

“a single moment of consciousness can perceive only one object”. implying that the mind, in each moment, can only be aware of one mental object at a time. Understanding this principle allows practitioners to apply mindfulness to daily life, performing one task at a time with full awareness. Therefore, treating every daily activity—from waking up to going to bed—as an opportunity to cultivate mindfulness can effectively enhance mindfulness and clear comprehension, thereby helping to alleviate problems of forgetfulness and promote mental clarity in everyday living.

Keywords: Mindfulness and Clear Comprehension; Alleviate; Forgetfulness

บทนำ

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ต้องอาศัย “สติสัมปชัญญะ” ในการดำเนินชีวิตกิจกรรมต่าง ๆ นับตั้งแต่ตื่นมาจนถึงเวลานอน ทุกคนต้องใช้สติสัมปชัญญะในกิจกรรมต่างๆ ในการดำเนินชีวิต วิธีการพัฒนาสติสัมปชัญญะของมนุษย์ตามหลัก สติปัฏฐาน 4 มีหลักสำคัญของการปฏิบัติ คือ มีความเพียร มีสติ และมีสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานจะให้ผลและถูกต้องอยู่ที่หลักสำคัญของการปฏิบัติ “อาตปปี สติมา สัมปชาโน” โดยอาตปปีคือการมีความเพียรตั้งใจจริงในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ตนเอง ตั้งใจเอาไว้ไม่ย่อหย่อนต่อการปฏิบัติ นั้น สติมาคือการมีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด หรืออยู่กับปัจจุบันที่กำลังปฏิบัติ นั้น และสัมปชาโนคือการมีสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวกำหนดอยู่ทุกขณะในการปฏิบัติธรรมและการปฏิบัติธรรมต้องมีสติระลึกถึงธรรมชาติถึงสิ่งที่กำลังเป็นไปในตัวเองด้วยความพยายามอดทนคือเพียงแต่เฝ้าดูสังเกตติดตามอยู่ทุกช่วงขณะไม่ว่าจะเดินหรือนั่ง นอน โดยไม่ต้องกังวลว่าจะต้องอยู่นานเท่าใดให้เรามีสติระลึกอยู่ในช่วงทุกอิริยาบถนั้นๆ ในองค์ประกอบของการรู้ความจริงนั้น พระพุทธองค์ได้แสดงหลักฐานไว้ในสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน Suttanta Pitaka, Long Nikaya, Mahavagga, Mahasatipatthāna Sutta. on the development of mindfulness (Thai Tripitaka, 2539: Thai Tripitaka 10/375/304)

ในปัจจุบัน การฝึกสติและสัมปชัญญะ ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางทั้งในด้านสุขภาพจิต การพัฒนาสมรรถภาพทางสมอง และการจัดการความเครียด ความสามารถในการมีสติและตระหนักรู้ในปัจจุบันช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความกังวล ความเครียด และปัญหาทางอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น โดยในพระพุทธศาสนา การทำงานของจิตและการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ถูกอธิบายไว้ว่า ในขณะหนึ่ง ๆ จิตจะรับรู้อารมณ์ ได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ซึ่งหมายถึงว่า ในแต่ละช่วงขณะของจิต ไม่สามารถรับรู้อารมณ์หลายอย่างพร้อมกันได้ โดยอายตนะทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นช่องทางแห่งการรับรู้อารมณ์ ซึ่งจะทำงานแยกกันตามลำดับเวลา เช่น เมื่อจิตรับรู้อารมณ์ทางตา ก็ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ทางหูในขณะเดียวกันได้ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และการคิด ล้วนเกิดขึ้นคนละขณะจิตที่ต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็ว (Abhidhammatthasangaha, 2010, p. 67) ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึงธรรมชาติของจิตไว้ว่า จิตมีลักษณะ “เกิดขึ้น-ดับไปอย่างรวดเร็ว และมีอารมณ์เดียวในแต่ละขณะ” ดังนั้น ความรู้สึกที่มนุษย์สามารถรับรู้หลายสิ่งพร้อมกัน เช่น การฟังเพลงขณะ

อ่านหนังสือ แท้จริงแล้วเป็นเพียงการเกิด-ดับของจิตอย่างต่อเนื่องในความเร็วระดับจิต ซึ่งจิตเพียงเปลี่ยนอารมณ์รับรู้จากเสียงไปสู่ตัวอักษรสลับกันไปมาอย่างรวดเร็ว (Dictionary of Buddhism, Dhamma Compilation Edition, 2012, pp. 412-413) ดังนั้นหลักการที่ว่าจิตหนึ่งขณะรับรู้อารมณ์เดี๋ยวนี้นี้ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการฝึกสติและสัมปชัญญะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถ “รู้ตัวทั่วพร้อม” ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ เช่น การรู้ว่า “กำลังเห็น” หรือ “กำลังคิด” โดยไม่สับสนอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาความเข้าใจในสภาวะธรรมและการฝึกจิตให้ตั้งมั่นในปัจจุบัน

ผู้เขียนเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมเหล่านี้ที่สะท้อนถึงการขาดสติและความไม่รู้ตัวในปัจจุบันขณะ ปรากฏการณ์นี้สามารถอธิบายได้ด้วยหลักธรรมเรื่อง สติและสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบันขณะ และรู้เท่าทันการกระทำของตนเองอย่างชัดเจน เมื่อจิตมีสติระลึกถึงสิ่งที่ทำอยู่ ก็จะไม่สับสนกับสิ่งอื่นที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน เพราะแท้จริงแล้ว “จิตหนึ่งขณะย่อมรู้อารมณ์ได้เพียงอย่างเดียว” ดังนั้น บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ในการเจริญสติโดยมุ่งเน้นปฏิบัติกิจกรรมชีวิตประจำวัน จึงช่วยให้เรามีความระมัดระวังในชีวิตประจำวันมากขึ้น ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจและรู้ตัว เช่น การปิดวาล์วน้ำ มีสติสัมปชัญญะที่นิ้วสัมผัส การปิดแอร์ก็มีความรู้สึกสัมผัสที่นิ้วกำลังปิดแอร์ การถือกระเป๋าที่มีความรู้สึกที่ผิวสัมผัสกำลังถือกระเป๋า การทานยาให้มีความรู้สึกตัวเมื่อยาสัมผัสลิ้น การฝึกสติในรูปแบบง่าย ๆ เช่นนี้มีพลังอย่างยิ่งในการแก้ปัญหากล้ามง่าย

2.ความหมายของสติและสัมปชัญญะในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนา “สติ” และ “สัมปชัญญะ” ถือเป็นหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวพันกันในการพัฒนาจิตใจและปัญญา สติเป็นธรรมที่มีลักษณะของการระลึกรู้ การระลึกรู้ที่อยู่กับอารมณ์โดยไม่หลงลืม มีหน้าที่ระลึกรักษาใจให้มั่นคง และนำไปสู่ความรู้ทั่วถึงในสิ่งที่กำลังกระทำเป็นพื้นฐานแห่งการเจริญสติปัฏฐานทั้งสี่ จึงเปรียบเสมือนประทีปที่ให้ความสว่างแก่จิตใจ นำพาผู้ปฏิบัติให้เห็นความจริงของธรรม และก้าวสู่ความหลุดพ้นได้ในที่สุด

2.1 ความของสติและสัมปชัญญะ

สติ มีการระลึก มีการเข้าไประลึกรู้เป็นลักษณะ สติ (2025; Journal of Buddhist Innovation Review. 6(2); 15-29) การกำหนดให้ระลึกรู้สักตัวโดยชอบ มีสติคิดใคร่ครวญหลักธรรมที่จะเกิดประโยชน์ และหลักแห่งธรรมที่ก่อให้เกิดโทษสติมีลักษณะระลึกรู้ไปกับอารมณ์ ทำหน้าที่ไม่หลงไม่ลืม มีประโยชน์มากมายทั้งในด้านการระมัดระวังในอารมณ์อยู่ในงานที่กำลังทำ สามารถจำได้หมายรู้ มีจิตใจที่มั่นคงเป็นตัวดำเนินทาง หรือเรียกว่ามีสติในฐานกาย เป็นทางดำเนินชีวิต ส่งผลให้จิตใจปกติ ที่มีใน มหาปรัสนสูตร มีความว่า คือมีภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1. การพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร สติสัมปชัญญะกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ทำให้จิตย่อมคลายกำหนดหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น 2. การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ 3.การพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งหลาย 4. การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอทำการพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ จิตย่อม คลายกำหนด เกิดการหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นบุคคลผู้มีจิตหลุดพ้นเป็นอย่างนี้แล ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค นาลันทวรรค หมวดว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่

เมืองนาลันทา Suttanta Pitaka. Samyutta Nikaya. Mahavara Section. Nalanda Section. Section on the Dhamma Sermon at Nalanda City (Thai Tripitaka , 2539: Thai Tripitaka 19/377/229)

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อมในกิริยาอาการต่าง ๆ ขณะปัจจุบันอารมณ์ เช่น ตากระทบ รูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัส (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง) ใจกระทบธัมมารมณ์ เป็นธรรมที่สัมปยุตต์พร้อมด้วยสติ และเจตสิกธรรมที่เป็นกุศล ทั้งหลาย สัมปชัญญะ มีชื่ออีกอย่างหนึ่งเรียกว่าปัญญา ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ปัญญาปริเฉทที่ 10 ได้อธิบายความหมายของปัญญาไว้ดังนี้ ปัญญา คือ ความรอบรู้ ญาณ การวิจัยธรรม การจำแนก การกำหนดหมายการวิจัยที่เป็นการศึกษาอันชานาญและชาญฉลาด ในการพิจารณา ก็เป็นการเห็นแจ้ง ชัดเจน และได้ความรู้ ปัญญาคือความฉลาด ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญา เหมือนปราสาท ปัญญาคือประทีป ปัญญาคือรัตนะ ความไม่หลง ธรรมวิจัย สัมมาทิฐิเหล่านี้ เรียกว่า “ปัญญา” (Phra Ratchawaramuni et al, 1995, p. 229)

สัมปชัญญะหรือปัญญา นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการกระทำทั้งหลายทั้งปวง ที่เกิดขึ้น ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจก็ตาม ถ้าไม่มีปัญญาเป็นเครื่องสอดส่องควบคุมพิจารณาหา เหตุผลในการกระทำนั้น ๆ ย่อมก่อให้เกิดความประมาท พลาดพลั้ง เผลอเผลอ ทำให้เกิดกายทุจริต วจี ทุจริต มโนทุจริต และอกุศลกรรมทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้น ก่อให้เกิดความเสียหายนานาประการ ถ้ามี สัมปชัญญะหรือปัญญาคอยเป็นเครื่องพิจารณาควบคุมดูแลสอดส่องต่อการกระทำที่เกิดทางกาย วาจา หรือใจก็ตาม ความดีงามทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น ทำให้กายสุจริต วจีสจฺจิต และมโนสุจฺจิต กุศล กรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุดังนี้ พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสติปัฏฐานทั้ง 4 (2024; Journal of Buddhist Innovation Review. 5(2);19-32) ประการนี้ เพื่อเป็นหนทางให้ภิกษุสามารถบรรลุธรรมได้ โดยการพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริง เพื่อละอภิชฌา (ความอยากได้) และโทมนัส (ความเศร้าใจ) ในโลก สติปัฏฐาน 4 พวกเทพชั้นดาวดึงส์ผู้เจริญเข้าใจเรื่องนั้นว่าอย่างไร พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติสติปัฏฐาน 4 ประการนี้ แม้ที่ทรงบัญญัติไว้อย่างดี ก็เพียงเพื่อให้บรรลุกุศลธรรม สติปัฏฐาน 4 ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค สติปัฏฐาน 4 ประการ Suttanta Pitaka, Long Nikaya, Mahavagga, 4 Foundations of Mindfulness (Thai Tripitaka , 2539; 10/289/222-223) ท่านผู้เจริญทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติสติปัฏฐาน 4 ประการนี้แล เพื่อให้บรรลุกุศลธรรม ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สนังกุมารพรหมได้ตรัสเนื้อความนี้แล้ว จึงตรัสต่อไปว่า ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพราสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรคคตีสสูตร ว่าด้วยผู้มีสติสัมปชัญญะ Suttanta Pitaka. Samyutta Nikaya. Mahavara Vagga Sati Sutta. on those who have mindfulness and awareness (Thai Tripitaka, 2539; 9/73/214)

2.2 หลักสำคัญของสติปัฏฐานสูตร (2024; The Nawangkasatthusath Review 2(1); 15-25)

สติปัฏฐาน เป็นธรรมเครื่องก่อให้เกิดสมาธิ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานทั้งหลายต้องการ บรรลุสมาธินั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเจริญสติปัฏฐาน เพราะหากขาดสติ สัมมาสมาธิย่อมไม่เกิด สติปัฏฐาน เป็นหนทางอันมุ่งตรง

สู่มรรคผลนิพพาน โดยจัดเป็นหนึ่งในมรรคาวาจา เป็นหนึ่งในธรรมที่พระองค์แสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง สวากทั้งหลาย ทำให้มากด้วยดี ซึ่งเมื่อทำเช่นนี้ จะช่วยให้พระศาสนานี้ตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน อันเป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย และเป็นทางสายเอกเพียงสายเดียวที่จะทำให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเข้าถึงความพ้นทุกข์สิ้นเชิงหรือถึงพระนิพพานได้ คือ การมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอก เนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร (อาตปปี) มีสัมปชัญญะ (สัมปะชาโน) มีสติ (สติมา) กำจัดอภิชฌาและโทมนัส เสียได้ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 4 ประการ สติปัฏฐาน 4 ประการ อะไรบ้าง

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พระสูตรต้นตูปีก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก มหาสติปัฏฐานสูตร ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน สูตร ไห ญ์ Suttanta Pitaka, Majjhima Nikaya, Mulapannasaka, Mahasatipatṭhāna Sutta, on the development of the foundations of mindfulness, the great sutta (Thai Tripitaka, 2539; 12/106/2101-102) ดังนั้นสามารถจำแนกหลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้เป็น 3 หมวด ดังนี้

1) **อาตปปี** มีความเพียรพยายามแผดเผาเลวร้ายกิเลสในภพ 3 เป็นการปรารภความเพียรทางใจ ความขมกั้มั่น ความบากบั่น ความชวนชววย ความพยายาม ความอดุสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความห้วน ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดย ความพยายามที่ทำกายและจิตให้เร่าร้อน ความพยายามที่เป็นไปทุกเมื่อเหมือนลม ความพยายามที่ย้ายความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก ความสำคัญของอาตปปี หรือ วิริยอินทรีย์ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่เพียรพยายามต่ออารมณ์ หมายความว่า เป็นสภาวะธรรมที่มีความอดทนต่อสู้กับความยากลำบาก ที่เกี่ยวกับการงานต่าง ๆ ทั้งฝ่ายดีและไม่ดี ไม่ว่าการงานนั้นจะยากลำบากมากน้อยสักเพียงใดก็ตาม เมื่อวิริยอินทรีย์ประกอบกับจิตดวงใดแล้วย่อมชักนำจิตและเจตสิกที่เกิดพร้อมกันในขณะเดียวกัน ให้มุ่งมั่นในการกระทำกิจการของตน ๆ โดยไม่ให้ทอดย ยิ่งวิริยเจตสิกมีกำลังมากเท่าไร การงานที่ทำอยู่ย่อมสำเร็จ เรียบร้อยได้มากเพียงนั้น ถ้าการงานที่ทำอยู่นั้นไม่เหลือวิสัยของบุคคลที่จะพึงทำได้

อาตปปีกับการปฏิบัติวิปัสสนาวาจา คือ การปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น มีกำลังใจ มีความเพียรมั่น ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย ชื่อว่าอาตปปี เพราะมีปกติเผากิเลสได้โดยสิ้นเชิง ความพยายามอย่างคงเส้นคงวาไม่ยั้งไม่หย่อนจนเกินไป ย่อม ปรากฏเกิดขึ้น ในบางครั้งโยคีอาจทำความเพียรถึงเกินไปในอริยาบถใดอริยาบถหนึ่ง จึงทำให้เกิดภาวะ ความเครียดลึกลึกลนในภายหลังได้ ในช่วงเวลาเช่นนั้น อาจทำให้เกิดภาวะความฟุ้งซ่าน จนทำให้จิตที่กำหนดนั้นไม่ปรากฏเท่าที่ควร แต่ในบางครั้ง หากเริ่มต้นโดยการทำความเพียรที่ย่อหย่อนแล้ว อาจจะทำให้ภายหลังยังเกิดภาวะย่อหย่อนลงไปได้อีก ในกรณีเช่นนี้ จะทำ

ให้เกิดถิ่นมิทธะ คือ ความง่วงเหงาหาวนอนหรือความเชื่องซึมได้ จนอาจทำให้การกำหนดสตินั้นเป็นไปอย่างเลื่อนกลาง ไม่คมชัดเท่าที่ควร เพราะฉะนั้น โยคีจึงกระทำความเพียรให้ถูกต้องตั้งแต่ต้น นั่นก็คือไม่ควรให้ตั้งจนเกินไปและไม่ให้หย่อนจนเกินไป หากตั้งเกิน ก็ปรับให้อยู่ในระดับปานกลาง หากหย่อน ก็ควรปรับ ให้สม่ำเสมอ เมื่อโยคี สามารถปรับระดับความเพียรของตนให้สม่ำเสมอคงเส้นคงวาเช่นนี้แล้ว ก็จะไม่เกิดความลุกลี้ลุลจน หรือเกิดความตึงเครียดจนมากเกินไป ความคิดฟุ้งซ่านจะไม่เกิดขึ้น มีความพยายามความชวนชวนเอาใจใส่ในอารมณ์อยู่ จึงทำให้ถิ่นมิทธะความง่วงเหงาหาวนอนไม่สามารถเกิด เมื่อสามารถกำหนดได้ทุก ๆ ครั้งเมื่ออารมณ์นั้นปรากฏ โดยไม่ให้ขาดตอนไปแม้แต่อารมณ์เดียว ก็การเพียรพยายามกำหนดได้อย่างต่อเนื่องเช่นนี้ เรียกว่า วิริยสัมโพชฌงค์

2) **สัมปะชาโน** มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน คือ สัมผัสสัญญา ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ความสำคัญของสัมปะชาโน หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองหรือธรรมชาติที่เป็นประธานในการรู้เหตุรู้ผลของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง 5 ประการ คือ (1) พิจารณาตั้งแต่ปฏิสนธิ จนถึงการจำความได้ (2) พิจารณาถึงการละว่าตั้งแต่จำความได้มาจนถึงปัจจุบัน (3) พิจารณาถึงข้อปฏิบัติว่าตั้งแต่เยาว์มาจนถึงบัดนี้ (4) พิจารณาวิปัสสนาภูมิ 6 ให้เห็นเป็นแต่เพียงรูปกับนามเท่านั้น (5) ศึกษาในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ให้รู้และเข้าใจเหตุผลของหัวข้อธรรม

องค์ธรรมของสัมปะชาโน คือ ปัญญาหรือเจตสิก เป็นธรรมชาติที่ประกอบกับจิตที่ปรุงแต่ง จิต รู้ในเหตุรู้ในผลของความเป็นจริง รู้ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวง หน้าที่ของปัญญาเจตสิกคือรู้แจ้งตามความเป็นจริงของอารมณ์ แต่ปัญญาเจตสิกไม่ได้เป็นประธานในการรับรู้อารมณ์ จิตต่างหากที่เป็นใหญ่เป็นประธานในการรับรู้อารมณ์ มีการรู้แจ้งซึ่งสภาวะธรรม เป็นลักษณะ มีการกำจัดความมืด เป็นกิจ มีความไม่หลงเป็นผลและมีสมาธิ เป็นเหตุใกล้ (Phra Maha Chinnawat Chakkaworo, 2013, pp. 754-755) และสัมปะชาโนกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การพยายามพัฒนาปัญญาความรู้ตัวทั่วพร้อมในสภาพของอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันนั้น โดยความเป็นเหตุเป็นผล เป็นแต่สภาวะรูปธรรมนามธรรม มิใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล เราเขา แต่อย่างใด อันเป็นสภาวะของรูปธรรมนามธรรมเป็นอารมณ์ จนมีความเห็นแจ้งในสภาพแห่งรูปธรรมนามธรรมที่มีความเป็นไปตามกฎแห่งพระไตรลักษณ์ คือ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีการเกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงกันอยู่ตลอดเวลา (Phra Sobhon Mahathera (Maha Sisayadao, 2006, p. 134)

3) **สติมา** คือ มีสติ ความรู้สึกตัว อาการที่ระลึกได้ ความระลึกได้ในทุกขณะแห่งเวลาการเจริญกรรมฐาน ความระลึกได้ ความระลึกถึง ความระลึกชอบ มีความสำคัญคือ สติมีโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องผ่องแผ้วหมายความว่า การที่บุคคลหมั่นนึกคิด พิจารณาหาเหตุผลของสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ ย่อมทำให้สัญญาความจำได้หมายรู้ในสิ่งที่ถูกที่ควรจำได้หมายรู้ในสิ่งที่ประโยชน์ หมายรู้ในสิ่งที่เป็นโทษ ย่อมเป็นเครื่องเจริญของสติ มี 2 แบบ คือ (1) สติที่ประกอบกับโสภณจิตโดยทั่วไป ในขณะที่ระลึกอารมณ์ที่อดีตสัญญาเก็บจำไว้ ตามนัย แห่งปริยัติ ได้แก่ อปิลานลักขณาสติ (2) สติที่กระทำความรู้สึกตัวขณะกำหนดรู้รูปนามตามความเป็นจริงในการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน ได้แก่ อุปคณฺหณลักขณาคติ (Supee Tumthong, 2015, p. 33)

สติมากับการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติ อันเป็นวิธีการเดียว ได้แก่ (1) วิถีเจริญสติฐานกายเรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งกำหนดระลึกพิจารณาในกายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงกาย ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน หรือสัตว์บุคคลเราเขา มีวิธีการปฏิบัติไว้หลายวิธี ได้แก่ 1) การ

ปฏิบัติอิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ 2) การปฏิบัติอานาปานสติ กำหนดรู้ในลมหายใจ 3) การปฏิบัติปฏิกุศลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอัน ไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าของร่างกายนี้ 4) การปฏิบัติสัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในทุกการกระทำทุกความเคลื่อนไหวทุกอย่าง 5) การปฏิบัติธมมนสิการ พิจารณาเห็นในร่างกายของตนโดยสักว่า เป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ 6) การปฏิบัตินวสวิมิกา พิจารณาจากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลา (2) วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงแต่เวทนา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน หรือสัตว์บุคคล คือ มีสติรู้ในเวทนาอันเป็นทุกขกัฏฐิ สุขกัฏฐิ เณย ๆ กัฏฐิ ที่เป็นไปอยู่จริงในขณะนั้น ๆ (3) วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดตระลึกรู้พิจารณาจิต ให้รู้เห็นปัจจุบันตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน หรือสัตว์บุคคล คือ มี สติรู้ทันจิตของตนเมื่อมีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ มีความเศร้าหมองหรือมีความผ่องแผ้ว ในขณะนั้น ๆ เป็นต้น (4) วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดตระลึกรู้พิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน หรือสัตว์บุคคล คือ มีสติรู้เห็นขัตติธรรมทั้งหลาย ได้แก่ ขันธ์ 5 นิรวณ 5 อริยสัจ 4 โพชฌงค์ 7 आयตนะ 12 ว่าเกิดขึ้น และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่ เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ

3.แนวทางการฝึกสติสัมปชัญญะเพื่อบำบัดปัญหาที่ง่าย

การพัฒนาสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีความเพียรในการฝึกสติผ่านการฝึกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่งนอน กิน ดื่ม และการฝึกสมาธิ การทำให้จิตใจสงบและมีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันเพื่อแก้ปัญหาลมหายใจ มีวิธีการปฏิบัติได้หลายรูปแบบสามารถเลือกฝึกตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยมีวิธีต่างๆดังนี้

3.1) การฝึกสติสัมปชัญญะอิริยาบถการเคลื่อนไหว 14 จังหวะ รูปแบบวิธีการเจริญสติเคลื่อนไหว ไม่หลับตา ตามหลักคำสอนของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ ตรงกับหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถบรรพ คือ การยืน เดิน นั่งนอน ซึ่งเป็นอิริยาบถหลัก และ สัมปชัญญะบรรพ การก้าวไปและถอยกลับ การแลไปข้างหน้าและเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการก้าวย้ายเข้าและเหลียวออก การกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ตื่น พุด คิด นิ่ง ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะเป็นอิริยาบถย่อย ซึ่งท่านได้ประยุกต์มาจากวิธีการเจริญสติมาปรับประยุกต์ให้เป็นการเคลื่อนไหวที่มี 14 จังหวะ เอื้อต่อการนำมาปรับประยุกต์ใช้กับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี (Kueakun Mooltha, 2017, p.33-48)

วิธีทำนั้น ก็ต้องนั่ง แต่ไม่ต้องหลับตา อันนี้มีวิธีทำ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ ทำความรู้สึกตัว เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คำว่าไว้

- | | |
|---|---|
| 1) พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ให้รู้สึกตัว | 2) ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึกตัว หยดก็ให้รู้สึกตัว |
| 3) เอามือขวามาที่สะดือ ให้รู้สึกตัว | 4) พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ให้รู้สึกตัว |
| 5) ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึกตัว | 6) เอามือซ้ายมาที่สะดือ ให้รู้สึกตัว |
| 7) เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ให้รู้สึกตัว | 8) เอามือขวาออกตรงข้าง ให้รู้สึก |
| 9) ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ ให้รู้สึก | 10) คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้รู้สึก |
| 11) เลื่อนมือซ้ายมาที่หน้าอก ให้รู้สึกตัว | 12) เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ให้รู้สึก |
| 13) ลงมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ ให้รู้สึก | 14) คว่ำมือซ้ายลงที่ขาขวา ให้รู้สึกทำต่อไปเรื่อยๆ ให้มี |

ความรู้สึกตัว

3.2 การฝึกสติสัมปชัญญะอิริยาบถการเดิน การฝึกสติสัมปชัญญะด้วยการเดิน ให้ก้าวเท้าตามปกติ ไม่เร็วไม่ช้า ไม่ยาวไม่สั้นจนเกินไป ให้พอดีกับที่เราเดิน เอามือปล่อยปกติหรือไขว้หลัง หรือจับกันไว้ด้านหน้าก็ได้ เดินไป-กลับทางตรงตามระยะที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล ไม่ต้องใช้คำบริกรรมประกอบการเดิน ไม่ต้องพูด เดินเอาความรู้สึกที่เท้ากระทบพื้นมีสติระลึกรู้ ขณะสัมผัสพื้นทุกครั้งไปเรื่อยๆ รู้เป็นธรรมชาติ อย่าจดจ้อง แต่ละครั้งใช้เวลาช้านานขึ้นอยู่กับกำลังของแต่ละบุคคล ขณะปฏิบัติหากมีความคิดเกิดขึ้นก็ให้รู้แล้วปิดทิ้งแล้วกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวกับอิริยาบถที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ ณ ขณะนั้นทันที เผาดูเผื่อรู้ ทำให้ต่อเนื่อง ทำให้มากขึ้นๆ สามารถนำมาใช้ในการเดินปกติในชีวิตประจำวันได้ เช่น เดินไปห้องน้ำให้มีความรู้สึก เดินไปทำงานให้มีความรู้สึก เดินไปขึ้นรถให้มีความรู้สึก เดินไปห้องทำงานให้มีความรู้สึก เดินขึ้นบันไดให้มีความรู้สึก เดินไปที่ต่าง ๆ เอาความรู้สึกที่เท้ากระทบพื้นในปัจจุบันขณะ เมื่อสามารถฝึกสติสัมปชัญญะอยู่กับกายได้เมื่อไหร่ ก็ถือจิตนั้นมีความตั้งมั่นและเป็นสมาธิแล้ว จึงเป็นการเดินอย่างมีสมาธิที่สะดวกและง่ายต่อการปฏิบัติและสามารถใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลาในชีวิตประจำวัน การเดินโดยกำหนดความรู้สึกตัวนั้นสามารถนำไปประยุกต์ในการเดินประเภทต่าง ๆ ได้

3.3 แนวทางการนั่งสมาธิและการฝึกหายใจ

ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนต้องเผชิญกับความเร่งรีบ ความเครียด และการทำงานหลายอย่างพร้อมกัน การฝึกสติและสัมปชัญญะถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาจิตใจให้มั่นคง การนั่งสมาธิและการฝึกลมหายใจเป็นแนวทางพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลสามารถบำบัดปัญหาความเครียด ลดความฟุ้งซ่าน และเสริมสร้างสมาธิ โดยการนั่งสมาธิเป็นวิธีการฝึกจิตให้สงบและเพิ่มสมาธิ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) สถานที่และท่าทาง เลือกสถานที่เงียบ สะอาด และนั่งตัวตรงแต่ไม่เกร็ง สามารถนั่งขัดสมาธิหรือนั่งบนเก้าอี้ได้ (Phra Buddhadasa Bhikkhu, 1993, p. 45)

2) การระลึกรู้ในลมหายใจ ปิดตาหรือก้มสายตาลงเล็กน้อย ความรู้สึกอยู่กับลมที่มากกระทบผิวหนังบริเวณในรูจมูกที่เข้า-ออก โดยไม่ปรุงแต่งความคิด แต่ถ้าคิดปรุงแต่งก็ดึงความรู้สึกมาที่ลม

3) การจัดการความคิดฟุ้งซ่าน ความคิดฟุ้งซ่านเป็นธรรมชาติของขั้นที่บังคับไม่ได้ ให้รับรู้ความคิดฟุ้งซ่านนั้นและดึงความรู้สึกกลับมาที่ลมเข้า ลมออกอีกครั้ง

4) ระยะเวลา เริ่มจาก 5-10 นาทีต่อวัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น 15-30 นาทีเมื่อชำนาญ

การฝึกลมหายใจ การฝึกลมหายใจช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด และเพิ่มความสามารถในการจดจำ ให้ฝึกสม่ำเสมอ วันละ 5-10 นาที และสามารถรวมกับกิจกรรมประจำวัน เช่น การเดินหรือทำงาน โดยใช้วิธี “อานาปานสติ” หมายถึง “การมีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก” ซึ่งเป็นการฝึกสติภาวนาโดยอาศัยลมหายใจเป็นอารมณ์ของจิต เพื่อให้เกิดความสงบตั้งมั่นและความรู้ตัวทั่วพร้อม

3.4 แนวทางการสังเกตความคิดและความรู้สึกโดยไม่ตัดสิน

การที่มนุษย์จะสามารถรักษาความสงบภายในใจและมีสมาธิได้ ถือเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง หนึ่งในแนวทางที่ช่วยให้จิตใจเกิดความมั่นคงและไม่ถูกอารมณ์หรือความคิดพาไปคือ “การสังเกตความคิดและความรู้สึกโดยไม่ตัดสิน” ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของการฝึกสติ โดยหลักของการสังเกตโดยไม่ตัดสิน หมายถึง การเฝ้าดูความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ โดยไม่พลักไส ไม่ดึงดูด และไม่ตีค่าความคิดเหล่านั้นว่า “ดี” หรือ “ไม่ดี” แต่เพียงรับรู้ว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามธรรมชาติ (Phra Thammapitok (P.A. Payutto, 1999, p. 241) การฝึกเช่นนี้ช่วยให้จิตใจอยู่ในภาวะรู้ตัว ไม่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์หรือความคิดที่เกิดขึ้นชั่วขณะ โดย “ให้รู้เท่า

ทันความคิด เห็นความคิดเป็นเพียงความคิด ไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อทำได้เช่นนี้ จิตจะเป็นอิสระจากความยึดมั่น และความฟุ้งซ่าน” (Phra Dhammakosachan (Buddhadasa Bhikkhu, 1993, p. 74) การฝึกสังเกตเช่นนี้ สอดคล้องกับหลักของ สติปัฏฐาน 4 โดยเฉพาะ “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ซึ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันจิตใน ขณะนั้น เช่น เมื่อจิตมีราคะ รู้ว่ามีราคะ เมื่อจิตไม่มีราคะ รู้ว่าไม่มีราคะ การสังเกตความคิดและความรู้สึกโดยไม่ ตัดสิน ยังช่วยพัฒนาความสามารถในการจดจำและการตัดสินใจ เพราะเมื่อจิตใจไม่วุ่นวาย บุคคลสามารถรับรู้ ข้อมูลและประเมินสถานการณ์ได้ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งสัมพันธ์กับแนวคิดของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ที่กล่าวว่า “สติคือการระลึกโดยไม่ตกอยู่ภายใต้อารมณ์ใด ๆ ทำให้ปัญญาเกิด และสามารถเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็น จจริง” (Phra Dhammapitok (P.A. Payutto, 1999, p. 315)

3.5 แนวทางการฝึกสติในการทำกิจกรรมประจำวัน เช่น การกินอาหาร การนอนการทำงาน และ แนวทางและเทคนิคการจดจำแบบมีสติในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวันเราขาดความใส่ใจในสิ่งที่กำลังทำอยู่ ส่งผลให้เกิดความเครียด ความฟุ้งซ่าน และ อาการลึ้มง่าย การฝึกสติ ในกิจกรรมประจำวัน เช่น การกิน การเดิน การนอนและการทำงาน และแนวทางและ เทคนิคการจดจำแบบมีสติในชีวิตประจำวัน จึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้เรารู้ตัวอยู่เสมอ และนำจิตกลับมาสู่ ปัจจุบันขณะ

1) การฝึกสติในการกินอาหาร การกินอย่างมีสติ หมายถึง การรับรู้รสชาติ กลิ่น สี และเนื้อ สัมผัสของอาหารโดยไม่เร่งรีบ ไม่ฟุ้งซ่าน และไม่ปล่อยให้อารมณ์คิดถึงเรื่องอื่น การฝึกเช่นนี้ช่วยลดความเครียดใน มื้ออาหาร และส่งเสริมสุขภาพจิตใจ พระพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า “แม้เพียงการกินข้าว ก็สามารถเป็นการปฏิบัติ ธรรมได้ หากมีสติรู้ทุกคำที่เคี้ยว รู้ทุกอริยาบถที่ทำ” (Phra Thammakosachan (Buddhadasa Bhikkhu, 1993, p. 65) การฝึกเช่นนี้ช่วยให้จิตสงบ ไม่เร่งร้อน และมีความผู้รู้กับปัจจุบัน

2) การฝึกสติในการทำงาน ในขณะที่ทำงาน สติและสัมปชัญญะช่วยให้เรารู้ตัวว่ากำลังทำอะไร อยู่ในสภาพจิตแบบใด และมีอารมณ์อย่างไร การมีสติขณะทำงานทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น ลดความผิดพลาด และ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนหลักการเจริญสติในทุกอริยาบถไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การ ครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลึ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่ เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรคคตติสูตร ว่า ด้วยผู้มีสติสัมปชัญญะ Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Mahavara Vagga Sati Sutta, on those who have mindfulness and awareness (Thai Tripitaka, 2539; 9/73/214) แสดงให้เห็นว่าการมีสติในกิจกรรม ประจำวันเป็นหนทางแห่งความไม่ประมาท และนำไปสู่ความสงบของจิต

3) การฝึกสติในการนอน การฝึกสติในการนอนเป็นการนำหลักธรรมเรื่อง “สติ” มาประยุกต์ใช้ เพื่อให้จิตใจสงบและเกิดการพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ “สติ” หมายถึงความระลึกตัวอยู่เสมอ ไม่เผลอ ไม่หลงลืม สิ่งที่กำลังกระทำ (Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto, 2018, p. 324) การฝึกสติในการนอนสามารถทำได้ โดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติ ด้วยวิธีอานาปานสติ การรับรู้ความรู้สึกของร่างกายบนที่

นอน และการปล่อยวางความคิดฟุ้งซ่านด้วยการมีผู้รู้ลมเข้า ลมออก เพื่อให้จิตอยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติลักษณะนี้ช่วยให้จิตคลายจากความตึงเครียดและเข้าสู่ภาวะหลับได้ง่ายขึ้น

4) การฝึกคิดเชิงบวก (Phra Bhavanawachirawidesa V, 2024, pp. 166-179) การคิดเชิงบวกเป็นการคิดให้เกิดผลไปในทิศทางที่ดี มีความเชื่อมั่นยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงมีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา ความคิดเชิงบวกในพระพุทธศาสนามาจากการคิดอยู่บนฐานของเหตุและผล ความเป็นจริง คิดแก้ปัญหา และคิดเพื่อสร้างประโยชน์เกื้อกูล โดยมีจิตอันมีกุศลเป็นตัวนำไปสู่พฤติกรรมการแสดงออกที่ดีงามในทางพุทธศาสนาใช้คำว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โยนิโสมนสิการ จึงเป็นกระบวนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่าง ถูกต้อง โดยพิจารณาให้เห็นว่าสรรพสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจในกฎธรรมชาติที่ว่า ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา (ไตรลักษณ์) การพิจารณาในลักษณะนี้นอกจากจะช่วยให้เกิดปัญญาแล้ว ยังช่วยลด โลภะ โทสะ โมหะ ในจิตใจที่เป็นกองเชื้อของกิเลส

5) แนวทางและเทคนิคการจดจำแบบมีสติในชีวิตประจำวัน ในชีวิตประจำวัน หลายคนมักทำหลายสิ่งพร้อมกัน เช่น ปิดวาล์วน้ำขณะคุยโทรศัพท์ ปิดแอร์ขณะพูดคุยกับผู้อื่น ใส่รองเท้าขณะถือกระเป๋า หรือทานยาขณะดูทีวีดูละคร พฤติกรรมเหล่านี้สะท้อนถึงการขาดสติและความไม่รู้ตัวในปัจจุบันขณะ เมื่อออกจากบ้านจึงมักเกิดความสงสัยว่า “ปิดวาล์วน้ำหรือยัง ปิดแอร์หรือยัง ถือกระเป๋าแล้วหรือยัง ทานยาประจำตัวหรือยัง” ปรากฏการณ์ดังกล่าวสามารถอธิบายได้ด้วยหลักธรรมเรื่อง สติและสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบันขณะ และรู้เท่าทันการกระทำของตนเองอย่างชัดเจน (Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto, 2012, pp. 412-413) เมื่อจิตมีสติระลึกรู้ในสิ่งที่กำลังทำอยู่ ก็จะไม่สับสนกับสิ่งอื่นที่เกิดขึ้นพร้อมกัน เพราะแท้จริงแล้ว “จิตหนึ่งขณะย่อมรู้อารมณ์ได้เพียงอย่างเดียว” ดังนั้นการเข้าใจหลักนี้ช่วยให้บุคคลสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้สึกตัว เช่น ปิดแอร์ก็มีความรู้สึกสัมผัสที่นิ้วกำลังกำลังปิดแอร์ ถือกระเป๋าที่มีความรู้สึกที่ผิวสัมผัสว่ากำลังถือกระเป๋า การฝึกสติในรูปแบบง่าย ๆ เช่นนี้มีพลังอย่างยิ่งในการลดภาวะการลืมง่าย เพิ่มความมั่นคงของจิต และสร้างความสงบภายในใจ ทำให้การใช้ชีวิตในปัจจุบันขณะมีประสิทธิภาพและคุณภาพมากยิ่งขึ้น

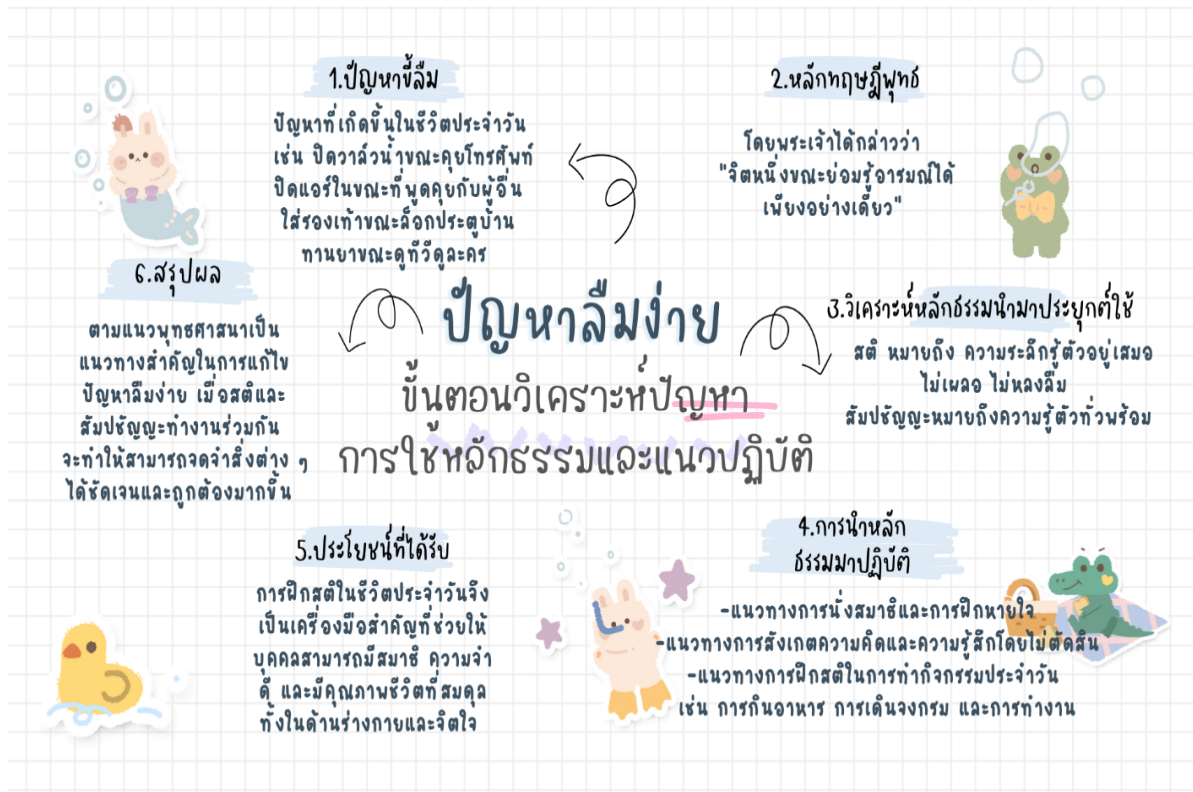
4. ประโยชน์จากการใช้สติในชีวิตประจำวันเพื่อบำบัดปัญหาการลืมง่าย

การดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบและเผชิญกับความเครียดจากการทำงานและสิ่งรบกวนรอบตัว การลืมนี่สำคัญในชีวิตประจำวัน เช่น ลืมวาล์วน้ำ ลืมปิดแอร์ หรือลืมถือกระเป๋า กลายเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย การนำหลัก “สติและสัมปชัญญะ” มาใช้ในชีวิตประจำวันจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยบำบัดและลดปัญหาการลืมง่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้บุคคลสามารถระลึกรู้ในสิ่งที่กำลังกระทำในปัจจุบันขณะ โดยไม่ปล่อยให้ความคิดฟุ้งซ่านครอบงำ เมื่อจิตเฝ้าอยู่กับปัจจุบัน จะช่วยให้เกิดความแม่นยำในการรับรู้และจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และทำให้สมองมีสมาธิมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีความจำที่ดี โดยการฝึกสติในกิจกรรมประจำวัน เช่น การเดิน การกินอาหาร การทำงาน หรือการพูดคุยกับผู้อื่น ช่วยให้เกิด สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวและการพิจารณาอย่างมีเหตุผล ทำให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้ลดการกระทำโดยประมาท และเพิ่มความสามารถในการจดจำสิ่งต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง การฝึกสติยังช่วยพัฒนาโครงสร้างสมองในส่วนของ ฮิปโปแคมปัส ซึ่งเกี่ยวข้องกับความจำระยะยาว และช่วยลดการทำงานส่วน

อะมิกตะลา ที่เกี่ยวข้องกับความคิด ทำให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Kanchana Chitsamruay, 2019, p. 88)

ดังนั้น การฝึกสติในชีวิตประจำวันจึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถมีสมาธิ ความจำดี และมีคุณภาพชีวิตที่สมดุล ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเป็นแนวทางเชิงพุทธที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกเพศทุกวัย จากที่กล่าวมาสามารถสรุปแผนผังเชิงความคิดเรื่องการใช้หลักสติ สัมปชัญญะบำบัดปัญหาการลืมง่าย ได้ดังนี้

แผนผังเชิงความคิดเรื่องการใช้หลักสติ สัมปชัญญะบำบัดปัญหาการลืมง่าย



การใช้หลักสติ สัมปชัญญะบำบัดปัญหาการลืมง่าย: ที่มาโดยผู้เขียนบทความ

5.สรุป

การลืมง่ายเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่ชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบและสิ่งรบกวนมากมาย การแก้ปัญหานี้ไม่เพียงต้องอาศัยเทคนิคด้านความจำเท่านั้น แต่ยังต้องพัฒนาด้านจิตใจให้มีความตั้งมั่นและรู้เท่าทันตนเอง หลัก สติและสัมปชัญญะ ตามแนวพุทธศาสนาเป็นแนวทางสำคัญในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว สติ คือ ความระลึกได้ ไม่หลง ไม่หลงลืมสิ่งที่กำลังทำอยู่ ส่วน สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ว่ากำลังทำอะไร ทำเพื่ออะไร และผลจะเป็นอย่างไร เมื่อสติและสัมปชัญญะทำงานร่วมกัน จะช่วยให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ลดความฟุ้งซ่าน ทำให้สามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนและถูกต้องมากขึ้น การฝึกใช้สติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน เช่น ปิดวาล์วน้ำขณะคุยโทรศัพท์ ปิดแอร์ขณะพูดคุยกับคนอื่น ใส่รองเท้าขณะถือกระเป๋าใบใหญ่ หรือทานยาขณะดูข่าวดูละคร พฤติกรรมเหล่านี้สะท้อนถึงการขาดสติและความไม่รู้ตัว การฝึกสติและสัมปชัญญะช่วยให้รู้เท่าทันการกระทำของตนเอง เช่น ปิดแอร์หรือประตูด้วยความตั้งใจและรู้สึกตัว ซึ่งเป็นการฝึกสติในรูปแบบง่าย ๆ แต่มีพลังสูง ลดความหลงลืม และเพิ่มความสงบใจในชีวิตประจำวัน

เอกสารอ้างอิง

หนังสือ:

- กาญจนา จิตรสำรวย. (2562). *สติและสมาธิกับการทำงานของสมอง*. กรุงเทพมหานคร: จิตสำนักใหม่.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2536). *ธรรมะคือธรรมชาติ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ธรรมสภา.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2536). *ธรรมะคือธรรมชาติ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *คู่มือมนุษย์*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาภูมิบาลวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาภูมิบาลวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 36. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *อภิธรรมมัตถสังคหะ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทฺธทาสภิกขุ. (2536). *สติปัฏฐาน 4 และการเจริญสมาธิ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงธรรม.
- พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร. (2556). *พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ก ดิสทริบิวชั่น จำกัด.
- พระราชมุนี และคณะ.(2538). *วิมุตติมรรค*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เคล็ดไทย.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุภีร์ ทุมทอง. (2558). *สติปัฏฐาน 4 ดันทางนำไปสู่มรรคผลนิพพาน*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทฟองทอง เอนเตอร์ไพรส์ จำกัด.

วารสาร:

- เกื้อกูล มุลทา. (พฤษภาคม-สิงหาคม 2568). การศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. *วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์*. 10(2); 33-48.
- พระครูสมุห์ชัยพล โสภโณ. (พฤษภาคม - สิงหาคม 2567). รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ ตื่น เบิกบานของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติวัดมหาธาตุยุวราช-

รังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร. *วารสารพุทธนวัตกรรมการปริทรรศน์*. 5(2); 19-32.

พระภิกษุชาวนาวชิรวิเทศ วิ. (พฤษภาคม – สิงหาคม 2567). การพัฒนาคุณภาพชีวิตในโลกยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์. *วารสารพุทธนวัตกรรมการปริทรรศน์*. 5(2); 166-179.

พระมหาทองสุข ปญฺญานนฺโด (พรมมีเดช). (เมษายน – พฤษภาคม 2568). การตื่นรู้ในชีวิตประจำวันตามหลักปฏิจจสมุปบาท. *วารสารพุทธนวัตกรรมการปริทรรศน์*. 6(2); 15-29.

พระมหาแสงเพชร สุทธิจิตโต (สารธินา). (มกราคม – มิถุนายน 2567). หลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร. *วารสารนวัคตฤทธสาสน์ปริทรรศน์*. 2(1); 15-25.

Reference

Book:

Kanchana Chitsamruay. (2019). *Mindfulness and Concentration in Brain Function*. Bangkok: New Mindfulness Publishing.

Mahachulalongkornrajavidyalaya. (2539). *Thai Tripitaka* Mahachulalongkornrajavidyalaya. Bangkok: MCU Press.

Mahachulalongkornrajavidyalaya. (2558). *Commentaries Thai Tripitaka*. Mahachulalongkornrajavidyalaya. Bangkok: MCU Press.

Phra Buddhadasa Bhikkhu. (1993). *The Four Foundations of Mindfulness and the Development of Concentration*. Bangkok: Saengtham Publishing.

Phra Dhammakosachan (Buddhadasa Bhikkhu). (1993). *Dhamma is Nature*. Bangkok: Dhammasapha Publishing.

Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2018). *Buddhist Dictionary*. Concise Edition. 36th printing. Bangkok: Buddhaddhamma Foundation Press.

Phra Dhammapitok (P.A. Payutto). (1999). *Human Manual*. 8th printing. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press.

Phra Maha Chinnawat Chakkaworo. (2013). *Abhidhamma*. Cetasikaparamattha. Bangkok: E-Book Distribution Co., Ltd.

Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto). (2010). *Abhidhammatthasangaha*. 3rd printing. Bangkok: Buddhaddhamma Foundation Press.

Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto). (2012). *Dictionary of Buddhism*. Dhamma Compilation Edition. 18th printing. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.

Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto). (2012). *Dictionary of Buddhism*. Dhamma Compilation Edition. 18th printing. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.

Phra Ratchawaramuni et al.. (1995). *Vimuttimagga*. 2nd printing. Bangkok: Kledthai Publishing.

- Phra Sobhon Mahathera (Maha Sisayadao). (2006). *Mahasatipatthana Sutta: The Path to Nirvana*. Bangkok: Thai Daily Printing Limited Partnership.
- Phra Thammakosachan (Buddhadasa Bhikkhu). (1993). *Dharma is Nature*. Bangkok: Dharmasabha Publishing.
- Phra Thammapitok (P.A. Payutto). (1999). *Buddhism*. 8th printing. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press.
- Supee Tumthong. (2015). *The Four Foundations of Mindfulness: The Path to Nirvana*. Bangkok: Fongthong Enterprise Co., Ltd.

Journal :

- Phra Bhavanawachirawidesa V. (July – August 2024). Quality of Life Development in the Era of Artificial Intelligence Academic Articles. *Journal of Buddhist Innovation Review*. 5(2); 166 - 179.
- Phra Maha Saengphet Suthichitto (Sathima). (January – June 2004). Important Teachings in the Mahasatipatthana Sutta. Navangkasatthusasana Parithar. *Journal of Buddhist Innovation Review*. 2(1); 15-25.
- Phrakru Samu Chaiyapon Sopano. (July – August 2024). Vipassana Meditation Practice Model Base on Satipatthana 4 For Awareness Awakening And Happiness of The Internation Vipassana Meditation Center Wat Mahathatyuaratransarir Bangkok. *Journal of Buddhist Innovation Review*. 5(2); 19-32.
- Phramaha Thongsuk Paññavanno (Phrommidet). (April – May 2025). Awakening in Daily Life according to the Principle of the Dependent Origination. *Journal of Buddhist Innovation Review*. 6(2); 15-29.
- Keokul Multha. (May – August 2025). A Study of Mindfulness Practices in Daily Life According to the Teachings Of Luang Por Thian Chittasupho. *MCU Buriram Academic Journal*. 10(2); 33-48.