

ระดับชาติ

ด้านพุทธศาสนาและปรัชญา

ห้องประชุมย่อยที่ ๗ ห้อง ๔๐๘

อาคาร ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)

National Conference Group 07 : Buddhist Studies and Philosophy

(Room 302-303)

ผู้ทรงคุณวุฒิ :

๑. รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒. รองศาสตราจารย์ อุดม บัวศรี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของติช นัท ฮันท์

เทียบเคียงพระพุทธศาสนาเถรวาท

An Analytical Study of Mindfulness Development According
To Thich Nhat Hahn's Approach Compared to Theravāda Buddhism

ดร.เบญจมาศ สุวรรณวงศ์*

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท และศึกษาวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของติช นัท ฮันท์เทียบเคียงพระพุทธศาสนาเถรวาท การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการศึกษาค้นคว้าเอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาพบว่า

การเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท และตามแนวทางของติช นัท ฮันท์ โดยหลักการหรือแก่นสารในการเจริญสติของติช นัท ฮันท์นั้น มีความสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐานสี่ในพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างชัดเจน คือ เป็นแนวทางการพัฒนาจิตเพื่อไปสู่ภาวะแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน คือ ดำรงสติพิจารณาใน กาย เวทนา จิต และธรรม โดยอาศัยสติเป็นหลักในการทำจิตให้สงบ (สมณะ) จนกระทั่งถึงขั้นที่จะนำจิตสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวง (วิปัสสนา) ซึ่งเป็นไปตามขบวนการธรรมของหลักไตรสิกขา คือ ๑) ศีล การมีสติในชีวิตประจำวัน เพื่อฝึกปฏิบัติอบรมกาย วาจา เกิดความสงบ ให้เป็นไปอย่างถูกต้องและดีงาม ๒) สมาธิ การมีสติที่ต่อเนื่อง เพื่อฝึกอบรมจิตใจ ให้จิตใจสงบ ผ่องใส หนักแน่น ตั้งมั่น (เป็นสมณะ) เหมาะแก่การใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งจนถึงที่สุดต่อไป ๓) ปัญญา คือ สมาธิที่ต่อเนื่อง ที่ถูกประคับประคองด้วยสติ จนกลายเป็นมหาสติ หรือสติที่มีพลังอย่างยิ่ง ส่วนที่เป็นจุดเด่นของท่าน คือ มีคำสอนและวิธีการฝึกปฏิบัติที่ปรับประยุกต์ให้เข้ากับชีวิตประจำวันทันยุคสมัย มีรูปแบบ มีเทคนิคหรือกุศโลบายที่หลากหลาย โดยเน้นการปฏิบัติแบบมีส่วนร่วม ที่ดำเนินบนทางสายกลาง และเปิดโอกาสให้คฤหัสถ์ได้เข้ามามีบทบาทในการเผยแผ่พุทธธรรมมากขึ้น

คำสำคัญ: การเจริญสติ, เทียบเคียง, ติช นัท ฮันท์, พระพุทธศาสนาเถรวาท

* มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Abstract

This thesis was the main purposes to (1) to study the mindfulness development in Theravāda Buddhism and (2) to study the mindfulness development according to Thich Nhat Hahn's approach compared to Theravāda Buddhism. This was a qualitative research to collect all data from academic paper, books and related researches.

A result of this study was found that mindfulness development in Theravāda Buddhism and that according to Thich Nhat Hahn's approach is obviously consistent if the Four Foundations of Mindfulness or the content of mindfulness development was considered. Such a consistent aspect was a way to develop mind for the state of knowing, awakening, and delighting, i.e. mindfulness to consider a body, feelings, mind, and mental objects by means of mindfulness as a major condition to make mind tranquil (Samatha) until knowing everything as it really was (Vipassanā). This practice followed a process of Threefold Training : (1) morality-mindfulness in daily life to make a body, speech, and mind peaceful in the right way, (2) concentration-continuous mindfulness to make mind tranquil, brighten, strong and focus (Samatha) that was properly developed with wisdom until attaining the enlightenment, and (3) wisdom-continuous concentration supported by mindfulness until becoming great mindfulness with great power. The outstanding of Thich Nhat Hahn's approach was the teachings and methods of practice modernly applied to the daily life, as well as a variety of models, techniques or strategies. Here, he stressed on the cooperative practice according to the Middle Way and gave the lay people more chances to play their role on the Buddhist propagation.

Keywords: Mindfulness Development, Compared, Thich Nhat Hahn's Approach, Theravāda Buddhism

๑. บทนำ

ชีวิตมนุษย์เราที่เกิดมาบนโลกนี้ล้วนแล้วแต่เคยประสบปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาชีวิตส่วนตัว, ครอบครัว, หน้าที่การงานหรือปัญหาความเจ็บป่วยทั้งทางด้าน

ร่างกายและจิตใจ สาเหตุเพราะมนุษย์เราไม่ได้ฝึกจิต ฝึกตน ไม่ได้อบรมกายวาจาใจ ชีวิตจึงมีปัญหา สัจธรรมในทางพระพุทธศาสนา พระองค์ทรงเน้นถึง เรื่องเหตุธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และความดับแห่งธรรมเหล่านั้นพระมหาสมณะมีปกติตรัสอย่างนี้^๑ พระพุทธเจ้าจึงเน้นเรื่องการอยู่กับปัจจุบันธรรม เมื่อจิตอยู่กับปัจจุบัน จิตจะไม่ตกเป็นทาสของความคิดเรื่องอดีตและอนาคต ในปัจฉิมโอวาทพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของความไม่ประมาทหรือการมีสติว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”^๒ จะเห็นว่าพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตอย่างมีสติกำกับนั้นเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อปัมาท หรือความไม่ประมาท แม้การมีสติมีประโยชน์ในการระวังป้องกันและรักษาสภาพจิตให้เป็นปกติ เป็นเหตุให้กุศลกรรมเกิด อกุศลกรรมเสื่อมไป สามารถละชาติสงสารแล้วกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้^๓ พุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงสติว่า “สติ” คำเดียวก็เพียงพอ ถ้าเรารู้และมีสติเท่านี้ ก็สามารถดับทุกข์ได้จริง^๔

สำหรับประเทศไทย วิธีการเจริญสตินั้นมีหลายรูปแบบ อาจจำแนกได้ดังนี้คือแบบ อานาปานสติ, แบบชุตงคกรรมฐานอีสาน, แบบธรรมกาย, แบบวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และแบบประยุกต์^๕ ซึ่งแต่ละสำนักมีรูปแบบการปฏิบัติแตกต่างกันออกไป แต่มีเป้าหมายหลักตรงกันคือความดับทุกข์ นอกจากนี้ยังมีรูปแบบการเจริญสติที่มาจากสายมหายาน เช่น แบบทิเบต (วัชรยานหรือตันตрян) แบบเซนแนวทางการเจริญสติของติช นัท ฮันห์ เป็นต้น ติช นัท ฮันห์ เป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา มหายานนิกายเซน เป็นชาวเวียดนามโดยกำเนิด ท่านได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อช่วยฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้มีบทบาทในการรับใช้สังคมอย่างจริงจัง ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ มาตินลูเธอร์คิง เจออาร์ ได้เสนอชื่อท่านเพื่อเข้ารับรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพ ท่านและกลุ่มสังฆะได้ร่วมกันจัดตั้งหมู่บ้านพลัม (plum village) ขึ้นที่ประเทศฝรั่งเศส เป็น ชุมชนแบบอย่างการปฏิบัติธรรมแห่งพุทธบริษัทที่ เน้นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังมีการรวมกลุ่มปฏิบัติธรรม (สังฆะ) ตามแนวทางนี้กระจายอยู่ในหลายประเทศกว่าพันกลุ่ม แนวทางการเจริญสติของ ติช นัท ฮันห์ เป็นการประยุกต์พุทธธรรมเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทโลกยุคปัจจุบัน มีเป้าหมายเพื่อให้พระพุทธศาสนาเข้าไปสู่วิถีชีวิตประจำวัน หรือ “Engaged Buddhism” ท่านได้กล่าวถึงความสำคัญของการมีสติว่า

^๑ วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๐/๗๒-๗๓

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๒.

^๔ พุทธทาสภิกขุ, สติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๙.

^๕ วิริยา ชินวรรโณ และคณะ, สมานิโนพระไตรปิฎก.วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมานิโนพระพุทธานุศาสนายฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๘๓.

“สัมมาสติเป็นการ นำให้เกิดปัญญาญาณอันจะนำไปบรรลุมรรคผลในบั้นปลาย และ“สติคือ ศูนย์รวมแห่งเมตตาพันธุ์และความมั่นคงทั้งหมดยุทธของเรา หากว่าเมตตาพันธุ์ที่ดีแข็งแรง เราก็จะมีความสุขมากขึ้น”^๖ จากแนวทางการเจริญสติของ ดิชนัทธันท์ เราจะเห็นการประยุกต์พุทธธรรมมาปรับใช้ให้สอดคล้องกับบริบทโลกปัจจุบัน และสามารถนำการเจริญสติไปสู่วิถีชีวิตประจำวันได้อย่างน่าสนใจ โดยในกิจกรรมต่างๆ ให้มีสติเป็นเครื่องกำกับ

จากที่กล่าวมาโดยสังเขปข้างต้นทำให้เราได้ตระหนักถึงความสำคัญของสติและการเจริญสติในชีวิตประจำวันที่จะช่วยให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ช่วยลดละการเบียดเบียนทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ กระทั่งเป็นส่วนสำคัญในการสรรค์สร้างสังคมให้มีความสุข ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทและดิชนัทธันท์ ว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันด้านใดบ้าง เพื่อสามารถนำไปศึกษาวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาสังคมต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒ เพื่อศึกษาวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของดิชนัทธันท์เทียบเคียงพระพุทธศาสนาเถรวาท

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research โดยการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากหนังสือ ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งมีขั้นตอนในการศึกษาวิจัย ดังนี้

๓.๑ ชั้นรวบรวมข้อมูล

๓.๑.๑) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source)ใน ส่วนที่ว่าด้วยเรื่องหลักการเจริญตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, CD ROM พระไตรปิฎกภาษาไทย ภาษาบาลี ส่วนที่ว่าด้วยเรื่องการเจริญสติตามแนวทางของดิชนัทธันท์ โดยศึกษาจากหนังสือของ ดิชนัทธันท์ทั้งที่เป็นภาษาอังกฤษ และที่แปลเป็นภาษาไทย

๓.๑.๒) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source)ได้แก่ วรรณคดี วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนงานวิจัยเอกสารและหนังสือตำราที่มีเนื้อหาสอดคล้องเกี่ยวกับหัวข้อที่ทำการวิจัย ซึ่งได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆทั้งฉบับภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ เป็นต้น

^๖ ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน, **สานติในเรือนใจ** [Touching peace] (งานแปล), (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลมคิมทอง, (ต้นฉบับพิมพ์ปีค.ศ. ๑๙๙๒), ๒๕๔๕), หน้า ๓๕.

๓.๒ ชั้นวิเคราะห์

วิเคราะห์ข้อมูล เทียบเคียงหลักคำสอนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับดัชนีชี้วัดที่ได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลดังกล่าวมาศึกษาวิเคราะห์ แยกแยะ และอธิบายตามแนวคิดในประเด็นที่ต้องการทราบ

๓.๓ ชั้นสรุป

สรุปผลจากการศึกษาและวิเคราะห์ประเด็นว่าด้วยศึกษาวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของดัชนีชี้วัด เทียบเคียงพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อหาข้อสรุป และนำเสนอรายงานผลการวิจัยในรูปแบบพรรณนาต่อไป

๔. สรุปผลการวิจัย

วิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของดัชนีชี้วัด เทียบเคียงพระพุทธศาสนาเถรวาทสรุปผลการศึกษาวิจัยได้ ดังนี้

๔.๑ การเจริญสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

สติ หมายถึงความระลึกได้ในปัจจุบันขณะ การนึกได้หมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ หรือการตื่นรู้กับกายที่เคลื่อนไหวกับใจที่นึกคิด กับจิตและธรรมที่ปรากฏในขณะปัจจุบันนั้น ๆ

การเจริญสติ หมายถึงการฝึกสติหรือสร้างสติ คือความระลึกได้ในปัจจุบันขณะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ ความตระหนักรู้ การกำหนดรู้ ให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ให้มีขึ้นทุกขณะ และให้เจริญงอกงามเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น ตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป

ความสำคัญของการเจริญสติ คือ การฝึกเจริญสติยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ เป็นกุญแจไขไปสู่ประตูแห่งพุทธภาวะ เพื่อการรู้แจ้งในรูปนามตามความเป็นจริง ช่วยเหลือสามารถสลัดทิ้งซึ่งความทุกข์ และการสร้างสุขที่แท้แก่จิตใจได้ด้วย

บทบาทหน้าที่ของสติ ในการเป็นเครื่องกั้นกระแสที่จะพาไปสู่ทางเสื่อม และเลือกเอาธรรมที่เป็นประโยชน์นำพาไปสู่ความเจริญ เมื่อสติมีความเข้าไปตั้งมั่นเป็นประธานมีลักษณะแนบชิดอารมณ์คุมอารมณ์ให้อยู่กับจิต รวมไปถึงพิจารณาอารมณ์นั้น

จุดมุ่งหมายของการเจริญสติ มี ๕ ประการคือ ๑) เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย ๒) เพื่อก้าวพ้นความเศร้าโศกและความไร้ราศี ๓) เพื่อกำจัดความทุกข์กายและความทุกข์ใจ ๔) เพื่อบรรลุถึงอายุธรรมคืออริยมรรค ๕) เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน

ประโยชน์ของการเจริญสติ ทำให้มีความสุขจากการทำงาน, ร่างกายมีความสงบส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ, ผู้มีสติ สงบใจไว้ได้ซึ่งเป็นการกีดกันไม่ให้ผู้นั้นได้ก่ออกุศลกรรมเพิ่มเติม, ทำให้สังคมมีความสงบสุข และมีความสามัคคีกัน เป็นเครื่องมือในการ

ระงับความขัดแย้งทุกระดับ ,มองเห็นปัญหาตามความเป็นจริง แก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องชัดเจน และอานิสงส์คือหวังผลเป็นอริยบุคคลได้

๔.๒ การเจริญสติตามแนวทางของดิชนัทธันท์

สติ หมายถึง การหยุด ความรู้สึกตัว การตื่นรู้การระลึกรู้ ความตระหนักรู้ การสักแต่ว่ารู้ ความใส่ใจ และความไม่ประมาท สติเป็นจิตที่สังเกตการณ์ และเป็นความสามารถในการดำรงอยู่กับปัจจุบัน หรือ ความสามารถในการหยุด ส่วนสิ่งที่ตรงข้ามกับสติ คือความหลงลืม

การเจริญสติ หมายถึงการฝึกให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ระลึกรู้ถึงปรากฏการณ์ที่กำลังดำเนินไปในกาย, เวทนา, จิตและธรรมารมณ์ โดยมีหลักพื้นฐานคือดำรงความระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ได้จำกัดรูปแบบเฉพาะหรือจำกัดช่วงเวลา แต่มีสาระลงไปในทุกแง่มุมของชีวิต การปฏิบัติอย่างไม่แบ่งแยก (Non-discrimination) ระลึกรู้ในปรากฏการณ์อย่างไม่ตัดสิน เป็นการปฏิบัติ “การหยุด” (สมถะ) และ “การมองอย่างลึกซึ้ง” (วิปัสสนา) ไปพร้อมกัน และสามารถเจริญให้ยิ่งขึ้นไปจนถึงความรู้แจ้งได้

ความสำคัญของการเจริญสติ คือ เป็นหัวใจแห่งคำสอน และการฝึกปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เพราะทำให้ทุกสิ่งที่คิด ทุกกิจที่ทำ ทุกคำที่กล่าวเป็นไปอย่างถูกต้องดีงาม ช่วยแปรเปลี่ยนความทุกข์ ให้กลายเป็นความสุขที่แท้ ทำให้เกิดความรักความเมตตา ความเคารพ การยอมรับ ความมั่นคง และอิสรภาพช่วยให้สังคมมีความสงบ สันติ จนถึงที่สุด คือ ช่วยทำลายมิถุนาทิฐิ อวิชชา นำไปสู่การรู้แจ้ง และการตรัสรู้ได้อย่างแท้จริง

บทบาทหน้าที่ของสติ คือ กำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ, ระลึกรู้ว่าทำสิ่งใดหรือเกิดอะไรขึ้น, สัมผัสและโอบกอด (หมายถึงการมีสติสัมปชัญญะ)

จุดมุ่งหมายในการเจริญสติ คือ ความรู้แจ้งหรือการมีอิสรภาพปราศจากการครอบงำอวิชชาคือการไม่เข้าใจตามความเป็นจริง ซึ่งหมายถึงการตรัสรู้ และมีความรักที่แท้คือพรหมวิหารธรรม เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ข้ามวิภวภูเขแห่งทุกข์ ซึ่งเป็นปณิธานสำคัญในฝ่ายมหายาน จุดมุ่งหมายในการเจริญสติสามารถสรุปลงในมหาปณิธานของพระโพธิสัตว์ ๓ ใน ๔ ข้อ คือ (๑) โปรดสรรพสัตว์ทั้งหลายให้หมดสิ้น (๒) ละกิเลสให้หมดสิ้น และ (๓) บรรลุพุทธภูมิ(อีกข้อหนึ่งคือศึกษาพระธรรมให้เจนจบ)

ประโยชน์ของการเจริญสติ ทำให้รู้แจ้งได้, ช่วยให้คิดอย่างถูกวิธี (โยนิโสมนสิการ), ช่วยบำบัดทุกข์บำรุงสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจ , ช่วยแก้หนี้สินด้านไม่ดี เช่นนิสัยติดบุหรี่ ติดเหล้า, ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและเป็นการระมัดระวังให้ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การมีสติทำให้เข้าใจครอบครัวและผู้อื่นมากขึ้น ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ช่วยให้เห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนมากขึ้น ทำให้เข้าใจและเห็นใจคนอื่นมากขึ้น ระงับความโกรธได้ และเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ มากขึ้น, ช่วยสร้างสันติภาพในทุกระดับ และทำให้เข้าใจสถานการณ์ปัญหาได้ชัดเจน จนกระทั่งนำไปสู่การแก้ปัญหาที่แท้จริง

แนวทางการเจริญสติของ ดิชนัทธันท์ มีอุปายหลักที่ช่วยให้เกิดสติ คือ

(๑) **การหายใจ** เป็นอุบายพื้นฐานสำหรับการฝึกเจริญสติ ลมหายใจดำรงอยู่กับตัวเรตลอดเวลาและสัมพันธ์กับสภาวะทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อระลึกไว้ในลมหายใจจะทำให้ร่างกายและความคิดเป็นเอกภาพ

(๒) **ระฆังแห่งสติ** หมายถึงระฆังที่เป็นอุปกรณ์ทำให้เกิดเสียง หรือสิ่งอื่นที่สามารถใช้เป็นหมายให้จิตกำหนดจนเกิดสติ เช่น เสียงระฆัง เสียงนกร้อง เสียงรถยนต์ รวมทั้งสิ่งที่ไม่ใช่เสียง เช่น สัญญาณไฟจราจร แสงแดดที่ส่องเข้ามาในห้อง เป็นต้น เมื่อใช้วัตถุใดเป็นหมายกำหนดจดจ่อ ให้ระลึกโดยไม่ตัดสั่นและแบ่งแยก

(๓) **บทภาวนา** เป็นข้อความหรือบทกลอนที่ใช้สำหรับท่องหรือบริการกรมประกอบการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยให้ทำกิจกรรมนั้นอย่างมีสติ เมื่อทำกิจกรรมใดให้กล่าวบทภาวนาในใจพร้อมทั้งระลึกตามความหมายในบทภาวนานั้น

(๔) **สังฆะ** หมายถึงกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่ดำเนินไปในแนวทางเดียวกัน ถือเป็นปัจจัยภายนอก (ปรโตโมษะ) ที่ช่วยชี้แนะหนทางที่ถูกต้องในการปฏิบัติ การปฏิบัติอย่างมีสังฆะผู้ปฏิบัติสามารถเกื้อกูลซึ่งกันและกันให้มีสติมั่นคงยิ่งขึ้น โดยอาจช่วยเตือนซึ่งกันและกันให้ครองสติไว้(หรือจากการปฏิบัติให้เห็น) พร้อมทั้งสามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ

กิจกรรมภาวนา เป็นการเจริญสติในกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้น โดยมีอุบายเพื่อช่วยเกื้อหนุนการมีสติ กิจกรรมภาวนาเป็นการปฏิบัติร่วมกับสังฆะ มีพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันคือความเมตตากรุณา และยังเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติคือการปฏิบัติอย่างมีเมตตาและมีความเบิกบาน ไม่แบ่งแยกและไม่มีเป้าหมาย (ไม่คาดหวัง) กิจกรรมภาวนาในประเทศต่างๆ มีรูปแบบกิจกรรมที่คล้ายกัน แต่อาจปรับเปลี่ยนไปตามบริบทวัฒนธรรม ประเพณีของประเทศนั้น มีกิจกรรมหลักได้แก่ การสวดมนต์, การนั่งสมาธิ, ภาวนาด้วยบทเพลง, การเดินวิถีแห่งสติ, การรับประทานอาหารอย่างมีสติ, การผ่อนคลายตระหนักรู้ (Total Relaxation) หรือการนอนสมาธิ, พิธีเริ่มต้นใหม่(Beginning Anew), การทำงานอย่างมีสติ, การสนทนาธรรม, การกราบสัมผัสพื้นดิน (Touching the Earth) และพิธีรับข้อฝึกอบรมสติ ๕ ประการ (Five Mindfulness Trainings)

หลักการเจริญสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดิชนัทธันท์ แนะนำให้ปฏิบัติอย่างไรรูปแบบ คือปฏิบัติอย่างเป็นธรรมชาติและผสานไปกับวิถีชีวิตประจำวัน เป็นการ “ฝึกปฏิบัติอย่างไม่ปฏิบัติ” เช่นสามารถปฏิบัติเดินสมาธิขณะเดินไปในที่ต่างๆ หรือ ฝึกปฏิบัติการพูดด้วยเมตตาหรือรับฟังอย่างลึกซึ้งในขณะที่พูดคุยกับคนอื่น หรือการกล่าวบทภาวนาไปพร้อมกับการทำกิจต่างๆ เป็นต้น

๔.๓) การเจริญสติตามแนวทางของดิชนัทธันท์เทียบเคียงพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลจากการศึกษาเทียบเคียงพบว่า

แนวทางการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีความเหมือนและสอดคล้องกัน

การเจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ทำให้เกิดสติโดยเรียกว่า “สติปัฏฐาน” ซึ่งมี ๔ ประการ คือ การมีสติรู้ระลึกและพิจารณาในกาย เวทนา จิตและธรรม สติที่เป็นไปในกายหรือการพิจารณากาย เรียกว่า กายานุปัสสนา สติที่เป็นไปในส่วนการฝึกปฏิบัติในสติปัฏฐานของ ดิชนัทธันท์ มีความสอดคล้องกับหลักการแห่งสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก คือ พิจารณาในกาย เวทนา จิต ธรรม แต่ท่านได้ปรับคำสอนให้กระชับโดยกล่าวอธิบายว่า ฐานทั้งสี่ล้วนเป็นวัตถุแห่งจิต (Objects of the mind) ในการอธิบายการฝึกปฏิบัติในฐานกายและเวทนา มีความสอดคล้องกับสติปัฏฐานสูตร นอกจากนั้นยังกล่าวว่าเวทนามีลักษณะเหมือนจิตตสังขาร แต่มีขอบเขตกว้างกว่าจึงจัดลงเป็นอีกฐานหนึ่ง แต่ในฐานจิตและธรรมท่านกล่าวถึงการฝึกปฏิบัติทั้งสองฐานไว้รวมกันเพราะจิตเป็นสิ่งที่รับรู้ธรรมและธรรมคือสิ่งที่ถูกจิตรับรู้ (ธรรมารมณ) ซึ่งแยกออกจากกันไม่ได้ เพียงแต่เมื่อพิจารณาไปยังสิ่งที่รับรู้ก็เป็นจิตตามนุปัสสนา และเมื่อพิจารณาไปยังสิ่งที่ถูกรับรู้ก็เป็นอัมมานุปัสสนา แต่ไม่ว่าจะพิจารณาในฐานใดก็หยั่งไปถึงฐานอื่นด้วย อาณิสสของสติปัฏฐาน ๔ นี้ ให้ผล คือ บุคคลอาจจะบรรลุธรรมภายใน ๑๕ วันเป็นอย่างเร็ว และ ๗ ปี เป็นอย่างช้า ผลที่ได้ คือ บรรลุความเป็นพระอรหันต์บุคคลสิ้นกิเลสอาสวะทั้งปวงดับกองทุกข์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารอีกต่อไป ฉะนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องโดยลำดับ ผลที่ได้รับในปัจจุบันขณะก็คือ ความสงบสุขที่แท้แห่งจิตใจ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความมีสติสัมปชัญญะจนถึงได้รับผลที่สูงขึ้นไป คือเกิดปัญญาที่มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง สามารถทำลายความรู้สึที่เป็นตัวตน เรา เขา มองเห็นความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย ว่าล้วนแต่มีความเกิดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ทำให้สภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง โล่งเบา ไม่ถูกตัณหา มานะ และทิฏฐิเข้าครอบงำจิตอีกต่อไป ย่อมได้ชื่อว่าบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดแห่งการศึกษาในพระทางพุทธศาสนาอย่างสมบูรณ์

แนวทางการเจริญสติตามหลักอานาปานสติมีความเหมือนและสอดคล้องกัน

การเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นตอน เป็นวิธีปฏิบัติสมณะกรรมฐานที่มุ่งพัฒนาจิตให้สมาธิอยู่กับลมหายใจเข้าออก ในทุกอริยาบถและทุกขณะที่จิตคิดและพิจารณาสิ่งทั้งหลาย จึงสามารถนำไปบูรณาการเข้ากับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้จิตมีสติสัมปชัญญะและมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ที่ฐานทั้ง ๔ หมวด ได้แก่ หมวดที่ ๑ ใช้บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ในขั้นตอนที่ ๑-๔) หมวดที่ ๒ ใช้บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ในขั้นตอนที่ ๕-๘) หมวดที่ ๓ ใช้บำเพ็ญจิตตามนุปัสสนาสติปัฏฐาน (ในขั้นตอนที่ ๙-๑๒) และหมวดที่ ๔ ใช้บำเพ็ญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ในขั้นตอนที่ ๑๓-๑๖) ฉะนั้น การเจริญอานาปานสติสมาธิตามคัมภีร์พระพุทธานุสสนานั้น มีขั้นตอนการปฏิบัติตามลำดับอย่างชัดเจนถึง ๑๖ ขั้น โดยแบ่งออกเป็น ๔ หมวด ๆ ละ ๔ ขั้น ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถประเมินความก้าวหน้าของสมาธิด้วยความวิริยะอุตสาหะ เพื่อให้เกิดอานิสสต่อการพัฒนาจิตและเป็นบาทฐานในการเจริญปัญญาในสติปัฏฐาน ๔ ต่อไป การนำสาระจากพระสูตรทั้งสองมาปฏิบัติ ท่านแนะนำให้ปฏิบัติควบคู่กัน เพราะในวิธี

อานาปานสติก็มีสาระตามแนวทางสติปัฏฐานครบถ้วน และแนวทางของ สติปัฏฐานก็ใช้อุปกรณ์คือการระลึกไว้ในลมหายใจเป็นหลักเช่นเดียวกัน ในการปฏิบัติท่านนำเสนออุบายวิธีต่างๆ เพื่อเกื้อหนุนการมีสติให้มั่นคงยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า การเจริญสติตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท และตามแนวทางมหายานของทิเบตต่างกัน แต่มีความเหมือนและสอดคล้องกัน และเป็นแนวทางการพัฒนาจิตเพื่อไปสู่ภาวะแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบาน คือ ดำรงสติพิจารณาใน กาย เวทนา จิต และธรรม โดยอาศัยสติเป็นหลักในการทำจิตให้สงบ จนกระทั่งถึงขั้นที่จะนำจิตสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวง ซึ่งเป็นไปตามขบวนการของหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล คือ การมีสติในชีวิตประจำวัน เพื่อฝึกปฏิบัติอบรมกาย วาจา เกิดความสงบ สมาธิ คือ การมีสติที่ต่อเนื่อง เพื่อฝึกอบรมจิตใจ ให้จิตใจสงบ ผ่องใส ตั้งมั่น เหมาะแก่การใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และปัญญา คือ สมาธิที่ต่อเนื่อง ที่ถูกประคับประคองด้วยสติ จนกลายเป็นสติที่มีพลังอย่างยิ่ง เกิดความรู้แจ้งเป็นวิปัสสนาญาณ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

๕. ข้อเสนอแนะ

๕.๑ ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

๕.๑.๑. หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ควรส่งเสริมสนับสนุนให้มีการจัดปฏิบัติธรรม การฝึกเจริญสติในหน่วยงานอย่างเป็นรูปธรรมและดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

๕.๑.๒. ควรนำแนวทางการเจริญสติของทิเบตที่ต่างกัน ซึ่งมีความทันสมัย เหมาะสมกับยุคปัจจุบัน มาปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์สุข

๕.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๕.๒.๑. ศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการเจริญสติของ ทิเบตที่ต่างกัน กับพุทธทาสภิกขุ

๕.๒.๒. ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องพุทธศาสนาเพื่อสังคม ของทิเบตที่ต่างกัน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

(ก) ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. พระไตรปิฎกพร้อมรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

(ข) ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

ติช นัท ฮันท์. เมตตาภาวนาคำสอนว่าด้วยรัก. แปลโดยธารารินศานต์. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกลด์คิมทอง, ๒๕๔๕.

..... อานาปานสติสูตร : กุญแจแห่งการตื่นอยู่เสมอ. แปลโดยประชา หุตานุวัตร.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรสาส์น, ๒๕๓๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). สัมมาสมาธิ สมาธิแบบพุทธ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระธรรมธีรราชฆานุมณี(โชดก ญาณสิริ). หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา กรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่๖, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖.

(๒) วิทยานิพนธ์/คุษฎีนิพนธ์/สารนิพนธ์/รายงานการวิจัย :

ที่ขมายุวัฒน์ สวัสดิ์ลือ. “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของติชต์นัทฮันห์”.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔:ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิริ)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

๒. ภาษาอังกฤษ

(1) Book :

Nhat Hanh. Thich.**Be free Where you are**. Berkeley. California : Parallax Press. 2002. Keeping the Peace. Bangkok : DMG Books. 2010.