

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
ชื่อผู้เขียน	แม่ชี พรพิศ ศิริวิสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาปรัชญา
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	อาจารย์ ดร.พิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์ อาจารย์ ดร.ประมวล เฟื่องจันทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ น้อย พงษ์สนิท

บทคัดย่อ

การศึกษาสติและวิธีการพัฒนาสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสติและวิธีการพัฒนาสติเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้วิธีวิจัยเชิงเอกสารเป็นหลักในการศึกษาข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบบรรยายเชิงพรรณนา

จากการศึกษาพบว่า สติ หมายถึงความระลึกได้หรือความจำส่วนหนึ่งและความไม่เลื่อนลอยหรือความไม่ประมาทอีกส่วนหนึ่ง มีความสำคัญคือ เป็นธรรมที่ทำให้มนุษย์ทำกิจต่าง ๆ ได้ เป็นธรรมที่ทำให้ปัญญาเกิดและทำงานได้เต็มที่ ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการและปัญญา และพบว่าวิธีการพัฒนาสติเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมี 2 วิธี คือ วิธีการตามหลักโดยทั่วไป และวิธีการตามหลักสติปัฏฐาน โดยวิธีการตามหลักสติปัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดและเหมาะสมสำหรับการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด

สติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาจิตด้วยการพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา เพื่อความพร้อมสำหรับภาระและปัญหาในกิจกรรมปกติประจำวัน และเพื่อจุดหมายสูงสุด คือการพ้นจากโลก โกรธ หลง ด้วยการรู้แจ้งในกฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้มนุษย์พ้นทุกข์ได้ เป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้มนุษย์สามารถมีตนเป็นที่พึ่ง และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนให้สูงสุดได้ เรียกว่าการตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าหรือบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ และการปฏิบัติสติปัฏฐานเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้พระสัทธรรมยั่งยืน

หลักสติปัญญา 4 ที่ปรากฏในมหาสติปัญญาสูตร ได้อธิบายการปฏิบัติกรรมฐานอย่างชัดเจน ละเอียด และสมบูรณ์ที่สุดนั้น มีสาระสำคัญ คือ การใช้สติคอยกำกับดูแลกาย (กายนุปัสสนา) ความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนานุปัสสนา) ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ (จิตตานุปัสสนา) และความนึกคิด ไตร่ตรองปรุงแต่งของจิต (ธรรมานุปัสสนา) หรือมีสาระสำคัญที่เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญสติปัญญา สามารถทำได้ด้วยการปฏิบัติแบบเข้มข้นตามขั้นตอนในสถานที่และเวลาอันจำกัด และด้วยการนำหลักสติปัญญามาประยุกต์เข้ากับกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน โดยการมีสติเฝ้าสังเกตดูสภาวะต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจของตนอย่างต่อเนื่องและเป็นธรรมชาติ

ถึงแม้ว่าการนำหลักสติปัญญามาประยุกต์เข้ากับกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน จะต้องใช้ความพยายามมากกว่าด้วยการระคองสติมากกว่าและใช้ระยะเวลายาวนานกว่าการปฏิบัติแบบเข้มข้น แต่ก็สามารถถึงจุดหมายเดียวกันได้ และการปฏิบัติแบบเข้มข้นจะช่วยให้เกิดผลได้รวดเร็วและชัดเจนขึ้น การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ปรากฏผลเป็นประโยชน์แก่มนุษย์มาจนถึงปัจจุบันนี้ เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตนและให้ผลได้ไม่จำกัดกาล.

Thesis Title	Mindfulness and Development method for an Application in Daily Life.	
Author	Miss Pornpit Sirivisoot	
M.A.	Philosophy	
Examining Committee	Lecturer Dr. Phisit Kotsupho	Chairman
	Lecturer Dr. Pramuan Pengchan	Member
	Asst. Prof. Noi Pongsanit	Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to present the concept of Mindfulness and its development in Theravada Buddhism for an application in daily life. This study is based on documentary research and presented by description.

From the study it was found that Mindfulness were recollecting or remembering and attention or heedfulness. The implementation of Mindfulness caused wisdom to arise and development to occur. This was the path to realize human potential. The link between Mindfulness and wisdom was through investigation. Mindfulness could developed by either common technique or by The four foundations of mindfulness technique, the simplicity one for daily life application.

The four foundations of mindfulness were the technique to facilitate concentration and develop wisdom. It was the method for training the mind for its daily tasks and problems as well as obtaining an unshakable mind. The Three Common Laws of impermanence, suffering, and non-self could be realized by this practice. The result would be the highest aim of freedom from greed, hatred, and delusion.

The way of Mindfulness, called by the Buddha himself “the only way to get rid of all suffering”, was the practice in Buddhism where a human being could be trained perfectly to be the master of oneself and could develop oneself on one’s own towards the peak of human potential. This potential was called Arahanta, the enlightenment of Buddhahood. The practice of the four foundations of Mindfulness kept Buddha’s teachings alive.

The Buddha’s Maha Satipatthana Sutta clearly and perfectly explained the four foundations of Mindfulness and described the practice involved. They termed the Mindfulness of the Body, Feeling, Mind, and Mind-Object. Collectively this is known as Vipassana meditation, that can be practice anywhere and anytime.

In conclusion once learned, either from a retreat or from a teacher, Mindfulness could be practiced in daily life by continually observing all sensory conditions as they arised. Practice in daily life required more time and effort to achieve results. However, this could be enhanced by intensive practice. The result was that the benefits of the Buddha’s teachings for human beings could only be experienced by oneself and were timeless.