

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนไปเป็นอย่างมาก ซึ่งมาจากหลายเหตุปัจจัยและที่เป็นปัจจัยหลักก็น่าจะมาจาก ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงแผนพัฒนาแห่งชาติตั้งแต่ปี ๒๕๐๔ - ๒๕๒๔ เป็นต้นมา ที่มุ่งเน้นให้พัฒนาสังคมไปทางด้านวัตถุ มากกว่าด้านจิตใจ จึงทำให้สังคมไทยเดินหน้าเข้าสู่ความเป็นโลกาภิวัตน์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เป็นวิถีเดิมของสังคมไทยไปอย่างสิ้นเชิง จากเดิมสังคมไทยส่วนมากเป็นสังคมเกษตรกร ซึ่งมีวิถีชีวิตเรียบง่ายไม่ค่อยมีเรื่องวุ่นวายอะไรมาเนิ่นนานดังเช่นยุคกรุงสุโขทัยได้ มีคำกล่าวว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” “ไพร่ฟ้าหน้าใส” กรุงสุโขทัยอุดมด้วยวัว ควาย ช้าง ม้า อันเป็นสัตว์พาหนะในการเดินทางและการทำศึกสงคราม ข้าวปลาอาหารและวัวควาย ตลอดจนช้างม้าล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการเกษตรไม่ทางตรงก็ทางอ้อม คนไทยจึงดำรงชีพและสร้างฐานะ สร้างชาติมาด้วยการเกษตรเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน เราจึงกล่าวว่าวิถีชีวิตของคนไทยก็คือ การทำการเกษตร หรือ การเกษตร คือวิถีชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่^๑

วิถีชีวิตของคนไทยแต่ก่อนนั้น เป็นแบบเรียบง่ายและพึ่งพาธรรมชาติเป็นหลักมีข้าวปลาเข้ามาแบ่งปัน แม้แต่แรงงานก็มีการเอาแรงช่วยเหลือกัน หรือ ที่เรียกว่า ลงแขก เงื่อนไขในชีวิตมีน้อย ผลประโยชน์มีน้อย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็เบาบาง เมื่อจิตใจของผู้คนในสังคมส่วนใหญ่มีความสงบร่มเย็น ความวุ่นวายเดือดร้อนสิ่งในชีวิตก็มีน้อย กล่าวคือความทุกข์ก็ไม่ค่อยมาแผ้วพานสังคมก็สงบปลอดภัย แต่สำหรับวันนี้คงปฏิเสธไม่ได้ว่าสังคมไทยได้เปลี่ยนไป และเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วจนน่าใจหาย เมื่อกระแสแห่งโลกาภิวัตน์ไหลบ่าเข้ามาอย่างเชี่ยวกราก กระชากทุกอย่างให้ไหลตามไปกับกระแสน้ำแห่งยุคสมัยอย่างรุนแรง แผ่ขยายไปทั่วห้วงแห่งของสังคมไทย ไม่ว่าจะเป็นในเมือง สังคมชนบททางไกลที่เคยเป็นแหล่งของธรรมชาติอันน่ารื่นรมย์ ก็ถูกกลืนไปด้วยวิถีแห่งเทคโนโลยีเข้าครอบงำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เมื่อความเจริญทางด้านวัตถุเจริญงอกงามอย่างเต็มที่ แน่นอมนมหน้าอันดีงามของสังคมไทยที่มีมาเก่าก่อนย่อมถูกบดบังไป วัฒนธรรมทางด้านจิตใจ คือ ศาสนา ความเชื่อด้านปรัชญาชีวิต ค่านิยมคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งผูกโยงไปถึงอุดมการณ์แห่งชาติ และเป็นวิถีชีวิตของคนไทยมานานนานถูกปล่อยปละละเลยเห็นว่าเป็นเรื่องไร้สาระล้าสมัย ขัดขวางความเจริญก้าวหน้าของสังคมจึงถูกมองข้ามและไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร เมื่อทุกภาคส่วนของประเทศล้วนมุ่งพัฒนาแต่ความเจริญ

^๑พิภาพรรณ สุกุลมัน, บทความเรื่องวิถีชีวิตเกษตรกรกับภาษาไทย, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : www.iid.org/uploads/6/2/0/6/6206024/folk_sayings.doc, (๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๘).

ทางด้านวัตถุ เพื่อสนองตอบความต้องการทางกายภาพ แต่ทางด้านจิตใจของผู้คนในสังคมกลับเสื่อมลง ตกเป็นทาสของวัตถุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ มีแต่ความคิดเรื่องของการทำมาหากินเพื่อเลี้ยงปากท้อง การวิ่งไล่ตามผลประโยชน์ใส่ตัวให้มากที่สุด ไม่ต่างอะไรกันกับหมาล่าเนื้อ ชีวิตเหมือนยืนอยู่บน ลู่วิ่งตลอดเวลาโดยหมายเอาว่าเงินและวัตถุเป็นตัวชี้วัดความสุข สนองตอบแต่ความต้องการทางกายภาพ ชีวิตมีแต่ความรีบเร่งดิ้นรน ละเลยการดูแลเอาใจใส่ด้านจิตใจของตน นานวันเข้าจึงเกิดภาวะขาดความสุขทางจิตใจ เกิดช่องว่างระหว่างความสุขทางกายกับจิตใจขึ้นเป็นวงกว้าง ก่อให้เกิดผลกระทบตามมามากมาย ผู้คนในสังคมคิดเห็นแต่เรื่องผลประโยชน์ส่วนตน เห็นแก่ตัว ใจร้อนขาดความอดทน ขาดการยับยั้งชั่งใจ ขาดสติ จิตใจอ่อนแอ ขาดที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจจึง ส่งผลให้แสดงออกมาทางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นภัยต่อสังคม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอาชญากรรมความรุนแรงต่าง ๆ การฉกชิงวิ่งราว ความรุนแรงทางเพศ การฆ่าข่มขืนกระทำชำเรา และปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหายาเสพติด ปัญหาการฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาเพิ่มมากขึ้นในแต่ละวัน สังคมขาดความปลอดภัยและอยู่ยาก อีกทั้งเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บที่ได้รับผลกระทบจากการอุปโภคบริโภคทางเทคโนโลยีเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว ตลอดจนภาวะของโรคทางจิตที่นับวันจะมีผู้ป่วยโรคนี้มากขึ้นเรื่อย ๆ อันเป็นผลมาจากการขาดความภูมิใจในตัวเอง และการขาดความสุขทางด้านจิตใจเป็นเบื้องต้น

แน่นอนวัตถุมีประโยชน์มากก็จริงแต่ก็มีโทษมหันต์เช่นกัน มันจึงไม่ใช่คำตอบสุดท้ายของความสุขที่มนุษย์แสวงหา ไม่ใช่ที่พึ่งที่แท้จริง ไม่ยั่งยืน มนุษย์จึงได้ตระหนักเห็นถึงพิษภัยที่เกิดจากค่านิยมบริโภควัตถุนำมาสู่ความทุกข์ของสรรพสิ่งล้วนนั้น จึงหันมาแสวงหาความสุขความสงบสันติอันเกิดจากภายในเข้ามาทดแทน ศาสนาจึงเข้ามามีบทบาทต่อสังคมอีกครั้ง พุทธศาสนาก็เป็นศาสนาหนึ่งที่เข้ามามีบทบาทในการตอบโจทยชีวิตนั้นด้วย และดูเหมือนว่าจะสามารถตอบโจทยปัญหาภายในจิตใจของมนุษย์ได้เป็นอย่างดี เพราะพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญายึดหลักธรรมชาติและความเป็นจริง มีเหตุและผลรองรับในคำสอนอย่างสิ้นสงสัย โดยการนำบุคคลเข้าสู่ขบวนการปฏิบัติเจริญสติวิปัสสนา พัฒนาสติปัญญาให้เจริญงอกงาม สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่จิตใจของมนุษย์เป็นเบื้องต้น ด้วยว่าพระพุทธศาสนานั้นสอนให้เข้าไปรู้เห็นธรรมชาติของชีวิตตามความเป็นจริง คือ กฎไตรลักษณ์อันมีความไม่แน่นอน (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ความที่ไม่สามารถควบคุมบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) เพื่อให้เกิดขบวนการยอมรับและแก้ปัญหาอย่างเผชิญหน้า มีความกล้าหาญ เข้าใจปัญหาตามความเป็นจริง ไม่จำนนต่ออย่างผู้แพ้ แต่พร้อมที่จะแก้ไขและให้โอกาสการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี เป็นที่พึ่งประสงคต่อทั้งตนและสังคมส่วนรวม พร้อมที่จะยืนอยู่ในสังคมอย่างผ่าเผยบนพื้นฐานของความเป็นจริง เพราะมนุษย์คือสัตว์สังคม มนุษย์เป็นตัวขับเคลื่อนให้สังคมเป็นไปในมิติต่าง ๆ ได้ หากมนุษย์มีคุณภาพทางด้านจิตใจสูงส่งไปด้วยคุณธรรม จริยธรรมและศีลธรรม ย่อมนำมาซึ่งความสุขความสงบ ความเจริญแก่สังคมส่วนร่วมอย่างกว้างขวางและยั่งยืนแต่ตรงกันข้ามหากมนุษย์ในสังคมมีคุณภาพทางด้านจิตใจต่ำทราม ขาดคุณธรรมจริยธรรมและศีลธรรม

ก็มีแต่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายขึ้นในสังคมอย่างกว้างขวางได้เช่นกัน

ปัจจุบันได้มีสำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติเกิดขึ้นในประเทศไทยมากมาย แม้รูปแบบอูบายวิธีการปฏิบัติในขั้นต้นๆ จะแตกต่างกัน แต่ที่ สุดแล้วล้วนก็มีเป้าหมายเดียวกัน คือเพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา นำไปสู่การดับทุกข์ในระดับต่างๆ ของผู้ปฏิบัติได้ ส่วนแนวทางการปฏิบัตินั้นก็ขึ้นอยู่กับว่าผู้ปฏิบัติจะตรงจริตกับการปฏิบัติแนวไหน เช่น สายหยุดหนอ พองหนอ มุ่งพิจารณากายเป็นอารมณ์ สายอานาปานสติดูลมหายใจเข้าออกบริกรรมพุท-เข้า โธ-ออก เป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นสายหลวงปู่มั่น หลวงปู่ชา ส่วนหลวงพ่อดาวดปากน้ำใช้วิธีภาวนาสัมมารัง ะ การเพ่งลูกแก้วหรือองค์พระพุทธรูป เป็นอารมณ์อย่างนี้เป็นต้น

อย่างที่กล่าวมาว่า วิธีการเจริญสตินั้นมีหลายรูปแบบวิธี แต่วิธีเจริญสติที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในยุคปัจจุบัน คือ วิธีการดำเนินชีวิตของผู้คนในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่ต้องก้าวเข้าสู่สังคม AEC อย่างเต็มตัวนี้ ซึ่งชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่มีความรีบเร่งดิ้นรนแข่งกับเวลา จึงทำให้บางท่านคิดไปว่า การที่จะไปปฏิบัติธรรมเจริญสติวิปัสสนาเป็นเรื่องยุ่งยาก เสียเวลา จึงได้ละทิ้งโอกาสที่ควรจะได้ศึกษาเรียนรู้และพบวิธีที่จะออกจากทุกข์ได้จริงตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาไปเสียอย่างน่าเสียดาย ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงคิดว่าการเจริญสติน่าจะสามารบปฏิบัติควบคู่ไปกับการประกอบภาระกิจการทำงานในชีวิตประจำวันได้ไม่ขัดต่อกัน จึงเห็นว่าวิธีการเจริญสติในรูปแบบเคลื่อนไหวโดยไม่ต้องหลับตาตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ น่าจะเป็นรูปแบบการเจริญสติที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพราะการเคลื่อนไหวว้ะเป็นธรรมชาติเดิมที่มีอยู่ก่อนแล้วของมนุษย์ ซึ่งปัจจุบันการเจริญสติวิธีนี้ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ อย่างกว้างขวาง โดยมีผู้สนใจเข้ามาศึกษาปฏิบัติตามทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

ในการศึกษาแนวทางการเจริญสติตามคำสอนของหลวงพ่อเทียนในครั้งนี้ ผู้วิจัยเองหาได้มีจุดมุ่งหมายที่จะทำไปเพื่อประโยชน์ ในการยกย่องครูบาอาจารย์ท่านใดเหนือไปกว่าพระพุทธเจ้าไม่ แต่เห็นว่ารูปแบบการเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน น่าจะเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งที่เป็นประโยชน์ และสามารถเข้าถึงง่ายกับการที่จะนำมาปฏิบัติอบรมพัฒนาจิตใจให้เกิดความสุขความสงบ และเพื่อให้เกิดความสอดคล้องควบคู่ไปกับการใช้ในชีวิตประจำวันได้ หากเปรียบคนเป็นรถ สติก็เปรียบเสมือนเบรก เมื่อเรามีเบรกหรือสติคอยควบคุม กาย วาจา ใจ อยู่อย่างสม่ำเสมอ ไม่ยอมให้ใจตกไปสู่สิ่งที่ชั่ว ใจของเราก็จะค่อย ๆ เข้มแข็งกล้าแกร่งขึ้นเรื่อย ๆ โอกาสที่กิเลสตัณหาจะเข้ามาครอบงำจิตใจก็ยาก ทุกข์ และปัญหาต่าง ๆ ก็จะไม่ค่อยมี ลดน้อยลง ซึ่งความจริงแล้วสติสัมปชัญญะนี้ ได้มีอยู่เดิมก่อนแล้วในตัวของมนุษย์ทุกคน แต่ได้ถูกปล่อยปะละเลยมองข้ามความสำคัญของเขาไป คือ ไม่ได้มีการฝึกฝนปลูกเร้ามันขึ้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์เท่าที่ควรนั่นเอง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า การปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นอย่างไรแล้วได้นำมาใช้ในชีวิตของตน ๆ จึงได้ผลเกิดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นดังกล่าวได้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษา

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ ต้องการทราบว่า หลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร ?
- ๑.๓.๒ ต้องการทราบว่า วิธีการการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกเป็นอย่างไร ?
- ๑.๓.๓ ต้องการทราบว่า แนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นอย่างไร ?

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านคัมภีร์ มีดังนี้

๑) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ งานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องด้วยเรื่องการเจริญสติตามหลักพระไตรปิฎก และแนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียนที่เป็นภาษาไทย และ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา มีดังนี้

การเจริญสติตามหลักพระพุทธศาสนา การเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน และการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) จำนวนทั้งหมด ๕ ท่าน โดยเลือกสัมภาษณ์เฉพาะผู้ที่นำหลักการเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มาปฏิบัติแล้วได้รับผล ประกอบด้วย

- (๑) อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่
- (๒) พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่
- (๓) พระมหาติเรก พุทธยานนโท วัดพระธาตุแสงเทียน จังหวัดแพร่
- (๔) พระอาจารย์สุริยา มหาปญโญ วัดป่าโสมนัส จังหวัดสกลนคร
- (๕) พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

สติ หมายถึง ระลึกได้ ควบคุมอาการทางกาย วาจา และใจ ได้

การเจริญสติ หมายถึง การกำหนดระลึกรู้อารมณ์ในปัจจุบันขณะ

ชีวิตประจำวัน หมายถึง การนำหลักคำสอนในการเจริญสติตามแบบหลวงพ่อดำเทียนมาใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งตนเอง ครอบครัว การศึกษา ตลอดจนถึงการประกอบกิจกรรมหน้าที่การงาน โดยมีการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ

หลักคำสอน หมายถึง แนวทางคำสอนการเจริญสติในชีวิตประจำวันของหลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโก ที่ศิษยานุศิษย์นำไปใช้ในการเจริญสติ

หลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโก หมายถึง พระวิปัสสนากรรมฐานแบบกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอดีตเจ้าอาวาสวัดสนามใน ตำบลวัดชลอ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนา

ในสมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคทรงตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม ๔ เพื่อให้แจ้งนิพพาน คือการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔”^๒ ทรงตรัสพรรณนาถึงคุณของการเจริญสติ โดยอาศัยการพิจารณาตามหมวดกาย เวทนา จิต ธรรม ไว้อย่างละเอียดว่า “บุคคลผู้เจริญสติอย่างสม่ำเสมอตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี ฯลฯ ไปจนถึงน้อยที่สุด คือ ๗ วัน พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลือก็ย่อมได้บรรลุถึงพระอนาคามี”^๓ ทรงตรัสถึงผลที่จะได้จากการเจริญสติว่า “ย่อมเข้าถึงอริยะบุคคลในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์”^๔ ทรงแนะนำให้ภิกษุผู้บวชใหม่ ควรตั้งมั่นอยู่เพียงแต่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น เพื่อให้เกิดความแคล้วคลาดและเข้มแข็งในการประพาสพิพรมจรรย์^๕

^๒ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓๗๓/๓๐๑.

^๓ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๗/๑๐๑-๑๓๐.

^๔ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๖.

^๕ถึ.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๐/๒๑๔-๒๑๕.

ทรงตรัสเน้นย้ำอีกว่า “ผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ จึงจะสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ และผู้ที่จะมีสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นได้นั้น ก็ต้องอาศัยการเจริญสติปัฏฐานภาวนา อันมีการพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา”^๖ “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางสายเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณนามาฉะนี้”^๗

๑.๖.๒ เอกสารตำราวิชาการพระพุทธศาสนา

พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรทางสุนิพพานว่า นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอยู่ ย่อมหยั่งรู้เห็นว่ามีเพียงสภาวะธรรมโดยปราศจากรูปารมณ์ฐาน จิตของเขาย่อมหมดจดจากกิเลส คือ ความโลภที่ขบใจ ความโกรธที่ไม่ขบใจ หรือความหลงที่ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงได้ชั่วขณะ วิปัสสนาญาณชื่อว่า ตทังคปหาน เมื่อวิปัสสนาญาณของเขาแก่กล้าจากการเจริญสติที่เปรียบได้กับการสังสมหน่วยกิตทีละน้อย ก็ย่อมสามารถละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ชื่อว่าสมุจเฉตปหาน การละกิเลสดังกล่าวทำให้เขาเป็นผู้บริสุทธิ์จากกิเลสอย่างแท้จริง^๘

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือการบวชอยู่ที่บ้านว่า “ต้องอาศัยศรัทธา เมื่อเกิดศรัทธาแล้ว เลือกรหัสธรรมมาพิจารณาสักหนึ่ง ตัวอย่างเช่นใช้อินทรี ๕ มาพิจารณาอย่างนี้เป็นต้น แล้วทำให้เกิดความวิริยะภาคเพียร มีความกล้าหาญที่จะรักษาป้อมธรรมนั้นให้ที่สุดอย่างมีสติ ความชั่วร้ายทั้งหลายก็ไม่อาจเข้าใกล้ชีวิตของเราได้”^๙

เขมรังสี ภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวันพอสรุปได้ว่า “ถ้าเรามีชีวิตการทำงานที่ปล่อยปละละเลยไม่ได้เจริญกรรมฐานไปด้วย แต่ละวัน ๆ จิตใจของเราก็จะสะสมกิเลสไว้มากมาย”^{๑๐}

สุภีร์ ทุมทอง ได้กล่าวไว้ในหนังสือมุมมองวิปัสสนาว่า “สติเป็นตัวกั้นกิเลส ไม่ทำตาภิเลสไม่หลงตามกิเลส ยับยั้งจนได้ ทำให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นตัวถอนกิเลส ทำให้กิเลสหมดไปได้หมดกิเลสได้ด้วยปัญญา”^{๑๑}

^๖พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๕๐๖-๕๐๘, ๓๔-๓๕/๕๙๒-๕๙๖.

^๗ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๘/๑๓๑.

^๘พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสุนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒.

^๙พุทธทาสภิกขุ, การบวชอยู่ที่บ้าน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรปราการ : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑-๑๔.

^{๑๐}เขมรังสี ภิกขุ, วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (อยุธยา : แคนา กราฟฟิค, ๒๕๕๘), หน้า ๘.

เขมานันทะ ได้กล่าวไว้ในหนังสือการประจักษ์แจ้งสัจจะว่า “หลวงพ่อเทียนนั้นได้บรรลุธรรมและพบแนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในขณะที่ยังเป็นคฤหัสถ์ ซึ่งเป็นวิธีที่ท่านค้นพบเองว่า การเข้าถึงธรรมของอุบาสกพันธ์ อินฺทิน (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ) เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว กล่าวได้ว่า เป็นไปภายในคืนเดียวเท่านั้นทำให้บุรุษผู้ไม่รู้หนังสืออ่านไม่ออกเขียนไม่ได้นี้กลายเป็นอาจารย์ของทั้งนักบวช คฤหัสถ์และภรรยาที่รักของท่านได้รู้แจ้งเห็นจริงตาม และเธอได้ช่วยหญิงชาวบ้านให้เข้าใจตามกำลังความสามารถที่มีจนวันสุดท้าย”^{๑๒}

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้กล่าวไว้ในหนังสือทำนิพพานให้แจ้งว่า “การทำความรู้สึกตัวแบบการเคลื่อนไหวนี้เป็นวิธีลัดสั้น สามารถทำได้ทุกเวลา ว่า การเจริญสตินี้ต้องทำมาก ๆ ทำบ่อย ๆ นั่งก็ทำได้ นอนทำได้ ขึ้นรถลงเรือ นั่งรถเมล์ รถยนต์ ก็ให้เอามือวางไว้บนขาพลิกคว่ำลง หรือเพียงแต่นิ้วมือสัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ ให้มีความตื่นตัว ทำซ้ำ ๆ หรือจะกำมือ เหยียดมือก็ได้ สามารถทำอยู่ได้ตลอดเวลา ชักผ้า ถูบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ หรือ ซื่อขายก็ได้ อันนี้ก็หมายถึงว่า เราทำความรู้สึก ยกเท้าไปยกเท้ามา ยกมือไป ยกมือมา ทำอยู่อย่างนั้นหลับก็แล้วไป ตื่นมาก็ทำใหม่ เพียงเรามีความรู้สึกตัวเท่านั้น ความรู้สึกอันนี้มันจะสะสมไว้ทีละเล็กทีละน้อยเหมือนกับเราที่มีชันหรือมีไอน้ำ ที่รองรับมันดี ฝนตกลงมาตกทีละนิด ๆ เม็ดฝนเม็ดย่อย ๆ ตกลงนาน ๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มไอน้ำเต็มชันขึ้นมา”^{๑๓}

พุทธยานันท์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือปฐมอาจารย์เซ็นแห่งประเทศสยาม เกี่ยวกับการเจริญสติในชีวิตประจำวันว่า “เมื่อเราขึ้นรถหรือลงเรือ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว เราก็พลิกมือขึ้น พลิกมือลง เราเคลื่อนไหว เหยียดมือ หรือคลึงนิ้วมือ กะพริบตา หายใจ กลืนน้ำลาย และอื่น ๆ ให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวเช่นนั้น เป็นวิธีที่เรียกความรู้สึกตัวให้กลับมาอยู่ที่ตัวของเราเอง เมื่อความคิดเกิดขึ้น ให้รู้ถึงความคิดนั้นและปล่อยวางความคิดเสีย สามารถเจริญสติกับการดำรงชีวิตอื่น ๆ เช่น เมื่อทำงานบ้าน ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน อาบน้ำ กินข้าว ดื่มน้ำ นอนหลับ ฯลฯ”^{๑๔}

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ได้กล่าวไว้ในหนังสืออุชื้อ ๆ ว่า “เรื่องของมนุษย์ควรจะได้ทำเท่านี้แหละ คือ การเจริญสติเท่านี้ มันสามารถที่จะทำให้ชีวิตประสบกับคล้ายว่ามันไม่มีอะไรที่ทำได้ อีก เรื่องของคนมันจบเท่านี้ มันมีความรู้สึกอย่างนั้น สร้างสติอยู่นี้แหละ ไม่ต้องไปรู้อะไรให้มาก มันจบสิ้นเรื่องของคน มันไม่มีกิจที่จะต้องทำอีก”^{๑๕}

^{๑๑} สุภีร์ ทุมทอง, มุมมองวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรปราการ : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔.

^{๑๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, การประจักษ์แจ้งสัจจะ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๒).

^{๑๓} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ทำนิพพานให้แจ้ง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐.

^{๑๔} พุทธยานันท์, ปฐมอาจารย์เซ็นแห่งประเทศสยาม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ฟรีดอม, ๒๕๕๓), หน้า ๓๐.

^{๑๕} หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, อุชื้อ ๆ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๑), หน้า ๔๔.

อุบาลิกาพิกุล มโนเจริญ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรียนลัดการฝึกสติโดยทำความรู้สึกตัวอย่างเดียวว่า “ถ้าเราฝึกจิตให้มีที่อยู่ เราจะอยู่ตรงไหน เราก็ไม่ทุกข์ การอยู่ที่วัดแพร่แสงเทียนนี้มีคนแวะเวียนเข้ามาทั้งปี เป็นภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบมาก แต่การที่มีสติสัมปชัญญะ หรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นที่พึ่งของจิต เราจะอยู่ลักษณะไหนได้หมด”^{๑๖}

อุบาลิกาพิกุล มโนเจริญ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรียนลัดการฝึกสติ โดยทำความรู้สึกตัวอย่างเดียวว่า “จิตที่เจริญวิปัสสนาดีแล้ว จะมีสติมีปัญหา เป็นเครื่องตัดความผูกพันทั้งปวง เพราะจิตมีที่พึ่งดีแล้ว จิตก็อยู่เหนือกรรม ถือว่าเป็นการตัดกรรมเพราะมีสติ มีธรรมเป็นเครื่องอยู่จะอยู่กันอย่างไม่ผูกพันไม่ห่วงเหี่ยวทางจิตใจ แต่การใช้ชีวิตร่วมกันเป็นครอบครัว เป็นหมู่คณะก็เป็นเพียงหน้าที่ต่อกัน ในความเป็นมนุษย์ขณะหนึ่งเท่านั้น”^{๑๗}

อาปาสน์ติ ได้กล่าวไว้ในหนังสือพระพุทธเจ้าพระองค์จริงว่า “ผู้มีสติสัมปชัญญะรับรู้เวทนาทุกชนิดด้วยจิตที่เป็นกลาง ไม่เผลอเข้าไปยึดเวทนา หากเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมาก็สัมผัสได้ รู้ชัดว่าเป็นเพียงสภาวะ หรือธรรมชาติธรรมดาอันหนึ่งโดยความเป็นของเกิดดับ ขณะใดเกิดกิเลสขึ้นกับจิต หากจิตรู้เท่าทัน จิตจะกลับเข้าสู่ความตั้งมั่นและเป็นกลาง ผู้ปฏิบัติตามรู้เวทนาอย่างนี้เรื่อยๆไป สังขารความปรุงแต่งจะดับไปตามลำดับ การเจริญวิปัสสนาก็คือการมีสติสัมปชัญญะตามรู้เวทนาที่กำลังปรากฏอยู่ที่กำลังเกิดดับสืบเนื่องกันอยู่นี้เอง เมื่อตามรู้มากเข้า ต่อเนื่องมากเข้าจิตย่อมรู้เรื่องเวทนาตามความเป็นจริง คือรู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้สมมุติและวิมุติผลที่สุดปัญญาก็ตรงเข้ามาตัดสินใจว่า เวทนาทั้งปวงไม่ใช่ตน มันจะละความยึดถือเวทนาได้ในที่สุด”^{๑๘}

อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม ได้กล่าวไว้ในหนังสือจิตสดใสมักกายพิการว่า “ความรู้สึกตัวช่วยจัดสรรชีวิตผมดีขึ้นทุกวัน สมดังพุทธภาษิตที่กล่าวเอาไว้ว่า “ผู้มีสติย่อมดีขึ้นทุกวัน” ก็ดีขึ้นจริงๆ เป็นสันติภูมิโลก และปัจจัยตั้งของผู้ที่ปฏิบัติเอง ความรู้สึกตัวเป็นสุดยอดของธรรมะทั้งหลายทั้งปวงนี้แหละคือที่พึ่งอันประเสริฐ และเป็นหลักชีวิตของผมคือความรู้สึกตัว ความพิการทำให้ผมเป็นทุกข์ฉับใด ความรู้สึกตัวก็สามารถทำให้ผมออกจากทุกข์ได้ฉับนั้น”^{๑๙}

อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม ได้กล่าวไว้ในหนังสือจิตสดใสมักกายพิการอีกว่า “ความพิการเป็นเพียงความไม่สะดวก แต่มิได้หมายถึงว่าจะไม่สบาย เป็นเพียงความไม่สะดวกทางกายเท่านั้น ซึ่งเลือกไม่ได้ แต่ในทางจิตใจนั้นเราเลือกให้เป็นสุขได้ และสามารถค้นหาความสุขในสิ่งที่เป็นอย่างทุกข์ได้ด้วยการปฏิบัติธรรม”^{๒๐}

^{๑๖} พิกุล มโนเจริญ, *เรียนลัดการฝึกสติ โดยทำความรู้สึกตัวอย่างเดียว*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กองทุนเผยแพร่วัฒนธรรม วัดแพร่แสงเทียน, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓.

^{๑๘} อาปาสน์ติ, *พระพุทธเจ้าพระองค์จริง*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : นพรัตน์การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๓.

^{๑๙} กำพล ทองบุญน่ม, *จิตสดใสมักกายพิการ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เมตตาพราย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๓.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๑.

อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม ได้กล่าวไว้ในหนังสือจิตสดใสแม้กายพิการว่า “การเจริญสติ แนวหลวงพ่อกุญชร เน้นเรื่องการขยันทำความรู้สึกตัวไปกับการเคลื่อนไหวของกายจิต ไม่ต้องอยู่นิ่งๆ เพื่อให้สติตื่นรู้อยู่เสมอ ไม่ต้องใช้ความคิดอะไรเลย แต่ห้ามความคิดและไม่ตามความคิด ให้รู้เท่าทัน ความคิดและปล่อยให้ผ่านไป ไม่มุ่งเอาแต่ความสงบเพียงอย่างเดียว วิธีนี้จึงเหมาะกับสภาพของผม คือนอนปฏิบัติก็ได้”^{๒๑}

อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม ได้กล่าวไว้ในหนังสือรู้กายรู้จิตสิ้นทุกข์ว่า “ถ้าหากเราดำเนินชีวิตด้วยการมีสติตามรู้อยู่เสมอ ๆ จะผ่อนคลายกับการทำงาน เพราะแทนที่จิตจะคิดปรุงแต่ง จิตก็มาอยู่กับตัวอย่างมีสติ จิตจะไม่เครียด เวลาทำงานแล้วเครียด เพราะเราคิดปรุงแต่ง พอเริ่มทำงาน เราเริ่มคิดกังวลแล้วว่างานจะเสร็จทันเวลาหรือเปล่า ใครจะว่าอะไรไหม ? เราจะได้อะไรจากงานนี้บ้าง คือ จิตปรุงแต่งออกไปจากนอกแดนงาน จิตจึงทำหน้าที่เหนื่อยหนัก ถ้าจิตอยู่กับเนื้อกับตัว ในขณะปฏิบัติหน้าที่ จิตจะไม่ทุกข์ มีแต่ความผ่อนคลาย ไม่ค่อยมีปัญหาใคร่จะอะไร จะมึนสติรู้อยู่เสมอ ๆ ความวุ่นวายใน ความเดือดร้อนใจ ความทุกข์จะไม่เกิดขึ้น ความสุขจะเข้ามาแทนที่ ความเบื่อบาน ในใจขณะที่เราทำงาน เป็นการปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลาเลย”^{๒๒}

๑.๖.๓. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาญาณทัสส ฌฬหิณโณ (วงศ์กาญ) ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง ศึกษาสภาวะรูปนามในการปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะบรรพในสติปัฏฐานสูตรว่า “หลักในหมวดสัมปชัญญะบรรพในสติปัฏฐานสูตรนั้น ก็คือหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นการฝึกให้มีสติกำหนดรู้ในอริยาบถต่างๆ อริยาบถ มีการก้าวไป ถอยกลับ การแล การเหลียว การเหยียด การคู้ การนุ่งห่ม การฉน การดื่ม การถ่ายอุจจาระและถ่ายปัสสาวะ การเดินเป็นต้น การกำหนดในอริยาบถเหล่านี้เป็นการฝึกให้เกิดสัมปชัญญะ รู้เท่าทันอริยาบถตามสภาพความเป็นจริง”^{๒๓}

พระครูปริยัติ กาญจนโชติ (มานิตย์ ธมฺมโชโต) ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่องศึกษาจิตตวิสุทธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่า “การปฏิบัติวิปัสสนา เป็นหลักสำคัญในการนำตนให้พ้นจากทุกข์ อันเป็นทางสายเอก สายเดียวเท่านั้น อันมีสติปัฏฐาน ๔ คือกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ ธรรมานุปัสสนา”^{๒๔}

^{๒๑} กำพล ทองบุญน่ม, จิตสดใสแม้กายพิการ, หน้า ๑๒๔.

^{๒๒} กำพล ทองบุญน่ม, รู้กายรู้จิตสิ้นทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรปราการ : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๕๙.

^{๒๓} พระมหาญาณทัสส ฌฬหิณโณ (วงศ์กาญ), ศึกษาสภาวะรูปนามในการปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะบรรพในสติปัฏฐานสูตร, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้าบทคัดย่อ.

^{๒๔} พระครูปริยัติ กาญจนโชติ (มานิตย์ ธมฺมโชโต), ศึกษาจิตตวิสุทธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้าบทคัดย่อ.

การวิ คัดลัทธิ ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง ประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน กรณีศึกษากลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรงพยาบาลร่งขวาง จังหวัดแพร่ ว่า “การนำสติปัฏฐาน ๔ มาประยุกต์ใช้ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ส่งเสริมให้พฤติกรรมสุขภาพและค่าน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารดีขึ้น จะช่วยป้องกันและชะลอการเกิดเบาหวานได้”^{๒๕}

ณฐเมศร์ วงศ์สุภาพพัฒน์ ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย ว่า ผลการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานพบว่า “ผู้ปฏิบัติมีพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้น โดยการเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติ พบว่า ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาพทางจิตใจให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือ ทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ และผลมุ่งประสิทธิภาพในการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติเป็นประจำ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจมีความเมตตาต่อผู้อื่น โดยให้การช่วยเหลืองานสังคมเป็นจิตอาสา เสียสละบำเพ็ญประโยชน์หรือมีจิตสาธารณะ ยังประโยชน์สุขให้เกิดแก่ตน ครอบครัว และบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ดียิ่งขึ้น”^{๒๖}

พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภิโต (แสงแก้ว) ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และพุทธทาสภิกขุว่า “หลวงพ่อเทียน มองว่า ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้น โดยปราศจากสติคอยกำกับเป็นสาเหตุของความทุกข์ และนำเสนอวิธีที่จะควบคุมความคิดโดยอาศัยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลักปฏิบัติ สอดคล้องกับหลักพระไตรปิฎกพบว่า แนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ใช้หลักอิริยาบถน้อยใหญ่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการดูจิตเพื่อรู้เท่าทันความคิด ซึ่งจัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนท่านพุทธทาสภิกขุ ใช้หลักอานาปานสติซึ่งมีหลักปฏิบัติครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง ๔”^{๒๗}

^{๒๕} การวิ คัดลัทธิ, ประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานกรณีศึกษากลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โรงพยาบาลร่งขวาง จ.แพร่, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้าบทคัดย่อ.

^{๒๖} ณฐเมศร์ วงศ์สุภาพพัฒน์, แนวทางการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้าบทคัดย่อ.

^{๒๗} พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภิโต (แสงแก้ว), การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และ พุทธทาสภิกขุ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้าบทคัดย่อ.

พระสุพรรณ สุวัณโณ (เรื่องเดช) ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่องศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง ว่า “ผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก พบว่า ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดีปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ เช่น เมื่อมีสติก็ไม่ก่อปัญหาอาชญากรรม ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่ดื่มสุราและเมรัย ตลอดจนสิ่งเสพติดต่าง ๆ หลีกเว้นการก่อปัญหาทางสังคม ตรงกันข้าม ผู้ปฏิบัติธรรมกลับมีจิตใจที่เมตตาต่อคนอื่น โดยคอยให้การช่วยเหลืองานสังคมหรือชุมชนตามกำลังของตน รู้จักเสียสละบำเพ็ญประโยชน์เป็นสาธารณะหรือมีจิตสาธารณะ อันจะยังประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นแก่ตนครอบครัวและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ยิ่งขึ้น”^{๒๘}

พระสุพรรณ สุวัณโณ (เรื่องเดช) อ้างถึง ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์ ในบททวนเอกสารของวิจัยเรื่อง ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง ว่า ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์ ได้เขียนหนังสือเรื่อง พุทธศาสนากับวิกฤติโลก “สรุปความได้ว่าคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของท่านนับว่าเป็นปรากฏการณ์ใหม่ไม่เพียงแต่สำหรับพุทธศาสนาของไทยเท่านั้น แต่ยังใหม่สำหรับพุทธศาสนาของโลกในยุคปัจจุบันด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของท่านนั้นเกี่ยวข้องกับอย่างมากกับธรรมเนียมในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั้น คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ละจังหวะซึ่งจะเข้าไปปลุกสติโดยตรงเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องสติจะเผชิญหน้ากับความคิดดูความคิดและตัดกระแสแห่งความคิดอันเป็นรากเหง้าของความคิดอันเป็นรากเหง้าของความ โลก โกรธ หลง เมื่อสติกลายเป็นพลังที่อยู่เหนือความคิดศีลที่แท้จริงก็ปรากฏ ซึ่งหลวงพ่อเทียนได้ย้ำเสมอว่า ศีลต่างหากที่รักษาคนมิใช่คนรักษาศีลเมื่อสติมีพลังเหนือความคิดสมาธิที่แท้และปัญญาที่แท้ก็จะปรากฏ”^{๒๙}

สรุปการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นการศึกษเฉพาะเรื่องในแนวต่าง ๆ กัน ยังไม่มีใครศึกษาแนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะศึกษาในประเด็นนี้

^{๒๘} พระสุพรรณ สุวัณโณ (เรื่องเดช), ศึกษาผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้าทศด้อย.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘.

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

๑.๗.๑ รูปแบบการวิจัย

๑) การวิจัยครั้งนี้ ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงเอกสาร (Document Research) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติในพระไตรปิฎก เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาถึงแนวคิดรูปแบบการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติปัฏฐาน

๒) วิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อสนับสนุนข้อมูลการวิจัย

๑.๗.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามขึ้นมา เป็นแบบสัมภาษณ์ไม่มีโครงสร้าง โดยสัมภาษณ์ผู้ที่เคยปฏิบัติการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน มาใช้ในชีวิตประจำวัน จนเกิดผล เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติ ที่เกิดขึ้นตามความสัมภาษณ์ กล้องถ่ายรูป และสมุดบันทึก โดยผู้วิจัยแบ่งข้อมูลออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่

๑) เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร คือ พระไตรปิฎก, หนังสือ, วิทยานิพนธ์, เอกสารวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๒) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย

- (๑) อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่
- (๒) พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่
- (๓) พระมหาติเรก พุทธยานนโท วัดพระธาตุแสงเทียน จังหวัดแพร่
- (๔) พระอาจารย์สุริยา มหาปญโญ วัดป่าโสมนัส จังหวัดสกลนคร
- (๕) พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคโต จังหวัดชัยภูมิ

๑.๗.๓ การสรุปวิเคราะห์

รวบรวมข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์บุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ วิเคราะห์ข้อมูล สรุปและเขียนรายงานการวิจัย นำเสนอผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๑.๘. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงหลักการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงวิธีการการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

๑.๘.๔ ได้ทราบถึงประโยชน์ที่เกิดจากการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก