

ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ
และท่านติช นัท ฮันห์

A COMPARATIVE STUDY OF THE METHOD OF DEVELOPMENT
OF MINDFULNESS OF LUANGPOH TIAN CITTASUBHO
AND THICH NHAT HANH



พระมหาเจษฎา โขติวิโส (จุลพันธ์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๖



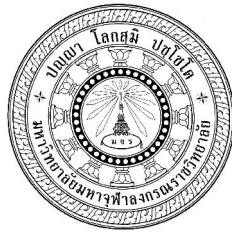
ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ
และท่านติช นัท ฮันห์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ

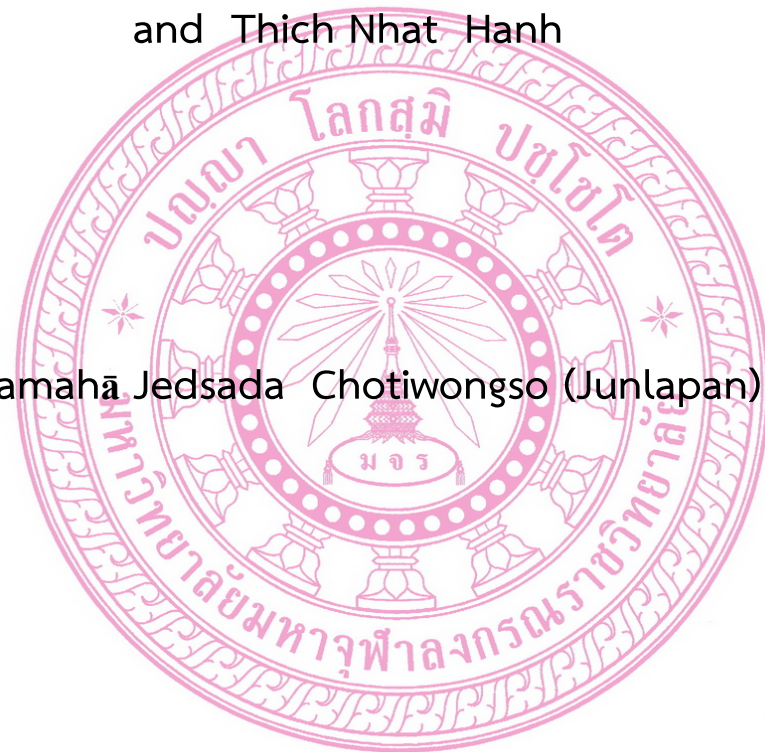
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๖

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Comparative Study of the Method of Development
of Mindfulness of Luangpoh Tian Cittasubho
and Thich Nhat Hanh

Phramahā Jedsada Chotiwongso (Junlapan)



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement For The Degree of
Master of Arts
(Comparative Religion)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
B.E. 2556

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และท่านติช นัท ฮันห์” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ

	(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.) คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย	
คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์	(พระเมธีรัตนติก, ดร.)	ประธานกรรมการ
	(พระราชสิทธิมนูญ วิ.ดร.)	กรรมการ
	(พระมหาไกรวรรณ์ ชินทตติโย,ดร.)	กรรมการ
	(ดร.ณัฏฐิ์ ศรีดี)	กรรมการ
	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุรณ์ เกตุทัสสา)	กรรมการ
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	พระราชสิทธิมนูญ วิ.ดร.	ประธานกรรมการ
	พระมหาไกรวรรณ์ ชินทตติโย,ดร.	กรรมการ
	ดร.ณัฏฐิ์ ศรีดี	กรรมการ
ชื่อผู้วิจัย	(พระมหาเจษฎา โชติวิโส (จุลพันธ์))	

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และท่านติช นัท ฮันห์

ผู้วิจัย : พระมหาเจษฎา โชติวิโส (จุลพันธ์)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระราชสิทธิมนี วิ., ดร. ป.ธ.๙, พธ.บ., อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ), Ph.D. (Buddhist Studies)

: พระมหาไกรวรรณ์ ชินทตฺตโย, ดร. ป.ธ. ๙, พธ.ม., ปร.ด. (บริหารการศึกษา)

: ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี ป.ธ. ๙, พธ.บ., ศศ.ม.(จริยศาสตร์), Ph.D. (Philosophy & Religion)

วันสำเร็จการศึกษา : ๙ มีนาคม ๒๕๕๗

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ๒) เพื่อศึกษาวิธีการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์ และ ๓) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กับวิธีการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์

ผลการวิจัยพบว่าการเจริญสติในความหมายของพระพุทธศาสนาเถรวาทกับพระพุทธศาสนามหายาน มีนัยเหมือนกันคือการฝึกสติให้ระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ ที่บังเกิดอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นคุณเครื่องให้กุศลจิตเจริญ ยับยั้งอกุศลจิต มีเป้าหมายเพื่อความสุขในชีวิตทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตระ ส่วนมหายานมุ่งหมายถึงการปลุกฝังโพธิจิตเข้าด้วย

แนวคิดเรื่องการเจริญสติในมุมมองของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และท่านติช นัท ฮันห์ มีนัยที่เหมือนกัน คือการเจริญสติเพื่อควบคุมจิตใจที่คิดปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา หรือการอยู่เหนือจิตให้พ้นจากโลภะ โทสะ โมหะ เพื่อเข้าสู่ความพ้นจากทุกข์ และบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

วิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กับท่านติช นัท ฮันห์ มีนัยที่คล้ายคลึงกัน คือการใช้สติกำกับพฤติกรรมของตนเอง ให้รู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ทั้งอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยทุกอย่าง หมายถึง การไม่ละสติที่เป็นไปในกายของตนเองทุกขณะ มีวิธีการสร้างรูปแบบการปฏิบัติต่างกัน โดยหลวงพ่อเทียนเน้นการใช้สติจับความเคลื่อนไหวไม่เน้นคำบริกรรม ส่วนท่านติช นัท ฮันห์ เน้นรูปแบบปฏิบัติที่ใช้อุปกรณ์ภายนอกช่วย เช่น ใช้เสียงในการบริกรรม กล่าวโศลก บทกลอน สวดมนต์ หรือกระทั่งการใช้เสียงดนตรี เสียงระฆังเป็นตัวช่วยในการเฝ้าสติให้อยู่กับตน

การเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กับท่านติช นัท ฮันห์ มีเป้าหมายเหมือนกัน คือการใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันขณะ มุ่งควบคุมจิตเพื่อให้ปราศจากความทุกข์ และการอยู่เหนือความทุกข์อันเป็นเป้าหมายสูงสุด คือการเข้าถึงพระนิพพาน หรือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะทั้งมวลนั่นเอง

Thesis Title : A Comparative Study of the Method of Development of Mindfulness of Luangpoh Tian Cittasubho and Thich Nhat Hanh

Researcher : Phramahā Jedsada Chotiwongso (Junlapan)

Degree : Master of Arts (Comparative Religion)

Thesis Supervisory Committee

: Dr. Phrarajsitthimuni, Wi. Palī IX, B.A., M.A., Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr. Phramahā Kraiwan Chinatattiyo Palī IX, B.A., M.A., Ph.D. (Education Administration)

: Dr. Natchira Sridee Palī IX, B.A., M.A., Ph.D. (Philosophy & Religion)

Date of Graduation : 9 March 2014

ABSTRACT

This thesis is of three objectives :- 1) to study of the development of mindfulness of Luangpoh Tian Cittasubho , 2) to study of the development of mindfulness of Thich Nhat Hanh, and 3) to comparatively study of the method of the development of mindfulness of Luangpoh Tian Cittasubho and Thich Nhat Hanh.

From the research, it is found that the development of mindfulness in the concept of Theravada and Mahayana Buddhism is the similarity; it is to be always mindful when you are in contemplate on body, feeling, mental condition, and mind-objects which develop the meritorious thought, to retrain the de-meritorious thought, to aim for happiness in life which is the mundane and supermundane. Then, Mahayana Buddhism aims also to cultivate the Buddha-citta.

The concept of the development of mindfulness of Luangpoh Tian Cittasubho and Thich Nhat Hanh is the similarity, it is the development of mindfulness to control mind which is always mental activities or controlling the mind over greed, hatred, and delusion to overcome the suffering and achievement of the highest goal of Buddhism.

The method of mindfulness meditation of Luangpoh Tian Cittasubho and Thich Nhat Hanh is similar, it said that using mindfulness to control their behavior, moment by moment, in main activities and sub-activities. It means that be

awareness all movements. The method of practice is difference. But the method of Luangpoh Tian is dynamic meditation, not note any words. Meanwhile, the way of Thich Nhat Hanh uses external equipment to help such as pronouncing incantations, stanza, poetry or verse, praying, or sound of music, belling stimulate to be always mindful.

The method of mindfulness meditation of Luangpoh Tian Cittasubho and Thich Nhat Hanh is the same goals, it is said that using mindfulness to control in moment by moment, to control the mind without suffering and overcome the suffering which is the highest goal of Buddhism, that is achievement of Nibbana or the end of defilements.



กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณพระสุธีธรรมานุวัตร (เทียบ สิริธรรมา โณ, ผศ.ดร.) คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระราชวรมุนี (พล อากาศโร, ดร.) คณบดีคณะพุทธศาสตร์ พระราชสิทธิมนี วิ.(บุญชิต ญาณส่วโร, ดร.) ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ พระเมธีรัตนดิลก, ดร. ประธานตรวจสอบ ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุรณ์ เกตุทัตสา กรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ที่ช่วยชี้แนะประเด็นต่าง ๆ ในงานวิจัยครั้งนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณต่อคณาจารย์ที่ปรึกษา คือ พระราชสิทธิมนี วิ.(บุญชิต ญาณส่วโร, ดร.) ประธานกรรมการ พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย, ดร. ดร.ณัฏฐิ์ ศรีดี กรรมการ ซึ่งได้กรุณาคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำ ปรึกษา และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

เจริญพรขอบคุณ ผศ.เฉลียว รอดเขียว รองคณบดีคณะพุทธศาสตร์ ดร.แสง นิลنامه หัวหน้าภาควิชาศาสนาและปรัชญา อาจารย์กฤต ศรียะอาจ ผู้ประสานงานประจำโครงการฯ ที่ช่วยกระตุ้นเตือนและแนะนำทั้งด้านการศึกษาและการทำงานวิจัย อาจารย์พระมหาวิระพันธ์ ชูติปัญญา พระอาจารย์ทรัพย์ชู มหาวิโร ที่ช่วยกระตุ้นในการทำวิจัยทั้งการสนับสนุนด้านข้อมูลและกำลังใจตลอดเวลา รศ.ดร.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร ที่ช่วยตรวจสอบบทความภาษาอังกฤษ ขอขอบพระคุณพระพิจิตร ธมฺมวิจิตโต คุณไชยา แสนแสนยา เจ้าหน้าที่ประจำโครงการที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการประสานงานเกี่ยวกับการศึกษาและวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณกำลังใจจากเพื่อนห้องศาสนาเปรียบเทียบ รุ่นที่ ๔ ทุกรูป โดยเฉพาะพระมหาไสว สนตมโน กัลยาณมิตรที่เอื้อเฟื้อข้อมูลและสถานที่พักพิงทั้งขณะกำลังศึกษาและขณะทำวิทยานิพนธ์

นอกจากนั้นขอกราบขอบพระคุณและอนุโมทนาขอบคุณเจ้าของผลงานด้านหนังสือและงานวิจัยทุกชิ้น ที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นเอกสารอ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอกราบขอบพระคุณพระอุปัชฌาย์ ครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการให้ผู้วิจัย มีความรู้จนสามารถศึกษาค้นคว้าได้ ขอขอบคุณมูลนิธิเสฐียร พันธรังษี ที่มอบทุนการศึกษาและการทำงานวิจัย กราบขอบพระคุณหลวงพ่พระครูปัญญาสรกิจ เจ้าคณะตำบลหนองสีดา เจ้าอาวาสหนองสองห้อง ที่เมตตาให้ความอนุเคราะห์สนับสนุนด้านการศึกษาด้วยดีเสมอมา และความดีอันเกิดจากผลงานชิ้นนี้ขอมอบให้คุณพ่อสมจิตร จุลพันธ์ คุณแม่ศุวิชัย ยอดเมือง โยมบิดาโยมมารดาผู้ให้กำเนิด และขอบูชาคุณแต่พระไตรรัตน์อันเป็นที่พึ่งที่ระลึกเสมอมา

พระมหาเจษฎา โชติวิโส

๙ มีนาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๕
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕
บทที่ ๒ แนวคิดเรื่องการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ	๑๐
๒.๑ นิยามความหมายของการเจริญสติ	๑๒
๒.๑.๑ ความหมายของกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๒
๒.๑.๒ แนวคิดเรื่องการเจริญสติตามนัยของมหาสติปัฏฐานสูตร	๑๓
๒.๑.๓ ประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติกรรมฐาน	๒๔
๒.๒ แนวคิดเรื่องการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ	๒๗
๒.๒.๑ สัจธรรมในฐานะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกคน	๒๙
๒.๒.๒ ความคิดที่ปราศจากสติกำกับในฐานะเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง	๓๐
๒.๓ วิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ	๓๑
๒.๓.๑ รูปแบบการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ	๓๑
๒.๓.๒ เป้าหมายที่ประสงค์ของการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ	๓๙
๒.๓.๓ ประโยชน์ต่อสังคมของการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ	๔๔
๒.๔ สรุป	๕๐
บทที่ ๓ แนวคิดเรื่องการเจริญสติของท่านดิช นัท ฮันท์	๕๒
๓.๑ นิยามความหมายของการเจริญสติ	๕๓

๓.๑.๑ ความหมายของสติ	๔๓
๓.๑.๒ ความหมายของการเจริญสติ	๔๕
๓.๑.๓ แนวทางของการเจริญสติ	๕๖
๓.๑.๓.๑ แนวทางการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐานสูตร	๕๗
๓.๑.๓.๒ แนวทางการเจริญสติตามหลักอานาปานสติสูตร	๖๔
๓.๒ แนวคิดเรื่องการเจริญสติ	๖๘
๓.๒.๑ แนวคิดเรื่องปฏิจจภาวะ	๖๘
๓.๒.๒ แนวคิดเรื่องการสร้างสังขะ	๗๐
๓.๒.๓ แนวคิดเรื่องสติกับการแปรเปลี่ยนทางจิต	๗๔
๓.๒.๔ แนวคิดเรื่องศีล ๕ : ข้อฝีกอบรมสติ ๕ ประการ	๗๘
๓.๒.๕ แนวคิดเรื่องการฟังอย่างลึกซึ้ง	๘๒
๓.๓ การเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์	๘๔
๓.๓.๑ รูปแบบการปฏิบัติการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์	๘๔
๓.๓.๒ เป้าหมายที่ประสงค์ของการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์	๙๕
๓.๓.๓ ประโยชน์ต่อสังคมของการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์	๙๗
๓.๔ สรุป	๑๐๑
บทที่ ๔ เปรียบเทียบเรื่องวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และท่านติช นัท ฮันห์	๑๐๓
๔.๑ เปรียบเทียบความหมายของการเจริญสติ	๑๐๓
๔.๒ เปรียบเทียบแนวคิดเรื่องการเจริญสติ	๑๐๕
๔.๓ เปรียบเทียบการเจริญสติ	๑๐๘
๔.๓.๑ เปรียบเทียบวิธีการเจริญสติ	๑๐๓
๔.๓.๒ เปรียบเทียบเป้าหมายที่ประสงค์ของการเจริญสติ	๑๐๙
๔.๓.๓ เปรียบเทียบประโยชน์ต่อสังคมของการเจริญสติ	๑๑๒
๔.๔ วิเคราะห์ผล	๑๑๖
๔.๔.๑ ความเหมือนและความแตกต่าง	๑๑๖
๔.๔.๒ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเจริญสติในอดีตและปัจจุบัน	๑๑๖
๔.๔.๓ หลักการร่วมกันในการสร้างสันติ	๑๑๗
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๒๐
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๒๐
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๒๒
บรรณานุกรม	๑๒๔
ภาคผนวก	๑๓๑
ประวัติผู้วิจัย	๑๓๓

สารบัญตารางเปรียบเทียบ

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ ๑ เปรียบเทียบความหมายของการเจริญสติ	๑๐๕
ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบแนวคิดเรื่องการเจริญสติ	๑๐๗
ตารางที่ ๓ เปรียบเทียบวิธีการเจริญสติ	๑๐๙
ตารางที่ ๔ เปรียบเทียบเป้าหมายที่ประสงค์ของการเจริญสติ	๑๑๑
ตารางที่ ๕ เปรียบเทียบประโยชน์ต่อสังคมของการเจริญสติ	๑๑๕



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

คัมภีร์ที่ผู้วิจัยใช้ศึกษาและนำมาอ้างอิงสำหรับการเขียนในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยกล่าวถึงแหล่งที่มา เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๑-๑๔๐/๘๓-๑๐๒ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค พระสุตตันตปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๑ ข้อ ๑๑๑-๑๔๐ หน้า ๘๓ - ๑๐๒.

		พระวินัยปิฎก		
วิ.มหา. (บาลี)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาติ (ภาษาบาลี)	
		พระสุตตันตปิฎก		
ที.ม. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.อุ. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
ม.ม. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก (ภาษาไทย)
สั.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
สั.สหา. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายนวคคปาติ (ภาษาบาลี)
สั.สหา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายนววรรค (ภาษาไทย)
สั.ม. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวคคปาติ (ภาษาบาลี)
สั.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
อง.ทุก. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิปาตปาติ (ภาษาบาลี)
อง.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิปาตปาติ (ภาษาบาลี)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิปาตปาติ (ภาษาบาลี)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.สตุตค. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต (ภาษาไทย)

อง.ทสก. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมฺพทคคาถาปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาตกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสมภิทามคคปาติ	(ภาษาบาลี)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.ส. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณิปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	วิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

การใช้อักษรย่อคัมภีร์อรรถกถาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยอ้างอิงอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาภุมุทราวิทยาลัย ตามที่บัณฑิตวิทยาลัยกำหนด โดยระบุคำย่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๘. หมายถึง สุตตนต์ปิฎก ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสิณี มหาวคคอุฏฺกถา ภาษาบาลี เล่ม ๒ ข้อ ๓๗๓ หน้า ๓๖๘.

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ทีฆนิกาย	สุมงฺคฺลวิลาสิณี	มหาวคคอุฏฺกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	ปปลงฺสุทนี	มูลปณณาสกอุฏฺกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมฺมปทอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)	
ขุ.เถร.อ. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	ปรมตถทีปนี	เถรคาถาอุฏฺกถา	(ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาของมนุษย์นั้นมีแตกต่างกันออกไปอยู่ใครจะมีมุมมองกับสิ่งเหล่านั้นอย่างไรมีวิธีการแก้ไขอย่างไร เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นผู้คนมากมายต่างหาที่พึ่งเพื่อแก้ไขปัญหานั้นตามความเชื่อของแต่ละศาสนา นับตั้งแต่พระพุทธองค์ทรงส่งสาวกไปประกาศศาสนาเป็นครั้งแรก ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวันก็เพื่อวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเหล่าสาวก และพุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้ด้านจิตและปัญญา พระพุทธศาสนาก็มีแนวทางการแก้ปัญหาเช่นกัน โดยเฉพาะการอยู่กับปัจจุบันขณะ ตื่นรู้อยู่เสมอโดยการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ และการเจริญกรรมฐาน ต่อมาได้มีการปฏิบัติสายต่างๆ เช่น สายอานาปานสติ แห่งสวนโมกข์ โดยหลวงพ่อกุศลวิมล สติปัฏฐาน สายวัดหนองป่าพง ตามแนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อบุญมา สุกหุต การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน โดยพระธรรมสิงหบุราจารย์ หรือหลวงพ่อดำรง วัตรอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี การปฏิบัติตามแนวทางแห่งสติปัฏฐานของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ โดยพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว โดยหลวงพ่อดำรง จิตตสุโข ที่ทำการสังฆคณิสยานุศิษย์ตลอดสิบกว่าปีที่ท่านจำพรรษาอยู่ที่วัดสนามใน นนทบุรี และการเจริญสติของท่านดิช นัท ฮันท์ แห่งหมู่บ้านพลัม เป็นต้น^๑

หลวงพ่อดำรง จิตตสุโข เป็นพระสงฆ์ที่เน้นวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวโดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การดับทุกข์ได้ในปัจจุบันเท่านั้น ดังจะเห็นได้จากแนวคำสอนของท่านที่ไม่กล่าวถึงชาติหน้า นรก สวรรค์ ฟ้า เทวดา พรหม นิพพาน อย่างที่คนทั่วไปรับรู้เข้าใจกัน แต่จะแปรค่าเหล่านั้นให้มีความหมายเป็นไปในทางธรรมาธิฐาน(ภาษาธรรม) ซึ่งเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการตรวจสอบตัวเองและปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ในปัจจุบันขณะ ดังที่ท่านได้ให้ความหมายคำต่อไปนี้คือ นรก สวรรค์ หมายถึงสภาพจิตที่รับอารมณ์ทางอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเกิดความพอใจและไม่พอใจ กล่าวคือถ้าไม่พอใจจัดเป็นนรก ถ้าพอใจจัดเป็นสวรรค์ นรกหรือสวรรค์ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์นี้เอง ถ้ามนุษย์คิดดี พุทธิ ทำดี จัดเป็นสวรรค์ ถ้าคิดชั่ว พุทธิชั่ว ทำชั่ว จัดเป็นนรก^๒ ฝิ หมายถึง คนที่มีจิตใจสกปรกตกต่ำ พุทธิชั่ว ทำชั่ว^๓ เทวดา หมายถึง คนที่มีความละเอียดชั่วกลัวบาป

^๑ ญัตติ ศรีดี, “การพัฒนากระบวนการบริหารจัดการองค์กร:กรณีศึกษากลุ่มพระสงฆ์และองค์กรเผยแผ่พุทธธรรมในแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญา”, รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์โครงการกลุ่มที่ ๑, (โดยการสนับสนุนของสำนักงานสนับสนุนสุขภาพองค์กร:สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส), หน้า ๑.

^๒ หลวงพ่อดำรง จิตตสุโข, พลิกโลกเหนือความคิด, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๕.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

ไม่กล้าทำผิดพลาด ผรหม หมายถึง คนที่มีคุณธรรมเป็นต้นว่าความเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น^๔ นิพพาน หมายถึง สภาพจิตที่ไม่มีทุกข์ ดำรงมั่นอยู่ในอุเบกขาอันเป็นภาวะปกติของมนุษย์ ไม่เอียงไม่หมุนไปตามกระแสของสุขและทุกข์ ไม่ติดอยู่กับดีหรือชั่ว เป็นสิ่งที่มีอยู่ในทุกคน^๕ คำเหล่านี้ในพรรณนาของหลวงปู่เทียนล้วนมีความหมายที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางกายและทางจิตที่เป็นไปในปัจจุบันทั้งสิ้น บุคคลคนหนึ่งสามารถที่จะเป็นผี เทวดา พรหม ตกนรก ขึ้นสวรรค์หรือประสบกับนิพพานอันเป็นความดับทุกข์ได้ในปัจจุบันขณะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพจิตและพฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบันของเขาว่าเป็นอย่างไร

นอกจากนี้ หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ได้แสดงถึงธรรมชาติจิตดั้งเดิมอันเป็นสภาวะของนิพพานที่อยู่ภายในของแต่ละคน ว่ามีความสะอาด สว่าง และสงบอยู่แล้ว สิ่งที่มาบดบังความสะอาด สว่าง สงบของจิตคือกิเลส อาการที่ถูกกิเลสบดบังจนไม่สามารถแสดงภาวะที่สะอาด สว่าง สงบ ออกมาได้เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในตอนกลางวันที่ถูกเมฆบดบังจึงฉายแสงสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ ทั้งที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไปยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิม ดังนั้น ความสะอาด สว่าง สงบนี้ จึงจัดว่าเป็นต้นกำเนิดของชีวิตจิตใจที่แท้จริง แต่เพราะเหตุที่บุคคลได้พลัดพราก ออกจากต้นกำเนิดชีวิตจิตใจที่แท้จริงของตนเอง จึงต้องพบกับความไม่สงบ ไม่รู้จักพระพุทธศาสนาและพระพุทธเจ้าที่แท้จริง จึงต้องถูกกิเลสบดบังชักพาให้หลงใหลคล้อยตามไป เป็นเหตุให้ประสบทุกข์ต่างๆ แนวคิดดังกล่าวมานี้ หลวงปู่เทียนมุ่งสอนให้ค้นหาสัจธรรมซึ่งเป็นที่อยู่แล้วภายในตัวของทุกคนดังพุทธพจน์ที่ว่า โลกก็ดี เหตุให้เกิดโลกก็ดี การดับสนิมของโลกก็ดี ทางให้ถึงความดับสนิมของโลกก็ดี เราตถาคตบัญญัติว่ามีในร่างกายที่มีประมาณว่าหนึ่งนี้ ที่ยังมีสัญญาและใจครองอยู่^๖ ดังนั้น การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงปู่เทียนก็คือการปลุกเขย่าธาตุรู้ที่มีอยู่ในตัวทุกคนให้มีกำลังเพื่อเปิดช่องให้สัจธรรมที่มีอยู่แล้วได้ปรากฏตัวออกมา ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ และการประกอบกิจกรรมทุกอย่างของมวลมนุษย์ที่กำลังดำเนินไปในโลกล้วนมีความคิดเป็นผู้บงการอยู่เบื้องหลังทั้งสิ้นตามหลักพุทธพจน์ว่า ชาวโลกกำลังถูกจิตธรรมชาติที่มีหน้าที่คิดชักนำพาไป^๗

ส่วนท่านติช นัท ฮันห์ เป็นพระภิกษุเซนชาวเวียดนาม ผู้คนส่วนใหญ่รู้จักท่านในฐานะอาจารย์สอนการเจริญสติภาวนา นักเขียน การสอนวิธีการเจริญสติของติช นัท ฮันห์ ที่มีผลต่อการทำวิจัย “อย่างมีสติ” ได้นามากกล่าวถึงโดย อแดร์ ลินน์ นาคะตะ (Adair Linn Nagata) เป็นผู้ปาฐกถานำ (Keynote Speaker) ในการประชุม SIETAR Japan Conference 2002 เรื่อง Mindful Inquiry : A Learner-Centered Approach to Qualitative Research เป็นการวิจัยอย่างมีสติในวัฒนธรรมที่แตกต่าง เช่น ชาวอเมริกันต้องทำวิจัยในประเทศญี่ปุ่น ต้องเผชิญปัญหาความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรม เป็นต้น การทำวิจัยอย่างมีสตินั้น นาคะตะอธิบายว่า ประกอบด้วยแนวคิดเรื่องสติของ

^๔ หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, **หลักพระพุทธศาสนาที่แท้จริง**, (กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๕๕.

^๕ หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, **พลิกโลกเหนือความคิด**, หน้า ๔๔.

^๖ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๗/๗๔.

^๗ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๔๔.

พระพุทธศาสนา ปรัชญาการณวิทยา (phenomenology) การคิดเชิงวิเคราะห์ (critical thinking) และการตีความ (hermeneutics) ทั้งนี้เป็นการวิจัยที่ผู้วิจัยหรือผู้ตั้งคำถาม (inquirer) เป็นศูนย์กลาง ในส่วนของพระพุทธศาสนานั้นทำให้เกิดความสงบภายในและความกรุณาต่อผู้อื่น นาคะตะกล่าวถึง ดิช นัท ฮันท์ ในการสอนเรื่องความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยง (Interrelationship) โดยยกบทกวีบทหนึ่งของ ท่านมาอธิบาย เป็นแนวคิดที่ทำทลายความคิดเรื่องความสัมพันธ์ในสังคมตะวันตกเป็นอย่างมาก^๔ โดยเฉพาะจิตวิทยาตะวันตกที่เน้นถึงการพัฒนาการทางจิตของปัจเจกบุคคล เพื่อให้มีความเป็นตัวตนของตนเอง (individualization of self)^๕

จากการศึกษาความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาเบื้องต้น ตามแนวคิดเรื่องการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ กับการเจริญสติของท่านดิช นัท ฮันท์ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำวิธีการดังกล่าวมาศึกษาเปรียบเทียบอันจะเป็นประโยชน์ในเชิงวิชาการ พระพุทธศาสนาทั้งสองนิกายต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการเจริญสติของท่านดิช นัท ฮันท์
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ กับการเจริญสติของท่านดิช นัท ฮันท์

๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

วิธีการ หมายถึง แบบอย่าง หรือกฎเกณฑ์

การเจริญสติ หมายถึง เจริญ คือ การพัฒนา สติ คือความระลึกได้ การพัฒนาการระลึกได้ ให้ดีขึ้นงอกงามขึ้น เกิดเป็นปัญญาเห็นถึงคุณและโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์

^๔ ดิช นัท ฮันท์เขียนบทกวีตอบ ฟริตซ์ เพิร์ล (Fritz Peral) ที่เขียนว่า “เธอคือเธอ ฉันคือฉัน ถ้าเราเจอกัน นั้นเป็นเรื่องมหัศจรรย์ แต่ถ้าไม่ ก็ช่วยอะไรไม่ได้” บทกวีของดิช นัท ฮันท์ ชื่อ “Interrelationship” แปลเป็นภาษาไทยโดย ร.จันเสนาว่า “สหสัมพันธ์”

“เธอคือฉัน และฉันคือเธอ

ไม่ชัดเจนดอกหรือว่าเรา “เป็นซึ่งกันและกัน” (Inter-are)

เธอเพาะดอกไม้ภายในเธอ

เพื่อฉันจะได้งดงาม

ฉันแปรขยะภายในฉัน

เพื่อเธอจะได้ไม่ต้องทุกข์

ฉันเกื้อเธอ เธอเกื้อฉัน

ฉันอยู่ในโลกนี้เพื่อเอื้อสันติแต่เธอ

เธออยู่ในโลกนี้เพื่อเป็นความเบิกบานของฉัน”

^๕ หิมพรรณ รักแตงาม, “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิช นัท ฮันท์”, หน้า ๑๔ - ๑๕.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก หมายถึง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก พระมหาเถระที่มีวิธีการสร้างสันติวิธีภายใต้วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แห่งวัดสนามใน

ติช นัท ฮันท์ หมายถึง ติช นัท ฮันท์ พระมหาเถระชาวเวียดนาม นิกายเซน มหายาน ที่นำหลักการเจริญอานาปานสติอันเป็นคำสอนของพระพุทธองค์มาประยุกต์ใช้ในการเจริญสติแห่งหมู่บ้านพลัม

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

วิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร (Documentary Research) เกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และท่านติช นัท ฮันท์ โดยเอกสารที่จะต้องสืบค้นนั้นก็คือพระไตรปิฎกและอรรถกถารวมถึงเอกสารที่เกี่ยวข้องอื่นๆ โดยเฉพาะเอกสาร วรรณกรรม คำสอน เทป ซีดี คำบรรยายของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และท่านติช นัท ฮันท์

๑.๕ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๕.๑ ทำให้ทราบวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นอย่างไร
- ๑.๕.๒ ทำให้ทราบวิธีการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันท์ เป็นอย่างไร
- ๑.๕.๓ ทำให้ทราบความเหมือนและต่างกันระหว่างวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันท์ เป็นอย่างไร

๑.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ก. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก)^{๑๐} ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน” ซึ่งพอจะสรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจธรรมะได้ละเอียดขึ้น เช่น เข้าใจคำว่ารูป นาม และพระไตรลักษณ์ ทำให้มีสติระลึกรู้กับรูปนาม มีปัญญาในการดับทุกข์ทางกาย ทางใจ รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และ เป็นคนมีเมตตา กรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอาัดเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่าย สอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจ บริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดโทษทุกข์ตามมาเป็นสายโซ่ ดังปฏิจจสมุปบาทที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ สุดท้ายคือทำให้คนได้รับความสุข ๘ ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฉันท สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุดคือสุขในพระนิพพาน ตามเหตุ ปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน

^{๑๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒.

๑.๖.๒ **ติช นัท ฮันห์**^{๑๑} ได้เขียนหนังสือเรื่อง *The Heart of the Buddha's Teaching* ความตอนหนึ่งว่า ในธรรมเนียมของพระพุทธศาสนาหายาน มีคำกล่าวว่า “ถ้าเธออธิบายความหมายของทุกคำและวลีในพระสูตร เธอจะถูกพระพุทธเจ้าทั้งสามกาล อดีต ปัจจุบัน อนาคต แต่หากเธอละเอียดแม้เพียงคำเดียวในพระสูตร มีความเสี่ยงมากที่เธอจะพูดถ้อยคำของเหล่ามาร” ในทัศนะของท่าน พระสูตรเป็นแนวทางที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ แต่เราจำเป็นต้องอ่านด้วยความระมัดระวังโดยใช้ปัญญาของตนเอง ความช่วยเหลือของครูบาอาจารย์และสังฆะเพื่อให้เราเข้าใจความหมายที่แท้จริงและนำไปปฏิบัติได้ เราควรรู้สึกผ่อนคลาย ไม่ใช่หนักใจ คำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อความตื่นรู้ภายในตน มิใช่เพื่อประดับโกดังแห่งความรู้

๑.๖.๓ **ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์**^{๑๒} ได้เขียนหนังสือเรื่อง *พุทธศาสนากับวิกฤติโลก* สรุปความได้ว่าคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของท่านนับว่าเป็นปรากฏการณ์ใหม่ไม่เพียงแต่สำหรับพุทธศาสนาของไทยเท่านั้น แต่ยังใหม่สำหรับพุทธศาสนาของโลกในยุคปัจจุบันด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของท่านนั้นเกี่ยวข้องน้อยมากกับธรรมเนียมในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั้น คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ละจังหวะซึ่งจะเข้าไปปลุกสติโดยตรงเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องสติจะเผชิญหน้ากับความคิดดูความคิดและตัดกระแสแห่งความคิดอันเป็นรากเหง้าของความคิดอันเป็นรากเหง้าของความ โลก โกรธ หลงเมื่อสติกลายเป็นพลังที่อยู่เหนือความคิดศีลที่แท้จริงก็ปรากฏซึ่งหลวงพ่อเทียนได้ย้ำเสมอว่าศีลต่างหากที่รักษาคนมิใช่คนรักษาศีลเมื่อสติมีพลังเหนือความคิดสมาธิที่แท้และปัญญาที่แท้ก็จะปรากฏ

๑.๖.๔ **วริยา ชินวรรโณ และคณะ**^{๑๓} ได้กล่าวถึงแนวการสอนกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ไว้ว่า หลวงพ่อเทียนมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะในอริยาบถใหญ่และย่อยต่าง ๆ แทนที่จะให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวตามธรรมชาติในทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ท่านจึงได้บัญญัติรูปแบบให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายไม่ให้มีการอยู่นิ่ง ไม่ว่าร่างกายจะเคลื่อนไหวอย่างไร ก็ให้มีสติเข้าไปรู้ เข้าไปเห็นความคิดซึ่งนับว่าเป็นความสำคัญในการสอนตามแนวทางของ

ข. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๕ **พระมหานิพนธ์ มหัทธมรฤชิต (แสงแก้ว)**^{๑๔} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และพุทธทาสภิกขุ” พบว่า หลวง

^{๑๑} Nhat Hanh, Thich, *The Heart of the Buddha's Teaching*, (New York : Broadway Books, 1999), p. 17.

^{๑๒} ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์, *พระพุทธศาสนากับวิกฤติโลก*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐.

^{๑๓} วริยา ชินวรรโณ, และคณะ, *สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓).

^{๑๔} พระมหานิพนธ์ มหัทธมรฤชิต (แสงแก้ว), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐาน ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กับพุทธทาสภิกขุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

พ่อเทียน จิตตสุโณ มองว่า ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นโดยปราศจากสติคอยกำกับเป็นสาเหตุของความทุกข์และนำเสนอวิธีการที่ควบคุมความคิดโดยอาศัยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลักการปฏิบัติ ส่วนพุทธทาสภิกขุเห็นว่า ความยึดมั่นถือมั่นเป็นสาเหตุของความทุกข์พร้อมทั้งอธิบายขบวนการเกิดดับทุกข์ตามหลักปฏิจกสมุปบาทและการนำเสนอวิธีการควบคุมกระแสปฏิจกสมุปบาทอันเป็นการทำลายการยึดมั่นถือมั่นด้วยการเจริญอานาปานสติและระบบวิปัสสนาระบบลัดสั้น

๑.๖.๖ พระมหาวิระพันธ์ ชุตติปญโญ (สุปัญญาบุตร)^{๑๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การตีความและวิธีการสอนธรรมะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ” ผลการวิจัยพบว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ เป็นพระที่มีความอดุสาหะ พยายามในการปฏิบัติธรรมจนเกิดความเข้าใจ โดยการปรับประยุกต์วิธีการตามความเข้าใจของตนเอง การสอนของท่านจึงไม่ยึดติดอยู่กับตำรา แต่เป็นการอธิบายจากสภาวะที่สัมผัสได้ด้วยใจ อันเกิดจากการปฏิบัติตามวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งการตีความของท่านเป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่ผู้ศึกษาระยะควรศึกษา เพื่อความเข้าใจและปฏิบัติตามแนวคำสอนของพระพุทธองค์ให้ถูกต้องยิ่งขึ้น

๑.๖.๗ พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช)^{๑๖} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษามลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ : กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง” ผลการวิจัยพบว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ เน้นการสอนให้ผู้ปฏิบัติเจริญสติในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดอิริยาบถบรรพ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และหมวดสัมปชัญญะมรณะ คือ การกำหนดอิริยาบถน้อยอื่นๆ อีก เช่น ต้ม พุด เหลียวหลัง ยกมือ เป็นต้น วิธีการปฏิบัติต่อความคิด คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการสอนให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น แต่ไม่ต้องปรุงแต่งไปตามความคิดไม่ว่าจะเป็นความคิดดีความคิดไม่ดีก็ตาม เพียงแต่กำหนดรู้สักตัวเท่านั้นก็พอ เมื่อทำได้บ่อยๆ แล้วปัญญาในการพิจารณาย่อมเกิด จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดและไม่เป็นทุกข์เพราะความคิดที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ พบว่า ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่นหรือทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญหาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ เช่น เมื่อมีสติก็ไม่ก่อปัญหาอาชญากรรม ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่ดื่มสุราและเมรัย ตลอดจนสิ่งเสพติดต่างๆ หลีกเว้นการก่อปัญหาทางสังคม ตรงกันข้าม ผู้ปฏิบัติธรรมกลับมีจิตใจที่เมตตาต่อคนอื่น โดยคอยให้การช่วยเหลืองานสังคมหรือชุมชนตามกำลังของตน รู้จักเสียสละบำเพ็ญประโยชน์เป็นสาธารณะหรือมีจิตสาธารณะ อันจะยังประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นแก่ตน ครอบครัวและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ดียิ่งขึ้น

^{๑๕} พระมหาวิระพันธ์ ชุตติปญโญ (สุปัญญาบุตร), “ศึกษาวิเคราะห์การตีความและวิธีการสอนธรรมะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

^{๑๖} พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช), “ศึกษามลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ : กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

๑.๖.๘ พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิหา)^{๑๗} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวិธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์” ผลการวิจัยพบว่า การเจริญสติในทัศนะของ ดิข นัท ฮันท์ เน้นการฝึกเจริญอานาปานสติควบคู่ไปกับการฝึกเจริญสติปัญญา ๔ ตามกระบวนการของไตรสิกขา คือ ฝึกให้มีสติ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องจนทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดสมาธิ (สมถะ) และเกิดปัญญา (วิปัสสนา) ทำให้มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง และนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ยังพบว่า ดิข นัท ฮันท์ มีองค์ความรู้ในพุทธธรรมอย่างลุ่มลึกทั้งทางฝ่ายเถรวาทและมหายาน และเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้ท่านมีแนวคิดและคำสอนที่โดดเด่นเข้ากับบุคคลสมัย โดยเน้นที่การนำพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต ส่วนรูปแบบและวิธีการเจริญสติมีทั้งการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถหลัก และการฝึกปฏิบัติกับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยมีกุศโลบายที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้การฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่างผ่อนคลาย เบิกบาน และทำให้กลับมามีอยู่กับปัจจุบันขณะได้ง่ายขึ้น ส่วนผลของการเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ พบว่าทำให้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย วาจา และจิตใจ ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่สังคมอีกด้วย

๑.๖.๙ หิมพรรณ รักแตงาม^{๑๘} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิข นัท ฮันท์” ผลการวิจัยพบว่า ดิข นัท ฮันท์ ในฐานะผู้ตีความได้ทำความเข้าใจผู้แต่งผ่าน “ประสบการณ์ตรง” คือการเจริญสติภาวนา ซึ่งสอดคล้องกับการปฏิบัติให้เห็นจริงของพระพุทธศาสนา อีกทั้งเข้ากับหลักเกณฑ์การประเมินการตีความในจุดหปรติสรณสูตรอีกด้วย แต่ในบางกรณี ท่านนำประสบการณ์เชิงสังคมของท่านเองมาตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น อนัตตา ทำให้เกิดความขัดแย้งเชิงตรรกะระหว่างความจริงสัมพัทธ์กับความจริงปรมาัตถ์ การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิข นัท ฮันท์ มีความโดดเด่นมากในกระบวนการเพื่อการสื่อสาร ซึ่งสะท้อนจุดเน้นประการหนึ่งของพระพุทธศาสนา มหายานคือ “อุปาย เกาศัลยะ” หรือ “วิธีการที่แยบคาย” (skillful means) อย่างไรก็ดี ตามแนวทางอนุรักษนิยม มีการตีความที่กล่าวได้ว่าไม่สอดคล้องกับหลักการว่าด้วยสติและการตีความตามเจตนารมณ์ของพระพุทธเจ้า คือการปรับปรุง พระปาติโมกข์ในสิกขาบทข้อที่ ๑ เรื่องภิกษุแก่งทำสุจีให้เคลื่อนยกเว้นผืน จากสังฆาติเสสในพระปาติโมกข์ดั้งเดิม เป็นปาจิตตีย์ในพระปาติโมกข์ฉบับปรับปรุงของหมู่บ้านพลัม เหตุผลของการตีความดังกล่าว เป็นไปเพื่อการนำไปปฏิบัติได้จริงในสังคมตะวันตก

^{๑๗} พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิหา), “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๑๘} หิมพรรณ รักแตงาม, “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิข นัท ฮันท์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

๑.๖.๑๐ พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ (อบอูน) และคณะ^{๑๙} ได้สรุปเป้าหมายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาระบบการบริการองค์กรและการสร้างเครือข่ายทางสังคม : กรณีศึกษากลุ่มพระสงฆ์และองค์กรเผยแผ่พุทธธรรมในแนวปฏิบัติ ” ดังนี้

๑) การเผยแผ่พุทธธรรมและการปฏิบัติตามหลักการทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ดังเช่น สวณโมกขพลาราม จะดำเนินการส่งเสริมการปฏิบัติและเผยแผ่พุทธธรรมเพื่อให้คนเข้าถึงหลักการทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง โดยนำหลักธรรมที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา มาอธิบายให้เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ได้ผลที่แท้จริง

๒) เน้นการปฏิบัติด้านจิตใจและปัญญาตามหลักไตรสิกขา และการปฏิบัติตามแนวทางที่องค์กรได้ปฏิบัติสืบต่อกันมา เช่น หลักอานาปานสติ สติปัฏฐาน ๔ การเคลื่อนไหวกาย-จิต การเข้าถึงวิชาธรรมกาย เป็นต้น ที่เป็นไปตามหลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา โดยทุกสำนักจะเน้นการฝึกปัจเจกบุคคลให้ดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาและการพัฒนาการปฏิบัติธรรมตามแนวการสอนที่ตนเองมีความรู้อย่างลึกซึ้งซึ่งให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน

๓) ส่งเสริมการชี้แนะให้ความรู้ด้านหลักธรรมที่เป็นหัวใจพระพุทธศาสนา เพื่อสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน หรือเพื่อการพัฒนาบุคคลให้เข้าถึงธรรมได้จริง และเพื่อฝึกปฏิบัติจนสามารถสัมผัสความสงบและความอิสระของจิตใจ

๔) มุ่งการพัฒนาชีวิตหรือการยกระดับคุณภาพชีวิตให้เข้าสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทุกสำนักมีเป้าหมายการเข้าถึงธรรมที่ตรงกัน แต่ระดับการพัฒนาอาจมีความแตกต่างกัน เช่น บางสำนักมุ่งเน้นการปฏิบัติในระดับโลกียะ คือ การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง เรียบง่าย ในขณะที่บางสำนักเน้นการปฏิบัติที่ให้เกิดการลด ละ และการเข้าถึงธรรมอย่างแท้จริงไม่เน้นพิธีกรรมอย่างมากมาย

๕) มุ่งสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมของปัจเจกบุคคลและสังคมจะเข้ามามีธรรมประจำใจอันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาบุคคลและสังคม

๖) ดำเนินการพัฒนาและสงเคราะห์ชุมชน/สังคมด้วยหลักธรรมมากกว่าการทำบุญให้ทางเพื่อการสงเคราะห์ ทุกสำนักมีการดำเนินการเพื่อสงเคราะห์ชุมชนและสังคมให้มีการเกื้อกูลต่อกัน กิจกรรมที่เกิดขึ้นจึงเน้นการอบรมและการให้ทานเพื่อกิจกรรมทางสังคม

๗) มุ่งการปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรมด้วยการปฏิบัติและการทำหน้าที่ในสังคมอย่างถูกต้อง โดยการส่งเสริมให้คนได้ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตและการเสียสละเพื่อตนเองและสังคม

๑๐.๖.๑๑ ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี และคณะ ได้สรุปเป้าหมายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาระบบการบริการองค์กรและการสร้างเครือข่ายทางสังคม : กรณีศึกษากลุ่มพระสงฆ์และองค์กรเผยแผ่พุทธธรรมในแนวปฏิบัติ เพื่อการ

^{๑๙} พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ (อบอูน) และคณะ, “การพัฒนาระบบการบริการจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย”, รายงานการวิจัย, (นนทบุรี : บริษัท ดีไซน์ ดีไลท์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙๗ - ๑๙๘.

พัฒนาจิตใจและปัญญา” ดังนี้ การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการพัฒนาจิตใจและปัญญานั้นองค์กรสงฆ์แต่ละองค์กรมีการประยุกต์ใช้หลักธรรมที่หลากหลายและเหมาะสมกับองค์กรของตัวเอง จนกลายเป็นอัตลักษณ์ที่โดดเด่นขององค์กร โดยเฉพาะการเจริญจิตภาวนาและการเจริญปัญญา การแนะนำความรู้ด้านพุทธศาสนาที่เหมาะสม มีรูปแบบการฝึกอบรมด้านจิตใจที่ดี ซึ่งสิ่งที่ผู้ปฏิบัติได้รับจากการวัด คือ การเห็นคุณค่าของการเกิดเป็นมนุษย์ การเห็นคุณค่าของการพัฒนาจิตใจและปัญญา การเห็นคุณค่าของพระรัตนตรัย การเห็นคุณค่าของการรักษาศีล และสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้มองเห็นว่าการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนมีจุดเด่นอยู่ที่การใช้สติเข้าไปกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของอริยาบถน้อยใหญ่โดยมีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะสติให้มีกำลังที่จะเข้าไปรู้เท่าทันความคิดนึกปรุงแต่งอันเป็นสาเหตุของความทุกข์ สติที่ได้รับการพัฒนาด้วยวิธีเจริญสติอย่างถูกต้องจนมีกำลังเพียงพอ จะสามารถเข้าไปควบคุมกระแสความคิดไม่ให้ปรุงแต่งไปตามอำนาจกิเลสได้ ท่านติช นัท ฮันห์ สอนคือ ทำ “อย่างไร” ให้มีการบรรเทาสอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกละเอียดคือความสงบและกรุณา กับการกระทำที่แสดงออกมาภายนอก ทำอย่างไรให้เรา “เป็น” ความสงบสันตินั่นเอง (how to be peace) ซึ่งเป็นภาวะที่นาคะตะพยายามกระทำตลอดการวิจัยอย่างมีสติ แต่ทั้งนี้ยังไม่ปรากฏกันการศึกษาวิจัยในเชิงเปรียบเทียบ อันเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำมาศึกษาเปรียบเทียบให้เห็นแนวคิดด้านสันติของทั้งสองท่านอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary source) ได้แก่ เอกสารอ้างอิงหลักทางพระพุทธศาสนา เป็นต้นว่า พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสาร วรรณกรรม คำสอน เทป ซีดี คำบรรยายของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และท่านติช นัท ฮันห์

๑.๗.๒ รวบรวมเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา งานวิจัย เอกสาร วารสารที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ รวบรวมเรียบเรียงวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ

๑.๗.๔ ลงพื้นที่เก็บข้อมูลที่

๑.๗.๔.๑ วัดสนามโน และวัดสาขาการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

๑.๗.๔.๒ หมู่บ้านพลัม อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา หรือวัดสาขาของหมู่บ้านพลัม

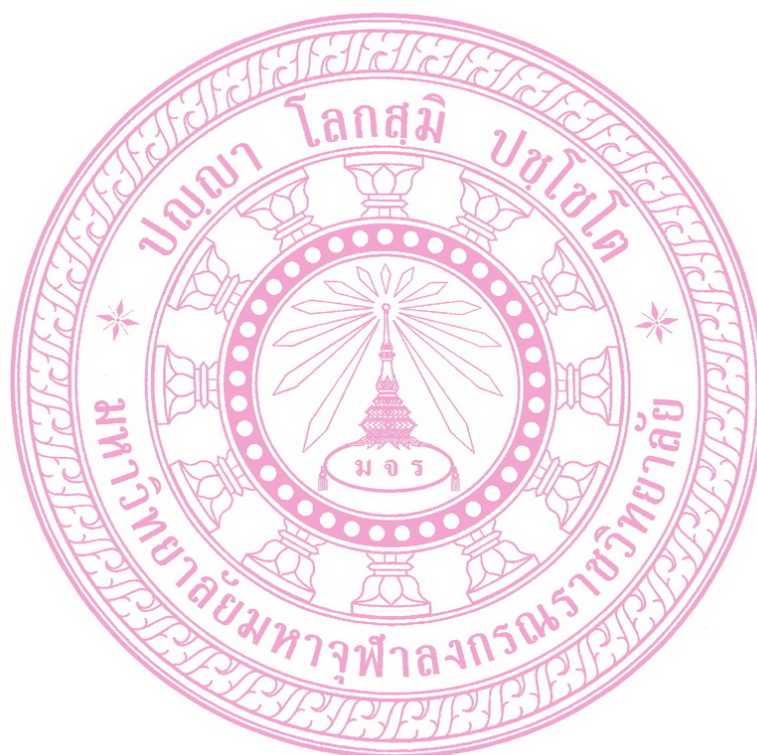
๑.๗.๕ สรุปข้อมูลทั้งหมดรวบรวมนำเสนอผลงาน

๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

๑.๘.๒ ทำให้ทราบวิธีการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์

- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบความเหมือนและต่างกันระหว่างวิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน
จิตตสุโภ กัับการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์
- ๑.๘.๔ เพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและปฏิบัติสำหรับผู้สนใจ



บทที่ ๒

แนวคิดเรื่องวิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโก

ในบทที่ ๒ ว่าด้วยประวัติหลวงปู่เทียน จิตตสุโก และการศึกษาแนวคิดเรื่องวิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโก นี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้ นิยามความหมายของการเจริญสติ แนวคิดเรื่องวิธีการเจริญสติ โดยแบ่งกรณีศึกษาดังนี้

ประวัติหลวงปู่เทียน จิตตสุโก

๒.๑ นิยามความหมายของการเจริญสติ

๒.๑.๑ ความหมายของกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑.๒ แนวคิดเรื่องวิธีการเจริญสติตามนัยของมหาสติปัฏฐานสูตร

๒.๑.๓ ประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติกรรมฐาน

๒.๒ แนวคิดเรื่องวิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโก

๒.๒.๑ สัจธรรมในฐานะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกคน

๒.๒.๒ ความคิดที่ปราศจากสติกำกับในฐานะเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง

๒.๓ การเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโก

๒.๓.๑ วิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโก

๒.๓.๒ เป้าหมายที่ประสงค์ของการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโก

๒.๓.๓ ประโยชน์ต่อสังคมของการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโก

๒.๔ สรุป

ประวัติหลวงปู่เทียน จิตตสุโก

หลวงปู่เทียน จิตตสุโก เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ.๒๔๕๔ ที่อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย บิดาชื่อนั้น มารดาชื่อโสม เมื่ออายุได้ ๑๐ กว่าปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรอยู่กับน้าชายที่บวชเป็นพระที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนหนังสือลาวและตัวหนังสือธรรม พออ่านออกเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่คราวนั้น ท่านทดลองปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธี พุทโธ วิธีนั่งหนึ่ง สอง สามหลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้หนึ่งปีหกเดือน ก็ลาสิกขาออกมา เมื่ออายุได้ ๒๐ ปีได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณี และลาสิกขาออกมา ดำเนินชีวิตฆราวาสทั่วไป ปี พ.ศ.๒๕๐๐ เมื่ออายุได้ ๔๕ ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้านโดยตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าจะไม่กลับมาจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง ท่านได้ปฏิบัติที่วัดรังสีมุกดาราม ตำบลพันพร้าว อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย (ปัจจุบันคือ อำเภอศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีต่างๆ คือ ทำการเคลื่อนไหว แต่ท่านไม่ได้ภาวนา คำว่า “ติง - นิ่ง” (ติง แปลว่า ไหว) อย่างคนอื่นที่ทำการ ท่านเพียงให้รู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย และจิตใจเท่านั้น ท่านปฏิบัติด้วยวิธีดังกล่าวจนเชี่ยวชาญ จึงได้กลับมาเผยแผ่ชี้แนะในสิ่งที่ท่านประสบมา และในพ.ศ.๒๕๐๓ ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้งหนึ่ง ด้วยเหตุผลว่าสะดวก

แก่การเผยแผ่มากขึ้น วิธีการปฏิบัติตามแนวสมมติเคลื่อนไหวยังมีผู้สนใจ และปฏิบัติตามจำนวนมาก ทั้งมีศิษย์ไปเปิดสำนักสาขาปฏิบัติตามแนวในหลายๆสำนัก ท่านดำเนินการอบรมเผยแผ่วิธีการปฏิบัติดังกล่าวเป็นเวลากว่า ๓๑ ปี จนกระทั่งอาพาธเป็นโรคมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ จนได้ละสังขารลงอย่างสงบ ณ สำนักปฏิบัติธรรมทับมิ่งขวัญ ตำบลกุดป่อง อำเภอเมือง จังหวัดเลย เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ.๒๕๓๑ รวมอายุได้ ๗๗ ปี^๑

๒.๑ นิยามความหมายของการเจริญสติ

วิปัสสนาธุระก็คือการปฏิบัติกรรมฐาน ที่ตั้งแห่งการทำงานทางใจ ซึ่งในประเทศไทยมีการปฏิบัติอยู่หลายสายด้วยกัน คือ “พุทธ” ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต “พอง-ยุบ” วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร “อานาปานสติ” ของหลวงปู่พุทธทาส สวณโมกขพลาราม “สัมมาอรหัง” หลวงพ่อสด วัดปากน้ำ กรุงเทพมหานคร แม้จะมีหลายสำนักแต่เมื่อสรุปการปฏิบัติแล้วล้วนเกิดจากฐานเดียวกันคือ สติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งสิ้น ดังนั้น สติ ก็เป็นชื่อของการปฏิบัติธรรม ในเบื้องต้นนี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทก่อน

๒.๑.๑ ความหมายของกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

กรรมฐาน แปลว่า ฐานะแห่งการงาน หรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ ดังปรากฏข้อความในสุกสูตร^๒ ที่กล่าวถึงสุกมาณพุลถามพระพุทธเจ้าในเรื่องผลของฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ระหว่างของคฤหัสถ์ที่มีการเตรียมมากมีกิจที่ต้องทำมาก เป็นต้น กับของบรรพชิตที่มีการเตรียมน้อยมีกิจที่ต้องทำน้อย เป็นต้น อย่างไรก็ตามจะมีผลมากกว่ากัน พระพุทธองค์ตรัสว่า ฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ของคฤหัสถ์ ที่มีการเตรียมมากมีกิจที่ต้องทำมาก เป็นต้น เมื่อเหตุปัจจัยสมบูรณ์ก็มีผลมาก แต่เมื่อเหตุปัจจัยไม่สมบูรณ์ก็มีผลน้อย ส่วนฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ของบรรพชิต ถึงแม้จะมีการเตรียมน้อยมีกิจที่ต้องทำน้อย เป็นต้น แต่เมื่อเหตุปัจจัยสมบูรณ์ก็มีผลมาก เมื่อเหตุปัจจัยไม่สมบูรณ์ก็มีผลน้อย

คำว่า กรรมฐาน ในพระไตรปิฎกชั้นต้น จึงหมายถึงการดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพของแต่ละฝ่ายโดยใช้ได้กับการงานฝ่ายคฤหัสถ์และฝ่ายบรรพชิต^๓ ส่วนคัมภีร์อรธกถาท่านจำกัดความหมายของกรรมฐานให้แคบเข้าโดยใช้กับงานฝึกอบรมจิต (mental

^๑ ภัทธีร์ ศรีดี และคณะ, “การพัฒนาระบบการบริหารจัดการองค์กร:กรณีศึกษากลุ่มพระสงฆ์และองค์กรเผยแผ่พุทธธรรมในแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญา”, รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์โครงการกลุ่มที่ ๑, (โดยการสนับสนุนของสำนักงานสนับสนุนสุขภาพองค์กร:สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส), หน้า ๒๑.

^๒ ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๖๓-๔๖๔/๔๕๕-๔๕๖.

^๓ ในฝ่ายคฤหัสถ์สามารถใช้เรียกการประกอบอาชีพในงานทั่วไปได้ เช่น การประกอบอาชีพกสิกรรม เรียกว่า กสิกรรมฐาน การประกอบอาชีพค้าขายเรียกว่า พาณิชยกรรมฐาน ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิตมีความหมายกว้างครอบคลุมถึงกิจวัตรทุกประเภทที่บรรพชิตควรประพฤติปฏิบัติตลอดถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อละกิเลสโดยใช้คำว่า บรรพชากรรมฐาน. ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๖๔/๔๕๕-๔๕๖.

development) เพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาอย่างเดียวิ^๔ แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งความหมายของคำว่ากรรมฐานตามแนวอรรถกถาตรงกับความหมายของพระบาลีเดิมที่ใช้ในพระไตรปิฎกหลายแห่งคือในพระไตรปิฎกบางแห่งใช้คำว่า วิชาภาคิยธรรม^๕ หมายถึง ธรรมอันเป็นส่วนแห่งการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามเป็นจริงโดยแบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ สมถะและวิปัสสนา ในพระบาลีบางแห่งใช้คำว่า ภาวนาหรือภาเวตัพพธรรม^๖ หมายถึงธรรมที่ต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตน บางแห่งใช้คำว่า อภิญญาธรรม^๗ หมายถึงธรรมที่บุคคลควรรู้แจ้งอย่างยิ่ง บางแห่งใช้คำว่า อสังขตคามิมรรค^๘ หมายถึงธรรมที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้(พระนิพพาน) หมวดธรรมดังกล่าวมาได้แบ่งประเภทออกเป็น ๒ อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนาเช่นเดียวกันกับวิชาภาคิยธรรม

จะเห็นได้ว่า คำว่า กรรมฐาน ในพระไตรปิฎกชั้นต้นใช้ในความหมายที่กว้าง โดยมุ่งหมายถึง ฐานะแห่งการงานคือการดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพ ครอบคลุมถึงหน้าที่ของคฤหัสถ์และบรรพชิต ส่วนคัมภีร์ยุคอรรถกถาได้อธิบายจำกัดความหมายของกรรมฐานให้แคบเข้า โดยมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญา จนเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา โดยแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน^๙ ซึ่งตรงกับ ความหมายของหมวดธรรม คือ วิชาภาคิยธรรม ภาวนาหรือภาเวตัพพธรรม อภิญญาธรรม อสังขตคามิมรรค ในยุคต่อ ๆ มาจึงรับรู้ความหมายของกรรมฐานตามแนวการอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ว่าเป็นงานสำหรับฝึกจิตเท่านั้น และคณาจารย์ในยุคหลังก็ได้เผยแพร่สั่งสอนกรรมฐานสืบทอดกันต่อ ๆ มาตามแนวความหมายที่พระอรรถกถาจารย์แสดงไว้จนถึงปัจจุบัน

๒.๑.๒ แนวคิดเรื่องการเจริญสติตามนัยของมหาสติปัฏฐานสูตร

๒.๑.๒.๑ หลักการและสาระสำคัญของสติปัฏฐาน

การเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีมากมายทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๐} ในพระสูตรนี้ คำว่า สติ (mindfulness) ตรงกับคำในภาษาสันสกฤต ว่า สมฤติ^{๑๑} มีความหมายในทางพุทธธรรม ว่า ความระลึกได้ ความใส่ใจที่ดี ที่ฉลาด หรือเป็นกุศล ดังนั้น เมื่อ

^๔ ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๓๔/๒๑๖.

^๕ อัง.ทุก. (บาลี) ๒๐/๓๒/๖๐.

^๖ ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๕๒/๒๔๒, ม.อ. (บาลี) ๑๒/๔๕๐/๓๘๒.

^๗ ม.อ. (บาลี) ๑๔/๔๓๓/๓๗๓, ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๕๙/๔๕, อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๒๕๔/๒๗๕.

^๘ ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๖๗/๓๑๙.

^๙ ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๓๔/๒๑๖, สงคท. (บาลี) ๑/๑-๒/๕๖.

^{๑๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๗๗-๙๗, อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๒๒๙-๒๔๘. ในพระสูตรทั้งสองแห่งพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาฯ เรียกชื่อว่า มหาสติปัฏฐานสูตรเหมือนกันและมีเนื้อหาอย่างเดียวกัน ส่วนที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกเรียกชื่อว่า สติปัฏฐานวิภังค์.

^{๑๑} Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, (Kandy : Buddhist Publication Society, 1996), P.9.

กล่าวถึงความมีสติในพระสูตรนี้ จึงมีความหมายอย่างเดียวกับสัมมาสติ ความมีสติถูกต้องซึ่งเป็นองค์ที่เจ็ดของอริยมรรคมีองค์แปด และสติยังจัดเป็นองค์ประกอบข้อต้นแห่งโพชฌงค์ ๗ เพราะเป็นพื้นฐานความเจริญก้าวหน้าของโพชฌงค์ข้ออื่น ๆ อีก ๖ ข้อ การปฏิบัติวิปัสสนาให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง จะสำเร็จผลได้ต้องอาศัยสติเป็นหลักสำคัญ

ส่วนคำว่า ปญฺฐาน (foundation) แปลว่า ตั้งไว้มั่น หมายความว่า คงรักษาใจไว้ คงความรู้ตัวไว้ ดังนั้น พระบาลีที่ว่า สติ อุပ္ภุสเปตวา^{๑๒} ที่ใช้ในพระสูตรนี้จึงมีความหมายว่า รักษาความมีสติให้คงไว้ หรือหมายถึง การปรากฏอยู่แห่งสติหรือการตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐาน^{๑๓} อีกนัยหนึ่ง สติ ปญฺฐาน มีความหมายว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน^{๑๔} ดังนั้น พระสูตรนี้จึงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงานคือการกำจัดกิเลส และในงานทั่วไป ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่าเป็นธรรมที่จำเป็นต้องใช้ในทุกกรณี”^{๑๕} และแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่ง คือ

๑. ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรม โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกาย และพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผลสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนา

๒. เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเวทนาตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผลสมโรงเข้าไปกับเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓. จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผลสมโรงเข้าไปกับจิตที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

๔. สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมตามมันเป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผลสมโรงเข้าไปกับสภาวะธรรมที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจเจริญสติปญฺฐานโดยใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรมที่เข้าไปเกี่ยวข้องในปัจจุบันขณะเป็นอารมณ์จะส่งผลให้เกิดการรู้เห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าการเข้าไปรับรู้ขณะเจริญสติปญฺฐานนั้นสาระสำคัญของการปฏิบัติคือให้มีเฉพาะสติสัมปชัญญะกับอารมณ์ปัจจุบันล้วน ๆ ที่กำลังเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอยู่โดยปราศจากความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นในใจ ปราศจากการคิดปรุงแต่งใด ๆ และปราศจากการตัดสินว่า ดีชั่ว ถูกผิด เป็นต้น เหลืออยู่แต่การรับรู้ที่บริสุทธิ์เท่านั้นกล่าวคือต้องเข้าไปเกี่ยวข้องหรือเผชิญหน้ากับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะด้วยความมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันสิ่ง

^{๑๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๗/๗๗.

^{๑๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๘/๒๕๕.

^{๑๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๑๕} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๒๓๔/๑๐๒.

นั้น ๆ ตามความเป็นจริงโดยไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตนอันเป็นเหตุเกิดแห่งอกุศลธรรมต่าง ๆ ได้ช่องเกิดขึ้น ซึ่งมีหลักการปฏิบัติที่สำคัญดังต่อไปนี้

ก. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน : การพิจารณาดูกาย

(๑) อานาปานปัพพะ ว่าด้วยการพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก การเจริญสติปัฏฐานโดยวิธีใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจที่เคลื่อนไหวเข้าออกตามช่องทางการหายใจในกายนี้ อย่างมีสติสัมปชัญญะโดยการปฏิบัติดังนี้^{๑๖} (๑) ขณะหายใจเข้า-หายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า-หายใจออกยาว (๒) ขณะหายใจเข้า-หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า-หายใจออกสั้น (๓) สำเนียง* ว่า จะกำหนดรู้กองลมทั้งปวงทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๔) สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร** ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก ผลของการกำหนดลมหายใจเบื้องต้นคือ ผู้ปฏิบัติจะประสบความสงบระงับและความแน่วแน่แห่งจิต เป็นการปูพื้นฐานเตรียมจิตให้มีกำลังพร้อมที่จะเป็นสนามปฏิบัติภาวนาทางปัญญา เพื่อเข้าถึงสภาพตถุญาณที่สละสลวย กล่าวคือปัญญาที่เข้าไปรู้เห็นความเป็นจริงของลมหายใจและสิ่งที่เกิดด้วยลมหายใจคือชีวิตว่าตกอยู่ภายใต้ลักษณะ ๓ อย่าง คือ ความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ และมีใช้ตัวตนแท้จริงที่จะเข้าไปยึดถือได้จนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงของตัณหา มานะ ทิณฺณู ต่อไป

การเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เพียง ๔ ชั้น เท่านั้น ส่วนวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออกหรือเรียกกันว่าอานาปานสติแบบสมบูรณฺ์ทรงแสดงไว้ในอานาปานสติสูตรและในที่อื่น ๆ อีกหลายแห่ง ทั้งนี้เพราะอานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวกมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ดังพระพุทธองค์ทรงยกตัวอย่างที่ผ่านมาว่าพระองค์เองก่อนแต่ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ก็ทรงเป็นอยู่ด้วยการเจริญธรรมเป็นเครื่องอยู่คือ อานาปานสตินี้เสมอ เมื่อทรงเป็นอยู่อย่างนี้ ร่างกาย ดวงตา ก็ไม่เหน็ดเหนื่อย และจิตก็หลุดพ้นจาก อาสวะทั้งหลายเพราะไม่เข้าไปยึดมั่น^{๑๗} พร้อมกับทรงชักชวนเหล่าภิกษุให้เจริญอานาปานสติตาม นอกจากนี้ อานาปานสตียังแสดงถึงหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างครบถ้วนซึ่งมีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติถึง ๑๖ ชั้น^{๑๘} ดังนี้

หมวดที่ ๑ ตั้งกำหนดพิจารณากายคือลมหายใจ แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น เหมือนอานาปานปัพพะในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ (๑) ขณะหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจ

^{๑๖} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘-๒๔๙.

* สำเนียง หมายถึง จดจำ คอยเอาใจใส่ ใส่ใจคิดที่จะนำไปปฏิบัติ ใส่ใจสังเกตพิจารณาจับเอาสาระที่จะนำไปปฏิบัติให้สำเร็จประโยชน์. พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปญฺญโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ มหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๓๓๘

** กายสังขารในที่นี้ คือ สภาพที่ปรุงแต่งกาย ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกที่เป็นปัจจัยให้ร่างกายดำรงอยู่นั่นเอง คำว่า ระงับกายสังขาร จึงหมายถึง การผ่อนคลายลมหายใจที่ทยายให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับจนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่ามีลมหายใจอยู่หรือไม่ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๕๙. อาการดังกล่าวเปรียบเหมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวานแล้วแผ่วลงจนถึงเงียบหายไปที่สุดในที่สุด. วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๗๑/๑๕๔.

^{๑๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๘๔/๒๗๔.

^{๑๘} วิมฺหา. (บาลี) ๑/๑๖๕/๙๕-๙๗, ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๗๗/๒๖๙-๒๗๐, ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘-๑๔๙/๑๓๐-๑๓๓.

เข้า-ออกยาว (๒) ขณะหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า-ออกสั้น (๓) รู้ชัดจนถึงกองลมทั้งปวง
ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๔) ระงับกายสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

หมวดที่ ๒ ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ
(๕) รู้ชัดปีติทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๖) รู้ชัดสุขทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๗) รู้ชัดจิตตสังขารทุก
ขณะที่หายใจเข้า-ออก (๘) ระงับจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

หมวดที่ ๓ ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ (๙)
รู้ชัดจิตทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๑๐) ทำจิตให้บันเทิงทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๑๑) ทำจิตให้ตั้งมั่น
ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๑๒) ปลดเปลื้องจิตทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

หมวดที่ ๔ ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ
(๑๓) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในกาย เวทนา จิตทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๑๔) พิจารณาเห็นความ
คลายออกทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๑๕) พิจารณาเห็นความดับทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๑๖)
พิจารณาเห็นความสละคืนทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

ดังนั้น อานาปานสติจึงเป็นหลักการเจริญสติปัฏฐานที่สำคัญอีกแนวหนึ่งใน
พระพุทธศาสนาที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดคือความดับทุกข์ได้

(๒) อริยาบถปัพพะ ว่าด้วยการพิจารณาอริยาบถหลักใหญ่ ๔ การเจริญสติปัฏฐาน
ด้วยวิธีกำหนดรู้อริยาบถหลักใหญ่ที่กำลังเคลื่อนไหวหรือหยุดอยู่ในปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นกับกายนี้
อย่างมีสติสัมปชัญญะโดยการปฏิบัติดังนี้^{๑๙} (๑) ขณะเดิน ก็รู้ตัวชัดว่ากำลังเดิน (๒) ขณะยืน ก็รู้ตัวชัด
ว่ากำลังยืน (๓) ขณะนั่ง ก็รู้ตัวชัดว่ากำลังนั่ง (๔) ขณะนอน ก็รู้ตัวชัดว่ากำลังนอน การเจริญกรรมฐาน
ในอริยาบถหลักใหญ่ทั้ง ๔ เป็นการสร้างพื้นฐานและเตรียมความพร้อมที่จะกำหนดอริยาบถย่อยต่อไป
ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องใช้สติกำหนดรู้ให้ชำนาญในอริยาบถหลักทั้ง ๔ เป็นเบื้องต้นโดยยึดหลักว่า “เมื่อ
กายดำรงอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ”^{๒๐} กล่าวคือให้กำหนดรู้เป็นเพียง
สักว่าอาการเท่านั้น อย่าให้ความรู้สึกสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน เรา เขา ได้ช่องเกิดขึ้นขณะเคลื่อนไหว
เมื่อสติเกิดความชำนาญในการกำหนดอริยาบถทั้ง ๔ ก็จะส่งผลให้เกิดญาณทัสสนะคือปัญญารู้
เห็นตามความเป็นจริงพร้อมกับกำจัดความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา อันเป็นความยึดมั่นถือมั่นที่แฝง
อยู่ในร่างกายจิตใจนี้ และเป็นทีแอบอิงของกิเลสอื่น ๆ อีกมากมาย

(๓) สัมปชัญญูปปัพพะ ว่าด้วยการพิจารณาอริยาบถย่อยต่าง ๆ การเจริญสติปัฏฐาน
โดยวิธีใช้สติสัมปชัญญะทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในอริยาบถต่าง ๆ ครอบคลุมทั้งอริยาบถใหญ่และ
อริยาบถย่อยที่กำลังเคลื่อนไหวและหยุดอยู่ในปัจจุบันขณะ เช่น การเหยียดแขน การคู้แขน เป็นต้น
โดยการปฏิบัติดังนี้^{๒๑} (๑) ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปและถอยกลับ (๒) ทำความรู้สึกตัวในการแลดู
ไปข้างหน้าและเหลียวดูในทิศอื่น ๆ (๓) ทำความรู้สึกตัวในการคู้แขนเข้าและการเหยียดแขนออก (๔)
ทำความรู้สึกตัวในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร (๕) ทำความรู้สึกตัวในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรส (๖)

^{๑๙} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙-๒๕๐.

^{๒๐} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙-๒๕๐.

^{๒๑} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

ทำความเข้าใจตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ (๗) ทำความรู้จักตัวในการเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง จะเห็นได้ว่าการเจริญสติในสัมปชัญญะปัพพะ มีหลักการปฏิบัติครอบคลุมทุกอิริยาบถที่กำลังเคลื่อนไหวและหยุดอยู่ ซึ่งเป็นการปฏิบัติขั้นที่ละเอียดลึกลงไป โดยยึดหลักการและวิธีการปฏิบัติเหมือนอิริยาบถหลักใหญ่ทั้ง ๔ และมีวัตถุประสงค์อย่างเดียวกันคือเพื่อถอนความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา อันเป็นที่แอบอิงอาศัยของตัณหา มานะ ทิฏฐิ และเพื่อเกิดญาณทัสสนะจนสามารถถอนความยึดมั่นถือมั่นได้ในที่สุด

(๔) ปฏิภุมนสิการปัพพะ ว่าด้วยการใส่ใจนึกถึงกายว่าเป็นของปฏิภุมนสิการ การเจริญสติปฏิภุมนสิการด้วยวิธีใส่ใจพิจารณาถึงความเป็นของปฏิภุมนสิการที่มีอยู่ในกายนี้ อย่างมีสติสัมปชัญญะโดยการปฏิบัติดังนี้^{๒๒} ให้พิจารณาดูกายนี้ เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องล่างตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนัง หุ้มโดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงวิธีการพิจารณาส่วนต่าง ๆ ในร่างกายทั้งหมดดังกล่าวมาให้เห็นถึงรูปร่างของชิ้นส่วนต่าง ๆ พร้อมกับความสกปรกไม่สะอาดของแต่ละชิ้นส่วนอย่างชัดเจนจนเกิดมโนภาพในใจ เหมือนคนตาดีพบงูมีปากสองข้างบรรจุเต็มด้วยธัญชาติชนิดต่าง ๆ เช่น ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร แล้วแก้งูนั้นออกตรวจดู ก็จะพึงเห็นและแยกแยะธัญชาติเหล่านั้นออกได้ว่า นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่ถั่วเหลือง นี่เมล็ดงา นี่ข้าวสาร

(๕) ธาตุมนสิการปัพพะ ว่าด้วยการใส่ใจพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ๔ การเจริญสติปฏิภุมนสิการด้วยวิธีใส่ใจพิจารณาถึงร่างกายโดยความเป็นกองธาตุอย่างมีสติสัมปชัญญะปราศจากความรู้จักว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา มีวิธีปฏิบัติดังนี้ “ให้พิจารณาดูกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ปรากฏอยู่โดยเป็นเพียงธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๒๓} ในข้อนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงการพิจารณาร่างกายว่าเป็นเพียงกองแห่งธาตุ ๔ อย่างเท่านั้น เปรียบเทียบกับคนฆ่าวัวหรือลูกมือของคนฆ่าวัวผู้ชำนาญ ครั้นฆ่าแม่วัวแล้ว ก็ฆ่าแหละเนื้อออกเป็นชิ้น ๆ นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง เป็นการพิจารณาลึกลงไปให้เข้าถึงแก่นแท้หรือสภาพเดิมแห่งร่างกายที่มาจากการประกอบคูกันขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

(๖) นวสีวธิกขาปัพพะ ว่าด้วยการพิจารณาพิจารณาซากศพ ๙ ลักษณะ การเจริญสติปฏิภุมนสิการด้วยวิธีใส่ใจพิจารณาซากศพดำรงอยู่ ๙ ลักษณะอย่างมีสติสัมปชัญญะ แล้วย้อนกลับมาพิจารณาของตนเข้าไปเปรียบเทียบกับว่า ถึงแม้กายนี้ ก็จะมีความเป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา ก็จะมีภาวะอย่างนี้ ไม่พ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ซากศพ ๙ ลักษณะคือ^{๒๔} (๑) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพที่ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวน่าเกลียด ศพมีน้ำเหลืองเฟะ (๒) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพที่ฝูงนกจากจิกกินบ้าง ฝูงนกแร้งจิกกินบ้าง ฝูงนกเหยี่ยวจิกกินบ้าง ฝูงสุนัขบ้านกัดกินบ้าง ฝูงสุนัขจิ้งจอกกัดกินบ้าง ฝูงสัตว์มีชีวิตกัดกินบ้าง (๓) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าที่

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๒๕๐-๒๕๑.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑-๒๕๒.

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๒๕๒-๒๕๔.

เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นริงรัดอยู่ (๔) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่มีเลือดเปื้อนเปราะ มีเอ็นริงรัด (๕) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ และเลือดแล้ว ยังมีเอ็นริงรัดอยู่ (๖) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นเอ็นกระดูก ไม่มีเอ็นริงรัดแล้ว กระจัดกระจายอยู่ตามทิศใหญ่ทิศน้อย มีกระดูกมือ กระดูกเท้า กระดูกแข้ง กระดูกขา กระดูกเอว กระดูกแขน กระดูกไหล่ กระดูกคอ กระดูกคาง กระดูกฟัน กะโหลกศีรษะ กระจัดกระจายไปคนละทาง (๗) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูก สีขาวเหมือนสังข์ (๘) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าที่เป็นท่อนกระดูก กองอยู่ด้วยกันเกินกว่าปี (๙) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูก เปื้อนเป็นผงแล้ว

ข. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน : การพิจารณาดูเวทนา

ว่าด้วยการกำหนดรู้เวทนา คือพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นในตัวเองเป็นอารมณ์ ให้รับรู้ว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นขณะสเวยเวทนา เวทนาที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญสติปัฏฐานแบ่งเป็น ๙ ชนิดมีหลักการปฏิบัติดังนี้^{๒๕} (๑) เมื่อสเวยเวทนาที่เป็นสุข ก็รู้ชัดว่ากำลังสเวยเวทนาที่เป็นสุข (๒) เมื่อสเวยเวทนาที่เป็นทุกข์ ก็รู้ชัดว่ากำลังสเวยเวทนาที่เป็นทุกข์ (๓) เมื่อสเวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็รู้ชัดว่ากำลังสเวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข (๔) เมื่อสเวยเวทนาที่เป็นสุขมีอามิส^{๒๖} ก็รู้ชัดว่ากำลังสเวยเวทนาที่เป็นสุขมีอามิส (๕) เมื่อสเวยเวทนาที่เป็นสุขไม่มีอามิส^{๒๗} ก็รู้ชัดว่ากำลังสเวยเวทนาที่เป็นสุขไม่มีอามิส (๖) เมื่อสเวยเวทนาที่เป็นทุกข์มีอามิส^{๒๘} ก็รู้ชัดว่ากำลังสเวยเวทนาที่เป็นทุกข์มีอามิส (๗) เมื่อสเวยเวทนาที่เป็นทุกข์ไม่มีอามิส^{๒๙} ก็รู้ชัดว่ากำลังสเวยเวทนาที่เป็นทุกข์ไม่มีอามิส (๘) เมื่อสเวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขมีอามิส^{๓๐} ก็รู้ชัดว่ากำลังสเวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขมีอามิส (๙) เมื่อสเวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่มีอามิส^{๓๑} ก็รู้ชัดว่ากำลังสเวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่มีอามิส

ค. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน : การพิจารณาดูจิต

คำว่า จิต ในที่นี้ หมายถึง ธรรมชาติที่นึกคิดหรือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ได้แก่ รู้อรูป รู้อเสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ สำหรับจิตที่ใช้เป็นอารมณ์ ในการเจริญจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐานนั้น แบ่งเป็น ๑๖ ประเภท กำหนดตามสถานะของจิตให้เห็นเป็นเพียงจิตที่กำลังเป็นไปในขณะนั้น อย่าให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้อง มีหลักการปฏิบัติดังนี้^{๓๒} (๑) เมื่อจิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ (๓) เมื่อจิตมี

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๒๕๔.

^{๒๖} สุขเวทนาที่เจือปนด้วยกิเลสโดยมีสิ่งเร้าคือกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าชอบใจ.

^{๒๗} สุขเวทนาที่เกิดในขณะที่กำลังเจริญสมณะและวิปัสสนา.

^{๒๘} ทุกขเวทนาที่เจือปนด้วยกิเลสโดยมีสิ่งเร้าคือ กามคุณ ๕.

^{๒๙} ทุกขเวทนาที่เกิดในขณะที่กำลังเจริญสมณะและวิปัสสนา.

^{๓๐} อทุกขมสุขเวทนาที่เจือปนด้วยกิเลสโดยมีสิ่งเร้าคือ กามคุณ ๕.

^{๓๑} อทุกขมสุขเวทนาที่เกิดในขณะที่กำลังเจริญสมณะและวิปัสสนา.

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕.

โทษะ ก็รู้ซัดว่าจิตมีโทษะ (๔) เมื่อจิตปราศจากโทษะ ก็รู้ซัดว่าจิตปราศจากโทษะ (๕) เมื่อจิตมีโมหะ ก็รู้ซัดว่าจิตมีโมหะ (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ซัดว่าจิตปราศจากโมหะ (๗) เมื่อจิตหุดหู่ ก็รู้ซัดว่าจิตหุดหู่ (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ซัดว่าจิตฟุ้งซ่าน (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ^{๓๓} ก็รู้ซัดว่าจิตเป็นมหัคคตะ (๑๐) เมื่อจิตเป็นอมหัคคตะ^{๓๔} ก็รู้ซัดว่าจิตเป็นอมหัคคตะ (๑๑) เมื่อจิตเป็นสอตุตตระ^{๓๕} ก็รู้ซัดว่าจิตเป็นสอตุตตระ (๑๒) เมื่อจิตเป็นอนตุตตระ^{๓๖} ก็รู้ซัดว่าจิตเป็นอนตุตตระ (๑๓) เมื่อจิตเป็นสมาธิ^{๓๗} ก็รู้ซัดว่าจิตเป็นสมาธิ (๑๔) เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิ^{๓๘} ก็รู้ซัดว่าจิตไม่เป็นสมาธิ (๑๕) เมื่อจิตหลุดพ้น^{๓๙} ก็รู้ซัดว่าจิตหลุดพ้น (๑๖) เมื่อจิตไม่หลุดพ้น^{๔๐} ก็รู้ซัดว่าจิตไม่หลุดพ้น

ง. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน : การพิจารณาคุณธรรม

คำว่า ธรรม หมายถึง สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิต ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มุ่งเน้นไปที่การพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตและภายนอกจิต เป็นหลัก โดยการตั้งสติพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเท่านั้น ไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่เป็นตัวเรา เขา เกิดขึ้นในขณะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสภาวะธรรมนั้น ๆ แบ่งเป็น ๕ หมวดดังต่อไปนี้

(๑) นิเวธูปพะ หมวดนิเวธ ๕ ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานโดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคือนิเวธที่เกิดขึ้นภายในจิต นิเวธ หมายถึง อกุศลธรรมที่เกิดขวางการทำงานของจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม เมื่อเกิดขึ้นมีผลทำให้จิตเศร้าหมองและเป็นเครื่องขุ่นทอนกำลังสติปัญญาให้ลดกำลังลง มี ๕ อย่าง คือ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๒) พยาบาท ความอาฆาตปองร้าย (๓) ถีนมิทธะ ความหุดหู่เซื่องซึม (๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ (๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย มีวิธีการปฏิบัติในนิเวธ ๕ คือ ให้ใช้สติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณานิเวธภายในจิตตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ๔ ลักษณะ คือ (๑) ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิเวธแต่ละข้อมีอยู่ภายในใจหรือไม่ (๒) ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิเวธแต่ละข้อยังไม่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้นได้อย่างไร (๓) ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิเวธแต่ละข้อยที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้อย่างไร (๔) ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิเวธแต่ละข้อยี่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร^{๔๑}

(๒) ชันธูปพะ หมวดชันธ ๕ ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานโดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคือเบญจขันธ์หรือที่เรียกว่าอุปาทานขันธ์ที่กำลังดำเนินไปอยู่ในปัจจุบัน คำว่า “ชันธ” แปลว่า

^{๓๓} คือ จิตที่มีอำนาจมาก ได้แก่ จิตที่เป็นรูปาวจรและอรูปาวจร.

^{๓๔} ได้แก่ จิตที่เป็นกามาวจร.

^{๓๕} คือ จิตมีจิตอื่นยิ่งสูงกว่า ได้แก่ จิตที่เป็นกามาวจร.

^{๓๖} คือ จิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งสูงกว่า ได้แก่ จิตที่เป็นรูปาวจรและจิตที่เป็นอรูปาวจร แม้ในจิต ๒ ประเภทนั้น รูปาวจรจิตเป็นสอตุตตระ คือ มีจิตอื่นยิ่งไปกว่า อรูปาวจรจิตเท่านั้น เป็นอนตุตตระ คือ ไม่มีจิตอื่นยิ่งไปกว่าสูงไปกว่า.

^{๓๗} ได้แก่ จิตเป็นอัปนาสมาธิ หรือ อุปจารสมาธิ.

^{๓๘} ได้แก่ จิตเว้นจากอัปนาสมาธิ หรือ อุปจารสมาธิทั้ง ๒ นั้น.

^{๓๙} ได้แก่ จิตหลุดพ้นจากกิเลสด้วยตทั้งควิมุตติและวิกขัมภณวิมุตติ.

^{๔๐} คือจิตไม่หลุดพ้นจากกิเลส ได้แก่ เว้นจากวิมุตติทั้ง ๓ นั้น.

^{๔๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๒/๒๕๕-๒๕๗.

กองหรือหมวดหมู่แห่งรูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบกันขึ้นจนเกิดเป็นชีวิต แยกได้เป็น ๕ กองคือ (๑) รูป ได้แก่ ร่างกายทุกส่วน (๒) เวทนา ได้แก่ การเสพเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี (๓) สัญญา ได้แก่ ความจำได้หมายรู้แบ่งออกเป็น ๖ คือ ความจำได้หมายรู้รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ถูกต้องสัมผัสได้ด้วยกาย และธรรมารมณ์ (๔) สังขาร ได้แก่ สภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดีหรือชั่ว (๕) วิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางทวาร ๖ คือ ความรู้อารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มีหลักการปฏิบัติดังนี้ (๑) กำหนดรู้ชั้น ๕ แต่ละชั้นว่าคืออะไร (๒) กำหนดรู้ชั้น ๕ แต่ละชั้นว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร (๓) กำหนดรู้ชั้น ๕ แต่ละชั้นว่าดับได้อย่างไร^{๔๒}

(๓) आयตनปีपพะ หมวดอายตนะ ๑๒ ว่าด้วยการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัญญา โดยกำหนดเอาธรรมคืออายตนะ ๑๒ เป็นอารมณ์ คำว่า อายตนะ ในที่นี้ หมายถึง แตนที่เชื่อมต่อระหว่างโลกภายในกับโลกภายนอก แบ่งเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ (๑) อายตนะภายใน คือแดนเชื่อมต่อสำหรับให้เกิดการรับรู้ภายในตัวมี ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (๒) อายตนะภายนอก คือแดนเชื่อมต่อสำหรับให้เกิดการรับรู้ภายนอกตัวมี ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อายตนะภายนอก เรียกกอีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์ หมายถึง ธรรมชาติสำหรับให้จิตทวนเวียนขณะดำเนินชีวิตอยู่ อายตนะทั้ง ๒ ประเภท ต้องทำหน้าที่ควบกันไปเป็นคู่ ๆ การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัญญา ด้วยการกำหนดพิจารณาอายตนะเป็นไปเพื่อเพิ่มพูนสติสัมปชัญญะให้เกิดมียิ่ง ๆ ขึ้น กล่าวคือให้พยายามใช้สติสัมปชัญญะขณะที่อายตนะภายในทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอายตนะภายนอก โดยมีหลักการปฏิบัติดังนี้ (๑) ให้รู้ชัดอายตนะภายในและอายตนะภายนอกแต่ละอย่างๆ (๒) ให้รู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ (๓) ให้รู้ชัดสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้นได้อย่างไร (๔) ให้รู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้อย่างไร (๕) ให้รู้ชัดสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้อย่างไร^{๔๓}

(๔) โภชณังคปีพพะ หมวดโภชนงค์ ๗ ว่าด้วยการเจริญสติปัญญาโดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคือโภชนงค์ที่กำลังเกิดขึ้นกับจิตในขณะนั้น ๆ คำว่า โภชนงค์หรือสัมโภชนงค์ ในที่นี้แปลว่า องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรม สัมโภชนงค์เป็นองค์ธรรมฝ่ายกุศลที่เกิดขึ้นภายในจิตขณะกำลังเจริญสติปัญญา เป็นธรรมเกื้อกูลสนับสนุนต่อการรู้แจ้งธรรม จึงควรอบรมให้เกิดมีขึ้นในจิตใจให้มากมี ๗ อย่าง คือ (๑) สติสัมโภชนงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมคือความระลึกได้ (๒) ธัมมวิจยสัมโภชนงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรม คือความสอดส่องพิจารณาธรรม (๓) วิริยสัมโภชนงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมคือความเพียร (๔) ปีติสัมโภชนงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมคือความเอิบอิมใจ (๕) ปัสสัทธิสัมโภชนงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมคือความสงบ (๖) สมาธิสัมโภชนงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมคือความตั้งมั่นแห่งจิต (๗) อุเบกขาสัมโภชนงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมคือความวางเฉย ในการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัญญาโดยกำหนดโภชนงค์เป็นอารมณ์มีหลักปฏิบัติ ดังนี้ (๑) รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โภชนงค์ ๗

^{๔๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๕๗.

^{๔๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๔/๒๕๘.

แต่ละอย่างมีอยู่ในตนหรือไม่ (๒) รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นได้อย่างไร (๓) รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ได้อย่างไร^{๔๔}

(๕) สัจจบัพพะ หมวดสังขจะ ๔ ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานโดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคืออริยสัจที่กำลังเกิดขึ้นในตน อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงแห่งพระอริยเจ้าผู้ประเสริฐ หรือความจริงอันยังความเป็นพระอริยเจ้าให้สำเร็จ แบ่งออกเป็น ๔ หมวด^{๔๕} คือ

(๕.๑) ทุกขอริยสัจ ได้แก่ ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์ ได้แก่ ความเกิดความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รัก เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วตัวทุกข์จริง ๆ ก็คือ ปัญญาทานชั้น (ชั้นที่ ๕ ที่บุคคลยังยึดมั่นถือมั่นอยู่)

(๕.๒) ทุกขสมุทยอริยสัจ ได้แก่ ความจริงอันประเสริฐคือเหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ (๑) กามตัณหาความทะยานอยากในกามอยากได้อารมณ์อันน่าใคร่ (๒) ภวตัณหาความทะยานอยากในภพ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ (๓) วิภวตัณหา ความอยากที่เป็นด้านลบ ต้องการผลลึกลับไม่ชอบใจออกไป ตัณหาทั้ง ๓ นี้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูป (รูปที่น่ารักน่าชื่นใจ)

(๕.๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ได้แก่ ความจริงอันประเสริฐคือความดับทุกข์เพราะดับตัณหาได้ไม่เหลือ ซึ่งตัณหานั้นเมื่อจะละเมื่อจะดับก็ละได้และดับได้ที่ปิยรูปสาตรูป

(๕.๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ได้แก่ ความจริงอันประเสริฐคือข้อปฏิบัติอันยังผู้ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คืออริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ คือ (๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้อง (๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริถูกต้อง (๓) สัมมาวาจา เจรจาถูกต้อง (๔) สัมมากัมมันตะ การงานถูกต้อง (๕) สัมมาอาชีวะ อาชีพถูกต้อง (๖) สัมมาวายามะ พยายามถูกต้อง (๗) สัมมาสติ ระลึกรู้ถูกต้อง (๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจถูกต้อง

การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยกำหนดธรรมคืออริยสัจ ๔ เป็นอารมณ์มีหลักการปฏิบัติ คือ (๑) รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างตามความเป็นจริงว่าเป็นอะไร (๒) รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างตามความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร

นอกจากการกำหนดพิจารณาธรรมในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๕ หมวดดังกล่าวมาแล้ว ในอานาปานสติ ๑๖ ชั้น^{๔๖} ว่าด้วยหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้กล่าวถึงการพิจารณาธรรมในกาย เวทนา และจิตไว้ ๔ ประการ คือ (๑) อนิจจานุปัสสี ตามพิจารณาถึงความไม่เที่ยง ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๒) วิราคานุปัสสี ตามพิจารณาเห็นความจางคลายออก ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๓) นิโรธานุปัสสี ตามพิจารณาเห็นความดับทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๑๖) ปฏิทิสัสคานุปัสสี ตามพิจารณาเห็นความสละคืน ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก การกำหนดพิจารณาธรรม

^{๔๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๒๕๕.

^{๔๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๖-๔๐๓/๒๖๐-๒๖๘.

^{๔๖} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๙๗๗/๒๖๙-๒๗๐.

ทั้ง ๔ ข้อ ในอานาปานสติหมวดธัมมานุปัสสนานี้ สามารถนำไปใช้ได้กับการพิจารณาสภาวะธรรมทั่วไปที่เข้าไปเกี่ยวข้อง

ดังนั้น หลักการเจริญสติปัฏฐานดังกล่าวมาก็คือการเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะในขณะที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับ กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เป็นไปอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลให้เกิดการรับรู้ต่อสรรพสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องตรงตามที่เป็นจริง ไม่เข้าไปปรุงแต่งด้วยอำนาจความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา อันเป็นทางนำไปสู่การเข้าถึงปัญญาที่จะเข้าไปรู้เห็นเข้าใจสรรพสิ่งได้ตรงตามความเป็นจริงที่เรียกว่าญาณทัสสนะ จนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงอาศัยของกิเลสอีกต่อไป เมื่อผลของการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นนี้การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงชื่อว่าถึงที่สุด

๒.๑.๒.๒ องค์ธรรมสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ ๓ อย่าง^{๔๗} คือ

๑. อาตปปี จะต้องตื่นตัวอยู่เสมอ มีความเพียรพยายามระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรพยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นและเพียรพยายามรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดให้เจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้น^{๔๘}

๒. สติมา จะต้องมีสติ คือ ความระลึกรู้ได้ก่อนจะทำ พูด คิดอะไร ไม่ปล่อยให้ใจลอยคิดฟุ้งไปในเรื่องต่าง ๆ ด้วยอำนาจกิเลสผลักดันไป^{๔๙}

๓. สัมปชานโน จะต้องมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ทำ พูด คิด สัมปชัญญะก็คือตัวปัญญา มีหน้าที่รู้ตระหนักชัดถึงสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือการกระทำในกรณีนั้นว่ามีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างใด ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือเข้าใจผิดใด ๆ ขึ้นมา^{๕๐}

องค์ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้จำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐานและมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตน ต่างกันแต่ขณะทำหน้าที่ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอด^{๕๑} กล่าวคือ ความเพียรทำหน้าที่คอยปลูกเร้าจิตไม่ให้เกิดความย่อท้อถอยหลัง และเป็นแรงผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไปหนุนให้กุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะ ทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความ

^{๔๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

^{๔๘} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๓/๑๗-๑๘, ๒๑/๖๙/๘๔-๘๕.

^{๔๙} คัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้ให้คำจำกัดความของคำว่าสติ หมายถึง การคอยระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ การหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ. อภิ.ส. (บาลี) ๓๔/๕๒/๒๙.

^{๕๐} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๑๓; และคัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้ให้คำจำกัดความของคำว่าสัมปชัญญะ หมายถึง ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิวฐิติ. อภิ.ส. (บาลี) ๓๔/๕๓/๓๐.

^{๕๑} **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๘๑๔

หลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติ ทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้ สัมปชัญญะพิจารณา ทำให้กำหนดรู้ทันอารมณ์ได้ทุกขณะไม่หลงลืมและสับสน ส่วนคุณธรรมอื่น ๆ ที่ เกิดขึ้นร่วมกับคุณธรรมทั้ง ๓ ข้อเป็นเพียงคุณธรรมแฝงอยู่กับทั้ง ๓ ข้อ

๒.๑.๒.๓ จุดมุ่งหมายแห่งการเจริญสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐานเป็นหลักการปฏิบัติที่นิยมกันมากและยกย่องนับถือกันอย่างสูงว่าเป็น มรรคาอันเอกที่จะนำผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ เป็นการปฏิบัติที่มีพร้อมทั้งสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐานในตัว การศึกษาสติปัฏฐานให้เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายอันเป็นสาระสำคัญของปฏิบัติจะ ทำให้เกิดทัศนคติที่ถูกต้องต่อชีวิตและการดำเนินชีวิตดีงาม

๑) จุดมุ่งหมายที่ต้องกำจัด เมื่อเจริญสติปัฏฐานโดยนำสติไปตั้งไว้ที่ฐานใดฐานหนึ่ง บรรดาฐานทั้งสี่แล้ว จิตก็จะรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่มีกระทบได้อย่างตรงไปตรงมาไม่รับรู้อารมณ์ด้วย จิตที่ถูกครอบงำด้วยอภิขมาและโทมนัสซึ่งเป็นความรู้สึกตรงกันข้ามระหว่างชั่วบวกกับชั่วลบที่เกิดขึ้น ภายในจิตขณะรับอารมณ์ต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ต่างกันไปกล่าวคืออภิขมา^{๕๒} ส่งผลให้ผู้รับ อารมณ์เกิดความหลงใหล ติดใจ เพลิดเพลิน มัวเมาไม่มีที่สิ้นสุด ส่วนโทมนัส^{๕๓} ส่งผลให้ผู้รับอารมณ์ เกิดความไม่ยินดี ไม่พอใจ อยากจะผลัดดันหรือกำจัดอารมณ์นั้นให้สิ้นไป ความรู้สึกทั้งสองอย่างนี้เป็น ความเคยชินที่แอบอิงอาศัยอยู่ในจิตของคนปุถุชนและเสขบุคคลเป็นสาเหตุให้เกิดวิปัสสนาคืออาการที่ จิตยึดถือหรือเข้าใจสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงด้วยอำนาจความสำคัญผิด คิด ผิด เข้าใจผิดใน ๔ เรื่อง^{๕๔} คือ (๑) วิปัสสนาในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง (๒) วิปัสสนาในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข (๓) วิปัสสนาในสิ่งที่ไม่ใช่ตนว่าเป็นตน (๔) วิปัสสนาในสิ่งที่ไม่งามว่างาม วิปัสสนาเหล่านี้เป็นอกุศลธรรมที่ ลวงจิตให้มองสรรพสิ่งไม่ตรงตามความจริง จึงกล่าวได้ว่าอภิขมาและโทมนัสเป็นเหตุเกิดที่สำคัญแห่ง วิปัสสนาและเป็นที่มาแห่งปัญหาต่าง ๆ ในขณะเจริญสติปัฏฐาน อภิขมา และโทมนัสทั้ง ๒ อย่างจะถูก กำจัดออกไปวิปัสสนาก็ถูกเพิกถอนด้วยกำลังแห่งสติและสัมปชัญญะ ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการเจริญ สติปัฏฐานที่สำคัญเบื้องต้นก็เพื่อกำจัดอภิขมาและโทมนัสอันเป็นสาเหตุแห่งวิปัสสนา

๒) จุดมุ่งหมายที่ต้องบรรลุถึง การเจริญสติปัฏฐานมีจุดมุ่งหมายสูงสุดที่ต้องการ บรรลุถึง ๕ ประการ คือ ๑) เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย ๒) เพื่อก้าวพ้นความเศร้าโศก และความรำไรรำพัน ๓) เพื่อกำจัดความทุกข์กายและความทุกข์ใจ ๔) เพื่อบรรลุถึงญาณธรรมคือ อริยมรรค ๕) เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน^{๕๕}

^{๕๒} คำว่า “อภิขมา” หมายถึง ความรักใคร่ ความพอใจ ความคล้อยตาม ความยินดีตาม ความยินดีด้วย อำนาจความเพลิดเพลิน อาการที่จิตลุ่มหลง. ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๗๔-๓๗๕.

^{๕๓} คำว่า “โทมนัส” หมายถึง ความไม่แจ่มชื่นทางใจ อารมณ์เกิดทางใจที่ก่อความทุกข์ให้ ความเสวย อารมณ์เป็นทุกข์ไม่แจ่มชื่นเกิดจากสัมผัสทางใจ ทุกขเวทนาอันไม่แจ่มชื่นเกิดจากสัมผัสทางใจ. ที.ม.อ. (บาลี) ๒/ ๓๗๓/๓๗๔-๓๗๕.

^{๕๔} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๔๙/๕๘; พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๓๖/๒๙๕.

^{๕๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘; ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

๒.๑.๒.๔ อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่องโดยลำดับ ผลที่ได้รับในปัจจุบันขณะก็คือเกิดปัญญามองเห็นสรรพสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องตามความเป็นจริงที่มันเป็นอยู่ และสามารถทำลายความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา มองเห็นสภาวะธรรมคือความเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องนั้น ๆ ทำให้สภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติเป็นอิสระ ปลอดภัย โปร่ง โล่งเบา ไม่ถูกตัณหา มานะและทิฐิเข้าไปแอบอิงอาศัย ส่วนผลขั้นสูงอันสืบเนื่องมาจากการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ พระพุทธองค์ตรัสไว้เนื่องด้วยระยะเวลากาลเวลาดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังผลได้อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาผล ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๗ ปี จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี... ๕ ปี... ๔ ปี... ๓ ปี... ๒ ปี... ๑ ปี... ๖ เดือน... ๕ เดือน... ๔ เดือน... ๓ เดือน... ๒ เดือน... ๑ เดือน... ๑๕ วัน... ๗ วัน พึงหวังผลได้อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาผลทั้ง ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี^{๕๖}

สรุปความว่า สติปัฏฐานมีหลักการและสาระสำคัญอยู่ที่การตั้งสติกำหนดกาย เวทนา จิตและธรรมให้เห็นตามความเป็นจริง ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องโดยอาศัยองค์ธรรมสำคัญคือความเพียรถูกต้อง ความมีสติและสัมปชัญญะเป็นเครื่องช่วยเพื่อจุดประสงค์หลักคือกำจัดอภิชฌา โทมนัส และเพื่อบรรลุถึงนิพพานอันเป็นภาวะที่อิสระจากทุกข์ ซึ่งการที่จะปฏิบัติให้ได้ผลจริงต้องอาศัยระยะเวลาอันสมควรแก่เหตุปัจจัย

๒.๑.๓ ประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติกรรมฐาน

๒.๑.๓.๑ ประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจ

กรรมฐานทั้ง ๒ อย่างในพระพุทธศาสนา คือ สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ล้วนเป็นไปเพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง (วิมุตติ) เมื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดนี้แล้ว สภาวะจิตด้านในเป็นอิสระจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นคุณชาติบริสุทธิ์ หมดจด (วิสุทธิ) ปลอดภัย โปร่งโล่งเบา สงบ เย็น (สันติ) ดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง (นิพพาน) เข้าถึงสภาวะที่เรียกว่าบรมสุขดังพระพุทธพจน์ว่า “พระนิพพานเป็นบรมสุข”^{๕๗} หรือถึงแม้ผู้เจริญกรรมฐานไม่สามารถปฏิบัติจนเข้าถึงพระนิพพานอย่างสมบูรณ์ได้ เพียงแต่บรรลุถึงกระแสพระนิพพาน (โสดาบัน) อันเป็นภูมิขั้นต้นของพระนิพพานก็จะทำให้กิเลสและความทุกข์ภายในจิตใจลดลงเป็นอันมาก และผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่ได้บรรลุคุณธรรมขั้นโสดาบันนี้แล้วจะมีภาวะจิตไม่ตกต่ำเป็นธรรมดาจะต้องได้บรรลุถึงพระนิพพานอย่างสมบูรณ์ขั้นสุดท้ายในอนาคตแน่นอน จึงชื่อว่าได้รับสมบัติอันประเสริฐซึ่งไม่สามารถประเมินค่าได้แม้จะเปรียบเทียบกับสมบัติใด ๆ ในโลกทั้งหมด ดังที่

^{๕๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๔/๒๖๘-๒๖๙; ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๗/๙๖.

^{๕๗} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๑๖/๑๙๑; ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๓/๕๒.

พระพุทธองค์ตรัสว่า “โสดาปัตติผลประเสริฐกว่าความเป็นพระราชาก็ยังพระองค์เดียวในแผ่นดิน ประเสริฐกว่าการได้ไปสวรรค์ และประเสริฐกว่าความเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในโลกทั้งปวง”^{๕๘}

แม้ผู้เจริญกรรมฐานไม่สามารถปฏิบัติจนเข้าถึงพระนิพพานขั้นใดขั้นหนึ่งได้ เมื่อเจริญสมถกรรมฐานบรรลุถึงฌานชั้นสูง หรือฌานชั้นหนึ่ง ก็จะทำให้จิตได้รับความสุข ความสงบ ตั้งมั่น เบิกบาน สดชื่น ผ่องใสที่ละเอียดลึกซึ้งกว่าจิตปกติทั่วไป เพราะในฌานจิตไม่ถูกนิวรณ์กิเลสรบกวนจึงเป็นจิตนุ่มนวล ควรแก่การนำไปใช้ในการประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หรือถ้าจิตของผู้เจริญกรรมฐานไม่สามารถปฏิบัติบรรลุถึงสมาธิระดับฌานได้ เพียงเข้าถึงความสงบชั่วคราวก็ทำให้ได้รับประโยชน์มาก เช่น ทำให้ระงับความเครียดได้ มีอารมณ์ดีขึ้น เป็นต้น รวมความว่าผู้เจริญกรรมฐานไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานก็ตาม ย่อมส่งผลให้จิตใจของผู้ปฏิบัติมีสมรรถภาพและคุณภาพสูงขึ้นตามลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติ พร้อมทั้งมีความทุกข์น้อยลงมีความสุขมากขึ้น

๒.๑.๓.๒ ประโยชน์และคุณค่าทางด้านปัญญา

ผู้เจริญกรรมฐานประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ กำหนดพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องแล้ววิปัสสนาปัญญาจะเริ่มพัฒนาและแหลมคมขึ้นตามลำดับ จนเจริญถึงที่สุดสามารถตัดกิเลสอันเป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งปวงได้ ปัญญาที่เกิดแก่ผู้เจริญกรรมฐานนี้เรียกว่า วิปัสสนาปัญญาซึ่งเป็นปัญญาขั้นพิเศษที่เกิดขึ้นโดยประจักษ์แจ้งแก่ผู้เจริญกรรมฐานเอง ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิดคาดคะเนหรือได้อ่านได้รับฟังมาจากผู้อื่น ปัญญาชนิดนี้เองที่จะส่งผลให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสทุกชนิดได้ดังพุทธพจน์ว่า “บุคคลจะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา”^{๕๙} เมื่อสามารถตัดกิเลสด้วยปัญญาได้เด็ดขาดแล้ว แต่นั้นภาวะทางด้านปัญญาก็จะทำหน้าที่โดยอัตโนมัติกล่าวคือเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งใดก็จะกระทำด้วยความรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ ทำให้จิตไม่ฟุ้งซันหรือยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม กิเลสและทุกข์ทั้งปวงไม่มีโอกาสเกิดขึ้นในจิตได้อีกต่อไป ถึงแม้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเจริญกรรมฐานให้เกิดปัญญาจนตัดกิเลสได้เด็ดขาด เพียงตัดได้บางส่วนเท่านั้น เช่น พระอริยบุคคลชั้นต้น ก็จะมีภาวะทางด้านปัญญาเข้มแข็งกว่าปุถุชนทั่วไป ดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตามเป็นจริงในสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับมากขึ้นจะฉลาดและรู้จักกอบุบายวิธีที่จะจัดการกับความทุกข์และกิเลสไม่ให้รบกวนจิตใจได้เต็มที่ อนึ่ง ถึงแม้ผู้เจริญกรรมฐานยังไม่บรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคลก็ตาม แต่ขึ้นชื่อว่าการเจริญกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาแล้วจะเป็นสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานก็ย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบเย็น เมื่อจิตใจสงบแล้วปัญญาก็ทำหน้าที่ได้คล่องแคล่ว ความคิดก็ปลอดโปร่ง โล่งเบา จะทำการงานทางด้านปัญญา เช่น เรียนหนังสือ การคิดอ่านแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นต้น ก็กระทำได้ง่ายและสะดวกขึ้น

^{๕๘} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๗๘/๔๘.

^{๕๙} ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๘๖/๓๗๐.

๒.๑.๓.๓ ประโยชน์และคุณค่าทางด้านสังคม

การฝึกอบรมจิตด้วยวิธีการมาตรฐานเท่ากับเป็นการฝึกเจริญคุณธรรมอื่น ๆ ให้เกิดมีไปในตัวด้วย ศีลธรรมเป็นพื้นฐานสำคัญที่ควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับผู้อื่นในสังคม หลักประกันที่คุ้มครองศีลธรรมของมนุษย์นั้น รากฐานที่ปลอดภัยที่สุดไม่ได้อยู่ที่การตั้งกฎระเบียบวินัย ข้อบังคับหรือกฎหมายใด ๆ แต่อยู่ที่การฝึกอบรมคุณธรรมที่แท้จริงให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ ดังนั้น ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานมาดีย่อมเป็นหนทางให้เกิดพรหมวิหารสี่ขึ้นในจิต อันแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างพรหมวิหารสี่กับสติปัฏฐานโดยเฉพาะอย่างยิ่งเริ่มขึ้นจากเมตตา พระพุทธองค์ได้ทรงประทานโอวาทซึ่งเชื่อมโยงระหว่างเมตตากับสติปัฏฐานไว้ว่า “เราจะคุ้มครองตัวเอง เมื่อคิดเช่นนี้ก็ควรฝึกอบรมในสติปัฏฐาน เราจะคุ้มครองผู้อื่น เมื่อคิดเช่นนี้ก็ควรฝึกอบรมในสติปัฏฐาน เมื่อคุ้มครองตนเอง ก็ย่อมเชื่อว่าคุ้มครองผู้อื่นด้วย เมื่อคุ้มครองผู้อื่น ก็ย่อมเชื่อว่าคุ้มครองตนเองด้วย” และว่า “ด้วยวิธีอย่างไร เมื่อคุ้มครองตนเอง ย่อมเชื่อว่าคุ้มครองผู้อื่น โดยการปฏิบัติบ่อย ๆ (ในสติ) โดยการเจริญกรรมฐานและโดยการอยู่บ่อย ๆ ในกรรมฐานนั้น”^{๖๐}

อนึ่ง ผู้เจริญกรรมฐานจนจิตบรรลุถึงขั้นสูงสุดได้ชื่อว่าเป็นผู้บรรลุถึงประโยชน์แห่งตนแล้ว ย่อมไม่มีกิจอย่างอื่นที่ต้องทำเพื่อตนเอง เพราะตัณหาคือความอยาก ความเห็นแก่ตัว ได้ถูกทำลายไปจนหมดสิ้นคงเหลือแต่ปัญญาอันบริสุทธิ์และความกรุณาต่อสรรพสัตว์ผู้ยังคงอยู่ภายใต้อำนาจกิเลสพร้อมกันนั้นก็อุทิศเรี่ยวแรงชีวิตและเวลาที่เหลืออยู่ทั้งหมดเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ทุกอย่างที่ตนจะพึงทำได้แก่สรรพสัตว์ ดังจะเห็นได้จากพระพุทธจริยาที่เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่อุทิศแก่ชาวโลกและเหล่าพระสาวกผู้ได้บรรลุธรรมตามพระพุทธองค์ก็ใช้เวลาแห่งชีวิตที่เหลือเที่ยวจาริกไปเพื่อบำเพ็ญประโยชน์แก่พหุชน ข้อนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติกรรมฐานถึงที่สุดแล้วจะหมดความเห็นแก่ตัวจะเหลือแต่ความกรุณาคือเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นและอุทิศบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้น หรือถึงแม้ไม่สามารถปฏิบัติกรรมฐานได้ถึงที่สุดได้เพียงได้บรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์บุคคลขั้นต้นก็เป็นเหตุลดความเห็นแก่ตัวได้มาก หรือไม่ถึงพระอรหันต์บุคคลขั้นต้นเพียงปฏิบัติกรรมฐานทำจิตให้สงบลงเท่านั้นก็เป็นเหตุให้กุศลธรรมต่าง ๆ เช่น เมตตา กรุณา เป็นต้น เกิดขึ้นในใจได้ง่าย จะให้ทาน จะรักษาศีล จะเจริญภาวนาก็ทำได้ง่าย และมีความเห็นแก่ตัวน้อยลงจะบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือสังคมได้มากขึ้น

๒.๑.๓.๔ ประโยชน์และคุณค่าในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพ

กรรมฐานเป็นงานฝึกจิตให้เข้มแข็ง ให้มีภูมิต้านทานโรคคือกิเลส ให้มีอาวุธคือปัญญาสำหรับประหารกิเลสภายใน ผู้ปฏิบัติกรรมฐานอย่างถูกต้องตรงตามจุดมุ่งหมายจริง ๆ จะต้องสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ การประกอบอาชีพต่าง ๆ ถ้าทำด้วยความมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอก็ชื่อว่าเป็นการเจริญกรรมฐานไปในตัวทำให้งานผิดพลาดหรือบกพร่องน้อยลงดังจะเห็นประโยชน์และคุณค่าของกรรมฐานตามที่มองเห็นชัดเจนขึ้นต่อไปนี้ คือ^{๖๑} (๑) สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี เพราะมีใจสงบจึงทำให้มีความจำแม่นยำและดีขึ้นกว่าแต่ก่อน (๒) ทำสิ่ง

^{๖๐} ส.ม.(บาลี) ๑๙/๑๘๕/๑๔๖-๑๔๗.

^{๖๑} พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), การพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖),

ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติดีขึ้น (๓) สามารถทำงานได้มากขึ้นและได้ผลดีมีประสิทธิภาพ (๔) ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายได้ (๕) ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใสและมีอายุยืน (๖) ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อน ๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าอยู่ในบ้านก็พลอยทำให้คนในครอบครัวมีความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงานก็ทำให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาหรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาพลอยได้รับความสุขไปด้วย เป็นต้น (๗) สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

สรุปความว่า การปฏิบัติกรรมฐานให้ประโยชน์และคุณค่าในด้านต่าง ๆ มากมายกล่าวคือ ช่วยพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นสภาวะธรรมตามเป็นจริง จึงปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือ มีจิตเป็นอิสระจากทุกข์ อันเป็นเหตุให้ความเห็นแก่ตัวลดลงหรือหมดไป พร้อมทั้งจะสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มาก และกรรมฐานก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

๒.๒ แนวคิดเรื่องวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

การเจริญสติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ท่านให้ความสำคัญกับการนั่งเคลื่อนเคลื่อนไหวมือ ทำความรู้สึกเวลาระพริบตา ให้รู้สึกเวลาหายใจ ไม่ให้ลืมหายใจไปที่ยื่นไปคิดเรื่องอื่น เช่น เผลอไปคิดเรื่องอื่นว่าจะขยับอย่างไร และไม่เพ่งมือเพ่งกาย ทั้งกายด้วย รู้เพียงสภาวะและเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม กายใจได้ และต้องรู้สึกให้ถูกต้องว่าสิ่งที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี้คืออาการของรูป ไม่ใช่รู้แต่เพียงว่ามีกำลังเคลื่อนไหว ต้องรู้สึกจริงซึ่งอาการของรูปที่กำลังเคลื่อนไหว^{๖๒}

การเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นแนวทางที่ให้ความสำคัญกับการเจริญสติด้วยการรู้การเคลื่อนไหว หรือเรียกว่าการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ฝึกเจริญสติโดยการสังเกต หรือเฝ้าดูธรรมชาติรอบตัว เป็นการปฏิบัติสมาธิแนวใหม่ที่ไม่ได้เน้นการนั่งหรือการเดินตามแนวการปฏิบัติอื่นๆ เป็นการออกแบบทำสำหรับบริการภิกษุสงฆ์ด้วยการลืมหายใจ และเคลื่อนไหวตลอดเวลา เป็นแนวที่ผู้ปฏิบัติให้คำอธิบายว่าเหมาะกับจริตและวิธีการปฏิบัติในการดำเนินชีวิตวิถีการหนึ่ง เพราะเน้นการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา คำว่า “ความรู้สึกตัว” เป็นนิยามความหมายของคำว่า “สติ” ที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ใช้เรียกในการปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหว สติเป็นคุณธรรมที่มีอุปการะมาก^{๖๓} ที่จำเป็นต้องใช้ในการประกอบกิจการงานต่างๆ ในฐานะเป็นเครื่องคอยป้องกันสกัดกั้นกระแสความคิดที่คอยปรุงแต่งบุคคลอยู่เสมอ ด้วยเหตุผลนี้ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จึงได้ให้ความสำคัญการปลุกเร้าความรู้สึกตัวที่เป็นสิ่งที่มีอยู่ในทุกคนโดยไม่เลือกเพศ ภาษา และชนชั้น เพราะยิ่งปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้มากขึ้นเท่าไร ความหลง (โมหะ) ความไม่รู้ (อวิชชา) ก็หายไปมากเท่านั้น

^{๖๒} ฌันทิธีร์ ศรีดี, “การพัฒนาระบบการบริหารจัดการองค์กร:กรณีศึกษากลุ่มพระสงฆ์และองค์กรเผยแผ่พุทธธรรมในแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญา”, หน้า ๘๗.

^{๖๓} ที.ปา.(บาลี) ๑๑/๓๐๔/๑๙๒; พหุการธรรม ๒ อย่าง คือ ๑. สติ ๒. สัมปชัญญะ.

วิธีการปฏิบัติในการปลุกเร้าให้เกิดสติของหลวงพ่อเทียนมีลักษณะจุดเด่นที่ต่างจากการปฏิบัติของสำนักอื่น กล่าวคือเป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว ผู้ปฏิบัติต้องทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวอิริยาบถน้อยใหญ่ ซึ่งเป็นอาการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของคนที่มีชีวิตปกติ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน คู่ เหยียด เป็นต้น^{๖๔} แต่จะอาศัยเพียงสติที่กำหนดการเคลื่อนไหวอิริยาบถน้อยใหญ่ตามธรรมชาติของคนที่มีชีวิตปกตินั้นยังไม่เพียงพอที่จะบ่มเพาะความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ หลวงพ่อเทียนจึงสร้างรูปแบบการเจริญสติโดยวิธีการเคลื่อนไหวมือเพื่อปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ เมื่อสติความรู้สึกตัวมีกำลังเพียงพอจะทำหน้าที่เข้าสู่เห็นความคิดที่เกิดขึ้นในจิตพร้อมกับตัดกระแสของความคิดปรุงแต่งทันที^{๖๕} และเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดญาณปัญญาให้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

จะเห็นได้ว่าสติความรู้สึกและความคิด(เผลอคิต)เป็นสิ่งที่ตรงข้ามเสมอ ถือว่าเป็นคู่ปรับกัน เมื่อฝ่ายหนึ่งมีอิทธิพลเข้าครอบครองจิต อีกฝ่ายหนึ่งก็จะสูญเสียอิทธิพลในการครอบครองทันที เปรียบเหมือนกับเก้าอี้หนึ่งตัวที่นั่งได้เพียงคนเดียว เมื่อมีคนสองคน คนใดได้นั่งอีกคนก็จะเสียการครอบครองไป^{๖๖} สภาพจิตใจของคนก็เช่นเดียวกันมักถูกครอบงำด้วยความคิดปรุงแต่งโดยที่ไม่รู้ตัว จึงพลัดเพลินหมกมุ่นอยู่กับความนึกคิดปรุงแต่งนั้น การที่จะเอาชนะกระแสความนึกคิดปรุงแต่งนั้นได้ จำเป็นต้องอาศัยการเจริญสติเพื่อปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้มาก ความนึกคิดปรุงแต่งที่ถูกกำหนดรู้เห็นโดยความรู้สึกตัวก็ไม่สามารถที่จะมีอิทธิพลเข้าครอบครองได้ เมื่อความรู้สึกตัวเข้าไปกำหนดรู้ความนึกคิดที่หยาบและละเอียดที่เกิดขึ้นอยู่อย่างนี้ทุกขณะ ความคิดก็ไม่มีโอกาสที่จะปรุงแต่งจิตได้ ความรู้สึกตัวก็จะมีกำลังเพิ่มขึ้นจนเกิดญาณปัญญาที่เข้าไปรู้เห็นอาการเกิด-ดับ กล่าวคืออายตนะภายใน ๖ กับอายตนะภายนอก ๖ แยกขาดจากกัน^{๖๗} เปรียบเหมือนเชือกที่ถูกขึงไว้ที่เสาทั้งสองข้าง เมื่อถูกตัดให้ขาดตรงกลางไม่สามารถต่อเข้ากันได้^{๖๘} การประสพกับสภาวะอาการเกิด-ดับนับว่าเป็นจุดสุดท้ายของการปฏิบัติ จิตของผู้ปฏิบัติจะเต็มเปี่ยมไปด้วยสติความรู้สึกตัวอย่างสมบูรณ์สามารถเอาชนะความคิดได้เด็ดขาดอยู่เหนืออำนาจความนึกคิดปรุงแต่ง อยู่เหนือโลภะ โทสะ โมหะและอยู่เหนือทุกข์ได้

จากรูปแบบและวิธีการในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ทำให้พบว่าแนวคิดสำคัญที่เป็นจุดเด่นซึ่งมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติกรรมฐาน มีดังนี้

^{๖๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คนสอน-คำสอน, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์อินทนิล), ๒๕๔๐), หน้า ๒๐.

^{๖๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๑๕.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

^{๖๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, พลิกโลกเหนือความคิด, (กรุงเทพมหานคร : ภาพการพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๙๑-๙๒.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

๒.๒.๑ สัจธรรมในฐานะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกคน

ในตัวมนุษย์มีศักยภาพหลากหลายที่ซ่อนเร้นอยู่และพร้อมที่จะแสดงพลังออกมาเมื่อได้รับการปลุกหรือกระตุ้นอย่างถูกวิธี^{๖๙} การค้นให้พบศักยภาพที่มีอยู่แล้วนำออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ย่อมก่อให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิต ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้ค้นพบสัจธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา และแสดงพรรณนาไว้ว่า พระนิพพานเป็นสิ่งที่มิได้อยู่แล้วในคนทุกคน ขึ้นอยู่ที่ว่าคนนั้นจะดึงเอาออกมาใช้ได้หรือไม่^{๗๐} การที่จะดึงเอาสัจธรรมนั้นออกมาให้ได้ จะต้องอาศัยวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องคือการเจริญสติซึ่งเป็นวิธีการปลุกเขย่าธาตุรู้ซึ่งมีอยู่ในตัวของทุกคน^{๗๑} ให้มีกำลังเพิ่มมากขึ้นจนถึงจุดที่สัจธรรมขั้นสูงสุดคือนิพพาน หรือความเป็นอิสระจากเครื่องผูกมัดจะปรากฏตัวออกมาและทำหน้าที่ของตน

นอกจากนี้หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้แสดงถึงธรรมชาติจิตดั้งเดิมอันเป็นสภาวะของนิพพานที่อยู่ภายในของแต่ละคนว่ามีความสะอาด สว่าง และสงบอยู่แล้ว^{๗๒} สิ่งที่มาบดบังความสะอาด สว่าง สงบของจิตคือกิเลส อากาโรที่จิตถูกกิเลสบดบังจนไม่สามารถแสดงภาวะที่สะอาด สว่าง สงบ ออกมาได้ เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในตอนกลางวันที่ถูกเมฆบดบังจึงฉายแสงสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ ทั้งที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไปก็ยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิม^{๗๓} ดังนั้น ความสะอาด สว่าง สงบนี้จึงจัดว่าเป็นต้นกำเนิดของชีวิตจิตใจที่แท้จริง แต่เพราะเหตุที่บุคคลได้พลัดพรากออกจากต้นกำเนิดชีวิตจิตใจแท้จริงของตนเอง จึงต้องพบกับความไม่สงบไม่รู้จักพระพุทธศาสนา และพระพุทธเจ้าที่แท้จริงจึงต้องถูกกิเลสบดบังชักพาให้หลงไหลคล้อยตามไปเป็นเหตุให้ประสบทุกข์ต่าง ๆ

จากแนวคิดดังกล่าวมานี้ หลวงพ่อเทียนจึงมุ่งสอนให้ค้นหาสัจธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่มิได้อยู่แล้วภายในตัวของทุกคนดังพุทธพจน์ที่ว่า “โลก* กิเลส เหตุให้เกิดโลกกิเลส การดับสนิทของโลกกิเลส ทางให้ถึงความดับสนิทของโลกกิเลส เราตถาคตบัญญัติว่ามีในร่างกายที่มีประมาณวาหนึ่งนี้ ที่ยังมีสัญญาและใจครองอยู่”^{๗๔} ดังนั้น การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนก็คือการปลุกเขย่าธาตุรู้ที่มีอยู่ในตัวทุกคนให้มีกำลังเพื่อเปิดช่องให้สัจธรรมที่มีอยู่แล้วได้ปรากฏตัวออกมา

^{๖๙} หลวงวิจิตรวาทการ, มั่นสมอง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : สารมวลดชน, ๒๕๓๒), หน้า ๑๓๔.

^{๗๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ทางกว้าง ยาวไกล ไปให้ถึง, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทมิ้ว), ๒๕๓๙), หน้า ๖๕.

^{๗๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แต่เธอผู้รู้ลึกตัว, หน้า ๒๔ - ๒๕.

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

* คำว่า “โลก” ในพุทธพจน์นี้ ได้แก่ ความทุกข์ที่เข้าไปมีในจิตใจของคน ใจความของพุทธพจน์นี้ทรงชี้ให้เห็นถึงอริยสัจ ๔ อันเป็นสภาวะที่มีอยู่ในตัวของทุกคน; พุทธทาสภิกขุ, โอสาทัพพธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๘), หน้า ๔๙๐.

^{๗๔} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๐๗/๗๔.

๒.๒.๒ ความคิดที่ปราศจากสติกำกับในฐานะเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง

ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ และการประกอบกิจกรรมทุกอย่างของมวลมนุษย์ที่กำลังดำเนินไปในโลกล้วนมีความคิดเป็นผู้บงการอยู่เบื้องหลังทั้งสิ้น ตามหลักพุทธพจน์ว่า “ชาวโลกกำลังถูกจิต (ธรรมชาติที่มีหน้าที่คิด) ชักนำไป”^{๗๕} ความคิดที่มีจิตเป็นผู้นำไปนี้มีอิทธิพลครอบงำและมีบทบาทในการกำหนดวิถีชีวิตและสังคมเป็นสำคัญ พระพุทธศาสนาจัดให้ความคิดเป็นหนึ่งในกรรมบถหรือวิธีแห่งการกระทำซึ่งเหมือนอยู่บนทางสองแพร่ง ความคิดเป็นแรงผลักดันแรกสุดที่ทำให้พฤติกรรมเป็นไปในทางกุศลหรืออกุศลก็ได้ ในกรรมบถความคิดจัดเข้าเป็นมโนกรรม ซึ่งเป็นกรรมสำคัญที่ผล รุนแรงยิ่งกว่ากายกรรมและวจีกรรม^{๗๖} เพราะความคิดเป็นแรงผลักดันบันดาลกายกรรมและวจีกรรมอยู่เบื้องหลังอีกชั้นหนึ่ง สามารถนำชีวิต สังคมหรือมนุษย์ไปสู่ความเจริญงอกงาม หรืออีกทางหนึ่งนำไปสู่ความเสื่อมถอย ความพินาศก็ได้ ความคิดจึงเป็นเครื่องชักจูงและกำหนดวิถีชีวิตทั้งในด้านการรับเข้าและด้านแสดงออก

การศึกษาให้เข้าใจธรรมชาติของความคิดตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จะนำไปสู่จักกุกบายวิธีในการควบคุมและปฏิบัติต่อความคิดอย่างถูกต้อง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้ให้ความสำคัญกับความคิดในฐานะเป็นสาเหตุพื้นฐาน^{๗๗} (สมุทัย) ในอันก่อให้เกิดความทุกข์ชนิดต่างๆ โดยแบ่งความคิดออกเป็น ๒ ประเภทคือ^{๗๘}

๑. ความคิดที่เกิดขึ้นโดยตั้งใจคิดหรือจงใจคิด มีสติปัญญาคอยกำกับ ไม่เป็นเหตุ นำ โลภะ โทสะ โมหะ และไม่ก่อให้เกิดปัญญาใดๆ
๒. ความคิดที่ขาดสติคอยกำกับ(ความลึกลับ* หรือผลลึกลับ) เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจคิด เป็นเหตุนำโลภะ โทสะ โมหะ เข้ามา

ความคิดประเภทที่ ๒ นี้ มีลักษณะนึกคิดปรุงแต่งไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบอันเป็นสาเหตุแห่งความยุ่งเหยิงผิดปกติกี่หลาย^{๗๙} มีอิทธิพลต่อสังคมมนุษย์ในด้านสร้างสรรค์ เช่นการคิดสร้างบ้านเมือง ถนนหนทาง ยานพาหนะ^{๘๐} เป็นต้นมีอิทธิพลทางด้านทำลาย เช่นการคิดสร้างอาวุธ ยุทธโธปกรณ์ต่างๆ เพื่อประหัตถ์ประหารแย่งชิงผลประโยชน์กันซึ่งล้วนเป็นผลของความคิดนึกปรุงแต่งทั้งสิ้น

^{๗๕} ส.ส.(บาลี) ๑๕/๖๒/๔๔.

^{๗๖} อภ.ทสก.(บาลี) ๒๔/๒๑๘/๒๔๖-๒๔๗.

^{๗๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๖๒.

^{๗๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำสมาธิรู้สีกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๐), หน้า ๔๖.

* คำว่า “ลึกลับ” ในที่นี้มาจากภาษาถิ่นอีสาน เป็นคำกริยา แปลว่า ซโมย คำว่า ลึกลับ จึงหมายถึง ความคิดหาจังหวะที่จะเข้าครอบงำจิต เมื่อได้จังหวะขณะที่จิตผลล (ขาดสติปัญญาคอยควบคุม)ก็เข้าครอบงำทันที มีอาการดุจขโมยที่หาจังหวะที่จะเข้าบ้าน เมื่อได้โอกาสที่เจ้าของบ้านผลลก็เข้าไปขโมยของในบ้านทันที

^{๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒.

^{๘๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ความรู้สีกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ(พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๑), หน้า ๕๙.

ในระดับย่อยลงมาวิถีชีวิตของแต่ละคนในสังคมก็ถูกครอบงำด้วยอิทธิพลของความคิดนี้ ก็ปรุงแต่ง ความคิดอยากมี อยากเป็น อยากได้(ตัณหา)ในเรื่องกาม เรื่องกิน เรื่องเกียรติ ตกอยู่ภายใต้ กระแสอำนาจวัตถุนิยมเงินตราแสวงหามาได้เท่าไรไม่รู้จักพอกกลับคิดอยากจะได้เพิ่มมากขึ้น^{๔๑} จึงต้อง ต่อสู้ดิ้นรนแสวงหาไปตามอำนาจของความคิดอยากที่คอยบงการอยู่เบื้องหลังอย่างไม่มีที่สิ้นสุด トラบใดที่แต่ละคนยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของความคิดอยากดังกล่าวมา ก็ไม่อาจจะค้นพบความสุขที่ แท้จริงได้

คนที่เป็นปุถุชนโดยมากมักจะเคยชินอยู่กับความคิดปรุงแต่งประเภทที่ ๒ มาตั้งแต่กำเนิด จึงไม่เห็นไม่รู้เท่าทันความคิดของตัวเอง^{๔๒} และไม่รู้อิทธิพลที่ถูกต้องที่จะยับยั้งกระแสความคิดนั้น เพราะคนโดยทั่วไปเมื่อคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะหลงเข้าไปในความคิด* และเป็นส่วนหนึ่งของ ความคิดนั้นด้วย^{๔๓} จึงต้องตกอยู่ภายใต้อำนาจจรรยาของกระแสความคิดนี้ปรุงแต่งด้วยความหลงผิด อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อเริ่มต้นด้วยความคิดที่เจือด้วยความหลงผิดจึงเป็นเหตุให้พฤติกรรมทางกาย วาจา จิต เกิดความผิดพลาดและผลที่ตามมาคือความทุกข์

ดังนั้น ความคิดตามธรรมชาติของหลวงพ่อเทียน จึงหมายเอาเฉพาะความคิดนี้ปรุงแต่งที่ เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจคิดเพราะเพลอสติซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมของมนุษย์และเป็นการแสดงตัว ออกมาของกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์และเป็นที่มาของอกุศลธรรมทุกอย่าง การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมและอยู่เหนืออิทธิพลของ ความคิดดังกล่าวให้ได้นั่นเอง

๒.๓ วิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

๒.๓.๑ รูปแบบการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก หรือนิยมเรียกกันว่า การเจริญสติ ยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว (dynamic meditation) เป็นหลัก กล่าวคือใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความ เคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่ง หลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนกรรมฐานโดยทั่ว ๆ ไป ซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรม อย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสุข ไม่กวัด แกว่งสายไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับเพ่งที่เรียกว่ากสิณและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้น เพื่อ จูงจิตให้เกิดสมาธิ ส่วนวิธีการของหลวงพ่อเทียนให้กำหนดใจ(สติ)ไว้กับความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย โดยไม่จำต้องใช้คำบริกรรม

^{๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑.

^{๔๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๔๗.

* คำว่า “เข้าไปในความคิด” หมายถึง ในขณะที่คิดก็เกิดความรู้สึกเป็นตัวตนขึ้นว่าเราเป็นผู้คิดพร้อมกับนำ ความรู้สึกว่าเป็นตัวตนเข้าไปปรุงแต่งร่วมกับความคิดนั้นให้วิจิตรพิสดารยืดยาวออกไป.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

ในการปฏิบัติกรรมฐานแนวนี้นี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของกายอยู่เสมอ^{๘๔} อันเป็นอุบายวิธีสำคัญที่จะเข้าไปกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวของจิตเพื่อง่ายและสะดวกแก่การปฏิบัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จึงกำหนดรูปแบบของการปฏิบัติขึ้นโดยการมีสติทำความรู้สึกอยู่กับอาการเคลื่อนไหวกาย มีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

(๑) วิธีการเจริญสติในอิริยาบถใหญ่

(๑.๑) วิธีการเจริญสติในอิริยาบถยืน

การปฏิบัติในอิริยาบถยืนมีวิธีการสร้างจังหวะในการกำหนดรวม ๑๔ จังหวะ คือจังหวะเตรียมให้แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว พร้อมทั้งคว่ำมือทั้งสองชิดเข้าไปที่ข้างขาทั้งสอง และจังหวะท้ายคือจังหวะเคลื่อนไหวแขนลงโดยให้แขนขวาเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว พร้อมกับคว่ำมือขวาชิดเข้าไปที่ข้างขาขวามือซ้าย ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเรียงลำดับวิธีการปฏิบัติในอิริยาบถยืนดังนี้

ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนตัวตรงตามปกติ ไม่ก้มไม่เงยเกินไปเท่าทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อยได้ขนาดพอดี แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวพร้อมทั้งคว่ำมือทั้งสองชิดเข้ากับข้างขาทั้งสอง เริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวมือข้างขวาก่อนดังต่อไปนี้

จังหวะที่ ๑ ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาออกมาเล็กน้อย(ขณะทำแขนขวาเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว)แล้วหยุด ขณะที่ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาออกมาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวมือข้างขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือข้างขวาลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะดือและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปเริ่มเคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนกับมือข้างขวาคือ

จังหวะที่ ๔ ขยับมือข้างซ้ายที่แนบชิดอยู่กับขาข้างซ้ายออกมาเล็กน้อย(ขณะทำแขนซ้ายเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว)แล้วหยุด ขณะที่ขยับมือข้างซ้ายที่แนบชิดอยู่กับขาข้างซ้ายออกมาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวมือข้างซ้ายยกขึ้นจนถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

^{๘๔} หลวงวิจิตรวาทการ, มั่นสมอง, หน้า ๑๓๔.

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบกับบนมือข้างขวาที่แนบอยู่ที่สะตือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายเคลื่อนลงมาที่บนมือข้างขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนไหวมือข้างขวาโดยวิธีทำดังนี้

จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด ขณะที่ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือข้างขวาวอกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาวอกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือข้างขวาลงมาให้แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้างขวาลงมาข้างลำตัวและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือข้างขวาขีดเข้าไปที่ข้างขาขวาแล้วหยุดขณะที่คว่ำมือข้างขวาขีดเข้าไปที่ข้างขาขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนการเคลื่อนไหวมือข้างขวาดังนี้

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด ขณะที่ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือข้างซ้ายลงมาให้แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้างซ้ายลงมาข้างลำตัวและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือข้างซ้ายขีดเข้าไปที่ข้างขาซ้ายแล้วหยุดขณะที่คว่ำมือข้างซ้ายขีดเข้าไปที่ข้างขาซ้ายและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

(๑.๒) วิธีการเจริญสติในอิริยาบถเดิน(จงกรม)

การปฏิบัติกรรมฐานโดยวิธีเดินจงกรมนี้เป็นวิธีที่นิยมปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงสมัยปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากสำนักปฏิบัติกรรมฐานต่างๆได้ใช้การเดินจงกรมนี้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสมาธิและปัญญาแก่ผู้ปฏิบัติ โดยปรับประยุกต์วิธีการเดินจงกรมแบบหลายละเอียดต่างกันไป สำหรับการเจริญสติในอิริยาบถเดินจงกรมตามแนวการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียนจิตตสุภานั้น เน้นการเดินที่เป็นธรรมชาติแต่ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่เคลื่อนไปด้วยมีรายละเอียดดังนี้^{๘๕}

^{๘๕} หลวงพ่อเทียนจิตตสุภ, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๒๘๑-๒๘๓.

ก่อนที่จะเดินจงกรมผู้ปฏิบัติต้องกำหนดสถานที่และระยะทางที่จะเดินจงกรมก่อนอย่าให้สั้นหรือยาวจนเกินไป เมื่อกำหนดสถานที่ระยะทางได้แล้ว เริ่มแรกผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนตัวตรงตามปกติไม่ก้มไม่เงยเกินไป เท้าทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อยได้ขนาดพอดีเอามือประสานกันไว้ข้างหน้าหรืออกดอกก็ได้ หรือจะเอามือโพล่มาไว้ข้างหลังก็ได้ ตามองไปข้างหน้าแล้วเดินไปตามธรรมดาไม่ช้าไม่เร็วเกินไป ให้มีสติกำหนดรู้อยู่กับเท้าขวาและเท้าซ้ายที่กำลังก้าวไปทุกอย่างก้าวโดยไม่ต้องใช้คำบริกรรมว่าซ้ายหรือขวา

เมื่อผู้ปฏิบัติเดินไปจนสุดระยะทางจงกรมแล้วก็หยุดยืนอยู่จากนั้น ให้ยกเท้าขวาขึ้นยืนเลี้ยงตัวบนเท้าซ้ายข้างเดียว เท้าขวาที่ยกนั้นเลื่อนเอียงมาด้านหลังท่ามุมประมาณ ๔๕ องศา และวางเท้าขาลงให้ห่างกับเท้าซ้ายพอสมควรเพื่อไม่เสียหลัก ตอนกลับตัวเปลี่ยนน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวาพร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้นหมุนตัวกลับวางเท้าซ้ายตามแนวตรงที่เดินจากมา ซึ่งจะเดินกลับไปแล้วหยุดเปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าซ้าย ยกเท้าขวามาวางในแนวขนานห่างจากเท้าซ้ายพอประมาณแล้วหยุดหากยังไม่ตรงทางดีก็ขยับที่ละเท้า ข้อสำคัญคือให้มีสติรู้สีกอยู่ทุกขณะที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนเท้าหมุนกลับจนกระทั่งถึงยืนหยุดอยู่ เมื่อหมุนกลับตัวหยุดจนได้ที่แล้วก็เริ่มออกเดินจงกรมต่อไป หรือผู้ปฏิบัติต้องการเดินไปยังที่ใดที่หนึ่งเพื่อทำกิจธุระ ก็ใช้วิธีการปฏิบัติเหมือนกับการเดินจงกรมดังกล่าวมา

มีข้อสังเกตอยู่ว่า หลวงพ่อเทียนเน้นการใช้สติกำกับกับการเดินจงกรมเสมอ เพราะลำพังการปฏิบัติด้วยวิธีการเดินจงกรมแต่เพียงอย่างเดียวแต่ขาดสติ ก็ไม่เกิดประโยชน์ แม้จะตั้งใจปฏิบัติด้วยความเพียรสักเพียงใดก็ตาม หลักคำสอนนี้สอดคล้องกับหลักคำสอนในพระไตรปิฎกซึ่งปรากฏเรื่องราวการเดินจงกรมของพระโสณะที่ได้บำเพ็ญเพียรอย่างแรงกล้า เดินจงกรมจนกระทั่งเท้าแตกทั้งสองข้าง แต่ไม่สำเร็จมรรคผล จิตยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ พระพุทธองค์จึงทรงสอนหลักในการเดินจงกรมแก่พระโสณะโดยยึดหลักดำเนินทางสายกลาง คือปฏิบัติไม่ตั้งเกินไปหรือย่อหย่อนเกินไปปฏิบัติด้วยความเพียรอย่างพอเหมาะพอดี พิจารณาสภาพของแต่ละอาการเคลื่อนไหวนั้นด้วยสติสัมปชัญญะ ใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และให้มีความเข้าใจในความเสมอพอดีกันแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย ได้แก่ ศรัทธา สติ สมาธิ และ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักสำคัญของการฝึกฝนปฏิบัติ

(๑.๓) วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

การเจริญสติในอิริยาบถนั่ง มีการสร้างจังหวะในการกำหนดรวม ๑๔ จังหวะ โดยในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติในอิริยาบถที่สบาย จะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ โดยไม่ต้องหลับตา เอาฝ่ามือทั้งสองวางคว่ำไว้กับขาเหนือเข่าทั้งสองข้าง แล้วเริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวมือข้างขวาก่อนดังต่อไปนี้^{๕๖}

จังหวะที่ ๑ พลิกมือข้างขวาตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือขวาทั้งชันขึ้นและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

^{๕๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, นิพพาน, หน้า ๗๖-๘๓.

จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด
ขณะที่เคลื่อนมือข้างขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือข้างขวาลดลงมา โดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด
ขณะที่มือข้างขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะดือและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไป เริ่มเคลื่อนไหว่มือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนกับมือข้างขวา คือ

จังหวะที่ ๔ พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือข้างซ้ายตั้งชัน
ขึ้นและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด
ขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายยกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบที่ข้อมือข้างขวาที่
แนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายเคลื่อนลงมาที่ข้อมือข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้
รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไป ให้เคลื่อนไหว่มือข้างขวาโดยวิธีทำ ดังนี้

จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด
ขณะที่ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุด
ขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างขวาแล้วหยุด
ขณะที่ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างขวา
ลงบนขาข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไป ให้เคลื่อนไหว่มือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนการเคลื่อนไหว่มือข้าง
ขวาดังนี้

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด
ขณะที่ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้ว
หยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างซ้ายแล้วหยุด
ขณะที่ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างซ้ายและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้าง
ซ้ายลงบนขาข้างซ้ายและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

เมื่อปฏิบัติได้ครบ ๑ รอบแล้วผู้ปฏิบัติจะต้องทำในรอบใหม่ต่อไปอีก ให้ต่อเนื่องกันไปโดยวิธีเดียวกันนี้จนกว่าจะเห็นสมควร จึงผลัดเปลี่ยนการปฏิบัติในอิริยาบถอื่น

การเจริญสติในอิริยาบถนั่งนี้ ถือว่าเป็นหลักสำคัญของการปฏิบัติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือที่ยกขึ้น-ลงเข้า-ออก โดยไม่เผลอสติเลย ก็จะเป็นการบ่มเพาะสติให้เจริญได้ถึง ๑๔ ครั้งใน ๑ รอบ เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องสติก็จะ มีพลังมากขึ้นซึ่งจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการปฏิบัติในชั้นสูงๆ ขึ้นไป

(๑.๔) วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนอน

ก่อนจะปฏิบัติในอิริยาบถนอน ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่งปฏิบัติโดยการเคลื่อนไหวมือตามปกติ จะเป็นนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบก็ตาม โดยผู้ปฏิบัติจะปลดขาคจากขัดสมาธิหรือพลิกขาจากพับเพียบให้มาอยู่ข้างหน้าในลักษณะของท่านั่งชันเข่า โดยชันเข่าตั้งขึ้นเป็นรูปสามเหลี่ยมพอสมควรอย่าให้เป็นมุมสูงเกินไป เพราะจะนั่งไม่สบาย สันเท้าก็จะอยู่ในตำแหน่งห่างจากกันของผู้นั่งพอสมควร เท้าและฝ่าเท้าวางราบกับพื้นให้ปลายเท้าจะชี้ตรงไปข้างหน้า ตำแหน่งของเท้าทั้งสองไม่ชิดเกินไปเพราะจะเกร็ง และไม่ห่างเกินไปเพราะจะไม่มีกำลังขณะเอนตัวลงนอนเอามือทั้งสองข้างมารองจับที่ต้นขาด้านหลังทั้งสองข้าง ในส่วนที่เกือบจะชิดกับส่วนที่นั้งอยู่ของกันซึ่งจะเป็นตำแหน่งที่มือจะสูงจากพื้นเล็กน้อย เมื่อได้ที่และหยุดนิ่งแล้วก็เอนตัวลงไปจึงหวะเดียวให้นอนหงายราบกับพื้นจากนั้นก็เคลื่อนไหวมือที่รองต้นขาด้านหลังออกมาอยู่ในตำแหน่งวางราบกับพื้นข้างลำตัว โดยพลิกฝ่ามือลงกับพื้นทีละข้าง แล้วก็เหยียดเท้าที่ตั้งเป็นรูปสามเหลี่ยมอยู่นั้นออกไปให้ราบกับพื้นทีละข้าง ข้อสำคัญคือการเคลื่อนไหวทุกครั้งทีกล่าวมานี้ ผู้ปฏิบัติควรทำเป็นจังหวะโดยเคลื่อนไหวทีละอย่างและให้มีความรู้สึกทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งๆ นั้นด้วย ลักษณะของร่างกายในขณะที่อยู่ในท่านอนราบหงายทั่วไปไม่ต้องใช้หมอนหนุนศีรษะ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่านอนอยู่อย่างไร ต่อจากนี้ก็พร้อมที่จะเคลื่อนไหวทำจังหวะในอิริยาบถนอน

การปฏิบัติในอิริยาบถนอนนี้ก็มีวิธีการทำเหมือนการปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง แต่ต่างจากอิริยาบถนั่งเฉพาะจังหวะเริ่มต้นและจังหวะสุดท้าย กล่าวคือการเจริญสติในอิริยาบถนอน ผู้ปฏิบัติอยู่ในท่านอนหงายราบกับพื้นแขนทั้งสองข้างวางราบกับพื้นข้างลำตัวฝ่ามือทั้งสองคว่ำอยู่กับพื้นเมื่อผู้ปฏิบัติพร้อมแล้วเริ่มปฏิบัติดังนี้

จังหวะที่ ๑ พลิกมือขวาที่คว่ำราบกับพื้นให้ตะแคงตั้งขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือขวาตั้งชันขึ้นและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวมือข้างขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือข้างขวาตกลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะดือและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปเริ่มเคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนกับมือข้างขวาคือ

จังหวะที่ ๔ พลิกมือซ้ายที่คว่ำราบกับพื้นให้ตะแคงตั้งขึ้นแล้วหยุด ขณะที่ พลิกมือซ้ายตั้งขึ้นขึ้นและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายยกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบกับบนมือข้างขวาที่ แนบอยู่ที่สะตือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายเคลื่อนลงมาที่บนมือข้างขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้ รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนไหวมือข้างขวาโดยวิธีทำดังนี้

จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด ขณะที่ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือข้างขวาวออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาวออกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือข้างขวาลงวางราบกับพื้นให้ฝ่ามือชันตั้งขึ้นอยู่บนพื้นแล้ว หยุดขณะที่ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้และหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือข้างขวาลงบนพื้นแล้วหยุดขณะที่คว่ำมือข้างขวาลงและ หยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนการเคลื่อนไหวมือข้าง ขวาดังนี้

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด ขณะที่ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้ว หยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือข้างซ้ายลงวางราบกับพื้นให้ฝ่ามือชันตั้งขึ้นอยู่บนพื้นแล้ว หยุดขณะที่ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนพื้นและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือข้างซ้ายลงบนพื้นแล้วหยุดขณะที่คว่ำมือข้างซ้ายลงและ หยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

การเจริญสติในอิริยาบถนอนมีข้อเพิ่มเติมคือ ผู้ปฏิบัติไม่ควรตั้งข้อศอกกับ พื้นควรให้ข้อศอกลอยพ่นพื้นเล็กน้อย เวลาเคลื่อนไหวมือจะได้คล่องสะดวกแก่การปฏิบัติ เมื่อผู้ ปฏิบัติเจริญสติในอิริยาบถนอนพอสมควรแล้ว ต้องการจะลุกขึ้นเพื่อเพื่อผลิตเปลี่ยนเจริญสติใน อิริยาบถอื่นบ้าง ก็ควรทำด้วยความมีสติทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวกาย ดังต่อไปนี้ คือเริ่มจากการคู้ ขาขวาเข้ามาก่อนพลิกมือขวาเข้ามาจับรองต้นขาด้านหลังไว้ คู้ขาซ้ายตั้งหัวเข่าขึ้นพลิกมือซ้ายมาจับ ขาซ้ายไว้ เอามือทั้งสองข้างกดขาทั้งสองข้างไว้ให้แน่น ข้อศอกตั้งกับพื้นชิดลำตัว เกร็งตัวให้รู้สึกทั่ว

พร้อม เหยียดตัวขึ้นนั่งหงายตรงขึ้นมาพร้อมกันโดยใช้แขนช่วงล่างเป็นหลักในการดันตัวขึ้น ให้เหยียดขึ้นที่เดียวจังหวะเดียวอย่าหยุดชะงักกลางคัน ต่อจากนั้นก็พลิกมือออกมาอยู่ในท่าเตรียมและคู่ขา กลับเข้ามานั่งพับเพียบ เพื่อจะปฏิบัติในอิริยาบถนั่งต่อไป หรือเปลี่ยนต่อไปเป็นอิริยาบถยืนก็ได้

สรุปความว่า การเจริญสติในอิริยาบถทั้ง ๔ ตามแนวหลวงพ่อเทียน เป็นวิธีที่สร้างสติให้มีกำลังได้อย่างต่อเนื่อง โดยวิธีการกำหนดกายที่เคลื่อนไหวตามธรรมชาติในอิริยาบถเดิน และกำหนดกายที่เคลื่อนไหวโดยวิธีการสร้างจังหวะมือในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน เป็นวิธีการปลุกเขย่าธาตุรู้ขึ้นมาอย่างได้ผลอันจะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งการปฏิบัติธรรม

(๒) วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถย่อย

นอกจากวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถ ๔ แล้ว หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ยังได้แนะนำให้เจริญสติในอิริยาบถย่อยต่างๆ ด้วย เช่น เดินหน้า ถอยหลัง เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้า หายใจออก กลืนน้ำลาย เป็นต้น หรือแม้แต่การปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวัน ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นซักผ้า ซักเสื้อผ้า ถูบ้าน กวาดบ้าน ล้างถ้วย ล้างจาน เขียนหนังสือ การแลกเปลี่ยนซื้อขาย เป็นต้น ต้องพยายามมีสติเข้าไปรู้ให้ต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่าอิริยาบถย่อยมีความหลากหลายซับซ้อนมาก แม้ในขณะที่กำลังอยู่ในอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เราอาจจะเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยไปในตัวได้หลายอิริยาบถ เช่น ขณะนอนอยู่อาจจะพลิกตัวหรือเคลื่อนไหวมือไปจับเสื้อผ้าห่ม เป็นต้น การเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติควรทำด้วยความมีสติโดยยึดหลักการที่ว่าเมื่อเคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ให้มีสติเข้าไปตามรู้อยู่เสมอ

จากหลักการนี้เองที่ทำให้วิธีการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียนมีความเป็นสากล กล่าวคือ ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา ที่มีความรู้สึกตัวอยู่และสามารถเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ได้ สามารถปฏิบัติให้ได้รับผลจริง หรือแม้แต่คนพิการที่เคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วน ก็สามารถเจริญสติให้ได้รับผลคือความทุกข์ลดน้อยลง ดังกรณีตัวอย่าง คุณกำพล ทองบุญนุ้ม ที่ร่างกายพิการเพราะประสบอุบัติเหตุจนช่วยตัวเองไม่ได้ คงมีเฉพาะอวัยวะส่วนที่เคลื่อนไหวได้เล็กน้อย คือ มือ และแขนซ้ายขวา และอวัยวะส่วนบน เริ่มตั้งแต่คอ ส่วนใบหน้าศีรษะขึ้นมา ซึ่งพอเคลื่อนไหวได้บ้าง เขาพยายามใช้อวัยวะส่วนที่สามารถเคลื่อนไหวได้เท่าที่มีอยู่ เจริญสติด้วยวิธีพลิกมือขึ้นคว่ำมือลงบ้างบิดหน้าไปมาบ้างเอียงหน้าไปทางซ้ายขวาสลับกันบ้าง ยกคิ้วบ้าง ขยับปาก ขยับจมูกบ้าง กระดิกหูบ้าง จนสติเกิดความแนบแน่นอยู่กับอาการเคลื่อนไหวกาย และรู้เท่าทันความคิดได้มากขึ้น ทำให้การเจริญสติของเขาเป็นไปถึงขั้นที่จิตเข้าถึงธรรมได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งเกิดความรู้สึกว่าจิตลาออกจากความพิการทางร่างกาย ไม่เป็นทุกข์เพราะความพิการของร่างกายอีกต่อไป และเขาพอใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อเจริญสติตลอดชีวิต

ตัวอย่างข้างต้นดังกล่าว ยกมาแสดงให้เห็นถึงความเป็นสากลของวิธีการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน ซึ่งแม้ผู้ปฏิบัติจะมีอวัยวะพิการเพียงใดในลักษณะไหนก็ตาม ถ้ายังมีความรู้สึกตัวได้และเคลื่อนไหวร่างกายบางส่วนได้บ้าง ก็สามารถเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียนให้เกิดผลได้ และแสดงให้เห็นถึงผลสำเร็จของการเจริญสติในอิริยาบถย่อยที่ผู้ปฏิบัติใช้เพียงอิริยาบถย่อยที่

จงใจสร้างขึ้นเองเพื่อให้สติเข้าไปทำหน้าที่กำหนดจับหรือใช้สติกำหนดอริยาบถย่อยตามธรรมชาติก็ตาม ถ้ามีการกระทำอย่างต่อเนื่องกันแล้วก็อาจประสบผลของการปฏิบัติได้เช่นกัน

ดังนั้น การเจริญสติในอริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ผู้ปฏิบัติต้องให้ความสำคัญพอๆ กับการสร้างหะกำหนดในอริยาบถใหญ่ เพราะเป็นตัวเชื่อมต่อการปฏิบัติเป็นไปติดต่อกันไม่ขาดระยะ ซึ่งมีผลให้สติมีกำลังรวดเร็วที่จะเข้าไปรู้เท่าทันความคิด และเมื่อสติมีพลังพอผู้ปฏิบัติจะสามารถผูกสติลงกับการเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ ของกายได้ในทุกขณะโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องบังคับให้รู้ก็สามารถมีสติรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้เอง

๒.๓.๒ เป้าหมายที่ประสงค์ของการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

เป้าหมายที่ประสงค์ของการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีดังนี้

๒.๓.๒.๑ การเข้าถึงสังขารมในตัวเอง

โดยธรรมชาติของมนุษย์ สามารถที่จะพัฒนาศักยภาพของตนให้บรรลุถึงธรรมที่เป็นสังขารมในตนได้ แต่จะต้องฝึกฝนอบรมเป็นเวลานาน ด้วยการปลุกจิตใต้สำนึกให้ตื่นจากความหลงดังพุทธทระจนะที่ว่า “โลกก็ดี เหตุให้เกิดโลกก็ดี การดับสนิทของโลกก็ดี ทางให้ถึงความดับสนิทของโลกก็ดี เราดูภาคตัญญูตัวว่ามีในร่างกายที่มีประมาณว่าหนึ่งนี้ ที่ยังมีสัญญาและใจครองอยู่”^{๘๗} ข้อความนี้หมายถึงว่า มนุษย์ทุกคนสามารถเข้าถึงสังขารม คือ ความจริงได้หากแสวงหาถูกทาง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ถือนแนวทางปฏิบัติที่ว่า “พระนิพพานเป็นสิ่งที่มิได้อยู่แล้วในคนทุกคน ขึ้นอยู่ที่ว่าบุคคลผู้นั้นจะดึงเอาออกมาใช้ได้หรือไม่”^{๘๘} และปกติแล้วธรรมชาติธาตุรู้หรือนิพพานนั้นมีอยู่ในตัวคนเรา หากแต่กิเลสที่คอยมาบดบังเอาไว้จนไม่สามารถแสดงภาวะสะอาด สว่าง สงบ ออกมาได้ เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในเวลากลางวันที่ถูกเมฆบดบัง จึงส่องสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ ทั้งที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไปก็ยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิม^{๘๙}

๒.๓.๒.๒ การควบคุมความคิดที่เป็นฝ่ายอกุศล

พระพุทธศาสนาถือว่า ความคิดเกิดจากสภาวะของจิตที่ปรุงแต่งไปต่างๆ นานา ทั้งฝ่ายดีที่เป็นกุศลจิต และฝ่ายชั่วที่เป็นบาปหรืออกุศลจิต ดังพุทธทระจนะที่ว่า “จิตเตน นียติ โลโก” แปลความว่า “ชาวโลกกำลังถูกจิต (ธรรมชาติที่มีหน้าที่คิด) ชักนำพาไป”^{๙๐} โดยความคิดนี้ จัดเป็นกรรมประเภทหนึ่งในกรรมบถ อาจจะเป็นกุศลจิต คือ คิดดี หรืออกุศลจิต คือ คิดชั่ว ก็ได้ แต่ความคิดนี้มีผลกระทบที่รุนแรงกว่าผลของกายกรรมและวจีกรรมเสียอีก^{๙๑} เนื่องจากว่าความคิดเป็นแรงผลักดันต่อกายกรรมและวจีกรรมของคนเราก่อนหนึ่ง สามารถที่จะนำชีวิต สังคมของมนุษย์ไปสู่ความ

^{๘๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๗/๗๔.

^{๘๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ทางกว้าง ยาวไกล ไปให้ถึง, หน้า ๖๕.

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

^{๙๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๔๔.

^{๙๑} อง.ทสภ. (ไทย) ๒๔/๒๑๘/๒๔๖.

เจริญรุ่งเรืองหรือความพินาศก็ได้ ในทางเจริญ เช่น ความคิดพัฒนาบ้านเมือง ถนนหนทาง ในทางพินาศ เช่น การผลิตอาวุธมาทำร้ายคนอื่น เป็นต้น^{๙๒}

๒.๓.๒.๓ การใช้สติควบคุมความคิด

สติ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากควบคุมคู่กันกับสัมปชัญญะความรู้ตัว^{๙๓} หากมีสติแล้ว สัมปชัญญะก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพราะเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกันโดยธรรมชาติของมนุษย์เรา เช่น เมื่อเรามีสติเห็นรูปร่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้ตัวว่ารูปร่างนี้เป็นอะไรโดยสมมุติสัจจะก็จะปรากฏในทางมโน ทวารทันทีเช่นเดียวกัน ดังนั้น วิธีการควบคุมสติและการปลุกสติให้ตื่นตัวจึงเป็นสิ่งที่มีอยู่อย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการปลุกเร้าสติความรู้สึกรู้ตัวซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในทุกคนไม่เลือกเชื้อชาติ ศาสนา หญิงหรือชาย ให้เกิดมากขึ้น จะส่งผลให้ความหลง (โมหะ) และความไม่รู้ (อวิชชา) หายไปในที่สุด^{๙๔} ทั้งนี้ วิธีการปฏิบัติธรรมเจริญสติ โดยวิธีดังกล่าว จึงมีจุดเด่นที่แตกต่างไปจากการปฏิบัติธรรมเจริญสติของสำนักอื่นๆ กล่าวคือ เป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ ซึ่งเป็นอาการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของมนุษย์เราในการดำเนินชีวิตปกติประจำวัน เช่น การยืน การเดิน การนั่ง คู้ขาเหยียดมือ^{๙๕} แต่จะอาศัยเพียงสติที่กำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ ตามธรรมชาติเท่านั้น ยังไม่มีกำลังเพียงพอที่จะปะทะความรู้สึกรู้ตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ ดังนั้น วิธีการปฏิบัติธรรมเจริญสติจึงมีรูปแบบเฉพาะให้ผู้ฝึกฝนได้ฝึกเจริญสติทำจังหวะเคลื่อนไหวมือขึ้นเพื่อปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ สติความรู้สึกรู้ตัวที่มีกำลังเพียงพอ ก็จะทำหน้าที่เข้าไปรู้เห็นความคิดซึ่งเกิดขึ้นในจิตพร้อมกับตัดกระแสของความคิดปรุงแต่งได้ทันที^{๙๖} และเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดญาณปัญญาให้เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงได้

๒.๓.๒.๔ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทำให้สามารถดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในอริยาบถต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ย่อมส่งผลต่อการดับความทุกข์ได้ในปัจจุบัน กล่าวคือ สภาพจิตของคนเราที่รับอารมณ์ทางอายตนะ ๖ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วเกิดความพอใจและไม่พอใจ หากไม่พอใจก็จัดเป็นนรกหากพอใจหรือยินดีก็เป็นสวรรค์^{๙๗} เพราะนรกสวรรค์ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของมนุษย์นี้เอง หากคิดดี พูดดี ทำดีก็จัดเป็นสวรรค์ ตรงข้าม หากคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว ก็จัดเป็นนรก แม้แต่นิพพานที่หมายถึงสภาพ

^{๙๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *ความรู้สึกรู้ตัว*, หน้า ๕๙.

^{๙๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๑๙๒.

^{๙๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *มีอยู่-เป็นอยู่*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทมิ้ว), ๒๕๔๐), หน้า ๑๕.

^{๙๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *คำสอน-คำคน*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทมิ้ว), ๒๕๓๙), หน้า ๒๑.

^{๙๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *แต่เธอผู้รู้สึกรู้ตัว*, หน้า ๑๑๕.

^{๙๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *พลิกโลกเหนือความคิด*, หน้า ๔๑.

จิตที่ไม่มีทุกข์ ดำรงมั่นอยู่ในอุเบกขาอันเป็นภาวะปกติของมนุษย์ ไม่เอียงไม่หมุนไปตามกระแสของสุข และทุกข์ไม่ติดอยู่กับดีหรือชั่ว เป็นสิ่งที่มีอยู่

๒.๓.๒.๕ วิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการเจริญสติ

ในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ผู้ปฏิบัติอาจจะพบปัญหาและอุปสรรคอยู่เสมอ หากวางท่าที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เข้าใจองแท้ถึงวิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่ถูกต้อง จะทำให้เกิดความท้อถอยในการเจริญสติ และหมดกำลังใจ หรือทำให้เกิดความผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปได้ ฉะนั้น เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการปฏิบัติ จึงควรถือการเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ดังต่อไปนี้

๑) วิธีการแก้ไขความตึงเครียดของจิต

ทัศนะความตึงเครียดของจิตนั้น หากมองในทางพระพุทธศาสนา ถือว่าความเครียดจัดเป็นเหตุให้เกิดภาวะจิตวิตกกังวล ซึ่งเรียกชื่อว่า อุทธัจจะและกุกกุกจะ จัดเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง และมีระเบียบวิธีที่จะกำจัดให้หมดไปได้เพียงชั่วคราว หรือ โดยสิ้นเชิง อุทธัจจะ เป็นทั้งกิเลสอย่างกลาง และเป็นสังโยชน์อย่างหนึ่งในสังโยชน์ ๑๐ อย่าง และยังจัดว่าเป็นสังโยชน์เบื้องสูงด้วย^{๙๘} ฉะนั้น อุทธัจจะ นอกจากจะทำให้จิตของมนุษย์ขุ่นมัว เศร้าหมอง และฟุ้งซ่านแล้ว ยังทำให้มนุษย์ติดอยู่ในสังสารวัฏแห่งความทุกข์ ถ้ามองว่าอุทธัจจะเป็นกิเลสอย่างกลาง กิเลสชนิดนี้ สามารถละได้ด้วยสมาธิหรือสมถกรรมฐาน เป็นความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการกดระงับหรือการข่มไว้ (suppression) ด้วยพลังของสมาธิ เปรียบเสมือนหินทับหญ้า คือ หญ้าไม่สามารถงอกและเจริญเติบโตได้ แต่เมล็ดพันธุ์และรากยังอยู่ เมื่อยกเอาหินออก หญ้าได้รับแสงแดดและน้ำที่พรมลงมาจะเจริญงอกงามอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับกิเลสของคนที่ถูกกดทับไว้ด้วยอำนาจของสมาธิหรือฌาน เมื่อสมาธิเสื่อมกิเลสจะเฟื่องฟูขึ้นมาทันที แต่เมื่อพิจารณาอุทธัจจะว่าเป็นสังโยชน์อย่างหนึ่ง ซึ่งละเอียดอ่อนและทำลายได้ยากมาก ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น และผู้ที่ทำลายสังโยชน์นี้ได้เด็ดขาดมีอยู่ประเภทเดียวเท่านั้น คือ พระอรหันต์ซึ่งนิมิตส่วนกุกกุกจะ ที่ทำให้จิตใจเกิดความรำคาญใจ และถือว่าเป็นความวิตกกังวลในลักษณะหนึ่ง สามารถจัดได้ด้วยพลังของสมาธิหรือสมถกรรมฐาน แต่เป็นการกดระงับหรือการข่มไว้เพียงชั่วคราวระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ส่วนวิปัสสนาภาวนาสามารถทำลายกุกกุกจะได้ และผู้ที่ทำลายกุกกุกจะได้โดยสิ้นเชิงนั้น ต้องเป็นอริยบุคคลชั้นพระอนาคามีเท่านั้น^{๙๙}

ส่วนการปฏิบัติธรรมเจริญสติทุกสำนักในประเทศไทยในปัจจุบัน สิ่งที่มีมักจะประสบแก่ผู้ปฏิบัติอยู่เสมอที่เหมือนกัน ก็คือ ความตึงเครียดของภาวะทางจิต เนื่องจากการอยากรู้ อยากเห็น อยากมี อยากเป็นก่อนเวลาอันควรในการบำเพ็ญเพียร ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่ฉลาดและรู้เท่าทันต้นตอของความอยากเหล่านี้ จึงตัดใจจากความอยากต่างๆ ออกไป และไม่ให้ความสนใจ แล้วหันมากำหนดรู้เท่า

^{๙๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๔๙/๙๐.

^{๙๙} ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, *แว่นธรรมปฏิบัติ*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; ๒๕๓๔), หน้า ๓๔.

ทันสมัยแบบเคลื่อนไหวแทนความอยากที่เกิดขึ้นนั้น โดยให้กำหนดสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวทางกาย เมื่อเดินจงกรมก็ทำให้สบาย หรือทำจังหวะสร้างความรู้สึกตัวเบาๆ น้อยๆ ผ่อนคลาย ทำเป็นจังหวะ เพียงให้รู้สึกตัว ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องจ้อง ให้ทอดสายตามองไปไกลๆ อาการตึงเครียด แน่นหน้าอก หรือปวดศีรษะก็จะค่อยๆ ลดลงจนเป็นปกติ^{๑๐๐}

๒) วิธีการแก้ไขความง่วง*

เมื่อกล่าวถึงวิธีการแก้ไขความง่วงเหงาหาวนอนนั้น ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดพระมหาโมคคัลลานเถระ^{๑๐๑} เมื่อคราวเสด็จประทับอยู่ ณ เสกขามิคทายวัน ใกล้สุสมารคีรีนคร เมืองหลวงของแคว้นภคคะ ได้ทอดพระเนตรเห็นท่านกำลังนั่งเืองง่วงอยู่ด้วยพระจักขุทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ จึงได้เสด็จปรากฏต่อหน้าท่าน โดยตรัสถามว่า “โมคคัลลานะ ง่วงหรือ” เมื่อพระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า แล้วจึงได้ตรัสอธิบายแก้่งง่วงด้วยวิธีการต่างๆ

เมื่อกล่าวถึงความง่วงแล้ว ย่อมเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และถือว่าเป็นอุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่ง ที่ผู้ปฏิบัติมักจะประสบอยู่เสมอขณะเจริญสติ เนื่องจากว่า ความง่วงนอนชนิดนี้ ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ แต่เป็นการแสดงตัวของฉันทะอย่างรุนแรงที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ หากไม่มีวิธีการแก้ไขที่ถูกต้องก็จะพ่ายแพ้แก่ความง่วงนอนได้โดยง่าย

ดังนั้น หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จึงแนะนำผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติไว้ว่า วิธีแก้ปัญหาคความง่วง คือ ในเวลากลางคืนผู้ปฏิบัติจะต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ถึงเวลานอนก็ต้องนอน เมื่อพักผ่อนเพียงพอแล้วในเวลากลางวัน ก็จะต้องทำความเพียรในการสร้างความรู้สึกให้มาก ขณะที่กำลังทำความเพียร หากเกิดความง่วงนอนมาก ควรแก้ด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถที่กำลังนั่งสร้างจังหวะหรือเดินจงกรมอยู่ ไปทำงานอย่างอื่นแทน เช่น ถอนหญ้า ซักเสื้อผ้า ล้างหน้า อาบน้ำ เป็นต้น หรือแก้ด้วยการแข็งใจกัดฟันสู้ตรงๆ สร้างจังหวะหรือเดินจงกรมแรงๆ จนกว่าความง่วงจะจางหายไป^{๑๐๒}

^{๑๐๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**, หน้า ๕๓.

* อุบายแก้่งง่วง (๑) เมื่อกำหนดนึกอย่างไร จึงเกิดความง่วงขึ้น ควรพิจารณาถึงการกำหนดนึกนั้นให้มาก (๒) ควรตรึกตรองพิจารณาถึงธรรมตามที่ได้ฟัง ได้เรียนมาจนขึ้นใจ (๓) ควรท่องสาธยายถึงธรรม ที่ได้ฟังได้เรียนมา โดยพิสดาร (๔) ควรแยงช่องหูทั้ง ๒ ข้าง และเอาฝ่ามือลูบไล่ตามเนื้อตัว (๕) ควรลุกขึ้นยืน เอาน้ำลูบหน้าตา แล้วเหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาว (๖) ควรกำหนดนึกถึงแสงสว่าง ควรตั้งความสำคัญว่ากลางวันไว้ในใจตลอดเวลา ไม่ว่าจะกลางวันหรือกลางคืน (๗) ควรอธิษฐานเดินจงกรม มีสติกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา ส้ารวมอินทรีย์ ระวังจิตไม่ให้คิดไปภายนอก (๘) ควรนอนแบบสี่เหลี่ยม คือ นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะกำหนดใจว่าจะลุกขึ้น ครั้นตื่นแล้ว ให้รีบลุกขึ้นด้วยความตั้งใจว่า จะไม่หาความสุขจากการนอน จะไม่หาความสุขจากการเอนอิง จะไม่หาความสุขจากการนอนหลับ (อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๗๒)

^{๑๐๑} ชู.เถร.อ. (ไทย) ๒/๔๐๐/๕๒๒, บรรจบ บรรณรุจิ, **อัสติมหาสาวก**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๕๗.

^{๑๐๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**, หน้า ๑๒๓.

๓) วิธีการแก้ไขความสงบ

ความสงบในทัศนะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ^{๑๐๓} แสดงไว้ ๒ ลักษณะ คือ (๑) ความสงบที่อยู่ในอำนาจของโมหะ ความหลง และ (๒) ความสงบที่อยู่ภายใต้รัศมีของปัญญา ซึ่งความสงบอย่างแรกเป็นอาการที่จิตแน่วแน่ สงบตั้งลงในองค์ฌาน ๕ ประการ ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา โดยเป็นผลมาจากการเจริญสมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียว ดังนั้น จิตของผู้ปฏิบัติจึงสงบนิ่งอยู่ในฌานที่ตนได้ เมื่อออกจากฌานแล้วมาเผชิญกับอารมณ์ภายนอกต่างๆ จิตย่อมเกิดความพอใจและไม่พอใจตามอารมณ์ที่มากระทบนั้นๆ ด้วยเหตุนี้ ความสงบอย่างแรกดังกล่าว จึงไม่สามารถทำลายโลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) และโมหะ (ความหลง) ลงไปได้ ส่วนความสงบอย่างที่สอง เป็นความสงบที่เกิดจากจิตสงบจากโลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นผลจากการมีสติรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวอริยาบถและการรู้เห็นใจที่นึกคิด เรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน”^{๑๐๔}

สรุปว่า ความสงบอย่างแรก เป็นความสงบแบบไร้ปัญญาหรือแบบไม่รู้ เป็นสมาธิแบบตอไม้ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนามักติดใจยินดีอยู่จนเป็นอุปสรรคในการเจริญสติ ขั้นสูงต่อไป ส่วนวิธีการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ ไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความสงบแบบไร้ปัญญา แต่มีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะความรู้สึกตัวให้มาก อันเป็นวิธีการให้บุคคลเข้าถึงความสงบด้วยปัญญา ดังนั้น ผู้เจริญสติอย่ายอมให้จิตสงบนิ่งตั้งลงในองค์ฌาน ต้องพยายามทำการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา ด้วยการเดินจงกรมบ้าง นั่งสร้างจังหวะบ้างเคลื่อนไหวโดยอริยาบถอื่นบ้าง ข้อสำคัญ คือ ต้องทำความรู้สึกตัวอยู่กับอาการเคลื่อนไหวกายให้มาก^{๑๐๕}

๔) วิธีการแก้ไขวิปัสสนูปกิเลส*

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เห็นว่า วิปัสสนูปกิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ได้แก่ ความรู้ในเรื่องราวต่างๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุดแล้วเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง และสำคัญผิดว่ารู้เข้าใจธรรมะขั้นสูง จนเกิดความรู้สึกอยากจะพูด อยากจะแนะนำผู้อื่นด้วยความสำคัญว่าถูกต้องกว่าและดีกว่าผู้อื่น มีจิตใจกล้าแข็งไม่ยอมใคร ลักษณะเช่นนี้เมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ทำให้จิตใจเพเลิดเพลีนไปกับการนึกคิดปรุงแต่งเข้าไปรู้เรื่องราวต่างๆ จนลืมที่จะรู้สึกอยู่กับอาการปัจจุบัน ซึ่งเป็น

^{๑๐๓} หลวงพ่ोजรจัด จรณสมปนโน, **ทำอย่างไรจึงจะรู้ธรรม**, ใน **ตามรอยหลวงพ่อเทียน**, รวบรวมโดยกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๓๑.

^{๑๐๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๗-๙๘.

^{๑๐๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**, หน้า ๑๒๓.

* วิปัสสนูปกิเลส คือ กิเลสที่จรขณะปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทำจิตเดิม (ภวังคจิต) ที่แม้ปกติก็บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง เป็นเหตุขัดขวางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ให้ประสบความสำเร็จ แบ่งเป็น ๑๖ ประการ คือ อภิชฌา ความโลภอยากได้ของคนอื่น พยาบาท ความคิดปองร้ายผู้อื่น โภชะ ความโกรธ อุปนาหะ ความผูกโกรธ มักษะ ความลบหลู่ ปาสาสะ ความตีเสมอ อิสสา ความริษยา มัจฉริยะ ความตระหนี่ มายา มารยา สาถะยะ ความอื้ออวด ถัมภะ ความหัวดี สารัมภะ ความแข่งดี มานะ ความถือตัว อติมานะ ความดูหมิ่นเขา มทะ ความมัวเมา และปมาทะ ความประมาท (ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๑ - ๗๒/ ๖๓-๖๔.ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๗๑/๑๘๑.)

ปัญหาและอุปสรรคแก่การเจริญสติขั้นสูง อากาโรวีสสนูปกิเลสจะเกิดขึ้นหลังจากที่ผู้เจริญสติรู้เข้าใจ อารมณ์รูป-นามแล้วเท่านั้น ส่วนวิธีแก้วิปัสสนูปกิเลส คือ ให้นำกลับมาทำความเข้าใจตัวเองให้ต่อเนื่องมากขึ้น อย่าขาดระยะ หากจิตคิดเรื่องใด ก็ให้รู้เท่าทันเรื่องที่เกิดขึ้นๆ จิตยังคิด สติก็ยังตามรู้เท่าทัน เมื่อความคิดมากขึ้นๆ ก็ยิ่งต้องให้มีสติรู้มากขึ้นๆ ถ้าปฏิบัติได้เช่นนี้ สติก็จะมีกำลังว่องไวมากขึ้นความคิดก็จะลดน้อยลงไป^{๑๐๖}

๕) วิธีการแก้ไขวิปัสสนา*

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ได้อธิบายว่า วิปัสสนา นั้นหมายถึง อากาโรวีสรู้เห็นสภาวะ อากาโรวีสดับ แล้วยึดเอาความรู้นั้นเองมาเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นอากาโรวีสที่จิตยึดถือผิดว่าการปฏิบัติธรรม ถึงที่สุดอย่างแท้จริงแล้ว ต่อเมื่อใดจิตพ้นแล้วอย่างแท้จริง จึงรู้ว่าภาวะในเวลาที่เป็นดังกล่าวมาแล้ว นั้น คือ วิปัสสนา^{๑๐๗} อนึ่ง วิปัสสนา เป็นอารมณ์ขั้นสุดท้ายที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อ วิปัสสนาเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติจะประสพกับความสุข ไม่มีทุกข์ ไม่มีควมสับสน ไม่มีควมเดือดร้อน จนเกิดความภาคภูมิใจพอใจทำให้หลงติดอยู่ได้^{๑๐๘} ส่วนการแก้ไขวิปัสสนา ก็คือ ผู้ปฏิบัติพึงมีสติรู้ตัว อย่างยึดติดในความสุขหรือสิ่งต่างๆ เพียงแต่กลับมาทบทวนบ่อยๆ โดยทบทวนตั้งแต่อารมณ์รูปนามไป จนจบอารมณ์ปรมาณูขั้นสุดท้าย ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม ให้ทำเป็นขั้นๆ ไป และให้รู้จักลำดับ อารมณ์เป็นขั้นเป็นตอน เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ ความสุขก็จะจางไปหรือลดน้อยลงจนเข้าสู่ภาวะปกติ เมื่อทำได้เช่นนี้จัดว่าผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดแล้ว^{๑๐๙}

๒.๓.๓ ประโยชน์ต่อสังคมของการเจริญสติของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก

การมีสติหรือการฝึกจิตให้เข้าสู่กระบวนการอธิจิตตสิกขา ในข้อนี้หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ได้อธิบายไว้ว่า การมีสมาธิ ก็คือ การตั้งมั่นความรู้สึกตัว เมื่อมีความรู้สึกตัวต่อเนื่องเรียกว่ามีสมาธิ หรือเรียกว่ามีสติ สมาธิ หมายถึง การตั้งจิตเพื่อที่จะดูจิตใจของเราเอง สมาธิ หมายถึง ความสงบ สงบ จากโทษะ สงบจากโมหะ สงบจากโลภะ สงบจากความทุกข์ สงบจากความยึดมั่นถือมั่น สมาธิ หมายถึง การตั้งใจเพื่อให้รู้สึกถึงตัวของเราเอง เมื่อเรามีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่องจึงเรียกว่ามีสมาธิ

^{๑๐๖} กลุ่มเทียนสว่างธรรม เรียบเรียง, ปกติ หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก และสิ่งที่ฝากไว้, กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๑๒๑.

* วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ ซึ่งวิปัสสนานั้นแบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ สัญญาวิปัสสนา ความสำคัญผิด จิตวิปัสสนา ความคิดผิด และทิววิปัสสนา ความเห็นผิด โดยแต่ละประเภทยังแบ่งย่อยออกเป็น ๔ ประการคือ วิปัสสนาในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง วิปัสสนาในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข วิปัสสนาในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา และวิปัสสนาในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ส่วนความไม่วิปัสสนา คือ เข้าใจถูกตามสภาพเป็นจริง คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา และความไม่งาม ก็เห็นตามนั้น(อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๗๙ - ๘๑.)

^{๑๐๗} หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๑๓๖.

^{๑๐๘} หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก, มาทางนี้, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อกุศล, ๒๕๓๙), หน้า ๘๐.

^{๑๐๙} หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๑๑๙.

เมื่อจิตใจคิด เราจะรู้ความคิดทันที และความคิดจะสั้นเข้าๆ เหมือนดังบวกกับลบ^{๑๑๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เน้นการนำผลของสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุดไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ก็ตาม การกำหนดรู้อริยาบทหรืออาการนั้นทำให้จิตเกิดสมาธิได้ สมาธิในความเข้าใจของท่าน ไม่ใช่เรื่องของการรู้ด้วยรูปแบบจากการนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอ เมื่อกำหนดรู้ นานเข้า ความรู้สึกตัวก็จะพัฒนายกระดับขั้นสู่สมาธิและปัญญาเป็นลำดับไป โดยท่านกล่าวไว้ว่า “สัมมาสมาธินั้น เป็นสมาธิที่รู้อยู่ เห็นอยู่ ตื่นตัวเต็มที่ เสียงใครพูดอะไรก็ได้ยินอยู่ชัดเจน แต่จิตเราไม่ผลอไปรับเอาเข้ามา เป็นเรื่องของจิตใจโดยเฉพาะ กำลังทำอะไรอยู่ก็ทำสมาธิได้ เพราะสัมมาสมาธิ หมายถึง การตั้งมั่นที่จะละกิเลส เราก็มานั่งดูจิตใจของเราไม่ให้ไปตามอารมณ์^{๑๑๑}

พระสุวรน สุวณฺโณ (เรื่องเดช) ได้กล่าวสรุปถึงประโยชน์ที่สังคมพึงได้รับจากการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ไว้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำผลการเจริญสติไปใช้ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ (๑) การควบคุมอารมณ์ พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถรู้อารมณ์และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น (๒) การมีสติสัมปชัญญะ พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมมีสติ ก่อให้เกิดปัญญา ระลึก รู้อยู่กับปัจจุบันและรู้เท่าทันกับสิ่งที่เข้ามาในชีวิต (๓) การรู้จักตนเอง พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถรู้จักแยกแยะได้ว่าสิ่งไหนที่เราควรให้ความสำคัญ อดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ซึ่งคำตอบจริง ๆ ก็คือ “ปัจจุบัน” นั่นเอง (๔) การมีสมาธิ พบว่า เมื่อสมาธิเกิด ช่วยทำให้มีจิตที่นิ่งสงบ (๕) การเข้าใจผู้อื่น พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่นได้ดีขึ้น รู้จักการให้และการรับ คือ รู้จักการให้อภัย ด้านการทำงาน พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถนำธรรมะไปใช้ในการปฏิบัติงาน มีสติ รอบคอบ ช่วยให้การงานมีความสุขมากยิ่งขึ้น ด้านสังคม พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจสังขาร เข้าใจธรรมชาติสิ่งต่าง ๆ ได้ดี มองเห็นการเปลี่ยนแปลง เช่น ความธรรมดา มีเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นต้น^{๑๑๒}

การเจริญสตินั้นเป็นการพัฒนาจิตใจและปัญญาเพื่อลดทุกข์และสร้างสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา พ้องกับข้อสรุปของ ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี ที่กล่าวว่า การเจริญสตินั้นเป็นมรรควิธีแห่งความสุข คือ “เรียนรู้ ฝึกฝน ประมาทตน มีสติ สร้างปัญญา” ดังนี้

๑) เรียนรู้ ถ้าบุคคลมีการเรียนรู้ตามพระพุทธศาสนาและความรู้ในระดับสากล เน้นการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญาแล้ว ย่อมจะมีความเข้าใจในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

^{๑๑๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ธรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๒), หน้า ๒๒.

^{๑๑๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **สว่างที่กลางใจ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : แสงรุ่งการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๔๔.

^{๑๑๒} คุรายละเอียดใน พระสุวรน สุวณฺโณ (เรื่องเดช) “ศึกษาผลการเจริญสติพื้นฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ : กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติพื้นฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๗ – ๗๘.

๒) ฝึกฝน การฝึกฝนเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนา เพราะฉะนั้น จะต้องฝึกฝนตามความสนใจและจริตของตนเอง เช่น การฝึกแบบอานาปานสติ ในแบบสวนโมกข์หรือวัดหนองป่าพง โดยมีสติเป็นฐานในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

๓) ประมาณตน รู้จักค้นหาตนเองในการพัฒนาจิตใจและปัญญา มีความสันโดษพอเพียง รู้จักตนเอง รู้จักชุมชน รู้จักโลก เพื่อยกระดับจิตใจของตนเองไปสู่การสร้างสรรค์ทางพฤติกรรมและปัญญา

๔) มีสติ ในการใช้ชีวิต ลดการฟุ้งเฟ้อ มีสติก่อนจะกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

๕) สร้างปัญญา ด้วยการพิจารณาความเป็นไปของชีวิตและการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง โดยยึดหลักของการปฏิบัติคือ “การลดทุกข์ สร้างสุข และทำนิพพานให้แจ้ง” รวมทั้งตั้งใจทำหน้าที่ การงานให้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดเห็นแจ้ง รู้จริงในเป้าหมายของชีวิต หรือการพัฒนาความสุขพัฒนาไปสู่ขั้นต่อไป คือการเข้าถึงองค์คุณ องค์ธรรมในระดับขั้นต่าง ๆ จนถึงขั้นอุดมธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา^{๑๑๓}

๒.๓.๕ จุดเด่นหลักคำสอนในการปฏิบัติกรรมฐาน

จากการศึกษาหลักคำสอนของหลวงพ่อยืน จิตตสุโม ได้ค้นพบจุดเด่นหลักคำสอนซึ่งท่านได้เน้นให้ผู้ปฏิบัติได้ตระหนักอยู่เสมออันเป็นประโยชน์แก่อุปการปฏิบัติดังนี้

๒.๓.๕.๑ หลักคำสอนที่เน้นความเป็นสากล ง่าย ลัด สั้น มุ่งตรงไปสู่ความดับทุกข์

ในหลักคำสอนหลวงพ่อยืนที่แสดงวิธีการปฏิบัติมีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติกล่าวคือทุกคนที่มีความรู้สึกตัวอยู่ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่ เป็นเศรษฐีหรือยากจน เล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตาม ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกภาษา หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วน และมีความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา

นอกจากนี้คำสอนของท่านยังมีลักษณะที่ตรงไปตรงมาไม่ได้มุ่งเสนอแนวคิดหลักคำสอนที่เป็นปรัชญาอันเป็นเหตุให้ต้องตีความหรือถกเถียงทะเลาะวิวาทกัน แต่มุ่งสอนเฉพาะหลักปฏิบัติเท่าที่จำเป็นให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปใช้เพื่อดับทุกข์ที่มีอยู่ได้จริงโดยมีสาระอยู่ที่การทำความรู้สึกอยู่กับกายที่เคลื่อนไหวและรู้เท่าทันใจที่นึกคิดไม่ต้องไปวุ่นวายกับเรื่องอื่น

การเจริญสติวิธีนี้จึงเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ลัด สั้น และเป็นสากล จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความดับทุกข์ได้เร็วโดยท่านแสดงว่าการทำอะไรให้ถูกจึงหะถูกฝาดูกตัวจริง ๆ จะได้รับผลเร็วและถูกต้อง เปรียบเหมือนใช้ลูกกุญแจสอดเข้าไปในช่องสำหรับไขตัวกุญแจที่ล็อกอยู่แล้วไขปลดล็อกกุญแจออกได้ หรือเปรียบเหมือนคนที่ต้องการแสงสว่างจากไฟฟ้าแต่ไม่รู้วิธีที่จะทำให้ไฟสว่างจึงจับที่หลอดไฟบ้างที่สายไฟบ้างซึ่งเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้อง ส่วนวิธีที่จะได้แสงสว่างนั้นทำได้ง่ายคือต้องกดที่สวิทช์สำหรับเปิดไฟฟ้าก็จะเกิดแสงสว่างเอง

^{๑๑๓} พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอูน) และคณะ, ชุดความรู้สังเคราะห์จากการวิจัย “สุขที่ได้ธรรม”, (นนทบุรี : บริษัท ดีไซน์ ดีไลท์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๕๐ - ๕๑.

ดังนั้น คำสอนของหลวงพ่อเทียนทั้งหมดจึงมุ่งไปสู่ตัวหลักการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์อันเป็นเคล็ดลับหรือวิธีการที่ตัวท่านเองได้พิสูจน์จนเห็นผลประจักษ์ด้วยตนเองแล้วและยืนยันได้ว่าเป็นวิธีการที่ลัด สั้น ง่ายและเป็นสากล

๖.๒.๒ หลักคำสอนเรื่องการใช้สติกำหนดรู้กายที่เคลื่อนไหวและดูใจที่คิด

คำสอนอันเป็นหลักปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เมื่อกล่าวโดยสาระสำคัญแบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ

๑. การเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว(อิริยาบถ)
๒. ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่าง ๆ (ความคิด)
๓. การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถทุกจังหวะและรู้ทันความคิด(สติ)

หลักคำสอนทั้ง ๓ ประการนี้มีความสัมพันธ์กันในทางปฏิบัติดังที่หลวงพ่อเทียนได้อธิบายตามแนวอริยสัจ ๔ ได้ดังนี้

ทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ หมายถึง การเคลื่อนไหวอิริยาบถภายนอกต่าง ๆ เป็นทุกข์จึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้

สมุทัย เป็นสิ่งที่ต้องละ หมายถึง กระแสความคิดต่าง ๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องไม่เข้าไปปรุงแต่งร่วม แต่ให้กลับมายุ่งกับอาการเคลื่อนไหวภายนอก ความคิดก็จะจางคลายถูกละไป

นิโรธ เป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง หมายถึง อาการที่ค่อย ๆ คายตัวจนหลุดออกไปเหมือนแหวนซึ่งแต่เดิมถูกหมุนตรึงไว้ด้วยน็อต แต่บัดนี้น็อตถูกหมุนคลายเกลียวออกและหลุดไปมรรค เป็นสิ่งที่ต้องทำให้เจริญ หมายถึง การทำความรู้สึกตัวให้มาก การทำความรู้สึกกายที่เคลื่อนไหว ดูใจที่นึกคิด เป็นวิธีการที่จะเข้าถึงนิโรธ ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญทำให้มากเมื่อพิจารณาตามหลักคำสอนนี้การเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถจัดเป็นการงานสำหรับให้สติเข้าไปกำหนดรู้ เมื่อสติเข้าไปกำหนดรู้อิริยาบถที่เคลื่อนไหวซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนเกิดมีกำลังมากขึ้น สติก็จะทำหน้าที่เข้าไปดูรู้ทันความคิดและตัดไม่ให้กระแสความคิดดำเนินต่อไปได้ ดังนั้น การมีสติอยู่กับอาการของกายที่เคลื่อนไหวจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นอุบายบ่มเพาะสติให้มีกำลังเพียงพอที่จะเข้าไปดูและหยุดกระแสความคิดนั่นเอง

๖.๒.๓ หลักคำสอนเรื่องอารมณ์การปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อเทียน

อารมณ์ของการปฏิบัติในทรรศนะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ หมายถึง ลำดับสภาวะธรรมที่เกิดจากการเจริญสติซึ่งเป็นประสบการณ์ทางด้านจิตใจที่เจริญก้าวหน้าตามลำดับจนถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ แบ่งออกได้เป็น ๒ ภาค คือ ภาค ๑ อารมณ์สมมติ ภาค ๒ อารมณ์ปรมัตถ์ มีเนื้อความย่อดังนี้

ภาค ๑ อารมณ์สมมติ เป็นประสบการณ์ขั้นแรกของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ผู้ปฏิบัติที่ได้เจริญสติอย่างต่อเนื่องจะรู้จักรูป-นาม คือ ร่างกายและจิตใจ หมายถึง ภาวะที่ร่างกาย(รูป)และความรู้สึกตัวในร่างกายนั้น(นาม)กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว การเคลื่อนไหวแต่ละขณะเป็นการเคลื่อนไหวของรูปนาม จากนั้นจะรู้จักการกระทำของร่างกายและจิตใจหรือรูปนาม รู้จักโรคที่บีบคั้นรูปนามกล่าวคือโรคของร่างกายและจิตใจพร้อมทั้งวิธีแก้ไข โดยโรคทางร่างกายมีวิธีแก้ไขด้วยการเข้ารับการรักษาจากแพทย์หรือโรงพยาบาล ส่วนโรคทางจิตใจคือ โลภะ โทสะ โมหะ จำเป็นต้อง

บำบัดรักษาด้วยวิธีการเจริญสติ จากนั้นผู้ปฏิบัติจะเข้าใจ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา คือ สภาวะที่ร่างกาย และจิตใจ คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เปลี่ยนแปลงเรื่อยไป ไม่มีตัวตนที่แท้จริง

ต่อจากนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะเข้าใจความแตกต่างระหว่างสิ่งสมมติกับความเป็นจริง และ จะรู้จักความหมายที่แท้จริงของคำว่า ศาสนา คือคนทุกคนโดยไม่ยกเว้นที่มีร่างกายและมีความรู้สึกตัว ในร่างกายนั้น พุทธศาสนา คือสติที่นำไปสู่ปัญญาความรู้แจ้งและความสิ้นสุดของทุกข์ทางจิตใจ บาป คือภาวะที่ขาดสติ ผู้มีบาปจึงเต็มไปด้วยความทุกข์ และบุญ คือภาวะของสติที่ปลดปล่อยความทุกข์ เหล่านั้น ดังนั้น การรู้จักอารมณ์สมมติจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตเป็นอิสระจากความเชื่อมงายทั้งปวงได้ และเมื่อรู้เข้าใจอารมณ์สมติดังกล่าวมากก็จะเกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นซึ่งอาจเป็นอุปสรรคถ้าไม่รู้วิธีแก้ไข ที่ถูกต้อง คำว่า “วิปัสสนูปกิเลส” เป็นคำที่ปรากฏใช้ในคัมภีร์ยุคหลังพระไตรปิฎก ในพระไตรปิฎก เรียกว่า “ธรรมมุจฺจ” ซึ่งคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ธรรมคอธิบายความหมายว่า เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังสมาธิขั้นสูง อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่โดยความเป็นไตรลักษณ์ เกิดมีโอภาส (แสงสว่าง) ญาณ (ความหยั่งรู้) ปิติ (ความ เอิบอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข (ความสุขอย่างละเอียดประณีต) อธิโมกข์ (ความศรัทธาแรงกล้า) ปศคาหะ (ความเพียรที่ประกอบเข้ากับวิปัสสนา) อุปลุฏฐาน (สติที่กำกับชัด) อุเบกขา (ภาวะจิตที่ สงบเรียบเป็นกลาง) และนิกันติ (ความพอใจหรือติดใจในวิปัสสนา) เมื่ออย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ ปฏิบัติอาจสำคัญผิดโดยนึกว่าโอภาส เป็นต้น เหล่านั้นเป็นธรรมคือ มรรค ผล นิพพาน การนึกไป เช่นนั้นทำให้เกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ หากผู้ปฏิบัติมีใจถูกงูให้เขวไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ ชัดตามความเป็นจริง ภาวะที่เป็นธรรมมุจฺจหรือวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ ความจริงเป็นต้นเหตุที่ละเอียด แต่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดจับได้ว่าเป็นกิเลส

ภาค ๒ อารมณ์ปรมัตถ์ ผู้ปฏิบัติที่ผ่านประสบการณ์ในอารมณ์สมมติแล้วจะได้รับ การแนะนำให้ใช้สติดูความคิด สติที่พัฒนาดีแล้วโดยธรรมชาติจะตรงเข้าไปประจันหน้าและเห็น ความคิดทันทีเหมือนกับแมวที่เห็นหนูจะตรงเข้าไปตะครุบหนูทันที เมื่อสติเห็นความคิดและตัด ความคิดแล้ว ๆ เล่า ๆ ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เข้าใจ วัตถุประสงค์ หมายถึงทุกสิ่งในโลกที่ดำรงอยู่ทั้งภายนอกและ ภายในจิตใจของคนและสัตว์ ปรมัตถ์ หมายถึงสิ่งที่มีอยู่จริง กำลังเป็นอยู่ กำลังสัมผัสอยู่ ปรากฏอยู่ใน ปัจจุบันขณะซึ่งสามารถสัมผัสได้ด้วยจิตใจ อาการ หมายถึงสภาพที่เปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งในโลกและ ในตัวเราซึ่งรับรู้สัมผัสได้ด้วยจิต จากนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติต่อไป ก็จะมีเห็นเข้าใจโทษะ โมหะ โลภะ และจะรู้เข้าใจเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อรู้เข้าใจเช่นนี้แล้วก็จะเกิดปิติ ความยินดีซึ่งอาจเป็น อุปสรรคถ้าไม่รู้วิธีแก้ไขที่ถูกต้อง

ผู้ปฏิบัติเจริญสติอย่างต่อเนื่องต่อไปก็จะรู้เห็นเข้าใจถึงกิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม และเมื่อกิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม จิตจางคลายไป ก็จะเข้าใจเรื่องศีลคือความเป็นปกติของกาย วาจา ใจ และจะเข้าใจศีลชั้นธัมมาธิกัณฐ์ ปัญญาชั้นธัมมาธิกัณฐ์ หลังจากนั้นจะประจักษ์ถึงความแตกต่าง ระหว่างความสงบแบบสมณะกับแบบวิปัสสนา กล่าวคือ ความสงบแบบสมณะเป็นความสงบชั่วคราว ไม่เป็นธรรมชาติ เป็นความสงบที่อยู่ภายใต้โมหะยังมีใช้ความสงบแท้จริง ส่วนความสงบแบบวิปัสสนา เป็นความสงบที่เกิดจากการเห็นความคิดและเป็นอิสระจากความคิด ประกอบอยู่ด้วยสติและปัญญา อย่างสมบูรณ์ จากนั้นผู้ปฏิบัติก็จะเข้าใจเรื่องกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ และจะรู้เข้าใจถึงการ กระทำชั่วและทำดีทางกาย ทางวาจา ทางใจ แต่ละอย่างที่จะเป็นตัวกำหนดทิศทางการดำเนินไปของ ชีวิตในภายหน้าว่าจะเป็นอย่างไร

เมื่อการเจริญสติดำเนินมาถึงขั้นนี้ผู้ปฏิบัติก็จะประสบกับสภาวะอาการเกิดดับ กล่าวคือ ประสาทสัมผัสภายในทั้งหกแยกขาดจากวัตถุภายนอก หลวงพ่อเทียนเปรียบเทียบเหมือนกับเชือกที่ถูกขึงตึงกับเสาทั้งสองข้าง เมื่อตรงกลางถูกตัดขาดแล้วก็ไม่อาจผูกติดเข้าด้วยกันได้อีก สภาวะอาการเกิด-ดับ เป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์และเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญสติตามแนว หลวงพ่อเทียน

สภาวะธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เจริญสติตามแนวหลวงพ่เทียนจะต้องประสบจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรรู้เพื่อเป็นอุปการะในการปฏิบัติ

๖.๒.๔ หลักคำสอนที่เน้นการปฏิบัติจนประจักษ์แจ้งเห็นผลด้วยตน

หลวงพ่เทียน จิตตสุภโภ แสดงถึงการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ว่าเป็นสูตรสำเร็จของการดับทุกข์ที่มีอยู่ในตัวทุกคนเปรียบเหมือนการนำเพชรกับทองคำซึ่งฝังตัวอยู่ในโคลนตมมาร้อน คัดแยกออกจากกันจนเหลือแต่เพชรล้วน ๆ การที่จะประสบผลสำเร็จได้จะต้องอาศัยการปฏิบัติ ต่อเนื่องไม่ขาดระยะ เมื่อการเจริญสติเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบสภาวะต่าง ๆ ตามลำดับอารมณ์ของการปฏิบัติเริ่มตั้งแต่การรู้เห็นเข้าใจ รูปนาม ไปจนถึงรู้เห็นเข้าใจสภาวะเกิด-ดับ ซึ่งเป็นจุดสุดท้ายของการปฏิบัติ เป็นปรากฏการณ์ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบด้วยตนเอง รู้ได้ด้วยตนเอง และเมื่อสภาวะอารมณ์ตามที่กล่าวมาเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะรู้ เข้าใจ ตรวจสอบประเมินผลตนเองได้โดยไม่ต้องมีใครบอกหรือพยากรณ์ให้ดังที่หลวงพ่เทียนกล่าวไว้ว่า “เมื่อการปฏิบัติถึงที่สุดแล้วญาณรู้แจ้งเห็นจริงด้วยปัญญาย่อมมี” ซึ่งสอดคล้องกับข้อความที่แสดงถึงสาวกผู้ได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้ว จะได้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์เราอยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำเราได้ทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอย่างอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป” ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติตามแนวหลวงพ่เทียน ด้วยความตั้งใจจริงก็จะสามารถเห็นผลประจักษ์แจ้งด้วยตนเองโดยไม่ต้องเชื่อตามตำราหรือคำบอกเล่า

ส่วนผลที่บ่งบอกถึงสภาพจิตด้านในประสานกับบุคคลิกภาพภายนอกคือ ผู้ปฏิบัติ จะประสบกับความสะอาด สว่าง สงบทางจิต สามารถเข้าถึงสวรรค์และนิพพานได้ในปัจจุบัน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำงานให้ดีที่สุด ด้วยสติปัญญา ด้วยความเมตตา เอื้ออารีและด้วยจิตที่เที่ยงธรรม

สรุปความว่า หลักคำสอนในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่เทียนมีจุดเด่นอยู่ที่ การนำเสนอวิธีการปฏิบัติที่เป็นสากล ไม่ซับซ้อนมุ่งตรงไปสู่ความดับทุกข์โดยมุ่งเน้นไปที่การทำ ความรู้สึกรู้สีกว้างขวางกับกายที่เคลื่อนไหวและรู้เท่าทันใจที่นึกคิดพร้อมทั้งแสดงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่าง ปฏิบัติไปจนตลอดสายซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะรู้เห็นประจักษ์แจ้งได้ด้วยตนเอง

๒.๔ สรุป

กรรมฐาน ในพระไตรปิฎกชั้นต้นใช้ในความหมายที่กว้าง หมายถึง ฐานะแห่งการงานคือ การดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพ ครอบคลุมถึงหน้าที่ของคฤหัสถ์และบรรพชิต ส่วน คัมภีร์ยูคอรธกถาได้อธิบายจำกัดความหมายของกรรมฐานให้แคบเข้า โดยมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนจิต เพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาจนเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา โดยแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งตรงกับความหมายของหมวดธรรมที่พระพุทธองค์ ทรงแสดงไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกคือ วิชชาภาคยธรรม ภavanaหรือภาเวตัพพธรรม อภิญญาธรรม อสังขตคามิมรรค ในยุคต่อ ๆ มา จึงรับรู้ความหมายของกรรมฐานตามแนว การอธิบายของ พระอรธกถาจารย์ว่า เป็นงานสำหรับฝึกจิตเท่านั้น และคณาจารย์ในยุคหลังก็ได้เผยแพร่สั่งสอน กรรมฐานสืบทอดกันต่อ ๆ มาตามแนวความหมายที่พระอรธกถาจารย์แสดงไว้จนถึงปัจจุบัน

หลักการเจริญสติปัฏฐาน คือการเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะในขณะที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับ กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เป็นไปอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลให้เกิดการรับรู้ต่อสรรพ สิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องตรงตามที่เป็นจริง ไม่เข้าไปปรุงแต่งด้วยอำนาจความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา อัน เป็นทางนำไปสู่การเข้าถึงปัญญา ที่จะเข้าไปรับรู้เห็นเข้าใจสรรพสิ่งได้ตรงตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า ยถาภูตญาณทัสสนะ จนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงอาศัยของกิเลสอีกต่อไป เมื่อผลของการปฏิบัติ ดำเนินมาถึงขั้นนี้ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงชื่อว่าถึงที่สุด การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติ จะต้องประกอบด้วยองค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ ๓ ประการ คือ (๑) อาตปปี จะต้องตื่นตัวอยู่เสมอ (๒) สติมา จะต้องมีความสติ และ (๓) สัมปชานโน จะต้องมีความสัมปชัญญะ

สติปัฏฐานมีหลักการและสาระสำคัญอยู่ที่การตั้งสติกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ให้เห็นตามความเป็นจริง ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องโดยอาศัยองค์ธรรม สำคัญคือความเพียรถูกต้อง ความมีสติ และสัมปชัญญะ เป็นเครื่องช่วย เพื่อจุดประสงค์หลักคือ กำจัดอภิชฌา โทมนัส และเพื่อบรรลุถึงนิพพานอันเป็นภาวะที่อิสระจากทุกข์ ซึ่งการที่จะปฏิบัติให้ ได้ผลจริงต้องอาศัยระยะเวลาอันสมควรแก่เหตุปัจจัย

การปฏิบัติกรรมฐานก่อประโยชน์และคุณค่าในด้านต่าง ๆ มากมาย กล่าวคือ ช่วย พัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นสภาวะธรรมตามเป็นจริง จึงปล่อย วางได้ ไม่ยึดถือ มีจิตเป็นอิสระจากทุกข์ อันเป็นเหตุให้ความเห็นแก่ตัวลดลง หรือหมดไปพร้อมที่จะ สละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มาก และกรรมฐานก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับ การทำงานและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

วิธีการปฏิบัติในการปลุกเร้าให้เกิดสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีลักษณะจุดเด่นที่ ต่างจากการปฏิบัติของสำนักอื่น กล่าวคือเป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งผู้ปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว ต้องทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ ซึ่งเป็นอาการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ ของคนที่มีชีวิตปรกติ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน คู้ เขยียด เป็นต้น แต่จะอาศัยสติ ที่กำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ตามธรรมชาตินั้น ยังไม่เพียงพอที่จะบ่มเพาะความรู้สึกตัว ให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ หลวงพ่อเทียนจึงสร้างรูปแบบการเจริญสติโดยวิธีการเคลื่อนไหวเพื่อ

ปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ เมื่อสติความรู้สึกตัวมีกำลังเพียงพอ ก็จะทำหน้าที่
เข้าสู่ เห็นความคิดที่เกิดขึ้นในจิต พร้อมกับตัดกระแสของความคิดปรุงแต่งทันที และเป็นเหตุ
ปัจจัยให้เกิดญาณปัญญารู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำผลการเจริญสติไปใช้ได้หลายนัยด้วยกัน คือ (๑) การ
ควบคุมอารมณ์ (๒) การมีสติสัมปชัญญะ (๓) การรู้จักตนเอง (๔) การมีสมาธิ (๕) การเข้าใจผู้อื่น จาก
การศึกษาพบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่นได้ดีขึ้น รู้จักการให้และการรับ
สามารถนำธรรมะไปใช้ในการปฏิบัติงาน มีสติ รอบคอบ ช่วยให้การงานมีความสุขมากยิ่งขึ้น
สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และสามารถเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจสังขาร
เข้าใจธรรมชาติสิ่งต่าง ๆ ได้ดี มองเห็นการเปลี่ยนแปลง เช่น ความเป็นธรรมดา มีเกิด แก่ เจ็บ และ
ตาย เป็นต้น



บทที่ ๓

เรื่องวิธีการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์

ในบทที่ ๓ ว่าด้วยการศึกษาเรื่องวิธีการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์ นี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้ นิยามความหมายของการเจริญสติ แนวคิดเรื่องการเจริญสติ และการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์ โดยแบ่งกรณีศึกษาดังนี้

- ๓.๑ นิยามความหมายของการเจริญสติ
- ๓.๒ แนวคิดเรื่องการเจริญสติ
- ๓.๓ วิธีการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์
- ๓.๔ สรุป

ประวัติท่านติช นัท ฮันห์

พระอาจารย์ ติช นัท ฮันห์ พระมหาเถระแห่งพุทธศาสนาหายาน นิกายเซน ท่านเกิดที่ตอนกลางของประเทศเวียดนามในปี พ.ศ. ๒๔๖๙ บรรพชาเป็นสามเณรในวัดพุทธศาสนานิกายเซน ตั้งแต่ อายุ ๑๖ ปี อุปสมบทเป็นพระภิกษุในปี พ.ศ. ๒๔๙๒ เมื่อปีพ.ศ. 2503 ท่านได้ตั้งสำนักพิมพ์ La Boi ก่อตั้งมหาวิทยาลัยพุทธศาสนา Van Hanh ในไซ่ง่อน ต่อมาท่านได้ก่อตั้งโรงเรียนคนหนุ่มสาวรับใช้สังคมขึ้นในไซ่ง่อนเพื่อช่วยบรรเทาทุกข์ให้กับผู้ที่ได้รับความเจ็บปวดจากสงครามเวียดนาม ในระหว่างปีพ.ศ. 2503 - 2506 พระอาจารย์ติช นัท ฮันห์ ได้รับทุนเพื่อศึกษาในสาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยพรินซ์ตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา และเป็นอาจารย์สอนวิชาพุทธศาสนาที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ในปีพ.ศ. 2509 ท่านเป็นตัวแทนทูตสันติภาพเดินทางไปยังสหรัฐอเมริกา และได้เข้าพบดร.มาร์ติน ลูเธอร์คิง จูเนียร์ ผู้ซึ่งเสนอชื่อของท่าน ให้เข้ารับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพในปีถัดมาในปีพ.ศ. 2512 พระอาจารย์ติช นัท ฮันห์ เป็นตัวแทนของคณะผู้แทนพุทธศาสนาเพื่อสันติภาพในการปราศรัยเพื่อสันติภาพที่กรุงปารีส และก่อตั้ง The Unified -Buddhist Church ในประเทศฝรั่งเศส ในปีพ.ศ. 2516 ได้ลงนามในสนธิสัญญาสันติภาพปารีส (Paris Peace Accords) และถูกปฏิเสธไม่ให้เดินทางกลับเข้าประเทศเวียดนาม เป็นผู้ลี้ภัยอย่างเป็นทางการที่ประเทศฝรั่งเศส ในปีพ.ศ. 2525 ก่อตั้งสถานปฏิบัติธรรมหมู่บ้านพลัม ขึ้นในประเทศฝรั่งเศส และในปีต่อๆมาท่านได้ก่อตั้งวัด และสถานปฏิบัติธรรมขึ้นอีกหลายแห่ง ทั้งในประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศไทย ฮองกง และเยอรมนี

๓.๑ นิยามความหมายของการเจริญสติ

๓.๑.๑ ความหมายของสติ

มหายานปัญญาชั้นธศาสตร เป็นคัมภีร์ในฝ่ายมหายาน กล่าวถึงความหมายของสติไว้ว่า “สติ คือสภาพที่ยังจิตให้ระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ มีความจำได้แม่นยำเป็นสภาวะ”^๑

ในคัมภีร์วิมลเกียรตินิทเทศสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรในฝ่ายมหายาน กล่าวไว้ว่า “ในการโปรดสรรพสัตว์พึงกำจัดอาสวะกิเลส และในการกำจัดอาสวะกิเลสพึงมีสัมมาสติ คือมีสติไม่ให้อกุศลกรรมเกิดขึ้น และมีสติทำกุศลกรรมไม่ให้ดับไป”^๒

ศานติเทวะ กล่าวไว้ใน “ศิขร-สมุจย” หรือ คัมภีร์ประมวลเรื่องการฝึกจิต ว่า “สติเป็นเครื่องในการระงับรักษาตน”^๓ และกล่าวไว้ในคัมภีร์โพธิจรรยาว่า “สติจะช่วยระงับรักษาจิตให้เหมาะแก่การทำกิจต่าง ๆ”^๔

อศโฆษ ได้กล่าวไว้ในโสนทนานันทกาพย์ว่า “สติ หมายถึง ความรู้ตัวที่กำลังทำอะไรอยู่ และเป็นเครื่องป้องกันกิเลส เปรียบเหมือนยามรักษาประตูที่ไม่ให้ศัตรูเข้าไปในเมืองได้”^๕

องค์ทะไลลามะ ผู้นำทางจิตวิญญาณ ประมุขแห่งธิเบต ตรัสไว้ว่า “สติเป็นการจดจ่อกับวัตถุหนึ่ง ๆ ที่ใช้เป็นวัตถุแห่งจิต”^๖ และ “การกำหนดความรู้ตัวในกิจต่าง ๆ เป็นปัจจัยเกื้อกูลให้เกิดสติ โดยที่สติช่วยพัฒนาจิตให้เป็นหนึ่งเดียว”^๗

เชอเกียม ตรุงปะ วัชรจารย์ในพระพุทธศาสนาสายธิเบต กล่าวไว้ว่า “สติเป็นการจดจ่อกับสิ่งต่างๆ อย่างที่เป็นอยู่”^๘ และ “เป็นกระบวนการที่เข้าไปสัมพันธ์กับสถานการณ์ชีวิตของปัจเจกบุคคลอย่างตรงไปตรงมา ชัดเจน และหมดจด”^๙

^๑ พระอาจารย์จันทรรณการ, สารัตถธรรมมหายาน, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ๒๕๑๓), หน้า ๕๗.

^๒ เสถียร โพนันทะ, วิมลเกียรตินิทเทศสูตร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๑), หน้า ๓๗.

^๓ พระญาณโพนิกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๒๖๗.

^๔ ศานติเทวะ, วิถีชีวิตของพระโพธิสัตว์ (โพธิจรรยา), (Santideva, A guide to the Bodhisatta way of life), แปลโดย โสรจจ์ หงศ์ลดารมภ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๖.

^๕ พระญาณโพนิกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๒๖๕-๒๖๖.

^๖ ทะไลลามะ, จักรวาลในหนึ่งอะตอม การหลอมรวมวิทยาศาสตร์กับจิตวิญญาณ (The Universe in single atom), แปลโดย เพชรรัตน์ พงษ์เจริญสุข, (กรุงเทพมหานคร : สอนเงินมีมา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๘.

^๗ ทะไลลามะ, มรรควิธีแห่งการฝึกตน (How to practice), แปลโดย สุลักษณ์ ศิวรักษ์, (กรุงเทพมหานคร : สอนเงินมีมา, ๒๕๔๕), หน้า ๕๑.

^๘ ตรุงปะ, ซี, มหาบุรพสุรย์ ปรีชาญาณแห่งซัมบาลา (Great eastern sun : The wisdom of Shambala), แปลโดย พจนานันท์ จันทรรณการ (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลมคิมทอง, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๙.

^๙ ตรุงปะ, ซี,ตำนานแห่งเสรีภาพและหนทางแห่งการภาวนา (The myth of freedom and the way to meditation), แปลโดย อนุสรณ์ ติปยานนท์, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลมคิมทอง, ๒๕๔๓), หน้า ๕๑.

ติช นัท ฮันห์ ปรมจารย์ผู้นำการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน แห่งหมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า “สติ” ไว้ว่า “สติ หมายถึง ความรู้เท่าทัน การตื่นรู้ การระลึกได้”^{๑๐} “ความระลึก”^{๑๑} “การตระหนักรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ”^{๑๒} หรือ “ความรู้สึกร่วมกันทั้งหมดในปัจจุบัน เป็นการเฝ้ามองอย่างลึกซึ้งในชีวิตประจำวัน”^{๑๓} “เป็นความสามารถในการตระหนักรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง”^{๑๔} นอกจากนั้นท่านยังกล่าวอีกว่า “สติ คือ ชีวิตที่แท้ คือความสามารถในการดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ ที่นี้เดี๋ยวนี้อย่างเต็มเปี่ยม”^{๑๕}

“สติ คือ เมล็ดพันธุ์แห่งการประจักษ์แจ้ง ความเอาใจใส่ หรือเป็นพลังแห่งการใส่ใจ”^{๑๖} “ที่ก่อให้เกิดความเข้าใจ ความกรุณา ความเป็นอิสระ การเปลี่ยนแปลง และการเยียวยา”^{๑๗} และ “สิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ คือ ความหลงลืม”^{๑๘} และท่านยังกล่าวตีความเปรียบเทียบอีกด้วยว่า “สติ คือ พระพุทธองค์ (พุทธภาวะ) ที่มีชีวิตอยู่ภายในตัวเราแต่ละคน”^{๑๙} “สติเป็นพลังของพระพุทธเจ้า ส่วนพระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์เป็นพลังของพระเจ้า ทั้งสองมีศักยภาพที่จะทำให้เราดำรงอยู่กับปัจจุบัน มีชีวิตอย่างเต็มที่ มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง”^{๒๐} สติ ในทัศนะของ ติช นัท ฮันห์ หมายถึง ความรู้เท่าทัน การระลึกได้ การระลึกรู้ ความตื่นรู้ การตระหนักรู้ ความรู้สึกตัวทั้งหมดในปัจจุบันขณะ ความใส่ใจ คือชีวิตที่แท้จริง เป็นการดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะที่นี่

^{๑๐} ติช นัท ฮันห์, ดวงตะวันดวงใจฉัน, แปลโดยวิศิษฐ์ วังวิญญู, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒.

^{๑๑} ติช นัท ฮันห์, เมตตาภาวนาคำสอนว่าด้วยรัก, แปลโดยธรรมา รินศานต์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๕๕), หน้า ๔๙.

^{๑๒} ติช นัท ฮันห์, ความโกรธ, แปลโดยธรรมา รินศานต์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๔๘), หน้า ๓๙.

^{๑๓} มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, ภาวนาด้วยหัวใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ข้างเผือก, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

^{๑๔} ติช นัท ฮันห์, ศิลปะแห่งอำนาจ, แปลโดยจิตรี ตันตเสถียร และสังฆะหมู่บ้านพลัมประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปริมาต์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๕.

^{๑๕} Nhat Hanh, Thich, *Be free Where you are*, (Berkeley, California : Parallax Press. 2002), p. 6., *Keeping the Peace*, (Bangkok : DMG Books, 2010), p. 9., ติช นัท ฮันห์, ศิลปะแห่งอำนาจ, หน้า ๗๐.

^{๑๖} (Mindfulness is the energy of attention) Nhat Hanh, Thich, *The Art of Power*, (Newyork : HarperCollins Publishers, 2007), p. 42.

^{๑๗} ติช นัท ฮันห์, ศานติในเรือนใจ, แปลโดยธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๔๙), หน้า ๓๑.

^{๑๘} Nhat Hanh, Thich, *Under the Rose Apple Tree*, (Berkeley, California : Parallax Press, 2002), p. 6.

^{๑๙} ติช นัท ฮันห์, ศานติในเรือนใจ, หน้า ๑๐๑.

^{๒๐} Nhat Hanh, Thich, *Going Home : Jesus and Buddha as Brothers*. P. 18., ดุราลัยเอียด ใน หิมพรรณ รักแตงาม. “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ติช นัท ฮันห์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๐, หน้า ๑๕๗.

เดี๋ยวนี้ เป็นเมล็ดพันธุ์แห่งการประจักษ์แจ้ง คือพุทธภาวะที่มีอยู่ภายในคนทุกคน ส่วนสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ คือความหลงลืม

จากการให้นิยามของคำว่า สติ ดังที่ปรากฏในความข้างต้น สรุปความได้ว่า สติ หมายถึง ความระลึกถึงในปัจจุบันขณะ การนึกได้หมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ หรือการตื่นรู้กับกายที่เคลื่อนไหว กับใจที่นึกคิด กับจิตและธรรมที่ปรากฏในขณะปัจจุบันนั้น ๆ

๓.๑.๒ ความหมายของการเจริญสติ

ติช นัท ฮันท์ กล่าวไว้ว่า “การเจริญสติ หมายถึง การฝึกให้อยู่กับปัจจุบันขณะ”^{๒๑} “เป็นการดำรงอยู่ที่นี้ในเวลาได้อย่างสมบูรณ์ สัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ภายในและรอบ ๆ ตัว”^{๒๒} “เป็นการมีชีวิตอย่างรู้สึกตัวในแต่ละขณะของชีวิต”^{๒๓} หรือ “เป็นการรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในร่างกาย ในความรู้สึก ในความคิด และในโลก”^{๒๔} ซึ่งหมายถึงโลกที่เรารับรู้ เพื่อความเข้าใจ ธรรมชาติที่ดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ท่านยังกล่าวอีกว่า “การเจริญสติ คือ การช่วยบ่มเพาะให้เมล็ดพันธุ์แห่งสติในห้วงอกงามและเติบโต หรือเป็นการดูแลอาลัยวิญญูณ กล่าวคือ เมื่อดำรงสติพิจารณาเมล็ดพันธุ์ด้านกุศล เมล็ดพันธุ์นั้นจะมีความเข้มแข็งและมั่นคงขึ้น ส่วนเมล็ดพันธุ์ด้านอกุศลจะสลายตัวและแปรเปลี่ยน”^{๒๕} และ การเจริญสติ ยังเป็นการปลูกโพธิจิตหรือเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ ซึ่งเป็นลักษณะของความรักความเข้าใจที่ล้วนมีอยู่ในตัวทุกคน^{๒๖}

การเจริญสติ ตามความหมายของติช นัท ฮันท์ ไม่ได้เป็นการจำกัดรูปแบบเฉพาะ แต่มีสาระรวมไปถึงการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีสติต่อเนื่องและมั่นคง^{๒๗} ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าร่วมการฝึกเจริญสติในสถานปฏิบัติธรรมที่มีการกำหนดรูปแบบเฉพาะ ท่านแนะนำให้ขยายช่วงเวลาที่ไม่ได้ฝึกนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมไปในทุกกิจกรรมของชีวิต^{๒๘} เช่น การหายใจ การเดิน การล้างจาน การทำอาหาร ฯลฯ ล้วนสามารถเป็นโอกาสแห่งการเจริญสติได้ทั้งนั้น โดยดำรง

^{๒๑} Nhat Hanh, Thich, *Understanding Our Mind*, Berkeley, (California : Parallax Press, 2006), p. 215.

^{๒๒} ติช นัท ฮันท์, *ศิลปะแห่งอำนาจ*, หน้า ๒๕.

^{๒๓} ติช นัท ฮันท์, *ศานติในเรือนใจ*, หน้า ๑๒๑.

^{๒๔} ติช นัท ฮันท์, *เธอคือศานติ*, แปลโดยสันติสุข โสภณสิริ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๓๗), หน้า ๑๐๔, ๑๑๐,

^{๒๕} ติช นัท ฮันท์, *ศานติในเรือนใจ*, หน้า ๓๕-๓๖.

^{๒๖} ติช นัท ฮันท์, *ปลูกรัก*, แปลโดยสตีเฟ่น ชันติวรพงษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๓), หน้า ๔.

^{๒๗} Nhat Hanh, Thich, *Transformation and Healing : Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*, (London : Ebury Press, 1993), p. 49.

^{๒๘} ติช นัท ฮันท์, *เธอคือศานติ*, หน้า ๓๓.

กิจนั้นอยู่กับปัจจุบันขณะเสมอ ซึ่งจะทำให้ไม่ถูกลากพาไปกับความวิตกกังวลจากแผนการในอนาคต หรือความเศร้าโศกเสียใจในอดีต^{๒๙}

ในทัศนะของ ดิช นัท ฮันท์ การเจริญสติมีความสำคัญ คือ เป็นหัวใจแห่งคำสอนและการฝึกปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่สำคัญและยิ่งใหญ่ที่สุดของชีวิต เพราะทำให้ทุกสิ่งที่คุณทำ ทุกคำที่กล่าวเป็นไปอย่างถูกต้องดีงาม ช่วยแปรเปลี่ยนความทุกข์ ให้กลายเป็นความสุขที่แท้ ทำให้เกิดความรักความเมตตา ความเคารพ การยอมรับ ความมั่นคง และอิสรภาพ ช่วยให้สังคมมีความสงบ สันติ จนถึงที่สุด คือช่วยทำลายมิถุนาหิฐิ อวิชชา นำไปสู่การรู้แจ้ง และการตรัสรู้ได้อย่างแท้จริง^{๓๐}

สรุปแล้วการเจริญสติในมุมมองของ ดิช นัท ฮันท์ หมายถึง การฝึกให้ระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ สัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในและรอบ ๆ ตัว หรือการระลึกถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกาย เวทนา จิต ธรรม รวมทั้งในโลกของสรรพสิ่งที่ต่างดำรงอยู่อย่างเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ การเจริญสติ ยังหมายถึงการปลูกโพธิจิตหรือการบ่มเพาะกุศลจิตให้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น และยับยั้ง แปรเปลี่ยนอกุศลจิตที่กำลังเกิดขึ้น และการเจริญสติตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันท์ ยังขยายครอบคลุมไปถึงทุกแง่มุมทุกกิจกรรมของชีวิตอีกด้วย

๓.๑.๓ แนวทางการเจริญสติ

ดิช นัท ฮันท์ กล่าวว่า “แนวทางการเจริญสติมี ๒ ด้าน คือสมถะและวิปัสสนา โดยท่านเรียกวิธีการเจริญสมถะว่าเป็น “การหยุด” (Stopping) อันเป็นอุบายทำให้จิตสงบ และเรียกวิธีการเจริญวิปัสสนาว่า “การมองอย่างลึกซึ้ง” (Looking Deeply) ซึ่งเป็นอุบายเพื่อการรู้แจ้ง”^{๓๑} ในการเจริญสติอาศัยวิธีสมถะหรือการหยุดเป็นพื้นฐาน แต่ท่านเน้นที่วิปัสสนาหรือการมองอย่างลึกซึ้ง เพราะจะทำให้เกิดการรู้แจ้งและมีอิสรภาพ^{๓๒} การหยุดและการมองอย่างลึกซึ้งจึงเป็นสิ่งที่ใกล้ชิดกัน เมื่อหยุดได้จึงทำให้มองอย่างลึกซึ้งได้ และเมื่อมองอย่างลึกซึ้งก็ช่วยในการหยุดเช่นเดียวกัน^{๓๓}

สติจำเป็นในการหยุดนิสสัยที่เคยชิน ในการเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น เมื่อมีสติในกิจที่ทำ ความหลงลืมจะไม่ปรากฏ สติจึงทำหน้าที่ประการแรกคือหยุด (อยู่ในขณะปัจจุบัน)^{๓๔} การหยุด

^{๒๙} Nhat Hanh, Thich, **Peace begins here**, (Berkeley, California : Parallax Press, 2004), p. 25.

^{๓๐} พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา), “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันท์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๘.

^{๓๑} Nhat Hanh, Thich, **Breathe! You are Alive : Sutra on The Full Awareness of Breathing**, (London : Ebury Press, 1992), p. 39.

^{๓๒} Nhat Hanh, Thich, **The Heart of The Buddha's Teaching**, p. 24.

^{๓๓} ดิช นัท ฮันท์, **เธอคือศานติ**, หน้า ๑๐๗.

^{๓๔} Nhat Hanh, Thich, **The Heart of The Buddha's Teaching**, p. 25.

ทำให้มีสมาธิ เมื่อดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะจะทำให้เกิดความสงบระงับ และจากความสงบระงับ จะทำให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน และการพักผ่อนจึงเป็นปัจจัยทำให้เกิดการเยียวยาความทุกข์ได้^{๓๕} กล่าวคือวิธีสมถะจะนำไปสู่การบำบัดทุกข์และบำรุงความสงบสุขให้มีมากขึ้น เป็นการสกัดกั้นอุปกิเลสในบางส่วน ซึ่งเป็นการเกื้อหนุนต่อวิธีวิปัสสนา เพราะเมื่อมีการหยุดทำให้เห็นปรากฏการณ์ต่างๆ ได้ชัดเจน เมื่อพิจารณาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางจิตอย่างละเอียดถี่ถ้วน จะทำให้เห็น(รู้แจ้ง)สภาวะธรรมชาติที่ปรากฏในทุกสิ่ง^{๓๖} ตามความเป็นจริง

๓.๑.๓.๑ แนวทางการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐานสูตร

ดิช นัท ฮันห์ ได้อรรถาธิบายแนวทางการเจริญสติในสติปัฏฐานสูตร มัชฌิมนิกาย ภาษาบาลี แบ่งฐานที่ทำให้สติตั้งมั่นเป็น กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทั้ง ๔ ฐาน มีความสัมพันธ์กันคือเป็นวัตถุให้จิตพิจารณา^{๓๗} จนกระทั่งจิตและวัตถุแห่งจิตเป็นหนึ่งเดียวกัน (ทำให้พิจารณาปรากฏการณ์ได้ครอบคลุม จนเกิดความเข้าใจ) ท่านกล่าวถึงแนวทางการเจริญสติใน สติปัฏฐานสูตร รวมทั้งหมด ๒๐^{๓๘} ขั้นตอนดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Mindfully Observing the Body) แบ่งเป็น ๑๐ ขั้นตอน ดังนี้

(๑) ระลึกรู้ในลมหายใจ (Conscious Breathing) แนวทางปฏิบัติคือ “เมื่อหายใจเข้ารู้ว่าหายใจเข้า เมื่อหายใจออก รู้ว่าหายใจออก” โดยใส่ใจในลมหายใจเท่านั้น ไม่ซัดสายไปที่อื่นการฝึกปฏิบัติเช่นนี้ทำให้การหายใจเป็นการหายใจอย่างระลึกรู้

(๒) ตามลมหายใจ (Following the Breath) แนวทางปฏิบัติ คือ ตามลมหายใจอย่างใกล้ชิด ไม่ว่าจะลมหายใจสั้นหรือยาว และเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ โดยไม่ต้องดัดลมหายใจไม่ปล่อยให้ความคิด หรือแผนการใด ๆ เข้ามา เมื่อฝึกปฏิบัติเช่นนี้ลมหายใจจะราบเรียบกลมกลืน และมีความสงบมากขึ้น

(๓) กายและจิตเป็นหนึ่งเดียว (Oneness of Body and Mind) แนวทางปฏิบัติ คือ “หายใจเข้า ฉันทระหนักรู้ร่างกายทั้งหมดของฉัน หายใจออก ฉันทระหนักรู้ร่างกายทั้งหมดของฉัน” การปฏิบัตินี้ สิ่งที่ใช้ในการพิจารณาคือลมหายใจ พร้อมทั้งผสานความระลึกรู้ในร่างกายทั้งหมดเข้าไปด้วย เมื่อจิตกำหนดรู้ในร่างกาย จิตกับกายจึงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมในตนเอง

(๔) ทำกายให้สงบระงับ (Calming) แนวทางปฏิบัติ คือ “หายใจเข้า กายของฉันสงบระงับ หายใจออก กายของฉันสงบระงับ” เมื่อหายใจให้ทำความรู้สึกเข้าร่วมกับร่างกายและ

^{๓๕} Nhat Hanh, Thich, *Ibid*, pp. 26-27.

^{๓๖} Nhat Hanh, Thich, *Breathe! You are Alive*, p. 39.

^{๓๗} Nhat Hanh, Thich, *Transformation and Healing : Sutra on the Four Establishments Of Mindfulness*, p. 124.

^{๓๘} *Ibid.*, pp. 37-123, อังโน ฑิฆายูวัฒน์ สวัสดิ์ลลอ, “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิชนัท ฮันห์”, *วิทยานพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ๗๖-๘๖.

ทุก ๆ เซลล์ในร่างกายให้สงบระงับ การฝึกปฏิบัติขั้นตอนนี้ ต่อเนื่องจากขั้นที่ ๓ โดยใช้ลมหายใจนำ ความสงบระงับมาสู่กาย เพราะเมื่อกายไม่สงบระงับ จิตจะมีความสงบได้ยาก หลักสำคัญคือการที่ลมหายใจมีการเคลื่อนไหวที่ราบเรียบและละเอียด ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของร่างกายให้มีความสงบระงับ

(๕) ตระหนักรู้ในอริยาบทหลัก (Awareness of Bodily Positions) แนวทางปฏิบัติคือ เมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน ให้ตระหนักรู้ว่าเดิน ยืน นั่ง นอน โดยประสานกับลมหายใจไปพร้อมกัน

(๖) ตระหนักรู้ในกิจทางกายต่างๆ (Awareness of Bodily Actions) แนวทางปฏิบัติคือ ให้ตระหนักรู้ในกิจทางกาย ไม่ว่าจะก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลัง, มองไปข้างหน้าหรือเหลียวมองข้างหลัง ก้มลงหรือยืนขึ้น รับประทานอาหาร ดื่ม เคี้ยว ปัสสาวะ เดิน ยืน เอนตัวลงนั่ง หลับหรือตื่น พุดหรือเงียบ ล้างมือ ล้างหน้า แปรงฟัน สวมเสื้อผ้า กวาดพื้น อาบน้ำ และกิจอื่น ๆ เมื่อฝึกปฏิบัติในขั้นตอนนี้ การกระทำจะดำเนินไปอย่างไม่มีริบเร่ มีความราบเรียบ นิ่มนวล และสม่ำเสมอ กายและจิตมีความสงบผ่อนคลายยิ่งขึ้น

(๗) พิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกาย (Parts of the Body) แนวทางปฏิบัติคือพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ฝ่าเท้าไปถึงปลายผม และจากปลายผมลงไปถึงฝ่าเท้า ที่ประกอบด้วยผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า เสลด เลือด เหงื่อ น้ำลาย น้ำมูก และไขข้อ เป็นต้น การฝึกปฏิบัตินี้จะทำให้เกิดความตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์กับส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งความสุขของบุคคลและความสุขสงบในกายมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น และเมื่อตระหนักรู้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พร้อมทั้งพิจารณาธรรมชาติที่มีลักษณะเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปอย่างอิงอาศัยกัน ก็จะเห็นธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ เช่นเดียวกัน

(๘) การอิงอาศัยกันของร่างกายและจักรวาล (Interdependence of Body and Universe) การฝึกปฏิบัติขั้นตอนนี้ มีเนื้อหาแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและสรรพสิ่งในจักรวาล ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน ไม่มีการเกิด ไม่มี การตาย ซึ่งเป็นหนทางสู่อิสรภาพและการตื่นรู้ มีแนวทางปฏิบัติ คือ ตระหนักรู้ในการปรากฏของธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในร่างกาย ที่มีความสัมพันธ์กับจักรวาลที่ปรากฏในรูปของธาตุทั้ง ๔ เมื่อพิจารณาธาตุในร่างกาย ก็จะเห็นความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจักรวาล ที่ดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยกัน ไม่ได้แบ่งแยกออกจากกัน เมื่อเกิดความเข้าใจในลักษณะของธรรมชาติ จะทำให้ข้ามพ้นจากความเห็นผิด ที่ว่าตัวเราดำรงอยู่เฉพาะที่ปรากฏเป็นร่างกายเท่านั้น

(๙) ร่างกายที่ไม่ยั่งยืน (Body as Impermanent) การฝึกปฏิบัติในขั้นตอนนี้เป็นการพิจารณาถึงลักษณะของซากศพที่แตกต่างกัน ๙ ลักษณะ^{๓๙} เช่น ซากศพที่ขึ้นอืด, ซากศพที่ถูกสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกิน, ซากศพที่เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรัดอยู่, ซากศพที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรัดอยู่, ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกสีขาวซีด, ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกแห้งกองอยู่รวมกัน, และซากศพที่เป็นกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย เป็น

^{๓๙} เนื้อหาเหมือนในหมวดพิจารณาซากศพ, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘ - ๓๑๓.

ต้นการฝึกปฏิบัติพิจารณาซากศพนี้ เพื่อให้เห็นความไม่อาจดำรงอยู่อย่างยั่งยืนและเห็นธรรมชาติแห่งความเสื่อมสลายของร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดการยอมรับและชื่นชมกับสภาวะแห่งการแปรเปลี่ยนนี้ ในการฝึกปฏิบัตินี้ไม่จำเป็นต้องมีซากศพเพื่อให้อภิปราย แต่ให้นักสภาพซากศพดั่งที่บรรยายไว้ข้างต้น ผู้ปฏิบัติควรเป็นผู้ที่มีสภาพร่างกายและจิตใจเป็นปกติ ไม่ปฏิบัติด้วยความวุ่นวายใจหรือมีทัศนคติที่เป็นทุกข์

(๑๐) เยียวยาบาดแผล ทั้งทางกายและทางจิตใจ ด้วยความตระหนักรู้ในความเบิกบาน (Healing Wounds with the Awareness of Joy) แนวทาง คือ เมื่อผู้ปฏิบัติปล่อยวางความวุ่นใจ ความปรารถนา และความเกลียดชังลงได้ ให้นั่งขัดสมาธิมีสติกับลมหายใจ ระลึกถึงถึงความสงบ ความเป็นอิสระ และความเบิกบาน ที่ได้เกิดขึ้นกับทั้งร่างกายและจิตใจ

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Mindfully Observing the Feeling)

ติช นัท ฮันท์กล่าวถึงเวทนาว่า เป็นจิตตสังขารเช่นเดียวกับการปฏิบัติในหมวดจิตตานุปัสสนา แต่เวทนามีขอบเขตกว้างจึงจัดลงเป็นอีกฐานหนึ่ง^{๕๐} แนวทางการปฏิบัติในเวทนานุปัสสนามีดังนี้

(๑๑) จำแนกเวทนา (Identifying Feeling) เวทนาจำแนกเป็น ๓ ประเภท คือ สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ แนวทางปฏิบัติในข้อนี้ คือ เมื่อพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น ให้ระลึกถึงในลมหายใจไปพร้อมกัน และอาจใช้บทภาวนารวมด้วย เช่น เมื่อเกิดทุกข์เวทนาขึ้น ให้ระลึกถึงในลมหายใจ แล้วกล่าวคำภาวนาในใจ “หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความรู้สึกทุกข์กำลังเกิดขึ้นในตัวฉัน หายใจออก ฉันรู้ว่าความรู้สึกทุกข์กำลังเกิดขึ้นในตัวฉัน” ส่วนในเวทนาอื่นก็เช่นเดียวกัน เมื่อเวทนาเกิดขึ้นไม่ต้องพยายามขจัดออกหรือกดข่มไว้ เพียงระลึกถึงในความรู้สึกนั้น มีอุเบกขา คือ ปล่อยวางไม่ตัดสินในความรู้สึกนั้น เมื่อมีสติระลึกถึงในเวทนา ปรากฏการณ์(เวทนา) จะเริ่มเปลี่ยน เมื่อพิจารณาอย่างต่อเนื่องจะเห็นถึงสาระและต้นเหตุแห่งเวทนานั้น ทำให้ผ่านพ้นความเห็นที่ผิดพลาดในเวทนานั้นไปได้

(๑๒) พิจารณาต้นเหตุแห่งเวทนา (Seeing the Roots of Feeling) การฝึกปฏิบัติในข้อนี้เนื่องจากข้อ ๑๑ เมื่อจำแนกความรู้สึกได้แล้ว ให้พิจารณาเวทนานั้นว่ามาจากปัจจัยทางกาย หรือปัจจัยทางจิต ซึ่งเมื่อเห็นเหตุปัจจัยของเวทนา จะเกิดการตระหนักรู้ในผลของเวทนานั้น เช่น ในกรณีคนที่ดื่มสุรา เมื่อพิจารณาถึงการดื่มสุราแล้วขับรด จะเห็นว่าเป็นความประมาทที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดเวทนาจึงไม่ใช่สิ่งที่รับรู้ได้อย่างผิวเผินจากความรู้สึกในคราวแรก (เช่นความสุขจากการดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่)ในการเจริญสติต้องพิจารณาถึงเหตุปัจจัยของสุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วย สุขเวทนาเกิดจากอวิชชา (Ignorance) และความรักตัวตน (Self-love) หากไม่พิจารณาสุขเวทนาอย่างมีสติ สุขเวทนาจะนำไปสู่การปรุงแต่งเพื่อเหนี่ยวรั้งความสุขไม่ให้จางหายไป ซึ่งเป็นการปลั่งผลออกไปจากการระลึกถึงในปัจจุบันธรรม เมื่อพิจารณาสุขเวทนาอย่างมีสติ จะทำให้กลับมาสู่การรับรู้ที่เป็นจริงที่ปราศจากการปรุงแต่ง การเจริญสติในหมวดเวทนานุปัสสนา สรุไปได้ ดังนี้

^{๕๐} Nhat Hanh, Thich, **Transformation and healing**, p. 78. (Feelings are also mental formations, but they were dealt with on their own in the second Establishment of Mindfulness, because the sphere of feelings is so wide).

ขั้นที่ ๑ คือการยอมรับความรู้สึกอย่างที่เป็น ขั้นที่ ๒ คือ เป็นหนึ่งเดียวกับความรู้สึก คือสังเกตความรู้สึกนั้นอย่างไม่แบ่งแยกหรือตัดสิน ขั้นที่ ๓ คือ ทำให้ความรู้สึกสงบระงับ ผ่อนคลาย ขั้นที่ ๔ คือ การปล่อยวางด้วยความสงบระงับ ทำให้ความกลัว ความวิตกกังวลบรรเทาลง และมีความเบิกบานเพิ่มขึ้น ขั้นที่ ๕ คือการเฝ้ามอง เป็นการตรวจสอบเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดเป็นเวทนานั้น^{๔๑} เมื่อมองเห็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดเวทนาจนเกิดความเข้าใจ เวทนานั้นก็จะไม่ทำให้เกิดปม(สังโยชน์) ที่เหนียวรั้งจิตไว้กับทัศนคติที่ผิดพลาด

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในหมวดจิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา ท่านติช นัท ฮันท์ ได้อรรถาธิบายผนวกไว้ด้วยกัน ตามที่ท่านกล่าวว่า “แม้ว่าจะพิจารณาจิตกับธรรมแบ่งเป็นสองฐาน แต่แท้จริงแล้วเป็นหนึ่งเดียวกัน จิตคือสิ่งที่รับรู้ธรรม และธรรมคือสิ่งที่ถูกรับรู้ (ธรรมารมณ) สิ่งที่ได้รับรู้และสิ่งที่ถูก รับรู้ไม่อาจแยกออกจากกันได้ วัตถุแห่งจิต (ธรรม) รวมถึงกาย (รูป) เวทนา และจิตสังขารอื่น ๆ ทั้งหมดเป็นผลผลิตของจิต”^{๔๒} จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาปรากฏการณ์ทางจิตที่เรียกว่า “จิตตสังขาร” (Mental Formation) ประกอบกับการหายใจอย่างมีสติ เมื่อพิจารณาจิตสังขารด้วยสติ จะทำให้จิตตสังขารแปรเปลี่ยนไปในทางที่เป็นกุศล ส่วนธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติพิจารณาวัตถุแห่งจิต หรือ “ธรรม” โดยสรุปหมายถึงธาตุ ๑๘^{๔๓} (Eighteen Realms) ได้แก่ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ และวิญญาน ๖ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ครอบคลุมทั้งด้านกายภาพ (Physical) จิตวิทยา (Psychology) และสรีระวิทยา (Physiological) นอกจากนี้ฐานที่ตั้งแห่งสติทั้งสี่ ยังมีความสัมพันธ์กัน คือ เป็นวัตถุให้จิตกำหนดเช่นเดียวกัน^{๔๔}

แนวทางการฝึกปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ดังนี้

(๑๓) พิจารณาความอยาก (ตัณหา) (Observing the Desiring Mind) ความปรารถนาหมายถึง การยึดติดในความต้องการที่เป็นอกุศล คือในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็น

^{๔๑} ติช นัท ฮันท์, *สันติภาพทุกอย่างก้าว*, หน้า ๕๓-๕๕.

^{๔๒} Nhat Hanh, Thich, *Understanding Our Mind*, Berkeley, pp. 222-223. “Although mind and objects of mind are considered two different fields, in fact, they are one. Mind is the perceiver and objects of mind are the perceived. But perceiver and perceived can never be separated, they make one whole. Objects of mind do not arise independently of mind. Objects of mind including the body, the feelings, and all other mental formations- are products of mind.”

^{๔๓} ธาตุ ๑๘ คือ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนเอง ตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งขึ้น เป็นไปตามธรรมนิยามคือกำหนดแห่งธรรมตา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล, (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส อาร์ ปริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๖๖-๒๖๗.

^{๔๔} Nhat Hanh, Thich, *Transformation and healing*, p. 124.

วัตถุแห่งความปรารถนา ความปรารถนาในด้านอกุศลนี้ ได้แก่ ปรารถนาในทรัพย์ เพศรส ชื่อเสียง เกียรติยศ อาหาร และการนอนหลับ ความปรารถนาที่แบ่งเป็น ๕ อย่างนี้ เป็นอุปสรรคในการฝึกฝน เช่นเดียวกับความทุกข์ทางกาย และความทุกข์ทางใจมีแนวทางการปฏิบัติในข้อนี้คือ ให้พิจารณาว่า “เมื่อจิตมีความปรารถนา ก็รู้ชัดว่าจิตมีความปรารถนา เมื่อจิตไม่มีความปรารถนา ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีความปรารถนา” เช่น เมื่อจิตมีความอยากในอาหาร ก็รู้ชัดว่าจิตมีความอยากในอาหาร เมื่อจิตไม่มีความอยากในอาหาร ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีความอยากในอาหาร หรือเมื่อจิตมีความอยากได้ในทรัพย์ ก็รู้ชัดว่าจิตมีความอยากได้ในทรัพย์นั้น เมื่อจิตไม่มีความอยากได้ในทรัพย์ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีความอยากได้ในทรัพย์นั้น เป็นต้น

(๑๔) พิจารณาความโกรธ (Observing Anger) แนวทางการปฏิบัติคือ “เมื่อความโกรธปรากฏขึ้น ก็รู้ชัดว่าความโกรธปรากฏขึ้น เมื่อความโกรธไม่ปรากฏ ก็รู้ชัดว่าความโกรธไม่ปรากฏ เมื่อความโกรธเริ่มปรากฏขึ้น ก็รู้ชัดในความโกรธที่เริ่มปรากฏขึ้น เมื่อความโกรธหายไปแล้ว ก็รู้ชัดในความโกรธที่หายไปแล้ว เมื่อความโกรธหายไปแล้วและจะไม่เกิดขึ้นอีกในอนาคต ก็รู้ชัดในความโกรธที่หายไป แล้วและจะไม่เกิดขึ้นอีกในอนาคต” ธรรมชาติของความโกรธคือการทำลาย ทั้งทำลายตนเองหรือผู้อื่น เมื่อมีความโกรธแล้วพิจารณาเห็นความโกรธนั้นความโกรธจะค่อย ๆ บรรเทา ลง และธรรมชาติในการทำลายจะลดลงไปเช่นเดียวกัน

(๑๕) เจริญสติด้วยความรัก (Love Meditation) ความรัก หมายถึง ความมีเมตตา กรุณา เมตตาเป็นเจตนาที่จะนำสันติ ความเบิกบาน และความสุขไปสู่ผู้อื่น ส่วนกรุณา หมายถึง เจตนาที่จะบำบัดทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น เมื่อความเมตตา กรุณาปรากฏในจิตใจ จะเป็นเหตุให้คนที่อยู่ แวดล้อมเรามีความสุขมากขึ้นด้วย ดิซ นัท ฮันท์ อ่างถึงใน อังคุตตรนิกาย ว่า “ถ้าโทสะจิต เกิดขึ้นสามารถฝึกปฏิบัติบนพื้นฐานของความเมตตา กรุณา หรือเพื่อทำให้ผู้ที่เราโกรธมีความสงบ ใจ” ^{๔๕} เมตตาและกรุณาเป็นความรักที่ไม่คาดหวังสิ่งใดตอบแทน ซึ่งเกิดขึ้นจากความเข้าใจและตระหนักรู้ถึง ความทุกข์ของผู้อื่น แนวทางการปฏิบัติในขั้นตอนนี้ คือ พิจารณาถึงความทุกข์ทางกายหรือทางจิต ของผู้อื่น โดยใช้การหายใจอย่างมีสติประกอบการฝึกปฏิบัติ เมื่อมองเห็นความทุกข์ของผู้อื่นแล้ว ความเมตตา กรุณาจะมีขึ้นในจิต การฝึกปฏิบัติสามารถทำได้ในทุกกิจกรรมไม่ว่ายืน เดิน นั่ง นอน หรือ การพูดคุยรวมไปถึงในการทำงาน ซึ่งจะทำให้กิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมแห่งความเมตตา กรุณาซึ่งนำ ความสุขมาสู่ตนเองและผู้อื่นได้

(๑๖) การไต่สวนธรรม โดยจำแนก (Discriminative Investigation) ลักษณะ พื้นฐานของวัตถุแห่งจิตหรือ “ธรรม” คือ การดำรงอยู่อย่างอิงอาศัย (Interdependent

^{๔๕} “If a mind of anger arises, the bhikkhu can practice the meditation on love, on compassion, or on equanimity for person who has brought about the feeling of anger.” (Anguttara Nikaya (V, 161))

Origination) ธรรมทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ภายใต้กฎแห่งการอิงอาศัย แนวทางการปฏิบัติ คือตระหนักรู้ในธรรมทั้งหลายที่เกิดในจิต หรือเมื่อธรรมนั้นไม่มีในจิต ก็ตระหนักรู้ว่าธรรมนั้นไม่มีในจิต เช่น เมื่อความเกลียดชัง (บางสิ่งบางอย่าง) เกิดขึ้นในจิต ก็ตระหนักรู้ว่าความเกลียดชังเกิดขึ้นในจิต หรือเมื่อจิตไม่มีความเกลียดชัง ก็ตระหนักรู้ว่าจิตนี้ไม่มีความเกลียดชัง หรือเมื่อจิตกระสับกระส่าย ก็ตระหนักรู้ว่าความกระสับกระส่ายเกิดขึ้นในจิต เมื่อความกระสับกระส่ายไม่มีในจิต ก็ตระหนักรู้ว่าความกระสับกระส่ายไม่มีในจิต หรือพิจารณาธรรมในหมวดโพชฌงค์ เช่นเมื่ออัมมวิจยะ (ความสอดส่องพิจารณาธรรม) เกิดขึ้นในจิต ก็ตระหนักรู้ว่าอัมมวิจยะได้เกิดขึ้นและเมื่ออัมมวิจยะเกิดขึ้นแล้ว ก็ตระหนักรู้เหตุแห่งการทำให้อัมมวิจยะมีความเจริญบริบูรณ์เป็นต้น

(๑๗) การสังเกตสังโยชน์ (Observing Internal Formation) ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ สังโยชน์อย่างหยาบ และสังโยชน์อย่างละเอียด เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก คือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รับรส กายได้สัมผัส หรือใจระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะเกิดสังโยชน์ขึ้นหรือไม่ ขึ้นอยู่กับวิธีการในการรับรู้ กล่าวคือ การรับรู้อย่างขาดสติ ทำให้เกิดการปรุงแต่ง (รับรู้ไม่ตรงตามที่เป็นจริง) และก่อให้เกิดเจอนปมแห่งอวิชชา

(๑๘) แปรเปลี่ยนสังโยชน์ที่ถูกกดทับ (Transforming Repressed Internal Formations) สังโยชน์ที่ปรากฏเป็นเวทนาสามารถสังเกตได้ง่าย แต่สังโยชน์ที่ถูกเก็บไว้ในจิตเป็นเวลานานจะไม่ แสดงออกอย่างตรงไปตรงมาเหมือนที่ปรากฏเป็นเวทนา แต่แสดงออกอย่างบิดเบือน ซึ่งทำให้รับรู้ และสังเกตสังโยชน์นั้นได้ยาก ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมโดยที่ไม่รู้สึกตัวหรือพลั้งเผลอ เนื่องจากภายในจิตใจมีความต้องการหลีกเลี่ยงความทุกข์ จึงใช้กลไกการป้องกันตัวทางจิต ผลักความขัดแย้งความเจ็บปวด หรือสิ่งที่ไม่ยอมรับนั้นไปสู่จิตใต้สำนึก แต่สังโยชน์ที่อยู่ภายในจิตนั้น จะแสดงออกมาเป็นอาการป่วยทางกายหรือทางจิตแนวทางการปฏิบัติในขั้นตอนนี้ คือ เพ่งมองปมภายในจิตใจ ขั้นแรกคือทำให้สังโยชน์ปรากฏในจิตสำนึก โดยใช้ลมหายใจประกอบการพิจารณา โดยอาจตั้งคำถามเพื่อใช้เป็นข้อพิจารณาสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เช่น ทำไมฉันจึงรู้สึกสบายใจเมื่อได้ยินบางคนพูดเช่นนั้น, ทำไมฉันจึงคิดถึงแม่เสมอเมื่อมองผู้หญิงคนนั้น, ทำไมฉันจึงพูดเช่นนั้นกับเขา ทำไมฉันไม่ชอบหนังเรื่องนี้ เป็นต้น การฝึกปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้มองเห็นรากเหง้าของพฤติกรรม ที่แสดงออกทั้งทางกาย วาจา และทางใจ ทำให้การรับรู้และการกระทำแปรเปลี่ยนไปในทางที่ไม่เกิดสังโยชน์

(๑๙) ข้ามพ้นความรู้สึกผิดและความกลัว (Overcoming Guilt and Fear) ความสำนึกผิดหรือความรู้สึกเสียใจต่อความผิด (Remorse, Regret) เป็นได้ทั้งทางกุศลหรืออกุศล ถ้าตระหนักรู้ในความผิดพลาด และคิดจะไม่ทำเช่นนั้นอีกในอนาคต ความรู้สึกผิดนั้นก็เป็นกุศล แต่ถ้าความรู้สึกผิดนั้นกลายเป็นปมภายในจิตใจ ก็จะเป็นอกุศล และเป็นอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติแนวทางการฝึกปฏิบัติในขั้นตอนนี้ คือ ตระหนักรู้ในความฟุ้งซ่าน (Agitation) และความรู้สึกผิด (Remorse) ที่เกิดขึ้น ที่ยังไม่เกิดขึ้น ที่เริ่มเกิดขึ้น ที่ดับไปแล้ว และที่ดับไปแล้วและจะไม่เกิดขึ้นอีก ความผิดพลาด

ในอดีตสามารถแปรเปลี่ยนด้วยการดำรงสติในปัจจุบันขณะ เริ่มด้วยการยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น จากนั้นพิจารณาปรากฏการณ์ว่ามีเหตุปัจจัยอย่างไรบ้าง ซึ่งจะให้เห็นธรรมชาติของการอิงอาศัย และไม่เป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ในปรากฏการณ์นั้น ทำให้หลุดจากความรู้สึกสำนึกผิดและความกลัวได้

(๒๐) บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งสันติ (Sowing Seeds of Peace) การฝึกปฏิบัติในข้อนี้เป็นการรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งสันติ ความเบิกบาน และเสรีภาพ (Peace, joy, and liberation) การพิจารณาปัจจัยเหล่านี้ เพื่อให้จิตมีพลานามัย มีความเบิกบาน เป็นการปลดปล่อยกิเลสอาสวะ และเป็นการทำจิตให้เป็นกุศลยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเกื้อหนุนสู่การรู้แจ้ง (โพชฌงค์) แนวทางการฝึกปฏิบัติในข้อนี้คือ ตระหนักรู้ในโพชฌงค์(ปัจจัยแห่งการส่งเสริมการรู้แจ้ง) ว่าเกิดขึ้นแล้วหรือยัง ไม่เกิดขึ้น ตระหนักรู้เหตุแห่งการเกิดโพชฌงค์แต่ละข้อ และตระหนักรู้เหตุแห่งการทำให้โพชฌงค์แต่ละข้อที่เกิดขึ้นแล้วมีความเจริญบริบูรณ์

จากความข้างต้น สรุปได้ว่า การอธิบายการฝึกปฏิบัติในสติปัฏฐานของดิช นัท ฮันท์ มีความสอดคล้องกับหลักการแห่งสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก คือ พิจารณาในกาย เวทนา จิต ธรรม แต่ท่านได้ปรับคำสอนให้กระชับโดยกล่าวอธิบายว่า ฐานทั้งสี่ล้วนเป็นวัตถุแห่งจิต (Objects of the mind) ในการอธิบายการฝึกปฏิบัติในฐานกายและเวทนา มีความสอดคล้องกับสติปัฏฐานสูตร นอกจากนั้นยังกล่าวว่าเวทนามีลักษณะเหมือนจิตตสังขาร แต่มีขอบเขตกว้างกว่าจึงจัดลงเป็นอีกฐานหนึ่ง แต่ในฐานจิตและธรรมท่านกล่าวถึงการฝึกปฏิบัติทั้งสองฐานไว้รวมกันเพราะจิตเป็นสิ่งที่รับรู้ ธรรมและธรรมคือสิ่งที่ถูกจิตรับรู้ (ธรรมารมณ) ซึ่งแยกออกจากกันไม่ได้เพียงแต่เมื่อพิจารณาไปยังสิ่งที่รับรู้ก็เป็นจิตตามอุปสมาน และเมื่อพิจารณาไปยังสิ่งที่ถูกรับรู้ก็เป็นธัมมานุปสมาน แต่ไม่ว่าจะพิจารณาในฐานใดก็ยังไม่ถึงฐานอื่นด้วย ดิช นัท ฮันท์ ไม่ได้อธิบายสติปัฏฐาน อย่างพิสดารให้ครอบคลุมชนิดของอารมณ์ที่ใช้ กำหนดที่กล่าวไว้ในสติปัฏฐานสูตร แต่ท่านเน้นอธิบายไปในทางปฏิบัติ ในมิติที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบัน ซึ่งจะเห็นว่า จิตหรืออารมณ์ของจิต (ครอบคลุมไปถึงเวทนา) ที่ใช้พิจารณามักจะเป็นสิ่งที่ เป็นอารมณ์ที่คนทั่วไปประสบอยู่ เช่น การพิจารณาจิตตสังขารฝ่ายอกุศลคือ ความอยาก(ตัณหา) ได้แก่ความปรารถนาในทรัพย์ เพศรส ชื่อเสียง เกียรติยศ อาหาร การนอนหลับ และความโกรธ เป็นต้น ส่วนการพิจารณาจิตตสังขารฝ่ายกุศล ท่านเน้นที่ความเมตตา กรุณา กล่าวคือ ท่านชี้ให้เห็นหลักการปฏิบัติ เมื่อเข้าใจหลักการแล้วสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น เมื่อมีความลึกซึ้งในการปฏิบัติยิ่งขึ้นก็จะเห็นธรรมที่ละเอียดยิ่งขึ้น และสามารถเข้าใจในธรรมนั้นจนกระทั่งสืบต่อไปถึงธรรมอื่นๆ ส่วนหัวข้อธรรมในการพิจารณาปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น คือ มีสติพิจารณาให้เห็นถึงความเป็นอนิจจัง อนัตตาและการอิงอาศัยกันหรือปฏิจกภาวะ

๓.๑.๓.๒ แนวทางการเจริญสติตามหลักอานาปานสติสูตร

อานาปานสติสูตร (The Sutra on Mindful Breathing) ในทัศนะของท่านติช นัท ฮันท์ คือพระสูตรว่าด้วยการใช้ลมหายใจในการเจริญสติหรือคุ้มกันรักษาจิต ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ว่า

การหายใจอย่างมีสติ เป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจ ให้ปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นำไปสู่สันติและความสงบ เป็นอุปกรณ์เพื่อความรู้ตัวทั่วพร้อม นำไปสู่ การพิจารณาปรากฏการณ์ธรรมชาติและทำให้เกิดความรู้แจ้ง หากรู้จักวิธีใช้ลมหายใจแล้ว มันจะกลายเป็นของวิเศษที่ช่วยให้เราเอาชนะอุปสรรคนานัปการ^{๔๖}

หลักสำคัญของอานาปานสติสูตร คือ การใช้ลมหายใจเพื่อพัฒนาความรู้ตัวทั่วพร้อม โดยผนวกเข้ากับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ วิธีการหายใจเข้าและออก ทั้ง ๑๖ วิธี ในอานาปานสติ แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ (๑) ใช้กายเป็นอารมณ์ของการฝึกสติ (๒) ใช้ความรู้สึก (เวทนา) (๓) ใช้จิต (๔) ใช้อารมณ์ของจิต(ธรรม)^{๔๗} และท่านยังกล่าวถึงการเจริญอานาปานสติ ว่าเป็นการ ก่อให้เกิดการเจริญในธรรมหมวดอื่นอีกด้วยว่าการฝึกฝนให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมด้วยอาศัย ลมหายใจว่า ถ้าหมั่นเจริญให้มากและต่อเนื่อง จะนำไปสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ในการฝึกสติปัฏฐาน ๔ แล้วสติปัฏฐาน ๔ เมื่อเจริญให้มากอย่างต่อเนื่องย่อมนำไปสู่ความสำเร็จในการฝึก โพชฌงค์ ๗ และโพชฌงค์ ๗ เมื่อเจริญให้มากและฝึกฝนอย่างต่อเนื่องแล้ว จะทำให้เกิดความรู้แจ้งแทงตลอด และจิตอิสรภาพ^{๔๘}

อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน มีดังนี้^{๔๙}

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนา มี ๔ ขั้นตอน ได้แก่

- | | | | |
|-----|--------------------|------------------------------|------------------|
| (๑) | เมื่อหายใจเข้ายาว | พึงรู้ชัดว่า | เราหายใจเข้ายาว |
| | เมื่อหายใจออกยาว | พึงรู้ชัดว่า | เราหายใจออกยาว |
| (๒) | เมื่อหายใจเข้าสั้น | พึงรู้ชัดว่า | เราหายใจเข้าสั้น |
| | เมื่อหายใจออกสั้น | พึงรู้ชัดว่า | เราหายใจออกสั้น |
| (๓) | หายใจเข้า | เรารู้พร้อมเฉพาะในกายทั้งปวง | |
| | หายใจออก | เรารู้พร้อมเฉพาะในกายทั้งปวง | |
| (๔) | หายใจเข้า | เราทำกายทั้งปวงให้สงบระงับ | |

^{๔๖} ติช นัท ฮันท์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, หน้า ๓๖.

^{๔๗} ติช นัท ฮันท์, อานาปานสติสูตร : ญูญแจแห่งการตื่นอยู่เสมอ, แปลโดย ประชา หุตานวัตร, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรสาส์น, ๒๕๓๒), หน้า ๒๐. แปลจาก Nhat Hanh, Thich, Breathe! You are Alive : Sutra on The Full Awareness of Breathing).

^{๔๘} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘-๑๐.

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔-๖.

หายใจออก

เราทำกายทั้งปวงให้สงบระงับ

วิธีที่ ๑ และวิธีที่ ๒ อารมณ์ของการกำหนดรู้ คือลมหายใจ จิตของผู้ฝึกปฏิบัติเป็นผู้กำหนดรู้ ลมหายใจเป็นสิ่งที่ ถูกกำหนดรู้ ลมหายใจอาจจะสั้นหรือยาว หยาบหรือละเอียด จะเห็นว่าลมหายใจจะมีผลต่อจิต และจิตก็มีผลต่อลมหายใจ การหายใจเป็นด้านหนึ่งของกาย ความรู้ตัวทั่วพร้อมในลมหายใจ ก็เป็นความรู้ตัวทั่วพร้อมในกายด้วย วิธีที่ ๓ ลมหายใจเชื่อมโยงกับกายทั้งหมด การรู้ตัวทั่วพร้อมในลมก็เป็น การรู้ตัวทั่วพร้อมในกายทั้งหมดด้วย จิตใจ ลมหายใจ และร่างกาย ทั้งหมดเป็นหนึ่งเดียวกัน วิธีที่ ๔ การทำงานของส่วนต่างๆ ของร่างกายเริ่มสงบระงับลง ความสงบของลมเป็นไปพร้อมกับความสงบของกายและจิต การฝึกหัดทั้ง ๔ วิธีนี้ ทำให้เราเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างร่างกายและจิตใจ เป็นเครื่องมืออันวิเศษสำหรับสร้างความสงบ มั่นคงในจิตใจ^{๕๐}

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนา มี ๔ ขั้นตอน ได้แก่

- | | | |
|-----|-----------|------------------------------|
| (๕) | หายใจเข้า | เรารู้สึกปิติ |
| | หายใจออก | เรารู้สึกปิติ |
| (๖) | หายใจเข้า | เรารู้สึกเป็นสุข |
| | หายใจออก | เรารู้สึกเป็นสุข |
| (๗) | หายใจเข้า | เรารู้พร้อมถึงการทำงานของจิต |
| | หายใจออก | เรารู้พร้อมถึงการทำงานของจิต |
| (๘) | หายใจเข้า | เราระงับจิตสังขาร |
| | หายใจออก | เราระงับจิตสังขาร |

วิธีที่ ๕ นำไปสู่การสัมผัสกับความรู้สึกของเรา ที่เกิดขึ้นทั้ง ๓ ชนิด คือ สุข ทุกข์และเฉยๆ (ไม่สุขไม่ทุกข์) เมื่อมีความใส่ใจกำหนดลมและทำให้กายสงบลง ความรู้สึกปิติเบิกบานจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติจากวิธีที่ ๔ วิธีที่ ๖ ปิติจะเปลี่ยนเป็นความสงบและความสุข เราตระหนักรู้ถึงความสงบสุขนั้นอย่างเต็มเปี่ยม วิธีที่ ๗ และวิธีที่ ๘ เป็นการใส่ใจกับความรู้สึกต่างๆ ไม่ว่าจะเกิดจากทางกายหรือทางจิต (จิตสังขาร) การทำงานของจิตนั้นรวมเอาความรู้สึก (เวทนา) และความจำได้หมายรู้ (สัญญา) เข้าไว้ด้วย เมื่อรู้ตัวทั่วพร้อมในการทำงานของกายและจิตทุกอย่าง ย่อมรู้ตัวทั่วพร้อมถึงความรู้สึกทุกอย่างด้วยเช่นกัน วิธีที่ ๘ เป็นการทำกายและจิตให้สงบลง ถึงจุดนี้เราสามารถรวม กาย จิต ความรู้สึก และลมหายใจให้เป็นหนึ่งเดียวกันอย่างสมบูรณ์ ท่านอธิบายเพิ่มเติมว่า องค์ประกอบของปิติและสุขที่แท้จริงนั้น เกิดจากการปล่อยวางละทิ้งสิ่งต่าง ๆ ไว้ข้างหลัง เราไม่ยึดติดกับมัน เวลาทำสมาธิจนเกิดปัญญา เราจะรู้ได้ว่าแม้กระทั่งปิติสุขก็ต้องปล่อยวาง^{๕๑}

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔-๒๕.

^{๕๑} ดิช นัท ฮันท์, ปาฐกถาธรรม ที่หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส, อังโน มนสิกุล โอวาทเภสัชช์ (หมอนไม้), เริ่มต้นใหม่ (Beginning a New), หน้า ๑๐๑.

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนา มี ๔ ขั้นตอน ได้แก่

(๙) หายใจเข้า	รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตของเรา
หายใจออก	รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตของเรา
(๑๐) หายใจเข้า	เราทำจิตให้เป็นสุขสงบ
หายใจออก	เราทำจิตให้เป็นสุขสงบ
(๑๑) หายใจเข้า	เราทำจิตให้เป็นสมาธิ
หายใจออก	เราทำจิตให้เป็นสมาธิ
(๑๒) หายใจเข้า	เราปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระ
หายใจออก	เราปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระ

ตั้งแต่วิธีที่ ๙ ถึงวิธีที่ ๑๒ ใช้จิตเป็นอารมณ์สำหรับใช้กำหนด จิต คือ อากาหรือการทำงานทางด้านจิตใจทั้งหมด รวมไปถึงจิตสังขาร ๕๑ ประเภทด้วย และหมายรวมถึงวิญญาณ (การรับรู้), สัญญา (การจำได้หมายรู้), การนึกคิด (สังขาร) รวมไปถึงปรากฏการณ์ทางจิตทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ วิธีที่ ๙ เป็นการกำหนดรู้จิตที่เกิดขึ้นในขณะนั้นวิธีที่ ๑๐ เป็นการทำให้เป็นสุข มีความสงบและเบิกบาน จิตจะเป็นสมาธิได้ง่ายเมื่ออยู่ในสภาพสงบสุข มากกว่าในสภาวะขี้มึนเศร้าหรือวิตกกังวล เมื่อเราสัมผัสความสงบในปัจจุบันได้ ปีติความเบิกบานอย่างยิ่งก็เกิดขึ้นได้ง่าย วิธีที่ ๑๑ เมื่อสมาธิดังลึก ให้เอาจิตดูจิต จิตเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ จิตเป็นภาวะหนึ่งเดียวของผู้ดูหรือผู้รู้กับผู้ถูกดูหรือถูกรู้ ท่านได้ยกตัวอย่าง การทำงานของสมาธิให้เห็นภาพว่า

ถ้ามีเลนส์อันหนึ่งส่องแสงดวงอาทิตย์ไปที่จุดใดจุดหนึ่ง จนจุดนั้นเกิดเป็นความร้อน ถ้าวางกระดาษไว้ตรงนั้น กระดาษก็ไหม้ เช่นเดียวกับสมาธิที่รวมพลังแห่งลงไป ย่อมทำให้เกิดปัญญาเผาไหม้กิเลสได้ ความขี้มึนเศร้า ความกลัวในจิตใจยอมหายไป นั่นคือ เหตุผลที่เราฝึกดูจิตจนเห็นจิต และรู้เท่าทันจิต^{๕๒}

วิธีที่ ๑๒ ปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระ โดยปกติจิตจะถูกผูกยึดอยู่กับอดีต ความมุ่งหวังในอนาคต ความอยากที่ซ่อนเร้นอยู่ หรือไม่ก็ความโกรธ เมื่อเฝ้าดูจิตอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่องมั่นคง จะสามารถเห็นปม (สังโยชน์) ที่ผูกมัดจิตไว้ได้ จนสามารถคลายปมหรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตได้^{๕๓}

หมวดที่ ๔ ธรรมานุปัสสนา มี ๔ ขั้นตอน ได้แก่

(๑๓) หายใจเข้า	เราพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
----------------	-----------------------------

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๑.

^{๕๓} ติช นัท ฮันท์, อานาปานสติสูตร : กุญแจแห่งการตื่นอยู่เสมอ, หน้า ๒๖-๒๗.

หายใจออก	เราพิจารณาทุกสิ่งเป็นอนิจจัง
(๑๔) หายใจเข้า	เราพิจารณาเห็นความเสื่อมสลาย
หายใจออก	เราพิจารณาเห็นความเสื่อมสลาย
(๑๕) หายใจเข้า	เราพิจารณาเห็นความเป็นอิสระ
หายใจออก	เราพิจารณาเห็นความเป็นอิสระ
(๑๖) หายใจเข้า	เราพิจารณาเห็นการปล่อยวาง
หายใจออก	เราพิจารณาเห็นการปล่อยวาง

จิตไม่สามารถแยกออกจากสิ่งที่จิตรับรู้ (อารมณ์ของจิตหรือธรรมารมณ์) จิตไม่อาจมีได้ถ้าไม่มีอารมณ์ของจิต จิตเป็นทั้งประธานและกรรมในการรับรู้ ปราภฏการณทั้งทางกายภาพและทางจิตภาพ ทั้งหมดเป็นวัตถุแห่งจิตหรืออารมณ์ของจิต สิ่งทั้งหลายที่เป็นปราภฏการณนั้นเรียกว่า “ธรรม” หรือ “ธรรมารมณ์” วิธีที่ ๑๓ ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาของทุกสิ่ง ทั้งปราภฏการณทางจิตทางกาย หรือทางวัตถุทั้งหลาย ข้อเท็จจริงที่เกี่ยวกับความไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีความสำคัญเพราะจะทำให้เห็นธรรมชาติของความสัมพันธ์กัน ความเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน ตลอดจนความไม่มีตัวตนที่เป็นอิสระจากสิ่งอื่น วิธีที่ ๑๔ ทำให้เห็นว่าธรรมทั้งหลายล้วนอยู่ในขบวนการแตกสลาย เช่นการเห็นนี้ทำให้คลายความยึดติดในสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งว่า เป็นตัวตนอิสระจากสิ่งอื่น แม้แต่ความยึดถือในร่างกายหรือความนึกคิดในจิตของเรา วิธีที่ ๑๕ ทำให้ตระหนักถึงความปิติอันยิ่งใหญ่ จากการหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นการ ปลดปล่อยจากความตั้งใจที่จะยึดเหนี่ยวสภาวะธรรมอันใดไว้ วิธีที่ ๑๖ ทำให้รู้แจ้งว่าการปล่อยวางตัวตนจากการยึดถือนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งการปล่อยวางนั้น ก็คือ ความหลุดพ้น นั่นเอง^{๕๔}

การเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น ก็คือ ลำดับของสติปัญญา ๔ คือร่างกาย ความรู้สึก จิต และอารมณ์ของจิต ผู้ฝึกปฏิบัติที่ฉลาด ย่อมมีอุปบายในการที่จะจัดสรรควบคุมลมหายใจ ร่างกาย และจิตใจ เพื่อเพิ่มพูนให้สมาธิมีพลังที่มั่นคงเสียก่อนในเบื้องต้น แล้วจึงก้าวไปสู่การเพ่งดูเพื่อการรู้แจ้งเห็นจริง อันจะช่วยให้เราก้าวพ้นการยึดติดด้วยความอยาก หรือความไม่อยาก พ้นจากความยินดียินร้ายในชีวิต ทำให้เราเบิกบาน สงบ มั่นคง กรุณา และอิสระอย่างแท้จริง^{๕๕} และด้วยความที่ ดิข นัทธันท์ เข้าใจอย่างลึกซึ้งในหลักคำสอนแห่ง “อานาปานสติ” ทั้งทางฝ่ายเถรวาทและทางมหายาน ประกอบกับภูมิปัญญาแห่งธรรมอันเกิดจากการปฏิบัติของท่านเอง ทำให้ท่านมีศาสตร์และศิลปะที่สมสมัย ในการนำหลักคำสอนนี้ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อบำบัดความทุกข์ของผู้คนในยุค

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

^{๕๕} พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิฬา), “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัทธันท์”, หน้า ๘๖.

ปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมกลมกลืน เพื่อปลุกให้ผู้คนตื่นมาอยู่กับความเป็น พุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในใจตน ที่สามารถสัมผัสได้ทันที เดียวกันอย่างแท้จริง ดังถ้อยคำที่ท่านกล่าวไว้ว่า

การมีสติตระหนักรู้ถึงลมหายใจ ทำให้เราค้นพบความสุขภายใน และขณะเดียวกันเราก็สามารถสัมผัสกับดินแดนแห่งพระพุทธรองค์ และนิพพานได้ในขณะชีวิตของเรา ขอเพียงแค่ว่าหายใจอย่างตระหนักรู้ แม้จะผ่านมาแล้วถึง ๒,๕๐๐ กว่าปีก็ตาม ลมหายใจของพระพุทธรองค์ก็จะคงอยู่กับเราตลอดไป^{๕๖}

๓.๒ แนวคิดเรื่องการเจริญสติ

๓.๒.๑ แนวคิดเรื่องปฏิจกภาวะ (Inter being)

แนวคิดเรื่อง “ปฏิจกภาวะ” คือแนวคิดที่ว่าด้วยเรื่อง “ภาวะที่ดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยกัน” หรือ หลักอิทัปปัจจยตา นั่นเอง ซึ่งคำว่า “ปฏิจกภาวะ”^{๕๗} มีความหมายสอดคล้องกับคำว่า “เทียบหิน”^{๕๘} และทั้งสองคำมาจากภาษาอังกฤษว่า “Inter being” เป็นศัพท์ใหม่ ที่คิดค้นโดยท่านติช นัท ฮันท์ โดยคำว่า “ปฏิจก” หมายถึง การอิงอาศัย (Inter) ส่วนคำว่า “ภาวะ” คือ (being) รวมแล้วมีความหมายว่า “ภาวะที่อาศัยกัน” หรือ “การดำรงอยู่ที่อิงอาศัยกันและกัน” ข้อที่น่าสังเกตก็คือ แนวคิดเรื่องภาวะอิงอาศัยกันและกัน เป็นคำสอนที่ปรากฏทั้งในฝ่ายเถรวาทและฝ่ายมหายาน นั่นคือ กฎแห่งอิทัปปัจจยตา อันเป็นหัวใจแห่งปฏิจกสมุปบาท ดังที่ติช นัท ฮันท์ กล่าวว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ”^{๕๙} ท่านเห็นว่า ปฏิจกสมุปบาท (Interdependent Co-Arising) และ ปฏิจกภาวะ (Inter being and interpenetration) มีความหมาย (meaning) เหมือนกัน ต่างกันเฉพาะคำศัพท์ (terminology) เท่านั้น โดยท่านเน้นว่า “เมื่อเราเห็นเหตุปรากฏในผล และเห็นผลปรากฏในเหตุ เราจะเห็นซึ่งปฏิจกสมุปบาท และนี่คือสัมมาทิฐิ (Right View)”^{๖๐}

“ปฏิจกภาวะ” นอกจากจะมีความหมายเช่นเดียวกับ “ปฏิจกสมุปบาท” ท่านยังอธิบายว่ามีความหมายเหมือนกับ “อนัตตา” (non self) ด้วย ท่านกล่าวว่า

ด้วยปัญญาที่มองอย่างไม่แบ่งแยก จะเห็นว่าคนทุกคนคือเรา เรามิได้แยกออกจากคนอื่น อนัตตาจึงมีความหมายว่า เราประกอบด้วยองค์ประกอบที่ไม่ใช่เรา ความสุขมาจากสิ่งที่

^{๕๖} มนสิกุล โอวาทเภสัชช์ (หมอนไม้), เริ่มต้นใหม่ (Beginning a New), หน้า ๘๓.

^{๕๗} ผู้แปล “Inter being” ว่า “ปฏิจกภาวะ” คือ สดใส ชันติวรพงษ์.

^{๕๘} คำว่า เทียบหิน เป็นภาษาเวียดนามซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาจีน และเป็นชื่อของสังฆะที่ติช นัท ฮันท์ กับคณะได้ก่อตั้งขึ้นในเวียดนาม ในช่วงทศวรรษ ๑๙๖๐.

^{๕๙} “This is, because that is; this is not, because that not. This is produced, because that is produced. This is destroyed, because that is destroyed.” Nhat Hanh, Thich, Transformation and Healing: Sutra on the Four Establishments of Mindfulness, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๗/๔๐๗.

^{๖๐} Nhat Hanh, Thich, The Heart of the Buddha’s Teaching, p. 221,

ไม่ใช่เรา แม้มีความสุขเพราะลูกมีความสุข ลูกมีความสุขเพราะแม่มีความสุข ความสุขมิใช่เรื่องเฉพาะตัว ทุกคนและทุกสิ่งทุกอย่างล้วนอยู่ในกระแสธารเดียวกัน (the same stream of life) อยู่บนความจริงเดียวกัน หากเห็นเช่นนี้ความทุกข์ของเราจะลดน้อยลงมาก นี่คือการสอนว่าด้วยอนัตตา หรือ ปฏิจกภาวะ (Inter being) นั้นเอง^{๖๑}

และท่านยังอธิบาย “ปฏิจกภาวะ” ว่าเชื่อมโยงกับหลัก “สุญญตา” ในปรัชญาปารมิตาสูต เป็นอย่างมาก เพราะความว่าง คือ การพ้นจากความเป็นตัวตน ไปสู่ความไม่มีตัวตน พ้นจากการแบ่งแยกว่านี่ว่านั่น ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ว่า

ภายใต้แสงสว่างแห่งความว่าง ทุกสิ่งย่อมประกอบขึ้นด้วยสิ่งที่ไม่ใช่ตัวมันเอง เราทั้งหลายต่างดำรงอยู่ได้ด้วยอาศัยกันและกัน ทุกคนล้วนต้องรับผิดชอบต่อทุกสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิต เมื่อเราสร้างศานติและความสุขขึ้นภายในตัวเราเองได้ เราก็จะประจักษ์ถึงสันติภาพสำหรับโลกทั้งมวล ด้วยรอยยิ้มและลมหายใจแห่งสติที่ตั้งมั่นภายในตัวเรา นั่นคือ เท่ากับว่าเราได้ทำงานเพื่อสันติภาพให้แก่โลกแล้ว^{๖๒}

นอกจากนั้น ท่านยังเห็นว่าปฏิจกภาวะ มีความเกี่ยวเนื่องกับ “อวตังสกสูตร” เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นพระสูตรที่มีสาระหลักอยู่ว่า “หนึ่งอยู่ในทั้งหมด และทั้งหมดอยู่ในหนึ่ง (One is all, All is one)” ซึ่งท่านได้อธิบายว่า “ดอกไม้ดอกหนึ่งประกอบขึ้นด้วยธาตุอื่น ๆ นอกเหนือจากดอกไม้ดอกนั้น เช่น ก้อนเมฆ พื้นดิน และแสงแดด เพราะถ้าไม่มีเมฆ และไม่มีพื้นดิน จะมีดอกไม้ได้อย่างไร นี่คือการอิงอาศัยกันและกัน คือหนึ่งขึ้นกับทั้งหมด และทั้งหมดเป็นไปได้ก็มาจากหนึ่ง”^{๖๓} นอกจากนี้ท่านยังได้ยกตัวอย่าง การมองอย่างลึกซึ้งถึงกระดาษแผ่นหนึ่งด้วยว่า

มีก้อนเมฆอยู่ในหน้ากระดาษ ปราศจากก้อนเมฆ ก็ไม่มีฝน ปราศจากฝน ต้นไม้ก็ไม่งอกงาม ปราศจากต้นไม้ เราก็ผลิตกระดาษขึ้นมาไม่ได้...หากเรามองดูกระดาษให้ลึกซึ้งลงไปอีก เราจะสามารถแลเห็นแสงอาทิตย์...ป่าไม้...คนตัดไม้...ข้าวสาลีซึ่งเป็นขมปังของคนที่ตัดไม้ตลอดจนบิดาและมารดาของคนตัดไม้ ก็ปรากฏอยู่ในกระดาษด้วยเช่นกัน หากปราศจากสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดนี้แล้ว กระดาษก็ไม่สามารถปรากฏขึ้นมาได้ ดังนั้น ทุกสิ่งอย่างล้วนดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยกันภายในกระดาษ^{๖๔}

นั่นคือ ท่านพยายามจะชี้ว่า โลกทั้งผองเราล้วนเป็นพี่น้องกัน (We are the world) ทุกสิ่งที่เราคิด ทุกกิจที่เราทำ ทุกคำที่เราพูด ล้วนส่งผลถึงผู้อื่นเสมอ ทุกสรรพสิ่งทุกสรรพชีวิตไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ต่างก็มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอิงอาศัยกันและกัน “การจะดูแลตัวเองได้นั้น เราต้องดูแลคนรอบข้างไปด้วย เพราะว่าความสุขและความมั่นคงของเขา ก็คือความสุขและความ

^{๖๑} Ibid., p. 44.

^{๖๒} ดิข นัท อัมภ์, ศาสตราจารย์แห่งความเข้าใจ, แปลโดยสันติ งามมงคล, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทส่องสยาม จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

^{๖๓} ดิข นัท อัมภ์, ผู้ชีวิตอันอุดม, หน้า ๑๑๕-๑๑๖.

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘-๙.

มันคงของเรา”^{๖๕} “เราปฏิบัติต่อตัวเราอย่างไร ก็ควรปฏิบัติต่อธรรมชาติเช่นเดียวกันด้วย เพื่อนมนุษย์ สิ่งมีชีวิต ธรรมชาติ ไม่อาจแยกออกจากกันได้ การทำลายธรรมชาติเท่ากับทำลายตัวเราเอง”^{๖๖}

เมื่อเข้าใจอย่างลึกซึ้งในหลักปฏิจกภาวะนี้ ย่อมเกื้อกูลให้ความรักความเมตตา และการให้อภัยได้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เราจะไม่สามารถทำร้ายเบียดเบียนใครได้ เราจะเคารพและดูแลทุกสรรพสิ่ง ทุกสรรพชีวิตด้วยความใส่ใจ ดังเช่น พระโพธิสัตว์ผู้เดือดเนื้อร้อนใจเสมอ เมื่อเห็นสรรพสัตว์ทั้งหลายตกอยู่ในห้วงทุกข์^{๖๗} และการปฏิบัติในการเข้าถึงหลักการอิงอาศัยกันและกัน หรือปฏิจกภาวะ ก็คือ การหยุดและมองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นสองแง่มุมของการเจริญสติ การ“หยุด” คือ สมถะ และการ“มองอย่างลึกซึ้ง” คือ วิปัสสนา ฉะนั้น สิ่งสำคัญในการปฏิบัติเพื่อให้เห็นแจ้งในหลักปฏิจกภาวะ ก็คือ การฝึกเจริญสติ^{๖๘}

จากความข้างต้น จะเห็นว่าในทัศนะ ดิข นัท ฮันท์ นั้น ปฏิจกภาวะ = ปฏิจกสมุปบาท = อนัตตา = สุนฺญตา = ทฤษฏีสภาวภาวะ^{๖๙} คือ มีนัยยะทางความหมายเหมือนกัน เชื่อมโยงกันและกันอยู่ ซึ่งตรงนี้ชี้ให้เราเห็นว่า จากคำสอนในอวตังสกสูตร และปรัชญาปารมิตาสูตฺร ส่งผลให้เกิดแนวคิดเรื่องปฏิจกภาวะ และจากแนวคิดนี้ ยังอิทธิพลทางความคิดเรื่องหลักอหิงสาเพื่อสันติภาพ, เรื่องพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม, การสร้างชุมชนสังฆะ, แนวคิดเรื่องไร้การเกิดและการตาย, เรื่องข้อฝึกอบรมสติ๕ ประการ และคำสอนเรื่องอิทภาวะหรือการปฏิบัติแบบไม่แบ่งแยกเป็นต้น โดยแนวคิดและข้อปฏิบัติดังกล่าว ล้วนอยู่บนพื้นฐานของการฝึกปฏิบัติ หรือการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันนั่นเอง

๓.๒.๒ แนวคิดเรื่องการสร้างสังฆะ (Sangha Building)

๑. ความหมายของสังฆะ

สังฆะ หรือชุมชนสังฆะ (Sangha Body) หมายถึง ชุมชนแห่งกัลยาณมิตรผู้ร่วมปฏิบัติธรรม ที่เน้นการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบไปด้วยพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ

^{๖๕} ดิข นัท ฮันท์, **ปลุกรัก**, หน้า ๓๒.

^{๖๖} หิมพรรณ รักแตงาม, “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิข นัท ฮันท์”, หน้า ๑๘.

^{๖๗} พิมลาพร วงศ์ชินศรี, “อิทธิพลพุทธศาสนานิกายเซน ที่ปรากฏในวรรณกรรมของดิข นัท ฮันท์”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๔๙.

^{๖๘} หิมพรรณ รักแตงาม, “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิข นัท ฮันท์”, หน้า ๖๒.

^{๖๙} ดูรายละเอียดใน หิมพรรณ รักแตงาม, “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิข นัท ฮันท์”, หน้า ๕๘-๖๑.

ภิกษุณี แม่ชี อุบาสก อุบาสิกา^{๗๐} ซึ่งไม่จำกัดเพศ ไม่จำกัดวัย ไม่จำกัดเชื้อชาติ และศาสนา สังกะยังรวมไปถึงสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ภายนอกด้วย เช่น ระวัง เบาะนั่งสมาธิ หมู่มวลแมกไม้ ฝูงนก สายน้ำ อากาศ และแสงแดดด้วย เพราะว่าบรรยากาศสภาพแวดล้อมเหล่านี้ มีส่วนช่วยเกื้อกูลในการปฏิบัติธรรม ช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีสติกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้น^{๗๑}

๒. ความเป็นมาของแนวคิดการสร้างสังฆะ

ติช นัท ฮันห์ ได้กล่าวสรรเสริญถึงพระพุทธเจ้าว่า “เป็นผู้ให้กำเนิดสังฆะ เป็นนักสร้างสังฆะที่ยอดเยี่ยม และเป็นผู้นำที่บริหารจัดการสังฆะได้อย่างเยี่ยมยอดด้วย ครั้งหนึ่งภิกษุตรีแห่งแคว้นโกศลได้กราบทูลกับพระพุทธองค์ว่า ทุกครั้งที่ทอดพระเนตรมองหมู่สงฆ์ พระองค์จะเกิดความเชื่อมั่นในพระพุทธองค์”^{๗๒} ดังนั้น “การสร้างชุมชนสังฆะ คืองานชิ้นโบแดงของพระพุทธเจ้า และการสร้างสังฆะคือการสืบทอดจากพุทธองค์”^{๗๓} “เพราะมีสังฆะจึงมีการปฏิบัติสืบทอดคำสอนหรือมรรคาแห่งการตื่นรู้ และความเบิกบานมาจนถึงปัจจุบัน”^{๗๔} และท่านยังกล่าวอีกว่า “การมีสังฆะ คือการสร้างที่พึ่งที่ระลึกให้กับตนเอง เพราะในทางพระพุทธศาสนาที่พึ่งอันประเสริฐก็คือ พระรัตนตรัย (ไตรสรณะ) อันประกอบด้วย พระพุทธ คือ ตื่นรู้ พระธรรม คือ วิธีแห่งความรัก และพระสงฆ์ (สังฆะ) คือ กลุ่มชนผู้ดำรงชีวิตอย่างกลมกลืนและอย่างมีสติ”^{๗๕} จากข้อความดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าที่มาของแนวคิดการสร้างสังฆะของท่าน ก็คือ ท่านมีพระพุทธเจ้าเป็นแรงบันดาลใจ แล้วก็เจริญรอยตามพุทธบาทแห่งพระศาสดา ด้วยการปรับประยุกต์ให้กลมกลืนเข้ากับยุคสมัย

๓. ความสำคัญของการมีสังฆะ (กัลยาณมิตร)

ท่านได้ให้ความสำคัญของการมีเพื่อนกัลยาณมิตร การได้อยู่ในชุมชนที่ดีว่า นั่นเป็นบุญนิมิตของชีวิตที่ดีงาม และจะเกื้อกูลให้ความเชื่อมั่น (ศรัทธา) นำไปสู่การเจริญสติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง^{๗๖} ดังข้อความที่ว่า “ครูคนหนึ่งนั้นมีความสำคัญเช่นเดียวกับคำสอน แต่เพื่อน

^{๗๐} Nhat Hanh, Thich, *Joyfully together : the art of building a harmonious community*, Berkeley, California : Parallax Press, 2003, p.7.

^{๗๑} ติช นัท ฮันห์, *ศานติในเรือนใจ*, หน้า ๑๑๓.

^{๗๒} ติช นัท ฮันห์, “การแปรเปลี่ยนพลังนิสัยด้านลบ,” แปลโดย ไชยยันต์ ธนไพศาล, *วารสารพลัม*, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓, (ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๑) : ๑๕.

^{๗๓} มนสิกุล โอวาทเภสัชช์ (หมอนไม้), *เริ่มต้นใหม่ (Beginning a New)*, หน้า ๑๔๔.

^{๗๔} ติช นัท ฮันห์, *ปาฐกถาธรรม “บ่มเพาะต้นกล้า”*, งานภาวนานักบวช ณ สถานปฏิบัติธรรมชั่วคราวของหมู่บ้านพลัมในประเทศไทย อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา, (๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๓).

^{๗๕} ติช นัท ฮันห์, *เธอคือศานติ*, หน้า ๑๓-๑๔.

^{๗๖} สอดคล้องกับพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุญนิมิตฉันใด ความมีกัลยาณมิตร ก็เป็นบุญนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น”, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๖/๔๕, ในสมัยพุทธกาล พระอานนท์ได้กราบทูลกับพระพุทธเจ้าว่า กัลยาณมิตรน่าจะเป็นครั้งหนึ่งของพรหมจรรย์ แต่

กัลยาณมิตรที่ดีจะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติ และการปฏิบัติโดยไม่มีสังฆะ(ครูอาจารย์ เพื่อน กัลยาณมิตร)นั้น เป็นสิ่งที่ยากมาก”^{๗๗} นอกจากนั้น ท่านยังกล่าวอีกว่า

ภิกษุ(ครูอาจารย์)ถึงจะมีความสามารถพิเศษก็ทำอะไรได้ไม่มากนัก หากไม่มีสังฆะ(ไม่มีเพื่อน ไม่มีทีมงาน) ดังนั้น หากต้องการประสบความสำเร็จในการฝึกปฏิบัติ ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและช่วยเหลือสังคมจำเป็นต้องมีสังฆะ ด้วยเหตุนี้เอง การสร้างสังฆะและการปฏิบัติร่วมกับสังฆะ คือการปฏิบัติที่สำคัญที่สุดของหมู่บ้านพลัม^{๗๘}

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าถึงแนวคิดเรื่องการสร้างสังฆะของ ดิช นัท ฮันท์ สามารถประมวลสรุปถึง วัตถุประสงค์หลักของการสร้างสังฆะตามแนวทางของท่านได้ ดังนี้

(๑) เพื่อบำบัดรักษาความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกขาดจากสังคม ความทุกข์อย่างหนึ่งของผู้คนในปัจจุบันนั้นเกิดจาก ความเหงา ความซึมเศร้าความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว ความรู้สึกที่ว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความหมายอะไรเลย ท่านกล่าวว่า

ผู้คนที่มีการเหล่านี้ต้องการบางสิ่งบางอย่างที่เชื่อถือได้ ต้องการอะไรบางอย่างที่พิสูจน์ให้เขาเห็นว่าชีวิตมีความหมาย ทุกคนต่างต้องการอะไรบางอย่างสำหรับยึดถือ ถ้าหากเราไม่มีอะไรเชื่อถือได้ แล้วเราจะอยู่รอดได้อย่างไร? ฉะนั้น เราต้องหาทางสร้างรากฐานของชุมชนขึ้นมาใหม่ และเสนออะไรบางอย่างที่เพื่อให้ประชาชนเชื่อถือได้ นั่นคือ สร้างสังฆะแห่งสติขึ้นมา^{๗๙}

นอกจากนั้น ท่านยังกล่าวอีกว่า ถ้าในชุมชนผู้ปฏิบัติธรรมที่แต่ละคนอยู่กันอย่างโดดเดี่ยว ไม่สื่อสารซึ่งกันและกัน จะไม่ช่วยอะไรเลย เหมือนกับหมูต้นไม้ที่ปราศจากรากเหง้า การเปลี่ยนแปลงและการเยียวยารักษาไม่อาจประสบความสำเร็จในชีวิตได้ เราจะมีโอกาสที่จะเรียนรู้และปฏิบัติภาวนาให้ได้ผล เราต้องมีรากที่ยั่งยืน”^{๘๐} การอยู่ร่วมกันเป็นสังฆะนั้นจะสามารถช่วยบำบัดรักษาความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้คนได้^{๘๑} และการมีชีวิตครอบครัวทางจิตวิญญาณ(สังฆะ) แบบนี้ เป็นโอกาสครั้งที่สองที่จะได้มีรากฐาน(ที่พึ่งที่แท้ทางจิตใจ)อีกครั้งหนึ่ง

พระพุทธองค์ทรงเตือนว่าไม่ควรกล่าวเช่นนั้น เพราะตามความเป็นจริงแล้ว กัลยาณมิตร เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ทีเดียว, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๒-๓.

^{๗๗} ดิช นัท ฮันท์, **ศานติในเรือนใจ**, หน้า ๑๐๒.

^{๗๘} ดิช นัท ฮันท์, “พลังของป่าดึกดำบรรพ์”, แปลโดย ไชยยันต์ ธนไพศาล, **วารสารพลัม** ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑๒ (มกราคม – เมษายน) ๒๕๕๔, หน้า ๑๑.

^{๗๙} ดิช นัท ฮันท์, **ศานติในเรือนใจ**, หน้า ๑๐๐-๑๐๑.

^{๘๐} **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๑๐๗.

^{๘๑} ภิกษุณีนิรามิสสา, **สติหนทางสู่ความเบิกบาน**, หมู่บ้านพลัมในประเทศไทย <http://www.thaiplumvillage.org/plum_news_004.html>, (มกราคม ๒๕๕๐)

(๒) เพื่อให้การฝึกเจริญสติเป็นไปได้ง่ายมากขึ้น ท่านกล่าวว่า การนั่งสมาธิคนเดียวอาจเป็นเรื่องยาก แต่เมื่อมีกลุ่มที่ร่วมปฏิบัติจะทำให้มีบรรยากาศที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติมากขึ้น การกระทำที่มีสติของคนๆ หนึ่ง จะเตือนทุกคนให้ระลึกถึงความมีสติได้”^{๘๒} บางครั้งลำพังตัวเองอาจหารากเหง้าแห่งความทุกข์ไม่พบ แต่ถ้าเรามีโอกาสอยู่ในสังฆะ มีครูบาอาจารย์ มีพี่น้องทางธรรมคอยเป็นกัลยาณมิตร จะช่วยให้เราหาสาเหตุของความทุกข์ของเราได้ง่ายขึ้น สังฆะจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่จะช่วยมองลึกซึ้งไปในความโกรธและความแปรเปลี่ยนความทุกข์ที่มีอยู่ในตัวเรา”^{๘๓} ดังนั้น จึงต้องสร้างชุมชนผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความสุข เป็นชุมชนที่มีการสื่อสารกันอย่างเปิดกว้าง คอยเอาใจใส่ในความทุกข์ ความปรารถนา ความหวาดกลัว และความหวังของกันและกัน เพื่อที่จะทำให้ตัวเองและเพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมได้รับความสะดวกสบายและได้รับความสุขจากการปฏิบัติ^{๘๔}

(๓) เพื่อรักษาการเจริญสติให้สืบเนื่องต่อไป เมื่อผ่านการฝึกปฏิบัติแล้ว สิ่งที่จะช่วยให้สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องก็คือ การสร้างชุมชนสังฆะ ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติที่มีจุดมุ่งหมายในการฝึกเจริญสติเช่นเดียวกัน ซึ่งการมีกลุ่มชุมชนสังฆะจะช่วยให้เราสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลของการปฏิบัติระหว่างกันได้ เพื่อนำไปสู่การฝึกปฏิบัติที่ได้ผลมากยิ่งขึ้นไป”^{๘๕} ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม ท่านมุ่งเน้นที่การมีสังฆะ หรือการทำงานเป็นทีมที่เข้มแข็ง ท่านกล่าวว่า “การสร้างสังฆะนั้นสำคัญอย่างยิ่งรอดหากคุณอยู่โดยปราศจากสังฆะ คุณจะละทิ้งการปฏิบัติไปอย่างรวดเร็ว ธรรมเนียมของเรา กล่าวว่า ปราศจากสังฆะคุณก็เป็นเหมือนเรือใบที่ลอยดองลอยมาอยู่พื้นราบ ซึ่งที่สุดจะถูกมนุษย์จับฆ่า”^{๘๖} ดังนั้น การสร้างชุมชนสังฆะ จึงเป็นสิ่งแรกที่ต้องทำ”^{๘๗}

ด้วยเหตุนี้ ในวันสุดท้ายของการอบรมภาวนา ท่านจะจัดให้มีช่วงของการสร้างชุมชนสังฆะสำหรับผู้เข้าฝึกปฏิบัติ เพื่อเกื้อหนุนให้การฝึกเจริญสตินั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เพราะถ้าผู้ปฏิบัติแวดล้อมไปด้วยชุมชนสังฆะ ก็จะมีโอกาสนั่งร่วมกัน เดินอย่างมีสติร่วมกัน ได้เรียนรู้ร่วมกัน

^{๘๒} ดิช นัท ฮันท์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, หน้า ๙๗.

^{๘๓} สุทธิชัย หยุ่น และสังฆะเครือเนชั่น, หินก้อนที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เนชั่นมัลติมีเดียกรุ๊ป จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๐), หน้า ๙๙.

^{๘๔} ดิช นัท ฮันท์, ศานติในเรือนใจ, หน้า ๑๑๑.

^{๘๕} ภิกษุณีนิรามิสา, สถิตินทางสู่ความเบิกบาน, หมู่บ้านพลัมในประเทศไทย
<http://www.thaiplumvillage.org/plum_news_004.html>, (มกราคม ๒๕๕๐)

^{๘๖} สอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ว่า “ญาติยิ่งมามากยิ่งดี แมตต้นไม้มักเกิดในป่า ยิ่งมากก็ยิ่งดี ต้นไม้มื่อยืนอยู่โดดเดี่ยว ถึงจะใหญ่โต ลมย่อมพัดให้หักโค่นได้”, ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๗๔/๓๑.

^{๘๗} ดิช นัท ฮันท์, รักแท้ การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน, แปลโดย วัชรวิวรรณ ชัยวรศิลป์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๒), หน้า ๕๘., เมตตาภาวนา คำสอนว่าด้วยรัก, หน้า ๑๕๕., ปาฐกถาธรรม “การบ่มเพาะต้นกล้า”, งานภาวนานักบวช ณ สถานปฏิบัติธรรมชั่วคราวของหมู่บ้านพลัมในประเทศไทย แปลโดย ภิกษุณีนิรามิสา.

ก็จะไม่ทิ้งการฝึกปฏิบัตินี้ แต่หากไม่มีสังฆะหรือไม่มีกัลยาณมิตรในการฝึกเจริญสติเสียแล้ว ในเวลาแค่ ๒-๓ สัปดาห์หรือไม่ก็เดือน ผู้ปฏิบัติที่ผ่านกิจกรรมอบรมภาวนามาแล้ว อาจจะทอดทิ้งการฝึกเจริญสติไป และไม่พูดถึงอีกเลยก็เป็นได้^{๘๘}

๓.๒.๓ แนวคิดเรื่องสติกับการแปรเปลี่ยนทางจิต

เรื่องการบำบัดแปรเปลี่ยนอกุศลจิต (ความทุกข์) หรือการโอบกอดอารมณ์ต่างๆ ด้วยสติ นั้น เป็นคำสอนที่ดีช นัท ฮันท์ พยายามพรัสอนอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็งานวรรณกรรมที่ท่านเขียน และในการจัดกิจกรรมภาวนาทุกครั้ง ท่านจะบรรยายเน้นย้ำถึงเรื่องนี้เรื่อยๆ ท่านกล่าวว่า “ธรรมชาติของสรรพสิ่ง(ธรรมะ) ล้วนเกิดจากจิตของเรา โลกที่เราเห็นเป็นแค่การปรุงแต่งของ จิต จิต สร้างทุกสิ่งทุกอย่าง กลัว โศกเศร้า เกิด ตาย ชนะ แพ้ รัก เกลียด หมดหวัง และการแบ่งแยก เรา เขา ถ้าเราปฏิบัติเราจะเข้าใจกลไกการปรุงแต่งจิตแล้ว เราก็จะสัมผัสพระพุทเจ้าได้”^{๘๙}

ตามหลักจิตวิทยาเชิงพุทธ จิตแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ (๑) “จิตสำนึก” หรือ “มโนวิญญาน” เปรียบเหมือนบ้าน คือ “ห้องนั่งเล่น” ที่อยู่ด้านบน (๒) “จิตใต้สำนึก” หรือ “อภยวิญญาน”^{๙๐} เปรียบเหมือน “ห้องเก็บของ” ที่อยู่ด้านล่าง ซึ่งเป็นที่เก็บรวบรวมของสิ่งต่างๆ ในรูปของพีชะ(พีช)หรือเมล็ดพันธุ์ มีทั้งเมล็ดพันธุ์ที่ดี(กุศล) เมล็ดพันธุ์ไม่ดี(อกุศล) และเป็นกลางๆ(อัพยากตา) เช่น เมล็ดพันธุ์แห่งสติ ปัญญา ความเมตตา ความเบิกบาน ความโกรธ ความเหงาความซึมเศร้า ความหงุดหงิด อิจฉาริษยา หรือกระทั่งปรากฏเป็นอารมณ์แห่งการรับรู้ เช่น ภูเขาแม่น้ำ บุคคลอื่น โดยมีเมล็ดพันธุ์อื่นๆ ในอภยวิญญานเป็นปัจจัยประกอบรวมด้วย^{๙๑} เมล็ดพันธุ์ เหล่านี้นอนนิ่งในจิตใต้สำนึก เมื่อแสดงออกมาทางมโนวิญญานหรือโผล่ขึ้นมาที่จิตสำนึก เรียกว่า “จิตตสังขาร” ซึ่งมีทั้งหมด ๕๑ ประเภท^{๙๒} มีทั้งจิตที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็ประโยชน์ตัวอย่างเช่น เมล็ดพันธุ์แห่ง

^{๘๘} สมาคมคนน่ารัก, บทสัมภาษณ์ดีช นัท ฮันท์, “พุทธศาสนาสำหรับสังคมสมัยใหม่”, <http://www.khonnaruk.com/html/phra/dhm_now/dhm_now_social.html>. (มกราคม ๒๕๕๑)

^{๘๙} ดีช นัท ฮันท์, **ปลุกรัก**, หน้า ๘๑-๘๒.

^{๙๐} อภยวิญญาน คือ ชาติรู้ มีหน้าที่อยู่ ๓ ประการ คือ (๑) มีหน้าที่รู้เก็บ คือ เก็บเอาพลังของการกระทำทุกอย่างไม่ให้ขาดตกบกพร่อง, (๒) มีหน้าที่รู้ก่อ คือ ก่อสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ออกมา เช่น อารมณ์ โลก โกรธ หลง เป็นต้น, (๓) มีหน้าที่ปรุง คือ ปรุงแต่งอารมณ์ให้จิตตรพิสตารออกไป ปรุงแต่งกรรมดีบ้าง กรรมชั่วบ้าง ก่อให้เกิดผลวิบาก ส่งผลเป็นพีชะเข้าไปเก็บไว้ในอภยวิญญานอีก. เสถียร โพธิ์นันทะ, ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา ฉบับมุขปาฐะ, เล่ม ๑, หน้า ๑๑๖, อ้างใน <http://www.history.mbu.ac.th/buddhismbud4-2-main_info.html>, (ตุลาคม ๒๕๕๒).

^{๙๑} ตัวอย่างเช่น เมื่อพบใครคนหนึ่ง เราย่อมมีทัศนคติต่อเขาไปตามวาสนาที่เป็นพลังทางนิสัยในเมล็ดพันธุ์ที่เราสั่งสมมา, Nhat Hanh, Thich, **Understanding Our Min.**, p 50.

^{๙๒} ดีช นัท ฮันท์ อธิบายจิตตสังขาร ๕๑ แบ่งเป็นประเภทสากล (universal) ๕, จำเพาะเจาะจง (particular) ๕, เป็นกุศล (wholesome) ๑๑, เป็นอกุศล (unwholesome) ๒๖ และเป็นอัพยากฤต

ความโกรธ เมื่อมันนอนนิ่งอยู่ในจิตใต้สำนึกของเรา เราจะรู้สึกเป็นปกติดี ไม่มีความรู้สึกโกรธใคร แต่เมื่อเราไปพบ ไปเห็น ไปได้ยิน หรือไปสัมผัสอะไรบางอย่างที่มันกระทบกับเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธที่นอนนิ่งอยู่ มันก็จะปรากฏขึ้นมาข้างบนในจิตสำนึกของเรา นั่นคือ อาการที่ความโกรธได้แสดงตนออกมา

ดังนั้น เมื่อมีความคิดที่ไม่ดีหรือจิตอกุศลเกิดขึ้น เช่นเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น นักปฏิบัติที่ดีต้องเชิญเมล็ดพันธุ์แห่งสติขึ้นมาบนจิตสำนึกด้วย เพื่อให้สตินั้นระลึกให้เท่าทันความโกรธ เพียงแค่ระลึกหรือตระหนักรู้เฉย ๆ ไม่ให้มีความรู้สึกที่อยากจะผลักใส่หรือต่อต้านใด ๆ เพราะหลังจากที่ตระหนักรู้แล้ว พลังแห่งสติจะโอบรับความโกรธอย่างนุ่มนวลแล้ว ความโกรธก็จะอ่อนตัวลงหรือหายไปจากจิตสำนึกในขณะนั้น เหมือนกับว่ามีลูกน้อยกำลังร้องไห้อยู่ คุณแม่ก็เข้าไปอุ้มลูกและกอดลูกลอยอย่างอ่อนโยน คุณแม่ที่กอดปรไปด้วยความรักมีสติจะไม่ตีลูกเลยเพราะรู้ว่าลูกนั้นก็คือแม่ตัวเอง^{๙๓}

ในทางตรงกันข้าม หากเราไม่มีสติมากพอที่จะรู้เท่าทันความโกรธหรือจิตอกุศล มันก็จะแสดงออกมาเป็นการกระทำ และคำพูด นั่นเท่ากับว่า เป็นการรดน้ำให้แก่เมล็ดพันธุ์ความโกรธทำให้มันเติบโตและเข้มแข็งมากขึ้น ท่านได้ยกตัวอย่างว่า นักจิตบำบัดบางคนแนะนำคนไข้ให้ปลดปล่อยความโกรธ ด้วยการเข้าไปในห้องนอนแล้วทบทวนเพื่อที่จะระบายความโกรธออกมา โดยมีหลักการว่า การได้ระบายความโกรธออกมามีดีกว่าไปทำร้ายคน แต่ท่านกลับมองว่าการทบทวนนั้น แท้จริงแล้วเท่ากับเป็นการแสดงความโกรธ และเป็นการรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธให้เติบโตขึ้น^{๙๔} และอีกวิธีคือ การกดทับ หรือการเก็บกดเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธไว้ในจิตใต้สำนึกพยายามปิดกั้นความทุกข์เหล่านั้น ไม่ให้ผุดขึ้นมาในจิตสำนึก ยกตัวอย่างเช่น เวลาโกรธหรือเครียด ก็จะไปกินเหล้า ถ้าเศร้า เหนงา เบื่อ ก็จะไปดูหนัง ฟังเพลง ไปเดินเที่ยว หรือรับประทานอาหาร ซึ่งทำไปตามความเคยชินที่ขาดความตระหนักรู้ และดูเหมือนกับว่าได้ระบาย คลายเครียด แต่แท้ที่จริงเป็นการกลบเกลื่อนอารมณ์แห่งความโกรธ ความเครียด ความเหงา ฯลฯ มิให้มันปรากฏออกมา ทำให้ก้อนแห่งความทุกข์

(interminate) ๔, เอกสารพิมพ์แจก งานภาวนาศิลปะการดูแลอารมณ์ จ.เชียงใหม่ (๑๙-๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๐), “จิตตสังขาร” ทางฝ่ายเถรวาทเราเรียกว่า “จิตเจตสิก” มีทั้งหมด ๕๒ ประเภท.

^{๙๓} ดิซ นัท ฮันท์, “ทำความเข้าใจการทำงานของจิต”, ปาฐกถาธรรม ในงานภาวนาศานติสมาณฉันท์ จ.เชียงใหม่, (๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๐) อ้างใน ปาฐกถาธรรม ดิซ นัท ฮันท์, กลับบ้านที่แท้จริงกับดิซ นัท ฮันท์, (กรุงเทพฯมหานคร : สำนักพิมพ์เลมอนฟาร์มบุ๊ก, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐๑-๑๐๒.

^{๙๔} Nhat Hanh, Thich, *Transformation at the Base : fifty verses on the nature of consciousness.* (Berkeley Parallax Press, 2001), pp. 74-75.

เหล่านั้นตกอยู่ในจิตใต้สำนึกและนอนเนื่องอยู่ในนั้นเป็นการกีดขวางการไหลเวียนระหว่างจิตใต้สำนึกกับจิตสำนึก^{๙๕}

เมื่อเราปิดกั้นก้อนแห่งความทุกข์ของเรา ให้อยู่ในจิตใต้สำนึกเช่นนั้น จิตสังขารจะไม่สามารถไหลเวียนในจิตของเราได้ ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก เราก็จะเกิดสภาพที่ไม่ปกติ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่นปวดหัว ซึมเศร้า เป็นโรคทางจิต (mental illness)^{๙๖} และนั่นคือเหตุผลที่อธิบายได้ว่า ทำไมคนปัจจุบันจึงมีคนป่วยเป็นโรคจิตมาก และมีคนฆ่าตัวตายมากขึ้นท่านอ้างว่า “ในประเทศฝรั่งเศส จะมีหนุ่มสาวฆ่าตัวตายวันละประมาณ ๓๕ คน และในประเทศอังกฤษมีจำนวนมากกว่านั้นอีก”^{๙๗}

วิธีการทั้งสองข้างต้น คือ การปลดปล่อยให้เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ได้ระบาย หรือระเบิดออกมาทางจิตสำนึกโดยขาดสติกำกับ เท่ากับว่าเป็นการรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งทุกข์หรือรดน้ำให้อารมณ์ร้ายต่างๆ ให้มีกำลัง เป็นการบ่มเพาะความเร็วและความรุนแรงต่อการผุดขึ้นมาในครั้งต่อไปมากยิ่งขึ้น และอีกวิธีหนึ่งเป็นการเก็บกักเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ไว้ เท่ากับเป็นการสะสมระเบิดทางอารมณ์ในจิตใต้สำนึกให้ก่อตัวมากยิ่งขึ้น แล้ววันหนึ่งก็อาจจะระเบิดออกมา นั่นเป็นวิธีการที่ไม่ฉลาดเลยทั้งคู่แต่หนทางในการแปรเปลี่ยนอกุศลจิตในทัศนะของท่านดิช นัท ฮันท์ คือ “การสาดแสงสว่างแห่งสติไปยังจิตเนือนาแห่งมโนวิญญาณ (จิตสำนึก) เมื่อเกิดจิตสังขารขึ้น”^{๙๘} แสงอาทิตย์สาดส่องไปยังพืชผักให้งอกงาม ฉันท สติที่มีแสงเป็นประกายก็ช่วยแปรสภาพให้จิตสังขารทั้งหลาย ฉันทนั้น ทุกจิตสังขารไว้กับพลังแห่งสติ เมื่อจิตสังขารเป็นกุศล (กุศลจิต : จิตที่ดี) สติจะช่วยให้กุศลจิตงอกงามขยายตัว ถ้าจิตสังขารเป็นฝ่ายลบ (อกุศลจิต : จิตที่ไม่ดี) พลังแห่งสติจะช่วยแปรสภาพจากฝ่ายลบให้เป็นฝ่ายบวก สติจึงเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม^{๙๙} ดังนั้น ท่านจึงได้ให้แนวทางในการแปรเปลี่ยน (transforming) เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก ดังนี้

วิธีที่ ๑ พยายามให้ความสนใจ และรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขให้งอกงาม คือ ไม่จัดการโดยตรงกับเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ ปล่อยให้เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์นอนอยู่เงียบ ๆ ในจิตใต้

^{๙๕} ปาฐกถาธรรม “เข้าใจและกรุณาต่อตนเองและผู้อื่น” ณ หอประชุมพุทธมณฑล จ. นครปฐม (วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐), อ้างใน ปาฐกถาธรรม ดิช นัท ฮันท์, กลับบ้านที่แท้จริงกับดิช นัท ฮันท์, หน้า ๘๘.

^{๙๖} องค์การอนามัยโลกระบุว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ โรคจิตเวช โดยเฉพาะโรคซึมเศร้าจะมีอัตราการเจ็บป่วยมากเป็นอันดับ ๒ ของโลก รองจากโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน และคาดว่าจะมีคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตมากถึง ร้อยละ ๑๐ ของประชากรโลก. อ้างใน ข่าวสารสุขภาพ (ฉบับที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๒ สำนักบริการวิชาการ) มหาวิทยาลัยบูรพา, <<http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic>>, (กันยายน ๒๕๕๒).

^{๙๗} ดิช นัท ฮันท์, ปาฐกถาธรรม, กลับบ้านที่แท้จริงกับดิช นัท ฮันท์, หน้า ๘๙.

^{๙๘} ดิช นัท ฮันท์, *สู่ชีวิตอันอุดม*, หน้า ๓๐๔.

^{๙๙} *เรื่องเดียวกัน*, หน้า ๓๐๙.

สำนึก ในขณะที่เราทำนุบำรุงเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข เช่น เมล็ดพันธุ์แห่งสันติ ปิติ ความเมตตา ความเบิกบานให้มีพลัง แล้วจิตสำนึกจะส่งเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขเหล่านี้ ลงไป แปรเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ ที่ฝังลึกอยู่ในจิตใต้สำนึกเอง นี่เป็นการแปรเปลี่ยนทางอ้อม^{๑๐๐} หรือกล่าวให้สั้นก็คือ ให้รู้จักเลือกสรรสิ่งแวดล้อมที่ดี กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ในสิ่งที่ดีงาม นั่นเอง

วิธีที่ ๒ หมั่นเจริญสติอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สติมีพลังที่เข้มแข็ง ว่องไวต่อการปรุงแต่งของจิต พอเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ ความคิด หรืออารมณ์ไม่ดีต่างๆ ผุดโผล่ขึ้นมาในจิตสำนึก ก็มีสติรู้เท่าทันมันทุกครั้ง เพียงรู้เท่าทันเท่านั้น เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ก็จะอ่อนกำลังลงไป^{๑๐๑} สติจะช่วยให้เรารับรู้ โอบกอด และแปรเปลี่ยนอารมณ์ร้าย ๆ ต่าง ๆ ได้

วิธีที่ ๓ เชื่อเชิญให้เมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ปรากฏขึ้นมาในจิตสำนึก ซึ่งเป็นการเผชิญหน้าแบบตรงไปตรงมา วิธีนี้ท่านแนะนำสำหรับผู้ฝึกสติจนเข้มแข็งมั่นคงมาในระดับหนึ่งเพราะเรารู้ว่าเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์นอนเนื่องอยู่ในจิตใต้สำนึกอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็ความเศร้าความผิดหวัง ความเสียใจ ฯลฯ เราจึงปลุกหรือเชิญมันให้ขึ้นมาในจิตสำนึก เพื่อให้สติได้สัมผัส และแปรเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ทั้งหลาย นี่คือ วิธีการทะลุทะลวงเข้าไปแก้ปมลึก ๆ ที่อยู่ในจิตใจ ท่านอุปมาเหมือนกับการจับงู เราต้องเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับมันเสียก่อน และที่สำคัญเราต้องมั่นใจว่าเราแข็งแรง มั่นคง และเก่งจริง เพื่อที่จะจับมันได้โดยไม่ถูกมันขบกัด^{๑๐๒}

ในการบำบัดแปรเปลี่ยนความทุกข์ที่อยู่ลึกๆ เพื่อนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน ท่านเรียกว่า อัจฉริยะประพตติ (อาศรยปรราวฤตติ) คือ “การแปรเปลี่ยนที่ฐานราก” (Transformation at the Base) หมายถึง การแปรเปลี่ยนในส่วนลึกของจิตใต้สำนึก^{๑๐๓} นั่นคือ การแปรเปลี่ยนที่ “สังโยชน์” (samyojana) หรือปมภายใน (internal knots), รวมทั้ง “วาสนา” (vashana) และ “อนุสัย” (anushaya) หรือ “กิเลสที่นอนเนื่อง” (latent tendencies) อยู่ในสันดานด้วย หากไม่สามารถสัมผัสกับฐานรากได้ การแปรเปลี่ยนที่แท้จริงย่อมไม่เกิดขึ้น ดังนั้น กุญแจสำคัญในการแปรเปลี่ยนความทุกข์ที่ฐานราก เพื่อความสุขที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง ก็คือ การดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะด้วยสติ อันเป็นคำสอนสำคัญในทางพระพุทธศาสนา เพราะในปัจจุบันขณะประกอบด้วยอดีตและอนาคต ในขณะที่ปัจจุบันเกิดมีปิติสุข อนาคตก็จะมีความสุขด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่อง “ทิวฐธรรมสุขวิหาร” คือ การดำรงอยู่อย่างมีความสุขในปัจจุบันขณะ^{๑๐๔} และการที่เราจะทำเช่นนี้ได้เราต้องมีสังฆะ หรือกลุ่มกัลยาณมิตร ที่พร้อมที่จะยึดและร่วมปฏิบัติกับเราอย่างเข้าใจ เพื่อก้าวไปสู่อิสรภาพ และช่วยดึงผู้ปฏิบัติออกจากโลกแห่งความมืด (อวิชชา) ได้^{๑๐๕}

^{๑๐๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๖.

^{๑๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๗.

^{๑๐๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๗.

^{๑๐๓} Nhat Hanh, Thich, Transformation at the Base, p 224.

^{๑๐๔} สอดคล้องกับเนื้อความใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๘๗/๒๘๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗/๒๖๙-๒๗๐.

^{๑๐๕} ดิข นัท ฮันห์, สู่วิถีอันอุดม, หน้า ๓๒๔-๓๒๕.

๓.๒.๔ แนวคิดเรื่องศีล ๕ : ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการ (Five Mindfulness trainings)

คำสอนที่โดดเด่นอีกอย่างหนึ่งของท่านดิช นัท ฮันท์ ก็คือ เรื่องศีล ๕ ซึ่งเป็นคำสอนดั้งเดิมในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท^{๑๐๖} และมีเนื้อหาสาระเพื่อสังคมอย่างสรรพเสร็จแล้วในตัว แต่ท่านได้นำมาอธิบายขยายความให้เข้ากับยุคสมัยปัจจุบัน ที่มีมิติครอบคลุมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งเป็นไปเพื่อตนเอง ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม และโลกของเราอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น นับว่าเป็นข้อฝึกอบรมแห่งสติที่มีทั้งหลักเบญจศีลและเบญจธรรมอย่างพร้อมสรรพ และนอกจากนั้นยังมีข้อฝึกอบรมสติ ๑๔ ประการอีกด้วย

เหตุผลที่ทำให้ท่านอธิบายศีล ๕ ให้เข้ากับยุคสมัย ก็คือท่านได้ไปอยู่ในประเทศฝรั่งเศส และสอนการเจริญสติให้กับคนตะวันตกมากกว่า ๓๐ ปี จึงทำให้ท่านได้รับรู้เรื่องราวความทุกข์มากมายของคนเหล่านั้น อันเกิดจากการติดเหล้า ติดยา การล่วงละเมิดทางเพศ การรับเชื้อแห่งความรุนแรง ความโกรธ ผ่านทางสื่อสารต่างๆ และพฤติกรรมอื่น ๆ อีกมากมาย ที่ส่งผ่านปัญหาหรือความทุกข์ทั้งหลายจากรุ่นสู่รุ่น ทำให้สังคมอยู่ในสภาพที่กำลังป่วยอย่างหนัก ด้วยโรคแห่งความรุนแรง ความเกลียดชัง ความกลัว ความสับสน ความหิวโหย ไร้ที่พึ่งทางจิตวิญญาณในการดำเนินชีวิต ฯลฯ ดังนั้น ท่านจึงตระหนักว่า สิ่งสำคัญจำเป็นที่สังคมกำลังต้องการ ก็คือ แนวทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ หรือต้องการยาบางอย่างเพื่อเยียวยารักษาตัวเอง ให้สุขภาพที่ดีได้ฟื้นคืนมาอีกครั้งหนึ่ง จึงต้องหาวิธีการรักษาและป้องกันความเจ็บป่วยของสังคม ต้องหาสิ่งที่ถูกต้องดีงาม และสามารถจะยึดเหนี่ยวได้^{๑๐๗} นั่นคือ การน้อมนำ ศีล ๕ หรือข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการ ซึ่งเป็นพุทธโอสถอันประเสริฐ เข้าไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งท่านได้อรรถาธิบายไว้ ดังนี้

ศีล : ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๑ : ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ จากการทำลายชีวิต ข้าพเจ้าตั้งสัตย์ปฏิญาณที่จะบ่มเพาะความกรุณา และเรียนรู้วิธีที่จะปกป้องชีวิตผู้คน สรรพ สัตว์ พืช พันธุ์ และแร่ธาตุ ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นที่จะไม่ทำลายชีวิต ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นทำลายชีวิต รวมทั้งจะไม่ส่งเสริมการทำลายชีวิตใดๆ ในโลกนี้ โดยทั้งทางความคิดและในทางปฏิบัติ

ศีล : ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๒ : ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ จากการหาผลประโยชน์ส่วนตัว ความไม่ยุติธรรมทางสังคม การลักขโมย และการกดขี่ข่มเหงข้าพเจ้าตั้งสัตย์ปฏิญาณว่า จะทำทานด้วยการแบ่งปันเวลา พลังงาน และทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มีความจำเป็น ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่า จะไม่ลักขโมย และไม่ครอบครองสิ่งที่ควรเป็นของผู้อื่นข้าพเจ้าจะเคารพทรัพย์สินของผู้อื่น และจะคอยป้องกันไม่ให้ผู้อื่นหาผลประโยชน์บนความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์หรือสรรพสัตว์อื่น ๆ

^{๑๐๖} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๘๖/๑๗๙, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๖/๒๓๓, อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๗๑-๑๗๔/๑๙๒-๑๙๓, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๑-๑๗๔/๒๘๗-๒๙๒.

^{๑๐๗} ดิช นัท ฮันท์, เมตตาภาวนา คำสอนว่าด้วยรัก, หน้า ๑๕๐.

ศีล : ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๓ : ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ จากการประพฤติดิในทางเพศ ข้าพเจ้าตั้งปฏิญาณจะบมพะาะความรับผิดชอบ และเรียนรู้วิธีที่จะปกป้องความมั่นคงและความซื่อสัตย์ของปัจเจกบุคคล คู่สมรส ครอบครัว และสังคม ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่า จะไม่ยุ่งเกี่ยวมีเพศสัมพันธ์โดยปราศจากซึ่งความรัก และการมีพันธะสัญญาระยะยาวต่อกัน หากแต่จะเคารพในพันธะสัญญาของตนเองและผู้อื่น เพื่อถนอมความสุขของตนเองและผู้อื่นไว้ ข้าพเจ้าจะทำทุกอย่างตามกำลังความสามารถ เพื่อป้องกันไม่ให้ได้ๆ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตลอดจนปกป้องไม่ให้คู่สมรส และครอบครัวต้องแตกแยก เนื่องจากการประพฤติดิในทางเพศ

ศีล : ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๔ : ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ จากการกล่าวถ้อยคำที่ขาดความยั้งคิด และระคายหูผู้อื่น ข้าพเจ้าตั้งสัตย์ปฏิญาณว่า จะบมพะาะวาจาที่โพล่และตั้งใจฟังอย่างมีสติเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุข เบิกบาน ตลอดจนช่วยแบ่งเบาความทุกข์ของผู้อื่น ข้าพเจ้าตระหนักรู้ดีว่า คำพูดสามารถก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตมั่นว่า จะพูดแต่ความจริงที่ก่อให้เกิดความมั่นใจ ความเบิกบาน และความหวัง โดยไม่กระพ้อข่าวที่ตัวเองยังไม่รู้แน่ชัด รวมทั้งไม่วิพากษ์วิจารณ์ หรือกล่าวโทษในสิ่งที่ตัวเองไม่แน่ใจ ตลอดจนละเว้นจากการกล่าววาจาที่จะก่อให้เกิดความแตกแยก ไม่ปรองดองกันหรือทำให้ครอบครัว ชุมชน ต้องแตกแยกร้างฉาน ข้าพเจ้าจะพยายามทุกวิถีทางที่จะประนีประนอมและแก้ไขความขัดแย้งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่ หรือเรื่องเล็กก็ตาม

ศีล : ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๕ : ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์ จากการบริโภคที่ขาดสติ ข้าพเจ้าตั้งสัตย์ปฏิญาณว่า จะบมพะาะสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม ด้วยการกิน ดื่ม บริโภคอย่างมีสติ พร้อมทั้งจะรับเอาแต่สิ่งที่จะช่วยถนอมความสงบสุข ความเบิกบานให้แก่ร่างกาย และวิญญาณของตนเอง ครอบครัว และสังคม ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่า จะไม่ใช้แอลกอฮอล์ สิ่งเสพติดอื่นใด หรือการรับอาหารและสิ่งให้โทษ อย่างเช่น รายการโทรทัศน์ นิตยสาร หนังสือ ภาพยนตร์ และการสนทนาที่ไม่สร้างสรรค์ เพราะตระหนักรู้ว่า การทำร้ายร่างกาย และวิญญาณของตัวเองด้วยสิ่งที่เป็นพิษภัยเหล่านี้ เท่ากับเป็นการทรยศต่อบรรพบุรุษ พ่อแม่ สังคม และลูกหลานของตัวเอง ข้าพเจ้าจะพยายามแปรเปลี่ยนความรุนแรง ความกลัว ความโกรธ รวมทั้งความสับสนในตัวเองและสังคม โดยละเว้นจากการบริโภคสิ่งที่เป็นพิษภัย ข้าพเจ้าเข้าใจดีว่า การบริโภคอย่างถูกต้องเหมาะสมนั้น เป็นสิ่งสำคัญในการแปรเปลี่ยนตนเองและสังคม^{๑๐๘}

ข้อที่น่าสังเกตจากการอธิบายคำสอนและวิธีปฏิบัติตาม ศีล ๕ หรือข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการข้างต้นของท่านดิช นัท ฮันท์ คือ

^{๑๐๘} “ภาวนาด้วยหัวใจ” (Practice from the heart), คู่มืองานภาวนาตามแนวทางหมู่บ้านพลัม พ.ศ. ๒๕๕๐, หน้า ๑๐๖-๑๐๙, ดูรายละเอียดใน ดิช นัท ฮันท์, ศานติในเรือนใจ, หน้า ๘๔-๘๘.

(๑) ในศิลปะแต่ละข้อเราจะเห็นหลักแห่ง “อิทัปปัจจยตา” หรือหลักการดำรงอยู่ที่อิงอาศัย เชื่อมโยงถึงกันและกัน ตัวอย่างเช่น ในศิลปะข้อที่ ๑ ท่านพยายามจะชี้ให้เห็นว่า ไม่ใช่เฉพาะผู้คนและสรรพสัตว์เท่านั้นที่เราจะต้องปกป้องรักษา แต่ยังรวมไปถึงพืชพันธุ์ แร่ธาตุ และสภาพแวดล้อมในโลกของเราด้วย เพราะไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตล้วนเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน สิ่งไม่มีชีวิตนั้นประกอบไปด้วยสิ่งมีชีวิต สิ่งมีชีวิตประกอบไปด้วยสิ่งไม่มีชีวิต ถ้าเราไม่มีสิ่งมีชีวิตเสียแล้ว เราก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เวลาที่เราอยากจะทำปกป้องสิ่งมีชีวิต เราก็ต้องป้องกันสิ่งไม่มีชีวิตด้วย เราไม่ปกป้องเฉพาะสัตว์ พืช และมนุษย์เท่านั้น แต่เราต้องปกป้องพื้นดินน้ำ และอากาศด้วย เพราะว่าสิ่งที่ไม่ใช่ชีวิต เช่น พื้นดิน น้ำ และอากาศนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา หากเราไม่มีพื้นดิน น้ำ และอากาศ เราก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้^{๑๐๙} ฉะนั้น จึงตั้งจิตมั่นว่าจะมองดูสรรพชีวิตด้วยสายตาแห่งความรัก ความเมตตา จะไม่ทำร้ายทำลายชีวิตผู้อื่น ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นทำลายชีวิต รวมทั้งจะไม่ส่งเสริมความรุนแรง และการทำร้ายชีวิตใดๆในโลกนี้ ทั้งในทางความคิดและในทางปฏิบัติในทัศนะของดิช นัท ฮันท์ “จิตคือรากฐานของการกระทำ เป็นนายของธรรมทั้งหลาย หรือเปรียบได้กับจิตรผู้วาดทุกสิ่งขึ้นมา ฉะนั้น การมีจิตใจที่คิดมุ่งร้ายจะทำลายชีวิตนั้นอันตรายยิ่งกว่าการฆ่าเสียอีก”^{๑๑๐} และการล่วงละเมิดศิลปะข้อที่ ๑ ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่การฆ่า การทำร้าย การกระทำทางกายที่อาศัยมีด ปืน หรืออาวุธอื่นๆ เท่านั้น แต่แท้ที่จริงแล้ว จิตที่มีความหลงผิด(อวิชชา) จิตที่มึนงง ยึดมั่นถือมั่นในทางที่ผิด (มิจฉาทิฎฐิ) สามารถก่อให้เกิดการฆ่าพันกันได้ ซึ่งไม่ใช่เพียงคนเดียวแต่สามารถฆ่าได้เป็นล้าน ๆ คน^{๑๑๑} ดังนั้น สิ่งที่จะนำมาฆ่าและจิตที่ยึดมั่นหลงผิดได้ก็คือสติ รากฐานของศิลปะทุกข้อ คือ สติ หรือ การถือศีลรับศีล ก็คือ การฝึกอบรมตนเองด้วยสติ การมีศีล ก็คือ การพยายามตื่นรู้อยู่ทุกปัจจุบันขณะนั่นเองท่านได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ศิล(สติ) สมภา (ไตรสิกขา : ระบบของการศึกษาที่พัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ไปสู่ความพ้นทุกข์) ย่อมเป็นไปด้วยกัน ต่างอิงอาศัยและสนับสนุนกันและกัน การรักษาศีลย่อมนำมาซึ่งสมภา สมภาย่อมจำเป็นสำหรับปัญญา สติเป็นพื้นฐานสำหรับสมภา สมภา(สติที่ต่อเนื่อง)ช่วยให้เรามองได้อย่างลึกซึ้ง และปัญญา(มหาสติ) คือ ผลของการมองอย่างลึกซึ้ง เมื่อเรามีสติ เราจะเห็นว่า การละเว้นการกระทำ “สิ่งนี้” เท่ากับว่าเราป้องกัน “สิ่งนั้น”ไม่ให้เกิดขึ้นได้ ปัญญาเช่นนี้ไม่ได้ถูกกำหนดจากภายนอก แต่เป็นผลจากการตระหนักรู้จากภายในของตัวเราเอง ดังนั้น การ

^{๑๐๙} ดิช นัท ฮันท์, *หนทางแห่งอุดมคติของหนุ่มสาว*, แปลโดย ภิกษุณีนิรามิสา. *พลัมวารสาร*, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ (เมษายน-กรกฎาคม ๒๕๕๑) : ๘.

^{๑๑๐} ดิช นัท ฮันท์, *สานติในเรือนใจ*, หน้า ๘๕.

^{๑๑๑} ดิช นัท ฮันท์, *ด้วยปัญญาและความรัก*, แปลโดย รสนา โตสิตระกูล, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทส่องศยาม จำกัด, ๒๕๓๔), หน้า ๔๗.

รักษาศีล(สติ)ช่วยให้เราสงบมีสมาธิ นำมาซึ่งปัญญาหรือมหาโพธิ และการตรัสรู้ทำให้การรักษาศีลของเราเข้มแข็งยิ่งขึ้น ดังนั้น ศีล(สติ) สมาธิปัญญา จึงเกื้อกูลกันและกันช่วยให้เรามีอิสรภาพมากยิ่งขึ้น

(๒) อธิบายศีลแต่ละข้อด้วยหลักอริยสัจ ๔ ดิข นัท ฮันท์ เริ่มต้นศีลแต่ละข้อด้วยคำว่า “ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์...” นี่คือการรู้ทุกข์และสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์)^{๑๑๓} โดยอาศัยการหยุดและมองอย่างลึกซึ้ง และเชื่อมโยงชี้ให้เห็นด้วยเหตุด้วยผลว่า ทุกข์ของเรา ทุกข์ของสังคม ทุกข์ของโลกมีต้นสายปลายเหตุมาจากอะไร จากนั้นเมื่อตระหนักรู้แล้ว ต้องนำไปสู่การลงมือทำด้วยความเข้าใจในชีวิตประจำวันด้วยจึงจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงาม ท่านใช้คำว่า “ข้าพเจ้าจึงตั้งปฏิญาณ...” “ข้าพเจ้าจึงตั้งจิตมั่น...” และ “ข้าพเจ้าจะพยายามแปรเปลี่ยน...” นี่คือมรรค หรือแนวทาง และวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏเป็นรูปธรรม อันจะเกื้อกูลให้เข้าถึงนิโรธ คือ ความดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง

(๓) อธิบายศีล ๕ ด้วยการเปลี่ยนคำปรับความให้เข้ากับยุคสมัยในการอธิบายศีล ๕ ของท่าน คือ ท่านไม่ใช่คำว่า “ห้าม” หรือ “อย่า” อยู่ในศีลแต่ละข้อ ท่านกล่าวแสดงความคิดเห็นว่า “ศีล ๕ มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ควรได้รับการดูแลใหม่เพราะการใช้คำว่า “ห้าม” ไม่เข้ากับนิสัยของคนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนหนุ่มสาวชาวตะวันตก ถ้าบอกว่า “อย่าทำอย่างนั้น อย่าทำอย่างนี้” ผู้คนก็ไม่ชอบ เพราะเขารู้สึกว่ากำลังถูกบังคับให้ทำอะไรบางอย่าง”^{๑๑๔} มีชาวตะวันตกมาบอกท่านว่า “คำว่าศีลนั้นมีความรู้สึกแบ่งแยกให้เห็นดีชั่วอย่างชัดเจน หากเขาละเมิดข้อห้ามแล้ว มันทำให้เขารู้สึกผิดและละอายใจเป็นอย่างมาก”^{๑๑๕} แทนที่จะเป็นผลดีแต่อาจกลายเป็นข้อที่ทำให้เป็นกังวลได้ ท่านจึงใช้คำว่า “ข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการ” แทน “ศีล ๕” และใช้คำว่า “ด้วยความตระหนักรู้ถึงความทุกข์...” แทนคำว่า “ห้ามหรืออย่า” เพราะการตระหนักรู้ ย่อมนำมาซึ่งความเข้าใจ เมื่อได้ช่วยให้ผู้คนได้เข้าใจถึงความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ จะช่วยเสริมสร้างความรักและความเข้าใจในเขา เหล่านั้นมากยิ่งขึ้น แล้วจะช่วยกระตุ้นให้ เกิดการลงมือปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

^{๑๑๒} Nhat Hanh, Thich, *For A Future to be possible* : Commentaries on the Five Mindfulness Trainings, (Berkeley : Paralla Press, 1993), pp. 8-9, อ้างใน หิมพรรณ รักแตงาม, “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิข นัท ฮันท์”, หน้า ๗๔-๗๕.

^{๑๑๓} หิมพรรณ รักแตงาม, “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิข นัท ฮันท์”, หน้า ๗๖.

^{๑๑๔} สมาคมคนน่ารัก, บทสัมภาษณ์ ดิข นัท ฮันท์, “พุทธศาสนาสำหรับสังคมสมัยใหม่”, <http://www.khonnaruk.com/html/phra/dhm_now/dhm_now_social.html>. (ตุลาคม ๒๕๕๒)

^{๑๑๕} Nhat Hanh, Thich, *For a Future To Be Possible* (Berkeley : Parallax Press), 1997, อ้างใน ดิข นัท ฮันท์, *เมตตาภาวนาคำสอนว่าด้วยรัก*, หน้า ๒๒๒ (เชิงอรธ).

(๔) อธิบายศิลปะด้วยการเน้นให้ลงมือปฏิบัติมากกว่าเป็นพิธีกรรมท่านกล่าวไว้ว่า “การสมาทานศิลปะตามประเพณีที่ไต้หวันการฆ่า การลักขโมย การประพาศติผิดในกาม การกล่าวเท็จ และการเสพสิ่งมีนมนั้น ไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดสมาธิและปัญญาได้”^{๑๑๖} เพราะว่า ศิลปะ ๕ เป็นคำสอนที่มีอยู่ในพุทธศาสนามาเป็นเวลานานแล้ว เราจะต้องหาวิธีการฝึกปฏิบัติ และนำเสนอให้เข้ากับสถานการณ์ของสังคม พุทธศาสนาไม่ใช่แค่การกราบไหว้บูชา ไม่ใช่ความเชื่อ แต่เป็นวิถีชีวิตที่อยู่ด้วยความตื่นรู้ พุทธ หมายถึง การตื่นรู้ ตื่นรู้เพื่อให้เห็นว่าสถานการณ์เป็นอย่างไร แล้วจะอย่างไรเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น^{๑๑๗} ฉะนั้น การรักษาศิลปะ ต้องเริ่มด้วยการเจริญสติ ต้องเป็นไปเพื่อความตื่นรู้ ในชีวิตประจำวัน เช่นนี้ย่อมสามารถบ่มเพาะให้เกิดสมาธิและปัญญาได้ในขณะเดียวกัน

๓.๒.๕ แนวคิดเรื่องการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)

การฟังอย่างลึกซึ้ง หมายถึง การฟังอย่างมีสติ ฟังด้วยความตั้งใจอย่างเต็มเปี่ยม ฟังด้วยความเคารพ ฟังด้วยหัวใจที่ปราศจากอคติ มีความจริงใจด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ที่จะรับฟังความจริงตามที่ผู้พูดเขาเข้าใจ เป็นการฟังที่ผู้ฟังยังคงรักษาการตามลมหายใจเข้าออก และรักษาจิตใจที่มีความกรุณา เพื่อให้อีกฝ่ายที่มีความทุกข์ได้ระบายออกมา ฟังให้ลึกซึ้งจนเสมือนว่าความทุกข์นั้นเป็นตั้งความทุกข์ของเราเอง ให้ฟังแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา เปิดใจให้กว้างและอิสระเป็นเหมือน โถเปล่า ๆ ที่รองรับน้ำได้ทุกหยด ต้องตั้งอกตั้งใจมีสติฟังที่เขาพูดทุกอย่าง^{๑๑๘} เราจะไม่หยุดคำพูดของเขา ไม่โกรธ ไม่ได้ตอบ ฟังอย่างนิ่งสงบทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง จนสิ้นสุดกระแสความ โดยไม่มีการประเมินค่าตีความว่าถูกหรือผิด แม้ว่าบางครั้งเรารู้ว่าเขาพูดผิด เขามีข้อมูลที่ผิด แต่เราจะยังไม่แก้ไขสิ่งเหล่านั้นทันที เพราะว่าในระหว่างการฟัง อารมณ์ของผู้ฟังอาจยังไม่ประณีตแยกคายพอ เราจึงจะต้องใช้เวลาอีก ๒-๓ วัน จึงจะพูดเพื่อให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่อีกฝ่าย และบางครั้งท่านกล่าวว่า บางครั้งจะต้องรอเป็นอาทิตย์ เป็นเดือน หรือเป็นปีก็มี เพื่อที่จะหาโอกาสบอกเขา หรืออาจจะต้องให้คนอื่นบอก เพราะบางครั้งอาจจะไม่เป็นการดีที่เราจะช่วยเหลือเขาโดยตรงเราอาจจะช่วยเหลือเขาโดยผ่านอีกคนหนึ่งก็ได้^{๑๑๙} ท่านกล่าวว่า

การพูดให้ข้อมูลแก่ผู้ฟังเปรียบเหมือนเป็นการให้ยา การบอกสิ่งที่ถูกที่ควรเหมือนยาที่ดี แต่การให้ยาดีมีประสิทธิภาพสูงก็ต้องรู้ว่าคนไข้มีความสามารถรับยาได้ในปริมาณแค่ไหนการให้

^{๑๑๖} ดิช นัท ฮันท์, *ด้วยปัญญาและความรัก*, หน้า ๓๐.

^{๑๑๗} ดิช นัท ฮันท์, “หนทางแห่งอุดมคติของหนุ่มสาว”, *วารสารพลัม*, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ (เมษายน-กรกฎาคม ๒๕๕๑) : ๑๐.

^{๑๑๘} จากงานเสวนา *ภาวนาว่าด้วยรัก* โดยภิกษุณี นิรามิสสา, จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), (วันที่ ๑๕ ธ.ค. ๒๕๕๐), <<http://www.tamdee.net>>, (ตุลาคม ๒๕๕๑).

^{๑๑๙} ถามตอบกับหลวงปู่ จากหัวใจคนหนุ่มสาว, (วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๑, ณ หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส). <<http://www.thaiplumvillage.org/>>, (ธันวาคม ๒๕๕๑).

ยาที่ดีมากเกินไปในคราวเดียว เปรียบเสมือนการให้ยาที่มากเกินไป(over doze)คนไข้อาจจะตายได้ เช่นเดียวกันบางทีการให้ข้อมูลที่ถูกต้องก็ต้องมีกาเตรียม เราจะไม่พูดออกไปครั้งเดียวทั้งหมด แต่เราจะใช้วิธีการแบบค่อย ๆ กล่าว^{๑๒๐}

การฟังอย่างลึกซึ้ง นอกจากจะเป็นหนึ่งในข้อฝึกอบรมสติแล้ว ยังเป็นข้อฝึกปฏิบัติที่สำคัญของสังฆะแห่งหมู่บ้านพลัมด้วย เช่น ในช่วงสนทนาธรรม พิธีเริ่มต้นใหม่ ล้วนเป็นเรื่องของการฟังอย่างลึกซึ้งทั้งนั้น ซึ่งเมื่อประมวลโดยรวมแล้ว การฟังอย่างลึกซึ้งตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันท์ มีวัตถุประสงค์หลัก ดังนี้

(๑) ฟังเพื่อให้อีกฝ่ายได้ระบายความทุกข์ออกมาท่านกล่าวไว้ว่า “การฟังอย่างลึกซึ้งมีจุดประสงค์เพียงประการเดียว คือ เพื่อที่จะให้โอกาสแก่อีกฝ่ายหนึ่ง ได้ถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ในใจเขาออกมา เพื่อแบ่งเบาความทุกข์ในใจของผู้อื่น หรือ เพื่อให้เขาทุกข์น้อยลง”^{๑๒๑} แค่เพียงเราฟังอย่างลึกซึ้ง ความทุกข์ของเขาก็ได้รับการปลดปล่อยไปแล้วกว่าครึ่ง แม้ว่าเรายังไม่ได้ให้คำแนะนำใด ๆ เลยก็ตาม จะเห็นว่าการที่เราสามารถมีเวลาให้กับใครสักคน ที่มีความทุกข์อยู่ในใจ มีความอัดอั้นค้างคาอยู่ในใจ ให้เขาได้เล่าได้ระบายออกมา โดยที่เรารับฟังเขา สบตาเขา อยู่กับเขาตรงทั้งกายและใจอย่างเต็มเปี่ยม นั้นเป็นจุดเริ่มต้นของการเยียวยา และการแปรเปลี่ยนไปในทางที่ดีงาม

(๒) ฟังเพื่อรักษาบรรยากาศแห่งความสุขในครอบครัวและสังคมปัญหาหลายอย่างของสังคม เริ่มต้นมาจากปัญหาภายในครอบครัว ความทุกข์หรือปัญหาหลายอย่างในครอบครัว เริ่มต้นมาจากการขาดศิลปะในการฟังอย่างลึกซึ้ง ท่านกล่าวว่าความสุขในครอบครัวและสังคม เริ่มต้นจากสันติภาพในใจ หากเธอไม่สามารถที่จะสันติภาพกับตัวเองได้แล้ว เธอก็จะไม่สามารถสันติกับคนอื่นได้เช่นกัน เมื่อคนในครอบครัวไม่สามารถพูดคุยกันได้ เมื่อไม่มีการสื่อสาร ย่อมไม่สามารถเข้าใจกันได้ และเมื่อเด็ก ๆ ที่เติบโตในครอบครัวเช่นนั้น เขาจะไม่เชื่อไม่ศรัทธาในสานติที่เกิดขึ้นในครอบครัว^{๑๒๒} ท่านกล่าวว่า “การฟังอย่างลึกซึ้งจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในครอบครัวและสังคม ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะบอกว่ามีอะไรอยู่ในใจ แต่เราต้องใช้ภาษาแห่งสติในการพูด ควรเรียนรู้วิธีการที่จะใช้วาจาแห่งความรัก เพื่อทำความเข้าใจในความทุกข์ของอีกฝ่าย เราไม่ควรทำให้อีกฝ่ายมีความทุกข์เพิ่มขึ้น”^{๑๒๓} ท่านแนะนำว่า “ควรมีเวลาให้แก่กันและกัน ควรเรียนรู้ที่จะฝึกเจริญสติร่วมกัน เพื่อให้ใจของเรามีความสงบเย็นมาก

^{๑๒๐} ดิช นัท ฮันท์, ปาฐกถาธรรม “ความรักอันไม่แบ่งแยก” ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐, <http://www.thaiplumvillage.org/act500529_news04.html>, (ธันวาคม ๒๕๕๑).

^{๑๒๑} ดิช นัท ฮันท์, ปาฐกถาธรรม “ความรักอันไม่แบ่งแยก”, วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐.

^{๑๒๒} ดิช นัท ฮันท์, ปาฐกถาธรรม “สู่สานติสมานฉันท์ : ความสุขอันเป็นหนึ่งเดียวในครอบครัวและสังคม”, (๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ณ อาคารสวนลุมพินีสถาน สวนลุม กรุงเทพมหานคร). <<http://www.thaiplumvillage.org/>>, (ตุลาคม ๒๕๕๑).

^{๑๒๓} มนสิกุล โอวาทเภสัชช์ (หมอนไม้), เริ่มต้นใหม่ (Beginning a New), หน้า ๑๔๙.

พอ มีพลังแห่งสติมากพอ ในการรับฟังกันและกันอย่างลึกซึ้ง เพราะแท้ที่จริงการฟังอย่างลึกซึ้งเป็นพื้นฐานของการปรองดอง ที่นำศานติและความสุขไปสู่ครอบครัวของเรา สังคมและชาติอื่นๆ”^{๑๒๔}

(๓) ฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและนำไปสู่การสมานฉันท์ บ่อยครั้งที่ความทุกข์ใจ ความเจ็บปวด ความโกรธ เกิดจากความคิดเห็นที่ผิด (อวิชชา) ความเข้าใจผิดของคนเรา เพราะว่าเราไม่ได้รับรู้สิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็นจริง แต่เกิดจากความคิดของตนเองเท่านั้น ท่านกล่าวว่า หากเราปล่อยให้ความคิด ความเข้าใจผิดครอบงำ กระทั่งไม่สามารถเปิดใจรับฟังซึ่งกันและกันได้ ตัวเราเองและคนรอบข้างต่างก็จะเป็นทุกข์^{๑๒๕} ผลที่ตามมาก็คือ เกิดความเข้าใจผิดขึ้น ทำให้เกิดการพูดที่ผิด การกระทำที่ผิดๆ ซึ่งเป็นรากเหง้าของความรุนแรงและสงครามต่าง ๆ ในโลก เมื่อเราสามารถรับฟังอย่างลึกซึ้งได้ เราก็จะสามารถเข้าใจเขาอย่างลึกซึ้งถึงใจได้เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น หัวใจของการฟังอย่างลึกซึ้ง จะต้องกระทำควบคู่ไปกับการเจริญสติและการกระทำที่ดีงาม เพื่อลดน้ำเมลดพันธุแห่งความรัก ความเมตตา สันติในห้วงอกงามขึ้นในใจเราด้วย^{๑๒๖} และหากเรารู้วิธีฝึกหายใจอย่างมีสติ หากสามารถรักษาความสงบเย็น และความกรุณาในตัวเองไว้ได้ เมื่อนั้น การฟังอย่างลึกซึ้งย่อมเป็นไปได้เสมอ^{๑๒๗} และเมื่อเราสามารถฟังกันอย่างลึกซึ้งได้ ทำให้สองฝ่ายค่อย ๆ เข้าใจกัน เมื่อแต่ละฝ่ายเห็นความทุกข์ของกันและกัน ก็จะช่วยปลดปล่อยความโกรธ ความเกลียดที่มีต่อกันได้ และสามารถมองอีกฝ่ายด้วยสายตาแห่งความกรุณาอย่างแท้จริง

๓.๓ วิธีการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์

๓.๓.๑ รูปแบบการปฏิบัติการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์

๓.๓.๑.๑ อุบายในการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

๑. การหายใจ (Breathing)

ในทัศนะของติช นัท ฮันห์ การหายใจ หรือ หลักอานาปานสติ นับเป็นอุบายวิธีที่สำคัญอย่างยิ่งในการเจริญสติเพื่อพัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์ตามคำสอนของพระพุทธองค์ เพราะว่าลมหายใจเป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจ ให้ปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นำไปสู่สันติและความสงบ เป็นอุปกรณ์เพื่อความรู้ตัวทั่วพร้อม นำไปสู่การพิจารณาปรากฏการณ์ธรรมชาติและทำ

^{๑๒๔} ติช นัท ฮันห์, ศานติในเรือนใจ, หน้า ๙๐.

^{๑๒๕} สุทธิชัย หยุ่น และสังฆะเครือเนชั่น, หินก้อนที่ ๕, หน้า ๘๘-๘๙.

^{๑๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗.

^{๑๒๗} ติช นัท ฮันห์, รักแท้ การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน, แปลโดย วุฒิวรรณ ชัยวรศิลป์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๒), หน้า ๓๓.

ให้เกิดความรู้แจ้ง^{๑๒๘} ท่านกล่าวว่า “ที่กล่าวกันว่าผู้ที่รู้จักวิธีหายใจ คือ ผู้ที่รู้จักวิธีสร้างเสริมพลังชีวิตอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การหายใจเสริมสร้างปอด ทำให้ระบบเลือดเข้มข้น นำพลังแห่งชีวิตมาสู่อวัยวะต่างๆ และการหายใจที่ถูกต้องนั้นสำคัญกว่าอาหาร นั้นเป็นความจริงเลยทีเดียว” เมื่อหลายปีมาแล้วท่านเคยป่วยหนักมาก หลังจากกินยาและให้หมอรักษาอยู่หลายปี อาการก็ไม่ดีขึ้น ท่านจึงเฝ้ายารักษาตนเองด้วยการเจริญอานาปานสติ แล้วอาการเจ็บป่วยก็หายเป็นปกติ^{๑๒๙} และเพื่อให้ระลึกอุบายหายใจได้ง่ายมากยิ่งขึ้น ท่านได้แนะนำให้อุบายอื่นมาช่วยเกื้อหนุน เช่น ใช้บทภาวนาหรือกุญแจคำ เช่น “หายใจเข้า...ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจเข้า หายใจ ออก... ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจออก” หรือเพียง “เข้า ออก” หรือเมื่อเรารู้สึกไม่มั่นคง หวั่นไหวไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ ก็ให้กลับมาหาลมหายใจ อาจจะใช้บทภาวนาว่า “หายใจเข้า” ฉันมองเห็นตัวฉันเป็นตั้งภูเขา หายใจออก ฉันรู้สึกมั่นคง เข้า..ภูเขา ออก..มั่นคง เป็นต้น ท่านกล่าวว่า “การหายใจอย่างมีสติ นั้น เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการเตรียมตัวให้พร้อมที่จะจัดการกับปัญหาและความยุ่งยากต่างๆ เมื่อมันเกิดขึ้นมา”^{๑๓๐} นั้น เพราะว่า มีลมหายใจเป็นเกาะ เป็นที่พึ่ง ดังบทเพลง “เกาะของฉัน” ที่ว่า “หายใจเข้า ฉันหวนคืนสู่เกาะภายในตัวฉันเอง, หายใจออก ฉันรู้สึกปลอดภัย” (Breathing in I go back to the island within myself, Breathing out I feel safe)^{๑๓๑}

จะสังเกตได้ว่า หลักการเจริญสติที่ท่านเน้นย้ำอยู่เสมอ ก็คือ ให้ตระหนักรู้ในทุกปัจจุบันขณะ ที่นี้ และเดี๋ยวนี้ และหัวใจที่ช่วยให้ทำเช่นนั้นได้อีกวิธีหนึ่ง ก็คือ การตามรู้ลมหายใจของตนเอง ท่านจึงแนะนำให้ ใช้ลมหายใจเป็นตัวประสานกายและใจให้เป็นหนึ่งเดียวกันในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การนั่ง การนอน การรับประทานอาหาร การร้องเพลง ฟังเสียงระฆัง และเสียงอื่นๆ เป็นต้น ดังนั้น อุบายวิธีหรือกุญแจสำคัญที่จะไขไปสู่ประตูแห่งการตื่นรู้ ความสงบสุข เบิกบาน และอิสรภาพที่แท้ ในที่ขณะนี้ของท่าน ดิช นัท ฮันท์ ก็คือ การหายใจอย่างมีสติ นั่นเอง

๒. การมีสังฆะ (Sangha Body)

ศิลปะหรือเทคนิคอย่างหนึ่งในการสื่อธรรมะอย่างมีส่วนร่วมของท่าน ดิช นัท ฮันท์ ก็คือการมีสังฆะ (นักบวช) จำนวนมาก และมีการปฏิบัติที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ดำรงอยู่อย่างช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำให้การเผยแผ่พุทธธรรมหรือจัดกิจกรรมภาวนา เป็นไปอย่างงดงามและมีพลัง ท่านกล่าวว่า “ไม่ว่าครุคนั้นจะเก่งกล้าเพียงใด ถ้าไม่มีสังฆะย่อมทำอะไรไม่ได้มาก ครูที่อยู่คนเดียวสงฆ์ ก็ประจูดังช่างที่ปราศจากเครื่องมือ หรือนักดนตรีที่ขาดเครื่องเล่น ถ้าสังฆะมีความ

^{๑๒๘} ดิช นัท ฮันท์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, หน้า ๓๖.

^{๑๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

^{๑๓๐} ดิช นัท ฮันท์, ศานติในเรือนใจ, หน้า ๑๖-๑๗.

^{๑๓๑} จาก ภาวนาด้วยหัวใจ (Practice form the heart), หน้า ๑๒๔.

บรรสานสอดคล้อง แม้คนที่ไปปฏิบัติธรรมที่นั่นในช่วงสั้น ๆ ก็ได้คุณประโยชน์”^{๑๓๒} และการอยู่ร่วมกันเป็นสังฆะ ยังสามารถช่วยบำบัดรักษาความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้คนได้ด้วย^{๑๓๓} คุณูปการอย่างหนึ่งของการมีสังฆะ(นักบวช)จำนวนมาก ก็คือ สามารถเข้าถึงสังฆะ(คฤหัสถ์)ได้มากขึ้น กล่าวคือสามารถแบ่งกลุ่มย่อย หรือที่เรียกว่า “กลุ่มครอบครัวทางธรรม” ให้แก่ผู้ปฏิบัติได้หลายกลุ่ม โดยมีนักบวชคอยเป็นที่เลี้ยงหรือผู้นำทำกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่ม เช่น ทำกับข้าว เตรียมอาหาร นั่งทานข้าวด้วยกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต และประสบการณ์ทางธรรมร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้าย สุขหรือทุกข์อย่างไร ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะได้เล่าและรับฟังกันด้วยความตั้งใจอย่างเต็มเปี่ยม เน้นให้สมาชิกผู้เข้าร่วมปฏิบัติอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ และเอาใจใส่กันและกัน เพื่อให้สมาชิกทุกคนเห็นถึงคุณค่าของการมีส่วนร่วม ทำให้สมาชิกได้รู้สึกถึงความรัก และการยอมรับในหมู่เพื่อนสมาชิกด้วยกัน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้การฝึกเจริญสติกลายเป็นเรื่องง่ายและก่อให้เกิดความเบิกบาน

ท่านกล่าวว่า “การถือเอาสังฆะเป็นที่พึ่ง หมายความว่า วางใจในชุมชนซึ่งสมาชิกมีความหนักแน่นมั่นคงในการฝึกเจริญสติด้วยกัน ไม่จำเป็นต้องตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติอย่างเข้มงวดแค่ออยู่ในสังฆะที่ผู้คนมีความสุข มีชีวิตอย่างลึกซึ้งอยู่กับปัจจุบันขณะในทุกขณะจิต”^{๑๓๔} ในชีวิตประจำวัน เมื่อคนหนึ่งมีสติมั่นคง จะเป็นปัจจัยช่วยให้คนอื่นมีสติได้ เช่น การนั่งสมาธิคนเดียวอาจเป็นเรื่องยาก แต่เมื่อมีกลุ่มที่ร่วมปฏิบัติจะทำให้มีบรรยากาศที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติมากขึ้น หรือถ้ามีคนหนึ่งในครอบครัวฝึกการเจริญสติ คนอื่น ๆ ในครอบครัวก็จะตระหนักถึงประโยชน์ในการเจริญสติได้ การกระทำที่มีสติของคน ๆ นั้นจะเตือนทุกคนในครอบครัวให้ระลึกถึงความมีสติได้^{๑๓๕} นอกจากสังฆะในส่วนของนักบวช และเพื่อนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมแล้ว ในทัศนะของดิชันทันท์ บรรยากาศและสภาพแวดล้อมของสถานที่ปฏิบัติธรรม ก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของสังฆะ ที่จะช่วยเกื้อกูลให้ผู้ปฏิบัติได้มีโอกาสรดน้ำให้แก่เมล็ดพันธุ์ที่ฝังงอได้ง่ายขึ้นเพราะสิ่งแวดล้อมที่ดีนับว่าสำคัญมาก สำหรับการแปรเปลี่ยนสภาพและการเยียวยา พิษะ(เมล็ดพันธุ์ที่ติดองนำไปเพาะปลูกได้ ยืนที่ดีก็โยกย้ายได้ แต่ถ้าไม่มีบรรยากาศที่ดีเป็นองค์ประกอบพิษะที่ดีหรือยืนที่ดีก็ไม่อาจปรากฏให้เห็นได้นานเช่นเดียวกัน^{๑๓๖}

๓. ระฆังแห่งสติ (Bell of Mindfulness)

อุบายหรือเทคนิคที่โดดเด่นและเป็นเอกลักษณ์อันงดงามอีกอย่างหนึ่ง ในการเจริญสติตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม ก็คือ การใช้เสียงระฆังเป็นสื่อในการฝึกสติ หรือที่เรียกว่า

^{๑๓๒} ดิช นัท ฮันท์, *สู่ชีวิตอันอุดม*, หน้า ๓๒๙.

^{๑๓๓} หมู่บ้านพลัมในประเทศไทย, <<http://www.thaiplumvillage.org/>>, (มกราคม ๒๕๕๑).

^{๑๓๔} ดิช นัท ฮันท์, *ปลูกรัก* (วิธีการมองอย่างลึกซึ้ง ตามคติพุทธศาสนาเถรวาท), หน้า ๖๓.

^{๑๓๕} ดิช นัท ฮันท์, *ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ*, หน้า ๙๗.

^{๑๓๖} ดิช นัท ฮันท์, *สู่ชีวิตอันอุดม*, หน้า ๓๓๑.

“ระฆังแห่งสติ” กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ยินเสียงระฆังดังขึ้น ทุกคนจะหยุดการกระทำต่างๆ หยุดพูดคุยหยุดการเคลื่อนไหว ผ่อนคลายร่างกาย แล้วกลับมาตระหนักรู้ถึงลมหายใจเข้าออกของตนเอง ให้รู้ว่าขณะนี้กายกับใจอยู่ด้วยกัน และรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ซึ่งอาจจะท่องบทภาวนาในใจไปด้วยก็ได้ว่า

“ฟังสิ, ฟังสิ เสียงระฆังอันประเสริฐนี้ นำพาฉันกลับบ้านที่แท้จริง”

“Listen, listen this wonderful sound brings me back to my true home” ^{๑๓๗}

ด้วยการตระหนักรู้ ถึงลมหายใจเข้าออกอย่างมีสติเพียงสามครั้งเท่านั้น จะช่วยให้สามารถปลดปล่อยความเครียดที่สะสมอยู่ในร่างกายและใจของออกมา ฟันฟูความสงบและสันติของเรา ใจจะเป็นอิสระ และจะช่วยเกื้อกูลให้การทำงานหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไปด้วยความเบิกบานมากยิ่งขึ้น ^{๑๓๘} โดยปกติในสภาพสังคมปัจจุบัน น้อยครั้งนักที่กายกับใจของคนเราจะได้อยู่ด้วยกันอย่างแท้จริง บ่อยครั้งกายของเราอยู่ตรงนี้ แต่ใจกลับไปอยู่ที่อื่น หลับไหลไปกลับเรื่องราวในอดีตบ้าง หรือไม่ก็อาจจะล่องลอยกังวลไปในอนาคต “ระฆังแห่งสติ” ที่เป็นดังกัลยาณมิตรคนหนึ่ง ในชุมชนสังฆะ จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติตื่นรู้กลับสู่ลมหายใจ ทำให้กายและใจของเราได้ดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ ที่นี้เดี๋ยวนี้ ^{๑๓๙} นั่นคือ การได้กลับบ้านที่แท้จริง

๓.๓.๑.๒ การเจริญสติในอิริยาบถหลัก

๑. การนั่งสมาธิ (Sitting Meditation)

การนั่งสมาธิ คือ การนั่งนิ่งๆ หรือนั่งเพื่อนั่ง เพื่อที่จะอยู่กับปัจจุบันตรงนั้นอย่างเต็มเปี่ยม เหมือนกับการกลับบ้านเพื่อใส่ใจดูแลตนเอง ด้วยอาศัยการมีสติตามรู้ลมหายใจ เพื่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย เบิกบาน และทำให้เข้าใจตัวเราเองอย่างที่เป็นอยู่ ซึ่งการเจริญสติในอิริยาบถนั่ง ตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม มี ๒ วิธีหลักๆ คือ นั่งสมาธิแบบมีบทภาวนา และนั่งสมาธิเงียบ หรือนั่งสมาธิ ท้าวไปการเตรียมตัวก่อนนั่งสมาธิในการนั่งสมาธิ ทำนั่งที่เหมาะสมคือท่าขัดสมาธิดอกบัว และท่าขัดสมาธิเพชร ท่าขัดสมาธิดอกบัว คือ เอาเท้าข้างใดข้างหนึ่งขัดขึ้นมาที่ต้นขาตรงกันข้าม ส่วนท่าขัดสมาธิเพชรคือ เอาเท้าทั้งสองขัดขึ้นมาที่ต้นขาฝั่งตรงข้าม หรือผู้ที่ไม่สะดวกที่จะนั่งในท่าทั้งสองข้างต้น อาจนั่งแบบญี่ปุ่น คือ คู้เข่าและนั่งบนขาทั้งสอง บนเบาะรองนั่งที่หนาเพียงพอที่จะรองรับน้ำหนักได้ ^{๑๔๐} จะทำให้นั่งได้สะดวกสบายและนั่งได้นานมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะหมู่บ้านพลัม มักจะจัดสรรให้ผู้ปฏิบัติได้นั่งบนเบาะที่ค่อนข้างหนาและสูง และควรนั่งแค่หนึ่งส่วนสามของเบาะเพื่อหนุน

^{๑๓๗} ดิช นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ๑๖.

^{๑๓๘} ภาวนาด้วยหัวใจ, คู่มืองานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม, หน้า ๑๖.

^{๑๓๙} สุทธิชัย หยุ่น และสังฆะเครือเนชั่น, หินก้อนที่ ๕, หน้า ๖๙.

^{๑๔๐} ดิช นัท ฮันท์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, หน้า ๕๐-๕๑.

กันให้สูงขึ้น แล้วให้เข่าทั้งสองข้างได้สัมผัสกับพื้น ซึ่งการนั่งในลักษณะนี้จะเป็นการนั่งที่มั่นคงที่สุด หากผู้ฝึกปฏิบัติรู้สึกจุกจิกทำนั่งให้เหมาะสม การนั่งสมาธิก็จะเป็นไปได้โดยดี^{๑๔๑} และหากไม่สะดวกในการนั่งกับพื้น ก็สามารถนั่งบนเก้าอี้ได้ แต่ไม่ควรพิงพนักขอให้นั่งอย่างมั่นคงและรู้สึกผ่อนคลาย แขนแนบลำตัว วางมือตามสบายไว้บนตักหรือที่หัวเข่า ที่สำคัญพยายามตั้งกายให้ตรงอยู่เสมอ คอและศีรษะควรอยู่ในแนวเดียวกันกับกระดูกสันหลังแต่ไม่ใช่เคร่งหรือเกร็งจนแข็งทื่อ จะหลับตาหรือลืมตาแบบกึ่งหนึ่งก็ได้ โดยทอดสายตาท่างออกไปประมาณ ๑ เมตร และให้ยืมเล็กน้อยอยู่เสมอ สำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติใหม่ ควรจะนั่งไม่เกิน ๒๐-๓๐ นาที^{๑๔๒} จากนั้นให้เริ่มตามรู้ลมหายใจเข้าออกของตนเอง ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ปล่อยวางโดยสิ้นเชิง ให้ร่างกายทุกส่วนได้ผ่อนคลาย ไม่ใช่ความพยายามหรือดิ้นรนเพื่อหวังผลอันใด ดังที่ดิช นัท ฮันท์ ได้อ้างคำแนะนำของอาจารย์เซน สาย “เซ้าตง” (Tao Dong)^{๑๔๓} ว่า “เธอเพียงแต่นั่งลง” ท่านอธิบายว่า “เราควรนั่งลงโดยอย่าได้รอคอยสิ่งปาฏิหาริย์หรือการตรัสรู้ใดๆ เพราะหากเรานั่งลงด้วยความคาดหวัง เราอาจไม่ได้สัมผัสหรือเบิกบานกับขณะปัจจุบัน ซึ่งรวมความเป็นอยู่ทั้งหมดของชีวิต การนั่งในที่นี้ หมายถึง การนั่งอย่างตื่นรู้ และผ่อนคลาย ด้วยจิตที่ตื่น ว่าง สงบ โดยวิธีเช่นนี้เท่านั้นที่เราเรียกได้ว่าเป็นการนั่งที่แท้จริง”^{๑๔๔}

หากมีความคิดหรืออารมณ์ความรู้สึกใดเกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นความเจ็บปวด ความโกรธและความขุ่นเคือง หรือความเบิกบาน ความรัก และสันติภาพ ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกไหน อารมณ์ใดๆ ก็ตาม ก็ให้มีสติระลึกให้รู้เท่าทัน ให้เมล็ดพันธุ์แห่งสติทำหน้าที่ดูแลแปรเปลี่ยน ตระหนักรู้ว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีความจำเป็นต้องผลักไสหรือไต่หา ไม่กดดัน หรือสร้างทำว่าความคิดเหล่านั้นไม่มีอยู่ เพียงแค่เฝ้าสังเกตความคิดและการปรุงแต่ง ด้วยการยอมรับและด้วยดวงตาแห่งความกรุณา^{๑๔๕} ในกรณีที่มีอาการปวดเมื่อยเกิดขึ้น จนเป็นการรบกวนการนั่งในขณะนั้น ก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถซ้ำๆ ได้ตามสะดวก โดยในขณะที่เปลี่ยนท่านั่งนั้น ก็ให้ประคับประคองความรู้สึกตัวด้วยการตามลมหายใจไปด้วย หรือถ้าปวดมากๆ ก็ให้เปลี่ยนมาเป็นอิริยาบถยืนและเดินอย่างมีสติซ้ำๆ เมื่อพร้อมแล้วก็กลับมานั่งใหม่ได้ ท่านได้ให้ทัศนะว่า “การห้ามไม่ให้ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนท่านั่ง เมื่อมีอาการปวดหรือมีเวทนาอย่างแรงนั้น มันเป็นการฝืนธรรมชาติ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายชาหรือปวด แสดงว่าร่างกายนั้นกำลังบอกอะไรบางอย่างกับเรา เราน่าจะรับฟังด้วยความใส่ใจเพราะเรานั่งสมาธิเพื่อความสงบและปิติสุข ไม่ใช่เพื่อบังคับบีบคั้นหรือทรมานร่างกาย”^{๑๔๖}

^{๑๔๑} ภิกษุณีนิรามิสา, Guided Sitting Meditation (การนั่งสมาธิในวิถีหมู่บ้านพลัม ชุดที่ ๑), เอกสารประกอบซีดีการนั่งสมาธิ, ๒๕๕๑.

^{๑๔๒} ดิช นัท ฮันท์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, หน้า ๕๐-๕๑.

^{๑๔๓} “โซโตะ” (Soto) ในภาษาญี่ปุ่น.

^{๑๔๔} ดิช นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน (บทภาวนาเพื่อการบำบัดและการแปรเปลี่ยน), หน้า ๑๙.

^{๑๔๕} ภาวนาด้วยหัวใจ, คู่มืองานภาวนาตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม, หน้า ๑๒-๑๓.

^{๑๔๖} ดิช นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ๑๕.

การนั่งสมาธิแบบมีบทนำ

การนั่งสมาธิแบบมีบทนำหรือมีผู้นำ อาศัยองค์ประกอบอยู่ ๔ อย่าง คือ ลมหายใจเสียงระฆัง การพูดนำอารมณ์ และกุญแจคำ กล่าวคือ เริ่มต้นด้วยเสียงระฆัง จากนั้นผู้นำภาวนา จะพูดประโยคนำอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติจินตนาการตาม พร้อมกับตามลมหายใจเข้าออกของตนเองไปด้วย จากนั้นผู้นำภาวนาก็จะพูดเฉพาะกุญแจคำสั้นๆ พร้อมกับให้ผู้ปฏิบัติหายใจเข้า-ออกอีกห้า สิบ สิบห้าครั้ง หรือมากกว่านั้น แล้วผู้นำก็จะเชิญระฆังอีกครั้ง ปฏิบัติเช่นนี้เรื่อยไป ซึ่งหัวข้อบทภาวนานั้นมีตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลางและลึกลับยิ่งขึ้น^{๑๔๗} ยกตัวอย่างเช่น

(เสียงระฆัง ๓ เสียง)

หายใจเข้า	ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจเข้า
หายใจออก	ฉันรู้ว่าฉันกำลังหายใจออก
	เข้า - ออก ... (เสียงระฆัง)
หายใจเข้า	ฉันเห็นฉันเป็นดั่งดอกไม้
หายใจออก	ฉันรู้สึกสดชื่น
	ดอกไม้ - สดชื่น ... (เสียงระฆัง)
หายใจเข้า	ฉันเป็นดั่งภูเขา
หายใจออก	ฉันรู้สึกมั่นคง
	ภูเขา - มั่นคง ... (เสียงระฆัง)
หายใจเข้า	ฉันเห็นตัวฉันเป็นดั่งน้ำนิ่งใส
หายใจออก	ฉันสะท้อนสรรพสิ่งอย่างที่เป็นอยู่
	น้ำนิ่งใส - สะท้อน ... (เสียงระฆัง)
หายใจเข้า	ฉันเห็นตัวฉันเป็นดั่งท้องฟ้า (วางเปล่า)
หายใจออก	ฉันรู้สึกเป็นอิสระ
	วางเปล่า - อิสระ ... (เสียงระฆัง ๑ เสียง) ^{๑๔๘}

การนั่งสมาธิแบบมีผู้นำภาวนานี้ เป็นการนั่งสมาธิที่สอนให้ผู้ปฏิบัติที่กำลังเริ่มต้นใหม่เพื่อช่วยให้ตามรู้อยู่กับลมหายใจได้ง่ายขึ้น ไม่ให้จิตส่งออกไปที่อื่น เมื่อมีสภาพอยู่ในใจอาจจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิได้ง่ายขึ้น ง่ายกว่าประโยคคำพูดที่เป็นนามธรรม เช่น เมื่อเรานึกถึงภาพดอกไม้ ก็เพียงแต่ช่วยให้ฟื้นฟูความสดชื่นกลับคืนมาใหม่ ที่หมู่บ้านพลัมบางครั้งจะนั่งสมาธิแบบ

^{๑๔๗} ดูรายละเอียดใน ดิช นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน (บทภาวนาเพื่อการบำบัดและการแปรเปลี่ยน).

^{๑๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙., Guided Sitting Meditation (เอกสารประกอบซีดีการนั่งสมาธิ ในวิถีหมู่บ้านพลัม ชุดที่ ๑).

มีบทนำสัก ๑๕ นาที และเวลาที่เหลือก็จะให้นั่งเงียบๆ ด้วย^{๑๔๙} และการภาวนาในลักษณะนี้ มิใช่เป็นวิธีค้นพบใหม่ หากแต่ได้ปฏิบัติกันมาแล้วในสมัยพุทธกาล โดยท่านได้กล่าวว่า มีปรากฏในมัชฌิมนิกาย ซึ่งเนื้อหากล่าวถึงพระสารีบุตรได้ช่วยเหลืออนาถปิณฑิกะเศรษฐี ในขณะที่นอนป่วยใกล้สิ้นชีวิต โดยได้ชี้แนะให้พิจารณา ถึงส่วนต่างๆของร่างกายที่ละชั้นตอน เพื่อให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน จนสามารถปล่อยวางความเป็นตัวตนได้ ในอานาปานสติสูตรก็เป็นการสอนภาวนาโดยมีผู้พูดนำเช่นกัน^{๑๕๐} แต่สิ่งสำคัญที่สุดก็คือของการนั่งสมาธิทั้งแบบมีผู้นำและแบบทั่วไป ก็คือ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถนั่งได้อย่างสันติ สงบ อยู่กับตัวเองได้ มองได้อย่างลึกซึ้ง มีความเข้าใจใจตัวเอง และมีความเบิกบานในชีวิตประจำวัน

(๒) การเดินสมาธิ (Walking Meditation)

การเดินสมาธิ การเดินจงกรม หรือการเดินในวิถีทางแห่งสติ ก็คือ การเดินอย่างเบิกบานในขณะปัจจุบัน เป็นการเดินอย่างมีสติที่ก้าวไปช้าๆ ด้วยอาการผ่อนคลายและสงบ พร้อมกับยิ้มน้อยๆ บนใบหน้า ให้เดินเหมือนกับการเดินเล่น เหมือนกับคนที่มีความว่างอย่างยิ่งโดยไม่กำหนดเป้าหมายหรือเวลาที่จะไปให้ถึง หากแต่เป็น “การเดินเพื่อเดิน” เท่านั้น จุดหมายเพื่อให้อยู่ในปัจจุบันขณะ และรื่นรมย์กับแต่ละอย่างก้าวที่ก้าวเดิน ให้แต่ละอย่างก้าวคือความสุขสันติ (peace is every step)^{๑๕๑} ท่านติช นัท ฮันท์ ได้ให้ทัศนะไว้ว่า “ผู้คนในปัจจุบันเหมือนคนเดินละเมอในความหลับไหล ที่ไม่รู้ตัวตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ หรือกำลังเดินไปสู่ทิศทางใด”^{๑๕๒} หรือไม่ก็เดินไปกับความวิตกกังวล ความกลัว ความเร่งรีบบีบคั้นจากเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งเป็นการเดินไปกับความเคยชินที่ชินชา ไม่ได้เดินไปกับความรู้สึกตัวอย่างแท้จริง เราจึงไม่สามารถเดินได้อย่างผ่อนคลายดังนั้น การเดินจงกรม ก็คือ การฝึกเดินอย่างผ่อนคลายอีกครั้งหนึ่งนั่นเอง”^{๑๕๓} การเดินสมาธิ ในวิถีแห่งหมู่บ้านพลัมมีทั้งการเดินจงกรมในเฉพาะที่ ซึ่งมักเดินตามกันเป็นแถว เช่น เดินในอาคารหรือหอปฏิบัติธรรม และการเดินในสถานที่ที่ไม่จำเพาะ หรือที่เรียกว่าเดินในวิถีแห่งสติ เช่น เดินในสนามหญ้า เดินในลานปฏิบัติธรรม เดินในสวน หรือเดินไปกับธรรมชาติที่แวดล้อมในสถานที่ปฏิบัติต่างๆ ซึ่งก่อนการเดินแต่ละครั้งมักจะเริ่มต้นด้วยการร้องเพลงเสมอ เพื่อให้ทุกคนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นก็เดินอย่างช้าๆ ไปด้วยกันเป็นขบวนสังฆะแห่งสติ ซึ่งอาจจะเดินจับมือก้าวไปด้วยกันก็ได้ถ้ามีเด็กๆ ไปร่วมงานภาวนาด้วย ติช นัท ฮันท์ (หรือนักบวชท่านอื่นๆ ในสังฆะ) จะเชิญเด็กๆ ให้เดินจับมือไปด้วยกันกับท่านเสมอ ท่านกล่าวว่า “เด็กจะซึมซับถึงพลังสมาธิและความมั่นคงจากเรา และผู้ปฏิบัติเองก็จะพลอยได้รับ

^{๑๔๙} งาม-ตอบ ด้วยหัวใจ กับติช นัท ฮันท์, ณ ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ล้านนา จ.เชียงใหม่, (๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๐), อ้างใน ติช นัท ฮันท์, กลับบ้านที่แท้จริงกับ ติช นัท ฮันท์, หน้า ๑๘๗-๑๘๙.

^{๑๕๐} ติช นัท ฮันท์, วิถีแห่งบัวบาน (บทภาวนาเพื่อการบำบัดและการแปรเปลี่ยน), หน้า (๒๐).

^{๑๕๑} ติช นัท ฮันท์, เธอคือคานติ, หน้า ๑๐๙.

^{๑๕๒} ติช นัท ฮันท์, เดินวิถีแห่งสติ, หน้า ๓๗.

^{๑๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

ความรู้สึกสดชื่น สดใส จากเด็ก ๆ ด้วย”^{๑๕๔} ข้อควรปฏิบัติอีกอย่าง ก็คือ ให้เดินไปกับความเงียบสงบ ไม่มีการพูดคุยกันในขณะเดิน หรือหากประสงค์จะพูดกับใคร ก็ให้หยุดเคลื่อนไหวก่อน และให้ความใส่ใจอย่างเต็มที่กับอีกฝ่ายทั้งการพูดและฟัง นอกจากนี้ ยังสามารถชื่นชมกับความสวยงามของธรรมชาติได้ เช่น มองดูท้องฟ้า เมฆต้นไม้นก ฟังเสียงต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยกระทำอย่างตระหนักรู้ และเมื่อพบเห็นสิ่งที่ประทับใจเช่น ดอกไม้ ทิวทัศน์ อาจหยุดเป็นระยะๆ โดยระลึกไว้ในลมหายใจไปพร้อมกัน^{๑๕๕}

วิธีกำหนดสติในการเดิน

เวลาเดินให้เรานำจิตมาไว้ที่ฝ่าเท้า ทุกย่างก้าวให้รู้สึกตัว ตระหนักรู้ถึงฝ่าเท้าที่กำลังสัมผัสกับพื้นดิน ให้เดินราวกับว่ากำลังจุ่มพิชิตแผ่นดินด้วยฝ่าเท้าของเรา เดินเหมือนดังเรากำลังประทับตราแห่งความปิติ ความมั่นคงลงบนพื้นแผ่นดินนี้^{๑๕๖} จากนั้นท่านยังแนะนำให้ฝึกลมหายใจและการก้าวอย่างเข้าด้วยกัน โดยอาจจะใช้การนับหรือกุญแจคำมาบริกรรมร่วมด้วย ยกตัวอย่างเช่น ถ้าหากเดินได้สามก้าว ต่อการหายใจเข้าหนึ่งครั้ง ก็ให้พูดในใจว่า “หนึ่ง สอง สาม” หรือ “เข้า เข้า เข้า” และถ้าเดินได้สามก้าวขณะหายใจออก ก็ให้นับหรือพูดว่า “หนึ่งสอง สาม” หรือ “ออก ออก ออก”^{๑๕๗} เป็นต้น หรืออาจเลือกใช้วลีอื่นก็ได้ เช่น

หายใจเข้า	ฉันมาถึง
หายใจออก	ฉันได้อยู่ที่บ้าน
หายใจเข้า	ณ ที่นี้
หายใจออก	ขณะนี้
หายใจเข้า	ฉันมั่นคง
หายใจออก	ฉันเป็นอิสระ

หรือในกรณีสำหรับคนหนุ่มสาวและเด็ก ๆ อาจจะใช้คำว่า “ไซ่ ไซ่ ไซ่” ในขณะหายใจเข้า และ “ขอบคุณ ขอบคุณ ขอบคุณ” ขณะหายใจออก เป็นต้น^{๑๕๘}

โดยสรุปแล้ว องค์ประกอบหลักที่จะช่วยให้เดินจงกรมได้ง่ายขึ้นมี ๔ ประการ คือ (๑) การเดิน (๒) การหายใจ (๓) การนับหรือใช้วลีคำ และ (๔) การยิ้มน้อยๆ แต่ไม่จำเป็นต้องทำพร้อมกันเสมอไป บางทีอาจจะใช้เพียงกำหนดจิตที่การก้าวเดินก็พอ ส่วนการตามลมหายใจ การนับ

^{๑๕๔} ดิซ นัท ฮันท์, บาทวิถีสู่ความเบิกบาน คู่มือในการเดินสมาธิ, แปลโดยลัดดา วิวัฒน์สุระเวช, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๔๑), หน้า ๒๙.

^{๑๕๕} ดิซ นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ๒๗.

^{๑๕๖} ดิซ นัท ฮันท์, “ปาฐกถารธรรม ปฐมนิเทศงานภาวนาสู่สถานติสมาธิฉันท์” ณ ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ล้านนา จ.เชียงใหม่, (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๐).

^{๑๕๗} ดิซ นัท ฮันท์, บาทวิถีสู่ความเบิกบาน คู่มือในการเดินสมาธิ, หน้า ๑๔.

^{๑๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙.

และการยิ้มบ่อย ๆ จะเป็นประโยชน์ เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึกลำบากในการประคองสติเอาไว้^{๑๕๙} ท่านได้ยกตัวอย่างว่า “ที่ช่างหรือศิลปินเขาได้ปั้นหรือวาดเขียนให้พระพุทธเจ้าประทับอยู่บนดอกบัว ก็เพื่อแสดงว่า พระพุทธองค์ทรงพระสำราญ ตื่นรู้และเบิกบาน แม้ขณะทรงพระพุทธานุภาพอยู่ ถ้าเราช่างก้าวอย่างสันติ ดอกไม้ก็จะบานขึ้นในทุกอย่างก้าวเช่นกัน”^{๑๖๐} เพราะไม่มีการตรัสรู้ใด ที่อยู่นอกเหนือวิถีแห่งการดำรงชีวิตประจำวัน การเดิน การยืน การกระทำแต่ละอย่างด้วยสติ ล้วนเป็นการสานต่อความรู้แจ้ง^{๑๖๑} ท่านจึงแนะนำว่า

ให้ทำทางเดินทุกสายเป็นทางเดินแห่งความสุข ทุกครั้งไม่ว่าเราจะเดินไปที่ไหน ไม่ว่าระยะทางนั้นจะใกล้หรือไกล ให้เรียนรู้ที่จะเดินอย่างมีสติเสมอ ไม่จำเป็นต้องรอให้จากโลกนี้ไปก่อน จึงจะเข้าถึงอาณาจักรของพระพุทธเจ้า หรืออาณาจักรแห่งพระเจ้า เพียงแค่เดินหนึ่งก้าวอย่างมีสติและมั่นคง เราก็จะสามารถเข้าสู่อาณาจักรแห่งพระพุทธองค์ หรืออาณาจักรแห่งพระเจ้าได้แล้ว^{๑๖๒}

ดังนั้น การเดินสมาธิ การเดินจงกรม หรือการเดินในวิถีแห่งสติ ก็คือ การเดินเพื่อให้อยู่กับปัจจุบันขณะในทุกอย่างก้าว ที่ก้าวไปช้าๆ ด้วยอาการผ่อนคลายและสงบ โดยประสานลมหายใจเข้ากับจังหวะการก้าวเดิน ซึ่งอาจจะใช้คาถาหรือวลีคำพูดมาภาวนาร่วมด้วย พร้อมกับการยิ้มบ่อยๆ บนใบหน้า มีทั้งการเดินในเวลาปฏิบัติร่วมกับสังขะ และการก้าวเดินในชีวิตประจำวันที่สำคัญคือ ให้ตื่นรู้และเบิกบานในทุกอย่างก้าวที่ก้าวเดิน

(๓) การผ่อนคลายตระหนักรู้ (Total Relaxation)

การผ่อนคลายตระหนักรู้ (Total Relaxation) หรือ การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ เป็นการฝึกเจริญสติในอิริยาบถนอน เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้พักและผ่อนคลายอย่างลึก (Deep Relaxation) อันเป็นหัวใจของการเยียวยาร่างกายและจิตใจ โดยทางหมู่บ้านพลัมจะจัดให้ผู้เข้าร่วมภาวนาได้ฝึกการนอนอย่างมีสติ^{๑๖๓} ในช่วงบ่ายก่อนทำกิจกรรมอื่นๆ โดยจะปฏิบัติร่วมกันในหอปฏิบัติธรรม ใช้เวลาฝึกปฏิบัติประมาณ ๓๐ นาที แต่การนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม จะยืดเวลาให้ยาวขึ้นและลึกลงยิ่งขึ้นก็ได้ แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องดื่มด่ำกับการปฏิบัติ^{๑๖๓}

วิธีปฏิบัติ คือ นอนราบสบาย ๆ ลงกับพื้นหรือเตียง หลับตาลงเบาๆ วางแขนทั้งสองข้างอย่างสบายไว้ข้างลำตัว ให้ขาผ่อนคลาย ปลายเท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย (นอนเหมือน

^{๑๕๙} ดิช นัท ฮันท์, *เดินวิถีแห่งสติ*, หน้า ๓๒.

^{๑๖๐} ดิช นัท ฮันท์, *ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด*, หน้า ๘๘.

^{๑๖๑} ดิช นัท ฮันท์, *เดินวิถีแห่งสติ*, หน้า ๒๖-๒๗.

^{๑๖๒} ดิช นัท ฮันท์, *ปาฐกถาธรรมปฐมนิเทศ*, งานภาวนาสู่ศานติสมานฉันท์.

^{๑๖๓} ภาวนาด้วยหัวใจ, *คู่มืองานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม*, หน้า ๒๒.

การฝึกโยคะท่าตายหรือท่าศพ) ขณะหายใจเข้าออกให้นึกร่างกายทั้งหมดที่นอนราบลง รู้สึกถึงร่างกายทั้งหมดที่สัมผัสพื้นหรือเตียง ปลอ่อย่างความเครียด ความกังวลทั้งปวง ไม่ยึดเหนี่ยวสิ่งใดไว้ ขณะที่หายใจเข้า ให้รู้สึกถึงท้องที่พองขึ้น ขณะหายใจออกให้รู้สึกถึงท้องที่ยุบลง หายใจเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง แล้วสังเกตแค่ท้องที่พอง ยุบ จากนั้นผู้นำก็จะกล่าวบทภาวนาอย่างช้า ๆ และหยุดเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ฟังและพิจารณาตาม เพื่อตระหนักรู้ถึงคุณค่าของร่างกาย^{๑๖๔} พร้อมทั้งแผ่ความรัก ความกรุณาไปยังอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามลำดับ เช่น หายใจเข้า ออก ให้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าและส่งความกรุณาไปยังเท้าทั้งสอง ขาขวาและขาซ้าย มือทั้งสอง แขนทั้งสอง ที่ไหล่ ที่หัวใจ ท้อง และดวงตาน้อย ๆ ตามลำดับ เป็นต้นสุดท้ายให้หายใจเข้า รู้ตัวทั่วพร้อมร่างกายทั้งหมดที่ผ่อนคลาย หายใจออกตีมน้ำไปกับความรู้สึกทั้งร่างกาย ซึ่งผ่อนคลายและสงบอย่างยิ่ง ให้รู้สึกว่าเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายกำลังยึดอยู่กับเธออย่างชื่นบาน และรู้สึกซาบซึ้งไปกับเซลล์ในร่างกาย กลับมายังท้องที่แผ่วเบาอีกครั้ง ถึงตอนนี้ผู้นำภาวนาอาจจะร้องเพลงเย็น ๆ หรือเพลงกล่อมเด็กสักสองสามเพลง คลอตามไปด้วยหลังจากนั้นให้ล้มตาคืบช้า ๆ ค่อย ๆ ลุกขึ้นด้วยความสงบ ด้วยความสบายใจ จงรักษาความสงบและพลังแห่งสติไว้ ขณะที่ทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อ รวมทั้งตลอดวันที่เหลือด้วย

๓.๓.๑.๓ การเจริญสติในชีวิตประจำวันกับกิจกรรมภาวนา

การฝึกเจริญสติตามแนวทางแห่งหมู่บ้านพลัม นอกจากการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการนอนอย่างมีสติแล้ว ยังมีการภาวนาที่ประยุกต์เข้ากับกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวันอีกด้วย ซึ่งมีดังต่อไปนี้

(๑) รับประทานอาหารร่วมกันอย่างมีสติ (Eating together)

การรับประทานอาหาร เป็นการฝึกเจริญสติอีกรูปแบบหนึ่ง ที่มีความสำคัญอย่างมากในกิจกรรมภาวนาตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ โดยอาหารที่รับประทานนั้น จะเป็นอาหารมังสวิรัตทั้งหมด วิธีการปฏิบัติ ก็คือ เริ่มต้นด้วยการตักอาหารในปริมาณที่พอดี ตระหนักถึงสังขะโดยรวม และขณะตักอาหารตระหนักถึงธาตุต่างๆ เช่น สายฝน แสงแดด ผืนแผ่นดินและความรัก ความรับผิดชอบ ที่มาประกอบรวมกันเป็นอาหารอันมหัศจรรย์มีอันนี้ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติรับประทานอาหารมานั่งประจำที่ รอคอยความพร้อมเพียงจากเพื่อนสมาชิกท่านอื่น ๆ อยู่ นั่น ให้ฝึกหายใจอย่างมีสติ พร้อมกับภาวนาในใจว่า “หายใจเข้า ภาวนาฉันสงบระงับหายใจออก ฉันยิ้มแย้มแจ่มใส” พร้อมกับยิ้มด้วยใจที่เป็นมิตรให้กับสมาชิกที่นั่งร่วมโต๊ะเดียวกับเรา ท่านได้ให้ทัศนะว่า “การหายใจ การมองซึ่งกันและกันและการยิ้มนั้น เป็นการปฏิบัติธรรมที่สำคัญมาก หากคนในครอบครัวหรือในกลุ่มผู้ร่วมปฏิบัติ ไม่สามารถที่จะยิ้มให้แก่กันและกันได้ นับว่าสถานการณ์อยู่ในขั้นอันตรายมาก”^{๑๖๕} และเมื่อทุกคนพร้อม

^{๑๖๔} Nhat Hanh, Thich, *Peace begins here*, pp. 137-140.

^{๑๖๕} ดิช นัท ฮันท์, *สันติภาพทุกอย่างก้าว*, หน้า ๒๑.

แล้วจะมีผู้เชิญระฆังแห่งสติให้ตั้งขึ้น ๒ ครั้ง จากนั้นตัวแทนก็จะอ่านบทพิจารณาอาหาร ๕ ประการ ผู้ปฏิบัติก็จะพนมมือขึ้น หรือไมก่กั่นงด้วยอาการอันสงบ เบิกบานกับการหายใจเข้าออก พร้อมกับน้อมจิตอธิษฐานตามคำพิจารณาอาหาร ๕ ประการ ดังนี้ (๑) อาหารนี้เป็นของกำนัลแห่งจักรวาล ท้องฟ้า แผ่นดิน และการตรากตรำทำงานหนักด้วยความรักความเอาใจใส่ (๒) ขอให้เรารับประทานอาหารอย่างมีสติ และด้วยความระลึกบุญคุณ เพื่อให้เรามีคุณค่าเพียงพอที่จะรับอาหาร (๓) ขอให้เราตระหนักรู้ และเปลี่ยนแปรสภาวะจิตที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์โดยเฉพาะความโลภ และเรียนรู้ที่จะรับประทานอย่างพอประมาณ (๔) ขอให้เราถนอมรักษาความเมตตาให้คงอยู่เสมอ โดยรับประทานในวิธีที่จะสามารถลดทอนความทุกข์ของสรรพชีวิต ถนอมรักษาโลกของเรา และช่วยยับยั้งสภาวะโลกร้อน (๕) เรายอมรับอาหารนี้ เพื่อที่เราจะได้บำรุงรักษาความรักฉันทน์พี่น้อง สร้างสังฆะ และหล่อเลี้ยงอุดมคติแห่งการรับใช้สรรพชีวิต^{๑๖๖}

เมื่อกล่าวบทพิจารณาอาหารจบลง ก็จะตามด้วยเสียงระฆังแห่งสติอีก ๑ ครั้ง จากนั้นผู้ปฏิบัติทุกคนก็เริ่มลงมือรับประทานอาหาร ในระหว่างรับประทานอาหาร ท่านแนะนำให้กำหนดความสนใจกับสองสิ่งเท่านั้น คือ ตระหนักรู้ถึงอาหารที่อยู่ตรงนั้น โดยจะไม่คิดถึงอดีตไม่คิดถึงอนาคต ไม่คิดถึงโครงการหรือความกังวลใดๆ ทั้งสิ้น และสองตระหนักรู้ถึงเพื่อนร่วมสังฆะที่อยู่ตรงนั้นกับเรา การได้รับประทานร่วมกันของภิกษุสงฆ์ จะช่วยเกื้อกูลให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกมั่นคง และรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะได้ดียิ่งขึ้น^{๑๖๗} เมื่อนำอาหารเข้าปากให้เคี้ยวช้า ๆ อย่างมีสติ ควรเคี้ยวอาหารอย่างน้อย ๓๐ ครั้งต่อคำจนกระทั่งอาหารนั้นละเอียด ซึ่งจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนักจนเกินไป ทั้งช่วยให้ร่างกายดูดซับสารอาหารได้ดีมากขึ้นด้วย และทำให้เราเบิกบานในแต่ละคำของอาหาร ท่านกล่าวไว้ว่า “การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดแล้วค่อยกลืนนั้น มีคุณค่ามากกว่าการรับประทานอาหารมาก ๆ แต่เคี้ยวไม่ละเอียดเสียอีก”^{๑๖๘} และเพื่อที่จะปฏิบัติลสิกในการรับประทานอย่างมีสติและเสริมสร้างบรรยากาศอันสงบสันติ ดังนั้น ในช่วงประมาณ ๑๕ – ๒๐ นาทีแรก จะเป็นการรับประทานในความเงียบ ไม่มีการพูดคุยกันในขณะนั้น ท่านกล่าวว่า “ความเงียบนั้นมีพลังและมีความหมายมาก ช่วยให้เราดำรงอยู่ ณ ตรงนั้น ได้อย่างเต็มเปี่ยมร้อยเปอร์เซ็นต์”^{๑๖๙}

เมื่อระฆังแห่งสติตั้งขึ้นอีกครั้งหนึ่ง นั้นเป็นสัญญาณว่า ผู้ปฏิบัติอาจจะเริ่มพูดคุยเบาๆ อย่างมีสติกับเพื่อนได้ และเรื่องการพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร เป็นวิธีปฏิบัติร่วมกันอีกอย่างหนึ่งที่ท่านได้ให้ความสำคัญอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารในช่วงเช้า

^{๑๖๖} มูลนิธิหมู่บ้านพลัม, *ภาวนาด้วยหัวใจ* คู่มือภาวนาตามแนวทางหมู่บ้านพลัม, หน้า ๓๘-๓๙.

^{๑๖๗} ดิช นัท ฮันท์, *ศิลปะแห่งอำนาจ*, หน้า ๒๓๑-๒๓๓.

^{๑๖๘} ดิช นัท ฮันท์, *ความโกรธ*, หน้า ๑๕.

^{๑๖๙} ดิช นัท ฮันท์, *ศิลปะแห่งอำนาจ*, หน้า ๒๓๓.

ฝึกรับประทานอาหารที่บ้าน และที่อื่น ๆ ด้วย ท่านแนะนำว่า ไม่ควรพูดคุยในเรื่องที่จะทำให้เกิดความแตกแยก ไม่ควรตำหนินินทาว่าร้ายใคร เพราะการพูดเช่นนั้น จะทำให้ทุกอย่างสูญไปหมด (เป็นการรับประทานอาหารที่อิ่มเพียงท้อง แต่ยังไม่พร้อมใจ) หากแต่ควรพูดในเรื่องที่ดีงาม มีคุณค่า และสร้างสรรค์ เพื่อให้ได้รับทั้งรสแห่งอาหาร และรสแห่งมิตรภาพพร้อมทั้งความปิติสุข จากการรับประทานอาหารนั้นด้วย^{๑๗๐} เมื่อรับประทานอาหารอิ่มแล้ว ให้ใช้เวลาสักครู่หนึ่งเผื่อสังเกตว่าเรารับประทานอาหารเสร็จแล้ว ขณะนี้ขามของเราว่างเปล่า และความหิวได้ถูกระงับไปแล้ว เราสำนึกถึงบุญคุณที่เราช่างโชคดีเหลือเกินที่ได้มีอาหารบำรุงเลี้ยงร่างกาย ช่วยสนับสนุนเราบนหนทางแห่งความรักและความเข้าใจ^{๑๗๑} จากนั้นก็ให้ประทับประคองสติไปล้างจานชามได้ และการภาวนาแห่งหมู่บ้านพลัม แม้แต่การล้างจานก็เป็นงานปฏิบัติธรรม ท่านกล่าวว่า “ทุกสิ่งที่คุณทำ ถ้าทำด้วยแสงสว่างแห่งความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ย่อมเป็นความศักดิ์สิทธิ์.. การล้างจานไม่ให้มุ่งล้างให้สะอาดเท่านั้น แต่ควรล้างจานเพื่อล้างจาน เพื่อที่จะใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม และมีความสุขในขณะที่ล้างจานนั้นด้วย”^{๑๗๒} นั่นคือ วิธีที่จะทำให้งานสะอาด ใจก็สงบ จานก็ใส ใจก็เบิกบาน

๓.๓.๒ เป้าหมายที่ประสงค์ของการเจริญสติของท่านดิช นัท ฮันท์

สาระสำคัญของการเจริญสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ คือ “การดำรงสติอยู่กับปัจจุบันขณะ พิจารณาความเป็นไปของโลก คือในกายและใจ” (รูปและนาม) ตามหลักสติปัญญา ๔ ซึ่งประกอบด้วย การพิจารณาภายในกาย (body), เวทนาในเวทนา (feeling), จิตในจิต (mind), และธรรมในธรรม หรือสิ่งที่จิตสัมผัส (object of mind) อย่างลึกซึ้ง เมื่อพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งก็ยังคงถึงสถานะอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน ส่วนประเด็นหลัก คือ เพื่อให้เห็นธรรมชาติของทุกสิ่งตามความเป็นจริง นั่นคือ ความไม่แน่นอน (อนิจจัง) ความไม่เป็นตัวตน (อนัตตา) และการดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน (ปฏิจกภาวะ) ซึ่งทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่น และเข้าถึงการหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง การพิจารณาทั้งทางกายและใจ มีพื้นฐานคือ “การไม่แบ่งแยก” เป็นการปล่อยวาง ไม่ผลักไสหรือไต่หาความรู้สึกใด ๆ ไม่ตัดสินว่า เรา เขา ดี หรือไม่ดี ๆ เพียงแค่ระลึกตามที่มันเป็น ซึ่งจะทำให้พรมแดนระหว่างผู้สังเกตและผู้ถูกสังเกตค่อย ๆ สลาย จนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้การพิจารณาเป็นไปอย่างรอบด้าน จนเกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างชัดเจนในหลักการเจริญสตินั้น ท่านกล่าวว่า “สติ สมาธิ และปัญญาไม่ได้แบ่งแยกจากกันเพราะเมื่อมีสติต่อเนื่องมันคงจะทำให้เกิดสมาธิ (สมณะ) และเมื่อมีสมาธิ คือ พลังในการเพ่งพิจารณาอย่างต่อเนื่อง ย่อมมีการมองเห็นอย่างลึกซึ้ง (วิปัสสนา)”

^{๑๗๐} ดิช นัท ฮันท์, ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด, หน้า ๗๒.

^{๑๗๑} ภาวนาด้วยหัวใจ, คู่มืองานภาวนาตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม, หน้า ๖๖-๖๗.

^{๑๗๒} ดิช นัท ฮันท์, สันติภาพทุกอย่างก้าว, หน้า ๒๔-๒๕.

ดังนั้น เพื่อที่จะมองอย่างลึกซึ้งได้ต้องมีการหยุด ซึ่งมีพลังแห่งสติเป็นบาทฐาน สมาธิและปัญญาจึงเป็นทั้งส่วนประกอบที่ทำให้เกิดสติเพิ่มมากขึ้น และเป็นผลของการมีสติในขณะเดียวกันด้วย สติจึงเป็นทั้งมรรคและผล เพราะเมื่อฝึกสติเพื่อให้มีสมานนั้น สติจึงเป็นมรรค แต่ตัวสติเองก็เป็นหัวใจของความตื่นความเบิกบาน สติจึงเป็นผลในขณะเดียวกัน ดังนั้น เมื่อมีสติเกิดขึ้น สมาธิและปัญญาก็เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ นอกจากนี้ ในการเจริญสติต้องหลีกเลี่ยงจากความสุดโต่งทั้งสองข้าง คือทั้งด้านอัตตภิสมถานุโยค และกามสุขัลลิกานุโยค ซึ่งผู้ปฏิบัติควรรู้ข้อจำกัดของสภาพทางร่างกายและจิตใจของ ตน และรักษาสมดุลระหว่างความเพียรกับการพักผ่อน ซึ่งประเด็นนี้เป็นสิ่งที่หมู่บ้านพลัมให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ในการรักษาความสมดุลทั้งกายใจ โดยติช นัท ฮันท์ กล่าวว่า “การฝึกปฏิบัติควรดำเนินไปด้วยความปิติเบิกบาน เป็นการเสริมสร้างให้เจริญงอกงามและเป็นการเยียวยาความทุกข์ พร้อมกันนั้นก็ต้องระวังไม่ให้หลงไปในทาง กามสุขัลลิกานุโยค”

หลักพื้นฐานในการเจริญสติของ ติช นัท ฮันท์ คือ การดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ ระลึกความเป็นไปในกายและใจ โดยปราศจากการตัดสินหรือแบ่งแยกหากแต่รับรู้ด้วยใจเป็นกลาง มองอย่างที่มันเป็น และมีประเด็นการพิจารณา คือ อนิจจัง อนัตตา หรือการดำรงอยู่อย่างอิงอาศัย นอกจากนั้น สติ สมาธิปัญญาเป็นไม่ได้แยกขาดจากกัน แต่กลับเกื้อหนุนส่งเสริมซึ่งกันและกันให้มั่นคงมากยิ่งขึ้นไป รวมทั้งเน้นการฝึกปฏิบัติในทางสายกลางหลีกเลี่ยงจากความสุดโต่งทั้งสองทาง

ติช นัท ฮันท์ กล่าวว่า “แนวทางการเจริญสติมี ๒ ด้าน คือสมถะและวิปัสสนา โดยท่านเรียกวิธีการเจริญสมถะว่าเป็น “การหยุด” (Stopping) อันเป็นอุบายทำให้จิตสงบ และเรียกวิธีการเจริญวิปัสสนาว่า “การมองอย่างลึกซึ้ง” (Looking Deeply) ซึ่งเป็นอุบายเพื่อการรู้แจ้ง”ในการเจริญสติอาศัยวิธีสมถะหรือการหยุดเป็นพื้นฐาน แต่ท่านเน้นที่วิปัสสนาหรือการมองอย่างลึกซึ้ง เพราะจะทำให้เกิดการรู้แจ้งและมีอิสรภาพ การหยุดและการมองอย่างลึกซึ้งจึงเป็นสิ่งที่ใกล้ชิดกัน เมื่อหยุดได้จึงทำให้มองอย่างลึกซึ้งได้ และเมื่อมองอย่างลึกซึ้งก็ช่วยในการหยุดเช่นเดียวกัน สติจำเป็นในการหยุดนิสสัยที่เคยชิน ในการเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น เมื่อมีสติในกิจที่ทำ ความหลงลืมจะไม่ปรากฏ สติจึงทำหน้าที่ประการแรกคือหยุด (อยู่ในขณะปัจจุบัน) การหยุดทำให้มีสมาธิ เมื่อดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะจะทำให้เกิดความสงบระงับ และจากความสงบระงับ จะทำให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน และการพักผ่อนจึงเป็นปัจจัยทำให้เกิดการเยียวยาความทุกข์ได้ กล่าวคือวิธีสมถะจะนำไปสู่การบำบัดทุกข์และบำรุงความสงบสุขให้มากยิ่งขึ้นเป็นการสกัดกั้นอุปกิเลสในบางส่วน ซึ่งเป็นการเกื้อหนุนต่อวิธีวิปัสสนา เพราะเมื่อมีการหยุดทำให้เห็นปรากฏการณ์ต่างๆ ได้ชัดเจน เมื่อพิจารณาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางจิตอย่างละเอียดถี่ถ้วน จะทำให้เห็น(รู้แจ้ง)สภาวะธรรมชาติที่ปรากฏในทุกสิ่งตามความเป็นจริง

๓.๓.๓ ประโยชน์ต่อสังคมของการเจริญสติของท่านดิช นัท ฮันท์

แนวทางอันเป็นหลักการในการเจริญสติของท่านอาศัยทั้งหลักสมถะ (Stopping) และ วิปัสสนา (Looking Deeply) โดยใช้วิธีการเจริญอานาปานสติ ควบคู่กับการฝึกพิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม รวมทั้งการเป็นไปต่าง ๆ ของโลก ผ่านกระบวนการแห่งหลักไตรสิกขา คือ ศีล(สติ) สมาธิ ปัญญา ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักการฝึกเจริญสติในพระไตรปิฎกเถรวาท และด้วยอาศัยองค์ความรู้ทั้งทางฝ่ายมหายานและ เถรวาท ประกอบกับภูมิธรรมอันลุ่มลึกอันเกิดจากการฝึกปฏิบัติของท่าน กับทั้งประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ท่านมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงรากฐานทางวัฒนธรรม และภาวะการณ์ของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งในโลกตะวันตกและโลกตะวันออก ทำให้ท่านมีแนวคิด คำสอนที่โดดเด่น และวิธีการฝึกปฏิบัติที่ได้เป็นอย่างดีสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสังคมแห่งยุคสมัย (Applied Buddhism) และวิธีฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีทั้งการฝึกปฏิบัติในรูปแบบหลัก และการฝึกปฏิบัติในวิถีชีวิตผ่านกิจวัตรประจำวัน พิธีกรรม และกิจกรรมอื่น ๆ ที่หลากหลาย โดยอาศัยหลักการหายใจ การฝึกร่วมกับสังฆะ การใช้เสียงระฆัง การใช้บทกลอนแห่งสติ และการร้องเพลงแห่งสติ มาเป็นกุศโลบายในการฝึกเจริญสติ เพื่อเกื้อกูลให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้สัมผัสกับพุทธภาวะ ด้วยความเรียบง่าย สงบ ผ่อนคลาย เบิกบาน และลึกซึ้ง อันจะช่วยให้เกิดการเยียวยา แปรเปลี่ยนไปในทางที่ดีงาม

ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่า ดิช นัท ฮันท์ ผู้มีใจเปิดกว้างนำหลักการฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่กล่าวไว้อย่างชัดเจนและโดดเด่นในพระพุทธานุศาสนนา เถรวาท ไปปรับประยุกต์ใช้ได้อย่างกลมกลืนและเข้ากับยุคสมัย ทำให้การฝึกปฏิบัติแบบเซน มหายานของท่านนั้นมีความโดดเด่นและได้รับความสนใจจากผู้คนทั่วโลก แนวทางของท่านจึงเป็นดังมหายานในเถรวาท และเถรวาทในมหายาน ที่ผนวกเอาแก่นแห่งพุทธธรรมทั้งสองฝ่ายมารวมเป็นหนึ่งเดียวกัน และเผยแผ่สู่มวลมหาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาพบว่า ที่หมู่บ้านพลัมเคยจัดงานภาวนาให้ชาวยิวและชาวปาเลสไตน์ ซึ่งในช่วงแรกเป็นการยากที่จะให้ทั้งสองฝ่ายอยู่ร่วมกัน เพราะต่างฝ่ายต่างมีความกลัว ความโกรธ ความระแวงสงสัย และความไม่เข้าใจกันอยู่เป็นอย่างมาก จนไม่สามารถมองหน้ากันได้ ดังนั้น ในอาทิตย์แรกท่านจึงให้เขาแยกกันฝึกปฏิบัติก่อน โดยมีสังฆะนักบวชคอยเป็นเพื่อนกัลยาณมิตรและนำฝึกปฏิบัติในกิจกรรมต่างตามปกติ ๆ เพื่อให้เขาเหล่านั้นได้ปลดปล่อยความตึงเครียด ทั้งในร่างกายและจิตใจ ด้วยการอยู่กับลมหายใจ มีสติในการเดินและการนั่ง เพื่อตระหนักรู้ในความทุกข์ และความเจ็บปวดภายในของตนเอง^{๑๗๓}

ซึ่งในประเด็นนี้ ภิกษุณี เจิงคอม หรือหลวงแม่เจิงคอม ได้กล่าวไว้ว่า “ปัญหาความขัดแย้งของชาวปาเลสไตน์และชาวอิสราเอล ก็ไม่ต่างอะไรกับปัญหาคู่สามีภรรยา ที่เต็มไปด้วยความโกรธ ความเจ็บปวด ที่ขาดศิลปะในการเยียวยารักษาตั้งแต่ต้น ทำให้ทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น จนยาก

^{๑๗๓} ดิช นัท ฮันท์, ปาฐกถารธรรม “สู่สถานติสมานฉันทน์ : ความรักอันไม่แบ่งแยก”, ณ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐, อ้างใน <<http://www.focuspaktai.com/index.php?file=news>>, (ธันวาคม ๒๕๕๒).

เกินกว่าจะเปิดใจเข้ามาซึ่งกันและกันได้ จึงต้องอาศัยบุคคลที่สามเป็นตัวกลางเข้ามาช่วยไกล่เกลี่ยให้”^{๑๗๔} ดังนั้น ในช่วงนี้เองบุคคลที่สามอาจพูดคุยและรับฟังฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งก่อน เพื่อให้เขาได้พูดในสิ่งที่อัดอั้นอยู่ภายในใจของเขาออกมา ซึ่งอาจจะเต็มไปด้วยความเจ็บปวดต่าง ๆ คำตัดสิน คำไม่พอใจ คำวิพากษ์วิจารณ์มากมาย แต่บุคคลที่สามก็ต้องพยายามทำหน้าที่เป็นผู้รับฟังที่ดี พร้อมกับคอยทำความเข้าใจกับแต่ละฝ่ายว่า เมื่อเปิดโอกาสให้ได้พูดคุยกับคู่กรณีนั้น ไม่ควรพูดในแง่ที่มีการตัดสิน หรือวิพากษ์วิจารณ์ แต่ควรพูดหรือแลกเปลี่ยนถึงความเจ็บปวดที่มีอยู่ในตัวคุณเท่านั้น พอถึงอาทิตย์ที่ ๒ จึงได้จัดให้มีช่วง “การฟังอย่างลึกซึ้งและวาจาแห่งสติ วาจาแห่งความรัก” เพื่อเปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้พูดและรับฟังความทุกข์ ความยากลำบากของอีกฝ่าย นำความโกรธความกลัวมาบอกเล่าว่าเราะแวงสงสัยอะไรบ้าง ซึ่งการฟังอย่างกรุณาจะช่วยให้อีกฝ่ายมีความทุกข์น้อยลง ถึงกระนั้นก็ตาม แม้ว่าบางคำพูดของเขาเต็มไปด้วยความเข้าใจผิด แต่เราก็ค่อย ๆ อธิบายความจริง สิ่งที่ถูกต้องให้เขาเข้าใจวันละเล็กวันละน้อย หลังจากนั้นหนึ่งอาทิตย์ (หรือเข้าสู่ช่วงอาทิตย์ที่ ๓) ชาวฮิวและชาวปาเลสไตน์ ก็มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น ในที่สุดพวกเขาสามารถเดินจับมือกันได้ รับประทานอาหารร่วมกัน พูดคุยกัน และออกมาแสดงผลของการภาวนา หลังจากงานภาวนาแล้วเขาได้กลับไปทำการรื้อปรุและแลกเปลี่ยนเช่นนี้ให้เพื่อนในประเทศของเขาด้วย ไม่เฉพาะความขัดแย้งในระดับประเทศ หรือในระดับสังคมใหญ่เท่านั้น แม้แต่บางครั้งคู่สามีภรรยาที่มีปัญหา มีความขัดแย้งกันมานาน แต่พอมาฝึกปฏิบัติที่หมู่บ้านพลัม ก็สามารถที่จะรับฟังกันได้อย่างลึกซึ้ง เรียนรู้ที่จะบอกถึงความเจ็บปวดของตัวเอง เรียนรู้ที่จะขอโทษกับคนอื่นก่อน แทนที่จะรอการขอโทษ ที่สำคัญเมื่อเราสามารถที่จะหยุดและกลับมาอยู่กับตัวเองบ่อย ๆ กลับมาดูแลตัวเองก่อน นั่นเป็นวิธีการสมานความเข้าใจ คือสมานสัมพันธ์ที่ดีไว้^{๑๗๕} ส่วนการเจรจาเพื่อสันติภาพไม่ประสบผลสำเร็จ พบว่าเป็นเพราะว่าบุคคลเจรจาไม่รู้จักวิธีการฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่สามารถพูดด้วยวาจาแห่งความรัก และวาจาแห่งสติ ที่หมู่บ้านพลัมประสบความสำเร็จในการสมานไมตรีระหว่างชาวอิสราเอลและชาวปาเลสไตน์ที่มาร่วมงานภาวนาได้ ก็เพราะว่าได้มีโอกาสให้เขาได้ใช้ชีวิตอยู่กันตามปกติ กินข้าวด้วยกัน นั่งด้วยกัน ร้องเพลงด้วยกัน ให้เขารู้สึกว่าคือมนุษย์ธรรมดาที่ไม่แตกต่างกัน และที่สำคัญต้องมีผู้นำทางจิตวิญญาณคอยชี้แนะแนวทาง “การฟังอย่างลึกซึ้ง” ซึ่งธรรมะข้อนี้ไม่มีการสอนให้ประสบความสำเร็จเพียงแค่ว่าปฏิบัติ แต่เราต้องลงมือฝึกปฏิบัติ

จากความข้างต้น ประเด็นที่น่าสนใจ คือ ท่านไม่ได้ให้ทั้งสองฝ่ายมาพูดคุยกันเลยในทันที เพราะในใจยังคงโกรธด้วยความโกรธ ความเกลียดซึ่งกันและกันอยู่ ซึ่งธรรมชาติของความโกรธและความเกลียด ย่อมเป็นไปเพื่อการทำลาย ส่วนธรรมชาติของสติ ความสงบและปิติสุข ย่อมเป็นไปเพื่อความรักความเมตตา ท่านจึงเริ่มต้นด้วยการให้เขาเหล่านั้นเรียนรู้ถึงการฝึกสติ เพื่อโอบกอดเมล็ดด้านลบให้ได้ก่อน ด้วยการให้อยู่กับธรรมชาติ จัดสรรสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับเขาเหล่านั้นก่อน หรือเรียกว่าเป็นธรรมชาติบำบัด เพื่อให้เขาได้อยู่กับความเรียบง่าย และมีกิจกรรมที่น้อมนำ

^{๑๗๔} พุทธศาสนาความสุข และบทสนทนากับหลวงปู่ ดิชนันท์ อินทร์ ณ พุทธมณฑล จ.นครปฐม พฤษภาคม ๒๕๕๐, จาก **คม ชัด ลึก** (วันพุธ ที่ ๑๓ มิถุนายน) พ.ศ. ๒๕๕๐, อ้างใน <http://news.sanook.com/lifestyle/lifestyle_145389.php>, (ธันวาคม ๒๕๕๒).

^{๑๗๕} สัมภาษณ์ พระพิทยา ฐานสโร, อ้างใน สุทธิชัยยุ่น และสังฆะเครือเนชั่น, **หินก้อนที่ ๕** (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เนชั่น มัลติมีเดีย กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗๑-๑๗๒.

ให้กลับมาอยู่กับสติในปัจจุบันขณะอยู่บ่อยๆ เพื่อให้ระลึกรู้เท่าทันกายที่เคลื่อนไหว รู้เท่าทันใจที่นึกคิดของตนเองก่อน เพราะว่าคนเราเป็นทุกข์เพราะความคิด ทุกข์เพราะไม่รู้เท่าทันการปรุงแต่งของจิตที่เป็นอกุศลจนบางครั้งตกเป็นเครื่องมือของอารมณ์ตนเอง

การเจริญสติตามแนวทางของท่านติช นัท ฮันห์ มองถึงการกลับมาอยู่กับตัวเองด้วยความมีสติเป็นรูปแบบของความไม่ประมาทในการใช้ชีวิตไม่ว่าจะเป็นทางความคิด ทางกาย และทางวาจา นำไปสู่การสร้างสุนทรีย์ของทุกการเคลื่อนไหวของสรรพสิ่ง ณ ห้วงเวลาของปัจจุบัน การรับรู้ถึงขณะของการเกิดขึ้นทำให้สามารถรู้เท่าทันถึงจิต และความคิดที่จะทำให้เกิดการคิด หรือการกระทำที่มีวามอง การเคารพถึงความเป็นไปของทุกสิ่งผ่านการสร้างสันติให้เกิดขึ้นในจิตใจของเราเพื่อแผ่ไปยังทุกสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเรา หลักที่สำคัญดังกล่าวจึงมุ่งที่จะปฏิบัติให้มีความกลมกลืนกับวิถีชีวิตมากกว่าการบำเพ็ญที่มุ่งแยกตัวตนของเราออกจากวิถีชีวิตประจำวันที่ต้องอาศัยความอดทนในการเอาชนะความคิด กิเลส และร่างกาย จากการปฏิบัติได้ง่ายๆ สามารถนำไปสู่ความเคยชินต่อการควบคุมสติ และการพิจารณาถึงร่างกายของตน ทำให้ผู้เข้าร่วมทุกเพศ ทุกวัย ทุกเชื้อชาติสามารถปฏิบัติร่วมกัน และเป็นเสมือนผู้เผยแผ่ศาสนาด้วยตนเองให้แก่คนรอบข้างได้อย่างง่าย ๆ^{๓๗๖}

จากการศึกษาวิจัยพบว่า การเจริญสติตามแนวทางของติช นัท ฮันห์ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. การพัฒนาด้านสุขภาพร่างกายและพฤติกรรม พบว่า ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีผิวพรรณผ่องใส มีความกระฉับกระเฉง ร่างกายสงบ ผ่อนคลาย โปรง โลง เบาสบาย ไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน และช่วยให้บรรเทาหรือหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ ส่วนผลด้านพฤติกรรม ช่วยทำให้การแสดงออกทางกาย (กายกรรม) เป็นไปอย่างถูกต้อง สุขภาพ สงบ สงาม อ่อนโยน และมีบุคลิกภาพที่ดีมากขึ้น ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่มีการแสดงออกที่รุนแรง ทำให้ลด ละ เลิกเครื่องดื่มของมึนเมา การบริโภคอาหารและการบริโภคสื่อที่ไม่เป็นประโยชน์ได้มากขึ้น ส่วนการแสดงออกทางวาจา (วจีกรรม) ช่วยทำให้การพูดจา เป็นไปอย่างถูกต้อง เป็นความจริง สุขภาพ นุ่มนวล ไพเราะเป็นปียาวจา สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์มากขึ้น

๒. การพัฒนาด้านจิตใจ พบว่า ทำให้มีสุขภาพจิตดี คือ มีจิตผ่องใส มีใจเบิกบาน นิ่งสงบ ผ่อนคลาย มีความสุขมากขึ้นและง่ายขึ้น มีความทุกข์ ความกลัว ความโกรธ ความเกลียด ความกังวล และความเครียดลดน้อยลง เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์หรือมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ดีขึ้น ไม่วุ่นไหวไปกับสิ่งที่เข้ามากระทบ เช่น ไมโกรธง่าย ไมโกรธมาก ไมโกรธนาน, ทำให้มีคุณภาพจิตดี คือ มีคุณธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น มีจิตใจที่สุภาพอ่อนโยน มองโลกในแง่ดี มีทัศนคติที่เปิดกว้าง มีความรัก ความเมตตากรุณาแก่ตนเองและคนอื่นได้มากขึ้น, มีศักยภาพจิตที่ดี คือ ทำให้มีสติ สมาธิ หนักแน่น มั่นคงกับการฝึกปฏิบัติและการทำงานในชีวิตประจำวันได้ดีมากขึ้น มีความสุขุม รอบคอบ ละเอียดย่อม และรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น

^{๓๗๖} พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อปอฺ) และคณะ, “การพัฒนาระบบการบริการจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย”, รายงานการวิจัย, (นนทบุรี : บริษัท ดีไซน์ ดีไลท์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๖๖.

๓. การพัฒนาด้านปัญญา พบว่า วิธีทางที่ทำให้เกิดปัญญาตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ มีความสอดคล้องกับหลักพระไตรปิฎกอย่างเด่นชัด นั่นคือ เกิดจากฝึกเจริญสติ (ภาวนามยปัญญา) การฟังอย่างลึกซึ้ง (สุตมยปัญญา) และจากการคิดพิจารณาอย่างลึกซึ้ง (จินตมยปัญญา) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจ นำไปสู่การพัฒนาด้านปัญญา นั่นคือ ทำให้สามารถเฝ้าดูดูแล และแปรเปลี่ยนปมหรือสังโยชน์(อกุศลจิต)บางอย่างในอภยวิญญูญาณหรือจิตใต้สำนึกได้, ทำให้สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิดของตนเองและจัดการกับความทุกข์ได้มากขึ้น, สามารถมองได้อย่างลึกซึ้ง ทำให้เข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้น, สามารถคิดพิจารณา ตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดี และทำให้มีความรู้ความเข้าใจคำสอนในทางพระพุทธศาสนามากขึ้น

๔. การพัฒนาด้านสังคม พบว่า เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว ทำให้คนในครอบครัวมีความสุข มีความรัก ความเข้าใจกันมากขึ้น, ประโยชน์แก่เพื่อนร่วมงาน ทำให้เกิดความสนใจและมีโอกาสได้ไปร่วมงานภาวนาด้วย, เป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการเรียนการสอน และประยุกต์ใช้สำหรับการเยียวยารักษาคนไข้ในโรงพยาบาลได้, เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญห ความขัดแย้งและสร้างสันติภาพให้แก่สังคม ทั้งยังส่งเสริมให้เกิดแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดภาวะโลกร้อนด้วย เช่น การปฏิบัติวันไม่ใช้รถ (No-Car Day) การรับประทานครบวงจร และยังเป็นประโยชน์ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา คือ ทำให้มีชุมชน(วัด)ของหมู่บ้านพลัมเกิดขึ้นในหลายประเทศ และทำให้มี “สังฆะ” หรือกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม เกิดขึ้นเกือบหนึ่งพันกลุ่มในหลายประเทศทั่วโลก ซึ่งเป็นวงล้อแห่งพุทธธรรมที่ส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ให้แก่สังคม หรือช่วยเกื้อหนุนให้คณะบริษัททั้ง ๔ ได้มีโอกาสฝึกเจริญสติมากยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุปแล้ว การฝึกเจริญสติกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ เป็นไปอย่างสอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักทางพระพุทธศาสนา คือ “ภาวนิตกาย” ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางกาย (Physical growth) ซึ่งเป็นเรื่องของสุขภาพร่างกายและพฤติกรรม, “ภาวนิตศีล” การพัฒนาทางศีล (Social growth) ซึ่งเป็นเรื่องของพฤติกรรมทั้งส่วนบุคคลและส่วนรวม, “ภาวนิตจิต” การพัฒนาทางจิต (Emotional growth) และ“ภาวนิตปัญญา” การพัฒนาทางปัญญา (Intellectual growth) ซึ่งการภาวนาทั้ง ๔ ทางนี้ หากฝึกอบรมให้ดีให้มีความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นแล้ว ย่อมเป็นเพื่อความร่มเย็นเป็นสุข จนถึงความพ้นทุกข์ กล่าวคือ พระนิพพานได้อย่างแท้จริง

๓.๔ สรุป

การเจริญสติในมุมมองของ ดิข นัท ฮันท์ หมายถึง การฝึกให้ระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ สัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในและรอบ ๆ ตัว หรือการระลึกถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกาย เวทนา จิต ธรรม รวมทั้งในโลกของสรรพสิ่งที่ต่างดำรงอยู่อย่างเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน นอกจากนั้น การเจริญสติ ยังหมายถึงการปลุกโพธิจิตหรือการบ่มเพาะกุศลจิตให้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น และยับยั้งแปรเปลี่ยนนอกกุศลจิตที่กำลังเกิดขึ้น และการเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ ยังขยายครอบคลุมไปถึงทุกแง่มุมทุกกิจกรรมของชีวิตอีกด้วย

สาระสำคัญของการเจริญสติตามแนวทางของดิข นัท ฮันท์ คือ “การดำรงสติอยู่กับปัจจุบันขณะ พิจารณาความเป็นไปของโลก คือในกายและใจ” (รูปและนาม) ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งประกอบด้วย การพิจารณากายในกาย (body), เวทนาในเวทนา (feeling), จิตในจิต (mind), และ ธรรมในธรรม หรือสิ่งที่จิตสัมผัส (object of mind) อย่างลึกซึ้ง เมื่อพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งก็หยั่งถึงสภาวะอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน ส่วนประเด็นหลัก คือ เพื่อให้เห็นธรรมชาติของทุกสิ่งตามความเป็นจริง นั่นคือ ความไม่แน่นอน (อนิจจัง) ความไม่เป็นตัวตน (อนัตตา) และการดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน (ปฏิจจภาวะ) ซึ่งทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่น และเข้าถึงการหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง การพิจารณาทั้งทางกายและใจ มีพื้นฐานคือ “การไม่แบ่งแยก” เป็นการปล่อยวาง ไม่ผลักไส หรือใฝ่หาความรู้สึกใดๆ ไม่ตัดสินว่า เรา เขา ดี หรือไม่ดี ๆ เพียงแค่ระลึกตามที่มันเป็น ซึ่งจะทำให้พรหมแดนระหว่างผู้สังเกตและผู้ถูกสังเกตค่อย ๆ สลาย จนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้การพิจารณาเป็นไปอย่างรอบด้าน จนเกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างชัดเจนในหลักการเจริญสติ นั่น ท่านกล่าวว่า “สติ สมาธิ และปัญญาไม่ได้แบ่งแยกจากกันเพราะเมื่อมีสติต่อเนื่องมันคงจะทำให้เกิดสมาธิ (สมถะ) และเมื่อมีสมาธิ คือ พลังในการเพ่งพิจารณาอย่างต่อเนื่อง ย่อมมีการมองเห็นอย่างลึกซึ้ง (วิปัสสนา)”

แนวทางอันเป็นหลักการในการเจริญสติของท่านอาศัยทั้งหลักสมถะ (Stopping) และ วิปัสสนา (Looking Deeply) โดยใช้วิธีการเจริญอานาปานสติ ควบคู่กับการฝึกพิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม รวมทั้งการเป็นไปต่าง ๆ ของโลก ผ่านกระบวนการแห่งหลักไตรสิกขา คือ ศีล(สติ) สมาธิ ปัญญา ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักการฝึกเจริญสติในพระไตรปิฎกเถรวาท และด้วยอาศัยองค์ความรู้ทั้งทางฝ่ายมหายานและเถรวาท ประกอบกับภูมิธรรมอันลุ่มลึกอันเกิดจากการฝึกปฏิบัติของท่าน กับทั้งประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ท่านมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงรากฐานทางวัฒนธรรม และภาวการณ์ของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งในโลกตะวันตกและโลกตะวันออก ทำให้ท่านมีแนวคิด คำสอนที่โดดเด่น และวิธีการฝึกปฏิบัติที่ได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสังคมแห่งยุคสมัย (Applied Buddhism) และวิธีฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีทั้งการฝึกปฏิบัติในรูปแบบหลัก และการฝึกปฏิบัติในวิถีชีวิตผ่านกิจวัตรประจำวัน พิธีกรรม และกิจกรรมอื่น ๆ ที่หลากหลาย โดยอาศัยหลักการหายใจ การฝึกพร้อมกับสังขะ การใช้เสียงระฆัง การใช้ช้บทกลอนแห่งสติ และการร้องเพลงแห่งสติ มาเป็นกุศโลบายในการฝึกเจริญสติ

เพื่อเกื้อกูลให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้สัมผัสกับพุทธภาวะ ด้วยความเรียบง่าย สงบ ผ่อนคลาย เบิกบาน และ
ลึกซึ้ง อันจะช่วยให้เกิดการเยียวยา แปรเปลี่ยนไปในทางที่ดีงาม

การเจริญสติตามแนวทางของติช นัท ฮันห์ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้าน
ต่างๆ ดังต่อไปนี้ การพัฒนาด้านสุขภาพร่างกายและพฤติกรรม การพัฒนาด้านจิตใจ การพัฒนา
ด้านปัญญา การพัฒนาด้านสังคม ดังนั้น การฝึกเจริญสติกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของ
ติช นัท ฮันห์ เป็นไปอย่างสอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักทางพระพุทธศาสนา คือ
“ภาวิตกาย” ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางกาย (Physical growth) ซึ่งเป็นเรื่องของสุขภาพร่างกาย
และพฤติกรรม, “ภาวิตศีล” การพัฒนาทางศีล (Social growth) ซึ่งเป็นเรื่องของพฤติกรรมทั้งส่วน
บุคคลและส่วนรวม, “ภาวิตจิต” การพัฒนาทางจิต (Emotional growth) และ“ภาวิตปัญญา”
การพัฒนาทางปัญญา (Intellectual growth) ซึ่งการภาวนาทั้ง ๔ ทางนี้ หากฝึกอบรมให้ดีให้มี
ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นแล้ว ย่อมเป็นเพื่อนความร่มเย็นเป็นสุข จนถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน
ได้อย่างแท้จริง



บทที่ ๔

เปรียบเทียบแนวคิดเรื่องการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ และท่านติช นัท ฮันท์

จากการศึกษาแนวคิดเรื่องการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ และท่านติช นัท ฮันท์ ในบทที่ผ่านมาแล้ว ดังนั้นในบทนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องการเจริญสติทั้งสองท่าน ในประเด็นดังต่อไปนี้ ด้านความหมาย ด้านแนวคิด ด้านรูปแบบการเจริญสติ แล้ววิเคราะห์ความเหมือนและความต่าง และประโยชน์ร่วมของทั้งสองท่านดังกรณีต่อไปนี้

๔.๑ เปรียบเทียบความหมายของการเจริญสติ

๔.๒ เปรียบเทียบแนวคิดเรื่องการเจริญสติ

๔.๓ เปรียบเทียบด้านการเจริญสติ

๔.๔ วิเคราะห์ผล

๔.๑ เปรียบเทียบความหมายของการเจริญสติ

๑) ความหมายของการเจริญสติทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า สติ (mindfulness) ตรงกับคำว่า สมถติ^๑ ในภาษาสันสกฤต มีความหมายว่า ความระลึกได้ ความใส่ใจที่ดี ที่ฉลาดหรือเป็นกุศลตามความหมายในทางพุทธธรรม ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงความมีสติในพระสูตรนี้ จึงมีความหมายอย่างเดียวกับสมาสติ ความมีสติถูกต้องซึ่งเป็นองค์ที่เจ็ดของอริยมรรคมีองค์แปดและสติยังจัดเป็นองค์ประกอบข้อต้นแห่งโพชฌงค์ ๗ เพราะเป็นพื้นฐานความสำเร็จผลได้ต้องอาศัยสติเป็นหลักสำคัญ ส่วนคำว่า ปฐฐาน (foundation) แปลว่า ตั้งไว้มั่นหมายความว่า คงรักษาใจไว้ คงความรู้ตัวไว้ ดังนั้น พระบาลีที่ว่า สติ อุပ္ภุชูปตวา^๒ ที่ใช้ในพระสูตรนี้ จึงมีความหมายว่า รักษาความมีสติให้คงไว้หรือหมายถึง การปรากฏอยู่แห่งสติหรือการตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐาน^๓ อีกนัยหนึ่ง สติปฐฐาน มีความหมายว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน^๔ ดังนั้น พระสูตรนี้จึงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงาน

^๑ Nyanaponika Thera, The Heart of Buddhist Meditation, (Kandy : Buddhist Publication Society, 1996), P.9.

^๒ ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๗/๗๗.

^๓ วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๘/๒๕๕.

^๔ ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓ /๓๖๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

คือการกำจัดกิเลสและในงานทั่วไปดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่าเป็นธรรมที่จำเป็นต้องใช้ในทุกกรณี”^๕

สติปัญญานี้มีหลักการและสาระสำคัญอยู่ที่การตั้งสติกำหนดกาย เวทนา จิตและธรรมให้เห็นตามความเป็นจริง ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องโดยอาศัยองค์ธรรมสำคัญคือความเพียรถูกต้อง ความมีสติและสัมปชัญญะเป็นเครื่องช่วยเพื่อจุดประสงค์หลักคือกำจัดอกิขณา โทมนัสและเพื่อบรรลุนิพพานอันเป็นภาวะที่อิสระจากทุกข์ซึ่งการที่จะปฏิบัติให้ได้ผลจริงต้องอาศัยระยะเวลาอันสมควรแก่เหตุปัจจัย

๒) ความหมายของการเจริญสติทางพระพุทธศาสนาหายาน

สติ หมายถึง ความระลึกได้ในปัจจุบันขณะ การนึกได้หมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ หรือการตื่นรู้กับกายที่เคลื่อนไหว กับใจที่นึกคิด กับจิตและธรรมที่ปรากฏในขณะปัจจุบันนั้น ๆ

การเจริญสติ ไม่ได้เป็นการจำกัดรูปแบบเฉพาะ แต่มีสาระรวมไปถึงการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีสติต่อเนื่องและมั่นคง ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าร่วมการฝึกเจริญสติในสถานปฏิบัติธรรมที่มีการกำหนดรูปแบบเฉพาะ ท่านแนะนำให้ขยายช่วงเวลาที่ไม่ได้ฝึกนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมไปในทุกกิจกรรมของชีวิต เช่น การหายใจ การเดิน การล้างจาน การทำอาหาร ฯลฯ ล้วนสามารถเป็นโอกาสแห่งการเจริญสติได้ทั้งนั้น โดยดำรงใจนั้นอยู่กับปัจจุบันขณะเสมอ ซึ่งจะทำให้ไม่ถูกลากพาไปกับความวิตกกังวลจากแผนการในอนาคต หรือความเศร้าโศกเสียใจในอดีต

ในทัศนะของ ดิข นัท ฮันท์ การเจริญสติมีความสำคัญ คือ เป็นหัวใจแห่งคำสอนและการฝึกปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่สำคัญและยิ่งใหญ่ที่สุดของชีวิต เพราะทำให้ทุกสิ่งที่คิด ทุกกิจที่ทำ ทุกคำที่กล่าวเป็นไปอย่างถูกต้องดีงาม ช่วยแปรเปลี่ยนความทุกข์ ให้กลายเป็นความสุขที่แท้ ทำให้เกิดความรักความเมตตา ความเคารพ การยอมรับ ความมั่นคง และอิสรภาพ ช่วยให้สังคมมีความสงบ สันติ จนถึงที่สุด คือช่วยทำลายมิถุนาธิฐิ อวิชชา นำไปสู่การรู้แจ้ง และการตรัสรู้ได้อย่างแท้จริง^๖

ดังนั้น การเจริญสติ หมายถึง การฝึกให้ระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ สัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในและรอบ ๆ ตัว หรือการระลึกถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกาย เวทนา จิต ธรรม รวมทั้งในโลก

^๕ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๔/๑๐๒.

^๖ พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิฬา), “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๘.

ของสรรพสิ่งที่ต่างดำรงอยู่อย่างเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ การเจริญสติ ยังหมายถึงการปลุกโพธิจิตหรือการบ่มเพาะกุศลจิตให้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น และยับยั้ง แปรเปลี่ยนอกุศลจิตที่กำลังเกิดขึ้น และการเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์ ยังขยายครอบคลุมไปถึงทุกแง่มุมทุกกิจกรรมของชีวิตอีกด้วย

ตารางที่ ๑ เปรียบเทียบความหมายของการเจริญสติ

พระพุทธศาสนาเถรวาท	พระพุทธศาสนาหยาน
๑) การฝึกให้ระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ สัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในและรอบ ๆ ตัว หรือการระลึกถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกาย เวทนา จิต ธรรม	๑) การฝึกให้ระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ สัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในและรอบ ๆ ตัว หรือการระลึกถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกาย เวทนา จิต ธรรม
๒) การบ่มเพาะกุศลจิตให้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น	๒) การปลุกโพธิจิตหรือการบ่มเพาะกุศลจิตให้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น
๓) การยับยั้งอกุศลจิต	๓) การยับยั้ง แปรเปลี่ยนอกุศลจิตที่กำลังเกิดขึ้น
๔) การกำหนดรู้ทั่วทุกกิจกรรมของชีวิต	๔) การกำหนดรู้ทั่วทุกกิจกรรมของชีวิต

จากตารางข้างต้น ทำให้ทราบได้ว่า การเจริญสติในความหมายของพระพุทธศาสนาเถรวาท กับพระพุทธศาสนาหยาน มีนัยเหมือนกันคือการฝึกให้ระลึกอยู่กับขณะปัจจุบัน ที่บังเกิดอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นคุณเครื่องให้กุศลจิตเจริญ ยับยั้งอกุศลจิต มีเป้าหมายเพื่อความสุขในชีวิตทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตระ สอนมหยานมุ่งหมายถึงการปลุกฝังโพธิจิตเข้าด้วย

๔.๒ เปรียบเทียบแนวคิดเรื่องการเจริญสติ

๑) แนวคิดเรื่องการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

คำว่า “ความรู้สึกตัว” เป็นนิยามความหมายของคำว่า “สติ” ที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ใช้เรียกในการปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหว สติเป็นคุณธรรมที่มีอุปการะมาก ที่จำเป็นต้องใช้ในการประกอบกิจการงานต่างๆ ในฐานะเป็นเครื่องคอยป้องกันสกัดกั้นกระแสความคิดที่คอยปรุงแต่งบุคคลอยู่เสมอ ด้วยเหตุผลนี้ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จึงได้ให้ความสำคัญการปลุกเร้าความรู้สึกตัวที่เป็นสิ่งที่มีอยู่ในทุกคนโดยไม่เลือกเพศ ภาษา และชนชั้น เพราะยิ่งปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้มากยิ่งขึ้นเท่าไร ความหลง (โมหะ) ความไม่รู้ (อวิชชา) ก็หายไปมากเท่านั้น

วิธีการปฏิบัติในการปลุกเร้าให้เกิดสติของหลวงพ่อเทียนมีลักษณะจุดเด่นที่ต่างจากการปฏิบัติของสำนักอื่น กล่าวคือเป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวซึ่งผู้ปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวซึ่งปฏิบัติต้องทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ซึ่งเป็นอาการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของคน

ที่มีชีวิตปกติ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน คุ้ เหี้ยด เป็นต้น^๗ แต่จะอาศัยเพียงสติที่กำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ตามธรรมชาติของคนที่มีชีวิตปกติ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน คุ้ เหี้ยด เป็นต้น แต่จะอาศัยสติที่กำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ตามธรรมชาตินั้นยังไม่เพียงพอที่จะบ่มเพาะความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ หลวงพ่อเทียนจึงสร้างรูปแบบการเจริญสติโดยวิธีการเคลื่อนไหวมือเพื่อปลูกเร้าความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ เมื่อสติความรู้สึกตัวมีกำลังเพียงเพียงพอก็จะทำหน้าที่เข้ารู้เห็นความคิดที่เกิดขึ้นในจิตพร้อม กับตัดกระแสของความคิดปรุงแต่งทันที^๘ และเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดญาณปัญญารู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

ดังนั้น ความคิดตามธรรมชาติของหลวงพ่อเทียน จึงหมายเอาเฉพาะความคิดนึกปรุงแต่งที่เกิดขึ้นโดยมิได้ตั้งใจคิดเพราะเผละสติซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมของมนุษย์และเป็นการแสดงตัวออกมาของกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์และเป็นที่มาของอกุศลธรรมทุกอย่าง การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมและอยู่เหนืออิทธิพลของความคิดดังกล่าวให้ได้นั่นเอง

๒) แนวคิดเรื่องการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์

ท่านติช นัท ฮันห์ กล่าวว่า สติจำเป็นในการหยุดนิสัยที่เคยชิน ในการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เมื่อมีสติในกิจที่ทำ ความหลงลืมจะไม่ปรากฏ สติจึงทำหน้าที่ประการแรกคือหยุด (อยู่ในขณะปัจจุบัน)^๙ การหยุดทำให้มีสมาธิ เมื่อดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะจะทำให้เกิดความสงบระงับ และจากความสงบระงับ จะทำให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อน และการพักผ่อนจึงเป็นปัจจัยทำให้เกิดการเยียวยาความทุกข์ได้^{๑๐} กล่าวคือวิธีสมถะจะนำไปสู่การบำบัดทุกข์และบำรุงความสงบสุขให้มากขึ้น เป็นการสกัดกั้นอุปกิเลสในบางส่วน ซึ่งเป็นการเกื้อหนุนต่อวิธีวิปัสสนา เพราะเมื่อมีการหยุดทำให้เห็นปรากฏการณ์ต่างๆ ได้ชัดเจน เมื่อพิจารณาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางจิตอย่างละเอียดถี่ถ้วน จะทำให้เห็น(รู้แจ้ง)สภาวะธรรมชาติที่ปรากฏในทุกสิ่ง^{๑๑} ตามความเป็นจริง

ในทัศนะ ติช นัท ฮันห์ นั้น มองว่าหลักปฏิจกภาวะ = ปฏิจจสมุปบาท = อนัตตา = สุญญตา = ทฤษฎีสภาวะ^{๑๒} คือ มีนัยยะทางความหมายเหมือนกัน เชื่อมโยงกันและกันอยู่ ซึ่งตรงนี้ชี้ให้

^๗ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คนสอน-คำสอน, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์อินทวิ), ๒๕๔๐), หน้า ๒๐.

^๘ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๑๑๕.

^๙ Nhat Hanh, Thich, *The Heart of The Buddha's Teaching*, p. 25.

^{๑๐} Nhat Hanh, Thich, *Ibid*, pp. 26-27.

^{๑๑} Nhat Hanh, Thich, *Breathe! You are Alive*, p. 39.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน หิมพวรรณ รักแตงาม, “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ติช นัท ฮันห์”, หน้า ๕๘-๖๑.

เราเห็นว่า จากคำสอนในอวตังสกุสูตร และปรัชญาปารมิตาสูตฺร ส่งผลให้เกิดแนวคิดเรื่องปฏิจกภาวะ และจากแนวคิดนี้ ยังอิทธิพลทางความคิดเรื่องหลักอหิงสาเพื่อสันติภาพ, เรื่องพระพุทธานุชาสนาเพื่อสังคม, การสร้างชุมชนสังฆะ, แนวคิดเรื่องไร้การเกิดและการตาย, เรื่องข้อฝีกอบรมสติ ๕ ประการ และคำสอนเรื่องอภิวาหรือการปฏิบัติแบบไม่แบ่งแยกเป็นต้น โดยแนวคิดและข้อปฏิบัติดังกล่าว ล้วนอยู่บนพื้นฐานของการฝีกปฏิบัติ หรือการฝีกเจริญสติในชีวิตประจำวันนั่นเอง โดยท่านเน้นถึงเรื่อง การบำบัดแปรเปลี่ยนอกุศลจิต (ความทุกข์) หรือการโอบกอดอารมณ์ต่างๆ ด้วยสตินั้น ดังคำสอนที่ว่า “ธรรมชาติของสรรพสิ่ง(ธรรมะ) ล้วนเกิดจากจิตของเรา โลกที่เราเห็นเป็นแค่การปรุงแต่งของจิต จิตสร้างทุกสิ่งทุกอย่าง กลัว โศกเศร้า เกิด ตาย ชนะ แพ้ รัก เกลียด หมดหวัง และการแบ่งแยก เรา เขา ถ้าเราปฏิบัติเราจะเข้าใจกลไกการปรุงแต่งจิตแล้ว เราก็จะสัมผัสพระพุทเจ้าได้”^{๑๓}

ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบแนวคิดเรื่องการเจริญสติ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก	ท่านติช นัท ฮันท์
การปฏิบัติกรรมฐานหรือการเจริญสติ มีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมและอยู่เหนืออิทธิพลของความคิดนี้ปรุงแต่งที่เกิดขึ้นโดยมิได้ตั้งใจคิด เพราะผลอสติซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมของมนุษย์และเป็นการแสดงตัวออกมาของกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ และเป็นที่มาของอกุศลธรรมทุกอย่าง	การเจริญสติ มีจุดมุ่งหมายเพื่อหยุดนิสัยเคยชินที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต จิตสร้างทุกสิ่งทุกอย่าง กลัว โศกเศร้า เกิด ตาย ชนะ แพ้ รัก เกลียด หมดหวัง และการแบ่งแยก เรา เขา ถ้าเราปฏิบัติเราจะเข้าใจกลไกการปรุงแต่งจิตแล้ว เราก็จะสัมผัสพระพุทเจ้าได้

จากตารางข้างต้น ทำให้ทราบได้ว่า แนวคิดเรื่องการเจริญสติในมุมมองของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และท่านติช นัท ฮันท์ มีนัยที่เหมือนกัน คือการเจริญสติเพื่อควบคุมจิตใจที่คิดปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา หรือการอยู่เหนือจิตให้พ้นจากโลภะ โทสะ โมหะ เพื่อเข้าสู่ความพ้นจากทุกข์ทั้งระดับ สามีญ และโลกุตระ

^{๑๓} ติช นัท ฮันท์, ปลุกรัก, หน้า ๘๑-๘๒.

๔.๓ เปรียบเทียบการเจริญสติ

๔.๓.๑ เปรียบเทียบวิธีการเจริญสติ

๑) วิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ หรือนิยมเรียกกันว่า การเจริญสติ ยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว(dynamic meditation)เป็นหลัก กล่าวคือใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คาบิกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนกรรมฐานโดยทั่ว ๆ ไป ซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคาบิกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ไม่กวัดแกว่งส่ายไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับเพ่งที่เรียกว่ากสิณและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้น เพื่อจูงจิตให้เกิดสมาธิ ส่วนวิธีการของหลวงปู่เทียนให้กำหนดใจ(สติ)ไว้กับความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย โดยไม่จำเป็นต้องใช้คาบิกรรม (๑) วิธีการเจริญสติในอิริยาบถใหญ่ เป็นวิธีที่สร้างสติให้มีกำลังได้อย่างต่อเนื่องโดยวิธีการกำหนดกายที่เคลื่อนไหวตามธรรมชาติในอิริยาบถเดินและกำหนดกายที่เคลื่อนไหวโดยวิธีการสร้างจังหวะมือในอิริยาบถนั่งยืนนอนเป็นวิธีการปลุกเขย่าธาตุรู้ขึ้นมาอย่างได้ผลอันจะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งการปฏิบัติธรรม (๒) วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถย่อย เช่น เดินหน้าถอยหลังเอียงซ้ายเอียงขวากระทบตาอ้าปากหายใจเข้าหายใจออกกลืนน้ำลาย เป็นต้น หรือแม้แต่การปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นซักผ้าซักเสื้อผ้าบ้านกวาดบ้านล้างถ้วยล้างจานเขียนหนังสือการแลกเปลี่ยนซื้อขาย เป็นต้นต้องพยายามมีสติเข้าไปรู้ให้ต่อเนื่องจะเห็นได้ว่าอิริยาบถย่อยมีความหลากหลายซับซ้อนมากแม้ในขณะที่กำลังอยู่ในอิริยาบถใหญ่คือยืนเดินนั่งนอนเราอาจจะเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยไปในตัวได้หลายอิริยาบถเช่นขณะนอนอยู่อาจจะพลิกตัวหรือเคลื่อนไหวมือไปจับคัสีผ้าห่ม เป็นต้นการเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ผู้ปฏิบัติควรทำด้วยความมีสติโดยยึดหลักการที่ว่าเมื่อเคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ให้มีสติเข้าไปตามรู้อยู่เสมอ

๒) วิธีการเจริญสติของท่านดิช นัท ฮันท์

ด้วยการตระหนักรู้ ถึงลมหายใจเข้าออกอย่างมีสติ จะช่วยให้สามารถปลดปล่อยความเครียดที่สะสมอยู่ในร่างกายและใจของออกมา ฟุ้งฟูความสงบและสันติของเรา ใจจะเป็นอิสระ และจะช่วยเกื้อกูลให้การทำงานหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไปด้วยความเบิกบานมากยิ่งขึ้น โดยปกติในสภาพสังคมปัจจุบัน น้อยครั้งนักที่กายกับใจของคนเราจะได้อยู่ด้วยกันอย่างแท้จริง บ่อยครั้งกายของเราอยู่ตรงนี้ แต่ใจกลับไปอยู่ที่อื่น หลับไหลไปกลับเรื่องราวในอดีตบ้าง หรือไม่ก็อาจจะล่องลอยกังวลไปในอนาคต “ระฆังแห่งสติ” ที่เป็นดั่งกัลยาณมิตรคนหนึ่งในกลุ่มชนสังฆะ จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติตื่นรู้กลับ

สู่ลมหายใจ ทำให้กายและใจของเราได้ดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ ที่นี้เดี๋ยวนี้^{๑๔} นั่นคือ การได้กลับบ้านที่แท้จริง

ดังนั้น ท่านดิช นัท ฮันท์ จึงให้กำหนดสติไว้กับความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายมีอุปกรณ์ช่วยทั้งการบริการภวณา การอ่านกลอน การร้องเพลง การใช้สัญญาณระฆัง เป็นต้น ซึ่งใช้ร่วมกับการปฏิบัติทั้งใน (๑) อิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และ (๒) อิริยาบถย่อย สิ่งสำคัญคือ การมีสติทุกลมหายใจ เมื่อลมหายใจยังอยู่ ก็เหมือนกับว่ายังต้องดำรงต่อไป

ตารางที่ ๓ เปรียบเทียบวิธีการเจริญสติ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก	ท่านดิช นัท ฮันท์
๑) มีสติทุกอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย	๑) มีสติทุกอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย
๒) มีสติกำหนดรู้เท่าทันอิริยาบถที่เคลื่อนไหว	๒) มีสติกำหนดรู้เท่าทันอิริยาบถที่เคลื่อนไหว
๓) กำหนดรูปแบบปฏิบัติไม่เน้นบริการ	๓) กำหนดรูปแบบปฏิบัติมีอุปกรณ์ประกอบร่วมในการปฏิบัติ และมีบริการประกอบ

จากตารางข้างต้น ทำให้ทราบได้ว่า รูปแบบการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับท่านดิช นัท ฮันท์ มีนัยที่คล้ายคลึงกัน คือการใช้สติกำกับพฤติกรรมของตนเอง ให้รู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ทั้งอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ และอิริยาบถย่อยทุกอย่าง หมายถึงการไม่ละสติที่เป็นไปในกายของตนเองทุกขณะ โดยมีวิธีการสร้างรูปแบบของการปฏิบัติต่างกัน โดยหลวงพ่อเทียนเน้นการใช้สติจับความเคลื่อนไหวไม่เน้นคำบริการ ส่วนท่านดิช นัท ฮันท์ เน้นรูปแบบปฏิบัติที่ใช้อุปกรณ์ภายนอกช่วย เช่น ใช้เสียงในการบริการ กล่าวโศลก บทกลอน สวดมนต์ หรือกระทั่งการใช้เสียงดนตรีเสียงระฆังเป็นตัวช่วยในการเร้าสติให้อยู่กับตน

๔.๓.๒ เปรียบเทียบเป้าหมายที่ประสงค์ของการเจริญสติ

๑) เป้าหมายที่ประสงค์ของการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

(๑) การเข้าถึงสัจธรรมในตัวเอง โดยธรรมชาติของมนุษย์สามารถที่จะพัฒนาศักยภาพของตนให้บรรลุถึงธรรมที่เป็นสัจธรรมในตนได้แต่จะต้องฝึกฝนอบรมเป็นเวลานานด้วยการปลุกจิตใต้สำนึกให้ตื่นจากความหลง และปกติแล้วธรรมชาติธาตุรู้หรือนิพพานนั้นมีอยู่ในตัวคนเรา หากแต่กิเลสที่คอยมาบดบังเอาไว้จนไม่สามารถแสดงภาวะสะอาด สว่าง สงบ ออกมาได้เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในเวลากลางวันที่ถูกเมฆบดบัง จึงส่องสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ทั้งที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไปก็ยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิม

^{๑๔} สุทธิชัย หยุ่น และสังฆะเครือเนชั่น, หินก้อนที่ ๕, หน้า ๖๙.

(๒) การใช้สติควบคุมความคิด สติ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากควบคุมกันกับสัมปชัญญะความรู้ตัว หากมีสติแล้วสัมปชัญญะก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเพราะเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกัน โดยธรรมชาติของมนุษย์เรา การปลุกเร้าความรู้สึกตัวซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในทุกคนไม่เลือกเชื้อชาติ ศาสนา หญิงหรือชาย เพราะการปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้น จะส่งผลให้ความหลง (โมหะ) และความไม่รู้ (อวิชชา) หายไปในที่สุด^{๑๕} ทั้งนี้ วิธีการปฏิบัติธรรมเจริญสติ โดยวิธีดังกล่าว จึงมีจุดเด่นที่แตกต่างไปจากการปฏิบัติธรรมเจริญสติของสำนักอื่นๆ กล่าวคือ เป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องทำความรู้สึกตัวอยู่กับกระแสเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ ซึ่งเป็นอาการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของมนุษย์เราในการดำเนินชีวิตปกติประจำวัน เช่น การยืน การเดิน การนั่ง คู้ขาเหยียดมือ^{๑๖} แต่จะอาศัยเพียงสติที่กำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ ตามธรรมชาติเท่านั้นยังไม่มีกำลังเพียงพอที่จะบ่มเพาะความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ ดังนั้น วิธีการปฏิบัติธรรมเจริญสติจึงมีรูปแบบเฉพาะให้ผู้ฝึกฝนได้ฝึกเจริญสติทำจังหวะเคลื่อนไหวมีขึ้นเพื่อปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ สติความรู้สึกตัวที่มีกำลังเพียงพอ ก็จะทำหน้าที่เข้าไปรู้เห็นความคิดซึ่งเกิดขึ้นในจิตพร้อมกับตัดกระแสของความคิดปรุงแต่งได้ทันที^{๑๗} และเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดญาณปัญญารู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้

(๓) การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทำให้สามารถดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในอริยาบถต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ย่อมส่งผลต่อการดับความทุกข์ได้ในปัจจุบัน กล่าวคือ สภาพจิตของคนเราที่รับอารมณ์ทางอายตนะ ๖ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วเกิดความพอใจและไม่พอใจ หากไม่พอใจก็จัดเป็นนรก^{๑๘} หากพอใจหรือยินดีก็เป็นสวรรค์ หรือนรกสวรรค์ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของมนุษย์นี้เอง หากคิดดี พูดดี ทำดีก็จัดเป็นสวรรค์ ตรงข้ามหากคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว ก็จัดเป็นนรก แม้แต่นิพพานที่หมายถึงสภาพจิตที่ไม่มีทุกข์ ดำรงมั่นอยู่ในอุเบกขาอันเป็นภาวะปกติของมนุษย์ ไม่เอียงไม่หมุนไปตามกระแสของสุขและทุกข์ไม่ติดอยู่กับดีหรือชั่ว เป็นสิ่งที่มีอยู่

^{๑๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **มีอยู่-เป็นอยู่**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๐), หน้า ๑๕.

^{๑๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **คำสอน-คำคน**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๙), หน้า ๒๑.

^{๑๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **แต่เธอผู้รู้สึกตัว**, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๑๕.

^{๑๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **พลิกโลกเหนือความคิด**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๒๙), หน้า ๔๑.

๒) เป้าหมายที่ประสงค์ของการเจริญสติของท่านดิช นัท ฮันท์

สาระสำคัญของการเจริญสติตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ คือ “การดำรงสติอยู่กับปัจจุบันขณะ พิจารณาความเป็นไปของโลก คือในกายและใจ” (รูปและนาม) ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งประกอบด้วย การพิจารณาภายในกาย (body), เวทนาในเวทนา (feeling), จิตในจิต (mind), และธรรมในธรรม หรือสิ่งที่จิตสัมผัส (object of mind) อย่างลึกซึ้ง เมื่อพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งก็หยั่งถึงสถานะอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน ส่วนประเด็นหลัก คือ เพื่อให้เห็นธรรมชาติของทุกสิ่งตามความเป็นจริง นั่นคือ ความไม่แน่นอน (อนิจจัง) ความไม่เป็นตัวตน (อนัตตา) และการดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน (ปฏิจกภาวะ) ซึ่งทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่น และเข้าถึงการหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง การพิจารณาทั้งทางกายและใจ มีพื้นฐานคือ “การไม่แบ่งแยก” เป็นการปล่อยวาง ไม่ผลักไส หรือไฝหาความรู้สึกใดๆ ไม่ตัดสินว่า เรา เขา ดี หรือไม่ดี ฯ เพียงแค่ระลึกตามที่มันเป็น ซึ่งจะทำให้พรมแดนระหว่างผู้สังเกตและผู้ถูกสังเกตค่อย ๆ สลาย จนกระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้การพิจารณาเป็นไปอย่างรอบด้าน จนเกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างชัดเจนในหลักการเจริญสตินั้น ท่านกล่าวว่า “สติ สมาธิ และปัญญาไม่ได้แบ่งแยกจากกันเพราะเมื่อมีสติต่อเนื่องมันจะทำให้เกิดสมาธิ (สมถะ) และเมื่อมีสมาธิ คือ พลังในการเพ่งพิจารณาอย่างต่อเนื่อง ย่อมมีการมองเห็นอย่างลึกซึ้ง (วิปัสสนา)”

ตารางที่ ๔ เปรียบเทียบเป้าหมายที่ประสงค์ของการเจริญสติของการเจริญสติ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ	ท่านดิช นัท ฮันท์
๑) การเข้าถึงสัจธรรมในตัวเอง	๑) การดำรงสติอยู่กับปัจจุบันขณะ พิจารณาความเป็นไปของโลก คือในกายและใจ
๒) การใช้สติควบคุมความคิด	
๓) การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทำให้สามารถดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน	๒) การหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง

จากตารางข้างต้น ทำให้ทราบได้ว่า การเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กับท่านดิช นัท ฮันท์ มีเป้าประสงค์เหมือนกัน คือการใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันขณะ มุ่งควบคุมจิตเพื่อให้ปราศจากความทุกข์ และการอยู่เหนือความทุกข์อันเป็นเป้าหมายสูงสุด คือการเข้าถึงพระนิพพาน หรือการหมดสิ้นจากกิเลสอาสวะทั้งมวลนั่นเอง

๔.๓.๓ เปรียบเทียบประโยชน์ต่อสังคมของการเจริญสติ

๑) ประโยชน์ต่อสังคมของการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ กล่าวถึงการมีสมาธิ ก็คือ การตั้งมั่นความรู้สึกตัว เมื่อมีความรู้สึกตัวต่อเนื่องเรียกว่ามีสมาธิหรือเรียกว่ามีสติ สมาธิ หมายถึง การตั้งใจเพื่อที่จะดูจิตใจของเราเอง สมาธิ หมายถึง ความสงบ สงบจากโทสะ สงบจากโมหะ สงบจากโลภะ สงบจากความทุกข์ สงบจากความยึดมั่นถือมั่น สมาธิ หมายถึง การตั้งใจเพื่อให้รู้สึกถึงตัวของเราเอง เมื่อเรามีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่องจึงเรียกว่ามีสมาธิ เมื่อจิตใจคิดเราจะรู้ความคิดทันที และความคิดจะสั้นเข้าๆ เหมือนดังบวกกับลบ^{๑๙} หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ เน้นการนำผลของสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุดไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ก็ตาม การกำหนดรู้อิริยาบถหรืออาการนั้นทำให้จิตเกิดสมาธิได้ สมาธิในความเข้าใจของท่าน ไม่ใช่เรื่องของการรู้ด้วยรูปแบบจากการนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอ เมื่อกำหนดรู้จนเข้าความรู้สึกตัวก็จะพัฒนาระดับขั้นสู่สมาธิและปัญญาเป็นลำดับไป โดยท่านกล่าวไว้ว่า “สัมมาสมาธินั้น เป็นสมาธิที่รู้อยู่ เห็นอยู่ ตื่นตัวเต็มที่ เสียงใครพูดอะไรก็ได้ยินอยู่ชัดเจน แต่จิตเราไม่เผลอไปรับเอาเข้ามา เป็นเรื่องของจิตใจโดยเฉพาะ กำลังทำอะไรก็ทำสมาธิได้ เพราะสัมมาสมาธิหมายถึง การตั้งมั่นที่จะละกิเลส เราก็มาเฝ้าดูจิตใจของเราไม่ให้ไปตามอารมณ์”^{๒๐}

รูปแบบการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำผลการเจริญสติไปใช้ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ (๑) การควบคุมอารมณ์ พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถรู้อารมณ์และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น (๒) การมีสติสัมปชัญญะ พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมมีสติ ก่อให้เกิดปัญญา ระลึกอยู่กับปัจจุบันและรู้เท่าทันกับสิ่งที่เข้ามาในชีวิต (๓) การรู้จักตนเอง พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถรู้จักแยกแยะได้ว่าสิ่งไหนที่เราควรให้ความสำคัญ อดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ซึ่งคำตอบจริง ๆ ก็คือ “ปัจจุบัน” นั่นเอง (๔) การมีสมาธิ พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมพบว่า เมื่อสมาธิเกิดช่วยทำให้ มีจิตที่นิ่ง สงบ (๕) การเข้าใจผู้อื่น พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่นได้ดีขึ้น รู้จักการให้และการรับ คือ รู้จักการให้อภัย ด้านการทำงาน พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถนำธรรมะไปใช้ในการปฏิบัติงาน มีสติ รอบคอบ ช่วยให้การงานมีความสุขมากยิ่งขึ้น ด้านสังคม พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจสังขาร เข้าใจธรรมชาติสิ่งต่าง ๆ ได้ดีมองเห็นการเปลี่ยนแปลงเช่น ความธรรมดา มีเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นต้น

^{๑๙} หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, ธรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๒), หน้า ๒๒.

^{๒๐} หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, สว่างที่กลางใจ ๒, (กรุงเทพมหานคร : แสงรุ่งการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๔๔.

๒) ประโยชน์ต่อสังคมของการเจริญสติของท่านดิช นัท ฮันท์

แนวทางอันเป็นหลักการในการเจริญสติของท่านอาศัยทั้งหลักสมถะ (Stopping) และ วิปัสสนา (Looking Deeply) โดยใช้วิธีการเจริญอานาปานสติ ควบคู่กับการฝึกพิจารณาตามหลักสติ ปฏิฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม รวมทั้งการเป็นไปต่าง ๆ ของโลก ผ่านกระบวนการ แห่งหลักไตรสิกขา คือ ศีล(สติ) สมาธิ ปัญญา ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักการฝึกเจริญสติใน พระไตรปิฎกเถรวาท และด้วยอาศัยองค์ความรู้ทั้งทางฝ่ายมหายานและ เถรวาท ประกอบกับภูมิ ธรรมอันลุ่มลึกอันเกิดจากการฝึกปฏิบัติของท่าน กับทั้งประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ท่านมี ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงรากฐานทางวัฒนธรรม และภาวะการณ์ของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งในโลก ตะวันตกและโลกตะวันออก ทำให้ท่านมีแนวคิด คำสอนที่โดดเด่น และวิธีการฝึกปฏิบัติที่ได้อย่าง สอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสังคมแห่งยุคสมัย (Applied Buddhism) และวิธีฝึกปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน มีทั้งการฝึกปฏิบัติในรูปแบบหลัก และการฝึกปฏิบัติในวิถีชีวิตผ่านกิจวัตรประจำวัน พิธีกรรม และกิจกรรมอื่น ๆ ที่หลากหลาย โดยอาศัยหลักการหายใจ การฝึกร่วมกับสังฆะ การใช้ เสียงระฆัง การใช้บทกลอนแห่งสติ และการร้องเพลงแห่งสติ มาเป็นกุศโลบายในการฝึกเจริญสติ เพื่อเกื้อกูลให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้สัมผัสกับพุทธภาวะ ด้วยความเรียบง่าย สงบ ผ่อนคลาย เบิกบาน และ ลึกซึ้ง อันจะช่วยให้เกิดการเยียวยา แปรเปลี่ยนไปในทางที่ดีงาม

ผู้ปฏิบัติตามรูปแบบดังกล่าว ย่อมได้รับผลต่าง ๆ ตามความเพียรที่ปฏิบัติ ดังนี้

๑. การพัฒนาด้านสุขภาพร่างกายและพฤติกรรม พบว่า ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่ แข็งแรง มีผิวพรรณผ่องใส มีความกระฉับกระเฉง ร่างกายสงบ ผ่อนคลาย โปร่ง โล่ง เบา สบาย ไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน และช่วยให้บรรเทาหรือหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ ส่วนผล ด้านพฤติกรรม ช่วยทำให้การแสดงออกทางกาย (กายกรรม) เป็นไปอย่างถูกต้อง สุภาพ สงบ ดงาม อ่อนโยน และมีบุคลิกภาพที่ดีมากขึ้น ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่มีการ แสดงออกที่รุนแรง ทำให้ลด ละ เลิกเครื่องดื่มของมีนเมา การบริโภคอาหารและการบริโภคสื่อที่ไม่ เป็นประโยชน์ได้มากขึ้น ส่วนการแสดงออกทางวาจา (วจีกรรม) ช่วยทำให้การพูดจา เป็นไปอย่าง ถูกต้อง เป็นความจริง สุภาพ นุ่มนวล ไพเราะเป็นปียาวจา สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์มากขึ้น

๒. การพัฒนาด้านจิตใจ พบว่า ทำให้มีสุขภาพจิตดี คือ มีจิตผ่องใส มีใจเบิก บาน นิ่งสงบ ผ่อนคลาย มีความสุขมากขึ้นและง่ายขึ้น มีความทุกข์ ความกลัว ความโกรธ ความ เกลียด ความกังวล และความเครียดลดน้อยลง เป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์หรือมีวุฒิภาวะทาง อารมณ์ดีขึ้น ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งที่เข้ามากระทบ เช่น ไมโกรธง่าย ไมโกรธมาก ไมโกรธนาน, ทำ ให้มีคุณภาพจิตดี คือ มีคุณธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น มีจิตใจที่สุภาพอ่อนโยน มองโลกใน แง่ดี มีทัศนคติที่เปิดกว้าง มีความรัก ความเมตตากรุณาแก่ตนเองและคนอื่นได้มากขึ้น, มี

ศักยภาพจิตที่ดี คือ ทำให้มีสติ สมาธิ หนักแน่น มั่นคงกับการฝึกปฏิบัติและการทำงานในชีวิตประจำวันได้ดีมาก มีความสุข รอบคอบ ละเอียดย่อม และรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น

๓. การพัฒนาด้านปัญญา พบว่า วิธีทางที่ทำให้เกิดปัญญาตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ มีความสอดคล้องกับหลักพระไตรปิฎกอย่างเด่นชัด นั่นคือ เกิดจากฝึกเจริญสติ (ภาวนามยปัญญา) การฟังอย่างลึกซึ้ง (สุตมยปัญญา) และจากการคิดพิจารณาอย่างลึกซึ้ง (จินตมยปัญญา) ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจ นำไปสู่การพัฒนาด้านปัญญา นั่นคือ ทำให้สามารถเฝ้า กอด ดูแล และแปรเปลี่ยนปมหรือสังโยชน์(อกุศลจิต)บางอย่างในอภิญญาหรือจิตใต้สำนึกได้, ทำให้สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิดของตนเองและจัดการกับความทุกข์ได้มากขึ้น, สามารถมองได้อย่างลึกซึ้ง ทำให้เข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้น, สามารถคิดพิจารณา ตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดี และทำให้มีความรู้ความเข้าใจคำสอนในทางพระพุทธศาสนามากขึ้น

๔. การพัฒนาด้านสังคม พบว่า เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว ทำให้คนในครอบครัวมีความสุข มีความรัก ความเข้าใจกันมากขึ้น, ประโยชน์แก่เพื่อนร่วมงาน ทำให้เกิดความสนใจและมีโอกาสได้ไปร่วมงานภาวนาด้วย, เป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการเรียนการสอน และประยุกต์ใช้สำหรับการเยียวยารักษาคนไข้ในโรงพยาบาลได้, เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและสร้างสันติภาพให้แก่สังคม ทั้งยังส่งเสริมให้เกิดแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดภาวะโลกร้อนด้วย เช่น การปฏิบัติวันไม่ใช้รถ (No-Car Day) การรับประทานมังสวิรัติ และยังเป็นประโยชน์ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา คือ ทำให้มีชุมชน(วัด)ของหมู่บ้านพลัมเกิดขึ้นในหลายประเทศ และทำให้มี “สังฆะ” หรือกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม เกิดขึ้นเกือบหนึ่งพันกลุ่มในหลายประเทศทั่วโลก ซึ่งเป็นวงล้อแห่งพุทธธรรมที่ส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ให้แก่สังคม หรือช่วยเกื้อหนุนให้คณะบริษัททั้ง ๔ ได้มีโอกาสฝึกเจริญสติมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น การฝึกเจริญสติกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของดิช นัท ฮันท์ เป็นไปอย่างสอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักทางพระพุทธศาสนา คือ “ภาวิตกาย” ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางกาย (Physical growth) ซึ่งเป็นเรื่องของสุขภาพร่างกายและพฤติกรรม, “ภาวิตศีล” การพัฒนาทางศีล (Social growth) ซึ่งเป็นเรื่องของพฤติกรรมทั้งส่วนบุคคลและส่วนรวม, “ภาวิตจิต” การพัฒนาทางจิต (Emotional growth) และ“ภาวิตปัญญา” การพัฒนาทางปัญญา (Intellectual growth) ซึ่งการภาวนาทั้ง ๔ ทางนี้ หากฝึกอบรมให้ดีให้มีความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นแล้ว ย่อมเป็นเพื่อความร่มเย็นเป็นสุข จนถึงความพ้นทุกข์ กล่าวคือ พระนิพพานได้อย่างแท้จริง

การพัฒนาด้านสังคม พบว่า เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว ทำให้คนในครอบครัวมีความสุข มีความรัก ความเข้าใจกันมากขึ้น, ประโยชน์แก่เพื่อนร่วมงาน ทำให้เกิดความสนใจและมีโอกาสได้ไปร่วมงานภาวนาด้วย, เป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการเรียนการสอน และประยุกต์ใช้สำหรับการเยียวยารักษาคนไข้ในโรงพยาบาลได้, เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาความ

ขัดแย้งและสร้างสันติภาพให้แก่สังคม ทั้งยังส่งเสริมให้เกิดแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดภาวะโลกร้อนด้วย

ตารางที่ ๕ เปรียบเทียบประโยชน์ต่อสังคมของการเจริญสติ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก	ท่านติช นัท ฮันท์
สังคมและบุคคลในสังคมพึงได้รับอานิสงส์จากการเจริญสติ	สังคมและบุคคลในสังคมพึงได้รับอานิสงส์จากการเจริญสติ
๑) การควบคุมอารมณ์	๑) คนในครอบครัวมีความสุข
๒) การมีสติสัมปชัญญะ	๒) ประโยชน์แก่เพื่อนร่วมงาน
๓) การรู้จักตนเอง	๓) การประยุกต์ใช้สำหรับการเรียนการสอน
๔) การมีสมาธิ	๔) การประยุกต์ใช้สำหรับการเยียวยารักษาคนไข้ในโรงพยาบาลได้
๕) การเข้าใจผู้อื่น	๕) เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและสร้างสันติภาพให้แก่สังคม
	๖) ส่งเสริมให้เกิดแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดภาวะโลกร้อนด้วย

จากตารางข้างต้น ทำให้ทราบได้ว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เน้นสอนการเจริญสติอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม คือการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีสติ ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้เสียก่อน แล้วจึงจะทำให้เราเข้าใจคนอื่น การที่สันติภายนอกจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องทำสันติภายในให้เกิดขึ้นเสียก่อน และการจะทำให้สังคมได้รับประโยชน์สูงสุด ต้องทำตนให้ได้รับประโยชน์นั้นก่อน แล้วสังคมก็จะพลอยได้รับผลนั้น ๆ ส่วนท่านติช นัท ฮันท์ กล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญสติมีลักษณะคล้ายกัน คือการเริ่มต้นจากตนเองก่อน แล้วบุคคลที่ร่วมสังคมนั้นย่อมได้รับประโยชน์ภายหลัง ซึ่งมองอีกแง่หนึ่งแล้ว จะเห็นว่าท่านติช นัท ฮันท์ เน้นการใช้หลักโพธิสัตว์ยานคือการเน้นถึงประโยชน์ที่สังคมจะพึงได้รับ โดยเริ่มจากพฤติกรรมของสังฆะคือการรับประทานอาหารเจ ที่เอื้อประโยชน์ต่อภาวะโลกร้อน เป็นต้น ส่วนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เน้นการทำประโยชน์ตนเป็นสำคัญ

๔.๔ วิเคราะห์ผล

จากการศึกษาเปรียบเทียบการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับท่านติช นัท ฮันท์ ผู้วิจัยได้นำเป็นการศึกษามาวิเคราะห์ผลในเชิงเอกสาร ได้ ๓ ประเด็น คือ ความเหมือนและความแตกต่าง ประโยชน์ที่ได้รับจากการเจริญสติในอดีตและปัจจุบัน และหลักการร่วมในการสร้างสันติ ดังนี้

๔.๔.๑ ความเหมือนและความแตกต่าง

ด้านความเหมือนกัน การเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันท์ มีประเด็นที่เหมือนกัน คือ การเจริญสตินั้น เป็นการควบคุม หรือ หยุดความเคยชินของจิต ใช้สติให้มีอิทธิพลเหนือความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทุกขณะอารมณ์ พฤติกรรม เพราะทุกขณะจิตคือการเจริญสติ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อละกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์และบ่อเกิดของอกุศลกรรมทุกอย่าง ละการปรุงแต่งจิตเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง

ด้านความแตกต่างกัน การเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีลักษณะหรือรูปแบบวิธีปฏิบัติที่สร้างขึ้นเพื่อให้รู้เท่าทันสติโดยไม่เน้นบริการกรม ส่วนการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันท์ มีลักษณะหรือรูปแบบวิธีปฏิบัติที่สร้างขึ้นหลากหลายรูปแบบเพื่อใช้เป็นเครื่องมือรู้เท่าทันสติ มีการใช้อุปกรณ์ช่วยเตือนสติอยู่เสมอ ทั้งการบริการกรม สัญญาณระฆัง เสียงดนตรี เป็นต้น

๔.๔.๒ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเจริญสติในอดีตและปัจจุบัน

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มองว่า การเจริญสติในอดีตส่งผลต่อปัจจุบัน คือ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำผลการเจริญสติไปใช้ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ (๑) การควบคุมอารมณ์ พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถรู้อารมณ์และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น (๒) การมีสติสัมปชัญญะ พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมมีสติ ก่อให้เกิดปัญญา ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันและรู้เท่าทันกับสิ่งที่เข้ามาในชีวิต (๓)การรู้จักตนเอง พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถรู้จักแยกแยะได้ว่าสิ่งไหนที่เราควรให้ความสำคัญ อดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ซึ่งคำตอบจริง ๆ ก็คือ “ปัจจุบัน” นั่นเอง (๔) การมีสมาธิ พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมพบว่า เมื่อสมาธิเกิดช่วยทำให้ มีจิตที่นิ่ง สงบ (๕) การเข้าใจผู้อื่น พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่นได้ดีขึ้น รู้จักการให้และการรับ คือ รู้จักการให้อภัย ด้านการทำงาน พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถนำธรรมะไปใช้ในการปฏิบัติงาน มีสติรอบคอบ ช่วยให้การงานมีความสุขมากยิ่งขึ้น ด้านสังคม พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจสังคม เข้าใจธรรมชาติสิ่งต่าง ๆ ได้ดีมองเห็นการเปลี่ยนแปลงเช่น ความธรรมดา มีเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นต้น

ท่านดิช นัท ฮันท์ มองว่า การเจริญสติในอดีตส่งผลต่อปัจจุบัน คือ การที่ ผู้ปฏิบัติตามรูปแบบดังกล่าว ย่อมได้รับผลต่าง ๆ ตามความเพียรที่ปฏิบัติ ดังนี้ (๑) การพัฒนาด้านสุขภาพร่างกายและพฤติกรรม พบว่า ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีผิวพรรณผ่องใส เป็นต้น ส่วนผลด้านพฤติกรรม ช่วยทำให้การแสดงออกทางกาย (กายกรรม) เป็นไปอย่างถูกต้อง สุภาพ เป็นต้น (๒) การพัฒนาด้านจิตใจ พบว่า ทำให้มีสุขภาพจิตดี คือ มีจิตผ่องใส มีใจเบิกบาน นิ่งสงบ ผ่อนคลาย มีความสุขมากขึ้นและง่ายขึ้น เป็นต้น (๓) การพัฒนาด้านปัญญา พบว่า ทำให้สามารถโอบกอด ดูแล และแปรเปลี่ยนบมหรือสังโยชน(อกุศลจิต)บางอย่างในอาลัยวิญญานหรือจิตใต้สำนึกได้ ทำให้สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิดของตนเอง และจัดการกับความทุกข์ได้มากขึ้น เป็นต้น และ (๔) การพัฒนาด้านสังคม พบว่า เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว ทำให้คนในครอบครัวมีความสุข ประโยชน์แก่เพื่อนร่วมงาน เป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการเรียนการสอน และประยุกต์ใช้สำหรับการเยียวยารักษาคนไข้ในโรงพยาบาลได้ เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและสร้างสันติภาพให้แก่สังคม ทั้งยังส่งเสริมให้เกิดแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดภาวะโลกร้อนด้วย

๔.๔.๓ หลักการร่วมกันในการสร้างสันติ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มองว่า การเจริญสติเป็นเหตุให้เกิดสันติ ซึ่งเป็นความสงบที่เกิดจากผลการปฏิบัติที่เรียกว่า สันติภายใน ผลของการกำหนดลมหายใจเบื้องต้นคือ ผู้ปฏิบัติจะประสบความสงบระงับและความแน่วแน่แห่งจิต เป็นการปูพื้นฐานเตรียมจิตให้มีกำลังพร้อมที่จะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญาเพื่อเข้าถึงยถาภูตญาณทัสสนะ กล่าวคือปัญญาที่เข้าไปรู้เห็นความเป็นจริงของลมหายใจและสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยลมหายใจคือชีวิตว่าตกอยู่ภายใต้ลักษณะ ๓ อย่าง คือ ความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ และมีใจตัวตนแท้จริงที่จะเข้าไปยึดถือได้ จนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงของตัณหา มานะ ทิฏฐิ ต่อไป^{๒๑} นอกจากนี้หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้แสดงถึงธรรมชาติจิตดั้งเดิมอันเป็นสภาวะของนิพพานที่อยู่ภายในของแต่ละคนว่ามีความสะอาด สว่าง และสงบอยู่แล้ว สิ่งที่มาบดบังความสะอาด สว่าง สงบของจิตคือกิเลส อาการที่จิตถูกกิเลสบดบังจนไม่สามารถแสดงภาวะที่สะอาด สว่าง สงบ ออกมาได้ เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในตอนกลางวันที่ถูกเมฆบดบังจึงฉายแสงสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ ทั้งที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไปก็ยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิม^{๒๒}

ดังนั้น ในมุมมองของหลวงพ่อเทียน การขจัดกิเลสออกไปหมด ย่อมก่อให้เกิดสันติ คือ ความสงบภายในจิตใจแล้ว ย่อมเอื้อประโยชน์แก่บุคคลในสังคมได้ เช่น พระผู้มีพระภาค และเหล่าสาวกที่นำหลักคำสอนเผยแผ่ไว้ให้บุคคลอื่นเป็นสังฆธรรมแห่งชีวิต และเกิดสันติสุขได้ตลอดไป

ท่านดิช นัท ฮันท์ มองว่า การเจริญสติเป็นเหตุให้เกิดสันติภาพ ดังคำกล่าวที่ว่า

^{๒๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แต่เธอผู้รู้สีกตัว, หน้า ๒๔ - ๒๕.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

การหายใจอย่างมีสติ เป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจ ให้ปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นำไปสู่สันติและความสงบ เป็นอุปกณ์เพื่อความรู้ตัวทั่วพร้อม นำไปสู่ การพิจารณาปรากฏการณ์ธรรมชาติและทำให้เกิดความรู้แจ้ง หากรู้จักวิธีใช้ลมหายใจแล้ว มันจะกลายเป็นของวิเศษที่ช่วยให้เราเอาชนะอุปสรรคนานัปการ^{๒๓}

ภายใต้แสงสว่างแห่งความว่าง ทุกสิ่งย่อมประกอบขึ้นด้วยสิ่งที่ไม่ใช่ตัวมันเอง เราทั้งหลายต่างดำรงอยู่ได้ด้วยอาศัยกันและกัน ทุกคนล้วนต้องรับผิดชอบต่อทุกสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิต เมื่อเราสร้างศานติและความสุขขึ้นภายในตัวเราเองได้ เราก็จะประจักษ์ถึงสันติภาพสำหรับโลกทั้งมวล ด้วยรอยยิ้มและลมหายใจแห่งสติที่ตั้งมั่นภายในตัวเรา นั่นคือ เท่ากับว่าเราได้ทำงานเพื่อสันติภาพให้แก่โลกแล้ว^{๒๔}

นอกจากนี้ ในงานเขียนส่วนมากของท่านจะเน้น ๓ เรื่องด้วยกัน คือ

๑) เธอคือศานติ กล่าวถึงวิธีการทำให้โลกมีสันติภาพด้วยการให้เริ่มต้นมีสันติภาพในตนเองเสียก่อน วิธีการดังกล่าวคือการดำรงชีวิตอย่างมีสติโดยอาศัยการปฏิบัติภาวนา แม้ว่าชีวิตอาจจะมีความยากลำบาก แต่การปฏิบัติก็สามารถกระทำได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวันด้วยการมองเห็นและเบิกบานในความงามของธรรมชาติ เช่น พระอาทิตย์ยามเช้า ดอกไม้ดอกเล็กๆ และรอยยิ้มของเด็กๆ เป็นต้น เมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้อง จะก่อให้เกิดความเมตตากรุณาในจิตใจตนเอง ยามที่ตนเองเป็นทุกข์ก็จะมีเมตตาในใจของตนเองนั้นทำให้คลายทุกข์ได้ด้วยการตระหนักรู้ว่าความทุกข์ที่ตนเองรู้สึกอยู่นั้น จะส่งต่อไปยังผู้อื่นได้ เช่นเดียวกับกับความสุขที่ตนเองรู้สึกได้เพียงแค่มองพระอาทิตย์ขึ้น หรือเด็ก ๆ ยิ้มหัวเราะ โดยเฉพาะกับคนที่รักหรืออยู่ใกล้ชิด เนื่องจาก “ภาวะที่ดำรงอยู่อย่างอิงอาศัยกัน” นั่นเอง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าคน สัตว์ หรือสิ่งของ ต่างก็ดำรงอยู่เพื่อกันและกัน ไม่มีสิ่งใดเลยที่มีอยู่ได้เองอย่างโดดเดี่ยว เมื่อบุคคลเข้าใจในภาวะดังกล่าวแล้ว บุคคลก็จะมีความรักและความเมตตาให้กับทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้ เพราะเท่ากับเป็นการรักและความเมตตาตนเองนั่นเอง และสังคมโลกจะเปี่ยมไปด้วยความสุข เต็มไปด้วยสันติภาพ

๒) ศานติในเรือนใจ กล่าวถึงการดำเนินชีวิตด้วยสติในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความสงบสุขทั้งในผู้ปฏิบัติ และในสังคม ดิซ นัท ฮันท์ มองว่า ความทุกข์ ความเศร้าโศก ความโกรธ ความเกลียดและความเสียใจต่างๆ หรืออารมณ์ความรู้สึกเชิงลบนั้น เมื่อบุคคลรู้สึกถึงแล้วมักจะเก็บเอาไว้ภายในจิตใจใต้สำนึกเสมอ เปรียบเสมือนกับการเก็บเอาเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์ไว้ในจิตใจตนเอง เมื่อไม่มีการเจริญเมตตาภาวนาและไม่มีการเจริญสติ ทำให้ไม่รู้ว่ามีอะไรภายในจิตใจของตนเองนั้นเต็มไปด้วยอารมณ์ ความรู้สึกทางลบที่พร้อมจะแสดงผลที่ไม่ดีออกมาได้ง่ายๆ เช่น เมื่อ

^{๒๓} ดิซ นัท ฮันท์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, หน้า ๓๖.

^{๒๔} ดิซ นัท ฮันท์, ศาสตร์แห่งความเข้าใจ, แปลโดยสันติ งามมงคล, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสองสยาม จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

รู้สึกไม่พอใจบุตรหลานของตนเอง ก็ขาดสติพูดจาหยาบค้ายด่าทอ ผลของเมล็ดพันธุ์แห่งอารมณ์ทางลบนี้ คือ บุตรหลานของบุคคลนั้นจะรับเอาเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีนี้เข้าไปในจิตใจอีกทอดหนึ่ง วิธีการที่จะทำให้ตนเองไม่แสดงผลของเมล็ดพันธุ์ทางลบนี้นอกมาคือ การเอาใจใส่ ประองตองกับความขัดแย้งภายในตนเองโดยใช้สติ และเมตตาภาวนา จากนั้นจึงใช้ความเอาใจใส่ประองตองนั้นกับบุคคลอื่นๆ รอบตัวด้วยความเมตตาและความเข้าใจในทุก ๆ ทาง

๓) เมตตาภาวนาคำสอนว่าด้วยรัก ท่านได้อธิบายว่า ในการฝึกที่จะรักเพื่อการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นจะต้องรู้จักเจริญสติ โดยให้เริ่มปฏิบัติเมตตาภาวนาที่ตนเอง หมายถึง ให้เอาใจใส่ มีความเข้าใจชัดเจนในตนเองก่อน คือให้สังเกตดูตนเองว่ามีความสุขสงบปลอดโปร่งเพียงใด หากในใจมีความโกรธ ความขุ่นเคือง ความกลัว หรือความกังวล มากมาย ก็จงเห็นคุณค่าของความรักและเมตตาตนเอง มองให้เห็นว่า ความรู้สึกทางลบต่างๆ นั้น ทำให้ตนเองรู้สึกไม่เป็นสุขอย่างไร จากนั้นจึงทำสิ่งที่ควรเพื่อบรรเทาทุกข์และความรู้สึกทางลบเสีย การปฏิบัติภาวนาเพื่อสังเกตดูตนเองนี้สามารถทำได้ทุกขณะที่หายใจ ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิอยู่ เมื่อเริ่มต้นความรักความเมตตาที่ตนเองได้แล้ว จากนั้นก็แผ่ความรักความเมตตาไปสู่ผู้รอบข้าง ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยการสดับพวกเขา ฟังอย่างจดจ่อ และกล่าววาทจาต่อพวกเขาด้วยเมตตา บุคคลจะฟังทุกเสียงไม่ว่าจะเป็นเสียงแห่งความทุกข์หรือสุข เสียงจากภายในใจหรือเสียงจากภายนอก หรือแม้แต่เสียงจากธรรมชาติ และมีการพูดถึงความจริงอย่างเมตตา ไร้ความรุนแรงเท่านั้น จะทำให้เกิดความเมตตาความเข้าใจในผู้อื่น รวมทั้งเกิดความเมตตาและเข้าใจในธรรมชาติอีกด้วย

จากมุมมองเรื่องการสร้างสันติภาพของทั้งสองท่านนั้น จะเห็นว่าท่านเน้นที่การสร้างสันติภายใน คือการมีสติรับรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นการสร้างที่พึ่งแก่ตนเองก่อนแล้ว จึงจะก่อให้เกิดสันติภาพภายนอก ซึ่งสันติภาพที่แท้นั้นย่อมมาจากจิตใจภายในที่สงบสุขและความเมตตาตนเอง

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเปรียบเทียบการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และท่านติช นัท ฮันห์ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาวิธีการเจริญสติในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท และพระพุทธศาสนานิกายมหายาน ๒) เพื่อศึกษาวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กับการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์ และ ๓) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเจริญสติของพ่อเทียน จิตตสุโภ กับการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์ ผลการวิจัยพบว่า

๑) เปรียบเทียบความหมายของการเจริญสติ พระพุทธศาสนาเถรวาท มองว่า ๑) การฝึกให้ระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ สัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในและรอบ ๆ ตัว หรือการระลึกถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกาย เวทนา จิต ธรรม ๒) การบ่มเพาะกุศลจิตให้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น ๓) การยับยั้งกุศลจิต ๔) การกำหนดรู้ทั่วทุกกิจกรรมของชีวิต ส่วนพระพุทธศาสนา มหายาน และวัชรยานธิเบต มองว่า ๑) การฝึกให้ระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ สัมผัสกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในและรอบ ๆ ตัว หรือการระลึกถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกาย เวทนา จิต ธรรม ๒) การปลุกโพธิจิตหรือการบ่มเพาะกุศลจิตให้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น ๓) การยับยั้ง แปรเปลี่ยนอกุศลจิตที่กำลังเกิดขึ้น ๔) การกำหนดรู้ทั่วทุกกิจกรรมของชีวิต

๒) แนวคิดเรื่องการเจริญสติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มองว่า การปฏิบัติกรรมฐานหรือการเจริญสติ มีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมและอยู่เหนืออิทธิพลของความคิดนึกปรุงแต่งที่เกิดขึ้นโดยมิได้ตั้งใจคิดเพราะผลอสติซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมของมนุษย์และเป็นการแสดงตัวออกมาของกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์และเป็นที่มาของอกุศลธรรมทุกอย่าง ท่านติช นัท ฮันห์ มองว่า การเจริญสติ มีจุดมุ่งหมายเพื่อหยุดนิสัยเคยชินที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต จิตสร้างทุกสิ่งทุกอย่าง กลัว โศกเศร้า เกิด ตาย ชนะ แพ้ รัก เกลียด หมดหวัง และการแบ่งแยก เรา เขา ถ้าเราปฏิบัติเราจะเข้าใจโลกการปรุงแต่งจิตแล้ว เราก็จะสัมผัสพระพุทธเจ้าได้

๓) รูปแบบปฏิบัติการเจริญสติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มองว่า การปฏิบัตินั้น ๑) มีสติทุกอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย ๒) มีสติกำหนดรู้เท่าทันอิริยาบถที่เคลื่อนไหว ๓) กำหนดรูปแบบปฏิบัติไม่เน้นบริกรรม ท่านติช นัท ฮันห์ มองว่า ๑) มีสติทุกอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย ๒) มีสติกำหนดรู้เท่าทันอิริยาบถที่เคลื่อนไหว ๓) กำหนดรูปแบบปฏิบัติมีอุปกรณ์ประกอบร่วมในการปฏิบัติ และมีบริกรรมประกอบ

๔) เป้าหมายที่ประสงค์ของการเจริญสติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มองว่า ๑) การเข้าถึงสัจธรรมในตัวเอง ๒) การใช้สติควบคุมความคิด ๓) การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทำให้สามารถดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน ท่านติช นัท ฮันห์ มองว่า ๑) การดำรงสติอยู่กับปัจจุบันขณะ พิจารณาความเป็นไปของโลก คือในกายและใจ ๒) การหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง

๕) ประโยชน์ต่อสังคมของการเจริญสติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มองว่า สังคมและบุคคลในสังคมพึงได้รับอานิสงส์จากการเจริญสติ ๑) การควบคุมอารมณ์ ๒) การมีสติสัมปชัญญะ ๓) การรู้จักตนเอง ๔) การมีสมาธิ ๕) การเข้าใจผู้อื่น ท่านติช นัท ฮันห์ มองว่า สังคมและบุคคลในสังคมพึงได้รับอานิสงส์จากการเจริญสติ ๑) คนในครอบครัวมีความสุข ๒) ประโยชน์แก่เพื่อนร่วมงาน ๓) การประยุกต์ใช้สำหรับการเรียนการสอน ๔) การประยุกต์ใช้สำหรับการเยียวยารักษาคนไข้ในโรงพยาบาลได้ ๕) เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและสร้างสันติภาพให้แก่สังคม ๖) ส่งเสริมให้เกิดแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดภาวะโลกร้อน

๖) ประเด็นวิเคราะห์การเจริญสติ

(๑) ความเหมือนและความแตกต่าง

ด้านความเหมือนกัน การเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์ มีประเด็นที่เหมือนกัน คือ การเจริญสตินั้น เป็นการควบคุม หรือ หยุดความเคยชินของจิต ใช้สติให้มีอิทธิพลเหนือความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทุกขณะอารมณ์ พฤติกรรม เพราะทุกขณะจิตคือการเจริญสติ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อละกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์และป้อเกิดของอกุศลกรรมทุกอย่าง ละการปรุงแต่งจิตเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง

ด้านความแตกต่างกัน การเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีลักษณะหรือรูปแบบวิธีปฏิบัติที่สร้างขึ้นมาเพื่อให้รู้เท่ากันสติโดยไม่เน้นบริกรรม ส่วนการเจริญสติของท่านติช นัท ฮันห์ มีลักษณะหรือรูปแบบวิธีปฏิบัติที่สร้างขึ้นมาจากหลายรูปแบบเพื่อใช้เป็นเครื่องมือรู้เท่าทันสติ มีการใช้อุปกรณ์ช่วยเตือนสติอยู่เสมอ ทั้งการบริกรรม สัญญาธรรมะสัง เสียงดนตรี เป็นต้น

(๒) ประโยชน์ที่ได้รับจากการเจริญสติในอดีตและปัจจุบัน

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มองว่า การเจริญสติในอดีตส่งผลต่อปัจจุบัน คือ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำผลการเจริญสติไปใช้ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ (๑) การควบคุมอารมณ์ พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถรู้อารมณ์และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น (๒) การมีสติสัมปชัญญะ พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมมีสติ ก่อให้เกิดปัญญา ระลึกอยู่กับปัจจุบันและรู้เท่าทันกับสิ่งที่เข้ามาในชีวิต (๓) การรู้จักตนเอง พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถรู้จักแยกแยะได้ว่าสิ่งไหนที่เราควรให้ความสำคัญ อดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ซึ่งคำตอบจริง ๆ ก็คือ “ปัจจุบัน” นั่นเอง (๔) การมีสมาธิ พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมพบว่า เมื่อสมาธิเกิดช่วยทำให้ มีจิตที่นิ่ง สงบ (๕) การ

เข้าใจผู้อื่น พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่นได้ดีขึ้น รู้จักการให้และการรับ คือ รู้จักการให้อภัย ด้านการทำงาน พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถนำธรรมะไปใช้ในการปฏิบัติงาน มีสติ รอบคอบ ช่วยให้การงานมีความสุขมากยิ่งขึ้น ด้านสังคม พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมสามารถเข้าใจธรรมชาติ เข้าใจสัจธรรม เข้าใจธรรมชาติสิ่งต่าง ๆ ได้ดีมองเห็น การเปลี่ยนแปลงเช่น ความธรรมดา มีเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นต้น

ท่านดิช นัท ฮันท์ มองว่า การเจริญสติในอดีตส่งผลต่อปัจจุบัน คือ การที่ ผู้ปฏิบัติ ตามรูปแบบดังกล่าว ย่อมได้รับผลต่าง ๆ ตามความเพียรที่ปฏิบัติ ดังนี้ (๑) การพัฒนาด้านสุขภาพ ร่างกายและพฤติกรรม พบว่า ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีผิวพรรณผ่องใส เป็นต้น ส่วนผล ด้านพฤติกรรม ช่วยทำให้การแสดงออกทางกาย (กายกรรม) เป็นไปอย่างถูกต้อง สุภาพ เป็นต้น (๒) การพัฒนาด้านจิตใจ พบว่า ทำให้มีสุขภาพจิตดี คือ มีจิตผ่องใส มีใจเบิกบาน นิ่งสงบ ผ่อนคลาย มีความสุขมากขึ้นและง่ายขึ้น เป็นต้น (๓) การพัฒนาด้านปัญญา พบว่า ทำให้สามารถโอบ กอด ดูแล และแปรเปลี่ยนบมหรือสังโยชน์(อกุศลจิต)บางอย่างในอาลัยวิญญานหรือจิตใต้สำนึกได้ ทำให้สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิดของตนเอง และจัดการกับความทุกข์ได้มากขึ้น เป็นต้น และ (๔) การพัฒนาด้านสังคม พบว่า เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว ทำให้คนในครอบครัวมีความสุข ประโยชน์แก่เพื่อนร่วมงาน เป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการเรียนการสอน และ ประยุกต์ใช้สำหรับการเยียวยารักษาคนไข้ในโรงพยาบาลได้ เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาความ ขัดแย้งและสร้างสันติภาพให้แก่สังคม ทั้งยังส่งเสริมให้เกิดแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดภาวะโลกร้อน ด้วย

(๓) หลักการร่วมกันในการสร้างสันติ

จากมุมมองเรื่องการสร้างสันติภาพของทั้งสองท่านนั้น จะเห็นว่าท่านเน้นที่การสร้างสันติภายใน คือการมีสติรับรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นการสร้างที่พึ่งแก่ตนเองก่อนแล้ว จึงจะ ก่อให้เกิดสันติภาพภายนอกต่อไป

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และท่านดิช นัท ฮันท์” ผู้วิจัยเห็นว่า ยังมีประเด็นที่น่าสนใจที่พึงนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

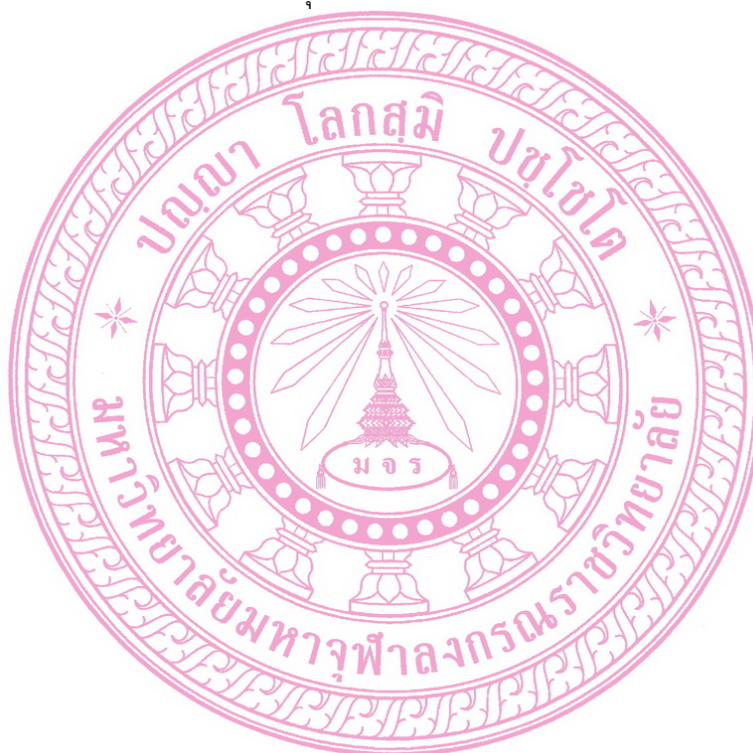
๑. ควรมีการนำเอาวิธีการเจริญสติของทั้งสองสำนักไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ให้ชัดเจน

๒. คุณทำความเข้าใจกับหลักการเจริญสติของทั้งสองสำนักอย่างเป็นธรรม และถูกต้องตามความเป็นจริง

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาต่อไป

๑. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบเรื่องคุณค่าของการเจริญสติตามหลักการของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ กับท่านติช นัท ฮันห์ ในเชิงปริมาณ

๒. ควรมีการศึกษาวិเคราะห์เปรียบเทียบแนวทางการเจริญสติตามหลักการของพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทยกับพระพุทธศาสนาวัชรยานธิเบตต่อไป



บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี - ไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก
๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- _____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- _____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย, แผนกตำรา. อรรถกถาภาษาบาลี. ฉบับสยามรัฐเตปิฎกอรรถกถา.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- _____. วิสุทธิมคคปกรณ์วิเสส. ปฐม ภาค. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ :

- กลุ่มเทียนสว่างธรรม เรียบเรียง. ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และสิ่งที่ฝากไว้. กรุงเทพมหานคร :
ภาพพิมพ์, ๒๕๓๒.
- ดิช นัท ฮันท์ เขียน. กลับบ้านที่แท้จริงกับดิช นัท ฮันท์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลมอน
ฟาร์มบุ๊ก, ๒๕๕๒.
- _____. ความโกรธ. แปลโดยธรรมา รินศานต์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมล
คิมทอง, ๒๕๔๘.
- _____. คือเมฆสีขาว ทางก้าวเก่าแก่ เล่ม ๑. รสนา โตสิตระกูล และสันติสุข โสภณสิริ แปล. พิมพ์
ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคิมทอง, ๒๕๔๙.
- _____. คือเมฆสีขาว ทางก้าวเก่าแก่ เล่ม ๒. รสนา โตสิตระกูล และสันติสุข โสภณสิริ แปล.
พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคิมทอง, ๒๕๔๙.
- _____. ดวงตะวันดวงใจฉัน. แปลโดยวิศิษฐ์ วัชรวิญญู. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๔.
- _____. ด้วยปัญญาและความรัก. แปลโดย รสนา โตสิตระกูล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :
บริษัทส่องศยาม จำกัด, ๒๕๓๔.
- _____. เธอคือศานติ. แปลโดยสันติสุข โสภณสิริ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
โกมลคิมทอง, ๒๕๓๗.

- _____ . **บาทวิถีสู่ความเบิกบาน คู่มือในการเดินสมาธิ.** แปลโดยลัดดา วิวัฒน์สุระเวช.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๔๑.
- _____ . **ปฎิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๑.
- _____ . **ปลูกรัก.** แปลโดยสไตส์ ชันติวรพงษ์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๓.
- _____ . **แผ่นดินหอม บันทึกรสของตัวของ ดิช นัท ฮันท์ (ปี ค.ศ. ๑๙๖๒-๑๙๖๖).** นุชจรรย์ ชลคุป แปล. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๕.
- _____ . **พุทธศาสนาในอนาคต.** แปลโดย พจนา จันทรสันติ และชาญณรงค์ เมฆินทรางกูร. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๒๐.
- _____ . **เพชรตัดทำลายมายา.** สไตส์ ชันติวรพงษ์ แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๔๔.
- _____ . **เมตตาภาวนาคำสอนว่าด้วยรัก.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๓.
- _____ . **รักแท้ การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน.** แปลโดย วชิรวิรรณ ชัยวรศิลป์. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๒.
- _____ . **ศานติในเรือนใจ.** ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์ แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๕.
- _____ . **ศาสตร์แห่งความเข้าใจ.** แปลโดยสันติ งามมงคล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัทส่องศยาม จำกัด, ๒๕๔๖.
- _____ . **ศิลปะแห่งอำนาจ.** แปลโดยจิตร ติณตเสถียร และสังฆะหมู่บ้านพลัมประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปริมาйд, ๒๕๕๒.
- _____ . **อานาปานสติสูตร : กุญแจแห่งการตื่นอยู่เสมอ.** แปลโดย ประชา หุตานวัตร. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรสาสน์, ๒๕๓๒.
- _____ . **อาศรมกลางเมฆ.** ไกรวิรรณ สีดาฟอง แปล. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๔.
- _____ . **ตรึงปะ, ซี. ตำนานแห่งเสรีภาพและหนทางแห่งการภาวนา (The myth of freedom and the way to meditation).** แปลโดย อนุสรณ์ ติปยานนท์. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๓.
- _____ . **มหาบูรพสุริย์ ปริชาญาณแห่งซัมบาลา (Great eastern sun : The wisdom of Shambala).** แปลโดย พจนา จันทรสันติ. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๖.
- _____ . **ทะเลลามะ. จักรวาลในหนึ่งอะตอม การหลอมรวมวิทยาศาสตร์กับจิตวิญญาณ (The Universe in single atom).** แปลโดย เพชรรัตน์ พงษ์เจริญสุข. กรุงเทพมหานคร : สวนเงินมีมา, ๒๕๕๐.
- _____ . **มรรควิธีแห่งการฝึกตน (How to practice).** แปลโดย สุลักษณ์ ศิวรักษ์. กรุงเทพมหานคร : สวนเงินมีมา, ๒๕๔๕.

ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์. **พระพุทธศาสนากับวิกฤตโลก**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

บรรจบ บรรณรุจิ. **อสีติมหาสาวก**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

พระญาณโปกกเถระ. **หัวใจกรรมฐาน**.

พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

_____. **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส อาร์ ปริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระมหาสุทิตย์ อาภาภิโร (อบอูน) และคณะ. **ชุดความรู้สังเคราะห์จากการวิจัย “สุขที่ได้ธรรม”**. นนทบุรี : บริษัท ดีไซน์ ดีไลต์ จำกัด, ๒๕๕๖.

พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

พระอาจารย์จันทธรรมคณาการ. **สารัตถธรรมมหายาน**. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท. ๒๕๑๓.

พุทธทาสภิกขุ. **โอสารถัพธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๘.

ภัททันตะ อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ. **แว่นธรรมปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

มูลนิธิหมู่บ้านพลัม. **ภาวนาด้วยหัวใจ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ข้างเผือก, ๒๕๕๒.

วริยา ชินวรรณ, และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก : วัตนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. **การเห็นธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๓๙.

_____. **กว่าจะเป็นหลวงพ่อเทียน**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน, ๒๕๓๘.

_____. **กุญแจดอกเอก**. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๓๒.

_____. **กำไรชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน, ๒๕๓๘.

_____. **คนแบกโลก**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : นำทองการพิมพ์, ๒๕๕๐

_____. **คนสอน - คำสอน**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๔.

_____. **ความรู้สึกรู้ตัว**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก(พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๑),

_____. **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก.

_____. **แต่เธอผู้รู้สึกตัว**. กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗.

- **ทางกว้างยาวไกลไปให้ถึง.** กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗.
- **ธรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๒.
- **นิพพาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๓๑.
- **พลิกโลกเหนือความคิด.** กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๒๙.
- **มาทางนี้.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน, ๒๕๓๙.
- **มีอยู่-เป็นอยู่.** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๐.
- **รู้ทุกข์ รู้ธรรม.** ขอนแก่น : โรงพิมพ์แอนนาออฟเซต, ๒๕๔๙.
- **รู้อย่างไม่รู้ รู้อย่างผู้รู้.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท แอ็ดวานซ์ อินเตอร์พรีนติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐.
- **สว่างที่กลางใจ ๒.** กรุงเทพมหานคร : แสงรุ่งการพิมพ์, ๒๕๒๕.
- **สูตรสำเร็จจิตใจเดียว.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๗.
- **หลักพระพุทธศาสนาที่แท้จริง.** กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตการพิมพ์, ๒๕๒๘.
- **อารมณ์ปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร : นำทองการพิมพ์, ๒๕๔๗.
- **ศานติเทวะ. วิถีชีวิตของพระโพธิสัตว์ (โพธิจรรยาตาร).** (Santideva, A guide to the Bodhisatta way of life). แปลโดย ไสร์จัจ หงส์ดารมณ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- **หลวงวิจิตรวาทการ. มั่นสมอง.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : สารมवलชน, ๒๕๓๒.
- **สุทธิชัย หยุ่น และสังฆะเครือเนชั่น. หินก้อนที่ ๕.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท เนชั่นมัลติมีเดียกรุ๊ป จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๐.
- **เสถียร โพธิ์นันทะ. วิมลเกียรติบทเทศสูตร.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มัทมหาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๑.

(๒) วิทยานิพนธ์:

- **ตีพิมพ์วัฑฒ์ สวัสดิ์ถลอม. “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.**
- **ณัทธิร์ ศรีดี และคณะ. “การพัฒนาระบบบริหารจัดการองค์กรและการสร้างเครือข่ายทางสังคม: กรณีศึกษากลุ่มพระสงฆ์และองค์กรเผยแผ่พุทธธรรมในแนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา”. งานวิจัย. คณะพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนการสร้างส่งเสริมสุขภาพ.**
- **พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา). “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.**

พระมหานรินทร์ มหาธมรุกข์โต. “การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาวิระพันธ์ ชุตินิพนธ์ (สุปัญญาบุตร). “ศึกษาวิเคราะห์การตีความและวิธีการสอนธรรมะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอุ้น) และคณะ. “การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย”. **รายงานการวิจัย**. นนทบุรี : บริษัท ดีไซน์ ดีไลท์ จำกัด, ๒๕๕๖.

พระสุวรรณ สุวณโณ (เรืองเดช). “ศึกษามูลการเจริญสติปัญญาตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญา ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พิมลาพร วงศ์ชินศรี. “อิทธิพลพุทธศาสนานิกายเซน ที่ปรากฏในวรรณกรรมของดิช นัท ฮันท์”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

หิมพรรณ รักแตงาม. “การศึกษาวิเคราะห์การตีความหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของ ดิช นัท ฮันท์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

(๓) บทความ :

ข่าวสารสุขภาพ (ฉบับที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๒ สำนักบริการวิชาการ) มหาวิทยาลัยบูรพา, <<http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic>>, (กันยายน ๒๕๕๒).

คม ชัด ลึก. “พุทธศาสนาความสุข” และบทสนทนากับหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์, ณ พุทธมณฑล จ. นครปฐม พฤษภาคม ๒๕๕๐, จาก **คม ชัด ลึก** (วันพุธ ที่ ๑๓ มิถุนายน) พ.ศ. ๒๕๕๐, อ้างใน <http://news.sanook.com /lifestyle/lifestyle_145389.php>, (ธันวาคม ๒๕๕๒).

ดิช นัท ฮันท์. “การแปรเปลี่ยนพลังนิสัยด้านลบ” แปลโดย ไชยยันต์ ธนไพศาล, ใน **วารสารพลัม**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓, (ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๑)

_____. “พลังของป่าศักดิ์สิทธิ์”, แปลโดย ไชยยันต์ ธนไพศาล, ใน **วารสารพลัม**, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑๒ (มกราคม - เมษายน ๒๕๕๔).

_____. “หนทางแห่งอุดมคติของหนุ่มสาว”, ใน **วารสารพลัม**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ (เมษายน-กรกฎาคม ๒๕๕๑).

_____. “บ่มเพาะต้นกล้า”, **ปาฐกถารธรรม** งานภาวนานักบวช ณ สถานปฏิบัติธรรมชั่วคราวของหมู่บ้านพลัมในประเทศไทย อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา, (๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๓).

- _____ . “ถามตอบกับหลวงปู่ จากหัวใจคนหนุ่มสาว”, วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๑, ณ หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส). <<http://www.thaiplumvillage.org/>>, (ธันวาคม ๒๕๕๑)
- _____ . “ทำความรู้จักการทำงานของจิต”, **ปาฐกถาธรรม** ในงานภาวนาศานติสมาณฉันทน์ จ. เชียงใหม่, (๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๐)
- _____ . “เข้าใจและกรุณาต่อตนเองและผู้อื่น” **ปาฐกถาธรรม** ณ หอประชุมพุทธมณฑล จ. นครปฐม (วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐)
- _____ . “หนทางแห่งอุดมคติของหนุ่มสาว”, แปลโดย ภิกษุณีนิรามิสสา.ใน **พลัมวารสาร**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ (เมษายน-กรกฎาคม ๒๕๕๑)
- _____ . “ความรักอันไม่แบ่งแยก” **ปาฐกถาธรรม** ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐, <http://www.thaiplumvillage.org/act500529_news04.html>, (ธันวาคม ๒๕๕๑).
- _____ . “สู่ศานติสมาณฉันทน์ : ความสุขอันเป็นหนึ่งเดียวในครอบครัวและสังคม”, **ปาฐกถาธรรม** (๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๐ ณ อาคารสวนลุมพินีสถาน สวนลุม กรุงเทพมหานคร). <<http://www.thaiplumvillage.org/>>, (ตุลาคม ๒๕๕๑).
- _____ . “ปาฐกถาธรรม ปฐมนิเทศงานภาวนาสู่ศานติสมาณฉันทน์” **ปาฐกถาธรรม** ณ ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ล้านนา จ.เชียงใหม่, (๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๐).
- _____ . “สู่ศานติสมาณฉันทน์ : ความรักอันไม่แบ่งแยก”, **ปาฐกถาธรรม** ณ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐, อ้างใน <<http://www.focuspaktai.com/index.php?file=news>>, (ธันวาคม ๒๕๕๒).
- ภิกษุณี นิรามิสสา, “ภาวนาว่าด้วยรัก” <<http://www.tamdee.net.>>, (ตุลาคม ๒๕๕๑).
- _____ . “สติหนทางสู่ความเบิกบาน”, <http://www.thaiplumvillage.org/plum_news_004.html>, (มกราคม ๒๕๕๐)
- สมาคมนนารัก. “พุทธศาสนาสำหรับสังคมสมัยใหม่”, **บทสัมภาษณ์** ดิษ นัท ฮันท์, <http://www.khonnaruk.com/html/phra/dhm_now/dhm_now_social.html>. (ตุลาคม ๒๕๕๒)
- หลวงพ่ोजรัล จรณสมปนโน. “ทำอะไรจึงจะรู้ธรรม”. ใน **ตามรอยหลวงพ่อเทียน**. รวบรวมโดยกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๑.

๒. ภาษาอังกฤษ

- King, Winston L. **Theravada Meditation : The Buddhist Transformation of Yoga**. Delhi : Motilal Banarsidass, 1992.
- Nhat Hanh, Thich. **Be free Where you are**. Berkeley, California : Parallax Press. 2002.
- _____ . **Breathe! You are Alive : Sutra on The Full Awareness of Breathing**, London : Ebury Press, 1992.
- _____ . **For A Future to be possible : Commentaries on the Five Mindfulness Trainings**. Berkeley : Paralla Press, 1993.

- _____. **Joyfully together : the art of building a harmonious community.**
Berkeley, California : Parallax Press, 2003.
- _____. **Peace begins here.** Berkeley, California : Parallax Press, 2004.
- _____. **The Art of Power.** Newyork : HarperCollins Publishers, 2007.
- _____. **The Heart of the Buddha's Teaching.** New York : Broadway Books, 1999.
- _____. **Transformation and Healing : Sutra on the Four Establishments of Mindfulness.** London : Ebury Press, 1993.
- _____. **Understanding Our Mind.** Berkeley, California : Parallax Press, 2006.
- _____. **Under the Rose Apple Tree.** Berkeley, California : Parallax Press, 2002.
- Nyanaponika Thera. **The Heart of Buddhist Meditation.** Kandy : Buddhist Publication Society, 1996.



ภาคผนวก



ภาพแสดงวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว



ท่าเตรียมพร้อม



จังหวะที่ ๑ พลิกมือขวาตะแคงขึ้น



- จังหวะที่ ๒ ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว



จังหวะที่ ๓ ลดมือขวาลงมาที่สะดือ



- จังหวะที่ ๔ พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น



-จังหวะที่ ๕ ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว



จังหวะ ๖ ลดมือซ้ายลงมาที่สะดือ



- จังหวะ ๗ เลื่อนมือขวาขึ้นที่หน้าอก



- จังหวะ ๘ เลื่อนมือขวาออกด้านข้าง



จังหวะ ๙ ลดมือขวาลงตะแคงบนขา



- จังหวะ ๑๐ คว่ำมือขวาลงบนขาขวา



- จังหวะ ๑๑ เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก



จังหวะ ๑๒ เลื่อนมือซ้ายออกมด้านข้าง



- จังหวะ ๑๓ ลดมือซ้ายลงตะแคงบนขา



- จังหวะ ๑๔ คว่ำมือซ้ายลงบนขาซ้าย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ- นามสกุล : พระมหาเจษฎา ฉายา โชติวิโส นามสกุล จุลพันธ์
เกิด : ๒๕ เมษายน ๒๕๒๑
สถานที่เกิด : โรงพยาบาลสระบุรี อ.เมือง จ.สระบุรี
อุปสมบทเมื่อ : ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๔๙ ณ พัทธสีมาวัดบ้านขาม ต.หนองสีดา อ.หนองแขง
จ.สระบุรี มีพระครูสุทธิศีลคุณ วัดหนองหัวโพ จต.หนองสีดา อ.หนองแขง
จังหวัดสระบุรี เป็นพระอุปัชฌาย์
วุฒิทางธรรม : พ.ศ. ๒๕๔๓ สอบได้นักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนคณะจังหวัดสระบุรี
: พ.ศ. ๒๕๕๑ สอบได้เปรียญธรรม ๓ ประโยค สำนักเรียนคณะจังหวัด
สระบุรี
วุฒิสามัญ : พ.ศ. ๒๕๕๕ ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.)
ปัจจุบัน : วัดหนองสองห้อง ต.ม่วงหวาน อ.หนองแขง จ.สระบุรี
เข้าศึกษาชั้นปริญญาโท : พ.ศ. ๒๕๕๕ สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ คณะพุทธศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีที่จบการศึกษา : มีนาคม ๒๕๕๗