วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆส ปริทรรศน์
Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
ISSN : 3057-1952 (ONLINE)

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

An Analytical Study of the Relationship between Mindfulness and Clear Comprehension and the Practice of Vipassanā Meditation Based on the Four Foundations of Mindfulness

พระมหาสุเมธ ญาณธโร (เทียนศรี)[1]
Phramaha Sumet Yanataro (Tiansri)
E-mail : wattayomton01@gmail.com

Received: April 21, 2026 **Revised:** July 27, 2026
Accepted: August 1, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาแนวคิดเรื่องสติสัมปชัญญะและหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (2) ศึกษาบทบาทและความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 และ (3) วิเคราะห์บทบาทและความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดเรื่องสติสัมปชัญญะและหลักสติปัฏฐาน 4 ปรากฏอย่างเป็นระบบและมีความเป็นเอกภาพในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยสติทำหน้าที่เป็นความระลึกรู้และเครื่องกำกับจิตไม่ให้เผลอไปตามอารมณ์ ขณะที่สัมปชัญญะทำหน้าที่เป็นความรู้ตัวทั่วพร้อม ประกอบด้วยปัญญาที่รู้ชัดในประโยชน์ ความเหมาะสม และความไม่หลงผิดในสภาวธรรม ทั้งสององค์ธรรมนี้ดำเนินไปภายใต้กรอบของสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นโครงสร้างการฝึกที่ครอบคลุมกาย เวทนา จิต และธรรม ทำให้การพัฒนาจิตเป็นไปอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ สติสัมปชัญญะมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในฐานะกลไกกำกับจิตและควบคุมคุณภาพของการภาวนา โดยสติทำหน้าที่กำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบัน ส่วนสัมปชัญญะทำหน้าที่กำกับการรู้ให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับสติ

[1] นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Master's degree student in Vipassanā Meditation, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

ปัฏฐาน 4 เป็นความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัย กล่าวคือ การเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่องย่อมทำให้สติสัมปชัญญะมีความมั่นคงและละเอียด ขณะเดียวกัน สติสัมปชัญญะที่ตั้งมั่นก็เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้การปฏิบัติสติปัฏฐานดำเนินไปอย่างถูกต้อง ไม่คลาดเคลื่อนจากเป้าหมายแห่งวิปัสสนาภาวนา สติสัมปชัญญะเป็นองค์ธรรมสำคัญที่ทำหน้าที่เป็นกลไกเชิงระบบในการกำกับการรับรู้สภาวธรรม โดยสติทำหน้าที่ระลึกรู้ขณะที่สัมปชัญญะทำหน้าที่กำกับความรู้ชัดและตรวจสอบความเข้าใจ ทั้งสององค์ธรรมทำงานร่วมกันอย่างเกื้อกูล ส่งผลให้การปฏิบัติมีความต่อเนื่อง ถูกต้อง และลึกซึ้ง สามารถเชื่อมโยงการพิจารณาในสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ได้อย่างเป็นเอกภาพ นอกจากนี้ ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับ ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณจนถึงมรรคญาณ อันเป็นปัญญาสูงสุด และนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างแท้จริง

คำสำคัญ : สติสัมปชัญญะ; สติปัฏฐาน 4; วิปัสสนาภาวนา; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This research aims to: (1) examine the concepts of mindfulness (sati). clear comprehension (sampajañña). and the Four Foundations of Mindfulness (satipaṭṭhāna) in Buddhist canonical texts; (2) study the roles and relationships between mindfulness and clear comprehension in Vipassanā meditation according to the Four Foundations of Mindfulness; and (3) analytically explain the roles and interrelationships between mindfulness. clear comprehension. and Vipassanā practice within this framework. This documentary research draws primarily on Theravāda Buddhist scriptures and related sources.

The research findings indicate that the concepts of mindfulness (sati) and clear comprehension (sampajañña). together with the framework of the Four Foundations of Mindfulness. are systematically and coherently presented within the Theravāda Buddhist scriptures. Mindfulness functions as the faculty of recollective awareness. serving to regulate the mind and prevent it from drifting along with mental objects. Clear comprehension. on the other hand. operates as a comprehensive awareness accompanied by wisdom. enabling discernment of purpose. appropriateness. and non–delusion regarding phenomena. These two mental factors operate within the framework of the Four Foundations of Mindfulness. which provide a structured training encompassing body. feelings. mind. and mental objects (dhammas). thereby facilitating a continuous and systematic development of the mind. Mindfulness and clear comprehension play a crucial role in the practice of vipassanā meditation as mechanisms for mental regulation and for maintaining the quality of meditative practice. Specifically. mindfulness is responsible for recognizing present–moment objects. while clear comprehension ensures that such recognition

accords with reality. The relationship between mindfulness. clear comprehension. and the Four Foundations of Mindfulness is causal and interdependent. Continuous cultivation of the Four Foundations strengthens and refines mindfulness and clear comprehension. Conversely. well–established mindfulness and clear comprehension support the correct and goal–oriented practice of the Four Foundations. preventing deviation from the objectives of insight meditation. Mindfulness and clear comprehension thus function as essential systemic mechanisms in regulating the cognition of phenomena. Mindfulness performs the role of awareness. while clear comprehension governs accurate understanding and evaluative monitoring. Their mutually supportive interaction ensures that practice remains continuous. accurate. and profound. enabling an integrated contemplation of the four domains: body. feelings. mind. and dhammas. Furthermore. they constitute key conditions leading to the progressive emergence of insight knowledges (vipassanā–ñāṇa). beginning from the knowledge of the delimitation of mind and matter (nāma–rūpa–pariccheda–ñāṇa) up to path knowledge (magga–ñāṇa). which represents the highest wisdom. Ultimately. this process culminates in the attainment of the true goal of vipassanā practice

Keywords : Sati–sampajañña; Four Foundations of Mindfulness; Vipassanā meditation; Theravāda Buddhism

บทนำ

พระพุทธเจ้าทรงหลักปฏิบัติในสติสัมปชัญญะ ไว้ในสามัญญผลสูตร[2] เพื่อให้เห็นว่าสติสัมปชัญญะและสติปัฏฐานมีความสำคัญมากในการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลสูงสุดในพระพุทธศาสนา โดยสามัญญผลสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยผลแห่งความเป็นสมณะ พระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคตรัสแก่พระเจ้าอชาตศัตรูขณะที่พระองค์ประทับอยู่ ณ สวนมะม่วงของหมอชีวก ก่อนหน้าที่พระเจ้าอชาตศัตรูจะตรัสถามปัญหากับพระผู้มีพระภาค พระเจ้าอชาตศัตรูได้ตรัสถามปัญหาในสามัญญผลต่อครูทั้ง 6 แต่ไม่ได้รับคำตอบ พระผู้มีพระภาคทรงตรัสแสดงอธิบายพิสูจน์ให้พระเจ้าอชาตศัตรูทรงเห็นชัดว่าการบวชได้ผลประจักษ์คือเมื่อบวชแล้วสำรวมในพระปาฏิโมกข์ สำรวมอินทรีย์ และตรัสแสดงถึงสติสัมปชัญญะไว้ว่า มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความ รู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดูการเหลียวดูการคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การพูด การนิ่ง มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่า ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้[3]

และในสติสูตร[4] ในอัมพปาลิวรรค พระผู้มีพระภาคตรัสแสดงให้พวกภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะ โดยตรัสแสดงในหลักของสติปัฏฐาน คือให้พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้และตรัสแสดงถึงสัมปชัญญะไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดูการเหลียวดู การเข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่าย อุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การพูด การนิ่ง พึงเป็นผู้มี สติสัมปชัญญะ อยู่เถิด นี้เป็นคำสอนของเราสำหรับพวกเธอ[5]

และในมหาปรินิพพานสูตร[6] เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยการดับขันธ์ของพระผู้มีพระภาค ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญที่สุดสำหรับพุทธศาสนิกชน เป็นพระสูตรที่ประมวลลำดับเหตุการณ์และ พระธรรมเทศนาในขบวนเสด็จจาริกแสดงธรรมครั้งสุดท้ายของพระผู้มีพระภาค เนื้อหาของพระสูตรแบ่งออกเป็น 6 ภาณวาร และแบ่งย่อยออกเป็น 44 ตอน ในตอนที่ 8–10 พระผู้มีพระภาคทรงเสด็จ จาริกถึงแคว้นวัชชี ประทับ ณ ตำหนักอิฐที่ชาวบ้านญาติกคามสร้างถวายทรงตอบคำถามของท่าน พระอานนท์เรื่องคติและอภิสัมปรายภพ หลังจากตรัสตอบคำถามของท่านพระอานนท์จบแล้วทรง แสดงธรรมเรื่องแว่นธรรม และยังทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับศีล สมาธิและปัญญาไว้หลายเรื่อง รวมทั้ง เรื่องสติปัฏฐาน 4 และตรัสแสดงถึงสัมปชัญญะไว้ว่า

---

[2] ที.สี. (ไทย) 9/1508–253/48–86.

[3] ที.สี. (ไทย) 9/214/73.

[4] สำ.ม. (ไทย) 19/368/211.

[5] สำ.ม. (ไทย) 19/368/212.

[6] ที.ม. (ไทย) 10/131/77.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวการแลดู การเหลียวดูทำความรู้สึกตัวการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวการครองสังฆาฏิบาตรและจีวร ทำความรู้สึกตัวการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การพูด การนิ่ง พึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ เธิดนี้เป็นคำสอนของเราสำหรับพวกเธอ[7]

ในอรรถกถาปรากฏข้อความไว้ว่า อริยสัจในสัมปชัญญะ สติที่กำหนดด้วยสัมปชัญญะ 4 ประการเป็นทุกขสัจ ตัณหาเดิมที่ยังสติให้ปรากฏ (เป็นสมุฏฐานของสติ) เป็นสมุทัยสัจ การไม่เป็นไปของสติและตัณหาเดิมทั้ง 2 นั้นเป็นนิโรธสัจ อริยมรรคมีประการดังที่กล่าวมาแล้ว เป็นมรรคสัจพระโยคาวจรขวนขวายด้วยอำนาจสัจจะทั้ง 4 อย่างนี้แล้ว จะบรรลุความดับ (ตัณหา) เพราะฉะนั้น จึงเป็นช่องทางแห่งธรรมเป็นเหตุนำออกจากทุกข์ จนถึงพระอรหัตด้วยอำนาจแห่งพระโยคาวจรผู้กำหนดด้วยสัมปชัญญะ 4 ประการรูปหนึ่งแล[8]

ในพระพุทธศาสนา หลักธรรมมีอุปการะมาก[9] คือ สติ ความระลึกได้ คิดได้ ความไม่พลั้งเผลอ[10] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า คือธรรมที่เกื้อกูลในกิจในหรือในการทำความดีทุกอย่าง ซึ่งประกอบด้วย สติ (ความระลึกได้. นึกได้. สำนึกอยู่ไม่เผลอ) และ สัมปชัญญะ (ความรู้ชัด. รู้ชัดสิ่งที่นึกได้. ตระหนัก. เข้าใจชัดตามความเป็นจริง)[11]

ดังจะเห็นได้ว่า ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ ความระลึกได้และการรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ทั้งในขณะกำลังคิด พูด และกระทำทางกาย ด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้น ๆ ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมิให้ความคิด และการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายในความประมาท ลืมตัวจนมัวเมา สติและสัมปชัญญะ (ปัญญา) เป็น เจตสิกธรรมที่เป็นฝ่ายโสภณเจตสิก สติเจตสิกและปัญญาเจตสิก มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการทำ ให้กุศลจิตทั้งหลายเกิดขึ้น มีหน้าที่คอยควบคุมดูแลให้กุศลจิตที่เกิดขึ้นแล้วตั้งมั่นและคงอยู่มิให้เสื่อมไป และคอยควบคุมป้องกันไม่ให้อกุศลทั้งหลายเกิดขึ้นแทรกแซงเข้ามาใน

---

[7] ที.ม. (ไทย) 10/160/105.

[8] พระครูโกศลชัยพัฒน์ สิริเตโช, “ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน”, **สารนิพนธพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561), หน้า 30.

[9] ที.ปา. (ไทย) 11/378/290, องฺ.ทุก. (ไทย) 20/424/119.

[10] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ 32, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัทสำนักพิมพ์เพ็ทแอนท์โฮม, 2555), หน้า 19.

[11] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 16, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551), หน้า 65. และ ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551), หน้า 564.

ดวงจิต ส่วนปัญญาเจตสิก (สัมปชัญญะ) ทำหน้าที่พิจารณาสภาวะความเป็นจริงแท้ ในขณะที่เกิดร่วมกับสติในสัมปยุตธรรมใน ขณะนั้นจัดเป็นสภาวะเกื้อกูลซึ่งกันและกันของสติและสัมปชัญญะ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พร้อมนำผลการศึกษาไปเผยแพร่ความรู้แก่ผู้สนใจ สำหรับในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หากสติสัมปชัญญะของผู้ปฏิบัติไม่สมบูรณ์หรือขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไป ย่อมไม่สามารถจะปฏิบัติให้บรรลุถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสติสัมปชัญญะและหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาบทบาทและความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4
3. เพื่อวิเคราะห์บทบาทและความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4” นี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็น 2 ส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสาร เพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านเนื้อหา เพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาในประเด็นหัวข้อต่าง ๆ ที่จะศึกษาและวิจัยในครั้งนี้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ขอบเขตด้านเอกสาร

(1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) โดยศึกษาข้อมูลตามหลักคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2500 และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

(2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) โดยศึกษาจาก) ผู้วิจัยใช้อรรถกถา ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2553. 2556. 2559 ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับแปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาจสภมหาเถระ) และฉบับอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดทั้งหนังสือ เอกสาร บทความ ของพระเถระ นักปราชญ์ และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะ และสติปัฏฐาน 4

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาในที่นี้คือการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อวิเคราะห์หลักคำสอนต่างๆ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ที่เกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะ

ผลการวิจัย

1. แนวคิดเรื่องสติสัมปชัญญะและหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า สติสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาอย่างเป็นระบบ โดยมีบทบาทเป็นรากฐานของการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า สติหมายถึงความสามารถในการระลึกรู้ต่ออารมณ์หรือสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ไม่ปล่อยให้จิตฟุ้งซ่านหรือเผลอไผล ส่วนสัมปชัญญะหมายถึงความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ชัดในเหตุผล ความเหมาะสม และผลของการกระทำ เมื่อสติและสัมปชัญญะทำงานร่วมกัน จึงเกิดเป็นกลไกควบคุมจิตที่มีประสิทธิภาพ ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ ไม่ประมาท และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา เช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายว่าสติคือ “ความระลึกได้” และสัมปชัญญะคือ “ความรู้ตัวทั่วพร้อม” ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่เกื้อหนุนกันอย่างแยกไม่ออก ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สติสัมปชัญญะถูกกล่าวถึงในบริบทของการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะใน สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นกระบวนการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่อง และใน มรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นแนวทางสู่ความดับทุกข์ โดยมีสัมมาสติเป็นองค์ประกอบสำคัญ นอกจากนี้ คัมภีร์วิสุทธิมรรคยังได้จำแนกสัมปชัญญะออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ ความรู้ชัดในประโยชน์ ความเหมาะสม ขอบเขตของจิต และความไม่หลงผิด ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความลึกซึ้งของกระบวนการรู้ตัวในพระพุทธศาสนา การเจริญสติสัมปชัญญะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต ทั้งในด้านการป้องกันความผิดพลาด การเสริมสร้างสมาธิและปัญญา และการลดกิเลส เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง ทำให้จิตมีความมั่นคงและสงบมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การมีสติรู้ตัวในอิริยาบถ การควบคุมอินทรีย์ และการพิจารณาการกระทำของตนอย่างมีเหตุผล ในบริบทสมัยใหม่ แนวคิดสติสัมปชัญญะยังสอดคล้องกับศาสตร์ด้านจิตวิทยาและการพัฒนาการกำกับตนเอง ซึ่งช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งในระดับบุคคลและสังคม ดังนั้น สติสัมปชัญญะจึงเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนามนุษย์ทั้งในด้านจิตใจและปัญญา การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องย่อมนำไปสู่ความเข้าใจในสภาวธรรมตามความเป็นจริง และเป็นแนวทางสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างแท้จริง

2. บทบาทและความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 พบว่า สติและสัมปชัญญะเป็นองค์ธรรมที่ทำงานประสานกันอย่างเป็นระบบในการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา สติทำหน้าที่เป็นความระลึกรู้ คอยกำกับจิตไม่ให้เผลอไผลไปตามอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก ส่วนสัมปชัญญะทำหน้าที่เป็นความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ชัดในความเคลื่อนไหวของกาย เวทนา จิต และธรรม พร้อมทั้งพิจารณาอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ การตั้งสติพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม สติจะเป็นเครื่องระลึกรู้ในอารมณ์ปัจจุบัน ขณะที่สัมปชัญญะจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในสภาวธรรมอย่างลึกซึ้ง ไม่หลงยึดติดในอารมณ์นั้น ในกระบวนการวิปัสสนาภาวนา สติทำหน้าที่เสมือนเครื่องมือในการจับอารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ทำ

ให้จิตตั้งมั่นและไม่ฟุ้งซ่าน ส่วนสัมปชัญญะเป็นกลไกของปัญญาที่ช่วยตรวจสอบและรู้เท่าทันสภาวะที่ปรากฏ ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสรรพสิ่งได้อย่างชัดเจน ความสัมพันธ์ของทั้งสององค์ธรรมจึงเป็นลักษณะเกื้อหนุนกัน คือ สติเป็นฐานให้สัมปชัญญะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสัมปชัญญะช่วยยกระดับสติให้กลายเป็นปัญญาในระดับวิปัสสนา ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 จะเกิดผลสมบูรณ์ได้เมื่อสติและสัมปชัญญะดำเนินไปพร้อมกันอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตจากความหลงไปสู่ความรู้แจ้ง เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง และนำไปสู่การคลายความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นเป้าหมายสำคัญของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

3. บทบาทและความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 พบว่า สติและสัมปชัญญะเป็นองค์ธรรมสำคัญที่ทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบในการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา สติทำหน้าที่เป็นความระลึกรู้ คอยกำกับจิตไม่ให้เผลอไผลไปตามอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก ทำให้จิตตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันขณะ ขณะที่สัมปชัญญะทำหน้าที่เป็นความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ชัดในการเคลื่อนไหวของกาย การเกิดขึ้นของเวทนา สภาวะของจิต และธรรมที่ปรากฏ พร้อมทั้งพิจารณาอย่างแยบคายตามความเป็นจริง ในการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยสติเป็นเครื่องมือในการกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง เช่น การกำหนดลมหายใจ การเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือการรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ สติจึงทำหน้าที่เสมือนตัวจับอารมณ์ ทำให้จิตไม่หลงไปในอดีตหรืออนาคต ขณะที่สัมปชัญญะทำหน้าที่ตรวจสอบและพิจารณาอารมณ์นั้นอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดความเข้าใจในลักษณะของสภาวธรรมตามความเป็นจริง กล่าวคือ เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสรรพสิ่ง

ความสัมพันธ์ของสติและสัมปชัญญะจึงเป็นลักษณะของการเกื้อหนุนกันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ สติเป็นฐานให้สัมปชัญญะสามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง และสัมปชัญญะเป็นตัวเสริมให้สติมีคุณภาพสูงขึ้นจนกลายเป็นปัญญาในระดับวิปัสสนา เมื่อทั้งสององค์ธรรมทำงานประสานกันอย่างสมบูรณ์ การพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม จึงเป็นไปอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันสภาวะที่เกิดขึ้นโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น นอกจากนี้ สติสัมปชัญญะยังมีบทบาทในการควบคุมอินทรีย์และป้องกันการเกิดอกุศลธรรม โดยทำให้ผู้ปฏิบัติมีความระมัดระวังในการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ปล่อยให้จิตตกไปในอำนาจของกิเลส เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง อีกทั้งยังช่วยให้เกิดสมาธิที่มั่นคง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญปัญญาในวิปัสสนาภาวนา ในกระบวนการเจริญวิปัสสนาตาม สติปัฏฐาน 4 สติทำหน้าที่รักษาความต่อเนื่องของการรู้ ส่วนสัมปชัญญะทำหน้าที่ทำให้การรู้นั้นมีความชัดเจนและถูกต้อง จึงทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดญาณหรือความรู้แจ้งตามลำดับขั้น เห็นไตรลักษณ์ของสภาวธรรมอย่างแจ่มแจ้ง และสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ดังนั้น สติสัมปชัญญะจึงเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท การที่ทั้งสององค์ธรรมดำเนินไปพร้อมกันอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้การเจริญสติปัฏฐาน 4 บรรลุผลอย่างสมบูรณ์ นำไปสู่การพัฒนาจิตใจจากความหลงไปสู่ความรู้แจ้ง และนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ตามเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริง

อภิปรายผล

1. แนวคิดเรื่องสติสัมปชัญญะและหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า สติสัมปชัญญะเป็นกลไกสำคัญในการกำกับจิต ควบคุมพฤติกรรม และพัฒนาปัญญาของบุคคล สอดคล้องอย่างชัดเจนกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ซึ่งได้อธิบายว่าสติเป็นความระลึกได้ไม่เผลอหลงในอารมณ์ ส่วนสัมปชัญญะเป็นความรู้ตัวทั่วพร้อมที่พิจารณาความเหมาะสมและผลของการกระทำ ทั้งสององค์ธรรมทำงานร่วมกันเป็นระบบในการกำกับจิตใจให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง ผลการวิจัยที่พบว่าสติสัมปชัญญะช่วยลดความประมาท เพิ่มความรอบคอบ และทำให้บุคคลสามารถไตร่ตรองก่อนการกระทำ จึงสอดคล้องกับแนวคิดของท่านที่มองว่าสติสัมปชัญญะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาปัญญาและการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างสัมมาทิฏฐิและนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตในระยะยาว นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ซึ่งได้อธิบายกระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาว่าสติสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบสำคัญของการฝึกจิตให้เกิดการรู้เท่าทันสภาวธรรม และเป็นกลไกที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมกิเลสได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าสติสัมปชัญญะช่วยลดความโลภ ความโกรธ และความหลง พร้อมทั้งส่งเสริมสมาธิและความมั่นคงทางจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิดของท่านที่เน้นว่าสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือในการขัดเกลากิเลสและพัฒนาจิตจากระดับพื้นฐานไปสู่ระดับสูง โดยเฉพาะในกระบวนการของศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นโครงสร้างหลักของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยและแนวคิดของ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส ที่ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้สติในบริบทสังคมไทย โดยพบว่าการฝึกสติสามารถเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทั้งในระดับบุคคลและสังคม โดยเฉพาะในด้านการควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ผลการวิจัยครั้งนี้ที่พบว่าสติสัมปชัญญะช่วยให้บุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความรับผิดชอบต่อการกระทำ และสามารถปรับตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม จึงสอดคล้องกับข้อค้นพบของท่านที่มองว่าสติเป็นฐานสำคัญของการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน และเป็นเครื่องมือในการสร้างสันติสุขทั้งในระดับบุคคลและชุมชน

โดยสรุป ผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของนักวิชาการไทยทั้งในเชิงพุทธปรัชญาและการประยุกต์ใช้ในสังคมร่วมสมัย ซึ่งต่างยืนยันตรงกันว่าสติสัมปชัญญะเป็นกลไกหลักในการพัฒนาจิตใจ การควบคุมพฤติกรรม และการยกระดับคุณภาพชีวิตของมนุษย์ การมีสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องไม่เพียงช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท แต่ยังเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาปัญญา นำไปสู่การลดกิเลส และการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง ทั้งนี้ยังสะท้อนให้เห็นถึงความสอดคล้องระหว่างองค์ความรู้ดั้งเดิมทางพระพุทธศาสนาไทยกับการศึกษาวิจัยเชิงประยุกต์ในบริบทสังคมปัจจุบันอีกด้วย

2. บทบาทและความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 พบว่า บทบาทและความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับกระบวนการปฏิบัติ

วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นไปในลักษณะของการเกื้อหนุนกันระหว่าง “ความระลึกรู้” และ “ความรู้ตัวทั่วพร้อม” สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่อธิบายว่าสติทำหน้าที่กำกับจิตไม่ให้เผลอไผล ส่วนสัมปชัญญะทำหน้าที่ตรวจสอบและรู้ชัดในสิ่งที่กำลังปรากฏ เมื่อทั้งสององค์ธรรมทำงานร่วมกันในกระบวนการสติปัฏฐาน 4 จึงทำให้การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เป็นไปอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ผลการวิจัยที่พบว่าสติเป็นฐานให้สัมปชัญญะเกิด และสัมปชัญญะช่วยยกระดับสติไปสู่ปัญญา จึงสอดคล้องกับแนวคิดของท่านที่เน้นความสัมพันธ์เชิงระบบขององค์ธรรมทั้งสองในการพัฒนาจิตใจและปัญญา นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส ซึ่งได้อธิบายบทบาทของสติปัฏฐาน 4 ว่าเป็นกระบวนการฝึกจิตที่ทำให้เกิดการรู้เท่าทันตนเองในทุกอิริยาบถ โดยเน้นว่าสติเป็นเครื่องมือในการรับรู้อารมณ์ปัจจุบัน และสัมปชัญญะเป็นกระบวนการพิจารณาอย่างแยบคาย ผลการศึกษาที่พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนาต้องอาศัยทั้งการระลึกรู้และการพิจารณาอย่างต่อเนื่อง จึงสอดคล้องกับข้อค้นพบของท่านที่ชี้ว่าสติสัมปชัญญะเป็นหัวใจของการพัฒนาสติปัฏฐานให้เกิดผลในเชิงปฏิบัติ ทั้งในด้านการลดกิเลสและการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานของ พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ซึ่งได้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับวิปัสสนาว่า สติเป็นองค์ธรรมที่ทำให้จิตตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ขณะที่สัมปชัญญะทำหน้าที่เป็นปัญญาที่รู้ชัดในไตรลักษณ์ของสภาวธรรม ผลการวิจัยที่พบว่าการเจริญสติปัฏฐาน 4 นำไปสู่การเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสรรพสิ่ง จึงสอดคล้องกับแนวคิดของท่านที่มองว่าสติสัมปชัญญะเป็นกลไกสำคัญในการเปลี่ยนสติให้กลายเป็นวิปัสสนาปัญญา

3. บทบาทและความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 พบว่า สติสัมปชัญญะมีบทบาทเป็นกลไกสำคัญในการกำกับจิตและพัฒนาปัญญาในกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยมีลักษณะของการทำงานร่วมกันระหว่าง “ความระลึกรู้” และ “ความรู้ตัวทั่วพร้อม” อย่างต่อเนื่องนั้น สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ได้อธิบายว่าสติเป็นองค์ธรรมที่ทำหน้าที่ระลึกรู้และยึดเหนี่ยวอารมณ์ปัจจุบัน ขณะที่สัมปชัญญะเป็นองค์ธรรมที่ทำหน้าที่พิจารณาและตรวจสอบการกระทำอย่างแยบคาย เมื่อทั้งสองทำงานร่วมกันจึงก่อให้เกิดการรู้เท่าทันสภาวธรรมตามความเป็นจริง ผลการวิจัยที่พบว่าสติเป็นฐานให้สัมปชัญญะพัฒนาไปสู่ปัญญา และสัมปชัญญะช่วยยกระดับสติให้มีความถูกต้องยิ่งขึ้น จึงสอดคล้องกับแนวคิดของท่านที่เน้นความสัมพันธ์เชิงระบบขององค์ธรรมในการพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส ซึ่งได้ศึกษาบทบาทของสติในบริบทของสติปัฏฐาน 4 และการประยุกต์ใช้ในสังคมไทย โดยพบว่าสติทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบัน ส่วนสัมปชัญญะทำหน้าที่พิจารณาอย่างมีเหตุผลและรู้เท่าทันสภาวะที่เกิดขึ้น ผลการศึกษาที่พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนาต้องอาศัยทั้งความต่อเนื่องของการรู้และความชัดเจนของการพิจารณา จึงสอดคล้องกับข้อค้นพบของท่านที่ชี้ว่าสติสัมปชัญญะเป็นหัวใจของการพัฒนาจิตให้เกิดความมั่นคง ลดกิเลส และนำไปสู่ความสงบทางจิตใจและการอยู่ร่วมกันอย่างมีสติในสังคม อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานของ พระโสภณมหา

เถระ (มหาสีสยาดอ) ซึ่งมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาในประเทศไทย โดยได้อธิบายว่าการเจริญสติในทุกอิริยาบถต้องมีความรู้ตัวทั่วพร้อมกำกับอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดการเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงในลักษณะของไตรลักษณ์ ผลการวิจัยที่พบว่าสติทำหน้าที่กำหนดรู้และสัมปชัญญะทำหน้าที่รู้ชัดในลักษณะของสภาวธรรม จึงสอดคล้องกับแนวปฏิบัติของท่านที่เน้นการรู้เท่าทันอารมณ์อย่างต่อเนื่องจนเกิดวิปัสสนาญาณ โดยสรุป ผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับแนวคิดของนักวิชาการและพระวิปัสสนาจารย์ที่สำคัญ ซึ่งต่างยืนยันตรงกันว่าสติสัมปชัญญะเป็นหัวใจของกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยมีบทบาททั้งในการกำกับจิตและการพิจารณาสภาวธรรมอย่างลึกซึ้ง อันนำไปสู่การเกิดปัญญา การลดกิเลส และการเข้าถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างแท้จริง

องค์ความรู้จากการวิจัย

สติสัมปชัญญะเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาจิตใจและปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยทำหน้าที่ร่วมกันอย่างเป็นระบบในการกำกับ ควบคุม และพัฒนากระบวนการรับรู้ของมนุษย์ สติทำหน้าที่เป็นความระลึกรู้ต่ออารมณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ทำให้จิตไม่เผลอไผลไปตามสิ่งเร้า ขณะที่สัมปชัญญะทำหน้าที่เป็นความรู้ตัวทั่วพร้อมที่พิจารณาอย่างแยบคายถึงความเหมาะสม เหตุผล และผลของการกระทำ ส่งผลให้การรับรู้เป็นไปอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง องค์ความรู้ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ความสัมพันธ์เชิงบูรณาการของสติสัมปชัญญะกับหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นกรอบของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยสติทำหน้าที่รักษาความต่อเนื่องของการรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ขณะที่สัมปชัญญะทำหน้าที่เสริมให้การรู้นั้นมีความชัดเจนและเกิดปัญญา การทำงานร่วมกันของทั้งสององค์ธรรมจึงนำไปสู่การเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงในลักษณะของไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อันเป็นหัวใจของการพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ งานวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าสติสัมปชัญญะมีบทบาทสำคัญในการควบคุมอินทรีย์ ลดกิเลส และเสริมสร้างสมาธิ ทำให้จิตมีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์และสิ่งเร้าภายนอก อีกทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมการมีสติรู้ตัวในการดำเนินชีวิต การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ



รูปภาพที่ 1 โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างสติสัมปชัญญะกับการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

สรุป

สติสัมปชัญญะเป็นแกนกลางของกระบวนการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเริ่มจากปัจจัยนำเข้า ได้แก่ การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การเจริญ สติปัฏฐาน 4 และการสำรวมอินทรีย์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาจิต กระบวนการหลักประกอบด้วยสติที่ทำหน้าที่ระลึกรู้และกำหนดอารมณ์ในปัจจุบันขณะ และสัมปชัญญะที่ทำหน้าที่รู้ตัวทั่วพร้อมและพิจารณาอย่างแยบคาย ทั้งสององค์ธรรมทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ โดยสติเป็นตัวจับอารมณ์ และสัมปชัญญะเป็นตัวพิจารณาและตรวจสอบ ทำให้เกิดกลไกภายใน ได้แก่ การควบคุมตนเอง การลดกิเลส การเสริมสร้างสมาธิ และการเกิดปัญญา เมื่อกระบวนการดังกล่าวดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ในระดับจิตใจและพฤติกรรม เช่น การเห็นไตรลักษณ์ ความตั้งมั่นของจิต การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในระดับสูงสุดนำไปสู่การเกิดวิปัสสนาญาณ การคลายความยึดมั่นถือมั่น และการบรรลุมรรคผลนิพพาน โมเดลนี้จึงสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์เชิงบูรณาการของสติสัมปชัญญะในฐานะกลไกหลักของการพัฒนาจิตใจ ที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในบริบทการปฏิบัติธรรมและการดำเนินชีวิตในสังคมร่วมสมัยอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรกำหนดนโยบายส่งเสริมการบูรณาการสติสัมปชัญญะและสติปัฏฐาน 4 ในระบบการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

2. ควรสนับสนุนการจัดตั้งและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมด้านสติสัมปชัญญะและวิปัสสนาภาวนาในระดับชุมชนและองค์กร

3. ควรกำหนดนโยบายด้านสุขภาวะจิตโดยใช้หลักสติสัมปชัญญะเป็นฐานในการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชน

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. สถาบันการศึกษาควรนำหลักสติสัมปชัญญะตามกรอบสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ในการพัฒนาผู้เรียน

2. วัดและสำนักปฏิบัติธรรมควรพัฒนารูปแบบการฝึกวิปัสสนาที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของฆราวาส

3. หน่วยงานด้านสุขภาพควรนำหลักสติสัมปชัญญะไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะจิต

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับผลของการฝึกสติสัมปชัญญะตามหลักสติปัฏฐาน 4

2. ควรศึกษาการประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะและสติปัฏฐาน 4 ในบริบทวิชาชีพและองค์กรเฉพาะด้าน

3. ควรพัฒนากรอบแนวคิดหรือแบบจำลองการประยุกต์สติสัมปชัญญะและสติปัฏฐาน 4 สำหรับสังคมร่วมสมัย

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับบมหาจุฬาอฏฐกถา.** การุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญาณ. 2532-2534.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

พระครูโกศลชัยพัฒน์ สิริเตโช. “ศึกษาสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน”. **สารนิพนธพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2561.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์ผลิธัม์ ในเครือบริษัทสำนักพิมพ์เพ็ทแอนท์โฮม. 2555.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด. 2551.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด. 2551.