



การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน
: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน

**AN APPLICATION FOR MINDFULNESS IN LIVING DAILY LIFE
: A CASE STUDY OF PRACTITIONERS AT KUBON TEMPLE**

ดาบตำรวจหญิง จงลักษณ์ เผือกผิวงค์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสันติศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน
: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน

ดาบตำรวจหญิง จงลักษณ์ เผือกผิวงค์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสันติศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



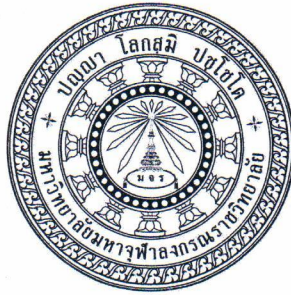
**An Application for Mindfulness in Living Daily Life
: A Case Study of Practitioners at Kubon Temple**

Pol.Sen.Sgt.Maj. Jongluck Phuakphewwong

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Peace Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์เรื่อง
“การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บ่อน” เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร.)

กรรมการ

(พระเมธาวิเชียร, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(ดร.ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์)

กรรมการ

(ดร.พูนสุข มาศรีงสรรค์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ดร.ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์

ประธานกรรมการ

ดร.พูนสุข มาศรีงสรรค์

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(ดาบตำรวจหญิง จงลักษณ์ เผือกผิวงค์)

ชื่อวิทยานิพนธ์	: การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบัว
ผู้วิจัย	: ดาบตำรวจหญิง จงลักษณ์ เผือกผิวงค์
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สันติศึกษา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: ดร.ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์, บธ.บ. (การโฆษณาและประชาสัมพันธ์), ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) : ดร.พูนสุข มาศรีงสรรค์, นศบ. (การประชาสัมพันธ์และโฆษณา), M.S.Economics), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบัว ๒) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบัวเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบภาคสนาม (Qualitative field Research) โดยการศึกษาเอกสาร, การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) จำนวนรวม ๙ ท่าน ประกอบกับการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่า

๑. ผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบัว ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่อยู่อาศัยในชุมชนบริเวณรอบวัด ซึ่งทางวัดจะจัดให้มีการอบรมวิปัสสนากรรมฐานทุกเดือน ในช่วงเช้าพรรษาผู้ปฏิบัติธรรมจะมาพักที่วัดเพื่อถือศีลอุโบสถ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นประจำส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ และเป็นผู้หญิง มีการรักษาศีล ๕ และศรัทธาในพระรัตนตรัยซึ่งก็สอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับสติในพุทธศาสนา สติคือความระลึกได้ถึงความผิด ชอบ ชั่ว ดี เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้คิดพูดทำในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ลืมตัว ไม่เผลอตัวใช้ปัญญาพิจารณา สติเป็นหลักปฏิบัติสำคัญที่เป็นส่วนเกื้อหนุนอยู่ในหลักธรรมสำคัญทางพุทธศาสนา ได้แก่ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น

๒. การประยุกต์ใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบัว ด้วย ๑) การส่งเสริมพัฒนาจากศูนย์ปฏิบัติธรรม (Meditation Center) เป็นการปรับอินทรีย์ในห้องปฏิบัติการเสริมสร้างศรัทธาให้มั่นคง, สร้างวัฒนธรรมการปฏิบัติที่มุ่งมั่น และหมั่นสร้างบ้านเพื่อพัฒนาชาติ ๒) การนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน (Daily Life Mindfulness Practice) คือ การฝึกสติในวิถีชีวิต โดยการบ่มเพาะสติด้วยการสวดมนต์, จัดเวลาปฏิบัติระหว่างช่วงวัน, สร้างบรรยากาศยกวัดมาบ้าน และปรับวิถีแห่งการไม่เบียดเบียน เรียกโมเดลนี้ว่า M-SEC D-ISAM Model

Thesis Title : An Application of Mindfulness in Living Daily Life:
 A Case Study of Practitioners at Kubon Temple
Researcher : Pol.Sen.Sgt.Maj. Jongluck Phuakphewvong
Degree : Master of Arts (Peace Studies)
Thesis Supervisory Committee
 : Dr. Khantong Wattanapradith, B.A. (Advertising and Public
 Relations), M.A. (Industrial and Organizational
 Psychology), Ph.D. (Buddhist Studies)
 : Dr. Poonsuk Masrungson, B.A. (Advertising and Public
 Relations), M.S. (Home Economics),
 Ph.D. (Buddhist Studies)
Date of Graduation : March 13, 2018

Abstract

This thesis has 3 objectives: 1) to study the context of practitioners at Kubon Temple, 2) to study the mindfulness in Buddhism, and 3) to study the application of mindfulness in living daily life of practitioners at Kubon Temple. It is a field-work qualitative research by the tools of a documentary study, and the in-depth interview from 9 key informants, together with a participatory observation.

From the research, it is found the followings:

1. Most of practitioners at Kubon temple live in the community around the temple. The temple arranges for Vipassanā-kammaṭṭhāna (Vipassanā-Bhāvanā) retreat every month. In the period of rains-retreat, the practitioners will come to reside at the temple for holding Uposathasīla. Most of practitioners who come regularly for practicing at the temple are elderly women who preserve the five precepts and have faith in the Triple Gems. 2. From the study of mindfulness in Buddhism, mindfulness is an awareness of wrongness and rightness; it is a warning stimulant for rightly thinking, speaking and doing that helps one not to forget or unaware, and to consider with wisdom. Mindfulness is the essential principle of practice, the supportive part in Buddhist significant Dhammas, i.e. Indriya, Bala, Bojjhanga, Magga and Satipaṭṭhāna, etc.

2. To apply mindfulness in daily lives of the practitioners at Kubon temple, it is done by: 1) Encouragement for developing by the Meditation Center in adjusting Indriya or the sense-forces in the practicing room for strongly enhancing their faith, a creation of the culture of being attentive in practicing, and being persistent in making homes to improve the nation, 2) The practice of mindfulness in daily life (Daily Life Mindfulness Practice) which is the practice of mindfulness in the lifestyle of awareness-cultivation by praying, finding times to practice during the day, creating home the atmosphere of the temple, and adjusting the way of not harming others; this is called M-SEC D-ISAM Model.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี อันเนื่องมาจากความเมตตาและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของคณาจารย์ เจ้าหน้าที่และกัลยาณมิตรทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ให้กำลังใจเสมอมา ตลอดจนให้ผู้วิจัยพากเพียรจนได้ก้าวสู่ความสำเร็จในครั้งนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ในฐานะผู้อำนวยการหลักสูตร ที่ให้คำแนะนำ สั่งสอน และที่สำคัญคือให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา ขอขอบพระคุณ ดร.ชนทอง วัฒนประดิษฐ์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่คอยให้คำแนะนำ ให้การช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด ชี้แนะ ให้คำปรึกษา รวมทั้งเสียสละเวลา และทุ่มเทปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์นี้ ขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์พระมหาดวงเด่น ฐิตญาโณ, ดร. ผู้มีเมตตาต่อศิษย์เสมอมา ขอขอบคุณดร.พูนสุข มาศรีรังสรรค์ ที่ช่วยตรวจบทคัดย่อภาษาอังกฤษ ทำให้วิทยานิพนธ์ครบถ้วนและสมบูรณ์ และขอขอบคุณกัลยาณมิตร คุณพัฒนนิชา สายโรจน์พันธ์ ที่อนุเคราะห์บ้านพักให้เป็นแหล่งรวมตัวทำ “Thesis Camp” ซึ่งมีความสำคัญต่อการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ยิ่งนัก

อานิสงส์แห่งคุณงามความดีอันใดที่เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ข้าพเจ้าขอมอบเป็นเกียรติเพื่อตอบแทนและบูชาคุณแก่ผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ญาติมิตร คณาจารย์ และนักวิชาการผู้เป็นเจ้าของผลงาน เพราะถ้าไม่ได้อาศัยท่านเหล่านี้ก็คงจะไม่มีวันนี้อย่างแน่นอนส่วนข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดใดๆ ข้าพเจ้าขอน้อมรับคำติชมและขออภัยมา ณ โอกาสนี้ขอให้ทุกท่านจงมีแต่ความสุขและความเจริญรุ่งเรืองตลอดไป

ดาบตำรวจหญิง จงลักษณ์ เผือกผิวงค์

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญแผนภาพ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๕
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ	๖
บทที่ ๒ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ แนวคิดการเจริญสติในพระพุทธศาสนา	๗
๒.๒ ประเภทของสติในพระพุทธศาสนา	๑๐
๒.๓ สติปัฏฐานที่ปรากฏในหมวดธรรม	๑๑
๒.๔ โทษของการขาดสติ	๑๔
๒.๕ หน้าที่การทำงานของสติ	๑๕
๒.๖ วิธีการฝึกสติในพระพุทธศาสนา	๑๗
๒.๗ คุณค่าของสติต่อการดำเนินชีวิต	๒๓
๒.๘ นานาทัศนะเกี่ยวกับการใช้สติในชีวิตประจำวัน	๓๐
๒.๙ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓๒
๒.๑๐ ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับวัดคูบัว	๓๘
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	
๓.๑ รูปแบบการทำวิจัย	๔๗
๓.๒ ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๔๗
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๔๘

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๔๘
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๕๐

บทที่ ๔ ผลการวิจัย

๔.๑ สภาพบริบทของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู้บอน	๕๒
๔.๒ จุดแข็งและโอกาสที่เอื้อต่อการสร้างศรัทธาของวัดคู้บอน	๕๒
๔.๓ จุดอ่อนของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู้บอน	๕๕
๔.๔ ภูมิหลัง ภูมิธรรม และวิถีปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู้บอน	๕๕
๔.๕ ประโยชน์จากการใช้สติในชีวิตประจำวัน	๕๗
๔.๖ บริบทของปัญหา อุปสรรคของผู้ที่มาปฏิบัติธรรม	๕๘
๔.๗ การประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม	๖๐
๔.๘ ปัจจัยที่เอื้อต่อการนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๖๒
๔.๙ แนวทางการส่งเสริมสติเพื่อการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของวัดคู้บอน	๖๔

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปและอภิปรายผลการวิจัย	๖๙
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๗๓

บรรณานุกรม	๗๔
------------	----

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๗๙
ภาคผนวก ข หนังสือขออนุญาตให้นิติสัมพันธ์เก็บข้อมูลวิจัย	๘๓
ภาคผนวก ค แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๙๓
ภาคผนวก ง ภาพคณะผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ให้การสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย	๙๘

ประวัติของผู้วิจัย	๑๐๖
--------------------	-----

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพ	หน้า
แผนภาพที่ ๑.๑ แสดงกรอบความคิดของการวิจัย	๖
แผนภาพที่ ๒.๑ บริเวณหน้าวัดคู์บอน	๓๙
แผนภาพที่ ๒.๒ ซุ้มประตูทางเข้าวัดคู์บอน	๓๙
แผนภาพที่ ๒.๓ อุโบสถวัดคู์บอน	๔๐
แผนภาพที่ ๒.๔ วิหารหลวงพ่อใหญ่วัดคู์บอน	๔๐
แผนภาพที่ ๒.๕ ที่ตั้งของวัดคู์บอน	๔๑
แผนภาพที่ ๒.๖ กิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาในวัดคู์บอน	๔๒
แผนภาพที่ ๒.๗ กิจกรรมปฏิบัติธรรมของวัดคู์บอน	๔๓
แผนภาพที่ ๒.๘ ศาลาการเปรียญวัดคู์บอน	๔๕
แผนภาพที่ ๒.๙ ห้องน้ำ-ห้องสุขา วัดคู์บอน	๔๕
แผนภาพที่ ๒.๑๐ ลานจอดรถวัดคู์บอน	๔๖
แผนภาพที่ ๔.๑ ภายในศาลาการเปรียญวัดคู์บอน	๕๔
แผนภาพที่ ๔.๒ แสดง โมเดล M-ECS D- ISAM	๖๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำอธิบายคำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ใช้การอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยระบุชื่อย่อคัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๓๑๗/๑๒๒. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๓๑๗ หน้า ๑๒๒.

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎกมหารวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหารวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาราวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิปาตปาลี	(ภาษาบาลี)
ขุ.สุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์		(ภาษาไทย)
อภิ.สง.	(บาลี) =	อภิธมมปิฎก	ธมมสังคณีปาลี		(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.	(ไทย) =	อภิธมมปิฎก	ธรรมสังคณี		(ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส

วิสุทธิ. (ไทย) = วิสุทธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ. (ไทย) = ที่มณิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพปัจจุบันในยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีความเจริญทางด้านวัตถุเทคโนโลยีและการสื่อสาร แต่คนมีความทุกข์ทางจิตใจ ในเรื่องต่างๆ เช่น มีความวิตกกังวลความเครียดความเหนื่อยล้า ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรัก ความโกรธ ความเบื่อหน่าย เป็นต้นซึ่งล้วนแล้วมีสาเหตุจากการขาดภูมิคุ้มกันกิเลสและป้องกันจิตใจจากสภาพแวดล้อมที่คอยกระตุ้นเร้าอารมณ์ทำให้โรคที่เรียกว่าโรคใจ ทั้งนี้ในทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือจัดความทุกข์ที่สามารถป้องกันและดับพิษอารมณ์ได้ด้วยการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน การมีสติในการพิจารณาข้อมูลโดยใช้สติปัญญามากกว่าการใช้อารมณ์จึงมีประโยชน์อย่างมากทั้งในด้านการเรียน การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม^๑ การปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกจิตให้สงบและเป็นสมาธินั้นนับว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงมอบเป็นมรดกไว้ มิใช่แต่เฉพาะเจาะจงหมู่พระภิกษุ แต่อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งเป็นพุทธศาสนิกชนก็พึงปฏิบัติให้มาก เจริญให้มาก เช่นกัน

ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม มีผลจากการศึกษา ยืนยันว่า ผู้เข้าปฏิบัติกรรมฐานส่วนใหญ่ต้องการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น โดยนำธรรมะจากการปฏิบัติกรรมฐานไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต เป็นหลักในการดำเนินชีวิต และพัฒนาจิตใจ ตลอดจนสติปัญญาของตนเองให้สูงขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างบุญกุศลให้แก่ตนเองและบุคคลในครอบครัว ด้านทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีเสียงสะท้อนจากผู้ฝึกปฏิบัติว่าการปฏิบัติธรรมทำให้พวกเขาได้พัฒนาด้านคุณธรรม คือ กาย วาจา และสามารถพัฒนาทางด้านปัญญาได้ด้วยพุทธศาสนิกชนทุกคนควรเรียนรู้และนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมการปฏิบัติธรรมจึงเป็นเสมือนรูปแบบหนึ่งแห่งการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมในสังคมไทย^๒

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์หรือคุณค่าสติมีปรากฏทั้งในระดับพื้นฐานของชีวิตและระดับการบรรลุมรรคผลนิพพาน ดังจะเห็นได้จากพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการคือ อรหัตตผลในปัจจุบัน

^๑ มาลีวัล เลิศสาครศิริ, “ประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิ ต่อพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ วารสารพยาบาลทหารบก”, *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๑๓ (ก.ย.-ธ.ค. ๒๐๐๖) : ๒๕๕๙.

^๒ กนิษฐรัตน์แสงจันทร์, “ความรู้ทัศนคติและการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, *วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า บทคัดย่อ.

หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี”^๓ ในมิติของการดำเนินชีวิตปรากฏได้ทั้งในส่วนของร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ ประโยชน์ของสติด้านร่างกาย จะช่วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคง สติก่อให้เกิดความอดทนต่อการทำงานและการบำเพ็ญเพียรภาวนา เช่น ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร^๔ เป็นต้น นอกจากนี้สติยังช่วยให้รู้เท่าทันทุกเมื่อไม่ว่าจะบริโภค “ก็จะรู้จักประมาณในการบริโภคย่อมเป็นไปเพื่อการอยู่เป็นสุข.....เพื่อสุขภาพ”^๕ ในด้านจิตใจ สติทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจตั้งงามมีคุณธรรมมีความอ่อนน้อมถ่อมตนมีหิริโอตตัปปะมีความกตัญญูทวาทะที่มีความรักความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นรู้เท่าทันอารมณ์ในปัจจุบันสมาธิภาวนาที่เจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นเพื่อความสันติสุขเกษมสันต์ทั้งหลาย^๖

สติปัฏฐานสูตร หรือ มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรสำคัญในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ชาวกุรุชนบท ชื่อว่ากัมมาสัทธัมมะ (ปัจจุบันอยู่ในกรุงนิวเดลี เมืองหลวงของประเทศอินเดีย) สติปัฏฐานสูตรหรือมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน^๗ เมื่อพิจารณาจากพระพุทธพจน์ตอนเริ่มพระสูตร อาจกล่าวได้ว่าหลักการในพระสูตรนี้ เป็นหลักแนวปฏิบัติตรงที่เน้นเฉพาะเพื่อการรู้แจ้งคือให้มีสติพิจารณากำกับดูสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงโดยไม่ให้ถูกครอบงำไว้ด้วยอำนาจกิเลสต่างๆ โดยมีแนวปฏิบัติเป็นขั้นตอน ๔ ระดับ คือ พิจารณากาย, ความรู้สึก (เวทนา), จิต, และธรรมที่เกิดในจิต^๘

หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุด มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียว ที่ทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจดทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผล นิพพาน และสติปัฏฐาน ๔ ได้ชื่อว่าเป็นเอกายมรรคหรือทางสายเอก^๙ เพราะเป็นทางที่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นทรงค้นพบ เว้นจากการอุบัติของพระพุทธเจ้าแล้ว จะไม่มีการสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในโลก เป็นวิถีทางปฏิบัติที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้นไม่มีในศาสนาอื่นๆ เป็นทางที่จะต้องไปคนเดียว คือต้องไปด้วยตนเอง แม้พระพุทธเจ้าก็เป็นแต่เพียงผู้บอกทางให้เท่านั้นเป็นทางสายเดียว ไม่มีสองแพร่ง ผู้ดำเนินตามทางนี้เท่านั้น จึงจะพ้นจากสังสารวัฏ เป็นทางที่นำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งเดียว คือ พระนิพพาน กล่าว

^๓ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐

^๔อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^๕อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^๖อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^๗มหาสติปัฏฐานสูตรอยู่ในทีฆนิกาย ส่วนสติปัฏฐานสูตรอยู่ในมัชฌิมนิกาย และในสังยุตตนิกาย

^๘พระมหาณัฏฐ พนฺธิญาโณ (นราวงษ์), “ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ

^๙ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) รจนา, **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิกข์, พระพรหมโมลี ดร.วชิราภรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยรายวัน, ๒๕๕๙).

โดยสรุป สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเดียวที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ พ้นจากทุกข์ และบรรลุมรรคผลนิพพาน ไม่มีหนทางอื่นนอกจากการปฏิบัติตามหลักการในสติปัฏฐาน ๔ นี้ เท่านั้น^{๑๐}

ปัจจุบันมีพุทธศาสนิกชนสนใจให้ความสำคัญในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น และมีสถานปฏิบัติมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ปัญหาของผู้ปฏิบัติธรรม นอกจากเป็นปัญหาจากการฝึกปฏิบัติในห้องกรรมฐานแล้ว ปัญหาที่พบอีกประการหนึ่งคือ ผู้ปฏิบัติธรรม ไม่สามารถนำ สติ สมาธิ ปัญญา เหตุผล คิดเชิงบวก ให้เกิดในระหว่างวัน กับตัวเอง ที่บ้าน หรือที่ทำงาน^{๑๑} แต่ในขณะเดียวกันก็มีผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถนำมาพัฒนาปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับกำลังศรัทธา กัลยาณมิตร การใคร่ครวญพิจารณาในคลองธรรม การเลือกวิธีปฏิบัติที่มีพื้นฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ความเพียร และอุปนิสัยในการบรรลุธรรม การฝึกจิตให้มีสมาธินี้ ฝึกได้ทั้งในขณะปฏิบัติภารกิจประจำวัน ในการสวดมนต์เช้า (ทำวัตรเช้า) สวดมนต์เย็น (ทำวัตรเย็น) ทุกวัน^{๑๒} กล่าวอีกนัยหนึ่ง ผู้ปฏิบัติธรรมในปฏิบัติธรรมแต่ละแห่งก็มีกลุ่มที่ปฏิบัติแล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้เป็นผู้ดำรงสติ และมีความสุข มองโลกได้อย่างเข้าใจสามารถใช้สติในการแก้ปัญหาชีวิตได้ และมีกลุ่มที่มีสติ สงบ ในห้องกรรมฐาน แต่ไม่สามารถนำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

สำหรับวัดคูบัวตั้งอยู่เลขที่ ๙ ถนนคูบัว แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร เป็นวัดที่ตั้งอยู่ท่ามกลางชุมชน มีอายุร่วม ๑๒๕ ปี เป็นวัดที่จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นประจำ และมีญาติโยมบริเวณรอบชุมชนสนใจร่วมปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ และได้รับความสนใจจากประชาชนทั่วไปที่ทราบข่าวหรือได้รับคำแนะนำต่อๆ กันมา นับได้ว่าวัดคูบัวเป็นศูนย์กลางของพุทธศาสนิกชนชุมชนย่านคูบัว ผู้วิจัยเองในฐานะเป็นสมาชิกในชุมชนแห่งนี้ ได้มีโอกาสไปฝึกปฏิบัติและเข้าไปช่วยเหลืองานบุญวัดอย่างสม่ำเสมอ เห็นผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม บางท่านมีการเปลี่ยนแปลงและมีความประพฤติน่าเลื่อมใส ในขณะเดียวกันผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านแม้จะเข้ามาอบรมหลายครั้งแต่ก็ยังเป็นผู้ที่ใจร้อน ขาดสติ และมีอคติต่อผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ทำให้ผู้วิจัยมีคำถามว่า วิธีการใดที่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการพัฒนาและสามารถนำการฝึกปฏิบัติธรรมในห้องกรรมฐานมาประยุกต์ใช้กับการกำหนดสติ หรือเจริญสติในชีวิตประจำวัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษาจากผู้ปฏิบัติธรรมในวัดคูบัวที่สามารถนำการปฏิบัติธรรมไปใช้เจริญสติในชีวิตประจำวันและเป็นผู้ที่มีสันติภายในและสันติภายนอก ทั้งนี้ผู้วิจัยหวังว่าประโยชน์จากการศึกษานี้จะทำให้เห็นถึงแนวทางวิธีการที่จะช่วยให้ทางวัดและผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำหลักสติปัฏฐานไปใช้ปฏิบัติให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อสันติสุขกับตนเอง ชุมชน สังคม และประเทศชาติสืบไป

^{๑๐} อ่างแล้ว.

^{๑๑} พระราชสิทธิมุนี (วิ.), ปัญหาและอุปสรรค ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about18> [๒ ส.ค. ๒๕๖๐].

^{๑๒} ทสนี วังยืน, “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามแนวกายคตาสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า บทคัดย่อ.

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ เพื่อต้องการทราบวิธีการ แนวทางการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมสภาพบริบทการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ซึ่งประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมภายในวัด กำหนดการหลักสูตรอบรม กิจกรรมผู้เข้าปฏิบัติธรรม ว่ามีลักษณะอย่างไร อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมบางกลุ่มสามารถนำไปใช้ในการเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ และอะไรเป็นเครื่องกีดขวางการเจริญสติในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม

๑.๓.๒ เพื่อต้องการทราบหลักการแนวทางการควบคุมสติในการดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์ ว่ามีหลักคิด หลักปฏิบัติ และวิธีการอย่างไร ประโยชน์ที่ได้รับเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ เพื่อต้องการทราบรูปแบบแนวทางการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีรูปแบบแนวทางปฏิบัติอย่างไร สามารถประยุกต์ใช้สติในบริบทใดบ้าง สติจะช่วยส่งเสริมพัฒนาผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมได้มากน้อยเพียงไร จะก่อเกิดอานิสงค์หรือประโยชน์ของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบภาคสนาม (Qualitative Field Research) โดยเก็บข้อมูลในเชิงเอกสาร ประกอบกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักสติปัฏฐาน ๔ พร้อมทั้งหลักธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และค้นคว้ารายงานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวทางปฏิบัติธรรมของวัดคูบอนจากผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักพุทธสันติวิธีที่ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข โดยนำมาเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติธรรมให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตได้ โดยศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หนังสือ ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต รวมทั้งบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เช่น ผู้ปฏิบัติธรรมที่วัดคูบอน และ พระผู้สอนปฏิบัติธรรม

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ศึกษาเฉพาะพื้นที่ของวัดคูบอน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรที่ศึกษาในงานวิจัยนี้ เป็นผู้มาปฏิบัติธรรมในวัดคูบอน โดยเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็น ๓ กลุ่ม รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมด ๙ รูป/ท่าน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ เป็นผู้มาปฏิบัติธรรมซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ในวัดคูบอนช่วยคัดเลือกจากผู้ที่มาปฏิบัติธรรมแล้วมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงมีความสุขในชีวิต จำนวน ๗ คน

กลุ่มที่ ๒ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ในวัดคูบอนจำนวน ๑ รูป

กลุ่มที่ ๓ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการเป็นวิปัสสนาจารย์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน ๑ รูป

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย ตั้งแต่ สิงหาคม ๒๕๖๐ ถึง กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ รวมระยะเวลา ๗ เดือน

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ สติ หมายถึง การเจริญสติ การนำสติมาใช้ในการชีวิต สติในบริบทของการปฏิบัติธรรมที่มีขอบเขตนัยยะสะท้อนถึงการระลึกได้, การรู้ตัว ไม่ประมาท การไม่ปล่อยเลอ การควบคุมกาย วาจา ใจได้ไม่ขาดสติหลงทำบาปอกุศล

๑.๕.๒ การดำเนินชีวิตประจำวัน หมายถึง การน้อมนำสติที่เกิดจากแนวทางการฝึกฝนหรือปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันเข้าถึงความสันติสุข

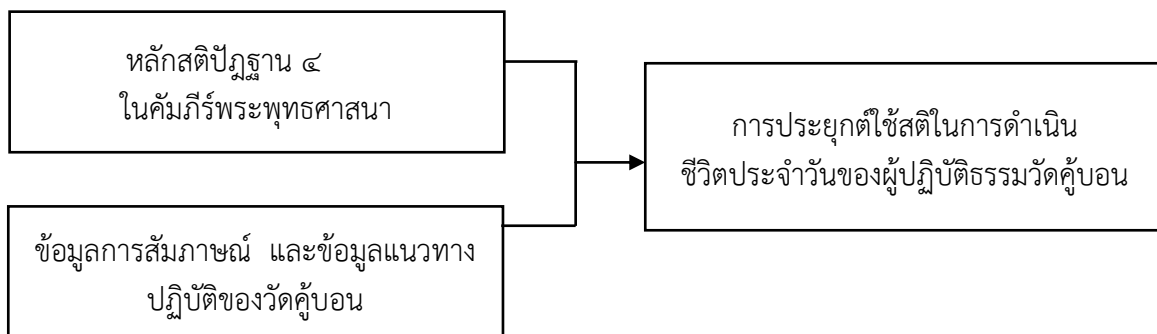
๑.๕.๓ สันติสุข หมายถึง ความสุขที่เกิดจากความสงบ เป็นสภาพที่มีความสุขสงบภายในปราศจากความขัดแย้ง มีความปรองดองกัน ไม่ใช่เป็นความสุขสงบที่ได้มาด้วยกำลังของเราเอง

๑.๕.๔ การประยุกต์ใช้ หมายถึง การนำหลักสติไปใช้ในมิติการทำงาน การสื่อสาร การอยู่ร่วมกับคนอื่น การดำเนินชีวิตในบทบาทหน้าที่ภายในครอบครัว เป็นต้น

๑.๕.๕ ผู้ปฏิบัติธรรม หมายถึง ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในวัดคูบอน ถนนคูบอน แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการน้อมนำสติไปปฏิบัติใช้ในการดำเนินชีวิต ในการการทำงาน

๑.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสาร วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน : ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน” แล้วนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๑.๑ แสดงกรอบความคิดของการวิจัย

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑ ได้ทราบถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนที่สามารถพัฒนาตนเอง และประสบการณ์ชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถนำหลักสติไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๑.๗.๒ ได้ทราบองค์ความรู้ในเรื่องหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ทำให้เห็น ถึงจุดหมาย วิธีการ และแนวทางการฝึกปฏิบัติที่ถูกต้อง

๑.๗.๓ ได้แนวทางในการประยุกต์ใช้สติของผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนิน ชีวิตได้อย่างสันติสุข และได้แนวทางที่วัดคูบอนสามารถนำไปปรับใช้ในการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพัฒนาการเจริญสติของผู้ปฏิบัติธรรม

๑.๗.๔ สามารถนำผลของการวิจัยมาเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัย เรื่อง การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน โดยศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงบริบทประวัติความเป็นมาและสภาพโดยทั่วไปของชุมชนวัดคูบอน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นพื้นที่ทำการวิจัย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- ๒.๑ แนวคิดการเจริญสติในพระพุทธศาสนา
- ๒.๒ ประเภทของสติในพระพุทธศาสนา
- ๒.๓ สติปัฏฐานที่ปรากฏในหมวดธรรม
- ๒.๔ โทษของการขาดสติ
- ๒.๕ หน้าที่การทำงานของสติ
- ๒.๖ วิธีการฝึกสติในพระพุทธศาสนา
- ๒.๗คุณค่าของสติต่อการดำเนินชีวิต
- ๒.๘ นานาทัศนะเกี่ยวกับการใช้สติในชีวิตประจำวัน
- ๒.๙ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๑๐ ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับวัดคูบอน

๒.๑ แนวคิดการเจริญสติในพระพุทธศาสนา

๒.๑.๑ ความหมายของสติที่ปรากฏในคัมภีร์

ในคัมภีร์ สุตตันตปิฎกขุททกนิกายมahaniphatได้แสดงความหมายของคำว่า สติ ไว้ที่น่าสนใจ ดังนี้สติคือความตามระลึกถึงความระลึกได้เฉพาะหน้าสติคือความระลึกได้ ความจำได้ความไม่เลือนลอยความไม่หลงลืมสติคือสตินทรีย์ (สติที่เป็นใหญ่) สติพละ(สติที่เป็นกำลัง)สัมมาสติ(ระลึกชอบ) สติสัมโพชฌงค์ (สติที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ธรรม) เอกายนมรรค (สติที่เป็นทางเอก) นี้แหละตรัสเรียกว่าสติบุคคลผู้ประกอบ ประกอบพร้อมดำเนินไป ดำเนินไปพร้อมเป็นไปเป็นไปพร้อมเพียบพร้อมแล้วด้วยสตินี้ผู้นั้นพระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่าผู้มีสติ^๑

ในคัมภีร์ อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีปกรณ์ได้แสดงความหมายของสติ ว่า “สติที่เกิดขึ้นเป็นไฉน สติ คือ การตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ นี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^๒

^๑ช.ม.(ไทย) ๒๙/๓/๑๓.

^๒อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๒/๓๖.

นอกจากแสดงความหมายเกี่ยวกับสติ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการระลึกได้หรือรู้สึกตัวเฉพาะ เหตุการณ์ข้างหน้าแล้ว ยังเป็นเรื่องเกี่ยวกับความระลึกได้เป็นความจำที่ทำให้ไม่หลงลืมหรือจิตใจ เลื่อนลอย ในขณะเดียวกัน สติ ยังแฝงอยู่ในหลักธรรมหลายหมวด เช่น สตินทรีย์ ในหลักอินทรีย์ ๕ และสติพละ อยู่ใน พละ ๕ ส่วนสมาสติ อยู่ใน มรรคมีองค์ ๘ สติสัมโพชฌงค์ อยู่ใน โพชฌงค์ ๗ เป็นต้น กล่าวได้ว่า สติ นอกจากจะหมายถึงการระลึกรู้ การรู้สึกตนแล้ว ยังมีความหมายแยกไปตามหน้าที่ ในหมวดธรรมต่างๆ ที่ สติ เป็นหนึ่งในหลักธรรมนั้นๆ

๒.๑.๒ ความหมายสติในมุมมองของนักวิชาการ

นักวิชาการได้ให้ความหมายของ สติ ไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า “สติ แปลว่า แล่น การแล่น เป็นการแล่นมาของความรู้ แล่นมา แห่งความทรงจำ สติเป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือความจำมาก แต่แล่นมาไม่ทันกับเวลา ที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น”^๓

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)ได้กล่าวถึง ความหมายของสติ ไว้ในหนังสือหลาย เล่ม เช่น ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ สติ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ ความไม่ เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้”^๔ ในขณะที่ในพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ สติ หมายถึง “ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่ง นั้น ๆ อย่างไร”^๕ และสติ ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ สำนึกพร้อมอยู่กับใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง^๖

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ให้ความหมายของคำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มี สติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับสนิท สติเหมือนการสีไม้อย่างต่อเนื่อง สมาธิ เหมือนความร้อนที่ได้รับจากการสีไม้ ปัญญาเหมือนไฟที่เกิดจากความร้อน กล่าวคือในอินทรีย์ทั้ง ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติ เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาก็เป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนั้นเป็นต้น อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน”^๗

แมชชีตา โรจนอุทัยจากการวิจัยได้ให้ขอบเขตความหมายของสติไว้ว่า “สติ” แปลว่า ความระลึกได้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาทอันเป็น ยอดของธรรมทั้งหลาย สติจึงเป็นที่พึง

^๓พุทธทาสภิกขุ, สติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์), ๒๕๒๘, หน้า ๒๐-๒๑.

^๔พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๙๕.

^๕พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด), ๒๕๔๙, หน้า ๘๐๔.

^๖พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๖๕, ๒๐๕.

^๗พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓.

ประสงค์ในที่ทุกสถาน เหมือนเกลือที่ต้องใช้ในการปรุงกับข้าว ทุกชนิด และเหมือนอำมาตย์ผู้รอบรู้ การงานทั้งปวง เป็นผู้ที่ต้องประสงค์ในราชกิจทุกอย่าง ดังนั้น สติ จึงเป็นที่ปรารถนามีประโยชน์ในที่ ทั้งปวง เพราะเมื่อจิตมีสติเป็นที่พึ่ง สติจึงเป็นดั่งพี่เลี้ยงทำหน้าที่ระมัดระวังรักษา ประครองและขมจิต ให้ตั้งมั่น พรอมทั้งเป็นเครื่องระลึกได้ในสิ่งที่ล่วงมาแล้ว และสิ่งที่ยังไม่มาถึง รวมทั้งระลึกถึงสิ่งที่เป่นปัจจุบันด้วย ถ้ากล่าวถึงสติอย่างเดียวไม่กล่าวถึง สัมปชัญญะ ความหมายของสัมปชัญญะก็อยู่ในสติด้วย แต่ถ้ามีสัมปชัญญะเข้ามารวมกับสติด้วย สติ ก็หมายถึง ความระลึกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วและสิ่งที่ยัง มาไม่ถึง สำหรับการทำหน้าที่ปัจจุบันเป็น หน้าที่ของสัมปชัญญะ แต่สติ เป็นความระลึกได้ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต คือสามารถรู้ในสิ่งนั้นๆ ทั้งที่ล่วงไปแล้ว สิ่งที่ยังมาไม่ถึงและสิ่งที่เป่นอยู่ในปัจจุบัน^{๔๔}

๒.๑.๓ ความสำคัญของสติ

ความสำคัญของ สติ เห็นได้จากแนวคิดที่สะท้อนอยู่ในพุทธพจน์ที่ว่า ผู้สมบูรณ์ด้วยศีล มี ปัญญา มีจิตตั้งมั่นดีแล้ว เพ่งพินิจธรรมภายใน มีสติทุกเมื่อย่อมข้ามพ้นโอชะที่ข้ามได้ยาก^{๔๕} ประโยชน์ สูงสุดของความเป็นผู้มีสติ คือความเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อได้เจริญสติในฐานะเป็นหลักธรรมสำคัญ มี การพิจารณาใคร่ครวญ ประคับประคองการปฏิบัติธรรมไม่ให้ฟุ้งซ่านและนำพาไปสู่ความสำเร็จ ทำให้ สามารถข้ามพ้นโอชะได้ กล่าวได้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้มีปัญญา เมื่อมีสมาธิอัน เป็นจิตที่ตั้งมั่นสมควรแก่การงานแล้วย่อมมีการพิจารณาธรรมอันประกอบด้วยสติย่อมสามารถกำจัด กิเลสทั้งปวงได้ถ้าตราบใดเมื่อสติของเราไม่ตั้งมั่นยังไม่บริบูรณ์ เขาเรียกว่ามันยังไม่เต็มรอบ ไม่เต็ม รอบในกระบวนการของการเห็น กระบวนการของการได้ยิน ของการลิ้มรส ของการสัมผัส ของการ ถูกต้องทางกาย ของธรรมารมณ์ ของการรู้สึกนึกคิดก็ตาม เรายังไม่เต็มรอบตราบใด ตราบนั้นความ ทุกข์นั้นมันก็ต้องเกิดขึ้น เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นเราจะได้เรียนรู้ว่าทุกข์นี้เราจะแก้ไขอย่างไร เราจะ กำหนดรู้ได้อย่างไร ดูได้อย่างไรให้ทุกข์นั้นมันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่รู้ได้ง่ายๆ มันต้องอาศัยความ ฉลาดมาก กุศล คือความฉลาด รอบรู้ในกองทุกข์นั้นให้ได้นี่แหละเป็นสิ่งที่เราจะต้องบากบั่นพากเพียร พยายามเราจะต้องสร้างสติให้ได้ ดังนั้น ความสำคัญของสติ ปรากฏเห็นได้ชัดเมื่อเรามีสติการกระทำ ของเราในชีวิตประจำวันของเรามันก็จะผิดพลาดน้อยลง^{๔๖}

นอกจากนี้ในมหาสติปฎฐานสูตร ยังได้กล่าวถึงผลของการปฏิบัติตามสติปฎฐานการมี สติในปัจจุบันขณะสามารถบรรลुพระอรหันต หรือพระอนาคามี ไวดังนี้

^{๔๔}แมชิสฺสุตา โจนอุทัย , “ศึกษาวิเคราะห์หจจุบันขณะในพระพุทศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

^{๔๕}ขุ.สุ.(ไทย) ๒๕/๑๓๖/๕๔๐.

^{๔๖}พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม),”แนวทางการประยุกต์หลักสันติธรรมเพื่อเสริมสร้างความ สันติสุขของเยาวชนในโรงเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนราชมนตรี (ปลื้ม-เชื่อนนกุล)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร มหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๖๐), หน้า ๑๔

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ป เขาทิ้ง
หวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมี
อุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี^{๑๑}”

ถ้าพูดถึงความสำคัญของสติ สติมีความสำคัญเทียบเท่ากับความไม่ประมาท กล่าวคือ
เมื่อมีสติย่อมไม่ประมาท ดังนั้น สติจึงสามารถมองเห็นภาพได้ชัดเจนถึงการอุปมาคุณค่าของความไม่
ประมาท กล่าวคือ คุณค่าของความไม่ประมาทอุปมาดุจดังรอยเท้าช้างและกลอนสลักประตู ดังที่
พระพุทธเจ้าทรงอุปมาตรัสไว้ว่า “ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า
ไว้ได้คือความไม่ประมาทรอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่สัญจรไปบนแผ่นดินชนิดใดชนิดหนึ่ง รอยเท้า
เหล่านั้นทั้งหมดย่อมรวมลงในรอยเท้าช้าง บัณฑิตกล่าวว่า รอยเท้าช้างเป็นเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น
เพราะเป็นรอยใหญ่ฉัณใด ธรรมอย่างหนึ่งที่ยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้คือประโยชน์ในปัจจุบันและ
ประโยชน์ในภายหน้า คือ ความไม่ประมาทก็ฉัณนั้น”ซึ่งพระองค์ได้ตรัสคาถาประพันธ์ไว้ว่า

บุคคลเมื่อปรารถนาอายุ ความไม่มีโรครวณะ สวรรค์
ความเกิดในตระกูลสูงและความยินดีอย่างโอฬารต่อไป พึงทำ
ความไม่ประมาท^{๑๒}

จากขอมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าคุณค่าของสติ หรือปัจจุบันขณะต่อการปฏิบัติธรรม
ตาม แนวทางของมหาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาชีวิตที่ถือว่าเป็นการพัฒนาจิตใจโดยตรง เป็นประสบ
การณ์ตรงของมนุษย์ทุกๆ คนที่สามารถกระทำได้ ด้วยตนเองด้วยการมีปัจจุบันขณะต่อ บริบทรอบข
วแต่ละขณะ ด้วยการมีความเพียรในการกำหนดรู้ มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ไม่ปล
อยให้จิตเลื่อนลอยไปในอดีต หรือแสวงหาอนาคตที่ยังมาไม่ถึงการกำหนดในฐานะทั้ง สี่ คือ กาย
เวทนา จิต และธรรมด้วยปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏอยู่ รู้เท่าทันปราศจากการปรุงแต่ง ด้วยความรู้ชัด
แจ่มแจ้ง ในปุณฺณคนธรรมดาที่ยังต้องมีชีวิตอยู่กับหน้าที่การงานในปัจจุบัน ก็สามารถ กระทำได้ ด้วย
การรับรู้และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันในทุกอิริยาบถ ไม่ปรุงแต่งต่อความรู้สึกนึกคิด ที่มาปรากฏ โกรธ
ก็สามารถที่จะรู้วากาลังโกรธ ให้อภัยต่อผู้อื่นได้ เพราะการที่รับรู้ความรู้สึกที่ไว และทันต่อกระแสต่างๆ
ที่เข้ามากระทบตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ สามารถยุติความรู้สึกไม่ดีที่เศร้าหมอง เป็นอกุศล
อันก่อให้เกิดทุกข์ได้เร็ว ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดียิ่งๆ ขึ้น มี คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นการอยู่
ร่วมกันในสังคมก่อให้เกิดความสุข ในส่วนของผู้ปฏิบัติเพื่อความอิสระ หลุดพ้น การกำหนดอยู่ในปัจจุ
บันขณะจะเห็นได้ถึงสภาวะของการกำหนดรู้ในสิ่งเฉพาะหน้า ด้วย เอกัคคตาจิต รู้เท่าทันสภาวะความ
เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงตลอดเวลา อันเป็นไปตาม กฎของไตรลักษณ์ที่สรรพสิ่งล้วน
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป^{๑๓}

^{๑๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

^{๑๒} ส.ส. (ไทย) 15/128/151

^{๑๓}แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๖๕-๖๖.

๒.๒ ประเภทของสติในพระพุทธศาสนา

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนากล่าวถึง สติมี ๒ อย่าง คือ สัมมาสติ และมิจฉาสติ ซึ่งส่วนใหญ่ปรากฏอยู่ในหมวดของหลักอริยมรรค ซึ่งสัมมาสติเป็นองค์ธรรมหนึ่งที่เป็นวงจรต่อเนื่องในการดำเนินชีวิตให้ตั้งงามตามหลักมรรคมรรค ๘ ที่เริ่มต้นจากการมีสัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบ ไปถึงสัมมาสมาธิ ซึ่งกลไกในการเจริญมรรคทั้ง ๘ องค์นั้นต่างก็มีคำคู่ที่เป็นดั่งสีขาวยกกับสีดำ หรือทางที่ถูกกับทางที่ผิด ซึ่งสติเองก็ได้ถูกนำมาแสดงไว้ เป็นคำคู่ สัมมาสติกับมิจฉาสติ ดังในสูตรต้นตปิฎกอังคตตรนิทายทสก-เอกาทสกนิบาต แสดงไว้ว่า

มิจฉาสติ เป็นสิ่งที่ไม่เป็นธรรม

สัมมาสติ เป็นสิ่งที่เป็นธรรม

บาปอกุศลธรรมเป็นอันมากที่เกิดขึ้นเพราะมิจฉาสติ เป็นปัจจัยนี้ เป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ส่วนกุศลธรรมเป็นอันมากที่ถึงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาสติเป็นปัจจัยนี้ เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์^{๑๔} กล่าวได้ว่า แม้สติจะเป็นประโยชน์และทรงคุณค่าต่อวิถีการดำเนินชีวิตมนุษย์แต่อย่างไรก็ตามหากใช้สติในทางที่ผิด ไม่ถูก ไม่ควร นำไปใช้ในสิ่งที่ไม่ตั้งงามไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมย่อมไม่ใช่เรียกว่า สติ ในทางพระพุทธศาสนาดังนั้นการศึกษาถึงวิธีการเจริญสติในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นประเด็นที่ผู้วิจัยจะได้ศึกษาต่อไป

๒.๓ สติปัญญาที่ปรากฏในหมวดธรรม

นอกเหนือจากสติปัญญาที่ปรากฏในมิติของการปฏิบัติธรรมแล้ว ในเชิงวิชาการ ผู้วิจัยยังพบว่าสติได้มีปรากฏในหลายๆ หมวดธรรม ซึ่งจะถูกนำไปใช้ในหลายๆ บทบาท กล่าวคือ

๑. สติในโพธิปักขิยธรรม

โพธิ แปลว่า รู้ มีความหมายถึง รู้การทำให้สิ้นอาสวะ คือ รู้ อริยสัจ ๔ และ รู้การทำจิตให้สงบ แปลกันสั้นๆ ว่า ธรรมที่เป็นเครื่องให้ตรัสรู้ ซึ่งปรากฏการมีสติเป็นส่วนประกอบในหมวดธรรมนี้ ได้แก่

๑) สติปัญญา ๔^{๑๕} คือ การพิจารณาเห็น กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอก

๒) สติในสัมมปปธาน ๔^{๑๖} คือ ความเพียรพยายามทำชอบที่สะท้อนความตั้งใจมุ่งมั่น ประกอบด้วยความเพียรพยายามอัน ครอบงำที่ยังไม่บรรลุถึงธรรมอันพึงถึงได้ ก็จะไม่ทอดทิ้งจากความเพียรนั้นเป็นอันขาด

๓) อิทธิบาท ๔^{๑๗} คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงซึ่งความสัมฤทธิ์ผล สัมฤทธิ์ผลในที่นี้หมายถึงความสำเร็จ คือ บรรลุถึงกุศลญาณจิต และมรรคจิต

^{๑๔} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑๔/๒๖๐.

^{๑๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค ๒, หน้า ๓๔.

^{๑๖} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม, ปริจเฉทที่ ๗

^{๑๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร: บจก. อัมรินทร์ พรินท์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๗๖.

๔) อินทรีย์ ๕^{๑๘} คือ ความเป็นใหญ่ หรือ ความเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เป็นฝ่ายดี และเฉพาะฝ่ายดีที่จะให้รู้ให้ถึงซึ่ง ฌานธรรม และ อริยสัจ ซึ่งมี ๕ ประการ ดังนี้

ก) สัทธินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความสัทธาปสาทในอารมณ์ ที่เป็นฝ่ายดี องค์ธรรม ในวิปัสสนากัมมัฏฐาน อกุศล ไม่อาจจะทำให้สัทธานั้นเสื่อมไปได้เลย ภาวนาสัทธา นี้แหละ ที่ได้ชื่อว่าสัทธินทรีย์

ข) วิริยินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด ซึ่งต้องเป็นความเพียรที่บริบูรณ์ด้วยองค์ทั้ง ๔ แห่งสัมมปปธาน จึงจะเรียกได้ว่าเป็นวิริยินทรีย์ ในโพธิปักขิยธรรมนี้ องค์ธรรมได้แก่ วิริยะเจตสิก

ค) สตินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการระลึกอารมณ์อันเกิดมาจากสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก

ง) สมาธินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์ กัมมัฏฐาน องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

จ) ปัญญินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการให้รู้เห็น รูป นาม ชันธ อายตนะ ธาตุ ว่า เต็มไปด้วยทุกขโทษภัย เป็นวิภูฏทุกข์ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

หมวดธรรมนี้เรียกอย่างหนึ่งว่าพละ ๕ ที่เรียกว่าพละเพราะความหมายว่าเป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงซึ่งความไร้ศรัทธาเป็นต้นแต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ส่วนที่เรียกว่าอินทรีย์เพราะความหมายว่าเป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างๆของตนคือเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธาความเกียจคร้านความประมาทความฟุ้งซ่านและความหลงตามลำดับ^{๑๙}

๕) พละ ๕ หมายถึง กุศลพละ ซึ่งมีลักษณะ ๒ ประการ คือ อุดหนุนไม่หวั่นไหว ประการหนึ่ง และย่ำยีธรรมที่เป็นข้าศึกอีกประการหนึ่ง พละนี้มี ๕ ประการ คือ

ก) สัทธาพละ คือ ความเชื่อถือเลื่อมใส

ข) วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด

ค) สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัฏฐานเป็นกำลัง

ง) สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน

จ) ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง

๖) โพชฌงค์ ๗^{๒๐} คือ เครื่องให้ตรัสรู้ (อริยสัจ ๔) โพธิ เป็นตัวรู้ โพชฌงค์ เป็นส่วนที่ทำให้เกิดตัวรู้ซึ่งที่รู้หรือสัจ ๔ นั่นคือ มรรคจิต สิ่งที่เป็นผลแห่งการรู้หรือสัจ ๔ นั่นคือ ผลจิตองค์ที่เป็นเครื่องให้รู้หรือสัจ ๔ ที่มีชื่อว่า โพชฌงค์นี้มี ๗ ประการ คือ

ก) สติสัมโพชฌงค์ คือ สติเจตสิกที่ระลึกอยู่ในอารมณ์สติปัฏฐานทั้ง ๔ ต่อเนื่องกันมา จนแก่กล้าเป็นสตินทรีย์ เป็นสติพละ เป็นสัมมาสติ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมทำลายความประมาทเสียได้ สติอย่างนี้แหละที่เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์

^{๑๘}ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗, หน้า ๕๙, ๖๙.

^{๑๙}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, ครั้งที่ 16 (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551), หน้า 187.

^{๒๐}ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑.

ข) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือปัญญาเจตสิกที่รู้รูปรูปนามว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาจนแก่กล้า เป็นวิมังสาทิธิบาท เป็นปัญญินทรีย์ เป็นปัญญาพละ เป็น สัมมาทิฏฐิ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมทำลายโมหะเสียได้ ปัญญาอย่างนี้เรียกว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ค) วิริยะสัมโพชฌงค์ คือวิริยเจตสิกที่ทำกิจสัมมปปธานทั้ง ๔ จนแก่กล้า เป็นวิริยทิธิบาท เป็นวิริยินทรีย์ เป็นวิริยพละ และเป็นสัมมาวายามะ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมทำลายโกสัชชะลงได้ จึงเรียกว่า วิริยะสัมโพชฌงค์

ง) ปิติสัมโพชฌงค์ คือ ปิติเจตสิกที่มีความอโสมนัสในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน เมื่อมีสติ มีปัญญา จนเกิดความเพียรพยายามอย่างจริงจังแล้ว ย่อมเกิดปิติเป็นธรรมดา ปิติที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนา

จ) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ ปัสสัทธิเจตสิก ที่มีความสงบกายสงบใจในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้เจริญสติปัฏฐานเมื่อมีสติ มีปัญญา มีวิริยะอย่างจริงจัง จนเกิดปิตินั้นขณะนั้นปิติมีกำลังกล้าทำให้จิตใจตื่นเต้นมาก ต่อเมื่ออาการตื่นเต้นในปิติสงบลงแล้ว ปัสสัทธิก็กำลังขึ้นทำให้จิตและเจตสิกมีความเยือกเย็น สงบ ประณีต

ฉ) สมာธิสัมโพชฌงค์ คือ เอกัคคตาเจตสิกการตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่มั่นใจได้ว่า เป็นสมာธิในทรีย์ เป็นสมาธิพละ และเป็นสัมมาสมาธิ สมာธินี้คือ สมาธิสัมโพชฌงค์

ช) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ ตัตรัมชัมมัตตาเจตสิก ที่ทำให้จิตใจเป็นกลาง ไม่ให้เกิดความยินดีหรือยินร้ายในอารมณ์กัมมัฏฐานเพราะในเวลาที่จะเจริญกัมมัฏฐาน

๗) มรรคมืองค์ ๘ คือ ด้วยข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ ได้แก่ การปฏิบัติตามอริยมรรคมืองค์ ๘ ดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติดินในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพที่ชอบ

๖. สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบด้วยการสร้างฉันทะ ปรรกความเพียรประคองจิตอย่างมุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น เพื่อทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ดียิ่งๆ ขึ้น

๗. สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ มีความเพียร มีสัมปชัญญะในการพิจารณาเห็นกาย ในกายพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๘. สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ สกัดจากกาม อกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุ
ปฐมฌาน ทุติยฌานตติยฌาน และจตุตถฌาน ตามลำดับ สามารถละสุขและทุกข์ได้ มีสติในปัจจุบัน
ขณะตั้งในอุเบกขา^{๒๑}

องค์ ๘ ของมรรคจัดเข้าในธรรมชั้น ๓ ข้อต้นคือข้อ ๓, ๔, ๕ เป็นศีลข้อ ๖, ๗, ๘ เป็น
สมาธิข้อ ๑, ๒ เป็นปัญญามรรคมองค์ ๘ นี่เป็นอริยสัจข้อที่ ๔ และได้ชื่อว่ามัชฌิมาปฏิปทาแปลว่า
“ทางสายกลาง” เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระดับทุกข์
ปลอดปัญหาไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสองคือกามสุขัลลิกานุโยคและอัตตกิลมณานุโยค^{๒๒}

๒.๔ โทษของการขาดสติ

แม่ชีสุตา โรจนอุทัย ได้ศึกษาถึงโทษของการขาดการรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ หรือเรียกอีก
อย่างหนึ่งว่า การขาดสติ ซึ่งการขาดสติทำให้เกิดโทษดังนี้

๑. **ทำให้เกิดความเครียด:** ความคับข้องใจอันเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่เกิดขึ้น เปนดัง
โรคระบาดที่ เกิดขึ้นอยู่ในสังคมบริโภคนิยมในปัจจุบัน อันเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ค่าครองชีพ
ที่สูงขึ้น การ ลดเงินเดือนพนักงาน หรือการถูกเลิกจ้าง ภาวะที่ธุรกิจอยู่ในสภาพที่ชะงัก ต้องปดตัวลง
จึงขาดสภาพ คล่องตัวทางการเงิน ก่อให้เกิดความเครียดที่เรื้อรังสะสมเป็นอันตรายต่อสุขภาพกาย
สุขภาพใจ ทำให้สูญเสียความสามารถในการทำงาน เพราะเมื่อบุคคลมีความเครียด สภาวะร่างกาย
และจิตใจจะขาด ความสมดุล มีผลกระทบต่อนความสามารถในการปฏิบัติงาน และการดำรงชีวิต มีร่าง
กายที่อ่อนเพลีย อารมณ์อ่อนไหว ขวัญและกำลังใจลดลง

๒. **ก่อให้เกิดโรคจิต โรคประสาท:** นอกจากนี้ ความเครียด ยังเป็นสาเหตุของโรคร่า
ยแรงทางกายสาเหตุจากจิตใจ (Psychosomatic disorders) ได้ เช่น แผลใน กระเพาะอาหาร หืด
ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด ภูมิแพ้ เป็นต้น และที่ ร้ายแรงที่สุดคือ โรคมะเร็ง
อีกทั้งเป็นสาเหตุของการทำลายชีวิตตนเองและบุคคลรอบข้าง ดังปรากฏเป็นข่าวตามหน้าหนังสือ
พิมพ์ต่างๆ

๓. **ทำให้เกิดการตัดสินใจที่ล่าช้า:** บุคคลผู้ไม่ตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ มักจะเกิดภาวะรีๆ
รอๆ ครึ่งๆ กลางๆ จะทำอะไรก็ ไม่ทำ จะแสวงหาสิ่งที่เลื่อนลอย มีความเชื่อถือและปฏิบัติต่อเรื่อง
อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์และ ไสยศาสตร์ ด้วยการอยู่ด้วยความหวังที่จะพึ่งอำนาจลบล้างบาปของผู้อื่น ไม่
จะเป็นการหวังพึ่งคน มีอำนาจ หรือหวังพึ่งอำนาจที่ลี้ลับ ก็ตาม หรือหวังพึ่งปัจจัยภายนอก ซึ่งมีผล
ต่อการดำเนินชีวิตด้วย การทำให้จิตวิญญานอ่อนแอลงและเป็นการบมพาะนิสสัยประมาท เมื่อใดก็
ตามที่สังคมมีบุคคลเหล่านี้อยู่ ย่อม ยังผลต่อการถูกรวบจำทางปัญญา อยู่ในภาวะที่คลุมเครือ
ความหวังลาภลอยจากสิ่งที่เลื่อนลอย ไม่มีที่หาที่ความชัดเจนต่อสังคมที่penอยู่

^{๒๑}วิ.ม.(ไทย) ๔/๑๔/๒๑-๒๒,ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๒๙/๒๑๔-๔๐๒,ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๓๒๕/๒๙๗-๓๑๙,
อภ.วิ.(ไทย) ๓๕/๒๐๕/๑๗๑-๑๗๒.

^{๒๒}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, ครั้งที่ 16
(กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551), หน้า 215.

๔. ก่อให้เกิดความทุกข์: ด้วยไม่สามารถสนองความต้องการหรือไม่ทันต่อการ กำหนดรู้ ถึงการกระทบต่อบริบทรอบข้าง ก่อให้เกิดตัณหา อุปาทานเข้าไปยึดติด ซึ่งไม่ช่วยให้เกิด ผลดีด้วย ประการทั้งปวง ดังในตัณหาสูตรได้ แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ซึ่งเกิดขึ้นได้ ใน ชีวิตประจำวันของปุถุชนทุกคน นับตั้งแต่ความอยากขึ้นพื้นฐานที่สุดจนครอบคลุมไปถึงความ อยาก ยิ่งๆ ขึ้นไป ในทุกๆ ขณะของชีวิตมนุษย์นั้น เมื่อกำหนดลงไปในขณะที่ใด ๆ ก็ตาม จะพบว่าต้องการ ภาวะที่เป็นสุขกว่าขณะที่กำหนดรู้นั้นเสมอ จึงมักผลหรือละทิ้งจากปัจจุบันขณะ ด้วยแต่ละขณะ เป นภาวะที่ทนอยู่ได้ยาก อยากให้ตนพ้นไป อยากให้ดับสูญ เพื่อแสวงหาภาวะที่สามารถสนอง ความ อยากได้ อยากไม่ได้ อยากอยู่ อยากไม่อยู่ เพื่อสนองความอยากให้อย่างยิ่งๆ ขึ้นไป จึงเป็นสภาวะที่ หมุน เวียนอยู่ตลอดเวลาในทุกขณะจิตของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน โดยที่ไม่รู้เลยว่าชีวิตที่เป็นอยู่แต่ ละ ขณะนั้น เป็นการดิ้นรนให้หลุดพ้นจากขณะเก่าเพื่อหาสิ่งที่สามารถสนองความต้องการในขณะที่ใหม่ให้ แก่ชีวิตอยู่ทุกขณะจิตนั่นเอง^{๒๓}

๒.๕ หน้าทีการทำงานของสติ

อาจารย์พันตำรวจเอก (พิเศษ) บุญเพ็ญ แววัฒนะได้เขียนบทความเกี่ยวกับสติ “คุณค่า ของสติ ๑” สำนักพุทธศาสตร์โลกและธรรม แสดงให้เห็นถึงลักษณะ หน้าที การทำงานของสติไว้อย่าง น่าสนใจ ดังนี้

๑) สติเป็นเครื่องทำให้ไม่เกิดความประมาท : ลักษณะของสตินั้นหมายถึงการที่เรา มี ความระลึกรู้ในอารมณ์เนื่องๆ เมื่อเราละลืกรู้อารมณ์เนื่องๆเช่นนี้แล้ว ผลก็คือ ความเป็นผู้ที่ไม่อยู่ใน ความประมาทนั่นเอง ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงมีความ ห่วงใยในการที่จะให้มี สติระลึกรู้ในอารมณ์เนื่อง ๆ นี้คือ เป็นผู้ที่ไม่อยู่ในความประมาทนี้แม้ในพระ โอวาทก่อนที่จะเสด็จเข้าสู่ ปรีนิพพานก็ได้ทรงเตือนสาวกทั้งหลายว่า “อย่าอยู่ในความประมาท” ผู้ที่ อยู่ในความประมาทแล้ว ก็เท่ากับอยู่ในความตายนั่นเอง เหตุใดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึง ทรงห่วงใยในสาวกทั้งหลายนักหนา ในเรื่องที่ได้ตกอยู่ในความประมาทนี้ถ้าเราจะสรุปโอวาทปาฏิโมกข์ แล้ว จะเห็นได้ว่าโอวาทปาฏิโมกข์ ทั้ง ๓ ข้อนั้น ต้องมีสติเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยทั้ง ๓ ข้อข้อแรกที่ พระองค์ตรัสไม่ให้สร้างความชั่ว หรือกรรมชั่ว เหตุที่ผู้สร้างความชั่วหรือกรรมชั่วนั้น ก็เพราะขาดสติ ตกอยู่ในความประมาทจึงได้ล่วง อกุศลกรรมบถ ๑๐ ขึ้นได้ ดังนั้นปัจฉิมโอวาทจึงทรงเตือนไว้หนัก หนา ในปัญหาเรื่องสตินี้ว่า อย่าอยู่ในความประมาท ซึ่งเป็นลักษณะของสติ

๒) สติทำหน้าที่เป็นเจตสิกฝ่ายที่ดีงาม: เรื่องหน้าที่ของสติ คือ มีการไม่หลงลืมเป็น หน้าทีที่จะเห็นได้ว่าคนที่หลง ๆ ลืม ๆ นี้โบราณเรียกว่า ขาดสติ ถ้าขาดมาก ๆ กลายเป็นคนเสียสติ ก็ คือคนบ้านั่นเอง เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น เราควรจะได้ระลึกรู้เสียก่อนว่า สตินั้นเป็นโสภณเจตสิก เป็น ฝ่ายข้างดีงาม ถ้าเรายึดสติไว้แล้ว ความชั่วร้ายเลวทรามอะไรต่างๆ จะไม่เกิดขึ้น เมื่อมันไม่เกิดขึ้น เช่นนี้แล้ว การล่วงอกุศลกรรมบถ๑๐ ก็เป็นไปได้ นอกจากลักษณะและหน้าที่ของสติแล้ว เราควร จะได้ว่าผลของสติเป็นอย่างไร

^{๒๓}แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๑-๗๒

๓) สติเป็นเครื่องรักษาอารมณ์: ผลของสติก็มีการจำได้อย่างแม่นยำผู้ใดที่ต้องการจะจดจำดี ก็ควรหมั่นสร้างสติให้เกิดขึ้นนอกจากนี้ สติยังเป็นเหตุให้เกิดขึ้นคือ ความจำ ผลของสติ คือ การรักษาอารมณ์ให้คงที่อยู่เสมอ ถ้าอารมณ์เป็นกุศลมันก็จะรักษาอยู่ เหตุใกล้ซิดก็คือ การจำอย่างแม่นยำนั่นเอง

ถ้าจะสรุปเรื่องสติแล้ว ก็จะได้เห็นว่า สติเป็นเครื่องชักนำใจให้ยึดถืออยู่ในฝ่ายกุศลเป็นอุดมคติ เหตุใดจึงเรียกว่า ยึดฝ่ายกุศลเป็นอุดมคติ อย่างลึ้มว่า เราต้องทำความเข้าใจกันเสียก่อนว่า จิตใจของเรานั้นมีที่เลี้ยงอยู่ตัวหนึ่ง เรียกว่า เจตสิก เจตสิกมีอยู่ถึง ๕๒ ดวง เจตสิกที่เป็นตัวกลางๆก็มี เจตสิกที่เป็นฝ่ายชั่วก็มี เจตสิกที่เป็นฝ่ายดีก็มี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สติ เป็นโสภณเจตสิก คือ เป็นเจตสิกฝ่ายดี เมื่อมันเข้ามาเป็นพี่เลี้ยงจิตใจแล้ว ก็จะทำให้จิตใจนั้นมีความดีเกิดขึ้น คือ ฝึในกุศลกรรมนั่นเอง^{๒๔}

นอกจากนี้ ยังมีผู้ที่ศึกษาถึงลักษณะการทำงานของสติในแง่มุมของลักษณะดวงจิตไว้ดังนี้

๑) สติ เป็นการใส่ใจอย่างปราดเปรียว จิตจะตื่นรู้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ และการรับรู้โลก ณ ขณะปัจจุบัน

๒) สติ เป็นการอยู่กับปัจจุบันขณะ จิตจะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้เดี๋ยวนี้โดยตรง อดีต และอนาคตไม่ได้มีอยู่จริง เป็นเพียงวิธีทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลง ความเป็นจริงจะอยู่ใน ปัจจุบันขณะเสมอ ยิ่งตระหนักรู้ขณะปัจจุบันมากขึ้นเท่าไร จะยิ่งทำให้อยู่กับความเป็นจริงมาก ขึ้นเท่านั้น ไม่ยึดติด ไม่ต่อต้านผลักไส ดังพระพุทธองค์ทรงตรัสสอนพระราหุลด้วยการตั้งจิต ให้เสมือนตั้งดิน น้ำลม ไฟ

๓) สติ เป็นความเปิดกว้างและซื่อตรง จิตจะเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริงตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นการปล่อยวางจากการหลอกลวงตัวเอง และใคร่ตัวว่าเป็นอย่างไรในขณะนี้

๔) สติ เป็นการเปิดใจรับความทุกข์ได้อย่างเป็นธรรมชาติ จิตจะยอมรับและใช้ความทุกข์เป็นโอกาสที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง มีโอกาสรู้จักความทุกข์

๕) สติ เป็นกลาง จิตจะแจ่มชัดรู้ว่าอะไรเกิดขึ้น ไม่ขยายความ ไม่ยินดี ไม่ตัดสินรู้เท่าทัน ตามความเป็นจริงเท่านั้นๆ เป็นความตระหนักรู้ล้วนๆ

๖) สติ เป็นการเปิดใจรับประสบการณ์ในทุกๆ มิติของขณะปัจจุบัน การมีสติจะทำให้ความใส่ใจของจิตครอบคลุมไปถึงกระบวนการภายในจิตใจซึ่งประกอบด้วยความรู้สึก ความคิดสัมผัสรับรู้และทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ณ ขณะปัจจุบัน

๗) สติ เป็นการไม่ยึดเอาตัวตนของตนเองเป็นศูนย์กลาง เป็นการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ โดยไม่ปกป้องตนเอง เช่น เมื่อรู้สึกวิตกกังวล ถ้าไม่มีสติ จะคิดปฏิเสธและปิดกั้น ความรู้สึกเหล่านี้ แต่ถ้ามีสติจะเป็นการเพียงเฝ้าดู รับรู้ความรู้สึกและปฏิกิริยาที่มีต่อความรู้สึก ไม่ปกป้องตัวเองจากความรู้สึก ปล่อยวางจากการยึดถือตัวตน

๘) สติ ไม่ใช่สภาวะจิตที่คงที่ถาวรตายตัว แต่เป็นคุณภาพของจิตในแต่ละขณะเปรียบ เหมือนการสร้างและรักษาสมดุลให้ตนเอง ด้วยการตระหนักรู้ว่าจิตติดข้องอยู่กับสิ่งใด เช่น

^{๒๔} พันทำรวจเอก (พิเศษ) บุญเพ็ญ แววัฒนะ, ภูมิแห่งธรรมชาติ คุณค่าของสติ, สำนักพุทธศาสตร์โลก และธรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.tong9.com/main/index.php/menu1/menu18/menu19>, [ร.ค. ๒๕๖๐].

ความฟุ้งซ่าน ก็กลับมีสติ ในทันทีที่ตระหนักรู้ว่าจิตถูกรบกวนในปัจจุบันขณะนั้นยอมแสดง ให้เห็นว่ามีสติ^{๒๕}

กล่าวได้ว่า ลักษณะและการทำหน้าที่ของสติ ในทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต วิถีจิตของมนุษย์ตลอดเวลา และมีผลต่อการใช้ชีวิต การกำกับการแสดงออกของมนุษย์อันมีเบื้องต้น คือ การแสดงออกทางกาย และทางวาจา โดยมีจิตที่มีสติเป็นตัวกำกับ

๒.๖ วิธีการฝึกสติในพระพุทธศาสนา

การฝึกสติตามมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การให้มีความรู้สึกตัวผ่านอายตนะทั้ง ๖ สติ เช่น กำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สีกตัว สิ่งที่จะท่อนการมีสติรู้ได้จากการรู้เท่าทันในการ เคลื่อนไหวทางกาย การรู้เท่าทันในอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิตและ การรู้เท่าทันความคิดทั้งหลายการรู้ ดังกล่าวอยู่ในขอบเขตหรือแนวทางการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งสะท้อนความระลึกได้ และการ รู้สึกตัวอยู่เสมออันเนื่อง ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะที่กระทำสิ่งใดๆ ด้วยความระลึกในขณะนั้น ว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีให้ความคิด และการกระทำมาอยู่ภายใต้ความประมาท^{๒๖}

แนวทางในการฝึกฝนอบรมพัฒนาสติตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา คือ การ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation)^{๒๗} ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

วิปัสสนากรรมฐาน (Insight) แปลว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง รู้อะไร เห็นจริง หมายความว่า การฝึกฝนอบรมจิตให้มีปัญญา เกิดความเห็นแจ้งรู้อะไรในสิ่งทั้งหลาย ตรงต่อ สภาวะของมัน คือให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตรงตามความเป็นจริง ในพระอภิธรรมปิฎกได้อธิบาย ความหมายของวิปัสสนาไวว่า

“วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เปนไฉน ปัญญา กริยาที่รู้ชัด การวิจัย ความเลือกสรรความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาจุลแผนดินปัญญาเป็นเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้งความรู้ดีแสงสว่างคือปัญญา ความไม่หลงมกมาย สัมมาทิฐิในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าวิปัสสนา”^{๒๘}

กล่าวได้ว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (Insight meditation) หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตให้มีสติสัมปชัญญะจนเกิดปัญญาญาณ รู้อะไรเห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง กล่าวคือการเห็นแจ้งในชั้น ๕ หรือรูปนาม ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ว่าไม่เที่ยง

^{๒๕} จอห์น แมคคอนแนล, สุรภี ชูตระกูล แปล, **คลายเครียดด้วยลมหายใจ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๖-๖๒.

^{๒๖} วิถีพิเศษสารานุกรมเสรี, สติ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.prachatai.com/node/๓๘๗๔>, [๓ ก.ค. ๒๕๖๐].

^{๒๗} อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

^{๒๘} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

ไมทน ไมใช่ตัวตน เรา เขา จนถอดถอนรากเหง้าของอวิชชา ความหลงผิด รูผิด ความยึดติดในสิ่งทั้งหลายออกไปจากจิตได้ นั่นคือ การน้อมนำจิตเข้าสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงสวนธรรมอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือธรรมอันเป็นฐานที่ตั้ง ที่เกิดของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น พระพุทธโฆษาจารย์ได้แสดงไว้ในคัมภีร์ปกรณ์วิสุทธิมรรควา “จำแนกออกเป็น ๖ หมวด เรียกว่าวิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ขั้นธ๕, อายตน ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทริย๒๒, อริยสัจ ๔, ปฏิจจสมุปบาท ๑๒”^{๒๙} เมื่อยอลงแล้วเหลือเพียง ๒ อย่าง ได้แก่รูปธรรมและนามธรรม หรือที่เรียกว่ารูปกับนาม กล่าวคือกายกับใจ

๒.๖.๑ แนวทางการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องใช้สติและสัมปชัญญะในการกำหนดทุกๆ อิริยาบถ ทั้งทางด้าน กาย เวทนา จิต และธรรม สติปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งของสติคือการฝึกสติหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดมี ๔ ประการคือการตามดูรู้ทันกาย เวทนา จิต และธรรม การมีสติสัมปชัญญะการมีจิตใจรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ พระพุทธเจ้าแสดงลักษณะของผู้มีสติสัมปชัญญะไว้เช่นเดียวกันกับลักษณะของผู้มีสัมปชัญญะและชวนให้ภิกษุอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะ ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพานให้แจ้งคือสติปัฏฐาน ๔ ดังพุทธพจน์แสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส

ในโลกได้ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและ ปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพานให้แจ้งคือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ” พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้วภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค^{๓๐}

ทั้งนี้สติโดยปกติแล้วย่อมประกอบด้วยปัญญาสติจึงเรียกได้อีกอย่างว่าสติสัมปชัญญะ สัมปชัญญะเป็นข้อหนึ่งของปัญญาที่เกิดในปัจจุบันขณะที่มีสตินั้นสัมปชัญญะต้องมีสตินำอยู่เสมอ สติสัมปชัญญะคือความรู้ตัวในสิ่งนั้นๆ ในขณะนั้นๆ และส่งผลให้พฤติกรรมเป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลบริสุทธิ์จะเห็นได้ว่าสติสัมปชัญญะในการเจริญสติปัฏฐานและมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่

^{๒๙}วิสุทธิ. (ไทย) ๔๓๑/๗๔๑

^{๓๐}ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

ของตนต่างกันแต่ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอดกล่าวคือความเพียรทำหน้าที่คอยปลูกเร้าจิตไม่ให้เกิดความท้อถอยและเป็นแรงผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไปในเส้นทางของกุศลธรรมต่างๆ เจริญยิ่งขึ้นสติทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณาทำให้กำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ได้ทุกขณะไม่หลงลืมไม่สับสนและสัมปชัญญะทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริงในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้กล่าวถึงหนทางเดียวที่จะดับทุกข์ ละโทมนัส ระงับความโศก ทำให้บริสุทธิ์ เพื่อการบรรลุและเห็นแจ้งพระนิพพาน คือ สติปัฏฐาน ๔^{๓๑} อันได้แก่

๑. การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณากาย การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๓๒} อธิบายวิธีคิดเกี่ยวกับร่างกาย ไว้ ๑๔ มีหมวดต่างๆ ว่าด้วย ลมหายใจเข้าออก อิริยาบถ สติสัมปชัญญะ การพิจารณาถึงสิ่งปฏิกูล การพิจารณาความเป็นธาตุ การพิจารณาเห็นศพในป่าช้า เป็นต้น มีรายละเอียดดังนี้

(๑) อานาปานปัพพะ ว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก หมายถึง ให้เจริญสติไว้ที่ฐานคือลมหายใจเข้าออก โดยพิจารณา กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า หายใจออกให้ศึกษากำหนดรู้ ระงับกายสังขาร ขณะหายใจเข้าขณะหายใจออก^{๓๓}

(๒) อิริยาปถปัพพะ ว่าด้วยอิริยาบถ หมายถึง ให้เจริญสติไว้ที่ฐาน อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยกำหนดรู้ในขณะที่เดิน เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน^{๓๔}

(๓) สัมปชัญญปัพพะ ว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญสติไว้ที่อิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น ก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขนเหยียดแขน การกิน ดื่มน้ำ อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น^{๓๕}

(๔) ปฏิกุลมนสิการปัพพะ ว่าด้วยการพิจารณาสิ่งที่น่าเกลียด คือ ให้เจริญสติกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิกูลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด เป็นสิ่งที่น่าเกลียด^{๓๖}

(๕) ธาตุมนสิการปัพพะ ว่าด้วยการพิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลมและธาตุไฟ กำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งเป็นในแต่ละสัดส่วน^{๓๗}

(๖) นวสีวลิกาปัพพะ ว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า ด้วยการกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๙ ได้แก่ การพิจารณากายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมี

^{๓๑} ฐ.ม.(ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๐๑.

^{๓๒} ฐ.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๓

^{๓๓} ฐ.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๓.

^{๓๔} ฐ.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘.

^{๓๕} ฐ.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๓๖} ฐ.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๗/๒๔๑.

^{๓๗} ฐ.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗-๓๐๘.

สติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสักแต่ว่ากาย(รูป) มิใช่เป็นสัตว์ เป็นบุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้ว
ปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด

๒. การพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติตามจดจ่อกำหนดรู้สภาวะธรรมและความเป็นไปทั้งหมดของเวลาหรือความรู้สึก
ส่วยอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่เป็นอยู่จริง^{๓๘} ดังพุทธพจน์มีว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’

เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยยทุกขมสุขเวทนา’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยยทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยยทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มี
อามิส’

ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายใน๑อยู่พิจารณาเห็นเวทนาใน
เวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่
พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลาย
อยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่

หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ
เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ)อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก ภิกษุทั้งหลายภิกษุ
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่^{๓๙}

๓. การพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อธิบายวิธีคิดเกี่ยวกับการรับรู้ เป็นจิตตบรรพ เมื่อคิดตามให้มากแล้วจะสามารถละคลาย
อนุสัยกิเลสได้ โดยการพิจารณาจิตในจิต เพื่อกำหนดรู้อาการของจิต ๑๖ อาการได้แก่

๑.จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็มีสติกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง

๒.จิตมีโทสะ หรือปราศจากโทสะ ก็มีสติกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง

๓.จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

๔.จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่านก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

^{๓๘} สยาดอภทันทวิโรจนะ (มหาคันถาจากบัณฑิต-มหากัมมภูฏานนจริยะ) วัฏฏเตาอุกัมมภูฏาน
สหภาพเมียนมาร์, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, แปลโดย เมฆวดี, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี,
๒๕๖๐), หน้า ๓๗.

^{๓๙} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๑๓-๓๑๔.

๕. จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น ก็มีสติกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง
๖. จิตใหญ่(จิตใหญ่แถม) หรือจิตไม่ใหญ่ ก็มีสติกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง
๗. จิตมีที่อื่นเหนือกว่าหรือจิตไม่มีที่อื่นเหนือกว่า ก็มีสติกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง
๘. จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็มีสติกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง^{๔๐}

กล่าวคือ เป็นการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิตด้วยการกำหนดสติพิจารณาความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ในจิตใจของตน ที่ประกอบไปด้วยกิเลสโดยให้พิจารณาจิตในทุกขณะว่าขณะนั้นๆ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบอะไร เช่น จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ เอาสติเป็นตัวเข้าไปกำหนดรู้อย่างนี้พร้อมกับกำหนดรู้เหตุที่ทำให้จิตเป็นไปอย่างนั้นๆ ด้วย เมื่อมีสติเข้าไปพิจารณา รู้สติจะช่วยกันไม่ให้เกิดกิเลสต่างๆ หรือเป็นการรู้เท่าทันกิเลส ทำให้ไม่ตกไปในอำนาจของกิเลสต่างๆ ได้เป็นการใช้สติในการกำกับติดตามสภาวะจิตตามความเป็นจริง

๔. การพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาธรรม ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ อธิบายเกี่ยวกับการรับรู้ คือ การพิจารณาธรรมในธรรม ๕ ประการได้แก่ ๑)นิรณปัพพะ ๒) ชนธปัพพะ ๓) อายุตณปัพพะ ๔) โพชฌนปัพพะ ๕)สังจปัพพะ^{๔๑}

(๑) **นิรณปัพพะ** หมายถึง การมีสติพิจารณาธรรมที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น มี ๕ อย่างคือ **กามฉันทะ** ได้แก่การกำหนดรู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ หรือไม่มีอยู่ในจิต วิธีละคือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในอสุภานิมิต คือพิจารณาเห็นว่ารูปไม่สวย รูปไม่งาม ก็สามารถสลัดความพอใจในกามฉันทะนั้นได้ **พยาบาท** ได้แก่ การกำหนดรู้ชัดว่า จิตมีวามพยาบาทอยู่หรือไม่มี วิธีละพยาบาทคือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในเมตตาเจโตวิมุตติ พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท **ถีนมิทธะ** เมื่อเกิดขึ้นในจิตหรือไม่ก็ให้กำหนดรู้ ละได้โดยใช้ความเพียรหรือการลดบริโภคอาหารมากเกินไป อยู่ในที่โล่ง คบกัลยาณมิตร **อุทธัจจกุกกุกจะ** เมื่อเกิดขึ้นในจิตหรือไม่ก็ให้กำหนดรู้ชัด วิธีละคือการทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ โดยใช้ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ การเข้าหาพระเถระ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุน และ **วิจิกิจฉา** เมื่อเกิดขึ้นในจิตหรือไม่ก็ให้พิจารณา กำหนดรู้ชัด วิธีละโดยความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ ความกล้าตัดสินใจ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุน

(๒) **ชนธบรรพ** ว่าด้วยชนธ หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐานคือ ชนธ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร

(๓) **อายุตณบรรพ** ว่าด้วยอายุตณะ โดยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายุตณะ ซึ่งแบ่งออกเป็น อายุตณะภายใน คือ จักขุ(ตา) โสตะ(หู) ฆานะ(จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) และอายุตณะภายนอก คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพ และธรรมารมณ์ โดยพิจารณาการเกิดดับของสังโยชน์นั้นๆ ละเสียด้วยวิธีใดก็รู้ชัดวิธีนั้น เมื่อละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

^{๔๐} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๔๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๔/๓๑๖-๓๓๘.

(๔) โภชนกคบรรพ ว่าด้วยโภชนกค หมายถึง เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โภชนกค ๗ ได้แก่

สติ โดยการกำหนดรู้ชัดว่าสติมีโภชนกคหรือไม่ องค์ธรรมที่เป็นเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ มีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่างๆ ไม่คบบุคคลผู้หลงลืมสติ คบบุคคลผู้มีสติปรากฏชัด และมีจิตน้อมไปในการทำสติให้เกิดขึ้น

ธัมมวิจยสัมโภชนกค ธรรมที่เป็นเครื่องสนับสนุนได้แก่เหตุ ๗ ประการ คือ หมั่นสอบถาม ทำวัตถุให้สละสลวย(ทำร่างกายให้สะอาด) ปรับอินทรีย์ให้เสมอ(ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้เท่ากัน) ไม่คบคนมีปัญญาทราม(คนโง่) คบคนที่ฉลาด พิจารณาให้แตกฉาน และมีใจน้อมไปในการทำ ธัมมวิจยสัมโภชนกคให้เกิดขึ้น

วิริยสัมโภชนกค ธรรมที่เป็นเครื่องสนับสนุนได้แก่ เหตุ ๑๑ ประการคือ พิจารณาเห็นภัยในอบาย เห็นอันตรายของความเพียร ดูทางไปบิณฑบาต เคารพในบิณฑบาต เห็นว่าตัวเองเป็นทาสของผู้ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา เห็นว่าพระพุทธเจ้าเป็นบุคคลผู้ยิ่งใหญ่ เห็นว่าการเกิด(มาเป็นมนุษย์) เป็นของยิ่งใหญ่ เห็นว่าเพื่อนพรหมจารีเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ อยู่ห่างไกลบุคคลผู้เกียจคร้าน คบบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร และมีใจน้อมไปในการทำวิริยสัมโภชนกคให้เกิดขึ้น

ปัตติสัมโภชนกค ธรรมที่เป็นเครื่องสนับสนุนมี ๑๑ ประการได้แก่ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกถึงพระธรรม(ธัมมานุสสติ) ระลึกถึงพระสงฆ์(สังฆานุสสติ) ระลึกถึงศีล(สีลานุสสติ) ระลึกถึงการเสียสละ(จาคานุสสติ) ระลึกถึงเทวดา (เทวดานุสสติ) ระลึกถึงความสงบ (อุสมานุสสติ) ไม่คบบุคคลผู้หยาบกระด้าง คบบุคคลผู้มีจิตอ่อนโยน พิจารณาพระสูตรต่างๆที่ชวนให้น่าเลื่อมใส และน้อมไปในการทำปัตติสัมโภชนกคให้เกิดขึ้น

ปัสสทธิสัมโภชนกค ธรรมที่เป็นเครื่องสนับสนุนมี ๗ ประการ ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ประณีต อยู่ในที่ที่ภูมิอากาศสบาย อยู่ในอิริยาบถที่สบาย บำเพ็ญเพียรได้พอเหมาะ ไม่คบบุคคลผู้มีกายไม่สงบ คบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจน้อมไปในการทำปัสสทธิสัมโภชนกคให้เกิดขึ้น

สมาธิสัมโภชนกค ธรรมที่เป็นเครื่องสนับสนุนมี ๑๑ ประการ ได้แก่ ทำวัตถุให้สละสลวย ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ฉลาดในนิมิต ประคองจิตในคราวที่หลุด ขมจิตในคราวที่ฟูขึ้น (ฟุ้งซ่าน) ปลอบจิตให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี เพ่งดูจิตเฉยในคราวที่จิตสงบ ไม่คบบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คบบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ พิจารณาฉานและวิโมกข์ และมีใจน้อมไปในการทำสมาธิสัมโภชนกคให้เกิดขึ้น

อุเบกขาสัมโภชนกค ธรรมที่เป็นเครื่องสนับสนุน มี ๕ ประการ ได้แก่ วางใจเป็นกลางในสัตว์ วางใจเป็นกลางในสังขาร ไม่คบบุคคลผู้รักใคร่สัตว์และสังขาร คบบุคคลผู้มีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร และมีใจน้อมไปในการทำอุเบกขาสัมโภชนกคให้เกิดขึ้น

(๕) สัจจบรรพ ว่าด้วยสัจจะ โดยการตั้งสติไว้ที่ฐาน สัจจะ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนี้

ทุกข์ พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ ความเกิด(ชาติ) ความแก่(ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก(โศกะ) ความคร่ำครวญ(ปริเทวะ) ความทุกข์กาย(ทุกข์) ความทุกข์ใจ(โทมนัส) ความคับแค้นใจ (วิปปโยค) ความไม่สมปรารถนา โดยสรุปคือขันธอันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน^{๔๒}

สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ ตัณหา(ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ที่เกิดขึ้นและตั้งอยู่ด้วยอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ ผัสสะ ๖ เวทนา ๖ สัญญา ๖ สัญเจตนา ๖ วิตก ๖ วิจารณ์^{๔๓}

นิโรธ (ความดับ)ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ การสละและความดับไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และการพิจารณาดับตัณหาที่อายตนะภายใน และอายตนะภายนอก วิญญาณ ผัสสะ เวทนา สัญญา สัญเจตนา วิตก วิจารณ์^{๔๔}

มรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)มี ๘ องค์ ได้แก่ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ คือเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ คือ ดำริที่จะออกจากกาม ความไม่พยายาบท ไม่เบียดเบียน) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ คือ เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่า สัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เว้นจากประพฤติดิฉินกาม) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ คือ เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่างๆ) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ คือ เพียรระวังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษา กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่) สัมมาสติ (ระลึกชอบ คือ พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดียินร้ายในโลกได้) สัมมาสมาธิ (ตั้งใจมั่นชอบ) หมายถึง สงัดจากกาม จากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน หุตยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ^{๔๕}

กล่าวได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร แสดงถึงสภาวะธรรมที่เป็นบรรทัดฐานในการที่ควรเจริญ ควรรู้ ควรกำหนด ควรละ ให้รู้เท่าทันตามสภาวะความเป็นจริงในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยพิจารณาฐานกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงทรงแสดงหลากหลายแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความเข้าใจของผู้ปฏิบัติที่ได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ก้าวหน้า

๒.๗ คุณค่าของสติต่อการดำเนินชีวิต

เมื่อก้าวถึง สติ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ ดังจะเห็นได้จากหมวดธรรมต่างๆ ที่มี สติ เป็นองค์ประกอบ ทั้งในหมวดอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมิองค์ ๘ รวมถึง มหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งแสดงให้เห็นวิธีการกำหนดสติไว้อย่างแยบยลสำหรับมือใหม่หัดฝึกตลอด

^{๔๒}ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๗-๓๘๙/๓๒๔-๓๒๘.

^{๔๓}ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๒.

^{๔๔}ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

^{๔๕}ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗-๓๓๘.

จนถึงการฝึกขั้นสูงสุดเพื่อการบรรลุผลนิพพาน อานิสงส์หรือคุณค่าของของสติกับการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการบรรลุเป้าหมายอันสูงสุด

นอกจากนี้สติยังมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตในปัจจุบัน เพราะสติที่ฝึกดีแล้วย่อมสามารถยุติความรู้สึกไม่ดีที่เสราหมอง ยับยั้งอกุศลอันก่อให้เกิดทุกข์ได้เร็ว ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นการอยู่ร่วมกันในสังคมก่อให้เกิดความสุข ในสวนของผู้ปฏิบัติเพื่อความอิสระหลุดพ้น การกำหนดอยู่ในปัจจุบันขณะจะเห็นได้ถึงสภาวะของการกำหนดรู้ในสิ่งเฉพาะหน้า ด้วยเอกัคคตาจิต รูเทาทันสภาวะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงตลอดเวลา อันเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ที่สรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป^{๔๖} ดังจะเห็นได้จากที่นักวิชาการได้สะท้อนคุณค่าของสติไว้ว่า

๑) ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่เราต้องการ โดยการตรวจตราความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการไว้ กันสิ่งที่ไม่ต้องการออกไป ตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย เช่น จะดูหนังสือก็สนใจคิดติดตามไปตลอด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดเรื่องอื่น จะทำสมาธิก็จรรจง สงบตั้งมั่นละเอียดย่อน ไปตามลำดับ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก เพราะฉะนั้น “ที่ใดมีสติ ที่นั่นมีสมาธิ ที่ใดมีสมาธิ ที่นั่นมีสติ”

๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพเป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็นทาสของอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธเคือง ความลุ่มหลงมัวเมา จึงมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุข โดยสภาพของมันเป็นเองพร้อมที่จะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสม

๓) ทำให้ความคิดและการรับรู้ขยายวงกว้างออกไปได้โดยไม่มีสิ้นสุด เพราะไม่ถูกบีบคั้นด้วยกิเลสต่างๆ จึงทำให้ความคิดเป็นอิสระมีพลัง แต่มีสติควบคุม เสมือนเรือที่มีหางเสือควบคุมอย่างดี ย่อมสามารถแล่นตรงไปใน ทิศทางที่ต้องการได้โดยไม่วกวน

๔) ทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้เต็มที่ เพราะมีความคิดที่เป็นระเบียบ และมีใจซึ่งมีพลังเข้มแข็ง จึงเป็นการเสริมสร้างปัญญาให้บริบูรณ์

๕) ชำระพฤติกรรมทุกอย่าง ทั้งกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ เพราะมีสติจึงไม่เผลอไปเผลอกลับบาปอกุศลกรรม ทำให้พฤติกรรมต่างๆ เป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลที่บริสุทธิ์^{๔๗}

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุปประโยชน์ของการเจริญสติตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาซึ่งมีอานิสงส์มากมายเป็นอนเนกอนันต์ทั้งทางร่างกายและจิตใจทั้งต่อตนเองและคนอื่นทั้งในเบื้องต้นท่ามกลางและที่สุดทั้งในภพนี้และภพหน้าในที่นี้ผู้วิจัยจะยกตัวอย่างถึงประโยชน์ของการเจริญสติดังนี้

๑. ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

๑) ช่วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็งหนักแน่น มั่นคงเยือกเย็นนุ่มนวลสดชื่นผ่องใสกระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่าเบิกบานสง่างาม

^{๔๖} แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๖๖.

^{๔๗} หนังสือมงคลชีวิต ๓๘ ประการ ฉบับทางก้าวหน้าโดย พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.kalyanamitra.org/th/mngkhlchiwit38_detail.php?page=110org, [๑๐ ก.ย. ๒๕๖๐].

๒) อดทนต่อการทำงานและการบำเพ็ญเพียรภาวนาตัวอย่างเช่นพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ถึงประโยชน์หรืออานิสงส์ของการเจริญสติในอิริยาบถเดิน(เดินจงกรม) มีอยู่ ๕ ประการได้แก่

- ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- เป็นผู้มีอาพาธน้อย
- อาหารที่กินดื่มเคี้ยวลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย
- สมบัติที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน^{๔๘}

๓) ช่วยทำให้ร่างกายสงบระงับผ่อนคลายเบาสบายสมองโปร่งโล่งไม่หนักไม่ปวดแสบไม่เมื่อยยืดยาวไม่ค่อยมีโรคภัยเบียดเบียนหรือช่วยให้บรรเทาจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆแม้แต่โรคร้ายแรงชนิดต่างๆ เช่นโรคมะเร็งและโรคเอดส์ในบางโรคก็สามารถช่วยเยียวยา รักษาได้นั้น ควรมีสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทันทุกเมื่อไม่ว่าจะบริโภค “ควรรู้จักประมาณในการบริโภคย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้ำอายุก็ยืนยงสมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบันสมาธิที่เป็นสมณะเพื่อสุขภาพ”^{๔๙} เช่นกรณีที่พระ มหากัสสปะเกิดอาพาธหนัก พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมอาการทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง พระมหากัสสปะรับฟังแล้ว เกิดความดีใจพลิตพลินต่อภาชิตของพระพุทธองค์ จากนั้นท่านก็หายจากอาพาธนั้น^{๕๐}

๔) ช่วยทำให้การกระทำหรือแสดงออกทางกายและทางวาจาเป็นไปอย่างสุจริตถูกต้องเรียบร้อยนุ่มนวลและงดงามไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนทำร้ายตนเองและผู้อื่นอีกทั้งยังสามารถตัดกิเลสอย่างหยาบคือลดละเลิกอบายมุขและสิ่งเสพติดทั้งหลายได้ด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือการเจริญสติช่วยให้เป็นผู้ที่ดำรงตนอยู่ในศีลได้อย่างบริบูรณ์นั่นเองเพราะว่าเมื่อจิตได้รับการอบรมบ่มเพาะมาดีแล้วย่อมเป็นจิตที่มีเมตตากรุณามีหิริโอตตปฐะรู้จักยับยั้งชั่งใจเกิดปัญญาความเข้าใจว่าสิ่งไหนควรไม่ควรยอมเกื้อกูลให้ดำรงตนอยู่ในศีลเป็นปกติไม่ปล่อยกายให้เป็นไปตามอำนาจของกิเลสต่างๆอีกต่อไปดังพระพุทธพจน์ว่า “ปัญญาย่อมมีศีลช่วยชำระให้บริสุทธิ์ศีลก็ต้องมีปัญญาช่วยชำระให้บริสุทธิ์ปัญญาย่อมมีแก่ผู้ที่มีศีลศีลย่อมมีแก่ผู้ที่มีปัญญาเปรียบเหมือนบุคคลใช้มือล้างมือใช้เท้าล้างเท้า”^{๕๑}

๒. ประโยชน์ทางด้านจิตใจ

๑) ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี (จิตแห่งความสุข) คือทำให้จิตมีความสงบมีความสุขสะอาดสว่างสงบบริสุทธิ์และสดใสนจนถึงที่สุดคือไม่มีอาสวะกิเลสเจือปนอีกต่อไปซึ่งเป็นลักษณะแห่งจิตที่บรรลุลหรรณขั้นสูงสุด (นิพพาน) เพราะเหตุแห่งการอบรมบ่มเพาะด้วยวิปัสสนาปัญญาญาณอันสูงสุดเช่นเดียวกันดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “สติเป็นเครื่องกั้นกระแส”^{๕๒} สติเป็นเครื่องป้องกันนิวรณ์

^{๔๘} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๔๙} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘-๑๒๙.

^{๕๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๑๗/๑๒๒.

^{๕๒} คำบาลีว่า “สติเตสนินวาร์ณ” พุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๐๔๒/๕๓๒, พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๒/๗๔๖.

หรือกิเลสตัณหาทั้งหลายไม่ให้มาครอบงำจิตใจได้และ“จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้”^{๕๓} หากยังไม่บรรลุถึงจิตที่บริสุทธิ์หมดจดอย่างแท้จริงไม่ได้บรรลุความเป็นพระอริยะบุคคลขั้นไหนเลยหรือไม่ได้ฉานอภิญญาอันใดเลยก็ยังปรากฏให้เห็นเป็นความสงบเยือกเย็นสดชื่นร่าเริงผ่องใสเบิกบานโล่งเบาสบาย และผ่อนคลายพร้อมที่จะยิ้มแย้มแจ่มใสในชีวิตประจำวันเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดีกล่าวเป็นภาษาร่วมสมัยก็คือเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์(Emotional Quotient) นั้นเองส่งผลให้โรคทางจิตต่างๆ เช่น ความเครียดโรคประสาทโรควิตกกังวลและโรคจิตหุดหุ้มเศร้าเป็นต้นไม่สามารถเข้ามากรำกรายในจิตใจได้และหากแม้จะมีทุกขเวทนาทางกายเกิดขึ้นสำหรับผู้ฝึกเจริญสติสมาธิมาดีแล้วย่อมไม่สามารถเกิดเป็นเวทนาทางจิตได้“เพราะผู้มีจิตเข้าไปตั้งมั่นด้วยดีอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ถึงจะมีทุกขเวทนาทางร่างกายเกิดขึ้นก็ไม่อาจครอบงำจิตใจได้ย่อมเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโศกะความเศร้าโศกและปริเทวะความคร่ำครวญเพื่อดับทุกข์ความทุกข์กายและโหม้นสความทุกข์ใจ”^{๕๔}

๒) ทำให้เป็นผู้ที่มี “คุณภาพจิตดี” (จิตแห่งความดี) คือเป็นผู้ที่มีจิตใจตั้งงามสูงส่ง ประณีตมีคุณธรรมมีความอ่อนน้อมถ่อมตนมีหิริโอตตปะมีเมตตาจิตมีความรักความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริงเป็นลักษณะของจิตที่พร้อมที่จะเสียสละเพื่อคนอื่นเสมอเป็นจิตที่พร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ ให้เจริญงอกงามทำให้เป็นผู้ที่มี “ศักยภาพจิตดี” (จิตแห่งความสำเร็จ) คือทำให้เป็นผู้มีจิตที่หนักแน่นมั่นคงแน่วแน่เด็ดเดี่ยวเป็นจิตที่มีความอดทนมุ่งมั่นพยายามมีสติพร้อมไม่วอกแวกไม่สัดส่ายเหมาะสมแก่การงานทั้งการทำงานในชีวิตประจำวันและงานพัฒนาปัญญาเพื่อการดับทุกข์อย่างแท้จริงกล่าวคือเป็นลักษณะของจิตที่เป็นสัมมาสมาธิเพื่อปัญญาเพื่อเป็นบาทฐานให้แก่วิปัสสนาซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุดส่วนประโยชน์รองลงมาก็คือการได้บรรลุภาวะหลุดพ้นชั่วคราวด้วยกำลังของฌานเพราะว่า“สมาธิภาวนาที่เจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ในปัจจุบันสมาธิภาวนาที่เจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะกิเลสทั้งหลาย”^{๕๕}

การมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ความคิดในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เป็นผู้มีความสุขในปัจจุบัน หรือในทิฏฐธรรม ทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิต ดี ไม่เครียดกับการงาน และสิ่งแวดล้อม กระทำการสิ่งใดก็ทำได้ดี มีประสิทธิภาพ มีความสงบเยือก เย็น และอายุยืน การอยู่กับปัจจุบันขณะ จึงทำให้มีความสุขในปัจจุบัน

ระดับของความสุขในพุทธศาสนาแบ่งออกได้ตามความประณีตของความสุข ๔ ระดับ ดังนี้คือ (๑) กามสุข หรือความสุขเนื่องด้วยกามหรือสุขเกิดจากกามคุณ ได้แก่ มนุษยสุข(สุข มนุษย) และทิพยสุข (สุขของเทวดา) (๒) ฌานสุข คือ ความสุขจากสมาธิถึงระดับฌาน เป็นความสุขจากรูป ฌาน และอรูป ฌาน (๓) วิปัสสนาสุข เป็นความสุข ที่เกิดจากการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดวยการมีสติ ระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันขณะ เห็นตามความเป็นจริงอันเป็นการพัฒนามนุษยจากปุถุชนสู่ความเป็น อริยบุคคล (๔) โลกุตตรสุข คือความสุขของอริยบุคคล ได้แก่ มรรคสุข ผลสุข และนิพพาน สุข^{๕๖}

^{๕๓} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๕๕} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๕๖.

๓. ประโยชน์ทางด้านปัญญา

๑) ปัญญาขั้นต้นเป็นปัญญาที่เกิดจากฝึกเจริญสติสมาธิอย่างต่อเนื่องในระดับหนึ่ง จนจิตเกิดความสะดวกสบายส่งผลให้สมองโปร่งโล่งเบาสบายและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ จะศึกษาเล่าเรียนหรือจะทำปฏิกิจในกิจอันใดก็เป็นไปอย่างถูกต้องชัดเจนและแม่นยำโดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยให้มีความสามารถในการรับฟัง(สุตมยปัญญา) และคิดไตร่ตรอง (จิตตามยปัญญา) ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างลึกซึ้งถูกต้องรวดเร็วและชัดเจนยิ่งขึ้นถึงแม้ว่าจะยังไม่ใช่ปัญญาขั้นสูงสุดแต่ก็ช่วยให้เกิดความเข้าใจความเห็น (สัมมาทิฐิ) และการคิด (สัมมาสังกัปปะ) ในการดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง อยู่ในครรลองแห่งศีลธรรมจัดว่าเป็นปัญญาที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิตในทางโลกเพื่อให้เกิดความสุขและประสบความสำเร็จดังพระพุทธพจน์ว่า “ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก”^{๕๗}

๒) ปัญญาชั้นกลางเป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกสมาธิจิตคือช่วยทำให้เกิดความสามารถพิเศษที่เรียกว่าได้อภิญญา คือ การใช้สมาธิระดับฌานเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกีย์ต่าง ๆ เช่น มีหุทิพย์ตาทิพย์ระลึกชาติได้ทายใจคนออกในวิถีของทางโลกจัดว่าเป็นปัญญาที่พิเศษอย่างยิ่งเพราะเหนือวิสัยความสามารถที่มนุษย์โดยทั่วไปจะทำได้ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “สมาธิภาวนาที่เจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ”^{๕๘} สมาธิที่เป็นสมณะเพื่อความสามารถพิเศษ ซึ่งในสมัยครั้งพุทธกาลก็มีภิกษุภิกษุณีหลายรูปตั้งใจเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้คุณพิเศษอย่างอื่นเพิ่มขึ้นจากคุณวิเศษที่มีอยู่ดังที่พระอนูรุทธะได้ตอบคำถามของภิกษุทั้งหลายถึงสาเหตุที่ทำให้ท่านมีอภิญญามากก็เพราะการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังความที่ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลายผมได้ถึงความเป็นผู้มีอภิญญามากเพราะสติปัฏฐาน ๔ ที่ผมได้เจริญแล้วทำให้มากแล้ว”^{๕๙}

๓) ปัญญาขั้นสูงสุดคือปัญญาญาณที่เกิดจากการเจริญสติอย่างต่อเนื่องเป็นพลังแห่งสติหรือมหาสติจนเกิดปัญญาญาณหรือวิปัสสนาญาณประจักษ์แจ้งจากภายในสามารถหยั่งรู้หรือรู้แจ้งแทงตลอดในรูปรนามตามความเป็นจริงจนลบล้างกิเลสตัณหาอุปาทานอวิชชาทั้งหลายให้หมดสิ้นไป ส่งผลให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสอย่างสิ้นเชิงบรรลुพระนิพพานหรือเข้าถึงบรมสุขอย่างแท้จริงและยั่งยืน ย่อมเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อ บรรลุญาธรรมเพื่อให้แจ้งนิพพาน”^{๖๐}

ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือเจริญอานาปานสติอย่างต่อเนื่องโดยลำดับผลที่ได้รับในปัจจุบันขณะก็คือความสะดวกที่แท้แห่งจิตใจความตั้งมั่นแห่งจิตความมีสติสัมปชัญญะจนถึงได้รับผลที่สูงขึ้นไปคือเกิดปัญญามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งสามารถทำลายความรู้สึที่เป็นตัวตนเราเขามองเห็นความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายว่าล้วนแต่มีความเกิดเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปทำให้สภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติเป็นอิสระไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าครอบงำจิตอีกต่อไปย่อมได้ชื่อว่าบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดแห่งการศึกษาในทางพระพุทธศาสนา

^{๕๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

^{๕๘} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๕๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๙-๙๒๒/๔๔๒-๔๔๖.

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๔. ประโยชน์ทางด้านสังคม

๑) ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยความรักความเมตตากรุณาอย่างแท้จริงการฝึกเจริญสติสัมปชัญญะมีประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตอย่างมากมาของผู้ขาดสติปชัญญะหรือประมาทย่อมนำชีวิตไปสู่ความทุกข์และความล้มเหลวฉับใดในทางตรงกันข้ามผู้มีสติปชัญญะชอบหรือเป็นอยู่ด้วยสติย่อมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองฉับนั้นผู้ที่มีสติจึงเชื่อว่าเป็นผู้ที่รักษาทั้งตนเองครอบครัวและสังคมนั้นๆด้วย และผู้ที่มีสติจะทำพุดคิดสิ่งใดก็จะประกอบไปด้วยปัญญาและเมตตาเสมอ ดังนั้นคุณค่าของสติสัมปชัญญะในการดูแลรักษาตนเองจึงเชื่อมโยงเป็นดั่งกันและกันกับคนอื่นและสังคมด้วยดังพระพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัฏฐานมีสติไว้ด้วยคิดว่า “จักรักษาตน” พึงปฏิบัติสติปัฏฐานเหมือนกันด้วยคิดว่า “จักรักษาผู้อื่น” บุคคลเมื่อรักษาตนชื่อว่ารักษาผู้อื่นเมื่อรักษาผู้อื่นก็ชื่อว่ารักษาตนคือเมื่อบุคคลรักษาตนด้วยการปฏิบัติด้วยการเสพด้วยการทำให้มากชื่อว่ารักษาผู้อื่น...เมื่อบุคคลรักษาผู้อื่นด้วยความอดทนด้วยความไม่เบียดเบียนด้วยจิตที่ประกอบด้วยความเมตตาด้วยความเอ็นดูชื่อว่ารักษาตนอย่างนี้แล^{๖๑}

นอกจากนั้นในการอยู่ร่วมกันในสังคมผู้มีสติสัมปชัญญะเพียงคนเดียวย่อมเป็นประโยชน์อย่างมากแก่สังคมนั้นๆ และหากคนในสังคมส่วนมากมีสติแล้วปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันก็จะลดลงเพราะสติสัมปชัญญะส่งเสริมให้การคิดการพุดและการกระทำที่ตึงามต่อกันทำให้เป็นที่รักเป็นที่เคารพกันไม่วิวาทกันด้วยอำนาจพลังแห่งสติอันเป็นธรรมที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกันและกันและมีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังพระพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลายการที่ภิกษุเป็นผู้มีสติ...เป็นธรรมเครื่องรักษาตนอย่างยิ่งทำให้ระลึกถึงสิ่งที่ทำและคำที่พุดมานานได้เป็นสราณียธรรมที่ทำให้เป็นที่รักทำให้เป็นที่เคารพเป็นไปเพื่อการสงเคราะห์กันเพื่อความไม่ทะเลาะวิวาทกันเพื่อความสามัคคีและเพื่อความเป็นอันเดียวกัน^{๖๒}

๒) ช่วยแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งและสร้างความสมานฉันท์ให้แก่สังคมความจริงประการหนึ่งของการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมปัจจุบันคือมีปัญหาอันปการเกิดขึ้นในทุกมุมของสังคมซึ่งหนีไม่พ้นในเรื่องกิงกามโกรธอันมีรากเหง้ามาจากความโลภโกรธหลงที่นอนเนื่องอยู่ในอนุสัยสันดานของบุคคลผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนขัดเกลอย่างจริงจังแม้สักครั้งเดียวจึงก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งการทะเลาะวิวาทและปัญหาอื่นๆ ซึ่งมีตั้งแต่ระดับครอบครัวชุมชนประเทศชาติและสังคมโลก ดังนั้นการเจริญสติหรือการสร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ให้แก่สังคมคือหนทางที่จะจัดการรับมือกับปัญหาบรรดาทั้งหลายได้อย่าง แท้จริงเพราะการสร้างสันติไม่ใช่เรื่องเทคนิควิธีไม่ใช่เรื่องที่จะเรียนรู้ผ่านเพียงทฤษฎีเท่านั้นแต่เป็นเรื่องของการมีสติตระหนักรู้ในชีวิตประจำวัน สติสัมปชัญญะจึงเป็นรากฐานที่แท้จริงในการแก้ปัญหาคความขัดแย้งในทุกระดับเช่นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะจะไม่โกรธตอบคนที่กำลังโกรธนั้นย่อมเป็นการระงับการทะเลาะวิวาทและยังเป็นการป้องกันไม่ให้คนพาลได้ใช้โอกาสของความโกรธที่มีในใจตนเป็นเหตุทำร้ายทำลายผู้อื่นได้อีกด้วยดังพระพุทธพจน์ว่า “ผู้ใดรู้ว่าคนอื่นโกรธเป็นผู้มีสติสงบใจไว้ได้เราเห็นว่าการสงบใจไว้ได้ของผู้้นเป็นการกีดกันพวกคนพาลไว้ได้”^{๖๓} ผู้ใดรู้ว่า

^{๖๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๔๒.

^{๖๒} ว.ป. (ไทย) ๘/๒๗๔/๓๖๘-๓๖๙.

^{๖๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๐-๒๕๑/๓๖๖-๓๖๗.

ผู้อื่นโกรธเป็นผู้มีสติสงบใจไว้ได้ผู้นั้นชื่อว่าได้ประพาสตนเป็นประโยชน์ทั้งสองฝ่ายคือฝ่ายตนและฝ่ายผู้อื่นชนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรมย่อมเข้าใจว่าเป็นคนโง่^{๖๔}

๓) ช่วยทำให้มนุษย์สร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่แท้ให้แก่สังคมได้มากขึ้นความข้อนี้นี้สังเกตได้จากผู้ที่เจริญสติจนบรรลุถึงขั้นสูงสุดได้ชื่อว่าเป็นผู้บรรลุถึงประโยชน์แห่งตนแล้วไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำเพียงเพื่อตนเองเพราะค้นหาหรือความอยากอีกต่อไปความโลภโกรธหลงถูกทำลายจนหมดสิ้นคงเหลือแต่ปัญญาอันบริสุทธิ์และความเมตตากรุณาต่อสรรพชีวิตอย่างแท้จริงดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายธรรมที่พึงเรียนเสพเจริญทำให้มากเพื่อความตั้งอยู่ได้ดำรงอยู่ได้นานแห่งพรหมจรรย์เพื่อเกื้อกูลแก่คนหมามากเพื่อความสุกแก่คนหนุ่มมากเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูลเพื่อความสุกแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายคือสติปัญญา ๔...โพชฌงค์ ๗อริยมรรคมีองค์ ๘^{๖๕} จะเห็นได้ว่า หลังจากทีพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้แล้วเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชาวโลกแม้เหล่าพระอริยสงฆ์สาวกสาวิกาก็ได้บรรลุธรรมตามพระพุทธองค์ก็ได้ใช้เวลาที่เหลืออยู่เที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์แก่มหาชนทั้งหลายดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายพวกเธอจงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมากเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุกแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”^{๖๖}

ดังนั้น ผู้เจริญสติจนบรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้วจะหมดความเห็นแก่ตัวจะเหลือแต่ความเมตตากรุณาคือเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นและอุทิศตนบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้นและถึงแม้ว่าไม่สามารถเจริญสติจนบรรลุธรรมถึงที่สุดได้เพียงได้บรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคลขั้นต้นย่อมส่งผลให้ลดความเห็นแก่ตัวได้มากขึ้น หรือไม่ถึงพระอริยบุคคลขั้นต้นเพียงแต่ได้ปฏิบัติธรรมฝึกเจริญสติอย่างต่อเนื่องพากเพียรทำอยู่เนือง ๆ ในชีวิตประจำวันก็สามารถทำให้จิตใจสงบได้แล้วและเกื้อกูลแก่สังคมพร้อมสรรพแล้วไปในตัวนั้นเพราะว่าผู้ที่ฝึกเจริญสติผู้ที่มีสติมั่นคงในระดับหนึ่งแล้วเขาจะไม่เสียเวลาในชีวิตไปกับเรื่องไร้สาระจะไม่แย่งอาหารใครกินจะไม่แย่งถิ่นใครอยู่จะไม่แย่งคูใครเป็นเด็ดขาดจะไม่แย่งอำนาจใครเป็นใหญ่จะไม่แสวงหาความสุขหรือกระทำการใดๆ บนความทุกข์ของผู้อื่นเพราะความสุขที่แท้และอำนาจที่ยิ่งใหญ่มีอยู่แล้วภายในจิตใจของบุคคลผู้เข้าถึงซึ่งพุทธะภาวะภายในตน นัยแห่งการเจริญสติมีดังนี้ คือจิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ถูกต้อง (สมาธิ) นั้นเป็นจิตที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากที่สุดซึ่งส่งผลให้จิตมีลักษณะดังต่อไปนี้

- (๑) เป็นจิตที่แข็งแรงหนักแน่นตั้งมั่นมีพลัง
- (๒) บริสุทธิ์เป็นจิตราบเรียบสงบลึกซึ้ง
- (๓) เป็นจิตผ่องใส
- (๔) ปลอดโปร่งเกลี้ยงเกลา
- (๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง
- (๖) นุ่มนวล
- (๗) ควรแก่การงาน

^{๖๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๙/๒๖๗-๒๖๙.

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๑.

^{๖๖} อ.วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

(๘) ไม่วอกแวกไม่หวั่นไหว^{๖๗}

กล่าวโดยสรุป สติ มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิต ทั้งกับบุคคลที่มีจุดหมายในชีวิตเพื่อเข้าถึงความสุขในปัจจุบัน ปลายภพ หรือความสุขอันสูงสุดคือ การเข้าถึงพระนิพพาน สติ นับว่าเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้บรรลุจุดหมายดังกล่าว อย่างไรก็ตาม สติ เป็นเพียงเครื่องมือที่เกื้อหนุนเพราะการจะบรรลุเป้าหมายดังกล่าว ยังจำเป็นต้องอาศัยหลักปฏิบัติอื่นตามระดับของผู้ฝึกปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เบื้องต้นคือ ระดับของการเป็นโสดาบัน ที่ในระหว่างการศึกษาปฏิบัติเรียกว่า โสดาปัตติมรรค หรือทางที่ทำให้ไปสู่การเป็นโสดาบันที่มี ศีล ๕ เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติที่สำคัญ และนับว่าเป็นเรื่องที่อยู่บาสก อุบาสิกา ในพระพุทธศาสนาพึงปฏิบัติ สติกับศีลสัมพันธ์ในแง่ของ สติหรือความตั้งใจมั่น (สตินทรีย์) ทำให้ไม่ประมาทในการไม่ก้าวล่วงละเมิดศีล ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงสติกับการดำเนินชีวิตจึงต้องมีศีล ๕ มาเกี่ยวข้องในฐานะเป็นหลักประพฤติปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่มนุษย์พึงมีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคมสิ่งแวดล้อม ที่ต้องอาศัยสติเป็นเครื่องกำกับการกระทำควบคุมความประพฤติทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

๒.๘ นานาทัศนะเกี่ยวกับการใช้สติในชีวิตประจำวัน

พระไพศาล วิสาโล ได้นำเสนอหลักการง่ายๆ การฝึกเจริญสติด้วยตนเอง คือ “ตัวอยู่ไหน ใจอยู่นั้น” ทำอะไรก็ตาม ก็อย่าทำแต่ตัว ส่วนใจก็ให้อยู่กับการกระทำนั้น เช่น อาบน้ำ ถูพื้น ซักผ้า กินอาหาร ใจก็รับรู้เกี่ยวกับการกระทำนั้นๆ ไม่ปล่อยใจลอย หรือคิดอะไรต่ออะไร (รวมทั้งความคิดเรื่องงานการ) พูดอีกอย่างคือ ทำอะไรเป็นอย่างๆ อย่าทำหลายอย่างพร้อมกัน (เช่น กินอาหารก็อ่านหนังสือ หรือพูดคุยไปด้วย) หลักการข้อที่สองคือ “รู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจนึกคิด” หมายถึง รู้ตัวเวลาทำอะไร เดินก็รู้ว่าเดิน พุ้งก็รู้ว่าพุ้ง เวลาเผลอคิดใจลอย ก็รู้ แล้วพาใจกลับมาอยู่กับตัวหรืออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ถ้าทำบ่อยๆ ก็จะมีรู้เท่าทันอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดของตนไวขึ้น พุ้งชานน้อยลง ฝึกสติแบบนี้ทำคนเดียวก็ได้ และสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน แม้แต่ตอนรถติดหรือคอยเพื่อน ก็กลิ้งนิ้วหรือตามลมหายใจ ก็ได้สติเป็นของ แถม ดังนั้น แม้ไม่เข้าวัดหรือเข้าคอร์สก็เจริญสติได้ และควรทำให้กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิตประจำวัน จะได้นิสัยใหม่คือรู้ใจตัวเอง^{๖๘}

นอกจากนี้พระไพศาล วิสาโล ยังกล่าวว่าในชีวิตประจำวัน เราหลงบ่อยครั้ง เช่น เผลอพูดเผลอทำอะไรผิดพลาด นั่นเป็นเพราะ เราขาดสติ ขาดสติไม่ได้แปลว่าเป็นบ้าเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการลืมวัน ลืมคืน ลืมนัด ลืมวันเกิด หรืออาจจะแปลว่าลืมตัวก็ได้ ลืมตัวเป็น อาการขาดสติที่เกิดขึ้นกับเราอยู่บ่อยๆ เนื่องจากการเผลอเข้าไปใน อารมณ์ เช่น เผลอกับความสนุกสนานจนลืมเวลา ลืมนอน หรือว่า ตีใจจนลืมตัว อันนี้เรียกว่าหลงเข้าไปในอารมณ์ เวลาเราโกรธ หัวฟัดหัวเหวี่ยงก็ถือว่าลืมตัวได้ ลืมตัวก็ทำให้หลง คือทำอะไรผิดๆ ถูกๆ สัมผัสปัญญะยังมีอีกชื่อหนึ่งว่าความรู้ตัวทั่วพร้อม พอรู้ตัว ที่เผลอยึดเผลอ แบกอารมณ์เอาไว้ก็ปล่อยไปโดยอัตโนมัติ เมื่อปล่อย ไป ก็เกิดความโปร่งเบา

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๖๔.

^{๖๘} พระไพศาล วิสาโล, **จิตวุ่นวาย คลายด้วยธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โนเบลพริ้นต์, ๒๕๕๓), หน้า

ความสบาย หรือเรียกง่ายๆ ว่าความสงบ ความรู้ตัวทั่วพร้อมกับความโปร่งเบาความสบาย เป็นสิ่งที่มาด้วยกัน นำไปสู่ความสงบ เวลาทำงานก็ทำด้วยความผ่อนคลายการมีสติสัมปชัญญะหรือการระลึกละรู้ตัวเป็นสิ่งที่ช่วยให้ ชีวิตของเรารวมทั้งการทำงานของเราเป็นไปอย่างโปร่งเบา สบาย และอาจทำให้ งานสำเร็จได้ด้วยดี เรียกว่า งานได้ผล คนก็เป็นสุข ถึงแม้จะมีอุปสรรค ความรู้ตัวก็จะทำให้เราได้คิด ขึ้นมาว่าอุปสรรค เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นธรรมดาของชีวิตอย่างไรก็ตามอยากเน้นว่าในการเจริญ สติ เราไม่ได้ทำเพียง เพื่อให้เกิดความเบา ความสบาย ความโปร่ง ความโล่ง ความสงบ เท่านั้น ประโยชน์ของการเจริญสติที่สำคัญกว่านั้น ก็คือทำให้เราเห็นความจริงเกี่ยวกับตัวเราเอง ความเบา ความสบายเป็นแค่ สภาวะของจิต จิตอยู่ในฝ่ายสมาธิ แต่ถ้าเราได้เห็นความจริงหรือ ได้รู้จักตัวเอง อันนั้นแหละเรากำลังเขยิบไปสู่ปัญญา สติไม่ใช่ เป็นธรรมที่ทำให้เกิดกุศลธรรมฝ่ายสมาธิเท่านั้น แต่ยัง ทำให้เกิด ปัญญาขึ้นมาด้วย คือได้เห็นความจริงเกี่ยวกับตัวเองเปลี่ยนไป ที่เลเห็นว่าเป็นตัวกู ของกูมัน ไม่มี มันเป็นสิ่งที่เราปรุงแต่งขึ้นมาเอง อะไรก็ตามที่เกิดกับกาย และใจก็เป็นเรื่องของกาย และใจ แต่ไม่มีกูเข้าไปเป็นเจ้าของ ปัญญา ที่เลเห็นความจริงนี้จะช่วยให้เราปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นอะไร ต่ออะไร ให้เป็นของเรา หรือยึดอยากให้เป็นไปดังใจ^{๖๙}

ว.วชิรเมธี กล่าวว่า สตินั้นเราต้องฝึกตลอดเวลา ท่านเปรียบว่าเหมือนกับเราอยากจะมี เงินฝากมากๆ ก็ต้องไปฝากเรื่อยๆ ไม่ใช่ว่าจะใช้ค่อยไปฝาก เราก็จะสะสมไม่ทัน รวบรวมเงินก้อนไม่ทัน การฝึกสติก็เหมือนการเอาเงินไปฝากธนาคารออมสิน ฝึกแบบฝากทุกวัน ฝากไปเรื่อยๆ สติก็จะเพิ่มพูน เปรียบเสมือนเราปลูกต้นไม้ต้นหนึ่ง และก็รดต้นไม้ทุกวัน เรารดน้ำทุกวันต้นไม้ก็จะงอกงาม เราไม่ต้องอธิษฐาน เราแค่ทำเหตุปัจจัยคือรดน้ำเป็นประจำ ต้นไม้มันจะงอกงามเอง เวลาเราฝึกสติ เราไม่ต้องอธิษฐานว่า ขอให้เรามีสติเข้มแข็ง ขอแค่ให้เรามั่นทนทำเหตุ แล้วปล่อยวางในผล เมื่อเราทำ กิจกรรมอะไรในกิจวัตรประจำวันเราควรต้องมีสติกับอยู่กับสิ่งนั้นอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็น การรับประทานอาหาร การอาบน้ำหรือการเดิน การฝึกเจริญสติ คือการดึงเอาความตื่นรู้กับร่างกายมา รวมกัน เอากายกับใจมาองไว้วางใจ เราจะกลายเป็นคนที่สมบูรณ์ด้วยสติ และถ้าสติมาปัญญาก็จะ อยู่ที่นั่น เวลาเราเจริญสติ เราจะได้ปัญญา และปัญญาก็จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาค่ะ^{๗๐}

นายแพทย์ ประเวศวสี ได้อธิบายถึงการตื่นรู้ (Awakening) ว่า เป็นการเข้าถึงความจริง โดยวิธีใดๆก็ได้ ซึ่งอาจเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวกับศาสนาใดๆ ก็ได้ ความเป็นสากล ที่ทุกคนไปเจอกันได้หมด เป็นอนาคตที่กำลังผุดบังเกิดของมนุษยชาติ เพราะมนุษย์มีธรรมชาติของสมองเพื่อการตื่นรู้ซึ่ง สัตว์ไม่มี โดยมีความรู้สึกนึกคิดใหม่ มีความเบาสบาย เป็นอิสระจากความบีบคั้น มีความสุขอย่างล้ำลึก มีความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง มนุษย์สามารถเกิดจิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) ได้ ซึ่งเกิดจากการเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของโลกทั้งใบ ซึ่งมีความเป็นหนึ่ง เดียวกันกับธรรมชาติ ซึ่งการมีสติก็คือการตื่นรู้ คือการไม่ประมาท ถ้าเราอยู่ในโลกของการคิดปรุงแต่ง เราไม่สามารถสัมผัสธรรมชาติความเป็นจริงได้ แต่เมื่อมีสติรู้กับปัจจุบัน จิตสงบ จึงสัมผัสความจริงตามธรรมชาติ หรือเข้าถึงความจริง เรียกว่าสติทำให้เกิดปัญญา (เข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ) ด้วย จิตที่สงบจึงจะเข้าถึงความจริงสูงสุดได้ จิตวุ่นเข้าถึงไม่ได้ จิตที่มีสติหรือสมาธิเป็นจิตที่สงบทำให้เข้าถึง

^{๖๙} พระไพศาล วิสาโล, **สงบจิตสว่างใจ**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๗), หน้า ๑๑๙-๑๓๑.

^{๗๐} ว.วชิรเมธี, **มรณวิชาสูตรท้าย**, (นนทบุรี: สัปพายะ, ๒๕๕๘), หน้า ๑๕๓-๑๕๔.

ความจริงได้การมีจิตสงบเป็นทางเข้าสู่ความจริงอันสูงสุด การเจริญสติน่าจะเป็นเครื่องมือของเส้นทางต่างๆ ที่นำบุคคลไปสู่สัมพัสม์ความจริงสูงสุด เกิดการตื่นรู้และจิตสำนึกใหม่คือการเจริญสติ เพราะมนุษย์ได้ค้นพบโดยประสบการณ์ด้วยตนเองว่า การเจริญสตินำมาซึ่งความสุขอันประณีต ที่ไม่เคยพบมาก่อน ทำให้สุขภาพดี ลดความเครียด สมองดี สติปัญญาดี และสัมพันธภาพดีขึ้น

การศึกษาวิจัยทางการแพทย์พบว่าการเจริญสติทำให้ความดันโลหิตลด อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง สารก่อความเครียดจำพวกแอดเรนาลินลดลง สารก่อความสุขพวกเอ็นโดฟินต่างๆ เพิ่มขึ้น ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น สมองมีการเปลี่ยนแปลงที่ตรวจพบได้ด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า brain imaging การทำงานของส่วนต่างๆ ของสมองมีความบรรสาน (harmony) มากขึ้น ประดุจว่าเครื่องดนตรีทั้งวงบรรเลงเพลงเดียวกัน ในยามจิตวุ่นนั้นเหมือนกับเครื่องดนตรีแต่ละชิ้นต่างเล่นกันไปคนละทิศละทาง วุ่นวายโกลาหลแต่เมื่อเครื่องดนตรีทุกชิ้นบรรเลงเพลงเดียวกัน ก็เกิดความบรรสาน (harmony) เป็นเพลงที่ไพเราะฟังแล้วเกิดความสุข เช่นเดียวกับสภาพสมองเมื่อมีการเจริญสติแรงงูใจที่ใหญ่ที่สุดของมนุษย์คือความสุข เมื่อทำอะไรแล้วมีความสุข ก็อยากจะทำสิ่งนั้นซ้ำๆ ฉะนั้นโดยที่การเจริญสติทำให้เกิดความสุขชนิดที่มนุษย์ไม่เคยเจอมาก่อนจากการทำอย่างอื่นฯ จึงไม่มีข้อสงสัยเลยว่า มนุษย์จะเจริญสติกันมากขึ้นๆ จนหมดทั้งโลก การเจริญสตินอกจากทำให้เกิดความสุขและสุขภาพดีแล้ว ยังทำให้เกิดปัญญา เข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง ว่าธรรมชาติทั้งหมดสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่ใช่ตัวตนของเรา เราเป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง ปัญญาและจิตสำนึกของความ เป็นหนึ่งเดียวของทั้งหมดจะทำให้คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน ทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน สติจึงเป็นปัจจัยให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน การตื่นรู้เป็นปัญญา สติช่วยให้รู้อยู่กับปัจจุบัน การรู้อยู่กับปัจจุบันทำให้เข้าถึงความจริงหรือการตื่นรู้และปัญญา^{๗๑}

๒.๙ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๙.๑ หนังสือ

นันทพล โจนโกศล^{๗๒} กล่าวว่า อานาปานัสสติสูตร คือ พระสูตรที่ว่าด้วยเรื่องสติกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่คณะภิกษุสงฆ์จำนวนมาก แต่ไม่ได้ระบุจำนวน ณ ที่กลางแจ้ง ใกล้ปราสาทของนางวิสาขาภิคารมาตา ในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี ในคืนวันอุโบสถขึ้น ๑๕ ค่ำ พระพุทธเจ้าตรัสถึงหลักปฏิบัติตามอริยาธยของผู้ฟัง โดยทรงแนะนำให้หาสถานที่ปฏิบัติแล้วจึงนั่งด้วยท่าขัดสมาธิตั้งตัวให้ตรง และใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจตรงปลายจมูกหรือบริเวณริมฝีปากบนที่ลมหายใจสัมผัสถูก หลังจากนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอนลำดับ ซึ่งสามารถจำแนกเป็น ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้น เมื่อปฏิบัติตามหลัก

^{๗๑} รวมบทความการประชุมวิชาการประจำปีเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ ๘ ,จิตตปัญญาศึกษาจากต้นกล้าสู่วันเวลาที่ผลิบาน(Contemplative Education : From Seedlings to Blossoms), ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

^{๗๒} นันทพล โจนโกศล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติในอานาปานัสสติสูตร”, บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๓): ๗๕.

ปฏิบัตินี้ และหมั่นฝึกฝนจนสัมฤทธิ์ผลในระดับหนึ่งจะส่งผลให้การปฏิบัตินี้เทียบเท่ากับการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ และหากได้พัฒนาต่อไปจะทำให้โพชฌงค์ทั้ง ๗ ปฏิบัติการขึ้นมาในจิตอย่างครบถ้วน หลังจากนั้นเมื่อได้หมั่นฝึกปฏิบัติต่อไปจะสามารถส่งผลให้บรรลุธรรมในที่สุด

ศุกรใจ เจริญสุข, เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม และไมเคิล คริสโตเฟอร์ ได้ร่วมกันทำวิจัย เรื่อง ”ความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติ จากประสบการณ์ของสตรีไทยที่ปฏิบัติธรรม” โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติ จากประสบการณ์ของสตรีไทยที่ ปฏิบัติธรรม คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง ประกอบด้วยสตรีผู้ปฏิบัติธรรม ๒ กลุ่ม ได้แก่ สตรีผู้บวชในพุทธศาสนา จำนวน ๖ คน และสตรีผู้ปฏิบัติธรรมโดยไม่ได้อบวช จำนวน ๗ คน เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เครื่องมืออื่นที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การ วิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า สตรีไทยที่ปฏิบัติธรรมบรรยายประสบการณ์ใน ๒ ประเด็นหลักคือ ความหมาย และปัจจัยบ่มเพาะสติ โดยความหมายของสติมี ๔ ประเด็นย่อย คือ ๑) การอยู่กับปัจจุบันขณะ ๒) ตระหนักรู้ตนเอง ๓) ใคร่ครวญตามความเป็นจริง และ ๔) เป็นกลาง เป็นธรรมชาติ ในส่วนของปัจจัยบ่มเพาะสติ มี ๒ ประเด็นย่อย คือ ๑) ปัจจัยภายในบุคคล ซึ่งมี ๔ หัวข้อ ได้แก่ (๑) การมีศรัทธาและฉันทะ (๒) การมีศีล (๓) ความพร้อมของร่างกาย และ (๔) การหมั่นฝึกฝน และ ๒) ปัจจัยภายนอกบุคคล ซึ่งมี ๒ หัวข้อ ได้แก่ (๑) การอยู่ในสถานที่สงบ และ (๒) การที่ได้เรียนรู้หรือมีการศึกษา การศึกษานี้ทำให้เข้าใจความหมายของสติ และทราบปัจจัยบ่มเพาะสติ ของสตรี ไทยที่ปฏิบัติธรรม ซึ่งสามารถนำมาเป็น แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตและพัฒนาโปรแกรมการบำบัดทั้งทางกายและทางจิต โดยใช้สติเป็นฐาน ตลอดจนพัฒนาเครื่องมือ ประเมิน การมีสติในบริบทของไทย^{๗๓}

มาลีวัล เลิศสาครศิริ ได้ทำวิจัย เรื่อง ”ประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์” โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ชนิด ๑ กลุ่มทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลการฝึกสมาธิ เจริญสติในการส่งเสริมพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ประชากร คือ นักศึกษาชั้นปีที่ ๒ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ศิลปศาสตรบัณฑิต และกายภาพศาสตรบัณฑิต ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๗ จำนวน ๑๙๔ คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล พหุปัญญา ความคิด เห็นและความพึงพอใจต่อการฝึกสมาธิ เจริญสติที่ผ่านการตรวจความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ๓ ท่าน หาค่าดัชนีความตรงได้เท่ากับ .๘๐ และค่าความเที่ยงได้เท่ากับ .๘๗๐ และ .๘๑๓ ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยสถิติทดสอบที

โดยมีผลการวิจัยว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกสมาธิ เจริญสติ นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ มีคะแนนเฉลี่ยพหุปัญญาโดยรวมและความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เท่ากับ ๕.๒๑ และ ๔.๓๓ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๔ และ ๔.๐๗ ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทาง

^{๗๓} ศุกรใจ เจริญสุข, เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม และไมเคิล คริสโตเฟอร์, “ประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์”, (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีรัช, ๒๕๕๘), หน้า บทคัดย่อ.

สถิติที่ระดับ .๐๐๑ ผลการศึกษาบ่งชี้ว่าโปรแกรมการฝึกสมาธิมีผลให้เกิดการพัฒนาหุปัญญาของนักศึกษาโดยรวม ซึ่งจะเป็นผลให้นักศึกษามุ่งนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการเรียน การปฏิบัติงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบ สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมในการดำเนินชีวิต^{๗๔}

๒.๙.๒ งานวิจัย

พระทองคัมภีร์ ปภังกร (ตื่นขุนทด)^{๗๕} กล่าวว่า การมองโลกเพียงด้านเดียว ย่อมมีความบกพร่อง ซึ่งพอสรุปในแต่ละด้าน ได้ดังนี้ ๑) ข้อบกพร่องของการมองโลกด้านคุณ หรือ อัสสาทะ อย่างเดียว ก็คือ ความประมาทมัวเมาในโลก ซึ่งอาจจำแนกเป็น ๔ ประการ ได้แก่ (๑) การมัวเมาในชีวิต (๒) การมัวเมาในความไม่มีโรค (๓) ความมัวเมาในวัยหนุ่มสาว (๔) ความมัวเมาในโลกธรรมที่เป็นฝ่ายอวิชชาธรรม ๒) ข้อบกพร่องของการมองโลกด้านโทษหรืออาทีนวะอย่างเดียวกันก็คือความรู้สึกลัวซึ่งชีวิตจนอาจเป็นเหตุให้เกิดประทุษร้ายชีวิตตนและบุคคลอื่นกลายเป็นบุคคลอันตรายในสังคมได้ ๓) ข้อบกพร่องของการมองโลกด้านทางออกหรือนิสรณะอย่างเดียวกันก็คือเป็นเหตุให้เกิดปลีกแยกจากสังคมเป็นบุคคลแปลกหน้าที่ไม่สามารถอยู่ร่วมสังคมกับบุคคลอื่น ๆ ได้ ดังนั้น เมื่อมีการมองโลกครบทั้งสามด้านแล้วย่อมสามารถแก้ไขจุดบกพร่องดังกล่าวได้

นายสุเมธ โสพศ^{๗๖} ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า คือความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ โดยสตินั้นมีแทรกอยู่ในองค์ธรรมอื่น ๆ หลายหมวด เช่น เป็นองค์ธรรมข้อที่ ๑ ของธรรมที่มีอุปการะมาก ๒ เป็นองค์ธรรมข้อ ๙ ของนาถกรรมธรรม ๑๐ เป็นองค์ธรรมข้อ ๓ ในพลละ ๕ และอินทรีย์ ๕ เป็นองค์ธรรมข้อ ๑ ของโพชฌงค์ ๗ และเป็นองค์ธรรมข้อ ๗ ของอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น นอกจากนั้น สติ ยังอาจเรียกขานว่า สัมมาสติก็ได้ ซึ่งคำว่าสัมมาสตินั้น ก็สามารถแจกแจงได้เป็นองค์ธรรมแห่งสติปัญญา ๔ สติปัญญา เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนา โดยสติปัญญาในหมวดกายานุปัสสนาสติปัญญา มักมีแนวโน้มเป็นทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว คือเมื่อปฏิบัติแล้วมักนำไปสู่ความสงบ แต่ขณะเดียวกันก็สามารถทำให้ผู้ภาวนาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า สติปัญญารวมทั้งการปฏิบัติแบบสมณะและวิปัสสนาไปด้วยกัน บุคคลที่จะบรรลุธรรมได้อาจใช้แนวทางเจริญสมณะนำหน้า วิปัสสนานำหน้า หรือควบคู่กันก็ได้ สติปัญญา เป็นธรรมเครื่องเกิดความสามารถคู่พร้อมเพรียงกันของพุทธบริษัท สติปัญญา เป็นธรรมหมวดที่รวบรวมแนวทางการปฏิบัติสำหรับทุกๆ คน ทุกๆ จริต เอาไว้ในที่เดียวกันโดยร้อยเรียงกันเป็น ๔ หมวดใหญ่ ๒๑ หมวดย่อย ให้เหมาะสมกับอัธยาศัยของแต่ละคน สติปัญญา ๔ เหมาะสำหรับคน ๔ ประเภทคือ (๑) คนประเภทค้นหาจริตมีปัญหาไม่แก้กล้า เหมาะกับการเจริญกายานุปัสสนาสติปัญญา (๒) คนประเภทค้นหา

^{๗๔} มาลีวัล เลิศสาครศิริ, “ประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์”, วารสารพยาบาลทหารบก, ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๓ (ก.ย. - ธ.ค.) ๒๕๕๙, หน้า ๔๓-๕๓.

^{๗๕} พระทองคัมภีร์ ปภังกร (ตื่นขุนทด), “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๐-๓๑.

^{๗๖} นายสุเมธ โสพศ, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัญญา ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีพุทธศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗๔-๑๘๔.

จิตมีปัญญาแก่กล้า เหมาะกับการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๓) คนประเภททิฐิจิตมีปัญญาไม่แก่กล้า เหมาะกับการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๔) คนประเภททิฐิจิตมีปัญญาแก่กล้า เหมาะกับการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระครูสมุห์เกิดบุญกาโม (दानขุนทด) ได้ทำการวิจัย เรื่อง “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อศึกษาเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและเพื่อศึกษาการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยการศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทคือพระไตรปิฎกอรรถกถาฎีกาและคัมภีร์อื่นๆที่เกี่ยวข้องแล้วเรียบเรียงบรรยายตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญจากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือมีสติกำหนดพิจารณากายเวทนาจิตและธรรมซึ่งจะต้องมีธรรมประกอบด้วยกันในการกำหนดพิจารณา ๓ ประการคือความเพียรเพียร (อาตาปี) มีความรู้ตัว (สัมปชาโน) มีความระลึกในปัจจุบันอารมณ์ (สติมา) เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจดจ่อต่อเนื่องย่อมสามารถรู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะรูปนามที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาเวทนาคือการเสวยอารมณ์หรือความรู้สึกในสังขตนิกายชั้นธรรวรรคพระพุทธร่องค์ตรัสว่าเสวยอารมณ์สุขบ้างเสวยอารมณ์ทุกข์บ้างเสวยอารมณ์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์บ้างเพราะเสวยจึงเรียกว่าเวทนาในการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ด้วยความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติย่อมกำจัดอกุศลและโทมนัสในโลกเสียได้กล่าวโดยการปฏิบัติคือมีสติระลึกรู้เฝ้าสังเกตพิจารณาความรู้สึกภายในกายและใจที่เป็นสุขเป็นทุกข์และไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ตามที่ปรากฏจริงโดยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์และอนัตตาเพื่อให้เห็นว่าเวทนาที่สักแต่ว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายตามความจริงที่ปรากฏย่อมสามารถถ้อยถอนความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจได้^{๓๗๗}

แม่ชีสุตา โรจนอุทัย ได้ทำวิจัย เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด ความหมายและคำสอน เรื่องปัจจุบันขณะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่สัมพันธ์และเป็นปฏิปักษ์กับปัจจุบันขณะ ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะกับการปฏิบัติตาม หลักภาวนา ๔ จากการศึกษาค้นคว้า คำว่า ปัจจุบันขณะ ปรากฏในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก มีพระสัพพัญญูพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ทรงพิจารณาเห็นถึงปัจจุบันขณะได้ ส่วนปัจจุบันขณะที่ใช้ในปัจจุบันนี้ คืออรรถาปัจจุบันที่แสดงในพระสูตรต้นตปิฎก อันหมายถึง ขณะแห่งกาลเวลาที่กำลังใช้ชีวิตอยู่ในขณะนี้ เดียวนี้ ด้วยปัญญา ไม่ย้อนคิดถึงอดีตและคำนึงถึงอนาคต อยู่กับปัจจุบันขณะ ในการรับรู้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ตามหลักสติปัฏฐานสี่ กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อความสุขในปัจจุบันขณะต่อการดำเนินชีวิตและสู่เป้าหมายสูงสุดต่อการบรรลุถึงความเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวงโดยแยกคำสอนออกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้านศีลหรือพฤติกรรม ด้านจิต ด้านปัญญา และด้านสังคม อาตาปี (ความเพียร) สติ (ความระลึก) และสัมปชัญญะ (ปัญญา) เป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์กับปัจจุบันขณะ เป็นกระบวนการปฏิบัติที่สอดคล้องกันเพื่อให้ปัจจุบันขณะเกิดขึ้นและตั้งมั่นในการทำงานได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีจิตเป็นผู้นำ

^{๓๗๗} พระครูสมุห์เกิดบุญกาโม (दानขุนทด), “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า, บทคัดย่อ.

และเป็นการทำงานร่วมกันของกายและจิต (รูปและนาม) การอยู่กับปัจจุบันขณะจึงเป็นการเผชิญกับความเป็นจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงปรากฏเกิดขึ้นเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้นตลอดเวลา เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ และเมื่อนิเวศธรรมอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน เป็นอุปสรรคต่อปัจจุบันขณะเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว ย่อมทำให้ปัจจุบันขณะไม่สามารถดำรงอยู่ได้วิธีปฏิบัติต่อปัจจุบันขณะตามหลักการของภาวนา ๔ โดยแบ่งการพัฒนาออกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อการวัดผลในด้านต่างๆ ของการพัฒนามนุษย์นั้นแสดงให้เห็นว่า มนุษย์สามารถพัฒนาจากขั้นพื้นฐานคือ มีศีลเป็นพื้นฐานของปुरुชนในการดำเนินชีวิต ทำให้มนุษย์มีศักยภาพที่มีประสิทธิภาพ อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสงบเรียบร้อยในทางโลกียะ ส่วนในทางโลกุตระนั้น มุ่งสู่ความเป็นอิสระเป้าหมายสูงสุด คือพระนิพพาน แสดงให้เห็นว่าสามารถพัฒนาจากปुरुชนสู่อริยบุคคลได้ในที่สุด^{๗๘}

พระเจริญ อคฺควริโย (เกษมวิริยะเลิศ) ได้ทำวิจัย เรื่อง “ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก – อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร” โดยเป็นการวิจัยเรื่อง ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก-อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร เป็นวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์ มี ๒ ประการ เพื่อศึกษาระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์การรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ อุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร จำนวน ๘๐ คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ สถิติที่ใช้ศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรไคสแควร์ (X²) ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา ในหมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนानุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา โดยภาพรวมของความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับดี (X = ๓.๕๗, S.D.=๐.๘๙) เมื่อพิจารณาหมวดเวทนานุปัสสนา (X = ๓.๗๖, S.D.=๐.๘๑) และหมวดกายานุปัสสนา (X = ๓.๖๗, S.D.=๑.๐๙) พบว่าอยู่ในระดับดี ส่วนหมวดจิตตานุปัสสนา (X = ๓.๔๙, S.D.=๐.๖๔) และหมวดธัมมานุปัสสนา (X = ๓.๓๕, S.D.=๐.๖๔) พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เพศ, ปกตริกษาศील, อายุ, การศึกษาชั้นสูงสุด, อาชีพ, และจำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา พบว่า เพศ, ปกตริกษาศील, อาชีพมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับหมวด เวทนานุปัสสนา และตัวแปรอายุมี

^{๗๘}แม่ชีสุตา โรจนอุทัย, ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า บทคัดย่อ.

ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับหมวดจิตตานุปัสสนา ส่วนหมวดกายานุปัสสนาและหมวดธัมมานุปัสสนาพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕^{๗๙}

พรพิศ ศิริวิสูตร^{๘๐} สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่าวิธีการพัฒนาสติเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมี ๒ วิธี คือ วิธีการตามหลักโดยทั่วไป และวิธีการตามหลักสติปัฏฐาน โดยวิธีการตามหลักสติปัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดและเหมาะสมสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุดหลักสติปัฏฐาน ได้มีผู้นำเสนองานวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มากพอสมควรและได้ชี้ถึงความสำคัญของการปรับสมดุลอินทรีย์ว่ามีผลต่อการปฏิบัติสติปัฏฐานให้ก้าวหน้าเร็วหรือช้าการปรับสมดุลอินทรีย์ย่อมอำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐานเช่นสามารถเป็นคู่มือการปฏิบัติสติปัฏฐานได้และโยคีสามารถปฏิบัติสติปัฏฐานได้ด้วยตนเองอีกทั้งสามารถตรวจสอบความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

พระสุวรณ์ สุวณโณ (เรื่องเดช)^{๘๑} ผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียนจิตตสุโกพบว่าผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิมมีสติรู้ในการทำงานเข้าใจคนอื่นได้ดีปรับสภาวะทางจิตใจให้ยืดหยุ่นได้มีความตั้งใจมั่นหรือทำให้จิตมีสมาธิที่ยาวนานกว่าเดิมทำให้เกิดปัญหาในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ทำให้ผู้ผ่านการปฏิบัติมาแล้วไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดและไม่เป็นทุกข์เพราะความคิดที่เกิดขึ้นและเป็นผู้ที่รู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

พระชาตรี ฐิตเมโธ (วงศ์สกิจ)^{๘๒} พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคเหนือ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) พบว่าจากวิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้อิริยาบถทั้งใหญ่และย่อยได้เป็นอย่างดี กำหนดรู้กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันสามารถกำหนดขณะเบื่อ ฟุ้งซ่านเกียจคร้าน ง่วงเหงา ท้อแท้ สงสัยได้ทันปัจจุบัน ทำให้เกิดความสุขทั้งกายและใจสามารถมีปัญญาวិการณญาณในสิ่งที่ประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ควรทำและไม่ควรทำเข้าใจและเห็นความจริงของชีวิตว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตนจนสามารถละกิเลสได้ในที่สุด

^{๗๙} พระเจริญ อคฺควิริโย (เกษมวิริยะเลิศ), “ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก – อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้าบทคัดย่อ.

^{๘๐} พรพิศศิริวิสูตร. “สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน” **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๘๑} พระสุวรณ์สุวณโณ(เรื่องเดช), “ผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียนจิตตสุโกกรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน๔บ้านเหล่าโพทอง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้าบทคัดย่อ.

^{๘๒} พระชาตรี ฐิตเมโธ(วงศ์สกิจ), “ผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคเหนือ วัดไร่เปิง(ตโปทาราม)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้าบทคัดย่อ.

ผศ.ดร. โภนิญศรีศรีทอง^{๘๓} เป็นการวิจัยเชิงประยุกต์ที่เน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคือให้มีสติสัมปชัญญะสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้ด้วยการใช้พุทธธรรมยึดเหนี่ยวจิตใจให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองต่อหน้าที่การงานพบว่าพุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมในกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเห็นว่าการการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถทำให้เกิดปัญญาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ซึ่งอยู่ในระดับมากและประโยชน์ในชีวิตประจำวันช่วยให้จิตใจอ่อนคลาย หวานแฉ่ลดเกิดความสงบเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานการเล่าเรียนการกระทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่มากกับสิ่งที่กำลังกระทำจิตนั้นมีสมาธิย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วยประโยชน์เหล่านี้จะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมีปัญหาเท่าทันกับสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วยการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมตาแห่งปัจจุและทำให้มีชีวิตแห่งการหลุดพ้นเป็นอิสระเป็นอยู่ด้วยความผ่องใสเบิกบานตลอดเวลาในที่สุดเรียกว่าปัญญา

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าการมีสติคือการตื่นรู้ คือ ความไม่ประมาท ถ้าเรามีสติ เราจะสามารถสัมผัสธรรมชาติความเป็นจริงได้ ไม่อยู่ในโลกของการคิดปรุงแต่ง สติทำให้เราเกิดปัญญา จิตที่มีสติหรือสมาธิเป็นจิตที่สงบทำให้เข้าถึงความจริงอันสูงสุด การเจริญสติจะเป็นเครื่องมือของเส้นทางต่างๆ ที่นำบุคคลไปสู่สัมผัสความจริงสูงสุด เกิดการตื่นรู้และจิตสำนึกใหม่คือการเจริญสติ เพราะมนุษย์ได้ค้นพบโดยประสบการณ์ด้วยตนเองว่า การเจริญสตินำมาซึ่งความสุขอันประณีต ที่ไม่เคยพบมาก่อน ทำให้สุขภาพดี ลดความเครียด สมองดี สติปัญญาดี และสัมพันธภาพดีขึ้น ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ และทำให้ชุมชน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขได้

๒.๑๐ ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับวัดคูบอน

๒.๑๐.๑ ประวัติความเป็นมา

ตามประวัติการก่อตั้งวัดคูบอนนี้ กล่าวกันว่าวัดนี้ถูกสร้างขึ้นในราวปี พ.ศ. ๒๔๓๕ โดยนางกอบ บาง เป็นผู้มิจิตศรัทธาบริจาคที่ดินเพื่อสร้างวัดขึ้น โดยแรกเริ่มมีชื่อว่า “วัดคูมเห็ด” เพราะมีต้นชุมเห็ดขึ้นอยู่อย่างหนาแน่นด้านทิศเหนือตามแนวคลองบึงชุมเห็ด ต่อมาต้นชุมเห็ดได้ลดจำนวนลงจนปรากฏต้นบอนขึ้นมาแทนที่ ชาวบ้านโดยทั่วไปจึงได้เรียกชื่อกันว่า “วัดคูบอน” ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา โดยวัดคูบอนนี้ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาครั้งล่าสุด เมื่อวันที่ ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๓ ที่มีขนาดกว้าง ๔๐ เมตร และยาว ๘๐ เมตร ซึ่งวันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๕ เป็นวันที่ผูกพัทธสีมาถึงแม้ว่าวัดคูบอนจะจัดเป็นวัดที่มีขนาดเล็กด้วยมีเนื้อที่เพียง ๑๓ ไร่ ๒ งาน แต่สิ่งปลูกสร้าง “อาคารเสนาสนะและศาสนวัตถุ” ที่สำคัญต่างๆ ภายในวัดก็มีอย่างครบถ้วน ประกอบด้วย

^{๘๓} ผศ.ดร. โภนิญศรี ศรีทอง, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธศาสตร์ : กรณีศึกษาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, สาขาสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๕๓๐-๕๕๓.



แผนภาพที่ ๒.๑ บริเวณหน้าวัดคูบอน



แผนภาพที่ ๒.๒ ซุ้มประตูทางเข้าวัดคูบอน

๒.๑๐.๒ สิ่งก่อสร้างภายในวัด

๑. พระอุโบสถ กว้าง ๘ เมตร สร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๕
๒. วิหาร “หลวงพ่อใหญ่” พระพุทธรูปสมัยต้นรัตนโกสินทร์ขนาดหน้าตัก ๓ ศอกเศษ
๓. ศาลาการเปรียญหลังเก่า สร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๐ เป็นแบบทรงไทย
๔. หอสวดมนต์สร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๙ เป็นแบบทรงไทย

ด้วยวัดคูบอนได้จัดให้มีการเรียนพระปริยัติธรรม มาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๘๐ ประกอบกับได้ขอรับบริจาคที่ดินที่ติดกับวัดเพื่อจัดสร้างโรงเรียนประถมศึกษาขึ้น ด้วยเนื้อที่ ๖ ไร่ ใช้ชื่อว่าโรงเรียน

วัดคูบัว (สังกัดกรุงเทพมหานคร) ปัจจุบันเปิดทำการสอนตั้งแต่ชั้น เตรียมอนุบาล ถึงมัธยมศึกษาปีที่ ๓ นั้น ปัจจุบันทางวัดได้จัดให้มีพระภิกษุไปทำการสอนศีลธรรมแก่นักเรียนอยู่เป็นประจำ^{๘๔}



แผนภาพที่ ๒.๓ อุโบสถวัดคูบัว



แผนภาพที่ ๒.๔ วิหารหลวงพ่อใหญ่วัดคูบัว^{๘๕}

^{๘๔} พระครูใบฎีกาวิวัฒน์ ฐิตญาโณ, ทำวัตรสวดมนต์แปลและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฉบับวัดคูบัว, (กรุงเทพมหานคร: อารงธรรม”, ๒๕๕๔), หน้า ๙.

^{๘๕} [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.xn--l3c1b4a.xn--o3cw4h/> [๑ มกราคม ๒๕๖๑].

๒.๑๐.๓ ที่ตั้งของวัดคู์บอน

วัดคู์บอน ตั้งอยู่เลขที่ ๙ ถนนคู์บอน แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย มีที่ดินที่ตั้งวัด เนื้อที่ ๑๓ ไร่ ๒ งาน อาณาเขตทิศเหนือยาว ๑๔๐ เมตร ติดต่อกับลำคลอง”บึงชุมเห็ด” ทิศใต้ยาว ๑๘๐ เมตร ติดต่อกับลำคลอง”คู์บอน” ทิศตะวันออกยาว ๑๕๘ เมตร ติดต่อกับที่ดินจัดสรร และทิศตะวันตก ยาว ๑๐๘ เมตร ติดต่อกับลำคลอง “คู์บอน” ลักษณะโดยรวมของพื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม (น้ำท่วมถึง)



แผนภาพที่ ๒.๕ ที่ตั้งของวัดคู์บอน

๒.๑๐.๔ ลำดับเจ้าอาวาสในอดีต - ปัจจุบัน

๑. หลวงปู่วอน
๒. หลวงปู่เชย
๓. พระครูสอน
๔. หลวงปู่หรั่ง
๕. พระครูประสาธน์สุกิจ (สัน) พ.ศ.๒๔๘๔ - ๒๕๑๖
๖. พระครูวรวัฒน์กิตติคุณ อายุ ๗๖ ปี พรรษา ๕๖ ดำรงตำแหน่งตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๑๘ จนถึง วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๘
๗. พระอธิการสุวรรณ ธมฺมสาโร ดำรงตำแหน่งตั้งแต่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๔๙ - ๒๕๕๓
๘. พระครูประสิทธิ์ศีลธรรม (วีระวัฒน์ ฐิตญาโณ) เจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน

๒.๑๐.๕ กิจกรรมโครงการประเพณี

กิจกรรมที่วัดคูบอนดำเนินการติดต่อกมาเป็นประจำอย่างหนึ่งคือ การจัดให้มีการปฏิบัติธรรม ถือนุโบสถ ในวันธรรมสวนะ, วันอาทิตย์ และตามโอกาสพิเศษต่างๆ เช่นวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาฯ อยู่เป็นประจำมิได้ขาด และที่สำคัญตลอดระยะเวลา ๒๕ ปีที่ผู้วิจัยได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของวัดคูบอนนั้น พบว่าทุกครั้งที่วัดคูบอนมีกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาต่างๆ ก็จะมีชาวชุมชนโดยรอบให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเนืองแน่น ทั้งนี้เพราะมีชุมชนที่มีจิตศรัทธา ให้ความช่วยเหลือให้ความร่วมมือ ด้านร่างกาย และหรือด้านทุนทรัพย์มาโดยตลอดนั่นเอง



แผนภาพที่ ๒.๖ กิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาในวัดคูบอน

๒.๑๐.๖ การจัดโครงการปฏิบัติธรรม

วัดคูบอนนับว่าเป็นวัดหนึ่งในเขตเมือง ที่มุ่งมั่นในการพัฒนาระดับจิตใจของคนในชุมชนด้วยการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดให้มีการอบรมวิปัสสนากรรมฐานทุกสิ้นเดือน มีระยะเวลาการจัดอบรมตั้งแต่ ๓ วัน ถึง ๕ วัน นอกจากนี้ยังมีการจัดอบรมพิเศษในช่วงเข้าพรรษา ซึ่งจะเปิดโอกาสให้ญาติโยมมาถือศีลอุโบสถที่วัดตลอดช่วงระยะเวลาเข้าพรรษา มีผู้ปฏิบัติธรรมมีทั้งประเภทที่มาพักค้างที่วัด และประเภทไปกลับ ไม่ว่าจะเป็นการจัดอบรมกรรมฐานในช่วงระยะเวลาใด ทางวัดได้จัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวก ที่พัก อาหาร ไว้ต้อนรับผู้มาปฏิบัติที่วัด นอกจากนี้วัดคูบอนยังเป็นศูนย์กลางที่พึ่งของชุมชน ที่เอื้อในการใช้สถานที่วัดในการทำพิธีกรรมทางศาสนา การจัดกิจกรรมชุมชน ทำให้วัดคูบอนเป็นวัดที่อยู่ในใจของคนในชุมชน ปัจจัยสำคัญคือ การมีพระภิกษุสงฆ์ที่มีวัตรปฏิบัติงดงาม มีปฏิภาณในการเผยแพร่คำสอนที่นำไปสู่การปฏิบัติตนให้พ้นจากทุกข์ด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน ดังเสียงสะท้อนจากพระวิปัสสนาจารย์ว่า

“การสอนกรรมฐานอาตมาใช้ความเมตตา หลักแห่งการปรารถนา อยากให้เขาพ้นทุกข์ อยากให้เขามีความสุข มีความสงบ มีสันติในตัวของเขา อย่าให้เขาเบาบางจากความขัดแย้ง จากสิ่งที่เขาไม่เข้าใจในการใช้ชีวิต ว่ามันคืออะไร เราต้องแก้ไขตรงไหน ตรงนี้ก็คือ จะพยายามให้แก้ไขทางด้านร่างกาย วาจาและจิตใจ มันก็สำคัญ เพราะทุกอย่างมันไม่ได้เกิดจากที่อื่นเลย มันก็เกิดจากตรงนี้ เพราะว่าไม่มีอะไรจะทำได้ เราสร้างสันติภายในของเรา คือเราฝึกจิตของเรา

ให้เข้าใจในสิ่งที่มันเกิดขึ้น เข้าใจกับปัญหาได้ ยอมรับ และมีคุณธรรมในจิตใจให้ได้ ก็เลยเห็นถึงความสำคัญ ในการปฏิบัติตรงนี้”^{๘๖}

สอดคล้องกับเสียงผู้ปฏิบัติธรรมว่า “ในซอยสยาม พอตกเย็นพระก็จะมา เขาจะนิมนต์ไป สวดมนต์บ้านโนนบ้าง บ้านนี้บ้าง ทำให้พระกับโยมมีสัมพันธ์ไมตรีที่ดีขึ้น พระมาสวดมนต์ตามบ้านอาทิตย์ละครั้ง ไม่จำกัดนะว่าจะเป็นบ้านใดบ้านหนึ่ง ไปสวดทุกบ้านแล้วแต่ว่าโยมบ้านไหนพร้อมก็ไปบ้านนั้น แต่พระที่วัดคู่มือธยาศัยดี มีวัตรปฏิบัติ มีอะไรก็ญาติโยมพากันมาช่วย หากช่วยไม่ได้ก็ให้พระทำไป”^{๘๗}



แผนภาพที่ ๒.๗ กิจกรรมปฏิบัติธรรมของวัดคูบอน

๒.๑๐.๗ รูปแบบการจัดอบรมปฏิบัติธรรม

สำหรับการอบรมปฏิบัติธรรมที่วัดคูบอน โดยทั่วไปถือว่ามีลักษณะเหมือนการจัดอบรมกรรมฐานทั่วไป คือ ตื่นนอน ทำวัตรเช้า สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม โดยใช้การฝึกกรรมฐานแบบ ยุบหนอ พองหนอ ซึ่งปกติจะฝึกปฏิบัตินั่งกรรมฐานสลับกับเดินจงกรม โดยกำหนดให้เดิน ๓๐

^{๘๖}สัมภาษณ์ พระครูสมุห์วิญญู ชาติจิตโต, รองเจ้าอาวาสวัดคูบอน, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๘๗}สัมภาษณ์ นางพวง จันทร์สุข, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑.

นาที นั้ ๑ ชั่วโมง และฟังธรรม ๓๐ นาที^{๘๘} กลุ่มผู้เข้ามาปฏิบัติมีอายุตั้งแต่ ๓๐ ปีขึ้นไป แต่ส่วนใหญ่ก็จะมากกว่า ๕๐ ปี กลุ่มที่อายุน้อยยังมีไม่มากและส่วนใหญ่จะมาบ้างไม่มาบ้าง แต่สำหรับกลุ่มที่มีอายุจะมาเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวันพระจะมานอนวัด ส่วนนอกพรรษาก็จะไปเข้าเียนกลับ^{๘๙} สอดคล้องกับเสียงจากผู้ปฏิบัติธรรม คุณยายทองหล่อ และคุณยายพวง กล่าวว่า วันพระ จะเข้าวัดทุกวัน และถ้าเป็นช่วงเข้าพรรษาจะนอนวัดทุกวันไม่เคยขาด^{๙๐}

๒.๑๐.๘ กำหนดการปฏิบัติธรรมของวัด

กำหนดการและเวลาปฏิบัติธรรมของอุบาสก – อุบาสิกา วัดคู์บอนประจำพรรษาและวันพระตลอดปีมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เวลา ๐๙.๐๐ น.	ไหว้พระรับสมาทานศีลอุโบสถ-ฟังพระธรรมเทศนา
เวลา ๑๐.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า สวดมนต์-เจริญกรรมฐาน
เวลา ๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเพล
เวลา ๑๒.๐๐ น.	ปล่อยปลา
เวลา ๑๒.๓๐ น.	ฟังพระธรรมเทศนา
เวลา ๑๓.๓๐ น.	สวดมนต์-เจริญกรรมฐาน
เวลา ๑๕.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น-เจริญกรรมฐาน
เวลา ๑๘.๓๐ น.	ฟังพระธรรมเทศนา
เวลา ๑๙.๐๐ น.	สวดมนต์ต่ออายุ (พุทธคุณ) – เจริญกรรมฐาน
เวลา ๐๔.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าสวดมนต์-เจริญกรรมฐาน
เวลา ๐๕.๒๙ น.	ลาศีลอุโบสถ

ขอให้ทุกท่านที่มารักษาศีลอุโบสถนี้ ปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัดเราต้องช่วยกันรักษาระเบียบ นอกจากนี้ คติธรรมของนักปฏิบัติประจำวัดไว้ว่า

กินน้อย ๆ นอนน้อย ๆ พูดน้อย ๆ ปฏิบัติมาก ๆ
 จึงจะสวย รวย ดี มีปัญญามาก
 สวดมนต์เปรียบเหมือนยาทา
 การเจริญวิปัสสนา เปรียบเสมือนยากิน^{๙๑}

กิจกรรมที่วัดคู์บอนดำเนินการติดต่อกมาเป็นประจำอย่างหนึ่งคือ การจัดให้มีการปฏิบัติธรรม ถือนุโบสถ ในวันธรรมสวนะ, วันอาทิตย์ และตามโอกาสพิเศษต่างๆ เช่นวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาฯ อยู่เป็นประจำมิได้ขาด และที่สำคัญตลอดระยะเวลา ๒๕ ปีที่ผู้วิจัยได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของวัดคู์บอนนั้น พบว่าทุกครั้งที่วัดคู์บอนมีกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาต่างๆ

^{๘๘} สัมภาษณ์ นางพูนศรี คล้ายเชียงราก, แม่บ้าน, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๘๙} สัมภาษณ์ พระครูสมุห์วิฑูฒิ ชิตจิตโต, รองเจ้าอาวาสวัดคู์บอน, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๙๐} สัมภาษณ์ นางพวง จันทร์สุข, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๙๑} พระครูใบฎีกาวิวัฒน์ จิตญาโณ, ทำวัตรสวดมนต์แปลและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฉบับวัดคู์บอน, หน้า ๙.

ก็จะมีชาวชุมชนโดยรอบให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเนืองแน่น ทั้งนี้เพราะมีชุมชนที่มีจิตศรัทธา ให้ความช่วยเหลือให้ความร่วมมือ ด้านร่างกาย และหรือด้านทุนทรัพย์มาโดยตลอดนั่นเอง^{๙๒}

๒.๑๐.๙ สภาพแวดล้อมภายในวัดคู์บอน

ลักษณะของสถานที่ปฏิบัติธรรมวัดคู์บอน จะอาศัยพื้นที่ด้านบนศาลาเป็นสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งต้องขึ้นบันไดหลายชั้นและดูเหมือนว่าจะเป็นอุปสรรคต่อผู้ปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุ แต่เมื่อได้สัมผัสภาพพูดคุยกับผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มผู้สูงอายุ กลับมองว่าไม่ใช่เรื่องที่ลำบากมากนัก เนื่องจากเมื่อขึ้นไปบนศาลาแล้วสะดวกสบาย มีห้องน้ำ เตรียมที่หลับที่นอน และรับประทานอาหารข้างบนเลย ถือว่าสะดวกมาก จะลงชั้นล่างอีกทีก็ตอนกลับ จึงนับว่าการจัดสถานที่ปฏิบัติธรรมของวัดคู์บอนบริเวณชั้นสองบนศาลาเป็นสถานที่สัปปายะให้กับผู้ปฏิบัติธรรม แม้ว่าอาจมีเสียงรบกวนบ้างเนื่องจากวัดติดถนน แต่ก็ถือว่าไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อผู้ปฏิบัติธรรม



แผนภาพที่ ๒.๘ ศาลาการเปรียญวัดคู์บอน



แผนภาพที่ ๒.๙ ห้องน้ำ-ห้องสุขา วัดคู์บอน

^{๙๒} พระครูใบฎีกาวิวัฒน์ จิตฺตยาโณ, ทำวัตรสวดมนต์แปลและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฉบับวัดคู์บอน, หน้า ๙.



แผนภาพที่ ๒.๑๐ ลานจอดรถวัดคูบอน

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน” มีระเบียบวิธีดำเนินการวิจัยที่มุ่งวิเคราะห์ผลของการศึกษาโดยมีวิธีการศึกษาดังต่อไปนี้

๓.๑ รูปแบบการทำวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบภาคสนาม (Qualitative Field Research) ผู้วิจัยจะทำการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาภาคทฤษฎีศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ ตำรา เอกสารที่เกี่ยวข้องและเว็บไซต์ และข้อมูลภาคสนามจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) ที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน และการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม ทั้งนี้เพื่อนำมาเป็นฐานข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สังเคราะห์วิธีดำเนินการศึกษาข้อมูลมีรายละเอียดดังนี้

๓.๒ ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ(Key Informants)

งานวิจัยคุณภาพภาคสนาม: ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Performants) ตามกลุ่มที่ต้องการศึกษาเพื่อให้ครอบคลุมบริบทที่ต้องการนำมาวิเคราะห์การมีส่วนร่วมของการใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้เห็นถึงบริบทของสภาพบริบทของการปฏิบัติธรรมในวัดคูบอน และแนวทางอบรมวิปัสสนากรรมฐานโดยการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์วัดคูบอน และพระวิปัสสนาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการได้มาซึ่งการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม โดยการคัดเลือกของพระวิปัสสนาจารย์วัดคูบอนในการคัดผู้ปฏิบัติธรรมที่มีพัฒนาการจากการฝึกปฏิบัติกรรมฐานในวัด ซึ่งได้กำหนดคุณสมบัติสำคัญดังนี้

- ๑) เป็นบุคคลในพื้นที่และเข้าปฏิบัติธรรมในวัดคูบอน
- ๒) เป็นผู้มีความเข้าใจในด้านหลักธรรมการใช้สติในพระพุทธศาสนา
- ๓) เป็นบุคคลที่ส่วนร่วมในการคิด วางแผน ดำเนินการ และรับผิดชอบเกี่ยวกับชุมชนหรือวัดคูบอน ดังมีรายนามต่อไปนี้

รายนามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำแนกตามกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม รวมทั้งหมด ๙ รูป/คน ดังมีรายนามดังต่อไปนี้

- ๑) กลุ่มผู้มาปฏิบัติธรรมซึ่งพระวิปัสสนาจารย์วัดคูบอนช่วยคัดเลือก จำนวน ๗ ท่าน ได้แก่

- ๑.๑ นางอภิญญา ผลจันทร์
- ๑.๒ นางทองหล่อ คชรัตน์
- ๑.๓ นางพูนศรี คล้ายเชียงราก
- ๑.๔ นางพวง จันทร์สุข
- ๑.๕ นางพัฒนนิชา สายโรจน์พันธ์
- ๑.๖ นางอุไร บุญมี
- ๑.๗ นางกิมหยง ฝ่ายทองดี

๒) กลุ่มพระวิปัสสนาจารย์วัดคูบัวอน จำนวน ๑ ท่าน ได้แก่

๒.๑ พระครูสมุห์วิบูลย์ ชิตจิตโต ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดคูบัวอน

๓) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญในการเป็นวิปัสสนาจารย์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน ๑ รูป พระครูภาวนาสารบัณฑิต ผู้อำนวยการส่วนธรรมนิเทศ

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ชนิดมีโครงสร้าง (Structure Interview) โดยร่างแนวคำถามที่ใช้สัมภาษณ์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องจำนวน ๙ ท่าน ความเหมาะสมและความถูกต้องเชิงเนื้อหาเพื่อให้มั่นใจว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนั้นสามารถใช้ในการสัมภาษณ์ข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์ที่ถูกต้องและวัดผลการวิจัยได้จริง (รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจแบบสัมภาษณ์อยู่ในภาคผนวกก)

การตรวจสอบเครื่องมือ ใช้กระบวนการ Index of Objective Congruence (IOC) ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ๓ ท่าน โดยเครื่องมือที่จะนำไปใช้ต้องได้รับการให้น้ำหนักความน่าเชื่อถือจากคณะกรรมการร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป (รายนามผู้ตรวจแบบสัมภาษณ์อยู่ในภาคผนวก ก)

ประเด็นคำถามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

แบบสัมภาษณ์นี้ จัดทำขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับทำการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบัวอน” โดยมีอาจารย์จากหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสันติศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นที่ปรึกษาและกำกับดูแลและผู้วิจัยจะนำเทปบันทึกเสียงสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างมาถอดเทปและสกัดประเด็นที่ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ตอบไว้ตรงกันและคัดแยกประเด็นที่ผู้ให้ไว้ไม่เหมือนกันโดยนำข้อมูลเหล่านี้มาวิเคราะห์หรืออธิบายติดตามและสังเคราะห์อย่างเป็นระบบเพื่อจัดทำและนำเสนอเป็นงานวิจัยที่สมบูรณ์ในโอกาสต่อไป

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบัวอน” ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพแบบภาคสนาม (Qualitative Field Research) โดยศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย หนังสือตำราที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนทั้งนี้จะดำเนินการด้วยการสัมภาษณ์บุคคล โดยแยกตามวัตถุประสงค์มีขั้นตอนวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ ๑ ศึกษาการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน

ขั้นตอนที่ ๑ ทำการศึกษารวบรวมเอกสาร ข้อมูล ที่เกี่ยวกับบริบทพื้นที่ของวัดคูบอน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมโครงการ ระบบ รูปแบบการบริหาร การดำเนินการของวัดคูบอน ตลอดจนถึงประชาชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัดคูบอน

ขั้นตอนที่ ๒ ศึกษาแนวคิดหลักการทฤษฎีที่เกี่ยวกับการรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาโดยผู้วิจัยได้รวบรวมทั้งข้อมูลจากงานวิจัยเอกสารวิชาการและบทความที่เกี่ยวข้องจากเอกสารต่างๆผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์การใช้สติของชาวพุทธตามหลักพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์ที่ ๒ การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน

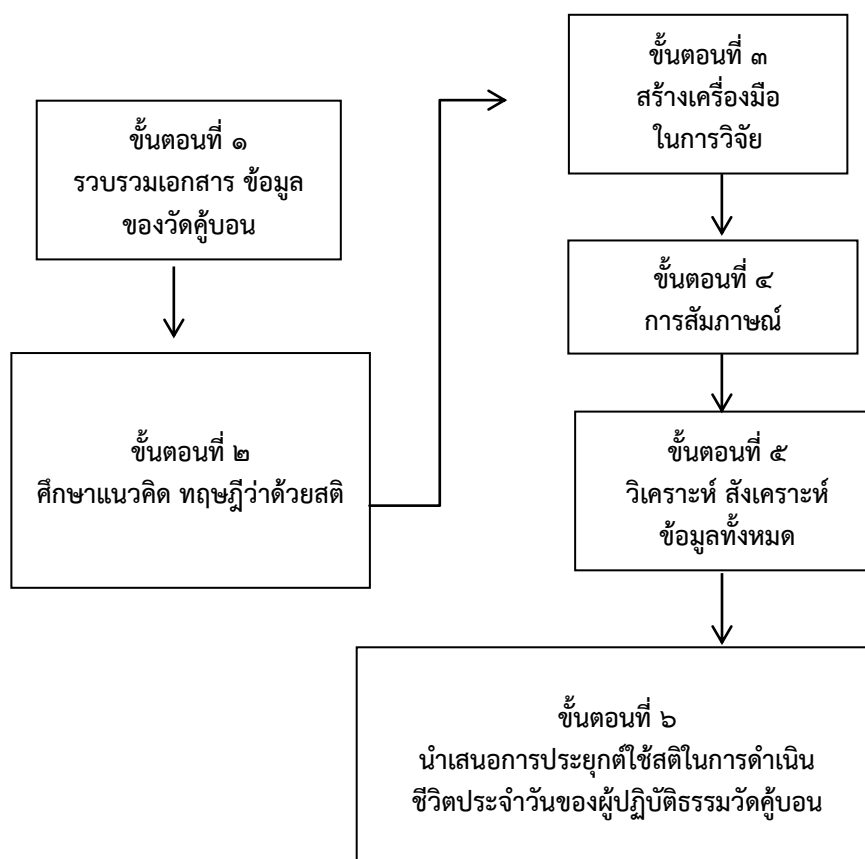
ขั้นตอนที่ ๑ ผู้วิจัยได้เริ่มต้นจากการนำแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาเป็นกรอบคิดสำหรับการออกแบบคำถามที่จะทำการสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและความสอดคล้องของเนื้อหาจำนวน๓ท่านเมื่อได้ประเด็นคำถามแล้วผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างตามที่ระบุไว้จำนวน๓กลุ่มโดยใช้การบันทึกเสียงกล้องถ่ายรูป

ขั้นตอนที่ ๒ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ เก็บข้อมูล ถอดเทปการสัมภาษณ์ บันทึกภาพ และจัดหมวดหมู่ข้อมูล แยกเป็นประเภท จัดเรียงตามลำดับความสำคัญ

ขั้นตอนที่ ๓ ผู้วิจัยได้นำเทปบันทึกเสียงสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างมาถอดเทปและสกัดประเด็นที่ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ตอบไว้ตรงกันและคัดแยกประเด็นที่ให้ไว้ไม่เหมือนกันวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสนทนาในโอกาสต่างๆ

ขั้นตอนที่ ๔ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเหล่านั้นมาวิเคราะห์ห่อธิบายตีความและสังเคราะห์อย่างเป็นระบบเพื่อจัดทำและสรุปผลข้อมูล จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากภาคสนามมาวิเคราะห์ประกอบกับข้อมูลแนวคิดทฤษฎีตามที่ปรากฏในขั้นตอนที่๑ และ ๒ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องของแนวคิดทฤษฎีกับปรากฏการณ์จริงในพื้นที่ศึกษา

ขั้นตอนที่ ๕ นำเสนอผลการวิเคราะห์การใช้หลักการวิเคราะห์แบบอุปนัย และสรุปผลการวิจัยในเชิงพรรณนาโวหารโดยนำเสนอข้อมูลสภาพปัญหา อุปสรรค ของการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ของเรื่องสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทและการประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน อันจะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เนนย้าให้ตระหนักถึงความสำคัญของสติ โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ให้ทราบถึงหลัก สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องมือ และแนวทางในการควบคุมสติสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างสันติสุข



แผนภูมิที่ ๓.๑ แสดงขั้นตอนการวิจัย

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัยโดยการตีความสร้างข้อสรุปจากข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง และที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ ตามกรอบแนวคิดในการวิจัยดูความสมบูรณ์ของข้อมูลนั้น ว่าสามารถตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ครบแล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบการบรรยาย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๑. ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง นำมาจัดแยกประเด็นและจัดหมวดหมู่ตามความมุ่งหมายในการวิจัย

๒. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ นำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา(Descriptive and analytic Study) โดยการนำข้อมูลเบื้องต้นมาวิเคราะห์แยกประเภทหาข้อสรุป แล้วเก็บข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อนำมาวิเคราะห์ขั้นสุดท้าย สำหรับการสร้างข้อสรุปต่อไป

๓. สรุปผลการวิจัยตามหลักอุปนัยวิธี ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีและกรอบวิจัยที่เสนอไว้ข้างต้น มาวิเคราะห์ตามหลักการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

๓.๑ การใช้แนวคิดทฤษฎีและสร้างกรอบแนวคิดสำหรับการวิเคราะห์ โดยมี ๓ ขั้นตอน คือ ก่อนการรวบรวมข้อมูล เพื่อให้มีกรอบกว้างๆ และมีระบบในการศึกษาปรากฏการณ์

ระหว่างการรวบรวมข้อมูล เพื่อให้สามารถสร้างสมมติฐานชั่วคราวหรือวัตถุประสงค์ได้อย่างมีทิศทาง และขั้นวิเคราะห์ข้อมูลและการสร้างบทสรุป เพื่อตรวจสอบว่าสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับทฤษฎีหรือไม่

๓.๒ การตรวจสอบข้อมูล เพื่อให้มั่นใจในความเชื่อถือได้และความครบถ้วนของข้อมูลและเพื่อประเมินคุณภาพของข้อมูลว่าอยู่ในระดับที่จะนำมาวิเคราะห์และตอบปัญหาการวิจัยได้

๓.๓ การวิเคราะห์ข้อสรุปและเสนอแนะแนวทางการเสริมสร้างชุมชนสันติสุขของชาวไร่กาแฟดอยช้างตามหลักพุทธสันติวิธี

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอเป็น ๒ ส่วนตามวัตถุประสงค์งานวิจัยซึ่งประกอบด้วย ๑) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ๒) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนโดยเรียงลำดับผลการการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

๔.๑ สภาพบริบทของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน

วัดคูบอนนับว่าเป็นวัดที่ตั้งอยู่ท่ามกลางชุมชนเมือง มีถนนตัดผ่าน การเดินทางสัญจรไปมาสะดวก และแวดล้อมด้วยบ้านที่อยู่อาศัย อาคารพาณิชย์ ซึ่งถือว่าวัดอยู่ท่ามกลางความเจริญ ปัจจุบันวัดมีอายุ ๑๒๕ ปี และเป็นศูนย์กลางของพุทธศาสนิกชนชุมชนย่านคูบอน และมีการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องอย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยเองในฐานะเป็นสมาชิกในชุมชนแห่งนี้ และได้มีโอกาสไปฝึกปฏิบัติและเข้าไปช่วยเหลืองานบุญวัดอย่างสม่ำเสมอ เห็นผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม บางท่านมีการเปลี่ยนแปลงและมีความประพฤติดีขึ้นที่น่าเลื่อมใส ในขณะเดียวกันก็เห็นผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านแม้จะเข้ามาอบรมหลายครั้งแต่ก็ยังเป็นผู้ที่ใจร้อน ขาดสติ และมีอคติต่อผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน

ผู้วิจัยมีคำถามว่า วิธีการใดที่ผู้ปฏิบัติเหล่านั้นนำการฝึกปฏิบัติธรรมในห้องกรรมฐานมาประยุกต์ใช้กับการกำหนดสติ หรือเจริญสติในชีวิตประจำวัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษาโดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในวัดคูบอนที่สามารถนำการปฏิบัติธรรมไปใช้เจริญสติในชีวิตประจำวัน และเป็นผู้ที่มีสันติภายในและสันติภายนอก ประกอบกับการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ในวัดคูบอน กับพระวิปัสสนาจารย์ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เนื่องจากมีการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานให้กับนิสิต คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคคลภายนอกตลอดปี ทั้งหมดของข้อมูลที่ได้เพื่อนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่ตั้งไว้ สำหรับในส่วนนี้จะเป็นการศึกษาถึงสภาพบริบทของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน สิ่งใดที่เป็นส่วนสนับสนุน สิ่งใดที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม และอะไรที่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้นำความรู้และแนวทางที่ได้ฝึกปฏิบัติจากวัดไปใช้ในการดำเนินชีวิต ดังรายละเอียดผลการศึกษา ดังนี้

๔.๒ จุดแข็งและโอกาสที่เอื้อต่อการสร้างศรัทธาของวัดคูบอน

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่มาปฏิบัติธรรมกับวัดคูบอนเป็นประจำ ทำให้เห็นภาพสะท้อนวิถีการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ซึ่งส่วนใหญ่พบว่า เป็นกลุ่มสตรีสูงวัยที่สนใจมาร่วมปฏิบัติจำนวนมากกว่าช่วงวัยอื่น ในมุมมองของผู้วิจัยเห็นว่า ค่อนข้างเป็น

สภาพปกติที่พบเห็นได้จากสถานปฏิบัติธรรมอื่นๆ ที่ส่วนใหญ่จะเห็นผู้ปฏิบัติเป็นกลุ่มสตรีสูงวัย อันเนื่องมาจากมีเวลา และมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้จากข้อมูลที่ได้ประกอบกับการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม ผู้วิจัยสรุปเป็นจุดแข็ง และโอกาสที่เอื้อต่อการสร้างศรัทธาของวัดคูบอนต่อผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนได้ ดังนี้

กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าวัดประจำ: ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่เข้าวัดประจำ ทำให้เกิดความผูกพันกับวัด และระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน และมีความเห็นที่อยากจะช่วยพัฒนาวัดให้เจริญก้าวหน้า ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเป็นจิตอาสาสูง เนื่องจากวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับวัดมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง และการอยากตอบแทนวัดที่ช่วยพัฒนาจิตใจของตนให้มีความสุข หลักคำสอนและหลักการปฏิบัติสามารถนำกลับไปใช้กับครอบครัวและการดำเนินชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้เสียงสะท้อนจากผู้ปฏิบัติแสดงให้เห็นความศรัทธาหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่เข้มแข็ง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญต่างก็ยึด พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือ พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งของชีวิต ในกลุ่มที่เข้ามาปฏิบัติเป็นประจำจึงค่อนข้างเรียกได้ว่า เดินตามคำสอนและเป็นพุทธมามกะที่ดี คือ เข้าวัด ฟังธรรม ในวันพระ และถือศีลอุโบสถในช่วงเช้าพรรษา และหลักสำคัญคือ การมีศีล ๕ เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นเรื่องที่สำคัญ และส่งผลให้การปฏิบัติเจริญสติของผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มนี้มีความก้าวหน้า เพราะศีล เป็นบาทฐานของสมาธิ ที่เกื้อหนุนให้การปฏิบัติมีความมั่นคงด้วยจิตที่ไม่คิดเบียดเบียน ความฟุ้งซ่านจึงไม่ปรากฏในการปฏิบัติ

พระวิปัสสนาจารย์ที่เมตตา: จากการสัมภาษณ์ และได้สนทนากับพระวิปัสสนาจารย์ในวัดคูบอน พบว่า พระวิปัสสนาจารย์มีอุดมการณ์มีความมุ่งมั่นตั้งใจและทุ่มเทให้การฝึกปฏิบัติอบรมกรรมฐานให้กับญาติโยมที่มาวัด ทั้งนี้เพราะด้วยความเมตตาที่อยากให้ผู้มาปฏิบัติได้เรียนรู้วิธีที่ทำให้ตนพ้นจากทุกข์ และความปรารถนาที่จะทำให้ผู้ที่มาวัดแล้วมีสันติสุขด้วยตนเอง กล่าวได้ว่าท่านมองเห็นความสำคัญของการพัฒนาสติด้วยการอบรมกรรมฐานที่ช่วยบ่มเพาะนอกจากสติแล้วยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีคุณธรรมในจิตใจ^๑ นอกจากนี้จากการสังเกตและการสัมภาษณ์พบว่า พระวิปัสสนาจารย์แม้จะมีกำหนดเวลาในการปฏิบัติ แต่ก็ไม่ได้เคร่งครัดกับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่สูงวัย ทำให้เกิดกำลังใจ และไม่รู้สึกรำคาญหรือเครียด ทำให้รู้สึกว่าได้เท่าที่ทำได้ เป็นการไม่ตั้งเป้าหมายแบบ ความสามารถในการถ่ายทอดธรรมะ ทำให้ญาติโยมได้ฟังธรรม

วัฒนธรรมการแบ่งปันและเอาใจใส่: ผู้มาปฏิบัติธรรมวัดคูบอนด้วยส่วนหนึ่งเป็นกลุ่มขาประจำที่มีความรักและผูกพันกับวัดอยากให้วัดเกิดการพัฒนา ในการจัดอบรมกรรมฐานหรือปฏิบัติธรรมแต่ละครั้ง จึงมีจิตอาสา มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำให้ผู้มาปฏิบัติใหม่หรือนานๆ มาครั้งมองเห็นความตั้งใจ ความใส่ใจ ที่เสียสละของกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้เตรียมที่นั่ง ชุดอุปกรณ์ต่างๆ ที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้กับผู้มาปฏิบัติด้วยความยิ้มแย้มเอาใจใส่ และให้คำแนะนำต่างๆ สะท้อนถึงวัฒนธรรมที่เข้มแข็ง ทำให้ผู้มาปฏิบัติที่มาแล้วอยากมาใหม่ แต่เหตุที่ทำให้หยุดพักไปยังไม่สามารถมาได้

^๑สัมภาษณ์ พระครูสมุห์วิญญู ชิตจิตโต, รองเจ้าอาวาสวัดคูบอน, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

บ่อยอาจเป็นเพราะยังมีภาระงานและวิถีชีวิตที่ทำให้ไม่สามารถมาปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง แต่ก็มาเข้าร่วมในวันสำคัญต่างๆ

การสร้างคุณค่าให้กับผู้ปฏิบัติธรรม: สังเกตได้ประการหนึ่งว่า เวลาวัดจัดงานบุญหรือประเพณีทางศาสนา ทางวัดจะให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าร่วม โดยใส่ชุดขาวและได้รับประทานอาหารหรือเริ่มกิจกรรมต่างๆ ก่อนผู้มาร่วมงาน เพราะเป็นผู้ถือศีล ๘ โดยมีการจัดแถวเป็นระเบียบเรียบร้อย สร้างความศรัทธาให้กับผู้ที่พบเห็น และอยากจะมาร่วมปฏิบัติด้วยถ้ามีโอกาส นับว่าเป็นกุศลโลบายที่ทำให้ดึงดูดคนมาปฏิบัติธรรมที่วัด และยังสร้างคุณค่าความรู้สึภกาคฤมิใจให้กับผู้มาปฏิบัติธรรมที่ได้แสดงตนเป็นตัวอย่างพุทธมามกะที่ดี

สถานที่ทำให้ได้อยู่กับธรรมชาติ: เช่น การไม่ใช้แอร์ เป็นอากาศธรรมชาติ มีหน้าต่างรับลม และพัดลมช่วยหากอยู่ในฤดูร้อน การได้สัมผัสอากาศแบบธรรมชาติ เป็นการฝึกความอดทน และการรับสภาวะเสี่ยงที่มาจากภายนอก ทำให้ฝึกกำหนดสติได้อย่างหนึ่ง



แผนภาพที่ ๔.๑ ภายในศาลาการเปรียญวัดคูบัว

การไม่วางกรอบการปฏิบัติ: วัดคูบัวเน้นการฝึกปฏิบัติแบบตามความเหมาะสมของผู้ปฏิบัติธรรม โดยไม่ได้ยึดกรอบปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นการเฉพาะ แต่มีแนวทางที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำคือการปฏิบัติแบบ ยุบหนอ พองหนอ และ แบบ พุทฺธ-โธ ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปฏิบัติตนตามแต่จริตของตนเองได้

๔.๓ จุดอ่อนของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน

จากการได้สัมภาษณ์และร่วมสังเกตการณ์ ผู้วิจัยได้พบจุดอ่อนของผู้มาปฏิบัติที่ยังเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ ได้ดังนี้

๑. **การเดินทางลำบาก** เนื่องจากผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้สูงอายุ การเดินทางมาวัดต้องอาศัยลูกหลานในการนำพา
๒. **สุขภาพร่างกาย** ผู้ปฏิบัติธรรม มีปัญหาเรื่องสุขภาพร่างกายที่แก่ชรา มีโรคประจำตัว ทำให้ปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง^๒
๓. **สภาพแวดล้อม** วัดคูบอนอยู่ติดถนนใหญ่ที่มีการจราจรแออัดและมีเสียงรบกวนเข้าสู่ภายในวัด ทำให้รบกวนผู้ปฏิบัติธรรม^๓
๔. **บุคลากรยังน้อย** วัดคูบอนยังขาดบุคลากรหรือจิตอาสาที่เลี้ยงยังน้อย ต้องเพิ่มจำนวนพี่เลี้ยงให้เพียงพอ เพื่อแบ่งเบาภาระวิปัสสนาจารย์

กล่าวสรุปได้ว่า แม้ผู้ปฏิบัติธรรมจะมองว่าการจัดปฏิบัติกรรมฐานของวัดคูบอนค่อนข้างดี และแม้จะมีความไม่สะดวกบ้างแต่ก็พอจะรับได้อันเนื่องจาก การสัมผัสเห็นสิ่งที่พระภิกษุสงฆ์ที่วัดญาติโยมที่มาปฏิบัติคุณยา คุณยาย ต่างก็เตรียมสิ่งต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกที่มาจากจิตอาสาทำให้ประเด็นเรื่องของสถานที่ไม่ได้เป็นอุปสรรคมากนักต่อผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนแต่ในฐานะพระวิปัสสนาจารย์ ได้สะท้อนให้เห็นถึงจุดแข็ง จุดอ่อนของวัดคูบอนในการจัดปฏิบัติธรรม กล่าวคือ “ในด้านจุดอ่อน คือ บางครั้งมีความขัดแย้ง สถานที่ไม่สัปปายะ ที่หลับที่นอนไม่พร้อมเท่าที่ควรในช่วงที่ญาติโยมมาปฏิบัติธรรมกันมาก อย่างเช่น ช่วงเข้าพรรษา เป็นต้น และจุดแข็ง คือ ความมั่นใจในความพร้อมของพระวิปัสสนาจารย์ที่ตั้งใจทุ่มเทและให้ความสำคัญกับการสอนกรรมฐานให้กับญาติโยม”^๔ สำหรับการเตรียมความพร้อมในการให้บริการสถานที่ในการจัดปฏิบัติธรรม ทางวัดได้พยายามที่จะปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ มาโดยตลอด แบบค่อยเป็นค่อยไป อย่างเช่น เรื่องของห้องน้ำวัด ซึ่งดีขึ้นเป็นลำดับญาติโยมที่มาปฏิบัติก็พอใจที่มีห้องน้ำบนศาลาปฏิบัติ

๔.๔ ภูมิหลัง ภูมิธรรม และวิถีปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน

ผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ส่วนใหญ่เป็นวัยผู้สูงอายุ เส้นทางชีวิตเส้นทางธรรมของแต่ละท่านมีทั้งเข้ามาเพราะหมดหวังลูกหลาน จึงหันหน้าเข้าหาวัดเพื่อพัฒนาจิตตนเอง บางท่านก็ประสบความทุกข์จึงหันหน้ามาปฏิบัติธรรม บางท่านก็เป็นเพราะการได้บ่มเพาะจากการเลี้ยงดูตั้งแต่เด็กในการเข้าวัดฟังธรรม เป็นต้น จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๗ ท่าน เป็นสตรีทั้งหมด ทั้งนี้เป็นเพราะส่วนใหญ่ผู้มาปฏิบัติธรรมที่วัดคูบอนส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงและอยู่ในวัยสูงอายุ

^๒ สัมภาษณ์ นางพวง จันทร์สุข, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑.

^๓ สัมภาษณ์ นางพวง จันทร์สุข, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑.

^๔ สัมภาษณ์ พระครูสมุห์วิฑูริ ชิตจิตโต, รองเจ้าอาวาสวัดคูบอน, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๑ มกราคม

และผู้ปฏิบัติธรรมที่มาวัดคู่บอนต่อเนื่องก็เป็นกลุ่มสตรีสูงวัยเหล่านี้ ทำให้ข้อมูลที่ได้จึงมีน้ำหนักไปทางผู้สูงวัย อย่างไรก็ตามเส้นทางชีวิต เส้นทางธรรมของแต่ละท่านก็น่าสนใจศึกษาเรียนรู้กล่าวคือ

๑) ภูมิหลัง ภูมิธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บอน

คุณอภิญา ผลจันทร์ อายุ ๗๕ ปี มีลูก ๓ คน เดิมมีอาชีพเสริมสวย ปัจจุบันเป็นแม่บ้าน พออายุมากไม่ไหวก็เลิกกิจการ ย้ายบ้านมาอยู่แถววัดคู่บอนอายุ ๕๐ กว่าๆ และได้เข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัดคู่บอน ฝึกปฏิบัติและฟังธรรมที่วัดคู่บอนได้สะดวกเนื่องจากใกล้บ้านไม่ต้องเดินทางมาก^๕

คุณทองหล่อ ศรัทธน์ อายุ ๘๒ ปี อาชีพเดิม ล่องเรือ ปัจจุบันเป็นแม่บ้าน มาเริ่มเข้าวัดคู่บอนตอนปี พ.ศ.๒๕๓๓ คือช่วงที่ย้ายบ้านมาอยู่ใกล้วัดทำให้สะดวกในการเข้ามาเรียนรู้ปฏิบัติธรรม^๖

คุณพูนศรี คล้ายเชียงราก อายุ ๘๐ ปี จบ ประถมศึกษาปีที่ ๔ มีบุตร ๔ คน อาชีพเดิมค้าขาย ปัจจุบันเป็นแม่บ้าน เริ่มเข้าวัดตอนลูกโตเพราะไม่มีภาระแล้วทั้งนี้ก่อนที่จะเข้าวัดต้องดูว่าเรามีเวลา ความพร้อม แค่นั้น ไปแล้วที่บ้านลูกหลานลำบากไหม ซึ่งสำหรับตอนนี้มีความพร้อมมาก ลูกหลานเลี้ยงดู หมดห่วงทำให้สามารถเข้าวัดปฏิบัติธรรมได้เต็มที่^๗

คุณพวง จันทร์สุข ปัจจุบัน อายุ ๖๖ ปี จบ ประถมศึกษาปีที่ ๔ มีบุตร ๓ คน อาชีพแม่บ้านสาเหตุที่เข้าวัดคู่บอนเพราะเป็นคนเข้าวัดมาตั้งแต่เด็กๆ พ่อแม่พาเข้าเลยชอบเป็นนิสัย รักที่จะช่วยงานวัดทุกอย่างด้วย บ้านก็อยู่รอบๆวัดคู่บอน ยิ่งสะดวกในการเดินทางมาปฏิบัติและเป็นจิตอาสาช่วยงานวัด^๘

คุณพัฒนนิชา สายโรจน์พันธ์ อายุ ๕๙ ปี จบปริญญาตรี อาชีพค้าขายที่ตลาดสายเนตร กม. ๘ รามอินทรา มีลูก ๑ คน เริ่มเข้าวัดคู่เพราะเป็นวัดใกล้บ้าน^๙

คุณอุไร บุญมี อายุ ๖๓ มีลูก ๑ คน ไม่ได้เรียนหนังสือ เป็นแม่บ้าน เข้าวัดเพราะ บ้านอยู่ใกล้วัดคู่บอน^{๑๐}

คุณกิมหยง ฝ่ายทองดี อายุ ๗๕ ปี อาชีพเดิมค้าขาย ตอนนี้เป็นแม่บ้าน มีลูก ๑ คน เพื่อนสนิทมาชวนเข้าวัด และวัดก็อยู่ไม่ไกลจากบ้านด้วย^{๑๑}

กล่าวได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละท่านแม้จะมีความแตกต่างในเรื่องของภูมิหลัง วิถีอาชีพ การศึกษา แต่อย่างไรก็ตามเหตุผลปัจจัยสำคัญที่สอดคล้องกันในการเข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัดคู่บอน เป็นเพราะวัดอยู่ใกล้บ้าน ซึ่งจากทำเลที่ตั้งวัดมีรถสาธารณะ รถรับจ้าง อยู่ติดริมถนน ทำให้สะดวกในการ

^๕สัมภาษณ์ นางอภิญา ผลจันทร์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑.

^๖สัมภาษณ์ นางทองหล่อ ศรัทธน์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^๗สัมภาษณ์ นางพูนศรี คล้ายเชียงราก, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^๘สัมภาษณ์ นางพวง จันทร์สุข, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^๙สัมภาษณ์ นางพัฒนนิชา สายโรจน์พันธ์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๐}สัมภาษณ์ นางอุไร บุญมี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๑}สัมภาษณ์ นางกิมหยง ฝ่ายทองดี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

เดินทางแก่ผู้มาปฏิบัติธรรม นับว่าเป็นจุดที่น่าสนใจ คือ การปฏิบัติธรรมเริ่มจากวัดใกล้บ้านทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถมาปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง

๒) แนวทางการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรม

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนส่วนใหญ่จะใช้วิธีการกำหนดด้วยคำภาวนา ได้แก่ พุทฺธ-โธ หรือ ยุบหนอ-พองหนอ และบางท่านใช้กำกับด้วยอิริยาบถย่อย คือ รู้เท่าทันอาการกริยาที่เคลื่อนไหว แต่อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่จะเน้นการภาวนามากกว่าการกำหนดอิริยาบถย่อย ทั้งนี้ยังพบว่า ผู้ปฏิบัติแต่ละท่านมีวิธีการปฏิบัติตัวที่เป็นส่วนเกื้อหนุนให้การปฏิบัติกรรมฐานของตนพัฒนาขึ้น ได้แก่ หลักศีล ๕ หลักการปล่อยวาง หลักการวางตนให้ดีและมีความสุข ดังเสียงสะท้อนมีว่า

“ยึดหลักในศีล ๕ แนวทางในการปฏิบัติใช้พุทฺธ-โธ”^{๑๒}

“ยึดหลักวางกับวาง แนวทางในการปฏิบัติใช้พุทฺธ-โธ”^{๑๓}

“ยึดหลักใช้สติแนวทางในการปฏิบัติใช้ พุทฺธ-โธ”^{๑๔}

“ยึดหลัก ท่านพระอาจารย์ที่สอนวัดคู คือ ยุบหนอ พองหนอ”^{๑๕}

“ยึดหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามดูและรู้อิริยาบถย่อย”^{๑๖}

“คิดดีทำดีหรือมีศีล ๕ เป็นหลัก ทำชีวิตตัวเองให้มีความสุขโดยไม่ไปทำร้ายใคร แนวทางของการปฏิบัติใช้ พุทฺธ-โธ”^{๑๗}

“ยึดหลักที่พระอาจารย์สอนคือ ยุบหนอ พองหนอ พยายามทำให้สงบก่อนการปฏิบัติ และต้องมี สติ อยู่กับการปฏิบัติตลอด”^{๑๘}

๔.๕ ประโยชน์จากการใช้สติในชีวิตประจำวัน

การได้มาร่วมปฏิบัติธรรมที่วัดคูบอน ก่อให้เกิดความก้าวหน้าและพัฒนาจิตซึ่งได้รับฝักอบรมจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สติได้ช่วยการทำให้เจริญหรือการพัฒนากาย วาจา หรือใจ เช่น ได้ยินเสียงไม่ไพเราะไม่ชอบใจแล้ว ใจเฉยๆ^{๑๙} สามารถเจริญอิริยาบถคือยืน เดิน นั่งนอนรู้ความเคลื่อนไหว เช่น การก้าวเดิน การเหยียดมือ เหยียดเท้า การนุ่งผ้าการกิน การดื่ม ถ่ายอุจจาระ

^{๑๒}สัมภาษณ์ นางอภิญญา ผลจันทร์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๓}สัมภาษณ์ นางทองหล่อ ศชรรัตน์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๔}สัมภาษณ์ นางพูนศรี คล้ายเชียงราก, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๕}สัมภาษณ์ นางพวง จันท์สุข, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๖}สัมภาษณ์ นางพัฒนนิชา สายโรจน์พันธ์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๗}สัมภาษณ์ นางอุไร บุญมี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๘}สัมภาษณ์ นางกิมหยง ฝ่ายทองดี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๙}สัมภาษณ์ นางอุไร บุญมี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

ปัสสาวะ^{๒๐} ทำให้ไม่เกิดความง่วงเหงาหาวนอน เกียจคร้าน ช่วยให้ความโกรธที่พลุ่งพล่าน ระเบิดลงได้ รวดเร็วและไม่เป็นคนที่โกรธง่าย หงุดหงิด^{๒๑} กล่าวโดยรวมประโยชน์ของการมีสติ ได้ดังนี้

๑. ช่วยให้ไม่ลืม ไม่ลืมปิดประตู ไม่ลืมใส่กุญแจประตูบ้าน ความจำดี ไม่เกิดความสับสน ได้หน้าลืมหลังทำงานมีคุณภาพ วางหรือเก็บของไว้แล้วไม่ลืม^{๒๒}

๒. ช่วยให้การนัดหมายไม่ผิดพลาด ช่วยให้เป็นคนไม่หลงลืม ในยามแก่ชรา ช่วยป้องกัน อุบัติเหตุ ช่วยให้ไม่เจ็บตัว และไม่เกิดอันตรายเพราะเดินข่มขำ^{๒๓}

๓. ช่วยให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน นิ่งหม่อใจลอย ทำให้นอนหลับง่าย และหลับเป็นสุข^{๒๔}

๔. ช่วยให้ไม่ละเมียดศีล ยับยั้งไม่ให้ทำความชั่ว ไม่ยกตนดูหมิ่นผู้อื่น ด้วยหลงลืมตัว^{๒๕}

จึงสรุปได้ว่า สติได้ถูกนำมาใช้ในชีวิตได้จริงและมีคุณค่า ความสำคัญและประโยชน์ของการมีสติที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้จริง

๔.๖ บริบทของปัญหา อุปสรรคของผู้ที่มาปฏิบัติธรรม

ในฐานะผู้วิจัย เป็นทั้งผู้ปฏิบัติธรรมที่วัดคู่บารมี ได้มีโอกาสพบเห็น ร่วมปฏิบัติธรรมกับทางวัดเป็นประจำ สิ่งที่ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า การฝึกปฏิบัติที่กำหนดให้วัน ๑ ชั่วโมง หรือเดิน ๓๐ นาที จะหนักไปหรือไม่กับผู้ปฏิบัติธรรมของวัดที่ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ แต่ผลจากการศึกษาพบว่า ระยะเวลาไม่ได้ส่งผลต่อการฝึกปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บารมีมากนัก อันเนื่องจากผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อพระอาจารย์วิปัสสนาจารย์ มีความเชื่อมั่นและทำตามครูอาจารย์ จึงรู้สึกว่าจะมีปัญหาอุปสรรคไปตามกายสังขารก็สามารถผ่านพ้นไปได้ ดังเสียงสะท้อนมีว่า

ปัญหาอุปสรรคคือเวทนา ปวดเข่าแก้โดยแผ่เมตตาบอกว่าให้มันเป็นสุขให้จิตอยู่กับเวทนา^{๒๖} มีอุปสรรคคือปวดเมื่อย วิธีแก้คือใช้ความอดทน^{๒๗} ปัญหาคืออายุเริ่มมากแล้ว กับ การปฏิบัติธรรมมีอุปสรรคเป็นครั้งๆ ปฏิบัติบางครั้งก็มีเวทนาบางครั้งก็ไม่มีเวทนาจะปวดขาปวดเข่าไปตามสภาพของคนแก่อายุมาก การแก้ไขก็ตามคัมภีร์ถ้ามันปวดก็รู้ว่าปวดภาวนาไปว่าปวดหนอ ปวดหนอ^{๒๘}

^{๒๐} สัมภาษณ์ นางกิมหยง ฝ่ายทองดี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๑} สัมภาษณ์ นางอภิญญา ผลจันทร์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๒} สัมภาษณ์ นางทองหล่อ ศรัทธน์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๓} สัมภาษณ์ นางพูนศรี คล้ายเชียงราก, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางพวง จันท์สุข, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๕} สัมภาษณ์ นางพัฒนนิชา สายโรจน์พันธ์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๖} สัมภาษณ์ นางทองหล่อ ศรัทธน์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๗} สัมภาษณ์ นางพวง จันท์สุข, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๘} สัมภาษณ์ นางอุไร บุญมี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

ปัญหาคือเวลาไม่ค่อยมีแต่ก็พยายามจัดสรรเวลาหาจังหวะและโอกาส^{๒๙} เวลาปฏิบัติจิตใจวอกแวก คิดโน้นคิดนี้บ่อยๆ คล้ายฟุ้งซ่าน วิธีการแก้ไขคือ ทำตามที่ พระอาจารย์ท่านสอน พยายามเอาจิตที่ลอยออกไปกับมาให้อยู่กับเราบ่อยๆ^{๓๐}

กล่าวได้ว่า เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติ พระอาจารย์วิปัสสนาเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในฐานะกัลยาณมิตรที่ช่วยให้กำลังใจให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถไปต่อได้ ด้วยการมีกำลังใจและการชี้แนะจากพระวิปัสสนาจารย์ สอดคล้องกับพระครูภาวนาสารบัณฑิต หัวหน้าฝ่ายวิปัสสนาธุระของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กล่าวว่า

“พระวิปัสสนามีบทบาทความสำคัญ เพราะผู้ปฏิบัติโดยส่วนใหญ่ต้องการกำลังใจ บางคนมีศรัทธาก็จริง แต่พอปฏิบัติเจอทุกข์เวทนา อยากกลับบ้านเลย ต้องมีพระวิปัสสนาจารย์เป็นกัลยาณมิตรหรือที่เขาเรียกว่าการสอบอารมณ์บางอย่างถามถึงความเป็นอยู่ ที่นอนที่พักเป็นอย่างไร อาหารเป็นอย่างไร อยู่ดีสบายไหม ปฏิบัติหนักไหม มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง จะถามแค่นี้ พอถามไปผู้ปฏิบัติ ก็ม่่ากำลังใจแล้ว เขาถึงเรียกว่าสอบอารมณ์ ตัวอย่างอาตมาจะถามว่าเวลาเดินจงกรมเอาใจไว้ที่ไหน ถามว่าที่เท้า เท้าใคร เท้าเราหรือเท้าเขา ถ้าตอบว่าเท้าเราแสดงว่าเข้าใจ การเดินจงกรมก็ให้ทำตามนั้นแหละไปเรื่อยๆ ถ้าหากพองยุบไม่ได้ก็ไม่เป็นไรให้ทำใหม่จะค่อยเป็นค่อยไป สอบอารมณ์เป็นการช่วยให้กำลังใจ ถ้าทำไม่ไหวให้ไปอาบน้ำ แล้วค่อยมาปฏิบัติ หรือให้ไปกินกาแฟเป็นต้น”^{๓๑}

ผู้วิจัยพบว่า อุปสรรคต่อการพัฒนาสติในชีวิตประจำวันแม้ว่าผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จะมองว่าสำหรับตนเองไม่มีปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติธรรมที่วัดคู่บ่อน ส่วนหนึ่งผู้วิจัยมองว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มนี้มีความเข้าใจ ความพร้อม และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทำให้มองข้ามปัญหาอุปสรรค ประกอบกับความตั้งใจในการพัฒนาตนเองอย่างจริงจัง อย่างไรก็ตาม ในมุมมองของผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปที่ยังไม่ได้ปฏิบัติต่อเนื่องจึงไม่สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้ปฏิบัติกลุ่มนี้มองว่า เป็นเพราะ การไม่เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนมาปฏิบัติตอนนอนมาจึงทำให้ง่วง ความกังวลในใจที่มีมาก่อนเข้าปฏิบัติ ทำให้เวลาฝึกปฏิบัติจริงจึงไม่สามารถซึมซับการฝึกเจริญสติที่สามารถนำไปเป็นพลังในการพัฒนาชีวิตประจำวันให้เข้าถึงความสุข และแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้ ดังเสียงสะท้อนว่า

“บางครั้งไปวัดทั้งที่ง่วงนอนจึงไม่ค่อยได้สมาธิในการปฏิบัติ แก้ไขด้วยการ นอนให้เต็มตื่น”^{๓๒}

“คิดว่า ก่อนมาปฏิบัติบางคนอาจมีความในใจมา มีทุกข์มา จิตใจเลยไม่สงบปฏิบัติได้ไม่ต่อเนื่องทางแก้ไขคือ ควรปรึกษา พระอาจารย์ก่อน ว่าวันนี้จิตใจไม่ดีเลยเล่าให้ท่านก่อนท่านจะได้ช่วยแนะนำสิ่งดีดีให้อามารักษาใจเรา”^{๓๓}

^{๒๙} สัมภาษณ์ นางพัฒนนิชา สายโรจน์พันธ์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๓๐} สัมภาษณ์ นางกิมหยง ฝ่ายทองดี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสารบัณฑิต หัวหน้าฝ่ายวิปัสสนาธุระของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๓๒} สัมภาษณ์ นางพัฒนนิชา สายโรจน์พันธ์, เจ้าของกิจการ ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๓๓} สัมภาษณ์ นางกิมหยง ฝ่ายทองดี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

ปัญหาอุปสรรคเหล่านี้ สรุปลงได้ว่า มีทั้งที่เป็นเครื่องกีดขวางที่มาจากความพร้อมของตัวผู้ปฏิบัติเอง และการมีวินัยในการปฏิบัติ ซึ่งมีข้อเสนอแนะให้วัดคู้บอนมีกฎระเบียบ และอาจมีการสังเกต การคัดกรองหรือพูดคุยกับญาติโยมก่อนปฏิบัติธรรมเพื่อเช็คความพร้อมทางใจ เป็นการเคลียร์ความรู้สึก ความกังวล และการรับทราบกติกา ซึ่งน่าจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้ตั้งใจปฏิบัติให้มากขึ้น เพื่อให้สัมผัสประสบการณ์เจริญสติจำลองในห้องปฏิบัติธรรม ก่อนที่จะนำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

๔.๗ การประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม

เมื่อถามถึงสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู้บอนได้รับจากการมาฝึกปฏิบัติธรรมที่วัด เสียงตอบรับไปในทางคล้ายๆ กันคือ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านได้มีการปรับเปลี่ยนตนเอง ทั้งในด้านการแสดงออก และด้านจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการควบคุมอารมณ์ ด้วยการฝึกทำให้การดำเนินชีวิตมีสติ และทำให้ตนเองเข้าถึงความสุข ความสบายใจจากการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดให้เป็นกุศลและนึกถึงคุณค่าของตนเองมากขึ้น การมาปฏิบัติที่วัดคู้บอนทำให้เจอกลายณมิตร ได้หลักในการปฏิบัติที่สามารถเอาไปฝึกต่อที่บ้าน เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิที่บ้าน เป็นต้น ส่งผลให้เท่าที่การแสดงออกทางสังคม เช่น การรู้จักแบ่งปัน การคำนึงถึงความรู้สึกผู้อื่น ทำให้รู้จักคิดก่อนพูดช่วยแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในครอบครัว

การฝึกสติช่วยให้สมองเกิดความจำดีไม่เป็นโรคซึมเศร้า เสี่ยงสะท้อนที่แสดงถึงการปรับเปลี่ยนตนเองนำมาใช้กับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู้บอน คือ

“ส่วนตัวจะนำมาฝึกต่อที่บ้าน คือ กลับมาทำสมาธิต่อที่บ้าน ในการดำเนินชีวิตพบปะผู้คนจะมองว่า ทุกคนเหมือนญาติพี่น้อง”^{๓๔}

“ฝึกปฏิบัติธรรมทำให้ได้ความสบายใจ เมื่อกลับมาบ้านก็มาสวดมนต์นั่งสมาธิต่อ ได้นำมาใช้ประโยชน์มาก ปัจจุบันถ้าเริ่มจะโมโห ก็จะยืดหลักกว้างกับวาง เห็นอะไรๆ ก็วางไว้ และได้เอามาใช้กับครอบครัวด้วยคือเรื่องสติ มีวันหนึ่งกลับมาจากวัดโดนปู่ตบหน้าเพราะยายไม่ได้ยินว่าเค้าถามอะไร พอโดนตบหน้าแล้ว ก็คิดว่าเราเหมือนมาใช้เวรใช้กรรมเรื่องมันจะได้ผ่านไปด้วยดีไม่ทะเลาะลูกหลานใหญ่โต เพราะเรามีสติเป็นตัวกำกับ และมองว่าทุกอย่างเป็นเรื่องของกรรมต้องให้กรรมเป็นผู้จัดการ”^{๓๕}

“การมาฝึกปฏิบัติธรรมทำให้เรียนรู้และได้ฝึกจิตอารมณ์ ปัจจุบันทำให้ตนเองมีสติในการพูด ก่อนพูดให้คิดก่อน”^{๓๖}

“ใจเย็นขึ้น คอยบอกกับตัวเองว่า ต้องตั้งใจฟัง ต้องมีสติ แม้จะมองตนเองประสบความสำเร็จแต่ไม่เต็มร้อย แต่อย่างไรก็ดีดีขึ้นมาก โดยดูว่าแต่ก่อนจากที่เป็นคนใจร้อนลูกๆจะกลัว แต่ตอนนี้ก็จะเย็นลง ปัจจุบันนี้เมื่อฟังอะไรไม่เข้าใจ ไม่ต้องไปนั่งเถียงกับใครเราต้องตั้งใจฟัง ต้องให้

^{๓๔}สัมภาษณ์ นางอภิญญา ผลจันทร์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๓๕}สัมภาษณ์ นางทองหล่อ ศรัทธน์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๓๖}สัมภาษณ์ นางพูนศรี คล้ายเชียงราก, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

เกียรติเขา ถ้าเราไม่ฟังเขาเราจะไม่รู้เขาพูดเรื่องอะไร ไม่ว่าพระสอนอะไร หรือคุยกับเพื่อนฝูงเราต้องตั้งใจฟัง^{๓๗}

“ทำให้จิตใจสงบเย็นมีคำพูดและวาจาที่สุภาพ คิดทำการงานอย่างมีสติ และนำมาใช้ในอบรมดูแลลูกหลานอย่างมีสติและมีเหตุผล”^{๓๘}

“คิดว่า (๑) ได้บุญเราต้องนึกถึงบุญไว้ก่อน (๒) ได้เจอภักตยานมิตร เพื่อนฝูงที่ชอบแนวทางสายปฏิบัติเดียวกัน (๓) ได้มาวัดใจตัวเอง และได้ วัดใจคนรอบๆตัวด้วย (๔) ได้เข้าใจคำสอนในองค์พระพุทธานุภาพมากขึ้น เอาคำสอนของพระอาจารย์ไปใช้ด้วย เช่น (๑) การแบ่งปัน ไม่ต้องรอให้มีมาก เราพร้อมที่จะให้หรือแบ่งปันก็ให้รับทำเพราะเวลาแต่ละคนมีน้อย (๒) การมี สติ ต้อง คิดก่อนพูดให้มาก เหมือนหลวงพ่ोजรัลบอก สติมาปัญญาเกิดการนำหลักเจริญสติไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันคือ เวลากลับไปบ้านก็จะอยู่บ้านแบบมีสติ ลูกสามทำไม่ถูกใจก็จะมีสติ ถามตัวเองก่อนว่า เจ็บไว้ก่อนสงบไว้ก่อน แล้วย่อยมาคุยกันใหม่คิดว่าได้นำมาใช้กับครอบครัวเป็นหลัก เช่น พาลูกพาสามีสวดมนต์นั่งสมาธิ วันพระก็บอกให้ไปทำบุญบ้างนะ จะคิดจะทำอะไรก็ต้องมีสติมาก่อน คิดหน้าคิดหลังให้ดี”^{๓๙}

“จิตใจสงบขึ้น มีความเชื่อมั่นว่าการมาปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ดีควรทำบ่อยๆสม่ำเสมอ ผลที่ได้จะทำให้เรามีสมาธิดี ความจำดีไม่หลงลืมพร้อมทั้งใจเย็นไม่โกรธใครง่ายด้วย สำหรับการฝึกต่อของตนเองเมื่อกลับมาบ้านคือ ก่อนนอน สวดมนต์นั่งสมาธิทำให้สงบสัก ๕ นาที ๑๐ นาที มีความใจเย็นมากขึ้น มีสติคิดพูดก่อนทำตลอด”^{๔๐}

นอกจากนี้ยังมีเสียงสะท้อนที่แสดงถึงการสังเกตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ผ่านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กล่าวถึงวิธีการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ดังเสียงสะท้อนว่า “ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ส่วนใหญ่ดีขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใสทุกคน ทั้งที่แต่ก่อนไม่รู้จัก พอมาเจอกันบ่อยๆขึ้นทักทายกัน เอาของมาเผื่อกินข้าวปลา ก็เอามาฝาก เผื่อแผ่มากขึ้น แล้วพอใครไม่มาก็ถามไถ่กันตลอด มีความห่วงใยกันรักกันผูกพันกันคนไหนแก่เราก็ให้หนึ่งเฉยๆ คนสาวาก็ไปแบบมั่งมาทางไหนอน คือช่วยเหลือกัน ดิฉันวัดคูบอน ตนเองไม่คิดจะไปวัดไหนแล้ว”^{๔๑}

ผู้วิจัยสรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์ได้ว่า ผู้มาปฏิบัติธรรมได้ใช้สติในหลายบริบท กล่าวคือ การรู้ตามลมหายใจเข้าออก มีการกำหนดรู้อิริยาบถ มีการกำหนดสภาวะอารมณ์การเจ็บปวด กำหนดรู้เท่าทันอาการความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ในจิตใจของตน หรือเป็นการรู้เท่าทันกิเลส ทำให้ไม่ตกไปในอำนาจของกิเลสต่างๆ ได้เป็นการใช้สติในการกำกับติดตามสภาวะจิตตามความเป็นจริง มีการพิจารณาธรรมเกี่ยวกับสังขารร่างกายที่แก่ชรา เกิดความเข้าใจในสร้างร่างกายสังขาร มีสติระมัดระวังในการเดิน การนั่ง การนอน ดังจะเห็นได้จากการแสดงออกที่จากเคยใช้สัญชาตญาณหรือใช้อารมณ์เป็นตัวกำกับ เมื่อได้ฝึกพัฒนาสติจะทำให้เกิดการไตร่ตรอง การใคร่ครวญ การนึกถึง

^{๓๗} สัมภาษณ์ นางพวง จันท์สุข, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๓๘} สัมภาษณ์ นางพัฒนนิชา สายโรจน์พันธ์, เจ้าของกิจการ ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๓๙} สัมภาษณ์ นางอุไร บุญมี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๔๐} สัมภาษณ์ นางกิมหยง ฝ่ายทองดี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๔๑} สัมภาษณ์ นางพวง จันท์สุข, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

ตรงก่อนที่จะคิด พูด ทำสิ่งใด สิ่งนั้นประกอบด้วยขอบ มีประโยชน์และสังคมคนรอบข้างจะมีความรู้สึกร้อย่างไร มีพระวิปัสสนาจารย์เป็นกัลยาณมิตรแล้ว จึงกล่าวได้ว่า การฝึกสติของผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำมาใช้ปรับเปลี่ยนทัศนคติ การกระทำ และสร้างอุปนิสัยใหม่ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่งดงาม สุขกาย สุขใจ และสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

๔.๘ ปัจจัยที่เอื้อต่อการนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สติในทางพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิต ทำหน้าที่ตามระลึกถึง หรือระลึกได้ในปัจจุบันขณะ หรือเหตุเฉพาะหน้า ผู้ที่มีสติจะเป็นผู้ที่ไม่หลงลืม และสติเป็นหลักปฏิบัติสำคัญที่เป็นส่วนเกื้อหนุนอยู่ในหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา จากการได้สัมภาษณ์พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง ๗ ท่าน เป็นผู้ที่ได้มีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และมีการพัฒนาทั้งกายและใจ แม้ว่าหลายท่านจะประเมินตนเองว่าในการฝึกปฏิบัติจะสำเร็จในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุนี้การศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่เป็นเบื้องหลังในการทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเหล่านี้สามารถนำความรู้จากการฝึกปฏิบัติไปใช้ได้และเห็นผลได้จริงจึงเป็นเรื่องที่ผู้วิจัยสนใจและสอบถาม ทำให้ได้มาซึ่งคำตอบที่น่าสนใจคือ ปัจจัยภายใน คือ ตัวเอง และปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ปัจจัยภายใน: ที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการนำหลักเจริญสติไปใช้ในชีวิตประจำวันบางท่านให้แง่คิดว่า ต้องเริ่มจากการฝึกอย่างจริงจัง ตั้งใจ ในระหว่างฝึกปฏิบัติอยู่ที่วัด การนำกลับไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้าน เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การมีศรัทธาว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งสูงสุด การเข้าถึงความสุขจากการปฏิบัติทำให้เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อเนื่อง นอกจากนี้การได้ฟังธรรม คำสอนจากพระวิปัสสนาจารย์ทำให้สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิตได้จริง ทำให้เกิดพลังเชื่อมั่นว่าปฏิบัติมาถูกทางแล้วและยังต้องทำต่อไป ดังเสียงสะท้อนแสดงแง่มุมเกี่ยวกับความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมและปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จนั้น ความว่า

“ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จคือ ความเต็มใจให้ด้วยความตั้งใจปฏิบัติจริง”^{๔๒}

“แม้จะไม่อาจเรียกได้ว่าสำเร็จ แต่ในมุมมองตนเองปฏิบัติดีขึ้นมาก ปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้นคือความสุข ทำแล้วมีความสุขสบายใจ”^{๔๓}

“สำหรับตนเองคิดว่าประสบความสำเร็จจากการฝึกปฏิบัติ ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญคือ การใช้เวลาที่มีในการฝึกต่อเนื่องที่บ้าน เช่น ตนเองช่วงเที่ยงก็จะสวดมนต์เมตตาใหญ่ และอ่านพระไตรปิฎกเป็นประจำ เป็นต้น”^{๔๔}

^{๔๒}สัมภาษณ์ นางอภิญญา ผลจันทร์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๔๓}สัมภาษณ์ นางทองหล่อ คชรัตน์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๔๔}สัมภาษณ์ นางพูนศรี คล้ายเชียงราก, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

“สำหรับตนเองดีขึ้นมาก ใจเย็นลง มีสติ ไม่เครียดเพราะทุกอย่างมันเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป”^{๔๕}

“มองว่าตนเองประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ เพราะเวลากลับบ้านจะรู้สึกปิติและอัมบุญ”^{๔๖}

“ตนเองคิดว่าสำเร็จนะ แต่จะมากน้อยไม่รู้ เพราะชีวิตบ้านป่าจน ป่าเลยอยากมีพระพุทธรูป พระธรรม เป็นที่พึ่ง เข้าวัดปฏิบัติธรรมแล้วสบายใจ”^{๔๗}

นอกจากความตั้งใจ การวิริยะในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันแล้ว ปัจจัยภายในที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่จะช่วยเสริมให้ผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จในการนำหลักสติไปใช้ในชีวิตประจำวันคือ การมีหลักธรรมพื้นฐานในการปฏิบัติ ได้แก่ ศีล ๕ หลักขันติ หลักการมองโลกตามความเป็นจริง หรือ สัมมาทิฐิ ดังเสียงสะท้อนถึง หลักธรรมที่ใช้ในการส่งเสริมเจริญสติในชีวิตประจำวันให้สามารถคงอยู่ตลอดไปได้คือ

“ต้องเป็นคนดี เคร่งครัดต่อศีล ๕”^{๔๘}

“ใช้หลักขันติ ใจเย็น”^{๔๙}

“ใช้หลัก ศีลห้า พุทธิดำดีปฏิบัติ”^{๕๐}

“ใช้หลัก การมองด้วยความเป็นจริง”^{๕๑}

“ใช้ หลัก สังคหวัตถุ ๔”^{๕๒}

“ป่าวว่าศีล ๕ นะ ทุกวันนี้ปากก็คิดว่าศีล๕ ช่วยป่า ป่าเคยได้ยินพระท่านสอนว่า ถ้าเรารักษาศีล ศีลก็จะรักษาเราไม่ใช่เราทำแบบส่งเดช เราต้องมีสติในการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ชีวิตเราก็จะมีแต่สิ่งดี”^{๕๓}

“คิดว่า ศีล ๕ นะ และ สติด้วย ถ้าไม่มีสติ ก็รักษาศีลยากรักษาไม่ได้”^{๕๔}

ปัจจัยภายนอก: นับว่าเป็นปัจจัยเสริมที่ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จในการนำการฝึกปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่คำตอบที่ได้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมความพร้อมของแต่ละบุคคล การมีกัลยาณมิตร เป็นต้น ดังเสียงสะท้อนว่า

“เพราะลูกเรียนจบหมดแล้ว หมดห่วง ไม่มีกังวลไม่มีภาระ ทำให้มีเวลาตรงนี้มากขึ้น”^{๕๕}

^{๔๕} สัมภาษณ์ นางพวง จันท์สุข, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๔๖} สัมภาษณ์ นางพัฒนนิชา สายโรจน์พันธ์, เจ้าของกิจการ ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๔๗} สัมภาษณ์ นางอุไร บุญมี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๔๘} สัมภาษณ์ นางอภิญญา ผลจันทร์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๔๙} สัมภาษณ์ นางทองหล่อ ศชรินทร์, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๕๐} สัมภาษณ์ นางพูนศรี คล้ายเชียงราก, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๕๑} สัมภาษณ์ นางพวง จันท์สุข, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๕๒} สัมภาษณ์ นางพัฒนนิชา สายโรจน์พันธ์, เจ้าของกิจการ ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๕๓} สัมภาษณ์ นางอุไร บุญมี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๕๔} สัมภาษณ์ นางกิมหยง ฝ่ายทองดี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๕๕} สัมภาษณ์ นางพูนศรี คล้ายเชียงราก, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

“ป่าจะทำตามที่พระสอนตลอดท่านให้ทำอะไรเราก็ทำเรียกได้ว่าไปวัดแบบโง่ๆ”^{๕๖}

“สำหรับตนเองในการปฏิบัติถือว่าสำเร็จในระดับหนึ่ง ปัจจัยสำคัญคือ พระอาจารย์สอนเข้าใจง่ายและเอากับมาใช้กับครอบครัวได้”^{๕๗}

สรุปได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมได้ใช้สติเป็นหลักการสำคัญที่ประคับประคองการปฏิบัติธรรมไม่ให้ออกนอกทาง มีสติที่ช่วยย้ำเตือนอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ และขณะนี้ควรทำอะไรจะทำ พูด คิด สิ่งใดๆ ก็มีสติที่จดจ่อต่อเป้าหมายและความปรารถนาที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ต้องเป็นความปรารถนาที่เป็นกุศล หรือกล่าวได้ว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เป็นประโยชน์ต่อปัจจุบันและชีวิตภายภาคหน้า กล่าวได้ว่า ประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติให้เกิดสติตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา นั้นมีอานิสงส์มากมายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งต่อตนเองและสังคม

๔.๙ แนวทางการส่งเสริมสติเพื่อการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของวัดคู่บอน

จากการศึกษาเอกสาร ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาภาคสนาม ผู้วิจัยได้นำเสนอการประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บอน ดังนี้

STEP 1) จุดเริ่มต้นจากการฝึกสติในห้องปฏิบัติ: ปัจจัยภายนอก Meditation center ต้องปฏิบัติในห้องไปพร้อมๆกัน ถึงแม้จะเป็นความจริงว่าการปฏิบัตินอกห้องกรรมฐานก็ย่อมสามารถที่จะกระทำได้ แต่การปฏิบัติในสภาวะ/สภาพแวดล้อมที่มีเพื่อนสายบุญอยู่ร่วมด้วยกันนั้น จะส่งเสริมให้เกิดแรงผลักดันการฝึกสติที่ดีโดยมีกลไกที่ช่วยส่งเสริมในห้องปฏิบัติ ดังนี้

เสริมสร้างศรัทธาให้มั่นคง: Empowerment the faith

โดยนำเสนอว่าในการจัดอบรมกรรมฐานของวัดคู่บอน ควรมีการบ่มเพาะด้วยการสั่งสอนการวางเป้าหมายในการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นปลายทางสูงสุดคือ พระนิพพาน และการพัฒนาตนเองให้เข้าสู่กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งมีรากฐานสำคัญจากการเริ่มต้นที่การรักษาศีล โดยเฉพาะอย่างยิ่งศีล ๕ ที่เป็นพื้นฐานของอุบาสก อุบาสิกา ชาวพุทธ ทั้งนี้จึงต้องอาศัยเสียงจากภายนอกในฐานะกัลยาณมิตรไม่ว่าจะเป็นพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมทำให้เสริมสร้างสัมมาทิฐิ จากกัลยาณมิตรและ พระวิปัสสนา องค์ประกอบทั้งหลายเหล่านี้จะช่วยผลักดันให้พลังศรัทธาในตัวของผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ก่อเกิดเพิ่มพูนขึ้นอย่างรวดเร็วและยังคงมั่นคงอยู่ในตัวผู้ปฏิบัติอยู่ตลอดไป

สร้างวัฒนธรรมปฏิบัติที่มุ่งมั่น: Createa Dhamma practice committed culture

ด้วยเพราะส่วนหนึ่งของการยึดมั่นในกฎกติกาผู้ปฏิบัติธรรมของวัด ทำให้ผู้ปฏิบัติบางท่านเกิดความหย่อนในการปฏิบัติในห้องวิปัสสนา ซึ่งถือว่าเป็นห้องบ่มเพาะพัฒนาสติให้เติบโต เมื่อไม่

^{๕๖} สัมภาษณ์ นางอุไร บุญมี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๕๗} สัมภาษณ์ นางกิมหยง ฝ่ายทองดี, แม่บ้าน ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

เข้มข้นย่อย่นทำให้ผู้ที่ยังไม่มีอินทรีย์แก่กล้าในความมั่นคงในพระรัตนตรัย การมีจุดหมายปลายทางชีวิตคือ พระนิพพาน และการดำเนินชีวิตตามหลักมรรคมีองค์ ๘ ทำให้ผู้ปฏิบัติจำนวนมาก ไม่สามารถนำสิ่งที่ได้จากห้องบ่มเพาะสติไปใช้ในการดำเนินชีวิต ดังนั้นเพื่อเป็นการพัฒนาอินทรีย์ให้กับผู้ปฏิบัติ การจัดสภาพแวดล้อมจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอให้มีการกำหนดกติกา วางระเบียบวินัยให้กับตนเองด้วยความวิริยะมีความเพียรกลับมาทำการบ้านปฏิบัติธรรมทุกๆวันอย่างสม่ำเสมอเพื่อจะได้เกิดความชำนาญ

หมั่นสังเกตการบ้านเพื่อพัฒนาสติ: Self report to develop mindfulness

จากการสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์ ประกอบกับการศึกษาแนวปฏิบัติกรรมฐานจากสำนักวิปัสสนาอื่นๆ ผู้วิจัยเห็นว่า ส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ทราบได้ว่า ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจและสามารถนำการเจริญสติไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ด้วยการสอบถาม หรือเรียกว่าทำการสังเกตการบ้าน ซึ่งที่ผ่านมามีวัดคู่บอณใช้เครื่องมือการสอบถามจากการให้ผู้ปฏิบัติหาคำสงสัยเข้ามาซักถาม หรือใช้การสังเกต แต่อย่างไรก็ตามโดยพื้นฐานผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เป็นผู้สูงวัย และคุณวุฒิการศึกษาไม่สูง ดังนั้นจึงอาจไม่กล้าหรือไม่เข้าใจในการสอบถาม จึงไม่ได้ถูกสอบถาม หรือสังเกตการบ้าน พระวิปัสสนาจารย์ ทำให้เมื่อกลับไปปฏิบัติที่บ้านจึงไม่อาจแน่ใจว่าปฏิบัติถูกทางหรือไม่ ดังในคัมภีร์ที่ระบุไว้ สติมีทั้งที่เป็นมิจฉาสติ และสัมมาสติ ดังนั้นสัมมาสติจะเกิดได้ ต้องได้รับการทวนสอบ ทวนถาม ด้วยการสอบถามกรรมฐานในห้องบ่มเพาะสติ ซึ่งจะเป็นกระบวนการที่ช่วยเสริมให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ รักความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองด้วย การสอบถามคือการให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนมีศรัทธาก็จริง แต่พอปฏิบัติไปเจอทุกข์เวทนาอยากกลับบ้านเพราะฉะนั้น จึงต้องมีพระวิปัสสนาเป็นกัลยาณมิตร โดยจะถามถึงความเป็นอยู่ ถามถึงการปฏิบัติ มีปัญหาอุปสรรคอะไรไหม พอถามไปผู้ปฏิบัติก็มีกำลังใจแล้วหรือที่เค้าเรียกว่าการสอบถาม หรืออีกนัยหนึ่ง การสอบถามเป็นการทวนสอบความเข้าใจของผู้ปฏิบัติธรรม ว่าถูกต้องตามที่สอนหรือไม่ พระอาจารย์จะได้แนะนำวิธีการที่ถูกต้อง พร้อมทั้งย้ำสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ

STEP 2) การนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน: Daily life mindfulness practice

การปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องอยู่ที่วัดเสมอไป เราสามารถปฏิบัติที่ไหนก็ได้ เราต้องเอากายและใจมาปฏิบัติ ในขณะที่ปฏิบัติก็ต้องมีสัปปะเวท ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว จับหยิบอะไรต่างๆคืออารมณ์กรรมฐานมันอยู่กับเราตลอดเวลา เกิดขึ้นทุกวัน ทุกขณะทุกวินาทีด้วย ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ในของสติปัฏฐาน ๔ ครบหมดตั้งแต่ตื่นนอน อารมณ์กรรมฐานมันอยู่กับเราตลอดเวลา เกิดขึ้นตลอดเวลา เกิดขึ้นทุกวัน ทุกขณะ ทุกวินาทีด้วยการฝึกสติไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนเราจะเจริญสติได้ตลอดเวลาแต่ถ้าอยู่ในห้องกรรมฐาน มันจะละเอียดขึ้น เช่นการเดินก็จะละเอียดขึ้น จะค่อยๆ ซ้ำๆ การกำหนดรู้ว่าจะมีการอดทนมากขึ้น แต่พอเรามาใช้ในชีวิตประจำวัน มันอาจจะเร็วบ้างเพราะเราได้รับการฝึกมีสติ ได้รับกำลังใจมากขึ้น ก็จะรู้ทัน ในขณะที่เราทำงาน เราเดินอยู่ในบ้านหนึ่งสิ่งที่เรารู้ สติได้ การเดินเข้าห้องน้ำ ก็จะใช้สติ แต่ก็ดำเนินไปด้วย ฉะนั้นการปฏิบัติอยู่ในห้องกรรมฐานกับนอกห้องกรรมฐาน มันไม่แตกต่างกันเลย เพียงแต่แตกต่างกันที่ความหยาบ ความละเอียด การช้า การเร็ว การเท่าหรือทันเท่านั้น ที่เราฝึกช้า เพราะเป็นโมเดล “ช้าเพื่อให้รู้ทัน” อุปมาว่า เหมือนเราเดินทางนั่งรถไปตามถนน ถ้าเราต้องการนับต้นไม้ข้างทาง ถามว่าการขับเร็ว หรือ

ซบซ่าน อย่างไหนนับทัน ถ้าเราฝึกอยู่ในห้องกรรมฐาน เราเดินช้าๆ จะรู้ทันทุกก้าว แต่ก็เหมือนกับถ้าเราเดินทางขับรถไปตามถนน ถ้าเราซบซ่านหรือเร็ว มันจะนับทัน ขับเร็วก็ไม่นับทัน ซบซ่านก็จะนับทัน แต่ว่าถ้าสติเราดี หรือว่าถ้าเรามีเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่มีศักยภาพ มีคุณภาพ ก็สามารถที่จะนับทัน อันนี้ก็เช่นกัน สติของเราเหมือนกัน ฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญ และเมื่อเรามาอยู่ในชีวิตประจำวัน มีเรื่องกระทบทางตา หู ลิ้น กาย มันก็เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เราจะรู้ทันมันไหม แต่ถ้าเราไม่ฝึก เราก็จะเผลออยู่ตลอดเวลา เวลาที่เราอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน ก็เป็นเช่นนี้ เร็วมั่ง ช้ามั่ง ทนมั่ง ไม่ทนมั่ง ฝึกไปเรื่อยๆ มันก็ชำนาญ เขาเรียกว่าเป็น ปรมจารย์ในชีวิต การเจริญสติ การปฏิบัติกรรมฐาน ไม่จำเป็นจะต้องไปนั่งหลับตาในห้องสี่เหลี่ยม นั่งอยู่ที่ไหนก็ได้ ที่จริงไม่ต้องไปวัดก็ได้ อยู่ที่บ้านที่ทำงานก็ทำได้หมด อยู่ที่เราฝึกของเรา ว่าเข้าใจ มีความชำนาญและเราก็มีความสามารถที่จะปฏิบัติได้ตลอดเวลา ฝึกง่ายก็คือ กายอยู่ไหน ใจอยู่นั้น กายกับใจให้มันไปพร้อมกัน รู้เท่ารู้ทันกายใจของตนเอง ให้อยู่ขึ้น ในวิถีชีวิตประจำวันของเรา เราปิดกวาดเช็ดถู ก็เป็นการฝึก การปฏิบัติเหมือนกัน เราล้างจานก็เป็นการปฏิบัติเหมือนกัน ดังนั้นเราไปวัดไปห้องกรรมฐาน เราเอากายกับจิต ไปด้วย เรากินข้าว กายกับจิตก็อยู่กันเรา เรานั่งเฉยๆ ลมหายใจก็เคลื่อนไหวตลอดเวลา เมื่อเรามีสติ สภาวะแบบนี้ ที่เป็นปัจจุบัน รู้ทันกายแบบนี้ กุศลมันก็เกิดขึ้นตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องอยู่ที่วัด อยู่นอกวัดก็ทำได้ อยู่ที่ไหนก็ทำได้ ทำได้ทุกพื้นที่ของชีวิต กายเป็นอย่างไร ก็รู้อย่างนั้น ตามความเป็นจริง เช่น ขณะนี้จิต ดี ใจก็รู้ทันมัน จิตเสียใจก็รู้ทันมันง่วงก็รู้ทันมัน เสร้าก็รู้ทันมัน

กล่าวได้ว่า การเจริญสติปัญญา ๔ ใช้เพียงแค่ ขณิกะสมาธิ รู้เท่ารู้ทัน ตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงเข้านอน ในวันหนึ่งคนเราเคลื่อนไหวอย่างไร เราจะรู้ทันไหม จิตคิดอะไรจะรู้ทันไหม อยู่กับปัจจุบันจะรู้ทันไหม เช่นลมหายใจเข้าออก ท้องพอง ท้องยุบ การเคลื่อนไหวไปมาก็จะรู้ทันมัน วิถีชีวิตก็เป็นแบบนี้ มันไม่ได้แตกต่างถ้าเราเข้าใจ การที่เราปฏิบัติอยู่ที่วัด หรือนอกห้อง ก็อันเดียวกัน แต่อยู่ที่วัดอาจจะมียูนิฟอร์ม เช้าทำวัตร ขึ้นกรรมฐาน แผ่เมตตาเช่น สวดมนต์ การนั่งสมาธิ ฝึกการฟัง

บ่มเพาะสติด้วยการสวดมนต์: Incubate mindfulness with prayers

เปรียบเทียบเป็นการเสริมสร้างพลัง ให้เก็บไว้ในคลังปัญญา เช่นเดียวกับการชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือ ที่ต้องมีการหมั่นเติม เสริม เพื่อป้องกันการหมดพลังงาน การสวดมนต์ก็เป็นอีกเครื่องมือหนึ่งจะช่วยเติมพลังเป็นฐานให้เกิดสติได้ ซึ่งจะเห็นได้จากพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติ ธรรมวัดคู่บ่อนที่เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ผ่านการคัดเลือกจากพระวิปัสสนาจารย์ ในฐานะที่มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ พบว่า กลุ่มผู้ปฏิบัติเหล่านี้จะใช้เวลาสวดมนต์ช่วยในการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน

จัดเวลาปฏิบัติระหว่างช่วงวัน: Set Dhamma practice time between days

สำหรับการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน แท้จริงแล้วสามารถฝึกได้ตลอดเวลา ทุกขณะ ทุกกิจกรรมในชีวิต โดยกำหนดรู้ทันอริยาบถ การตามลมหายใจ การเคลื่อนไหว การดูจิตดูอารมณ์ การดูเวทนากาย แต่อย่างไรก็ตามการเพิ่มพูนเจริญสติควรเสริมด้วยการฝึกที่มีแบบแผนมีข้อกำหนดให้ตนเองว่าจะตั้งใจฝึกอย่างไรในแต่ละวัน ดังที่มีผู้ปฏิบัติธรรมหลายท่านใช้วิธีการ เช่นจัดเวลานั่ง ยืน เดิน สมาธิ ในช่วงเวลาที่สะดวก ระยะเวลาที่เหมาะสมกับตนเอง และขอให้ทำอย่างต่อเนื่องตามที่

ตั้งใจหรือกำหนดไว้ ซึ่งทั้งหมดไม่มีแบบแผนกำหนดที่ตายตัวผู้ปฏิบัติแต่ละท่านสามารถกำหนดให้เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง เป็นต้น

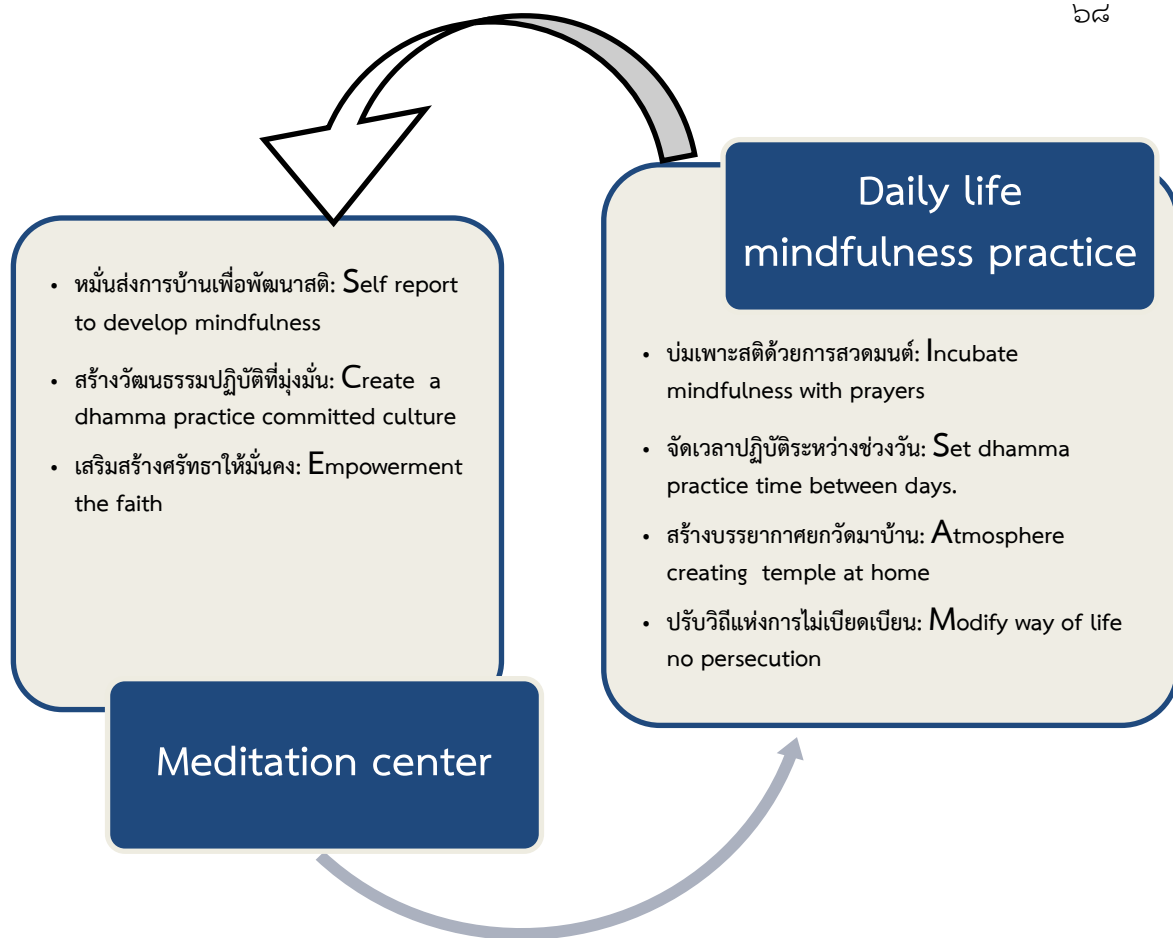
สร้างบรรยากาศยกวัดมาบ้าน: Atmosphere creating temple at home

ทั้งนี้ ด้วยภาระหน้าที่การทำงานที่ทำให้ผู้ปฏิบัติจำนวนมากที่ยังไม่สามารถมาวัดได้ โดยสะดวกจึงอาจใช้กุศโลบายโดย การแต่งชุดขาวในวันพระ(อยู่บ้านหรือไปทำงาน) เพื่อเตือนสติให้ระลึกนึกถึงว่าวันนี้เป็นวันธรรมสวนะ หรือการนิมนต์พระภิกษุมาแสดงพระธรรมเทศนา ณ. ที่ทำการสมาคมของหมู่บ้าน หรือเป็นกรณี ที่ชักชวนเพื่อนบ้านมาร่วมสวดมนต์(เย็น) ที่บ้านของตนทุกวันพระ ก็จะเป็นการเสริมสร้างอุปนิสัยที่ดี พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศของวัดให้มีอยู่ในทุกๆที่

ปรับวิถีแห่งการไม่เบียดเบียน: Modify way of life no persecution

พื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้การฝึกสติมีการเจริญมากยิ่งขึ้น ต้องเริ่มจากการรักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัด เพราะถ้ามีศีล ก็จะมีสติ เมื่อมีสติ ก็จะเกิด สมาธิ และเกิดปัญญาในที่สุด โดยปัญญานั้นจะช่วยทำให้คิดได้ว่า “การเลือกซื้ออาหารที่ตายแล้ว เป็นการลดการเบียดเบียนชีวิต” หรือ “การไม่พูดโกหกพูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ ก็เป็นวิถีแห่งการลดการเบียดเบียนทางวาจาด้วยเช่นกัน

ผู้วิจัยสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน เป็นแผนภาพโมเดล เรียกว่า M-ECS / D- ISAM'S Modelดังนี้



แผนภาพที่ ๔.๒ แสดง โมเดล M-ECS D- ISAM

ทั้งนี้ขั้นตอนทั้งการบ่มเพาะสติในห้องอบรมกรรมฐาน Meditation center และการเจริญสติในชีวิตประจำวัน **Daily life mindfulness practice** ทั้งสองกระบวนการนี้เป็นส่วนที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน โดยจะเริ่มจากห้องบ่มเพาะสติแล้วไปปฏิบัติในชีวิต และกลับมาที่ห้องบ่มเพาะแล้วไปฝึกในชีวิตประจำวัน กลไกทั้งสองระบบนี้จะช่วยพัฒนาให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันเพื่อพาใจและกายเข้าถึงความสุข และสามารถทำให้เกิดสันติในการอยู่ร่วมกันเพราะมีสติเป็นเครื่องมือจัดการความขัดแย้ง ป้องกันความขัดแย้ง และแปรเปลี่ยนความขัดแย้งให้เกิดความสุขให้กับผู้ที่อยู่รอบข้างทั้งครอบครัว ชุมชน และสังคม

กล่าวโดยรวม การมีสติสะท้อนการให้ความสนใจอย่างแน่วแน่ที่จะรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยฉับพลัน เรียกว่า "การใส่ใจรับรู้" เป็นความใส่ใจไปที่ความรู้สึกตัวแบบนาที่ต่อเนื่อง องค์ประกอบต่าง ๆ ของสถานการณ์ที่กำลังประสบอยู่ เช่นความคิด อารมณ์ ความรู้สึกทางกายภาพ และสภาพแวดล้อม จุดมุ่งหมายของการเจริญสติ คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้เกิดการลดความเครียด ความวิตกกังวล สามารถประคองชีวิตได้อย่างมีความสุข เพราะมีสติคอยคุ้มครองป้องกันไม่ให้เผลอกระทำความชั่วบาปอกุศล ทำให้กาย วาจา ใจ ดำรงอยู่ในกรอบของคุณธรรมที่ติงาม

บทที่ ๕

สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน : ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน” มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ๒) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ประเด็นที่ ๑ ศึกษาการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน

วัดคูบอนเป็นวัดที่ตั้งอยู่ท่ามกลางชุมชนเมือง มีถนนตัดผ่าน การเดินทางสัญจรไปมาสะดวก และแวดล้อมด้วยบ้านที่อยู่อาศัย อาคารพาณิชย์ วัดอยู่ท่ามกลางความเจริญปัจจุบันวัดมีอายุ ๑๒๕ ปี และเป็นศูนย์กลางของพุทธศาสนิกชนชุมชนย่านคูบอน มีการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องโดยกำหนดให้มีการอบรมวิปัสสนากรรมฐานทุกสิ้นเดือน มีระยะเวลาการจัดอบรมตั้งแต่ ๓ วัน ถึง ๕ วัน นอกจากนี้ยังมีการจัดอบรมพิเศษในช่วงเข้าพรรษา ซึ่งจะเปิดโอกาสให้ญาติโยมมาถือศีลอุโบสถที่วัดตลอดช่วงระยะเวลาเข้าพรรษา มีผู้ปฏิบัติธรรมมีทั้งประเภทที่มาพักค้างที่วัด และประเภทไปกลับ **ลักษณะของการจัดอบรมปฏิบัติธรรม:** มีลักษณะเหมือนการจัดอบรมกรรมฐานทั่วๆ ไป คือ ตื่นนอน ทำวัตรเช้า สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม โดยการใช้การฝึกกรรมฐานแบบ ยุบหนอ พองหนอ ซึ่งปกติจะฝึกปฏิบัตินั่งกรรมฐานสลับกับเดินจงกรม โดยกำหนดให้เดิน ๓๐ นาที นั่ง ๑ ชั่วโมง และฟังธรรม ๓๐ นาที **สภาพแวดล้อมวัดกับการปฏิบัติธรรม:** ลักษณะของสถานที่ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน จะอาศัยพื้นที่ด้านบนศาลาเป็นสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งต้องขึ้นบันไดหลายชั้นและดูเหมือนว่าจะเป็นอุปสรรคต่อผู้ปฏิบัติธรรมผู้สูงอายุ **ภูมิหลัง ภูมิธรรม และวิถีปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน:** ส่วนใหญ่เป็นวัยผู้สูงอายุ เส้นทางชีวิต เส้นทางธรรมของแต่ละท่านมีทั้งเข้ามาเพราะหมดหวังลูกหลาน จึงหันหน้าเข้าหาวัดเพื่อพัฒนาจิตตนเอง บางท่านก็ประสบความสำเร็จหันหน้ามาปฏิบัติธรรม บางท่านก็เป็นเพราะการได้บ่มเพาะจากการเลี้ยงดูตั้งแต่เด็กในการเข้าวัดฟังธรรม **แนวทางการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรม:** ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการกำหนดด้วยคำภาวนา ได้แก่ พุท-โธ หรือ หยุบหนอ-พองหนอ และบางท่านใช้กำกับด้วยอิริยาบถย่อย คือ รู้เท่าทันอาการกริยาที่เคลื่อนไหว **ปัญหา อุปสรรค กับการแปรเปลี่ยนเพื่อเกื้อหนุนกับการปฏิบัติธรรม:** ระยะเวลาไม่ได้ส่งผลต่อการฝึกปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน เนื่องจากผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อพระอาจารย์วิปัสณาจารย์ มีความเชื่อมั่นและทำตามครูอาจารย์ จึงรู้สึกว่ามีปัญหาอุปสรรคไปตามกายสังขารก็สามารถผ่านพ้นไปได้ **คุณค่าและการพัฒนาตนเองจากการปฏิบัติกรรมฐาน:** ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านได้มีการปรับเปลี่ยนตนเอง ทั้งในด้านการแสดงออก และด้านจิตใจ โดยเฉพาะเรื่องของ

การควบคุมอารมณ์ ด้วยการฝึกทำให้การดำเนินชีวิตมีสติและทำให้ตนเองเข้าถึงความสุข ความสบายใจจากการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดให้เป็นกุศล และนึกถึงคุณค่าของตนเองมากขึ้น **ปัจจัยความสำเร็จในการนำหลักการเจริญสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน:** ปัจจัยภายใน คือ ตัวเองมีการฝึกปฏิบัติ การนำกลับไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้าน เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การมีศรัทธาว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งสูงสุดอย่างต่อเนื่อง และมีการพัฒนาทั้งกายและใจ สามารถนำความรู้จากการฝึกปฏิบัติไปใช้ได้และเห็นผลได้จริง ปัจจัยปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อมความพร้อมของแต่ละบุคคล การมีกัลยาณมิตร **ปัญหาอุปสรรค ที่ขัดขวางการเจริญสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน:** การไม่เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนมาปฏิบัติตอนอนมาจึงทำให้ท้อ ความกังวลใจที่มีมาก่อนเข้าปฏิบัติ ทำให้เวลาฝึกปฏิบัติจริงจึงไม่สามารถซึมซับการฝึกเจริญสติที่สามารถนำไปเป็นพลังในการพัฒนาชีวิตประจำวันให้เข้าถึงความสุข และแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้

การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บอมนั้นมีความสอดคล้องกับสติในพระพุทธศาสนาผู้วิจัยพบว่า **สติในฐานะกำลังแห่งการระลึก:** เป็นสติที่ปรากฏในอินทรี ๕ ซึ่งพระพุทธเจ้าให้ความสำคัญของการเจริญอินทรี ๕ ให้เพิ่มพูนและสมดุลกันอย่างต่อเนื่องทำให้วิปัสสนาญาณเจริญก้าวหน้า และโน้มไปสู่มรรค ผล นิพพาน **สติในฐานะองค์แห่งการรู้หรือระลึกเพื่อบรรลุธรรม:** เป็นสติในโพชฌงค์ ๗ ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ หมายถึง ธรรมหรือข้อปฏิบัติเพื่อยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ กล่าวคือ ถึงที่สุดแห่งการดับทุกข์หรือการตรัสรู้ **สติในฐานะวิถีดำเนินชีวิตที่ดีงาม:** กล่าวคือ สัมมาสติ (การระลึกชอบ) ในมรรคมงคล ๘ เรียกเต็มว่า อริยอัฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระดับทุกข์ ปลอดภัย ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสองคือ กามสุขัลลิกานุโยคและอัตตกิลมณานุโยค **สติปัญญา ๔ เครื่องมือพัฒนาสติเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม:** สติปัญญา คือที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือตามสิ่งๆนั้นๆ เป็นหลักธรรมที่เป็นตัวปฏิบัติแท้ๆ คือกำหนดสติมีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาทุกขณะในเวลาทำ พูด หรือ คิด การเจริญสติปัญญา ๔ แบ่งออกเป็น ๔ ประการคือ **กายานุปัสสนาสติปัญญา** คือ การพิจารณากาย การรู้ตามกายในกายตามความเป็นจริง **การพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัญญา** คือ การมีสติตามจดจ่อกำหนดรู้สภาวธรรมและความเป็นไปทั้งหมดของเวลาหรือความรู้สึกส่ายอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่เป็นอยู่ **การพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัญญา** เป็นการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิตด้วยการกำหนดสติพิจารณาความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ในจิตใจของตน ที่ประกอบไปด้วยกิเลสโดยให้พิจารณาจิตในทุกขณะว่าขณะนั้นๆ ประกอบไปด้วยองค์ประกอบอะไร **การพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัญญา** เป็นหมวดที่ว่าด้วยการพิจารณาธรรม ซึ่งมีในคัมภีร์พระไตรปิฎก

การอภิปรายผลการวิจัย พบว่า

สภาพหรือบริบทการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บอมนั้น มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ **คุณศุภกิจ เจริญสุข, เพ็ญพรรณ พิทักษ์สงคราม และไมเคิล คริสโตเฟอร์** ที่ได้ร่วมกันทำวิจัย เรื่อง "ความหมายและปัจจัยบ่มเพาะสติ จากประสบการณ์ของสตรีไทยที่ปฏิบัติธรรม" สอดคล้องกับ ๒ ประเด็นหลักคือ ความหมาย และปัจจัยบ่มเพาะสติ โดยความหมายของสติมี ๔ ประเด็นย่อย คือ ๑) การอยู่กับปัจจุบันขณะ ๒) ตระหนักรู้ตนเอง ๓) ใคร่ครวญตามความเป็นจริง

และ ๔) เป็นกลาง เป็นธรรมชาติ ในส่วนของปัจจัยบ่มเพาะสติ มี ๒ ประเด็นย่อย คือ ๑) ปัจจัยภายในบุคคล ซึ่งมี ๔ หัวข้อ ได้แก่ (๑) การมีศรัทธาและฉันทะ (๒) การมีศีล (๓) ความพร้อมของร่างกาย และ (๔) การหมั่นฝึกฝน และ ๒) ปัจจัยภายนอกบุคคล ซึ่งมี ๒ หัวข้อ ได้แก่ (๑) การอยู่ในสถานที่สงบ และ (๒) การที่ได้เรียนรู้หรือมีการศึกษา การศึกษานี้ทำให้เข้าใจความหมายของสติ และทราบปัจจัยบ่มเพาะสติ ของสตรี ไทยที่ปฏิบัติธรรม ซึ่งสามารถนำมาเป็น แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตและพัฒนาโปรแกรมการบำบัดทั้งทางกายและทางจิต โดยใช้สติเป็นฐาน ตลอดจนพัฒนาเครื่องมือ ประเมิน การมีสติในบริบทของไทย

ประเด็นที่ ๒ การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน

ผู้วิจัยสรุปเป็นจุดแข็ง จุดอ่อน ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนได้ดังนี้จุดแข็ง คือ **กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าวัดประจำ:** ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่เข้าวัดประจำ ทำให้เกิดความผูกพันกับวัด และระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน และมีความเห็นที่อยากจะช่วยพัฒนาวัดให้เจริญก้าวหน้า ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเป็นจิตอาสาสูงการมีศีล ๕ เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต และส่งผลให้การปฏิบัติเจริญสติของผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มนี้มีความก้าวหน้า**พระวิปัสสนาจารย์ที่เมตตา:** มีอุดมการณ์มีความมุ่งมั่นตั้งใจและทุ่มเทให้การฝึกปฏิบัติอบรมกรรมฐานให้กับญาติโยมที่มาวัดแม้จะมีกำหนดเวลาในการปฏิบัติ แต่ก็ไม่ได้เคร่งครัดกับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่สูงวัย ทำให้เกิดกำลังใจและไม่รู้สึกตึงเครียด ทำให้รู้สึกว่าได้เท่าที่ทำได้**วัฒนธรรมการแบ่งปันและเอาใจใส่:** ผู้มาปฏิบัติธรรมวัดคูบอนด้วยส่วนหนึ่งเป็นกลุ่มขาประจำที่มีความรักและผูกพันกับวัดอยากให้เกิดการพัฒนาการสร้างคุณค่าให้กับ**ผู้ปฏิบัติธรรม:** เวลาวัดจัดงานบุญหรือประเพณีทางศาสนา ทางวัดจะให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าร่วม โดยใส่ชุดขาวและให้ได้รับประทานอาหารหรือเริ่มกิจกรรมต่างๆ ก่อนผู้มาร่วมงาน เพราะเป็นผู้ถือศีล ๘ โดยมีการจัดแถวเป็นระเบียบเรียบร้อย สร้างความศรัทธาให้กับผู้ที่พบเห็น**สถานที่ทำให้ได้อยู่กับธรรมชาติ:** เช่น การไม่ใช้แอร์ เป็นอากาศธรรมชาติ มีหน้าต่างรับลม และพัดลมช่วยหากอยู่ในฤดูร้อน การได้สัมผัสอากาศแบบธรรมชาติ เป็นการฝึกความอดทน **จุดอ่อน** คือขาดการวางกติกาที่เอื้อต่อการปฏิบัติ, การคัดกรองผู้มาปฏิบัติใหม่, กระบวนการสอบอารมณ์ยังไม่ชัดเจน, ขาดการมีพี่เลี้ยงในระหว่างปฏิบัติ

ผู้วิจัยได้สรุปประมวลภาพรวมของการประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนได้ดังนี้

STEP 1) จุดเริ่มต้นจากการฝึกสติในห้องปฏิบัติ: ปัจจัยภายนอก Meditation center ต้องปฏิบัติในห้องไปพร้อมๆกัน, เสริมสร้างศรัทธาให้มั่นคง: Empowerment the faith ซึ่งสอดคล้องการค้นคว้าของพระชัยพร จันทวิโส (จันทวงศ์) ที่ได้ทำการวิจัย เรื่อง” ศึกษาศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน๔ “, สร้างวัฒนธรรมปฏิบัติที่มุ่งมั่น: Create a Dhamma practice committed culture การกำหนดกติกา วางระเบียบวินัยให้กับตนเองด้วยความวิริยะมีความเพียร, **STEP 2)** การนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน: Daily life mindfulness practice การปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องอยู่ที่วัดเสมอไป เราสามารถปฏิบัติที่ไหนก็ได้ เราต้องเอากายและใจมาปฏิบัติ ในขณะที่ปฏิบัติก็ต้องมีอริยบถ ยิน เติณ นัง นอน และอิริยาบถย่อย คู้ เขยียด เคลื่อนไหว จับ

หยิบอะไรต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวไว้ในหนังสือ”จิตุ่นวาย คลายด้วยธรรม” เช่นกัน

องค์ความรู้ใหม่ ผู้วิจัยสรุปเป็น โมเดลการประยุกต์สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บ่อนว่า M-ECS D- ISAM's Model โดยประกอบด้วย M หมายถึง **Meditation center** คือ ห้องบ่มเพาะสติในการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานของวัดคู่บ่อน ที่ต้องพัฒนาส่งเสริมใน ๓ กิจกรรม ได้แก่ E C S ซึ่ง E คือ **Empowerment the faith** เป็นเสริมสร้างศรัทธาให้มั่นคง C คือ **Create a Dhamma practice committed culture** เป็นการสร้างวัฒนธรรมปฏิบัติที่มุ่งมั่น และ S หมายถึง **Self report to develop mindfulness** เป็นการหมั่นส่งการบ้านเพื่อพัฒนาสติ ซึ่งองค์ประกอบนี้ต้องอาศัย อีกหนึ่งองค์ประกอบที่ช่วยส่งเสริม กล่าวคือ D หมายถึง **Daily life mindfulness practice** เป็นวิธีการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งต้องอาศัยกุศโลบายในการฝึกปฏิบัติ ด้วย ๔ กิจกรรม ได้แก่ I คือ **Incubate mindfulness with prayers** เป็นการบ่มเพาะสติด้วยการสวดมนต์ S คือ **Set Dhamma practice time between days** จัดเวลาปฏิบัติระหว่างช่วงวัน A คือ **Atmosphere creating temple at home** ด้วยการสร้างบรรยากาศยกวัดมาบ้าน และ M คือ **Modify way of life no persecution** เป็นปรับวิถีแห่งการไม่เบียดเบียน ซึ่งทั้งสององค์ประกอบนี้จะหมุนเป็นวงล้อเพื่อพัฒนาและบ่มเพาะสติให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนา สามารถนำมาใช้ในการจัดการความขัดแย้งในตนเอง และป้องกันความขัดแย้งที่แสดงออกด้วยการใช้กาย วาจา ใจ ทำร้ายผู้อื่นเพราะขาดสติ กล่าวได้ว่า การมีสติในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าและช่วยจรรโลงให้สังคมเกิดสันติสุขได้อย่างแท้จริง

การอภิปรายผลการวิจัย พบว่า

การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บ่อนมีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของ **ผศ.ดร.โกนิฐฐ์ ศรีทอง** ที่ว่า สติสัมปชัญญะสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้ พุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมในกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเห็นว่าการการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถทำให้เกิดปัญญาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ซึ่งอยู่ในระดับมากและประโยชน์ในชีวิตประจำวันช่วยให้จิตใจผ่อนคลายความเครียดเกิดความสงบเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานการเล่าเรียนการกระทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่ว่าสิ่งที่กำลังกระทำจิตนั้นมีสมาธิย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วยประโยชน์เหล่านี้จะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมีปัญหาเท่านั้นกับสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วยการพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมตาแห่งปัจจุ และทำให้มีชีวิตแห่งการหลุดพ้นเป็นอิสระเป็นอยู่ด้วยความผ่องใสเบิกบานตลอดเวลาในที่สุดเรียกว่าปัญญา

ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ **นายสุเมธ โสพศ** ที่ว่า สติ คือ ความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ ผู้ภาวนาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ สติปัญญา เป็นธรรมเครื่องเกิดความรู้ สัมมาคัมภีร์พร้อมเพรียงกันของพุทธบริษัท สติปัญญา เป็นธรรมหมวดที่รวบรวมแนวทางการปฏิบัติสำหรับทุกๆ คน ทุกๆ จริต และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระชาตรี ฐิตเมโธ (วงศ์เมธิ์กิจ)** พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคเหนือ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) พบว่าจากวิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญา ๔ ทำให้ผู้

ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้อิริยาบถทั้งใหญ่และย่อยได้เป็นอย่างดี กำหนดรู้กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถกำหนดขณะเบื่อ พุงชานเกียจคร้านง่วงเหงา ท้อแท้ สงสัยได้ทันปัจจุบัน ทำให้เกิดความสุขทั้งกายและใจสามารถมีปัญญาวินิจฉัยญาณในสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ควรทำและไม่ควรทำเข้าใจและเห็นความจริงของชีวิตว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวตนจนสามารถละกิเลสได้ในที่สุด

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย

ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ การปฏิบัติธรรมเพื่อการเจริญสตินี้เป็นหลักสูตรมาตรฐานของหลักสูตรการศึกษาในทุกระดับ ตั้งแต่ประถมวัย จนถึงอุดมศึกษา ทั้งนี้เพราะเมื่อมีการเจริญสติอยู่เป็นประจำแล้ว จะช่วยส่งผลให้มีสมาธิในการศึกษาหาความรู้ของเยาวชน และสุดท้ายคือ จะเกิดปัญญาแตกฉาน อีกทั้งหากสามารถสนับสนุนให้ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจได้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานไตรมาสละหนึ่งครั้ง (ครั้งละ ๕ วัน) เป็นอย่างน้อย ก็จะทำให้เกิดผลดีแก่การปฏิบัติหน้าที่การทำงานที่จะมีสติ ระลึกรู้ตัว ตลอดเวลา เพราะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเริ่มเน้นที่การพัฒนาจิตใจตนเองเป็นอันดับแรก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรนำโมเดลนี้ไปทำการวิจัยต่อยอดขยายผล โดยการนำไปทดลองใช้ที่วัดคู้บอน และมีการติดตามวัดผลการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาศติของผู้ปฏิบัติธรรม

๒. ควรมีการศึกษาเชิงปัจจัย สาเหตุ ที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันให้มากโดยการวิจัยเชิงสำรวจสถานปฏิบัติหลายๆ แห่ง เพื่อเปรียบเทียบ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม.**กรุงเทพมหานคร: มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร).**คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม.** ปรินิพนธ์ที่ ๗.

พระครูใบฎีกาวิจิตรวาทน์ จิตตญาณ. **ทำวัตรสวดมนต์แปลและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฉบับวัดคู้**

บอน. กรุงเทพมหานคร: อารามธรรม, ๒๕๕๔.

จอห์น แมคคอนแนล.สุรภี ชุตระกุล แปล.**คลายเครียดด้วยลมหายใจ.**กรุงเทพมหานคร: บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๒, หน้า ๔๖-๖๒.

D. Roland D. Weerasuria.**The path of freedom-Vimuttimagga.** (Balcombe, Balcombe Place, Colombo 8, Sri Lanka 1977). p 63. ; วิมุตติมรรค.พระอุปัชฌายะ รจนา คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของ พระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ.กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.๒๕๓๘.

ท่านสยาดอกัททันตวิโรจนะ (มหาคันทวาจากบัณฑิต-มหากัมมัฏฐานนจริยะ). **วิถุญเตาอูกัมมัฏฐาน สหภาพเมียนมาร์. วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน.** เล่ม ๑ หน้า ๓๗. แปลโดย เมฆวัด, สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี ๒๕๖๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต).**พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.**พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๔, หน้า ๓๕๕.

_____.**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.**พิมพ์ครั้งที่ ๒๑.กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๔.

_____.**พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ.**พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.

พระไพศาล วิสาโล. **จิตวันฉาย คลายด้วยธรรม.**กรุงเทพมหานคร:โนเบิลพริ้นต,๒๕๕๗หน้า ๙๘.

_____.**สงบจิต สว่างใจ.**กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พริ้นตติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.๒๕๕๗,หน้า ๑๑๙-๑๓๑.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาค.** กรุงเทพมหานคร : บจก.อัมรินทร์ พริ้นตติ้ง กรู๊ป, ๒๕๓๒.

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) รจนา. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์.พระพรหมโมลี ตรวจชำระ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยรายวัน, ๒๕๔๙.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ).**มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**.พระคันธสาราภิวังศ์แปลและเรียบเรียง.พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ.พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙, หน้า ๓๓.

ว.วชิรเมธี. **มรณวิชาสูตร**ท่าย.นนทบุรี : สัปปายะ.๒๕๕๘.

หนังสือทำวัตรสวดมนต์แปลและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.ฉบับวัดคูบัวอน. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์”เพียรเพื่อพุทธธรรม”,๒๕๕๔.

(๒) วิทยานิพนธ์

กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์. “ความรู้ทัศนคติและการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”.**วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต**.สาขานิเทศศาสตรพัฒนาการ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์. “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ”.**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ทัสนี วงเย็น. “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามแนวกายคตาสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”.**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

นายสุเมธ โสฬศ.**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช. ๒๕๕๔,

พระครูสมุห์เกิดบุญกาโม (दानขุนทด). “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน๔ “. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔.

พระเจริญ อคฺคศิริโย (เกษมวิริยะเลิศ). “ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก – อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร”.**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระชัยพรจนทวิโส (จันทวงศ์). “ศึกษาศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน๔ “. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระทองคำศักดิ์ ปงกโร (ตื้นขุนทด). การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา.**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาณัฏฐพล พนฺธิญาโณ (นราวงษ์). “ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตาม แนวสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาประเสริฐ อคฺคเตโช (มุขพริ้ม). “แนวทางการประยุกต์หลักสันติธรรมเพื่อเสริมสร้างความ สันติสุขของเยาวชนในโรงเรียน: กรณีศึกษาโรงเรียนราชมนตรี (ปลื้ม-เชื่อมนุกูล)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย.๒๕๖๐.

พระมานัส ฐานิสฺสโร (อุ้นเรือน). “การศึกษาความพึงพอใจของประชาชนต่อการเข้าปฏิบัติธรรมใน สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดราชบุรี แห่งที่ ๑๘”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร มหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

แม่ชีสุตา ไรจนอุทัย.ศึกษาวิเคราะห์ปัจจุบันขณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตรมหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓,

(๓) วารสารวิชาการ

รวมบทความการประชุมวิชาการประจำปีเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 8 .จิตตปัญญาศึกษา จากต้นกล้าสู่วันเวลาที่ผลิบาน(Contemplative Education : From Seedlings to Blossoms).ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล.

นันทพล ไรจนโกศล. ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติในอานาปานัสสติสูตร.**บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**.ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๓): ๗๕.

มาลีวัล เลิศสาครศิริ. “ประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสมาธิ ต่อพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ วารสารพยาบาลทหารบก”. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๑๓ (ก.ย.-ธ.ค. ๒๐๐๖), ๒๕๕๙.

ศุกรใจ เจริญสุข. เพ็ญพรรณ พัทธสังคราม และไมเคิล คริสโตเฟอร์.”ประสิทธิผลของโปรแกรม การฝึกสมาธิต่อพหุปัญญาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์”.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

พระราชสิทธิมุนี (วิ.).**ปัญหาและอุปสรรค ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about18> [๒ ส.ค.๒๕๖๐].

พันตำรวจเอก (พิเศษ) บุญเพ็ญ แหว้วฒนะ.กฎแห่งธรรมชาติ คุณค่าของสติ.สำนักพุทธศาสตร์โลกและ ธรรม.[ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.tong9.com/main/index.php/menu1/menu18/menu19>.

วิปัสสนา.วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=632028666905207&id=376417349133008, [๓ ก.ค.๒๕๖๐].

วิถีพีเดียสารานุกรมเสรี. สติ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.prachatai.com/node/๓๘๗๔>,
[๓ ก.ค.๒๕๖๐].

ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) สอนวิธีวัดผลการปฏิบัติธรรมว่าก้าวหน้าหรือไม่.พลังจิต.
[ออนไลน์], แหล่งที่มา:<http://palungjit.org/threads/%>, [๓๐ ม.ค.๖๑].

หนังสือมงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทางก้าวหน้าโดย พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัด
พระธรรมกาย.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา:
http://www.kalyanamitra.org/th/mngkhlchiwit38_detail.php?page=110 org,
[๑๐ ก.ย.๒๕๖๐].

สัมภาษณ์

สัมภาษณ์, นางกิมหยง ฝ้ายทองดี, แม่บ้าน, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์, นางทองหล่อ คชรรัตน์, แม่บ้าน, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์, นางพวง จันทร์สุข, แม่บ้าน, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์, นางพัฒนัณชา สายโรจน์พันธ์, ค้าขาย, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์, นางพูนศรี คล้ายเชียงราก,แม่บ้าน, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์, นางอภิญญา ผลจันทร์, แม่บ้าน, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์, นางอุไร บุญมี, แม่บ้าน, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์, พระครูภาวนาสารบัณฑิต หัวหน้าฝ่ายวิปัสสนาธุระของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์, พระครูสมุห์วิฑูติ ชิตจิตโต,รองเจ้าอาวาสวัดคูบัว, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ (สาขาวิชาสันติศึกษา) โทร.๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ภายใน ๘๕๒๘

ที่ ศธ ๖๑๑๓/ว๙๖

วันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร พระมหาดวงเด่น ฐิตญาโณ, ดร.

อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

ด้วย นางจงลักษณ์ นามสกุล เผือกผิวงค์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษาภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิต ๕๙๐๑๒๐๕๐๖๕ ที่อยู่ ๖๑/๒๔๖ ซอยคูบอน ๓๖ แขวงบางชัน เขตคลองสามวา จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๕๑๐ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน : ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อรวบรวมข้อมูลนำมาประกอบการทำวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือการวิจัยให้แก่ นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขออโนโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อทราบและอนุเคราะห์สืบทอดไป

(พระมหาธรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

๕
๒๕๖๐

24 ธ.ค. ๖๐.



สำนักงานโครงการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๓๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางจงลักษณ์ เผือกผิวงค์ นิสิตผู้วิจัย โทร. 085-511-8383



บันทึกข้อความ

สำนักงาน วิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ (สาขาวิชาสันติศึกษา) โทร.๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ภายใน ๘๕๒๘

ที่ ศธ ๖๑๑๓/ว๙๖

วันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร ดร.นพ.บรรพต ตันธีรวงศ์

อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษาศึกษา

ด้วย นางจงลักษณ์ นามสกุล เผือกผิวงค์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษาภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๒๐๕๐๖๕ ที่อยู่ ๖๑/๒๔๖ ซอยคูบอน ๓๖ แขวงบางชัน เขตคลองสามวา จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๕๑๐ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน : ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อรวบรวมข้อมูลนำมาประกอบการทำวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือการวิจัยให้แก่ นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขออัญมโทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อทราบและอนุเคราะห์สืบทอด

(พระมหาพรหม ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

เป็นขอ

๒๑ ธค ๖๐



สำนักงานโครงการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางจงลักษณ์ เผือกผิวงค์ นิสิตผู้วิจัย โทร. 085-511-8383



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ (สาขาวิชาสันติศึกษา) โทร.๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ภายใน ๘๕๒๘

ที่ ศธ ๖๑๑๓/ว๙๖

วันที่ ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน/เจริญพร ผศ.รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษาศึกษา

ด้วย นางจงลักษณ์ นามสกุล เผือกผิวงค์ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษาภาคพิเศษ เลขประจำตัวนิต ๕๙๐๑๒๐๕๐๖๕ ที่อยู่ ๖๑/๒๔๖ ซอยคูบอน ๓๖ แขวงบางชัน เขตคลองสามวา จังหวัดกรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๕๑๐ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน : ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อรวบรวมข้อมูลนำมาประกอบการทำวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียน/เจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือการวิจัยให้แก่ นิสิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเรียน/เจริญพรมาเพื่อทราบและอนุเคราะห์สืบไป

(พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานโครงการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางจงลักษณ์ เผือกผิวงค์ นิสิตผู้วิจัย โทร. 085-511-8383

ภาคผนวก ข

หนังสือขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เก็บข้อมูลวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๑๓/วศ.๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน/เจริญพร นางกิมหยง ฝ่ายทองดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารคำถามสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางจงลักษณ์ นามสกุล เมื่อเกิดวันเสาร์ ๕๙๐๑๒๐๕๐๖๕
นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน
: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรม วัดคูบอน” ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมี
ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและสนับสนุนข้อมูลเพื่อการวิจัย
ในหัวข้อที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยจะนำไปเผยแพร่ใช้ประโยชน์ตามพันธกิจของหน่วยงานต่อไป

หลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขออโนโมนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา
ณ โอกาสนี้



(พระมหาพรหม ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานโครงการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางจงลักษณ์ เมื่อเกิดวันเสาร์ ๕๙๐๑๒๐๕๐๖๕ โทร. ๐๘๕-๕๑๑-๘๓๘๓

ที่ ศธ ๖๑๑๓/๑๓.๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน/เจริญพร นางทองหล่อ คชรรัตน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารคำถามสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางจงลักษณ์ นามสกุล เมื่อกผิวงค์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๒๐๕๐๖๕
นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน
: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรม วัดคูบอน” ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมี
ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและสนับสนุนข้อมูลเพื่อการวิจัย
ในหัวข้อที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยจะนำไปเผยแพร่ใช้ประโยชน์ตามพันธกิจของหน่วยงานต่อไป

หลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขออนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา
ณ โอกาสนี้

(พระมหาพรหม ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานโครงการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางจงลักษณ์ เมื่อกผิวงค์ นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๕-๕๑๑-๘๓๘๓

ที่ ศธ ๖๑๑๓/วศ.๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน/เจริญพร นางพวง จันท์สุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารคำถามสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางจงลักษณ์ นามสกุล เผือกผิวงค์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๒๐๕๐๖๕
 นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชา มหาวชิราวุธราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน : ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรม วัดคูบอน” ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและสนับสนุนข้อมูลเพื่อการวิจัยในหัวข้อที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยจะนำไปเผยแพร่ใช้ประโยชน์ตามพันธกิจของหน่วยงานต่อไป

หลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา มหาวชิราวุธราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่ง
 ว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา
 ณ โอกาสนี้

(พระมหาพรหม ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานโครงการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางจงลักษณ์ เผือกผิวงค์ นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๕-๕๑๑-๘๓๘๓

ที่ ศธ ๖๑๑๓/วค.๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน/เจริญพร นางพัฒนธนิชา สายโรจน์พันธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารคำถามสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางจงลักษณ์ นามสกุล ผีอกผิววงศ์ เลขประจำตัวนิต ๕๙๐๑๒๐๕๐๖๕
นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชา มหาวชิราวุธราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน : ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรม วัดคูบอน” ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและสนับสนุนข้อมูลเพื่อการวิจัยในหัวข้อที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยจะนำไปเผยแพร่ใช้ประโยชน์ตามพันธกิจของหน่วยงานต่อไป

หลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา มหาวชิราวุธราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขออโนไมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานโครงการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางจงลักษณ์ ผีอกผิววงศ์ นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๕-๕๑๑-๘๓๘๓

ที่ ศธ ๖๑๑๓/วค.๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน/เจริญพร นางพูนศรี คล้ายเชียงราก

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารคำถามสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางจงลักษณ์ นามสกุล เมื่อกมววงศ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๒๐๕๐๖๕
นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน
: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรม วัดคูบอน” ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และม
ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและสนับสนุนข้อมูลเพื่อการวิจัย
ในหัวข้อที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยจะนำไปเผยแพร่ใช้ประโยชน์ตามพันธกิจของหน่วยงานต่อไป
หลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขออโนโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา
ณ โอกาสนี้

(พระมหาธรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานโครงการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางจงลักษณ์ เมื่อกมววงศ์ นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๕-๕๑๑-๘๓๘๓

ที่ ศธ ๖๑๑๓/๑๗.๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน/เจริญพร นางอภิญญา ผลจันทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารคำถามสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางจงลักษณ์ นามสกุล เมือกผิวงค์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๒๐๕๐๖๕ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน : ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรม วัดคูบอน” ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและสนับสนุนข้อมูลเพื่อการวิจัยในหัวข้อที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยจะนำไปเผยแพร่ใช้ประโยชน์ตามพันธกิจของหน่วยงานต่อไป

หลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขออโนโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระมหาพรชชา ธรรมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานโครงการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางจงลักษณ์ เมือกผิวงค์ นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๕-๕๑๑-๘๓๘๓

ที่ ศธ ๖๑๑๓/วณ-๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน/เจริญพร นางอุไร บุญมี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารคำถามสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางจงลักษณ์ นามสกุล เผือกผิวงค์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๒๐๕๐๖๕
 นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาควิชา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน
 : ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรม วัดคูบอง” ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมี
 ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอความอนุเคราะห์จาก
 ท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและสนับสนุนข้อมูลเพื่อการวิจัย
 ในหัวข้อที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยจะนำไปเผยแพร่ใช้ประโยชน์ตามพันธกิจของหน่วยงานต่อไป
 หลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่ง
 ว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขออนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา
 ณ โอกาสนี้

(พระมหาธรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานโครงการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางจงลักษณ์ เผือกผิวงค์ นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๕-๕๑๑-๘๓๘๓

ที่ ศธ ๖๑๑๓/วศ.๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้หนังสือสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน/เจริญพร พระครูภวนาสารบัณฑิต หัวหน้าฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารคำถามสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางจงลักษณ์ นามสกุล เผือกผิวงค์ เลขประจำตัวนิต ๕๙๐๑๒๐๕๐๖๕
นิตหลักสูตรพุทธศาสนาสาขานันทศึกษา ภาควิชาสันติศึกษา ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน
: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรม วัดคูบอน” ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมี
ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและสนับสนุนข้อมูลเพื่อการวิจัย
ในหัวข้อที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยจะนำไปเผยแพร่ใช้ประโยชน์ตามพันธกิจของหน่วยงานต่อไป

หลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา
ณ โอกาสนี้

(พระมหาพรหม ฐมมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



สำนักงานโครงการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางจงลักษณ์ เผือกผิวงค์ นิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๕-๕๑๑-๘๓๘๓

ที่ ศธ ๖๑๑๓/วพ.๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน/เจริญพร พระครูสมุห์วิวุฒิ ชิตจิตโต

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารคำถามสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นางจงลักษณ์ นามสกุล เผือกผิวงค์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๑๒๐๕๐๖๕
 นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน
 : ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรม วัดคูบอน” ทางหลักสูตรฯ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และมี
 ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับประเด็นในหัวข้อวิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์ดังกล่าว จึงขอความอนุเคราะห์จาก
 ท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและสนับสนุนข้อมูลเพื่อการวิจัย
 ในหัวข้อที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยจะนำไปเผยแพร่ใช้ประโยชน์ตามพันธกิจของหน่วยงานต่อไป
 หลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่ง
 ว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขออนุโมทนาขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา
 ณ โอกาสนี้

(พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ

ผู้อำนวยการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา



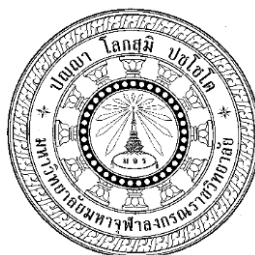
สำนักงานโครงการหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

โทร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ ต่อ ๘๕๒๘, โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๙๙๙

<http://www.ps.mcu.ac.th>

นางจงลักษณ์ เผือกผิวงค์ นิสิตผู้วิจัย โทร. ๐๘๕-๕๑๑-๘๓๘๓

ภาคผนวก ค
แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย



แบบสัมภาษณ์ (Interview Guide)
เพื่อการศึกษาวิจัยหัวข้อเรื่อง “การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน
: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน”

.....

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้ จัดทำขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน : ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน โดยมีคณาจารย์จากหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นที่ปรึกษาและกำกับดูแล และผู้วิจัยจะนำเทปบันทึกเสียงสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างมาถอดเทป และสกัดประเด็นที่ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ตอบไว้ตรงกัน และคัดแยกประเด็นที่ให้ไว้ไม่เหมือนกัน โดยนำข้อมูลเหล่านี้มาวิเคราะห์ห่อธิบายตีความและสังเคราะห์อย่างเป็นระบบเพื่อจัดทำและนำเสนอเป็นงานวิจัยที่สมบูรณ์ในโอกาสต่อไป

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ สอบถามผู้มาปฏิบัติธรรมซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ในวัดคูบอนช่วยคัดเลือกจากผู้ที่มาปฏิบัติธรรมแล้วมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงมีความสุขในชีวิต จำนวน ๘ ท่าน

ส่วนที่ ๒ สอบถามพระวิปัสสนาจารย์ในวัดคูบอนจำนวน ๒ รูป/ท่าน

ส่วนที่ ๓ สอบถามผู้เชี่ยวชาญในการเป็นวิปัสสนาจารย์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน ๒ รูป/ท่าน

รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมด ๑๒ รูป/ท่าน

ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากท่าน ในการตอบแบบสัมภาษณ์ โดยที่ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์จะไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ จากการตอบแบบสัมภาษณ์แต่ประการใด ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์จะถูกนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์

จงลักษณ์ เผือกผิวงค์

พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๐

ส่วนที่ ๑ สอบถามผู้มาปฏิบัติธรรมในวัดคูบอน

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....
 เพศ.....อายุ.....ปี อาชีพ.....
 วันที่ทำการสัมภาษณ์.....เวลา.....
 สถานที่ทำการสัมภาษณ์.....
 ผู้สัมภาษณ์.....

- ๑) ประวัติ และ ความเป็นมาของการที่ท่านได้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่วัดคูบอน
- ๒) ในการปฏิบัติธรรมของท่านนั้น ท่านยึดถือหลัก / มีวิธี / แนวทางในการปฏิบัติอย่างไร
- ๓) ในการปฏิบัติธรรมของท่านนั้น ที่ผ่านมามีปัญหาอุปสรรคใดบ้าง และท่านใช้วิธีใดในการแก้ไขปัญหาล่ะ
- ๔) ท่านคิดว่า ท่านได้อะไร / สิ่งใดจากการที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดคูบอนบ้าง และสิ่งนั้นมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านอย่างไร
- ๕) ท่านได้นำสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร (เช่น กิจกรรมชีวิตประจำวัน ครอบครัว การทำงาน ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น)
- ๖) ที่ผ่านมามีเมื่อท่านกลับจากการปฏิบัติธรรมที่วัดคูบอน ในทัศนะของท่านถือว่าท่านได้ประสบความสำเร็จในการเจริญสติบ้างหรือไม่ อะไรที่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้น
- ๗) ท่านคิดว่าปัญหา อุปสรรคใดที่ส่งผลต่อผู้มาปฏิบัติธรรมทำให้ไม่สามารถนำความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน และท่านมีแนวทางการแก้ไขอย่างไร
- ๘) หากจะส่งเสริมให้วัดคูบอนเป็นศูนย์กลางการปฏิบัติธรรมให้แก่ชุมชน ท่านคิดว่าหัวใจสำคัญคืออะไร
- ๙) หลักธรรมใดในทางพระพุทธศาสนาที่ท่านเห็นว่าสามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมการเจริญสติในชีวิตประจำวันให้คงอยู่ตลอดไปได้
- ๑๐) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถดำรงสติในชีวิตประจำวันและสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิตในด้านต่างๆ ได้สำเร็จ

ส่วนที่ ๒ สอบถามพระวิปัสสนาจารย์ในวัดคูบอน

สัมภาษณ์ประสบการณ์ในการนำการปฏิบัติธรรมในวัดคูบอน อุปสรรค การแก้ปัญหา และบทบาทของพระวิปัสสนาจารย์ในการเจริญสติ และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....
 ตำแหน่ง.....
 วันที่ทำการสัมภาษณ์.....เวลา.....
 สถานที่ทำการสัมภาษณ์.....

ผู้สัมภาษณ์.....

๑) กิจกรรมการปฏิบัติธรรมของวัดคูบอนที่ผ่านมาในแต่ละปี ท่านมีส่วนร่วมมากน้อยแค่ไหน อย่างไร

๒) ในการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมของวัดคูบอนที่ผ่านมา ท่านเห็นว่ามีจุดแข็งจุดอ่อน โอกาส และภัยคุกคามอย่างไร

๓) บทบาทและความสำคัญของพระวิปัสสนาจารย์ในทัศนะของท่าน ทั้งในด้านการเสริมสร้างสติจากการปฏิบัติธรรม ด้านการแนะนำวิธีการเจริญสติ(ให้ต่อเนื่อง) และด้านการใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น มีมากน้อยแค่ไหน อย่างไรบ้าง

๔) ตามนโยบายของรัฐบาล “บวร” (บ้าน วัด หน่วยงานราชการ) วัดคูบอนของท่านได้เข้ามามีส่วนร่วมในด้านใด และอย่างไร

๕) ท่านมีแนวทางอย่างไรในการส่งเสริมพัฒนาให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวัน และหลักธรรมใดที่เกื้อหนุนการเจริญสติให้คงอยู่

๖) คุณลักษณะใดของผู้มาปฏิบัติธรรมที่วัดคูบอนที่ท่านเห็นว่าแสดงถึงการนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติมากขึ้นเมื่อมาปฏิบัติธรรม

ส่วนที่ ๓ สอบถามผู้เชี่ยวชาญในการเป็นวิปัสสนาจารย์จาก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สัมภาษณ์แนวคิดเรื่องสันติสุขในแต่ละศาสนาความเชื่อ การอยู่ร่วมกันในชุมชนที่หลากหลาย ปัญหาการอยู่ร่วมกันและแนวทางการแก้ไข

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

ตำแหน่ง

วันที่ทำการสัมภาษณ์..... เวลา.....

สถานที่ทำการสัมภาษณ์.....

ผู้สัมภาษณ์.....

๑) กิจกรรมการปฏิบัติธรรมของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัยที่ผ่านมาในแต่ละปี ท่านมีส่วนร่วมมากน้อยแค่ไหน อย่างไร

๒) ในการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัยที่ผ่านมา ท่านเห็นว่ามีจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และภัยคุกคามอย่างไร

๓) บทบาทและความสำคัญของพระวิปัสสนาจารย์ในทัศนะของท่าน ทั้งในด้านการเสริมสร้างสติจากการปฏิบัติธรรม ด้านการแนะนำวิธีการเจริญสติ(ให้ต่อเนื่อง) และด้านการใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น มีมากน้อยแค่ไหน อย่างไรบ้าง

๔) ตามนโยบายของรัฐบาล “บวร” (บ้าน วัด หน่วยงานราชการ) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัยได้เข้ามามีส่วนร่วมในด้านใด และอย่างไร

๕) ท่านมีแนวทางอย่างไรในการส่งเสริมพัฒนาให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวัน และหลักธรรมใดที่เกื้อหนุนการเจริญสติให้คงอยู่

๖) คุณลักษณะใดของผู้มาปฏิบัติธรรมที่ท่านเห็นว่าแสดงถึงการนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือผู้ปฏิบัติสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีสติมากขึ้นเมื่อมาปฏิบัติธรรม

----- จบแบบสัมภาษณ์ -----

ภาคผนวก ง

ภาพคณะผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ให้การสัมภาษณ์เก็บข้อมูลการวิจัย



สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสารบัณฑิต
หัวหน้าฝ่ายวิปัสสนาธุระของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๑ มกราคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ พระครูสมุห์วิญญู ชาติจิตโต, รองเจ้าอาวาสวัดคูบัว,
๒๑ มกราคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ นางกิมหยง ฝ่ายทองดี, แม่บ้าน, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ นางทองหล่อ คชรัตน์, แม่บ้าน, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ นางพวง จันทร์สุข, แม่บ้าน, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ นางพัฒนฉิชา สายโรจน์พันธ์, ค้าขาย, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ นางพูนศรี คล้ายเชียงราก, แม่บ้าน, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ นางอภิญญา ผลจันทร์, แม่บ้าน, ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ นางอุไร บุญมี, แม่บ้าน, ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑

ภาพบรรยากาศภายในวัดคูบอน







ประวัติของผู้วิจัย

ชื่อ : ดาบตำรวจหญิง จงลักษณ์ เพ็ญพิวงค์
วัน/เดือน/ปี : ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๙
การศึกษา : ศึกษาศาสตรบัณฑิต (เอกสังคมศึกษา) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ประสบการณ์การทำงาน : พ.ศ. ๒๕๒๗ – ๒๕๕๕ พนักงานวิทยุสื่อสาร
: พ.ศ. ๒๕๕๖ – ปัจจุบัน งานฝ่ายอำนวยการ
ที่อยู่ปัจจุบัน : แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร ๑๐๕๑๐