

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะตื่นรู้เป็นคำใหม่และมีการนำมาใช้เมื่อไม่นานมานี้ มีความหมายกว้างๆ ว่าเป็นภาวะที่สภาพจิตหลุดพ้นจากการถูกกิเลสครอบงำ^๑ เป็นคำที่แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า Awakening มาจากศัพท์ว่า พุทธะ ในภาษาบาลี หมายถึง ตื่นแล้ว รู้แล้ว เบิกบานแล้ว คือ ตื่นจากความเชื่อของบุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติที่ไม่เป็นไปเพื่อบรรลุความมุ่งหมายที่แท้จริงในชีวิต การรู้มีได้เพราะการศึกษาพัฒนาปัญญา ในพรหมายสูตร ให้อธิบายความหมายของพุทธะ ไว้ว่า “สิ่งที่ควรรู้อย่างเรารู้แล้ว สิ่งที่ควรละเราก็ละแล้ว สิ่งที่ควรเจริญเราก็เจริญแล้ว ดังนั้น เราจึงเป็นพุทธะ”^๒ ภาวะตื่นรู้จึงเป็นภาวะที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิต พระพุทธศาสนาแสดงความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตว่ามีผลต่อกันและกัน ดังพุทธดำรัสว่า “...แต่เมื่อเราตรีกตรองอยู่นานเกินไป ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อย เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ...”^๓ แสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวโยงระหว่างกายกับจิตที่ต้องอิงอาศัยกันถ้ามีร่างกายหรือจิตเพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้

พระมหาดิเรก พุทธยานนโท กล่าวว่า การฝึกความตื่นรู้ ก็คือให้จิตอยู่กับปัจจุบัน อันเป็นเป้าหมายหลักที่หนึ่งของปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกฝนตัวให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ณ ปัจจุบัน เมื่อเรานับถือศาสนาพุทธ การฝึกใจให้เข้าถึงพุทธภาวะที่แท้ คือ เข้าถึงความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นและผู้เบิกบาน ให้ได้สมบูรณ์มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ นั่นคือการมีสติตามรู้การเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น การกิน อยู่ หลับ นอน นุ่งห่ม ขับถ่าย อาบน้ำ ชักผ้า กวาดบ้าน ภูเรือ่น ตลอดจนการจัดหาปัจจัยสี่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่

^๑ สารีศา สัสสินทร, “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิด หลักการและการเสริมสร้างภาวะตื่นรู้”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๔.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๙๒/๔๘๖.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๐/๒๒๑.

อาศัย ยารักษาโรค เป็นต้น ให้จัดการสิ่งเหล่านี้อย่างรู้เนื้อรู้ตัว มีสติสัมปชัญญะคอยติดตาม สังเกต ฝ้าดูอาการปฏิกิริยาต่างๆ ของตนเองทั้งภายนอกและภายใน^๔

ภาวะตื่นรู้ จึงเป็นการปฏิวัติทางจิต เป็นนิพพานในปัจจุบัน ดังที่พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช กล่าวว่า “ถ้าเราไม่สามารถปลุกจิตของเราให้ตื่นได้ โอกาสที่จะบรรลุธรรมผลนิพพานในชีวิตนี้ยังไม่มีหรอก เราต้องฝึกตนเองจนกระทั่งจิตของเราเปลี่ยนจากผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงผู้แต่ง มาเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน”^๕ อาจกล่าวได้ว่า ภาวะตื่นรู้ เป็นภาวะของการพัฒนาจิตขั้นสูง ที่ได้รับการอบรมฝึกฝนมาแล้ว ด้วยดี จิตที่ผ่านการฝึกฝนอบรมเช่นนี้ย่อมนำความสุขมาให้ ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น”^๖ นั่นคือ บุคคลจะทำดีหรือไม่ดีก็เพราะ การสั่งการของจิต “ผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่งขอบไผ่หาแต่อาภรณ์ที่ปรารถนาเพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้”^๗

พระไพศาล วิสาโล กล่าวว่า สังคมไทยและโลกทั้งโลกจะมีสันติภาพได้ ก็ต่อเมื่อสามารถ ทดทานวัฒนธรรมแห่งความเกลียดชังและวัฒนธรรมแห่งความละโมภได้ สิ่งที่เราจำเป็นต้องมีคือ วัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ เพื่อให้จิตใจเป็นอิสระจากความเกลียดชังและความละโมภ พุทธศาสนานั้น เป็นศาสนาที่มุ่งสร้างความตื่นรู้ให้แก่ผู้คน เพื่อบรรลุถึงสันติภาพที่แท้จริง วัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ สามารถเกิดขึ้นได้จาก (๑) การเสริมสร้างโลกทัศน์ที่ไปพ้นจากวัตถุนิยม แม้พุทธศาสนามีได้ปฏิเสธ วัตถุ แต่ก็เห็นว่าความสุขนั้นมีได้ขึ้นอยู่กับวัตถุเสมอไป นอกจากความสุขทางกายแล้ว เรายังต้องการ ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางใจนี้เองที่เป็นความสุขที่ลึกซึ้งที่สุดที่มนุษย์ทุกคนควรเข้าถึงให้ได้ ซึ่งจะช่วยให้ไม่หลงใหลมัวเมากับวัตถุ และ (๒) การส่งเสริมการพัฒนาจิต เช่น สติ สมาธิ เมตตา กรุณา รวมทั้งปัญญา แม้ว่าคุณภาพแต่ละชนิดต้องการวิธีการที่แตกต่างกัน แต่จุดร่วมก็คือการกลับมา รู้จักตนเองและมีความสงบเย็นเป็นผลที่ตามมา การพัฒนาจิตให้มีคุณภาพดังกล่าวนอกจากช่วยให้ ตนเองเป็นสุข และเป็นทาสวัตถุน้อยลงแล้ว ยังเอื้อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีงามกับผู้อื่น มีความเอื้อ

^๔ พระมหาดิเรก พุทธยานนโท, **ตื่นรู้และเบิกบานคือเป้าหมาย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://buddhayanando.com/wordpress/?p=8832> [๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๙].

^๕ พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช, “ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นรู้”, งานธรรมะเปลี่ยนชีวิตครั้งที่ ๖ หอประชุม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บรรยายเมื่อวันอาทิตย์ ที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๕.

^๖ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๔.

^๗ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

อาหาร ไม่ระบายทุกข์ใส่คนอื่น หากปรารถนาช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข การพัฒนาจิตจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีจริยธรรม (หรือศีล) ที่ดีงามในสังคม^๙

จะเห็นได้พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญของภาวะตื่นรู้ อันเป็นรากฐานของการพัฒนาจิต เนื่องจากจิตนี้สามารถกระทำใญ่ถูกก็ได้ (มโนสุจริต) ให้ผิดได้ (มโนทุจริต) ผู้ที่มีจิตไม่มั่นคง ไม่รู้แจ้งสัจธรรมมีความเลื่อมใสเลื่อนลอย ย่อมไม่มีปัญญาสมบูรณ์^{๑๐} การแก้ไขในด้านจิตจึงเป็นการแก้ไขปัญหาและพัฒนามนุษยโดยรวม^{๑๑} เพราะจิตที่ตั้งไว้ชอบย่อมอำนวยให้ได้ผลที่ประเสริฐยิ่ง^{๑๒} เมื่อจิตได้รับการอบรมพัฒนาให้ดีแล้วจะทำให้เป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ มีความเห็นชัดในหลักธรรมชาติ และหลักชีวิตตามจริงที่เรียกว่า “จิตตื่นรู้” หรือ “ภาวะตื่นรู้”

ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับภาวะตื่นรู้ แนวทางของการฝึกฝนตนเอง หลักธรรมที่เอื้ออำนวยให้เกิดภาวะตื่นรู้ ตลอดจนการประยุกต์แนวทางเหล่านั้นเพื่อให้เกิดภาวะตื่นรู้ในชีวิตประจำวันและยั่งยืน เพื่อเป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตในระดับปัจเจกบุคคลและสร้างวัฒนธรรมสังคมแห่งการตื่นรู้ต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่ทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้แนวคิดภาวะตื่นรู้ในสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ แนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนามีลักษณะอย่างไร
- ๑.๓.๒ หลักธรรมที่ทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนามีอะไรบ้าง
- ๑.๓.๓ แนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้สามารถประยุกต์ใช้ในสังคมไทยปัจจุบันได้อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

^๙ พระไพศาล วิสาโล, ชาวพุทธกับสันติภาพและวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.visalo.org/article/budChaoBudKabPeace.htm> [๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

^{๑๐} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๘/๓๗.

^{๑๑} ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒): ๑๘๘-๒๐๘.

^{๑๒} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๓๙.

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยทำการรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) จากพระไตรปิฎกและอรรถกถา และรวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ โดยมีขอบเขตการทำวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นต้น (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ และจากเอกสารชั้นรอง (Secondary Sources) ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์ฉบับภาษาไทยทางพระพุทธศาสนาอื่น เช่น พุทธธรรม เป็นต้น รวมทั้งงานเขียนของนักวิชาการ เครือข่ายสารสนเทศ และตำราทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงภาวะตื่นรู้ รวมถึงเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างภาวะตื่นรู้เพื่อประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

แนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้

แนวทางการสร้างภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา

การประยุกต์ใช้ภาวะตื่นรู้ในชีวิตประจำวัน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ภาวะตื่นรู้ หมายถึง สภาพของจิตใจที่มีความพร้อมอยู่ตลอดเวลา เป็นสภาพที่จิตใจมีสติ บริบูรณ์ รู้สีกตัว กระตือรือร้น แจ่มใส ปลอดโปร่ง มีนัยครอบคลุม ๒ ประเด็น คือ ภาวะตื่น หมายถึง สติ สัมปชัญญะ และภาวะรู้ หมายถึง ปัญญา

การสร้างภาวะตื่นรู้ หมายถึง กระบวนการ วิธีการและขั้นตอนที่มีการนำหลักธรรมและแนวปฏิบัติทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ให้เกิดภาวะตื่นรู้ และความสามารถในการดำรงภาวะตื่นรู้ นั้นไว้ให้ยั่งยืนจนเป็นอุปนิสัยอยู่ตลอดเวลา

การประยุกต์ใช้ภาวะตื่นรู้ หมายถึง การนำเอาหลักภาวะตื่นรู้ที่ได้รับการพัฒนา ฝึกฝน แล้วไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดภาวะตื่นรู้ มีสติ อยู่ตลอดเวลา จนกลายเป็นความเคยชินและเกิดความเหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต

พระพุทธศาสนา หมายถึง การศึกษาเฉพาะคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทเท่านั้น

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องแนวคิดการสร้างภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนายังไม่ปรากฏว่ามีผู้ศึกษามาก่อน เท่าที่ได้ค้นพบส่วนมากเป็นการศึกษาการสร้างจิตวิทยาทั่วไป เช่น การสร้างจิตสำนึกที่ดี

การสร้างจิตสาธารณะ การสร้างจิตสำนึกด้านประชาธิปไตย ส่วนทางด้านพระพุทธศาสนาจะเป็นงานวิจัยด้านการพัฒนาจิต เช่น การพัฒนาจิตตามแบบไตรสิกขา เป็นต้น ซึ่งมีข้อมูลที่สามารถนำมาเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยนี้ได้ดังนี้

๑.๖.๑ หนังสือและเอกสาร

๑) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า จิตวิทยากับพระพุทธศาสนามาบรรจบกันกลายเป็นจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Psychology) อันเป็นแนวคิดที่นำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์และวิถีทางในการเข้าถึงความดับทุกข์นั้นมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยา เป็นผลสืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคมเพราะความเจริญในยุคอุตสาหกรรมทำให้คนมีปัญหามากขึ้นในด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวลความรู้สึกแปลกแยก ความว้าวุ่นเดียวดาย ความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้นซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” ความเป็นไปเช่นนี้เป็นจุดหนึ่งที่มากระตุ้นให้วงการจิตวิทยา ขยายความสนใจจากความเจ็บป่วยทางจิตของคนไข้ในคลินิก ออกมาสู่ปัญหาจิตใจของคนทั่วไป พระพุทธศาสนามองเรื่องจิตใจของมนุษย์และปัญหาในจิตใจของมนุษย์นั้นว่าสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งหมด คือการดำเนินชีวิตทุกด้านและพฤติกรรมทุกอย่าง ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงมองจิตวิทยาในแง่ของการแก้ไขปัญหาและการพัฒนามนุษย์^{๑๒}

๒) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า สภาพจิตที่พระพุทธเจ้าตรัสอยู่เสมอในกระบวนการปฏิบัติให้เกิดสมาธิและปัญญาคือ ปราโมทย์ ความเบิกบานใจ แล้วก็มี ปีติ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ ความสงบเย็นผ่อนคลายกายใจและก็สุข พอสุขแล้วสมาธิก็ตามมา พอสมาธิมาก็ทำให้จิตได้ดูสภาพเหมาะแก่การใช้งาน พอใช้งานจะใช้ไปทางไหนดี ก็ใช้ทางปัญญา เพราะฉะนั้น ในวงการพระพุทธศาสนาจะพูดถึงศัพท์ที่แสดงความสัมพันธ์ในเรื่องเหล่านี้ว่า สุขิโน จิตฺตํ สมายิตฺติ แปลว่า ผู้เป็นสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ^{๑๓}

๓) วาริญา ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม ได้กล่าวไว้ใน จิตวิทยาพุทธศาสนาว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดรวมศูนย์ที่กระบวนการจิตของคน พระพุทธเจ้าทรงใช้ระเบียบวิธีการพินิจภายในจิตของพระองค์และสังเกตพฤติกรรมของคนอื่นแล้วเอาข้อเท็จจริงมาประกอบเป็นพุทธจิตวิทยา พุทธศาสนาวินิจฉัยว่า คนเป็นอินทรีย์พลวัตรที่ดิ้นรนโลดแล่นไป เพื่อหาวัตถุและเหตุการณ์

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙).

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวทางธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๓).

มาสนองตัณหาและความอยากต่างๆ และความอยากนี้เองที่ผลักดันให้คนปรุงแต่งพฤติกรรมไปนานาชนิด การปรับปรุงตัณหาให้พอเหมาะพอดีกับเงื่อนไขและสภาวะแห่งสิ่งแวดล้อมและไม่เน้นให้คนเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะแก่ตัณหา เพราะตัณหาของคนนั้นยากที่จะจำกัดขอบเขตได้ จิตวิทยาก็พยายามหาแนวทางให้คนปรับปรุงพฤติกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าที่จะให้เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะแก่ธรรมชาติของคน^{๑๔}

๔) **ขมพูนุท ศรีจันทร์นิล** กล่าวว่า พุทธธรรมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ได้ เรียกว่าจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนแก่นคำสอนของพุทธธรรม ได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ หลักธรรมเหล่านี้มุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติ โดยครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และการพัฒนาจิตใจมนุษย์ไว้อย่างชัดเจน ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักธรรมดังกล่าวทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้^{๑๕}

๕) **สัญญา สัญญาวิวัฒน์** ให้นิยามคำว่า จิตสำนึก (Conscious) หมายถึง ความคิด ความรู้สึกที่อยู่ส่วนลึกของบุคคล ติดตัวติดใจอยู่ตลอดเวลา คงทนและไม่เปลี่ยนแปลงโดยง่าย หากรวมคำว่า จิตสำนึกเข้ากับคำว่าสาธารณะ (Public) ซึ่งหมายถึง กิจ สมบัติ สิ่งของ สถานที่ซึ่งไม่ใช่ของบุคคลใดแต่เป็นของส่วนรวมหรือสังคม “จิตสำนึกสาธารณะ” จึงเกี่ยวข้องกับการรู้สำนึกถึงการเป็นเจ้าของในสิ่งที่เป็นสาธารณะ การให้ความสำคัญกับส่วนรวมหรือสิ่งสาธารณะซึ่งในสังคมจะต้องมี เช่น สวนสาธารณะ ทางหลวง อาคาร โดยสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นส่วนรวมเป็นของใช้ร่วมกัน เป็นเจ้าของร่วมกันทั้งสังคม^{๑๖}

๖) **สาริตา สัสสินทร** กล่าวว่า พระพุทธศาสนามีทัศนะว่า มนุษย์หรือสัตว์ในโลกนี้มีส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกายอยู่ ๒ ส่วน คือ กายและจิต แต่ให้ความสำคัญกับจิตเพราะเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมที่กายแสดงออกมา และมีหลักการว่าจิตสามารถฝึกฝนได้ตามแนวทางสติปัฏฐานจนบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือภาวะตื่นรู้ ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตที่สมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ ก่อให้เกิด

^{๑๔} วาริญา ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม, **จิตวิทยาพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏ, ๒๕๔๔).

^{๑๕} ขมพูนุท ศรีจันทร์นิล, “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒) : ๑๘๘-๒๐๘.

^{๑๖} สัญญา สัญญาวิวัฒน์, **จิตสำนึกเพื่อส่วนรวมเชิงพุทธ**, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปีของเครือข่ายสถาบันอุดมศึกษา เขตภาคกลางเพื่อพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, ๒๕๔๙).

ประโยชน์ในระดับปัจเจกบุคคลในด้านการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจและสติปัญญา บุคคลที่เข้าถึงภาวะตื่นรู้ย่อมเข้าใจชีวิตและมีความสุขท่ามกลางปัญหาต่างๆ ได้ สำหรับประโยชน์ระดับสังคมคือการสร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในกระแสบริโภคนิยม^{๑๗}

๑.๖.๒ งานวิจัย

๑) พระมหาชำนาญ กตธมโม ได้ศึกษาจิตสาธารณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่าจิตสาธารณะหมายถึงความรู้สึกนึกคิดหรือจิตสำนึกที่รู้จักเอาใจใส่เป็นธุระเข้าร่วมกิจกรรมในเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมประเทศชาติตลอดถึงการรับผิดชอบต่อหน้าที่หรือการทำหน้าที่ของตนเองในฐานะสมาชิกที่ดีของสังคมจิตสาธารณะเป็นจิตสำนึกที่ดีที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลเป็นจิตใต้สำนึกที่ประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรมซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยการรับรู้เรียนรู้จดจำและลอกเลียนแบบก่อให้เกิดพฤติกรรมการช่วยเหลือเกื้อกูลกันเสียสละเวลากำลังกายกำลังทรัพย์ของตนเองเพื่อทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม^{๑๘}

๒) นวลละอ อ แสงสุข ได้ศึกษาเรื่อง จิตสำนึกสาธารณะในเยาวชน : กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า พฤติกรรมที่แสดงออกด้านจิตสำนึกสาธารณะโดยภาพรวมและทุกมิติอยู่ในระดับปานกลาง ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่แสดงออกด้านจิตสำนึกสาธารณะที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ๐.๐๕ นอกจากนั้นยังพบอีกว่า นักศึกษาต่างระดับชั้นปีจะมีพฤติกรรมที่แสดงออกด้านจิตสำนึกสาธารณะโดยภาพรวมแตกต่างกัน ผู้วิจัยได้เสนอแนะว่า เพื่อนเป็นองค์ประกอบสำคัญในการชักชวนให้เยาวชนมีพฤติกรรมเชิงลบหรือเชิงบวกก็ได้ จึงควรวางแผนเพื่อให้แรงกดดันจากเพื่อนสนับสนุนการทำความดีของเยาวชนเป็นหมู่คณะ เพื่อให้เกิดจิตสำนึกและแรงจูงใจในการประพฤติตามหลักธรรมคุณธรรมจริยธรรม^{๑๙}

๓) พิทยา ภูสำเภา ได้ทำการศึกษาเรื่องการปรับพฤติกรรมคุกกันในชั้นเรียนโดยใช้เบี้ยเศรษฐกิจ กล่าวถึงการปรับพฤติกรรมว่าเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยแก้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้กลายเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยใช้หลักการเรียนรู้และสิ่งสำคัญที่สุดในการปรับพฤติกรรมคือการใช้การเสริมแรง สำหรับด้านจิตสำนึกหรือความมีสติสัมปชัญญะที่ทำให้ผู้

^{๑๗} สาริศา สัสสินทร, “ภาวะตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการ”, วารสารสวนปรง, ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๙) : ๕๔-๖๕.

^{๑๘} พระมหาชำนาญ กตธมโม (บุญแพ), “การศึกษาจิตสาธารณะในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

^{๑๙} นวลละอ อ แสงสุข, “จิตสำนึกสาธารณะในเยาวชน : กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง”, วารสารวิจัยรามคำแหง (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๓):

ปฏิบัติเกิดความตระหนักและตั้งใจกระทำในสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้นเกิดจากการรู้สึกพอใจตั้งใจที่จะกระทำ ซึ่งเรียกว่าขบวนการทางจิตใจ (Mental Processes) คือ เมื่อมีการรู้เกิดขึ้นแล้วก็ต้องติดตามด้วยความรู้สึกและตั้งใจหรือจงใจที่กระทำ เพราะฉะนั้นการที่เราจะสร้างจิตสำนึกจะต้องมีการเสริมแรงให้ในระยะแรกของการปฏิบัติโดยต้องเสริมแรงตอบสนองทุกครั้ง เมื่อมีการตอบสนองจะทำให้เกิดการกระทำต่อไปจนเป็นกิจวัตร^{๒๐}

๓) พระอัสสชิตะ ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่อง จิตและนัยสำคัญของจิตในพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า วิธีทางแห่งการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตนั้นจะต้องเป็นวิธีที่มีประโยชน์สำหรับตนเองและผู้อื่น กล่าวคือ ตนเองจะต้องไม่เดือดร้อนและต้องไม่มีผลกระทบต่อนักอื่นในทางลบ สังคมโลกในปัจจุบันนี้เต็มไปด้วยการขัดแย้งซึ่งตึงเครียด ซึ่งความได้เปรียบเสียเปรียบจนกระทั่งก่อให้เกิดสงคราม ทั้งระหว่างปัจเจกบุคคลและระหว่างประเทศ ซึ่งการขัดแย้งดังกล่าวจะสามารถแก้ไขได้ ก็ต่อเมื่อคนเราประพฤติปฏิบัติตามแนวทางการพัฒนาจิตโดยยึดหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นบรรทัดฐาน^{๒๑}

๔) วิรัตน์ คำศรีจันทร์ ศึกษาเรื่องจิตสำนึกพลเมืองในบริบทประชาสังคมไทย จากการศึกษาพบว่า จิตสำนึกพลเมืองมีอยู่หลายมิติ ได้แก่ การมีวินัยในตน เคารพกติกาที่ร่วมกันสร้างขึ้น ปฏิบัติสิทธิ และหน้าที่อย่างเต็มความสามารถด้วยจิตใจอาสา ให้ความสำคัญต่อผลประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ใส่ใจกิจสาธารณะ การมีส่วนร่วมและให้ความร่วมมือเพื่อประโยชน์สุขของชุมชน การมีความกล้าหาญทางจริยธรรม ปกป้องความถูกต้องเพื่อความดี ความยุติธรรมและสันติภาพของสังคม การมีความผูกพันและยึดมั่นในอุดมการณ์ ประชาธิปไตย ปฏิบัติต่อผู้อื่นเยี่ยงกัลยาณมิตร เท่าเทียม และเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน เจื่อนไขการก่อเกิดจิตสำนึกพลเมืองที่สำคัญในบริบทประชาสังคมไทยคือ การมีชีวิตของชุมชน การปฏิบัติจิตสำนึกพลเมืองอยู่ในวิถีชีวิต ความเป็นชุมชนซึ่งสมาชิกเชื่อมโยงกันในฐานะพลเมือง มีความเท่าเทียมและเสมอภาคในเชิงการเมือง ความเป็นเอกภาพและสมานสามัคคี เชื่อถือและไว้วางใจกัน ผูกมัดตนกับความเป็นหมู่คณะ การมีทุนทางสังคม การมีส่วนร่วมทางการเมือง ลักษณะดั้งเดิมบางประการของระบบเครือญาติและระบบอุปถัมภ์ อาจส่งผลเชิงบวกในแง่ต่อความเป็นประชาสังคมและการก่อเกิดจิตสำนึกพลเมืองโดยระบบเครือญาติ ดังนั้น ในชุมชน ชนบท อาจเสริมสร้างจิตสำนึกพลเมืองในบริบทประชาสังคมได้ด้วย ผู้วิจัยได้เสนอแนะในการเสริมสร้างจิตสำนึกพลเมือง โดยในบริบทสังคมไทยนั้นมีสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ ๓ ประการ คือ การเชื่อมโยงกับรากเหง้าและภูมิปัญญาที่สืบเนื่องกับศาสนธรรม การแปรสิ่งที่

^{๒๐} พิชยา ภูล้านา, “การศึกษาการปรับพฤติกรรมด้วยกันในชั้นเรียนโดยใช้เบี้ยเศรษฐกิจ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๐),

^{๒๑} พระอัสสชิตะ, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องจิตและนัยสำคัญของจิตในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

นวัตกรรมทางความคิด เช่น พุทธธรรม แผนพัฒนาประเทศ ตลอดจนการค้นพบวิธีคิดและมองโลก
 อย่างใหม่ให้ปรากฏผลจริง^{๒๒}

๕) พระทรัพย์ชู มหาวิโร ศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิชนัท ฮันท์ พบว่าในทัศนะของดิชนัท ฮันท์ สติเป็นหัวใจแห่งคำสอนในทางพระพุทธศาสนา หลักในการเจริญสติตามแนวทางของท่าน เน้นการฝึกเจริญอานาปานสติควบคู่ไปกับการฝึกเจริญสติปัญญา ๔ ตามกระบวนการของไตรสิกขา คือ ฝึกให้มีสติระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องจนทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดสมาธิ (สมถะ) และเกิดปัญญา (วิปัสสนา) ทำให้มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง และนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ยังพบว่า ดิชนัท ฮันท์ มีองค์ความรู้ในพุทธธรรมอย่างลุ่มลึกทั้งทางฝ่ายเถรวาทและมหายาน และเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้ท่านมีแนวคิดและคำสอนที่โดดเด่นเข้ากับยุคสมัย โดยเน้นที่การนำพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต ส่วนรูปแบบและวิธีการเจริญสติมีทั้งการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถหลัก และการฝึกปฏิบัติกับกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน โดยมีกุศโลบายที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้การฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่างผ่อนคลาย เบิกบาน และทำให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้ง่ายขึ้น สวนผลของการเจริญสติตามแนวทางของ ดิชนัท ฮันท์ พบว่าทำให้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย วาจา และจิตใจ ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่สังคมอีกด้วย^{๒๓}

๖) อัจฉรา เจริญศรี ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกอบรมภาวนาเชิงพุทธตามแนวทางของ ดิชนัท ฮันท์ ต่อการปรับตัวทางอารมณ์และการมองในแง่ดี” จากการวิจัยพบว่าการอบรมภาวนาเชิงพุทธตามแนวทางของ ดิชนัท ฮันท์ นั้น ในส่วนของกิจกรรมได้ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมภาวนามีชีวิตอย่างมีความสุข มองสิ่งต่างๆ อย่างงดงามและมองในแง่ดี ด้วยความเป็นจริงของโลก ไม่ว่าจะเป็นการภาวนาด้วยบทเพลงภาวนา หรือบทภาวนาต่างๆ หรือแม้แต่การปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันก็ตาม เช่น การปฏิบัติในพิธีการเริ่มต้นใหม่ ก่อนที่จะบอกเล่าความเจ็บปวด หรือปัญหาที่เกิดขึ้นแก่คู่กรณี ๑ ข้อ ก็ต้องบอกถึงข้อดีของบุคคลนั้นด้วยความเป็นจริงมา ๓ ข้อ ทำให้มองเห็น

^{๒๒} วรรธน คำศรีจันทร์, “จิตสำนึกพลเมืองในบริบทประชาสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔).

^{๒๓} พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา), “ศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิชนัท ฮันท์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

ส่วนที่ดีของกันและกัน ดังนั้น จึงทำให้มีการฝึกการมองในแง่ดีอย่างมีสติเกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม
ภาวานา^{๒๔}

๗) **ทิฆายวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทาง
ของติช นัท ฮันห์” ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการเจริญสติของติช นัท ฮันห์ มีลักษณะเป็นจิตบำบัด
(Psychotherapy) และลักษณะเข้าไปเป็นวิถีชีวิต กล่าวคือ ปรากฏการณ์ของชีวิตสามารถเป็นวิถีแห่ง
สติได้ รวมถึงการตระหนักรู้สถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน มีการปฏิบัติอย่างเป็นธรรมชาติ
และผสมผสานในกิจกรรมแห่งชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นยังมีอุปบายที่หลากหลายในการปรับ
ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมกับการมีสังฆะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนที่สำคัญ โดยมีกิจกรรมร่วมกัน
อย่างสม่ำเสมอ พร้อมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันบนพื้นฐานของความเมตตากรุณา^{๒๕}

๘) **สมบุญ เอื้อมอารีวงศ์** ได้ศึกษาพบว่า แนวคิดสังคมที่เรารู้จักเป็นระบบสังคมที่มี
หลักธรรมขับเคลื่อนหน้าที่และระบบย่อยต่างๆ ได้แก่ อโลภะในระบบเศรษฐกิจอิสระในระบบ
การเมืองอโมหะในชุมชนทางสังคม และอุปมาทะในระบบวัฒนธรรม การวิจัยนี้พบว่า การก้าวข้าม
ของประยงค์ ธรรมรงค์เริ่มจากอันธพาลในวัยเด็ก เป็นกัลยาณพฤษชนขึ้นต้นเมื่อพบและวางแผนชีวิต
เป็นบัณฑิตขึ้นต้นซึ่งหมายถึงผู้ดำเนินชีวิตด้วยกุศลกรรมและปัญญาเมื่อประยงค์เลิกลาจากมุขพร้อมทั้ง
เจริญสัจธรรมและก้าวข้ามสู่บัณฑิตขั้นสูงนอกจากนั้นยังได้ค้นพบและแสดงเป็นแบบจำลอง
“สังคมตื่นรู้โมเดล” เพื่อให้เห็นว่า การก้าวข้ามของบุคคลนำไปสู่การผุดบังเกิดแห่งสังคมตื่นรู้ได้
โดยการประชุมกลุ่มบัณฑิตและกัลยาณมิตรในการคิดและทำอย่างเป็นกุศลในเวทีของตนซึ่งแตกต่าง
จากสังคมส่วนใหญ่ เป็นการทำอย่างต่อเนื่องซ้ำๆ และขยายผลทั้งด้านเวลาและพื้นที่ซึ่งแสดงถึงความ
เพียรในการแก้ปัญหา การรู้ชัดในสถานการณ์และการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ส่วนการผุดบังเกิด
สังคมตื่นรู้อาศัยการยกระดับการรู้จักตนเองของคนในชุมชนสู่วัฒนธรรมแห่งสติ (อุปมาทะ) สังคม
อุดมปัญญา (อโมหะ) เศรษฐกิจแห่งการแบ่งปัน (อโลภะ) และการเมืองของความการุณย์ (อโทสะ)^{๒๖}

^{๒๔} อัจฉรา เจริญศรี, “ผลของการฝึกอบรมภาวานาเชิงพุทธตามแนวทางของ ติช นัท ฮันห์ ต่อการ
ปรับตัวทางอารมณ์และการมองในแง่ดี”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑).

^{๒๕} ทิฆายวัฒน์ สวัสดิ์ล่อ, “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ติช นัท ฮันห์”, วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑).

^{๒๖} สมบุญ เอื้อมอารีวงศ์, “แบบจำลองกระบวนการผุดบังเกิดแห่งสังคมตื่นรู้จากการก้าวข้ามของ
บุคคล : ศึกษากรณีประยงค์ ธรรมรงค์และชุมชนไม้เรียง จังหวัดนครศรีธรรมราช”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยส่วนมากจะกล่าวถึงการพัฒนาจิตตามรูปแบบและโมเดลที่แตกต่างกันออกไป ทั้งทางด้านจิตวิทยาตะวันตกและพุทธศาสนา มีการทำวิจัยเกี่ยวกับภาวะตื่นรู้ในลักษณะของสังคมวัฒนธรรมตื่นรู้ การพัฒนาภาวะตื่นรู้สู่รูปแบบของการพัฒนาสังคมโดยเน้นหนักไปในทางจิตวิทยาตะวันตก แต่ยังคงขาดการเชื่อมโยงกับพระพุทธศาสนาและการพัฒนาภาวะตื่นรู้ที่เป็นผลจากการพัฒนาจิตด้วยวิธีการทางพระพุทธศาสนา งานวิจัยส่วนมากจะเน้นไปเฉพาะด้าน เช่น การสร้างจิตสำนึกด้านประชาธิปไตย การสร้างจิตสำนึกด้านรักษาความสะอาด การสร้างจิตสาธารณะ เป็นต้น ส่วนงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาการสร้างภาวะตื่นรู้ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) ที่มุ่งศึกษาค้นคว้า รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะพุทธจิตวิทยา การบูรณาการพุทธจิตวิทยา และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการสร้างภาวะตื่นรู้ โดยศึกษาจากแหล่งข้อมูลทั้งที่เป็นข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา อนุฎีกาและวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างภาวะตื่นรู้ ตลอดจนงานเขียนที่สำคัญเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ซึ่งมีวิธีวิจัยดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก รวมถึงอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือส่วนที่เป็นงานนิพนธ์ต่างๆ ไป รวมทั้งเอกสารงานวิจัย บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้

๑.๗.๓ ศึกษารวบรวม ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะตื่นรู้ ทั้งทางด้านพระพุทธศาสนาและทางด้านจิตวิทยาในเชิงความหมาย กระบวนการ ความสำคัญ และแนวทางสร้างภาวะตื่นรู้

๑.๗.๔ วิเคราะห์ข้อมูล เพื่อนำเสนอแนวทางในการประยุกต์แนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ให้เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน

๑.๗.๕ นำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อความถูกต้องและสมบูรณ์ของเนื้อหา

๑.๗.๖ เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัย

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

- ๑.๘.๑ ได้ทราบแนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา
- ๑.๘.๒ ได้ทราบหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ทำให้เกิดภาวะตื่นรู้
- ๑.๘.๓ ได้ทราบวิธีการประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ในสังคมไทยปัจจุบัน