

บทที่ ๔

ความสำคัญของการใช้สติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต

สังคมในปัจจุบันเจริญก้าวหน้าด้วยเทคโนโลยี เจริญด้วยวัตถุ แต่จิตใจมนุษย์เจริญลง ทำให้เกิดความสับสน วุ่นวาย เพื่อได้มาในสิ่งที่ตนเองต้องการ แม้ว่าสิ่งที่กระทำจะผิดทำนองคลองธรรม จนทำให้การดำเนินชีวิตต้องเป็นไปด้วยความยากลำบาก ฉะนั้นมนุษย์ควรใช้หลักสติและสัมปชัญญะนำมาประพุดติปฏิบัติ เพื่อให้รู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบ สัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากภายในและภายนอกรอบ ๆ ตัวเราซึ่งมีประเด็นดังต่อไปนี้

๔.๑ วิธีการเจริญสติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต

๔.๒ ประโยชน์ที่ได้จากการเจริญสติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต

๔.๓ สรุป

๔.๑ วิธีการเจริญสติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต

ในการดำเนินชีวิตของของมนุษย์อาศัยความเชื่อและทัศนะต่าง ๆ ตามที่ตนมี หรือความเชื่อทัศนะคติที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษในการดำเนินชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตย่อมมีความแตกต่างกันไป ในสังคมตามหลักพุทธศาสนาก็เช่นกัน ย่อมที่จะมีการดำเนินชีวิตในสังคมของตน โดยอาศัยทัศนะความเชื่อที่ยึดถือเป็นแนวทางประพุดติปฏิบัติว่าดีงามถูกต้อง ซึ่งในการศึกษาเพื่อให้เข้าใจหลักดำเนินชีวิตในสังคม สาระที่สำคัญของหลักคำสอนในการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนานั้น เป็นที่แสดงนำสนใจแก่บุคคลทั่วไปที่ควรพิจารณาถึงคุณค่าและประโยชน์ที่เกิดแก่โลกและชีวิตทั่วไป

เพราะฉะนั้นการดำเนินชีวิตจึงหมายเอาความเป็นไปของชีวิต คือการประพุดติและการปฏิบัติต่อชีวิตอันประกอบด้วยความประพุดติและการปฏิบัติทั้งในทางกาย ทางวาจา และทางใจ ต่อตนเองและสังคม ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วยการดำเนินชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา

นั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับกรรมดีและกรรมชั่วการดำเนินชีวิตในทางที่ดี หรือเรียกว่า การดำเนินชีวิตในทาง“กุศลกรรม คือกรรมดี กรรมที่เป็นกุศล การกระทำที่ดีคือ เกิดจากกุศลมูล”^๑

การดำเนินชีวิตของผู้ที่ประกอบไปด้วยกรรมหรือการกระทำในทางกาย วาจา และใจที่ดี สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นมาได้ โดยอาศัยจิตสำนึกที่ดีภายใน การดำเนินชีวิตที่เป็นกุศลกรรมจึงได้แก่ การสร้างกรรมดีในระดับต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นไปด้วยความสุจริตและชอบธรรม ที่เป็นไปในทางกุศลที่เกิดจากภายในเป็นสิ่งสำคัญคือ ความไม่โลภ ไม่โกรธ และไม่หลง และการมีกุศล หรือความดีภายในเป็นพื้นฐานคือ ไม่โลภ สำนึกในสิทธิมนุษยชน ไม่เห็นแก่ได้ มีน้ำใจโอบอ้อมอารี ไม่โกรธ รู้จักข่มอารมณ์ไม่รู้ว่ารู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษ มีน้ำใจ และไม่หลง มีปัญญารอบคอบ เข้าใจเหตุผล และเฉลียวฉลาดทันต่อเหตุการณ์ ซึ่งการดำเนินชีวิตนั้นมี ๓ ระดับ คือขั้นพื้นฐาน ได้แก่การรักษาศีล ๕ ระดับกลาง ได้แก่ การรักษากุศลกรรมบถ ๑๐ และขั้นสูงนั้นได้แก่“มรรคมงคล ๘ ประการ คือ มีความเห็นชอบ มีความดำริชอบ มีวาจาชอบ มีการกระทำที่ชอบ มีการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ มีความเพียรพยายามชอบ มีสติชอบ และมีสมาธิที่ชอบ”^๒

สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิต ต้องมีสติและสัมปชัญญะ บุคคลใดที่รู้เท่าทันกับสิ่งที่มากระทบคือการระลึกถึงในปัจจุบันขณะการมีชีวิตในสังคมปัจจุบันนี้ที่ต้องการมีสติระลึกถึงคำว่าพอเพียงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ปัจจุบันไม่ไล่ตามสิ่งที่มารุกรเร้าจนทำให้เกิดกิเลสตัณหาและไขว่คว้าในสิ่งที่อยู่นอกกายอย่างไม่มีที่สิ้นสุดการมีสติระลึกถึงอยู่ในปัจจุบันทำให้เป็นการเตือนตนเองอยู่ตลอดเวลาการทำงานก็มีความสุขมากยิ่งขึ้นเพราะทำงานด้วยใจรักอย่างมีสติกับการฝึกให้มีสติจนเกิดความชำนาญจนระลึกถึงและสมองจะได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทำให้เรารู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ รู้เท่าทันกิเลสทำให้เกิดสมาธิและปัญญา

๔.๑.๑ การใช้สติในการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ก็จะทำให้เราเกิดปัญญา พอปัญญาเกิดเราก็จะมองเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างชาญฉลาด เพราะการตั้งสตินั้นเป็นการตั้งตัว ตั้งหลักให้ได้ก่อน ถ้าตั้งหลักได้แล้วเราก็พอจะมองเห็นหนทาง แต่ส่วนใหญ่พอเกิดอะไรขึ้นมาอย่างฉับพลัน สติก็ขาดก่อนเลย พอสติขาดอะไรก็ถาโถมเข้ามาเวลาที่แก้ไขปัญหาก็ตัดสินใจแบบมีความโกรธ มีความโลภ มีความอยากได้ หรือความหลงเป็นมูล เมื่อตัดสินใจอย่างนี้ก็จะเกิดความผิดพลาดได้ ถ้าเราตั้งสติได้ทัน เราก็จะเห็นว่าปัญหามาอย่างนี้ และจะแก้ไขปัญหายังไง เมื่อทำได้เช่นนี้

^๑พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๖.

^๒เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๙.

สติจะเป็นคำที่มีอุปการะกับชีวิตของเราเอง กล่าวคือ ที่เราดำรงชีวิตอยู่ทุกวันนี้เราทำอะไรก็ตาม เพื่อตัวเราเองทั้งนั้น แม้บางครั้งเหมือนทำเพื่อคนอื่นแต่สุดท้ายก็ย้อนกลับมาที่ตัวเราเองว่ามีความปรารถนาที่จะได้อะไรบ้างอย่างกลับคืนมา ที่น่าแปลกคือทุกคนรักตัวเองแต่ทำไมจำนวนไม่น้อยถึงเบียดเบียนตัวเองด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง คำตอบคือ เพราะยังยึดจะเอาแต่อะไรที่ ถูกใจ พอใจเท่านั้น อะไรที่ไม่ถูกใจ ไม่พอใจก็ปฏิเสธ รังเกียจ ไม่ชอบ ทั้ง ๆ ที่อะไรที่พอใจถูกใจ หรือไม่พอใจ ไม่ถูกใจมันก็เป็นไปของมัน ไม่เกี่ยวกับว่าเราจะชอบไม่ชอบ มีฝนตกมีแดดออก มีมิด มีสว้าง มีชาวมิดำ มีทุกข์มีสุข เป็นธรรมดาอยู่อย่างนี้ แต่เราไม่ยอมรับ จะเอาแต่ด้านที่พอใจ ด้านที่ ชอบใจเท่านั้น

ถ้าหากว่าเรารักตัวเองมากที่สุด ก็ควรที่จะรักตัวเองให้เป็น รักให้ถูก รักอย่างมีสัมมาทิฐิ รักด้วยความเข้าใจธรรมชาติธรรมดาของสรรพสิ่งว่ามันไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ใช่อะไรที่จะไปยึดไป ถือว่าต้องเป็นแบบที่เราต้องการ สุขภาพดีเยี่ยมก็ดี เดียวก็ป่วย จิตใจดีเยี่ยมก็สงบ เดียวก็ฟุ้งซ่าน เดียวก็คิดดี เดียวก็คิดไม่ดี จนบางวันก็ถูกใจ บางวันก็ไม่ถูกใจ เมื่อเราหมั่นฝึกฝนสติอยู่เนื่อง ๆ จิตใจก็จะไม่บีบคั้น มีความโปร่งเบา สบาย มีความสุข เป็นการมอบความรักให้กับตัวเองโดยไม่ต้องทำอะไร เพียงแค่รู้เท่าทันเมื่อฝึกฝนจนเกิดความเข้าใจ เราก็สามารถที่จะเข้าใจคนอื่นและปฏิบัติต่อคนอื่นด้วยความรักความเมตตาเพราะการเจริญสตินั้น สามารถทำให้คนเป็นมนุษย์ ทำให้มนุษย์เป็นพระ และพระเป็นพระอรหัตตะ จนกระทั่ง เป็นผู้หลุดพ้น ไม่มีทุกข์โดยสิ้นเชิงได้

เพราะมนุษย์เรามัวแต่มองออกไปนอกตัวเองกันเสียมาก เพื่อผืนกันไปต่าง ๆ นานา อยากได้นั่น อยากได้นี้ มีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด โดยรวมก็คือกิเลส นั่นเอง เพียงเสี้ยวนาที่ลองหันมามอง มาพิจารณาตัวเองให้ดี มันมีอะไรที่น่าศึกษาอีกมาก ทั้งกายและใจของเรา โดยเฉพาะเรื่องของใจนี้สำคัญมาก ดังคำที่ว่า ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว คนเราควรจะมีสติตามรู้กาย ก็คือใช้จิตพิจารณากาย ตั้งมั่นเป็นสติ ถ้าลองพิจารณาให้ดี เราจะเห็นจิตของตัวเอง มันไม่มีอะไรเป็นของเรา ไม่ยึดมั่นถือมั่น มันเกิด มันตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดาของวิญญูะสงสาร การที่เราไม่ยึดติด ไม่ใช่ตัวกูของกู จะทำให้การดำเนินชีวิต แม้กระทั่งในหน้าที่การงานจะมีแต่ความพอดี ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป ยอมรับในคำติเตียนของผู้อื่น มีความอดทนอดกลั้น มีการยั้งคิด ยั้งทำ เป็นในลักษณะของผู้ดู ดูตัวเอง เข้าถึงจิตใจตัวเอง มากกว่าเป็นผู้เป็น เป็นคนเขลาเบาปัญญา ขาดสติ

หากเราปล่อยจิตใจไหลไปตามกระแสแห่งอารมณ์ที่เป็นอกุศลเหล่านั้นจะเป็นคนมัก โกรธชอบผูกอาฆาตชอบลบหลู่ดูหมิ่นเห็นผิดเป็นชอบมีมายาซึ่งสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้เริ่มตั้งแต่ความไม่พอใจขุนเคืองความโกรธจนกระทั่งกลายเป็นความอาฆาตพยาบาทจองเวรนั้นเมื่อเกิดขึ้นอยู่ในจิตใจของผู้ใดแล้วก็จะป็นอุปสรรคขวางกั้นทำให้จิตใจของผู้นั้นก็ไม่สามารถที่จะพัฒนา

ให้เกิดจิตที่เป็นอภัยทานมีความรักเมตตาความเป็นมิตรให้เกิดขึ้นเพราะพลังอำนาจฝ่ายกุศลเหล่านี้จะสั่งการให้แสดงพฤติกรรมที่ทำอันตรายต่อบุคคลอื่นทั้งทางกายวาจาและใจซึ่งเป็น สาเหตุของความโกรธถ้ามีสติก็สามารถควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี^๓

การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ คือการกลับมาสู่วิถีชีวิตประจำวันของเราอย่างมีสติ โดยการ ใช้ลมหายใจของเราเป็นประตูเปิด ที่จะทำให้เราเข้าไปสู่ความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว และรักษาความ บริสุทธิ์แห่งจิตของเราไว้นั้น เป็นวิธีการปฏิบัติการจริงที่ท่านทั้งหลายสามารถทำได้ เราควรจะ เคารพตัวเราเองในการใช้ชีวิตของเราในแต่ละวัน ด้วยการกลับมาใช้ชีวิตของเราอย่างมีสติ ลม หายใจเป็นสิ่งที่พวกเรามีอยู่เดิมแท้ เราจะใช้ลมหายใจของเราอย่างไรที่จะทำให้ชีวิตของเราเข้าไปสู่ สัจจะแห่งความเป็นจริง เราจะไม่สยบยอมต่อข้อปฏิบัติบางอย่างที่ทำให้เกิดความทุกข์ยากในสังคม ของเรา เราจะต้องเรียนรู้ว่าการมองอย่างลึกซึ้งของเรานั้นจะทำให้จิตใจของเราเปิดกว้างและว่าง พอในการที่จะเห็นทศนะในปัจจุบัน เราเรียนรู้ที่จะใช้ธรรมในวิถีชีวิตแห่งการดำรงอยู่ในปัจจุบัน เรา รู้ว่าความรู้ของเราเปลี่ยนแปลงได้และเราก็รู้ว่าการที่เรายอมรับฟังบุคคลอื่นแสดงความคิดเห็น ในปัจจุบันอย่างคนที่หนักแน่นมั่นคงนั้น เราจะมีคนอื่นเป็นผู้ร่วมเดินทาง เราไม่คิดว่าความเห็นของ คนอื่นนั้นถูกหรือผิดตามใจของเรา แต่เราจะรู้ว่าการแสดงความคิดเห็นของคนอื่นกับใจที่ตั้งมั่นของ เรานั้น เราเรียนรู้จากเค้าได้ ลองกลับมาใช้ชีวิตอย่างมีสติพร้อมกับลมหายใจเข้าออกอย่างอ่อนโยน และผ่อนคลาย ท่านจะเห็นว่าทศนะของท่านที่มีต่อปัจจุบันขณะนั้นเปิดกว้าง มีมุมมองที่ยอมรับ อะไรมากขึ้น ในขณะเดียวกันเราก็ต่อต้านความอยู่ดีมีสุขได้อย่างอาจหาญ ให้ท่านมีความสุขอยู่กับการ ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันให้สังคมมีความสุขมากขึ้น หายใจเข้าสงบเย็น หายใจออกเป็นประโยชน์

เพื่อความชัดเจนในประเด็นนี้ ผู้วิจัยจะได้นำหลักธรรมที่กล่าวไว้แล้วในบทที่ ๓ มาสนับสนุนการใช้สติในการดำเนินชีวิต ได้แก่

๑. กาวนา คือการเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนามี ๔ คือ

๑) กายกาวนา การเจริญ พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทร์ ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) สीलกาวนา การเจริญ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี เกื้อกูลกัน

^๓ สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, วิถีฝึกใจไม่ให้ โกรธ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๔-๕.

๓) จิตตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญ
งอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น เมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสด
ชื่น เบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจ
สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตให้เป็นอิสระ
ทำ ตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

๒. อัมปมาทธรรม ความไม่ประมาท ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนต่อสติสัมปชัญญะ
เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของความมีสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะที่กำกับการดำเนินชีวิตและ
กำกับการประพฤติปฏิบัติในชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะระลึกอยู่กับสิ่งที่ปัจจุบันที่กำลังคิด
พูดทำอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้เกิดความผิดพลาดเสียหายหลงลืมไป

จะเห็นได้ว่า หลักธรรมทั้ง ๒ คือ ภาวนา และความไม่ประมาทเป็นธรรมที่สนับสนุนสติ
ในการดำเนินชีวิตอย่างมาก เพราะว่าการเจริญภาวนาจะมีได้ ก็ต้องใช้สติกำกับและอาศัยความไม่
ประมาทสติจึงเกิดมีได้ ซึ่งต่างก็เชื่อมโยงและสัมพันธ์กันตามที่กล่าวมาแล้ว จึงสามารถนำไปใช้กับ
ดำเนินได้ในทุกสาขาอาชีพ การทำงานใด ๆ ก็ตาม ถ้าขาดสติเสียแล้ว ย่อมจะไม่ประสบ
ความสำเร็จ การงานนั้น ๆ จะเสียหาย

สรุปได้ว่า การเจริญสติ ถ้ามีการฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง นำมาซึ่งสมาธิ และปัญญาใน
การแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้ เมื่อเราพิจารณาหนทางในการแก้ปัญหาจะเห็นกลไกการทำงาน
อยู่ ๔ ประการ คือการมีอยู่ของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางไปสู่ความดับทุกข์
ความจริงเหล่านี้เรียกว่า อริยสัจ ๔

๔.๑.๒ การใช้สติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต

ในการดำเนินชีวิตโดยการใช้หลักสติสัมปชัญญะ ย่อมจะช่วยให้เรามีความเสียสละ
ประโยชน์ตนเพียงเล็กน้อยเพื่อประโยชน์ส่วนรวมที่ยิ่งใหญ่นั้น ผู้ใดทำได้ผู้นั้นมีฐานะทางจิตใจอยู่
ในระดับสูงผู้ใดยังทำไม่ได้ ผู้นั้นควรจะได้รับการบริหารจัดการให้ยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นผู้ที่รับประโยชน์ จาก
การกระทำนั้นด้วยตนเอง และการหาเหตุผลรู้หาเหตุผลอุบายวิธีซึ่งทำให้ความโกรธไม่เกิดขึ้นใน
จิตใจไม่ว่า จะโกรธคนขับรถบนถนนหรือโกรธใครก็ตาม นับเป็นวิธีที่ถูกต้อง เหตุผลนั้นยังสนใจคิด
มาก จะเป็นผลให้ความโกรธลดน้อยลง มีแต่การให้อภัยแบบเต็มใจ ผลที่ได้รับคือ ความสงบซึ่ง

ปราศจากความร้อนของไฟโทสะ หรือการหาเหตุผลเพื่อให้เกิดเมตตาในผู้ที่เราอยากจะโกรธนั่นเอง การที่จะเกิดเมตตากันขึ้นเฉย ๆ โดยไม่มีเหตุผลนั้น สำหรับคนที่มีพื้นจิตใจสูงจะเป็นไปได้ คือไม่มีเหตุผลก็เมตตาได้ แต่สำหรับคนทั่วไปถ้ามีเหตุผลเพียงพอ ก็จะทำให้เกิดเมตตาได้ง่ายกว่าการไม่มีเหตุผลเลย ดังนั้น เหตุผลจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ควรให้มีประจำจิต หรือจะเรียกเหตุผลว่าปัญญาก็ได้ เพราะเป็นสิ่งจำเป็นต้องประกอบในการบริหารจัดการ^๔ และสัมปชัญญะ ทำให้เรารู้ชัด กำหนดลักษณะที่มากระทบได้เป็นอย่างดี เช่น

๑) การกำหนดซึ่งมีลักษณะเป็นฝ่ายรับและไม่เกาะเกี่ยวติดพัน ควรจะต้องมีบทบาทส่วนใหญ่ในชีวิตของเรามากยิ่งกว่าที่เคย ดังนั้นจึงได้กล่าวไว้ในที่นี้อย่างละเอียดแต่ข้อนี้ต้องไม่ทำให้เราลืมความเป็นจริงว่าในชีวิตประจำวันตามปกติ เราจะใช้วิธีกำหนดดังกล่าวได้เพียงระยะเวลาเป็นช่วง ๆ อย่างจำกัดเท่านั้น ยกเว้นในช่วงเวลาที่เรากุศลให้เพื่อการปฏิบัติในเรื่องนี้โดยเฉพาะ ทุกชั่วโมงของแต่ละวันจะต้องมีกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยการกระทำ การพูด หรือการคิดเรื่องต่าง ๆ บ้าง ประการแรก ก็คือเราจำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะการเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ก็เป็นของจำเป็น ครั้งแล้วครั้งเล่าที่เราต้องละทิ้งการระวังสำรวมในการอยู่เงียบเฉยและก็เข้าไปสัมพันธ์โดยการพูดจากับคนอื่น ใจเราเองก็ไม่สามารถเลี่ยงที่จะต้องรู้ตำแหน่งที่สัมพันธ์กับตัวเอง และกับโลกภายนอก ต้องออกคำสั่งให้กระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งนับครั้งไม่ถ้วน ในวันหนึ่ง ๆ ใจจะต้องเลือก ตกลงใจและพิจารณาวิวินิจฉัย

๒) ความรู้ชัด (สัมปชัญญะ) คือส่วนที่สองของสัมมาสติ ซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับชีวิตส่วนใหญ่ของเรา คือส่วนที่เคลื่อนไหว ความมุ่งหมายอันหนึ่งของการปฏิบัติสติปัฏฐานก็คือ สัมปชัญญะ จะต้องค่อย ๆ เพิ่มการควบคุมกิจกรรมทั้งปวงของตัวเรา ไม่ว่าทางกาย วาจาหรือทางความคิด หน้าที่ของสัมปชัญญะก็คือจะต้องควบคุมให้การกระทำเหล่านั้นเป็นไปตามความมุ่งหมาย มีประสิทธิภาพ เข้ากันได้กับสภาพความเป็นจริง ทั้งในอุดมการณ์ของเราและทั้งในระดับสูงของปัญญา คำว่าสัมปชัญญะ ความรู้ชัด หมายความว่า นอกจากความชัดเจนแจ่มใสของสติแล้ว ยังมีความรู้ตัวอย่างสมบูรณ์ในวัตถุประสงค์ ในความเป็นจริง ทั้งภายในและภายนอกอีกด้วย หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง สัมปชัญญะคือความรู้ที่ถูกต้อง (ญาณ) หรือปัญญาซึ่งตั้งอยู่บนรากฐานของสัมมาสตินั่นเองและสัมปชัญญะจำแนกสัมปชัญญะออกเป็น ๔ ประเภท คือ “สาตถกสัมปชัญญะ ความรู้ชัด

^๔สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๘.

ในวัตถุประสงค์ สัมปายสัมปชัญญะ ความรู้ชัดในความเหมาะสม โจรสัมปชัญญะ ความรู้ชัดในแผนงาน (ซึ่งประกอบกับกรรมฐาน) และ อสัสมโหสัมปชัญญะ ความรู้ชัดตามความเป็นจริง”^๕

ประเด็นของการใช้สัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตนี้ กล่าว คือ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว ความรู้สีกอยู่ตลอดเวลา กำลังทำอยู่ พุดอยู่ หรือกำลังคิดอะไรอยู่ ความตื่นตัวในขณะทำงาน หรือยืน เดิน นั่งนอน เป็นต้น ไม่หลง ๆ ลืม ๆ หรือ เลอะเลือนในขณะนั้น พร้อมทั้งรู้ว่า สิ่งที่ทำที่ พุดคิดนั้นดีไม่ดี ถูกไม่ถูกอย่างไร เช่น กำลังโกรธคนขับรถบนถนนหรือโกรธใครก็ตาม ถ้าไม่มี สัมปชัญญะความรู้ตัวที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ก็ไม่สามารถยับยั้งใจไว้ได้ อาจเกิดการทะเลาะวิวาท หรือการเกิดการฆ่ากันจะเสียชีวิต ดังนั้น การมีสัมปชัญญะจึงเป็นที่มีอุปการะมากในการดำเนินชีวิตเพราะควบคุมใจไม่ให้ลุ่มหลงโศสะ

๔.๑.๓ การใช้สติและสัมปชัญญะบรรเทา ความโลภ ความโกรธ ความหลง

ในประเด็นการใช้สติและสัมปชัญญะบรรเทาความโลภนี้ กล่าวคือ ความโลภ หรือความอยากได้ เป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลสใหญ่ ๓ อย่าง คือ โลภะ โทสะ และโมหะ โลภะความโลภเกิดจากตัณหา คือความทะยานอยาก เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้จิตใจหิวโหยอยากได้ เกิดความดิ้นรน หากบรรเทาไม่ได้ก็จะเป็นต้นเหตุให้ดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่ยอยากได้มาสนองความต้องการ หรือเมื่อไม่ได้โดยวิธีที่ชอบธรรม ก็นำไปทำความชั่วต่าง ๆ เช่น ลักขโมย ทูจจริต คอรัปชั่น โกง ปล้น จนถึงฆ่าคนตาย โลภะเป็นอันตรายต่อธรรมทั้งปวง คือเป็นตัวทำลายศีลธรรม^๖ เมื่อมีสติและสัมปชัญญะเข้าควบคุมจิตแล้ว ในการดำเนินชีวิตแล้ว การลักขโมย การทูจจริต คอรัปชั่น การโกง ปล้น ที่มีสาเหตุมาจากความโลภอยากได้ย่อมไม่เกิดขึ้น

วิธีการใช้สติและสัมปชัญญะบรรเทาความโลภ กล่าวคือ การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อ ความโลภ หรือความต้องการ เมื่อความปรารถนาของการเกิดขึ้นเมื่อใด ให้ทำสติพิจารณาใจตนเองอย่างผู้มีปัญญา อย่าคิดเอาเองว่า ใจเป็นอย่างไร จะต้องได้พบความจริงแน่นอน ว่าใจเป็นทุกข์ ใจเร้าร้อนด้วยอำนาจความปรารถนาที่เกิดขึ้นนั้น ใจจะไม่สงบด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นโดยเด็ดขาด แม้ว่าความปรารถนานั้นจะให้วัตถุเพิ่มขึ้นก็ตาม การดับความปรารถนา ความต้องการในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอาจจะทำได้ช้า หรือรู้สึกตัวช้าว่าดับได้เพียงใดแล้ว วิธีดับให้เร็วคือให้ หัดเป็นผู้ให้บ่อย ๆ ให้เสมอ ๆ การหยิบยกอะไรของตนให้ผู้อื่นไปครั้งหนึ่ง ก็รู้ทันทีว่าดับความ

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๔๓๓.

^๖ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๘๕๘.

ปรารถนาต้องการในสิ่งนั้นได้แล้ว ถ้าการให้นั้นเป็นการให้เพื่อลดกิเลสคือความโลภในใจตน มิได้ให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า จะไม่เป็นการเพิ่มความโลภ ผลตอบแทนคือบุญ การทำความดีย่อมได้รับผลดีเสมอ การให้เพื่อดับความปรารถนาต้องเพื่อความโลภให้ลดน้อยลง หรือเพื่อบุญกุศลเป็นเหตุดีทั้งนั้น จักให้ผลเป็นความสุข ความสงบเย็นจากความโลภทั้งนั้น

ความโกรธเป็นอกุศลมูล คือรากเหง้าของอกุศลทั้งปวง เช่น ปฏิฆะ ความหงุดหงิด อูปนาหะ ความผูกโกรธ พยาบาท ความคิดปองร้าย เป็นต้น ความโกรธ เป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นพหุฆาต ภายใน เป็นข้าศึกภายในเมื่อความโกรธ เกิดขึ้นทำให้มีดบอด ก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำให้จิตกำเริบ เป็นภัยที่เกิดภายใน คนโกรธไม่รู้จักผล คนโกรธไม่รู้จักเหตุ ความโกรธครอบงำรณชนเมื่อใด ความมีดบอดย่อมมีเมื่อนั้น^๗ ดังนั้น จึงต้องมีสติสัมปชัญญะไว้คอยควบคุม หรือบรรเทาความโกรธ

วิธีการใช้สติและสัมปชัญญะบรรเทาความโกรธ คือ

๑) เมื่อโกรธจงระบายนความโกรธออกไปเสีย โดยคิดหาเหตุผลพุดจาให้รู้เรื่องอย่างระมัดระวัง ไม่แสดงหน้ายักษ์เข้าหากัน

๒) นึกถึงตัวบุคคลมากกว่าคำพูดของเขา ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น สามารถให้อภัยกับคำพูดและเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธได้

๓) แผ่ความปรารถนาดี และความเมตตา ทำให้จิตเป็นสุขและดับความโกรธได้

๔) สร้างความนับถือตนเองนั่นคือ ตนเองนับถือตนเองไม่ปล่อยให้ตนเองตกไปในทางที่ผิด หรือเอาคำพูดผู้อื่นที่พูดถึงเรามาเป็นสาระ หากเรื่องใดที่เราไม่ดีจริงควรแก้ไข แต่หากไม่เป็นจริงไม่ควรเก็บมาเป็นทุกข์

๕) ฝึกใจให้เยือกเย็นลง ในทางจิตวิทยาหรือในทางธรรมกล่าวไว้ว่า ในแต่ละวันให้สวดมนต์ภาวนา ทำจิตให้เป็นสมาธิ อ่านกถาพยางลอนเพราะ ๆ อ่านหนังสือวรรณคดี หรือการฟังดนตรีที่เย็น ๆ สามารถทำจิตใจให้เย็นลงได้

๖) หาสิ่งมาสับเปลี่ยนความโกรธ กล่าวคือ หาทางลืมโดยการนึกถึงเรื่องที่ดี เรื่องที่คนอื่นพุดถึงเราในทางที่ดี แม้จะทำได้ยากหากพยายามจะทำให้ละเว้นจากการเจ็บใจ การอาฆาตพยาบาทได้^๘

^๗ พุ.อิติ. (บาลี) ๒๕/๘๘/๓๐๔-๓๐๖, พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๘๘/๔๕๖-๔๕๗.

^๘ เปลื้อง ณ นคร, สร้างกำลังใจ, (กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๖๐-๖๓.

วิธี การใช้สติสัมปชัญญะบรรเทาโทสะความโกรธให้ได้ผลเร็ว กล่าวคือ ให้พยายามทำสติสัมปชัญญะให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น คือเมื่อโกรธ ก็ให้รู้ว่าโกรธและเมื่อรู้ว่าโกรธแล้ว ให้พิจารณาหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ จนกระทั่งให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ให้มีสติพิจารณาอยู่เช่นนั้น อย่าให้ขาดสติ เพราะเมื่อขาดสติเวลาโกรธจะไม่พิจารณาดังกล่าว แต่จะต้องออกไปพิจารณาเรื่องหรือผู้ที่กระทำให้มีความโกรธ และไม่เป็นการพิจารณาเพื่อให้ความโกรธลดลง แต่กลับพิจารณาให้ความโกรธเพิ่มมากขึ้น เหมือนเป็นการเพิ่มเชื้อให้แค้นไฟ ฉะนั้นจึงต้องทำสติสัมปชัญญะความรู้เท่าทันการระลึกได้การระลึกรู้ควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาภายในปัจจุบันขณะ

โมหะความหลง เป็นอกุศลมูล ข้อที่ ๓ ซึ่งเป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งปวง คือ ความไม่รู้ตามเป็นจริง^๙ ความเขลาของดวงจิต ที่ว่าไม่รู้ตามเป็นจริงนั้น คือรู้ไปเสียอีกอย่างหนึ่งจากความเป็นจริง เมื่อเป็นดังนี้ จึงทำให้เกิดความคลาดเคลื่อน กล่าวคือ ทำให้เห็นผิด เข้าใจผิด สำคัญผิด เห็นชั่วเป็นดี เห็นสิ่งที่ไม่เป็นสาระว่าเป็นสาระ ส่วนที่เป็นสาระกลับเห็นว่าไม่เป็นสาระ ดังนั้นเป็นต้นเรียกว่า โมหะ ความหลง ที่หลง เพราะขาดปัญญา ขาดโยนิโสมนสิการ ดังนั้น จึงต้องใช้สติและสัมปชัญญะ คอยควบคุมความหลงดังกล่าว

วิธี การใช้สติสัมปชัญญะบรรเทาความหลงในการดำเนินชีวิต กล่าวคือการนั่งสมาธิเจริญวิปัสสนาเฝ้าดูจิต เพราะว่า โมหจิต เป็นจิตด้วย เช่นเดียวกับเคลื่อนที่กระเพื่อมในน้ำก็เป็นน้ำด้วย เมื่อเจริญวิปัสสนาจนบังคับบัญชาจิตได้ โมหจิตก็เป็นจิตเดิมแท้ ตามธรรมชาติ จิตเดิมแท้ตามธรรมชาติก็คือตัวเราที่แท้ตามธรรมชาติ คือ พุทธภาวะคือสภาวะหนึ่งเดียวไม่มีความหลง^{๑๐} ในเวลาปฏิบัติธรรม ความหลง คอยจะแทรกเข้ามา คอยแต่จะเผลอตัว หลงลืมสติ ฉะนั้นอุบายวิธีการบรรเทาโมหะ ความหลง ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าสติกับโมหะต้องต่อสู้กัน เหมือนคนสองคนคอยแย่งนั่งเก้าอี้ตัวเดียวกัน ถ้าสติไวโมหะก็ตกเก้าอี้ แต่ถ้าสติไม่ทัน โมหะก็นั่งแทน^{๑๑}

^๙พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๕๔๐.

^{๑๐}ดิช นัท ฮันห์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, พระประชา ปสนนธมโม แปล, หน้า ๔๗.

^{๑๑}พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๑๖.

อนึ่ง การมีสติรู้สภาวะของจิตว่า รู้กับหลงเป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม เมื่อใดจิตหลงรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย เมื่อนั้นจิตจะลืมนาม/กายใจ จิตจะหลับฝันทั้ง ๆ ที่ร่างกายยังลืมตาตื่นอยู่ แต่เมื่อใดจิตจดจำสภาวะธรรมได้แม่นยำ จิตจะเกิดสติขึ้นเอง เมื่อสภาวะธรรมนั้นปรากฏขึ้นจิตจะเกิดความรู้ตัวตื่นขึ้นและเบิกบาน ตัวอย่างเช่น ความหลงที่เกิดบ่อยที่สุดคือความหลงคิด เมื่อหลงคิดผู้นั้นจะรู้เรื่องที่คิดบ้างไม่รู้บ้าง แต่เมื่อผู้นั้นมีสติรู้ทันสภาวะของจิตที่กำลังหลงคิดอยู่ ผู้นั้นจะเข้าถึงสภาวะแห่งความตื่นและความรู้สึกรู้ตัว^{๑๒} ลองสังเกตดูเองว่า ในแต่ละวันเราหลงคิดอะไรผิด ๆ หรือไม่ หูเบาเชื่ออะไรโดยไม่ใช้ปัญญาหรือไม่ คิดแก่งแย่งกับใครหรือไม่ถ้าความหลงเหล่านี้เช่นนี้เกิดขึ้นในใจก็ต้องตามดู เมื่อโมหะเกิดมีความคิดความเชื่อผิด ๆ ใจไม่สงบทันทีที่โมหะสงบลง ใจสงบเยือกเย็น เป็นนิพพานน้อย ๆ^{๑๓} จะเห็นได้ว่าการบรรเทาโมหะต้องทำสติพิจารณาติดต่อกัน ให้กำหนดดูความเกิดดับของจิตทำอาการให้ปรากฏชัดอยู่ขณะจิตที่มีการรับอารมณ์และในขณะที่จิตว่างเฉยได้

สรุป จะเห็นได้ว่าการเจริญสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นศิลปะแห่ง

การแปรเปลี่ยนความทุกข์ให้กลายเป็นความสุขหากเรามีสติสัมปชัญญะก็เท่ากับเรามีทุกสิ่งทุกอย่างเราคือทุกสิ่งทุกอย่างการดำรงชีวิตอย่างมีสติเป็นการดำรงชีวิตอย่างแท้จริงส่วนการดำรงชีวิตอย่างไม่มีสติก็เหมือนกับคนที่ตายไปแล้วในความหลับไหลหรืออวิชชา

๔.๒ ประโยชน์ที่ได้จากการเจริญสติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต

ประโยชน์ของการเจริญสติตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้นมีอันสูงส่งมากมายเป็นอนเนกอนันต์ทั้งทางร่างกายและจิตใจทั้งต่อตนเองและคนอื่นทั้งในเบื้องต้นท่ามกลางและที่สุดทั้งในภพนี้และภพหน้าในที่นี้ผู้วิจัยจะยกตัวอย่างถึงประโยชน์ของการเจริญสติและสัมปชัญญะดังนี้

๔.๒.๑ ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

^{๑๒} พระพรหมโมทย์ ปาโมชโช, ทางเอก, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๓.

^{๑๓} พระอาจารย์มานพ อุปสโม, นิพพานที่นี้เดี๋ยวนี้, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔๐.

๑) ช่วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคง
เยือกเย็นนุ่มนวลสดชื่นผ่องใสกระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่าเบิกบานสง่างาม

๒) อุดหนุนต่อการทำงานและการบำเพ็ญเพียรภาวนาตัวอย่างเช่นพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้
ถึงประโยชน์หรืออานิสงส์ของการเจริญสติในอิริยาบถเดิน(เดินจงกรม) มีอยู่ ๕ ประการได้แก่

๒.๑) ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล

๒.๒) เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร

๒.๓) เป็นผู้มีความอดทนน้อย

๒.๔) อาหารที่กินดื่มเคี้ยวลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย

๒.๕) สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน^{๑๔}

แม้ในปัจจุบันก็เป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายว่าการทำสมาธิและการเจริญวิปัสสนานั้นเป็น
พุทธโอสถชั้นยอดแห่งการเยียวยารักษาโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจเช่นช่วยกระตุ้นให้สมองหลัง
สารแห่งความสุขทำให้สมองปลอดโปร่งคลายความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจขณะเดียวกันก็จะ
ช่วยให้สมองลดการหลั่งสารอดรีนาลินซึ่งเป็นสารพิษต่อร่างกายอันเป็นต้นเหตุทำให้เกิดความ
ผิดปกติของร่างกายเช่นระบบการหายใจระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย เป็นต้น^{๑๕}

๓) ช่วยทำให้ร่างกายสงบระงับผ่อนคลายเบาสบายสมองโปร่งโล่งไม่หนักไม่ปวดแสบแสบ
อายุยืนยาวไม่ค่อยมีโรคภัยเบียดเบียนหรือช่วยให้บรรเทาจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆแม้แต่โรค
ร้ายแรงชนิดต่าง ๆ เช่นโรคมะเร็งและโรคเอดส์ในบางโรคก็สามารถช่วยเยียวยา
รักษาได้ฉะนั้น ควรมีสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทันทุกเมื่อไม่ว่าจะบริโภคน้ำ “ควรรู้จักประมาณในการ
บริโภคน้ำย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้ำอายุก็ยิ่งยืนสมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบันสมาธิที่เป็นสมถะเพื่อสุขภาพ”^{๑๖} เช่นกรณีที่พระ
มหากัสสปะเกิดอาพาธหนักพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมอาการทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง
พระมหากัสสปะรับฟังแล้ว เกิดความดีใจพลีตเพียรต่อภาวจิตของพระพุทธองค์ จากนั้นท่านก็หาย
จากอาพาธนั้น^{๑๗}

^{๑๔} ๐.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๑๕} พระอาจารย์มิตซูโอะคเวสโก, *ชั่วโมงแห่งความดี(คู่มือเบื้องต้นอานาปานสติ)*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘,
(กรุงเทพมหานคร: หจก. สามลดา, ๒๕๔๙), หน้า๑๗.

^{๑๖} ๐.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๑๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘-๑๒๙.

๔) ช่วยทำให้การกระทำหรือแสดงออกทางกายและทางวาจาเป็นไปอย่างสุจริตถูกต้อง เรียบร้อย นุ่มนวล และงดงามไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนทำร้ายตนเองและผู้อื่นอีกทั้งยังสามารถ ตัดกิเลสอย่างหยาบคือลดละเลิกอบายมุขและสิ่งเสพติดทั้งหลายได้ด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือการ เจริญสติช่วยให้เป็นผู้ที่ดำรงตนอยู่ในศีลได้อย่างบริบูรณ์นั่นเอง เพราะว่าเมื่อจิตได้รับการอบรมบ่ม เพาะมาดีแล้วย่อมเป็นจิตที่มีเมตตา กรุณา มีหิริ โอตต ปะรุจัก ยับยั้งชั่งใจ เกิดปัญญา ความเข้าใจว่า สิ่งไหนควรไม่ควร ย่อมเกื้อกูลให้ดำรงตนอยู่ในศีลเป็นปกติไม่ปล่อยกายให้เป็นไปตามอำนาจของ กิเลสต่างๆ อีกต่อไป ดังพระพุทธพจน์ว่า “ปัญญาย่อมมีศีลช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ศีลก็ต้องมีปัญญาช่วย ชำระให้บริสุทธิ์ ปัญญาย่อมมีแก่ผู้ที่มีศีล ศีลย่อมมีแก่ผู้ที่มีปัญญา เปรียบเหมือนบุคคลใช้มือล้างมือใช้ เท้าล้างเท้า”^{๑๘}

สรุปการเจริญสติและสัมปชัญญะอยู่เป็นนิตย์ นับว่าเป็นการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ เมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ย่อมทำให้สุขภาพจิตดี สุขภาพกายดี ทำให้กิริยามารยาท เรียบร้อย และย่อมเป็นที่รักแก่ผู้พบเห็น

๔.๒.๒ ประโยชน์ทางด้านจิตใจ

๑) ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี (จิตแห่งความสุข) คือทำให้จิตมีความสงบ มีความสะอาด สว่าง สงบ บริสุทธิ์ และสดใสนั่นยิ่งที่สุดคือไม่มีอาสวะกิเลสเจือปนอีกต่อไป ซึ่งเป็นลักษณะแห่งจิตที่ บรรลุธรรมขั้นสูงสุด (นิพพาน) เพราะเหตุแห่งการอบรมบ่มเพาะด้วยวิปัสสนาปัญญาญาณอัน สูงสุดเช่นเดียวกันดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “สติเป็นเครื่องกั้นกระแส”^{๑๙} สติเป็นเครื่องป้องกัน นิเวศน์หรือกิเลสตัณหาทั้งหลายไม่ให้มาครอบงำจิตใจได้และ “จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้”^{๒๐}

หากยังไม่บรรลุถึงจิตที่บริสุทธิ์หมดจดอย่างแท้จริงไม่ได้บรรลุความเป็นพระอรหะ บุคคลชั้นไหนเลยหรือไม่ได้ผ่านอภิญญาอันใดเลยก็ยิ่งปรากฏให้เห็นเป็นความสงบเยือกเย็นสดชื่น ร่าเริงผ่องใสเบิกบานโล่งเบาสบายและผ่อนคลายพร้อมที่จะยิ้มแย้มแจ่มใสในชีวิตประจำวันเป็นผู้ที่ มีอารมณ์ดีกล่าวเป็นภาษาร่วมสมัยก็คือเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) นั่นเองส่งผลให้โรคทางจิตต่าง ๆ เช่น ความเครียด โรคประสาท โรควิตกกังวล และโรคจิตหลุด ฟู ซึมเศร้า เป็นต้น ไม่สามารถเข้ามากล้ำกรายในจิตใจได้ และหากแม้จะมีทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้น สำหรับผู้ฝึกเจริญสติสมาธิมาดีแล้วย่อมไม่สามารถเกิดเป็นเวทนาทางจิตได้ “เพราะผู้มีจิตเข้าไปตั้ง มั่นด้วยดีอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ถึงจะมีทุกขเวทนาทางร่างกายเกิดขึ้นก็ไม่อาจครอบงำจิตใจได้ย่อม

^{๑๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๑๗/๑๒๒.

^{๑๙} คำบาลีว่า “สติเตสนิเวศน” ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๐๔๒/๕๓๒, ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๒/๗๔๖.

^{๒๐} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโศกเศร้าโศกและปริเทวะความคร่ำครวญเพื่อ
ดับทุกข์ความทุกข์กายและโหม่นัสความทุกข์ใจ”^{๒๑}

๒) ทำให้เป็นผู้ที่มี “คุณภาพจิตดี” (จิตแห่งความดี) คือเป็นผู้ที่มีจิตใจตั้งงามสูงส่ง
ประณีตมีคุณธรรมมีความอ่อนน้อมถ่อมตนมีหิริโอตตัปปะมีความกตัญญูทวาทะที่มีความรักความ
เมตตากรุณาต่อผู้อื่นรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริงเป็นลักษณะของจิตที่พร้อมที่จะเสียสละ
เพื่อคนอื่นเสมอเป็นจิตที่พร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ ให้เจริญงอกงามทำให้เป็นผู้ที่
มี “ศักยภาพจิตดี” (จิตแห่งความสำเร็จ) คือทำให้เป็นผู้มีจิตที่หนักแน่นมั่นคงแน่วแน่เด็ดเดี่ยวเป็น
จิตที่มีความอดทนมุ่งมั่นพยายามมีสติพร้อมไม่วอกแวกไม่สับสนเหมาะแก่การทำงานทั้งการ
ทำงานในชีวิตประจำวันและงานพัฒนาปัญญาเพื่อการดับทุกข์อย่างแท้จริงกล่าวคือเป็นลักษณะ
ของจิตที่เป็นสัมมาสมาธิเพื่อปัญญาเพื่อเป็นบาทฐานให้แก่วิปัสสนาซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติใน
ที่สุดส่วนประโยชน์รองลงมาคือการได้บรรลุภาวะหลุดพ้นชั่วคราวด้วยกำลังของฌานเพราะว่า
“สมาธิภาวนาที่เจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ในปัจจุบัน
สมาธิภาวนาที่เจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะกิเลสทั้งหลาย”^{๒๒}

๔.๒.๓ ประโยชน์ทางด้านปัญญา

๑) ปัญญาขั้นต้นเป็นปัญญาที่เกิดจากฝึกเจริญสติสมาธิอย่างต่อเนื่องในระดับหนึ่งจน
จิตเกิดความสงบระงับผ่อนคลายส่งผลให้สมองโปร่งโล่งเบาสบายและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
จะศึกษาเล่าเรียนหรือจะทำพุดคิดในกิจอันใดก็เป็นไปอย่างถูกต้องชัดเจนและแม่นยำโดยเฉพาะ
อย่างยิ่งช่วยให้มีความสามารถในการรับฟัง (สุตมยปัญญา) และคิดไตร่ตรอง (จิตตามยปัญญา) ใน
สิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างลึกซึ้งถูกต้องรวดเร็วและชัดเจนยิ่งขึ้นถึงแม้ว่าจะยังไม่ใช่ปัญญาขั้นสูงสุดแต่ก็
ช่วยให้เกิดความเข้าใจความเห็น (สัมมาทิฐิ) และการคิด (สัมมาสังกัปปะ) ในการดำเนินชีวิตเป็นไป
อย่างถูกต้องอยู่ในครรลองแห่งศีลธรรมจัดว่าเป็นปัญญาที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิตในทางโลก
เพื่อให้มีความสุขและประสบความสำเร็จดังพระพุทธพจน์ว่า “ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก”^{๒๓}

๒) ปัญญาชั้นกลางเป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกสมาธิจิตคือช่วยทำให้เกิดความสามารถ
พิเศษที่เรียกว่าได้อภิญญา คือ การใช้สมาธิระดับฌานเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกีย์
ต่าง ๆ เช่นมีหูทิพย์ตาทิพย์ระลึกชาติได้ทลายใจคนออกในวิถีของทางโลกจัดว่าเป็นปัญญาที่พิเศษ
อย่างยิ่งเพราะเหนือวิสัยความสามารถที่มนุษย์โดยทั่วไปจะทำได้ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “สมาธิ

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๒๒} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๒๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

ภาวนาที่เจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ”^{๒๔} สมานที่เป็นสมณะเพื่อความสามารถพิเศษ ซึ่งในสมัยครั้งพุทธกาลก็มีภิกษุภิกษุณีหลายรูปตั้งใจเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้คุณวิเศษยิ่งอย่างอื่นเพิ่มขึ้นจากคุณวิเศษที่มีอยู่ดังที่พระอนรุทธะได้ตอบคำถามของภิกษุทั้งหลายถึงสาเหตุที่ทำให้ท่านมีอภิญญามากก็เพราะการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังความที่ว่า“ผู้มีอายุทั้งหลายผมได้ถึงความเป็นผู้มีอภิญญามากเพราะสติปัฏฐาน ๔ ที่ผมได้เจริญแล้วทำให้มากแล้ว”^{๒๕}

๓) ปัญญาขั้นสูงสุดคือปัญญาญาณที่เกิดจากการเจริญสติอย่างต่อเนื่องเป็นพลังแห่งสติหรือมหาสติจนเกิดปัญญาญาณหรือวิปัสสนาญาณประจักษ์แจ้งจากภายในสามารถหยั่งรู้หรือรู้แจ้งแทงตลอดในรูปรนามตามความเป็นจริงจนลบล้างกิเลสตัณหาอุปาทานอวิชชาทั้งหลายให้หมดสิ้นไปส่งผลให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสอย่างสิ้นเชิงบรรลุนิพพานหรือเข้าถึงบรมสุขอย่างแท้จริงและยังยืนยอเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพานเพื่อทำให้แจ้งนิพพาน”^{๒๖}

ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือเจริญอานาปานสติอย่างต่อเนื่องโดยลำดับผลที่ได้รับในปัจจุบันขณะก็คือความสงบสุขที่แท้แห่งจิตใจความตั้งมั่นแห่งจิตความมีสติสัมปชัญญะจนถึงได้รับผลที่สูงขึ้นไปคือเกิดปัญญามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งสามารถทำลายความรู้สึกที่เป็นตัวตนเราเขา มองเห็นความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายว่าล้วนแต่มีความเกิดเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ทำให้สภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติเป็นอิสระไม่ถูกตัณหามานะและทิฐิเข้าครอบงำจิตอีกต่อไปย่อมได้ชื่อว่าบรรลุลถึงเป้าหมายสูงสุดแห่งการศึกษาในทางพระพุทธศาสนา

๔.๒.๔ ประโยชน์ทางด้านสังคม

๑) ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยความรักความเมตตากรุณาอย่างแท้จริงการฝึกเจริญสติสัมปชัญญะมีประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตอย่างมากมายผู้ขาดสติปัชัญญะหรือประมาทย่อมนำชีวิตไปสู่ความทุกข์และความล้มเหลวฉฉฉในทางตรงกันข้ามผู้มีสติปัชัญญะชอบหรือเป็นอยู่ด้วยสติย่อมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองฉฉฉนั้นผู้มีสติจึงเชื่อว่าเป็นผู้ที่รักษาทั้งตนเองครอบครัวและสังคมนั้นๆด้วยและผู้ที่มิสติดจะทำผิดคิดสิ่งใดก็จะประกอบไปด้วยปัญญาและเมตตาเสมอฉฉฉคุณค่าของสติสัมปชัญญะในการดูแลรักษาตนเองจึงเชื่อมโยงเป็นดั่งกันและกันกับคนอื่นและสังคมด้วยดังพระพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัฏฐานมีสติไว้ด้วยคิดว่า“จักรักษาตน” พึงปฏิบัติสติปัฏฐานเหมือนกันด้วยคิดว่า“จักรักษาผู้อื่น” บุคคลเมื่อรักษาตนชื่อว่ารักษาผู้อื่นเมื่อ

^{๒๔} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๒๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๙-๙๒๒/๔๔๒-๔๔๖.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

รักษาผู้อื่นก็ชื่อว่ารักษาทน...คือเมื่อบุคคลรักษาทนด้วยการปฏิบัติด้วยการเสพด้วยการทำให้มาก
ชื่อว่ารักษาผู้อื่น...เมื่อบุคคลรักษาผู้อื่นด้วยความอดทนด้วยความไม่เบียดเบียนด้วยจิตที่
ประกอบด้วยเมตตาด้วยความเอ็นดูชื่อว่ารักษาทนอย่างนี้แล^{๒๗}

นอกจากนั้นในการอยู่ร่วมกันในสังคมผู้มีสติสัมปชัญญะเพียงคนเดียวย่อมเป็นระโยชน์
อย่างมากแก่สังคมนั้น ๆ และหากคนในสังคมส่วนมากมีสติแล้วปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการอยู่
ร่วมกันก็จะลดลงเพราะสติสัมปชัญญะส่งเสริมให้การคิดการพูดและการกระทำที่ตึงามต่อกันทำให้
เป็นที่รักเป็นที่เคารพกันไม่วิวาทกันด้วยอำนาจพลังแห่งสติอันเป็นธรรมที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกัน
และกันและมีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังพระพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลายการที่ภิกษุ
เป็นผู้มีสติ...เป็นธรรมเครื่องรักษาทนอย่างยิ่งทำให้ระลึกถึงสิ่งที่ทำและคำที่พูดมานานได้นี้เป็นสา
ราณธรรมที่ทำให้เป็นที่รักทำให้เป็นที่เคารพเป็นไปเพื่อการสงเคราะห์กันเพื่อความไม่ทะเลาะ
วิวาทกันเพื่อความสามัคคีและเพื่อความเป็นอันเดียวกัน^{๒๘}

๒) ช่วยแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและสร้างความสมานฉันท์ให้แก่สังคมความจริง
ประการหนึ่งของการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมปัจจุบันคือมีปัญหานั้นปะการเกิดขึ้นในทุกมุมของสังคม
ซึ่งหนีไม่พ้นในเรื่องกิงคามโกรธอันมีรากเหง้ามาจากความโลภโกรธหลงที่นอนเนื่องอยู่ในอนุสัย
สันดานของบุคคลผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนขัดเกลอย่างจริงจังแม้สักครั้งเดียวจึงก่อให้เกิดปัญหาความ
ขัดแย้งการทะเลาะวิวาทและปัญหาอื่น ๆ ซึ่งมีตั้งแต่ระดับครอบครัวชุมชนประเทศชาติและสังคม
โลก

ดังนั้นการเจริญสติสัมปชัญญะหรือการสร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ให้แก่สังคมคือ
หนทางที่จะจัดการรับมือกับปัญหาบรรดาที่มีทั้งหลายได้อย่าง แท้จริงเพราะการสร้างสันติไม่ใช่เรื่อง
เทคนิควิธีไม่ใช่เรื่องที่จะเรียนรู้ผ่านเพียงทฤษฎีเท่านั้นแต่เป็นเรื่องของการมีสติตระหนักรู้ใน
ชีวิตประจำวัน สติสัมปชัญญะจึงเป็นรากฐานที่แท้จริงในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในทุกระดับ
เช่นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะจะไม่โกรธตอบคนที่กำลังโกรธนั้นย่อมเป็นการระงับการทะเลาะวิวาทและ
ยังเป็นการป้องกันไม่ให้คนพาลได้ใช้โอกาสของความโกรธที่มีในใจตนเป็นเหตุทำร้ายทำลายผู้อื่นได้
อีกด้วยดังพระพุทธพจน์ว่า “ผู้ใดรู้ว่าคนอื่นโกรธเป็นผู้มีสติสงบใจไว้ได้เราเห็นว่าการสงบใจไว้ได้
ของผู้นั้นเป็นการกีดกันพวกคนพาลไว้ได้”^{๒๙} ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธเป็นผู้มีสติสงบใจไว้ได้ผู้นั้นชื่อว่าได้

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๔๒.

^{๒๘} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๐/๑๐๘-๑๐๙.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๐-๒๕๑/๓๖๖-๓๖๗.

ประพัตติตเป็นประโยชน์ทั้งสองฝ่ายคือฝ่ายตนและฝ่ายผู้อื่นชนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรมย่อมเข้าใจว่าเป็นคนโง่^{๓๐}

๓) ช่วยทำให้มนุษย์สร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่แท้ให้แก่สังคมได้มากขึ้นความข้อนี้นักเกิดได้จากผู้ที่เจริญสติจนบรรลุถึงขั้นสูงสุดได้ชื่อว่าเป็นผู้บรรลุถึงประโยชน์แห่งตนแล้วไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำเพียงเพื่อตนเองเพราะค้นหาหรือความอยากอีกต่อไปความโลภโกรธหลงถูกทำลายจนหมดสิ้นคงเหลือแต่ปัญญาอันบริสุทธิ์และความเมตตากรุณาต่อสรรพชีวิตอย่างแท้จริงดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายธรรมที่พึงเรียนเสพเจริญทำให้มากเพื่อความตั้งอยู่ได้ดำรงอยู่ได้นานแห่งพรหมจรรย์เพื่อเกื้อกูลแก่คนหมามากเพื่อความสุกแก่คนหนุ่มมากเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูลเพื่อความสุกแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายคือสติปัญฐาน ๔...โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘”^{๓๑} จะเห็นได้ว่า หลังจากพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้แล้วเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชาวโลกแม้เหล่าพระอริยสงฆ์สาวกสาวิกาก็ได้บรรลุธรรมตามพระพุทธองค์ก็ได้ใช้เวลาที่เหลืออยู่เที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์แก่มหาชนทั้งหลายดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมากเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”^{๓๒}

ดังนั้น ผู้เจริญสติสัมปชัญญะจนบรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้วจะหมดความเห็นแก่ตัวจะเหลือแต่ความเมตตากรุณาคือเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นและอุทิศตนบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้นและถึงแม้ว่าไม่สามารถเจริญสติจนบรรลุธรรมถึงที่สุดได้เพียงได้บรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคลขั้นต้นย่อมส่งผลให้ลดความเห็นแก่ตัวได้มากขึ้น หรือไม่ถึงพระอริยบุคคลขั้นต้นเพียงแต่ได้ปฏิบัติธรรมฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่องพากเพียรทำอยู่เนื่อง ๆ ในชีวิตประจำวันก็สามารถทำให้จิตใจสงบได้แล้วและเกื้อกูลแก่สังคมพร้อมสรรพแล้วไปในตัวนั้นเพราะว่าผู้ที่ฝึกเจริญสติผู้ที่มีสติมั่นคงในระดับหนึ่งแล้วเขาจะไม่เสียเวลาในชีวิตไปกับเรื่องไร้สาระจะไม่แย่งอาหารใครกินจะไม่แย่งถิ่นใครอยู่จะไม่แย่งคูใครเป็นเด็ดขาดจะไม่แย่งอำนาจใครเป็นใหญ่จะไม่แสวงหาความสุขหรือกระทำการใด ๆ บนความทุกข์ของผู้อื่นเพราะความสุขที่แท้และอำนาจที่ยิ่งใหญ่มีอยู่แล้วภายในจิตใจของบุคคลผู้เข้าถึงซึ่งพุทธะภาวะภายในตน

นัยแห่งการเจริญสติมีดังนี้ คือจิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ถูกต้อง (สัมมาสมาธิ) นั้นเป็นจิตที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากที่สุดซึ่งส่งผลให้จิตมีลักษณะดังต่อไปนี้ (๑) เป็นจิตที่แข็งแรง

^{๓๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๙/๒๖๗-๒๖๘.

^{๓๑} ดูรายละเอียดในที่.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๑.

^{๓๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

หนักแน่นตั้งมั่นมีพลัง (๒) บริสุทธิ์เป็นจิตราบเรียบสงบลึกซึ้ง (๓) เป็นจิตผ่องใส (๔) ปลอดโปร่ง
เกลี้ยงเกลา (๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง (๖) นุ่มนวล (๗) ควรแก่การงาน (๘) ไม่วอกแวกไม่
หวั่นไหว^{๓๓}

การเจริญสติการเจริญจิตภาวนาการปฏิบัติธรรมการบริหารจิตหรือที่รู้จักกันตามหลัก
ทั่วไปว่าการเจริญกัมมัฏฐานซึ่งล้วนแต่หมายถึงแนวทางในการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตตามหลักคำ
สอนในทางพระพุทธศาสนาซึ่งมีอยู่ ๒ อย่าง คือ การเจริญสมณะกัมมัฏฐานและการเจริญวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน ดังมีพระพุทธพจน์ว่า“ธรรม ๒ ประการนี้ เป็นฝ่ายวิชา (เพื่อการสำรอกอวิชชาและ
ทำให้เกิดปัญญาวิมุตติ) คือ ๑. สมณะ ๒. วิปัสสนา” ในพระไตรปิฎกบาลีใช้คำว่า “วิชาคิยธรรม”
หมายถึง ธรรมอันเป็นส่วนแห่งการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงโดยแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง
คือสมณะและวิปัสสนา^{๓๔} และพระพุทธองค์ยังตรัสไว้อีกว่า “ภิกษุทั้งหลายธรรม ๒ อย่างนี้ เพื่อ
ความเป็นผู้ฉลาดในการเข้าสมาบัติเพื่อความฉลาดในการออกจากสมาบัติธรรม ๒ อย่างนี้คือ ๑.
สมณะ ๒. วิปัสสนา”^{๓๕}

๔.๓ สรุป

จากการศึกษาความสำคัญของการใช้สติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต ทราบว่า
การดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสัมปชัญญะ ก็จะทำให้เกิดปัญญา พอปัญญาเกิดก็จะมองเห็นว่า
ปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างชาญฉลาด เพราะการตั้งสตินั้นเป็นการตั้งตัว กล่าวคือ
การดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสัมปชัญญะ คือการกลับมาสู่วิถีชีวิตประจำวันของเราอย่างมีสติ คือ
ความระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัว โดยการใช้ลมหายใจของเราเป็นประตูเปิด ที่จะทำให้
เราเข้าไปสู่ความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว และรักษาความบริสุทธิ์แห่งจิตได้ด้วย การภาวนา คือการเจริญ
การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนามี ๔ คือ

๑) กายภาวนา การเจริญ พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่ง
ทั้งหลายภายนอกทางอินทร์ ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้
กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

^{๓๓} ดูรายละเอียดในพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า๗๖๔.

^{๓๔} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

^{๓๕} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

๒) สีสถาวนา การเจริญ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี เกื้อกูลกัน

๓) จิตตถาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตให้แข็งแรงแรงมั่นคง เจริญองกาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น เมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาถาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาและใช้อุปมาพารมย์ คือความไม่ประมาทอันเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนต่อสติสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของความมีสติสัมปชัญญะ เพื่อกำกับการประพฤติปฏิบัติในชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะระลึกอยู่กับสิ่งที่ปัจจุบันที่กำลังคิดพูดทำอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้เกิดความผิดพลาดเสียหายหลงลืมไป

วิธีการใช้สติและสัมปชัญญะบรรเทาความโลภ กล่าวคือ การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อ ความโลภ หรือความต้องการ เมื่อความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นเมื่อใด ให้ทำสติพิจารณาใจตนเอง อย่างผู้มีปัญญา อย่าคิดเอาเอง ว่าใจเป็นทุกข์ ใจเร้าร้อนด้วยอำนาจความปรารถนาที่เกิดขึ้นนั้น ใจจะไม่สงบด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นโดยเด็ดขาด แม้ว่าความปรารถนานั้นจะให้ได้ วัตถุเพิ่มขึ้นก็ตาม การดับความปรารถนา ความต้องการในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอาจจะทำได้ช้า หรือรู้สึกตัวช้าว่าดับได้เพียงใดแล้ว วิธีดับให้เร็วคือให้หัดเป็นผู้ให้บ่อย ๆ การให้เพื่อลดกิเลสคือความโลภในใจตน มิได้ให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า จะไม่เป็นการเพิ่มความโลภ

วิธีการใช้สติสัมปชัญญะบรรเทาโทสะความโกรธให้ได้ผลเร็ว กล่าวคือ ให้พยายามทำสติสัมปชัญญะให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น คือเมื่อโกรธ ก็ให้รู้ว่าโกรธและเมื่อรู้ว่าโกรธแล้ว ให้พิจารณาหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ จนกระทั่งให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ให้มีสติพิจารณาอยู่เช่นนั้น อย่าให้ขาดสติ เพราะเมื่อขาดสติเวลาโกรธจะไม่พิจารณาดังกล่าว แต่จะต้องออกไปพิจารณาเรื่องหรือผู้ที่กระทำให้มีความโกรธ และไม่เป็นการพิจารณาเพื่อให้ความโกรธลดลง แต่กลับพิจารณาให้ความโกรธเพิ่มมากขึ้น เหมือนเป็นการเพิ่มเชื้อให้แก่ไฟ ฉะนั้นจึงต้องทำสติสัมปชัญญะความรู้เท่าทันการระลึกได้การระลึกรู้ควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาภายในปัจจุบันขณะ

วิธีการใช้สติสัมปชัญญะบรรเทาความหลงในการดำเนินชีวิต ด้วยการนั่งสมาธิเจริญวิปัสสนาเฝ้าดูจิต เพราะว่า โมหะจิต เป็นจิตด้วย เช่นเดียวกับเคลื่อนที่กระพือมในน้ำก็เป็นน้ำด้วย

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนบังคับบัญชาจิตได้ โมหจิตก็เป็นจิตเดิมแท้ ตามธรรมชาติ จิตเดิมแท้ตามธรรมชาติก็คือตัวเราที่แท้ตามธรรมชาติ คือ พุทธภาวะคือสภาวะหนึ่งเดียวไม่มีความหลงในเวลาปฏิบัติธรรม ความหลง คอยจะแทรกเข้ามา คอยแต่จะเผลอตัว หลงลืมสติ ดังนั้น วิธีการบรรเทาโมหะ ความหลงต้องทำสติและสัมปชัญญะพิจารณาติดต่อกัน ให้กำหนดดูความเกิดดับของจิตทำอาการให้ปรากฏชัดอยู่ขณะจิตที่มีการรับอารมณ์และในขณะที่จิตว่างเฉยได้

III ประโยชน์ที่ได้จากการเจริญสติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต มี ๔ ด้าน คือ

๑) ประโยชน์ทางด้านร่างกายช่วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคงเยือกเย็นนุ่มนวลสดชื่นผ่องใสกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่าเบิกบานสง่างามอดทนต่อการงานและการบำเพ็ญเพียรภาวนา ช่วยทำให้ร่างกายสงบระงับผ่อนคลายเบาสบายสมองโปร่งโล่งไม่หนักไม่ปวดแสบปวดร้อนไม้อายุยืนยาวไม่ค่อยมีโรคภัยเบียดเบียน ช่วยทำให้การกระทำหรือแสดงออกทางกายและทางวาจาเป็นไปอย่างสุจริตถูกต้องเรียบร้อยนุ่มนวลและงดงามไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนทำร้ายตนเองและผู้อื่นอีกทั้งยังสามารถตัดกิเลสอย่างหยาบคือลดละเลิกอบายมุขและสิ่งเสพติดทั้งหลายได้

๒) ประโยชน์ทางด้านจิตใจ ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี (จิตแห่งความสุข) คือทำให้จิตมีความสงบมีความสุขใสสว่างสงบบริสุทธิ์และสดใสนจนถึงที่สุดคือไม่มีอาสวะกิเลสเจือปนอีกต่อไป ซึ่งเป็นลักษณะแห่งจิตที่บรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือนิพพาน หรือยังไม่บรรลุถึงจิตที่บริสุทธิ์หมดจดอย่างแท้จริงไม่ได้บรรลุความเป็นพระอรหัตบุคคลขั้นไหนเลยหรือไม่ได้ฉานอภิญญาอันใดเลยก็ยังปรากฏให้เห็นเป็นความสงบเยือกเย็นสดชื่น คือเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ และทำให้เป็นผู้ที่มี “คุณภาพจิตดี” คือเป็นผู้ที่มีจิตใจดีงามสูงส่งประณีตมีคุณธรรมมีความอ่อนน้อมถ่อมตนมีหิริโอตตปปะ มีความกตัญญูกตเวที มีความรักความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นรู้จักตนเองและผู้อื่น ทำให้เป็นผู้มีจิตที่หนักแน่นมั่นคงแน่วแน่เด็ดเดี่ยวเป็นจิตที่มีความอดทนมุ่งมั่นพยายามมีสติและสัมปชัญญะพร้อมไม่วอกแวกไม่สับสนสับสนเหมาะควรแก่การงาน ทั้งการทำงานในชีวิตประจำวันและงานพัฒนาปัญญาเพื่อการดับทุกข์อย่างแท้จริง

๓) ประโยชน์ทางด้านปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากฝึกเจริญสติและสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องในระดับหนึ่งจนจิตเกิดความสงบระงับผ่อนคลายส่งผลให้สมองโปร่งโล่งเบาสบายและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพจะศึกษาเล่าเรียนหรือจะทำปฏิจจสมุตถิในกิจอันใดก็เป็นไปอย่างถูกต้องชัดเจนและแม่นยำโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ช่วยให้มีความสามารถในการรับฟัง (สุตมยปัญญา) และคิดไตร่ตรอง (จิตตามยปัญญา) ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างลึกซึ้งถูกต้องรวดเร็วและชัดเจนยิ่งขึ้น และ

ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากเจริญสติและสัมปชัญญะขั้นสูง จนเกิดปัญญาญาณหรือ วิปัสสนาญาณประจักษ์แจ้งจากภายในสามารถหยั่งรู้หรือรู้แจ้งแทงตลอดในรูปรนามตามความเป็นจริง ทำกิเลสตัณหาอุปาทานอวิชชาทั้งหลายให้หมดสิ้นไป ส่งผลให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสอย่าง สิ้นเชิงบรรลुพระนิพพานหรือเข้าถึงบรมสุขอย่างแท้จริง

๔) ประโยชน์ทางด้านสังคม คือ ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยความรักความเมตตากรุณา อย่างแท้จริง การฝึกเจริญสติสัมปชัญญะมีประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตอย่างมากมาย ผู้ขาด สติปัชฌญาณหรือประมาทย่อมนำชีวิตไปสู่ความทุกข์ นอกจากนั้นในการอยู่ร่วมกันในสังคมผู้มี สติสัมปชัญญะเพียงคนเดียวย่อมเป็นประโยชน์อย่างมากแก่สังคมนั้น ๆ และหากคนในสังคม ส่วนมากมีสติแล้วปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันก็จะลดลงเพราะสติสัมปชัญญะส่งเสริมให้ การคิดการพูดและการกระทำที่ติงามต่อกันทำให้เป็นที่รักเป็นที่เคารพกันไม่วิวาทกันด้วยอำนาจ พลังแห่งสติอันเป็นธรรมที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกันและกันและมีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกัน และช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งและสร้างความสมานฉันท์ให้แก่สังคมได้เป็นอย่างดี