

บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท
Integration of Living a Good Life with the Mindfulness Principles
in Theravāda Buddhist Philosophy

พระอุดมธีรคุณ¹, สุวิญ รักสัตย์²

Phraudomtheerakun, Suwin Raksat

ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ. 2554

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธและอธิบายหลักสติ นำความรู้มาบูรณาการและสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก ตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้อง และสัมภาษณ์เชิงลึก ภิคุ 4 รูป แม่ชี 3 คน อุบาสก 5 คนและอุบาสิกา 2 คน นำข้อมูลมาอธิบายในเชิงพรรณนาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ในระดับต้นชาวพุทธที่ดีสามารถใช้สติที่แบ่งตามบทบาทและหน้าที่ 4 ประการ คือ 1) สติเป็นเครื่องระมัดระวัง 2) สติเป็นเครื่องยับยั้ง 3) สติเป็นเครื่องกระตุ้น และ 4) สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ มาสนับสนุนการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมในสังคัลลสูตร โดยไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส 4 อคติ 4 อบายมุข 6 และปฏิบัติตามทิศ 6 ในระดับกลางชาวพุทธสามารถฝึกสติ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตซึ่งนำไปสู่การฝึกปฏิบัติพัฒนา โดยใช้ความรู้จากเรื่อง ความเมา 3 ได้แก่ ความเมาในวัยในชาติ และในความไม่มีโรค มาเป็นหลักธรรมในการฝึกปฏิบัติ และมีแบบฝึกหัดตั้งสติ 3 และหลักวิธีบริหารจิต 4 มาเสริมการฝึกปฏิบัติ ในระดับสูงชาวพุทธสามารถเจริญสติจากการใช้สติระดับต้นไปสู่การฝึกสติระดับกลางจนสติมีกำลังในการเจริญสติปฏิฐาน 4 คือ 1. การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของกาย 2. การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของเวทนา 3. การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของจิต และ 4. การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของธรรม เมื่อนำความรู้จากการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธมาบูรณาการกับหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท จะได้องค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบที่เรียกว่า “UPC Model” ซึ่งหมายถึง การใช้สติเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักธรรม (U) การฝึกสติเพื่อสร้างกำลังแก่สติ (P) และการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (C) โมเดลดังกล่าวสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

คำสำคัญ : 1. การดำเนินชีวิตที่ดี 2. ชาวพุทธ 3. สติ 4. การบูรณาการ

¹ นักศึกษาหลักสูตรดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

² อาจารย์ประจำ คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Abstract

The purposes of this research were to study how Buddhists live a good life and to describe the principles of mindfulness. The obtained knowledge would then be incorporated into a new model of how to live a good life by following the mindfulness principles of Theravāda Buddhist philosophy. This qualitative research was carried out by studying, collecting, and analyzing information from the Tipitaka, related textbooks, academic documents, and research articles. In addition, in-depth interviews of 14 Buddhists (4 monks, 3 nuns, 5 laymen, and 2 laywomen) were performed. The findings showed that, at the fundamental level, mindfulness played crucial roles in establishing self-vigilance, self-restraint, self-activation, and self-awareness of one's roles and duty. This enabled Buddhists to live a good life in accordance with principles described in Singalagasutta (i.e. avoiding Kamma-kilesa 4, Agati 4, and Apāyamukha 6 as well as Disā 6). The level of mindfulness could be further developed from the fundamental to intermediate level by applying knowledge from the principle of 3 insobrieties (i.e. age, life, and good health). To enhance this development, 3 mindfulness strengthening exercises and 4 methods of self, mind-control exercise were employed. At the advanced level, the empowered mindfulness was applied to the practice of the Four Foundations of Mindfulness (i.e. Satipatthāna 4). Finally, a UPC model was proposed to aid the understanding and application of mindfulness principles of Theravāda Buddhist philosophy for a good living.

Keyword: 1. living a Good Life 2. Buddhist 3. Mindfulness 4. Integration

1. ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหาที่ทำการวิจัย

การดำเนินชีวิตถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม เพราะแต่ละคนต้องการพัฒนาในส่วนตนและส่วนรวมไปสู่ความสุขและความเจริญรุ่งเรือง ทุกคนในสังคมจึงต้องมีส่วนร่วมในการพัฒนาทางด้านการศึกษา ศาสนา สังคม การเมืองและเศรษฐกิจ เพื่อให้เป็นสังคมที่สมบูรณ์ น่าอยู่ มีความปลอดภัย และมีความสุข การดำเนินชีวิตจึงมีความเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยี ซึ่งทำให้มีความเจริญด้านวัตถุที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นมาก็กลายเป็นเครื่องมือทำลายโลกและมนุษย์เสียเอง ทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ เพราะเมื่อมีสิ่งต่างๆ เข้ามาสนองความสะกดกาย ภาวะของใจก็เกิดความชอบในสิ่งนั้นๆ จนเป็นเหตุให้ตัดวงจรการดำเนินการและการแสวงหาจนไม่มีการยับยั้งชั่งใจว่าสิ่งใดควรกระทำหรือไม่ควรกระทำ ดังเช่น ปัญหาทางการเมืองไทย ที่ทำให้คนไทยเกิดความแตกแยกทางความคิดเห็น แยกเป็นฝักเป็นฝ่าย ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทและความรุนแรง ทำให้ยกพวกตีกัน จนบาดเจ็บและเสียชีวิต เหตุเพราะไม่มีความยับยั้งชั่งใจ ไตร่ตรอง และหาเหตุผล เป็นต้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระองค์ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ จึงมีพระบรมราโชวาทเตือนคนไทยหลายครั้ง

ดังเช่น เมื่อวันมหาวิปโยค 14 ตุลาคม 2516 ทรงตรัสว่า “ขอให้ทุกฝ่ายทุกคนจงระงับเหตุแห่งความรุนแรง ด้วยการตั้งสติยับยั้ง เพื่อให้ชาติบ้านเมืองคืนอยู่ในสภาพปกติ” อีกตัวอย่างเช่น หลักเศรษฐกิจพอเพียง ที่มีปรัชญาว่า สามห่วง สองเงื่อนไข คือ ความพอประมาณ เหตุผล และภูมิคุ้มกัน ในส่วนการสร้างภูมิคุ้มกันในมิติ ทั้งความรู้และคุณธรรม ซึ่งจะต้องสร้างเสริมให้มีความคุ้นเคยกันไป เมื่อขาดหลักความรู้และคุณธรรม ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทุกคนต้องสร้างให้เกิดขึ้นกับตนเอง ย่อมจะมีผลเสียหายตามมา เพื่อเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและสามารถจัดการความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตที่จะเป็นการช่วยกันกระตุ้นเตือนให้มีสติและความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ดังมีรายงานของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สรุปอุบัติเหตุในไตรมาสแรกปี พ.ศ. 2558 เพิ่มขึ้นจากไตรมาสเดียวกันของปี พ.ศ. 2557 ร้อยละ 3.6 และในช่วงเทศกาลสงกรานต์ มีอุบัติเหตุเพิ่มขึ้น ร้อยละ 12.7 มีผู้เสียชีวิต เพิ่มขึ้นร้อยละ 11.7 และบาดเจ็บเพิ่มขึ้นร้อยละ 10.4 ซึ่งมีสาเหตุมาจากการขาดสติ หรือความประมาทในการขับขี่ยานพาหนะ สาเหตุหลักมาจากการขาดความเข้าใจและขาดสติ หลังจากการดื่มสุรา

ดังนั้น ในการดำเนินชีวิตที่ดีจึงต้องมีสติเป็นพื้นฐาน เพราะสติเป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่งของพระพุทธศาสนาที่จะมาเป็นหลักธรรมสนับสนุนในการดำเนินชีวิต สติเป็นเหมือนเครื่องบังคับ ควบคุมระวัง ให้การเดินทางอยู่ในเส้นทาง ถูกจังหวะ และหลบหลีกพ้นภัย สติ จึงมีความหมายหลายนัย เช่น ความระลึกได้ ความระลึกรู้ ความไม่ลืม ความไม่เพลา ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร สติจึงเป็นธรรมสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ เป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งไม่ให้หลงเพลินไปตามกิเลส และป้องกันยับยั้งกิเลสไม่ให้เล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ คือ เตือนตนให้ทำความดี และไม่เปิดโอกาสให้ความชั่ว ดังนั้น สติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่เกี่ยวกับสติ จึงมีประโยชน์และคุณค่าอย่างมากที่ต้องศึกษาให้ละเอียด เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีด้วยหลักสติ

เพื่อเป็นการศึกษาความหมายของสติ กระบวนการเกิดขึ้นของสติ วิธีการปฏิบัติ และผลสัมฤทธิ์ที่เกิดจากการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ และหาข้อสรุปในเรื่อง บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติ ที่เกิดจากการปฏิบัติที่ดีว่า มีวิธีการสร้างสติ ปรองดองสติ และใช้สติสำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีอย่างไร

2. โจทย์วิจัย

- 2.1 การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธเป็นอย่างไร
- 2.2 หลักสติเป็นอย่างไร
- 2.3 การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยการนำหลักสติมาบูรณาการเป็นอย่างไร

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 3.1 เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ
- 3.2 เพื่อศึกษาหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท
- 3.3 เพื่อบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

3.4 เพื่อนำเสนอแนวทางและการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 4.1 ทำให้ทราบหลักการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ
- 4.2 ทำให้ทราบหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท
- 4.3 ทำให้ทราบการบูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติ
- 4.4 ทำให้ได้รับแนวทางและองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท

5. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นหลัก (Review literature) ผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กระบวนการและขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย การรวบรวมและศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น พระไตรปิฎก ตำรา และเอกสารวิชาการ เป็นต้น และนำความรู้ที่ได้มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ แนวคิด ทฤษฎีในเรื่องการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท สร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ขอคำแนะนำ ปรีกษา ความเห็นจากคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ส่วนการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกบุคคลที่เข้าถึงพระรัตนตรัยหรือบุคคลที่นับถือพระพุทธศาสนา คือ บริษัท 4 ได้แก่ ภิกษุ แม่ชี อุบาสก และอุบาสิกา โดยพิจารณาบุคคลที่สัมภาษณ์จากผู้ที่เป็

พุทธบริษัทที่มีคุณวุฒิการศึกษาทางพระพุทธศาสนาทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ มีผลงานที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เช่น การสอน การบรรยายธรรม เขียนหนังสือ เป็นต้น และเป็นผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธโดยใช้หลักสติในการดำเนินชีวิต การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้มีหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์และไปสัมภาษณ์ตามวันและเวลาที่ท่านเหล่านั้นสะดวก หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำบทสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำเสนอรูปแบบการบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์ในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทย

6. สรุปผลการวิจัย

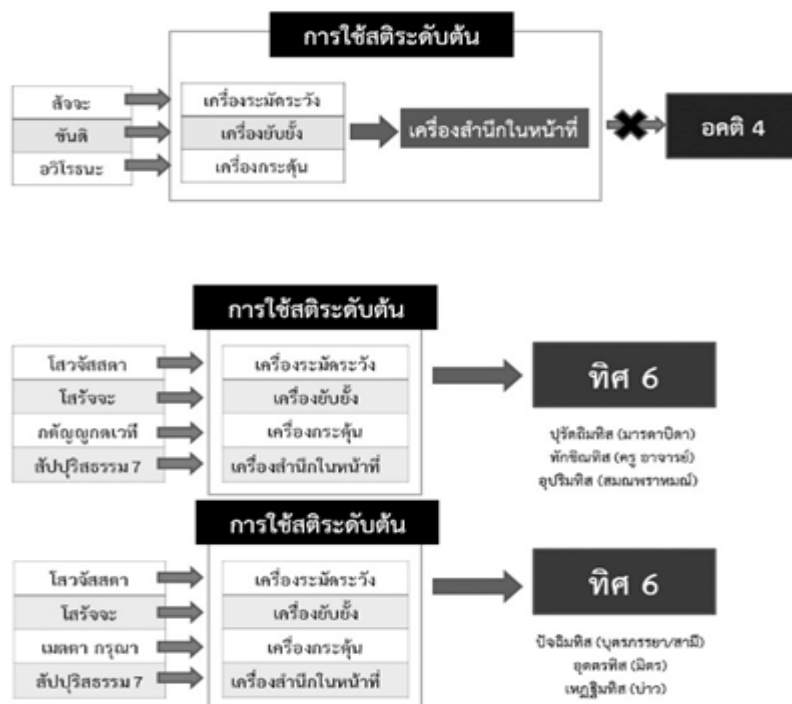
จากการวิจัยพบว่า ชาวพุทธที่ดีต้องดำเนินชีวิตตามหลักของสังคัลกสูตร ไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส 4 ซึ่งเป็นหน้าที่การรับผิดชอบต่อตนเอง จะช่วยให้การดำรงชีวิตอยู่ในศีลธรรม อันเป็นพื้นฐานสำคัญของมนุษย์ การไม่ล่วงละเมิดอคติ 4 ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบต่อผู้อื่นและส่วนรวม การไม่ล่วงละเมิดอบายมุข 6 ซึ่งจะส่งผลดีต่อสังคมและส่วนรวม ทำให้สังคมสงบสุข ช่วยลดปัญหาอาชญากรรมในสังคมไทยในปัจจุบัน และต้องส่งเสริมการทำหน้าที่ของตนเองตามทศ 6 เพื่อแสดงภาวะฐานะในการทำหน้าที่ของชาวพุทธที่ดีให้เกิดประโยชน์สูงสุด จากการวิจัยเรื่องสติ สามารถจัดระดับสติได้เป็น 3 ระดับ คือ สติระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง โดยมีความหมายว่า

สติระดับต้น หมายถึง สติที่ใช้ในการดำเนินชีวิตและควบคุมการกระทำทางกายและวาจา ไม่ให้ล่วงละเมิดกรรมกิเลส 4 อคติ 4 อบายมุข 6 และปฏิบัติตามทศ 6 สติระดับกลาง หมายถึง สติในการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การฝึกปฏิบัติพัฒนา โดยนำหลักธรรมในเรื่องความเมา 3 คือ ความเมาในวัย ความเมาในชีวิต และความเมาในความไม่มีโรค มาเป็นหลักธรรมในการฝึกปฏิบัติ และมีแบบฝึกหัดตั้งสติ 3 และหลักวิธีบริหารจิต 4 มาเป็นหลักการฝึกปฏิบัติ สติระดับสูง หมายถึง สติที่สามารถใช้สติระดับต้นเป็นพื้นฐาน เพื่อนำไปสู่การฝึกปฏิบัติสติระดับกลาง จนมีกำลังสติเพิ่มขึ้นโดยใช้อุปกรณ์ในการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ 1. การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของกาย 2. การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของเวทนา 3. การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของจิต 4. การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของธรรม เพื่อส่งเสริมในการเจริญสติสำหรับพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงจนหลุดพ้นจากทุกข์ได้ ซึ่งสติทั้งสามระดับมีบทบาทที่สำคัญ ได้แก่ 1) สติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นไปตามพุทธปรัชญาที่กล่าวว่า สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก คอยทำหน้าที่เหมือนดั่งกำแพงที่คอยกั้นจิตในเบื้องต้นว่า สิ่งใดดีสิ่งใดชั่ว 2) สติเป็นเครื่องยับยั้ง เป็นไปตามพุทธปรัชญาที่กล่าวว่า สติเป็นเครื่องรักษาตน เมื่อใช้สติทำหน้าที่กั้นกระแสแล้วระลึกได้ว่า จะไม่ล่วงละเมิดในสิ่งที่ผิด กระทำในสิ่งที่ดี จึงเป็นดั่งเครื่องรักษาตน 3) สติเป็นเครื่องกระตุ้น เป็นไปตามพุทธปรัชญาที่กล่าวว่า สติเป็นธรรมเครื่องเตือนอยู่ในโลก คอยทำหน้าที่กระตุ้นให้ทำความดี หรือความเพียร เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการทำความดีให้ตั้งมั่น เพื่อก้าวเข้าสู่การทำหน้าที่ 4) สติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ เป็นไปตามพุทธปรัชญาที่กล่าวว่า สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง เมื่อเกิดการฝึกฝนตั้งมั่นแล้ว สติจะทำหน้าที่คอยรักษาประคองจิตเพื่อสนับสนุนปัญญาให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงอันจะเกิดประโยชน์ในที่ทั้งปวง

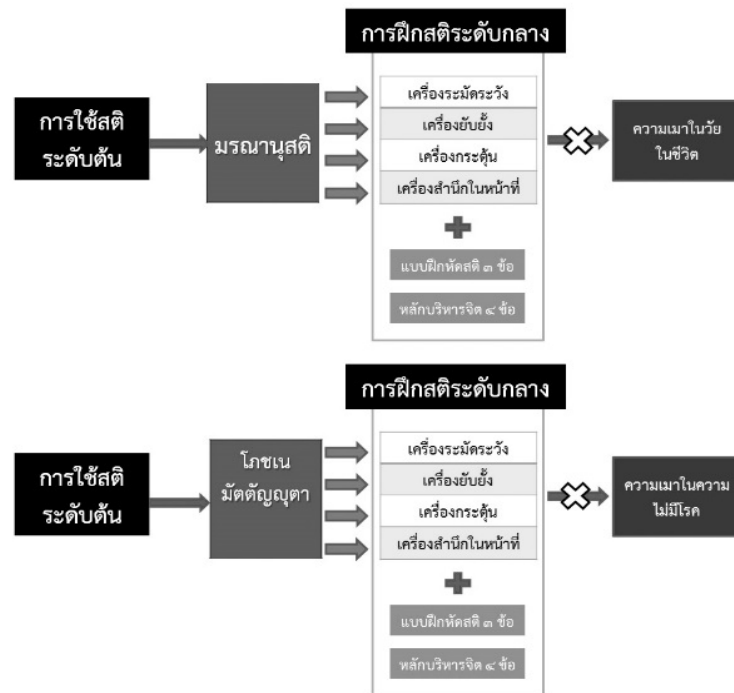
องค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ในเรื่อง สิงคาลกสูตร ได้แก่ 1) เรื่องกรรมกิเลส 4 ชาวพุทธที่ดีควรมีหลักธรรม คือ หิริ (ความละอายแก่ใจ) โอตตปปะ (ความเกรงกลัว) และมีศรัทธา ความเชื่อในเรื่องกรรมและผลของกรรม เป็นหลักธรรมส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เครื่องยับยั้ง และเป็นเครื่องกระตุ้น เพื่อนำไปสู่การเกิดสติที่เป็นเครื่องสำนึกหน้าที่โดยไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส 4 ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ 2) เรื่องอคติ 4 ชาวพุทธที่ดีควรมีหลักธรรม คือ สัจจะ (ความซื่อสัตย์) ขันติ (ความอดทน) และอวิโรธนะ (ความยุติธรรม) เป็นหลักธรรมส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง และเป็นเครื่องกระตุ้น เพื่อนำไปสู่การเกิดสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่โดยไม่ล่วงละเมิดอคติ 4 ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ 3) เรื่องอบายมุข 6 ชาวพุทธที่ดีควรมีหลักธรรม คือ หิริ (ความละอายแก่ใจ) โอตตปปะ (ความเกรงกลัว) และมีกัลยาณมิตรที่ดี สภาพแวดล้อมที่ดี เป็นหลักส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เป็นเครื่องยับยั้ง และเป็นเครื่องกระตุ้น เพื่อนำไปสู่การเกิดสติที่เป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่โดยไม่ล่วงละเมิดอบายมุข 6 ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ 4) เรื่องทศ 6 ชาวพุทธที่ดีควรมีองค์ธรรม คือ โสวัจัสสตา (ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย) โสรัจจะ (ความเป็นผู้สงบเสงี่ยม อ่อนน้อม) จะส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องระมัดระวังและเครื่องยับยั้ง กับบุคคลที่มีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต และควรมีองค์ธรรม คือ กตัญญูกตเวที เป็นตัวส่งเสริมให้เกิดสติที่เป็นเครื่องกระตุ้นเพื่อปฏิบัติต่อมารดาบิดา (ปุรัตถิมทิส) ครู อาจารย์ (ทักษิณทิส) และสมณพราหมณ์ (อุปริมทิส) ในขณะเดียวกัน เมตตากุรุธา จะเป็นองค์ธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสติที่เป็นเครื่องกระตุ้นเพื่อปฏิบัติต่อบุตรภรรยา/สามี (ปัจฉิมทิส) มิตร (อุตตรทิส) และบ่าว (เหมฐิมทิส) และมีสัพปุริสธรรม 7 เป็นหลักธรรมส่งเสริมให้เกิดสติเป็นเครื่องสำนึกในหน้าที่ที่ดีของชาวพุทธ (ดังรูปที่ 1)

องค์ความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติระดับกลางเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ได้แก่ การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ โดยใช้สติระดับต้นเป็นพื้นฐานเพื่อนำไปสู่การพัฒนาและการปฏิบัติฝึกสติระดับกลาง ควรฝึกตามแบบฝึกหัดตั้งสติ 3 ข้อ ได้แก่ 1) ฝึกหัดทำความรู้ให้เกิดขึ้นก่อนที่จะทำอะไร 2) ให้รู้ในอิริยาบถและความเคลื่อนไหวทางร่างกายของตน 3) ระลึกถึงการที่ทำคำที่พูดแล้ว และเพื่อเสริมกำลังให้แก่จิต และใช้หลักวิธีบริหารจิต 4 ข้อคือ 1) ยกจิต 2) ข่มจิต 3) บั่นเทิงจิต 4) ปล่อยจิต (ด้วยดู รู้ อยู่เฉยๆ) องค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ในเรื่องความเมา 3 คือ ความเมาในวัยในชีวิต และในความไม่มีโรค ดังนี้ สติระดับกลางเป็นการฝึกสติที่สำคัญเพื่อเสริมให้สติมีกำลังมากขึ้น จนเกิดกำลังให้จิต เกิดปัญญา เพื่อพิจารณาความเมาในวัย ในชีวิตและความเมาในความไม่มีโรค โดยใช้องค์ธรรม คือ มรณานุสติ พิจารณาระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ช่วยส่งเสริมให้มีสติที่เป็นเครื่องระมัดระวัง เครื่องยับยั้ง เครื่องกระตุ้น และเครื่องสำนึกในหน้าที่ เพื่อไม่ให้ตกอยู่ในความเมาในวัยและในชีวิต ใช้องค์ธรรม คือ โภขณมัตตัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักในการบริโภคอาหาร สำหรับพิจารณาส่งเสริมให้มีสติที่เป็นเครื่องระมัดระวัง เครื่องยับยั้ง เครื่องกระตุ้น และเครื่องสำนึกในหน้าที่ เพื่อไม่ให้ตกอยู่ในความเมาในความไม่มีโรค (ดังรูปที่ 2)

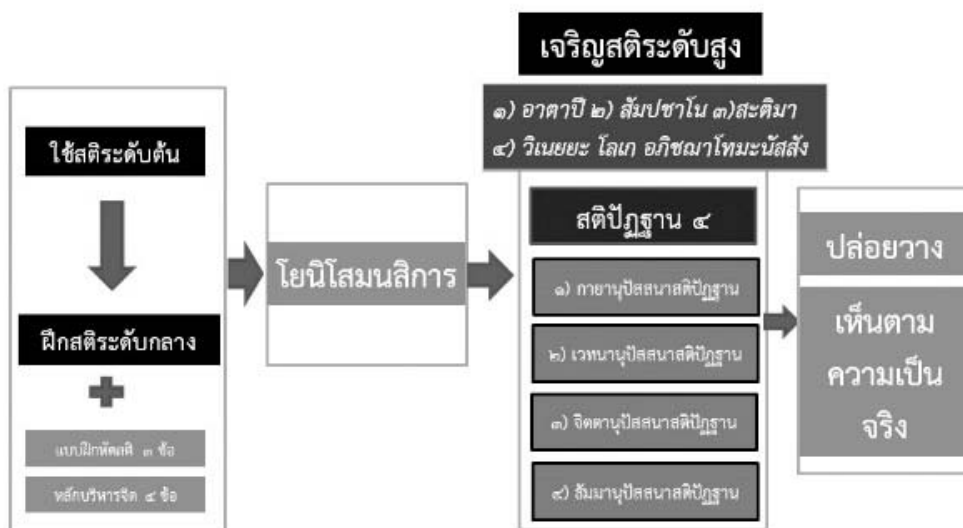
องค์ความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติระดับสูงเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท ในเรื่อง สติปัญญา 4 ได้แก่ สติระดับต้นและสติระดับกลางเป็นพื้นฐานที่สำคัญเพื่อนำไปสู่การพัฒนาและลงมือปฏิบัติในการเจริญสติระดับสูง หลักเครื่องมือสำหรับการปฏิบัติสติปัญญา 4 ข้อ ได้แก่ 1) อาตปปี 2) สัมปชาโน 3) สติมา 4) วิเนยยะ โลก อภิขิมาโทมะนัสสัง และใช้หลักโยนิโสมนสิการ การส่งเสริมพิจารณาภาวนาปัสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสนาสติปัฏฐาน (ดังรูปที่ 3)



รูปที่ 1 การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาทตามหลักสังคาลสูตร
เรื่อง กรรมกิลเลส 4 อดติ 4 อบายมุข 6 และทิศ 6



รูปที่ 2 การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง “ความเมานะวัยในชีวิตและในความไม่มีโรค”



รูปที่ 3 การดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท เรื่อง สติปัญญา 4

7. องค์ความรู้ใหม่ที่ได้มาจากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับ “บูรณาการการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติในพุทธปรัชญาเถรวาท” ในการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปเป็นโมเดลได้ว่า ชาวพุทธที่ดีต้องรู้ 1) การใช้สติเพื่อเป็นเครื่องระมัดระวัง เครื่อง

ยบายั้ง เครื่องกระตุ้น และเครื่องสำนึกในหน้าที่ โดยไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส 4 อคติ 4 อบายมุข 6 และปฏิบัติตาม ทิศ 6 2) การฝึกสติเพื่อสร้างกำลังแก่สติ 3) การเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังรูปที่ 4

ใช้สติเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักธรรม

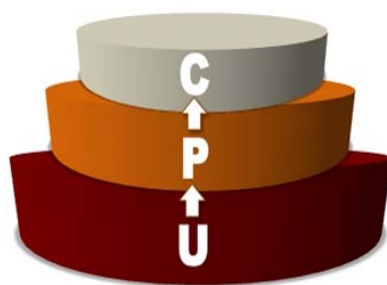
U = Using mindfulness to support the practice of dharmic principles

ฝึกสติเพื่อสร้างกำลังแก่สติ

P = Practicing mindfulness for its empowerment

เจริญสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

C = Cultivating mindfulness for the quality of life development



รูปที่ 4 โมเดลการบูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธด้วยหลักสติ
ในพุทธปรัชญาเถรวาท

จากโมเดลดังกล่าวสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธ ได้ดังนี้

1. การใช้สติเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักธรรม โดยมีสติเป็นเครื่องระมัดระวัง เครื่องยับยั้ง เครื่องกระตุ้นและเครื่องสำนึกในหน้าที่โดยไม่ล่วงละเมิดกรรมกิเลส 4 อคติ 4 อบายมุข 6 และปฏิบัติตามทิศ 6 จนทำให้สำนึกในความเป็นมนุษย์ คือ มีศีล ไม่ล่วงอำนาจของผู้อื่น คือ มีความยุติธรรม ไม่ก้าวไปสู่ปากแห่งอบาย คือ ไม่ประมาท และรู้จักหน้าที่ของตน คือ มีสติในภาวะฐานะ สำหรับการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีสันติสุข

2. ฝึกสติเพื่อสร้างกำลังแก่สติ การฝึกสติเป็นประจำจะทำให้สติมีกำลัง เช่น การฝึกสมาธิ โดยเฉพาะนำหลักความเมาในวัยในจิตและในความไม่มีโรคมาพิจารณาจะทำให้มีสติ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต จนทำให้การดำเนินชีวิตมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ปัญหาต่างๆ ลดลง เช่น การทะเลาะวิวาท อุบัติเหตุ โรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น และทำให้มวลรวมของการดำเนินชีวิตที่ดีในสังคมเพิ่มมากขึ้น

3. การเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการเจริญสติในกระบวนการพัฒนาตน ที่มีสติเป็นกำลังสนับสนุนส่งเสริมปัญญาในการพิจารณาเห็นตามความจริง พร้อมยกระดับจิตให้เห็นคุณค่าตนเองและพัฒนาคุณภาพชีวิตสังคมให้เกิดความสงบสุขและหลุดพ้นในที่สุด

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือ การใช้สติ การฝึกสติ และการเจริญสติ โดยมีหลักสติเป็นเครื่องมือ กระทั่ง เครื่องยั้ง เครื่องกระตุ้นและเครื่องสำนึกในหน้าที่ สามารถนำมาพัฒนาเป็นบทเรียนในหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาในสถานศึกษาทั่วประเทศ นำความรู้ที่ได้มาพัฒนาเป็นเนื้อหาหลักสูตรอบรมระยะสั้นให้แก่บุคลากร ผู้บริหารตามองค์กรชั้นนำ และผู้สนใจทั่วไป หรือนำมาเป็นแนวทางในการประพฤติและปฏิบัติสำหรับบรรพชิตและผู้สนใจ ให้เข้าใจวิธีการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น

8.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

เมื่อได้นำโมเดล UPC มาเป็นบทเรียนในหลักสูตรระดับมัธยมศึกษา หรือนำมาเป็นหลักสูตรอบรมระยะสั้นแก่บุคลากร ผู้บริหารตามองค์กร และผู้สนใจทั่วไป หรือนำมาเป็นแนวทางในการประพฤติและปฏิบัติสำหรับบรรพชิตและผู้สนใจ ควรมีเครื่องวัดประเมินผลสำหรับผู้เข้ารับการศึกษอบรมและนำไปปฏิบัติ

8.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในเรื่องการใช้สติเฉพาะกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพต่างๆ เช่น บรรพชิต บุคคลที่ทำงานบริษัท ผู้ประกอบการอาชีพค้าขาย ข้าราชการ เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางการใช้สติสำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีของชาวพุทธที่ประกอบอาชีพที่แตกต่างกันออกไป โดยมีหัวข้อวิจัย ดังนี้ “การประยุกต์ใช้โมเดล UPC ในการดำเนินชีวิตของข้าราชการไทย ผู้ประกอบการอาชีพค้าขาย และพนักงานบริษัท”

9. บรรณานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรมฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ผลิธัมม, 2555.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. “แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม

แห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559)” 12 ตุลาคม 2556,

<<https://www.m-society.go.th>> (12 October 2013)

สำนักราชเลขาธิการ. “พระราชดำรัสและพระบรมราชโองการ”, 12 ตุลาคม 2556,

<http://www.ohm.go.th/th/monarch/speech> (12 October 2013)

ราชกิจจานุเบกษา. “รัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550”, 12 ตุลาคม 2556,

<http://www.ratchakitcha.soc.go.th/RKJ/index/index.htm> (12 October 2013)

10. คำขอบคุณ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์ให้คำปรึกษาแนะนำเป็นอย่างดีจาก พระเทพวิสุทธิทิว (ดร.) รศ.ดร.สุวิทย์ รักสัตย์ รศ.ดร.จันทน์ คันธิก รศ.ดร.สิริชัย อติศักดิ์วัฒนา ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ได้ให้ความเมตตาเสียสละเวลาแนะนำแนวทางเพื่อปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่บกพร่องสามารถเพิ่มเติมจนทำให้งานวิจัยประสบความสำเร็จอย่างดี และขอขอบคุณสาธุชนทุกท่านที่มีได้กล่าวนามมา ณ ที่นี้ด้วย