

การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวัน: ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน An Application for Mindfulness in Living Daily Life: A Case Study of Practitioners at Kubon Temple

จงลักษณ์ เผือกผิวงษ์¹, ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และ พูนสุข มาศรีงสรค์
Jongluck Phuakphewwong¹, Khanthong Wattanapradith and
Poonsuk Masrungson

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author. E-mail: jongluck99@hotmail.com



บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน 2) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ แบบลงภาคสนามโดยการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบกับการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนจะเป็นผู้ที่อยู่อาศัยในชุมชนบริเวณรอบวัด ซึ่งทางวัดจะจัดให้มีการอบรมวิปัสสนากรรมฐานทุกเดือน ในช่วงเข้าพรรษาผู้ปฏิบัติธรรมจะมาพักที่วัดเพื่อถือศีลอุโบสถ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดเป็นประจำส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงสูงอายุ มีการรักษาศีล 5 และศรัทธาใน

พระรัตนตรัย ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับสติในพุทธศาสนา การประยุกต์ใช้หลักสติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนประกอบด้วย 1) การส่งเสริมพัฒนาจากศูนย์ปฏิบัติธรรม (Meditation Center) เป็นการปรับอินทรีย์ในห้องปฏิบัติการเสริมสร้างศรัทธาให้มั่นคง สร้างวัฒนธรรมการปฏิบัติที่มุ่งมั่น และหมั่นสร้างบ้านเพื่อพัฒนาชาติ 2) การนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน (Daily Life Mindfulness Practice) คือ การฝึกสติในวิถีชีวิตโดย การบำเพ็ญสติด้วยการสวดมนต์, จัดเวลาปฏิบัติระหว่างช่วงวัน สร้างบรรยากาศกวดมาม้าน และปรับวิถีแห่งการไม่เบียดเบียน โดยสามารถแสดงเป็นโมเดลว่า M-SEC D-ISAM Model

คำสำคัญ: การดำเนินชีวิต; สติปัฏฐาน 4; ผู้ปฏิบัติธรรม

Abstract

This research is of 2 objectives: 1) to study the daily-life living of the meditation practitioners at Kubon temple. 2) to study the application of mindfulness in daily-life living of the meditation practitioners at Kubon temple. It is a field-work qualitative research by the tools of a documentary study, and the in-depth interview from key informants, together with a participatory observation. From the research, it is found the followings:

Most of the meditation practitioners at Kubon temple live in the community around the temple. The temple arranges for Vipassanā-kammaṭṭhāna (Vipassanā-Bhāvanā) retreat every month. In the period of rains-retreat, the practitioners will come to reside at the temple for holding Uposathasīla. Most of practitioners who come regularly for meditation practicing at the temple are elderly women who preserve the five precepts and have faith in the Triple Gems which is in line with the way to practice the related mindfulness in Buddhism. To apply mindfulness in daily lives of the meditation practitioners at Kubon temple, it is done by: 1) Encouragement for developing by the Meditation Center in adjusting Indriya or the sense-forces in the practicing room for strongly enhancing their faith, a creation of the culture of being attentive in practicing, and being persistent in making homes to improve the nation, 2) The practice of mindfulness in daily life (Daily Life Mindfulness Practice) which is the practice of mindfulness in the lifestyle of awareness-cultivation by praying, finding times to practice during the day, creating home the atmosphere of the temple, and adjusting the way of not harming others; this is called **M-SEC D-ISAM Model**.

Keywords: Living Daily Life; Satipatthāna; Practitioners

บทนำ

สภาพปัจจุบันในไทยแลนด์ 4.0 ที่มีความเจริญทางด้านวัตถุทั้งเศรษฐกิจ สังคมเทคโนโลยีและการสื่อสาร แต่พบว่าหลายคนมีความทุกข์ทางจิตใจ ในเรื่องต่างๆ เช่น มีความวิตกกังวลความเครียดความเหนื่อยล้า ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรัก ความโกรธ ความเบื่อหน่าย เป็นต้น ซึ่งล้วนแล้วมีสาเหตุจากการขาดภูมิคุ้มกันกิเลสและป้องกันจิตใจจากสภาพแวดล้อมที่คอยกระตุ้นเร้าอารมณ์ ทำให้เกิดอาการ ของโรคที่เรียกว่า ป่วยใจ ทั้งนี้ทางพระพุทธศาสนามีเครื่องมือจัดการความทุกข์ที่สามารถป้องกันและดับพิษอารมณ์ได้ด้วยการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน การมีสติในการพิจารณาข้อมูลโดยใช้สติปัญญา มากกว่าการใช้อารมณ์ จึงเป็นประโยชน์อย่างมากในทุกๆ ด้าน อาทิเช่น การเรียน การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม (Maliwan, 2016) การปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกจิตให้สงบและเป็นสมาธิ นับว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงมอบเป็นมรดกไว้ มิใช่แต่เฉพาะเจาะจงหมู่พระภิกษุสงฆ์สาวก แต่รวมถึงอุบาสก อุบาสิกา ซึ่งเป็นพุทธบริษัท ก็พึงปฏิบัติเจริญสติให้มากได้

คุณค่าและประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม มีผลจากการศึกษา พบว่า ผู้เข้าปฏิบัติธรรมฐานส่วนใหญ่ต้องการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น โดยนำธรรมะจากการปฏิบัติธรรมฐานไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต เป็นหลักในการดำเนินชีวิต และพัฒนาจิตใจ ตลอดจนสติปัญญาของตนเองให้สูงขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างบุญกุศลให้แก่ตนเองและบุคคลในครอบครัว ด้านทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีเสียงสะท้อนจากผู้ฝึกปฏิบัติว่าการปฏิบัติธรรมทำให้พวกเขาได้พัฒนาตนเองทางด้านพฤติกรรม คือ กาย วาจา และสามารถพัฒนาทางด้านปัญญาได้ด้วยพุทธศาสนิกชนทุกคนควรเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมการปฏิบัติธรรมจึงเป็นเสมือนรูปแบบหนึ่งแห่งการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมในสังคมไทย (Kanitarat, 2000)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่ามีอยู่ 4 ประการ คือเมื่อใกล้ตายจะได้มีสติ ระลึกถึงบุญกุศล คุณงามความดีของตนที่ได้ทำไว้ ไม่หวั่นกลัวต่อความตาย เมื่อตายแล้วจะได้ไปสู่สุคติ คือ การเกิดในโลกสวรรค์หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นบัณฑิตชน ถ้ายังไม่บรรลุนิชาตินี้จะเป็นความเชื่ออันเป็นพื้นฐาน เป็นอุปนิสัยส่งเสริมให้บรรลุมรรคผล นิพพาน ในชาติหน้าต่อไป แต่ถ้าได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นเวลา 7 วันถึง 7 ปีต่อเนื่องกันจะได้ผลคือจะได้บรรลุธรรมในชาตินี้ (Thai Tipitakas, 1996/10/404/338) ซึ่งสติปัฏฐานสูตร หรือ มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรสำคัญในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ชาวกรุงชนบท ชื่อว่ากัมมาสัมมะ (ปัจจุบันอยู่ในกรุงนิวเดลี เมืองหลวงของประเทศอินเดีย) สติปัฏฐานสูตรหรือมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ (Thai Tripitakas, 1996/10/372/301) เมื่อพิจารณาจากพระพุทธพจน์ตอนเริ่มพระสูตร อาจกล่าวได้ว่าหลักการในพระสูตรนี้ เป็นหลักแนวปฏิบัติตรงที่เน้นเฉพาะเพื่อการรู้แจ้งคือให้มีสติพิจารณากำกับดูสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง

โดยไม่ให้ถูกครอบงำได้ด้วยอำนาจกิเลสต่างๆ โดยมีแนวปฏิบัติเป็นขั้นตอน 4 ระดับ คือ พิจารณากาย ความรู้สึก (เวทนา) จิต และธรรมที่เกิดในจิต (PramahaNutchapol punthiyano, 2011)

กล่าวได้ว่า หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุด มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียว ที่ทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจดทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผล นิพพาน และสติปัฏฐาน 4 ได้ชื่อว่าเป็น เอกายนมรรค หรือทางสายเอก (Phra Sophon MahaThera, 2006) เพราะเป็นทางที่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น ทรงค้นพบ เว้นจากการอุปติของพระพุทธเจ้าแล้ว จะไม่มีการสอนตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในโลก เป็นวิถีทางปฏิบัติที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้นไม่มีในศาสนาอื่นๆ เป็นทางที่จะต้องไปคนเดียว คือต้องไปด้วยตนเอง แม้พระพุทธเจ้าก็เป็นแต่เพียงผู้บอกทางให้เท่านั้นเป็นทางสายเดียว ไม่มีสองแพร่ง ผู้ดำเนินตามทางนี้เท่านั้น จึงจะพ้นจากสังสารวัฏ เป็นทางที่นำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งเดียวคือ พระนิพพาน กล่าวโดยสรุป สติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางเดียวที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ พ้นจากทุกข์ และบรรลุมรรคผล นิพพาน ไม่มีหนทางอื่น นอกจากการปฏิบัติตามหลักการในสติปัฏฐาน 4 นี้ เท่านั้น

เวลาผ่านรวมมากกว่า 2600 ปี ปัจจุบันมีพุทธศาสนิกชนสนใจให้ความสำคัญในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น และมีสถานปฏิบัติธรรมเปิดมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ปัญหาของผู้ปฏิบัติธรรม นอกจากเป็นปัญหาจากการฝึกปฏิบัติในห้องกรรมฐานแล้ว ปัญหาที่พบอีกประการหนึ่งคือ ผู้ปฏิบัติธรรม ไม่สามารถนำ สติ สมาธิ ปัญญา เหตุผล คิดเชิงบวก ให้เกิดในระหว่างวัน กับตัวเอง ที่บ้าน หรือที่ทำงาน (PhrarajSittithiMuni, 2013) แต่ในขณะเดียวกันก็มีผู้ปฏิบัติธรรมที่สามารถนำมาพัฒนาปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับกำลัง ศรัทธา กัลยาณมิตร การใคร่ครวญพิจารณาในคลองธรรม การเลือกวิธีปฏิบัติที่มีพื้นฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ความเพียรและอุปนิสัยในการบรรลุมรรค การฝึกจิตให้มีสมาธินี้ ฝึกได้ทั้งในขณะปฏิบัติภารกิจประจำวัน ในการสวดมนต์เช้า (ทำวัตรเช้า) สวดมนต์เย็น (ทำวัตรเย็น) ทุกวัน (Tussanee, 2007) กล่าวอีกนัยหนึ่ง ผู้ปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรมแต่ละแห่งก็มีกลุ่มที่ปฏิบัติแล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนให้เป็นผู้ดำรงสติ และมีความสุข มองโลกได้อย่างเข้าใจสามารถใช้สติในการแก้ปัญหาชีวิตได้ และมีกลุ่มที่มีสติ สงบ ในห้องกรรมฐาน แต่ไม่สามารถนำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

เฉกเช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติธรรมของวัดคูบอน ซึ่งเป็นวัดเป็นวัดที่เก่าแก่อายุรวม 125 ปี ตั้งอยู่เลขที่ 9 ถนนคูบอน แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร เป็นวัดที่ตั้งอยู่ท่ามกลางชุมชน และจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานให้กับญาติโยมเป็นประจำ โดยมีญาติโยมบริเวณรอบชุมชนสนใจร่วมปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ และได้รับความสนใจจากประชาชนทั่วไปที่ทราบข่าวหรือได้รับคำแนะนำต่อๆ กันมา นับได้ว่าวัดคูบอนเป็นศูนย์กลางของพุทธศาสนิกชนชุมชนย่านคูบอน ผู้วิจัยเองในฐานะเป็นสมาชิกในชุมชนแห่งนี้ ได้มีโอกาสไปฝึกปฏิบัติและเข้าไปช่วยเหลืองานบุญวัดอย่างสม่ำเสมอ เห็นผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม บางท่านมีการเปลี่ยนแปลง และมีความสุขเป็นที่น่าสนใจ ในขณะเดียวกันผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านแม้จะเข้ามาอบรมหลายครั้งแต่ก็ยังเป็นผู้ที่ใจร้อน ขาดสติ และมีอคติต่อผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ทำให้ผู้วิจัยมีคำถามว่า วิธีการใดที่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการพัฒนาและสามารถนำการฝึกปฏิบัติธรรมในห้องกรรมฐานมาประยุกต์ใช้กับการกำหนดสติ หรือ

เจริญสติในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษากลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในวัดคู้บอนที่สามารถนำการปฏิบัติธรรมไปใช้เจริญสติในชีวิตประจำวันและเป็นผู้ที่มีสติภายในและสติภายนอก ทั้งนี้ผู้วิจัยหวังว่าประโยชน์จากการศึกษานี้จะทำให้เห็นถึงแนวทางวิธีการที่จะช่วยให้ทางวัดและผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำหลักสติปัญญาไปใช้ปฏิบัติให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อสันติสุขกับตนเอง ชุมชน สังคม และประเทศชาติสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู้บอน
- 2) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู้บอน

วิธีดำเนินการวิจัย

1) **รูปแบบการวิจัย** เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ภาคสนาม โดยการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) และการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม เพื่อนำฐานข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ หาแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู้บอน

2) **กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)** แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ (1) เป็นผู้มาปฏิบัติธรรมซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ในวัดคู้บอนช่วยคัดเลือกจากผู้ที่มาปฏิบัติธรรมแล้วมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงมีความสุขในชีวิต จำนวน 7 คน (2) พระวิปัสสนาจารย์ในวัดคู้บอนจำนวน 1 รูป (3) ผู้เชี่ยวชาญในการเป็นวิปัสสนาจารย์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 1 รูป รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมดจำนวน 9 รูป/ท่าน

3) **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย** เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง ที่ผ่านการตรวจเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านด้วยกระบวนการหาคำนวน้ำหนักความน่าเชื่อถือ Index of Objective Congruence (IOC) ร้อยละ 60 ขึ้นไป

4) **การเก็บรวบรวมข้อมูล** ประกอบด้วย ขั้นที่ 1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อศึกษาแนวคิด หลักสติปัญญา 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และรวบรวมทั้งข้อมูลจากงานวิจัย เอกสารวิชาการ และบทความที่เกี่ยวข้องจากเอกสารต่างๆ ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์เรื่องของสติของชาวพุทธ ตามหลักพระพุทธศาสนา ขั้นที่ 2) ศึกษาภาคสนามการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 3 กลุ่มรวม 9 ท่าน โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการจดบันทึก การบันทึกเสียง และการถ่ายภาพ และนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาจัดหมวดหมู่ ทำการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ

5) **การวิเคราะห์ข้อมูล** ผู้วิจัยได้นำเทปบันทึกเสียงสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างมาถอดเทปและสกัดประเด็นที่ผู้ให้สัมภาษณ์ ได้ตอบไว้ตรงกัน และคัดแยกประเด็นที่ให้ไว้ไม่เหมือนกัน วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และนำข้อมูลเหล่านั้น มาวิเคราะห์อธิบายตีความ ประกอบกับข้อมูลแนวคิดทฤษฎี เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องของแนวคิดทฤษฎีกับปรากฏการณ์จริงในพื้นที่ศึกษา

6) **สรุปผลการวิจัย** การวิเคราะห์ผลใช้หลักการวิเคราะห์แบบอุปนัย และสรุปผลการวิจัยในเชิงพรรณนาโวหาร โดยนำเสนอข้อมูลสภาพปัญหา อุปสรรค ของการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน และการประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน อันจะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ตระหนักถึงความสำคัญของสติโดยเฉพาะผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ให้ทราบถึงหลัก สติปัฏฐาน 4 ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องมือ และแนวทางในการควบคุมสติสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างสันติสุข

ผลการวิจัย

การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน

จากการสัมภาษณ์สภาพบริบทของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ทำให้เห็นภาพสะท้อนวิถีการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน ซึ่งส่วนใหญ่พบว่าเป็นกลุ่มสตรีสูงวัย เนื่องจากมีเวลาและมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีประเด็นต่างๆ ดังนี้

ภูมิหลัง ภูมิธรรม และวิถีปฏิบัติ: ผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอนที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ส่วนใหญ่เป็นวัยผู้สูงอายุ เส้นทางชีวิต เส้นทางธรรมของแต่ละท่านมีทั้งเข้ามาเพราะหมดห่วงลูกหลาน จึงหันหน้าเข้าหาวัดเพื่อพัฒนาจิตตนเอง บางท่านก็ประสบความสำเร็จทั้งทางด้านปฏิบัติธรรม บางท่านก็เป็นเพราะการได้บำเพ็ญจากการเลี้ยงดูตั้งแต่เด็กในการเข้าวัดฟังธรรม เป็นต้น จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 7 ท่าน เป็นสตรีทั้งหมด ทั้งนี้เป็นเพราะส่วนใหญ่ผู้มาปฏิบัติธรรมที่วัดคูบอนส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงและอยู่ในวัยสูงอายุ และผู้ปฏิบัติธรรมที่มาวัดคูบอนต่อเนื่องก็เป็นกลุ่มสตรีสูงวัยเหล่านี้ ทำให้ข้อมูลที่ได้จึงมีน้ำหนักไปทางผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามเส้นทางชีวิต เส้นทางธรรมของแต่ละท่านก็น่าสนใจศึกษาเรียนรู้ เสียงสะท้อนจากการสัมภาษณ์ถึงวิถีการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม ต่างก็สอดคล้องกันคือ เมื่อเสร็จสิ้นจากภารกิจประจำวัน ก็จะเข้าวัดเรียนรู้ปฏิบัติธรรม เนื่องจากวัดอยู่ใกล้บ้านสะดวกในการเดินทาง ดังเสียงสะท้อนมีว่า ได้เข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัดคูบอน ฝึกปฏิบัติและฟังธรรมที่วัดคูบอนได้สะดวกเนื่องจากใกล้บ้านไม่ต้องเดินทางมาก (Apiya, 2018) กล่าวได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละท่านแม้จะมีความแตกต่างในเรื่องของภูมิหลัง วิถีอาชีพ การศึกษา แต่อย่างไรก็ตามเหตุปัจจัยสำคัญที่สอดคล้องกันในการเข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัดคูบอน เป็นเพราะวัดอยู่ใกล้บ้าน ซึ่งจากทำเลที่ตั้งวัดมีธรรมชาติร่มรื่น ธรรมชาติงดงาม ทำให้สะดวกในการเดินทางแก่ผู้มาปฏิบัติธรรม นับว่าเป็นจุดที่น่าสนใจ คือ การปฏิบัติธรรมเริ่มจากวัดใกล้บ้านทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถมาปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง

หลักการที่ใช้ในการดำเนินชีวิต: จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บอนส่วนใหญ่จะใช้วิธีการกำหนดด้วยคำภาวนา ได้แก่ พุทฺธ-โร (Thonglor, 2018) หรือ หยุบนอง-พองนอ และบางท่านใช้กำกับด้วยอิริยาบถย่อย (Patnicha, 2018) คือ รู้เท่าทันอาการกริยาที่เคลื่อนไหว แต่อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่จะเน้นการภาวนามากกว่าการกำหนดอิริยาบถย่อย ทั้งนี้ยังพบว่า ผู้ปฏิบัติแต่ละท่านมีวิธีการปฏิบัติตัวที่เป็นส่วนเกื้อหนุนให้การปฏิบัติกรรมฐานของตนพัฒนาขึ้น ได้แก่ หลักศีล 5 หลักการปล่อยวาง หลักการวางตนให้ดีและมีความสุข ดังเสี่ยงสะท้อนว่า “คิดดีทำดีหรือมีศีล 5 เป็นหลัก ทำชีวิตตัวเองให้มีความสุขโดยไม่ไปทำร้ายใครแนวทางของการปฏิบัติใช้ พุทฺธ-โร” (Urai, 2018) พยายามทำให้สงบก่อนการปฏิบัติและต้องมีสติ อยู่กับการปฏิบัติตลอด (Kimyong, 2018)

คุณค่าและการพัฒนาตนเองจากการนำสติมาใช้ในการดำเนินชีวิต: เมื่อถามถึงสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บอนได้รับจากการมาฝึกปฏิบัติธรรมที่วัด เสี่ยงตอบรับไปในทางคล้ายๆ กันคือ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านได้มีการปรับเปลี่ยนตนเอง ทั้งในด้านการแสดงออก และด้านจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการควบคุมอารมณ์ ด้วยการฝึกทำให้การดำเนินชีวิตมีสติและทำให้ตนเองเข้าถึงความสุข ความสบายใจจากการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดให้เป็นกุศลและนึกถึงคุณค่าของตนเองมากขึ้น การมาปฏิบัติที่วัดคู่บอนทำให้เจอกลัวยามมิตร ได้หลักในการปฏิบัติที่สามารถเอาไปฝึกต่อที่บ้าน เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิที่บ้าน เป็นต้น ส่งผลให้ทำให้การแสดงออกทางสังคม เช่น การรู้จักแบ่งปัน การคำนึงถึงความรู้สึกผู้อื่น ทำให้รู้จักคิดก่อนพูด ช่วยแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในครอบครัว การฝึกสติช่วยทำให้สมองเกิดความคิดที่ไม่เป็นโรคหืดหอบหืด เสี่ยงสะท้อนที่แสดงถึงการปรับเปลี่ยนตนเองนำมาใช้กับการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บอน คือ

“ส่วนตัวจะนำมาฝึกต่อที่บ้าน คือ กลับมาทำสมาธิต่อที่บ้าน ในการดำเนินชีวิตพบปะผู้คนจะมองว่า ทุกคนเหมือนญาติพี่น้อง” (Apiya, 2018) และมีเสี่ยงสะท้อนจากผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งเล่าว่า การมาฝึกปฏิบัติธรรมทำให้ได้ความสบายใจ เมื่อกลับมาบ้านก็มาสวดมนต์นั่งสมาธิต่อ ได้นำมาใช้ประโยชน์มาก ปัจจุบันถ้าเริ่มจะโกรธ ก็จะยึดหลักว่างกับวาง เห็นอะไรๆ ก็วางไว้ และได้เอามาใช้กับครอบครัวด้วย คือเรื่องสติ มีวันหนึ่งกลับมาจากวัดตนไม่ได้ยินว่าสามีเคঁถามอะไร จึงโดนตบหน้า สิ่งที่คิดได้คือ เหมือนมาใช้เวรใช้กรรมเรื่องมันจะได้ผ่านไปด้วยดีไม่ทะเลาะลูกหลานใหญ่โต เพราะเรามีสติเป็นตัวกำกับ และมองว่าทุกอย่างเป็นเรื่องของกรรมต้องให้กรรมเป็นผู้จัดการ และการมาฝึกปฏิบัติธรรมทำให้เรียนรู้และได้ฝึกจิตอารมณ์ปัจจุบันทำให้ตนเองมีสติในการพูด ก่อนพูดให้คิดก่อน (Poonsri, 2018) “ใจเย็นขึ้น คอยบอกกับตัวเองว่า ต้องตั้งใจฟัง ต้องมีสติ แม้จะมองตนเองประสบความสำเร็จแต่ไม่เต็มร้อย แต่อย่างไรก็ดีดีขึ้นมาก โดยดูว่าแต่ก่อนจากที่เป็นคนใจร้อนลูกๆ จะกลัว แต่ตอนนี้ก็จะเย็นลง ปัจจุบันนี้เมื่อฟังอะไรไม่เข้าใจ ไม่ต้องไปนั่งเถียงกันคุยกับใครเราต้องตั้งใจฟัง ต้องให้เกียรติเขา ถ้าเราไม่ฟังเขาเราจะไม่รู้เขาพูดเรื่องอะไร ไม่ว่าพระสอนอะไรหรือคุยกับเพื่อนฝูงเราต้องตั้งใจฟัง (พวง จันทร์สุข, 2561) “ทำให้จิตใจสงบเย็นมีคำพูดและวาจาที่สุภาพ คิดทำางานอย่างมีสติ และนำมาใช้ในการอบรมดูแลลูกหลานอย่างมีสติและมีเหตุผล” (Patnicha, 2018) นอกจากนี้ยังมีเสี่ยงสะท้อนถึงการนำสติไปใช้ว่า การมี สติ ต้อง คิดก่อนพูดให้มาก สำหรับตนเองเวลากลับไปบ้านก็จะอยู่บ้านแบบมีสติ ลูกสามีทำไม่ถูกต้องก็จะสติ ถามตัวเองก่อนว่า เจ็บไว้ก่อนสงบไว้ก่อน แล้วยอมมา

คุยกันใหม่คิดว่าได้นำมาใช้กับครอบครัวเป็นหลัก เช่น พาลูกพาผิวสวดมนต์นั่งสมาธิ วันพระก็บอกให้ไปทำบุญบ้างนะ จะคิดจะทำอะไรก็ต้องมีสติมาก่อน คิดหน้าคิดหลังให้ดี (Urai, 2018) และมีเสียงสะท้อนว่าเมื่อมาปฏิบัติธรรมที่วัดจิตใจสงบขึ้น มีความเชื่อมั่นว่าการมาปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่สมควรทำบ่อยๆ สม่่าเสมอ ผลที่ได้จะทำให้เรามีสมาธิสติความจำดีไม่หลงลืมพร้อมทั้งใจเย็นไม่โกรธใครง่ายด้วย สำหรับการฝึกต่อของตนเองเมื่อกลับมาบ้านคือ ก่อนนอน สวดมนต์นั่งสมาธิทำใจให้สงบ มีความใจเย็นมากขึ้น มีสติคิดพูดก่อนทำตลอด (Kimyong, 2018)

การประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บอน

จากการศึกษาวิถีปฏิบัติ ภูมิหลัง ภูมิธรรม ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บอนที่เป็นกลุ่มที่มีการพัฒนาและเข้าวัดปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เห็นการดำเนินชีวิตและการนำหลักสติไปใช้กับชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตามก่อนนำเสนอการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติวัดคู่บอน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมมาวิเคราะห์ พบว่า การที่ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มที่สามารถนำหลักสติไปใช้ดำเนินชีวิตพัฒนาจิตและปัญญาของตนเองได้ เพราะผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 7 ท่าน เป็นผู้ที่ได้มีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และมีการพัฒนาทั้งกายและใจ แม้ว่าหลายท่านจะประเมินตนเองว่าในการฝึกปฏิบัติจะสำเร็จในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุนี้การศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่เป็นเบื้องหลังในการทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเหล่านี้สามารถนำความรู้จากการฝึกปฏิบัติไปใช้ได้และเห็นผลได้จริงจึงเป็นเรื่องที่ผู้วิจัยสนใจและสอบถาม ทำให้ได้มาซึ่งคำตอบที่น่าสนใจคือ ปัจจัยภายใน คือ ตัวเอง และปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ปัจจัยภายใน: ที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการนำหลักเจริญสติไปใช้ในชีวิตประจำวันบางท่านให้แง่คิดว่า ต้องเริ่มจากการฝึกอย่างจริงจัง ตั้งใจ ในระหว่างฝึกปฏิบัติอยู่ที่วัด การนำกลับไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้าน เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การมีศรัทธาต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งสูงสุด การเข้าถึงความสุขจากการปฏิบัติทำให้เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อเนื่อง นอกจากนี้การได้ฟังธรรม คำสอนจากพระวิปัสสนาจารย์ทำให้สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาชีวิตได้จริง ทำให้เกิดพลังเชื่อมั่นว่าปฏิบัติมาถูกทางแล้วและยังต้องทำต่อไป ดังเสียงสะท้อนแสดงแง่มุมเกี่ยวกับความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมและปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จนั้น ความว่า “ตนเองจะปฏิบัติอย่างเต็มเมื่อมาวัดจะตั้งใจปฏิบัติจริงๆ” (Apiya, 2018)

“ในมุมมองตนเองมองว่าตนเองปฏิบัติดีขึ้นมาก ปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้น คือ ความสุข ทำแล้วมีความสุขสบายใจ (Thonglor, 2018) “สำหรับตนเองพัฒนาสติมากขึ้น เพราะการใช้เวลาที่มีในการฝึกต่อเนื่องที่บ้าน เช่น ตนเองช่วงเที่ยงก็จะสวดมนต์เมตตาใหญ่ และอ่านพระไตรปิฎกเป็นประจำ เป็นต้น (Poonsri, 2018) บางท่านกล่าวว่า การที่ใจเย็นลง มีสติ ไม่เครียดเพราะมองทุกอย่างว่ามันเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป (Puang, 2018) และบางท่านเป็นเพราะความศรัทธามีพระพุทธ พระธรรม เป็นที่พึ่ง เข้าวัดปฏิบัติธรรมแล้วสบายใจ (Urai, 2018) ทั้งนี้นอกจากความตั้งใจ การมีวิธีะในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันแล้ว ปัจจัยภายในที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ช่วยเสริมให้ผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จในการนำหลักสติไปใช้ในชีวิตประจำวันคือ

การมีหลักธรรมพื้นฐานในการปฏิบัติ ได้แก่ ศีล 5 หลักขันธ์ หลักการมองโลกตามความเป็นจริง หรือ สัมมาทิฐิ การใช้หลักสังคหวัตถุ 4 แต่หลักปฏิบัติที่ถูกกล่าวถึงมากที่สุด คือ เรื่องของการรักษา ศีล 5 ช่วยทำให้มีสติและสติ ก็ช่วยให้รักษาศีล 5 ได้

ปัจจัยภายนอก: นับว่าเป็นปัจจัยเสริมที่ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จในการนำการฝึกปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่คำตอบที่ได้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ความพร้อมของแต่ละบุคคล การมีกัลยาณมิตร เป็นต้น

เมื่อถามถึงเหตุปัจจัยใดที่ผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มที่ให้ข้อมูลสำคัญเห็นว่า เหตุที่ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดส่วนใหญ่ยังไม่สามารถนำสติไปใช้ในการดำเนินชีวิตพัฒนาจิตและปัญญาของตนอย่างเต็มที่ เป็นเพราะการไม่เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนมาปฏิบัติตนอนมาจึงทำให้วัง ความกังวลในใจที่มีมาก่อนเข้าปฏิบัติ ทำให้เวลาฝึกปฏิบัติจริงจึงไม่สามารถซึมซับการฝึกเจริญสติที่สามารถนำไปเป็นพลังในการพัฒนาชีวิตประจำวันให้เข้าถึงความสุข และแก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้ ปัญหาอุปสรรคเหล่านี้ สรุปได้ว่า มีทั้งที่เป็นเครื่องกีดขวางที่มาจากความพร้อมของตัวผู้ปฏิบัติเอง และอาจมีการสังเกต การคัดกรองหรือพูดคุยกับญาติโยมก่อนปฏิบัติธรรมเพื่อเช็คความพร้อมทางใจ เป็นการเคลียร์ความรู้สึก ความกังวล และการรับทราบกติกา ซึ่งน่าจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้ตั้งใจปฏิบัติให้มากขึ้น เพื่อให้สัมผัสประสบการณ์เจริญสติจำลองในห้องปฏิบัติธรรม ก่อนที่จะนำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน

การประยุกต์ใช้สติในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคูบอน

STEP 1) จุดเริ่มต้นจากการฝึกสติในห้องปฏิบัติ: ปัจจัยภายนอก Meditation center ต้องปฏิบัติในห้องไปพร้อมๆ กัน ถึงแม้จะเป็นความจริงว่าการปฏิบัตินอกห้องกรรมฐานก็ย่อมสามารถที่จะกระทำได้ แต่การปฏิบัติในสภาวะ/สภาพแวดล้อมที่มีเพื่อนสายบุญอยู่ร่วมด้วยกันนั้น จะส่งเสริมให้เกิดแรงผลักดันการฝึกสติที่ดีโดยมีกลไกที่ช่วยส่งเสริมในห้องปฏิบัติ ดังนี้

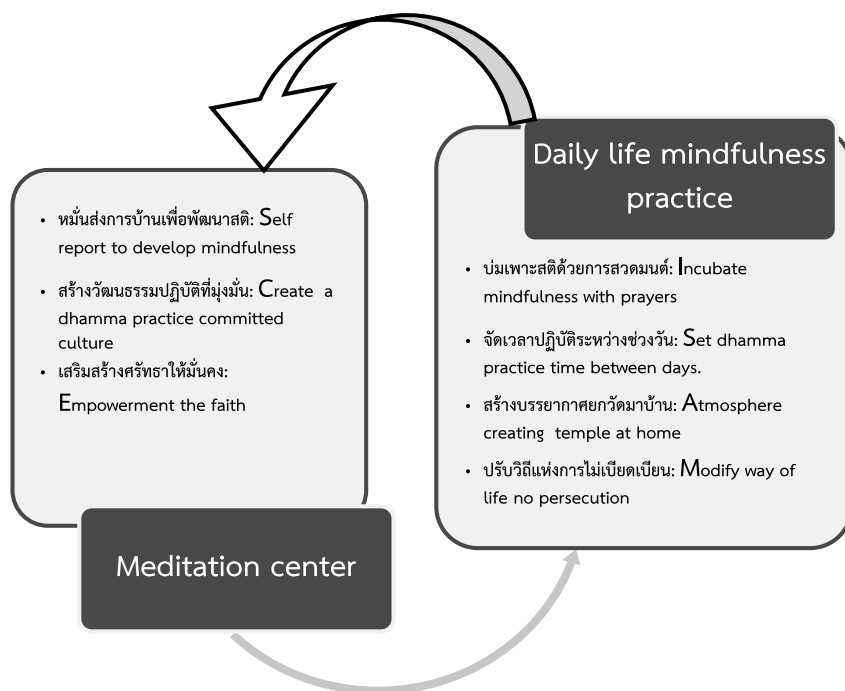
เสริมสร้างศรัทธาให้มั่นคง: Empowerment the faith: โดยนำเสนอว่าในการจัดอบรมกรรมฐานของวัดคูบอน ควรมีการบ่มเพาะด้วยการสั่งสอนการวางเป้าหมายในการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นปลายทางสูงสุดคือ พระนิพพาน และการพัฒนาตนเองให้เข้าสู่กระบวนการดำเนินชีวิตตามหลักมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีรากฐานสำคัญจากการเริ่มต้นที่การรักษาศีล โดยเฉพาะอย่างยิ่งศีล 5 ที่เป็นพื้นฐานของอุบาสก อุบาสิกา ชาวพุทธ ทั้งนี้จึงต้องอาศัยเสียงจากภายนอกในฐานะกัลยาณมิตรไม่ว่าจะเป็นพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมทำให้เสริมสร้างสัมมาทิฐิ จากกัลยาณมิตรและ พระวิปัสสนาองค์ประกอบทั้งหลายเหล่านี้จะช่วยผลักดันให้พลังศรัทธาในตัวของผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ก่อเกิดเพิ่มพูนขึ้นอย่างรวดเร็วและยังคงมั่นคงอยู่ในตัวผู้ปฏิบัติอยู่ตลอดไป **สร้างวัฒนธรรมปฏิบัติที่มุ่งมั่น: Createa Dhamma practice committed culture:** ด้วยเพราะส่วนหนึ่งของการยึดหยุ่นในกฎกติกาผู้ปฏิบัติธรรมของวัดทำให้ผู้ปฏิบัติบางท่านเกิดความหย่อนในการปฏิบัติในห้องวิปัสสนา ซึ่งถือว่าเป็นห้องบ่มเพาะพัฒนาสติให้เติบโต เมื่อไม่เข้มข้นย่อหย่อนทำให้ผู้ที่ยังไม่มีอินทรีย์แก่กล้าในความมั่นคงในพระรัตนตรัย การมีจุดหมาย

ชำนาญ หนั้นส่งการบ้านเพื่อพัฒนาสติ: Self report to develop mindfulness: จากการสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์ ประกอบกับการศึกษาแนวปฏิบัติกรรมฐานจากสำนักวิปัสสนาอื่นๆ ผู้วิจัยเห็นว่า ส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ทราบได้ว่า ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจและสามารถนำการเจริญสติไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ด้วยการสอบอารมณ์ หรือเรียกว่าส่งการบ้าน ซึ่งที่ผ่านมามีผู้ตอบใช้เครื่องมือการสอบอารมณ์จากการให้ผู้ปฏิบัติหากสงสัยเข้ามาซักถาม หรือใช้การสังเกต แต่อย่างไรก็ตามโดยพื้นฐานผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เป็นผู้สูงวัย และคุณภาพการศึกษาไม่สูง ดังนั้นจึงอาจไม่กล้าหรือไม่เข้าใจในการสอบถาม จึงไม่ได้ถูกสอบอารมณ์ หรือส่งการบ้านพระวิปัสสนาจารย์ ทำให้เมื่อกลับไปปฏิบัติที่บ้านจึงไม่อาจแน่ใจว่าปฏิบัติถูกทางหรือไม่ ดังในคัมภีร์ที่ระบุไว้ สติมีทั้งที่เป็นมิจาสติ และสัมมาสติ ดังนั้นสัมมาสติจะเกิดได้ ต้องได้รับการทวนสอบ ทวนถาม ด้วยการสอบอารมณ์กรรมฐานในห้องบมพะสาติ ซึ่งจะเป็นกระบวนการที่ช่วยเสริมให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ รักความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองด้วย การสอบอารมณ์คือ การให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนมีศรัทธาก็จริง แต่พอปฏิบัติไปเจอทุกขเวทนาอยากกลับบ้านเพราะฉะนั้น จึงต้องมีพระวิปัสสนาเป็นกัลยาณมิตร โดยจะถามถึงความเป็นอยู่ ถามถึงการปฏิบัติ มีปัญหาอุปสรรคอะไรไหม พอถามไปผู้ปฏิบัติก็มีกำลังใจแล้วหรือที่เค้าเรียกว่าการสอบอารมณ์ หรืออีกนัยหนึ่ง การสอบอารมณ์เป็นการทวนสอบความเข้าใจของผู้ปฏิบัติธรรม ว่าถูกต้องตามที่สอนหรือไม่ พระอาจารย์จะได้แนะนำวิธีการที่ถูกต้อง พร้อมทั้งย้ำสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ

STEP 2) การนำไปฝึกฝนในชีวิตประจำวัน: Daily life mindfulness practice

ทั้งนี้การปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องอยู่ที่วัดเสมอไป เราสามารถปฏิบัติที่ไหนก็ได้ เราต้องเอากาย และใจมาปฏิบัติ ในขณะที่ปฏิบัติก็ต้องมีอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว จับ หยิบอะไร ต่างๆคือ อารมณ์กรรมฐานมันอยู่กับเราตลอดเวลา เกิดขึ้นทุกวัน ทุกขณะทุกวินาทีด้วย สติหากฝึกเพื่อให้ เกิดความชำนาญในชีวิตประจำวัน เมื่อมีเรื่องกระทบทางตา หู ลิ้น กาย มันก็เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เราจะ รู้ทันหรือไม่ แต่ถ้าเราไม่ฝึก เราก็จะเผลออยู่ตลอดเวลา เวลาที่เราอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน ก็เป็นเช่นนี้ เร็วมัน ช้ามั่ง ทนมัน ไม่ทนมัน ฝึกไปเรื่อยๆ มันก็ชำนาญ เขาเรียกว่าเป็น ปรมจารย์ในชีวิต การเจริญสติ การปฏิบัติ กรรมฐาน ไม่จำเป็นจะต้องไปนั่งหลับตาในห้องสี่เหลี่ยม นั่งอยู่ที่ไหนก็ได้ ที่จริงไม่ต้องไปวัดก็ได้ อยู่ที่บ้านที่ ทำงานก็ทำได้หมด อยู่ที่มีการฝึกของเรา ว่าเข้าใจ มีความชำนาญและเราก็มีความสามารถที่จะปฏิบัติได้ตลอด เวลาฝึกง่ายๆ ก็คือ กายอยู่ไหน ใจอยู่นั้น กายกับใจให้มันไปพร้อมกัน รู้เท่ารู้ทันกายใจของตนเอง ให้อยู่ขึ้น ในวิถีชีวิตประจำวันของเรา เราปัดกวาดเช็ดถู ก็เป็นการฝึกการปฏิบัติเหมือนกัน เราล้างจานก็เป็นการปฏิบัติ เหมือนกัน นอกจากการน้อมนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ฝึกฝนจากห้องปฏิบัติมาใช้ฝึกอิริยาบถในชีวิตประจำวันแล้ว ลำดับต่อไปคือ **บ่มเพาะสติด้วยการสวดมนต์: Incubate mindfulness with prayers** ซึ่งเปรียบเหมือน

เป็นการเสริมสร้างพลัง ให้เก็บไว้ในคลังปัญญา เช่น เกี่ยวกับการชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือ ที่ต้องมีการหมั่นเติม เสริม เพื่อป้องกันการหมดพลังงาน การสวดมนต์ก็เป็นอีกเครื่องมือหนึ่งจะช่วยเติมพลังเป็นฐานให้เกิดสติได้ ซึ่งจะเห็นได้จากพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บ่อนที่เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ผ่านการคัดเลือกจากพระวิปัสสนาจารย์ ในฐานะที่มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ พบว่า กลุ่มผู้ปฏิบัติเหล่านี้จะใช้การสวดมนต์ช่วยในการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน **จัดเวลาปฏิบัติระหว่างช่วงวัน: Set Dhamma practice time between days** สำหรับการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน แท้จริงแล้วสามารถฝึกได้ตลอดเวลาทุกขณะ ทุกกิจกรรมในชีวิต โดยกำหนดรู้ทันอิริยาบถ การตามลมหายใจ การเคลื่อนไหว การดูจิตดูอารมณ์ การดูเวทนากาย แต่อย่างไรก็ตามการเพิ่มพูนเจริญสติควรเสริมด้วยการฝึกที่มีแบบแผนมีข้อกำหนดให้ตนเองว่าจะตั้งใจฝึกอย่างไรในแต่ละวัน ดังที่มีผู้ปฏิบัติธรรมหลายท่านใช้วิธีการ เช่น จัดเวลานั่ง ยืน เดิน ในช่วงเวลาที่สะดวก ระยะเวลาที่เหมาะสมกับตนเอง และขอให้ทำอย่างต่อเนื่องตามที่ตั้งใจหรือกำหนดไว้ ซึ่งทั้งหมดไม่มีแบบแผนกำหนดที่ตายตัว ผู้ปฏิบัติแต่ละท่านสามารถกำหนดให้เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตของตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้สิ่งที่จะช่วยเสริมได้อีกประการหนึ่งคือ **สร้างบรรยากาศยกวัดมาบ้าน: Atmosphere creating temple at home** ทั้งนี้ ด้วยภาระหน้าที่การงานที่ทำให้ผู้ปฏิบัติจำนวนมากที่ยังไม่สามารถมาวัดได้โดยสะดวกจึงอาจใช้กุศโลบายโดย การแต่งชุดขาวในวันพระ (อยู่บ้านหรือไปทำงาน) เพื่อเตือนสติให้ระลึกนึกถึงว่าวันนี้เป็นวันธรรมสวนะ หรือการนิมนต์พระภิกษุมาแสดงพระธรรมเทศนา ณ ที่ทำการสมาคมของหมู่บ้าน หรือเป็นกรณี ที่ชักชวนเพื่อนบ้านมาร่วมสวดมนต์ (เย็น) ที่บ้านของตนทุกวันพระ ก็จะเป็นการเสริมสร้างอุปนิสัยที่ดี พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศของวัดให้มีอยู่ในทุกๆ ที่ และประการสุดท้ายคือ **ปรับวิถีแห่งการไม่เบียดเบียน: Modify way of life no persecution** ด้วยพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้การฝึกสติมีการเจริญมากยิ่งขึ้น ต้องเริ่มจากการรักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัด เพราะถ้ามีศีล ก็จะมีสติ เมื่อมีสติ ก็จะมีสมาธิ และเกิดปัญญาในที่สุด โดยปัญญานั้นจะช่วยทำให้คิดได้ว่า “การเลือกซื้ออาหารที่ตายแล้ว เป็นการลดการเบียดเบียนชีวิต” หรือ “การไม่พูดโกหกพูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ ก็เป็นวิถีแห่งการลดการเบียดเบียนทางวาจาด้วยเช่นกัน ทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมวัดคู่บ่อน เป็นแผนภาพโมเดล เรียกว่า M-ECS / D- ISAM’S Model ดังนี้



แผนภาพที่ 1 โมเดล M-ECS / D- ISAM

สรุปผล

การปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องอยู่ที่วัดสามารถปฏิบัติที่ไหนก็ได้ แต่ต้องเรียนรู้จุดเริ่มต้นจากการฝึกสติในห้องปฏิบัติ ด้วยการเอากายและใจมาปฏิบัติ อิริยาบถต่างๆ ให้เป็นอารมณ์กรรมฐานที่อยู่กับจิตใจตลอดเวลา ทุกขณะทุกวินาทีให้มีสติรู้เท่าทันอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะในชีวิตประจำวัน ต้องพัฒนาปรับเปลี่ยนตนเองให้สามารถควบคุมอารมณ์ ที่จะแสดงออกทางกาย วาจา และจิตใจ การฝึกใช้ทำให้การดำเนินชีวิตมีสติและทำให้ตนเองเข้าถึงความสุข ความสบายใจจากการปรับเปลี่ยนมุมมองทางความคิดให้เป็นกุศล และนึกถึงคุณค่าของตนเองที่จะสร้างประโยชน์ละกิเลสได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย

ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ การปฏิบัติธรรมเพื่อการเจริญสตินี้เป็นหลักสูตรมาตรฐานของหลักสูตรการศึกษาในทุกระดับ ตั้งแต่ประถมวัย จนถึงอุดมศึกษา ทั้งนี้เพราะเมื่อมีการเจริญสติอยู่เป็นประจำแล้ว จะช่วยส่งผลให้มีสมาธิในการศึกษาหาความรู้ของเยาวชน และสุดท้ายคือจะเกิดปัญญาแตกฉาน อีกทั้ง

หากสามารถสนับสนุนให้ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจได้เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานไตรมาสละหนึ่งครั้ง (ครั้งละ 5 วัน) เป็นอย่างน้อย ก็จะเกิดผลดีแก่การปฏิบัติหน้าที่การงานที่จะมีสติ ระลึกรู้ตัว ตลอดเวลา เพราะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเริ่มเน้นที่การพัฒนาจิตใจตนเองเป็นอันดับแรก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำโมเดลนี้ไปทำการวิจัยต่อยอดขยายผล โดยการนำไปทดลองใช้ที่วัดคู่บ่อน และมีการติดตามวัดผลการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาสติของผู้ปฏิบัติธรรม
2. ควรมีการศึกษาเชิงปัจจัย สาเหตุ ที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันให้มากโดยการวิจัยเชิงสำรวจสถานปฏิบัติหลายๆ แห่ง เพื่อเปรียบเทียบ

References

- Apiya Phonchan. *Interview*, 2018
- Kanitarat, S. (2000). *Knowledge, Attitude and Utilization of Dhamma among Meditation Practitioners at Wat AMPAWAN, Sing Buri Province*. (Master's thesis). Bangkok: Chulalongkorn University.
- Kimyong Faithongdee, *Interview*, 2018
- Maliwan, L. (2016). Effectiveness of Meditation Program to Multiwisdom of 1stYear Student St. Louise College. *Journal of the royal Thai army Nurses*. 17 ().
- Patnicha Sairojpan. *Interview*, 2018
- Phakrupawanasarapundith, Chief of Vipassana Institue Mahachulalongkornrajavidyalaya University, *Interview*, 2018
- Phakrusamu Waiyawut Chittajitto, Deputy Abbot of Kubon Temple, *Interview*, 2018
- PhrarakjSithiMuni. (2013). *Problem and Obstacle which happen in Vipassanābhāvanā Practice*. Retrieved August, 2, 2017. Online. From /main. php?url= about1 &code = about18
- Phra Sophon MahaThera. (2006). *MahaSatipatthànaSutra Way to Nirvana*. Bangkok: Thai Daily Press.
- Poonsri Klaichengrak. *Interview*, 2018

PramahaNutchapol Punthiyano. (2011). An Analytical Study of the Equanimity in Vipassanā-bhāvanā Practice according to the four foundations of mindfulness. Master of Arts Thesis. Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Puang Chansuk. *Interview*, 2018

Thonglor Kotcharak, *Interview*, 2018

Tussanee. W. (2007). *An Analytical Study on meditation Practise with Mindfulness Regarding to the body (KAYAGATASATI) in Theravada Buddhism*. (Master of Arts Thesis). Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Urai Boonmee. *Interview*, 2018