

สติ : ฐานการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษยชาติ
Mindfulness : Studies Base For Human Development

ชมพู่ โกติรัมย์¹

ทัศพร เกตุพนอม², สุปัญญา จันทร์เพ็ญศรี³

และ ประมวล วิลาจันทร⁴

มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์^{1,2,3,4}

Chompoo Gotiram¹

Thasporn Kethanom², Suphanya Janphansri³

and Pramual Wilachan⁴

Southeast Asia University^{1,2,3,4}

Corresponding Author, E-mail: pupink36@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอถึงสติ ฐานการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษยชาติ ในฐานะสติ มีคุณลักษณะระลึกได้หมายความว่ามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การฝึกฝนอบรมให้สติมีพลังสามารถติดตาม ตรวจสอบ เผื่อระวังความรู้สึก ความคิด อันมีผลต่อพฤติกรรมทางกาย และสภาวะธรรมที่กระทบกับจิตว่ามีคุณ หรือโทษ หรือจะมีผลกระทบต่อดนอย่างไร รวมทั้งจะทำให้คุณธรรมเกิด และจะทำให้บาปกรรมหมดลง ได้อย่างไร เป็นต้น การฝึกสติให้มีพลังนำพามาบริหารจัดการ ย่อมส่งผลให้เกิดคุณภาพทางธรรม และเมื่อบริหารจัดการให้สงบจะเป็นคุณภาพด้านอารมณ์ การบริหารจัดการด้วยสติเป็นฐานนี้เป็นการพัฒนาที่ครอบคลุม ทั้งคน สังคม อารมณ์และสติปัญญา อันเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์และฐานการพัฒนามนุษยชาติ ควรส่งเสริมการบริหารจิตตามหลักสติปัฏฐานเพื่อประโยชน์ต่อสังคมที่มีแนวโน้มความสุขสงบลดลง

คำสำคัญ: จิตปัญญา; สติปัฏฐาน; คุณภาพของปัญญา; คุณภาพของจิต

* ได้รับบทความ: 5 สิงหาคม 2565; แก้ไขบทความ: 16 พฤศจิกายน 2565; ตอรับตีพิมพ์: 21 ธันวาคม 2565

Received: 5 August 2022; Revised: 16 November 2022; Accepted: 21 December 2022

Abstract

This article is purpose to present consciousness, Educational base for the development of humanity. As consciousness reminiscent feature, it is important to be living. A practice mindfulness to be power, monitor, monitor feelings, thoughts, and affect physical behavior, and the circumstances that affect the psyche hat affect the mind, whether useful, or the penalty, or how it will affect oneself, and how to give virtue to be, and how to let the sins of virtue be exhausted, etc. Practicing mindfulness to be the power to manage the mind will result in a moral quality, and when managing the mind to be calm, it is an emotional quality. The management of the mind with mindfulness as this base is a development that encompasses the whole person. Society, emotions and intelligence, which form the basis of humanity and development bases, should promote the management of the mind according to the principles of consciousness in order to benefit a society with a tendency to happiness. Mindfulness study is a study of humanity.

Keywords: Intelligence; Mindfulness; The Quality of Intelligence; Quality of Mind

บทนำ

หากพิจารณาสภาพสังคมปัจจุบันได้เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วจากสังคมเครือญาติที่มีความเอื้ออาทรอิงอาศัยต่อกัน ได้มีแนวโน้มเปลี่ยนตามระบบโลกทางระบบเศรษฐกิจสังคมที่เรียกว่า อกวิวัฒน์ตามโลก ในลักษณะเป็นไปตามสังคมโลก (โลกาภิวัตน์) อันเนื่องจากโลกมีเทคโนโลยีการสื่อสาร เทคโนโลยีการคมนาคม เป็นตัวเปิดและเชื่อมโลก ถ่ายเทความคิด วัฒนธรรมข้ามถิ่นดังอยู่ในชุมชนเดียวกัน ความไร้พรมแดน ความเป็นสังคมเปิดได้ส่งผ่านทางความคิด วัฒนธรรม รูปแบบทางวัฒนธรรมแพร่ไปทั่วมุมของโลก เมื่อเป็นเช่นนี้ส่งผลให้สภาพสังคมทางกายภาพและองค์มิติแห่งสังคมที่มีพลังสูงกว่าด้วยอิทธิพลทางการค้า การเมือง และเทคโนโลยีเป็นตัวนำพาที่เรียกว่าความเป็นตะวันตก (westernization) นำและถ่ายทอดไปยังสังคมที่ด้อยกว่า (กำลังพัฒนา) อาการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมเศรษฐกิจนี้เป็นดังคลื่นกระแสน้ำที่ถาโถมมายังชายฝั่ง จึงเป็นความท้าทายจากภายนอกอันเป็นระบบโลก

การคล้อยตามสังคมโลกเพื่อความทันสมัยนี้ โดยเฉพาะการซึมซับลงในฐานคิดอันเป็นรากฐานของค่านิยมและวัฒนธรรมหรือจะกล่าวว่า การสำคัญ การประมวลผลว่ามีคุณค่า (value) อาจกล่าวได้ว่าจิตวิญญาณเปลี่ยน (มโนทัศน์) จากรายงานการศึกษาสภาพปัญหาและแนวโน้มบริบทการเปลี่ยนแปลง

ทั้งจากสังคมโลกและสังคมไทยปัจจุบัน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ด้านสังคม (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา 2551 : 15, 17) ว่า ปัญหาสังคม เป็นผลจากการเลื่อนไหลทางวัฒนธรรมจากต่างชาติ เข้าสู่ประเทศไทยโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนยังขาดทักษะในด้านการคิด กรณีศึกษาเช่น การจัดเลี้ยงสุรายาเมาในงานบุญ ที่สำคัญคือความการฆาตกรรมที่มีแนวโน้มรุนแรงและมีจำนวนเพิ่มขึ้น เช่น การฆาตกรรมหมู่ที่จังหวัดบึงลำนูแห่งนี้ เป็นต้น ปรากฎการณ์ทางสังคมเช่นนี้ เป็นเหตุเป็นผลที่ทางองค์สหประชาชาติ (UN) รวมทั้งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้ระบุ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา)

อาการโนทัศน์ หรือ กรอบมโนธรรมแห่งสังคมที่ได้รับผลกระทบ เป็นความท้าทายทั้งระดับบุคคลและสังคม หรือโครงสร้างสังคมได้เปลี่ยนแปลงที่ขาดดุลยภาพระหว่างวัฒนธรรมที่เป็นวัตถุกับนามธรรมอาการของสังคมที่มีแนวโน้มเช่นนี้เป็นเพราะฐานคิดของสังคมกำลังแปรเปลี่ยนเป็นดังอาการของคนที่ยหลงในเส้นทางที่จะเดินไปเป็นการขาดการระลึกได้หมายรู้ในบริบทของสังคมว่าจะพัฒนาอย่างไร อะไรเป็นจุดยืนจุดแข็งของตน จึงเป็นการเดิน การดำเนินการ และพัฒนาการที่ขาดสติ เมื่อกล่าวถึงฐานคิดสัมพันธ์กับศาสนากับการศึกษาโดยตรงที่เข้ามาอบรมขัดเกลา สอดคล้องตามแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี พ.ศ.2552-2565 ของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ให้มีคุณภาพและสามารถต้านทานภัยคุกคามอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความรู้และนวัตกรรม เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศในยุคโลกาภิวัตน์

ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2552 (Thai Qualification Framework for Higher Education : TQF) (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา 2552 : 2) ซึ่งเมื่อกล่าวถึงการจัดการศึกษาโดยหลักใหญ่ ๆ ประกอบด้วย (1) วิชาชีพ และ (2) วิชาชีพ หรือวิชาชีพศึกษาทั่วไป โดยความหมายคือ การให้การศึกษาแก่ผู้เรียนได้มีความรอบรู้ทั้งเศรษฐกิจ สังคมการเมืองและวัฒนธรรม ทั้งนี้เพื่อให้รู้สภาพสังคมและชีวิตโดยรวมเพื่อเป็นพื้นฐานวิชาชีพที่จะนำไปประกอบการในโลกชีวิตต่อไป ในขณะเดียวกันวิชาชีพนับวันลดความสำคัญโดยเฉพาะการศึกษาในระบบ แทบไม่ได้ศึกษาฝึกหัดในระดับให้มีความสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับศึกษานอกระบบหรือศึกษาตามอัธยาศัยตามวัด ซึ่งเป็นการจัดการศึกษาเพื่อชีวิตที่มีความสำคัญของไทยมาแต่อดีต ซึ่งเรียกว่าเครื่องมือดูแลชีวิตคือการศึกษาควรสัมพันธ์กับชีวิต หรือต้องใช้ควบคู่ชีวิตชนิดขาดไม่ได้ หากทำได้ดังกล่าวนั้น การศึกษา การอบรม และการพัฒนานับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง

หากจะกล่าวว่า ฐานคิด หรือมโนสำนึก หรือการตระหนักต่อสังคมนั้นว่ามีความสำคัญยิ่ง มีผลต่อชะตากรรมร่วมทางสังคม คณะผู้เขียนเล็งเห็นว่า สติ เป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่สุดต่อพฤติกรรมมนุษย์และสังคม ควรให้การศึกษาและบริหารจัดการให้มีสติระดับเข้มข้นมีพลัง (สมาธิ) ทั้งในแง่การศึกษาที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เป็นเรื่องสำคัญต่อฐานการพัฒนาทั้งระดับปัจเจกและสังคม

แนวคิดเรื่องสติ ในฐานะเป็นของชีวิต

สติ มีความสำคัญเปรียบดังลมหายใจ หรือยาสามัญประจำบ้านชนิดขาดไม่ได้ สติ จึงเป็นคุณลักษณะเป็นธรรมอันมีอุปการะมากเป็นอันดับต้น ๆ หรือจะกล่าวถึงในแวดวงการศึกษา สติ มีความสำคัญเหนือหลักสูตรใด ๆ เพราะเป็นมหาสติปัญญาสูตร ในทัศนะคณะผู้เขียนเห็นควรเป็นหลักสูตรที่มหาบัณฑิตได้ศึกษา อบรมให้เกิดประโยชน์ทั้งตนเองและสังคมอย่างยิ่ง ซึ่งปรากฏเป็นหลักฐานในพระไตรปิฎกเถรวาท “ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโหมันสเพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำนิพพานให้แจ้งทางนี้คือสติปัญญา” (Thai Tripitakas : 10/373/301) สติปัญญาเป็นเรื่องของการนำสติหรือผูกไว้กับจิตให้มั่นคง หนักแน่น จดจ่อ ซึ่งเป็นอาการของสมาธิ หมายถึง ทั้งสติและสมาธิใช้ควบคู่กัน เป็นฐานที่ตั้งของชีวิตตามรู้ ตามดู หรือตามที่สมัยใหม่เรียกว่า การตรวจสอบเพื่อประเมินผล เพื่อความเข้าใจง่ายขึ้น สติปัญญาก็คือการใช้สติกำหนดรู้ (รู้ตัว) ทุกขณะว่าในขณะหนึ่ง ๆ นั้น กำลังกระทำการใดอยู่ เพื่อมิให้เลินเล่อ ผล่อตัวไปก่ออดีตหรืออนาคต ซึ่งสุรพล ไกรสรารุฒิ (2555 : 9-19) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสติปัญญาพบว่า ฐานที่ตั้งของสติ คือ ความสามารถระลึกอยู่กับอารมณ์ที่รับรู้และรู้เท่าทันว่าอะไรเป็นอะไร สมาธิคือความตั้งใจแน่วแน่ อยู่กับการรับรู้อารมณ์ (ประสาทสัมผัสรับสิ่งเร้าจากภายนอก) ทั้งนี้เพื่อรวมใจให้เป็นหนึ่งเดียว (เกิดพลัง) ในการรับรู้และบริหารจัดการให้มีคุณภาพ มีความผ่องใส (บริสุทธิ์) ตั้งมั่น (สมาธิโต) ควรแก่การงาน (กัมมณียะ) สติและสมาธิ ทำหน้าที่ร่วมกันอย่างใกล้ชิด มีฐานที่ตั้งมั่นคง จึงทำให้การทํากิจหรือหน้าที่ต่าง ๆ ประสบความสำเร็จ

ความหมายของสติ

สติ ตามรูปศัพท์หมายถึงความระลึกได้ นิกันได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จําการที่ทําและค่าที่พูดแล้ว แม้นานได้ (พระธรรมปิฎก 2565) สติเป็นคุณลักษณะติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิดไม่เป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อนมากนัก อันเนื่องจากสติเป็นคุณลักษณะใกล้ชิดติดตัวมนุษย์และทำให้มนุษย์สามารถครองชีวิตได้ด้วยดีเป็นคุณลักษณะมีอุปการะต่อมนุษย์มาก จึงมีบทบัญญัติเกี่ยวกับการไม่ทำให้เกิดการบันเทิงอนสติ มีปรากฏในเรื่องศีลของทุกศาสนา สติเป็นพื้นฐานคุณธรรม หรือการกระทำร่วมทางสังคม (ธรรมอันเป็นอุปการะ)

ความสำคัญของสติ

จากความหมายและคุณลักษณะของสติที่นำเสนอมา พบว่าสติเป็นสภาวะที่สำคัญที่สุดของชีวิตชนิดขาดไม่ได้ หากเสียสติ หรือสติบกพร่อง หมายถึงการนำมาซึ่งความสูญเสียความเป็นมนุษย์ตามไปด้วย เพราะในแง่คุณลักษณะการระลึกได้ การใช้ประโยชน์ คือ การระลึกได้หมายถึงรู้ในสิ่งที่กำลังกระทำ มีสติเป็นอยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบัน เป็นการจดจ่อความสนใจให้กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าเพียงอย่างเดียวไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่

เราเห็น รู้สึก ได้กลิ่น รส สัมผัส จากคุณลักษณะดังกล่าวจึงมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันของมนุษย์
อนึ่งนั้นสติเป็นได้ในหลายทางทั้งดีหรือไม่ดีเนื่องจากเป็นตัวนำ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงต้องพัฒนาหรือเจริญให้เกิด
สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สติที่ฝึกให้มีการระลึกชอบ เป็นแนวทางให้เกิดเป็นคุณธรรมได้ สืบเนื่องจากสติเป็น
คุณลักษณะที่ติดตัวมนุษย์ แต่จะจัดการให้สติมีคุณภาพ สามารถเป็นเครื่องมือบริหารจัดการชีวิต หรือ
การใช้ชีวิตอย่างมีสตินั้นนับเป็นเรื่องยาก การมี “สติ” จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นมากในทุกช่วงเวลาโดยเฉพาะ
เวลาที่มีความเครียดจากสภาพเศรษฐกิจฝืดเคือง การทนต่อโรคระบาดที่บีบคั้นนับวันทวีความรุนแรงดังที่
เป็นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งพระเมธีวชิโรดม (ว.วชิรเมธี) ให้ความหมายว่า “สติ” เป็นสิ่งสำคัญมากในการดำเนินชีวิต
เวลาที่เราระสับกับความทุกข์ลำบาก ถ้าเราขาดสติ เราจะคิดว่าเราทุกข์อยู่คนเดียว แต่ถ้าเรามีสติ เราจะ
เข้าใจว่า เรามีเพื่อนร่วมทุกข์มากมาย เราจะแบ่งปันเรื่องราวความทุกข์ของเราให้ผู้อื่นฟัง ซึ่งจะทำให้ทุกข์
ในหัวใจของเราเบาบางลง สติทำให้เรารู้จักคิด รู้จักยับยั้งชั่งใจ ทำให้เรามองหาหนทางที่ถูกต้องสำหรับชีวิต
และทำให้เราหาหนทางออกจากวิกฤตได้ทุกครั้ง ดังนั้นเราจำเป็นต้องฝึกปลูกสติเหมือนกับที่เราปลูกต้นไม้
ในตัวเราให้มีเมล็ดพันธุ์แห่งสติอยู่ เราต้องหมั่นรดน้ำพรวนดิน ด้วยการฝึกตามดู ตามรู้ลมหายใจ หรือมีสติ
อยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่เสมอ สติที่ถูกปลูกขึ้นมาแล้วก็เหมือนต้นไม้ที่งอกงามอยู่ในใจเรา ชีวิตของเรา
จะดำเนินไปในทางที่ดีขึ้น เพราะคนที่มีสติจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

สติ ในสติปัฏฐาน 4 (ภาคส่วนทฤษฎีและปฏิบัติ)

สติปัฏฐาน เป็นฐานของชีวิตครอบคลุมทุกกิจกรรมของมนุษย์ มีหลักการเป็นได้ทั้งทฤษฎีและ
ภาคปฏิบัติสัมพันธ์กับหลักธรรมอีกหลายประการทั้งในส่วนพัฒนาการศึกษาและการอบรม กล่าวได้ว่า
ประมวลธรรมทั้งหมดทั้งมวลประชุมลงที่สติปัฏฐานและมีฐานสัมพันธ์กับทุกกิจกรรมของมนุษย์ทั้งหมด
ซึ่งประกอบด้วยฐานด้านกาย ฐานด้านความรู้สึก ฐานด้านจิตและฐานด้านสภาวะธรรม โดยฐานทั้ง 4
ประการที่กล่าวมานี้ได้มีสติเป็นตัวสำคัญทำหน้าที่คอยกำกับตรวจสอบอย่างไม่ลดละ กล่าวให้ชัด คือ
ในทุกกิจกรรมของมนุษย์ ต้องมีสติเฝ้าระวังพฤติกรรม เฝ้าระวังความรู้สึก เฝ้าระวังความคิด และเฝ้าระวัง
สภาวะธรรม ซึ่งสัมพันธ์กับภาคปฏิบัติกล่าวคือการบริหารจัดการ หรือวิธีวิทยาคือการบริหารจัดการให้มีความสงบ
มีสมาธิ มีคุณภาพ และมีสมรรถภาพอันเป็นสมณะกัมมฐาน โดยสาระแล้วคือการบริหารจัดการให้สามารถ
ควบคุมพฤติกรรมในทางที่ดีงาม มีคุณภาพและมีสมรรถภาพและเจริญพัฒนาฐานคิดให้มีศักยภาพมองเห็น
รู้แจ้ง รู้ทันตามสภาวะธรรม ตามอาการ ตามปัจจัย และตามเหตุ อันเป็นส่วนของวิปัสสนากรรมฐาน
ด้วยเหตุนี้สติปัฏฐานสูตร นับว่ามีความสำคัญต่อมนุษยชาติเพราะสัมพันธ์กับสังคม อารมณ์ และสติปัญญา
โดยสติเป็นฐานและสัมพันธ์กับกรรมฐาน (ฐานกิจกรรมมนุษย์) ซึ่งเป็นฐานรองรับในทุกกิจกรรม
แห่งมนุษยชาติ

ทฤษฎีและหลักปฏิบัติเพื่อให้ชีวิตดั่งามันนั้นล้วนมีสติเป็นฐานในการพัฒนาทั้งนั้น การศึกษาและลงมือปฏิบัติ รวมทั้งควรพัฒนาเป็นหลักสูตรเพื่อนำไปเป็นเครื่องมือศึกษาและอบรมอย่างมีนัยสำคัญและเร่งด่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมในปัจจุบันมีความวุ่นวาย ได้ห่างเหินจากจุดความดั่งามันนั้นวันยิ่งเพิ่มขึ้น สติศึกษาจัดได้ว่าเป็นวิธีวิทยาแนวพุทธดังโอสถ เญียวยาโรคทางจิต ซึ่งจิตในฐานะเป็นตัวกรองสภาวะอารมณ์อันเป็นพิษก่อนเข้าไปยังจิตแล้วปรุงแต่ง และสัมพันธ์กับการพัฒนา (ภาวนา) สิ่งแวดล้อมทางสังคม ให้ความหมายอยู่อีกด้วย การศึกษาและบริหารจัดการให้มีสติเป็นเรื่องต้องทำให้มีให้เกิดในสังคม ซึ่งเป็นเป้าหมาย และเป็นฐานในการอยู่ร่วมกัน หรือจะกล่าวว่า สติเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสังคมคงไม่เกินความเป็นจริงมากนัก

จากที่ศึกษาพบว่า สติมีความสำคัญเป็นฐานของชีวิต สามารถสังเคราะห์เป็นทฤษฎี (ปริยัติ) ตอบสนองด้านปัญญาและเป็นส่วนปฏิบัติ หรือส่วนของการบริหารจัดการตอบสนองอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งคณะผู้เขียนได้สังเคราะห์สติปัญญาจากแนวศึกษาของสุรพล ไกรสรารุณ (2554 : 99-105) ไว้ดังนี้ สติปัญญา สามารถเป็นหลักสูตรที่มีความสำคัญในฐานะเป็นมหาสติปัญญาสูตร ควรแก่การศึกษา เพื่อพัฒนาการด้านปัญญา (IQ) และควรแก่การอบรมบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาเจริญงอกงามคุณภาพด้านอารมณ์ และความรู้สึก (EQ) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง สติปัญญาเป็นวิธีวิทยาซึ่งเป็นได้ทั้งความสงบและความเจริญทางปัญญา (สมณะและวิปัสสนา) จากที่กล่าวมา สติปัญญา เป็นได้ทั้งการเรียนรู้เพื่อองค์ความรู้ (โพชฌงค์) กล่าวคือ เป็นกระบวนการเรียนรู้สภาวะธรรม (ซึ่งวิชาการสมัยใหม่คือการวิจัยปรากฏการณ์ทางสังคม) ให้ความจริงแห่งสภาวะธรรม หากแต่สิ่งที่ต้องเรียนรู้ทางพุทธศาสนานั้น คือ ชีวิต ทั้งนี้เป็นเพราะชีวิต ในฐานะองค์ประกอบของสังคม ซึ่งอยู่ภายใต้กฎแห่งสภาวะธรรมเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ เพื่อให้ชีวิตดีและพัฒนาขึ้น การสืบค้นหาความจริง (สัจธรรม) ซึ่งอยู่ในสติปัญญาหมวด ธรรมานุปัสสนาสติปัญญาเป็นหมวดหรือกระบวนการของปัญญา ซึ่งทำหน้าที่สืบค้นวิจัยสภาวะธรรม ตามพิจารณา ตลอดจนตามดูเฝ้าระวังสภาวะธรรม ให้เห็นสภาวะธรรมตามความจริงตามเหตุปัจจัย ตามอาการ และตามเหตุตามผล กล่าวคือเห็นมูลเหตุ อันเป็นต้นตอแห่งความทุกข์อันเป็นตัวขัดตัวปัญหาซึ่งติดซ่อนอยู่ในจิตมนุษย์ อันเป็นการเห็นสภาพปัญหา ที่มูลเหตุทั้งหมด จากการเห็นตามที่กล่าวมาแล้วสามารถสร้างเป็นวิธีปฏิบัติจากภายนอก (กาย) และจากภายใน (จิต) ทั้งนี้เป็นเพราะสภาวะความทุกข์นั้นเกิดและติดที่จิต ดังนั้นจึงต้องมีเครื่องมือบริหารจัดการความทุกข์ที่จิต นอกจากนั้นการพิจารณาให้เห็นและสืบเสาะเช่นนี้เป็นอริยสัจจึงสามารถเข้าถึงสัจธรรมได้ อันเป็นเครื่องมือของธรรมวิจัย โดยใช้สติเป็นเครื่องมือสืบค้นหากำกับอย่างเข้มข้นและมุ่งมั่น หมวดธรรม (ปัญญา) ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาทำให้ชีวิตมีความดั่งามัน เป็นกระบวนการของปัญญาที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ทำหน้าที่ควบคู่กับจิต หากจิตประกอบด้วยปัญญาแล้วย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมในด้านดี นอกจากนั้น เมื่อมีอารมณ์ทั้งที่นำปรารถนาและไม่นำปรารถนาไหลผ่านทางทวารทั้ง 6 กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส จับต้องจากโลกภายนอกอันเป็นเขตแดนอยู่นอกกายรายล้อมรอบในฐานะเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้

พิจารณาโดยแยกกายและรอบคอบ (โยนิโสมนสิการ) ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เห็นสาระจากสิ่งแวดล้อม ศึกษา โดยมีสติพิจารณาตามรู้ ตามดู ตามเห็น ด้วยอาการมีสติคอยกำกับ เห็นเพียงแค่ว่าเห็น รู้สึกเพียงรู้สึก ไม่เก็บเอาความคิด (จิต) ไปผูกไปยึด จนติดเป็นพันธนาการว่าเขา ว่าเรา อันเป็นมูลเหตุแห่งความทุกข์ที่จะเกิดตามมาในจิต

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนทฤษฎี

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานตามที่กล่าวมาเป็นฐานของการศึกษาวิจัยธรรม โดยใช้สติระดับเข้มข้น มาเป็นเครื่องมือตามเห็นความเป็นจริงของสภาวธรรมที่เป็นคุณและโทษต่อจิต เห็นสภาวะของนิรวณในฐานะเป็นสิ่งที่กีดขวางการทำงานของจิตคอยบั่นทอนปัญญาให้อ่อนกำลังลงประกอบด้วยความพอใจในกาม (กามฉันท) ความอาฆาตพยาบาท (พยาบาท) ความหดหู่เชื่องซึม (ถีนมิทธะ) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ (อุทธัจจะกุกกุจจะ) และความลึกลับสงสัย (วิจิกิฉา) และการเห็นความจริงในนิรวณนี้ว่า มีสมุฏฐานจากการที่เราให้ความสำคัญหมายรู้ หรือจินตนาการต่อ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ว่าสวยงาม หรือไม่สวยงาม มุมที่เราให้ความสำคัญนั้น มันส่งผลให้เกิดความพอใจ หรือพยาบาท ตามแรงส่ง สาระอยู่ที่จินตนาการของมนุษย์ ในส่วนสิ่งบันเทิงใจตัวความหดหู่ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจและความลึกลับสงสัย ล้วนเกิดมีสืบเนื่องจากความพอใจในกามทั้งนั้น (กามฉันท) ลองนึกดูเมื่อเราไม่ได้แรงกระตุ้นจากสิ่งสวยงาม ความรื่นเริงมาหล่อเลี้ยงจิต เมื่อเนิ่นนานผ่านไปจิตจะออกไปในทางเบื่อหน่ายซึม ท้อแท้ (ถีนมิทธะ) หรือออกไปในทางคิดฟุ้งซ่านและรำคาญใจ (อุทธัจจะ-กุกกุจจะ) ความลึกลับสงสัย (วิจิกิฉา) ต้องดิ้นรนไปในเรื่องสวยงาม (สุกนิมิต) หรือขัดข้องหมองใจ (ปฏิกษะนิมิต) ไม่ทางทางใดทางหนึ่งต่อไปตามแรงส่ง นิรวณ 5 นี้ จะเพิ่มปริมาณหรือลดลง ขึ้นอยู่กับบุคคลจะมีสติรู้เท่าทันในสิ่งเร้า การให้สัญลักษณ์ แปลค่า หรือให้ความสำคัญ ว่าสวยงามหรือไม่สวยงามมากน้อยเพียงใด นอกจากนั้นเมื่อเหตุการณ์ เช่นอายุตนะกระทบกันจิตมีท่าที่รับรู้ในผัสสะนั้นอย่างระวัง อย่างมีสติโดยกำหนดรู้ (รับสัมผัสอย่างมีสติ) เพื่อตามเห็นการเกิดขึ้นและดับลงของสังโยชน์ (ความผูกพัน) หากมีท่าที่ไม่ใส่ใจโดยแยกกาย (อโยนิโสมนสิการ) รับรู้ผัสสะเพียงเพื่อแสวงหา และเสพสชาติ จะทำให้เกิดกระแสที่นำไปสู่ความผูกพัน (สังโยชน์) นำไปสู่ความอยากเป็นปัจจัยหนุนเนื่องให้เกิดมีเป็นเหตุเป็นผลระหว่างกัน ตัณหาส่งผลให้เกิดการยึดติด การยึดติดส่งผลให้เกิดอาการและท่าที่ อาการและท่าที่ส่งผลให้เกิดรูปแบบ และรูปแบบส่งผลให้เกิดความไม่คงถาวรชรา มรณะเกิดดับ ๆ เป็นโชตรวนแห่งชีวิตวนอยู่กับความทุกข์ จนกว่าหาทางออกด้วยการจุดความรู้ (วิชา) เห็นมายาการต่าง ๆ แล้วทำลายโชตรวนกองแห่งทุกข์ นอกจากนั้นขั้นทั้ง 5 ที่เกิดขึ้นด้วยการยึดมั่นถือมั่นในผัสสะขาดการไตร่ตรองขาดปัญญาอย่างรู้รอบ (อุปาทานขันธ) ในขณะเดียวกันหากมีท่าที่รับรู้แบบแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) มุ่งศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิดปัญญาในสิ่งที่รับรู้ นั้น อาการรับรู้แบบนี้เป็นท่าที่ด้วยมีสติเป็นฐาน รับรู้ต่อ กาย เวทนา จิต และธรรม ดังที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด กระบวนการแห่งปัญญา

เกิดขึ้นได้ตัดกระแสที่จะนำไปสู่สังโยชน์ แต่จะหักเหกระแสนำไปสู่สติปัญญานองส่งผลให้เกิดโพชฌงค์และ
วิชาวิมุตติหรือวิสุทธิขั้นต้นแทน

หมวดธรรมหรือกระบวนการแห่งปัญญา เป็นองค์ความรู้เริ่มต้นจากสติเป็นตัวนำกำกับทำงาน
ให้รู้แจ้ง เห็นจริง เป็นสติสัมโพชฌงค์ จากนั้นใช้กระบวนการสืบค้น สืบหาเหตุปัจจัยของประเด็นที่ต้องการ
รู้แจ้งเห็นจริง จัดเป็นเป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ในระหว่างที่กำลังสืบค้นอยู่นั้นผู้ฝึกอบรมจะต้องมีความ
พากเพียรพยายาม ไม่ลดละต่อเนื่องจนจะประสบความสำเร็จเป็นวิริยสัมโพชฌงค์ ในระหว่างสืบค้นประเด็น
อยู่นั้นเต็มไปด้วยความปิติยินดี ไม่หดหู่อันเป็นอุปสรรคต่อความเพียรเป็นปิตติสัมโพชฌงค์ หลังจากนั้นจะเกิด
ภาวะผ่อนคลายและสงบเย็นทั้งทางกายและใจเป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ จิตจะสงบ ผ่องใส นิ่ง แน่วแน่
เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ได้แปรสภาพจิตให้มีความเป็นกลาง ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากความไม่รู้
ในเรื่องนั้น ๆ ประเด็นนั้น ๆ จะตกไปจากจิตอย่างเด็ดขาด ไม่สามารถมีอิทธิพลบีบคั้นหรือเสียดแทง และ
ทำให้จิตของบุคคลนั้นเกิดความหวนไหวได้อีกต่อไปเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ การปฏิบัติสติปัญญานอง 4
ในหมวดธรรมเป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของธรรม คือ อริยสัจหรือกระบวนการวิจยธรรม
ดังนั้นจะเห็นว่าสติปัญญานองหมวดที่ 4 (ธรรม) นี้ ซึ่งคณะผู้เขียนได้จำแนกเป็นส่วนทฤษฎี ต่างจากสติปัญญานอง
หมวดกาย - เวทนา - จิต เพราะหมวดธรรมหรือทฤษฎีไม่ใช่เพียงตามเห็นสิ่งที่รับรู้มาตามสภาวะที่เป็นจริง
หรือรู้ว่า อะไร เป็นอะไร อันเป็นส่วนวัตถุธาตุของ หรือข้อมูล ที่ตามรู้ตามดูเท่านั้น แต่ได้มีการค้นหาตัว
สาเหตุปัจจัย พิจารณา หรือศึกษาสิ่งที่รับรู้ว่ามันเกิดมา จะดับไปได้อย่างไร และจะไม่เกิดขึ้นอีกได้ไหม
อย่างไร เพราะต้องนำส่วนทฤษฎี (ปัญญาธรรม) ไปสังเคราะห์พัฒนาเป็นเครื่องมือ วิวิธวิธีไปฝึกฝนอบรม
บริหารจิต (ศีลและสมาธิในมรรค 8) อันสัมพันธ์กันระหว่าง 3 ฐานแห่งชีวิตประกอบด้วยส่วน กาย เวทนา
และจิตให้เกิดสัมมาสติและปัญญานองอันเป็นอาหารของจิตรู้เท่าทันมายาแห่งอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาจาก
สัมผัสโลกภายนอก สติปัญญานองหมวดปัญญานองนี้เป็นวิวิธวิธีวิทิตาให้ผู้บริหารจิตเป็นผู้ฉลาดในปัญญาธรรม
หรือ จิตวิทิตาเรียกว่ามีคุณภาพทางปัญญา (IQ) แต่เน้นต้องเป็นปัญญาธรรมจึงจะนำพาให้บุคคลและสังคม
เกิดสันติสุขได้ แต่เป็นที่น่าสังเกต เรามักที่ศีลประเพณีงานบุญ แต่การบริหารจิตหรือที่เรียกว่าเจริญสติปัญญานอง
มีน้อยมาก ทั้งที่เป็นเรื่องสำคัญกับชีวิต

กาย - เวทนา - จิตานุปัสสนาสติปัญญานอง ส่วนปฏิบัติ บริหาร อบรม

สติปัญญานองหมวด กาย เวทนา (ความรู้สึก) และจิต ในส่วนของจิตแม้เป็นนามธรรมแต่ทำหน้าที่
สัมพันธ์กับกายเวทนาและธรรมแทบจะแยกจากกันไม่ออก กล่าวคือมนุษย์มีความรู้สึก (เวทนา) ผ่านผัสสะ
จากอารมณ์ที่จับต้องได้บ้างจับต้องไม่ได้บ้าง ในสัณนิเวทนาที่นั้นความรู้สึกต่าง ๆ ได้ส่งไปยังจิต โดยธรรมชาติ
จิตมีคุณลักษณะรับรู้อารมณ์ จำได้ หมายรู้ และปรุงแต่งอารมณ์ตามอาการหรือพื้นฐานของจิต
นั้นหมายความว่าจิตหากมีปัญญาธรรม ย่อมคิดหรือปรุงแต่งอารมณ์ด้วยปัญญาธรรม ก่อนส่งให้เกิด

พฤติกรรมด้วยปัญญาธรรมเหนือสัจชาตญาณ จากนั้นจึงแสดงให้เห็นว่า สติปัฏฐาน 4 หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งสามหมวดนี้ เป็นมรรควิธีอบรม บริหารจิต ให้มีสัมมาสติ หรือบริหารจิตให้เกิดสมรรถนะ เกิดคุณภาพ และเกิดความมุ่งมั่นโดยอาศัยสติกำกับตามรู้ ตามเห็น เฝ้าพิจารณาอย่างไม่ลดละเฝ้าระวังอารมณ์ที่มากกระทบปากทวารทั้งหกก่อนผ่านไปยังจิต

กาย เวทนา จิต ส่วนร่างกายความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์นี้เป็นฐานชีวิต ต้องอาศัยสติในระดับมีความเข้มกำกับตามรู้รายละเอียดอย่างแยกส่วนของระบบของการดำเนินชีวิต ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งหมด การมีสติตามรู้ ตามดู ตามเห็นรูปขันธ์ (กาย) ซึ่งเน้นไปในเรื่องของกายและความเป็นไปของกาย ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้จักกายตามที่เป็นจริง แล้วนำมาปรับปรุงกายให้อยู่ในสภาพที่แข็งแรง การเกิดขึ้นและดับลงของรูปขันธ์นี้ จะเกิดขึ้นหรือดับลงเพราะผัสสะ นั่นหมายความว่าผัสสะหรือการได้รับสัมผัสที่กองรูปประกอบด้วยความรู้สึก การจำได้หมายรู้ และปรุงแต่ง เกิดที่องค์รวมของการรับรู้ (วิญญานขันธ์) กล่าวคือนามกับรูปสัมพันธ์กันดังที่ได้แสดงไว้ในปฏิจกสมุปาบทที่ว่า “วิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป และเมื่อนามรูปก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน” (ส.ข.17/123) ดังนั้นกล่าวได้ว่า ระบบดำเนินชีวิตของมนุษย์ (ขันธ์ 5) อาศัยผัสสะหล่อเลี้ยง

สติปัฏฐานหมวดกาย เวทนา และจิต เป็นภาคส่วนของการลงมือปฏิบัติพัฒนา หรือบริหารจิต (จิตภาวนา) อนึ่งความรู้สึก (เวทนา) ส่วนนี้กินพื้นที่ชีวิตมนุษย์แทบทั้งหมด บุคคลส่วนมากมักไหลโอนโน้มตามความรู้สึกหรืออาจพูดได้ว่าความรู้สึกนำพาพฤติกรรม หากบุคคลในสังคมขาดการบริหารจิตให้มีสติดำรงประคองจิตและกายอย่างไม่ลดละที่เรียกว่าจิตภาวนา อันเป็นเครื่องมือบริหารให้จิตมีพลังตามที่กล่าวมาแล้ว สติปัฏฐานในส่วนการบริหารจิตนี้ สามารถพัฒนาเป็นชุดกิจกรรมฝึกอบรม หรือหลักสูตรอบรมย่อมได้ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จากพม่า เวนเระเบิล มหาสีชายาตาว (Venerable Mahasisayadaw, 1996 : 1) ผู้อบรมสติปัฏฐานในไทยมาหลายสิบปี ได้อธิบายว่า การที่ผู้ฝึกสติในหมวดการรู้ตัว (สัมปชัญญะบรรพ) นี้ จะต้องใช้สติกำหนดรู้ตัวตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะมีสภาวะของ รูป - นาม - ไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์สามารถรู้orrothที่เป็นสมมุติบัญญัติ และorrothที่เป็นปรมาตถสัจจะ ในแต่ละขณะที่สติปัฏฐานทำหน้าที่ระลึกรู้ตัวอยู่นั้น ย่อมระลึกรู้อารมณ์ที่มากกระทบที่เป็นจริง (ปรมาตถอารมณ์) จึงสามารถทำลายการถือตนเห็นตนเป็นตน มีอัตตาซึ่งเป็นสิ่งสมมุติ สิ่งที่เป็นปรมาตถคือกระแสการเปลี่ยนแปลงแห่งรูป - นามธรรม แม้ในหมวดอื่น ๆ คือ เวทนา - จิต - ธรรม ก็ใช้สติกำหนดรู้ รูป - นาม - ไตรลักษณ์ ที่เกิดในปัจจุบัน เห็นทุกวาระที่เกิดขึ้น นอกจากนั้นพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2547 : 108) ได้อธิบายลักษณะของผู้ที่อบรมสติปัฏฐานว่า คนที่เป็นอยู่ตามหลักสติปัฏฐาน เป็นผู้มีชีวิตอย่างแท้จริง มีชีวิตอยู่อย่างเต็มที่ในขณะนั้น ๆ ไม่กระวนกระวาย ไม่มีความขาดความพร่อง ไม่เครียด กระวนกระวายที่เกิดจากถูกความอยากเห็นยวหรือดิ่งรับรู้อารมณ์แต่ละขณะอย่างบริบูรณ์ จึงมีความสุขเต็มอ้อมอยู่ในตัว ไม่ต้องอาศัยความสุขชนิดที่เกิดจาก

การสนองความอยาก แล้วดับทุกข์ไปคราวๆ หนึ่ง คือไม่มีทุกข์เกิดที่จะต้องคอยดับไปคราวๆ หนึ่ง เรียกว่าความเป็นอยู่ไรทุกข์มีความสุขเป็นพื้นฐาน

สติปัญญานำด้วยการปฏิบัติ จะต้องปฏิบัติด้วยสติกล่าวคือตั้งสติเป็นฐาน หากสติมีคุณภาพ และมีปริมาณเข้มข้น สติที่กล่าวถึงนี้ต้องเป็นสัมมาสติ (ระลึกชอบ ระลึกถูกธรรม) บุคคลจึงจะสามารถรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ด้วยท่าทีที่เป็นกลาง ไม่มีอคติโน้มเอียงในทางชอบหรือชัง เป็นเราของเรา หรือตัวตนของเรา พร้อมกันนั้นรับรู้สิ่งต่าง ๆ สักว่าเป็นเรื่องของความรู้โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น การฝึกอบรมนั้นอยู่ในหมวดกาย เวทนา จิต เมื่อจิตรู้เท่าทันเหตุปัจจัยและอาการตามภาวะความจริงในสิ่งที่กำลังระลึก รู้ เป็นผลทำให้ปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ได้ถูกต้อง และไม่เป็นทุกข์ การปฏิบัติในหมวดอื่น ๆ จะต้องมีสติคอยกำกับเป็นฐานมั่น (สมาธิ) เป็นอุปกรณ์ชนิดขาดไม่ได้เลย ประกอบการพิจารณา เข้าไปตามดู ฝึกฝนอบรมในสภาวะธรรมที่เป็นรูปธรรม และนามธรรม

สติปัญญานี้ เป็นระบบเน้นการอบรม และฝึกฝนให้เกิดสติ ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2547 : 109) อธิบายว่า สติปัญญานุ่มประเด็นไปที่การเป็นผู้มีชีวิตอย่างแท้จริงอย่างเต็มที่ในขณะนั้น ๆ อาการของจิตไม่กระวนกระวายจึงเป็นภาวะของความสุขสงบ จากทัศนะนี้พบว่า เมื่อความทุกข์ ความเครียด ซึ่งเป็นอาการของจิต การฝึกอบรมจิตให้มีคุณภาพ ไม่ยึดติด ปลอดจากพันธนาการของจิต เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงเป็นความสุขสงบ สุขภาพจิตดี ส่วนทัศนะของ สุรพล ไกรสรุฒิ มองสติปัญญานี้ในแง่เป็นระบบอบรม และพัฒนาสติให้มีคุณภาพสามารถตามดูหรือเฝ้าระวังเรื่องราวของชีวิตที่เข้ามากระทบ หรือเราไปประสบ กายกับจิตเป็นฐานการเรียนรู้ที่สำคัญจะต้องทำให้เกิดปัญญาเพราะกายหรือสภาพแวดล้อมรอบกาย เป็นสิ่งรับสภาพต่าง ๆ ทั้งที่เป็นปัญหาและไม่เป็นปัญหา ส่วนจิตและธรรมทำหน้าที่ร่วมกันเป็นตัวกรอง และควบคุมก่อนส่งผลไปยังกาย ซึ่งเป็นตัวแสดงพฤติกรรมออกไป

สติในฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนามนุษยชาติ

เมื่อพิจารณามนุษย์แล้วมีสองส่วนที่จะต้องบริหารดูแล คือส่วนร่างกายและจิต ในส่วนกายนั้นมีพฤติกรรมแตกต่างกันตามพื้นฐานของดวงจิตของแต่ละบุคคล กายเป็นส่วนแสดงพฤติกรรมตามความรู้สึกนึกคิด โดยจิตเป็นตัวสั่งการให้เกิดพฤติกรรม ทางพุทธศาสนาเห็นว่า จิตมนุษย์ต่างหากที่ทำให้มนุษย์มีความต่างจากสัตว์โดยทั่วไป มนุษย์เป็นสัตว์ประเภทเดียวที่สามารถฝึกฝนอบรม จนยกระดับให้สูงจากสัตวชาติญาณดังพุทธพจน์ “มทนโต เสฏโฐ มนุสเสสุ” “ในหมู่มนุษย์ ผู้ฝึกตนได้แล้ว เป็นผู้ประเสริฐสุด” (ขุ.ธ. 25/57, ขุ.ม.หา. 29/291, ขุ.จู. 30/74) หากแต่ว่าการฝึกฝนอบรมนั้นควรเป็นเรื่องของจิตอันเนื่องจากจิตในฐานะเป็นผู้สร้างผู้คิดและปรุงแต่งชีวิต การบริหารจิตก็คือการให้อาหารธรรม (ธัมมาหาร) ใส่ลงในจิตให้สว่าง สะอาด จิตจึงแปรสภาพเป็นจิตปัญญาที่ครอบคลุมแห่งพฤติกรรมมนุษย์ สติปัญญานี้ในภาคส่วนปฏิบัติเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้สติมีคุณภาพ เนื่องจากสติเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ การฝึกสติให้มีคุณภาพก็เพื่อติดตามดู เฝ้าพิจารณาพิจารณา (อนุปัสสติ) เกี่ยวกับเรื่องราวของชีวิต เรียนรู้ชีวิต สภาพสังคม ปัญหาที่

เป็นตัวแปรให้เกิดทุกข์ ตามดูเรื่องราวของชีวิตโดยใช้สติประกอบการรับรู้ในทุกกระบวนการของชีวิต จนสามารถดับทุกข์ได้อันเป็นเป้าหมายของการเรียนรู้และอบรม การลงมือบริหาร ฝึกฝน อบรม บริหารจิต โดยใช้ปัญญาไปเสริมให้จิตมีคุณภาพ สามารถตอบโจทย รู้เรื่องราวของชีวิต (สภาวะจิต) ซึ่งชี้ให้เห็นว่า พุทธศาสนาอุบัติขึ้นจากการค้นพบสัจธรรมเพื่อการดับทุกข์ของมนุษยชาติ สิ่งที่ต้องศึกษาคือชีวิต โดยมีกระบวนการของปัญญาให้รู้จักชีวิต สามารถเข้าไปปฏิบัติหน้าที่รับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง ซึ่งทำให้ไม่เกิด ปัญหา และสติปัญญาในภาคส่วนพัฒนาปัญญารู้ทันเหตุปัจจัย ความจริงตามสภาวะของสิ่งที่กำลังศึกษา กล่าวคือ ศึกษาตรงตามสภาวะตามเหตุปัจจัยและตามสภาวะการณนั้น ๆ สติปัญญาเป็นกระบวนการเรียนรู้ พัฒนาสู่องค์แห่งความรู้ (โพชฌงค์) อันเป็นตัวปัญญา ผลจากการเกิดองค์แห่งความรู้อย่างเท่าทัน สภาวะธรรมตามเหตุปัจจัยทำให้ปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องตามเหตุปัจจัย ส่งผลให้จิตหลุดพ้น จากปัญหา ความทุกข์ จึงกล่าวได้ว่า การบริหารจิตให้มีสติอย่างดี เป็นเครื่องมือพัฒนาตนและมนุษยชาติ อย่างแท้จริงเพราะสามารถครองตน (จิต) ให้จัดการชีวิตสังคมไปในทางที่เป็นธรรมตามกรอบความดีงาม ของสังคมและสามารถดำรงตนอย่างสงบสุขเพราะมองโลกและชีวิตไม่ติดในสิ่งที่จะบั่นทอนชีวิตได้

ประโยชน์ของสติ

ตามที่นำเสนอไปแล้ว สติ เป็นคุณธรรมที่มีอุปการะ กล่าวคือคอยส่งเสริมสนับสนุนเกื้อกูลชีวิต ในวงกว้างสังคม ให้สามารถดำรงตน ตนในที่นี้หมายรวมถึงจิตในฐานะจิตเป็นใหญ่ในอาณาจักรแห่งตน สามารถครองตนได้อย่างดี หากจะกล่าวว่า ชีวิตในฐานะเป็นสิ่งต้องเรียนรู้ และปฏิบัติเพื่อความดีงาม จะต้องศึกษาและปฏิบัติด้วยคุณภาพของสติ เมื่อสติมีคุณภาพ เป็นฐานประกอบการเรียนรู้ อบรม ตามดู พิจารณาตามดูสภาวะธรรมต่าง ๆ เรื่องราวของชีวิต การรับรู้จึงมีลักษณะ รับรู้ด้วยท่าที่เป็นกลาง รับรู้ ในฐานะเป็นเพียงความรู้ และไม่มีท่าที่เป็นอคติ หรือเข้าไปปรุงแต่งยึดถือว่าเป็นของเรา ส่วนรูปแบบ การปฏิบัติ การลงมือปฏิบัติในทุกขั้นตอนจะต้องมีคุณลักษณะของสติประกอบทุกขณะ เพราะคุณลักษณะ ของสติมีความสามารถในการรู้ระลึกอยู่กับอารมณ์ ติดตามประกอบการพิจารณาความเป็นไปจนพบ เหตุปัจจัย โดยสติที่รับการบริหาร ทำให้เกิดมี (เจริญสติ) จนเกิดอาการตั้งมั่น แน่วแน่ จนเกิดภาวะ ของปัญญารู้เท่าทันว่าอะไรเป็นอะไร จึงกล่าวได้ว่า สติ มีอุปการะต่อมนุษยชาติ ควรฝึกให้เกิดมีเพื่อ ฐานรองรับกิจกรรมอื่น ๆ ของชีวิต

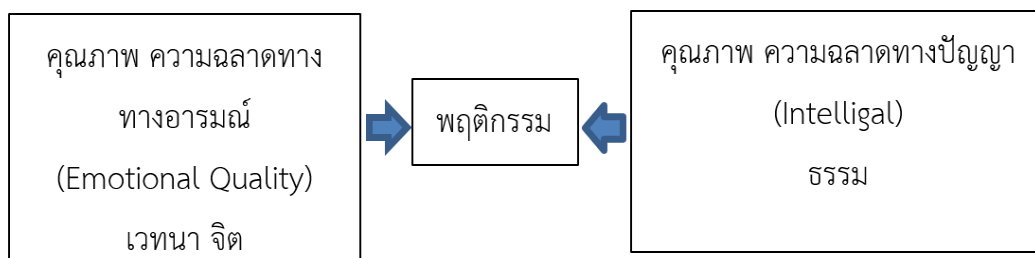
สรุป

สภาพสังคมโดยรวมมีความเปราะบางทางคอบั่นทอนจิต ทำให้พฤติกรรมของสังคมมีแนวโน้ม ประสบความเครียด หรือการตีค่าความดีงามในสังคมได้ทำลายจากบรรทัดฐาน ได้ส่งผลต่อพฤติกรรม การประเมินคุณค่าทางสังคม สังคมเป็นดังอาการขาดสติ สติบกพร่องหรือฐานคิดกำลังได้รับผลกระทบ

สะท้อนจากปัญหาสังคมที่ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น สติศึกษา เป็นเครื่องมือพัฒนามนุษยชาติที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรชี้ว่าเป็นหนทางเดียวนำพามนุษย์สู่ความบริสุทธิ์ สติปัฏฐาน คือการฝึก การอบรม และการบริหารจัดการด้วยสติที่มีคุณภาพ มีพลัง เพื่อใช้สติมาเฝ้าระวังฐานพฤติกรรมทางกาย ความรู้สึก ความคิด และสภาวะธรรม เป็นการนำสติมาบริหารจัดการในฐานะจิตเป็นตัวปรุงแต่งสภาวะธรรมให้มีปัญญาธรรม อันจะส่งเสริมให้จิตมีความฉลาดทางธรรมสามารถวิเคราะห์วิสัยธรรมแล้วกลั่นกรองสามารถควบคุมพฤติกรรมทางกายความรู้สึกที่ตึงามอันเป็นความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งทฤษฎีและภาคปฏิบัติตามสติปัฏฐาน จึงเป็นฐานสำคัญสำหรับการพัฒนามนุษยชาติ

องค์ความรู้ใหม่

สติ เป็นคุณลักษณะติดตัวมนุษย์ทำหน้าที่ด้านตรวจสอบ พิจารณา ไตรตรองทฤษฎี สภาวะธรรม ที่ผ่านมายังจิต แล้วปรุงแต่งและสั่งการเป็นการตื่นรู้ อันเป็นคุณภาพทางปัญญาธรรม และสติเป็นฐานตรวจสอบ ควบคุมพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงคุณภาพทางอารมณ์ คุณภาพของจิตและการกระทำทั้งสองประการนี้ เป็นฐานพัฒนามนุษยชาติที่ครอบคลุม



เอกสารอ้างอิง

- พระเมธีวชิโรดม (ว.วชิรเมธี). (2563) สติสำคัญในการดำเนินชีวิต. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2565. จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/53096>
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2547). สู่การศึกษาแนวพุทธ. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2551). 15 รายงานการศึกษาสภาพปัจจุบันปัญหาและแนวโน้มบริบท การเปลี่ยนแปลงสังคมโลกและสังคมไทย ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ด้านสังคม. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาแห่งชาติ. (2552). สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2565, จาก <http://www.mua.go.th/index2.html>

สุรพล ไกรสรารุฒิ. (2554). สติปัฏฐาน 4 ฉบับวิเคราะห์ – สังเคราะห์. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.

_____. (2565). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2565, จาก https://84000.org/tipitaka/dic/v_seek.php?text=%CA%B5%D4.

Venerable Mahasisayadaw. (1996). The Great Discourse On Notself (Anattalakkhanasutta). Bangkok Thailand: Buddhadhamma Foundation.