

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม ผู้วิจัยได้ศึกษาบริบทของโรงเรียน ความหมาย ขอบข่าย งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการเจริญสติสัมปชัญญะเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เนื้อหาประกอบด้วย

1. บริบทโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี
2. สติ
3. สัมปชัญญะ
4. การเจริญสติสัมปชัญญะแบบไทเก๊ก
5. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

บริบทโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม

1. ประวัติโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม

ระยะเริ่มแรก

โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม แต่ก่อนเป็นโรงเรียนประจำจังหวัดชาย จัดตั้งที่วัดศาลาแดง มีพระปลัดบุญ เจ้าอาวาสในสมัยนั้นดำรงตำแหน่งเป็นครูใหญ่ ริเริ่มจัดตั้งขึ้น เปิดการสอนนักเรียนเมื่อวันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2445 ชื่อว่า "โรงเรียนวัดศาลาแดง" สอนตั้งแต่ชั้นมูลถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ระยะปรับปรุง

พ.ศ. 2456-2462 ย้ายโรงเรียนจากวัดศาลาแดง ไปที่วัดศรีบูรรัตนาราม (วัดปากเพรียว) ประชาชนได้ร่วมใจกันสร้างอาคารเรียน (ปัจจุบันเป็นอาคารเรียนหลังหนึ่งของโรงเรียนเทศบาล 2) เปลี่ยนชื่อโรงเรียนตามสถานที่ว่า "โรงเรียนวัดปากเพรียว" เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี อัครมหาเสนาบดีกระทรวงธรรมการ ได้ขนานนามโรงเรียนทั่วประเทศที่เปิดสอนถึงชั้นมัธยมศึกษาและตั้งอยู่ที่จังหวัดว่า "โรงเรียนประจำจังหวัดสระบุรี" พ.ศ. 2456 ได้ขยายชั้นเรียนเปิดสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-3 ระหว่าง ปี พ.ศ. 2457-2459

พ.ศ. 2480 ผู้บริหารโรงเรียนเห็นว่าสถานที่เดิมมีปัญหาเรื่องคับแคบ ขาดสนาม ขาดความสวยงาม นายฟู คชพิมพ์ จึงเป็นกำลังสำคัญของงบประมาณซื้อที่ดิน และสร้างอาคารเรียนใหม่ ปัจจุบันคือ วิทยาลัยอาชีวศึกษาสระบุรี พ.ศ. 2496 ได้รับอนุมัติจากกรมวิสามัญศึกษาไทยขยายระดับการเรียนถึงระดับเตรียมอุดมศึกษา ต่อมาสถานที่ดังกล่าวคับแคบ จำเป็นต้องจัดหาสถานที่ตั้งโรงเรียนที่เหมาะสม พลตำรวจเอกประมาณ อติเรกสาร ศิษย์เก่า จึงได้อุทิศเงินซื้อที่ดินจำนวน 18 ไร่ 80 ตารางวา และได้ติดต่อขอเงิน ก.ศ.ล เพื่อซื้อที่ดินเพิ่ม

เพิ่ม 13 ไร่ 1 งาน 14 ตารางวา สร้างอาคารเรียนสองชั้นหลังคา ทรงไทย 32 ห้องเรียน ซึ่งเป็นสถานที่ปัจจุบัน เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2499

ระยะเข้าโครงการพัฒนาการศึกษา

พ.ศ. 2511 นายเจดน์ แก้วโชติ ดำรงตำแหน่งอาจารย์ใหญ่โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม ช่วงเปลี่ยนแปลงการศึกษาตามโครงการพัฒนาการศึกษาแบบผสมผสาน ขยายหลักสูตรเพื่อให้ นักเรียนมีโอกาสเรียนตามความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และความต้องการของท้องถิ่น ระยะนี้จึงต้องพัฒนาอาคารสถานที่ อุปกรณ์การศึกษา ครู-อาจารย์ และผู้บริหารโรงเรียน เสร็จสิ้นในเดือนตุลาคม 2515 กระทรวงศึกษาได้เห็นสมควรปรับปรุงการศึกษาให้เหมาะสม จึงให้โรงเรียนสหทัยหญิงร่วมกับโรงเรียนสระบุรี โดยใช้ชื่อใหม่ว่า "โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม" จัดเป็นสหศึกษาตามคำสั่งประกาศ ณ วันที่ 24 มีนาคม 2515

ระยะปฏิรูปการศึกษา

โรงเรียนสระบุรีวิทยาคมได้ดำเนินการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษา พ.ศ. 2539-2550 ร่วมกับภาครัฐและเอกชน ในการกำหนดแผนงานโครงการพัฒนาโรงเรียน ได้มีการพัฒนาด้านอาคารสถานที่ เช่น ถนน คอนกรีตภายในโรงเรียน โดยพลอากาศเอกเกษร โรจนนิล และคุณวิโรจน์ ดัณฑ์วิไล ได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมวิชาการและกิจกรรมกีฬา ศิลปะดนตรี ปรับปรุงศูนย์วัฒนธรรม จัดซุ้มพักผ่อนและทบทวนบทเรียน และได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้ทรงพระราชทานชื่ออาคารเรียนแบบพิเศษ 6 ชั้นว่า "อาคารเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว" ในปี พ.ศ. 2542

ระยะพัฒนาระบบสู่สากล

ปีการศึกษา 2544 ได้รับการคัดเลือกให้เข้ารับรางวัลพระราชทานโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ ประจำเขตการศึกษา 6 ได้จัดโครงการ โรงเรียนพี่ โรงเรียนน้องกับ โรงเรียนในต่างประเทศ คือ Upper Yarra Secondary College เมืองเมลเบิร์น รัฐวิกตอเรีย ประเทศออสเตรเลีย ด้วยการแลกเปลี่ยนครู อาจารย์ และนักเรียนมาศึกษาภาษาและวัฒนธรรม ในระบบสลับเปลี่ยน ในปีการศึกษา 2544

ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนได้รับอนุมัติให้จัดการเรียนการสอนแบบ 2 ภาษา โดยอยู่ในระบบ Mini English Program (MEP) ตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการสำหรับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วันที่ 6 มีนาคม พ.ศ.2548 Mr. Brain Way ผู้อำนวยการ Upper Yarra Secondary College คณะผู้บริหารมาที่โรงเรียน เพื่อลงนามทำสัญญาต่อโครงการโรงเรียนพี่ โรงเรียนน้องอีก 3 ปีการศึกษา นับเป็นการเปิดประตูสู่สากล

วันศุกร์ที่ 9 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550 ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี ได้เสด็จเยี่ยมโครงการ To Be Number One ณ โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม

2. ที่ตั้งและการจัดการเรียนการสอน

โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม ตั้งอยู่เลขที่ 532 ถนนพหลโยธิน ตำบลปากเพรียว อำเภอเมืองสระบุรี จังหวัดสระบุรี จัดการเรียนการสอน แบบสหศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษา พื้นฐานพุทธศักราช 2544 ใน 2 รูปแบบ

2.1 จัดการเรียนการสอน โดยใช้ภาษาอังกฤษเป็นสื่อ (english program) ในระดับ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

2.2 จัดการเรียนการสอน ตามหลักสูตรปกติ มีจำนวนห้องเรียนทั้งสิ้น 75 ห้องเรียน จำนวนนักเรียนปีการศึกษา 2550 จำนวน 3,730 คน จำนวนครู 145 คน

สติ

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ทรงพระราชทานพร ปีใหม่พุทธศักราช 2549 แก่ปวงชนชาวไทย เกี่ยวกับสติว่า “ความสงบร่มเย็น อาจแยกได้เป็น สองส่วน คือความสงบภายนอกกับภายใน ความสงบภายนอก ได้แก่ ความเป็นอยู่ และสภาวะแวดล้อมที่เป็นปกติไม่มีภัยอันตรายหรือความยุ่งยากเดือดร้อน ได้แก่ ไม่มีน้ำท่วม ไฟไหม้ หรือ การขัดแย้ง มุ่งร้ายทำลายกัน ความสงบภายใน ได้แก่ จิตใจที่สะอาดแจ่มใส ไม่มีกังวล ไม่มีความขุ่นเคืองขัดข้อง จิตใจที่สะอาดและสงบนี้สำคัญมาก เพราะทำให้บุคคลมีสติรู้ตัว มีวิจาร์ณญาณที่เที่ยงตรงถูกต้อง สามารถคิดอ่านสร้างสรรค์อำนวยความสะดวกที่เป็นประโยชน์สุข และความเจริญก้าวหน้า ตลอดจนชื่อเสียง แก่ตนเองและประเทศชาติ” (กรมสุขภาพจิต, 2550)

สติ ความระลึกข้จึงควรเจริญให้มีไว้ให้สม่ำเสมอ เพื่อที่จะได้รับการรู้เรียนสิ่งต่างๆ รอบตัว และจับหลักเหตุผลได้ถูกต้อง ข้อใดที่ถือว่าไม่มีประโยชน์ ก็ตัดทิ้งไปเสีย ข้อใดที่มองเห็นประโยชน์ ก็ควรจดจำสะสมไว้ในความทรงจำ ไม่ว่าในการปฏิบัติหน้าที่หรือกิจการงานจำเป็นจะต้องมีสติ ควบคุมกำกับโดยตลอด พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่อาศัยสติปัญญา หลักเหตุผล หรืออาศัย วิชาความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อทำลายความทุกข์ มีสติตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา สอดคล้องกับพระราชดำรัส สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ว่า “เราควรมีสติรักษาตัว ให้ดีอยู่เสมอ ให้รู้จัก และรู้เท่าทันความจริงของโลก ชนิดที่จะทำลายกิเลสให้สิ้นไปในที่สุด ขอให้ทุกคนตั้งสติคอยเฝ้า กำหนดพิจารณาให้เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่ตน อย่างมีเหตุผล” (กรมประชาสัมพันธ์ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2550) ก็จะเป็นทางให้เข้าถึงพระพุทธศาสนา พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จนมองเห็นว่าไม่มีอะไรน่าเอา น่าเป็น หรือเมื่อเอาเมื่อเป็น แล้วก็ให้นำความทุกข์มาให้บุคคลนั้นได้หรือเป็นอะไรบ้างที่จะไม่นำมาซึ่งความหนักอกหนักใจ จึงควรอยู่อย่างมีสติ ชีวิตของเรานั้นสันโยต้องไปยึดติดลุ่มหลงกับสิ่งที่ไม่ใช่ของเรา

ความหมาย บทบาท หน้าที่ ลักษณะ ประโยชน์ องค์ประกอบ และความสำคัญของการปฏิบัติให้เกิดสติจะทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาการทางด้านการพูด การกระทำได้ พระมหาธลาด ปริญาโณ (2530, หน้า 3) กล่าวว่า “สติ จะช่วยให้บุคคลไม่ประมาทเดินเลื้อยพลอตัว เตือนบุคคลให้รู้สึกตัวในการประพฤติปฏิบัติสู่สู่ทางที่ดีและถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย ตั้งมั่นอยู่ในคุณธรรม สร้างสรรค์คุณงามความดี” ปฏิบัติหน้าที่ได้สมบูรณ์ไม่หลงไปตามอำนาจโลกธรรม โดยการเจริญสติควบคุมก็อยู่ตลอดเวลาสอดคล้องกับคำกล่าวของพระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2529, หน้า 804-805) ว่า “สติ ความตื่นตัวต่อหน้าที่ เป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และป้องกันยับยั้งตนเอง ไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่วเตือนตน ในการทำความดีและไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่ว” นักจิตวิเคราะห์ ที่สนใจเรื่องสติในพระพุทธศาสนา คือ ชิกมันด์ ฟรอยด์ ได้กล่าวถึงสติว่า “โดยปกติบุคคลย่อมรู้สึกสงบ สบาย มีสติควบคุมพฤติกรรมทั้งหลาย ให้เป็นไปตามที่เขาเห็นว่าถูกต้องสมควร โดยพฤติกรรมส่วนมากเกิดจากพลังผลักดันของจิตสำนึก และจิตใต้สำนึกปะปนกัน” จะหลุดขึ้นมาตามแรงผลักดันของอารมณ์จนทำให้ต้องพลอพูด ทำไปโดยไม่รู้ตัว และสามารถระลึกไว้ได้จนเปลี่ยนคำพูด การกระทำเสียใหม่ สอดคล้องกับคำกล่าวของ ศรีเรือน แก้วกังวาน (2544, หน้า 15) ว่า “บางครั้งมนุษย์พลอพูด ทำผิดแล้ว มีสติระลึกได้ทันทีว่าควรหรือไม่ควร จึงเปลี่ยนคำพูด วิชิต และการกระทำใหม่ทันที”

1. ความหมายของสติ

ตามความเข้าใจของบุคคลทั่วไป สติ หมายถึง ความรู้สึกตัว ได้แก่ ได้สติ ถิ่นสติ การระลึกได้ ได้แก่ จดจำความในอดีตได้ ความระมัดระวัง ได้แก่ จดจ่อตั้งใจไม่ให้พลาด และมีเหตุผลรอบคอบตรวจตราควบคุมตนเองมิให้พลั้งพลาดในการคิด พูด และกระทำ โดยรู้ตัวตลอดเวลา ในความหมายเรื่องสติของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2540 ข, หน้า 13) ได้ให้ความหมายของสติว่า “สติ คือ การรู้จักกำหนดจดจำ ระลึกการที่ทำ คำที่พูด กิจที่ทำแล้ว และที่จะต้องทำต่อไป ทำอะไรก็รอบคอบ รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ผลิผลาม ไม่เดินเลื้อย ไม่ประมาท ไม่ยอมถดถอยในทางผิด ไม่ปล่อยปละละเลยทิ้งโอกาสสำหรับสร้างความสำเร็จ สอดคล้องกับการให้ความหมายของกรมการศาสนา (2532, หน้า 3) ว่า “สติ คือ ความระลึกได้ ความระลึกได้ถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว ได้แก่ ระลึกถึงการทำงานที่ได้กระทำ และถ้อยคำที่พูดแล้วแม้นานได้หรือที่ตนเคยเห็นมาแล้วแม้นานได้ ความระลึกปัจจุบัน ได้แก่ ระลึกถึงการทำงานที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน หรือระลึกถึงลมหายใจเข้า ออก ความระลึกถึงสิ่งอันจะมีขึ้นในภายหน้า ได้แก่ ระลึกถึงความตาย อันจะมาถึงตนในอนาคต”

1.1 ความหมายตามศัพท์

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2542, หน้า 200) ได้ให้ความหมายของสติ ตามหลักบาลีไวยากรณ์ว่า สติ อิติ สติ ย่อมระลึก สรุ ชาติ ในความระลึก สรณัง สติ ความระลึก ชื่อว่า สติ คือ ความระลึก

พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม ของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546, หน้า 25) ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ (Sati : mindfulness)

พจนานุกรมไทย-อังกฤษ ของ สุชีพ ปุญญานุภาพ (2535, หน้า 270) ได้ให้ความหมายของคำว่า สติ ไว้เป็นภาษาไทย 3 อย่าง คือ ความระลึกได้ ความเอาใจใส่ ความจำได้ และภาษาอังกฤษ 3 อย่าง คือ mindfulness attentiveness memory

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายของสติ ว่า ความระลึกได้ ความรู้สึกตัวด้วยความรอบคอบ เช่น จะทำอะไรต้องมีสติ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, หน้า 1115)

สรุป สติในความหมายตามศัพท์ เป็นความหมายพื้นฐานสามัญ สติ หมายถึง ความระลึกได้ สำนึกอยู่ ความไม่เผลอ ความระมัดระวัง ความไม่ประมาท ความไม่หลับ

1.2 ความหมายตามแนววิชาการ

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของคำว่า สติ ไว้ว่า “สติ แปลว่า แล่น โดย มีรากศัพท์มาจาก ตะระ แปลว่า แล่น คือ แล่นไปมาแห่งความรู้ ความจำ” (พุทธทาสภิกขุ, 2550) อธิบายว่า สติเป็นเครื่องขนส่ง ความรู้ ความจำ และปัญญานำมาใช้ให้ทันเวลาที่ต้องการ แต่ไม่ใช่ตัวความรู้ ตัวความจำ หรือตัวปัญญา เปรียบเหมือนรถบรรทุกที่เป็นแต่เพียงพาหนะขนส่งสินค้าไปสู่จุดมุ่งหมายเท่านั้น” คนที่มีความรู้หากไม่มีสติ ก็ไม่สามารถนำความรู้ออกมาใช้งานได้ ในเวลาที่ต้องการ คนที่มีความจำดีแต่ขาดสติ ก็ไม่สามารถนึกสิ่งที่ตนจำไว้แต่ก่อนนั้นขึ้นมาได้ คนที่มีปัญญาเฉลียวฉลาดแต่ขาดสติ ก็ไม่สามารถใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ การเกิดการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หากไม่มีสติรู้สึก ไม่มีปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้ง จิตใจก็ปรุงไปในลักษณะที่ต้องเกิดทุกข์ เพราะในช่วงขณะที่มีการกระทบสัมผัสทางกาย ทางอารมณ์ ในชีวิตประจำวันไม่มีสติ มนุษย์ต้องมีสติเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของการกระทบสัมผัสทางกาย ทางอารมณ์ และก็มีปัญญาความรู้ที่ได้ศึกษาอบรมไว้ในเรื่องของการเจริญวิปัสสนา และให้สติชนเอาความรู้นี้มาให้ทันในขณะที่แห่งการสัมผัสทางกายทางอารมณ์ ให้มีสติ จิตจะไม่ถูกปล่อยให้ ปรุงอารมณ์ไปอย่างไรเวลาจนมีความทุกข์ จนสติสามารถควบคุมจิตไว้ได้จัดการแก้ไขการกระทำต่างๆ ที่เนื่องกันอยู่ให้ลุล่วงไปด้วยดี มนุษย์ก็ไม่เป็นทุกข์ เพราะได้รู้จักสติซึ่งปกติมนุษย์ก็มีสติอยู่กับกายใจของทุกคนประจำตัวอยู่แล้ว แต่มีจำนวนไม่มากที่รู้จักสติอย่างแท้จริง จนบางครั้งก็พูดกันแต่ปาก รู้แต่ปาก จำต่อๆกันมาให้ทำก็จ้อย่างมีสติ เดินอย่างมีสติ ขับรถลงเรืออย่างมีสติ พูดอย่างมีสติ กินอาหารอย่างมีสติ ให้มีสติตลอดเวลา แต่มนุษย์ก็ยังไม่รู้จักตัวสตินั้นอย่างแท้จริง ดังคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุ (2550) ว่า “เรามีสติกันแต่ปาก ตามธรรมเนียม ตามพิธีรีตอง ไม่รู้จักตัวสติทั้งๆ สติมีอยู่แล้วในตัวเรา”

สติในพระพุทธศาสนาตามความหมายของพุทธทาสภิกขุรวบรวมได้ 5 อย่างคือ

1. สิ่งที่ตั้งทุกข์ได้
2. การไม่หลับ ไม่เมา และไม่บ้า
3. สัญชาตญาณของมนุษย์และสัตว์
4. การแล่นไปอยู่ของความรู้ ความจำ และปัญญา
5. การรู้สึกระลึกได้ การระลึกอยู่ในการกระทำกิจต่างๆ ด้วยปัญญา

สรุปความหมาย สติ ของพุทธทาสภิกขุ คือ การแล่นไปเชื่อมต่อ ติดต่อสัมพันธ์ ขนส่งธรรมะข้ออื่นๆ ให้ถึงจุดหมาย ได้แก่ สติ คือ การใช้สติจับควบคุมกายหรืออารมณ์ไว้แล้ว ส่งต่อให้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ของกายหรืออารมณ์ ที่มากระทบ ให้ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ระลึกสิ่งที่ทำด้วยปัญญาและพิจารณาจนสามารถดับทุกข์ได้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543, หน้า 881) ให้ความหมายของ สติ ว่า “สติ คือ จำการที่ทำคำที่พูดแม่นยำได้ ความระลึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือ คุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอ ในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร” สติที่ได้จากการพิจารณาการปฏิบัติให้รู้เท่าทัน กาย สุข ทุกข์ อุเบกขา อารมณ์ทางใจ ธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลว่าเป็นเพียงสมมติ ไม่ใช่เขา ไม่ใช่เรา ไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นมาแล้วเสื่อมสลายไปเหมือนกัน เป็นการพิจารณาแบบสติปฏิฐาน 4 จะมีหน้าที่เหมือนนายประคองเรือคอยตรวจดูอารมณ์และจิตที่ผ่านเข้ามาออกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จนสามารถถ่วงถ่วงความชั่วจากคำพูด การกระทำให้ลดน้อยลงจนเป็นอิสระจากตัณหา อุปาทานความยึดติด ถือมั่นได้

สติ ในพระพุทธศาสนาตามความหมายของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) รวบรวมได้ 6 อย่างคือ

1. ความจำได้
2. ความระลึกได้
3. ความระมัดระวัง
4. ความตื่นตัวต่อหน้าที่
5. การตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องนั้นอย่างไร
6. ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง

สรุปความหมาย สติ ของพระธรรมปิฎก ความไม่เผลอคอยจับอารมณ์ เผื่อคอยระวังตื่นตัวอยู่เสมอด้วยความรู้แจ้งในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิต และรอบคอบต่อการคิด พูด ทำ

ชวินต์ อยุ่โพธิ์ (2535, หน้า 23) ได้กล่าวถึงสติที่อธิบายในคัมภีร์ธัมมสังคณีและคัมภีร์ภังคปรกณในพระอภิธรรมปิฎกกับคัมภีร์ขุททกนิกายจูฬนิทส “ยา สติ อนุสสติ ปฏิสสติ สติ สรณตา ธารณตา อปิลापนตา อสมมุณฑา” แปลความว่า (ยา สติ) คือ ระลึกรู้ถึง

(อนุสสติ) คือ ระลึกได้ ปฏิสสติ คือ ระลึกอยู่ (สติ) เตือน (สรณตา) จำได้ ทรงไว้ (ชารณตา) แนบชิดอยู่กับอารมณ์ (อภิลาปนตา) ไม่หลงลืม (อสมมุสนตา) สติ ตามความหมายของสติ

ชนิด อยู่โพธิ์ รวบรวมความหมายของสติ ได้ 7 อย่าง คือ

1. ระลึกรู้ถึง
2. ระลึกได้
3. ระลึกอยู่
4. เตือน
5. จำได้ ทรงไว้
6. แนบชิดอยู่กับอารมณ์
7. ไม่หลงลืม

สรุป สติ ตามแนววิชาการสรุปได้ดังนี้ สติ มาจากคำว่า สร ชาติ แปลเป็นภาษาไทยว่า สร หรือ แส่น คือ แส่นไปสู่เป้าหมาย หรือสิ่งที่เราต้องการ ระลึกได้ในแต่ละจุดของกายและใจ โดยรู้ว่ากายใจของเรามีอะไรเกิดขึ้นและเสื่อมในตัวเอง แล้วจัดตัวเองให้เหมาะสม มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งกายและใจ ไม่ได้มีจิตล่องลอยพุ่งชานออกไปภายนอก ในขณะที่เดียวกันก็สามารถรับรู้สิ่งภายนอกได้ด้วย จากนั้นก็กลับมาอยู่กับกายใจเช่นเดิม จึงเป็นที่พึ่งอันปลอดภัย ให้ความมั่นใจ ความเชื่อมั่น เตรียมพร้อมเมื่อเผชิญหน้ากับอันตราย

1.3 ความหมายตามแนวปฏิบัติ

การปฏิบัติกรรมฐานด้วยหลักการใช้สติตามรักษาจิต เน้นการพิจารณาอยู่เฉพาะในร่างกาย ในการยืน เดิน นั่ง นอน ด้วยความระลึกที่อยู่ตลอด ตั้งความรู้สึกไว้กับตัวให้สติเฝ้าดูอารมณ์และการเคลื่อนไหวของตนเองกับกิจที่ตนกำลังทำอยู่ ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่ประมาทนอนใจ ถือเป็นธรรมสำคัญที่ต้องใช้ความเพียรพยายามอยู่ตลอดเวลาในการปฏิบัติภาวนาจิต โดยพระสายวิปัสสนากรรมฐานท่านได้ให้ความหมายของสติในทางปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อกา สุภัทโท) (2550) กล่าวว่า "สติเป็น สภาวะธรรมอันเป็นเหตุให้ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียง จะคอยระครองสมาธิ ให้เดินไปในแนวสัมมาปฏิบัติ คือรักษาสมาธิไว้เป็นเหตุให้เกิดสัมปชัญญะให้ปัญญาเกิดมีความรู้ตัวอยู่เสมอให้ระมัดระวังทางจิตใจความสำรวมก็มากขึ้นความประมาทก็ไม่ มี เรียกว่า การเจริญสติ" อันนี้เป็นธรรมะคุ้มครองรักษากิจการที่เราทำอยู่หรือทำมาแล้ว หรือกำลังจะกระทำ เป็นธรรมะที่มีคุณประโยชน์มาก ให้เรารู้ตัวทุกขณะ เมื่อความเห็นผิดมีอยู่เกิดขึ้น ความละเอียดก็เกิดขึ้น จะไม่ทำสิ่งที่ผิดหรือสิ่งที่ไม่ดี เรียกว่า ปัญญาเกิดขึ้น การเจริญปัญญา คือ สติในแง่ของการระลึกอยู่ในความไม่เที่ยง เป็นการให้รู้ว่าสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ แม้แต่ตัวโลกเองก็ไม่จริงยั่งยืน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่มีอะไรใหม่นอกจากการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงหมุนไปสู่จุดเปลี่ยน เมื่อเปลี่ยนแปลงก่อให้เกิดความทุกข์ จึงไม่ควรยึด ไม่ควรเป็น ไม่ควรเอาอะไร ที่เรียกว่า อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ของตน บุคคลที่ฉลาด

อยู่ในโลกใช้ธรรมเข้าใจธรรมก็อยู่ในโลกอย่างเป็นสุข

พระโพธิญาณเถระ(หลวงพ่อชา สุภัทโท)ได้ให้ความหมายของสติ ได้ 6 อย่าง

1. การระลึกได้
2. การรู้อยู่เสมอ
3. การระมัดระวัง
4. สิ่งที่รักษาสมาธิ
5. เป็นเหตุให้ปัญญาเกิด
6. เป็นเหตุให้สัมปชัญญะเกิด

สติ มีคุณค่าแก่ชีวิต และจำเป็นแก่ชีวิตอย่างเหลือที่จะประมาณได้ การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการระดมเอาสติทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ประโยชน์ในการดับทุกข์ สติ ตามความหมายของ พระราชสุทธิญาณมงคล (หลวงพ่ोजรัญ วิจิตรโม) (2542, หน้า 15) รวบรวมได้ 5 อย่าง คือ

1. การบังคับมิให้ใจแซ่ไปหาอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก
2. ตัวปกป้องคุ้มครองการดำเนินชีวิตให้ปลอดภัยและดีงาม
3. ตัวนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ เพื่อให้เกิดปัญญาละความยึดมั่น
4. ตัวเครื่องกันช่องทางมิให้กระแสแห่งความทุกข์ไหลบ่าเข้ามาสู่ชีวิต
5. การตามระวังรักษาจิตและระครองจิตให้น้อมไปแต่ในทางอันเป็นกุศล

1.4 สรุปความหมายสติโดยรวม

ความหมายของสติทั้งหมดที่แตกต่างกันได้หลายประการ เนื่องจากมีความหมาย ตามกาล ความหมายตามระดับของการฝึกการเจริญสติ และความหมายจากคุณลักษณะหรือ ประโยชน์ของสติ ดังนี้

ความหมายของสติตามกาล คือความหมายของสติที่เปลี่ยนไปตามกาลต่าง ๆ

1. ในอดีตกาล สติ หมายถึง ความทรงจำ การระลึกได้ และนึก (remembering, recollection)
2. ในปัจจุบันกาล สติ หมายถึง การระลึกไว้ในกายและจิต รู้การเคลื่อนไหว ของกายทุกระยะเวลา และควบคุมอารมณ์ได้ไม่ไหลไปตามอารมณ์ (mindfulness)
3. ในอนาคตกาล สติ หมายถึง เจตนา ความตั้งใจ ความประสงค์ที่จะกระทำ (intention)

ความหมายตามระดับของการฝึกสติ แบ่งตามระดับได้ 3 ระดับคือ

1. สติในระดับสัญชาตญาณ สติ หมายถึง ความรู้สึกตัวในการกระทำต่าง ๆ คือ สติของคนธรรมดาที่ควบคุมการกระทำทางกายและวาจาให้เป็นไปตามต้องการของคน ซึ่งมนุษย์และสัตว์เดรัจฉานมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เรียกว่า สัญชาตญาณ

2. สติในระดับการฝึกการเจริญสติกรรมฐาน สติ หมายถึง การรับรู้ควบคุม อารมณ์ที่เกิดจากการสัมผัส กระทบ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง อารมณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริงในสิ่งต่างๆ รู้แล้วใช้ปัญญาพิจารณา ปล่อยวาง ไม่เอามาติดต่อก็คือ สติของผู้ฝึกหรือผู้เจริญสติกรรมฐานทั้งสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน

3. สติในระดับสมบุรณ์ สติ หมายถึง การมีสติเต็มบริบูรณ์ ไม่เผลอ ตื่นตัวอยู่ ตลอดเวลาคอยจับอารมณ์การปรุงแต่งที่มากกระทบ รู้แจ้งในสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญาพิจารณา คือ สติของผู้บรรลุถึงอริยผลเป็นพระอรหันต์บริบูรณ์

ความหมายตามคุณลักษณะ มี 2 ประเภท

1. สัมมาสติ คือ สติที่เป็นในอริยมรรคมีองค์ 8 หมายถึง สติที่เกิดขึ้นเมื่อได้มีความเข้าใจในลักษณะของสภาวะธรรม ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พิจารณา ในสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา ชัมมานุปัสสนา ว่าเป็นทุกข์

2. มิจฉาสติ หมายถึง สติที่ระลึกรู้ในสิ่งที่เป็นอดีตที่ได้รับมาในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสติที่มีความรู้สึกที่เป็นไปด้วยอำนาจของอวิชา คือความไม่รู้ ด้วยต้นเหตุคือ ความอยากได้ ไม่อยากได้ และอุปาทานคือความยึดมั่น การกระทำใดใช้สติทำแล้วมีผลออกมา เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ถือว่าเป็นการกระทำโดยมิจฉาสติ

2 ขอบข่ายของสติ

2.1 บทบาทของสติ คือ สติมีบทบาทในการรักษาสภาพปกติไว้ บทบาทของสตินั้น สามารถเห็นได้เด่นชัดต่อเมื่อสติเข้าไปประกอบธรรมทั้งหลาย เรียกว่า ความไม่ประมาท หรือ ความระมัดระวัง เพราะจิตมีสติเป็นที่พึ่ง มีประโยชน์ในการระวังป้องกันและรักษาจิตไว้ คือการมี สติควบคุมพฤติกรรมทุกอย่างในชีวิตเรา ได้แก่ ไม่ให้ถึงซึ่งความเสื่อมแห่งความเป็นมนุษย์ ทำหน้าที่ของมนุษย์ได้ถูกต้อง บริโภคในลักษณะที่ถูกต้องและพอดี ป้องกันความผิดพลาด ในทุกขั้นตอน สติที่พัฒนาขึ้นยังมีบทบาทในกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือการกำจัดอาสวะกิเลสอีกประการหนึ่ง สติ จึงได้ชื่อว่าเป็น นาถธรรม คือ เป็นที่พึ่งแห่งธรรมทั้งปวง

2.2 หน้าที่ของสติ สติมีหน้าที่ควบคุมกาย วาจา ใจ ความเป็นปกติของจิตไว้ให้ เป็นไปตามที่ต้องการของตนโดยไม่หลงลืมสติในระดับต่างกันจะมีหน้าที่ต่างกัน

2.2.1 หน้าที่สติในระดับสัญญาญาณหรือระดับธรรมชาติ คือ สติ มีหน้าที่หลัก อยู่ 4 อย่าง

- 1) ควบคุมการแสวงหาที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย
- 2) ควบคุมการสนองตอบต่อการสืบเผ่าพันธุ์ของตนเอง
- 3) ควบคุมตนให้พ้นหรือหนีให้พ้นจากภัยอันตรายต่างๆ
- 4) ควบคุมดูแลการแสวงหาอาหารให้เพียงพอและเหมาะสม

2.2.2 หน้าที่สติในระดับการฝึกกรรมฐาน คือ สติ มีหน้าที่หลักอยู่ 4 อย่าง

- 1) การตั้งมาสู่จิต เหนี่ยวอารมณ์ไว้กับจิต คมหรือกำกับจิตไว้กับอารมณ์ ตึงอารมณ์ไว้กับจิตไม่ยอมให้ลอยผ่านหรือคลาดกันไป
- 2) ดึงเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย
- 3) ควบคุมสภาพอันเป็นปกติของจิตไว้ แล้วจับอารมณ์ไว้ให้ปัญญา ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์
- 4) มีความไม่หลงลืม มีเหตุ คือความจำได้แม่นยำมั่นคง มีผล คือ รักษาอารมณ์

2.2.3 หน้าที่ของสติ พระราชวรมุนี (ป.อ. ปยุตฺโต) (2529, หน้า 809) สรุปไว้ 4 อย่าง

- 1) การระลึกไว้เสมอ
- 2) การไม่ปล่อยอารมณ์ให้เลื่อนลอย
- 3) การไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่าน
- 4) การเฝ้าระวังจับอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาใน

นอกจากนี้หน้าที่ของสติยังเป็นการปฏิบัติหน้าที่ทั้งในแง่ปฏิเสธ (negative) และอนุมัติ (positive)

ในแง่ปฏิเสธ (negative) คือ สติเป็นตัวป้องกัน ยับยั้งจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ยอมให้ความชั่วได้โอกาสเกิดขึ้นในจิต และไม่ยอมให้ใช้ความคิดผิดทาง

ในแง่อนุมัติ (positive) คือ สติเป็นตัวควบคุมตรวจตรากระแสการรับรู้ ความนึกคิด และพฤติกรรม คอยกำกับจิตไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ เป็นเครื่องมือสำหรับยึดจับอารมณ์เอาไว้ข้างจิต เพื่อพิจารณาจัดการต่อไป

2.3 ลักษณะของสติ มีอธิบายลักษณะไว้ในมิตินทปัญหว่า สติมีลักษณะ 2 ประการ คือ อปิลापनลักษณะสติและอุปคัณ्हณลักษณะสติ

2.3.1 อปิลापนลักษณะสติ หมายถึง อารมณ์ให้ระลึกไปในธรรมทั้งหลาย คือ การเตือนว่า สิ่งนั้นดีสิ่งนั้นชั่ว สิ่งนี้เป็นประโยชน์ สิ่งนี้เป็นโทษ สิ่งนี้เป็นคุณ เปรียบเหมือน ผู้ดูแลคลัง เตือนพระมหากษัตริย์ให้ระลึกถึงสมบัติทุกเช้าเย็น ว่า เครื่องประดับ ช้าง ม้า รถ เงิน ทอง มีประมาณเท่านี้ อปิลापนลักษณะสตินี้จึงเตือนอารมณ์ให้ระลึกไปในเบื้องหน้าและเบื้องหลัง

2.3.2 อุปคัณ्हณลักษณะสติ หมายถึง ชักชวนให้ถือเอาในธรรมอันดี คือความคิดพิจารณาว่าสิ่งนี้ไม่ควรพูด ทำ สิ่งไม่มีประโยชน์ ก็ไม่พูด ไม่ทำ เลือกทำแต่สิ่งที่มีอุปการะ มีประโยชน์ (กรมศิลปากร, 2516, หน้า 121-123)

2.4 ประเภทของสติ แบ่งได้ตามระดับของสติและคุณลักษณะของสติ 2 อย่าง

2.4.1 ประเภทแบ่งตามระดับของสติ มี 2 อย่าง คือ

1) สติตามธรรมชาติ คือ สติตามสัญชาตญาณของมนุษย์และสัตว์ เป็นสติที่สิ่งมีชีวิตใช้ดำรงชีวิต

2) สติจากการฝึกฝน คือ สติที่เกิดจากการฝึกฝนตนเอง ด้วยระบบการเจริญสติหรือการฝึกกรรมฐาน เป็นสติที่ใช้สำหรับการมีชีวิตที่ดี มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เริ่มจากการมีสติในการรักษาพฤติกรรมทางกายและวาจาที่ดี ตั้งจิตจดจ่อในสภาวะที่เป็นจริง และพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง หรือพิจารณาโดยแยบคาย

2.4.2 ประเภทแบ่งตามลักษณะของสติ มี 2 อย่างคือ

1) สัมมาสติ คือสติที่เกิดจากจิตอันเป็นความดี ผลจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ในระดับที่สูงกว่า คือ สติในระดับการฝึกฝนพัฒนาสติ ซึ่งหมายถึง สติปัญญา 4

2) มิจฉาสติ คือ สติที่เกิดจากจิตอันเป็นความชั่ว ผลจะเป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น ในระดับที่สูงกว่า สติที่ไม่อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน เอาจิตไปติดพันอยู่กับอารมณ์ที่เป็นอดีต หรือก้าวข้ามไปเพื่อฝันคาดหวังอยู่กับอนาคต

2.4.3 ประเภทของสติที่กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ (2532, หน้า 3) บอกไว้ มี 2 ประเภท คือ

1) สติขั้นต่ำ เป็นไปในกิริยาที่ทำ ถ้อยคำที่พูด และเรื่องที่คิด

2) สติขั้นสูง เป็นไปในสติปัญญา 4 คือ ความระลึกได้ที่เป็นไปในกาย เวทนา จิต และธรรม

2.5 ประโยชน์ของสติ พุทธศาสนิกชน (2549 ก, หน้า 80) สติทำให้คนก้าวหน้าในปัญญา ช่วยให้ใช้ปัญญาอย่างถูกต้องแก่กาลเทศะและกรณี

พระราชวรมุนี (ป.ธ. ปยุตฺโต) (2529, หน้า 810) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสติไว้ 5 อย่าง ดังต่อไปนี้

2.5.1 ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพเป็นตัวของตัวเองไม่เผลอ

2.5.2 ควบคุมรักษาสุขภาพจิตให้อยู่ในสภาวะที่ต้องการ ตรวจตราการรับรู้และความคิดเลือกรับสิ่งที่ต้องการ ตรงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

2.5.3 ในภาวะจิตเป็นสมาธิ ใช้สตินำกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปได้

2.5.4 ยึดหรือจับอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาไว้ต่อหน้าทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจน เป็นพื้นฐานสร้างปัญญาให้เจริญ

2.5.5 ชำระพฤติกรรมทางกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เป็นไปด้วยอำนาจค้ำหนาค้ำหนาบาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วนๆ

ประโยชน์ทั้งหมดเป็นจุดหมายชั้นสูง จะเข้าถึงได้ด้วยวิธีปฏิบัติที่กำหนดไว้เป็นพิเศษ ซึ่งตามคำจำกัดของสัมมาสติ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4

สติ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ สติสัญชาตญาณ และสติฝึกฝน

1. สติสัญชาตญาณ เป็นสติที่เกิดได้เองตามธรรมชาติของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เป็นสัญชาตญาณพื้นฐานและเป็นสัญชาตญาณแม่บทที่สำคัญในบรรดาสัญชาตญาณทั้งหมด เพราะสติเป็นสิ่งที่ทำให้สิ่งมีชีวิตคือมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย สามารถทำอะไรทุกอย่าง ที่จะดูแลรักษาชีวิตของคนให้อยู่รอดได้ ทุกเวลาสถานการณ์ สถานที่ ต้องใช้สติ เพราะไม่ว่ากรณีไหน เราจะต้องมีสติ จึงจะทำให้พ้นจากความทุกข์ มนุษย์และสัตว์ทำอะไรก็ตามในการดูแลรักษาชีวิต ก็จะใช้สติ ในระดับสัญชาตญาณ ซึ่งเป็นสติตามธรรมชาติ

2. สติฝึกฝน เป็นสติของมนุษย์ที่มีความแตกต่างจากสัตว์ตรงที่สติของมนุษย์ สามารถฝึกฝนพัฒนาให้สมบูรณ์ได้ คือ สามารถรู้สึกระลึกได้เร็วขึ้นด้วยระบบการเจริญสติ จะส่งผลต่อการมีชีวิตที่ดีกว่าจนถึงชีวิตที่ดีที่สุด เพื่อให้สำเร็จแก่ความเป็นมนุษย์จึงจะเป็นการใช้ และได้ประโยชน์สูงสุดจากสติ

3. สติปัฏฐาน 4

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อสว่างความโศก เพื่อดับทุกข์ เพื่อบรรลุนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4" (กรมการศาสนา, 2525 ก, หน้า 216) การมีสติเป็นที่ตั้งเป็นประธานโดยใช้สติพิจารณาให้รู้เท่าทันกาย ใจ รู้ธรรมว่าเป็นความดีหรือชั่วเพียงสมมติเป็นอย่างหนึ่งๆ ไม่ใช่เรา เขา ไม่ยั่งยืน เมื่อปฏิบัติขึ้นมาแล้วล้วนเสื่อมสลายเหมือนกันหมด (พระมหาฉลาด ปริยญาโณ, 2530, หน้า 31) ซึ่งมีทั้งหมด 4 ข้อซึ่งประกอบไปด้วย กายานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา ดังอธิบายต่อไปนี้

3.1 กายานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแค่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา (contemplation of the body; mindfulness as regards the body) (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546, หน้า 141) อันบุคคลไม่ควรยึดถือ มีสติสัมปชัญญะ มีความเพียรติดตามการเคลื่อนไหวกายทุกอิริยาบถเพื่อกำจัดกิเลส ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุ กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ (2525 ก, หน้า 216-217) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ 10 พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ข้อ 274 ว่า "ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปอยู่ป่า โคนไม้ เรือนว่าง นั่งสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก หายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออก หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออก หายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออก หายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอด ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกาย ทั้งภายใน ภายนอก พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ความเสื่อม ในกาย สติของเธอตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าให้รู้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตนหา

และทิวไม่อาศัยอยู่ และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นภายในกายอยู่ เรียกว่า กายานุปัสสนา”

3.2 เวทนานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา (contemplation of the feelings; mindfulness as regards the feelings) มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุข ทุกข์ เจษๆ ที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546, หน้า 141) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุในธรรมวินัย กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ (2525 ก, หน้า 221) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ 10 พระสุตตันตปิฎก ทิฆนิกาย มหาวรรค ข้อ 288 ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เรามีความสุข เสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่าเรามีความทุกข์ หรือ เสวยอทุกข์ขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราไม่มีความสุขความทุกข์ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอก พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนา สติของเธอตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงสักว่าให้รู้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ เรียกว่า เวทนานุปัสสนา”

3.3 จิตตานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา (contemplation of mind; mindfulness as regards mental conditions) มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ โทสะ โมหะ เกร้าหมอง หรือ มีสมาธิแน่วแน่ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546, หน้า 141) ตามพจนานุกรมเฉลิมพระเกียรติ ให้ความหมายของจิตว่า เป็นสิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิด นึก (ทวีศักดิ์ ญาณประทีป, 2531, หน้า 145) ในอารมณฺ์ ว่ามีความโกรธ ความโลภ ความหลง ฟุ้งซ่าน หดหู่ มีสมาธิ หรือหลุดพ้นจากวิสัยโลก ดังพระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุในธรรมวินัย กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ (2525 ก, หน้า 222) ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ 10 พระสุตตันตปิฎก ทิฆนิกาย มหาวรรค ข้อ 289 ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิต สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า จิตมีอยู่เพียงสักว่าให้รู้ให้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แลภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ เรียกว่า จิตตานุปัสสนา”

3.4 ธรรมานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา (contemplation of mindobjects; mindfulness as regards ideas) มีสตติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ มีความเกิดขึ้นและความดับไปได้อย่างไร ตามที่เป็นจริงของสภาวะซึ่งอยู่ในขณะนั้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546, หน้า 141) การพิจารณาธรรมที่กั้นจิต ไม่ให้บรรลุความดีชื่อว่า นิรวณ 5 ดังพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนพระภิกษุในธรรมวินัย กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ (2525 ก, หน้า 223-224) ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ 10 พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ข้อ 289 ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรม คือ ธรรมอันกั้นจิต ไม่ให้บรรลุความดี เรียกว่า นิรวณ”

3.4.1 กามฉันท์ ความพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่ชอบมืออยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันท์มืออยู่ภายในจิตของเรา เมื่อไม่มีย่อมรู้ชัดว่า กามฉันท์ไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา กามฉันท์ ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น ย่อมรู้ชัดด้วยประการนั้น กามฉันท์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้ ย่อมรู้ชัดด้วย กามฉันท์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดด้วย

3.4.2 พยาบาท การปองร้ายผู้อื่นมืออยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า พยาบาทมืออยู่เมื่อไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า พยาบาทไม่มีอยู่ พยาบาทที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น ย่อมรู้ชัดประการนั้น พยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้ ย่อมรู้ชัดด้วย พยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดด้วย

3.4.3 ถีนมิททะ ความที่จิตหดหู่มืออยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ถีนมิททะมืออยู่ภายในจิตของเรา เมื่อไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ถีนมิททะไม่มีอยู่ ถีนมิททะที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถีนมิททะที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดด้วย ถีนมิททะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดด้วย

3.4.5 อุทธัจจกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ มืออยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกัจจะมืออยู่ภายในจิตของเรา เมื่อไม่มีอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกัจจะ ไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา อุทธัจจกุกกัจจะ ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุทธัจจกุกกัจจะ ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุทธัจจกุกกัจจะที่ละได้ จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดด้วย

3.4.6 วิจิกิจฉา ความลังเล สงสัย ไม่ตกลงได้มืออยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจฉามืออยู่ภายในจิตของเรา เมื่อไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจฉาไม่มีอยู่ วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดด้วย วิจิกิจฉาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ภิกษุยอมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายใน ธรรมภายนอก พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้น ความเสื่อมในธรรม พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรม สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและกิจไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิเวธนีอยู่ เรียกว่า ชัมมานุปัสสนา”

สรุป สติ ตามแนวพระพุทธศาสนา คือ การระลึกได้ ผิดคนให้เป็นคนรู้จักยังคิดพิจารณาสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยรอบคอบระมัดระวังเห็นประโยชน์หรือโทษก่อนที่จะพูด กระทำสิ่งต่างๆ ควบคุมกาย วาจา ใจ ก่อนคิด พูด ทำ ให้แสดงพฤติกรรมออกมาในด้านดี

สัมปชัญญะ

สัมปชัญญะเป็นธรรมคู่กับสติที่จะช่วยขจัดความผิดพลาดที่ทำให้เกิดทุกข์ สิ่งที่จะทำให้เรามีความสุขคือการรู้ตัวเองในการทำกิจต่างๆ “การทำงานด้วยจิตว่าง คือมีสติสัมปชัญญะช่วยให้รอบคอบในการกระทำ สติปัญญาทำให้ฉลาดในการกระทำ อย่าให้อุปาทาน ความยึดว่าตัวเรา ของเรา เกิดขึ้น เราจะทำงานหน้าที่ไหนก็ตาม เมื่อปราศจาก ตัวเราหรือของเรา ไม่มีความเห็นแก่ตัวก็เรียกว่า จิตว่าง” (พุทธทาสภิกขุ, หน้า 120-121) ไม่หลงไปตามอารมณ์กระทบ ดังคำกล่าวของพุทธทาสภิกขุ (2519, หน้า 41) ว่า “ให้มีสติสัมปชัญญะ ขณะที่เกิดอารมณ์ขึ้นมากระทบเห็นทางตา ได้ยินทางหู ได้กลิ่นทางจมูก ได้รสทางลิ้น ได้สัมผัสทางกายให้สักว่าเห็นสักว่าได้ยิน อย่าให้ปรุงเวทนา(ความสุข ทุกข์) หรือถ้าปรุงเวทนาแล้ว ก็อย่าให้เป็นติดหาได้”

1. ความหมายของสัมปชัญญะ

1.1 ความหมายตามศัพท์

พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้ความหมายของ สัมปชัญญะ ว่า ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนักรู้ (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตฺโต, 2548 หน้า 275)

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายของสัมปชัญญะ ว่า ความรู้ตัวอยู่เสมอ, ความไม่เผลอตว์, มักใช้เข้าคู่กับคำ สติ เป็น สติสัมปชัญญะ

สรุปความหมายสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ระมัดระวัง ไม่เผลอตว์ ควบคุมกาย วาจา ใจ ไปในทางที่ดี

1.2 ความหมายตามแนววิชาการ

การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ให้มีสติสัมปชัญญะ ก็จะเป็นสุข ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ กินอาหาร ล้างถ้วยจาน กวาดบ้าน รู้สึกตัวตลอดในขณะที่พูดทำ มีสติสัมปชัญญะทำกิจวัตรให้เป็นสมาธิ ให้เป็นปัญญา ก็จะนำความสุขมาให้ (พุทธทาสภิกขุ, ม.ป.ป, หน้า 18-19)

สรุปความหมายสัมปชัญญะตามแนววิชาการ คือ ความรู้สึกตัวว่า เรากำลังกระทำหน้าที่สิ่งนี้อยู่ กำลังพูด คิด เรื่องนี้อยู่ เช่น เรากำลังอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ก็รู้สึกตัวทุกขณะ

1.3 ประเภทของสัมปชัญญะ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต หน้า 170-172) แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1.3.1 สาดกสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ หรือตระหนักในจุดหมาย คือ รู้ตัวตระหนักชัดว่า สิ่งที่กำลังทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่ หรือว่าจะไรควร เป็นจุดมุ่งหมายของการกระทำนั้น เช่น ผู้เจริญกรรมฐาน เมื่อจะไป ณ ที่ใดที่หนึ่ง มิใช่สักว่ารู้สึก หรือนึกขึ้นมาว่าจะไปก็ไปแต่ตระหนักว่าเมื่อไปแล้วจะได้ปีติสุขหรือความสงบใจช่วยให้เกิดความเจริญโดยธรรมจึงไป โดยสาระคือความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำ สิ่งโดยตรงกับวัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จะอำนวยความสะดวกที่มุ่งหมาย clear comprehension of purpose

1.3.2 สัมปายสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดหรือตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูล คือรู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งของนั้น การกระทำนั้น ที่ที่จะไปนั้น เหมาะกันกับคน เกื้อกูลแก่สุขภาพ แก่กิจ เอื้อต่อการสละละลดแห่งอกุศลธรรมและการเกิดขึ้นเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม จึงใช้ จึงทำ จึงไป หรือเลือกให้เหมาะ เช่น ภิกษุใช้จีวรที่เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศ และเหมาะกับภาวะ ของคนที่เป็นสมณะ ผู้เจริญกรรมฐานจะไปฟังธรรมอันมีประโยชน์ในที่ชุมนุมใหญ่ แต่รู้ว่ามีอารมณ์ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อกรรมฐาน ก็ไม่ไป โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำแต่สิ่ง ที่เหมาะสมายเอื้อต่อกาย จิต ชีวิต กิจ พันธุกรรม และภาวะของตน clear comprehension of suitability

1.3.3 โคจรสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นโคจร หรือตระหนักในแดนงานของตน คือ รู้ตัวตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่เป็นกิจ หน้าที่ เป็นตัวงาน เป็นจุดของเรื่องที่ตนกระทำ ไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่น ก็รู้ตัวตระหนักอยู่ ไม่ปล่อยให้เลื่อนหายไป มิใช่ว่าพอทำอะไรอื่น หรือไปพบสิ่งอื่นเรื่องอื่น ก็เพเลิดเพลिनไปกับสิ่งนั้นเรื่องนั้น เป็นนกบินไม่กลับรัง โดยเฉพาะ การไม่ทิ้งอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งรวมถึงการบำเพ็ญจิตภาวนาและปัญญาภาวนาในกิจกรรม ทุกอย่างในชีวิตประจำวัน โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะคุมกายและจิตไว้ให้อยู่ในกิจ ในประเด็น หรืองานของตน ไม่ให้เขว เลื่อนลอย หรือหลงลืมไปเสีย - clear comprehension of domain

1.3.4 อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าไม่หลง หรือตระหนักในตัวเนื้อหาสภาวะ ไม่หลงไหลพันเพื่อน คือเมื่อไปไหน ทำอะไร ก็รู้ตัวตระหนักชัดในการเคลื่อนไหว หรือในการกระทำ และในสิ่งที่กระทำนั้น ไม่หลง ไม่สับสนเองจะงงพันเพื่อน เข้าใจล่วงตลอดไปถึง ตัวสภาวะ ในการกระทำที่เป็นไปอยู่นั้น ว่าเป็นเพียงการประชุมกันขององค์ประกอบและปัจจัย ต่างๆ ประสานหนุนเนื่องกันขึ้นมาให้ปรากฏ เป็นอย่างนั้น หรือสำเร็จกิจนั้นๆ รู้ทันสมมติ

ไม่หลงสภาวะ ได้แก่ ยึดเห็นเป็นตัวตน โดยสาระคือ ความรู้ตระหนัก ในเรื่องราว เนื้อหา สาระ และสภาวะของสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องหรือกระทำอยู่นั้น ตามที่เป็นจริงโดยสมมติสัจจะ หรือตลอดถึง โดยปรมาตมสัจจะ มิใช่พรวดพราดทำไป หรือสักว่าทำ มิใช่ทำอย่างงมงายไม่รู้เรื่อง และไม่ถูก หลอกให้ลุ่มหลงหรือเข้าใจผิดไปเสียด้วยความพวามัว หรือด้วยลักษณะอาการภายนอกที่ยั่วยุ หรือเฝ้ายาวนานเป็นต้น clear comprehension of non-delusion, or of reality

2. การเจริญสัมปชัญญะ

การเจริญสัมปชัญญะ คือ การพิจารณารู้ตัวรอบคอบ 2 อย่าง คือ การพิจารณา ทางกาย และจิตใจ

2.1 การพิจารณาทางกาย แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

2.1.1 การเจริญสัมปชัญญะทางกาย ได้แก่ การรู้สึกตัวรอบคอบในอิริยาบถ ใหญ่และอิริยาบถย่อย ได้อธิบายไว้ แยกได้ว่า

1) การพิจารณารู้ตัวในอิริยาบถบรรพ ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน ให้รู้กิริยาที่กระทำ (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2539, หน้า 336)

2) การพิจารณารู้ตัวในความเคลื่อนไหว ในสัมปชัญญะบรรพ ได้แก่ การทำความรู้สึกในการก้าวไปข้างหน้า การถอยหลัง การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การกิน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้มรส การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การพูด การนั่ง พิจารณาเห็นการเคลื่อนไหวที่เกิดกับตัวเองและผู้อื่น พิจารณาเห็นการเกิดขึ้น ความเสื่อมไปในกาย (กรมการศาสนา, 2525 ข, หน้า 218)

2.1.2 การเจริญสัมปชัญญะทางจิต คือ การเข้าไปรู้ในความสุข ความทุกข์ ที่เกิดขึ้นว่า มีอารมณ์ความสุขเกิดขึ้นแล้ว มีอารมณ์ความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว มีอารมณ์เฉยๆ เกิดขึ้นแล้ว รู้ว่าอารมณ์ความสุข ความทุกข์ อารมณ์เฉยๆ ยังมีอยู่ รู้ว่าอารมณ์ความสุข ความทุกข์ อารมณ์เฉยๆ ดับสิ้นลงแล้ว ดังพระพุทธเจ้าทรงตรัสกับภิกษุ กรมการศาสนา (2525 ข, หน้า 199) ว่า "ภิกษุที่ชื่อว่าเป็นผู้มีสัมปชัญญะ คือทราบชัดอาการที่เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ) เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมดับลงไปย่อมรู้อย่างแจ่มแจ้ง อาการที่วิคก (ความนึกคิดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ชอบ ไม่ชอบ เฉยๆ) เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมดับลงไปย่อมรู้อย่างแจ่มแจ้ง ปัญญา (รอบรู้ในรูปธรรม นามธรรม) เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมดับลงไปย่อมรู้อย่างแจ่มแจ้ง อย่างนี้แล เรียกว่า ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ" รู้ตัวในการเคลื่อนไหวกายทั้งหมด

สรุป สัมปชัญญะ ตามแนวพระพุทธศาสนา คือ การรู้สึกตัวในการกระทำสิ่ง ต่างๆ ในชีวิตประจำวันว่าควรทำหรือไม่ควรทำ เลือกทำสิ่งที่จะไม่เกิดโทษ รู้ตัวเอง ว่ากำลังทำอะไรอยู่ควบคุมตัวเองไม่ให้ทำความชั่ว จะเป็นหลักคอยช่วยสติ เพราะเป็นธรรมคู่กัน คือ สติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ตัว อธิบายว่า เมื่อสติระลึกได้รอบคอบถึงสิ่งที่จะพูด จะทำ สัมปชัญญะก็จะรู้แล้วแสดงออกจากการพูด การทำในสิ่งที่ดีเป็นพฤติกรรมแสดงออกมา

การเจริญสติสัมปชัญญะแบบไทเก๊ก

ความคิดเป็นธรรมชาติทางนามธรรมซึ่งมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตและจิตวิญญาณมนุษย์คุ้นเคยและอยู่กับความคิดเกือบตลอดเวลาแต่แทบจะไม่รู้จักความคิดและกลไกการทำงานของมัน เนื่องจากความคิดมีความเร็วกว่าแสงฟ้าแลบและไหลต่อเนื่องเป็นสายน้ำ ความคิดมี 2 ประเภท ได้แก่

1. ความคิดที่เกิดขึ้นมาแวบเดียว ความคิดชนิดนี้มันนำโลภะ โทสะ โมหะ เข้ามา
2. ความคิดที่เราตั้งใจคิดขึ้นมา ความคิดชนิดนี้จะไม่นำโลภะ โทสะ โมหะ เข้ามา

เพราะความคิดชนิดนี้เราตั้งใจคิดขึ้นมาด้วยสติปัญญา

ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะมนุษย์มองไม่เห็นความคิด แต่ตัวความคิดจริงๆ นั้นมันไม่ได้มีความทุกข์สาเหตุที่มันมีความทุกข์เกิดขึ้นเพราะความคิดเกิดขึ้นมา ไม่ทันรู้ ไม่ทันเห็น ไม่ทันเข้าใจ ความคิดมันก็เลยเข้าไปเป็นโลภ เป็นโกรธ เป็นหลงแล้วก็นำทุกข์มาให้ จนมนุษย์ต้องปวดหัวเป็นโรคประสาท ดังคำบรรยายปาฐกถาธรรมของพุทธทาสภิกขุ (2549 ก, หน้า 9) ว่า “มนุษย์ยังต้องอายุแฉ่ว มีแฉ่วตัวไหนปวดหัว นอนไม่หลับ ต้องกินยานอนหลับ เป็นโรคประสาท โรคจิตเหมือนกับคนบ้า” เพราะมนุษย์คิดเป็นกิเลสไม่รู้วิธีแก้ไข คนเราจึงอยู่ด้วยทุกข์ กินด้วยทุกข์ นั่งด้วยทุกข์ นอนด้วยทุกข์ ไปไหนมาไหนด้วยทุกข์เอาทุกข์เป็นอารมณ์ การเจริญสติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทัน เมื่อความคิดเกิดขึ้นก็รู้ตามความคิดทันที รู้ว่ามันคิดเรื่องอะไร มันจะทำให้ความคิดจิตใจของเราเปลี่ยนแปลง ความเป็นพระอรหันต์จะเกิดขึ้น หรือเราจะได้เส้นทางหรือกระแสพระนิพพาน

การเคลื่อนไหวเป็นสาระสำคัญของการเจริญสติสัมปชัญญะ ถ้าหากนิ่งนิ่งๆ ไม่มีการเคลื่อนไหว ความคิดเกิดขึ้นและดึงเราเข้าไปในความคิดเพราะไม่มีอะไรดึงเราไว้ ดังนั้นจึงมีการฝึกหัดการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายเมื่อใจคิดขึ้นมาเราจะเห็นเราจะรู้ เพื่อให้เกิดญาณปัญญาที่แจ่ม เห็นจริงตามความเป็นจริง การฝึกไทเก๊กศาสตร์จีน ได้แนะนำให้เราเคลื่อนไหวตลอดเวลา และรู้การเคลื่อนไหวโดยมีเทคนิคในการเจริญสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง ด้วยการสร้างจังหวะซึ่งประกอบด้วยการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ เพื่อให้เกิดการระลึกได้และรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้ความคิดเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้ามาในจิตใจได้ หลังจากจิตสงบก็พิจารณาในร่างกายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เขา ไม่ใช่เรา พิจารณาความสุข ความทุกข์ อารมณ์ใดๆ ก็เห็นธรรมที่อยู่ในโลกนี้ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะเต็มบริบูรณ์ อยู่ในโลกอย่างเหนือชั้น สอดคล้องกับ กรรมศาสนา (2525, หน้า 82-83) อธิบายไว้ว่า “ผู้มีสติสัมปชัญญะ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม มีความเพียร เพื่อกำจัดความอยาก ชื่อว่าเป็นผู้มีสติ ผู้กระทำความรู้ตัวในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด ชื่อว่ามีสติสัมปชัญญะ”

พระบรมราชาโฆวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะว่า “เมื่อกระทำการใดๆ ควรจะได้นึกว่าการนั้นจะมีผลสืบไปในอนาคต จักได้มีสติกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวและระมัดระวัง ทั้งควรจะสำนึกตระหนักรู้ว่า การพิจารณาการกระทำของตนเองในปัจจุบันนั้น”

ประโยชน์การเจริญสติสัมปชัญญะแบบไทเก๊ก

เต๋าเป็นสัตว์ที่มีชีวิตยืนยาวที่สุด มีการเคลื่อนไหวที่เชื่องช้า ทำให้จิตเกิดสมาธิ ยังผลให้การแปรเปลี่ยนของเซลล์ยืดยาวออกไป ระบบไหลเวียนโลหิตหรือชีวิตสู่ภาวะสมดุล เหมือนกับการรำไทเก๊ก มีประโยชน์ดังนี้

1. ทำให้เกิดความผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง เกิดสภาวะสมดุลในทางจิต มีสมาธิมั่นคงในอารมณ์ เป็นอิสระจากความหวาดกลัว และมีสติสัมปชัญญะในการครองชีวิต
2. สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ ช่วยฟื้นฟู ซ่อมแซม อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ระบบประสาท ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบขับถ่าย
3. ทำให้ร่างกาย กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ ยืดหยุ่น แข็งแรง
4. มีรูปร่างสวยงาม อ่อนช้อย ผิวพรรณสดใส ชะลอความแก่ชรา ร่างกายสดชื่น กระชุ่มกระชวยยาวนานที่สุด
5. สุขภาพจิตว่าง ปล่อยาวปัญหา
6. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อลงลึกถึงระดับเซลล์
7. ฝึกจิตใจให้สงบ ด้วยวิธีฝึกนุ่มนวลและราบเรียบ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการวิจัยที่สร้างองค์ความรู้ที่สามารถพัฒนาไปสู่การปฏิบัติได้ ซึ่งสอดคล้องกับสภาพสังคมในปัจจุบันที่ต้องการองค์ความรู้ที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหาเพื่อการพัฒนากิจกรรมต่างๆ สามารถจำแนกได้ ดังนี้

1. องค์ความรู้เกี่ยวกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นความพยายามของนักวิชาการและนักพัฒนาในการสังเคราะห์ปัญหาและศักยภาพของงานวิจัยส่วนหนึ่งกับงานพัฒนาอีกส่วนหนึ่ง พยายามเชื่อมโยงสาระสำคัญของการพัฒนาและการวิจัยเป็นการวิจัยแบบมีส่วนร่วม หรือ การวิจัยและพัฒนา (research and development : R&D) การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) จึงเป็นการวิจัยและพัฒนาในรูปแบบหนึ่งที่ทำกับชุมชนและมีการเชื่อมโยงส่วนที่เป็นการวิจัยกับส่วนที่เป็นการพัฒนาหรือแก้ปัญหาเข้าด้วยกัน

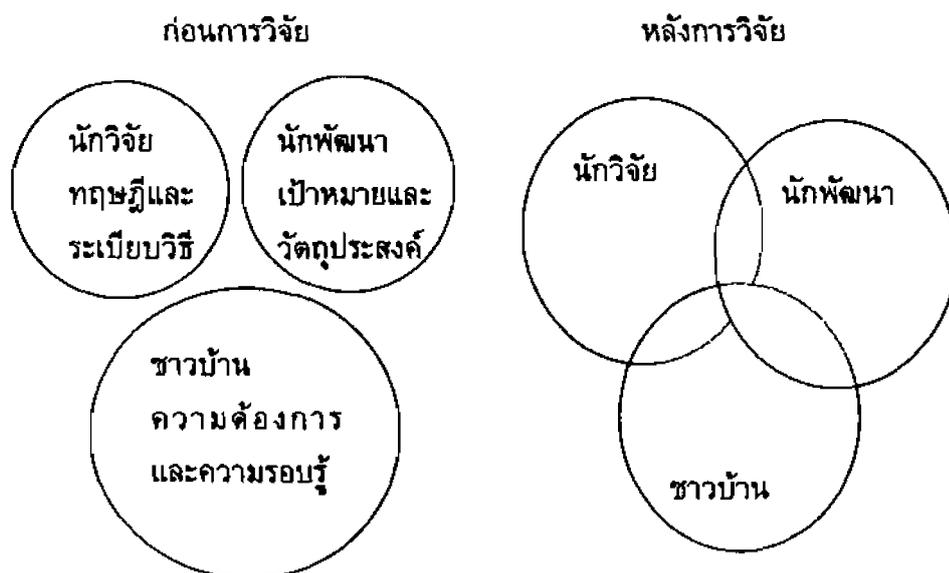
2. แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คือ กระบวนการที่ผู้คนจำนวนหนึ่งในองค์กรหรือชุมชนเข้ามาร่วมศึกษาปัญหาโดยกระทำร่วมกับนักวิจัยผ่านกระบวนการวิจัยตั้งแต่ต้นจนกระทั่งเสร็จสิ้น เป็นการเริ่มต้นของคนที่อยู่กับปัญหา ค้นหาปัญหาที่ตนเองมีอยู่ร่วมกับนักวิชาการจึงเป็นกระบวนการที่คนในองค์กรหรือชุมชนมิใช่ผู้ถูกกระทำแต่เป็นผู้กระทำที่มีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นและมีอำนาจร่วมกัน ในการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการวิจัยที่ต่างไปจากการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ธรรมชาติหรือทางสังคมศาสตร์ เพราะเน้นการยอมรับหรือความเห็นพ้องจากฝ่ายชาวบ้าน สิ่งที่นักวิจัยต้องคำนึงถึง คือ การประเมินความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับชาวบ้าน และบทบาทวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นครั้งคราว เพื่อให้สอดคล้องกับความคิดเห็นของชาวบ้านอันจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมอย่างแท้จริงและเกิดการเปลี่ยนแปลงของชุมชน

3. ปรัชญาของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เชื่อว่าชาวบ้านเป็นผู้ที่อยู่กับข้อมูลอยู่กับความจริงเป็นผู้ที่รู้ดีเท่ากับนักวิจัย การปฏิบัติที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงต้องเริ่มจากชาวบ้านไม่ใช่เริ่มจากสมมติฐานของผู้วิจัยหรือนักพัฒนา ผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีบทบาทในการร่วมกันกำหนดปัญหาและเลือกแนวทาง ในการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การพัฒนาบทบาทให้เท่าเทียมกัน การวิจัยลักษณะนี้จึงเป็นการเรียนรู้ผสมผสานระหว่างความรู้เชิงทฤษฎีและระเบียบวิธีวิจัย เป้าหมายและวัตถุประสงค์ของนักพัฒนารวมทั้งความต้องการกับความรอบรู้ของชาวบ้าน



ภาพ 2 เปรียบเทียบโลกทัศน์ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย

ที่มา : (สิทธิถนุ ประพุทธนิตสาร, 2545 หน้า 23)

จากภาพวงกลมแต่ละวงเป็นโลกทัศน์หรือวิสัยมองปัญหาของคนแต่ละกลุ่มที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย โลกทัศน์ของแต่ละฝ่ายต่างกันไปตามกรอบแนวคิดที่ตนยึดถือ หลังจากเข้าสู่กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คนทั้งสามกลุ่มจะมีโลกทัศน์ร่วมกัน มีความเข้าใจร่วมกันในการพัฒนา ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากการวิจัยและการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน ในลักษณะการศึกษาชุมชนเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหาแนวคิดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมสรุปได้ ดังนี้

3.1 การมีส่วนร่วมเป็นสิทธิ เอกสิทธิ เป็นการทำงานกลุ่ม เป็นกระบวนการบริหารการพัฒนา และเป็นเครื่องมือชี้วัดการพัฒนาชุมชน

3.2 การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการที่เริ่มต้นจากสภาพจริงในปัจจุบันมุ่งไปสู่จุดหมายที่ควรจะเป็นไปได้ในอนาคต มีลักษณะที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ โดยเริ่มจากความรู้สึกต่อปัญหาหรือความต้องการของตนไปสู่การคิดการกระทำ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งตัวเองและระดับชุมชนทั้งด้านจิตใจ สติปัญญา กายภาพ และสิ่งแวดล้อม

3.3 กระบวนการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมซึ่งประกอบด้วย การแสวงหาความรู้และการกระทำ จะดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและไม่สิ้นสุดเมื่อยังรวมกลุ่มกันได้ โดยคำนึงถึงภูมิปัญญาชาวบ้านที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง

3.4 การวิจัยแบบมีส่วนร่วมเกิดจากการปรับยุทธศาสตร์ในการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นจากการผู้ได้รับการพัฒนาเป็นศูนย์กลางการดำเนินการ ด้วยความสามารถที่แก้ไขปัญหาและเข้าใจเป้าหมายการพัฒนาตนเองและชุมชน เป็นลักษณะการจุดพลังให้ได้รับรู้ การทำงานร่วมกันซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาที่ยั่งยืน เน้นการวิเคราะห์ชุมชน เพื่อค้นหาศักยภาพปัญหา แนวทางแก้ปัญหาด้วยการวางแผนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ประเมินงานเป็นระยะเพื่อปรับเปลี่ยนแผนการดำเนินงานให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้

3.5 เป้าหมายสุดท้ายของการวิจัย คือ การเปลี่ยนแปลงสังคมเพื่อพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น จึงต้องให้ประชาชนมีส่วนร่วมตลอดกระบวนการของการวิจัย เริ่มตั้งแต่การทำความเข้าใจและนิยามปัญหาของการวิจัย การเลือกวิธีการแก้ปัญหา การวิเคราะห์ข้อมูล ต้องให้กลุ่มคนไร้อำนาจต่อรองเข้ามา มีส่วนร่วมในการวิจัยด้วย เพื่อจะก่อให้เกิดจิตสำนึกในสังคม หวงแหนทรัพยากร เพื่อมุ่งไปสู่การพึ่งตนเอง

4. วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการส่งเสริมให้คนในชุมชนได้เรียนรู้พัฒนาตนเอง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาชุมชนและสังคมทุกด้านซึ่งสามารถจำแนกวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

4.1 เพื่อปลูกจิตสำนึกให้คนในชุมชนได้ตระหนักในปัญหาของตนเอง และเกิดความตระหนักในบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตน มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของตนเองและสังคมส่วนรวม

4.2 เพื่อดำเนินการวิจัยโดยเน้นการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิเคราะห์หรืออย่างเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อช่วยในการตัดสินใจ กำหนดปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหา รวมทั้งดำเนินแก้ปัญหาด้วยตนเอง

4.3 เพื่อร่วมกับชุมชนในการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง

4.4 เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มและการทำงานร่วมกันในการแก้ปัญหาและการพัฒนาชุมชน อีกทั้งผลักดันให้กิจกรรมทั้งหมดดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง

5. วิธีการวิจัยของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

5.1 เน้นการศึกษาชุมชน เป็นการให้ความสำคัญกับข้อมูลและความคิดของชาวบ้าน การเก็บข้อมูลเป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นร่วมกัน เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในชุมชนหรือความต้องการของชุมชน ซึ่งเป็นการช่วยกันวิเคราะห์สภาพปัจจุบันในชุมชน นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงทรัพยากรในชุมชนที่เอื้อต่อการแก้ปัญหาและการพัฒนา

5.2 เน้นการแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา ศึกษาทรัพยากรท้องถิ่นที่จะนำไปสู่วิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าว

5.3 เน้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการคัดเลือกโครงการ เพื่อนำไปสู่การนำไปปฏิบัติ ซึ่งอาจจะต้องคำนึงเชิงเศรษฐศาสตร์ในแง่ของความคุ้มค่า ความเหมาะสมกับเงื่อนไขทางวัฒนธรรม ความเชื่อและอื่น ๆ รวมด้วย

5.4 เน้นให้ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานแก้ไขปัญหาดังกล่าวทุกชั้นตอนและสามารถดำเนินการได้เองหลังจากสิ้นสุดการวิจัยหรือเมื่อนักวิจัยออกจากพื้นที่แล้ว

6. ระเบียบวิธีวิจัยของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นระเบียบวิธีที่ไม่ยึดติดรูปแบบอันเป็นมาตรฐานใดๆ มีการปฏิบัติการและกิจกรรมที่เพิ่มเข้ามา ตลอดจนการติดตามประเมินสถานการณ์และการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดความเหมาะสม การสร้างความสัมพันธ์ การสังเกต การสัมภาษณ์และการวิเคราะห์ เน้นการมีส่วนร่วมของฝ่ายประชาชนมีวิธีการทำได้ เช่น การระดม การประชุมกลุ่ม การใช้เวทีทัศน์ การประชุมเชิงปฏิบัติการ การสำรวจ การสัมมนา การให้คำปรึกษา การทำแผนที่ของชุมชน การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม การอภิปราย การที่จะได้ข้อมูลที่ต้องการโดยใช้วิธีการใดนั้นต้องมีความกลมกลืนและขึ้นอยู่กับการตกลงร่วมกันระหว่างนักวิจัยกับประชาชนในชุมชน

7. บทบาทของนักวิจัยในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

บทบาทของนักวิจัยในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม นักวิจัยต้องมีบทบาท ดังนี้

7.1 ต้องตระหนักในข้อจำกัดของตนเองมีความรู้สึกที่ไม่รู้ นอกจากนี้ยังต้องตระหนักในระบบคุณค่าของตนเองเมื่อต้องสัมพันธ์กับค่านิยมของประชาชนในท้องถิ่นที่แตกต่างกันไปจากตนเอง

7.2 พยายามเรียนรู้จากคนในชุมชนผ่านมิตรภาพ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน

7.3 หลังจากที่ได้ข้อมูล เข้าใจปัญหาของท้องถิ่นต้องร่วมกับชาวบ้านหาทางออกหรือการแก้ไข้ปัญหา และมักเกี่ยวข้องกับความขัดแย้งอันเกิดจากโครงสร้างอำนาจท้องถิ่น การก้าวเดินอย่างมีจังหวะปลุกกระตุ้นให้ชาวบ้านตระหนักและเปิดใจกว้าง ช่วยชาวบ้านได้เรียนรู้และเห็นทางออกที่ไม่จำเป็นต้องปะทะหรือนำไปสู่ความขัดแย้ง การแก้ไข้ปัญหาโดยชาวบ้านมีส่วนร่วมเป็นระบบการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาไปด้วย

7.4 คนนอกพื้นที่เข้าไปเรียนรู้ชุมชนต้องเตรียมเรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ ความขัดแย้งของชนชั้นผู้นำในชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขา กับอำนาจภายนอก อิทธิพลของเขาต่อนโยบายและการปฏิบัติในการพัฒนาด้วย

นักวิจัยนักพัฒนาร่วมกับแกนนำของคนที่อยู่กับปัญหาในชุมชนเป็นหุ้นส่วนและมีกรรมผลสมผสานระหว่างจุดแข็งของแต่ละหุ้นส่วนเข้าด้วยกันอย่างเลือกสรรและกลมกลืน คือ

1. นักวิชาการแข็งในด้านทฤษฎี แต่ไม่รู้ปัญหาดี ไม่มีหน้าที่ปฏิบัติ
2. นักปฏิบัติแข็งในด้านทฤษฎี มีทรัพยากรแต่ไม่รู้ปัญหาดีและวิเคราะห์ปัญหาเรื่องต่างๆ แต่นักวิชาการจะรู้และวิเคราะห์ได้ดีกว่า
3. แกนนำผู้อยู่กับปัญหา รู้ปัญหาลึกซึ้งดี แต่การวิเคราะห์และศักยภาพในการระดมทรัพยากรมีน้อยกว่านักปฏิบัติ

เพราะฉะนั้น การวิจัยและพัฒนาแบบมีส่วนร่วมจึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ผลของกระบวนการเรียนรู้จะทำให้ทุกฝ่ายที่เป็นหุ้นส่วนได้รับ และให้ จะเห็นได้ว่าการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นกลไกสำคัญในกระบวนการพัฒนาซึ่งสอดคล้องกับสภาพสังคมในปัจจุบันที่ต้องการองค์ความรู้ที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหาหรือการพัฒนาในกิจกรรมต่างๆ เพื่อการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทิวาภรณ์ มีชิน (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าทางสติปัญญาในช่องกึ่ง เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่า ทางสติปัญญาด้านความคิดของบุคคล ด้านความจริงของโลกและชีวิต ด้านความดีงามของมนุษย์ ผลการวิจัยพบว่า ด้านความคิดของบุคคล เป็นการใช้สติปัญญา สร้างกลอุบายในเรื่องความเชื่อ ด้านความจริงของโลกและชีวิต สอนให้เห็นสังขารของโลกด้านความดีงามของมนุษย์ ได้แสดงถึงความประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม อันสมควรนำมาใช้ประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

พรพิศ ศิริวิสูตร (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสติและวิธีการพัฒนาเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อศึกษาสติและวิธีการพัฒนาสติเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่า สติมีความสำคัญ คือเป็นธรรมที่ทำให้ปัญญาเกิดและทำงานได้เต็มที่ และพบว่าวิธีการตามหลักสติปัญญา 4 เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดและเหมาะสมสำหรับประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันมากที่สุด