว่า สตินี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เคียวในการศึกษาเล่าเรียน เพราะถ้า เผลอสติ ปล่อยใจไปที่อื่นเสีย ความรับรู้ก็ไม่ดี เพราะจิตไม่รับรู้ในขณะที่ครูสอน ปัญญาคือความ รู้ความเข้าใจในวิชานั้น ๆ ก็ไม่เกิดขึ้น หรือถ้าเกิดปัญญาก็เป็นความรู้ความเข้าใจที่ไม่แจ่มแจ้ง จะมีแต่ความสงสัยอยู่ตลอดไป จึงเป็นอุปสรรคต่อการเรียน สติจึงเป็นธรรมที่สำคัญสำหรับใช้ระลึก รู้เข้าใจในวิชานั้น ๆ เพราะการเรียนการศึกษาเป็นสิ่งที่รู้ด้วยจิตใจ สิ่งใดที่รู้ด้วยใจ สิ่งนั้น คือ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับใจ กล่าวคือ โดยอาการที่เอาตัวรู้คือสติเข้าไปกำหนดรู้ในขณะที่เรียนหนังสือ หมายถึงการตั้งใจมีจิตจดจ่อต่อการเรียนในขณะที่ปัจจุบันนั้น นั่นคือ การมีสติเพื่อให้เกิดสมาธิคือ ความตั้งมั่นแห่งจิต เมื่อจิตมีสติและสมาธิการรับรู้ก็ดี ย่อมสามารถรู้เข้าใจในเนื้อหาวิชาที่ครูสอน โดยแจ่มแจ้ง จะเข้าใจได้ดีกว่าบุคคลผู้ขาดสติ เพราะบุคคลผู้ขาดสติไม่มีความระลึกได้โดยสมบูรณ์ จิตใจไม่จดจ่อ จะส่งจิตไปที่อื่นเป็นส่วนมาก จิตใจจะไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จิตจะไม่รวมตัวเป็นหนึ่ง การรับรู้จึงไม่สมบูรณ์ ฉะนั้น ความรู้ความเห็นความเข้าใจก็อยู่ตรงที่จิตจดจ่อระลึกรู้ เพราะจิตมี อารมณ์อยู่กับปัจจุบันโดยไม่ส่งใจไปที่อื่น สติปัญญาก็เกิดขึ้นอย่างชัดเจนโดยไม่เลือนลางหายไป ซึ่งท่านกล่าววิธีการเจริญสติในห้องเรียนไว้ดังนี้ คือ :-

^๖ชมรมชาวพุทธ, **อภิมหามงคลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๔๑), หน้า ๒๖๘.

๑. วิธีเจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธินั้น อย่าเอาใจส่งไปที่อื่น ถ้าใจส่งไปที่อื่นให้รับตามจิต กลับคืนมาที่อารมณ์ปัจจุบันทันที

๒. ให้กำหนดจิตโดยมีสติรู้อยู่ตลอดในขณะที่ครูสอนวิชานั้น ๆ ถ้าเกิดความง่วงนอน ก็ให้ไปล้างหน้าให้หายง่วง ความง่วงซึมนั้นก็จะหายไป หรือถ้ายังไม่หายง่วงก็มองไปข้างนอก หรือคิดว่า อาจารย์ผู้สอนเรานั้นท่านยิ่งเหนือกว่าเราให้คิดอย่างนี้ จิตของเรานั้นก็พยายามข่มตั้งใจ ออกทนให้ถึงที่สุดในการเรียนวิชานั้น ๆ

๓. ในขณะที่ครูสอนอยู่อย่าคิดไปในเรื่องอื่น ซึ่งจะเป็นเหตุทำใจของเราให้ฟุ้งซ่าน เพราะจิตคิดมาก ให้พยายามมีสติมีสมาธิอยู่เสมอ ให้ฝึกอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป ก็จะเกิดความเคยชิน และจะทำให้การเรียนก้าวหน้าได้^๑

จากข้อความที่ท่านกล่าวไว้นั้นแสดงให้เห็นว่า การเจริญสติเพื่อให้เกิดพลังของสมาธิ เมื่อเกิดสมาธิ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในการศึกษาเล่าเรียน จะเห็นได้ว่า ในวัยระดับปฐมวัยซึ่งเป็นช่วงที่จะต้องเรียนแสวงหาความรู้เพื่อให้เกิดปัญญาจึงต้องอาศัยสมาธิเหมือนกัน ในแต่ละวัยนั้นจะมีสติสมาธิมากน้อยต่างกัน อย่างในปฐมวัยนี้เป็นวัยที่มีสติสมาธิสั้น เขาจึงสามารถรับรู้และเข้าใจเพียงชั่วขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้น จากนั้นเขาจะค่อยปรับตัวของเขาเอง ส่วนวัยผู้ใหญ่จะเป็นวัยที่มีความมั่นคงทางสติสมาธิสามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้นาน ๆ และสามารถรับรู้เรียนรู้ได้ดีกว่า ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการพัฒนาทางด้านสรีระร่างกายระบบสมองที่สมบูรณ์ และจิตที่มีสติสมาธิ แต่ต้องอาศัยสติในการศึกษานี้เป็นสำคัญ ถึงจะมีร่างกายที่สมบูรณ์ แต่หากว่าไม่มีสติและสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนแล้วก็ยากที่จะเข้าใจ หรือเข้าอย่างทะลุปรุโปร่งได้ในวิชาที่ตนเรียน

อนึ่ง เมื่อบุคคลฝึกสติรับรู้ในการศึกษาเล่าเรียน จิตนี้จะมีพลังมีความมั่นคงขึ้น มีสติดีขึ้น ความรู้สึก็จะย้อนจากตัวอาจารย์มาอยู่ที่ตัวนักเรียน กล่าวคือการถ่ายทอดความรู้ทางจิตวิญญาณนั่นเอง เพราะฉะนั้น จิตนั้นจะรับรู้ได้ดีมีสมาธิในตัว ภายหลังเมื่อเกิดความชำนาญแล้ว สติสัมปชัญญะ จะรู้พร้อมอยู่ทุกขณะ เพียงแต่การกำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น

ในการเรียนการศึกษานั้น ตามหลักการทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงอิทธิบาท ๔ ว่าเป็นหลักธรรมที่สามารถทำให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนได้ตั้งใจปรารถนา แต่อิทธิบาท ๔ นั้น ก็จำเป็นต้องมีสติควบคุมอยู่เสมอจึงจะทำให้สำเร็จผลได้ ดังนี้ คือ :-

๑. เมื่อเกิดฉันทะคือความพอใจขึ้นในการที่จะเรียนก็ต้องมีสติเป็นเครื่องกำกับอยู่ว่า จะเรียนเรื่องอะไร เรียนแล้วจะเกิดผลอย่างไร จะเป็นผลเสียหรือผลดี

^๑พระราชสังวรญาณ(หลวงปู่พุทธ งามิโย), **หนังสือพระธรรมเทศนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา), หน้า ๗๖-๗๑.

๒. วิริยะ ความเพียร เมื่อเกิดความเพียรจะต้องมีสติกำหนดรู้ว่า จะใช้ความเพียรมากหรือน้อย บางครั้งถ้าใช้ความเพียรมากเกินไปอาจจะให้โทษแก่สุขภาพร่างกายได้ เช่นทำให้ล้าป่วยได้ ฉะนั้น ต้องมีสติปัญญาเป็นเครื่องกำกับด้วย หรือ ถ้าใช้ความเพียรน้อยเกินไปก็จะทำให้สำเร็จได้ยาก ก็ต้องเพิ่มความเพียรอีก

๓. จิตตะ ความเอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น เมื่อมีความฝักใฝ่ที่จะเรียนในสิ่งนั้น ๆ ก็ต้องมีสติกำกับในการใฝ่รู้ เพราะบางครั้งถ้าต้องการรู้มากเกินไปอาจทำให้จิตฟุ้งซ่านได้ ฉะนั้น ท่านจึงให้มีสติคอยดูแลความต้องการของจิต โดยให้มีความต้องการพอดีพอเหมาะก็จะเกิดความสมดุลย์

๔. วิมังสา ความตึกตรองในสิ่งนั้น ๆ ในข้อนี้เป็นการระลึกถึงสิ่งที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมาจึงเหมือนกับตัวสติที่คอยระลึกรู้ และเป็นการไตร่ตรองในสิ่งที่ตนได้เรียนมาทั้งหมด เพื่อหาเหตุผลมาเป็นข้อสรุป

อิทธิบาททั้ง ๔ ข้อนี้เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนในการศึกษาเล่าเรียนให้ประสบความสำเร็จ โดยอาศัยสติเป็นเครื่องระลึกรู้หรือควบคุมความคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว โดยมีสติเป็นตัวควบคุม ตั้งแต่เริ่มมีความพอใจในสิ่งที่ตนจะเรียนศึกษา มีความพากเพียร มีใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น ๆ และมีวิจาร์ญาณด้วยเหตุผลเป็นเครื่องตัดสินใจให้สมเหตุสมผล

ดังนั้น หลักการเจริญสติเพื่อพัฒนาชีวิตระดับปฐมวัยนี้ จะต้องได้รับการปลูกฝังคุณธรรมตั้งแต่เด็กก่อน เมื่อเขามีสติปัญญาก็เป็นพื้นฐานปัจจัยในการพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญงอกงามได้ในขณะเดียวกันยังเป็นปัจจัยส่งผลดีให้แก่คนอื่นด้วย กล่าวคือ เมื่อได้รับการพัฒนาจิตใจอันเป็นไปในแนวทางที่คือนี้นี้ ก็ทำให้คนอื่นได้รับความความรู้สึที่ดีต่อกัน เมื่อได้เรียนร่วมกัน ทำงานร่วมกันก็ทำให้ได้รับประโยชน์เป็นสุขไปด้วยเพราะมีเพื่อนดี และผลของการอบรมบ่มนิสัยให้เขาเป็นคนมีสติปัญญาในทางที่ชอบ เขาก็จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาครอบครัว สังคม และประเทศชาติให้เจริญไปในทิศทางที่ดีต่อไป

๓.๒ ความสำคัญของสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตระดับมัธยมวัย

การพัฒนาชีวิตในระดับมัธยมวัยนี้ จะต้องมีสติมากกว่าระดับปฐมวัยหลายเท่า เพราะจะต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น เช่น การอยู่ครองเรือน การแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง เพื่อดำรงชีพให้มีความสุขความเจริญ ตลอดจนถึงการสร้างฐานะของตนให้มั่นคง และการปฏิบัติธรรม ในวัยนี้จึงต้องมีสติสัมปชัญญะ หรือใช้สติปัญญาเป็นเครื่องดำเนินชีวิตให้มากขึ้น หมายความว่า เมื่อจะทำอะไรก็ให้มีความสุขรอบรอบมากขึ้นกว่าเดิมจากปฐมวัย และจะเห็นได้ว่า ถ้าคนในวัยนี้ได้รับการฝึกสติอย่างสมบูรณ์แบบ ก็จะมีความคิดอย่างมีเหตุผลมีอารมณ์ที่มั่นคงสุขุมยิ่งขึ้น ถ้าไม่ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตก็ยากที่พ้นฝ่าอุปสรรคไปได้ด้วยดี ในวัยนี้พึงเป็นผู้ไม่ประมาท มีสติอยู่กับ

ตนเองเสมอในการทำงานทุกอย่าง ก็จะสามารผ่านอุปสรรคไปด้วยดี งานก็ไม่บกพร่อง แม้การปฏิบัติธรรมก็จะสามารถบรรลุธรรมได้ ถ้าใจไม่ประมาทขาดสติ ดังจะแยกเป็นข้อ ๆ ดังนี้ คือ :-

๓.๒.๑ สติกับการทำงานเพื่อพัฒนาชีวิต (ระดับโถกยธรรม)

ในการทำงานต่างๆ นั้นเพื่อให้ประสบความสำเร็จบุคคลจำต้องใช้สติเป็นเครื่องดำเนินชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตนี้จะปราศจากสติไม่ได้ เพราะถ้าปราศจากสติก็ชื่อว่า เป็นผู้ประมาทในการทำงานทั้งปวง ขาดการระลึกรู้และความเข้าใจ ขาดความรอบครอบในงานนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้งานย่อมบกพร่องไม่บรรลุถึงจุดประสงค์ได้ ทั้งยังจะทำให้งานนั้นเกิดความเสียหายอีก ฉะนั้น บุคคลพึงมีสติและปัญญาเป็นเครื่องดำเนินชีวิต เมื่อเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต จะทำสิ่งใดก็ตาม จะพูดสิ่งใดจะคิดสิ่งใดมักจะไม่ผิดพลาดจะมีแต่ความถูกต้อง เพราะมีสติกำกับอยู่

ในมงคลข้อที่ ๑๔ พระพุทธองค์ตรัสถึงการทำงานให้มีสติเป็นเครื่องพิจารณา คือ ทรงให้พิจารณาถึงงานที่ทำนั้นว่า อย่าให้ค้างค้ำเพราะจะเกิดความเสียหายได้ และงานนั้นมีโทษหรือไม่มีโทษ ถ้าเป็นการทำงานที่มีโทษ ก็ทรงให้ละเสียคือ อย่าทำ เพราะทำแล้วย่อมให้โทษ พระพุทธองค์จึงให้แยกแยะในสิ่งที่ควรทำอย่างมีสติ และจะเห็นว่า ทั้ง ๒ ข้อนั้น ทรงมุ่งการทำงานเหมือนกัน ต่างกันแต่ข้อแรก ทรงมุ่งการทำงานที่ไม่ค้างค้ำ การงานที่ไม่เกิดความเสียหายเพราะมิว่าแต่รอเวลาอยู่งานจึงไม่เสร็จ ข้อสอง ทรงมุ่งการทำงานที่มีโทษ และไม่มีโทษ ทรงให้เลือกทำการงานที่ไม่มีโทษเท่านั้น ดังจะได้อธิบายเป็นข้อ ๆ ดังนี้ คือ :-

๑. การงานที่ไม่อาดูด หมายถึงการงานที่ไม่ค้างค้ำ เมื่อบุคคลไม่หลงลืม มีสติในการทำงาน ก็ให้รีบทำ อย่ารีรอให้เวลาล่วงเลยไป ให้รีบประกอบกิจการงานนั้น โดยความไม่เกียจคร้าน ต้องมีสติระลึกอยู่เสมอว่า ถ้างานไม่เสร็จก็จะเกิดความเสียหาย จะต้องมีความตื่นตัว และความขยันอดทนต่อการทำงานนั้น

คนที่ขาดสติมักจะหลงลืมในงานจึงปล่อยให้เวลาล่วงเลย ชอบปลัดวันประกันพรุ่ง และไม่ยอมทำให้เสร็จ ทำให้งานนั้นเสียหาย หรือเกิดความล่าช้าเสียหายแก่งานที่ตนทำ ทั้งงานส่วนตัวและส่วนรวม เช่นงานราชการเป็นต้น ฉะนั้น บุคคลใดที่ทำงานค้างค้ำไว้มาก แม้ในปัจจุบันจะเกิดความรู้สึกหนักใจ มีความกังวลใจเพราะการงานไม่สำเร็จ ท่านจึงเรียกงานที่ค้างค้ำว่า เป็นอัปมงคล คือไม่เป็นมงคล เพราะงานนั้นเสียหายทั้งแก่ตนและคนอื่น และจะเห็นได้ว่า บุคคลในวัยนี้ ถ้าหากขาดสติปล่อยให้ผ่านไปเรื่อย ๆ ก็จะหาความสำเร็จในชีวิตไม่ได้เลย

ส่วนบุคคลใด เป็นผู้ไม่ประมาทไม่หลงลืมสติ กล่าวคือ ไม่เลินเล่อ ย่อมอาจทำงานให้สำเร็จได้ และการงานนั้นไม่ต้องคอยอดูดุกันยาม แทนที่จะรีบทำให้เสร็จภายในวันนี้ สัปดาห์นี้ เดือนนี้ หรือปีนี้ บางทีอาจเลื่อนเวลาไปก็ไม่ได้ทำเสียที งานก็เลยไม่เสร็จ ดังนั้น พระพุทธองค์

คริสต์ไว้ว่า ถ้าเราจะทำความดีเมื่อไร ฤกษ์ก็ดีเมื่อนั้น ไม่ต้องรอรฤกษ์ยาม ดังที่พระองค์คริสต์ไว้ในคาถาชาดกว่า “ประโยชน์ย่อมล่วงเลยคนโง่ที่มัวถือฤกษ์ยามอยู่ประโยชน์เป็นตัวฤกษ์ของประโยชน์ ดวงดาวทั้งหลายจักทำอะไรได้”^๔

จากพระพุทธรูปคำรัสนี้ชี้ให้เห็นว่า บุคคลผู้ประมาทในเวลาคือขาดสติเดินเล่อต่อการงาน มัวแต่รอให้ได้ฤกษ์ยามก่อนว่า จักทำงานเวลาเช้า เวลาเที่ยง หรือเวลาค่ำ มัวแต่เลือกยามเวลาอยู่เลยไม่ได้ทำงานสักที กาลเวลาก็ล่วงเลยผ่านไป ดวงดาวจะทำอะไรได้ ฤกษ์ดีในทางพระพุทธศาสนา ก็คือทำดีเวลาไหนก็ได้ในเวลานั้น ถ้าวานั้น ๆ เป็นเวลาที่ดียามดี เพราะฉะนั้น ฤกษ์ดีในทางพระพุทธศาสนาจึงหมายถึงการที่ไม่ประมาทในการกระทำในขณะนั้น ฤกษ์ไม่ดีหมายถึงการทำความชั่วต่างหาก ก็คือ คนที่ขาดสติเป็นผู้ประมาทนั่นเองเพราะทำชั่วในเวลานั้น

วิธีทำงานให้สำเร็จนั้นจะต้องมีสติมีความรอบรอบไม่ประมาท โดยมีจิตตั้งมั่นด้วยอยู่เสมอ ไม่หลับไหลและทำงานด้วยใจรักงานจริง ไม่เกียจคร้านในการทำงานทุกอย่าง จะเป็นงานหนักหรืองานเบาที่ไม่ท้อแท้ในจิต ทั้งไม่มีจิตหดหู่ มีความพอใจรักงานนั้นเป็นชีวิตจิตใจ และงานที่ทำนั้นเป็นงานที่สุจริต มีความขยันเป็นคบะไม่ย่อท้อง่าย ๆ ซึ่งเป็นหลักในการทำงานให้สำเร็จ มีความตั้งใจจริงไม่เหลวไหลและในสิ่งที่ตนเองจะทำ คือเป็นคนพูดจริงทำจริง บุคคลผู้พูดจริงทำจริงมักจะประสบผลสำเร็จ ต่างจากคนที่เหลวไหลพูดอะไร ทำอะไรก็ไม่จริง จึงไม่สำเร็จสักที และประการสุดท้ายที่ขาดไม่ได้ ก็คือการมีสติเป็นพิจารณาถึงเหตุถึงผลที่จะคิด พูด และทำในงานนั้น ๆ และท่านกล่าวว่า ต้องประกอบด้วยอิทธิบาททั้ง ๔ ประการซึ่งเป็นคุณธรรมทำให้สำเร็จได้ คือ :-

๑. ฉันทะ ความพอใจในการงานนั้น
๒. วิริยะ ความขยันหมั่นเพียรในการงานนั้น
๓. จิตตะ ความตั้งใจในการงานนั้น
๔. วิมังสา ความมั่นตรึกตรองในงานนั้น^๕

จากข้อความที่ท่านกล่าวไว้นั้น แสดงให้เห็นว่า งานทุกอย่างจะสำเร็จได้นั้น จะอาศัยความพอใจเป็นที่ตั้งเป็นอันดับแรก กล่าวคือ มีสติเพื่อระลึกไว้ว่า งานนั้นจะยากสักเพียงไรก็ตาม ถ้ามีความพอใจแล้วก็จะเกิดความพยายามที่ทำให้สำเร็จ ระลึกว่า ความเพียรนี้เป็นสิ่งสำคัญ จะเป็นงานเล็กหรืองานใหญ่ก็ตาม ถ้ามีความเพียรแล้วย่อมมีความอดทนต่อความยากลำบากในการทำงาน เห็นว่า ชีวิตจะผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ นั่น ต้องใช้ความเพียร คืออดทนต่อผู้ซึ่งจะสำเร็จได้ ดัง

^๔ พ.ชา ๒๗/๔๕/๒๐.

^๕ พ. สติธรรม(พิจิตร จิตวณ โณ), **อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๗). หน้า ๑๔๑.

ประสงค์ ระลึกถึงความใฝ่ใจ ก็มีจิตใจงอและมีความตั้งใจที่จะทำงานนั้นจริง ๆ และประการสุดท้าย วิมิงสา ก็มีสติรู้เข้าใจงานนั้น ได้แก่การทำงานโดยมีวิจารณญาณพิจารณาให้ดีก่อนจึงค่อยทำไม่ใช่สักแต่ว่าทำ คนเราแม้จะรักงานสักเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าขาดสติปัญญาพิจารณาแล้วผลที่สุกงอมนั้นก็เสร็จโดยไม่เรียบร้อย ฉะนั้น เมื่อใช้อิทธิบาท ๔ ประการนี้แล้วโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับตั้งแต่การมีความพอใจ มีความเพียร มีความฝึกลงไปในสิ่งนั้น และก็มีความตรึกตรองพิจารณาให้ดีเสียก่อนจึงค่อยทำ งานนั้น ๆ จึงไม่บกพร่อง คือ ย่อมสำเร็จโดยความบริบูรณ์ เพราะคนมีสติเมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ จะไม่แก้ปัญหาโดยปราศจากปัญญา แต่จะพินิจพิเคราะห์ให้ดีแล้วจึงตัดสินใจปัญหานั้น ๆ งานก็ออกมาดี

บุคคลที่เป็นอยู่โดยขาดสติเหมือนกับคนที่ตายแล้ว เพราะเป็นผู้มีจิตหลงลืมจิตที่มีติดบอด เมื่อมีจิตติดบอดเช่นนี้ อาจหลงทำความชั่วทางวาจา และทางกายได้ เมื่อทำความชั่วทางวาจา หรือทางใจ ก็ทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนและผู้อื่นได้ จึงหาความดีใส่ตนไม่ได้ ที่ว่าตายแล้วนั้นก็คือตายจากคุณงามความดี จิตคิดที่จะทำความดีก็ไม่มีเพราะจิตหลงมัวเมาอยู่ เป็นจิตที่ไม่ตื่น คือไม่ตื่นเพื่อจะทำความดี เพราะถูกความโลภ ความโกรธ และความหลงเข้าครอบงำจิต จึงเหมือนถูกความมืดปิดบังเอาไว้มองอะไรก็ไม่เห็นคือไม่รู้ว่าจะกำหนดทิศทางชีวิตของตนอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะทำให้ชีวิตของตนถึงซึ่งความเจริญได้ และไม่ให้เกิดทุกข์โทษเวรภัยต่าง ๆ แก่ชีวิตของตนได้ ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า เมื่อบุคคลขาดสติแล้วจึงถูกความโลภ ความโกรธ และความหลงเข้าครอบงำจิตได้จิตจึงมีติดบอด หาวิธีทางแก้ปัญหาชีวิตของตนไม่ได้

ส่วนผู้มีสติในการดำเนินชีวิตคือไม่ประมาทในชีวิตก็เหมือนกับคนที่ไม่ตาย เพราะเป็นผู้มีจิตไม่หลงลืม ไม่มัวเมาประมาท เมื่อจะคิด จะพูด และจะทำสิ่งใดก็ใคร่ครวญตรึกตรองดีแล้วจึงทำ และระมัดระวังมิให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เช่น ไม่เบียดเบียนคนอื่นให้ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนเป็นต้น บุคคลผู้มีสติไม่ประมาทเช่นนี้ จะพยายามสร้างแต่สิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและคนอื่นอยู่เสมอ จะไม่ทำร้าย กล่าวร้าย หรือแม้กระทั่งจะคิดก็ไม่คิดร้ายต่อคนอื่น จะวางตนเสมอต้นเสมอปลาย และตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม

ในการทำงานนั้น ท่านกล่าวว่า “คุณสมบัติที่สำคัญประการหนึ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือ ความอดทน แต่จะต้องอดทนด้วยสติปัญญา ถ้าขาดสติปัญญาก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร ฉะนั้น ต้องใช้สติปัญญาเป็นเครื่องไต่ตรองจึงจะทำให้งานนั้นสำเร็จตามความประสงค์ได้ด้วยดี”^{๑๑}

^{๑๑}วคิน อินทสระ, **วิธีทำจิตให้บริสุทธิ์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โอ. เอส. พรินติ้ง-เฮ้ส์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓.

ในการดำรงชีวิตบุคคลในฆราวาสวัณนี้ไม่เพียงเป็นผู้ประมาท ก็ขาดสติในการทำงานต่าง ๆ และการงานใดถ้ามีโทษก็พึงหลีกเลี่ยงเสีย ถ้าการงานใดไม่มีโทษก็พึงทำอย่างยิ่ง เพราะการงานที่ไม่มีโทษย่อมไม่ก่อให้เกิดโทษอันใด กลับมีแต่คุณค่าและประโยชน์ ดังนั้น บุคคลพึงระลึกอยู่เสมอว่า การงานที่ไม่มีโทษเมื่อทำแล้วไม่ถูกตำหนิ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนใคร แต่กลับมีประโยชน์แก่ตนและคนอื่น นั่นพึงทำอย่างยิ่ง โดยท่านให้พิจารณาอย่างนี้ คือ :-

๑. การงานที่ไม่มีโทษนั้นต้องประกอบด้วยองค์ ๔ ประการ คือ :-

- ๑.๑ ไม่ผิดกฎหมาย
- ๑.๒ ไม่ผิดประเพณี
- ๑.๓ ไม่ผิดศีล
- ๑.๔ ไม่ผิดธรรม **

จากเนื้อความที่ท่านกล่าวไว้นั้น อธิบายได้ดังนี้ คือ :-

๑.๑ งานไม่ผิดกฎหมาย หมายถึง ไม่ค้าอาวุธ ไม่ค้ำมนุษย์ ไม่ค้ายาเสพติด ไม่ค้ายาพิษ ประกอบแต่การงานที่ถูกต้องตามกฎหมาย เช่นการงานที่สุจริตทางกายเป็นต้น

๑.๒ งานที่ไม่ผิดประเพณี หมายถึง การทำงานถูกต้องตามความนิยมในท้องถิ่นนั้น ๆ เช่น ท้องถิ่นนั้น ๆ มีความนิยมในประเพณีตลอดถึงวัฒนธรรมเช่นไร ก็พึงปฏิบัติตามประเพณีท้องถิ่นนั้น ๆ เมื่อทำถูกต้องก็ไม่มิโทษ

๑.๓ งานที่ผิดศีล หมายถึง การงานใด ๆ ก็ตามอย่างน้อยไม่ผิดศีล ๕ ได้แก่ การงานนั้นต้องไม่เป็นการฆ่าทำลายล้างผู้อื่น ไม่เป็นการขโมย ไม่แย่งชิงคดโกงผู้อื่น ไม่เป็นการประพฤติดิฉินในกาม ไม่เป็นการพูดเท็จหลอกลวงคนอื่น ไม่เป็นการเสพของเสพติดให้โทษ เป็นต้น

๑.๔ งานที่ไม่ผิดธรรม หมายถึง การทำงานบางอย่างนั้น บางครั้งถือว่าไม่ผิดศีล แต่ผิดธรรม ศีลนั้นจะควบคุมถึงใจ เช่น คิดจะประหารคนอื่น ก็ไม่ถือว่าผิดศีล ๕ แต่ผิดธรรม จิตคิดจะลักขโมยของคนอื่นไม่ผิดศีล แต่ผิดธรรม เป็นต้น จิตโกรธ ขาดความเมตตาไม่ผิดศีล แต่ผิดธรรม เพราะไม่มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ในจิตใจนั่นเอง

ดังนั้น ต้องพิจารณาให้ดีว่า งานนั้น ๆ ผิดกฎหมาย ผิดประเพณี ผิดศีล และผิดธรรมหรือไม่ ถ้าเป็นงานที่ไม่ถูกต้องตามหลักศีลธรรมแล้ว ย่อมนำแต่ทุกข์ปัญหามาให้ ก็พึงหลีกเลี่ยง พึงเลือกเอาแต่การงานที่ถูกต้องตามหลักศีลธรรม เพราะการงานที่ไม่มีโทษย่อมนำมาแต่ความสุขใจ อยู่ก็มีความสุข ไม่ทุกข์ร้อนกังวลใจ

** พ. สติธรรม (จิตตวิโม), **อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา**, อ่างแล้ว, หน้า ๑๘๒.

อนึ่ง คนที่หลงตัว คือไม่มีสติเป็นเครื่องห้ามคน หลงไปติดอยู่ในอบายมุข ชื่อว่า ผิดธรรม การคิดการพินินั้นพระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นทางแห่งความเสื่อม ทรงให้หลีกเลี่ยงจากอบายมุข ทรงให้ทำแต่งานที่ไม่มีโทษ คืองานที่สุจริต ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ชื่อว่าเป็นการประพฤติธรรม ชีวิตจะมีความสุขได้นั้น จะต้องเป็นอยู่ด้วยสติปัญญา มีความใคร่ครวญแล้ว จึงค่อยทำ ขศยอมเจริญแก่บุคคลผู้มีสติ คือผู้มีชีวิตเป็นอยู่อย่างไม่ประมาท ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ขศยอมเจริญแก่บุคคลผู้ขยัน ผู้มีสติ ผู้มีภาระงานสะอาด ผู้ใคร่ครวญแล้ว จึงทำ ผู้สำรวจระวัง ผู้เป็นอยู่ด้วยธรรม และผู้ไม่ประมาท”^{๑๒}

จากพระพุทธพจน์ทรงแสดงว่า หากบุคคลผู้ไม่ประมาทในชีวิต คือ เป็นผู้ประกอบด้วยกายสุจริต วชิสุจริต และมโนสุจริต ในการทำงานนั้น เป็นผู้ขยัน ใคร่ครวญแล้วจึงทำ มีความระมัดระวังในสิ่งที่ตนทำว่า มีโทษหรือไม่ และเป็นอยู่ด้วยธรรม ชีวิตของบุคคลนั้น ย่อมถึงความเจริญยิ่งด้วย ลาก ขศ สุข สรรเสริญตามลำดับ มีแต่จะพอกพูนฐานะของตนให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป นี่คือ ความเป็นผู้ไม่ประมาทรู้จักเลือกการงานที่ไม่มีโทษย่อมประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี

๓.๒.๒ สถิติกับการครองตนเพื่อพัฒนาชีวิต

บทบาทของผู้มีสติในกรณีนี้จะเป็นคนที่รู้ตัวอยู่เสมอว่า จะต้องขยันทำมาหากินไม่เช่นนั้นแล้ว ทรัพย์สมบัติจะตั้งอยู่ไม่ได้นาน ทั้งยังไม่สามารถเพิ่มทรัพย์สมบัติได้ และไม่สามารถดำรงวงศ์ตระกูลให้ตั้งอยู่ได้ เมื่อคิดได้ดังนี้แล้วจะพยายามตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาทในการแสวงหาทรัพย์ ซึ่งในวินัยนี้เป็นวินัยที่จะต้องตั้งหลักฐาน การระลึกได้เช่นนี้ก็จัดอยู่ในความไม่ประมาทในชีวิตเหมือนกัน เมื่อมีความขยันแล้ว พระพุทธองค์ตรัสว่าให้มีสติรู้จักระวังรักษาทรัพย์และชื่อเสียง รู้จักรักษาทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ในตระกูลไม่ให้เสื่อมไป และรักษาชื่อเสียงวงศ์ตระกูลของตนไว้อย่าให้เสื่อมจากความคิดที่บรรพบุรุษ หรือตัวเราสั่งสมสร้างไว้ดีแล้ว คบเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร คือมิตรที่ดี มิตรที่แนะนำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ไม่แนะนำในสิ่งอันจะก่อให้เกิดโทษต่าง ๆ และประการสุดท้ายให้มีสติใช้จ่ายทรัพย์ที่หามาได้ให้เหมาะสมกับฐานะของตน ไม่ใช่จ่ายโดยสุรุ่ยสุร่าย การมีสติอย่างนี้ ชื่อว่าเป็นการพิทักษ์ผลประโยชน์ไว้ให้อยู่ได้นาน นี้เรียกว่า ให้เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน ไม่ให้กลายเป็นอดีต ก็เพราะความเป็นผู้ไม่ประมาทดังกล่าวนี้นี้ ดังที่ท่านกล่าวประโยชน์ปัจจุบันที่ทำให้ชีวิตมีความสุขก้าวหน้าไว้ว่า

๑. อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น
๒. อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา

^{๑๒}พ.ธ. ๒๕/๒๔/๓๒.

๓. กัลยาณมิตตตา กบคนดีเป็นมิตร

๔. สมชีวิตา มีความเป็นอยู่ที่เหมาะสม **

จากข้อความที่ยกมานี้ ชี้ให้เห็นว่า การที่จะครองตนให้มีความสุขได้ในปัจจุบันนั้น จะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมคือทฤษฎัมมิกัตถประโยชน์ ซึ่งหลักธรรมนี้เมื่อผู้ปฏิบัติตามแล้วย่อมได้รับประโยชน์ปัจจุบัน และเป็นหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น เริ่มตั้งแต่มีความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ประกอบแต่อาชีพที่สุจริต มีความชำนาญ รู้จักใช้ปัญญาสอดส่องตรวจตรา หาอุบายวิธีโดยอุบายอันแยบคาย เมื่อมีความขยันแล้วก็ต้องรู้จักวิธีคุ้มครองรักษาทรัพย์ที่ตนหามาได้ด้วยความลำบากโดยชอบธรรมอาจจะฝากไว้กับธนาคารก็ได้ หรือมีวิธีการที่จะรักษาทรัพย์เหล่านั้นไว้ให้มั่นคงด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งก็ได้ ต่อไปเมื่อรู้จักรักษาทรัพย์แล้วท่านก็ให้รู้จักเลือกคบคนคือคบหากับคนที่มีศีลธรรมอันดี เป็นคนไม่นอกศีลธรรม เป็นกัลยาณมิตรที่ดีและประการสุดท้าย ท่านให้รู้จักใช้จ่ายแต่พอควรกับฐานะของตน สิ่งไหนไม่ควรซื้อก็อย่าซื้อ สิ่งไหนควรซื้อและไม่ทำให้ตนเดือดร้อนจึงซื้อ รู้จักประหยัดเก็บไว้ แต่การประหยัดไม่ใช่ความตระหนี่ ส่วนความตระหนี่นั้นคือไม่รู้จักใช้ ไม่รู้จักแบ่งปันห่วงไว้คนเดียว นี้ต้องแยกแยะให้ถูก

ถ้าหากไม่มีหลักธรรมครองตนนี้ก็จะทำให้เป็นคนประมาทในชีวิต จะหาความเจริญไม่ได้ เช่น บางคนประมาทคิดว่าเรายังมีกินมีใช้อยู่ไม่ต้องแสวงหาเงินลำบากก็อยู่ได้ ในระหว่างที่บิดามารคายังมีชีวิตอยู่ ก็เอาแต่เที่ยว เล่น ไม่เรียนรู้อะไรทำมาหากิน เมื่อสิ้นบิดามารดาแล้ว ต้องอยู่ตัวคนเดียวก็ไม่สามารถจะรักษาสภาพเดิมไว้ได้ จะหันหน้าไปพึ่งใครก็ไม่ได้ เพราะไม่เคยทำอะไรให้ใครมาก่อน ทั้งไม่มีความรู้ที่จะประกอบกิจการงาน จะเอาบารมีของพ่อแม่ไปกล่าวอ้างก็ไม่มีใครเกรงกลัวเหมือนในอดีต เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า เกิดจากความประมาทเพราะไม่คำนึงถึงกาลทั้ง ๓ คืออดีต ปัจจุบัน และอนาคต ทำให้เป็นผู้ประมาทในกาลทั้ง ๓ เลยไม่รู้จะวางแผนชีวิตของตนเองเพื่อรักษาสถานภาพให้ยืนยาวต่อไปอย่างไร เหตุที่เป็นดังกล่าวนี้นี้ก็เพราะความหลงลืมประมาท ไม่เข้าใจสภาพปัจจุบัน และไม่ตั้งเป้าหมายชีวิตของตนในอนาคต

ดังนั้น หลักธรรมที่จะครองตนให้มีความสุขไม่จนและทำให้ชีวิตของตนยืนยาวต่อไป ครอบครัวยุคหลังหลาน ได้นั้นก็ต้องมีการวางแผนเสียเนิ่น ๆ จึงจะเป็นการแสดงถึงความมั่นคง ไม่เสื่อมสลาย เพราะความไม่ประมาทคือมีสติที่จะกำหนดวิถีชีวิตของตนในวัยนี้ คนที่รู้ตัวอยู่เสมอว่าการทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยความขยันเพื่อให้ได้เงินทองมาก ๆ จะทำได้ก็ต้องอยู่ในวัยหนุ่มสาว ซึ่งเป็นวัยที่แข็งแรงอยู่เท่านั้น นอกจากวัยนี้แล้วก็ทำให้ลำบากในการแสวงหา การระลึกรู้ได้เช่นนี้ จัด

**พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓๘.

อยู่ในความไม่ประมาท ฉะนั้น บทบาทของผู้มีสติในกรณีนี้ จะเป็นคนขยันทำงาน รู้จักรักษา ทรัพย์ที่หามาได้ คบเพื่อนที่ดีงาม และรู้จักประมาณในการใช้จ่ายให้เหมาะกับฐานะของคน

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่กล่าวเน้นให้ชาวพุทธใช้สติปัญญาเป็นเครื่องมือปฏิบัติตน เพื่อให้ชีวิตประสบสุขได้นั้น พระพุทธองค์ให้นำหลักธรรมคือสัปปริสธรรม ๗ ประการมาปฏิบัติ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นสัตบุรุษ คือเป็นผู้มีคุณสมบัติของคนดี เพราะธรรมเหล่านี้ทำให้เป็นสัตบุรุษ คือ เป็นคนดีซึ่งมี ๗ ประการคือ :-

๑. สัทธัมมสมันนาคโต ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ คือ มีศรัทธา มีความ ละเอียดรอบาป มีความกลัวต่อบาป เป็นคนได้ยินได้ฟังมาก เป็นคนมีความเพียร เป็นคนมีสติมั่นคง เป็นคนมีปัญญา

๒. จะปรึกษาสิ่งใดกับใคร ๆ ก็ไม่ปรึกษาเพื่อจะเบียดเบียนตนและผู้อื่น

๓. จะคิดสิ่งใดก็ไม่คิดเพื่อจะเบียดเบียนตนและผู้อื่น

๔. จะพูดสิ่งใดก็ไม่พูดเพื่อจะเบียดเบียนตนและผู้อื่น

๕. จะทำสิ่งใดก็ไม่ทำเพื่อจะเบียดเบียนตนและคนอื่น

๖. มีความเห็นชอบ มีความเห็นว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว

๗. ให้ทานโดยเคารพ คือเอื้อเฟื้อแก่ของที่ตัวให้ และผู้รับทานนั้น ไม่ทำอาการดูทั้ง เลีย^{๑๔}

จากเนื้อความที่ท่านกล่าวไว้นั้น แสดงให้เห็นว่า เรื่องสติและปัญญาเป็นคุณสมบัติส่วน หนึ่งที่จะขาดเสียไม่ได้ เพราะคุณธรรมเหล่านี้ทำให้บุคคลเป็นคนดี ตั้งแต่ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการดังกล่าวแล้ว ก็มีการปรึกษา คิด พูด ทำโดยที่ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น มีความเห็น ชอบ และให้ทานด้วยความเคารพ

นอกจากนี้แล้ว บุคคลผู้มุ่งหวังที่จะให้กิจการงานทางโลก หรือกิจธุระทางธรรม ของตน ประสบความสำเร็จได้อย่างไม่ผิดพลาด จะต้องมึศรัทธาความเชื่อเป็นเบื้องต้น และเป็นผู้ประกอบ ด้วยปัญญาเป็นที่สุด เมื่อประกอบด้วยพละธรรม ๕ ประการนี้ ชื่อว่า เป็นผู้ตั้งอยู่พื้นฐานแห่งความ สำเร็จ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ คือ :-

๑. สัทธา ความเชื่อ

๒. วิริยะ ความเพียร

๓. สติ ความระลึกได้

^{๑๔}สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๗๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๕๓-๕๔.

๔. สมานี ความตั้งใจมั่น

๕. ปัญญา ความรู้ชัด^๔

จากเนื้อความที่ยกมานี้ พึงเห็นได้ว่า บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการนี้ย่อมมีผลคือกำลังที่จะทำกิจธุระให้สำเร็จผลได้ เพราะธรรมเหล่านี้เป็นใหญ่ในกิจของตน ที่เรียกว่าอินทรีย์ หมายความว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่าง ๆ ของตน ตั้งแต่ความมีศรัทธาที่จะทำในสิ่งนั้น ๆ เมื่อมีศรัทธาที่จะลงมือทำ หรือปฏิบัติก็จะเกิดความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อคือมีความเพียรต่อการทำงานนั้น ๆ มีความไม่ประมาทคือความมีสติทุกเมื่อ มีจิตที่ไม่ฟุ้งซ่านคือมีสมาธิ และสุดท้ายจะไม่มี ความหลงในขณะที่ทำกิจนั้น ๆ ได้แก่มิปัญญา หลักธรรมหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ทำให้กิจธุระสำเร็จผลได้โดยตรง จะสังเกตได้ว่าสติและปัญญาเป็นคุณสมบัติคู่กันจะแยกจากกันไม่ได้ เมื่อบุคคลจะทำกิจการงานทางโลก หรือกิจธุระทางธรรมจะขาดเสียซึ่งสติและปัญญาไม่ได้

ท่านผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสติปัญญาไว้ว่า “เป็นลักษณะคำสอนที่เด่นข้อหนึ่ง เพราะสอนเน้นหนักให้พุทธศาสนิกชนนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยทั่วไปสติใช้คู่กับสัมปชัญญะ ซึ่งก็มีความหมายเท่ากับสติและปัญญา เพราะปัญญาที่สมบูรณ์จะต้องมีสติเสมอ”^๕

เนื้อความที่ท่านกล่าวไว้นี้ บ่งบอกถึงธรรมที่เป็นของคู่กันอาศัยซึ่งกันและกัน เพราะเมื่อบุคคลมีสติปัญญา ก็สามารถที่จะทำงานไม่ให้เกิดผิดพลาดได้ เนื่องจากไม่มีความหลงลืม กล่าวคือมีสติระลึกรู้มีปัญญาเป็นเครื่องควบคุมการคิดการพูด และการทำ ฉะนั้น การดำเนินชีวิตประจำวันจะถึงความปลอดภัยและไร้อุปสรรคต่าง ๆ ได้นั้น ก็เพราะอาศัยสติปัญญานี้เอง บุคคลผู้ตั้งอยู่ในวินัยนี้จะต้องใช้สติปัญญาให้มากในการไตร่ตรองพิจารณาถึงเหตุและผล อย่ารีบด่วนตัดสินใจโดยปราศจากสติและปัญญา การดำเนินชีวิตจึงจะไม่ผิดพลาด กล่าวคือไม่ตั้งอยู่ในความประมาทแห่งการดำเนินชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างที่คิด พูด และทำจึงจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

แม้ฐานะจะไม่ได้ร่ำรวยอะไร แต่ถ้ามีความขยันอยู่แล้วทั้งการมีสติครองตนคือความไม่ประมาทในชีวิตย่อมสามารถเอาชีวิตอยู่รอดได้ และอีกประการหนึ่ง ความอดทนอดกลั้นในการดำเนินชีวิต อันจะทำให้มีความงามทั้งกายและใจ หรือในคุณธรรมเครื่องให้มีความสำรวมระวัง (สังวร ๕) ทั้งด้านกาย วาจา ใจ ซึ่งเป็นข้อธรรมที่พึงปฏิบัติ เพื่อไม่ให้คนเป็นผู้ประมาท มี ๕ ประการ คือ :-

^๔พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, อ่างแก้ว, หน้า ๑๕๘.

^๕สุชีพ ปุญญานุภาพ, **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การค้ำชูสภา, ๒๕๐๖), หน้า ๕๗.

๑. สีสสังวร หมายถึง การสำรวมในสีล ไม่ล่วงละเมิดข้อกฎหมายระเบียบทางสังคม อันได้แก่ศีล ๕ ข้อ

๒. สติสังวร หมายถึง การสำรวมด้วยสติในเรื่องที่คิด พุค ทำ

๓. ญาณสังวร หมายถึง การสำรวมด้วยปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อไม่ให้จิตตกไปสู่อำนาจของกิเลส

๔. ขันติสังวร หมายถึง การสำรวมด้วยขันติ ได้แก่ความอดกลั้น อดทนต่อความทุกข์ทรมานเป็นต้น

๕. วิริยสังวร หมายถึง การสำรวมด้วยความเพียร คือพยายามหลีกเลี่ยงความชั่วและพยายามรักษาเพิ่มพูนความดี^{๑๑}

จากข้อความที่ยกมานี้ เป็นการกล่าวถึงการสำรวมระวังความชั่วไม่ให้เกิดขึ้นในใจ อันเป็นบ่อเกิดของกิเลสตัณหาทั้งปวง และท่านให้มีสติสังวรระมัดระวังในเรื่องที่คิด จะคิดเรื่องอะไร จะพูดสิ่งใด และจะทำสิ่งใดก็มีสติคอยสอดส่องอยู่เสมอในเรื่องนั้น ๆ โดยไม่ให้ใจนั้นพลอยหลงลืม การทำงานต่าง ๆ หรือสิ่งใดก็ตามถ้าใจมีสติในขณะที่คิด พุค ทำนั้น ก็ไม่ผิดพลาด ส่วนญาณสังวร คือการสำรวมด้วยปัญญา ใช้ปัญญาพิจารณาแยกแยะใคร่ครวญให้ดีเสียก่อน จึงค่อยทำไม่ลุอำนาจความหลงต่าง ๆ ไม่ให้จิตใจตกไปสู่อำนาจกิเลส การดำเนินชีวิตที่จะให้ความสำเร็จได้นั้น ก็ต้องมีความอดกลั้นอดทนเป็นหลักมีความบากบั่นเป็นทุน ทนต่อความทุกข์กาย และทุกข์ใจนี้เรียกว่ามีความสำรวมในความอดทน และประการสุดท้าย คือ ความวิริยอุตสาหะ ความพรากเพียรไม่ท้อถอยในเมื่อเจออุปสรรคและปัญหา มีแต่จะบ่ยหน้ามุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จแห่งงานนั้น เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ ก็ทำให้ชีวิตสามารถยืนหยัดอยู่ได้

ในมัชฌิมนิกาย เป็นวัยที่จะต้องสร้างหลักปักฐานเพื่อให้ชีวิตมั่นคง ตลอดถึงการดำรงตนอยู่อย่างมีความสุขความเจริญ รู้จักการครองตน การครองหน้าที่การทำงาน รู้หน้าที่ที่จะต้องทำให้ในช่วงชีวิตอย่างไร จึงจำต้องอาศัยหลักธรรมคือสติเป็นเครื่องพัฒนาจิตใจให้มีความสุขุมเรียบร้อยจึงจะเกิดปัญญาในการแก้ไขชีวิตได้ ดังนั้น อย่าพึ่งเป็นอยู่ด้วยความประมาท เพราะความประมาทที่ขาดสติเป็นเครื่องดำเนินชีวิตไม่สามารถที่พัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าได้ มีแต่จะทำให้ชีวิตมีความมืดมนจับตันชนปลายไม่ถูกไม่รู้จะกำหนดทิศทางแห่งชีวิตของคนอย่างไร จงเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท ดังที่พระพุทธทรงแสดงเอาไว้ว่า บุคคลผู้ที่มีสติมีความสุขทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้รับความสุข บุคคลผู้ไม่ประมาทคือมีสติอยู่ในกาลทุกเมื่อ เขาปรารถนาสิ่งใด ก็สามารถสำเร็จตาม

^{๑๑}พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตนาโณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : ศรี-สมบัติการพิมพ์จำกัด, ๒๕๒๕).

ความปรารถนาได้ เพราะเป็นผู้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ชีวิตของเขาก็เจริญก้าวหน้าไม่ตกต่ำ เขาก็มีความสุขอยู่ตลอดในกาลทุกเมื่อ อยู่ในโลกนี้ก็มีความสุข ครั้นจากโลกนี้ไปแล้วก็ยังสุขขึ้นไปอีก

๓.๓ ความสำคัญของสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตระดับปัจเจก

ในปัจเจกนี้ เป็นวัยช่วงสุดท้ายแห่งชีวิตเพราะเป็นวัยไม้ใกล้ฝั่ง คือเป็นวัยแก่ชรา ได้แก่ เป็นวัยที่มีร่างกายถึงความคร่ำคร่าวันมีแต่จะร่วงโรยไปตามกาลเวลา ย่อมถูกพยาธิเบียดเบียนอยู่ ตลอดเวลา คำว่า “ชรา” แปลว่า ความเสื่อม ความแก่ ความคร่ำคร่า ความชำรุดความเปลี่ยนแปลง จากสถานะหนึ่งไปสู่อีกสถานะหนึ่ง ความสลายแห่งขันธ ความขาดแห่งชีวิตอินทรีย์ พระพุทธองค์ ทรงแสดงถึงปกติของวัยชราว่า เป็นวัยแห่งความเสื่อมพร้อมแห่งอายุ และความแก่รอบแห่งอินทรีย์ ดังที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังจบรพทุกขอริยสัจว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ชรา เป็นอย่างไร คือ ความแก่ภาวะของความแก่ ฟันหลุด หน้างเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของ เหล่าสัตว์นั้น ๆ เรียกว่า วัยชรา ^{๑๔}

จากพระพุทธดำรัสที่ยกมาแสดงไว้นี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงวัยแห่งชราว่าเป็นความเสื่อมไปแห่งสังขารร่างกาย ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หรือความคร่ำคร่าแห่งอินทรีย์คือชีวิตของหมู่สัตว์ทั้งหลาย และจะเห็นได้ว่า ทุก ๆ คนที่เกิดมาในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็ดย่าง หรือเศรษฐี พระราชามหากษัตริย์ พระเจ้ามหาจักรพรรดิก็ตาม ก็ล้วนตกอยู่ในอำนาจของชรา จะหลีกเลี่ยงจากความชราไปไม่ได้ เพราะธรรมดาแห่งสังขารมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา นี่เป็นหลักความจริงของชีวิตทุกรูปนาม

ในคู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ท่านแสดงถึง ชรา ๕ ประการ คือ :-

๑. **วโยวทชิชรา** คือ ความชราที่เกิดขึ้นตามลำดับแห่งวัย เช่น ผม หงอก ฟันหัก หน้างเหี่ยว เส้นเอ็นปรากฏ และหลังโกง เป็นต้น
๒. **ธันตชิชรา** คือ ความแก่ของรูป-นาม ที่เกิดติดต่อกันเรื่อย ๆ ไปจน ถึงตาย
๓. **ขณชิชรา** คือ ฐิติขณะของรูปและนามที่เกิด - คับ สืบต่อกัน โดยอาการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป

^{๑๔}ที่.มหา. ๑๐/๓๘๕/๓๒๕.

๔. ปากฏชรา คือ ความชราที่ปรากฏชราชัด
๕. ปฏิถันนชรา คือ ความชราที่มองไม่เห็น ที่ปกปิดเอาไว้ ได้แก่ ความชราของ นามธรรม
๖. อวิจิชรา คือ ชราที่ไม่แสดงให้รู้ได้ เช่น ความเสื่อมชราของ ภูเขาศรีพระอาทิตย์ พระจันทร์ หรือความชราของเด็ก คนหนุ่ม คนสาว เป็นต้น
๗. สวิจิชรา คือ ความชราที่แสดงให้รู้ได้ เช่น ความชราของบ้าน รถ เรือ อาคาร สถานที่ต่าง ๆ คั่นไม้ เป็นต้น
๘. ปรมัตถชรา คือ สัตถิยะของนามรูป มีลักษณะเช่นเดียวกับขณิกชรา
๙. บัญญัติชรา คือ ความชราต่างๆ ที่นอกจากขณิกชรา^๑

ในชรา ๙ ประการนี้ วิโยทชรา คือ ชราโดยวัย ยังจำแนกออกไปได้อีกเป็น ๓ อย่าง และ ๑๐ อย่าง ในสมัยที่เกณฑ์อายุขัยของมนุษย์ ท่านกำหนด อายุ ๑๕ ปี ซึ่งแบ่งวัยชราไว้โดย ๓ อย่าง คือ :-

๑. ปฐมวัย นับตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงอายุ ๒๕ ปี
๒. มัชฌิมวัย นับตั้งแต่อายุ ๒๕ ปี ไปจนถึง ๕๐ ปี
๓. ปัจฉิมวัย นับตั้งแต่อายุ ๕๐ ปี ไปจนถึง ๑๕ ปี

อีกประการหนึ่ง ท่านได้แสดงวัยตามกำหนดอายุขัย ๑๐๐ ปี แห่งชราไว้ ๑๐ อย่าง ดังนี้ คือ :-

- | | | | |
|-----------------|-------------------|-------------|-----------------|
| ๑. มณฑทสกวัย | วัยอ่อน | ตั้งแต่อายุ | ๑ ปี ถึง ๑๐ ปี |
| ๒. ชิทททสกวัย | วัยสนุก | " | ๑๐ ปี ถึง ๒๐ ปี |
| ๓. วัฒนทสกวัย | วัยสวยงาม | " | ๒๐ ปี ถึง ๓๐ ปี |
| ๔. พลทสกวัย | วัยมีกำลัง | " | ๓๐ ปี ถึง ๔๐ ปี |
| ๕. ปัญญทสกวัย | วัยมีปัญญา | " | ๔๐ ปี ถึง ๕๐ ปี |
| ๖. หานิทสกวัย | วัยเสื่อม | " | ๕๐ ปี ถึง ๖๐ ปี |
| ๗. ปิพการทสกวัย | วัยเสื่อม | " | ๖๐ ปี ถึง ๗๐ ปี |
| ๘. วัจกสกวัย | วัยที่ร่างกายโค้ง | " | ๗๐ ปี ถึง ๘๐ ปี |
| ๙. โมฆุททสกวัย | วัยหลง | " | ๘๐ ปี ถึง ๙๐ ปี |

^๑มูลนิธิ แบน มหาณิรานนท์, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ประเภทที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : พัฒนาวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า ๘๑.

๑๐. สยบทสกวัย วิทยอน " ๕๐ ปี ถึง ๑๐๐ ปี^{๒๐}

จากข้อความที่ท่านแสดงไว้นี้ เป็นการแสดงถึงความเสื่อมไปแห่งวัยตามลำดับ นับตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงปัจฉิมวัย ทั้งชราที่ไม่ปรากฏให้เห็น เช่น ความชราของนามธรรม และชราที่ปรากฏให้เห็น เช่นรูปธรรม มีผมหงอก ฟันหัก หนังเหี่ยว เส้นเอ็นปรากฏ และหลังโกงเป็นต้น เมื่อก้าวโดยรวมก็จะเห็นว่า ความชรานั้น ก็คือ ชั้น ๕ ถึงความแก่เป็นลักษณะ เพราะถึงความไม่เที่ยง และมีหน้าที่นำไปสู่ความตาย ฉะนั้น เมื่อมีชรา คือความแก่ ความคร่ำคร่า หรือความเสื่อมพร้อมแห่งอายุแล้ว ในที่สุดก็ถึงความตาย

อนึ่ง ในปัจฉิมวัยนี้ ท่านให้ระลึกถึงความเสื่อมไปตามลำดับ เป็นวัยใกล้มรณภัย (ภัยคือความตาย) ในวัยนี้จึงควรเจริญสติแบบการกำหนดพระไตรลักษณ์จึงจะเหมาะ และควรริบสร้างบุญกุศลไว้ เพราะถ้ายังคิดประกอบสร้างแต่อดีต และอนาคตเหมือนกับปฐมวัยและมัชฌิมวัยคงไม่เหมาะ เพราะเร็วแรงลดน้อยถอยลง ในวัยนี้เป็นวัยที่จะต้องริบสร้างแต่ความดี กล่าวคือพยายามตั้งสมสร้างบุญกุศล และแสวงหาโมกขธรรม (ธรรมเป็นเครื่องทำให้หลุดพ้น) เพื่อให้ถึงหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง โดยให้ระลึกถึงความชราของสังขารร่างกายนี้ว่า มันมีแต่จะพุงไปตามกาลเวลา ร่างกายในวัยชรานี้หาความเป็นของเที่ยงแท้ไม่ได้สักอย่าง เป็นของไม่ยั่งยืน และยังถูกความตายครอบงำอยู่เสมอ กล่าวคือเมื่อบุคคลอยู่ในวัยนี้ย่อมอยู่ใกล้มัจจุราช ไม่ว่าจะเป็บบุคคลระดับใดก็ตาม หรือสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในโลกนี้ ย่อมถูกชราและมรณะครอบงำทั้งสิ้น จะหลีกเลี่ยงไปไม่ได้เลย ฉะนั้น ผู้มีปัญญาควรริบเร่งสร้างบุญและกุศลเอาไว้ เพราะเห็นชีวิตนี้เป็นของน้อย ที่พึ่งอันอื่นไม่มี นอกจากความดีที่จะต้องสั่งสมเอาไว้เป็นเสบียงในการเดินทาง ใกล้เคียงการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสังสาร ดังที่พระพุทธองค์ตรัสให้สติแก่พระเจ้าประเสนทิโกศลว่า

มหาบพิตร ก็เมื่อชราและมรณะครอบงำอยู่ อะไรเล่าจะเป็นกิจที่พระองค์ควรกระทำนอกจากปฏิบัติธรรมให้เสมอต้นเสมอปลายสร้างบุญกุศลเอาไว้ ... ภูเขาใหญ่ล้วนแล้วด้วยศิลาสูงจดท้องฟ้าถึงยอดสัตว์มาโดยรอบทั้ง ๔ ทิศ แม้ฉันทใด ชราและมรณะ ก็ฉันทนั้น... เพราะฉะนั้น บุคคลผู้เป็นบัณฑิตมีปัญญา เมื่อเห็นประโยชน์ตน พึงตั้งศรัทธาไว้ในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ผู้มีปกติประพฤติธรรมทางกาย ทางวาจา ทางใจ บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญผู้ในในโลกนี้โดยแท้ ผู้ในละโลกนี้ไปแล้ว ย่อมบันเทิงในสวรรค์^{๒๑}

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

^{๒๑} ต.ศ. ๑๕/๑๓๖/๑๓๓-๑๓๘.

จากพระพุทธพจน์นี้ ย่อมชี้ให้เห็นว่า ชีวิตของเราเกิดมาย่อมถูกรอบล้อมและมรรณะครอบงำในที่สุด จะหลีกเลี่ยงจากความแก่ และความตายไปไม่ได้ ในวัยนี้กิจที่จะต้องรีบทำ ก็คือปฏิบัติธรรมให้เสมอต้นเสมอปลาย กล่าวคือ พึงปฏิบัติธรรมตลอดจนกว่าชีวิตจะหาไม่ และพระพุทธองค์ยังมีให้ประมาทในการสร้างบุญกุศล เพราะวัยนี้เป็นไม้ใกล้ฝั่งไม่ว่าต้นไม้นั้นจะหักโค่นลงตอนไหนไม่อาจทราบชัดได้ เหมือนกับชีวิตของเราไม่อาจทราบชัดได้ว่า จะตายตอนไหนก็ไม่รู้ แต่ที่รู้แน่ ๆ ก็คือจะต้องตายแน่นอน ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงไม่ให้มัวเมาประมาทในชีวิตอันแสนสั้นนี้ และให้ตั้งศรัทธาไว้ในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ กล่าวคือ การเข้าถึงพระรัตนตรัย มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง และมีปกติประพฤติธรรมทางกายสุจริต วาจาสุจริต และมนโสุจริต เมื่อประพฤติได้อย่างนี้ ย่อมถูกบัณฑิตสรรเสริญ ผู้ไม่ประมาทมีปกติประพฤติธรรมอย่างนี้ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป

อนึ่ง พระพุทธองค์ยังตรัสถึงอายุขัยของมนุษย์ทั้งหลายว่าน้อยนัก เพราะในยุคนี้มีมนุษย์มีอายุขัยเพียง ๑๐๐ ปีเท่านั้น หรือจะมากกว่านั้นก็มิได้มีมากเท่าไร พระพุทธองค์จึงตรัสเตือนสติแก่พวกเราทั้งหลายมิให้ประมาทในชีวิตอันสั้นนี้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อายุขัยของมนุษย์ทั้งหลายนี้สั้นนัก จำต้องไปสู่สัมปรายภพ ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ภิกษุทั้งหลาย คนที่มีชีวิตอยู่ได้นานก็อยู่ได้เพียง ๑๐๐ ปี หรือจะอยู่เกินไปบ้างก็มีน้อย ^{๒๒}

จากพระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า อายุขัยของมนุษย์ในยุคนี้เป็นของน้อยไม่ถึง ๑๐๐ ปี หรือจะอยู่เกินบ้างก็มีน้อยก็ตายจากโลกนี้แล้ว การที่ได้ชีวิตอันน้อยนิดนี้มาพระพุทธองค์ตรัสว่าไม่ควรประมาทในชีวิตอย่างยิ่ง ควรทำชีวิตนี้ให้มีคุณค่าให้มีประโยชน์ ด้วยการทำกุศลให้ถึงพร้อมละความชั่วทั้งปวง และควรประพฤติพรหมจรรย์เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตตนเอง เพราะการประพฤติธรรมนั้นนำมาซึ่งความสุขตราบสิ้นชีวิต บุคคลควรมีสติระลึกอยู่เสมอในวัยของตนนี้ ซึ่งเป็นปัจฉิมวัย เป็นวัยสุดท้ายแห่งชีวิต เมื่อระลึกอยู่อย่างนี้ ก็จะทำให้ตนนั้นไม่เกิดความประมาทได้ จะทำให้ตนตั้งอยู่ในคุณธรรมอันดีงาม นี้ชื่อว่าเป็นการเจริญสติในปัจฉิมวัย

การมีสติรู้จักตนในวัยนี้ก็คือ การตั้งอยู่ในความไม่ประมาท แล้วรีบเร่งสร้างคุณงามความดีให้มีในตนอย่าประมาทในชีวิต เพราะชีวิตนี้อยู่ใกล้กับความตายทุกขณะ โดยให้มีสติระลึกถึงชีวิตของตนและบุคคลอื่นว่า อันตัวเรานั้นและบุคคลอื่นล้วนมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลไว้ว่า

^{๒๒} ส.ศ. ๑๕/๑๔๖/๑๘๕-๑๘๖.

มหาบพิตร ข้อนี้นั้นอย่างนั้น สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ มหาบพิตร ภาษณะดินชนิดโคชนิกหนึ่ง ทั้งคิลาและตุก ภาษณะดินเหล่านั้นทั้งหมด มีความแตกเป็นธรรมดา ไม่พ้นความแตกไปได้ แม้ฉันโค มหาบพิตร สัตว์ทั้งปวงก็มีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ฉันนั้นเหมือนกัน^{๒๐}

จากพระพุทธคำรัสนี้ ทรงครัดเตือนสติแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลผู้มีวัยแก่ชราแล้ว ผู้อยู่ใกล้ปากแห่งพญามัจจุราชว่าชีวิตนี้ หรือสัตว์ทั้งปวงเหล่านี้ที่เกิดมาในโลกนี้มีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด จะล่วงพ้นจากความตายนี้ไปไม่ได้ เพื่อเป็นการไม่ให้หลงมัวเมาประมาทในชีวิต และพระพุทธองค์ได้ตรัสเปรียบว่า ภาษณะดินทั้งเผาแล้วและมีได้เผาเหล่านั้นทั้งหมดมีความแตกเป็นธรรมดา มีความแตกเป็นที่สุด ไม่พ้นความแตกไปได้ สัตว์ทั้งปวงก็มีสังขารเสื่อมไปเป็นธรรมดา และมีความแตกทำลายไปเป็นธรรมดาเหมือนกัน คือไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ บุคคลผู้ตั้งอยู่ในปัจฉิมวัยนี้พึงพิจารณาทุก ๆ วันอย่างนี้จะทำให้คนไม่หลงในชีวิตเพราะเห็นชีวิตไม่ยั่งยืน แต่เห็นความตายเป็นของแน่นอน ยิ่งอายุมากยิ่งขึ้นเป็นช่วงเวลาที่จะต้องออกประพฤติปฏิบัติธรรมสร้างแต่บุญกุศลเอาไว้ เพื่อให้มีสุคติเป็นที่ไป เวลาตายจะไม่หลงทำกาลกิริยาตายเหมือนอย่างคนไม่เคยฝึกสติ เพราะบุคคลผู้หลงทำกาลกิริยาตายย่อมมีคติที่ไม่แน่นอน

การได้สติระลึกถึงความตายนับว่า เป็นการเตือนสติของเราได้เป็นอย่างดี วันเวลาที่เหลืออยู่ย่อมมีความหมายสำหรับชีวิตอันสั้นนี้พระพุทธองค์จึงตรัสย้ำเตือนแก่ภิกษุทั้งหลายไม่ให้ประมาทในชีวิตโดยให้มีสติว่าเมื่ออยู่ในเพศพรหมจรรย์ก็ให้พรหมจรรย์นี้ให้ถึงความบริสุทธิ์บริบูรณ์ อย่าให้พรหมจรรย์ที่ตนได้มาโดยยากถึงความเศร้าหมองไป เพราะจะไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการออกบวชนี้เลย คือไม่สามารถยังคุณธรรมคุณเครื่องความเป็นสมณะนี้เพื่อให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์ได้ ได้แก่ให้ตั้งอยู่ในอริยมรรคและอริยผลได้ เวลาที่เหลืออยู่นี้เป็นเวลาที่มีค่ามากสำหรับเราทั้งหลาย

เมื่อกล่าวถึงบุคคลในวัยต่าง ๆ แล้ว คนวัยใดอยู่ใกล้ความตายมากที่สุด หลาย ๆ คนอาจคิดว่า ผู้สูงอายุย่อมมีโอกาสตายมากกว่าคนในวัยอื่น ๆ แต่จริง ๆ แล้ว คนทุกวัยย่อมมีโอกาสได้เท่ากัน สามารถพิสูจน์ได้คือ ให้ไปดูศพ หรือที่เก็บกระดูกของคนตายซึ่งวางไว้รอบกำแพง โบสถ์ และกุฏิ เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่า คนตายมีหลายวัยด้วยกัน มีทั้งเด็ก วัยหนุ่มสาว คนในวัยทำงาน จนถึงวัยชรา นั้นหมายความว่า คนทุกเพศทุกวัยมีสิทธิ์ที่จะตายได้มากทั้งนั้น ผิดแผกที่ตรง

^{๒๐} ตี.ศ. ๑๕/๑๓๓/๑๖๖.



พฤติกรรมการตายเท่านั้น เมื่อเกิดภัยธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหว น้ำท่วม พายุพัด ไฟไหม้ หรือแม้กระทั่งเกิดจากการจลาจล และภัยคือสงคราม เหล่านี้ก็เป็นเหตุให้คนตายได้มากเท่ากัน ฉะนั้น ความตายนี้ย่อมเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่จำกัดว่าเขาอายุเท่าไร พระพุทธองค์จึงให้มาเจริญมรณสติ คือให้ตระหนักระลึกถึงความตาย และความไม่แน่นอนของชีวิต เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท คนทุกวัยนั้นก็สามารถระลึกถึงความตายได้เหมือนกัน แต่ในปัจจุบันวัยนี้จำเป็นต้องเพิ่มการระลึกถึงความตายให้ได้มาก ๆ เพราะเป็นวัยใกล้ต่อความตาย ทุกขณะ ทุกวันเวลาไม่รู้ว่าจะตายเมื่อใด ท่านจึงให้พิจารณาอย่างนี้

และอีกประการหนึ่ง การระลึกถึงความจริงของชีวิตที่มันเกิดขึ้นกับทุกคนว่าจะต้องเป็นอย่างไร ๆ ชีวิตเกิดมาจะต้องแก่ เจ็บ และตายไปในที่สุด มีความพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา และมีวิญญูจักรแห่งกรรมที่บุคคลจะหลีกเลี่ยงไปไม่ได้เลยเมื่อระลึกอย่างนี้ก็จะเกิดปัญญาจะไม่มัวเมาประมาทในชีวิตของตน นั่นก็คือ อภินิหารเชิงเวช ๕ ประการ ได้แก่ การพิจารณาเนื่อง ๆ ถึงความจริงที่มันเกิดขึ้นกับเราทุกคน ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า

เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็น-
ธรรมดาจะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความตาย
ไปไม่ได้ เรามีความพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นจากความพลัดพรากจาก
กันไปไม่ได้ เรามีกรรมเป็นของ ๆ คน จะทำกรรมอันใดไว้จะต้องเป็นผู้รับผลของ
กรรมนั้น ^{๒๔}

ข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า การพิจารณาความจริงของชีวิตทำให้เกิดธรรมสังเวชโดยเฉพาะ
คนในวัยชราพึงมันพิจารณาทุก ๆ วัน ก็จะก่อให้เกิดความสังเวชในชีวิตก็จะได้สติเกิดปัญญารู้จริง
เห็นจริงในหลักสัจธรรมเหล่านี้ว่า ชีวิตที่เกิดมานี้จะต้องต้องมีเกิดแก่ เจ็บ ตาย พลัดพรากจากกัน
เป็นธรรมดา ไม่วันใดก็วันหนึ่งย่อมเกิดขึ้นกับชีวิตเราอย่างแน่นอนหลีกเลี่ยงไม่ได้ และถ้าทำกรรม
อันใดไว้ก็จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นสืบไป การพิจารณาให้เห็นความจริงกับสิ่งเหล่านี้จะช่วย
บรรเทาความหลงใหลในวัย ความหมกมุ่นในกิเลสตัณหาให้จางคลายลงจนสามารถมองเห็นหน
ทางที่ควรดำเนินไปให้พ้นจากสภาพดังกล่าวได้ คือ จะต้องปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ ๘ จึงจะ
สามารถหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้ไปได้

^{๒๔} พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตโณ), **สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน**, จัดพิมพ์เนื่องในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ ๕ ธันวาคม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๐).

ในปัจจุบันวัยนี้เป็นวัยไม้ใกล้ฝั่ง คือเป็นวัยที่ใกล้ต่อมรณะทุกขณะลมหายใจ เป็นวัยที่ชอบเข้าวัด ชอบทำบุญ หน้าที่พึงไว้ให้กับตนเอง เพราะเห็นความไม่เที่ยงของสังขารร่างกายตนเอง เห็นความทุกข์ในความเจ็บไข้ได้ป่วยของตัวเอง เป็นวัยที่ผ่านร้อนนอนหนาวมานานมาก รู้แล้วว่า แก่ เจ็บ ตาย เป็นของตัวเรา เห็นแล้วว่าตัวเองเป็นวัยใกล้ต่อความตาย และจะต้องตายแน่นอน ก็เพราะอายุ ๖๐ ปี ๘๐ ปี แล้ว คนในวัยนี้จึงคิดหาทางที่พึงไว้ให้กับตนเองด้วยการทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ไม่ต้องแปลกใจเลยที่คนในวัยนี้จะเตรียมตัวก่อนตาย ซึ่งมักจะไม่ประมาทในชีวิต ส่วนคนในวัยหนุ่มสาวทำไมจึงไม่ค่อยมีสติในเรื่องนี้ ทั้งไม่รีบเตรียมตัวก่อนตายเหมือนกับคนแก่ ทำไมไม่พิจารณาถึงอนิจจัง ทุกข์ อนัตตาให้เห็นธรรมในชีวิตของตนเอง ก็เพราะพวกคนหนุ่มสาวไม่ค่อยพิจารณาในเรื่องนี้ มักจะคิดหาแต่ทางทำมาหากิน เพื่อจะสร้างฐานะทางครอบครัวของตนเองให้มั่นคง จึงมองไม่เห็นธรรมะ เพราะเขาคิดว่าเขามีร่างกายแข็งแรงอยู่อายุยังน้อยจึงไม่นึกถึงความตาย บางครั้งจึงประมาทในชีวิตหลงเพลิดเพลินในชีวิต แต่ส่วนน้อยคนในมัชฌิมวัยจะเห็นความแก่ เจ็บ ตาย และแสวงหาความพ้นทุกข์ให้กับตนเอง

๓.๔ สถิตกับการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาชีวิต (ระดับโลกุตระธรรม)

ในการพัฒนาชีวิตนั้น อันดับแรกพึงรักษาศีล ให้บริสุทธิ์เสียก่อน โดยมากจะพากันรักษาศีล ๕ เป็นเบื้องต้น แต่ถ้าจะให้สะดวกต่อการประพฤติและปฏิบัติธรรม ถ้าเป็นฆราวาสให้รักษาศีล ๘ เพราะการรักษาศีล ๘ นั้น สะดวกต่อการปฏิบัติธรรมอย่างมาก เพราะสามารถทำให้จิตสงบระงับได้เร็วทั้งไม่มีเรื่องที่ยุ่งยาก และเมื่อรักษาศีลให้บริสุทธิ์หมดจดแล้วย่อมทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย คือ ความตั้งมั่น ต้องเป็นสมาธิระดับฌานเป็นต้น เมื่อมีสมาธิ ย่อมเป็นปทัฏฐานให้เกิดปัญญาญาณ คือ สามารถรู้เข้าตามความเป็นจริงในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้ตามลำดับ และที่สำคัญต้องมีสติในการพิจารณาธรรมเสมอ และการปฏิบัติธรรมนี้ พระพุทธองค์ทรงให้มีความเห็นชอบเป็นเบื้องต้นก่อน เพราะถ้าหากว่าไม่มีความเห็นชอบแล้ว ก็ยากต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อให้รู้เข้าใจได้ เพราะยังมีความเห็นผิดอยู่ ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงบอกวิธีทางความพ้นทุกข์ตามมรรคมืองค์ ๘ นี้เอง การตั้งจิตไว้ชอบนี้เป็นวิธีการที่ให้ความเห็นตรง ความเห็นถูกต้อง ไม่ให้เห็นผิดไปจากธรรมนองครองธรรม เมื่อบุคคลมีความเห็นชอบ หรือตั้งจิตไว้โดยชอบเป็นพื้นฐานแล้ว ย่อมเป็นปัจจัยในการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตให้ก้าวหน้าต่อไปได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ จิตที่ตั้งไว้ชอบ ย่อมอำนวยให้ได้ผลที่ประเสริฐยิ่ง ที่มารดาบิดาก็ทำให้ไม่ได้ หรือแม่ญาติเหล่าอื่นก็ให้ไม่ได้” ^{๒๔}

^{๒๔} พ.ศ. ๒๕/๔๓/๓๕.

จากพระพุทธดำรัสที่ชี้ให้เห็นว่า จิตที่ตั้งไว้ชอบ ย่อมจะอำนวยผลที่ไพบูรณ์ คือ ความประสบผลอย่างประเสริฐยิ่ง กล่าวคือ การตั้งอยู่ในหลักศีลธรรม คือ กุศลธรรม ๑๐ ประการ การตั้งอยู่ในศีลที่ตรัสไว้โดยชอบ ในข้อที่ว่า ศีลเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ เป็นต้น การเจริญสมาธิให้ได้ระดับฌาน การเจริญปัญญาให้รู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ ฉะนั้น จิตที่ตั้งไว้โดยชอบอย่างนี้ จะทำความเจริญได้มาก เพราะเป็นปัจจัยให้ได้มรรคผลนิพพาน แม้มารดาหรือพวักญาติ ก็ไม่สามารถทำให้ได้ ต้องทำเองทั้งสิ้นจึงจะสำเร็จได้ พ่อแม่เป็นต้นอาจให้การเลี้ยงดูด้วยข้าวน้ำ และแนะนำพร่ำสอน แต่ถ้าเราไม่เชื่อฟังและทำตามก็ถึงความเจริญได้ยาก ก็เมื่อจิตนี้ตั้งไว้โดยชอบแล้ว นั้นแลจึงอำนวยความเจริญให้ประโยชน์อย่างยิ่งได้

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า “การที่จะพัฒนาชีวิตตนให้สูงขึ้นได้นั้น ต้องมีสัมมาทิฐิ คือ มีความเห็นชอบเป็นเบื้องต้นเสียก่อน อย่าให้จิตเป็นมิจฉาทิฐิ คือความเห็นผิดเกิดขึ้นได้ ต้องเป็นอยู่ด้วยสติปัญญาที่ถูกต้อง เพราะคนเรามีสติปัญญาความเห็นที่ถูกต้องนี้ จึงทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าได้”^{๒๖}

ดังที่ท่านกล่าวไว้นั้น คือ การที่จะให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าได้นั้น เบื้องต้นให้มีความเห็นชอบก่อน ถ้ามีความเห็นผิดก็เป็นการยากที่จะพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าได้ ความเห็นผิดนี้พระพุทธองค์ตรัสว่า มิโทษมาก และแก้ไข คือละได้ยากด้วย เช่นเห็นว่า นรก สวรรค์ไม่มี บุญและบาปไม่มี เห็นว่า บุคคลตายแล้วสูญ ไม่มีการเกิดอีก ผลแห่งทานไม่มี โลกหน้าไม่มี มารดาบิดาไม่มี ทุกสิ่งทุกอย่างขาดสูญ หรือเห็นว่า ชีวิตนี้เป็นอมตะตลอดกาล เห็นว่า เมื่อเกิดเป็นอะไรก็จะเกิดเป็นอย่างนั้นอีก การหลงคิดเห็นผิดอย่างนี้ ย่อมไม่เป็นแนวทางแห่งการพัฒนาจิตใจให้ถึงความเจริญด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ได้ ฉะนั้น บุคคลพึงมีความเห็นชอบตามที่พระองค์ตรัสไว้จึงจะถึงความเจริญออกงามไพบูรณ์ในชีวิตได้

การเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญานั้น เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสัมมาสติในมรรคมืองค์ ๘ และเป็นวิธีที่สำคัญสำหรับปฏิบัติเพื่อดับกิเลสและกองทุกข์ แต่การที่จะปฏิบัติให้ถึงขั้นความพ้นทุกข์ได้นั้น จะต้องมีความเห็นชอบเป็นเบื้องต้นเสียก่อน คือเห็นชอบในอริยสัจ ๔ โดยเห็นว่า นี่เป็นทุกข์ นี่เหตุเกิดแห่งทุกข์ นี่ความดับทุกข์ และนี่คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เมื่อบุคคลเห็นชอบอย่างนี้ย่อมจะเป็นปัจจัยในการปฏิบัติที่ถูกต้องไม่หลงทางเพราะมีความเห็นชอบเป็นพื้นฐาน ย่อมจะก่อให้เกิดสติปัญญาญาณยิ่งขึ้นจนถึงความรู้แจ้งโดยสิ้นความสงสัยในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง และหลักธรรมคือสตินี้เป็นเรื่องใกล้ตัวมิใช่เป็นเรื่องที่ไกลตัว ถ้าหากหมั่น

^{๒๖} พุทธทาสภิกขุ, **ต้นทัตเตตัพพรหม**, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๖), หน้า ๓๓๖.

ฝึกฝนอยู่ตลอดก็เป็นเรื่องใกล้ตัว คือในเวลาທີ່คิด พุค และทำ โดยมีสติเป็นเครื่องระลึกได้ไม่ขาด สติ ข่อมไม่ผิดพลาด เรื่องที่คิด คำที่พูดออกไป และสิ่งที่ทำย่อมเกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและ บุคคลอื่น ข่อมได้รับประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ฉะนั้น การเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญานี้จึงเป็นการพัฒนา ชีวิตของตนเองให้เข้าใจปัญหาต่าง ๆ ได้ดี และให้รู้ตัวเท่าทันต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้ ตลอดจนจนถึงการพัฒนาจิตใจให้สูงยิ่งขึ้น ไป คือละจิตที่เป็นอกุศล ได้แก่จิตไม่ฉลาด จิตใฝ่ต่ำหมกหมุนอยู่ในกิเลส และการเจริญกุศล คือ การอบรมจิตให้ฉลาด ให้จิตสูงขึ้นด้วยคุณธรรม และพยายามอบรมจิตเพื่อที่จะออกจากกิเลสอัน เป็นเครื่องร้อยรัดผูกมัดใจสัตว์ให้ติดอยู่ในภพทั้ง ๓ เพื่อมิให้จิตมีคอบอนตนเอง เพื่อบรรลุถึงพระ นิพพานอันเป็นจุดสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

ถ้าบุคคลมีความเห็นผิดจากธรรมนองครองธรรมแล้ว ถือว่าเป็นผู้ประมาทในชีวิต ทางพระพุทธศาสนาถือว่า เป็นการดำเนินไปผิดทาง คือไม่ถูกทาง ข่อมไม่สามารถที่จะเข้าถึงสัง ฆธรรมได้ บุคคลผู้มุ่งหวังยกตนออกจากทุกข์พึงทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อนเป็นเบื้องต้น คือให้ เห็นว่า นรก สวรรค์มีจริง บุญบาปมีจริง บุคคลตายแล้วไม่สูญ ข่อมได้รับด้วยอำนาจของวิบาก กรรมที่ทำเอาไว้ในครั้งที่เป็นมนุษย์ ถ้าทำชั่วก็มีทุกคืนเป็นทีไป ถ้าทำความดี จิตไม่เศร้าหมองก็มี สุกติเป็นทีไป ให้เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมนั่นเอง เชื่อว่าโลกหน้ามี สัตว์ผู้เกิดมี สัตว์ตายแล้วเกิด มี คุณมารดาบิดามี พระพุทธเจ้ามีจริง พระสงฆ์สาวกผู้เป็นอรหันต์ตรัสรู้เป็นผู้สิ้นอาสวะมีอยู่ เมื่อ มีความเห็นถูกต้องอย่างนี้ ข่อมจะเป็นแนวทาง ให้ประกอบแต่คุณงามความดี จึงจะไม่ประมาทใน ชีวิต เพราะเชื่อผลแห่งกรรมทั้งดีและชั่วที่จะคอยให้ผลนั่นเอง และสามารถที่จะบรรลุถึงผลมรรค ผลนิพพานได้ เหมือนเหล่าสาวกสาวิกาของพระพุทธองค์ได้ดำเนินไปเป็นแบบอย่างแล้ว เพราะได้ ปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ นั้นเอง

การเจริญสติเพื่อพัฒนาชีวิตนั้นสามารถปฏิบัติได้ทุกวัย แต่ในมัชฌิมวัยนี้สามารถทำได้ มากกว่าทุกวัย เพราะเป็นวัยที่มีร่างกายที่แข็งแรง และมีสติปัญญาสมบูรณ์ จึงไม่เป็นอุปสรรคต่อ การปฏิบัติธรรมเท่าไร บุคคลผู้อยู่ในวัยนี้ถือว่าเป็นผู้โชคดีที่มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและสติ ปัญญาที่จะประพฤติปฏิบัติธรรม ถ้าเป็นวัยเด็กก็เป็นวัยที่อ่อนแอไม่ค่อยมีความอดทนในการปฏิบัติ ธรรม เขามักจะสนุกสนานไปกับการเล่นมากกว่า จึงเป็นวัยที่มีสมาธิสั้นในการทำงานก็ดี หรือใน การปฏิบัติธรรมก็ดี แต่ถ้าเป็นปัจฉิมวัยสุขภาพร่างกายก็มักจะเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่เสมอ จึงเป็น อุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน แต่ในปัจฉิมวัยนี้ผ่านโลกมามากย่อมมีประสบการณ์ใน ชีวิตมากกว่าทุกวัย เมื่อได้ปฏิบัติธรรมฝึกฝนอบรมเพียงไม่นาน ก็สามารถบรรลุธรรมได้ง่ายกว่าทุก วัย เพราะจิตรู้เห็นอะไรมาากแล้ว จิตจะปล่อยวางได้ง่ายกว่าวัยหนุ่มสาว เพราะวัยหนุ่มสาว ยังมี ความทะเยอทะยานอยากเป็นโน้นเป็นนี้ ยังมีเรื่องที่ปรุงแต่งทางจิตใจอยู่มาก จิตใจกว่าจะสงบระงับ

ลงได้ ก็ต้องใช้เวลาเป็นอย่างมากทีเดียวในการปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมขัดเกลาจิตใจให้ถึงความสงบ ระวังดับนิวรณ์ลงได้ ตลอดถึงการทำให้แจ้งในพระไตรลักษณ์

การเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญาจึงเป็นภาคปฏิบัติที่สำคัญเพื่อพัฒนาชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม สามารถทำให้ทุกข์ลดน้อยลงไปได้ หรือให้ทุกข์หมดไปในที่สุด ถ้าหากว่าบุคคลนั้นมุ่งหวังปฏิบัติตามหลักธรรมที่พระองค์ตรัสเอาไว้ นั่นจริง ๆ เพื่อความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงโดยกำหนดเอาสติปัญญา ๔ เป็นหลักในการปฏิบัติ ก็จะสามารเข้าถึงหลักสังขธรรมได้

ในการเจริญสติตามหลักสติปัญญา ๔ นี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงจุดมุ่งหมายของพระสูตรนี้ โดยพระองค์ได้ตรัสไว้ ๕ ประการ คือ :-

๑. สัตตนาถ วิสุทธิยา เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
๒. โสกปริเทวานถ สมตักกมายะ เพื่อการข้ามพ้นความโศกและความคร่ำครวญ
๓. ทุกขโทมนัสสานถ อตถังกมายะ เพื่อขจัดเสียดซึ่งความทุกข์ และความโทมนัส
๔. ญายัสสะ อธิคมายะ เพื่อบรรลธรรมที่ควรรู้
๕. นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาสะ เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ^{๒๖}

จากข้อความในพระสูตรนี้ พระองค์ตรัสไว้เพื่อให้รู้จุดมุ่งหมายของการเจริญสติตามแนวสติปัญญา ๔ เพื่อให้รู้และเข้าใจว่า มีประโยชน์และจุดมุ่งหมายอย่างไรแล้ว ก็ทำให้เกิดศรัทธา ที่จะปฏิบัติตาม คือมีความมุ่งหวังที่จะให้ตนเองออกไปจากกิเลสและความทุกข์ และเพื่อที่จะยังความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นในจิตของตน และเพื่อความหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ถ้าบุคคลไม่รู้จุดมุ่งหมายแห่งการปฏิบัติในสติปัญญา ๔ ตามที่พระองค์ตรัสเอาไว้แล้วว่า จะเกิดประโยชน์อย่างไรกับตน ปฏิบัติไปแล้วจะได้อะไร เมื่อไม่รู้จุดมุ่งหมายของการเจริญสติแบบนี้ ก็จะไม่เกิดความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตาม ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติพึงทราบจุดมุ่งหมายของสติปัญญา ๔ เสียก่อนเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติ จะเห็นได้ว่า จุดมุ่งหมายสูงสุดนั้นไม่ได้อยู่กับการดำเนินชีวิตให้มีความสุขแบบทั่วไปเท่านั้น หากแต่อยู่ที่การพัฒนาจิตของตนให้ถึงขั้นบรรลุพระนิพพานซึ่งเป็นการพัฒนาชีวิตจิตใจให้สูงขึ้นจนเป็นพระอรหันต์บุคคลนั่นเอง ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

ดังนั้น การพัฒนาจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ดังที่ท่านกล่าวไว้ในคถาธรรมว่า จะปลูกพืช ต้องเตรียมดินจะกินต้องเตรียมอาหาร จะพัฒนาสิ่งใด ๆ ต้องพัฒนาที่จิตใจก่อน การเจริญสติเพื่อพัฒนาชีวิตนั้นจะต้องเรียนรู้ตนเองก่อน คือ :-

๑. **การมีสติรู้จักตน** หมายความว่า รู้จักตนเอง มองตัวเองออก ใช้ตัวเองเป็น ไม่หลงตน เพราะรู้ว่า ตนก็คือ กาย กับจิต กายนี้กว้างสอ กวาว หนา คีบ ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ

^{๒๖}ที่. ม. ๕/๒๖๓/๑๒๕.

ดิน น้ำ ลม ไฟ และประกอบด้วยชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันร่างกายนี้ ซึ่งเขาสมมติว่า เป็นตัวเป็นคน หากใครหลงเข้าไปยึดมั่น ถือมั่นว่า เป็นเรา เป็นเขา แล้วก็เรียกว่า หลงคน หากไม่ยึดมั่น ถือมั่นแล้ว ก็เรียกว่า ไม่หลงคน ดังนั้น คนที่มีสติรู้จักตนเท่านั้นจึงจะเป็น ผู้มีชีวิตอย่างคุ้มค่า กล่าวคือ ไม่ประมาทในชีวิตนั่นเอง หรือ รู้ความหมายในชีวิตของตน ซึ่งใน หลักทางพระพุทธศาสนาได้สอนให้รู้จักตนโดยให้มีสติพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ไม่ใช่ให้ เห็นอย่างแบบผู้หลงคน เพราะรู้แบบหลงคนนั้นมิใช่ทางความพ้นทุกข์ได้ เพราะยังยึดถืออยู่นั่นเอง พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวเกี่ยวกับการอบรมจิตว่า

ที่ว่าอบรมจิตนั้น คือ การอบรมจิตจนกระทั่งไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นอบรมเรื่อยไปให้ จิตนี้สามารถป้องกันไม่ให้กิเลสเกิดขึ้น ความเป็นประภัสสรของจิตก็ตายตัวลงเป็นพระ- นิพพาน เพราะว่าการปฏิบัติประภัสสรตลอดกาลโดยประการทั้งปวง ท่านยังกล่าวอีกว่า ความ สงบเป็นของเดิม ความวุ่นวายโกลาหลนี้เป็นของใหม่ แล้วก็ไม่งาม ก็รักษาสภาพจิตเดิม ให้คงงามให้ได้ ก็คือ ใจที่มีธรรมชาติคือตัวสติ การใช้สตินี้ ก็ใช้เพื่อรักษาสภาพปกติเอาไว้ รักษาสภาพที่ถูกต้องไว้ได้ ถ้าหากว่า เราไม่มีสติ มันก็ไม่มีอะไรที่จะเป็นเครื่องรักษา นี้ เป็นหลักสำคัญเกี่ยวกับสติเป็นเครื่องรักษา ถ้าไม่มีสติแล้ว ไม่มีอะไรที่จะเป็นเครื่องมือ สำหรับการรักษาป้องกัน และ คำว่า รักษา ในที่นี้ หมายถึง ทำทุกอย่างที่เกี่ยวกับการให้ จิตนั้นคงสภาพเดิมไว้ ถ้าหากว่ารักษาไว้ได้มันก็จะทำให้งาม ฉะนั้น การฝึกอบรมจิตนี้ สามารถทำได้ อย่างพระภิกษุสามเณร จะมีศิลาจารวัตรที่คงงามน่าเลื่อมใส ก็เพราะว่า มีสติในการรักษา การที่จะมีสติประอยู่ได้ เพราะว่า มีสติในการรักษาตน ^{๒๔}

จากข้อความที่ยกมานี้ จะเห็นได้ว่า การใช้สติมีได้ในทุกกรณีทุกขณะ และการใช้สติก็ เพื่อให้มีสติประ มีนก็เป็นสติประแห่งการใช้สติ แล้วเราก็สามารถควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ทุกอย่าง ในชีวิตของเราให้เป็นไปอย่างนี้ เรียกว่ามีความงามในจิตของตนตามความหมายของคำว่า มีธรรมชาติ หรือสติประนั่นเอง เพราะเป็นชีวิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมแล้ว

ปัญญานันทภิกขุ ได้กล่าวปาฐกถาธรรมในหัวข้อเกี่ยวกับสติไว้ว่า “สติเป็นธรรมที่ใช้แก้ ปัญหา การมีสติหมายถึงการรู้สึกตัวได้ทันท่วงทีว่า ตัวฉัน นี่เป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร มีเหตุและ

^{๒๔}พุทธทาสภิกขุ, **สติประแห่งการใช้สติในทุกกรณี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒-๑๓.

ปัจจัยอย่างไร คนที่มีความกังวลทุกข์ใจอยู่ก็ต้องกำหนดความรู้ตัวในความกังวลใจ แล้วจึงมองไปหาสาเหตุแห่งต้นตอความทุกข์เพื่อแก้ไขปัญหาแห่งทุกข์นั้น”^{๒๘}

จากถ้อยคำที่ท่านกล่าวไว้ นั้น แสดงให้เห็นว่า หากบุคคลขาดสติแล้ว ข่อมเปรียบเหมือนคิดอยู่ในวังวน ไม่อาจหาทางออกได้ เพราะเกิดความสับสนในขณะนั้น หรือเรียกว่าเกิดความประมาท เช่น ถ้าเกิดความโกรธในขณะนั้น ก็ไม่รู้ว่าตนเองโกรธ ถ้าเก็บกดความโกรธนั้นไว้ในใจบ่อย ๆ ก็จะทำให้เกิดโรคร่างกายได้ ดังนั้น ท่านจึงให้มีสติรู้จักตน มีสติรู้เท่าทันมันในขณะนั้น ๆ อย่าให้ห่างขาดสติ การฝึกสติเพื่อให้รู้จักตน ในความหมายดังที่กล่าวไว้แล้วนั้น ต้องเข้าใจสภาวะที่มันเป็นจริง อย่าไปหลงสมมติ ทางภาษาพระเรียกว่า หลงสมมติ เขาว่า นั่นก็สมมติ เขาชม นั่นก็สมมติ การกำหนดรู้อย่างนี้ก็ไม่ให้ใจไปยินดี และยินร้ายนั่นเอง ไม่ให้ไปยึดติดทั้งการติดใจและการชม ให้วางใจเป็นกลาง คือเฉย ๆ อย่างมีสติ ไม่ใช่เฉย ๆ แต่ขาดสติ ต้องมีสติตลอดเวลา

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโข กล่าวไว้ว่า “รู้ไม่เท่าทันมันก็เลสมันก็หลอกเอา ให้ดูจิตใจของคนว่า มันมีความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นที่ใจใหม่ เพียงเรามาดูความคิด แต่ให้มีสติอยู่กับความคิด เพียงแต่อย่าหลงอย่างเดียวนั่น เป็นวิธีทำลาย ความโลภ ความโกรธ ความหลง”^{๒๙}

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท) ได้กล่าวหลักการพัฒนาจิต ที่เกี่ยวกับการฝึกสติไว้ว่า “การฝึกสตินั้นก็คือให้มองดูใกล้ ๆ คือมองดูเรา โดยให้มีสติสัมปชัญญะอยู่รอบ ๆ ตัวเรา บ่อเกิดของบาปบุญคุณโทษก็เกิดขึ้นทางกาย วาจา และใจ เพราะเรามองเห็นตัวของเรายู่แล้ว ก็จะรู้จักบาป รู้จักบุญ รู้จักคุณ รู้จักโทษ รู้จักผิด รู้จักถูก อย่างนี้เรียกว่า มีความรู้สึกรู้ตัว”^{๓๐}

จากข้อความที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นถึงวิธีการปฏิบัติ หรือการฝึกจิตใจให้มีสติ รักษาสภาพจิตตัวเดิมคือจิตที่ส่องใสเอาไว้ มิให้กิเลสเข้ามาครอบงำได้ ก็จะเป็นความงดงามของจิต กิริยาที่แสดงออกทางกาย วาจา และใจ ก็จะงดงามไปหมด เพราะจิตได้รับการฝึกฝนอบรมดีแล้ว และท่านจะกล่าวเน้นในเรื่องของความคิดเป็นหลักใหญ่แห่งธรรมทั้งปวง และการพูดทางวาจาและการกระทำทางกาย โดยให้มีสติทุกขณะจิต ซึ่งท่านกล่าวในลักษณะให้รู้เท่าทันความคิดว่า ขณะนี้

^{๒๘} ปัญญานันท์ภิกขุ, **วิธีชนะความโกรธ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๐), หน้า ๒๑.

^{๒๙} หลวงพ่อกุศล จิตตสุโข, **การปฏิบัติกัมมัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๓๘-๓๙.

^{๓๐} พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท) **น้ำไหลนิ่ง**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เพ็ญฟ้า พรินต์ติ้ง, ๒๕๓๕), หน้า ๑๖-๑๗.

เวลานี้เราคิดเรื่องอะไร เช่น เมื่ออารมณ์โลก อารมณ์โกรธ และอารมณ์หลงมันเกิดขึ้นที่ใจก็ให้มีสติรู้ทันมัน เมื่อรู้ว่ากิเลสเหล่านี้มันเกิดขึ้นที่ใจท่านให้รีบละออกไป อย่าเก็บอารมณ์ที่มันเป็นกิเลสไว้ในใจ เพราะมันจะทำให้ใจปรุงแต่งไปในเรื่องที่เป็นอกุศล ปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ ความคับแค้นใจ และอื่น ๆ ก็จะตามมา ท่านจึงให้รีบละสลัดมันทิ้งเสีย ความโลภ ความโกรธ และความหลง มันก็จะไม่กลับมารังคราญอีก แต่อย่าผลอสติ ถ้าผลอสติเมื่อไร กิเลสทั้งปวงเหล่านี้เมื่อได้โอกาส หรือช่องว่างมันก็จะครอบงำทันที

จะเห็นได้ว่า ถ้าจิตผลอมเมื่อใด เมื่อนั้นโอกาสกิเลสเหล่านี้ก็เข้าครอบงำจิตของเราได้ เพราะมันเกิดขึ้นที่ใจเป็นอันดับแรก เมื่อเกิดขึ้นแล้วมันก็จะแสดงกิริยาที่เป็นความร้ายกาจของมันให้เห็นปรากฏทางกาย วาจา เริ่มตั้งแต่คิดเรื่องชั่ว ก็เป็นเหตุให้พูดชั่ว และทำชั่ว เหล่านี้เป็นเหตุให้จิตเศร้าหมองได้ ซึ่งถ้ากิเลสเหล่านี้ครอบงำจิตใจของสรรพสัตว์ทั้งหลายแล้ว โลกก็จะร้อนเป็นไฟทุกหย่อมหญ้า และท่านกล่าวอีกว่า บาปกรรมทั้งปวงเมื่อเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นที่กาย วาจา และใจนี้แหละเป็นสำคัญ หรือบุญกุศลต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นทางกาย วาจา และใจเป็นสำคัญ มิได้เกิดขึ้นที่อื่นเลย หากแต่เกิดขึ้นที่ใจก่อน ถ้าเป็นฝ่ายอกุศลคือฝ่ายบาปท่านให้มีสติห้ามเสียทันที ถ้าเป็นฝ่ายกุศลคือฝ่ายบุญและกุศลท่านให้กำหนดดูที่ใจ แล้วรีบสั่งสมสร้างคุณความดีนั้นไว้เพื่อเป็นบารมีธรรมในจิตใจ จนกว่าจะได้บรรลุมรรคธรรม และให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ สิ่งไหนที่เป็นประโยชน์ควรทำ สิ่งไหนไม่เป็นประโยชน์ก็ไม่ควรทำ สุดท้ายให้รู้จักตนเองแล้วไม่ยึดติดในตนคือปล่อยวางในจันท์ ๕

๒. การมีสติตลอดเวลาทุกขณะจิต การเจริญสตินั้น ไม่จำเฉพาะที่จะต้องเจริญในเวลาเข้ากัมมัฏฐานเท่านั้น หากแต่การเจริญสตินั้นทำได้ทุกเมื่อ ทุกเวลา แม้กระทั่งตื่นอยู่ นอนอยู่ ในทุก ๆ อิริยาบถท่านให้เจริญสติ ไม่ว่าจะเป็น อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ก็ทำได้ทั้งนั้น เว้นเสียแต่นอนหลับสนิท และฝันไป และการมีสติในขณะที่ทำ พูด และคิด เมื่อจะคิดเรื่องใด ๆ ก็ตามก็มีสติระลึกไว้ว่า เราคิดถูกหรือคิดผิดอย่างไร เมื่อคิดในเรื่องที่เป็นอกุศลท่านให้รีบตัดความคิดนั้นออกไปเสีย เพราะความคิดในเรื่องที่เป็นอกุศลนั้น มันไม่ทำให้เกิดประโยชน์เลย กลับมีแต่โทษถ่ายเดียว นี้เรียกว่า คิดอย่างมีสติคือไม่ประมาท แม้การพูดก็พูดอย่างมีสติในขณะที่นั้น ๆ คือไม่ปล่อยเปลือใจไปในขณะที่พูด ถ้าหากพูดไม่คิดแล้วก็เท่ากับพ่นยาพิษใส่ผู้อื่น ก่อนจะพูดท่านจึงให้ไตร่ตรองให้รอบครอบเสียก่อน เลือกเฟ้นคำพูดที่มีสาระ มีประโยชน์ ซึ่งคำที่พูดออกไปไม่มีโทษทางวาจาเป็นอันใช้ได้ เพราะคำพูดที่ไตร่ตรองดีแล้วจึงพูดออกไปนั้น ย่อมมีทั้งสาระทั้งประโยชน์ และย่อมนำมาซึ่งความสามัคคี ก่อให้เกิดประโยชน์สุขทั้งสองฝ่าย เมื่อคิดและพูดอย่างมีสติย่อมจะเป็นเหตุเกื้อกูลต่อการกระทำทางกาย การกระทำทางกายก็ไม่มีโทษ เพราะมีสติเป็นตัวควบคุม ถ้าหากไม่มีสติทางความคิดแล้ว ก็มักจะพูดผิดและทำผิดเสมอโทษต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นเพราะ

คิดผิดพูดผิดทำผิดดังนั้น การสำรวมระวังมิให้อกุศลทางความคิดเกิดขึ้นในจิตจึงเป็นวิธีห้ามบาปไม่เกิดขึ้น เพราะต้นตอแห่งการกระทำในสิ่งทั้งปวงก็มาจากความคิดเป็นใหญ่เป็นประธานนั่นเอง เมื่อคิดดี การพูดและการกระทำทางกายก็พลอยดีไปด้วย ย่อมจะก่อให้เกิดประโยชน์สุขทั้งตนและบุคคลอื่น อย่างพระพุทธองค์และสาวกทั้งหลายที่เป็นอรหันต์ ไม่มีอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ย่อมไม่มีโทษทางความคิด ไม่คิดในเรื่องอกุศล คิดแต่เรื่องที่เป็นกุศล ธรรมฝ่ายดี เมื่อพูดก็พูดในเรื่องที่มีสาระและเป็นประโยชน์ เมื่อกระทำก็กระทำแต่สิ่งที่ดีงาม จะไม่ทำในสิ่งที่จะก่อโทษให้กับตนและบุคคลอื่น ย่อมมีแต่ความเมตตาปราณีในสรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นเบื้องหน้า ไม่ได้แบ่งชั้นวรรณะ เพราะมีจิตเป็นกลาง ๆ ไม่มีอคติ เพราะท่านไม่มีอาสวะคือกิเลสตนเอง พระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกทั้งหลายที่เป็นพระอรหันต์ท่านจึงมีสติสมบูรณ์ที่สุด คนที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ ย่อมมีพหูขึ้น มีแพลงเป็นธรรมดา คือย่อมมีรักมีชัง มีโกรธมีเกลียด และมีโลภ มีโกรธ มีหลงอยู่

ในห้วงที่มีความทุกข์อย่างนี้ พระองค์จึงคอยเตือนผู้ที่ยังมีกิเลสและความทุกข์อยู่เสมอว่าอย่ามัวเมาประมาทในชีวิต ถึงบุคคลนั้น ๆ จะมีกิเลสและความทุกข์มากหรือน้อยเพียงใดก็ตาม ถ้าหากยังไม่หมดกิเลสโดยสิ้นเชิงเหมือนอย่างพระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกทั้งหลายที่เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ควรที่จะหันมาใส่ใจฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ที่พระองค์ตรัสไว้ดีแล้ว เมื่อพยายามฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตของตนอยู่เสมอ ก็จะสามารถยกระดับจิตของตนให้สูงขึ้นจากปุถุชนให้เป็นกัลยาณชน จากกัลยาณชนให้เป็นอรหันต์ และอรหันต์ก็ได้ เพราะจิตของคนเรานั้นสามารถพัฒนาได้ เป็นมनुषย์ก็ได้ เป็นเทวดาเป็นพรหม และเป็นพระอรหันต์ก็ได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า จิตเป็นใหญ่เป็นประธานนั่นเอง แต่ที่ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนอบรมตนให้เป็นคนมีศีลธรรมประจำใจก่อน ถ้าไม่มีศีลธรรม ประจำใจแล้วก็ยากที่จะอบรมจิตให้สูงขึ้นและเป็นอย่างที่เราปรารถนา

ในการเจริญกัมมัฏฐานต้องมีสติเป็นเครื่องหนุนหรือสนับสนุนก็จะเป็นเหตุง่ายต่อการปฏิบัติ เพราะมีสติเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง สตินี้จึงมีอุปการะมากในการทำกัมมัฏฐานไม่ว่าจะเป็นการเจริญอานาปานสติ และการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็ตาม จำต้องปรารธนาสติมาช่วยทุกเมื่อ พระพุทธองค์ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายเกี่ยวกับการเจริญสติว่า การมีสติเป็นเครื่องตั้งอยู่ ย่อมมีปัญญาเป็นเครื่องสอดส่อง อนึ่ง ในการฝึกสติอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน โดยมีสติเป็นเครื่องตั้งอยู่ ไม่หลงสติในกาลทุกเมื่อ ทำให้ไม่หลงไปตามอำนาจของกิเลสตัณหาขมเฝื่อนจึงจัญให้ไ้ได้บรรลุธรรมตามลำดับว่า

ภิกษุพึงเป็นผู้ตื่น อยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่นเบิกบานผ่องใส และควรเป็นผู้รู้แจ้งสมควรแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งกัมมัฏฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่ อยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน

ผ่องใส และเป็นผู้เห็นแจ้งสมควรแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลาย ในการประกอบกัมมัญฐานนั้นอยู่ พึงได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล ในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาน เหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ^{๒๒}

จากพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ นั้น เป็นหลักยืนยันได้ว่า หากบุคคลใด หรือใครก็ตามมีกรรม เป็นเครื่องต้นอยู่คือสติ ย่อมจะสามารถปิดกั้นเสียซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายและจิตก็จะพยายามที่จะ เจริญแต่กุศลธรรมก็จะเหตุให้ได้บรรลุมรรค เพราะเป็นผู้มีสติตั้งอยู่ มีสติและสัมปชัญญะ (ปัญญา เป็นเครื่องสอดส่อง) มีจิตที่ตั้งมั่น จิตนั้นย่อมเบิกบาน ผ่องใส ย่อมสามารถพิจารณาธรรมโดยไม่ ติดขัด เมื่อมีจิตตั้งมั่น สามารถย่อมสุขขึ้น และเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ซึ่งปัญญาในที่นี้ หมายถึง ปัญญาที่สามารถกำจัดความมืด คืออวิชชาออกไปได้ คือปัญญาขั้นสูงสุด และตัดสังโยชนในชาติ และชราได้ ก็สามารถบรรลุมรรคผลในปัจจุบันนี้ได้ ถ้าหากว่า ยังไม่สามารถที่จะบรรลุมรรคผลได้ ในปัจจุบันชาตินี้ ยังมีผลให้ได้ถึงสุดคืออย่างแน่นอน ดังนั้น บุคคลอย่าสงสัยในเรื่องของการฝึก ปฏิบัติทำกัมมัญฐานในทางพระพุทธศาสนาอยู่เลย ดังตัวอย่างที่สาวกของพระผู้มีพระภาคได้ ประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่างมาแล้ว และได้บรรลุมรรคผลก็มีไม่น้อยของค์ ที่ได้บรรลุนั้นโดยนับ จำนวนแล้วไม่สามารถที่จะคณานับได้ นี่เป็นตัวอย่าง นี่คือประโยชน์ที่พึงจะได้รับจากการฝึกปฏิบัติ ในกัมมัญฐาน

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท) ได้กล่าวไว้ว่า “สิ่งที่รักษาสมาธิไว้ได้ก็คือ สติ และสติ นี้เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ซึ่งเป็นปัจจัยให้ธรรมอื่น ๆ ทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นโดยพร้อม เปรียบกัน ” ^{๒๓}

จากข้อความที่ยกมานี้ พึงเห็นได้ว่า สติเป็นธรรมที่มีอุปการะต่อการทำสมาธิ และเป็น สมาธิที่สมบูรณ์ จึงทำให้ธรรมข้ออื่นเกิดขึ้นตามลำดับ ผู้อบรมฝึกฝนจิตไม่ควรขาดสติซึ่งเป็นหลัก ธรรมเครื่องสนับสนุนในการเจริญสมาธิและการเจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยเหตุดังกล่าวมานี้ พงจะ เห็นได้ว่าตัวสตินี้เป็นใหญ่เป็นประธานในการเจริญกัมมัญฐาน เพราะถ้าหากขาดตัวเสาหลักคือสติ สมาธิและปัญญา ก็คงเกิดได้ยาก ความสงบระงับก็ไม่เกิดขึ้น ถ้าใจพลอสติ ใจลอย ใจฟุ้งซ่านไป ในอารมณ์ต่าง ๆ แล้ว เหมือนกับเสาหลักที่มันหลุดไป จะไม่สามารถจับดินชนปลายได้อย่างถูกต้อง จึงเป็นเหตุทำให้เสียเวลาในการปฏิบัติธรรม ดังนั้น ท่านจึงให้เรา มีสติในการเจริญสมาธิ

^{๒๒} พุ. อิติ. ๒๕/๔๗/๓๕๗.

^{๒๓} พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท), นอกเหนือเหตุผล, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์- ธรรมสภา, ๒๕๒๓), หน้า ๑๒.

ตลอดจนถึงการเจริญปัญญาคือวิปัสสนา เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้แล้ว ย่อมสามารถทำให้สำเร็จประโยชน์ต่าง ๆ มี ๑๐ ประการ คือ :-

๑. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ ได้ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ความเดือนร้อนต่าง ๆ ลงได้
๒. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
๓. คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเคียดกรี้ยวไปตามกระแสของโลกที่วุ่นวาย
๔. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจโลกขรรคม
๕. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
๖. จิตใจมีแต่คุณธรรม เปี่ยมไปด้วยเมตตา หรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม
๗. สามารถเข้าเข้านิโรธสมาบัติตามขั้นตอนได้ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้ตามใจปรารถนา
๘. สามารถบรรลุความเป็นพระอริยบุคคลและพระอริยสงฆ์ อันเป็นบุญเขตของโลก
๙. ย่อมได้คัมภีร์แห่งอริยมรรคอริยผล อันเกิดจากการหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส
๑๐. สามารถบรรลุพระนิพานได้ หากยังไม่สามารถบรรลุธรรมในชาตินี้ได้ ก็ยังเป็นปัจจัยให้ได้สุคติภพในชาติต่อไป ^{๓๔}

ข้อความที่ยกมานี้ จะเห็นได้ว่า เมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักธรรมที่พระองค์ตรัสไว้ดีแล้วนั้น ด้วยความเพียรความบากบั่นไม่ถ้อยถอยแล้ว ย่อมสำเร็จมรรคผลโดยไม่เหลือวิสัยแน่นอน อนึ่ง ในการฝึกอบรมจิตนั้น ความมุ่งหวังมิได้อยู่เพียงความสุขโดยพื้นฐานโดยทั่วไปเท่านั้น หากแต่การฝึกฝนอบรมจิตนั้นจุดมุ่งหมายสูงสุดก็คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองนั่นเอง ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เมื่อบุคคลปฏิบัติจริงก็สามารถเห็นผลจริงได้ เพราะธรรมะที่พระองค์ตรัสไว้เป็นของจริงสามารถพิสูจน์ได้ และเหล่าบรรดาสาวกทั้งหลายผู้ซึ่งดำเนินตามวิธีปฏิบัติตามที่พระองค์ตรัสสอนไว้ก็ได้ข้ามพ้นจากโสมสภาวะ เป็นจำนวนหลายหมื่นแสน โกฏิแล้ว หรือจะกล่าวได้ว่า ได้บรรลุธรรมที่พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ตรัสสอนไว้ได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล และเป็นพระอริยสงฆ์นับไม่ถ้วน

^{๓๔}จิตตภาสน โภทฺธิ, **วิปัสสนาภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒.

ฉะนั้น การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงเป็นหลักสำคัญที่จะพัฒนาจิตของตนให้สูงขึ้น และเป็นคน
ไม่อับจนในชีวิต ชีวิตที่เกิดมาหากแม้จะเกิดเป็นคนฐานะต่ำก็ตาม แต่ถ้ามีธรรมเป็นเครื่องค้ำเนิน
ชีวิตก็ชื่อว่าเป็นคนไม่จน เป็นคนไม่ขัดสน ยังมีความสุข เพราะใจมีธรรม แต่หากบุคคลใดมีเงิน
ทองหลายแสนโกฏิ แต่ใจขาดธรรมเป็นเครื่องค้ำเนินชีวิต เขาจะหาความสุขได้จากที่ไหน ถึงจะสุข
เพราะมีเงินทองในการจับจ่ายใช้สอยก็ตาม แต่เขาก็มีความทุกข์ใจ สิ่งที่สำคัญมิได้อยู่ที่ทรัพย์สมบัติ
หากอยู่ที่การประพฤติปฏิบัติธรรมตลอดถึงการบำเพ็ญบุญและกุศลให้เกิดขึ้นในจิต เพราะบุญกุศล
ยังปฏิบัติบำเพ็ญยิ่งเพิ่มพูนเป็นบารมี คือเต็ม เมื่อบารมีเต็มเปี่ยมแล้ว สามารถที่จะบรรลุดุธรรม
สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้

การประพฤติปฏิบัติธรรมย่อมเป็นแรงสนับสนุนให้ได้รับประโยชน์สุขทั้งชาตินี้ และหาก
ยังไม่ได้บรรลุมรรคผลในชาตินี้ย่อมมีหวังได้สุดดีในภพหน้า นี่คือผลแห่งการปฏิบัติธรรมตาม
หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้น การเจริญสตินี้ท่านจึงกล่าวรับรองไว้ว่า ถ้าใครเจริญเป็นประจำ สุขภาพจิต
จะสูงขึ้น เช่นการเจริญอานาปานสติเป็นต้น ถ้าหากบุคคลทำให้มากแล้ว มีผลมากมีอานิสงส์มาก
ย่อมได้อานิสงส์ ๕ อย่าง คือ :-

๑. ทำให้เป็นผู้สงบระงับ คือผู้ปฏิบัติจะพบแต่ความสงบเยือกเย็นของจิต ไม่มีความ
ทุกข์ร้อนใจ
๒. ทำให้เป็นผู้มีจิตใจสุขุม ประณีต ละเอียดอ่อน เมื่อจิตละเอียดประณีตภิริยาที่แสดง
ออกทางกาย และวาจา ก็ละเอียดงดงาม
๓. ไม่ร้อนน้ำก็เย็น คือมีความเยือกเย็นอยู่ภายในจิตใจ ถึงอากาศจะร้อนอย่างไรก็ตาม
ใจก็ไม่ร้อนตาม มีแต่ความเยือกเย็นอยู่อย่างนั้น
๔. อยู่อย่างมีความสุข คือมีความสุขกายสบายใจไม่ทุกข์ร้อนรอนอะไร ๆ ถึงจะไม่มี
เงินทองก็มีความสุขได้เพราะใจสงบระงับดับความอยากในสิ่งเหล่านั้น และไม่คิดใจหรือพอใจจาก
การแสวงหาสิ่งที่เป็นวัตถุภายนอก แต่กลับพอใจในการแสวงหาความสงบระงับเพื่อจะดับกิเลสทั้ง
ปวง จึงมีแต่ความสงบสุขทางจิต
๕. ย่อมกำจัดอกุศลบาปธรรมที่เกิดขึ้นให้อันตรธานสงบราบคาบไปได้ หมายความว่า
การฝึกจิตด้วยการเจริญอานาปานสตินี้สามารถที่จะกำจัดกิเลสให้เบาบางลงและให้หมดสิ้นไปในที่
สุดได้ ^{๓๔}

^{๓๔} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร วิฑูรธ โณ), **สมาธิภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๔๓

พึงทราบว่า การเจริญสติจึงทำให้ชีวิตได้รับความสุขทั้งกายและใจเป็นสำคัญบุคคลผู้หวัง
 บกคนออกจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง ก็อย่าทอดทิ้งการเจริญสติ ควรเจริญเป็นประจำ ก็จักได้
 รับประโยชน์ตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเอาไว้แล้ว ถึงยังไม่ได้บรรลุผล ก็ยังเป็นปัจจัยให้
 ได้สติไม่ตกต่ำอย่างแน่นอน

และอีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสว่า การมีสติเป็นเครื่องอยู่นั้นก็คือ ช่วยคุ้มครองใน
 อินทรีย์ทั้งหลาย และรู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมได้รับประโยชน์สุขในปัจจุบันและภพหน้า
 ดังที่พระองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๒ ประการ ย่อมอยู่เป็นสุข ไม่อึดอัด ไม่
 คับแค้น ไม่กระวนกระวายในปัจจุบันนี้ หลังจากมรณภาพแล้วหวังได้สุคติธรรม คือ
 ความคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ความรู้จักประมาณในการบริโภค ... ภิกษุใด
 คุ้มครองทวารทั้ง ๖ นี้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทั้งรู้จักประมาณในการบริโภค
 สรรวมอินทรีย์ทั้งหลาย ภิกษุนั้นย่อมประสบสุขทั้งทางกายและทางใจ ภิกษุเช่นนั้น จะ
 ไม่มีความรุ่มร้อนกาย เรา่ร้อนใจเลย ชื่อว่าอยู่เป็นสุขทั้งกลางวันและกลางคืน ^{๑๖}

จากพระพุทธพจน์ที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้นั้นแสดงให้เห็นว่า บุคคลใดก็ตามถ้าหาก มี
 ความสำรวมในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และรู้จักประมาณในการบริโภค
 อาหารแล้วชื่อว่า มีธรรมเป็นเครื่องอยู่คือสติคุ้มครองตน โทษอันเกิดจากการไม่สำรวม ก็จะไม่
 เกิดขึ้นเพราะมีสติเป็นเครื่องกัน บำปอกุศลทั้งปวงถ้าจะเกิดก็เกิดขึ้นได้ทวารทั้ง ๖ นี้แหละโดย
 อาศัยใจเป็นใหญ่เป็นผู้รับรู้ วิธีการป้องกันระมัดระวังมิให้กิเลสเกิดขึ้น ต้องฝึกจิตของตนให้รู้เท่า
 ทันกิเลสเหล่านั้น เมื่อมีสติพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ ก็จะสามารถยับยั้งชั่งใจได้ ก็จะมี
 สติระมัดระวังใจมิให้พลอ และการบริโภคก็ตาม ถ้าหากว่าบริโภคมากเกินไปก็จะทำให้ร่างกายอึด
 อัดเกิดความทุกข์ทางกายได้ ดังนั้น พระองค์จึงให้รู้จักประมาณในการบริโภคจึงจะไม่เกิดความอึด
 อัดทางกาย ก็จักทำให้ความผาสุกทางกาย เมื่อบุคคลปฏิบัติได้ดังนี้ พระองค์ตรัสรับรองว่า จะไม่มี
 ความทุกข์ร้อนทางกายและทางใจ

๓.๕ โทษของการขาดสติ

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย ถ้าหากขาดสติ การก้าวเดินแห่งชีวิตก็จะมีแต่ความ
 ลุ่มหลงเพราะไม่มีสติคอยยับยั้งชั่งใจ ย่อมจะประสบกับความทุกข์ความเดือดร้อนใจ เมื่อบุคคล

^{๑๖}พ. อิติ. ๒๕/๒๕/๓๗๖.

ขาดสติแล้ว ย่อมสามารถที่จะทำความชั่วได้ ไม่ว่าจะเป็ความชั่วทางกาย เช่น การประหัดประหารกัน มีจิตใจที่เหี้ยมโหดเข่นฆ่ากัน ไม่มีความเมตตาปราณีต่อกัน ย่อมอาจที่จะลักขโมยสิ่งที่เขาหวงแหน โดยจิตที่มีแต่ความอยากได้โดยไม่คำนึงถึงสิ่งที่เขาหามาด้วยความเหน็ดเหนื่อยยากลำบาก ย่อมขาดความสงสารคนอื่น ย่อมทำให้เขาให้พินาศนิพพานไปด้วยการพินาศไปแห่งทรัพย์สินหรือชีวิต และย่อมอาจที่ประพฤติดิคประเพณีในสามภรรษา และลูกเมียคนอื่นได้ย่อมไม่มีความละอายต่อการกระทำความชั่วนี้ และเมื่อบุคคลขาดสติแล้ว ย่อมสามารถทำความชั่วทางวาจาได้ เช่น การโกหกคนอื่นทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเรื่องนั้น ๆ มันไม่จริงหวังที่จะให้คนอื่นหลงเชื่อ หรือให้เขาเข้าใจคลาดเคลื่อนอย่างนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีโทษมากเหมือนกัน เพราะโทษแห่งการพูดโกหก เมื่อตายไปตกนรกสถานเดียว ตลอดจนการพูดคำหยาบ พูดล้อเสียด พูดเพ้อเจ้อ ความชั่วทางวาจาเหล่านี้พระองค์ตรัสว่า เป็นทางไปสู่อบายภูมิ และประการสุดท้ายก็คือโทษแห่งการขาดสติทางใจ เช่น คิดโลภอยากได้ของเขาโดยไม่คำนึงว่า จิตที่มีความโลภนี้เป็นอันตรายแห่งจิตเพราะบุคคลผู้มีความโลภ ย่อมสามารถทำความชั่วได้ง่าย ย่อมคิดพยาบาทอาฆาตเคียดแค้นต่อคนอื่นมีแต่ความเกียดชัง ไม่มองโลกในแง่ดี ย่อมเป็นสาเหตุทำให้เป็นคนจิตใจคับแคบ และมีความเห็นผิดจากครองธรรม เช่น ไม่เชื่อเรื่องกรรม ไม่เชื่อเรื่องบุญบาป ไม่เชื่อว่าชาติหน้ามีจริง โทษของการขาดสตินั้น ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความพลั้งพลาดทางกาย วาจาและใจได้ง่ายดังกล่าว หรือการขาดสติก็พลั้งพลาดในเรื่องของศีล ๕ ไม่ตั้งอยู่ในศีล ๕ นั้นเอง พระองค์จึงตรัสว่าเป็นเหตุไปสู่อบายภูมิสถานเดียว และโทษ (อกุศล) ๔๐ ประการเหล่านี้ เมื่อบุคคลประมาทพลาดพลั้งประพฤติเข้าแล้วย่อมเป็นเหตุให้ไปตกนรก จัดเป็นหมวดละ ๔ มีทั้งหมด ๑๐ หมวดด้วยกัน รวมเป็น อกุศล ๔๐ ประการ คือ :-

๑. ทำลายชีวิต (ของคนและสัตว์) ด้วยตนเอง
๒. ชักชวนทำลายชีวิต
๓. ชื่นชมด้วย ในการทำลายชีวิต
๔. พுகสรรเสริญการทำลายชีวิต ^{๓๑}
๕. ลักทรัพย์ด้วยตนเอง
๖. ชักชวนลักทรัพย์
๗. ชื่นชมด้วย ในการลักทรัพย์
๘. พுகสรรเสริญการลักทรัพย์ ^{๓๒}
๙. ประพฤติผิดประเพณีด้วยตนเอง

^{๓๑} อย. จตุกก. ๒๑/๒๖๔/๓๘๑-๓๘๒.

^{๓๒} อย. จตุกก. ๒๑/๒๖๕/๓๘๒.

๑๐. ชักชวนประพาศิทธิคดีประเพณี
 ๑๑. ชื่นชมในการประพาศิทธิคดีประเพณี
 ๑๒. พุคสรรเสริญการประพาศิทธิคดีประเพณี ^{๓๖}
 ๑๓. พุคเท็งด้วยตนเอง
 ๑๔. ชักชวนพุดเท็ง
 ๑๕. ชื่นชมในการพุดเท็ง
 ๑๖. พุคสรรเสริญในการพุดเท็ง ^{๓๗}
 ๑๗. พุดส่อเสียดด้วยตนเอง
 ๑๘. ชักชวนพุดส่อเสียด
 ๑๙. ชื่นชมในการพุดส่อเสียด
 ๒๐. พุคสรรเสริญในการพุดส่อเสียด ^{๓๘}
 ๒๑. พุดหยาบด้วยตนเอง
 ๒๒. ชักชวนพุดหยาบ
 ๒๓. ชื่นชมด้วยในการพุดหยาบ
 ๒๔. พุคสรรเสริญในการพุดหยาบ ^{๓๙}
 ๒๕. พุดเพื่อเจ้อด้วยตนเอง
 ๒๖. ชักชวนพุดเพื่อเจ้อ
 ๒๗. ชื่นชมด้วยในการพุดเพื่อเจ้อ
 ๒๘. พุคสรรเสริญการพุดเพื่อเจ้อ ^{๔๐}
 ๒๙. โลภอยากได้ด้วยตนเอง
 ๓๐. ชักชวนให้โลภอยากได้
 ๓๑. ชื่นชมด้วยในการโลภอยากได้
 ๓๒. พุคสรรเสริญการโลภอยากได้ ^{๔๑}

^{๓๖} อิง. จตุกก. ๒๑/๒๖๖/๓๘๓.

^{๓๗} อิง. จตุกก. ๒๑/๒๖๗/๓๘๔.

^{๓๘} อิง. จตุกก. ๒๑/๒๖๘/๓๘๔-๓๘๕.

^{๓๙} อิง. จตุกก. ๒๑/๒๖๙/๓๘๕.

^{๔๐} อิง. จตุกก. ๒๑/๒๗๐/๓๘๖.

^{๔๑} อิง. จตุกก. ๒๑/๒๗๑/๓๘๗.

- ๓๓.เคียดแค้นด้วยตนเอง
 ๓๔.ชักชวนให้เคียดแค้น
 ๓๕.ชื่นชมด้วย ในการเคียดแค้น
 ๓๖.พูดสรรเสริญการเคียดแค้น ^{๔๔}
 ๓๗.เห็นผิดด้วยตนเอง
 ๓๘.ชักชวนให้เห็นผิด
 ๓๙.ชื่นชมด้วย ในการเห็นผิด
 ๔๐.พูดสรรเสริญการเห็นผิด ^{๔๖}

จากพระพุทธรูปที่ทรงแสงไว้^{๔๕} ฟังเห็นได้ว่า บุคคลผู้ประพฤติชั่ว หรือทุศีลและประพฤติในอกุศลกรรมเหล่านี้ พระองค์ตรัสว่า เป็นคนพาล เพราะเป็นผู้ประพฤติชั่วทางกาย วาจา และใจ เพราะเหตุที่กระทำอกุศลกรรมหรือบาปกรรม ย่อมถูกนายนิรยบาลโยนลงในนรก ส่วนการจะไปเกิดในนรกขุมไหนและมีความทุกข์มากน้อยอย่างไรนั้น ท่านกล่าวว่า ขึ้นอยู่กับบาปกรรมที่มีเจตนาของการกระทำ และบุคคลผู้ถูกฆ่าเป็นต้นมีคุณมาก หรือมีคุณน้อย และวัตถุที่ถูกลักมีค่ามาก หรือมีค่าน้อย ถ้ามีเจตนาอย่างรุนแรงก็แสดงออกมารุนแรงกรรมนั้นก็หนัก ต้องได้รับกรรมที่หนักเช่นกัน ตามกรรมที่หนักหรือเบา นั้น

ฉะนั้น พระพุทธรูปที่แสดงเกี่ยวกับอกุศลกรรม ก็คือ กายทุจริต ๓ อย่าง วจีทุจริต ๔ อย่าง และมโนทุจริต ๓ อย่าง รวมเป็น ๑๐ ประการ และทรงแสงถึงธรรม ๒๐ ประการ ๓๐ ประการ และ ๔๐ ประการ ที่ทำให้บุคคลต้องตกนรกเหมือนสิ่งของที่เขานำไปทอดทิ้งไว้ ส่วนในกรณีของธรรม ๒๐ ประการ พระองค์ทรงเพิ่มการชักชวนให้ผู้อื่นร่วมทำบาปกรรมด้วยทุก ๆ ข้อ เช่น เป็นผู้ฆ่าด้วยตนเอง ชักชวนผู้อื่นในการฆ่าสัตว์ เป็นผู้ลักทรัพย์ด้วยตนเอง ชักชวนผู้อื่นในการลักทรัพย์ ... และในกรณีของธรรม ๓๐ ประการ ทรงเพิ่มความพอใจในการทำบาปกรรมเข้ามาอีก เช่น เป็นผู้ฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง ชักชวนผู้อื่นให้ฆ่าด้วย และชื่นชมหรือพอใจในการฆ่าสัตว์... และประการสุดท้ายในกรณีธรรม ๔๐ อย่าง ทรงเพิ่มการกล่าวสรรเสริญในการทำบาปกรรมนั้น ๆ เช่น เป็นผู้ฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง ชักชวนผู้อื่นให้ฆ่าสัตว์ด้วย ชื่นชมหรือพอใจในการฆ่าสัตว์ และกล่าวสรรเสริญในการฆ่าสัตว์ รวม ๑๐ อย่าง อย่างละ ๔ หมวด เป็นอกุศลกรรม ๔๐ ประการดังกล่าว โดยรวมแล้วอกุศลกรรมเหล่านี้ย่อมเป็นเหตุให้ไปสู่อบายภูมิ มีนรกเป็นต้นที่ทรงแสงไว้เกี่ยวกับอกุศลกรรมนั้นว่า ผู้ที่หลงไปทำกรรมชั่วแล้ว มิใช่จะเป็นเหตุให้ไปตกนรก

^{๔๔} อย. จตุกก. ๒๑/๒๓๒/๓๘๓-๓๘๘.

^{๔๖} อย. จตุกก. ๒๑/๒๓๓/๓๘๘-๓๘๙.

อย่างเดิวนั่น แต่ด้วยด้วยอำนาจวิบากกรรมยังส่งผลให้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็ด และ อสุรกายอีกด้วย นี่คือ เหตุปัจจัยที่ทำให้จิตที่หลงมัวเมาในฝ่ายอกุศลธรรมจึงเป็นเหตุให้ได้ต้องรับ วิบากกรรมคือทุกข์ เมื่อเสวยความทุกข์ในปัจจุบันชาตินี้แล้วยังไม่พอ ยังจะต้องไปเสวยความทุกข์ ความทรมานในภพชาติที่ต่ำ คืออบายภูมิอีก

๓.๕.๑ โทษของการไม่รักษาศีล

เมื่อบุคคลไม่รักษาศีลของตนให้เป็นปกติ ก็ชื่อว่า ไม่รักษากายกรรม วจีกรรม และ มโนกรรม ย่อมจะเป็นเหตุให้กระทำความชั่วทางกาย วาจา และใจได้ เพราะจิตนั้นขาดสติเสีย แล้ว ไม่มีการควบคุมจิตของตนไว้ให้เป็นปกติ บุคคลผู้มีจิตที่ไม่ได้รักษาให้ดีย่อมไม่เห็นอรรถ เห็นธรรม ทั้งไม่ได้แยกแยะว่า สิ่งไหนดี สิ่งที่เป็นความชั่ว สิ่งไหนควรทำ และสิ่งไหนที่ไม่ควร ทำ ย่อมมีจิตที่หลงลืมเขาย่อมทำกรรมที่ทำชั่ว เมื่อเขามีชีวิตอยู่ ก็มีแต่ความทุกข์และความเดือดร้อนใจ เมื่อเขาจะตายย่อมมีอาการที่ทรมานทรมาย การตายของเขาก็ตายในลักษณะที่ไม่ดี เพราะกรรม ชั่วที่เขาทำไว้ในโลกนี้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่นาถบิณฑกคหบดีว่า

คหบดี เมื่อบุคคลไม่รักษาศีลชื่อว่าไม่รักษากายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม เขาผู้ไม่รักษากายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ย่อมมีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม เบียดข่ม เขาผู้มีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเบียดข่ม ย่อมมีกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมเสียหาย เขาผู้มึนงง วจีกรรม และมโนกรรมเสียหาย ย่อมมีการตายที่ไม่ดี กาลกิรียา ก็ไม่งาม เมื่อเรือนขอมงยังไว้ไม่ดี ขอดเรือน ไม้กลอน และฝาเรือนชื่อว่า ไม่ได้รับการรักษา ขอดเรือน ไม้กลอน และฝาเรือนชื่อว่า ถูกฝนร่ำรด ขอดเรือนไม้ กลอน และฝาเรือนก็ผุพัง แม้ฉนใด เมื่อบุคคลไม่รักษาศีล... ย่อมมีตายที่ไม่ดีกาลกิรียา ก็ไม่งาม ก็ฉนนั้นเหมือนกัน ^{๔๗}

จากพระพุทธดำรัสนี้ แสดงให้เห็นว่า การที่บุคคลไม่รักษาศีลของตนนั้น ก็คือ การขาดสติ จึงเป็นเหตุให้จิตนี้เกิดความประมาท และเป็นจิตที่ฝ่ายต่ำทางกิเลส เพราะเหตุที่ไม่รักษาศีลให้เป็นปกตินั่นเอง จึงถูกกิเลสเข้าครอบงำได้ เมื่อถูกกิเลสเข้าครอบงำแล้วย่อมสามารถที่จะกระทำความชั่วทางกาย วาจา และใจได้ เมื่อผลอดีตเข้าไปกระทำความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจแล้ว พระองค์ตรัสว่า ย่อมมีการตายที่ไม่ดี ย่อมจะถูกจองจำให้ได้รับความทรมานหรือถูกฆ่าตาม อาญากฎหมายบ้านเมืองบ้าง และตายด้วยเหตุอื่น ๆ บ้างซึ่งเป็นการตายที่ไม่ดี ขณะที่ตายจิตของเขา

^{๔๗} วจ. ติก. ๒๐/๑๑๐/๓๕๒.

ยอมเศร้าหมองเพราะกรรมชั่วที่ทำเอาไว้ เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้วยอมไปสู่อบายภูมิ ซึ่งคำว่า
 อบายนั้นแปลว่า ความเสื่อม ภูมิ แปลว่า ที่อยู่ที่อาศัย รวมความว่า ที่อยู่ที่มีแต่ความเสื่อม ความ
 เสื่อมก็หมายถึงที่อันหาเจริญไม่ได้ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทุกคติภูมิ หมายถึงภูมิที่มีแต่ความทุกข์
 มี ๔ อย่าง คือ :-

๑. นรก สถานที่สัตว์ไปบังเกิดแล้วมีแต่ความทุกข์ไม่มีความสุขเลย

๒. สัตว์เดรัจฉาน จัดเป็นภพภูมิที่ปราศจากความเจริญ เป็นภูมิที่มีความทุกข์ยากลำบาก
 มากกว่าความสุข

๓. เปรต มีความเป็นอยู่ที่ทนทุกข์ทรมานด้วยความหิวกระหาย

๔. อสุรกาย ท่านสังเคราะห์ภูมิอสุรกายเข้าในภูมิแห่งเปรต แต่จะมีความทุกข์ทรมาน
 น้อยกว่าเปรต มีความเป็นอยู่ที่ขาดแคลนอดอยากหิวโหย ^{๔๔}

จากเนื้อความที่ท่านกล่าวอ้างอิงตามพระพุทธคำรัสไว้ นั้น ย่อมเป็นเรื่องที่น่าคิดว่า บุคคล
 ใดก็ตาม ถ้าหากไม่ดำเนินตามหลักศีลธรรมแล้ว โดยเฉพาะ เรื่องของศีล ๕ ซึ่งเป็นคุณธรรมพื้น
 ฐานแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์แล้ว ย่อมจะมีแต่ทุกข์โศก เหว และภัยต่าง ๆ จะมีแต่ความทุกข์
 ความเดือดร้อนใจอยู่ตลอดเวลา มีความทุกข์ในภพชาตินี้ยังไม่พอ ยังต้องไปเสวยวิบากกรรมใน
 อบายภูมิภพชาติต่อไปอีกตามพุทธคำรัสที่ตรัสไว้ จะเห็นได้ว่า บุคคลใดหรือใครก็ตามถ้าหากมัว
 เมาประมาทในชีวิตแล้วยอมเป็นเหตุทำให้จิตของตนไหลไปตามอำนาจกิเลสฝ่ายต่ำคือหมกหมุ่นอยู่
 กับกิเลสและตัณหา ซึ่งกิเลสและตัณหานี้ ย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้บุคคลสามารถทำความชั่วได้ตลอด
 เวลาเพราะมีจิตใจต่ำทรามนั่นเอง และถ้าหากขาดการอบรมจิตใจของตน คือการ อบรมตนให้เป็นผู้
 มีศีลธรรมอันดีงาม ตลอดถึงการอบรมสติปัญญาของตนในการดำเนินชีวิตแล้ว ชีวิตย่อมมีแต่
 ความทุกข์ความเดือดร้อนใจ

ความจริงสติเกิดขึ้นที่ใจนั้นแหละ เพราะใจเป็นใหญ่เป็นผู้สั่งในการกระทำทางกายและ
 วาจา การที่ใจจะไปคิดชั่ว พุคชั่วและกระทำชั่วได้นั้นก็เพราะใจไปสั่งสมในเรื่องอกุศลไว้มาก เมื่อ
 จิตที่เป็นอกุศลมันมากกว่าจิตที่เป็นกุศล ย่อมมีอำนาจมากกว่าจิตที่เป็นกุศล ย่อมสามารถที่จะ
 กระทำ ความชั่วทางกาย วาจา และใจได้ เพราะบาปมันมากกว่า เช่นเปรียบเทียบได้ดังนี้ เราลองเอา
 วัตถุทั้งสองมาชั่งน้ำหนักดู ถ้าข้างไหนวัตถุมันมันมากกว่าผลก็คือ ข้างนั้นจะถ่วงลง จิตที่มันสั่งสม
 ความชั่วไว้มาก ๆ ก็เหมือนกัน เมื่อได้โอกาสเมื่อจิตฝ่ายดีมันน้อยกว่า ก็จะแสดง ความชั่วออกมา
 โดยไม่มีความละอายใด ๆ เลย นี่คือโทษของการไม่รักษาจิต จึงเป็นเหตุให้ขาดสติได้ พฤติกรรม

^{๔๔}สุนทร ธรรมะ, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรง-
 พิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๖๑.

ทางความชั่วจึงแสดงออกมา ทั้งทางกาย วาจา และใจ นี่คือ อำนาจของกิเลสฝ่ายดำที่มันครอบงำจิตใจไว้ ไม่ยอมให้จิตฝ่ายดีได้โอกาสเลย เพราะบาปอกุศลมากกว่าบุญกุศลกรรมนั่นเอง

๓.๕.๒ บุคคลผู้ขาดศรัทธาไม่อาจบรรจธรรมได้

โดยมากแล้วจิตของปุถุชนมักจะหลงลืม ขาดศรัทธา ขาดศรัทธาอยู่เรื่อย ปล่อยให้ไปตามอำนาจของกิเลสตัณหาอยู่เสมอ เพราะจิตของปุถุชนนั้นยังเป็นจิตที่ไม่เข้มแข็งพอที่จะต้านกับเหล่ากิเลสตัณหาที่โจรมาทางทวารทั้ง ๖ คือ จรมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งจะต้องกระทบอยู่ทุกวันเวลา อันเป็นสาเหตุให้จิตหลงเข้ายึดในอารมณ์ว่า สวยงาม หูฟังเสียง เกิดความไพเราะก็พอใจในเสียงนั้น จมูกดมกลิ่นที่หอมก็พอใจในกลิ่นนั้น ลิ้นชิมรสที่อร่อยถูกใจ ก็เกิดความพอใจในรสนั้น กายถูกต้องสัมผัสกับสิ่งที่น่าสัมผัสก็เกิดความติดใจ อยากจะสัมผัสอีก และใจก็ไปยึดในอารมณ์ที่ชอบใจพอใจ เมื่อใจถูกกิเลสตัณหาเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ เพราะไม่มีสติเป็นเครื่องกั้นไว้ ปล่อยให้ไปตามอำนาจของกิเลสและตัณหา เมื่อเป็นอย่างนี้ย่อมมองไม่เห็นสังขาร เป็นผู้อยู่ไกลจากวิเวกคือความสงบระงับจากกิเลสได้ และจมลงในสิ่งที่ทำให้ลุ่มหลง เพราะใจถูกกามคุณ ๕ เข้าครอบงำจิตใจ จึงไม่อาจที่จะรู้แจ้งแทงตลอดซึ่งมรรคผลนิพพานได้ บุคคลผู้มีวิเวกในกามคุณ ๕ เช่นนี้ทั้งคนไม่อาจจะหลุดพ้นได้ และยังทำให้ผู้อื่นหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาไม่ได้ด้วย สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระสูตรตันปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาตว่า

นรชนผู้ข้องอยู่ในถ้ำ ถูกกิเลสมากหลายปิดบังไว้ เมื่อดำรงตนอยู่อย่างนี้ก็จมลงในเหตุให้ลุ่มหลง ผู้เป็นเช่นนั้นแล ย่อมอยู่ไกลจากวิเวก เพราะกามทั้งหลายในโลกไม่เป็นของที่นรชนจะได้ง่ายเลย สัตว์เหล่านั้น มีความปรารถนาเป็นต้น เหตุติดพันอยู่กับความพอใจในภพ มุ่งหวังกาม ในกาลภายหลัง (อนาคต) หรือในกาลก่อน (อดีต) ปรารถนากามเหล่านี้ และกามที่มีอยู่ก่อน ย่อมเป็นพันได้ยาก และทำให้ผู้อื่นหลุดพ้นไม่ได้เลย^{๔๘}

จากพระพุทธดำรัสที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้นี้ ย่อมชี้ให้เห็นว่า บุคคลใดก็ตามถ้าหากขาดความสำรวมในทวารทั้ง ๖ ไม่มีจิตคอยระมัดระวังกิเลสตัณหาที่มันจะเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจแล้วก็เชื่อว่าเป็นผู้ข้องอยู่ในกายนี้ เพราะขาดสติเป็นเครื่องพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของกายนี้ จึงเห็นว่าสวยงาม น่ารักน่าใคร่ ติดใจในเสียงที่ไพเราะหู เป็นต้น ติดใจยินดีกามคุณทั้ง ๕ จึงเชื่อว่าถูกกิเลสตัณหาครอบงำเสียแล้ว เมื่อถูกกิเลสตัณหาครอบงำย่อมมองไม่เห็น

^{๔๘} พุ. ส. ๒๕/๗๗๕-๗๘๐/๖๘๘.

อรรถไม่เห็นธรรม ย่อมอยู่ไกลจากวิเวก และพระองค์ตรัสว่า กามทั้งหลายนั้นมีความสุขน้อยแต่กลับมีโทษมากและละได้ยากด้วย ถ้าหากใครหลงไปคิดแล้วย่อมได้รับโทษอย่างมาก เช่น โทษในปัจจุบัน ย่อมทำให้ไม่รู้จักอิมไม่รู้จักพยอมจะคืนรนแสวงหาอยู่ตลอดไปไม่สามารถพบกับความสุขได้เพราะติดอกติดใจอยู่กับกามคุณเหล่านี้อยู่ และยังเป็นปัจจัยสร้างภพสร้างชาติคือการเกิดอีกในภพชาติต่อไป ย่อมไม่สามารถสิ้นทุกข์สิ้นกิเลสได้สักที เพราะยังมีความติดพันซ์ คือ เชื้อใยในกามคุณ ๕ อยู่ นี่คือนิสสาเหตุที่บุคคลขาดสติพลอสติ

ดังนั้น เมื่อขาดสติก็มักจะปล่อยใจไปตามอำนาจของกิเลสและตัณหา กิเลสและตัณหาเมื่อมันจะเกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้นที่อายตนะทั้ง ๖ นี้ ซึ่งมีใจเป็นใหญ่เป็นผู้บงการ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็จะไปกระทบกับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ก็จะเกิดปฏิภิกิริยาที่การตอบสนองเกิดอารมณ์รักใคร่พอใจขึ้นเรียกว่า อธิฐารมณ์ หรือถ้าเกิดอารมณ์ไม่ชอบใจพอใจก็เป็นอนิฐารมณ์ เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุแห่งการไม่รู้แจ้งในสังขารได้ เพราะความไม่สำรวมนี้เอง จึงทำให้จิตใจไปเกี่ยวพันร้อยอยู่ในกามคุณย่อมทำให้จิตมัวเมาหลุมหลงย่อมไม่สามารถมองเห็นอรรถเห็นธรรมได้

อนึ่ง โทษที่เกิดจากนิรวณเข้าครอบงำจิต จึงไม่สามารถบรรลุถึงความดีได้ เพราะเหตุพลอสติในขณะที่ปฏิบัติสมาธิ ซึ่งตัวนิรวณนี้เป็นกิเลสอย่างกลาง ที่มันกลุ้มรมุจิตใจให้เคืองคร้อนกระวนกระวาย ใครก็ตามถ้าหากถูกนิรวณเข้าครอบงำจิตใจแล้วก็ยากนักที่จะปฏิบัติธรรมให้สูงขึ้นได้ คือบรรลุถึงธรรมชั้นสูงได้ ท่านจึงกล่าวว่า นิรวณนี้เป็นกิเลสที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ซึ่งเป็นอาคันตุกะ คือผู้มาเยี่ยมเยือน กิเลสตัวใดตัวหนึ่งใน ๕ ตัวนั้น เมื่อเข้าครอบงำจิตของเราก็ย่อมสามารถทำจิตใจของเราให้เศร้าหมองได้เหมือนกัน ผู้เข้าปฏิบัติก็มีมาตรฐานใหม่ ๆ มักจะเจออุปสรรค คือถูกกิเลสเหล่านี้เข้าย่ำยัดใจได้โดยง่าย จึงเป็นอุปสรรคอย่างมากในการที่จะพัฒนาจิตเพื่อให้บรรลุถึงความดี กิเลสเหล่านี้ ก็คือ :-

- | | |
|--------------------|---|
| ๑. กามฉันทะ | ความรักใคร่ในทางกาม |
| ๒. พยาบาท | ความปองร้าย ความอาฆาต |
| ๓. ถีนมิทระ | ความท้อแท้และความเกียจคร้าน |
| ๔. อุทธัจจกุกกุจจะ | ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ |
| ๕. วิจิกิจฉา | ความลังเลใจ ไม่อาจตัดสินใจได้ในแนวปฏิบัติธรรม ^{๔๐} |

^{๔๐}พระเทพวิสุทธิกวี, **บทอมรมกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มхамภูฏาราวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๗๔.

จากข้อความที่ยกมานี้ ย่อมชี้ให้เห็นว่า ถ้าหากขาดสติเป็นเครื่องระลึกลงถึงธรรมที่จะทำให้เกิดสมาธิแล้ว ก็จะถูกนิเวศน์เข้าครอบงำจิตใจได้ เมื่อถูกนิเวศน์เข้าครอบงำจิตใจแล้ว ย่อมจะทำให้เราไม่สามารถประสพความเจริญก้าวหน้าทางธรรมได้เลย คือ ทำให้เราไม่สามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้ ใจก็ไม่สงบไม่สามารถมองเห็นอรรถเห็นธรรมได้ อย่างกิเลสตัวที่หนึ่ง ท่านเปรียบเทียบเหมือนไฟไฟในที่นี้ หมายถึง ไฟคือราคะ ใครก็ตามถ้าถูกไฟกองนี้เผาอยู่ บุคคลนั้นย่อมหาความสงบสุขได้ยาก มีแต่ความกตัญญูเพราะราคะ ย่อมเกิดความทุกข์ มีแต่ความวุ่นวาย มีความเดือดร้อนต่าง ๆ นี้คือกิเลสข้อที่หนึ่ง

ส่วนกิเลสข้อที่สอง คือ พยาบาท ความปองร้าย ความอาฆาต ก็จัดเป็นไฟชนิดหนึ่งเหมือนกัน ก็คือ ไฟคือโทสะ กิเลสตัวนี้ท่านกล่าวว่า เมื่อเกิดขึ้นจะเริ่มจาก ปฏิฆะเสียก่อน เพราะขาดสติเป็นเครื่องครอบคุมจึงทำให้เกิดปฏิฆะ คือ ไม่สามารถยับยั้งชั่งใจได้ จึงเกิดการกระทบกระทั่งจิต คือไม่พอใจ ไม่ถูกใจ แล้วจะก่อเชื้อใหม่ลามไปเป็นโกรธ คือความโกรธ ถ้ายับยั้งความโกรธไม่ได้ ก็จะกลายเป็นโทสะ ซึ่งตัวโทสะนี้ ก็คือ ความเกรี้ยวกราด อาจจะคำว่า หรือทุบตีผู้ที่ตนไม่พอใจ และตัวโทสะนี้ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดความพยาบาท คือความผูกใจเจ็บ และความอาฆาตเคียดแค้น ถ้าแก้แค้นไม่ได้ ยังผูกใจเจ็บอยู่ ก็จะก่อตัวเป็นเวร ส่วนเวรนั้น ท่านกล่าวว่าเมื่อแก้แค้นไม่ได้ ยังจะต้องล้างผลาญกันไปให้ฉิบหายทุกภพทุกชาติตลอดไปตราบใด ถ้ายังไม่หมดเวรต่อกัน ฉะนั้น เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติสมาธิถ้ายังกำจัดนิเวศน์ตัวนี้ยังไม่ได้ ก็ยากที่จะทำจิตใจของตนให้สงบลงได้ คือไม่สามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้

นิเวศน์ตัวที่สาม คือ ถีนมิตฺตธะ ได้แก่ ความท้อแท้และความง่วงซึม กิเลสทั้งสองนี้ท่านกล่าวว่า เป็นอกุศลเจตสิก คือที่เกิดกับใจแล้วทำให้ใจเศร้าหมอง ลักษณะที่มันเกิดขึ้น คือ ทำให้ท้อแท้ ง่วงซึม ไม่อยากพูดกับใคร หมดความสบายใจ ไม่มีความเบิกบานใจเพราะถูกนิเวศน์ตัวนี้กันจิตเอาไว้ ถ้าไม่กำจัดออกไปได้ก็ไม่สามารถที่จะทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้เหมือนกัน

นิเวศน์ตัวที่สี่ คือ อุกฺขมฺภกฺกณฺจะ ท่านกล่าวว่า เป็นอกุศลเจตสิกเหมือนกัน เพราะเกิดขึ้นมาด้วยกัน คือ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ เช่นเกิดไม่สบายใจ หงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา ถ้าใครมาพูดกระทบกระทั่งเตือนจิตหน่อยก็เกิดความรำคาญใจ ได้ยินเสียงดังหน่อยก็เกิดความรำคาญใจ ใครพูดไม่ถูกใจก็รำคาญใจ เพราะใจวุ่นวายเสียแล้ว ท่านและศิลาไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสตัวนี้ไปได้ นอกจากสมาธิเท่านั้นจึงสามารถทำลายกิเลสตัวนี้ไปได้

นิเวศน์ตัวที่ห้า คือ วิจิกิฉา ได้แก่ ความลังเลสงสัย เช่นสงสัยในเรื่องบุญและบาปว่ามีจริงหรือไม่ นรกสวรรค์มีหรือไม่ สงสัยในเรื่องการปฏิบัติก็มีฐานว่าที่เรากำลังปฏิบัติอยู่ในขณะนี้ จะเกิดผลหรือไม่ มีลังเลอยู่ไม่แน่ใจ จึงกลายเป็นคนขี้สงสัยเลยปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า หรือทำอะไรก็ตาม ย่อมไม่ก้าวหน้า หรือไม่สำเร็จตามความประสงค์ได้

สรุปได้ว่า นีวรณ ทั้ง ๕ ตัวนี้ ย่อมเป็นกิเลสที่ขวางกันจิตไว้เพื่อมิให้บรรลุถึงความดี คือไม่ให้บุคคลสามารถบรรลุถึงความเจริญอกงามในการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุธรรมได้เลย กิเลสเหล่านี้มันทำลายผู้ที่มิจิตอ่อนแอมามากต่อมากแล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นเสื่อมจากโลกุตรธรรม ดังนั้น ในการปฏิบัติธรรมอย่าให้ขาดสติใจลอยไปตามอำนาจของกิเลส คือ นีวรณ ๕ ประการ เพราะบุคคลถ้าขาดสติปล่อยใจไปตามอำนาจของกิเลสแล้ว สมาธิย่อมไม่เกิดขึ้น เมื่อสมาธิไม่เกิดขึ้น จิตก็ยั้งเศร้าหมองเพราะถูกกิเลสเหล่านี้ครอบงำอยู่ จึงไม่สามารถที่จะทำให้แจ้งซึ่งปัญญารู้ตามความเป็นจริงของกองสังขารร่างกายได้ คือพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่น และตัวปัญญานี้ เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียดที่มันนอนเนื่องอยู่ในจิตสันดาน

๓.๖ การเจริญสติเพื่อดับกิเลสและความทุกข์

มนุษย์ในโลกนี้ที่ยังเป็นปุถุชนอยู่โดยมาก ย่อมถูกกิเลสครอบงำต่างก็กระเสือกกระสนค้นหาแนวทางเพื่อป้องกันความทุกข์ปรารถนาความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่เพราะความเป็นปุถุชนนี้เอง จึงถูกกิเลสและตัณหาครอบงำอยู่รำไป จึงทำให้เขาเหล่านั้นต้องประสบกับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่เขาเหล่านั้นหาใช่ว่าจะพอใจอยู่กับความทุกข์ โดยที่แท้คนทุกคนต่างก็รักความสุขเกลียดความทุกข์กันทั้งนั้น ดังนั้น ต่างคนก็ต่างต้องการที่จะไม่ให้มีความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง พวกเขา จึงมีการแสวงหาแนวทางแห่งความพ้นทุกข์ด้วยวิธีการตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์ ซึ่งวิธีการประพฤติกปฏิบัติเพื่อดับกิเลสถึงความพ้นทุกข์ได้นั้น มีอยู่ในหลักคำสอนของศาสนาพุทธเท่านั้น ไม่มีในศาสนาอื่นเลยตามที่ได้ศึกษามา หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้นย่อมสามารถกล้าทำพิสูจน์ให้มาดู และเป็นสิ่งที่ผู้ประพฤติกปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง ถึงแม้ว่า พุทธศาสนาจะล่วงเลยมาถึง ๒,๕๐๐ กว่า ปี แล้วก็ตาม ธรรมที่พระองค์ตรัสไว้ยังไม่ล้าสมัย ย่อมสามารถนำมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดมรรคผลได้ คือสามารถปฏิบัติเพื่อให้ถึงความสิ้นอาสวะกิเลสได้ โดยปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ นั้นเอง

ในยุคปัจจุบันนี้วิทยาศาสตร์ได้การวิวัฒนาการเจริญไปมาก ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการสื่อสาร เป็นยุคที่ไร้พรหมแดนสามารถสื่อสารรู้ทั่วถึงกันหมด หรือด้านทางการแพทย์ที่มีเครื่องมือที่ทันสมัยในการบำบัดทุกข์ทางร่างกายจึงช่วยบรรเทาทุกข์ทางร่างกายได้เป็นอย่างดี และจะเห็นได้ว่าทางด้านวัตถุมีการพัฒนาไปโดยไม่หยุดยั้ง มีความก้าวหน้าไปอย่างมาก แต่เมื่อได้มามองย้อนดูทางจิตใจของคนเราทุกวันนี้กลับตรงกันข้าม โดยมากกลับมีความทุกข์ทางจิตใจเพิ่มมากขึ้น อัตราการที่คนเป็นโรคจิตจึงมากขึ้น อัตราการฆ่าตัวตายจึงมากขึ้นเพราะโรคเครียดเป็นสาเหตุปัจจัยหนึ่ง และปัญหาแห่งความทุกข์อื่น ๆ อีกมากมายที่มนุษย์ต่างก็ประสบกับสภาวะทุกข์อยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะคนส่วนใหญ่ขาดการเอาใจใส่ในเรื่องการพัฒนาจิตใจของตนเอง มัวแต่ไปหลงไหลในเรื่องอื่น ๆ

อันเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ โดยปกติคนเราที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ก็มีกิเลสและความทุกข์อยู่แล้ว ถ้าหากว่าไม่ได้รับการขัดเกลาด้วยธรรมเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสแล้วย่อมก็จะมีแต่ความทุกข์อยู่ตลอดไป

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมเพื่อลดละ และเลิกสละตัดห่างปล่อยวางในสิ่งทั้งปวงจึงเป็นแนวทางเพื่อความดับทุกข์ดับกิเลสตามหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเอาไว้ นั่นก็คือการมีสติเพื่อดับความทุกข์ได้แก่สติในอริยมรรค

๓.๖.๑ การเจริญสติเพื่อปล่อยวาง

การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนานั้น จุดมุ่งหมายสูงสุดก็คือการบรรลุพระนิพพาน คือการดับกิเลสได้ทั้งหมดการตัดภพตัดชาติได้ไม่ต้องเกิดอีกต่อไปนี่คือจุดมุ่งหมายสูงสุดและตามแนวทางแห่งการปฏิบัติก็เป็นที่ไปเพื่อการปล่อยวาง แม้แต่การสร้างความคิดก็ไม่ให้ยึดติดแต่ก็ไม่ให้ทิ้งความดีให้รักษาความดีเอาไว้ตราบนานชีวิต ดังนั้น ในการปฏิบัติธรรมพระพุทธองค์จึงให้กำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่มันเกิดขึ้นที่จิตแล้วปล่อยวางในสิ่งทั้งปวงโดยวางใจเป็นกลาง ๆ ถ้าไม่ปล่อยวางยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ว่าเป็นเราเป็นเขา ก็แสดงว่ายังหลงตัวตนและบุคคลอื่นอยู่ ความทุกข์ ความโศกเศร้าอาลัยอาวรณ์ก็ตามมา คือ ย่อมเกิดขึ้นกับจิตของผู้นั้น

ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงให้พวกเราทั้งหลายมีสติโดยหันมาดูตนและคนอื่น โดยความเป็นของไม่เที่ยง อะไร ๆ ก็ไม่เที่ยง มันจะเที่ยงได้อย่างไร เพราะเห็นอยู่ว่าตนและคนอื่นต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกันไม่วันใดก็วันหนึ่งแน่ การเจริญสติจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะเป็นปทัฏฐานในการปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ทางจิตใจให้เบาบางลงไปได้ อย่างที่พระพุทธองค์ทรงให้ระลึกว่า สังขารโลกได้แก่บรรดาทรัพย์สมบัติอันใดที่มีอยู่ในโลกนี้ เรามาเกิดเพื่อใช้สอยทรัพย์สมบัติเหล่านั้นตามบุญกรรมเพียงชั่วประเดี๋ยวเท่านั้น ในไม่ช้าเราต้องทิ้งทรัพย์สมบัติเหล่านั้นไป สิ่งเหล่านั้นหาเป็นของเราเสมอไปไม่ แม้สังขารร่างกายของเราก็เหมือนกัน ตั้งแต่เราเกิดมาก็มีร่างกายนี้และจิตใจ มีธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ประชุมกันเรียกว่าตัวตน เราเกิดมาชั่วประเดี๋ยวไม่มีใครที่จะเป็นอมตะคือความไม่ตาย ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตายทุกคน จะช้าหรือไวก็ขึ้นอยู่กับบุญกรรมของผู้นั้น อายุของมนุษย์ในยุคสมัยนี้กำหนดเพียง ๑๐๐ ปีเป็นกำหนด บางคนอายุยังไม่ถึง ๑๐๐ ปีก็ตายก่อนก็มี บางคนตายตอนเป็นเด็กก็มี บางคนตายตอนเป็นหนุ่มสาวก็มี และการตายของสรรพสัตว์ทั้งหลายก็ตายโดยหลายลักษณะ บางคนก็ป่วยตาย บางคนก็อุบัติเหตุตาย... การตายคือความไม่สืบต่อไปแห่งชีวิตหมดลมหายใจวิญญาณ ออกจากร่างกายนี้ไปสู่ภพภูมิอื่นตามวิบากกรรม จำต้องทิ้งสังขารเอาไว้ในโลกนี้ มีแต่จะเปื่อยพุพังไปกลายเป็นดินไปในที่สุดนี่คือความไม่เที่ยงสังขารร่างกาย

พระพุทธองค์จึงสอนให้มีสติระลึกว่า นี่หรือสังขารโลกทั้งหลาย จะเอาอะไรกับสิ่งที่ เป็นสมบัติของโลกไปกับคนเมื่อตายไปแล้ว เปล่าเลย จะเอาสมบัติสิ่งเหล่านั้นไปไม่ได้จำต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไว้ในโลกนี้ เช่น ไร่นา เงินทอง... ก็ตกเป็นของคนอื่นไป แม้ร่างกายคนก็ถูกแผ่นดินทับถมเมื่อระลึกได้อย่างนี้จะไม่ทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น และสภาวะทุกข์อันมีเกิดแก่ เจ็บ และตาย การพลัดพรากจากกัน... ที่มันเกิดขึ้นกับเรา เพราะถ้าบุคคลใดก็ตามเข้าใจโดยสภาพตามความเป็นจริง ก็จะไม่หลง ไม่ยึด ไม่คิด สลัดตัดห่างได้ ก็จะพบกับความสุขที่แท้จริงคือการปล่อยวางไม่ทุกข์กับมันอีกนั่นเอง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “**ตพฺเพ ชมฺมา นาลํ อภินเวสย**” แปลว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น^{๕๐}

จากพระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า สภาวะธรรมทั้งปวงเราไม่อาจเข้าไปยึดมั่นถือมั่นไว้ได้ เพราะมันไม่เป็นที่มาของอำนาจบังคับบัญชาของใครเลย นี่เป็นการสรุปหัวใจของการปฏิบัติที่เกี่ยวกับความจริงของธรรมชาติ ที่มันเป็นปรากฏการณ์เกิดกับชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งหลายและสิ่งทั้งปวงที่ปรากฏอยู่ในวิภพต่าง ๆ หรือสิ่งแวดล้อมชีวิตของเรา หรืออะไรก็ตาม มันไม่ได้อยู่ได้ อำนาจของใครตามใจปรารถนา แต่มันก็เป็นไปตามธรรมชาติของมัน เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน เพราะฉะนั้นเราจึงไม่สามารถยึดมั่นถือมั่นได้ รวมถึงแล้วสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวงก็ตกอยู่ภายใต้ของกฎพระไตรลักษณ์ทั้งนั้น คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความมิใช่ตัวมิใช่ตน เมื่อรู้เข้าใจความเป็นจริงตามสภาวะธรรมแล้ว ก็ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ จึงจะไม่ร้อนรนเดือดร้อน และไม่เป็นที่ทุกข์กับมัน

สภาวะธรรมที่มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาไม่ใช่เกิดขึ้นกับเราคนเดียวเท่านั้น แต่สภาวะธรรมมีความไม่เที่ยงเป็นต้นหากเกิดขึ้นกับคนทุกคนแม้สรรพสัตว์ทั้งหลาย หรือสังขารโลกมันก็เกิดขึ้นอย่างนั้น คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาเหมือนกันหมด ไม่มีใครผู้ใดหรือสิ่งทั้งหลายใดในสากลโลกนี้จะล่วงพ้นกฎของพระไตรลักษณ์นี้ไปได้เลย จะเห็นได้ว่ากฎของพระไตรลักษณ์นี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างชัดเจนมากเลยทีเดียว

ในส่วนของอนัตตา พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนไม่มีตัวเราตัวเขาที่เรียกว่ามองให้เห็นแบบปรมาัตต์ คือมองให้เห็นโดยสภาวะที่มันเป็นจริงคือเป็นเช่นนั้น แต่ถ้ามองแบบมีตัวคนตัวเราตัวเขาเพื่อให้จำได้หมายรู้เท่านั้นนี่เรียกว่า มองโดยสมมติ นั่นเอง เพื่อให้จำได้หมายรู้ว่าบุคคลนั้นชื่ออะไรเป็นต้น แต่การพิจารณาเห็นแบบปรมาัตต์นั้นเป็นการมองเห็นที่ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง การมองเห็นทางใจแบบอนัตตาจึงเป็นการพิจารณาเห็น

^{๕๐}อง. สตตค. ๒๓/๕๘/๕๐.

ว่า สิ่งทั้งปวงมันมิใช่ตัวคนเราเขา ไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวคนเราเขา เมื่อมีความเห็นอย่างนี้ และปฏิบัติเข้าถึงความปล่อยวางทำจิตให้ว่างไม่ยึดไม่ติด

จิตฉนวน โภทฺธิ กุลฺลวํ “แท้จริง การมีสติระลึกรู้โดยไม่เอาใจเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่มีมันไม่เที่ยงเป็นต้น คือหลักปฏิบัติสูงสุดของพระพุทธศาสนา ถ้าเราแต่ละคนจะเป็นใครก็ตามถ้าว่าง สิ่งทั้งปวงได้หมด โดยประการทั้งปวง ผู้มันเป็นพระอรหันต์ จะพบกับความสุขที่สุดในชีวิต”^{๕๒}

จากเนื้อความที่ท่านได้แสดงไว้เป็นการแสดงให้เห็นว่า บุคคลที่จะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้ นั้น (บรรลุปะระอรหันต์) ก็ต้องปฏิบัติจนถึงสภาวะที่จิตมันปล่อยวางได้หมดไม่ยึดมั่นถือมั่นใน สิ่งทั้งปวงโดยสิ้นเชิง หรือผู้ที่ปฏิบัติปล่อยวางได้บางส่วนความทุกข์ก็ลดลงได้บางส่วน หรือความ ที่ตนได้ประหัดประหารกิเลสได้บางส่วนกิเลสมันก็ลดลงตามส่วน ความสุขอันเกิดจากการปฏิบัติ ธรรมก็ได้ตามส่วนนั้น ๆ และท่านยังกล่าวอีกว่า ถ้าแบกไว้มากมันก็หนักมาก (แบก หมายถึงการ เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นคนเราเขา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นเราทั้งนั้น) ถ้าแบกไว้ตลอดมันก็หนัก หรือทุกข์อยู่ตลอด แบกมากทุกข์มาก แบกน้อยทุกข์น้อย ไม่แบกเลยไม่ทุกข์ ฉะนั้นท่านจึงสอน ไว้ว่า ถ้าอยากถึงความพ้นทุกข์ก็อย่าแบก ถ้ารู้ว่ามันหนักก็ปล่อยวางเสียจึงจะถูกหนทางในการเข้า ถึงแห่งความพ้นทุกข์ได้

อนึ่ง ถ้าบุคคลไม่ยอมปล่อยวาง แบกเอาไว้มากจะเป็นเหตุให้เกิดโรคจิตโรคประสาทได้ง่าย เพราะมันหนักก็อยู่ในสมองไม่ยอมปล่อยวาง อย่างเช่น โรงพยาบาลศรีธัญญา โรงพยาบาลจิต เวช เขาสร้างขึ้นไว้ก็เพื่อที่จะรับรองบุคคลประเภทนี้ คือบุคคลผู้เป็นโรคเครียดโรคประสาท หรือ เรียกว่า โรงพยาบาลสำหรับรักษาคนที่ เป็นโรคจิตโรคประสาท คนที่เป็นโรคจิตโดยมากแล้วจาก การสำรวจจากนักจิตแพทย์พบว่า มาจากสาเหตุความเครียดและสาเหตุอื่น ๆ ดังนั้น การแบกภาระ ต่าง ๆ ที่มันเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด ซึ่งความเครียดนี้ก็เป็นปัจจัยให้เกิดโรคประสาทโรคจิต อย่างเช่นคนที่ทุกข์เพราะไปแบกหรือยึดมั่นในสมบัติของคนพอสมบัติเหล่านั้นถูกโจรชิงไป หรือ ถูกคนกดโกงสมบัติของตนไป ก็เกิดความเสียอกเสียใจอย่างมาก ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับเกิด ความเครียดขึ้นจึงเป็นโรคประสาทตามมา นี่ก็สาเหตุหนึ่ง บางคนทำอะไรไม่ได้ตั้งใจก็เกิดความ เครียดทำให้เกิดโรคประสาทได้เหมือนกัน เช่น นักเรียนไทยคนหนึ่งได้รับทุนรัฐบาลไปเรียนต่อ ปริญญาตรีที่ประเทศฝรั่งเศส และการเรียนของเขาแต่ก่อนก็เป็นคนเรียนเก่งทำได้คะแนนหรือเกรด ดีมาก พอไปเรียนที่นั่นแล้ว มีข้อแม้ว่า ที่นั่นต้องให้ได้ภาษาต่างประเทศที่ตนเรียนอยู่ แต่ปรากฏว่า ตนเรียนไม่เก่งภาษาท้องถิ่นนั้นจึงเกิดอาการเครียดเพราะ ไม่มีวิธีหาทางออกที่ดีก็เลยต้องโดดเดี่ยวมา ตัวตายกลายเป็นอัตตวินิบาตกรรม นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งที่นำมากล่าว ก็เพื่อแสดงให้เห็นว่า สาเหตุ

^{๕๒}จิตฉนวน โภทฺธิ, **วิปัสสนาภาวนา**, อ่างแล้ว, หน้า ๕.

แห่งการเป็นโรคประสาท และฆ่าตัวตายนั้น ก็มาจากสาเหตุความเครียด เพราะไม่รู้จักรักษาบรรเทาความเครียดออกไปจากจิตใจจึงทำให้ตนเป็นโรคจิตโรคประสาทและในที่สุดถึงกับฆ่าตัวตายนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ในหลักทางพระพุทธศาสนาเถรวาท จึงสอนให้เข้าใจในพระไตรลักษณ์ในข้อที่จะนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันคือ อย่าแบก อย่ายึดให้มากจนเกินไปเพราะเรายังเป็นปุถุชนอยู่ ยังทำลายกิเลสคือความยึดมั่นถือมั่นยังไม่ได้ เพราะพลังแห่งปัญญายังไม่แก่กล้าพอ หรือความเข้มแข็งแห่งจิตยังน้อยอยู่ ท่านจึงให้มีสติพิจารณาว่า การยึดมั่นถือมั่นเป็นความทุกข์ ต้องฝึกหัดวางเสียบ้างจึงจะทำให้จิตใจของเราไม่เครียดมีความโล่งใจสบายใจ เบาใจ ไม่อึดอัด ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน จึงเป็นผู้อยู่อย่างมีสติและปัญญารู้เท่าทันไม่ปล่อยให้ตนเองหลงจมอยู่กับความทุกข์ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยงแท้แน่นอนอนเสมอไป คนฉลาดจึงปล่อยวางรู้วิธีทางแห่งการสลัดกิเลสและความทุกข์ออกไปจากจิตของตน

การเห็นธรรมว่า สิ่งใด ๆ ก็ตามมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหมดนั้น ก็ต้องมีการดับไปเป็นเช่นนั้นเป็นธรรมดาไม่มีสิ่งใดที่จะพ้นจากกฎเหล่านี้ไปได้ เพราะมันอย่างนั้นเป็นเช่นนั้น จะไม่ให้มันเป็นอย่างนั้นก็บังคับไม่ได้ เช่นจะบังคับไม่ให้ร่างกายมันแก่ มันเจ็บ มิให้ตายก็บังคับบัญชาไม่ได้ทั้งสิ้น เพราะมันเป็นอย่างนั้นเป็นเช่นนั้นของมันเป็นธรรมชาติเป็นธรรมดา

ฉะนั้น การพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง จิตก็จะเกิดความสะดวกเมื่อจิตเกิดความปลอดสังเวชจะไม่ได้มีวเมมาประมาทในชีวิตนั่นเอง ท่านจึงให้เราพิจารณาอย่างนี้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นเรื่องธรรมดาที่มีการเกิดการดับไปเป็นธรรมดาสังขารทั้งหลายมันเป็นอย่างนี้ เพราะเหตุนี้พระองค์จึงสอนในเรื่องของพระไตรลักษณ์ ให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป และทรงให้มองเห็นตามความเป็นจริงในทุกสิ่งทุกอย่างว่า มันเป็นอย่างนั้น มันอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ทั้งนั้น สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น หากใครเข้าไปยึดมั่นถือมั่นก็จะมีแต่ความทุกข์ ทุกข์เพราะเข้าไปยึดไปแบกไว้ นั่นเอง แบกอะไร แบกชั้น ๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชั้น ๕ เหล่านี้เป็นตัวทุกข์ เป็นภาระอันหนัก ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อุปาทานชั้น (ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น) ๕ ประการนี้ คือ รูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ รูป) เวทนุปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ เวทนา) สัตถุอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ สัตถุ) สังขารอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ สังขาร) วิญญาณอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้น คือ วิญญาณ) ^{๕๓}

^{๕๓}อง. นวก. ๒๓/๖๖/๕๕๑.

ในเรื่องของขันธ ๕ นี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นตัวทุกข์ เป็นภาระอันหนัก อันภาระอันหนักนี้ก็คือขันธ ๕ เหล่านี้คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อบุคคลเข้าไปยึดหลงว่าเป็นของเราเป็นตัวของเรา การเข้าไปยึดมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็ทำให้เกิดทุกข์ ขันธ ๕ เหล่านี้ถ้าว่าโดยย่อแล้วมีอยู่ ๒ อย่างเท่านั้น คือนามกับรูป เป็นสิ่งที่สัมผัสได้ทางกาย เพราะเป็นของหยาบ ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเป็นสิ่งที่ละเอียดสามารถสัมผัสทางใจเท่านั้น คือความรู้แจ้ง รู้ในเรื่องต่าง ๆ เป็นตัวคอยบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ เอาไว้ในมโนคือใจ เช่น มโนวิญญาณ ความรู้แจ้งทางใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ดี หรือเรื่องที่ไม่ดี กุศลกับอกุศล วิญญาณตัวนี้เป็นผู้คอยรับรู้ เป็นเหตุปัจจัยให้สร้างภพชาติกันต่อไปเหล่านี้เรียกว่า นามธรรม คือมีแต่ชื่อแต่ไม่มีตัวตน อันนามธรรมนี้สัมผัสได้ทางจิตเท่านั้น ไม่สามารถสัมผัสทางกายได้ เพราะนามธรรมเป็นสิ่งที่ละเอียดต้องสัมผัสทางใจเท่านั้น หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กายนอก และ กายใน กองทุกข์ที่อยู่ตรงนี้ ความดับทุกข์ที่อยู่ตรงนี้ และท่านเจ้าคุณ พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๘) ได้ยกข้อความตอนหนึ่งที่มาในพระสูตรมีความว่า

สุนัขที่ผูกไว้กับหลักหรือเสา ย่อมวิ่งรอบอยู่กับหลักหรือเสา ฉะนั้นใด ปุณฺชนที่ไม่ได้รับคำแนะนำจากพระอริยเจ้าก็เห็นเบญจขันธ์เป็นของตัวเองเห็นว่าตัวตนมีอยู่ในเบญจขันธ์ เห็นว่าเบญจขันธ์มีอยู่ในตัวตน เห็นว่าตัวตนมีอยู่ในเบญจขันธ์ แล้ววิ่งรอบอยู่ในเบญจขันธ์อยู่ ฉะนั้น เมื่อเที่ยววิ่งรอบเบญจขันธ์อยู่ ก็ย่อมไม่พ้นจากเบญจขันธ์ไปได้ ย่อมไม่พ้นจากชาติ ชรา มรณะ ความเศร้าโศก ความเสียใจ ความทุกข์โทมนัส ความคับแค้นใจไปได้ ฝ่ายอริยสาวกย่อมไม่เป็นอย่างนั้น ^{๔๔}

จะเห็นได้ว่า ในเรื่องของขันธ ๕ นี้ พระองค์ตรัสว่า ทั้งรูปธรรมและนามธรรมเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์เพราะบุคคลเข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง ไม่เห็นภาวะที่มันเป็นจริงคือ ขันธ ๕ เหล่า นั้น ตกอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ และเมื่อบุคคลใดเข้าไปยึดมั่นถือมั่นอยู่ในขันธ ๕ แล้วท่านก็เปรียบเหมือนสุนัขที่มันถูกมัดไว้กับหลักหรือเสา ก็วิ่งไปไหนไม่ได้ ก็วนอยู่อย่างนั้น ปุณฺชนทั่วไปที่ยังมีอุปาทานยึดมั่นในเบญจขันธ์อยู่เห็นว่ามีตัวตนอยู่ เข้าไปยึดว่าเป็นของเรา เห็นว่าตัวตนมีอยู่ในขันธ ๕ นี้ แล้วยินดีพอใจในตัวตน ย่อมไม่พ้นจากการเกิดอีก และถึงความชรา มรณะ โสกปริเทวะ ทุกขโมหนัส ความคับแค้นใจ กล่าวได้ว่าผู้เข้าไปยึดในขันธ ๕ อยู่ ย่อมมีแต่ความทุกข์อยู่ตลอดไปไม่สิ้นสุด หากบุคคลใดรู้ตามความเป็นจริงเห็นความเกิดและความดับของขันธ ๕ อยู่

^{๔๔}พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๘), **วิปัสสนาที่ปณี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์-คอกหญ้า, ๒๕๓๘), หน้า ๖๖.

ตลอดเวลา ผู้ที่นั้นเชื่อว่าเห็นพระไตรลักษณ์ คือเห็นว่า นามรูปมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และมีตัวตน เมื่อเห็นอย่างนี้แสดงว่า เข้าใจในเรื่องของพระไตรลักษณ์ ซึ่งกฎของพระไตรลักษณ์นี้เป็นหัวใจของวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อบุคคลใดปฏิบัติได้ถึงจุดนี้ก็แสดงให้เห็นว่าได้เข้าถึงหลักสูงสุดในพระพุทธศาสนา เพราะปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงได้

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ตอนหนึ่ง ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรจะไปยึดถือ ว่าเป็นเรา หรือเป็นของเรา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง ไม่ควรจะไปยึดถือว่าเป็นเรา หรือว่าเป็นของเรา หากไม่ยึดมั่นถือมั่นปล่อยวางสิ่งทั้งปวงแล้วก็จะได้รับความสงบระงับ จะได้มีความสงบเย็น บรรลุถึงพระนิพพานได้” ^{๔๔}

ดังนั้น จากเนื้อความที่ท่านกล่าวไว้ นั่นสรุปได้ว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป เพราะมันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ และไม่มีอะไรเป็นของเราที่แท้จริงเลย การที่บุคคลมีสติพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์บ่อย ๆ และพิจารณาให้เห็นอย่างเด่นชัดรู้แจ้งด้วยปัญญา จึงเป็นวิธีทางแห่งการดับกิเลสและความทุกข์ได้ การเจริญสติเพื่อปล่อยวางก็คือการพิจารณาเห็นสิ่งใดแล้ว ให้เห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงแท้ ความเป็นทุกข์ และมีตัวตนของเรา เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้ จิตก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ จึงเป็นไปเพื่อความดับกิเลสและความทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงได้

ผู้ใดกำหนดทุกข์ได้มากเท่าใด ก็เป็นเหตุให้เบื่อหน่ายความทุกข์มากเท่านั้น เมื่อเบื่อหน่ายแล้วก็เป็นเหตุให้ละตัณหาได้ในที่สุด โดยใช้มรรคมืองค์ ๘ เป็นเครื่องดำเนินในการปฏิบัติ เข้าสู่ความสิ้นทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์นั้นมีอยู่ พระพุทธเจ้าเป็นแต่เพียงผู้ชี้แนะให้เท่านั้น ขึ้นอยู่กับผู้ใฝ่ในการประพฤติปฏิบัติจะมีความมุ่งมั่นตั้งใจจริงมากน้อยเพียงใดเท่านั้น เมื่อกิเลสและความทุกข์มันมีอยู่ การดับกิเลสและความทุกข์ก็ย่อมมีได้เหมือนกัน ดังนั้น พระองค์ทรงเป็นผู้ค้นพบหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมคือความจริงอันประเสริฐ พระองค์ทรงถึงความสิ้นจากอวิชชา กิเลสทั้งปวงได้ก็ด้วยหลักธรรมนี้ ฉะนั้น บุคคลใดก็ตามหากมีความมุ่งมั่นที่จะนำตนออกจากกิเลสและความทุกข์แล้ว เมื่อปฏิบัติตามที่พระองค์ตรัสบอกไว้ ย่อมได้รับผลจากการปฏิบัติด้วยตนเองโดยแน่แท้

^{๔๔}พุทธทาสภิกขุ, *สารทภาติกเทศนา*, (พุทธนิคมเชียงใหม่ : ธรรมทานมูลนิธิจัดพิมพ์, ๒๕๒๐).

บทที่ ๔

วิเคราะห์คุณค่าและประโยชน์ของสติ

๔.๑ วิเคราะห์สติในฐานะองค์ธรรมเพื่อพัฒนาชีวิต

คำว่า “สติ” มีคำแปลว่า ความระลึกได้ ถ้อยบายตามหลักพุทธธรรมได้ขยายความว่าเป็นการระลึกได้ในกาลทั้ง ๓ คือ ระลึกได้ในอดีตกาล ปัจจุบันกาล และอนาคตกาล สิ่งที่ระลึกได้ หมายถึงสิ่งใดก็ตามที่จิตรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส รวมทั้งการได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ซึ่งเป็นการระลึกได้ในสิ่งที่เคยได้ทำ ถ้อยคำที่เคยได้พูด ภาพที่เคยเห็น เสียงที่เคยฟัง กลิ่นและรสที่เคยสัมผัส...ในอดีต เป็นต้น การระลึกถึงสิ่งที่กำลังทำ คำที่กำลังพูด เรื่องที่กำลังคิดในขณะปัจจุบัน เป็นต้นโดยไม่หลงลืมสติ และการระลึกถึงเรื่องอันจะพึงเกิดขึ้นในภายภาคหน้าได้แก่ ในทางธรรมโดยได้ระลึกถึงความตายว่าเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดแก่ตนและคนอื่นเหมือนกันจะหลีกเลี่ยงไม่ได้

ผู้มีสตินั้น เมื่อจะคิด จะพูด และกระทำสิ่งใด ก็ใคร่ครวญอย่างรอบครอบอยู่เสมอ เพราะมีความระลึกได้ในอดีตไม่ปล่อยจิตให้เลื่อนลอยในขณะปัจจุบัน และไม่เพ้อฝันไปในอนาคต จึงทำให้การคิด พูด และการกระทำ ในขณะปัจจุบันเป็นไปอย่างถูกต้อง จึงได้รับประโยชน์อย่างมาก และสามารถทำอะไรได้อย่างงดงามพอดีพอควร ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใดก็ตาม และจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม ทั้งยังทำให้ตนนั้นไม่บกพร่อง หรือถ้ามีความบกพร่อง ก็มีความบกพร่องน้อย

สติเป็นชาครธรรม ซึ่งแปลว่า “ธรรมเป็นเครื่องตื่น” หรือธรรมเป็นเครื่องตื่นในโลก เหมือนกับพวกทหารที่เข้าเปลี่ยนเวรยามกันจะผลอดหลับไม่ได้ ถ้าผลอดหลับอาจจะถูกข้าศึกภายนอกรุกรานโจมตีทำให้เกิดความเสียหายแก่ชีวิตได้ ส่วนกิเลสภายในนั้นถ้าเราผลอให้กับมันไม่มีสติเป็นเครื่องตื่น ก็จะถูกข้าศึกคือกิเลสภายในรุกรานได้ ก็จะทำให้พ่ายแพ้ต่อข้าศึกคือกิเลสภายในได้ สติจึงเป็นยามเฝ้าจิตคอยระมัดระวังมิให้ถูกข้าศึกศัตรูภายนอกเข้ารุกรานโจมตีได้ และเป็นเครื่องป้องกันมิให้ข้าศึกคือกิเลสภายในครอบงำจิตได้ สติจึงเป็นอัปมาทธรรม คือความไม่ประมาท ฉะนั้น เมื่อกล่าวถึงสติแล้ว ก็คือความไม่ประมาทนั่นเอง

หลักธรรมชื่อสติ จึงเป็นหลักธรรมที่คู่กับสัมปชัญญะ ซึ่งแปลได้ใจความว่า “ความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม” ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ให้ความสำคัญแก่หลักธรรมหมวดนี้ว่า เป็นธรรมที่มีอุปการะแก่ผู้ปฏิบัติอย่างมาก เพราะทำให้สำเร็จประโยชน์ในกิจการงานทั้งปวงโดยไม่ผิดพลาด ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสคุณค่าและประโยชน์ของสติว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตกล่าวว่า สติช่วยในกิจทั้งปวง สติสามารถที่จะนำ และควบคุมทุกสิ่งทุกอย่าง... ดูก่อนพราหมณ์ ธรรมข้อหนึ่งซึ่งเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือประโยชน์ปัจจุบันและประโยชน์ในสัมปรายภพ คือความไม่ประมาทนี่แล *

จากพระพุทธพจน์ที่ยกมาแสดงไว้ข้างต้นนั้น แสดงให้ทราบว่า บุคคลจะทำกิจการงานทุกอย่างให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีนั้น จะต้องมึสติเป็นเครื่องกำกับ เพราะบุคคลผู้มีสติอยู่เสมอเช่นนั้น จะสามารถควบคุมกิจการทุกอย่างโดยไม่ให้บกพร่อง สติจึงเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จในกิจการงานทั้งปวง และการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นจะไม่ตกต่ำ เพราะใช้สติให้เป็นประโยชน์ ในการระมัดระวังไม่ให้อันตรายเกิดขึ้น และแม้จิตที่เป็นไปในอำนาจฝ่ายต่ำอันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลงก็ไม่ให้ครอบงำจิตใจ บุคคลผู้ไม่ประมาทในชีวิตจึงประสบความสำเร็จอย่างมากกว่าบุคคลผู้ดำเนินชีวิตโดยไม่มีสติเลย และจะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ตรัสถึงบุคคลผู้ไม่ประมาท คือมีความระมัดระวังตัวไม่ให้จิตหลงไปตามอำนาจความชั่วทั้งปวง มีความรอบครอบเสมอในการดำเนินชีวิต ย่อมได้รับประโยชน์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

วสิน อินทสระ กล่าวว่า “สติช่วยให้ปัญหาทำงานได้อย่างเต็มที่ จะคิดอะไรจะมองอะไรก็ชัดเจน เหมือนหยิบเอาของมาวางไว้บนฝ่ามือ แล้วเพิ่งดู ปัญหาเหมือนกับดวงตาที่จะเพิ่งดู สติเหมือนกับเรายังเอาของมาไว้บนฝ่ามือ เข้ามามองดูใกล้ ๆ ให้ชัดเจน สติจึงช่วยปัญหาให้ทำงานได้เต็มที่” ๒

จากข้อความที่ท่านกล่าวไว้นี้ ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาจะรู้แจ้งในการทำงานก็ต้องอาศัยสติช่วย จะขาดสติไม่ได้ เพราะเมื่อใดขาดสติแล้วปัญหาในการทำงานจะทำได้ไม่เต็มที่ จะคิดอะไรมองอะไรก็มองไม่ชัดเจน การงานนั้นจึงเสียหาย หรือถ้าได้ผลที่เกิดขึ้นจากการงานนั้น ๆ ก็ได้น้อย คือได้ผลไม่คุ้มค่ากับสิ่งที่ลงทุนลงแรงไป ต่อเมื่อไม่ขาดสติแล้วก็สามารถที่จะทำงานได้อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็งานทางโลก หรืองานทางธรรม ก็จะได้ผลอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย สมกับที่เราได้ลงทุนลงแรงไป

* อัง. จตุตถก. ๒๑/๑๑๖/๑๗๕.

๒ วสิน อินทสระ, **วิธีทำจิตให้บริสุทธิ์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โอ.เอส. พรินติ้ง - เฮาส์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๗.

ฉะนั้น การพิจารณาบ่อย ๆ เมือง ๆ ก็คือการใช้สติ ได้แก่ การระลึกถึงความมีอยู่ในขณะ ปัจจุบันว่าเป็นความจริงแท้ ส่วนอดีตที่ผ่านไปแล้ว และที่ยังมาไม่ถึง หาใช่ความจริงที่แน่นอน คำสอนเรื่องการมีสติอย่างถูกต้องเช่นนี้ ล้วนเป็นคำสอนที่ให้นำมาใช้เพื่อประโยชน์ของตนเองทั้งสิ้น มีข้อสังเกตว่าคุณธรรมที่กล่าวมานี้ แม้จะมุ่งประเด็นว่าเราควรจะควบคุมตนเองด้วยการใช้สติเป็นเครื่องมือ แต่ก็พบว่าการทำเช่นนั้นได้จะต้องผ่านการใช้ความคิด คือการสำรวจ ตรวจสอบข้อมูลเพื่อช่วยตัดสินใจ ดังนั้น จึงต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือเสมอ จึงจะรู้สึกและรู้แจ้งได้ เพราะสติทำให้เกิดการพัฒนาปัญญา

สติเป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเมื่อบุคคลจะทำอะไร จะอยู่ในสถานการณ์ไหนก็ตาม ย่อมสามารถที่จะช่วยให้ชีวิตปลอดภัยและยังเป็นปัจจัยให้บรรลุถึงความงอกงามไพบูรณ์ในการปฏิบัติธรรมจนถึงความพ้นความทุกข์ได้ สติจึงเป็นหลักธรรมที่ยับยั้งไม่ให้บุคคลเกิดความประมาทในทุกขณะจิต คือทำให้เป็นผู้อยู่อย่างไม่ประมาทในชีวิต

ดังนั้น สติจึงมีคุณค่าและประโยชน์อย่างมากต่อการพัฒนาชีวิตของเรา จะเห็นได้ว่าการดำเนินชีวิตของคนเรานั้น จึงจำเป็นต้องนำหลักธรรมคือสติมาใช้เพื่อเป็นเครื่องเตือนตนอยู่เสมอ และสตินี้ยังเป็นธรรมเครื่องรักษาจิตมิให้ตกไปในอารมณ์ฝ่ายต่ำ จะมีแต่ช่วยพองจิตใจของบุคคลนั้น ๆ ให้เจริญขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงบรรลุถึงธรรมชั้นสูง คือการบรรลุมรรคผลนิพพานตามหลักพระพุทธศาสนา ฉะนั้น บุคคลผู้ไม่ประมาทในชีวิต ก็คือผู้อยู่อย่างมีสติไม่ขาดจากสติในกาลทุกเมื่อ ย่อมประสบความสำเร็จในชีวิต และถึงความไพบูรณ์เจริญงอกงามในชีวิตได้ ดังที่จะได้แยกออกวิเคราะห์เป็น ข้อ ๆ ดังนี้ คือ :-

๔.๑.๑ วิเคราะห์สติพัฒนาชีวิตระดับปฐมวัย

การพัฒนาชีวิตในระดับปฐมวัยนี้ เริ่มที่พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีก่อน ถ้าพ่อแม่เป็นแบบอย่างไม่ดีก็ยากที่จะพัฒนาชีวิตเด็กในวัยนี้ได้ เพราะไม่มีผู้นำที่เป็นแบบที่ดี คือพ่อแม่ไม่ได้ตั้งอยู่ในศีลธรรมเป็นเบื้องต้น เป็นมิจฉาทิฎฐิ ตกเป็นทาสของสุรา อาขมุข และกิเลสกรรมชั่วต่าง ๆ ก็เป็นผลพวงในทางเสื่อมเสียตกแก่ลูก เมื่อเขาเติบโตมาในสภาพแวดล้อมเลวร้ายเช่นนี้ ย่อมเป็นผลเสียแก่ชีวิตจิตใจเขาอย่างมากและยังเป็นผลร้ายสำหรับเขาต่อไปในอนาคต และถ้าไม่รีบปลูกฝังศีลธรรมอันดีงามให้แก่ลูกไว้ตั้งแต่เล็ก ๆ แล้วโอกาสที่เขาจะเป็นเด็กดีก่อนข้างยาก และยิ่งจะเพิ่มปัญหาหลาย ๆ อย่างขึ้นทุกวัน ทั้งนี้เพราะอะไรเป็นสาเหตุ ก็เพราะว่าโลกทุกวันนี้ได้วิวัฒนาการเจริญทางวัตถุไปมาก ยิ่งเจริญด้านวัตถุมากขึ้นเท่าใด จิตใจของคนในโลกก็ยิ่งต่ำลง เห็นแก่ตัวมากขึ้น โหดร้ายมากขึ้น พ่อแม่ต้องรีบสร้างเกาะคือ การป้องกันเหตุร้ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเขาด้วยการอบรมบ่มนิสัยให้เขาเป็นคนดี และวิธีที่ทำให้ลูกมีความเคารพเชื่อฟังพ่อแม่มีหลักการดังนี้ คือ :-

๑. ให้ความรักความอบอุ่นกับลูก อย่าให้เขารู้สึกว่าหว่านเมื่ออยู่กับพ่อแม่ ให้เขารู้สึกว่ามีความอบอุ่นเมื่อได้อยู่ใกล้ ให้มีพรหมวิหารไปในบุตรทุกคนไม่มีอคติกับบุตรคนใดคนหนึ่ง และเมื่อมีเรื่องปัญหาใดเกิดขึ้นก็เป็นทีที่ปรึกษาให้ข้อคิดได้เสมอ

๒. เป็นแบบอย่างที่ดี คือการตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม ไม่ให้ขาดสติประมาทไปติดอยู่กับอบายมุขได้ เช่น ติดการพนัน ติดเหล้าและสิ่งเสพติด และหากินในทางผิดกฎหมาย สิ่งเหล่านี้ซึ่งเป็นผลเสื่อมเสียแก่ครอบครัวควรหลีกเลี่ยง

๓. ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ คือเป็นคนมีเหตุมีผล ไม่แสดงอารมณ์ร้ายเมื่อลูกทำผิดเล็กน้อย แต่จะตักเตือนด้วยความเมตตา

๔. ไม่รักลูกแบบตามใจ คือการทำเช่นนี้ เป็นการฝึกให้เขารู้จักคิดรู้จักแยกแยะเป็น โดยมากถ้าเลี้ยงลูกแบบตามใจไปทุกอย่างเขามักเสียคน ก็จะทำอะไรไม่เป็น และไม่รู้จักคิดพัฒนาตนไปในทางที่สร้างสรรค์ การฝึกให้เขารู้คิดเองบ้างนั้นแหละถึงจะดี เมื่อเขาเดินได้แล้วก็ควรปล่อยให้เดินไปบ้าง แต่ถ้าเขาเดินผิดทางผู้ที่เขารักก็ตักเตือนเขาได้ อย่าปล่อยให้เลยตามเลย

๕. ไม่เป็นคนขี้บ่น ทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ย่อมไม่ชอบคนขี้บ่นด้วยกันทั้งนั้น คนฟังมักรำคาญ พ่อแม่ควรฉลาดระลึกไว้ว่าถ้าอยากให้ลูก ๆ อยู่ใกล้ขีดย่าเป็นคนขี้บ่น

๖. เลี้ยงลูกให้เป็นคนขยัน การฝึกให้เขาเป็นคนรู้จักขยันซึ่งจะทำให้เขาสร้างอนาคตให้เป็นบีกแผ่นมั่นคงต่อไป ถ้าเขาเป็นคนขี้เกียจก็ยากที่จะพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าได้ ดังนั้น จึงควรฝึกให้เขามีความขยันรู้จักการทำมาหากินเลี้ยงชีพ เพื่อจะได้ไม่ลำบากในอนาคตข้างหน้า

และปราชญ์ทางพุทธศาสนาได้กล่าวเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงลูกเพื่อให้เป็นคนดีนั้น ควรใช้หลัก ๔ ประการ คือ :-

๑. แม่ น้ำ หมายถึง พ่อแม่มีความฉลาดทางอารมณ์ ระลึกว่าการเอาน้ำเย็นให้ย่อมได้ของเย็น คือพูดจาด้วยภาษาที่นุ่มนวล เป็นคำที่ได้ฟังแล้วเกิดความสบายใจ เป็นคำที่พูดด้วยความเมตตา ไม่พูดด้วยอารมณ์โกรธ เขาก็จะยอมเชื่อฟังและเป็นการแสดงออกซึ่งความเมตตาหวังดีต่อเขา เขาก็สบายใจไม่เกิดความเครียด

๒. ลูก ขอบ หมายถึง ใช้วิธียกย่องชมเชย ในสิ่งที่ลูกมีและทำได้ ให้กำลังใจในการทำ ความดี ถ้าหลงผิดทำความชั่วก็ให้ตักเตือนสั่งสอน อย่าประณามอย่างรุนแรง บางครั้งคนเราอาจผิดไปบ้าง เมื่อผิดแล้วต้องยอมรับผิดให้กล้าตัวเสียใหม่

๓. กอ ไร่ หมายถึง การใช้ไม้เรียว เมื่อใช้ไม้ نرمไม่ได้ผล ก็ต้องใช้ไม้เรียว แต่ระวังต้องตีด้วยเหตุผลและความเป็นจริง อย่าเผลอตีด้วยใส่อารมณ์โกรธ ความหวังดีอาจกลายเป็นร้ายไปได้ ต้องมีสติเสมอ

๔. โต้เถา หมายถึง การเผาหรือฉาปนกิจ ให้คิดเสียว่าเขาได้ตายไปแล้ว ต้องทำใจ คือ ปล่อยวางเสียบ้าง ถ้าเขาเป็นลูกล้างผลาญ ก็ขอให้จบกันเท่านี้ การทำใจเช่นนี้ ถ้าพ่อแม่ใจไม่เข้มแข็งพอจะทำใจไม่ได้ แต่ถ้าได้ศึกษาธรรมะก็จะรู้ว่าคนเราเกิดมามีกรรมเป็นของ ๆ คน ก็ถือว่าเป็นกรรมแต่ปางก่อน^๓

ดังนั้น การพัฒนาสติปัญญาเด็กในวัยนี้พ่อแม่จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีก่อนคือเป็นผู้ไม่ประมาทขาดสติ เริ่มตั้งแต่ศีลธรรมอันดีงาม และเป็นสัมมาทิฐิคือความเห็นชอบประกอบไปด้วย ธรรม เช่น การตั้งอยู่ในวินัยของฆราวาสตามหลักในทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยคิหิปฏิบัติ ข้อปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้สำหรับผู้ครองเรือน เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติแล้วทำให้ตนเองเป็นคนมีสติไม่ประมาทในการครองเรือน และเป็นการสอนฝึกเด็กในวัยนี้ให้เขาได้รับแต่สิ่งที่ดี จะเห็นได้ว่า แบบอย่างที่ดีนั้นดีกว่าคำสอนเป็นไหน ๆ ถ้าพ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีแล้ว การอบรมสั่งสอนเขาก็ง่าย วิธีการนี้เริ่มตั้งแต่การฝึกสติให้เด็กเขารู้จักรับผิดชอบชั่วดีเมื่อเติบโตใหญ่จะได้เป็นคนดีของครอบครัวประเทศชาติต่อไป ดังนั้น การฝึกสติเพื่อให้เกิดความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ หากไม่รีบให้สติปัญญาเขาตั้งแต่เล็กเสียแล้ว ก็เป็นการยากที่จะพัฒนาชีวิตเขาให้ถึงความเจริญงอกงามได้

๔.๑.๒ วิเคราะห์สติพัฒนาชีวิตระดับมัธยมวัย

การพัฒนาชีวิตในมัธยมวัยนี้ เป็นการฝึกคนให้มีสติมากขึ้นกว่าในวัยปฐมวัย จะเห็นได้ว่า คนวัยนี้ จะต้องเจอกับอุปสรรคมากมายในชีวิตประจำวัน ยิ่งสังคมปัจจุบันนี้ยิ่งเจริญทางด้านเทคโนโลยีมากขึ้น คนก็มุ่งแสดงหาวัตถุกันมากขึ้น ทำให้คนเรามีโอกาสทำผิดพลาดมากขึ้น ทั้งทำให้คนคนในสมัยนี้เริ่มเห็นห่างจากศีลธรรม ทำให้คนไม่ค่อยเข้าวัดปฏิบัติธรรมกันไม่มากเหมือนก่อน แต่ก่อนคนจะกลัวบาปมาก ไม่เหมือนสมัยนี้ คนสมัยนี้ซักจะไม่ค่อยกลัวบาปกรรมกันเท่าไร เพราะถูกความหลงความมีดมนแห่งจิตไม่รู้จักตั้งจิตชั่วไม่รู้จักแยกแยะว่าทำความชั่วจะให้ผลทุกชั่วร้ายอย่างไร แต่โดยมากขาดสติพอหลงเผลอไปไปทำบาปเข้าทำให้ตนเองตนเดือดร้อนไปติดคุกติดตาราง ทำให้ชีวิตตกอับหมดอนาคตก็มี บางคนหาความเจริญของชีวิตไม่ได้เลยในอัตรภาพนี้ เพราะการขาดสติหลงมัวเมาประมาทในการดำเนินแม้เพียงเสี้ยวเดี๋ยวก็ทำให้ตนทำความชั่วได้ เช่นการหลงไปติดอยู่ในอบายมุข ติดเหล้า ติดยาเสพติด ติดการพนัน การเที่ยวสนุกสนานในคำคืน คบคนชั่วเป็นมิตร เกียจคร้านทำงาน เหล่านี้เป็นโทษทั้งนั้น เมื่อบุคคลใดหลงเข้าไปติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้แล้ว ชีวิตย่อม

^๓ ชมรมเพื่อนชาวพุทธ, **อภิธรรมกถกรรม**, พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๔๑), หน้า ๒๘๔-๒๘๕.

มีดมน เหมือนคนที่ตายแล้วหาความเจริญให้กับชีวิตตนเองไม่ได้ เป็นเหตุให้ตั้งอยู่ในความประมาทหาความเจริญได้ยาก เพราะตั้งอยู่ในปากแห่งความเสื่อม โภคะที่เขาหามาได้ด้วยน้ำพักน้ำแรงก็เสื่อมไป ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท เกิดโรคสารพัดโรค เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง ไม่รู้จักอาย และเป็นเหตุทอนกำลังปัญญาเป็นต้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

การหมกมุ่นในการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เป็นอบายมุขแห่งโภคะทั้งหลาย การหมกมุ่นในการเที่ยวในเวลากลางคืน... การเที่ยวดูมหรสพ... การหมกมุ่นในการเล่นการพนัน... การหมกมุ่นในการคบคนชั่วเป็นมิตร... การหมกมุ่นในความเกียจคร้าน เป็นอบายมุขแห่งโภคะทั้งหลาย ^๔

จากพระพุทธพจน์นี้ แสดงให้เห็นว่า คนที่ดำเนินชีวิตอยู่ในวัยที่กำลังทำมาหาเลี้ยงชีพ ถ้าหลงมัวเมาขาดสติแล้วไซร้ย่อมทำให้ชีวิตของตนหักเหไปในทางที่ไม่ดี ย่อมประสบกับความทุกข์ ความเดือดร้อนอย่างแสนสาหัสทีเดียว และเป็นเหตุให้เสื่อมจากโภคะเป็นอันมากถึงร่ำรวยก็อาจถึงความยากจนได้ ทั้งชื่อว่าไม่คุ้มครองตนไม่รักษาตน... ทำให้เกิดความลำบากหลายอย่าง ทำให้หลงเพลิดเพลิดในกามคุณ... ทำให้ก่อเวรภัย... ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย... ทำให้มีเพื่อนเป็นนักร้อง... ทำให้เสื่อมจากโภคะเพราะความเกียจคร้านไม่ขยันหาทรัพย์ เหล่านี้เป็นโทษเพราะคนตั้งอยู่ในความประมาทความลุ่มหลงขาดสติเป็นเครื่องพิจารณาให้รอบคอบ

ฉะนั้น ในวัยนี้ไม่เพียงเป็นผู้ประมาทในชีวิตเพราะจะทำให้ชีวิตของตนตกต่ำหาความเจริญไม่ได้เลยในการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ เมื่อเราได้อัธยาศัยของความเป็นมนุษย์อันได้ยากเช่นนี้ อย่าประมาทในชีวิตนี้เลย พึงทำชีวิตให้มีคุณค่ามีประโยชน์ พึงเป็นอยู่ด้วยสติคือความไม่ประมาท และดำเนินชีวิตของตนไปด้วยปัญญา ให้รู้จักสิ่งที่ดีและชั่ว ถ้าสิ่งไหนไม่ดี หากคุณค่าและประโยชน์กับตนเองไม่ได้แล้วให้รีบหลีกเลี่ยงในสิ่งเหล่านั้นเสีย ถ้าสิ่งไหนดี มีคุณค่าเป็นประโยชน์กับชีวิตตนเอง ก็ให้รีบปฏิบัติในสิ่งนั้น ชีวิตก็จักได้รับความสุขความเจริญ ดังนั้น ในวัยนี้พึงมีสติให้มากอย่าขาดสติพลอสติเป็นอันขาด เมื่อมีสติระลึกอยู่เสมออย่างนี้จะทำให้ตนไม่หลงไหลไปตามอำนาจกิเลสเหล่านั้นได้ เพราะจิตมีความเข้มแข็งพอ

๔.๑.๓ วิเคราะห์สติพัฒนาชีวิตระดับปัจเจกมวัย

การพัฒนาชีวิตในปัจเจกมวัยนี้ เป็นการให้มาระลึกนึกถึงชีวิตที่มันผ่านมาแล้ว ผ่านโลกผ่านประสบการณ์ชีวิตมากมาย ผ่านร้อนผ่านหนาวมากมาย เป็นการทบทวนชีวิตของคนว่าได้ทำอะไรมา

^๔ ที. ปา. ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

บ้าง ถ้าคนยังประมาทอยู่จะได้รับละเสียบ แล้วหันมาประกอบทำคุณงามความดีให้มาก ๆ เท่าที่จะทำ ให้มากได้ และเป็นการมิให้คนประมาทกับอายุสังขารของคนทีมนับวันใกล้คือความตาย จะเห็นได้ ว่า ในวัยนี้เป็นวัยที่มีแต่ความเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่เสมอ สามวันคือสี่วันไข้ สังขารของคนในวัยแก่เป็น เช่นนั้น จะเอาความแน่นอนของสังขารนี้ไม่ได้เลย คนในวัยนี้จึงมักจะไม่วางใจในชีวิตนัก เพราะเห็นความแก่ ความเจ็บ และความตายที่จะมาถึงตนอย่างแน่ จึงได้มีสติมากกว่าคนในวัยอื่น เป็นไหน ๆ จึงชอบทำบุญทำกุศลมากกว่าวัยอื่น เพื่อจะได้หวังพึ่งบุญกุศลเมื่อคราวที่ตนต้องตายไป จากโลกนี้ หรือคิดว่าเมื่อทำบุญกุศลแล้วทำให้จิตผ่องใสเบิกบานไม่เศร้าหมอง เป็นการอบรมจิต ให้มีสติมีปัญญา เป็นการเตรียมตัวก่อนตาย หรือบางคนอาจจะฝึกสติในสติปัญญา ๔ จนสามารถ ได้บรรลุธรรมก็มีมากในวัยนี้ และยังเป็นการประพฤติปฏิบัติตามพุทธโอวาทที่ทรงตรัสเตือนไม่ให้ มัวเมาประมาทในชีวิตอันสั้นนี้ เป็นการได้สติว่า ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนต้องตายทุกคน ดังที่ พระพุทธองค์ตรัสแก่สาวกทั้งหลายตอนใกล้จะปรินิพพานว่า

มนุษย์ทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ ฉลาด มั่งมี และยากจน ล้วนต้องตาย ชีวิตของ สัตว์เปรียบเหมือนภาชนะดินที่ช่างหม้อปั้นแล้ว เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง สุกบ้าง ดิบบ้าง ซึ่ง ล้วนมีความแตกสลายเป็นที่สุด... วัยของเราแก่หง่อม ชีวิตของเราเหลือน้อย เราจะจาก พวกเธอไป เราทำที่พึ่งแก่ตนแล้ว พวกเธอจงอย่าประมาท จงมีสติ มีศีลบริสุทธิ มีความ ค้ำริมนคงดี รักษาจิตของตนไว้ ผู้ที่ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้ ละการเวียนว่ายตาย เกิดแล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้^๕

จากพระพุทธดำรัสนี้ เป็นการเตือนสติผู้ยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยแก่ชรา เพราะถูกโรคภัยเจ็บไข้เบียดเบียนอยู่ประจำว่าอย่าประมาทหลงมัวเมาในชีวิตอันน้อยนี้ และทรงให้ พิจารณาว่าคนเราเกิดมาไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม เปรียบเหมือนกับภาชนะดินเผาทั้งเล็กทั้งใหญ่ ที่ เเผาและไม่ได้เผา ก็มีความแตกทำลายไปในที่สุด ชีวิตของคนเราก็เหมือนกัน จะอยู่ในวัยไหนก็ตาย ได้เหมือน ไม่เจาะจงเฉพาะวัยชราเท่านั้น และพระพุทธองค์ยังทรงบอกถึงวัยของพระองค์เป็นวัยที่ แก่หง่อมแล้ว นับวันมีแต่จะถึงความตาย และจะต้องจากพวกสาวกทั้งหลายไปอย่างแน่นอนในไม่ ช้านี้ เป็นการตรัสย้ำเตือนสติแก่สาวกทั้งหลายว่าชีวิตเป็นของไม่แน่นอน แต่ความตายเป็นของแน่ นอนคือต้องตายแน่แท้ พระองค์ยังตรัสว่า พระองค์ได้ทำที่พึ่งให้กับพระองค์แล้วคือได้ทำที่สุดแห่ง ทุกข์ได้แล้ว ไม่ได้หวงโลกนี้และโลกหน้าอีก เพราะเป็นผู้ไม่กลับมาเกิดอีกแล้วถึงนิพพานแล้ว จึง ทรงตรัสเตือนมิให้เหล่าสาวกทั้งหลายประมาท ให้ทำที่พึ่งให้กับตนเองด้วยการมีสติ มีศีลบริสุทธิ

^๕ ที. ม. ๑๐/๑๘๕/๑๓๑-๑๓๒.

เป็นผู้คงที่ ตามรักษาจิตตลอด เมื่อเป็นผู้ไม่ประมาทในธรรมวินัยไม่เห็นห่างจากสติรักษาตนอยู่เช่นนี้ ก็จักทำที่สุดแห่งทุกข์เหมือนกับพระองค์ได้

ดังนั้น คนชราจึงเห็นคุณค่าของความไม่ประมาท จึงรีบสร้างบุญกุศลเอาไว้ให้กับตนเอง หวังให้ตนนั้นได้รับความสุขความพอใจแห่งชีวิต จะพยายามประคับประคองชีวิตของตนไม่ให้หลงอยู่ในกิเลสและตัณหา เพราะตนผ่านโลกมามากรู้อะไรที่จะต้องรีบละ และสิ่งไหนที่จะรีบทำให้กับตนเอง เพราะเห็นชีวิตเหลือน้อยเต็มที่แล้ว การมีสติระลึกได้แบบนี้ นับว่าเป็นการยกตนให้พ้นจากอบายภูมิแท้ เป็นการพัฒนาจิตของตนให้สูงขึ้นไม่ให้หลงผิดจมอยู่กับอบายซึ่งเป็นทางแห่งความเสื่อม การเจริญสติพิจารณาถึงความตายที่จะมาถึงตนเองเช่นนี้ เป็นการไม่ให้ตนหลงในสังขารร่างกาย เป็นการไม่ให้ไปยึดในขั้น ๕ ซึ่งเป็นกองทุกข์ ทำให้ทุกข์อันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ น้อยลง ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า คนในวัยนี้จะหาที่พึ่งให้กับตนเองด้วยการสร้างบุญกุศลเป็นส่วนมาก เราจึงมักเห็นคนในวัยนี้เข้าวัดปฏิบัติธรรมกันเป็นส่วนมาก.

๔.๒ วิเคราะห์สติในฐานะองค์ธรรมเพื่อพัฒนาสังคม

สังคมทุกวันนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เนื่องมาจากหลายสาเหตุที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ เพราะโลกของเราทุกวันนี้เปลี่ยนไปจากหน้ามือเป็นหลังมือ เพราะสาเหตุอะไร ก็เพราะความเจริญทางด้านวัตถุ หรือความเจริญด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่ก้าวหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง แต่ทางด้านจิตใจหาเจริญไม่ ส่วนจิตใจกลับมีแต่เสื่อมลงนี่น่าเป็นห่วง คนทุกวันนี้จึงหลงไหลในวัตถุไปตาม ๆ กันเสียเป็นส่วนใหญ่ ไม่รู้จักประมาณในการบริโภควัตถุ จึงทำให้ค่านิยมของคนสมัยนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก บางคนต้องบริโภควัตถุโดยไม่คำนึงฐานะของตน ทำให้ต้องเป็นหนี้เป็นสิน บางคนเป็นหนี้สินมาก คิดไม่ออกแก้ปัญหาหนี้สิน ไม่ตกถึงกับต้องฆ่าตัวตายก็มีเพื่อหนีปัญหาหนี้สิน บางคนไม่มีเงินที่จะซื้อสินค้านั้นๆ ก็ขาดสติยังคิดทำให้ตนเองต้องกลายเป็นโจรผู้ร้ายไปถึงกับต้องปล้นและฆ่าเจ้าของทรัพย์ก็มี และยิ่งไปกว่านั้นปัญหาอาชญากรรมก็เกิดขึ้นไม่เว้นแต่ละวัน นี่คือนิยามปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันนี้ ยิ่งเจริญด้านวัตถุมากเท่าใด สังคมก็เสื่อมลงมากเท่านั้น จะเห็นได้ว่าสังคมต่าง ๆ มีการแข่งขันกันมากยิ่งขึ้นเพื่อที่จะแสวงหากำไรหรือประโยชน์ การเชิงคิเชิงค่นจึงเกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน นี่คือนิยามที่ทำให้จิตใจของมนุษย์เสื่อมลงเพราะไม่ได้นึกถึงศีลธรรม ไม่ได้ตั้งอยู่ในกรอบของศีลธรรม และไม่ได้ประพฤติตนอยู่ใบทกัธรรมคือสติเป็นเครื่องพิจารณาให้เกิดความพอดีพองามในการดำเนินชีวิตของตน ฉะนั้น หลักธรรมคือสติจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาสังคมอย่างมาก คุณค่าของสติจึงมีบทบาทต่อการพัฒนาสังคมให้เกิดสันติสุขทำให้เกิดความมั่นคงทางสังคม หากจะมองลึกลงไปแล้วถ้าสังคมนั้น ๆ ขาดสติไม่มีสติเป็นเครื่องพิจารณาถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

กับสังคมนั้น ๆ แล้วก็จะมองปัญหาไม่ชัดเจน สังคมนั้นก็จะแก้ปัญหานี้ไม่สำเร็จผล ปัญหาที่ไม่จบสิ้น เพราะคนเราขาดหลักปัญญา ๓ ประการ เป็นเครื่องไคร้ตรง คือ :-

๑. สุตมขปัญญา คือปัญหาที่เกิดจากการฟัง ซึ่งรวมถึงการศึกษาเล่าเรียนในวิชาต่าง ๆ

๒. จินตมขปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผล การไคร้ตรงโดยโยนิโสมนสิการ

๓. ภาวนามขปัญญา คือปัญหาที่เกิดจากการอบรมจิต หรือปฏิบัติจนเห็นจริงรู้อริยธรรม^๖

การพัฒนาชีวิตของคนในสังคม จะต้องได้รับการพัฒนาด้านปัญญา เริ่มตั้งแต่การได้ศึกษาหาความรู้จากการศึกษาเล่าเรียน เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาปัญญาระดับพื้นฐาน เพราะการจะพัฒนาสังคมให้เจริญได้นั้น ต้องมีการศึกษาเป็นเบื้องต้น เมื่อมีความรู้ความเข้าใจในวิชาการแล้ว ย่อมพิจารณาหาเหตุผลถึงแนวทางปฏิบัติ รู้จักแยกแยะในสิ่งที่ตนเรียนมาเพื่อหาเหตุผล และสุดท้ายเมื่อเรียนรู้แล้ว ก็ลงมือปฏิบัติ หรือขั้นของการอบรมพัฒนาจิต ให้รู้อริยธรรมอย่างลึกซึ้ง ให้รู้เหตุเหตุเหตุช่วยในการดำรงชีวิตในสังคม รู้จักคิดรู้จักถูก สิ่งที่ดีควรทำและไม่ควรทำ เมื่อคนในสังคมได้รับการพัฒนาปัญญาอย่างนี้ ก็ทำให้สังคมไม่ถึงความเสื่อม เพราะสังคมดำเนินไปด้วยปัญญา

การที่จะพัฒนาสังคมให้เจริญได้นั้น ก็เริ่มจากคนในสังคมไม่เห็นห่างจากศีลธรรมไม่หันเหชีวิตไปในทางที่ผิดมีการหลงไปติดอยู่ในอบายมุขเป็นต้น ถ้าหลาย ๆ สังคมอยู่ในกรอบแห่งศีลธรรมอันดีงามแล้ว สังคมนั้น ๆ ก็สามารถดำรงชีพตนอยู่ได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข ปัญหาต่าง ๆ ที่มีความขัดแย้งกันเป็นต้นก็จะไม่เกิดขึ้น หรือถ้าเกิดขึ้นก็มีความเกิดขึ้นน้อย เมื่อสังคมนั้น ๆ เริ่มตั้งแต่ผู้นำจนถึงผู้อยู่ได้บังคับบัญชา มีสติคือไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ก็จะสามารถพองสังคมทุกระดับทุกอาชีพไม่ให้เกิดค่า มีแต่จะถึงความเจริญก้าวหน้า เพราะใช้สติให้เป็นประโยชน์ ในด้านการระมัดระวัง แม้ในการการทำมาหากินของคนธรรมดาที่ประสบผลสำเร็จได้

โดยส่วนรวมแล้ว ความไม่ประมาทมีคุณประโยชน์ต่อการป้องกันความหายนะที่อาจจะเกิดขึ้น เนื่องจากผู้มีสติจะคำนึงถึงความเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนของสภาวะที่เป็นอยู่ต่อไปในอนาคต เขาจะมองย้อนหลังอดีตเพื่อสำรวจ ข้อดีข้อเสีย และจะพิจารณาข้อเท็จจริงจากขณะปัจจุบันแล้วนำข้อมูลทั้งหมดมาแก้ไข เพื่อที่จะหาข้อสรุปให้เกิดความปลอดภัยหรือถ้าเกิดความเสียหายก็เกิดความเสียหายน้อย อย่างเช่น การปลูกสร้างอาคารสูง มีระบบป้องกันอุบัติเหตุและบันไดหนีไฟไว้พร้อม เป็นลักษณะของการทำงานที่การทำงานวางแผนไว้อย่างรอบครอบ ผู้ทำหน้าที่

^๖ พระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘).

เลี้ยงดูเด็กที่อยู่ในวัยซุกซน จะไม่วางวัตถุของเล่นที่เป็นอันตรายให้หยิบฉวยได้ง่าย นี่เป็นแสดงถึงความไม่ประมาทในการทำหน้าที่ของตน ทั้งสองตัวอย่างนี้แสดงว่า ผู้เกี่ยวข้องได้ใช้สติตรวจสอบความเป็นจริง และใช้ปัญญาพิจารณาความเป็นไปได้ ซึ่งจากข้อมูลที่สรุปมา จึงทำให้เกิดการวางแผนป้องกันอันตรายได้ถูกต้อง และสามารถทำให้กิจการงานของตนคงอยู่เป็นปกติ และมีความปลอดภัยจากภัยอันตรายต่าง ๆ อันจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งการใช้สติเพื่อพัฒนาสังคมนั้นแบ่งออกได้ดังนี้

๔.๒.๑ การใช้สติเพื่อพัฒนาสังคมระดับครอบครัว

การที่จะพัฒนาสังคมครอบครัวให้มีความสุขได้นั้น ก็เริ่มจากผู้นำครอบครัวเป็นหลัก เป็นผู้มีเมตตาประมาท มีความรับผิดชอบหน้าที่การงานในครอบครัว ต่างคนก็มีหน้าที่ของแต่ละคน เช่นพ่อแม่ก็มีหน้าที่เลี้ยงดูบุตร อบรมสั่งสอนบุตรเพื่อให้เขาเติบโตทางด้านร่างกายและพัฒนาด้านสติปัญญา และผู้ครองเรือนนั้นต้องขยันทำมาหากินเพื่อสร้างฐานะครอบครัวให้มั่นคง เป็นผู้ไม่เกียจคร้านในการทำงาน พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตร ดังนั้น การพัฒนาสังคมครอบครัว ผู้นำครอบครัวจะต้องเป็นผู้ไม่ประมาทในหน้าที่ต่าง ๆ ซึ่งเป็นหน้าที่หลักในการดำเนินชีวิต มีหลักธรรมปกครองตนคือความไม่ประมาท ไม่หลงไปติดอยู่ในอบายมุข คือต้องรู้เหตุที่ทำให้แล้วจะเกิดโทษหรือประโยชน์อย่างไร ต้องมีสติพิจารณาให้ดีเสียก่อนจึงคอยพูด และทำ ฟังตรวจสอบดูความบกพร่องของตนและของคนภายในครอบครัว ฟังตักเตือนให้สติแก่กันเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำผิดพลาดด้วยความพลั้งเผลอ ฟังดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามธรรมนองครองธรรม ถ้าสิ่งที่ทำนั้นเป็นการผิดศีลผิดธรรมแล้ว ก็ฟังหลักเว้นเสีย เพราะทำให้เกิดความเดือดร้อนในภายหลัง สติจึงมีอุปการะต่อการดำเนินชีวิตอย่างนี้แล

ถ้าผู้นำครอบครัวเป็นผู้มีเมตตาประมาทขาดสติและปัญญาในการดำเนินชีวิต ละเลยต่อหน้าที่ที่จะพึงปฏิบัติ หรือปฏิบัติหน้าที่นั้นไม่ดี ก็เกิดความเสียหายต่อบุคคลผู้มีความเกี่ยวข้องกันภายในครอบครัว ทำให้ประสบกับความวิบัติหาคความเจริญไม่ได้ภายในครอบครัว คือ

๑. บุตรขาดความสำนึกรับผิดชอบต่อศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ สาเหตุก็เพราะเริ่มที่พ่อแม่ผู้ปกครองขาดสติประมาทไม่มีวินัย ไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตน ๆ ให้สมบูรณ์ ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อบุตรเป็นลักษณะนิสัยแสดงออกมาให้เห็น คือ ทำให้เป็นคนไม่รู้จักสิ่งที่ควร หรือไม่ควร สิ่งไหนดี หรือชั่ว กล่าวคือ ไม่รู้จักรับผิดชอบชั่วดี ไม่รู้เป้าหมายในชีวิต ขาดสุขุมนิสัยที่ดี และไม่รู้จักพัฒนาตนเองให้คนมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่

๒. ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองขาดสติประมาทไม่มีวินัย ไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตน ๆ ให้สมบูรณ์ ผลเสียที่จะเกิดตามมา คือทำให้เขากลายเป็นคนอคติ ไม่ชอบใจในทุกเรื่องไปหมดกลายเป็นคนมองโลกในแง่ไม่ดี ก็จะมีผลเสียต่อการดำเนินชีวิตของเขาในอนาคต อาจจะสร้างความวิบัติให้แก่

สังคม และประเทศชาติได้ ทำให้เป็นคนใจแคบเห็นแก่ตัว ขาดคุณสมบัติผู้ดี เช่น แสวงกิริยาเลวทรามออกมา

๓. ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองขาดสติประมาณไม่มีวินัย ไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตน ๆ ให้สมบูรณ์ ผลเสียจะเกิดขึ้น คือทำให้บุตรไม่เห็นคุณค่าของเงิน จะใช้เงินสุรุยสุร่าย พัวพันติดอบายมุข และในที่สุดก็ไม่สามารถดำรงวงศ์ตระกูลได้

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ปัญหาเยาวชนนับวันจะรุนแรงยิ่งขึ้นทุกที เกิดจากสาเหตุอะไร เกิดจากการที่เขาไม่ได้หล่อหลอมจิตใจให้เป็นคนดีงามตั้งแต่ต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้บางครั้งต้องย้อนไปดูว่า เกิดจากความบกพร่องของพ่อแม่หรือไม่ พ่อแม่ขาดสติเป็นผู้ประมาณไม่มีวินัยไม่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตร ไม่ทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ จึงเป็นเหตุให้ลูกขาดวินัย ขาดความสำนึกรับผิดชอบชั่วดี และจะเห็นว่า ปัญหาบางครั้ง เริ่มต้นมาจากบ้าน และส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมต่อไปทุก ๆ ด้าน คนทั่วไปมองไม่เห็นในเรื่องนี้ แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเห็นชัดเจน จึงทรงชี้ให้เห็น โดยทรงยกเอาพ่อแม่ไว้เป็นแบบอย่างต่อการพัฒนาชีวิตโดยตั้งอยู่ในพื้นฐานที่ไม่ประมาณ และพึงทำหน้าที่ที่พ่อแม่จะพึงปฏิบัติแก่บุตรไม่ให้บกพร่อง

และอีกประการหนึ่ง ถ้าสามีภรรยาขาดสติประมาณ ขาดวินัย ไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ นั่น ก็จะทำให้เกิดผลเสีย คือสามีภรรยาจะไม่มีควมสำนึกรับผิดชอบต่อศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเกิดเป็นลักษณะนิสัยแสดงพฤติกรรมออกมาในทางที่เกิดผลเสียแก่ตนเอง คือ :-

๑. ทำให้เป็นคนไม่มีศีล เกิดปัญหาหยาบร้ายกัน หรือการเข่นฆ่าทำร้ายกัน หมดกำลังใจที่จะทำความดี เพราะรู้สึกผิดหวังในชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ไม่สมบูรณ์ต่อบุตรได้

๒. ทำให้มองโลกในแง่ร้ายต่อกัน เป็นคนมีอคติ ไม่ไว้วางใจกัน ในขณะที่เดียวกันก็จะก่อให้เกิดปัญหากับบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ร่วมกัน

๓. ทำให้จมอยู่ในอบายมุข ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อผลรายได้ของครอบครัว ปัญหาหนี้สิน และเกิดปัญหาอื่น ๆ อีกมากมาย ในที่สุดก็กลายเป็นปัญหาของชาติ ต่างฝ่ายไม่ไว้ใจกันไม่มีความเคารพต่อกัน และอาจทำให้เกิดความแตกแยกกันภายในครอบครัว

จะเห็นได้ว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ก็เนื่องด้วยสามีภรรยาคำเนินชีวิตไปด้วยความประมาณ ขาดสติ ขาดวินัย ไม่ทำหน้าที่ที่ตนจะพึงปฏิบัติต่อกันและกันให้สมบูรณ์ ซึ่งทำให้เกิดปัญหาหลาย ๆ ด้านด้วยกันดังกล่าว ทั้งทำให้เกิดปัญหาแก่บุตร แก่เพื่อนบ้าน ตลอดจนถึงปัญหาเศรษฐกิจของชาติ ปัญหาที่เห็นได้ชัดเจน ก็คือสามีภรรยาขาดความรู้ความเข้าใจในการครองเรือน ไม่มีการเตรียมพร้อมสำหรับการทำหน้าที่ของพ่อบ้าน แม่เรือนให้ดีมาก่อน และไม่ได้ศึกษาหลักธรรมคำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยหลักการครองเรือน

ฉะนั้น ผู้ครองเรือนเมื่อหวังความเจริญให้กับตนเองและคนในครอบครัวพึงปฏิบัติตามหลักที่พระพุทธองค์ตรัสสอนแก่ทหบดีบุตรชื่อว่าสิงคาลกะไว้สิงคาลกสูตรว่า

ทหบดีบุตร... มารดาบิดาผู้เป็นทิศเบื้องหน้าพึงทำหน้าที่อนุเคราะห์บุตร ด้วยหน้าที่ ๕ ประการ คือห้ามไม่ให้ทำความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี ให้ศึกษาศิลปวิทยา หากภรรยา(สามี) ที่สมควรให้ มอบทรัพย์สมบัติให้ในเวลาอันควร ทหบดีบุตร... มารดาบิดา ย่อมอนุเคราะห์บุตรด้วยหน้าที่ ๕ ประการดังนี้ ^๑

จากพระพุทธพจน์นี้ ชี้ให้เห็นว่า มารดาบิดาเมื่อปฏิบัติหน้าที่ของตนให้บริบูรณ์ไม่บกพร่อง ไม่ประมาทในหน้าที่ของตนที่จะพึงปฏิบัติให้ดี เริ่มตั้งแต่ช่วยกันเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนมีความรักความเอ็นดูและความห่วงใยต่อบุตรธิดาของตน ไม่ให้บุตรทำความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม ให้ศึกษาศิลปวิทยาหาวิชาความรู้เพื่อพัฒนาสติปัญญา หากภรรยาที่ดีให้ และมอบสมบัติทั้งปวงให้ไว้ในสมัย นี้ชื่อว่าไม่ประมาทในหน้าที่ที่จะพึงทำแก่บุตร ซึ่งเป็นการทำหน้าที่ที่ดีต่อบุตร

และเมื่อบุตรได้รับการอบรมเลี้ยงดูมาเป็นอย่างนี้แล้ว ไม่พึงประมาทในมารดาบิดาของตน พึงทำการตอบแทนบุญคุณท่านให้สมกับที่ท่านทั้งสองทนลำบากเลี้ยงเรา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ทหบดีบุตร บุตรพึงบำรุงมารดาบิดาผู้เป็นทิศเบื้องหน้าโดยหน้าที่ ๕ ประการ คือ ท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบแทน จักช่วยทำกิจของท่านจักดำรงวงศ์ตระกูล จักประพฤติคนให้เหมาะสมที่จะเป็นทายาท เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน ทิศเบื้องหน้าเป็นอันชื่อว่ากุลบุตรได้ปิดป้อง ทำให้เกษมปลอดภัยแล้ว ด้วยประการดังนี้ ^๒

พระพุทธดำรัสที่ยกมานี้ ทำให้เข้าใจถึงหลัก หรือวิธีการครองเรือนว่า เมื่อครองเรือนแล้ว จะทำอะไรถึงจะให้เกิดความสุขได้ จะไม่ให้เรือคือชีวิตล่มเสียก่อน สังคมครอบครัวนั้นเป็นสังคมพื้นฐาน ถ้าพ่อแม่ทำครอบครัวให้เป็นไปในแนวทางที่ดีเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ประมาทในชีวิตแม้แต่เสี้ยวเดียว รู้จักหน้าที่ตนเองจะพึงปฏิบัติต่อบุตรอย่างสมบูรณ์ และบุตรก็พึงมีความระลึกได้ว่า จะพึงปฏิบัติต่อมารดาบิดาอย่างไร เมื่อคนทุกคนรู้หน้าที่ที่ดีต่อกันแล้วสังคมครอบครัวก็มีความสุข ความเจริญทั้งทำให้ประเทศชาติเจริญเหมือนกัน

^๑ ที. ปา. ๑๑/๒๖๗/๒๑๒-๒๑๓.

^๒ ที. ปา. ๑๑/๒๖๗/๒๑๒.

หลักประกันของชีวิตที่พัฒนานั้นพึงปฏิบัติให้สมบูรณ์ ดังที่ท่านกล่าวว่า “ลูก ๆ คือเด็กทั้งหลายเป็นฐานรองรับมนุษยชาติ ลูกในครอบครัวคือเด็กในสังคม ควรได้รับการฝึกฝนอบรมให้เป็นผู้มีคุณสมบัติที่เป็นทุนในตัว ซึ่งจะทำให้พร้อมที่จะก้าวหน้าต่อไปในการศึกษาเพื่อพัฒนาชีวิตของตน และจะเป็นสมาชิกที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป”^๕

และเมื่อการครองเรือนจะมีความสุขได้นั้น สามีและภรรยาไม่พึงประมาทในชีวิต อย่าเห็นว่า การครองเรือนนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย จึงให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง เพราะชีวิตสังคมครอบครัวนั้นเป็นสังคมหลักที่จะช่วยพัฒนาสังคมประเทศชาติให้เจริญได้ ถ้าสังคมครอบครัวมั่นคงก็แสดงว่าประเทศชาติมั่นคง ถ้าสังคมครอบครัวทั้งหมดในชาติไม่มั่นคง ก็แสดงว่าประเทศชาติไม่มั่นคงเหมือนกัน ดังนั้นจึงไม่ควรประมาทขาดสติเป็นเครื่องดำเนินชีวิตของตน พึงปฏิบัติตามพุทธโอวาทที่แสดงไว้อย่าให้บกพร่อง ก็จักถึงความสุขความเจริญในชีวิต ทั้งเกิดผลดีทั้งสองฝ่าย คือทำให้ถึงความเกษมปลอดภัย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่สังคาลกมานพว่า

คหบดีบุตร สามีพึงบำรุงภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลังโดยหน้าที่ ๕ ประการ คือให้เกียรติยกย่อง ไม่ดูหมิ่น ไม่ประพฤตินอกใจ มอบความเป็นใหญ่ให้ ให้เครื่องแต่งตัวคหบดีบุตร... ทิศเบื้องหลังนั้นเป็นอันชื่อว่า สามีได้ปกป้อง ทำให้เกษมปลอดภัยแล้วด้วยประการฉะนี้ **

จากพระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า การครองเรือนจะมีความสุขและเกิดความราบรื่นได้นั้น สามีไม่พึงประมาทว่าร้ายภรรยาคน พึงยกย่องให้เกียรติชมเชย อย่าคิดกันห้ามไปเสียทุกเรื่อง บางครั้งบางครั้งต้องให้อิสระแก่กันบ้าง ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามทำลายน้ำใจภรรยาของตน ไม่นอกใจมีความพอใจในภรรยาคนเท่านั้น มอบความเป็นใหญ่ให้ การงานภายในบ้านก็ให้จัดทำ ภรรยาจักเกิดความภูมิใจที่สามีไว้วางใจ และหาเครื่องประดับมาให้ ตามธรรมดาผู้หญิงก็ชอบการแต่งตัวอยู่แล้ว ควรหาเสื้อผ้าสวย ๆ ให้ใส่ ไม่ควรปล่อยให้มุงแต่ผ้าตัวเดิมซึ่งเก่าแล้ว เขาก็จะรู้สึกว้าสามีรักตนจริง นี้จะเห็นได้ว่า การทำหน้าที่ที่ดีต่อกันอย่างนี้ ย่อมทำให้เกิดความรักความอบอุ่นภายในครอบครัว บ้านก็เป็นวิมาน เพราะได้สร้างบ้านให้เป็นวิมานด้วยหลักธรรมเหล่านี้แล้ว

และเมื่อ ภรรยาได้รับการบำรุงจากสามีด้วยประการดังนี้แล้ว ก็จะไม่ประมาทในสามีของตน จะทำหน้าที่ของตนให้บริบูรณ์ไม่ให้เกิดความบกพร่องได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

^๕พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๗.

**ที่. ปา. ๑๑/๒๖๕/๒๑๔.

ภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลัง สามีนำรุ่งโดยหน้าที่ ๕ ประการนี้ แล ย่อมอนุเคราะห์ สามีด้วยหน้าที่ ๕ ประการ คือจัดการงานดี สงเคราะห์คนข้างเคียงดี ไม่ประพฤตินอกใจ รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง กตบดินทร... ภรรยา ย่อม อนุเคราะห์สามี ๕ ประการดังนี้ **

จะเห็นได้ว่า ที่ทรงแสดงหลักธรรมการครองเรือนแก่สามีและภรรยาให้ปฏิบัติหน้าที่ที่ดี ต่อกัน ก็เพื่อไม่ให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความประมาทต่อกันในการครองเรือน อันจะทำให้สังคมครอบครัวอยู่ด้วยกันอย่างสงบสุขราบรื่น และตายจากกันไป ถึงตายจากกันฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งก็ยังห่วงหาอาลัยอาวอนอยู่ และยังตั้งจิตไว้ว่าเมื่อเกิดในภพใดชาติใดก็ขอให้ได้พบกันอีก ก็เพราะมีหลัก ธรรมเหล่านี้ ทำให้เกิดความรักที่มั่นคง ทำให้เกิดความอบอุ่น มีความสามัคคีกันของคนภายใน ครอบครัว เพราะมีความรักความเกื้อกูลต่อกัน

พระพรหมคุณาภรณ์ ซึ่งเป็นพระมหาเถระผู้ทรงความรู้ด้านพระพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า ผู้ที่เป็นหัวหน้าครอบครัว นอกจากปฏิบัติตามหลักธรรมอื่น ๆ เช่น เป็นคนขยันทำ มาหาเลี้ยงชีพเป็นต้นแล้วพึงปฏิบัติตามหลักธรรมเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อวงศ์ตระกูล คือ รักษาตระกูลให้คงอยู่ เช่น รู้จักหา รู้จักบูรณะซ่อมแซม รู้จักประมาณในการบริโภค ตั้งหญิงหรือชายที่มีศีลธรรมให้เป็นพ่อบ้านแม่เรือน นำรุ่งเลี้ยงมารดาบิดา บุตรภรรยาและ คนในปกครอง นี้ชื่อว่าไม่ประมาทในการครองเรือน สังคมครอบครัวเป็นสังคมพื้นฐาน ที่จะเป็นส่วนประกอบช่วยให้ประเทศชาติเจริญรุ่งเรืองมั่นคง ดังนั้น หัวหน้าครอบครัว ที่ดี พึงทำหน้าที่เป็นราษฎรที่ดีต่อบ้านเมืองด้วย ก็จะทำให้เกิดความสงบร่มเย็น **

จะเห็นได้ว่า การที่จะพัฒนาสังคมให้ถึงความเจริญได้นั้น ก็พึงตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท และระลึกอยู่เสมอว่าคนอยู่ในฐานะอะไรจะพึงปฏิบัติในหน้าที่ของตน ๆ อย่างไร จึงจะเหมาะสมแก่ฐานะของตน เช่น พึงมีจิตสำนึกว่าจะต้องขยันในการทำงานต่าง ๆ ไม่เกียจคร้าน เพื่อ เลี้ยงครอบครัวของตนด้วยความไม่ประมาท ไม่หลงไปคิดในอบายมุขเป็นต้น และระลึกไว้ว่าเราอยู่ในฐานะหัวหน้าครอบครัวต้องนำรุ่งเลี้ยงมารดาบิดาบุตรภรรยาของตนและคนใช้ ต้องเคารพกตีกา กฎหมายของบ้านเมือง ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่บ้านเมือง ให้มีใจรักความสงบ และช่วยเหลือ แบ่งเบาภาระบ้านเมืองด้วยการทำประโยชน์ให้แก่บ้านเมืองเป็นต้น เมื่อมีสติรู้อย่างนี้จะไม่ประมาท

**ที่. ปา. ๑๑/๒๖๕/๒๑๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต, อ่างแล้ว, หน้า ๕๗.

ในชีวิตจะทำให้ตนเป็นคนดีต่อสังคมครอบครัวและประเทศชาติครอบครัวก็ถึงความสุขความเจริญรุ่งเรือง ประเทศชาติก็เกิดความสงบสุขและมั่นคง

๔.๒.๒ การใช้สติเพื่อพัฒนาสังคมระดับองค์กรต่าง ๆ

ผู้นำระดับองค์กรต่าง ๆ ในการบริหารงานจะต้องมีสติควบคุมงานต่าง ๆ อยู่เสมอ และจะต้องเข้าใจขณะบุคคลที่ทำงานร่วมกัน กล่าวคือ ต้องเป็นผู้ฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ก็คือ มีสติและปัญญาในการแก้ปัญหาได้ เข้าปัญหาต่าง ๆ ได้ดี และรู้จักปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น การทำงานต่าง ๆ ที่ทำไปนั้น โดยได้มอบหมายให้บุคคลอื่นไปทำไมทำงานคนเดียวเป็นการทำงานในลักษณะที่เปิดใจกว้างให้คนอื่นมีส่วนร่วมคิดแก้ปัญหาด้วย งานที่ทำนั้นจะไม่ติดขัด ก็จะประสบความสำเร็จได้ดี เพราะมีการประสานงานกันอย่างเป็นระบบ

ความฉลาดทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียวไม่อาจนำคนใดคนหนึ่งขึ้นไปสู่ดวงดาวที่ฝันไว้ได้ทั้งหมด แต่ก็ควรจะมีทักษะความฉลาดทางอารมณ์ด้วย เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อการบริหารงานนั้น ๆ เดเนียล โกลด์แมนได้ทำการศึกษางานของนักจิตวิทยาหลาย ๆ ท่านแล้วก็ได้เขียนสรุปในหนังสือ Emotional intelligence ของเขาตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๙๕ ว่า “ทักษะของความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นตัวผลักดันให้คนเราประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง”^{๑๑}

จากข้อความที่ยกมานี้ ชี้ให้เห็นว่า ความฉลาดทางสติปัญญานั้น เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพราะชีวิตของเราจะต้องมีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่น มนุษย์เราต้องมีปฏิสัมพันธ์ ต้องทำงานร่วมกัน และขณะเดียวกันก็คำนึงถึงความเข้าใจตนเอง และเข้าใจคนอื่นด้วย จึงจะมีจุดหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้ง ความคับข้องใจ และหาทางแก้ไขปัญหาอย่างมีหลักเกณฑ์

สติพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ อาจแบ่งได้เป็น ๓ ประการ คือ :-

๑. การเข้าใจตนเอง ได้แก่ การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง เช่นรู้ว่า ตนเป็นใคร อยู่ในฐานะอะไร จะทำตัวอย่างไรจึงจะเหมาะสม การมีสติรู้อย่างนี้ ก็คือเข้าใจและมีจุดมุ่งหมายของชีวิต ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนรู้ข้อดีและข้อเสียของตนเองอย่างไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง การติดต่อกัน การทำงานร่วมกันก็ออกมาดี ทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

^{๑๑} เดเนียล โกลด์แมน,จิตวิทยากับการเรียนรู้, แปลโดยจำเนียร ช่วงโชติ และคณะ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา,๒๕๒๕).

๒. การเข้าใจผู้อื่น คือ การเข้าอกเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น และตนเองก็แสดงกิริยาทำที่ออกมาอย่างเหมาะสมและจริงใจ ไม่มีลัทธิขมขื่นอะไร บุคคลอื่นที่เราให้ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจอย่างนี้ เขาก็มีความรู้ประทับใจ และอบอุ่นใจ ย่อมเป็นการสร้างมิตรภาพที่ดีต่อกัน

๓. สามารถแก้ปัญหาความขัดแย้ง คือ แก้ไขปัญหาความโกรธไม่พอใจต่อกัน และความเครียดซึ่งเป็นภาวะที่กดดันได้ ได้แก่ สามารถลดปัญหาความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไปได้

ฉะนั้น นักบริหารในองค์กรต่าง ๆ เมื่อนำหลักธรรมคือสติไปพัฒนาชีวิตก็จะเป็นผู้เข้าใจปัญหาต่าง ๆ ได้ดี และสามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ ไม่ว่าจะใช้ทั้งในที่ทำงาน ที่บ้าน หรือแม้แต่ตนเองก็ให้มีสติรู้ แล้วใช้ปัญญาเป็นเครื่องตัดสินใจให้ถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง

และจะเห็นได้ว่า ถ้านักบริหารต้องใช้สมองมากกว่าอารมณ์ เพราะมันยังอยู่บนหลักการของเหตุผล เรื่องนี้ได้อิทธิพลมาจากความคิดทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งหลักวิทยาศาสตร์นั้นจะเน้นถึงเหตุและผลเป็นเกณฑ์ ซึ่งมีการสมมติฐานแล้วหาข้อสรุปเพื่อหาเหตุผลของเรื่องนั้น ๆ ขณะเดียวกันก็ตีความสำคัญของอารมณ์ความรู้สึกไปเสียสิ้น ส่วนหลักพุทธศาสนานั้น ก็ใช้เหตุผลเหมือนกัน แต่ก็นำมาใช้เพื่อให้เหมาะสมกับภาวะนั้น ๆ หมายความว่า เมื่ออยู่ในสถานการณ์ใด ก็ให้ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์นั้น จะไม่ใช้ความคิดโดยที่ปราศจากสติและปัญญาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ ปัญหา แต่จะใช้สติและปัญญาในการตัดสินใจปัญหาด้วย

ในทางการแพทย์เราก็ตามอย่างตะวันตก ซึ่งอาศัยยาและสารเคมีเข้ารักษาสาเหตุของโรค แต่ในปัจจุบันนี้ความคิดเช่นนี้เริ่มสั่นคลอน เราเริ่มเห็นการรักษาด้วยองค์รวม โดยอาศัยจิตใจที่มีพลังของสมาธิ และความรู้สึกเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น

ในการบริหารงานก็เช่นเดียวกัน นักธุรกิจท่านหนึ่งกล่าวว่า “คนที่มีความรู้อาจกลายเป็นคนโง่ ถ้าเขาไม่ฉลาดทางอารมณ์ไม่รู้วิธีแก้ไขความขัดแย้ง ความเครียดในจิตใจได้”^{๑๔}

ข้อความที่ยกมานี้ บ่งบอกว่า องค์กรบริหารต่าง ๆ จะต้องทันต่อโลก ทันต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มันจะเกิดขึ้นกับตัวเราและบุคคลอื่น จะต้องมีความรู้และฉลาดทันต่อเหตุการณ์นั้นในการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาอย่างสุขุมรอบคอบและถูกต้องด้วย ข้อสำคัญตนเองต้องสามารถควบคุมอารมณ์ของตนให้ได้ คือ เมื่อปัญหาความขัดแย้งเกิดขึ้นในภายในองค์กรนั้น ๆ จะไม่เกิดความเครียด ไม่เกิดความโกรธ และความตื่นตกใจจะต้องมีสติควบคุมใจให้มีสมาธิเสมอ จึงจะสามารถควบคุมสถานการณ์นั้นและแก้ไขปัญหานั้นได้

^{๑๔} สุรางค์ โค้วตระกูล, *จิตวิทยาการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๔*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑).

สังคมต่าง ๆ ถ้ามีสติเข้มแข็งก็สามารถระงับความโธธ ไม่มีภาวะที่เครียด และจะตั้งอยู่ในธรรม คือความไม่ประมาท มีความเป็นอยู่ที่เป็นสุขได้ ดังที่จะได้อธิบายเป็นข้อ ๆ ดังนี้ คือ :-

๑. การมีสติสามารถระงับความโธธ สตินี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตอย่างมาก เมื่อบุคคลเกิดความโธธขึ้น ย่อมจะส่งผลให้จิตตกได้ คือทำให้จิตเกิดความเร่าร้อน กระเสือกกระสนเค็ดคร้อรน่วนวายใจ บุคคลผู้มีความโธธเป็นเจ้าเรือน เหมือนกับถูกไฟเผาตัวเอง จะลุก จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะอยู่ที่ไหนก็ตาม ก็ร้อนรนอยู่เสมอ เพราะยังระงับความโธธไม่ได้ และในขณะที่เกิดความโธธขึ้นมานั้น จิตนี้ก็จะถูกความขัดเคือง ความพยายาม ความเกลียดชัง เข้าครอบงำ ภาวะที่ทำให้เกิดความโธธนั้น เกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น ความกระทบกระทั่งทางจิตอันเกิดจากคนอื่นว่าร้าย แล้วใจไปยึดว่าเป็นเราเป็นเขาที่เขาว่า เกิดจากการขับรถยนต์เฉี่ยวชนกัน อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกโธธ จึงไม่ยอมเลิกรา เมื่อลงจากรถมาก็ต่อว่ากัน ก็มีการทำร้ายกันจนถึงบาดเจ็บ หรือถึงตายไปก็มี นี่คือปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และยังเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เรื่องราวเหล่านี้ หากพิจารณาตามหลักของพุทธธรรมในประเด็นของการรู้จักตนเอง ต้องถือว่าบกพร่อง เพราะไม่สามารถใช้สติระลึกรู้ทันความรู้สึกที่พุ่งขึ้นในขณะนั้น

ดังนั้น เราจะทำอย่างไรจึงจะสามารถระงับความโธธที่มันเกิดขึ้น เราจะต้องมีสติเสมออย่าผลอ ให้รู้จักสำรวจระวังโดยเก็บความรู้สึกโธธไว้ได้ ลักษณะอาการทางจิต คือการระลึกที่รู้ว่า ขณะนั้นตนกำลังรู้สึกอย่างไร ถ้ารู้สึกว่าการโธธมากอยากจะทำร้ายคนอื่นให้ระลึกว่า เราเป็นอะไร เขาเป็นอะไร เขาก็คน เราก็คคน คนทุกคนเกิดมาก็รักชีวิตของตน แม้เราก็รักชีวิตของเราเหมือนกัน และสุดท้ายให้นึกความตายโดยระลึกว่า เราไม่ถึงร้อยปีก็ต้องตาย เขาก็ไม่ถึงร้อยปีก็ต้องตายเหมือนกัน จะมาทำลายประหัดประหารกันทำไม แล้วให้ระลึกถึงโทษวิบากกรรมที่จะให้ผลเป็นทุกข์ทั้งชาตินี้และชาติหน้า ก็ต้องคิดถูกรับโทษในปัจจุบัน ต้องไปแสวงวิบากกรรมในอบายภูมิอีก นี้เรียกว่าระลึกถึงตนและเขาทั้งต้นเหตุและปลายเหตุว่าจะให้ผลอย่างไร เมื่อระลึกได้อย่างนี้ก็ไม่พลาดพลังทำความชั่วได้ พระพุทธองค์ทรงให้อดกลั้นความโธธที่มันเกิดขึ้น ก็จะสามารถระงับดับความโธธได้ก็จะเหมือนนายสารดีที่หยุดรถที่กำลังเล่น่ ดั่งพระพุทธพจน์ว่า “ผู้ใดอดกลั้นความโธธที่เกิดขึ้นไว้ได้ เหมือนนายสารดีหยุดรถที่กำลังเล่น่อยู่ได้ เราเรียกผู้นั้นว่า นายสารดี คนนอกจากนี้ เป็นเพียงผู้ถือเชือกเท่านั้น”^{๑๔}

จากพระพุทธพจน์นี้ ทรงแสดงถึงบุคคลผู้สามารถหยุดความโธธ คืออดกลั้นต่อความโธธที่เกิดขึ้นได้ให้ระงับดับไปได้ ความทุกข์ความเร่าร้อนก็ไม่เกิดขึ้นกับบุคคล หรือสังคมนั้น ๆ สังคมนั้นก็สงบร่มเย็น พระองค์จึงเรียกบุคคลผู้ระงับความโธธไว้ได้ว่าเป็นนายสารดี เพราะนาย

^{๑๔} พ.ธ. ๒๕/๒๒๒/๑๐๒.

สารดีมีหน้าที่บังคับบรรดาให้ไปตามเส้นทาง และให้รณนั้นหยุดตามความต้องการได้ ส่วนบุคคลผู้ยัง
อดกลั้นต่อความโกรธยังไม่ได้ก็เป็นเพียงผู้ถือเชือกเท่านั้น ดังนั้น บุคคลพึงเป็นเหมือนนายสารดีก็
จะถึงจุดหมายปลายทางได้

เมื่อเกิดความโกรธขึ้นทำให้เกิดความรู้สึก เราอาจจะมองว่า ผู้ที่เก็บความรู้สึกได้ เป็นคน
ใจเย็น ท่าทางสงบเสถียร แต่ลักษณะเช่นนั้นสะท้อนคุณสมบัติที่แท้จริงของเขา ก็เป็นผู้มีจิตใจ
เข้มแข็ง ฉลาด ตรวจสอบรอบคอบจนรู้เท่าทันผลได้ผลเสีย และที่สำคัญ ก็เป็นผู้มีอิสระ เพราะ
ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่พาไป จากที่กล่าวมานี้ จะสังเกตว่า ความหมายของการเก็บความรู้สึก
ไว้ได้ ในที่นี้ต่างกันกับการเก็บกคความรู้สึกที่เป็นความกดดันทางจิต ด้วยวิตกกังวลว่า เป็นความ
พ่ายแพ้แก่ฝ่ายตรงข้าม

มีข้อความตอนหนึ่งที่ท่านกล่าวว่า “คนที่กำลังโกรธนั้นจะ 모르ตัวว่าตัวเองกำลังโกรธ เมื่อ
ใดที่เขาเริ่มสติกำหนดรู้สภาวะจิตของตนได้ เมื่อนั้นเขาก็จะเห็นความโกรธของตนเอง เกิดเป็นความ
ละอายแก่ใจ และเริ่มที่จะข่มความโกรธนั้น”^{๖๖}

จากข้อความที่นำมากล่าวนี้ ก็คือ ท่านต้องการที่จะให้ผู้มีความโกรธนั้น ตรวจสอบจิตของ
ตนที่มันมีความโกรธอยู่นั้นว่า มันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันจะดับไปได้อย่างไร และอีกอย่างหนึ่งสติที่
จะดับความโกรธได้นี้จะต้องไม่คิดว่า “เราโกรธ” หรือ “ความโกรธของเรา” เป็นเพียงใช้สติไป
กำหนดรู้สภาวะของจิตที่กำลังโกรธนั้น ท่านให้ทำการสังเกตและตรวจสอบจิตที่กำลังมีความโกรธ
อยู่นั้น วิธีการเช่นนี้สามารถนำไปใช้กับความรู้สึก อารมณ์ และสภาวะทางจิตใจที่ถูกอารมณ์ต่าง
ๆ มากระทบเข้าได้ทั้งหมด

ในทางธรรมวิทยามีคำกล่าวดูหมิ่นคนเจ้าโทสะว่า “ความโกรธเป็นอารมณ์ของคนมีปัญญา
ทราวม” และ “คนมักโกรธเป็นคนเจ้าทุกข์” เป็นต้น ในทางตรงข้ามกันคนที่ระงับความโกรธไว้ได้
จะได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้มีปัญญา เป็นผู้ไม่เศร้าโศกและมีความเป็นอยู่ที่มีความสุข”^{๖๗}

ข้อความที่กล่าวมานี้ ชี้ให้เห็นว่า สังคมใดก็ตามถ้าใช้แต่ความโกรธพูดกัน ก็จะไม่ลงรอย
กัน ก็จะแสดงกิริยาวาตะอันทรามออกมา เช่น ด่า ประหัดประหารกันเป็นต้น และสังคมที่ชอบ
มักโกรธจะมีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนตามมาไม่มีความสันติสุขได้ ถ้าในทางกลับกันสังคมนั้น
ๆ ใช้หลักประนีประนอมกันระงับความโกรธไว้ได้ ก็จะได้รับยกย่องว่าเป็นสังคมที่ดีเป็นสังคม

^{๖๖} ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ, พระพุทธเจ้าสอนอะไร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์-
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๖๗.

^{๖๗} ก่องแก้ว เจริญอักษร, การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรง-
พิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕) หน้า ๑๔๕.

ได้รับการพัฒนาทางจิตแล้ว จะเป็นสังคมนี้น่าอยู่ โครมาอยู่ร่วมกันพลอยมีความสุขไปด้วย นี่เป็นสิ่งที่น่าสรรเสริญ และควรเอาเป็นแบบอย่าง ถ้าสังคมใดใช้วิธีแก้ปัญหาด้วยการหักล้าง ทำลายเพื่อหวังเอาชนะฝ่ายตรงข้าม ก็ควรหันมาลองใช้วิธีหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาคว่ำงในการแก้ปัญหา ด้วยการใช้สติเพื่อเอาชนะตนเอง ทำให้ละความโกรธลงได้บ้าง การเจรจาด้วยจิตเมตตา มีการช่วยเหลือด้วยกรุณา มีการให้อภัย และมีความรอบคอบไตร่ตรองเพื่อแก้ปัญหาอย่างผ่อนหนักเป็นเบาเหล่านี้ คือวิธีระงับความโกรธ

๒. การมีสติสามารถระงับความเครียดได้ สังคมทุกวันนี้ทำไมจึงเกิดความเครียดกันมากขึ้น เนื่องจากสาเหตุอะไรเป็นปัจจัยที่สำคัญ หากมองลึกลงไปแล้วก็จะพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น ก็มาจากความโกรธที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่พลุกพล่านในจิตใจซึ่งยากที่จะระงับลงได้ ลักษณะของความรู้สึกอย่างนี้เรียกว่า ความเครียด ซึ่งมีผลร้ายรุนแรงไม่ยิ่งกว่ากัน ความเครียดเป็นอาการของความรู้สึกที่ถูกกดดัน เก็บซ่อนไว้ในภายใน ผลร้ายของความเครียดมักจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ แก่ร่างกายและจิตใจ และแม้ความโลภก็เป็นปัจจัยให้เกิดความเครียดได้เหมือนกัน คือ เมื่อมีความต้องการอยากได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา ครั้นเมื่อไม่ได้ตั้งใจปรารถนาก็ทำให้เกิดความเครียดได้ ความโกรธ ยิ่งเป็นปัจจัยหลักทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่นถูกอารมณ์ขุ่นเคือง เมื่อมีความโกรธอยู่ก็ทำให้เครียดได้ง่าย และความหลง คือไม่รู้จริงตามสภาวะที่มันเกิดขึ้น เช่น เมื่อใครคนหนึ่งผู้ที่เป็นที่รักของเราตายจากไปเสีย เมื่อเราทำใจไม่ได้จึงทำให้เกิดภาวะที่เครียดได้ บางคนทำใจไม่ได้กับคนที่เรารักมาด่วนจาก ก็เกิดภาวะเครียดทำให้ระบบการเดินของหัวใจไม่เป็นปกติจึงทำให้เป็นลมล้มทั้งยืนก็มี

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ภาวะที่ทำให้เกิดความเครียดก็มาจากสาเหตุของความโลภ ความโกรธ และความหลงนี้เองเป็นปัจจัย ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า “สาเหตุของความทุกข์เกิดจากกิเลส ๓ ตัว คือ โลก โกรธ หลง โดยมีความหลงเป็นใหญ่”^{๑๔}

ในประเด็นนี้ ท่านกล่าวว่า กิเลสกองใหญ่ ๆ ก็คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลงนี้เองที่เป็นสาเหตุของความเครียด ที่มันครอบงำจิตของบุคคลใดแล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นเร่าร้อนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ทำให้เกิดภาวะที่เครียด ถึงกับเป็นโรคจิต โรคประสาท วิกลจริตไปก็มี นี่ก็คือสาเหตุโดยตรง ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นภาวะที่ทำให้สภาพของจิตตกต่ำมีคัมภีร์ ทำให้ขาดสติเป็นเครื่องขัดขวาง และขาดปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาให้เห็นแจ้งในการแก้ปัญหา จึงตกอยู่ในวังวนของจิตที่มีคอบอด จึงหาทางออกไม่ได้ ผลสุดท้ายต้องฆ่าตัวตาย และทำร้ายผู้อื่น

^{๑๔}นายแพทย์เอกชัย จุลจาริตต์, **วิธีฝึกปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕.

นอกจากนั้นยังเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ คือมีความสัมพันธ์ระหว่างกับคนอื่น กับงาน และสภาพแวดล้อม เรื่องของความตาย ความเจ็บป่วยและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ได้ประมวลความไว้ว่า “สาเหตุของความเครียดเกิดความทุกข์ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ และจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น”^{๑๕}

ข้อความที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่า การสัมพันธ์กับคนอื่นที่เป็นในลักษณะไม่ชอบกัน ไม่ไว้ใจกันในการร่วมงานกัน หรือแม้กระทั่งสภาพแวดล้อม เช่น เสียงดังทำให้เกิดความรำคาญ เป็นต้น การพลัดพรากจากกัน ความเจ็บป่วย และภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม ไฟป่า เป็นต้น ก็ทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน

จะเห็นได้ว่า สาเหตุของความทุกข์ซึ่งเป็นภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด ทำให้อารมณ์นั้นเปลี่ยนไปไม่อยู่ในสภาวะเดิม ซึ่งถูกความขุ่นเคือง ขัดเคือง ความไม่พอใจ ความกระทบกระทั่งแห่งจิตใจสั่งสมเอาไว้ และถ้าเก็บกดภาวะนั้นไว้ นาน ๆ ไม่ยอมปล่อยระบายออกไปจากจิตใจแล้ว ก็แสดงอารมณ์ที่รุนแรงออกมา เช่น คำคำขวาทะที่หยาบคายต่อคนที่เราไม่ชอบใจ ประหัดประหารด้วยมือ หรือด้วยอาวุธต่าง ๆ นี่ก็คือภาวะที่ทำให้บุคลิกของบุคคลเปลี่ยนไป เหตุที่เกิดภาวะที่เครียดอย่างนี้ เพราะไม่มีสติเป็นเครื่องยับยั้งไว้ได้ ทั้งทำให้ขาดปัญญาพิจารณาแยกแยะให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ฉะนั้น สังคมใดถ้ามีสติพิจารณาไตร่ตรองให้ดีก็จะเข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทุกขณะ และสามารถวางใจได้กับเรื่องที่มีมันเกิดขึ้น ทั้งยังสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ด้วยความเข้มแข็ง ในลักษณะเช่นนี้เรียกว่าบทบาทของผู้มีสติ ก็จะทำให้ใจให้เป็นปกติ ไม่วิตกกังวลในเรื่องนั้น ๆ มีความสดชื่นเบิกบาน ไม่เคร่งเครียด รับผิดชอบงานในหน้าที่ของตน และประกอบกิจวัตรนั้น ๆ อย่างมีชีวิตชีวา รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว อย่างจริงใจไม่หย่อนเกินไป ควรดำเนินสายกลางเหมือนดังพระพุทธองค์ได้ทรงปฏิบัติเป็นแบบอย่างมาแล้ว พระองค์จึงได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้า

๓. การมีสติทำให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท จะเห็นได้ว่า สังคมทุกวันนี้ตั้งอยู่ในความประมาทเป็นส่วนมาก ทำให้ถึงกล่าวเช่นนี้ ก็เพราะเหตุที่สังคมปัจจุบันนี้มีปัญหามากขึ้น จึงทำให้สังคมทุกวันนี้ดูสับสนวุ่นวาย ทำให้ถึงสับสนวุ่นวายก็เพราะสังคมโดยมากตั้งในพื้นฐานของความประมาท เช่น ประมาทมัวเมาในโลกวัตถุนิยมเกินไปเลียดจิตใจในกามคุณเหล่านั้นพอใจกับสิ่งทำให้เกิดสนองกิเลสตัณหา ประมาทเพราะจิตขัดเคือง ในเรื่องต่าง ๆ ประมาทเพราะมัวเมาและหลงในสิ่งที่ทำให้หลงอันเกิดจากรูปสวयทำให้เกิดกิเลสคือความพอใจทางตาเป็นต้น และอีกประการหนึ่ง

^{๑๕} คอนซุมเมอร์ส์ แอสโซซิเอชัน ลอนดอน, **อยู่อย่างไรจึงจะไม่เครียด**, แปลโดย สุปราณี ผลชีวิติน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุรัสภา, ๒๕๓๐).

เมื่อปัญหาภายในสังคมเกิดขึ้นไม่ได้พิจารณาใคร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อนจึงคิด พูด ทำ นึกอยากทำอะไรก็ตาม นึกอยากจะทำอะไรก็พูดไม่มีสติและปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาให้ดีเสียก่อนจึงคิด พูด และทำ ซึ่งการคิด พูด และทำที่ขาดสติเช่นนี้ ล้วนเป็นไปในทางที่ทำให้เกิดความเสียหายต่อสังคมได้ ทั้งยังมีได้คำนึงถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับสังคมนั้น ๆ นี้เรียกว่าขาดสติในการคิดให้ดีเสียก่อนจึงพูดและกระทำ จึงเป็นเหตุให้สังคมนั้นแตกแยกกันหาความสงบสุขไม่ได้ เป็นเหตุนำมาซึ่งการกล่าวร้าย และข่มเหงทำร้ายกันทำให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียหาย หรือทำให้เสียหายทั้งสองฝ่าย ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าสังคมใดถัดตกอยู่ในความประมาทคือขาดสติ สังคมนั้นก็ไปไม่รอด ย่อมล่มสลายในที่สุด เพราะคนในสังคมประมาท สังคมนั้นก็ตกต่ำจะมีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนหาความเจริญได้ยาก สังคมที่ประมาทนั้นจึงเหมือนกับสังคมที่ตายแล้ว คือตายจากความดี ส่วนสังคมใดไม่ประมาทชื่อว่าไม่ตาย แม้ตัวตาย แต่คุณงามความดีก็ยังเหลืออยู่ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งอมตะ ความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย คนผู้ไม่ประมาทชื่อว่าย่อมไม่ตาย คนผู้ประมาทจึงเหมือนคนตายแล้ว” ๒๐

จากพระพุทธคำรัสนี้ แสดงให้เห็นว่า ความไม่ประมาท ก็คือการมีสติ ได้แก่จะคิด จะพูด และจะทำอะไรก็ไม่ขาดสติในการพิจารณาหาเหตุผล เมื่อรู้ชัดแจ้งจึงตัดสินใจในการแก้ปัญหา จึงไม่ผิดพลาด ย่อมนำพัฒนาสังคมนั้นให้เบี่ยงเบนไปในทิศทางที่ถูกต้อง ภาพลักษณ์ของสังคมก็ออกมาดีไม่เกิดความเสียหายทั้งในส่วนตัว และส่วนรวม สังคมนั้นก็ปรากฏถึงความเจริญก้าวหน้า สังคมที่เจริญนั้นมีได้มุ่งหมายถึงสิ่งก่อสร้างที่ใหญ่โต แต่ความเจริญนั้นอยู่ที่สังคมนั้นได้รับการพัฒนาทางด้านจิตควบคู่กันไปด้วย และจะเห็นได้ว่าสังคมใดตั้งอยู่บนพื้นฐานด้านคุณธรรม สังคมนั้นย่อมได้รับการยกย่องสรรเสริญว่า เป็นสังคมที่เป็นแบบอย่างที่ดี แม้ตัวจะตาย แต่เหมือนกับว่ายังไม่ตาย เพราะคุณงามความดียังปรากฏอยู่ให้โลกได้จารึกไว้เป็นอนุสรณ์ ส่วนบุคคลที่ประมาทเหมือนกับคนตายแล้ว กล่าวคือตายจากความดี หากความเจริญไม่ได้มีแต่จะตกต่ำ ถ้าสังคมใดตั้งอยู่ในความประมาทก็ชื่อว่าตายแล้ว หากความเจริญไม่ได้

ความไม่ประมาทไม่ได้นำไปใช้ในทางป้องกันอันตรายในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ยังเกิดประโยชน์ในด้านการวางแผนเพื่อความเจริญก้าวหน้าอีกด้วย เมื่อมองในวงกว้างจะพบว่าบทบาทของผู้มีสติในด้านการปฏิบัติงานต่าง ๆ เช่น การปกครอง ไม่ว่าจะเป็นการปกครองระดับครอบครัวองค์กรต่าง ๆ หรือผู้นำระดับประเทศ มีสติจะเป็นคนละเอียดรอบคอบ ไม่ลืมนำข้อมูลเกี่ยวกับบุคคล สิ่งแวดล้อม ประสพการณ์ ซึ่งส่งผลต่อเนื่องกับกาลเวลาในปัจจุบัน และผลในอนาคตมาสัมพันธ์กัน เพื่อกำหนดเป็นแผนการบริหารหมู่คณะ อันจะก่อให้เกิดความสงบเรียบร้อยในสังคม

๒๐ พ.ร. ๒๕/๒๑/๓๑.

นั้น โดยให้มีผลเป็นกำลังใจ สร้างความอบอุ่น มีมิตรภาพที่ดีต่อกัน และอื่น ๆ แก่บุคลากร ซึ่ง เป็นวิธีให้เกิดประโยชน์ต่อการบริหารชุมชนให้เจริญก้าวหน้า

๔.๓ วิเคราะห์สติในฐานะองค์ธรรมเพื่อพัฒนาชาติ

ชาติ หมายถึง คนหมู่มากหลายเชื้อสาย หลายศาสนา หลายขนบธรรมเนียมประเพณีและ วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน หรือเหมือนกัน ที่มาอยู่ร่วมกัน ถึงจะหลายเชื้อชาติและศาสนาวัฒนธรรม แต่ก็มีผลสำคัญว่าคนเป็นคนชาติเดียวกัน รวมเป็นกลุ่มอันเดียวกันและอยู่ภายใต้การปกครองใน ระบอบเดียวกัน และยังแบ่งเขตการปกครองออกเป็นหลาย ๆ เขต เพื่อสะดวกในการปกครอง เมื่อ คนหมู่มากมาอยู่ร่วมกันปัญหาต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นในชาติไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรในประเทศ ปัญหาความขัดแย้งกันภายในประเทศ เป็นต้น เพราะเหตุใดประเทศชาติบางครั้งก็ดูสับสนวุ่นวาย เกิดความโกลาหลขึ้นภายในประเทศชาติ บางครั้งก็ดูสงบเรียบร้อย เหตุที่เกิดความสับสนวุ่นวาย เพราะคนในชาติพากันตั้งอยู่ในความประมาท ถือขาดสติเป็นเครื่องดำเนินชีวิต ไม่ได้ตั้งอยู่หลักศีล ธรรมเป็นเครื่องดำเนินชีวิต เพราะขาดสติจึงถูกกิเลสกองใหญ่ ๆ ๓ กองครอบงำจิต คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ดังที่แยกออกเป็นข้อ ๆ ดังนี้ คือ :-

๔.๓.๑ ความโลภครอบงำจิตเพราะขาดสติ

เมื่อคนในชาติถูกความโลภครอบงำจิตแล้ว เพราะขาดสติจึงต่างมุ่งแสวงหากำไรและกอบ โกยเพื่อตนเอง โดยไม่ได้คำนึงถึงบุคคลอื่นจะอยู่อย่างไรจะเกิดความเดือดร้อนหรือไม่ หาได้คิดถึง หัวอกของคนอื่นไม่ เพราะเกิดความเห็นแก่ตัวขึ้นการแก่งแย่งกันก็ตามมา ทั้งนี้ก็เพราะคนในชาติ เสื่อมจากศีลธรรม ตั้งแต่กลุ่มผู้บริหารในภาครัฐ และภาคเอกชนภายในชาติมีปัญหาความขัดแย้ง มี ปัญหาทุจริตคดโกง พากันประพฤติผิดศีล ศีลธรรม ทำการฟ้อราษฎร์บังหลวง กอบโกยผล ประโยชน์เข้าตนเองและพวกพ้อง โดยผิดกฎหมายอย่างไร่างอวย ดังกรณีที่ปรากฏให้เห็นเหตุ การณ์ทุจริตที่เกิดขึ้นในบ้านเมืองปัจจุบันนี้

เมื่อบุคคลที่ขาดสติข่มตออยู่ในภาวะที่ประมาทเป็นเหตุให้ลู่อ่านจกแก่ความโลภได้ ถ้า ความโลภครอบงำจิตใจเสียแล้วก็มองไม่เห็นประโยชน์ส่วนรวมแก่ชาติบ้านเมืองจะเห็นประโยชน์ ของคนและพวกพ้องเสียเป็นส่วนมาก ด้านการเมือง ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และนัก ธุรกิจเอกชน ไม่มีสติเป็นเครื่องควบคุมตนเองแล้วก็ตกอยู่ในความประมาทข่มพากันแสวงหาโภค ทรัพย์ในทางที่ไม่ชอบธรรมด้วยความประมาทหวังแต่ทำตนเองให้สุขสบาย และไม่เอื้อเฟื้อคนอื่น จึงเป็นเหตุทำให้เกิดความไม่สงบสุขภายในบ้านเมือง เพราะขาดสติไม่คิดถึงคนอื่นจึงทำให้ระบบ การปกครองเสียหายอันเป็นเหตุทำให้บ้านเมืองเสื่อมทรามลง หากความสงบสุขไม่ได้ในชาติบ้าน

เมื่อนั้น ๆ บุคคลผู้เห็นแต่ประโยชน์ส่วนตนจึงมักบริโภคทรัพย์โดยไม่ชอบธรรม ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในราลียสูตรว่า

ดูกรนายบ้าน ในโลกนี้ มีผู้บริโภคคามอยู่ ๓ จำพวก คือ บางคนแสวงหาทรัพย์โดยไม่ชอบธรรม ด้วยความผลุนผลัน ครั้นแล้วไม่เลี้ยงตัวให้เป็นสุขสบาย ไม่จำแนกทาน ไม่ทำบุญ บางคนแสวงหาโภคทรัพย์โดยไม่ชอบธรรม ด้วยความผลุนผลัน แล้วเลี้ยงตัวให้เป็นสุขสบาย แต่ไม่จำแนกทาน ไม่ทำบุญ บางคนแสวงหาโภคสมบัติ โดยไม่ชอบธรรม ด้วยความผลุนผลัน แล้วเลี้ยงตัวให้เป็นสุขสบาย จำแนกทาน ทำบุญ ^{๒๐}

จากพระพุทธพจน์นี้ แสดงให้เห็นว่า การที่บุคคลตั้งตนอยู่ในความประมาทในการแสวงหาทรัพย์ หรือการบริโภคคาม ชื่อว่าเป็นผู้ขาดสติเป็นเครื่องพิจารณาในการแสวงหาทรัพย์อันตนพึงจะได้ แต่ก็เกินไปในลักษณะที่มีความโลภมากอยู่ เพราะไม่ได้คำนึงถึงบุคคลอื่น บริโภคแต่คนเดียว คือหวังเอาแต่คนเดียวและพวกพ้อง พึ่งได้รับดิเตือน คือ เป็นผู้แสวงหาโภคสมบัติโดยไม่ชอบธรรม มีความประมาท ไม่เลี้ยงตัวให้สบายเพราะหลงไปติดอบายมุข ไม่อนุเคราะห์สงเคราะห์คนอื่น แต่ก็มีบางคน หรือบางกลุ่มที่แสวงหาทรัพย์โดยไม่ชอบธรรม ด้วยความประมาท แจกทาน ทำบุญ ถึงเขาจะให้ทานแต่ก็เชื่อว่าเป็นผู้ประมาทอยู่ในการดำรงชีวิต เพราะแสวงหาไม่ชอบธรรม

๔.๓.๒ วิธีแก้ความโลภของคนในชาติ

การแก้ความโลภนั้น คนเราเมื่ออยู่ในชาติเดียวกันต้องมีสามัญสำนึกที่ดีต่อกันของคนในชาติ คือมีความรับผิดชอบต่อชาติ เห็นความสำคัญของชาติเป็นหลัก ไม่เห็นประโยชน์แก่ตนและพวกพ้อง ต้องกำจัดความเห็นแก่ตัวให้หมดไป อย่าให้มีความโลภในจิตใจ เพราะถ้ายังมีความโลภอยู่ตราบใด การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น การแสวงหาผลประโยชน์ที่ไม่ประกอบด้วยธรรมก็มีอยู่ตราบนั้น ฉะนั้น การลู่อำนาจแห่งความโลภจึงเป็นผลเสียมากกว่าผลดีของประเทศชาติเพราะทำให้ชาติเสียหาย ถ้าคนในประเทศชาติไม่พากันประมาทหวังอยากให้ประเทศชาติถึงความเจริญแล้ว ก็พึงมีความเสียสละแก่ชาติบ้านเมือง พึงมีสติสังวรระมัดระวังอย่าให้ความโลภครอบงำจิตใจ และในการแสวงหาทรัพย์ก็พึงแสวงหาตามธรรมของครองธรรม และมีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่คนอื่น ไม่มีมีความโลภ ไม่หลง ไม่พัวพัน ก็จะเกิดประโยชน์สุขได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

^{๒๐} ส. สฬา. ๑๘/๓๖๔/๔๒๑.

คามโกศลบุคคลในโลกนี้ แสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรมด้วยการทำงานที่ไม่ผิด โดยความไม่ผวนผลัน ครั้นแสวงหาได้แล้ว เลี้ยงตนให้เป็นสุขสบาย ทั้งจำแนกทานทำบุญ แต่ไม่มัวเมา และไม่ละโมภ ไม่หลง ไม่พัวพันมีปกติเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก ใช้สอยบริโภคทรัพย์เหล่านั้น ^{๒๖}

จากพระพุทธดำรัสนี้ชี้ให้เห็นว่า เมื่อคนในชาติแสวงหาทรัพย์เพื่อดำรงชีพอยู่ด้วยความชอบธรรม โดยความไม่ประมาท ไม่ลู่อ้างแห่งความโลภ มีใจเสียสละแก่ชาติบ้านเมืองเป็นใหญ่ ถึงตนจะไม่ได้ร่ำรวยอะไร แต่ก็มีความสุขกับการทำความดีเพื่อชาติบ้านเมือง ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจได้ว่า เรามีความเสียสละเพื่อส่วนรวม ก็ให้ทำให้การดำรงชีพมีความสุขได้ และบุคคลนั้นย่อมได้รับการสรรเสริญ ๔ สถาน คือ :-

๑. เป็นผู้แสวงหาทรัพย์ด้วยความชอบธรรม โดยความไม่ผวนผลัน
๒. เป็นผู้เลี้ยงตัว คือเลี้ยงครอบครัวให้สุขสบาย
๓. เป็นผู้มีจิตใจเสียสละแก่ส่วนรวมทำประโยชน์ให้แก่ชาติ
๔. เป็นคนไม่ละโมภ ไม่หลง ไม่พัวพันและมีปกติเห็นโทษมีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก

ดังนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงชี้โทษอันเกิดจากความโลภ และประโยชน์ของความไม่โลภ ก็เพื่อให้รู้ว่า ความโลภนั้นมีผลเสียหายแก่ตนและคนอื่น ทั้งยังทำให้ประเทศชาติเสียหายด้วย ส่วนความไม่โลภนั้นมีผลดีแก่ตนและคนอื่น ทั้งยังทำให้ประเทศชาติถึงความสงบสุข ปัญหาการฉ้อโกงทุจริตของคนในชาติก็ไม่มี หากมีคุณธรรมเหล่านี้แล้ว ย่อมทำให้เป็นผู้มีสติระลึกรู้อยู่เสมอถึงเหตุเสื่อมและเหตุแห่งความเจริญของชาติ จักเป็นผู้ระมัดระวังไม่ให้ความเสื่อมเกิดขึ้นทั้งแก่ตนและประเทศชาติได้

๔.๓.๓. ความโกรธครอบงำจิตเพราะขาดสติ

เมื่อคนในชาติถูกความโกรธครอบงำจิตแล้ว ก็จะไม่มีความเมตตาปราณีต่อกันแล้วจะไม่มี ความประนีประนอมกัน จะคิด จะพูดเรื่องอะไร จะทำอะไร ก็ทำไปด้วยความโกรธไม่มีเมตตาเป็นที่ตั้ง เมื่อคนในชาติขาดสติเป็นเครื่องยับยั้งใจ พอมีเหตุที่ไม่ถูกใจหรือขัดใจกันมักจะแสดงความโกรธออกมา ก็ทำให้เกิดโทสะถึงกับต้องประหัดประหารกัน นี้เกิดขึ้นเพราะความโกรธ ย่อมไม่สามารถรู้ธรรมได้ จิตย่อมมีมณอันธการหาความสว่างแห่งจิตไม่ได้ เมื่อบุคคลพอลูกความโกรธครอบงำจิตแล้ว จิตก็ไม่ตั้งมั่น เมื่อจิตไม่ตั้งมั่น ก็ซัดสายไปตามอำนาจของความโกรธ ก็จะแสดงกิริยาท่าทางต่าง ๆ ออกมาให้เห็น บุคคลผู้โกรธเมื่อถูกตำหนิติเตียนถ้าขาดสติก็จะแสดงกิริยา

^{๒๖} ส. สพ. ๑๘/๓๖๔/๔๒๒.

ที่ไม่พอใจออกมา หรือบางครั้งก็จะเกิดการโต้คารมกันอย่างไม่ค่อยระมัดระวังเท่าที่ควรก็ไม่ยอมกันง่ายๆ เพื่อจะหาบกพร่องคนอื่นจะเอาชนะคนอื่นให้ได้ บางครั้งระงับอารมณ์ไม่อยู่ที่ประหัดประหารกัน เพราะขาดสติเป็นเครื่องยับยั้งใจจึงมองไม่เห็นอรรถเห็นธรรม จึงจึงมีคมนเพราะใช้อารมณ์โกรธเป็นใหญ่ ไม่ใช่สติปัญญา

และถ้าคนในชาติขาดสติมีความประมาทเชื่อว่ามีใจพ่องอยู่เป็นนิตย์ เพราะถูกความโกรธครอบงำก็จะมีแต่การมุ่งร้ายต่อกัน ไม่มีความหวังดีต่อกัน ทำให้เป็นศัตรูกัน จะอยู่ที่ไหนก็มีความหวาดระแวงต่อกัน พวกเขาจะมีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนใจอยู่เสมอ หากความสุขไม่ได้เลย ถึงได้ความเจริญแล้วในที่สุดก็ถึงความเสื่อม ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย... ที่ศัตรูมุ่งร้ายที่ศัตรูพึงทำ ย่อมมาถึงบุคคลผู้มักโกรธ จะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตาม บุคคลผู้โกรธนั้น มีผิวพรรณทราม นอนเป็นทุกข์ ได้ความเจริญแล้วก็ยังถึงความเสื่อม บุคคลผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมทำการเช่นฆ่าทางกาย วาจา ย่อมประสบความเสื่อม บุคคลผู้มัวเมาด้วยความมัวเมาเพราะโกรธ ย่อมถึงความเสื่อมยศ ญาติมิตรและสหาย ย่อมหลีกเลี่ยงบุคคลผู้มักโกรธ^{๒๗}

จากพระพุทธคำรัสที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่า บุคคลผู้มักโกรธย่อมมีใจพ่องอยู่เป็นนิตย์ หากความเบิกบานแห่งจิตใจไม่คอยได้ ใจก็เป็นทุกข์เร่าร้อนจะนอนก็ยังเป็นทุกข์ ถึงผิวพรรณก็เหี่ยวหมอง ไม่มีราศรีผ่องใสเลย ผู้มักโกรธจึงมีคนมุ่งร้ายต่อชีวิต ย่อมประหัดประหารกันทางกาย และวาจา จึงทำให้มีแต่ศัตรูจะมองไปทางไหนก็เห็นแต่ศัตรูเต็มไปหมด เพราะไปสร้างศัตรูเอาไว้ จะมีแต่ความพวดยั่ว หากความสงบสุขไม่ได้ ถึงมีทรัพย์มากก็ถึงความเสื่อมทรัพย์ เสื่อมเพราะต้องขึ้นโรงขึ้นศาลเสื่อมเพราะรักษาทั้งกายตนอันเกิดจากการเช่นฆ่าทำร้ายกัน ทั้งยังทำให้เสื่อมเกียรติยศชื่อเสียงวงศ์ตระกูลอีกด้วย ถ้าประเทศชาติใดตัดสินปัญหาด้วยความโกรธด้วยความรุนแรง ปัญหาต่าง ๆ มักจะตามมา ทำให้เกิดความไม่สงบตามมาภายในประเทศของตน และมักจะไม่มีประเทศเพื่อนบ้านให้การสนับสนุน เพราะถ้าให้การสนับสนุนแล้วตนก็พลอยเสื่อมเสียไปด้วย ญาติมิตรบริวารก็หลีกเลี่ยงนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ผู้มักโกรธถึงได้ความเจริญแล้วก็ถึงความเสื่อมได้เหมือนกัน ฉะนั้น อย่าไปโกรธกันเสียดีกว่า เพราะความโกรธไม่ได้สร้างสุขให้กับใครเลย มีแต่ทำให้พินาศย่อยยับไปในที่สุด ความโกรธจึงจัดเป็นไฟกองชนิดหนึ่งซึ่งไฟกองนี้มีความร้อนมาก บุคคลอย่าไปจับต้องไฟกองนี้ เพราะถ้าจับต้องแล้วมีแต่จะเผาให้พินาศไป หากความเย็นใจไม่ได้เลย

^{๒๗} อก. สดตก. ๒๓/๖๔/๑๒๓-๑๒๔.

สิน วิภาวสุ กล่าวไว้ว่า “บุคคลที่โกรธง่ายยอมเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความประมาทเพราะขาดสติสัมปชัญญะ ขณะที่โกรธยอมไม่มีสติ คือความระลึกได้ถึงผิดชอบชั่วดี และสติสัมปชัญญะ คือความรู้สึกรู้ตัวว่าตนนั้นกำลังทำอะไรอยู่ เขาไม่รู้สึกรู้ตัวเลยว่าเขากำลังทำอะไรที่ผิดปกติดอยู่”^{๒๔}

จากข้อความที่ยกมานี้ ชี้ให้เห็นว่า บุคคลผู้โกรธง่าย ย่อมเสี่ยงต่อการทำผิดพลาดได้ง่าย ตั้งแต่การที่ใช้อาจาที่หยาบคายค่าว่าผู้อื่น หากใช้กำลังทำร้ายผู้อื่นหรือทรัพย์สินของผู้อื่นเสียหายด้วยก็ยิ่งได้รับโทษหนักขึ้น ฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องระวังไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น เมื่อมีอะไรมากระทบอารมณ์ ก็ให้มีสติสัมปชัญญะ แยกแยะรับผิดชอบชั่วดี อะไรเป็นบาป อะไรเป็นบุญ อะไรควรทำอะไรที่ไม่ควรทำ ทำตนให้เป็นคนมีเหตุผล รู้จักอดทนอดกลั้นให้มากที่สุด

๔.๓.๔ วิธีระงับความโกรธ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้าทรงมีพระคุณอันยิ่งใหญ่ประการหนึ่ง ก็คือพระมหากรุณาคุณที่พระองค์ทรงมีต่อชาวโลกหวังให้โลกเกิดความสงบร่มเย็น จึงทรงสอนให้ทุกคนรู้จักมีเมตตาต่อกัน ให้รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และให้รู้จักแผ่เมตตา คือความรักความปรารถนาดีแก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกันตลอดจนถึงสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยถ้วนหน้า จะเห็นได้ว่า ความเมตตานี้เป็นหลักธรรมคู่ปรับกับความโกรธ เป็นหลักธรรมระงับความโกรธได้ดี ประเทศชาติจะเกิดความสงบร่มเย็นได้นั้น คนทุกคนในชาติต้องรู้จักให้อภัยต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีเมตตาต่อกัน และเมื่อความโกรธเกิดขึ้นนั้นข้อสำคัญให้มีสติรู้ทันกับอารมณ์โกรธ ถ้ามีสติตามรู้ไม่ทันพอเกิดความโกรธก็จะแสดงกิริยาที่รุนแรงออกไปทางวาจา บ้าง ทางกายบ้าง ทำให้เกิดความเสียหาย ฉะนั้น จะขาดสติไม่ได้เลยควรฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีสติที่เข้มแข็ง เพราะบุคคลผู้มีสติที่สมบูรณ์นั้น ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม จะทำใจให้สงบได้ เป็นผู้คงที่ได้ ย่อมทำให้เกิดความปรองดองกันทั้งสองฝ่ายได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

บุคคลผู้ไม่โกรธ เพราะฝึกตนแล้ว มีความเป็นอยู่อย่างสม่ำเสมอ หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ชอบ สงบ คงที่ จักมีความโกรธแต่ที่ไหนเล่า... ผู้ใคร่รู้ว่าผู้อื่นโกรธ เป็นผู้ที่มีสติ สงบใจไว้ได้ ผู้นั้นชื่อว่าประพฤติประ โยชน์ของคนทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายตน และฝ่ายผู้อื่น

^{๒๔} สิน วิภาวสุ, **วิธีชนะความโกรธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒.

เมื่อผู้นั้นรักษาประโยชน์ของคนทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายตน และฝ่ายผู้อื่น จนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมเข้าใจว่าเป็นคนโง่^{๒๕}

พระพุทธศาสดานี้ ทำให้เกิดความรู้แจ้งว่า การทำใจไม่ให้เกิดความโกรธขึ้นได้นั้นเพราะเป็นผู้ฝึกฝนตนดีแล้ว จึงมีสติรู้ทันอารมณ์ที่มากระทบ คนในชาติควรสนใจในเรื่องการอบรมตนให้เป็นผู้มีสติ พึ่งมีสติอย่างต่อเนื่อง อย่างหลงลืมสติ ทำจิตใจให้คงที่อย่าซัดไปตามอารมณ์ต่าง ๆ จิตที่ฝึกดีแล้วมีสติที่สมบูรณ์ก็จักระงับความโกรธไว้ได้ จะไม่ยอมตกเป็นทาสของความโกรธ และการเป็นผู้มีสตินี้ ย่อมทำจิตใจของตนให้ถึงความสงบระงับได้ และให้รู้จักปลุกเมตตาต่อกัน มีความรักความปรารถนาดีต่อกันอื่น ก็ชื่อว่าเป็นผู้ทำให้สังคมประเทศชาติมีความสงบร่มเย็น ตนเองก็มีความสุข คนอื่นก็มีความสุขเพราะมีสติไม่โกรธ และมีเมตตาธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลกไว้

อีกประการหนึ่ง การจะระงับความโกรธได้นั้นยังมีอีกวิธีหนึ่งซึ่งเป็นวิธีที่พระพุทธมกุฎาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายจากคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยยกมาเป็นข้อ ๆ ดังนี้ คือ :-

๑. นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ
๒. พิจารณาโทษของความโกรธ
๓. นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ
๔. พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้กับตนเอง และคนอื่น
๕. พิจารณาถึงความที่สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน
๖. พิจารณาถึงพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า
๗. พิจารณาถึงความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ
๘. พิจารณาถึงอานิสงส์ของเมตตา
๙. พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุในร่างกายของตน
๑๐. ปฏิบัติทาน คือการให้หรือแบ่งปันสิ่งของแก่คนอื่น^{๒๖}

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า วิธีการระงับความโกรธมีหลายวิธีการด้วยกัน ขึ้นอยู่กับว่า เราจะเลือกเอาวิธีแบบไหนที่เหมาะสมกับจริตของเรา ก็ให้เลือกวิธีนั้นมาปฏิบัติ เพราะถ้าความโกรธครอบงำจิตแล้ว หากปล่อยไว้ก็จะเป็นเชื้อโรคที่รุกรามไปอาจรักษาไม่หาย ฉะนั้น ควรรีบป้องกันไว้ก่อนที่จะเกิดระบาดไปทั่วอันจะเป็นอันตรายต่อชีวิตของเราและคนอื่นได้ และทำความพิณาศให้ได้ ควรจะมีสติเป็นเครื่องยับยั้งไว้ ถ้าคนในประเทศชาติไม่มีความโกรธต่อกัน มีแต่ความรักความเมตตาต่อกัน

^{๒๕} ส. ส. ๑๕/๑๘๘/๒๖๗.

^{๒๖} พระพุทธมกุฎาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ทำอย่างไรจะหายโกรธ, พิมพ์ครั้งที่ ๖๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๓.

การปกครองที่ง่าย เพราะคนในชาติไม่เบียดเบียนกัน ความเป็นศัตรูก็กลับกลายเป็นมิตร ไฟ พยายามก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตาแทน ความแค้นแค้นใจที่เราร้อนด้วยความทุกข์ ก็กลายเป็น ความร่มเย็นมีความเบิกบานใจ ใจก็เป็นสุข จะนั่งจะนอนก็เป็นสุข วิธีทั้ง ๑๐ ประการนี้ ไม่ต้อง ปฏิบัติทุกข้อก็ได้ วิธีใดเหมาะสำหรับตนก็พึงปฏิบัติตามวิธีนั้นเถิด

๔.๓.๕ ความหลงครอบงำจิตเพราะขาดสติ

เมื่อคนในชาติถูกความหลงครอบงำจิตแล้ว ก็ทำให้ขาดสติเป็นเครื่องพิจารณาในการแก้ปัญหา ในที่สุดก็เกิดปัญหาการขัดแย้งต่อกัน และถ้าคนในชาติขาดสติเป็นเครื่องไตร่ตรองมักจะทำอะไรรวดเหตุผล หรือ เรียกว่า ขาดความขังคิด ไม่มีปัญญาในการแก้ปัญหาได้ ปัญหาต่าง ๆ ก็ไม่สามารถที่จะแก้ไขให้ลุล่วงไปได้ ควรใช้สติปัญญาพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อน จะพูดเรื่องใดก็ตาม และกระทำการสิ่งใดก็ตามพึงมีสติ สิ่งใดก็ตามถ้าทำโดยมีสติและปัญญาที่ถูกต้อง สิ่งที่ทำแล้วนั้นก็จะเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ จะเกิดความประนีประนอมต่อกัน จะไม่แตกเป็นก๊กเป็นเหล่า ซึ่งถ้าหากมีสติปัญญาก็จะมองปัญหาออกว่าอำนาจนั้นต้องใช้ให้เป็นประโยชน์และถูกต้องบางกรณีเท่านั้น จะไม่ใช่อำนาจแบบขาดสติปัญญา พึงฉลาดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น พึงแก้ปัญหาอย่างมีสติรอบคอบ ประเทศชาติจึงจะผ่านวิกฤตไปได้ พระนิพนธ์ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ทรงตรัสถึงความหลงไว้ว่า

ความหลงหมายถึง ความรู้ความคิดที่ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ผู้มีความเห็นถูก เห็นจริง หรือเรียกว่า ไม่มีโมหะ ความหลงในเรื่องใดสิ่งใดก็ตาม ช่อมจกไม่ทำผิดในเรื่องนั้น สิ่งนั้น ส่วนผู้ที่ทำผิดในเรื่องใดสิ่งใด ก็เพราะมีโมหะ หรือความหลง คิดผิดเห็นผิดในเรื่องนั้นสิ่งนั้นนั่นเอง ^{๒๗}

จากพระนิพนธ์ที่ยกมานี้แสดงให้เห็นว่า บุคคลผู้มีความหลงนี้ย่อมทำทุจริตต่อหน้าที่การงานของตน เพราะหวังผลที่พึงจะได้โดยไม่ชอบธรรม ซึ่งถือว่าเป็นการทำผิดต่อหน้าที่ของตนเอง และส่งผลไม่ดีต่อประเทศชาติได้ เพราะจิตหลงจึงคิดผิด พุคผิด และทำผิดได้ ผู้มีโมหะจึงเห็นผิดไปเสียเป็นส่วนใหญ่ จึงมองไม่เห็นคุณและโทษ และสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์ จึงเห็นเหตุให้ตนหลงทำผิด ความเห็นผิดนี้จึงแก้ยากกว่ากิเลสชนิดอื่น ถึงความ โกรทจะแสดงออกที่รุนแรง

^{๒๗}สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช,พระนิพนธ์พุทธวิธีแก้หลง,พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย,๒๕๔๑), หน้า ๗.

แรง แต่ก็มิโทษไม่มากเหมือนกับความหลงนี้เลย เพราะเมื่อจิตหลงย่อมตั้งอยู่ในความประมาท เพราะจิตประมาทขาดสติจึงพลอยทำความชั่วได้เสมอ

๔.๓.๖ การแก้ความหลง

ถ้าคนในชาติไม่หลงคิดในอบายมุขก็ทำง่ายต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญได้ เมื่อคนในชาติเกิดความหลงมากขึ้นมักจะกลายเป็นคนงมงายจะเชื่อในสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ จะถือมงกุฎตีนข่าวจึงเป็นเหตุให้คนหลงติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น หลงมัวแต่อ่อนว่อนให้พระเจ้าช่วย ขาดสติปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาในหลักของการทำงาน ไม่ได้คิดว่าคนจะร่ำรวยได้ก็เพราะมีความขยันเป็นหลัก จะมัวนั่งขอความช่วยเหลือจากคนอื่นแล้วเมื่อไรจะรวยสักที ทั้ง ๆ ที่ตนเองไม่ได้ลงมือกระทำงานนั้นเลย คนในประเทศชาติไม่ควรหลงในอบายมุข เพราะอบายมุขพระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นปากแห่งความเสื่อม ไม่ใช่เสื่อมเฉพาะคนเท่านั้น แต่ประเทศชาติก็เสื่อมไปด้วยเหมือนกัน ซึ่งความหลงนี้มีโทษมากกว่าข้ออื่น เพราะถ้าบุคคลเกิดความหลงแล้ว จะชี้แนวทางแห่งชีวิตให้ถูกต้องได้อย่างไร

ตามหลักศาสนาพุทธเชื่อว่า ถ้าบุคคลใดไม่ประมาทในชีวิตมันทำคุณงามความดีด้วยการให้ทาน รักษาศีล และบำเพ็ญภาวนา มิได้ขาด เมื่อตายจากโลกนี้แล้วก็จักไปเกิดในแดนสวรรค์ซึ่งมีวิมานเป็นทิพย์ เรียกว่าเกิดเป็นเทวดา ถ้าบำเพ็ญจิตให้ได้มากก็จักไปเกิดเป็นพรหมแต่ยังไม่ถึงนิพพาน และเชื่อว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ คน ถ้าทำกรรมดีก็จักได้ดี ถ้าทำกรรมชั่วยุก็จักได้ผลชั่ว นี้เรียกว่าเชื่ออย่างที่มีเหตุผล และไม่หลง ปัญญาเท่านั้นที่จะกำจัดความหลงได้ คนในชาติต้องได้รับการอบรมปัญญาไปในทางที่ถูกต้อง เมื่อใดสามารถทำลายโมหะความหลงได้ปัญญา ก็เกิด จะดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง ดังที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชดรัสไว้ว่า “การแก้ความหลงนั้นสามารถแก้ได้การอบรมปัญญาทางพระพุทธศาสนา และทรงตรัสเปรียบเทียบอุปมาว่า ความสกปรกล้างด้วยน้ำสะอาด ฉันทโค โมหะคือความหลงผิดนี้ ก็ทำลายได้ด้วยปัญญาฉันทนั้น” ^{๒๕}

ดังนั้น ผู้มีสติปัญญาที่เป็นสัมมาทิฐิจะไม่หลง จะสามารถแยกแยะให้เห็นตามความเป็นจริงในสิ่งเหล่านั้นได้ ถ้าคนทั้งชาติไม่หลงดังกล่าวมา ก็จักเป็นอยู่ด้วยสติปัญญา แสดงให้เห็นว่าคนในชาติได้รับการพัฒนาให้ถึงความเจริญแล้ว แต่ถ้าตราบใครคนในชาติยังมีความหลงความมัวเมาในสิ่งต่าง ๆ แบบไร้ปัญญาอยู่ ก็ยังเชื่อว่าไม่ได้รับการพัฒนาชีวิตให้เจริญขึ้น เพราะจิตยังหลงไม่พบแสงสว่างคือปัญญาที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

๔.๔ วิเคราะห์สติในฐานะองค์ธรรมเพื่อพัฒนาโลก

โลก หมายถึง ประชากรหลาย ๆ ประเทศมีทั้งประเทศน้อย ประเทศใหญ่ และแบ่งเป็นหลาย ๆ ทวีป ซึ่งมีด้วยกันทั้งหมด ๖ ทวีป รวมกันเป็นอันเดียวเรียกว่าโลก หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โลกคือหมู่มนุษย์ที่อาศัยอยู่ในผืนแผ่นดินอันกว้างใหญ่ไพศาลนี้ ซึ่งมีแผ่นดินหนึ่งส่วน น้ำสามส่วน และที่เป็นแผ่นดินได้แก่ป่าไม้ ภูเขา เป็นต้น ทั้งส่วนที่มนุษย์อาศัยอยู่ และทั้งส่วนที่มนุษย์ไม่ได้อาศัยอยู่ ส่วนที่เป็นน้ำได้แก่ แม่น้ำน้อยแม่น้ำใหญ่ ทะเล มหาสมุทร มีทั้งสัตว์บกสัตว์น้ำ และสัตว์นานา ๆ ชนิดที่อาศัยอยู่ในพิภพโลกนี้ แต่ในที่นี้ จะกล่าวถึงเฉพาะมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในโลกนี้เท่านั้น ชาวโลกคือคนหมู่มากที่อาศัยอยู่ในภูมิแผ่นดินนี้ ต่างก็มีหลายชาติ ชั้นวรรณะ มีหลายภาษา แต่คนทั้งโลกก็มีสิ่งเดียวกัน คือมีชีวิตจิตใจ มีทุกข์มีสุข มีดีใจ เสียใจ ร้องไห้ มีความรัก มีเกลียด มีชัง หรือมีความโลภ ความโกรธ และความหลงเหมือนกัน

คนในโลกนี้ต่างก็มีทั้งสุขและทุกข์ ในฐานะไม่เท่าเทียมกัน ซึ่งเกิดขึ้นจากการกระทำที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนาเรียกว่า เกิดจากกรรมที่ส่งผลให้คนเราที่เกิดมาในโลกนี้แตกต่างกัน บางคนก็เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย ประเทศที่ร่ำรวย บางคนเกิดในตระกูลที่ยากจน ประเทศที่ยากจน แต่มีสิ่งหนึ่งที่คนเราเกิดเหมือนกันคือ มีสุข มีทุกข์ มีโลภ โกรธ หลง เหมือนกัน คนไหนเกิดในตระกูลที่ร่ำรวยประเทศที่ร่ำรวย หากถูกกิเลส คือความโลภ ความโกรธ และความหลง แผลเผาอยู่ เขาก็หาความสุขไม่ได้ และหากบุคคลใดถึงจะเกิดในตระกูลที่ต่ำ ประเทศที่ไม่ได้ร่ำรวยเหมือนอย่างประเทศอื่น แต่เป็นผู้ไม่ประมาทมีสติในการดำเนินชีวิตตนไม่เบียดเบียนคนอื่น มีเมตตาธรรม เขาก็มีความสุขได้ หากจะมองคุณค่าของโลกเป็นที่เป็นที่เพียงภายนอกหาความเป็นแก่นสารไม่ได้ หลักธรรมศีลต่างหากที่ทำให้มนุษย์ในโลกสงบร่มเย็น และเมื่อชาวโลกหากถูกกิเลส ๓ ประการนี้ครอบงำจิตใจแล้วย่อมประสบกับความทุกข์ ความเดือดร้อนอยู่ตลอดเวลา หาความสุขสงบไม่ได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลว่า

มหาบพิตร ธรรม ๓ ประการ เมื่อเกิดขึ้นแก่ชาวโลก ย่อมเกิดขึ้นเพื่อไม่เป็นประโยชน์ เพื่อความทุกข์ เพื่อความอยู่ไม่ผาสุก ธรรม ๓ ประการ คือ โลภธรรม เมื่อเกิดขึ้นแก่ชาวโลก ย่อมเกิดขึ้นเพื่อไม่เป็นประโยชน์ เพื่อความทุกข์ เพื่อความไม่ผาสุก โทสธรรม เมื่อเกิดขึ้นแก่ชาวโลก... เพื่อความไม่ผาสุก โมหธรรม เมื่อเกิดขึ้นแก่ชาวโลก... เพื่อความอยู่ไม่ผาสุก ^{๒๕}

^{๒๕} ส. ส. ๑๕/๑๓๔/๑๖๗.

จากพระพุทธคำรัสนี้ ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะมาจากสาเหตุ จากความโลภ ความโกรธ และความหลง คนเราในโลกนี้เมื่อขาดสติเป็นเครื่องบังคับจึงทำให้จิตใจ อารมณ์แก่งัดเลศ ๓ ประการดังกล่าวได้ เหตุที่คนเราทำความชั่ว และไม่ประกอบความดีนั้น เมื่อ พิจารณาถึงมูลเหตุของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน แต่เมื่อสรุปรวบยอดแล้ว ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมตรงกันหมดไม่มีใครขเว้นคือ เพราะตกอยู่ในภาวะของความประมาท เพียงอย่างเดียวแท้ ๆ อกุศลจึงเกิดขึ้น และกุศลก็พลอยพินาศไปด้วย จึงเป็นเหตุทำให้ชาวโลกเกิดความทุกข์ความเดือด ร้อน ชาวโลกจึงหาความสุขไม่ได้

จะเห็นได้ว่า โลกเราทุกวันนี้ ต่างก็เกิดปัญหาขึ้นอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความ ขัดแย้งระหว่างประเทศ มีการขัดผลประโยชน์ทางการค้า เช่นประเทศใหญ่ ๆ หวังผลกำไรมากเกินไป ก็ไปทำให้ประเทศเล็ก ๆ ก็เสียดุลย์การค้า เมื่อชาวโลกถูกความ โลภเพราะขาดสติเป็นเครื่อง พิจารณาถึงเหตุที่จะเกิดความเสียหายแก่คนจึงดูอำนาจแก่ความอยาก ก็ทำให้โลกนี้เป็นมะเร็งร้ายที่ ก่อความรุนแรง ความกระหายอำนาจที่อยากจะเข้าไปครอบครองผลประโยชน์ของคนอื่น ประเทศ อื่นเป็นเหตุให้ผู้มีอำนาจเข้าไปรุกราน เบียดเบียนเพื่อให้ได้ประโยชน์นั้นมา ซึ่งวิธีการเข้าไปครอบ ครองนั้น บางครั้งต้องใช้กำลังทำให้เกิดสงครามได้ จัดเป็นความโลภของมนุษย์ในโลกนี้ ที่ไม่รู้จัก คำว่า “พอ” จึงทำให้เกิดความเสียหายแก่ประเทศเพื่อนบ้าน

นักปราชญ์กล่าวไว้ว่า“เมื่อโลกเกิดความเห็นแก่ตัว ก็จะทำให้โลกนี้ไม่มีการเอื้ออาทรช่วย- เหลือกันและกัน ทำให้คนในโลกนี้ขาดความเมตตาจิตต่อกัน และจะหาความสุขได้อย่างไร สาเหตุ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า คนในโลกนี้ไม่ได้สร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นในใจ”^{๓๐}

ที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า เมื่อชาวโลกถูกความโลภ ความโกรธ และความหลงครอบงำจิต จะทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวขึ้น จะคิดหาผลประโยชน์แก่ตนเป็นส่วนมาก จะไม่คิดช่วยเหลือคนอื่น จึงทำให้เกิดมีแต่การเอารัดเอาเปรียบกันขึ้นในสังคมนั้น ๆ บางครั้งอาจจะแสดงถึงการกดขี่ข่มเหง กัน เบียดเบียนกันด้วยวิธีที่รุนแรงบ้าง หรือการทำสงครามทางเศรษฐกิจ จึงเป็นการแสวงหาผล ประโยชน์บนคราบน้ำตาของคนอื่นที่ปราศจากมนุษยธรรม โลกนี้จึงร้อนเป็นไฟ ไฟ ๓ กองนี้จึง เผาจิตใจมนุษย์ให้เกิดความทุกข์ร้อนนอนอยู่ตลอดเวลา เพราะขาดสติ ตั้งอยู่ในความประมาท จึง เกิด ความหิวกระหายไม่รู้จักอิ่ม จึงเกิดการแย่งทำลายกัน และยังหลงประพฤตินั้นนั้นอยู่บ่อย ๆ

การที่จะแก้ปัญหานี้ได้ คนทุกคนในโลกนี้ ต้องได้รับการฝึกฝนอบรมให้เป็นคนมีคุณ ธรรมประจำจิตใจ เป็นผู้มั่งคั่งปัญญาในการแก้ปัญหา ไม่หลงมัวเมาในกิเลสและตัณหา พยายาม

^{๓๐} อ.ธีรโชติ เกิดแก้ว และ ผศ.ดร. ณกมล ปุณฺณเขตต์ทิกุล, **พุทธทัศน์ขจัดภัย วิธีสร้าง เสริมชีวิตและสังคมผู้ทันสมัย**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๕.

ขจัดความโลภ ความโกรธ และความหลงที่มันซ่อนอยู่ภายในจิตใจออกให้หมด คนทุกคนต้องมีพรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ คือ มีความรักความเมตตาปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมโลกด้วยกันเป็นพื้นฐานช่วยเหลือแบ่งปันกันในคราวที่ประเทศเพื่อนบ้านตกทุกข์ได้ยาก ไม่มุ่งร้ายต่อกัน เมื่อมีเหตุทำให้เกิดความโกรธ ก็ไม่พึงลู่อ้างแห่งความโกรธ ให้มีขันติ คือความอดกลั้นอดทน และอย่ามีจิตใจหลงไปตามอำนาจกิเลสตัณหาตามกระแสโลกในปัจจุบันนี้ ให้มีจิตใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งนี้อาจทำให้หลงได้ พึงเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท โลกก็เกิดความสงบสุขได้ และแนวคิดของขงจื้อ นักปราชญ์เมธีชาวจีนกล่าวว่า

การแบ่งแยกในสังคมเป็นชั้นวรรณะพวกพ้อง หรือแม้กระทั่งรัฐ เป็นแคว้นก่อให้เกิดการแก่งแย่ง ซึ่งดีซึ่งเด่นกันที่นำไปสู่ความ โกลาหลความเดือดร้อน แม้กระทั่งสงครามการที่จะแก้ปัญหานี้ได้ ก็ต้องยกเลิกการแบ่งแยกทั้งหมด ทำให้ประชาชนในประเทศมีความรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน เป็นพี่น้องกัน ไม่มีความแตกต่างกัน โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของจริยธรรมที่สำคัญ คือ เมตตาได้แก่ความรัก ความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน**

ที่ยกมากล่าวนี้ เป็นแนวทางที่ทำให้ชาวโลกเกิดความเสมอภาคกัน ไม่ได้เกิดความรู้สึกว่าเป็นกลุ่มพวกพ้องของตน มีสติระลึกไว้ว่า เราเป็นหนึ่งในเดียวกัน เป็นเสมือนญาติพี่น้องกันทั้งโลก ดังเช่น พระพุทธองค์ทรงให้สาวกทั้งหลายปลูกความรักความเมตตาต่อคนอื่น มีความปรารถนาดีต่อคนอื่น ไม่ให้มุ่งร้ายต่อกันว่าภิกษุรูปใดถ้าเบียดเบียนคนอื่นก็ไม่ใช่สมณะไม่ใช่สาวกของพระพุทธเจ้า พวกเราที่เกิดมาร่วมกันในโลกนี้ก็ควรปฏิบัติอย่างนั้น คือ ให้ระลึกไว้ว่าถ้าเราเบียดเบียนทำร้ายคนอื่นซึ่งเป็นเพื่อนร่วมโลกกันนี้ ก็เสมือนกับว่าเราไม่ใช่เพื่อนร่วมโลก ไม่ใช่ญาติกัน พึงให้คิดเสมอว่า เขาและเราเป็นพี่น้องกันถึงไม่ใช่ทางสายเลือด แต่ก็ยังเป็นญาติกันได้ เมื่อมีสติคิดอย่างนี้ก็เกิดความรักความเมตตาหวังดีต่อกัน จะไม่ทำร้ายกัน บุคคลที่ไม่ประมาทมิ้วมาจนตกเป็นทาสของกิเลสและตัณหา ก็เพราะมีสติ รู้จักมอง รู้จักพิจารณา รู้จักวางใจต่อความเป็นจริงต่าง ๆ อันมีอยู่ประจำโลกและชีวิต

๔.๕ วิเคราะห์สติกับสัมปชัญญะต้องอาศัยกัน

ในความหมายของคำว่า “สติ” แปลว่า ความระลึกได้หมายไว้ในสิ่งนั้น ๆ หรือในธรรมนั้น ๆ โดยจิตเป็นเครื่องกำหนดระลึกได้ทั้งในเรื่องที่เป็นอดีตที่ผ่านมา ทั้งในเหตุการณ์ปัจจุบันที่กำลังคิดอยู่ พุคอยู่ และกระทำอยู่โดยมีสติจดจ่ออยู่ในเรื่องนั้น ๆ และสติยังเป็นเครื่องคอยเตือน

น้อย สนิตพงษ์, **ปรัชญาจีน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๘).

ใจอยู่เสมอเมื่ออารมณ์ต่าง ๆ เข้ากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเข้าก็ระลึกได้ ส่วน สัมปชัญญะนั้น แปลว่า “ ความรู้ลึกตัว ” เช่นในขณะที่คิด พุค และกระทำก็มีความรู้ลึกตัวทั่ว พร้อมอยู่เสมอโดยไม่ปล่อยใจไปที่อื่น ดังนั้น สติจึงเปรียบเหมือนผู้คอยคุมท้ายเรือ ซึ่งผู้คุมท้ายเรือ นั้น จะต้องรู้ว่าเรือจะแล่นไปทางทิศใดจะต้องคอยควบคุมเรือมิให้แล่นไปนอกทาง ส่วน สัมปชัญญะเป็นเครื่องคอยเตือนระวังมิให้เรือไปชนกับสิ่งอื่นที่กีดขวาง เพื่อมิให้เป็นอันตรายแก่ เรือที่วิ่งไปและคนที่อยู่บนเรือ ผู้คุมท้ายเรือหรือผู้ขับเรือจึงเปรียบเหมือนตัวสติและสัมปชัญญะที่จะ คอยทำหน้าที่ระวังภัยต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวเรา ภัยในที่นี้ หมายถึงภัยคือ กิเลสต่าง ๆ ที่มันจะ คอยทำอันตรายแก่จิตของเราได้และก็ให้จิตนั้นตกไปในฝ่ายต่ำ (สิ่งที่ เป็นบาป หรืออกุศลทางจิต) ดังนั้น จะเห็นว่า สติและสัมปชัญญะนี้จึงเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องคอยทำหน้าที่สนับสนุนธรรม ฝ่ายอื่นและยังเป็นเครื่องป้องกัน คุ้มครองตนอีกด้วย

อีกอย่างหนึ่ง สติจึงหมายถึง ความรู้เท่าทันทั้งความนึกคิดว่า ขณะนี้เรากำลังคิดเรื่องอะไร และ ขณะกำลังพูดก็รู้เท่าทันว่า พูดเรื่องอะไร ขณะกำลังกระทำก็ไม่ขาดสติรู้เท่าทันว่า เราทำอะไร กล่าวได้ว่า มีสติรู้อยู่ในกิริยาทั้ง ๓ ประการนั่นเอง เมื่อมีสติก็คิดถูก พูดถูก ทำถูกทุกเวลา เมื่อไม่มีสติขาดสติก็เป็นเหตุให้คิดไม่ถูก พูดไม่ถูก และทำไม่ถูกทุกเวลาได้ สติจึงเป็นเครื่องรักษา กาย วาจา และใจให้เรียบร้อยและงดงามไปในตัวมันเอง คนที่มีสติจะทำอะไรมีความละเอียดและ งดงามไปหมด ต่างจากคนที่ขาดสติ เมื่อจะทำอะไรก็ไม่มี ความละเอียดและงดงาม ดังนั้น สติจึง เป็นเครื่องทำให้งดงามทั้งกายและใจ ตลอดกระทั่งความคิดก็มีความงดงาม ย่อมแสดงออกมาซึ่ง พลังแห่งสติและปัญญาที่งดงามเพราะมีความสุขรอบครอบ

อนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสในเรื่องของสติสัมปชัญญะว่า เป็นหลักธรรมที่มีอุปการะมากที่จะ ส่งผลให้บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมได้รู้แจ้งแทงตลอดซึ่งมรรคผลได้ง่าย การที่บุคคลเจริญ สติสัมปชัญญะให้มีในตนอยู่ตลอดนั้นคุณธรรมอื่น ๆ เช่น หิริ และ โอตตปปะที่ยังไม่เกิดจะเกิด ขึ้นตามลำดับ และเพื่อเป็นปทัฏฐานในการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นตามลำดับจนถึงการสำรอกระคาย ออกไปได้และสามารถทำลายอาสวะให้หมดไปได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมีอยู่ หิริโอตตปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์ ด้วย สติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริและโอตตปปะมี อินทรีย์สังวรของบุคคล ผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่ออินทรีย์สังวรมี ศีลของบุคคล ผู้สมบูรณ์ด้วยอินทรีย์สังวร ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อมีศีลสัมมาสมาธิของบุคคลผู้สมบูรณ์ ด้วยศีล ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อสัมมาสมาธิมี ขณิกญาณทัตสนะ ของบุคคลผู้สมบูรณ์

ด้วยสัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อญาณทัสสนะมี นิพพิทาและวิราคะของ
 บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วย ขลาภคณญาณทัสสนะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อนิพพิทาและวิราคะมี
 วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์...
 ภิกษุทั้งหลาย ต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบูรณ์ สะเก็ด เปลือก กระจับปี่ แม่แก่นของต้นไม้
 ย่อมถึงความบริบูรณ์ แม้นั้นใด... ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอตตปเป
 ของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริและโอตตปเปมี
 อินทรีย์สังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปเป ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ... วิมุตติ-
 ญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทา และวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ฉะนั้น
 เหมือนกัน ^{๑๒}

จากพระพุทธดำรัสที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่า ในการเจริญธรรมนั้น บุคคลพึงเจริญสติ
 และสัมปชัญญะอยู่เสมออย่าขาดสติและสัมปชัญญะ เพราะสติกับสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมที่มี
 อุปการะในการเจริญธรรมเพื่อพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไป คุณธรรมต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องผลักดันให้จิตสูง
 ขึ้นที่ยังไม่เกิด ก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ เช่น เมื่อมีสติและสัมปชัญญะอย่างบริบูรณ์แล้ว หิริ คือ
 ความระอายต่อบาป โอตตปเป ความเกรงกลัวต่อบาปก็จะเกิดขึ้นในขณะนั้น เมื่อมีหิริ และ
 โอตตปเป ความสำรวมในศีลก็จะเกิดขึ้นตาม จะคอยระมัดระวังมิให้ข้อวัตรปฏิบัติของตนให้ต่าง
 พล่อยไป อย่างเช่น ศีลของพระโสคาบัน ท่านจะไม่ยอมให้ต่างพล่อยได้ เรียกว่า อริยศีล ศีลของ
 พระอริยเจ้า เมื่อมีความสำรวมในอินทรีย์สังวรอย่างบริบูรณ์ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ เมื่อมีสมาธิ
 บริบูรณ์ ก็เป็นปัจจัยให้เห็นญาณที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง ญาณในที่นี้ หมายถึง ญาณ ๑๖
 เช่น นามรูปปริจเจทญาณ (ญาณที่กำหนดรู้รูปนาม) รู้รูปนามว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
 ซึ่งล้วนตกอยู่ในพระไตรลักษณ์ เมื่อญาณเกิดขึ้นบริบูรณ์แล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เกิดความเบื่อหน่าย
 เมื่อเกิดความเบื่อหน่าย จิตนั้นก็จจะสารถกราบคายสลัดออกไปได้

พระเมธีธรรมาภรณ์ กล่าวว่า “สติกับสัมปชัญญะต้องมีพร้อมกัน ความรู้เท่าทันคือ ตัวสติ
 ถ้าไม่รู้เท่าทันเรียกว่า ขาดสติ หรือพลอสติ สติก็คือจิตที่ตื่นอยู่ไม่หลง ไม่หลับไหลในขณะนั้น ๆ
 ส่วนสัมปชัญญะก็คือ ความรู้ตัว หรือรู้เท่าทันถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มันเกิดกับจิตในขณะนั้น ๆ ” ^{๑๓}

จากข้อความที่ยกมา ย่อมชี้ให้เห็นว่า สตินั้นจะต้องอาศัยสัมปชัญญะเป็นเครื่องช่วย
 พิจารณาตัดสินในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้น อย่างเช่นถ้าเราขับรถบนท้องถนนถ้าเกิดเสียหลัก

^{๑๒} อก. ทสก. ๒๓/๘๐/๔๐๕-๔๐๖.

^{๑๓} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตโต), **สติในชีวิตประจำวัน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔ ,
 (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓.

ในระหว่างทางด้วยเหตุไม่คาดคิดว่ามันจะเกิดขึ้น ถ้าเราตั้งใจสติไม่ทันและขาดตัวสัมปชัญญะว่าจะทำอะไรดีในขณะนั้น และไม่รู้เท่าทันว่า จะตัดสินใจอย่างไรถึงจะถูกต้องแล้วแต่ตกใจอยู่ก็เป็นเหตุให้รูดเสี้ยหลักพลิกคว่ำได้ ถ้าเรามีที่สติและสัมปชัญญะอยู่ตลอดอย่างน้อยก็จะสามารถช่วยชีวิตของเราให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุนี้ไปได้ ถ้าเหตุไม่สุดวิสัยจริง ๆ ส่วนคนที่ไม่มีสติและสัมปชัญญะจะปลอดภัยกว่าคนที่ขาดซึ่งสติสัมปชัญญะ หรือจะเป็นเรื่องของการปฏิบัติธรรมก็ตามก็จำเป็นต้องฝึกตนให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาไม่ปล่อยให้ไปในเรื่องอื่นที่เป็นโทษทางอารมณ์ทางใจซึ่งจะเป็นเหตุให้จิตเศร้าหมองไปได้จึงต้องมีสติเป็นเครื่องรู้เสมอ และมีสัมปชัญญะเป็นเครื่องตัดสินใจ หมาย ถึงมีสติปัญญาแก้ปัญหาต่าง ๆ นั้นเอง

ดังนั้น สติจึงเป็นเครื่องกำหนดให้รู้ว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ ส่วนสัมปชัญญะจะเป็นตัวตัดสินใจปัญหา หรือเรียกว่า เป็นเครื่องกลั่นกรองว่าจะทำอะไรให้ถูกต้องและผ่านปัญหาต่าง ๆ ไปด้วยดี และสัมปชัญญะที่เป็นเครื่องรู้ชัดด้วยปัญญามี ๔ ประการ คือ :-

๑. สาทถกสัมปชัญญะ คือ ความยังคิดถึงประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน หมาย ถึงความยังคิดถึงประโยชน์ที่เกิดจากการกระทำและคำพูดของตนเพื่อให้รู้ว่าการกระทำและคำพูดของตนมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นหรือไม่ ถ้ามีโทษคือไม่มีประโยชน์เลยก็ควรยังคิดไว้เสียไม่พูดและกระทำออกไปซึ่งจะเป็นผลเสียหายแก่ตนและคนอื่น นี้เรียกว่า ยังไว้ แต่ถ้าเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและคนอื่นเช่น การพูดแนะนำว่า การทำความดีย่อมได้รับผลดี การปฏิบัติธรรมทำให้สุขใจ เป็นต้น อย่างนี้ควรพูดและกระทำให้เป็นแบบอย่างให้เขาเห็น นี้เรียกว่า มีสัมปชัญญะในการทำเพื่อประโยชน์ตนและคนอื่น

๒. สปปายสัมปชัญญะ คือ รู้จักเลือกเรื่องที่เหมาะสม หมาย ถึง การเลือกเรื่องที่เหมาะสมกับตนเองนำแต่เรื่องที่ดี ๆ ไว้ในใจ อย่างเช่น การมาระลึกถึงพระพุทธเจ้าให้เป็นอารมณ์เพราะท่านกล่าวว่า เพียงการระลึกถึงคำว่า พุทโธ ก็สามารถทำให้จิตของบุคคลนั้นสงบได้ เพราะคำว่า พุทโธนั้น เป็นนามของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือจะระลึกถึงเรื่องความดีที่เคยทำไว้ แต่ถ้าเห็นคนอื่นทำบาปก็อย่ามีจิตยินดีเพราะจิตไปหลงยินดีในสิ่งที่เขาชั่วจะพลอยทำให้จิตเศร้าหมองได้ เพราะนั้น ควรเลือกแต่สิ่งที่ดีให้เข้ามาในจิตของเราเต็มบุญ หนีจากบาปนั่นเองไม่ปลุกฝั่งสิ่งชั่วร้าย ปลุกฝั่งแต่สิ่งที่ดีงามก็จะทำให้ใจของเรามีแต่เรื่องสบายใจ และเป็นปัจจัยให้เรา มีความสุขในชีวิต

๓. โจรสัมปชัญญะ คือ รู้พร้อมในการเที่ยวไป หมาย ถึง รู้ว่า จะเที่ยวไปหรือแสวงหาอะไรเป็นหลักจำเป็นชีวิต การแสวงหาตน คือการมีเกาะคือธรรมะเป็นที่พึ่ง เมื่อเรามีชีวิตอยู่จะวางรากฐานของชีวิตไว้อย่างไรจะเริ่มอย่างไร ในชีวิตที่เกิดมานั้นเราจะดำเนินชีวิตไปในทางทิศใดก็ต้องกำหนดให้ดี อย่าให้เดินหลงทาง การเดินหลงทาง หมาย ถึง การใช้ชีวิตของคนไม่อยู่ใน

กรอบระเบียบทางศีลธรรม ไม่มีหลักธรรมเป็นเครื่องดำเนินชีวิต ย่อมจะทำให้ชีวิตาประสบกับปัญหาและทุกข์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับชีวิตได้

๔. อสัสมโหสัสมปชัญญะ คือ ความรู้พร้อมโดยไม่หลงลืม หมายถึง การรู้ที่ใจโดยไม่หลงลืม มีความรู้พร้อมอยู่เสมอว่า ขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เราทำกรรมดี หรือกรรมชั่ว สิ่งที่เราทำเป็นบุญ หรือบาป สิ่งที่เราทำหรือพูดถูกต้องหรือไม่ มีปัญญาเป็นเครื่องกำกับอยู่เสมอโดยไม่หลงลืม ทั้งนี้ก็เพราะอาศัยสัสมปชัญญะเป็นตัวรู้ผู้ช่วยปัญญาเป็นเครื่องสอดส่องธรรมนั้น ๆ ก็จะไม่หลงลืมตลอดเวลานั่นเอง^{๓๔}

จะเห็นได้ว่า สติและสัสมปชัญญะนั้นต้องคอยช่วยเหลือหรือสนับสนุนกันตลอดเวลาในขณะที่คิด พูด และกระทำในสิ่งต่าง ๆ ก็ดีสิ่งนั้น ๆ ก็จะบรรลุจุดประสงค์ไปด้วยดี หรือผู้ที่ฝึกกัมมัฏฐานไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามก็ต้องมีสติและสัสมปชัญญะอยู่เสมอเพื่อเป็นเครื่องช่วยสนับสนุนให้เกิดปัญญาญาณได้เร็ว ถ้าบุคคลใดไม่มีสติและสัสมปชัญญะเป็นเครื่องคอยช่วยเหลือแล้ว ก็ยากนักที่จะสำเร็จในกิจการนั้น ๆ ตามประสงค์ได้ หรือ ถ้าผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานหากขาดสติและสัสมปชัญญะเสียแล้วก็ยากเหลือเกินที่จะบรรลุถึงผลมรรคผลได้ ดังนั้น สติและสัสมปชัญญะจึงมีความจำเป็นมากในเรื่องต่าง ๆ ฉะนั้น บุคคลพึงหมั่นฝึกสติและสัสมปชัญญะให้เกิดมีในตนให้มาก ๆ เมื่อมีสติสัสมปชัญญะมากเท่าไร ปัญญาที่ตามรู้ก็มากเท่านั้น สติก็เร็วไวต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นกับชีวิตเรา ก็จะสามารถแก้ปัญหาดังต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดี และถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างปลอดภัย

ดังนั้น ที่ได้กล่าวมานี้ก็เพื่อที่จะชี้ให้เห็นว่า การที่จะสร้างคุณธรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้นได้นั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า จะต้องสร้างฐานให้มั่นคงแข็งแรงเสียก่อน ฐานในตรงนี้ก็คือ สติ และ สตินี้จะต้องอาศัยสัสมปชัญญะเข้ามาเป็นเครื่องสนับสนุนด้วยทุกครั้ง บางครั้งเราอาจจะบอกว่า ต้องมีสติอย่างเดียว แต่ในขณะนั้นหารู้ไม่ว่า ท่านกำลังเจริญทั้งสติและสัสมปชัญญะ จะเห็นได้ว่า อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานนั้นมักจะกล่าวแต่เรื่องสติอย่างเดียว ไม่ค่อยได้กล่าวถึงสัสมปชัญญะเท่าไร ดังนั้น ควรที่จะอธิบายถึงหลักธรรมที่เป็นธรรมคู่กันด้วย คือสัสมปชัญญะ เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้ทราบว่า ในขณะนั้น การปฏิบัติธรรม หรือการเจริญกัมมัฏฐานนั้นอยู่ในขั้นมีสติและสัสมปชัญญะหรือไม่อย่างไร ผู้ปฏิบัติจะได้ทราบอย่างละเอียดในขั้นนั้น ๆ

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔.

๔.๖ วิเคราะห์อานิสงส์ของการเจริญสติในอนุสสติ ๑๐

ในการเจริญอนุสสติ ๑๐ นั้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็เพื่อให้จิตใจเกิดความศรัทธาเลื่อมใส เป็นเบื้องต้นในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ในที่นี้จักได้วิเคราะห์ถึง อานิสงส์พอให้เข้าใจดังนี้ คือ :-

ก. อานิสงส์ของการเจริญพุทธานุสสติ

การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าที่ทรงประกอบไปด้วยพระปริสุทธคุณ พระปัญญาคุณ และพระมหากรุณาธิคุณเป็นต้น รวมทั้งหมดพระพุทธคุณมี ๕ ประการ ย่อมเกิดอานิสงส์มากมาย คือ เพื่อที่จะยังจิตที่ไม่เกิดความเลื่อมใส ให้เกิดความเลื่อมใสยิ่งขึ้น บางคนเกิดความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าแล้วถึงกับปรารถนาพุทธานุสสติ ดังเช่นพระเจ้าปเสนทิโกศลและช่างนาฬาคีรีต่างก็ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตกาล นี้คือ อานิสงส์ส่วนหนึ่ง และยังก่อให้เกิดเป็นกุศลจิต ดังที่ท่านกล่าวไว้ในกัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๓ ประการ คือ :-

๑. ย่อมเป็นผู้มีความเคารพ มีความขำเกรงต่อพระศาสดา
๒. ย่อมบรรลุดังซึ่งความไพบุลย์ด้วยศรัทธาในพระพุทธเจ้า
๓. เป็นผู้มีความไพบุลย์ด้วยสติ
๔. เป็นผู้มีความไพบุลย์ด้วยปัญญา
๕. เป็นผู้มีความไพบุลย์ด้วยบุญ
๖. เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์
๗. เป็นผู้กำกัดเสียดซึ่งโทษภัยอันน่ากลัว
๘. เป็นผู้สามารถอดทนต่อทุกขเวทนาต่าง ๆ ได้
๙. ย่อมได้ความมั่นใจว่าอยู่ร่วมกับพระศาสดา
๑๐. แม้สตรีระของบุคคลนั้นย่อมกลายเป็นสิ่งที่ควรบูชา เป็นเสมือนเรือนพระเจดีย์

สถาน

๑๑. จิตของบุคคลนั้นย่อมโน้มไปในพุทธานุสสติ
๑๒. ถึงคราวที่ประจวบกับสิ่งที่จะพึงละเมิด หิริและโอตตบิปะย่อมปรากฏแก่บุคคลนั้น คุณเห็นพระศาสดาอยู่ต่อหน้า
๑๓. เมื่อยังไม่ได้บรรลุดุณวิเศษในชาตินี้ ก็จะเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเรื่องหน้า ^{๓๔}

^{๓๔} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภเถโร), *วิสุทธิมรรค เล่ม ๑*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อมรินทร์ พรินติ้ง กรั่ม, ๒๕๓๓), หน้า ๓๕๔.

จากข้อความที่ยกมา แสดงให้เห็นว่า บุคคลใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นที่บรรพชิต หรือ มรวาสกก็ตาม ถ้าหากได้เจริญพุทธานุสสติอยู่เนื่อง ๆ แล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ดังกล่าว คือ จิตจะ ประกอบไปด้วยความขำเกรง ศรัทธา สติ บุญ ปัญญา มีปีติและปราโมทย์อยู่ กำจัดเสียซึ่งโทษ กิเลสอันน่ากลัวได้ เป็นผู้สมควรแก่การบูชาเหมือนกับพระเจ้ามีหิริและโอตตปปะ มีจิตนุ่มไปในพุทธรูมิ ถ้าในชาติปัจจุบันยังไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้วย่อมไปเกิดใน สุกคติภูมิ มีมนุษย์ สวรรค์ พรหมโลกเป็นต้น

ข. อานิสงส์ของการระลึกถึงธัมมานุสสติ

ในการระลึกถึงคุณของพระธรรมนั้น เพื่อเป็นการน้อมจิตไปตามกระแสธรรม และเพื่อมิให้คนตั้งอยู่ในความประมาทโดยให้ระลึกคุณของพระธรรมทั้ง ๖ ประการตามที่ได้อธิบายไว้แล้ว ก็จะเกิดศรัทธาประสาทะในการประพฤติปฏิบัติชอบยิ่งขึ้น ไปย่อมเป็นปัจจัยแห่งมรรคผลนิพพาน และมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า ชีวิตจะมีแต่ความสุขความเจริญยิ่งขึ้นไป สำหรับอานิสงส์การเจริญธัมมานุสสตินั้นก็เหมือนกับอานิสงส์ในพุทธานุสสติ แต่น้อยข้อกว่า ซึ่งมี ๑๑ ประการ คือ :-

๑. ย่อมเป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระศาสดา
๒. เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระธรรม
๓. ย่อมบรรลุดังซึ่งความไพบุลย์ด้วยศรัทธา
๔. ย่อมเป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์
๕. ย่อมหักห้ามเสียได้ซึ่งโทษภัยอันน่ากลัว
๖. ย่อมเป็นผู้สามารถอดกลั้นได้ต่อทุกขเวทนาทั้งหลาย
๗. ย่อมได้ความมั่นใจว่าได้อยู่ใกล้พระธรรม มีธรรมเป็นที่พึ่ง
๘. แม้สรีระของบุคคลผู้ระลึกถึงพระธรรมอยู่เป็นนิตย์ ย่อมกลายเป็นสิ่งที่ควรบูชา

เป็นเสมือนเรือนพระเจ้าเสถียรสถาน

๙. จิตของบุคคลผู้ระลึกถึงพระธรรมย่อมน้อมไปเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน
๑๐. ถึงคราวที่ประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงละเมิด ย่อมเกิดหิริและโอตตปปะขึ้นในจิต
๑๑. เมื่อยังไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปใน

เบื้องหน้า ^{๓๖}

จากที่ท่านแสดงไว้นี้ ชี้ให้เห็นว่า บุคคลผู้เจริญธัมมานุสสตินี้ ย่อมได้รับอานิสงส์ในปัจจุบันนี้ คือ มีความเคารพในพระศาสดายิ่งนัก มีความเคารพในพระธรรมไม่กล้าล่วงละเมิดที่พระวินัยที่ทรงห้าม หรือศีลธรรม ๕ ประการ มีปาณาติบาตเป็นต้น ก็ไม่กล้าล่วงละเมิด รักษาศีล

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๓ - ๓๖๔.

เหมือนคังรักษาชีวิตของตน หรือแม้ชีวิตก็อาจสละได้เพื่อรักษาศีลไม่ให้ขาด เช่นศีลของพระโศดาบัน ท่านมิให้ศีลขาดไป แม้ชีวิตจะตายก็ตาม เมื่อบุคคลใดรักษาศีล ศีลก็จะรักษาผู้นั้น มิให้ตกต่ำ มิให้ไหลไปตามอำนาจแห่งอกุศลธรรมฝ่ายชั่วได้ เขาข่อมเจริญงอกงามไพบุลย์ในชีวิต เมื่อระลึกพระธรรมอยู่เนื่อง ๆ ข่อมเกิดปีติและปราโมทย์ อดทนต่อทุกขเวทนาทั้งหลายได้ มีhiriและโอดคัปปะ ข่อมเป็นที่กราบไหว้เคารพของคนทั่วไปเหมือนคังพระเจดีย์อันเป็นที่เคารพกราบไหว้บูชา มีจิตน้อมไปในธรรมอยู่ตลอด ไม่ประมาณในธรรม ถ้าไม่ได้บรรลุธรรมชั้นสูง คือ มรรคผลนิพพาน เมื่อสิ้นชีวิตแล้ว ข่อมมีสุดติเป็นที่ไป

ก. อานิสงส์ของการเจริญสังฆมานุสสติ

ในการระลึกถึงพระสงฆ์นั้น หมายถึงระลึกถึงพระอรหันตบุคคล ๔ จำพวก แบ่งออกเป็น ๘ ประเภท กล่าว คือ พระอรหันตบุคคลผู้บรรลุธรรมในแต่ละระดับขั้นต้น จนถึงขั้นสูงสุด ได้แก่

๑. โสดาปัตติมรรค คือ ผู้ที่มีมรรคอันให้ถึงกระแสที่จะนำไปสู่พระนิพพาน หรือทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผลคือ ความเป็นพระโศดาบัน

๒. โสดาปัตติผล คือ ผลแห่งการเข้าถึงกระแสที่จะนำไปสู่พระนิพพาน เป็นพระโศดาบัน

๓. สกทาคามีมรรค คือ มรรคอันให้ถึงความ เป็นพระสกทาคามี หรือทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผลคือ ความเป็นพระสกทาคามี

๔. สกทาคามีผล คือ ผลแห่งการเข้าถึงกระแสที่จะนำไปสู่พระนิพพาน เป็นพระสกทาคามี

๕. อนาคามีมรรค คือ มรรคอันให้ถึงความ เป็นพระอนาคามี หรือทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผลคือ ความเป็นพระอนาคามี

๖. อนาคามีผล คือ ผลแห่งการเข้าถึงกระแสที่จะนำไปสู่พระนิพพานเป็นพระอนาคามี

๗. อรหัตตมรรค คือ มรรคอันให้ถึงความ เป็นพระอรหันต์ หรือทางปฏิบัติเพื่อบรรลุผลคือ ความเป็นพระอรหันต์

๘. อรหัตตผล คือ ความเป็นพระอรหันต์ สิ้นอาสวะกิเลสทั้งปวงได้หมดแล้ว^{๓๑}

เมื่อบุคคลเจริญสติไปในสงฆ์เหล่านี้ ข่อมจะเกิดพลังศรัทธา ยิ่ง ๆ ขึ้นไป และจะเกิดอานิสงส์ ๑๐ ประการ เกิดขึ้นกับบุคคลผู้เจริญสังฆมานุสสติเป็นนิตย์ คือ :-

๑. เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์

๒. ข่อมจะบรรลุซึ่งความไพบุลย์ด้วยศรัทธา

^{๓๑}ที่.ป.า. ๑๑/๒๔๒/๒๑๔.

๓. บ่อมเป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์
๔. บ่อมเป็นผู้กำจัดเสียได้ซึ่งโทษภัยอันน่ากลัว
๕. บ่อมเป็นผู้สามารถอดกลั้นต่อทุกขเวทนาทั้งปวงได้
๖. มีความรู้ดีว่าได้อยู่ใกล้กับพระสงฆ์
๗. แม้สรีระของบุคคลผู้เจริญสังฆานุสสตินี้ บ่อมควรแก่การบูชาเป็นดุจโรงอุโบสถที่มีพระภิกษุประชุมอยู่พร้อมกัน
๘. จิตบ่อมโน้มไปเพื่อถึงสังฆคุณ
๙. เมื่อประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงลวงละเมิด บ่อมเกิดหิริและโศดตปปะขึ้นในใจ เป็นเสมือนเห็นพระสงฆ์อยู่ต่อหน้า
๑๐. เมื่อยังไม่ได้บรรลुकุณวิเศษคือ มรรค ผล นิพพาน ก็บ่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นเบื้องหน้า^{๓๘}

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า บุคคลผู้เจริญสังฆานุสสตินี้บ่อมได้รับอานิสงส์ทั้งในปัจจุบันชาตินี้ ซึ่งประกอบไปด้วยศรัทธา ความเคารพในพระสงฆ์ มีความอิมใจและสุขใจ อดทนต่อความความกลัวภัยต่าง ๆ อดทนต่อทุกขเวทนาทั้งปวงได้ เหมือนกับได้อยู่ใกล้พระสงฆ์ บ่อมเป็นผู้ที่อันเขาบูชาสรีระร่างกายเหมือนที่การบูชาพระอุโบสถ จิตบ่อมโน้มไปสู่การบรรลุเป็นพระอรหันต์ มีหิริและโศดตปปะอยู่เสมอ ถ้ายังไม่ได้บรรลุธรรมชั้นสูงขึ้นไป เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว บ่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เป็นต้น

ง. อานิสงส์ของการเจริญศีลानุสสติ

ในการระลึกถึงศีลของตนนั้นก็คือ ระลึกว่า ศีลของเราต่างพร้อมหรือไม่ บริสุทธิ์หรือไม่ คนอื่นติเตียนในศีลของเราได้หรือไม่ เป็นศีลที่คณหาและทฎฐิอาศัยได้หรือไม่ เป็นศีลที่ยังสมาธิให้เกิดขึ้นได้หรือยัง คอยตรวจดูศีลของตนอยู่เสมอเพื่อมิให้ศีลขาด เมื่อเจริญได้อย่างนี้จะเกิดความมั่นใจได้ และบ่อมจะได้รับอานิสงส์ของการเจริญศีลानุสสติ ๘ ประการ คือ :-

๑. เป็นผู้มีความเคารพในสิกขา
๒. เป็นผู้มีความประพฤติเหมาะสมในสิกขา
๓. เป็นผู้ไม่ประมาทในการปฏิสังขาร
๔. เป็นผู้หลีกเลี่ยงจากภัยมีการกำหนดตนเองเป็นตน
๕. เป็นผู้มองเห็นภัยในโทษอันเล็กน้อย
๖. บ่อมได้บรรลุถึงซึ่งความไพบูรณ์ด้วยคุณธรรมมีศรัทธาเป็นต้น

^{๓๘} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภเถโร), วิสุทธิมรรค เล่ม ๑, อ่างแล้ว, หน้า ๓๗๐.

๑. ย่อมเป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์

๒. เมื่อไม่อาจที่จะบรรลุธรรมชั้นสูงได้ หลังจากสิ้นชีวิตไปแล้ว ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป
ในเบื้องหน้า^{๙๘}

จากข้อความที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่า บุคคลผู้ไม่ประมาทในศีล ย่อมเป็นผู้ปลอดภัยในชีวิต ย่อมประสบสุขและถึงซึ่งความเจริญในภพนี้และภพหน้า เมื่อคุณวิเศษยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีศีลบริบูรณ์ย่อมทำให้เกิด สมานธิ และปัญญา ย่อมจะสามารถประหารประหารเสียดซึ่งกิเลสทั้งปวงได้ ย่อมจะทำให้ตนเองอาจในสมาคมต่าง ๆ เป็นผู้ไม่เก้อเจิน มีความปราโมทย์อยู่เสมอทั้งกลางวันและกลางคืนถ้ายังไม่ได้บรรลุคุณธรรมชั้นสูงคือ มรรคผลนิพพาน เมื่อสิ้นชีวิตแล้วย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

จ. อานิสงค์ของการเจริญจาคานุสสติ

บุคคลผู้น้อมจิตไปในทานที่ตนบริจาคแล้วและพิจารณาเห็นคุณธรรมคือ ความเผื่อแผ่และความเสียสละที่มีในตน ย่อมเป็นผู้ยินดีในการเสียสละวัตถุสิ่งของให้เป็นทาน ย่อมได้รับอานิสงค์ ๖ ประการ คือ :-

๑. ย่อมเป็นผู้น้อมจิตไปในการบริจาคโดยประมาณยิ่ง

๒. ย่อมเป็นผู้มีอิच्छมาสัยไม่โลภ

๓. ย่อมเป็นผู้มีความเมตตาต่อผู้อื่น

๔. ย่อมเป็นผู้องอาจแก่กล้า ไม่กลัวคนอื่นตำหนิว่าตระหนี่

๕. ย่อมเป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์

๖. เมื่อไม่อาจบรรลุคุณวิเศษคือ มรรคผลนิพพาน ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๙๙}

ฉะนั้นผู้เจริญจาคานุสสติอยู่เสมอนี้ย่อมได้อานิสงค์ทั้งในปัจจุบันและในภพหน้า ย่อมถึงซึ่งความเจริญของงามไพบุลย์ในชีวิต เป็นการสลัดความตระหนี่ออกไปจากจิตเสียได้ ย่อมมีแต่ความเมตตาสงสาร อันความเมตตา นี้ ถ้ามีในบุคคลใด บุคคลนั้นย่อมเป็นที่รักแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ย่อมจะมีความเอิบอิ่มในทานที่ตนให้แล้ว เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เป็นต้น

ฉ. อานิสงค์การเจริญเทวดานุสสติ

ในการระลึกถึงเทวดานั้น ก็คือ น้อมจิตระลึกถึงเทวดาทั้ง ๖ ชั้น หรือเทวดาชั้นใดชั้นหนึ่งที่ตนเคยรู้ หรือชั้นพรหม ๑๖ ชั้น หรือชั้นใดชั้นหนึ่ง หรือจะระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็น

^{๙๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๓.

^{๙๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๖.

เทวดาก็ได้ แต่ก่อนเทวดาและพรหมเหล่านั้นก็เคยเกิดเป็นมนุษย์เหมือนกับเรา เพราะท่านเหล่านั้น ได้มีศรัทธา คีต จาคะ และปัญญา (การเจริญภาวนา) ได้มานับครั้งหนึ่งก็ไปเกิดเป็นพรหม ส่วนเทวดามีศรัทธาได้บำเพ็ญทาน คีต และจาคะ หรือบางองค์บำเพ็ญภาวนาแต่ยังไม่ได้มาน ก็ไปเกิดเป็นเทวดาชั้นใดชั้นหนึ่งตามบุญกรรมนำพาไปเกิด เหล่านี้คือท่านให้ระลึกถึงอย่างนี้

ย่อมได้อานิสงส์ ๔ ประการ คือ :-

๑. ย่อมเป็นที่รักใคร่ที่ชอบใจของเทวดาทั้งหลาย
๒. ย่อมถึงความไพเราะด้วยคุณมีศรัทธาเป็นต้น
๓. ย่อมเป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์
๔. เมื่อยังไม่ได้บรรลुकุณวิเศษคือ มรรคผล นิพพาน ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๑๑}

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า ผู้เจริญสติในเทวดานุสสตินี้ ย่อมได้รับอานิสงส์ทั้งในชาติปัจจุบัน และสัมปรายภพข้างหน้า ย่อมมีความสุขทั้งกายและใจ ย่อมเป็นที่รักษาแก่เทวดาทั้งหลาย เทวดาทั้งหลายย่อมรักษาเขา ย่อมเป็นผู้พยายามขวนขวายในในการบำเพ็ญ ทาน คีต และภาวนา เพื่อให้ตนได้ไปเกิดในสวรรค์ เหมือนดังเทวดาที่เขาพากันประพาศติมาแล้วครั้งที่ยังเป็นมนุษย์อยู่ เมื่อไม่ได้บรรลุธรรมชั้นสูง ก็จะมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ข. อานิสงส์ของการเจริญมรณานุสสติ

ในการเจริญมรณานุสสตินี้ ก็คือ การระลึกถึงความตายที่จะมีแก่ตน จะหลีกเลี่ยงจากความตายไปไม่ได้ เราจะต้องตายแน่ มีความตายเป็นที่สุด ในขณะที่ระลึกถึงความตายนี้ก็จะเกิดมีสติรู้ว่า จะเกิดความสังเวชใจ ความเศร้าใจ และเกิดญาณหยั่งรู้เห็นถึงสัจธรรมคือ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุดไม่มีใครที่จะอยู่เป็นอมตะตลอดชีวิตได้ เราต้องตายแน่นอน ผู้อื่นก็มีความตายเป็นที่สุดเหมือนกันหลีกเลี่ยงไม่พ้นเลย เมื่อระลึกได้อย่างนี้ก็เกิดอานิสงส์ ๑๑ ประการ คือ :-

๑. ย่อมเป็นผู้ไม่มัวเมาประมาทในชีวิต
๒. ย่อมได้สัญญาในอันไม่ยินดีในภพทั้งปวง
๓. ย่อมละความใคร่ในชีวิต
๔. ย่อมเป็นผู้คิดเตียนบาปคือ ความชั่วต่าง ๆ
๕. ย่อมเป็นผู้ไม่มักมากในการสั่งสมบริวารทั้งหลาย
๖. ย่อมเป็นผู้ปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทินแห่งจิตใจ
๗. ย่อมได้ความคุ้นเคยในอนิจจังสัญญา (สัญญาคือจำได้ในสิ่งที่ไม่เที่ยง)

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๘.

๘. ทุกขสัญญา (ความจำได้ในทุกขทั้งหลาย) และอนัตตสัญญา(ความจำได้ในความไม่มีตัวตน) ย่อมปรากฏโดยความเป็นของไม่เที่ยงแก่ผู้เจริญมรณานุสสติ

๙. เมื่อถึงคราวจะตาย ย่อมไม่สะดุ้งต่อความตาย

๑๐. ย่อมไม่หลงกิริยาตาย

๑๑. ถ้ายังไม่ได้บรรลุถึงกมตกรรม ก็ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^๒

ฉะนั้น บุคคลผู้เจริญมรณานุสสติอยู่อย่างนี้แล ย่อมได้รับอานิสงส์ทั้งในภพนี้และภพหน้า การเจริญมรณสตินั้นมิใช่เป็นการทำให้ตนหนีจากปัญหาต่าง ๆ และทำให้ชีวิตมีแต่ความหดหู่ ไม่จะเอาไหนเลย คือหนีเรื่องโลก ๆ และเรื่องอื่น ๆ การเจริญมรณสตินี้มิใช่เพื่อเป็นอย่างนั้น แต่การเจริญมรณสตินี้ก็เพื่อให้เห็นถึงความจริงของชีวิตว่า คนและคนอื่นย่อมถึงความตายเป็นที่สุดจะหลีกเลี่ยงจากความตายนี้ไปไม่ได้เลย เป็นการไม่ให้ตนหลงระเริงมัวเมาประมาทในชีวิต จะได้พยายามสั่งสมแต่คุณงามความดีเอาไว้ และทำให้ตนมีความคุ้นเคยกับความตาย เมื่อเวลามันเกิดขึ้นกับ เรา หรือคนอื่นที่เป็นที่รัก หรือญาติของเราที่จะได้ทำใจได้ เมื่อเกิดความทุกข์ตรงนี้จะสามารถรับกับสถานการณ์นี้ได้ ไม่เหมือนกับบุคคลผู้ไม่เคยเจริญมรณานุสสติ พอเกิดกับตนขึ้นก็ทำใจไม่ได้ ถึงเป็นทุกข์ กินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือตรอมใจตายก็มีเมื่อคนผู้เป็นที่รักของตนจากไป นี่ก็ชื่อประโยชน์ในตรงนี้

๙. อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติ

สำหรับการเจริญกายคตาสตินี้คือ สติเป็นไปในกาย โดยกำหนดพิจารณาร่างกายนี้ให้เห็นว่าเป็นของไม่สะอาด ไม่สวยงาม น่ารังเกียจโสโครก ไม่น่ายินดี ร่างกายนี้เป็นสิ่งที่ประกอบด้วยธาตุทั้ง คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งประชุมกันเข้าเรียกว่า รูปธรรม และนอกจากนั้นก็ยังมีเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นี้เรียกว่านามธรรม ซึ่งจะให้นึกถึงอาการ ๓๒ ประการให้เป็นของปฏิกูลอยู่เนื่องนิตย์ เมื่อผู้เจริญกายคตาสติอย่างนี้ ย่อมเกิดอานิสงส์ ถึง ๘ ประการ จักได้อธิบายดังต่อไปนี้ คือ :-

๑. ย่อมอดกลั้นต่อความยินดียินร้ายได้
๒. ความยินดีและความยินร้ายครอบงำไม่ได้
๓. ขจัดเสียดซึ่งความไม่ยินดีซึ่งเกิดขึ้นอยู่ได้
๔. ย่อมขจัดซึ่งความกลัวภัยได้
๕. ย่อมไม่กลัวภัยที่กำลังเกิดขึ้นอยู่

^๒สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภเถโร), **วิสุทธิมรรค เล่ม ๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อมรินทร์ พรินติ้ง กรัฟ, ๒๕๓๓), หน้า

๖. ย่อมทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิวกระหาย หรือต่อทุกขเวทนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย

๗. จะเป็นผู้ได้ฌาน ๔ และอภิัญญา ๖ (ตรวจดูฌาน ๔ และอภิัญญา ๖ ที่พระพุทธองค์แสดงไว้แล้ว ในพระสูตร)

๘. ย่อมเข้าถึงเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ย่อมถึงซึ่งความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย^{๔๓}

ฉะนั้น บุคคลพึงเห็นอานิสงส์ในการเจริญกายคตาสติอย่างนี้ ย่อมได้อานิสงส์ในชาติปัจจุบัน คือ เป็นผู้อดกลั้นต่อความยินดีและความยินร้าย ความยินดีและความยินร้ายที่กำลังเกิดขึ้น อยู่ก็สามารถระงับดับไปได้ ย่อมไม่หวาดกลัวต่อภัยที่เกิดขึ้นกับตน เป็นผู้อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความหิวกระหายได้เป็นอย่างดี และทำให้ได้สำเร็จฌาน ๔ สามารถแสดงฤทธิ์ได้ แสดงคนเดียวเป็นหลาย ๆ คนได้ตั้งใจปรารถนา รู้จิตใจของผู้อื่นได้ ฟังเสียงเทวดาและมนุษย์จากที่ไกลได้ ระลึกชาติได้ เห็นหมู่สัตว์กำลังตายและเกิดอยู่ และรู้จักทำอาสวะของตนให้สิ้นไปได้ นี้คือ อานิสงส์ดังกล่าวมานี้ บุคคลผู้ปรารถนาอยากจะได้ฤทธิ์ทางใจ แสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ และตลอดถึงการทำอาสวะของตนให้สิ้นไปก็พึงเจริญกายคตาสตินี้แล

ฉ. อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ

ในการเจริญอานาปานสตินั้น เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก และเป็นสมาธิภาวนาเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ปฏิบัติได้สำเร็จสมบัติ ๘ และเป็นวิธีหรือบาทฐานในการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ทำให้พระสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยบริบูรณ์ทุกอย่างไม่ว่าเป็นด้านอิทธิปาฏิหาริย์ และด้านอนุศาสน์ปาฏิหาริย์ เทศนาปาฏิหาริย์

พุทธทาส ภิกขุ ได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ว่า “ เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นวิธีที่จะทำให้รู้แจ้งให้เข้าใจเรื่องเกี่ยวกับความทุกข์ และเรื่องที่จะควบคุมความทุกข์ไว้ได้ ”^{๔๔}

ฉะนั้น อานาปานสตินี้จึงเป็นวิธีฝึกจิตที่สำคัญที่สุด ซึ่งเป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดความสงบบรรลุถึงฌานตามลำดับ สามารถทำให้รู้แจ้ง และดับทุกข์ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงฝึกปฏิบัติมาเป็นแบบอย่างแล้ว แม้จะล่วงเลยมา ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้วก็ตาม เมื่อผู้ฝึกปฏิบัติอานาปานสติย่อมสามารถทำให้เกิดผลได้ และเป็นที่ยูจักกันอย่างแพร่หลายในหมู่พุทธศาสนิกชนในบัดนี้

อนึ่ง การทำสมาธิภาวนาโดยวิธีอานาปานสติภาวนานั้น ย่อมเป็นการเจริญสมาธิจิตภาวนาอย่างสมบูรณ์ ซึ่งวิธีนี้จะเห็นได้ว่า เป็นการฝึกปฏิบัติจิตภาวนาทั้งสมถกัมมัฏฐาน (ความ

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔.

^{๔๔} พุทธทาส ภิกขุ, คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๓.

สงบแห่งจิต) และวิปัสสนากัมมัฏฐาน (การรู้แจ้งเห็นจริงในหลักสังขาร) ซึ่งจะเป็นผู้ดึงพร้อมไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา จนสามารถบรรลุถึงพระนิพพานได้ และวิธีฝึกอานาปานสตินี้จะมีลักษณะสังเกตเห็นได้ชัดคือ การใช้ลมหายใจเข้าออก เป็นการกำหนดลมที่ลมเข้าลมออก เช่น ลมหายใจเข้าสั้นก็รู้ ลมหายใจออกสั้นก็รู้ ลมหายใจเข้ายาวก็รู้ ลมหายใจเข้ายาวก็รู้ เป็นต้น โดยกำหนดไปเรื่อย ๆ จนจิตเป็นสมาธิที่มั่นคง และเป็นจิตที่เหมาะสมการการงาน การงานในที่นี้หมายถึง งานทางจิต คือ เมื่อจิตมีความสงบมีอารมณ์สงบแล้วก็พิจารณาถึงวิปัสสนา ให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง จนถึงการดับทุกข์ได้

ดิช นัท ฮันท์ กล่าวไว้ว่า “การหายใจอย่างมีสติ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด จึงควรที่จะหาความสุขที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับลมหายใจ ความสุขในที่นี้หมายถึง ความสงบแห่งจิต ซึ่งความสงบแห่งจิตนั้นเป็นยอดแห่งความสุข” ^{๔๕}

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า “อานาปานสติเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไป ง่ายต่อการปฏิบัติ ไม่มีพิธีรีตรองอะไรมาก เนื่องจากตามธรรมดาเราก็หายใจเข้าออกอยู่เป็นปกติอยู่แล้ว ซึ่งลักษณะเช่นนี้จึงถือได้ว่าเป็นวิธีที่สะดวกที่สุด ประหยัดที่สุด ได้ผลดีที่สุด สงบระงับ เจียบ ไม่ไกลาฬ วุ่นวายใจ” ^{๔๖}

จากข้อความที่ท่านกล่าวมานี้ ชี้ให้เห็นว่า ความสุขนั้นไม่ต้องไปหาที่ไกล หาอยู่ใกล้ ๆ ตัวเรานี้เองก็คือ การฝึกจิต อบรมจิตใจให้เกิดความสงบเยือกเย็น ไม่มีจิตฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ให้มีจิตสงบอยู่กับอารมณ์ในปัจจุบัน รู้เท่าทันทุกขณะลมหายใจซึ่งเป็นความสุขไม่ต้องอิงอาศัย เป็นความสุขที่ไม่ต้องเสียเงินทองก็สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ และเป็นบาทฐานให้รู้แจ้งในทุกข์ สามารถดับความทุกข์ได้ ดังนั้น บุคคลไม่ควรหมายการแสวงหาความสุขชนิดนี้เพราะเป็นความสุขที่แท้จริง ส่วนความสุขอันเกิดจากกิเลสตัณหา เป็นความสุขที่ปนกับความทุกข์ เป็นความสุขที่ไม่แท้จริงและถาวรเลย

ผู้ปฏิบัติอานาปานสติย่อมได้รับานิสงส์ ดังนี้คือ :-

๑. อานาปานสติ เป็นที่วิเศษปฏิบัติได้สะดวก เพราะใช้ลมหายใจเป็นองค์ภาวนา ไม่ต้องออกเสียง ไม่ต้องใช้ท่าทาง เป็นวิธีฝึกจิตที่ประณีต ปลอดภัย ปฏิบัติได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ ทั้งทุกอิริยาบถไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง และการนอน เมื่อทำสำเร็จก็ได้ความสงบในทุกอิริยาบถ

“ดิช นัท ฮันท์, ปัจจุบันเป็นเวลาที่ดีที่สุด, (ส. ศิวรักษ์, ผู้แปล), พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สยาม, ๒๕๔๐) หน้า ๕๕.

“พุทธทาสภิกขุ, คู่มืออานาปานสติอย่างสมบูรณ์แบบ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๕), หน้า ๑๔.

๒. ได้ผลทันทีเมื่อเริ่มปฏิบัติ ไม่ต้องรอนจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นสูง กล่าวคือ สามารถผ่อนคลายอารมณ์ได้ตามสบาย จิตสงบได้เร็ว ทำให้อกุศลระงับ และให้อกุศลกรรมเกิดขึ้น

๓. ให้ผลดีแก่สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนเป็นอย่างดี ระบบการหายใจก็สม่ำเสมอ ประณีตต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคือ ย่อมพิจารณา กัมมัฏฐาน ได้ละเอียดกว่าคนที่ไม่ได้ฝึกอานาปานสตินี้เลย

๔. อานาปานสตินี้เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนาไปในตัว คือ เมื่อบุคคลฝึกปฏิบัติอานาปานสติก็ชื่อว่า เจริญสติปัญญา ๔ ไปด้วย และเมื่อทำอานาปานสติให้บริบูรณ์ครบ ๑๖ ขั้น ก็ชื่อว่า ทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ วิชาและวิมุตติก็บริบูรณ์ ดังนั้น เมื่อทำอานาปานสติ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้น เป็น ๑๖ ขั้นตอนแล้ว ก็ชื่อว่าทำสติปัญญา ๔ ให้บริบูรณ์

๕. อานาปานสตินี้ ย่อมทำให้ได้บรรลุฌานที่ ๑ ถึงฌานที่ ๔ และเมื่อฝึกไปเรื่อย ๆ ก็ สามารถทำให้ได้บรรลุรูปฌานจนถึงขั้นนิโรธสมาบัติได้

๖. เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก เพราะผู้ฝึกปฏิบัติสำเร็จแล้วย่อมมีวิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่สบาย เหมือนดังพระพุทธเจ้า เหล่าสาวกทั้งหลายที่เป็นพระอรหันต์ต่างก็มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ และยังส่งผลให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้

๗. เมื่อไม่อาจที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานในชาตินี้ได้ ก็มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๔๖} ฉะนั้น ผู้เจริญอานาปานสติย่อมได้รับอานิสงส์ดังกล่าวมานี้ บุคคลอย่ามองข้ามในการฝึกปฏิบัติอานาปานสติซึ่งมีผลมากอย่างนี้ เพราะวิธีนี้เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงฝึกปฏิบัติได้ผลมาก่อนแล้ว จึงเป็นเหตุปัจจัยทำให้พระพุทธองค์สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเหล่าสาวกทั้งหลายก็ปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ต่างก็ได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล พระอริยสงฆ์เป็นจำนวนไม่น้อยทีเดียว ดังนั้น บุคคลผู้ยังข้องอยู่ในโลกนี้พึงมั่นฝึกฝนอบรมตนอยู่เสมอก็จักได้สำเร็จตามเหล่าสาวกทั้งหลายโดยไม่เหลือวิสัยแน่นอน

ญ. อานิสงส์ของการเจริญอุปสมานุสสติ

การเจริญอุปสมานุสสติก็คือ การระลึกถึงความสงบได้แก่การระลึกถึงคุณของพระนิพพาน ซึ่งพระนิพพานนั้นเป็นธรรมที่สงบระงับกิเลสและความทุกข์เป็นอารมณ์ บุคคลผู้เจริญอุปสมานุสสติคือ ระลึกถึงคุณพระนิพพานย่อมได้รับอานิสงส์ ๑๑ ประการ ดังนี้คือ:-

๑. จิตไม่ถูกราคะ โทสะ และโมหะกัสมุขม

๒. เป็นจิตที่มุ่งตรงต่อพระนิพพาน

^{๔๖}ดวงใจ กसानติกุล, จิระภา สุทธิพันธ์ และ พวงสร้อย วรกุล, **ผลของการฝึกอานาปานสติต่อสุขภาพจิต**, (กรุงเทพมหานคร : วารสารสมาคมนิตแพทย์, ๒๕๒๕).

๓. องค์ฌานย่อมเกิดขึ้นเพราะข่มนิเวศน์ได้
๔. ย่อมหลับเป็นสุข
๕. ย่อมตื่นเป็นสุข
๖. ย่อมเป็นผู้มีอินทรีย์สงบ
๗. ใจย่อมสงบ
๘. ประกอบไปด้วยหิริและโอตตปปะนะนำเลื่อมใส
๙. มีอชฌาสัยอันประณีต
๑๐. เป็นที่เคารพและยกย่องของเพื่อนสหพรหมจารีทั้งหลาย

๑๑. เมื่อยังไม่ได้บรรลุดุคภูมิพิเศษคือ มรรคผลนิพพาน ละจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๔๔}

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติอยู่ในอุปัสมานุสสตินี้ ย่อมได้รับอานิสงส์ดังกล่าวทั้งในโลกนี้และโลกหน้า จิตย่อมไม่ถูกราคะ โทสะ และโมหะครอบงำได้ นอนหลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข หน้าตาก็ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่เศร้าหมอง มีจิตสุขุมเยือกเย็น ไม่เป็นคนใจร้อน มีหิริและโอตตปปะนะ มีอชฌาสัยดี เป็นที่เคารพแก่เพื่อนที่ประพฤติกิริยธรรมด้วยกัน เมื่อไม่ได้บรรลุดุคสูง ก็ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าแล

๔.๗ วิเคราะห์ประโยชน์จากการเจริญสติ

ประโยชน์ในการเจริญสตินั้น สามารถที่จะพัฒนาจิตของบุคคลให้เข้าถึงความสงบระงับ กิเลสและอุปกิเลสต่าง ๆ ที่มันกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจได้ ตลอดจนถึง ระงับความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ และในการเจริญสตินี้ยังเป็นการปลุกฝังคุณงามความดีให้เกิดขึ้นในตน ตลอดจนถึงการสร้างความรู้สึกรู้จักคิด เจตคติและการควบคุมอารมณ์ตนเองให้เป็นปกติ มีความสงบเรียบร้อย เป็นการสร้างทั้งสติและสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ ทำให้รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีสมาธิดีขึ้น เพราะการฝึกสติบ่อย ๆ ย่อมสามารถทำให้เกิดสมาธิที่มั่นคงได้ ที่จะนำไปสู่การเจริญปัญญาได้เป็นอย่างดี ทำให้รู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงในหลักสัจธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ย่อมสามารถบรรลุดุคธรรมชั้นสูงได้

หลวงพ่อบุญนิต จิตตสุโข กล่าวไว้ว่า “ การเป็นผู้มีสติ ก็คือ การพัฒนาและการเจริญสติให้เกิดขึ้นด้วยวิธีการอันถูกต้อง เรียกว่าการเจริญสติ เมื่อบุคคลฝึกฝนอบรมจิตให้มีสติอย่างบริบูรณ์

^{๔๔} สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภเถโร), *วิสุทธิมรรค* เล่ม ๒, อ้างแล้ว, หน้า ๗๘ - ๗๙.

ได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ตลอดเวลา กิเลสและตัณหาจะเข้าครอบครองจิตไม่ได้ จิตของผู้นั้นจะขาวสะอาดส่องใสก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์”^{๔๘}

ก.เขาสวนหลวง ได้กล่าวไว้ในหนังสือการอบรมจิตภาวนาว่า “การมีสติตั้งมั่นเป็นเรื่องมือสำคัญอย่างยิ่ง การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ให้อยู่ประจำเสมอทุกอริยาบถ ไม่ว่าจะป็นอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหว เปลี่ยนอิริยาบถ จะต้องฝึกให้มีสติ รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ จิตจึงสงบระงับได้”^{๔๙}

เสฐียรพงษ์ วรรณปก ปรารชญ์ทางศาสนวิทยาได้ให้ทัศนะไว้ในรายงานการวิจัยเกี่ยวกับการอบรมพัฒนาจิตเพื่อความสันติสุขว่า พระพุทธศาสนาวางเป้าหมายของชีวิตไว้ ๓ ระดับ คือ :-

๑. ระดับพื้นฐาน คือ ความสำเร็จแห่งชีวิตของชาวโลก มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
๒. ระดับกลาง คือ อยู่บนคุณธรรมระดับต้น แต่ก็เน้นคุณธรรม
๓. ระดับสูงสุด คือ เป้าหมายสู่นิพพาน พระพุทธองค์ชี้ว่า มนุษย์ควรก้าวไปให้ถึงระดับนี้”^{๕๐}

จากข้อความที่ท่านทั้งหลายกล่าวไว้นั้น แสดงให้เห็นว่า การเป็นผู้มีสติก็เพื่อที่จะพัฒนาจิตของตนให้เป็นผู้ไม่ประมาท พยายามที่จะพัฒนาจิตของตนให้ขาวสะอาดรอบ และถ้าฝึกฝนให้ถึงความบริสุทธิ์แล้ว จิตตัวนี้จะบรรลุถึงอริยผลคือ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ และในการอบรมพัฒนาจิตของตนก็คือการตั้งจิตให้มั่นคง จะเกิดทั้งสติและปัญญาเป็นเครื่องรักษาจิตให้มั่นคง จิตก็จะสามารถเข้าถึงความสงบระงับจากกิเลสทั้งปวงได้ และอีกอย่างท่านกล่าวว่า การอบรมจิตเพื่อให้เกิดความสันติสุขนั้น เป็นสาระสำคัญในชีวิตของคนเรา เพราะสามารถทำให้ชีวิตของบุคคลนั้น ได้รับความสำเร็จแห่งชีวิต ตั้งแต่ระดับพื้นฐานคือ ทำให้มีความสุขความเจริญด้วยศถาบรรดาศักดิ์ ระดับกลาง ทำให้ตนตั้งอยู่ในรากฐานแห่งคุณธรรมเสมอต้นเสมอปลาย และระดับสูงสุด ก็คือเป้าหมายการบรรลุธรรมอันสูงสุด กล่าวคือได้บรรลุถึงแดนเกษม

ฉะนั้น ตามที่ได้กล่าวมาจึงเป็นวิธีทางที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน หากยังไม่ได้บรรลุธรรมอะไร ก็ชื่อว่าตนได้เดินทางตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ย่อม

^{๔๘} มุลนิทิลหวงพ่อเทียน จิตตสุโก, **ธรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิริยพัฒนา, ๒๕๔๑).

^{๔๙} ก. เขาสวนหลวง (สุมนา เฮงสวัสดิ์), **การอบรมจิตภาวนา** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แสงสุทธิ, ๒๕๓๘).

^{๕๐} เสฐียรพงษ์ วรรณปก, **คิดเป็นทำเป็นตามแนวพุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : หจก. โรงพิมพ์วิริยพัฒนา, ๒๕๓๔).

เป็นเหตุปัจจัยให้ถึงสุคติ นี่คือประโยชน์ที่ได้รับ อนึ่ง ประโยชน์ที่จะได้รับนั้นมีมากมายซึ่งก็เกิดจากการฝึกฝนอบรมจิตของตน ในที่นี้จักได้อธิบายดังนี้ คือ :-

๑. ผลของการเจริญสติ หรือการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ทำให้สุขภาพจิตดี มีจิตใจที่ดี แจ่มใส สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

๒. ผลของการเจริญสติ ทำให้มีจิตที่ไวต่ออารมณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อรู้เท่าทัน จิตมีสติอย่างบริบูรณ์แล้วย่อมสามารถป้องกันอารมณ์ที่เป็นอกุศลเหล่านั้นได้เป็นอย่างดี

๓. ผลของการเจริญสติ คือ ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อทำสิ่งใด พุคสิ่งใด และคิดในสิ่งใด ก็ไม่สะทกสะท้านเพราะมีความเชื่อมั่นในตน ไม่มีอาการกลัวเมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ย่อมสามารถฟันฝ่าอุปสรรคที่มีอยู่ให้หมดไปได้

๔. ผลของการเจริญสติ คือ ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เช่น การพลัดพรากจากกัน หรือ ตายจากกันไป บุคคลผู้มีสติเข้มแข็ง จะไม่เศร้าโศกกับเหตุการณ์นั้น ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน และคนในครอบครัว จะสามารถระงับดับซึ่งความเศร้าโศกเสียใจได้

๕. ผลของการเจริญสติ คือ จิตจะไม่ห่อหุ้ม จะมีแต่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเสมอ จิตจะไม่แสดงอาการที่ละเมอลอย จะควบคุมสติของตนให้เป็นปกติ จิตจะไม่ฟุ้งซ่านไปในที่อื่น จิตจะมีความสงบเรียบร้อย

๖. ผลของการเจริญสติ คือ จะมีจิตที่ผ่องใส เป็นจิตที่สมบูรณ์ไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่น จิตมีเมตตาปราณี ไม่มีความพยาบาทอาฆาตเคียดแค้นต่อใคร ๆ จะมีแต่ความรักความสงสาร มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

๗. ผลของการเจริญสติ คือ จะมีความสำรวมอยู่ในขณะอิริยาบถ จะไม่ผลสติ จะระมัดระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในดวงจิต กอบตรวจดูจิตด้วยสติเป็นเครื่องรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เป็นอกุศลทั้งหลายไม่ให้ผ่านเข้ามาในใจได้

๘. ผลของการเจริญสติ คือ เมื่อกิเลสของตนยังไม่หมดสิ้นไป จะพยายามด้วยความเพียรเป็นเครื่องบากบั่นที่จะปราบกิเลสอันเป็นเหตุให้จิตเศร้าหมองให้หมดไปจากจิตสันดาน

๙. ผลของการเจริญสติ คือ จะพยายามสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นในจิตสันดาน จะไม่อยู่นิ่ง จะมีความชวนชววยในกิจแห่งการสร้างงามดี เช่น พยายามรักษาศีลให้บริสุทธิ์ มันชำระจิตของตนให้ขาวสะอาดด้วยสมาธิและปัญญา

๑๐. ผลของการเจริญสติ คือ เมื่อคุณธรรมที่ตนอบรมสั่งสมมาจะมาก หรือน้อยก็ตาม จะพยายามรักษาคุณธรรมนั้นเอาไว้ ไม่ให้ธรรมเหล่านั้นเสื่อมไป จะพยายามอบรมตนอยู่เสมอให้ตั้งอยู่ในความดีเสมอ

๑๑. ผลของการเจริญสติ คือ จิตจะปราศจากราคะ โทสะ และโมหะ หรือปราศจากกิเลสนั่นเอง จะเป็นผู้สามารถทำลายกิเลสทั้งปวงได้ตามลำดับ และเข้าถึงกระแสบรมผล กล่าวคือ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ตั้งแต่ พระโสดาปัตติมรรค จนบรรลุพระอรหัตตผล

สรุปได้ว่า ผลของการเจริญสติในทางพระพุทธศาสนานั้น ย่อมจะอำนวยประโยชน์สุขให้ผู้ประพฤติปฏิบัติทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ในขณะที่เป็นอยู่ ก็ชื่อว่าเป็นผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ ย่อมจะมีแต่ความสุขที่ไพบูลย์ เพราะตนเป็นผู้ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย สติจึงเป็นเครื่องรักษาดน และเป็นเครื่องสนับสนุนในการพัฒนาจิตใจให้เจริญออกงามไพบูลย์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ซึ่งเป็นปัจจัยให้ได้คนได้บรรลุหม่อมคณิพพาน ดังนั้น บุคคลไม่พึงประมาทในการเจริญสติตั้งแต่พุทธานุสสติเป็นต้น ตลอดการเจริญสติในสติปัฏฐาน ๔ ก็ดี และพึงมีสติรักษาตัว คือไม่ปราศจากสติ มีสติมั่นคงไม่ปล่อยใจไปตามอำนาจของอารมณ์ที่เป็นฝ่ายอกุศลทั้งหลายให้มีสติรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และมีสติเห็น แล้วสลัดปล่อยวางทำใจให้เป็นกลางมีอารมณ์ที่สงบระงับจากกิเลสเครื่องร้อยรัดและค้นหาทั้งหมดได้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ที่มีสติไพบูลย์



บทที่ ๕

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาและวิจัยเรื่องสตินี้ ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการมีสติต่อการพัฒนาชีวิต ตลอดทั้งคุณค่าประโยชน์ที่พึงจะได้รับจากการเจริญสตินี้มีหลายประการ คือ ได้รู้ว่า การขาดสติเป็นเหตุที่ดึงแห่งความประมาท เมื่อมีความประมาทย่อมได้รับโทษภัยต่าง ๆ ทำให้ชีวิตประสบกับความทุกข์ความเดือดร้อน ส่วนการมีสติทำให้ชีวิตตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ทำให้การดำเนินชีวิตไม่หลงทาง เพราะไม่ขาดสติย่อมประสบความสำเร็จและความสุขและความเจริญก้าวหน้าได้ ดังเช่น

๑. การงานทางโลกย่อมสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี สามารถผ่านปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี ทำให้ประสบความสำเร็จความสุขความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน คือ ได้ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ

๒. การงานทางธรรมคือการประพฤติปฏิบัติธรรม ย่อมสามารถบรรลุธรรมตามความปรารถนาได้ หรือถ้าไม่สามารถบรรลุธรรมคือนิพพานก็ทำให้ได้รับความสงบสุขในชีวิตได้

สติเป็นคุณธรรมที่มีอุปการะมากต่อการพัฒนาชีวิต เพราะการพัฒนาชีวิตนั้นจะต้องใช้สติเสมอเป็นเครื่องพิจารณาจึงจะไม่ตกอยู่ในความประมาทได้ เพราะความประมาทแห่งชีวิตย่อมทำให้ชีวิตเจอแต่ปัญหาอุปสรรค เจอแต่โทษเวรภัยต่าง ๆ ทำให้ชีวิตหาความสงบสุขไม่ได้ หรือการประกอบกิจการงานทางโลกก็ให้ทำชีวิตไม่เจริญก้าวหน้าได้ แม้กระทั่งการปฏิบัติธรรมก็ไม่อาจที่จะบรรลุธรรมได้ เพราะจิตตกอยู่ในความมืดคือกิเลสและตัณหา ฉะนั้น การที่จะพัฒนาชีวิตให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้นั้นจะต้องเป็นผู้มีสติอยู่เสมอ ไม่ว่าจะประกอบกิจการงานทางโลกก็ดี หรือการปฏิบัติธรรมก็ดีล้วนต้องอาศัยสติทั้งสิ้น สติจึงเป็นหลักธรรมที่ช่วยพยุงชีวิตให้ไม่ให้ตกต่ำ มีแต่จะช่วยพัฒนาชีวิตให้ก้าวหน้า

และจากการวิจัยพบว่าสติยังช่วยพัฒนาชีวิตของบุคคลในวัยทั้ง ๓ ให้ประสบความสำเร็จได้ ทำให้การพัฒนาชีวิตในแต่ละวัยนั้นไม่หลงไปในทางที่ผิด สามารถประทับครองชีวิตให้ผ่านวิกฤตไปได้ด้วยดี และได้รู้ว่าวัยแต่วัยนั้นสามารถฝึกฝนอบรมตนให้มีสติได้ดังนี้ คือ

๑. **สติพัฒนาชีวิตในปฐมวัย** จะต้องได้รับการอบรมบ่มนิสัยจากบิดามารดาเป็นอันดับแรก ไม่ว่าจะเป็นการอบรมเลี้ยงดู การให้ความรักความอบอุ่นแก่เด็ก การให้การศึกษา การประพฤติตนเองเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกเห็น เหล่านี้ ก็เป็นการฝึกสติให้เขาเรียนรู้ในชีวิต จึงจะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างมีคุณค่าสำหรับเขา เมื่อเขาได้รับการปลูกฝังคุณธรรมให้

เกิดขึ้นในจิตสันดานตั้งแต่เล็ก เขาก็จะเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าแก่ครอบครัว สังคม ประเทศชาติต่อไป จะเห็นได้ว่าในวัยนี้เป็นการมีสติในระดับพื้นฐานเพื่อพัฒนาชีวิต เริ่มตั้งแต่การเรียนรู้ชีวิต โดยที่บิดามารดาเป็นผู้ให้การอบรมสั่งสอน และได้รับการศึกษาและอบรมสั่งสอนจากครูที่โรงเรียนและที่อื่น ๆ เป็นลำดับ เป็นการฝึกให้มีสติเพื่อพัฒนาชีวิตอย่างเป็นระบบในวัยนี้

๒. สถิตพัฒนาชีวิตในมัธยมวัย การพัฒนาชีวิตในวัยนี้จะเน้นที่การทำมาหากินเสียเป็นส่วนมาก เพราะคนในวัยนี้ผ่านการอบรมจากบิดามารดาแล้ว และได้รับการศึกษาสำเร็จการศึกษามาแล้ว เป็นวัยที่กำลังทำการงานหาเลี้ยงชีพ ฉะนั้น จะเห็นว่าคนในวัยนี้จะนำหลักธรรมคือสติมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมาก กล่าวคือมีสติยิ่งขึ้นในการทำงานเพื่อเลี้ยงชีวิตตนและครอบครัว เพราะต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการครองเรือน การแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง เพราะถ้าขาดสตินั้นก็หมายถึงเป็นผู้ประมาทในการดำเนินชีวิต ชีวิตจึงไม่เป็นหลักเป็นฐานถึงความมั่นคงได้ บางคนประมาทในชีวิตมัวแต่หลงเพลิดเพลินอยู่ จึงไม่ได้ทำชีวิตของตนให้เป็นหลักฐานที่มั่นคงทางครอบครัวได้ในที่สุดก็ประสบทุกข์ ทุกข์ในวัยนี้ยังไม่พอต้องประสบความทุกข์ยากลำบากในวัยชราอีกเพราะคนเป็นผู้ขาดสติจึงเป็นเหตุให้ประมาทในชีวิต ไม่ประมาณการณ์ชีวิตของตนให้ดีในวัยหนุ่มสาวนี้ ฉะนั้น วัยนี้จึงเป็นวัยที่ต้องขยันทำการงาน มีสติปัญญา ไคร่ครวญเสียก่อนจึงทำ เป็นผู้ระมัดระวังตนในเรื่องศีลธรรม ไม่ประพฤตินิสิต เป็นผู้ไม่ประมาท จึงจะได้ลาภยศ สุข สรรเสริญ

๓. สถิตพัฒนาชีวิตในปัจฉิมวัย ในวัยนี้เป็นวัยแก่ชรา ร่างกายมันถึงความทรุดโทรมเสื่อมไปทุกขณะ ๆ เป็นวัยที่ไม่ค่อยประมาทในชีวิตของตน เพราะเห็นความแก่ชราของสังขารร่างกายตน ซึ่งมักจะเจ็บป่วยอยู่เป็นประจำ จึงไม่มีหลักประกันได้ว่าร่างกายจะไม่เจ็บไข้ จะเห็นได้ว่าคนในวัยนี้จะพยายามสร้างบุญกุศลจะไม่ประมาทในชีวิต ก็แสดงให้เห็นว่า คนในวัยนี้มีสติอยู่กับความตาย คิดถึงแต่ความตายอยู่เสมอหาได้คิดถึงอนาคตไม่เพราะผ่านโลกมามากแล้ว ถ้าจะกลับไปทำหน้าที่เหมือนอย่างเดิมคงไม่ไหวกับสังขารที่แก่ชราแล้ว และการฝึกสติในปัจฉิมวัยจึงเป็นการเน้นไปที่การพิจารณาถึงความแก่ ความเจ็บ และความตายเสียเป็นส่วนมาก

การเจริญสติที่ได้กล่าวมานี้ เป็นการเจริญสติในสัมมาสติในมรรคมีองค์ ๘ ว่าด้วยความระลึกรับรู้ คือระลึกถึงธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตระดับโลกียธรรม และระดับโลกุตระธรรม ทำให้เห็นว่าสติสามารถพัฒนาชีวิตระดับโลกียะและโลกุตระ ดังจะได้กล่าวเป็นข้อ ๆ ดังนี้ คือ :-

๑. สถิตพัฒนาชีวิตระดับโลกียธรรม สติในระดับนี้เป็นการฝึกฝนอบรมตนให้เป็นผู้รู้จักคิด พุค และกระทำ แยกแยะอย่างมีเหตุผลและถูกต้อง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อดำรงชีวิต จะไม่ทำให้การดำเนินชีวิตไปในแนวที่ผิดทางได้ จะไม่หลงมัวเมาในกิเลสตัณหาอย่างลุ่มฟ้ามัวดิน จะรู้หลบเป็นหลีก รู้ปึกเป็นหาง รู้ว่าอะไรที่ควรทำ อะไรที่ไม่ควรทำ สิ่งไหนที่เป็นประโยชน์ หรือมีโทษ

อย่างไรต่อการดำรงตน ถ้ารู้ว่าสิ่งไหนไม่เป็นประโยชน์ไม่มีสาระต่อชีวิตเลย กลับมีแต่โทษ หาประโยชน์ไม่ได้ เช่น การหลงคิดอยู่ในอภายมุข บุคคลผู้มีสติในระดับนี้จะไม่ประพฤติเป็นอันขาด ถึงศีล ๕ ประการก็ไม่อาจที่จะล่วงละเมิดได้ เพราะรู้ถ้าทำแล้วย่อมเกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ตนและคนอื่นได้ จะตั้งตนอยู่ศีลธรรมอันดีงามเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาสังคมระดับต่าง ๆ เช่น สังคมระดับครอบครัว ระดับองค์กรต่าง ๆ ว่าจะต้องใช้สติเป็นเครื่องกำกับอยู่เสมอในการครองเรือน การทำงานร่วมกันเป็นหมู่เป็นคณะ ก็ล้วนต้องมีสติในการทำงาน หรือการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ เพราะหากไม่มีสติแล้วจะทำอะไรก็บกพร่องไปหมดทำให้เสียการเสียงาน เสียงานยังไม่พอกลับเสียเงินเสียทองเสียคนอื่นอีก

⇨ ฉะนั้น บุคคลที่ดำเนินชีวิตในระดับนี้ถึงจะเป็นปุถุชนก็ตามแต่มีสติช่วยประคับประคองไม่ให้ประมาทพลาดพลั้งได้ และสติยังพัฒนายกระดับจิตใจให้เป็นคนมีศีลธรรมที่ดียิ่งเป็นกัลยาณชนผู้มีศีลธรรมอันมั่นคง จะตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท เพราะทราบถึงความประมาทนั้นทำให้ชีวิตประสบทุกข์ ส่วนความไม่ประมาทไม่ขาดสติทำให้ชีวิตประสบสุขได้ จึงเลือกแต่ทำความดีเสมอ เพราะมีสติปัญญา ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

บัณฑิตทราบความต่างกันระหว่างความไม่ประมาทกับความประมาทนั้น แล้ว ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ย่อมบันเทิงใจในความไม่ประมาท ยินดีในทางปฏิบัติของพระอรិยะทั้งหลาย ผู้มีปัญญาดี เป็นผู้ไม่ประมาท ในเมื่อผู้อื่นประมาท เป็นผู้ตื่นอยู่โดยมาก ในเมื่อผู้อื่นหลับ ย่อมละคนมีปัญญาทรมานไปไกล เหมือนม้าฝีเท้าจืดวิ่งละทิ้งม้าที่หมดแรงไว้ ฉะนั้น •

○ พระพุทธพจน์ที่ยกมานี้ จะเห็นว่าบุคคลผู้ดำเนินชีวิตในระดับปุถุชน และกัลยาณชนที่มีสติประจำเสมอจะรู้จักคิดแยกแยะว่า อะไรดี อะไรชั่ว สิ่งไหนที่ตกลงไปด้วยความประมาทยอมให้โทษ สิ่งไหนที่ตกลงไปด้วยความไม่ประมาท มีสติ ก็จะเลือกทำแต่สิ่งที่ดีควรทำที่มีสาระที่เป็นประโยชน์ที่เคี้ยว เพราะบุคคลผู้มีสติจะไม่ทำความชั่วอย่างแน่นอน จะตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เชื่อว่าเป็นผู้ยินดีในแนวทางปฏิบัติของพระอรិยะเจ้า ผู้มีปัญญาจะดำรงตนอยู่อย่างไม่ประมาท ในเมื่อผู้อื่นประมาทก็ตาม จะมีความตื่นตัวไม่หลงไปตามกระแสกิเลสตัณหา ในเมื่อคนอื่นหลงอยู่ จะละทิ้งคนที่หลงมัวมาประมาทไป ฉะนั้น จึงเหมือนที่ฝีเท้าเร็วยอมถึงหลักชัยก่อน คือถึงความสุขก่อน ถึงความเจริญรุ่งเรืองก่อน เพราะตนอยู่อย่างผู้มีสติปัญญาในโลก

• พุ. ธ. ๒๕/๒๒/๓๑.

และอีกประการหนึ่งสติยังช่วยพัฒนาชาติและโลกให้ถึงความร่มเย็นได้ กล่าวคือ เมื่อคนในประเทศชาติรวมถึงหลาย ๆ ชาติ ไม่เจาะจงเฉพาะประเทศไทยเท่านั้น และคนในโลกนี้ทั้งหมด หากเป็นผู้มีสติเป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน ๆ แล้วย่อมจะนำพาประเทศชาติ และโลกนี้ให้ถึงความสงบสุขได้ จะไม่มีเหตุร้ายเกิดขึ้น อย่างสงครามกลางเมืองก็ไม่เกิดขึ้น คนในโลกทำสงครามเช่นฆ่าล้างเผ่าพันธุ์กันจะไม่มี เพราะคนมีสติปัญญาอันดีงาม เมื่อคนในโลกมีสติจะยับยั้งไว้ไม่เกิดเรื่องร้ายได้เพราะระลึกถึงศีล ๕ ประการ ทำให้มีเมตตาธรรมเครื่องค้ำจุนโลกไว้ จะมีความปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมชาติ และเพื่อนร่วมโลก

๒. สติพัฒนาชีวิตระดับโลกุตตรธรรม สติพัฒนาชีวิตในระดับนี้ เป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นด้วยการเจริญสติในอนุสสติ ๑๐ และสติปัญญา ๔ ทำให้จิตเกิดความสงบเป็นสมาธิระดับฌาน เรียกว่าเป็นการเจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธิ เมื่อเกิดสมาธิทำจิตให้สงบระงับนิรวณได้แล้ว ก็ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการใช้พิจารณาถึงพระไตรลักษณ์ซึ่งมีอยู่ในร่างกายนี้ เมื่อพิจารณาดูความจริงในร่างกายนี้ก็จะเห็นว่ากายนี้สักแต่ว่ากายเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา เป็นเพียงธาตุสมมติเท่านั้นเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ และดับไปในที่สุดหาความเป็นแก่นสารไม่ได้เลย เมื่อบุคคลเจริญสติอันประกอบไปด้วยปัญญาอย่างนี้ก็จะสามารถทำลายอวิชชาลงได้ ทั้งยังสามารถระงับดับความโลภ ความโกรธ และความหลงให้เบาบางและให้หมดไปได้

และจากการศึกษาเรื่องสตินี้ ทำให้ทราบว่าผู้เจริญสติปัญญา ๔ สามารถเห็นผลได้ในชาตินี้อันเกิดจากการฝึกอบรมจิตนี้ได้ และทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น ตลอดจนการได้บรรลุนิพพานขั้นสูงคือ สำเร็จเป็นพระอรหันต์บุคคล

อนึ่ง ในการเจริญสตินี้ทำให้บุคคลรู้และเข้าใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้น และมีสติเป็นเครื่องระลึกรู้อยู่เสมอ การมีสติอยู่ในทุกอิริยาบถต่าง ๆ ไม่ว่า จะทำการงานอะไรก็ตาม จะเป็นการงานทั้งฝ่ายโลกก็ตาม หรือแม้กระทั่งการปฏิบัติธรรมก็สามารถทำให้เข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง จะเห็นได้ว่าการมีสติเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรา เพราะคนเราเกิดมาแล้วถ้าเป็นผู้ประมาทในชีวิตก็เหมือนตายแล้ว คือตายจากความดี ชีวิตจะไม่สดใสและราบรื่น ถึงคราวมีความทุกข์เกิดขึ้นก็จะมี ความทุกข์มาก ส่วนบุคคลผู้มีธรรมเป็นเครื่องตั้งต้นคือสติ เป็นจิตที่ไม่หลงไม่เผลอสติ มีสติเป็นเครื่องป้องกันในเมื่อความทุกข์ทั้งปวงเกิดขึ้น ย่อมสามารถที่ทำให้ความทุกข์นั้นให้หมดไปได้ หรือให้ลดน้อยลงไป ฉะนั้น การมีสติรู้จักตนเองนี่เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อรู้จักตนเองแล้ว ย่อมสามารถที่จะรู้จักบุคคลอื่น รู้จักในที่นี้หมายถึง การรู้จักจิตใจของคนและคนอื่นนั่นเองเป็นสิ่งสำคัญ และสุดท้ายรู้จักวิธีแก้ทุกข์ ตลอดจนจนถึงการดับความทุกข์ไปอย่างสิ้นเชิง ไม่สร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นกับใจของคนอีกต่อไป

จากการศึกษาวิจัยในเรื่องสติเพื่อพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธศาสนาเถรวาทนี้ ทำให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการมีสติต่อการพัฒนาชีวิตของคนอันทำให้เกิดคุณานุประโยชน์ทั้งในระดับ

พื้นฐาน คือทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ระดับกลางทำให้ตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม และระดับสูงสุดทำให้บรรลุถึงคุณธรรมอันสูงสุดคือพระนิพพาน และยังก่อให้เกิดประโยชน์อีกมากมาย คือ :-

๑. ประโยชน์ต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต ส่งเสริมให้สุขภาพดีขึ้น คือทำให้ตนเป็นคนไม่หลงลืมสติ เป็นผู้สติที่ตื่นอยู่เสมอ ใจไม่ฟุ้งซ่าน มีความสะอาดสว่างสงบ ทำให้คิดเรื่องอะไรได้เร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดี

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นคนมีบุคลิกภาพดี จะทำอะไรก็ดูงดงาม กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความมองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส ทำให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวเสมอต้นเสมอปลาย เป็นผู้มีเสน่ห์เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน ช่วยให้คลายเครียด สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการศึกษาเล่าเรียนย่อมสำเร็จผลได้ด้วยดี ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพราะถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิคุ้มกันโรคไปในตัว

๑.๔ ด้านศีลธรรม ย่อมเป็นสัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบ เชื้อกฏแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีความประพฤติปฏิบัติชอบ เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกาย และวาจาดีไปด้วย เป็นผู้มักน้อยสันโดษ รักความสงบ และมีขันติเป็นเลิศ มีความเสียสละ เป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ประโยชน์ต่อครอบครัว

๒.๑ ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวมีสติ มีศีลธรรมอันดีงาม

๒.๒ ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีความหนักแน่น เมื่อมีปัญหา หรืออุปสรรคภายในครอบครัว ย่อมร่วมกันแก้ปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้

๓. ประโยชน์ต่อประเทศชาติ

๓.๑ ทำให้ประเทศชาติสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาอื่น ๆ

๓.๒ ทำให้เกิดความเป็นระเบียบวินัย และประหยัด ผู้ที่ฝึกจิตใจให้มีสติอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง และรู้จักประหยัดคอดออม

๓.๓ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อคนในสังคมประเทศชาติมีสุขภาพจิตดี ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง

๔. ประโยชน์ต่อโลก

๔.๑ ทำให้คนในโลกนี้มีสติไม่หลงลืม เป็นผู้รู้ตื่นเบิกบานใจอยู่เสมอ ทำให้ใจมีความสงบร่มเย็น

๔.๒ ทำให้คนในโลกมีเมตตาธรรมต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งส่งผลให้โลกสงบสุข

๔.๓ ทำให้คนในโลกนี้มีใจตั้งมั่นอยู่หลักศีลธรรมอันดีงาม

๕.๒ ข้อเสนอนะ

จากการศึกษาทำการวิจัยการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสติเพื่อพัฒนาชีวิตนี้ จะเห็นได้ว่า หลักธรรมคือ สตินี้มีความสำคัญมากต่อการพัฒนาชีวิต ชีวิตจะเบี่ยงเบนไปทางไหน เมื่อมีสติเป็นเครื่องควบคุมกาย วาจา และใจแล้วก็จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและถึงความปลอดภัยแห่งชีวิตได้ ถ้าบุคคลมีชีวิตที่ประมาทลุ่มหลงมัวเมาในวัชกัถิ ในเรื่องที่เป็นความชั่วร้ายต่าง ๆ ก็ดี ย่อมเป็นเหตุให้ตกอยู่ในอำนาจแห่งความมืดคือ อกุศลจิต ชีวิตย่อมเต็มไปด้วยอุปสรรคและภัยต่าง ๆ เขาย่อมประสบความทุกข์เจียนตาย หรือถึงความตายได้ ชีวิตที่ได้มานี้แสนยากนัก ความเป็นไปแห่งชีวิตนี้ก็ยากอยู่แล้ว บุคคลควรทำตนให้เป็นคนมีคุณค่ามีราคาแห่งชีวิต ด้วยการเป็นอยู่อย่างไม่ประมาทเถิด เพราะเมื่อไม่ประมาทในชีวิตแล้ว การดำเนินชีวิตก็เป็นไปอย่างราบรื่นปราศจากอุปสรรคและโทษเวรภัยต่าง ๆ บุคคลผู้มีสติย่อมจะสามารถพบแสงสว่างแห่งชีวิตได้ แสงสว่างก็คือ ธรรมะที่เป็นเครื่องคุ้มครองใจตน กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีสติในสิ่งที่ทำ คำที่พูด ใจที่นึกคิด ก็จะงดงามไปหมด ย่อมเป็นความมั่งคั่งแห่งชีวิตที่ละเอียดสุขุมประณีต และการมีสติย่อมสามารถพัฒนาจิตของตนให้ก้าวขึ้นสู่ธรรมชั้นสูงได้

ฉะนั้น บุคคลผู้หวังยกตนออกจากความทุกข์ทั้งปวง ก็พึงอย่าประมาทในชีวิตนี้เลยควรเจริญสติอยู่เป็นนิตย์เถิด เพราะบุคคลผู้เจริญสติย่อมได้รับความสงบระงับทางกายและจิตใจ จะเป็นผู้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่เป็นฝ่ายอกุศล เมื่อรู้ว่าเป็นอารมณ์ฝ่ายอกุศลก็รีบละออกไปจากจิตทันที และจะพยายามเจริญแต่ธรรมที่เป็นฝ่ายกุศลเท่านั้นให้เกิดขึ้นในจิตของตน ย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต

หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เกี่ยวกับเรื่องสตินี้ ก็เพื่อเป็นปทัฏฐานให้จิตมีความรู้เท่าทันต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กล่าวได้ว่า สตินี้เป็นเสมือนกำแพงกันอันตรายทั้งปวงไม่ให้เกิดขึ้น เช่น ฆาตภัยและภัยต่าง ๆ เป็นต้นที่จะเกิดขึ้นกับเรา ในขณะที่ขณะหนึ่ง เมื่อจิตรู้เท่าทันต่ออารมณ์ เหล่านั้น ย่อมสามารถขจัดออกไปได้ หรือให้เบาบางลงได้ไปตามลำดับ

ฉะนั้น ขอให้พุทธบริษัททั้งหลาย จงอย่าได้ประมาทในการเจริญสติที่เลย จะเจริญในอนุสสติ ๑๐ ก็ได้ หรือจะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดผลานิสงส์แก่ผู้ปฏิบัติตนเอง และข่อมเกิดอานิสงส์มากมายดังที่กล่าวแล้วในหนหลัง เช่น ข่อมสามารถอยู่อย่างมีความสุขเพราะมีความสงบระงับกายและจิต และยังเป็นเหตุให้ได้บรรลุมรรคธรรม ดังนั้น การพัฒนาจิตใจจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ จะพัฒนาเพียงกายอย่างเดียวข่อมไม่เพียงพอ จะต้องพัฒนาจิตใจด้วยจึงจะได้เป็นผู้ชื่อว่า เป็นบุคคลที่ได้รับการพัฒนาแล้วอย่างสมบูรณ์

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ควรให้มีสำนักปฏิบัติธรรมในส่วนขององค์กรต่าง ๆ อำนวยความสะดวกในการฝึกอบรมแก่บุคคลผู้สนใจ และมีอาจารย์ผู้ทรงความรู้ในด้านปฏิบัติกัมมัฏฐาน รู้วิธีการเจริญสติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริงอันจักเป็นประโยชน์ต่อการฝึกอบรม

๒. ควรเปิดการเรียนกัมมัฏฐานทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกอบรมจิต โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

๓. ควรจัดให้มีการปฏิบัติธรรมในทุก ๆ จังหวัดตามที่จัดให้มีได้ โดยมีจุดขึ้นที่เจ้าคณะจังหวัดพร้อมทั้งพระสังฆาธิการเป็นผู้ชักชวนและนำพาสาธุชนทั้งหลายได้เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมอย่างมาเดือนละครั้ง อย่างน้อยปีหนึ่ง ครั้งหนึ่ง เพื่อประโยชน์สุขอันจะพึงมีแก่สาธุชนทั้งหลายนั่นเองเป็นสำคัญ และเพื่อเป็นการจรจรโรงพระพุทธศาสนาให้สืบต่อไป เพราะพระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญว่า การปฏิบัติบูชาเท่านั้นข่อมสามารถดำรงพระพุทธศาสนาให้อยู่ได้นานตราบเท่าอายุของพระพุทธศาสนา

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรมีการศึกษาในเรื่องสตินี้ให้มากกว่านี้ จากแหล่งสำนักวิปัสสนาต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

๒. ควรมีการศึกษาวิจัยทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพในเรื่องสตินี้ให้มากกว่านี้ เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ขึ้น

๓. ควรให้มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป เพื่อที่จะได้รู้วิธีการที่ชัดเจนของการทำการวิจัยในเรื่องสติ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ผู้ศึกษาและค้นคว้าตลอดถึงการปฏิบัติฝึกอบรมจิตต่อไป

บรรณานุกรม

ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เถลิงพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ. เล่มที่ ๕-๑๒, ๑๔-๑๕, ๒๐-๒๓, ๒๕-๓๐, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข้อมูลทุติยภูมิ

ก. เขาสวนหลวง (สุนนา เสงส์สวัสดิ์). การอบรมจิตภาวนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แสงสุทธิ, ๒๕๓๘.

ก่องแก้ว เจริญอักษร. การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์. มงคลทีปนี เล่มที่ ๓ แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____ . พระสัมมปัทฐกถาแปล ภาคที่ ๕-๗-๘. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

คอนซุมเมอร์ส แอสโซซิเอชัน ลอนดอน. อยู่อย่างไรจึงจะไม่เครียด. แปลโดย สุปราณี ผลชีวิน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุรสภา, ๒๕๓๐.

ชมรมชาวพุทธ. อภิมหามงคลธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๔๑.

ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ. พระพุทธเจ้าสอนอะไร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

จิตวณ โฉม ภิกขุ. วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

เคนเน็ล โกลด์แมน. จิตวิทยากับการเรียนรู้. แปลโดยจำเนียร ช่วงโชติและคณะ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๕

ดวงใจ กสถานติกุล. จิระภา สุทธิพันธ์ และพวงสร้อย วรกุล. ผลของการฝึกอานาปานสติต่อสุข

ภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : วารสารสมาคมจิตแพทย์, ๒๕๒๕.

ดิช นัท ฮันท์. **ปัจจุบันเป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุด.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สยาม, ๒๕๔๐.

ธีร โชติ เกิดแก้ว และ ฅนภมล ปุณฺญเขตต์ทิกุล ดร. ผศ. **พุทธทัศน์ขจัดภัย วิธีสร้างเสริมชีวิตและตั้งคมผู้ต้นคิดสุข** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗.

น้อย สนิทพงษ์. **ปรัชญาจีน.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โอเคียนสโตร์, ๒๕๒๘.

ปัญญา นันทภิกขุ. **วิธีชนะความโกรธ การทำใจให้สะอาดสว่างสงบ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๐.

พ. สถิตวรรณ (พิจิตร จิตวณ โณ). **อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา เล่ม ๑.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๗.

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๕.

พระเทพวิสุทธิทิกวี. **บทอบรมกรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมวิสุทธิทิกวี (พิจิตร จิตวณ โณ). **สมาธิภาวนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **ธรรมบุญชีวิต.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘.

_____ **ทำอย่างไรจะหายโกรธ.** พิมพ์ครั้งที่ ๖๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๘). **วิปัสณาที่ปณี.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๕.

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท). **น้ำไหลนิ่ง.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เฟื่องฟ้า พรินติ้ง, ๒๕๓๕.

_____ **นอกเหนือเหตุผล.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๒๓.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ฐมฺมจิตโต). **สติในชีวิตประจำวัน.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร

: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตวโณ). **นิเทศธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
ทิเบอर्टีเพรส, ๒๕๓๕.

พระราชวรมุณี (ประยูร ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๔.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

พระราชสังวรญาณ (พุทธ จานิโย). **หนังสือพระธรรมเทศนา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตวโณ). **ธรรมปริทรรศน์ ๒**. กรุงเทพมหานคร : ศรีสมบัติการพิมพ์
จำกัด, ๒๕๒๕

_____ **ตามธรรมเนียมและวิปัสสนากรรมฐาน**. จัดพิมพ์เนื่องในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิม
พระชนมพรรษา ๕ รอบ ๕ ธันวาคม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา,
๒๕๓๐.

พระอริยคุณาธาร (ปุสฺโส เส็ง ป.ธ. ๖). **ทิพยอำนาจ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระอุปติสสะ. **วิมุตติมรรค**. พิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศลในงานออกเมรุพระราชทานเพลิงศพ
พระญาณมุนี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติตามรูปแบบ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา,
๒๕๓๕.

_____ **สารทภาคิกเทศนา**. พุทธนิคมเชียงใหม่ : ธรรมทานมูลนิธิจัดพิมพ์, ๒๕๒๐.

_____ **ศิลปะแห่งการใช้สติในทุกกรณี**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๕.

_____ **ฉันท์เสด็จพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การพิมพ์พระนคร, ๒๕๑๖.

พุทธสาวโก ภิกขุ. **พระพุทธศาสนาปริทัศน์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนการพิมพ์, ๒๕๔๐.

พระมิตซูโอะ กเวสโก. **สติเป็นธรรมเอก**. พิมพ์เป็นธรรมทานครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : วิริย
การพิมพ์, ๒๕๔๘.

แนบ มหานิรานนท์, มูลนิธิ. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถกถาะ ปริเฉทที่ ๘**. กรุงเทพมหานคร
: พัฒนาการพิมพ์, ๒๕๓๐.

วงศ์ ชาญบาลี. **วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียงจงเจริญ, ๒๕๓๘.

วติน อินทสระ. **วิธีทำจิตให้เป็นวิสุทธิ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โอ. เอส. พรินติ้งเฮาส์, ๒๕๔๕.

พระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, สมเด็จพระสังฆราช. **พระนิพนธ์พุทธวิธีแก้หลง**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

- พระพุดชาจารย์ (อาจ อาสภเดโร), สมเด็จพระสังฆราช. **วิสุทธิธรรมรศมที่ ๑.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๓.
- _____ . **วิสุทธิธรรมรศมที่ ๒.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อมรินทร์ พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๓.
- วชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยา. **นวโกวาท.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- _____ . **พุทธศาสนสุภาษิต.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๓๕.
- พระสังฆราช (ปุตฺตเทว), สมเด็จพระสังฆราช. **ปฐมโพธิ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- สิน วิภาวสุ. **วิธีชนะความโกรธ.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๐.
- สุชีพ ปุณฺณานุภาพ. **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การคำคุณฐกา, ๒๕๐๖.
- สุนทร ณ รังสี. **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- เสถียรพงษ์ วรรณปก. **คิดเป็นทำเป็นตามแนวพุทธธรรม.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิริยพัฒนา, ๒๕๓๔.
- หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข. **การปฏิบัติกัมมัฏฐาน.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรการพิมพ์, ๒๕๒๗.
- _____ . **ความรู้ดีก้าว.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. คณะญาติธรรมชาวหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาจัดพิมพ์ถวาย, ๔๕๔๑.
- _____ . **การทำพระนิพพานให้แจ้ง.** พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิหลวงพ่อเทียน, ๒๕๔๒.
- _____ . **ธรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิริยพัฒนา, ๒๕๔๑.
- เอกชัย จุลจาริตต์ นายแพทย์. **วิธีฝึกปฏิบัติธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๖.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฒโน (จันทะศักดิ์)
ปีเกิด	วันที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๕ บ้านเชียง ต. บ้านเชียง กิ่ง อ. เขียงขวัญ จ. ร้อยเอ็ด
อุปสมบท	เมื่อวันที่ ๑๘ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ ณ วัดบูรพาภิราม ต. ในเมือง อ. เมือง จ. ร้อยเอ็ด
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดลานนาบุญ ต. ตลาดขวัญ อ. เมือง จ. นนทบุรี รหัสไปรษณีย์ ๑๑๐๐๐
ประวัติการศึกษา	<p>พ.ศ. ๒๕๓๒ สอบได้นักธรรมชั้นเอก ที่วัดบูรพาภิราม ต. ในเมือง อ. เมือง จ. ร้อยเอ็ด</p> <p>พ.ศ. ๒๕๔๓ สอน.บ. จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตอีสาน (ขอนแก่น) รุ่นที่ ๔๖</p> <p>พ.ศ. ๒๕๔๖ สอบได้เปรียญธรรม ๖ ประโยค ที่วัดพระพุทธบาท ต. ขุนโชน อ. พุทธบาท จ. สระบุรี</p>
ประวัติการทำงาน	<p>พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นครูสอนปริยัติธรรม (แผนกบาลี) เป็น ครูสอนวิชาพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ที่วัดอัมพวัน กรุงเทพมหานคร</p> <p>พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นครูสอนธรรมศึกษาที่วัดลานนาบุญ ต. ตลาดขวัญ อ. เมือง จ. นนทบุรี และเป็นกรรมการสอนนักธรรมสนามหลวงที่วัดเฉลิมพระเกียรติ อ.เมือง จ. นนทบุรี</p>