

บทที่ ๓

หลักธรรมที่เกี่ยวกับภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา

ในบทที่ ๒ ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา โดยสรุปได้กล่าวถึงภาวะตื่นรู้ในนัยของสติในสติปัฏฐานและสัมปชัญญะในแนวคิดว่าด้วยเรื่องปัญญาหยั่งรู้ นอกจากนั้นยังได้กล่าวถึงประโยชน์ องค์ประกอบของภาวะตื่นรู้ตามแนวคิดทางทฤษฎีตะวันตก เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ของแนวคิดเรื่องการพัฒนาจิตสู่ภาวะตื่นรู้ ในบทที่ ๓ นี้ จะได้กล่าวถึงหลักธรรมที่เกี่ยวกับภาวะตื่นรู้ในของพระพุทธศาสนา ทั้งทางด้านเถรวาทและมหายาน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๑ ภาวะตื่นรู้ในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา

ภาวะตื่นรู้ เป็นคำใหม่ที่บัญญัติใช้ราวพุทธศตวรรษที่ ๒๕ ใช้ในความหมายของ พุทธะบ้าง สติสัมปชัญญะบ้าง โพธิจิตบ้าง ดังนั้น หากจะศึกษาคำว่า ภาวะตื่นรู้ ในพระไตรปิฎกนั้นค่อนข้างเป็นเรื่องที่ยาก แต่สามารถศึกษาได้จากแนวคิดโดยรวม จากบริบทของหลักธรรมต่างๆ ที่สอดคล้องกันและจากแนวคิดเกี่ยวกับสติ สัมปชัญญะ วิปัสสนา สติปัฏฐาน ในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ในชาครสูตร^{๑๐๕} สุตว่าด้วยความตื่นได้อธิบายถึงเทวดาตนหนึ่งได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ได้ยืนอยู่ ณ ที่สมควรแล้ว ได้กล่าวคาถาในสำนักของพระผู้มีพระภาคว่า เมื่อธรรมทั้งหลายตื่นอยู่ ธรรมประเภทไหนชื่อว่าหลับอยู่ เมื่อธรรมทั้งหลายหลับแล้ว ธรรมประเภทไหนชื่อว่าตื่นอยู่ บุคคลหมักหมม รุสสี คือ กิเลสเพราะธรรมประเภทไหน บุคคลบริสุทธีเพราะธรรมประเภทไหน พระผู้มีพระภาคตรัสว่าเมื่ออินทรีย์ ๕ ตื่นอยู่ นิรณ ๕ ชื่อว่าหลับอยู่ เมื่อนิรณ ๕ หลับแล้ว อินทรีย์ ๕ ชื่อว่าตื่นอยู่ บุคคลหมักหมมรุสสีคือกิเลสเพราะนิรณ ๕ บุคคลบริสุทธีเพราะอินทรีย์ ๕

จากพระสูตรนี้ ทำให้ทราบว่า ภาวะที่เรียกว่าตื่นอยู่นั้น หมายถึง ภาวะที่ปราศจากนิรณ ๕ ประการ (นิรณ ๕ หลับอยู่) อรรถกถาอธิบายว่า เพราะว่าบุคคลผู้พร้อมด้วยนิรณ ๕ นั้น นิ่งก็ดี ยืนก็ดี แม้นอนจนอรุณขึ้นก็ดี ในที่ใดที่หนึ่ง ย่อมเป็นผู้ชื่อว่าหลับแล้ว เพราะความประมาท คือ เพราะความเป็นผู้พร้อมด้วยอกุศล^{๑๐๖}

^{๑๐๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖/๗.

^{๑๐๖} ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/๕๖.

นิรณได้แก่ คือธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี^{๑๐๗} กั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศล
ชั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรคผลและนิพพานมีทั้งหมด ๕ ประการ ประกอบด้วย

(๑) กามฉันทะ คือ ความพอใจตั้งใจ หลงใหลใฝ่ฝันในกามโลกีย์ทั้งปวงดุจคนหลับ

(๒) พยาบาท ความไม่พอใจจากความไม่ได้สมปรารถนาในโลกียสมบัติทั้งปวง ดุจคนถูกลง
ทัณฑ์ทรมานอยู่

(๓) ถีนมิทธะ ความซี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกาย ใจ ไม่มีความฮึก
เหิม

(๔) อุทธัจจกุกกัจะ ความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดใด

(๕) วิจิกิจฉา ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล^{๑๐๘}

นิรณจัดเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล เป็นปหาตัพพธรรม เป็นกิเลสที่ต้องกำหนดละ สลัดทิ้ง
ตราบไถ่ที่รากเหง้าของกิเลสยังมิถูกเพิกถอน นิรณต้องทำหน้าที่ของนิรณอย่างเที่ยงตรงที่สุด
โดยเป็นเครื่องกั้นกุศลไม่ให้เกิด นิรณนี้เป็นกิเลสอย่างกลาง เรียกว่า ปริยฐานกิเลส ดังที่
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในโกสัมพียสูตร ความว่า

ถ้าภิกษุมีจิตถูกกามราคะครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้วมีจิตถูก
พยาบาทครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีจิตถูกถีนมิทธะครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิต
ถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีจิตถูกอุทธัจจกุกกัจะครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานกิเลส
ครอบงำแล้ว มีจิตถูกวิจิกิจฉาครอบงำก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีความขวนขวายใน
การคิดเรื่องโลกนี้ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีความขวนขวายในการคิดเรื่องโลกหน้า
ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว^{๑๐๙}

จะเห็นว่านิรณทั้ง ๕ นี้จัดเป็นอุปกิเลสเครื่องหมักดอง เปรียบเหมือนเหมือนหนี่
โรค เรือนจำ ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร^{๑๑๐} ที่จะต้องกำหนดละ ดังพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อรู้ว่า
พยาบาท ... ถีนมิทธะ ... อุทธัจจกุกกัจะ ... วิจิกิจฉา เป็นอุปกิเลสของจิตแล้ว ย่อมละเสียได้ นี้
เรียกว่า เป็นผู้มียปัญญามาก มีปัญญาหนาแน่นเป็นผู้เห็นทาง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญานี้เรียกว่า
ปัญญาสัมปทา”^{๑๑๑} “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อละนิรณ ๕ ประการ

^{๑๐๗} อก.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๔.

^{๑๐๘} พระมหาวิเชียร โขติธมโม (จันทะมัน), “การศึกษาสภาวะของนิรณในวัมมิกสูตร”, วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒.

^{๑๐๙} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๔๙๓/๕๓๓.

^{๑๑๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๓/๗๕.

^{๑๑๑} อก.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๐/๕๒๒.

นี้”^{๑๑๒} เมื่อ “ละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น”^{๑๑๓}

นอกจากการอยู่ปราศจากนิเวศเป็นธรรมเครื่องตื่นแล้ว ในชาครสูตรยังได้กล่าวไว้อีกว่า เมื่ออินทรีย์ ๕ ปรากฏก็ชื่อว่าตื่นด้วยเช่นกัน ดังคำว่า เมื่อนิเวศ ๕ นี้หลับแล้วอย่างนี้ อินทรีย์ ๕ จึงชื่อว่า ตื่นอยู่ เพราะว่าบุคคลผู้ร่าเริงพร้อมด้วยอินทรีย์ ๕ มีศรัทธา เป็นต้นนั้น แม้นอนหลับในที่ใดที่หนึ่ง ก็ถือว่าเป็นผู้ตื่นอยู่ เพราะความไม่ประมาท คือ เพราะเป็นผู้ร่าเริงพร้อมด้วยกุศล^{๑๑๔}

คำว่า อินทรีย์ อ่านว่า อิน-ชี แปลว่า ผู้เป็นใหญ่ สิ่งที่เป็นใหญ่ คือ ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ตน หรือ มีหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องนั้น^๑ ตามหลักไวยากรณ์ที่เป็น อินทรีย์ นั้น เพราะแปลง ท เป็น ทร เป็น อินทรีย์ มีความหมายว่า ความเป็นใหญ่ ร่างกาย กำลัง อำนาจ หน้าที่ สภาพความเป็นใหญ่ในกิจอันหนึ่ง^{๑๑๕}

คำว่า อินทรีย์ มีรูปวิเคราะห์ว่า อินทฺฐํ กโรณตติ อินทฺริยานิ (อินท ศัพท์ + กร ธาตุ + ญย ปัจจัย) ในความหมายว่า ธรรมที่กระทำความเป็นใหญ่ และ วิเคราะห์ว่า อินทฺฐํ กาเรณตติ อินทฺริยานิ (อินท ศัพท์ + กร ธาตุ + ฌ การิตปัจจัย + ญย ปัจจัย) คือ ธรรมที่ทำให้ธรรมอื่นกระทำความเป็นใหญ่^{๑๑๖}

พระพุทธองค์ทรงจำแนก อินทรีย์ ออกเป็น ๕ ประการ คือ (๑) สัทอินทรีย์ อินทรีย์คือ ศรัทธา (๒) วิริยอินทรีย์ อินทรีย์คือวิริยะ (๓) สตินทรีย์ อินทรีย์คือสติ (๔) สมานินทรีย์ อินทรีย์คือสมาธิ (๕) ปัญญินทรีย์ อินทรีย์คือปัญญา^{๑๑๗}

อินทรีย์ ๕ มีความสำคัญในฐานะที่เป็นหมวดธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้ความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้แสดงความสำคัญของอินทรีย์ ๕ ว่าเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้ความก้าวหน้าช้าหรือเร็วของบุคคลผู้ปฏิบัติธรรม ได้แก่ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยให้ความหมายว่าอินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจตน คือ ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่งๆ โดยความหมาย

^{๑๑๒} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙.

^{๑๑๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๕/๗๕.

^{๑๑๔} ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/๕๖.

^{๑๑๕} ป. หลงสมบุญ, **พจนานุกรมบาลี-ไทย**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๙), หน้า ๙๐.

^{๑๑๖} พระอนุรุธธำมหาราช, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖๕๕-๖๕๖.

^{๑๑๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๑/๒๘๒.

คือ เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรมซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม เช่น ความเพียรกำจัดความเกียจคร้าน ทำให้เกิดความพร้อมในการทำงานและปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้^{๑๑๘}

ถ้ามีการอบรมอินทรีย์อย่างแก่กล้าแล้วย่อมสามารถปราบปรามอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นได้ หรืออาจจะกล่าวได้ว่า อินทรีย์นี้เป็นธรรมปกครองจิตใจ ทำให้จิตใจมีอำนาจเหนือกิเลสได้ เป็นคุณธรรมที่มีอำนาจยิ่งใหญ่ ฉะนั้น อินทรีย์ ๕ เหล่านี้หากปฏิบัติถึงความเป็นอินทรีย์ คือ เข้าถึงความใหญ่ในขณะใด ขณะนั้นก็กำลังมาก กล่าวคือ

๑) ศรัทธาที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (สัทธินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย กรรม และผลของกรรม โดยไม่หวั่นไหว หรือ เกิดความสงสัยในสิ่งเหล่านั้น

๒) วิริยะที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (วิริยอินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อ ไม่ให้เกิดความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม

๓) สติที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (สตินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจน

๔) สมาธิที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (สมาธิอินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่นจากอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่

๕) ปัญญาที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (ปัญญินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการหยั่งรู้สภาวะธรรมความเป็นจริง ไม่หลงงมงายในสภาวะธรรมเหล่านั้น^{๑๑๙}

จะเห็นได้ว่า แท้จริงเมื่ออินทรีย์ ๕ นี้กล้าแข็งก็คือการมีกำลังในการเข้าถึงคุณงามความดีอินทรีย์ทั้ง ๕ ประการนี้มีอรรถเข้าด้วยกันและต่อเนื่องกัน กล่าวคือ เมื่อมีศรัทธาคือความเชื่อมั่นแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความเพียรพยายาม เมื่อความเพียรถึงที่แล้วสติและสมาธิย่อมเกิดขึ้น เมื่อสติและสมาธิเกิดขึ้นปัญญาย่อมเกิดขึ้น อินทรีย์ ๕ นี้จึงเป็นชื่อของภาวะตื่นรู้ที่ครบถ้วนทุกกระบวนการ ดังความในชาครสูตรที่ว่า เมื่ออินทรีย์ ๕ บังเกิดจึงชื่อว่าตื่นแล้ว

ในอัปปริวิตตสูตร เทวดาตนหนึ่งกล่าวว่า บุคคลเหล่าใดยังไม่รู้แจ้งธรรม ย่อมถูกชักนำไปในวาทะของคนเหล่าอื่น บุคคลเหล่านั้นหลับอยู่ยังไม่ตื่น บัดนี้เป็นกาลที่บุคคลเหล่านั้นควรจะตื่น พระผู้มีพระภาคตรัสว่า บุคคลเหล่าใดรู้แจ้งธรรมแล้ว ย่อมไม่ถูกชักนำไปในวาทะของคนเหล่าอื่น บุคคลเหล่านั้นผู้รู้ดี รู้ชอบย่อมดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอในที่ที่ไม่สม่ำเสมอ^{๑๒๐}

พระสูตรนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้ตื่น หมายถึงผู้ที่รู้แจ้งธรรมแล้ว ธรรมในที่นี้หมายถึง สัจธรรมคืออริยสัจ ๔^{๑๒๑} ผู้ที่ยังไม่รู้แจ้งในสัจธรรมเหล่านั้นยังถือว่าเป็นผู้หลับ ยังไม่ตื่น ยังสามารถที่จะถูกชัก

^{๑๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, หน้า ๘๗๕.

^{๑๑๙} พระคันธสาราภิวังศ, โพธิปักขิยธรรม, หน้า ๗๗.

^{๑๒๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖/๗.

^{๑๒๑} ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/๕๘.

นำไปในวาทะของคนเหล่าอื่นได้ สอดคล้องกับความในปัญจาลังกสูตรว่า “ผู้ใดบรรลุนั้น ผู้นั้นเป็นผู้ตื่น”^{๑๒๒} ตื่นในบริบทของพระสูตรนี้หมายถึง พุทธภาวะ คือ ความตื่นจากอวิชชา เป็นการบรรลุนั่นเอง

ส่วนในราหุลวาทสูตร พระพุทธเจ้าได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ตื่นที่มีนัยแตกต่างไปจากตื่นในปัญจาลังกสูตร โดยมุ่งหมายเอาความตื่นจากการหลับนอน ดังความว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ่อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายความว่า จะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุชื่อว่าประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนื่อง^{๑๒๓}

จากพระดำรัสนี้ แสดงให้เห็นว่า ตื่น ในที่นี้คือการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การบำเพ็ญเพียร เป็นลักษณะของการตื่นตัว การเดินจงกรมและการนั่งสมาธินี้เป็นความเพียรที่ทำให้เกิดภาวะของการตื่นที่ตรงข้ามกับถีนมิทธะคือความง่วงเหงาหาวนอน

ในโรภมสูตรพระพุทธเจ้าตรัสกับว่า ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ มีสุขโสมนัสมากอยู่ในปัจจุบัน และย่อมปรารถนาเหตุเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายธรรม คือ

๑. ภิกษुकุมครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย
๒. รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร
๓. ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนื่องๆ^{๑๒๔}

ความเพียรอันเป็นเครื่องตื่นอยู่เสมอ ได้แก่ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ่อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายความว่า จะลุกขึ้น ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุชื่อว่าประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนื่องๆ ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม

^{๑๒๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๘/๙๓.

^{๑๒๓} ส.ส.พ. (ไทย) ๑๘/๑๒๐/๑๔๓.

^{๑๒๔} ส.ส.พ. (ไทย) ๑๘/๒๓๙/๒๓๙-๒๔๐.

๓ ประการนี้แล ชื่อว่ามีสุขโสมนัสมากอยู่ในปัจจุบัน และชื่อว่าปรารถนาเหตุเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

จะเห็นได้ว่า ผู้ที่ตื่นอยู่เสมอด้วยความเพียรดังกล่าวมานี้จะสามารถถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลายและเป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้นั้นไม่คุมครองทวารในอินทรีทั้งหลาย ไม่รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ จักสืบทอดพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ได้จนตลอดชีวิต^{๑๒๕}

นอกจากนั้นความเพียรอันเป็นเครื่องตื่นยังจัดเป็นอธิปหานิยธรรม ดังปรากฏในอธิปหานิยธรรมสูตร ความว่า ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๔ ประการ ไม่อาจเสื่อมชื่อว่าอยู่ใกล้นิพพานแน่แท้ ธรรม ๔ ประการ อะไรบ้าง คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สมบูรณ์ด้วยศีล
๒. คุมครองทวารในอินทรีทั้งหลาย
๓. รู้จักประมาณในการบริโภค
๔. ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ

ภาวะที่เรียกว่า ตื่น ด้วยความเพียรนั้นจึงจัดเป็นทางแห่งพระนิพพาน เป็นหนทางที่ไม่เสื่อมจากคุณงามความดี เมื่อพิจารณาถึงความเพียรเหล่านั้นย่อมมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดธรรมที่เรียกว่า ความตื่น นั่นเอง

กล่าวโดยสรุปแล้ว พบว่า ภาวะตื่นรู้ในแนวคิดของฝ่ายเถรวาทนั้น มุ่งไปใน ๒ นัย คือ ความตื่นจากถีนมิทธะ (ความง่วง) อันเป็นความตื่นที่เกิดจากความเพียร เช่น การนั่ง การเดินจงกรม การ เป็นต้น ความตื่นในภาวะนี้เป็นแนวคิดที่เป็นเหตุ เนื่องจากเป็นความตื่นขั้นพื้นฐาน เมื่อมีลักษณะความตื่นเช่นนี้ก่อนแล้วจึงเป็นปัจจัยให้เกิด ภาวะตื่นรู้ ขั้นที่ ๒ ที่มีลักษณะเป็นผล คือ ความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสหรือพระนิพพาน อาจกล่าวได้ว่า ภาวะตื่นรู้ในแนวคิดของเถรวาทนั้นมีการตื่นกายและการตื่นใจนั่นเอง

๓.๒ การพัฒนาภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเถรวาทได้กล่าวถึงภาวะตื่นรู้ในบริบทต่างๆ โดยไม่จำเพาะเจาะจง เพราะภาวะตื่นรู้ คือ ธรรมชาติของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ไม่สามารถแยกได้จากการปฏิบัติธรรม การพัฒนาภาวะตื่นรู้ก็คือการปฏิบัติธรรม สองอย่างนี้จึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้

^{๑๒๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๐/๑๔๑.

ในพระพุทธศาสนาเถรวาทไม่ได้กล่าวถึงภาวะตื่นรู้ในบริบทของคำว่า “โพธิจิต” ดังที่พบมาพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน แต่คำว่า ตื่นรู้ ในเถรวาทจะปรากฏในคำว่า สติและสัมปชัญญะ ซึ่งมีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรง คือ สติปัฏฐาน หมายถึงธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติ^{๑๒๖} คือความระลึกได้ ซึ่งก็คือภาวะที่รู้ตัวเองหรือตื่นรู้นั่นเอง การพัฒนาภาวะตื่นรู้ในแนวคิดของฝ่ายเถรวาทจึงเป็นการปฏิบัติตามหลักของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของอานาปานสติ จิตีรัตน์ รักษาใจตรง ได้สรุปแนวทางการปฏิบัติอานาปานสติไว้ดังนี้^{๑๒๗}

๑. สิ่งที่ต้องทราบก่อนการปฏิบัติอานาปานสติ

กิจที่ควรปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติอานาปานสติสมาธินั้นพระพุทธเจ้าตรัสแนะเรื่องสถานที่ทำนั่งและหลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิว่า

ภิกษุทั้งหลายอานาปานสติเจริญอย่างไร ทำให้มากอย่างไร จึงจะมีผลมีอานิสงส์มาก ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออก^{๑๒๘}

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เสพอานาปานสติอยู่ย่อมแห่งตลอดธรรมที่ไม่กำเร็บต่อกาลไม่นานนัก ธรรม ๕ ประการเป็นไฉน คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ๑) เป็นผู้มึธรรณน้อยมีกิจน้อยเลี้ยงง่ายยินดีในบริวารแห่งชีวิต
- ๒) เป็นผู้มึอาหารน้อยเป็นผู้ไม่เห็นแก่ปากแก่ท้อง
- ๓) เป็นผู้นอนน้อยประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่
- ๔) เป็นพหูสูตรทรงสุตะสะสมสุตะเป็นผู้ได้สดับมากทรงจำไว้มาก
- ๕) เป็นผู้พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว^{๑๒๙}

พระอรรถกถาจารย์อธิบายก่อนเริ่มเจริญสมาธิทั้งหลายว่า

โยคีบุคคลชำระศีลทั้งหลายให้บริสุทธิ์ตามนัยที่ได้แสดงมาในสัณนิเทศนั้นแล้ว พึงตั้งตนไว้ในศีลอันบริสุทธิ์ดีแล้วนั้น บรรดาปัลลิวเครื่องกังวล ๑๐ ประการอย่างใดมีอยู่แก่ตนก็จงตัดปัลลิวเครื่องกังวลอย่างนั้นเสีย ให้สิ้นห่วง แล้วพึงเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้พระกัมมัฏฐาน เรียบเอาพระกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาพระกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการอันเหมาะสมแก่จริตจริยาของตน

^{๑๒๖} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๑.

^{๑๒๗} จิตีรัตน์ รักษาใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๗-๔๙.

^{๑๒๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๗/๔๕๓.

^{๑๒๙} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๖/๑๖๖.

แล้วพึงออกจากวัดที่ไม่สมควรแก่การที่จะภาวนาสมาธิไปอยู่ในวัดที่สมควร ครั้นแล้วพึงทำการตัดเครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ เช่น ตัดเล็บ โกนหนวด เป็นต้น ให้สิ้นเสร็จเรียบร้อย แต่นั่นพึงลงมือภาวนาสตินั้นด้วยไม่ทำวิธีภาวนาใดๆ อย่างให้ขาดตกบกพร่องไป^{๑๓๐}

๒. ปลิวโธ ๑๐

ปลิวโธ แปลว่า เครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยวซึ่งเป็นเหตุให้ใจพะวักพะวนไม่โปร่ง เป็นความกังวล เมื่อมีปลิวโธก็จะทำให้ปฏิบัติก้าวหน้าไปได้ยาก ไม่อำนวยโอกาสแก่การเกิดสมาธิ จึงต้องตัดปลิวโธ ๑๐ อย่าง คือ

๑) ที่อยู่หรือวัด หากตนมีของใช้เก็บสะสมไว้มาก หรือมีงานอะไรค้างอยู่แล้วทำให้เป็นกังวลแต่ถ้าใจไม่ผูกพันกังวลก็ไม่ใช่ไร

๒) ตระกูลคือตระกูลญาติหรือตระกูลอุปฐากซึ่งสนิทสนม เมื่อจะต้องห่างไปใจก็คอยเป็นห่วงควรทำให้ได้

๓) ลาภ เช่น มีคนเลื่อมใสมากมาหามาถวายของมัววนอยู่ไม่เป็นอันปฏิบัติควรปลีกตัวไปหาที่สงบ

๔) คณะ เช่น มีคณะศิษย์ที่ต้องสอนอยู่อยู่กับงานสอนและแก้ความสงสัยควรทำเรื่องที่ค้างให้เสร็จหรือหาคนแทนแล้วขอโอกาสลาไป

๕) กรรม คือ การงานโดยเฉพาะนวัตรกรรม (การก่อสร้าง) ควรทำให้เสร็จหรือมอบหมายแก่ใครให้เรียบร้อย

๖) อัทธานะ คือ การเดินทางไกลด้วยกิจธุระ เช่น ไปบวชพระเณรพึงทำให้เสียให้เสร็จหมดกังวล

๗) ญาติทั้งญาติทางบ้านและญาติทางวัด (อุปฌาย์อาจารย์ศิษย์เพื่อนศิษย์) เจ็บป่วยต้องชวนช่วยรักษาให้หายจนหมดห่วง

๘) อาพาธ คือ ตนเองป่วยใช้รับรักษาให้หายถ้าดูท่าจะไม่หายก็ให้ทำใจสู้ว่าฉันจะไม่ยอมเป็นทาสของอาพาธ

๙) คันถะ คือ ปริยัติคือสิ่งที่เล่าเรียนเป็นปลิวโธสำหรับผู้วุ่นกับการรักษาความรู้ เช่น สาราย เป็นต้น ถ้าไม่วุ่นก็ไม่ใช่ไร

๑๐) อิทธิ คือ ฤทธิ์ของปุถุชนเป็นภาระในการรักษาแต่เป็นปลิวโธสำหรับผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเท่านั้นไม่เป็นปลิวโธแก่การเจริญสมาธิโดยเฉพาะเพราะผู้ที่เจริญยังไม่มีฤทธิ์ที่จะห่วง^{๑๓๑}

๓. กัลยาณมิตรผู้แนะนำอานาปานสติสมาธิ

^{๑๓๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๑/๑๔๖.

^{๑๓๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๑/๑๔๗.

เมื่อตัดปลิโพธได้แล้ว ไม่มีอะไรติดข้องค้างใจพึงไปหาท่านที่สามารถสอนอานาปานสติ ให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ต้องประกอบด้วยคุณธรรมของความกัลยาณมิตร ๗ ประการ ได้แก่ ๑. น่ารัก ๒. น่าเคารพ ๓. น่าเจริญใจ ๔. เป็นผู้รู้จักว่ารู้จักกล่าว ๕. เป็นผู้อดกลั้นต่อ ถ้อยคำของผู้อื่นได้ ๖. สามารถชี้แจงเรื่องที่สับสนได้ ๗. ไม่ชักนำไปในเรื่องที่ไม่ควร^{๑๓๒}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) สรุปวิธีเลือกกัลยาณมิตรและการเข้าไปขอกรรมฐานตาม คัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

กัลยาณมิตรนั้นถ้าให้ดีควรได้พระพุทเจ้า ถ้าไม่ได้ก็หาพระอรหันต์ พระอริยบุคคลระดับ รองลงมา ท่านผู้ได้ฌาน ผู้ทรงพระไตรปิฎกจนถึงท่านที่เป็นพหูสูตลดหลั่นกันลงมา ท่านว่าพระพุทธรูป ที่เป็นพหูสูตบางทีสอนได้ดีกว่าพระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่แนว ปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเองเท่านั้น บอกทางไปได้จำเพาะตัวและบางองค์ก็ไม่ถนัดเชิงสอนอีกด้วย ส่วน พหูสูตได้ค้นคว้ามากสอบสวนมาหลายอาจารย์แสดงทางไปให้เห็นกว้างขวางและรู้จักกลวิธีอีกเยื้อง สอนให้เหมาะยิ่งได้ พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูตก็ยิ่งดี เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้วพึงเข้าไปหาทำวัตร ปฏิบัติต่อท่าน แล้วขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่าน^{๑๓๓}

๔. สถานที่ที่เหมาะสมแก่การเจริญอานาปานสติสมาธิ

ถ้าว่าตามพุทฺธพจน์ก็คือป่า โคนไม้ และเรือนว่าง ซึ่งพระพุทธโฆษาจารย์อธิบายว่า “พึงอยู่เจริญกรรมฐานให้บริสุทธิ์ ณ ที่เดียวกับอาจารย์นั้นแหละ ทรายที่ตนมีความผาสุกสบาย แต่ถ้า ไม่มีความผาสุกสบาย ณ ที่วัดนั้นก็พึงไปอยู่ ณ ที่วัดอื่นอันเป็นที่สบาย ในระยะทางห่างจากวัดพระ อาจารย์ประมาณร้อยเส้นหรือสองร้อยเส้นหรือแม้ประมาณสี่ร้อยเส้นก็ได้

วัดหรือวิหารหรือที่อยู่ที่เหมาะสม คือ สถานที่ประกอบด้วยองค์ ๕ อันได้แก่ ๑. ต้องไม่ ไกลนักไม่ใกล้นักไปมาสะดวก ๒. กลางวันไม่พลุกพล่านกลางคืนไม่อีกทีก ๓. ปราศจากการรบกวน ของเหลือบยุงลมแดดสัตว์เลื้อยคลาน ๔. เมื่อพักอยู่ที่นี่ไม่ขัดสนปัจจัยสี่ ๕. มีพระเถระผู้เป็นพหูสูต ซึ่งสามารถเข้าไปสอบถามข้ออรรถข้อธรรมให้ท่านช่วยอธิบายแก้ความสงสัยได้^{๑๓๔}

พุทฺธทาสภิกขุอธิบายสถานที่บำเพ็ญอานาปานสตินี้ว่า “เกี่ยวกับที่สังฆมณฑลว่าภิกษุ ไปสู่ที่สงัด คำว่า ที่สงัดก็คือที่ๆ ไม่มีอะไรรบกวน ในบาลีระบุ ป่า โคนไม้ แล้วก็เรือนว่าง ไปในป่า หมายความว่า เป็นป่าไม้ เป็นดงไม้ทั่วไปหมด ส่วนโคนไม้หมายความว่าโคนไม้เฉพาะต้นไม้ในที่โล่งใน ที่แจ้งต้นไม้เป็นต้นๆ กิ่งที่โคนไม้ สุธมฺมปารมิตาเป็นคำกลางๆ รวมๆ แปลว่า เรือนว่าง ก็จริงแต่ อาจจะหมายถึงอะไร ก็ได้ในความหมายคล้ายกัน เช่น ถ้ำ เพิง เจ้ามหิน ริมตลิ่งที่กันแดดกันฝนได้

^{๑๓๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๒/ ๑๖๑.

^{๑๓๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๒/๑๖๒-๑๖๔.

^{๑๓๔} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๘-๑๙., วิสุทธิ. (ไทย) ๕๓/๒๑๒.

กระทิงกระท่อมร้าง กระทิงเรือนที่จัดขึ้นไว้เองโดยเฉพาะล้วนแต่เรียกว่าเรือนว่าง...ถ้าหากว่ามันหลักไม่ได้หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีของชาวบ้านที่จะต้องอยู่กับบ้านกับเรือนก็ต้องจัดเอาในบ้านเรือนที่หมู่บ้าน ที่กอกกล้วย ที่กอกไผ่ ก็ยังทำได้ เลือกลูกเอาหรือถ้าเป็นผู้มีอิสรภาพมีกำลังทรัพย์มีอะไรก็จัดมันไว้ในบ้านส่วนใดส่วนหนึ่งที่อำนวยความสะดวกแก่เรื่องนี้ เดียวนี้ความก้าวหน้าทางวัตถุมีมากจะจัดอย่างไรก็ได้ เช่น ห้องเย็นเขาไปใช้กันเพื่อความสะดวกสบายอย่างอื่นก็มีมากถมไป ทำไมไม่ใช้ในเรื่องอย่างนี้บ้างเพราะฉะนั้นคำว่า “ที่สัจด์” นั้นไม่มีปัญหาอะไร ถ้าเราจำเป็นขึ้นมาจริงๆ เป็นการจำเป็นอย่างไรรู้ตามไปที่ไหนไม่ได้ ไม่มีที่จะทำอะไรต้องมีวิธีๆ หนึ่ง คือ จัดให้สัจด์อยู่ในตัวมันเอง คือ ปิดหู ปิดตา ปิดอะไรมันก็ทำได้เหมือนกันคืออย่าไปฟังมันอย่างนี้นั่นก็เกิดเป็นป่าหรือเป็นที่สัจด์ขึ้นมาที่นั่นทันที^{๑๓๕}

๕. อิริยาบถที่เหมาะสมกับการเจริญอานาปานสติ

ให้ใช้อิริยาบถนั่งคือ ตรัสว่า นิสีทติ ปลงกัม อาภุชิตวา แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์^{๑๓๖} ซึ่งพระพุทธโฆษาจารย์อธิบายเหตุที่ตรัสเช่นนั้นว่า อิริยาบถนั่งเป็นอิริยาบถที่มั่นคง ไม่เป็นไปในฝ่ายหดหู่หรือฟุ้งซ่าน สะดวกในการหายใจ ปลงกัม ได้แก่ การนั่งพับขาโดยรอบ อาภุชิตวาแปลว่า คู้เข้า อุชุงกายยังปณิธายะ แปลว่า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือ ยังกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อนให้ที่สุดจรดกันเมื่อนั่งอย่างนี้หนังเนื้อและเอ็นย่อมไม่ตึง ทุกขเวทนาย่อมไม่เกิดขึ้นง่าย จิตก็ย่อมเป็นหนึ่งได้โดยไม่ยาก^{๑๓๗}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “ท่านั่ง หลักการอยู่ที่ว่าอิริยาบถใดก็ตามที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นานๆ ก็ไม่เมื่อยล้าและยังช่วยให้การหายใจคล่องสะดวก ก็ใช้อิริยาบถนั้น อิริยาบถที่ท่านผู้สำเร็จนับจำนวนไม่ถ้วนได้พิสูจน์กันมาตลอดกาลนานนักหนาว่าได้ผลดีที่สุดคืออิริยาบถนั่ง ในท่าที่เรียกกันว่าขัดสมาธิ หรือที่พระเรียกท่านั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง คือ ให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรงกระดูกสันหลัง ๑๘ ข้อมีปลายจรดกัน ท่านว่าการนั่งอย่างนี้หนังเนื้อและเอ็นไม่ขัด ลมหายใจก็เดินสะดวก เป็นท่านั่งที่มั่นคง เมื่อเข้าที่ดีแล้วจะมีคุณภาพอย่างยิ่งกายจะเบา ไม่รู้สึกเป็นภาระ นั่งอยู่ได้แสนนาน โดยไม่มีทุกขเวทนายารบกวน ช่วยให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น ธรรมชาติไม่ตก แต่เดินหน้าได้เรื่อย ตามที่สอนสืบกันมายังมีเพิ่มว่าให้ส้นเท้าชิดท้องน้อยถ้า ไม่เอาขาไขว้กัน (ขัดสมาธิเพชร) ก็เอาขาขวาทับขาซ้าย วางมือบนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกันหรือนิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย แต่รายละเอียดเหล่านี้ขึ้นต่อคุณภาพแห่งร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย ผู้ที่ไม่เคยนั่งเช่นนี้หากทนหัดทำได้ก็คงดี แต่ถ้าไม่อาจทำได้ก็อาจนั่งเก้าอี้ให้ตัว

^{๑๓๕} พุทธทาส ภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๕๐- ๕๑.

^{๑๓๖} พุทธทาส ภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๕๐- ๕๑.

^{๑๓๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๑๘/๔๔๕ - ๔๔๖.

ตรงสบาย หรืออยู่ในอิริยาบถอื่นที่สบายพอดี มีหลักการสำคัญอีกว่าถ้ายังนั่งไม่สบายมีอาการเกร็งหรือเครียด พึงทราบว่าปฏิบัติไม่ถูกต้อง พึงแก้ไขเสียให้เรียบร้อยก่อนปฏิบัติต่อไป ส่วนตาจะหลับหรือลืมก็ได้สุดแต่สบายและใจไม่ฟุ้งซ่านถ้าลืมตาก็อาจทอดลงหรือมองที่ปลายจมูกให้เป็นทีสบาย^{๑๓๘}

พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า นิสีทิต ปล่อยทิ้ง อาภุชิตวา (แปลว่า) การนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบตัวหนังสือว่าอย่างนี้ก็นั่งขัดตะหมาด พวกที่ไม่เคยนั่งก็นั่งไม่ได้เช่นพวกฝรั่งก็นั่งไม่ได้ เขาก็หาทางออกอย่างอื่นไปนั่งบนเบาะบ้าง ไปนั่งบนเก้าอี้บ้าง มันก็เลยเปลี่ยนไปไม่มากนักน้อย ทำนองอย่างนี้เป็น STEADY ซึ่งมันมีลักษณะเหมือนพีระมิดซึ่งมันไม่มีทางจะล้ม มันหลักก็ได้ นั่งโดยวิธีนี้ยากจะหลับได้มันเหมือนกับแขนยัน เมื่อแขนยังชื้ออยู่มันจะล้มอย่างไรได้ ฐานมันก็เป็นสามเหลี่ยมเป็นพีระมิดอยู่เอียงซ้าย เอียงขวา เอียงหน้า เอียงหลังอะไรไม่ได้ทั้งนั้น เมื่อนั่งไม่ได้ก็หาทางออกไปนั่งเก้าอี้บ้าง เอาเบาะรองบ้าง มันเสียความเข้มแข็ง เสียความสมบูรณ์อะไรไปมาก คือมันเสียเทคนิคเฉพาะของเขา ถ้านั่งยองๆ มันก็ล้มไปได้ นั่งพับเพียบมันก็เจ็บตาตุ่มหรือเจ็บส่วนใดส่วนหนึ่ง ... ทั้งนี้ก็รวมความอยู่ในคำว่า นั่ง ในลักษณะที่มันคง นั่งได้ทนที่สุด มันคง คือ ล้มยาก จนถึงหลับได้ เป็นวิธีที่มันได้ทน เพราะว่าเราต้องนั่งนาน ครั้งแรกอาจจะรู้สึกขัดข้องปวดเมื่อย นั่งไม่ได้ แต่พอนั่งได้แล้วก็นั่งได้ทนกว่าวิธีอื่น แล้วก็อย่าได้คิดว่ามันเป็นเรื่องที่ผิดอนามัย ที่ว่าผิดอนามัยนั้นอนามัยมันยืดหยุ่นคนที่เขาเคยนั่งสบายมีหลักอย่างอื่นเขาคิดว่า นั่งอย่างนี้ผิดอนามัย อยากจะนั่งเหยียดขามากกว่า อันนี้ควรเข้าใจให้ดีๆ^{๑๓๙}

๖. ขั้นตอนการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

อานาปานสติ ท่านได้กำหนดวิธีเจริญสติ โดยการกำหนดตามมหาสติปัฏฐานไว้ ๑๖ ขั้นตอน ดังนี้^{๑๔๐}

จุดกกระทาที่ ๑ ใช้บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๑) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”

๒) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”

๓) สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า”

สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก”

๔) สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขารหายใจเข้า”

สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขารหายใจออก”

^{๑๓๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๖๓ - ๘๖๔.

^{๑๓๙} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๕๓ - ๕๕.

^{๑๔๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓-๔๕๔.

จตุกกะที่ ๒ ใช้บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๕) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปีติหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปีติหายใจออก”

๖) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุขหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุขหายใจออก”

๗) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขารหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขารหายใจออก”

๘) สำเนียงว่า “เราระงับจิตตสังขารหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราระงับจิตตสังขารหายใจออก”

จตุกกะที่ ๓ ใช้บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๙) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตหายใจออก”

๑๐) สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิงหายใจออก”

๑๑) สำเนียงว่า “เราตั้งจิตมั่นหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราตั้งจิตมั่นหายใจออก”

๑๒) สำเนียงว่า “เราเปลื้องจิตหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราเปลื้องจิตหายใจออก”

จตุกกะที่ ๔ ใช้บำเพ็ญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๑๓) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก”

๑๔) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก”

๑๕) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก”

๑๖) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า”

สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก”

นอกจาก ๑๖ ขั้นนี้แล้วท่านยังอธิบายถึงวิธีเจริญวิปัสสนาโดยมีอานาปานสติเป็นปัจจัยว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้” “ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้จึงทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์”

“ภิกษุทั้งหลายโพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๑๔๑}

เงื่อนไขของการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นพระอรรถกถาจารย์มีมติว่า ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจะปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือ หมวดที่สี่ ที่ ๑ เท่านั้น ส่วนอีก ๓ จตุกกะ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุนานแล้ว ๓ จตุกกะแรกเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา จตุกกะที่ ๔ ใช้ในการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น อีกอย่างหนึ่ง จตุกกะที่ ๑ หมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๒ หมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๓ หมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนจตุกกะที่ ๔ หมายถึงการพิจารณาลมหายใจตามธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๔๒}

๗. เริ่มการปฏิบัติตามแนวพุทธพจน์

พระพุทธเจ้าตรัสวิธีเริ่มต้นไว้ในจตุกกะที่ ๑ ว่า

๑) ที่ชื่อว่าอสสสนโต “ที่ขโมสสสามิ” ติปชานาติ.

เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”

ที่ชื่อว่าปสสสนโต “ที่ขโมสสสามิ” ติปชานาติ

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”

๒) รสสวออสสสนโต “รสสออสสสามิ” ติปชานาติ.

เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”

รสสวาปสสสนโต “รสสปสสสามิ” ติปชานาติ.

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”

๓) “สพพกายปฐิสเวทือสสสสสามิ” ติสสิกขติ,

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า”

“สพพกายปฐิสเวทือสสสสสามิ” ติสสิกขติ.

สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก”

๔) “ปสสมภยกายสงขารือสสสสสามิ” ติสสิกขติ.

สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขารหายใจเข้า”

“ปสสมภยกายสงขารือสสสสสามิ” ติสสิกขติ.

สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขารหายใจออก”^{๑๔๓}

^{๑๔๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔-๑๕๒/๑๙๑/๑๙๕., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๙/๔๗๓- ๔๗๘.

^{๑๔๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๒๒/๔๕๔, ๒๓๖/๔๖๙.

^{๑๔๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗ - ๑๘๘., ม.อ.(บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๑.

พุทธทาส ภิกขุ อธิบายขยายว่า สิ่งที่ต้องสังเกตอย่างหนึ่งในที่นี้ก็คือ ในการปฏิบัติทั้ง ๑๖ ขั้น ในขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ ท่านได้ใช้คำว่า รู้สีกตัวทั่วถึง คือ ปชานาติ เป็นหลักในการฝึก แต่พอถึงขั้นที่ ๓ ตลอดไปถึงขั้นสุดท้ายมีการเปลี่ยนเป็นคำว่า ทำในบทศึกษา คือ คำว่า ลิกขติ เพราะฉะนั้นมันจึงมีความต่างกัน สองอันแรกใช้คำว่า ปชานาติ รู้สีกตัวทั่วถึง คือว่าทำความรู้สึกในสิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ในขณะนั้นในลักษณะที่เป็นการสังเกต ส่วนในขั้นต่อไปใช้คำว่า “ลิกขติ” คือ ต้องพยายามฝึกหรือทำที่ยิ่งไปการว่าเพียงแต่สังเกต...รวมความสั้นๆ ที่สุดก็ว่า ๒ ขั้นแรกฝึกการสังเกต ๑๔ ขั้นหลังที่เหลือนั้น ฝึกการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป

ใจความสั้นๆ ของการฝึกขั้นที่ ๓ นี้ ก็พูดได้ว่าเป็นการฝึกในการกำหนดรู้ถึงข้อเท็จจริงที่ลมหายใจนั้นเป็นเครื่องปรุงแต่งกาย จึงได้เรียกลมหายใจนั้นว่า กายสังขาร...การปฏิบัติในขั้นนี้ ในหมวดที่หนึ่งนี้เราเรียกว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” การฝึกตามเห็นกายการฝึกในขั้นที่ ๓ เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวงนี้ก็เป็นผู้ตามเห็นกายในกาย กายแรกคือลมหายใจ กายหลังคือเนื้อตัวเรา นี้ปฏิบัติเพื่อการเห็นกายในกาย กายแรกคือลมหายใจ กายหลังคือตัวเรา เราต้องดูลมหายใจซึ่งเป็นกายลมซึ่งมีอยู่ในร่างกายอันเป็นกายเนื้อ ดังนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นตามกายในกาย คือ ตามมองดูกายในกายนั้นลมหายใจจึงได้ชื่อว่าเป็น “กาย” อย่างหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย...”^{๑๔๔}

จากแนวการปฏิบัติอานาปานสติที่ยกมาแสดงนี้ จะเห็นว่า อานาปานสติมีความครอบคลุมไปถึงมหาสติปัฏฐานคือการกำหนดรู้ในฐานทั้ง ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม การกำหนดในอริยาบทต่าง กำหนดความรู้สึก กำหนดความคิดและกำหนดสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนี้เป็นการกำหนดเพื่อให้รู้ตามความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นอยู่ หากมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดสติ คือความรู้ตัวพร้อมซึ่งก็คือภาวะตื่นรู้นั่นเอง โดยสรุป การพัฒนาภาวะตื่นรู้ในแนวคิดของฝ่ายเถรวาทก็คือการเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นที่สติเป็นตัวตั้ง และพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การมีสติรู้ตัวในสภาวะที่เกิดขึ้นในชีวิต คือ อริยาบททั้งปวง อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจทั้งปวง ทั้งความรัก ความโลภ ความโกรธ และความหลง ตลอดทั้งบรรดาความคิด จินตนาการ การปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง หากกำหนดรู้ทันในสิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้เกิดการรู้ตัวตลอดเวลา ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา

๓.๓ หลักธรรมเกี่ยวกับการสร้างภาวะตื่นรู้

ดังได้กล่าวไว้แล้วในเบื้องต้นว่า หลักการเพื่อให้เกิดภาวะตื่นรู้แท้จริงก็คือหลักของสติปัฏฐาน ภาวะตื่นรู้ที่เกิดขึ้นก็คือการรู้กาย เวทนา จิตและธรรม ภาวะตื่นรู้จึงเกี่ยวข้องกับหลักธรรมสำคัญในทางพระพุทธศาสนาอยู่ ๒ ประการ คือ หลักของการตื่นและหลักของการรู้ ในบริบทของหลักการ

^{๑๔๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๘๕-๘๘.

ต้นมีหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ส่วนหลักของการรู้นั้นมีหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องคือไตรสิกขา ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จึงประมวลหลักธรรมที่เกี่ยวกับการสร้างภาวะตื่นรู้ลงในหลักธรรมทั้ง ๒ ประการนี้คือ อริยมรรคและไตรสิกขา ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๓.๓.๑ อริยมรรค

อริยมรรค^{๑๔๕} คือ หนทางอันประเสริฐ หรือทางดำเนินของพระอริยะ ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) | ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) |
| ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) | ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) |
| ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) | ๖. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) |
| ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) | ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) |

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม^{๑๔๖} มีหลักปฏิบัติโดยสรุป ดังนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๔๗}

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเดียวที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ดังพระพุทธดำรัส “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๔๘}

องค์ธรรมที่เป็นเครื่องอุดหนุนให้การเจริญสติปัฏฐานสำเร็จ คือ อาตปปี ความเพียรเพากิเลส^{๑๔๙} สัมปชาโน ปัญญาหยั่งเห็น^{๑๕๐} สติมา มีสติ^{๑๕๑} องค์ธรรมทั้ง ๓ ข้อนี้นี้ มีความสัมพันธ์และเป็นหลักของการปฏิบัติให้เกิดภาวะตื่นรู้ ดังแผนภูมิต่อไปนี้

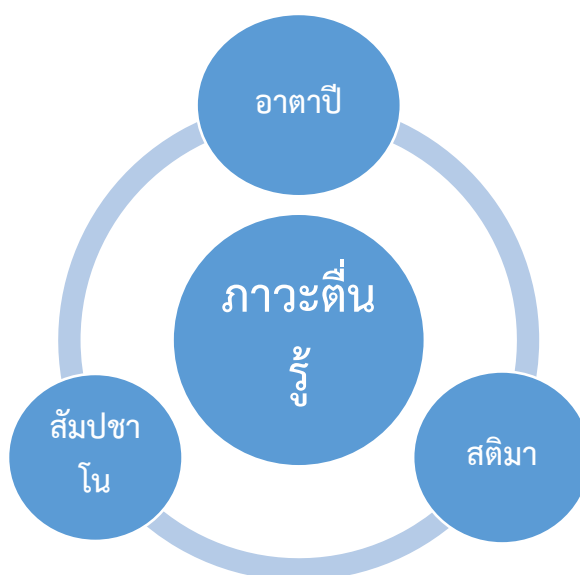
^{๑๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๑๗.

^{๑๔๖} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๗, หน้า ๑๓๑.

^{๑๔๗} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๗๘/๓๗๒.

^{๑๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๗๒.

แผนภูมิที่ ๑ องค์ธรรมที่เป็นเครื่องอุดหนุนให้การเจริญสติปัฏฐานสำเร็จ



ความสัมพันธ์กันของหลักอริยมรรคกับสติปัฏฐาน คือ เป็นข้อปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกันอิงอาศัย เป็นแนวทางเดียวกัน กล่าวคือ อริยมรรคเป็นข้อปฏิบัติใหญ่ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทาข้อปฏิบัติอันทางสายกลาง โดยวิธีการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ เพราะต้องอาศัยกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในอริยวงศ์ปฏิปทาแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติปัฏฐานกับอริยมรรคดังนี้

อนึ่ง การเจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา (การเจริญวิปัสสนา) จตุสัจจกรรฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสัจจะ ๔) และบุรพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม) นอกจากนี้การเจริญภาวนาเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ เช่น การเจริญสัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ก็นับเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะสติเป็นสำคัญหากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้^{๑๔๒}

เมื่อจะสงเคราะห์อริยมรรคกับสติปัฏฐานเข้าด้วย ก็สงเคราะห์ได้ดังนี้

^{๑๔๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางแห่งพระนิพพาน, หน้า ๓๐.

^{๑๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

^{๑๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

^{๑๕๒} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิปทา, หน้า ๖๗.

ตารางที่ ๑ แสดงการสงเคราะห์อริยมรรคกับสติปัฏฐาน

อริยมรรคมีองค์ ๘	สติปัฏฐาน ๔
๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)	๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ ๕) สัมปชาโน มีปัญญาหยั่งเห็น
๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)	ขณะปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ อยู่ได้ชื่อว่า ๑) เป็นสัมมาวาจา เพราะเว้นเสียจากวจีทุจริต ๔ ๒) เป็นสัมมากัมมันตะ เพราะเว้นเสียจากกายทุจริต ๓ ๓) เป็นสัมมาอาชีวะ เพราะเว้นเสียจากมิจฉาอาชีวะ
๖. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ)	อาตปปี มีความเพียร ได้แก่ ความเพียร ได้แก่ ความเพียร ๔ ประการ (สัมมปปธาน ๔)
๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)	สติมี สติระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม ชื่อว่า สัมมาสติ เพราะมีสติ ระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรมได้อย่าง ต่อเนื่อง จึงชื่อว่า สัมมาสมาธิ

นอกจากนี้ ได้ยกให้เห็นว่าการเจริญสติปัฏฐานเท่ากับเจริญมรรค ๘^{๑๕๓} ดังนี้

แม้ในสองบาทพระคาถานี้ คือ ธมม่อนวิจิณฺตยํ, ธมม่อนุสฺสรํภิกฺขุ (หมั่นพิจารณา มีสติ กำหนดธรรมคือสมณวิปัสสนานั้น) จะระบุเพียงปัญญาและสติ แต่ต้องถือเอาวิริยะ และสมาธิโดยอ้อม เนื่องจากวิริยะ สติ สมาธิและปัญญาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ กล่าวคือ

วิริยะ ทำให้ผู้ปฏิบัติ จดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและใจ

สติ เป็นเครื่องกำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับสนิท

สมาธิ ทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม

^{๑๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

ปัญญา ทำให้ยังเห็นลักษณะพิเศษ ของสภาวะธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจนว่า มีเพียงรูปนามที่ไม่ใช่บุคคลเรา ของเรา หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม เป็นต้น

การเจริญสติมีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญาต่อมา อุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนก้นย่อมแสดงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในน้ำได้ ปัญญาที่เกิดขึ้น ในระหว่างปฏิบัติธรรมนี้จะพัฒนามากขึ้น จนกระทั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมเบาหนักได้ นั่นคือผู้ปฏิบัติได้สังสมเมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาไว้ในกระแสจิตเพื่อบรรลุมรรค ผล และนิพพานต่อไปสมดังพุทธดำรัส

สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ สมาหิโต ภิกขเวภิกขุยถาภูตูปขานติ ภิกขเวยถาภูตูปขานาติ รูปสส สมุทยญจ อตถกมญจ สลยญาย สมุทยญจ อตถกมญจ สงขรานํ สมุทยญจ อตถกมญจ วิญญาณสส สมุทยญจ อตถกมญจ^{๑๕๔}

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้แจ้งตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งอะไรตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งความเกิดขึ้น และดับไปของรูปความเกิดขึ้นและดับไปขอเวทนา ความเกิดขึ้นและดับไปของสัญญา ความเกิดและดับไปของวิญญาณ

จากพระดำรัสนี้ ทำให้เห็นชัดว่า ความรู้แจ้งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอำนาจของสัมมาสมาธิ ด้วยความเพียรพยายาม วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญานี้ แท้จริงแล้ว ก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง กล่าวคือ วิริยะ ได้แก่ สัมมาวายะ สติ ได้แก่ สัมมาสติ สมาธิ ได้แก่ สัมมาสมาธิ จัดเป็น สมาธิขั้นปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ จัดเป็นปัญญาขั้น ส่วนมรรค อีก ๓ ประการ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเป็นศีลขั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจำเป็นต้องรักษาให้บริสุทธิ์ก่อนเริ่มปฏิบัติธรรม

สัมมาวาจาเป็นต้นเป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรคอีก ๕ อย่างอื่น เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนา เมื่อเป็นดังนี้ เขาได้ชื่อว่า เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น ในขณะที่ปฏิบัติธรรม

โดยเหตุดังกล่าวนี้นี้ จึงสรุปได้ว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้เป็นหลักธรรมสำคัญอันจะทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ เนื่องจากมีความสัมพันธ์และความเป็นหนึ่งเดียวกับการเจริญสติปัฏฐาน ก็คือ การเจริญศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางเช่นนี้แล้ว ตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะมีทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณ

^{๑๕๔} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕/๑๒.

ปัญญาที่รู้แจ้งนิพพานหรือภาวะแห่งการตื่นรู้ ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า มชฌิมา ปฏิปทา จกฺขุกรณี ญาณกรณี ทางสายกลางอันทำให้เกิดจักขุ อันทำให้เกิดปัญญา^{๑๕๕}

๓.๓.๒ ไตรสิกขา

คำว่า ไตรสิกขา แยกศัพท์ออกเป็น ไตร กับ สิกขา คำว่า ไตรหรือตรี (ภาษาอังกฤษ = Three) เป็นภาษาสันสกฤตแปลว่า ๓ ตรงกับภาษากรีกว่า Tri ตรงกับภาษาลาตินว่า Tres ตรงกับภาษามครหรือบาลีว่า ตี หรือ เต ซึ่งก็แปลว่า ๓ เช่นกัน ส่วนคำว่า สิกขา เป็นภาษามครหรือภาษาบาลี แปลว่า ข้อที่พึงหรือข้อที่ต้องศึกษาและปฏิบัติ ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า ศิกฺษา ภาษาไทยนำมาใช้เป็นศึกษาหลักไตรสิกขา มาในพระสูตรต้นตปิฎก ที่ฉนิกาย ปาฏิกวรรค^{๑๕๖} และอังคุตรนิกาย ติกนิบาต^{๑๕๗}

การพัฒนาภาวะตื่นรู้มีความสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยเริ่มที่หลักการของการศึกษา เพราะการภาวนาหรือการพัฒนานั้นแท้ที่จริงก็คือสิ่งเดียวกันกับการศึกษา แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน สอดคล้องกับองค์ประกอบแห่งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มี ๓ ด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจและปัญญา เรียกว่าไตรสิกขา มีสาระสำคัญ ดังนี้^{๑๕๘}

๑) ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง

๒) สมาธิ หมายถึง การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งมั่นแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ

๓) ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญาซึ่งมีความสำคัญสูงสุดเพราะปัญญาเป็นตัวแทนทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ศีล สมาธิ ปัญญาให้ถือว่าเป็นทฤษฎี ถ้าเป็นการปฏิบัติต้องเป็นปัญญาแล้วเป็นศีล แล้วเป็นสมาธิ^{๑๕๙} ศีล หมายถึง การประพฤติดีประพฤติกุต้องตามหลักทั่วไปๆ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนและไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน จำแนกไว้เป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ หรืออื่นๆ อีกเป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อยปราศจากโทษขั้นต้นๆ ทางกาย ทางวาจาของตนที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนร่วมหรือเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่ ส่วนสมาธิได้แก่การบังคับ

^{๑๕๕} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวัตรปฏิบัติ, หน้า ๖๙.

^{๑๕๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๐๐.

^{๑๕๗} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๒๑/๒๕๙.

^{๑๕๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่โรงพิมพ์โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙), หน้า ๖๗.

^{๑๕๙} พุทธทาสภิกขุ, วิธีแก้ปัญหาวชิวัต, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงธรรม, มปป.), หน้า ๑๙๘.

จิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุดตามที่ตนต้องการขอให้ตั้งข้อสังเกตความหมายของคำว่าสมาธิไว้ให้ถูกต้อง สำหรับปัญญา หมายถึง การฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ถึงที่สุดในสิ่งทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง^{๑๖๐}

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้เขียนหนังสือพุทธธรรมได้กล่าวถึง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไว้ว่า...ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาหรือระบบการฝึกอบรมหลักทั้งสองนี้เนื่องอยู่ด้วยกันเพราะเมื่อมีการศึกษาและการฝึกอบรมก็เกิดเป็นการดำเนินชีวิตที่ดีหรือการดำเนินชีวิตที่ดีก็เกิดขึ้นมีขึ้น...สิกขา ๓ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขาซึ่งมักเรียกกันให้ง่ายๆ สะดวกๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

๑. อธิศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่การรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ โดยสาระก็คือการดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัยปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงาม เกื้อกูลเป็นประโยชน์ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อมโดยเฉพาะในทางสังคมให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุกๆ คนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามหรือปฏิบัติตามมรรคกันได้ด้วยดี

๒. อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่การรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ โดยสาระก็คือการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุดโดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง

๓. อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระผ่องใสเบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่การรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ โดยสาระก็คือการฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริงไม่เป็นความรู้ความคิดความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุมย้อมสีอำพรางหรือพราหมณ์ เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลสมีวิชาและตณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำจิตอยู่...”^{๑๖๑}

โดยสรุป ไตรสิกขาก็คือสิกขา ๓ หมายถึง ข้อสำหรับศึกษาการศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา การฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา ๓ อย่างคือ

^{๑๖๐} พุทธทาสภิกขุ (เงื่อม อินทปญโญ), **คู่มือมนุษย์ HANBOOK FOR MANKIND**, (กรุงเทพมหานคร, ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๕๖.

^{๑๖๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๙๑๔-๙๑๕.

๑) อธิศีลสิกขาข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางประพจน์ (ทางกายวาจา) อย่างสูงคือ ศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม ให้ถูกต้องตามหลักจลศีล มัชฌิมศีลและมหาศีล ตลอดถึง ปฏิบัติอยู่ในหลักอินทริยสังวรสติสัมปชัญญะและสันโดษ

๒) อธิจิตตสิกขาข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูงคือศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่ การบำเพ็ญสมถกัมมัฏฐานของผู้สมบูรณ์ด้วยอริยศีลชั้นธรรมาภิธรรม ๔

๓) อธิปัญญาสิกขาข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง (รู้แจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) คือ ศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ได้แก่ การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ได้ฌานแล้วจนได้บรรลุวิชชา ๘ คือ เป็นพระอรหันต์ เรียกง่าย ๆ ว่าศีล (morality) สมาธิ (concentration) และปัญญา (wisdom)

กระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ ข้อศึกษาและปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา ฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญาให้มีความพร้อมต่อการปฏิบัติหน้าที่โดยให้มีการพัฒนาที่เริ่มจากร่างกาย วาจาอันเป็นส่วนภายนอกที่เห็นได้ง่าย ให้มีสภาวะปกติและให้เกิดความสงบเรียบร้อย

หลักธรรมด้านศีล (อธิศีลสิกขา)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายศีลไว้ในเรื่อง “พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม” ว่า

๑) ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดีสิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์มี ๒ ประเภท คือ ๑) สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ และ ๒) สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เครื่องใช้วัตถุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยีและสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

ศีลแบ่งเป็นหมวดใหญ่ๆ ๔ หมวดคือ

๑) การรักษาวินัยแม่บทของชุมชน (ปาฏิโมกขสังวร) เมื่อคนอยู่ร่วมกันหรือทำงานทำกิจการร่วมกันเป็นชุมชนเป็นหน่วยงานเป็นองค์กรตลอดจนเป็นประเทศชาติจะต้องมีกฎเกณฑ์กติกาตลอดจนกฎหมายเพื่อจัดระเบียบระบบให้เกิดความเรียบร้อยความประสานสอดคล้องความเกื้อหนุนต่อกันความร่วมมือรับผิดชอบและสามัคคีที่จะเอื้อโอกาสหรือเป็นหลักประกันให้ชีวิตความเป็นอยู่และกิจการต่างๆดำเนินไปด้วยดีสมตามวัตถุประสงค์แห่งชีวิตหรือกิจการของชุมชนนั้นดังเช่นพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนามีวินัยแม่บทที่เรียกชื่อเฉพาะว่าปาฏิโมกข์ซึ่งเรามักเรียกกันง่ายๆ ว่า ศีล ๒๒๗ ชุมชนอื่นเช่นโรงเรียนก็ต้องมีกฎกติกาที่เป็นวินัยแม่บทของตนเช่นเดียวกัน

๒) การรู้จักใช้อินทริย (อินทริยสังวร) เรารับรู้สิ่งแวดล้อมโดยผ่านทางอินทริย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้ารับรู้ใช้หู ตาไม่เป็น เช่น ดูไม่เป็น ฟังไม่เป็น แทนที่จะได้ประโยชน์ก็จะเกิดโทษ เช่น เกิดความลุ่มหลง มัวเมา ถูกหลอกลวงและเสื่อมเสียสุขภาพ เป็นต้น

๓) การหาเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ (อาชีวนิวิธาน) การทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นพฤติกรรมหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้ามีผู้หาเลี้ยงชีพโดยวิธีทุจริต นอกจากชีวิตของคนนั้นเองจะชั่วร้ายเสื่อมเสียแล้วก็จะก่อความเดือดร้อนแก่สังคมอย่างมากด้วย

๔) การเสพบริโภคปัจจัยโดยใช้ปัญญา (ปัจจัยปฏิเสวนา) พฤติกรรมของมนุษย์ในที่สุดก็มาลงที่การกิน ใช้ เสพ บริโภค ถ้ามนุษย์ไม่พัฒนาพฤติกรรมในการเสพบริโภค ก็จะก่อปัญหาอย่างมากทั้งแก่ชีวิต แก่สังคมและแก่โลก

หลักธรรมด้านสมาธิ (อธิจิตสิกขา)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ขอบเขตของสมาธิ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ จิตที่ฝึกดีแล้วจึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผลการพัฒนาจิตใจนี้มีสมาธิเป็นแกนหรือเป็นศูนย์กลางจึงเรียกว่าง่าย ๆ ว่า สมาธิ และอาจแยกออกได้เป็นการพัฒนาคุณสมบัติของจิตใจในด้านต่างๆ คือ^{๑๖๒}

ก) พัฒนาคุณธรรมซึ่งเป็นคุณภาพของจิตใจกล่าวคือคุณสมบัติที่เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงามให้เป็นจิตใจที่สูงประณีตและประเสริฐ

ข) พัฒนาสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจโดยเสริมสร้างคุณสมบัติที่ทำให้จิตใจมีความเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคงแล้วกล้ำกลายสามารถทำกิจหน้าที่ได้ผลดี

ค) พัฒนาความสุขและภาวะที่เกื้อหนุนสุขภาพของจิตใจคุณสมบัติที่ควรเสริมสร้างขึ้นให้มีอยู่ประจำในจิตใจเพื่อความสุขภาพจิตที่ดี พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายอย่าง เช่น ปราโมทย์ คือ ความร่าเริงสดชื่นเบิกบานใจไม่หดหู่หรือห่อเหี่ยว ปีติ คือ ความอิ่มใจปลาบปลื้มเปรมใจฟูใจไม่โหยหิวแห้งใจ ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็นผ่อนคลายกายใจไม่คับไม่เครียด เป็นต้น

การพัฒนาจิตใจหรือเรื่องของสมาธิทั้งหมดนี้แม้จะมีประโยชน์มากมายนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ได้หลายอย่าง เช่น ในเรื่องพลังจิตและในด้านการหาความสุขทางจิตใจ แต่คุณค่าแท้จริงที่ท่านมุ่งหมายก็คือเพื่อเป็นฐานหรือเป็นเครื่องเกื้อหนุนการพัฒนาปัญญา การทำงานทางปัญญาที่ยิ่งละเอียดซับซ้อนและลึกซึ้งมากขึ้นก็ยิ่งต้องการสมาธิจิตสูงขึ้น การพัฒนาจิตใจหรือสมาธินี้จึงมีความสำคัญมาก

หลักธรรมด้านปัญญา (อธิปัญญาสิกขา)

^{๑๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม, หน้า ๓๓.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ขอบเขตความหมายของปัญญาสำหรับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไว้ว่า ปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญาซึ่งมีความสำคัญสูงสุดเพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ มนุษย์จะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไรและแค่ไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญานำหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัด มีปัญหาติดตันอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไรจิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ ปัญญาจึงเป็นเครื่องมือสำหรับจิตใจของมนุษย์

สรุปรวมความว่า ศิล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตได้สะดวกด้วยดี การพัฒนาด้านกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องมีผลดี ไม่ขัดหรือแย้งกับธรรมชาติของธรรมชาติ สมาธิ คือ การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย ส่วนการพัฒนาปัญญามีความสำคัญสูงสุดเพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด มนุษย์จะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไรและแค่ไหนก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญานำ

๓.๓.๓ ภาวนา ๔

พุทธพจน์ที่เน้นย้ำหลักการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์ และเร้าเตือน พร้อมทั้งส่งเสริมกำลังใจ ให้ทุกคนมุ่งมั่นในการฝึกศึกษาพัฒนาตนจนถึงที่สุด เช่น “อัสตร สินธพ อาชาไนย กุญชร และช้างหลวง ฝึกแล้วล้วนดีเลิศ แต่คนที่ฝึกตนแล้วประเสริฐกว่านั้น”^{๑๖๓} “ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจริยะเป็นผู้ประเสริฐสุดทั้งในหมู่มนุษย์และมวลเทวา”^{๑๖๔}

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย ที่เป็นมนุษย์คนธรรมดา แต่เมื่อเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกแล้ว ได้อบรมจิตถึงที่แล้ว แม้กระทั่งเทพเทวดาทั้งหลายทั้งมวลก็ยังน้อมนมัสการแด่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คนเรานั้นสามารถฝึกฝนได้ซึ่งสามารถเตือนตนเองได้อยู่เสมอว่า เราสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเองได้อยู่เสมอ ฝึกในด้านของพฤติกรรม มีการฝึกฝนตนเองที่ดี สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อยู่เสมอ ฝึกในด้านสมาธิ การควบคุมจิตใจ พัฒนาในด้านคุณสมบัติต่างๆ ของจิต เช่น ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สามารถระลึกได้อยู่เสมอจนสามารถพัฒนา และเพิ่มประสิทธิภาพของสุขภาพจิตให้ดีขึ้นเรื่อยไป ฝึกในด้านปัญญา เป็นการพัฒนาในการรับรู้ความจริง รู้ในสิ่งที่จริงมีเหตุมีผล รู้จักในการวินิจฉัย ตลอดจนการรู้แจ้งถึงความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง รู้เท่าทันในสิ่งธรรมดาของโลกและชีวิต

^{๑๖๓} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๕๗.

^{๑๖๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๗๒๔/๓๓๑.

เมื่อมีการศึกษาและทำความเข้าใจของการฝึกฝนแล้ว อีกหลักธรรมหนึ่งที่จะเป็นเครื่องช่วยให้เจริญ มีการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป คือ ภาวนา ๔ หมายถึง การเจริญ, การทำให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ได้แก่

๑) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) สีสภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ในบาลีได้แสดงภาวนา ๔ นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา หมายถึงผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์^{๑๖๕} ในด้านการพัฒนาทางกายกายนั้น เป็นการพัฒนามีความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โดยเฉพาะทางด้าน อินทรีย์ทั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ให้มีเกื้อกูลกันและกัน ด้านสีสภาวนา เป็นการเจริญศีล พัฒนาศีล พัฒนาความสัมพันธ์ และความประพฤติ ให้อยู่ร่วมกัน โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับผู้อื่นในสังคมด้วยดี ด้านจิตภาวนา เป็นการพัฒนาจิต ทำให้จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร เป็นสุข ผ่องใสดีงาม เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม และด้านปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาด้านปัญญา ให้มีการเสริมสร้างฝึกฝนปัญญาให้มีความรู้ชัดในความเป็นจริงเป็นปัจจุบัน รู้และเข้าใจในสิ่งที่เป็นไป รู้แจ้งในโลก ใช้ชีวิตตามสภาวะ สามารถแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา มีชีวิตที่ดีงามโดยปราศจากทุกข์ทั้งปวง

๓.๔ ประโยชน์ของภาวะตื่นรู้

ภาวะตื่นรู้มีประโยชน์ทั้งต่อตนและสังคม ในแง่ที่มีประโยชน์ต่อตนเองนั้นเป็นประโยชน์ในมุมปัจเจก ซึ่งแน่ชัดแล้วว่า บุคคลที่มีภาวะตื่นรู้ย่อมเป็นบุคคลที่ประกอบด้วยสติและ

^{๑๖๕} อก. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๒๑.

สัมปชัญญะ ซึ่งก็คือธรรมเป็นเครื่องตื่นอยู่เสมอ ย่อมพาตนให้หลุดพ้นจากความหลับ ความลุ่มหลงได้ เพราะจิตที่ได้รับการฝึกฝนให้ตื่นรู้อยู่เสมอ ย่อมทำให้พร้อมเผชิญกับสถานการณ์ใดๆ ไม่ว่าดีหรือร้าย สับสนยุ่งเหยิงหรือปลอดโปร่งลงตัว จำเริญาเบื่อหรือท้าทายมีชีวิตชีวา เพราะจิตที่ตื่นตื่นนั้นย่อมมีคุณสมบัติหนึ่งสงบ ไม่หวั่นไหวง่ายๆ ไปด้วยความสับสนยุ่งเหยิงของสถานการณ์รายรอบตัว ทั้งยังมีความอยากรู้อยากเห็นความจริงที่แท้ของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงเป็นจิตที่พร้อมจะมองอะไรอย่างไม่หยุดนิ่ง หรือตัดสินใจตายตัว และมองอะไรด้วยความสดใหม่มีชีวิตชีวา โดยสรุปเป็นจิตใจที่พร้อมจะมองเห็นสรรพสิ่งตามที่มันเป็น สำหรับประโยชน์ต่อส่วนรวมนั้นเป็นการต่อยอดแนวคิดพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม (Engaged Buddhism) คือ การสร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ (Awakening Culture) หรือการสร้างวัฒนธรรมแห่งการมีสติ (Mindful Culture) ให้แก่สังคมด้วย ซึ่งจะกล่าวโดยละเอียดในหัวข้อถัดไป พระเทพวิสุทธิ มหาวีโร ได้สรุปประโยชน์หรือผลของการเจริญสติในนัยของภาวะตื่นรู้ไว้ ดังนี้^{๑๖๖}

๓.๔.๑ ประโยชน์ในส่วนปัจเจกบุคคล

สำหรับประโยชน์ในด้านปัจเจกบุคคลนั้น สามารถจำแนกออกได้เป็น ๓ ด้าน คือ ด้านการพัฒนาร่างกายและพฤติกรรม ด้านการพัฒนาจิตใจ และด้านการพัฒนาปัญญา ดังนี้

๑) ประโยชน์ต่อการพัฒนาด้านกายภาพ

ภาวะตื่นรู้แม้โดยหลักการจะเป็นเรื่องของพัฒนาทางด้านจิตใจ แต่ก็มีประโยชน์ต่อการพัฒนาด้านกายภาพด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า “ร่างกายที่แข็งแรง ย่อมอยู่ในจิตใจที่สมบูรณ์” ประโยชน์ของภาวะตื่นรู้ต่อการพัฒนาด้านกายภาพ พอสรุปได้ดังนี้

(๑.๑) ส่งเสริมสุขภาพทางกายเนื่องจากกระบวนการฝึกให้เกิดภาวะตื่นรู้ คือ การฝึกเจริญสติเป็นการฝึกที่ควบคู่กันไประหว่างร่างกายกับจิตใจ คือการฝึกนั่งสมาธิ การเดินสมาธิ การผ่อนพักตระหนักรู้ (นอนสมาธิ) และการทำงานในกิจวัตรประจำวัน จะทำให้ร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติได้เกิดความสมดุล มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ผิวพรรณผ่องใส กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน สง่างาม สมองโปร่ง โล่ง เบาสบาย มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ไม่เจ็บป่วยง่ายๆ และไม่เจ็บป่วยบ่อยภาวะตื่นรู้ยังช่วยให้เข้าใจและรู้ทันการดำรงชีพที่เหมาะสม ไม่ฟุ้งเพื่อเห่อเหิมตามกระแสนิยม เป็นการสอนให้เลือกบริโภคอาหารอย่างมีสติ ช่วยให้ใส่ใจกับการเลือกดื่มหรือบริโภคสิ่งต่างๆ มากขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย

(๑.๒) ช่วยบรรเทาหรือแก้ไขโรคได้เนื่องจากการฝึกเจริญสติเพื่อการตื่นรู้ขึ้น หากฝึกอย่างต่อเนื่องจนเกิดสมาธิ ย่อมทำให้เกิดความสงบ ระวัง ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะผู้ที่ฝึกปฏิบัติมาดีแล้วในระดับหนึ่ง เมื่อกายป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่เพียงกายเท่านั้น แต่จิตใจ

^{๑๖๖} พระเทพวิสุทธิ มหาวีโร (บุญพิพา), “การศึกษาวិธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิชนันทันท์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๑-๑๔๓.

จะไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายที่มีกำลังจิตเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพล
บรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและเร็วไว

แม้ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่าการเจริญวิปัสสนานั้นเป็นการเยียวยาโรคทั้งทาง
ร่างกายและจิตใจ เช่น ช่วยกระตุ้นให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข หรือสารเอ็นโดर्फิน (Endorphin)
ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของร่างกาย ทำให้สมองปลอดโปร่ง คลายความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ
ขณะเดียวกันก็ช่วยให้สมองลดการหลั่งสารอดินาลีน (Adrenalin) ซึ่งเป็นพิษต่อร่างกาย อันเป็นการ
ทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย เช่น ระบบการหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย เป็น
ต้น^{๑๖๗} คุณประโยชน์เหล่านี้มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และ
การเจริญอานาปาสติว่าย่อมมีอานิสงส์ในมิติทางกายและจิตใจหลายประการ เช่น “ย่อมเป็นไปเพื่อ
การดับทุกข์และโศกเศร้า”^{๑๖๘} “ย่อมเป็นไปเพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบระงับ” “ทำ
ให้มีเวทนาเบาบาง ช่วยชะลอความแก่ มีอายุยืนยาว” “ทำให้เป็นผู้มีอาพาธน้อย” และ “ถึงจะมี
ทุกขเวทนาทางร่างกายเกิดขึ้น ก็ไม่อาจครอบงำจิตใจได้”^{๑๖๙} เป็นต้น

(๑.๓) ช่วยให้สํารวมทางกายได้มากขึ้นเพราะผู้ที่ตื่นรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาจะมี
บุคลิกภาพที่สงบ งดงาม เรียบร้อย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน การแสดงออกทางกายมีส่วนเกี่ยวข้อง
เชื่อมโยงกันอย่างมากกับทางจิตใจ กล่าวคือ ผู้ที่ได้ฝึกเจริญสติ จะทำให้มีสติ มีสมาธิมากขึ้น สามารถ
ระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น ทำให้จิตใจเกิดความสงบ เยือกเย็น อ่อนโยน มีคุณธรรมความ
ดีงามเบื้องต้นเกิดขึ้นและมีความเข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้น ส่งผลให้มีพฤติกรรมทางกายที่พึง
ประสงค์มากขึ้น เช่น ไม่มีการกระทำที่รุนแรง รู้จักยับยั้งชั่งใจ เกิดปัญญาทำความเข้าใจว่าสิ่งไหนควร
สิ่งไหนไม่ควร ย่อมเกื้อกูลให้ดำรงตนอยู่ในศีลเป็นปกติ ดังพุทธพจน์ว่า “ปัญญาย่อมมีศีลชำระให้
บริสุทธิ์ ศีลก็ต้องมีปัญญาช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ปัญญาย่อมมีแก่ผู้มีศีล ศีลย่อมมีแก่ผู้มีปัญญา”^{๑๗๐}
“เมื่อใดศีลบริสุทธิ์ มีความเห็นตรง ดำรงอยู่ในศีลแล้ว พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๗๑} การเจริญ
สติจึงเป็นการช่วยให้การแสดงออกเป็นไปอย่างถูกต้องดีงามนุ่มนวล มีความสุขุมรอบคอบในการ
แสดงออกทางกายมากขึ้น

(๑.๔) ช่วยให้สํารวมทางวาจาได้ดีมากขึ้นเพราะการฝึกสติจะช่วยให้รู้เท่าทัน
อารมณ์ของตนเอง ทำให้รู้จักยับยั้งชั่งใจได้ ไม่ให้หลุดออกมาเป็นคำพูดเสียดแทงความรู้สึกของคนอื่น

^{๑๖๗} มิตรชูโอะ คเวสโก, *ชั่วโม่งแห่งความดี (คู่มือเบื้องต้น อานาปานสติ)*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘,
(กรุงเทพมหานคร: หจก.สามลดา, ๒๕๔๙), หน้า ๑๗.

^{๑๖๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๖๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๖.

^{๑๗๐} ที.ส. (ไทย) ๙/๓๑๙/๑๒๒.

^{๑๗๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๑/๒๓๖.

(๑.๕) ช่วยให้ตระหนักถึงการบริโภคอาหารและสื่อต่างๆ ได้มากขึ้นการตื่นรู้จะส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติฉลาดและรู้ทันกระแสบริโภคนิยม ทำให้ตระหนักถึงการดำรงชีวิตได้มากขึ้นตระหนักถึงการบริโภคมากขึ้น เช่น การรับประทานอาหาร จะพิจารณาถึงคุณค่าของอาหารมากขึ้นว่าอาหารนี้เป็นพิษไหม รับประทานเพื่ออะไร เพื่อความสำคัญจำเป็นในการดำรงอยู่ที่ถูกสุขลักษณะหรือเพื่อตามใจกิเลส ตามใจความอยากที่มักจะนำพิษภัยมาสู่ตัวเราเองได้ การตระหนักเช่นนี้ช่วยให้พยายามลดละอาหารที่เป็นพิษได้มากขึ้นด้วย

(๑.๖) ช่วยให้ลด ละ เลิก เครื่องดื่มของมึนเมาได้ เพราะเมื่อตื่นรู้แล้ว มีสติอย่างต่อเนื่อง ย่อมเกื้อกูลให้สติของผู้ฝึกปฏิบัตินั้นมีพลังมากพอและทำให้ตระหนักได้อย่างแท้จริงเห็นโทษของเครื่องดื่มมึนเมา จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในที่สุด

๒) ด้านการพัฒนาจิตใจ

ในด้านการพัฒนาจิตใจนั้นถือว่าเป็นประโยชน์หลักของภาวะตื่นรู้ เพราะสัมมาสติและสัมมาสมาธินั้นเป็นเรื่องของการฝึกฝนจิตใจ ดังนั้น ภาวะตื่นรู้จึงมีประโยชน์ต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ พอสรุปได้ดังนี้

(๒.๑) ทำให้มีความสุข ปิติอ่อนคลาย จิตใจแจ่มใสและเบิกบานได้มากขึ้นมีความสุขมากขึ้น ง่ายขึ้น และมีความสุขตลอด ภาวะตื่นรู้จะทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเรียนรู้ที่จะหยุดเพื่อสัมผัสกับความสุขที่แท้จริง ด้วยตามลมหายใจอยู่กับปัจจุบันอยู่เรื่อยๆ เพราะความสุขที่แท้จริงหรือแม้แต่ภาวะนิพพานก็สามารถสัมผัสได้เข้าถึงได้ในปัจจุบันขณะ การตื่นรู้จะทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันกระแส ดังพุทธพจน์ว่า “สติเป็นเครื่องกั้นกระแส”^{๑๗๒} คือเป็นเครื่องกั้นนิรวรรณหรือกิเลสตัณหาทั้งหลาย ไม่ให้มาครอบงำจิตใจได้ จึงทำให้เกิดโพธิจิตคือจิตที่ตื่น จิตที่รู้ และจิตที่เบิกบาน

(๒.๒) ทำให้มีจิตใจสงบเยือกเย็น สุขุมได้มากขึ้น มีอารมณ์ความโกรธ ความกลัวลดน้อยลงเพราะการฝึกปฏิบัติจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองเมื่อจิตตื่นรู้ได้มากขึ้นย่อมไม่หลงเข้าไปในอวิชชาหรืออกุศลจิต หรือเมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมากขึ้นย่อมสามารถทำให้ระลึกรู้ได้อย่างเท่าทันในอารมณ์ต่างๆ ที่ผุดโผล่ขึ้นมา ส่งผลให้อกุศลทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นเสื่อมไป และส่งเสริมให้กุศลธรรมทั้งหลายได้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น

(๒.๓) มีจิตที่เปิดกว้าง ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น มีความรัก ความเมตตาากรุณาต่อตนเองและคนอื่นได้มากขึ้นความรักความเมตตาจะทำให้มองทุกสิ่งอย่างไม่แบ่งแยก หากแต่มีความเป็นดั่งกันและกัน เป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน เสมือนว่าโลกทั้งผองเราล้วนเป็นพี่น้องกัน ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีความเข้าใจคนอื่นมากขึ้น มีจิตที่เปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสินคนอื่น ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น และส่งผลให้มีความรักความเมตตา รวมทั้งมีคุณธรรมอื่นๆ มากขึ้น

^{๑๗๒} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๒/๗๔๖.

(๒.๔) ทำให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้น เป็นคนมีทัศนคติเชิงบวก (positive thinking) มองคนอื่นด้วยสายตาแห่งความรัก ความเมตตา ความเอื้ออาทร ไม่มองคนในแง่ลบ ไม่ตัดสินวิพากษ์วิจารณ์คนอื่นในแง่ลบ ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น มีทัศนคติที่เป็นบวก หรือมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

(๒.๕) ทำให้สุขุม รอบคอบ มีสติ สมารถับการทำงานมากขึ้นภาวะตื่นรู้จะทำให้ได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันมากขึ้นและนานขึ้น ทำให้มีสมาธิกับการทำงาน มีความละเอียดอ่อน รอบคอบมากขึ้น ทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความผิดพลาดน้อยหรือไม่ผิดพลาดเลย

๓) ด้านการพัฒนาด้านปัญญา

จากที่ได้กล่าวไว้ในตอนต้นแล้วว่าสติทำให้เกิดสมาธิ สมาธิทำให้เกิดปัญญา นั่นก็คือภาวะตื่นรู้เป็นบ่อเกิดของปัญญานั้นเอง กล่าวคือปัญญาเกิดได้ด้วยอาศัยการฝึกฝนอบรมจิต และจิตจะบริสุทธิ์ผ่องใสได้ก็ด้วยอาศัยปัญญามากำกับ ภาวะตื่นรู้ก่อให้เกิดปัญญาได้ดังนี้

(๓.๑) สามารถแปรเปลี่ยนบมหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตได้สำนึกได้เนื่องจากการพัฒนาปัญญาที่ชัดเจนที่สุดเป็นประการแรก คือผู้ที่ฝึกเจริญสติมาเป็นเวลานานและต่อเนื่องส่วนมากสามารถที่จะโอภาส ดูแล และแปรเปลี่ยนบมหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตได้สำนึกของตนเองได้ ดังพุทธพจน์ว่า “การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน”^{๑๗๓} การเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ย่อมทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ มีปัญญารู้เท่าทันปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถหาทางออกอย่างเหมาะสมได้

(๓.๒) สามารถรับฟังคนอื่นได้มากขึ้นการฝึกเจริญสติจะทำให้มีความสามารถที่จะรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจ สามารถยอมรับคนอื่น และช่วยเหลือคนอื่นได้มากขึ้น และที่สำคัญก็คือช่วยป้องกันปัญหาความขัดแย้งไม่ให้เกิดขึ้น และช่วยให้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นแล้วให้คลี่คลายหรือหมดไปได้ด้วย

(๓.๓) สามารถเข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้นภาวะตื่นรู้มีผลทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถถุ่คิดและพิจารณาไตร่ตรองหรือมองสิ่งต่างๆ ได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น มีทัศนคติที่ถูกต้องหรือเป็นสัมมาทิฐิทำให้ลดหรือหยุดการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นได้ ไม่ด่วนตัดสินคนอื่นเท่าที่ตาเห็นหรือเพียงเพราะการกระทำภายนอก หากแต่จะพิจารณาด้วยเหตุด้วยผลที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดความเข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้น สามารถยอมรับคนอื่นในอย่างที่เขาเป็นได้และมีความ

เมตตากรุณาต่อคนอื่นได้อย่างแท้จริง ซึ่งความเข้าใจและการยอมรับคนอื่นได้อย่างแท้จริงนั้น ย่อมนำไปสู่การลงมือกระทำในทางที่เป็นบวกเสมอ

(๓.๔) ทำให้เข้าใจคำสอนในทางพระพุทธศาสนามากขึ้นภาวะตื่นรู้จะทำให้ เข้าใจคำสอนในทางพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น เพราะสามารถเข้าใจได้ง่าย มีแนวทางให้ฝึกปฏิบัติที่ ชัดเจนและสามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน และส่งผลให้มองเห็นความสำคัญของหลักพุทธ ธรรมกับการดำรงชีวิตมากขึ้นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการฝึกทำกิจวัตรต่างๆ อย่างมีสติ

กล่าวโดยสรุป ภาวะตื่นรู้นั้นมีประโยชน์ในด้านปัจเจกบุคคลที่ครบทั้งด้าน ร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา การเป็นสุขภาวะสำหรับแต่ละบุคคลที่พร้อมจะเผชิญหน้ากับปัญหา ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภาวะตื่นรู้ช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ทำให้จิตใจรื่นเริง เบิกบาน แจ่มใส ไม่หมกมุ่นอยู่กับอารมณ์เชิงลบ และทำให้มีสติปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบ

๓.๔.๒ ประโยชน์ในส่วนตัว

พระมหาวิชัย วชิรเมธี ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับประโยชน์ของการตื่นรู้ว่าเป็นการเป็น จุดเริ่มต้นของการอุทิศตนเพื่อการรับใช้สังคม โดยได้กล่าวไว้ถึงการตื่นรู้ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงว่า “ในพระพุทธศาสนา คนหนึ่งคนเท่ากับโลกหนึ่งใบ ให้ตนเป็นที่พึ่งของตนเท่ากับเราไม่เป็นปัญหา สังคม คนหนึ่งคนเปลี่ยนแปลงก็เหมือนกับการเปลี่ยนแปลงโลก เหมือนกับที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ จิต เตะนะ นียติโลก โลกหมุนไปตามความคิด โลกในที่นี้ก็คือชีวิตของเรา ถ้าเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ สำเร็จ งานเปลี่ยนแปลงโลกก็ได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว”^{๑๗๔} การที่คนหนึ่งคนรู้ ตื่น และทำประโยชน์ให้แก่ ตนเอง หากพิจารณาในมุมแคบย่อมเป็นประโยชน์ต่อตนเอง แต่เมื่อทุกคนทำได้ดังนี้ และทุกคนเป็น ส่วนหนึ่งของสังคม สังคมก็จะอุดมไปด้วยคนที่ตื่นและคนรู้ อย่างน้อยที่สุดก็ไม่สร้างปัญหาแก่ใคร ประโยชน์ยิ่งไปกว่านั้นคือการทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม

สาริศา สัสสินทร ได้กล่าวถึงภาวะตื่นรู้ในฐานะที่เป็นประโยชน์สำหรับสังคมว่า ภาวะตื่นรู้ นั้นนอกจากจะช่วยสร้างระบบที่เอื้อให้เกิดชีวิตที่ดีงามแล้ว สร้างวัฒนธรรมแห่งความตื่นรู้ วัฒนธรรม นั้นมีบทบาทโดยตรงในการกำหนดจิตสำนึกและพฤติกรรมของผู้คน วัฒนธรรมที่ดีย่อมอำนวยให้เกิด บุคคลที่มีจิตสำนึกและพฤติกรรมที่ดีงาม จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เสริมกับโครงสร้างเพื่อก่อให้เกิด สังคมที่ดีงาม วัฒนธรรมแห่งความตื่นรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการที่ผู้คนมีโลกทัศน์ที่ไปพ้นจากวัตถุนิยม เพราะจุดมุ่งหมายสูงสุดของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่การครอบครองวัตถุให้ได้มากที่สุด แต่อยู่ที่การเข้าถึง ความสุขทางจิตใจด้วยตนเอง และเอื้อให้ผู้อื่นเข้าถึงด้วยเช่นกัน ความสุขดังกล่าวจะช่วยให้เราไม่

^{๑๗๔} พระมหาวิชัย วชิรเมธี, ตื่นเพื่อตนเอง ตื่นเพื่อผู้อื่น, [ออนไลน์],

แหล่งที่มา: <http://www.mqdc.com/nhnw2/index.php/person-39.html> [๔ ธันวาคม ๒๕๕๘].

หลงใหลมัวเมากับวัตถุเพราะประจักษ์ด้วยตนเองว่ามีความสุขที่ประเสริฐและลึกซึ้งกว่าความสุขจากวัตถุมากนัก^{๑๗๕}

โดยสรุปแล้ว ภาวะตื่นรู้มีประโยชน์ต่อส่วนรวมภายใต้แนวคิดพระพุทธศาสนาเพื่อปวงชน กล่าวคือ ภาวะตื่นรู้คือการพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์แบบ เพื่อที่จะสร้างสมาชิกที่มีคุณภาพเพื่อสังคม เป็นผลประโยชน์ที่เกิดจากความเป็นหนึ่งเดียวจนกลายเป็นองค์กร และสร้างให้เป็นองค์กรแห่งการตื่นรู้ สังคมแห่งการตื่นรู้ เพื่อให้เกิดสังคมแห่งสันติสุขและยั่งยืนนั่นเอง

การพัฒนาภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนามีแนวคิดหลักที่สำคัญ คือ การพัฒนาภาวะตื่นรู้เป็นการพัฒนาสติและสัมปชัญญะ ส่วนการพัฒนาสติและสัมปชัญญะก็ด้วยวิธีการที่เรียกว่าอานาปานสติอันหมายรวมไปถึงมหาสติปัฏฐานด้วย หลักการสำคัญคือการใช้วิธีปฏิบัติในอิริยาบถน้อยใหญ่ รู้ตัวขณะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ฯลฯ รู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงขณะ ว่ากำลังคิดอะไร ทำอะไร กุศลหรืออกุศล ฟุ้งซ่านหรือสงบ การรู้ตัวอยู่แบบนี้คือการพัฒนาตนเองให้เกิดความระมัดระวัง และการมีสติอยู่ตลอดเวลา เป็นภาวะที่อิ่มด้วยความระลึกรู้ ไม่พลั้งเผลอ ส่วนรูปแบบของการพัฒนาภาวะตื่นรู้ นั้น พระพุทธศาสนาเถรวาทยึดเอาตามแบบในมหาสติปัฏฐานสูตรและอานาปานสติเป็น หลักสำคัญ มีรูปแบบที่ค่อนข้างเคร่งครัดและเป็นพิธีการ ทั้งนี้ แนวคำสอนในปัจจุบัน เช่น แนวคำสอนของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) หรือของพุทธทาส ภิกขุ ได้นำเสนอในรูปแบบของการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น มีการผ่อนคลายรูปแบบที่หนึ่ง การกำหนด (บริกรรม) ให้สอดคล้องกับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม

หลักธรรมที่สอดคล้องและเอื้อต่อการพัฒนาภาวะตื่นรู้ที่สำคัญคือ สติ ความระลึกได้และสัมปชัญญะ ความรู้ตัว แต่เมื่อพิจารณาถึงขั้นกระบวนการพัฒนาแล้ว สติสามารถพัฒนาได้ตามกระบวนการของอริยมรรคมีองค์ ๘ ส่วนสัมปชัญญะสามารถพัฒนาได้ตามกระบวนการของไตรสิกขา เพราะไตรสิกขา คือ สิ่งที่จะทำให้เกิดสภาวะของการรู้ ซึ่งเป็นหัวใจหลักของการพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามหลักการของพระพุทธศาสนา

^{๑๗๕} สาริศา สัสสินทร, “ภาวะตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการ”, วารสารสวนปรง, ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๕๙), หน้า ๕๔-๖๕.