

## การศึกษาความเข้าใจคำสอนเรื่องสติสัมปชัญญะในสังคมไทย

A study of the understanding of the teachings of consciousness in Thai society

พระมหาสันทรธรรณัฐ วิฑิตวิริโย (จ่าม่วง)<sup>1</sup>, สามารถ สุขุประการ<sup>2</sup>  
ศิริโรจน์ นามเสนา<sup>3</sup>

Phramahasantas Thitawiriyo (Jamuang)<sup>1</sup>, Samart Sukhuprakan<sup>2</sup>  
Sirirote Namsena<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักสติสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาความเข้าใจเรื่องสติสัมปชัญญะของคนในสังคมไทย 3) เพื่อประยุกต์ใช้หลักสติสัมปชัญญะ ในพระพุทธานุสัสังคมไทย งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาวิจัยจากเอกสาร ผลการวิจัย พบว่า 1. หลักสติสัมปชัญญะตามคัมภีร์พระพุทธานุสัสังคมไทย ที่กล่าวไว้สติ เมื่อว่าด้วยความหมาย คือ ความระลึกได้ ส่วนสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว เมื่อรวมศัพท์สองคำได้ความหมายว่า สติสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม หากแปลความหมายในทางธรรมปฏิบัติ สติสัมปชัญญะ เป็นเครื่องปิด เครื่องกัน เครื่องตัดกระแสกิเลส มิให้เข้ามามีอำนาจควบคุมเหนือจิตใจ 2. ความเข้าใจเรื่องสติสัมปชัญญะของผู้คนในสังคมไทย จากการวิเคราะห์ความหมายของสติสัมปชัญญะ เทียบกับการค้นคว้าวิจัยข้อมูลภาคสนาม พบว่า จุดสำคัญที่ขาดหายไป ในการนำหลักสติสัมปชัญญะไปใช้ ก็คือการเข้าใจสติสัมปชัญญะอย่างเป็นระบบ สติกับสัมปชัญญะต้องใช้คู่กัน อย่างเป็นระบบและสนับสนุนด้วยธรรมหมวดอื่น จึงเกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน สติมิใช่แค่ระลึกถึงสิ่งที่ทำและคำที่พูดได้ และสัมปชัญญะมิใช่แค่รู้ตัวเท่านั้น แต่รู้จุดหมายปลายทางของตนเองด้วย มีแผนการไปให้ถึงเป้าหมายที่วางเอาไว้ด้วย และรับผิดชอบต่อเป้าหมายแผนการหน้าที่ในชีวิตของตนเองด้วย เช่นนั้นจึงจะนำเอาสติสัมปชัญญะไปใช้อย่างได้ผลจริงๆ ถ้าหลงลืมเป้าหมายหลงลืมแผนการในชีวิตไป ก็ต้องตั้งสติกันใหม่ ผึกตั้งสติกันบ่อยๆ ก็คือระลึกถึงเป้าหมายและแผนการในชีวิตของเราบ่อยๆ และ 3. สติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันในชีวิตของคนเรานั้น ต่างมีเป้าหมาย มีหน้าที่ ที่ต้องทำ การดำเนินชีวิต ต้องครองตน ครองคน ครองงาน ก็ต้องสละกิเลสส่วนตัวเพื่อทำหน้าที่ครองตน ครองคน ครองงานให้ดี เพื่อให้งานที่รับมอบหมายสำเร็จ ต้องวางแผนการ จัดลำดับแผนการ และตรวจสอบ ประเมินงานตนเองว่าทำอะไรก่อนหลัง ทำไปได้แค่ไหน ต้องทำอีกแค่ไหนจึงจะจบงาน

<sup>1</sup> นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์, E-mail. namsena@hotmail.com

<sup>2,3</sup> อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตและพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

(ตามลักษณะของสัมปชัญญะ 4 ประการ) คนที่ ทำเช่นนี้ อยู่เสมอ งานก็สำเร็จตามเป้าหมาย ชีวิตก็ไม่เดือดร้อน ไม่เสียเวลาไปกับกิเลสเหลวไหลที่ เข้ามาช่วยๆ คนแบบนี้เรียกได้ว่า มีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะครองตน ครองคน ครองงาน และไม่ว่าเป้าหมายชีวิตนั้นจะคืออะไร เมื่อมีแผนการ มีการระลึกถึงเป้าหมายอยู่เสมอ ชีวิตก็เดินไปถึงจุดหมาย สำเร็จตามเป้าหมายไปตามลำดับ เพราะจับจ้องที่จุดหมายและทำตามแผนการอยู่เสมอ จึงขับไล่กิเลสตัณหาและการช่วยต่างๆ ออกไปจากชีวิต ส่วนคนที่เสียสติไป ไม่สามารถครองตน ครองคน ครองงานได้ เพราะหลงลืมเป้าหมาย(เสียสติ) หลงลืมแผนการเดิมที่วางเอาไว้ (เสียสัมปชัญญะ) คนในสังคมจึงต้องทำความเข้าใจเรื่องสติสัมปชัญญะให้ดี และระลึกถึงเป้าหมาย แผนการของตัวเองบ่อยๆ เรียกว่าต้องตั้งสติบ่อยๆ หากคนเราได้ใช้ชีวิตด้วยความเข้าใจสติสัมปชัญญะแบบนี้ ก็สามารถครองตน ครองคน ครองงาน และตรวจสอบชีวิตตัวเองได้จากกรณีวิจัยพบว่า ปรากฏการณ์ต่างๆ ในสังคม ที่ชีวิตผู้คนล้มเหลว ไปไม่ถึงจุดหมาย ก็เพราะผู้คนขาดความเข้าใจการใช้หลักสติสัมปชัญญะอย่างเป็นระบบนั่นเอง

**คำสำคัญ :** ความเข้าใจ, คำสอน, สติสัมปชัญญะ, สังคมไทย

### abstract

This research Article has three objectives: 1) to study the principles of mindfulness in Theravada Buddhist scriptures 2) to study the understanding of mindfulness in Thai society and 3) to apply the principles of mindfulness. in Buddhism to Thai society This research is qualitative research by documentary research. The research results found that 1. Principles of mindfulness according to Buddhist scriptures that speaks mindfulness When by definition it means remembrance is awareness When the two words are combined it means that consciousness is full awareness. If interpreted in dharma practice, mindfulness is a closed device a blocker a breaker of defilement not to have control over the mind. 2. Understanding of the consciousness of people in Thai society From the analysis of the meaning of consciousness Compared to field research it was found that the key points were missing in applying the principles of consciousness is to understand consciousness in a systematic way Mindfulness and consciousness must go hand in hand systematically and supported by other categories of dharma therefore useful in daily life Mindfulness is not just remembering what you did and what you could say and sensibility is not just awareness but also know their destination There is also a plan to reach the set goal and also responsible for their goals plans duties in life Therefore it will bring consciousness to use really effectively If you forget your goals forget your plans in life I have to set a new attitude. Practice mindfulness often is to remember often our goals and plans in life. And 3. Mindfulness

in daily life in the lives of those people All have goals, duties that must be done living life having to dominate oneself dominate people dominate work, must give up personal desires in order to maintain oneself dominate people, dominate the job well in order to accomplish the assigned tasks must plan Prioritize plans and check assess self-assess what to do first How can you do it How much more do I have to do to finish the job (according to the characteristics of the four senses) people who always do this The work was accomplished according to the goal life is not difficult Don't waste your time with silly desires that provoke people like this have consciousness in life No matter how you dominate yourself dominate people dominate your job and whatever the goal in life is. when there is a plan Goals are always kept in mind Life has reached its destination Completing the goals in order Because they always keep their eyes on their goals and follow their plans thus banishing passions and provocations out of life As for those who lost their minds unable to dominate oneself dominate people dominate jobs because of forgetting the goal (losing consciousness) forgetting the original plan (Losing consciousness) People in society must understand consciousness well. and keep in mind the goal own plans often It's called having to concentrate often If one lives with this understanding of consciousness can dominate themselves dominate people dominate jobs and examine their own lives The research found that Phenomena in society where people's lives fail did not reach the destination It's because people lack understanding of the systematic use of consciousness.

**Keywords:** Understanding, Teaching, Mindfulness, Thai society.

## บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันนี้ผู้คนมีปัญหาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกัน มีปัญหาในการครองตนตามหลักศีลธรรม ครองความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ครองงานในหน้าที่รับผิดชอบมอบหมาย หลงลืมการทำหน้าที่รับผิดชอบของตนเอง หลงลืมสถานะ หลงลืมเป้าหมายแผนการในการดำรงชีวิต มีข่าวปัญหาสังคมที่น่าตกใจ ลูกนำเงินไปเติมเกมจนพ่อแม่หมดเงินไปเป็นหมื่นเป็นแสน จนเงินหมดบัญชีธนาคาร และลูกเล่นพนันจนเป็นหนี้ สื่อสังคมก็มีข่าวบ่อย ๆ เรื่องการใช้ความรุนแรงของผู้คนในทุกวัย ใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา อารมณ์เดือดไม่สนใจฟังเหตุผล ทำให้เกิดข้อสงสัยว่า ทำไม เพราะอะไร เกิดอะไรขึ้น เด็กไทย หรือวัยรุ่น และคนทุกวัยเสียสติสัมปชัญญะกันไปหมดแล้วหรือ จึงไม่รู้จึกคิดไตร่ตรอง ใช้เหตุผล ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ทำไมจึงปล่อยใจไปกับคำโฆษณาชวนเชื่อ ไหลไปตามกระแสวัตถุนิยม หลงไปกับสิ่งที่ล่อตาล่อใจ จนหลงลืมหน้าที่ หลงลืมฐานะของตนเอง หรือมีปัญหาเกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนในการดำเนินชีวิต พวกเขาจึงใช้ชีวิตอย่างที่ดูเหมือนคนไร้สติกันไปได้ เช่นนั้น ทำไมคำว่า มีสติกันหน่อย ตั้งสติหน่อย จึงใช้ไม่ได้ผลกับผู้คน พวกเขาเข้าใจคำว่าสติสัมปชัญญะกันไหม เข้าใจมากน้อยแค่ไหน ข้าพเจ้าจึงสนใจอยากทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลัก

สติสัมปชัญญะที่กล่าวสอนต่อ ๆ กันมาในสังคมไทย ผู้คนเข้าใจกันอย่างไร ผู้คนนำสติสัมปชัญญะไปใช้ในชีวิตรักกันอย่างไร

เมื่อฟังธรรมหรืออ่านหนังสือ เรามักพบเจอ ว่าสติอยู่บ่อย ๆ เช่นว่า ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ<sup>4</sup>, มีสติในการทำงาน, ฝึกสติ, พัฒนาสติ หลักธรรมทางพุทธศาสนากล่าวถึงธรรมมีอุปการะมาก 2 อย่าง<sup>5</sup> คือสติและสัมปชัญญะ หมายถึงใช้คู่กัน เป็นธรรมที่คู่กัน ประคับประคองซึ่งกันและกันใช้ไปด้วยกัน มีกล่าวสอนไว้ในหลักสูตรนักธรรมตรีของกรมการศาสนา มีหมวดธรรมแสดงในพระไตรปิฎก<sup>6</sup> มีปรากฏคำอธิบายไว้ในอรรถกถา มีตำราที่เขียนถึงสติสัมปชัญญะอธิบายไว้ละเอียด<sup>7</sup> แยกย่อย มากพอให้เข้าใจผู้ที่เคยเรียนเคยศึกษานักธรรม หรือธรรมศึกษา จะได้เรียนรู้ถึงความหมายของคำว่า สติสัมปชัญญะ บางคนแม้เรียนจบไปนานก็ยังจำคำแปลความหมายของสติสัมปชัญญะได้อยู่ในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน ที่ผู้คนจมอยู่กับโลกโซเชียล มีความสนใจในเครื่องเล่น สนใจอุปกรณ์สื่อสาร มีชีวิตอยู่ในโลกเสมือนจริงสิ่งบันเทิงเรีงรมย์มากกว่าใช้ชีวิตในโลกแห่งความจริง จนดูคล้ายสังคมที่ผู้คนดำเนินชีวิตไปอย่างเลื่อนลอยไร้เป้าหมาย ไม่ใส่ใจทำหน้าที่ ไม่ใส่ใจการทำงาน ไม่ใส่ใจความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว หลงไหลไปตามสิ่งยั่วยุอารมณ์ต่างๆ จึงเกิดคำถามว่า ผู้คนในปัจจุบันมีความเข้าใจในสติสัมปชัญญะกันหรือไม่ ใช้สติสัมปชัญญะในการครองตน ครองคน ครองงาน อย่างไร ผู้คนในสังคมไทยปัจจุบัน เข้าใจคำว่า สติสัมปชัญญะ ที่ตนใช้ในการดำเนินชีวิต มากน้อยเพียงใด

การศึกษาคัมภีร์เป็นความรู้เชิงลึกที่สร้างองค์ความรู้ให้ผู้ศึกษา ทว่าผู้คนในสังคมเข้าใจความหมายของคำว่า สติสัมปชัญญะมากน้อยเพียงใด ตรงตามคำสอนที่ปรากฏในคัมภีร์หรือไม่ เมื่อเปิดหาบททวน บทความข้อเขียนงานวิจัยที่เคยมีคนทำกันมาก่อน และกล่าวถึงสติไว้ว่าเป็นคำสอนที่เป็นแก่นแท้ของ พระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลในการประกอบกรทำกิจต่างๆ ให้เป็นไปในทางที่ดี การมีสติ ถือว่าผู้นั้นเป็นผู้ที่มีชีวิตอยู่อย่างแท้จริงเพราะเหตุว่า ปราศจากความประมาท ปราศจากความมัวเมา ปราศจากความหลงลืมมีความยับยั้งชั่งใจ

ความหมายของสติสัมปชัญญะ ในคำสอนที่ว่า ปราศจากความประมาท ปราศจากความมัวเมา ปราศจากความหลงลืม มีความยับยั้งชั่งใจ นั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะมีมิใช่หรือ เมื่อผู้คนมีความไม่ประมาทรู้จักยับยั้งชั่งใจกันเยอะ ๆ สังคมก็น่าจะดีขึ้น แต่โดนสภาพที่ปรากฏจริงๆ กลับตรงกันข้ามคงมีอะไรสักอย่างขาดหายไปเป็นหลักคำสอนเหล่านี้ จากการทบทวนเอกสารและค้นในตำรา พบว่ามีการกล่าวถึงสติและสัมปชัญญะ ไว้จำนวนมากในความหมายและแง่มุมต่างๆ ความรู้ทางพุทธศาสนา

<sup>4</sup> นายแพทย์ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, รองศาสตราจารย์, ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ Mindful Living, (นครปฐม : ศูนย์จิตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล, 2562), หน้า คำนำ.

<sup>5</sup> กรมการศาสนา, ธรรมวิภาคบรรยายสำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรีตอนที1, กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, (กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา, 2525), หน้า 3.

<sup>6</sup> ที.ม. (ไทย) 10/352/369.

<sup>7</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้า 145.

<sup>8</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้า 28.

ในคัมภีร์นั้นมีรายละเอียดที่ นักศึกษาค้นคว้ากันมาพอสมควรแล้ว การศึกษาหลักธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ในทางพุทธศาสนานั้น มีนัยยะอยู่ 4 ประการ คือศึกษาเพื่อรู้, ศึกษาเพื่อละ, ศึกษาเพื่อให้แจ้ง, ศึกษาเพื่อนำไป ปฏิบัติใช้จริงในชีวิต<sup>9</sup> เป็นภาเวตัพพธรรมเหมือนดังคำกล่าวที่ว่า “สติสัมปชัญญะตามความหมายในทางพุทธศาสนา แปลว่าความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจหรือกมุจติไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง หรือการปฏิบัตินั่นเอง สตินั้น ก็คือกริยาหรืออาการหนึ่งของจิตนั่นเอง ที่ทำหน้าที่ระลึก ได้หรือสำนึกพร้อมเป็นสังขารขั้นต้น คือการกระทำทางใจหรือจิตอย่างหนึ่งและเป็นสังขารขั้นต้นที่ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญยิ่งว่า “สติมี ประโยชน์ในที่ทั้งปวง จึงเป็นภาเวตัพพธรรมสิ่งที่ควรภาวนาคือ ทำให้เจริญขึ้น”<sup>10</sup>

ดังนั้นหากเราจะศึกษาเพื่อนำไปใช้จริงในชีวิต เราต้องเข้าใจความหมายของหลักธรรม ให้ตรง ความจริงในชีวิตเสียก่อน และปรับปรุงให้ครอบคลุม เข้าใจง่าย นำไปใช้ได้ผล จึงจะไม่ หลงทิศ หลงทาง จากแผนการที่วางไว้ แต่จากการสับสน ในตำราหลักที่ผู้คนใช้อ้างอิงในชีวิตประจำวัน เช่น พจนานุกรม แต่ละสำนักกลับให้ความหมายของหลักธรรมข้อนี้ สับสนปนกันไปหมด ตำราบางเล่มเอาความหมาย ของสัมปชัญญะมาใช้แทนสติ แปลความหมายของ สติสัมปชัญญะยากเกินเข้าใจ แปลความหมายสั้นเกินไป อธิบาย ความหมายของสติสัมปชัญญะ แยกย่อยออกไปในสาขาต่างๆ ให้นิยามความหมายไม่เหมือนกัน จนผู้คนมีงงสับสน เหมือนไม่รู้ ไม่เข้าใจกึ่งๆเข้าใจ กึ่งๆยังงงๆ ตกลงความหมายของ สติสัมปชัญญะ คืออะไรกันแน่ คำว่า สติ ยังพอมีคำอธิบาย ให้ศึกษา และทำความเข้าใจได้ มีบทเทศนามีคำบรรยายธรรม มีคำอธิบาย มีงานวิจัย มีการศึกษาเป็น สารนิพนธ์และวิทยานิพนธ์ ฯลฯ แต่สัมปชัญญะเล่า คือ อะไร มีลักษณะอย่างไร นำไปใช้อย่างไร มีแต่คนพูดกัน แต่เรื่องสติ ยามพระเทศน์ก็มีกพูดสั้นๆว่าเรื่องสติ คนขาดสติ ไร้สติ เสียสติ ฯลฯ ทำอะไรต้องมีสติอยู่เสมอ สติเป็นสิ่งที่ต้องมีอยู่เสมอ การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าจำเป็นต้องอาศัยสติเป็นเครื่องชี้แนะ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำหรือการดำเนินกิจการการทำงานต้องมีเป้าหมายต้องรู้ว่ากระบวนการ(process)ที่กำลังดำเนินอยู่คืออะไร เหมาะกับตนเองหรือไม่<sup>11</sup> เกิดข้อสงสัยว่าผู้คนเข้าใจสติสัมปชัญญะกันมากแค่ไหน สติสัมปชัญญะใช้ส่วนไหน ใช้อย่างไรในชีวิตประจำวัน

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันนี้ ผู้คนตกอยู่ท่ามกลางเทคโนโลยีมีความเร่งรีบ มีการทำงานที่หลากหลายสาขา มีอาชีพที่เป็นระบบซับซ้อน มีสิ่งอำนวยความสะดวกมีสื่อล่อตาล่อใจเต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุกิเลสอยู่มากมายทั้งรูป,รส, กลิ่น, เสียง, สัมผัส, และเรื่องราวทำให้กระตุ้นกิเลส ตัณหา ภายในของตนขึ้นมาจนทำให้ผู้คนกลายเป็นคนเสียสติสัมปชัญญะ เผลอใจหลงใหลกลายเป็นคนประมาท ไหลไปตามสิ่งยั่วยุจนเป็นผลกระทบต่อน้ำที่การทำงาน ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ถูกล่อลวง ให้

<sup>9</sup> พระครูสังฆรักษ์พิรุฑธ ญาณวโร (อ่อนคุณ), “ศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์ พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 37.

<sup>10</sup> พระครูสังฆรักษ์พิรุฑธ ญาณวโร (อ่อนคุณ), “ศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 156-157.

<sup>11</sup> เทอดศักดิ์ เดชคง, นพ., จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา, (กรุงเทพมหานคร :มติชน, 2547), หน้า121.

สูญเสียทรัพย์สินและอื่นๆ<sup>12</sup> ส่งผลกระทบต่อการ ใช้ชีวิตร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม เป็นเหตุให้เสียเวลา เสียการงานเสียโอกาสสำคัญของชีวิต เสียความสัมพันธ์อันดีแก่คนรอบข้าง เมื่อดำเนินชีวิตไปโดยไม่ เข้าใจสติสัมปชัญญะที่ถูกต้อง จนเวลาล่วงไปๆ สุดท้ายพบกับ ความหายนะของชีวิต ก่อเกิดปัญหา ต่างๆ ขึ้นในสังคม ทำให้ชีวิตล้มเหลวทั้งทางโลกและทางธรรม เป็นโมฆะบุรุษเกิดมาตายเปล่า เสียชาติ เกิดเพราะมัวไหลไปตามกระแสสังคมที่มีการเปลี่ยนผ่านและเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ตามกิเลส ตัณหาจนลืมหินทิศทางเป้าหมาย ที่ถูกต้องของชีวิต สังคมไทยทุกวันนี้เป็นสังคมคนหลงทาง หลงในโลก วัตถุ สังคมมีหนี้สินเดือดร้อน มิได้ เดือดร้อนเพราะภัยธรรมชาติ พายุพัดน้ำท่วม แต่เดือดร้อน เพราะ กิเลสท่วมใจ ขาดพุทธแท้ ตามเหตุผล มีแต่พุทธเปลือกแยกหลงทางไม่ออกว่าทางไหนเป็นทางดับ ทุกข์ทางพ้นทุกข์

ความเข้าใจเกี่ยวกับสติและสัมปชัญญะของคนในสังคมปัจจุบันนี้ เป็นปัญหาในการนำเอา พระธรรมไปใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตปัจจุบัน จนอาจนำพาชีวิตไปผิดทาง นี่เป็นปัญหา ที่ สำคัญเชิงระบบ ระดับกำหนดทิศทางของชีวิตในอนาคตกันเลยทีเดียว พอลองค้นหา ก็พบว่ามีการทำ วิจัยศึกษาเกี่ยวกับสติสัมปชัญญะจากคัมภีร์อยู่ แต่เน้นไปที่การฝึกปฏิบัติ วิปัสสนา เน้นการเข้า ฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ซึ่งผู้คนที่ต้องดำเนินชีวิตกับกิจธุระประจำวัน มีโอกาสน้อยมากที่จะได้เข้าไปฝึก ให้มีสติ ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ตามหลักอานาปานสติ ตามหลักการปฏิบัติภาวนา ตามหลักโพธิปักขิย ธรรม ฯลฯ ผลงานที่เคยมีผู้ศึกษามาแล้ว การศึกษาวิจัยที่ยกมากล่าวในเล่มนี้ บางส่วนเน้นนำหนักไป ที่สติ และบางชิ้นเน้นสัมปชัญญะ แต่มุ่งไปด้านการปฏิบัติภาวนา มิได้ กล่าวถึงการประยุกต์ใช้ สติสัมปชัญญะ ในชีวิตประจำวัน ว่านำไปใช้จริงอย่างไร มีหลักการอย่างไรเมื่อนำไปใช้จริงในชีวิต เกิด คำถามว่า สติสัมปชัญญะใช้ได้เฉพาะ ในการฝึกปฏิบัติภาวนา เช่นนั้นหรือ ผู้คนที่ดำเนินชีวิตประจำวัน จะไม่มีโอกาสนำเอาหลักสติสัมปชัญญะที่ประยุกต์ให้เข้าใจง่ายไปใช้ในชีวิตจริงได้หรือไม่ คำสอนเรื่อง สติสัมปชัญญะ มีใช้เฉพาะในการฝึกปฏิบัติเพียงเท่านั้นหรือ จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึง สนใจที่จะศึกษา รวบรวมข้อมูลทำความเข้าใจและหาข้อสรุปสู่การประยุกต์ใช้หลักสติสัมปชัญญะที่ นำไปใช้ได้ง่ายในชีวิตประจำวัน

สรุป การศึกษาทำความเข้าใจ หลักคำสอน เรื่องสติสัมปชัญญะ พบว่าสติสัมปชัญญะเป็น ดุจแผนที่ เป้าหมายทิศทางและแผนการดำเนินชีวิต สติสัมปชัญญะมิใช่แค่ระลึกได้และรู้สึกตัวใน อิริยาบถต่างๆ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอนในแต่ละวันว่าต้องทำกิจธุระอะไรบ้าง แต่ สติสัมปชัญญะขยายขอบเขตครอบคลุม ระบบการทำงาน ระบบวิถีชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นธรรมที่ ชีวิตใช้ประจำตั้งแต่ ลมหายใจแรกจนลมหายใจสุดท้าย เป็นธรรมมีอุปการะต่อชีวิต ประคับประคอง ชีวิต กำหนดทิศทางของชีวิตไปจนวาระสุดท้าย ทั้งฆราวาสและพระภิกษุในพระพุทธศาสนา สติสัมปชัญญะ คือทิศทางเป้าหมายแผนการ เป็นอุปการะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือความพ้น ทุกข์อย่างถาวร (พระนิพพาน) ตามคำสอน ของพระพุทธเจ้า จึงเห็นว่าควรศึกษาและทำความเข้าใจ

<sup>12</sup> พระมหาธรรมทส ขนติโพล (พีชจันทร์), ศึกษาการประยุกต์ใช้สติเพื่อป้องกันการถูกล่อลวงทาง อินเทอร์เน็ต”,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 256๐), หน้า 1.

หลักคำสอน ให้ชัดเจนอย่างเป็นระบบ เพื่อนำเสนอใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักสติสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาความเข้าใจเรื่องสติสัมปชัญญะของคนในสังคมไทย
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักสติสัมปชัญญะในพระพุทธศาสนาสู่สังคมไทย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “การศึกษาความเข้าใจคำสอนเรื่องสติสัมปชัญญะในสังคมไทย” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยภาคเอกสาร (Documentary Research) โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน ทั้งในส่วนที่เป็นหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และปฏิบัติการ มีวิธีการและขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับต่อไปนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ทั้งฉบับภาษาบาลีและภาษาไทย
2. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ ส่วนที่เป็นคำอธิบายจากเอกสาร หนังสือ และตำราต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสังคมไทย
3. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย โดยวิเคราะห์ (1) การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analysis) (2) การตีความหมาย (Interpretation) และ (3) การสังเคราะห์ (Synthesis) เกี่ยวกับการศึกษาความเข้าใจคำสอนเรื่องสติสัมปชัญญะในสังคมไทยที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา วรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และวรรณกรรมในยุคปัจจุบันโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Technique) เพื่อเสนอการวิเคราะห์การศึกษาความเข้าใจคำสอนเรื่องสติสัมปชัญญะสู่สังคมไทย
4. นำเสนอข้อมูลที่ได้ศึกษามาเชิงพรรณนา

### สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิเคราะห์เชิงเอกสารผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย พบว่า

1. สติสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสติสัมปชัญญะในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ได้มีนักศึกษาวิจัยทำกันมาแล้วหลายเล่ม แต่ที่พบคือ เน้นไปทางปฏิบัติวิปัสสนาศึกษาแยกกัน บางท่านศึกษาเรื่องสติล้วนๆ ในทุกมิติแง่มุมบางท่านศึกษาสติสัมปชัญญะในการปฏิบัติภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่พบงานวิจัยล้วนเน้นไปทางการประพฤติปฏิบัติธรรม และยากต่อการทำความเข้าใจนำไปสู่การใช้จริงในชีวิต การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจ หลักสติสัมปชัญญะ ของผู้คนที่ดำเนินชีวิตอยู่จริงๆ ในสังคมไทย จึงต้องมีการลงไปสัมภาษณ์เก็บข้อมูล ถามความเห็น จากผู้คนจริงๆ และตอบด้วยความรู้ ความเข้าใจของตนโดยมิได้ มีการชี้นำหรือเสนอแนะใดๆ มาก่อน ผลการวิจัยพบว่า ความเข้าใจเกี่ยวกับสติสัมปชัญญะของคนในสังคมไทย พอจะแยกย่อยออกเป็น ข้อๆ ได้ดังนี้

1. สติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว
2. สติสัมปชัญญะคือรู้ตัวทั่วพร้อม
3. สติสัมปชัญญะเป็นเครื่องปิด เครื่องกั้น เครื่องตัดกระแสกิเลส
4. สติคือความระลึก ได้ สัมปชัญญะคือปัญญาในการแก้ไขปัญญา

5. สติสัมปชัญญะคือ มีเป้าหมาย มีแผนการในการดำเนินชีวิต
6. สติสัมปชัญญะคือความรู้จักยับยั้งชั่งใจ ใช้ปัญญาแก้ปัญหา
7. สติสัมปชัญญะคือ การระลึกถึง จำ ถึงสิ่งที่ทำไปแล้วและกำลังทำอยู่ ทั้งอดีต ปัจจุบันและอนาคต
8. สติสัมปชัญญะ คือ การกุมใจอยู่กับกิจกรรมจิตอยู่กับตัว
9. สติสัมปชัญญะ คือ การรู้ตัวเองรู้การกระทำรู้สิ่งที่กำลังทำ
10. สติสัมปชัญญะคือ ความระลึกได้นึกได้ความไม่เปลอเลอรู้จักปิดกั้น อกุศลธรรมทั้งหลายมิให้เกิดขึ้น

กล่าวโดยสรุป จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยค้นพบว่า ความหมายของสติสัมปชัญญะที่กล่าวไว้ในตำรา นั้นถูกต้องครอบคลุมมากแล้ว แต่เมื่อนำไปบอกต่อสอนต่อกันในสังคมปัจจุบันผู้คนกลับเข้าใจไม่ครบถ้วนตามหลักธรรม เพียงแค่ระลึกได้หรือรู้ตัวนั้นไม่เพียงพอต่อรู้จักรวางแผนวางเป้าหมายให้ถูกต้อง เมื่อระลึกก็ระลึกถึงเป้าหมายที่ต้องการ ที่ได้วางเอาไว้ในแต่ละวัน และระลึกถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้อยู่เสมอ ชีวิตจะได้รู้จักยับยั้งชั่งใจเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมาย จะได้รู้จักตัดกระแสกิเลสที่เข้ามาทำให้หลงไปจากเป้าหมายนั่นเองทำให้ใช้ชีวิตเป็นไปตามหลักความหมายของสติสัมปชัญญะอย่างแท้จริง

## 2. ความเข้าใจเรื่อง สติสัมปชัญญะของคนในสังคมไทย

สติสัมปชัญญะที่ปรากฏในการปฏิบัติภาวนา ต่างกับความเข้าใจของผู้คนในสังคมไทย ที่ใช้จริงในชีวิตประจำวันสติสัมปชัญญะที่ปรากฏอยู่ในหลักธรรมทั้งหลาย เมื่อนำไปใช้ในการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่าสติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เป็นธรรมที่มี อุปการะมากในธรรมอันเป็นฝักฝ่ายในการตรัสรู้ ธรรมทั้งหลายที่เป็นไปในการตรัสรู้ สัมปชัญญะ (ปัญญา) ชื่อว่าเป็นยอดแห่งธรรม จะเห็นได้ว่าในโพธิปักขิยธรรม 7 หมวด มีสติที่เป็นใหญ่ เป็นประธาน มีสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับสติถึง 5 หมวด และสัมปชัญญะ (ปัญญา) ที่เป็นใหญ่ เป็นประธาน ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับปัญญา มี 5 หมวดเช่นเดียวกัน สติสัมปชัญญะ จึงเป็นธรรมที่เป็นประธานในการรู้แจ้งในอริยสัจ 4 เพื่อดำเนินไปสู่ มรรค ผล นิพพาน แต่ในชีวิต ประจำวันนั้นคนเรานำไปใช้ในการดำเนินชีวิตด้วยความเร่งรีบแข่งขันแข่งกับเวลา ความเข้าใจ เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะ ข้อที่วาระลึกได้รู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะตลอดเวลา แทบเป็นไปไม่ได้ แต่เมื่อศึกษาแล้ว ได้ข้อสรุปว่าหากมองในแง่ของแนวทาง เพียงแค่รู้ตัวว่าตนเองยังอยู่ในทางที่ถูกต้อง ยังรู้จักเลือก ตัดสินใจในสิ่งที่ถูกศีลธรรมยังประคองตนเป็นคนรู้ตัวรู้จักรู้จักแยกแยะบุญ-บาป กุศล-อกุศล รู้ว่าตนยังไปถูกทาง ยังดำเนินไปสู่เป้าหมายในเส้นทางที่ถูกต้องของชีวิต ยังเป็นไปตามใน แผนที่วางไว้ก็ถือว่าพอใช้ได้แล้ว

จากการรวบรวมความรู้ที่ค้นคว้ามาพบว่า สติสัมปชัญญะเหมือนความรู้และความหมายของสติสัมปชัญญะ ยังขาดส่วนสำคัญบางอย่างทำให้ผู้คนไม่เข้าใจง่าย ๆ และนำไปใช้ยังไม่เป็นระบบใช้ไม่ได้เต็มที่ หากเอาตามความหมายที่เข้าใจกัน ครึ่งๆกลางๆ การจะวางตนให้อยู่ในเส้นทางในมรรคปฏิบัติตามหลักมรรคมองค์ 8 ตลอดชีวิต ก็เป็นไปได้ยากยิ่งแล้วด้วยเหตุเพราะกระแสต่างๆ ในโลกนำพาภิเลสมารุมล้อมรอบไว้ทุกด้านจนเสียสติ (เสียเป้าหมาย) เสียสัมปชัญญะ (ลืมแผนการ ที่วางเอาไว้ลืมหลักปฏิบัติ) หลงทาง หลงลืมหุ้จุดหมายและแผนการกันอยู่บ่อยๆ จนต้องตั้งสตินึกถึง แผนการนึกถึงเป้าหมายของชีวิตกันอยู่บ่อยๆ ผู้วิจัยจึงค้นพบว่า ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ สติสัมปชัญญะที่สอนกันในปัจจุบันนั้น นั้นขาดส่วนประกอบอะไรบางอย่าง ไปและได้ค้นพบส่วนที่ เติมเต็มมันในงานวิจัยครั้งนี้

3. ประยุกต์ใช้หลักสติสัมปชัญญะในพระพุทธศาสนาสู่สังคมไทย จากการศึกษาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสติสัมปชัญญะที่ปรากฏในสังคมไทย ทำให้มองเห็นว่าควรเติมเต็มชุดความรู้เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะที่ประยุกต์อย่างเป็นระบบ ที่คนในสังคมไทยสามารถ เข้าใจตรงกันและนำไปใช้ได้ ข้าพเจ้าในฐานะผู้วิจัยขอเสนอแนะแนวทางในการ นำเอาสติ สัมปชัญญะไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน จากความหมายของสติสัมปชัญญะ ที่รวบรวมมาทั้งหมดจาก ทั้งคัมภีร์และทั้งบทสัมภาษณ์บุคคล ทำให้พอสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับ สติสัมปชัญญะลงได้ว่าสติ คือการระลึกถึงเป้าหมายและแผนการของชีวิตได้ สัมปชัญญะ คือการรู้ตัว และสอดส่อง ตรวจสอบไปตามแผนการ และ

เป้าหมายที่วางไว้จากนิยาม ความหมายที่ นำเสนอสอง ข้อนี้สามารถ ยกตัวอย่างให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ เช่น พระภิกษุในพุทธศาสนานั้นเมื่อกล่าวคำขอบวช ย่อมกล่าวด้วยมุ่งหมายเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน เพื่อความพ้นทุกข์ค้ำกล่าวขอบวชคือเป้าหมาย ส่วนพระธรรมวินัยที่ศึกษาเรียนรู้ก็คือแผนการคือเครื่องมือ นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อดำเนิน ตามแผนการไปสู่เป้าหมายเพื่อความพ้นทุกข์ ดังนั้นถ้าภิกษุยังมีเป้าหมายชัดเจนอยู่ คือปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ตามพระธรรมวินัยกล่าวไว้ แสดงว่ายังมีสติสัมปชัญญะอยู่ แต่ในความเป็นจริงที่ปรากฏคือเมื่อภิกษุมีลาภสักการะมาก ก็หลงทางไปเสีย กับลาภสักการะจนละเลย การปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งเท่ากับหลงลืมเป้าหมาย หลงลืมแผนการที่กล่าวไว้ ตอนขอบวชลืม เป้าหมายของการบวชไปแล้วนั่นเอง สุดท้ายเมื่อหลงทางเสียสติไม่ชัดเจนในเป้าหมายเปลี่ยน เป้าหมายใหม่ก็ลาสิกขาไปหรือไม่ก็ตกอยู่ใน ความทะยานอยากได้สุขยิ่งขึ้นไปจนถึงขั้นล่วงละเมิด สิกขาบทจนถึงขั้นอาบัติปาราชิกนั้นมิใช่การเสียสติหรือหหรือ

สติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น ต่างมีเป้าหมายที่ต้องปฏิบัติมีหน้าที่ ที่ต้องทำ คนเป็นพ่อแม่ก็ต้องทำหน้าที่พ่อแม่ให้ดี คนเป็นลูกจ้างก็ต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดี เป็นต้น เมื่อมีเป้าหมาย เช่นนั้น ก็ต้องสละกิเลสส่วนตัวเพื่อทำหน้าที่พ่อแม่ที่ดี ทำหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมาย ต้องวางแผนการและจัดลำดับตรวจสอบ ประเมินงานตนเองว่าทำอะไรมาก่อนหลัง ทำไปได้แค่ไหน ต้องทำอีกแค่ไหน จึงจะจบงาน (ตามลักษณะของสัมปชัญญะ 4 ประการ)คนที่ ทำเช่นนี้อยู่เสมอ งานก็สำเร็จ ตามเป้าหมาย ชีวิตก็ไม่เดือดร้อน เสียเวลาไปกับบุญกุศล เหลวไหลที่เข้ามาช่วยๆ คนแบบนี้เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป้าหมายนั้นจะ คืออะไรเมื่อมีแผนการมีการระลึก ถึงเป้าหมายอยู่เสมอชีวิตก็เดินไปถึงจุดหมาย สำเร็จตามเป้าหมายไปตามลำดับ เพราะจับจ้องที่จุดหมาย และทำตามแผนการอยู่เสมอ จึงขับไล่พวกกิเลสตัณหา และการช่วยต่างๆ ออกไปจากชีวิตส่วนพ่อแม่ที่เสียสติไป ลูกจ้างที่ทำงานสำเร็จไม่ทันตามเป้าหมาย ฯลฯ ก็เพราะในชีวิตของคนเรานั้น มีกิเลสช่วยมาจากสิ่งต่างๆรอบตัว ทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่รวมเรียกว่าอายตนะ 6 ทำให้เราหลงลืมเป้าหมาย (เสียสติ) หลงลืมแผนการเดิม ที่วางเอาไว้(เสียสัมปชัญญะ) คนในสังคมจึงต้องทำความเข้าใจเรื่องสติสัมปชัญญะให้ดี และระลึกถึง เป้าหมายแผนการของตนเองบ่อยๆ เรียกว่าต้องตั้งสติบ่อยๆ (ตั้งสติระลึกถึงเป้าหมายและแผนการ) และตรวจสอบแผนการของตนเองบ่อยๆ (ตามหลักสัมปชัญญะ 4) หากผู้คนใช้ชีวิตด้วยความเข้าใจ สติสัมปชัญญะแบบนี้ ก็สามารถเอาไปใช้ตรวจสอบชีวิตตัวเองได้เลย จะเห็นว่าปรากฏการณ์ต่างๆในสังคมนั้น ส่วนใหญ่ที่เกิดเหตุร้ายก็เพราะผู้คนขาดสติสัมปชัญญะ เช่นนักเรียนโดดเรียน ตามเพื่อนไปเที่ยว ลืมเป้าหมายของตนเองว่ามีหน้าที่เรียน สุดท้ายไม่ได้เรียนรู้พอสอบก็ทำข้อสอบไม่ได้ล้มเหลว เพราะขาดสติสัมปชัญญะของตนเอง หลงไปตามคำช่วยๆของเพื่อน เสียแผนการของ ตนเองเสียเป้าหมายของตนเองไปเข้าแผนของคนอื่นได้ง่าย โดนคนหลอกลวงต้มตุ๋นเอาได้ง่ายๆ เพราะไม่ระลึกถึงเป้าหมายของตนเองให้ชัดเจนหรืออีกตัวอย่าง เช่น ลูกไม่ใส่ใจอ่านหนังสือ หรือ ทำการบ้านกลับเอาแต่เล่นเกมพอหลงใหลมากๆ ก็แอบเอาเงินของพ่อแม่ไปเติมเกมส์จนเสียเงินนับหมื่นนับแสน ทำพ่อแม่หน้าตาตกเพราะลูกเสียสติสัมปชัญญะลืมตัวไป

ในชีวิตจริงคนเรานั้นเมื่อถูกกิเลสช่วยๆ ก็มักเผลอปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหาเสมอ จึงต้องใช้หลักสติสัมปชัญญะมาตั้งสติใหม่บ่อยๆ อย่ว่าแต่อุบาสกอุบาสิกาที่นั่งปฏิบัติธรรม แม้พระภิกษุสงฆ์ ก็ยังไม่พ้นการช่วยๆของกิเลสไปง่าย ๆ จึงต้องตั้งสติกำหนดลมหายใจกำหนดใจ ตามแผนการตามหลักพุทธศาสนากันอยู่เสมอส่วนผู้ที่ประมาท ไม่ตั้งสติไม่ตรวจสอบตนว่าประพฤติธรรมไปถึงไหนแล้ว ต้องทำอีกเท่าไร? ก็จะมีเหตุให้เกิดเรื่องร้อนใจจนลาสิกขาออกไป ฯลฯ เมื่อคนมีเป้าหมายเขาต้อง มีแผนการมีระเบียบวินัยของตนเองเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่วางเอาไว้ หากเป้าหมายคือการ ประพฤติธรรมหรือการเปลื้องตนออกจากกองทุกข์ ยิ่งเน้นย้ำอยู่มิได้เลยเพราะการเน้นย้ำแบบนี้ คือลักษณะของคนเสียสติ เวลาหมดก็จะตายเปล่าไม่ถึงจุดหมาย

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัยการศึกษาครั้งนี้พบว่า

1) ควรมีการศึกษาค้นคว้าเพื่อหาเป้าหมาย เป้าหมายนั้นอาจหมายถึงหน้าที่ที่พึงกระทำในชีวิตมนุษย์ สัมผัสปัญหา คือเพื่อให้รู้จักตรวจสอบแผนการและทบทวนเป้าหมายของชีวิต เลือกเป้าหมายที่ดีมีประโยชน์ รู้จักประเมินกำลัง รู้จักจัดลำดับความสำคัญ รู้จักแก้ปัญหาและตรวจสอบว่าหลงทางออกนอก แผนอยู่หรือไม่ รู้ปัจจุบันคือรู้ว่า ตนเองทำตามแผนไปแล้วแค่ไหน ต้องทำอีกเท่าไรจึงจะถึงจุดหมายปลายทาง

2) ควรมีการรู้จักสติสัมปชัญญะเพื่อประเมินกำลัง รู้จักจัดลำดับความสำคัญ รู้จักแก้ปัญหาและตรวจสอบว่า หลงทางออกนอกแผนอยู่หรือไม่ รู้ปัจจุบันคือรู้ว่าตนเองทำตามแผน ไปแล้วแค่ไหน ต้องทำอีกเท่าไรจึงจะถึงจุดหมายปลายทาง

3) ควรมีการใช้สติสัมปชัญญะตรวจสอบตนเองอยู่ ตลอดเวลาว่าประพฤติธรรม ไปถึงไหนแล้ว ยังมีเป้าหมายชัดเจนในใจอยู่หรือไม่คนที่ ระลึกถึงเป้าหมายของตนเองได้อยู่ ตลอดเวลาอย่ามถึงจุดหมายคือความสำเร็จได้ไม่เนิ่นช้าเลย

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัย เรื่อง ความเข้าใจหลักสติสัมปชัญญะในสังคมไทย ผู้วิจัยพบว่า ยังมีข้อจำกัดในการศึกษาหลายๆ ประเด็น เช่น การศึกษาหลักธรรมในพระสูตรอื่น ๆ หรือการนำเนื้อหาหลักธรรมเชื่อมโยงงานวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ และแปลความหมาย ให้ง่ายเป็นระบบสู่การใช้งานจริงในชีวิตดั่งนั้น หากมีการศึกษาในเรื่องและประเด็นเดียวกันนี้ ที่น่าจะนำไปศึกษาเพิ่มเติมอีกเพื่อความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ควรจะศึกษาในลักษณะดังนี้

(1) ศึกษาสติสัมปชัญญะที่ปรากฏอยู่ในการใช้จริงในชีวิตประจำวัน

(2) ศึกษาสติสัมปชัญญะเพื่อนำสู่การประยุกต์ใช้จริงที่ได้ผล

(3) ศึกษาสติสัมปชัญญะที่ปรากฏอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8 และหลักธรรมอื่นๆ เพื่อนำสู่การใช้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันที่ได้ผล

## เอกสารอ้างอิง

กรมการศาสนา. 2525. **ธรรมวิภาคบรรยายสำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรีตอนที1.** กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา.

เทอดศักดิ์ เดชคง,นพ.. 2547. **จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา.** กรุงเทพมหานคร :มติชน.

นายแพทย์ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, รองศาสตราจารย์. 2562. **ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ Mindful Living.** นครปฐม : ศูนย์จิตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต).2556 **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูสังฆรักษ์พิรุฑ ญาณวโร (อ่อนคุณ). 2557. “ศึกษาค้นคว้าและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาธรรมทส ขนติโปล (พีชจันทร์). 2560 **ศึกษาการประยุกต์ใช้สติเพื่อป้องกันการถูกหลอกลวงทางอินเทอร์เน็ต”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.