

# การประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะสำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน

## The Application for Mindfulness Clear Comprehension In Living Daily Life

พระสุภกิจ สุปญโญ

Phrasupakit Supanyo

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์

Bachelor of Arts Program in Vipassana Meditation, Kanchanaburi Sripaibool Buddhist College, Thailand

E-mail: vi.10aquare333@gmail.com

Received: November 12, 2021

Revised: December 15, 2021

Accepted: December 16, 2021

### บทคัดย่อ

บทความนี้ ต้องการนำเสนอให้เห็นว่า “สติสัมปชัญญะ” เป็นสิ่งสำคัญมากในการดำเนินชีวิต เวลาที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์และปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งแต่ละคนอาจจะพบเจอความทุกข์ยากไม่เท่ากัน แต่สิ่งที่จะช่วยให้สถานการณ์ทุกอย่างคลี่คลายลงได้นั้นคือ การมีสติสัมปชัญญะ แต่ความสามารถในการประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะของแต่ละคนก็มีความแตกต่างกัน แต่ที่เหมือนกันคือ เมื่อสติเกิดขึ้น จะทำให้เห็นปัญหาและสามารถแก้ปัญหาตามความเป็นจริงได้ดีขึ้น สตินั้นทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่มีสมาธิเป็นฐานนั้นจะมีพลังมากมีอานิสงส์มาก เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนในการใช้ชีวิตประจำวัน พระพุทธเจ้าตรัสรู้เพราะปัญญา แต่กว่าพระองค์จะตรัสรู้ได้ พระองค์ต้องเจริญสติบำเพ็ญสมาธิ เพราะฉะนั้นฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันความสำคัญคือ ใจต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำ การที่จะมีสมาธิ แล้วให้สมาธินั้นทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เรียกว่าสติสัมปชัญญะ

**คำสำคัญ:** การประยุกต์, สติสัมปชัญญะ, ชีวิตประจำวัน

### Abstract

This article wants to show that "consciousness" is very important in life when dealing with events and obstacles. But the thing that's going to help the situation unravel is consciousness, but the ability to apply consciousness to individual consciousness is different. When consciousness occurs, it can see problems, and it can be solved in a more realistic way, that it can be focused and focused, it can be very powerful. The Buddha knows because of wisdom, but before he knows it, he needs to stay focused. So it's important to focus on the present, to



focus on the task, to concentrate, to create the wisdom that is used in everyday life, called consciousness.

**Keywords:** Apply, Mindfulness Clear Comprehension, Daily Life

## บทนำ

ความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งบนโลกใบนี้มีการเกิดขึ้นอยู่เสมอในทุก ๆ วัน การใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์ย่อมเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน โลกของเรามีกลางวันและกลางคืนโดยอาศัยเหตุปัจจัยคือการหมุนรอบตัวเองของโลก เมื่อโลกหมุนผ่านมาพบกับพระอาทิตย์โลกก็จะได้พบเจอกับแสงสว่างคือเวลากลางวัน แต่เมื่อโลกหมุนผ่านจากดวงอาทิตย์จะกลายเป็นเวลากลางคืนที่มีสภาพความมืดมิดเข้ามาแทน แต่เพราะมนุษย์มีสติปัญญาสามารถสร้างแสงสว่างเพื่อรับมือกับความมืดมิดได้ แม้กระทั่งเวลากลางคืนหากมีสภาพอากาศร้อน หนาว มนุษย์ยังสามารถสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่อสภาพที่เป็นอยู่เช่นนั้นได้ เช่นเดียวกับสถานการณ์ของชีวิตในระยะเวลาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา มนุษย์มีเครื่องมือที่จะทำให้ผ่านพ้นอุปสรรค ปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เครื่องมือที่ว่านั้นคือ พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เป็นสัจธรรม เป็นความจริงแท้ แน่นอน ไม่ได้เปลี่ยนไปเช่นตั้งเวลา หลักธรรมนั้นเป็น อากาโกล แม้เวลาจะผ่านไปสักเท่าใด พระพุทธเจ้าทรงดับขันธปรินิพพานจากโลกไปแล้ว 2500 กว่าปี หลักธรรมนั้นยังสามารถนำมาใช้ได้ผลดีจริงกับในทุก ๆ สถานการณ์ของชีวิต

สติ สัมปชัญญะ เป็นหลักธรรมที่มีอุปการะมาก ที่ว่ามีอุปการะมากเพราะเป็นหลักธรรมเบื้องต้นที่ช่วยคอยสนับสนุนหลักธรรมอื่น ๆ ทั้งหมด สติ คือความระลึกได้ เป็นการใช้ความคิดอยู่กับปัจจุบันทุกขณะ ไม่เอาใจทอดทิ้งไปจากสิ่งที่เป็นอย่าง สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว เป็นการระลึกเสมอว่าตัวเองเป็นใคร มีสถานะอย่างไร ควรทำหรือไม่ควรทำอะไรในทุกขณะของชีวิต เมื่อมนุษย์มีความระลึกและรู้ตัวเองอยู่เสมอจะทำให้มนุษย์สามารถควบคุมการกระทำต่าง ๆ ไว้ได้ ไม่ว่าจะเป็นการกระทำที่แสดงออกมาทางกาย แสดงออกมาทางวาจา รวมทั้งแสดงออกมาทางใจ จะเป็นไปในลักษณะที่ดีและเกิดประโยชน์อย่างสูงสุดเมื่อการกระทำต่าง ๆ เหล่านั้นมีการแสดงออกมา (พระมหาสว้าง จตตมโล (อุณกระโทก), 2554)

โลกและชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่ทุกวันเวลา แต่มนุษย์ผู้มีสติสัมปชัญญะ ย่อมสามารถดำรงความระลึกได้และความรู้ตัวให้อยู่กับตนเองไว้อยู่เสมอได้ อีกทั้งยังช่วยให้เกิดการปรับตัวรับมือได้กับทุกสถานการณ์ที่ต้องพบเจอ สติกับสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่เป็นเครื่องค้ำจุนกัน และเป็นธรรมที่ช่วยค้ำจุนมนุษย์ให้คิด พุด และกระทำในสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความไม่ประมาท หากขาดธรรมทั้ง 2 ประการนี้แล้ว มนุษย์ก็จะกระทำในสิ่งใดไม่สำเร็จ ไม่ต้องตามจิตประสงค์ และอาจส่งผลเสียย้อนกับสู่ตนได้ ในทางตรงข้าม หากมนุษย์เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะไม่ว่ามนุษย์จะเจอปัญหาและอุปสรรคในชีวิตมากมายเพียงใด มนุษย์ย่อมสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี





## สติ สัมปชัญญะ

### ความหมายและความสำคัญ

สติ ตามหลักบาลีไวยากรณมาจากคำว่า สรติ อิติ สติ ยอมระลึก สร ธาตุ ในความระลึก สรณ สติ ความระลึก ชื่อว่า สติ คือ ความระลึก (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2542)

คำว่า สติ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกกว่า “สติ ตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม” (อภิ.ส. ไทย 34/23/31)

ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์และพระอภิธรรมปิฎก ฉัมมสังคณี ได้กล่าวถึงสติไว้ว่า “สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติ พละ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ” (อภิ.วิ. ไทย 35/524/393)

พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปญฺโญ) ได้อธิบายคำว่าสติ ไว้ว่า สติ คือความระลึกได้ ที่เดิมคำว่า “ได้” ก็เพราะว่าโดยมากคนทั่วไประลึกไม่ได้ ไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่าจะต้องระลึก ฉะนั้นจึงระลึกไม่ได้ บางทีมันรู้ว่าจะต้องระลึก แต่มันก็ยังระลึกหรือระลึกไม่ทัน ดังนั้น จึงทำให้ไม่สำเร็จประโยชน์ เราจึงจำกัดความให้ชัดเจนลงไปว่า “ระลึกได้” สตินี้คือ ความระลึกได้อย่างนี้ แล้วถ้าจะมีสติต้องระลึกให้ได้ที่นี่จะต้องให้ทันแก่เวลาเรียกว่า ระลึกทันควันทีกว่า เพราะเรื่องของจิตนั้นเร็ว เร็วยิ่งกว่า สายฟ้าแลบ ดังนั้นถ้าเราปล่อยสติไปผิดจังหวะชนิดเดียวก็ระลึกไม่ได้ระลึกไม่ทัน ดังนั้นการระลึกได้นี้ต้องจำกัดลงไปอีกอย่างว่าระลึกได้ทันควันจึงจะเรียกว่า สติ หรือ ระลึกได้ (พุทธทาส อินทปญฺโญ, 2545)

สติ มีการระลึก มีการเข้าไประคองไว้เป็นลักษณะ สติ ย่อมให้กำหนดและให้ระลึกกุศลโดยชอบ สติใคร่ครวญคิดทั้งแห่งธรรมที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์สติมีลักษณะแนบชิดอารมณ์ มีหน้าที่ไม่หลงลืม มีประโยชน์ในการระแวงระวังรักษาหรือมีภาวะมุ่งหน้าสู่อารมณ์เป็นงานเฉพาะหน้า มีความจำได้หมายรู้ มั่นคง เป็นทางดำเนิน หรือมีสติปัญญาในกาย เป็นต้น เป็นทางดำเนิน ส่งผลให้จิตหลุดพ้น ดังมีมาใน มหาบุริสสุตร ความว่า คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ 1. พิจารณาเห็นกายใน กายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณา เห็นกายในกายอยู่ จิตย่อมคลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น 2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย 3. พิจารณาเห็นจิตในจิต 4. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ จิตย่อมคลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นบุคคลผู้มีจิตหลุดพ้น เป็นอย่างนี้แล (ส.ม. ไทย 19/377/229)

สติ คือ ความระลึก รู้ มักมาคู่กับคำว่า สัมปชัญญะ เสมอ เพราะสัมปชัญญะคือความรู้ตัว เมื่อมีการระลึก รู้ บวกกับการรู้ตัวอยู่เสมอจึงทำให้เราเป็นผู้เข้าใจในสถานการณ์ปัจจุบันและทุกขณะของชีวิตได้เป็นอย่างดี

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว ความรู้สึกอยู่ตลอดเวลา กำลังทำอยู่ พุดอยู่หรือกำลังคิดอะไรอยู่ ความตื่นตัว ในขณะที่ทำงาน หรือยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ไม่หลง ๆ ลืม ๆ หรือ เลอะเลือน ในขณะที่นั้น พรอมทั้งรู้ว่า สิ่งที่ทำที่ พุดคิดนั้นดีไม่ดี ถูกไม่ถูกกอย่างไร เช่นเมื่อความผิดอย่างใด อย่างหนึ่งอยู่เกิดความรู้สึกตัวในขณะที่นั้นว่า ทำอย่างนี้ ไม่ถูกอน่างนี้ไม่เหมาะ แลวก ก็ เลิกทำชุนั้น ความรู้ สึกตัวเรียกว่า สัมปชัญญะๆ มีอุปการะมาก คนที่มี สัมปชัญญะ จะสามารถควบคุมการทำการคิดให้อยู่ในกรอบให้คิดไตรตรองอย่างถี่ถ้วนในขณะที่ทำ พุด คิด ทำให้เกิดความ





รอบคอบไม่ผิดพลาดเสียหาย และสามารถละการทำผิดคิดที่ไม่ถูกต้องด้วยตัวเอง (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548)

สติ คือความระลึกได้ก่อนที่จะทำ จะพูด จะคิด ความยังคิดรอบคอบในกิจการ ความจำการทำและคำที่พูดแม่นยำได้ไม่หลงลืม ชื่อว่าความไม่ประมาทซึ่งเป็นความไม่ประมาทในธรรมคือ ความชั่วและความดีทั้งปวง ในด้านความชั่ว คือ ไม่ดูหมิ่นความชั่วเพียงเล็กน้อยก็ละเสียไม่ทำ ไม่ปล่อยให้ความชั่วสะสมเพิ่มขึ้น เพียรละความชั่วให้หมดสิ้นไป ในด้านความดี คือเพียรพยายามกระทำความดี ไม่ดูหมิ่นความดีว่าเล็กน้อยแล้วทอดธุระ ขยันสะสมความดี เมื่อความชั่วหมดไปความดีเต็มเปี่ยม ย่อมบริบูรณ์ด้วยสันติสุขอันเกิดจากสติสัมปชัญญะกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่เผลอหลงลืมตัว มีความตั้งใจที่จะเว้นชั่ว หยุดทำความชั่ว ขยันสร้างความคิด ความไม่ประมาทจึงเป็นยอดแห่งธรรม ทั้งปวง (สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ), 2538)

### ความสำคัญของสติ สัมปชัญญะ

ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะคือ สติ สัมปชัญญะเป็นตัวกำกับการตั้งมั่นดำรงอยู่ของคนถ้ามีสติทุกเวลาในการดำเนินชีวิตจะเป็นประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่น

สติเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงพระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่าภิกษุทั้งหลายถ้าพวก อัญญเดียรถีย์ปริพาชกถามอย่างนี้ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย 1) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นมูล 2) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นต้นกำเนิด 3) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นเหตุเกิด 4) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่ขุมนุม 5) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นประมุข 6) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นใหญ่ 7) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นยอดยิ่ง 8) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นแกน 9) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่หยั่งลง 10) ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่สุด”

เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้วควรตอบพวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย 1) ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล 2) ธรรมทั้งปวงมีมนสิการเป็นต้นกำเนิด 3) ธรรมทั้งปวงมีผัสสะเป็นเหตุเกิด 4) ธรรมทั้งปวงมีเวทนาเป็นที่ขุมนุม 5) ธรรมทั้งปวงมีสมาธิเป็นประมุข 6) ธรรมทั้งปวงมีสติเป็นใหญ่ 7) ธรรมทั้งปวงมีปัญญาเป็นยอดยิ่ง 8) ธรรมทั้งปวงมีวิมุตติเป็นแกน 9) ธรรมทั้งปวงมีอมตะเป็นที่หยั่งลง 10) ธรรมทั้งปวงมีนิพพานเป็นที่สุด” (อง.ทสก. ไทย 24/58/126)

สติเป็นเกราะ สติเป็นเครื่องตรวจ พระพุทธเจ้าเปรียบพระองค์เป็นหอมผาตัดที่ใช้สติเป็นเครื่องมือตรวจ คือตาหูจมูกลิ้นกายและใจที่เป็นพิษ (มีอวิชชา) ที่เกิดจากลูกศร อาบยาพิษ (คือตัณหา) โดยไขมีดผาตัด (คือปัญญา พระอริยะ) สติวินัยเป็นอย่างไร คือภิกษุทั้งหลายในธรรมวินัยนี้ ย่อมกล่าวหาภิกษุด้วยอาบัติหนักเห็นปานนี้ คือปาราชิกหรือไกลเคียงปาราชิกว่าท่านผู้มีอายุระลึกได้หรือว่าท่านต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือไกลเคียงปาราชิก ภิกษุนั้นกล่าวอย่างนี้ว่า “ท่านทั้งหลายข้าพเจ้าระลึกไม่ได้เลยว้าข้าพเจ้าต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือไกลเคียงปาราชิก” เมื่อเป็นเช่นนี้สงฆ์พึงไหสติวินัยแกภิกษุนั้นอานนท สติวินัยเป็นอย่างนี้ การระงับอธิกรณบางอย่างในธรรมวินัยนี้ย่อมมีได้ด้วยสติวินัยอย่างนี้ (ม.อ. ไทย 14/89/56)

สติเป็นเกราะกันภัยให้ไปถึงนิพพานสติจะเป็นเกราะกำบังพาไปถึงเป้าหมายได้สติ ช่วยป้องกันมรรคมืดมด 8 นำพาผู้ปฏิบัติไปถึงนิพพาน “ทางนั้นชื่อว่าเป็นทางตรงทิศนั้นชื่อว่ามีภัยชื่อว่ามีเสียงดังประกอบด้วยล้อคือธรรมหิริ เป็นฝาประทุนของรถนั้น สติเป็นเกราะกันของรถนั้นเรากล่าวธรรมสัมมาทิฏฐินำหน้าว่าเป็นนายสารถียานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใดจะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตาม ผู้นั้นไปไกลนิพพานด้วยยานนี้แล” (ส.ส. ไทย 15/46/60)





สรุปได้ว่า สติ คือความรู้ตัวว่า สิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่ทำรวมถึงสิ่งที่คิด แสดงออกมาแบบใด มีความรู้เท่าทันในสิ่งนั้น ๆ หากมีการคิดที่ไม่ดี จะสามารถหักห้ามเอาไว้ไม่ให้พูดหรือทำในสิ่งที่ไม่ดีตามมาได้ ส่วนสติในอดีตที่ผ่านมา คือการหวนคำนึงถึงสิ่งเก่า ๆ ที่เคยทำลงไปในวันที่ผ่านมา เมื่อคิดได้ด้วยสติแล้ว สติจะช่วยขับเคลื่อนให้จิตใจของตนเองไว้ว่าจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีเหมือนในครั้งก่อนอีก แต่จะหาหนทางปรับปรุงแก้ไขในการกระทำเสียใหม่ โดยใช้วันที่ผ่านมาเป็นบทเรียน สำหรับสติ ในอนาคตนั้นเป็นการคำนึงถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น หากเป็นไปในลักษณะที่ไกลเกินตัว ไกลจากความจริงคือคิดโดยปราศจากสติแล้วนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นคือความเพ้อฝัน หาสาระแก่นสารไม่ได้ แต่หากเราระลึกได้ว่าวันข้างหน้าเรายังไม่ได้ทำอะไร ๆ ลงไปในวันนี้ เราก็จะหาหนทางทำสิ่งเหล่านั้นในวันต่อไป

สติต้องมากำกับสัมปชัญญะเสมอเพื่อป้องกันการระลึกอย่างเดียวแต่ขาดความรู้ตัว เช่น ในขณะที่เรากำลังทำงานอยู่นั้นเรามีสติคือระลึกว่าเรากำลังทำงาน รวบรวมสมาธิอย่างตั้งใจ เพื่อหวังจะให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี แต่เราขาดสัมปชัญญะ ความรู้ตัวมากำกับสติไว้ จะทำให้เราไม่รู้ว่างานที่เราทำนั้นเหมาะสมสำหรับเราหรือไม่ หากงานที่เราทำเป็นงานที่เกินตัว เกินความสามารถของเรา งานที่ทำย่อมไม่ออกมาดี บางครั้งอาจทำให้เราทำงานไม่สำเร็จอีกด้วย

### พัฒนาสติสัมปชัญญะด้วยการภาวนา

การภาวนา แปลว่า การทำให้มีขึ้นหรือการทำให้เจริญเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนให้เกิด สติและสัมปชัญญะได้แก่การทำให้สติและปัญญามี ขึ้นการภาวนาก็ คือการเจริญกรรมฐาน 2 ประการได้แก่ สมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐาน คือ ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งงานของจิตเป็นการพัฒนาจิตเข้ามาสู่ที่ตั้งฐานหรือหลักที่เรียกว่าหลักสติปัญญาที่มีอยู่ 4 ประการคือการพิจารณากายการพิจารณาเวทนาการพิจารณาจิตและการพิจารณาธรรม

การภาวนา คือ การทำจิตใจให้สงบและทำปัญญาให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนอบรมจิตไปตามแบบที่ท่านกำหนดไว้ซึ่งเรียกชื่อไปต่าง ๆ เป็นการทำให้เจริญหรือการพัฒนาให้เจริญขึ้นในทางพระพุทธศาสนาการภาวนานั้นไม่ว่าทางกาย วาจา หรือใจ ที่เรียกว่า ภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา คือ การฝึกฝนอินทรีย์ทั้ง 5 ให้เป็นไปในทางกุศลในทางที่ดี 2) สीलภาวนา คือ การประพฤติอยู่ในศีลธรรมระเบียบวินัย 3) จิตตภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมทั้งปวง 4) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญาให้รู้แจ้งในสภาวะของสิ่งต่าง ๆ (อง.ปญจก. ไทย 22/79/136)

เห็นได้ว่าการภาวนาเป็นการฝึกฝนและพัฒนาสติปัญญาได้เป็นอย่างดี สาเหตุที่สำคัญคือทำให้จิตใจของเราสงบเกิดปัญญาขึ้นมา การระลึกและการรู้ตัวอยู่เสมออันนั้นหากจิตใจของเราไม่สงบเราจะไม่สามารถควบคุมให้เรารู้เท่าทันความเป็นจริงอยู่ในขณะนั้น ๆ ขณะที่เราใช้ความคิดเราจะระลึกแบบหลักการและเป็นความเป็นจริง หากไม่มีการภาวนามาช่วยฝึกฝนสติและสัมปชัญญะของเราจากที่เราเคยเป็นคนมีปัญหา มีความคิดความอ่านรวมทั้งการปฏิบัติตัวที่ดี จะทำให้เรากลายเป็นคนที่มีความผิดกรรมตรงกันข้ามไปเลย สังเกตได้จากคนสติไม่ดีไม่สมประกอบ สาเหตุสำคัญคือคนเหล่านั้นนั้นขาดการฝึกฝนการอบรมทางด้านจิตใจ ขาดการทำสมาธิเจริญภาวนา

### พัฒนาสติสัมปชัญญะด้วยความไม่ประมาท

อัปมาทะ คือ ความไม่เผละสติ ไม่ลืมหูลืมตาด้วยความยังคิด ระวางจิตมิให้กำเนิด มิให้ขัดเคือง มิให้หลงมัวเมา ในอารมณ์ที่สามารถถึงจิตให้กำหนด ขัดเคืองหลง หรือมัวเมา ประคองจิตให้ระลึกรู้ก็ได้และ





รู้สึกตัวอยู่เสมอว่าจะทำ พูดคิดอะไร หรือกำลังทำ พูด คิดอะไร อัปมาทะในทางปฏิบัติก็คือ สติ นั่นเอง อัปมาทะ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเป็นคำ สุกท้ายก่อนปรินิพพาน ถือกันว่าเป็นหัวใจหรือเป็นคำสรุป รวบรวมของคำสอนทั้งหมด เป็นที่รวมของคำสอนทั้งหมด กล่าวคือ ธรรมที่ทรงสอนทั้งปวงรวมลงในอัปมาท ธรรมนี้ทั้งสิ้น

อัปมาทธรรม คือความไม่ประมาทนี่ เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนต่อสติสัมปชัญญะ เป็นองค์ประกอบ ส่วนหนึ่งของความมีสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะที่กำกับการดำเนินชีวิตและกำกับการประพฤติปฏิบัติ ในชีวิต ด้วยการมีสติสัมปชัญญะระลึกอยู่กับสิ่งที่ปัจจุบันที่กำลังคิดพูดทำอยู่ในขณะนั้นไม่ให้เกิดความผิดพลาด เสียหายหลงลืมไป พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้บุคคลทำความ ไม่ประมาท 4 ประการดังนี้ “ภิกษุทั้งหลายภิกษุพึงทำ ความไม่ประมาทคือมีสติเครื่องรักษาใจ โดยสมควรแก่ตนในฐานะ 4 ประการ พึงทำความไม่ประมาท มีสติเครื่อง รักษาใจโดยสมควรแก่ตนว่า 1) จิตของเราอย่ากำหนดในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความกำหนด 2) จิตของเราอย่าขัด เคืองในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง 3) จิตของเราอย่าหลงในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความหลง 4) จิตของเรา อย่ามัวเมาในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความมัวเมา

เห็นได้ว่า อัปมาทธรรม เป็นธรรมะที่พัฒนา ส่งเสริมและสนับสนุนสติสัมปชัญญะ ได้เป็นอย่างดีเป็น การให้มนุษย์มีความสำรวมระมัดระวังความประพฤติทางร่างกายในด้านต่าง ๆ ความหมายของหลักอัปมาทธรรม นั้นแทบจะมีความหมายเดียวกับสติสัมปชัญญะ หลายครั้งเรามักจะเข้าใจว่า การมีสติสัมปชัญญะคือการไม่ ประมาท ความจริงแล้วความหมายของหลักธรรมนั้น ไม่เหมือนกัน การไม่ประมาทคือการสำรวมระวังในทุกขณะ ทั้งทางด้านความคิด คำพูดรวมทั้งการกระทำ แต่สติสัมปชัญญะคือการระลึกได้ทัน รู้ตัว คือ การรู้สถานการณ์ ของตน สภาวะของตน

สรุปได้ว่าหลักการพัฒนาสติสัมปชัญญะทำได้โดยการเจริญภาวนาและประยุกต์ใช้ อัปมาทธรรมควบคู่ กันไปเพื่อให้สติสัมปชัญญะนั้นเป็นความระลึกรู้และการรู้ตัวโดยมีสมาธิมีจิตใจที่สงบ สำรวมระวังความประพฤติ ทางกาย ทางวาจาและทางใจได้อย่างดีที่สุด เมื่อนำสติสัมปชัญญะไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ไม่ว่ามนุษย์จะ พบเจอกับปัญหายากลำบาก สักแค่ไหน ย่อมผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

### วิธีการประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะกับชีวิตประจำวัน

ชีวิตประจำวันของมนุษย์สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญมากกว่าปัจจัย 4 อาหาร (เครื่องอุปโภค บริโภค) ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค นั้น หลีกเลี่ยงไม่ได้ว่า เงิน เป็นสิ่งสำคัญที่ถือว่าเป็นปัจจัยที่ 5 ของมนุษย์ และสิ่งที่ ทำให้เกิดปัญหาใหญ่ของมนุษย์ก็คือเรื่องเงินเป็นสาเหตุหลัก บางคน มีอาหารการกิน มีที่อยู่อาศัยมียารักษาโรค ทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมแต่กลับหาความสุขไม่ได้ ยังดิ้นรนขวนขวายให้มีทรัพย์สินเงินทองเพื่อสร้างฐานะให้มั่นคง แต่ถ้ามหาคนมนุษย์นำหลักสติสัมปชัญญะ มาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันจะทำให้มนุษย์ สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ อย่างมีความสุข สามารถนำหลักสติปัญญา มาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ ดังนี้

1. การหาเลี้ยงชีพ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่มนุษย์จะพบเจออยู่ทุก ๆ วัน ไม่ว่ามนุษย์จะประกอบอาชีพ อะไรก็ตาม การทำงานนั้นจะยากหรือง่ายเพียงใด มนุษย์จำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะ อยู่เสมอในทุกขณะที่กำลังทำ อยู่ ระลึกว่ากำลังทำอะไร เล็งเห็นประโยชน์จากการทำ ผลลัพธ์ที่ได้จากการทำ ค่อย ๆ ทำด้วยความเอาใจใส่ ไม่รีบ





ร้อนเพื่อให้งานเสร็จไว ทำงานด้วยใจรักในงานที่ทำ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในระหว่างทำงานให้ใช้ความคิดทบทวนว่าปัญหานั้นเกิดจากอะไร มีสาเหตุอย่างไร แล้วค่อย ๆ หาทางแก้ไข หากจะเปรียบเทียบหลักธรรมที่นำสติสัมปชัญญะมาช่วยประยุกต์ใช้กับการหาเลี้ยงชีพ คือ หลักอิทธิบาท 4 อิทธิบาท หนทางแห่งความสำเร็จ คือ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท 4 คือ 1. ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น 2. วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น 3. จิตตะ ความเอาใจใส่ฝึกฝนในสิ่งนั้น และ 4. วิมังสา ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น เพราะธรรม 4 อย่างนี้ ต้องใช้สติสัมปชัญญะมาควบคุมทุกขั้นตอน การหาเลี้ยงชีพจะเป็นไปเพื่อการใช้ชีวิตไปวัน ๆ หนึ่งเท่านั้น หากมนุษย์ต้องการความสำเร็จในการหาเลี้ยงชีพ มนุษย์จำเป็นต้องมีอิทธิบาท 4 ที่ควบคุมไว้ด้วยสติสัมปชัญญะ นำมาประยุกต์ใช้อยู่เสมอ

**2. การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น** ทุกวันนี้การอยู่คนเดียวเพื่อทำอะไรให้ประสบความสำเร็จเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก มนุษย์จำเป็นต้องอยู่อาศัยร่วมกับผู้อื่น ดังนั้นการพบปะ พูดคุย ร่วมงานกับผู้อื่น คือปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต การนำหลักสติสัมปชัญญะมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นทำได้โดยการ รู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น หรือหลักสัปปริสรธรรม 7 ข้อ อัตตัญญูตา ความรู้จักตน คือ รู้ว่าเรามีนิสัยใจคอ มีความประพฤติอย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสมและรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป บุคคลัญญูตา ความรู้จักบุคคล คือ รู้ว่าผู้อื่นมีนิสัยใจคอ มีความประพฤติเช่นไร ว่าควรคบหรือไม่ เมื่อคบแล้วจะต้องปรับตัวอย่างไร สร้างความคุ้นเคยให้กับผู้อื่น การรู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่นนี้จะทำให้การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันไม่ว่าจะเป็นสถาบันครอบครัว การอยู่ร่วมกับบุตรภรรยา ญาติสนิทมิตรสหาย สถาบันสังคมที่มีเพื่อนร่วมงานและคนรอบข้าง การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นจะเป็นไปอย่างมีความสุข ให้เราระลึกไว้เสมอว่า เราไม่สามารถอยู่คนเดียวบนโลกใบนี้ได้ ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น จึงควรใช้สติสัมปชัญญะมาประยุกต์ใช้ในลักษณะการระลึกรู้ตนเองและระลึกรู้ผู้อื่นอยู่เสมอ เราจะได้ใจของเขาและเขาก็จะได้ใจของเราเช่นกัน

**3. การใช้ชีวิตในการพักผ่อน** มนุษย์ควรมีการจัดสรรเวลาให้มีความพอเหมาะพอดี อย่าทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อน การใช้สติสัมปชัญญะสามารถทำได้โดยให้เราระลึกไว้เสมอว่า เวลาทำงานควรแบ่งไว้ส่วนหนึ่ง เวลาพักผ่อนส่วนหนึ่ง คำนึงถึงสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ มองให้เห็นประโยชน์ของการพักผ่อน และเมื่อถึงช่วงที่ร่างกายได้พักผ่อน ก็ระลึกไว้ว่าร่างกายต้องกายอะไรสิ่งใดที่ยังขาด เราก็หามาเติมเต็มให้กับร่างกาย หากเรารู้ตัวว่าร่างกายต้องการพักผ่อนเราต้องรีบหาเวลาเพื่อพักผ่อนโดยทันที สติสัมปชัญญะสำหรับการใช้ชีวิตเพื่อการพักผ่อนคือการประยุกต์ใช้กับวิธีการบริหารเวลาของเราให้เป็นประโยชน์อย่างสูงสุด

## วิธีการประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะกับวิกฤตชีวิต

**1. การหาเลี้ยงชีพ** ในสถานการณ์ปัจจุบันทำให้การหาเลี้ยงชีพประสบปัญหาอย่างมาก สภาพเศรษฐกิจถูกกระทบกระเทือนจากการระบาดของโรคโควิด 19 การถูกให้ออกจากงาน การให้ทำงานที่บ้าน Work From Home หรือ WFH จึงเป็นสิ่งที่ยาก หากมนุษย์ยังจะใช้วิธีการทำงานเช่นเดิม การใช้สติสัมปชัญญะกับเรื่องนี้นั้นให้เรานำความอดทนมาประยุกต์รวมกับสติสัมปชัญญะ ความเป็นอยู่ที่กำลังได้รับกับความยากลำบากในการทำงาน เราก็ปรับใจเรา ด้วยมีความรู้เท่าทันสถานการณ์นี้ อดทนต่อความทุกขเวทนา คือให้เราระลึกรู้ว่าสิ่งที่เราเป็นอยู่มีเหตุมีปัจจัย อดทนและปรับการใช้ชีวิตให้เข้ากับสิ่งที่พบเจออยู่ให้ได้ ไม่เข้าสถานการณ์เหล่านี้ก็ต้องหมดไป





อดทนต่ออำนาจกิเลส เมื่อเกิดสถานการณ์วิกฤต ความโลภ ความโกรธและความหลง ย่อมมาครอบงำเรา ดังนั้น เราจะต้องรู้เท่าทันว่า เราจะระมัดระวังจิตใจไม่ให้ไหลไปมีกิเลสเหล่านั้น ประการสุดท้ายคืออดทนต่อความเจ็บใจ ในสถานการณ์เช่นนี้ เราไม่สามารถทำอะไรบางอย่างได้อย่างใจ ให้เราปรับใจ ทำใจ จงระลึกไว้เสมอว่า เราจำเป็นต้องดิ้นรนทำมาหากินเพื่อเลี้ยงดูครอบครัวและสร้างฐานะให้มั่นคง ไม่ว่าจะพบกับสถานการณ์อย่างไร ต้องใช้ความอดทนอย่างมีสติ แล้วเราจะผ่านพ้นวิกฤตของปัญหาชีวิตที่ผ่านเข้ามาได้อย่างดี

**2. การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น** ในสถานการณ์ปัจจุบัน โรครระบาดโควิด 19 ถือว่าสร้างปัญหาให้กับมนุษย์อย่างใหญ่หลวง เป็นวิกฤตของชีวิตมนุษย์เลยก็ว่าได้ การดำเนินชีวิตประจำวันร่วมกับผู้อื่นเป็นไปได้ยาก ต้องมีการป้องกันตัวเอง อีกทั้งยังหวาดระแวงไม่กล้าพบเจอผู้คน วิธีการนำสติสัมปชัญญะมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น คือการนำสติสัมปชัญญะร่วมกับพรหมวิหารธรรม 4 คือให้เราใช้ความเมตตา คือ การปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความระลึกว่าทุกคนย่อมประสบปัญหาเช่นเดียวกับเรา มองทุกคนด้วยจิตใจที่ห่วงใยอยู่เสมอ กรุณา คือให้เราช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการให้ อย่างจริงใจ คือคิดให้ดีกว่าเขาต้องการสิ่งใดและสิ่งนั้นเราสามารถให้เขาได้จึงรีบนำไปให้โดยทันที การมีความกรุณาคือการให้ด้วยใจจริงและไม่หวังสิ่งใดตอบแทนคือการให้โดยมีสตินั่นเอง มุทิตา การพลอยยินดี ในสถานการณ์วิกฤตโรครระบาดโควิด 19 นี้ สิ่งที่เราสามารถพลอยยินดีกับผู้อื่นคือ หากมีผู้ใดที่เขารักษาตัวหายแล้ว หรือเป็นผู้ที่ทำประโยชน์ เราไม่ควรแสดงท่าที่รังเกียจเขาหรืออิจฉาริษยาเขา เราควรระลึกถึงความเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ยินดีด้วยใจจริงต่อผู้อื่น อุเบกขาด้วยสติสัมปชัญญะคือการระลึกไว้เสมอว่าเราเป็นใคร แล้วประพฤติตนให้เหมาะสมกับสถานภาพนั้น ๆ ของเรา สิ่งใดที่เราสามารถวางเฉยไม่ไปยุ่งเกี่ยวได้เพื่อประโยชน์ของคนส่วนมากเราก็ทำ เช่น ไม่ไปทำตัวเป็นผู้รู้ วิพากษ์วิจารณ์ รวมทั้งแนะนำผู้อื่น ยิ่งในสถานการณ์วิกฤตเช่นนี้ เราจำเป็นต้องวางเฉยด้วยสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ พรหมวิหารธรรม 4 ด้วยสติสัมปชัญญะนั้นจะช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสถานการณ์วิกฤตของโลกได้เป็นอย่างดี เพราะการระลึกไว้เท่าทันการปฏิบัติต่อกันและกันอย่างเข้าใจ ย่อมได้ใจผู้อื่น สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า “ทพมานอ ปิโย โหติ ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก”

**3. การใช้ชีวิตในการพักผ่อน** การประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะกับการใช้ชีวิตในการพักผ่อนนั้น มนุษย์สามารถทำได้โดยการระลึกไว้ว่า เวลาขณะนี้นั้นสถานการณ์ปัจจุบันเป็นเช่นไร แล้วปรับตัวปรับใจให้รู้เท่าทันอย่างมีเหตุมีผล ไม่ใช่อารมณ์ สิ่งที่ดีที่สุดในการพักผ่อนคือการทำสมาธิเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ให้เราใช้เวลาในการพักผ่อนจากสถานการณ์โรครระบาดโควิด 19 นี้ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ เอาเวลาที่พักผ่อนมาคิดทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา เรื่องราวที่เกิดขึ้นและเรื่องราวต่าง ๆ ที่ยังมาไม่ถึง มองให้เห็นความจริงว่า สรรพสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้ล้วนมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ด้วยกันหมดทุกอย่างแม้แต่โรครระบาดโควิด 19 นี้ สักวันก็ย่อมหมดไป เช่นกัน การใช้เวลาพักผ่อนด้วยสติสัมปชัญญะเช่นนี้ จะทำให้เราได้พักผ่อนอย่างดีทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อรวบรวมร่างกายแรงใจทั้งหมดให้กลับคืนมาเช่นเดิม เราย่อมผ่านพ้นสถานการณ์โรครระบาดโควิด 19 ไปได้ด้วยดี

## บทสรุป

สติ คือความระลึกไว้ เหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยความถูกต้องด้วยความเป็นจริง รู้อย่างละเอียดรอบคอบ รู้เท่าทันด้วยปัญญา สัมปชัญญะคือการรู้ตัวตนของตัวเองเพื่อประพฤติตนให้เหมาะสมกับสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ พบเจออยู่







สติกับสัมปชัญญะธรรมะ 2 ประการนี้ต่างกันตรงที่สตินึกถึงเรื่องที่แล้วมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึง (อดีตกาลและอนาคตกาล) สอนสัมปชัญญะคือรู้อะไรในขณะที่กำลังทำพูดคิดอยู่ในปัจจุบัน แต่อย่างไรก็ตามสติและสัมปชัญญะต่างก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกันคือ เมื่อสติระลึกขึ้นมาได้แล้วว่าจะทำอะไร จะคิดอะไร พอลงมือทำก็รู้ตามสภาวะตามความเป็นจริงที่กำลังทำกำลังพูดและกำลังคิด ดังนั้นสติและสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะแก่เรามากและเป็นธรรมที่มากุณเสมอกันที่จะช่วยเหลืออุดหนุนให้กิจการทุกอย่างสำเร็จตามความมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้

หลักการพัฒนาสติสัมปชัญญะทำได้โดยการเจริญภาวนาและประยุกต์ใช้ อธิปไตยธรรมควบคู่กันไปเพื่อให้สติสัมปชัญญะนั้นเป็นความระลึกรู้และการรู้ตัวโดยมีสมาธิ มีจิตใจที่สงบเป็นผู้ไม่ประมาท การใช้ชีวิตของมนุษย์ในทุก ๆ ด้านนั้น จะมีความสุขและผ่านพ้นจากวิกฤติต่าง ๆ ของชีวิตไปได้ด้วยดี หากเรานำหลักสติสัมปชัญญะเข้าไปประยุกต์ใช้กับหลักธรรมต่าง ๆ การหาเลี้ยงชีพ ด้วยความอดทนอย่างมีสติสัมปชัญญะ การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น ด้วยหลัก พรหมวิหารธรรม 4 รวมถึงการใช้ชีวิตในการพักผ่อนด้วยสติสัมปชัญญะ ด้วยความรู้เท่าทันด้วยเหตุด้วยผล ให้ระลึกไว้เสมอว่า ชีวิตเป็นสิ่งมีค่า เมื่อได้มีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้แล้วเราจะรู้เท่าทันทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ว่าเป็นความจริง ปรับชีวิตและจิตใจของเราให้เข้ากับในทุก ๆ สถานการณ์ของชีวิต

หากมนุษย์ขาดคุณธรรมทั้ง 2 ประการนี้แล้ว ย่อมจะทำการต่าง ๆ ผิดพลาดเสียหายหากมีคุณธรรม คือ สติ และสัมปชัญญะอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำการต่าง ๆ ย่อมได้ผลดีและไม่ผิดพลาด ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ ทำ พูด และคิดด้วยการมีสติคือระลึกได้และสัมปชัญญะคือความรู้ตัว จะพูดสิ่งใดก็คิดเสมอก่อนจะพูดออกมา ควรไตร่ตรองให้รอบคอบในการคิด การกระทำจงทำทำด้วยความสุขุม ระมัดระวัง สรุปแล้วสติและสัมปชัญญะก็คือความไม่ประมาทเพราะชีวิตของผู้ไม่ประมาทย่อมมีปัญญาเกิดขึ้นตามมา ไม่ว่ามนุษย์จะพบเจอกับสถานการณ์วิกฤติในชีวิตมากเพียงใด มนุษย์ย่อมผ่านพ้นไปได้เสมอด้วยดี สติ สัมปชัญญะจึงได้ชื่อว่าเป็นธรรมะมีอุปการะมาก

### เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สถาบันสันติธรรม.
- พระมหาสว่าง จตตมโธ (ถนุกระโทก). (2554). *การศึกษาเจตคติ และความเข้าใจเกี่ยวกับเบญจกัลยาณธรรมในพระพุทธศาสนา ศึกษาเฉพาะกรณี : ชุมชนวัดโพธิ์เรียง เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2545). *โพธิปักขิยธรรมประยุกต์*. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิสวนโมกข์ไชยา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2542). *บาลีไวยากรณ์*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ). (2538). *มงคลในพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กิตติวรรณ.