



บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ  
ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

พระอุดมธรรมา (สมคิด จินตตามโย)



คู่มือนี้พิมพ์ขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรศาสนศึกษาศรคหภูมิบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๙



บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ  
ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท



พระอุดมธีรคุณ

ดุष्ฎินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุष्ฎินิพนธ์  
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๘

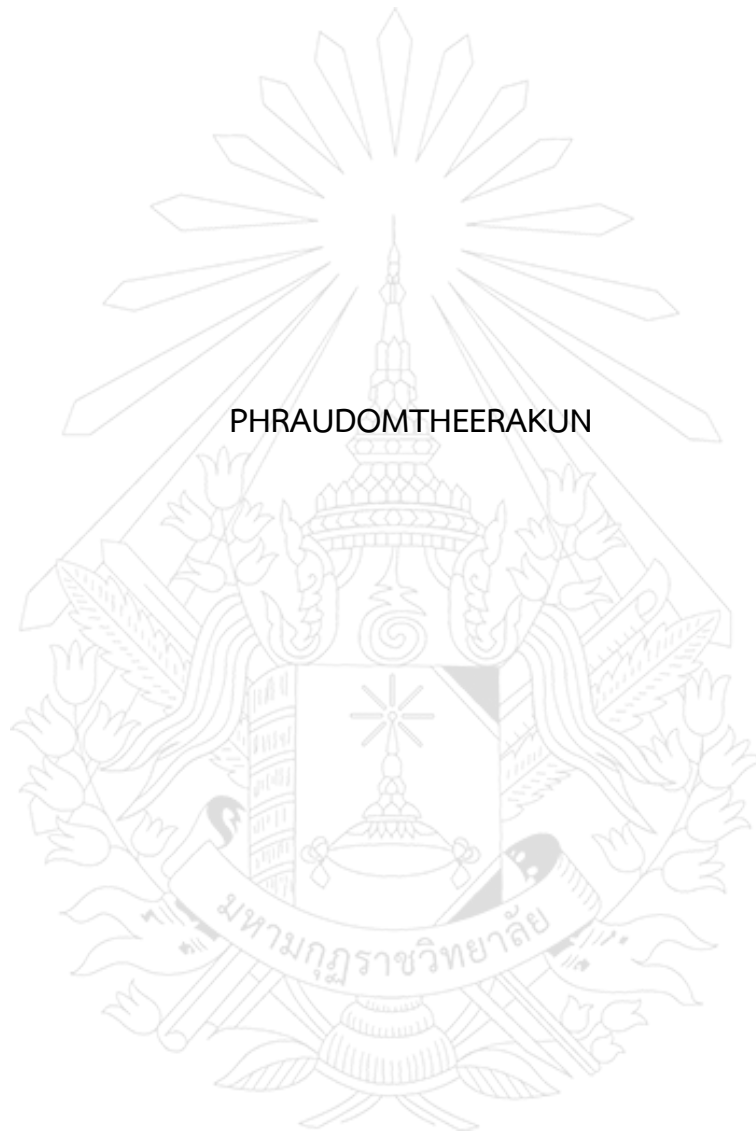
บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ  
ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท



พระอุดมธีรคุณ

คุณฉวีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตร์คุณฉวีบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๘

INTERGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS  
PRINCIPLES IN THERAVĀDA  
BUDDHIST PHILOSOPHY



PHRAUDOMTHEERAKUN

A DISSERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY  
DEPARTMENT OF BUDDHISM AND PHILOSOPHY  
GRADUATE SCHOOL  
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY


BE. ๒๕๕๘ ()

หัวข้อคุณิพนธ์ : บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญา  
เถรวาท  
ชื่อนักศึกษา : พระอุดมธีรคุณ (สมคิด จินตามโย)  
สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา  
คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์  
: พระเทพวิสุทธิกวี (ดร.)  
: รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์  
: รองศาสตราจารย์ ดร.จ่านง คั่นธิก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อคุณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรคุณิพนธ์บัณฑิต

  
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน (ผศ.ดร.))

คณะกรรมการสอบคุณิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(พระสุธีธรรมมานวัตร (ผศ.ดร.))

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์)

  
..... กรรมการ  
(พระเทพวิสุทธิกวี (ดร.))

  
..... กรรมการ  
(พระมหาบุญไทย ปุณณมโน (ดร.))

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.จ่านง คั่นธิก)


ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Dissertation Title : lintegration of Living a Good Life With the Mindfulness  
Principles in Theravāda Buddhist Philosophy  
Student's Name : Phraudomtheerakun (Somgid Jintāmayo)  
Department : Buddhism and Philosophy  
Dissertation Advisory Committee  
: Phrathepvisutthikawee (Dr.)  
: Assoc.Prof.Dr.Suvin Ruksat  
: Assoc.Prof.Dr.Chamnong Kanthik

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

  
..... Dean of Graduate School  
(Phramaha Boonsri Nāṇavuddho (Asst.Prof.Dr.))

Dissertation Committee

  
..... Chairman  
(Phrasuthithammanuwat (Asst.Prof.Dr.))

  
..... Advisor  
(Assoc.Prof.Dr.Suvin Ruksat)

  
..... Member  
(Phrathepvisutthikawee (Dr.))

  
..... Member  
(Phramaha Boonthai Puññamano (Dr.))

  
..... Member  
(Assoc.Prof.Dr.Chamnong Kanthik)

## กิตติกรรมประกาศ

ดุชนิพนธ์นี้ สำเร็จสมบูรณ์ขึ้นมาได้ด้วยกำลังกายกำลังใจของท่านผู้มีพระคุณที่เมตตา มอบให้ขอประทานกราบขอบพระคุณในความเมตตาของเจ้าประคุณสมเด็จพระมหามุนีวงศ์ เจ้าอาวาสวัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม นายกสภามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่สนับสนุนให้โอกาสและกำลังใจเสมอเหมือนมารดาบิดาตลอดมา ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่มอบทุนพัฒนาบุคลากร และรับเข้าศึกษาต่อทั้งให้ความรู้ความอบอุ่นทางพุทธิปัญญาในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต และสืบทอดพระพุทธศาสนาได้อย่างมั่นใจ

กราบขอบพระคุณ พระเทพวิสุทธิกวี (ดร.) ที่ได้กรุณาแนะนำสั่งสอนให้ได้รับความรู้ทางธรรม และในการทำวิจัยอย่างดียิ่ง พร้อมรับเป็นประธานกรรมการ รศ.ดร. สุวิญ รักษ์สัตย์ ที่เพียรบอกเพียรแนะนำและเพียรตาม พร้อมชี้แนะแนวทางด้วยจิตวิญญาณแห่งความเป็นครูอย่างแท้จริง โดยรับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และ รศ.ดร. จ่านง คันธิก ที่ให้คำแนะนำอธิบายในการค้นคว้าพระไตรปิฎกและการทำวิจัย ด้วยความมุ่งมั่นอย่างดียิ่งจนทำให้งานวิจัยสำเร็จลงได้

ขอขอบพระคุณ ท่านคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระมหาบุญศรี ญาณวุฑโฒ (ผศ.ดร.) พระมหาบุญไทย ปุณณโม (ดร.) ประธานสาขาพุทธศาสนาและปรัชญา และคณาจารย์ของบัณฑิตวิทยาลัยทุกรูป/คน รศ.ดร. สิริชัย อติศักดิ์วัฒนา ที่ได้เสียสละเวลาแนะนำให้ความรู้ทางวิจัยและทางพระพุทธศาสนาอย่างดี

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาอย่างสูงยิ่งต่อผู้ทรงคุณวุฒิทุกรูป/คน ที่เมตตาในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก ทำให้การวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบคุณอย่างสูงต่อคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทุกรูป/คนในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ขอบคุณและอนุโมทนาเพื่อน ๆ ทุก ๆ ท่าน ที่เป็นกำลังในการศึกษา ซึ่งมีความอบอุ่นและเป็นกันเองพร้อมมอบสิ่งดี ๆ ให้กันและกัน และอนุโมทนาต่อทุก ๆ ท่านที่สนับสนุนและให้กำลังใจ

คุณประโยชน์ที่เกิดจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และบูชาพระคุณ มีพระอุปชฌาย์ พ่อแม่ครูอาจารย์ผู้ได้แนะนำพร่ำสอนประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ หากเนื้อหาส่วนใดที่เป็นประโยชน์เอื้อต่อการศึกษาและปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัยขออนุโมทนาด้วยความจำเริญยิ่ง

พระอุดมธีรคุณ

หัวข้อดุขฎีนิพนธ์ : บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญา  
เถรวาท

ชื่อนักศึกษา : พระอุดมธีรคุณ (สมคิด จินตามโย)

สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา

คณะกรรมการควบคุมดุขฎีนิพนธ์

ประธานกรรมการ : พระเทพวิสุทธิกวี (ดร.)

อาจารย์ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักษัตย์

กรรมการ : รองศาสตราจารย์ ดร.จ่านง คັນธิก

ปีการศึกษา : ๒๕๕๘

### บทคัดย่อ

ดุขฎีนิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ๒) เพื่อศึกษาหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ๓) เพื่อบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ๔) เพื่อนำเสนอแนวทางและการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก ตำรา เอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และมีการสัมภาษณ์เชิงลึก ภิษุ ๔ รูป แม่ชี ๓ คน อุบาสก ๕ คน และ อุบาสิกา ๒ คน แล้วนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์และนำเสนอในเชิงพรรณนา

### ผลการวิจัยพบว่า

ชาวพุทธที่ดีต้องเรียนรู้การดำเนินชีวิตตามหลักของสังคาลกสูตร โดยไม่ละเมิดกรรมกิเลส ๔ อคติ ๔ อบายมุข ๖ และปฏิบัติตามทศ ๖ พร้อมเข้าใจการใช้สติเพื่อการดำเนินชีวิต โดยแบ่งสติเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ระดับต้น (การใช้สติ) ระดับกลาง (การฝึกสติ) และระดับสูง (การเจริญสติ) สามารถแบ่งตามบทบาทได้ ๔ บทบาท ได้แก่ ๑) สติเป็นเครื่องระมัดระวัง ๒) สติเป็นเครื่องยับยั้ง ๓) สติเป็นเครื่องกระตุ้น และ ๔) สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่

การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ในเรื่อง สังคาลกสูตรนั้น ควรใช้สตรระดับต้นร่วมกับหลักธรรม ดังต่อไปนี้ ๑) หิริ โอตตปปะ และมีศรัทธา ส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องระมัดระวัง ยับยั้ง และกระตุ้น เพื่อนำไปสู่การเกิดสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่โดยไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส ๔ ๒) สัจจะ ขันติ และอวิโรธนะ ส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องระมัดระวัง ยับยั้ง และกระตุ้น เพื่อนำไปสู่การเกิดสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่โดยไม่ก้าวล่วงอคติ ๔ ๓) หิริ โอตตปปะ มีกัลยาณมิตร และสภาพแวดล้อมที่ดี ส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องระมัดระวัง ยับยั้ง และกระตุ้น เพื่อนำไปสู่การเกิดสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่โดยไม่ล่วงละเมิดอบายมุข ๖ ๔) โสวัจสสตาสโรจจะ จะส่งเสริมให้เกิดสติที่เป็นเครื่องระมัดระวังและเครื่องยับยั้ง กับบุคคลที่มีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต และควรมีองค์ธรรม คือ กตัญญูกตเวทิต เป็นตัวส่งเสริมให้เกิดสติที่เป็น

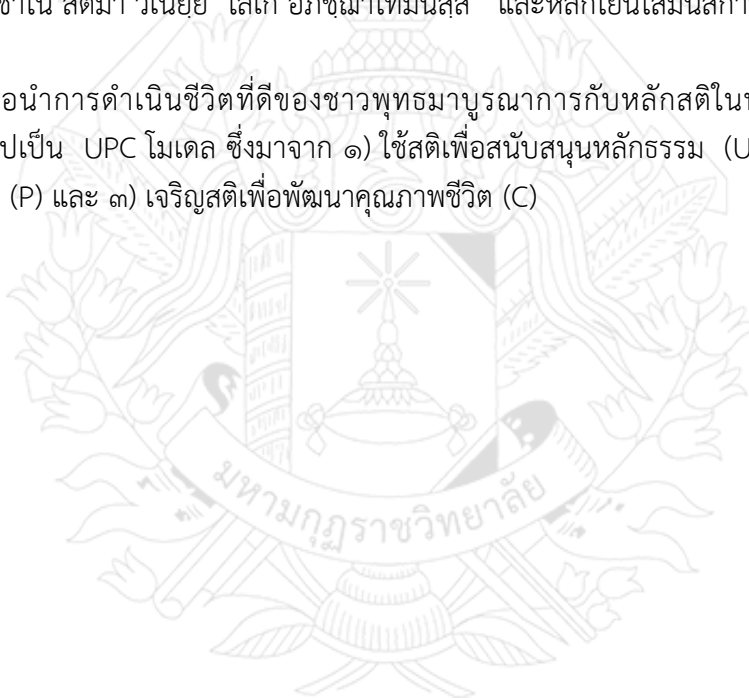


เครื่องกระตุ้นเพื่อปฏิบัติหน้าที่ที่ดีต่อมารดาบิดา ครูอาจารย์ และสมณพราหมณ์ ในขณะเดียวกัน เมตตากรรม จะเป็นองค์ธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสติที่เป็นเครื่องกระตุ้นเพื่อปฏิบัติต่อบุตรภรรยา/สามี มิตรและป่าว และมีสัพปุริสธรรม ๗ เป็นหลักธรรมส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องสำนึกต่อหน้าที่ที่ดีของชาวพุทธในทิศ ๖

การฝึกสติระดับกลาง ควรฝึกตามแบบฝึกหัดตั้งสติ ๓ ข้อ ได้แก่ ๑) ฝึกหัด ทำความรู้ให้เกิดขึ้นก่อนที่จะทำอะไร ๒) ให้อริยาบถและความเคลื่อนไหวทางร่างกายต่างๆ ของตน ๓) ระลึกถึงการที่ทำความผิดแล้ว และเสริมกำลังให้แก้จิตโดยใช้หลักวิธีบริหารจิต ๔ ข้อ ดังนี้ ๑) ยกจิต ๒) ข่มจิต ๓) บั่นเหิงจิต ๔) ปล่อยจิต สติระดับกลางเป็นการฝึกสติเพื่อเสริมให้สติมีกำลังมากขึ้นและเป็นกำลังให้จิตพัฒนาปัญญา โดยใช้องค์ธรรม คือ มรณานุสติ สำหรับพิจารณาส่งเสริมให้มีสติเป็นเครื่องระมัดระวัง ยับยั้ง กระตุ้น และสำนึกในหน้าที่ เพื่อไม่ให้ตกอยู่ในความเมาในวัยและในชีวิต ในขณะเดียวกันใช้องค์ธรรม คือ โภขเนมัตตัญญูตา สำหรับพิจารณาส่งเสริมให้มีสติที่เป็นเครื่องระมัดระวัง ยับยั้ง กระตุ้น และสำนึกในหน้าที่ เพื่อไม่ให้ตกอยู่ในความเมาในความไม่มีโรค

สติระดับต้นและสติระดับกลางเป็นพื้นฐานที่สำคัญเพื่อนำไปสู่การพัฒนาและลงมือปฏิบัติในการเจริญสติระดับสูง คือ สติปัญญา ๔ โดยใช้เครื่องมือสำหรับการปฏิบัติสติปัญญา ๔ ข้อ คือ อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิขมาโทมนสส์ และหลักโยนิโสมนสิการ เป็นเครื่องพิจารณาปฏิบัติ

เมื่อนำการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธมาบูรณาการกับหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาทสามารถสรุปเป็น UPC โมเดล ซึ่งมาจาก ๑) ใช้สติเพื่อสนับสนุนหลักธรรม (U) ๒) ฝึกสติเพื่อสร้างกำลังแก่สติ (P) และ ๓) เจริญสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (C)



Dissertation Title : Integration of Living a Good Life with the Mindfulness Principles in Theravāda Buddhist Philosophy

Student's Name : Phraudomtheerakun (Somgid Jintāmayo)

Department : Buddhism and Philosophy

Dissertation Advisory Committee

Chairman : Phrathepvisutthikawee (Dr.)

Advisor : Assoc.Prof. Dr.Suvin Ruksat

Member : Assoc.Prof. Dr.Chamnong Kanthik

Academic Year : B.E. 2558 (2015)

## ABSTRACT

The purposes of this dissertation were as follows: 1) to study living a good life of Buddhists, 2) to study the principles of mindfulness in Theravāda Buddhist philosophy, 3) to integrate living a good life of Buddhists with the principles of mindfulness in Theravāda Buddhist philosophy, and 4) to propose a guideline and a new model of how to live a good life of Buddhists with the mindfulness principles in Theravāda Buddhist philosophy. This qualitative research was carried out by collecting information from the Tipitaka, related textbooks, academic documents, research articles and in-depth interviews with 4 monks, 3 nuns, 5 laymen, and 2 laywomen. All data were analyzed and presented by mean of descriptive analysis.

### Findings:

Good Buddhists must follow the guidelines in living a life according to Singalaga sutta by avoiding 4 Kamma-kilesa, 4 Agati, and 6 Apāyamukha, but at the same time they must follow 6 Disā principles together with mindfulness in daily living. Mindfulness is divided into 3 levels: the use of mindfulness, mindfulness training and cultivation of mindfulness. Mindfulness is also divided by its roles into 4 types; self-vigilance, self-restraint, self-activation, and self-realization of one's duty.

At the fundamental level, to live a good life according to the principles in Singalagasutta, mindfulness should be used together with; 1) Hiri, Ottappa and Saddhā to cultivate and provide self-vigilance, self-restraint, self-activation and self-realization of one's duty from 4 Kamma Kilesa. 2) Sacca, Khanti), and Avirodhana to promote the activation of mindfulness in self-vigilance, self-restraint, self-activation and self-realization of one's duty from 4 Agati, 3) Hiri, Ottappa, Kalyāṇamittatā and good

environment to promote the activation of mindfulness in self-vigilance, self-restraint, self-activation and self-realization of one's duty from 6 Apāyamukha, 4) Sovacassatā and Soracca to promote the activation of mindfulness in self-vigilance, self-restraint, self-activation and self-realization of one's duty from related parties. Furthermore, Buddhists should have Kataññukatavedīta to support mindfulness in doing their duty toward parents, teachers, and monks, have Mettā Karunā to encourage mindfulness in doing their duty toward spouse, children, friends, and servants, and also have 7Sappurisadhamma to support mindfulness in one's duty according to 6 Disā.

In the intermediate level, mindfulness can be trained by 3 steps; 1) to be aware before doing or saying, 2) to be alert and fully aware of all postures and movements of one's own, and 3) fully aware and recall of all what one has said or done. The 4 mind-control routines include mind lifting, mind suppressing, mind cheering, and mind freeing. This intermediate level of mindfulness is essential to its empowerment in promoting the development of wisdom based on other Dhamma elements. Marānāsatī is used to promote self-vigilance, self-restraint, self-activation and mindfulness of one's duty from insobriety of age and insobriety of life, Bhojanemattaññutā is used to prevent falling into insobriety of disease-free status. The fundamental and intermediate levels of mindfulness are vital foundation for the cultivation of mindfulness in advanced level, i.e. the practice of 4 Satipaṭṭhāna through 4 tools; Ātāpī, Sampajāno, Satimā, and Vineyya loke abhijjhādomanassam as well as Yonisomanasikāra.

The findings of this research could be integrated into a UPC model which suggests that Buddhists learn to Use mindfulness to support the practice of Dhamma (U), Practice mindfulness for its empowerment (P), and Cultivate advanced level of mindfulness for a good living (C).

## สารบัญคำย่อ

สำหรับการเขียนดัชนีฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก คือ พระไตรปิฎก และอรรถกถาแปลภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๕๗ ชุด ๙๑ เล่ม ซึ่งมี คำย่อ และคำเต็ม เรียงตามลำดับคัมภีร์ที่ใช้ในการอ้างอิง ดังนี้

คำย่อ	คำเต็ม		
<b>พระสุตตันตปิฎก (ภาษาไทย)</b>			
ที.มหา.	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคค
ที.ปา.	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวคค
ม.มู.	สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก
ม.ม.	สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย	มชฌิมปณณาสก
ม.อุ.	สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก
ส.ส.	สุตตันตปิฎก	สัยุตตนิกาย	สคาถวคค
ส.ช.	สุตตันตปิฎก	สัยุตตนิกาย	ชนธวารวคค
ส.สฬา.	สุตตันตปิฎก	สัยุตตนิกาย	สฬายตนวคค
ส.มหา.	สุตตันตปิฎก	สัยุตตนิกาย	มหาวารวคค
อง.ติก.	สุตตันตปิฎก	องคฺตตรนิกาย	ติกนิปาต
อง.จตุกก.	สุตตันตปิฎก	องคฺตตรนิกาย	จตุกกนิปาต
อง.ปญจก.	สุตตันตปิฎก	องคฺตตรนิกาย	ปญจกนิปาต
อง.สตตก.	สุตตันตปิฎก	องคฺตตรนิกาย	สตตกนิปาต
อง.อฏฐก.	สุตตันตปิฎก	องคฺตตรนิกาย	อฏฐกนิปาต
ขุ.ธ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปท
ขุ.อุ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน
ขุ.สุ.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิปาต
ขุ.มหา.	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทฺเทส
<b>พระอภิธรรมปิฎก (ภาษาไทย)</b>			
อภ.สง.	อภิธมมปิฎก	ธมมสงคณิ	
อภ.วิ.	อภิธมมปิฎก	วิภังค	

## อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก (ภาษาไทย)

ที.ปา.อ.	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวคคอฏฐกถา
ม.มู.อ.	มชฌิมนิกาย	มูลปณณาสกอฏฐกถา
ส.มหา.อ.	สัยุตตนิกาย	มหาวารวคคอฏฐกถา
ส.ส.อ.	สัยุตตนิกาย	สคาถวคคอฏฐกถา

ขุ.ธ.อ.	ขุททกนิกาย	ธมมปทอฎฐกถา
ขุ.สุ.อ.	ขุททกนิกาย	สุตตนิปาตอฎฐกถา
ขุ.เถรี.อ.	ขุททกนิกาย	เถรีคาถาอฎฐกถา
<b>อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก (ภาษาไทย)</b>		
อภิ.สง.อ.	อภิธมมปิฎก	ธมมสงคณีนอฎฐกถา

สำหรับตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อของคัมภีร์ใช้ ดังนี้

แบบ ๓ ตอน คือ เล่ม/ข้อ/หน้า ใช้อ้างอิงพระไตรปิฎก เช่น ขุ.ธ. ๒๕/๓๕๕/๓๖๗. หมายถึง สุตตนตปิฎก ขุททกนิกาย ธมมปท เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๓๕๕ หน้าที่ ๓๖๗. เป็นต้น

แบบ ๒ ตอน (อรรถกถา) ใช้อักษรย่อพระไตรปิฎกในข้อ ๑ ตามด้วย อ. แล้วจึงตามด้วย เล่ม/หน้า เช่น ส.ส.อ. ๑๐/๑๒๓ หมายถึง อตถกถาสัตตนิคาย สคาถวคค เล่มที่ ๑๐ หน้า ๑๒๓



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญคำย่อ	ฉ
สารบัญ	ญ
สารบัญแผนภูมิ	๗
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ ปัญหาการวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๕
๑.๕ วิธีการดำเนินการวิจัย	๖
๑.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๘
๑.๘ สรุปรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	๑๘
๑.๙ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๒๑
บทที่ ๒ การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ	๒๓
๒.๑ การดำเนินชีวิต	๒๔
๒.๑.๑ ความหมายการดำเนินชีวิต	๒๕
๒.๑.๒ ลักษณะการดำเนินชีวิต	๓๑
๒.๑.๓ จุดหมายปลายทางของชีวิต	๓๗
๒.๑.๔ ประเภทการดำเนินชีวิต	๔๒
๒.๒ การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ	๔๔
๒.๒.๑ ความหมายของชาวพุทธ	๔๕
๒.๒.๒ หน้าที่ของชาวพุทธ	๕๐
๒.๒.๓ การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ	๕๓
๑. ความรับผิดชอบตนเอง	๕๖

	๒. ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น	๕๙
	๓. ความรับผิดชอบต่อสังคม	๖๓
	๔. ความรับผิดชอบต่อหน้าที่	๗๒
	๒.๓ สรุปการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ	๗๗
บทที่ ๓	สติในพุทธปรัชญาเถรวาท	๘๐
	๓.๑ ความหมายของสติ	๘๑
	๓.๒ ลักษณะของสติ	๘๔
	๓.๓ ประเภทของสติ	๘๗
	๓.๔ ความสำคัญของสติ	๙๐
	๓.๕ ความเสื่อมของสติ	๙๘
	๓.๖ หลักธรรมที่พัฒนาสติ	๙๙
	๓.๖.๑ สติปัฏฐาน ๔	๑๐๐
	๓.๖.๒ สัมมปปธาน ๔	๑๑๔
	๓.๖.๓ อิทธิบาท ๔	๑๑๖
	๓.๖.๔ อินทรีย์ ๕	๑๑๘
	๓.๖.๕ พละ ๕	๑๑๙
	๓.๖.๖ โพชฌงค์ ๗	๑๒๐
	๓.๖.๗ อริยมรรคมีองค์ ๘	๑๒๔
	๓.๖.๘ สรุปหลักธรรมที่พัฒนาสติ	๑๒๖
	๓.๖.๙ โยนิโสมนสิการ	๑๒๘
	๓.๗ บทบาทและหน้าที่ของสติ	๑๓๐
	๓.๗.๑ สติเป็นเครื่องระมัดระวัง	๑๓๐
	๓.๗.๒ สติเป็นเครื่องยับยั้ง	๑๓๒
	๓.๗.๓ สติเป็นเครื่องกระตุ้น	๑๓๔
	๓.๗.๔ สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่	๑๓๗
	๓.๗.๕ บทบาทและหน้าที่ของสติ	๑๔๑
	๓.๘ ผลของการปฏิบัติตามสติ	๑๔๔
	๓.๑๐ สรุปการศึกษาวิจัยสติ	๑๔๕
บทที่ ๔	บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท	๑๔๗

๔.๑	การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติในระดับต้น	๑๔๙
๔.๑.๑	การดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นไปตามอำนาจของ กรรมกิเลส ๔ อคติ ๔ และอบายมุข ๖ และปฏิบัติตามทศ ๖	๑๔๙
๔.๒	การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติในระดับกลาง	๑๗๔
๔.๒.๑	การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติระดับกลาง ไม่เมาในวัยและในชีวิต	๑๗๕
๔.๒.๒	การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติระดับกลาง ไม่เมาในความไม่มีโรค	๑๘๐
๔.๓	การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติระดับสูง	๑๘๓
บทที่ ๕	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๑๙๓
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๙๓
๕.๑.๑	การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ	๑๙๓
๕.๑.๒	สติในพุทธปรัชญาเถรวาท	๑๙๓
๕.๑.๓	องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในเรื่องบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดี ของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท	๑๙๔
๕.๒	บูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ ที่ดีด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท	๑๙๙
๕.๓	แนวทางการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๒๐๐
๕.๔	ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๒๐๒
๕.๕	ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	๒๐๒
บรรณานุกรม		๒๐๓
ภาคผนวก		๒๑๐
ภาคผนวก ก	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๒๑๑
ภาคผนวก ข	หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๒๑๓
ภาคผนวก ค	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์เชิงลึก	๒๑๗
ภาคผนวก ง	หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้สัมภาษณ์	๒๒๕
ภาคผนวก จ	แบบสัมภาษณ์	๒๔๐
ภาคผนวก ฉ	ภาพประกอบการสัมภาษณ์	๒๔๓
ภาคผนวก ช	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการทำดัชนีนิพนธ์	๒๕๗



## สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ ๑.๑ แสดงกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	๒๐
แผนภูมิที่ ๒.๑ แสดงสรุปการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธตามหลักธรรมในสังคาลกสูตร	๗๙
แผนภูมิที่ ๓.๑ สรุประดับสติ บทบาทของสติ สติตามความหมายในพุทธปรัชญา และการนำสติไปใช้	๑๔๗
แผนภูมิที่ ๔.๑ สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง กรรมกิเลส ๔	๑๕๓
แผนภูมิที่ ๔.๒ สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง อคติ ๔	๑๕๙
แผนภูมิที่ ๔.๓ สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง อบายมุข ๖	๑๖๖
แผนภูมิที่ ๔.๔ สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง ทิศ ๖	๑๗๔
แผนภูมิที่ ๔.๕ สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง ความเมาในวัยและในชีวิต	๑๘๐
แผนภูมิที่ ๔.๖ สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง ความเมาในความไม่มีโรค	๑๘๓
แผนภูมิที่ ๔.๗ สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง สติปัญญา ๔	๑๙๒
แผนภูมิที่ ๕.๑ แสดงการใช้สติและการฝึกสติระดับกลางโดยใช้หลักความเมา ๓ แบบฝึกหัดฝึกสติ ๓ และหลักวิธีบริหารจิต ๔	๑๙๗
แผนภูมิที่ ๕.๒ แสดงการเจริญสติโดยใช้สติและการฝึกสติระดับกลาง ประกอบกับหลักวิธีพิจารณาเจริญสติปัญญา ๔	๑๙๘
แผนภูมิที่ ๕.๓ แสดงโมเดลการบูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของชาวพุทธที่ดีด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท	๑๙๙

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำเนินชีวิตถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม เพราะแต่ละคนต้องการพัฒนาในส่วนตัวและส่วนรวมไปสู่ความสุข และความเจริญรุ่งเรือง ทุกคนในสังคมจึงต้องมีส่วนร่วมในการพัฒนาทั้งทางด้านการศึกษา ศาสนา สังคม การเมือง และเศรษฐกิจ เพื่อให้เป็นสังคมที่สมบูรณ์ น่าอยู่ มีความปลอดภัย มีความอยู่ดีกินดีและมีความสุข เมื่อมีการอยู่ร่วมกันมากขึ้นจึงต้องมีวิธีการในการแสวงหาเรื่องอุปโภคบริโภคสำหรับการดำเนินชีวิต ให้เพียงพอกับความต้องการของตน และคนในสังคม เพื่ออำนวยความสะดวกให้เกิดขึ้นกับตัวมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งยุคนี้เป็นยุคที่ไร้พรมแดน การดำเนินชีวิตจึงมีความเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีในทุก ๆ ด้าน ถ้าจะกล่าวว่ามีเทคโนโลยีเป็นที่พึ่งคงจะไม่ผิด และผลแห่งความเจริญด้านวัตถุที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นมาก็กลายเป็นเครื่องทำลายโลกและมนุษย์เสียเอง ไม่ว่าจะเป็นทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ เพราะเมื่อมีสิ่งต่าง ๆ เข้ามาสนองความสะดวกสบาย ภาวะของใจก็เกิดความชอบในสิ่งนั้น ๆ จนเป็นเหตุให้ตัดวงจรการดำเนินการและการแสวงหาจนไม่มีการยับยั้งชั่งใจในการหาเหตุผลว่า อะไรควรอะไรไม่ควร อะไรดีและอะไรไม่ดี

ดังเช่น ปัญหาทางการเมืองไทย ที่ทำให้คนไทยเกิดความแตกแยกทางความคิดเห็น แยกเป็นฝักเป็นฝ่าย ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทและความรุนแรง ทำร้ายกันบาดเจ็บและเสียชีวิต เหตุเพราะไม่มีความยับยั้งชั่งใจ อุกคิต และไตร่ตรองหาเหตุผล เช่น เมื่อฝ่ายหนึ่งมีความคิดเห็นอย่างหนึ่ง อีกฝ่ายก็ค้าน และคิดที่ต้องการจะชนะฝ่ายตรงข้ามเท่านั้น จึงไม่ได้คำนึงด้วยเหตุผลเพื่อประโยชน์แท้จริง จากการศึกษาความคิดเห็นไม่ตรงกัน ๒ คน ก็เพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ ไม่มีใครยอมใคร เมื่อฝ่ายหนึ่งถูกกล่าวหา ก็พยายามหาวิธีการโต้ตอบเพิ่มให้เป็น ๒ เท่า เปรียบเหมือนการเอาเชื้อเพลิงไปใส่หรือเติมเข้าไปในไฟ แทนที่ไฟจะดับกลับถูกเพิ่มเป็นทวีคูณ จนเป็นเหตุให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง ความจริง ความเสียสละ และความเป็นผู้กตัญญูต่อแผ่นดินประเทศชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ เหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นหลายครั้งทำให้ประเทศเกิดความสูญเสียอย่างมาก ทั้งชีวิตและทรัพย์สิน เมื่อเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระองค์ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ทรงห่วงใยพสกนิกร จึงมีพระบรมราโชวาทตรัสเตือนคนไทยหลายครั้ง เช่นเมื่อวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖ ว่า

“วันนี้เป็นวันมหาวิปโยคที่น่าเศร้าสลดอย่างยิ่งในประวัติศาสตร์ชาติไทย ตลอดระยะเวลา ๖-๗ วันที่ผ่านมา ได้มีการเรียกร้องและการเจรจากันจนกระทั่ง นักศึกษาและรัฐบาลทำข้อตกลงกันได้ แต่แล้วการขว้างระเบิดขวดและยิงแก๊สน้ำตาทำให้เกิดการปะทะกัน และมีคนได้รับบาดเจ็บหลายคน ความรุนแรงได้ทวีขึ้นทั่วพระนครถึงขั้นจลาจล และยังไม่สิ้นสุด มีคนไทยด้วยกันเสียชีวิตนับร้อย ขอให้ทุกฝ่ายทุกคนจงระงับเหตุแห่งความรุนแรง ด้วยการตั้งสติยับยั้ง เพื่อให้ชาติบ้านเมืองคืนอยู่ในสภาพปกติ”

และพระราชดำรัสในการเสด็จออกมหาสมาคม ในงานพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา พุทธศักราช ๒๕๕๒ ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย ณ วันเสาร์ที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ ความว่า

“ขอขอบพระทัยและขอใจท่านทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง ที่มีไมตรีจิตพรั่งพร้อมกันมาให้พรวันเกิด ด้วยถ้อยคำที่เลือกสรรมาจากใจ ซึ่งปรารถนาดีมุ่งหมายให้ข้าพเจ้ามีความสุขความสวัสดิด้วยประการต่าง ๆ ความสุขความสวัสดิของข้าพเจ้า จะเกิดขึ้นได้ ก็ด้วยบ้านเมืองของเรามีความเจริญมั่นคงเป็นปกติสุข ความเจริญมั่นคงทั้งนั้น จะสำเร็จผลเป็นจริงได้ ก็ด้วยทุกคนทุกฝ่ายในชาติมุ่งที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตนให้เต็มกำลัง ด้วยสติรู้ตัว ด้วยปัญญารู้คิด และด้วยความสุจริตจริงใจ โดยเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมยิ่งกว่าส่วนอื่น”<sup>๑</sup>

ซึ่งสอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๕๐ ในมาตรา ๘๐ กำหนดไว้ว่า รัฐต้องดำเนินการตามแนวนโยบายด้านสังคม การสาธารณสุข การศึกษา และวัฒนธรรม โดยใน (๖) กำหนดไว้ว่า ส่งเสริมและสนับสนุนความรู้รักสามัคคีและการเรียนรู้ ปฏิภาณอดทน และเผยแพร่ ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของชาติ ตลอดจนค่านิยมอันดีงามและภูมิปัญญาท้องถิ่น<sup>๒</sup> และกรอบแนวคิดการพัฒนาประเทศไทยในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๙) มีแนวคิดที่ยึดหลักการปฏิบัติตาม “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และขับเคลื่อนให้บังเกิดผลในทางปฏิบัติที่ชัดเจนยิ่งขึ้นในทุกภาคส่วน ทุกระดับ ยึดแนวคิดการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวมที่มี “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มีการเชื่อมโยงทุกมิติของการพัฒนาอย่างบูรณาการ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้พร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ การกำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศไทยในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๑๑ จึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในมิติต่าง ๆ เพื่อให้การพัฒนาประเทศไทยสู่ความสมดุลและยั่งยืน โดยนำทุนของประเทศที่มีศักยภาพมาใช้ประโยชน์อย่างบูรณาการและเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งเสริมสร้างให้แข็งแกร่งเพื่อเป็นรากฐานการพัฒนาประเทศไทยที่สำคัญ ได้แก่ การเสริมสร้างทุนสังคม (ทุนมนุษย์ ทุนสังคม ทุนทางวัฒนธรรม) ให้มีความสำคัญกับการพัฒนาคนและสังคมไทยสู่สังคมคุณภาพ มุ่งสร้างภูมิคุ้มกันตั้งแต่ระดับปัจเจก ครอบครัว และชุมชน สามารถจัดการความเสี่ยง และปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง<sup>๓</sup>

เพื่อให้หลักเศรษฐกิจพอเพียง ที่มีปรัชญาว่า สามห่วง สองเงื่อนไข คือ ความพอประมาณ เหตุผล และภูมิคุ้มกัน ในส่วนการสร้างภูมิคุ้มกันในมิติ ทั้งความรู้และคุณธรรมจะต้องสร้างเสริมให้มีขึ้นควบคู่กันไป เมื่อขาดหลักความรู้และคุณธรรม ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทุกคนต้องสร้างให้เกิดขึ้นกับตนเอง

<sup>๑</sup>สำนักราชเลขาธิการ, “พระราชดำรัสและพระบรมราโชวาท”, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๖, <<http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>> (12 October 2013)

<sup>๒</sup>ราชกิจจานุเบกษา, รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๕๐, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๖, <<http://www.ratchakitcha.soc.go.th/RKJ/index/index.htm>>(12 October 2013)

<sup>๓</sup>สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙), ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๖.

ย่อมจะมีผลกระทบตามมา เพื่อเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและสามารถจัดการความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตที่จะเป็นการช่วยกันกระตุ้นเตือนให้มีสติและความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ซึ่งมีรายงานของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สรุปอุบัติเหตุในไตรมาสแรก ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ เพิ่มขึ้นจากไตรมาสเดียวกันของปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ร้อยละ ๓.๖ และในช่วงเทศกาลสงกรานต์ มีอุบัติเหตุเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๒.๗ มีผู้เสียชีวิต เพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๑.๗ และบาดเจ็บเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๐.๔<sup>๔</sup> ซึ่งมีสาเหตุมาจากการขาดสติ หรือความประมาทในการขับขี่ยานพาหนะ สาเหตุหลักมาจากการขาดความเข้าใจและขาดสติหลังจากการดื่มสุรา

ดังนั้น ชีวิตที่ดีจึงต้องมีสติเป็นพื้นฐานในการดำเนิน เพราะสติเป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่งที่จะมาส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินชีวิต สติเป็นเหมือนเครื่องบังคับ ควบคุมระวัง ให้การเดินทางอยู่ในเส้นทางถูกจังหวะ และหลบหลีกพินัย<sup>๕</sup> สติ จึงมีความหมายหลายนัย เช่น ความระลึกได้ ความไม่ลืม ความไม่เปลอ ไม่เผลอ ไม่เผลอ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร สติจึงเป็นธรรมสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ เป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งไม่ให้หลงเพลิดเพลินไปตามกิเลส และป้องกันยับยั้งกิเลสไม่ให้เล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ คือเตือนตนให้ทำ ความดี และไม่เปิดโอกาสให้ความชั่วได้มาครอบงำจิตใจได้

สติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา รวมทั้งจากพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ มีประโยชน์และคุณค่าอย่างมากที่ต้องศึกษาให้ละเอียดเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดี เช่น ศึกษาความหมายของสติ สติมีกระบวนการและวิธีการเกิดขึ้นอย่างไร สติมีความเกี่ยวเนื่องกับความไม่ประมาทอย่างไร สตินำไปสู่ปัญญาได้อย่างไร เมื่อขาดสติในการดำเนินชีวิตจะส่งผลอย่างไร หรือมีสติในการดำเนินชีวิตจะส่งผลอย่างไร เป็นต้น

ดังนั้น เพื่อเป็นการศึกษาความหมายของสติ กระบวนการเกิดขึ้นของสติ วิธีการปฏิบัติ และผลสัมฤทธิ์ที่เกิดจากการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ และหาข้อสรุปในเรื่องบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติ ที่เกิดจากการปฏิบัติสติว่า มีวิธีการสร้างสติ ประคองสติ และใช้สติอย่างไร สำหรับการดำเนินชีวิตที่ดี ด้วยเหตุผลดังที่ได้นำเสนอมานี้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาในเรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท”

## ๑.๒ ปัญหาการวิจัย

- ๑.๒.๑ การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ หลักสติเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๓ การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยการนำหลักสติมาบูรณาการเป็นอย่างไร

<sup>๔</sup>สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ภาวะสังคมไทย ไตรมาสหนึ่ง ปี ๒๕๕๘, ๒๕ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๕</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๕๕๖.

### ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท
- ๑.๓.๓ เพื่อบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท
- ๑.๓.๔ เพื่อนำเสนอแนวทางและการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติ ในพุทธปรัชญาเถรวาท

### ๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ศึกษาการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักธรรมในสังคาลสูตร ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอริยวินัยของคฤหัสถ์ เพื่อใช้เป็นกรอบในการพัฒนามนุษย์ให้เป็นชาวพุทธดี โดยมุ่งให้แต่ละคนมีความสำนึกรับผิดชอบ ๔ ประการ คือ ๑. ความระลึกรับผิดชอบต่อตนเอง (กรรมกิเลส ๔) ๒. ความระลึกรับผิดชอบต่อผู้อื่น (อคติ ๔) ๓. ความระลึกรับผิดชอบต่อศีลธรรมสังคม (อบายมุข ๖) และ ๔. ความระลึกรับผิดชอบต่อหน้าที่ (ทศ ๖)

๑.๔.๒ ศึกษาหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยเฉพาะหลักสติที่ทำหน้าที่เป็นเครื่องระมัดระวัง คือ สติเป็นเครื่องกันกระแสนิเวศ เป็นเครื่องยับยั้ง คือ สติเป็นเครื่องรักษาตน เป็นเครื่องกระตุ้น คือ สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ คือ สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง เพื่อให้การดำเนินชีวิตอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และหลบหลีกจากอกุศลธรรมทั้งหลาย

๑.๔.๓ ศึกษารูปแบบบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยการดำเนินชีวิตตามหลักสังคาลสูตรที่พระพุทธองค์ตรัสแก่สังคาลมานพมาเป็นรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาทมาบูรณาการกับสติที่เป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ ในการดำเนินชีวิตให้อยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และหลบหลีกจากอกุศลธรรมทั้งหลาย มาใช้ในส่วนตน ส่วนผู้อื่น ส่วนสังคม และส่วนหน้าที่ โดยกำหนดขอบเขตในการดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติ ๓ ระดับ คือ ๑) ระดับต้น หมายถึง การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ โดยใช้สติที่ไม่เป็นไปตามอำนาจของกรรมกิเลส ๔ อคติ ๔ อบายมุข ๖ และปฏิบัติตามทศ ๖ ๒) ระดับกลาง หมายถึง การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธโดยไม่มัวเมา ๓ คือ ไม่มัวเมาในวัย ในชีวิต และในความไม่มีโรค ๓) ระดับสูง หมายถึง การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยการปฏิบัติตามหลักสติปฏิฐาน ๔ เพื่อนำมาซึ่งการดำเนินชีวิตที่ดีและมีรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธต่อไป

๑.๔.๔ เสนอรูปแบบและองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งเป็นรูปแบบที่ได้จากการศึกษา วิจัย วิเคราะห์และสังเคราะห์ประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๕ วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นหลัก (Review Literature) และมีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งกระบวนการและขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ คือ

๑.๕.๑ การศึกษาเอกสาร เป็นการศึกษาวិเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎี ผลการวิจัย ที่เกี่ยวข้องในเรื่องดังต่อไปนี้

๑. สำรวจข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก พร้อมทั้งข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ เช่น ตำรา หนังสือ ที่เกี่ยวกับหลักสังคาลสูตร และหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

๒. รวบรวมและศึกษา เอกสาร ตำรา ตามหลักสังคาลสูตร ที่พระพุทธองค์ตรัสแก่สังคาลมานพมาเป็นรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ที่จะเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ โดยกำหนดขอบเขตในการดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติ ๓ ระดับ ๑) ระดับต้น หมายถึง การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธโดยใช้สติที่ไม่เป็นไปตามอำนาจของกรรมกิเลส ๔ อคติ ๔ อบายมุข ๖ และปฏิบัติตามทิวศ ๖ ๒) ระดับกลาง หมายถึง การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธโดยไม่มัวเมา ๓ คือ ไม่มัวเมาในวัยในชีวิต และในความไม่มีโรค ๓) ระดับสูง หมายถึง การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อนำมาซึ่งการดำเนินชีวิตที่ดีและมีรูปแบบในการดำเนินชีวิตของชาวพุทธให้อยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และหลบหลีกจากอกุศลธรรมทั้งหลาย มาใช้ในการดำเนินชีวิตในส่วนตน ส่วนผู้อื่น ส่วนสังคม และส่วนหน้าที่ต่อไป

๓. นำข้อมูลที่ได้มาจัดประเภท วิเคราะห์ อธิบายความ ตีความ แล้วนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย

๔. ขอคำแนะนำ ปรีกษา ความเห็นจากคณะกรรมการควบคุมคุชชินิพนธ์

๑.๕.๒ การสัมภาษณ์ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ๑๔ รูป/คน โดยแบ่งกลุ่มที่ทำการสัมภาษณ์ออกเป็นพุทธบริษัท ๔ เพื่อเป็นตัวแทนของชาวพุทธที่ดี คือ ภิกษุ ๔ รูป แม่ชี ๓ คน อุบาสก ๕ คน และอุบาสิกา ๒ คน โดยได้กำหนดคุณสมบัติและคุณสมบัติเป็น ๒ กลุ่ม คือ บรรพชิตและคฤหัสถ์ บรรพชิตได้กำหนดว่า ต้องเป็นผู้มีการศึกษาทางด้านพระปริยัติธรรม ทรงความรู้ มีความชำนาญในการปฏิบัติและบรรยายหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ส่วนคฤหัสถ์ต้องเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา และประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต เพื่อหาแนวทางในการบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ตามองค์ประกอบของคุณภาพ คือ เมื่อมีสิ่งมากระทบตั้งหลักพิจารณาได้ เมื่อมีปัญหาพิจารณาแก้ไขอย่างเป็นระบบ มีการทำงานอย่างเป็นระบบ มีสุขภาพกายดี และมีสุขภาพจิตดี

ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้มีหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์และไปสัมภาษณ์ตามวันและเวลาที่ท่านผู้ทรงคุณวุฒิสะดวก โดยขออนุญาตบันทึกเทปการให้สัมภาษณ์ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำบทสัมภาษณ์มาถอดเทป และวิเคราะห์ข้อมูล

๑.๕.๓ นำเสนอรูปแบบบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาทที่ได้จากการศึกษา วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสาร ตำรา และการสัมภาษณ์

## ๑.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้พระนิพนธ์ถึงสติในหนังสือคู่มือปัญญา ว่า สติ : มีลักษณะเป็น “ความระลึกได้” “ความรู้ตัวที่เกิดขึ้นก่อนจะทำจะพูดอะไร” และ “ความสำนึกระลึกได้ถึงผิดชอบชั่วดี” โดยหัดระลึกย้อนหลังในเวลาตามสมควรและหัดตั้งสติกำหนดให้รู้ตัวว่าจะทำจะพูดอะไร หัดทำสติยับยั้งตนเอง ไม่ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ไม่พูดเรื่องที่ไม่ควรพูด ด้วยหัดระลึกให้เกิดความสำนึกรับผิดชอบ ที่เรียกว่า “ปลุกสติ” ก็เพราะสติเป็นข้อที่อบรมให้มีให้เจริญขึ้นได้ ด้วยวิธีฝึกหัดระลึก ฝึกทำความรู้ตัว หัดคิดระลึกสำนึกผิดถูกอยู่บ่อย ๆ

ความมีสติดังนี้ เรียกว่า “มีสติเป็นเครื่องรักษาตน” คนที่มีสติรักษาตนอยู่ จะเป็นคนที่คิดและรู้ก่อนที่จะทำอะไรออกไป จึงเป็นคนรอบคอบ ไม่ผลุนผลัน ในขณะที่ทำที่พูดอะไรก็ถูกที่ถูกทางเรียบร้อย ไม่ผิดเรื่อง มีความระลึกจดจำดี จะเว้นข้อที่ควรเว้น จะทำข้อที่ควรทำได้ ต่างจากคนที่ขาดสติ ซึ่งจะขาดความรอบคอบ ทำพูดอะไรไปแล้วจึงระลึกได้ว่าไม่เหมาะสมไม่ดีไปเสียแล้ว เข้าลักษณะผลุนผลัน มีความกำหนดจำไม่ดี ทำพูดอะไรจึงมักผิดพลาด และมักขาดความสำนึกที่จะห้ามใจจากสิ่งที่ไม่ควร ที่จะส่งเสริมให้ทำพูดในสิ่งที่ควร มักเป็นคนใจลอย เผลอตัว เผลอใจ คุมตัวเองไม่ค่อยได้<sup>๖</sup>

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้กล่าวถึงสติ ในงานที่รวบรวมปาฐกถาธรรมเรื่องสติ ว่า ความรู้ที่แท้จริงจะเกิดขึ้นหลังการปฏิบัติแล้วได้ผลแล้วเท่านั้นว่า สติ คำเดียวถ้ารู้และมีก็สามารถดับทุกข์ได้ ทุกคนมีสติอยู่ในตัวแต่กลับไม่รู้จักสติและไม่รู้จักพัฒนาสตินั้นมาใช้เพื่อให้สำเร็จประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิตของตน มนุษย์มีสติเป็นสัจธาตุญาณแห่งการอยู่รอดเป็นสัจธาตุญาณพื้นฐานเช่นเดียวกันกับสัตว์ทั้งหลาย สัจธาตุญาณนี้เป็นสัจธาตุญาณแม่บทที่สำคัญแห่งการมีชีวิตอยู่ได้ และสามารถทำอะไร ๆ ได้ เพราะมีสติในระดับต่ำสุดคือในระดับธรรมชาตินั้น แต่สติระดับธรรมชาตินั้นยังไม่พอที่จะป้องกันและกำจัดความทุกข์ให้แก่มนุษย์ และยังไม่มีเพียงพอที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ และมนุษย์ต่างจากสัตว์ก็คือ มนุษย์สามารถพัฒนาสัจธาตุญาณอันนี้โดยระบบพัฒนาสติ ให้มีสติสูง ๆ ขึ้นไปเพื่อชีวิตที่ดีกว่าจนกระทั่งดีที่สุดในได้ และระบบการพัฒนานั้น คือสติปัญญา ๔ ในสติปัญญาสูตร ด้วยวิธีสมถวิปัสสนากรรมฐาน<sup>๗</sup>

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้กล่าวถึงการรู้จักหน้าที่และสิทธิของมนุษย์ ในพุทธจริยศาสตร์ว่าด้วยทศทั้ง ๖ ไว้ว่า คำว่า หน้าที่นี้มันต้องเนื่องกับสิทธิเสมอ ถ้ารู้จักหน้าที่ก็ต้องรู้จักสิทธิด้วย ฉะนั้นเราเรียกว่า พูดถึงหน้าที่อย่างเดียวก็น่าพอ หน้าที่ทางกาย หน้าที่ทางจิต หน้าที่ทางวิญญาณ หน้าที่ต่อตนเอง หน้าที่ต่อคนอื่น หน้าที่นี้มันเนื่องกันทั้งสองฝ่ายแยกกันไม่ออกนี้ล้วนแต่เป็นหน้าที่ “เดี๋ยวนี้ไม่มีใครรับผิดชอบในเรื่องหน้าที่ ต่างฝ่ายต่างเอาประโยชน์ของตัว มันก็คือ ทำลายมนุษย์ไม่ยอมรับว่ามนุษย์มีหน้าที่ผดุงความเป็นมนุษย์ ความเป็นโลก แล้วก็อันธพาลมาก หรือ

<sup>๖</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **คู่มือ ปัญญา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๕๖.

<sup>๗</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **รวบรวมปาฐกถาธรรมเรื่อง สติ**, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๔๓๒.

เรียกร้องแต่สิทธิ แล้วก็ไม่ทำหน้าที่ ปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ทุกวันในบ้านเมืองก็คือ การเรียกร้องสิทธิโดยไม่ทำหน้าที่ ถ้าทุกคนทำหน้าที่สมบูรณ์แล้ว มันจะไม่เกิดความต้องการอะไรถึงกับจะเรียกร้องสิทธิออก มันจะเป็นการได้อยู่ในตัว นี่เป็นเรื่องบัคหลัง เรียกร้องแต่สิทธิโดยไม่ทำหน้าที่ หรือทำหน้าที่น้อย แล้วก็เรียกร้องเอาสิทธิมาก ความรู้ด้านนี้ดูจะยิ่งขาดกว่าความรู้อย่างอื่น เพราะว่าคนมันมีกิเลสมาก เห็นแก่ตัวมาก จึงไม่รู้จักหน้าที่และสิทธิ”<sup>๘๘</sup>

**ท่านพ่อลี ธมฺมธโร** ได้กล่าวถึงสติในหนังสือ สีสสิกขาและจิตตวิชชา ว่า สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ สำนึกได้ไม่เผลอตว์ สติ คืออาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำ คำที่จะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดไว้แล้วแม่นยำได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอเผลอ จุกคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ คนเราต้องฝึกสติให้มาก ๆ เพราะสติเป็นตัวการที่จะรักษางานที่ทำไม่ให้เกิดเสียหาย คำที่พูดไม่ให้เกิดผิดพลาด ไม่ทำให้เป็นคนเผลอ สติเป็นธรรมมีอุปการะมาก ทำให้เราตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่เผลอเผลอ พลังเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้น เป็นเหตุให้จุกคิด ยับยั้งชั่งใจ ไม่บุ่มบ่าม และกระตุ้นให้นึกถึงชีวิต จนทำให้เสียสละทำความดีต่าง ๆ ได้ แต่ถ้าขาดสติแล้ว จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิดพลาด เกิดความเสียหายทั่วไป สติ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ความไม่ประมาท สติ เป็นคุณธรรมที่เกิดเองไม่ได้ จะทำให้เกิดขึ้นได้ ก็ด้วยการฝึกฝน เช่น คิดกำหนดจะกระทำการงานสิ่งใดแล้ว ครั้นถึงเวลาที่จะต้องทำก็อย่าให้ผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปจากความตั้งใจนั้น นี่เป็นวิธีฝึกสติอย่าง ๑ การสำรวมจิตให้หนึ่งสงบด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิภาวนา นี่ก็เป็นวิธีฝึกสติอย่าง ๑ ท่านกล่าวไว้ว่า “สติดีปัญญาดี สติเหลวปัญญาเหลว สติลอยปัญญาลอย สติหลงปัญญาหลง” เพราะเหตุนี้ เราพึงรักษาสติให้ดี ถ้าสติเปรียบเหมือนไฟ ปัญญาเปรียบเหมือนแสงสว่างของไฟ ฉะนั้น<sup>๘๙</sup>

**พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท)** ได้กล่าวถึงสติไว้ในหนังสือ อุปลมนิ ไว้ว่า “สติ คือความระมัดระวัง และรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ มีความรู้สึกระลึกได้ และต้องประกอบไปด้วยปัญญา หรือมีปัญญาเกิดร่วมด้วยเสมอ เช่น ในการสอนการปฏิบัติกรรมฐานนั้น ท่านได้กล่าวถึงสัมปชัญญะสมบูรณ์บริบูรณ์ และเมื่อเจริญแล้วมันจะมีกำลังทำให้เกิดปัญญาได้ทุกขณะยืน เดิน นั่ง นอน สุข ทุกข์ ฯลฯ จิตจะรู้ตามความเป็นจริงของธรรมะ เช่น กำหนดลมหายใจให้มีสติ สตินั้นคือความระมัดระวังรู้ที่อยู่ว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไรอยู่ สติสัมปชัญญะคือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอันนั้นอยู่ การมีสติ ความรู้สึกได้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต สตินี้ควบคู่กันกับความรู้สึก มีสติคือความรู้สึกได้ว่าเราพูดอยู่หรือเราทำอยู่”<sup>๙๐</sup>

**พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)** ได้กล่าวถึงสติไว้ว่า ผู้กำหนดธรรมบทใด โปรดทำความเข้าใจกับธรรมเหล่านั้นด้วยสติ...ใจเมื่อมีสติคอยควบคุมให้ทำงานเฉพาะที่เรากำหนดให้ จะมีความรู้สึกกับงานที่ตนทำไม่ขาดวรรคขาดตอน...จะเป็นโอกาสที่รู้เห็นใจที่เคยโง่ต่อตัวเอง เปลี่ยนสภาพกลายเป็นใจที่ฉลาดขึ้นมาเป็นลำดับ เพราะสติและปัญญาคอยควบคุม...สติเป็นสิ่งสำคัญ อย่ายึด

<sup>๘๘</sup>พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *เยาวชนกับศีลธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การพิมพ์พระนคร, ๒๕๒๓), หน้า ๒๔๔.

<sup>๘๙</sup>ท่านพ่อลี ธมฺมธโร, *สีสสิกขาและจิตตวิชชา หลักปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับบุคคลทุกชนชั้น*, (สมุทรปราการ : หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๔๕๕.

<sup>๙๐</sup>พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท), *อุปลมนิ*, (กรุงเทพมหานคร : คุรุสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๑๘๔.



เปลอ ถ้าเปลอสติแล้วตั้งฐานไม่อยู่ ตั้งฐานไม่ได้ ใครมีสติดี ขึ้นมาได้เลยว่า เป็นผู้ตั้งฐานคือความสงบ เย็นใจได้ อยู่ที่ไหนอย่าให้เปลอสติ..สตินี้ปล่อยวางไม่ได้ ต้องเอาสติเป็นฐานสำคัญตลอดไป จิตของเรา ตั้งได้นี้เพราะสติ จำเอาไว้นะท่านทั้งหลายสติเป็นสำคัญ จิตเจริญแล้วเสื่อม ผมก็เคยเล่าให้หมู่เพื่อนฟัง จะเป็นเพราะขาดสติ เรากำหนดจิตเอาเฉย ๆ ด้วยสติไม่อยู่ ต้องมีคำบริกรรมให้สติจับติดอยู่กับคำ บริกรรม ไม่ยอมให้เปลอ สุดท้ายก็สงบได้ สติเป็นท่านบใหญ่ที่สุดสำหรับกิเลสประเภทต่าง ๆ มันจะมี คลื่นมาหนักขนาดไหนก็ตามสตินั้นสำคัญมาก ถ้าลงสติจับติดอยู่แล้ว กิเลสประเภทใดจะขึ้นไม่ได้ ผู้ที่มี สติติดแน่นอยู่กับความพากเพียร เป็นผู้ตามเสด็จพระพุทธเจ้าทุกอิริยาบถ<sup>๑๑</sup>

**พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมไว้ว่า “สติ มิใช่ตัววิปัสสนา ปัญญาหรือการใช้ปัญญาต่างหากเป็นวิปัสสนา แต่ปัญญาจะได้โอกาสและจะทำงานได้อย่างปลอดภัย โปร่งเต็มที่ก็ต่อเมื่อมีสติคอยช่วยกำกับหนุนอยู่ ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้วข้างต้นการฝึกสติจึงมีความสำคัญมากในวิปัสสนา พุทธอีกอย่างหนึ่งว่า การฝึกสติก็เพื่อใช้ปัญญาได้เต็มที่ หรือเป็นการฝึก ปัญญาไปด้วยนั่นเอง ในภาษาของการปฏิบัติธรรม เมื่อพูดถึงสติก็มักเล็งและรวมถึงสัมปชัญญะคือ ปัญญา ที่ควบอยู่ด้วย และสติจะมีกำลังกล้าแข็งหรือชำนาญคล่องแคล่วขึ้นได้ ก็เพราะมีปัญญาร่วม ทำงาน ปัญญาที่ทำงานร่วมกับสติในกิจทั่ว ๆ ไป มักมีลักษณะการที่เรียกว่า สัมปชัญญะ ในขั้นนี้ ปัญญายังดูคล้ายเป็นตัวประกอบ คอยร่วมมือและประสานงานกับสติ การหลุดจากกล่าวขานมักเพ่งเล็ง ไปที่สติ เอาสติเป็นตัวหลักหรือตัวเด่น แต่ในขั้นที่ใช้ปัญญาพิจารณาอย่างจริงจัง ความเด่นจะไป อยู่ที่ปัญญา สติจะเป็นเหมือนตัวที่คอยรับใช้ปัญญา ปัญญาที่ทำงานในระดับนี้ เช่นที่เรียกว่า ธรรม วิจัย ไนโพฆณคฺ ๗ ประการ เป็นต้น สัมปชัญญะก็ดี ธรรมวิจัยก็ดี หรือปัญญาที่ทำงานในชื่ออื่น ๆ ก็ ดี ที่ทำงานให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตรงตามสภาวะที่มันเป็น เพื่อให้จิตหลุดพ้นเป็น อิสระ นี่แหละคือวิปัสสนา”

สติทำกิจสำคัญทั้งในสมณะและวิปัสสนา หากพูดเปรียบเทียบระหว่างบทบาทของสติในสมณะ กับในวิปัสสนาอาจช่วยให้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวมานั้นชัดเจนยิ่งขึ้น ในสมณะ สติกุมจิตไว้กับ อารมณ์หรือตั้งอารมณ์ไว้กับจิต เพียงเพื่อให้จิตเพ่งแน่วแนหรือจับแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น หนึ่งสงบ ไม่ส่ายไม่ชานไปที่อื่น เมื่อจิตแน่วแนแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งเดียวต่อเนื่องไปสม่ำเสมอ ก็ เรียกว่าเป็นสมาธิ และเพียงแค่นั้น สมณะก็สำเร็จ ส่วนในวิปัสสนา สติกำหนดอารมณ์ให้แก่จิตหรือตั้ง จิตไว้กับอารมณ์เหมือนกัน แต่มุ่งใช้จิตเป็นที่วางอารมณ์เพื่อเสนออารมณ์นั้นให้ปัญญาตรวจสอบ พิจารณา คือจับอารมณ์ไว้ให้ปัญญาตรวจสอบและวิเคราะห์วิจัยโดยใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นที่ทำงาน หากจะ อุปมาอุปไมย ในกรณีของสมณะ เหมือนเอาเชือกผูกลูกวัวพศไว้กับหลัก ลูกวัวจะออกไปไหน ๆ ก็ไป ไม่ได้ คงวนเวียนอยู่กับหลัก ในที่สุด เมื่อหายพศก็หมอบนั่งอยู่ที่หลักนั่นเอง จิตเปรียบเหมือนลูกวัว พศ อารมณ์เหมือนหลัก สติเหมือนเชือก ส่วนในกรณีของวิปัสสนา เปรียบเหมือนเอาเชือกหรือ เครื่องยึดผูกตรึงคน สัตว์ หรือวัตถุบางอย่างไว้กับแท่นหรือเตียง แล้วตรวจดูหรือทำกิจอื่น เช่น ผ่าตัด

<sup>๑๑</sup>พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนฺโน), **สู้ไม่ถอย**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนสามัญ นิติบุคคลเจ็ยฮั่ว, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๒-๒๐๓.

เป็นต้น ได้ถนัดชัดเจน เชือกหรือเครื่องยึดคือ สติ คน สัตว์ หรือวัตถุที่เกี่ยวข้องคือ อารมณ์ แทนหรือเทียบคือจิตที่เป็นสมาธิ การตรวจหรือผ่าตัด เป็นต้น คือปัญญา<sup>๑๒</sup>

**Sayadaw U Pandita** ได้กล่าวถึงสติไว้ในหนังสือ *In This Very Life : The Liberation Teaching of the Buddha* ว่า สติไม่ได้มีลักษณะเฉื่อยชาแคระคอยที่จะตอบสนองต่อปัจจัยที่มากระทบ (Passive) ในทางตรงกันข้าม สติเป็นสิ่งที่เต็มเปี่ยมด้วยพลัง พร้อมทั้งจะขับเคลื่อนและเข้าประจันหน้ากับสิ่งที่มากระทบ (Dynamic and Confrontative) ลักษณะสำคัญของสติก็คือการซึมแทรกลึกเข้าไปจนถ้วนทั่วและจับอย่างแนบแน่น (Penetrative and Profound) ไม่ใช่สัมผัสอย่างฉาบฉวยอยู่แค่ผิวภายนอก (Nonsuperficiality) ดังนั้น สติจึงสามารถทำหน้าที่จับสิ่งที่สัมผัสได้อย่างแนบแน่นมั่นคง ด้วยเหตุนี้ จึงไม่มีการหลงลืมทราบเท่าที่ยังมีสติอยู่ การแสดงออกที่สำคัญของการมีสติ คือ การเข้าเผชิญหน้าตรง ๆ กับสิ่งที่มากระทบซึ่งทำให้สามารถพิจารณารายละเอียดต่าง ๆ ได้อย่างถ่องถ้วนชัดเจน ไม่มีรายละเอียดใดจะหลุดลอดหรือหลงลืมไปได้ สติที่เข้มแข็งและตั้งมั่นจึงเป็นเหมือนปราการที่ช่วยป้องกันการแทรกซึมของกิเลสได้<sup>๑๓</sup>

**หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ** ได้กล่าวถึงสติไว้ในหนังสือ *คู่มือการทำความรู้สึกตัว* ว่า สติหมายถึง ความระลึกได้ ไม่ใช่ระลึกชาติแล้วชาติก่อนนะ ระลึกได้เพราะการเคลื่อนไหว การนึก การคิดนี้เอง จึงว่า สติ-ความระลึกได้ สัมผัสัญญะ-ความรู้ตัว การเจริญสตินี้ ต้องทำมาก ๆ ทำบ่อย ๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือ ทำได้ทั้งนั้น ถ้าทำจังหวะให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ มีความรู้สึกอยู่ทุกขณะยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อน ไหว อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านสอนนั้น แต่เรามาทำเป็นจังหวะ พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือไป เอามือมา ก้ม เงย เอียงซ้าย เอียงขวา กะพริบตา อ้าปาก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกอยู่ทุกขณะ จิตใจมั่นนึกมันคิด รู้สึกอยู่ทุกขณะ อันนี้แหละวิธีปฏิบัติ คือให้รู้ตัว ไม่ให้หนึ่งนิ่ง ๆ ไม่ให้หนึ่งสงบ คือให้มันรู้<sup>๑๔</sup>

**ภันเต คุณารัตนา มหาเถระ** ได้กล่าวถึงสติไว้ในหนังสือ *สติด้วยภาษาง่าย ๆ (Mindfulness in Plain English)* ว่า สติ แปลว่า กิจกรรม มันคืออะไรเล่า ไม่มีคำที่จะมาอธิบายได้แน่นอนลงไป คำศัพท์เป็นสัญลักษณ์ที่คิดขึ้นเพื่ออธิบายความคิดของคน แต่สติเกิดก่อนคำศัพท์ มันไม่ยึดติดกับความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล อย่างไรก็ตาม สติเป็นประสบการณ์ พุดง่าย ๆ ว่าอธิบายได้ トラบใดที่คุณระลึกไว้เสมอว่า คำศัพท์เป็นเหมือนคุณชิ้นนี้ไปที่พระจันทร์ มันไม่เป็นวัตถุ ประสบการณ์นั้นอยู่เหนือคำศัพท์ และเหนือสัญลักษณ์ สติอธิบายไว้ในที่ต่าง ๆ กัน ด้วยคำอธิบายต่าง ๆ ซึ่งถูกต้องทุกอัน

สติเป็นกระบวนการที่ละเอียดอ่อนที่คุณ มีในขณะปัจจุบัน แม้ว่าไม่มีคำใดมาบรรยายคำว่า สติได้ มิได้หมายความว่า สติไม่ใช่ของจริง แต่ตรงข้ามสติเป็นความจริงที่สร้างคำศัพท์ขึ้นมา คำที่สร้างขึ้นมาเป็นเพียงเงาเงา ๆ ของความจริง ดังนั้น ทุกสิ่งที่ตามมาคือการอุปมา ไม่มีทางทำให้สมบูรณ์ได้

<sup>๑๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า ๗๗๖.

<sup>๑๓</sup> Sayadaw U Pandita, *In This Very Life : The Liberation Teaching of the Buddha*, (Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1993), P. 102-103.

<sup>๑๔</sup> หลวงพ่อเทียน (จิตตสุโภ), *คู่มือการทำความรู้สึกตัว*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒.

มันอยู่เหนือคำพูดเป็นเหตุผลแต่คุณรู้สึกได้ การปฏิบัติสมาธิที่เรียกว่า วิปัสสนา (รู้แจ้ง) ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้เมื่อ ๒๕๐๐ ปีมาแล้ว มีจุดหมายให้เกิดสภาวะจิตที่มีสติอย่างต่อเนื่อง

เมื่อคุณพิจารณาสิ่งใดจะมีช่วงเวลาก่อนที่คุณจะตั้งแนวความคิดกับสิ่งนั้น ก่อนคุณจะรับรู้ว่าเป็นอะไร นั่นคือ สภาวะมีสติ ปกติสภาวะนี้จะสั้นมาก เพียงเสี้ยววินาทีที่สายตามองเห็นสิ่งนั้น ก่อนจะรับรู้ว่ามันคืออะไร และยึดติดกับมันและจำแนกตามประสบการณ์ สติเริ่มก่อนคุณใช้ความคิด ก่อนที่จิตคุณจะบอกว่า “อ้อ ! เจ้าหมานี่เอง” เวลาขณะที่คุณเห็นสิ่งนั้นคือสติ วาระเสี้ยววินาทีที่คุณเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งนั้น ๆ คุณรู้สึกมีกระแสพัดผ่านเบา ๆ ซึ่งเชื่อมกับความเป็นจริงไม่ใช่แยกกันเหมือนสายตาคุณเห็นสิ่งของจากส่วนข้างของตา ไม่ใช่วัตถุที่อยู่ตรงหน้าซึ่งสายตาคุณจ้องดู แม้วัตถุนั้นจะไม่อยู่ตรงจุดกลางดวงตา คุณก็ยังเห็น ทันทีที่เพ่งดูมันจะหายไป กระบวนการมองเห็นของสติคือ ถอยหนีไปไม่มาร่วมพิจารณาด้วย เรามีนิสัยชอบสนใจทุกสิ่งที่ผ่านสายตา เพ่งมอง ตั้งชื่อ ประทับตรา และผูกพันวนเวียนคิดในสมอง สติที่เกิดเพียงแวบเดียวจึงสูญหายไป จุดประสงค์ของวิปัสสนาสมาธิเพื่อฝึกให้เราอยู่กับสตินานขึ้น<sup>๑๕</sup>

**ส. มหาปัญญาภิกขุ** ได้กล่าวถึงสติไว้ในหนังสือ การรู้ธรรมแบบรู้แจ้งไว้ว่า “การเจริญสติเป็นการทำให้สติมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สติเจริญเติบโตเร็ว มีพลังกำลังเข้มแข็งสามารถรักษาจิตไม่ให้อ่อนไหวไปตามแรงของอารมณ์ที่กระทบ ไม่ไหลไปกับผัสสะสิ่งยั่วย้อมมอมเมาทั้งหลายได้ เมื่อจิตอยู่กับกายก็เกิดเป็นสมาธิตั้งมั่น สามารถเห็นธรรมชาติที่ปรากฏในกายและจิตนี้โดยไม่ถูกปรุงแต่งเรียกว่า จิตเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงได้

การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นธรรมชาติของชีวิต มนุษย์เราจะอยู่หนึ่งโดยปราศจากการเคลื่อนไหวไม่ได้ การเคลื่อนไหวอริยาบถ เป็นการช่วยเปลี่ยนถ่ายบรรเทาทุกขเวทนา ให้เกิดความสบาย หรือให้อวัยวะส่วนนั้นได้พักผ่อนพอที่สังขารนี้ดำเนินไปโดยไม่เป็นทุกข์มากนัก ซึ่งนี่เป็นเพียงการเคลื่อนไหวส่วนเปลือกเท่านั้น ยังไม่ใช่การเคลื่อนไหวของใจ

แต่การเคลื่อนไหวของคนทั่วไป ส่วนมากเป็นไปตามสัญชาตญาณเป็นไปตามความเคยชิน ความคิดอารมณ์ลากจูงไป ไม่ได้มีการกำหนดรู้ ไม่ได้ใส่ใจหรือสนใจไปรับรู้ทุกขที่เกิดการเคลื่อนไหวนั้น จิตอยู่กับความคิดและอารมณ์ปรุงแต่งเป็นส่วนมาก”<sup>๑๖</sup>

**เสฐียรพงษ์ วรรณปก** ได้ให้ความหมายสติไว้ในหนังสือ สติ-สมาธิ ไว้ว่า “สติ คือความระลึกได้ คือการนึกขึ้นมาได้ เช่นเรานึกชื่อคนที่เรารู้แล้วขึ้นมาได้ นึกได้ว่าเราจะต้องไปรับประทานอาหารกลางวันกับเพื่อนเก่า เพราะนัดวันไว้แล้ว ถูกโน้มน้าวเดียว คือยังไม่ครอบคลุมความหมายทั้งหมดของสติ ลองมาดูให้รอบด้านในแง่บวก สติ คือ ความระลึกได้ ความจำได้ ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมเสมอที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ที่มาเกี่ยวข้อง ในแง่ลบ คือ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พ่นเพื่อน และเลื่อนลอย ความไม่ประมาทเป็นไวพจน์ของสติคำหนึ่งที่รู้กันมากก็คือ อับปมาท

<sup>๑๕</sup> กัณฑ์ คุณารัตนา มหาเถระ, สติด้วยภาษาง่าย ๆ (Mindfulness in Plain English), แปลโดย พ.ญ. ชวลา เขียวธนู, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท จันฉนวนิชย์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๖.

<sup>๑๖</sup> ส.มหาปัญญาภิกขุ, การรู้แจ้งธรรมแบบรู้แจ้ง, (กรุงเทพมหานคร : ไยใหม่, ๒๕๕๓), หน้า ๑๗๖.

(ความไม่ประมาท) อันหมายถึงการเป็นอยู่โดยไม่ปราศจากสติ ตื่นอยู่เสมอ ระวังระมัดระวัง สำนึกในหน้าที่ เฉพาะหน้าที่ที่พึงปฏิบัติ ขยายความออกไปอีกว่า คือ ความรับผิดชอบต่อนหน้าที่”<sup>๑๗</sup>

**เกสัขรสุรพล ไกรสรารุติ** ได้กล่าวถึงสติในหนังสือ สติปัญญา ๔ ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์ ไว้ว่า สติในระดับพื้นฐานที่สุด คือความรู้สึกตัว หมายความว่า ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ซึ่งรวมทั้งมนุษย์ หากไม่ได้หลับหรือไม่ได้อยู่ในภาวะที่สลบ (สิ้นสติ,หมดสติ) เมื่อตื่นขึ้นหรือฟื้นขึ้น (คืนสติ,ฟื้นคืนสติ) จะต้องมึสติเกิดขึ้นและดำรงอยู่เป็นปกติของชีวิตในระดับหนึ่ง เพื่อหล่อเลี้ยงให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ กล่าวคือ รู้สึกถึงความดำรงอยู่ของตัวชีวิต หรือ รู้สึกถึงความเป็นตัวของตัวเอง เช่น รู้ว่าตนเองเป็นใคร เป็นต้น เพราะหากไม่มีสติหรือความรู้สึกตัวนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะทำให้กำหนดอะไรไม่ได้ อย่างที่เรียกว่าเพี้ยนหรือบ้า (เสียสติ)

สติในระดับถัดไป คือ สติที่ใช้ในการดำเนินชีวิตทั่วไป ในการเข้าทำหน้าที่และเกี่ยวข้องได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. สติในกรณีที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ใจลอย หรือขาดการเอาใจใส่ (ไม่มีสติ), ขาดความต่อเนื่อง ในการเอาใจใส่ หรือมีสติที่ขาดช่วงไป (พลอสติ), วู่วาม ประมาท ขาดความยั้งคิด (ขาดสติ,ไร้สติ,สติแตก) หรือถลันตัวเข้าไปทำอะไรที่ผิดโดยไม่รู้สึกรู้ตัว (หลงลืมสติ)

๒. สติในกรณีที่พึงประสงค์ เช่น เป็นผู้มีปกติสามารถจำการกระทำ หรือคำพูดที่เกิดขึ้นได้ แม้นานมาแล้ว (สติดี) มีความระมัดระวังไม่ประมาท ทำด้วยความรู้สึกผิดชอบ กำหนดและระลึกต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง (มีสติ) มีความยั้งคิด คิดได้-นึกได้ ไม่ถลันลึกลงไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง (ได้สติ), รู้จักปลุกเร้าตัวเอง ให้มีความระมัดระวังเพิ่มมากขึ้น (เรียกสติ) รู้จักรวบรวมจิตใจและความรู้สึกนึกคิดให้เป็นหนึ่งเดียวในการเข้าไปเผชิญกับสถานการณ์ (ตั้งสติ) คอยระมัดระวังอยู่ตลอดเวลาในระหว่างที่กำลังเผชิญสถานการณ์นั้น ๆ (คุมสติ) และสามารถระลึกหรือควบคุมใจให้อยู่กับเรื่องหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อการทำกิจต่าง ๆ ให้เป็นไปตามที่ประสงค์ (กำหนดสติ)

ความหมายของ สติ ตามหลักพระพุทธศาสนาที่ใช้มากที่สุด คือ ความระลึกได้ มีความหมายว่า ความสามารถในการระลึกหรือจำต่ออารมณ์หรือสิ่งที่รับรู้ได้อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะการรู้เท่าทันว่าอะไรเป็นอะไร<sup>๑๘</sup>

จากความหมายของสติดังกล่าว สรุปได้ว่า สติ ความระลึกได้หรือความระลึกรู้ คำเดียวนี้ ถ้ารู้และมีความสามารถตั้งสติปักจิตและดับทุกข์ได้ สติไม่ใช่ตัวปัญญา แต่ในขณะเดียวกัน ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องมีสติคอยประคับประคององค์ธรรม เพื่อไม่ให้ออกนอกเส้นทางที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม สภาวะของสติมีคุณลักษณะระลึกได้หรือจำได้ซึ่งเป็นทำนองใหญ่ที่สุดสำหรับป้องกันกิเลสประเภทต่าง ๆ คือ มีความรู้ตัวเกิดขึ้นก่อนจะทำ จะพูดอะไร โดยมีสติคอยควบคุมตักเตือน ห้ามปราม ระวังยับยั้งชั่งใจ ไม่ให้พลังพลอกระทำความผิด การที่บุคคลจะมีสติได้อย่างมั่นคงนั้น จำเป็นต้องมีสติตื่นอยู่เสมอโดยหัดใช้สติยับยั้งไม่ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ผิดสติให้มีกำลังส่งเสริมจิตโดยกระทำการระลึกบ่อย ๆ

<sup>๑๗</sup> เสฐียรพงษ์ วรรณปก, สติ-สมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ชันต้า, ๒๕๔๖), หน้า ๖๔.

<sup>๑๘</sup> สุรพล ไกรสรารุติ, สติปัญญา ๔ ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒.

ให้ต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เมื่อเจริญสติให้มั่นคงจนมีพลังทำให้เกิดเป็นสมาธิแล้วสามารถก้าวไปสู่การพิจารณาด้วยปัญญาให้รู้เท่าทันจิตและสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ดังนั้น สติ เปรียบเหมือนไฟ ปัญญา เปรียบเสมือนแสงสว่างของไฟ

### ๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**พระครูสุนทรพิพัฒนโกศล (ประจวบ อาทโร)** ได้ทำวิจัยเรื่อง “การบริหารครอบครัวตามหลักทศ ๖” ผลการวิจัยพบว่า หลักทศ ๖ เป็นหลักธรรมหนึ่งที่ปรากฏใน “สังคาลกสูตร” เป็นคำสอนที่มุ่งเน้นให้คฤหัสถ์ผู้ครองเรือนใช้เป็นหลักปฏิบัติต่อกันระหว่างบุคคลในสังคม และความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม เพื่อให้การดำรงชีวิตและการดำเนินกิจการต่าง ๆ รวมทั้งการจัดสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมให้เรียบร้อย เกื้อกูลแก่ชีวิต กิจการของบุคคล และหมู่ชนในสังคมให้สามารถกระทำและดำเนินไปอย่างดีงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป รวมถึงสามารถบรรลุสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตตามที่ตนเอง ครอบครัว และสังคมได้กำหนดไว้ อีกทั้งสามารถที่จะเผยแพร่อุดมการณ์ กิจการ และประโยชน์สุขความดีงามของตน ของครอบครัวและสังคมให้แก่ขยายกว้างขวางออกไปได้อีกด้วย<sup>๑๙</sup>

**พระวันดี สุวฑฒโน (จันท)** ได้ทำวิจัยเรื่อง “บทบาทและความสำคัญของสติในคำสอนของพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า สตินั้นเปรียบเสมือนลูกศรที่ยิงออกไป เพื่อให้ทันและถูกเป้าหมายตามที่ต้องการ ฉะนั้น สตินั้นจะวิ่งไปคอยควบคุมจิตหรืออารมณ์นั้น ๆ ตามที่ต้องการและมีลักษณะเหมือนกับนายประตู หรือยามเฝ้าประตูคอยระมัดระวังตรวจสอบผู้คนที่ผ่านเข้าออกและจะเลือกผู้ที่ไม่มียันตรายเท่านั้นให้ผ่านเข้าไป หรือมีลักษณะที่คอยกระตุ้นเตือนให้ระลึกในธรรมทั้งปวงอันมี สติปัญญา ๔ ประการเป็นต้น ดังนั้น สติจึงมีบทบาทหน้าที่ ระลึกหรือกระตุ้นเตือนกิจที่จะต้องทำตามหน้าที่ที่กำหนดไว้ทั้งบทบาทและหน้าที่ที่จะต้องอยู่คู่กันเสมอจะมีเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งไม่ได้วันหนึ่งคืนหนึ่ง อาจมีหลายบทบาทที่สติจะต้องระลึก เมื่อมีบทบาทอย่างนั้น สติต้องทำหน้าที่ให้เหมาะสมกับบทบาท คือ มีสติระลึกอยู่เป็นประจำไม่ผลอ หรือกระตุ้นเตือนกิจที่จะต้องทำตามหน้าที่ที่กำหนดไว้ ระลึกไว้ในอดีตปัจจุบันและอนาคต<sup>๒๐</sup>

**พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฒโน (จันทะคัต)** ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า สติเป็นคุณธรรมที่มีอุปการะมากต่อการพัฒนาชีวิต เพราะการพัฒนาชีวิตนั้นจะต้องใช้สติเสมอ เป็นเครื่องพิจารณาจึงจะไม่ตกอยู่ในความประมาทได้ เพราะความประมาทแห่งชีวิตย่อมทำให้ชีวิตเจอแต่ปัญหาอุปสรรคเจอแต่โทษเวรภัยต่าง ๆ ทำให้ชีวิตหาความสงบสุขไม่ได้ หรือการประกอบกิจการงานทางโลกก็ทำให้ชีวิตไม่เจริญก้าวหน้าได้ แม้กระทั่งการปฏิบัติธรรมก็ไม่อาจที่จะบรรลุธรรมได้ เพราะจิตตกอยู่ในความมืดคือกิเลสและตัณหา ฉะนั้น การที่จะพัฒนาชีวิตให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้นั้นจะต้องเป็นผู้มี

<sup>๑๙</sup> พระครูสุนทรพิพัฒนโกศล (ประจวบ อาทโร) “การบริหารครอบครัวตามหลักทศ ๖”, *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑, ๑๔๘ หน้า.

<sup>๒๐</sup> พระวันดี สุวฑฒโน (จันท), “บทบาทและความสำคัญของสติในคำสอนของพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๙, ๑๑๐ หน้า.

สติอยู่เสมอ ไม่ว่าจะประกอบกรงานทางโลกก็ดี หรือการปฏิบัติธรรมก็ดีล้วนต้องอาศัยสติทั้งสิ้น สติจึงเป็นหลักธรรมที่ช่วยพยุงชีวิตให้ไม่ตกต่ำ มีแต่จะช่วยพัฒนาชีวิตให้ก้าวหน้า<sup>๒๑</sup>

**พรพิศ ศิริวิสูตร** ได้กล่าวถึงสติและวิธีการพัฒนาไว้ในวิทยานิพนธ์ เรื่อง “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน” ว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้หรือความจำส่วนหนึ่ง และความไม่เลื่อนลอยหรือความไม่ประมาทอีกส่วนหนึ่ง มีความสำคัญ คือ เป็นธรรมที่ทำให้มนุษย์ทำกิจต่าง ๆ ได้ เป็นธรรมที่ทำให้ปัญญาเกิดและทำงานได้เต็มที่ ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการและปัญญา และพบว่าวิธีการพัฒนาสติเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมี ๒ วิธี คือ วิธีการตามหลักทั่วไป และวิธีการตามหลักสติปัญญา โดยวิธีการตามหลักสติปัญญาเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด และเหมาะสมสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด สติปัญญา เป็นการพัฒนาจิตด้วยการพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา เพื่อความพร้อมสำหรับภาวะและปัญหาในกิจกรรมปกติประจำวัน และเพื่อจุดหมายสูงสุด คือการพ้นจากโลก โกรธ หลง ด้วยการรู้แจ้งในกฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา<sup>๒๒</sup>

**กมลพร แก้วพรสวรรค์** ได้กล่าวถึงสติและประสิทธิผลของสติ ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ประสิทธิผลการทำกิจกรรมกลุ่มบูรณาการวิถีพุทธต่อการพัฒนาสติ” ว่า สติ หมายถึงความไม่ผลอระวัง ตื่นตัว พร้อมในการระลึก รู้ไม่ประมาท รู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการทำ คำที่พูด กิจที่ทำแล้วไม่เลินเล่อ ไม่ประมาท รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ยอมถลาลงในทางผิดพลาด ความรู้สึกตัว ความระลึกได้ เป็นคุณธรรมในด้านการควบคุมตนเองทั้งทางกาย วาจาและจิตใจ ไม่ให้เกิดโทษแก่ตนเองและสังคม มีสติที่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้องทันที่ รู้จักการยับยั้งตนเองมีการใคร่ครวญอย่างรอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจปฏิบัติ ซึ่งแบ่งเป็น ๔ ด้าน ดังนี้

๑) ความเป็นผู้มีสติในการควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลเผชิญเหตุการณ์ที่ตนเองพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ บุคคลนั้นสามารถควบคุม อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมาโดยไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ด้วยการไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ ไม่โง่ง ไม่เอาเปรียบเพื่อน ไม่หลอกลวง ไม่ทุจริต ไม่คล้อยตามเพื่อนไปในทางที่เสื่อมเสีย

๒) ความเป็นผู้มีสติรวดเร็วทันเวลาในทุกกรณี หมายถึง การที่บุคคลเผชิญเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยสุดวิสัยหรือกะทันหัน บุคคลนั้นสามารถตั้งสติรวดเร็วในการคิดแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องและทันที่ โดยการแสดงพฤติกรรมนั้นออกมาแล้วไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนด้วยการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง และช่วยเหลือผู้อื่นได้เสมอ

๓) ความเป็นผู้มีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจทันต่อเหตุการณ์ หมายถึง การที่บุคคลเผชิญเหตุการณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว บุคคลนั้นสามารถคิดยับยั้งชั่งใจของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับ

<sup>๒๑</sup>พระมหาสุวฒน์ สุวฒโน (จันทะคัต), “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๘, ๑๗๖ หน้า.

<sup>๒๒</sup>พรพิศ ศิริวิสูตร, “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๔๕, ๑๘๙ หน้า.

เหตุการณ์นั้น ๆ ก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งนั้นลงไป โดยการแสดงพฤติกรรมออกมาแล้วไม่ทำให้ตนเอง และผู้อื่นเดือดร้อน ด้วยการไม่สรุปอะไรง่าย ๆ โดยที่ไม่ได้ใช้เหตุผล ไม่หุเบาไม่ลำเอียง มีความ ยุติธรรม สามารถไกล่เกลี่ยความแตกแยกในหมู่คณะได้

๔) ความเป็นผู้มีสติในการแสวงหาและบริโภคปัจจัย หมายถึง การที่บุคคลเผชิญ เหตุการณ์หรือโอกาสที่พึงจะหาประโยชน์จากเหตุการณ์นั้นได้ บุคคลนั้นสามารถใช้สติในการคิดหา หนทางเพื่อแสวงหาผลประโยชน์ให้กับตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยแสดงพฤติกรรมนั้นออกมาแล้วไม่ทำ ให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ด้วยการรู้จักยับยั้งความต้องการของตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ไม่แสวงหาผลประโยชน์ในทางมิชอบ ทำงานด้วยความสุจริต มีความประหยัด มีความพอใจในสิ่งที่ตน มี<sup>๒๓</sup>

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า สติในการดำเนินชีวิตที่ดีนั้นเป็นสติที่ได้สั่งสม มาและใช้สติในการดำเนินชีวิตตั้งแต่เกิด แต่เป็นสติที่ต้องมีการพัฒนาฝึกหัดโดยการศึกษาเล่าเรียน และฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ทุกอิริยาบถ ทุกกิจกรรมที่ทำ คำที่พูดต้องมีสติคอยกำกับและมีสติ ระลึกรู้รับผิดชอบในหน้าที่ตนเองและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เมื่อมีสติก็มีปัญญาระลึกถึงสิ่งที่ กำลังทำหรือทำเสร็จแล้วว่า เป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ถ้าทำแล้วเกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่นควรทำต่อไป ถ้า เกิดผลเสีย เดือดร้อนใจ เป็นทุกข์ ต้องหยุดการกระทำนั้น จึงจะชื่อว่า มีสติไม่ตกอยู่ในความประมาท

## ๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๗.๑ ทำให้ทราบหลักการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ
- ๑.๗.๒ ทำให้ทราบหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท
- ๑.๗.๓ ทำให้ทราบการบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติ
- ๑.๗.๔ ทำให้ได้รับแนวทางและองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดีของชาว พุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

## ๑.๘ สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

รวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก และหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนิน ชีวิตที่ดีของชาวพุทธตามหลักธรรมในสังคาลสูตรและหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาทโดยเฉพาะ บทบาทและหน้าที่ของสติ

กระบวนการวิจัย คือ ๑) วิเคราะห์เอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ ด้วยการจัดประเภท อธิบาย ความ ตีความ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ๒) การสัมภาษณ์เชิงลึก และ ๓) บูรณาการความรู้เรื่อง การ ดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

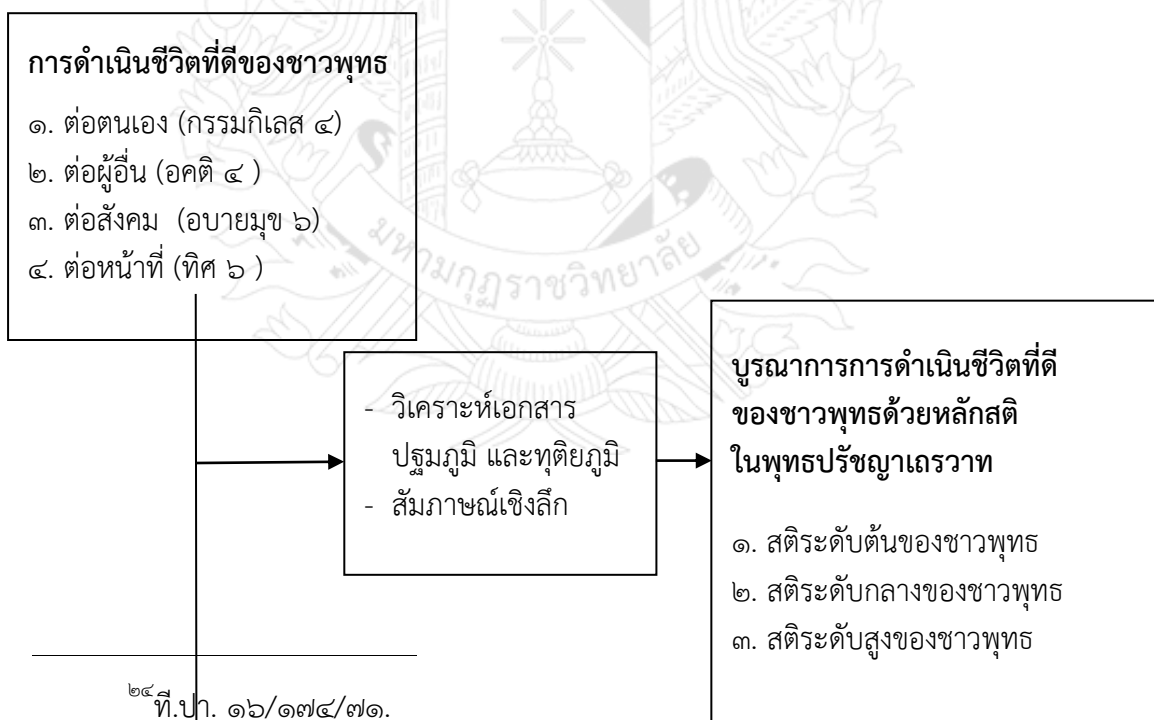
<sup>๒๓</sup> กมลพร แก้วพรสวรรค์, ประสิทธิผลการทำกิจกรรมกลุ่มบูรณาการวิถีพุทธต่อการพัฒนา สติ, วิทยานิพนธ์ศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, ๒๘๓ หน้า.

ผลที่ได้จากการวิจัย คือ แนวความคิดใหม่ (Model) ซึ่งประกอบไปด้วยหลักธรรมที่นำมาใช้ส่งเสริมสนับสนุนสติเป็นเครื่องระมัดระวัง สติเป็นเครื่องยับยั้ง สติเป็นเครื่องกระตุ้น และสติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ เพื่อไม่ล่องละเมียดคำสั่งและปฏิบัติตามคำสอน

นำองค์ความรู้ใหม่มาเป็นแนวทางประยุกต์ในการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติระดับต้น ได้แก่ การดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นไปตามอำนาจกิเลส ๔ อคติ ๔ อบายมุข ๖ และปฏิบัติตามทศ ๖<sup>๒๔</sup> สติระดับกลาง ได้แก่ การดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นไปตามอำนาจความเมา ๓ คือ ๑. เมาในวัย ๒. เมาในชีวิต ๓. เมาในความไม่มีโรค<sup>๒๕</sup> และสติระดับสูง ได้แก่ การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔<sup>๒๖</sup> โดยสรุปเป็นกรอบแนวคิด ดังนี้

### กรอบแนวคิด

#### “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท”

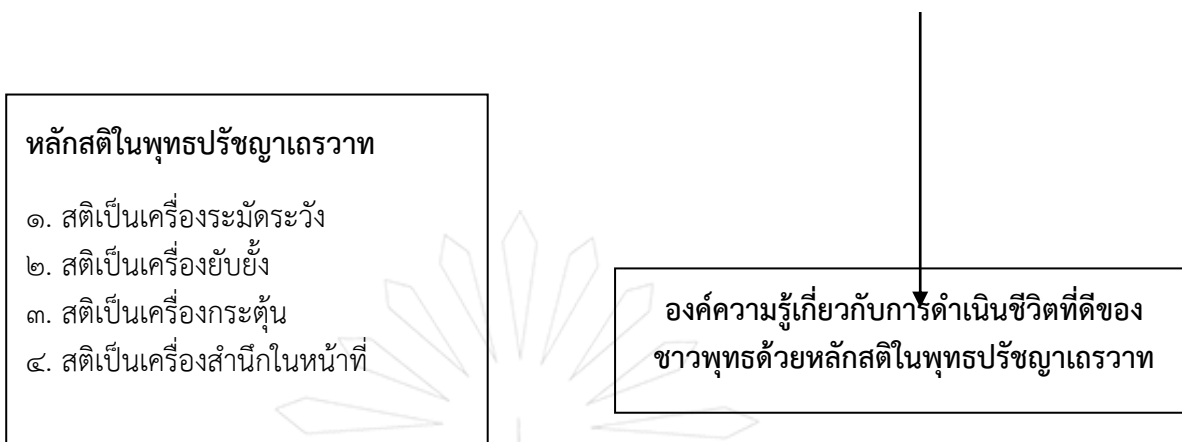


<sup>๒๔</sup>ที่.ปา. ๑๖/๑๗๔/๗๑.

<sup>๒๕</sup>อง.ต.ก. ๓๔/๔๗๘/๑๗๔.

<sup>๒๖</sup>ที่.มหา. ๑๔/๒๗๓/๒๐๒.





### แผนภูมิที่ ๑.๑ แสดงสรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

#### ๑.๙ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**การดำเนินชีวิตที่ดี** หมายถึง การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมในสังคัลกสูตรที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอริยวินัยของคฤหัสถ์ เพื่อใช้เป็นกรอบในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้เป็นคนดี โดยมุ่งให้แต่ละคนมีความสำนึกรับผิดชอบ ๔ ประการ คือ ๑. ความระลึกรับผิดชอบต่อตนเอง (กรรมกิเลส ๔) ๒. ความระลึกรับผิดชอบต่อผู้อื่น (อคติ ๔) ๓. ความระลึกรับผิดชอบต่อศีลธรรมสังคม (อบายมุข ๖) ๔. ความระลึกรับผิดชอบต่อหน้าที่ (ทศ ๖)

**ชาวพุทธ** หมายถึง บุคคลที่เข้าถึงพระรัตนตรัยหรือบุคคลที่นับถือพระพุทธศาสนา คือบริษัท ๔ ได้แก่ ๑) ภิกษุ ๒) ภิกษุณี ๓) อุบาสก ๔) อุบาสิกา

**สติ** หมายถึง ความระลึกได้ ความระลึกรู้ ที่จะเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ เพื่อให้การดำเนินชีวิตอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และหลบลีกจากอกุศลธรรมทั้งหลาย

**สติระดับต้น** หมายถึง สติที่ใช้ในการดำเนินชีวิต มีสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ โดยไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส ๔ อคติ ๔ อบายมุข ๖ และปฏิบัติตามทศ ๖

**สติระดับกลาง** หมายถึง สติที่ใช้ในการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การฝึกปฏิบัติพัฒนา โดยนำหลักความเมา ๓ คือ ความมัวเมาในวัย ความมัวเมาในชีวิต และความมัวเมาในความไม่มีโรค มาเป็นเครื่องพิจารณาในการฝึกปฏิบัติ และมีแบบฝึกหัดตั้งสติ ๓ และหลักวิธีบริหารจิต ๔ มาเป็นหลักการฝึกปฏิบัติสติ

**สติระดับสูง** หมายถึง สติที่สามารถใช้สติระดับต้นเป็นพื้นฐาน เพื่อนำไปสู่การฝึกปฏิบัติสติระดับกลางจนมีกำลังสติเพิ่มมากขึ้นโดยมีหลักโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องสนับสนุนในการพิจารณา

และใช้เครื่องมือการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือ อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโท มะนัสสัง สำหรับพิจารณาเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

**บูรณาการ** หมายถึง การกระทำให้สมบูรณ์ เป็นการนำหลักธรรมในสังคาลกสูตรมาดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติที่มาสันนิษฐานส่งเสริมให้สมบูรณ์ โดยนำมาประพฤติปฏิบัติร่วมกัน เพื่อให้เกิดการพัฒนา และนำไปสู่จุดมุ่งหมายตามประสงค์

**บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติ** หมายถึง การนำเอาวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมในสังคาลกสูตร ที่พระพุทธองค์ตรัสแก่สังคาลมานพมาเป็นรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติ มีความระลึกได้ที่จะเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ เพื่อให้การดำเนินชีวิตอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และหลบหลีกจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เพื่อนำมาซึ่งการดำเนินชีวิตที่เกิดสันติสุข และมีรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ดี



## บทที่ ๒

### การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติ คือมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นวัฏจักรวนเวียนอยู่อย่างนี้ สิ่งสำคัญคือมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขจนบรรลุถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิตได้ ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการด้วยกันทั้งนั้น แต่ความสำคัญของสาเหตุแห่งความสุขนั้นแตกต่างกันออกไป ตามความคิดของแต่ละคน ใครคิดหรือเข้าใจว่าทำอะไรเป็นความสุข ก็กระทำตามความคิดความเข้าใจของตน บางครั้งได้สุข บางครั้งได้ทุกข์ หรือบางครั้งตรงกันข้ามกับความคิดความเข้าใจของตนก็มี ดังนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ทรงแสดงเหตุแห่งความสุขไว้ว่า “สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาแล้วใครต่อความสุข ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน แต่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยอาชญา ผู้นั้นย่อมไม่ได้ความสุข ส่วนผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยอาชญา ผู้นั้นย่อมได้ความสุข”<sup>๑</sup> ความสุขของชีวิตจึงอยู่ที่การงดเว้นไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือสัตว์อื่นด้วยกายวาจาใจ

ดังนั้น การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ จึงเป็นการดำเนินชีวิตตามหน้าที่ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรักตนเอง ความรักผิดชอบต่อผู้อื่น ความรักผิดชอบต่อสังคม และความรักผิดชอบต่อหน้าที่ ว่ามีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอยู่ในระดับไหน อย่างไรและดำเนินไปในทางเบียดเบียนหรือไม่ จากการศึกษาการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ตามข้อมูลที่ได้ศึกษาค้นคว้า จากเอกสารหลักฐานต่าง ๆ เพื่อให้เป็นแนวทางของการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ คืออะไรและเป็นอย่างไร เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจถึงองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดี โดยมีประเด็นที่จะศึกษาดังนี้

#### ๒.๑ การดำเนินชีวิต

##### ๒.๑.๑ ความหมายการดำเนินชีวิต

##### ๒.๑.๒ ลักษณะการดำเนินชีวิต

##### ๒.๑.๓ จุดหมายปลายทางของชีวิต

##### ๒.๑.๔ ประเภทการดำเนินชีวิต

#### ๒.๒ การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ

##### ๒.๒.๑ ความหมายของชาวพุทธ

##### ๒.๒.๒ หน้าที่ของชาวพุทธ

##### ๒.๒.๓ การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ

##### ๑. ความรักผิดชอบต่อตนเอง

##### ๒. ความรักผิดชอบต่อผู้อื่น

##### ๓. ความรักผิดชอบต่อสังคม

##### ๔. ความรักผิดชอบต่อหน้าที่

##### ๒.๓ สรุปการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ

<sup>๑</sup>พ.ธ. ๔๒/๒๐/๕๕.

## ๒.๑ การดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มุ่งแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและ พัฒนาการดำเนินชีวิต โดยพิจารณาจากความประพฤติที่แสดงออกทางกาย ทางวาจา และทางใจเป็น สำคัญ ถ้าประกอบด้วยความดีงามต่าง ๆ ที่เป็นสุจริตไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เรียกว่าเป็นการ ดำเนินชีวิตที่เป็นกุศลกรรม ผลที่ได้รับคือ ความสุข ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

ส่วนผู้ที่ประพฤติในทางตรงกันข้าม คือ การดำเนินชีวิตด้วยกาย วาจา และใจ ที่เป็นไป ในทางทุจริต เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เรียกว่า การดำเนินชีวิตที่เป็นอกุศลกรรม มีผลที่ได้รับ คือ ทุกข์ ทั้งโลกนี้และโลกหน้า

พุทธศาสนามองสิ่งทั้งหลายรวมทั้งชีวิตและสิ่งอื่น ๆ ว่าเป็นสิ่งที่เกิดจากการมีส่วนประกอบ ต่างๆ มารวมกันเข้า และมีความสัมพันธ์แบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและความ อิงอาศัยกันนี้ นับว่าเป็นคุณสมบัติสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่และดำเนินไปได้ หมายความว่า ถ้าจะให้ชีวิตเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดำเนินต่อไปได้ ส่วนประกอบต่าง ๆ เหล่านั้น จะต้องไม่ใช่สักแต่ว่ามา “กองรวม” กันอยู่ โดยไม่มีความเกี่ยวเนื่องแบบอิงอาศัยกันเท่านั้น แต่ต้องมีความ เชื่อมโยงและถ้อยที่ถ้อยอาศัยกันและกันอย่างเหมาะสมด้วย

โดยเหตุที่ชีวิตเกิดขึ้น ดำรงอยู่และดำเนินไปได้เพราะอาศัยการประกอบกันเข้าของส่วนต่าง ๆ พุทธศาสนาจึงถือว่า ตัวตนที่แท้จริง ของสิ่งที่เรียกว่าชีวิตนั้น “ไม่มี” เพราะประการแรก ตัวสิ่งที่ถือว่าเป็นชีวิตนั้น มาจากการรวมกันของส่วนประกอบต่าง ๆ และ ประการที่สอง แม้ส่วนประกอบต่าง ๆ ที่มารวมกันเข้าเป็นชีวิตนั่นเอง แต่ละส่วนก็เป็นผลมาจากการมีส่วนประกอบอื่น ๆ มารวมกันเข้า เช่นเดียวกัน ดังนั้น สิ่งที่เราเรียกว่า ส่วนประกอบแต่ละส่วนนั้น แท้จริงแล้วก็ไม่ได้มีตัวตนของมัน จริง ๆ เป็นแต่เพียงการประกอบกันเข้าอย่างเหมาะสมของส่วนต่าง ๆ เท่านั้น ดังเช่น “รถ” เมื่อนำ ส่วนประกอบต่าง ๆ มาประกอบเข้าด้วยกันตามแบบที่กำหนด ก็บัญญัติเรียกกันว่า “รถ” แต่ถ้าแยก ส่วนประกอบทั้งหมดออกจากกัน ก็จะหาตัวตนของรถไม่ได้ มีแต่ส่วนประกอบทั้งหลาย ซึ่งมีชื่อเรียก ต่าง ๆ กันจำเพาะแต่ละอย่างอยู่แล้ว คือ ตัวตนของรถมิได้มีอยู่ต่างหากจากส่วนประกอบเหล่านั้น มีแต่เพียงคำบัญญัติว่า “รถ” สำหรับสภาพที่มารวมตัวกันเข้าของส่วนประกอบเหล่านั้น แม้ ส่วนประกอบแต่ละอย่าง ๆ นั้นเอง ก็ปรากฏขึ้นโดยการรวมตัวกันเข้าของส่วนประกอบเหล่านั้น<sup>๒</sup>

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ จึงจำเป็นต้องรู้ความเป็นมาของชีวิต ความสำคัญและลักษณะ ของชีวิตมนุษย์ทั้งด้านกายภาพและจิตใจ และด้านอื่น ๆ เพื่อให้เข้าใจชีวิตมนุษย์ว่ามีความเป็นมา และความสำคัญอย่างไร เป็นการมองกระบวนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ได้อย่างชัดเจน ซึ่งจะ ก่อให้เกิดความเข้าใจถึงวิธีการดำเนินชีวิตของมนุษย์แต่ละคน ตามสถานภาพ บทบาท ตำแหน่งและ หน้าที่

สำหรับพุทธปรัชญามีทัศนะเกี่ยวกับการกำเนิดของชีวิตและชีวิตหลังความตายว่า เป็นผลของ การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติของโลกและจักรวาล ผนวกกับการกระทำของสัตว์ที่อาศัยอยู่ ส่วนชีวิต หลังความตายเชื่อว่าชีวิตมิได้สิ้นสุดด้วยความตายที่เห็นในชาตินี้ จิตหรือวิญญาณที่ยังดำเนินต่อไปใน

<sup>๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓.

ลักษณะของการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่าง ๆ ที่เป็นสุขบ้าง (สุคติภูมิ) เป็นทุกข์บ้าง (ทุคติภูมิ) ตามผลแห่งการกระทำ (กรรม) ของตน และอุดมคติสูงสุดของชีวิต คือ การพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด (นิพพาน)

### ๒.๑.๑ ความหมายการดำเนินชีวิต

สังขรณ์ที่ว่า ชีวิตเป็นผลมาจากการมีส่วนต่าง ๆ มาประกอบกันเข้า และแต่ละส่วนก็มีส่วนประกอบย่อยของตนอีกมากมาย สะท้อนแนวคิดสำคัญของพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับโลกและชีวิตว่า สิ่งทั้งหลายที่เราบัญญัติเรียกว่า คน สัตว์ สิ่งของต่าง ๆ นั้น ไม่ได้มีอยู่ เป็นอยู่ โดยตัวของมันเอง แต่มีอยู่ เป็นอยู่ เพราะมีปัจจัยต่าง ๆ มาประกอบกันเข้า หรือ มีอยู่เป็นอยู่ โดยอิงอาศัยสิ่งอื่น ไม่ใช่ด้วยตัวของมันเอง นั่นก็คือ สิ่งทั้งหลาย เป็นทั้งผลที่เกิดมาจากสิ่งอื่น และในขณะเดียวกันตัวมันเองก็เป็นเหตุปัจจัยของสิ่งอื่นด้วย เพราะมีสภาพเช่นนี้เอง สิ่งทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์หรือสิ่งของล้วนไม่มีตัวตนของมันอย่างเป็นอิสระ ต้องมีการดำเนินเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นี่เป็นสังขรณ์ที่เป็นกฎสากลและเป็นอภิปรายที่เกิดขึ้นจริงกับทุกสิ่งในโลกนี้

การมีอยู่เป็นอยู่ของสิ่งทั้งหลาย เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องแบบอิงอาศัยกันและกัน ตรงกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาในเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นคำสอนที่แสดงให้เห็นถึงกระแสของชีวิต ตั้งแต่เกิดจนตายอย่างละเอียด โดยชี้ไปที่สาเหตุหรือปัจจัยตัวสำคัญที่เป็นเหตุให้กระแสชีวิตไหลไปอย่างต่อเนื่อง ไม่รู้จบ นั่นคือ อวิชชา ซึ่งหมายถึง ความไม่รู้ความจริงของชีวิต เพราะไม่รู้ความจริงจึงทำให้สิ่งต่าง ๆ เกิดดับ ๆ เป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน เพื่อให้เข้าใจชัดเจนขึ้นท่านพุทธทาสภิกขุ มักจะใช้คำว่า อิทัปปัจจยตา ซึ่งเป็นชื่อหนึ่งของ ปฏิจจสมุปบาท แปลว่า “การประชุมปัจจัยของสิ่งเหล่านี้” ส่วนอิทัปปัจจยตา แปลว่า “ภาวะที่มีอันนี้ ๆ เป็นปัจจัย” ซึ่งว่าด้วยการเกิดการดับของสิ่งทั้งหลาย ว่ามีปัจจัยเป็นเหตุ คือ “เพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น และเพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงดับไป”<sup>๓</sup> ถ้าจะกล่าวเสียใหม่ในทางกลับกันก็ได้ว่า “การที่สิ่งนี้เกิดก็เพราะมีสิ่งนี้ และการที่สิ่งนี้ดับไปก็เพราะไม่มีสิ่งนี้” สิ่งนี้ ตัวแรกนั้น ถ้ากล่าวแบบวิทยาศาสตร์ก็คือ อะไรก็ได้ที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สิ่งอื่นเกิดขึ้นหรือมีอยู่เป็นอยู่ได้ นั่นเอง

กล่าวในแง่ของชีวิต การที่ชีวิตเกิดขึ้นและดำรงอยู่ ก็เพราะอาศัยปัจจัยต่างๆ ที่เหมาะสมมารวมกัน ปัจจัยเหล่านั้นมีทั้งที่เป็นปัจจัยภายใน (ทั้งรูปธรรมและนามธรรม) และปัจจัยภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่เกิดในใจ)

ความเชื่อที่ว่า ชีวิตถูกสร้างโดยอำนาจเหนือธรรมชาติ พุทธศาสนาปฏิเสธแต่ให้ทัศนะว่า ชีวิตเกิดมาจากการมีปัจจัยหลายอย่างประกอบกันเข้าอย่างเหมาะสม ไม่มีอำนาจเหนือธรรมชาติที่มาสร้างชีวิต ไม่ว่าจะเรียกอำนาจนั้นว่า พระผู้เป็นเจ้า พระพรหม หรือเรียกชื่อเป็นอย่างอื่นก็ตาม

สิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของก็ตาม ยังมีอยู่เป็นอยู่ในรูปของกระแส นั่นคือ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนดำรงอยู่ หรือเป็นไป ในรูปของกระบวนการ ที่มีการเกิดและการดับ สลับกันไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย การเกิดดับของส่วนประกอบทั้งห้าของชีวิต (ขันธ ๕) นั่นก็เช่นเดียวกัน แต่

<sup>๓</sup>พุทธทาสภิกขุ, เรื่องสำคัญที่สุดสำหรับพุทธบริษัทปฏิจจสมุปบาท, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันลือธรรม, พ.ศ. ๒๕๔๓), หน้า ๘.

เป็นกระบวนการที่ละเอียด ยากที่จะสังเกตได้ทันในแต่ละขณะ จึงดูเหมือนว่าชีวิตในแต่ละขณะนั้น เป็นสภาพที่คงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง แต่ความจริงแล้ว นี่คือการเกิดการเกิดดับที่สลับกันไปไม่ขาดสาย

ดังอุปมาเหมือนกระบวนการเกิด-ดับ สลับกันไปของชีวิตว่า ชีวิตเหมือนกับกระบวนการลุกไหม้ของตะเกียง แสงตะเกียงที่มองเห็นสุกสว่างเสมือนว่าคงที่อยู่นั้น เป็นผลมาจากปัจจัยหลายอย่าง ประกอบกัน กล่าวคือ ในตัวมันเองก็มีน้ำมันและไส้ตะเกียง นอกตัวมันก็มีเรื่องของก๊าซออกซิเจน และประกายไฟที่มาจากไฟติด เปลวไฟที่ติดและลุกไหม้อยู่ นั้น ปรากฏให้เห็นเสมือนว่าเป็นสิ่งคงที่ แต่ที่จริงในเปลวไฟของตะเกียงนั้น มีการเกิดดับ เกิดดับ ของไฟที่ไหม้อ่อนของน้ำมันและไส้ตะเกียงแต่ละอณู สลับและต่อเนื่องกันไป トラบเท่าที่น้ำมันและไส้ตะเกียงยังมีอยู่ เมื่อไฟไหม้ที่อณูหนึ่งก็จะเกิดเปลวไฟสว่างอยู่ ช่วงนี้นับเป็นการเกิดขึ้น และดำรงอยู่ แต่เมื่ออณูนั้นถูกไฟไหม้หมด แสงสว่างจากการไหม้อ่อนนั้นก็หมดไป ช่วงนี้เป็นการดับ ถ้าน้ำมันและไส้ตะเกียงยังไม่หมด ยังคงมีเหตุปัจจัยอยู่ ก็จะมีเชื้อใหม่ถูกไหม้ต่อไปอีก โดยนัยนี้ กระบวนการ เกิดดับ เกิดดับ ก็จะต่อเนื่องกันไป กระบวนการนี้เป็นไปไม่ขาดสายและรวดเร็ว จนยากที่จะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในรูปของการเกิด-ดับที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะได้ ภาพที่เห็นจึงเป็นอะไรที่คงที่ อย่างน้อยก็ชั่วเวลาหนึ่ง การดำรงอยู่หรือการดำเนินของชีวิตที่เห็นก็เป็นเช่นเดียวกัน

ดังนั้น การดำเนิน หมายถึง กระบวนการทำงานที่ให้ไปไปตามลักษณะของงานเพื่อนำไปสู่วัตถุประสงค์ เพื่อให้การงานนั้นสำเร็จตามที่ต้องการ พระพุทธศาสนาได้แบ่งชีวิตออกเป็น ๒ ระดับ คือชีวิตที่มีจิตวิญญาณและชีวิตที่ไม่มีจิตวิญญาณ และชีวิตทั้ง ๒ ระดับมีลักษณะรวม คือ มีการเกิดและการเจริญเติบโต ดังอธิบายในอรรถกถาพระวินัยว่า เพราะเกิดและเจริญเติบโต จึงชื่อว่า เป็นคือ มีชีวิต ดังนั้น ชีวิต คือ สิ่งที่มีการเกิด การเจริญเติบโตและการตาย ชีวิตที่มีจิตวิญญาณ รวมเรียกว่า สัตว์ แบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ โอปปาทิกะ มนุษย์ และดิรัจฉาน และชีวิตที่ไม่มีวิญญาณ ได้แก่ ต้นไม้และพืชต่าง ๆ รวมเรียกว่า ภูตคาม หรือ พืชคาม<sup>๕</sup>

เมื่อกล่าวเฉพาะถึงชีวิตความเป็นมนุษย์ ชีวิตจึงเป็นกระบวนการทางกายและจิต ซึ่งเกิดขึ้นและดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ดังนั้น การมีชีวิตเป็นมนุษย์จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเป็นประการที่ ๑ ว่า ความได้อัตภาพเป็นมนุษย์เป็นการยาก (กิจโณ มนุสฺสสปฏิลาโ) การเกิดเป็นมนุษย์นั้นยากเป็นอย่างยิ่งดังนั้น พวกเราทุกคนจึงเป็นบุคคลที่โชคดีอย่างมหาศาล เพราะการที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก พระอรรถกถาจารย์ ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกับเอาเตาตาดอบอดตัวหนึ่ง โยนไปในทะเลที่เต็มไปด้วยคลื่นลม แล้วมีแอกเล็ก ๆ ขนาดพอที่จะสวมหัวเตาได้ทิ้งเอาไว้ในทะเลนั้นด้วย ประมาณร้อยปี เตาดังนั้นลอยขึ้นมาครั้งหนึ่ง ร้อยปีลอยขึ้นมาครั้งหนึ่ง ถ้าบังเอิญหัวเตาสวมแอกเมื่อไร ก็คือบุคคลหนึ่งที่มีโอกาสจะได้เกิดมา ประการที่ ๒ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายเป็นอยู่ยาก (กิจฉิ มจฺจฺจฺนชีวิติ)<sup>๖</sup> การที่จะรักษาชีวิตให้อยู่รอดมาได้ก็แสนยาก เพราะชีวิตเรามีแค่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตายแล้ว หรือว่าเกิดเป็นตัวเป็นตนแล้ว แต่ก็

<sup>๕</sup> สุเขาวรรณ พลอยชุม, **พุทธปรัชญา ในสูตตันตปิฎก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯพหุพหุพานคร : ห้างหุ้นส่วนบางกอกบล็อก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓.

<sup>๖</sup> ชุ.ธ.อ. ๔๒/๒๗๕.

<sup>๖</sup> ชุ.ธ.อ. ๔๒/๒๘๐.

โดนทำแท้งไปเป็นจำนวนมากอย่างที่เห็นข่าวกัน จึงเห็นได้ว่า การเอาชีวิตรอดในสังคมนี้เป็นเรื่องที่ยากอย่างยิ่ง ประการที่ ๓ พระองค์ตรัสว่า การฟังพระสัทธรรมเป็นของยาก (กัจจัน สทฺธมฺมสฺสวณฺ) <sup>๗</sup> การที่จะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าก็แสนยาก ถ้ายิ่งในตอนท้ายของพระพุทธศาสนา ขนาดขอฟังธรรมแค่ประโยคเดียว ก็ไม่มีใครสามารถที่จะบอกได้ ถ้าเกิดในช่วงที่โลกว่างพระพุทธศาสนา ไม่มีศีล ไม่มีธรรมเลยก็ยิ่งแย่งเข้าไปใหญ่ และประการสุดท้ายสิ่งที่ลำบากที่สุด ก็คือ การอุปบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นการยาก (กัจจโณ พุทฺธานมฺบุปฺปาโท) <sup>๘</sup> การเกิดของพระพุทธเจ้านั้นยากที่สุดอย่างน้อยต้อง ๔ อสงไขยกับแสนมหากัป กว่าที่พระองค์จะมาสร้างบารมีแล้วบรรลุเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ดังนั้น แต่ละชีวิตจึงดิ้นรนต่อสู้ทุกอย่าง เพื่อเอาชีวิตรอด เพราะทุกอย่างจะยังมีความหมายก็เพราะยังมีชีวิต หากไร้ชีวิตเสียแล้ว ทุกอย่างก็ไร้ความหมาย ทุกชีวิต จึงพยายามรักษาชีวิตไว้ให้ยืนยาวที่สุด ให้ปลอดภัยที่สุด และให้สุขสบายที่สุด ยิ่งกว่านั้นยังปรารถนาให้มีชีวิตยืนยาวหลังจากตายไปแล้วอีกด้วย เช่นขอให้ไปเกิดในสวรรค์และนิพพาน เพื่อให้ชีวิตมีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนมีความสุขถึงที่สุดชั่ววินาที เพราะฉะนั้น ชีวิตจึงมีคุณค่าสำคัญที่สุด เป็นที่หวงแหนมากที่สุดของแต่ละชีวิต <sup>๙</sup> ทั้งกายและจิตต่างอาศัยกันและกันทำหน้าที่ดำเนินชีวิตต่อไปจนกว่าจะแตกดับไป

คำว่า “ชีวิต” นักปราชญ์ได้ให้ความหมายไว้หลายทัศนะ ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายของชีวิตไว้ว่า ความเป็น, ตรงข้ามกับความตาย <sup>๑๐</sup>

ชีวิตในพจนานุกรมบาลี-ไทย หมายถึง ชีวิต (ของแต่ละคน), เวลาชีวิตดำรงอยู่, ช่วงของชีวิต, การเป็นอยู่, การดำรงชีพ <sup>๑๑</sup>

ท่านพุทธทาสกล่าวว่า ชีวิต หมายถึง ชั้น ๕ ที่ประกอบด้วยกายกับใจ ทั้งสองอย่างยังเนื่องกันอยู่ อาศัยกันอยู่ เป็นไปได้ก็ยังมีชีวิต ชีวิตไม่ใช่ตัวเพราะกายก็มีใจตัว ใจก็มีใจตัว <sup>๑๒</sup>

ในทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์ ท่านให้ความหมายของ “ชีวิต” ไว้ว่า ชีวิตของมนุษย์ประกอบไปด้วยรูปนาม หรือกายกับใจ กายใจรวมกันเข้าเราก็ยังเป็นคนมีชีวิต กายใจแยกออกจากกันก็หมดชีวิต จึงกล่าวได้ว่า ชีวิตคือการรวมอยู่ของกายกับใจ กายกับใจต้องอาศัยการบำรุงปรุงแต่ง ถ้าขาดการบำรุงปรุงแต่งก็เป็นกายใจที่ไม่สมบูรณ์ <sup>๑๓</sup>

<sup>๗</sup> ขุ.ธ.อ. ๔๒/๒๘๐.

<sup>๘</sup> ขุ.ธ.อ. ๔๒/๒๘๐.

<sup>๙</sup> พัน ดอกบัว, พุทธปรัชญาแห่งชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๐), หน้า ๘๖.

<sup>๑๐</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖), หน้า ๓๘๓.

<sup>๑๑</sup> มูลนิธิภูมิพลโลกิกขุ, พจนานุกรมบาลี-ไทยฉบับภูมิพลโลกิกขุ พ.ศ. ๒๕๓๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลโลกิกขุ, ๒๕๓๖), หน้า ๕๕.

<sup>๑๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, ชีวิตคือชั้น ๕, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๘.

<sup>๑๓</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), ธรรมครองชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๐) หน้า ๑๒.

ส่วนพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า “สำหรับคนทั่วไป ความหมายของชีวิต อยู่ที่ชีวิตในทางปฏิบัติ หรือชีวิตที่ดำเนินอยู่เป็นประจำในแต่ละวัน ซึ่งได้แก่การติดต่อเกี่ยวข้องกับโลก สิ่งที่ทำให้ความหมายแก่ชีวิตก็คือการติดต่อเกี่ยวข้องกับโลก พูดสั้น ๆ ว่า ชีวิตตามความหมายของมนุษย์ คือ ชีวิตโดยความสัมพันธ์กับโลก ชีวิตในทางปฏิบัติหรือชีวิตโดยความสัมพันธ์กับโลกนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ภาค แต่ละภาคมีระบบการทำงานซึ่งอาศัยช่องทางที่ชีวิตจะติดต่อเกี่ยวข้องกับโลกได้ ซึ่งเรียกว่า ทวาร (ประตู, ช่องทาง) ดังนี้

๑. ภาครับรู้และเสพเสวยโลก อาศัยทวาร ๖ (ผัสสทวาร) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับรับรู้และเสพเสวยโลกซึ่งปรากฏแก่มนุษย์โลก ลักษณะและอาการต่าง ๆ ที่เรียกว่า อารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

๒. ภาคแสดงออกหรือกระทำต่อโลก อาศัยทวาร ๓ คือ กายทวาร วจิทวาร และมโนทวาร สำหรับกระทำต่อโลก มีการแสดงออก ๓ ทางเช่นกันคือ ๑) การกระทำ (กายกรรม) ๒) การพูด (วจีกรรม) และ ๓) การคิด (มโนกรรม)”<sup>๑๔</sup>

การดำเนินชีวิตเป็นการดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด และเพื่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต แล้วพยายามทำชีวิตของตนให้มีความสุข กระบวนการหาความสุขของมนุษย์ คือ เกิดความอยากขึ้น แล้วทำการต่าง ๆ เพื่อสนองความอยาก เมื่อได้ตามความต้องการ ทำให้ความอยากสงบระงับลง ชีวิตจึงมีความสุขเป็นพื้นฐาน<sup>๑๕</sup> การดำเนินชีวิตจึงเป็นการปฏิบัติงานใหญ่ที่มีความสำคัญ เป็นวิถีทางที่จะนำชีวิตไปสู่เป้าหมาย ตามทัศนคติความเชื่อหรือตามอุดมคติของตนโดยอาศัยปัจจัยอื่น ๆ ที่มีส่วนร่วม และจะประสบผลสำเร็จได้ จากตัวบุคคล คือ สติปัญญา ความเที่ยงธรรม ความเมตตา ความกล้าหาญ และความเข้มงวดเด็ดขาด<sup>๑๖</sup>

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ชีวิต คือ สิ่งที่มีการเกิดขึ้น การเจริญเติบโตและการตาย ซึ่งประกอบกันเข้าด้วยกายและใจที่เนื่องอาศัยกันและกันอยู่ที่ยังมีลมหายใจ เพื่อการดิ้นรนต่อสู้ เพื่อความอยู่รอด เพื่อความมั่นคงและความปลอดภัยในการนำชีวิตไปสู่เป้าหมาย เพราะชีวิตไม่ใช่ตัว เพราะกายก็มีไข่อตัว ใจก็มีไข่อตัว

### ๒.๑.๒ ลักษณะการดำเนินชีวิต

คำว่า “ชีวิต” ในพุทธปรัชญา มีองค์ประกอบใหญ่ ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นรูปธรรม กับส่วนที่เป็นนามธรรม ซึ่งเป็นเรื่องของกายกับเรื่องของจิต องค์ประกอบใหญ่ทั้งสองส่วนนี้ รวมอยู่ในสิ่งที่เรียกว่า ชั้น ๕ อันประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ<sup>๑๗</sup> ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายขยายความถึงชั้น ๕ ไว้ในหนังสือพุทธธรรม ดังนี้

<sup>๑๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ*, อ่างแล้ว, หน้า ๒๘.

<sup>๑๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔๔.

<sup>๑๖</sup> เฉลียว เอี่ยมตระกูล, *ปรัชญาชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : พรินต์เฮาส์, ๒๕๔๑), หน้า ๓๓.

<sup>๑๗</sup> อภ. วิ. ๓๗/๑/๑.



๑. รูป คือ ส่วนประกอบที่เป็นด้านกายภาพหรือด้านรูปธรรมทั้งหมด โดยสรุปก็คือ ร่างกาย และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า คือ ส่วนที่เป็นสสารและพลังงานฝ่าย วัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารและพลังงานเหล่านั้น

๒. เวทนา คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึก ซึ่งเกิดจากการได้สัมผัสผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และทางใจ ความรู้สึกนั้นอาจมีหลากหลาย เช่น ความรู้สึกร้อน หนาว อบอุ่น เจ็บปวด ผ่อนคลาย ฯลฯ กล่าวรวม ๆ ได้ว่า เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์

๓. สัญญา คือ การกำหนดรู้ การจำได้ และการแยกแยะความแตกต่างของสิ่งที่รับเข้ามาทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ ได้ เป็นอาการที่ใจรับรู้และสามารถบอกได้ว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นอะไร อันเป็นเหตุให้จำสิ่งนั้น ๆ ได้ เช่น จำรูปร่าง สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอาการต่าง ๆ ได้

๔. สังขาร คำว่า สังขาร ในกรณีนี้ไม่ได้หมายถึงเรื่องของร่างกายที่เป็นเนื้อหนัง คือ ไม่ใช่ส่วนที่เป็นรูปธรรมหรือกายภาพ อย่างที่เข้าใจกันทั่วไป แต่เป็นเรื่องของจิตหรือเกี่ยวกับจิตมากกว่า ความหมายในที่นี้จึงหมายถึง “สภาพที่ปรุงแต่งจิต” ให้มีลักษณะต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว หรือเป็นกลาง ๆ (ไม่ดี ไม่ชั่ว) ก็ได้ ทั้งนี้ โดยมี เจตนา เป็นตัวนำ กล่าวอย่างง่าย ๆ สังขารนี้คือ ความนึกคิด ซึ่งอาจจะเป็นด้านดี ไม่ดี หรือเป็นกลาง ๆ ก็ได้

๕. วิญญาณ ในที่นี้ก็ไม่ใช่ออย่างเดียวกับสิ่งที่คนเชื่อกันทั่วไปว่า เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวคนเมื่อยังมีชีวิต และเมื่อตายแล้วก็ลอยไปในภพภูมิต่าง ๆ แต่วิญญาณในที่นี้ หมายถึง การรับรู้อารมณ์ โดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และทางใจ คือ รู้โดยผ่านทาง การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้มรส การรับสัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ<sup>๑๔๔</sup>

ส่วนประกอบทั้ง ๕ ข้างต้นนั้น ส่วนที่เป็นรูปธรรมหรือกายภาพ มีอยู่เฉพาะในชั้น ๕ ข้อที่ ๑ (รูป) ที่เหลืออีก ๔ ข้อ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้น เป็นนามธรรม

ชีวิตที่ประกอบด้วยชั้น ๕ นี้ เป็นชีวิตในระดับที่คนทั่วไปมักไม่ได้สังเกตเห็น หรือไม่ได้ตระหนัก เพราะการดำเนินไปและการทำหน้าที่ของส่วนประกอบแต่ละส่วน เป็นกระบวนการที่ละเอียดอ่อน สังเกตรู้ได้ยาก แม้การทำหน้าที่ของส่วนที่เป็นรูปธรรม เช่น การทำงานของอวัยวะภายในบางส่วน เราแทบไม่สามารถสังเกตได้เลย เพราะทุกอย่างดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติ ต่อเมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับอวัยวะส่วนนั้น ๆ จึงจะสามารถสังเกตหรือใส่ใจอยากจะได้ ไม่ต้องพูดถึงการทำหน้าที่ของส่วนที่เป็นนามธรรมก็ได้

ความไม่เข้าใจหรือมองไม่เห็นชีวิตในความหมายที่ว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่จากการประกอบกันเข้าของส่วนต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ แต่เข้าใจหรือมองเห็นชีวิตเฉพาะในความหมายด้านปฏิบัติมากกว่า คือ ส่วนใหญ่เรารับรู้ชีวิตหรือตระหนักในการมีอยู่ของชีวิตเมื่อได้สัมผัสกับโลกภายนอกมากกว่า ชีวิตของคนเราสัมพันธ์กับโลกภายนอกโดยผ่านระบบ ๒ ระบบ คือ ระบบที่เป็นประตูแห่งการรับรู้ และ ระบบที่เป็นประตูแห่งการแสดงออก

ระบบแรก (ระบบการรับรู้) ประกอบด้วยช่องทางการรับรู้ ๖ ช่องทาง (เรียกว่า “ทวารทั้งหก” ก็ได้) คือ ตา เป็นช่องสำหรับรับรู้รูปหรือสี และทรวดทรงของวัตถุสิ่งของต่าง ๆ หู รับรู้เสียง

<sup>๑๔๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, อ่างแล้ว, หน้า ๑๔.

จุมก รับรู้กลิ่น ลิ้น รับรู้รส กาย รับรู้การสัมผัส และ ใจ รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ช่องทางทั้งหกนี้ พุทธศาสนาเรียกว่า “อายตนะ” แปลว่า “ช่องทางเชื่อมต่อให้เกิดความรู้หรือการรับรู้”

ระบบที่สอง (ระบบการแสดงออก) นั้น ประกอบด้วยช่องทางหลัก ๓ ช่องทาง คือ กาย วาจา และ ใจ โดยผ่านช่องทางทั้งสามนี้ คือ การทำ การพูด และการคิด หรือกายกรรม วาจากรรม และ มโนกรรม

จะเห็นว่า ทั้งช่องทางการรับรู้และช่องทางการแสดงออก ต่างก็ขึ้นอยู่กับชั้น ๕ ถ้าไม่มีการรวมกันของชั้น ๕ นั้น คือ ไม่มีชีวิต และช่องทางเหล่านี้ก็ไม่มีได้

ชีวิตในส่วนที่เกี่ยวกับการสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยการรับรู้และการแสดงออก ดังกล่าวมานี้ คือ ชีวิตที่คนทั่วไปตระหนักรู้ว่า วันหนึ่ง ๆ ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนหลับไปในตอนกลางคืน สิ่งทีประจักษ์ มีแต่เรื่องที่สัมพันธ์กับโลกภายนอกด้วยการรับเข้ามา หรือมีขณะนั้นก็แสดงออกไป จนดูเหมือนว่าส่วนที่สัมพันธ์กับโลกภายนอกนี้ คือส่วนที่เป็นชีวิตจริงและสำคัญที่สุด แต่แท้จริงแล้วนี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น

ความจริงของชีวิต เป็นไปไม่ได้ที่จะไม่เข้าไปสัมพันธ์กับโลกภายนอก เมื่อมีการเกี่ยวข้องกับโลกภายนอก ก็จะมีเรื่องของค้นหาและอุปาทานตามมา ก็แล้วอะไรเล่า ที่จะทำให้ชีวิตไม่ตกอยู่ในกระแสแห่งค้นหาและอุปาทานซึ่งเป็นที่มาแห่งทุกข์ ในเรื่องนี้พุทธศาสนาชี้ว่า ควรฝึกมองสิ่งทั้งหลายตามภาวะของมัน คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลาย “ตามที่เป็น” ไม่เอาตัณหาอุปาทานเข้าไปจับ อันเป็นเหตุให้มองเห็นตามที่ยากหรือไม่อยากให้มันเป็น

จึงสรุปได้ว่า ชีวิตในทัศนะของพุทธศาสนา เป็นผลของการมีส่วนร่วมประกอบห้าส่วน (ชั้น ๕) มารวมกันเข้า โดยมีความสัมพันธ์แบบอิงอาศัยกัน ส่วนประกอบทั้งห้านี้ มีทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ชีวิตในความหมายนี้ เป็นชีวิตบริสุทธิ์ คือ ยังไม่มีเรื่องอื่นจากภายนอก หรือแม้แต่เรื่องของความรู้สึกว่าเป็นตัวเราเข้ามาเกี่ยวข้อง ชีวิตในมุมมองนี้ ไม่ใช่ชีวิตที่คนส่วนมากเข้าใจกัน คนส่วนมากเข้าใจชีวิตหรือมองเห็นชีวิตในด้านที่เข้าไปสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยผ่านช่องทางแห่งการรับรู้ และช่องทางแห่งการแสดงออกหลายช่องทาง มนุษย์จะมีความเป็นอยู่ดีได้ จะต้องดำเนินชีวิตเป็น คือ รู้จักดำเนินชีวิตนั่นเอง ถ้าใครรู้จักดำเนินชีวิต ชีวิตนั้นก็จะเป็นชีวิตที่ดีงาม เป็นชีวิตที่พัฒนาเจริญก้าวหน้า ประสบประโยชน์สุข แต่ถ้าดำเนินชีวิตไม่เป็น ก็มีแต่ขาดทุนและประสบแต่ความทุกข์ และความเสื่อม ฉะนั้นจะต้องรู้จักดำเนินชีวิตหรือดำเนินชีวิตเป็น ถ้าดำเนินชีวิตถูกต้อง ก็ไม่มีทุกข์ ไม่เดือดร้อน และจะมีแต่ความสงบสุขอย่างมั่นคง ดังคำสอนของพระพุทธศาสนาที่สอนให้รู้จักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดังนี้

๑. การดำเนินชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา กล่าวโดยสรุปมี ๓ ชั้น

๑) ชั้นพื้นฐาน คือ ระดับศีล

๒) ชั้นกลาง คือ การฝึกสมาธิขั้นสูง

๓) ชั้นสูง คือ การฝึกปัญญาให้แก่กล้า จนหลุดพ้นอวิชชา ตัณหา อุปาทาน<sup>๑๙</sup>

๒. การดำเนินชีวิตตามหลักการประพฤติปฏิบัติต่อชีวิต แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

<sup>๑๙</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ธรรมดุษฎี**,

๑) การดำเนินชีวิตในทางกุศลกรรม ได้แก่ การสร้างกรรมดี ในระดับต่าง ๆ เหล่านี้ ทางกาย วาจา และใจ ที่ดี

๒) การดำเนินชีวิตในทางอกุศลกรรม คือ การดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยทุจริตทั้ง ๓ ทาง คือ ทั้งกาย วาจา และใจ<sup>๒๐</sup>

๓. การดำเนินชีวิตตามหลักการพัฒนาชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับหลักคำสอนของ พระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วย ๒ ส่วน คือ

๑) เป็นหลักความจริง ซึ่งถือว่าเป็นหลักคำสอนที่สำคัญของพระพุทธศาสนา

๒) เป็นจริยธรรม ซึ่งหมายความว่า เป็นธรรมที่ควรประพฤติและปฏิบัติ การกระทำ และความคิดที่ถูกต้อง เหมาะสม การทำหน้าที่ของตนอย่างสมบูรณ์<sup>๒๑</sup>

๔. การดำเนินชีวิตตามแนวคิดในเรื่องการตายแล้วเกิด แนวความคิดนี้มีสิ่งที่บ่งบอกว่าตาย แล้วเกิดมีอยู่ ๒ ประเภท คือ

๑) การเกิดแล้วตายแบบข้ามภพข้ามชาติ พระพุทธเจ้าตรัสถึงญาณที่สามารถทำให้ พระองค์เองระลึกชาติหนหลังของตน และรู้ถึงการจุติ และการเกิดของสัตว์โลกทั้งหลายนั้นได้ หรือ จากชาตกทั้งหลายที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในตอนท้ายว่า บุคคลในชาตกตัวละครในชาตกเป็นใครบ้าง สิ่งเหล่านี้แสดงว่า ตายแล้วเกิด แล้วแต่ว่าจะเกิดเป็นอะไรในสุคติภูมิ หรือ ทุกคติภูมิ คนที่ยังเชื่อว่าตาย แล้วเกิดอีกจะต้องเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม และจะยังหมั่นประกอบความดีในการดำเนินชีวิตให้อยู่ใน กรอบของศีลธรรมอยู่ ย่อมจะดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท รู้จักเตรียมการเพื่ออนาคต หลังจากตาย ไปสู่โลกอื่น<sup>๒๒</sup>

การเชื่อเรื่องตายแล้วเกิดนั้นเป็นหลักการทางพระพุทธศาสนา ส่วนจะเกิดเป็นอะไร อยู่ในสุคติหรือทุกคติ ย่อมแล้วแต่กรรมที่ตนเองกระทำไว้ทั้งกุศลกรรม อกุศลกรรม ดังมีตัวอย่างให้เห็น ทั้งในพุทธประวัติ และในชาตกที่เป็นเรื่องการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ ก่อนจะเกิดมาเป็น เจ้าชายสิทธัตถะ

การไม่เชื่อเรื่อง นรก สวรรค์ จัดเป็นความเห็นผิดเหมือนกัน มีคัมภีร์ทาง พระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ที่ได้ยืนยันความมีอยู่จริงแห่งนรก สวรรค์ ในโลกหน้า คือ หลังจากที่ยาย ไปแล้วย่อมไปสู่คติ ตามกรรมที่ได้กระทำไว้ คนที่ไม่เชื่อเรื่อง นรก สวรรค์ ยังไม่ถือว่าเป็นคนเลว ถ้ายัง

<sup>๒๐</sup> ปิ่น มุฑกันต์, **มงคลชีวิต ภาค ๑**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๖๘.

<sup>๒๑</sup> วุฒิน อินทสระ, **จริยศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๑๘), หน้า ๒๙๕.

<sup>๒๒</sup> พระสุนทรโวหาร ภูมิล (สมมติ), “ความสัมพันธ์เรื่องการตายแล้วเกิดกับการดำเนินชีวิตตาม แนวพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๙, หน้า ๖๙.

ไม่ได้ทำความเลว แต่ความไม่เชื่อ ไม่มีประโยชน์แก่เขา มีแต่จะเกิดโทษแก่เขา เช่น อาจจะทำชั่วได้ เมื่อแน่ใจว่าไม่มีใครรู้ใครเห็น ความกลัวบาปกรรมจึงมีน้อย<sup>๒๓</sup>

๒) การเกิดและการตายแบบชั่วขณะจิต คือ การเกิดดับของจิตที่มีการสืบต่อเป็นสันตติ ดังนั้น ชีวิตจึงเป็นของน้อย ด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ ชีวิตน้อยเพราะตั้งอยู่น้อย ๑ ชีวิตน้อยเพราะมีกิจน้อย ๑ ชีวิต อรรถภาพ สุข และทุกข์ทั้งหมด เป็นธรรมประกอบพร้อมกันกับจิตดวงเดียว ขณะย่อมเป็นไปพลัน เทวดาเหล่าใดย่อมดำรงชีวิตอยู่ตลอด ๘๔,๐๐๐ กัป เทวดาแม่เหล่านั้นย่อมไม่เป็นผู้ประกอบด้วยจิต ๒ ดวงเป็นอยู่เลย ชั้นเหล่าใดของสัตว์ที่ตายหรือของสัตว์ที่เป็นอยู่ในโลกนี้ดับแล้ว ชั้นเหล่านั้นทั้งปวงเทียบเป็นเช่นเดียวกัน ดับไปแล้ว มิได้สืบเนื่องกัน ชั้นเหล่าใดที่จะแตกไปในอนาคตเป็นลำดับ ชั้นทั้งหลายมาโดยสภาวะไม่ปรากฏ แตกแล้วก็ไปสู่ที่ไม่ปรากฏ ย่อมเกิดขึ้นและเสื่อมไป เหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ ฉะนั้น<sup>๒๔</sup>

การเกิดและการตายมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันประการหนึ่ง คือ เกิดแล้วต้องตาย และตายแล้วต้องเกิด ได้แสดงไว้ในหลักของพุทธปรัชญาว่ามีอยู่จริง จึงสามารถสรุปได้ดังนี้

- ๑) เมื่อเหตุปัจจัยยังมีอยู่ การตายแล้วเกิดจึงยังจะต้องวนเวียนอยู่
- ๒) เหตุและปัจจัยที่ทำให้การตายแล้วเกิด คือ กิเลสที่ยังมีเชื้ออยู่ กิเลส นั้นคือ เหตุส่วนผล นั้น คือ การเกิดและการตาย แล้วจะหมุนวนเวียนคือ เหตุทำให้เกิดผล และผลทำให้เหตุเกิดขึ้นมาใหม่อีก วนเวียนเช่นนี้

ความเชื่อเรื่องตายแล้วเกิดแบบข้ามภพข้ามชาติ มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เพราะทำให้ไม่กล้าทำความชั่ว และยังมีประโยชน์ในภายหน้า คือ เมื่อตายจริงก็ไปรับผลบุญแห่งการทำความดี แต่ถ้าไม่เชื่อแล้วสร้างแต่ความชั่ว ก็ต้องไปรับผลบาป ส่วนความเชื่อเรื่องตายแล้วแบบชั่วขณะจิต จะทำให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน มองเห็นการสืบต่อเป็นสันตติว่า สิ่งใดเป็นโทษหรือคุณ เพราะเห็นเกิด ดับอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ไม่ประมาทในชีวิต

การเกิดตายที่กำหนดเอาอาการเกิดดับของจิตเป็นหลัก พุทธปรัชญาถือว่ามีอาการเกิดดับเป็นขณะอยู่ตลอดเวลา...เพราะโดยสภาพปรมาณู สัตว์ชื่อว่าเกิด เมื่อจิตเกิด ชื่อว่าตาย เมื่อจิตดับ เป็นกัน อย่างนี้เหมือนกันในทุกภพภูมิ..แต่เมื่อกล่าวถึง สังสารทุกข์ หรือความทุกข์ที่เกิดจากการเวียนว่ายตายเกิดอันไม่สิ้นสุดว่าเป็นสิ่งที่ทำลายให้หมดสิ้นไป พุทธปรัชญาจะมุ่งเน้นถึงการเวียนเกิดเวียนตายแบบข้ามภพข้ามชาติ มากกว่าการเกิด การตายแบบชั่วขณะจิต<sup>๒๕</sup>

จะเห็นได้ว่า ลักษณะการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องที่สำคัญ และเป็นงานใหญ่ของชีวิต ถ้าไม่มีความรู้ที่ถูกต้องหรือไม่มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน ชีวิตก็จะประสบความทุกข์ ถ้ามีความรู้ที่ถูกต้อง ชีวิตที่ประสบความสำเร็วจึงก็ขึ้นอยู่กับดำเนินชีวิตที่ต้องอาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่างเป็นตัวประกอบ เช่น สติ ขันติ ปัญญา เป็นต้น

<sup>๒๓</sup> วุฒิน อินทสระ, **หลักคำสอนสำคัญในพุทธศาสนา (พุทธปรัชญาเถรวาท)**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๘๓.

<sup>๒๔</sup> ขุ.มहा. ๖๕/๔๙/๑๗๒.

<sup>๒๕</sup> สุนทร ฦ รังษี, **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๓๓-๒๓๖.

การดำเนินชีวิตตามหลักการพัฒนาชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วย ๒ ส่วน คือ

๑) เป็นหลักความจริง ซึ่งถือว่าเป็นหลักคำสอนที่สำคัญของพระพุทธศาสนา

๒) เป็นจริยธรรม ซึ่งหมายความว่า เป็นธรรมที่ควรประพฤติและปฏิบัติ การกระทำและความคิดที่ถูกต้อง เหมาะสม การทำหน้าที่ของตนอย่างสมบูรณ์<sup>๒๖</sup>

การดำเนินชีวิตตามหลักการประพฤติปฏิบัติต่อชีวิต แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) การดำเนินชีวิตในทางกุศลกรรม ได้แก่การสร้างกรรมดี ในระดับต่าง ๆ เหล่านี้ทางกาย วาจาและใจ

๒) การดำเนินชีวิตในทางอกุศลกรรม คือ การดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยทุจริตทั้ง ๓ ทาง คือ ทั้งกาย วาจา และใจ<sup>๒๗</sup>

สรุปว่า ลักษณะการดำเนินชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา กล่าวโดยสรุปมีเพียง ๓ ขั้นตอน คือ ขั้นพื้นฐาน ต้องมีศีลควบคุมกายและวาจาให้เป็นปกติไม่ให้เกิดไปในอำนาจของกิเลส ส่วนขั้นกลาง ควรฝึกสติเพื่อให้สติมีกำลังอันจะเป็นฐานให้เกิดสมาธิ และขั้นสูงควรเจริญสติเพื่อส่งเสริมให้กำลังปัญญาในการพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงจนหลุดพ้นจากอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน

### ๒.๑.๓ จุดหมายปลายทางของชีวิต

พุทธศาสนาเชื่อว่า ชีวิตมีอยู่ เป็นอยู่ เพราะมีปัจจัยต่าง ๆ มาประกอบกันอย่างเหมาะสม และปัจจัยสำคัญก็คือ ชั้นธ ๕ ดังที่ได้แสดงมาแล้ว ตามความเชื่อนี้ ความตายก็เป็นอะไรอื่นไปไม่ได้ นอกจากคือความสิ้นไปแห่งปัจจัยเหล่านั้น หรือมิฉะนั้นก็เป็นการประกอบส่วนที่ผิดเพี้ยนไป อันเกิดจากความไม่เที่ยงและความไม่มีตัวตนของปัจจัยเหล่านั้น นี่เป็นหลักกว้าง ๆ ที่อิงอยู่กับหลักธรรมเรื่อง ไตรลักษณ์ และหลักธรรมเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท หรือ อิทัปปัจจยตา ที่ว่าด้วยความเป็นเหตุเป็นผล แบบอิงอาศัยกันของสิ่งทั้งหลาย

ความสิ้นไปแห่งเหตุปัจจัย อาจมองว่าเป็นเพียงมิติหนึ่งของความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แม้ในขณะที่ชีวิตยังมีอยู่ ความเปลี่ยนแปลงนี้ คือกระบวนการที่ทั้งความเกิดและความดับ เกิดต่อเนื่องสลับกันไป มองในแง่นี้ ในชีวิตก็มีทั้งการเกิดการดับอยู่ตลอดเวลา การเกิดและการดับ ในลักษณะเช่นนี้ไม่ได้ทำให้ชีวิตหมดไป คือ ไม่ตาย ในความหมายที่เข้าใจกันทั่วไป แต่ก็แน่นอนว่าย่อมทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปได้ทั้งในด้านรูปธรรมและนามธรรม ดังจะเห็นได้จากการที่หน้าตาและร่างกายของเราเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ถ้าถือว่าเป็นการตาย นี่ก็คือการตายจากสภาวะหนึ่งแล้วไปเกิดในอีกสภาวะหนึ่ง เช่น จากเด็กเล็กเป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่ และเป็นคนชรา เป็นต้น ในความตายแบบนี้เหตุปัจจัยแห่งชีวิตไม่ได้หมด และชีวิตก็ไม่ได้สิ้นไปจริง ๆ เพียงแต่เปลี่ยนแปลงสภาวะไปเท่านั้น

แต่ถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงชนิดที่ทำให้สิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยของชีวิตหมดไป ก็ถือว่าเป็นความตาย ตามหลักความเชื่อในพุทธศาสนา ความเปลี่ยนแปลงของเหตุปัจจัยที่ทำให้ชีวิตหมดไป (คือตาย) อาจเกิดได้ในกรณีต่อไปนี้

<sup>๒๖</sup> วุคิน อินทสระ, จริยศาสตร์, อ่างแก้ว, หน้า ๒๙๕.

<sup>๒๗</sup> ปัน มุกกันต์, มงคลชีวิต ภาค ๑, อ่างแก้ว, หน้า ๖๘.

๑. สิ้นอายุขัย (อายุขัยมรณะ) คือ ตายเพราะสิ้นอายุ ซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดมา กล่าวคือ ทุกสิ่งตกอยู่ในกฎแห่งการเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไป ชีวิตของมนุษย์ที่เกิดมานั้น แม้จะไม่มีโรคภัยหรือเหตุอื่นให้เสียชีวิตไปก่อนวัยอันควร ก็ดำรงอยู่ได้ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ถ้าจะเปรียบก็คงจะเหมือนชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ชิ้นหนึ่ง ซึ่งมีอายุการใช้งานจำกัดอยู่ระยะหนึ่ง เมื่อพ้นจากนั้นไป ชิ้นส่วนนั้นก็หมดสภาพ คือไม่สามารถทำหน้าที่ของมันได้ต่อไป ชีวิตของคนเราก็คคล้ายกัน นั่นคือมีอายุขัยที่จำกัด นอกจากนี้ อายุขัยของคนเรายังไม่เท่ากัน และเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่สนับสนุนและเอื้ออำนวยหลายด้าน เช่น ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านการแพทย์ สภาพแวดล้อมในการทำงาน และรูปแบบตลอดจนพฤติกรรมกรดำรงชีวิตเป็นต้น การตายเพราะสิ้นอายุขัยนั้น อาจเปรียบได้กับตะเกียงที่ไส้หมด แม้น้ำมันจะยังเหลืออยู่ แต่ก็ไม่สามารถจะให้เปลวไฟที่มีแสงสว่างต่อไปได้

๒. สิ้นกรรม (กัมมัคขัยมรณะ) คือ ตายเพราะสิ้นกรรม กรรมนั้นคือการกระทำซึ่งมีผลสืบเนื่องตามมา อาจเป็นกรรมที่ทำในอดีต ซึ่งอาจไกลออกไปจนถึงในอดีตชาติ หรืออาจเป็นกรรมที่ทำในปัจจุบัน เช่น การดูแลนามยเป็นต้น และอาจเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าการกระทำที่ได้ทำลงไปนั้นเป็นฝ่ายดีหรือไม่ดี กรรมที่ทำไว้นั้นมีหน้าที่ช่วยสนับสนุนรูปและนาม (ชีวิต) ในภพที่เราเกิดมา เมื่อผลกรรมสิ้นไปชีวิตก็สิ้นไป เปรียบเหมือนตะเกียงที่น้ำมันหมด แม้ไส้ตะเกียงจะยังเหลืออยู่ เปลวไฟและแสงสว่างก็หมดไป

๓. สิ้นทั้งอายุและกรรม (อุภยักขัยมรณะ) คือ ทั้งอายุขัยและกรรม สิ้นไปในเวลาเดียวกัน การตายในกรณีเช่นนี้ จะเห็นได้เช่น การตายของผู้สูงอายุที่แก่หง่อม รูปและนาม (ร่างกายและจิตใจ) หมดสภาพ อีกทั้งกรรม คือ การกระทำที่จะเป็นแรงสนับสนุนให้รูปและนามทำหน้าที่ของมัน ก็หมดไป เปรียบเหมือนตะเกียงที่ทั้งน้ำมันและไส้หมดไปด้วยกัน

๔. มีเหตุหรือกรรมอย่างอื่นมาตัดรอน (อุปจเฉทมรณะ) ทำให้ชีวิตสิ้นไปกะทันหัน ทั้งที่น่าจะอยู่ต่อไปได้ ในกรณีนี้ ทั้งอายุและกรรมยังไม่หมด แต่เกิดเหตุทำให้เสียชีวิตกะทันหัน เช่นการตายด้วยอุบัติเหตุ หรือโรคระบาดเฉียบพลันร้ายแรง ท่านเปรียบเทียบการตายในกรณีเช่นนี้เหมือนกับตะเกียงที่ทั้งน้ำมันและไส้ยังคงมีอยู่ แต่ไฟดับไปเพราะเหตุอื่น เช่น มีลมพัดมาแรง (เหตุภายนอก) จนทำให้เปลวไฟดับไป เป็นต้น

ไม่ว่าความตายจะเกิดขึ้นในกรณีใด สิ่งที่มีเหมือนกันก็คือ ในทุกกรณีล้วนมีเหตุปัจจัยที่สามารถอธิบายได้ และความตายในทุกกรณีเป็นเรื่องความเปลี่ยนแปลง

การดำเนินชีวิตอยู่ในโลก จำเป็นต้องมีจุดหมายปลายทางของการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาได้ตรัสว่า “พราหมณ์ ธรรมข้อหนึ่งซึ่งเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยึดถือประโยชน์ทั้ง ๒ คือ ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในสัมปรายภพไว้ได้ดีมีอยู่”<sup>๒๘</sup> นั่นคือ จุดหมายปลายทางของการดำเนินชีวิตมีอยู่ ๒ คือ

๑. ภูมิธรรมมีกัตถะ หมายถึง ประโยชน์ปัจจุบัน ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นขั้นต้น ขั้นธรรมดา ที่มุ่งหมายกันอยู่ในโลกนี้ มียศ มีทรัพย์ มีเกียรติ เป็นต้น

<sup>๒๘</sup> อิง.ตีก. ๓๖/๓๒๔/๖๗๕

๒. สัมปรายิกัตถะ หมายถึง ประโยชน์เบื้องต้น ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์เบื้องต้น ทิศทางในกายภาคนั้นว่า เมื่อหลังจากตายไปแล้วจะมีทิศทางเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับกรรม ถ้าเป็นกุศลกรรมหรือกรรมฝ่ายดี จะทำให้ไปเกิดในที่ดี คือ สுகคติ และถ้าเป็นอกุศลกรรม หรือกรรมฝ่ายชั่ว จะทำให้ไปเกิดในที่ไม่ดี คือ ทุกคติ และเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ตรัสอธิบายถึงลักษณะการดำเนินชีวิตตามจุดมุ่งหมายไว้ ๓ ประการ คือ

๑. ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) เป็นการดำเนินชีวิตอย่างสุจริต เพื่อให้ได้ทรัพย์ ศิลปวิทยา ยศ ไฉฉริ และความสุข มาเกื้อกูลให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเอง และผู้อื่นในปัจจุบัน ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้แสวงหาสิ่งเกื้อกูลเหล่านี้มาเป็นอันดับแรก โดยใช้หลักปฏิบัติ ๔ ประการ คือ

๑) อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือ ประกอบการงาน มีกสิกรรม พาณิชยกรรม โครักขกรรม รับราชการฝ่ายทหาร รับราชการฝ่ายพลเรือน หรือศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการงาน ประกอบด้วยปัญญาเครื่องสอดส่องอันเป็นอุปถัมภ์ในการงานนั้น

๒) อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา กุลบุตรในโลกนี้มีโรคทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร สัมสมด้วยกำลังแขน เหนือโสมกาย ชอบธรรม ได้มาโดยธรรม เขารักษาคุ้มครองโรคทรัพย์เหล่านั้นไว้พร้อมมูล

๓) กัลยาณมิตตตา ถึงพร้อมด้วยการมีเพื่อนเป็นคนดี ไม่คบคนชั่ว กุลบุตรในโลกนี้อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมดำรงตนเหมาะสม เจริญสาสนทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ซึ่งเป็นคฤหบดีหรือบุตรคฤหบดี

๔) สมชีวิตา ความเลี้ยงชีพตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หามาได้ กุลบุตรในโลกนี้รู้ทางเจริญแห่งโรคทรัพย์และรู้ทางเสื่อมแห่งโรคทรัพย์แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้ฟุ่มเฟือยนัก ไม่ได้ฝืดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจักต้องเหนื่อรายจ่าย<sup>๒๙</sup>

คนเรานั้นเมื่อมีความบกพร่องในการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ปัจจุบันแล้ว การที่จะบำเพ็ญประโยชน์ให้ยิ่งขึ้นไป ก็จะต้องเป็นการยาก เพราะตนเองจะต้องอึดปากอึดท้องก่อน แล้วจึงจะสามารถไปเฉลี่ยแบ่งปันให้ผู้อื่นได้

๒. ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ภายนอก (สัมปรายิกัตถะ) เป็นการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้ประโยชน์ที่พึงได้ในอนาคต คือ ความดีที่เกิดประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและคนอื่น ตั้งแต่บัดนี้สืบไปภายนอก ตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้ถึงทางที่จะทำให้ประโยชน์ในภายหน้านั้นไว้ ๔ ประการ คือ

๑) สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตว่า แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม

<sup>๒๙</sup> อัง อนุจก. ๓๗/๑๗๓/๕๓๒.

๒) สีสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล คือ งดเว้นจากปาณาติบาต ฯลฯ เป็นผู้งดเว้นจากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

๓) จาคสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการบริจาค มีจิตปราศจากมลทิน คือ ความตระหนี่อยู่ครองเรือน ฯลฯ ความแก่การขอ ยินดีในการจำแนกทาน

๔) ปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา ฯลฯ ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ รู้จักบาปบุญคุณโทษหรือความดีความชั่ว มีประโยชน์มิใช่ประโยชน์ ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ<sup>๓๐</sup>

ทางเกิดประโยชน์ภายนอก ๔ อย่างนี้เป็นบุญกุศล คือ ความดีโดยตรง เป็นเหตุสนับสนุนประโยชน์ปัจจุบันให้มั่นคงถาวร ประโยชน์ภายนอกนั้นเป็นเหตุทำให้ประชาชนที่อยู่ร่วมกันมีความสุข เพราะเมื่อต่างเว้นจากการทำร้ายเบียดเบียนกัน ต่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จึงพากันประกอบอาชีพได้โดยสะดวก ทำให้เกิดความสมบูรณ์พูนสุขในบ้านเมือง

๓. ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ (ปรมาตมะ) เป็นการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้ประโยชน์ที่เป็นยอดแห่งประโยชน์ทั้งปวง เป็นประโยชน์ที่เกื้อกูลให้เกิดความสุขอย่างยิ่งโดยไม่จำกัดกาลเวลา นั่นคือ ความสุขที่ได้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งสิ้น ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่นี้สูงกว่าประโยชน์ปัจจุบันและประโยชน์ภายนอก เพราะประโยชน์ทั้ง ๒ นี้ยังเจือด้วยความทุกข์ในโลกและยังไม่พ้นจากอำนาจของความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง<sup>๓๑</sup>

ดังนั้น การดำเนินชีวิตที่ดี ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ ๒ ส่วน คือ

๑. เป็นไปเพื่อประโยชน์ตน คือ การบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตของตนเอง เน้นในการพึ่งตนเองได้ทุกระดับ เพื่อจะไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น เพื่อเป็นผู้พร้อมที่จะบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นและธุรกิจทุกอย่างได้ผลดี เรียกว่า อัตตัตตะ

๒. เป็นไปเพื่อประโยชน์ผู้อื่น คือ การช่วยเหลือ ช่วยสนับสนุนผู้อื่น ให้บรรลุจุดหมายของชีวิต เพื่อให้เขาช่วยเหลือตนเองได้ เรียกว่า ปรตตะ และประโยชน์ทั้ง ๒ ส่วนดังกล่าวนี้ก็รวมอยู่ในประโยชน์ ๓ ตามคำสอนของพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า จุดหมายปลายทางของการดำเนินชีวิต หมายถึง การดำเนินชีวิตของมนุษย์แต่ละคนต้องเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่ทำให้เหตุปัจจัยของชีวิตลื่นไป เมื่อมีความเข้าใจชีวิต จึงได้มีจุดหมาย ๓ ประการของชีวิตเพื่อดำเนินให้เข้าถึงตามจุดหมายนั้น คือ ๑. เพื่อประโยชน์ในภพนี้ ๒. เพื่อประโยชน์ในภพหน้า และ ๓. เพื่อประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต

#### ๒.๑.๔ ประเภทการดำเนินชีวิต

วิธีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลโดยที่ลักษณะของพฤติกรรมต่าง ๆ จะเป็นตัวบ่งบอกถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตแต่ละแบบ พฤติกรรมในการเข้าสังคม ในการบริโภค ในการหาความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจ การใช้เวลาว่าง และการแต่งตัว ล้วนเป็นส่วนประกอบของรูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบการดำเนินชีวิตจะถูกดำเนินเป็นอุปนิสัย เป็นวิธีประจำที่กระทำสิ่งต่างๆจากการศึกษาค้นคว้าหนังสือและเอกสารที่เกี่ยวข้องได้มีผู้แบ่งประเภทการดำเนินชีวิตไว้ดังนี้

<sup>๓๐</sup> อิง อภิรักษ์. ๓๗/๑๗๓/๕๓๓.

<sup>๓๑</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร), **หลักพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕๕-๓๑๕.



๑. การดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน เรียกว่า คฤหัสถ์ หมายถึง ผู้ที่ยังเกี่ยวข้องอยู่ในโลกยังต้องการแสวงหาความสุข คือ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ความปรารถนาในสิ่งที่เรียกว่า ความสุขแบบชาวโลกนั้น ผู้ครองเรือนต้องดิ้นรนแสวงหา ได้มากก็สมหวังมีความสุขไม่ได้ดังหวังก็ทุกข์

๒. การดำเนินชีวิตของเพศบรรพชิต เรียกว่า พระภิกษุสามเณร และผู้ต้องการความหลุดพ้น มีวิธีการดำเนินชีวิต และประพฤติต่อตนเองและผู้อื่น โดยมีหลักการเข้าถึงธรรมโดยลำดับ คือ ปรีชาปฏิบัติ และปฏิเวธ และการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันของหมู่คณะที่เป็นภิกษุสงฆ์ด้วยกัน และดำรงตนอยู่ในฐานะเป็นผู้สั่งสอน

ดังนั้น พอจะแยกแนวทางการดำเนินชีวิตของบุคคลตามแนวปรัชญาที่แตกต่างกันออกไปอีก ดังนี้ คือ

๑. การดำเนินชีวิตโดยใช้ความต้องการของตนเป็นหลัก คือ ทำตามใจตน
๒. การดำเนินชีวิตโดยถือความสุขทางกาย ทางโลก หรือทางประสาทสัมผัสเป็นหลัก คือ ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
๓. การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าทั้งแก่ตนและสังคม ตามที่มนุษย์เลือกเองด้วยเสรีภาพและความรับผิดชอบเป็นหลัก
๔. การดำเนินชีวิตที่ถือคุณค่าภายในซึ่งเป็นความจริงแท้หรือความดีสูงสุด หรือความดีสากลเป็นหลักเหนือกว่าความสุขทางโลก
๕. การดำเนินชีวิตที่ประนีประนอมระหว่างความต้องการทางร่างกายและจิตวิญญาณอย่างสมดุล จนถึงการดำเนินชีวิตที่ได้ดุลยภาพ คือ มีความเสมอกันเท่ากันระหว่างชีวิตตน ชีวิตผู้อื่นและธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

เพื่อให้เห็นประเภทและรูปแบบการดำเนินชีวิต จึงเสนอการดำเนินชีวิตอย่างมีศิลปะ ตามแนวทางการดำเนินชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

๑. การดำเนินชีวิตแบบ รู้เท่าทันชีวิต หมายถึง การดำเนินชีวิตด้วยสติปัญญา คือ คิดก่อนทำ ไม่ปล่อยชีวิตไปตามบงการของกิเลสตัณหา อันมีความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น แต่ให้เป็นไปด้วยสติและปัญญา คือ มีความรู้ตัวก่อนทำ ว่าสิ่งที่ตนจะทำหรือกำลังทำอยู่นั้นถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว มีคุณหรือมีโทษ เป็นประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์ จะให้ผลเป็นความสุขความเจริญหรือความทุกข์ความเสื่อม แล้วเลือกทำสิ่งที่ถูกต้องดีงามมีคุณมีประโยชน์ และจะให้ผลเป็นความสุขความเจริญไม่ทำสิ่งผิดชั่วมีโทษไม่เป็นประโยชน์ และจะให้ผลเป็นความทุกข์ความเสื่อม

๒. การดำเนินชีวิตแบบอุปมาผู้ขับขีรถยนต์ การดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดผลดีต้องมีจุดหมายปลายทาง ต้องเข้าใจชีวิต ต้องรู้วิธีดำเนินชีวิต และต้องตรวจสอบการดำเนินชีวิต การดำเนินชีวิตเปรียบเหมือนการขับขีรถยนต์ รถยนต์จะพาบุคคลไปถึงจุดหมายอย่างปลอดภัย สะดวกสบายทันเวลา ผู้ขับขีรถต้องรู้ว่าตนจะไปที่ไหน และทางที่จะไปสู่จุดหมายนั้นมีกี่ทาง ยิ่งรู้หลายทางก็ยิ่งดี เพื่อที่จะได้เลือกเส้นทางที่ตรงที่สุด สะดวกสบาย เหมาะกับสภาพของรถ และใช้เวลาในการเดินทางน้อยที่สุด

๓. การดำเนินชีวิตแบบมีการพัฒนาที่ยั่งยืน การดำเนินชีวิตตามแนวโน้มนี้จะควบคู่ไปกับการพัฒนาความสุขไปด้วย เป็นความสุขทั้งของตน ของผู้อื่น และของคนหมู่มาก เป็นผลดีทั้งแก่ตน ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมทางวัตถุและธรรมชาติ ผู้ที่ดำเนินชีวิตตามแนวทางนี้จะเป็นทั้งคนเก่ง คนดี มีความสุขและ

มีความยั่งยืน เนื่องจากทุกองค์ประกอบของชีวิต คือร่างกาย จิตใจ สังคม ธรรมชาติ และวัตถุได้รับการพัฒนาไปพร้อมกัน ซึ่งพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) โดยประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

๓.๑ ปลุกจิตสำนึกในการเรียนรู้และการฝึกฝนพัฒนาตนให้เป็นผู้ “ใฝ่รู้สู้สิ่งยาก”

๓.๒ มีศีลและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม

๓.๓ ฝึกฝนเพิ่มพูนฝีมือสละจากวัตถุภายนอกคือ “กินอยู่แต่พอดี”

๓.๔ ฝึกการบริจาค การเสียสละ การสงเคราะห์

๓.๕ รู้เท่าทันความรู้สึกและแรงจูงใจภายในของตน และปรับให้เป็น “แรงจูงใจใฝ่ดี ใฝ่สร้างสรรค์”

๓.๖ ปรับแต่งจิตของตนให้มีกำลัง มีความสุข และความดีงามด้วยสมาธิ

๓.๗ ฝึกฝนพัฒนาปัญญาในระดับสูงให้รู้เข้าใจความจริงของโลกและชีวิต เพื่อความเป็นอิสระเหนือความสุขความทุกข์ทั้งปวง

๔. การดำเนินชีวิตตามแนวพระบรมราชาบาท “ตามรอยพระยุคลบาท” จากผลงานวิจัยของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๒-๒๕๔๓ เรื่อง “การศึกษาพระราชดำรัสและพระบรมราชาบาทเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของคนในชาติ” คณะผู้วิจัยได้สรุปเป็น หลักในการดำเนินชีวิตตามแนวพระบรมราชาบาท “ตามรอยพระยุคลบาท” ดังนี้

๔.๑ ทุกคนต้องรู้จักหน้าที่ของตน และปฏิบัติหน้าที่ให้ได้ผลตามเป้าหมาย เพื่อประโยชน์ส่วนตนและส่วนรวม

๔.๒ ในการปฏิบัติหน้าที่ต้องใช้ความรู้ทั้งความรู้ทางวิชาการ ความรู้จากประสบการณ์ และความรู้คิดอ่านเหตุผล

๔.๓ ทุกคนต้องปฏิบัติงานตามหลักวิชาด้วยความรับผิดชอบ และประสานสอดคล้องกับหน่วยงานอื่น ๆ

๔.๔ ทุกคนต้องยึดมั่นในคติประจำใจ กล่าวคือ มีความขยันหมั่นเพียร ซื่อสัตย์สุจริต สมัครสมานสามัคคี ช่วยเหลือเผื่อแผ่ มีความพอดี พอเหมาะพอควร และพิจารณาตนเองอยู่เสมอ<sup>๓๒</sup>

## ๒.๒ การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ

การดำรงชีวิตนับว่าเป็นเรื่องใหญ่ เพราะจะต้องต่อสู้กับปัญหานานัปการ ทั้งปัญหา การครองชีวิต ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และปัญหาสุขภาพอนามัย ซึ่งแต่ละคนก็มีปัญหาแตกต่างกันไปคนละหลายปัญหา เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือกลุ่มคน จึงมีหลักการสากลที่ทุกคนพึงปฏิบัติร่วมกัน หลักการสากลดังกล่าว ได้แก่ ระเบียบแบบแผน วัฒนธรรม ประเพณี กฎหมาย และศีลธรรม ทั้งนี้เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยและสงบสุขใน

<sup>๓๒</sup> คณะกรรมการวิชาศิลปะการดำเนินชีวิต, ศูนย์วิชาการบูรณาการ, ศิลปะการดำเนินชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๙.

สังคม ยิ่งไปกว่านั้นมนุษย์ยังเป็นสัตว์อุดมคติ มีความปรารถนาที่จะบรรลุถึงอุดมคติของแต่ละคน ซึ่งเมื่อประมวลสรุปแล้ว อาจจัดได้เป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ความสุข ความดี และความพ้นทุกข์<sup>๓๓</sup>

### ๒.๒.๑ ความหมายของชาวพุทธ

ชาวพุทธ หรือเรียกอีกอย่างว่าพุทธศาสนิกชน หมายถึง บุคคลที่นับถือพระพุทธศาสนา แสดงตนเป็นอุบาสกเข้าถึง “ไตรสรณคมน์”

คำว่า “อุบาสก” หมายถึง ชายผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย, คนใกล้ชิดพระศาสนา, คฤหัสถ์ชายที่ แสดงตนเป็นคนนับถือพระพุทธศาสนา โดยประกาศถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ<sup>๓๔</sup>

คำว่า “อุบาสิกา” หมายถึง หญิงผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย, คนใกล้ชิดพระศาสนา, คฤหัสถ์หญิง ที่แสดงตนเป็นคนนับถือพระพุทธศาสนา โดยประกาศถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ

สมตามพระดำรัสที่ตรัสไว้ว่า “มหานามะ บุคคลผู้ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม (และ) พระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะ ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล บุคคลจึงชื่อว่า เป็นอุบาสก”<sup>๓๕</sup>

อุบาสกผู้ถึงสรณะ ๒ ในพระพุทธศาสนา หมายถึง พาณีสองคน ชื่อตปุสสะกับภัลลิกะ ผู้เดินทางไกลจากอุทกชนบทถึงต้นไม้อำนาจตนะ ได้เห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ ภายใต้อำนาจตนะ เสวยวิมุตตีสุข (สุขเกิดแต่ความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะและปวงทุกข์) จึงนำสัตตมุง สัตตูก้อน ซึ่งเป็นเสปียงเดินทางเข้าไปถวาย พระองค์ทรงรับและเสวยเสร็จแล้ว พ้อคำทั้งสองได้กราบ ทูลแสดงตนเป็นอุบาสก อ้างพระองค์กับทั้งพระธรรมเป็นที่ระลึกตลอดชีวิต เป็นปฐมอุบาสกขึ้นใน พุทธกาล<sup>๓๖</sup> ซึ่งเป็นปฐมอุบาสกประเภท “เทวาจิก” คือเปล่งวาจาขอถึงพระพุทธเจ้า และพระธรรมทั้งสองเป็นที่พึ่งที่ระลึก

อุบาสกผู้ถึงสรณะ ๓ คือ บิดาของยสกุลบุตร ผู้ตามหาลูกชายพบพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ประทับ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเทศนา โปรดท่านเศรษฐีบิดาได้ดวงตาเห็นธรรมแสดงตนเป็นอุบาสก ส่วนยสกุลบุตรบรรลุพระอรหันต์

อุบาสิกาผู้ถึงสรณะ ๓ คือ มารดาและภรรยาเก่าของพระยสะได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระบรมศาสดา ได้ธรรมจักขุ เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ปฏิญาณตนเป็นอุบาสิกาและขอถึงพระรัตนตรัย เป็นสรณะตลอดชีวิตเป็นปฐมอุบาสิกา

ศีลของอุบาสก อุบาสิกา ได้แก่ มีเจตนาเป็นเครื่องดเว้น ๕ อย่าง ดังที่ตรัสไว้ว่า “มหานามะ อุบาสกเป็นผู้งดเว้น ๑) จากปาณาติบาต ๒) จากอทินนาทาน ๓) จากกาเมสุมิฉฉาจาร ๔) เว้นจากมุสาวาท ๕) เว้นจากฐานะเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท คือน้ำเมา อันได้แก่สุราและเมรัย มหานามะ อุบาสก จึงจะชื่อว่า เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล”<sup>๓๗</sup>

<sup>๓๓</sup> วิเชียร ชาบุตรบุญธรรม, *ความจริงของชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : เจริญเวฟ เอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๒), หน้า ๓๑.

<sup>๓๔</sup> ม.ม.อ. ๑๗/๒๗๐.

<sup>๓๕</sup> ม.ม.อ. ๑๗/๒๗๑.

<sup>๓๖</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *พุทธานุพุทธประวัติ*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑/๒๕๕๔ (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๒.

<sup>๓๗</sup> ม.ม.อ. ๑๗/๒๗๑.

อาชีพที่บริสุทธิ์ของอุบาสกอุบาสิกา ได้แก่ การละการค้าขายผิด ๕ อย่าง แล้วเลี้ยงชีวิตโดยชอบธรรม ดังพระดำรัสที่ตรัสไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การค้าขาย ๕ อย่างเหล่านี้ อันอุบาสกไม่ควรทำ คือ ๑) การค้าขายศีลตรา ๒) การค้าขายสัตว์ ๓) การค้าขายเนื้อสัตว์ ๔) การค้าขายน้ำเมา ๕) การค้าขายยาพิษ ภิกษุทั้งหลาย การค้าขาย ๕ ประการนี้แล อันอุบาสกไม่พึงกระทำ<sup>๓๘</sup>

ความวิบัติแห่งศีลและอาชีวนั้นแหละ จัดเป็นความวิบัติของอุบาสก (ขาดความเป็นอุบาสก) อุบาสกนั้น จัดเป็นคนจันฑาลและเสรำหมองด้วยมลทินต่าง ๆ

คนจันฑาลนั้น เมื่อว่าโดยความหมาย มี ๕ ประการ คือ ๑) เป็นผู้ไม่มีศรัทธา (ในพระรัตนตรัย) ๒) เป็นคนทุศีล ๓) เป็นคนถือมงคตীনขาว คือ เชื่อมงคล (ฤกษ์ ยาม) ไม่เชื่อกรรม ๔) แสวงหาทักษิณียบุคคล นอกจากศาสนานี้ ๕) ทำการสนับสนุนในศาสนานั้น

สมบัติของอุบาสก หมายถึง ความถึงพร้อมด้วยศีลและความถึงพร้อมด้วยอาชีวะของอุบาสกนั่นเองชื่อว่า ผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ อย่าง ย่อมเป็นอุบาสกแก้ว เป็นอุบาสกดอกปทุม และเป็นอุบาสกดอกปทุมทริก

อุบาสกมีธรรมสมบัติ คือ ความถึงพร้อมด้วยศีลและอาชีวะ ๕ ประการ คือ ๑) เป็นผู้มีศรัทธา (ในพระรัตนตรัย) ๒) เป็นผู้มีศีล ๓) เป็นผู้ไม่ถือมงคตীনขาว คือ เชื่อมงคล ไม่เชื่อมงคล ๔) ไม่แสวงหาทักษิณียบุคคลนอกพุทธศาสนา ๕) บำเพ็ญกุศลในพุทธศาสนา”<sup>๓๙</sup>

คำว่า สรณะ เป็นชื่อเรียกพระรัตนตรัย ความหมายของพระรัตนตรัย ได้แก่ แก้ว ๓ ประการ คือ

๑) ที่ชื่อว่า พุทธะ หมายความว่า เพราะขจัดซึ่งภัยของสัตว์ทั้งหลายโดยทำสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไปในประโยชน์เกื้อกูล และถอยกลับจากสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์เกื้อกูล

๒) ที่ชื่อว่าธรรม หมายความว่า เพราะทำสัตว์ทั้งหลายให้ช่วยข้ามพ้นจากกันดาร คือภพ และเพราะให้ความเบาใจแก่สัตว์ทั้งหลาย

๓) ที่ชื่อว่า สงฆ์ เพราะทำสักการะทั้งหลายแม้เป็นของน้อยค่าให้ได้รับผลอันไพบุลย์<sup>๔๐</sup>

การเข้าถึงสรณคณมี ๒ อย่าง คือ ๑) โลกุตตรสรณคณ ๒) โลกียสรณคณ ใน ๒ อย่างนั้น โลกุตตรสรณคณว่าโดยอารมณ์ มีนิพพานเป็นอารมณ์ ย่อมสำเร็จด้วยตัดขาดอุปกิเลสของสรณคณในมัคคขณะแห่งพระอรียบุคคลผู้เห็นสัจจะแล้ว ว่าโดยกิจย่อมสำเร็จในพระรัตนตรัยแม้ทั้งสิ้น

โลกียสรณคณ ว่าโดยอารมณ์มีพระพุทธานุเป็นต้นเป็นอารมณ์ ย่อมสำเร็จด้วยการข่มอุปกิเลสของสรณคณของปุถุชนทั้งหลาย ว่าโดยอรรถได้แก่การได้เฉพาะซึ่งศรัทธาในวัตถุทั้งหลายมีพระพุทธานุเป็นต้น และสัมมาทิฐิ ซึ่งมีศรัทธาเป็นมูล ที่ท่านเรียกว่า ทิฐุชุกรมในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ

สำหรับโลกียสรณคณ จำแนกได้ดังนี้ คือ ๑) โดยมอภายถวายเป็นชีวิต ๒) โดยมีพระรัตนตรัยนั้นเป็นเบื้องหน้า ๓) โดยมอภยตัวเป็นศิษย์ ๔) โดยความนอบน้อม ซึ่งจะได้อธิบายตามลำดับ ดังนี้

๑) โดยมอภายถวายเป็นชีวิต ได้แก่ การสละตนแก่พระพุทธานุเป็นต้นอย่างนี้ว่า ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพเจ้าขอมอบตนแก่พระพุทธานุ แต่พระธรรม แต่พระสงฆ์

<sup>๓๘</sup> ม.ม.อ. ๑๗/๒๗๑.

<sup>๓๙</sup> ม.ม.อ. ๑๗/๒๗๒.

<sup>๔๐</sup> ม.ม.อ. ๑๗/๒๖๕.

อีกอย่างหนึ่ง ฟังทราบการมอบกายถวายชีวิตแม้อย่างนี้ว่า ข้าพเจ้าสละตนแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า สละตนแด่พระธรรม สละตนแด่พระสงฆ์ ข้าพเจ้าสละชีวิต สละชีวิตแน่นอน

อนึ่ง ฟังทราบการมอบตน (ด้วยการพูด) อย่างนี้ว่า ข้าพเจ้าขอสละตนแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า (แต่พระธรรมและพระสงฆ์) ข้าพเจ้าขอสละชีวิตแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า (แต่พระธรรม และพระสงฆ์) ข้าพเจ้าสละตนแล้วที่เดียวแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า แต่พระธรรมและพระสงฆ์ ข้าพเจ้าสละชีวิตแล้วที่เดียวแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า แต่พระธรรมและพระสงฆ์ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า (พระธรรมและพระสงฆ์) ว่าเป็นสรณะ โดยขอเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ขอพระพุทธเจ้า (พระธรรมและพระสงฆ์) จงเป็นที่ระลึกที่ฟัง เป็นที่อาศัย เป็นที่ต้านทานของข้าพเจ้า

๒) โดยมีพระรัตนตรัยเป็นเบื้องหน้า ได้แก่ ความเป็นผู้มีพระรัตนตรัยเป็นเบื้องหน้าอย่างนี้ว่า ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ขอท่านทั้งหลายโปรดทรงจำข้าพเจ้าว่า ข้าพเจ้าเป็นผู้มีพระพุทธเจ้า มีพระธรรม และมีพระสงฆ์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ข้าพเจ้าถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง เป็นที่เร้นภัย เป็นที่ป้องกันภัยของข้าพเจ้า

ความมีพระรัตนตรัยเป็นเครื่องนำทาง (เป็นที่ไปในเบื้องหน้า) เหมือนการถึงสรณะของอานนท์ เป็นต้นว่า “ข้าพระองค์จักนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และความที่พระธรรมเป็นธรรมดี เทียวไปจากบ้านสูบ้านจากเมืองสู่เมือง”<sup>๔๑</sup>

๓) โดยมอบตัวเป็นศิษย์ ได้แก่ เข้าถึงความ เป็นศิษย์อย่างนี้ว่า ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปขอท่านทั้งหลายโปรดทรงจำข้าพเจ้าว่า ข้าพเจ้าเป็นอันเตวาลิกของพระพุทธเจ้า ของพระธรรม และของพระสงฆ์

การมอบตนเป็นศิษย์ ฟังทราบเหมือนการถึงสรณะของพระมหากัสสปะแม้อย่างนี้ว่าข้าพเจ้า ฟังเห็นพระศาสดาเหนือ ฟังเห็นพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเทียว ข้าพเจ้าฟังเห็นพระสุคตเหนือ ฟังเห็นพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเทียว ข้าพเจ้าฟังเห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหนือ ฟังเห็นพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเทียว

๔) โดยความนอบน้อม ได้แก่ การเคารพอย่างยิ่งในพระพุทธเจ้า เป็นต้นอย่างนี้ว่า ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ขอท่านทั้งหลายโปรดทรงจำข้าพเจ้าว่า ข้าพเจ้าจะกระทำการกราบไหว้ การลูกรับอัญชลีกรรม สามิภกรรม แต่พระรัตนตรัย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้นเท่านั้น

ฟังทราบความนอบน้อมเหมือนอย่างพราหมณ์ชื่อพรหมายู ผู้ลูกจากอาสนะ ห่มผ้าเฉวียงบ่าข้างหนึ่ง ก้มศีรษะหมอบลงที่พระยุคลบาทของพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วใช้ปากจุมพิตพระยุคลบาทของพระผู้มีพระภาคเจ้า และใช้มือทั้ง ๒ นวดเท้าพร้อมกับประกาศชื่อของตนว่า ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นพราหมณ์ชื่อพรหมายู ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นพราหมณ์ชื่อพรหมายู ดังนี้

การนอบน้อม มี ๔ อย่าง คือ ๑) เพราะเป็นญาติ ๒) เพราะกลัว ๓) เพราะเป็นอาจารย์ ๔) เพราะถือว่าเป็นทักษิณียบุคคล

<sup>๔๑</sup>ม.ม.อ. ๑๗/๒๖๗.

อุบาสกหรืออุบาสิกาผู้ได้รับสรณะอย่างนี้แล้วจะไหว้ญาติแม่ที่บวชในสำนักอัญญเดียริถีย์ด้วยความรู้สึกว่าคุณนี่เป็นญาติของเรา ดังนี้ การถึงสรณะก็ยังไม่หมดสภาพไป (ไม่เสีย)

สำหรับอุบาสกหรืออุบาสิกาผู้ถวายบังคมพระราชาก็เหมือนกัน คือถวายบังคมด้วยอำนาจความกลัวว่า พระราชาพระองค์นั้นเป็นผู้ที่ชาวแคว้นบูชากันแล้ว เมื่อเราไม่ถวายบังคมก็จะทรงทำความเสียหายให้แก่เราได้ ดังนี้ การถึงสรณะก็ยังไม่หมดสภาพไป (ยังไม่เสีย)

เมื่อบุคคลแม่ไหว้เดียริถีย์ ผู้ให้การศึกษาศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยคิดว่าผู้นี้เป็นอาจารย์ของเรา การถึงสรณะก็ยังไม่หมดสภาพไป

แม้บุคคลใครระลึกถึงคำสอนบางอย่าง ที่ได้เรียนในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อครั้งที่พระองค์ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ หรือในพุทธกาลได้เรียนคำสอนอย่างนี้ว่า

บุคคลควรใช้สอยเลี้ยงชีวิตด้วยทรัพย์ส่วนหนึ่ง ลงทุนทำงานด้วยทรัพย์สองส่วน ส่วนที่สี่ควรเก็บไว้ (เพราะจะอำนวยประโยชน์ได้) เมื่อคราวมีความจำเป็นต้องใช้ (เกิดความเลื่อมใส) ถวายบังคมด้วยความรู้สึกว่าคุณนี่เป็นพระอาจารย์ของเรา บุคคลนั้นก็ชื่อว่ายังไม่ได้รับสรณะ ส่วนบุคคลใดถวายบังคมด้วยความสำคัญว่าพระพุทธเจ้าทรงเป็นอัครทักษิณียบุคคลในโลก บุคคลนั้นแลจัดว่าได้รับสรณะแล้ว<sup>๔๒</sup>

ใน ๔ อย่างนั้น การนอบน้อมว่าเป็นทักษิณียบุคคล จัดเป็นสรณคัมม์ นอกนี้ไม่ใช่สรณคัมม์ที่แท้จริง เพราะการนอบน้อมพระรัตนตรัยอย่างประเสริฐนั้นแหละ บุคคลย่อมถือเป็นสรณะได้

การถึงสรณะที่เป็นโลกุตตระ มีสามัญญผล ๔ เป็นวิบากมีความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งหมดเป็นอานิสงส์ สมด้วยพระดำรัสที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ดังนี้ว่า

“ก็บุคคลใดถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะ บุคคลนั้นย่อมเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญาอันชอบ คือ ย่อมเห็นทุกข์ เหตุเกิดของทุกข์ ความดับทุกข์และอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นทางให้เข้าถึงความดับทุกข์ สรณะนั้นแลเป็นสรณะอันเกษม สรณะนั้นเป็นสรณะอันสูงสุด เพราะอาศัยสรณะนั้น บุคคลย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง”<sup>๔๓</sup>

ส่วนการถึงสรณะที่เป็นโลกียะย่อมมีภพสมบัติและโภคสมบัติเป็นผล สมจริงดังพระดำรัสที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดังนี้ว่า

“ชนเหล่าใดเหล่าหนึ่งถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นสรณะ ชนเหล่านั้น จักไม่ไปสู่อบายภูมิ ละคร่างกายที่เป็นมนุษย์แล้ว จักยังหมู่เทวดาให้บริบูรณ์”<sup>๔๔</sup>

พระมหาโมคคัลลานะได้กล่าวกับท้าวสักกะจอมเทพว่า ขอถวายพระพรพระองค์ผู้จอมเทพ การถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นสรณะเป็นการดีแท้ เพราะการถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นสรณะเป็นเหตุสัตว์บางพวกในโลกนี้ตายแล้ว จึงได้ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์อย่างนี้ สัตว์เหล่านั้น (เกิดเป็นเทวดาแล้ว) ย่อมเด่นล้ำเทวดาพวกอื่นด้วยฐานะ ๑๐ คือ ๑) อายุอันเป็นทิพย์ ๒) วรรณะอันเป็นทิพย์ ๓) สุข

<sup>๔๒</sup> ม.ม.อ. ๑๗/๒๖๗-๒๖๘.

<sup>๔๓</sup> ม.ม.อ. ๑๗/๒๖๘.

<sup>๔๔</sup> ม.ม.อ. ๑๗/๒๖๙.

อันเป็นทิพย์ ๔) ยศอันเป็นทิพย์ ๕) ความเป็นใหญ่อันเป็นทิพย์ ๖) รูปอันเป็นทิพย์ ๗) เสียงอันเป็นทิพย์ ๘) กลิ่นอันเป็นทิพย์ ๙) รสอันเป็นทิพย์ ๑๐) โผฏฐัพพะอันเป็นทิพย์ ในการถึงพระธรรมและพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะก็เหมือนกัน

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ได้กล่าวว่า ชาวพุทธ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในทางธรรม ย่อมมีความประสงค์ที่จะทำตนให้พ้นจากทุกข์ และประสงค์ที่จะช่วยเพื่อนฝูงให้พ้นจากทุกข์ด้วย อะไรเป็นความทุกข์ ไม่เป็นที่ชอบใจของตนก็ย่อมไม่ทำสิ่งนั้นแก่บุคคลอื่น คือมันในอุดมธรรมที่ว่า “ถ้าความทุกข์ไม่เป็นที่ชอบใจของเจ้า เจ้าอย่าได้ทำให้ใครๆ เป็นทุกข์เป็นอันขาด”<sup>๔๕</sup>

สรุปว่า ชาวพุทธ หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในทางธรรม อันประกอบด้วยพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ที่ประกาศตนเป็นพุทธมามกะ มอภกาย สละชีวิตของตน ขอเข้าถึงพระพุทธรูป พระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่เคารพของตน และสมาทานรักษาศีลตามภาวะฐานะของตน ละอาชีพรักค้าขายผิด ๕ อย่าง แล้วเลี้ยงชีวิตโดยชอบธรรม โดยไม่มีความวิบัติแห่งศีลและอาชีวะ ประกอบด้วยความถึงพร้อมด้วยศีลและความถึงพร้อมด้วยอาชีวะของอุบาสก สำหรับเป็นที่พึ่งที่ระลึกในการดำเนินชีวิต

### ๒.๒.๒. หน้าที่ของชาวพุทธ

ชาวพุทธ ไม่ใช่เพียงการใช้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธเท่านั้น แต่ผู้ที่ได้ศึกษาพระธรรม เข้าใจพระธรรมในหนทางที่ถูก ชื่อว่าเป็นผู้บังเกิดพระรัตนตรัยและเป็นชาวพุทธที่แท้จริง ดังหน้าที่ของชาวพุทธที่มีศรัทธาอันสนับสนุนความเชื่อในพระรัตนตรัย ดังที่ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อุบาสกผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ย่อมเป็นอุบาสกแก้ว อุบาสกปทุม อุบาสกบุญชริก ธรรม ๕ ประการ คือ

- ๑) เป็นผู้ที่มีศรัทธา (ในพระรัตนตรัย)
- ๒) เป็นผู้ที่มีศีล
- ๓) เป็นผู้ไม่ถือมงคตต้นข้าว คือ เชื่อกรรม ไม่เชื่อมงค
- ๔) ไม่แสวงหาทักษิณียบุคคลนอกศาสนานี้
- ๕) ทำการสนับสนุนในศาสนานี้”<sup>๔๖</sup>

จากพุทธพจน์นี้ สรุปได้ว่า อุบาสกที่ดีต้องมีหลักธรรมประจำใจ ๕ อย่างดังกล่าวมาแล้ว ส่วนอุบาสกที่มีพฤติกรรมตรงกันข้ามเป็นอุบาสกชั่ว

หน้าที่ชาวพุทธ หมายถึง การทำหน้าที่ของชาวพุทธที่จะต้องยึดพระไตรปิฎกว่าเป็นคัมภีร์ที่สำคัญสูงสุดในพุทธศาสนา องค์ประกอบใหญ่ ๆ ในการรักษาพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ ๑. ผู้ที่จะรักษาพระพุทธศาสนา ก็คือพุทธบริษัท ๔ การที่จะรักษาก็ต้องมีคนที่จะรักษา คนที่จะรักษาพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้แล้วว่า ได้แก่ พุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา พุทธบริษัท ๔ ก็ยังทำหน้าที่กันอยู่ เรียกว่า เป็นบรรพชิต กับคฤหัสถ์ หรือชาววัดกับชาวบ้าน หรือพระสงฆ์กับญาติโยม พุทธบริษัท ๔ เป็นผู้รักษาพระพุทธศาสนา ๒. เนื้อตัวของพระพุทธศาสนาที่เราจะรักษานั้น ก็อยู่ที่พระไตรปิฎก เนื้อตัวของพระไตรปิฎก หรือตัว

<sup>๔๕</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), *ธรรมครองชีวิต*, อ่างแล้ว, หน้า ๑๙๖.

<sup>๔๖</sup> ม.ม.อ. ๑๗/๒๗๒.

พระพุทธศาสนาแท้ๆ ที่อยู่ในพระไตรปิฎกนั้น เรียกว่าพระธรรมวินัย พระธรรมวินัยเป็นตัวหลักการ จึงมี ๒ ฝ่าย คือ ๑. ตัวคนที่จะรักษาพระพุทธศาสนา ได้แก่พุทธบริษัท ๔ ๒. ตัวพระพุทธศาสนาอันเป็นหลักการที่เราจะต้องรักษา ได้แก่พระธรรมวินัยที่อยู่ในพระไตรปิฎก สองอย่างนี้อาศัยซึ่งกันและกัน พระธรรมวินัยที่เป็นหลักของพระศาสนา คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จะดำรงอยู่และจะเกิดผลเป็นประโยชน์ ก็ต้องมาปรากฏผลที่ตัวพุทธบริษัท ๔ ต้องอาศัยพุทธบริษัท ๔ เป็นทั้งผู้ที่รักษาไว้ และเป็นทั้งที่ปรากฏผล หรือเป็นที่นำไปใช้ประโยชน์ พร้อมกันนั้นในเวลาเดียวกัน พุทธบริษัท ๔ จะมีความหมายเป็นพุทธบริษัทขึ้นมาได้ และจะได้ประโยชน์เจริญอกงามในพระพุทธศาสนา ก็เพราะมีธรรมวินัยที่รักษาไว้ในพระไตรปิฎกเป็นหลักอยู่ ฉะนั้น สองอย่างนี้จึงต้องอาศัยซึ่งกันและกัน เท่ากับเป็นเครื่องเตือนใจว่า เราชาวพุทธ หรือพุทธบริษัททั้ง ๔ นี้แหละ คือผู้ทำหน้าที่ที่จะรักษาพระพุทธศาสนา และการรักษาพระพุทธศาสนานั้นก็ทำได้ด้วยการรักษาพระธรรมวินัย และจะรักษาพระธรรมวินัยได้ก็ด้วยการเล่าเรียน ศึกษา ปฏิบัติ ในพระธรรมวินัยให้พระไตรปิฎกเกิดประโยชน์เป็นจริงขึ้นแก่ชีวิตของตนและแก่สังคมทั้งหมด<sup>๔๗</sup> ตามที่พระพุทธองค์ทรงได้มีพระมหากรุณาธิคุณตรัสไว้ พระไตรปิฎกเป็นคัมภีร์ที่รักษาพระรัตนตรัยและมีความสำคัญ เพราะเป็นหลักแห่งศรัทธา ๓ ประการ คือ

๑) พระไตรปิฎกเป็นที่สถิตของพระพุทธเจ้า แม้ว่าพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว ธรรมวินัยจะเป็นศาสดาแทนพระองค์ พระธรรมวินัยก็อยู่ในพระไตรปิฎก แสดงว่า พระศาสดาของเรา ยังอยู่ พระพุทธเจ้ายังอยู่ และอยู่ในพระไตรปิฎกนั่นเอง

๒) พระไตรปิฎกทำหน้าที่ของพระธรรม เรารู้จักพระธรรมวินัย คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จากพระไตรปิฎก

๓) พระไตรปิฎกเป็นที่รองรับพระสงฆ์ พระสงฆ์นั้นเกิดจากพุทธบัญญัติในพระไตรปิฎก หมายความว่า พระภิกษุทั้งหลายที่รวมเป็นภิกษุสงฆ์นั้น บวชและอยู่ได้ด้วยพระวินัย พระไตรปิฎกนั้นมีข้อปฏิบัติที่เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา เหมือนกับการที่เรารักษาพระพุทธศาสนาไว้ด้วยชีวิต トラบไต ชีวิตยังมีอยู่ พระพุทธศาสนาก็ยังคงอยู่ ข้อนี้เป็นขั้นที่สำคัญมาก คือ ชาวพุทธจะรักษาพระพุทธศาสนาไว้ได้ดีที่สุด ด้วยชีวิตของแต่ละคน

การรักษาพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ

๑) ผู้ที่จะรักษาพระพุทธศาสนา ก็คือ พุทธบริษัท ๔ พุทธบริษัทที่อยู่นี้เราก็ถือว่าเหมือนกับบริษัท ๔ ยังทำหน้าที่กันอยู่ เรียกว่าง่าย ๆ ว่า เป็นบรรพชิต กับคฤหัสถ์ เป็นผู้รักษาพระพุทธศาสนา

๒) พระพุทธศาสนาที่เราจะรักษานั้น ก็อยู่ที่พระไตรปิฎก พระพุทธศาสนาแท้ ๆ ที่อยู่ในพระไตรปิฎกนั้น เราเรียกว่าพระธรรมวินัย

เมื่อเข้าใจดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ควรทำหน้าที่ของชาวพุทธที่ดี ด้วยการปฏิบัติตามอุบาสกธรรม ๕ คือ ธรรมของอุบาสกที่ดี ได้แก่ ๑) เป็นผู้ไม่มีศรัทธา ๒) เป็นผู้ไม่มีศีล ๓) เป็นผู้ไม่ถ่อมมรดกคืนขาว เชื่อกรรม ไม่เชื่อมรดก ๔) ไม่แสวงหาทักษิณภายนอกหลักคำสอนนี้ คือ ไม่แสวงหาเขตบุญนอกหลัก

<sup>๔๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “พระไตรปิฎกกับการธำรงพระพุทธศาสนา”, ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๑, < <http://www.openbase.in.th/node/๓๐๗๓> > ( 16 March 2008).



พระพุทธศาสนา ๕) กระทำความสนับสนุนในพระศาสนานี้เป็นเบื้องต้น คือ ขวนขวายในการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา<sup>๔๘</sup>

นอกจากนี้ควรปฏิบัติตามอุบาสกธรรม ๗ คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญของอุบาสก ได้แก่ ๑) ไม่ขาดการเยี่ยมเยียนพบปะพระภิกษุ ๒) ไม่ละเลยการฟังธรรม ๓) ศึกษาในอริยสัจ ๔) มากด้วยความเลื่อมใสในภิกษุทั้งหลาย ทั้งที่เป็นเถระ นวกะและปุนกลาง ๕) ไม่ฟังธรรมด้วยความตั้งใจจะคอยฟังโทษติเตียน ๖) ไม่แสวงหาทักษิณญาณนอกหลักคำสอนนี้ ๗) กระทำความสนับสนุนในพระศาสนานี้เป็นเบื้องต้น คือ ขวนขวายในการอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา<sup>๔๙</sup>

สรุปว่า หน้าที่ในการรักษาพระพุทธศาสนาเมืองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ ๑. ผู้ที่จะรักษาพระพุทธศาสนาประกอบไปด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ๒. พระพุทธศาสนาอันเป็นหลักการที่จะต้องรักษา คือความสัมพันธ์ระหว่างพุทธบริษัท ๔ กับพระธรรมวินัย ซึ่งจะต้องมีสตรระลึกตระหนักไว้ให้ดีในการที่จะเรียนรู้เพื่อนำมาปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องช่วยกันประกาศเผยแผ่ให้กว้างขวางออกไป สดุดทัยต้องปกป้อง ป้องกันมิให้ผู้ใดมาทำลายพระพุทธศาสนา

### ๒.๒.๓. การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ

สภาพของสังคมปัจจุบัน ได้ก่อให้เกิดปัญหามากมายเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้คนไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจ การเมือง สังคม สาธารณสุข และวัฒนธรรม เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ย่อมตั้งอยู่บนพื้นฐานคุณค่าของชีวิต ที่เกี่ยวกับความสุขและความทุกข์ ในสังคมปัจจุบัน ผู้คนโดยทั่วไปไม่ว่าจะอยู่ในระดับไหนในสังคม ในส่วนลึกแห่งจิตใจจะรู้สึกขาดความมั่นใจในความปลอดภัย รู้สึกมีปมด้อย นับตั้งแต่คนทำงานใช้แรงงาน จนถึงคนที่ทำงานใช้สมอง นอกจากนี้ยังมีคนบางกลุ่มที่มีจิตสำนึกถูกละเลยเหยียดหยามคนที่ต่ำกว่า อ่อนแอกว่า โง่กว่า จนกว่า พร้อม ๆ กันนั้น ก็รู้สึกอิจฉาคนที่สูงกว่า ฉลาดกว่า รวยกว่า แข็งแรงกว่า และรู้สึกเกลียดชังพร้อมกันไป ขณะเดียวกันอีกด้านหนึ่ง สังคมปัจจุบันก็ช่วยๆ ให้คนในสังคมหลงไหลไปกับกิเลสตัณหาต่าง ๆ เพราะที่สังคมปัจจุบัน เป็นสังคมที่ยกย่องคนมีเงินมีอำนาจไม่ว่าคนเหล่านั้น จะได้ทรัพย์หรืออำนาจนั้นมาด้วยวิธีการอย่างไร หรือฉ้อฉลเพียงไหนก็ตาม เหตุนี้เองสังคมจึงเต็มไปด้วยการเบียดเบียน การเล่นพรรคเล่นพวก และดำเนินชีวิตไปสู่ทางเสื่อม ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้คนจำนวนมากต้องการดิ้นรนแสวงหาและสะสมวัตถุกันมากขึ้น และเป็นการเพิ่มแรงกระตุ้นในฝ่ายอกุศลมูลให้เพิ่มทวีมากขึ้น ทำให้อาชญากรรมเพิ่มมากขึ้น ดังเช่น คนไทยที่รับเอาอิทธิพลจากค่านิยม รสนิยม สมัยนิยม และวัฒนธรรมหลากหลายจากชาติต่าง ๆ ตามที่ปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วไปในสังคมปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับที่พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า “สังคมไทยปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัตถุเป็นอย่างมาก แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว หาได้เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริงของคนไทยไม่ คนนิยมวัตถุมีกิเลสมากขึ้น และสิ่งที่ขาดคือศีลธรรม สภาพสังคมที่ฟอนพะ

<sup>๔๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม Dictionary Of Buddhism, พิมพ์ครั้งที่ ๒๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๘๗-๑๘๘.

<sup>๔๙</sup> พุทธทาสภิกขุ, ท่านพุทธทาสกับการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓.

เพราะรับอิทธิพลอารยธรรมตะวันตก”<sup>๕๐</sup> เมื่อสภาพความเป็นจริงของสังคมเป็นดังที่กล่าวมา จึงจำเป็นที่จะย้อนมองไปที่การดำเนินชีวิตของแต่ละท่านซึ่งเป็นหน่วยของสังคมที่เป็นตัวจักรที่จะทำให้สังคมนั้นมีวิถีชีวิตอยู่อย่างสันติสุขปราศจากการอาชญากรรม การเล่นพรรคเล่นพวก และอบายมุข พร้อมกับรู้จักเข้าใจในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขด้วยความเอื้อเฟื้อ เพื่อที่จะได้ทราบสาเหตุแล้วหาแนวทางและวิธีแก้ปัญหา ซึ่งจะเป็นการเติมเต็มของการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธต่อไป

การทำวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ค้นคว้าและศึกษาการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกซึ่งมีอยู่หลากหลายนัยในการดำเนินชีวิต ในที่นี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในเรื่องสังคาลสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสกับสังคาลกมมาณพ ซึ่งมีใจความว่า สมัยหนึ่ง สมเด็จพระบรมศาสดาเสด็จจรุงราชคฤห์เพื่อปณิชาต ได้ทอดพระเนตรเห็นสังคาลกมมาณพมีผ้าเปียก ผมเปียก ใหว่ทึบทั้งหกอยู่ จึงตรัสถาม ทรงทราบว่า เป็นการทำตามคำสั่งของบิดา จึงตรัสว่า ในอริยวินัยไม่พึงใหว่ทึบแบบนี้ เมื่อมาณพกราบทูลถามว่า พึงใหว่อย่างไร จึงตรัสแสดงธรรมเป็นลำดับว่า เพราะเหตุที่อริยสาวก (สาวกของพระอริยะ) ละกรรมกิเลส ๔ ได้ ไม่ทำบาปกรรมโดยฐานะ ๔ ไม่เสพปากทางแห่งความเสื่อมทรัพย์ ๖ ประการ เขาปราศจากความชั่ว ๑๔ ดังกล่าวได้แล้ว เป็นผู้ปกปิดทึบ ๖ ชื่อว่าปฏิบัติเพื่อชัยชนะในโลกทั้งสอง คือโลกนี้และโลกหน้า เมื่อตายไปก็จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์<sup>๕๑</sup> แล้วทรงแสดงการปฏิบัติต่อบุคคลทั้ง ๖ ประเภท ที่เปรียบเหมือนทึบ ๖ เหล่านี้ ฝ่ายละ ๕ ประการ เป็นการถ้อยที่ถ้อยปฏิบัติต่อกันทุกฝ่าย คือ ๑) มารดาบิดากับบุตรธิดา ๒) อาจารย์กับศิษย์ ๓) สามีกับภรรยา ๔) มิตรกับมิตร ๕) นายจ้างกับลูกจ้าง ๖) สมณะกับประชาชน สังคาลกมมาณพเกิดความเลื่อมใสในพระธรรมเทศนา แสดงตนเป็นอุบาสกถึงพระรัตนตรัยตลอดชีวิต

จะเห็นได้ว่า การที่พระพุทธองค์ตรัสสังคาลสูตรแก่สังคาลกมมาณพเป็นการวางหลักการในการดำเนินชีวิตของพระพุทธศาสนา โดยให้ละอกุศลธรรม คือ ๑) กรรมกิเลส ๔ มี ๑. การฆ่าสัตว์ ๒. การลักทรัพย์ ๓. การล่วงละเมิดภรรยาผู้อื่น และ ๔. การพูดเท็จ คือศีล ๔ ข้อเบื้องต้น ๒) ไม่ทำบาปกรรมโดยฐานะ ๔ คือ ๑. ความลำเอียงเพราะรักหรือชอบ ๒. ความลำเอียงเพราะเกลียดชัง ๓. ความลำเอียงเพราะไม่รู้ ๔. ความลำเอียงเพราะกลัว ๓) ไม่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ ๖ ประการ คือ ๑. ตีมน้ำเมา ๒. เทียวกลางคืน ๓. เทียวดมหรสพ ๔. เล่นการพนัน ๕. คบคนชั่ว ๖. เกียจคร้าน เมื่อการดำเนินชีวิตตามมาตรฐานครบทั้ง ๑๔ ข้อนี้ ถือได้ว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อดำรงตนในโลกทั้งสอง ซึ่งหมายถึง การดำเนินชีวิตที่มีความสุขอย่างแท้จริงในโลกทั้งสอง คือ โลกนี้ และโลกหน้า กล่าวคือ ขณะที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็มีความสุข ครั้นเมื่อละโลกนี้ไปแล้ว ย่อมไปบังเกิดใหม่เพื่อเสวยผลแห่งกรรมดีของตนในสุคติโลกสวรรค์ อย่างนี้แล้ว พระพุทธองค์ยังชี้แนะต่อไปว่า เมื่อปราศจากบาปกรรม ๑๔ ประการนี้แล้ว ยังจะต้องมีความสามารถอนุเคราะห์สงเคราะห์ทิศทั้ง ๖ ของตนให้พ้นจากบาปกรรม ๑๔ ประการ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ปิดป้องทึบ ๖ คือ ๑) มารดาบิดากับบุตรธิดา ๒) อาจารย์กับศิษย์ ๓) สามีกับภรรยา ๔) มิตรกับมิตร ๕) นายจ้างกับลูกจ้าง ๖) สมณะกับประชาชน

อาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้ให้ข้อสังเกตไว้ในหนังสือสารัตถะแห่งศาสนธรรมว่า สังคาลสูตรนี้ มีแนวโน้มในการสอนข้อปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์ หรือผู้ครองเรือนโดยมาก คำสอน

<sup>๕๐</sup> เรื่องเดียวกัน

<sup>๕๑</sup> ที.ปา. ๑๖/๑๗๔/๗๑.

พระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ สังคม และศีลธรรมชั้นเริ่มแรก มีอยู่อย่างเพียงพอที่จะรับไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตน และบุคคลที่เกี่ยวข้องในสังคมและครอบครัว<sup>๕๒</sup>

ดังนั้น การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ต้องระลึกรับผิดชอบโดยไม่ล่วงละเมิดไปตามอำนาจของอกุศลกรรม และระลึกรู้หน้าที่อยู่ทั้ง ๔ ด้าน คือ ๑) ด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง (กรรมกิเลส ๔) ๒) ด้านความรับผิดชอบต่อผู้อื่น (อคติ ๔) ๓) ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (อบายมุข ๖) และ ๔) ด้านความรับผิดชอบต่อหน้าที่ (ทศ ๖) ซึ่งจะได้ขยายความตามลำดับต่อไป

#### ๑) ความรับผิดชอบต่อตนเอง

ชาวพุทธที่ดีต้องมีการดำเนินชีวิตด้วยความรับผิดชอบต่อตนเอง โดยตั้งตนอยู่ในศีลเป็นพื้นฐานก่อน เพราะศีลเป็นเบื้องต้นแห่งการทำความดีทั้งปวง ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสกรรมกิเลส ๔ อย่างที่อริยสาวกจะได้เด็ดขาด คือ ๑. ข่าสัตว์ ๒. ลักทรัพย์ ๓. ประพฤติผิดในกาม ๔. พุดปด<sup>๕๓</sup> และได้ตรัสเป็นคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

“การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การล่วงละเมิดภรรยาผู้อื่น  
และการพุดเท็จ เรียกว่าเป็นกรรมกิเลส บัณฑิตทั้งหลาย  
ไม่สรรเสริญ”<sup>๕๔</sup>

กรรมกิเลส ประกอบด้วยคำ ๒ คำ คือ “กรรม” กับ “กิเลส” คำว่า “กรรม” หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา ทางกาย วาจาและใจ แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ ๑) อกุศลกรรม คือ กรรมที่เป็นอกุศล กรรมชั่ว การกระทำที่ไม่ดี ไม่ฉลาด ไม่เกิดจากปัญญา ทำให้เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต หมายถึง การกระทำที่เกิดจากอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ หรือโมหะ ๒) กุศลกรรม คือกรรมที่เป็นกุศล กรรมดี การกระทำที่ดี ฉลาด เกิดจากปัญญา ส่งเสริมคุณภาพของชีวิตจิตใจ หมายถึง การกระทำที่เกิดจากกุศลมูล คือ อโลภะ อโทสะ หรืออโมหะ

คำว่า “กิเลส” แปลว่า สิ่งที่เศร้าหมอง หรือ เครื่องทำให้เกิดความเศร้าหมอง มีความหมาย ๓ อย่าง คือ ให้เกิดความสกปรก หรือ เศร้าหมองอย่างหนึ่ง ให้เกิดความมืดมิดไม่สว่างไสวอย่างหนึ่ง และให้เกิดความกระวนกระวายไม่มีความสงบอีกอย่างหนึ่ง

ดังนั้นคำว่า “กรรมกิเลส” จึงหมายถึง การกระทำโดยมีเจตนาที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส เช่น เมื่อเกิดความโลภขึ้น ก็คิดหาวิธีการเอาเปรียบแล้วลงมือคดโกง เมื่อเกิดโทสะ ก็ถึงกับทำร้ายผู้อื่น ข่าผู้อื่นได้ เมื่อเกิดความหลง ก็แสดงพฤติกรรมชั่วร้ายได้หลากหลายรูปแบบ แม้แต่ทำร้ายตนเองฆ่าตนเอง หรือเมื่อกิเลสทั้ง ๓ ได้ออกฤทธิ์พร้อม ๆ กันแล้ว ก็สามารเป็นไปตามอำนาจของกรรมกิเลส ได้ทุกเมื่อ

เพราะเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสเรียกพฤติกรรมทั้ง ๔ ประการดังกล่าวว่า “กรรมกิเลส” ใครที่ล่วงละเมิดทำกรรมกิเลสข้อใดข้อหนึ่ง หรือครบทั้ง ๔ ข้อ ที่เป็นมิจฉาภิภูริแผงอยู่ในใจได้กำเริบออกมารอบงำใจแล้วบิบบิ้นจิตใจให้แสดงพฤติกรรมที่ไร้ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ออกมาในรูปแบบ

<sup>๕๒</sup> สุชีพ บุญญาภพ, สารัตถะแห่งศาสนธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๓๑๙.

<sup>๕๓</sup> ที.ปา. ๑๖/๑๗๔/๗๑.

<sup>๕๔</sup> ที.ปา. ๑๖/๑๗๕/๗๑.

ต่าง ๆ ส่วนผู้ที่มิสัมพันธ์มาที่ภูมิมั่นอยู่ในใจแล้ว ย่อมมีความสำนึกรับผิดชอบในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตน ที่จะเป็นเครื่องระมัดระวัง ยับยั้ง กระตุ้นและสำนึกในหน้าที่ในการควบคุมจิตใจที่จะไม่ให้ตกไปตามอำนาจกิเลส สามารถที่ทำให้บรรเทาหรือเว้นจากกรรมกิเลส ๔ ประการได้โดยเด็ดขาด

ความสำนึกรับผิดชอบต่อหน้าที่ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ด้วยการไม่ประพฤติดังอำนาจของกรรมกิเลส (บาปกรรมที่ทำให้ชีวิตมัวหมอง) ๔ อย่าง คือ

- ๑.๑) ไม่ทำร้ายร่างกายทำลายชีวิต (เว้นปาณาติบาต)
- ๑.๒) ไม่ลักทรัพย์ละเมิดกรรมสิทธิ์ (เว้นอนินนาทาน)
- ๑.๓) ไม่ประพฤติดัดทางเพศ (เว้นกาเมสุมิฉฉาจาร)
- ๑.๔) ไม่พูดเท็จโกหกหลอกลวง (เว้นมุสาวาท)<sup>๕๕</sup>

ศักดิ์ศรี หมายถึง ความระลึกรู้ในความเป็น ด้วยอำนาจในการทำความดีความงาม ที่จะครองมนุษย์สมบัติของตนเอง นั่นก็คือ ศิล บุคคลที่มีสัมพันธ์มาที่ภูมิมั่นอยู่ในใจอย่างมั่นคง ย่อมมีความสำนึกรับผิดชอบต่อศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของตนเสมอ โดยการไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส ๔ อย่างเด็ดขาด นี่เป็นคุณสมบัติของชาวพุทธที่ดีตามหลักธรรมในสังคัลลสูตร ข้อแรก คือ การไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส ๔ ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการพัฒนาฝึกฝนทางด้านกายและวาจา

ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลประพฤติดังกรรมกิเลส ๔ คือ การทำผิดศีล ทำบาป หรือทำกรรมชั่ว บุคคลที่ทำกรรมชั่วย่อมรับวิบากไม่ดี คือประสบแต่ความทุกข์อย่างแน่นอน ซึ่งเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ถ้าวิบากแห่งกรรมชั่วปรากฏผลในปัจจุบันชาติ ย่อมเป็นเรื่องเข้าใจได้ง่ายสำหรับผู้คนโดยทั่วไป แต่ถ้าวิบากแห่งกรรมชั่วตามไปปรากฏผลข้ามภพข้ามชาติ ย่อมเป็นเรื่องเข้าใจได้ยาก

กิเลสนี้ จัดเป็นธาตุสกปรกชนิดหนึ่ง ที่สิงอยู่ในใจคนและสัตว์ตั้งแต่เกิด กิเลสนี้จะคอยบีบคั้นใจให้คนที่จิตใจอ่อนแอ ทำความชั่วความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่นเสมอ ด้วยการบีบบังคับให้ผู้นั้นฆ่าสัตว์บ้าง ลักทรัพย์บ้าง ประพฤติผิดในกามบ้าง และพูดเท็จบ้าง การที่ใครทำกรรมชั่วอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้ง ๔ ประการนี้ แสดงว่าใจของผู้นั้นตกอยู่ในอำนาจของกิเลสแล้ว จึงเรียกการกระทำทั้ง ๔ ประการนี้ว่า กรรมกิเลส และตัวของผู้ทำกรรมกิเลส ๔ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำลายศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ลงอย่างน่าเสียดาย

ชาวพุทธที่ดีที่ชาวโลกปรารถนาย่อมไม่ให้ตนเองตกอยู่ในอำนาจกิเลส และไม่ยอมล่วงละเมิดกรรมกิเลสโดยเด็ดขาด เพราะคำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตน เพราะฉะนั้น รากฐานของคนดีอันเป็นที่ต้องการประการแรก คือ คนดีซึ่งจะต้องมีสำนึกรับผิดชอบต่อศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตนเอง ตามอริยวินัยด้วยการไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส ๔

จากข้อความที่กล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าไม่ตรัสถึงสุราเมรัยว่าเป็นกรรมกิเลสเลย เพราะพระพุทธองค์ตรัสไว้ในอภัยมุขทางแห่งความเสื่อมแล้ว

การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธนั้น จำเป็นต้องรู้จักหน้าที่ รู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง ซึ่งภาระที่จะรับผิดชอบของบุคคลที่จะพึงปฏิบัติ เช่น หน้าที่บิดาที่มีต่อบุตร เป็นต้น หรือ ลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงความเอาใจใส่ จดจ่อตั้งใจ มุ่งมั่นต่อหน้าที่การงาน การศึกษาเล่าเรียน และการเป็นอยู่

<sup>๕๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต (A Constitution for Living)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑.

ของตนเอง และผู้อยู่ในความดูแล ตลอดจนสังคม อย่างเต็มความสามารถ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามความมุ่งหมายในเวลาที่กำหนด ยอมรับผลการกระทำทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น รวมทั้งปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ดีขึ้นเป็นความผูกพันในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ และความสำเร็วจึงนี้เกี่ยวข้องกับพันธะผูกพัน หน้าที่การงาน และวัตถุประสงค์แบ่งประเภทความรับผิดชอบไว้ดังนี้ ความสัมพันธ์และความสอดคล้องของสถานภาพและบทบาทของบุคคลที่มาจากหน้าที่และความรับผิดชอบ คือ ๑) ผลจากความเป็นมนุษย์ ๒) ผลจากการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ของชีวิตกับคนอื่น ๓) เป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติของบุคคล ๔) เป็นความสำนึกกระสิกรู้ของตนในการทำหน้าที่ตามหลักคุณธรรม

สรุปว่า ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การรับรู้ฐานะและบทบาทของตนที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมจะต้องดำรงตนให้อยู่ในฐานะที่ช่วยเหลือตัวเองได้ รู้จักว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด ยอมรับผลการกระทำของตนเองทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย เพราะฉะนั้นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองย่อมจะไตร่ตรองดูให้รอบคอบก่อนว่า สิ่งที่ตนเองทำลงไปนั้นจะมีผลดีผลเสียหรือไม่ และจะเลือกปฏิบัติแต่สิ่งที่จะก่อให้เกิดผลดีเท่านั้น ซึ่งก็คือ ความสำนึกในความเป็นมนุษย์

ดังนั้น ชีวิตที่ดีของชาวพุทธต้องมีความสำนึกรับผิดชอบต่อตนเอง ว่าตนเป็นมนุษย์ จะต้องมีการพัฒนาตนให้ดำรงอยู่ในศีลก่อน โดยเว้นจากกรรมกิเลส ๔ ประการ คือ เว้นจากปาณาติบาต เว้นจากอทินนาทาน เว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร และเว้นจากมุสาวาท ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธตามหลักธรรมข้อแรก ดังที่ปรากฏอยู่ในสังคาลกสูตร

## ๒) ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น

เมื่อมีความรับผิดชอบต่อตนเองด้วยสำนึกอยู่ในภาวะฐานะความเป็นมนุษย์โดยตั้งอยู่ในศีล คือ เว้นจากกรรมกิเลส ๔ แล้ว มนุษย์เมื่อดำเนินชีวิตที่จะต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่นไม่สามารถที่ดำรงชีวิตอยู่ผู้เดียวได้ เมื่อจะทำอะไรก็ตาม ธรรมชาติของมนุษย์มักจะคิดถึงประโยชน์ของตนเอง ญาติพี่น้อง หรือพวกพ้องของตนก่อนเสมอ การกระทำในลักษณะดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสเป็นแนวทางปฏิบัติต่อผู้อื่นแห่งการอยู่ร่วมกันไว้ในสังคาลกสูตรว่า

อริยสาวกไม่ทำบาปกรรมโดยฐานะ ๔ เป็นไฉน ปุถุชนถึงฉันทาคติย่อม  
ทำกรรมลามก ถึงโทสาคติ ย่อมทำกรรมลามก ถึงโมหาคติ ย่อมทำกรรม  
ลามก ถึงภยาคติ ย่อมทำกรรมลามก ตุก่อนคฤหบดีบุตร ส่วนอริยสาวกไม่ถึง  
ฉันทาคติ ไม่ถึงโทสาคติ ไม่ถึงโมหาคติ ไม่ถึงภยาคติ ท่านย่อมไม่ทำกรรมอัน  
ลามก โดยฐานะ ๔ เหล่านี้

ครั้นตรัสภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสอีกว่า

“ผู้ใดประพฤติล่วงธรรม เพราะความรัก ความชัง ความกลัว ความหลง  
ยศของผู้นั้น ย่อมเสื่อม เหมือนดวงจันทร์ในข้างแรม

ผู้ใดไม่ประพฤติล่วงธรรม เพราะความรักความชัง ความกลัว ความหลง  
ยศของผู้นั้น ย่อมเจริญ เหมือนดวงจันทร์ในข้างขึ้น”<sup>๕๖</sup>

<sup>๕๖</sup>ที่.ปา. ๑๖/๑๗๗/๗๒.

และตรัสปฐมอคติสูตร ว่าด้วยความลำเอียง ๔ สูตรที่ ๑ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ความลำเอียง ๔ ประการนี้ คือ บุคคลย่อมถึงความลำเอียงเพราะชอบกัน ๑ บุคคลย่อมถึงความลำเอียงเพราะชังกัน ๑ บุคคลย่อมถึงความลำเอียงเพราะเขลา ๑ บุคคลย่อมถึงความลำเอียงเพราะกลัว ๑ ภิกษุทั้งหลาย ความลำเอียง ๔ ประการเหล่านี้แล บุคคลใดละเมิดธรรม เพราะความชอบกัน เพราะความชังกัน เพราะความกลัว เพราะความเขลา ยศของบุคคลนั้นย่อมเสื่อม เหมือนดวงจันทร์ข้างแรมฉะนั้น”<sup>๕๗</sup>

อคติ หมายความว่า ฐานะอันไม่พึงถึง ทางแห่งความประพฤตินิเสส ความไม่เที่ยงธรรม ความลำเอียง<sup>๕๘</sup> หรือสิ่งที่ไม่ควรไป ไม่ควรเดินไปหา ไม่ควรทำ ไม่ควรประพฤตินิเสส

ดังนั้น เหตุแห่งความลำเอียงก็เนื่องมาจากมนุษย์ยังมีเลสตัดไม่ขาด คือ ยังมีความรัก ความชอบ ความโลภ ความโกรธและความหลงอยู่ ด้วยเหตุนี้ เมื่อมนุษย์เราจะทำอะไรก็มักจะคิดถึงประโยชน์ของตนเองหรือพวกพ้องก่อนเสมอ จึงทำให้เกิดความลำเอียงขึ้น

อคติ ๔ หรือ ความลำเอียงทั้ง ๔ ประการนี้ จึงนับได้ว่าเป็นอันตรายอย่างยิ่งสำหรับทุกคน โดยเฉพาะคนที่มีหน้าที่ปกครองคน คนที่เป็นหัวหน้า หัวหน้าครอบครัว ไม่ควรมีอคติทั้ง ๔ ประการนี้ อยู่ในจิตใจ มิฉะนั้นผู้ใต้ปกครองจะขาดความเชื่อมั่น ไม่มีความสุข ไม่มีความรู้สึกมั่นคงและอบอุ่นในการทำงาน รู้สึกแต่ว่าไม่ได้รับความยุติธรรมซึ่งจะนำไปสู่ความแตกแยกและความไม่สำเร็จ ไม่เจริญก้าวหน้าของงานนั้น ๆ คือ

๑. ฉันทาคติ คือ ความลำเอียงเพราะรักหรือชอบ หมายถึง การทำให้เกิดความไม่ชอบธรรม หรือการทำให้เกิดเสียความยุติธรรม เพราะอ้อเอาความรักหรือความชอบพอกัน ฉันทาคติมักเกิดกับตัวเอง พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน คนใกล้ชิด และพวกพ้อง ความรักหรือความชอบที่มีต่อบุคคลเหล่านี้ อาจเป็นสาเหตุให้เรากลายเป็นคนมีอคติได้ เช่น ถ้าเด็กสองคนทะเลาะกัน พ่อแม่ของเด็กทั้งสองก็มักจะเข้าข้างลูกของตนเองเชื่อไว้ก่อนว่าลูกของตนเองเป็นฝ่ายถูก โดยไม่รับฟังเหตุผลของอีกฝ่ายหนึ่ง นี่เป็นความลำเอียงเพราะรัก

๒. โทสาคติ คือ ความลำเอียงเพราะเกลียดชัง ไม่ชอบ หรือโกรธแค้น หมายถึง การทำให้เกิดความไม่ชอบธรรม หรือการทำให้เกิดเสียความยุติธรรม เพราะเกลียดชัง โกรธ หรือทะลุอำนาจ โทสะ โทสาคติมักเกิดกับคนที่เราเกลียดมาก ๆ เช่น คู่แข่ง ศัตรู หรือคนที่เคยทำให้เราเจ็บใจ ทำให้เราเสียผลประโยชน์ บุคคลเหล่านี้อาจมีส่วนทำให้เราเป็นคนลำเอียงได้โดยไม่รู้ตัว เช่น ถ้าทหารทะเลาะกันกับตำรวจ คนขับรถรับจ้างมักจะเข้าข้างทหารไว้ก่อน เพราะคนขับรถถูกตำรวจเขียนใบสั่งบ่อย ๆ นี่เป็นความลำเอียงเพราะไม่ชอบหน้ากัน

๓. โมหาคติ คือ ความลำเอียงเพราะความไม่รู้ ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ความหลงผิดหรือความเขลา หมายถึง การทำให้เกิดความไม่ชอบธรรม หรือการทำให้เกิดเสียความยุติธรรมเพราะความไม่รู้

<sup>๕๗</sup> อัง. จตุกก. ๓๕/๑๗/๕๒.

<sup>๕๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

โมหาคติมักจะเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ เนื่องมาจากความสะเพร่า ความไม่ละเอียดถี่ถ้วน รีบตัดสินใจโดยยังมิได้พิจารณาให้รอบคอบเสียก่อน จึงเป็นสาเหตุทำให้คนผิดกลายเป็นคนถูก คนถูกกลายเป็นคนผิด ซึ่งการกระทำในลักษณะดังกล่าวก่อให้เกิดความเสียหายขึ้นได้ เช่น ผู้ชายสองคน คนหนึ่งแต่งตัวดี ดูภูมิฐาน หน้าตาหล่อเหลา อีกคนหนึ่งนั่งกางเกงยีนเก่า ๆ เสื้อผ้าขาด ๆ ดูโทรม ๆ ไม่น่าไว้วางใจ คนเฝ้าบ้านไว้ใจผู้ชายคนแรกมากกว่าผู้ชายคนหลัง และยอมเปิดประตูบ้านให้เข้าไปนั่งในห้องรับแขก ผู้ชายคนดังกล่าวกลายเป็นโจรผู้ร้าย นี่เป็นความลำเอียงเพราะความเขลา

๔. ภัยาคติ คือ ความลำเอียงเพราะความกลัว หมายถึง การทำให้เกิดความไม่ชอบธรรม หรือ การทำให้เสียความยุติธรรม เพราะมีความหวาดกลัว หรือเกรงกลัวภัยอันตราย ความกลัวมีหลายรูปแบบ เช่น ความกลัวภัยอันตรายมาถึงตนหรือครอบครัว กลัวเสียหน้า กลัวคนเกลียด กลัวจะได้สิ่งที่ไม่ต้องการ เป็นต้น ความกลัวเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราปฏิบัติหน้าที่ด้วยความลำเอียง เช่น ผู้ได้บังคับบัญชาสองคน คนหนึ่งเป็นลูกของพ่อค้าขายของชำ อีกคนหนึ่งเป็นลูกเจ้าพ่อมีอิทธิพลเลี้ยงนักร้องไว้มาก ทั้งสองคนทำผิด คนแรกถูกผู้บังคับบัญชาไล่ออกจากงาน ส่วนคนหลังยังคงทำงานต่อไป ไม่มีการลงโทษใด ๆ นี่เป็นความลำเอียงเพราะหวาดกลัวอิทธิพลมืด

เมื่อทราบหลักแห่งอคติ ทั้ง ๔ ประการนี้ ก็จะเห็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีไปสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพราะมนุษย์ชอบความยุติธรรม รักความซื่อสัตย์ และเกลียดชังความลำเอียง แต่การที่จะสร้างความยุติธรรม ความซื่อสัตย์ และหลีกเลี่ยงความลำเอียงได้นั้นเป็นเรื่องค่อนข้างยาก วิธีอย่างหนึ่งที่สามารถทำได้ คือ การฝึกฝนจิตใจให้หนักแน่น โดยยึดหลักการตั้งสติโดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เราเกลียดชังความลำเอียงหรือความอยุติธรรมอย่างไร คนอื่นก็เกลียดชังความลำเอียง ความอยุติธรรมเช่นเดียวกับเรา อนึ่ง อคติ ความลำเอียง แต่ละประเภทที่เกิดขึ้นสามารถทำให้เบาบางหรือบรรเทา จนถึงไม่ให้เกิดอยู่ในอำนาจได้โดยการฝึกหัดทำใจ ดังนี้

๑. เว้นจากฉันทาคติ คือการฝึกทำใจให้เป็นกลาง โดยการปฏิบัติต่อทุกคนให้เหมาะสมเหมือนกัน ต้องไม่ประมาท ไม่เผลอ และต้องมีสติอยู่เสมอว่า กำลังทำอะไรกับใคร เราอยู่ในฐานะภาวะอะไร

๒. เว้นจากโทสาคติ คือการทำใจให้หนักแน่น ใจเย็น ไม่ว่าจะรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และพยายามแยกเรื่องส่วนตัวกับเรื่องงานออกจากกัน โดยระลึกที่โทษหรือเห็นโทษของโทษเหมือนตาลยอดด้วน ไม่สามารถที่จะแตกยอดออกไปกิ่งก้านได้

๓. เว้นจากโมหาคติ คือ การเปิดใจให้กว้าง ทำใจให้สงบ มองโลกในแง่ดี ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่เกิดจากตนเองหรือคนอื่น และต้องศึกษาสิ่งที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องให้ดีด้วยการหาเหตุและผล หรือทำเป็นรูปแบบให้เห็นเป็นการเปรียบเทียบว่า ระหว่างสิ่งนี้กับสิ่งอื่นเป็นอย่างไร ก็จะให้เห็นความชัดเจนได้

๔. เว้นจากภัยาคติ คือ การพยายามฝึกให้เกิดความกล้าหาญ โดยเฉพาะความกล้าหาญทางจริยธรรม คือ กล้าคิด กล้าพูด และกล้าทำในสิ่งที่ดีงาม ด้วยยึดหลักศีลธรรมและความถูกต้องเป็นหลักในการตัดสินใจ ไม่กลัวต่อภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้น

การลำเอียงเพราะชอบกัน (ฉันทาคติ) จึงเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของการคอร์รัปชันในสังคมทุกระดับ การลำเอียงเพราะชังกัน (โทสาคติ) จึงเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของการกีดกันแก่งัดกันในสังคม การลำเอียงเพราะเขลา (โมหาคติ) จึงเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้

กฎเกณฑ์ กฎหมายบ้านเมืองขาดความศักดิ์สิทธิ์ สังคมระส่ำระสาย เพราะจำนวนมิฉฉาธิฐิทธิวมักขึ้น และการลำเอียงเพราะกลัว (ภยาคติ) จึงเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดภัยมืดต่าง ๆ จากเหล่ามิฉฉาธิฐิ

ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมสนับสนุนให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการไม่มีอคติ อคติเป็นทางที่ไม่ควรปฏิบัติ ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงโดยการพิจารณาถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมา หากพิจารณาว่าเรากำลังมีจิตใจลำเอียงหรือไม่ยุติธรรม ก็ให้ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองใหม่ให้ตรงกันข้ามกัน คือ ความไม่ลำเอียง ที่ใดมีอคติ ที่นั่นก็จะต้องไม่มีความยุติธรรม ความลำเอียงสร้างความเคียดแค้น น้อยเนื้อต่ำใจ กำจัดอคติได้ จะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างโปร่งใส และมีความสุข

เท่าที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความลำเอียงเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่ต้องการ เพราะความลำเอียงเป็นตัวทำลายความยุติธรรมในทุกแห่งทุกสถานการณ์ สังคมใดประกอบด้วยกลุ่มชนที่มีอคติ สังคมนั้นย่อมมีแต่ความหวาดระแวง หาคความสงบสุขมิได้ ด้วยเหตุนี้การแสดงความคิดเห็น การวิพากษ์วิจารณ์ การตัดสินใจและการสนับสนุนหรือทำลายล้าง จึงต้องสืบค้นหาข้อเท็จจริง ใช้เหตุผลที่ถูกต้อง ยึดมั่นในหลักความเป็นธรรม ความยุติธรรม มีความเป็นกลาง มีหลักฐานแล้วดำเนินการไปตามหลักของศีลธรรม ประเพณี และกฎหมาย การกระทำเช่นนี้ได้ ผู้กระทำย่อมได้รับความไว้วางใจจากสังคม และสังคมย่อมเกิดความสงบสุข

ความลำเอียงเป็นเหตุให้ผู้ไม่ควรได้รับประโยชน์กลับได้รับประโยชน์ ผู้ควรได้รับประโยชน์กลับไม่ได้รับประโยชน์ หรือผู้ควรได้รับประโยชน์น้อยกลับได้รับประโยชน์มาก ผู้ควรได้รับประโยชน์มากกลับได้รับประโยชน์น้อย

ด้วยความสำนึกรับผิดชอบต่อศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของผู้ที่อยู่ร่วมสังคมควรเว้นขาดจากอคติ ๔ เมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิเข้าไปอยู่ในใจอย่างมั่นคง ย่อมมีความรับผิดชอบต่อศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของผู้ร่วมสังคม ด้วยการเว้นขาดจากอคตินี้ จึงเป็นคุณสมบัติประการที่ ๒ ของชาวพุทธที่ดี

บุคคลผู้ไม่ล่วงละเมิดอำนาจของอคติ ๔ แม้จะต้องเผชิญกับความตายก็ไม่ลำเอียง เพราะตระหนักว่าการลำเอียงนั้น ย่อมทำให้กระทบกระเทือนต่อศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น ยิ่งลำเอียงมาก ก็ยิ่งทำให้คนอื่นเดือดร้อนมาก เมื่อผู้อื่นเดือดร้อนมาก ก็ทำให้เขาถูกกิเลสบีบคั้นใจได้ง่าย โอกาสที่ผู้ถูกความลำเอียงจะทำกรรมกิเลส ๔ แก่ผู้อื่นต่อ ๆ ไป หรือเพื่อตอบโต้บุคคลที่ลำเอียงให้เกิดการจ้องแวงกัน ก็เกิดได้ง่ายขึ้น เพราะฉะนั้น คุณค่าของคนดี ประการที่ ๒ คือ คนดีต้องมีความสำนึกรับผิดชอบต่อศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่นด้วยการไม่ลำเอียง ๔ ประการ

สรุปได้ว่า ปุถุชนคนที่หนาแน่นด้วยกิเลส มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ย่อมมีอคติความลำเอียงด้วยกันทุกคนไม่มากก็น้อย ดังนั้น การปลูกฝังอบรมสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นในใจ ตั้งแต่วัยเด็ก โดยให้เห็นคุณค่าและโทษของอคติ พฤติกรรมการละอคติ ๔ และการคบมิตรที่ดี ย่อมเกิดพฤติกรรมจิตพิสัยมีสามัคคีธรรม เป็นต้น เป็นชาวพุทธที่ดีของสังคมโลก ส่วนพระอรียบุคคลที่ไม่มีกิเลส ท่านละอคติ ๔ ได้โดยเด็ดขาด มีคุณธรรมเสมอกันให้กับทุกคนจึงไม่มีความลำเอียง



### ๓) ความรับผิดชอบต่อสังคม

เมื่อมีความระลึกรับผิดชอบต่อตนเองโดยเว้นจากกรรมกิเลส ๔ และระลึกรับผิดชอบต่อผู้อื่น โดยการเว้นจากอคติ ๔ แล้ว ต่อมาจึงต้องพิจารณาถึงสิ่งที่ตนเองและผู้อื่นได้กระทำหรืออยู่ร่วมกันที่เรียกว่า “สังคม” ในภาษาบาลี แยกออกเป็น 2 คำ คือ “สัง” กับ “คม” สัง แปลว่า ด้วยกัน พร้อมกัน ส่วนคำว่า “คม” แปลว่า ไป ดำเนินไป เมื่อนำคำสองคำมารวมกันจึงมีรูปเป็น “สังคม” แปลว่า ไปด้วยกัน ไปพร้อมกัน ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของ “สังคม” ว่า มาร่วมกัน มารวมกัน ถ้าถือเอาความหมาย ก็หมายถึง การที่เข้าไปเกี่ยวข้องกัน หรือมีความสัมพันธ์กันนั่นเอง บางทีเราก็เรียกว่า สหาย ซึ่งแปลว่าไปด้วยกัน หรือเรียกว่า มิตรภาพ ภาวะแห่งความเป็นมิตร นี่คือความหมายของคำว่า สังคม หรือสมาคม<sup>๕๙</sup> ดังนั้น สังคม หมายถึง กลุ่มคนมากกว่าสองคนขึ้นไปมาอยู่รวมกันเป็นระยะเวลาในขอบเขต สมาชิกประกอบด้วยคนทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยมีวัฒนธรรมหรือระเบียบแบบแผนในการดำเนินชีวิตเป็นของตนเอง และที่สำคัญที่สุดคือ สามารถเลี้ยงตัวเองได้ ดังนั้น มนุษย์ผู้มีหน้าที่ในสังคม ควรมีความสำนึกรับผิดชอบต่อศีลธรรมทางสังคม โดยมีพฤติกรรมเว้นขาดจากอบายมุข คำว่า “อบายมุข” หมายถึง ช่องทางที่จะนำไปสู่ความประพฤติที่ทำให้ทรัพย์พินาศเสื่อมเสีย อบายมุข ๖ เป็นหลักธรรมที่ชาวพุทธไม่ควรประพฤติ<sup>๖๐</sup>

สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนสังคาลกมาณพ ว่า อริยสาวกไม่เสพทางเสื่อมแห่งโภคะทั้งหลาย ดูก่อนคบหาดีบุตร การเสพน้ำเมา คือ สุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เป็นทางเสื่อมแห่งโภคะทั้งหลายประการ ๑ การเที่ยวไปในตรอกต่าง ๆ ในเวลากลางคืน เป็นทางเสื่อมแห่งโภคะทั้งหลายประการ ๑ การเที่ยวดูมหรสพเป็นทางเสื่อมแห่งโภคะทั้งหลายประการ ๑ การเล่นการพนันอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทเป็นทางเสื่อมแห่งโภคะทั้งหลายประการ ๑ การคบคนชั่วเป็นมิตร เป็นทางเสื่อมแห่งโภคะทั้งหลายประการ ๑ ความเกียจคร้าน เป็นทางเสื่อมแห่งโภคะทั้งหลายประการ ๑<sup>๖๑</sup>

อบายมุข คือ ปากทางแห่งความเสื่อมที่ชาวพุทธจะต้องช่วยกันศึกษาให้เห็นโทษ โดยการปิดช่องทางเข้ามาของความเสื่อม ได้แก่ การละเว้น หลีกเลี่ยงความประพฤติที่เป็นช่องทางของความเสื่อม ความพินาศที่เป็นสาเหตุให้ทรัพย์สิ้นเงินทอง สุขภาพร่างกาย จิตใจ ชื่อเสียงเกียรติยศ ความสงบสุขของตนเอง ครอบครัว และสังคมเสียหาย มี ๖ ประการ ดังนี้

#### ๑. โทษในการเสพน้ำเมา ๖ อย่าง

ดูก่อนคบหาดีบุตร โทษในการเสพน้ำเมาคือสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทมี ๖ ประการ คือ

(๑) ความเสื่อมทรัพย์ อันผู้เสพพึงเห็นเอง

<sup>๕๙</sup> พุทธทาสภิกขุ, ศีลธรรมกับการแก้ปัญหาสังคม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๗.

<sup>๖๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมนุญชีวิต A Constitution for Living, อ่างแล้ว, หน้า ๒.

<sup>๖๑</sup> ที.ปา. ๑๖/๑๗๘/๗๒.

- (๒) ก่อการทะเลาะวิวาท
- (๓) เป็นบ่อเกิดแห่งโรค
- (๔) เป็นเหตุเสียชื่อเสียง
- (๕) เป็นเหตุไม่รู้จักร่างกาย
- (๖) เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา

คหบดีบุตร เหล่านี้แลเป็นโทษ ๖ ประการ ในการเสพน้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความประมาท<sup>๖๒</sup>

โทษของการเสพน้ำเมออันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทเป็นทางแห่งความเสื่อม ๖ ประการ คือ

- (๑) ความเสื่อมทรัพย์ (ต้องเสียทรัพย์สิน เงินทองเป็นจำนวนมาก)
- (๒) ก่อการทะเลาะวิวาท คนอารมณเสีย เนื่องจากความเมินเมาย่อมชอบก่อการทะเลาะวิวาท ซึ่งในที่สุดก็จะหนีไม่พ้นปัญหาที่ทำให้เสียทรัพย์ตามมา
- (๓) เป็นบ่อเกิดแห่งโรค เมื่อสุขภาพเสีย ผู้เสพก็จำเป็นต้องเสียทรัพย์รักษาโรคต่าง ๆ อย่างไม่น่าจะต้องเสีย
- (๔) เป็นเหตุเสียชื่อเสียง ผู้เสพน้ำเมา ย่อมควบคุมสติสัมปชัญญะไม่ได้ ย่อมทำกรรมกิเลส ๔ ได้เสมอ ซึ่งนอกจากจะเป็นเหตุให้เสียชื่อเสียงแล้ว ก็ยังจะต้องเสียทรัพย์เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อเอาไว้

(๕) เป็นเหตุไม่รู้จักร่างกาย ผู้เสพน้ำเมาที่ก่อกรรมกิเลส ๔ นอกจากจะเสียชื่อเสียงและทรัพย์ เพื่อแก้ปัญหาที่ตนก่อไว้แล้วยังอาจต้องกลายเป็นคนหมดอนาคต เสียผู้เสียคน

(๖) เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา ฤทธิ์ของน้ำเมาและยาเสพติดทุกประเภท ย่อมทำลายสติปัญญาของผู้เสพ เสพไปนาน ๆ มีผลให้ปัญญาเสื่อมลงเรื่อย ๆ ทำให้ความสามารถในการหาทรัพย์ลดลงแล้ว ยังต้องเสียทรัพย์บำบัดรักษาโรคอีกด้วย

## ๒. โทษในการเที่ยวกลางคืน ๖ อย่าง

ดูก่อนคหบดีบุตร โทษในการเที่ยวไปในตรอกต่าง ๆ ในเวลากลางคืนมี ๖ ประการ คือ

- (๑) ชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาตัว
- (๒) ชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาบุตรภรรยา
- (๓) ชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาทรัพย์สมบัติ
- (๔) เป็นที่ระแวงของคนอื่น
- (๕) มักถูกใส่ร้ายในเรื่องไม่จริง
- (๖) ทำให้เกิดความลำบากมาก

คหบดีบุตร เหล่านี้แลเป็นโทษ ๖ ประการในการเที่ยวไปในตรอกต่าง ๆ ในเวลากลางคืน<sup>๖๓</sup>

โทษของการเที่ยวกลางคืน มี ๖ ประการ คือ

(๑) ชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาตัว สถานที่เที่ยวกลางคืน คือ แหล่งรวมคนมิฉฉาที่ภูษิตีและคนพาล คนขาดสติ อันตรายต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอในหมู่คนเหล่านี้ ดังนั้น ผู้ชอบเที่ยว

<sup>๖๒</sup>ที่.ปา. ๑๖/๑๗๙/๗๒.

<sup>๖๓</sup>ที่.ปา. ๑๖/๑๘๐/๗๓.

กลางคืนจึงเชื่อว่าเป็นการเสี่ยงภัยโดยไม่จำเป็น เพราะนอกจากจะเสียทรัพย์ เสียเวลาสำหรับทำความดีแล้วยังอาจเสียชีวิตเอาง่าย ๆ

(๒) เชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาบุตรภรรยา บุรุษซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ชอบเที่ยวกลางคืน ย่อมเป็นตัวอย่างไม่ดีให้บุตรภรรยาเอาอย่างบ้าง นอกจากเขาจะเชื่อว่าจะคุ้มครองรักษาตนแล้ว ยังเชื่อว่าไม่คุ้มครองรักษาบุตรภรรยาของตนอีกด้วย

(๓) เชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาทรัพย์สมบัติ บ้านใดก็ตามที่สมาชิกออกเที่ยวกลางคืนแล้ว ปิดบ้านทิ้งไว้ย่อมตกเป็นเหยื่อให้เหล่าโจรผู้ร้ายเข้าไปลักขโมยทรัพย์สมบัติได้ง่าย

(๔) เป็นที่ระแวงของคนอื่น บรรดาผู้มีอาชีพและเหล่าโจรผู้ร้ายส่วนมาก ย่อมก่อกรรมชั่วในเวลากลางคืน บุคคลที่ไม่อยู่ในเคหสถานในยามดึกตื่นคำคืน แม้จะไม่ใช้โจรผู้ร้ายก็อาจเป็นที่ระแวงสงสัยของคนอื่น

(๕) คำพูดอันไม่เป็นจริงในที่นั้น ๆ ย่อมปรากฏในผู้นั้น เป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่าคนไม่ดีเท่านั้นที่ชอบเที่ยวกลางคืน ดังนั้นใครก็ตามที่ชอบเที่ยวกลางคืน แม้ยังไม่ได้ทำความผิดหรือทำชั่วมักจะถูกระแวง ถูกใส่ร้ายป้ายสีด้วยเรื่องไม่จริงได้โดยง่าย เพราะภาพลักษณ์ของตนไม่ดีอยู่แล้วนั่นเอง

(๖) ทำให้เกิดความลำบากมาก จากสาเหตุทั้ง ๕ ข้อที่กล่าวมาแล้ว ย่อมก่อให้เกิดทุกข์และปัญหาความเดือดร้อนเป็นอันมาก แก่ผู้ชอบเที่ยวกลางคืน

### ๓. โทษในการเที่ยวดูมหรสพ ๖ อย่าง

ดูก่อนคหบดีบุตร โทษในการเที่ยวดูมหรสพมี ๖ ประการ คือ

- (๑) ราที่ไหนไปที่นั้น
- (๒) ขับร้องที่ไหนไปที่นั้น
- (๓) ประโคมที่ไหนไปที่นั้น
- (๔) เสภาที่ไหนไปที่นั้น
- (๕) เพลงที่ไหนไปที่นั้น
- (๖) เกิดเทิงที่ไหนไปที่นั้น

คหบดีบุตร เหล่านี้แลเป็นโทษ ๖ ประการในการเที่ยวดูมหรสพ<sup>๖๔</sup>

การเที่ยวดูการละเล่น หมายถึง การดูมหรสพต่าง ๆ ฟังเข้าใจว่าพระพุทธรองค์ไม่ได้ทรงห้ามเรื่องนี้โดยเด็ดขาด อาจจะไปดูบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ก็ไม่ถือเป็นเรื่องเสียหาย สิ่งที่พระพุทธรองค์ทรงชี้โทษ คือ การหมกมุ่นกับสิ่งบันเทิงเรีงรมย์ ชนิดที่เรียกว่า การเสพติด จึงเป็นทางแห่งความเสื่อม เพราะเมื่อติดแล้วต้องไปเที่ยว ไปดูให้ได้

### ๔. โทษในการเล่นการพนัน ๖ อย่าง

ดูก่อนคหบดีบุตร โทษในการเล่นการพนันอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทมี ๖ ประการ คือ

- (๑) ผู้ชนะย่อมก่อเวร
- (๒) ผู้แพ้ย่อมเสียตายทรัพย์ที่เสียไป
- (๓) เสียทรัพย์ในปัจจุบัน

<sup>๖๔</sup>ที่.ปา. ๑๖/๑๘๑/๗๓.

- (๔) ถ้อยคำของคนเล่นการพนัน ซึ่งไปพูดในที่ประชุมฟังไม่ขึ้น
- (๕) ถูกมิตรอำมาตย์หมิ่นประมาท
- (๖) ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย เพราะเห็นว่าชายนักเลงเล่นการพนันไม่สามารถจะเลี้ยงภรรยาได้

คหบดีบุตร เหล่านี้แลเป็นโทษ ๖ ประการ ในการเล่นการพนันอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท<sup>๖๕</sup>

โทษของการเล่นการพนัน อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทมี ๖ ประการ คือ

(๑) ผู้ชนะยอมก่อเวร ในวงการพนัน ผู้ชนะยอมได้ทรัพย์จากผู้แพ้ ฝ่ายผู้แพ้ย่อมเสียดายและเสียใจ หรือถึงขั้นสิ้นเนื้อประดาตัว จึงคิดแก้แค้นเอาเงินคืน นั่นคือผู้ชนะได้ก่อเวรให้กับตนเอง

(๒) ผู้แพ้ย่อมเสียดายทรัพย์ที่เสียไป ความคิดของผู้แพ้อยู่เรื่องเดียวคือ การแก้แค้นเพื่อเอาเงินคืน ถ้าไม่สามารถแก้แค้นด้วยเกมการพนัน ก็อาจใช้วิธีอย่างอื่นที่ร้ายแรงได้ นั่นคือการจ้องเวรของผู้แพ้การพนัน

(๓) ความเสื่อมทรัพย์ในปัจจุบัน ผู้ที่ติดการพนันในบางครั้งอาจจะมีเงินทองใช้จ่ายง่ายพุ่มเฟือยเมื่อเป็นผู้ชนะ เมื่อเป็นผู้แพ้กัหมดตัว เป็นหนี้ เป็นสิน แต่ในที่สุดแล้วนักพนันส่วนใหญ่ล้วนอยู่ในสภาพสิ้นเนื้อประดาตัว

(๔) ถ้อยคำของคนเล่นการพนัน ซึ่งไปพูดในที่ประชุมฟังไม่ขึ้น ไม่มีใครเชื่อถ้อยคำ ความสิ้นเนื้อประดาตัวทำให้คนเรามีหนี้สินมากมาย จึงกลายเป็นคนชอบโกหก เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้า บางครั้งแม้พูดจริงก็ไม่มีใครเชื่อถ้อยคำ

(๕) ถูกมิตรอำมาตย์หมิ่นประมาท สภาพและพฤติกรรมชั่วร้ายต่าง ๆ ของนักการพนันย่อมเป็นที่ดูหมิ่นดูแคลนของเพื่อนฝูงและญาติมิตร

(๖) ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย เพราะเห็นว่าชายนักเลงเล่นการพนันไม่สามารถจะเลี้ยงภรรยา ผู้คนโดยทั่วไปย่อมรู้ว่าคนติดการพนัน นอกจากเป็นคนดีไม่ได้แล้ว ยังเป็นคนที่ไม่รับผิดชอบต่อครอบครัวอีก จึงไม่มีใครคิดจะแต่งงานด้วย

#### ๕. โทษในการคบคนชั่วเป็นมิตร ๖ อย่าง

คูก่อนคหบดีบุตร โทษในการคบคนชั่วเป็นมิตรมี ๖ ประการ คือ

- (๑) นำให้เป็นนักเลงการพนัน
- (๒) นำให้เป็นนักเลงเจ้าชู้
- (๓) นำให้เป็นนักเลงเหล้า
- (๔) นำให้เป็นคนลวงผู้อื่นด้วยของปลอม
- (๕) นำให้เป็นคนโกงเขาซึ่งหน้า
- (๖) นำให้เป็นคนหัวไม้

คหบดีบุตร เหล่านี้แลเป็นโทษ ๖ ประการในการคบคนชั่วเป็นมิตร<sup>๖๖</sup>

<sup>๖๕</sup>ที่.ปา. ๑๖/๑๘๒/๗๓.

<sup>๖๖</sup>ที่.ปา. ๑๖/๑๘๓/๗๓.

โทษการคบคนชั่วเป็นมิตร คือการเสพคุ้นกับคนไม่ดี ๖ ประเภท ดังกล่าวแล้วมาเป็นเพื่อน นอกจากเป็นทางแห่งความเสื่อมแล้ว ยังไม่เป็นอุดมมงคลอีก

ตั้งเรื่องคนชั่วคิดผิดในสมัยพุทธกาล ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้มี ความเห็นผิด ดำริผิด เจรจาผิด ทำการงานผิด เลี้ยงชีพผิด เพียรผิด ตั้งสติผิด ทำสมาธิผิด และชักชวน ผู้อื่นให้เป็นอย่างนั้นด้วย นี้เรียกว่า อสัตบุรุษ ส่วนสัตบุรุษ บุคคลบางคนในโลกนี้ ตนเองเป็นคนมี ศรัทธา ยังชักชวนคนอื่นในความถึงพร้อมด้วยศรัทธาด้วย ฯลฯ ตนเองถึงพร้อมด้วยปัญญา ยังชักชวน คนอื่นในความถึงพร้อมด้วยปัญญาด้วย นี้เรียกว่า สัตบุรุษยิ่งกว่าสัตบุรุษ<sup>๖๗</sup>

## ๖. โทษในการเกียจคร้าน ๖ อย่าง

ดูก่อนคบตีบุตร โทษในการเกียจคร้านมี ๖ ประการ คือ (คนเกียจคร้าน)

- (๑) มักอ้างว่าหนาวนัก แล้วไม่ทำการงาน
- (๒) มักอ้างว่าร้อนนัก แล้วไม่ทำการงาน
- (๓) มักอ้างว่าเย็นแล้ว แล้วไม่ทำการงาน
- (๔) มักอ้างว่ายังเข้าอยู่ แล้วไม่ทำการงาน
- (๕) มักอ้างว่าหิวนัก แล้วไม่ทำการงาน
- (๖) มักอ้างว่ากระหายนัก แล้วไม่ทำการงาน

คบตีบุตร เหล่านี้แลเป็นโทษ ๖ ประการในความเกียจคร้าน<sup>๖๘</sup>

เมื่อเขามากไปด้วยการอ้างเหตุผลผัดผ่อนการทำงานอยู่อย่างนี้ โภคะที่ยังไม่เกิดก็ไม่อาจเกิดขึ้น ที่ เกิดขึ้นแล้วก็ถึงความเสื่อมสิ้นไป จัดเป็นทางแห่งความเสื่อม เนื่องจากทำให้การทำงานที่ทำอยู่ล่าช้าไม่ เสร็จทันตามเวลาที่กำหนดไว้ ยิ่งเป็นงานใหญ่ ยิ่งเสียหายทรัพย์สิ้นเงินทองและเวลาเป็นจำนวนมาก จึงได้ตรัสคาถาต่อไปอีกว่า

“เพื่อนในโรงสุราก็มี เพื่อนสักแต่เรียก ว่าเพื่อน ๆ ก็มี ในเมื่อความ ต้องการเกิดขึ้น ผู้ใดเป็นเพื่อนได้ ผู้นั้นจัดว่าเป็นเพื่อนแท้

เหตุ ๖ ประการเหล่านี้คือ การนอนตื่นสาย ๑ การเสพภรรยาผู้อื่น ๑ การผูกเวร ๑ ความเป็นผู้ทำแต่สิ่งหาประโยชน์มิได้ ๑ มิตรชั่ว ๑ ความเป็นผู้ ตระหนี่เหนียวแน่น ๑ ย่อมทำลายบุรุษจากประโยชน์สุขที่จะพึงได้ พึงถึง.

คนมีมิตรชั่ว มีมรรยาทและความประพฤติชั่ว ย่อมเสื่อมจากโลกทั้งสอง คือ จากโลกนี้และจากโลกหน้า.

เหตุ ๖ ประการ คือ การพนันและหญิง ๑ สุรา ๑ ฟ้อนรำขับร้อง ๑ นอน หลับในกลางวันเที่ยวเตร่กลางคืน ๑ การมีมิตรชั่ว ๑ ความตระหนี่เหนียว แน่น ๑ เหล่านี้ย่อมทำลายบุรุษ จากประโยชน์ที่จะพึงได้ พึงถึง.

ผู้ใดเล่นการพนัน ดื่มสุรา เสพหญิงภรรยาที่รักเสมอด้วยชีวิตของ ผู้อื่น คบแต่คนต่ำช้า และไม่คบหาคนที่มีความเจริญ ผู้นั้นย่อมเสื่อม ดุจดวง จันทรในข้างแรม ผู้ใดดื่มสุรา ไร้ทรัพย์ หากการทำงานทำเลี้ยงชีวิตมิได้ เป็นคนชี้

<sup>๖๗</sup> อก.จตก.ก. ๓๕/๒๐๒/๕๗๔.

<sup>๖๘</sup> ที.ปา. ๑๖/๑๘๔/๗๔.

เมาปราศจากสิ่งเป็นประโยชน์ ผู้นั้นจักจมลงสู่หน้ เหมือนก้อนหินจมน้ำ  
ฉะนั้น จักทำให้เกิดความมัวหมองแก่ตนทันที.

คนที่ปกตินอนหลับในกลางวัน เกลียดการลุกขึ้นในกลางคืน เป็นนักร้อง  
เมาเป็นนิตย ไม่อาจครอบครองเรือนให้ดีได้

ประโยชน์ทั้งหลาย ย่อมล่วงเลยคนที่ละทิ้งการงาน ด้วยอ้างว่าหนาว  
นัก ร้อนนัก เวลานี้เย็นนักเป็นต้น

ส่วนผู้ใดไม่สำคัญความหนาว ความร้อน ยิ่งไปกว่าหญ้า ทำหน้าที่ของ  
บุรุษอยู่ ผู้นั้นย่อมไม่เสื่อมจากความสุข”<sup>๖๙</sup>

บุคคลผู้มีความเห็นชอบอย่างมั่นคง ย่อมมีจิตสำนึกกับผิดชอบต่อศีลธรรมทางเศรษฐกิจ เป็น  
คุณสมบัติของคนดีประการที่ ๓ คือ เว้นขาดจากอบายมุข ๖ เป็นคนดีที่โลกต้องการ สภาพสังคมยุค  
ปัจจุบันที่ทำให้คนต้องดิ้นรนทำงานเพื่อการอยู่รอด ขาดความสนใจในด้านจิตใจ มุ่งเน้นการแข่งขัน  
เพื่อสร้างความมั่งคั่งในด้านรายได้ มีความเป็นวัตถุนิยมมากขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมของ  
คนในสังคม คือ การย่อหย่อนในศีลธรรม จริยธรรม ขาดระเบียบวินัย การเอาไรต์เอาเปรียบ ส่งผลให้  
วิถีชีวิตและค่านิยมดั้งเดิมที่งามเริ่มจางหายไปพร้อม ๆ กับการล่มสลายของสถาบันครอบครัว ชุมชน  
และวัฒนธรรมท้องถิ่น ทำให้สังคมเสื่อมโทรมลงทุกขณะ ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสิ่งที่จะ  
นำมาซึ่งปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมไว้เช่นกัน นั่นคืออบายมุข ซึ่งหมายถึงทางแห่งความเสื่อม อัน  
ได้แก่ การดื่มน้ำเมา การเที่ยวกลางคืน การดูการละเล่น การเล่นการพนัน การคบคนชั่วเป็นมิตรและ  
เกียจคร้านการทำงาน

ดังนั้น อบายมุขถือได้ว่าเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยในปัจจุบัน ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญและ  
น่าเป็นห่วงเป็นอย่างมาก ดังเช่น การดื่มสุราก็ทำให้ขาดสติ อันเป็นเหตุให้ตนเองและผู้อื่นให้ได้รับ  
บาดเจ็บถึงเสียชีวิต ถ้าเล่นการพนัน ทำให้เสียทรัพย์สินหรืออาจนำไปสู่การลักขโมย ปล้นทรัพย์  
ดังนั้น ถ้าคนในสังคมสามารถงดเว้นอบายมุขได้ ก็จะมีส่วนทำให้ลดปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมได้

อบายมุข ๖ จัดเป็นทางขัดขวางการพัฒนาศักยภาพของคน เป็นการขัดขวางการพัฒนาด้าน  
เศรษฐกิจ และสังคม ตั้งแต่ระดับส่วนตัว จนกระทั่งระดับประเทศชาติ อันจะทำให้สังคมไร้สันติสุข  
ปราศจากศีลธรรมอันดี และเกิดการสูญเสียในหลายด้านทั้งเศรษฐกิจ และสังคม

สรุปได้ว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสชี้โทษของอบายมุข ๖ แก่สังคาลกมาณพ เพื่อให้มีการ  
ดำเนินชีวิตแบบสัมมาทิฐิอย่างมั่นคง มีพฤติกรรมเป็นบุญ มีหิริโอตตปปะ เกรงกลัวต่อบาป ทำให้  
คนในสังคมมีความเจริญ อยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็นเป็นสุข แต่ในสังคมปัจจุบัน คนดีอดอบายมุขยังมีอยู่  
อย่างแพร่หลาย จึงทำให้ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของคนดีถูกละเมิด คนชั่ว คนบาปมี  
ปะปนอยู่ในสังคมทุกหนแห่ง ซึ่งเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิต และทรัพย์สินเป็นจำนวน  
เพิ่มมากขึ้นในแต่ละปี ดังนั้น ชาวพุทธที่ดีต้องมีการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมโดยการไม่ล่วงละเมิด  
อบายมุข ๖

<sup>๖๙</sup>ที่.ปา. ๑๖/๑๘๕/๗๔.

#### ๔) ความรับผิดชอบต่อหน้าที่

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การอยู่คนเดียวคงเป็นเรื่องที่ผิดปกติ ฉะนั้น มนุษย์จึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันและกัน คือ พึ่งพิงอาศัยกันและกันในการดำเนินชีวิต หลักทศ ๖ หรือการทำหน้าที่ของบุคคลทั้ง ๖ ทิศในบุคคลใดบุคคลหนึ่ง สามารถทำหน้าที่ได้ทั้ง ๖ อย่างในคนเดียวกัน คือ ทำหน้าที่เป็นบิดา เป็นมิตรกับคนอื่น เป็นลูกจ้างของคนอื่น เป็นสามีของภรรยา เป็นบุตรของมารดา บิดา หรืออุปสมบทเป็นบรรพชิต ความสำนึกรับผิดชอบต่อหน้าที่ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ทศ ๖ ซึ่งปรากฏใน “สังคาลสูตร” แห่งพระสุตตันตปิฎกที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่มาณพชื่อสังคาลกะ ขณะเสด็จออกจากพระเวฬุวัน จะเข้าไปบิณฑบาตในกรุงราชคฤห์ เพื่อทรงแนะนำให้หัวทิศตามแบบของอริยวินัย (แบบพุทธ) และทรงมุ่งหมายให้พระธรรมเทศนานี้เป็น “คิหิวินัย” คือข้อปฏิบัติของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน มี ๖ ประการ คือ

๑. ทิศเบื้องหน้า หมายถึง มารดาบิดา
๒. ทิศเบื้องขวา หมายถึง ครูอาจารย์
๓. ทิศเบื้องหลัง หมายถึง ภรรยา (หรือสามี) และบุตร
๔. ทิศเบื้องซ้าย หมายถึง ญาติสนิทมิตรสหาย อำมาตย์
๕. ทิศเบื้องล่าง หมายถึง ทาสและกรรมกร หรือ ผู้ใต้บังคับบัญชา
๖. ทิศเบื้องบน หมายถึง สมณพราหมณ์<sup>๗๐</sup>

ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวไว้ว่า “ทำดีเพื่อดี ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่” ไม่ใช่ทำดีได้ดี ไม่ตั้งความมุ่งหวังหมายมั่นเอาว่าจะได้ จะเป็น จะเอาผลประโยชน์ตอบแทน ผลใด ๆ ที่เกิดเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยแห่งความเป็นเช่นนั้นเอง อย่างนี้ จะไม่ทุกข์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น ไม่มีอกุศลจิตเบียดเบียนกันและกันได้เลย ไม่เห็นแก่ตัว แยกยึดถือครองส่วนตัว ก่อให้เกิดช่องว่างทางชนชั้น ความยากจนเข้าครอบงำ ชนส่วนใหญ่ดิ้นรนหาข้าวของเพื่อดำเนินชีวิต ละเลยอบรมดูแลลูกหลานเยาวชน หลงทางกระทำการต่าง ๆ อย่างน่าสงสารยิ่ง<sup>๗๑</sup>

การมีสัมมาทิฐิอยู่ในใจอย่างมั่นคงครบถ้วน จะทำให้สอดคล้องกับหลักธรรมในสังคาลสูตรทุกข้อ สิ่งแรกที่เด็กทุกคนต้องปฏิบัติต่อทิศเบื้องหน้า คือ บิดามารดาผู้มีพระคุณ การปฏิบัติต่อพ่อแม่ด้วยความกตัญญูทศเวทินับว่าเป็นหัวใจสำคัญของมนุษยชาติ ความกตัญญูทศเวทินี้ เป็นสิ่งที่ลูกต้องปฏิบัติต่อพ่อแม่ สมศรี สุกุมลันนท์ ได้กล่าวถึงพ่อ มีความตอนหนึ่งว่า ลูกต้องยอมรับว่า พ่อแม่เลี้ยงลูกอย่างสมัยใหม่ คือ พ่อเป็นเพื่อนลูก พ่อแม่ลูกเป็นหุ้นส่วนบริษัทครอบครัว มีสิทธิ์มีเสียงตัดสินใจในการดำเนินชีวิตครอบครัวด้วยกัน พ่อแม่ลูกต่างฝ่ายต่างเห็นว่าทุกคนเป็นทรัพยากรครอบครัว<sup>๗๒</sup>

<sup>๗๐</sup>ที่.ปา. ๑๖/๑๙๘/๗๘.

<sup>๗๑</sup>บัญชา เฉลิมชัยกิจ, ๑๐๐ คมธรรมพุทธทาส, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔.

<sup>๗๒</sup>สมศรี สุกุมลันนท์, พ่อ : พระยาอนุমানราชธน, (กรุงเทพมหานคร : สงสยามการพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๙๕-๙๙.

หลักคำสอนดังกล่าวจะเกี่ยวข้องกับบทบาท หน้าที่ และวิธีการปฏิบัติต่อผู้อื่นในสังคม ทั้งคนในระดับเดียวกัน ในระดับสูงกว่า หรือระดับต่ำกว่า ทิศ ๖ มีดังนี้<sup>๗๓</sup>

๑. มารดาบิดา คือ ทิศเบื้องหน้า (ปรัถิมทิศ)

มารดาบิดาผู้เป็นเสมือนทิศเบื้องหน้า เพราะเป็นผู้ที่ได้กระทำอุปการะก่อน เพราะฉะนั้น บุตรธิดาพึงบำรุงมารดาบิดาด้วยการดูแลตอบ ช่วยทำกิจธุระการงาน ดำรงวงศ์สกุล ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท และเมื่อมารดาบิดาล่วงลับไปแล้ว ต้องทำบุญอุทิศให้

มารดาบิดาย่อมอนุเคราะห์บุตรธิดาของตนด้วยการทำหน้าที่ ดังนี้ ห้ามปรามป้องกันจากความชั่ว ดูแลฝึกอบรมให้ตั้งอยู่ในความดี ให้ศึกษาศิลปวิทยาความรู้ เป็นธุระในเรื่องการมีคู่ครองที่เหมาะสมและมอบทรัพย์สมบัติให้เมื่อถึงโอกาสอันควร พระคุณของมารดาบิดานั้นยิ่งใหญ่ดุจผืนแผ่นดินและอากาศ สมดังคำที่นักปราชญ์ได้ประพันธ์ไว้ว่า

“คุณแม่หนาหนักเพียง พสุธา  
คุณบิดรดุจอา กาศกว้าง”

ความกตัญญูทเวทีย เป็นมงคลสูงสุดสำหรับคน พ่อหวังให้ลูกตอบแทนด้วยความเป็นคนดี และความเป็นคนดีอย่างหนึ่ง คือ ความกตัญญูรู้คุณคน พ่อของลูกชอบทำงานเพลินอยู่กับบ้านพ่อ เขียนหนังสือ “พ่อสำนึกในกฐธรรมดาของสังขาร แต่ไม่ได้สิ้นแรงท้อแท้อย่างคนแก่ส่วนใหญ่ พ่อเพียงเป็นห่วงว่า วันเวลาของพ่อจะไม่เหลือพอสำหรับจะทำงานที่พ่ออยากทำ ยิ่งอายุของพ่อมากขึ้น งานของพ่อก็ยิ่งมากขึ้น”<sup>๗๔</sup>

๒. อาจารย์ คือ ทิศเบื้องขวา (ทักษิณทิศ)

อาจารย์ผู้เป็นเสมือนทิศเบื้องขวา เป็นผู้ควรแก่การเคารพนับถือ เพราะท่านทำหน้าที่สั่งสอน ให้การศึกษา เพราะฉะนั้น ศิษย์พึงบำรุงครูอาจารย์ด้วยความเคารพนับถือ คือรู้จักแสดงความเคารพ เข้าไปหาเพื่อบำรุง รับใช้ ปรีक्षा ซักถาม รับคำแนะนำ เป็นต้น เมื่อถึงเวลาเรียนพึงตั้งใจฟังด้วยดี ฟังให้เป็น ฟังให้เกิดปัญญา คอยรับใช้ปรนนิบัติ ช่วยบริการ และต้องศึกษาเล่าเรียนด้วยความเคารพ

ครูอาจารย์ย่อมอนุเคราะห์ศิษย์ด้วยการทำหน้าที่ ดังนี้ แนะนำฝึกอบรมให้เป็นคนดี สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง ส่งเสริมยกย่องความดีงามความสามารถให้ปรากฏและสร้างเครื่องคุ้มภัยในทิศต่าง ๆ คือ สอนให้มีวิชาชีพติดตัวสามารถเลี้ยงชีวิตตนเองได้ แม้จะไปอยู่ในถิ่นฐานใดก็ตาม

๓. บุตรภรรยา คือ ทิศเบื้องหลัง (ปัจฉิมทิศ)

บุตรภรรยาผู้เป็นเสมือนทิศเบื้องหลัง เพราะติดตามเป็นกำลังสนับสนุนอยู่ข้างหลัง เพราะฉะนั้น ผู้เป็นสามีพึงบำรุงภรรยาของตนด้วยการยกย่องให้เกียรติสมกับฐานะที่เป็นภรรยา ไม่ดูหมิ่น ไม่นอกใจ มอบความเป็นใหญ่ในงานทุกด้านให้ทั้งหมด และรู้จักหาเครื่องประดับมาให้เป็นของขวัญตามโอกาสที่เหมาะสม

<sup>๗๓</sup>ที่.ปา. ๑๖/๑๙๙-๒๐๔/๗๘-๘๑.

<sup>๗๔</sup>สมศรี สุขุมลันนท์, พ่อ : พระยาอนุমানราชชน, อ่างแล้ว, หน้า ๙๕-๙๙.



ภรรยายอมอนุเคราะห์สามีด้วยการทำหน้าที่ ดังนี้ จัดงานบ้านให้เรียบร้อย รู้จักสงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี ไม่นอกใจสามี รู้จักรักษาทรัพย์สมบัติที่สามีหามาได้ และขยันไม่เกียจคร้านในกิจการงานทั้งปวง

#### ๔. มิตรสหาย คือ ทิศเบื้องซ้าย (อุตตรทิศ)

มิตรสหาย ผู้เป็นเสมือนทิศเบื้องซ้าย เพราะเป็นผู้ช่วยให้ข้ามพ้นอุปสรรคภัยอันตราย และเป็นกำลังสนับสนุนให้บรรลุความสำเร็จ ฉะนั้นบุคคลพึงบำรุงมิตรสหายของตนด้วยการเผื่อแผ่แบ่งปัน พุดจาด้วยดี รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูล วางตนสม่ำเสมอ ร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วยกันและมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน

มิตรสหายยอมอนุเคราะห์ตอบ ดังนี้ เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน ในคราวมีภัยเป็นที่พึ่งได้ ไม่ละทิ้งกันในยามทุกข์ยาก และให้ความนับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร

#### ๕. ลูกจ้าง (ทาสและกรรมกร) คือ ทิศเบื้องล่าง (เหมภูมิทิศ)

ลูกจ้าง (ทาสและกรรมกร) ผู้เป็นเสมือนทิศเบื้องล่าง เพราะเป็นผู้ช่วยทำงานต่าง ๆ เป็นฐานกำลังใจให้นายจ้าง เพราะฉะนั้น นายจ้างต้องรู้จักการจัดงานให้ทำตามความเหมาะสมกับกำลังความสามารถ ให้อำนาจรางวัลตามสมควรแก่งานและความเป็นอยู่ จัดสวัสดิการตอบแทนดี เช่น รักษาพยาบาลในคราวเจ็บป่วย เป็นต้น เมื่อได้ของแปลก ๆ พิเศษมาก็แบ่งปันให้ลูกจ้างตามสมควร และให้มีวันหยุดงานและการพักผ่อนหย่อนใจตามแต่โอกาสอันควร

ลูกจ้าง (ทาสและกรรมกร) เมื่อได้รับอนุเคราะห์จากนายจ้างเช่นนี้แล้ว พึงกระทำหน้าที่ของตน ด้วยการเริ่มทำงานก่อนนายจ้างหรือก่อนเวลา เลิกงานที่หลังนาย หรือหลังเวลางาน ให้ถือเอาแต่ของที่นายให้ ทำงานให้เรียบร้อยและพัฒนาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น เมื่อมีโอกาสควรนำเกียรติคุณของนายไปเผยแพร่

#### ๖. สมณพราหมณ์ คือ ทิศเบื้องบน (อุปริมทิศ)

สมณพราหมณ์หรือพระสงฆ์ ผู้เป็นเสมือนทิศเบื้องบน เพราะเป็นผู้สูงด้วยคุณธรรม และเป็นผู้นำทางจิตใจ เพราะฉะนั้น ศฤกษณ์ยอมบำรุงพระสงฆ์ด้วยการจะทำสิ่งใด จะพูดสิ่งใด จะคิดสิ่งใด พึงประกอบด้วยเมตตา ต้อนรับท่านด้วยความเต็มใจ และอุปัชฌ์ท่านด้วยปัจจัย

พระสงฆ์เมื่อได้รับการอนุเคราะห์จากศฤกษณ์ดังนี้แล้ว พึงกระทำหน้าที่ของตนด้วยการแนะนำสั่งสอนห้ามปรามจากความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี อนุเคราะห์ศฤกษณ์ ผู้ครองเรือนด้วยความปรารถนาดี ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง อธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง และแนะนำหลัก การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม อันจะนำไปสู่ความสุขความเจริญ เสมือนชี้บอกทางสวรรค์ให้

สิงคาลกสูตร คือ พระสูตรที่ทรงแสดงอริยวินัยของศฤกษณ์ เพื่อใช้เป็นข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐานในการปฏิรูปมนุษย์ ให้เป็นคนดีที่มีคุณภาพ โดยมุ่งให้แต่ละคนมีความสำนึกรับผิดชอบอย่างเคร่งครัดต่อตนเองและผู้อื่น และศีลธรรมถึง ๔ ประการด้วยกัน คือ<sup>๗๕</sup>

<sup>๗๕</sup> พระครูสุนทรพิพัฒนโกศล (ประจวบ อาทโร), การบริหารครอบครัวตามหลักทศ ๖, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑, หน้า ๑๒๙.

๑. คนดีต้องมีสำนึกรับผิดชอบต่อศักดิ์และศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของตนเองด้วยการไม่ทำกรรมกิเลส ๔

๒. คนดีต้องมีสำนึกรับผิดชอบต่อศักดิ์และศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของผู้อื่นด้วยการไม่ทำอกติ ๔

๓. คนดีต้องมีสำนึกรับผิดชอบต่อศีลธรรมทางเศรษฐกิจด้วยการไม่ข้องเกี่ยวกับอบายมุข ๖

๔. คนดีต้องมีสำนึกรับผิดชอบในการปิดป้องทศ ๖ ให้พ้นจากบาปกรรม ๑๔

เมื่อบุคคลปฏิบัติได้ครบถ้วน ตามหน้าที่ของทศนั้น ๆ แล้ว ย่อมได้ชื่อว่า เป็นผู้ให้ทิศตามแบบอริยวินัย หรือแบบพุทธครบถ้วนบริบูรณ์ ผู้ให้ทิศแบบนี้จะปิดป้องทศได้สำเร็จ คือ จะปลอดจากภัยประการต่าง ๆ มีคำติเตียน เป็นต้น และการดำเนินชีวิตจะมีแต่ความสุขเป็นเบื้องต้น มีสุคติเทวโลกเป็นเบื้องสูงต่อไป

สรุปได้ว่า ชาวพุทธควรมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน รู้จักดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับหลักธรรมในทศ ๖ ดังที่ปรากฏในสังคาลสูตรทุกข้อ เพราะในแต่ละทศมีความสัมพันธ์กันโดยหน้าที่ที่สำคัญ เพราะต่างฝ่ายต้องพึ่งพิงอาศัยกัน คือ ๑) มารดาบิดาเปรียบเหมือนทศเบื้องหน้ามีความสัมพันธ์กับบุตรโดยสายเลือด เพราะท่านเป็นจุดพระพรหมของลูกและเป็นครูคนแรก มีหน้าที่เลี้ยงดูบุตรธิดามาตั้งแต่เกิด บุตรธิดาหวนระลึกถึงพระคุณอันยิ่งใหญ่ จึงมีหน้าที่ตอบแทนพระคุณมารดาบิดา ๒) อาจารย์ เปรียบเหมือนทศเบื้องขวา มีความสัมพันธ์กับศิษย์โดยหน้าที่ สั่งสอนศิษย์ให้มิวิชาความรู้ดี สามารถประกอบอาชีพเป็นหลักฐาน สามารถพึ่งพาตนเองได้ ศิษย์ที่ดีต้องให้ความเคารพ เชื่อฟังครูอาจารย์ ๓) บุตรภรรยาเปรียบเหมือนทศเบื้องหลัง มีความสัมพันธ์ทางครอบครัว เพราะภรรยาที่ดีมีหน้าที่เป็นกำลังสนับสนุนสามีอยู่ข้างหลัง โดยมีบุตรธิดาเป็นจุดโชทองคล้องใจ สามีที่ดีต้องเป็นผู้นำครอบครัว ให้เกียรติภรรยา ดูแลเอาใจใส่บุตรธิดา ๔) มิตรสหาย เปรียบเหมือนทศเบื้องซ้าย มีความสัมพันธ์กันฉันเพื่อน มีความหวังดี ปรารถนาดี รักใคร่กลมเกลียวกัน มีปัญหาอะไรก็ปรึกษากันช่วยหาทางแก้ไข ป้องกัน ๕) ลูกจ้าง (ทาสและกรรมกร) เปรียบเหมือนทศเบื้องล่าง มีความสัมพันธ์กันโดยความเป็นนายจ้างและลูกจ้าง เนื่องจากการงานต่างๆ ของนายจ้างจะสำเร็จได้เพราะลูกจ้างให้ความร่วมมือช่วยกันทำ นายที่ดีต้องให้อาหารที่อร่อย ให้เงินเดือนเลี้ยงชีพ ส่วนลูกจ้างที่ดีต้องมีความซื่อสัตย์ สุจริต ทำงานก่อนเจ้านาย เลิกงานที่หลังเจ้านาย ๖) สมณพราหมณ์หรือพระสงฆ์ เปรียบเหมือนทศเบื้องบน มีความสัมพันธ์โดยเป็นเนื่อนาบุญของชาวโลก เพราะเป็นผู้สูงด้วยคุณธรรม มีหน้าที่น้อมนำพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเผยแผ่แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์แก่อกุศลและประโยชน์สุขในภพปัจจุบัน ในสัมปรายภพและประโยชน์สูงสุดในพระพุทธศาสนา ส่วนชาวโลกมีหน้าที่อุปถัมภ์ศาสนาด้วยปัจจัย ๔ ตามสมควรแก่กำลัง

### ๒.๓. สรุปการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ

ชาวพุทธ หมายถึง พุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ที่ประกาศตนเป็นพุทธมามกะ มอบกายหรือสละชีวิตของตนขอถึงพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตนตลอดชีวิต ดังนั้น ชาวพุทธต้องทำหน้าที่ของชาวพุทธ คือ การปฏิบัติหน้าที่ด้วยเห็นแก่ประโยชน์แก่อกุศลและประโยชน์สุขของชาวโลก เมื่อรู้ว่า เราคือใคร เป็นใคร มีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างไรพร้อมกับมีหน้าที่ตามที่เป็นนั้น นี้แหละคือความสัมพันธ์ระหว่างพุทธ

บริษัท ๔ กับพระธรรมวินัย ซึ่งจะต้องตระหนักไว้ให้ดีในการที่จะเรียนรู้ภาคปริยัติธรรมเพื่อนำมาปฏิบัติ เมื่อเรียนและปฏิบัติพอควรที่สามารถแนะนำได้ ต้องช่วยกันประกาศเผยแผ่ให้กว้างขวางออกไป สุดท้ายต้องช่วยกันปกป้อง ค้ำครอง รักษาพระพุทธศาสนาให้ดำรงมั่นคงจนถึงอนุชนคนรุ่นหลัง เพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนาต่อไป

การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ เมื่อก้าวโดยสรุปแล้วมี ๔ ประการ คือ

๑) ความรับผิดชอบต่อตนเอง สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ด้วยการมีสติให้ดำรงอยู่ในศีลธรรม โดยการไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทางกาย และเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ๔ ประการ คือ ๑) เว้นจากปาณาติบาต ๒) เว้นจากอทินนาทาน ๓) เว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร และ ๔) เว้นจากมุสาวาท ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธตามหลักศีลธรรม ดังที่ปรากฏในสังคาลกสูตร

๒) ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ต้องมีการรับผิดชอบต่อผู้อื่น ปกติบุญชนทั่วไปย่อมหนาแน่นด้วยกิเลส มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ย่อมมีอคติด้วยกันทุกคนไม่มากก็น้อย ควรปลุกฝังอบรมสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นในใจตั้งแต่วัยเด็ก ตลอดจนพฤติกรรมการละอคติ ๔ คือ ๑) เว้นฉันทาคติ ไม่ลำเอียงเพราะชอบกัน ๒) เว้นโทสาคติ ไม่ลำเอียงเพราะไม่ชอบกัน ๓) เว้นโมหาคติ ไม่ลำเอียงเพราะหลง ๔) เว้นภยาคติ ไม่ลำเอียงเพราะกลัว การคบมิตรที่ดี ย่อมเกิดพฤติกรรมจิตพิสัยที่มีสัมมาศีลธรรม เป็นคนดีของสังคมโลก ส่วนพระอริยบุคคลที่ไม่มีกิเลส ท่านละอคติ ๔ ได้โดยเด็ดขาด มีคุณธรรมให้เสมอกันแก่ทุกคนโดยไม่มี ความลำเอียง

๓) ความรับผิดชอบต่อสังคม สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ต้องมีการรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อให้มีการดำเนินชีวิตแบบสัมมาทิฐิอย่างมั่นคง มีพฤติกรรมเป็นบุญ มีhiriโอดตปปะ เกรงกลัวบาป ทำให้คนในสังคมมีความเจริญ อยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็นเป็นสุข แต่ในสังคมปัจจุบัน คนติดอบายมุขยังมีอยู่อย่างแพร่หลาย จึงทำให้ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของคนดีถูกละเมิด คนชั่ว คนบาปมีปะปนอยู่ในสังคมทุกหนแห่ง ซึ่งเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิต และทรัพย์สินเป็นจำนวนเพิ่มมากขึ้นในแต่ละปี ดังนั้น ชาวพุทธที่ดีต้องมีการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมไม่ล่วงละเมิดในอบายมุข ๖

๔) ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ต้องมีการรับผิดชอบต่อหน้าที่ ชาวพุทธควรมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน รู้จักดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับหลักธรรมในทิส ๖ ดังที่ปรากฏในสังคาลกสูตรทุกข้อ เพราะในแต่ละทิสมีความสัมพันธ์กันโดยหน้าที่ที่สำคัญ เพราะต่างฝ่ายต้องพึ่งพิงอาศัยกัน คือ ๑) มารดาบิดาเปรียบเหมือนทิสเบื้องหน้า มีความสัมพันธ์กับบุตรโดยสายเลือด เพราะท่านเป็นจุดพระพรหมของลูก และเป็นครูคนแรกมีหน้าที่เลี้ยงดูบุตรธิดามาตั้งแต่เกิด บุตรธิดาหวนระลึกถึงพระคุณอันยิ่งใหญ่ จึงมีหน้าที่ตอบแทนพระคุณมารดาบิดา ๒) อาจารย์ เปรียบเหมือนทิสเบื้องขวา มีความสัมพันธ์กับศิษย์โดยหน้าที่ สอนศิษย์ให้มีวิชาความรู้ดี สามารถประกอบอาชีพเป็นหลักฐาน สามารถพึ่งพาตนเองได้ ศิษย์ที่ดีต้องให้ความเคารพ เชื่อฟังครูอาจารย์ ๓) บุตรภรรยาเปรียบเหมือนทิสเบื้องหลัง มีความสัมพันธ์ทางครอบครัว เพราะภรรยาที่ดีมีหน้าที่เป็นกำลังสนับสนุนสามีอยู่ข้างหลัง โดยมีบุตรธิดาเป็นจุดไข่ของคล้องใจ สามีที่ดีต้องเป็นผู้นำครอบครัว ให้เกียรติภรรยา ดูแลเอาใจใส่บุตรธิดา ๔) มิตรสหาย เปรียบเหมือนทิสเบื้องซ้าย มีความสัมพันธ์กันฉันเพื่อน มีความหวังดี ปราบปรามดี รักใคร่กลมเกลียวกัน มีปัญหาอะไรก็ปรึกษากัน

ช่วยหาทางแก้ไข ป้องกัน ๕) ลูกจ้าง (ทาสและกรรมกร) เปรียบเหมือนทศเบ็องล่าง มีความสัมพันธ์กันโดยความเป็นนายจ้างและลูกจ้าง เนื่องจากการงานต่างๆ ของนายจ้างจะสำเร็จได้ เพราะลูกจ้างให้ความร่วมมือช่วยกันทำ นายที่ดีต้องให้อาหารที่อร่อย ให้เงินเดือนเลี้ยงชีพ ส่วนลูกจ้างที่ดีต้องมีความซื่อสัตย์ สุจริต ทำงานก่อนเจ้านาย เลิกงานทีหลังเจ้านาย ๖) สมณพราหมณ์หรือพระสงฆ์ เปรียบเหมือนทศเบ็องบน มีความสัมพันธ์โดยเป็นเนื่อนาบุญของชาวโลก เพราะเป็นผู้สูงด้วยคุณธรรม มีหน้าที่น้อมนำพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเผยแผ่แก่ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและประโยชน์สุขในภพปัจจุบัน ในสัมปรายภพและประโยชน์สูงสุดในพระพุทธศาสนา ส่วนชาวโลกมีหน้าที่อุปถัมภ์ศาสนาด้วยปัจจัย ๔ ตามสมควรแก่กำลัง

เมื่อบุคคลสามารถประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมในสังคาลกสูตร โดยไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส ๔ อคติ ๔ และอบายมุข ๖ พร้อมกับปฏิบัติหน้าที่ตามทศ ๖ อย่างสมบูรณ์ จึงกล่าวได้ว่า เป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ หากไม่ปฏิบัติตามที่กล่าวมา ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาและมีความวุ่นวายต่อตนเองและต่อสังคม ดังที่เกิดเป็นปัญหาในสังคมไทยอยู่ปัจจุบันนี้ ดังนั้น การรู้จักใช้สติเพื่อส่งเสริมสนับสนุนในการดำเนินชีวิตและฝึกฝนสติสำหรับเป็นกำลังในการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรศึกษาและนำไปปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในใจของตนต่อไป

ดังแผนภูมิที่ ๒.๑ สรุปการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธตามหลักธรรมในสังคาลกสูตรในด้านต่าง ๆ ดังนี้



แผนภูมิที่ ๒.๑ แสดงสรุปการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธตามหลักธรรมในสังคาลกสูตร

## บทที่ ๓

### สติในพุทธปรัชญาเถรวาท

การดำเนินชีวิต บางครั้งอาจสับสนพิจารณาว่า ช่วงจังหวะใดของการดำเนินชีวิตเป็นปรัชญา ดังเช่น แก้วน้ำที่วางอยู่ข้างหน้า เมื่อมีความกระหายและมีความอยากเป็นแรงกระตุ้น จึงรีบหยิบแก้วน้ำขึ้นมาดื่ม โดยไม่ได้พิจารณา แต่บางครั้ง ความหิวกระหายน้ำไม่ใช่เหตุผลเพียงพอต่อการที่จะต้อง รับประทานอาหาร การขาดสติในการพิจารณาคุณภาพของน้ำในแก้วว่า สะอาด มีประโยชน์หรือไม่ นั่นคือ จุดเริ่มต้นของปรัชญา

ดังนั้น สติ ความระลึกได้ จึงเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่ได้ยินได้ฟังบ่อย ๆ และเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ จำเป็นและสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สติที่มีกำลังนั้นแหละย่อมควรแม้ใน กาลทุกเมื่อ<sup>๑</sup> และสติเป็นที่พึ่งที่อาศัยของใจ<sup>๒</sup> ถ้าทุกคนมีสติจะทำให้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม สามารถที่จะแก้ไข บรรเทา ป้องกันได้ด้วยการใช้สติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระพุทธศาสนา เป็นศาสนา แห่งการตื่นอยู่เสมอ เป็นศาสนาที่ต้องการให้มีสติอยู่เสมอ<sup>๓</sup> การมีสติที่เข้มแข็งฉับไวจะช่วยให้เป็นนาย ของความคิด ส่งผลต่อการมีชีวิตที่ดีกว่า จนกระทั่งมีชีวิตที่ดีที่สุดได้ เพราะสติของมนุษย์สามารถ พัฒนาให้มีคุณภาพได้ด้วยการฝึกฝน เพื่อให้มีสติสูงขึ้นหรือมีพลังมากขึ้น เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้ อย่างสมบูรณ์มากขึ้น เมื่อสติมีพลังมากขึ้นย่อมยังประโยชน์ให้สำเร็จได้ตามลำดับ

ผู้วิจัยได้จัดลำดับขั้นตอนการศึกษาสติในพุทธปรัชญาเถรวาทตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ ความหมายของสติ
- ๓.๒ ลักษณะของสติ
- ๓.๓ ประเภทของสติ
- ๓.๔ ความสำคัญของสติ
- ๓.๕ ความเสื่อมของแห่งสติ
- ๓.๖ หลักธรรมที่พัฒนาสติ
- ๓.๗ บทบาทและหน้าที่ของสติ
  - ๓.๗.๑ สติเป็นเครื่องระมัดระวัง
  - ๓.๗.๒ สติเป็นเครื่องยับยั้ง
  - ๓.๗.๓ สติเป็นเครื่องกระตุ้น
  - ๓.๗.๔ สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่
  - ๓.๗.๕ สรุบบทบาทและหน้าที่ของสติ
- ๓.๘ ผลของการปฏิบัติตามสติ

<sup>๑</sup>อง.ปญจก. ๓๖/๓๒๖/๖๙๗.

<sup>๒</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๘๓๐.

<sup>๓</sup>พุทธทาสภิกขุ, **พุทธศาสนาคืออะไร**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา), ๒๕๔๒, หน้า ๑๔๑.

### ๓.๙ สรุปผลการศึกษาวจัยสติ

#### ๓.๑ ความหมายของสติ

จากการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎก หนังสือและเอกสารที่เกี่ยวข้องได้ให้ความหมายของสติไว้ดังนี้

**พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหายานพุทธศาสนา พ.ศ. ๒๕๕๗** ให้ความหมายคำว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความตามระลึกได้ ความหวนระลึกได้ ความนึกได้ คือ สติ ความทรงจำ ความไม่พินเพื่อน ความไม่หลงลืม นี้เรียกว่า สติ บุคคลผู้ประกอบแล้วด้วยสตินี้ ชื่อว่า ผู้มีสติอันเข้าไปตั้งไว้แล้ว ไม่เผลอเผลอ<sup>๕</sup>

**พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔** ให้ความหมายคำว่า สติ (สะติ) น. ความรู้สึก, ความรู้สึกตัว, เช่น ตัสติ ฟิ้นคินสติ สิ้นสติ, ความรู้สึกกับผิดชอบ เช่น มีสติ ไร้สติ, ความระลึกได้ เช่น ตั้งสติ กำหนดสติ<sup>๖</sup>

**พจนานุกรมบาลี ไทย ฉบับภูมิพโลภิกขุ พ.ศ. ๒๕๓๖** ให้ความหมายคำว่า สติ ไว้ว่า ความระลึกได้, การจำได้, สติ, ความตั้งใจ, การมีใจตั้งอยู่, ความตระหนัก, ความระมัดระวัง, ความเข้าใจ, การครองสติ, มโนธรรม (ความมีสติถึงตนเอง)<sup>๗</sup>

**สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส** ทรงให้ความหมาย สติ ว่า ความรู้สึกตัว, คุณที่เห็นการหนหลังได้ ความระลึกได้<sup>๘</sup>

**สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (วาสนมหาเถร)** ทรงให้ความหมายว่า สติ ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดกับใจชนิดหนึ่ง นำให้มีความรู้สึกตัว ความรู้สึกผิดชอบ ความระลึกโดยใจความได้แก่ การรู้ตัวว่ากำลังจะกระทำอะไร พูดอะไร คิดอะไรได้ก่อนเสมอ<sup>๙</sup>

**สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)** ทรงให้ความหมายว่า สติ หมายถึง ความระลึก เป็นความจำได้ เป็นความรู้ระมัดระวังรอบคอบ เป็นความรู้ตัวโดยไม่เผลอไม่ลืมตัว เป็นเครื่องกันหรือห้ามจากอันตราย ทำให้มีความระมัดระวังรอบคอบ ทำให้มีความสังเกตจดจำไม่หลงลืม ทำให้นักขึ้นได้ทันทั่วทั้งที่ ควบคุมใจตนเองได้ สติเป็นข้อที่หัดทำให้มีมากขึ้น คือ หัดทำความรู้ตัวในขณะที่เดิน ยืน นั่ง นอน และให้นักให้ได้ก่อนว่าจะเดิน ยืน นั่ง นอนอย่างไรจึงจะเหมาะแก่

<sup>๕</sup> อภ.สง. ๗๕/๒๒๒/๕๔๓.

<sup>๖</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๕๗.

<sup>๗</sup> มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ, พจนานุกรมบาลี-ไทย ฉบับภูมิพโลภิกขุ พ.ศ. ๒๕๓๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ, ๒๕๓๖), หน้า ๓๑๕.

<sup>๘</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๔๘๒.

<sup>๙</sup> สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (วาสนมหาเถร), อนุสรณ์ มงคลสมัย ๑๑๔ ปี นับแต่วันประสูติ, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๕.

มารยาท เป็นต้น หัดทำความรู้ตัวในกิจอย่างอื่น เช่น ในขณะที่บริโภคอาหาร ในขณะที่จะพูดจะทำอะไรทุกอย่าง ควบคุมใจให้รู้อยู่ในกิจที่จะทำต่าง ๆ<sup>๙</sup>

**หลวงปู่ขาว อนาลโย** กล่าวว่า แก่นแท้ของธรรมแท้อยู่ที่สติ ให้พากันหัดทำสติให้ดี ให้สำเนียง ให้แก่กล้า สติทำเท่าไรไม่ผิด ให้สติมันมีกำลัง สติดีแล้วจิตมันจึงรวม เพราะสติคุ้มครองจิต<sup>๑๐</sup>

**พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)** กล่าวว่า สตินี้เป็นธรรมเป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ซึ่งให้ธรรมอันอื่น ๆ ทั้งหลาย เกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียง สตินี้ก็คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประมาท ธรรมคือสตินี้คือความระลึกได้ในลักษณะใดก็ตาม สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะเกิดขึ้นมาได้ เป็นเหตุให้ปัญญาเกิดขึ้นมาได้<sup>๑๑</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** ให้ความหมาย สติ ว่า โดยทั่วไปแปลว่า ความระลึกได้ บางครั้งแปลว่าความจำ ส่วนหนึ่งของสติเป็นส่วนหนึ่งของความจำ อีกส่วนหนึ่งของสติ อยู่นอกเหนือความหมายของกระบวนการทรงจำ<sup>๑๒</sup>

**พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)** ให้ความหมาย สติ ไว้ว่า ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ คือ อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรจะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอเผลอ ผูกคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท<sup>๑๓</sup>

**Bhante Henepola Gunaratana** ให้ความหมาย สติ ไว้ว่า การที่จะให้คำนิยามที่ชัดเจนแก่คำว่า "สติ" นั้นเป็นเรื่องยากมาก คำนิยามที่อาจารย์แต่ละท่านให้ไว้แม้จะแตกต่างกันไปแต่ก็ไม่ได้แปลว่าไม่ถูกต้อง ท่านเห็นว่าถ้าดูจากการทำหน้าที่ของสติ น่าจะช่วยให้เข้าใจความหมายได้ดีกว่า ในประเด็นนี้จะเห็นได้ว่า สติทำหน้าที่ ๓ อย่าง คือ

๑. เป็นตัวคอยเตือนให้รู้ว่า เราตั้งใจจะทำอะไร เวลาที่นั่งสมาธิแล้วใจลอย สติก็จะคอยเตือนและดึงให้กลับมาพิจารณาองค์ธรรมที่ตั้งใจไว้แต่ต้น ช่วยให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปกับการปรุงแต่งต่าง ๆ
๒. สติมองเห็นสิ่งต่างๆตามสภาพที่เป็นอยู่จริง ปราศจากการปรุงแต่งให้ผิดเพี้ยนไป เมื่อใช้สติเฝ้ามองเข้าไปภายในก็จะเห็นว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นหนอ สิ่งนี้เกิดขึ้นหนอ
๓. สติมองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ความจริงเกี่ยวกับเรื่องไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) นั้น จิตจะรับรู้ได้ก็โดยอาศัยสติเท่านั้น การใช้สติติดตามดูสิ่งที่

<sup>๙</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), **การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย), ๒๕๕๘, หน้า ๒๒.

<sup>๑๐</sup> ชมรมกัลยาณธรรม, **๒๖ โอวาทธรรม ๒๖ ปิวันละสังขาร หลวงปู่ขาว อนาลโย**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗.

<sup>๑๑</sup> พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), **นอกเหนือเหตุผล**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : เอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕.

<sup>๑๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, อ่างแก้ว, หน้า ๑๘.

<sup>๑๓</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัต**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๙๘๐.

เกิดขึ้น จะช่วยให้สามารถตระหนักเห็นความจริงได้ว่า ทุกสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมาล้วนไม่จีรัง ตั้งอยู่เพียงชั่วคราวแล้วก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เป็นทุกข์ ไม่มีอะไรเลยที่จะคงอยู่ได้ตลอดกาลนาน<sup>๑๔</sup>

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความระลึกถึงถึงสิ่งในการหนหลังได้ ซึ่งทำให้มีความรู้สึกตัว ความรู้สึกผิดชอบว่า กำลังจะทำอะไร พุดอะไร คิดอะไร พร้อมไตร่ตรองอย่างรอบคอบไม่ประมาท สติจึงเป็นสภาวะธรรมที่เปิดช่องทางให้ธรรมทั้งหลายได้เข้าดำเนินการพิจารณาโดยมีสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ ซึ่งแนบชิดและประคององค์ธรรมให้ดำเนินไปสู่เป้าหมาย ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์เพื่อก้าวไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป

### ๓.๒ ลักษณะของสติ

ในคัมภีร์อัฐสาสนี ได้อธิบายลักษณะของสติไว้ว่า

“สติมีลักษณะแนบชิดอารมณ์ มีหน้าที่ไม่หลงลืม มีประโยชน์ในการระแวดระวังรักษา หรือมีภาวะมุ่งหน้าสู่อารมณ์เป็นงานเฉพาะหน้า มีความจำได้หมายรู้มั่นคงเป็นทางดำเนิน หรือมีสติปัญญาในกาย เป็นต้น เป็นทางดำเนิน แต่พึงเข้าใจว่า สตินั้นเป็นประตุเสาระเนียด เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างมั่นคง และเป็นคุณนายประตุ เพราะคอยระวังรักษาประตุ มีประตุ คือดวงตา เป็นต้น”<sup>๑๕</sup>

ลักษณะของสติมีปรากฏอยู่ในอัมมสังคณี และวิภังคิในพระอภิธรรมปิฎกกับในขุททกนิกาย จุฬนิเทศ มี ๖ ลักษณะ คือ

๑. ระลึกถึง (อนุสสติ) หมายถึง ระลึกลย้อนหลัง เช่น ระลึกถึงทานที่ได้บริจาคไปแล้ว
๒. ระลึกได้ ระลึกไว้ (ปฐิสสติ) หมายถึง เพียงเพื่อให้รู้ไว้เท่านั้น เช่น เห็นแล้วมีสติระลึกได้
๓. เตือน (สรณตา) หมายถึง เตือนให้ระลึกได้ เช่น เมื่อพบเห็น ได้ยินสิ่งหนึ่ง ก็ชวนให้ระลึกถึงอีกสิ่งหนึ่งขึ้นมา
๔. จำได้ ทรงไว้ (ธารณตา) หมายถึง การจำได้ การทรงไว้ ความทรงจำ เช่น การจำคำสั่งสอน
๕. แนบชิดอยู่กับอารมณ์ (อปีลาปนตา) หมายถึง ความแนบชิดอยู่กับอารมณ์เสมอ เช่น รู้ อารมณ์ตนเองว่าดี ไม่ดี
๖. ไม่หลงลืม (อสมมุสนตา) หมายถึง ความไม่หลงลืม ความไม่ประมาท เช่น ไม่ประมาทในการขับรถ หรือไม่ประมาทจึงรีบทำความดี<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๔</sup>Bhante Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*, (Wisdom Publications, Boston, 2011) P.131-139.

<sup>๑๕</sup>อภิ.สง.อ. ๗๕/๓๐๗.

<sup>๑๖</sup>อภิ.สง. ๗๕/๒๒๒/๕๔๓



และตรัสถึงสติว่า เป็นนาถธรรม คือ เป็นที่พึ่งแห่งธรรมทั้งปวงจากอารัมภกถาและปริโยสานกถาแห่งสติปัฏฐานสูตรว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อความดับสูญความทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน และเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔”<sup>๑๗</sup>

ลักษณะของสตินั้น เมื่อพิจารณาจากทัศนะแห่งความมุ่งหมายปกติธรรมดาของชีวิตแล้ว จะพบว่า สติ หมายถึง ความกำหนดรู้ทุกชั่วขณะ เมื่ออยู่ในกลุ่มของเจตสิกดวงสำคัญที่ทำงานเพื่อความปรารถนานานาประการให้สำเร็จลุล่วงไป สติ มีความหมายแต่เพียง “ระวัง” เท่านั้น หากเราพิจารณาหลักธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดูแต่เพียงทัศนะผิวเผินของการจัดแบ่งหมวดหมู่เจตสิก และจำนวนของเจตสิก อันมีสติปรากฏอยู่ด้วย พบว่า สติก็เป็นเพียงเจตสิกดวงหนึ่งในเจตสิกหลาย ๆ ดวงเท่านั้นเอง เมื่อเปรียบเทียบกับเจตสิกดวงอื่น ๆ เช่นครัทธา วิริยะ สมาธิ และปัญญาแล้ว คุณสมบัติเหล่านี้มีบุคลิกเด่นกว่า อันมีบทบาทสะท้อนใจทันที และรุนแรงถึงบุคคลและสถานการณ์โดยตรง ชัยชนะของเจตสิกเหล่านี้บางทีก็รวดเร็วและไพศาล แต่มักจะไม่ดำรงอยู่ยั่งยืนอีกนัยหนึ่งสติเป็นธรรมชาติที่ไม่ผลักดันตัวเองให้เด่น คุณค่าของสติอยู่ที่การสอดส่องเข้าไปภายในและในชีวิตปกติ คุณความดีส่วนมากของสติจะถูกส่งต่อไปให้เจตสิกดวงอื่นรับแทนแทบจะทั้งหมด จึงต้องรู้จักสติให้ดีและปลูกฝังอบรมให้มีความคุ้นเคยกับสติเสียก่อน จึงรู้ซึ่งถึงคุณค่าและอิทธิพลแบบรุกเจียบของสติได้ สตินั้นทำงานอย่างระมัดระวัง และภารกิจที่ลุ่มลึกประจำวันของสติก็มีลักษณะที่ค่อนข้างจะซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย กระนั้นก็ดี ถ้าสติหยั่งรากลงมั่นคง ณ ที่ใดแล้ว สติจะไม่วันถูกถอนออกได้ง่าย ๆ และสติจะครองความเป็นใหญ่ ในอาณาเขตที่มันปกคลุมอยู่<sup>๑๘</sup>

การฝึกฝนอบรมทำให้สติเจริญงอกงามเป็นพลังอันไพศาล ด้วยพระปัญญาของพระพุทธเจ้า สติจึงได้รับการเปิดเผยให้ปรากฏว่า เป็นที่ดำรงตั้งมั่นเพื่อขจัดความทุกข์ของชาวโลกที่เวียนว่ายตายเกิดให้พ้นไปจากวัฏสงสาร วิธีทางแห่งการดำเนินชีวิตซึ่งถูกรัดและตรึงไว้ด้วยสมอสองตัว คือ อวิชชา (ความไม่รู้) และตัณหา (ความทะยานอยาก) เมื่อจิตถูกรัดและตรึงไว้อย่างนี้ จิตเป็นธรรมชาติที่จะต้องดิ้นรนแสวงหาที่พึ่ง เมื่อสติสามารถที่จะนำและควบคุมจิตให้ตั้งมั่นได้ จิตจึงมีสติเป็นที่พึ่ง<sup>๑๙</sup> ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า สติ สพพตถ ปตติยา สติจำปรารถนาในที่ทั้งปวง<sup>๒๐</sup> เพราะเมื่อจิตมีสติเป็นที่พึ่งเป็นที่เกาะเกี่ยว สติจึงมีประโยชน์ในการระวังป้องกันและรักษาจิตไว้ ถ้าปราศจากสติเสียแล้วการประคองจิตหรือการข่มจิตก็ไม่ได้ ในระดับพื้นฐานที่สุด สติเป็นรากฐานที่สำคัญของศีลธรรมจรรยา ดังนั้น การดื่มน้ำเมาซึ่งเป็นตัวทำลายสติจึงเป็นตัวทำลายศีลธรรมจรรยาด้วย นอกจากนี้ สติใน

<sup>๑๗</sup> ม.ม. ๑๗/๑๓๒/๔๙๘.

<sup>๑๘</sup> พระญาณโพนิกมหาเถระ, พลังแห่งสติ, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลมคิมทอง), ๒๕๕๒, หน้า ๓.

<sup>๑๙</sup> ม.ม.อ. ๑๗/๖๓๗.

<sup>๒๐</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, พุทธศาสนสุภาษิต เล่มที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๗๑.

ความหมายดั้งเดิมยังหมายถึงความทรงจำ (Memory) การที่สามารถจดจำคำสั่งสอนและข้อธรรมต่าง ๆ ได้เป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่ความเข้าใจด้วยปัญญาและความสามารถนำมาใช้ได้อย่างถูกต้องตามสถานการณ์ นอกจากนี้ สติยังช่วยคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ช่วยรักษาจิตให้สามารถอยู่กับ “ปัจจุบัน” และสำคัญสำหรับการภาวนาทุกแบบจนกระทั่งได้สมาธิและปัญญา แม้ในระดับสูงสุด พระอรหันต์ก็ยังอยู่ด้วยสติอันบริสุทธิ์<sup>๒๑</sup>

ดังนั้น เราจะสรุปลักษณะสติที่ทำหน้าที่สำคัญไว้เป็น ๔ ประการ ดังนี้

๑. สติเป็นเครื่องระมัดระวัง (สติเป็นเครื่องกันกระแสในโลก)<sup>๒๒</sup> คือ การระมัดระวังต่อสิ่งทั้งหลายที่จะมากระทบ เป็นประดุจนายประตูที่คอยระวังรักษาประตู มีประตู คือดวงตา เป็นต้น ซึ่งมีลักษณะเฝ้าระมัดระวังพร้อมทำหน้าที่ป้องกัน

๒. สติเป็นเครื่องยับยั้ง (สติเป็นเครื่องรักษาตน)<sup>๒๓</sup> คือ เมื่อระมัดระวังต่อสิ่งทั้งหลายแล้ว ก็เลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์และมีอุปการะ สิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่มีอุปการะ ก็จะไม่ถือเอาไว้หรือตัดออกซึ่งธรรมอันเป็นอกุศลธรรม

๓. สติเป็นเครื่องกระตุ้น (สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก)<sup>๒๔</sup> คือ เมื่อเลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์และมีอุปการะแล้วจะส่งเสริมประคับประคองและกระตุ้นต่อธรรมนั้นให้ดำเนินก้าวหน้าต่อไป

๔. สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ (สติมีประโยชน์ในที่หึ่งปวง)<sup>๒๕</sup> คือ แนบชิดประคองอยู่กับธรรมหรือองค์ธรรม ซึ่งจะช่วยให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จะไม่เลื่อนลอยฟุ้งซ่าน จะจ้องและจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของธรรมหรือองค์ธรรม เพื่อที่จะเปิดทางให้ปัญญาได้พิจารณา

เมื่อสติมีลักษณะเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ ที่จะเข้าไปทำหน้าที่ในการดำเนินชีวิตให้อยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และหลบหลีกจากความชั่วทั้งหลาย ยิ่งถ้าสติหยั่งรากลงมั่นคง ณ ที่ใดแล้ว สติจะไม่มัววันถูกถอนออกได้ง่าย ๆ และจะครองความเป็นใหญ่ในอาณาเขตที่สติปกคลุมอยู่ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องขยันใช้สติ หมั่นฝึกฝนสติอย่างต่อเนื่องให้มีพลัง และเจริญสติเพื่อเป็นฐานกำลังอันมั่นคงของธรรมต่อไป

### ๓.๓ ประเภทของสติ

สติเกิดได้ด้วยเหตุหลายประการ ต่างกันตามเหตุปัจจัยที่เกิด สติที่เกิดจากเหตุต่างกันก็จะมีกำลังหรือมีคุณภาพต่างกันด้วย คนจำสิ่งที่ทำไว้แล้วในอดีตด้วยสติ สติอาศัยจิตเกิดเมื่อจิตทำหน้าที่ระลึกเรื่องอดีต ก็เรียกว่า สติ สติจึงเป็นกิริยาอาการหนึ่งของจิตที่เกิดขึ้น มี ๒ รูปแบบ คือ ๑.สติ

<sup>๒๑</sup> Bhikkhu Sujato, A History of Mindfulness: How Insight worsted tranquility in the Satipaṭṭhāna Sutta, (Santipada, Australia, 2012) P.131-132.

<sup>๒๒</sup> ชุ.สุ.อ. ๔๗/๗๓๒.

<sup>๒๓</sup> ส.ส. ๒๕/๘๑๒/๓๕๗.

<sup>๒๔</sup> ส.ส. ๒๔/๒๑๗-๒๑๘/๒๓๗-๒๓๘.

<sup>๒๕</sup> ส.มหา. ๓๐/๕๗๒/๒๙๙.

เกิดจากการกระตุ้นภายใน และ ๒.สติเกิดจากการกระตุ้นจากภายนอก ซึ่งสามารถประมวลจากคัมภีร์ มิลินทปัญหาได้ว่า สติเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยเหตุใดเหตุหนึ่งจากเหตุ ๑๗ ประการ คือ

๑. ด้วยญาณพิเศษ (ระลึกชาติได้)
๒. ด้วยการช่วยเหลือจากภายนอก
๓. ด้วยความทรงจำในเหตุการณ์อันยิ่งใหญ่ในชีวิต
๔. ด้วยความทรงจำในความสุข
๕. ด้วยความทรงจำในความทุกข์
๖. เคยได้เห็นสิ่งที่มีรูปร่างคล้ายๆ กัน
๗. เคยได้เห็นสิ่งที่มีลักษณะต่างกัน
๘. อาศัยคำตักเตือน
๙. อาศัยเครื่องหมาย
๑๐. เพียรพยายามระลึก
๑๑. อาศัยการคำนวณ (ฝึกฝน)
๑๒. โดยวิธีนับ (หลักวิชา)
๑๓. วิธีการทรงจำ (ท่องจำ)
๑๔. การพัฒนาจิตตามหลักสมาธิภาวนา
๑๕. การอ้างตำรา (วิชาการ)
๑๖. การโยงใยเหตุการณ์
๑๗. เคยประสบมาก่อน<sup>๒๖</sup>

เมื่อสติอาศัยเหตุต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้น จึงพอจะสรุปการจัดประเภทของสติได้เป็น ๔ แบบ ดังนี้

๑. สติตามธรรมชาติ คือ สติตามสัญชาตญาณการอยู่รอดของมนุษย์และสัตว์ เป็นสติสำหรับสิ่งมีชีวิตใช้สำหรับการดำรงชีวิตอยู่

๒. สติจากการฝึกฝน แบ่งตามระดับได้ ๓ ระดับ คือ

๒.๑ สติในระดับสัญชาตญาณ สติ หมายถึง ความรู้สึกตัวในการกระทำต่าง ๆ คือ สติของคนธรรมดาที่ควบคุมการกระทำทางกายและวาจาให้เป็นไปตามความต้องการของตน สติระดับสัญชาตญาณนี้ มนุษย์ทุกคนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติมากน้อยต่างกัน

๒.๒ สติในระดับการฝึกกรรมฐาน สติ หมายถึง การรับรู้ตามความเป็นจริงในสิ่งต่าง ๆ คือ สติของผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๓ สติในระดับสมบุรณ์ สติ หมายถึง การรู้แจ้งในสิ่งต่าง ๆ คือ สติของผู้บรรลุถึงอริยมรรค (พระอรหันต์) แล้ว

๓. สติตามคุณลักษณะ มี ๒ ประเภท คือ

<sup>๒๖</sup> มหาเถรสมาคม, มิลินทปัญหา งานฉลองพระชนมายุ ๘๐ พรรษา สมเด็จพระญาณสังวร (สุวณฺณมหาเถระ) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๑๔๕.

๓.๑ สัมมาสติ คือ สติที่เป็นสัมมาสติ ซึ่งเป็นมรรคมืองค์ ๘ หมายถึง สติที่เกิดขึ้นเมื่อได้มีความเข้าใจในลักษณะของสภาพธรรม ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จริง ๆ แล้วสัมมาสติจึงระลึกได้ และปัญญาเริ่มศึกษาพิจารณาจนประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพธรรมตามปกติ ตามความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน สติที่จะเป็นสัมมาสติได้ต้องผ่านการพัฒนาให้เกิดขึ้นในกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งกล่าวได้ว่า สัมมาสติ หมายถึง สติในสติปัญญา ๔ ส่วนในพระอภิธรรม สัมมาสติ คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรคนับเนื่องในมรรคเรียกว่า “สัมมาสติ”

๓.๒ มิจฉาสติ หมายถึง สติที่ระลึกรู้ในสิ่งที่เป็นอดีตที่ได้รับมาในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วมาระลึกในขณะปัจจุบัน จึงไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน เป็นสติที่มีความรู้สึกตัวปนไปด้วยความอยากและความยึด ความรู้สึกที่เป็นไปด้วยอำนาจของอวิชชา คือความไม่รู้ ด้วยตัณหาคือความอยาก และอุปาทานคือความยึด เหล่านี้เป็นมิจฉาสติ และการกระทำใดใช้สติชนิดนี้แล้วจะมีผลออกมาเป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ถือว่าเป็นการกระทำโดยมิจฉาสติ<sup>๒๗</sup>

#### ๔. สติแบ่งตามกาล

การแบ่งสติตามกาล เป็นการแบ่งช่วงของสติที่จะเปลี่ยนไปตามกาลทั้ง ๓ คือ

๔.๑ สติในอดีตกาล คือ การมีสติระลึกนึกได้ถึงสิ่งที่เคยทำ เคยพูด เคยคิด อะไรบ้างในอดีต อย่างไร เมื่อไร ที่ไหน กับใคร ตั้งแต่नाที่ก่อน ชั่วโมงก่อน วันก่อน สัปดาห์ก่อน เดือนก่อน ปีก่อน ชาตีก่อน เช่น เจ้าชายสิทธัตถะทรงเจริญสติไปสู่อดีต จนระลึกชาติได้ เป็นต้น

๔.๒ สติในอนาคตกาล คือ สติที่ระลึกไปถึงอนาคต นึกได้ ระลึกได้ว่า ควรจะทำอะไร พูดอะไร เช่น การนัดหมาย หรือควรจะทำอย่างไร กับใคร ที่ไหน เวลาใด ไม่หลงลืม ระลึกได้ จำได้ สติระลึกไปในอนาคตกาลที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของทุกคน ประการหนึ่ง คือ การระลึกถึงความจริงที่ว่า สิ่งหนึ่งที่จะต้องเกิดขึ้นในอนาคตอย่างแน่นอน คือ ความตาย ต้องประสบกับความพลัดพรากจากสิ่งของ จากบุคคลที่รัก และแม้แต่ร่างกาย การพิจารณาความตาย คือ มรณานุสสติ จะช่วยให้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่และไม่ปล่อยให้วันเวลาล่วงไป ๆ โดยเปล่าประโยชน์ มีความตั้งใจที่จะพัฒนาตัวเอง ตรวจสอบพฤติกรรมของตนเอง แล้วก็ตั้งสติที่จะแก้ไขปรับปรุงตน และต้องมีสติที่จะไม่ลืมนองมือกระทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้

๔.๓ สติในปัจจุบันกาล อธิบายได้ใน ๒ ระดับ คือ ระดับสมมติสัจจะ และ ระดับปรมัตถสัจจะ

ระดับสมมติสัจจะ หมายถึง สติระลึกถึงฐานะของตนเองตามสมมติทางโลกกว่า เป็นผู้ชาย ผู้หญิง เป็นพ่อแม่ เป็นลูก ฐานะทางสังคมเป็นครู ตำรวจ พยาบาล เป็นต้น

ระดับปรมัตถสัจจะ คือ การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ตามหลักสติปัญญา ๔ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ว่าเป็นสักแต่ว่า กาย สักแต่ว่าเวทนา สักแต่ว่าจิต และสักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา เมื่อมีสติสัมปชัญญะ มีปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะถอดถอนอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้หมดจนกระทั่งไม่มีความรักความยินดีในขั้นนี้ทั้ง ๕

<sup>๒๗</sup>พรพิศ ศิริวิสูตร, สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน, วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๔๕, หน้า ๒๘.

ไม่มีสิ่งใดที่ยึดถือเป็นตัวเราของเราอีกต่อไป การฝึกเจริญสติในระดับปรมาตมสังขจะ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดซึ่งถือเป็นที่หัวใจของพระพุทธศาสนา ที่มีเป้าหมายสูงสุดเพื่อความดับแห่งทุกข์สิ้นเชิง

สรุป สติ ๔ ประเภทใหญ่ ๆ คือ สติตามธรรมชาติซึ่งเป็นการเริ่มจากสติตามสัญชาตญาณการอยู่รอดของมนุษย์ เมื่อมีการฝึกฝนอบรมทำให้สติมีกำลัง สติก็จะเกิดขึ้นตามสภาวะธรรมที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และสติที่ระลึกไว้ในสิ่งที่ในอดีตที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถือเป็นสติตามคุณลักษณะของสติ ส่วนสติแบ่งตามกาล ความหมายของสติก็จะเปลี่ยนไปตามกาล คือ อดีต กาล อนาคตกาล และปัจจุบันกาล และสติในระดับสมบูรณ์สำหรับผู้บรรลุอริยมรรค ดังนั้น พอจะสรุปแบ่งสติออกเป็น ๓ ระดับ คือ ระดับต้น เป็นการใช้สติในการดำเนินชีวิต ระดับกลาง เป็นการฝึกฝนพัฒนาสติให้มีกำลัง และระดับสูง เป็นการเจริญสติเพื่อก้าวเข้าไปสู่การพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง นั่นคือ สติปฏิฐาน ๔

### ๓.๔ ความสำคัญของสติ

การดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน อันตรายที่สำคัญไม่ได้มาจากภายนอก แต่มาจากภายในตัวเอง อันตรายจากภายนอกนั้นเกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง แต่การปล่อยให้อันตรายจากภายใน คือ อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดนั้นทำร้ายตัวเองอยู่ทุกวันหรือทุกเวลาวันที่ด้วยซ้ำ ดังนั้น ถ้าไม่อยากให้ตนเองตกอยู่ในอันตรายมากไปกว่านี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเพิ่มบทบาทให้กับสติในชีวิตประจำวัน<sup>๒๘</sup> สติมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตจิตใจของคน ช่วยให้อยู่รอดปลอดภัยทั้งจากอันตรายภายนอกและภายใน สติช่วยให้ขับรถโดยไม่ประสบอุบัติเหตุ ข้ามถนนโดยไม่มีอันเป็นไป ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าโดยไม่ถูกไฟดูด ขณะเดียวกันสติก็ช่วยให้ไม่ถูกทำร้ายด้วยอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ไม่เครียดจนเป็นโรคประสาท ไม่โกรธจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ และไม่เหนื่อยเนื้อดำใจจนฆ่าตัวตาย

สติจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เป็นเครื่องนำมาซึ่งประโยชน์ พระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี เมื่อสรุปย่อลงอยู่ที่ปัจฉิมโอวาท ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีการเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่นให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”<sup>๒๙</sup>

ความไม่ประมาทในที่นี้ ก็คือการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ เริ่มต้นที่มีความระมัดระวัง รอบคอบ ไม่ลืม ไม่เผลอ ไม่ทำเหตุแห่งความผิดพลาดทั้งหลาย ไม่ละเลยที่จะทำเหตุแห่งคุณงามความดี คนที่ประมาท คือ คนที่ปราศจากสติ แต่ที่สุดของความไม่ประมาทตามที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระสาวกเป็นครั้งสุดท้ายก่อนจะปรินิพพานนั้น พระองค์ทรงหมายถึงให้เจริญสติสัมปชัญญะ จนบรรลุธรรม เข้าถึงพระนิพพาน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ที่เรากล่าวว่า เราอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ มีสิกขาเป็นอานิสงส์ มีปัญญายอด มีวิมุตติเป็นทางหลุดพ้น มีสติเป็นอธิปไตย”<sup>๓๐</sup>

<sup>๒๘</sup> พระไพศาล วิสาโล, **มรรคาแห่งชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : พริมา), ๒๕๔๘, หน้า ๑๗๖.

<sup>๒๙</sup> ส.ส. ๒๕/๖๒๐/๑๖๔.

<sup>๓๐</sup> อ.จตุกก. ๓๕/๒๔๕/๖๓๑.

ความไม่ประมาทนี้เองเป็นหลักย่อแห่งคำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บรรดารอยเท้าสัตว์บกทั้งหลาย รอยเท้าช้างเป็นรอยเท้าใหญ่ รอยเท้าสัตว์บกอื่น ๆ ย่อมรวมลงในรอยเท้าช้างได้ฉันใด ธรรมทั้งหลายบรรดาที่เป็นกุศลทั้งหมดก็รวมลงในเรื่องความไม่ประมาททั้งหมดฉันนั้น” นี้หมายถึงธรรมที่เป็นกุศล ถ้าธรรมที่เป็นอกุศลคือเป็นบาป รวมลงในความประมาท คือปราศจากสติ<sup>๓๑</sup>

สติที่อยู่ในปัจจุบัน เป็นสติที่มีสมาธิอยู่ในตัวด้วย คือ ในขณะที่จิตมีสติ ในขณะที่นั้นจิตชื่อว่า มีสมาธิอยู่พร้อมในตัว เป็นเหตุให้ทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยผิดพลาด สติจำต้องปรารภนาใช้ในการกระทำ ทุก ๆ อย่าง เหมือนกับเกลือจำต้องปรารภนาใช้ในการปรุงอาหารทุกชนิด และเหมือนกับมหาอำมาตย์ผู้มีความสามารถในราชกิจทางราชการปรารภนามากในงานทุกอย่าง ดังคำที่ว่า สติจำต้องปรารภนาใช้ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ เพราะเมื่อใดจิตปราศจากสติเสียแล้ว เมื่อนั้นงานทั้งปวงก็เสีย เพราะความประมาทเข้ามาแทรก กิเลสเข้ามาแทรก คนที่ปราศจากสติ คือ ดวงไฟดับ เพราะความมืด คือ โลภ โกรธ หลง เข้าครอบงำจิต ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่จิตปราศจากสติ ในระดับพื้นฐานที่สุด สติเป็นรากฐานที่สำคัญของศีลธรรมจรรยา ดังนั้น สุราเมรัยซึ่งเป็นตัวทำลายสติ จึงเป็นตัวทำลายศีลธรรมจรรยาด้วย นอกจากนี้ สติในความหมายดั้งเดิมยังหมายถึงความทรงจำ (Memory) การที่สามารถจดจำคำสั่งสอนและข้อธรรมต่าง ๆ ได้เป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่ความเข้าใจด้วยปัญญาและความสามารถนำมาใช้ได้อย่างถูกต้องตามสถานการณ์ นอกจากนี้ สติยังช่วยคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ช่วยรักษาจิตให้สามารถอยู่กับ “ปัจจุบัน” และสำคัญสำหรับการภาวนาทุกแบบจนกระทั่งได้สมาธิและปัญญา แม้ในระดับสูงสุด พระอรหันต์ก็ยังอยู่ด้วยสติอันบริสุทธิ์<sup>๓๒</sup>

การที่จิตจะมีสติอยู่ได้นั้น ผู้นั้นจำเป็นจะต้องหว่างศ์ประกอบเข้ามาให้จิตเกิดสติ ธรรมที่จะให้สติเกิดตามพระอรชรกถาจารย์ได้อธิบายว่า มีอยู่ ๔ อย่าง คือ

๑. สติสัมปชัญญะ
๒. เว้นห่างจากคนที่ขาดสติ
๓. คบคนที่มีสติมั่นคง
๔. มีจิตโน้มไปสู่ความมีสติ

ประการที่ ๑ สติสัมปชัญญะ สติ ในที่นี้หมายถึง สติที่ถูกฝึกฝนให้พิจารณาสิ่งที่จิตยกขึ้นมาในขณะที่นั้นภาวนา ส่วนสัมปชัญญะ หมายถึง ความเป็นผู้มีสติรู้ตัวในขณะที่ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน เหยียดออก งอเข้า การหันตัว และการมองไปด้านข้าง เป็นต้น

ประการที่ ๒ เว้นห่างจากคนที่ขาดสติ หมายถึง การเข้าไปคลุกคลีอยู่ท่ามกลางคนที่ขาดสติ จะทำให้เรากลายเป็นคนที่ขาดสติไปด้วยในไม่ช้า

ประการที่ ๓ คบคนที่มีสติมั่นคง หมายถึง การคบหรือการใกล้ชิดกับคนที่มีสติยอมให้แรงบันดาลใจที่จะเสริมสร้างความมีสติให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

<sup>๓๑</sup>ริตวณฺโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๗๒.

<sup>๓๒</sup>Bhikkhu Sujato, A History of Mindfulness : How Insight worsted tranquility in the Satipaṭṭhāna Sutta, Loc.cit. P.131-132.

ประการที่ ๔ มีจิตน้อมไปสู่ความมีสติ หมายถึง การให้ความสำคัญสูงสุดแก่การเสริมสร้างสติให้เข้มแข็ง และการที่คอยเตือนตนเองให้เป็นผู้มีสติอยู่ตลอดเวลาเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยไม่ให้เป็นคนหลงลืมขาดสติ ควรหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างสติอย่างสุดความสามารถ<sup>๓๓</sup>

ในเรื่องของคุณค่าของสติ มีนักปราชญ์กล่าวไว้หลายท่าน ดังนี้

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวถึงคุณค่าของสติไว้ ๙ ประการ คือ

๑. การใช้สติป้องกันไม่ให้ตกอบายทั้งสี่ ให้มีสติให้ดีให้พอ คือ ให้ถูกต้องและให้เพียงพอ ไม่ทำจิตให้ร้อนเหมือนกับมีไฟเผา ทำการงานทุกอย่างด้วยสติปัญญา อย่าทำด้วยความหวัง และรู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี อะไรถูก อะไรผิด รู้ว่าตัวตนเป็นเรื่องของความยึดถือ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ไม่ตกลงไปในอบาย ไม่อยู่ในอบาย ดังนั้น ความเสื่อมแห่งความเป็นมนุษย์ก็ไม่มี เพราะมีสติคอยรักษาเอาไว้

๒. ความงามในการดำรงชีพ มี ๓ ด้าน คือ ในการแสวงหาทรัพย์สมบัติที่ดี ในการบริโภคทรัพย์สมบัติที่ดี ในการเก็บรักษา มีไว้ สะสมไว้ก็ดี ทั้งสามประการนี้ต้องมีความถูกต้องจนถึงกับเรียกว่า มีความงดงาม หาทรัพย์อย่างงดงาม บริโภคอย่างงดงาม สะสมอย่างงดงาม ดังนั้น ถ้าหากว่ามีสติปัญญากระทำอย่างถูกต้อง ตั้งแต่การหาทรัพย์ที่ดี ในการบริโภคทรัพย์ที่ดี ในการสะสมทรัพย์ไว้ก็ดี จะต้องมีสติป้องกันความผิดพลาดในทุกขั้นตอน

๓. ความงามเกิดจากการละเสียได้ซึ่งการทุศีลทุกระดับ ศีลในที่นี้หมายถึง ระเบียบ วินัย ทุกอย่างทุกประการที่ป้องกันไม่ให้เกิดความวุ่นวาย ความกระทบกระทั่งและเบียดเบียน อย่างนี้เรียกว่า มีศีล ไม่มีศีล ไม่มีระเบียบ การมีสติในการรักษาเอาไว้ได้ซึ่งความมีศีลเรียกว่า ศีลในการมีสติ ยึดเอาไว้ได้ซึ่งความมีศีล เป็นความละเอียดอ่อนประณีตสุขุมของบุคคลผู้เฉลียวฉลาด ซื่อตรง ไม่คดโกง

๔. ความงามในการบริโภคปัจจัยสี่ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บ ต้องทำให้มีความงาม คือ ใช้ปัจจัยสี่เพื่อให้สำเร็จประโยชน์แก่ความมีชีวิตอย่างถูกต้องให้มีคุณค่า มีคุณสมบัติ อย่าใช้อาหาร อย่าใช้เครื่องนุ่งห่ม อย่าใช้ที่อยู่อาศัย หรืออะไรที่ทำให้เป็นไปในทางกิเลสตัณหา ฉะนั้น การกิน การดื่ม ทำให้แสดงโรค นำมาซึ่งโรคโดยรู้สีกตัวบ้าง โดยไม่รู้สีกตัวบ้าง จึงต้องมีสติในการใช้ปัจจัยสี่ให้ถูกต้อง ให้เกิดความงาม ทางอาหาร การนุ่งห่ม การบำบัดโรค

๕. ความงามในการละเสียได้ซึ่งนิเวศน์ ความรู้สึกเลวร้ายทางจิตใจที่เกิดขึ้นและรบกวนอยู่เป็นประจำวัน ทำให้จิตสูญเสียความบริสุทธิ์ ความสงบสุข หรือเสรีภาพ เรียกว่า นิเวศน์ แปลว่า เครื่องกั้นจิต ปิดกั้นจิต ให้ติดอยู่ในความไม่น่าดู ติดอยู่ในวงของกิเลสตัณหา ความไม่น่าดู แล้วก็บั่นทอนความสุขของชีวิตอย่างยิ่ง บั่นทอนความสามารถของจิตใจ ที่จะทำการงานให้ได้ผลดี ฉะนั้น ต้องขจัดออกไปเสียด้วยการใช้สติในการป้องกัน และขจัดออกไป เพื่อให้จิตเกลี้ยงเกลาจากนิเวศน์

๖. ความงามเกิดจากการเห็นพระธรรมคือไตรลักษณ์ คนที่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สติปัญญา จิตใจ ร่างกาย จะเกิดความงาม ที่เกิดจากความรู้แจ้งในธรรมะอันสูงสุด เป็นความงามแห่งสติปัญญา ลงไปถึงจิตใจ ส่องแสงออกมาถึงภายนอก ทำให้อริยาบททั้งหลายงาม ให้นเนื้อตัวงาม ให้แววตางาม จงมีชีวิตอยู่ด้วยการเห็นความจริงของสิ่งทั้งปวง

<sup>๓๓</sup>Sayadaw U Pandita, In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha, (Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1993), P.102-103.

๗. ความงามในการไม่เกิดกิเลสตัณหา เมื่อเกิดกิเลสตัณหา บางที่เกิดอยู่ในใจ ไม่มีใครรู้ ถ้าบังคับไว้ไม่ได้ออกมาข้างนอกให้คนอื่นเห็นมันก็ไม่งาม ดังนั้น ต้องมีสติมาก ๆ ในการควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดกิเลสตัณหา

๘. ความงามในการที่จะไม่เกิดตัวกู-ของกู คือ ความเกิดขึ้นเป็นความรู้สึกว่าตัวกูของกู เนื่องจากอวิชชา เมื่อไปหลงรักหลงเกลียดอะไรเข้า ก็เกิดความอยากไปตามอำนาจของความรักและความเกลียด เมื่อความอยากนี้เป็นไปเต็มที่แล้วมันก็เกิดความรู้สึกเป็นตัวกู ผู้อยาก อยากเอามาเป็นของกู หรือถือว่ามันเป็นศัตรูของกู ฉะนั้น ต้องมีสติกำจัดให้ดี ให้มันไม่เกิดตัวกูของกู ถ้าเกิดขึ้นรู้ทันกำจัดออกไปเสียโดยเร็ว จิตก็ว่างจากกิเลส มีแต่ธรรมะ

๙. ความงามจากการตายอย่างมีสติ คือตายด้วยสติรู้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นเช่นนี้เอง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเช่นนี้เอง อิทัปปัจจยตาเช่นนี้เอง ไม่ต้องกระเสือกกระสนุ่นวายใจ เตือดร้ออะไร สงบระงับอย่างยิ่งด้วยอำนาจสติ แล้วจิตก็ดับไปเหมือนสวิตช์ไฟ<sup>๓๔</sup>

บุญเพ็ญ แข้วัฒนะ แสดงทัศนะคุณค่าของสติ ไว้ว่า

๑. สตินั้นใช้ในการทำสมถกัมมัฏฐาน ทั้ง ๔๐ วิธีไม่ว่าจะเป็นกสิณ ๑๐ อนุสติ ๑๐ หรือ อสุภ ๑๐ และเบ็ดเตล็ดอื่น ๆ อีก ๑๐ ก็ดี จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำเอาสติมาใช้ในการสร้างความสงบให้เกิดขึ้น ถ้าเราไม่มีสติแล้ว เราก็ไม่สามารถสร้างความสงบให้เกิดขึ้นตามเป้าหมายของการทำสมาธิได้เลย

๒. การเรียนวิปัสสนากรรมฐาน สติเป็นตัวการสำคัญ จำเป็นจะต้องนำมาใช้เป็นเครื่องระลึกรู้ทางกาย ทางเวทนา ทางจิตหรือทางธรรม ซึ่งเรียกว่า สติปฏิฐาน ๔ เราก็ต้องใช้สติอีกเช่นกัน ถ้าไม่มีสติแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือสมถกัมมัฏฐานได้เลย

๓. ห้ามมิให้เราสร้างกรรมชั่วได้ กล่าวไว้แล้วว่าสตินั้นเป็นโสภณเจตสิก คือ เป็นธรรมฝ่ายขาว และความชั่วทั้งหลายเป็นอกุศล เป็นธรรมฝ่ายดำ ความมืดกับความสว่างมันจะมาปะปนกันไม่ได้ ตราบใดที่เรายังมีสติระลึกอยู่ บาปกรรม หรืออกุศลทั้งหลายก็จะเข้ามาใกล้ไม่ได้ เพราะเหตุว่า สติเป็นตัวห้ามมิให้เราทำกรรมชั่วให้เกิดขึ้น ถ้าเราจะทำกรรม มันก็จะมาบังคับให้ทำกรรมดีมิใช่กรรมชั่ว

๔. ป้องกันมิให้มีการก่อเวรเกิดขึ้น เช่น ผู้เคยได้รับวิบากกรรมมาแล้ว ทั้งดีและร้ายโดยเฉพาะอย่างยิ่งความยุ่งยากเดือดร้อน ที่ได้ประสบมาในชีวิตไม่มีความสุขกายสุขใจ สิ่งเหล่านี้เป็นผลของอกุศลวิบากกรรมที่ตามมาทัน ซึ่งได้สร้างไว้ในอดีต ถ้าขาดสติระลึกเสียแล้ว ก็อาจจะก่อกรรมให้เป็นกรรมต่อเนื่องกันไป ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะขาดสติระลึกนั่นเอง ฉะนั้น ควรเป็นผู้มีสติระลึกเอาไว้ เมื่อได้รับวิบากกรรมต่าง ๆ ต้องมีสติระลึกไม่ให้ตอบกรรมนั้น ไม่ให้สร้างกรรมนั้นต่อ จึงจะได้ชื่อว่า เป็นผู้ชนะแล้วในผลวิบากนั้น

๕. การเตรียมตัวก่อนตาย จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีสติเป็นเครื่องระลึก เหตุใดจึงกล่าวว่า การเตรียมตัวก่อนตายจำเป็นต้องใช้สติ ก็เพราะว่าก่อนที่จะตายนั้น จะต้องเกิดจิตเจตน์ก่อนจึงจะตาย เมื่อจิตเจตน์เกิดขึ้นนั้นจะต้องมี กรรมอารมณ์ ๑ กรรมนิมิตอารมณ์ ๑ คตินิมิตอารมณ์ ๑ อารมณ์ทั้งสามนี้ ถ้าขาดสติระลึกแล้ว ก็ไม่แน่ว่าจะตกไปอยู่ในทุกคติภูมิชั้นไหน เพราะเหตุใด เพราะว่าการขาดสติ

<sup>๓๔</sup>พุทธทาสภิกขุ, ศิลปะแห่งการใช้สติในทุกกรณี, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔.



ระลึกถึงนั้น โมหะเจตสิกก็จะเข้ามาแทรกแซง ถ้าไม่มีโมหเจตสิกเข้ามา โลกเจตสิกก็เข้ามา หรือไม่ก็เป็นโทสะเจตสิก สิ่งเหล่านี้ย่อมประมาทว่า จะนำไปลงนรกไม่ได้ เพราะแม้แต่คนกำลังจะตาย ก็ยังสามารถทำกรรมดีหรือกรรมชั่วได้ สิ่งนั้นเรียกว่า มโนกรรม<sup>๓๕</sup>

พรพิศ ศิริวิสูตร ได้แบ่งประโยชน์ของการมีสติ ไว้ดังนี้

๑. สติมีประโยชน์ทั้งต่อกายและใจ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งปัจจุบันและอนาคต สติเป็นตัวทำให้เกิดปัญญา การฝึกสติจนเกิดปัญญาทำให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต่าง ๆ จนถึงพ้นจากความทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง สติมีประโยชน์ในการทำความดีโดยการเปิดโอกาส หรือนำให้กุศลธรรมเกิด และคอยเกื้อกูลให้กุศลธรรมนั้นทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ แม้ในการพัฒนาจิตหรือในการเจริญกรรมฐานสติก็มีประโยชน์ในการช่วยตรวจสอบไม่ให้หลง คอยขจัดนิวรณ์ ปรับความพร้อมและความสมดุลของจิตเจตสิก ตลอดไปจนถึงสติในสติปัญญาที่มีประโยชน์ช่วยให้หายเจ็บป่วยได้ง่าย ช่วยรักษาโรคบางอย่างได้ ทำให้มีความสงบในเวลาเสียชีวิตและไปสู่สุคติได้

๒. สติเป็นตัวที่คอยสร้างการดำเนินชีวิตที่สมดุลเป็นธรรมชาติที่ดีให้แก่ร่างกายและจิตใจ คือเป็นที่พึ่งในการดำเนินชีวิต เช่น การรับประทานอาหารอย่างมีสติ คือรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ในปริมาณที่เหมาะสมกับอายุและวัย ย่อมทำให้แข็งแรง แก่ช้า และอายุยืน การทำงานอย่างมีสติ คือทำงานอย่างตั้งใจ อย่างมีประสิทธิภาพ และพักผ่อนกายหรือผ่อนคลายใจให้เหมาะสม ย่อมทำให้มีความสุขทั้งในการทำงานและในการพักผ่อน การคิดอย่างมีสติ คือ การพิจารณาที่มีเหตุผล และอารมณ์ประกอบกัน ในสัดส่วนที่เหมาะสม ได้ประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ เป็นต้น

๓. สติมีประโยชน์ในการป้องกันและสร้างสรรค์สังคม ในการอยู่ร่วมกันในสังคมผู้มีสติเพียงคนเดียวย่อมเป็นประโยชน์แก่สังคมนั้น แต่หากคนในสังคมส่วนมากมีสติแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันจะลดลง เพราะสติทำให้เกิดความคิด การพูด และการกระทำที่ดีต่อกัน ทำให้เกิดความสามัคคีและร่วมกันสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่สังคมนั้น เช่น ผู้มีสติที่ไม่โกรธตอบคนที่กำลังโกรธ ย่อมเป็นการระงับการทะเลาะวิวาทและยังเป็นการป้องกันไม่ให้คนพาลได้ใช้โอกาสของความโกรธตนเป็นเหตุทำร้าย ทำลายผู้อื่นได้ ผู้มีสติในการใช้รถใช้ถนนอย่างถูกกฎจราจร ย่อมไม่เป็นที่ต้นเหตุของอุบัติเหตุ ชำราชการหรือนักการเมืองผู้มีสติย่อมไม่เอาเปรียบประชาชนและสังคมด้วยการทุจริตในหน้าที่ ทำหน้าที่อย่างซื่อตรงเต็มกำลังความสามารถ และเมื่อเกิดวิกฤติขึ้นกับสังคมหรือประเทศชาติ ผู้นำที่มีสติย่อมจะมีการตัดสินใจที่ดีที่สุดต่อคนในสังคมหรือประเทศชาตินั้น เป็นต้น สติจึงเป็นสิ่งป้องกันภัยแก่สังคม รักษาระเบียบในสังคม และสร้างสรรค์ให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น

๔. สติพัฒนาทำชีวิตให้มีคุณค่ามากขึ้น สติที่พัฒนาขึ้นจนเป็นสติในสติปัญญา ย่อมให้ประโยชน์ที่มากขึ้น คือทำให้พ้นทุกข์ในระดับต่าง ๆ ได้ เช่น การไม่ยึดติดกับความสูญเสียในอดีต เพราะเข้าใจในกฎของความเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนของสรรพสิ่งทั้งหลาย ย่อมทำให้สามารถตั้งใจแสวงหาสิ่งใหม่ได้ หรือการทำใจยอมรับความเจ็บป่วยที่ไม่อาจรักษาให้หายขาดได้ เพราะเข้าใจในเรื่องของอนัตตา ย่อมสามารถใช้ชีวิตที่มีอยู่อย่างมีคุณค่าได้ และอาจจะมีคุณค่ามากกว่าเมื่อยังมีความประมาทในชีวิตอยู่ เป็นต้น สติที่พัฒนาแล้วทำให้ปุถุชนกลายเป็นอริยชนได้ และพระพุทธเจ้าทุก

<sup>๓๕</sup> พันดาร์จเอก (พิเศษ) บุญเพ็ญ แหว้วฒนะ, **กฎแห่งธรรมชาติเรื่องคุณค่าของสติ**, สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔, (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๓๓), หน้า ๔-๘.

พระองค์ใช้สติปัญญา ๔ เพื่อการตรัสรู้ ประโยชน์ของผู้ฝึกสติด้วยการเจริญสติปัญญาอยู่นิ่ง ๆ คือ ทำให้มีสติควบคุมจิตตนได้ดี ไม่คิด พุด หรือทำในกิจอันเกิดความเสียหายต่อตนหรือผู้อื่น เช่น การไม่ตกอยู่ในอารมณ์ชั่ววูบ เป็นต้น สามารถควบคุมตนให้มั่นคงในวิถีชีวิตที่ดีและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต และสามารถกั้นกระแสกิเลส เช่น ความอยากได้ดีนรณ โลภอยากได้ของผู้อื่น ความพยายามปองร้ายหรือเสียใจพิโรธราพันในสิ่งไม่เป็นไปดังใจตน ความหลงงมงายไม่รู้ดีชั่ว เป็นต้น สติป้องกันไม่ให้สิ่งเหล่านี้เข้ามาท่วมนั้นจิตใจให้เศร้าหมองได้ ผู้เจริญสติปัญญาจึงมีผิวพรรณผ่องใส มีหน้าตาบริสุทธ์ สดชื่นแจ่มใส ทุกข์น้อย พึงตนได้ มีแต่ความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม และสามารถไปถึงความสิ้นทุกข์ได้

๕. สติและสติปัญญาให้ประโยชน์ทั้งปัจจุบันและอนาคต ผู้มีสติย่อมคิด พุด และกระทำแต่สิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ และผู้ที่มีสติที่พัฒนาแล้วย่อมคิด พุด และกระทำในสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ด้วยความปล่อยวางเป็นอิสระจากความมีอัตตาหรือความเป็นตัวตน ประโยชน์ที่ได้จากการมีสติและมีสติที่พัฒนาไว้ดีแล้วนั้น ย่อมทำให้เกิดผลในปัจจุบันที่เกิดประโยชน์ได้ทันที และในผลอนาคตที่ต่อรอเวลาเกิดประโยชน์ตามเหตุปัจจัยนั้น ๆ เช่น ผลในปัจจุบันผู้มีสติย่อมมีชีวิตที่ดีมีความสุข ผู้มีสติที่พัฒนาย่อมมีชีวิตที่ดีมีความสุขมากขึ้น จากความเข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ส่วนผลในอนาคตผู้มีสติแล้วย่อมไปสู่สุคติ และผู้มีสติที่พัฒนาจนถึงที่สุดแล้วย่อมไปถึงนิพพานได้

๖. ประโยชน์ของการพัฒนาสติด้วยสติปัญญาที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก คือ ประโยชน์ในส่วนตน คือสามารถควบคุมจิตตนให้อยู่ในความดีอย่างมั่นคงและประสบความสำเร็จในชีวิต ฝึกจิตตนให้ผ่องใสแข็งแรง ป้องกันกิเลสไม่ให้เข้ามาทำให้จิตเศร้าหมอง กำจัดความโลภและโกรธได้ ฝึกจิตตนให้บริสุทธ์ระงับความเศร้าโศกเสียใจพิโรธราพัน ระงับความทุกข์กายทุกข์ใจ เข้าใจความจริงของโลกและสรรพสิ่งทั้งหลาย และเป็นอิสระหลุดพ้น ซึ่งอาจสำเร็จเป็นพระอรหันต์หรือเป็นพระอนาคามีได้ในชาตินี้ มีแต่ความเจริญในทางธรรมอันไม่เสื่อม มีร่างกายผ่องใสหน้าตาบริสุทธ์สดชื่นแจ่มใส ทุกขเวทนาไม่อาจครอบงำจิตได้ หากเป็นภิกษุก็จะไม่มีวันลาสิกขา ทำให้เป็นอริยบุคคลทั้งเสขบุคคล คืออริยบุคคลที่ยังต้องฝึกอยู่ และอเสขบุคคลคืออริยบุคคลที่ไม่ต้องฝึกแล้วได้แก่ พระอรหันต์ มีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิละนิวรณ์ ๕ คือ ความขบใจ ไม่ขบใจ ง่วงหดหู่ใจ พึงช่านใจ ลังเลสงสัยออกไปได้สิ้นค้นหา สิ้นทุกข์ พึงตนได้ เดินไปบนอริยมรรค รู้แจ้งในความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ สามารถละกิเลสที่หมักหมมหรือตองอยู่ในสันดาน คือ กาม ภพ อวิชชา ทำให้มีหุทิพย์ ตาทิพย์ รู้จิตผู้อื่น ระลึกชาติได้ สามารถเห็นการเกิดตายของมนุษย์และสัตว์ ทำให้รู้อนาคตและหมดกิเลส การพัฒนาสติด้วยสติปัญญาปรากฏเป็นประโยชน์ส่วนรวม คือใช้ในการรักษาทั้งตนและผู้อื่น รักษาพระสัทธรรมไม่เสื่อมสูญ และทำให้พระสัทธรรมตั้งมั่นยืนนาน<sup>๓๖</sup>

สรุปได้ว่า สติมีคุณค่ามีประโยชน์และมีความสำคัญอย่างมากที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตและการทำงานไปสู่เป้าหมายที่ดีขึ้น สติจึงเป็นตัวเริ่มต้นกำหนดหรือตั้งหลักในการทำงานหรือเป็นพลังงานแห่งการเอาใจใส่ เป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวคนทุกคน ผู้ที่มีสติย่อมดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีรูปแบบและมั่นคงและเห็นผลในการดำเนินชีวิต จึงทำให้เกิดความสุขที่มีความก้าวหน้าในการ

<sup>๓๖</sup>พรพิศ ศิริวิสูตร, “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, อ้างแล้ว, หน้า ๑๐๑.

ดำเนินชีวิต อุปสรรคและภัยอันตรายต่าง ๆ ไม่สามารถเข้ามาแทรกได้ เพราะมีสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ ที่เปิดทางให้ปัญญาพิจารณาต่อไป

### ๓.๕ ความเสื่อมของสติ

ความเสื่อมของสติเกิดจากการละเมิด หรือไม่ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทำแต่กรรมชั่วละเมิดศีลธรรม เห็นสิ่งผิดเป็นสิ่งถูก ดังคำที่ว่า เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ความเสื่อมที่สำคัญมาก คือ ความลืมตัวเพราะมีความเห็นผิด เพราะเมื่อลืมตัวแล้ว ก็เชื่อว่าลืมข้ออื่น ๆ ไปด้วย เพราะลืมตัวเป็นสาเหตุให้สำคัญตนผิด เพราะทุก ๆ คนย่อมดำรงฐานะอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ฐานะความรู้ ฐานะการงาน ฐานะตำแหน่งหน้าที่ ฐานะการเงิน เป็นต้น ดังนั้น ทุก ๆ คนรู้จักฐานะของตนเป็นอย่างดี แต่กลับแสดงตนลงคนอื่นให้เข้าใจว่า มีความรู้ต่ำแสดงตนเหมือนมีความรู้สูง บางคนจนแต่แสดงให้คนอื่นเข้าใจว่าร่ำรวย การแสดงตนให้คนอื่นเข้าใจผิดไปจากความจริง ไม่ใช่เรียกว่าลืมตัว เพราะตนเองก็รู้จักตนเองอยู่ว่าเป็นอย่างไร ที่เรียกว่า ลืมตัวนั้น ตนเองลืมภาวะหรือฐานะที่เป็นจริงของตนไป โดยเข้าใจตนเองว่าเป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะขาดสติ

เมื่อถามว่า อะไรเป็นเครื่องทำให้ขาดสติ น่าจะได้คำตอบว่า มีสาเหตุหลายอย่าง เช่น ความมีทรัพย์ อำนาจวาสนา ความคะนองลำพองใจ ความยกย่อง สิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนยาพิษสำหรับผู้ขาดสติ ดังเช่น เมื่อมีทรัพย์ขึ้นก็ลืมฐานะเดิมของตน ลืมญาติมิตรสหายเก่าที่เรียกว่ากระด้างขึ้นเพราะทรัพย์ มีอำนาจวาสนาขึ้นก็เช่นเดียวกัน ลืมฐานะเดิมตลอดถึงฐานะปัจจุบันอันเป็นที่ตั้งแห่งอำนาจวาสนานั้น เข้าใจตนเองว่าวิเศษยิ่งกว่าที่เป็นอยู่ บางทีมีความคะนองลำพองใจว่าจะต้องเป็นผู้ชนะ หรือจะต้องจัดการกับผู้ที่มาลบลู่กล้ากราย หรือจะต้องแสดงความเด่นความใหญ่โต ความสำคัญ ลืมไปว่าเป็นผู้ชนะนั้นพึงทำอย่างไร ความเด่นเป็นอย่างไร เกิดจากอะไร เหตุที่กล่าวมาข้างต้นที่ทำให้ลืมตัวได้ สติอย่างเดียวที่จะช่วยได้ คือ หมั่นบริหารจิตใจให้มีสติ ความระลึกได้ คอยเตือนตนเตือนใจด้วยสติอยู่เสมอ ๆ ก็จะมีสติเป็นเครื่องรักษาตน ทำให้คนไม่ลืมตัวแม้ในเรื่องทั้งปวง<sup>๓๗</sup> เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความเสื่อมของสติ จึงควรเป็นอย่างไรที่จะต้องศึกษาหลักทฤษฎี ๒ และทฤษฎี ๓ เพื่อให้เข้าใจในกระบวนการคิด ดังนี้

#### ๑. ทฤษฎี ๒

ทฤษฎี ๒ เป็นความเห็นที่มีความแตกต่าง จากหลักของความเป็นจริง เป็นหลักของการหลอกลวงตนเองเพื่อให้เกิดความสบายใจ ซึ่งเป็นหลักที่ขัดกับความเป็นจริงและประกอบด้วยทฤษฎีที่ทำลายสติ ๒ ประการ ดังนี้

๑.๑ สัสตทฤษฎี เป็นผู้เห็นว่า อัตตามีความเที่ยงไม่เปลี่ยนแปลง มีความยั่งยืนตลอดไป ซึ่งสาเหตุของการเกิดความประมาทไม่พิจารณาถึงความไม่เที่ยงของสังขาร และเป็นสาเหตุแห่งความเสื่อมไปของสติ ขาดความมั่นคงในอารมณ์มีอารมณ์เปลี่ยนแปลง แปรผันอยู่ตลอดเวลา มีชีวิตที่ไม่มีความสุข เพราะขาดสติ

<sup>๓๗</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่, อ่างแก้ว, หน้า ๖๙-๗๐.

๑.๒ อุกฤษฏี ทัศนคติ มีความเห็นผิดคิดว่าอัตตาและโลกของมนุษย์มีความสูงส่งไปอย่างไม่มีสิ่งใดเหลืออยู่ ซึ่งเป็นสาเหตุของการประพฤติปฏิบัติตามใจชอบของตนเอง บาปไม่มี บุญไม่มี จึงทำให้ทำอะไรก็ตามมักจะใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง เพราะคิดว่าการกระทำต่าง ๆ ไม่มีผลต่อตนเองและผู้อื่น เมื่อมีความคิดเห็นเป็นเช่นนี้แล้วก็จะเป็นการทำลายสติของตนที่มีอยู่ให้หมดสิ้นไปจากตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งการดำเนินชีวิตที่ไม่สงบสุข<sup>๓๘</sup>

## ๒. ทัศนคติ ๓

ทัศนคติ แปลว่า ความเห็น ใช้เป็นคำกลาง ๆ ก็มี จะให้รู้ว่ามีหรือชั่ว แต่โดยมากใช้ไปในทางความเห็นผิด เช่น ทัศนคติ ๓ โดยความหมายย่อห้าม (ปฏิเสธ) กรรม ห้าม (ปฏิเสธ) วิบาก ดังนี้ คือ

๒.๑ อภิวิญญูทัศนคติ ความเห็นว่าไม่เป็นอันทำ เห็นว่าการกระทำไม่มีผล

๒.๒ อเหตุกทัศนคติ ความเห็นว่าไม่มีเหตุ

๒.๓ นัตถิกทัศนคติ ความเห็นว่าไม่มี<sup>๓๙</sup>

จากหลักทัศนคติความเห็นที่เป็นสาเหตุของความเสื่อมไปแห่งสติ อันเกิดจากความลุ่มหลง ความมักง่าย ความสำคัญตนผิด ความขาดการศึกษา ความเมากาย ความเมาใจ เป็นต้น ซึ่งเป็นความคิดเห็นที่ผิดจากหลักของความเป็นจริง ซึ่งเป็นสาเหตุของการประพฤติปฏิบัติที่ผิดหลักศีลธรรม ล่วงละเมิดกฎระเบียบของสังคม ขอบังคับกฎกติกา กฎหมาย จนขาดความยั้งคิดในการปฏิบัติ มักจะปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุและผล ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองผู้อื่น สังคมเป็นลำดับ เพราะสาเหตุความเสื่อมไปของสติ โดยไม่มีการฝึกฝนพัฒนาสติ

## ๓.๖ หลักธรรมที่พัฒนาสติ

สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก มีคุณประโยชน์และมีความสำคัญอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การพัฒนาจิต สติจึงเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้น ที่จะเริ่มต้นกำหนดหรือตั้งหลักในการทำงาน ซึ่งเป็นพลังงานแห่งการเอาใจใส่ เป็นพลังงานที่มีอยู่ในตัวคนทุกคน จะมากน้อยมีกำลังหรือไม่ อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนา ถ้าเป็นผู้มีสติยอมดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีรูปแบบ มั่นคงและเห็นผลในการดำเนินชีวิต

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดศึกษาสติที่เป็นหลักธรรมนำไปสู่การพัฒนาสติ เพื่อก้าวเข้าไปสู่การพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ตามหลักของโพธิปักขิยธรรม และโยนิโสมนสิการ ดังนี้

๓.๖.๑ สติปัฏฐาน ๔

๓.๖.๒ สัมมัปปธาน ๔

๓.๖.๓ อิทธิบาท ๔

๓.๖.๔ อินทรีย์ ๕

๓.๖.๕ พละ ๕

๓.๖.๖ โพชฌงค์ ๗

๓.๖.๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

<sup>๓๘</sup> ส.ป. ๒๗/๑๗๙-๑๘๐/๒๒๑.

<sup>๓๙</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, อ้างแล้ว, หน้า ๑๙๔.

### ๓.๖.๘ โยนิโสมนสิการ

#### ๓.๖.๑ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหมวดธรรม ๑ ที่ชาวพุทธรู้จักกันดี ซึ่งเป็นกระบวนการที่เน้นฝึกฝนอบรมและพัฒนาสติให้มีคุณภาพ เมื่อได้นำสติมาใช้ มาฝึก และมาเจริญ เพื่อให้เกิดมีสติและสัมปชัญญะขึ้นประจำตน และเพื่อรักษาระดับคุณธรรมความดี ที่ได้ถูกทำให้มีขึ้นมาให้คงอยู่ในระดับไม่ให้สูญสลายตัวลง หรือลดระดับต่ำลง เมื่อได้มีการพักการปฏิบัตินั้นไว้ชั่วคราว ก็ยังมีกำลังที่จะไปทำลายกิเลสให้สงบลงได้<sup>๔๐</sup> เป็นการตามดูกระบวนการดำเนินชีวิตในทุกแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับทุกข์และความดับทุกข์ ที่จะทำให้เกิดปัญญาดับทุกข์ได้ ทั้งยังทำให้เข้าใจถึงธรรมชาติชีวิตอย่างแจ่มแจ้งและลึกซึ้ง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเข้าไปใกล้พระนิพพาน การที่ต้องมีระบบปฏิบัติเพื่ออบรมและพัฒนาสติตาม สติปัฏฐาน ๔ ก็เพราะว่าสติในบุคคลทั่วไป มีปริมาณและคุณภาพเพียงแค่ว่าพอแก่การปฏิบัติหน้าที่ ต่าง ๆ ทั่วไป ในการดำเนินชีวิตให้เกิดความเรียบร้อยและประสบความสำเร็จด้วยดีเท่านั้น แต่ไม่เพียงพอที่จะนำไปใช้ในการขัดเกลากิเลสให้หมดไป หรือทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ จึงต้องมีการปฏิบัติและพัฒนาสติให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ซึ่งมีเนื้อหาที่ตรัสให้เห็นความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความหมดจดวิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงซึ่งความโศกและความรำไร เพื่ออัสดงค์ดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน (ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ) ๔ อย่าง”<sup>๔๑</sup>

สติปัฏฐานที่ได้ชื่อว่า เอกายนมรรค มีความหมาย ๒ ประการ คือ ๑ ทางสายเดียวที่มุ่งสู่พระนิพพาน ไม่มีทางสายอื่นจากนี้ ๒. ทางสายตรงสายเดียว ไม่มีทางแยกอื่นอันจะทำให้เดินหลงหรือผิดทาง เมื่อบุคคลดำเนินไปตามหนทางแห่งสติปัฏฐานนี้ย่อมบรรลุนิพพานในที่สุด<sup>๔๒</sup> ซึ่งมีคุณประโยชน์และอานิสงส์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เป็นหนทางที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติออกจากสังสารทุกข์ ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง โดยไม่ต้องเกิดแก่ เจ็บ ตาย ต่อไป ดังนั้น จึงมีประโยชน์สำคัญ ๕ ประการ คือ

๑. สัตตानัง วิสุทฺธิยา เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพราะสัตว์มีจิตบริสุทธิ์ ที่จิตบริสุทธิ์เพราะหมดกิเลส ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นต่อไป

๒. โสกะปะริเทวานัง สะมะติกกะมาเย เพื่อการข้ามพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ไม่ต้องมาเศร้าโศกคร่ำครวญ เพราะมาเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ในโลกตามที่เป็นจริง

๓. ทุกขะโทมะนัสสานัง อตถังคะมาเย เพื่อขจัดเสียซึ่งความทุกข์กายและทุกข์ใจไปตามลำดับ ก็ดับไปตามลำดับ จนหมดไปโดยสิ้นเชิง

<sup>๔๐</sup> พระภิกษุปาสาทิโก, มหาสติปัฏฐานสูตร-มหาจัตตาริสกสูตร-ลักกายทิฏฐิ-ชวนนานันตราสวขยสูตร, (กรุงเทพมหานคร : แพร่การช่าง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๗.

<sup>๔๑</sup> ที.มหา. ๑๔/๒๗๓/๒๐๒.

<sup>๔๒</sup> พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางไปสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรศาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๖.

๔. ญายัสสะ อะธิคะมาเย เพื่อบรรลุธรรมที่ควรรู้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ทำให้อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นได้

๕. นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย เพื่อทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน อันเป็นความดับสนิทของกองทุกข์ทั้งปวง ดังนั้น ถ้ากล่าวโดยอารมณ์หรือโดยที่ตั้งที่ทำให้สติเกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เจริญในการตามรู้ตามเห็นเพื่อความเข้าใจ มี ๔ อย่าง ๑. ตั้งสติเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของกาย ๒. ตั้งสติเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของเวทนา ๓. ตั้งสติเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของจิต และ ๔. ตั้งสติเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของธรรม ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสตินำอภิขมาและโทมนัส (ความยินดีในร้าย) ในโลกเสียให้พินาศ

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสตินำอภิขมาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสตินำอภิขมาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสตินำอภิขมาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ”<sup>๔๓</sup>

สรุปตามพุทธพจน์นี้ได้ว่า การแสดงลักษณะของสติปัฏฐาน ๔ และหลักธรรม ๔ ประการ คือ อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิขมาโทมะนัสสัง จนเกิดผลจากการปฏิบัติสติปัฏฐาน คือ กำจัดอภิขมาและโทมนัสในโลกเสียได้ คือ

๑. อาตาปี เป็นความเพียรที่เผากิเลส คือความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรละอกุศลเก่า เพียรไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรทำกุศลใหม่ และเพียรเพิ่มกุศลเก่า ทุกขณะที่เจริญสติระลึกภูมิจิตปัจจุบันตลอดเวลา
๒. สัมปะชาโน เป็นความรู้พร้อมว่า สิ่งใดมีประโยชน์ สิ่งใดไม่มีประโยชน์ จนเห็นความเหมาะสมแล้วเลือกเอาอารมณ์รู้ว่าไหนเป็นรูปไหนเป็นนาม ไม่หลงรูปหลงนามว่า เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของเรา เป็นเขาเป็นของเขา
๓. สะติมา เป็นความระลึกได้ ระลึกสิ่งที่ผูกจิตให้ท่องเที่ยวให้แนบชิดอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย
๔. วิเนยยะ โลเก อะภิขมาโทมะนัสสัง เมื่อปฏิบัติถูกต้องจนมีกำลังมากพอ อันมีเหตุที่สมควรแก่ผล ก็ส่งผลทำให้ละความยินดีในร้ายในโลก ละความพอใจและความไม่พอใจ ในสิ่งที่จิตรับรู้ ละนิวรณ์ เจริญสมาธิ มีความตั้งมั่นแห่งจิตได้

<sup>๔๓</sup>ที่.มหา. ๑๔/๒๗๓/๒๐๒.

## ๑) กายานุปัสสนา

การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของกายหรือธรรมชาติฝ่ายกาย ด้วยการตามดูกายในกาย ดูกายว่าเป็นสักแต่ว่ากาย เป็นรูปที่ประชุมรวมกันขึ้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา ไม่ใช่ของใคร ซึ่งมีเนื้อหารายละเอียดของกายให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ตามที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ ๖ บท ดังนี้

### ๑.๑ บทว่าด้วยลมหายใจ

สติปัฏฐาน ๔ ในบทนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของกาย โดยเฉพาะในส่วนที่เป็นลมหายใจเข้าและออก ซึ่งจำแนกไว้เป็น ๔ ขั้นตอน คือ ๑. ตามรู้ลมหายใจยาว ๒. ตามรู้ลมหายใจสั้น ๓. กำหนดรู้ตลอดกองลม ๔. ทำลมหายใจให้สงบระงับ

เรื่องของลมหายใจ เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ด้วยเหตุผลที่ว่า ลมหายใจเป็นสิ่งปรุงแต่ง หลอเลี้ยว และค้ำจุนชีวิตฝ่ายกายที่สำคัญที่สุด ที่ทำให้ชีวิตฝ่ายกายดำรงอยู่ได้ ที่ให้ตามดูลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ ๆ ตามดูอยู่บ่อย ๆ เนื่อง ๆ ก็เพราะให้มีสติมากขึ้น จนส่งผลให้ละความยินดียินร้ายได้ จนจิตมีสมาธิตั้งมั่นเห็นเป็นธรรมชาติ เพียงสักแต่ว่า ลมหายใจ ให้เห็นเท่าเทียมกันทั้งภายในภายนอก สักแต่ว่า ลมหายใจเข้าออก สักแต่ว่า ธาตุที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มีเหตุทำให้เกิดเมื่อหมดเหตุก็ดับไป หรือเมื่อหมดลมหายใจ ก็หมดความเป็นคน เป็นสัตว์ เหมือนกันทุกรูปนาม

### ๑.๒ บทว่าด้วยอิริยาบถ

อิริยาบถ คือ กิริยาอาการของกาย ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะต้องตามระลึก เพื่อให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง โดยให้เห็นว่า ที่เดินอยู่นี้เป็นกาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นเพียงรูปที่เดินเท่านั้น ที่มีอิริยาบถเดินได้ก็เพราะเป็นกายที่มีจิตดำเนินอยู่

เรื่องของอิริยาบถ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ด้วยเหตุผลที่ว่า อิริยาบถเป็นอีกวิธีหนึ่งที่มีผลต่อความเป็นปกติ และมีสุขภาพแข็งแรงของร่างกาย ที่จะต้องมีอิริยาบถทั้ง ๔ ในแต่ละวันให้เหมาะสม หากกายอยู่ในอิริยาบถใดมากเกินไปก็จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกายขึ้นมากได้ ดังนั้น การรู้เท่าทันความเป็นจริงในเรื่องของอิริยาบถที่มีต่อชีวิตฝ่ายกาย จึงเป็นสติตัวกำหนดให้ชีวิตจะต้องมีการบริหารกายที่เหมาะสม คือให้กายมีความสมดุลระหว่าง ยืน เดิน นั่ง นอน

### ๑.๓ บทว่าด้วยสัมปชัญญะ (ความเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อย)

สัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวในเวลาที่มีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ของกาย ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะต้องตามระลึกเพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีการเคลื่อนไหว ทำความรู้อยู่ตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการกิน ดื่ม เคี้ยว เป็นต้น

เรื่องของสัมปชัญญะในอิริยาบถย่อยนี้ ถือได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ด้วยเหตุผลว่า อิริยาบถย่อยเป็นเครื่องมือสำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ที่มาจากกายอีกวิธีหนึ่ง เช่น ก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา แลดู เหลียวดู คู้เข้า เหยียดออก เป็นต้น กำหนดเอาบางอิริยาบถมาเป็นที่ตั้งให้เกิดความรู้ เมื่อตามดูอยู่บ่อย ๆ เนื่อง ๆ ก็จะเกิดสติขึ้นมาได้ ซึ่งเป็นการฝึกสติให้มีกำลัง

### ๑.๔ บทว่าด้วยปฏิภูมณสิกการ (ความเป็นของไม่สะอาด)

การปฏิบัติสติปฏิภูมณ ๔ ในบทนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงของกาย คือ ตามเห็นกายในรูปแบบที่เป็นอวัยวะต่าง ๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น มาประชุมรวมกันขึ้น ล้วนแต่เป็นของไม่สะอาดทั้งนั้น

เรื่องของความเป็นปฏิภูมณของกาย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ด้วยเหตุผลที่ว่า กายเป็นที่ตั้งของความหลงผิดยึดติดว่าเป็นของสวยงาม เป็นตัวกูของกู และเป็นที่ตั้งของความยึดติดถือมั่น ดังนั้น การมีสติตามเห็นความจริงของกายโดยความเป็นของไม่สะอาดนั้น ก็เพื่อจะได้ไถ่ถอนความหลงผิดยึดติดมั่นถือมั่นในกายว่า เป็นตัวเราของเรา เป็นตัวกูของกู หรือพิจารณามองเห็นกายในแง่ที่เป็นการประกอบเข้าและทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ต่างส่วนต่างทำหน้าที่ เมื่อเข้าใจมีสติเห็นตามความเป็นจริง ก็จะเกิดสติไถ่ถอนความหลงผิดยึดติดมั่นถือมั่นได้

### ๑.๕ บทว่าด้วยความเป็นธาตุ (ธาตุมนสิกการ)

การปฏิบัติสติปฏิภูมณ ๔ ในบทนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงของกาย ในแง่มุมที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้นไปอีก ด้วยให้เห็นถึงรากฐานหรือที่มาของธรรมชาติอย่างแท้จริง อันเกิดจากการปรุงแต่งขึ้นของธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

เรื่องของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ด้วยเหตุผลที่ว่า เพื่อให้รู้ถึงรากฐานข้อมูลซึ่งเป็นที่มาของชีวิตฝ่ายกายทั้งหมดอย่างแท้จริง ซึ่งล้วนเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ทั้งสิ้น จึงทำให้ไม่เกิดความหลงใหล ไม่ถูกครอบงำ โดยวัตถุใด ๆ ไม่ให้ค่าของวัตถุใด ๆ ว่า มีมากกว่าหรือน้อยกว่าวัตถุใด เพราะรู้เท่าทันความเป็นจริงว่า วัตถุต่าง ๆ เสมอกันหมด โดยความเป็นของที่ปรุงขึ้นมาจาก ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกันหมด

### ๑.๖ บทว่าด้วยสภาพที่เป็นศพ ๙ ลักษณะ (นวลีสวธิกา)

การปฏิบัติสติปฏิภูมณ ๔ ในบทนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงของกายที่ถึงที่สุด คือ ความตายหรือความแตกดับของกาย โดยการนำสภาพที่เป็นศพ ๙ ลักษณะเข้าเปรียบเทียบพิจารณาว่ามีลักษณะอย่างไร สักวันหนึ่งก็จะมีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ให้เห็นว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างแน่นอน

เรื่องของสภาพที่เป็นศพ ๙ ประการ เป็นเรื่องที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ด้วยเหตุผลเพื่อประจักษ์แจ้งในความจริงว่า ที่สุดของกายมีจุดที่สุดในลักษณะทั้ง ๙ ประการด้วยกันทุกคน เพื่อมองให้เห็นธรรมชาติของกายว่ามั่นเป็นอย่างนี้ สักวันหนึ่งก็ต้องขึ้นอืด พุพอง เลือดหนองไหล ออก เป็นกระดูกกระจัดกระจาย จนกลายเป็นผุยผง คินให้โลกไปในที่สุด และเพื่อให้เกิดสติเป็นประจักษ์ว่า เมื่อบุคคลมีจุดสิ้นสุดเพียงเท่านั้น ก็จะทำให้บุคคลเอาชนะความรู้สึกกลัวตายได้ เพื่อให้เกิดความสลัดสังเวช ไม่ลุ่มหลงหรือปรนเปรอกายมากจนเกินไป เพื่อให้เข้าใจว่า เมื่อตายแล้วไม่สามารถนำทรัพย์สมบัติข้าวของติดตามไปได้แม้แต่สิ้นเดียว และยังทำให้ไม่เกิดความประมาทในการดำเนินชีวิต และใช้เวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ให้มีประโยชน์มากที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้

สรุปได้ว่า การพิจารณากายในกาย เพื่อให้เห็นสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เพียงแต่รูปมาประชุมรวมกันเข้า เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้ ก็จะทำให้เห็นความจริงของกายแยกแยะองค์ประกอบ มีความรู้รอบ รู้ลึกและละเอียดเกี่ยวกับธรรมชาติฝ่ายกายทุกแง่มุม จนทำให้เกิดมีสติตามแนบชิดอย่างมั่นคง จนเป็นสมาธิพร้อมที่จะเปิดทางให้ปัญญาได้



พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งจะไม่หลงยึดมั่นถือมั่นกายว่า เป็นตัวเราของเรา ซึ่งจะเป็นฐานอันมั่นคงในการปฏิบัติสติปัฏฐานขั้นต่อไปตามลำดับ

## ๒) เวทนานุปัสสนา

สติปัฏฐานหมวดที่สอง คือ เวทนานุปัสสนา การตั้งสติเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของเวทนา คือ ความรู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ทั้งหมดล้วนเกิดมาจากเหตุปัจจัย ให้พิจารณาตามดูเวทนาว่า เป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนา

เรื่องเวทนาถือได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ด้วยเหตุผลที่ว่า เรื่องของเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้อารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตเป็นอย่างมากที่มีอิทธิพลในการครอบงำและชักจูงให้เกิดการกระทำทั้งหมดของชีวิต เวทนาที่แสดงไว้ เป็น ๙ ลักษณะ และจัดเข้ากลุ่มได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ ๑. กลุ่มเวทนาทางกาย ๒. กลุ่มเวทนาทางใจที่มีอามิส และ ๓. กลุ่มเวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส ซึ่งมนุษย์หลงเข้าใจว่า สุขเวทนาเป็นสิ่งที่ดีโดยส่วนเดียวและเป็นเป้าหมายของชีวิต ทุกขเวทนาเป็นสิ่งที่ไม่ดีโดยส่วนเดียวและบั่นทอนชีวิต ส่วนอทุกขมสุขเวทนาเป็นความจิตตชิตที่นำเบื้อหน่ยของชีวิต จึงเกิดความรู้สึกไปในทาง “รักสุข เกลียดทุกข์ และทนเฉยนิ่งอยู่ไม่ได้” ชีวิตจึงอยู่ในลักษณะ ขึ้น ๆ ลง ๆ พู ๆ แพบ ๆ ต้องคอยวิงหาสุข วิ่งหนีทุกข์ หรือไม่ก็ตกอยู่ในภาวะเบื่อ ซึม เซ็ง อยู่ตลอดเวลา แท้จริง เวทนาทั้งหมดไม่ใช่สิ่งที่เป็นเป้าหมายของชีวิต แต่เป็นเพียงเครื่องบอกที่นับว่าใช้ได้ทีเดียว ที่ทำให้รู้ว่าสิ่งต่าง ๆ ดำเนินการเป็นอย่างไร<sup>๘๔</sup>

สรุปได้ว่า การพิจารณาตามดูเวทนาบ่อย ๆ ด้วยมีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติตามพิจารณาดูอยู่เสมอ ก็จะมองเห็นเวทนาเป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนา เป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นครั้ง ๆ เท่านั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมามีมากมาย เมื่อเกิดความรู้สึกขึ้นก็มีเหตุเกิด เกิดแล้วก็ดับ ไม่หลงไม่ยินดี ไม่นิรันรายไปกับเวทนาชนิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ต้องพิจารณาให้เข้าใจถึงที่มาและที่ไปของสุข ทุกข์ว่าเป็นอย่างไร เพราะอะไร ซึ่งพระพุทธศาสนาได้เสนอว่า ภาวะสูงสุดหรือเป้าหมายของชีวิตที่แท้จริงคือภาวะที่ทุกขเวทนาทางใจถูกดับลงอย่างสิ้นเชิงด้วยการดับที่เหตุปัจจัย คือ อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน

## ๓) จิตตานุปัสสนา

สติปัฏฐานหมวดที่สาม คือ จิตตานุปัสสนา การตั้งสติเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของจิตในจิตอยู่เนื่อง ๆ บ่อย ๆ จิตจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ด้วยเหตุผลที่ว่า เพื่อให้รู้จักธรรมชาติของจิตประเภทต่าง ๆ ว่า จิตประเภทใดเป็นคุณ ที่จะต้องรู้จักฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดขึ้น จิตประเภทใดเป็นโทษ ที่จะต้องฝึกฝนปฏิบัติไม่ให้เกิดขึ้นหรือทำให้หมดไป และจิตใดที่จะต้องฝึกปฏิบัติเพื่อเข้าถึง

ดังนั้น สติจึงเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าจิตที่เป็นโทษเกิดขึ้นมาก ก็แสดงถึงความไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ เพราะจิตยังคลุกเคล้าอยู่ในระดับที่เรียกว่า ทุกคติ หรือ อบาย ถ้าจิตที่เป็นคุณเกิดขึ้นมาก ก็แสดงให้ถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ที่ดำรงชีวิตอยู่ในศีล แต่เป็นในระดับที่เรียกว่า สุขคติ ซึ่งยังไม่สามารถหลุดพ้นจากทุกข์ได้ เพราะถ้าบุคคลไม่รู้จักเรื่องนี้แล้ว จะทำให้เข้าใจผิดและไม่สามารถพัฒนา

<sup>๘๔</sup> สุรพล ไกรสรารุติ, สติปัฏฐาน ๔ วิเคราะห์-สังเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๕.

จิตหรือยกระดับของจิตให้บรรลุอุดมคติได้ แต่ถ้าจิตมีเป้าหมายของการปฏิบัติ ก็แสดงว่า มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างแท้จริง พร้อมมีความหวังที่จะบรรลุถึงอุดมคติ คือ วิมุติ ความหลุดพ้นจากทุกข์ได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสรุปท้ายว่า

“ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายในบ้าง เห็นจิตในจิตเป็นภายนอกบ้าง เห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในจิตบ้าง เห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในจิตบ้าง. หรือว่า สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า จิตมีอยู่แต่เพียงสักว่า เป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้”<sup>๔๕</sup>

สรุปได้ว่า เมื่อพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้ เป็นสักแต่ว่าจิตที่เป็นอย่างนั้น มีอาการอย่างนั้น ไม่ใช่ตัวเรา เป็นจิตที่มีราคะ เป็นจิตที่มีความโกรธ เป็นจิตที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ตั้งอยู่ไม่นาน ภายนอก คือ คนอื่น ก็เป็นสักแต่ว่าจิตไม่ใช่คนอื่นโกรธ เป็นจิตที่มีความโกรธเกิดขึ้นทำให้เกิดกิริยาอาการอย่างนั้นติดตามมา เมื่อเข้าใจจิตที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว และติดตามดูบ่อย ๆ ก็จะเข้าใจองค์รวมของจิตได้ แล้วจะได้ไม่ยึดอันใดอันหนึ่ง ที่จะหลงเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา ดังเช่น คนอื่นคิดไม่ดีก็ว่า เขาเป็นคนเลว ทั้ง ๆ ที่ความคิดดีก็มีอยู่ เวลาเขาแสดงความเห็นที่โง่ ไม่ได้เรื่อง ก็บอกว่าเขาโง่ ทั้ง ๆ ที่บางเรื่องเขาก็ฉลาดเหมือนกัน โง่บางเรื่อง ฉลาดบางเรื่อง เราต้องดูเป็นภาพรวมหรือองค์รวม เมื่อพิจารณาดูบ่อย ๆ เข้า ก็จะเข้าใจภาพรวม ความยึดถือว่าตัวกูของกูจะลดลง ยึดถือเขายึดถือเราก็จะลดลง เพราะมาเข้าใจว่า นี่ เป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย กระบวนการของเรากับกระบวนการของคนอื่น ก็เป็นแต่เพียงรูปกับนามเท่านั้น เป็นเพียงอุปนิสัยสันดานของแต่ละคนที่มีมากมีน้อยที่แสดงออกมาเท่านั้น

#### ๔) ธัมมานุปัสสนา

สติปัญญาหมวดที่สี่ คือ ธัมมานุปัสสนา การตั้งสติเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของธรรม ธรรมในที่นี้ คือ สภาวะที่ไม่มีตัวตน เป็นธรรมะฝ่ายสังขาร คือ สิ่งที่เกิด เมื่อเกิดขึ้นก็เกิดจากเหตุปัจจัย เมื่อหมดเหตุก็ดับไป เหตุปัจจัยนั้นก็ขึ้นอยู่กับการกระทบผัสสะว่าจะสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ ให้พิจารณามองเห็นเป็นธรรม การที่จะมองเห็นธรรมได้นั้น จะต้องมีสติปัญญาพอสมควรที่จะมีจิตตั้งมั่นมองเห็นความเป็นจริงได้ ซึ่งเป็นการพิจารณาแบบแยกแยะองค์ประกอบ เพื่อให้เข้าใจมอมองเห็นภาพรวมของ ตัวตนได้ชัดเจนมากขึ้น คือ เห็นเป็นส่วนประกอบของธรรมะหลากหลาย ที่ล้วนเกิดขึ้นมาจากเหตุปัจจัยเป็นวัฏจักรวนอยู่อย่างนี้ ที่ว่าจิตมีสมาธิ อันที่จริงแล้ว จิตก็คงเป็นอันหนึ่งสมาธิก็คงเป็นอันหนึ่ง และสมาธินั้นเองก็เกิดจากเหตุปัจจัยหลาย ๆ อย่าง อย่างนี้เรียกว่า ตามพิจารณาให้เห็นธรรมะ<sup>๔๖</sup> ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในหมวดธัมมานุปัสสนาเป็น ๕ บท คือ ๑. บทว่า

<sup>๔๕</sup> ที.มหา. ๑๔/๒๘๙/๒๑๔-๒๑๕.

<sup>๔๖</sup> สุภีร์ ทุมทอง, สติปัญญา ๔ ดันทางนำไปสู่มรรคผลนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๑๖๑.

ด้วยเรื่องนิวรรณ์ ๒. บทว่าด้วยเรื่องขันธ ๓. บทว่าด้วยเรื่องอายตนะ ๔. บทว่าด้วยเรื่องโพชฌงค์ และ ๕. บทว่าด้วยเรื่องอริยสัจ ดังนี้

#### ๔.๑. บทว่าด้วยเรื่องนิวรรณ์

สติปฏิฐาน ๔ ในบทว่าด้วยเรื่องนิวรรณ์นี้ เป็นการตั้งสติเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของธรรม คือ นิวรรณ์ ๕ กับปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้นและดับลง

เรื่องนิวรรณ์ ๕ เป็นเรื่องที่สำคัญที่จะต้องรับรู้เท่าทันความเป็นจริง ด้วยเหตุผลที่ว่า นิวรรณ์ ๕ เป็นสิ่งกีดขวางปิดกั้นการทำงานของจิตและบั่นทอนปัญญาให้อ่อนกำลังไม่ไห้บรรลุความดี ซึ่งนิวรรณ์นี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นอุปกิเลสแห่งจิต ที่ทำให้จิตบกพร่องและด้อยประสิทธิภาพ ด้วยเปรียบว่าเป็นเช่นสิ่งเจือปนที่มีอยู่ในน้ำ ทำให้ไม่สามารถมองเห็นสิ่งที่มีอยู่ในน้ำได้อย่างชัดเจนถูกต้องและยังทำให้มองเห็นผิดเพี้ยนไปจากความจริงด้วย โดยเปรียบเทียบฉันท้เหมือนกับสีที่เจือปนในน้ำ พยาบาทเหมือนกับน้ำที่กำลังเดือด ถินมิทระเหมือนกับจอกแหนที่ลอยอยู่บนผิวน้ำ อุทัจจะจะถูกกุกจะเหมือนกับน้ำที่ถูกลมพัดให้เกิดคลื่นที่ผิวน้ำ และวิจิกิจฉาเหมือนกับน้ำที่มีตะกอนขุ่นลอยแขวนอยู่ ดังนั้น นิวรรณ์ ๕ จึงเป็นธรรมที่จะต้องรู้จักและบรรเทาหรือชำระให้หมดสิ้นไป จึงจะทำให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติที่จะเข้าถึงธรรมที่ละเอียด นิวรรณ์ ๕ นี้จะเกิดมากขึ้นน้อยลง หรือหมดไปก็ขึ้นอยู่กับบุคคลจะมีสติรู้เท่าทันในนิมิตทั้ง ๒ คือปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้นและดับลง และมีสติไม่หมายรู้ต่อรูป เสียง กลิ่น รส และโณภูฏัพพะ โดยความเป็นสุกนิมิตและปฏิขนิมิตได้มากน้อยเพียงใด

#### ๔.๒ บทว่าด้วยเรื่องขันธ

การปฏิบัติสติปฏิฐาน ๔ ในบทนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของธรรม คือ ขันธ ว่าคืออะไร และเกิดขึ้นดับลงได้อย่างไร

ขันธ ๕ เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ด้วยเหตุผลที่ว่า ขันธ ๕ อันได้แก่ รูป ขันธ (กองแห่งรูป), เวทนาขันธ (กองแห่งความรู้สึก), สัญญาขันธ (กองแห่งความจำได้หมายรู้), สังขารขันธ (กองแห่งความคิดปรุงแต่ง), วิญญาณขันธ (กองแห่งการรู้แจ้งในอารมณ์) เป็นระบบของการดำเนินชีวิตที่ประมวลสติปฏิฐานใน ๓ หมวดแรก ให้ตั้งสติตามรู้รายละเอียดอย่างแยกส่วน ทีละอย่าง ๆ มาสู่กระบวนการดำเนินชีวิตที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งหมด จึงเป็นสาระสำคัญที่จะทำให้เข้าใจถึงทุกขีในอริยสัจ ๔ อันเป็นที่ตั้งของอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่น ทำให้เกิดเป็นอุปาทานขันธ ๕ ก็คือ ทุกข้อริยสัจนั่นเอง ดังนั้น การเกิดขึ้นและการดับลงของขันธ ๕ ทั้งหมดย่อมเกิดขึ้นเพราะการเกิดขึ้น และดับลงของผัสสะนั่นเอง การมีสติพิจารณาตามเห็น และรู้เท่าทันความเป็นจริงของขันธ ๕ จะทำให้รู้เท่าทันกระบวนการดำเนินชีวิตที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์

#### ๔.๓ บทว่าด้วยอายตนะ

การปฏิบัติสติปฏิฐาน ๔ ในบทนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของธรรม คือ อายตนะ ที่เป็นเหตุเชื่อมต่อกันหรือเป็นบ่อเกิดของการรับรู้ว่าเป็นอะไร และเกิดขึ้นดับลงได้อย่างไร

อายตนะ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องพิจารณารู้เท่าทันความเป็นจริง ด้วยเหตุผลที่ว่า อายตนะเป็นจุดเชื่อมต่อที่สำคัญที่ทำให้เกิดผัสสะ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้กระบวนการรับรู้ การดำเนินชีวิต พฤติกรรมอื่น ๆ ของบุคคลเกิดขึ้น อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะ และธรรมารมณ์ ดังนั้น การมีสติพิจารณาตาม

เห็นความเป็นจริงเรื่องอายตนะนี้ ทำให้รู้ว่า การกระทบระหว่างอายตนะภายนอกและอายตนะภายใน ทำให้เกิดวิญญาณ ทั้ง ๓ ปัจจัยนี้เป็นเหตุให้เกิดผัสสะ และผัสสะนี้เองเป็นเหตุให้เกิดขันธ์ ๕ ขึ้น จึงทำให้เกิดกระบวนการรับรู้ การดำเนินชีวิตและการแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างเช่น การผูกแว้วไว้กับหลัก หลักก็เป็นอย่างนั้น เชือกก็เป็นอย่างนั้น วัวก็เป็นอย่างนั้น จะโทษวัวโทษเชือกโทษหลัก ก็ไม่ได้ ถ้ามีปัญหา ก็จะเข้าใจว่า วัวมันทำหน้าที่ของมันเป็นอย่างนี้ เชือกทำหน้าที่อย่างนี้ หลักก็ทำหน้าที่ของมันอย่างนี้ ถ้าเข้าใจมีปัญหาอย่างนี้ก็จะถอนกระแสที่เกิดขึ้นได้ ดังพระดำรัสว่า ปณฺญาเยเต ปิถียเร กระแสนี้ถอดได้ด้วยปัญญา ถ้าปัญญายังไม่เข้มแข็งพอ ก็ต้องระงับ ยับยั้ง ป้องกัน หยุดเอาไว้ก่อนอย่าไปล่วงละเมิด กระแสที่เกิดจากอายตนะนี้ย่อมระงับยับยั้งป้องกันระวังได้ด้วยสติ ที่จะถอดถอนได้ด้วยปัญญา

#### ๔.๔ บทว่าด้วยโพชฌงค์

การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในบพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของธรรม คือ โพชฌงค์ คือ คุณสมบัติของผู้ที่จะตรัสรู้ เมื่อเกิดในจิตแล้วจะเป็นผู้รู้ เป็นพุทธะ ตลอดจนจะทำให้เกิดขึ้นและทำให้ไฟบุลย์ได้อย่างไร

โพชฌงค์จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องพิจารณารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ด้วยเหตุผลที่ว่า โพชฌงค์เป็นองค์แห่งการตรัสรู้และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญลำดับสุดท้ายที่จะทำให้เกิดปัญญาขึ้นพร้อมที่จะนำไปสู่ผลแห่งความวิมุตติหรือความหลุดพ้นจากทุกข์

โพชฌงค์จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการทำหน้าที่โดยเริ่มจาก สติสัมโพชฌงค์ คือสติที่ทำหน้าที่จับประเด็นหรือเหตุที่เกิดขึ้นจนทำให้เกิดปัญญารู้แจ้ง ต่อจากนั้น อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ จะทำหน้าที่สวสึบค้นหาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดเรื่องนั้น ๆ ขณะที่กำลังสวสึบค้นหาเหตุอยู่นั้น วิริยสัมโพชฌงค์ ก็เข้าดำเนินการด้วยทันที คือมีความเพียรคอยสนับสนุนอุดหนุนให้สติสัมโพชฌงค์และอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ทำหน้าที่อย่างต่อเนื่องไม่ให้หยุดหรือเลิกก่อนที่จะเข้าถึง จนกว่าจะประสบความสำเร็จรู้แจ้งแทงตลอดพร้อมทั้งเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะมีปิตติสัมโพชฌงค์ เป็นเครื่องแสดงผลแห่งความสำเร็จ จากนั้นก็จะเกิดภาวะผ่อนคลายและสงบเย็น อันได้แก่ ปัสสสทธิสัมโพชฌงค์ จิตจะสงบผ่องใส แน่วแน่ มั่นคง อันได้แก่ สมานีสัมโพชฌงค์ เมื่อตั้งมั่นแล้วก้าวเข้าไปสู่ปัญญา ปัญญา คือความรู้แจ้งก็จะดำรงในภาวะของจิตที่เป็นกลาง โดยพิจารณาจากสิ่งที่เข้ามาสู่กระบวนการจนไม่สามารถมีอิทธิพลเหนือจิตของบุคคลนั้นได้และไม่เกิดความหวั่นไหวมีแต่ตัวรู้อยู่ ซึ่งได้แก่ อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ดังนั้น กาย เวทนา และจิต ๓ หมวดแรกในสติปัฏฐาน เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่า เป็นกระบวนการที่มุ่งการพัฒนาสติเพื่อให้เกิดเป็นสติสัมโพชฌงค์ ที่จะสามารถรู้เท่าทันเรื่องราวอย่างละเอียดทุกแง่มุมและประเด็นต่าง ๆ ของการดำรงชีวิต และพอเพียงที่จะเป็นตัวตั้งข้อมูลให้นำไปพิจารณาสืบสาวค้นหาเหตุปัจจัยที่เป็นต้นเหตุของโพชฌงค์ข้ออื่น ๆ ด้วย สำหรับสติปัฏฐาน ๔ หมวดธรรม มีความแตกต่างออกไปอย่างชัดเจน โดยให้สืบสาวถึงเรื่องที่มาและที่ไปของเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดและดับของสิ่งนั้น ซึ่งเป็นการทำหน้าที่ของอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เมื่อปฏิบัติสติปัฏฐานมาตามลำดับจนถึงบทว่าด้วยอายตนะ ทำให้อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นองค์ธรรมที่สำคัญที่สุดสำหรับทำหน้าที่โพชฌงค์ให้มีความสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ คือ ทำให้มากและให้ต่อเนื่องจนมีความพร้อมและไฟบุลย์ยิ่งขึ้น จนถึงระดับทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งอริยสัจ ๔

#### ๔.๕ บทว่าด้วยเรื่องอริยสัจ

การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในบทนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของธรรม คือ อริยสัจ ๔ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์ และนี่เป็นข้อปฏิบัติ ทำให้เกิดความดับทุกข์

เรื่องอริยสัจ ๔ เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ด้วยเหตุผลที่ว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่กล่าวมาทั้งหมด พอจะกล่าวสรุปเป็น ๓ ระดับ ดังต่อไปนี้ คือ

๑. ระดับเบื้องต้น เพื่อเป็นฐานข้อมูลที่จะต้องรู้อย่างละเอียดครบถ้วน และพอเพียงในสติปัฏฐาน ๔ หมวดกาย เวทนา และจิต พร้อมรู้จักอบรมพัฒนาจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสมในสติปัฏฐาน ๔ หมวดธรรม คือ บทว่าด้วยเรื่องนิรวณ และรู้กลไกของปฏิจจสมุปบาทในส่วนที่เป็นบุคคล สามารถรู้ได้ในระดับจิตสำนึก ตั้งแต่อายตนะเป็นต้นไปจนถึงกระบวนการเกิดขึ้นของขันธ ๕ ที่เกิดขึ้นหลังผัสสะ จนถูกปรุงแต่งกลายเป็นอุปาทานขันธ ๕
๒. ระดับเบื้องต้น เพื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ อันเป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างมากที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ คือ รู้แจ้งเห็นจริงในสติปัฏฐาน ๔ หมวดธรรม ในเรื่องของโพชฌงค์ ให้ละเอียดและสมบูรณ์ขึ้น
๓. ระดับเบื้องต้น เพื่อนำหลักของโพชฌงค์ ๗ ที่ได้อบรมและพัฒนาให้เกิดมีขึ้นแล้วนั้น มาพิจารณาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง โดยเฉพาะปฏิจจสมุปบาทในส่วนที่ไม่สามารถรู้ได้ในระดับที่เป็นจิตสำนึก คือ อวิชชา สังขาร-วิญญาณ-นามรูป โดยพิจารณาทวนกระแสปฏิจจสมุปบาท จากอายตนะขึ้นไป จนทำให้ประจักษ์และชัดเจนถึงนามรูป-ถึงวิญญาณ-ถึงสังขาร และถึงอวิชชาในที่สุด วิชาที่เกิดขึ้นก็จะไปดับอวิชชา คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ อันเป็นตัวนำที่ทำให้เกิดกิเลสและกองทุกข์เกิดขึ้น ทำให้บุคคลหลุดพ้นจากทุกข์ อย่างสิ้นเชิง วิชาที่เกิดขึ้นนี้ คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔

สรุปว่า อริยสัจมีเหตุและผลอยู่ ๒ คู่ คือ ทุกข์เป็นผล สมุทัยเป็นเหตุ นิโรธเป็นผล นิโรธคามินีปฏิปทาเป็นเหตุ ซึ่งเป็นเหตุผลในลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ทุกข์เป็นผลที่เกิดมาจากเหตุ ถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่งมา จะเป็นอย่างไรไม่ได้ต้องเป็นอย่างนั้น เพราะถูกเหตุปัจจัยบีบบังคับมาให้เป็น จึงเป็นอย่างอื่นไม่ได้ เหตุปัจจัยมีความแตกต่างกันและมีมาก ดังนั้น ผลที่เกิดจากเหตุก็ต้องมีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะสูง ต่ำ ดำ ขาว ยาก ร้ารวย ก็เพราะเกิดจากกรรมที่นำมา โลกนี้จึงเป็นที่แสดงให้เห็นบุญบาปและผลแห่งบุญบาปที่แตกต่างกัน เพราะมีเหตุปัจจัยที่แตกต่างกัน ทุกข์ไม่ได้มีอยู่ก่อน มีเมื่อเหตุปัจจัยบีบบังคับให้เกิดขึ้นอย่างนั้น เมื่อหมดเหตุปัจจัยก็ดับไป จะว่ามีก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่ เพราะมีอยู่แบบมีเงื่อนไข คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และก็ดับไป พร้อมมีสติตั้งมั่นขึ้นขึ้นมาว่า ธรรมมีอยู่ ทุกข์มีเหตุให้เกิดทุกข์มีอยู่ ความดับทุกข์มีอยู่ และข้อปฏิบัติให้ถึงเกิดความดับทุกข์มีอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งชัดเจนเพิ่มขึ้นมีสติมั่นคง ด้วยไม่ให้ตกไปอยู่ในอำนาจของตัณหาที่ภูลุ จึ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ธรรมะสักอย่างที่จะเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา ก็ไม่มีเลย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

“ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปใน

ธรรมบ้าง. หรือว่า สติของเธอที่ตั้งอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก. เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย. ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเห็นธรรมในธรรม คือ อริยสัจ ๔ อย่างนี้<sup>๔๗</sup>

ในการสรุปท้ายบทของทุกๆบท จะมีข้อพิจารณาในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีข้อความแบบเดียวกัน ตามที่ได้ยกมาไว้ในข้างต้นนี้ จะมีแตกต่างกันเฉพาะคำว่า ธรรม ที่เปลี่ยนเป็น กาย เวทนา และจิต เท่านั้น นับรวมได้ถึง ๒๑ ครั้ง ซึ่งทำให้เห็นถึงความสำคัญของพุทธพจน์ที่ควรพิจารณา

สรุปการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ได้ว่า กายในกาย ได้แก่ ส่วนย่อยในส่วนใหญ่ หมายถึงการตามดูกายแต่ละส่วน ๆ ในกายที่เป็นส่วนรวมแล้วแยกออกไปดูทีละอย่าง จนพิจารณามองเห็นว่ากายทั้งหมดนั้นไม่มีอะไร เพียงแต่เป็นที่รวมของส่วนประกอบย่อยเท่านั้น ส่วนของเวทนา จิต และธรรม ก็ทำนองเดียวกัน บางท่านได้อธิบายว่า เป็นการตามดูสิ่งนั้น ๆ โดยตรง ซึ่งเป็นการรู้แบบประจักษ์ เช่น การตามดูกายในกาย คือ ลมหายใจ จะต้องตั้งสติตามดูลมหายใจ ที่ลมหายใจ ในขณะที่กำลังหายใจจริง ๆ การตามดูอย่างนี้เป็นหลักการสำคัญของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ส่วนคำว่า กายภายในนั้นคือ กายของตนเอง ซึ่งเป็นที่ประจักษ์ได้และตามดูได้โดยตรง และคำว่า กายภายนอก หมายถึงกายของผู้อื่น ด้วยว่าแม้ในกายของผู้อื่น ก็เป็นเช่นเดียวกัน ส่วนคำว่า พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ซึ่งได้แก่ การพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ สำหรับสติที่จะต้องพิจารณาตามเห็นความเป็นจริง และคำว่า “สติของเธอที่ตั้งอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลก” นี้ทำให้เห็นหน้าที่ของสติปัฏฐาน ๔ ปรากฏขึ้นชัดเจนว่า สติจะทำหน้าที่ระลึกต่อสิ่งต่าง ๆ ในฐานะเป็นเพียงเรื่องของความรู้ เพียงอาศัยเป็นที่ตั้งของการระลึก ไม่เป็นไปตามอำนาจของกิเลสทั้งในส่วนที่เป็นความทะยานอยากและความเห็นผิด และไม่ยึดติดถือมั่นต่อสิ่งที่รับรู้หรือพิจารณาอยู่นั้น

หลักธรรมดังกล่าว เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาชีวิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง อันประกอบด้วยการศึกษาสำรวจดูอยู่เป็นประจำในร่างกาย ในเวทนา ในจิต และสภาวะธรรมต่าง ๆ ดังนั้น สติปัฏฐานจึงเป็นทางชั้นเอกที่นำไปเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อล่วงพ้นความเศร้าโศก เพื่อดับทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมชั้นสูง เพื่อเข้าสู่พระนิพพาน

สติปัฏฐาน ๔ เป็นคำสอนเพียงคำสอนเดียวเท่านั้นที่พระพุทธเจ้าได้แสดงอานิสงส์และระยะเวลาของการปฏิบัติที่จะทำให้บรรลุผลแล้ว และยืนยันเป็นหลักประกันความแน่นอนให้กับผู้ปฏิบัติด้วยว่า หากปฏิบัติตรงตามที่ตรัสสอนแล้ว อย่างช้า ๗ ปี อย่างกลาง ๗ เดือน และอย่างเร็ว ๗ วัน จะทำให้บุคคลบรรลุเป็นพระอรหันต์ แต่ถ้ายังไม่สิ้นกิเลสก็จะบรรลุเป็นพระอนาคามี ตามลำดับของการปฏิบัติ ดังนั้น สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นหลักปฏิบัติที่เป็นระบบและได้รับการยอมรับและนิยมอย่างมาก

<sup>๔๗</sup>ที่.มหา. ๑๔/๒๙๙/๒๔๒.

### ๓.๖.๒ สัมมัตถ์ปธาน ๔

สัมมัตถ์ปธาน หมายถึง ความเพียรชอบทางใจ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นความเพียรเพื่อ ละบาปและทำความดีขึ้นภายในจิต ดังพระพุทธดำรัสว่า

“ภิกษุเจริญสัมมัตถ์ปธาน ๔ กระทำให้มากซึ่งสัมมัตถ์ปธาน ๔ อย่างไร ย่อมเป็นผู้โน้มไปสู่ นิพพาน โนม้ไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมยังฉันทะให้เกิด พยายามปรารภ ความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้

เพื่อไม่ให้บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น ๑

เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๑

เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น ๑

เพื่อความไม่เลือนหาย เพื่อความมียิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อความไพบูลย์ เพื่อความเจริญ เพื่อความ บริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๑

ภิกษุเจริญสัมมัตถ์ปธาน ๔ กระทำให้มากซึ่งสัมมัตถ์ปธาน ๔ อย่างนี้ ย่อมเป็นผู้โน้มไปสู่ นิพพาน โนม้ไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน”<sup>๔๘</sup>

สรุปตามพระพุทธพจน์ได้ว่า สัมมัตถ์ปธาน ๔ คือ ความเพียรชอบทางใจ อันได้แก่

๑. สังวรปธาน เพียรระวังบาปมิให้เกิดขึ้นในสันดาน
๒. ปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว
๓. ภาวนापธาน เพียรให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน
๔. อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม

บุคคลผู้ประกอบความเพียร ต้องมีใจเข้มแข็งอดทน มั่นคงไม่หวั่นไหว มีความก้าวหน้าไม่คิด ถอยหลัง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น ละบาปธรรมที่เกิดแล้วให้สิ้นไป มีฉันทะ พอใจประคองจิต ปิดประตูความชั่วที่รุดใจ เพียรให้ความดีบังเกิด และรักษาความดีไว้ให้คงอยู่เสมอ โดยการตามรักษาคติของตน คือ ตบะธรรม ความเพียรเผากิเลส ซึ่งจะต้องมีสติสัมปชัญญะคอยกำกับ อยู่เสมอ

สติ ความระลึกได้ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังตัวอย่างข้อ กายานุปัสสนา คือ พิจารณา กายในกายเป็นอารมณ์ ต้องมีสติอยู่เฉพาะหน้าเป็นปัจจุบันธรรม โดยอาศัยสติระลึกถึงลมหายใจเข้า หายใจออก และเหนี่ยวรั้งลมหายใจอยู่ จิตจะไม่แลลไปหาอารมณ์อื่น เท่ากับว่าเป็นการปิดประตู แห่งบาปมือภิชณาและโทมนัส เป็นต้น ไม่ให้เกิดขึ้นรุดใจ บาบก็หมดโอกาสที่จะแทรกแซง เพราะจิต ยึดมั่นในอารมณ์กรรมฐาน อาศัยสติเหนี่ยวรั้งไว้อย่างนี้ ชื่อว่า “สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก”

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว มาคู่กับสติ เป็นตัวปัญญาคอยระคับประคองจิตให้อยู่กับอารมณ์ กรรมฐาน เวลาเจริญสมาธิ ก็รู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังเจริญสมาธิ อาศัยความเพียรพยายามอยู่อย่างนี้ จะไม่หลงลืมตน ควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์กรรมฐาน ถ้าความเพียรทางจิตไม่มี ภายในจิตก็จะเป็น สมาธิ สติก็หลงลืมในการกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ความรู้สึกตัวในการควบคุมจิตก็ขาด การเจริญ กรรมฐานที่ปราศจากความเพียร สติและสัมปชัญญะก็จะไร้ผล

<sup>๔๘</sup> ส.ม.หา. ๓๑/๑๐๙๒/๑๑๑-๑๑๒.

ดังนั้น ธรรม ๓ ประการ คือ อาตาปี สติมา และสัมปชาโน ต้องเกิดขึ้นพร้อมกันทุกขณะที่เจริญสมาธิ เมื่อมีความเพียร ก็ต้องมีสติระลึกอยู่ในปัจจุบัน และมีสัมปชัญญะรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เข้ามา หรือเข้าใจการควบคุมจิตในการเจริญสมาธิ ดังเช่น การขับรถต้องอาศัยความเพียร มีสติระลึกอยู่เสมอว่ากำลังขับรถ จะไม่ปล่อยสติไปสู่ที่อื่น คอยควบคุมจิตของตนในการขับรถให้อยู่ในเส้นทาง เมื่อรถออกไปนอกเส้นทางก็ระลึกได้ นั่นคือตัวสติ จึงหมุนพวงมาลัยบังคับให้รถกลับเข้าสู่เส้นทางแล้ว ขับต่อไปด้วยความระมัดระวัง นั่นคือสัมปชัญญะ ดังนั้น ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีความเพียรชอบ คือ สัมมัปปธาน ๔ เป็นเครื่องเผาบาปหรือความชั่วภายในให้เร่าร้อน นั่นคือ อาตาปี มีสติและสัมปชัญญะอยู่เสมอ จึงจะประสบผลสำเร็จ แม้ในการเจริญสติปัฏฐาน ข้อเวทนา จิต และธรรมก็เช่นเดียวกัน ต่างกันแต่อารมณ์ที่ยกขึ้นมาพิจารณา

### ๓.๖.๓ อธิธิบาท ๔

อธิธิบาท หมายถึง ธรรมอันเป็นไปเพื่อความสำเร็จ ธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ ประการ ดังพระพุทธดำรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อธิธิบาท ๔ เหล่านี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งจากที่มีไฉฝั่ง. อธิธิบาท ๔ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญอธิธิบาทอันประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร
๒. เจริญอธิธิบาทอันประกอบด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขาร
๓. เจริญอธิธิบาทอันประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร
๔. เจริญอธิธิบาทอันประกอบด้วยวิมังสาสมาธิและปธานสังขาร

ภิกษุทั้งหลาย อธิธิบาท ๔ เหล่านี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถึงฝั่งจากที่มีไฉฝั่ง”<sup>๔๙</sup>

วิธีเจริญอธิธิบาท ๔ นี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสเกี่ยวพันไว้กับสมาธิ เพราะอธิธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิ และนำไปสู่ผลสำเร็จที่เป็นจุดมุ่งหมาย สมาธิเกิดจากอธิธิบาทข้อใด ก็เรียกชื่อตามอธิธิบาทในข้อนั้น ดังพระพุทธดำรัสที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ย่อมเจริญอธิธิบาทอันประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร ดังนี้ว่า ฉันทะของเราจักไม่ย่อหย่อนเกินไป ไม่ต้องประคองเกินไป ไม่หดหู่ในภายใน ไม่ฟุ้งซ่านไปในภายนอก และเรามีความสำคัญในเบื้องหลังและเบื้องหน้าอยู่ว่า เบื้องหน้าฉันทใด เบื้องหลังก็ฉันทนั้น เบื้องหลังฉันทใด เบื้องหน้าก็ฉันทนั้น เบื้องล่างฉันทใด เบื้องบนก็ฉันทนั้น เบื้องบนฉันทใด เบื้องล่างก็ฉันทนั้น กลางวันฉันทใด กลางคืนก็ฉันทนั้น กลางวันก็ฉันทนั้น เธอมีใจเปิดเผย ไม่มีอะไรหุ้มห่อ อบรมจิตให้สว่างอยู่”

“ภิกษุย่อมเจริญอธิธิบาทอันประกอบด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขาร ดังนี้ว่า วิริยะของเราจักไม่ย่อหย่อนเกินไป ไม่ต้องประคองเกินไป ไม่มีอะไรหุ้มห่อ อบรมจิตให้สว่างอยู่”

“ภิกษุย่อมเจริญอธิธิบาทอันประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร ดังนี้ว่า จิตของเราจักไม่ย่อหย่อนเกินไป ไม่ต้องประคองเกินไป ไม่มีอะไรหุ้มห่อ อบรมจิตให้สว่างอยู่”

“ภิกษุย่อมเจริญอธิธิบาทอันประกอบด้วยวิมังสาสมาธิและปธานสังขาร ดังนี้ว่า วิมังสาของเราจักไม่ย่อหย่อนเกินไป ไม่ต้องประคองเกินไป ไม่มีอะไรหุ้มห่อ อบรมจิตให้สว่างอยู่”<sup>๕๐</sup>

<sup>๔๙</sup> ส.มหา. ๓๑/๑๑๐๘/๑๑๘.



สมาธิเหล่านี้ จะเกิดขึ้นและมีควบคู่กันไปกับความเพียรพยายาม ที่เรียกว่า ปธานสังขาร คือ สังขารที่เป็นตัวความเพียร หรือความเพียรที่เป็นเครื่องปรุงแต่ง จากการมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และ วิมังสา ดังนี้แล้วสมาธิก็เกิด คือ

๑. ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ และพอใจใฝ่รักในจุดมุ่งหมายของสิ่งที่ทำนั้นหรือปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์
๒. วิริยะ หมายถึง ความเพียร ได้แก่ ความอาจหาญ แก่กล้า บากบั่น ไม่ย่อท้อกลัวต่ออุปสรรคอันตราย เมื่อรู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นมีคุณค่าควรแก่การบรรลุ ยิ่งมั่นคง พุ่งตรงต่อจุดหมาย
๓. จิตตะ หมายถึง ความคิดจดจ่อ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่ออยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อยห่างไปไหน ฝักใฝ่อยู่อย่างนี้ ย่อมนำไปสู่สมาธิเกิดขึ้น จนจิตแนบสนิทในกิจที่ทำ
๔. วิมังสา หมายถึง ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล ตรวจสอบข้อที่ย่อนในกิจที่ทำ เป็นเหตุให้จิตแน่วแน่แล่นดังไปกับเรื่อง ที่พิจารณา ไม่วอกแวกและมีกำลัง

สรุปว่า อิทธิบาททั้ง ๔ อย่าง เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวพันกัน มาพร้อมกัน เช่น เกิดฉันทะ มีใจรักแล้วก็ทำให้พากเพียร เอาใจจดจ่อใฝ่ใจอยู่เสมอ พร้อมเปิดช่องให้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ที่แยกพิจารณาทีละข้อเพื่อถ้อยเอาภาวะที่เด่นและเป็นตัวนำ ในการพิจารณาสติปัญญา ๔ ก็เช่นเดียวกัน เมื่อพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ถ้าองค์ธรรมใดเด่นขึ้นมา เช่น เวทนาเด่นขึ้นมา ก็พิจารณาเวทนานั้นก่อน แล้วองค์ธรรมนั้น ๆ ก็จะเชื่อมถึงกันโดยธรรม ด้วยความมีใจรัก คือ ฉันทะ พากเพียรทำ คือ วิริยะ จิตฝักใฝ่ คือ จิตตะ ใช้ปัญญาสอบสวน คือ วิมังสา คอยเป็นองค์ธรรมกระตุ้นและสนับสนุนในการพิจารณา เมื่อนั้น การพิจารณาองค์ธรรมนั้นก็เกิดผลสำเร็จ

### ๓.๖.๔ อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ หมายถึง สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน หรือธรรมที่เป็นประธานในการทำหน้าที่นั้น ๆ อันได้แก่ หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและแสดงถึงความก้าวหน้าช้าหรือเร็วของผู้ประพฤติธรรม อันประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นหลักธรรมสำหรับการปฏิบัติ ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงขั้นสูงสุด ดังพระพุทธดำรัสว่า

“สัทธินทรีย์ เป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย เป็นผู้มิศรัทธา เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตว่า แม้เพราะเหตุนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ ทรงถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทรงเบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม นี้เรียกว่า สัทธินทรีย์”

“วิริยอินทรีย์ เป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อความถึงพร้อมแห่งกุศลธรรม มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรมทั้งหลายนี้เรียกว่า วิริยอินทรีย์”

“สติอินทรีย์ เป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย เป็นผู้มิสติ ประกอบด้วยสติเป็นเครื่องรักษาตัวอย่างยิ่งตามระลึกได้ซึ่งกิจที่กระทำและคำที่พูดแม่นยำได้ นี้เรียกว่า สตินทรีย์”

“สมาธิทริย เป็นโณน ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ กระทำซึ่งนิพพานให้เป็น อารมณฺ์ แล้วได้สมาธิ ได้เือกคคตาคิตนี้เรียกว่า สมาธิทริย”

“ปัญญินทริย เป็นโณน ภิกษุทั้งหลาย เป็นผู้มึปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเครื่องกำหนดความ เกิดความดับ อันประเสริฐ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ นี้เรียกว่า ปัญญินทริย”<sup>๕๑</sup>

สรุปว่า อินทริย ๕ ประการ เมื่อลงมือประพฤติปฏิบัติตาม ย่อมส่งผลเป็นปัจจัยต่อเนื่องกันไม่ ขาดสาย คือ เมื่อมีศรัทธาทำให้เกิดความเพียร เมื่อมีความเพียรจะทำให้สติมั่นคง เมื่อมีสติมั่นคง กำหนดอารมณ์อยู่ก็จะเกิดสมาธิ เมื่อมีสมาธิมั่นคงแล้ว ก็จะเกิดความเข้าใจและมองเห็นโทษของ อวิชชาและตัณหา และมองเห็นคุณค่าของธรรม อันปราศจากความมืดคืออวิชชาและตัณหา

เมื่ออินทริยบางอย่างมีกำลังมากไป หรือมีกำลังอ่อนไป ต้องปรับอินทริยให้เสมอกัน ไม่อย่างนั้นอินทริยอื่นเหล่านั้น ก็จะเสียกำลังความสามารถในการทำหน้าที่ เช่น ถ้าศรัทธาแรงไป วิริยะก็จะทำหน้าที่ยักจิดไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิดได้ สมาธิก็ไม่สามารถทำจิดให้ตั้งมั่นได้ ปัญญา ก็ไม่สามารถพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงได้ ต้องปรับศรัทธาให้ลดลง ด้วยใช้ปัญญาพิจารณา สภาวธรรม หรือพิจารณาโดยแยบคายที่จะไม่เพิ่มกำลังให้ศรัทธา เช่น ถ้าศรัทธามีกำลังกล้า ปัญญา มี กำลังอ่อน ก็จะเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่ควรเลื่อมใส ถ้าปัญญามีกำลังกล้าศรัทธามีกำลังอ่อน ก็จะเียงไปข้าง เป็นคนอวดดี เป็นต้น ส่วนสติท่านว่ายิ่งสติมีกำลังมากก็ยิ่งดี เพราะจะช่วยยงค์ธรรมข้ออื่น ๆ ได้ดี ยิ่งขึ้น ดังในพระพุทธพจน์ที่ว่า สติจำปรารภนาในที่ทั้งปวง และสติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง

### ๓.๖.๕ พละ ๕

พละ หมายถึง ปัญญาอันมีกำลังกล้าแข็งในการต่อสู้กิเลสที่เป็นข้าศึกของปัญญา มี ๕ ประการ คือ ๑.สัทธา ๒.วิริยะ ๓.สติ ๔.สมาธิ ๕.ปัญญา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

“ภิกษุเจริญพละ ๕ กระทำให้มากซึ่งพละ ๕ อย่างไม่ย่อมน้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่ นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสัทธาพละ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิวิธาคะ อาศัย นิโรธ น้อมไปในการสละ ย่อมเจริญวิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ อันอาศัยวิเวก อาศัย วิวิธาคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเจริญพละ ๕ กระทำให้มากซึ่งพละ ๕ อย่าง นี้แล ย่อมเป็นผู้น้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน”<sup>๕๒</sup>

“ภิกษุเจริญพละ ๕ กระทำให้มากซึ่งพละ ๕ อย่างไม่ย่อมน้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่ นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสัทธาพละ มีอันจำกัดราคาะเป็นที่สุด มีอัน จำกัดโทสะเป็นที่สุด มีอันจำกัดโมหะเป็นที่สุด ย่อมเจริญปัญญาพละมีอันจำกัดราคาะเป็นที่สุด มีอัน จำกัดโทสะเป็นที่สุด มีอันจำกัดโมหะเป็นที่สุด ภิกษุเจริญพละ ๕ การทำให้มากซึ่งพละ ๕ อย่างนี้แล ย่อมเป็นผู้น้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน”<sup>๕๓</sup>

ดังนั้น พอจะสรุปได้ว่า พละ ๕ เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อความรู้แจ้ง เพื่อการประหารกิเลส เป็นกำลังภายในที่ทำให้มีกำลังใจเข้มแข็งไม่อ่อนแอ ไม่ยอมให้ความไม่ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความ ประมาท ความโง่และความหลง ครอบงำย่ำยีจิตใจได้ ซึ่งมีอธิบาย ดังนี้

<sup>๕๑</sup> ส.มหา. ๓๑/๘๕๙-๘๖๓/๑๐-๑๑.

<sup>๕๒</sup> ส.มหา. ๓๑/๑๑๐๓/๑๑๖.

<sup>๕๓</sup> ส.มหา. ๓๑/๑๑๐๕/๑๑๖.

๑. สัทธาพละ คือ ความเชื่ออันมั่นคง มีกำลังต่อสู้ เอาชนะอารมณ์ของกิเลสตัณหาหรือความไม่แน่ใจสงสัยที่เกิดขึ้นมาเพื่อทำลายศรัทธา ความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ หรือในข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง และทำลายความเชื่อในสิ่งที่ไม่เป็นเหตุผลหรือทางปฏิบัติที่ผิด

๒. วิริยพละ คือ ความเพียรที่ทำการงานต่อต้านและทำลายกิเลส คือ นิเวศน์ที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ทำลายให้หมดไป

๓. สติพละ คือ สติที่ระลึกอยู่ในอารมณ์ของสติปัญญา ซึ่งมีกำลังต่อต้านมิให้หลงลืมไปจากอารมณ์ของสติปัญญา ถ้าเกิดหลงลืมขึ้นแล้วก็ทำลายให้หมดสิ้นไป คือ ไม่ยอมให้มีการปลั่งเปลวจากอารมณ์ของสติปัญญาได้เลย

๔. สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่นแห่งจิต โดยไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ของกิเลสต่าง ๆ มีนิเวศน์เป็นต้น

๕. ปัญญาพละ คือ ปัญญาที่ทำการงาน มิให้ความรู้ผิดหรือเห็นผิด อันเกิดจากอารมณ์ของตัณหาและทิฐิมิขึ้นได้ หรือเกิดขึ้นแล้วก็ทำลายให้หมดไป มีกำลังสามารถตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ถูกต้องเห็นถูก อันได้มาจากการเจริญสติปัญญา คือ ปัญญาพละนี้ มีอำนาจปฏิวัติตัณหาที่เคยปกครองจิตใจอยู่นั้น ให้หมดอำนาจลงหรือมิให้ตัณหาที่มีอำนาจเกิดขึ้น ฉุดลากจิตใจให้ตกไปในอารมณ์ของตัณหาได้ด้วยกำลังปัญญาที่แก่กล้าขึ้น

เมื่อพละ ๕ มีกำลังอย่างนี้ ย่อมสามารถก้าวหรือเจริญเลื่อนขึ้นมาจาก สติปัญญา ๔ สัมมปธาน ๔ อธิบาป ๔ และอินทรีย์ ๕ ตามลำดับ

สติในอินทรีย์ ๕ และสติในพละ ๕ เป็นตัวเชื่อมให้ศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิทำงานประสานกันได้อย่างสมดุล คือมีกำลังที่เกื้อหนุนกันพอดี ๆ เพื่อให้เกิดสติปัญญา ๔ ได้อย่างสมบูรณ์ เพราะสติในอินทรีย์เป็นสติที่มีความเป็นใหญ่ในการคุ้มครองจิต มิให้ตกไปในความหลงลืมจากอารมณ์ของสติปัญญาให้มีสติอยู่เสมอ ส่วนสติในพละ ๕ เป็นสติระลึกอยู่ในอารมณ์ของสติปัญญา ซึ่งมีกำลังต่อต้านมิให้หลงลืมไปจากอารมณ์ ถ้าเกิดขึ้นก็ทำลายให้หมดไป คือ ไม่ยอมให้มีการปลั่งเปลวจากอารมณ์ของสติปัญญาได้

### ๓.๖.๖ โภชณงค์ ๗

โภชณงค์ ๗ เป็นหลักธรรมที่สำคัญในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “อานาปานสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วชื่อว่าทำสติปัญญา ๔ ให้บริบูรณ์ และเมื่อทำสติปัญญา ๔ ให้บริบูรณ์ ก็เท่ากับว่าทำโภชณงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ และเมื่อทำโภชณงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ก็เท่ากับว่าทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์” โภชณงค์ ๗ ถือได้ว่าเป็นหลักธรรมที่ทำให้ปัญญาเข้าสู่แดนแห่งอริยมรรคทั้ง ๘ โดยพร้อมเพียงกัน และการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความพร้อมเพรียงแห่งโพธิปักขิยธรรม เพื่อความตรัสรู้ ซึ่งประกอบด้วย ๑. สติสัมโพชณงค์ ๒. ธัมมวิจยสัมโพชณงค์ ๓. วิริยสัมโพชณงค์ ๔. ปีติสัมโพชณงค์ ๕. ปัสสัทธิสัมโพชณงค์ ๖. สมาธิสัมโพชณงค์ ๗. อุเบกขาสัมโพชณงค์ ดังมีพระพุทธดำรัสว่า

๑. “สติสัมโพชณงค์ เป็นไฉน สติในธรรมภายใน มีอยู่ สติในธรรมภายนอก มีอยู่ สติในธรรมภายใน แม้ใด สติในธรรมภายใน แม้หนึ่ง ก็ชื่อว่า สติสัมโพชณงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อความ



ภายนอกแม้ นั้น ก็ชื่อว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อ นิพพาน”<sup>๖๐</sup>

สรุปได้ว่า โพชฌงค์ ๗ คือ หลักธรรมที่ทำให้ปัญญาเข้าสู่แดนแห่งอริยมรรคทั้ง ๘ โดยพร้อมเพรียงกัน และการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความพร้อมเพรียงแห่งโพธิปักขิยธรรม เพื่อความตรัสรู้ ซึ่งมีรายละเอียดแต่ละข้อ ดังนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์ คือ สติที่ได้พัฒนาขึ้นมาจากสติปัญญา เรื่อยมาจนมีกำลังแก่กล้ามากขึ้น จนเป็นสติสัมโพชฌงค์ ซึ่งเป็นที่หวังได้ว่าจะต้องเห็นแจ้งในอริยสัจธรรมทั้ง ๔ สามารถเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้ แต่สติที่เกิดขึ้นเป็นโพชฌงค์ได้นั้นต้องสมบูรณ์ด้วยธรรมเหล่านี้ คือ มีสติสัมปชัญญะในสติปัญญา เว้นการคบหาบุคคลผู้หลงลืมสติ และมีสติรู้อยู่ทุก ๆ อารมณ์ และอิริยาบถในสติปัญญา เป็นต้น

๒. ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ ปัญญาที่รู้รูปร่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่ได้มาจากการกำหนดอยู่ในสติปัญญา และสัมโพชฌงค์ ซึ่งพัฒนาหรือเลื่อนมาจากอิทธิบาท อินทรีย์ และผละตามลำดับ แต่ปัญญาที่จะเป็นัมมวิจยะได้นั้นต้องสมบูรณ์ด้วยธรรม ๘ ประการ เช่น การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็น ศรัทธากับปัญญาต้องเสมอกัน สมาธิกับวิริยะต้องเสมอกัน จึงจะเป็นไปได้ดี ถ้าหากศรัทธามีกำลัง แต่ปัญญาอ่อนกำลัง ก็จะเป็นความมกมายไป ถ้าปัญญามีกำลัง แต่ศรัทธาอ่อนกำลัง จะเป็นการต่อต้าน พาลเเกรไป แก้ไขยากคล้ายกับว่าไม่เห็นบุญไม่เห็นบาปเหมือนโรคที่อยู่รักษาไม่หาย

ถ้าสมาธิมีกำลัง แต่วิริยะอ่อนกำลัง เป็นเหตุให้เกียจคร้าน ถ้าวิริยะมีกำลังแต่สมาธิอ่อนกำลัง ก็เป็นเหตุให้ฟุ้งซ่าน เมื่อสมาธิกับวิริยะคือความเพียรเสมอกัน ความเกียจคร้านจะไม่เกิดขึ้น เมื่อวิริยะประกอบสมาธิเสมอกันแล้ว จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน ฉะนั้น สมาธิกับวิริยะต้องเสมอกัน จิตจะเป็นสมาธิอย่างแน่วแน่

ส่วนสติมีกำลัง ใช้ได้ทุกสถานในการทั้งปวง สติรักษาจิตมิให้เกิดความฟุ้งซ่าน จิตจะตั้งอยู่ในสมาธิด้วยอำนาจศรัทธา วิริยะและปัญญา เพราะเหตุนี้ สติจึงจำปรารภนาในที่ทั้งปวง เหมือนแกงทุกอย่างต้องไม่ขาดเกลือ เหมือนภารกิจทุกชนิดต้องการความสำเร็จ เว้นสติเสียแล้ว การเจริญจิตภาวนาก็ไม่สำเร็จ<sup>๖๑</sup>

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ คือ ความเพียรที่พัฒนาขึ้นมาจากวิริยะอิทธิบาท วิริยอินทรีย์ วิริยผละแล้วจนมาถึงวิริยสัมโพชฌงค์ และวิริยสัมโพชฌงค์จะสมบูรณ์ได้ ต้องพร้อมเพรียงด้วยธรรม ๑๑ ประการ ดังเช่น เห็นโทษในอบายก็ไม่ทอดทิ้งในการทำ ความเพียร เพื่อจะได้พ้นจากอบาย รู้ในอานิสงส์ของความเพียรยอมเป็นเหตุให้สมความปรารถนาจะพ้นไปจากทุกข์ มีความแน่ใจว่า สติปัญญา ๔ เป็นทางเดียวเท่านั้นที่พระอริยเจ้าทั้งหลายแม้ในอดีตที่ล่วงมาแล้ว แม้ในอนาคตและในปัจจุบันก็กำลังเดินอยู่ด้วยทางนี้ เป็นต้น

<sup>๖๐</sup> อภ.วิ. ๗๘/๕๕๑/๒๐๔-๒๐๕.

<sup>๖๑</sup> พระมหาจำลอง อชิต. การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวมหาสติปัญญาสูตร (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๕), หน้า ๒๒๘.

๔. ปิตีสัมโพชฌงค์ คือ ความอิมใจ อันเป็นไปในอารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งสมบูรณ์ด้วยธรรม ๑๑ ประการ เช่น ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ คุณของศีล คุณของนิพพาน เป็นต้น

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ จิตที่สงบประณีตมาก ซึ่งเป็นไปกับอารมณ์ในไตรลักษณ์ โดยอาศัยธรรม ๗ ประการ เช่น ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะอยู่ทุกอารมณ์และอิริยาบถ สماعคมกับผู้ที่มีกาย วาจา ใจ สงบไม่ฟุ้งซ่าน บริโภคอาหารที่ประณีตอันควร เป็นต้น

๖. สมานีสัมโพชฌงค์ คือ สมานีที่สมควรด้วยธรรม ๑๑ ประการ ดังเช่น เข้าใจยกจิตให้ปัญญา วิริยะ และปิติ มีกำลัง การเจริญศรัทธาและปัญญาให้เสมอกัน มีสติสัมปชัญญะ รู้สึกอยู่ในอารมณ์ และอิริยาบถเสมอ ๆ เป็นต้น

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ ความวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดี ยินร้าย ในอารมณ์ที่ประสบในเวลาเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งต้องสมบูรณ์ด้วยธรรม ๕ ประการ ดังเช่น การวางตนเป็นกลางในสัตว์และสังขาร คือ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม เป็นต้น และ รู้ในสภาวะแห่งปรมาตถธรรม ว่าไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน มีแต่รูปกับนามหรือกายกับจิต ความเป็นกลางในสังขารคือ ทุกอย่างไม่มีเจ้าของ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา และทุกอย่างเป็นของชั่วคราว ไม่ยั่งยืน อยู่ได้ไม่นานก็เปลี่ยนไป มีสติสัมปชัญญะ รู้สึกอยู่ในอารมณ์ และอิริยาบถเสมอ ๆ เป็นต้น

ดังนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ถือได้ว่า เป็นองค์ธรรมที่สำคัญและเป็นประธานของโพชฌงค์ทั้งปวง ข้อสำคัญ อารมณ์ของโพชฌงค์ต้องได้มาจากสติปัฏฐาน ๔ เพราะเป็นธรรมที่เป็นเครื่องให้ตรัสรู้เมื่อกำลังและการทำงานของปัญญาแก่กล้าขึ้น ก็พัฒนาขึ้นไปตามขั้นของภูมิธรรมนั้น ๆ

เมื่อได้เจริญธรรมในโพชฌงค์ให้สมบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็จะก้าวเข้าสู่แดนอริยมรรคทั้ง ๘ โดยมรรคสมัยคู่พร้อมเพรียงกัน ฉะนั้น การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความพร้อมเพรียงของโพธิปักขิยธรรม จะต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีทางเดียวเท่านั้นที่จะมีนิพพานเป็นอารมณ์ได้

### ๓.๖.๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ทางสายกลาง หรือข้อปฏิบัติที่เป็นกลาง เพื่อขัดเกลากิเลสที่เป็นไปทางกายและวาจา เรียกว่า ศีล ที่เป็นไปกับการสำรวมจิตโดยที่ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่ชั่วร้าย เป็นจิตที่มั่นคงแน่นอน เรียกว่า สมานี และที่เป็นไปกับการพิจารณาเหตุและผล คือ รอบรู้ในกองสังขารให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เรียกว่า ปัญญา ด้วยการปฏิบัติตามศีล สมานี และปัญญา เรียกว่า ข้อปฏิบัติตามไตรสิกขา หรือการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่จะดำเนินไปให้ถึงนิพพาน คือ ธรรมที่ดับทุกข์ได้จริงและมีทางเดียวเท่านั้น โดยเริ่มต้นจากสติปัฏฐาน ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ เรียกว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” หมายถึง ข้อปฏิบัติที่จะทำให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้จริง มี ๘ ประการ คือ ๑. สัมมาทิฏฐิ ๒. สัมมาสังกัปป ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมากัมมันโต ๕. สัมมาอาชีโว ๖. สัมมาวาจาโม ๗. สัมมาสติ และ ๗. สัมมาสมาธิ<sup>๖๒</sup>

๑. สัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาความเห็นถูกในเหตุผลของสภาวะธรรมตามความเป็นจริงที่ได้จากการกำหนดอารมณ์ใน “สติปัฏฐาน ๔ สัมมาทิฏฐิ” นี้ ถ้าเป็นโลกีย์ก็มีขั้น ๕ หรือรูป-นาม

<sup>๖๒</sup> อภ.วิ. ๗๘/๕๖๙/๒๓๑.

เป็นอารมณ์ ถ้าเป็นโลกุตตระก็มีนิพพานเป็นอารมณ์ (ปัญญาที่เห็นถูกในที่นี้ ได้แก่เห็น อริยสัจ ๔) ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) เป็นการเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ โดยกิจ ๔ ดังนี้ คือ

- เห็นแจ้งใน ทุกขสัจจะ โดย ปริญากิจ (การกำหนดรู้ทุกข์)
- เห็นแจ้งใน สมุทยสัจจะ โดย ปหานกิจ (การละสมุทัย)
- เห็นแจ้งใน นิโรธสัจจะ โดย สัจฉิกรณกิจ (การรู้แจ้งนิโรธ)
- เห็นแจ้งใน มัคคสัจจะ โดย ภาวนากิจ (การเจริญมรรค)

๒. สัมมาสังกัปป คือ ความดำริชอบในการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ที่ไม่เนื่องด้วยความยินดีใน กาม (อภิขณา) และไม่ตรึกในอารมณ์ที่คิดพยาบาทปองร้าย หรือเบียดเบียนผู้อื่น และ ตนเองให้เดือดร้อน (โทสะ)
๓. สัมมาวาจา คือ การเว้นจากวจีทุจริต ๔ คือ พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ
๔. สัมมากัมมันโต คือ การเว้นจากทุจริตทางกาย ๓ เช่น การฆ่าสัตว์ เป็นต้น สัมมากัมมันโต นี้ มีหน้าที่ชำระกิเลสทางกาย
๕. สัมมาอาชีโว คือ การเลี้ยงชีพชอบ คือ เว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด
๖. สัมมาวาจาโม คือ การทำความเพียรในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ความเพียร พยายามในอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่การเจริญสติปัฏฐานดำเนินไปตามสัมมัตตปธาน ๔ และการงดเว้นจากกายทุจริต ๓ ที่เกี่ยวข้องกับอาชีวะ
๗. สัมมาสติ คือ การระลึกรู้อยู่ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้สามารถประคับประคองจิตให้อยู่เป็นปกติ คือ ผ่องใสอยู่ได้ เพื่อให้ไม่มีอะไรมาชัก จูงให้หลงติด ไม่มีสิ่งเผลอนให้ร้อนวุ่นวาย เป็นผู้อยู่ในโลกแต่เพียงร่างกาย ส่วนใจอยู่เหนือ โลก
๘. สัมมาสมาธิ คือ สมาธิที่มีกำลังตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เห็นทุกสิ่งตาม ความเป็นจริงได้ คือ เห็นทุกขว่าเป็นทุกข เห็นสิ่งไม่งามว่าไม่งาม เมื่อเห็นตามความเป็น จริง ทำให้หายหลง หายเมา หายยึดมั่นถือมั่น ความเกิด แก่ เจ็บและตายก็ดับไป ความ ระหกระเหินในสังสารวัฏก็สิ้นสุดลง

สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ ข้อที่ ๑ เป็นเป้าหมายที่ให้คุณประโยชน์มาก เอื้ออำนวยใน การปฏิบัติธรรมทุก ๆ ข้อ เพราะถ้าปราศจากปัญญาเสียแล้ว การปฏิบัติธรรมไม่สามารถจะสำเร็จได้ ด้วยเหตุนี้ ปัญญาจึงมาในอันดับหนึ่ง เป็นเสมือนเข็มทิศชี้ทางเดินหรือทิศทางมิให้หลงทาง ทำให้บรรลุ ถึงเป้าหมายได้แน่นอน

ปัญญาอันเห็นชอบ ความดำริชอบ สงเคราะห์เข้าในปัญญาศึกษา วาจาชอบ ทำการงานชอบ การเลี้ยงชีพชอบ สงเคราะห์เข้าในศีลศึกษา ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ การตั้งใจชอบ สงเคราะห์เข้าในจิตตศึกษา การปฏิบัติตามศีล สมาธิ ปัญญา ชื่อว่า ประพฤติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นทางสายกลาง เปรียบด้วยรูปธรรมแล้วเหมือนกับถนนสายใหญ่ที่ประกอบด้วยช่องทางถึง ๘ ช่อง หรือเหมือนเชือกเส้นใหญ่ที่ประกอบด้วยเกลียวถึง ๘ เกลียว หรือว่าแกงถ้วยเดียวมีเครื่อง ประกอบถึง ๘ อย่าง

อริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อเจริญได้สมบูรณ์ถึงที่ ก็จะถึงขณะหนึ่งขององค์มรรคทั้งหมดร่วมกันทำ หน้าที่ให้เกิดญาณอันแรงกล้าสว่างขึ้นมาหยั่งเห็นธรรม และกำจัดกวาดล้างกิเลสที่หุ้มห่อบีบคั้นจิต

ออกไป อากาโรที่องค์ธรรมทั้งหลายทำหน้าที่พร้อมกันในขณะจิตเดียวยังผลที่ต้องการให้สำเร็จนี้ ท่านเรียกว่า ธรรมสามัคคี และธรรมสามัคคี ก็คือโพธิ อันได้แก่ความตรัสรู้

### ๓.๖.๘ สรูปหลักธรรมที่พัฒนาสติ

หลักธรรมที่พัฒนาสติ เป็นหลักธรรมที่เปิดทางสนับสนุนและให้โอกาสแก่หลักธรรมทั้งหลาย ได้ทำงานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งได้นำหลักโพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ ประกอบด้วยสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางดำเนินไปให้ถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต เป็นทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงความดับทุกข์ สู่การบรรลุ มรรคผลนิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่าทางอันนำออกจากทุกข์ไม่มีทางอื่น นอกจากโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อันมีสติปัฏฐานเป็นมรรคเบื้องต้น สติในสติปัฏฐานนั้นส่งเสริมให้รู้จักการตั้งสติไว้ที่ฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม กายในกาย ได้แก่ ส่วนย่อยในส่วนใหญ่ หมายถึงการตามดู กายแต่ละส่วน ๆ ในกายที่เป็นส่วนรวมแล้วแยกออกไปดูทีละอย่าง จนพิจารณามองเห็นว่า กายทั้งหมดนั้นไม่มีอะไร เพียงแต่เป็นที่รวมของส่วนประกอบย่อยเท่านั้น ส่วนเวทนา จิต และธรรม ก็พิจารณาทำนองเดียวกัน ดังคำว่า “สติของเธอที่ตั้งอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ เป็นแต่เพียงสักว่า เป็นที่รู้ เป็นแต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลก” นี้ทำให้เห็นหน้าที่ของสติปัฏฐาน ๔ ปรากฏขึ้นชัดเจนว่า สติจะทำหน้าที่ระลึกต่อสิ่งต่าง ๆ ในฐานะเป็นเพียงเรื่องของความรู้ เพียงอาศัยเป็นที่ตั้งของการระลึก ไม่เป็นไปตามอำนาจของกิเลสทั้งในส่วนที่เป็นความทะยานอยากและความเห็นผิด และไม่ยึดติดถือมั่นต่อสิ่งที่รับรู้หรือพิจารณาอยู่นั้น

จากนั้นก็ใช้ความเพียรในสัมมัปปธาน ๔ ในการรักษาสติไว้เพื่อเพียรระลอกศุลเก่า เพียรไม่ทำ อุกุศลใหม่ เพียรทำกุศลใหม่ และเพียรเพิ่มกุศลเก่าทุกขณะที่เจริญสติระลึกถึงสภาวะปัจจุบัน ตลอดเวลาอย่างนี้แล้ว ย่อมมีใจเข้มแข็งอดทน มั่นคงไม่หวั่นไหว มีความก้าวหน้าไม่คิดถอยหลัง เมื่อพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ถ้าองค์ธรรมใดเด่นขึ้นมาก็พิจารณาองค์ธรรมนั้นก่อน เช่น เวทนาเด่นขึ้นมาก็พิจารณาเวทนามาก่อน แล้วองค์ธรรมนั้น ๆ ก็จะเชื่อมถึงกันโดยธรรม ด้วยความมีใจรัก คือ ฉันทะ ความพอใจคอยประคองจิต พากเพียรทำ คือ วิริยะ จิตฝึกฝน คือ จิตตะ ใช้ปัญญาพิจารณา สอบสวน คือ วิมังสา คอยเป็นองค์ธรรมกระตุ้นสนับสนุนในการพิจารณาให้เกิดผลสำเร็จ

จากนั้นก็พัฒนาอินทรีย์ ๕ คือสภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน โดยมีสติเป็นเครื่องประคองและกระตุ้นต่อองค์ธรรมที่ส่งผลเป็นปัจจัยต่อกันไม่ขาดสาย คือ เมื่อมีศรัทธาทำให้เกิดความเพียร เมื่อมีความเพียรทำให้เกิดสติ เมื่อมีสติสามารถกำหนดอารมณ์อยู่ก็จะเกิดสมาธิ แล้วยกมาพิจารณา ก็เกิดความเข้าใจและมองเห็นโทษ เห็นคุณค่าของธรรมให้มีพลัง

ต่อจากนั้นนำพละ ๕ คือ ปัญญาอันมีกำลังกล้าแข็งในการต่อสู้กับกิเลส เพื่อความรู้แจ้ง เพื่อประหารกิเลส เป็นกำลังภายในที่ทำให้มีกำลังใจเข้มแข็งไม่อ่อนแอ ไม่ยอมให้ความไม่มีศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความโง่และความหลงเข้าครอบงำอำยิจิตใจได้ มาเสริมให้สติมีกำลังในการพัฒนายิ่งขึ้น ซึ่งสติในอินทรีย์ ๕ และสติในพละ ๕ เป็นตัวเชื่อมให้ศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิทำงานประสานกันได้อย่างมีกำลังที่เกื้อหนุนกันพอดี เพื่อให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ ได้อย่างสมบูรณ์ เพราะสติในอินทรีย์ ๕ เป็นสติที่มีความเป็นใหญ่ในการคุ้มครอง ไม่ให้ตกไปในความหลงลืม ส่วนสติในพละ ๕ เป็นสติระลึกถึงในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ซึ่งมีกำลังต่อต้านมิให้หลงลืมไปจากอารมณ์



เมื่อสติมีกำลังกล้าแข็งและมีกำลังระลึกได้อย่างตั้งมั่นแล้ว โภชณงค์ ๗ ก็จะเข้ามาดำเนินการเจริญธรรมในโภชณงค์แต่ละองค์ให้สมบูรณ์เต็มที่แล้ว ย่อมเกิดขึ้นจนเป็นสมาธิและมีกำลังขึ้นตามลำดับ ซึ่งจะทำหน้าที่สนับสนุนพัฒนาปัญญาเป็นญาณทัศนะในองค์แห่งการตรัสรู้ คือสัมโพชณงค์ สติจึงมีกำลังมากขึ้นและแนบชิดประคององค์ธรรมให้ก้าวเข้าสู่แดนอรियมรรคมีองค์ ๘ โดยเป็นมรรคสามัคคีพร้อมเพียงกัน ตามกระบวนการแห่งโพธิปักขิยธรรม ที่จะนำไปสู่การพัฒนาสติอย่างสมบูรณ์ที่สุดต่อไป ธรรมทั้ง ๓๗ ประการ จึงอาศัยสติเป็นเครื่องดำรงอยู่และดำเนินไปอย่างนี้และพัฒนาสติให้ มีกำลังขึ้นตามลำดับ จนก้าวเข้าไปสู่การพัฒนาให้สูงขึ้นจนบรรลุธรรม

### ๓.๖.๙ โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ คือ การทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ตรงกับความจริงของสภาวะธรรม ซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นเหตุผลกันและมีความเข้าใจในสภาวะธรรม โยนิโสมนสิการ เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นอาหารของปัญญา เป็นธรรมที่ช่วยให้ “โยคาวจร” ทำงานได้โดยถูกต้อง และช่วยไม่ให้กิเลสเข้าอาศัยในการปฏิบัติ ในระหว่างที่ใช้อารมณ์กรรมฐานนั้น ต้องมีโยนิโสมนสิการให้ถูกต้อง เช่น นั่งอยู่ พอนั่งแล้วสักครู่ ก็เมื่อยไม่สบาย ก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ แต่ต้องมีโยนิโสมนสิการว่า ใครเมื่อย เมื่อโยนิโสมนสิการว่า รูปนั่งเมื่อยเกิดทุกข์แล้วก็จะไม่ใช่เราเป็นทุกข์

โยนิโสมนสิการ เป็น จินตามยปัญญา ซึ่งเป็นตัวนำให้สติสัมปชัญญะดำเนินไปในการทำงานของวิปัสสนาโดยถูกต้อง สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่สูงก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อน คือ แสงเงินแสงทอง สิ่งที่เป็นเบื้องต้นเป็นนิมิตมาก่อน เพื่อความเกิดแห่งอรियมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ของภิกษุ คือ ความถึงพร้อมแห่งการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ฉะนั้นเหมือนกัน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันภิกษุผู้ถึงพร้อมแห่งความกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอรियมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ จักกระทำให้มาก ซึ่งอรियมรรคประกอบด้วยองค์ ๘”<sup>๖๓</sup>

เมื่อโยนิโสมนสิการ เป็นตัวนำให้สติสัมปชัญญะเจริญในอรियมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ อย่างนี้แล้ว พระพุทธองค์ทรงตรัสวิธีการเจริญอรियมรรคแต่ละองค์เพื่อกำจัดราคะ โทสะ และโมหะดังนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ย่อมเจริญอรियมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ย่อมกระทำให้มากซึ่งอรियมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสัมมาทิฐิ มีอันกำจัดราคะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโมหะเป็นที่สุด ฯลฯ ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ มีอันกำจัดราคะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโมหะเป็นที่สุด ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ย่อมเจริญอรियมรรค ประกอบด้วยองค์ ๘ ย่อมกระทำให้มากซึ่งอรियมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ อย่างนี้”<sup>๖๔</sup>

<sup>๖๓</sup> ส.มหา. ๓๐/๑๔๕/๗๖.

<sup>๖๔</sup> ส.มหา. ๓๐/๑๔๖/๗๖.

ดังนั้น วิธีคิดโดยแยกคาย ที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ทั้งหมดมี ๑๐ วิธี สามารถสรุปลงได้เป็น ๒ วิธี คือ ๑. โยนิโสมนสิการแบบปลูกปัญญา มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ เน้นที่การจัดอวิชชา เป็นฝ่ายวิปัสสนา มีลักษณะเป็นการส่องสว่างทำลายความมืด หรือชำระล้างสิ่งสกปรก ให้ผลไม่จำกัด กาลหรือเด็ดขาด นำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฐิ ๒. โยนิโสมนสิการแบบสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลูกเร้า กุศลธรรมอื่น ๆ เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมถะ มีลักษณะเป็นการเสริมสร้างพลังหรือ ปริมาณฝ่ายดีขึ้นมาดกดขี่หรือบังฝ่ายชั่วไว้ ให้ผลขึ้นกับกาล ชั่วคราว หรือเป็นเครื่องตระเตรียม หนุนเสริมความพร้อมและสร้างนิสัย นำไปสู่โลกียสัมมาทิฐิ

เมื่อกล่าวถึงสติที่เชื่อมโยงกับหลักธรรมแล้ว สติจึงเป็นองค์ธรรมที่สำคัญและมีอุปการะมาก จำเป็นต้องใช้ในกิจทั้งปวง แต่มีปัญหาว่า ทำอย่างไรจะให้สติเกิดขึ้นทันเวลาที่ต้องใช้ และเมื่อเกิดขึ้น แล้ว ทำอย่างไรจะให้คงอยู่ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ไม่หลุดลอยขาดหายไปเสีย ในเรื่องนี้ ทางธรรมแสดง หลักไว้ว่า โยนิโสมนสิการ เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสติ ช่วยให้สติที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น ช่วยให้สติที่เกิดขึ้น แล้วเกิดต่อเนื่องไปอีก คนที่มีความคิดเป็นระเบียบ ความคิดแล่นเรื่อย ได้เรื่องได้ราว เดินเป็นแถวเป็น แนว ย่อมคุมเอาสติไว้ใช้ได้เรื่อย แต่คนที่คิดอะไรไม่เป็น หรือในเวลาที่ความคิดไม่เดิน ไม่มีจุด ไม่มี หลัก สติก็จะพลัดหายอยู่เรื่อยรักษาไว้ไม่อยู่ เพราะตามสภาวะแท้จริง เราจะไปรักษา ไปกักไปกดตั้ง เอาสติไว้ ย่อมไม่เป็นการถูกต้องและทำไม่ได้ ที่ถูกต้องคือต้องหล่อเลี้ยงมันไว้ หมายความว่า สร้าง ปัจจัยให้มันอยู่ เมื่อมีปัจจัยให้มันเกิด มันก็เกิด เป็นเรื่องของกระบวนการธรรม เป็นไปตามธรรมดาแห่ง เหตุปัจจัย<sup>๖๕</sup>

เมื่อสติระลึกลึถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำและเอาจิตกำกับสิ่งนั้นไว้แล้ว โยนิโสมนสิการก็จับ สิ่งนั้นหมุนหันเอียงตะแคง เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งให้ปัญญาพิจารณาจัดการ ซึ่งเป็นการกำหนดจุด แง่มุมท่าทางและทิศทางให้แก่การทำงานของปัญญา แล้วปัญญาก็ทำงานจัดการไปตามแง่มุมด้านข้าง และทิศทางนั้น ๆ ถ้าโยนิโสมนสิการจัดทำท่าทางให้เหมาะสมดี ปัญญาที่ทำงานได้ผล อุปมาเหมือน คนพายเรือเก็บดอกไม้ใบผักในแม่น้ำที่ไหลมีคลื่น เอาอะไรผูกหรือยึดเหนี่ยวตรึงเรือให้หยุดอยู่กับที่ จ่อตรงกับตำแหน่งของดอกไม้หรือใบผักนั้นดีแล้ว มือหนึ่งจับกิ่งก้านกอหรือกระจุกพีชนั้น รวบขึ้นไป รั้งออกมา หรือพลิกตะแคง โกงหรืออย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จกิจได้ตามความประสงค์ สติเปรียบ เหมือนเครื่องยึดตรึงเรือและคนให้อยู่ตรงที่กับต้นไม้ เรือหรือคนที่หยุดอยู่ตรงที่เปรียบเหมือนจิต มือที่ จับกิ่งก้านต้นไม้ให้อยู่ในอาการที่จะทำงานได้เหมาะเปรียบเหมือนโยนิโสมนสิการ อีกมือหนึ่งที่เอามือ หรือเครื่องมืออื่นทำงานเกี่ยวตัด เปรียบได้กับปัญญา โยนิโสมนสิการหมายคลุมถึงปัญญา คือ มนสิการด้วยปัญญา อนึ่ง เมื่อโยนิโสมนสิการกำลังทำงานอยู่ สติก็จะยังอยู่ด้วยไม่หลงลอยหลุดไป ดังนั้น สติกับโยนิโสมนสิการจึงเกื้อกูลแก่กันและกันในวิปัสสนา

### ๓.๗ บทบาทและหน้าที่ของสติ

สติมีบทบาทและหน้าที่ที่สำคัญสามารถส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรม การกระทำ หรือความ นึกคิดต่อผู้อื่นทั้งแง่บวกและแง่ลบ ถ้ากระทำโดยขาดสติ ก็อาจส่งผลกระทบด้านลบได้ ในทางตรงกัน

<sup>๖๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, อ่างแล้ว, หน้า ๖๗๔.

ข้ามถ้ากระทำด้วยสติ ไตร่ตรองแล้วคิดแล้ว ก็ส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่ต้อออกไป สำหรับบทบาทและหน้าที่ของสติที่กำหนดในงานวิจัยไว้ ดังนี้

**๓.๗.๑. สติเป็นเครื่องระมัดระวัง** ได้ตามพุทธปรัชญาว่า สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่อชิตมาณพว่า “สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก เรากล่าวว่าเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย กระแสเหล่านั้นอันบัณฑิตจะปิดกันได้ด้วยปัญญา”<sup>๖๖</sup> สติ เตสํ นิवारณํ สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น คือ สติอันประกอบด้วยวิปัสสนา แสวงหาทางดำเนินแห่งธรรมอันเป็นกุศลทั้งหลาย เป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น ชื่อว่า เรากล่าวสติว่า เป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย (โสตานํ สํวรํ พุริ) อธิบายว่า เรากล่าวว่า สตินั้นแลเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย ชื่อว่า กระแสเหล่านั้นอันบัณฑิตปิดกันได้ด้วยปัญญา (ปัญญาเยเต ปิถียเร) คือ กระแสเหล่านั้น อันบัณฑิตย่อมปิดกันได้ด้วยมรรคปัญญา อันสำเร็จด้วยการแทงตลอด ถึงความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น ในธรรมทั้งหลายมีรูปเป็นต้นโดยประการทั้งปวง”<sup>๖๗</sup>

ดังมีพระพุทธพจน์ที่สติทำหน้าที่เป็นเครื่องระมัดระวัง ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เรื่องอาทิตตปริยายสูตร ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอาทิตตปริยายและธรรมปริยายแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อาทิตตปริยายและธรรมปริยายเป็นฉน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลแห่งจักขุนทรีย์ด้วยหลาวเหล็กอันร้อนไฟติดลูกโพลงแล้ว ยังดีกว่า การถือนิมิตโดยอนุพยัญชนะในรูป อันจักชิวินญาณพึงรู้แจ้ง จะดีอะไร วิญญาณอันตระการด้วยความยินดีในนิมิต หรือตระการด้วยความยินดีในอนุพยัญชนะ เมื่อตั้งอยู่ก็พึงตั้งอยู่ได้ ถ้าบุคคลพึงทำกาลกิริยาเสียในสมัยนั้นแล้วไซ้ร้ ข้อที่บุคคลจะพึงเข้าถึงคติ ๒ อย่าง คือ นรกหรือกำเนิดสัตว์เดิยรณอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เป็นฐานะที่จะมีได้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราเห็นโทษอันนี้ จึงกล่าวอย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลเกี่ยวโสตินทรีย์ด้วยขอเหล็กอันคมไฟติดลูกโพลงแล้ว ยังดีกว่า การถือนิมิตโดยอนุพยัญชนะในเสียง อันโสตวิญาณพึงรู้แจ้ง จะดีอะไร วิญญาณอันตระการด้วยความยินดีในนิมิต หรือตระการด้วยความยินดีในอนุพยัญชนะ เมื่อตั้งอยู่ก็พึงตั้งอยู่ได้ ถ้าบุคคลพึงทำกาลกิริยาเสียในสมัยนั้นแล้วไซ้ร้ ข้อที่บุคคลจะพึงเข้าถึงคติ ๒ อย่าง คือ นรกหรือกำเนิดสัตว์เดิยรณอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เป็นฐานะที่จะมีได้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราเห็นโทษอันนี้ จึงกล่าวอย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลคว้านขานินทรีย์ด้วยมีดตัดเล็บอันคมไฟติดลูกโพลงแล้ว ยังดีกว่า การถือนิมิตโดยอนุพยัญชนะในกลิ่น อันขานวิญาณพึงรู้แจ้ง จะดีอะไร วิญญาณอันตระการด้วยความยินดีในนิมิต หรือตระการด้วยความยินดีในอนุพยัญชนะ เมื่อตั้งอยู่ก็พึงตั้งอยู่ได้ ถ้าบุคคลพึงทำกาลกิริยาเสีย

<sup>๖๖</sup> พุ.สุ. ๔๗/๔๐๕/๗๓๐.

<sup>๖๗</sup> พุ.สุ.อ. ๔๗/๗๓๒.

ในสมัยนั้นแล้วไซ้ ข้อที่บุคคลจะพึงเข้าถึงคติ ๒ อย่าง คือ นรกหรือกำเนิดสัตว์เดี๋ยรรณอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เป็นฐานะที่จะมีได้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราเห็นโทษอันนี้ จึงกล่าวอย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลเฉือนชีวิตินทรีย์ด้วยมีดโกนอันคมไฟติดลูกโปลงแล้ว ยังดีกว่า การถือนิมิตโดยอนุพยัญชนะในรส อันชีวหาวิญญาณพึงรู้แจ้งจะดีอะไร วิญญาณอันตะการณด้วยความยินดีในนิมิต หรือตะการณด้วยความยินดีในอนุพยัญชนะ เมื่อตั้งอยู่ก็พึงตั้งอยู่ได้ ถ้าบุคคลพึงทำกาลกิริยาเสียในสมัยนั้นแล้วไซ้ บุคคลจะพึงเข้าถึงคติ ๒ อย่าง คือ นรกหรือกำเนิดสัตว์เดี๋ยรรณอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เป็นฐานะที่จะมีได้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราเห็นโทษอันนี้ จึงกล่าวอย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลแทงกายินทรีย์ด้วยหอกอันคมไฟติดลูกโปลงแล้ว ยังดีกว่า การถือนิมิตโดยอนุพยัญชนะในโณฐัพพะ อันกายวิญญาณพึงรู้แจ้งจะดีอะไร วิญญาณอันตะการณด้วยความยินดีในนิมิต หรือตะการณด้วยความยินดีในอนุพยัญชนะ เมื่อตั้งอยู่ก็พึงตั้งอยู่ได้ ถ้าบุคคลพึงทำกาลกิริยาเสียในสมัยนั้นแล้วไซ้ ข้อที่บุคคลจะพึงเข้าถึงคติ ๒ อย่าง คือ นรกหรือกำเนิดสัตว์เดี๋ยรรณอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เป็นฐานะที่จะมีได้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราเห็นโทษอันนี้ จึงกล่าวอย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความหลับยังดีกว่า แต่เรากล่าวความหลับว่าเป็นหมันไร้ผล เป็นความมมงาย ของคนที่เป็นอยู่ ตนุลอำนาจของวิตกเช่นใดแล้ว พึงทำลายหมู่ให้แตกกันได้ ก็ไม่ควรตรึกถึงวิตกเช่นนั้นเลย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราเห็นความเป็นหมันอันนี้แล้วว่าเป็นอาทินพของคนที่เป็นอยู่ จึงกล่าวอย่างนี้<sup>๖๘</sup>

สรุปความว่า บทบาทและหน้าที่ของสติที่เป็นเครื่องระมัดระวัง ว่า เมื่อจะทำการสิ่งใดใช้สติเป็นเครื่องเตือนใจให้ระมัดระวังในการจะคิดจะทำจะพูดก่อนเสมอโดยพิจารณาให้เห็นคุณและโทษก่อนทำอย่างแจ่มแจ้ง จนแยกแยะออกได้ชัดเจนว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อนำหลักสติดังกล่าวมาประพฤติปฏิบัติตาม ย่อมจะเกิดผลทำให้การดำเนินชีวิตไม่เป็นไปตามอำนาจของกิเลส มีสติคอยเป็นเครื่องระมัดระวังไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ย่อมส่งผลให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าต่อไป

**๓.๗.๒. สติเป็นเครื่องยับยั้ง** ได้ตามพุทธปรัชญาว่า สติเป็นเครื่องรักษาตน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายในทุติยพลสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีสติ คือประกอบด้วยสติเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ย่อมระลึกรู้ถึงแม้สิ่งที่ทำที่พูดไว้นาน ๆ ได้นี้เรียกว่า สติพละ” ฯลฯ “ภิกษุทั้งหลาย พละ ๗ ประการนี้แล สัทธาพละ วิริยพละ หิริพละ โอตตปปพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละเป็นที่ ๗ ภิกษุผู้มีพละด้วยพละ ๗ ประการนี้ เป็นบัณฑิต ย่อมอยู่เป็นสุข

<sup>๖๘</sup> ส.สพ. ๒๘/๓๐๓/๓๕๒-๓๕๔.

พึงเลือกเฟ้นธรรมโดยแยกกาย ย่อมเห็นอรรถแห่งธรรมชัดด้วยปัญญา ความหลุดพ้นแห่งจิต (จริมกจิต) คือความดับของภิกษุณั้ย่อมมีได้ เหมือนความดับแห่งประทีป ฉะนั้น”<sup>๖๙</sup>

ผู้มีสติย่อมเจริญทุกเมื่อ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ที่เจดีย์ ชื่อมริมาหกะ อันเป็นที่ครอบครองของยักษ ชื่อ มณิกัททะ ในแคว้นมคธ ครั้งนั้นแล ยักษ ชื่อ มณิกัททะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วได้กล่าวคาถานี้ว่า

“ความเจริญย่อมมีแก่คนมีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้ความสุข  
ความดีย่อมมีแก่คนมีสติเป็นนิตย์ และคนมีสติย่อมหลุดพ้นจากเวร”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“ความเจริญย่อมมีแก่คนมีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้ความสุข  
ความดีย่อมมีแก่คนมีสติเป็นนิตย์ แต่คนมีสติยังไม่หลุดพ้นจากเวร”<sup>๗๐</sup>

ในพระอรรถกถาได้อธิบายความเพิ่มเติม ว่า เมื่ออินทรี ๕ มีศรัทธาเป็นต้นตั้งอยู่ นิวรรณ์ ๕ ก็ชื่อว่าหลับ เพราะเหตุไร เพราะว่าบุคคลผู้พร้อมด้วยนิวรรณ์ ๕ นั้นนั่งก็ตี ยืนก็ตี แมนอนจนอรุณขึ้นก็ตี ในที่ใดที่หนึ่ง ย่อมเป็นผู้ชื่อว่าหลับแล้ว เพราะความประมาท คือเพราะความเป็นผู้พร้อมด้วยยอกุศล เมื่อนิวรรณ์ ๕ นี้หลับแล้วอย่างนี้ อินทรี ๕ จึงชื่อว่า ตื่นอยู่ เพราะเหตุไร เพราะว่าบุคคลผู้พร้อมด้วยอินทรี ๕ มีศรัทธา เป็นต้นนั้น แมนอนหลับในที่ใดที่หนึ่ง ก็ชื่อว่าเป็นผู้ตื่นอยู่ เพราะความไม่ประมาท คือเพราะเป็นผู้พร้อมด้วยยอกุศล บุคคลย่อมถือเอา ย่อมถือมั่นซึ่งจตุลี คือ กิเลสด้วยนิวรรณ์ ๕<sup>๗๑</sup>

ข้อความนี้ชี้ให้เห็นว่า ถ้าบุคคลเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ทำให้ไม่เกิดนิวรรณ์ ๕ เพราะไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ก็จะมีสติเป็นตัวรู้อยู่ตลอดเวลาทำให้ไม่เกิดความประมาทในการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้มีพุทธพจน์ที่กล่าวถึงบทบาทของสติเพื่อให้ความระมัดระวัง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในนิวารณสูตร เรื่องการห้ามใจจากบาป ความว่า

เทวดาทูลว่า

บุคคลพึงห้ามใจแต่อารมณ์ใด ๆ ทุกข์ย่อมไม่มาถึงบุคคลนั้น  
เพราะอารมณ์นั้น ๆ บุคคลนั้นพึงห้ามใจแต่อารมณ์ทั้งปวง  
บุคคลนั้นย่อมพ้นจากทุกข์เพราะอารมณ์ทั้งปวง<sup>๗๒</sup>

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

บุคคลไม่ควรห้ามใจแต่อารมณ์ทั้งปวง ที่เป็นเหตุให้ใจมาถึงความสำรวม  
บาปย่อมเกิดขึ้นแต่อารมณ์ใด ๆ บุคคลพึงห้ามใจแต่อารมณ์นั้น ๆ<sup>๗๓</sup>

<sup>๖๙</sup> อัง. สุตตก. ๓๗/๔/๖-๗.

<sup>๗๐</sup> ส.ส. ๒๕/๘๑๒-๘๑๓/๓๕๗-๓๕๘.

<sup>๗๑</sup> ส.ส.อ. ๒๔/๔๑.

<sup>๗๒</sup> ส.ส. ๒๔/๖๒/๙๙.

<sup>๗๓</sup> ส.ส. ๒๔/๖๓/๙๙.

ในพระอรรถกถาได้อธิบายเพิ่มเติมว่า “บุคคลไม่พึงห้ามใจโดยประการทั้งปวง คือว่า ธรรมอะไร ๆ ที่กล่าวแล้ว ไม่ควรห้ามใจไปเสียทั้งหมด เพราะว่าธรรมที่เป็นเหตุให้ใจมาสู่ความสำรวมอันใด ที่เกิดขึ้นโดยนัยว่า เราจักให้ทาน จักรักษาศีล อันเป็นเหตุนำมาซึ่งความสำรวมใจ เป็นต้นนี้ บุคคลไม่พึงห้าม ด้วยว่า ข้อนี้เป็นความพอกพูนเป็นความเจริญโดยแท้ ส่วนอกุศลย่อมเกิดแต่ธรรมอะไร ๆ บุคคลพึงห้ามใจเฉพาะธรรมนั้น ๆ ดังนี้”<sup>๗๔</sup>

นอกจากนี้ยังมีปรากฏในปฐมสังคัยสูตร ว่าด้วยปัสสายตนะ ๖ ความว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผัสสายตนะ ๖ ประการนี้ ที่บุคคลฝึกฝนดี คัมภรองดี รักษาดี สำรวมระวังดีแล้ว ย่อมนำสุขมากมาให้ ผัสสายตนะ ๖ เป็นไฉน คือ จักขุ โสตะ ชวานะ ชิวหา กาย มนะ ที่บุคคลฝึกฝนดี คัมภรองดี รักษาดี สำรวมระวังดีแล้ว ย่อมนำสุขมากมาให้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผัสสายตนะ ๖ ประการนี้แล ที่บุคคลฝึกฝนดี คัมภรองดี รักษาดี สำรวมระวังดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้”<sup>๗๕</sup>

โดยสรุป บทบาทหน้าที่ของสติที่เป็นเครื่องยับยั้ง คือการที่บุคคลใช้สติเป็นเครื่องยับยั้งในการคิด การพูด การกระทำต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ตัวต่อสิ่งที่มากระทบว่าเป็นอย่างไร เมื่อเข้าใจหรือรู้ว่าสิ่งที่มากระทบนั้นดีหรือไม่ดี มีคุณหรือมีโทษ สติย่อมยับยั้งที่ไม่ดีและมีโทษออกเลือกแต่สิ่งที่ดีมีคุณ เปรียบเหมือนขุนคลังที่คอยยับยั้งคอยตรวจตราทรัพย์สินสมบัติพระราชอาญาว่าไหนควรนำเข้า นำออก เพื่อจะปกป้องคุ้มครองรักษาเรือนคลังหรือรักษาตน ไม่ให้ตกไปในอำนาจกิเลสหรืออกุศลธรรมทั้งปวง สติจึงทำหน้าที่ละเสียซึ่งสิ่งที่ชั่ว ทำหรือถือเอาแต่ที่ดี

**๓.๗.๓. สติเป็นเครื่องกระตุ้น** ได้ตามพุทธปรัชญาว่า สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก ดังที่พระพุทธองค์ตรัสตอบเทวดาไว้ในปัจโชตสูตรว่า

เทวดาทูลถามว่า

“อะไรหนอเป็นแสงสว่างในโลก

อะไรหนอเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่

อะไรหนอเป็นสหายในการงานของผู้เป็นอยู่

อะไรหนอเป็นเครื่องสืบต่อชีวิตของเขา

อะไรหนอย่อมเลี้ยงทั้งคนเกียจคร้าน และไม่เกียจคร้าน ดุจมารดาเลี้ยงดูบุตร

เหล่าสัตว์ที่มีชีวิตที่อาศัยแผ่นดินอาศัย อะไรหนอเลี้ยงชีพ”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตอบว่า

“ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก

สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก

ฝูงโคเป็นสหายในการงานของผู้เป็นอยู่

ไถเป็นเครื่องต่อชีวิตของเขา

ผนย่อมเลี้ยงทั้งคนเกียจคร้านและไม่เกียจคร้าน

เหมือนมารดาเลี้ยงบุตร เหล่าสัตว์มีชีวิตอาศัยแผ่นดินอาศัยผนเลี้ยงชีพ”<sup>๗๖</sup>

<sup>๗๔</sup> ส.ส.อ. ๒๔/๙๙-๑๐๐.

<sup>๗๕</sup> ส.ส.พ. ๒๘/๑๒๙/๑๔๓.

<sup>๗๖</sup> ส.ส. ๒๔/๒๑๗-๒๑๘/๒๓๗-๒๓๘

สติเป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลก เป็นการทำหน้าที่ในการกระตุ้นทำความดี หรือเพื่อความ ประกอบเนื่อง ๆ ในความเพียรที่ตั้งมั่น เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการกระทำที่ดีต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้า ทรงตรัสไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ เรื่องฉานไม่มีลมปราณ ว่า

ดูก่อนราชกุมาร อาตมภาพได้มีความคิดเห็นว่า ถ้ากระไรเราพึงเพ่ง ฉานอันไม่มีลมปราณเป็นอารมณ์เกิด แล้วอาตมภาพจึงกลั่นลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ทั้งทางปากทางจมูกและทางช่องหู เมื่ออาตมภาพกลั่นลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ทั้งทางปากทางจมูกและทางช่องหู ลมกล้ายิ่งยอมเสียดแทงศีระษะ ดูก่อนราชกุมาร เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังพึงเชือดศีระษะด้วยมีดโกนอันคมฉัน ไต เมื่ออาตมภาพกลั่นลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ทั้งทางปากทางจมูกและทางช่องหู ลมกล้ายิ่งยอมเสียดแทงศีระษะ ฉะนั้น ดูก่อนราชกุมาร ก็ความเพียรที่อาตม ภาพปรารถแล้ว จะได้อ่อนโยนก็หาไม่ได้ สติที่ตั้งไว้แล้วจะได้พินเพื่อนก็หาไม่ได้ แต่กายที่ปรารถความเพียรของอาตมภาพ ผู้อันความเพียรที่ทนได้ยากนั้นแล เสียดแทง ไม่สงบระงับแล้ว<sup>๗๗</sup>

นอกจากนี้ยังพบสติปรากฏในหมวดว่าด้วยสังคคติหมวดต่าง ๆ มีปรากฏอยู่หลายหมวดที่แสดง ให้เห็นหน้าที่ของสติเป็นตัวกระตุ้นเร่งเร้าในการทำความเพียร เช่น ว่าด้วยสังคคติหมวด ๒ หมวด ๔ ดังต่อไปนี้

#### ว่าด้วยสังคคติหมวด ๒

“ดูก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย ธรรม ๒ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันต์ สัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตรัสไว้โดยชอบแล้วมีอยู่แล พวกเราทั้งหมดด้วยกัน พึงสังคายนา ไม่พึง กล่าวแก่งแย่งกันในธรรมนั้น ฯลฯ เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดา และมนุษย์ ทั้งหลาย ธรรม ๒ เป็นไฉน คือ มุจฺจสัจจะ ความเป็นผู้มีสติหลงลืม และอสัมปชัญญะ ความเป็นผู้ไม่รู้ตัว ๑ สติ ความระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ๑.สติพละ กำลังคือสติ และ สมาธิพล กำลังคือ สมาธิ ๑ สมณะและวิปัสสนา ๑”<sup>๗๘</sup>

มุจฺจสัจจะ คือ การอยู่อย่างขาดสติ ไม่มีสติ ระลึกตามไปไม่ได้ ระลึกย้อนไปก็ไม่ได้ นึกไม่ ออก จำไม่ได้ ดังนั้น ถ้ามีสติช่วยกระตุ้นเตือน ทำให้อยู่อย่างมีสติ

#### ว่าด้วยสังคคติหมวด ๔

ดูก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย ธรรม ๔ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันต์ สัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตรัสไว้โดยชอบแล้วมีอยู่แล พวกเราทั้งหมดด้วยกัน พึงสังคายนาไม่พึง แก่งแย่งกันในธรรมนั้น ฯลฯ เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย ธรรม ๔ เป็นไฉน คือ

<sup>๗๗</sup> ม.ม. ๒๑/๔๙๗/๑๐๙-๑๑๐.

<sup>๗๘</sup> ที.ปา. ๑๖/๒๒๗/๑๔๕.

### สติปัญญา ๔

๑. คุณก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้

๒. คุณก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้

๓. คุณก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้

๔. คุณก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้<sup>๗๙</sup>

### ผล ๔

๑. วิริยผละ กำลังคือ ความเพียร
๒. สติผละ กำลังคือ สติ
๓. สมาธิผละ กำลังคือ สมาธิ
๔. ปัญญาผละ กำลังคือ ปัญญา<sup>๘๐</sup>

จากพระพุทธดำรัสตามที่ยกมาอ้างนี้ พอสรุปได้ว่า บทบาทหน้าที่ของสติเป็นเครื่องกระตุ้นในการทำงานของจิตเข้าควบคุมให้อยู่ในทางดำเนินของชีวิตให้มุ่งตรงไปสู่เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ด้วยไม่ตกลงไปตามอำนาจกิเลส เมื่อสติเป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลก ย่อมทำหน้าที่ในการกระตุ้นทำความดี หรือเพื่อความประจบประแจง ๆ ในความเพียรที่ตั้งมั่น เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการกระทำที่ดีต่อไป ยิ่งบุคคลมีการฝึกฝนสติมาดีแล้ว ย่อมเกิดประโยชน์อย่างมหาศาลต่อการปฏิบัติธรรม เพราะสติทำหน้าที่สนับสนุนส่งเสริมให้ปัญญาได้พิจารณาธรรมให้สำเร็จตามความเป็นจริง

๓.๗.๔. สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ ได้ตามพุทธปรัชญาว่า สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสตอบภิกษุทั้งหลายไว้ในอัคคิสสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้นเป็นกาลเพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นกาลเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะจิตฟุ้งซ่าน จิตที่ฟุ้งซ่านนั้นให้สงบได้ง่ายด้วยธรรมเหล่านั้น ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติแล้วว่า มีประโยชน์ในที่ทั้งปวง”<sup>๘๑</sup>

ในอรรถกถาอัคคิสสูตรกล่าวไว้ว่า “เรากล่าวสติว่ามีประโยชน์ในที่ทั้งปวง สติญจ ขวามิ ภิกษเว สัพพตถิกิ วทามิ ความว่า เรากล่าวสติแล้วว่าเหมือนเกลือสะอาดและเหมือนอำมาตย์ผู้ประกอบการงานทั้งปวง อันบุคคลพึงปรารถนาในที่ทั้งปวง เหมือนอย่างว่าเกลือสะอาดย่อมอยู่แม้ในกับข้าวทั้งปวง ฉันทใด และอำมาตย์ผู้ประกอบการงานทั้งปวงย่อมทำหน้าที่รบ ทำหน้าที่ปรึกษาบ้าง ทำหน้าที่สนับสนุนบ้าง รวมความว่า ย่อมทำกิจทุกอย่างให้สำเร็จได้ฉันใด การข่มจิตที่ฟุ้งซ่าน การยกจิตที่หุดหู่ก็ฉันนั้น ดังนั้น กิจแม้ทั้งหมดจะสำเร็จได้ด้วยสติ เว้นสติเสียหาอาจยังกิจนั้นให้สำเร็จได้ไม่<sup>๘๒</sup>

<sup>๗๙</sup>ที่.ปา. ๑๖/๒๒๙/๑๖๗-๑๖๘.

<sup>๘๐</sup>ที่.ปา. ๑๖/๒๕๓/๑๘๑.

<sup>๘๑</sup>ส.ม.หา. ๓๐/๕๗๒/๒๙๘-๒๙๙.

<sup>๘๒</sup>ส.ม.หา.อ. ๓๐/๒๙๙.



สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ มีปรากฏอยู่ในสังคีตสูตร ว่าด้วยสังคีตหมวด ๑๐ จะมีหมวดว่า ด้วย อริยวาส ๑๐ (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะ) ที่กล่าวถึงเรื่องสติ ในด้านหน้าที่ ดังนี้

อริยวาส ๑๐ ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

๑. เป็นผู้มืองค์ห้าละขาดแล้ว
๒. เป็นผู้ประกอบด้วยองค์หก
๓. เป็นผู้มื่อารักขาอย่างหนึ่ง
๔. เป็นผู้มื่อที่พึงสื
๕. เป็นผู้มื่อสัจจะเฉพาะอย่างอันบรรเทาเสียแล้ว
๖. เป็นผู้มื่อการแสวงหาอันสละได้แล้วโดยชอบ
๗. เป็นผู้มื่อความดำริไม่ชุ่มมัว
๘. เป็นผู้มื่อกายสังขารอันสงบ
๙. เป็นผู้มื่อจิตหลุดพ้นดีแล้ว
๑๐. เป็นผู้มื่อปัญญาหลุดพ้นดีแล้ว

พบว่าสติมีความเกี่ยวข้องในข้อที่ ๓ กล่าวถึงการเป็นผู้มื่อารักขาอย่างหนึ่ง ดังนี้

“ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้มื่อารักขาอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ย่อมประกอบด้วยใจอันมี สติเป็นเครื่องคุ้มครอง อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้มื่อารักขาอย่างหนึ่ง”<sup>๘๓</sup>

นอกจากนี้ยังใช้สติเพื่อละสิ่งไม่ดี ละความเห็นผิด จัดอยู่ในหน้าที่ ดังพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนจุนทะ สติปฏิฐาน ๔ ประการ อันเราแสดงแล้วบัญญัติแล้วอย่างนี้ เพื่อละ เพื่อก้าวล่วง ทิฏฐินิสัย อันประกอบด้วยส่วนเบื้องต้นเหล่านี้ ด้วยทิฏฐินิสัย อันสหระคต ด้วยส่วนเบื้องปลายเหล่านี้ด้วยสติปฏิฐาน ๔ เป็นฉน ดูก่อนจุนทะ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ย่อมพิจารณาเห็น เวทนาในเวทนาทั้งหลายเนื่อง ๆ ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ ย่อมพิจารณา เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายเนื่อง ๆ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ดูก่อนจุนทะ สติปฏิฐาน ๔ อันเราแสดงแล้ว บัญญัติแล้วอย่างนี้ เพื่อละ เพื่อก้าวล่วง ซึ่งทิฏฐินิสัยอันสหระคต ด้วยส่วนเบื้องต้น เหล่านี้ ด้วยทิฏฐินิสัยอันสหระคตด้วยส่วนเบื้องปลายเหล่านี้ ดังนี้<sup>๘๔</sup>

โดยสรุป บทบาทหน้าที่ของสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่จะส่งเสริมให้ผู้ประพฤติปฏิบัติละ สิ่งไม่ดี ละความเห็นผิด เพราะใจมีสติเป็นเครื่องคุ้มครอง เมื่อบุคคลเจริญสติแล้ว สติเป็นเครื่องทำให้เกิดความรอบคอบ เพราะสติจะทำให้การคิด การตัดสินใจ ช้าลง ทำให้ค่อยๆ คิด ค่อยๆ ตัดสินใจ

<sup>๘๓</sup>ที่.ปา. ๑๖/๓๖๑/๒๕๐.

<sup>๘๔</sup>ที่.ปา. ๑๕/๑๒๘/๒๘๑.

ดังเช่น พุทธพจน์เกี่ยวกับเรื่องอานาปานสติภาวนา เมื่อทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดังนี้

ดูก่อนราहुล เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนาเถิด เพราะอานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผล มีอานิสงส์ใหญ่ ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญอย่างไร ทำให้มากอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ดูก่อนราहुล ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่าจักกำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักกำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักกำหนดรู้ปีติหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักกำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักกำหนดรู้สุข หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักกำหนดรู้สุข หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักกำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักกำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักระงับจิตสังขาร หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักกำหนดรู้จิต หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักกำหนดรู้จิต หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักทำให้ร่าเริง หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักทำให้ร่าเริง หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักดำรงจิตมั่น หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักดำรงจิตมั่น หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักพิจารณาธรรมอันปราศจากราคะ หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักพิจารณาธรรมอันปราศจากราคะ หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักพิจารณาธรรมเป็นที่ดับสนิท หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักพิจารณาธรรมเป็นที่ดับสนิท หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักพิจารณาธรรมเป็นที่สละคืน หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า จักพิจารณาธรรมเป็นที่สละคืน หายใจเข้า ดูก่อนราहुล เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนาเถิด เพราะอานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูก่อนราहुล เมื่ออานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ลมอัสสาสะปัสสาสะ อันมีในภายหลัง อันบุคคลผู้เจริญอานาปานสติ ทราบชัดแล้ว ย่อมดับไป จะเป็นอันบุคคลผู้เจริญอานาปานสติไม่ทราบชัดแล้ว ดับไปหาไม่ได้<sup>๘๕</sup>

<sup>๘๕</sup> ม.ม. ๒๐/๑๔๖/๒๖๘-๒๖๙

สรุป บทบาทหน้าที่ของสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ เมื่อสติที่ได้รับการฝึกฝนมาดี ก็จะทำให้การสนับสนุนส่งเสริมปัญญาในการพิจารณาให้เกิดความรอบคอบในการตัดสินใจ ไตร่ตรองในการคิดหาเหตุที่ดีที่สุดเพื่อแก้ปัญหา ยิ่งถ้าสติปักแน่นในอารมณ์ ซึ่งแนบชิดอยู่กับธรรมหรือองค์ธรรม ซึ่งจะช่วยให้อึดแน่นกับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ไม่เลื่อนลอยฟุ้งซ่าน ประคององค์ธรรมในการพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงและปล่อยวาง

### ๓.๗.๕ สรุปบทบาทหน้าที่ของสติ

โดยปกติสติมีบทบาทและหน้าที่ที่ควบคุม กาย วาจา และใจ ให้เป็นไปตามทำนองคลองธรรม โดยมีความระลึกได้ ระลึกรู้ ในสิ่งที่กำลังทำ กำลังพูด และกำลังคิด ไม่หลงลืม ฉะนั้น บทบาทหน้าที่ของสติมีความแตกต่างกันตามระดับของแต่ละบุคคลที่ได้ฝึกฝนสั่งสมอบรมมามากน้อยต่างกัน จึงได้สรุปตามระดับของสติ ดังนี้

สติระดับต้น เป็นการใช้สติในการดำเนินชีวิตตามสัญญาตญาณหรือตามธรรมชาติ เพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ ที่จะควบคุมการกระทำทางกาย วาจาและใจ ซึ่งมนุษย์มีอยู่แล้ว จะต่างกันไปตามแต่ละบุคคลที่ได้ฝึกฝนสั่งสมอบรมมา จะเป็นสติเครื่องระมัดระวัง สติเป็นเครื่องยับยั้ง สติเป็นเครื่องกระตุ้น และสติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ พอสรุปการใช้สติได้ ดังนี้ ๑. คอยควบคุมเตือนในการแสวงหาอาหารในการเลี้ยงชีพ ๒. คอยควบคุมเตือนในการแสวงหาที่อยู่อาศัย ๓. คอยควบคุมเตือนในการทำงานประจำวัน ๔. คอยเตือนในการสนองตอบการสืบทอด ๕. คอยเตือนตนให้พ้นภัยจากภัยอันตรายทั้งหลาย ซึ่งเป็นพลังงานในการเอาใจใส่ที่มีอยู่ในตัวทุก ๆ คน จะมากน้อยมีกำลังหรือไม่อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนา เมื่อมีความระลึกรู้ถึงภาวะฐานะแห่งความเป็นมนุษย์แล้วย่อมปลูกจิตให้มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาต่อไป

สติระดับกลาง เป็นการฝึกสติเพื่อให้มีกำลังมากขึ้น โดยการฝึกปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีหลักความเมา ๓ คือ ความมัวเมาในวัย ความมัวเมาในชีวิต และความมัวเมาในความไม่มีโรค มาเป็นเครื่องพิจารณาในการฝึกปฏิบัติ และมีแบบฝึกหัดตั้งสติ ๓ และหลักวิธีบริหารจัดการ ๔ เพื่อคอยควบคุมกาย วาจา และใจให้มีความสำรวมระวังมากขึ้น พอสรุปการฝึกพัฒนา ดังนี้ ๑. โดยการกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียวหรืออยู่ในองค์ภาวนา เพื่อตั้งอารมณ์มาสู่จิต เหนี่ยวอารมณ์ไว้ที่จิต ควบคุมและกำกับจิตและตรึงอารมณ์ไว้กับจิตไม่ให้จิตผ่านหรือลอยไปสู่อารมณ์อื่นได้ ๒. เมื่อตั้งจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิตไม่หลุดลอย ๓. เมื่อควบคุมจิตให้เป็นปกติได้แล้ว จึงทำหน้าที่จับอารมณ์ให้กุศลธรรมทำหน้าที่ต่อ ๔. ควบคุมเตือนตนอยู่เสมอว่าอย่าคิดว่าตัวยังเป็นเด็ก มัวแต่เที่ยวเล่นเพลิดเพลินไปวัน ๆ ๕. ควบคุมเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่ายังมีชีวิตอยู่สุขสบายดี จะยังมีอายุอยู่อีกนาน ๖. ควบคุมเตือนตนอยู่เสมอว่า อย่าคิดว่าจะมีสุขภาพแข็งแรงอยู่อย่างนี้ตลอดไป ต้องรีบชวนขวยในการทำความดีให้เต็มที่ เมื่อฝึกฝนพัฒนาจิตอยู่อย่างนี้ สติก็มีกำลังเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ พร้อมทั้งจะเผชิญต่ออารมณ์ทั้งหลายที่จะเข้ามาสู่จิตโดยรับรู้เพื่อจะเจริญต่อไป

สติระดับสูง คือ สติที่สามารถใช้สติระดับต้นเป็นพื้นฐานนำไปสู่การฝึกปฏิบัติสติระดับกลางจนมีกำลังเพิ่มมากขึ้นซึ่งมีหลักโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องสนับสนุนในการพิจารณาพร้อมใช้เครื่องมือการปฏิบัติสติปฏิฐาน ๔ คือ ๑. อาตาศิว เป็นความเพียรที่เฝ้ากิเลส คือความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรละอกุศลเก่า เพียรไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรทำกุศลใหม่ และเพียรเพิ่มกุศลเก่า

ทุกขณะที่เจริญสติระลึกภูษาจะปัจจุบันตลอดเวลา ๒. สัมปะชาโน เป็นความรู้พร้อมว่า สิ่งใดมีประโยชน์ สิ่งใดไม่มีประโยชน์ จนเห็นความเหมาะสมแล้วเลือกเอาอารมณ์รู้ว่าไหนเป็นรูปไหนเป็นนาม ไม่หลงรูปหลงนามว่า เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของเรา เป็นเขาเป็นของเขา ๓. สะติมา เป็นความระลึกได้ ระลึกรู้ที่ผูกจิตให้ท่องเที่ยวให้แนบชิดอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ๔. วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง เมื่อปฏิบัติถูกต้องจนมีกำลังมากพอ อันมีเหตุที่สมควรแก่ผล ก็ส่งผลทำให้ละความยินดีในร้ายในโลก ละความพอใจและความไม่พอใจในสิ่งที่จิตรับรู้ ละนิวรณ์ เจริญสมาธิมีความตั้งมั่นแห่งจิตได้ ซึ่งเป็นการเจริญสติเพื่อก้าวเข้าไปสู่การพัฒนาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามระดับที่พิจารณาองค์ธรรมอยู่

เมื่อสติ ความระลึกได้ ความระลึกรู้ เข้าไปอยู่ในหลักธรรมต่าง เช่น สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมจะแสดงให้เห็นบทบาทและหน้าที่ของสติ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

๑. สติเป็นเครื่องระมัดระวัง (สติเป็นเครื่องกันกระแสในโลก) เปรียบเสมือนนายประตู ที่คอยระมัดระวังต่อสิ่งทั้งหลายที่จะมากระทบ เป็นประจุนนายประตูเพราะคอยเฝ้าดูสิ่งต่าง ๆ ที่จะผ่านเข้ามาทางประตูเข้ากระทบใจ จึงต้องระวังรักษาประตูทั้ง ๖ ที่จะเข้ามา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่จะเฝ้าดูถึงอารมณ์ที่ใจคิด ถ้าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สติก็จะใคร่ครวญทันที ว่า จะเก็บไว้เพื่อส่งให้ปัญญาพิจารณา จะหยุดไว้ก่อนเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีเสียก่อน หรือจะปล่อยให้ผ่านไปโดยตัดทิ้งไปเลยเพราะพิจารณาแล้วมีแต่โทษ ดังนั้น สติจึงมีลักษณะตักเตือน เตือนให้นึกได้หรือระลึกได้ว่าสิ่งนั้นดี สิ่งนั้นชั่ว สิ่งนี้เป็นประโยชน์ สิ่งนี้ไม่เป็นประโยชน์ สิ่งนี้เป็นโทษ สิ่งนี้เป็นคุณ

๒. สติเป็นเครื่องยับยั้ง (สติเป็นเครื่องรักษาตน) เปรียบเสมือนขุนคลังที่คอยยับยั้ง เพราะคอยตรวจตราอยู่ทุกเมื่อ ว่าของที่ได้เข้ามาและใช้ออกไปมีเท่าไร การทำบุญและบาปเป็นอย่างไร ตรวจตราอย่างละเอียดถี่ถ้วน ไม่ยอมให้ตัวเองต้องเดือดร้อนติดบาป เลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์ และมีอุปการะ สิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่มีอุปการะ ก็จะไม่ถือเอาไว้ให้ตัดออกซึ่งธรรมอันเป็นอกุศลธรรม เพื่อจะปกป้องคุ้มครองรักษาตน ไม่ให้ตกไปในอำนาจกิเลสหรืออกุศลธรรมทั้งปวง สติจึงมีลักษณะละเสียซึ่งสิ่งที่ชั่ว ถือเอาแต่สิ่งที่ดี

๓. สติเป็นเครื่องกระตุ้น (สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก) เปรียบเสมือนหางเสือ เพราะสติจะเป็นธรรมที่ควบคุมเส้นทางดำเนินชีวิตให้มุ่งตรงไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ไม่หลงไปทาง เมื่อเข้าไปสู่ทางแล้วยิ่งกระตุ้นให้ทำแต่ความดี ซึ่งได้คิดและเลือกเอาไว้สำหรับที่เป็นประโยชน์และมีอุปการะ พร้อมส่งเสริมประดับประดาและกระตุ้นต่อธรรมนั้นให้ดำเนินต่อไป

๔. สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ (สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง) เปรียบเสมือนเสาหลัก เพราะปักแน่นในอารมณ์ ซึ่งแนบชิดอยู่กับธรรมหรือองค์ธรรม ซึ่งจะช่วยให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จะไม่เลื่อนลอยฟุ้งซ่าน จะจ้องและจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ประคององค์ธรรมและธรรม เพื่อส่งเสริมสนับสนุนองค์ธรรมและหลักธรรมในการพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงและปล่อยวาง ต่อไป

เมื่อสติมีบทบาทและหน้าที่ดำเนินอยู่อย่างนี้ คือ สติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ จะทำให้การดำเนินชีวิตอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และหลบหลีกจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ยิ่งถ้าสติหยั่งรากลงมั่นคง ณ ที่ใดแล้วสติจะ

ไม่มีวันถูกถอนออกได้ง่าย ๆ และจะคงความเป็นใหญ่ในอาณาเขตที่สติปกคลุมอยู่ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องหมั่นฝึกฝนสติอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นกำลังส่งเสริมเพิ่มพลังให้แก่สติที่จะสนับสนุนให้เกิดสมาธิและเป็นฐานกำลังของปัญญาในการพิจารณาที่จะพัฒนาชีวิตต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของพรพิศ ศิริวิสูตร ที่ได้วิจัยเรื่อง “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน” สรุปได้ว่า สติมีบทบาทในการรักษาสภาพปกติไว้ บทบาทของสตินั้นสามารถเห็นได้เด่นชัดก็ต่อเมื่อสติเข้าไปประกอบกับธรรมทั้งหลาย คือ สติเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า อัปมาทะ คือ ความไม่ประมาท หรือความระมัดระวัง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง” และ “จิตมีสติเป็นที่พึ่ง” เพราะจิตมีสติเป็นที่พึ่งเป็นที่เกาะเกี่ยว มีประโยชน์ในการระวังป้องกันและรักษาจิตไว้ ถ้าปราศจากสติเสียแล้วการระครองจิตหรือการข่มจิตก็มีไม่ได้ ได้ปรากฏคำอธิบายไว้ในคัมภีร์สุมังคลวิลาสินีว่า “สตินั้นเป็นที่พึ่งประสงค์ในที่ทุกสถาน เหมือนเกลือที่ต้องใช้ในการปรุงอาหารทุกชนิด”

นอกจากนี้ยังมีบทบาทและหน้าที่ของสติอีก คือ การตัดเตือนและระลึกไว้ในอดีตและ อนาคต ที่กล่าวถึงสติ ว่ามีการเตือน หมายความว่า สติเมื่อเกิดขึ้น ก็เตือนให้รู้จักสิ่งที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เลว ดี ดำ ขาว เหล่านี้เป็นสติปฏิฐาน ๔ เหล่านี้เป็นสัมมปปธาน ๔ เหล่านี้เป็นอธิบาท ๔ เหล่านี้เป็นอินทรีย์ ๕ เหล่านี้เป็นพละ ๕ เหล่านี้เป็นโพชฌงค์ ๗ เหล่านี้เป็นอริยมรรค ๘ อันนี้เป็นสมณะ อันนี้เป็นวิปัสสนา อันนี้เป็นวิชชา อันนี้เป็นวิมุตติ เหล่านี้เป็นเจตสิกธรรม ดังนี้ ลำดับนั้น พระโยคาวจร ก็เกี่ยวข้องธรรมที่ควรเกี่ยวข้อง ไม่เกี่ยวข้องธรรมที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง คบหาธรรมที่ควรคบหา ไม่คบหาธรรมที่ไม่ควรคบหา เรียกว่า สติมีการเตือนเป็นลักษณะ

สติ อุปมาเหมือนกับนายคลังของพระราชชา ย่อมทูลเตือนพระเจ้าจักรพรรดิให้ทรงระลึกถึงราชสมบัติในเวลาเช้า เย็น ว่า ข้าแต่พระองค์ ช้างของพระองค์มีเท่านี้ ม้ามีเท่านี้ รถมียเท่านี้ พลบหจรมีเท่านี้ ดังนี้ ฉะนั้น สติเมื่อเกิดขึ้น ก็เตือนให้ระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เลว ดี ดำ ขาว ว่าเหล่านี้เป็นต้น และข้อที่ว่าสติมีลักษณะที่ถือเอา คือ สติเมื่อเกิดขึ้น ก็ชักชวนให้ถือเอาซึ่งคติแห่งธรรมทั้งหลายว่า ธรรมเหล่านี้มีประโยชน์ ธรรมเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ ธรรมเหล่านี้มีอุปการะ ธรรมเหล่านี้ไม่มีอุปการะ ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็ละธรรมอันไม่มีประโยชน์เสีย ถือเอาธรรมที่มีประโยชน์ ละธรรมที่ไม่มีอุปการะเสีย ถือเอาธรรมที่มีอุปการะ อย่างนี้แหละมหาราชา ชื่อว่า สติมีการเข้าไปถือเอาเป็นลักษณะ และได้อุปมาไว้ว่าเหมือนนายประตูของพระราชชา ย่อมต้องรู้จักผู้ที่มีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์แก่พระราชชาว่า พวกนี้มีประโยชน์แก่พระราชชา พวกนี้ไม่มีประโยชน์แก่พระราชชา พวกนี้มีอุปการะแก่พระราชชา พวกนี้ไม่มีอุปการะแก่พระราชชา ลำดับนั้น นายประตูก็กำจัดพวกไม่มีประโยชน์เสีย ปล่อยให้เข้าไปเฉพาะพวกที่มีประโยชน์ กำจัดพวกไม่มีอุปการะเสีย ให้เข้าไปแต่พวกมีอุปการะฉนั้นใด สติเมื่อเกิดขึ้นก็ชักชวนให้ถือเอาคติแห่งธรรมทั้งหลายฉนั้นนั้น ว่า ธรรมเหล่านี้มีประโยชน์ ธรรมเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ ธรรมเหล่านี้มีอุปการะ ธรรมเหล่านี้ไม่มีอุปการะ เป็นต้น<sup>๘๖</sup>

ดังนั้น สติ จึงมีบทบาทหน้าที่ระลึกหรือกระตุ้นเตือนกิจที่จะต้องทำตามหน้าที่ที่กำหนดไว้ และมีการถือเอา คือ เมื่อสติเกิดขึ้น ก็ชักชวนให้ถือเอาธรรมที่มีประโยชน์และมีอุปการะและละธรรมที่

<sup>๘๖</sup> มหาเถรสมาคม, มลทินปัญหา งานฉลองพระชนมายุ ๘๐ พรรษา สมเด็จพระญาณสังวร (สุวณฺณมหาเถระ) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, อ่างแก้ว, หน้า ๕๘-๕๙.

ไม่มีประโยชน์และไม่มีอุปการะ ซึ่งบทบาทและหน้าที่ของสติจะต้องดำเนินไปคู่กันเสมอจะมีเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ วันหนึ่งคืนหนึ่ง อาจมีหลายบทบาทที่สติจะต้องระลึก เมื่อมีบทบาทอย่างนั้น สติต้องทำหน้าที่ให้เหมาะสมกับบทบาท คือ มีสติระลึกอยู่เป็นประจำ ไม่เผลอ หรือกระตุ้นเตือนกิจที่จะต้องทำตามหน้าที่ที่กำหนดไว้ ระลึกไว้ในอดีต อนาคต ที่กล่าวถึงสติว่ามี การเตือนนั้น คือ สติเมื่อเกิดขึ้น ก็เตือนให้รู้จักสิ่งที่เป็นกุศล หรืออกุศล

### ๓.๘ ผลการปฏิบัติสติ

เมื่อใช้สติในการดำเนินชีวิตพร้อมทั้งฝึกฝนพัฒนาสติให้มีกำลังและเจริญสติในการพิจารณา โดยมีสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่อย่างนี้แล้ว ย่อมจะเกิดผลของการปฏิบัติสติทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม ดังนี้

ผลการปฏิบัติสติต่อตนเอง เมื่อใช้สติพร้อมทั้งฝึกฝนสติอยู่เสมอ ย่อมเป็นตัวนำให้การใช้ชีวิตมีหลักการวิธีการและมีระเบียบวินัยในตนเองสูงขึ้น เช่น การนัดหมายมีการจดบันทึกเตือนความจำ พร้อมเตรียมงานและวางแผนงานที่จะทำนั้นว่า เป็นอย่างไร เป็นต้น ทำให้กำจัดความวุ่นวาย ความไม่ลงตัวในการทำงาน ความไม่เชื่อมั่นในตัวเองลงได้ จนเกิดความเชื่อมั่นในการทำงาน สามารถที่จะส่งผลให้ความคิดอ่านในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น ผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชาให้ความไว้วางใจและเชื่อมั่นเคารพนับถือ จนส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพประสิทธิผลขึ้น ซึ่งจะเป็นการส่งผลในการฝึกฝนสติได้เป็นอย่างดี เมื่อฝึกฝนสติมากขึ้นจนมีกำลังสามารถทำให้เกิดสมาธิ ในการปฏิบัติเจริญกรรมฐานสติก็เข้าไปทำหน้าที่ในการจับและจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งมีผลทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน สามารถที่ควบคุมจิตไว้ได้ และช่วยตรวจสอบไม่ให้หลง คอยขจัดนิวรณ์ ปรับความพร้อมและสมดุลของจิต เพื่อเป็นกำลังทำให้เกิดปัญญา เมื่อฝึกสติจนมีพลังของสติแล้วสามารถที่เป็นฐานให้ปัญญาได้ พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด และมีความหลุดพ้นเป็นที่สุด

อีกประการหนึ่ง มีผลต่อตนเอง คือเป็นที่พึ่งในการดำเนินชีวิต เช่น การรับประทานอาหารอย่างมีสติ เลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ย่อมทำให้ร่างกายแข็งแรง และอายุยืน ทำงานอย่างมีสติ มีประสิทธิภาพในการคิด คือพิจารณาอย่างมีเหตุผลประกอบและเห็นทางแก้ไขอย่างชัดเจน

ผลการปฏิบัติสติต่อผู้อื่น เมื่อตนเองได้ใช้สติ และฝึกฝนสติจนมีกำลังพร้อมที่จะเปิดทางให้องค์ธรรมเข้ามาดำเนินการพิจารณาต่อและแนบชิดองค์กรธรรมนั้น ๆ จนบรรลุตามประสงค์ เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ เบื้องต้น เมื่อเข้าใจการใช้สติสำหรับการดำเนินชีวิตแล้ว ย่อมเห็นว่า มีประโยชน์แก่คนอื่น มีคนในครอบครัว ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น เมื่อสัมผัสกับผู้มีสติอย่างนี้ ย่อมทำให้ผู้นั้นมีสติไปด้วย ดังที่ได้อธิบายการให้สติเกิดว่า เว้นห่างจากคนที่ขาดสติ คบคนที่มีสติมั่นคง มีจิตนุ่มนวลไปสู่อะไรก็ตาม ย่อมสื่อไปถึงผู้อื่นเมื่อตนเองได้ประพฤติปฏิบัติ จนทำให้ผู้นั้นได้เห็นแบบอย่างการดำเนินชีวิต มีการดำรงตน มีการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน การคบหาสมาคม เป็นต้น จึงทำให้ผู้อื่นได้รับผลการปฏิบัติสติ พร้อมส่งเสริมให้ครอบครัว องค์กร สถาบัน มีความสุข ความเจริญ

ผลการปฏิบัติสติต่อสังคม ในการอยู่ร่วมกันผู้มีสติเพียงคนเดียวย่อมเป็นประโยชน์แก่สังคม ยิ่งถ้าหากคนในสังคมมีสติมากขึ้น ปัญหาการอยู่ร่วมกันจะลดลง ไม่มีการทะเลาะวิวาท ลดอุบัติเหตุ ลดอาชญากรรม ทำให้เกิดความสามัคคี สร้างสรรค์ความเจริญให้เกิดขึ้นกับสังคม ประเทศชาติ ตลอด

สังคมประเทศชาติได้ ดังนั้น ควรที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้มาฝึกฝนสติกันให้มากขึ้น เพื่อจะได้เป็นกำลังให้สังคมมีองค์คุณแห่งสติมาก ซึ่งจะเป็นการลดปัญหาต่าง ๆ ลงได้ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวอธิบายถึงผลของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้

๑. ในแง่ความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการอย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้น ตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ไม่มีช่องที่กิเลสต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้ และในเมื่อวิเคราะห่มองเห็นสิ่งเหล่านั้น เพียงแค่ตามที่มันเป็น ไม่ใสความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึง ตามความโน้มเอียงและความใฝ่นิยมต่าง ๆ

๒. ในแง่ความเป็นอิสระ เมื่อมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์อย่างในข้อ ๑ แล้ว ก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับศึกษาพิจารณาไปหมด

๓. ในแง่ของปัญญา เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุดเพราะจะไม่ถูกเคลือบหรือหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่าง ๆ ทำให้รู้เห็นตามที่มันเป็น คือ รู้ตามความจริง

๔. ในแง่ความพ้นทุกข์ เมื่อจิตอยู่ในภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น และคอยรักษาท่าทีของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้น ๆ ที่มีใช่เป็นไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีทั้งความรู้สึกในด้านติดใคร่กระหายอยาก (อภิขณา) และความขัดเคืองกระทบใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวายต่าง ๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่าพ้นทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ ผ่องใส เป็นตัวของตัวเอง อย่างไม่มีขีดคั่นพรมแดน<sup>๘๗</sup>

ดังนั้น การใช้สติ การฝึกสติอยู่เนื่อง ๆ ก็จะทำให้สติมีกำลังมากขึ้น จนสามารถเจริญสติตามทันความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ขณะดำเนินชีวิตอยู่ ก็มีสติเป็นเครื่องระมัดระวัง ต่อสิ่งหลายที่จะเข้ามากระทบ เมื่อเกิดปัญหากระทบกระทั่งกัน ก็มีสติเป็นเครื่องยับยั้งว่า สิ่งนี้ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ ทำให้มีการยั้งคิด แล้วเลือกสิ่งที่ดี ที่มีประโยชน์ เมื่อเลือกกำหนดถือเอาที่ดีมีประโยชน์แล้ว สติก็จะทำหน้าที่เป็นเครื่องกระตุ้นในการปฏิบัติต่อธรรมนั้น เมื่อดำเนินกระตุนอย่างนี้ สติพร้อมที่จะเข้าไปทำหน้าที่โดยแนบชิดกับองค์ธรรมตลอดเวลาไม่เห็นห่างจับและจดจ่ออยู่ตลอดเวลา ก็จะมีจิตบริสุทธิ์ เป็นอิสระพร้อมมีปัญญาที่ไม่เคลือบแคลงสงสัยและเอนเอียงให้รู้เห็นตามความเป็นจริง จนก้าวเข้าไปสู่มรรคผลนิพพานตามลำดับ

### ๓.๙ สรุปการศึกษาวิจัยสติ

จากการศึกษาเรื่องสติ ตั้งแต่ความหมาย ลักษณะของสติ ประเภทของสติ ความสำคัญของสติ ความเสื่อมของสติ หลักธรรมที่พัฒนาสติ บทบาทและหน้าที่ของสติ และผลปฏิบัติตามสติ สามารถสรุปได้ดังนี้

สติ ในด้านต่าง ๆ สามารถแบ่งระดับสติได้เป็น ๓ ระดับ ได้แก่ สติระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง โดยมีความหมายว่า สติระดับต้น หมายถึง ความระลึกได้ ความระลึกรู้ ที่ใช้ในการดำเนิน

<sup>๘๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, อ่างแล้ว, หน้า ๗๗๑.

ชีวิตและควบคุมการกระทำทางกายและวาจา สติระดับกลาง หมายถึง ความระลึกได้ ความระลึกรู้ ที่ได้รับการฝึกฝน หรือผู้ปฏิบัติกรรมฐาน และนำไปใช้ดำเนินชีวิต สติระดับสูง หมายถึง ความระลึกได้ ความระลึกรู้ ที่ได้รับการฝึกฝนและพัฒนามาแล้ว ประกอบด้วยปัญญาในการพิจารณาเพื่อให้พันทุกข์ ในระดับต่าง ๆ จนถึงการพ้นทุกข์ได้ ซึ่งสติทั้งสามระดับมีบทบาทที่สำคัญ ได้แก่ ๑) เป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นไปตามพุทธปรัชญาที่กล่าวว่า สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก คอยทำหน้าที่เหมือนดั่งกำแพงที่คอยกั้นจิตในระดับต้นว่า สิ่งใดดีสิ่งใดชั่ว ๒) เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นไปตามพุทธปรัชญาที่กล่าวว่า สติเป็นเครื่องรักษาตน เมื่อใช้สติทำหน้าที่กั้นกระแสแล้วการระลึกได้ว่า ไม่ให้ลวงละเมิดในสิ่งที่ผิด เว้นในสิ่งที่เบ็นอกุศลกรรม จึงเป็นดั่งเครื่องรักษาตน ๓) เป็นเครื่องกระตุ้น เป็นไปตามพุทธปรัชญาที่กล่าวว่า สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก คอยทำหน้าที่กระตุ้นให้ทำความดี หรือความเพียร เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการทำความดีให้ตั้งมั่นต่อไป ๔) การทำหน้าที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ เป็นไปตามพุทธปรัชญาที่กล่าวว่า สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก เป็นไปตามพุทธปรัชญาที่กล่าวว่า สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง เมื่อเกิดการฝึกฝนตั้งมั่นแล้ว สติจะทำหน้าที่ให้เกิดความรอบคอบในการตัดสินใจไตร่ตรอง คิดหาหนทางที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา นำไปสู่การเกิดปัญญาพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง เกิดผลประโยชน์ในที่ทั้งปวง

เมื่อสติทำหน้าที่ตามบทบาทดังที่กล่าวมา สามารถนำไปใช้เพื่อการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเองในด้านจิตใจ การปรับตัวให้เข้ากับสถานที่ทำงาน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต การใช้สติเพื่อแสวงหาปัจจัย ๔ ด้วยความพอเพียง การใช้สติเพื่อตัดสินใจในการทำงาน ในการเลือกประกอบอาชีพอย่างสมเหตุสมผล การฝึกให้มีสมาธิมากขึ้นด้วยการปฏิบัติกรรมฐานสามารถตั้งอารมณ์มาสู่จิตและกำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการพร้อมควบคุมสภาพอันเป็นปกติของจิตไว้ ก็สามารถที่แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตและพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ดังแผนภูมิ ๓.๑ ที่กล่าวสรุปในเรื่องสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

	ระดับ	บทบาท	พุทธปรัชญา	นำไปใช้
สติ	ต้น	ระมัดระวัง	เครื่องกั้นกระแสในโลก	1. แก้ปัญหา การดำเนินชีวิต  2. พัฒนตนเอง
	กลาง	ยับยั้ง	เครื่องรักษาตน	
		กระตุ้น	เป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก	
	สูง	สำนึกในหน้าที่	มีประโยชน์ในที่ทั้งปวง	

แผนภูมิที่ ๓.๑ สรุประดับสติ บทบาทของสติ สติตามความหมายในพุทธปรัชญา และการนำสติไปใช้



## บทที่ ๔ บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

การวิจัยเรื่อง บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในเรื่อง สังคาลกสูตร มาเป็นหลักธรรมในการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ คือ ๑. ระลึกรับผิดชอบต่อตนเอง (กรรมกิลเลส ๔) ๒. ระลึกรับผิดชอบต่อผู้อื่น (อคติ ๔) ๓. ระลึกรับผิดชอบต่อสังคม (อบายมุข ๖) ๔. ระลึกรับผิดชอบต่อหน้าที่ (ทิส ๖) และหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาทที่ทำหน้าที่ ๔ ประการ คือ ๑. สติเป็นเครื่องระมัดระวัง (สติเป็นเครื่องกันกระแสในโลก) ๒. สติเป็นเครื่องยับยั้ง (สติเป็นเครื่องรักษาตน) ๓. สติเป็นเครื่องกระตุ้น (สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก) และ ๔. สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ (สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง) ด้วยการนำมาเป็นเครื่องดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติ สำหรับเป็นแนวทางและรูปแบบบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ เพื่อให้การดำเนินชีวิตไม่ตกอยู่ในความประมาทโดยการนำหลักสติ ๓ ระดับมาเป็นเครื่องดำเนิน คือ ๑. สติระดับต้น เป็นการดำเนินชีวิตที่มีความสำนึกหรือใช้สติไม่ให้ล่วงละเมิดกรรมกิลเลส ๔ อคติ ๔ อบายมุข ๖ และให้มีความสำนึกระลึกต่อการปฏิบัติตามทิส ๖ ๒. สติระดับกลาง เป็นการดำเนินชีวิตด้วยการฝึกฝนพัฒนาสติให้มีกำลัง ด้วยได้นำหลักธรรมในเรื่องความเมา ๓ คือ ความเมาในวัย ความเมาในชีวิต และความเมาในความไม่มีโรคมารู้จักพิจารณา พร้อมนำหลักแบบฝึกหัดตั้งสติ ๓ และหลักบริหารจิต ๔ มาฝึกฝนพัฒนา และ ๓. สติระดับสูง เป็นการดำเนินชีวิตด้วยมีหลักโยนิโสมนสิการเป็นองค์ธรรมเครื่องสนับสนุนในการเจริญสติปัญญา ๔ ซึ่งผู้วิจัยจะได้อธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

จากการศึกษาบทที่ ๒ ทำให้เข้าใจว่า ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการด้วยกันทั้งนั้น แต่ความสำคัญของเหตุแห่งความสุขนั้นแตกต่างกันออกไปตามความคิดของแต่ละคน ใครคิดเข้าใจว่าทำอย่างไรเป็นความสุข ก็ทำตามความคิดความเข้าใจของตน บางครั้งได้สุขบางครั้งได้ทุกข์ หรือบางครั้งได้ผลตรงกันข้ามกับความคิดความเข้าใจของตนก็มี ดังนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ทรงแสดงเหตุแห่งความสุขไว้ว่า “ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน แต่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายผู้ใคร่ต่อความสุข ด้วยท่อนไม้ ผู้นั้นละโลกนี้ไปแล้วย่อมไม่ได้ความสุข ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายผู้ใคร่ต่อความสุข ด้วยท่อนไม้ ผู้นั้นละโลกนี้ไปแล้ว ย่อมได้รับความสุข”<sup>๑</sup> โดยเนื้อความพอสรุปได้ว่าความสุขอยู่ที่การงดเว้นไม่เบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่นด้วยกายวาจาและใจ

ดังนั้น การดำเนินชีวิตของคนไทยในภาพรวม โดยเฉพาะยุคนี้เป็นยุคที่ไร้พรหมแดน เป็นการดำเนินชีวิตที่มีความเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีในทุก ๆ ด้าน ถ้าจะกล่าวว่ามีเทคโนโลยีเป็นที่พึ่งคงจะไม่ผิดนัก และผลแห่งความเจริญด้านวัตถุที่มนุษย์ได้รังสรรค์ขึ้นมากล้นกลายเป็นเครื่องทำลายโลกและ

<sup>๑</sup> พ.อ. ๔๔/๕๓/๑๖๑.

มนุษย์เสียเอง ไม่ว่าจะเป็ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เพราะเมื่อมีสิ่งต่าง ๆ เข้ามาสนองความ สะดวกสบาย ภาวะของใจก็เกิดความชอบในสิ่งนั้น ๆ จนเป็เหตุให้ต้ววจรการดำเนิการและการ แสวงหาที่ถูกต้อง โดยไม่มีสติในการระมัดระวัง ยับยั้ง กระตุ่นและทำหน้าที่ในการหาเหตุผลว่า ด้าน ไตมีประโยชน์หรือมีโทษ ดังนั้นสิ่งศาลกสูตรจึงเป็หลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธที่ ทรงตรัสให้ละกรรมกิเลส ๔ ไม่ทำกรรมชั่วโดยฐานะ ๔ ไม่เสพปากทางแห่งความเสื่อมทรัพย์ ๖ ประการ เขาปราศจากความสุข ๑๔ ดังกล่าวแล้ว เป็ผู้ปกปิดทิศ ๖ ชื่อว่าปฏิบัติเพื่อช่วยชนะในโล กทั้ง ๒ คือโลกนี้และโลกหน้า เมื่อตายไปก็เ็เข้าสู่สุคติ<sup>๒</sup> โดยการนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตโดยไม่เป็ นทาสวัตถุเทคโนโลยี ซึ่งท่านอาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้ให้ข้อสังเกตและสนับสนุนเกี่ยวกับสิ่งศา ลกสูตรไว้อีกว่า มีแนวโน้มในการสอนข้อปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์หรือผู้ครองเรือนโดยมาก คำสอน พระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ สังคม และศีลธรรมชั้นเริ่มแรก มีอยู่อย่างเพียงพอที่จะรับไป ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตน และบุคคลที่เกี่ยวข้องในสังคม และครอบครัว และยังแสดงถึงการสั่ง สอนอีกว่า มีความลุ่มลึกขึ้นไปโดยลำดับ ตั้งแต่คำสอนแบบให้สร้างความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคม จนถึงการพิจารณาโลก โดยความเป็นของไม่ควรติดไม่ควรยึด อันเป็ธรรมชาติขั้นสูง<sup>๓</sup>

จากการศึกษาบทที่ ๓ ทำให้ทราบว่า หลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็เรื่องที่มีอยู่ในตัวตน ที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างมากต่อมวลมนุษยชาติทุกคน สมดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า สติมีประโยชน์ที่ต้องใช้ทุกกรณี และสติเป็สิ่งที่พึ่งที่อาศัยของใจ<sup>๔</sup> ถ้าทุกคนมีสติจะทำให้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมสามารถที่จะแก้ไข บรรเทา ป้องกันได้ด้วยการใช้สติในการพิจารณาเป็เบื้องต้น ดังนั้น สติจึงมีบทบาทและหน้าที่ที่สำคัญสามารถส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรม การกระทำหรือความ นิยมคิดต่อผู้อื่นทั้งแบ่งบวกและแบ่งลบ ถ้าทำโดยขาดสติ ก็อาจส่งผลกระทบด้านลบ ในทางตรงกันข้ามถ้า กระทำด้วยสติไตร่ตรองแล้วคิดก็ส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่ดีออกไป สำหรับบทบาทหน้าที่ของสติที่ กำหนดในงานวิจัยไว้มีดังนี้

๑. สติเป็เครื่องระมัดระวัง (สติเป็เครื่องกันกระแสในโลก)<sup>๕</sup>
๒. สติ เป็เครื่องยับยั้ง (สติเป็เครื่องรักษาตน)<sup>๖</sup>
๓. สติเป็เครื่องกระตุ่น (สติเป็ธรรมชาติเครื่องเตือนใจในโลก)<sup>๗</sup>

<sup>๒</sup> สุชีพ ปุญญานุภาพ, **สารัตถะแห่งพระศาสนาธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๒๒๗.

<sup>๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๘.

<sup>๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พลินรม, ๒๕๕๖), หน้า ๘๓๐.

<sup>๕</sup> ช.สุ. ๔๗/๔๐๕/๗๓๐.

<sup>๖</sup> ส.มหา. ๓๑/๑๐๑๒/๘๒.

<sup>๗</sup> ส.ส. ๒๔/๒๑๘/๒๓๘.

๔. สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ (สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง)<sup>๘</sup>

#### ๔.๑ การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติในระดับต้น

การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมในสังคาลกสูตรอันประกอบด้วยองค์ธรรม คือ ๑. ต่อตนเอง (กรรมกิเลส ๔) ๒. ต่อผู้อื่น (อคติ ๔) ๓. ต่อสังคม (อบายมุข ๖) ๔. ต่อหน้าที่ (ทศ ๖) และตามหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาทที่มีบทบาทและหน้าที่ ๔ ประการ คือ ๑. สติที่เป็นเครื่องระมัดระวัง ๒. สติเป็นเครื่องยับยั้ง ๓. สติเป็นเครื่องกระตุ้น และ ๔. สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธโดยใช้สติดระดับต้น หรือสติขั้นพื้นฐานนี้เป็นสติดั้งเดิมตามธรรมชาติ หรือสติตามสัญชาตญาณติดตัวมาตั้งแต่เกิด ในแต่ละบุคคลอาจมีสติมากน้อยไม่เท่ากัน บางคนมีสติสั้นหลงลืมง่าย จำได้ไม่มากนัก บางคนมีสติดีสามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ที่พูดหรือทำไปแล้วได้เป็นเวลานาน ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม โดยปกติมนุษย์ทุกคนที่ใช้ชีวิตอยู่ในแต่ละวันย่อมเต็มไปด้วยธรรม ๑๔ อย่าง คือ กรรมกิเลส ๔ อคติ ๔ อบายมุข ๖ และทศ ๖ จึงได้นำหลักการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธตามหลักธรรมในสังคาลกสูตรมาบูรณาการกับหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ดังนี้

##### ๔.๑.๑ การดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นไปตามอำนาจของกรรมกิเลส ๔

คำว่ากรรมกิเลส มี ๒ บท คือ กรรมกับกิเลส คำว่า “กรรม” แปลว่า การกระทำ มีความหมายกลาง ๆ ใช้ได้ทั้งในทางดีและทางไม่ดี ถ้าเป็นกรรมดีเรียกว่า กุศลกรรม กรรมไม่ดีเรียกว่า อกุศลกรรม ดังที่พระพุทธผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ในนิพเพธิกสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลคิดแล้ว จึงกระทำการกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา และด้วยใจ”<sup>๙</sup>

พระพุทธพจน์นี้ ชี้ให้เห็นว่า กรรม คือ การกระทำที่มีพื้นฐานมาจากกุศลกับอกุศล ทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดหรือเจตนาเป็นตัวกำหนดที่ไป เจตนาของกรรมคือ การแสดงออกของการกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศลทางทวาร ๓ คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม กรรมทางพระพุทธศาสนา จึงมิใช่ตัวกำหนดโชคชะตาของมนุษย์ แต่เป็นเรื่องของกรรม ซึ่งทางตะวันตกมีความเข้าใจว่า พระเจ้าเป็นผู้กำหนด<sup>๑๐</sup> แต่ที่จริง สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในจุฬกัมมวิภังคสูตร ว่า

“สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท  
มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย  
กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต”<sup>๑๑</sup>

<sup>๘</sup> ส.ม.หา. ๓๐/๕๗๒/๒๙๙.

<sup>๙</sup> อ.ป.ญจก. ๓๖/๓๓๔/๗๕๐.

<sup>๑๐</sup> Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, (Kandy : Buddhist Publication Society, 1980 ), P. 92.

<sup>๑๑</sup> ม.อ. ๒๓/๕๙๖/๒๔๐.

พระพุทธพจน์นี้ แสดงให้เห็นว่า ทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ มีอัตภาพดีหรือเลว ได้รับความสุข ความสะดวกสบาย หรือได้รับความทุกข์ยากลำบากที่แตกต่างกัน ก็ล้วนเกิดมาจากกรรมที่ตนเองเป็นผู้สร้างขึ้นไว้แล้วทั้งนั้น

กรรมกิเลส หมายถึง การกระทำที่เป็นเครื่องทำให้เศร้าหมองหรือเร่าร้อน มี ๔ อย่าง คือ ๑) ปาณาติบาต ๒) อทินนาทาน ๓) กาเมสุมิฉฉาจาร ๔) มุสาวาท ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า คุตทหิตีบุตร อริยสาวกละกรรมกิเลสทั้ง ๔ ได้แล้ว ไม่ทำบาปกรรมโดยฐานะ ๔ และไม่เสพทางเสื่อมแห่งโภคะ ๖ อริยสาวกนั้น เป็นผู้ปราศจากกรรมอันลามก ๑๔ อย่างนี้แล้ว ย่อมเป็นผู้ปกปิดทิส ๖ ย่อมปฏิบัติเพื่อชำระโลกทั้งสอง และเป็นอันอริยสาวกนั้นปรารถนาแล้ว ทั้งโลกนี้และโลกหน้า เบื้องหน้า แต่ตายเพราะกายแตก อริยสาวกนั้นย่อมเข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์<sup>๑๒</sup>

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติ สิ่งสำคัญคือมีวิธีการที่จะทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขจนบรรลุสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตที่ตั้งไว้ได้อย่างไร ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการด้วยกันทั้งนั้น แต่ความสำคัญของเหตุแห่งความสุขนั้นแตกต่างกันออกไป พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงแสดงเหตุแห่งความสุขไว้ว่า “สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาแล้วใครต่อความสุข ผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน แต่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยอาชญา ผู้นั้นย่อมไม่ได้ความสุข ส่วนผู้ใดแสวงหาความสุขเพื่อตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยอาชญา ผู้นั้นย่อมได้ความสุข” จึงสรุปได้ว่า “ความสุขอยู่ที่การงดเว้นไม่เบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่นด้วยกาย วาจาและใจ” ดังนั้น การดำเนินชีวิตที่ดีจะต้องมีสติคอยระลึกรออยู่เสมอว่า การกระทำนั้นเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นหรือไม่ ดังจะเห็นได้จากทัศนคติของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังต่อไปนี้

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๒** ได้อธิบาย ว่า การที่คนเราอยู่ด้วยกันในลักษณะของมนุษย์ผู้ยังไม่มีหลักในการดำรงชีวิต ถ้ามองว่าหลักในการดำรงชีวิตก็คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ร่วมด้วยปัจจัย ๔ ก็ชวนขวยเพื่อจะให้ได้ปัจจัยทั้ง ๔ ตามความต้องการเพื่อบำรุงชีวิตของตนให้อยู่ร่มเย็นเป็นสุข แต่การแสวงหาที่นั่น ถ้าหากไม่มีหลักในการประพฤติปฏิบัติก็จะมีแย่งชิงและเป็นเหตุให้มีการกระทำตามกรรมกิเลส ๔ นั่นก็คือ การทำร้ายกันเพื่อแย่งชิง ลักเอาสมบัติของบุคคลอื่นหรืออะไรที่ปรารถนาก็ประพฤติผิดในสิ่งที่ตนเองปรารถนา และมีความต้องการสุดท้าย คือการเอาตัวรอดโดยการพูดเท็จ นี่ก็เป็นส่วนสำคัญในการที่คนใช้อำนาจของความต้องการปัจจัย ๔ เกินและก็ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิต ดังที่พระพุทธองค์ได้วางหลักการละเว้นจากการกระทำที่เป็นเครื่องทำให้เศร้าหมองหรือเร่าร้อนไว้ คือศีล ๔ ข้อเบื้องต้นโดยให้มีกายวาจาเป็นปกติ อันไม่ไปล่วงละเมิดหรือไม่เป็นไปตามอำนาจของกรรมกิเลส ๔ คือ ๑) ปาณาติบาต ๒) อทินนาทาน ๓) กาเมสุมิฉฉาจาร ๔) มุสาวาท<sup>๑๓</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๔** กล่าวเพิ่มเติมว่า ในเบื้องต้น ต้องมีความเชื่อว่าสิ่งที่ทำ สิ่งล่วงละเมิดนั้น จะมีโทษมาหาตน ถ้าไม่ล่วงละเมิดแล้วก่อให้เกิดอานิสงส์ ความเชื่อต้องมาก่อน เมื่อมีความเชื่อแล้วจะ

<sup>๑๒</sup>ที่.ปา. ๑๖/๑๗๔/๗๑.

<sup>๑๓</sup>สัมภาษณ์ พระพรหมวิสุทธาจารย์, เจ้าอาวาสวัดเครือวัลย์, กรรมการมหาเถรสมาคม, ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘.

มีสติกำกับ ถ้าความเชื่อยังไม่เกิดขึ้น จะไม่เห็นความสำคัญของสติ หากความเชื่อนั้นเป็น “ศรัทธา” ศรัทธามี ๔ อย่าง ถ้าได้เชื่อในเรื่องกรรมแล้วก็จะเอาสติมาล่องละเมิดอย่างนี้ไม่ได้ ความสุขนั้นแหละ เป็นบุญ หากทำอะไรก็ตาม ถ้าทำแล้วมีความสุข อันนั้นแหละบุญ แต่ว่าจะรู้ได้อย่างไรว่า สิ่งที่ทำแล้ว มีความสุขแล้วเป็นบุญร้อยเปอร์เซ็นต์ ต้องนำเอาศีล ๔ หรือ กรรมกิเลส ๔ มาตั้งเป็นหลักคิดเพื่อให้ เกิดสติตามมา หากไม่ล่องละเมิดในศีล ๔ ข้อนี้ ก็จะเกิดบุญมีความสุข” เมื่อมีความเชื่อเห็นโทษของ การล่องละเมิดและเห็นอานิสงส์ในการไม่ล่องละเมิด เมื่อนั้นก็จะมีสติกำกับในการไม่ล่องละเมิดตาม อำนาจของกรรมกิเลส ๔<sup>๑๔</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑** กล่าวเสริมว่า หลักการอย่างนี้ ต้องพยายามใช้สติในการทำกิจกรรม เช่น การพูด การคิด หรือ สวดมนต์ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา จะทำให้เกิดผลสติที่จะไม่ล่องละเมิดได้<sup>๑๕</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๑** ได้เสนอแนะ สติระดับต้น เป็นสติที่สามารถยับยั้งการกระทำทางกาย ทางวาจา (ศีล) จากการทำกิจกรรมทั่วไป ที่ผิดพลาดอย่างหยาบ ๆ ได้ ซึ่งจะส่งผลให้ระลึกได้ว่า ภาวะฐานะของตนเองนั้นเป็นใคร การใช้สติระดับต้นให้เป็นอุปนิสัยได้ ต้องอาศัยประสบการณ์จาก การฟัง อ่านและเขียน ตัวอย่าง เช่น บุคคลที่ได้รับการฟังจากผู้อื่น (ปรโตโฆสะ) และพิจารณาสิ่งที่ ได้รับฟังมา (โยนิโสมนสิการ) นำมาปฏิบัติได้แก่ การไหว้พระสวดมนต์ การสมาทานศีล การฟังธรรม หรือมีครูบาอาจารย์เป็นผู้แนะนำแนวทาง สิ่งเหล่านี้ คือ ปัจจัยที่จะกระตุ้นให้เกิดสติระดับต้น ไม่ให้ ล่องละเมิดกรรมกิเลส ๔<sup>๑๖</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๕** ได้เสนอ หลักธรรมที่สำคัญ ในการนำมาใช้ส่งเสริมสนับสนุนสติระดับต้น เพื่อ เป็นเครื่องระมัดระวัง ยับยั้ง กระตุ้น และสำนึกในหน้าที่ คือ หิริ (ความละอายแก่ใจ) โอตตปปะ (ความเกรงกลัว) หลักธรรมนี้เป็นธรรมคุ้มครองโลก เพราะเมื่อคนมีหิริโอตตปปะจะไม่ทำความชั่วทาง กายทางวาจา ทำให้กายวาจาสงบเรียบร้อยไม่เบียดเบียนคนอื่นและสัตว์อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน<sup>๑๗</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๓** เห็นว่า สติ เป็นเครื่องระมัดระวัง ยับยั้ง กระตุ้น ไม่ปล่อยให้ชีวิตไหลไป ตามกรรมกิเลส ต้องมีความสำนึกรู้สึกตัวว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ดี เช่น การฆ่าสัตว์ ต้องนึกถึงว่า ชีวิต เขาชีวิตเรา ชีวิตเรา ๆ ก็รัก ชีวิตเขา ๆ ก็รัก การจะอยู่ร่วมกันต้องไม่ฆ่า ไม่ประหัตประหาร ไม่ เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน ถ้าคนมีสติกำกับประลึกรู้อย่างนี้ก็ไม่เกิดการล่องละเมิด ซึ่งนำไปสู่การอยู่

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ พระมหาบรรลือ จานิสโร, หัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรมอุดมทรัพย์ สาขาวัดอโศการาม, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ พระสาสนโสภณ, เจ้าอาวาสวัดโสมนัสวิหาร, ๘ มิถุนายน ๒๕๕๘.

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ นายสุภีร์ ทุมทอง, อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

<sup>๑๗</sup> สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช วิทยาลัย, ๒๔ เมษายน ๒๕๕๘.

ร่วมกันอย่างผาสุก สงบ มีสันติสุขในสังคม เมื่อปฏิบัติเฉกเช่นดังกล่าวได้ถือว่า เข้าใจภาวะฐานะความเป็นคนหรือมนุษย์<sup>๑๘</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๓** กล่าวว่า การเป็นชาวพุทธก็ต้องเข้าใจแล้วว่า ความเป็นคนหรือมนุษย์ต้องมีรูปสมบัติ มีศีล ๕ ซึ่งศีล ๕ นี้ต้องถูกพ่อแม่อบรมมาตั้งแต่เด็ก โดยสอนว่า กรรมกิเลส ๔ ต้องไม่ล่วงละเมิด ต้องไม่ไปเบียดเบียนชีวิต ไม่ไปลักขโมย ไม่ประพฤตินิโคตมในกาม ไม่พูดปด เมื่อประสบกับการดำเนินชีวิตอย่างนี้ ย่อมจะได้สติระลึกในสิ่งที่พ่อแม่อธิบายพร่ำสอนมา<sup>๑๙</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๑** ได้แนะนำว่า การสมาทานศีล การไหว้พระ สวดมนต์ควรปฏิบัติทุกวัน เพื่อเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดสติ โดยตื่นเข้ามาเช็คตัวเอง ตอนเย็นเช็คตัวเอง ว่าขาดศีลหรือไม่ ข้อใดบ้าง การไหว้พระ สวดมนต์และนั่งสมาธิได้ลงมือทำแล้วหรือไม่ ซึ่งเหล่านี้เป็นหน้าที่ของชาวพุทธที่ดี เมื่อมีสติความระลึกได้แล้วนั้น ก็จะมีสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่นั้นเอง<sup>๒๐</sup>

สรุป องค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง กรรมกิเลส ๔ ว่า มนุษย์เมื่อต้องแสวงหาปัจจัย ๔ เมื่อไม่มีหิริ (ความละอายแก่ใจ) และโอตตปปะ (ความเกรงกลัวต่อบาป) และขาดความศรัทธา ที่นำไปสู่การขาดสติ จึงล่วงละเมิดกรรมกิเลส ๔ เมื่อมนุษย์สามารถใช้สติเป็นเครื่องระมัดระวังโดยมีหิริ (ความละอายแก่ใจ) เป็นเครื่องยับยั้ง และมีโอตตปปะ (ความเกรงกลัวต่อบาป) และมีศรัทธาความเชื่อกรรมและเชื่อผลของกรรม ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นแล้ว จะนำไปสู่การเกิดสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ของชาวพุทธที่ดี จะช่วยให้ไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส ๔ ได้

ดังแผนภูมิที่ ๔.๑



แผนภูมิที่ ๔.๑ สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง กรรมกิเลส ๔

<sup>๑๘</sup> สัมภาษณ์ พระราชบัณฑิต, อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘.

<sup>๑๙</sup> สัมภาษณ์ แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา, แพทย์ศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๖ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๒๐</sup> สัมภาษณ์ นายสุภีร์ ทุมทอง, อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

#### ๔.๑.๒ การดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นไปตามอำนาจของอคติ ๔

อคติ หมายถึง ความลำเอียง ปุถุชนคนธรรมดาส่วนมากมีการดำเนินชีวิตที่เป็นไปพร้อมด้วยกิเลส ย่อมเข้าถึงอคติ ๔ อย่าง คือ ๑) ฉันทาคติ ๒) โทสาคติ ๓) โมหาคติ ๔) ภยาคติ สมดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค โดยมีใจความว่า

ปุถุชนถึงฉันทาคติ ย่อมทำกรรมอันลามก ถึงโทสาคติ ย่อมทำกรรมอันลามก ถึงโมหาคติ ย่อมทำกรรมอันลามก ถึงภยาคติ ย่อมทำกรรมอันลามก ส่วนอริยสาวก ย่อมไม่ถึงฉันทาคติ ย่อมไม่ถึงโทสาคติ ย่อมไม่ถึงโมหาคติ ย่อมไม่ถึงภยาคติ ท่านย่อมไม่ทำกรรมอันลามกโดยฐานะ ๔ เหล่านี้<sup>๒๑</sup>

พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสคาถาอีกว่า

ผู้ใดประพฤติกว้างธรรม เพราะความรัก ความชิง ความกลัว ความหลง  
ยศของผู้นั้นย่อมเสื่อม ดังดวงจันทร์ในข้างแรม ผู้ใดไม่ประพฤติกว้าง  
ธรรมเพราะความรัก ความชิง ความกลัว ความหลง ยศย่อมเจริญแก่  
ผู้นั้น ดุจดวงจันทร์ในข้างขึ้น<sup>๒๒</sup>

พระอรรถกถาจารย์ อธิบายไว้ว่า ฉันทาคติ หมายความว่า ถึงอคติด้วยความพอใจ คือ ด้วยความรัก แล้วกระทำให้สิ่งไม่ควรทำ

ในอคติ ๔ อย่างนั้น ผู้ใดทำผู้ไม่เป็นเจ้าของให้เป็นเจ้าของด้วยสามารถความพอใจว่า ผู้นี้เป็นมิตรของเรา เป็นผู้ชอบพอกับเรา เป็นผู้คบหากันมา เป็นญาติสนิทของเรา หรือให้ของขวัญแก่เรา ดังนี้ ผู้ถึงฉันทาคติ ชื่อว่าย่อมทำกรรมอันลามก

ผู้ใดกระทำผู้ไม่เป็นเจ้าของให้เป็นเจ้าของด้วยสามารถมีเวรกันเป็นปกติว่า ผู้นี้เป็นผู้มีเวรกับเราดังนี้ หรือด้วยสามารถความโกรธอันเกิดขึ้นในขณะนั้น ผู้ถึงโทสาคติ ชื่อว่าย่อมทำกรรมอันลามก

ผู้ใด เป็นผู้มีปัญหาอ่อน เพราะความเป็นผู้โง่ทึบ พุดไม่เป็นเรื่อง กระทำผู้ไม่เป็นเจ้าของให้เป็นเจ้าของ ผู้ถึงโมหาคติ ชื่อว่าย่อมกระทำกรรมอันลามก

อนึ่ง ผู้ใดกลัวว่า ผู้นี้เป็นราชวัลลภหรือเป็นผู้อาศัยอยู่กับศัตรู พึงทำความฉิบหายแก่เราดังนี้ แล้วทำผู้ไม่เป็นเจ้าของให้เป็นเจ้าของ ผู้ถึงภยาคติ ชื่อว่าย่อมทำกรรมอันลามก

อนึ่ง ผู้ใด เมื่อแบ่งของอย่างใดอย่างหนึ่ง ก) ย่อมให้ของเกินเป็นพิเศษ ด้วยสามารถความรักว่า ผู้นี้เป็นเพื่อนของเราหรือร่วมกินร่วมนอนกับเรา ข) ย่อมให้ของพร่องลงไปด้วยสามารถความโกรธว่า ผู้นี้เป็นศัตรูของเราดังนี้ ค) เพราะความโง่เขลา ไม่รู้ของที่ให้แล้วและยังไม่ให้ ย่อมให้ของพร่องแก่บางคน ให้ของมากแก่บางคน ง) กลัวว่า ผู้นี้เมื่อเราไม่ให้สิ่งนี้ พึงทำแม้ความฉิบหายแก่เรา ย่อมให้

<sup>๒๑</sup>ที.ปา.อ. ๑๖/๘๗.

<sup>๒๒</sup>อง.จตุกก. ๓๕/๑๙/๕๔.

ของเกินเป็นพิเศษแก่บางคน ผู้นั้นแม้เป็นผู้มีอคติ ๔ อย่างนี้ ก็ถึงอคติมีฉันทาคติเป็นต้นตามลำดับ  
ชื่อว่ายอมทำกรรมอันลามก แม้เกียรติยศ บริวารยศของผู้ถึงอคตินั้น ย่อมเสื่อม คือยอมเสียหาย

แต่พระอริยสาวก แม้จะถึงสิ้นชีวิต ก็ไม่ถึงอคติมีฉันทาคติ เป็นต้น ย่อมไม่ทำกรรมอันลามก  
โดยฐานะ ๔”<sup>๒๓</sup>

ดังมีพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ได้อธิบายสนับสนุนในเรื่องนี้ว่า “อคตินี้  
ก็เป็นสิ่งที่สำคัญ ที่ทำให้คนเราทำความผิดหรือผิดพลาดได้ง่าย เพราะว่าอคตินี้ เป็นการไปไม่ถูก  
ตามศัพท์ก็เป็นที่ไม่ถูก หมายความว่าเวลาเจออะไร ฟังอะไร ไปตามเหตุการณ์นั้นทันที โดยไม่  
พิจารณา ถ้าหากว่าพิจารณาแล้ว จะเห็นได้ว่าเป็นทางที่ควรไป หรือไม่ควรไป” คำว่า “ไป” นี้ ก็ไม่ใช่  
ว่าเดินไป แต่หมายถึงเดินขบวนการความคิดไปในทางที่ไม่ถูก อคตินั้น ก็มาจากหลายอย่าง มาจาก  
กิเลสต่าง ๆ ที่มีคือความโลภ ความโกรธ หรือความไม่รู้ หรือบางทีก็เพราะว่ากลัว”<sup>๒๔</sup>

จากพระราชดำรัสนี้ ชี้ให้เห็นว่า สิ่งที่ทำให้คนเราทำความผิดหรือมีความผิดพลาดได้ง่าย คือ  
อคติ กล่าวคือ การเดินขบวนการความคิดไปในทางที่ไม่ถูก อันเกิดมาจากกิเลส คือ ความโลภ ความ  
โกรธ ความไม่รู้ และ ความกลัว นี่แสดงให้เห็นว่า อคติเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตไปสู่  
ความสำเร็จที่ปรารถนา

ดังจะได้เห็นแนวคิดจากผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้แสดงความคิดเห็นไว้หลายนัย ดังต่อไปนี้

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๙** ได้ให้หลักในการดำเนินชีวิตตามหลักของสังคาลสูตรว่า ลักษณะของคำ  
สอนในสังคาลสูตรมี ๒ ส่วน โดยเริ่มต้นจากสิ่งที่ไม่ควรทำก็คือกรรมกิเลส อคติ อบายมุข และสิ่งที่  
ควรทำ คือหลักในทศ ๖ กรรมกิเลส ๔ คือการมีศีล ๔ นั้นเอง และได้เปรียบเทียบหลักการของพุทธ  
ศาสนากับการใส่สิ่งของที่สะอาดลงไปในภาชนะ ภาชนะนั้นต้องกำจัดของเสียออกไปก่อน แล้วจึงใส่  
ของดีลงไป ถ้ายังใส่ของเสียลงไปจะไม่เกิดผล หรือเปรียบเสมือนกับการปลูกพืชผักผลไม้ ต้องเตรียม  
พื้นที่ก่อนแล้วจึงปลูกถึงจะได้ผล ฉะนั้น หลักการของพุทธศาสนา ก็คือ เว้นชั่วเสียก่อนแล้วจึงใส่สิ่งดี  
หรือทำดี การเว้นชั่วถือเป็นการทำดีลักษณะหนึ่ง การที่คนมีศีลรักษา และดำเนินชีวิตอยู่ในกรอบของ  
ศีลได้นี้ สิ่งแรกที่มาช่วยคือ สติ โดยต้องระลึกนึกถึงว่าสิ่งที่ทำดีหรือไม่ดีนั้นคือการใช้สติเข้ามาช่วยเป็น  
ตัวกระตุ้นจึงทำให้เกิดหรือทำอะไรต่าง ๆ ได้”<sup>๒๕</sup>

อคติจะนำให้บุคคลติดอยู่ในเหตุการณ์ประทับใจที่ฝังแน่นอยู่ในความทรงจำ คิดอยู่เสมอว่า  
เราเคยทำสำเร็จมาแล้ว เราก็ต้องทำได้สำเร็จอีก (ฉันทาคติ) ส่งผลให้เกิดการละเลยข้อมูลที่ควรแก่  
การทำงานในขณะนั้น เพราะมีความเชื่อมั่นในตัวเองมาก (โมหาคติ) เมื่อมีการทำงานร่วมกันก็จะยึด  
มั่นในความคิดของตน ซึ่งถ้าใครขัดแย้งด้วย ก็จะมีวิวาทกับเขาทันที (โทษาคติ) ด้วยความที่ข้อมูลของ

<sup>๒๓</sup>ที่.ปา.อ. ๑๖/๘๘.

<sup>๒๔</sup>สำนักราชเลขาธิการ, **ประมวลพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทที่พระราชทานใน  
โอกาสต่าง ๆ ปี พุทธศักราช ๒๕๒๙**, ม.ป.ป., หน้า ๓๑๙

<sup>๒๕</sup>สัมภาษณ์ รศ. สุชาวัน พลอยชุม. ผอ.สถาบันภาษาศาสตร์และวัฒนธรรมราชนครินทร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘.



ตนเองไม่เด่นชัด ความกังวลใจจึงเกิดขึ้นมาก (ภยากติ) การทำงานในความรับผิดชอบจึงลด ประสิทธิภาพลง ความขัดแย้งในการทำงานก็มีเพิ่มมากขึ้น มิตรสหายก็ห่างเหินไปในที่สุด

คนที่ถูกอคติครอบงำ ย่อมเป็นคนที่ความคิดเห็นไม่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมเป็น มิฉาทิภูฏิ ทำให้เป็นคนที่มีความพยายามในจิตใจ ก่อความวุ่นวายเบียดเบียนผู้อื่นอยู่เสมอ เพื่อ ปกป้องผลประโยชน์ของตนเอง โดยจะแสดงอคติในจิตใจออกมาทางวาจา ด้วยการประพฤติกวีทุจริต ๔ คือ พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพื่อเจ้าเป็นนิสัย และทางกาย ด้วยการประพฤติกวีทุจริต ๓ มี ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม อคติย่อมทำให้อาชีพที่ทำอยู่เป็นอาชีพทุจริต อคติย่อมทำ ให้ชวนชวายเป็นสิ่งที่ทุจริตเสมอ จิตใจย่อมหมกมุ่นนึกคิดแต่เรื่องการประพฤติกวีทุจริต แล้วจดจ่อแต่จะ ทำทุจริตด้วยอำนาจของอคตินั้น อคติ ๔ ไม่ควรละเมิดในทุกอาชีพโดยเฉพาะอย่างยิ่งในตำแหน่ง หัวหน้าผู้บริหาร ดังจะเห็นได้จากทัศนคติของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังต่อไปนี้

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๔** กล่าวเพิ่มถึงอคติของผู้บริหารว่า เรื่อง อคติ ๔ เป็นคุณธรรมของผู้ใหญ่ ผู้บริหาร ซึ่งต้องไม่ล่วงละเมิดอคติ ๔ หากยังเล่นพรรคเล่นพวกอยู่ก็ถือว่า ขาดสติ หากมันคงในการไม่ ก้าวล่วงอคติ ๔ สติก็จะเกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น คนนี้เป็นพวกเราก็จริง แต่เป็นคนมีเหตุผลหรือไม่ คนนี้ เขาไม่ใช่พวกเรา แต่เขามีคุณธรรม หากได้ระลึกถึงเปรียบเทียบบุคคลทั้งสองแล้ว ก็จะเห็นสัจจะความ จริง ถือได้ว่าเป็นคนดีเป็นเครื่องระมัดระวัง<sup>๒๖</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๓** ได้กล่าวเสริมว่า หากต้องพิจารณาตัดสิน แม้ว่าเกิดความลำเอียงขึ้น ก็ต้องห้ามเอาไว้ (ขันติ) โดยให้พิจารณาตามหลักธรรมว่า ทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกัน จึงควรได้รับการตัดสินที่เท่าเทียมกัน<sup>๒๗</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๕** เสนอเพิ่มเติมว่า เมื่อเกิดความลำเอียงขึ้นแล้ว ต้องมีความซื่อสัตย์(สัจจะ) และมีความอดทน (ขันติ) ต่ออีกสิ่งที่ใครจะมายั่วว่า สิ่งที่คุณตัดสินเป็นอย่างไร คนที่ถูกตัดสินเป็นเช่นไร ถ้าจะใช้อคติไม่ให้เป็นไปตามอำนาจต้องมองเห็นภาพประโยชน์ของส่วนรวมที่จะทำให้เกิดความเจริญ แก่องค์กรและประเทศชาติ แล้วสติตัวนี้ก็จะเป็เครื่องยับยั้งที่ไม่เป็นไปตามอำนาจของอคติ เพราะ ความรักใคร่ก็ดี ความโกรธก็ดี ความหลงก็ดี ความกลัวต่ออำนาจก็ดี จะยืนอยู่ในหลักธรรมที่เว้นจาก อคติ<sup>๒๘</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๓** ได้อธิบายสนับสนุนเสริมให้ละเว้นอคติ ๔ ว่าเว้นจากอำนาจของความรัก ความโกรธ ความหลง อำนาจของความกลัว ก็คือ ในการปฏิบัติ ในการดำเนินชีวิต วิธีชีวิตของคนเรา ต้องเว้นจากอคติ ๔ ข้อใดก็ข้อหนึ่ง หากละเว้นไม่ได้จะทำให้เป็นคนที่ไม่มีความเที่ยงธรรม เที่ยงตรง

<sup>๒๖</sup> สัมภาษณ์ พระมหาบรรลือ จานิสโร, หัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรมอุตรมหารัพย์ สาขาวัดอโศการาม, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

<sup>๒๗</sup> สัมภาษณ์ แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา, แพทย์ศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๖ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์, ดร.แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช วิทยาลัย, ๒๔ เมษายน ๒๕๕๘.

และขาดความยุติธรรม ถ้าตั้งอยู่บนพื้นฐานของความลำเอียง มีอะไรก็จะลำเอียงเข้าข้าง แทนที่จะให้ความยุติธรรม คนไหนที่เรารัก เราก็จะให้คุณ คนไหนที่ไม่ชอบก็จะให้ร้าย เป็นต้น ส่วนความหลงก็เช่นเดียวกันจะทำให้เป็นคนที่มีคบอดสะเปะสะปะ ไม่มีหลักยึด ส่วนความกลัว จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในการคิดการตัดสินใจ จะให้คุณก็ไม่กล้า จะให้โทษก็ไม่กล้า โกลเล ตัดสินใจไม่ได้ โดยสรุปการดำเนินวิถีชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความลำเอียง จะหาความถูกต้อง เทียงธรรมและยุติธรรมไม่ได้ หัวหน้าและผู้บริหารที่ดีต้องเว้นจากอคติ ๔ แล้วจะทำให้เกิดสติปัญญา เกิดแสงสว่างขึ้นมา เพื่อดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกที่ควร หากต้องตัดสินใจเลือกบุคคลในการเลื่อนขั้นหรือให้รางวัล ควรใช้สติเพื่อระมัดระวัง ยับยั้ง และใช้สติเพื่อตัดสินใจให้เที่ยงธรรม<sup>๒๙</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๔** ได้แสดงเกณฑ์การตัดสินใจว่า เกณฑ์ในเรื่องการตัดสินใจให้พิจารณาว่าองค์กรจะได้ประโยชน์อะไร ควรจะเลือกคนที่คิดว่ามีคุณสมบัติที่ทำให้องค์กรได้รับประโยชน์มากกว่า ถ้าทำงานโดยคิดเอาส่วนรวมเป็นที่ตั้งแล้วก็จะตัดสินใจด้วยเหตุผลเพื่อส่วนรวม เมื่อมองเห็นโทษของอคติโดยยึดเอาหลักส่วนรวมเป็นที่ตั้งอย่างนี้แล้ว “ความยุติธรรม” (อวิโรธนะ) ย่อมเกิดขึ้น ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงหรือเว้นอคติเสีย เมื่อระลึกได้อย่างนี้แล้ว นับได้ว่า เกิดสติเป็นเครื่องกระตุ้น ไม่ให้เป็นไปในอำนาจของอคติ<sup>๓๐</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๐** ได้เสนอแนะว่า เมื่อหัวหน้าหรือผู้บริหารตัดสินใจโดยใช้อคติลงไปที่คน ๆ เดียวทั้งหมด ถือได้ว่า ไม่มีกำลังสติพอ จึงไม่สามารถตัดสินใจให้เกิดความเป็นธรรมได้ จำเป็นต้องฝึกสติจนมีกำลังที่พอจะวินิจฉัยให้เกิดความยุติธรรมด้วยตนเอง เช่น พิจารณาว่า คนที่มีความเก่งครบทุกด้าน สมควรได้รับการพิจารณาก่อน โดยวางหลักเกณฑ์ไว้ก่อนสัก ๓ ถึง ๔ ข้อ หากใครเข้าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ๔ ข้อ ให้พิจารณาเป็นลำดับต้น ๆ หากใช้หลักเกณฑ์ดังกล่าว ก็จะทำให้เราหลุดพ้นจากอคติ ๔ เมื่อมีสติความระลึกได้ในสิ่งที่ตัดสินใจแล้วนั้น ถือได้ว่าเกิดสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่นั่นเอง<sup>๓๑</sup>

สรุป องค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง อคติ ๔ ว่า เป็นเรื่องที่ต้องเว้น ในการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ถ้าเว้นจากอคติข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ ก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเป็นคนเที่ยงตรงหรือขาดความยุติธรรม อคติ ๔ เป็นหลักธรรมที่สำคัญในทุกอาชีพ ในองค์กรที่ดีถ้าหัวหน้าและผู้บริหารไม่ละเมิดอคติ ๔ โดยมีองค์กรธรรม คือ สัจจะ (ความซื่อสัตย์) ขันติ (ความอดทน) และอวิโรธนะ (ความยุติธรรม) ส่งเสริมสนับสนุนให้มีสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น ในการทำหน้าที่ในตำแหน่งหัวหน้าหรือ

<sup>๒๙</sup> สัมภาษณ์ พระราชบัณฑิต, อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘.

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ ผศ.ดร. ดวงใจ รัตนธัญญา, อาจารย์ประจำภาควิชา การพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๓๐ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๓๑</sup> สัมภาษณ์ นายอำนวยการ สุวรรณศิริ, อดีตรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี, ๔ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

ผู้บริหารองค์กร ผู้ใดมีหลักธรรมทั้ง ๓ ประการ เข้ามาเป็นองค์ประกอบสนับสนุนให้เกิดสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ของผู้บริหารที่ดี

ดังแผนภูมิที่ ๔.๒



แผนภูมิที่ ๔.๒ สรุปลองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง อคติ ๔

#### ๔.๑.๓ การดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นไปตามอำนาจของอบายมุข ๖

มนุษย์ผู้มีหน้าที่ในสังคม ควรมีความสำนึกรับผิดชอบต่อศีลธรรมทางสังคม โดยมีพฤติกรรมเว้นขาดจากอบายมุข คำว่า “อบายมุข” หมายถึง ช่องทางที่จะนำไปสู่ความประพฤติที่ทำให้ทรัพย์พินาศ เสื่อมเสีย หลักธรรม คือ อบายมุขนี้ชาวพุทธไม่ควรประพฤติ<sup>๓๒</sup>

อบายมุข จึงเป็นทางขัดขวางการพัฒนาศักยภาพของคน เป็นการขัดขวางพัฒนาด้านเศรษฐกิจ และสังคม ตั้งแต่ระดับส่วนตัว บุคคล จนกระทั่งระดับประเทศชาติ อันจะทำให้สังคมไร้สันติสุข ปราศจากศีลธรรมอันดี และเกิดการสูญเสียในหลายด้าน

อบายมุข หมายถึง ทางแห่งความเสื่อม มี ๖ อย่าง คือ ๑) ตีมน้ำเมา ๒) เที้ยวกกลางคืน ๓) เที้ยวดูการละเล่น ๔) เล่นการพนัน ๕) คบคนชั่วเป็นมิตร ๖) เกียจคร้านทำงาน

อริยสาวกย่อมนิเสสทางเสื่อมแห่งโภคะ ๖ ประการ คือ

๑. การประกอบเนือง ๆ ซึ่งการตีมน้ำเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
๒. การประกอบเนือง ๆ ซึ่งการเที้ยวไปในตรอกต่างๆ ในกลางคืน
๓. การประกอบเนือง ๆ ในการเที้ยวดูมหรสพ
๔. การประกอบเนือง ๆ ซึ่งการพนันอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
๕. การประกอบเนือง ๆ ซึ่งการคบคนชั่วเป็นมิตร
๖. การประกอบเนือง ๆ ซึ่งความเกียจคร้าน<sup>๓๓</sup>

<sup>๓๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ธรรมนุญชีวิต (A Constitution for Living)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๘๕.

### ๑) ต้มน้ำเมา

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับคฤหบดีบุตรว่า การต้มน้ำเมาเป็นประจำนั้น มีโทษมากถึง ๖ ประการ คือ ๑. ความเสื่อมทรัพย์อันผู้ดื่มพึงเห็นเอง ๒. ก่อการทะเลาะวิวาท ๓. เป็นบ่อเกิดแห่งโรค ๔. เป็นเหตุเสียชื่อเสียง ๕. เป็นเหตุไม่รู้จักระอาย ๖. เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา

การดื่มสุราทุกวันนอกจากทำให้ทรัพย์ที่มีอยู่หมดไปแล้วยังทำลายสติ ผู้เมาสุราย่อมก่อการทะเลาะวิวาทด้วยวาจาและด้วยการทุบตี น้ำเมาเป็นบ่อเกิดแห่งโรคทั้งหลาย เช่น มีโรคสมอง โรคตับแข็ง เป็นต้น น้ำเมาเป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง เพราะคนต้มน้ำเมาแล้ว ย่อมประหารแม้มารดาแม้บิดาได้ ย่อมกล่าวคำที่ไม่ควรกล่าว ย่อมทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ด้วยเหตุนี้ คนทั้งหลาย ย่อมติเตียน ลงโทษ ตัดอวัยวะมีมือและเท้าเป็นต้นบ้าง ถึงความเสียชื่อเสียงในโลกนี้และโลกหน้าบ้าง น้ำเมาเป็นเหตุให้ไม่รู้จักระอาย เพราะน้ำเมาย่อมยังความละอายที่ควรซ่อนเร้นควรปกปิด ให้กำเริบให้พินาศ ด้วยเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า สุราเป็นเหตุไม่รู้จักระอาย เพราะทำหิริให้หมดสิ้นไป น้ำเมาเป็นเหตุทอนกำลังปัญญา เพราะน้ำเมาย่อมทำความรู้ว่า สัตว์มีกรรมเป็นของตนให้อ่อนลง เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า น้ำเมาเป็นเหตุทอนกำลังปัญญา แต่น้ำเมาไม่อาจทำให้ผู้ดื่มระบอบปัญญอ่อนได้ เพราะท่านที่บรรลุมรรคแล้วนั้น ย่อมไม่ดื่มสุรา

### ๒) เที้ยวกลางคืน

การเที่ยวไปในตรอกต่าง ๆ ในกลางคืน มีโทษ ๖ ประการ คือ ๑. ผู้นั้นชื่อว่าไม่คุ้มครอง ไม่รักษาตัว ๒. ไม่คุ้มครอง ไม่รักษาบุตรภรรยา ๓. ไม่คุ้มครอง ไม่รักษาทรัพย์สมบัติ ๔. เป็นที่ระแวงของคนอื่น ๕. คำพูดอันไม่เป็นจริงในที่นั้น ๆ ย่อมปรากฏในผู้นั้น ๖. อันเหตุแห่งทุกข์เป็นอันมาก แวดล้อม

โทษของการเที่ยวไปในที่ต่าง ๆ ตอนกลางคืนหรือในเวลามืดค้ำนั้น ล้วนมีแต่เกิดทุกข์ โทษภัย ไข้ เจ็บ คือ ๑) ผู้ชอบเที่ยวตอนกลางคืนชื่อว่าไม่รู้จักรุดูแลรักษาสุขภาพและความปลอดภัยของตนเอง ๒) ไม่รู้จักหน้าที่ที่ควรกระทำต่อบุตร ภรรยาหรือสามี ๓) ไม่รู้จักในการใช้จ่ายทรัพย์ ๔) ไม่เป็นที่น่าไว้วางใจของคนในครอบครัว และสังคม ๕) พูดไม่มีความจริงไร้ประโยชน์ ๖) ถูกความทุกข์ที่เกิดจากภยันตรายขณะไปเที่ยว คือเกิดวาทภัย (พายุกระหน่ำ) เกิดอุทกภัย (ฝนตกหนัก น้ำท่วม) เกิดอัคคีภัย (ไฟไหม้สถานที่ท่องเที่ยวหรือในที่ที่ตนต้องผ่าน) นอกจากนี้ ความทุกข์ยังเกิดจากบุคคลรอบข้างได้อีก คือเกิดจากครอบครัวมีการทะเลาะ ทุบตีกัน เป็นต้น เกิดจากผู้อื่นทะเลาะกัน อย่างรุนแรงมีการทำร้ายกันด้วยอาวุธปืน มีด ระเบิด เป็นต้น

### ๓) เที้ยวดูการละเล่น

การเที่ยวดูมหรสพ มี ๖ ประเภท คือ

๑. รำที่ไหนไปทีนั้น ๒. ขับร้องที่ไหนไปทีนั้น ๓. ประโคมที่ไหนไปทีนั้น ๔. เสภาที่ไหนไปทีนั้น ๕. เพลงที่ไหนไปทีนั้น ๖. เถิดเทิงที่ไหนไปทีนั้น

<sup>๓๓</sup>ที่.ปา. ๑๖/๑๗๘/๗๒.

การฟ้อน การเต้นรำและเล่นละคร มีอยู่ในที่ไหน คนที่ชอบเที่ยวเตร่ฟุ้งไปในที่นั้น มีบาร์ คลับ หรือสถานที่จัดงานแสดงที่มีการเล่น เป็นต้น ได้แต่งตัวสวยงามด้วยคิดว่า เราจักไปดูการฟ้อน ของเขา เป็นอันทิ้งการทำงานตลอดวัน ย่อมปรากฏอยู่ในที่นั้นตลอดวันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ผู้ที่เยวกลางคืน แม้ถึงเวลาประกอบอาชีพในกลางวันก็ไม่ไปทำงาน มีการทำสวน ทำไร่หรือทำนา เป็นต้น ทรัพย์สินเงินทองทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิด ที่มีอยู่ก็ค่อย ๆ หมดไป เมื่อเวลาไปเที่ยวไม่มีคน อยู่บ้าน พวกโจรรู้ว่าเจ้าของบ้านไปข้างนอก ย่อมลักของที่ต้องการไป ด้วยเหตุนี้ทรัพย์สินของเขาก็ย่อม พิณาศไป

#### ๔) เล่นการพนัน

การเล่นการพนันอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท มีโทษ ๖ ประการ คือ

๑. ผู้ชนะย่อมก่อเวร ๒. ผู้แพ้ย่อมเสียดายทรัพย์สินที่เสียไป ๓. ความเสื่อมทรัพย์สินในปัจจุบัน ๔. ถ้อยคำของคนเล่นการพนัน ซึ่งไปพูดในที่ประชุมฟังไม่ขึ้น ๕. ถูกมิตรอำมาตย์หมิ่นประมาท ๖. ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย เพราะเห็นว่า ชายนักเลงเล่นการพนันไม่สามารถเลี้ยงภรรยา

การพนันต่าง ๆ มีเล่นไพ่ พนันบอล พนันม้า พนันมวยหรือพนันหอย เป็นต้น ในทางธรรมมี โทษ ๖ สถาน คือ ๑) ผู้ชนะย่อมก่อเวร ๒) ผู้แพ้ย่อมเสียดายทรัพย์สินที่เสียไป ๓) ทรัพย์สินย่อมวิบัติ ๔) ไม่มีใครเชื่อถือคำพูด ๕) ถูกเพื่อนดูหมิ่นเหยียดหยาม ๖) ไม่มีใครคิดเป็นคู่ครอง ส่วนในทางโลกผู้ ที่ฝ่าฝืนกฎหมายต้องถูกลงโทษทางอาญา คือ ๑) เป็นผู้จัดให้มีการเล่นการพนัน (เจ้ามือ) เป็นผู้กระทำการ อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเป็นเจ้าของสถานที่ซึ่งจัดการเล่นการพนันนั้น ๆ ๒) เป็นเจ้ามือ คือเป็นผู้ ออกการพนันให้คนอื่นแทงหรือผู้รับกิน ๓) เป็นผู้ทำอุบายล่อ ช่วยประกาศโฆษณาหรือชักชวนโดย ทางตรงหรือทางอ้อมให้ผู้อื่นเข้าเล่นหรือเข้าพนันในการเล่นซึ่งผิดกฎหมาย ๔) ผู้เข้าเล่นหรือเข้าพนัน ในการเล่น (ลูกค้ำ) เป็นผู้เล่น ผู้กระทำผิดตามที่กฎหมายบัญญัติไว้โดยเฉพาะผู้ที่รับคืน รับซื้อ หรือ แลกเปลี่ยนรางวัลในสถานพนัน (บ่อน) หรือการเล่น หรือบริเวณต่อเนื่อง และผู้เสนอขายหรือขาย สลากกินแบ่งเกินราคา ซึ่งหมายถึงเฉพาะการขายสลากกินแบ่งที่เป็นการเล่น เมื่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ จับได้ต้องถูกลงโทษทางอาญาถูกปรับ หรือถูกจำคุกอีกด้วย

#### ๕) คบคนชั่วเป็นมิตร

การคบคนชั่วเป็นมิตร มี ๖ ประการ คือ

๑. นำให้เป็นนักเลงการพนัน ๒. นำให้เป็นนักเลงเจ้าชู้ ๓. นำให้เป็นนักเลงเหล้า ๔. นำให้ เป็นคนลวงผู้อื่นด้วยของปลอม ๕. นำให้เป็นคนโกงเขาซึ่งหน้า ๖. นำให้เป็นคนหัวไม้

จากข้อความนี้ ย่อมปรากฏชัดว่า การคบคนนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในชีวิต จึงควรคบหาบัณฑิต ที่มีความคิดที่ดี พูดดีและทำดี มีการดำเนินชีวิตตรงกันข้ามกับคนชั่ว เพราะการเป็นคนพาล (คนไม่ดี) มี โทษดังนี้ ๑) มีความเห็นผิดทุกอย่างให้ตนเอง ๒) เสียชื่อเสียงถูกนิินทา ๓) ไม่มีคนนับถือถูกเกลียดชัง ๔) หมดสิริมงคลหมดสง่าราศี ๕) ความชั่วเภทภัยทั้งหลายจะไหลเข้ามาหาตัว ๖) ทำลายประโยชน์ ของตนเองทั้งโลกนี้และโลกหน้า ๗) ทำลายวงศ์ตระกูลของตนเอง ๘) เมื่อละโลกไปแล้วมีอบายภูมิ เป็นที่ไป

ลักษณะของคนพาล มักทำในสิ่งต่อไปนี้ ๑) ชอบชักนำในทางที่ผิด ชักคือชักชวน เชิญชวนหรือเสนอแนะ นำคือการทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง ๒) ชอบทำในสิ่งที่ไม่ใช่ธุระ เกะกะเกรง หน้าทีการงานของตนไม่จัดการให้เรียบร้อย แต่ชอบก้าวก่ายการงานของผู้อื่น ๓) ชอบแต่สิ่งผิด ๆ ชอบถือเอาสิ่งชั่วว่าเป็นดี ๔) แม้พุดดี ๆ ก็โกรธ ๕) ไม่ยอมรับรู้ระเบียบวินัย

โทษของการคบคนพาล คือ ๑) ย่อมถูกชักนำไปในทางที่ผิด ๒) ย่อมเกิดความหายนะ การงานล้มเหลว ๓) ย่อมถูกมองในแง่ร้าย ไม่ได้รับความไว้วางใจ ๔) ย่อมอึดอัดใจ เพราะแม้เราจะพุดดี ๆ ด้วยก็โกรธ ๕) หม่อมละย่อมแตกความสามัคคี เพราะการยุยงและไม่รับรู้ระเบียบวินัย ๖) ภัยอันตรายย่อมเข้ามาหาตัว ๗) มีอบายภูมิเป็นที่ไปในปรโลก

คนพาลมี ๒ ประเภท คือ ๑) พาลภายนอก คือ คนพาลทั่วไป ซึ่งแม้จะร้ายกาจเพียงใด เราก็ยังมีทางหลีกเลี่ยงได้ ๒) พาลภายใน คือ ตัวเราเองขณะที่คิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว เช่น หนีงาน เทียวเกรง ไปยุยงยุคะคนอื่นโดยมิใช่เหตุ คนอื่นเตือนดี ๆ ก็โกรธ

อานิสงส์การไม่คบคนพาล คือ ๑) ทำให้ไม่ถูกชักนำไปในทางที่ผิด ๒) ทำให้รักษาความดีเดิมไว้ได้ ๓) ทำให้สามารถสร้างความดีใหม่เพิ่มขึ้นได้อีก ๔) ทำให้ไม่ถูกคนพาลทำร้าย ๕) ทำให้ไม่ถูกตำหนิ ไม่ถูกใส่ความ ๖) ทำให้ไม่ถูกมองในแง่ร้าย ได้รับความไว้วางใจ ๗) ทำให้มีความเจริญก้าวหน้าสามารถตั้งตัวได้เร็ว ๘) ทำให้มีความสุขทั้งตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ

## ๖) เกียจคร้านทำการงาน

ความเกียจคร้าน ๖ ประเภท คือ

๑. มักให้อ่างว่าหนาวนัก แล้วไม่ทำการงาน ๒. มักให้อ่างว่าร้อนนัก แล้วไม่ทำการงาน ๓. มักให้อ่างว่าเวลาเย็นแล้ว แล้วไม่ทำการงาน ๔. มักให้อ่างว่ายังเช้าอยู่ แล้วไม่ทำการงาน ๕. มักให้อ่างว่าหิวนัก แล้วไม่ทำการงาน ๖. มักให้อ่างว่ากระหายนัก แล้วไม่ทำการงาน

คนเกียจคร้านทำการงานมักอ้างว่า หนาวนัก ร้อนนัก เย็นแล้ว ยังเช้าอยู่ หิวนัก กระหายนัก ผลัดเวลาจนหมดวันมีโทษดังนี้ คือ ๑) ทำให้เสียการงาน กลายเป็นคนผลัดวันประกันพรุ่ง ๒) ทำให้ไม่เป็นที่เชื่อถือของคนอื่น ๓) ทำให้เกิดความยากจน ขัดสน ๔) เมื่อไม่มีเงินใช้จ่าย เป็นสาเหตุให้ไปประกอบอาชีพทุจริตแทน สำหรับประโยชน์ของความขยันหมั่นเพียร (การไม่เกียจคร้าน) คือ ๑) ทำให้รู้จักรับผิดชอบหน้าที่หรือการงานที่ได้รับมอบหมาย ๒) ทำให้ชีวิตมีระเบียบวินัยและรู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์กับตนและผู้อื่น ๓) ทำให้เป็นคนกระตือรือร้น ขยันหมั่นเพียร ๔) ทำให้มีหลักฐานมั่นคง มีเกียรติ เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ๕) ทำให้ประสบความสำเร็จ และมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตการงาน ชีวิตมีความสุข

อบายมุข ๖ ประการดังกล่าวมาแล้วนั้น ล้วนแต่นำมาซึ่งความเสื่อมเสีย ความเดือดร้อน แม้จะไม่ทำทั้ง ๖ ข้อ ทำเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็เสื่อมแล้ว คนที่ติดอบายมุขส่วนใหญ่ล้วนมองว่าสิ่งเหล่านี้ (อบายมุข) เป็นของดีทำให้เกิดความบันเทิงรื่นรมย์ สนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำให้ลืมทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นความทุกข์ได้ ปัญหาจึงมีว่า จะมีวิธีการอย่างไรหรือหลักธรรมอะไร เพื่อสนับสนุนไม่ให้คนเหล่านี้เข้าไปสู่ปากทางแห่งความเสื่อม ดังจะเห็นได้จากการให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิดังต่อไปนี้

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๒** ได้อธิบายว่า อบายมุข ๖ เช่นเดียวกับกลางคืน ดูการละเล่น เล่นการพนัน เป็นต้น บุคคลที่มีความชอบในสิ่งนั้น ๆ อันเป็นความรู้สึกในใจหรือเรียกว่า กิเลสที่อยู่ในใจ จะแสดงพฤติกรรมเหมือนผีฝนสิ่งเหล่านั้นอยู่ตลอดเวลา หรือมีสิ่งที่ตัวเองปรารถนา อยู่ที่ไหนก็จะไปที่นั่น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของจิตใจ เพราะฉะนั้น เรื่องของจิตใจเป็นเรื่องใหญ่ เมื่อไม่ได้ให้การศึกษาที่ถูกต้องดีงาม ในเรื่องการประพฤติปฏิบัติ ไม่ว่าจะป็นกรรมกิเลส อคติ อบายมุข บุคคลนั้นจะมีแรงผลักดันเพื่อให้ได้สิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองปรารถนามา แต่เมื่อให้การศึกษาที่ชี้ให้เห็นถึงความเป็นมนุษย์ที่ไม่เบียดเบียนกันและกัน ไม่เอาไรต์เอาเปรียบ หรือ ไม่มอมเมาตัวเอง บุคคลนั้นจะมีจิตสำนึกและตระหนักรู้ในโทษและคุณของสิ่งที่ได้รับมา ดังความรู้ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนว่า ผู้มีปัญญาที่ย่อมเห็นความสุขอันเกิดขึ้นจากการไม่ประพฤติผิด เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความประพฤติผิด<sup>๓๔</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๓** กล่าวว่า อบายมุขทั้ง ๖ ประการล้วนแต่เป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ความเสื่อมทั้งนั้น เพราะว่า ชีวิตคนเราทุกคนเกิดมาเพื่อปรารถนาความเจริญ ไม่มีใครปรารถนาความเสื่อม ไม่มีใครอยากที่จะเสื่อม ทุกคนต้องการแต่ความเจริญ เพราะฉะนั้นถ้าปรารถนาความเจริญ ไม่ต้องการตกต่ำ ไม่ต้องการเสื่อม ไม่ต้องการให้ชีวิตตกไปสู่ความเสื่อม ต้องเว้นจากอบายมุข ๖ ได้แก่ การดื่ม น้ำเมา เที่ยวกลางคืน การดูการละเล่นที่เป็นเรื่องของบันเทิงเรีงรมย์ต่าง ๆ เว้นจากการพนัน เว้นการคบคนชั่วเป็นมิตร เว้นจากการเกียจคร้านทำงาน อบายมุข ๖ หากทำข้อใดข้อหนึ่งก็เสื่อมแล้ว ไม่ต้องทำทั้ง ๖ ข้อแค่ข้อเดียวก็เสื่อมแล้ว เพราะฉะนั้นเราต้องมีสติเป็นเครื่องยับยั้งอยู่ตลอดเวลา<sup>๓๕</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๔** ได้อธิบายเสริมว่า อบายมุขก็เหมือนกับเรื่องกรรมกิเลส ถ้าเชื่อว่าทำแล้วสิ่งที่ทำที่ล่วงละเมิดจะมีโทษ อบายมุขก็เหมือนกัน เมื่อมีความเชื่อพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ไม่ให้ทำไมให้เสพ ก็ควรจะมีสติระลึกถึงคำสอนได้ เช่น ถ้าขึ้นชื่อว่าอบายมุขแล้ว ครูบาอาจารย์บอกว่าอย่าไป หากเรามีความเชื่อและปฏิบัติตาม ก็เรียกว่าใช้สติ พอมีสติศรัทธาก็ตามมา สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ถ้าเข้าถึงธรรมทุกอย่างได้ แสดงว่าไม่ได้ขาดสติ เพราะมนุษย์ทุกคนต้องการความสุขความเจริญในชีวิต ดังนั้น การกระทำทุกอย่างต้องมีสติ เมื่อมีสติแล้วการที่จะตกลงไปสู่อบายมุขนั้นเป็นเรื่องยาก<sup>๓๖</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๕** ได้อธิบายว่า อบายมุขเป็นฐานแห่งความเสื่อม ฉะนั้นผู้ที่ไม่ติดอบายมุข ต้องดำเนินชีวิตอย่างมีสติ เป็นเครื่องระมัดระวัง เช่น เมื่อเพื่อนชวนไปดื่มสุราหรือสิ่งเสพติดต่าง ๆ

<sup>๓๔</sup> สัมภาษณ์ พระพรหมวิสุทธาจารย์, เจ้าอาวาสวัดเครือวัลย์, กรรมการมหาเถรสมาคม, ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘.

<sup>๓๕</sup> สัมภาษณ์ พระราชบัณฑิต, อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘.

<sup>๓๖</sup> สัมภาษณ์ พระมหาบรรลือ จานิสโร, หัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรมอุทุมพรพิสัย สาขาวัดอโศการาม, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

ต้องมีสติรู้ว่าการดื่มสุรานั้นมีโทษ ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม เสียทรัพย์สิน เมื่อเมาขึ้นมาถึงทะเลาะกัน ตีกัน มีบุคคลโดนลูกหลง เมื่อเกิดสติแล้วก็เกิดความละอายแก่ใจ (หิริ) ที่จะไม่ลงมือกระทำ<sup>๓๗</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๔** ได้เสนอแนะว่า เมื่อถูกสอนและปลูกฝังจากพ่อแม่ให้รู้ถึงคุณและโทษของอบายมุข ๖ โดยเปรียบเทียบเปรยว่า หากติดการพนัน จะเสียทั้งทรัพย์สินเสียทั้งบ้านและไม่เหลือแม้แต่ที่ดิน เลวร้ายกว่าการเกิดไฟไหม้บ้าน ที่ยังเหลือที่ดินให้ปลูกบ้านใหม่ เมื่อมีสติเป็นเครื่องยับยั้งก็จะเกิดความเกรงกลัวต่อโทษที่จะเกิดขึ้น (โอตตปปะ)<sup>๓๘</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๑** ได้อธิบายสนับสนุนว่า เรื่องกรรมกิเลส ๔ ออกติ ๔ อบายมุข ๖ ให้ความสำคัญในเรื่องการ “เสพน้ำเมา” มากที่สุด เพราะเป็นข้อห้ามปฏิบัติเพื่อความเรียบร้อยของสังคมอยู่แล้ว คือ ศีล ๔ ข้อแรก พระพุทธองค์ทรงเพิ่มข้อห้ามที่ ๕ คือ ห้าม “เสพน้ำเมา” เพราะการเสพน้ำเมาทำให้ขาด “สติ” และนำไปสู่การลงมือกระทำ ๔ ข้อแรก พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นว่า “สติ” เป็นแก่นของจิตที่ต้องครองไว้เสมอเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดี จึงทรงกำหนดห้ามมิให้พุทธบริษัทเสพน้ำเมา เพราะ “น้ำเมาเป็นตัวทำลายสติ” ทำให้การดำเนินชีวิตเสื่อมไม่สามารถมี “หิริ โอตตปปะ” อันเป็นการดำเนินชีวิตที่ดีนำไปสู่หายนะของตน คนรอบข้าง และสังคม<sup>๓๙</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๕** กล่าวว่า ต้องมีสติเป็นเครื่องระมัดระวังและยับยั้งที่จะไม่ก้าวเข้าไปสู่ปากทางของความเสื่อม และโดยแสวงหากัลยาณมิตร คบบัณฑิต เพื่อออกจากปากทางของความเสื่อม การแสวงหาวิธีนี้นับได้ว่า เกิดสติเป็นเครื่องกระตุ้น เพื่อทำหน้าที่ต่อไป<sup>๔๐</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๐** ได้เสนอแนะว่า อบายมุข ถือว่าเป็นหลักธรรมประกันสังคม เช่น เวลาไปปราศรัยหาเสียงเลือกตั้ง หากผู้ปราศรัยมีคุณธรรมในเรื่องอบายมุข ๖ ผู้ปราศรัยเป็นผู้ไม่เล่นการพนัน ไม่สูบบุหรี่ เมื่อชาวบ้านเห็นแล้ว จะเชื่อและนับถือว่าถ้าเลือกตั้งได้มา สังคมต้องดีอย่างแน่นอนและสงบ หากเป็นเช่นนั้น ผู้ฟังจะมองเห็นประโยชน์ส่วนรวม เกิดสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่นั่นเอง<sup>๔๑</sup>

สรุป องค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง อบายมุข ๖ ว่า อบายมุข ๖ ล้วนแต่นำมาซึ่งความเสื่อมเสีย ความเดือดร้อน แม้จะไม่ทำทั้ง ๖ ข้อ ทำเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็เสื่อมแล้ว คนที่ติดอบายมุขส่วนใหญ่ล้วนเสพด้วยอำนาจการชักชวนจาก

<sup>๓๗</sup> สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๓๘</sup> สัมภาษณ์ ผศ.ดร. ดวงใจ รัตนธัญญา, อาจารย์ประจำ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๓๐ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๓๙</sup> สัมภาษณ์ นายสุภีร์ ทุมทอง, อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

<sup>๔๐</sup> สัมภาษณ์, ดร.แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๔๑</sup> สัมภาษณ์ นายอำนาจ สุวรรณศิริ, อดีตรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี, ๔ พฤษภาคม ๒๕๕๘.



เพื่อน จากการโฆษณาชวนเชื่อของนักธุรกิจบังเหิงต่าง ๆ ที่ประกาศขายสินค้า มีบุหรื สุรา เป็นต้น หากไม่ล่วงละเมิดอบายมุข ๖ โดยมีองค์ธรรม คือ ทิริ (ความสะอาดใจ) โอตตปปะ (ความเกรงกลัว) และมีกัลยาณมิตรที่ดี สิ่งแวดล้อมที่ดี จะส่งเสริมให้มีสติที่เป็นเครื่องระมัดระวัง ยับยั้ง กระตุ้น ให้ก้าวเดินออกจากปากทางแห่งความเสื่อมได้ เมื่อเกิดสติดังที่กล่าวแล้ว สติจะระคับประคองให้เกิดเครื่องสำนึกในหน้าที่ ก่อเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม ต่อสังคม และต่อประเทศชาติต่อไป

ดังแผนภูมิที่ ๔.๓



แผนภูมิที่ ๔.๓ สรุปลองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง ๖

#### ๔.๑.๔ การดำเนินชีวิตตามทศ ๖ ได้ใช้สติเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างไร

หลักคำสอนสำคัญที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาในโอวาทปาฏิโมกข์ที่พระพุทธองค์ได้ประทานแก่ที่ประชุมพระภิกษุสงฆ์ ๑,๒๕๐ รูปในวันมาฆบูชา เพื่อวางจุดหมาย หลักการ และวิธีการ ในการเข้าถึงหลักคำสอนแก่พุทธบริษัท ซึ่งสรุปได้เป็นสามส่วน คือ หลักการ ๓ อุดมการณ์ ๔ และวิธีการ ๖ ซึ่งในส่วนหลักการ ๓ อันเป็นหัวใจสำคัญ คือ ๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง ๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม ๓. การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ หลักการหรือลักษณะของคำสอนทางพระพุทธศาสนา จะเริ่มจากการไม่ทำบาปหรือเว้นจากบาปธรรมเป็นอันดับแรก ต่อจากนั้นให้ทำสิ่งที่ควรทำอันเป็นกุศลธรรม ซึ่งท่าน **ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๙** ได้กล่าวอธิบายว่า ลักษณะของคำสอนในสังคาลกสูตร มี ๒ ส่วน โดยเริ่มต้นจากสิ่งที่ไม่ควรทำ คือ กรรมกิเลส ๔ อกติ ๔ ๖ ๖ และสิ่งที่ควรทำ คือ หลักทศ ๖<sup>๔๒</sup> ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสทศ ๖ แก่สังคาลกมาณพว่า ดูกรคฤหบดีบุตร กौरยีสาวกเป็นผู้ปกปิดทศทั้ง ๖ อย่างไร ท่านพึงทราบทศ ๖ เหล่านี้ คือ ๑) มารดาบิดาเป็นทิศเบื้องหน้า ๒) อาจารย์เป็นทิศเบื้องขวา ๓) บุตรและภรรยาเป็นทิศเบื้องหลัง ๔) มิตรและอำมาตย์เป็นทิศเบื้องซ้าย ๕) ทาสกรรมกรเป็นทิศเบื้องต่ำ ๖) สมณพราหมณ์เป็นทิศเบื้องบน<sup>๔๓</sup>

<sup>๔๒</sup> สัมภาษณ์ รศ. สุเชาวน์ พลอยชุม, ผอ.สถาบันภาษาศาสตร์และวัฒนธรรมราชนครินทร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

<sup>๔๓</sup> ที.ปา. ๑๖/๒๐๕/๘๑.

**มารดาบิดา เป็นทิศเบื้องหน้า** (ปุตฺถิมทิส) อันบุตรพึงบำรุงด้วยสถาน ๕

๑) ด้วยตั้งใจไว้ว่าท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบ ๒) จักรับทำกิจของท่าน ๓) จักดำรงวงศ์สกุล ๔) จักปฏิบัติตนให้เป็นผู้สมควรรับทรัพย์มรดก ๕) เมื่อท่านละไปแล้ว ทำกาลกริยาแล้ว จักตามเพิ่มให้ซึ่งทักษิณา

มารดาบิดาอันบุตรบำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์บุตรด้วยสถาน ๕

๑) ห้ามจากความชั่ว ๒) ให้ตั้งอยู่ในความดี ๓) ให้ศึกษาศิลปวิทยา ๔) หาภรรยาที่สมควรให้ ๕) มอบทรัพย์ให้ในสมัย

ดูกรคฤหบดีบุตร มารดาบิดาผู้เป็นทิศเบื้องหน้าอันบุตรบำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์บุตรด้วยสถาน ๕ เหล่านี้ ทิศเบื้องหน้านั้น ชื่อว่าอันบุตรปกปิดให้เกษมสำราญ ให้ไม่มีภัยด้วยประการฉะนี้

**อาจารย์ เป็นทิศเบื้องขวา** (ทักขิมทิส) ศิษย์พึงบำรุงด้วยสถาน ๕

๑) ด้วยลูกขึ้นยืนรับ ๒) ด้วยเข้าไปยืนคอยรับใช้ ๓) ด้วยการเชื่อฟัง ๔) ด้วยการปรนนิบัติ ๕) ด้วยการเรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

อาจารย์ อันศิษย์บำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์ศิษย์ด้วยสถาน ๕

๑) แนะนำดี ๒) ให้เรียนดี ๓) บอกศิษย์ด้วยดีในศิลปวิทยาทั้งหมด ๔) ยกย่องให้ปรากฏในเพื่อนฝูง ๕) ทำความป้องกันในทิศทั้งหลาย

ดูกรคฤหบดีบุตร อาจารย์ผู้เป็นทิศเบื้องขวาอันศิษย์บำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์ศิษย์ด้วยสถาน ๕ เหล่านี้ ทิศเบื้องขวานั้น ชื่อว่าอันศิษย์ปกปิดให้เกษมสำราญ ให้ไม่มีภัยด้วยประการฉะนี้

**ภรรยา เป็นทิศเบื้องหลัง** (ปัจฉิมทิส) อันสามีพึงบำรุงด้วยสถาน ๕

๑) ด้วยยกย่องว่าเป็นภรรยา ๒) ด้วยไม่ดูหมิ่น ๓) ด้วยไม่ประพฤตินอกใจ ๔) ด้วยมอบความเป็นใหญ่ให้ ๕) ด้วยให้เครื่องแต่งตัว

ภรรยา อันสามีบำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์สามีด้วยสถาน ๕

๑) จัดการงานดี ๒) สงเคราะห์คนข้างเคียงของผัวดี ๓) ไม่ประพฤตินอกใจผัว ๔) รักษาทรัพย์ที่ผัวหามาได้ ๕) ขยันไม่เกียจคร้านในกิจการทั้งปวง

ดูกรคฤหบดีบุตร ภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลังอันสามีบำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์สามีด้วยสถาน ๕ เหล่านี้ ทิศเบื้องหลังนั้น ชื่อว่าอันสามีปกปิดให้เกษมสำราญ ให้ไม่มีภัยด้วยประการฉะนี้

**มิตร เป็นทิศเบื้องซ้าย** (อุตฺตรทิส) อันกุลบุตรพึงบำรุงด้วยสถาน ๕

๑) ด้วยการให้ปัน ๒) ด้วยเจรจาถ้อยคำเป็นที่รัก ๓) ด้วยประพฤดีประโยชน์ ๔) ด้วยความเป็นผู้มีตนเสมอ ๕) ด้วยไม่แก้งกล่าวให้คลาดจากความจริง

มิตร อันกุลบุตรบำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยสถาน ๕

๑) รักษามิตรผู้ประมาทแล้ว ๒) รักษาทรัพย์ของมิตรผู้ประมาทแล้ว ๓) เมื่อมิตรมีภัยเอาเป็นที่พึ่งพำนักได้ ๔) ไม่ละทิ้งในยามวิบัติ ๕) นับถือตลอดถึงวงศ์ของมิตร

ดูกรคฤหบดีบุตร มิตรผู้เป็นทิศเบื้องซ้ายอันกุลบุตรบำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยสถาน ๕ เหล่านี้ ทิศเบื้องซ้ายนั้น ชื่อว่าอันกุลบุตรปกปิดให้เกษมสำราญ ให้ไม่มีภัยด้วยประการฉะนี้

**ทาสกรรมกร ลูกจ้าง เป็นทิศเบื้องต่ำ** (เทภูริมทิศ) อันนายพึงบำรุงด้วยสถาน ๕

๑) ด้วยจัดการงานให้ทำตามสมควรแก่กำลัง ๒) ด้วยให้อาหารและรางวัล ๓) ด้วยรักษาในคราวเจ็บไข้ ๔) ด้วยแจกของมีรสแปลกประหลาดให้กิน ๕) ด้วยปล่อยในสมัย

ทาสกรรมกรอันนายบำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์นายด้วยสถาน ๕

๑) ลูกขึ้นทำการงานก่อนนาย ๒) เลิกการงานทีหลังนาย ๓) ถือเอาแต่ของทีนายให้ ๔) ทำการงานให้ดีขึ้น ๕) นำคุณของนายไปสรรเสริญ

ดูกรคฤหบดีบุตร ทาสกรรมกรผู้เป็นทิศเบื้องต่ำอันนายบำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์นายด้วยสถาน ๕ เหล่านี้ ทิศเบื้องต่ำนั้น ชื่อว่าอันนายปกปิดให้เกษมสำราญ ให้ไม่มีภัยด้วยประการฉะนี้

**พระสงฆ์ สมณพราหมณ์ เป็นทิศเบื้องบน** (อุปริมทิศ) อันกุลบุตรพึงบำรุงด้วยสถาน ๕

๑) ด้วยกายกรรมประกอบด้วยเมตตา ๒) ด้วยวจีกรรมประกอบด้วยเมตตา ๓) ด้วยมโนกรรมประกอบด้วยเมตตา ๔) ด้วยความเป็นผู้ไม่ปิดประตู ๕) ด้วยให้อามิสทานเนื่อง ๆ

สมณพราหมณ์อันกุลบุตรบำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยสถาน ๖

๑) ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว ๒) ให้ตั้งอยู่ในความดี ๓) อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจอันงาม ๔) ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ๕) ทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้ง ๖) บอกทางสวรรค์ให้<sup>๔๔</sup>

ดูกรคฤหบดีบุตร สมณพราหมณ์ผู้เป็นทิศเบื้องบน อันกุลบุตรบำรุงด้วยสถาน ๕ เหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยสถาน ๖ เหล่านี้ ทิศเบื้องบนนั้น ชื่อว่าอันกุลบุตรปกปิดให้เกษมสำราญ ให้ไม่มีภัย ด้วยประการฉะนี้

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสฉะนี้แล้ว สิงคาลกคฤหบดีบุตรได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก เปรียบเหมือนหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืดด้วยคิดว่า ผู้มีจักษุจักเห็นรูป ฉันทิ พระผู้มีพระภาคทรงประกาศธรรมโดยอเนกปริยาย ฉันทิฉันนั้นเหมือนกัน ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์นี้ ขอถึงพระผู้มีพระภาค พระธรรม และพระภิกษุสงฆ์ว่าเป็นสรณะ ขอพระผู้มีพระภาคจงทรงจำข้าพระพุทธเจ้าว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต

ดังนั้น คำที่สิงคาลกมานพกราบทูลพระผู้มีพระภาค ชี้ให้เห็นว่า เมื่อมีความศรัทธาเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วจะต้องมีสิ่งที่ยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติของชาวพุทธ ดังคำกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์นี้ ขอถึงพระผู้มีพระภาค พระธรรม และพระภิกษุสงฆ์ว่าเป็นสรณะ ขอพระ

<sup>๔๔</sup>ที่.ปา. ๑๖/๒๐๔/๘๑.

ผู้มีพระภาคจงทรงจำข้าพระพุทธเจ้าว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต อันหมายถึง  
พุทธมามกะผู้รับเอาพระพุทธเจ้าเป็นของตน สำหรับเป็นเครื่องดำเนินชีวิต

ดังจะเห็นได้จากทศนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังต่อไปนี้

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๒** ได้อธิบายว่า ทิศทั้ง ๖ คือ บุคคลที่มีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับการ  
ดำเนินชีวิต จะเป็นทิศอะไรก็ตาม ทำให้เรารู้ว่าบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเราทั้งหมดนี้ คือ ผู้ที่ติดอยู่ใน  
ความคิดและความสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งเรื่องทิศ ๖ ถ้าหากพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน จะเห็นถึง  
ความสำคัญที่เกิดขึ้น ก็จะเกิดความรู้สึกในลักษณะที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เช่น บิดามารดากับบุตรธิดา  
 เป็นต้น<sup>๔๕</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๒** ได้อธิบายว่า สิ่งที่จะทำให้ชาวพุทธดำเนินชีวิตไปตามหลักของทิศ ๖ ได้  
 ต้องมีสติเป็นตัวประกอบเป็นตัวคุม ถ้าสติเข้ามาก็จะมีศีลสมาธิ ในฐานะที่เป็นชาวพุทธอย่างน้อยต้อง  
 มีทิศ ๖ เป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิต<sup>๔๖</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๒** ได้อธิบายเพิ่มเติม ว่า ทุกคนไม่มีใครที่จะปฏิเสธมารดาบิดา แต่ว่าในทาง  
ตรงกันข้ามนั้น ทำไมจึงเกิดเหตุทั้งพ่อแม่ หรือทำร้ายพ่อแม่อย่างที่มีเรื่องราวเป็นมาในอดีตก็ตาม  
ปัจจุบันก็ตามก็ยังมียอยู่ ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือการขาดสติ มีการทำร้ายหรือละทิ้งหน้าที่ต่อกันและกัน  
ออกไป หรือเกิดความเห็นแก่ตัว เช่น มีคำที่เคยพูดกันอยู่เสมอว่า ไม่สามารถเลี้ยงดูได้ ก็เอาลูกไปทิ้ง  
 เป็นต้น หรือบุตรธิดาทิ้งบิดามารดา เพราะคิดว่าพ่อแม่คงช่วยตัวเองได้ ก็ปล่อยให้ท่านลำบาก ก็แสดง  
ให้เห็นว่าคนขาดจิตสำนึกของความเป็นลูกหรือขาดจิตสำนึกของความเป็นบิดามารดา เป็นเพราะว่ามี  
ความเข้าใจเรื่องสถานภาพความเป็นมนุษย์น้อยไป และขาดคุณธรรมในความเป็นคนในความรู้สึก ขาด  
คุณธรรม ก็คือ ไม่ได้มีใจให้กับบุคคลที่เกี่ยวข้องนั้น ๆ ต้องมีสติเป็นตัวกระตุ้น การเป็นผู้ให้เป็นผู้บูชา  
ในฐานะบิดามารดา เป็นการแสดงความกตัญญูกตเวที เป็นผู้ให้ก็คือ มีความรักบุตรธิดา ต่างคนต่างให้  
ด้วยอำนาจของความรู้สึก สำนึกอันนี้ก็จะเกิดเหตุให้เกิดผลที่ทุกคนปรารถนา<sup>๔๗</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๔** กล่าวสนับสนุนว่า การดำเนินชีวิตตามทิศ ๖ ต้องใช้สติมาเกี่ยวข้อง หาก  
ไม่เคยฝึกฝนแล้ว จะลงมือปฏิบัติยาก แต่หากได้ฝึกฝนเป็นประจำ ก็จะเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งมีพระพุทธ  
โอวาทที่ทรงประทานแก่พระมหากัสสปะ ๓ ข้อ คือ ๑) เราจักเข้าไปตั้งความละเอียดและความเกรงไว้  
ในภิกษุ ทั้งที่เป็นผู้เฒ่า ทั้งที่เป็นผู้ใหม่ ทั้งที่เป็นปานกลาง เป็นอย่างแรงกล้า ๒) เราจะฟังธรรมอย่าง

<sup>๔๕</sup> สัมภาษณ์ พระพรหมวิสุทธาจารย์, เจ้าอาวาสวัดเครือวัลย์, กรรมการมหาเถรสมาคม,  
๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘.

<sup>๔๖</sup> สัมภาษณ์ นายชันชัชชัย เกียรติศรีธนกร, ประธานกลุ่มบริษัท เอสเคอาร์ อินเตอร์เนชั่น  
แนลกรุ๊ป จำกัด, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๘.

<sup>๔๗</sup> สัมภาษณ์ พระพรหมวิสุทธาจารย์, เจ้าอาวาสวัดเครือวัลย์, กรรมการมหาเถรสมาคม,  
๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘.

ใดอย่างหนึ่งซึ่งประกอบด้วยกุศล เราจักเจียหุฟังธรรมนั้น ๓) เราจักไม่ละสติที่ไปในกาย คือพิจารณา ร่างกายเป็นอารมณ์<sup>๔๘</sup>

ดังนั้น การฝึกปฏิบัติตามข้อที่หนึ่งเป็นการปฏิบัติต่อผู้เม่ง่ายที่สุด ต่อผู้ปานกลางยากขึ้นมา หน่อย สุดทำให้ความเคารพยำเกรงต่อผู้น้อยทำยากมาก หากนำพระพุทโธวาทที่ประทานแก่ พระมหากัสสะปะมาใช้ก็เข้าใจได้ง่าย เช่น อยากเป็นหัวหน้าที่ไม่มีลูกน้องคือ ในขณะที่เป็นลูกน้องก็ ควรเป็นลูกน้องที่ดีอย่าดี้อ เวลาเจ้านายใช้อะไรก็ควรทำ เวลาครูบาอาจารย์ใช้ก็ควรรับทำตาม เมื่อมี โอกาสเป็นหัวหน้าสามารถบอกได้สั่งได้ มีอานิสงส์ เมื่อเห็นอานิสงส์ว่าสิ่งที่มีประโยชน์ เช่น ความ เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย (โสวจัสสตา) และ ความเป็นผู้สงบเสงี่ยม อ่อนน้อม (โสรัจจะ) ก็จะเกิดสติที่เป็น เครื่องระมัดระวังและเครื่องยับยั้ง และมีความปรารถนาที่ตอบแทนบุญคุณ (กตัญญูกตเวทิตี) เป็นสติที่ เป็นเครื่องกระตุ้นให้ลงมือทำหน้าที่อย่างนี้แล้ว ย่อมเห็นอานิสงส์ (ผล)<sup>๔๙</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๓** กล่าวว่า สมณะหรือพระสงฆ์ ซึ่งอยู่ในฐานะที่สูงกว่า ควรเคารพโดยใช้ สติเป็นเครื่องระมัดระวังและเครื่องยับยั้ง ต้องเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย มีความสงบเสงี่ยม และอ่อนน้อม ต่อท่าน แต่อย่างไรก็ตาม สมณะที่เรียกว่า “บุพพะ” ซึ่งแปลว่า เบื้องต้น ต้องให้ความเคารพก่อน ดังนั้น ไม่ควรนำเอาศรัทธาเป็นตัวนำพาไปอย่างเดียว ต้องมีสติสัมปชัญญะและปัญญาเป็นตัวถ่วงดุล ไว้ให้ได้ ปัจจุบันมีสมมติสงฆ์ ซึ่งไม่ปฏิบัติตามหลักธรรมวินัย ทำให้ผู้ศรัทธาขาดความเคารพเลื่อมใส ไม่อยากใส่บาตรแก่พระสงฆ์ ทำให้การดำเนินวิถีชีวิตของชาวพุทธไม่สมบูรณ์ หากมีสติเป็นเครื่อง ระมัดระวังและเครื่องยับยั้ง ก็จะสามารถแยกแยะได้ว่า ควรศรัทธาสมมติสงฆ์ที่ไม่ปฏิบัติตามพระ ธรรมวินัยหรือไม่<sup>๕๐</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๐** ได้ยกตัวอย่าง การดำเนินชีวิตตามทศ ๖ ระหว่างหัวหน้ากับลูกจ้างว่า เมื่อหัวหน้ามีอำนาจและหน้าที่ สามารถดูแลลูกจ้างอย่างพึ่งพาอาศัยกันและกัน แต่ไม่ได้พึ่งแบบไม่มี หลักการ หลักการนี้หมายความว่า ถ้าใช้อำนาจหน้าที่เพื่อหวังประโยชน์ให้กับลูกน้องและญาติเพียง อย่างเดียว คนอื่นก็จะเดือดร้อนหมด และไม่ได้รับความเป็นธรรม ต้องมีวิธีการอย่างไรที่ทำให้ทุกคน ได้ประโยชน์เท่าเทียมกัน ซึ่งถ้ามีสติระลึกได้แบบนี้ ก็จะทำให้เกิดสติที่เป็นเครื่องกระตุ้น ให้เกิดความ เมตตาและกรุณาในการเอื้อเฟื้อและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และคำนึงถึงประโยชน์ขององค์กรเป็น ที่ตั้ง<sup>๕๑</sup>

<sup>๔๘</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **พุทธประวัติ เล่ม ๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒-๓.

<sup>๔๙</sup> สัมภาษณ์ พระมหาบรรลือ จานิสโร, หัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรมอุทุมพรพิสัย สาขาวัดอโศการาม, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

<sup>๕๐</sup> สัมภาษณ์ แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา, แพทย์ศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๖ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๕๑</sup> สัมภาษณ์ นายอำนวยการ สุวรรณศิริ, อธิบดีรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี, ๔ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๖** กล่าวว่า มิตรสหายที่เคยช่วยเหลือกันมา เมื่อเกิดความไม่เข้าใจที่จะนำไปสู่เรื่องทะเลาะวิวาท ต้องมีสติเป็นเครื่องยับยั้งไว้ เช่นการใช้วาจาสุภาพ อ่อนโยนเพื่อพูดคุยปรับความเข้าใจซึ่งกันและกัน ในกรณีของนายจ้างและลูกจ้าง นายจ้างต้องมีสติเป็นเครื่องยับยั้ง ไม่กดขี่ลูกจ้าง ใช้วาจาสุภาพในการใช้งาน และลูกจ้างควรมีสติใช้วาจาสุภาพให้เกียรติแก่นายจ้างเช่นเดียวกัน (โสรัจจะ)<sup>๕๒</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๑** ให้ความหมายของคำว่า ความเป็นคน ไว้ว่า มีความเกี่ยวข้องกันตามสถานะในสังคม ในฐานะเป็นพ่อเป็นแม่ควรทำอย่างไร อันนั้นเป็นลูก อันนั้นเป็นเพื่อนฝูง อันนั้นเป็น คนทำงาน ลูกน้อง อาจจะได้เห็นตรงนี้ คือหน้าที่ของความเป็นคน พอมาอยู่ด้วยกันก็เป็นสังคมแล้วก็ บวกกับความ เป็นชาวพุทธเข้าไป การที่เป็นชาวพุทธก็ควรจะต้องมีสิ่งเหล่านี้ คุณธรรมตามหน้าที่ เหล่านี้เป็นคุณธรรมพื้นฐาน ของชีวิต ในฐานะที่เป็นคน ในฐานะเป็นคนที่อยู่ร่วมกัน<sup>๕๓</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๙** กล่าวสนับสนุนว่า สิ่งที่จะทำให้ชาวพุทธดำเนินชีวิตไปตามหลักทศ ๖ ได้นั้นต้องมีสติเป็นเครื่องระมัดระวัง ยับยั้งและกระตุ้น เมื่อมีสติเข้ามาก็จะมีศีล สมาธิ ปัญญา และ เข้าใจการทำหน้าที่ของการเป็นคน เป็นสมาชิกของสังคม (รู้จักชุมชน)<sup>๕๔</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๓** อธิบายเพิ่มเติม เรื่องทศ ๖ ว่า ชีวิตคนเราเกิดมาต้องมีฐานะหนึ่งหรือมากกว่า เพราะไม่ได้อยู่คนเดียวในสังคม ต้องเกี่ยวข้องกับคนมากมาย เช่น ต่อพ่อแม่ก็มีฐานะเป็นลูก ในขณะที่เดียวกันตัวเองมีลูก ก็จะมีฐานะเป็นพ่อแม่ด้วย อย่างนี้เป็นต้น หรือตอนไปเรียนหนังสือ มีฐานะเป็นนักเรียนไปเรียนกับครูอาจารย์ ต่อมาเมื่อประกอบอาชีพเป็นครูอาจารย์ก็จะมีฐานะเป็นครู อาจารย์ เด็กที่มาเรียนมีฐานะเป็นศิษย์ เพราะฉะนั้นเมื่อมองความสัมพันธ์ในสังคม ทุกคนต่างก็ต้องมี ฐานะใดฐานะหนึ่ง อย่างน้อย ๑ ฐานะ แต่จริง ๆ แล้วต้องมีมากกว่า ๑ ฐานะ เพราะฉะนั้น การไป สัมพันธ์กับใครต้องมีฐานะเพิ่มขึ้น ต้องรู้จักหน้าที่ของตนเองว่า เมื่อตนเองอยู่ในฐานะนั้นมีหน้าที่อะไร ก็ต้องทำหน้าที่ของตัวเองให้สมบูรณ์ การทำหน้าที่ของตัวเองให้สมบูรณ์ได้ต้องมีสติเป็นเครื่องทำ หน้าที่ระลึกไว้ว่า ตอนนี้ตนเองเป็นใครมีฐานะอย่างไร มีหน้าที่ต้องปฏิบัติอย่างไร (รู้จักเหตุ) ถ้าเรา ไม่มีสติก็จะปฏิบัติผิดพลาดจากหน้าที่ ผิดพลาดจากฐานะที่เป็น (รู้จักผล) มีฐานะเป็นลูก (รู้จักตน) จะ มีบทบาทเป็นพ่อเป็นแม่ก็ไม่ได้ ถ้าไม่มีสติกำกับจะหลงตัวเองคิดว่าตัวเองเป็นพ่อเป็นแม่<sup>๕๕</sup>

<sup>๕๒</sup> สัมภาษณ์ แม่ชีจำเรียง กำเนิดโทน, อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๘ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๕๓</sup> สัมภาษณ์ นายสุภีร์ ทุมทอง, อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

<sup>๕๔</sup> สัมภาษณ์ รศ. สุเชาว์ นพอยุยม. ผอ.สถาบันภาษาศาสตร์และวัฒนธรรมราชนครินทร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

<sup>๕๕</sup> สัมภาษณ์ พระราชบัณฑิต, อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘.

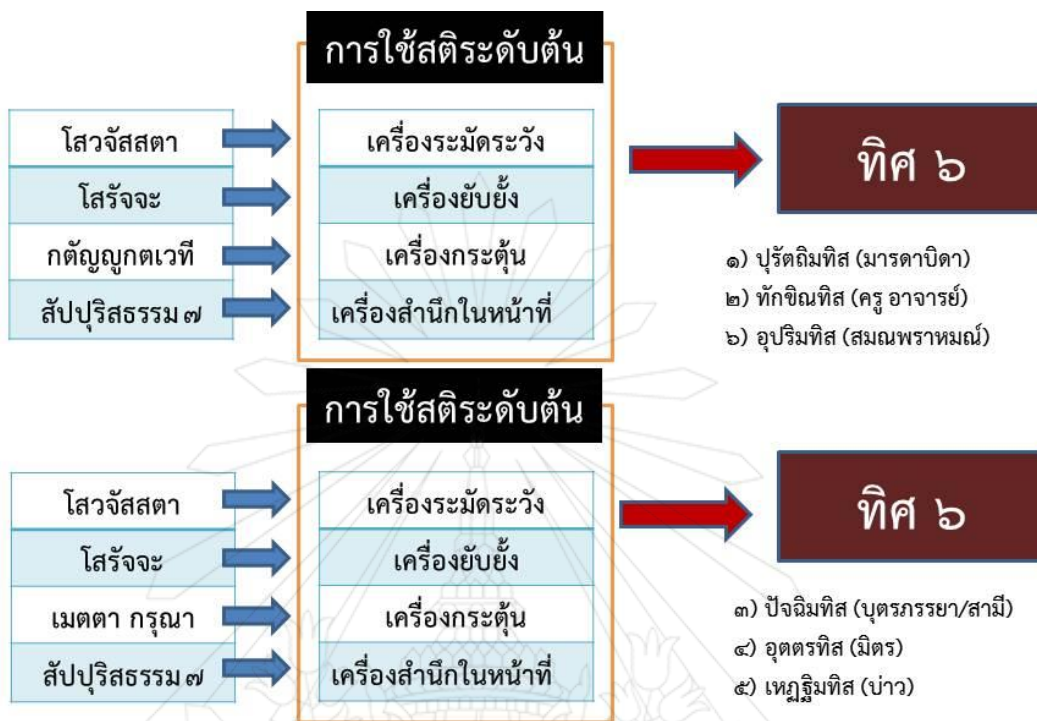
**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๘** กล่าวสนับสนุนว่า ทิศ ๖ นั้นเมื่อพิจารณาเป็นภาพก็เปรียบเสมือนคนธรรมดาคนหนึ่งต้องดำเนินชีวิตในกล่องที่มีหกด้านเสมอ คนคนนั้นต้องติดต่อสื่อสารกับตนเอง และกับสิ่งรอบตัวตลอดเวลา คนเราจึงเปรียบเสมือนตัวละครหลายตัวในคนคนเดียว และต้องเปลี่ยนแปลงให้ได้อย่างรวดเร็วที่สุด เพื่อให้บทบาทที่ตนสวมใส่นั้นเหมาะสมกับคนที่ตนสื่อสาร (รู้จักกาล) ด้วยนั้นบังเกิดผลคมชัดลึกที่สุด บังเกิดเป็นสุนทรียรสทางการสื่อสาร อันจะนำมาซึ่งสามัคคีธรรมในการทำงานโดยเฉพาะและการดำเนินชีวิตโดยรวม จึงจะมีสันติสุขในโลก กล่องแห่งทิศทั้งหกนี้เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคมเศรษฐกิจการเมืองการปกครอง ฯลฯ อยู่ตลอดเวลา คนเราจึงต้องสำนึกและสำเหนียกอยู่ตลอดเวลาว่า จะต้องปรับการปฏิบัติตนอย่างไรให้เหมาะสมกับบุคคลและกาลเทศะ (รู้จักประมาณ)

การมีสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ ย่อมทำให้คนคนหนึ่งรู้จักปรับตนให้เข้ากับนายใหม่ได้ หรืออดทนรอเวลาจนตนได้เป็นใหญ่ มีอำนาจหน้าที่ที่จะเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ตนเห็นว่าไม่เหมาะสม หรือ รู้จักการหาสถานที่พร้อมบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เพื่อให้การเจรจาธุรกิจกับบุคคลที่ตนรู้จักให้สำเร็จได้ด้วยดี (รู้จักบุคคล) จากที่กล่าวมานั้น หากบุคคลใดใช้องค์ธรรม “สัพปุริสธรรม ๗” ได้แก่ ๑) ความเป็นผู้รู้จักเหตุ ๒) ความเป็นผู้รู้จักผล ๓) ความเป็นผู้รู้จักตน ๔) ความเป็นผู้รู้จักประมาณ ๕) ความเป็นผู้รู้จักกาล ๖) ความเป็นผู้รู้จักชุมชน ๗) ความเป็นผู้รู้จักบุคคล มาเป็นหลักธรรมส่งเสริมในการมีสติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่แล้วนั้น จะกล่าวได้ว่า บุคคลนั้นได้ดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า<sup>๕๖</sup>

สรุป องค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง ทิศ ๖ ว่า ทิศ ๖ เป็นหลักธรรมที่ควรนำมาปฏิบัติ โดยมีองค์ธรรม คือ โสวัสสตา (ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย) โสรัจจะ (ความเป็นผู้สงบเสงี่ยม อ่อนน้อม) ช่วยส่งเสริมให้มีสติที่เป็นเครื่องระมัดระวังและเครื่องยับยั้ง กับบุคคลที่มีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับกาณ์ดำเนินชีวิต (ทิศ ๖) และต้องมีองค์ธรรม คือ กตัญญูกตเวที เป็นตัวส่งเสริมให้เกิดสติที่เป็นเครื่องกระตุ้นเพื่อปฏิบัติต่อมารดา บิดา (ปุรัตถิมทิส) ครู อาจารย์ (ทักขินทิส) และสมณพราหมณ์ (อุปริมทิส) ในขณะเดียวกัน เมตตา กรุณา จะเป็นองค์ธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสติที่เป็นเครื่องกระตุ้นเพื่อทำหน้าที่ปฏิบัติต่อบุตรภรรยา/สามี (ปัจฉิมทิส) มิตร(อุตตรทิส) และป่าว (เหฏฐิมทิส) และมี “สัพปุริสธรรม ๗” เป็นหลักธรรมส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่

<sup>๕๖</sup> สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. สุรพล วิรุฬห์รักษ์, กรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ สาขาปรัชญา, ๒๙ เมษายน ๒๕๕๘.

ผังแผนภูมิที่ ๔.๔



แผนภูมิที่ ๔.๔ สรุปลองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง ทิศ ๖

**๔.๒ การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติในระดับกลาง**

สติในระดับกลางในงานวิจัยนี้ มุ่งหมายการฝึกสติในการดำเนินชีวิตที่ดีโดยนำหลักธรรมเรื่อง ความเมา ๓ คือ เมาในวัย เมาในชีวิต และเมาในความไม่มีโรค มาเป็นหลักธรรมในการพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงจนเกิดความไม่ประมาทแล้วรีบชวนขวยในการทำความดีต่อไป ดังที่พระพุทธองค์ ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ความเมา ๓ คือ ความเมาในความหนุ่ม ๑ ความเมาในความไม่มีโรค ๑ ความเมาในชีวิต ๑ ปุถุชนผู้มีได้สติ ที่เมาเพราะความเมาในความหนุ่ม เมาในความไม่มีโรค และเมาในชีวิต ย่อมประพฤติกุจจริตด้วยกาย ด้วยวาจาและด้วยใจ ปุถุชนนั้นครั้งประพฤติกุจจริตด้วยกาย ด้วยวาจา



และด้วยใจแล้ว เบื่อหน้าแต่ตายเพราะกายแตกย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต  
นรก”<sup>๕๗</sup>

ผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็น ดังต่อไปนี้

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๙** ได้กล่าวอธิบายว่า ในการพิจารณาเรื่องของการไม่เมาในวัยและในชีวิต  
ต้องฝึกสติโดยระลึกว่า วัยตอนนี้เป็นอย่างไร ต้องฝึกให้รู้ตนเองมากยิ่งขึ้น และฝึกสติให้ระลึกว่า ในวัย  
นี้ควรดำเนินชีวิตอย่างไร ให้รู้คุณค่าของความเป็นคนมากยิ่งขึ้น และเพลิดเพลินในชีวิตให้เหมาะสม  
กับวัย ในความเมาในความไม่โรครักเช่นกัน ต้องฝึกสติในลักษณะเดียวกัน<sup>๕๘</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๓** กล่าวว่า ควรมีการฝึกสติมาตั้งแต่เด็ก พอเด็กโตขึ้นในช่วงวัยหัวเลี้ยว  
หัวต่อ มักมีสิ่งเย้ายวนเยอะ ก็จะสามารถใช้สติที่ฝึกมาก่อย ๑ ประคองเอาไว้ พ่อแม่จะช่วยอบรมมา  
ตามพื้นฐานของระดับสติเบื้องต้น ซึ่งฝึกสติอยู่ตลอดเวลา ได้สัมผัสมากขึ้น ฝึกมากขึ้น เมื่อเป็นผู้ใหญ่  
ขึ้น สติก็จะแข็งแรงตาม เหมือนตั้งอายุที่มากขึ้น ก็จะไม่มัวเมาในวัยในชีวิตและรอดพ้นจากทางแห่ง  
ความเสื่อม<sup>๕๙</sup>

เมื่อบุคคลเข้าใจการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธและรู้จักใช้สติระดับต้น เป็นพื้นฐานเพื่อ  
นำไปสู่การพัฒนาและปฏิบัติการฝึกสติระดับกลาง ผู้วิจัยเสนอแนวทางในการฝึกการใช้สติระดับกลาง  
ตามพระนิพนธ์ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ที่ตรัสถึง  
แบบฝึกหัดตั้งสติ ๓ คือ ๑) ฝึกหัด ทำความรู้ให้เกิดขึ้นก่อนที่จะทำอะไร จะพูดอะไร ๒) ให้รู้ใน  
อิริยาบถและความเคลื่อนไหวทางร่างกายต่าง ๆ ของตนเอง และ ๓) ระลึกถึงการที่ทำคำที่พูดแล้ว  
และเสริมกำลังให้แก่จิต โดยใช้หลักวิธีบริหารจิต ๔ ดังนี้ ๑) ยกจิต ๒) ข่มจิต ๓) บันเทิงจิต และ  
๔) ปลอ่ยจิต (ด้วยดู รู้ อยู่เฉย ๆ)<sup>๖๐</sup>

#### ๔.๒.๑ การดำเนินชีวิตที่ไม่เมาในวัยและไม่เมาในชีวิต

ความเมาในวัยและความเมาในชีวิตนี้ ขอยกเรื่องโพธิราชกุมารและปฏาจารย์ มาอธิบาย  
ประกอบให้เห็นเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต โดยมีใจความดังนี้

เมื่อพระศาสดาทรงแสดงบุรพกรรมของโพธิราชกุมาร ตรัสพระคาถาว่า

“ถ้าบุคคลทราบว่าเป็นที่รัก พึงรักษาตนนั้นให้เป็นอันรักษาด้วยดี

<sup>๕๗</sup> อก.ติก. ๓๔/๔๗๘/๑๗๔.

<sup>๕๘</sup> สัมภาษณ์ รศ. สุเชาว์ พลอยชุม, ผอ.สถาบันภาษาศาสตร์และวัฒนธรรมราชนครินทร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

<sup>๕๙</sup> สัมภาษณ์ แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา, แพทย์ศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล,  
๒๖ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๖๐</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, การบริหารทางจิต  
สำหรับผู้ใหญ่, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๕๘, หน้า ๒๑-  
๔๙.

บัณฑิตพึงประคับประคอง (ตน) ตลอดยามทั้งสาม ยามใดยามหนึ่ง”

พระศาสดาทรงแสดงทำวैयाทั้ง ๓ วैयाด้วยหนึ่งให้ชื่อว่า ยาม เพราะความที่พระองค์ทรงฉลาดในเทศนาวิธี เพราะเหตุฉะนั้น ในพระคานานี้ บรรดาชนผู้รักษาดนเหล่านั้น ถ้าผู้เป็นคฤหัสถ์ คิดว่า “จักรรักษาตน” ดังนี้แล้ว เข้าไปสู่ห้องที่เขาปิดไว้ให้เรียบร้อย เป็นผู้มื่อารักขาสมบูรณ์อยู่บนพื้นปราสาทชั้นบนก็ดี ผู้เป็นบรรพชิต อยู่ในถ้ำอันปิดเรียบร้อยมีประตูและหน้าต่างอันปิดแล้วก็ดี ยังไม่ชื่อว่ารักษาดนเลย แต่ผู้เป็นคฤหัสถ์ทำบุญทั้งหลายมีทาน ศีล เป็นต้นตามกำลังอยู่ หรือผู้เป็นบรรพชิตถึงความชวนชวยในวัตร ปฏิบัติ ปรียติ และมนสิการอยู่ ชื่อว่า ย่อมรักษาดน.

บุรุษผู้เป็นบัณฑิต เมื่อไม่อาจ (ทำ) อย่างนั้นได้ใน ๓ วैया (ต้อง) ประคับประคองตนไว้แม้ในวैयाด้วยหนึ่งก็ได้เหมือนกัน ก็ถ้าผู้เป็นคฤหัสถ์ ไม่อาจทำกุศลได้ในปฐมวैया เพราะความเป็นผู้หมกมุ่นอยู่ในการเล่นไซร์ ในมัชฌิมวैया พึงเป็นผู้ไม่ประมาทบำเพ็ญกุศล ถ้าในมัชฌิมวैयाยังต้องเลี้ยงบุตรและภรรยา ไม่อาจบำเพ็ญกุศลได้ไซร์ ในปัจฉิมวैया พึงบำเพ็ญกุศลให้ได้ด้วยอาการแม้อย่างนี้ตนต้องเป็นอันเขาประคับประคองแล้วทีเดียว แต่เมื่อเขาไม่ทำอย่างนั้น ตนย่อมชื่อว่าไม่เป็นที่รัก ผู้นั้น (เท่ากับ) ทำตนนั้นให้มือบายเป็นที่ไปในเบื้องหน้าทีเดียว

ก็ถ้าว่า บรรพชิต ในปฐมวैयाทำการสาธยายอยู่ ทรงจำ บอกทำวัตรและปฏิบัติอยู่ เชื่อว่าถึงความไม่ประมาทในมัชฌิมวैया พึงเป็นผู้ไม่ประมาทบำเพ็ญสมณธรรม

อนึ่ง ถ้ายังสอบถามอรรถกถาและวินัจฉัย และเหตุแห่งพระปริยัติอันตนเรียนแล้วในปฐมวैयाอยู่ ชื่อว่าถึงความประมาทในมัชฌิมวैया ในปัจฉิมวैया พึงเป็นผู้ไม่ประมาทบำเพ็ญสมณธรรม ด้วยอาการแม้อย่างนี้ ตนย่อมเป็นอันบรรพชิตนั้น ประคับประคองแล้วทีเดียว แต่เมื่อไม่ทำอย่างนั้น ตนย่อมชื่อว่าไม่เป็นที่รัก บรรพชิตนั้น (เท่ากับ) ทำตนนั้นให้เดือดร้อน ด้วยการตามเดือดร้อนในภายหลังแท้<sup>๖๑</sup>

นอกจากนี้ยังมีปรากฏในเรื่องของนางปฐาจารา มีใจความดังนี้

นางปฐาจารา ได้เดินเข้ามายังพระวิหาร ขณะที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมอยู่ ผู้คนจึงพากันกล่าวว่า “อย่าให้หญิงบ้า เข้ามาที่นี่” แต่พระศาสดาตรัสว่า “อย่าห้ามนางเลย ให้นางเข้ามาเถิด” เมื่อนางเข้ามายืนอยู่ในที่ไม่ไกลนัก พระศาสดาตรัสว่า “เจ้าจงมีสติเถิด” อย่าโศกเศร้าถึงบุตรสามี บิดามารดา พี่ชายที่ตายไปแล้วเลย จงเบาใจ จงแสวงหาตัวของตัวเองเถิด เจ้าทุกข์เดือดร้อนไป ก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย เพราะไม่ว่าเครือญาติหรือใคร ๆ ก็ไม่อาจห้ามความตายได้เลยว่า อย่าเกิดขึ้น กับผู้ที่ถึงที่ตาย ดู

<sup>๖๑</sup>ขุ.ธ.อ. ๔๒/๑๖๓.

ก่อนปรากฏว่า น้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ยังมีปริมาณน้อย น้ำตาจากความเศร้าโศก ของคนที่ถูกทุกข์กระทบแล้วนั้น มีปริมาณมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก เหตุใดเจ้าจึงยังประมาทอยู่เล่า

พระศาสดาตรัสถึง ความเวียนว่ายตายเกิดอยู่กับทุกข์ที่ควรจะเบื่อหน่ายที่สุดไม่ได้ ทำให้ความโศกของนางทุเลาลง ได้สติขึ้นมาทันที พระศาสดาเห็นเป็นโอกาสดีแล้ว จึงทรงแสดงธรรมอีกว่า

“สัจจะ (ความจริง) ธรรมะ (ความดี) อหิงสา (การไม่เบียดเบียนทำร้าย) สัจญมะ(การสำรวมในศีล) ทมะ (การฝึกข่มกิเลสในใจ) มีอยู่ในผู้ใด พระอรียะทั้งหลาย ย่อมคบผู้นั้น นั้นเป็น อมตธรรม (ธรรมที่ไม่ตายคือพระนิพพาน) ในโลก บัณฑิตรู้ใจความข้อนี้แล้ว ย่อมสำรวมในศีล ธิเบร่งชำระทางไปพระนิพพาน ที่เดียว”<sup>๖๒</sup>

นางตั้งจิตพิจารณาไปตามธรรมของพระศาสดา พอได้ฟังพระพุทธพจน์นั้นจบ ก็ได้บรรลุธรรม ตั้งอยู่ในฐานะของพระโสดาบันทันที จึงทูลขอบรรพชากับพระศาสดา ครั้นบวชแล้วไม่นาน แม้จะพยายามบำเพ็ญเพียรอย่างหนัก ก็ยังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกขได้ ทำให้ภูจากราภิกษุณี คิดขึ้นว่า “มาณพทั้งหลาย ไถนาด้วยไถ หวานพีชลงบนที่พื้หนา ยังได้ทรัพย์มาเลี้ยงดูบุตรและภรรยาได้ เราสมบุรณ์ด้วยศีล ทำตามคำสั่งสอนของพระศาสดา ไม่เกียจคร้าน ไม่ฟุ้งซ่าน ไฉนจะบรรลุ พระนิพพานไม่ได้เล่า”<sup>๖๓</sup>

คืนหนึ่ง ขณะที่กำลังดักน้ำมาล้างเท้า ภูจากราภิกษุณี เห็นน้ำล้างเท้าไหลจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ คือจากฝ่าเท้าลงไปสู่พื้นดินแล้วซึมหายไป แม้จะดักมาล้างเป็นครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ก็ตาม น้ำก็ยังคงซึมหายไปเช่นเดิม จึงได้ยึดน้ำนั้นแหละเป็นนิมิต (เหตุ) ทำจิตให้เป็นสมาธิ (ตั้งมั่น) กำหนดด้วยทั้ง ๓ เปรียบเสมือนน้ำที่ล้างเท้าทั้ง ๓ ครั้ง คือสัตว์โลกทั้งปวง แม้ปฐมวัยตายก็มี แม้มัชฌิมวัยตายก็มี แม้ปัจฉิมวัยก็ต้องตาย สัตว์โลกล้วนมีความตายเป็นของธรรมดา

เมื่อมีสติพิจารณาธรรมเช่นนั้นแล้ว ก็เกิดปัญญา จึงได้ถือตะเกียง เข้าไปยังวิหารตรวจดูที่นอน แล้วขึ้นบนเตียง จับเข็มหมุดใส่ตะเกียงลงพอไฟดับ ความหลุดพ้นแห่งใจได้มีแล้ว บรรลุอรหัตผล

<sup>๖๒</sup>ขุ.เถรี.อ. ๕๔/๑๙๙-๒๐๑.

<sup>๖๓</sup>ขุ.เถรี.อ. ๕๔/๒๐๖-๒๐๗.

จากเรื่องโพธิราชกุมารและปฐาจารา พบว่าการรักษาศีลและปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกสติสำหรับบุคคลทุกวัย ซึ่งจะได้เห็นแนวคิดจากผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็นไว้หลายท่านดังต่อไปนี้

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๕** ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า มัวเมาในวัย มี ๓ วัย คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย จะทำอะไรจะไม่ประมาทในปฐมวัย ซึ่งเป็นวัยที่ผลิตเพลินสนุกสนาน ควรมีสติอย่างไรกับการใช้ชีวิต ในหน้าที่ของเด็กในวัยต้นนี้ เนื่องจากเป็นวัยที่อ่อนศึกษาเล่าเรียน เพราะฉะนั้นสิ่งที่ดี ๆ ที่ครูอาจารย์หรือพ่อแม่จะให้เด็กในวัยนี้ ให้เด็กได้รู้สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดีก็ต้องฝึกกันตั้งแต่เด็ก ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ไปทำบุญที่วัด ต้องพาลูกไปด้วย ลูกก็จะได้เห็นตัวอย่างว่าพ่อแม่ยังทำบุญ รักษาศีล พ่อเมื่อนำบุตรมาวัดตั้งแต่ยังเยาว์วัย พ่อแม่กราบพระ ก็สอนให้ลูกกราบไปพร้อมกัน เมื่อครั้งต่อไป พ่อแม่พาลูกมาวัด ลูกจะกราบพระเองโดยไม่ต้องบอกกล่าว แต่ถ้าไม่ได้ปฏิบัติในปฐมวัยนี้ ผ่านไปวัยอื่นก็จะทำไม่ได้ ขาดความมั่นใจและไม่กล้าปฏิบัติ ในมัชฌิมวัย (วัยกลางคน) เมื่อศึกษาเล่าเรียนจบแล้ว ไปทำงานแล้ว มีครอบครัวก็ควรที่จะให้ทาน รักษาศีลเจริญภาวนาเหมือนกัน ในวัยกลางคนทำไม่ได้ อาจเพราะยุ่งกับการงานยุ่งกับการเลี้ยงบุตรธิดา ในปัจฉิมวัย (วัยสุดท้าย) ก็ต้องไม่ประมาทที่จะทำบุญทำกุศลด้วยการให้ทาน รักษาศีลเจริญภาวนาเป็นต้น<sup>๖๔</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๗** กล่าวสนับสนุนว่า สติระดับกลางในผู้ไม่มัวเมาในวัยในชีวิตต้องใช้สติคู่กับความไม่ประมาท ไม่ก้าวล่วงละเมิดในศีลโดยการฝึกฝนสติให้มีกำลังสำหรับสนับสนุนในการปฏิบัติธรรมต่อไป<sup>๖๕</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๓** กล่าวว่า การฝึกสติระดับกลาง ในเรื่องของผู้ไม่มัวเมาในวัย ในชีวิต ก็ต้องมีสติกำกับ เป็นที่ตั้งแห่งความไม่ประมาท หากขาดสติเมื่อไหร่ก็จะตั้งอยู่ในความประมาท คนที่มัวเมาในวัยในชีวิต คนที่คิดว่าเรายังเด็กอยู่ ยังหนุ่มยังสาว อาจจะใช้ชีวิตไปโดยขาดความระมัดระวัง ขาดความรอบคอบ ความมัวเมาประมาทต่าง ๆ นี้ จึงอาจเป็นเหตุให้ถึงแก่ความตาย ความไม่มัวเมา ไม่ประมาท จึงเป็นเหตุให้ไม่ตาย เพราะฉะนั้น ที่คิดว่าจะแก่ตายบางทีก็ไม่แก่ตายจะตายก่อน เพราะใช้ชีวิตด้วยความไม่ระมัดระวัง ด้วยความประมาท เมื่อประมาทแล้ว ก็มีโอกาที่จะพลาดพลั้ง เผลอ อาจจะไปประสบความทุกข์ ความเดือดร้อน ถ้าไม่ถึงตายก็อาจจะเจ็บหนัก การไม่มัวเมาจะทำให้ไม่มัวเมาในชีวิต เราจะต้องมีสติระลึกไว้สักตัวอย่างว่า ถึงแม้เราอายุแค่นี้ขนาดนี้จะมีโอกาสที่จะลัดคิวแซงคิวเสียชีวิตก็ได้<sup>๖๖</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๔** อธิบายว่า ความไม่มัวเมาในวัย สตินี้มีตั้งแต่เด็กแล้ว ต้องมีสติพึงระมัดระวังตนเองตลอดเวลา ให้พึงระลึกตลอดเวลา ว่าวันหนึ่งคนต้องตาย (มรณานุสติ) ในวันพรุ่งนี้ก็จะเกิดสติ

<sup>๖๔</sup> สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๖๕</sup> สัมภาษณ์ แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม, อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๘.

<sup>๖๖</sup> สัมภาษณ์ พระราชบัณฑิต, อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘.

ระลึกได้ว่า เหมือนเราจะตายในวันพรุ่งนี้ เราจะทำอย่างไรเมื่อเราตายไปแล้วเราจะต้องตกนรก เราจะทำอย่างไรเพื่อไม่ให้ตกนรก ก็ให้ใช้สติพิจารณาเสมอ สตินี้เกิดขึ้นเพราะเป็นเครื่องกระตุ้นเตือน เพราะรู้ว่าเราจะตายมันก็มีความคิดต่อมา เมื่อมีความเชื่อว่า ถ้าเราตายแล้วเราไม่อยากจะตกนรก เราต้องไปบวช เราก็จะมีสติเป็นเครื่องกระตุ้นให้สำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ เมื่อมีโอกาสบวช กระทบได้บวชแล้ว ก็จะมีสติเป็นเครื่องระลึกให้ความรู้สึกเหมือนเดิมว่าพรุ่งนี้ต้องตาย ดังนั้นวันนี้เราต้องเป็นพระที่ดี อันนี้คือการฝึกสติให้ไม่มัวเมาในวัยไม่มัวเมาในชีวิต เพราะไม่รู้ว่าจะตายวันไหน ให้ฝึกสติเป็นเครื่องยับยั้งการทำชั่วพยายามทำความดีให้มาก เมื่ออยากจะไปที่สูง คือไม่อยากจะตกนรก การบวชเป็นพระแล้วไม่ใช่ว่ากันตกนรกได้ พอมาบวชถ้าทำไม่ดีในผ้าเหลือง ก็ไม่สามารถที่จะให้เราไปสวรรค์ได้ ถ้าทำไม่ดี ให้ฝึกสติเป็นเครื่องยับยั้ง พิจารณามองให้เห็นชัดเจนเพื่อทำความดี เพื่อส่งสมบุญกุศลเตรียมพร้อมที่จะตาย<sup>๖๗</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๕** กล่าวสนับสนุนว่า ในทางธรรม ท่านก็ต้องมีสติเป็นเครื่องระมัดระวังและพิจารณาว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดาเรามีความเจ็บเป็นธรรมดา เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่รอดพ้นจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายไปได้” มรณานุสติ เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้มีสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ได้ว่า “เรามีความตายเป็นธรรมดา ดังนั้นแล้ว เมื่อรู้ว่าเกิดมาต้องตายแน่นอน ก็ต้องไม่ประมาทไม่มัวเมาในวัยทั้งหลาย”<sup>๖๘</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๔** กล่าวสนับสนุนเพิ่มเติมว่า การฝึกที่คิดว่าจะต้องตาย ถือว่าเป็นการฝึกสติซึ่งจะต้องเตือนตลอดเวลา ฝึกให้ได้สติมากขึ้นไม่เหมือนกับเบื้องต้นที่ต้องใช้สติเข้าไปเกี่ยวข้องจะมากขึ้นตามลำดับ คือตอนนั้นใช้สติเตือนในความเป็นอยู่ เบื้องต้นมันเตือนแล้วหากจะไปทำในสิ่งไม่ดี อาจจะไม่เห็นว่าจะตายวันไหนก็เหมือนกับว่ามีชีวิตเป็นอิสระสบาย แต่ถ้าใช้สติเตือนว่าสิ่งไม่ดีอย่าไปทำ ทำแล้วชีวิตจะอาภัพ เมื่อตายไปแล้วก็จะอาภัพไปด้วย แต่เมื่อมาถึงขั้นนี้แล้วจะฝึกสติเตือนตนอยู่เสมอว่า “จะตายพรุ่งนี้นะ จะทำอย่างไรเพื่อให้เห็นทางไป” ให้พยายามทำแต่สิ่งที่ดีเท่านั้น เพื่อจะไปสู่สุคติ พยายามฝึก สิ่งที่ไม่ดีก็ไม่ทำ ฝึกทำแต่สิ่งที่ดี เมื่อฝึกกันมากๆ แล้วก็จะเห็นคำตอบจากการฝึกเบื้องต้นนั่นเอง พระพุทธเจ้าตรัสว่า การที่ไม่ล่วงกรรมมิเลส ๔ ย่อมไปสู่สุคติ ซึ่งจะเห็นได้จริงด้วยตนเอง<sup>๖๙</sup>

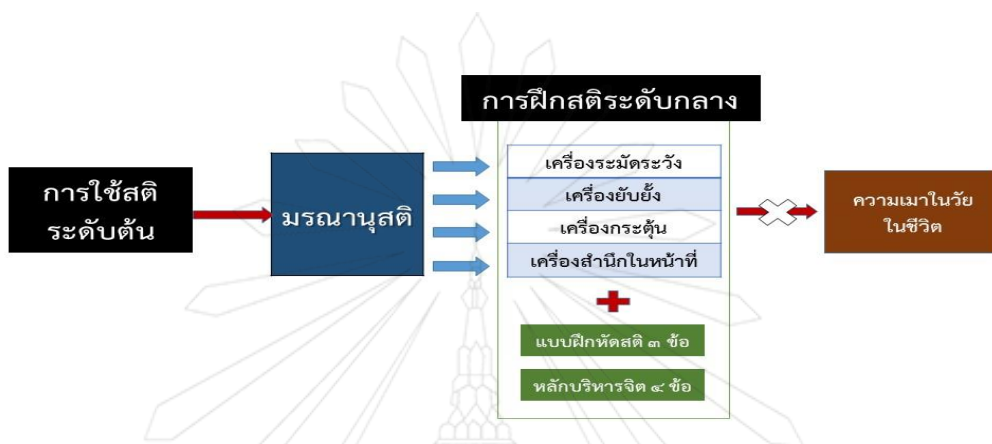
สรุป องค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง ความเมาในวัยและในชีวิต ว่าบุคคลที่เข้าใจการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ต้องใช้สติระดับต้นเป็นพื้นฐานเพื่อนำไปสู่การพัฒนาและปฏิบัติการฝึกสติระดับกลาง และสำหรับการฝึกสติระดับกลางนั้น ทำได้โดยการฝึกตามแบบฝึกหัดตั้งสติ ๓ ได้แก่ ๑) ฝึกหัด ทำความรู้ให้เกิดขึ้นก่อนที่จะทำอะไร

<sup>๖๗</sup> สัมภาษณ์ พระมหาบรรลือ จานิสฺสโร, หัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรมอุทุมพรพิสัย สาขาวัดโศกการาม, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

<sup>๖๘</sup> สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๖๙</sup> สัมภาษณ์ พระมหาบรรลือ จานิสฺสโร, หัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรมอุทุมพรพิสัย สาขาวัดโศกการาม, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

จะพูดอะไร ๒) ให้รู้ในอริยาบถและความเคลื่อนไหวทางร่างกายต่าง ๆ ของตนเอง ๓) ระลึกถึงการที่  
 ทำคำที่พูดแล้วและเสริมกำลังให้แจ่มชัด โดยใช้หลักวิธีบริหารจิต ดังนี้ ๑) ยกจิต ๒) ข่มจิต ๓) บันเทิง  
 จิต ๔) ปลอยจิต (ด้วยความรู้ อยู่เฉย ๆ) ร่วมกับใช้องค์ธรรม คือ มรณานุสติ สำหรับพิจารณาส่งเสริมให้มี  
 สติที่เป็นเครื่องระมัดระวัง เครื่องยับยั้ง เครื่องกระตุ้น และเครื่องสำนึกในหน้าที่ เพื่อไม่ให้ตกอยู่ใน  
 ความเมาในวัยและในชีวิต ดังแผนภูมิที่ ๔.๕



แผนภูมิที่ ๔.๕ สรุปลองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติ  
 ในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง ความเมาในวัยและความเมาในชีวิต

#### ๔.๒.๒ การดำเนินชีวิตที่ไม่เมาในความไม่มีโรค

ความเมาในความไม่มีโรคนี้ ขอนำเรื่องพระเจ้าปเสนทิโกศล มาประกอบเป็นแบบในการ  
 ดำเนินชีวิต โดยมีใจความที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศล ว่า  
 พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลนั้นเสวยแล้วทรงอึดอัด จึงได้ทรง  
 ภาสิตพระคาถานี้ในเวลานั้นว่า

“มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบา  
 บาง เขาย่อมแก่ช้า ครองอายุได้ยืนนาน ฯ”

มาณพชื่อสุทัสสนะ ยืนอยู่เบื้องพระปฤษฎางค์พระเจ้าปเสนทิโกศล  
 พระเจ้าปเสนทิโกศลจึงตรัสเรียสุทัสสนะมาถามรับสั่งว่า “มาเถิด เจ้าสุทัส  
 สนะ เจ้าจงเรียนคาถานี้ในสำนักพระผู้มีพระภาค แล้วจงกล่าวในเวลาเรา  
 บริโภคอาหาร อนึ่ง เราจะให้นิตยภัตแก่เจ้าวันละ ๑๐๐ กหาปณะทุกวัน ฯ”

สุทัสสนะมาทูลรับสนองพระดำรัสพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า เป็นพระมหา  
 กรุณาอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าข้า ดังนี้ แล้วเรียนคาถานี้ในสำนักพระผู้มีพระ  
 ภาค กล่าวในเวลาทีพระเจ้าปเสนทิโกศล เสวยพระกระยาหารว่า

“มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบา  
บาง เขาย่อมแก่ช้า ครองอายุได้ยืนนาน ฯ”

ต่อมา พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงดำรงอยู่โดยมีพระกระยาหารหนึ่งทะนานข้าวสุกเป็นอย่า  
มากเป็นลำดับมาฯ มีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าดี ทรงลูบพระวรกายด้วยฝ่าพระหัตถ์ ทรงเปล่งพระ  
อุทานนี้ในเวลานั้นว่า

“พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ทรงอนุเคราะห์เราด้วยประโยชน์ทั้ง ๒ คือประโยชน์ภพนี้  
และประโยชน์ภพหน้าหนอ ฯ”<sup>๗๐</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๒** ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ความเมาในความไม่มีโรค ก็เพราะว่าขาดสติหรือไม่ใช้  
สติเข้ามาพิจารณา เช่น คนที่แข็งแรง เมื่อขาดสติที่จะพิจารณาความเป็นอยู่ของตนเองด้วยอาหาร  
เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ไม่ได้ฝึกสติที่ทำหน้าที่เป็นเครื่องระมัดระวัง เพราะถือว่าตนเอง  
แข็งแรง จนละเลยที่จะให้ความสนใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับปัจจัย ๔ ของตน การสั่งสมสิ่งที่ไม่ดีแก่สุขภาพ  
ร่างกาย โดย การบริโภคอาหาร บริโภคในส่วนที่ชอบใจโดยหาไม่รู้ไม่ว่า สิ่งบริโภคเข้าไปนั้นจะสะสมอยู่  
ในร่างกาย ไม่ว่าจะป็นน้ำตาลหรือความเค็มต่าง ๆ ที่ชอบไปตามลิ้น เมื่อพิจารณาในวัยจะเห็นได้ว่าย่าง  
ไม่แก่ ไม่ใช่เป็นคนทุพพลภาพต่าง ๆ ก็หลงระเหิงไปตามวัย ก็เลยไม่ใช้สติเพื่อเป็นเครื่องยับยั้งและ  
ป้องกันหรือว่าเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนตนเอง ว่าต้องรักษาชีวิตของตนให้อยู่รอดปลอดภัย ดังนั้น เมื่อฝึก  
สติให้เป็นเครื่องสำนึกหน้าที่ได้ ก็จะสามารถกำหนดรู้เรื่องของปัญหาต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะป็นเรื่องอาหาร  
การพักผ่อนและการรู้จักว่าอะไรควรไม่ควร หรือถูกผิดหรือว่าเป็นภัย<sup>๗๑</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๓** เสนอแนะเพิ่มเติมว่า หากตั้งอยู่ในความมัวเมา จะเกิดความประมาท ซึ่งคิด  
ว่าตนยังแข็งแรง จะไม่ระมัดระวังในเรื่องของการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย คิดว่าเรายังแข็งแรง  
ยังไม่มีโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็จะใช้ชีวิตโดยการบริโภคไม่เลือก ไม่มีความพอดี ไม่ระมัดระวังในเรื่องของ  
โภชนาการ อาจจะได้เลือกสิ่งที่ดีมีประโยชน์ รับประทานอาหารตามใจปาก รับประทานอาหารที่เป็น  
โทษ เช่น ของไม่สุก ของอันตรายทั้งหลาย ของที่เป็นบ่อเกิดแห่งโรคทั้งหลาย หรือการไม่ออกกำลังกาย  
คิดว่าย่างหนุ่มยังสาว ก็ขาดการดูแลสุขภาพ และการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายค่อย ๆ อ่อนแอ ขาด  
ภูมิต้านทานจนมีโรคมารุมเร้า บางทีเพิ่งมาระวังดูแลสุขภาพตอนบั้นปลาย อาจไม่ทันการณ์แล้ว ถ้าหาก  
คนที่ดูแลสุขภาพ เขาไม่ประมาท ฝึกสติเป็นเครื่องระมัดระวังอยู่ตลอดเวลา การบริโภคอาหารก็ต้องให้  
ครบ ๕ หมู่ ต้องรับประทานอาหารให้เป็นเวลาและไม่มากเกินไป ต้องดื่มน้ำสะอาด (โภชนเมตต์ตัญญู  
ตา) และต้องพักผ่อนเป็นเวลา แม้กระทั่งการออกกำลังกายหรือการไม่อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษ สิ่ง  
เหล่านี้จะทำให้มีชีวิตที่ยืนยาว ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ก็จะมีชีวิตที่เป็นสุข<sup>๗๒</sup>

<sup>๗๐</sup> ส.ส. ๒๔/๓๖๕-๓๖๗/๓๗๑-๓๗๒.

<sup>๗๑</sup> สัมภาษณ์ พระพรหมวิสุทธาจารย์, เจ้าอาวาสวัดเครือวัลย์, กรรมการมหาเถรสมาคม, ๑๒  
มิถุนายน ๒๕๕๘.

<sup>๗๒</sup> สัมภาษณ์ พระราชบัณฑิต, อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๑๔ กรกฎาคม  
๒๕๕๘.

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๕** ได้อธิบายเสริมว่า เมาในชีวิตที่ไม่ใช้สติเป็นเครื่องกระตุ้นและสำนึกในหน้าที่ เพื่อทำความดีต่างๆ บางคนมีร่างกายแข็งแรงมีอายุยืนยาวนาน แต่ยังไม่ทำความดี ชวนก็ไม่มาบ้าง ชวนให้ไปทำบุญก็ไม่ไป ชวนไปรักษาศีลก็ไม่ไปคิดว่า ถึงวันนี้ยังไม่มี วันหน้าก็มีเอง ต้องฝึกสติเป็นเครื่องกระตุ้นให้เห็นจริงว่า วันนี้ยังแข็งแรงอยู่ แข็งแรงแล้ว มันไม่เที่ยง ต้องไม่ประมาทในการมีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ ไม่ประมาทในโลกธรรม <sup>๗๓</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๓** อธิบายว่า ไม่มัวเมาในความไม่มีโรค ต้องให้ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ โรคทางกายเกิดจากใจ เป็นต้นว่า แต่ก่อนเข้าใจว่าคนที่เป็โรคกระเพาะ เพราะไม่รับประทานอาหารให้ถูกต้องตรงตามเวลา แต่เดี๋ยวนี้นักพูดกล่าวว่า ถ้าเครียดมันก็เกิดโรคกระเพาะ เพราะฉะนั้นจะรู้ได้ว่า ถ้าพยายามที่จะรักษาใจ พยายามมีสติให้เป็นเครื่องยับยั้ง ก็จะไม่เครียด ไม่มีโรค ไม่เป็นโรคความดัน ไม่เป็นโรคหัวใจ อีกประการคือ ไม่ไปมัวเมาว่าแข็งแรงตลอดเวลา ใช้สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ว่า จะรับประทานอะไร จะอยู่ยังไง จะออกกำลังกายหรือไม่ หรือว่าอยากจะทำหรือพิการ หากใช้สติอยู่ตลอดเวลา ก็จะไม่ไปมัวเมากับความไม่มีโรค <sup>๗๔</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๑** ได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า เป็นเรื่องที่รู้กันอยู่ว่า ทุกคนล้วนย่อมต้องเป็นโรค แต่ในคนที่ไม่มัวเมาในความไม่มีโรค จะฝึกสติให้เป็นเครื่องระมัดระวังตลอดเวลา เช่น เตรียมเก็บเงินไว้บ้าง เมื่อยามเจ็บป่วยจะได้มีค่ารักษาหรือฝึกสติให้เป็นเครื่องระมัดระวังและพิจารณาไว้ เวลาเจ็บป่วยอะไรจะได้พอทำใจได้บ้าง คนที่ฝึกสติแบบนี้ เมื่อคิดไว้ก่อน พอเจอเข้าจริงมันก็ไม่เป็นอะไรมาก ทำใจได้เพราะฝึกสติคิดไว้ก่อนแล้ว <sup>๗๕</sup>

สรุป องค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง ความเมาในความไม่มีโรค ว่าบุคคลที่เข้าใจการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ต้องใช้สติระดับต้นเป็นพื้นฐานเพื่อนำไปสู่การพัฒนาและปฏิบัติการฝึกสติระดับกลาง และสำหรับการฝึกสติระดับกลางนั้น ทำได้โดยการฝึกตามแบบฝึกหัดตั้งสติ ๓ และเสริมกำลังให้แกจิตโดยใช้หลักวิธีบริหารจิต ๔ ร่วมกับใช้องค์ธรรม คือ โภชนะมัตตัญญูตา สำหรับพิจารณาส่งเสริมให้มีสติที่เป็นเครื่องระมัดระวัง เครื่องยับยั้ง เครื่องกระตุ้น และเครื่องสำนึกในหน้าที่ เพื่อไม่ให้ตกไปอยู่ในความเมาในความไม่มีโรค

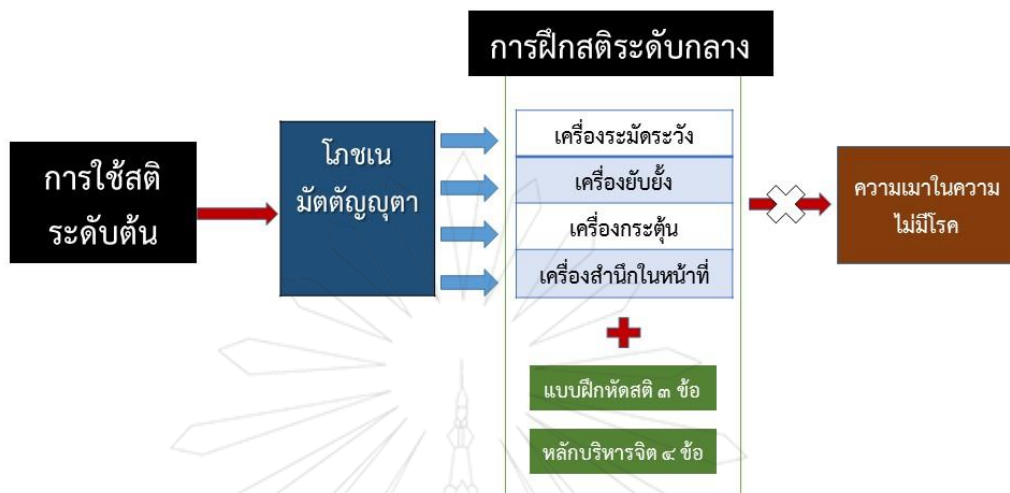
<sup>๗๓</sup> สัมภาษณ์ ดร.แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๗๔</sup> สัมภาษณ์ แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา, แพทย์ศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๖ เมษายน ๒๕๕๘.

<sup>๗๕</sup> สัมภาษณ์ นายสุภีร์ ทุมทอง, อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘.



ผังแผนภูมิ ที่ ๔.๖



แผนภูมิที่ ๔.๖ สรุปลองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง ความเมตตาในใจไม่มีโรค

๔.๓ การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติระดับสูง

สติระดับสูงเป็นการเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความหมดจดพิเศษของ สัตว์หลาย เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลुरुธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ๔ ประการเป็นไฉน ?

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑”<sup>๗๖</sup>

ดังจะเห็นได้จากการแสดงความคิดเห็นต่อสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องนี้ โดยได้แสดงทัศนะไว้หลาย ท่าน ดังต่อไปนี้

<sup>๗๖</sup> ที.มหา. ๑๔/๒๗๓/๒๐๒.

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๒** กล่าวว่า สติปัญญา ๔ เป็นข้อปฏิบัติในทางพุทธศาสนาที่สำคัญที่สุดและเป็นฐานแห่งการเข้าถึงธรรมของผู้มีพระภาคเจ้า ดังที่ได้ทรงรับรองการปฏิบัติสติปัญญาไว้ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ไม่มีอยู่ในศาสนาใด ๆ ที่สอนในเรื่องนี้ เพราะว่าเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นด้วยการประพัตติปฏิบัติ โดยการเจริญสตินั่นเอง สติที่เป็นไปในกาย ในเวทนา ในจิตและในธรรมนี้ เป็นการฝึกสติตั้งแต่หยาบไปหาละเอียด คือจากรูปธรรมไปหานามธรรม นอกจากนามธรรมรูปธรรมแล้วยังเข้าไปสู่ภาวะแห่งจิตซึ่งละเอียดมาก ถึงจะรู้ได้ว่ามีอะไรอยู่ในจิตและสุดท้ายที่การเข้าไปเห็นธรรม ก็คือการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของทั้งรูปธรรมและนามธรรม<sup>๗๗</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑** ได้นำเสนอว่า ประเทศต่าง ๆ ในโลก ย่อมมีการพัฒนาประเทศของตนในด้านต่าง ๆ และมีเป้าหมาย พร้อมทั้งแผนในการพัฒนา เพื่อความเจริญรุ่งเรืองมั่นคงของประเทศ เพื่อความกินดีอยู่ดีของคนในชาติ ในพระพุทธศาสนาก็เช่นกัน พระพุทธองค์ทรงวางแผนหรือหลักในการพัฒนาเอาไว้ แต่เป็นการพัฒนาชีวิตของแต่ละบุคคล โดยมุ่งพัฒนาจิตเป็นสำคัญ เพราะเมื่อพัฒนาทุกอย่างในทางสร้างสรรค์ ความสุขรวมทั้งการพัฒนาประเทศก็ย่อมทำได้โดยง่าย ทั้งจะนำความสุขมาให้มนุษยชาติในโลกได้โดยตรงด้วย โลกจะสงบสุข ไม่มีสงคราม ไร้ความวุ่นวาย มนุษย์ในทุกสังคมจะอยู่ด้วยกันอย่างฉันมิตร มีเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจช่วยเหลือกันและกัน ยิ่งมีการพัฒนาจิตสูงขึ้นเพียงใด ความสงบสุขจะยิ่งเกิดมากขึ้นในโลก<sup>๗๘</sup>

การพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ต้องเจริญสติขั้นสูงตามแนวสติปัญญา ๔ และต้องเจริญสติตลอดเวลา และศึกษาให้แตกฉาน โดยศึกษาและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุผู้มีสติ คือ มีสติด้วยเหตุ ๔ ประการ ได้แก่ เมื่อเจริญสติปัญญา คือ พิจารณาเห็นกายในกาย ก็ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัญญา คือ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ก็ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัญญา คือ พิจารณาเห็นจิตในจิต ก็ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัญญาคือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ก็ชื่อว่ามีสติ ภิกษุนั้นท่านเรียกว่า เป็นผู้ที่มีสติธรรมเป็นส่วนสุตรอบ ในคำว่า ประพัตติธรรมเป็นส่วนสุตรอบ มี ๔ ประการ คือธรรมเป็นส่วนสุตรอบ คือ ศิลสังวร ๑ ธรรมเป็นส่วนสุตรอบ คือ อินทริยสังวร ๑ ธรรมเป็นส่วนสุตรอบ คือ โภชนมัตตัญญูตา ๑ ธรรมเป็นส่วนสุตรอบ คือ ชาคริยานุโยค ๑. ธรรมเป็นส่วนสุตรอบ คือ ศิลสังวร เป็นไฉน ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล สำรวมอยู่ในปาติโมกขสังวร ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจรจะเป็นผู้เห็นภัยในโทษทั้งหลายมีประมาณน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย พิจารณาถึงความเสีย ญ

<sup>๗๗</sup> สัมภาษณ์ พระพรหมวิสุทธาจารย์, เจ้าอาวาสวัดเครือวัลย์, กรรมการมหาเถรสมาคม, ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘.

<sup>๗๘</sup> พระธรรมวิสุทธิกวี, การบริหารจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เซเว่นพรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖-๑๗.

ภายใน ชื่อว่าประพฤติในธรรมเป็นส่วนสุตรอบคือศีลสังวร ณ ภายใน มิได้  
ทำลายศีลอันเป็นเขตแดน นี้ชื่อว่า ธรรมเป็นส่วนสุตรอบคือศีลสังวร

ธรรมเป็นส่วนสุตรอบ คือ อินทรีย์สังวรเป็นไฉน ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็น  
รูปด้วยจักขุแล้ว ไม่ถือนิมิต ไม่ถือนุพยุชณะ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุทริย  
ที่เมื่อไม่สำรวมแล้ว จะพึงเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คืออภิชฌาและ  
โทมนัสครอบงำนั้น ย่อมรักษาจักขุทริย ย่อมถึงความสำรวมในจักขุทริย พัง  
เสียงด้วยหู. ตมกลืนด้วยจมูก. ลิ้มรสด้วยลิ้น. ถูกต้องโณภูมัพพะด้วยกาย. รู้แจ้ง  
ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ไม่ถือนิมิต ไม่ถือนุพยุชณะ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมม  
นทริย ที่เมื่อไม่สำรวมแล้ว จะพึงเป็นเหตุให้อกุศลธรรม อันลามก คืออภิชฌา  
และโทมนัสครอบงำนั้น ย่อมรักษามนทริย ย่อมถึงความสำรวมในมนทริย  
พิจารณาอาทิตตปริยายเทศนา ชื่อว่าประพฤติในธรรมเป็นส่วนสุตรอบ คือ  
อินทรีย์สังวรในภายในมิได้ทำลายอินทรีย์สังวรอันเป็นเขตแดน นี้ชื่อว่า ธรรมเป็น  
ส่วนสุตรอบ คือ อินทรีย์สังวร. ธรรมเป็นส่วนสุตรอบ คือ โภชนมัตตัญญูตา เป็น  
ไฉน ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยอุบายอันแยบคายแล้ว ฉันทอาหาร ไม่ฉัน  
เพื่อเล่น ไม่ฉันเพื่อมัวเมา ไม่ฉันเพื่อประดับ ไม่ฉันเพื่อตกแต่ง ฉันเพื่อความ  
ตั้งอยู่แห่งกายนี้ เพื่อจะให้กายนี้เป็นไป เพื่อเว้นความลำบากแห่งกายนี้ เพื่อ  
อนุเคราะห์แก่พรหมจรรย์ ด้วยมนสิการว่า เราจะบำบัตเวทนาเก่า จักไม่ใ้  
เวทนาใหม่เกิดขึ้น และความดำเนินของเรา ความที่เราไม่มีโทษ ความอยู่สบาย  
ของเราจักมี ดังนี้ อย่างเดียวเท่านั้น พิจารณาอาหารเปรียบด้วยน้ำมันสำหรับ  
หยอดเพลากวียน ผ้าสำหรับปิดแผลและเนื้อมบุตร (ของคนที่เดินทางกันดาร) ชื่อ  
ว่า ประพฤติในธรรมเป็นส่วนสุตรอบ คือ โภชนมัตตัญญูตา ย่อมไม่ทำลาย  
โภชนมัตตัญญูตาอันเป็นเขตแดนในภายใน นี้ชื่อว่า ธรรมเป็นส่วนสุตรอบ คือ  
โภชนมัตตัญญูตา

ธรรมเป็นส่วนสุตรอบ คือ ชาคริยานุโยค เป็นไฉน ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้  
ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลาย อันเป็นเครื่องกั้นทางด้วยการเดินการ  
นั่งตลอดวัน ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกั้นทาง ด้วย  
การเดินการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี ย่อมสำเร็จสัพพีเสยา (นอนอย่างราชสีห์)  
โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ใส่ใจถึงสัญญาในความ  
ลุกขึ้น ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี กลับลุกขึ้นแล้ว ชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากกรรม  
ทั้งหลายอันเป็นเครื่องกั้นทาง ด้วยการเดิน การนั่ง ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี  
พิจารณาถึงความอยู่แห่งบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญ ชื่อว่า ประพฤติในธรรมเป็น  
ส่วนสุตรอบคือชาคริยานุโยคในภายใน ย่อมไม่ทำลายชาคริยานุโยคอันเป็นเขต

แดน นี้ชื่อว่า ธรรมเป็นส่วนสุทธรอบคือชาคริยานุโยค เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า  
ภิกษุ มีสติ ประพฤติในธรรมเป็นส่วนสุทธรอบ<sup>๗๙</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑** ได้อธิบายว่า สติปัญญา ๔ เป็นการเจริญสติให้เห็นตามความเป็นจริง กาย  
สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ตัวตน กายเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปเป็นธรรมดา เมื่อเจริญสติพิจารณาให้รับรู้ คือให้  
มีสติรับรู้ สติต้องประกอบด้วยธรรม ถ้าสติไม่ประกอบด้วยธรรมแล้ว สติจะไม่มีกำลัง ไม่ว่าทำอะไรต้อง  
มีสติ<sup>๘๐</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๒** กล่าวเพิ่มเติมว่า กรณีที่บุคคลจะนำไปใช้ด้วยอำนาจสติปัญญา ๔ ก็ขึ้นอยู่กับ  
กับความต้องการของบุคคลนั้น ๆ ถ้าปรารถนาเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันก็เป็นเหตุให้ได้ประโยชน์  
เพราะว่ากายานุปัสสนาสติปัญญา ๔ ที่มีการเจริญสติไม่ว่าจะเป็นลมหายใจหรืออริยาบถ กระทั่ง  
ความรู้สึกของตนเองมันเป็นที่ทำให้สามารถยับยั้งสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตนเองได้ทุกขณะ ในขณะที่  
ตนเองปฏิบัติหรือว่าทำงานอยู่ ว่าทำอะไรอยู่ สติก็อยู่กับตัว สติก็จะไม่พลาดพลั้งผิดพลาดและยังสติเข้า  
ไปสู่การกำหนดรู้ว่าอะไรสะอาดไม่สะอาด อะไรเป็นธาตุ อะไรต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ ก็ล้วนแต่เป็นเครื่อง  
อำนวยความสะดวกและอำนวยความสะดวก เพื่อให้ตั้งมั่นอยู่ได้ตลอดไป ในส่วนของเวทนานี้เป็นเรื่องที่ละเอียดขึ้นมา  
เป็นสิ่งที่ไม่สามารถจับต้องได้ แต่ว่าสามารถรู้สึกได้และสัมผัสได้ด้วยอำนาจของจิตหรือด้วยอำนาจของ  
ใจ ซึ่งเป็นเรื่องที่ละเอียดมากขึ้น คนเรานั้นถ้าหากเป็นสิ่งภายนอก คือ สิ่งที่สามารถกำหนดและจับต้อง  
ได้ ก็ยังพอจะกำหนดรู้ได้ทั้งทางตาและการสัมผัส แต่ว่าเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่แต่ละคนต้องรู้ด้วยใจ  
ตนเอง คนที่รู้ได้ด้วยตนเองนั้น เมื่อมีสติก็จะรู้แยกแยะออกว่าอะไรเป็นสุขอะไรเป็นทุกข์ อะไรไม่ใช่สุข  
ทุกข์ เมื่อรู้เห็นอย่างนี้ ก็จะทำให้รู้สภาพจิตใจของตนเองว่า มีเวทนาอย่างไร อันไหนควรที่จะปฏิบัติ  
อันไหนควรที่จะละทิ้งไป ซึ่งก็เป็นเหตุให้เกิดประโยชน์จากกำหนดรู้เวทนานี้ เมื่อขึ้นไปสู่จิตตานุปัสสนา  
นากรรมฐาน ให้กำหนดรู้จิตของตนเองว่ามีอะไรอยู่ในจิต คือ มีราคะ มีโทสะ มีโมหะหรือไม่เป็นต้น  
หรือจิตหตุที่พุ่งชันอย่างไร ก็จะสามารถรู้ได้เพราะว่าเมื่อกำหนดรู้เวทนาได้ก็จะต้องรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต  
ได้ ส่วนธรรมานุปัสสนา ตรงนี้ก็เป็นเรื่องธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต มีเวทนาเกิดขึ้นกับจิต มีกิเลสหรือสิ่งที่มัว  
หมองเศร้าหมองเกิดขึ้นกับจิต สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตของเรานั้นมีทั้ง รูปธรรม นามธรรม เกี่ยวข้องกัน  
สิ่งทั้งหมดนั้นตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ ก็คือเกิดแล้วดับ นั่นก็คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าหาก  
ว่าธรรมานุปัสสนาได้เกิดขึ้นกับจิตของผู้ประพฤติปฏิบัติแล้ว ยากจะมองเห็นว่าเป็นเรื่องของแต่ละ  
อย่าง ๆ ที่กำหนดไว้นั้น ก็คือเรื่องนิรวณก็ตาม เรื่องขันธก็ตาม เรื่องอายตนะก็ตาม หรือเรื่องโพชฌงค์ก็  
ตาม ตลอดจนถึงเรื่องอริยสัจ ตามที่ท่านกล่าวและทรงแสดงไว้ ก็จะเป็นเหตุให้เข้าถึงธรรมะของ  
พระองค์ได้ นี้เรียกว่าเห็นสัจธรรมของพระองค์ได้ การมีสติระดับสูง เป็นผลจากที่ได้ฝึกตามกระบวนการ  
ดังกล่าวมานี้ ซึ่งจะเข้าถึงความรู้ยิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงสรรเสริญผู้ประพฤติปฏิบัติหรือรับรอง

<sup>๗๙</sup> ขุ.ม.หา. ๖๖/๙๓๑/๕๔๗-๕๔๘.

<sup>๘๐</sup> สัมภาษณ์ พระศาสนโสภณ, เจ้าอาวาสวัดโสมนัสวิหาร, ๘ มิถุนายน ๒๕๕๘.

มัชฌิมาปฏิปทาของพระองค์ว่า อภิญญาละ สัมโพธายะ นิพพานายะ นั่นก็คือว่า สติอันนี้จะเข้าสู่ความรู้ ความรู้อย่าง เข้าถึงการตรัสรู้และก็เข้าสู่ความดับ คือนิพพาน<sup>๕๑</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๔** ได้อธิบายในการปฏิบัติว่า เมื่อพิจารณาภายในกายก็คือการพิจารณาลม เวลาเรานั่งพิจารณาใหม่ ๆ ครูบาอาจารย์จะสอนว่า เมื่อพิจารณาธรรมข้อใดแล้ว เมื่อเข้าใจแล้ว ธรรมะจะกระเทือนถึงกันหมด ทำให้เกิดความเชื่อมโยงของธรรมะ ตัวอย่างเช่น เมื่อพิจารณาแต่กาย ดูแต่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น (กายานุปัสสนา) เมื่อเข้าใจแล้ว ก็เริ่มมีสมาธิ ถ้าปฏิบัติต่อไปจะเข้าใจขึ้น ตามลำดับว่า เวลานั้นสมาธิไปนาน ๆ วันนี้จะมีความสดชื่น และเกิดเข้าใจว่าสุขเวทนา (เวทนานุปัสสนา) มันเป็นอย่างนี้ จิตที่สดชื่นเป็นจิตตานุปัสสนา จิตมันคิดปรุงแต่งว่าวันนี้ได้ทำความสดชื่นให้แก่จิต เวทนาตัวนี้มันก็เกิดขึ้นมาเพราะว่าจิต จิตตัวนี้มันคืออารมณ์ อารมณ์ที่เกิดคือ ธรรมารมณ์ มีความสุข ความสบาย (ธัมมานุปัสสนา) การดูลมหายใจเข้าออก แต่ว่าเมื่อทำไปนาน ๆ จนเข้าใจแล้ว จะเกิดความเจริญในธรรม อธิบายคำว่าเจริญ คือ พอจับจุดได้แล้วว่า ก็จะเห็นภายในกาย คือเห็นลมหายใจ เข้าออก เมื่อหายใจเข้าออก ก็จะเกิดความปิติเย็นขึ้นมา ควรทำอย่างไร ควรกำหนดอย่างไร ถึงจะเจริญ สิ่งที่เจริญเรียกว่า การเห็นเครื่องหมายซึ่งเป็นนิมิตหมายอย่างหนึ่ง คำว่าเวทนาที่ดี จิตเครื่องปรุงแต่งก็ดี ธรรมารมณ์ที่ดี เป็นนิมิตอย่างหนึ่ง เป็นนิมิตที่สามารถที่จะปรุงแต่งขึ้นมาได้ ถ้าชำนาญแล้วเมื่อ กำหนด (กาย เวทนา จิต ธรรม) มันมีเครื่องหมายเกิดขึ้นมา แล้วก็กำหนด ความสบายก็เกิดทันที อัน นี้คือ อานิสงส์ของการเจริญ ซึ่งมาจากการฝึก พอฝึกจนถึงจุดที่เป็นสมาธิแล้ว เมื่อรู้ว่าเจริญ ก็รู้เอง ว่าเจริญอย่างไร มันจะใช้จิตข่มในสมัยที่ควรข่ม เจริญในสมัยที่ควรเจริญ จะใช้หลักกรรมใดนั้นก็เข้าใจ ได้เอง

ในการพิจารณาภายในกาย เวทนา จิต ธรรม ต้องใช้หลักโยนิโสมนิสการ ได้แก่ ๑) คิดแบบแยกแยะ ส่วนประกอบ ๒) คิดแบบคุณโทษและทางออก ๓) คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย ๔) คิดแบบอรรถสัมพันธ ๕) คิดแบบแก้ปัญหา ๖) คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา ๗) คิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม ๘) คิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม หรือ คิดแบบสร้างสรรค์ ๙) คิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน ๑๐) คิดแบบวิภาษวาทหรือวิธี คิดแบบวิเคราะห์<sup>๕๒</sup>

พระนิพนธ์ของ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ที่ได้ เสนอแนะเรื่องการพิจารณาภายในกายว่า จิตจะท่องเที่ยว แต่จะคล้าย ๆ กับว่าย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ใน เบื้องต้น ก็จะต้องเที่ยวดูเสียจนให้ทั่วว่า มีอะไรอยู่ที่ไหนบ้าง คราวนี้ถึงคราวที่จะพักจริง ๆ จะนอน จะ นิ่ง ก็จะต้องหยุดนั่งหยุดนอนอยู่แห่งเดียว ไม่ใช่เดินเที่ยวดูตลอดเวลา ถ้าเดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลาแล้ว ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพัก ฉะนั้น ตรวจดูบ้านของเรา เห็นตลอดทั้งบ้านแล้ว จะตั้งเก้าอี้ที่นั่งพักที่ไหน จะตั้ง เตียงนอนสำหรับนอนพักที่ไหน อันนี้ก็สุดแต่พอใจ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอกวิธีหลายอย่างดังที่กล่าว

<sup>๕๑</sup> สัมภาษณ์ พระพรหมวิสุทธาจารย์, เจ้าอาวาสวัดเครือวัลย์, กรรมการมหาเถรสมาคม, ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘.

<sup>๕๒</sup> สัมภาษณ์ พระมหาบรรลือ ฐานิสโร, หัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรมอุมตมทรัพย์ สาขาวัดโศการาม, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

มานี้ คือ ตรีสชี้ให้เข้ามาดูกายบอกวิธีไว้หลายอย่างดังที่กล่าวมานี้ คือ ตรีสชี้ให้เข้ามาดูกายอันนี้แหละ ดูให้ทั่ว คราวนี้ถ้าต้องการนั่งพักผ่อนพักที่ไหน ก็นั่งพักผ่อนพักเอาได้ตามชอบใจ จะนั่งจะพักอยู่ที่ลมหายใจด้วยตั้งสติกำหนดลมหายใจเพียงจุดเดียวเท่านั้นก็ได้ หรือจะพักผ่อนอยู่ที่อาการ ๓๒ เช่นว่า จะตั้งจุดพิจารณาอยู่ที่กระดูก ให้โครงกระดูกปรากฏก็ได้ หรือจะพอใจในการพิจารณาศพ อยู่กับศพก็ได้ แปลว่าจะอยู่กับส่วนเป็น หรือจะอยู่กับส่วนตาย จะอยู่ในจุดไหน สุดแต่จะพอใจ จะพอใจลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งสติกำหนดให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในจุดนี้เพียงจุดเดียว ถ้าจิตจะต้องการเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในส่วนอื่น แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้ จะให้เป็นความคิดสองอย่างประกอบไปด้วยกันได้ แต่ก็ยังไม่เป็นสมาธิ เมื่อจะเป็นสมาธินั้น ก็ต้องมาอยู่ในจุดเดียว<sup>๘๘๓</sup>

**พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตาพระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)** ได้แสดงข้อปฏิบัติของการพิจารณาถึงการนั่งภาวนาตลอดรุ่งว่า แก้วคีนสิบลี้น เว้นคีนหนึ่งสองคีน นั่งตลอดรุ่งอีกที่หนึ่ง ในช่วงแรกกันเหมือนเอาไฟเผา ออกร้อนทั้งวัน มันไม่แตก พอคีนที่สองซ้าเข้าไป ก็พอง กันพองต่อจากนั้นแตกแตกแล้วก็เลอะ นั่งภาวนาไม่มีหยุดเลย ตั้งคำสัจย์คำจริง เอาตายเท่านั้นเข้าว่าเลย เอาคำสัจย์คำจริงมาบีบบังคับ จะนั่งตั้งแต่บัดนี้ จนถึงตลอดรุ่งเป็นวันใหม่เป็นอย่างน้อย ถ้าไม่ถึงเวลาแล้ว จะไม่ยอมออกตายก็ตายไปเลย จะได้เห็นเรื่องกับกิเลส พัดกิเลสตอนจนตรอกจนมุม ใครจะเก่ง ใครไม่เก่งจะรู้กันตอนนั้น จะมีข้อยกเว้นก็ต่อเมื่อ ตั้งแต่ครูบาอาจารย์ พระเณรในวัดเกิดอุบัติเหตุ จะออกจากที่นั่นไปช่วยในเหตุการณ์นั้นเท่านั้น นอกจากนั้นไม่มีว่าง ยกเว้นจะปวดหนักปวดเบาเอาออกเลย อะไรจะเป็นอะไร เป็นว่าไม่มีเป็นอุปสรรคต่อคำสัจย์คำจริงที่ตั้งใจว่า นั่งตลอดรุ่งนี้ได้เลย ไม่ขยับเขยื้อนไปไหนเลย ไม่มีปวดหนักปวดเบาไม่มีข้อแม้ นี่คือคำสัจย์คำจริงที่ได้มัดตัวเอง จึงได้เกิดความแปลกประหลาดขึ้นมาตอนจนตรอกจนมุม เวลานั้นภาวนานี้ มันเหมือนกับเป็นเปลวไฟรอบตัวเรา เราเป็นซุงหรือว่าเป็นตอไม้ให้ไฟคือความทุกข์ความทรมานเผาอยู่ขณะนั้น ไม่ยอมมลุก จะเป็นจะตายก็ให้มันเป็นมันตาย ชัดกันเลยพิจารณาไม่ถอย เวลาความทุกข์มากเท่าไรนี้ สติปัญญาจะหยุดอยู่ไม่ได้ทนเอาเฉย ๆ ไม่ได้ ต้องทนด้วยสติปัญญา พัดกับความทุกข์ ความทรมาน แยกธาตุ แยกชั้น แยกหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ตับ ไต ไข่มุก อะไรเป็นทุกข์ อะไรเกิดขึ้นจากอะไรนี้ ไกลกันไป ไกลกันมาว่า หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นทุกข์ เวลาตายแล้ว หนังเนื้อ เอ็น กระดูก มีอยู่เอาไปเผาไฟ เขาว่ายังไง เขาไม่เห็นว่าจะไร นี่มันเป็นกับอะไรมันถึงได้เดือดร้อน ว่าร้อน ว่าทุกข์ ว่ายาก มันเป็นกับอะไร ไกลเข้าหาจิต จิตเป็นตัวสำคัญมันหมาย กายเป็นกาย ทุกข์ก็เป็นทุกข์ แล้วจิตก็เป็นจิต มันไปหมายอะไร ไปหาโทษเรื่องอะไร ตัวของมันเป็นโทษเต็มตัว มันไม่ดู นี่ว่าให้จิต หาดูตามหลักความเป็นจริงแยกไปแยกมา เวลาทุกข์มากเท่าไรนี้จิตจะอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ ต้องหมุนเป็นกงจักรไปเลย หมุนเป็นสติ หมุนเป็นปัญญา พัดกัน พอมันรอบของมัน พิจารณาธาตุชั้นต่าง ๆ รู้ความเป็นจริงแล้ว จิตมันก็พริบเลย รวม มันเห็นไหมละ บางครั้งรวม หรือดับหมดเลย เหลือแต่ความ

<sup>๘๘๓</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, การปฏิบัติอบรมจิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุรวัดน์), ๒๕๕๘, หน้า ๗๐.

แปลกประหลาดหรือความอัศจรรย์ที่สุดที่จะคิดอยู่ภายใน ร่างกายหายหมดเลย ไม่มีคำว่า “ทึคใต้ ทึคเหนือ ทึคไหนไม่มี” เหลือแต่ความรู้อันเดียว ไม่มีอะไรมาเป็นสอง<sup>๘๔</sup>

**ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๔** ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมว่า ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีความเพียรพยายาม ไม่เกียจคร้าน และต้องตั้งสัจจะว่า ทำก็ต้องทำ (อาตาศิ) และให้ใช้สติพิจารณา ก็จะเกิดความรู้และรู้ตัว ทั้งที่เป็นส่วนกาย ให้รู้นั่งอิริยาบถอย่างไร ให้รู้นามกาย และความคิดเป็นอย่างไร สติเป็นอย่างไร (สัมปชาโน) หลังจากนั้นให้มีสติกำหนดลมหายใจเข้าและออก ไม่ให้ปล่อยให้เลื่อนลอยไป ต้องชักกลับมาให้อยู่กับที่ เข้าคุมสติให้อยู่กับที่ (สติมา)<sup>๘๕</sup>

ดังพระนิพนธ์ของ **สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** ได้เสนอหลักปฏิบัติ ๔ ข้อ ดังต่อไปนี้ ๑) ให้มี อาตาศิ คือ ความเพียร ความหมาย คือ ให้มีความตั้งใจ ประกอบด้วยสัจจะ คือความจริง เช่นตั้งไว้ว่าจะปฏิบัติเป็นเวลาเท่านั้นเท่านั้น ก็ต้องปฏิบัติตามที่ได้ตั้งใจเอาไว้ ไม่ทำทะเลาะแหยะย่อหย่อนกลับกลอก เรียกว่า ความเพียร แม้รู้สึกอึดอัด รำคาญ อยากเลิกก็ตาม เมื่อทำจริงแล้ว ก็จะเกิดความราบรื่นขึ้นเอง ๒) ให้มี สัมปชัญญะ ความรู้ตัว คือ ให้มีความรู้เสมอ ตื่นอยู่เสมอ อย่าเผลอตว์ให้หลับไป หรือดับไป ถ้าหลับไป หรือดับไป สูญไปเช่นนี้แล้ว ก็ขาดสัมปชัญญะ คือ ความรู้ การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกับเดินพลัดตกไปในเหวหรือหลุม จะปล่อยให้ขาดความรู้ไปไม่ได้ ต้องคุมความรู้ให้อยู่ให้มั่นคง ๓) ให้มี สติ คือความระลึกรู้ที่ที่ตั้งซึ่งกำหนดไว้ไม่ให้แว่วแน่ ไม่ปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปในทางโน้นทางนี้ แม้จะมีอารมณ์อื่นแว่วเข้ามา ซึ่งทำให้เกิดปิติ หรือทำให้ตื่นเต้น ก็ไม่หลงอยู่ในอารมณ์นั้น ต้องกลับเข้ามากำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น ทั้งอารมณ์อื่นที่จะมาชักนำให้เขวไปเสียให้หมด ถ้ามีสติอยู่ดังนี้ ไม่มีโทษในการปฏิบัติ โทษในการปฏิบัติที่ปล่อยสติออกจากที่ตั้ง ส่งให้เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ที่บังเกิดขึ้น เพลินไปกับอารมณ์นั้น ถ้าปล่อยสติไปเช่นนั้นบ่อย ๆ แล้ว ก็จะทำให้เป็นคนมักเผลอใจลอย โทษอยู่ที่ตรงนี้ จึงให้มีสติไว้กับที่ตั้งนั้นให้แน่น อย่าปล่อยให้หลุดลอยไป ๔) ให้กำจัดความยินดียินร้ายในโลก (วิเนยยะ โลเก อภิชฌาโทมนัสสัง) อันนี้ก็เป็นประการสำคัญคือ เมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินดี ก็ต้องคิดว่าเป็นสัญญาหรือเป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ใช่ความจริง เมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินร้ายในอารมณ์ที่ได้รับนั้น ให้มีสติกลับมาคอยตั้งอยู่ในที่ตั้งเสมอ กระซิบอยู่กับที่ตั้งอันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติที่จะเกิดสมาธิตลอดจนถึงให้เกิดปัญญา ก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี หลักทั้ง ๔ ประการนี้ จึงเป็นข้อสำคัญมาก ที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะทิ้งเสียไม่ได้ ทิ้งเสียเมื่อใดก็เสียกรรมฐาน และอาจจะเกิดโทษ แต่ถ้ารักษาหลักทั้ง ๔ ประการนี้ ให้มั่นคงอยู่เสมอแล้ว การปฏิบัติกรรมฐานไม่มีโทษ มีแต่คุณ และก็เจริญขึ้น<sup>๘๖</sup>

<sup>๘๔</sup> พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนฺโน), **ประวัติการภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๕), หน้า ๕๗-๕๘.

<sup>๘๕</sup> สัมภาษณ์ พระมหาบรรลือ ฐานิสฺสโร, หัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรมอุดมทรัพย์ สาขาวัดอโศการาม, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘.

<sup>๘๖</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **การปฏิบัติอบรมจิต**, อ่างแล้ว, หน้า ๔๖-๔๗.

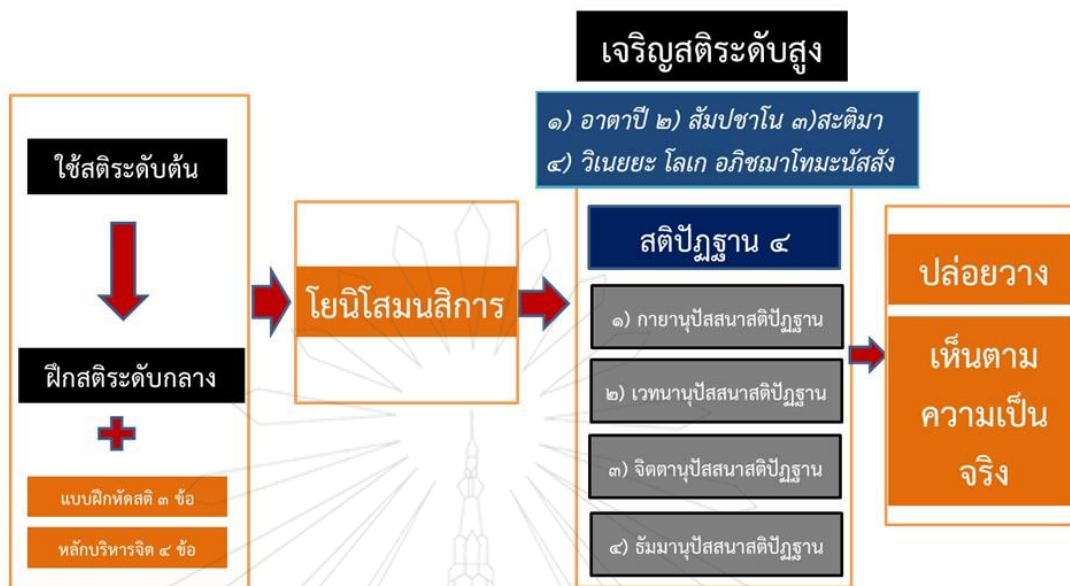
ผู้ทรงคุณวุฒิที่ ๑๓ ได้เสนอแนะว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันนี้กับขบราวาส โดยมากจะเริ่มต้นจากข้อสุดท้ายก่อนคือ สติพิจารณาธรรม เพราะโดยมากสิ่งที่กระทบเหล่านี้มักจะเป็นเรื่องของอารมณ์คนมาพูดจากระทบกระทั่ง ก็ให้เอาสติพิจารณา ถ้าเผื่อตอนนั้นยังพิจารณาไม่ทัน งานการมีเยอะและจะเสียเวลาไป ก็ให้เอาหินทับหญ้าไว้ก่อน คือ กำหนดลมหายใจ เอาสติกำหนดลมหายใจไว้ เพราะรู้ว่าใจทำหน้าที่ได้ครั้งละอย่างเดียว ถ้าเผื่อใจย้ายจากที่ไปฟังคนอื่นแล้ว ใจก็จะเอาไปปรุงต่อเป็นสัญญาเป็นสังขาร ควรเอามาอยู่กับหายใจเข้าหายใจออกไว้ พอสงบแล้วก็ไปทำงานที่ค้างอยู่ต่อ อย่าให้มีช่องว่าง จนงานเสร็จเรียบร้อยหมดวันไปแล้ว เสร็จแล้วไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิให้ใจนิ่งแล้วยกเหตุการณ์นั้นขึ้นมาพิจารณา ถ้าอย่างนี้ก็ถือว่าได้พิจารณาธรรมารมณ์ โดยที่พอมันลุล่วงไปก็กลับไปกาย คือ อารมณ์หายใจกายละเอียด แล้วไม่มีกิจกรรมอะไรทำ จะไปนอนก็กำหนดลมหายใจก็ได้จนกระทั่งหลับไป และถ้าเผื่อระหว่างนั้นมีเมื่อย ขบ เวทนา ก็ย้าย อะไรที่ทำให้รู้สึกเด่นขึ้นมาในตอนนั้น ให้นำมาเป็นหัวข้อในการพิจารณา ก็สามารถที่จะปฏิบัติได้ทั้ง ๆ ที่ยังอยู่ในชีวิตประจำวัน<sup>๘๗</sup>

สรุป องค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง สติปัฏฐาน ๔ ว่า บุคคลที่มีการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ที่ประพฤติปฏิบัติในการเจริญสติสามารถใช้สติเบื้องต้นเป็นพื้นฐานเพื่อนำไปสู่การพัฒนาและฝึกปฏิบัติสติระดับกลาง และการฝึกสติระดับกลางนั้น ทำได้โดยการฝึกตามแบบฝึกหัดตั้งสติ ๓ ข้อ และเสริมกำลังให้แก่จิตโดยใช้หลักวิธีบริหารจิต ๔ ข้อ จนมีกำลังสติเพิ่มขึ้นโดยนำหลักโยนิโสมนสิการมาพิจารณา และใช้เครื่องมือสำหรับการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) อาตาปี ๒) สัมปะชาโน ๓) สะติมา ๔) วิเนยยะ โลก อภิขฌาโท มะนัสสัง สำหรับพิจารณาส่งเสริมสนับสนุนในการเจริญสติระดับสูง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม (สติปัฏฐาน ๔)

<sup>๘๗</sup> สัมภาษณ์ แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิลลา, แพทย์ศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๖ เมษายน ๒๕๕๘.



ผังแผนภูมิที่ ๔.๗



แผนภูมิที่ ๔.๗ สรพองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง สติปัฏฐาน ๔



## บทที่ ๕

### สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

##### ๕.๑.๑ การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ

จากการวิจัยพบว่า ชาวพุทธที่ดีต้องดำเนินชีวิตตามหลักธรรมในสังคาลงสูตร คือ ๑. ไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส ๔ คือ ๑) ข่มสัตว์ ๒) ลักทรัพย์ ๓) ประพฤติผิดในกาม และ ๔) พุดปด ซึ่งเป็นหน้าที่การรับผิดชอบต่อตนเอง จะช่วยให้การดำรงชีวิตอยู่ในศีลธรรม อันเป็นพื้นฐานสำคัญของความเป็นมนุษย์ ๒. ไม่ล่วงละเมิดอคติ ๔ คือ ๑) ไม่ลำเอียงเพราะรัก ๒) ไม่ลำเอียงเพราะเกลียด ๓) ไม่ลำเอียงเพราะหลง และ ๔) ไม่ลำเอียงเพราะกลัว ซึ่งเป็นความเกี่ยวข้องและมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น อันเป็นพื้นฐานของความยุติธรรมและความสัตย์ ๓. การมีความรับผิดชอบต่อสังคม โดยไม่ล่วงละเมิดอบายมุข ๖ คือ ๑) ต้มน้ำเมา ๒) เทียวกลางคืน ๓) ดูการละเล่น ๔) เล่นการพนัน ๕) คบคนชั่วเป็นมิตร และ ๖) เกียจคร้าน อันเป็นพื้นฐานของความสงบสุขและสันติสุข ซึ่งจะส่งผลดีต่อสังคมและส่วนรวม ทำให้สังคมสงบสุขช่วยลดปัญหาอาชญากรรมในสังคม และ ๔. ต้องรู้จักภาวะฐานะในการทำหน้าที่ของตนที่จะปฏิบัติตามทศ ๖ คือ ๑) ทศเบื้องหน้า หมายถึง มารดาบิดา ๒) ทศเบื้องขวา หมายถึง ครูอาจารย์ ๓) ทศเบื้องหลัง หมายถึง ภรรยาสามีและบุตร ๔) ทศเบื้องซ้าย ญาติมิตรสหาย ๕) ทศเบื้องล่าง หมายถึง ผู้ใต้บังคับบัญชา และ ๖) ทศเบื้องบน สมณชีพราหมณ์ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิตมีการเกี่ยวข้องสัมพันธ์ที่จะปฏิบัติต่อกันและกัน

##### ๕.๑.๒ สติในพุทธปรัชญาเถรวาท

จากการศึกษาเรื่องสติ ตั้งแต่ความหมายของสติ ลักษณะของสติ ประเภทของสติ ความสำคัญของสติ ความเสื่อมของสติ หลักธรรมที่พัฒนาสติ บทบาทและหน้าที่ของสติ และผลการปฏิบัติสติสามารถสรุปดังนี้

สติ ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ สามารถแบ่งระดับสติเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ สติระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง โดยสติระดับต้น หมายถึง ความระลึกได้ ความระลึกรู้ ที่ใช้ในการดำเนินชีวิตและควบคุมการกระทำทางกายและวาจา สติระดับกลาง หมายถึง ความระลึกได้ ความระลึกรู้ ที่ได้รับการฝึกฝน หรือปฏิบัติกรรมฐาน และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต สติระดับสูง หมายถึง ความระลึกได้ ความระลึกรู้ ที่ได้รับการฝึกฝนและพัฒนา มา เพื่อส่งเสริมในการเจริญสติสำหรับพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงด้วยปัญญาจนสามารถหลุดพ้นจากทุกขได้ ซึ่งสติทั้งสามระดับมีบทบาทและหน้าที่ที่สำคัญ คือ ๑) สติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นไปตามพุทธปรัชญาที่กล่าวว่า สติเป็นเครื่องกันกระแสนิเวศน์ คอยทำหน้าที่เหมือนดั่งกำแพงที่คอยกันจิตในระดับต้นว่า สิ่งใดดีสิ่งใดชั่ว ๒) สติเป็นเครื่องยับยั้ง เป็นไปตามพุทธปรัชญาที่กล่าวว่า สติเป็นเครื่องรักษาตน เมื่อใช้สติทำหน้าที่กันกระแสนิเวศน์แล้วการระลึกได้ว่า ไม่ให้ล่วงละเมิดในสิ่งที่ผิด เว้นในสิ่งที่เบญจกถกรรม จึงเป็นเครื่องยับยั้งดั่งเครื่องรักษาตน ๓) สติเป็นเครื่องกระตุ้น เป็นไปตามพุทธปรัชญาที่กล่าวว่า สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก คอยทำหน้าที่กระตุ้นให้ทำความดี หรือความเพียร เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการทำความดีให้ตั้งมั่น เพื่อก้าวเข้าสู่การทำหน้าที่ที่สมควร ๔) สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ เป็นไป

ตามพุทธปรัชญาที่กล่าวว่า สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง เมื่อเกิดการฝึกฝนตั้งมั่นแล้ว สติจะทำหน้าที่คอยแนบชิดประคองและรักษาจิตเพื่อสนับสนุนปัญญาให้พิจารณาเห็นความเป็นจริง อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ในที่ทั้งปวง

เมื่อสติได้ทำหน้าที่ตามบทบาทที่ดังกล่าวมานั้น เป็นการนำสติมาใช้เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักธรรมและประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ดังนี้

- ๑) เพื่อตัดสตินใจในการทำงาน
- ๒) เพื่อการเลือกประกอบอาชีพ
- ๓) เพื่อแสวงหาปัจจัย ๔ ด้วยความพอเพียง
- ๔) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต
- ๕) เพื่อตั้งอารมณ์มาสู่จิตและกำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ
- ๖) เพื่อการฝึกฝนสมาธิ
- ๗) เพื่อควบคุมสภาพปรกติของจิตไว้
- ๘) เพื่อแนบชิดประคององค์ธรรมในการพิจารณาสภาวธรรม เป็นต้น

### ๕.๑.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในเรื่อง บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

องค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้สติระดับต้นเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ตามหลักธรรมในสังคาลกสูตร ได้แก่

เรื่องกรรมกิเลส ๔ ชาวพุทธที่ดีควรมีหลักธรรม คือ ทิริ (ความละเอียดใส่ใจ) โอตตปปะ (ความเกรงกลัว) และศรัทธา (ความเชื่อ) กรรมและผลของกรรม เป็นหลักธรรมส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง และเป็นเครื่องกระตุ้น เพื่อนำไปสู่การเกิดสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่โดยไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส ๔ ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ

เรื่องอคติ ๔ ชาวพุทธที่ดีควรมีหลักธรรม คือ สัจจะ (ความซื่อสัตย์) ขันติ (ความอดทน) และอวิโรธนะ (ความยุติธรรม) เป็นหลักธรรมส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง และเป็นเครื่องกระตุ้น เพื่อนำไปสู่การเกิดสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่โดยไม่ล่วงละเมิดอคติ ๔ ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ

เรื่องอบายมุข ๖ ชาวพุทธที่ดีควรมีหลักธรรม คือ ทิริ (ความละเอียดใส่ใจ) โอตตปปะ (ความเกรงกลัว) และมีกัลยาณมิตรที่ดี สภาพแวดล้อมที่ดี เป็นหลักส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง และเป็นเครื่องกระตุ้น เพื่อนำไปสู่การเกิดสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่โดยไม่ล่วงละเมิดอบายมุข ๖ ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ

เรื่องทิส ๖ ชาวพุทธที่ดีควรมีหลักธรรม คือ โสวัจัสสตา (ความเป็นผู้วางายสอนง่าย) โสรัจจะ (ความเป็นผู้สงบเสงี่ยม อ่อนน้อม) ที่จะส่งเสริมให้เกิดสติที่เป็นเครื่องระมัดระวังและเป็นเครื่องยับยั้งกับบุคคลที่มีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต และควรมีองค์ธรรม คือ กตัญญูกตเวทิต เป็นตัวส่งเสริมให้เกิดสติที่เป็นเครื่องกระตุ้นเพื่อปฏิบัติต่อมารดาบิดา (ปุรัตถิมทิส) ครู อาจารย์ (ทักขิมทิส) และสมณพราหมณ์ (อุปริมทิส) ในขณะเดียวกัน เมตตาการุณา จะเป็นองค์ธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสติที่เป็นเครื่องกระตุ้นเพื่อปฏิบัติต่อบุตรภรรยา/สามี (ปัจฉิมทิส) มิตร (อุตตรทิส) และบ่าว (เหมฐิมทิส) และมีสัปปริสธรรม ๗ ช่วยส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ที่ดีของชาวพุทธ

องค์ความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติระดับกลางเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ตามหลักธรรมในความเมา ๓ และมีแบบฝึกหัดตั้งสติ ๓ และหลักบริหารจิต ๔ ได้แก่

การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ต้องใช้สติระดับต้นเป็นพื้นฐานเพื่อนำไปสู่การพัฒนาและฝึกปฏิบัติสติระดับกลาง

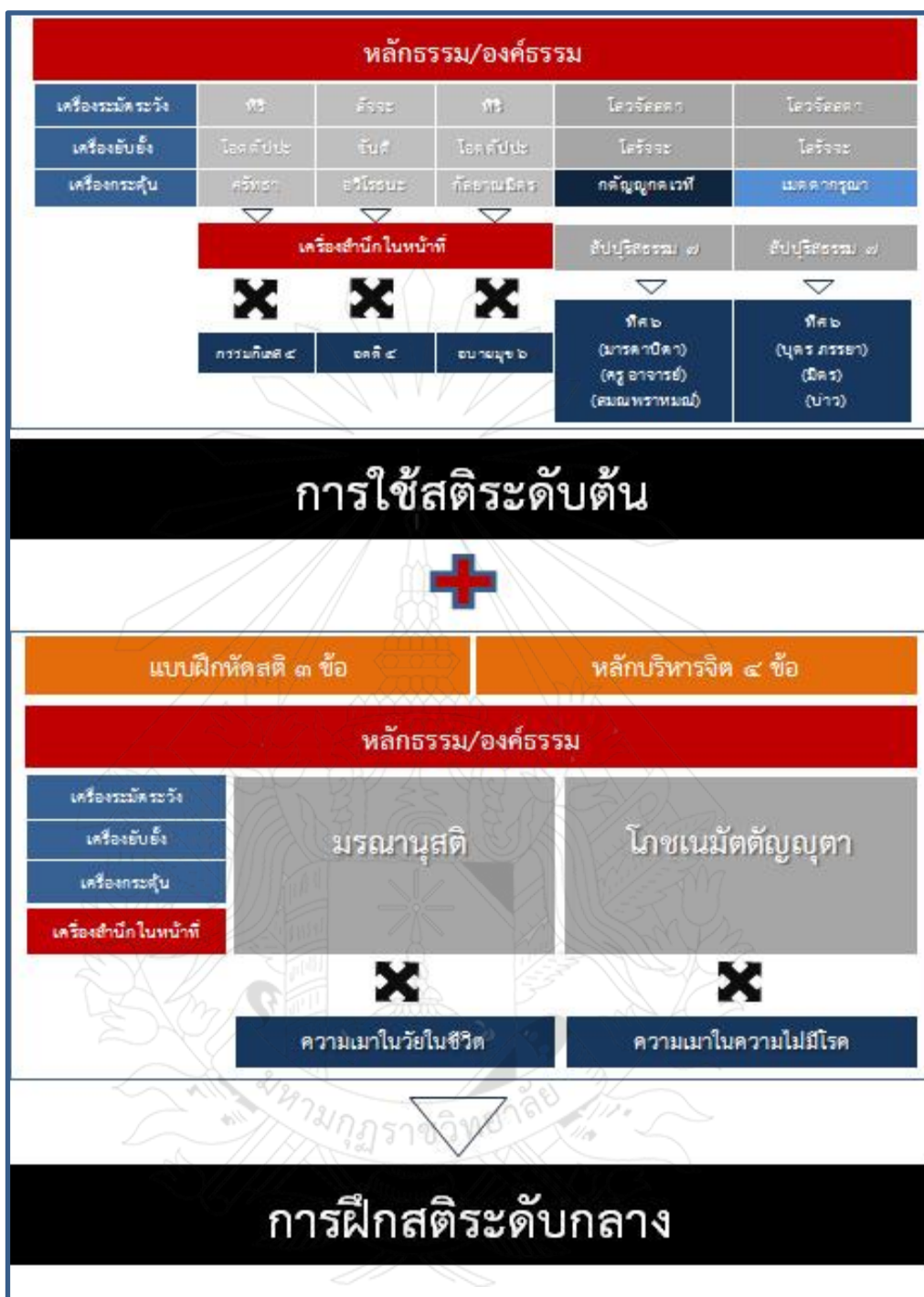
การฝึกสติระดับกลาง ควรฝึกตามแบบฝึกหัดตั้งสติ ๓ ข้อ ได้แก่ ๑) ฝึกหัด ทำความรู้ให้เกิดขึ้นก่อนที่จะทำอะไร ๒) ให้อริยาบถและความเคลื่อนไหวทางร่างกาย ๓) ระลึกถึงการที่ทำความที่พูดแล้ว และเพิ่มกำลังให้แก่จิต โดยใช้หลักวิธีบริหารจิต ๔ ข้อ คือ ๑) ยกจิต ๒) ช่มจิต ๓) บั่นเทิงจิต ๔) ปล่อยจิต (ด้วยดู รู้ อยู่เฉย ๆ) ด้วยนำหลักธรรมในเรื่องความเมา ๓ คือ ความเมาในวัยความเมาในชีวิต และความเมาในความไม่มีโรค มาเป็นเครื่องพิจารณาให้เกิดสติในการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ดังนี้

สติระดับกลางเป็นการฝึกฝนสติเพื่อเสริมให้สติมีกำลังมากขึ้น และเป็นกำลังให้จิตในการส่งเสริมให้ปัญญาพิจารณาตามหลักความเมา ๓ คือ ความเมาในวัย ความเมาในชีวิต และความเมาในความไม่มีโรค โดยมีองค์ธรรม คือ มรณานุสติ สำหรับพิจารณาส่งเสริมให้มีสติที่เป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ เพื่อไม่ให้ก้าวล่วงหรือตกอยู่ในความมัวเมาในวัยและความมัวเมาในชีวิต โดยมีองค์ธรรม คือ โภชนมัตตัญญูตา สำหรับพิจารณาส่งเสริมให้มีสติที่เป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเครื่องสำนึกในหน้าที่ เพื่อไม่ให้ตกอยู่ในความมัวเมาในความไม่มีโรค

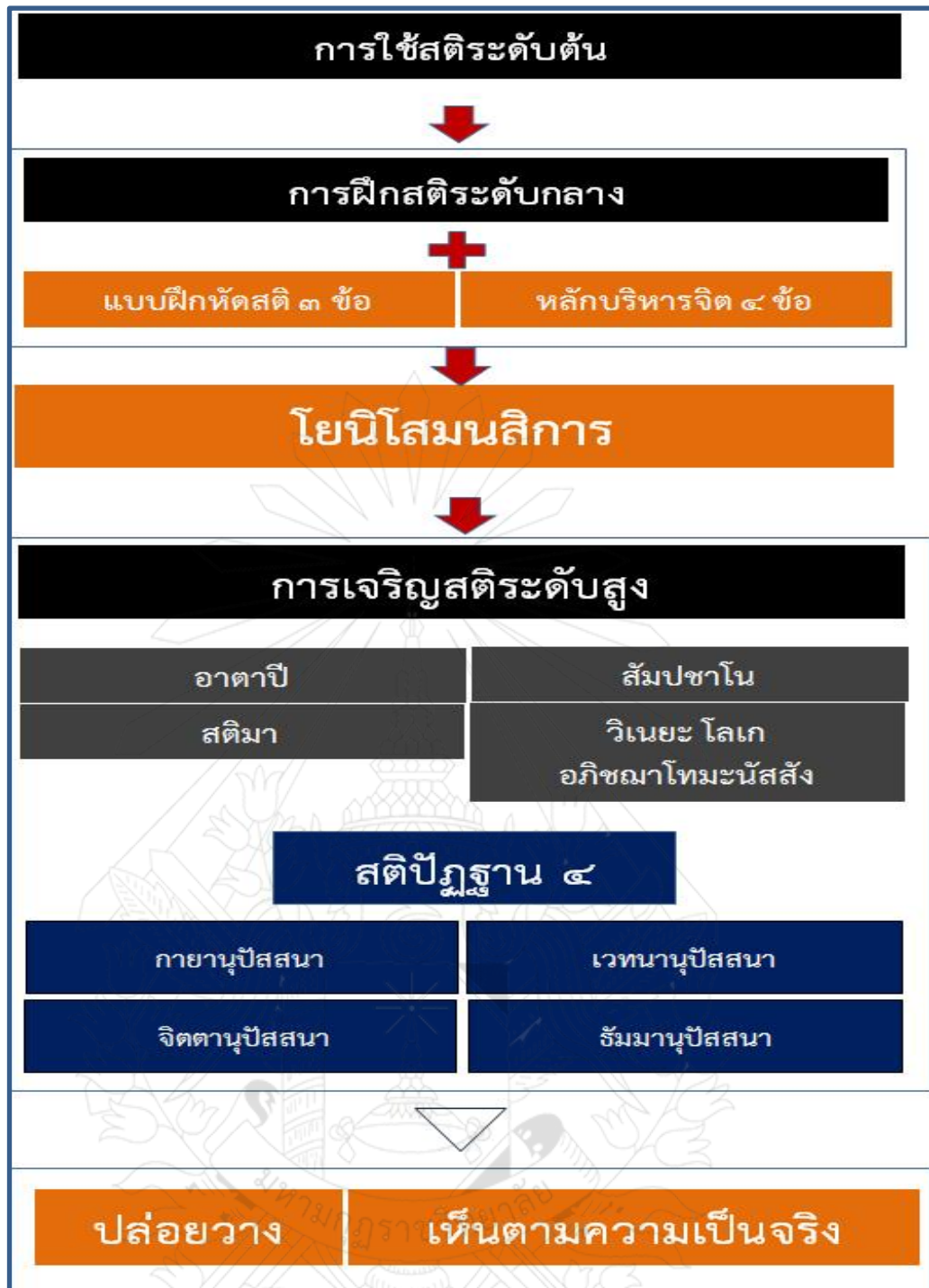
องค์ความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติระดับสูงเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ตามหลักสติปัญญา ๔ ได้แก่

การใช้สติระดับต้นและการฝึกสติระดับกลางเป็นพื้นฐานที่สำคัญเพื่อนำไปสู่การพัฒนาและลงมือปฏิบัติในการเจริญสติระดับสูง โดยมีหลักโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องเสริมในการพิจารณา และมีเครื่องมือสำหรับการประพฤติปฏิบัติสติปัญญา ๔ ข้อ คือ ๑) อาตปปี เป็นความเพียรเผากิเลสที่เพียรระลอกุศลเก่า เพียรไม่ทำกุศลใหม่ เพียรทำกุศลใหม่ และเพียรเพิ่มกุศลเก่าทุกขณะที่เจริญสติ โดยระลึกถึงสภาวะปัจจุบันตลอดเวลา ๒) สัมปะชาโน เป็นความรู้พร้อมว่า สิ่งใดมีประโยชน์ไม่มีประโยชน์ จนพิจารณาเห็นความเหมาะสมแล้วเลือกเอาว่า ไหนรูปไหนนาม ไม่หลงรูปหลงนามว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา ๓) สะติมา เป็นความระลึกที่ผูกจิตให้เที่ยวท่องแนบชิดอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ๔) วินยยะ โลก อะภิชฌาโทมะนัสสัง เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องจนมีกำลังมากพอ อันมีเหตุที่สมควรแก่ผลแล้ว ก็จะส่งผลทำให้ละความยินดีในร้ายในโลก ละความพอใจและความไม่พอใจในสิ่งที่จิตรับรู้ ละนิวรณ์ มีความตั้งมั่นแห่งจิตได้ จนก้าวเข้าไปสู่การพัฒนาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามลำดับ สำหรับเจริญสติในเข้าไปตั้งสติเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของกาย เพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงเวทนา เพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของจิต และเพื่อพิจารณาตามเห็นความเป็นจริงของธรรม (สติปัญญา ๔)

องค์ความรู้จากงานวิจัย เรื่องการบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ได้สรุปเป็นแผนภูมิที่ ๕.๑ และ ๕.๒ ตามลำดับ ดังนี้



แผนภูมิที่ ๕.๑ แสดงการใช้สติระดับต้นโดยใช้หลักธรรมในสังคาลงสูตร และการฝึกสติระดับกลางโดยใช้หลักความเมตตา ๓ และแบบฝึกหัดสติ ๓ หลักวิธีบริหารจิต ๔

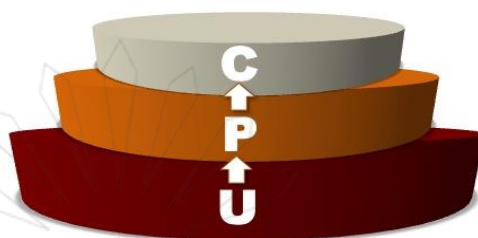


## ๕.๒ บุรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ

### ด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

ในการวิจัยครั้งนี้ เมื่อนำการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธตามหลักธรรมในสังคาลกสูตร คือ กรรมกิลเลส ๔ อคติ ๔ อบายมุข ๖ และทิส ๖ มาบูรณาการกับหลักสติที่มีบทบาทและหน้าที่ ๔ ประการ คือ สติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ โดยเข้าไปมีบทบาทหน้าที่ตามสติทั้ง ๓ ระดับ คือ ระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง จึงได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท” จึงสามารถสรุปเป็นโมเดลได้ว่า เมื่อมีการดำเนินชีวิตที่ดีนั้น ชาวพุทธต้องรู้ ๑) ใช้สติเพื่อสนับสนุนการ

ปฏิบัติตามหลักธรรม (Using mindfulness to support the practice of dharmic principles) ๒) ฝึกสติเพื่อเพิ่มกำลังแก่สติ (Practicing mindfulness for its empowerment) ๓) เจริญสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (Cultivating mindfulness for quality of life development) ตามแผนภูมิที่ ๕.๓



U = Using mindfulness to support the practice of dharmic principles

P = Practicing mindfulness for its empowerment

C = Cultivating mindfulness for quality of life development

### แผนภูมิที่ ๕.๓ แสดงโมเดลการบูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดี ของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

ชาวพุทธต้องรู้จักการใช้สติเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักธรรม (Using mindfulness to support the practice of dharmic principles) โดยนำสติมาเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ ในการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ และการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นต้น นอกจากนี้ชาวพุทธยังต้องรู้จักฝึกสติเพื่อสร้างกำลังแก่สติ (Practicing mindfulness for its empowerment) การฝึกฝนและปฏิบัติเป็นประจำ เป็นการลงมือทำให้เกิดความคุ้นเคยและสร้างกำลังให้สติ เมื่อฝึกฝนและปฏิบัติสติอยู่เป็นประจำ ก็จะช่วยให้สามารถใช้สติได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และประการสุดท้ายชาวพุทธทุกคนต้องรู้จักเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (Cultivating mindfulness for quality of life development) ซึ่งเป็นกระบวนการในการพัฒนาตนเองเพื่อให้สติประคองและแนบชิดจนเกิดสมาธิเพื่อเป็นกำลังสนับสนุนส่งเสริมปัญญาในการพิจารณาให้เห็นธรรมและสรรพสิ่งตามความจริง พร้อมทั้งยกระดับจิตใจให้เห็นคุณค่าของตนเองและทุกชีวิตในโลก เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสังคมให้เกิดสันติสุข

### ๕.๓ แนวทางการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่องการใช้สติระดับต้น โดยมีหลักธรรมในสังคาลกสูตร อันได้แก่ กรรมกิลเลส ๔ อคติ ๔ อบายมุข ๖ และทิส ๖ โดยใช้หลักธรรม เช่น ศรัทธา ความเชื่อ หิริ ความละอายแก่ใจ และโอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป เป็นต้น ที่ได้จากการวิจัยมาส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ ซึ่งพอจะสรุปยกเป็นตัวอย่างการใช้โมเดล UPC ดังนี้

ในสังคมไทยปัจจุบันมีความแตกต่างทางสภาพเศรษฐกิจและสังคม จึงเป็นเหตุให้มีความคิดเห็นและการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันออกไป ชาวพุทธจึงมีทัศนคติในการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไปจากอดีต เพื่อให้ตนเองสามารถอยู่รอดได้ในสังคม จึงมีการล่วงละเมิดกรรมกิลเลส และใช้อคติในการตัดสินใจและเข้าไปมัวเมากับอบายมุขเพื่อแสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตนเอง ไม่สำนึกในหน้าที่และไม่ปฏิบัติตามหน้าที่ที่ดีต่อบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในการดำเนินชีวิตที่อยู่รอบตัว หากนำองค์ความรู้ที่ได้จากการใช้สติระดับต้น โดยมีหลักธรรมเป็นตัวส่งเสริมและกำกับการใช้สติ (U) ผิกสติ (P) และเจริญสติ (C) ตามลำดับเป็นประจำ จะเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เช่น บุคคลใดใช้สติไม่ให้ก้าวล่วงกรรมกิลเลส ๔ คือ สิล ๔ ข้อเบื้องต้นนั้น โดยมีความละอายแก่ใจ มีความเกรงกลัวต่อบาป มีความเชื่อในพระรัตนตรัยมาเสริมให้เกิดสติ ย่อมถือได้ว่าเป็นผู้รู้จักภาวะฐานะของตน คือ ความเป็นมนุษย์ มนุษย์ต้องเป็นผู้มีศีล เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของชาวพุทธที่ดี เมื่อมีศีลย่อมเป็นบุคคลที่ทุกคนให้ความเคารพ น่าคบหา และนำไปใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับ บุคคลใดใช้สติกับการทำงานนั้น จะได้รับผลทั้งเป็นการพัฒนาตนเอง และเพิ่มประสิทธิภาพในการร่วมกันทำงานและตัดสินใจระหว่างการทำงาน การใช้สติไม่ก้าวล่วงอคติ ๔ โดยมีความสัจย์ มีความอดทน ความยุติธรรม มาเสริมให้เกิดสติ จะทำให้ได้รับการยกย่องสรรเสริญจากเพื่อนร่วมงาน ผู้มีอำนาจในบริษัทหากใช้สติและมีหลักธรรมเป็นเครื่องส่งเสริมสติในการทำงาน จะได้รับการสรรเสริญจากลูกน้องและทำให้บริษัทเจริญรุ่งเรืองขึ้น มีความสงบสุขเกิดขึ้นภายในองค์กร การใช้สติเพื่อไม่ก้าวล่วงอบายมุข ๖ โดยมีความละอายแก่ใจ มีความเกรงกลัวต่อบาป มีเพื่อนที่ดี มาส่งเสริมให้เกิดสติ จะทำให้ไม่ดื่มน้ำเมาก็ไม่เกิดการทะเลาะวิวาท ไม่เที่ยวกลางคืนก็ไม่เป็นที่ระแวงของคนทั้งหลาย ไม่เที่ยวดูการเล่นก็ไม่หลงระเริง ไม่เล่นการพนันก็ไม่เสียทรัพย์ ก็ส่งผลดีต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อครอบครัว และต่อสังคม ก่อให้เกิดความสงบสุขขึ้นทั้งแก่ตนเองผู้อื่นตลอดถึงประเทศชาติ บุคคลใดใช้สติในการปฏิบัติต่อทิส ๖ โดยมีความเป็นผู้ว่าง่าย ความเป็นผู้สงบเสงี่ยม ความกตัญญู ความเมตตากรุณา ความมีธรรมของคนดี มาส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ต่อทิส ๖ แล้วย่อมจะเห็นความสำคัญของหน้าที่ในการอยู่ร่วมกันในสังคม คือ เข้าใจในภาวะฐานะของตนเองที่ทำหน้าที่ ว่าตนกำลังอยู่ในหน้าที่ไหนและกำลังทำอะไรในหน้าที่นั้น เมื่อเข้าใจอย่างนี้ย่อมจะก่อให้เกิดความเกื้อกูลความงามและความอบอุ่น เช่น ลูกปฏิบัติต่อพ่อแม่ และพ่อแม่ปฏิบัติต่อลูก เป็นต้น ในการเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันในครอบครัว องค์กร และประเทศชาติต่อไป

จากองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่องการใช้สติระดับกลาง โดยมีหลักธรรมในสังคาลกสูตร เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่ดี โดยนำความเมา ๓ คือ ความเมาในวัย ความเมาในชีวิตและความเมาในความไม่มีโรคมาเสริมเป็นเครื่องพิจารณา ความเมาในวัย ความเมาในชีวิตโดยนำหลักธรรม คือ มรณานุสติ ระลึกถึงความตายมาพิจารณาให้เห็นความจริงว่า ทุกชีวิตจะต้องตาย เรามีชีวิต ดังนั้น เราจะต้องตายแน่ โดยไม่รู้ว่าตายในวันไหน จึงทำให้เกิดสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็น



เครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ ที่จะต้องรีบชวนขวยทำความดีสั่งสมไว้ให้มาก โดยไม่ผัดวันประกันพรุ่งในการสร้างสมบุญ และความเมตตาในใจที่ไม่มีโรค โดยนำหลักธรรม คือ โภชนะมัตตัญญุตตา ความเป็นผู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร มาพิจารณาให้เห็นความจริงว่า อาหารประเภทไหนมีประโยชน์และไม่มีประโยชน์แก่ร่างกาย ก็จะทำให้เกิดสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องกระตุ้น และเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ในการบริโภคอาหารให้ถูกสุขอนามัย ก็จะทำให้เห็นคุณค่าในการบริโภคอาหาร พร้อมทั้งให้เกิดผลมีสุขภาพดีแข็งแรงปราศจากโรค ทำให้ไม่ เป็นภาระของสังคมในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในชาติ มาสนับสนุนส่งเสริมในการพิจารณา หากบุคคลใดฝึกสติระดับกลาง (P) และใช้หลักธรรมดังกล่าว ก็จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองในด้านการพิจารณาให้เห็นคุณค่าของชีวิต และตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต เกิดสติความระมัดระวังไม่ประมาทต่อการดำเนินชีวิต และไม่ประมาทต่อความไม่มีโรค เมื่อมีสุขภาพและพลานามัยที่สมบูรณ์แล้ว ก็ส่งเสริมให้ตนมีพลังกายและพลังใจ ในการพัฒนาตนเองและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพบุคคลของประเทศชาติ เพราะสุขภาพดีเป็นแหล่งประโยชน์อันสำคัญของการพัฒนาด้านสังคมและเศรษฐกิจ

จากองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่องการใช้สติระดับสูง (C) โดยใช้หลักธรรมในสังคาลสูตร มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ พร้อมมีหลักโยนิโสมนสิการ ร่วมกับการใช้เครื่องมือในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑. อาตปปี คือ ความเพียรที่เผากิเลส เพื่อเพียรละอกุศลเก่า เพียรไม่ทำ อกุศลใหม่ เพียรทำกุศลใหม่ และเพียรเพิ่มกุศลเก่า ทุกขณะที่เจริญสติระลึกถึงสภาวะปัจจุบัน ตลอดเวลา ๒. สัมปะชาโน คือ ความรู้พร้อมว่า สิ่งใดมีประโยชน์ไม่มีประโยชน์ จนเห็นความเหมาะสม แล้วเลือกเอาอารมณ์ รู้ว่าไหนเป็นรูปไหนเป็นนาม ไม่หลงรูปหลงนาม ว่า เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเขา ๓. สะติมา คือ ความระลึกได้ ระลึกสิ่งที่ผูกจิตให้แนบชิดอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดสาย และ ๔. วินยยะ โลก อภิขฌาโทมะนัสสัง เมื่อปฏิบัติจนมีกำลังมากพอ ก็ส่งผลทำให้ละ ความยินดียินร้าย ละความพอใจและความไม่พอใจในสิ่งที่จิตรับรู้ ละนิวรณ์ เจริญสมาธิจนมีความตั้งมั่นแห่งจิต ก็จะเป็นการเจริญสติเพื่อก้าวเข้าไปสู่การพัฒนาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ตามลำดับที่พิจารณาองค์ธรรมอยู่ เพื่อมาเป็นเครื่องมือพิจารณาตั้งสติตามเห็นความเป็นจริงของกาย ตามเห็นความเป็นจริงของเวทนา ตามเห็นความเป็นจริงของจิต และตามเห็นความเป็นจริงของธรรม หากบุคคลใดสามารถปฏิบัติตามแนวทางที่นำเสนอได้ ก็จะก่อให้เกิดผลว่า ทางที่ดำเนินปฏิบัติอยู่นี้ เป็นหนทางเดียวที่ก้าวไปสู่ความบริสุทธิ์หมดจดของสรรพสัตว์ เพื่อข้ามพ้นความโศก ความรำไรทั้งหลาย เพื่อดับทุกข์โศกทั้งมวล เพื่อบรรลุธรรมอันกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

## ๕.๔ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๔.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) นำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยมาพัฒนาเป็นบทเรียนในหลักสูตรของสถานศึกษาทั่วประเทศ ตัวอย่างเช่น การนำโมเดล UPC มาใช้เป็นทฤษฎีให้นักเรียนได้เข้าใจหลักการใช้สติ การฝึกสติ และการเจริญสติ ก่อนนำไปสู่ภาคปฏิบัติ

๒) นำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยมาพัฒนาเป็นหลักสูตรอบรมระยะสั้นให้แก่บุคลากร ผู้บริหารตามองค์กรชั้นนำ และผู้สนใจทั่วไป ตัวอย่างเช่น การนำโมเดล UPC มาใช้เป็นทฤษฎีสอนให้ผู้เข้าอบรมเกิดความเข้าใจหลักการใช้สติ การฝึกสติและการเจริญสติ เบื้องต้น และประกอบกร

ยกตัวอย่างจริงที่แสดงว่า เมื่อฝึกฝนแล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร และนำไปสู่ภาคปฏิบัติในการทำงานอย่างไร

๓) นำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยมาเป็นแนวทางในการประพฤติและปฏิบัติสำหรับบรรพชิตและผู้สนใจ ให้เข้าใจวิธีการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น

๔) นำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยมาประยุกต์ใช้กับองค์กรธรรมอื่น ๆ หรือ ทฤษฎีอื่น ๆ เพื่อศึกษาและค้นคว้าในระดับสูงต่อไป

#### ๕.๔.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในเรื่องสติเฉพาะกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพต่าง ๆ เช่น กลุ่มบรรพชิต กลุ่มข้าราชการ กลุ่มที่มีการศึกษาต่างระดับ กลุ่มบริษัทห้างร้าน กลุ่มประกอบอาชีพค้าขาย เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางการใช้สติ ฝึกสติ และเจริญสติ สำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธที่ประกอบอาชีพที่แตกต่างกันออกไป โดยมีตัวอย่างหัวข้อวิจัย ดังนี้ “การประยุกต์ใช้โมเดล UPC ในการดำเนินชีวิตของข้าราชการไทย ผู้ประกอบอาชีพค้าขาย และพนักงานบริษัท” เป็นต้น



## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, มูลนิธิ. พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปลภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๕๗ เล่มที่ ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๒๐, ๒๑, ๒๓, ๒๔, ๒๕, ๒๗, ๒๘, ๓๐, ๓๑, ๓๔, ๓๕, ๓๖, ๓๗, ๔๒, ๔๔, ๔๗, ๕๔, ๖๕, ๖๖, ๗๕, ๗๗, ๗๘ พิมพ์ครั้งที่ ๘. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

#### ข้อมูลทุติยภูมิ

##### ๑) อรรถกถาและฎีกาภาษาไทย-บาลี

##### ๒) หนังสือทั่วไป

- เฉลียว เอี่ยมตระกูล. **ปรัชญาชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : พรินต์ติ้งเฮาส์, ๒๕๔๑.  
ชมรมกัลยาณธรรม. **๒๖ โอวาทธรรม ๒๖ ปีวันละสังขาร หลวงปู่ขาว อนาลโย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๒.  
จิตตวนโณ ภิกขุ. **วิปัสสนาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๔๙.  
ท่านพ่อลี ธมฺมธโร. **ศีลสิกขาและจิตตวิชชา หลักปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับบุคคลทุกชนชั้น**.  
สมุทรปราการ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๔.  
แนบ มหานีรานนท์. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท อมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๓๗.  
ปัญญา เฉลิมชัยกิจ. **๑๐๐ คมธรรมพุทธทาส**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๘.  
ปิ่น มุกกันต์. **มงคลชีวิต ภาค ๑**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๓๕.  
พระญาณโพนิกมหาเถระ. **พลังแห่งสติ**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลมคิมทอง, ๒๕๕๒.  
พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๑.  
พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **ธรรมครองชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๐.  
พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ). **เยาวชนกับศีลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การพิมพ์พระนคร, ๒๕๒๓.  
\_\_\_\_\_. **รวบรวมปาฐกถาธรรมเรื่องสติ**. กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘.  
พระธรรมวิสุทธิกวี. **การบริหารจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เซเวน พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๑.  
พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนฺโน). **ประวัติการภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. บริษัท อมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๕.  
\_\_\_\_\_. **สู้ไม่ถอย**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลเจียฮั่ว, ๒๕๕๔.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ธรรมนุญชีวิต (A Constitution for Living)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๑.
- \_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม Dictionary of Buddhism**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๖.
- \_\_\_\_\_. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.
- พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท). **นอกเหนือเหตุผล**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : เอ็น.พี. สกรีนพริ้นติ้ง, ๒๕๔๘.
- \_\_\_\_\_. **อุปถัมภ์**. กรุงเทพมหานคร : ครูสภา, ๒๕๓๕.
- พระไพศาล วิสาโล. **มรรคาแห่งชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ปริ๊มา, ๒๕๔๘.
- พระภิกษุปาสาทิโก. **มหาสติปัฏฐานสูตร-มหาจิตตาริสกสูตร-สัkkายทิฏฐิ-ขวนนानันตราสวขยสูตร**. กรุงเทพมหานคร : แพร์การช่าง, ๒๕๕๘.
- พระมหาจำลอง อชิโต. **การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตรทางไปสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๗.
- พุทธทาสภิกขุ. **ชีวิตคือขั้น ๕**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕.
- \_\_\_\_\_. **ท่านพุทธทาสกับการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ครูสภา, ๒๕๔๕.
- \_\_\_\_\_. **พุทธศาสนาคืออะไร**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒.
- \_\_\_\_\_. **เรื่องสำคัญที่สุดสำหรับพุทธบริษัทปฏิบัติจนสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันสื่อธรรม, ๒๕๔๓.
- \_\_\_\_\_. **ศิลปะแห่งการใช้สติในทุกลมุข**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๔.
- \_\_\_\_\_. **ศีลธรรมกับการแก้ปัญหาสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๘.
- ฟื้น ดอกบัว. **พุทธปรัชญาแห่งชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๐.
- กันต คุณรัตน์ มหาเถระ. **สติด้วยภาษาง่ายๆ (Mindfulness in Plain English)**. แปล โดย พ.ญ.ชวลา เขียวธนู. กรุงเทพมหานคร : บริษัท จันวาณิชย์ จำกัด, ๒๕๔๕.
- มหาเถรสมาคม. **มติปัญหา งานฉลองพระชนมายุ ๘๐ พรรษา สมเด็จพระญาณสังวร (สุวณฺมมหาเถระ) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก**. พิมพ์ครั้งที่ ๘ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.
- มูลนิธิภูมิพลโลกิกขุ. **พจนานุกรมบาลี-ไทย ฉบับภูมิพลโลกิกขุ พ.ศ. ๒๕๓๖**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลโลกิกขุ, ๒๕๓๖.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖.
- วศิน อินทสระ. **จริยศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๑๘.

- \_\_\_\_\_ . **หลักคำสอนสำคัญในพุทธศาสนา (พุทธปรัชญาเถรวาท)**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- วิเชียร ชาบุดรบุญชริก. **ความจริงของชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : เวิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๒.
- ศิลปะการดำเนินชีวิต, คณะกรรมการวิชา, ศูนย์วิชาบูรณาการ. **ศิลปะการดำเนินชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๓.
- สมหาปัญญาภิกขุ. **การรู้แจ้งธรรมแบบรู้แจ้ง**. กรุงเทพมหานคร : โยใหม่, ๒๕๕๓.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). **การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘
- \_\_\_\_\_ . **การปฏิบัติอบรมจิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุรวัดน์, ๒๕๕๘.
- \_\_\_\_\_ . **คู่มือ ปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- \_\_\_\_\_ . **ธรรมคุณ**. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๗.
- \_\_\_\_\_ . **หลักพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. . พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพมหานคร : ๒๕๕๔.
- \_\_\_\_\_ . **พุทธประวัติ เล่ม ๒**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖,
- \_\_\_\_\_ . **พุทธศาสนสุภาษิต เล่มที่ ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- \_\_\_\_\_ . **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (วาสนมหาเถร). **อนุสรณ์ มงคลสมัย ๑๑๔ ปี นับแต่วันประสูติ**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- สมศรี สุขุมลันท์. **พ่อ : พระยาอนุমানราชธน**. กรุงเทพมหานคร : ส่งสยามการพิมพ์, ๒๕๓๑.
- สุเชาว์ พลอยชุม. **พุทธปรัชญา ในสูตตันตปิฎก**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน บางกอก บล็อก จำกัด, ๒๕๕๓.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. **สารัตถะแห่งพระศาสนาธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยพระพุทศาสนา, ๒๕๓๑.
- สุนทร ณ รังสี. **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- สุรพล ไกรสรารุฒิ. **สติปัญญา ๔ ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- เสถียรพงษ์ วรรณปก. **สติ-สมาธิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : ชันต้า, ๒๕๔๖.
- หลวงพ่อเทียน (จิตตสุโภ). **คู่มือทำความรู้สึกรู้ตัว**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๕๖.

### ๓) บทความในวารสาร

พันตำรวจเอก (พิเศษ) บุญเพ็ญ แช่วัฒนะ. “กฎแห่งธรรมชาติเรื่องคุณค่าของสติ”, **ข่าวสาร  
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยนเรศวร**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๓๓) : ๔-๘.

#### ๔) บทความในเว็บไซต์

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. “**แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม  
แห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙)**”, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๖,  
<<https://www.m-society.go.th>> (12 October 2013)

\_\_\_\_\_. “**ภาวะสังคมไทยไตรมาสหนึ่งปี ๒๕๕๘**”, ๒๕ เมษายน ๒๕๕๘,  
<<https://www.m-society.go.th>> (25 April 2013)

สำนักราชเลขาธิการ. “**พระราชดำรัสและพระบรมราชโองการ**”, ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๖,  
<<http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech>> (12 October 2013)

ราชกิจจานุเบกษา. “**รัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๕๐**”, ๑๒ ตุลาคม  
๒๕๕๖, <<http://www.ratchakitcha.soc.go.th/RKJ/index/index.htm>> (12 October  
2013)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). “**พระไตรปิฎกกับการอ้างพระพุทธานุภาพ**”, ๑๖ มีนาคม  
๒๕๕๑, < <http://www.openbase.in.th/node/๓๐๗๓>> ( 16 March 2008)

#### ๕) วิทยานิพนธ์

กมลพร แก้วพรสวรรค์. “**ประสิทธิผลการทำกิจกรรมกลุ่มบูรณาการวิถีพุทธต่อการพัฒนาสติ**”.  
**วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช  
วิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ฐิตินันต์ กาญจนวิโรจน์. “**การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักอริยมรรค**”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์  
ดุสิตบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พรพิศ ศิริวิสูตร. “**สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน**”. **วิทยานิพนธ์ศิลป  
ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕.

พระครูสุนทรพิพัฒนโกศล (ประจวบ อาทโร). “**การบริหารครอบครัวตามหลักทศ ๖**”.  
**วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,  
๒๕๕๑.

พระฐนพลศักดิ์ กมล (สมมติ). “**ความสัมพันธ์เรื่องการตายแล้วเกิดกับการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธ  
ปรัชญาเถรวาท**”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน (จันทะคัต). “**การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตาม  
หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท**”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิต  
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระวันดี สุวฑฒโน (จันโท). “บทธาและควมสำคัญของสติในคำสอนของพระพุทธศาสนา”.  
 วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช  
 วิทยาลัย, ๒๕๔๙.

## ๒. ภาษาอังกฤษ

### ๑) Books

Bhante Henepola Gunaratana. **Mindfulness in Plain English**. Boston :  
 Wisdom Publications, 2011.

Bhikkhu Sujato. **A History of Mindfulness: How Insight worsed tranquility  
 in the Satipaṭṭhāna Sutta**. Australia : Santipada, 2012.

Nyanatiloka. **Buddhist Dictionary Manual of Buddhist Terms and  
 Doctrines**. Sri Lanka, Kandy : Buddhist Publication Society, 1980.

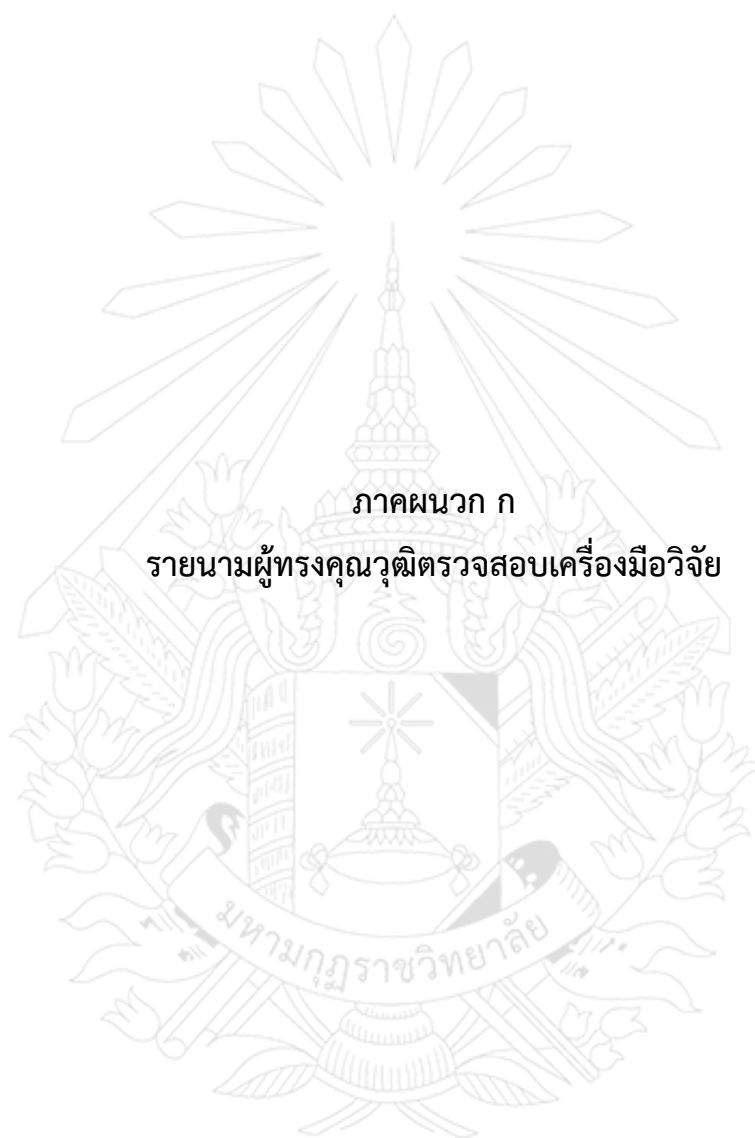
Sayadaw U Pandita. **In This Very Life : The Liberation Teaching of the  
 Buddha**. Sri Lanka, Kandy : Buddhist Publication Society, 1993.





ภาคผนวก





ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

### ๑. พระมหาสายรุ้งอินทาวุโธ (ดร.)

วุฒิการศึกษา      น.ธ.เอก, ป.ธ. ๗  
 ศน.บ. (บาลี-สันสกฤต) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
 อ.ม. (บาลี-สันสกฤต) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 M.Phil. (Buddhist Studies), University of Delhi, India  
 Ph.D. (Buddhist Studies), University of Delhi, India

ตำแหน่ง            อาจารย์ประจำคณะศาสนาและปรัชญา  
 หัวหน้าภาควิชาพุทธศาสตร์บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

### ๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.บุญร่วมคำเมืองแสน

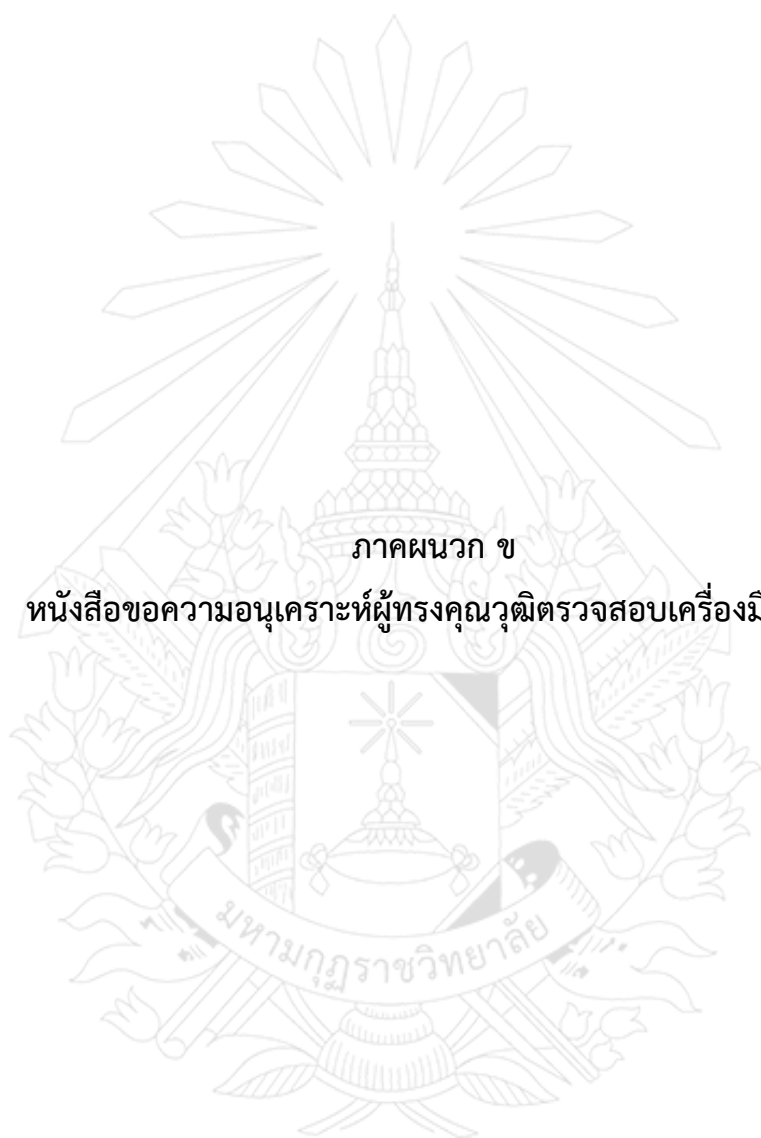
วุฒิการศึกษา      ศน.บ. (ปรัชญา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
 Ph.D. (Philosophy), University of Delhi, India

ตำแหน่ง            อาจารย์ประจำคณะศาสนาและปรัชญา  
 หัวหน้าภาควิชาศาสนาเปรียบเทียบ  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

### ๓. รองศาสตราจารย์ วิรัตน์ กางทอง

วุฒิการศึกษา      ศน.บ. (ปรัชญา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
 M.A. (Philosophy) Banaras Hindu University, India

ตำแหน่ง            อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



## บันทึกข้อความ

หน่วยงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๓๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒ / ว ๐๙๘

วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาสายรุ้ง อินทาวโร, ดร.

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาวิชฌ) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ศษุภีบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชา สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อศษุภีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานศษุภีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานศษุภีนิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหาบุญศรี ญาณวสุโฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ตรวจเครื่องมือวิจัยเรียบร้อยแล้ว  
พระมหาสายรุ้ง อินทาวโร  
๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘



## บันทึกข้อความ

หน่วยงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๓๐๕๘

ที่ ศอ ๖๐๐๒ /ว ๐๕๘

วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร. บุญร่วม คำเมืองแสน

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาว์ขมภู) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๓๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิตบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชา สาขาวิชาพุทธศาสนาศาสตร์และปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

*Handwritten signature and date:*  
๕ มี.ค. ๒๕๕๘



## บันทึกข้อความ

หน่วยงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๕๔๕-๖๐๐๐ ตั๋ว ๓๐๕๘

ที่ ศธ ๖๐๐๒ /ว ๐๕๘

วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบขออนุญาตตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร รศ. วิรัตน์ กางทอง

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาว์ชมภู) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๓๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุสิต รุ่นที่ ๓ / ๒๕๕๒ สาขาวิชา สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัยให้นักศึกษาเพื่อเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหาบุญศรี ญาณวุดโต,ศ.ตร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ได้ตรวจเครื่องมือวิจัย  
ตามที่ได้รับทราบขอ (ศธ ๖๐๐๒ /ว ๐๕๘)  
รศ. วิรัตน์ กางทอง  
๙/๓๓/๕๘



ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์เชิงลึก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์

### ๑. พระศาสนโศภณ

วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ. ๙

ศน.บ.มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

M.A. Banaras Hindu University, Varanasi, India. ตำแหน่ง อธิการบดี

รองอธิการบดีฝ่ายกิจการต่างประเทศ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

เจ้าคณะภาค ๑๖, ๑๗, ๑๘ (ธรรมยุต),เจ้าอาวาสวัดโสมนัสวิหาร

วันที่สัมภาษณ์ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๘

สถานที่ วัดโสมนัสวิหาร

แขวงโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่ายกรุงเทพมหานคร

### ๒. พระพรหมวิสุทธาจารย์วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ. ๕

ศน.บ. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

M.A. Banaras Hindu University, Varanasi, India.

ตำแหน่ง กรรมการมหาเถรสมาคม, เจ้าคณะภาค ๑๑ (ธรรมยุต)

รองแม่กองธรรมสนามหลวง,เจ้าอาวาสวัดเครือวัลย์

วันที่สัมภาษณ์ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘

สถานที่ วัดเครือวัลย์แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

### ๓. พระราชบัณฑิตวุฒิการศึกษา น.บ. (นิติศาสตร์) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ) มหาวิทยาลัยมหิดลตำแหน่ง อธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

เจ้าอาวาสวัดเฉลิมกาญจนภิเษก จังหวัดอ่างทอง

เจ้าคณะจังหวัดอ่างทอง(ธรรมยุต)

วันที่สัมภาษณ์ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘

สถานที่ สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑลจ.นครปฐม๗๓๑๗๐



๔. พระมหาบรรลือฐานิสฺสโรวุฒิกการศึกษา น.ธ.เอก, ป.ธ.๘ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอโศการาม

หัวหน้าสำนักปฏิบัติธรรมอุดมทรัพย์ สาขาวัดอโศการาม

วันที่สัมภาษณ์ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘

สถานที่ สำนักปฏิบัติธรรมอุดมทรัพย์ สาขาวัดอโศการาม  
๕ หมู่ ๒ ต.บึงบา อ.หนองเสือ จ.ปทุมธานี ๑๒๑๗๐

๕. ดร.แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรมวุฒิกการศึกษา ธ.ศ. เอก,บ.ศ. ๙, อภิธรรมบัณฑิต

ศน.ม. (พุทธศาสนาและปรัชญา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ศน.ด. (พุทธศาสนศึกษา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ตำแหน่ง

อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วันที่สัมภาษณ์ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๘

สถานที่ สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล  
จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

๖. แม่ชีจำเรียง กำเนิดโทน

วุฒิกการศึกษา ธ.ศ. เอก,บ.ศ. ๙, อภิธรรมบัณฑิต

ศน.ม. (พุทธศาสนาและปรัชญา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

วันที่สัมภาษณ์ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๘

สถานที่ สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล  
จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

๗. **ดร.แม่ชีสุนันทา เรียงแหลมวุฒิการศึกษา** ฐ.ศ. เอก, บ.ศ. ๙

พธ.ม. (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

**ตำแหน่ง** อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

**วันที่สัมภาษณ์** ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๘

**สถานที่** วัดชนะสงคราม

๗ ถนนจักรพงษ์ แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

๘. **ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. สุรพล วิรุฬห์รักษ์วุฒิการศึกษา** สด.บ. (เกียรตินิยม)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

M. Architecture, University of Washington, USA

M.A. Drama and Theatre, University of Washington, USA

Ph.D. Drama and Theatre, University of Hawaii, USA

**ตำแหน่ง** ศาสตราจารย์กิตติคุณ สาขานาฏศิลป์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ราชบัณฑิต สาขานาฏศิลป์กรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ สาขาปรัชญา

**วันที่สัมภาษณ์** ๒๙ เมษายน ๒๕๕๘

**สถานที่** วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม

ถนนราชบพิธ แขวงวัดราชบพิธ

เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

๙. **รองศาสตราจารย์ สุเชาว์น พลอยชุมวุฒิการศึกษา** ป.ธ.๖,ศน.บ (ศาสนาและปรัชญา)

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

MA (Philosophy), University of Mysore, India

**ตำแหน่ง** อดีตผู้อำนวยการสถาบันภาษาศาสตร์และวัฒนธรรมราชนครินทร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย

**วันที่สัมภาษณ์** ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘

**สถานที่** มุลินิธิมหามกุฏราชวิทยาลัยเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

๑๐. นาย อำนวย สุวรรณศิริวุฒิการศึกษา ศ.บ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
 ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยตำแหน่ง อดีต  
 สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร  
 อดีตเลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ  
 อดีตรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี  
 วันที่สัมภาษณ์ ๔ พฤษภาคม ๒๕๕๘  
 สถานที่ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม  
 ถนนราชบพิธ แขวงวัดราชบพิธ  
 เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐
๑๑. นายสุภีร์ทุมทอง วุฒิการศึกษา ป.ธ. ๕ วศ.บ. (วิศวกรรมไฟฟ้า)  
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
 พธ.ม. (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 ตำแหน่ง อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 วันที่ให้สัมภาษณ์ ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘  
 สถานที่ สำนักงานสภามหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
 ๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล  
 จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
๑๒. นายชันซ์ชัย เกียรติศิริธนกรวุฒิการศึกษา ศศ.ม. (การค้าระหว่างประเทศ)  
 มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
 ตำแหน่ง ประธานกลุ่มบริษัท เอสเคอาร์ อินเตอร์เนชั่นแนลกรุ๊ป จำกัด  
 วันที่สัมภาษณ์ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๘  
 สถานที่ บ้านเคเอส ๓๒๙ ซอยเอกมัยสุขุมวิท ๖๓  
 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๑๓. แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา วุฒิการศึกษา พ.บ. คณะแพทยศาสตร์ศิริราช

มหาวิทยาลัยมหิดล

Ph.D. (Physiology) Medical College of Pennsylvania, USA.

ตำแหน่ง อติตอจารย์ประจำ ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล (พ.ศ. ๒๕๑๓-๒๕๑๖)

วันที่สัมภาษณ์ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๘

สถานที่ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม

ถนนราชบพิธ แขวงวัดราชบพิธ

เขตพระนครกรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

๑๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดวงใจ รัตนธัญญา วุฒิการศึกษา วท.บ.พยาบาลและผดุงครรภ์

มหาวิทยาลัยมหิดล

วท.ม. การพยาบาลสาธารณสุขมหาวิทยาลัยมหิดล

ปร.ด. ประชากรและการพัฒนามหาวิทยาลัยมหิดล

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วันที่สัมภาษณ์ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๘

สถานที่ สำนักงานสภามหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๔๘ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล

จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐



ภาคผนวก ง  
หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้สัมภาษณ์

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๐๙๕



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๕๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๕๔๕-๖๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๔๕-๖๐๖๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์สัมภาษณ์ข้อมูลเขียนงานคุณฐินีพนธ์

กราบเรียน พระสาสนโสภณ เจ้าอาวาสวัดโสมนัสวิหาร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาวิชฌ) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรคุณวุฒิบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อคุณฐินีพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์พระเดชพระคุณ ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนคุณฐินีพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงกราบเรียนมายังพระเดชพระคุณ เพื่อขออนุเคราะห์ให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานคุณฐินีพนธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับพระเดชพระคุณด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว

ดร. วรวิทย์  
อ. วิมลวิมล  
& อ. ธีร

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฺฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๕๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

โทร ๐-๒๕๔๕-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๘ โทรสาร : ๐-๒๕๔๕-๖๐๔๑

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๑๑๖



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาया-นครชัยศรี  
ต.ศาลาया อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์สัมภาษณ์ข้อมูลเขียนงานคุณฐิณีพนธ์  
กราบเรียน พระพรหมวิสุทธาจารย์ กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าอาวาสวัดเครือวัลย์  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาว์ชมภู) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อคุณฐิณีพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์พระเดชพระคุณ ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนคุณฐิณีพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงกราบเรียนมายังพระเดชพระคุณ เพื่อขออนุเคราะห์ให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานคุณฐิณีพนธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับพระเดชพระคุณด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว

๖๒๕๐  
๑๖/๐๓/๒๕๕๘

พระพรหมวิสุทธาจารย์  
๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘

กราบเรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลาया-นครชัยศรี ต.ศาลาया อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑



สำนักงานอธิการบดี มจร

รับเลขที่ 357

วันที่ 19 มิ.ย. 58

ผู้รับ พ. อธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รับเลขที่ 3454

วันที่ 11 มิ.ย. 58

ผู้รับ

## บันทึกข้อความ

หน่วยงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒ / ๑๖๒

วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์สัมภาษณ์ข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

กราบเรียน พระราชบัณฑิต อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาว์ขมภู) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์พระเดชพระคุณ ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงกราบเรียนมายังพระเดชพระคุณ เพื่อขออนุเคราะห์ให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับพระเดชพระคุณด้วยตนเอง

จึงกราบเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหากษัตริย์ ภาณุวชิโรดม, ศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

กรมเรื่อง อธิการบดี  
- เพื่อไปเสนอขอร้อง

อธิการบดีมหาวิทยาลัย  
(พระครูปลัดสุวัฒนเมธาคุณ)

รักษาการหัวหน้าสำนักงานอธิการบดี  
๑๒ มิ.ย. ๕๘

พช

(พระราชบัณฑิต)

รักษาการแทนอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๔ มิ.ย. ๕๘

- ทราบ.....  
- มอบ...ศธ. ๖๐๐๒

พิจารณาประสาน / ดำเนินการ

(พระราชบัณฑิต)

รักษาการแทนอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๑ มิ.ย. ๕๘



ที่ ศธ ๖๐๐๒/๐๕๗



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๕๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๕๕๕-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๕๕-๖๐๖๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์สัมภาษณ์ข้อมูลเขียนงานดุชฎินิพนธ์  
เรียน พระมหาบันลือ ฐานิสฺสโร สำนักปฏิบัติธรรมอุดมทรัพย์ (สาขาวัดอโศการาม)  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาว์ขมภู) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรดุชฎินิพนธ์ รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุชฎินิพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ท่าน ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนดุชฎินิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเรียนมายังท่าน เพื่อขออนุเคราะห์ให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุชฎินิพนธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฺฒิ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฺฒิ  
๑๖ พ.ค. ๕๘

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๕๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

โทร. ๐-๒๕๕๕-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๕๕๕-๖๐๕๑

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๐๔๙



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๕๕๕-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๕๕-๖๐๖๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์สัมภาษณ์ข้อมูลเขียนงานคุณฐิณีพันธ์

เจริญพร ดร. แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาว์ชมภู) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา(BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อคุณฐิณีพันธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ท่าน ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา และปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนคุณฐิณีพันธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขออนุเคราะห์ให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานคุณฐิณีพันธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

24/4/58

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๑๐๐



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์สัมภาษณ์ข้อมูลเขียนงานดุชฎินิพนธ์  
เจริญพร แม่ชีจำเรียง กำเนิดโพน  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาวิชฌมภู) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา(BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุชฎินิพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ท่าน ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา และปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนดุชฎินิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขออนุเคราะห์ให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุชฎินิพนธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว

ได้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์เรื่องหัวข้อแล้ว

แม่ชีจำเรียง กำเนิดโพน

๑๘ เมษายน ๒๕๕๘

๖๐๑๖ ๑๔.๐๐ น.

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๐๔๘



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตสัณนิษฐานข้อมูลเขียนงานคุณิพนธ์

เจริญพร ดร.แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัณนิษฐาน จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาวิชฌ) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา(BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อคุณิพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัณนิษฐานท่าน ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา และปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนคุณิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขออนุญาตให้นักศึกษาได้สัณนิษฐาน เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานคุณิพนธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพราเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัณนิษฐานดังกล่าว

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม  
15/6/15

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๑๐๔



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์สัมภาษณ์ข้อมูลเขียนงานดุชฎีนิพนธ์  
เจริญพร ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุรพล วิรุฬห์รักษ์  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาวิชาญ) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรดุชฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา(BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุชฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ท่าน ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา และปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนดุชฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขออนุเคราะห์ให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุชฎีนิพนธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว

ขอเจริญพร

รณพล วิรุฬห์  
ทศ.นพ.นพ.  
โท ส.วิ.นพ. ๑๖๖

(พระมหากษัตริย์ ภาณุวาทโธม, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

(อ.ดร.สุรพล วิรุฬห์)

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐



## บันทึกข้อความ<sup>\*</sup>

หน่วยงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โทร. ๐-๒ ๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒ / ๑๖๓

วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์สัมภาษณ์ข้อมูลเขียนงานคุณฐิณีพนธ์

เจริญพร รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาว์ขมภู) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตร์คุณฐิณีบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อคุณฐิณีพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ท่าน ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนาและปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานคุณฐิณีพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขออนุเคราะห์ให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานคุณฐิณีพนธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน,ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ได้มอบหมายให้  
 ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘

๑๕ ม.ค. ๕๘

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๑๐๒



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒๕๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐๒-๕๕๕-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๕๕-๖๐๖๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์

เจริญพร นายอำนวยการ สุวรรณศิริ อธิการบดีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาวิฆมภู) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา(BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ท่าน ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา และปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขออนุญาตให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว

ขอเจริญพร  
 อธิการบดี  
 อธิการบดี  
 อธิการบดี  
 อธิการบดี

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ภาณุวุฒโธ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๕๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๑๐๓



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์สัมภาษณ์ข้อมูลเขียนงานดุชฎินิพนธ์  
เจริญพร นายสุภีร์ ทุมทอง  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาว่าขมภู) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา(BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุชฎินิพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ท่าน ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา และปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนดุชฎินิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขออนุเคราะห์ให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุชฎินิพนธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว

ได้ให้สัมภาษณ์  
เมื่อวันพุธที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๘

ขอแทนพระเดชพระคุณ  
และคุณูปการ  
ส.ส. พ.  
๒/พ.๑./๕๘

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ภาณุจตุโธ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐



ที่ ศธ ๖๐๐๒/๑๑๕



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๔๔-๖๐๖๐

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์สัมภาษณ์ข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์  
เจริญพร ดร.ชนันชัย เกียรติศรีธนกร ประธานกรรมการ บริษัท ในเครือ เค.เอส.กรุ๊ป  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาวิชฌ) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ท่าน ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา และปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขออนุเคราะห์ให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ภาณวฑฺฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๒. ๑๖๐๖๖๖๖  
๑๕/๕

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๕๔๔-๖๐๕๑

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๑๐๕



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๕๕๕-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๕๕๕-๖๐๖๐

๒๐ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์ข้อมูลเขียนงานดุชฎีนิพนธ์  
เจริญพร แพทย์หญิง อมรา มลิลิต  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาว์ชมภู) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรดุชฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา(BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุชฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ท่าน ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา และปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนดุชฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขออนุญาตให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุชฎีนิพนธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว

ได้สัมภาษณ์แล้วเมื่อวันที่ 26 เม.ย. 58  
ผ.อ. อัดมาพนพิตร

อมรา มลิลิต

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

ที่ ศธ ๖๐๐๒/๑๑๓



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี  
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

๒๙ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุเคราะห์สัมภาษณ์ข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์  
เจริญพร ผศ.ดร. ดวงใจ รัตนธัญญา หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระอุดมธีรคุณ จินตามโย (เนาวัชฌ) เลขประจำตัวนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ นักศึกษา หลักสูตรศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่นที่ ๑ / ๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTEGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY)” มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ท่าน ในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา และปรัชญา เพื่อเก็บข้อมูลในการเขียนดุษฎีนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงเจริญพรมายังท่าน เพื่อขออนุเคราะห์ให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการขอสัมภาษณ์ดังกล่าว

ขอเจริญพร

(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

- ได้สัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (B 7.1)

๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๒๐๐

โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๙ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๓

29. เม.ย. 58



ภาคผนวก จ  
แบบสัมภาษณ์

## แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

### เรื่องบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น ๓ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติ

ในพุทธปรัชญาเถรวาท

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

#### ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชื่อ.....ฉายา.....นามสกุล.....พระรชา.....  
 อายุ.....ปี.ที่อยู่บ้าน/วัด.....เลขที่.....หมู่ที่.....ซอย  
 .....ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต  
 .....จังหวัด.....โทร.....  
 E-mail.....วันที่ให้สัมภาษณ์.....  
 เวลา.....สถานที่.....ผู้  
 สัมภาษณ์.....
๒. ระดับการศึกษา.....
๓. สถานที่ทำงาน.....  
 .....
๔. ตำแหน่ง.....

**ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติ  
ในพุทธปรัชญาเถรวาท**

๒.๑. การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติระดับต้น

- ๑) ท่านคิดว่า การดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นไปตามอำนาจของกรรมกิเลส ๔  
อคติ ๔ และอบายมุข ๖ สามารถทำได้อย่างไร
- ๒) ท่านคิดว่า การดำเนินชีวิตตามทศ ๖ ได้ใช้สติเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างไร

๒.๒ การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติระดับกลาง

- ๑) ท่านคิดว่า ผู้ไม่มัวเมาในวัยและชีวิตได้ใช้สติเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างไร
- ๒) ท่านคิดว่า ผู้ไม่มัวเมาในความไม่มีโรคได้ใช้สติเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างไร

๒.๓ การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติระดับสูง

- ๑) ท่านคิดว่า การใช้สติพิจารณากายเป็นอย่างไร
- ๒) ท่านคิดว่า การใช้สติพิจารณาเวทนาเป็นอย่างไร
- ๓) ท่านคิดว่า การใช้สติพิจารณาจิตเป็นอย่างไร
- ๔) ท่านคิดว่า การใช้สติพิจารณาธรรมเป็นอย่างไร

**ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ**

๓.๑ การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติระดับต้น

.....

.....

.....

๓.๒ การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติระดับกลาง

.....

.....

.....

๓.๔ การดำเนินชีวิตที่ดีโดยใช้สติระดับสูง

.....

.....

.....



ภาคผนวก ฉ  
ภาพประกอบการสัมมนา

การสัมภาษณ์พระสาสนโสภณ





การสัมภาษณ์พระพรหมวิสุทธาจารย์



การสัมภาษณ์พระราชบัณฑิต



การสัมภาษณ์พระมหาบันลือ ฐานิสโร



การสัมภาษณ์ดร.แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม



การสัมภาษณ์แม่ชีจำเรียง กำเนิดโทน



การสัมภาษณ์ดร.แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม



การสัมภาษณ์ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สุรพล วิรุฬห์รักษ์



การสัมภาษณ์รองศาสตราจารย์ สุเชาวน์ พลอยชุม



การสัมภาษณ์นายอำนาจ สุวรรณศิริ



การสัมภาษณ์นายสุภีร์ ทุมทอง



การสัมภาษณ์นายจันทร์ชัย เกียรติศรีธนกร



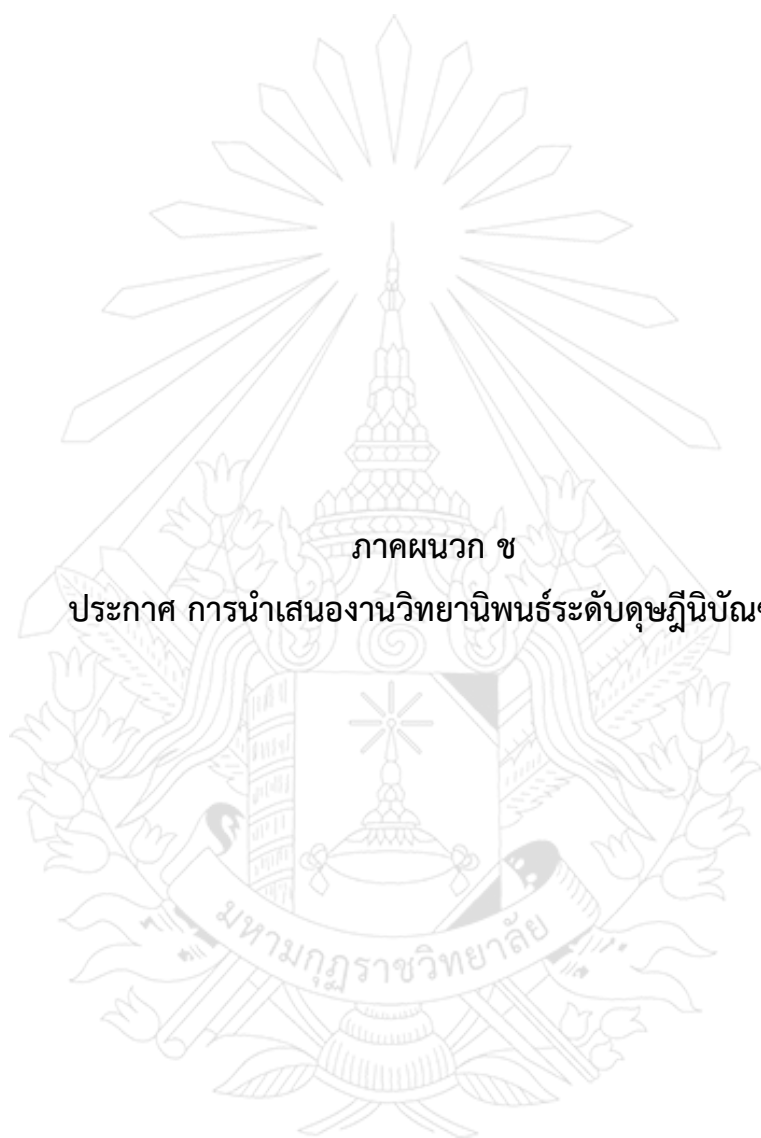
การสัมภาษณ์แพทย์หญิง ดร.อมรา มลิตา



การสัมภาษณ์ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงใจ รัตนัญญา







ภาคผนวก ข

ประกาศ การนำเสนองานวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีนิพนธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



## ประกาศ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
เรื่อง การนำเสนองานวิทยานิพนธ์ระดับดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

ด้วย พระอุดมธีรคุณ (สมคิด จินตามโย) นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา รุ่นที่ ๑ เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้ทำดุขฎีนิพนธ์ เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTERGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” เสร็จสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์แล้ว เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นต้องรับฟังการวิพากษ์ดุขฎีนิพนธ์จากผู้ทรงคุณวุฒิและรับฟังความคิดเห็นจากผู้ร่วมสัมมนา อาศัยประกาศบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ข้อ ๒ ความว่า “นักศึกษาระดับปริญญาเอกต้องนำเสนองานในที่สัมมนาวิชาการและได้รับการวิพากษ์งานดุขฎีนิพนธ์จากอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิก่อนจึงมีสิทธิ์นำเสนอขอสอบดุขฎีนิพนธ์ได้”

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัยจึงประกาศเชิญผู้เข้าร่วมฟังการนำเสนองานดุขฎีนิพนธ์เรื่องดังกล่าว ในวันอังคารที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๑๔.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๒๐๔ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ต.ศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙

(พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



ภาคผนวก ซ

ภาพถ่ายการนำเสนองานวิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีนิพนธ์



ภาพถ่ายวิพากษ์คุณฐิณีพนธ์ เมื่อวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ เวลา ๑๔.๐๐ น.  
ณ ห้องประชุม ๒๐๔ อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส



ภาคผนวก ฅ

คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการสอบคุชฎินิพนธ์



คำสั่ง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ที่ มร.๒ / ๒๕๕๙

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการสอบดุขุฎีนิพนธ์

เพื่อความสมบูรณ์ในการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรดุขุฎีบัณฑิต ตามระเบียบมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ว่าด้วยการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๖ ข้อ ๒๕ และประกาศมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เรื่อง ขั้นตอนการทำและการสอบวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘ ข้อ ๑๒ เรื่อง คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๓ มาตรา ๔๑ แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๐ และคำสั่งมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ ๙๐๘/๒๕๕๘ เรื่องมอบหมายให้คณบดีบัณฑิตวิทยาลัยปฏิบัติหน้าที่แทนอธิการบดี จึงแต่งตั้งคณะกรรมการสอบดุขุฎีนิพนธ์ในหัวข้อเรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท (INTERGRATION OF LIVING A GOOD LIFE WITH THE MINDFULNESS PRINCIPLES IN THERAVĀDA BUDDHIST PHILOSOPHY)” ของ พระอุดมธีรคุณ (สมคิด จินตามโย) เลขทะเบียนนักศึกษา ๕๒๑๐๓๐๒๐๐๓ รุ่นที่ ๑/๒๕๕๒ สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา (BUDDHISM AND PHILOSOPHY) ในวันเสาร์ที่ ๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เวลา ๑๔.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ๒๐๔ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ดังมีรายนามต่อไปนี้

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| ๑. พระสุธีธรรมานูวัตร, ผศ.ดร. | ประธานกรรมการ                |
| ๒. รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์       | อาจารย์ที่ปรึกษาดุขุฎีนิพนธ์ |
| ๓. พระเทพวิสุทธิกวี, ดร.      | กรรมการ                      |
| ๔. พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.  | กรรมการ                      |
| ๕. รศ.ดร.จ่านัง คันธิก        | กรรมการ                      |

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙

(พระมหาบุญศรี ญาณวุฑฺโฒ, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติหน้าที่แทนอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

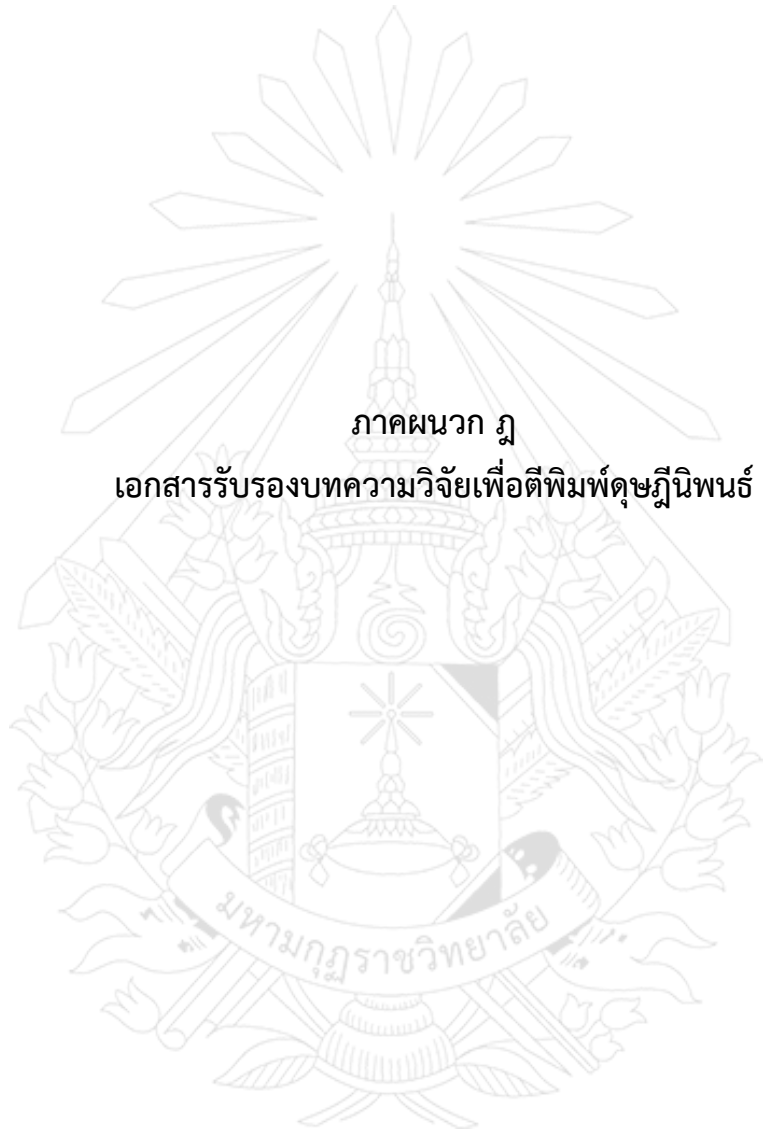


ภาคผนวก ญ  
ภาพถ่ายสอบคุชฌ์นิพนธ์



ภาพถ่ายsobduswinpanth เมื่อวันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๔.๓๐ น.  
ณ ห้องประชุม ๒๐๔ อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรร





ภาคผนวก ก  
เอกสารรับรองบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ดุษฎีนิพนธ์



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลาษา-นครชัยศรี  
ต.ศาลาษา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ ศธ ๖๐๐๗ / ๒๖๙

๒ มิถุนายน ๒๕๕๙

เรื่อง รับรองการลงบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ในวารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร

เรียน พระอุดมธีรคุณ

ตามที่ท่านได้ขอส่งบทความวิจัย เรื่อง “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท” มาให้สถาบันวิจัยญาณสังวร เพื่อพิจารณาตีพิมพ์ในวารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งจะดำเนินการจัดพิมพ์ในฉบับต่อไปตามระยะเวลาที่ได้กำหนดไว้ และสถาบันวิจัยญาณสังวร ได้รับบทความวิจัยของท่านไว้เรียบร้อยแล้ว

ด้วยหนังสือฉบับนี้ สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ขอรับรองว่า กองบรรณาธิการวารสารฯ ได้พิจารณาแล้วมีมติเห็นควรรับตีพิมพ์บทความวิจัยเรื่องดังกล่าว และจะนำบทความวิจัยของท่าน เพื่อลงตีพิมพ์ในวารสาร สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๐)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(พระมหาทองเชิด กตปุณโย, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยญาณสังวร  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สถาบันวิจัยญาณสังวร

โทร.๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๑๒๕-๑๑๒๗

โทรสาร ๐๒-๔๔๔-๖๐๗๖

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ- สกุล : พระอุดมธีรคุณ (สมคิด จินตามโย)  
วัน เดือนปีเกิด : วันที่ ๓ มีนาคม พ.ศ.๒๕๑๓  
ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม แขวงวัดราชบพิธ เขตพระนคร  
กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

### การศึกษา

พ.ศ. ๒๕๓๑ : นักรธรรมเอก  
พ.ศ. ๒๕๓๖ : เปรียญธรรม ๕ ประโยค  
พ.ศ. ๒๕๔๓ : ศาสตราจารย์บัณฑิต เอกปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
พ.ศ. ๒๕๔๖ : Master of Arts (Buddhist Studies), University of Delhi, India.

### ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๔๗ : เป็นกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิฝ่ายวิชาการ แม่กองธรรมสนามหลวง  
พ.ศ. ๒๕๔๙ : อาจารย์ประจำคณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
พ.ศ. ๒๕๕๔ : เป็นผู้ช่วยเลขานุการสภามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
พ.ศ. ๒๕๕๕ : เป็นผู้ช่วยเลขานุการแม่กองธรรมสนามหลวง  
พ.ศ. ๒๕๕๕ : เป็นกรรมการสภาวิชาการมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
พ.ศ. ๒๕๕๗ : เป็นผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
พ.ศ. ๒๕๕๘ : เป็นผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการสภามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย