

การศึกษาภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา
A STUDY OF AWAKENING IN BUDDHISM

พระอธิการยงค์ยุธ เตชธมโม (สุขสำราญ)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนาและนักปราชญ์ตะวันตก 2) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา และ 3) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้แนวคิดภาวะตื่นรู้ในสังคมไทยปัจจุบัน

ผลการศึกษาพบว่า ภาวะตื่นรู้เป็นภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ รู้เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีพื้นฐานมาจากการพัฒนาจิต โดยการยอมรับว่าจิตสามารถพัฒนาได้และมีกระบวนการพัฒนาที่เป็นระบบขั้นตอน ในพระพุทธศาสนาคือการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา รวมทั้งการฝึกสติปัฏฐานอันมีฐานเกิดสำคัญที่มาจากกาย เวทนา จิตและธรรม ประโยชน์ของภาวะตื่นรู้จำแนกเป็น 1) ส่วนปัจเจกบุคคล คือสามารถพัฒนาร่างกายพฤติกรรม สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยระงับความเจ็บป่วย ทำให้มีความสุขสงบเยือกเย็น มีความสุข ผ่อนคลาย มีความสุขุมรอบคอบ สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง และ 2) ในด้านของประโยชน์ส่วนรวมทำให้เกิดสังคมแห่งการตื่นรู้ เท่าทันกระแสกิเลสและหลุดพ้นจากกระแสบริโภคนิยม

คำสำคัญ: พระพุทธศาสนา ภาวะตื่นรู้ สติ

ABSTRACT

The main purposes of thesis are 1) to study the concept of awakening in Buddhism and Western philosopher 2) to study the principles that cause of awakening in Buddhism and 3) to study the application of the concept of waking in Thai society today.

The result revealed that Awakening is the state of the person who is complete with consciousness and compassion. The main concept based on the mind can develop and have a systematic development. The principles of the Buddhist awakening is on Threefold Learning (Sikkhàttaya) and The Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhàna): body, feeling, thought and phenomenon. The awakening is beneficial to both oneself and society. Individual benefits: can make immunity, help with illness, make peace calm, not distracted, relax, have discreetness and fix the problem correctly and 2) public benefits: focus on awakening society and release from popular consumption.

Key words: Buddhism, Awakening, Consciousness

บทนำ

ปัญหาของมนุษย์ในปัจจุบันเกิดจากความบกพร่องทางจิตวิญญาณ เป็นจิตที่ยังเต็มไปด้วยอวิชชา ไหลไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา กามราคะ วัตถุนิยม อันเป็นเครื่องบดบังปัญญาทำให้ไม่เห็นไม่รู้ตามสภาพความเป็นจริงยังหลับใหล ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างไม่มีความสุข ไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเป็นปัญหาใหญ่ในสังคม (ประเวศ วะสี, (2

อันวาคม 2558) ภาวะตื่นรู้สามารถเป็นหนทางออกสำหรับความบกพร่องทางจิตวิญญาณเป็นทางออกสำหรับปัญหาสังคมปัจจุบัน โดยทุกคนสามารถที่จะพัฒนาจิตให้เป็นพุทธะได้ คือ การเข้าสู่ทางแห่งความเป็นจริงของธรรมชาติ เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

จิตที่ฟุ้งซ่านทำให้ไม่มีสติ เมื่อไม่มีจิตก็ห้วงจะสมาธิ ภาวะตื่นรู้เป็นการพัฒนาจิตของมนุษย์ ให้เกิดความตื่นรู้ ตื่นจากความเชื่อที่ไม่เป็นไปเพื่อความบรรลุความมุ่งหมายที่แท้จริง ตื่นจากอวิชชาและรู้ในอริยสัจ เพราะธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะมีผลชั่ว ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงมุ่งไปพัฒนาที่จิตให้สูง เมื่อรักษากจิตฝึกฝนจิตให้ดีแล้วก็จะมีความสุข

ในพระพุทธศาสนาหมยานให้ความสำคัญกับจิตโดยเชื่อว่าจิตมีอยู่ 2 มิติ คือ จิตเดิม (อันชิน) และจิตปุณฺณทั่วไป (โมชิน) พระพุทธเจ้าทั้งปวงและสัตว์โลกทั้งหลายเป็นเพียงจิตหนึ่ง ที่มุ่งไปสู่ความรู้แจ้งของสัจธรรม ส่วนจิตที่เป็นอาการเปลี่ยนแปลงในอารมณ์คือจิตมนุษย์ปุณฺณที่ประกอบด้วยอวิชชา ไม่รู้เท่าทันความจริง เพราะมีตัณหาครอบงำจึงหลงผิดคิดว่ามีตัวมีตนจริงๆ ยึดจับมาเป็นอารมณ์แล้วปรุงแต่งให้เป็นสุข เป็นทุกข์ ทำให้เกิดภพเกิดชาติอย่างไม่หยุดนิ่ง การพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงจึงเป็นการเข้าหาจิตแท้หรือโพธิจิต คือจิตแห่งการตื่นรู้ (สาริศา สัสสินทร, 2558)

พระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญและมุ่งไปที่การแก้ไขที่จิต โดยมองว่าจิตสามารถที่จะกระทำความผิดได้ จิตที่ถูกครอบงำไปด้วยอวิชชา หากได้นำไปพัฒนาทำให้เป็นจิตที่มีปัญญาพัฒนาให้ ให้จิตมีประสิทธิภาพ เห็นชัดในหลักธรรมชาติดและหลักชีวิตตามจริงที่เรียกว่า “จิตตื่นรู้” หรือ “ภาวะตื่นรู้” แนวทางไปในการปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่อให้เกิดภาวะตื่นรู้จึงมีความน่าศึกษาเพื่อให้มนุษย์ได้รับการพัฒนาจิตใจ ให้เกิดภาวะตื่นรู้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตระดับปัจเจกบุคคลจนถึงระดับองค์กรสังคมและวัฒนธรรมที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนาและนักปราชญ์ตะวันตก
- 2) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา
- 3) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้แนวคิดภาวะตื่นรู้ในสังคมไทยปัจจุบัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) ที่มุ่งศึกษาค้นคว้ารวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะพุทธจิตวิทยา การบูรณาการพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาทั่วไปเพื่อการสร้างภาวะตื่นรู้ โดยศึกษาจากแหล่งข้อมูลทั้งที่เป็นข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทคือพระไตรปิฎกอรรถกถาฎีกา อนุฎีกาและวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการสร้างภาวะตื่นรู้ ตลอดจนงานเขียนที่สำคัญเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ซึ่งมีวิธีวิจัยดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก รวมถึงอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้
2. รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือส่วนที่เป็นงานนิพนธ์ต่างๆ ไป รวมทั้งเอกสาร งานวิจัย บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้
3. ศึกษารวบรวม ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะตื่นรู้ ทั้งทางด้านพระพุทธศาสนาและทางด้านจิตวิทยาในเชิงความหมาย กระบวนการ ความสำคัญ และแนวทางสร้างภาวะตื่นรู้

- 4) วิเคราะห์ข้อมูล เพื่อนำเสนอแนวทางในการประยุกต์แนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ให้เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน
- 5) นำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อความถูกต้องและสมบูรณ์ของเนื้อหา
- 6) เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัย

ผลการวิจัย

จากการศึกษาภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยแยกเป็น 3 ประเด็น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับภาวะตื่นรู้

ภาวะตื่นรู้ มาจากศัพท์พื้นฐาน 3 คำ คือ คำว่าภาวะ ตื่น และรู้ รวมเป็นภาวะตื่นรู้ หมายถึง ภาวะที่หลุดพ้นจากอวิชชา ภาวะของบุคคลที่มีความสมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ มีสติอยู่กับเนื้อกับตัว รู้เท่าทันในอริยาบถต่างๆ ความรู้สึกสุขทุกข์ ความคิดการปรุงแต่งต่างๆ โดยรู้เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงอดีตไม่พะวงกับอนาคตเมื่อมีสติสัมปชัญญะก็ทำให้เกิดสมาธิ (เรจินัลด์ เรย์, 2006) เมื่อมีความตั้งมั่นในสมาธิก็ทำให้เกิดปัญญาตามอริยสัจ 4 ซึ่งปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นสัมมาทิฐิทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ขึ้นมา ผู้มีภาวะตื่นรู้ จะมีความสงบเยือกเย็น จะมีความปลอดโปร่ง เบิกบาน รู้สึกอิสระ แก้ไขปัญหาในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

คำว่าตื่น มีคำไวพจน์ที่มีความหมายใกล้เคียงกัน ได้แก่ พุทธะ ชาคร ปจฺจุภูยาญ ส่วนคำว่ารู้ มีคำไวพจน์ที่มีความหมายใกล้เคียงกัน ได้แก่ ปัญญา สติ สัมปะชัญญะ ภาวะตื่นรู้จึงเป็นภาวะที่มีสติและสัมปชัญญะครบถ้วน คำว่าตื่น ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการตื่นนอน แต่เป็นการตื่นจากความลุ่มหลงหรือโมหะ พ้นจากอวิชชาคือความงมงาย เป็นการตื่นที่เปรียบเสมือนบัวพ้นน้ำ ไม่จมอยู่ในอวิชชาและกิเลสเครื่องหมกมุ่น ส่วนคำว่า รู้ มีนัยหมายถึงการรู้ตัว อันได้แก่สัมปชัญญะเป็นหลัก ว่าโดยกว้างแล้ว คำว่า ตื่น มีความครอบคลุมถึงสัมมาสติ และคำว่า รู้ มีความครอบคลุมถึงสัมมาสมาธิ (ธมมาภินันโท ภิกขุ, มปป.)

นักจิตวิทยาชาวตะวันตกได้ให้ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับภาวะตื่นรู้ไว้ ได้แก่ ชิกมุน ฟรอยด์ อิริคสันและพافلอฟ ซึ่งทฤษฎีด้านจิตวิเคราะห์ของทั้ง 3 ท่านมีแนวคิดพื้นฐานร่วมกันว่า จิตนั้นสามารถพัฒนาได้ และมีกระบวนการพัฒนาที่เป็นระบบขั้นตอน และมีระดับของการพัฒนา จิตที่พัฒนาดีแล้วจะส่งผลให้การทำงานด้านอื่นๆ พัฒนาไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ หลักการศึกษาตามแนวพุทธศาสนานั้น บุคคลยังต้องเป็นผู้เรียนรู้หรือต้องศึกษาตลอดเวลา トラบใดที่ยังไม่บรรลุถึงความสมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ (สาริศา สัสสินทร, 2558)

ภาวะตื่นรู้มีความสำคัญอันจะทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ ซึ่งทำให้เกิดสมาธิและปัญญาเห็นความเป็นจริงอย่างลึกซึ้ง สติและสัมปชัญญะเป็นพื้นฐานของการสร้างภาวะตื่นรู้ เพราะหากมีสติบริบูรณ์ก็เสมือนกับอยู่กับภาวะตื่นรู้ตลอดตนเอง เนื่องจากสติเป็นเครื่องกำกับให้เกิดการรู้ทันปัจจุบันขณะ คือรู้ว่า ทำอะไร คิดอะไร ที่ทำให้เกิดอะไร นั่นคือลักษณะของการตื่นและการรู้ (ชีฆายวัฒน์ สวัสดิ์ลือ, 2551)

องค์ประกอบของภาวะตื่นรู้ ได้แก่ สติและสัมปชัญญะ สติ คือ สติปัญฐาน คือ อารมณ์เป็นที่เกี่ยวไปของสติ หรืออารมณ์เป็นที่ตั้งของสติ ที่ตั้งอันเป็นศูนย์รวมแห่งสติ เป็นหลักสำคัญของภาวะตื่นรู้ สติปัญฐานมี 4 ประเภท ได้แก่ 1. กายานุปัสสนา การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย 2. เวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดีทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส 3. จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ 4. ธัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม ส่วนสัมปชัญญะมีความหมายอยู่ 2 นัยยะ คือ รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง ได้แก่ รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ ว่าโดยรู้ชัดกิเลส ได้แก่ รู้เหตุปัจจัยรู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้

ความเกิดดับของรูปนาม รู้เฉพาะความดับไปของรูปนาม รู้ทุกข์โทษของรูปนาม เบื่อหน่ายในรูปนาม อยากหลุดพ้นไป สติและสัมปชัญญะจึงถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของภาวะตื่นรู้ เพราะสติเป็นเครื่องตื่นอยู่เสมอ และสัมปชัญญะเป็นเครื่องรู้ตัว ธรรมทั้ง 2 นี้จึงเป็นธรรมที่เกื้อกูลกัน กล่าวคือ เพราะตื่นจึงรู้ และเพราะรู้ดีแล้วจึงถือว่าเป็นผู้ตื่น (พระครูปลัดศุภชัย ปรีชาโน (ฉัตรคุ), 2554)

ลักษณะของผู้ที่มีจิตภาวะตื่นรู้จะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ใจและสติปัญญา กล่าวคือ มีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ไม่เศร้าซึม มีวาจาสุขุมนุ่มนวลน่าฟัง วาจาไม่ผิดพลาด ไม่ก้าวร้าว เป็นสัมมาวาจา มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีวาจาสุภาสิต มีจิตใจที่ปลอดโปร่ง มองโลกในแง่ดี ไม่ซึมเศร้า หดหู่ มีจิตใจที่พร้อมต่อการทำงานอยู่ตลอดเวลา มีกำลังกาย กำลังใจเข้มแข็ง เหมาะต่อการงานและทุกสถานการณ์

หลักธรรมที่เกี่ยวกับภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา

ภาวะตื่นรู้ตามแนวคิดพุทธเถรวาท มีแนวทางคือ สามารถละนิวรณ์ 5 ประการ ที่เป็นเครื่องขวางปัญญา ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกัจะ วิจิกิฉา ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้หลับ หลง ไม่เห็นสภาวะตามความเป็นจริง เมื่อสามารถละนิวรณ์ 5 ประการนี้ได้ ก็สามารถทำให้ตื่นได้ (ส.ส. (ไทย) 15/6/7) นอกจากนี้แล้วตามแนวคิดเถรวาทเชื่อว่าอินทรีย์ 5 เป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ เพราะสามารถนำมาเป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้ความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรม ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มาเป็นเครื่องกำจัดอกุศลและอบรมตนให้เกิดปัญญา ความเพียรตั้งมั่นในคุณความดีจนเกิดปัญญาที่ทำให้เกิดตื่นจากความหลงมกมาย (ส.ส.อ. (ไทย) 1/1/56) นอกจากนี้ยังมีวิธีที่ทำให้ตื่น คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ หรือการฝึกสติปัฏฐานสามารถทำให้ตื่นได้ โดยมีความเพียรพยายามเพื่อที่จะก้าวสู่ภาวะแห่งการตื่นรู้ จึงกล่าวได้ว่าเถรวาทมีแนวคิดที่จะทำให้เกิดตื่นจากความง่วง เหนงและตื่นจากความลุ่มหลง

ภาวะตื่นรู้ตามแนวคิดของพุทธมหายานนั้น เชื่อว่าภาวะตื่นรู้ หรือ ความเป็นพุทธะ หรือ โพธิจิต เป็นภาวะที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน ทุกคนสามารถก้าวสู่ความเป็นพุทธะได้ โดยใช้การฝึกสติ เน้นไปที่สติ สติเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างภาวะตื่นรู้ของเถรวาท ต้องมีความตั้งใจ โดยการฝึกสติกับกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เมื่อมีสติก็จะทำให้อยู่กับความจริง อยู่กับปัจจุบัน รู้ว่ากำลังทำอะไร เมื่อมีสติแล้วก็จะทำให้เกิดสมาธิมีความตั้งมั่นในกิจกรรมนั้นสามารถพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นว่าทุกอย่างเกิดตามเหตุตามปัจจัย ไม่เอนเอียงจากความคิดของตนเอง สิ่งที่จะตามมาคือปัญญาที่สามารถนำไปใช้ในชีวิต ใช้ดับทุกข์และบอกกล่าวให้ผู้อื่นได้รู้จากหนึ่งคนเป็นหลายคนก็จะเป็สังคมแห่งการตื่นรู้ (ดิช นัท ฮันท์, แปลโดย สดใส ชันติวรงค์, 2543)

การพัฒนาการภาวะตื่นรู้ตามแนวของพุทธเถรวาทนั้นให้ความสำคัญกับสติและสัมปชัญญะ โดยมีสติปัฏฐานเป็นพื้นฐาน โดยวิธีที่ง่ายที่สุดในการทำสติปัฏฐานก็คือ การทำอานาปานสติสามารถครอบคลุมฐานทั้ง 4 ประการ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งการทำอานาปานสตินั้นจำเป็นต้องมีการทำความเข้าใจในอานิสงสการทำอานาปานสติสามารถตัดสิ่งกังวลที่เหนียวรั้งจิตใจ มีครูผู้สอนคอยให้คำแนะนำ อยู่ในสถานที่ที่ไม่ไกลเกินไปมีความสะดวกเหมาะสมเป็นต้น แล้วปฏิบัติตามแนวอานาปานสติ พิจารณาอาการหายใจเข้า หายใจออก เป็นการฝึกสติให้เห็นความเป็นจริงมีความรู้ตัวกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง การปรุงแต่งต่างๆ ภายในจิตใจ และตามสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นให้ทัน เมื่อตามทันกับสภาวะที่เกิดขึ้นก็จะทำให้อยู่กับความเป็นจริงเป็นการตื่นจากอกุศลธรรม (ฐิติรัตน์ รักษ์ใจตรง, 2548)

ส่วนพัฒนาการภาวะตื่นรู้ตามแนวคิดของพุทธมหายานนั้นให้ความสำคัญกับการฝึกสติกับกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน อาทิ การหายใจ การรับประทานอาหาร สวดมนต์ภาวนา สนทนาธรรม และมีการตระหนักรู้เพื่อที่จะเตือนให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่สติกกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเป็นวิธีการที่ตื่น่าสนใจ เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่มัวหลงอยู่กับอดีตอนาคต ความฝัน หรือจินตนาการต่างๆ ให้ทุกคนดึงตัวเองกลับมาอยู่กับปัจจุบันกับสิ่งที่กำลังทำ ณ ตอนนี้อยู่เสียะระง

จึงเป็นวิธีที่สามารถทำให้ทุกคนกลับมามีสติอีกครั้ง ลมหายใจก็เปรียบเสมือนกับระฆังแห่งสติ เมื่อทุกคนกลับมาอยู่กับลมหายใจก็จะทำให้เกิดสติ ทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ สติ คือ พื้นฐานสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ตนเอง (ทิมาวุธม์ สวัสดิ์ลออ, 2551)

หลักธรรมที่ทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 สติปัฏฐาน 4 และไตรสิกขา อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ 1. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) 2. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) 3. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) 4. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) 5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) 6. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) 7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ 8. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ซึ่งเป็นหนทางอันประเสริฐ หรือทางดำเนินของพระอริยะ ซึ่งอริยมรรคมีองค์ 8 มีความสัมพันธ์กับสติปัฏฐาน 4 ซึ่ง สติปัฏฐาน หมายความว่า ฐานของสติ จะคอยประกอบกับอริยมรรคมีองค์ 8 ตลอดเวลานับได้ว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันที่จะทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ เมื่อมีสติเป็นเครื่องกำกับแล้วก็จะทำให้มีความเห็นชอบ สมาธิชอบ เป็นต้น ส่วนไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อมีศีลบริสุทธ์ก็จะทำให้มีความปกติ ส่งผลทำให้เกิดสมาธิที่ดีตั้งมั่นไม่หลงไปในอกุศลธรรม เมื่อมีสมาธิที่ดีก็จะทำให้มีการพิจารณากับสิ่งนั้นที่เกิดขึ้นทำให้เกิดปัญญารู้เห็นเป็นสำคัญที่จะนำให้มนุษย์มีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต

ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดภาวะตื่นรู้คือ สติ และสัมปชัญญะ โดยสติ ต้องมีฐานสำคัญที่มาจาก กาย เวทนา จิต และธรรม คอยควบคุมไปอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหนทางที่อันประเสริฐที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ ดังนั้น สติกับอริยมรรคมีองค์ 8 จึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันที่ต้องทำให้เกิดขึ้น ส่วนสัมปชัญญะ ความรู้ตัว อันเป็นผลมาจากความมีสติ ซึ่งสามารถพัฒนาไตรสิกขาอันจะทำให้เกิดปัญญาที่จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นหนทางเข้าสู่นิพพาน

๑) การประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ในสังคมไทยปัจจุบัน

ภาวะตื่นรู้นั้นมีผลมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม โดยแบ่งเป็นประโยชน์ออกเป็นส่วนตัวปัจเจกบุคคลและประโยชน์ในส่วนรวมประโยชน์ในส่วนปัจเจกบุคคลสามารถพัฒนาร่างกายพฤติกรรม สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยระงับความเจ็บป่วย ในด้านจิตใจนั้นทำให้มีความสงบเยือกเย็น มีความสุขไม่ฟุ้งซ่าน ผ่อนคลาย เกิดความสุขุมรอบคอบ และในด้านสติปัญญานั้นทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง ในด้านของประโยชน์ส่วนรวมเมื่อบุคคลหนึ่งมีภาวะตื่นรู้ก็สามารถที่ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ ไม่เป็นปัญหากับสังคมเป็นตัวอย่างที่ดี สามารถทำตัวให้เป็นประโยชน์ หากทุกคนมีภาวะตื่นรู้ ก็จะเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้สังคมนั้นก็จะเป็สังคมที่มีความสุขที่เกิดจากจิตใจมีความเป็นสันติสุขและยั่งยืน

การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้เพื่อไม่ให้บุคคลในสังคมตกเป็นทาสของวัตถุนิยม ละความเกลียดชัง ความละโมภ จำเป็นต้องมีการพัฒนาบุคคลให้เกิดภาวะตื่นรู้ เช่น การเสริมสร้างโลกทัศน์ที่ไปพ้นจากวัตถุนิยม ไม่ให้บุคคลติดอยู่กับวัตถุ สุขจากวัตถุ ให้นำมาใส่ใจกับความสุขที่เกิดจากใจ ส่งเสริมการพัฒนาจิตโดยอาศัยการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา รู้จักและแก้ไขตนเองให้เกิดความสงบเยือกเย็น นอกจากนี้แล้วสังคมแห่งการตื่นรู้สามารถขับเคลื่อนได้ด้วยแนวทาง 4 ประการ คือ การสร้างเศรษฐกิจที่เป็นธรรมเพื่อให้ละความโลภ รู้จักประมาณตน จัดระบบบ้านเมืองให้มีความสุข ไม่มีความเบียดเบียนกัน สร้างค่านิยมที่ถูกต้อง รู้จักมีเหตุผล สังคมจึงจะสามารถก้าวพ้นจากสังคมแห่งการหลับใหล สังคมอุดมปัญญา สูการเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้ และสามารถขับเคลื่อนไปสู่สังคมแห่งสันติสุขได้ในที่สุด

การประยุกต์ภาวะตื่นรู้ในสังคมไทยเริ่มจากการประยุกต์ใช้กับตนเอง เช่น ฝึกให้ตนเองมีภาวะตื่นรู้โดยใช้สติรักษาสภาพจิตให้ตื่นรู้ตลอดเวลา จากการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น กินข้าว อาบน้ำ ทำงาน เป็นต้น เพื่อรักษาจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ โดยสิ่งที่ง่ายที่สุดก็คือ การกำหนดลมหายใจอยู่ทุกขณะหรือการเจริญอานาปานสติเพื่อให้เกิดการตื่นรู้ นอกจากนี้แล้วในภาวะตื่นรู้ยังสามารถประยุกต์ใช้กับการทำงาน โดยจำเป็นต้องสร้าง

องค์กรแห่งการตื่นรู้เพื่อให้บุคลากรสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ มีความกระตือรือร้น ทำงานรวดเร็ว ว่องไว ร่วมมือสามัคคีไว้ใจกัน มีความคิดสร้างสรรค์ที่จะพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จได้ โดยการปลูกจิตวิญญาณองค์กร ปลูกภาวะผู้นำ คำนวณวางแผนและพัฒนางานให้มีความตื่นรู้ ดังนั้นภาวะตื่นรู้จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพ มีการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ภาวะตื่นรู้ของแต่ละบุคคลจะเป็นแรงผลักดันให้องค์กรเป็นองค์กรแห่งการตื่นรู้ไปด้วย

ในการปฏิบัติธรรมภาวะตื่นรู้เป็นการเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐานทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ สามารถพัฒนาให้เกิดปัญญา ซึ่งกล่าวได้ว่าภาวะตื่นรู้คือการเจริญสติปัฏฐานในพระพุทธศาสนา ด้วยการเจริญสติ 4 อย่าง คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม หรืออริยาบถที่ทำในเป็นกิจกรรมในแต่ละวัน เช่น การกราบสติปัฏฐานก็เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมที่สามารถพัฒนาให้เกิดภาวะตื่นรู้ที่สามารถนำมาปฏิบัติได้เป็นอย่างดี เมื่อมีสติที่ตั้งมั่นแล้วก็ทำให้เกิดสมาธิ ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ เหตุการณ์ต่างๆ มีความสงบไม่มีความโลภ โกรธ หลง หดหู่ เชื่องซึม มีความตื่นรู้ เข้าใจตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เมื่อรู้และเข้าใจก็สามารถใช้ชีวิตได้เป็นอย่างดี

ภาวะตื่นรู้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม เมื่อแต่ละบุคคลเกิดภาวะตื่นรู้ก็จะสามารถสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเอง ทำให้มีความสุข และเป็นแรงผลักดันให้ผู้อื่นเกิดภาวะตื่นรู้ ทั้งในสังคมและองค์กร จึงเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้ที่ไม่มีความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นสังคมแห่งปัญญา ไม่อิงเขลา หลงไหลไปตามวัตถุนิยม องค์กรแห่งการตื่นรู้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ พัฒนางานได้อย่างเป็นระบบทำให้เกิดองค์กรมีความสำเร็จในการทำงานอย่างต่อเนื่องและมั่นคง และภาวะตื่นรู้ก็ยังเป็นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นเจริญสติเพื่อให้เกิดสัมมาสมาธิ เพื่อพัฒนาปัญญาให้สามารถพาตนเองเข้าสู่บรมสุข เข้าสู่หนทางแห่งพระนิพพาน ดังนั้นภาวะตื่นรู้มีประโยชน์ต่อทั้งทางโลกและทางธรรม

อภิปรายผล

ภาวะตื่นรู้เป็นคำใหม่ที่กำลังได้รับความนิยมในปัจจุบัน ผู้ที่เป็นกำลังหลักในการเผยแผ่แนวคิดนี้คือท่านติช นัท ฮันห์ ในประเทศไทยนั้นพบว่ามีพระที่มีบทบาทในการนำเสนอแนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ เช่น หลวงพ่อพุทธทาส โดยประยุกต์ระหว่างวิถิปุทธและวิถีเซนเข้าด้วยกัน พระไพศาล วิสาโล โดยนำเสนอในประเด็นเกี่ยวกับวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้จนถึงแนวคิดเรื่องการสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้ และพระมหาจุฑาชัย วชิรเมธี ได้ก่อสร้างไร่เจริญตะวันเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้เชิงตื่นรู้ ภาวะตื่นรู้จึงเป็นคำใหม่ที่ยังไม่มีที่นิยมในสังคมไทย ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการรณรงค์และนำเสนอแนวคิดนี้ผ่านสื่อสาธารณะให้มากกว่าเท่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เนื่องจากคำว่า ภาวะตื่นรู้ เนื้อแท้แล้วก็คือ พุทธะ แต่เป็นพุทธะในบริบทที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในทุกมิติ ทุกศาสนา เพราะมีนัยที่ครอบคลุมประเด็นหลักของกระแสโลกในปัจจุบัน คือ การหลงเข้าไปในวัตถุนิยมและบริโภคนิยมจนเกินพอดี ภาวะตื่นรู้เป็นการตอบโจทย์ของสถานการณ์โลกปัจจุบันได้เป็นอย่างดี หากมีการนำเสนออย่างเป็นหลักการและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จะกลายเป็นแนวคิดที่มีประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติเป็นอย่างมาก

ภาวะตื่นรู้ เป็นการตื่นรู้ที่จุดประกายในแต่ละคน เพื่อนำไปสู่สังคมแห่งการตื่นรู้ และพัฒนาไปถึงการสร้างเป็นวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ ดังนั้น ภาวะตื่นรู้จึงต้องเริ่มจากคนหนึ่งคน กระจ่ายสู่สังคม ภาวะตื่นรู้ไม่ใช่เพียงแต่จิตที่ตื่นรู้เท่านั้น จิตที่ตื่นรู้ยังเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาตามกระบวนการนี้ แต่เมื่อพิจารณาตามหลักของการพัฒนาภาวะตื่นรู้ของพระพุทธศาสนา (หลักมหาสติปัฏฐาน) จะพบว่า ภาวะตื่นรู้มีกระบวนการที่สามารถพัฒนาและครอบคลุมในอริยาบถน้อยใหญ่ได้ ดังนั้น ก่อนจะเข้าสู่ภาวะตื่นรู้ทางจิต ควรเริ่มที่การกินอย่างตื่นรู้ การผลิตแบบตื่นรู้ การบริโภคแบบตื่นรู้ พระมหาจุฑาชัย วชิรเมธี ได้สร้างศูนย์เกษตรอินทรีย์ เพื่อพัฒนาจากคนหนึ่งคนที่เป็นคนอินทรีย์ จะสามารถพัฒนาสู่สังคมอินทรีย์ ประเทศอินทรีย์ และทุกคนในโลกบริโภคอย่างฉลาดด้วยระบบเกษตรอินทรีย์

แนวคิดเดียวกันนี้ หากคนหนึ่งคนกีนอย่างตื่นรู้ก็จะพัฒนาการกีนอย่างฉลาดนี้ให้กระจายไปทั่วทุกมุมโลกได้ ภาวะตื่นรู้ก็เช่นเดียวกัน ต้องเริ่มจากทุกกิจกรรม และเริ่มจากคนทุกคนเพื่อให้เกิดวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ของมวลมนุษยชาติ

ข้อเสนอแนะ

หลังจากได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไปนี้

1. การบูรณาการหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสู่สังคมแห่งการตื่นรู้ (Awakening Society)
2. ภาวะตื่นรู้สามารถสร้างให้เป็นโมเดลของวัฒนธรรมร่วมแห่งอาเซียนได้อย่างไร เพื่อทำให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวของอาเซียน

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้สำเร็จลงด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ดังต่อไปนี้ ขอขอบพระคุณ พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร. และ ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล ที่กรุณารับเป็นที่ปรึกษา ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์เรื่องนี้จนสมบูรณ์ รวมถึงมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ที่ให้โอกาสทางด้านการศึกษากับผู้วิจัย

เอกสารอ้างอิง

- ฐิติรัตน์ รักษ์ใจตรง. (2548). “ศึกษาการใช้อาณาปณสดีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชีมาวุธวงศ์ สวัสดิ์ลือ. (2551). “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์”. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธมมาภินันโท ภิกขุ. (มปป.). **รุ่งอรุณแห่งการตื่นรู้**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมอินเทรน.
- ดิช นัท ฮันท์. (2543). **ปลุกรัก**. แปลโดย สดใส ชันติวรพงศ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ศยาม.
- ประเวศ วะสี. (2 ธันวาคม 2560). “จิตวิญญาณในสังคมไทย”. ประชาไท. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.prachatai.com/journal/2009/09/25779>
- พระครูปลัดศุภชัย ปรีชาโน (ฉัตรคู่). (2554). “ศึกษาอิทธิบาทในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4”. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เรจินัลด์ เรย์. (2006). “สัมผัสพลังแห่งการตื่นรู้ในกาย: Touching Enlightenment”. **Tricycle**.
- สาริศา สัสสินทร. (2558). “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิด หลักการและการเสริมสร้างภาวะตื่นรู้”. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.