

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ปัญหาของมนุษย์ในปัจจุบันเกิดจากความบกพร่องทางจิตวิญญาณ เป็นจิตที่ยังเต็มไปด้วย อวิชชาไหลไปตามกิเลสตัณหา กามราคะ วัตถุนิยม อันเป็นเครื่องบดบังปัญญาทำให้ไม่เห็นไม่รู้ตาม สภาพความเป็นจริง ยังหลับใหล ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างไม่มีความสุข ไม่สามารถแก้ไขปัญหาคือเป็น ปัญหาใหญ่ในสังคม ภาวะตื่นรู้สามารถเป็นหนทางออกสำหรับความบกพร่องทางจิตวิญญาณเป็น ทางออกสำหรับปัญหาสังคมปัจจุบัน โดยทุกคนสามารถที่จะพัฒนาจิตให้เป็นพุทธะได้ คือ การเข้าสู่ ทางแห่งความเป็นจริงของธรรมชาติเพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

จิตที่ฟุ้งซ่านทำให้ไม่มีสติ เมื่อไม่มีจิตก็ห่างจะสมาธิ ภาวะตื่นรู้เป็นการพัฒนาจิตของ มนุษย์ ให้เกิดความตื่นรู้ ตื่นจากความเชื่อที่ไม่เป็นไปเพื่อความบรรลุความมุ่งหมายที่แท้จริง ตื่นจาก อวิชชาและรู้ในอริยสัจ เพราะธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะมีพฤติกรรมชั่ว ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงมุ่งไปพัฒนาที่จิตให้สูง เมื่อรักษาจิตฝึกฝนจิตให้ดีแล้วก็จะมี ความสุข

ในพระพุทธศาสนามหาญาณให้ความสำคัญกับจิตโดยเชื่อว่าจิตมีอยู่ ๒ มิติ คือ จิตเดิม (อันชิน) และจิตปุณฺณทั่วไป (โมชิน) พระพุทธเจ้าทั้งปวงและสัตว์โลกทั้งหลายเป็นเพียงจิตหนึ่ง ที่มุ่ง ไปสู่ความรู้แจ้งของสัจธรรม ส่วนจิตที่เป็นอาการเปลี่ยนแปลงในอารมณ์คือจิตมนุษย์ปุณฺณ ที่ประกอบด้วยอวิชชา ไม่รู้เท่าทันความจริง เพราะมีตัณหาครอบงำจึงหลงผิดคิดว่ามีตัวตนจริงๆ ยึดจับมาเป็นอารมณ์แล้วปรุงแต่งให้เป็นสุข เป็นทุกข์ ทำให้เกิดภพเกิดชาติอย่างไม่หยุดนิ่ง การพ้น จากความทุกข์ทั้งปวงจึงเป็นการเข้าหาจิตแท้หรือโพธิจิต คือจิตแห่งการตื่นรู้

พระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญและมุ่งไปที่การแก้ไขที่จิต โดยมองว่าจิตสามารถที่จะ กระทำความผิดได้ จิตที่ถูกครอบงำไปด้วยอวิชชา หากได้นำไปพัฒนาทำให้เป็นจิตที่มีปัญญาพัฒนาให้ ดี ให้จิตมีประสิทธิภาพ เห็นชัดในหลักธรรมชาติและหลักชีวิตตามจริงที่เรียกว่า “จิตตื่นรู้” หรือ “ภาวะตื่นรู้” แนวทางไปในการปฏิบัติตามหลักธรรมเพื่อให้เกิดภาวะตื่นรู้จึงมีความน่าศึกษาเพื่อให้ มนุษย์ได้รับการพัฒนาจิตใจ ให้เกิดภาวะตื่นรู้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตระดับปัจเจกบุคคลจนถึงระดับ องค์กรสังคมและวัฒนธรรมที่ดีต่อไป

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยแยกเป็น ๓ ประเด็น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ ภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา

ภาวะตื่นรู้ มาจากศัพท์พื้นฐาน ๓ คำ คือ คำว่าภาวะ ตื่น และรู้ เป็นภาวะตื่นรู้ ซึ่งหมายถึง เป็นภาวะที่ต้องทำให้เกิด ภาวะของบุคคลที่มีความสมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ มีสติอยู่กับเนื้อกับตัว รู้เท่าทันในอิริยาบถต่างๆ ความรู้สึกสุขทุกข์ ความคิดการปรุงแต่งต่างๆ โดยรู้เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงอดีตไม่พะวงกับอนาคตเมื่อมีสติสัมปชัญญะก็ทำให้เกิดสมาธิ เมื่อมีความตั้งมั่นในสมาธิก็ทำให้เกิดปัญญาตามอริยสัจ ๔ ซึ่งปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นสัมมาทิฐิทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ขึ้นมา ผู้มีภาวะตื่นรู้ จะมีความสงบเยือกเย็น จะมีความปลอดโปร่ง เบิกบาน รู้สึกอิสระ แก้ไขปัญหาในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

คำว่าตื่น มีคำไวพจน์ที่มีความหมายใกล้เคียงกัน ได้แก่ พุทธะ ชาคร ปจฺจุณฺณาย ส่วนคำว่ารู้ มีคำไวพจน์ที่มีความหมายใกล้เคียงกัน ได้แก่ ปัญญา สติ สัมปะชัญญะ ภาวะตื่นรู้จึงเป็นภาวะที่มีสติและสัมปชัญญะครบถ้วน คำว่าตื่นในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการตื่นนอน แต่เป็นการตื่นจากความลุ่มหลงหรือโมหะ พ้นจากอวิชชาคือความโง่เขลา เป็นการตื่นที่เปรียบเสมือนบัวพ้นน้ำ ไม่จมอยู่ในอวิชชาและกิเลสเครื่องหมักดอง ส่วนคำว่า รู้ มีนัยหมายถึงการรู้ตัว อันได้แก่สัมปชัญญะเป็นหลัก ว่าโดยกว้างแล้ว คำว่า ตื่น มีความครอบคลุมถึงสมาสติ และคำว่า รู้ มีความครอบคลุมถึงสัมมาสมาธิ

นักจิตวิทยาชาวตะวันตกได้ให้ทฤษฎีที่เกี่ยวกับภาวะตื่นรู้ไว้ ได้แก่ ชิกมุน พรอยด์ อิริคสันและพาฟลอฟ ซึ่งทฤษฎีด้านจิตวิเคราะห์ของทั้ง ๓ ท่านมีแนวคิดพื้นฐานร่วมกันว่า จิตนั้นสามารถพัฒนาได้ และมีกระบวนการพัฒนาที่เป็นระบบขั้นตอน และมีระดับของการพัฒนา จิตที่พัฒนาดีแล้วจะส่งผลให้การทำงานด้านอื่นๆ พัฒนาไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ หลักการศึกษาตามแนวพุทธศาสนานั้น บุคคลยังต้องเป็นผู้เรียนรู้หรือต้องศึกษาตลอดเวลา ตราบใดที่ยังไม่บรรลุถึงความสมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ

ภาวะตื่นรู้มีความสำคัญอันจะทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ ซึ่งทำให้เกิดสมาธิและปัญญาเห็นความเป็นจริงอย่างลึกซึ้ง สติและสัมปชัญญะเป็นพื้นฐานของการสร้างภาวะตื่นรู้ เพราะหากมีสติบริบูรณ์ก็เสมือนกับอยู่กับภาวะตื่นรู้ตลอดนั่นเอง เนื่องจากสติเป็นเครื่องกำกับให้เกิดการรู้ทันปัจจุบันขณะ คือรู้ว่า ทำอะไร คิดอะไร ที่ทำให้เกิดอะไร นั่นคือลักษณะของการตื่นและการรู้

องค์ประกอบของภาวะตื่นรู้ ได้แก่ สติและสัมปชัญญะ สติ คือ สติปัฏฐาน คือ อารมณ์เป็นที่เกี่ยวไปของสติหรืออารมณ์เป็นที่ตั้งของสติ ที่ตั้งอันเป็นศูนย์รวมแห่งสติ เป็นหลักสำคัญของภาวะ

ตื่นรู้ สติปัญฐานมี ๔ ประเภท ได้แก่ ๑. กายานุปัสสนา การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย ๒. เวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดีทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ๓. จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ ๔. ธัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม ส่วนสัมปชัญญะมีความหมายอยู่ ๒ นัยยะ คือ รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง ได้แก่ รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ ว่าโดยรู้จัดกิเลส ได้แก่ รู้เหตุปัจจัยรู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้ความเกิดดับของรูปนาม รู้เฉพาะความดับไปของรูปนาม รู้ทุกขโทษของรูปนาม เปื้อนหน่ายในรูปนาม อยากหลุดพ้นไปสติและสัมปชัญญะจึงถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของภาวะตื่นรู้ เพราะสติเป็นเครื่องตื่นอยู่เสมอ และสัมปชัญญะเป็นเครื่องรู้ตัว ธรรมทั้ง ๒ นี้จึงเป็นธรรมที่เกี่ยวคู่กัน กล่าวคือ เพราะตื่นจึงรู้ และเพราะรู้ดีแล้วจึงถือว่าเป็นผู้ตื่น

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

๕.๑.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวกับภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา

ภาวะตื่นรู้ตามแนวคิดพุทธเถรวาท มีแนวทางคือ สามารถละนิวรณ์ ๕ ประการ ที่เป็นเครื่องขวางปัญญา ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกัจะ วิจิกิฉา ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้หลับ หลง ไม่เห็นสภาวะตามความเป็นจริง เมื่อสามารถละนิวรณ์ ๕ ประการนี้ได้ ก็สามารถทำให้ตื่นได้ นอกจากนี้แล้วตามแนวคิดเถรวาทเชื่อว่าอินทรีย์ ๕ เป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ เพราะสามารถนำมาเป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้ความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรม ได้แก่ ศรัทธาวิริยะ สติสมาธิและปัญญา มาเป็นเครื่องกำจัดอกุศลและอบรมตนให้เกิดปัญญา ความเพียรตั้งมั่นในคุณความดีจนเกิดปัญญาที่ทำให้เกิดตื่นจากความหลงมกมาย นอกจากนี้ยังมีวิธีที่ทำให้ตื่น คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ หรือการฝึกสติปัญฐานสามารถทำให้ตื่นได้ โดยมีความเพียรพยายามเพื่อที่จะก้าวสู่ภาวะแห่งการตื่นรู้ จึงกล่าวได้ว่าเถรวาทมีแนวคิดที่จะทำให้ตื่นจากความง่วง เหนงและตื่นจากความลุ่มหลง

การพัฒนาการภาวะตื่นรู้ตามแนวของพุทธเถรวาทนั้นให้ความสำคัญกับสติและสัมปชัญญะ โดยมีสติปัญฐานเป็นพื้นฐาน โดยวิธีที่ง่ายที่สุดในการทำสติปัญฐานก็คือ การทำอานาปานสติสามารถครอบคลุมฐานทั้ง ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งการทำอานาปานสตินั้นจำเป็นต้องมีการทำความเข้าใจในอานิสงสการทำอานาปานสติ สามารถตัดสิ่งกังวลที่เหนียวรั้งจิตใจ มีครูผู้สอนคอยให้คำแนะนำ อยู่ในสถานที่ที่ไม่ไกลเกินไปมีความสะดวกเหมาะสมเป็นต้น แล้วปฏิบัติ

ตามแนวอานาปานสติ พิจารณาอาการหายใจเข้า หายใจออก เป็นการฝึกสติให้เห็นความเป็นจริงมีความรู้ตัวกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง การปรุงแต่งต่างๆ ภายในจิตใจ และตามสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นให้ทัน เมื่อตามทันกับสภาวะที่เกิดขึ้นก็จะทำให้อยู่กับความ เป็นจริงเป็นการตื่นจากอกุศลธรรม

หลักธรรมที่ทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ สติปัฏฐาน ๔ และไตรสิกขา อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ ๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และ ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ซึ่งเป็นหนทางอันประเสริฐ หรือทางดำเนินของพระอริยะ ซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ มีความสัมพันธ์กับสติปัฏฐาน ๔ ซึ่ง สติปัฏฐาน หมายความว่า ฐานของสติ จะคอยประกอบกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ตลอดเวลานับได้ว่าเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกันที่จะทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ เมื่อมีสติเป็นเครื่องกำกับแล้วก็จะทำให้มีความเห็นชอบ สมาธิชอบ เป็นต้น ส่วนไตรสิกขา อันได้ แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อมีศีลบริสุทธิ์ก็จะทำให้มีความปกติ ส่งผลทำให้เกิดสมาธิที่ดีตั้งมั่นไม่หลงไปในอกุศลธรรม เมื่อมีสมาธิที่ดีก็จะทำให้มีการพิจารณากับสิ่งนั้นที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดปัญญาอันเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำให้มนุษย์มีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต

ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดภาวะตื่นรู้คือ สติ และสัมปชัญญะ โดยสติ ต้องมีฐานสำคัญ ที่มาจาก กาย เวทนา จิต และธรรม คอยควบคุมไปอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหนทางที่อันประเสริฐที่ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ ดังนั้น สติกับอริยมรรคมีองค์ ๘ จึงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันที่ต้องทำให้เกิดขึ้น ส่วนสัมปชัญญะ ความรู้ตัว อันเป็นผลมาจากความมีสติ ซึ่งสามารถพัฒนาไตรสิกขาอันจะทำให้เกิด ปัญญาที่จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นหนทางเข้าสู่นิพพาน

๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ในสังคมไทยปัจจุบัน

ภาวะตื่นรู้นั้นมีผลมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม โดยแบ่งเป็นประโยชน์ออกเป็น ส่วนปัจเจกบุคคลและประโยชน์ในส่วนรวมประโยชน์ในส่วนปัจเจกบุคคลสามารถพัฒนาร่างกาย พฤติกรรม สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยระงับความเจ็บป่วย ในด้านจิตเจ้านั้นทำให้มีความสงบเยือก เย็น มีความสุขไม่ฟุ้งซ่าน ผ่อนคลาย เกิดความสุขุมรอบคอบ และในด้านสติปัญญานั้นทำให้สามารถ แก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง ในด้านของประโยชน์ส่วนรวมเมื่อบุคคลหนึ่งมีภาวะตื่นรู้ก็สามารถที่ ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ ไม่เป็นปัญหากับสังคมเป็นตัวอย่างที่ดี สามารถทำตัวให้เป็นประโยชน์ หากทุกคนมีภาวะตื่นรู้ ก็จะเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้สังคมนั้นก็จะเป็นสังคมที่มีความสุขที่เกิดจากจิตใจ มีความเป็นสันติสุขและยั่งยืน

การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้เพื่อไม่ให้บุคคลในสังคมตกเป็นทาสของวัตถุนิยม ละความ เกียรติยศ ความละโมภ จำเป็นต้องมีการพัฒนาบุคคลให้เกิดภาวะตื่นรู้ เช่น การเสริมสร้างโลกทัศน์ที่

ไปพ้นจากวัตถุนิยม ไม่ให้บุคคลติดอยู่กับวัตถุ ความสุขจากวัตถุ ให้หันมาใส่ใจกับความสุขที่เกิดจากใจ ส่งเสริมการพัฒนาจิตโดยอาศัยการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา รู้จักและแก้ไขตนเองให้เกิดความสงบเยือกเย็น นอกจากนี้แล้วสังคมแห่งการตื่นรู้สามารถขับเคลื่อนได้ด้วยแนวทาง ๔ ประการ คือ การสร้างเศรษฐกิจที่เป็นธรรมเพื่อให้ละความโลภ รู้จักประมาณตน จัดระบบบ้านเมืองให้มีความสุข ไม่มีความเบียดเบียนกัน สร้างค่านิยมที่ถูกต้อง รู้จักมีเหตุผล สังคมจึงจะสามารถก้าวพ้นจากสังคมแห่งการหลับใหล สังคมอุดมปัญหา สู่การเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้ และสามารถขับเคลื่อนไปสู่สังคมแห่งสันติสุขได้ในที่สุด

การประยุกต์ภาวะตื่นรู้ในสังคมไทยเริ่มจากการประยุกต์ใช้กับตนเอง เช่น ฝึกให้ตนเองมีภาวะตื่นรู้โดยการใช้สติรักษาสภาพจิตให้ตื่นรู้อยู่ตลอดเวลา จากการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น กินข้าว อาบน้ำ ทำงาน เป็นต้น เพื่อรักษาสติให้อยู่กับปัจจุบันขณะ โดยสิ่งที่ง่ายที่สุดก็คือ การกำหนดลมหายใจอยู่ทุกขณะหรือการเจริญอานาปนาสติเพื่อให้เกิดการตื่นรู้ นอกจากนี้แล้วในภาวะตื่นรู้ยังสามารถประยุกต์ใช้กับการทำงาน โดยจำเป็นต้องสร้างองค์กรแห่งการตื่นรู้เพื่อให้บุคลากรสามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ มีความกระตือรือร้น ทำงานรวดเร็ว ว่องไว ร่วมมือสามัคคีไว้วางใจ มีความคิดสร้างสรรค์ที่จะพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จได้ โดยการปลูกจิตวิญญาณองค์กร ปลูกภาวะผู้นำ คนรอบข้างและพัฒนางานองค์กรให้มีภาวะตื่นรู้ ดังนั้นภาวะตื่นรู้จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาองค์กรให้มีประสิทธิภาพ มีการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ภาวะตื่นรู้ของแต่ละบุคคลจะเป็นแรงผลักดันให้องค์กรเป็นองค์กรแห่งการตื่นรู้ไปด้วย

ในการปฏิบัติธรรมภาวะตื่นรู้เป็นการเจริญสติปัญญา การเจริญสติปัญญาทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ สามารถพัฒนาให้เกิดปัญญา ซึ่งกล่าวได้ว่าภาวะตื่นรู้ก็คือการเจริญสติปัญญาในพระพุทธศาสนา ด้วยการเจริญสติ ๔ อย่าง คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม หรืออริยาบทที่ทำในเป็นกิจกรรมในแต่ละวัน เช่น การกราบสติปัญญาก็เป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมที่สามารถพัฒนาให้เกิดภาวะตื่นรู้ที่สามารถนำมาปฏิบัติได้เป็นอย่างดี เมื่อมีสติที่ตั้งมั่นแล้วทำให้เกิดสมาธิ ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ เหตุการณ์ต่างๆ มีความสงบไม่มีความโลภ โกรธ หลง หดหู่ เชื่องซึม มีความตื่นรู้ เข้าใจตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เมื่อรู้และเข้าใจก็สามารถใช้ชีวิตได้เป็นอย่างดี

ภาวะตื่นรู้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม เมื่อแต่ละบุคคลเกิดภาวะตื่นรู้ก็จะสามารถสร้างประโยชน์ให้แก่ตนเอง ทำให้มีความสุข และเป็นแรงผลักดันให้ผู้อื่นเกิดภาวะตื่นรู้ทั้งในสังคมและองค์กร จึงเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้ที่ไม่มีความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นสังคมแห่งปัญญา ไม่เียงเอียง หลงใหลไปตามวัตถุนิยม องค์กรแห่งการตื่นรู้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ พัฒนางานได้อย่างเป็นระบบทำให้เกิดองค์กรมีความสำเร็จในการทำงานอย่างต่อเนื่อง และมั่นคง และภาวะตื่นรู้ก็ยังเป็นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นเจริญสติเพื่อให้เกิด

สัมมาสมาธิ เพื่อพัฒนาปัญญาให้สามารถพาตนเองเข้าสู่บรมสุข เข้าสู่หนทางแห่งพระนิพพาน ดังนั้น ภาวะตื่นรู้มีประโยชน์ต่อทั้งทางโลกและทางธรรม

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาในขอบข่ายแนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ การพัฒนาภาวะตื่นรู้ และการประยุกต์ใช้ภาวะตื่นรู้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะทั่วไปและ ข้อเสนอเพื่อการท้าวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑. ภาวะตื่นรู้เป็นคำใหม่ที่กำลังได้รับความนิยมในปัจจุบัน ผู้ที่เป็นกำลังหลักในการเผยแผ่แนวคิดนี้คือท่านติช นัท ฮันห์ ในประเทศไทยนั้นพบว่ามียุทธะที่มีบทบาทในการนำเสนอแนวคิดเรื่อง ภาวะตื่นรู้ เช่น หลวงพ่อพุทธทาส แห่งสวนโมกขพลาราม โดยประยุกต์ระหว่างวิสุทธิพุทธและวิถีสอนเข้าด้วยกัน พระไพศาล วิสาโล โดยนำเสนอในประเด็นเกี่ยวกับวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้จนถึงแนวคิดเรื่อง การสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้ และพระมหาจุฬาลงกรณ วชิรเมธี ได้ก่อสร้างไร่เจริญตะวันเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ เชิงตื่นรู้ ภาวะตื่นรู้จึงเป็นคำใหม่ที่ยังไม่เป็นที่นิยมในสังคมไทย ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการรณรงค์และ นำเสนอแนวคิดนี้ผ่านสื่อสาธารณะให้มากกว่าเท่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เนื่องจากคำว่า ภาวะตื่นรู้ เนื้อ แท้แล้วก็คือ พุทธะ แต่เป็นพุทธะในบริบทที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในทุกมิติ ทุกศาสนา เพราะมี นัยที่ครอบคลุมประเด็นหลักของกระแสโลกในปัจจุบัน คือ การหลงเข้าไปในวัตถุนิยมและบริโภคนิยม จนเกินพอดี ภาวะตื่นรู้เป็นการตอบโจทย์ของสถานการณ์โลกปัจจุบันได้เป็นอย่างดี หากมีการ นำเสนออย่างเป็นหลักการและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จะกลายเป็นแนวคิดที่มีประโยชน์ต่อมวล มนุษยชาติเป็นอย่างมาก

๒. ภาวะตื่นรู้ เป็นการตื่นรู้ที่จุดประกายในแต่ละคน เพื่อนำไปสู่สังคมแห่งการตื่นรู้ และ พัฒนาไปถึงการสร้างเป็นวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ ดังนั้น ภาวะตื่นรู้จึงต้องเริ่มจากคนหนึ่งคน กระจาย สู่สังคม ภาวะตื่นรู้ไม่ใช่เพียงแต่จิตที่ตื่นรู้เท่านั้น จิตที่ตื่นรู้เป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาตาม กระบวนการนี้ แต่เมื่อพิจารณาตามหลักของการพัฒนาภาวะตื่นรู้ของพระพุทธศาสนา (หลักมหาสติ ปัญญา) จะพบว่า ภาวะตื่นรู้มีกระบวนการที่สามารถพัฒนาและครอบคลุมในอิริยาบถน้อยใหญ่ได้ ดังนั้น ก่อนจะเข้าสู่ภาวะตื่นรู้ทางจิต ควรเริ่มที่การกินอย่างตื่นรู้ การผลิตแบบตื่นรู้ การบริโภคแบบ ตื่นรู้ พระมหาจุฬาลงกรณ วชิรเมธี ได้สร้างศูนย์เกษตรอินทรีย์ เพื่อพัฒนาจากคนหนึ่งคนที่เป็นคนอินทรีย์ จะสามารถพัฒนาสู่สังคมอินทรีย์ ประเทศอินทรีย์ และทุกคนในโลกบริโภคอย่างฉลาดด้วยระบบ เกษตรอินทรีย์ แนวคิดเดียวกันนี้ หากคนหนึ่งคนกินอย่างตื่นรู้ก็จะพัฒนาการกินอย่างฉลาดนี้ให้ กระจายไปทั่วทุกมุมโลกได้ ภาวะตื่นรู้ก็เช่นเดียวกัน ต้องเริ่มจากทุกกิจกรรม และเริ่มจากคนทุกคน เพื่อให้เกิดวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ของมวลมนุษยชาติ

๓. ในพระพุทธศาสนาหายนได้มีการกล่าวถึงภาวะตื่นรู้ ในบริบทของคำว่า “พุทธภาวะ” และได้มีการฝึกปฏิบัติอย่างกว้างขวางจนเป็นที่ยอมรับในระดับโลก เช่น แนวคิดของหมู่บ้านพลัม ที่ก่อตั้งโดยติช นัท ฮันห์ ภิกษุมหายานชาวเวียดนาม คำสอนเกี่ยวกับภาวะตื่นรู้ของมหายานเป็นการนำเอาภาวะตื่นรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างลงตัว และมีความเป็นธรรมชาติ ไม่ขัดหรือแย้งกับการทำงานและการดำรงชีวิต มีคำสอนที่ชัดเจนในด้านกระตุ้นให้เกิดสังคมแห่งการตื่นรู้ หากสามารถผนวกแนวคิดของฝ่ายมหายานให้เข้ากับเถรวาทจะทำให้เกิดรูปแบบการพัฒนาภาวะตื่นรู้ที่ผสมผสานกลมกลืนกันทั้งสองแนวคิด และเกิดรูปแบบที่เป็นสากลของพระพุทธศาสนา อันจะเป็นการสร้างสมดุลธรรมต่อไป

๔. ในประเทศไทยมักรู้จักการปฏิบัติธรรมแต่รูปแบบที่เรียกว่า สติปัฏฐานและสมถกรรมฐานตามสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ทั่วประเทศ ที่เน้นรูปแบบการบริกรรมและการปฏิบัติที่เป็นชุดความรู้ กล่าวคือ ต้องสละภารกิจและหน้าที่การงานทั้งหมดก่อนจึงจะเข้าหลักสูตรการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรมอย่างจริงจังได้ แต่เมื่อออกจากช่วงระยะเวลาของหลักสูตรแล้ว ส่วนมากยังไม่สามารถนำแนวทางนั้นมาใช้ได้ชีวิตจริงๆ เช่น ไม่สามารถเดินจงกรมแบบช้าๆ ไปจ่ายตลาดได้ ไม่สามารถกำหนดตักอาหารเข้าปากช้าๆ โดยการบริกรรมเคี้ยวหนอๆ ได้ เพราะในชีวิตจริงมนุษย์ต้องทำงานด้วยความกระฉับกระเฉง รวดเร็ว แข่งขันกับเวลา ดังนั้น การแนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ จึงเป็นการนำบทเรียนภาคทฤษฎีเหล่านั้นมาใช้ได้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นจริง ซึ่งไม่ได้เน้นเฉพาะรูปแบบการนั่งสมาธิ หรือการเดินจงกรมแบบช้าๆ แต่เป็นการดำเนินกิจกรรมทุกอย่างของชีวิตอย่างมีสติ รู้ตัวและผนวกทุกกิจกรรมของชีวิตเป็นการฝึกสติ ซึ่งสมควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นหลักสูตรและปลูกฝังแนวทางนี้ในระดับการศึกษาของชาติด้วย

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

หลังจากได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาภาวะตื่นรู้ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไปนี้

๑. การบูรณาการหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสู่สังคมแห่งการตื่นรู้ (Awakening Society)

๒. ภาวะตื่นรู้สามารถสร้างให้เป็นโมเดลของวัฒนธรรมร่วมแห่งอาเซียนได้อย่างไร เพื่อทำให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวของอาเซียน

๓. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะตื่นรู้กับนิพพาน

๔. ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องภาวะตื่นรู้ของพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน