

การศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอน
ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก^๑

A Study of the Guideline of Practicing Mindfulness in Daily Life
According to Doctrine of Luangpoh Tien Cittasubho

นางสาวเกื้อกุล มุลทา

Miss Kuekoon Moontha

๕๕๔๐๑๑ : พระพุทธศาสนา

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ (๑) เพื่อศึกษาหลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีการการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (๓) เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร หลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหลักปฏิบัติเพื่อนำสมาธิกำหนดไว้ที่ฐานทั้ง ๔ เรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ คือ นำสมาธิกำหนดไว้ที่กาย นำสมาธิกำหนดไว้ที่เวทนา นำสมาธิกำหนดไว้ที่จิต กำหนดสติไว้ที่ธรรม เพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิมีปัญญาดับทุกข์ได้ในระดับต่าง ๆ จนไปถึงพระนิพพาน รูปแบบการเจริญสติเคลื่อนไหวไม่หลับตาตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ตรงกับหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถบรรพและสัมปชัญญะบรรพ จุดมุ่งหมายคือเพื่อเผยแพร่ความรู้ให้ตื่นขึ้นมาทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์ เป็นหลักการเจริญสติที่สนับสนุนให้นำมาใช้กับชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ : การเจริญสติ, ชีวิตประจำวัน, หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

Abstract

This thesis contains 3 objectives; they were 1) to study about the mindfulness practicing in Theravada Buddhism 2) to study about the methodology of mindfulness practicing of LuangporTienCittasubho doctrine 3) to study about the mindfulness practicing in daily life of LuangporTienCittasubho doctrine and this thesis was the research documentation. The mindfulness practicing in Theravada Buddhism was aim to limit the mindfulness at the fourfold foundations, called “The four

^๑บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก หลักสูตรปริญญาพุทธศาสนมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

foundations of mindfulness”; they were Gaya-nupassanasatipattan, Vettana-nupassanasatipattan, Jitta-nupassanasatipattan and Thamma-nupassanasatipattan. The four foundations of mindfulness were the practicing for keep the standing of consciousness and understand the spirituality suffering in various levels until reach out the nirvana. Practicing mindfulness by moving with unclosing eyes of LuangporTienCittasubho doctrine was the Gaya-nupassanasatipattan which contained body movements and mindfulness determining. The aim of this practicing was reminding body to be an observer which can encourage people to apply this practicing in daily life.

Keywords: mindfulness practicing, daily life, Luangpoh Tien Cittasubho

๑. บทนำ

เมื่อสังคมมนุษย์ถูกพัฒนาเข้าสู่ความเจริญทางด้านวัตถุทางเทคโนโลยี ค่านิยมทางด้านจิตใจคุณธรรมและจริยธรรม ถูกปล่อยปะละเลยผู้คนจึงตกเป็นทาสของวัตถุมีแต่ความคิดเรื่องการทำมาหากินเลี้ยงปากท้องเป็นสำคัญชีวิตมีแต่ความรีบเร่งดิ้นรนและเป็นทุกข์ใจร้อนขาดความอดทนไม่มีสติ ก่อปัญหาสร้างความเดือดร้อนขึ้นมากมายเช่น อาชญากรรมความรุนแรงต่างๆ ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาการฆ่าตัวตาย ตลอดจนภาวะของโรคทางจิตที่นับวันจะมีผู้ป่วยโรคนี้มากขึ้นเรื่อยๆเมื่อเทคโนโลยีไม่สามารถตอบโจทย์ความสุขที่แท้จริงได้แก่มนุษย์ จึงหันหน้าเข้าหาคำสอนของศาสนา และพระพุทธศาสนาสามารถตอบโจทย์ปัญหานั้นได้เป็นอย่างดี โดยการนำตนเข้าสู่ขบวนการปฏิบัติธรรมเจริญสติวิปัสสนา แต่ปัญหาย่อยที่ว่าชีวิตประจำวันของผู้คนในยุคนี้มีขีดจำกัดเรื่องเวลา จึงทำให้หลายคนเสียโอกาสที่จะได้เรียนรู้เรื่องการเจริญสติไป วิจัยเรื่องนี้จึงได้มีการศึกษาหลักการเจริญสติตามคำสอนของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ ซึ่งเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวไม่หลับตาว่าน่าจะเป็นรูปแบบการเจริญสติที่เหมาะสมที่สุด ในการนำมาปรับประยุกต์เข้ากับการใช้ชีวิตประจำวัน

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาหลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาวิธีการการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ
๓. เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัย ได้ติดตามการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงเอกสาร ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติในพระไตรปิฎก เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาถึงแนวคิดรูปแบบการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติปัญญานววิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๕ ท่าน เพื่อสนับสนุนข้อมูลการวิจัย

๔. ผลการวิจัย

๑. หลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหลักปฏิบัติเพื่อนำสติมากำหนดไว้ที่ฐานทั้ง ๔ เรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ คือ นำสติมากำหนดไว้ที่กาย นำสติมากำหนดไว้ที่เวทนา นำสติมากำหนดไว้ที่จิต กำหนดสติไว้ที่ธรรม เพื่อให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิมีปัญญาดับทุกข์ได้ในระดับต่าง ๆ จนไปถึงพระนิพพาน^๒

๒. วิธีการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหวไม่หลับตา ตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ตรงกับหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอริยาบถบรรพ และ สัมปชัญญะบรรพ ซึ่งได้ท่านได้ประยุกต์มาจากวิธีการเจริญสติเคลื่อนไหวบริกรรม ตั้ง-นิ่ง-ตั้ง-นิ่ง ของพระมหาปานพระอาจารย์สอนกรรมฐานแห่งประเทศไทยสาธารณประชาธิปไตยลาว โดยหลวงพ่อเทียนได้ปรับให้เป็นการเคลื่อนไหวที่มี ๑๔ จังหวะไม่ต้องใช้คำบริกรรม วิธีการสอนของหลวงพ่อเทียนเป็นแบบอธิบายธรรมตามสภาวะที่ได้ประสบมา เป็นนามธรรมที่หลักปริยัติไม่สามารถกำหนดลำดับสภาวะที่สัมผัสได้ กล่าวคือโดยสภาวะธรรมที่ปรากฏในคำสอน แต่อาจไม่ถูกต้องตรงกับพยัญชนะที่มีอยู่ในตำรา จนมีคนเปรียบท่านเป็น เซ็น แห่งประเทศสยาม^๓ มนุษย์ผู้มีสติสมาธิปัญญา เรียกว่า ศาสนา^๔ คิดดี ทำดี พูดดี คือ สวรรค์ของบุคคลนั้น ๆ คิดชั่ว ทำชั่ว พูดชั่ว ก็คือ นรกของบุคคลนั้น สวรรค์อื่นนรกอื่นก็ขึ้นอยู่กับสวรรค์และนรกในปัจจุบัน^๕ บาป คือ การลืมหืม^๖ บุญ คือ ความรู้สึกตัว^๗ ศักยภาพของมนุษย์สามารถพัฒนาตนจนไปถึงพุทธสภาวะและนิพพานได้กันทุกคน โดยอาศัยหลักการปฏิบัติเจริญสติวิปัสสนาเป็นเครื่องมือ^๘

^๒ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗-๑๑๒/๑๐๒-๑๐๙.

^๓หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *รู้ทุกข์ รู้ธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙.

^๔พุทธยานันท์, *ปฐมจารย์เขินแห่งประเทศสยาม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ปริตอม, ๒๕๕๓).

^๕หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *การประจักษ์แจ้งสัจจะ*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๒), หน้า ๒๗.

^๖หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *สว่างที่กลางใจ ๒*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๓๗.

^๗หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *คนแบกโลก*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : นำทองการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗.

^๘หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *แต่เธอผู้รู้สึกตัว*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๔๑.

^๙หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *สว่างที่กลางใจ ๒*, หน้า ๕

๓. วิธีการเจริญสติเคลื่อนไหวไม่หลับตา เป็นรูปแบบฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดความชำนาญในการกำหนดสติไปกับการเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ที่เป็นธรรมชาติเดิมอยู่ก่อนแล้วของชีวิตมนุษย์ จึงเป็นรูปแบบที่เหมาะสมแก่การนำมาปรับประยุกต์ใช้เข้ากับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน และชีวิตประจำวันควรเป็นไปเพื่อการเจริญสติ^{๑๐} สติเป็นรากเหง้าของคุณธรรมในตัวของมนุษย์ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกชนชั้น ผู้มีสติย่อมไม่ประมาทเป็นสมาธิภูมิ ซึ่งเป็กรากเหง้าแห่งความสงบสันติ ที่เกิดขึ้นที่จิตใจของมนุษย์เป็นเบื้องต้นเสียก่อน และส่งผลต่อสังคมส่วนรวมอย่างแท้จริง

๕. ผลที่ได้จากการวิจัย

๑. ทำให้ทราบถึงหลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทว่ามีอยู่ ๔ ฐานด้วยกัน คือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณากาย (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาอารมณ์ (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาจิต (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรม

๒. ทำให้ทราบถึงวิธีการเจริญสติ ตามแนวคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ว่าเป็นรูปแบบเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ ตรงกับหลักการเจริญสติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดอิริยาบถบรรพ

๓. ทำให้ทราบถึงแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกว่าเป็นวิธีเจริญสติอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถนำมาปฏิบัติควบคู่ไปกับการงานในชีวิตประจำวันได้อย่างไม่ขัดแย้งต่อกัน

๖. สรุปอภิปรายผล

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยพบว่าแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก พบประเด็นหลักสำคัญดังนี้

วิธีการการเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่อเทียน ตรงกับหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถบรรพและสัมปชัญญะบรรพ การเจริญสติวิธีนี้หวังผลเพียงฉกฉวยมาธิ เขย้าธาตุรู้ให้ตื่นขึ้นมาทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์วิธีการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหว ถือว่าเป็นรูปแบบฝึกซ้อม เป้าหมายที่แท้จริงเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วชำนาญในการนำมาปรับประยุกต์เข้ากับการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ เน้นที่การดับทุกข์ในปัจจุบันเป็นสำคัญ ทุกข์อื่น สวรรค์อื่น นิพพานอื่น ตลอดจนนรกอื่น ก็ขึ้นอยู่กับปฏิบัติในปัจจุบันศักยภาพของมนุษย์สามารถพัฒนาไปจนถึงพุทธสภาวะและนิพพานกันได้ทุกคน โดยอาศัยหลักการปฏิบัติธรรมเจริญสติวิปัสสนาเป็นเครื่องมือแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน หมายถึง การนำเอาสติมากำหนดไปพร้อมกับการ

^{๑๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, คู่มือการทำสมาธิรู้สึกรู้ตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (แพร่ : เลิศไพศาลการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๔๔.

เคลื่อนไหวอริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เมื่อต้องเจออุปสรรคใด ๆ ก็สามารถดึงเอาสติมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ตลอดเวลา

๗. ข้อเสนอแนะ

๗.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑.๑. ภาครัฐควรสนับสนุนผลักดันให้ประชาชนในประเทศ เห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรมเจริญสติ เพราะการเจริญสติเป็นการพัฒนาสังคมมนุษย์จากรากเหง้าคือจิตใจ สังคมจะมั่นคงและยั่งยืนได้ ก็ต้องอาศัยสภาพจิตใจของมนุษย์ที่มีความมั่นคงคุณธรรมศีลธรรมประจำใจ

๑.๒. ควรมีการผลิตบุคลากรทางพระพุทธศาสนาที่มีคุณภาพเพิ่มมากขึ้น เพื่อรองรับกับนโยบายภาครัฐ ใช้วิธีการเผยแพร่เชิงรุกบูรณาการ มีแนวทางการสอนที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันให้มากที่สุด แม้จะมีรูปแบบวิถีปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไปบ้างก็ตาม แต่ควรให้มีแนวทางการปฏิบัตินั้นอยู่ในกรอบของหลักคัมภีร์พระไตรปิฎก คือหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นมาตรฐาน

๗.๒ การเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

๑. ควรมีการศึกษาเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบหลักการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโขกับหลักการสอนของนิยายเข็นมหายาน”

๒. ควรมีการศึกษาเรื่อง “ศึกษาการเผยแพร่หลักการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหวตามคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข โดย พระมหาติเรก พุทธยานนโท ทั้งในและต่างประเทศ”

เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พุทธยานนโท. ปฐมจารย์เข็นแห่งยาม. กรุงเทพมหานคร : ฟรีดอม, ๒๕๕๓.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข. การเห็นตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เมตตา, ๒๕๕๖.

_____ . การประจักษ์แจ้งสัจจะ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๒.

_____ . สว่างที่กลางใจ ๒. กรุงเทพมหานคร : แสงรุ่งการพิมพ์, ๒๕๒๕.

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

_____ . แต่เธอผู้รู้สีกตัว. กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗.

_____ . ชีวิต คืออะไร. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๒.

_____ . รู้ทุกข์ รู้ธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เมตตา, ๒๕๕๑.