

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ในสังคมไทยปัจจุบัน

ภาวะตื่นรู้เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา โดยรากศัพท์แล้วถอดมาจากคำว่า พุทธ ที่แปลว่า รู้ ตื่น และเบิกบาน ขยายความให้ละเอียดด้วยหลักการปฏิบัติที่เรียกว่า สัมมาสติและ สัมมาสมาธิ เป็นหลักธรรมที่มุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน แต่ในเป้าหมายรองลงมาคือการสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ภาวะตื่นรู้จึงมีประโยชน์ทั้งในด้านการดำรงชีวิตประจำวันและประโยชน์ต่อการเข้าสู่มรรคธรรมของพระพุทธศาสนา ดังนั้น การประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้จะเป็นประโยชน์แก่ทั้งตนเอง สังคมและประเทศชาติได้ต่อไป

๔.๑ สังคมแห่งการตื่นรู้

สังคมแห่งการตื่นรู้ (Awakening society) เป็นสังคมที่ลักษณะตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาเป็นสังคมที่ไม่หยุดนิ่ง มีชีวิตชีวา เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง แต่สภาพสังคมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมีสภาพของการตกเป็นทาสของวัตถุนิยม พระไพศาล วิสาโล ได้สรุปว่า เกิดจาก ๒ กระแสวัฒนธรรมหลัก คือ วัฒนธรรมแห่งการเกลียดชังและวัฒนธรรมแห่งความละโมภ สังคมไทยและสังคมโลกจะมีสันติภาพได้ก็ต่อเมื่อสามารถทลายวัฒนธรรมแห่งความเกลียดชังและวัฒนธรรมแห่งความละโมภได้ สิ่งที่ต้องมี คือ วัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ เพื่อให้จิตใจเป็นอิสระจากความเกลียดชังและความละโมภ พุทธศาสนานั้นเป็นศาสนาที่มุ่งสร้างความตื่นรู้ให้แก่ผู้คน เพื่อบรรลุถึงสันติภาพที่แท้จริง ฉะนั้นชาวพุทธจึงควรมีบทบาทอย่างแข็งขันเพื่อทำให้สังคมไทยมีภูมิคุ้มกันต่อวัฒนธรรมอันเป็นโทษทั้งสองกระแส^{๑๗๖} วัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้จึงเป็นวิถีแห่งอริยชน เพื่อแก้ไขปัญหาคาใจและความเกลียดชังและความโลภของมนุษยชน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระพุทธคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ว่า “ทำอย่างไรจะพัฒนาปุณฺณไปให้เป็นอริยชนหรืออารยชน เราจึงต้องพัฒนาปุณฺณนี้ขึ้นไปอีก เพื่อไม่ให้มนุษย์ปุณฺณเหล่านี้มาสร้างปัญหา ไม่มาทำสงครามกัน ไม่ให้มาเอารัดเอาเปรียบข่มเหงรังแกอะไรต่างๆ สารพัดที่มันเกิดเป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน”^{๑๗๗} การพัฒนาปุณฺณไปเป็นอริยชนในความหมายนี้ก็คือการพัฒนาบุคคลให้เกิดภาวะตื่นรู้ เมื่อทุกคนตื่นและรู้เท่าทันกระแสวัฒนธรรมเชิงลบทั้ง ๒ ขั้วนั้นได้

^{๑๗๖} พระไพศาล วิสาโล, ชาวพุทธกับสันติภาพและวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.visalo.org/article/budChaoBudKabPeace.htm> [๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

^{๑๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๒๘-๒๙.

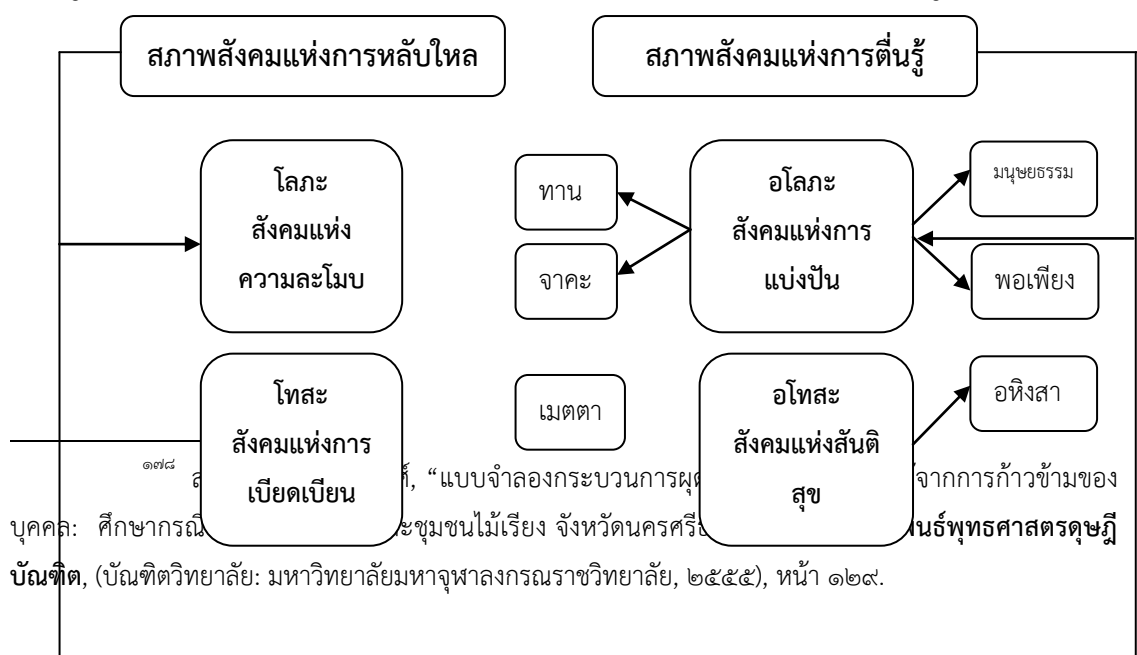
สังคมแห่งการตื่นรู้ก็บังเกิดขึ้นได้โดยง่าย พระไพศาล วิสาโล ได้เสนอแนวทางในการสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้ในฐานะของชาวพุทธ ดังนี้

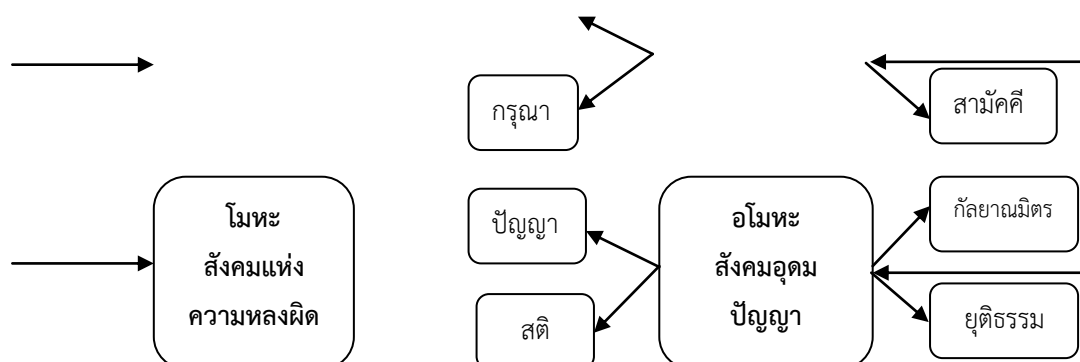
๑. การเสริมสร้างโลกทัศน์ที่ไปพ้นจากวัตถุนิยม แม้พุทธศาสนามีได้ปฏิเสธวัตถุ แต่ก็เห็นว่าคุณธรรมนั้นมิได้ขึ้นอยู่กับวัตถุเสมอไป นอกจากความสุขทางกายแล้ว มนุษย์ยังต้องการความสุขทางจิตใจ และความสุขทางใจนี้เองที่เป็นความสุขที่ลึกซึ้งที่สุดที่มนุษย์ทุกคนควรเข้าถึงให้ได้ จุดมุ่งหมายสูงสุดของมนุษย์จึงมิได้อยู่ที่การครอบครองวัตถุให้ได้มากที่สุด แต่อยู่ที่การเข้าถึงความสุขทางจิตใจด้วยตนเอง และเอื้อให้ผู้อื่นเข้าถึงด้วยเช่นกัน ความสุขดังกล่าวจะช่วยไม่หลงใหลมัวเมาไปกับวัตถุเพราะประจักษ์ด้วยตนเองว่ามีความสุขที่ประเสริฐและลึกซึ้งกว่าความสุขจากวัตถุนานัก

๒. การส่งเสริมการพัฒนาจิต พุทธศาสนามีระบบการพัฒนาจิตโดยอาศัยสมาธิภาวนาเป็นพื้นฐาน จิตนั้นมีคุณภาพหลายประการที่สามารถพัฒนาได้ เช่น สติ สมาธิ เมตตา กรุณา รวมทั้งปัญญา แม้ว่าคุณภาพแต่ละชนิดต้องการวิธีการที่แตกต่างกัน แต่จุดร่วมก็คือการกลับมารู้จักตนเอง และมีความสงบเย็นเป็นผลที่ตามมา การพัฒนาจิตให้มีคุณภาพดังกล่าวนอกจากช่วยให้ตนเองเป็นสุข และเป็นหาสวัสดุน้อยลงแล้ว ยังเอื้อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีงามกับผู้อื่น มีความเอื้ออาทร ไม่ระบายนอกทุกข้อเสียอื่น หากปรารถนาช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข การพัฒนาจิตจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีจริยธรรม (หรือศีล) ที่ดีงามในสังคม

สมบุรณ์ เอื้ออารีวงศ์ ได้กล่าวถึงสังคมแห่งการตื่นรู้โดยนัยเดียวกับพระไพศาล วิสาโล ว่า เป้าหมายของการขับเคลื่อนสังคมแห่งการตื่นรู้ นั้น คือ การยุติความรุนแรงและการแบ่งปันเกื้อกูล โดยการใช้ปัญญาเป็นหลักนำในการอยู่ร่วมกัน^{๑๗๘} เมื่อพิจารณาจากแนวคิดดังกล่าวนี้ สามารถสรุปได้ว่า สังคมแห่งการตื่นรู้ นั้นคือสังคมที่ปราศจากกิเลสอันเป็นรากเหง้าของปัญหาต่างๆ ในสังคม ดังแผนภูมิต่อไปนี้

แผนภูมิที่ ๒ เปรียบเทียบสภาพสังคมแห่งการหลับใหลกับสภาพสังคมแห่งการตื่นรู้

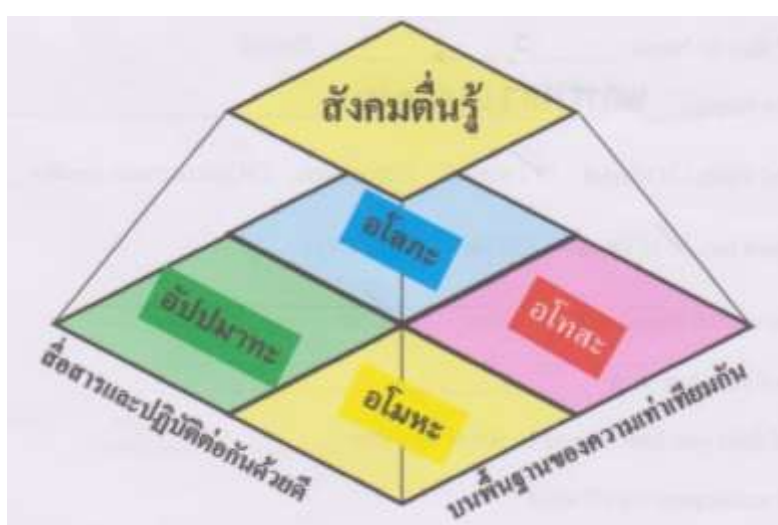




จากแผนภูมิที่ ๑ จะเห็นได้ว่า สังคมแห่งการตื่นรู้^{๑๗}นั้นเป็นสังคมที่ไม่มีปัญหาด้านความโลภ ความโกรธ และความหลง กล่าวคือเป็นสังคมที่สามารถบริหารจัดการปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ (โลภะ) ปัญหาทางด้านอาชญากรรม (โทสะ) และปัญหาคุณภาพประชากร (โมหะ) ได้อย่างสมบูรณ์ แบบ สมบูรณ์ เอื้อมอารีวงศ์ ได้สรุปสภาพสังคมแห่งการตื่นรู้ว่าเป็นระบบสังคมที่ประกอบด้วย หลักธรรมใหญ่ที่ขับเคลื่อนระบบย่อยต่างๆ ทั้ง ๔ ระบบย่อยอันได้แก่ อโลภะกับระบบย่อยเศรษฐกิจ อโทสะกับระบบย่อยการเมือง อโมหะกับชุมชนทางสังคม และอัปมาทะกับระบบย่อยวัฒนธรรม^{๑๗} ดังนั้น เมื่อพิจารณาเฉพาะสังคมแห่งการตื่นรู้ตามทฤษฎีของสมบูรณ์ เอื้อมอารีวงศ์ จะมีลักษณะดัง แผนภูมิที่ ๒ ดังนี้

แผนภูมิที่ ๓ สังคมตื่นรู้ตามทฤษฎีของสมบูรณ์ เอื้อมอารีวงศ์

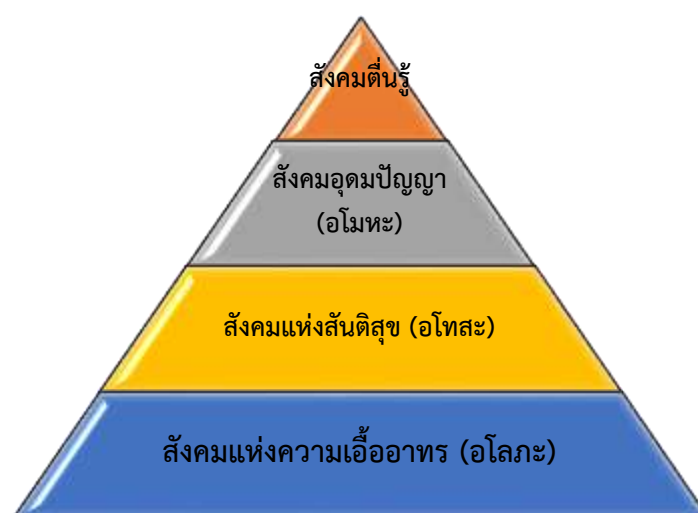
ที่มา: สมบูรณ์ เอื้อมอารีวงศ์, “แบบจำลองกระบวนการผุดบังเกิดแห่งสังคมตื่นรู้จากการก้าวข้ามของ บุคคล: ศึกษากรณีประยงค์ วรรณรงค์และชุมชนไม้เรียง จังหวัดนครศรีธรรมราช”, วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตรดุษฎีบัณฑิต, หน้า ๑๒๗.



^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๗.

จากแผนภูมิที่ ๒ จะเห็นว่า นอกจากกุศลกรรมบถ คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ แล้ว สังคมแห่งการตื่นรู้ยังรวมเอาหลักอแปมอะเข้าไว้ด้วย ทั้งนี้บนพื้นฐานของความเท่าเทียมกันและการสื่อสาร ปฏิบัติดีต่อกันด้วยดี เป้าหมายสูงสุดของสังคมตื่นรู้ คือ การที่บุคคลสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขนั่นเอง ดังแผนภูมิที่ ๓ ดังนี้

แผนภูมิที่ ๔ เป้าหมายของสังคมตื่นรู้



ดังนั้น การขับเคลื่อนสังคมแห่งการตื่นรู้ จึงสามารถขับเคลื่อนด้วยแนวทาง ๔ ประการ ดังนี้

๑. ขับเคลื่อนด้วยระบบเศรษฐกิจที่เป็นธรรม (อโลภะ) สังคมแห่งการตื่นรู้เป็นสังคมที่รู้เท่าทันระบบบริโภคนิยมและวัตถุนิยม จึงเป็นสังคมที่บริโภคอย่างสมดุลตามหลักการของพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สมชีวิตา หมายถึง การใช้ชีวิตที่พอเพียง ไม่หลงไหลไปตามกระแสค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อ แต่เป็นการบริโภคตามหลักการของพระพุทธศาสนาที่ว่า “โภชนะ มตตญญตา” คือการรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่มีความโลภอยากได้จนเกินกว่าฐานะของตนเอง มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมี

อยู่ มีการเสียสละแบ่งปัน เอื้ออาทรต่อกันในสังคม เป็นมิตรกับสภาพแวดล้อม ไม่มีการเอารัดเอาเปรียบ

๒. ขับเคลื่อนด้วยระบบระเบียบของบ้านเมือง เพื่อให้เกิดสังคมที่สันติสุข (อโหสะ) ไม่มีการเบียดเบียนกัน มีระบบการเมืองที่เป็นธรรม ผู้ปกครองมีความยุติธรรม บริหารงานด้วยสุจริต ไม่มีการคดโกง สร้างระบบโครงสร้างทางสังคมด้วยกฎหมายที่เป็นธรรม ปราศจากอคติและการจองเวรต่อกันและกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกในสังคมมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายทางสังคม ปลุกฝังให้สมาชิกรักและสามัคคีต่อกัน

๓. ขับเคลื่อนด้วยระบบสังคมอุดมปัญญา (อโมหะ) ใช้ความมีเหตุผลในการอยู่ร่วมกันในสังคม ปลุกฝังแนวคิด ค่านิยมที่ถูกต้องต่อสมาชิกในสังคม ไม่ถูกกระชากลากไปด้วยกระแสความรุนแรง มีสติทั้งระบบ รู้เท่าทันสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและแก้ไขด้วยสัมมาทิฐิ ไม่ต้องเป็นเหยื่อของระบบทุนนิยม

สังคมที่ขับเคลื่อนด้วยแนวทางทั้ง ๓ ประการนี้ จะสามารถก้าวพ้นจากสังคมแห่งการหลบหนีสังคมอุดมปัญญา สู่การเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้ และสามารถขับเคลื่อนไปสู่สังคมแห่งสันติสุขได้ในที่สุด

๔.๒ การประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ในสังคมไทย

ภาวะตื่นรู้ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาในการฝึกฝนตนเองให้ประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นแนวทางหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนมาโดยตลอด เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วพบว่า ภาวะตื่นรู้ นั้น อันเป็นภาวะสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพานนั่นเอง แนวทางการบรรลุถึงภาวะตื่นรู้จึงเป็นแนวทางเพื่อความหลุดพ้น การพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง มีรูปแบบและแนวทางการปฏิบัติที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาตนเอง ดังนั้นแนวทางดังกล่าวนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม ได้ดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ การประยุกต์ใช้เพื่อตนเอง

ภาวะตื่นรู้โดยแท้จริงแล้วเป็นเรื่องปัจเจกบุคคล หมายถึง ความเป็นผู้ตื่น ความเป็นผู้รู้ นั้น เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน ประโยชน์หลักของภาวะตื่นรู้จึงอยู่ที่ผู้พยายามฝึกฝนให้ตนเองเกิดภาวะตื่นรู้ นั่นเอง การประยุกต์ใช้ภาวะตื่นรู้เพื่อตนเอง เป็นการพยายามฝึกฝนตนเองให้สามารถรักษาสภาพจิตให้ตื่นรู้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งสามารถกระทำได้ ดังนี้

๑. ฝึกที่ลมหายใจ เรียกว่า หายใจอย่างฉลาด เพราะการหายใจเป็นอุบายวิธีที่สำคัญอย่างยิ่งในการเจริญสติเพื่อพัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ลมหายใจเป็น

สะพานเชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจให้เป็นอันหนึ่งเดียวกัน นำไปสู่สันติและความสงบ เป็นอุปกรณ์เพื่อความรู้ตัวทั่วพร้อม นำไปสู่การพิจารณาปรากฏการณ์ธรรมชาติและทำให้เกิดความรู้แจ้ง พื้นฐานการใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์ทำให้เกิดสติคือ การหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ กำหนดความรู้สึกในลมหายใจโดยไม่ต้องดัดลม เมื่อฝึกหายใจอย่างมีสติ ความคิดที่ล่องไปในอดีตหรือความวิตกกังวลกับอนาคตที่ครอบงำอยู่จะหยุดลงโดยธรรมชาติ ทำให้มีความสงบ ผ่อนคลาย และเกิดพลังสมาธิ อาจภาวนา “หายใจเข้า - หายใจออก” “เข้า-ออก” “ยุบหนอง-พองหนอ” หรือ “พุทโธ” ก็ได้ การกำหนดลมหายใจนั้นสาระสำคัญคือการกำหนดรู้ปัจจุบันขณะ โดยการตามรู้ลมหายใจของตนเอง การฝึกลมหายใจอย่างฉลาดนั้นสามารถกระทำได้ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และ นอน ให้มีความต่อเนื่องและสัมพันธ์ต่อกัน กล่าวคือ ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดด้วยอิริยาบถทั้ง ๔ นี้ ให้มีสติกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา

๒. ฝึกการรับประทานอาหารอย่างมีสติ การรับประทานอาหารเป็นการฝึกเจริญสติอีกรูปแบบหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในกิจกรรมภาวนา เริ่มต้นด้วยการตักอาหารในปริมาณที่พอดี เมื่อนำอาหารเข้าปากให้เคี้ยวช้าๆ อย่างมีสติควรเคี้ยวอาหารอย่างน้อย ๓๐ ครั้งต่อคำจนกระทั่งอาหารนั้นละเอียด ซึ่งจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนักจนเกินไป ทั้งช่วยให้ร่างกายดูดซับสารอาหารได้ดีมากขึ้นด้วย และทำให้เราเบิกบานในแต่ละคำของอาหาร รับประทานอาหารในความเจียบ ไม่มีการพูดคุยกันในขณะที่รับประทานอาหาร

๓. ฝึกการสนทนากันอย่างมีสติ ไม่ใช้อารมณ์เชิงลบในการสนทนา ฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง ด้วยการเปิดใจให้กว้าง รับฟังอย่างไม่ตัดสิน และเป็นการฝึกพูดด้วยภาษาแห่งความรักอีกรูปแบบหนึ่งที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการฝึกเจริญสติ

จากประยุกต์แนวทางสร้างภาวะตื่นรู้แก่ตนเองนั้น คือการย้ายทุกกิจกรรมการใช้ชีวิตประจำวันให้เป็นธรรมชาติและยืดหยุ่น เป็นการทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ในทุกกิจกรรมการดำเนินชีวิต ตั้งแต่การตื่นนอน เข้าห้องน้ำ อาบน้ำ รับประทานอาหาร สวดมนต์ การปฏิบัติธรรม การสนทนาธรรม ล้วนแต่เพื่อให้เกิดสติ รู้เท่าทันปัจจุบันขณะ มีเกิดภาวะตื่นและรู้ตัวตลอดเวลา การกำหนดรู้ตามปัจจุบันขณะ ลมหายใจเป็นอุปกรณ์ที่สามารถนำมาใช้ได้ทุกโอกาส ทุกเวลา ทุกสถานที่ トラบใดที่ยังหายใจก็แสดงว่ามีโอกาสปฏิบัติธรรมได้ทุกเวลา ดังนั้น จึงควรหายใจอย่างฉลาดและเกิดประโยชน์สูงสุด ให้ถึงสติทุกลมหายใจ เพราะ “สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก”^{๑๘๐}

๔.๒.๒ การประยุกต์ใช้เพื่อการทำงาน

ภาวะตื่นรู้จำเป็นอย่างยิ่งการทำงานทั้งโดยตัวบุคคลและองค์กร หน่วยงาน โดยปัจเจกบุคคลนั้นได้กล่าวแล้วในหัวข้อข้างต้น สำหรับการประยุกต์ใช้ภาวะตื่นรู้เพื่อการทำงานในระดับองค์กร

^{๑๘๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

นั้น จำเป็นต้องสร้างองค์กรแห่งการตื่นรู้ก่อน ซึ่งลักษณะเป็นองค์กรซึ่งสามารถปลดปล่อยศักยภาพของผู้ปฏิบัติงานออกมา ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมุ่งมั่น หุ่่มเทเพื่อให้การทำงานขององค์กรบรรลุเป้าหมายที่วางไว้^{๑๘๑}

องค์กรแห่งการตื่นรู้จะมีลักษณะสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่โดดเด่น ดังที่ เกศรา รักษาติ ได้สรุปไว้ดังนี้

๑. ระดับความตื่นต้น การตื่นตัว ความฮึกเหิม ความกระตือรือร้นของคนในองค์กรจะอยู่ในระดับสูง

๒. ผู้คนในองค์กรส่วนใหญ่มีการตื่นตัว มีความเชื่อในสิ่งที่พวกเขาต้องการร่วมกัน มีการร่วมแรงร่วมใจกันสูง

๓. ผู้คนในองค์กรมองเห็นความสำคัญของการเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร มีความมุ่งมั่นในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

๔. มีพื้นฐานการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ไว้วางใจกันสูง ทำให้มีการตัดสินใจที่รวดเร็ว มีการยอมรับและเคารพในการตัดสินใจของกันและกัน

๕. คนในองค์กรมีความไว มีความยืดหยุ่น พร้อมที่ตอบสนองต่อสัญญาณแห่งการเปลี่ยนแปลงจากสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก

๖. มีวัฒนธรรมองค์กรแบบสร้างสรรค์ (Constructive Culture) ผู้นำในองค์กรทุกระดับมีความเชื่อในค่านิยมร่วม (Share Value) และแสดงออกทางพฤติกรรมถึงการปฏิบัติตามค่านิยมร่วมนั้น

๗. บุคลากรในองค์กรมีการเจริญเติบโต มีความก้าวหน้า จะเห็นได้ว่าองค์กรแห่งการตื่นรู้ นั้นจะมีพื้นฐานของการมีวัฒนธรรมแบบสร้างสรรค์ เน้นในเรื่องภาวะผู้นำทุกระดับจะสะท้อนให้เห็นผลงาน หรือ Performance ขององค์กรที่ชัดเจน ทำให้องค์กรมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง และมีพื้นฐานเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization) ที่แข็งแกร่งขึ้นนั่นเอง

การที่องค์กรจะเข้าสู่องค์กรแห่งการตื่นรู้ได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บริหารองค์กรจะต้องมีความมุ่งมั่นและเห็นความสำคัญ สุรพงษ์ มาลี ได้เสนอแนวทางการพัฒนาไปสู่เป้าหมายการเป็นองค์กรแห่งการตื่นรู้ด้วยการปลูกจิตวิญญาณขององค์กร ปลูกภาวะผู้นำในตัวคน และปลูกคนอื่น ๆ ที่ทำงานร่วมกัน ดังนี้^{๑๘๒}

๑. ปลูกจิตวิญญาณองค์กร หมายถึง การทำให้พนักงานขององค์กรมีพลังเต็มเปี่ยม มีการกระตือรือร้น มีแรงบันดาลใจ มีความคิดสร้างสรรค์ ตลอดจนตระหนักรู้ในความหมายและ

^{๑๘๑} เกศรา รักษาติ, องค์กรแห่งการตื่นรู้, (กรุงเทพมหานคร: เนชั่นมัลติมีเดีย กรุ๊ป, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

^{๑๘๒} สุรพงษ์ มาลี, วัฒนธรรมแห่งการเป็นองค์กรแห่งการตื่นรู้: แนวทางใหม่ในการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล, วารสารข้าราชการ, ปีที่ ๔ (๒๕๕๐): ๔๐-๔๕.

ความสำคัญของงานไม่ใช่ทำงานตามหน้าที่ไปวันๆหนึ่ง ดังนั้นเมื่อจิตวิญญาณในองค์กรถูกปลูก
ผลงานขององค์กรก็จะได้รับการพัฒนาถึงขีดสุด สะท้อนออกมาในรูปแบบของผลผลิตที่มีคุณภาพ
มีความสร้างสรรค์

๒. ปลูกภาวะผู้นำ หมายถึง การปลูกจิตวิญญาณของภาวะผู้นำให้ตื่นตัวโดยการปลูก
ภาวะ ผู้นำให้ตื่นตัวขึ้นมานั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญ ๑๐ ประการ คือ เป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน
รู้จักตนเอง การทำในสิ่งที่ตนเองมีความสุข การเป็นผู้มีความฝันที่ยิ่งใหญ่ สภาพแห่งความสำเร็จใน
อนาคต หรือมีวิสัยทัศน์ มีความอดทน เป็นคนรักษาคำพูด เรียนรู้ประสบการณ์จากผู้ที่ประสบ
ความสำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง และเป็นผู้นำที่เป็นผู้ให้ ซึ่งคุณลักษณะของการเป็นผู้นำทั้ง ๑๐
ประการ นี้จะช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจให้ผู้ตามเกิดความเชื่อมั่นในตัวผู้นำ ซึ่งจะนำพาให้องค์กรเกิด
ความก้าวหน้าขึ้นเอง

๓. ปลูกคนรอบข้าง แม้ว่าผู้นำจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำพาองค์กรสู่องค์กรแห่งการตื่นรู้
แต่ผู้บริหารต้องมีการจูงใจและกระตุ้นเตือนให้คนอื่นๆในองค์กรมีความมุ่งมั่น ทุมเทและผูกพันกับ
องค์กร

๔. การสร้างและพัฒนาบุคลากรสำหรับองค์กรแห่งการตื่นรู้ การบริหารความรู้และการให้
ความสำคัญต่อกลุ่มคนที่ปฏิบัติงานบนฐานความรู้ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาองค์กรไปสู่การ
เป็นองค์กรแห่งการตื่นรู้ ต้องมีการปลูกหรือจูงใจผู้ปฏิบัติงาน เพื่อให้พวกเขาเปลี่ยนและนำความรู้
รวมทั้งประสบการณ์ที่สะสมในตัวออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อการบรรลุเป้าประสงค์ขององค์กร

ดังนั้น ภาวะตื่นรู้จึงจำเป็นสำหรับผู้ประกอบการของแต่ละองค์กร เพื่อการพัฒนาองค์กร
อย่างมีประสิทธิภาพ องค์กรที่ตื่นรู้จะเป็นองค์กรที่สามารถขับเคลื่อนไปอย่างมั่นคงและมีการพัฒนา
อย่างเป็นระบบ ต่อเนื่อง การพัฒนาตนเองให้เกิดภาวะตื่นรู้จึงเป็นส่วนประกอบสำคัญขององค์กรแห่ง
การตื่นรู้ และมีความเกี่ยวเนื่องกันในทางปฏิบัติ กล่าวคือ ภาวะตื่นรู้ของแต่ละบุคคลนั้นจะเป็น
แรงผลักดันให้องค์กรเป็นองค์กรตื่นรู้ไปด้วย ซึ่งเป็นการส่งผลต่อการทำงานทั้งด้านปัจเจกบุคคลและ
ด้านส่วนรวมด้วยนั่นเอง

๔.๒.๓ การประยุกต์ใช้เพื่อการปฏิบัติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช กล่าวว่า “ทันทีที่สติเกิด จิตจะตั้งมั่น จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้
ดู มีสัมมาสมาธิ พอจิตตั้งมั่นขึ้นมาแล้ว จะเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความสุขหรือความทุกข์ ไม่ว่าจะกุศล
หรืออกุศลทั้งหลายแหล่ ล้วนแต่เป็นของที่ผ่านมาแล้วผ่านไป”^{๑๘๓} ข้อความนี้ช่วยยืนยันว่าการกำกับ
สติอยู่ตลอดเวลา ก็คือการปฏิบัตินั่นเอง การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนามีสติปัญญาเป็นที่ยึด

^{๑๘๓} พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช, จิตตื่น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

<http://www.dhammadownload.com/2011/08/05/10778/> [๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙].

ของการเจริญสติ ภาวะตื่นรู้กับสติปัฏฐานเป็นเครื่องมือของกันและกัน เพราะสติและการตื่นรู้เป็นเรื่องเดียวกัน การเจริญสติก็คือการพัฒนาภาวะตื่นรู้ ฐานอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสตินั้นมี ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม การภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี^{๑๘๔} เมื่อจิตจดจ่อและรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นบนฐานทั้ง ๔ นี้ทุกขณะเวลา ทุกอาการเป็นปัจจุบันขณะ ไม่มัวหลงนึกอยู่แต่อดีต ไม่คาดหวังกังวลกับอนาคต สภาวะเช่นนั้นเรียกว่า รู้เท่าทันอารมณ์เป็นการตื่นรู้อย่างสมบูรณ์แบบ สาริศา สัสสินทร^{๑๘๕} ได้นำเสนอแนวทางการปฏิบัติธรรมที่สามารถพัฒนาให้เกิดภาวะตื่นรู้ไว้ คือ การกราบสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้ภาวะตื่นรู้และติดตามเท่าทันอารมณ์ในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นการเฝ้าดูอาการของกายอย่างต่อเนื่องอย่างสุขุมและนุ่มนวล มีขั้นตอนการกราบ ดังนี้

๑.คุกเข่าในท่าเทพบุตรสำหรับชายและเทพธิดาสำหรับหญิง เก็บนิ้วและ วางมือไว้บนหน้าขา สติอยู่กับกายทั้งหมดกำหนดในใจว่า นิ่งหนอ ๓ ครั้ง

๒. ให้สติจับอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือขวา พลิกมือตั้งขึ้น กำหนดในใจว่าพลิกหนอ ๓ ครั้ง ยกมือขึ้นกำหนดขึ้นหนอ ๓ ครั้ง มือจรดถูกกลางอกกำหนดถูกหนอ ๓ ครั้ง (มือซ้ายทำเช่นกัน) จนมือประกบกันอยู่กลางอก

๓. สติอยู่ที่มือทั้งสองยกมือขึ้นแล้วกำหนดว่าขึ้นหนอ ๓ ครั้ง หัวแม่มือจรดระหว่างนิ้ว กำหนดว่า ถูกหนอ ๓ ครั้ง ถลกลงมากำหนดว่า ลงหนอ ๓ ครั้ง มือจรดหน้าอกว่า ถูกหนอ ๓ ครั้ง

๔. สติอยู่ที่กายส่วนบนค่อยโน้มกายลงกำหนดว่า ก้มหนอ ๓ ครั้ง จนกายอยู่ในระดับที่มีมือพอเหยียดถึงพื้นข้างหน้าได้

๕. สติอยู่ที่มือขวา ลดมือขวาลง กำหนดว่า ลงหนอ ๓ ครั้ง เมื่อมือขวาถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ๓ ครั้ง แล้วคว่ำมือลง กำหนดว่า คว่ำหนอ ๓ ครั้ง (มือซ้ายทำเช่นกัน) ให้มือทั้งสองห่างกันขนาดที่หัวแม่มือทั้งสองพอแตะถึงกันได้

๖. สติอยู่ที่กายส่วนบนอีกครั้ง ค่อยโน้มตัวลงไปกำหนดว่า ก้มหนอ ๓ ครั้ง แล้วค่อยยืดกายส่วนบนขึ้นกำหนดว่า เเงยหนอ ๓ ครั้ง จนแขนทั้งสองเหยียดตรง

๗. สติจับที่มือขวาพลิกมือขึ้น กำหนดว่า พลิกหนอ ๓ ครั้ง ยกมือขึ้นกำหนด ขึ้นหนอ ๓ ครั้ง มือจรดถูกกลางอก กำหนด ถูกหนอ ๓ ครั้ง (มือซ้ายทำเช่นกัน) จนมือประกบกัน พนมอยู่กลางอกอีกครั้งหนึ่ง

^{๑๘๔} พระครูปลัดศุภชัย ปรีชาโน (ฉัตรคู่), “ศึกษาอริยมกขในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๙๔.

^{๑๘๕} รายละเอียดเพิ่มเติมใน สาริศา สัสสินทร, “ภาวะตื่นรู้เชิงพุทธบูรณาการ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓๑-๑๓๓.

๘. สติอยู่ที่มือทั้งสองแล้วทำตามข้อ ๓-๗ ซ้ำอีก ๒ ครั้ง

๙. สติอยู่ที่มือทั้งสองแล้วทำตามข้อ ๓ อีก ๑ ครั้ง

๑๐. สติอยู่ที่มือขวา ลดมือขวาวางบนหน้าขา กำหนดว่า ลงนอน ๓ ครั้ง เมื่อมือถูกหน้าขา กำหนดว่า ถูกนอน ๓ ครั้ง แล้วคว่ำมือลงกำหนดว่าคว่ำนอน ๓ ครั้ง (มือซ้ายทำเช่นกัน) จบตรงท่านั่งเดิมที่เริ่มต้นคือ ท่าเทพบุตร หรือท่าเทพธิดาที่วางมือไว้บนหน้าขาทั้งสองข้าง สติอยู่กับกายทั้งหมดแล้ว กำหนดนั่งนอน ๓ ครั้ง หลังจากนั้นให้ต่อด้วยการลุกขึ้นยืนเพื่อเริ่มเดินจงกรมต่อไป

จะเห็นได้ว่า การกราบสติปัฏฐานนั้นเป็นการกำหนดอิริยาบถย่อยทุกอิริยาบถให้เป็นอิริยาบถแห่งการตื่นรู้ การกำหนดพลิกมือ กำหนดเคลื่อนมือ กำหนดหางมือ กำหนดมือที่แตะกับหน้าอกกำหนดยกมือขึ้นสู่หน้าผาก กำหนดก้มลง กำหนดวางมือ กำหนดหน้าผากแตะพื้น กำหนดเงยหน้าขึ้นเป็นต้นเหล่านี้ล้วนแต่เป็นอิริยาบถย่อย หรือเรียกอีกอย่างว่า หมวดสัมปชัญญะ เป็นการ “กราบอย่างมีสติ กิริยาความเคลื่อนไหว ใส่ใจกำหนดอย่างละเอียด”^{๑๘๖}

หัวใจหลักของการกราบสติปัฏฐาน คือ การกำหนดอิริยาบถย่อยทุกอิริยาบถ แม้กระทั่งการยกมือ การประนมมือ การกราบ การสัมผัสพื้น ฯลฯ การประยุกต์แนวคิดของการกราบสติปัฏฐาน เพื่อการสร้างภาวะตื่นรู้ สามารถกระทำได้โดยการนำหลักการกำหนดมาใช้กำกับอิริยาบถอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การสนทนา การรับประทานอาหาร การเดิน การนั่ง การพิมพ์งาน เป็นต้น คำภาวนาสำคัญของการกำหนด คือคำว่า “นอน”

ภททันตาสภเถระ เขียนไว้ในหนังสือวิปัสสนาที่ปณีฎีกาถึงเหตุที่เลือกคำว่า นอน ต่อท้ายผสมเข้ามาในการกำหนดภาวนาขณะเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เช่น พองนอน ยุบนอน เพราะคำว่า “นอน” จัดว่าเป็นคำสุภาพ ไม่หยาบคาย หรือไม่น่ารังเกียจ เหมือนคำอื่นบางคำ และนอกจากนี้สามารถใช้เป็นสื่อของการฝึกในใจให้ทันกับกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่หรือกำลังรู้อยู่

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิริ) เคยเทศน์อธิบายสรุปความคำว่า นอน ที่นำมาประกอบคำภาวนานั้น หมายถึง “สักแต่ว่า” เช่น เห็นนอน หมายถึง สักแต่ว่าเห็น เมื่อเห็นแล้วก็ไม่ได้มีจิตใจผูกพันเกาะเกี่ยว สิ่งที่เห็นเป็นเพียงรูป การรู้ในใจเป็นนาม แต่การกำหนดรูปนามนั้นยังเข้าไปหากใช้คำว่า นอน จะเกิดสติรู้ได้เท่าทันเร็วกว่า หรืออย่างคำว่า เจ็บนอน ก็หมายถึง สักแต่ว่าเจ็บทั้งนี้ย่อมโยงไปถึงความเข้าใจที่ว่า ความเจ็บบ่อยมีกับแต่ละบุคคลเป็นธรรมดา จะได้ไม่ถ้อยมัน ไม่ใส่ใจ

^{๑๘๖} สยาดอภททันตะ วิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, แปลโดย เมฆวดี, (สิงห์บุรี: ดีเอ็มจี, ๒๕๕๓), หน้า ๔๓.

ความเจ็บจิตมุ่งจะเข้าสู่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จึงเป็นวิธีทางที่จะทำให้มีความเจริญหน้าในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไปได้^{๑๘๗} พระครูประคุณสรกิจกล่าวถึงประโยชน์ ๘ ประการของคำว่า หนอ ที่ต่อท้าย ดังนี้^{๑๘๘}

๑. ทำให้เกิดสังเวชได้ง่าย
๒. ทำให้เกิดสมาธิได้เร็ว
๓. เพิ่มกำลังของฌณิกสมาธิ ได้แก่ กล้าได้ง่าย
๔. ให้รู้ปัจจุบันได้เร็ว
๕. สติที่เกิดขึ้นสามารถกำหนดรูปนามได้ชัด
๖. คำนรูปนามให้ขาดระยะ
๗. ทำให้แยก รูปนามออกจากกันได้ง่าย
๘. ทำให้ไตรลักษณ์ปรากฏชัด

จะเห็นได้ว่า ทุกอิริยาบถน้อยใหญ่ในชีวิตประจำวันสามารถทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ได้ โดยการกำหนด “หนอ” ลงในอิริยาบถเหล่านั้น การสร้างภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนาอีกแนวทางหนึ่งก็คือการกำหนด “หนอ” ในอิริยาบถน้อยใหญ่ เพื่อเป็นการเตือนสติของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดสาย “หนอ” จึงเป็นคำภาวนาที่ทำให้เกิดการตื่นรู้และสามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกอิริยาบถทั้งปวงในชีวิตประจำวัน

กล่าวโดยสรุป คือ ภาวะตื่นรู้ก็คือการเจริญสติปัฏฐาน นั่นก็คือการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา แท้จริงไม่ได้เฉพาะเจาะจงลงด้วยอิริยาบถของการนั่งหลับตาภาวนาแต่เพียงอย่างเดียว การกำหนดอารมณ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดสมาธิที่เป็นภาวะของการตื่นรู้ในทุกอิริยาบถก็คือการปฏิบัติธรรม แม้กระทั่งการทำงานด้วยสติ สัมปชัญญะก็เป็นการปฏิบัติธรรมด้วยเช่นกัน กล่าวได้ว่า สติหรือการตื่นรู้เกิดขึ้นที่ไหน ด้วยอิริยาบถใดก็คือการปฏิบัติธรรม ดังที่ท่านพุทธทาสกล่าวไว้ว่า การทำงาน [ด้วยสติสัมปชัญญะ] คือการปฏิบัติธรรม นั่นเอง ดังนั้น คำว่า รู้ในนัยของคำว่าตื่นรู้ จึงไม่ใช่การกำหนดรู้ หรือการตรึกพิจารณาถึงอารมณ์ว่าเป็นรูปนาม แต่เป็นการระลึกรู้ (มนสิการ) ปัจจุบันอารมณ์ไปตามธรรมชาติธรรมดาและรู้ตามวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นปกติทั่วไป หากจิตมีสมาธิ จะช่วยให้สภาวะรู้ถูกต้องง่ายขึ้น จิตที่มีสมาธิคือจิตมีลักษณะตั้งมั่นทรงตัวไม่หวั่นไหวเลื่อนไหลไปตามอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) มีความสงบระงับ

^{๑๘๗} วริยา ชินวรรณ และคณะ, “วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย”, รายงานการวิจัย, (คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗), หน้า ๒๕๒.

^{๑๘๘} พระครูประคุณสรกิจ, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของวิปัสสนาวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๔๖.

คือไม่ฟูหรือแฟบไปตามอารมณ์ มีความเบาสบายแต่ไม่ใช่เบาหวิวเหมือนจะลอยไปในอากาศ มีความอ่อนโยนนุ่มนวลไม่แข็งกระด้างเกร็งเกร็ง มีความพร้อมและความว่องไวที่จะรับรู้อารมณ์ไม่ถูกกดขี่ให้หนึ่งเฉยซึมทื่อหรือเคลิบเคลิ้มติดสุขเหมือนคนติดยาเสพติด และมีความเชื่อตรงต่อหน้าที่การรู้ อารมณ์ไม่เข้าไปแทรกแซงอารมณ์เหมือนผู้พิพากษาที่ทำงานโดยไม่ลำเอียงเข้าข้างโจทก์หรือจำเลย ภาวะตื่นรู้ ก็คือภาวะที่รู้อย่างฉลาด จึงเป็นการปฏิบัติธรรมที่สามารถประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างดียิ่ง

โดยสรุปแล้ว ภาวะตื่นรู้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม เมื่อบุคคลสร้างภาวะตื่นรู้ให้เกิดขึ้นภายในตัวเองแล้ว ก็สามารถก่อให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวมตามมาได้ด้วย นัยที่มากไปกว่านั้นคือเมื่อทุกคนในสังคมเกิดภาวะตื่นรู้ สังคมนั้นก็จะกลายเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้ไปด้วย สังคมแห่งการตื่นรู้คือสังคมที่ปราศจากโลภะ ความโลภ โทสะ ความโหดร้าย และโมหะ ความลุ่มหลง เป็นสังคมที่ปราศจากอวิชชา คือ ความมัวเมา โง่เขลา ภาวะตื่นรู้จึงเป็นเครื่องมือขับเคลื่อนไปสู่สังคมอุดมปัญญาและสังคมสันติสุขได้ในที่สุด นอกจากนั้นภาวะตื่นรู้ยังสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ทั้งต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการทำงาน การพัฒนาองค์กร เนื่องจากองค์กรใดที่สามารถพัฒนาเป็นองค์กรแห่งการตื่นรู้ได้ จะทำให้สมาชิกในองค์กรมีความกระตือรือร้น สร้างสรรค์ผลงาน นวัตกรรมได้อย่างไม่สิ้นสุด เป็นองค์กรที่สามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องและมั่นคง ประการสุดท้าย ภาวะตื่นรู้เป็นหัวใจหลักของการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา เนื่องจากการตื่นรู้เป็นการพัฒนาสติและสมาธิให้เกิดประสิทธิภาพอย่างสมบูรณ์แบบที่สุด เมื่อสมาธิเกิดขึ้น สมาธีย่อมเกิดด้วยเช่นกัน สมาสมติและสมาธีย่อมนำไปสู่พระนิพพานได้ในที่สุด จึงนับว่าภาวะตื่นรู้เป็นประโยชน์ทั้งได้ด้านโลกียสุขและโลกุตตรสุข อันเป็นประโยชน์ทั้งในชาตินี้ ชาติหน้าและตลอดชาติอย่างยิ่ง จนถึงความพ้นทุกข์คือพระนิพพาน