



สติสัมปชัญญะที่ใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

Consciousness that is useful in everyday life

พระประยูร (อาจิณณธมโม) รุ่งเรือง¹

Phraphrayoon Ajinnadhammo (Rungrueang)

E-mail : 6511105013@mcu.ac.th

Received: March 8, 2023 Revised: April 12, 2023 Accepted: May 10, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นว่า หลักธรรมเบื้องต้นที่ช่วยคอยสนับสนุนหลักธรรมอื่นๆ ทั้งหมด คือ สติสัมปชัญญะซึ่งเป็นการใช้สติในการความระลึกและรู้ตัวเองอยู่เสมอจะทำให้สามารถควบคุมการกระทำต่าง ๆ นั้นเพื่อให้เกิดการพัฒนาใจตัวเอง ให้อยู่กับปัจจุบัน ดูกายมันทำงาน ดูใจมันทำงานไป สติสัมปชัญญะคือความระลึกได้ก่อนที่จะทำ จะพูด จะคิด ความยังคิดรอบคอบในกิจการ การขาดสติทำให้เกิดโทษทำให้เกิดความคับข้องใจซึ่งจะส่งผลให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตได้นั้น เช่น ก่อให้เกิดโรคจิต โรคประสาท นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุของโรคภัยแรงทางกาย สาเหตุจากจิตใจ มนุษย์จำเป็นต้องมีสติอยู่เสมอในทุกขณะที่กำลังทำอยู่ระลึกว่ากำลังทำอะไร เล็งเห็นประโยชน์จากการทำผลรับที่ได้จากการทำค่อยๆ ทำด้วยความเอาใจใส่ ไม่รีบร้อนเพื่อให้งานเสร็จไว ทำงานด้วยใจรักในงานที่ทำ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในระหว่างทำงานให้ใช้ความคิดทบทวนว่า ปัญหานั้นเกิดจากอะไร มีสาเหตุอย่างไร แล้วค่อยๆ หาทางแก้ไข หากการใช้ชีวิตโดยไม่มีสติสัมปชัญญะ มีโอกาสเกิดปัญหาสูงมาก เพราะเราจะไม่รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี หรืออาจใช้ชีวิตอยู่บนความประมาทก็ได้ ดังนั้นเราต้องสร้างเครื่องเตือน เพื่อให้หยุด และไม่ให้ทำอะไรเกินเลยไปเสียก่อน การมีสติสัมปชัญญะสามารถปรับชีวิตและจิตใจของเราให้เข้ากับในทุก ๆ สถานการณ์ของชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ : สติสัมปชัญญะ , ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

Abstract

^๑ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Doctor of Buddhist Studies Program Mahachulalongkornrajavidyalaya University

This academic article aims to demonstrate that the fundamental principle underpinning all other principles is mindfulness. By cultivating constant awareness and self-observation, one can regulate their actions to foster personal development, living in the present moment, observing the body as it functions, and observing the mind as it works. Mindfulness is the awareness that precedes actions, words, and thoughts, promoting thoughtful deliberation in all endeavors. The lack of mindfulness leads to harmful consequences such as frustration, which can contribute to mental health issues like psychosis and neurosis. Moreover, it can be a root cause of physical illnesses originating from mental stress. Humans need to maintain constant mindfulness in every moment, aware of their actions, recognizing the benefits and outcomes of their actions, and carrying out tasks with care and patience. When encountering problems, one should reflect on the cause and then seek a solution. Living without mindfulness significantly increases the risk of problems, as individuals may not be aware of their actions or have a sense of right and wrong, potentially leading to a careless life. Therefore, it is essential to establish reminders to pause and prevent excessive actions. Mindfulness can adapt one's life and mind to suit any situation in daily life.

Keywords: Mindfulness, benefits in daily life

บทนำ

ความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งบนโลกใบนี้มีการเกิดขึ้นอยู่เสมอในทุกๆ วัน การใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มนุษย์จึงมีเครื่องมือที่จะทำให้ผ่านพ้นอุปสรรค ปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เครื่องมือที่ว่านั้น คือ พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เป็นสัจธรรม เป็นความจริงแท้ แน่นอน ไม่ได้เปลี่ยนไปเช่นดั่งเวลา หลักธรรมนั้นเป็นอกาลิก แม้เวลาจะผ่านไปสักเท่าใด พระพุทธเจ้าทรงดับขันธปรินิพพานจากโลกไปแล้ว 2500 กว่าปี หลักธรรมนั้นยังสามารถนำมาใช้ได้ผลดีจริงกับในทุก ๆ สถานการณ์ของชีวิต

สติสัมปชัญญะ เป็นหลักธรรมที่มีอุปการะมาก ที่ว่ามีอุปการะมาก เพราะเป็นหลักธรรมเบื้องต้นที่ช่วยคอยสนับสนุนหลักธรรมอื่นๆ ทั้งหมดได้แก่

1) สติ คือความระลึกได้ เป็นการใช้ความคิดอยู่กับปัจจุบันทุกขณะ ไม่เอาใจทอดทิ้งไปจากสิ่งที่เป็นอย่าง



2) สัมปชัญญะ^๒ คือ ความรู้ตัว เป็นการระลึกเสมอว่าตัวเองเป็นใคร มีสถานะอย่างไร ควรทำหรือไม่ควรทำอะไรในลักษณะของชีวิต

เมื่อมนุษย์มีความระลึก และรู้ตัวเองอยู่เสมอจะทำให้มนุษย์สามารถควบคุมการกระทำต่าง ๆ ไว้ได้ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำที่แสดงออกมาทางกาย แสดงออกมาทางวาจา รวมทั้งแสดงออกมาทางใจ จะเป็นไปในลักษณะที่ดีและเกิดประโยชน์อย่างสูงสุดเมื่อการกระทำต่างๆ เหล่านั้นมีการแสดงออกมาโลกและชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่ทุกวันเวลา แต่มนุษย์ผู้มีสติสัมปชัญญะ ย่อมสามารถดำรงความรู้สึกได้และความรู้ตัวให้อยู่กับตนเองไว้อยู่เสมอได้ อีกทั้งยังช่วยให้เกิดการปรับตัวรับมือได้กับทุกสถานการณ์ที่ต้องพบเจอ สติกับสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่เป็นเครื่องค้ำจุนกัน และเป็นธรรมที่ช่วยค้ำจุนมนุษย์ให้คิด พูดและกระทำในสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความไม่ประมาท หากขาดธรรมทั้ง 2 ประการนี้แล้ว มนุษย์ก็จะกระทำในสิ่งใดไม่สำเร็จ ไม่ต้องตามจิตประสงค์ และอาจส่งผลเสียย้อนกลับสู่ตนได้ ในทางตรงข้าม หากมนุษย์เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะไม่ว่ามนุษย์จะเจอปัญหาและอุปสรรคในชีวิตมากมายเพียงใด มนุษย์ย่อมสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วย^๓

สิ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนมานั้นเพื่อให้เกิดการพัฒนาใจตัวเอง ให้อยู่กับปัจจุบัน ดูกายมันทำงาน ดูใจมันทำงานไป ไม่ให้ใจฟุ้งซ่าน สลึมกายสลึมใจไปเรื่อย พอสลึมกายสลึมใจแล้วจิตมันไปไหน จิตมันไปอดีต ไประลึกชาติ เช่น เมื่อปีกลายเราเป็นอย่างนี้ เมื่อปีโน้นเราเป็นอย่างนี้ เรารู้จักคนโน้นคนนี้ ตอนนี้หายไปไหนหมดแล้ว ตายไปหมดแล้วอะไรอย่างนี้ จิตไม่อยู่กับปัจจุบัน จิตมัวแต่ระลึกชาติ คิดถึงเรื่องเก่าๆ ที่เคยผ่านมาแล้ว หรือจิตคำนึงไปถึงอนาคต กังวลในอนาคตจะทำอย่างไร กลัวความทุกข์ในอนาคต หรืออยากมีความสุขในอนาคต จนสลึมกลัวความทุกข์ในปัจจุบัน สลึมที่จะรู้จักความสุขในปัจจุบัน ห่วงอนาคตจนถึงปัจจุบัน อนาคตมันเหมือนความฝัน ปัจจุบันมันเป็นความจริง มัวแต่ห่วงความฝันแล้วทิ้งความจริง ไม่จัดว่าฉลาด

พระพุทธเจ้าทรงวางแผนในแต่ละวัน ทรงพิจารณาเลยว่า วันนี้พระองค์จะเสด็จไปสอนใคร นี่คือการวางแผน เป็นการวางแผนที่ดีด้วย จะไปสอนใคร จะสอนที่ไหน จะสอนอย่างไร จะสอนเรื่องอะไร สอนแล้วจะมีผลเป็นอย่างไร พระองค์พิจารณา รู้ล่วงหน้า คิดพิจารณาล่วงหน้า วางแผนการทำงานแต่ละวันๆ ช่วงนี้จะอยู่ในเมืองนี้ ช่วงนี้จะไปอยู่เมืองนี้ พระองค์ก็ทรงวางแผน ฉะนั้นการวางแผนอนาคตทำได้ ควรจะทำด้วย แต่ไม่ใช่กังวลถึงอนาคต ฟุ้งซ่านถึงอนาคต มโนวางแผนกับมโนเอาไม่เหมือนกัน มโนเอามันเพื่อฝันเลื่อนๆ ลอยๆ วางแผนมันดูจากความเป็นจริงที่เป็นไปได้ อย่างเรามีทรัพยากรอย่างนี้ เรามีขีดความสามารถอย่างนี้ เรามีเวลาอย่างนี้ เรามีผู้คนที่จะสนับสนุน

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๐/๒๑๔-๒๑๕.

^๓ พระมหาสวาง จตตมโล (อุณกระโทก), “การศึกษาเจตคติ และความเข้าใจเกี่ยวกับเบญจกัลยาณธรรม ในพระพุทธศาสนา ศึกษาเฉพาะกรณี : ชุมชนวัดโพธิ์เรียง เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร”, วารสารรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๔):๑๐๕-๑๐๖.



เราอย่างนี้ เรามีอุปสรรคอย่างนี้ คิดได้ แล้วก็วางแผนการทำงานที่ได้ออกมาได้ ไม่ใช่กังวล กลัวไปหมด กลุ้มไปหมด นอนก็กลุ้ม ตื่นก็กลุ้ม ไม่ใช่คนฉลาดเลย เราทิ้งสิ่งที่สำคัญที่สุด คือปัจจุบัน ลองมีสติอยู่กับปัจจุบัน มีจิตตั้งมั่นอยู่ เป็นผู้รู้ผู้ดูสภาวะทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน⁴

ความหมายของสติสัมปชัญญะ

สติ ตามหลักบาลีไวยากรณ์มาจากคำว่า สรติ อิติ สติ ยอมระลึก สร ธาตุ ในความระลึก สรณ สติความระลึก ชื่อว่า สติ คือ ความระลึก สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้ให้ความหมายของคำว่า สติ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “สติ ตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม”⁵ ในสาธิตสูตร⁶ อธิบายว่า สัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้ และการรู้สึกตัวอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะกระทำสิ่งใดๆ ด้วยความระลึกในขณะนั้นว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีให้ความคิด และการกระทำมัวเมาอยู่ ภายใต้ความประมาทคือ

- 1) สติ หมายถึง ความระลึก⁷ หรือนึกคิดในกิริยาหรือสิ่งที่ตนกระทำอยู่
- 2) สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวหรือรู้ในกิริยา รู้ในการกระทำของตนทั้งที่เกิดขึ้นแล้ว กำลังเกิดขึ้น และที่กำลังเกิดในอนาคต

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ) ได้ให้ความหมายของคำว่า สติ คือความระลึกได้ก่อนที่จะทำ จะพูด จะคิด ความยังคิดรอบคอบในกิจการ ความจำการที่ทำได้และคำที่พูดแน่วแน่ได้ไม่หลงลืม ชื่อว่าความไม่ประมาทซึ่งเป็นความไม่ประมาทในธรรมคือ ความชั่วและความดีทั้งปวงในด้านความชั่ว คือ ไม่ดูหมิ่นความชั่วเพียงเล็กน้อยก็ละเสียไม่ทำ ไม่ปล่อยให้ความชั่วสะสมเพิ่มขึ้น เพียรละความชั่วให้หมดสิ้นไป ในด้านความดี คือเพียรพยายามทำความดี ไม่ดูหมิ่นความดีว่าเล็กน้อยแล้วทอดธุระ ขยันสะสมความดี เมื่อความชั่วหมดไปความดีเต็มเปี่ยมย่อมบริบูรณ์ด้วยสันติสุขอันเกิดจากสติสัมปชัญญะกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่เผลอหลงลืมตัว มีความตั้งใจที่จะเว้นชั่ว หยุดทำความชั่ว ขยันสร้างความดี ความไม่ประมาทจึงเป็นยอดแห่งธรรม ทั้งปวง⁸

⁴ ชลลดา ทองทวี, และคณะ, รายงานผลโครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา, (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพกรุงเทพมหานคร:ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๑), หน้า ๑-๒.

⁵ สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๘.

⁶ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๐/๒๑๔-๒๑๕.

⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๙.

⁸ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ), มงคลในพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์กิตติวรรณ, ๒๕๓๘), หน้า ๑๒.



พุทธทาส อินทปญโญ, ได้ให้ความหมายของคำว่า สติสัมปชัญญะมีการระลึก มีการเข้าไปประกอบไว้เป็นลักษณะ สติ ย่อมให้กำหนดและให้ระลึกกุศลโดยชอบสติใคร่ครวญคติทั้งแห่งธรรมที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์สติมีลักษณะแนบชิดอารมณ์ มีหน้าที่ไม่หลงลืมมีประโยชน์ในการระแวดระวังรักษาหรือมีภาวะมุ่งหน้าสู่อารมณ์เป็นงานเฉพาะหน้า มีความจำได้หมายรู้ มั่นคงเป็นทางดำเนิน หรือมีสติปฏิฐานในกาย เป็นต้น เป็นทางดำเนิน ส่งผลให้จิตหลุดพ้น ดังมีมาใน มหาปฐกสูตร ความว่า คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1. พิจารณาเห็นกายใน กายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณา เห็นกายในกายอยู่ จิตย่อมคลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น 2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย 3. พิจารณาเห็นจิตในจิต 4. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ จิตย่อมคลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น บุคคลผู้มีจิตหลุดพ้น เป็นอย่างนี้แล^๑

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), ได้ให้ความหมายของคำว่า สติสัมปชัญญะ คือความระลึกได้ก่อนที่จะทำ จะพูด จะคิด ความยังคิดรอบคอบในกิจการ ความจำการที่จำและคำที่พูดแม่นยำได้ไม่หลงลืม ชื่อว่าความไม่ประมาทซึ่งเป็นความไม่ประมาทในธรรมคือ ความชั่วและความดีทั้งปวงในด้านความชั่ว คือ ไม่ดูหมิ่นความชั่วเพียงเล็กน้อยก็ละเสียไม่ทำ ไม่ปล่อยให้ความชั่วสะสมเพิ่มขึ้น เพียรละความชั่วให้หมดสิ้นไป ในด้านความดี คือเพียรพยายามกระทำความดี ไม่ดูหมิ่นความดีว่าเล็กน้อยแล้วทอดธุระ ขยันทะสมความดี เมื่อความชั่วหมดไปความดีเต็มเปี่ยม ย่อมบริบูรณ์ด้วยสันติสุขอันเกิดจากสติสัมปชัญญะกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ปล่อยหลงลืมตัว มีความตั้งใจที่จะเว้นชั่ว หยุดทำความชั่ว ขยันสร้างความคิด ความไม่ประมาทจึงเป็นยอดแห่งธรรม ทั้งปวง¹⁰

ความสำคัญของสติ สัมปชัญญะ

ในคัมภีร์อรรถกถาในทศกนิปาต กล่าวถึงความสำคัญของสติและสัมปชัญญะคือ สติสัมปชัญญะเป็นตัวกำกับการตั้งมั่นดำรงอยู่ของคนถามสติทุกเวลาในการดำเนินชีวิตจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

สติสัมปชัญญะ เป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงพระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่าภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกอญญเดียรถียปริพาชกถามอย่างนี้ว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย

1) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นมูล

^๑ พุทธทาส อินทปญโญ, โพธิปักขิยธรรมประยุกต์, พิมพ์ครั้งที่ ๖๙, (สุราษฎร์ธานี:ธรรมทานมูลนิธิ สวณโมกข์ไชยา, ๒๕๔๕), หน้า ๓.

^{๑๐} พระธรรมกิตติวงศ์(ทองดี สุรเตโช) , พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๓,(กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม,๒๕๔๘), หน้า ๑๒.



- 2) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นต้นกำเนิด
- 3) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นเหตุเกิด
- 4) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่ชุ่มนุมน
- 5) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นประมุข
- 6) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นใหญ่
- 7) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นยอดยิ่ง
- 8) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นแกน
- 9) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่หยั่งลง
- 10) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่สุด¹¹

เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้วควรตอบพวกอัญญเดียรฉิย ปริพาชก เหล่านี้ว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย

- 1) ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล
- 2) ธรรมทั้งปวงมีมนสิการเป็นต้นกำเนิด
- 3) ธรรมทั้งปวงมีผัสสะเป็นเหตุเกิด
- 4) ธรรมทั้งปวงมีเวทนาเป็นที่ชุ่มนุมน
- 5) ธรรมทั้งปวงมีสมาธิเป็นประมุข
- 6) ธรรมทั้งปวงมีสติเป็นใหญ่
- 7) ธรรมทั้งปวงมีปัญญาเป็นยอดยิ่ง
- 8) ธรรมทั้งปวงมีวิมุตติเป็นแกน
- 9) ธรรมทั้งปวงมีอมตะเป็นที่หยั่งลง
- 10) ธรรมทั้งปวงมีนิพพานเป็นที่สุด”¹²

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก กล่าวถึง สติสัมปชัญญะ เป็นเกราะ สติสัมปชัญญะ เป็นเครื่องตรวจ พระพุทธเจ้าเปรียบพระองค์เป็นหมอผ่าตัดที่ใช้สติสัมปชัญญะ เป็นเครื่องมือตรวจคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เป็นพิษ (มีอวิชชา) ที่เกิดจากลูกศร อาบยาพิษ (คือตัณหา) โดยใช้มีดผ่าตัด (คือปัญญาพระอรหันต์) สติวินัยเป็นอย่างไร คือภิกษุทั้งหลายในธรรมวินัยนี้ ย่อมกล่าวหาภิกษุด้วยอาบัติหนักเห็นปานนี้ คือ ปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกว่าท่านผู้มีอายุระลึกได้หรือว่าท่านต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิก ภิกษุนั้นกล่าวอย่างนี้ว่า “ท่านทั้งหลาย ข้าพเจ้าระลึกไม่ได้เลยข้าพเจ้าต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิก” เมื่อเป็น

^{๑๑} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๘/๑๒๖.

^{๑๒} อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๘/๑๒๖.



เช่นนี้ส่งผลให้สติวินัยแก่ภิกษุเหล่านั้นอานนท สติสัมปชัญญะวินัยเป็นอย่างนี้ การระงับอธิกรณบางอย่างในธรรมวินัยนี้ย่อมมีได้ด้วยสติวินัยอย่างนี้^{๑๓}

ในคัมภีร์สังยุตตนิกายสคาถวรรคกล่าวถึง สติสัมปชัญญะ เป็นเกราะกันภัยให้ไปถึงนิพพานสติสัมปชัญญะจะเป็นเกราะกำบังพาไปถึงเป้าหมายได้สติสัมปชัญญะ ช่วยป้องกันมรรคมืดองค์ 8 นำพาผู้ปฏิบัติไปถึงนิพพาน “ทางนั้นชื่อว่าเส้นทางตรงทิศนั้นชื่อว่าไม่มีภัย รถชื่อว่าไม่มีเสียงดังประกอบด้วย

- 1) ล้อ คือธรรมhiri เป็นฝาประทุนของรถนั้น
- 2) สติเป็นเกราะกันของรถนั้น

เรากล่าวธรรมสัมมาทิฏฐินำหน้าว่า เป็นนายสารถียานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใดจะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตาม ผู้นั้นไปใกล้นิพพานด้วยยานนี้แล”^{๑๔}

ดังนั้น สติกับสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่เป็นเครื่องค้ำจุนกัน และเป็นธรรมที่ช่วยค้ำจุนมนุษย์ให้คิด พุท และกระทำในสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความไม่ประมาท หากขาดธรรมใน 2 ประการนี้แล้วมนุษย์ก็จะกระทำในสิ่งใดไม่สำเร็จ ไม่ต้องตามจิตประสงค์ และอาจส่งผลเสียย้อนกับสู่ตนได้

ฉะนั้น ความสำคัญของสติสัมปชัญญะพระพุทธองค์จึงทรงสอนให้กระทำ ให้พูด ให้คิด ด้วยการมีสติ และไม่ประมาท คือ ให้ฟังระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือ ให้ฟังรู้ตัวอยู่เสมอว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ แต่จะทำอะไรก็ตามนั้น สิ่งนั้นไม่ควรรีบร้อนหรือเร่งด่วนจนเกินพอดี ควรไตร่ตรองให้รอบคอบ ทำด้วยความสุขุม รอบคอบ และอย่างมั่นใจ จึงจะทำให้ผลที่ดีตามมา

สติสัมปชัญญะในพระสูตร

ในพระสูตรต้นตปิฎกหลักคำสอนเรื่องสติสัมปชัญญะจะปรากฏในรูปแบบของการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 กล่าวคือ การกำหนดอิริยาบถ 4 ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น และการสำรวจด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยมารยาท และการตั้งสติไว้พร้อมเฉพาะย่อมถึงพร้อมด้วยศีลสัมปทาเพื่อบรรลุทางอันเกษม คือพระนิพพาน ดังกรณีตัวอย่างต่อไปนี้

ก. ภิกษุผู้มีสติและสัมปชัญญะ

พระพุทธเจ้าตรัสว่าภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะ นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย

ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

^{๑๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๙/๕๖.

^{๑๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๖/๖๐.



1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่

3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล

ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1) ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

2) ทำความรู้สึกรู้ตัวในการแลดู การเหลียวดู

3) ทำความรู้สึกรู้ตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก

4) ทำความรู้สึกรู้ตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร

5) ทำความรู้สึกรู้ตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

5) ทำความรู้สึกรู้ตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

6) ทำความรู้สึกรู้ตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง¹⁵

ข. สติและสัมปชัญญะในพระปาติโมกข์

เมื่อจบขแล้วอย่างนี้ สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยมารยาทและโคจร (การเที่ยวไป) เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อยสมารถศึกษาอยู่ในสิกขาบท ประกอบด้วยกายกรรมและวจีกรรมอันเป็นกุศล มีอาชีพะบริสุทธิ์สมบูรณ์ด้วยศีล คัมภีร์ทวารในอินทรีทั้งหลายสมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะและเป็นผู้สันโดษ¹⁶

ค. พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องสติและสัมปชัญญะแก่พระเจ้าอชาตศัตรู

พระพุทธเจ้าตรัสแก่ พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดูการคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยวการลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่งมหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล¹⁷

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

^{๑๖} ที.ส. (ไทย) ๙/๑๙๓/๖๕.

^{๑๗} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๑๔/๗๓.



ง. สติและสัมปชัญญะทำให้ศีลบริสุทธิ์

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบแก่เจลกัสสปะทูลถามว่า “ท่านพระโคตมศีลสัมปทานั้นเป็นอย่างไร จิตสัมปทานั้นเป็นอย่างไร ปัญญาสัมปทานั้นเป็นอย่างไร” พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “กัสสปะ ตถาคตอุบัติขึ้นมาในโลกนี้ เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยตนเองโดยชอบเห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อยสมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบท ประกอบด้วยกายกรรมและวจีกรรมอันเป็นกุศล มีอาชีวะบริสุทธิ์ สมบูรณ์ด้วยศีลคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะและเป็นผู้สันโดษ¹⁸

การทำงานของสติสัมปชัญญะ

การทำงานของสติสัมปชัญญะ โดยนักวิชาการ หรือผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายการทำงานของสติสัมปชัญญะไว้ว่า

1) พระพรหมคุณาภรณ์อธิบายการทำงานของสติสัมปชัญญะว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ความไม่เผอเรอการคุมใจไว้กับกิจหรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องกายอยู่กับกิจจิตอยู่กับงานจำการทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้¹⁹ นอกจากนี้ยังหมายถึง “ความระมัดระวังความตื่นตัวต่อหน้าที่ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร”²⁰

2) ท่านพุทธทาสอธิบายการทำงานของสติสัมปชัญญะว่า สติ คือ เล่นการ เล่นเป็นการเล่นมาของความรู้เล่นมาแห่งความทรงจำสติเป็นเครื่องขนส่งหากเรามีปัญญามากหรือความจำมากแต่เล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นนั้นคือไม่มีสติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น”²¹

3) พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่ocha สุภทฺโท) อธิบายการทำงานของสติสัมปชัญญะว่า สติ คือ ความระมัดระวังรู้ยั่วว่าเดี๋ยวนี้เราทำอะไรอยู่สติสัมปชัญญะคือ รู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ระลึกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดในจิตระลึกได้ว่าเรากำลังพูดหรือกำลังทำอะไรอยู่และต้องประกอบด้วยปัญญาหรือมีปัญญาเกิดร่วมด้วยเสมอ”²²

¹⁸ ที.สี. (ไทย) ๙/๔๐๐/๑๗๐.

¹⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๓๙๕.

²⁰ พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด), ๒๕๔๙, หน้า๘๐๔.

²¹ พุทธทาสภิกขุ, สติ, พิมพ์ครั้งที่๒, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๐-๒๑.

²² พระโพธิญาณเถระ (ชาสุภทฺโท), อุปลมณี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๕๓), หน้า๗๘๙.



4) อาจารย์พันตำรวจเอก (พิเศษ) บุญเพ็ญ แววัฒนะ ได้กล่าวว่า การทำงานของสติสัมปชัญญะไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

1. สติสัมปชัญญะ เป็นเครื่องทำให้ไม่เกิดความประมาท ลักษณะของสติสัมปชัญญะ นั้นหมายถึงการที่เรามีความระลึกรู้ในอารมณ์เนื่องๆ เมื่อเราตระลึกรู้อารมณ์เนื่องๆเช่นนี้แล้ว ผลก็คือความเป็นผู้ที่ไม่อยู่ในความประมาทนั่นเอง ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงมีความห่วงใยในการที่จะให้มีสติระลึกรู้ในอารมณ์เนื่อง ๆ นี้คือ เป็นผู้ที่ไม่อยู่ในความประมาทนี้แม้ในพระโอวาทก่อนที่จะเสด็จเข้าสู่ ปรีณิพพานก็ได้ทรงเตือนสาวกทั้งหลายว่า “อย่าอยู่ในความประมาท” ผู้ที่อยู่ในความประมาทแล้ว ก็เท่ากับอยู่ในความตายนั่นเอง เหตุใดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงห่วงใยในสาวกทั้งหลายนักหนา ในเรื่องที่ตั้งอยู่ในความประมาทนี้ถ้าเราจะสรุปโอวาทปาฏิโมกข์แล้ว จะเห็นได้ว่าโอวาทปาฏิโมกข์ ทั้ง 3 ข้อนั้น ต้องมีสติสัมปชัญญะ เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยทั้ง 3 ข้อข้อแรกที่พระองค์ตรัสไม่ให้สร้างความชั่ว หรือกรรมชั่ว เหตุที่ผู้สร้างความชั่วหรือกรรมชั่วนั้น ก็เพราะขาดสติสัมปชัญญะ ตกอยู่ในความประมาทจึงได้ล่วง อกุศลกรรมบถ 10 ขึ้นได้ ดังนั้นปัจฉิมโอวาทจึงทรงเตือนไว้หนักหนา ในปัญหาเรื่องสติที่ว่า อย่าอยู่ในความประมาท ซึ่งเป็นลักษณะของสติสัมปชัญญะ

2. สติสัมปชัญญะ ทำหน้าที่เป็นเจตสิกฝ่ายที่ตั้งาม เรื่องหน้าที่ของสติสัมปชัญญะ คือ มีการไม่หลงลืมเป็นหน้าที่ที่จะเห็นได้ว่าคนที่หลง ๆ ลืม ๆ นี้โบราณเรียกว่าขาดสติถ้าขาดมากๆ กลายเป็นคนเสียสติก็คือ คนบ้านั่นเอง เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น เราควรจะได้ระลึกรู้เสียก่อนว่าสตินั้นเป็นโสภณเจตสิกเป็นฝ่ายข้างดีงาม ถ้าเรายึดสติไว้แล้ว ความชั่วร้ายเลวทรามอะไรต่างๆ จะไม่เกิดขึ้น เมื่อมันไม่เกิดขึ้น เช่นนี้แล้วการล่วงอกุศลกรรมบถ 10 ก็เป็นไปได้ นอกจากลักษณะและหน้าที่ของสติแล้ว เราควรจะได้รู้ว่าผลของสติเป็นอย่างไร

3. สติสัมปชัญญะ เป็นเครื่องรักษาอารมณ์ ผลของสติก็มีการจำได้อย่างแม่นยำผู้ใดที่ต้องการจะจดจำดี ก็ควรหมั่นสร้างสติให้เกิดขึ้นนอกจากนี้ สติยังเป็นเหตุให้เกิดขึ้นคือ ความจำผลของสติ คือ การรักษาอารมณ์ให้คงที่อยู่เสมอ ถ้าอารมณ์เป็นกุศลมันก็จะรักษาอยู่ เหตุใกล้ชัดก็คือ การจำอย่างแม่นยำนั่นเองสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องชักนำใจให้ยึดถืออยู่ในฝ่ายกุศลเป็นอุดมคติ เหตุใดจึงเรียกว่า ยึดฝ่ายกุศลเป็นอุดมคติ อย่าลืมนะ เราต้องทำความเข้าใจกันเสียก่อนว่าจิตใจของเรานั้นมีฟิเลียงอยู่ตัวหนึ่ง เรียกว่า เจตสิก เจตสิกมีอยู่ถึง 52 ดวง เจตสิกที่เป็นตัวกลางๆก็มีเจตสิกที่เป็นฝ่ายชั่วก็มี เจตสิกที่เป็นฝ่ายดีก็มี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สติ เป็นโสภณเจตสิก คือ เป็นเจตสิกฝ่ายดี เมื่อมันเข้ามาเป็นฟิเลียงจิตใจแล้ว ก็จะทำให้จิตใจนั้นมีความดีเกิดขึ้น คือ ฝึในกุศลกรรมนั่นเอง^{๒๓}

^{๒๓} พันตำรวจเอก (พิเศษ) บุญเพ็ญ แววัฒนะ, *กฎแห่งธรรมชาติ:คุณค่าของสติ*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.tongsa.com/main/index.php/menu๑/menu๑๘/menu๑๙>, [๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๕].



ลักษณะการทำงานของสติสัมปชัญญะไว้ดังนี้

บุญเพ็ญ แหวัดนะ ได้กล่าวว่า ลักษณะและการทำหน้าที่ของสติสัมปชัญญะในทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตวิถีจิตของมนุษย์ตลอดเวลา และมีผลต่อการใช้ชีวิต การกำกับการแสดงออกของมนุษย์อันมีเบื้องต้น คือ การแสดงออกทางกาย และทางวาจา โดยมีจิตที่มีสติสัมปชัญญะเป็นตัวกำกับไว้ดังนี้

1) สติสัมปชัญญะเป็นการใส่ใจอย่างปราดเปรียว จิตจะตื่นรู้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ และการรับรู้โลก ณ ขณะปัจจุบัน

2) สติสัมปชัญญะเป็นการอยู่กับปัจจุบันขณะ จิตจะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้ เตือนใจโดยตรงอดีต และอนาคตไม่ได้มีอยู่จริง เป็นเพียงวิธีทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลง ความเป็นจริงจะอยู่ในปัจจุบันขณะเสมอ ยิ่งตระหนักรู้ขณะปัจจุบันมากขึ้นเท่าไร จะยิ่งทำให้อยู่กับความเป็นจริงมากขึ้นเท่านั้น ไม่ยึดติด ไม่ต่อต้านผลลัทธิ ดังพระพุทธองค์ตรัสสอนพระราหุลด้วยการตั้งจิตให้เสมื่อดังดิน น้ำ ลม ไฟ

3) สติสัมปชัญญะเป็นความเปิดกว้างและซื่อตรง จิตจะเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริงตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นการปล่อยวางจากการหลอกลวงตัวเอง และรู้ตัวว่าเป็นอย่างไรในขณะนี้

4) สติสัมปชัญญะ เป็นการเปิดใจรับความทุกข์ได้อย่างเป็นธรรมชาติ จิตจะยอมรับและใช้ความทุกข์เป็นโอกาสที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง มีโอกาสรู้จักความทุกข์

5) สติสัมปชัญญะ เป็นกลาง จิตจะแจ่มชัดรู้ว่าอะไรเกิดขึ้น ไม่ขยายความ ไม่ยินดี ไม่ตัดสินรู้เท่าทันตามความเป็นจริงเท่านั้นๆ เป็นความตระหนักรู้ล้วน ๆ^{๒๔}

6) สติสัมปชัญญะ เป็นการเปิดใจรับประสบการณ์ในทุกๆ มิติของขณะปัจจุบัน การมีสติสัมปชัญญะจะทำให้ความใส่ใจของจิตครอบคลุมไปถึงกระบวนการภายในจิตใจซึ่งประกอบด้วยความรู้สึก ความคิดสัมผัสรับรู้และทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ณ ขณะปัจจุบัน

7) สติสัมปชัญญะเป็นการไม่ยึดเอาตัวตนของตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ โดยไม่ปกป้องตนเอง เช่น เมื่อรู้สึกวิตกกังวล ถ้าไม่มีสติ จะคิดปฏิเสธและปิดกั้นความรู้สึกเหล่านี้ แต่ถ้ามีสติสัมปชัญญะจะเป็นการเพียงเฝ้าดู รับรู้ความรู้สึกและปฏิกิริยาที่มีต่อความรู้สึก ไม่ปกป้องตัวเองจากความรู้สึกปล่อยวางจากการยึดถือตัวตน

8) สติสัมปชัญญะ ไม่ใช่สภาวะจิตที่คงที่ถาวรตายตัว แต่เป็นคุณภาพของจิตในแต่ละขณะเปรียบ เหมือนการสร้างและรักษาสมดุลให้ตนเอง ด้วยการตระหนักรู้ว่าจิตติดของอยู่กับสิ่ง

^{๒๔} พันตำรวจเอก (พิเศษ) บุญเพ็ญ แหวัดนะ, *กฎแห่งธรรมชาติ:คุณค่าของสติ*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.tongsa.com/main/index.php/menu๑/menu๑๘/menu๑๙>, [๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๕].



ใด เช่นความฟุ้งซ่าน ก็กลับมีสติสัมปชัญญะ ในทันทีที่ตระหนักรู้ว่าจิตถูกรบกวนในปัจจุบันขณะนั้น ย่อมแสดง ให้เห็นว่ามามีสติสัมปชัญญะ ²⁵

การประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะกับชีวิตประจำวัน

ชีวิตประจำวันของมนุษย์สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญมากกว่าปัจจัย 4 อาหาร (เครื่องอุปโภค บริโภค) ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค นั้น หลีกเลียงไม่ได้ว่า เงิน เป็นสิ่งสำคัญที่ถือว่าเป็น ปัจจัยที่ 5 ของมนุษย์ และสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาใหญ่ของมนุษย์ก็คือเรื่องเงินเป็นสาเหตุหลัก บางคนมี อาหารการกิน มีที่อยู่อาศัยมียารักษาโรค ทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมแต่กลับหาความสุขไม่ได้ ยิ่งดิ้นรน ขวนขวายให้มีทรัพย์สินเงินทองเพื่อสร้างฐานะให้มั่นคงแต่ถ้าหากมนุษย์นำหลักสติสัมปชัญญะ มา ประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันจะทำให้มนุษย์ สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข สามารถนำ หลักสติสัมปชัญญะปัญญามาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ ได้แก่

1) การหาเลี้ยงชีพถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่มนุษย์จะพบเจออยู่ทุก ๆ วัน ไม่ว่ามนุษย์จะ ประกอบอาชีพอะไรก็ตาม การทำงานนั้นจะยากหรือง่ายเพียงใด มนุษย์จำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะ อยู่เสมอในทุกขณะที่กำลังทำอยู่ระลึกว่ากำลังทำอะไร เล็งเห็นประโยชน์จากการทำลัทธิที่ได้จากการ ทำค่อยๆ ทำด้วยความเอาใจใส่ ไม่รีบร้อนเพื่อให้งานเสร็จไว ทำงานด้วยใจรักในงานที่ทำ เมื่อเกิด ปัญหาขึ้นในระหว่างทำงานให้ใช้ความคิดทบทวนว่า ปัญหานั้นเกิดจากอะไร มีสาเหตุอย่างไร แล้ว ค่อยๆ หาทางแก้ไข หากจะเปรียบเทียบหลักธรรมที่นำสติสัมปชัญญะมาช่วยประยุกต์ใช้กับการ หา เลี้ยงชีพ คือ หลักอิทธิบาท 4 อิทธิบาท หนทางแห่งความสำเร็จ คือผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำ ตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท 4 คือ

1. ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
2. วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น
3. จิตตะ ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น
4. วิมังสา ความหมั่นสอดส่อง ในเหตุผลของสิ่งนั้น

เพราะธรรม 4 อย่างนี้ ต้องใช้สติสัมปชัญญะมาควบคุมทุกขั้นตอน การหาเลี้ยงชีพจะ เป็นไปเพื่อการใช้ชีวิตไปวันๆ หนึ่งเท่านั้น หากมนุษย์ต้องการความสำเร็จในการหาเลี้ยงชีพ มนุษย์ จำเป็นต้องมีอิทธิบาท 4 ที่ควบคุมไว้ด้วยสติสัมปชัญญะนำมาประยุกต์ใช้อยู่เสมอ

2) การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นทุกวันนี้การอยู่คนเดียวเพื่อทำอะไรให้ประสบความสำเร็จเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก มนุษย์จำเป็นต้องอยู่อาศัยร่วมกับผู้อื่น ดังนั้นการพบปะ พูดคุย

²⁵ พันตำรวจเอก (พิเศษ) บุญเพ็ญ แสงวัฒนะ, **กฎแห่งธรรมชาติ:คุณค่าของสติ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:: <http://www.tongsa.com/main/index.php/menu๑/menu๑๘/menu๑๙>, [๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๕].



ร่วมงานกับผู้อื่น คือปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต การนำหลักสติสัมปชัญญะมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นทำได้โดยการรู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่นหรือหลักสัปปริสธรรม เช่น

1. อัตตัญญา ความรู้จักตน คือ รู้ว่าเรามีนิสัยใจคอ มีความประพฤติอย่างไรแล้วประพฤติให้เหมาะสมและรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป

2. ปุคคลัญญา ความรู้จักบุคคล คือ รู้ว่าผู้อื่นมีนิสัยใจคอมีความประพฤติเช่นไร ว่าควรคบหรือไม่ เมื่อคบแล้วจะต้องปรับตัวอย่างไร สร้างความคุ้นเคยให้กับผู้อื่นการรู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่นนี้จะทำให้การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันไม่ว่าจะเป็นสถาบันครอบครัว การอยู่ร่วมกับบุตรภรรยา ญาติสนิทมิตรสหาย สถาบันสังคมที่มีเพื่อนร่วมงานและคนรอบข้างการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นจะเป็นไปอย่างมีความสุขให้เราระลึกไว้เสมอว่า เราไม่สามารถอยู่คนเดียวบนโลกใบนี้ได้ ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น จึงควรใช้สติสัมปชัญญะมาประยุกต์ใช้ในลักษณะการระลึกถึงตนเองและระลึกถึงผู้อื่นอยู่เสมอ เราจะได้ใจของเขาและเขาก็จะได้ใจของเราเช่นกัน

3) การใช้ชีวิตในการพักผ่อนมนุษย์ควรมีการจัดสรรเวลาให้มีความพอเหมาะพอดีอย่าทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อน การใช้สติสัมปชัญญะสามารถทำได้โดยให้เราระลึกไว้เสมอว่า เวลาทำงานควรแบ่งไว้ส่วนหนึ่ง เวลาพักผ่อนส่วนหนึ่ง คำนึงถึงสุขภาพร่างกายเป็นสำคัญ มองให้เห็นประโยชน์ของการพักผ่อน และเมื่อถึงช่วงที่ร่างกายได้พักผ่อน ก็ระลึกไว้ว่าร่างกายต้องกายอะไรสิ่งใดที่ยังขาด เราก็หามาเติมเต็มให้กับร่างกาย หากเรารู้ตัวว่าร่างกายต้องการพักผ่อนเราต้องรีบหาเวลาเพื่อพักผ่อนโดยทันที สติสัมปชัญญะสำหรับการใช้ชีวิตเพื่อการพักผ่อนคือการประยุกต์ใช้กับวิธีการบริหารเวลาของเราให้เป็นประโยชน์อย่างสูงสุดวิธี²⁶

4) การใช้ชีวิตในการพักผ่อนการประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะกับการใช้ชีวิตในการพักผ่อนนั้น มนุษย์สามารถทำได้โดยการระลึกไว้ว่า เวลาขณะนี้นั้นสถานการณ์ปัจจุบันเป็นเช่นไร แล้วปรับตัวปรับใจให้รู้เท่าทันอย่างมีเหตุมีผล ไม่ใช่อารมณ์ สิ่งที่ดีที่สุดในการพักผ่อนคือ การทำสมาธิเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ให้เราใช้เวลาในการพักผ่อนจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 นี้ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ เอาเวลาที่พักผ่อนมาคิดทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา เรื่องราวที่เกิดขึ้นและเรื่องราวต่าง ๆ ที่ยังมาไม่ถึง มองให้เห็นความจริงว่า สรรพสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้ล้วนมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปด้วยกันหมดทุกอย่างแม้แต่โรคระบาดโควิด 19 นี้ สักวันก็ย่อมหมดไปเช่นกัน การใช้เวลาพักผ่อนด้วยสติสัมปชัญญะเช่นนี้ จะทำให้เราได้พักผ่อนอย่างดีทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อรวบรวมร่างกายจิตใจทั้งหมดให้กลับคืนมาเช่นเดิม เราย่อมผ่านพ้นสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 ไปได้ด้วยดี²⁷

²⁶ พระสุภกิจ สุพลญ , “การประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะสำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน” วารสารรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา,ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม๒๕๖๔):๑๐๖.

²⁷ พระสุภกิจ สุพลญ , “การประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะสำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน” วารสารรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา,ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๔): ๑๐๖.



สรุป

สติสัมปชัญญะ คือ เป็นตัวกำกับการตั้งมั่นดำรงอยู่ของคน ความรู้สึกตัว นี้ก็ขึ้นมาได้นั่นเอง เดียวนี้คนเราขาดสติกันค่อนข้างมาก ไม่ว่าจะพูดหรือทำอะไรก็ไม่มีสติเป็นพื้นฐาน แต่ทุกอย่างเกิดขึ้นจากอารมณ์ ความคิดไปเอง และการปรุงแต่งของตัวเองเพียงเท่านั้น เพราะสติสัมปชัญญะมีไว้เพื่อสังเกตกายและใจ เพื่อไม่ให้เกิดความโลภ โกรธ หลง หรือหากเกิดขึ้นแล้ว เราก็มีเป็นเครื่องเตือน ไม่ให้เกิดความโลภ โกรธ หลงหรือเป็นทุกข์ไปกับสรรพสิ่งนั้น เพราะถ้าไม่มีอะไรเลย ไม่มีแม้แต่สติเราก็จะหวั่นไหวไปกับอารมณ์ได้ง่าย อาจเกิดความไม่พอใจ โกรธ หรืออารมณ์ต่างโดยไม่รู้ตัว หรือบางทีก็ไม่ได้รู้ด้วยซ้ำว่าทำไมต้องรู้ตัว แต่ถ้าเอาตัวตนออก เอาอารมณ์ออกก็จะเห็นว่าเราไม่มีสติสัมปชัญญะมากแค่ไหน การไม่มีเครื่องเตือนจะทำให้อารมณ์รุนแรงขึ้น ทำให้เกิดความทุกข์มากขึ้น เพราะไม่มีอะไรคอยหยุด คอยเตือนให้รู้สึกตัวสุดท้ายก็ไม่สามารถจัดการอะไรได้เลย การใช้ชีวิตโดยไม่มีสติสัมปชัญญะ มีโอกาสเกิดปัญหาสูงมาก เพราะเราจะไม่รู้ที่กำลังทำอะไรอยู่ ไม่มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี หรืออาจใช้ชีวิตอยู่บนความประมาทก็ได้ ดังนั้นเราต้องสร้างเครื่องเตือน เพื่อให้หยุด เพื่อไม่ให้ทำอะไรเกินเลยให้ได้เสียก่อน การพัฒนาสติสัมปชัญญะทำได้โดยการเจริญภาวนาและประยุกต์ใช้อุปมาธรรมควบคู่กันไปเพื่อทำให้สติสัมปชัญญะนั้นเป็นความระลึกรู้และการรู้ตัวโดยมีสมาธิ มีจิตใจที่สงบเป็นผู้ไม่ประมาท การใช้ชีวิตของมนุษย์ในทุก ๆ ด้านนั้น จะมีความสุขและผ่านพ้นจากวิฤติต่าง ๆ ของชีวิตไปได้ด้วยดี หากเรานำหลักสติสัมปชัญญะเข้าไปประยุกต์ใช้กับหลักธรรมต่าง ๆ การหาเลี้ยงชีพ ด้วยความอดทนอย่างมีสติสัมปชัญญะการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น ด้วยหลักพรหมวิหารธรรม 4 รวมถึงการใช้ชีวิตในการพักผ่อนด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยความรู้เท่าทันด้วยเหตุด้วยผลให้ระลึกไว้เสมอว่าชีวิตเป็นสิ่งมีค่า เมื่อได้มีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้แล้วเราจะรู้เท่าทันทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ว่าเป็นความจริง ปรับชีวิตและจิตใจของเราให้เข้ากับในทุก ๆ สถานการณ์ของชีวิต

บรรณานุกรม

ชลลดา ทองทวี. และคณะ. รายงานผลโครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา. สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพกรุงเทพมหานคร: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2551.

พระธรรมกิตติวงศ์(ทองดี สุรเตโช) . พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด .พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, 2548.

พระมหาสว้าง จตตมโล (อุณกระโทก). “การศึกษาเจตคติ และความเข้าใจเกี่ยวกับเบญจกัลยาณธรรม ในพระพุทธศาสนา ศึกษาเฉพาะกรณี : ชุมชนวัดโพธิ์เรียง เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร” , วารสารรัฐศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2564).

พระโพธิญาณเถระ (ชาสุภทฺโท). **อุบลมณี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2553.

พุทธทาส อินทปัญโญ. โพธิปักขิยธรรมประยุกต์. พิมพ์ครั้งที่ 69. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ
สวน โมกข์ไชยา, 2545.

พุทธทาสภิกขุ. สติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์, 2528.

พระสุกกิจ สุขปญฺญ . “การประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะสำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน” วารสารรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม2564): 106.

ค้นตำราจเอก (พิเศษ) บุญเพ็ญ แซ่วัฒนะ.กฎแห่งธรรมชาติ:คุณค่าของสติ.[ออนไลน์].
แหล่งที่มา::<http://www.tong9.com/main/index.php/menu1/menu18/menu19>.
[26 สิงหาคม 2565].

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, 2539.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **บาลีไวยากรณ์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ). มงคลในพระพุทธศาสนา.
พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กิตติวรรณ, 2538.