

ภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา Awakening in Buddhism

เตชิน อีสระภาณวงศ์

Techin Issaraphanu Wong

มูลนิธิพระธาตุศรีมงคล

The Foundation of Phrathat Srimongkol

Corresponding Author, E-mail: temsuk186@gmail.com

Received: 2024-06-20 Revised: 2024-06-24 Accepted: 2024-06-26

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา โดยศึกษาจากพระไตรปิฎกและเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง พบว่า ภาวะตื่นรู้เป็นภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ รู้เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่หลงในอดีตและอนาคต ไม่ลุ่มหลงในอภายมุขหรือถูกหลอกลวงได้ง่าย เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์แบบเพราะเป็นการพัฒนาทั้งกาย จิต และปัญญา การพัฒนาภาวะตื่นรู้สามารถพัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ การพัฒนาศีล เป็นการพัฒนาความพร้อมทางด้านกายภาพ การพัฒนาสมาธิ เป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจ และการพัฒนาปัญญา เป็นการพัฒนางองค์ความรู้ ซึ่งสามารถทำได้ด้วยปรัโตโมสะและโยนโสมนสิการ

คำสำคัญ : ภาวะตื่นรู้, พระพุทธศาสนา, พัฒนاتนเอง

Abstract

This academic article aims to study the state of awakening in Buddhism. By studying from the Tripitaka and relatedly various documents. It was found that the state of awakening is a state in which a person is complete with mindfulness and awareness. Know and see the reality that is happening in the present. Don't get lost in the past and future. Do not fall into vices or be easily deceived. It is a complete human development process because it involves the development of the body, mind, and intellect. The development of the state of

awareness can be developed according to the Threefold Principles, that are, the development of precepts is the development of physical readiness, developing concentration is a psychological development and intellectual development is the development of knowledge. This can be done with Paratokhosa and Yonisomanasikara.

Keywords: Awakening, Buddhism, Self-Development

บทนำ

ภาวะตื่นรู้เป็นศัพท์ที่นิยมใช้ในฝ่ายมหายาน โดยเฉพาะหมู่บ้านพลัม ได้นำคำนี้มาใช้เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตและเทคนิคในการปฏิบัติธรรมตามแนวของหมู่บ้านพลัม โดยการนำของพระติช นัท ฮันห์ ภาวะตื่นรู้มีความหมายกว้างๆ ว่าเป็นภาวะที่สภาพจิตหลุดพ้นจากการถูกกิเลสครอบงำ (สาริศา สัสสินทร, 2558: 4) เป็นคำที่แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า Awakening มาจากศัพท์ว่า พุทธะ ในภาษาบาลี หมายถึง ตื่นแล้ว รู้แล้ว เบิกบานแล้ว คือ ตื่นจากความเชื่อของบุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติที่ไม่เป็นไปเพื่อบรรลุความมุ่งหมายที่แท้จริงในชีวิต ในพรหมายสูตรกล่าวว่า “สิ่งที่ควรรู้อย่างไร เราก็รู้อยู่แล้ว สิ่งที่เราควรละ เราก็ละแล้ว สิ่งที่เราควรเจริญ เราก็เจริญแล้ว ดังนั้นเราจึงเป็นพุทธะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 392: 486) พุทธะในความหมายนี้มุ่งไปที่คำว่า รู้ ภาวะตื่นรู้จึงเป็นภาวะที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิต ซึ่งต้องสัมพันธ์กับกาย เพราะกายและจิตมีความเชื่อมโยงต่อกัน ดังพุทธดำรัสว่า “เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 210: 221) การจะพัฒนากายจำเป็นต้องพัฒนาจิตไปด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า “A Sound Mind in a Sound Body” หมายความว่า “จิตใจที่ดีอยู่ภายในร่างกายที่สมบูรณ์” การฝึกจิตให้มีภาวะตื่นรู้เป็นการพัฒนาจิตที่สมบูรณ์แบบ เพื่อให้ส่งผลต่อการพัฒนากายที่เต็มรูปแบบด้วย

การฝึกจิตก็คือการฝึกความตื่นรู้ คือให้จิตอยู่กับปัจจุบัน อันเป็นเป้าหมายหลักที่หนึ่งของปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกฝนตัวให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ณ ปัจจุบัน เมื่อเรานับถือศาสนาพุทธ การฝึกใจให้เข้าถึงพุทธภาวะที่แท้ คือ เข้าถึงความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นและผู้เบิกบาน ให้ได้สมบูรณ์มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ นั่นคือการมีสติตามรู้การเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น การกิน อยู่ หลับ นอน นุ่ง ห่ม ขับถ่าย อาบน้ำ ชักผ้า กวาดบ้าน ถูเรือน ตลอดถึงการจัดหาปัจจัยสี่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เป็นต้น ให้จัดการสิ่งเหล่านี้อย่างรู้เนื้อรู้ตัว มีสติสัมปชัญญะคอย

ติดตาม สังเกตเฝ้าดูอาการปฏิกิริยาต่างๆ ของตนเองทั้งภายนอกและภายใน (พระมหาติเรก พุทธยานนโ, 2559: ออนไลน์)

ภาวะตื่นรู้ จึงเป็นการปฏิบัติทางจิต เป็นนิพพานในปัจจุบัน ถ้าไม่สามารถปลุกจิตของให้ตื่นได้ โอกาสที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานในชีวิตนี้ยังไม่มีหรอก ต้องฝึกตนเองจนกระทั่งจิตเปลี่ยนจากผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุงผู้แต่ง มาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช, 2559: 36) เมื่อจิตได้รับการฝึกและมีสภาพที่พร้อมแล้วย่อมนำความสุขมาให้ ดังพุทธพจน์ว่า “ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 1: 24) “ผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่งชอบเฝ้าหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนาเพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 35: 36)

การทำความเข้าใจที่ถูกต้องและเข้าถึงวิถีแห่งการตื่นรู้ จึงเป็นสิ่งสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะภาวะตื่นรู้เป็นรากฐานของการพัฒนาจิต เนื่องจากจิตนี้สามารถกระทำให้ถูกก็ได้ (มโนสุจริต) ให้ผิดได้ (มโนทุจริต) ผู้ที่มีจิตไม่มั่นคง ไม่รู้แจ้งสัจธรรมมีความเลื่อนไหลเลื่อนลอย ย่อมไม่มีปัญญาสมบูรณ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 38: 37) การแก้ไขในด้านจิตจึงเป็นการแก้ไขปัญหาและพัฒนามนุษยโดยรวม (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552: 188-208) ด้วยเหตุนี้ บทความวิชาการนี้จึงมุ่งนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา เพื่อให้เป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาจิตให้สมบูรณ์แบบต่อไป

เนื้อหา

1. ความหมายของคำว่า ภาวะตื่นรู้

ภาวะตื่นรู้มาจากศัพท์ 3 คำ มารวมกัน คือคำว่า ภาวะ (ความมี ความเป็น ความเป็นจริง) (ราชบัณฑิตยสถาน: 2546: 616) ตื่น (พ้นจากการหลับไหล – อวิชชา) และ รู้ (ความเข้าใจตรงตามความเป็นจริง) คำว่า ภาวะเมื่อรวมกับคำว่าตื่นรู้ หมายถึงลักษณะความมี ความเป็น หรือความปรากฏแห่งการตื่นรู้ เป็นสิ่งที่ต้องให้เกิดขึ้นโดยมนุษย์ ไม่สามารถเกิดขึ้นเองได้ โดยธรรมชาติ จำเป็นต้องมีการฝึกฝนปฏิบัติตามแนวทางขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เหล่าพระสาวกของพระโคตมมัสติตั้งมั่นในพระพุทธเจ้าเป็นนิยต์ทั้งกลางวันและกลางคืนชื่อว่าตื่นด้วยดีอยู่เสมอ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 296: 125)

ภาวะตื่นรู้ เป็นภาวะที่สมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ เป็นการตื่นจากความหลง ตื่นจากมิจฉาทิฐิ ตื่นจากไสยภาวะทั้งปวง เป็นสภาวะที่รู้ตัวทั่วพร้อมในร่างกายของคนว่ากำลังเคลื่อนไหวในอิริยาบถใด รู้ทั่วในอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทุกปัจจุบันขณะ รู้ทั่วใน

ความคิดต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในจิตปัจจุบัน ไม่หลงไปในอดีตและไม่กังวลในอนาคต รู้ทั่วในสภาวธรรมทั้งหลายที่ปรากฏขึ้นอย่างเท่าทัน ภาวะตื่นรู้ไม่ใช่อาการตื่นในลักษณะที่เป็นการตื่นนอน เป็นการตื่นด้วยสัมมาปัญญา คือตื่นด้วยและรู้ด้วย ซึ่งเป็นความบริบูรณ์ของสติและสัมปชัญญะนั่นเอง ผู้ที่แม้จะตื่นตัวแต่ไม่รู้ในปัจจุบันขณะ ไม่รู้ทันสภาพจิตของตนเอง ไม่รู้ในอริยสัจ 4 ก็ไม่จัดว่าเป็นการตื่นรู้ เพราะการตื่นรู้ต้องเป็นการตื่นที่พร้อมด้วยปัญญา อันเป็นผลมาจากความบริบูรณ์ของสติ สติทำให้เกิดสมาธิ สมาธิทำให้เกิดปัญญา ภาวะตื่นรู้จึงเป็นภาวะของการเกิดแห่งปัญญาที่เป็นสัมมาปัญญา (สาริศา สันสินทร, 2558: 108)

การตื่นรู้เป็นสัมผัสพลังแห่งการตื่นรู้ในกาย สามารถพบได้ทั่วไปในหลักธรรมคำสอนของพุทธเถรวาทอย่างที่เราอาจเคยได้ยินปู่ย่าตายายสอนเสมอว่าจงมีสติอยู่กับเนื้อกับตัวหรือ “รู้เนื้อรู้ตัว” เป็นคำอธิบายถึงหนทางที่จะ “สัมผัส” ความจริงสูงสุดทางจิตวิญญาณของมนุษย์ได้ในทุกปัจจุบันขณะนั่นก็คือภาวะตื่นรู้ ในช่วงขณะแห่งการตื่นรู้ เราสามารถเข้าสู่ภาวะแห่งปัจจุบันเหนืออดีต เหนืออนาคต ชีวิตที่ตื่น คือ ชีวิตที่เห็นช่วงเวลาที่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง เป็นชีวิตที่ถูกกลอกปอกออกสู่ความเปลือยเปล่าเหนือความกลัวและความคาดหวังใดๆ

จะเห็นได้ว่า ภาวะตื่นรู้ เป็นภาวะของบุคคลที่มีความสมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ มีสติอยู่กับเนื้อกับตัว รู้เท่าทันในอริยาบถต่างๆ ความรู้สึกสุขทุกข์ ความคิดการปรุงแต่งต่างๆ โดยรู้เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงอดีตไม่พะวงกับอนาคตเมื่อมีสติสัมปชัญญะก็ทำให้เกิดสมาธิ เมื่อมีความตั้งมั่นในสมาธิก็ทำให้เกิดปัญญาตามอริยสัจ 4 ซึ่งปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นสัมมาทิฐิทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ขึ้นมา ผู้มีภาวะตื่นรู้ จะมีความสงบเยือกเย็น จะมีความปลอดโปร่ง เบิกบาน รู้สึกอิสระ แก้ไขปัญหาในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

คำว่า “ตื่น” มีคำไวพจน์ที่พบในพระไตรปิฎกหลายคำ แต่ที่ตรงกับความหมายในคำว่าภาวะตื่นรู้ คือคำว่า พุทฺธ และ ชาคร

คำว่า พุทฺธะ มาจาก พุทฺธ ธาตุ ในความตรัสรู้ ในความรู้ ในความบรรลุ หมายถึง ผู้ตรัสรู้ ผู้เบิกบาน ผู้รู้ริยสัจ 4 อย่างถ่องแท้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546:189) ผู้สอนให้ผู้อื่นรู้ ผู้ปลุกให้คนอื่นตื่น ผู้ทำให้คนอื่นเบิกบาน (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2538: 673) ลง ต ปัจจยในกิริยาติกฺก อาเทศ ต ปัจจยเป็น ธ แล้วซ้อน ท ตามหลักของพยัญชนะสังโยคสำเร็จรูปเป็น พุทฺธ (พระมหาสมปอง มุทิโต, 2547: 1) คือผู้ประจักษ์ความจริงอันเป็นเหตุให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง หรือผู้ตื่นจากความมัวเมาด้วยอำนาจของกิเลสและตัณหาต่างๆ ส่วนคำว่า ชาคร แปลว่า ตื่น เช่นกัน เช่นในพระพุทฺธพจน์ว่า “อปปมตฺโต ปมตเตสุ สุตเตสุ พหุชาครโ อพลสสว สัมสโส หิตวา ยาทิ สุมธโส” (พระไตรปิฎกบาลี เล่ม 25 ข้อ 12: 19) “ผู้มีปัญญาดี เป็นผู้ไม่ประมาท ในเมื่อผู้อื่นประมาท เป็นผู้ตื่นอยู่โดยมาก ในเมื่อผู้อื่นหลับ ย่อมละทิ้งคนมีปัญญา

ทราบไปไกล เหมือนม้าฝีเท้าจัดวิ่งละทิ้งม้าที่หมดแรงไว้ ฉะนั้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 29: 33) นอกจากนั้นยังแปลว่า ความไพบลูย์แห่งสติ ผู้สิ้นอาสวะได้ด้วย

คำว่า “รู้” มีคำไวพจน์ที่พบในพระไตรปิฎกหลายคำ แต่ที่ตรงกับความหมายในคำว่าภาวะตื่นรู้ คือคำว่า ปัญญา สติ ภาวนา อภิญญา วิชชา สติ สัมปชัญญะ เป็นต้น

1. ปัญญา มาจาก ป อุปสรรค ญา ธาตุ กวี ปัจจัย โดยที่ ป อุปสรรคนั้นแปลในความหมายว่า ปการะ (ประการต่างๆ) และ อันโตภาวะ (การใส่เข้าไปภายใน) ส่วน ญา ธาตุนั้นแปลว่า รู้ หรือ ตรัสรู้ เมื่อรวมคำแล้วเป็น ปัญญา (ซ้อน ญ, ลบ กวี) มีความหมายว่า ธรรมชาติรู้ชัดหรือธรรมชาติเป็นเหตุรู้ชัด (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2539: 296) มีวิเคราะห์ว่า ปญฺญายเต เอตยาติ ปญฺญา สภาวะที่ช่วยให้รู้ เรียกว่า ปัญญา (พระมหาสมปอง มุทิโต, 2547: 209)

2. สติ หมายถึง ความตามระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่หลงลืม ความนึกขึ้นได้ ความไม่เพเลอ จุกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรได้ นึกถึงสิ่งที่ทำค่าที่พูดไว้แล้วได้ ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549: 805) โดยสรุปแล้ว คือ ความระลึกอยู่รู้กับความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ (สตัยา นารายณ์ โกเอ็นก้า, 2540: 55) เป็นการตระหนักรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน รวมทั้งตระหนักรู้ถึงการปรุงแต่งของจิตในขณะนั้นด้วย (ดิช นัท ฮันท์, 2548: 39)

3) สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว ปัญญาหรือกิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี สัมปชัญญะเป็นปัญญาเฉพาะเรื่องเป็นความรู้ชัด รู้จริง ส่วนปัญญาคือความรอบรู้ (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตฺโต), 2541: 2)

โดยสรุปแล้ว ภาวะตื่นรู้ เป็นภาวะที่มีสติและสัมปชัญญะครบถ้วน คำว่า ตื่นในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการตื่นนอน แต่เป็นการตื่นจากความลุ่มหลงหรือโมหะ พ้นจากอวิชชาคือความโง่เขลา เป็นการตื่นที่เปรียบเสมือนบัวพ้นน้ำ ไม่จมอยู่ในอวิชชาและกิเลสเครื่องหมักดอง ส่วนคำว่า รู้ มีนัยหมายถึงการรู้ตัว อันได้แก่สัมปชัญญะเป็นหลักว่าโดยกว้างแล้ว คำว่า ตื่น มีความครอบคลุมถึงสัมมาสติ และคำว่า รู้ มีความครอบคลุมถึง สัมมาสมาธินั่นเอง

2. ความสำคัญของภาวะตื่นรู้

ดิช นัท ฮัน (ใน ทีฆายุวัฒน์ สวัสดิ์ลออ, 2551: 60-64) ได้สรุปถึงความสำคัญของสติหรือภาวะตื่นรู้ไว้ดังนี้

1) ช่วยกำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อเกิดความคิดล่องไปในอดีตหรือคิดถึงแผนการในอนาคต สติจะทำให้กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ ทำให้ร่างกายและจิตใจประสานกันเป็นหนึ่ง เช่น การนึกถึงเรื่องอื่นในขณะที่ขับรถ เป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตไม่ประสานกัน แต่ถ้าเป็นการกระทำอย่างมีสติจะส่งผลให้ร่างกายและจิตใจประสานกันเป็นหนึ่ง เป็นการดำรงอยู่ในความไม่ประมาท การมีสติทำให้เป็นนายของตนเอง และรักษาใจตนเองอยู่ได้ทุกๆ สถานการณ์

2) ช่วยให้ระลึกว่าทำอะไรหรือเกิดอะไรขึ้น สติทำให้รู้ชัดในกิจที่ทำอยู่ ทำให้กิจนั้นมีความหมายอย่างแท้จริง เช่น เมื่อมองดูพระอาทิตย์ตก บางคนมีความวิตกกังวลหรือความกลัว ซึ่งเป็นการไม่อยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง จึงทำให้ไม่เห็นความงามในปรากฏการณ์นั้น เมื่อมีสติระลึกในปัจจุบัน ทำให้ดำรงอยู่อย่างแท้จริง

3) ทำหน้าที่สัมผัสและโอบกอด การสัมผัสและโอบกอดด้วยสติ หมายถึง การเอาใจใส่กับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยสติ สัมผัสัญญะ ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการใส่ใจในสิ่งนั้น ผลของการสัมผัสและโอบกอดด้วยสติมี 2 อย่าง คือ ถ้าสัมผัสและโอบกอดอารมณ์ด้านลบจะช่วยให้ความทุกข์บรรเทาลง และทำให้มีความสงบเพิ่มขึ้น และถ้าสัมผัสและโอบกอดอารมณ์ด้านบวกจะเป็นการหล่อเลี้ยงความสุขนั้นให้เจริญยิ่งขึ้น

4) ทำให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นกำลังที่มาจากการเจริญสติ การมีสมาธิหมายถึงการจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นหรือกิจนั้น เช่น เมื่อรับประทานส้มอย่างมีสติและสามารถดำรงสติได้อย่างมั่นคง จะเกิดสมาธิมุ่งความจดจ่อไปในการรับประทานส้มอย่างเต็มที่ จิตจะไม่ซัดส่ายไปในทิศทางอื่นหรือสนใจสิ่งอื่น

5) ทำให้เกิดการมองอย่างลึกซึ้ง เมื่อมีสมาธิ สามารถพิจารณาปรากฏการณ์ได้อย่างครอบคลุม ทำให้เห็นธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างอิงอาศัยกันไปตามเหตุปัจจัยและไม่เที่ยงแท้ การพิจารณาปรากฏการณ์อย่างมีสติเป็นการมองอย่างเที่ยงธรรม โดยไม่ตัดสินจากความเห็นส่วนตัว ทำให้ลดอคติและความถือตน

6) ทำให้เกิดความเข้าใจหรือที่เรียกว่าปัญญา เมื่อมีการมองอย่างลึกซึ้ง จะเกิดผลคือความเข้าใจ เมื่อพิจารณาปรากฏการณ์อย่างมีสติ จะทำให้เห็นปรากฏการณ์อย่างนั้นที่ไม่เคยเห็นมาก่อน ทำให้เกิดความเข้าใจขึ้น ความเข้าใจนี้มีความหมายรวมถึงการยอมรับ ความเมตตากรุณาและความปรารถนาที่จะบรรเทาทุกข์บำรุงสุข ความเข้าใจจึงเป็นพื้นฐานที่จะมีความรักต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง

7) ทำให้เกิดการแปรเปลี่ยน ทั้งความทุกข์ภายในตนเองและในสังคม ภายในจิต มีทั้งเมล็ดพันธุ์ที่เป็นกุศลและอกุศล เมื่อสัมผัสและโอบกอดเมล็ดพันธุ์เหล่านั้นอย่างมี สมดุล สติสัมปชัญญะ เมล็ดพันธุ์ด้านอกุศลสามารถแปรเปลี่ยนเป็นความเมตตากรุณา ความเข้าใจได้

3. ลักษณะของบุคคลผู้มีจิตที่เข้าถึงภาวะตื่นรู้

ภาวะตื่นรู้นั้นมีประโยชน์ต่อบุคคลทั้งในด้านการพัฒนากาย จิต และสังคม บุคคลที่ พัฒนาจิตอย่างเต็มที่แล้วย่อมส่งผลดีต่อกาย และกายทั้งสุจริตนั้นย่อมส่งผลดีต่อสังคมโดยรวม ภาวะตื่นรู้จึงเป็นการพัฒนาแบบองค์รวมของบุคคล บุคคลที่ได้รับการพัฒนาทางจิตหรือภาวะตื่นรู้ จะมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1) ส่งเสริมสุขภาพทางกาย เนื่องจากกระบวนการฝึกให้เกิดภาวะตื่นรู้ คือการฝึก เจริญสติเป็นการฝึกที่ควบคู่กันไประหว่างร่างกายกับจิตใจ คือการฝึกนั่งสมาธิ การเดินสมาธิ การ ผ่อนพักตระหนักรู้ (นอนสมาธิ) และการทำงานในกิจวัตรประจำวัน จะทำให้ร่างกายและจิตใจ ของผู้ฝึกปฏิบัติได้เกิดความสมดุล มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ สมองโปร่ง โล่ง ทำให้ไม่ เจ็บป่วยง่าย ๆ และไม่เจ็บป่วยบ่อย

2) ช่วยบรรเทาหรือแก้ไขโรคได้ เนื่องจากการฝึกเจริญสติเพื่อการตื่นรู้ นั้น หาก ฝึกอย่างต่อเนื่องจนเกิดสมาธิย่อมทำให้เกิดความสงบ ระวัง ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะผู้ที่ฝึกปฏิบัติมาดีแล้วในระดับหนึ่ง เมื่อกายป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่เพียงกายเท่านั้น แต่ จิตใจจะไม่พลอยป่วยไปด้วย

3) ช่วยให้สสารทางกายได้มากขึ้น เพราะผู้ที่ตื่นรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาจะมี บุคลิกภาพที่สงบ งดงาม เรียบร้อย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน การแสดงออกทางกายมีส่วน เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันอย่างมากกับทางจิตใจ กล่าวคือ ผู้ที่ได้ฝึกเจริญสติ จะทำให้มีสติ มีสมาธิ มากขึ้น สามารถระลึกถึงเท่าทันอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น ทำให้จิตใจเกิดความสงบ เยือกเย็น อ่อนโยน มีคุณธรรมความดีงามเบื้องต้นเกิดขึ้น และมีความเข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้น

4) ช่วยให้สสารทางวาจาได้ดีมากขึ้น เพราะการฝึกสติจะช่วยทำให้รู้เท่าทัน อารมณ์ของตนเอง ทำให้รู้จักยับยั้งชั่งใจได้ ไม่ให้หลุดออกมาเป็นคำพูดเสียดแทงความรู้สึก ของคนอื่น

5) ช่วยให้ตระหนักรู้ถึงการบริโภคอาหารและสื่อต่างๆ ได้มากขึ้น การตื่นรู้จะส่ง ผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติฉลาดและรู้ทันกระแสบริโภคนิยม ทำให้ตระหนักถึงการดำรงชีวิตได้มากขึ้น ตระหนักรู้ถึงการบริโภคมากขึ้น

6) ช่วยให้ลด ละ เลิก เครื่องดื่มของมึนเมาได้ เพราะเมื่อตื่นรู้แล้ว มีสติอย่างต่อเนื่อง ย่อมเกื้อกูลให้สติของผู้ฝึกปฏิบัตินั้นมีพลังมากพอและทำให้ตระหนักรู้ได้อย่างแท้จริง เห็น

โทษของเครื่องดื่มมีนเมา จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในที่สุด

7) ทำให้มีความสุข ปิติ ผ่อนคลาย จิตใจแจ่มใสและเบิกบานได้มากขึ้น มีความสุขมากขึ้น ง่ายขึ้น และมีความสุขตลอด ภาวะตื่นรู้จะทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเรียนรู้ที่จะหยุด เพื่อสัมผัสกับความสุขที่แท้จริง ด้วยตามลมหายใจอยู่กับปัจจุบันอยู่เรื่อยๆ เพราะความสุขที่แท้จริงหรือแม้แต่ภาวะนิพพานก็สามารถสัมผัสได้ เข้าถึงได้ในปัจจุบันขณะ การตื่นรู้จะทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันกระแส

8) ทำให้มีจิตใจสงบเยือกเย็น สุขุมได้มากขึ้น มีอารมณ์ความโกรธ ความกลัวลดน้อยลง เพราะการฝึกปฏิบัติจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง เมื่อจิตตื่นรู้ได้มากขึ้นย่อมไม่หลงเข้าไปในอวิชชาหรืออกุศลจิต

9) มีจิตที่เปิดกว้าง ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น มีความรัก ความเมตตา กรุณาต่อตนเองและคนอื่นได้มากขึ้น ความรักความเมตตาจะทำให้มองทุกสิ่งอย่างไม่แบ่งแยก หากแต่มีความเป็นดั่งกันและกัน เป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน เสมือนว่าโลกทั้งผองเราล้วนเป็นพี่น้องกัน ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีความเข้าใจคนอื่นมากขึ้น

10) ทำให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้น มองคนอื่นด้วยสายตาแห่งความรักความเมตตา ไม่ตัดสินวิพากษ์วิจารณ์คนอื่นในแง่ลบ ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น มีทัศนคติที่เป็นบวก (Positive Thinking) หรือมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

11) ทำให้สุขุม รอบคอบ มีสติ สมารถับการทำงานมากขึ้น ภาวะตื่นรู้จะทำให้ได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันมากขึ้นและนานขึ้น ทำให้มีสมารถับการทำงาน มีความละเอียดอ่อน รอบคอบมากขึ้น ทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความผิดพลาดน้อยหรือไม่ผิดพลาดเลย

12) สามารถแปรเปลี่ยนปมหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตได้สำนึกได้ เนื่องจากการพัฒนาด้านปัญญาที่ชัดเจนที่สุดเป็นประการแรก คือผู้ที่ฝึกเจริญสติมาเป็นเวลานานและต่อเนื่องส่วนมากสามารถที่จะโอบรับ ดูแล และแปรเปลี่ยนปมหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตได้สำนึกของตนเองได้

13) สามารถรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น การฝึกเจริญสติจะทำให้มีความสามารถที่จะรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจ สามารถยอมรับคนอื่น และช่วยเหลือคนอื่นได้มากขึ้น และที่สำคัญก็คือช่วยป้องกันปัญหาความขัดแย้งไม่ให้เกิดขึ้น และช่วยให้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นแล้วให้คลี่คลายหรือหมดไปได้ด้วย

14) สามารถเข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้น ภาวะตื่นรู้มีผลทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถถูกคิดและพิจารณาไตร่ตรองหรือมองสิ่งต่างๆ ได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น มีทัศนะที่ถูกต้อง

หรือเป็นสัมมาทิฐิทำให้ลดหรือหยุดการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นได้ ไม่ด่วนตัดสินคนอื่นเท่าที่ตาเห็นหรือเพียงเพราะการกระทำภายนอก หากแต่จะพิจารณาด้วยเหตุด้วยผลที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดความเข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้น สามารถยอมรับคนอื่นในอย่างที่เขาเป็นได้ และมีความเมตตากรุณาต่อคนอื่นได้อย่างแท้จริง ซึ่งความเข้าใจและการยอมรับคนอื่นได้อย่างแท้จริงนั้น ย่อมนำไปสู่การลงมือกระทำในทางที่เป็นบวกเสมอ

15) ทำให้เข้าใจคำสอนในทางพระพุทธศาสนามากขึ้น ภาวะตื่นรู้จะทำให้เข้าใจคำสอนในทางพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น เพราะสามารถเข้าใจได้ง่าย มีแนวทางให้ฝึกปฏิบัติที่ชัดเจนและสามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน และส่งผลให้มองเห็นความสำคัญของหลักพุทธธรรมกับการดำรงชีวิตมากขึ้นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการฝึกทำกิจวัตรต่างๆ อย่างมีสติ

โดยสรุปแล้ว บุคคลที่มีภาวะตื่นรู้จะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ใจและสติปัญญา กล่าวคือ มีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ไม่เศร้าซึม มีวาจาสุขุม นุ่มนวลน่าฟัง วาจาไม่ผิดพลาด ไม่ก้าวร้าว เป็นสัมมาวาจา มีวาจาสุภาสิต มีจิตใจที่ปลอดโปร่ง มองโลกในแง่ดี ไม่ซึมเศร้า หดหู่ มีจิตใจที่พร้อมต่อการทำงานอยู่ตลอดเวลา มีกำลังกาย กำลังใจเข้มแข็ง เหมาะต่อการงานและทุกสถานการณ์

4. การพัฒนาภาวะตื่นรู้

ภาวะตื่นรู้สามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นภายในตนเองได้ เพราะพระพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์สามารถพัฒนาได้และมนุษย์ที่พัฒนาแล้วเท่านั้นที่ถือว่าประเสริฐที่สุด เนื่องจากภาวะตื่นรู้เป็นภาวะที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ การพัฒนาภาวะตื่นรู้จึงเป็นการพัฒนาที่จิตใจเป็นสำคัญ แนวทางที่สามารถพัฒนาภาวะตื่นรู้ได้นั้น สามารถทำได้ ดังนี้

1) ขั้นศีล : เป็นการจัดระเบียบร่างกายและความพร้อมทางด้านกายภาพ แนวทางการพัฒนาตนเองด้านศีลนี้ เป็นการจัดสภาพแวดล้อมให้มีการตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่หมกมุ่นหรือจมอยู่ในสถานการณ์ที่เกิดความเศร้าซึม ขั้นศีลนี้ยังรวมไปถึงการพัฒนาร่างกายตนเองให้มีความกระปรี้กระเปร่าด้วยการออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างเต็มที่ การสันทนาการ เป็นต้น

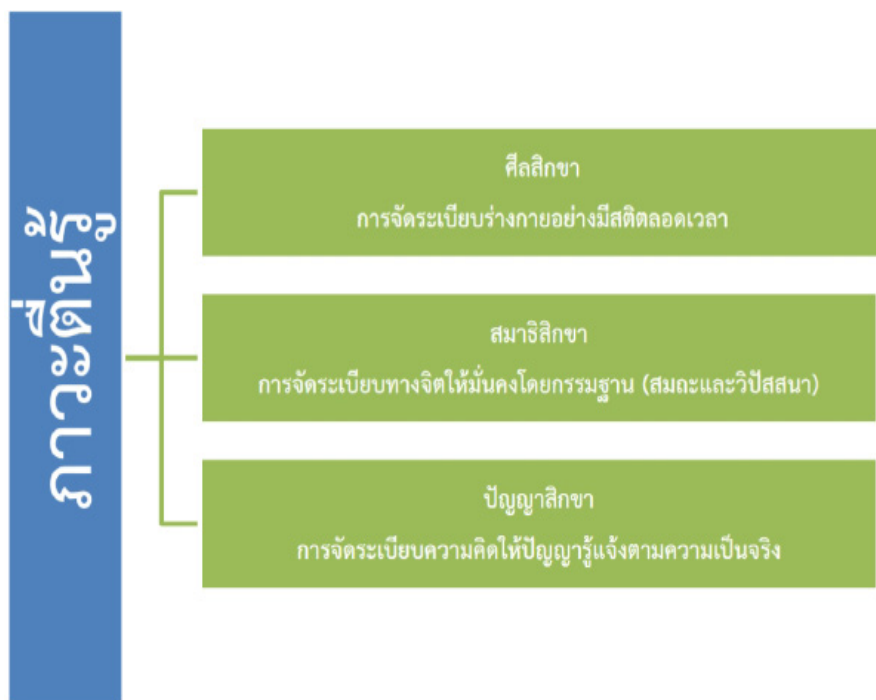
2) ขั้นสมาธิ : เป็นการฝึกที่ให้มีสติรู้เท่าทันสถานการณ์ ด้วยการใช้ตัวก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำ อาจจะกระทำได้ด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไปจนถึงอิริยาบถใหญ่ เพื่อให้ตนเองเกิดความระมัดระวังในการทำ การพูดและการคิด

3) ขั้นปัญญา : เป็นการพัฒนาองค์ความรู้ เปิดโลกทัศน์ให้กว้างมากกว่าเดิม รับข้อมูลสารสนเทศใหม่ๆ ที่ทันเหตุการณ์ เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของการหลอกลวง การพัฒนา

ปัญหานี้จัดเป็นขั้นสูงสุดของการพัฒนาภาวะตื่นรู้ เพราะเมื่อปัญญาเกิด ความตื่นรู้ก็บังเกิดขึ้น การพัฒนาปัญญาทางพระพุทธศาสนาสามารถทำได้ด้วยการฟังหรือการรับข้อมูลอย่างรอบคอบ ครบถ้วน (สุตมยปัญญา) การคิดอย่างรอบด้านด้วยโยนิโสมนสการ (จินตามยปัญญา) และการลงมือกระทำ ทดลอง จนได้ข้อสรุปที่ถูกต้อง (ภาวนามยปัญญา) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 305: 271)

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาเรื่องภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

จากแผนภูมิ อธิบายได้ว่า ภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนาสามารถพัฒนาได้ บนพื้นฐานว่ามนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาภาวะตื่นรู้สามารถพัฒนาด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งการพัฒนาองค์รวมที่เกี่ยวข้องกันและส่งผลต่อกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ กล่าวคือ ภาวะตื่นรู้จะต้องเป็นการผสมผสานรวมกันระหว่างกาย

ใจ และปัญญา โดยเฉพาะการพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนาและเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ จิตที่ดีแล้วจึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล

สรุป

ภาวะตื่นรู้นั้นมีผลมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม โดยแบ่งเป็นประโยชน์ออกเป็นส่วนตัวและประโยชน์ในส่วนรวม ประโยชน์ในส่วนส่วนตัวบุคคลสามารถพัฒนาร่างกายพฤติกรรม สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยระงับความเจ็บป่วย ในด้านจิตเจตนาทำให้มีความสงบเยือกเย็น มีความสุขไม่ฟุ้งซ่าน ผ่อนคลาย เกิดความสุขุมรอบคอบ และในด้านสติปัญญานั้นทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง ในด้านของประโยชน์ส่วนรวมเมื่อบุคคลหนึ่งมีภาวะตื่นรู้ก็สามารถที่ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ ไม่เป็นปัญหากับสังคมเป็นตัวอย่างที่ดี สามารถทำตัวให้เป็นประโยชน์ หากทุกคนมีภาวะตื่นรู้ ก็จะเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้สังคมนั้นก็จะเป็สังคมที่มีความสุขที่เกิดจากจิตใจ มีความเป็นสันติสุขและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1) นอกจากการพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลแห่งการตื่นรู้แล้ว ควรต่อยอดพัฒนาให้เป็นครอบครัวแห่งการตื่นรู้ สถานศึกษาตื่นรู้ และพัฒนาเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้ เพื่อพัฒนาให้สังคมหลุดพ้นจากปัญหาอย่างรอบด้าน

2) ควรจัดให้มีกิจกรรมปลูกฝังการพัฒนาภาวะตื่นรู้ในทุกช่วงวัยของการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงอุดมศึกษา เนื่องจากการพัฒนาภาวะตื่นรู้เป็นภาวะที่ค่อยเป็นค่อยไปและอาจพัฒนาโดยไม่รู้ตัว ดังนั้น จึงควรปลูกฝังอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการเขียนบทความวิชาการครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาเปรียบเทียบเทคนิคหรือกระบวนการพัฒนาภาวะตื่นรู้ของนิกายอื่นๆ หรือศาสนาอื่น ซึ่งอาจเรียกชื่อแตกต่างกัน แต่มีสาระสำคัญเหมือนกัน

2) ควรศึกษาเทคนิคการพัฒนาภาวะตื่นรู้ในสถานการณ์จริง

บรรณานุกรม

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”.

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. 29 (4): 188-208.

ทิฆายุวัฒน์ สวัสดิ์ลออ. (2551). “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์”.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ดิช นัท ฮันท์. (2548). **ความโกรธ: ปัญญาตัวดับเปลวไฟแห่งโทสะ**. แปลโดย ธารา รินศานต์.

กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2538). **พจนานุกรมเพื่อศึกษาพุทธศาสนา ชุด “คำวัด”**.

กรุงเทพมหานคร: วัดราชโอรสาราม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2549). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่

11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

พระมหาติเรก พุทธยานนโท. (12 ธันวาคม 2558). **ตื่นรู้และเบิกบานคือเป้าหมาย**. สืบค้นเมื่อ

24 มีนาคม 2567, จาก <http://buddhayanando.com/wordpress/?p=8832>

พระมหาสมปอง มุทิโต. (2547). **คัมภีร์อภิธานวรรณานา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2541). **สติในชีวิตประจำวัน คติธรรมสอนใจเพื่อใช้**

เตือนตน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542**. กรุงเทพมหานคร:

นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2539). **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**.

กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สาริศา สัสสินทร. (2558). “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิด หลักการและการเสริมสร้างภาวะ

ตื่นรู้”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิต

วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สตัยา นารายัน โกเอ็นก้า. (2540). **ธรรมบรรยาย**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนา

กรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์.