

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอน
ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ผู้วิจัย : นางสาวเกื้อกุล มูลทา

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, ป.ธ.๙, พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา),
กศ.ม. (การบริหารการศึกษา), Ph.D. (Buddhist studies)

: พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร., น.ธ.เอก, พธ.บ. (ปรัชญา),
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว), ศน.ค. (พุทธศาสนศึกษา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาหลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีการ การเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (๓) เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร

จากการศึกษาวิจัยพบว่าหลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักการกำหนดสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันขณะ โดยการนำสติมากำหนดไว้ที่กาย เรียกว่ากายนุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๖ หมวด ๑๔ บรรพ นำสติมากำหนดไว้ที่เวทนา เรียกว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำสติมากำหนดไว้ที่จิต เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำสติมากำหนดไว้ที่ธรรม เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๕ บรรพ จุดมุ่งหมายของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดสมาธิตั้งมั่นมีปัญญาเข้าไปเห็นธรรมชาติของกายใจตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดดับทุกข์ในระดับต่าง ๆ ได้ จนถึงนิพพาน

วิธีการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ตรงกับหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถบรรพและสัมปชัญญะบรรพ รูปแบบวิธีการเจริญสติได้ประยุกต์มาจากวิธีการเจริญสติเคลื่อนไหวบริกรรมตั้ง-นิ่ง ตั้ง-นิ่ง ของพระมหาปาน พระอาจารย์สอนกรรมฐานแห่งประเทศไทยสาธารณประชาธิปไตยลาว โดยหลวงพ่อเทียนได้นำมาปรับให้เป็นการเคลื่อนไหวที่มี ๑๔ จังหวะ เพื่อให้มีรูปแบบที่ชัดเจนไม่ต้องใช้คำบริกรรม แต่ใส่ความรู้สึกตัวลงไปแทน วิธีการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหวถือว่าเป็นรูปแบบฝึกซ้อม เป้าหมายที่แท้จริงเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วชำนาญในการนำมาประยุกต์เข้ากับการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ที่เป็นธรรมชาติ

เดิมอยู่ก่อนแล้วของมนุษย์ การเจริญสติวิธีนี้หวังผลเพียงขณิกสมาธิ เขย่าธาตุรู้ให้ตื่นขึ้นมาทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์ มุ่งจัดการกับความคิดอันเป็นสมุฏฐานแรกแห่งทุกข์ เน้นที่การดับทุกข์ในปัจจุบันเป็นสำคัญ ทุกข์อื่น สวรรค์อื่น นิพพานอื่น ตลอดจนนรกอื่น ก็ขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติในปัจจุบัน ศักยภาพของมนุษย์สามารถพัฒนาไปจนถึงพุทธสภาวะและนิพพานกันได้ทุกคน โดยอาศัยหลักการเจริญสติวิปัสสนาเป็นเครื่องมือ

แนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน หมายถึง การนำเอาสติมากำหนดไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ให้ชีวิตประจำวันเป็นไปเพื่อการเจริญสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เมื่อต้องเจออุปสรรคใด ๆ ก็สามารถดึงเอาสติมาใช้แก้ปัญหานั้นได้ตลอดเวลา トラบที่มนุษย์ยังมีลมหายใจ สติมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิต ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นคนเชื่อชาติศาสนาใดก็ตาม ต้องอาศัยสติเท่านั้นจึงจะเข้าถึงความสุขได้อย่างยั่งยืน ดังนั้นการเจริญสติจึงเป็นการทำงานที่ทุกคนควรปฏิบัติ สติเป็นธรรมที่มีอุปการะอย่างสูงในชีวิต สติเป็นเสาเข็ม เป็นรากฐาน เป็นภูมิคุ้มกัน เป็นหลักประกันชีวิต เป็นรากเหง้าแห่งคุณธรรมทุกอย่างในตัว of มนุษย์ ผู้มีสติย่อมมองเห็นธรรมชาติของชีวิตตามความเป็นจริง ดำเนินชีวิตอยู่บนความถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิไม่ประมาท ซึ่งเป็นรากฐานแห่งความสุขสงบและสันติ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเป็นเบื้องต้นเสียก่อน แล้วจึงส่งผลต่อสังคมส่วนรวมอย่างแท้จริง และสติยังเป็นเครื่องมือเดินทางไปถึงปลายทางสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ คือ นิพพาน

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

Researcher : : Miss Kuekoon Moontha

Degree : : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee :

: Asst. Prof. Dr. Prapat Srikulkich, Pali IX, B.A. (Buddhist Psychology)
M.Ed. (Educational Administration), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Phrakru Phiphitchcharutham, Dr., B.A. (Philosophy),
M.Ed. (Guidance Psychology), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation: : May 1, 2017

Abstract

This thesis contains 3 objectives; they were (1) to study about the mindfulness practicing in Theravada Buddhism (2) to study about the mindfulness practicing of Luangpoh Tien Cittasubho doctrine (3) to study about the mindfulness practicing in daily life of Luangpoh Tien Cittasubho and this thesis was the research documentation.

The study found that Principles of mindfulness in Buddhism. It is the principle of mindfulness in the present mood. Determine the mindfulness at the body, It is called Gaya-nupassanasatipattan, There are 6 categories 14 steps. Determine the mindfulness at the feeling, It is called Vettana-nupassanasatipattan. Determine the mindfulness at the mind, It is called Jitta-nupassanasatipattan. Determine the mindfulness at the real nature, it is called Thammanupassanasatipattan, there are 5 categories. The purpose of the four attainment is to see the nature of the body of the mind that not animal, not a person, not us and is not he. Suffering has ended at various levels to reach Nirvana.

The Way of Mindfulness According to the Teachings of Luangpor Tien Cittasubho. Meet the Principle of Mindfulness Practice 4 in the Buddhist scriptures. In the category Gaya-nupassanasatipattan, This practicing was applied the movement practicing “Ting-Ning-Ting-Ning” from the Pra Maha Parn, the monk who teaching mindfulness practicing in Lao People's Democratic Republic. Luangpor Tien

Cittasubho doctrine was developed by add up the movement practicing to be 14 movements movements, for the definite pattern and no need to use swearing, the way to be mindful of movement patterns is a form of rehearsal. The real goal is to be fluent in the application of the movement in the movement of the natural before the human. Practice as an observer, to deal with the idea of the first stage of suffering, suffering today is important, other suffering, another paradise, another nirvana as well as another hell. It depends on the current practice. Human potential can develop itself until it reaches enlightenment and nirvana. With the practice of mindfulness, vipassana is a tool.

The Guideline of developing mindfulness in a daily life is the way to be aware of every movement in activities with mindfulness. Give daily life is to continue to continuous consciousness. When faced with any obstacle, it can pull consciousness to solve problems at any time. Mindfulness is a noble way of living as long as humans still have breath. Mindfulness is also a vital tool for all people of different races and beliefs. In addition, it requires only mindfulness to reach a stable happiness, and mindfulness is comparatively like a pile, like a foundation, like an immune system, and like insurance for human beings. It is also a root of all virtues. For example, ones who practice mindfulness on a regular basis would lead their lives full of righteousness, peace and happiness for the sake of others in most cases. Therefore, it is obviously to state that mindfulness is a basically significant tool or vehicle for all humans to achieve the highest goal of human lives : Nirvana.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นงานการศึกษาค้นคว้าที่มีความสำคัญของผู้วิจัย นับได้ว่าเป็นความภาคภูมิใจอย่างมาก ตลอดระยะเวลาที่ได้เข้ารับการศึกษาระดับปริญญาโทสาขาสถาปัตยกรรมศาสตร์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ในวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราชมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำให้มีความรู้ความเข้าใจทางพระพุทธศาสนาเปิดกว้างให้ผู้ที่ต้องการศึกษาได้ศึกษาอย่างอิสระและสามารถพัฒนาความรู้ความเข้าใจงานวิชาการทางพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะความอนุเคราะห์ของคณาจารย์หลายท่าน ผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงมายัง ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร. กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ประจำหลักสูตรทุกรูป/คน พร้อมทั้งผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ของวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช ที่ได้ให้ความสะดวกและให้คำแนะนำในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นอย่างดีมาโดยตลอดและช่วยตรวจสอบให้คำปรึกษาแนะนำ ปรับปรุง แก้ไขวิทยานิพนธ์ให้แก่ผู้วิจัยจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี อีกประการหนึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงยิ่งที่พระอาจารย์และอาจารย์นักสัมมาปฏิบัติทั้งหลาย สายพระกรรมฐาน การเจริญสติตามแนวคำสอนของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ ทุกสำนักที่เมตตาและกรุณาให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ประกอบการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้

ผู้วิจัยขออ้อางอำนาคคุณพระศรีรัตนตรัย และอานิสงส์แห่งคุณความดีที่เกิดจากการวิจัยครั้งนี้ ดลบันดาลให้บุพพการี ครูบาอาจารย์ ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ บุคคลผู้มีอุปการคุณและกัลยาณมิตรทั้งหลายที่เป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา และขอตั้งจิตอธิษฐานส่งความปรารถนาดีต่อผู้ที่ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ให้บังเกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมต่อไป

เกื้อกูล มุลทา

๓๐ มกราคม ๒๕๖๐

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษา	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ หลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๓
๒.๑ ความหมายของสติและการเจริญสติ	๑๓
๒.๒ หลักการเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔	๑๖
๒.๓ บทสรุป	๔๐
บทที่ ๓ วิธีการการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ	๔๒
๓.๑ วิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ	๔๒
๓.๒ วิธีการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ	๔๙
๓.๔ วิธีการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหว	๕๙
๓.๕ วิธีแก้ไขปัญหและอุปสรรคในการเจริญสติ	๖๗
๓.๖ วิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวัน	๗๒
๓.๒ บทสรุป	๗๕
บทที่ ๔ แนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ	๗๘
๔.๑ แนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน	๗๙

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๔.๑.๑ แนวทางการเจริญสติในตนเอง	๗๙
๔.๑.๒ แนวทางการเจริญสติในครอบครัว	๘๕
๔.๑.๓ แนวทางการเจริญสติในการศึกษา	๘๘
๔.๑.๔ แนวทางการเจริญสติในการทำงาน	๙๑
๔.๑.๕ แนวทางการเจริญสติในการเดินทาง	๙๔
๔.๒ บทสรุป	๙๖
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยข้อเสนอแนะ	๙๗
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๗
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๐๐
บรรณานุกรม	๑๐๔
รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์	๑๐๙
ภาคผนวก	๑๑๐
ประวัติผู้วิจัย	๑๗๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อ้างอิงจาก พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกที่ใช้อ้างอิงได้ระบุเล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๓ หน้า ๓๐๑

อธิบายอักษรย่อพระวินัยปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
๕	วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวรรค	ภาษาไทย

อธิบายอักษรย่อพระสุตตันตปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
๑๐	ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	ภาษาไทย
๑๑	ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	ภาษาไทย
๑๒	ม.มฺ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	ภาษาไทย
๑๔	ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรปณณาสก์	ภาษาไทย
๑๕	ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	ภาษาไทย
๑๙	ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	ภาษาไทย
๒๔	อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ทสกนิบาต	ภาษาไทย
๒๕	ขุ.อิติ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ	ภาษาไทย
๒๙	ขุ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ	ภาษาไทย
๓๑	ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	ภาษาไทย

อธิบายอักษรย่อพระอภิธรรมปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
๓๔	อภ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก วิภังค์	ภาษาไทย

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหายานปิณฑราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุเล่ม/ภาค/ตอน/หน้าหลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒/๒/๓๐๐.หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถาภาษาไทย เล่ม ๑๔ ภาค ๒ ตอน ๒ หน้า ๓๐๐ ฉบับมหายานปิณฑราชวิทยาลัย ๒๕๒๕

อธิบายอักษรย่อพระอรรถกถา (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
๑	อง.ทุก.อ. (ไทย)	= อังคุตตรนิกาย มโนรณปุรณิ ทุกนินบาตอรรถ	ภาษาไทย
๒	ที.ม.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	ภาษาไทย