

บทที่ ๒

แนวคิดเรื่องสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมากควบคู่กันกับสัมปชัญญะความรู้ตัวหากมีสติแล้ว สัมปชัญญะก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเพราะเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกันโดยธรรมชาติของมนุษย์เราเช่นเมื่อเรามีสติเห็นรูปร่างใดอย่างหนึ่งความรู้ตัวว่ารูปร่างนี้เป็นอะไรโดยสมมุติสัจจะก็จะปรากฏในทางมโน ทวารทั้งที่เช่นเดียวกันสติสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทุกคนดั่งนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาหลักธรรมทั้ง ๒ ข้อนี้ซึ่งจะได้นำเสนอตามที่ได้กำหนด ประเด็นไว้ดังนี้คือ

๒.๑ ความหมายของสติและสัมปชัญญะ

๒.๒ ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ

๒.๓ ประเภทของสติและสัมปชัญญะ

๒.๔ หลักคำสอนเรื่องสติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๒.๕ ทรรศนะเรื่องสติและสัมปชัญญะของนักวิชาการและผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา

๒.๖ สรุป

๒.๑ ความหมายของสติและสัมปชัญญะ

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ไม่ว่าจะทำกิจการงานใด ๆ ต้องมีสติและสัมปชัญญะเพราะ สติเป็นตัวกำหนด คือการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะพูดจะทำได้ นึกถึงสิ่งจะทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็น อาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอเผลอคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ เรียกอีกหนึ่งว่าความไม่ประมาท

คือให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเป็นต้น เป็นเหตุให้ถูกคิด ยับยั้งชั่งใจ และกระตุ้นทำให้นึกถึงชีวิตทำให้เสียสละทำความดีต่าง ๆ ได้ แต่หากขาดสติแล้ว จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิด และเสียหายร้ายไป ซึ่งจะได้อธิบายดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของสติ

สติ หมายถึง ความระลึกได้คือความไม่ประมาทความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติหรือความ เพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุมได้แก่การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความ

ประพฤติกปฏิบัติและการกระทำทุกอย่างระมัดระวังตัวไม่ยอมถ่วงลงไปในทางเสื่อมแต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้าตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้นใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบไม่ยอมปล่อยปละละเลยกระทำการด้วยความจริงจังรอบคอบและรุดหน้าเรื่อยไป^๑ และ สติ เป็นคุณที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดด้วยการฝึกจิต

รวบรวมจิตให้หนึ่งด้วยวิธีต่างๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ภาวนา^๒ สติเมื่อแปลตามรากศัพท์มาจากคำว่าสระแปลว่าเล่นคือเล่นไปมาแห่งความรู้ความจำ” กล่าวคือ เป็นเครื่องขนส่งความรู้ความจำและปัญญานำมาใช้ให้ทันเวลาที่ต้องการแต่ไม่ใช่ตัวความรู้ตัวความจำหรือตัวปัญญาคนที่มีความจำดีแต่ขาดสติก็ไม่สามารถนำความรู้ออกมาใช้งานได้ในเวลาที่ต้องการคนที่มีความจำดีแต่ขาดสติก็ไม่สามารถนึกสิ่งที่ตนจำไว้แต่ก่อนนั้นขึ้นมาได้คนที่มีความจำดีแต่ขาดสติก็ไม่สามารถใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้การเกิดการกระทบทางตาหูจมูกลิ้นกายใจหากไม่มีสติรู้สึกไม่มีปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งจิตใจก็ปรุงไปในลักษณะที่ต้องเกิดทุกข์เพราะในช่วงขณะที่มีการกระทบสัมผัสทางกายทางอารมณ์และตัวสตินั้นเป็นการเล่นไปเชื่อมต่อหรือติดต่อกับสัมผัสขนส่งธรรมะข้ออื่นๆให้ถึงจุดหมายได้แก่สติคือการใช้สติควบคุมกายหรืออารมณ์ไว้แล้วส่งต่อไปให้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนของกายหรืออารมณ์ที่มากระทบให้ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาระลึกสิ่งที่ทำด้วยปัญญาและพิจารณาจนสามารถดับทุกข์ได้^๓

สติ ตามหลักบาลีไวยากรณ์มาจากคำว่า สรติ อิติ สติ ย่อมระลึก สร ธาตุในความระลึก สรรณ สติ ความระลึก ชื่อว่าสติ คือ ความระลึก^๔

สติ มีความหมาย ๓ อย่างคือความระลึกได้ความเอาใจใส่ความจำได้และภาษาอังกฤษ ๓ อย่างคือ^๕

ในคัมภีร์อิทธิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า “สติคือการตามระลึกความทรงจำที่ระลึกกิจที่ระลึกความทรงจำความไม่เลื่อนลอยความไม่หลงลืมคือสติที่เป็นอินทรีย์สติที่เป็นพละ

^๑พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๕๘.

^๒พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำจำกัดความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๘๙๐.

^๓พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, อบรมภิกษุณสวนโมกข์ในพรรษา, ๒๕๐๒.

^๔สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **บาลีไวยากรณ์**, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๐๐.

^๕สุชีปญฺญานุกาพ, **พจนานุกรมไทย-อังกฤษ**, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๗.

สัมมาสตินี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^๖ คือ ความระลึกได้นึกได้สำนึกอยู่ไม่ปล่อย(Sati : mindfulness) ในการปฏิบัติการเจริญสติ^๗

สรุปได้ว่า สติคือความระลึกได้สำนึกอยู่ความไม่ปล่อยความระมัดระวังความไม่ประมาทความไม่หลับการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการใช้สติตามรักษาจิตเน้นการพิจารณาอยู่เฉพาะในร่างกายในการยืนเดินนั่งนอนด้วยความระลึกอยู่ตลอดตั้งความรู้สึกไว้กับตัวให้สติเฝ้าดูอารมณ์และการเคลื่อนไหวของตนเองกับกิจที่ตนกำลังทำอยู่ตื่นตัวอยู่เสมอไม่ประมาทนอนใจถือเป็นธรรมสำคัญที่ต้องใช้ความเพียรพยายามอยู่ตลอดเวลา

๒.๑.๒ ความหมายของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว ความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา กำลังทำอยู่ พุดอยู่ หรือกำลังคิดอะไรอยู่ ความตื่นตัวในขณะทำงาน หรือยืน เดิน นั่งนอน เป็นต้น ไม่หลง ๆ ลืม ๆ หรือ เลอะเลือนในขณะนั้น พร้อมทั้งรู้ว่า สิ่งที่ทำที่พุดคิดนั้นดีไม่ดี ถูกไม่ถูกอย่างไร เช่นเมื่อความผิดอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เกิดความรู้สึกตัวในขณะนั้นว่า ทำอย่างนี้ไม่ถูกไม่เหมาะ แล้วก็เลิกทำเช่นนั้น ได้ความรู้สึกตัวเรียกว่า สัมปชัญญะ ๆ มีอุปการะมาก คนที่มีสัมปชัญญะจะสามารถควบคุมการทำการคิด ให้อยู่ในกรอบให้คิดไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนในขณะทำ พุด คิด ทำให้เกิดความรอบคอบ ไม่ผิดพลาดเสียหาย และสามารถละการทำพุดคิดที่ไม่ถูกต้องด้วยตัวเอง โดยแบ่งออกเป็น ๔ ประเภทคือ

๑) สาตกสัมปชัญญะคือรู้ชัดว่ามีประโยชน์หรือตระหนักในจุดหมายคือรู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งที่ทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่หรือว่าอะไรควรเป็นจุดมุ่งหมายของการกระทำนั้น

๒) สัมปชัญญะคือรู้ชัดหรือตระหนักในความเหมาะสมเมื่อรู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งของนั้นการกระทำนั้นที่จะไปนั้นเหมาะสมกับคนกับเวลาแก่สุขภาพแก่กิจเอื้อต่อการสละละดแห่งอกุศลธรรมและการเกิดขึ้นเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมจึงใช้จึงทำจึงไปหรือเลือกให้

^๖ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๒/๓๖.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕.

^๘ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด, หน้า ๑๐๙๒.

๓) โจรสัมปชัญญะคือรู้ชัดว่าเป็นโจรหรือตระหนกในแผนงานของตนคือรู้ตัวตระหนกชดอยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่เป็นกิจหน้าที่เป็นตวงานเป็นจุดของเรื่องที่ตนกระทำไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่นก็รู้ตระหนกอยู่ไม่ปล่อยให้เลือนหายไป

๔) อสัมโมหสัมปชัญญะคือรู้ชัดว่าไม่หลงหรือตระหนกในตัวเนื้อหาสภาวะไม่หลงไหลพันเพื่อนคือเมื่อไปไหนทำอะไรก็รู้ตัวตระหนกชดในการเคลื่อนไหวหรือในการกระทำและในสิ่งที่ทำนั้นไม่หลงไม่สับสนเจะงะพันเพื่อน^๔

สรุปลสัมปชัญญะคือการรู้สึกตัวในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันว่าควรทำหรือไม่ควรทำเลือกทำสิ่งที่จะไม่เกิดโทษรู้ตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ควบคุมตัวเองไม่ให้ทำความชั่วจะเป็นหลักคอยช่วยสติเพราะเป็นธรรมคู่กันคือสติสัมปชัญญะระลึกตัวอยู่ตลอดเวลาเพราะสติระลึกได้รอบคอบในสิ่งที่จะกระทำทางกาย วาจา และทางใจ

จะเห็นได้ว่า สติกับสัมปชัญญะธรรมะ ๒ ประการนี้ต่างกันตรงที่สตินึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึง (อดีตกาลและอนาคตกาล) ส่วนสัมปชัญญะคือรู้ตัวในขณะที่กำลังทำพูดคิดอยู่ในปัจจุบันแต่อย่างไรก็ตามสติและสัมปชัญญะต่างก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกันคือเมื่อสติระลึกขึ้นมาได้แล้วว่าจะทำอะไรจะพูดจะคิดอะไรพลองมือทำก็รู้ตามสภาวะตามความเป็นจริงที่กำลังทำกำลังพูดและกำลังคิดดังนั้นสติและสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะแก่เรามากและเป็นธรรมที่มากู้กันเสมอที่จะช่วยเหลืออุดหนุนให้กิจการทุกอย่างสำเร็จตามความมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้หากขาดคุณธรรม๒ประการนี้แล้วเราจะทำอะไรต่าง ๆ ผิดพลาดเสียหายแต่ถ้าเรามีคุณธรรมคือสติและสัมปชัญญะแล้วจะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ผลดีและไม่พลาดฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ทำพูดคิดด้วยการมีสติคือระลึกได้และสัมปชัญญะคือรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์จะทำอะไรก็ไม่ควรรีบร้อนควรไตร่ตรองให้รอบคอบทำด้วยความสุขุมสติจึงจะเกิดทันและได้ผลเพิ่มขึ้นสติก็คือความไม่ประมาทนั่นเอง เพราะชีวิตของผู้ไม่ประมาทมีสติรอบคอบระมัดระวังในทุกสถานจะมีความสมบูรณ์การดำเนินชีวิตจะไม่ผิดพลาดและมีประสิทธิภาพมากขึ้นจึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมสำหรับส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้มีระเบียบวินัยเพราะการมีสติสติก็จะกำกับให้ระลึกได้และมีสัมปชัญญะคือรู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่ถูกหรือผิดควรหรือไม่ควรอย่างไรเป็นต้น

๒.๒ ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอสอาร์พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๓๓.

ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะคือ สติสัมปชัญญะเป็นตัวกำกับการตั้งมั่นดำรงอยู่ของคนถ้ามีสติทุกเวลาในการดำเนินชีวิตจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างมากพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลเป็นส่วนกุศลเป็นฝ่ายกุศลทั้งหมดมีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่าธรรมเหล่านั้น ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่าจะเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ

๒.๒.๑ ความสำคัญของสติ

ในการกระทำความเพียรสติมีความสำคัญ เพราะตัวสตินั้นคอยกำกับไม่ให้หลงลืม ยิ่งในการประพฤติปฏิบัติดังที่ปรากฏในสูตรต้นตปิฎกว่า

“ภิกษุทั้งหลายรอยเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้นเพราะเป็นรอยใหญ่แม้ฉันใดกุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกันมีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น๑ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่า “จักเจริญอริยมรรคมีองค์๘ทำอริยมรรคมีองค์๘ให้มาก” ภิกษุผู้ไม่ประมาทเจริญอริยมรรคมีองค์๘ทำอริยมรรคมีองค์๘ให้มาก อย่างเป็นคือภิกษุในธรรมวินัยนี้^{๑๐}

จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของสติมีบทบาทหน้าที่ในรูปแบบต่างๆเช่น ความระลึกรู้ความไม่เลื่อนลอยความไม่หลงลืมเพราะผู้มีสติคือผู้เจริญสติปัฏฐาน๔เป็นผู้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอตามที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลายภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่เถิดนี้เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย

ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างใดคือภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสติกำกับจัดอริขณาและโหม่นัสในโลกได้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายพิจารณาเห็นจิตในจิตและพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสติกำกับจัดอริขณาและโหม่นัสในโลกได้ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้

จากพุทธพจน์ จะเห็นได้ว่าสติมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสติเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงและเป็นธรรมเครื่องเตือนอยู่ในโลกดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสความสำคัญของสติว่า

^{๑๐} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๐/๔๙.

ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพานเพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน๔ประการสติปัฏฐาน๔ประการอะไรบ้างคือภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^{๑๑}

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “พราหมณ์อินทรี๕ประการนี้มีอารมณ์ต่างกันมีโคจรต่างกันไม่เสวยอารมณ์อันเป็นโคจรของกันและกันอินทรี๕ประการอะไรบ้างคือจักขุนทรีโสตินทรีขามินทรีชีวินทรีกายนทรีพราหมณ์ใจเป็นที่ยึดเหนี่ยวของอินทรี๕ประการนี้ที่มีอารมณ์ต่างกันมีโคจรต่างกันไม่เสวยอารมณ์อันเป็นโคจรของกันและกันและใจย่อมเสวยอารมณ์อันเป็นโคจรของอินทรี๕ประการนี้” “ท่านพระโคตมอะไรเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจ” ยึดเหนี่ยวสติ ยึดเหนี่ยววิมุตติ ยึดเหนี่ยวนิพพาน พระองค์ตรัสว่า สติเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจ วิมุตติเป็นที่ยึดเหนี่ยวของสติ และนิพพานเป็นที่ยึดเหนี่ยวของวิมุตตินิพพานไม่สามารถกำหนดที่สุดแห่งปัญหาได้ด้วยว่าพราหมณ์จรรยที่บุคคล อยู่จบแล้วยังลงสู่निพพานมิใช่เป็นเบื้องหน้ามิใช่เป็นที่สุด”^{๑๒}

สติเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงพระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่าภิกษุทั้งหลายถ้าพวกอัญญเดียรฉัตรปริพาชกถามอย่างนี้ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย

- ๑) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นมูล
- ๒) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นต้นกำเนิด
- ๓) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นเหตุเกิด
- ๔) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่ขุมนุม
- ๕) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นประมุข
- ๖) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นใหญ่
- ๗) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นยอดเยี่ยม
- ๘) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นแก่น
- ๙) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่หยั่งลง
- ๑๐) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่สุด”

^{๑๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๒}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๑๒/๓๒๓-๓๒๔.

เธอต้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้วควรตอบพวกอัญญเดียรถียัปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า
“ผู้มีอายุทั้งหลาย

- ๑) ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล
- ๒) ธรรมทั้งปวงมีมนสิการเป็นต้นกำเนิด
- ๓) ธรรมทั้งปวงมีผัสสะเป็นเหตุเกิด
- ๔) ธรรมทั้งปวงมีเวทนาเป็นที่ขุมนุม
- ๕) ธรรมทั้งปวงมีสมาธิเป็นประมุข
- ๖) ธรรมทั้งปวงมีสติเป็นใหญ่
- ๗) ธรรมทั้งปวงมีปัญญาเป็นยอดยิ่ง
- ๘) ธรรมทั้งปวงมีวิมุตติเป็นแก่น
- ๙) ธรรมทั้งปวงมีอมตะเป็นที่หยั่งลง
- ๑๐) ธรรมทั้งปวงมีนิพพานเป็นที่สุด”^{๑๓}

จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของสติมีบทบาทและหน้าที่ คือคอยรักษาควบคุมเป็นปกติเช่น สติเป็นเกราะสติเป็นเครื่องตรวจสอบสติเป็นเครื่องตรวจสอบพระพุทเจ้าเปรียบพระองค์เป็นหมอผ่าตัดที่ใช้ สติเป็นเครื่องมือตรวจคือตาหูจมูกลิ้นกายและใจที่เป็นพิษ (มีอวิชชา) ที่เกิดจากลูกศรอาบยาพิษ (คือตัณหา) โดยใช้มีดผ่าตัด (คือปัญญาพระอรหิยะ) สติวินัยเป็นอย่างไรรคือภิกษุทั้งหลายในธรรม วินัยนี้ยอมกล่าวหาภิกษุด้วยอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกว่าท่านผู้มีอายุ ระลึกได้หรือว่าท่านต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกภิกษุนั้นกล่าวอย่าง นี้ว่า “ท่านทั้งหลายข้าพเจ้าระลึกไม่ได้เลยว่าข้าพเจ้าต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือ ใกล้เคียงปาราชิก” เมื่อเป็นเช่นนี้สงฆ์พึงให้สติวินัยแก่ภิกษุนั้นอาหนักสติวินัยเป็นอย่างนี้การระงับ อภิกรรมบางอย่างในธรรมวินัยนี้ยอมมิได้ด้วยสติวินัยอย่างนี้^{๑๔}

สติเป็นเกราะกันภัยให้ไปถึงนิพพานสติจะเป็นเกราะกำบังพาไปถึงเป้าหมายได้สติช่วย ป้องกันมรรคมืด ๘ นำพาผู้ปฏิบัติไปถึงนิพพาน “ทางนั้นชื่อว่าเส้นทางตรงทิศนั้นชื่อว่าไม่มีภัย รถชื่อว่าไม่มีเสียงดังประกอบด้วยล้อคือธรรมหิริเป็นฝาประทุนของรถนั้นสติเป็นเกราะกันของรถ นั้นเรากล่าวธรรมมีสัมมาทิฐินำหน้าว่าเป็นนายสารถยานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใดจะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ ตามผู้นั้นไปใกล้นิพพานด้วยยานนี้แล”^{๑๕}

^{๑๓} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๘/๑๒๖.

^{๑๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๙/๕๖.

^{๑๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๖/๖๐.

สติเป็นธรรมเครื่องเตือนอยู่ในโลกสติเป็นเครื่องรักษาใจภิกษุทั้งหลายบุคคล ๔ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลกบุคคล ๔ จำพวกไหนบ้างคือ

- ๑) บุคคลบางคนในโลกนี้ได้ความสงบแห่งจิตภายในแต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง
- ๒) บุคคลบางคนในโลกนี้ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแต่ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายใน
- ๓) บุคคลบางคนในโลกนี้ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายในและไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง
- ๔) บุคคลบางคนในโลกนี้ได้ความสงบแห่งจิตภายในและได้เห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง^{๑๖}

บรรดาบุคคลเหล่านั้นบุคคลผู้ได้ความสงบแห่งจิตภายในแต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรตั้งมั่นในความสงบแห่งจิตภายในแล้วทำความเพียรเพื่อความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งสมัยต่อมาบุคคลนั้นจึงได้ความสงบแห่งจิตภายในและได้เห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งบุคคลผู้ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแต่ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายในควรตั้งมั่นในความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแล้วทำความเพียรเพื่อความสงบแห่งจิตภายในสมัยต่อมาบุคคลนั้นจึงได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งและได้ความสงบแห่งจิตภายในบุคคลผู้ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายในและไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรทำความพอใจความพยายามความอดุทธาสหะความขะมักเขม้นและความไม่ท้อถอยสติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อได้กุศลธรรมเหล่านั้นเถิดบุคคลนั้นทำความพอใจความพยายามความอดุทธาสหะความขะมักเขม้นความไม่ท้อถอยสติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อได้กุศลธรรมเหล่านั้นเปรียบเหมือนบุคคลผู้มีผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือมีศีรษะที่ถูกไฟไหม้ทำความพอใจความพยายามความอดุทธาสหะความขะมักเขม้นความไม่ท้อถอยให้มีประมาณยิ่งสติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้น ๆ สมัยต่อมาบุคคลนั้นจึงได้ความสงบแห่งจิตภายในและได้เห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งบุคคลผู้ได้ความสงบแห่งจิตภายในและได้เห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรตั้งอยู่ในกุศลธรรมเหล่านั้นแล้วทำความเพียรเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะให้ยิ่งขึ้นไปภิกษุทั้งหลายบุคคล ๔ จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก”^{๑๗}

๒.๒.๒ ความสำคัญของสัมปชัญญะ

^{๑๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

^{๑๗} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๘๓/๑๔๐-๑๔๑.

ความสำคัญของสัมปชัญญะ คือรู้ตัวโดยชอบมีความไม่หลงเป็นลักษณะมีความตัดสินใจ เป็นรสมีความเลือกเฟ้นเป็นเครื่องปรากฏสัมปชัญญะนี้ย่อมมีแม้ในฆานตัน ๆ ในตติยฆานนี้ด้วยว่า แม้เพียงแต่อุปการก็ย่อมไม่สำเร็จแก่ภิกษุผู้ไม่มีสัมปชัญญะเพราะความที่ฆานตัน ๆ ยังหยาบอยู่ความ ดำเนินไปแห่งจิตยังเป็นการสะดวงดูการที่บุรุษเดินไปบนพื้นราบย่อมเป็นการสะดวงฉะนั้น สัมปชัญญะในฆานเหล่านั้นจึงยังไม่ชัดแต่เพราะความที่ตติยฆานนี้ละเอียดเข้าเพราะละองค์ที่หยาบ ได้จำปรารภความดำเนินไปแห่งจิตมีสัมปชัญญะ ดูการที่คนเดินไปบนพื้นอันแหลมคมฉะนั้น^{๑๘}

ความสำคัญของสัมปชัญญะ ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน คือปัญญา ความรอบรู้ความรู้ชัดรู้จริงที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้เพราะสัมปชัญญะคือความรู้เท่าทันความรู้เท่าถึงการเห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมาคือการมองภาพกว้างมองหน้า และมองหลังรู้เท่าทันกับสิ่งที่มากระทบ กล่าวได้ว่าสัมปชัญญะคอยเป็นเกราะป้องกัน ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตามสามารถรู้เท่าทัน และช่วยระดมปัญญามาแก้ปัญหาได้เท่าทัน นี่คือความสำคัญแห่งสัมปชัญญะ

๒.๓ ประเภทของสติและสัมปชัญญะ

ประเภทของสติและสัมปชัญญะการเปรียบเทียบให้เห็นระดับและประโยชน์ของสติคือ สติที่เกิดจากการฝึกฝนพัฒนาแล้วมีประโยชน์ภายในใจคือสติสัมปชัญญะบริสุทธิ์สติสัมปชัญญะพัวพัน สติสัมปชัญญะหลงลืม สติสัมปชัญญะเป็นเจตสิก สติสัมปชัญญะที่ไม่ประมาทสติสัมปชัญญะในฆาน สติสัมปชัญญะที่ไม่หลง มีอธิบายดังนี้

๒.๓.๑ ประเภทของสติ

๑. สติบริสุทธิ์ในองค์ฆานคือเป็นสติในความสงบมีสติตั้งมั่นไม่พัวพันเพื่อนในฆาน๑มีสติในฆาน๒มีสติอยู่เป็นสุขในฆาน๓และมีสติบริสุทธิ์ในฆาน๔ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“พราหมณ์เราปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อนสติก็มั่นคงไม่พัวพันเพื่อนกายสงบระงับไม่ กระสับกระส่ายจิตเป็นสมาธิมีอารมณ์แน่วแน่มั่นคงจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไปบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์แต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่เพราะปิติจางคลายไปมีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกายบรรลุตติยฌานที่

^{๑๘}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๗๗.

พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน แล้วบรรลुจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”^{๑๙}

สัมปชัญญะในองค์คือฌานของอริยบุคคล กล่าวคือ รู้เท่าทันในฌานทั้ง ๔ ของในปฐมฌานคือพิจารณาความตรองพิจารณาตามพิจารณาเข้าไปพิจารณาอารมณ์ความที่จิตสืบท่ออารมณ์ความที่จิตเพ่งดูอารมณ์เนื่องๆ และสัมปชัญญะ คือปัญญาหรือกิริยาที่รู้ชัดความไม่หลงความวิจยธรรมสัมมาทิจิ ในปิติ อิมใจ สุข สบายใจ เอกัคคตาแห่งจิตในตติยฌานคือรู้เท่าทันว่าสุขและเอกัคคตาแห่งจิตใคร่ครวญอยู่เนื่อง ๆ นี่คือการสุขด้วยอุเบกขาในจตุตถฌานคือมีสัมปชัญญะในสุขและเอกัคคตาแห่งจิตจึงมีความบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาดังนี้ “ในคำว่าผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุขนั้นอุเบกขาเป็นไฉนอุเบกขาความวางเฉยกิริยาที่เพ่งเฉยความเป็นกลางแห่งจิตนี้เรียกว่าอุเบกขา”^{๒๐} โดยมีสติด้วยเหตุอีก ๑๐ อย่างคือ

- ๑) ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงพุทธคุณ
- ๒) ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงธรรมคุณ
- ๓) ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงสังฆคุณ
- ๔) ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงศีลที่ตนรักษา
- ๕) ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว
- ๖) ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงคุณที่ทำคนให้เป็นเทวดา
- ๗) ชื่อว่ามีสติเพราะตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- ๘) ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงความตายที่จะต้องเป็นธรรมดา
- ๙) ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกทั่วไปในกาย(ให้เห็นว่าไม่งาม)
- ๑๐) ชื่อว่ามีสติเพราะระลึกถึงธรรมที่สงบระงับคือนิพพาน

สัมมาสติสี่สัณโฆณังคเกายนมรรคตรัสเรียกว่าสติ

๑. ภิกษุเป็นผู้ประกอบประกอบพร้อมดำเนินไปดำเนินไปพร้อมเป็นไปเป็นไปพร้อมเพียบพร้อมแล้วด้วยสตินี้ภิกษุนั้นพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่าผู้มีสติคำว่า ภิกษุ อธิบายว่าชื่อว่าภิกษุเพราะทำลายธรรม ๗ ประการได้แล้วคือ

- ๑) ทำลายสักกายทิฐิได้แล้ว
- ๒) ทำลายวิจิกิจฉาได้แล้ว
- ๓) ทำลายสัสสปตปราคาสได้แล้ว

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๑/๔๑.

^{๒๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๘๙/๔๐๗.

๔) ทำลายราคะได้แล้ว

๕) ทำลายโทสะได้แล้ว

๖) ทำลายโมหะได้แล้ว

๗) ทำลายมานะได้แล้ว

คือภิกษุนี้ทำลายบาปอกุศลธรรมซึ่งเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองก่อภพใหม่มีความ
กระวนกระวายมีทุกข์เป็นวิบากเป็นที่ตั้งแห่งชาติขรามรณะต่อไปได้แล้ว” ^{๒๑}

๒. สติพื้นเพื่อนจึงทำในสิ่งที่ไม่เป็นสาระต่อตนดังกรรณที่คดง่อยอมเล่นไม่ได้ช่างทำรถ
จึงพึงแก้ไขเสียด้วยการถากกรรณที่คดงอเป็นกะพี้เป็นปม “พราหมณ์เราปรารถนาความเพียรไม่ย่อ
หย่อนสติก็มั่นคงไม่พินเพื่อนกายสงบระงับไม่กระสับกระส่ายจิตเป็นสมาธิมีอารมณ์แน่วแน่มั่น
สัจจจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มี วิตก วิจารณ์ ปิติ และสุขอันเกิดจาก
วิเวกอยู่เพราะวิตก วิจารณ์ สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง
ผุดขึ้นไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์แต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่เพราะปิติจางคลายไปมีอุเบกขามี
สติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกายบรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้มีอุเบกขามี
สติอยู่เป็นสุขเพราะละสุขและทุกข์ได้เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุจตุตถฌานที่ไม่
มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่” ^{๒๒}

สัมปชัญญะเหตุที่ทำให้สติพื้นเพื่อนเพราะขาดสัมปชัญญะ เพราะสัมปชัญญะเป็นตัว
ควบคุมสติ คือกำหนดให้รู้เท่าทัน ไม่ให้สติพื้นเพื่อน เมื่อไม่พื้นเพื่อน จะทำลงมือทำอะไรก็ไม่
หลงลืม และทำให้มีประสิทธิภาพ ทำให้มีคุณภาพ ทำให้เกิดสมาธิ และมีจิตใจตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว
ฟุ้งซ่าน ไปในสิ่งที่คิด ฉะนั้น สัมปชัญญะ เป็นตัวรู้เท่าทัน และควบคุมสติ นั่นเอง

๓. สติหลงลืมเป็นสติที่มีพลังอ่อนความยินดีอยากได้ย่อมมีพลังมากกว่าจึงทำให้เดือดร้อน
ใจแต่เมื่อจิตประกอบด้วยสติความยินดีอยากได้นั้นย่อมไม่มีพลังพอที่จะทำให้เดือดร้อนใจได้สติ
หลงลืมความกลัวและความขลาดซึ่งมีธรรมชาติเป็นอกุศลจิตที่เป็นบาปชั่วไม่ขลาดยอมเข้าครอบงำ
จิตใจได้ดังนี้พราหมณ์เรานั้นได้มีความดำริว่า

สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งขาดสติสัมปชัญญะความระลึกได้และความรู้ตัวเข้า
อาศัยเสนาสนะอันเยิบสัจคือป่าโปร่งและป่าทึบสมณะหรือพราหมณ์ผู้เจริญเหล่านั้นย่อมประสบ
ความกลัวและความขลาดอันเป็นอกุศลเพราะเหตุแห่งโทษของตนคือความเป็นผู้ขาด

^{๒๑} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘/๗๑.

^{๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๑/๔๑.

สติสัมปชัญญะส่วนเรามีใช้เป็นผู้ขาดสติสัมปชัญญะเข้าอาศัยเสนาสนะ อันเจียบสงัดคือป่าโปร่ง และป่าทึบเราเป็นผู้มีสติมั่นคงพระอริยะเหล่าใดเป็นผู้มีสติมั่นคง เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัด คือป่าโปร่งและป่าทึบเราเป็นผู้หนึ่งในบรรดาพระอริยะเหล่านั้นพรหมณ์เราเห็นชัดซึ่งความเป็นผู้มีสติมั่นคงนั้นในตนจึงถึงความเป็นผู้ปลอดภัยอย่างยิ่งเพื่ออยู่ในป่า” ^{๒๓}

สติสัมปชัญญะเหตุที่หลงลืมเพราะขาดสติสัมปชัญญะ จึงเป็นเหตุให้ระลึกชาติไม่ได้ บุพเพนิวาสานุสติญาณคือระลึกชาติก่อนได้มีสติสัมปชัญญะไม่หลงลืมชาติต่าง ๆ พวกพรหมเป็น มหาพรหมผู้มีฤทธิ์มากผู้เป็นใหญ่ปกครองคณะพรหมได้กล่าวว่าสิ่งต่าง ๆ เทียงมั่นคงยังยืนแข็งแรง ไม่คลาดเคลื่อนสัตว์ต่าง ๆ ไม่เกิดไม่แก่ไม่ตายในพรหมสถานการตั้งสติ ๓ ประการเป็นการมี สติสัมปชัญญะของพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้ในการสั่งสอนพระสาวกคือ

- ๑) เมื่อเหล่าสาวกไม่ฟังด้วยดีไม่เจียโสตสดับไม่ตั้งจิตรับรู้ประพฤติกเลิงคำสอน
- ๒) เมื่อเหล่าสาวกบางพวกไม่ฟังด้วยดีไม่เจียโสตสดับไม่ตั้งจิตรับรู้ประพฤติกเลิงคำสอนแต่บางพวกฟังด้วยดีเจียโสตสดับตั้งจิตรับรู้ไม่ประพฤติกเลิงคำสอน
- ๓) เมื่อเหล่าสาวกไม่ฟังด้วยดีเจียโสตสดับตั้งจิตรับรู้ไม่ประพฤติกเลิงคำสอน

๔) สติสัมปชัญญะเป็นเจตสิกที่ระลึกรู้ในอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับธรรมอันเป็นกุศลสติ หมายถึงความระลึกชอบในสติปัญญาและความระลึกชอบในองค์มรรคสติในกามาวจรกุศลจิต และโลกุตตรกุศลจิตมีความหมายที่คล้ายคลึงและแตกต่างกันคือสติในกามาวจรกุศลจิตเป็นสติที่เกิดในกามาวจรกุศลจิต (กามาวจรกุศลจิตคือจิตซึ่งประกอบด้วยเจตนาดีงามเช่นจิตที่มุ่งในการบุญ การกุศลให้ทานและรักษาศีล เป็นต้น) มีความหมายว่า “สติความตามระลึกความหวนระลึกสติ กิริยาที่ระลึกความระลึกความทรงจำความไม่เลือนลอยความไม่หลงลืมสติสตินทรีย์ที่เกิดขึ้นในสมัย นั้นเป็นโฉนสติความตามระลึกความหวนระลึกสติกิริยาที่ระลึกความทรงจำความไม่เลือนลอยความ ไม่หลงลืมสติสตินทรีย์สติพละสัมมาสติในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น

ส่วนสติในโลกุตตรกุศลจิตเป็นสติที่เกิดในโลกุตตรกุศลจิต (โลกุตตรกุศลจิตคือจิตที่อยู่ ระดับเหนือโลกเป็นระดับของพระอริยะเจ้าซึ่งรองรับเฉพาะอารมณ์พิเศษคือพระนิพพาน) มีความหมายว่า “สติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นโฉนสติความตามระลึกความหวนระลึกสติกิริยาที่ระลึก ความทรงจำความไม่เลือนลอยความไม่หลงลืมสติสตินทรีย์สติพละสัมมาสติสัมโพชฌงค์อันเป็น องค์มรรคนับเนื่องในมรรคในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น” ^{๒๔}

^{๒๓} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๖๔/๓๙.

^{๒๔} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๓๒/๙๙.

สติในกามาวจรกุศลจิตมีความหมายแบบกว้างทั่วไปคือความระลึกรับส่วนสติในโลกุตตรกุศลจิตมีความหมายแบบลึกเฉพาะคือสติหมายถึงความระลึกรับของอริยบุคคล ๔ คือ โสตาบันบุคคลสัททิกาคามีบุคคลอนาคามีบุคคลและอรหันตบุคคลเป็นสติที่เกิดและมีในอริยมรรคเท่านั้นบุคคลผู้มีสติอันเข้าไปตั้งไว้แล้วและผู้มีสติบุคคลผู้มีสติอันเข้าไปตั้งไว้แล้วย่อมมีความระลึกรับได้ความจำดีไม่หลงลืมดังนี้ “บุคคลผู้มีสติตั้งมั่นเป็นโณนในข้อนั้นสติเป็นโณนสติความตามระลึกความหวนระลึกสติภิกขุที่ระลึกความทรงจำความไม่เลือนลอยความไม่หลงลืมสติสันทิพละสัมมาสตินี้เรียกว่า สติบุคคลผู้ประกอบด้วยสตินี้ชื่อว่า ผู้มีสติตั้งมั่น”^{๒๕}

๕) สติสัมปชัญญะในสติปัฏฐานคือผู้มีสติในสติปัฏฐาน ๔ ผู้พิจารณากายเวทนาจิตธรรมจึงเป็นผู้มีสติบวว่ามีสติจึงมีการอธิบายสติที่เกิดตามธรรมชาติสามารถถูกฝึกให้เป็นมหาสติด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นมหาสติในโลกียะบุคคลและโลกุตตรบุคคลบุคคลผู้มีสติอันเข้าไปตั้งไว้แล้วย่อมมีความระลึกรับได้ดีมีความจำดีไม่หลงลืมและบุคคลผู้มีสติย่อมระลึกได้ไม่หลงลืมในการพิจารณากายใจให้เป็นอิสระด้วยการมีสติในสติปัฏฐาน ๔ ความเป็นผู้ไม่มีสติมีสติหลงลืมสติหลงลืมและหลงลืมสติเหล่านี้เป็นอาการไร้ความสามารถในการระลึก “มูฐัสสัจจะ” เป็นโณนความระลึกรับไม่ได้ความหวนระลึกไม่ได้ความย้อนระลึกไม่ได้ความระลึกไม่ได้ภาวะที่ระลึกไม่ได้ความทรงจำไม่ได้ความเลือนลอยความหลงลืมนี้เรียกว่ามูฐัสสัจจะ”^{๒๖}

๖) สติสัมปชัญญะไม่หลงลืมบุคคลผู้ไม่มีสติสติหลงลืมเหล่านี้เป็นการไร้ความสามารถในการระลึกเช่นกันด้วยการหลงลืมสติเป็นธรรมหนึ่งในอสังขธรรม ธรรมที่ไม่ดี ๗ ประการคือ

- ๑) เป็นผู้ไม่มีศรัทธา
- ๒) ไม่มีhiri
- ๓) ไม่มีโอตตปปะ
- ๔) มีสุตะน้อย
- ๕) เกียจคร้าน
- ๖) หลงลืมสติ
- ๗) มีปัญญาทรม^{๒๗}

๗) สติสัมปชัญญะที่ไม่ประมาทมีสติมีความไม่ประมาทสติในความหมายของความไม่

^{๒๕} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๗๙/๑๖๕.

^{๒๖} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๓๕/๕๘๕.

^{๒๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๕๐/๖๐๗.

ประมาทเป็นสติในการเจริญสติผู้มีสติจะไม่ปล่อยจิตไปในทุจริต๓ไม่ละเมียดสิกขาบทประพฤตินั้นเหมาะสมหมั่นฝึกตนด้วยการมีสติที่ตั้งมั่นอยู่ในกรรมฐาน “ปมาทเป็นไฉนความปล่อยจิตการเพิ่มความปล่อยจิตไปในกายทุจริต๓ทุจริต๓ในทุจริตหรือในกามคุณ ๕ การทำโดยไม่เคารพการทำโดยไม่ติดต่อการทำที่ไม่มั่นคงความประพฤติย่อหย่อนความทอดทิ้งฉันทะความทอดทิ้งธุระความไม่เสพความไม่ทำให้เจริญความไม่ทำให้มากความไม่ตั้งใจมั่นความไม่หมั่นประกอบความประมาทในการเจริญสมาธิธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลความประมาทกิริยาที่ประมาทภาวะที่ประมาทมีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่าปมาท”^{๒๘}

๒.๔ สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๒.๔.๑ พระวินัยปิฎก

ในพระวินัยปิฎกพระพุทธองค์ตรัสหลักของสติไว้ส่วนมากจะเกี่ยวกับเรื่องของวินัยซึ่งเป็นการสอนภิกษุให้สำรวมกายมีให้เกิดความเสียหายในเรื่องต่าง ๆ กล่าวคือในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอเรื่องที่ตรัส สอนภิกษุที่จำวัดโดยไม่กำหนดสติสัมปชัญญะไว้ จึงทำให้การหลับของภิกษุเหล่านี้ อยู่ในอาการที่เผลอเลาะขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกายบ้าง อยู่ร่วมกับอุบาสกบ้าง ซึ่งเป็นกิจวัตรที่เหมาะสมดังกรณีตัวอย่างดังต่อไปนี้

๑) เรื่องภิกษুবวชใหม่

สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ อคคาพเวเจตีย์ เขตเมืองอาฬวี สมัยนั้น พวกอุบาสกมาฟังธรรมที่อาราม เมื่อพระธรรมกถึกแสดงธรรมแล้ว พระภิกษุเถระทั้งหลายกลับไปที่อยู่ พวกภิกษুবวชใหม่นอนรวมกันกับอุบาสกในโรงฉัน ขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกายละเมอกรน พวกอุบาสกพากันตำหนิ ประณาม โพนทะนาว่า “ไฉนพระคุณเจ้าทั้งหลายจึงนอนขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกายละเมอ กรนเล่า” ภิกษุทั้งหลายได้ยินพวกอุบาสกตำหนิ ประณาม โพนทะนาแล้ว บรรดาภิกษุผู้มักน้อยสันโดษ ...จึงพากันตำหนิ ประณาม โพนทะนาว่า “ไฉนพวกภิกษุจึงนอนขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกายละเมอ กรน เล่า” ครั้นภิกษุเหล่านั้นตำหนิพวกภิกษুবวชใหม่โดยประการต่าง ๆ แล้วจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ”^{๒๙}

๒) เรื่องภิกษุนอนหลับขาดสติสัมปชัญญะ

^{๒๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๒๘/๕๘๑-๕๘๒.

^{๒๙} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๔๙/๒๓๗.

สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายฉันอาหารอันประณีต จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อพวกเขาจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ น้ำอสุจีย่อออกมาเพราะความฝัน เสนาสนะ เประเพื่อนน้ำอสุจิ ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมีพระอานนทตามเสด็จ เสด็จจาริกไปตามเสนาสนะได้ทอดพระเนตรเห็นเสนาสนะเประเพื่อนน้ำอสุจิ จึงตรัสถามพระอานนทว่า “อานนท เสนาสนะนั้นเประเพื่อนอะไร” พระอานนทกราบทูลว่า “เวลานี้ภิกษุฉันอาหารอย่างดี จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อพวกเขาเหล่านั้นจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะน้ำอสุจีย่อออกมาเพราะความฝันเสนาสนะนี้จึงเประเพื่อนน้ำอสุจิ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อย่างนั้นแหละอานนท เพราะเมื่อภิกษุเหล่านั้นจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ น้ำอสุจีย่อออกมาเพราะความฝัน อานนท น้ำอสุจิของภิกษุผู้จำวัดหลับมีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ ย่อมไม่ออกมา อานนท น้ำอสุจิแม้ของปุถุชนผู้ปราศจากความกำหนดในกายย่อมไม่ออกมา อานนท ย่อมไม่มีทางเป็นไปได้ ไม่ใช่โอกาสที่น้ำอสุจิของพระอรหันต์จะออกมา”

ต่อมา พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมกถาเพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย วันนี้ เรามีอานนทเดินตามหลัง เพื่อยจาริกไปตามเสนาสนะได้เห็นเสนาสนะเประเพื่อนน้ำอสุจิจึงถามอานนทว่า อานนท เสนาสนะนั้นเประเพื่อนอะไรอานนท ตอบว่า เวลานี้ ภิกษุฉันอาหารอย่างดี จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อพวกเขาเหล่านั้นจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ น้ำอสุจีย่อออกมาเพราะความฝันเสนาสนะเประเพื่อนน้ำอสุจิเรากล่าวรับรองว่า อย่างนั้นแหละ อานนท อย่างนั้นแหละ อานนท เพราะเมื่อภิกษุเหล่านั้นจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ อานนท น้ำอสุจีย่อออกมาเพราะความฝัน น้ำอสุจิของภิกษุผู้จำวัดหลับมีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ ย่อมไม่ออกมา อานนท น้ำอสุจิแม้ของปุถุชนผู้ปราศจากความกำหนดในกายย่อมไม่ออกมา อานนท ย่อมไม่มีทางเป็นไปได้ไม่ใช่โอกาสที่น้ำอสุจิของพระอรหันต์จะออกมา”^{๓๐}

สรุปได้ว่าสติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระวินยปิฎกเป็นหมวดที่สำหรับพระภิกษุขอวินัยข้อปฏิบัติในการดำรงอยู่เพื่อป้องกันความประพฤติเสียหายของพระภิกษุสงฆ์และภิกษุณีและเป็นข้อปฏิบัติมารยาทที่ตึงามที่เรียกว่าพระปาติโมกข์ซึ่งจำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะเป็นตัวควบคุมตนเองสติสัมปชัญญะในความหมายระลึกได้ความทรงจำและความไม่ประมาทสติสัมปชัญญะจึงมีขอบเขตความรับผิดชอบกว้างขวางที่สุดในพระวินัย

๒.๔.๒ พระสูตรต้นตปิฎก

ในพระสูตรต้นตปิฎกหลักคำสอนเรื่องสติจะปรากฏในรูปแบบของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือ การกำหนดอิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น และการสำรวมด้วยการสังวรใน

^{๓๐}วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๓/๒๒๕-๒๒๗.

พระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยมารยาท และการตั้งสติไว้พร้อมเฉพาะย่อมถึงพร้อมด้วยศีลสัมปทา เพื่อบรรลุทางอันเกษม คือพระนิพพาน ดังกรณีตัวอย่างต่อไปนี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่าภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะ นี่เป็นคำพร่ำสอนของเรา สำหรับเธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แลภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู

ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก

ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร

ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง^{๓๑}

เมื่อจบขแล้วอย่างนี้ สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยมารยาทและ โคจร (การเที่ยวไป) เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อยสมათานศึกษาอยู่ในสิกขาบท ประกอบด้วย กายกรรมและวจีกรรมอันเป็นกุศล มีอาชีวะบริสุทธิ์สมบูรณ์ด้วยศีล คุ้มครองทวารในอินทริย์ ทั้งหลายสมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะและเป็นผู้สันโดษ^{๓๒}

พระพุทธเจ้าตรัสแก่ พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วย สติสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยวการลิ้ม การ

^{๓๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

^{๓๒}ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๓/๖๕.

ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่งมหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล^{๓๓}

พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายละอภิชฌา ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา ในโลก มีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌาละความมุงร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุงประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุงร้ายคือพยาบาท ละถิ่นมิตถะความหดหู่และเชื่องซึมปราศจากถิ่นมิตถะ กำหนดแสงสว่างมีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถิ่นมิตถะ ละอุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุกจะ ละวิจิกิจฉาความลังเลสงสัย ชำระวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉาในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา^{๓๔}

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบแก่เอเลกัสสะพุลคามว่า “ท่านพระโคตมสัสสัมปทานั้นเป็นอย่างไร จิตสัมปทานั้นเป็นอย่างไร ปัญญาสัมปทานั้นเป็นอย่างไร” พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “กัสสะปะ ตถาคตอุบัติขึ้นมาในโลกนี้ เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยตนเองโดยชอบเห็นภายใน โทษแม้เพียงเล็กน้อยสมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบท ประกอบด้วยกายกรรมและวจีกรรมอันเป็นกุศล มีอาชีวะบริสุทธิ์ สมบูรณ์ด้วยศีลคุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ และเป็นผู้สันโดษ^{๓๕}

สรุปสติสัมปชัญญะปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกจะปรากฏเป็นหลักคำสอนให้เข้าใจรู้จัก เห็นถึงความหมายความสำคัญของสติสัมปชัญญะต่อชีวิตและการใช้สติให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นหนทางทำให้เกิดสมาธิปัญญาเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้น

๒.๔.๓ พระอภิธรรมปิฎก

สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก เป็นข้อความที่กล่าวเกี่ยวกับบรรดาสภาวะธรรมเหล่านั้นว่า สติและสัมปชัญญะเป็นไฉนกล่าวคือ สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึกความทรงจำ ความไม่เลือนลหาย ความไม่หลงลืมสติ สตินทรีย สติพละ สัมมาสตินี้เรียกว่า สติส่วนสัมปชัญญะนั้น คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมายความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส เป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้งความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา

^{๓๓}ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.

^{๓๔}ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๗/๗๔.

^{๓๕}ที.สี. (ไทย) ๙/๔๐๐/๑๗๐.

ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญาปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐินี้เรียกว่า สัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะว่า เป็นสภาวะธรรมที่เป็นกุศลโยคาวจรบุคคลเจริญมรรคเพื่อเข้าถึงรูปภาพเพราะปิติจางคลายไปมีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกายบรรลุตติยฌานที่มีปฐวิกลินเป็นอารมณ์ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุขดังนี้อยู่ในผัสสะเวทนา สัญญาเจตนาจิตสุขอกกัคคตาสัทธินทรีย์วิริยินทรีย์สตินทรีย์สมาธิินทรีย์ปัญญินทรีย์มนินทรีย์โสมนัสสินทรีย์ชีวิตินทรีย์สัมมาทิฏฐิสัมมาวายามะปคคาหะและวิกเขปะก็เกิดขึ้นหรือสภาวะธรรมที่ไม่เป็นรูปซึ่งอิงอาศัยกันเกิดขึ้นแม้อันในสมัยนั้นสภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่า เป็นกุศลชั้น ๔ อายตนะ ๒ ธาตุ ๒ อาหาร ๓ อินทรีย์ ๘ ฌานมีองค์ ๒ มรรคมีองค์ ๔ พละ ๗ เหตุ ๓ ผัสสะ ๑ อัมมายตนะ ๑ และอัมมธาค ๑ ในสมัยนั้นหรือสภาวะธรรมที่ไม่เป็นรูปซึ่งอิงอาศัยกันเกิดขึ้นแม้อันในสมัยนั้นสภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่า เป็นกุศล^{๓๖}

สตินทรีย์สติพละสัมมาสติในกามาวจรกุศลจิตและโลกุตตรกุศลจิตสตินทรีย์สติพละสัมมาสติในกามาวจรกุศลจิตสตินทรีย์ (สติที่เป็นใหญ่) สติพละ (กำลังคือสติ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) ในธรรมอันเป็นกุศลเหล่านี้หมายถึงความเป็นใหญ่ความมีกำลังและความระลึกชอบของสติว่าอินทรีย์คือสติกำลังคือสติความระลึกชอบคือสติ “สตินทรีย์ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นโณสติความตามระลึกความหวนระลึกสติที่ระลึกความทรงจำความไม่เลื่อนลอยความไม่หลงลืมสติสตินทรีย์สติพละสัมมาสติในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าสตินทรีย์ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^{๓๗}

สตินทรีย์สติพละสัมมาสติในโลกุตตรกุศลจิตสตินทรีย์สติพละสัมมาสติหมายถึงความเป็นใหญ่ความมีกำลังความระลึกชอบของสติในการเจริญโลกุตตรฌานเหล่านี้หมายถึงอินทรีย์คือสติกำลังคือสติความระลึกชอบในมรรค “สติความตามระลึกความหวนระลึกสติที่ระลึกความทรงจำความไม่เลื่อนลอยความไม่หลงลืมสติสตินทรีย์สติพละสัมมาสติสัมโพชฌงค์อันเป็นองค์มรรคนับเนื่องในมรรคในสมัยนั้นนี้ชื่อว่าสตินทรีย์ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^{๓๘}

การมีสติสัมปชัญญะประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้งอยู่ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยาดังนี้คือ

^{๓๖} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๖๓/๕๘.

^{๓๗} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๔/๒๙.

^{๓๘} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๙๑/๙๒.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กัณจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กัณจิตไม่ให้บรรลุความดี ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จสหัสยาสน์โดยการนอนตะแคงข้างขวา เท้าซ้อนเท้า มีสติสัมปชัญญะ ตั้งใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กัณจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้หมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยามด้วยประการฉะนี้จัดอภิขมาและโหมนัสในโลกได้นี้เรียกว่าสัมมาสติ”^{๓๙}

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กัณจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กัณจิตไม่ให้บรรลุความดี ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จสหัสยาสน์โดยการนอนตะแคงข้างขวา เท้าซ้อนเท้า มีสติสัมปชัญญะ ตั้งใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กัณจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้หมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยามด้วยประการฉะนี้^{๔๐}

สรุป สติสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก คือ ธรรมที่เป็นคำสอนเจาะจงประโยชน์เป็นธรรมะขั้นสูงที่สอนตามเนื้อหาแท้ของธรรมะที่สอนให้กำหนดนามรูปเป็นข้อศึกษาเกี่ยวกับปัญญาขั้นสูงและเป็นเครื่องละกิเลสอย่างละเอียดที่นอนอยู่ในสันดานเช่น จิตเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์เจตสิกเป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิดรูปเป็นธรรมชาติที่มีการผันแปรเปลี่ยนแปลงสลายไปและนิพพานธรรมชาติที่สงบจากรูปนามขันธ ๕ แยกย่อยลงไปยังละเอียดชัดเจนถึงองค์ธรรมและความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ของปรมัตถสัจธรรมทั้ง ๔ กับธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอยู่นอกเหนือจากสมมุติสังขธรรมสติที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกเป็นสติในปรมัตถสัจธรรมเป็นโสภณเจตสิกธรรมชาติอันสวยงามไม่เป็นโทษที่อาศัยจิตเกิดที่อาศัยโสภณจิตจิตที่สวยงามและไม่เป็นโทษและสติสัมปชัญญะได้มีความหมายเฉพาะความระลึกได้ในจิตที่ติงามและเป็นกุศลเท่านั้น

๒.๔.๔ มหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธานการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงการมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไป

^{๓๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๒.

^{๔๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๙/๓๙๑.

ทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมันไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีในร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลสมี ๔ อย่างคือสติในกายเวทนาจิตและธรรม^{๔๑}

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกรุงชื่อกัมมาสทัมมะในกรุงชนบทในอรรถกถาสุมังคลวิลาสินี พระอรรถกถาจารย์อธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้เนื่องจากแคว้นกรุงเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไปชาวแคว้นกรุงนั้นจึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดีโดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐานดังพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสแสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงความโศกและปริเวทเพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้องเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน”^{๔๒}

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกรุงชื่อกัมมาสทัมมะในกรุงชนบท สุมังคลวิลาสินี อธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้เนื่องจากแคว้นกรุงเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไปชาวแคว้นกรุงนั้นจึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี^{๔๓} โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐานดังพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสแสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงความโศกและปริเวทเพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้องเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน”^{๔๔}

การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมากและยกย่องนับถือกันอย่างสูงถือว่ามีความพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัวผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ญาณอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ ๘ ก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆเท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนว สติ

^{๔๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๙๖.

^{๔๒}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๔๓}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๔๔}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

ปฏิฐานนี้^{๔๕} ไปจนถึงที่สุดก็ได้วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก

สติปฏิฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ^{๔๖} หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน สติ ความรู้สึกตัวความระลึกได้ ปมาท สรติหิ สติติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียน

ความประมาทชื่อว่า สติ สรติ จินตตติ สติอาการที่ระลึกได้ ชื่อว่า สติ เทวเมภิกขเว ธมมา กมเต เทว สติจสมปชณญจ ภิกขุทั้งหลายธรรม ๒ อย่างเหล่านี้มีอะไรบ้างคือสติและสัมปชัญญะ^{๔๗}

พระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ) ได้ให้ความหมายของคำว่าสติปฏิฐานไว้ในหนังสือ “มหาสติปฏิฐานสูตร” ว่าคำว่าสติปฏิฐานมาจากสติคือการระลึกรู้ปฏิฐานคือเข้าไปตั้งไว้สติปฏิฐาน หมายถึงการระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูปเวทนาจิตและสภาวะธรรมอีกนัยหนึ่งหมายถึงการระลึกรู้ อย่างมั่นคงในกองรูปเวทนาจิตและธรรม ส่วนคำว่าสติปฏิฐานมีความหมายคือ ที่ตั้งของสติหมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภทอันได้แก่กองรูปเวทนาจิตสภาวะธรรมตามนัยนี้

ปฏิฐานตีแปลว่าที่ตั้ง (สติปฏิฐานคือที่ตั้งของสติ) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติหมายถึงการ ล่วงความยินดียินร้ายตามนัยนี้ปฏิฐานแปลว่าสภาวะที่พึงตั้งไว้ (สติปฏิฐานคือสภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วย สติ) และ สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือสติที่ตั้งไว้มั่นตามนัยนี้ปฏิฐานแปลว่า“เข้าไปตั้งไว้” หรือ“ตั้งไว้มั่น” (สติปฏิฐานคือสติที่เข้าไปตั้งไว้/สติที่ตั้งมั่นไว้) ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า“เข้าไปเล่นไปหรือยัง มั่นคง”^{๔๘}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายคำว่าสติปฏิฐาน ๔ ไว้ว่า สติปฏิฐาน ๔ คือ ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา สิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติ

^{๔๕} คำว่า “สติปฏิฐานสูตร” เรียกโดยนัยแห่งมัชฌิมนิกายมูลปณณาสก์เล่มที่ ๑๒, ส่วนคำว่ามหาสติปฏิฐานสูตร” เรียกตามทีฆนิกายมหารวรรค (ดูเพิ่มเติมที่ที.ม. (ไทย).เล่มที่ ๑๐ บทนาหน้า (๕๗).

^{๔๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕/๓๐๖.

^{๔๗} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์ปรีณดีจำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๗.

^{๔๘} พระโสภณเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, มหาสติปฏิฐานสูตร, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

กำกับตามดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา เวทนา การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต และ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรมเรียกสั้น ๆ ว่ากาย เวทนา จิต ธรรม^{๔๙}

ดังได้กล่าวมาสรุปความได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง มี ๔ อย่าง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังมีเนื้อความต่อไปนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๕๐}

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแค่ว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาจำแนกไว้โดยให้พิจารณา ๖ อย่างได้แก่

๑.๑) อานาปานสติคือไปในที่สงัดนั่งขัดสมาธิตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ

๑.๒) กำหนดอิริยาบถคือเมื่อยืนเดินนั่งนอนหรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

๑.๓) สัมปชัญญะคือสร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่างเช่นการก้าวเดินการเหลียวมองการเหยียดมือ นั่งห่มผ้ากินดื่มเคี้ยวถ่ายอุจจาระถ่ายปัสสาวะการตื่นการหลับการพูด เป็นต้น

๑.๔) ปฏิกุลมณสิการคือพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

๑.๕) ธาตุมนสิการคือพิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔๙.

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๙๕.

๑.๖) นวสวธิกาคือมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กันโดยระยะเวลา๘ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกแล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

อานาปานปัพพะ (ลมหายใจเข้าออก) คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกส่วนคำว่า อานาปานะแปลว่า การหายใจเข้าออกหมายถึงการตั้งสติไว้ที่ฐานคือลมหายใจเข้าออกที่กำลังกระทบปลายจมูกดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างใดคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดีไปสู่โคนไม้ก็ดีไปสู่เรือนว่างก็ดีนั่งคู้บัลลังก์ (นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (ตั้งสติในอารมณ์พระกรรมฐาน) มีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า“เราหายใจเข้ายาว”เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า“เราหายใจออกยาว”เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า“เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า“เราหายใจออกสั้น” สำเนียงว่า“เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า” สำเนียงว่า“เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก” สำเนียงว่า“เราระงับกายสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า“เราระงับกายสังขารหายใจออกภิกษุทั้งหลายช่างกลิ้งหรือลูกมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญเมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า“เราชักเชือกยาว”เมื่อชักเชือกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกสั้น” แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า“เราหายใจเข้ายาว”เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า“เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” สำเนียงว่า“เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า” สำเนียงว่า“เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก”สำเนียงว่า“เราระงับกายสังขารหายใจเข้า” สำเนียงว่า“เราระงับกายสังขารหายใจออก”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า“กายมีอยู่”ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (กาย)^{๕๑}

อิริยาบถปัพพะคือ การกำหนดอิริยาบถหมวดกายนี้ให้ตั้งสติกำหนดรู้อาการของกาย ๔ อย่างคือการนั่งการยืนการเดินการนอนดังพระพุทธพจน์ว่า

^{๕๑}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๓.

ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่งภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า“เราเดิน” เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า“เรายืน” เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า“เรานั่ง” เมื่อนอนก็รู้ชัดว่า“เรานอน” ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่งภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า“เราเดิน” เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า“เรายืน” เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า“เรานั่ง” หรือเมื่อนอนก็รู้ชัดว่า“เรานอน” ภิกษุนั้นเมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า“กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๕๒}

สัมปชัญญูปัพพะ คือ การกำหนดความรู้สึกตัว (อิริยาบถย่อย) ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปการถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดูการเหลียวดูทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้าการเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิบาตรและจีวรทำความรู้สึกตัวในการฉนการตีมีการเคี้ยวการลิ้มทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะทำความรู้สึกตัวในการเดินการยืนการนั่งการนอนการตื่นการพูดการนิ่งด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า“การมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๕๓}

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อเสวยสุขเวทนาก็รู้ชัดว่า“เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อเสวยทุกขเวทนาก็รู้ชัดว่า“เราเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาก็รู้ชัดว่า“เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า“เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า“เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า“เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า“เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า“เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า“เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส”เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่

^{๕๒}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๗๕/๓๐๔.

^{๕๓}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๖.

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่าภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า“เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิวฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่น^{๕๔}

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต) เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า“จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า“จิตปราศจากราคะ” จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่า“จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่า“จิตปราศจากโทสะ” จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่า“จิตมีโมหะ” จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่า“จิตปราศจากโมหะ” จิตหตฺหุก็รู้ชัดว่า“จิตหตฺหุ” จิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่า“จิตฟุ้งซ่าน” จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่า“จิตเป็นมหัคคตะ” จิตไม่เป็น มหัคคตะก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ” จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า“จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า” จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า” จิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า“จิตเป็นสมาธิ” จิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า“จิตไม่เป็นสมาธิ” จิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ชัดว่า“จิตหลุดพ้นแล้ว” จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า“จิตไม่หลุดพ้น” เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือว่าภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า“จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยตัณหาและทิวฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่น^{๕๕}

๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อัมมานุปัสสนาคือการตามดูรู้ทันธรรมได้แก่นิวรรณ์ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์๗ และอริยสัจ๔มีอธิบายโดยสังเขปดังนี้ (๑) นิวรรณ์คือรู้ชัดในขณะนั้นๆว่านิวรรณ์๕แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไรที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไรรู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ (๒) ชั้นธคือกำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไรเกิดขึ้นได้อย่างไรดับไปได้อย่างไร (๓) आयตนะคือรู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไรที่

^{๕๔}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๓-๓๑๔.

^{๕๕}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๕-๓๑๖.

เกิดขึ้นแล้วละเลยได้อย่างไรที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร (๔) โภชณฺคํคือรู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่าโภชณฺคํแต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไรและ (๕) อริยสัจคือรู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไรเป็นอย่างไร^{๕๖}

อนึ่ง สติปัฏฐานนี้เป็นวิธีพัฒนาสติของมนุษย์เป็นหลักในการพัฒนาตนของมนุษย์เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต่าง ๆ จนถึงพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิงสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการพัฒนาตนของมนุษย์จากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นอริยชนพระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพานให้แจ้งคือสติปัฏฐาน ๔ ประการสติปัฏฐาน ๔ ประการอะไรบ้างคือภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพานให้แจ้งคือสติปัฏฐาน ๔ ประการ” พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้วภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค”^{๕๗}

สรุปได้ว่า สติปัฏฐานเป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐาน ๔ อยู่เสมอความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมนี้อธิบายได้ว่าเป็นทางเดียวที่จะพ้นจากทุกข์ได้ต้องเดินไปเองเพียงผู้เดียวต้องปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้นค้นพบได้ด้วยพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวมีอยู่ในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนาเป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียวคือนิพพานหลักสติปัฏฐานปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานสูตรวิธีปฏิบัติ ในฐานกายกายนุสสนาสติปัฏฐานของหลักสติปัฏฐานจากทั้ง ๒ สูตรนี้ปรากฏเป็นอานาปานสติสูตรและกายคตาสติสูตรด้วยการเจริญสติปัฏฐาน

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๕๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

๔ คือการดำเนินตามมัชฌิมาปฏิปทาทางสายกลางเป็นทางแห่งการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนาจากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นอริยชนด้วยมรรค ๘ คือสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้ มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางแห่งการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นทางสายกลางเป็นทางอันประกอบด้วยองค์ ๘ เป็นระบบปฏิบัติที่เป็นเหตุผลเชื่อมโยงสืบทอดกันเป็นสายจากความเห็นความตั้งใจการพูดการกระทำการเลี้ยงชีพความเพียรความระลึกความตั้งใจมั่นไว้ถูกต้องเหมาะสมดีแล้วเป็นทางแห่งการพัฒนาตนจากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นอริยชนมีพระอรหันต์เป็นที่สุด

๒.๕ ทรรศนะเรื่องสติและสัมปชัญญะของผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนา

๑. พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวถึงความหมายของสติไว้ว่า “สติ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ความไม่เผลอการคุมใจไว้กับกิจหรือกมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องกายอยู่กับกิจจิตอยู่กับงานจำการที่ท่าและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้”^{๕๘} นอกจากนี้ยังหมายถึง “ความระมัดระวังความตื่นตัวต่อหน้าที่ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร”^{๕๙}

๒. ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวไว้ว่า “สติแปลว่าเล่นการ เล่นเป็นการเล่นมาของความรู้ เล่นมาแห่งความทรงจำสติเป็นเครื่องขนส่งหากเรามีปัญญามากหรือความจำมากแต่เล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นนั้นคือไม่มีสติสติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น”^{๖๐}

๓. พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่ocha สุภทฺโท) กล่าวไว้ว่า “สติคือความระมัดระวังรู้อยู่ว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไรอยู่สติสัมปชัญญะคือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ระลึกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดในจิตระลึกได้ว่าเรากำลังพูดหรือกำลังทำอยู่และต้องประกอบด้วยปัญญาหรือมีปัญญาเกิดร่วมด้วยเสมอ”^{๖๑}

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๓๙๕.

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด), ๒๕๔๙, หน้า๘๐๔.

^{๖๐} พุทธทาสภิกขุ, สติ, พิมพ์ครั้งที่๒, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๐-๒๑.

^{๖๑} พระโพธิญาณเถระ (ชาสุภทฺโท), อุปลมณี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๕๓), หน้า๗๘๘.

๔. หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กล่าวไว้ว่าการเจริญสติคือการมีสติกำหนดรู้ดูกายเคลื่อนไหวดูใจนึกคิดให้เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำได้ในทุกอิริยาบถเมื่อความคิดเกิดขึ้นเรารู้เท่าทันความคิดนั้นความคิดก็จะหยุดจะไม่คิดต่อไม่ปรุงแต่งต่อให้เป็นทุกข์เพราะเรารู้เท่าทันมันว่าความคิดเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปด้วยตัวของมันเองทุกข์ก็จะลดลงและหมดไปในที่สุด^{๖๒}

๕. พระญาณโปณิกเถระได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า สติมีความหมายดั้งเดิมมาจากคำว่าความทรงจำความระลึกได้ (สันสกฤต : स्मृति) บางครั้งในคัมภีร์บาลีเดิมก็ใช้ในความหมายว่าการจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้แต่ที่ใช้กันมากมีความหมายเป็นปัจจุบันหมายถึงความใส่ใจหรือความตื่นตัวจำกัดลงไปหมายถึงเอาเฉพาะความใส่ใจที่ดีที่ฉลาดหรือที่เป็นกุศล^{๖๓}

๖. กัณเฑเณโปลาตุณารัตนามหาเถระได้อธิบายลักษณะของสติว่า“เป็นการเฝ้าดูเป็นการรู้ตัวในขณะปัจจุบันเตือนให้เรารู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่สติคือมองทุกสิ่งตามความเป็นจริงโดยไม่ต่อเติมสติเห็นทุกสิ่งตามธรรมชาติของปรากฏการณ์นั้น ๆ ทำให้เห็นว่าสรรพสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งเกิดขึ้นเป็นทุกข์และทุกสิ่งไม่จีรัง”^{๖๔}

๗. สุวินทวงศ์และคณะได้กล่าวว่า “สติ” หมายถึงระลึกได้โดยระลึกได้ว่าขณะนั้นตนกำลังพูดกำลังทำอะไรนึกได้ก่อนที่จะทำอะไรจะพูดอะไรสติทำหน้าที่ตรวจสอบผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำการพูดเมื่อเรามีสติย่อมป้องกันความผิดพลาดความเสียหายที่จะเกิดจากการกระทำการพูด การคิดส่วนสัมพันธ์หมายถึงความรู้ตัวรู้สึกตัวได้ขณะกำลังทำกำลังพูดกำลังคิดอะไรกับใครเรื่องอะไรเวลาใดสมควรไม่สมควรความรู้สึกตัวช่วยกระตุ้นเตือนไม่ให้เราทำพูดในสิ่งที่จะก่อให้เกิดความผิดพลาดเสียหาย^{๖๕}

๘. ธนิตอยู่โพธิ์ได้กล่าวถึงสติที่อธิบายในคัมภีร์ธัมมสังคณีและคัมภีร์ภังคปรกในพระอภิธรรมปิฎกกับคัมภีร์ขุททกนิกายจูฬนิกาย “ยาสติอนุสสติปฐิสติสตีสรณารณตาอปีลาปนตาอสมมุตา” แปลความว่า (ยาสติ) คือระลึกนึกถึง (อนุสสติ) คือ ระลึกได้ ปฐิสติ คือ ระลึกอยู่

^{๖๒} คำพองสมศรีสุข, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียนจิตตสุโภ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันราชภัฏเลย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๔.

^{๖๓} พระญาณโปณิกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, แปลโดยพลตรีนายแพทย์ชาญสุวรรณวิภาช, พิมพ์ครั้งที่๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๒.

^{๖๔} ดุราลัยละเอียดในกัณเฑเณโปลาตุณารัตนามหาเถระ, สติด้วยภาษาง่ายๆ, แปลและเรียบเรียงโดยชวลาเอียรธนู, พิมพ์ครั้งที่๓, (กรุงเทพมหานคร: จันฉนวนิชย์, ๒๕๔๔), หน้า๖๖-๖๘.

^{๖๕} สุวินทวงศ์และคณะ,หนังสือเรียนพระพุทธศาสนาชั้นประถมศึกษาปีที่๔, ๒๕๔๖.

(สติ) เตือน (สรณตา) จำได้ทรงไว้ (ธารณตา) แนบชิดอยู่กับอารมณ์ (อปีลาปนตา) ไม่หลงลืม (อสมมุสนตา) สรุปลสติความหมายตามแนววิชาการได้ดังนี้ สติมาจากคำว่าสราดแปลเป็นภาษาไทยว่าสรหรือเล่นคือเล่นไปสู่วิชาหรือสิ่งที่เราต้องการระลึกได้ในแต่ละจิตของกายและใจโดยรู้ว่ากายใจของเราจะมีอะไรเกิดขึ้นและเสื่อมในตัวเองแล้วจัดตัวเองให้เหมาะสมมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งกายและใจไม่ได้มีจิตล่องลอยฟุ้งซ่านออกไปภายนอก^{๖๖}

๒.๖ สรุป

จากการศึกษาสติและสัมปชัญญะ พบว่า สติสัมปชัญญะตามความหมายในทางพุทธศาสนา แปลว่า ความระลึกได้นี้ก็ได้อรรถาธิบายไว้กับกิจหรือกัมมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือการปฏิบัติตนเองสตินั้นก็คือกริยาหรืออาการหนึ่งของจิตนั่นเองที่ทำหน้าที่ระลึกได้หรือสำนึกพร้อมเป็นสังขารชั้นคือการกระทำทางใจหรือจิตอย่างหนึ่งและเป็นสังขารชั้นที่พระพุทธร่องค์ทรงสรรเสริญอย่างว่า “สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง” จึงเป็นภาเวตัพพรหมสิ่งที่ควรภาวนาคือทำให้เจริญขึ้น

สติเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่เลินเล่อพลั้งเพลอ ป้องกันความเสียหายเป็นต้น เป็นเหตุให้ฉุกละหุก ยับยั้งชั่งใจ และกระตุ้นทำให้นึกถึงชีวิตทำให้เสียสละทำความดีต่าง ๆ ได้ แต่หากขาดสติแล้ว จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิด และเสียหายร้ายไรสติสัมปชัญญะที่ระลึกได้ในเวทนาต่าง ๆ อันได้แก่การเห็นการได้ยินการได้กลิ่นการรู้สการสัมผัสการนึกคิดขณะที่เรามองเห็นภาพก็เพราะขณะนั้นมีสติสัมปชัญญะอยู่กับการเห็นขณะที่เราได้ยินเสียงก็เพราะขณะนั้นมีสติสัมปชัญญะอยู่กับการได้ยินขณะที่เราได้กลิ่นเพราะขณะนั้นมีสติสัมปชัญญะอยู่กับการได้กลิ่นขณะที่เรารู้รสอาหารก็เพราะขณะนั้นมีสติสัมปชัญญะอยู่กับการรับรสขณะที่เรารู้สึกหนาวก็เพราะขณะนั้นมีสติสัมปชัญญะอยู่กับการสัมผัสทางกายขณะที่เราคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ก็เพราะขณะนั้นมีสติอยู่กับการนึกคิดจะเห็นว่าสติสัมปชัญญะทำงานอยู่ตลอดเวลาทั้งหกคือตาหูจมูกลิ้นกายใจตลอดเวลาสติสัมปชัญญะทำงานตลอดทั้งวันตั้งแต่ตื่นขึ้นมาในตอนเช้าจนกระทั่งเข้านอนในตอนกลางคืนเลยที่เดียวสติจะไม่ทำงานก็เฉพาะตอนที่เราสลบซึ่งบางทีเรียกว่าหมดสติกับตอนที่เรานอนหลับสนิทเท่านั้นแม้ขณะฝันสติก็ยังทำงานอยู่คืออยู่กับการนึกคิดสติสัมปชัญญะมีประโยชน์มากในการปฏิบัติธรรมเราจึงควรทำความรู้จักกับสติสัมปชัญญะให้ดีควรฝึกให้มีกำลังมาก ๆ สติสัมปชัญญะจะมีกำลังมากเมื่อมีความตั้งใจสติสัมปชัญญะเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการปฏิบัติในทางพุทธศาสนาเช่นสติในมรรค ๘ หรือสติในโพชฌงค์ ๗ สติในสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น อันเป็นเหตุปัจจัยอันสำคัญยิ่งในการบรรลุถึงจุดหมายในการดับทุกข์หรือความจางคลายหายจากทุกข์

^{๖๖} ธนิตอยู่โพธิ์, คัมภีร์ธัมมสังคณีและคัมภีร์ภังคปกรณ์ในพระอภิธรรมปิฎกกับคัมภีร์ขุททกนิกายจุฬินิเทศ, ๒๕๓๕, หน้า ๒๓.

สติสัมปชัญญะที่ได้จากการพิจารณาการปฏิบัติให้รู้เท่าทันกายสุขทุกข์อุเบกขาอารมณ์ทางใจธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลว่าเป็นเพียงสมมติไม่ใช่เขาไม่ใช่เราไม่ยั่งยืนเกิดขึ้นมาแล้วเสื่อมสลายไปเหมือนกันเป็นการพิจารณาแบบสติปัฏฐาน ๔ จะมีหน้าที่เหมือนนายประตูเฝ้าคอยตรวจดูอารมณ์และจิตที่ผ่านเข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกายจนสามารถถ่วงกรองความชั่วจากคำพูดการกระทำให้ลดน้อยลงจนเป็นอิสระจากตัณหาอุปาทานความยึดติดถือมั่นได้