

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัฒนธรรมตื่นรู้แห่งประชาคมอาเซียน AWAKENING CULTURE OF ASEAN

พระมหาอินทร์วงศ์ อัสสรภาณี, ดร.
ป.ธ.๓, พธ.บ., ศษ.บ., กศ.ม., พธ.ด.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมตื่นรู้สำหรับการแก้ไขปัญหาวัฒนธรรมเชิงลบแห่งประชาคมอาเซียน ผลการศึกษาพบว่า

วัฒนธรรมเชิงลบเป็นพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์เพราะทำให้เกิดความเสียหายและเป็นผลกระทบต่องสังคม วัฒนธรรมเชิงลบของประชาคมอาเซียนมีรากเหง้ามาจากอภิสถมุล ๓ อย่างในทางพระพุทธศาสนา คือ โลภะทำให้เกิดเป็นวัฒนธรรมแห่งความละโมภ โทสะทำให้เกิดวัฒนธรรมแห่งความเกลียดชัง และโมหะทำให้เกิดวัฒนธรรมแห่งความลุ่มหลง วัฒนธรรมเชิงลบทั้ง ๓ อย่างนี้ทำให้เกิดลัทธิบริโภคนิยมและวัตถุนิยม กลายเป็นการแก่งแย่ง ช่วงชิง เบียดเบียนและสงคราม

ภาวะตื่นรู้เป็นแก่นของพระพุทธศาสนา มีความหมายครอบคลุม ๒ ประเด็น คือ การตื่นจากอวิชชา คือ ความไม่รู้อันเป็นต้นเหตุของความเกลือกกลั้วในอภิสถมุล และการรู้ในอริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐ หลักการของภาวะตื่นรู้ คือ การมีสติระลึกรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น กับการมีสัมปชัญญะรู้ตัวในทุกสภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลมีภาวะตื่นรู้จึงสามารถรู้เท่าทันและแก้ไขวัฒนธรรมแห่งความละโมภด้วยวัฒนธรรมแห่งการให้ แก้ไขวัฒนธรรมแห่งความเบียดเบียนด้วยวัฒนธรรมแห่งความเมตตา และแก้ไขวัฒนธรรมแห่งความลุ่มหลงด้วยวัฒนธรรมแห่งการเรียนรู้

คำสำคัญ ภาวะตื่นรู้ พระพุทธศาสนา อาเซียน

Abstract

The objective of this essay was presentation about the awakening culture for solving the negative culture in ASEAN. The findings indicated that:

Negative culture is unpleasant behaviour because it can make the damage and bring the bad impact to the society. The negative culture in ASEAN has originated from Akuslmol in Buddhism, there are; Lobha (greed) creates a culture of greed, Dosa (anger) creates a culture of hate and Moha (delusion) creates a culture of enchantment. Three negative cultures is the case of consumerism and materialism, it can bring to competition, scramble, persecuted and war in finally.

Awakening is the principle of Buddhism. There is meaning cover two issues, one is waking up from Avijja (ignorance) the case that make the man fool around in Akuslmol, and one is knowing in the Fourth Noble Thrust. The principle of awakening is on consciousness and awareness. Awakening culture is the way to apply to solve the negative cultures; solving the greed by giving culture, solving the hate by kindness culture and solving the enchantment by the wisdom culture.

Key word Awakening Buddhism ASEAN

บทนำ

ในยุคโลกาภิวัตน์ที่สถานการณ์โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ประเทศต่างๆ ให้ความสำคัญกับการรวมตัวกันในภูมิภาคเพื่อเพิ่มอำนาจต่อรองและเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันในเวทีระหว่างประเทศ ขณะที่ปัญหาหลายอย่างซึ่งเคยเป็นปัญหาในประเทศกลับขยายวงกว้างขึ้นกลายเป็นปัญหาระหว่างประเทศ อาทิ ปัญหาสิ่งแวดล้อมภัยพิบัติทางธรรมชาติ โรคติดต่อ อาชญากรรมข้ามชาติหรือแม้แต่ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาร่วมกันของภูมิภาค จึงต้องมีการปรับตัวให้เท่าทันสถานการณ์เพื่อให้สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงที

ประเทศในกลุ่มเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Southeast Asian) เริ่มแรกมีจำนวน ๕ ประเทศ ประกอบด้วย อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และไทย ได้ก่อตั้งขึ้นโดยปฏิญญากรุงเทพ (Bangkok Declaration) หรือปฏิญญาอาเซียน (ASEAN Declaration) เมื่อวันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๑๐ ต่อมาประเทศสมาชิกเพิ่มเติม ได้แก่ บรูไน ดารุสซาลาม เวียดนาม ลาว เมียนมาร์ และกัมพูชา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความร่วมมือทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมของประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ภายใต้คำขวัญว่า “หนึ่งวิสัยทัศน์ หนึ่งอัตลักษณ์ หนึ่งประชาคม” หรือ “One Vision, One Identity, One Community”^๑ จะเห็นได้ว่า อาเซียนนั้นมุ่งที่จะประสานความร่วมมือในทั้งภูมิภาคเพื่อที่จะแก้ปัญหาแบบองค์รวม มีเป้าหมายที่จะสร้างความเป็นหนึ่งเดียวของภูมิภาคภายใต้ความหลากหลายทางวัฒนธรรมและความเชื่อทางศาสนา เพื่อแก้ปัญหาาร่วมกันอย่างเป็นเอกภาพ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งในประชาคมอาเซียนที่มีประชากรนับถือเป็นจำนวนมากในประเทศไทย ลาว เมียนมาร์ และเวียดนาม มีคำสอนหลักเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหามนุษย์ ดังจะเห็นจากเป้าหมายที่พระพุทธเจ้าตรัสอุปสมบทให้แก่กุลบุตรว่า “เพื่อทำที่สุดทุกข์โดยชอบเถิด”^๒ คำสอนหลักในทางพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ ๔ ไตรสิกขา มรรคมีองค์ ๘ ปฏิจจสมุปบาท จึงล้วนแต่มุ่งเพื่อการพ้นจากทุกข์หรือแก้ไขปัญหาย่างเป็นระบบ โดยที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตเป็นเบื้องต้นของการแก้ไขปัญหาระบบ เนื่องจากจิตนี้สามารถกระทำให้ถูกก็ได้ (มโนสุจริต) ให้ผิดได้ (มโนทุจริต) ผู้ที่มีจิตไม่มั่นคง ไม่รู้แจ้งสัจธรรมมีความเลื่อมใสเลื่อนลอย ย่อมไม่มีปัญญาสมบูรณ์^๓ การแก้ไขในด้านจิตจึงเป็นการแก้ไขปัญหและพัฒนาคนโดยองค์รวม^๔ เพราะจิตที่ตั้งไว้ชอบย่อมอำนวยให้ได้ผลที่ประเสริฐยิ่ง^๕ เมื่อจิตได้รับการอบรมพัฒนาให้ดีแล้วจะทำให้เป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ มีความเห็นชัดในหลักธรรมชาติดั้งเดิมที่เรียกว่า “จิตตื่นรู้” หรือ “ภาวะตื่นรู้” ดังนั้น การเข้าถึงภาวะตื่นรู้จึงเป็นแนวทางหนึ่งของการแก้ไขปัญหามนุษย์ อันสมควรนำมาพัฒนาเป็นวัฒนธรรมร่วมของประชาคมอาเซียน เพื่อเป็นแนวทางของการแก้ปัญหามนุษย์วัฒนธรรมเชิงลบของมนุษยชาติต่อไป

วัฒนธรรมเชิงลบ ๓ กระแส

สภาพปัญหาด้านสังคมวัฒนธรรมโดยรวมของอาเซียน สามารถจำแนกออกเป็น ๓ กระแสหลักคือ วัฒนธรรมแห่งความละโมภ วัฒนธรรมแห่งความเกลียดชัง^๖ และวัฒนธรรมแห่งความลุ่มหลง วัฒนธรรมแห่งความละโมภกำลังไหลบ่าอย่างรุนแรงอันเนื่องมาจากการเติบโตของบริโภคนิยมและวัตถุนิยม เป็นกระแสความอยากได้ อยากมีที่ไร้ขีดจำกัด ยึดติดในมูลค่ามากกว่าคุณค่า ค่านิยมในความร่ำรวยจนเกินพอดีทำให้ต่างคนต่างแย่งชิง

^๑ กรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ, ASEAN mini book, (กรุงเทพมหานคร: Page Maker Co.,Ltd, ๒๕๕๖), หน้า คำนำ.

^๒ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๘/๒๕.

^๓ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๘/๓๗.

^๔ ชมพูนท ศรีจันทร์นิล, “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖): ๑๘๘-๒๐๘.

^๕ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๓๙.

^๖ พระไพศาล วิสาโล, พระพุทธศาสนากับวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.visalo.org/article/PosttoDay255110.htm> [๑๘ กันยายน ๒๕๕๙].

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ครอบครองไว้เป็นของตน ความละโมภนี้ทำให้เกิดการคดโกง หลอกลวง ทุจริต เป็นผลเสียหายต่อประเทศชาติและสังคมอย่างกว้างขวางและเป็นสนธิที่กัดกินความเจริญงอกงามของทุกประเทศ

ส่วนวัฒนธรรมแห่งความเกลียดชัง เกิดจากความยึดติดคลั่งไคล้ในอุดมการณ์ทางการเมืองเชื้อชาติและศาสนา ทำให้เห็นคนที่ต่างจากตนเป็นศัตรู มุ่งร้าย มุ่งพยายาบาท จองเวร เกิดความรุนแรงถึงขั้นทำร้ายกันจนสูญเสียชีวิตและเลือดเนื้อ ความเกลียดชังนี้หากมีความรุนแรงมากขึ้นจะกลายเป็นชนวนของการทำสงคราม

สำหรับวัฒนธรรมแห่งความลุ่มหลง เกิดจากความไม่สามารถแยกแยะ ขาดสติปัญญา บกพร่องในการใช้เหตุผล ไม่สามารถตัดสินคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมได้ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ เป็นความลุ่มหลงในกระแสวัตถุนิยมและมายาคติที่สร้างขึ้นเพื่อปลุกปั่นกันเอง ความลุ่มหลงนี้เป็นต้นตอทำให้กระแสความละโมภและความเกลียดชังเติบโตได้ด้วย เพราะเมื่อขาดปัญญาพิจารณาแล้วความโลภก็เพิ่มพูน ความโกรธก็สามารถระงับได้

สภาพปัญหาทั้งสามกระแสนี้เป็นปัญหาที่สามารถพบเห็นได้ในทุกชาติของประชาคมอาเซียน ที่ส่งผลถึงปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและลูกกลามเป็นปัญหาทางด้านความมั่นคงและปัญหาอาชญากรรม ประกอบกับความแตกต่างทางลัทธิ ความเชื่อ ศาสนา ที่ล้วนก่อให้เกิดวัฒนธรรมแห่งการเกลียดชังจนกลายเป็นศัตรูที่มุ่งประหัตประหารกัน ความบกพร่องทางด้านสติปัญญาและการใช้เหตุผล นิยมการใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา ขาดสติ ความหยิ่งคิด ปัญหาทั้งสามกระแสนี้เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นว่าไปถึงเป้าหมายหลัก คือ ความเป็นหนึ่งประชาคม

แผนภูมิที่ ๑ วัฒนธรรมเชิงลบ ๓ กระแส



อภุศลมูลคือรากเหง้าของวัฒนธรรมเชิงลบ

วัฒนธรรมเชิงลบทั้ง ๓ กระแสนั้น เมื่อพิจารณาตามหลักการทางพระพุทธศาสนา พบว่าเกิดจากรากเหง้าหรือต้นตอของความชั่ว ที่เรียกว่าอภุศลมูล ซึ่งมีอยู่ ๓ ประการ^๗ ได้แก่ (๑) โลภะ (วัฒนธรรมแห่งความโลภ) ความอยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตน อยากให้ตนมีเหมือนคนอื่นหรือมีมากกว่าผู้อื่น ความอยากมีหลายรูปแบบซึ่งจะก่อให้เกิดรากเหง้าของความชั่วทั้งปวง เช่น ความอยากความอยากอย่างชั่วช้าลามก ความอยากรุนแรงความอยากได้ถึงขั้นเพ่งเล็ง ความอยากจะเกิดมากขึ้นซึ่งจะก่อให้เกิดความชั่วในตัวเอง (๒) โทสะ (วัฒนธรรมแห่งความเกลียดชัง) การอยากฆ่า การอยากทำลายผู้อื่นความคิดประทุษร้ายเป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้หลายอย่าง เช่น ความหงุดหงิด ความโกรธ ความผูกโกรธ ความคิดปองร้ายและ (๓) โมหะ (วัฒนธรรมแห่งความลุ่มหลง) ความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความมัวเมา ความประมาทเป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้ต่างๆ มากมาย เช่น ลบหลู่คุณท่านตีเสมอ ถ้อยตัว มัวเมา เลินเล่อ โมหะทำให้ขาดสติไม่รู้ผิดชอบ โมหะนี้ร้ายแรงกว่าโลภะและโทสะรวมทั้งส่งเสริมให้โลภะและโทสะมีกำลังมากขึ้นยิ่งด้วย

กระแสวัฒนธรรมเชิงลบที่เกิดจากอภุศลมูลทั้งสามกระแสนี้ก่อให้เกิดปัญหาทั้งด้านคุณภาพชีวิตและคุณภาพสังคมโดยรวมของอาเซียน จึงจำเป็นต้องปลูกฝังให้ประชาคมอาเซียนเกิดวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๙๘.

(Awakening culture) หรือการสร้างวัฒนธรรมแห่งการมีสติ (mindful culture) ให้เกิดขึ้นเพื่อรับมือและทันทานกับกระแสวัฒนธรรมแห่งความโลภ กระแสวัฒนธรรมแห่งการเกลียดชัง และกระแสวัฒนธรรมแห่งความลุ่มหลง เพราะวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้เป็นวัฒนธรรมขั้นพื้นฐานที่มีความเป็นสากล เป็นวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งมีทั้งลักษณะของการปฏิบัติและการปฏิรูปสังคมให้ดีขึ้น^๙ เนื่องจากการแก้ไขปัญหาของมนุษย์จะต้องทำการปฏิวัติทางจิตวิญญาณ (spiritual revolution) ตามแนวคิดของพระพุทธศาสนาที่ว่า “ผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่งละเอียดยิ่งชอบแผ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนาเพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้”^{๑๐} การปฏิบัติทางจิตที่ตื่นรู้คือกระบวนการค้นหาคำตอบเชิงจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งต้องดำเนินชีวิตอย่างมีศิลปะจิตที่ตื่นรู้จึงเป็นทางออกของปัญหาในสังคมปัจจุบัน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ทรรศนะว่ามนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนไปจนสูงสุดโดยการพัฒนาตนให้มีปัญญารู้เข้าใจถึงความจริงของธรรมชาติซึ่งก็คือการปฏิรูปชีวิตนั่นเอง^{๑๑} การปฏิบัติและการปฏิรูปตามหลักการทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมต่อการนำมาแก้ไขปัญหาแบบองค์รวมนี้ คือการสร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้เพื่อให้เกิดสังคมอุดมปัญญา

๔. ภาวะตื่นรู้ : กระแสวัฒนธรรมเชิงบวก

ตื่นรู้เป็นภาวะที่เกิดจากการพัฒนาจิตอย่างสมบูรณ์ ด้วยสติและสัมปชัญญะ เป็นการตื่นจากความหลง ตื่นจากมิจฉาทิฐิ ตื่นจากไสยภาวะทั้งปวง เป็นสภาวะที่รู้ตัวทั่วพร้อมในร่างกายของคนที่กำลังเคลื่อนไหวในอิริยาบถใด รู้ทั่วในอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทุกปัจจุบันขณะ รู้ทั่วในความคิดต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในจิตปัจจุบัน ไม่หลงไปในอดีตและไม่กังวลในอนาคต รู้ทั่วในสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏขึ้นอย่างเท่าทัน ผู้ที่แม้จะตื่นตัว แต่ไม่รู้ในปัจจุบันขณะ ไม่รู้ทันสภาพจิตของตนเองก็ไม่จัดว่าเป็นการตื่นรู้ เพราะการตื่นรู้ต้องเป็นการตื่นที่พร้อมด้วยปัญญา^{๑๒} เรจินัลด์ เรย์ กล่าวว่า การตื่นรู้เป็นสัมผัสแห่งพลัง การตื่นรู้ในกายสามารถพบได้ทั่วไปในหลักธรรมคำสอนของพุทธเถรวาท เป็นการมีสติอยู่กับเนื้อกับตัวหรือ “รู้เนื้อรู้ตัว” เป็นคำอธิบายถึงหนทางที่จะสัมผัสความจริงสูงสุดทางจิตวิญญาณของมนุษย์ได้ในทุกปัจจุบันขณะนั่นก็คือภาวะตื่นรู้^{๑๓}

ดิชนัทธัน ภิกษุชาวเวียดนาม ผู้ก่อตั้งหมู่บ้านพลัง ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกตนเองให้เกิดภาวะตื่นรู้ว่า “การปฏิบัติของอาตมาคือการอยู่กับปัจจุบันขณะ”^{๑๔} “การเจริญสติเป็นการปลุกโพธิจิตหรือเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ ซึ่งเป็นลักษณะของความรัก ความเข้าใจที่มีอยู่ในทุกคน”^{๑๕} และได้สรุปถึงความสำคัญของสติหรือภาวะตื่นรู้ไว้ดังนี้^{๑๖}

๑) ช่วยกำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อเกิดความคิดล่องไปในอดีตหรือคิดถึงแผนการในอนาคต สติจะทำให้กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ ทำให้ร่างกายและจิตใจประสานกันเป็นหนึ่ง เช่น การนึกถึงเรื่องอื่นในขณะที่ขับรถ เป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตไม่ประสานกัน แต่ถ้าเป็นการกระทำอย่างมีสติจะส่งผลให้ร่างกายและจิตใจประสานกันเป็นหนึ่ง เป็นการดำรงอยู่ในความไม่ประมาท การมีสติทำให้เป็นนายของตนเอง และรักษาใจตนเองอยู่ได้ทุกสถานการณ์

^๙ สุชีพ ปุญญานุภาพ, วัฒนธรรมวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๘๖.

^{๑๐} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๑๑} พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต), หลักการศึกษาในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓).

^{๑๒} สาริศา สัสสินทร, การตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการ, วารสารสวนปรง, ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๙): ๕๔-๖๕.

^{๑๓} เรจินัลด์ เรย์, สัมผัสพลังแห่งการตื่นรู้ในกาย: Touching Enlightenment, Tricycle, (๒๐๐๖).

^{๑๔} ดิชนัทธัน, ปลุกรัก, แปลโดย สดใส ชันติวรพงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๔๓), หน้า ๖๔.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔.

^{๑๖} ธีมาภรณ์ สวัสดิ์หล่อ, “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิชนัทธัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหา

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) ช่วยให้ระลึกถึงว่าทำอะไรหรือเกิดอะไรขึ้น สติทำให้รู้ชัดในกิจที่ทำอยู่ ทำให้กิจนั้นมีความหมายอย่างแท้จริง เช่น เมื่อมองดูพระอาทิตย์ตก บางคนมีความวิตกกังวลหรือความกลัว ซึ่งเป็นการไม่อยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง จึงทำให้ไม่เห็นความงามในปรากฏการณ์นั้น เมื่อมีสติระลึกถึงในปัจจุบัน ทำให้ดำรงอยู่อย่างแท้จริง

๓) ทำหน้าที่สัมผัสและโอบกอด การสัมผัสและโอบกอดด้วยสติ หมายถึงการเอาใจใส่กับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยสติ สัมผัสัญญะ ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการใส่ใจในสิ่งนั้น ผลของการสัมผัสและโอบกอดด้วยสติมี ๒ อย่าง คือ ถ้าสัมผัสและโอบกอดอารมณ์ด้านลบจะช่วยให้ความทุกข์บรรเทาลง และทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้น และถ้าสัมผัสและโอบกอดอารมณ์ด้านบวกจะเป็นการหล่อเลี้ยงความสุขนั้นให้เจริญยิ่งขึ้น

๔) ทำให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นกำลังที่มาจากเจริณฺสติ การมีสมาธิหมายถึงการจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นหรือกิจนั้น เช่น เมื่อรับประทานส้มอย่างมีสติและสามารถดำรงสติได้อย่างมั่นคง จะเกิดสมาธิมุ่งความจดจ่อไปในการรับประทานส้มอย่างเต็มที่ จิตจะไม่ซัดส่ายไปในทิศทางอื่นหรือสนใจสิ่งอื่น

๕) ทำให้เกิดการมองอย่างลึกซึ้ง เมื่อมีสมาธิ สามารถพิจารณาปรากฏการณ์ได้อย่างครอบคลุม ทำให้เห็นธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างอิงอาศัยกันไปตามเหตุปัจจัย และไม่เที่ยงแท้ การพิจารณาปรากฏการณ์อย่างมีสติเป็นการมองอย่างเที่ยงธรรม โดยไม่ตัดสินจากความเห็นส่วนตัว ทำให้ลดอคติและความถือตน

๖) ทำให้เกิดความเข้าใจหรือที่เรียกว่าปัญญา เมื่อมีการมองอย่างลึกซึ้งจะเกิดผลคือความเข้าใจ เมื่อพิจารณาปรากฏการณ์อย่างมีสติจะทำให้เห็นปรากฏการณ์อย่างนั้นที่ไม่เคยเห็นมาก่อน ทำให้เกิดความเข้าใจขึ้น ความเข้าใจนี้มีความหมายรวมถึงการยอมรับ ความเมตตากรุณาและความปรารถนาที่จะบรรเทาทุกข์บำรุงสุข ความเข้าใจจึงเป็นพื้นฐานที่จะมีความรักต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง

๗) ทำให้เกิดการแปรเปลี่ยน ทั้งความทุกข์ภายในตนเองและในสังคม ภายในจิต มีทั้งเมล็ดพันธุ์ที่เป็นกุศลและอกุศล เมื่อสัมผัสและโอบกอดเมล็ดพันธุ์เหล่านั้นอย่างมีสติสัมผัสัญญะ เมล็ดพันธุ์ด้านอกุศลสามารถแปรเปลี่ยนเป็นความเมตตากรุณา ความเข้าใจได้

จากประโยชนดังกล่าวมานี้ อาจกล่าวได้ว่า ภาวะตื่นรู้ สามารถประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการแก้ไขปัญหาระแสวัฒนธรรมเชิงลบทั้ง ๓ กระแสได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากภาวะตื่นรู้เป็นการทำให้เกิดสติและสัมผัสัญญะ พัฒนาสู่ความเจริญขั้นสูงสุด คือ ปัญญา เมื่อมีปัญญารู้แจ้ง รู้เท่าทันความโลภ ความเกลียดชัง ย่อมขจัดความลุ่มหลงได้ไปด้วย ดังกล่าวแล้วเบื้องต้นว่า การสร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ก็เพื่อให้เกิดสังคมอุดมปัญญานั้นเอง

แนวทางการพัฒนาภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ประมวลลงในกระบวนการพัฒนาตนเองตามแนวทางของมหาสติปัฏฐาน หมายถึงธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติ คือความระลึกได้ ซึ่งก็คือภาวะที่รู้ตัวเอง วิธีรู้ตัวเองในกระบวนการนี้มีฐานอื่นทำให้เกิดการตื่นรู้ ๔ ฐาน ได้แก่ ร่างกาย ความรู้สึก ความคิด และสภาวะธรรม สติปัฏฐานนี้เองที่จะให้เกิดสังคมอุดมปัญญาได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์” “โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๑๖} พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวถึงการพัฒนาภาวะตื่นรู้โดยการพัฒนจิต ว่า พุทธศาสนามีระบบการพัฒนาจิตโดยอาศัยสมาธิภาวนาเป็นพื้นฐานจิตนั้นมีคุณภาพหลายประการที่สามารถพัฒนาได้เช่น สติ สมาธิ เมตตา กรุณา รวมทั้งปัญญาแม้ว่าคุณภาพแต่ละชนิดต้องการวิธีการที่แตกต่างกันแต่จุดร่วมก็คือการกลับมารู้จักตนเองและมีความสุขสงบเย็นเป็นผลที่ตามมาจากการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพดังกล่าวนอกจากช่วยให้ตนเองเป็นสุขและเป็นทาสัตถ์น้อยลงแล้วยังเอื้อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีงามกับผู้อื่น มีความเอื้ออาทร ไม่ระบายนึกโทษคนอื่นหากปรารถนาช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข การพัฒนาจิตจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีจริยธรรม (หรือศีล) ที่ดีงามในสังคม

นอกจากนั้นการพัฒนาภาวะตื่นรู้ยังสามารถกระทำได้ด้วยการเสริมสร้างโลกทัศน์ที่พ้นจากวัตถุนิยม แม้พุทธศาสนมิได้ปฏิเสธวัตถุแต่ก็เห็นว่าความสุขนั้นมีได้ขึ้นอยู่กบวัตถุเสมอไป นอกจากความสุขทางกายแล้ว เรายังต้องการความสุขทางจิตใจและความสุขทางใจนี้เองที่เป็นความสุขที่ลึกซึ้งที่สุดที่มนุษย์ทุกคนควรเข้าถึงให้ได้

^{๑๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๔๑-๑๔๕., ส.ม. (ไทย) ๑๔/๔๘๘/๔๗๓-๔๗๘.

พระพุทธศาสนาถือว่า “จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้”^{๑๗} การฝึกจิตมีคุณภาพจึงเป็นกระบวนการสร้างสุขในพระพุทธศาสนา เพราะจุดมุ่งหมายสูงสุดของมนุษย์ที่แท้จริงมิได้อยู่ที่การครอบครองวัตถุให้ได้มากที่สุด แต่อยู่ที่การเข้าถึงความสุขทางจิตใจด้วยตนเองและเอื้อให้ผู้อื่นเข้าถึงด้วยเช่นกัน ความสุขดังกล่าวจะช่วยให้เราไม่หลงใหลมัวเมากับวัตถุเพราะประจักษ์ด้วยตนเองว่ามีความสุขที่ประเสริฐและลึกซึ้งกว่าความสุขจากวัตถุมากนัก^{๑๘}

ภาวะตื่นรู้เพื่อแก้ไขวัฒนธรรมเชิงลบ

การพัฒนาจิตขั้นสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาจิตเข้าสู่ภาวะตื่นรู้ “เมื่อคนหนึ่งตื่น คนหนึ่งคนรู้ ย่อมทำให้สังคมนั้นตื่น สังคมนั้นรู้” ตามไปด้วย มนุษย์ที่ตื่นรู้ทุกคนจึงสามารถร่วมกันสร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ จนทำให้เกิด “สังคมแห่งการตื่นรู้” เพื่อร่วมกันแก้ปัญหากระแสวัฒนธรรมเชิงลบทั้ง ๓ กระแส ได้ตามแนวทางของพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า โดยยึดกรอบของกุศลมูล ๓ ประการมาเป็นตัวตั้งในการวางแนวทางแก้ไขวัฒนธรรมเชิงลบ ได้ดังนี้

๑. แก้ไขวัฒนธรรมแห่งความโลภโดยการสร้างสังคมการให้

สังคมที่ดีต้องเริ่มต้นจากการที่ผู้คนในสังคม รู้จักการให้ การช่วยเหลือการแบ่งปัน โดยไม่จำกัดรูปแบบของการให้ ทั้งเงิน สิ่งของหรือแม้กระทั่งกำลังกายและกำลังใจ การให้เป็นจุดเริ่มต้นของมิตรภาพที่ดี ในพระพุทธศาสนา จำแนกการให้ออกเป็น ๓ ประการ คือ (๑) ให้วัตถุ ได้แก่ การสละสิ่งของที่มีลักษณะที่เป็นรูปธรรม จับต้องต้องได้ (๒) ให้ธรรม ได้แก่ การอุทิศตนในการถ่ายทอด และให้ความรู้แก่ผู้ที่ไม่มีความรู้ การให้คำปรึกษาในด้านต่างๆ อาทิ ให้คำปรึกษาในด้านกฎหมาย สุขภาพ การประกอบอาชีพหรือแม้กระทั่งการสอนหนังสือแก่ผู้ด้อยโอกาส และ (๓) ให้อภัย ได้แก่ การไม่ถือโทษโกรธแค้น ผูกอาฆาตพยาบาทต่อกัน จะเห็นได้ว่า การให้ในพระพุทธศาสนา ไม่ได้จำกัดอยู่แค่การให้ในวัตถุสิ่งของเท่านั้น เพราะการให้วัตถุสิ่งของยังเป็นการให้ที่ถือว่าธรรมดา เป็นการกำจัดกิเลสที่หยาบที่สุดคือความโลภ มุ่งแก้ไขความละโมภ ความเป็นเจ้าข้าเจ้าของ แต่ที่พระพุทธศาสนา มองสูงไปกว่านั้น คือ การให้ธรรม อันเป็นการแบ่งปันในเชิงหลักการ คือการให้ความรู้ ความเห็นที่ถูกต้อง เพราะความรู้ ความเห็นที่ถูกต้องนี้จะกลายเป็นหลักในการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป ดังนั้นการให้ธรรมจึงเป็นการให้ที่ชนะการให้ทั้งปวง ส่วนการให้ธรรมที่ดีที่สุดคือการประพடுத்தธรรมให้เป็นตัวอย่าง หรือการทำตนเองให้ดีจนสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม

การให้ที่ถือว่ายิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนาคือการให้อภัย อภัยทานนี้เป็นการให้ทานที่ไม่ต้องลงทุนด้วยวัตถุ แล้วก็เป็ทานสูงสุดใครเป็นผู้มีอภัยทานประจำใจคนนั้นย่อมเข้าถึงปรมัตถบารมี การให้อภัยเป็นการฝึกจิตอบรมจิต เป็นการชำระใจ เป็นการยุติปัญหาต่างๆ เป็นการแสดงกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ ไม่ใช่การเสียหน้าหรือเสียรู้ไม่ใช่การได้เปรียบหรือเสียเปรียบ แต่เป็นการชำระล้างสิ่งที่ไม่ดีออกจากใจเหมือนล้างภาชนะที่สกปรก ฉะนั้น การให้อภัยพุดง่ายแต่ทำยากแม้จะยากเพราะใจไม่ยอมทำ ก็ต้องฝืนใจเพราะเมตตาและการให้อภัย เป็นคุณประโยชน์แก่ตนเองและเป็นความสงบร่มเย็นของตนเองด้วย ของสังคมด้วย

๒. แก้ไขวัฒนธรรมแห่งความเกลียดชังด้วยเมตตาสร้างสันติภาพ

คำว่าสันติภาพ แปลว่า มีความสงบและเป็นความสงบ ในพระพุทธศาสนาสามารถจำแนกออกออกเป็นสันติภาพภายในและสันติภาพภายนอก สันติภาพภายใน คือ ความสงบทางด้านจิตใจ ด้วยการพัฒนาฝึกฝนทางจิต จิตที่สงบ จิตที่สะอาด จิตที่สว่าง คือสภาพจิตที่พบกับสันติภาพ อาการของจิตที่พบกับสันติภาพจึงกำหนดได้ด้วยความรู้ ความตื่นและความเบิกบานของจิต สันติภาพภายในก็คือภาวะตื่นรู้ที่เกิดภายในจิตใจนั่นเอง ส่วนสันติภาพภายนอกนั้นเป็นเรื่องของการนำสันติภาพภายในมาดำเนินการให้เห็นผลในเชิงประจักษ์ กล่าวคือ เมื่อทุกคนมีจิตใจสงบ รักสันติ การแสดงออกภายนอกย่อมไม่สร้างข้อแม้ให้เกิดความขัดแย้ง เมื่อทุกคนไม่มีข้อแม้ต่อกัน ความสุขสงบก็เกิดขึ้นจากภาวะจิตที่สุขสงบ ขั้นตอนนี้สามารถประมวลลงในแนวคิดเรื่องไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งก็คือ องค์รวมของภาวะตื่นรู้อีกเช่นกัน

^{๑๗} พ.ศ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๑๘}

พระไพศาล วิสาโล, พระพุทธศาสนากับวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.visalo.org/article/PosttoDay255110.htm> [๑๘ กันยายน ๒๕๕๙].

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เมื่อวิเคราะห์สันติภาพลงในไตรสิกขาจะทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาสันติภาพเป็น ๓ ระดับ คือ (๑) การไม่ทำบาปทั้งปวง เป็นขั้นตอนของศีล มีความไม่เบียดเบียนกัน สร้างความไว้วางใจเชื่อใจต่อกัน ซึ่งเป็นแนวทางของการสร้างสันติภาพขั้นพื้นฐานทางด้านกายภาพและความรับผิดชอบตนเอง (๒) การทำความดีให้ถึงพร้อม เป็นขั้นตอนของสมาธิ มีความมั่นคง สारวมความคิด ไม่ให้คิดพยาบาทปองร้ายต่อผู้อื่น ปลุกเมตตา กรุณาให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน เป็นแนวทางการสร้างสันติภาพทางด้านจิตภาพและเป็นความรับผิดชอบต่อสังคม และ (๓) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นขั้นตอนของปัญญา เป็นการเข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา เป็นจิตวิญญาณของความกรุณา ลดอัตตา และมีสติรู้เท่าทันความยึดติดและอุปาทานต่างๆ

๓. แกไขวัฒนธรรมแห่งความลุ่มหลงด้วยการสร้างวัฒนธรรมแห่งการเรียนรู้

สังคมแห่งการเรียนรู้คือกระบวนการทางสังคมที่เกื้อหนุน ส่งเสริมให้บุคคล และสมาชิกในชุมชน สังคมให้เกิดการเรียนรู้โดยผ่านทางสื่อ เทคโนโลยี สารสนเทศแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ จนสามารถสร้างความรู้ ทักษะ ระบบการจัดการความรู้และระบบการเรียนรู้ที่ดีมีการถ่ายทอดความรู้แลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกันทุกภาคส่วนในสังคมทำให้เกิดพลังสร้างสรรค์และเกิดภูมิปัญญา ตระหนักถึงความสำคัญ ความจำเป็นของการเรียนรู้ที่ทุกคนและทุกส่วนในสังคมมีความใฝ่รู้และพร้อมที่จะเรียนรู้อยู่เสมอตลอดชีวิตจนสิ้นอายุขัย เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้ในทุกเวลา ทุกสถานที่ของทุกคนในทุกสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เป็นการเรียนรู้เพื่อให้บุคคลในสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านอารมณ์สังคม และสติปัญญาไปในทางที่ดี

การสร้างวัฒนธรรมแห่งการเรียนรู้เป็นการการทำงานที่ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้ที่จำเป็นในโลกยุคปัจจุบัน คือ การเรียนรู้เพื่อให้รู้เท่าทันกิเลส ดังจะเห็นได้ว่า คนที่จบการศึกษาระดับสูงๆ ก็ยังตกอยู่ภายใต้กระแสนิยม วัตถุนิยม ยังไม่สามารถแยกแยะคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมออกจากกันได้ เป็นการเรียนเพื่อเพิ่มอิตตาให้กับตนเอง การพัฒนาสังคมแห่งการเรียนรู้ มุ่งหมายเพื่อให้เป็นการพัฒนารู้เท่าทันกิเลส ไม่ตกเป็นเครื่องมือของโมหะ คือความโง่งมในคุณค่าเทียม อีกประการหนึ่งคือ การศึกษาเพื่อสันติภาพ จะเห็นได้ว่า การศึกษาในปัจจุบันมุ่งสอนเพื่อความเป็นหนึ่ง กล่าวคือ เพื่อให้เอาชนะผู้อื่น เพื่อการเป็นผู้นำ เพื่อให้มีช่องทางในการแข่งขัน ช่วงชิง เป้าหมายสำคัญกว่าวิธีการ คนที่ฉลาดจึงมากด้วยเพทุบายในการเอาชนะ กลายเป็นสังคมแห่งการขัดแย้ง ไม่ส่งเสริมให้เกิดการช่วยเหลือกันหรือจิตอาสา เมื่อมีปัญหาจึงเกิดการเอาเปรียบ ดันรนเพื่อการเอาตัวรอดจนลืมหักมนุษยธรรม การศึกษาเพื่อสันติภาพจึงเป็นการศึกษาเพื่อให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุขและปลอดภัย การเรียนรู้ทั้งสองประเด็นนี้จึงจำเป็นต้องพัฒนามนุษยชาติโดยองค์รวม

สรุปและข้อเสนอแนะ

ภาวะตื่นรู้สามารถพัฒนาให้เป็นเครื่องมือในการแกไขกระแสวัฒนธรรมเชิงลบที่เกิดจากรากเหง้าของความชั่ว ๓ ประการคือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง โดยการพัฒนจิตให้เกิดภาวะตื่น ภาวะรู้ อันประกอบด้วย สติ สัมปชัญญะ และปัญญา ปัญญาในที่นี้คือปัญญาที่รู้เท่าทันในอกุศลธรรม จึงสามารถสร้างภาวะตื่นรู้อันประกอบด้วย จาคะ คือ วัฒนธรรมแห่งการให้ เพื่อใช้แกไขวัฒนธรรมแห่งความโลภ เมตตา คือ วัฒนธรรมแห่งสันติภาพ เพื่อใช้แกไขวัฒนธรรมแห่งการเกลียดชัง และปัญญา คือ วัฒนธรรมแห่งการเรียนรู้ เพื่อใช้แกไขวัฒนธรรมแห่งการลุ่มหลง กระแสวัฒนธรรมเชิงลบทั้งสามประการที่เป็นลักษณะปัญหาาร่วมของมวลมนุษยชาติจึงสามารถแกไขได้ด้วยวัฒนธรรมเชิงบวกตามแนวคิดของพระพุทธศาสนา นั่นก็คือ วัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้

อนึ่ง การปลูกฝังให้เกิดวัฒนธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเรื่องที่ไม่สามารถกระทำได้ในระยะเวลาอันสั้น วัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ก็เช่นกันที่จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการปลูกฝังให้เกิดขึ้นในประชาคมแห่งอาเซียน แต่อย่างไรก็ตาม วัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้เป็นวัฒนธรรมที่สามารถปลูกฝังได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง เป็นการผนวกกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้เกิดสติและสัมปชัญญะ เช่น การรณรงค์ตั้งสติก่อนสตาร์ท เป็นกิจกรรมที่รณรงค์ให้หยุดคิดก่อนที่จะทำกิจกรรม เป็นการรู้ตัวช้าๆ ในทุกการกระทำ ทุกการเคลื่อนไหว หรือการหยุดเพื่อหายใจอย่างฉลาด การฝึกกิจกรรมเหล่านี้จะเป็นฐานของการให้เกิดภาวะตื่นรู้อย่างเต็มรูปแบบได้ในที่สุด

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๓ “นวัตกรรมสร้างสรรค์ชุมชน และสังคมไทย ๔.๐”
วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บรรณานุกรม

กรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ. ASEAN mini book. กรุงเทพมหานคร: Page Maker Co.,Ltd, ๒๕๕๖.

ทิมาวุฒิก สวัสดิ์ลออ. “การวิเคราะห์การเจริญเติบโตตามแนวทางของ ดิชนันทันท์”. วิทยานิพนธ์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.

ดิชนันทันท์. ปลูกรัก. แปลโดย สดใส ชันติวรพงศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๕๓.

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต). หลักการศึกษาในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙.

กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระไพศาล วิสาโล. พระพุทธศาสนากับวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.visalo.org/article/PosttoDay255110.htm> [๑๘ กันยายน ๒๕๕๙].

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

เรจินัลด์เรย์, สัมผัสพลังแห่งการตื่นรู้ในกาย: Touching Enlightenment, Tricycle. (๒๐๐๖).

สาริศา สัสสินทร. การตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการ. วารสารสวนปรุง. ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๙): ๕๔-๖๕.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. วัฒนธรรมวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.