

สติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของธิดานายช่างหูกในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท

SATHI TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF THIDA CHANGHUK

IN DHAMMAPAK COMMENTARY*

พระครูใบฎีกาศักดิ์ดา กิตติสมฺปนฺโน (เหลาลาปะ),

พระมหามิตร ฐิตปณฺโญ, พระครูปริยัติธรรมวงศ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Phrakru Baithika Sakda Kittisampanno (Lhoalapa),

Phramaha Mit Thitapanyo, Phrakhrupariyatidhammawong

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen campus, Thailand

E-mail: sakda0831495663@gmail.com

บทคัดย่อ

การเขียนบทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของธิดานายช่างหูกในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท กุมาริกาธิดาแห่งนายช่างหูกชาวเมืองอาราวี เป็นผู้ใคร่ในการเจริญสตินั้นก็แสดงให้เห็นว่านางเป็นผู้ไม่ประมาทในวัยจึงได้เจริญมรณสติในทุกขณะ นางได้ฟังธรรมจากพระผู้มีพระภาคเจ้าในขณะที่นำเส้นด้ายไปให้บิดาที่โรงทอหูกนางจึงเจริญมรณสติอย่างต่อเนื่องจนทำให้จิตใจสงบ สติรู้เท่าทันอารมณ์จึงไม่กลัวตาย จนนางบรรลุโสดาปัตติผลในเวลาต่อมา ประโยชน์และคุณค่าของการเจริญสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของธิดานายช่างหูก คือ 1. ด้านการฟังธรรม 2. ด้านการรักษาศีล 3. ด้านการเจริญมรณสติ 4. ด้านการเจริญกายภาวนา และ 5. ด้านการอภัยทาน การเจริญสตินั้นมีอานิสงส์มากมายเป็นอเนกอนันต์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งต่อตนเองและคนอื่น ทั้งในปัจจุบันท่ามกลาง และที่สุด ทั้งในภพนี้และภพหน้า

คำสำคัญ : สติ; พัฒนา; คุณภาพชีวิต

Abstract

The purpose of writing this article to study mindfulness for the improvement of quality of life of Thida Chang Hook in the Dhammakat Commentary Kumarika, the daughter of a master craftsman from Arawi Being a desperate for mindfulness, it shows that she is a careless person in her age and has developed consciousness in every moment. She had listened to the Dhamma from The Lord Buddha, while bringing the yarn to her father at the looming factory. The consciousness is conscious and therefore not afraid of dying. Until she attained Sodapattipon in a later time the benefits and values of mindfulness in improving the quality of life of Thida Chang Hook are: 1. listening to dharma, 2. maintaining precepts, 3. mindfulness

*ได้รับบทความ: 28 ก.พ. 2564; แก้ไขบทความ: 15 มี.ค. 2564; ตอบรับตีพิมพ์: 30 เม.ย. 2564

development, 4. physical development, meditation, and 5. Forgiveness Mindfulness has many benefits, both physically and mentally. Both to oneself and others both initially, among, and at the end, both in this world and in the next world

Keywords: sathi; develop; Quality of life

บทนำ

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในโลกปัจจุบันนี้ จะพบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ย่อมเป็นสิ่งที่คาดหมายไว้เพื่อมิให้บรรลุถึงจุดหมายได้ ดังนั้น การดำเนินชีวิต ถ้าหากว่าขาดหลักธรรมคือสติ แล้วก็จะทำให้ประสบกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ทำให้ชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อน ชีวิตจึงดูเหมือนกับว่ามีแต่ความสับสนวุ่นวาย หรือบางครั้งปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้น อาจทำให้ชีวิตไม่สามารถบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้ สติมีความสำคัญ สติคำเดียวก็เพียงพอสำหรับการดับทุกข์ ทุกกิจกรรมในการดำเนินชีวิตมนุษย์ทั่วไปก็ใช้สติอยู่แล้ว (พุทธทาสภิกขุ, 2528:9-10) สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ว่าเรากำลังทำอะไร สติเป็นตัวตรวจความเป็นไปของเรา (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตโต), 2539: 39) ผู้ที่ขาดสติจึงเปรียบเหมือนเรือที่ขาดหางเสือคือผู้คุมท้ายเรือ เมื่อไม่มีผู้คุมท้ายเรือแล้ว เรือก็จะลอยไปไม่ถูกทิศถูกทาง เมื่อเรือลอยไปตามกระแสน้ำ ย่อมถูกกระแสน้ำพัดพาไปชนกับต้นไม้บ้าง โขดหินบ้าง อาจทำให้เรือจมลงในระหว่างแม่น้ำ หรือทำให้เรือนั้นชำรุดไม่อาจไปถึงจุดหมายปลายทางได้ การเจริญมหาสติปัฏฐานจัดเป็นมรรคอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหา ความทุกข์จนสามารถบรรลุธรรมในที่สุด พระองค์ทรงเน้นเรื่องสติ คือความระลึกได้ ความรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามากระทบและสัมผัสปัญญาก็คือความรู้เท่าทัน สามารถแก้ไขปัญหาก็เกิดขึ้น สติจึงเป็นเครื่องกำหนดให้เรารู้ว่าเรากำลังทำอะไร คิดอะไรอยู่ นอกจากนี้การมีสติยังมีประโยชน์แก่ผู้อื่นในการรักษาและเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความสงบสุขในสังคม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2542: 45) ถ้าหากคนเราขาดสติแล้ว ก็จะทำให้คนประมาทเผลอเลอ ขาดความยับยั้งชั่งใจได้ในบางกรณี ปัญหาที่จะเกิดตามมา

สติจึงมีความสำคัญอย่างที่สุด ต่อการดำเนินชีวิตโดยที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญแก่มหาสติปัฏฐาน 4 ทรงถือปฏิบัติด้วยพระองค์เอง และทรงสอนวิธีปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ความสำคัญของสติปัฏฐานเห็นได้จากพระพุทธดำรัสในตอนเริ่มต้นมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์แห่งเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน” (ที.ม. (ไทย) 10/373/301-302) พระพุทธองค์จึงสอนให้เราทั้งหลายเจริญสติก็เพื่อที่จะให้มีสติอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันไม่เผลอสติ และสตินี้เป็นปทัฏฐานเบื้องต้นให้เกิดสมาธิ และสมาธิก็เป็นปทัฏฐานให้เกิดปัญญาสืบต่อกันตามลำดับ และปัญญานี้ก็เป็นปัญญาที่รู้แจ้งตามความเป็นจริง สามารถรู้แจ้ง

ในสภาวะคือรู้ในกฎของไตรลักษณ์นั่นเอง การเจริญสติด้วยอาศัยการหายใจเข้าออกในการดำเนินชีวิต จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา มาศึกษา ผู้ที่อยู่ในสังคมอย่างขาดสติหรือปล่อยไปตามกระแสตามเวรตามกรรมโดยไม่มีการแก้ไขสิ่งไม่ดีให้ดีขึ้น หรือพัฒนาสิ่งที่ดีแล้วให้ดียิ่งขึ้น สังคมก็จะอยู่ด้วยความลำบาก การพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ มีความรู้ดี คือ มีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม มีสุขภาพอนามัยดี คือ สุขภาพทางกายและจิตใจดี มีความสามารถดี คือ สามารถนำความรู้ที่เรียนรู้แล้วไปพัฒนาตนเองได้ มีความคิดดี คือ คิดเห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิ มีการกระทำดี คือ เว้นจากทุจริตทางกาย 3 ประกอบ สุจริต และมีจิตใจดี คือ มีจิตใจที่สะอาด สว่าง สงบ ยึดมั่นในคุณธรรม (สมพร เทพสิทธา, 2542: 9 – 10) ดังนั้น หมู่คนที่หวังความสุขความเจริญจึงต้องหาทางแก้ไขส่วนไม่ดีและพัฒนาในส่วนที่ดีแล้ว

ฉะนั้น ผู้เขียนจึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์สติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของธิดานายช่างทุกในคัมภีร์ อรรถกถาธรรมบท มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาศึกษาประวัติปฏิบัติปฏิบัติและจริยาวัตรของธิดานายช่างทุกในคัมภีร์ อรรถกถาธรรมบท และเพื่อศึกษาวิเคราะห์สติการพัฒนาคุณภาพชีวิตของธิดานายช่างทุกในคัมภีร์ อรรถกถาธรรมบท นำองค์ความรู้ที่เกิดจากการศึกษาครั้งนี้มาเป็นแนวทางในการพัฒนาตน พัฒนาคน และพัฒนางาน อันจะเป็นการนำมาสู่การพัฒนาสังคมไทยและสังคมโลกให้อยู่อย่างมีความสุขต่อไป

สติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของธิดานายช่างทุก

ครั้งหนึ่งเมื่อพระตถาคตเจ้าเสด็จถึงเมืองอาราวี ชาวเมืองอาราวีดีใจชวนกันอาราธนาพระองค์และถวายทานอย่างมโหฬารยิ่ง เมื่อเสวยเสร็จแล้วพระองค์ทรงอนุโมทนาปฏิสังขตด้วยมรณสติ ประชาชนชาวอาราวีนั้นส่วนมากเมื่อฟังพระธรรมเทศนา อนุโมทนาจบแล้วก็รีบกลับไป เพราะเป็นผู้ที่ชวนขายในกิจธุระของตน แต่ว่ามีเด็กสาวคนหนึ่งเป็นธิดานายช่างทุก มีอายุประมาณ 15-16 ปี คิดว่า "โอ้ พระคำรัสของพระพุทธเจ้าช่างอัศจรรย์จริงหนอ เราควรเจริญมรณสติอย่าง que พระองค์ตรัสสอน" คิดดังนี้แล้วจึงเจริญมรณสติทั้งกลางวันและกลางคืนบุคคลผู้มีอุปนิสัยในทางธรรมเมื่อได้ฟังธรรมแม้เพียงครั้งเดียวก็มีใจเต็มด้าอยากทำตาม นางจึงบำเพ็ญติดต่อกันเป็นเวลา 3 ปี และได้เห็นผลดีขึ้นตามลำดับๆ

ธิดาช่างทุกมาสู่สำนักของพระองค์แล้ว เมื่อได้ตรัสถามปัญหา 4 ข้อ นางจักได้บรรลุโสดาปัตติผล และมีคติที่แน่นอนไม่ตกต่ำอีกเลย และนางจะต้องตายในวันนั้นไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดูเถิด พระมหากรุณาของพระตถาคตเจ้า นางเข้าไปเฝ้าพระศาสดาด้วยสัญญาณที่พระองค์ทรงมองดูนั้น ถวายบังคมแล้วยืนอยู่ พระศาสดาตรัสถามนางว่า "ดูก่อนกุมาริกา เธอมาจากไหน" "ไม่ทราบพระเจ้าข้า" นางทูลตอบ"เธอจะไปไหน" "ไม่ทราบพระเจ้าข้า" "เธอไม่ทราบหรือ" "ทราบพระเจ้าข้า""เธอทราบหรือ" "ไม่ทราบพระเจ้าข้า" พระศาสดาได้ทรงประทานสาธุการทุกครั้งที่นางตอบปัญหาของพระองค์ รวม 4 ครั้ง และแล้วพระองค์ก็ได้ตรัสกับประชาชนว่า "ท่านทั้งหลาย ท่านมิได้รู้ความหมายอันลึกซึ้งที่ธิดาช่างทุกกล่าวแล้วจึงดิ้นรน บัดนี้เธอได้อธิบายจนแจ่มแจ้ง

แล้ว เราสาธุการต่อคำตอบของเธอ คำตอบนั้นถูกต้อง บุคคลผู้มีจักขุพิจารณาแล้วย่อมเห็นตาม" เมื่อจบพระธรรมเทศนาของพระศาสดา ธิตาช่างหูกได้บรรลุโสดาปัตติผล (สุ.ขุ. (ไทย) 1/2/2002)

สรุป กรณีตัวอย่างธิดานายช่างหูกผู้เจริญสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อชี้ให้เห็นว่าการเจริญสติพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างแท้จริง นางเจริญมรณสติทุกวันทุกครึ่งวัน เด็กสาวธิดานายช่างหูก มีอายุประมาณ 15-16 ปี เจริญมรณสติทั้งกลางวันและกลางคืนเป็นเวลา 3 ปี จนทำให้ จิตใจสงบไม่กลัวตาย มีสติ สังเวช และญาณ ธิตาช่างหูกได้บรรลุโสดาปัตติผล ในเวลาต่อมาก่อนนางถึงกาลกิริยา

สติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ความหมายของสติ

สติ หมายถึง ความระลึกได้, นึกได้, ไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจหรือคุมจิตไว้กับสิ่งเกี่ยวข้อง (พระธรรมปฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546: 249) สติ แปลว่า แล่น คือ อาการแล่นแห่งความรู้ ความจำ และหมายถึง การระลึกได้ (พุทธทาสภิกขุ), 2549: 12 - 24) สติ คือ ความระลึกได้ ทำให้รู้ตัวเมื่อทำกิจใดๆ (พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), 2532: 8)

สรุป ได้ว่า สติ คือ ความระลึกได้ ความไม่เผลอ จดคิดขึ้นได้ เป็นการมีสติระลึกอยู่กับความเป็นจริง ในปัจจุบันขณะในการกระทำหรือพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจาและใจ มีความรู้สึกตัวในการทำกิจต่างๆ

ความสำคัญของสติ

สติ เป็นเครื่องกั้นอกุศลธรรม และเป็นบาทฐานแก่กุศลธรรมทั้งหลาย เปรียบเหมือนเกลือที่จำเป็นสำหรับอาหารทุกอย่าง หรืออำมาตย์ผู้ชำนาญการ จำต้องปรารภในราชการทุกอย่าง (วิ.อ. (ไทย) 3 /243/164) ดังนั้น เมื่อการกระทำทั้งกาย วาจา และใจที่โน้มไปในทางที่ถูกต้อง (ดำเนินไปในมรรค) สติจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและอื่น (ส.ม. (ไทย) 19/385/242) สติจึงเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ตลอดจนเมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งทั้งระหว่างบุคคลหรือกลุ่มชน การมีสติจะเป็นแนวทางเพื่อการสมานฉันท์ (อง.ทสภ. (ไทย) 24 /50/109)

สรุปความสำคัญของสติ เป็นเครื่องกั้นอกุศลธรรม และเป็นบาทฐานแก่กุศลธรรมทั้งหลาย การเจริญสติให้มีความต่อเนื่องมั่นคงยิ่งขึ้น จึงเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การรู้แจ้งได้

ประเภทของสติ

สตินั้น จัดเป็นประเภท ได้ 2 ประการ คือ สัมมาสติ แปลว่า ระลึกชอบและ มีจณาสติ แปลว่า ระลึกผิด ในที่นี้หมายถึงเฉพาะ สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบเท่านั้น ความระลึกชอบนั้นแบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ ขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง ดังนี้

1. ความระลึกชอบขั้นต้น ได้แก่ ระลึกได้ในกิจประจำวันของตัวเอง เช่น จะไปทำงาน เรียนหนังสือ ไม่ลืมนมุด ไม่ลืมน้ำรา ไม่ลืมนำงานส่งครู เป็นต้น

2. ความระลึกชอบชั้นกลาง ได้แก่ สติที่ระลึกได้ในการสร้างกุศล เช่น ให้อทาน รักษาศีล ฟังธรรม เรียนธรรม เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

3. ความระลึกชอบชั้นสูง ได้แก่ สติที่ระลึกอยู่กับสติปัฏฐาน 4 โดยย่อ ก็ได้แก่ สติของท่านผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง (อง.ฉก.อ.(ไทย) 3/55/136.)

สรุปได้ว่า สติขั้นต้นคือระลึกได้ในกิจประจำวันคือการทำงานต่างๆ สติชั้นกลางคือระลึกที่จะสร้างบุญกุศลและสติขั้นสูงคือระลึกรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ประโยชน์และคุณค่าการเจริญสติ

การเจริญสติตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา นั้นมีอานิสงส์มากมายเป็นอเนกอนันต์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งต่อตนเองและคนอื่น ทั้งในเบื้องต้นท่ามกลาง และที่สุด ทั้งในภพนี้และภพหน้า ในที่นี้ผู้เขียนได้วิเคราะห์ถึงประโยชน์และคุณค่าของการเจริญสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของธิดานายช่างหูกดังต่อไปนี้

1. ด้านรู้ทันกาย

ธิดานายช่างหูกได้พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วก็ได้ดวงตาเห็นเป็นพระโสดาบันและสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขทั้งทางกายและจิตใจ และมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมที่ดี สามารถดำรงอยู่อย่างสมดุลกับสิ่งแวดล้อมก็มีความสุข ความสัมพันธ์อันดี ก็มีมีความสุขใจได้ดี เพราะมี “สัพปาเย” คือ สภาพอเอื้อ เรียกว่า ง่าย ๆ ว่า ภาวะสบาย

สรุปได้ว่า ธิดานายช่างหูกผู้เจริญสติอยู่เสมอ ถึงสภาวะสังขารร่างกายชีวิตคนเราว่าไม่เป็นสิ่งไม่เที่ยง แท้แน่นอน มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ผู้ได้เจริญมรณสติภาวนาอยู่เสมอ ย่อมไม่กลัว ไม่สะดุ้ง เมื่อความตายใกล้เข้ามา อายุของมนุษย์นี้น้อยนักจำต้องไปสู่สัมปรายภพ จึงควรรีบทำกุศล รีบประพฤติพรหมจรรย์ ผู้ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายนั่นเป็นอันไม่มี

2. ด้านรู้ทันจิต

ผู้รักษาศีลจะหมดความเห็นแก่ตัวจะเหลือแต่ความเมตตากรุณา คือเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นและอุทิศตนบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้น เมื่อธิดานายช่างหูกรักษาศีลอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ชีวิตเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน นั่ง นอน ตื่น ทำ พุท คิด ล้วนแต่ดำรงสติอยู่ในทุกอิริยาบถเป็นผู้สามารถเข้ากับทุกคนระดับชั้น และไม่มีพิชภัยกับผู้อื่น การมีศีลหรือการสร้างวัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้ให้แก่สังคมเป็นเรื่องของการมีสติตระหนักรู้ในชีวิตประจำวัน (แมคคอนเนล, เจ, 2549: 9-11) จิตใจเมตตา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ แก่ผู้รอบข้างเป็นที่ชอบพอของผู้คนที่เข้ามาคบหา นับเป็นผู้มีชีวิตที่มีคุณค่าต่อสังคม

สรุปได้ว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้านจิตเป็นการฝึกฝนจิตให้มีคุณภาพ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคงแน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง และรับรู้โลกตามความเป็นจริง ธิดาของนายช่างหูก หลังจากที่ได้ฟัง

พระธรรมเทศนาอันสัมปยุตด้วยมรณสติภาวนาแล้วก็ลองทำดู ก็เห็นผลว่าทำให้จิตใจสงบไม่กลัวตาย มีสติสังเวช และญาณ นางจึงบำเพ็ญติดต่อกันเป็นเวลา 3 ปี และได้เห็นผลดีขึ้นตามลำดับๆ

3.ด้านจัดการกับอารมณ์

เจริญมรณสติเป็นการควบคุมอารมณ์ให้ชาญฉลาดเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะมันเป็นตัวกำหนดความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของเรา เพราะธิดานายช่างทุกเจริญมรณสติเป็นผู้ที่เข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง จึงรู้จักเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์และงดเว้นสิ่งที่จะทำให้เกิดโทษต่อชีวิต ทำให้อยู่ร่วมกับอารมณ์ได้อย่างสงบ สำหรับผู้ฝึกเจริญสติ สมาธิมาดีแล้ว ย่อมไม่สามารถเกิดเป็นเวทนาทางจิตได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546: 835) ส่วนบุคคลผู้ได้เจริญมรณสติภาวนาอยู่เสมอ ย่อมไม่กลัว ไม่สะดุ้ง เพราะสภาวะทางอารมณ์สงบระงับกับสภาวะต่าง ๆ ได้ดี

สรุปได้ว่า สติกับการควบคุมอารมณ์ให้ชาญฉลาดเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะมันเป็นตัวกำหนดความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของเรา เพราะธิดานายช่างทุกเป็นผู้ที่เข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง จึงรู้จักเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์และงดเว้นสิ่งที่จะทำให้เกิดโทษต่อชีวิต ทำให้อยู่ร่วมกับอารมณ์ได้อย่างสงบ ส่วนบุคคลผู้ได้เจริญมรณสติภาวนาอยู่เสมอ ย่อมไม่กลัว ไม่สะดุ้ง เพราะสภาวะทางอารมณ์สงบระงับกับสภาวะต่าง ๆ ได้ดี

4. ด้านสังคม

ผู้เจริญสติจนบรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้ว จะหมดความเห็นแก่ตัวจะเหลือแต่ความเมตตา กรุณา คือเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นและอุทิศตนบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้น เมื่อธิดานายช่างทุกหรือบุคคลได้เจริญสติอยู่เนือง ๆ ทำให้ชีวิตเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน นั่ง นอน ตื่น ทำ พูด คิด ล้วนแต่ดำรงสติอยู่ในทุกอิริยาบถเป็นผู้สามารถเข้ากับทุกคนระดับชั้น และไม่มีพิชภัยกับผู้ใด จิตใจเมตตา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ แก่ผู้รอบข้าง เป็นที่ขอบพอกของผู้คนที่เข้ามาคบหา นับเป็นผู้มีชีวิตที่มีคุณค่าต่อสังคม หากทุกคนในสังคมดำรงตนตามแบบอย่างนี้แล้วก็จะพาสังคมส่วนรวมและนำพาให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้า

สรุปได้ว่า ผู้ที่ฝึกเจริญสติ ผู้ที่มีสติมั่นคงในระดับหนึ่งแล้ว เขาจะไม่เสียเวลาในชีวิตไปกับเรื่องไร้สาระในสังคม จะไม่แย่งอาหารใครกิน จะไม่แย่งถิ่นใครอยู่ จะไม่แย่งคู่ใครเป็นเด็ดขาดจะไม่แย่งอำนาจใครเป็นใหญ่ จะไม่แสวงหาความสุขหรือกระทำการใด ๆ บนความทุกข์ของผู้อื่น เพราะความสุขที่แท้และอำนาจที่ยิ่งใหญ่มีอยู่แล้วภายในจิตใจของบุคคลผู้เข้าถึงซึ่งพุทธะภาวะภายในตน

สรุป

กรณีตัวอย่างธิดานายช่างทุกผู้เจริญสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อชี้ให้เห็นว่าการเจริญสติพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างแท้จริง นางเจริญมรณสติทุกวันทุกครึ่งวัน ทุกชั่วโมงก็น้อยไป ความจริงมรณสตินั้นบุคคลควรทำทุกลมหายใจเข้าและออก จึงจะได้ชื่อว่า เป็นผู้ที่มีชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาท เด็กสาวธิดานายช่างทุก มี

อายุประมาณ 15-16 ปี เจริญมรณสติทั้งกลางวันและกลางคืนเป็นเวลา 3 ปี จนทำให้ จิตใจสงบไม่กลัวตาย มีสติ สังเวช และญาณ วิชาช่างหูกได้บรรลุโสดาปัตติผล ในเวลาต่อมาก่อนนางถึงกาลกิริยา สติ คือ ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เพเลอ ฉกคิดขึ้นได้ โดยเมื่อผู้ปฏิบัติก็มีพื้นฐานเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักการทางพระพุทธศาสนาแล้วย่อมได้รับประโยชน์หรืออานิสงส์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเดือดร้อนลงได้ คลายความยึดมั่นถือมั่น จิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง เป็นต้น

คุณภาพชีวิตตามทัศนะของพุทธศาสนานั้นสอดคล้องกันกับความสามารถในการดำรงอยู่อย่างสมดุลกับสิ่งแวดล้อมที่ดี ความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น ๆ ก็ดี นี่เป็นคุณภาพชีวิตด้านเหตุ ส่วนความสุขทางกายและจิตใจนั้นเป็นคุณภาพชีวิตด้านผล การเจริญสติตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา นั้นมีอานิสงส์มากมายเป็นอเนกอนันต์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งต่อตนเองและคนอื่น ทั้งในเบื้องต้นท่ามกลาง และที่สุดทั้งในภพนี้และภพหน้า ประโยชน์และคุณค่าของการเจริญสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของธิดานายช่างหูกดังต่อไปนี้

1. ด้านการพึงธรรม เมื่อได้พึงธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วก็ได้ดวงตาเห็นเป็นพระโสดาบันและสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขทั้งทางกายและจิตใจ เพราะมี “สัพปาเย” คือ สภาพเอื้อ เรียกว่า ง่าย ๆ ว่า ภาวะสบาย

2. ด้านการรักษาศีล ผู้รักษาศีลจะหมดความเห็นแก่ตัวจะเหลือแต่ความเมตตากรุณา คือเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นและอุทิศตนบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมมากขึ้น เมื่อธิดานายช่างหูกรักษาศีลอยู่เนื่อง ๆ ทำให้ชีวิตเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน นั่ง นอน ตื่น ทำ พูด คิด ล้วนแต่ดำรงสติอยู่ในทุกอิริยาบถ เป็นผู้สามารถเข้ากับทุกคนระดับชั้น และไม่มีพิชภัยกับผู้ใด จิตใจเมตตา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ แก่ผู้คนรอบข้าง เป็นที่ขอบพ้อของผู้คนที่เข้ามาคบหา นับเป็นผู้มีชีวิตที่มีคุณค่าต่อสังคม

3. ด้านการเจริญมรณสติ ธิดานายช่างหูกเจริญมรณสติเป็นผู้ที่เข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง จึงรู้จักเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์และงดเว้นสิ่งที่จะทำให้เกิดโทษต่อชีวิต ทำให้อยู่ร่วมกับอารมณ์ได้อย่างสงบ ส่วนบุคคลผู้ได้เจริญมรณสติภาวนาอยู่เสมอ ไม่สะดุ้งกลัว เพราะสภาวะทางอารมณ์สงบระงับกับสภาวะต่าง ๆ ได้ดี

4. ด้านการเจริญกายภาวนา ธิดานายช่างหูกผู้เจริญสติอยู่เสมอ ถึงสภาวะสังขารร่างกายชีวิตคนเราว่าไม่เป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ผู้ได้เจริญมรณสติภาวนาอยู่เสมอ ย่อมไม่กลัว ไม่สะดุ้ง เมื่อความตายใกล้เข้ามา อายุของมนุษย์นั้นน้อยนักจำต้องไปสู่สัมปรายภพ จึงควรรีบทำกุศล รีบประพาศพิภพจรรรย ผู้ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายนั้นเป็นอันไม่มี

5. ด้านการอภัยทาน แม้ธิดานายช่างหูกจะตายเพราะด้ายหลอดนั้น ที่นายช่างหูกผู้เป็นบิดากระชากปลายหูกกลับมากระทบกับหน้าอกของนางอย่างแรง นางได้เสียชีวิตทันที แต่ว่าธิดานายช่างหูกก็ไม่ได้ผูกโกรธ

แค้นให้กับผู้เป็นบิดาเสียเลย เพราะนางธิดานายช่างหูกได้ให้อภัยทานให้กับบิดา และบิดาได้สดับฟังพระธรรม อันมีเหตุผล บรรเทาความโศกได้แล้ว จึงได้ขอบรรพชาอุปสมบท ไม่นานนัก ได้สำเร็จจรณทัณฑ์ผล เป็นพระอรหันต์ในที่สุด

องค์ความรู้ใหม่

กุมาริกาธิดาแห่งนายช่างหูกชาวเมืองอาราวิ นางมีอายุประมาณ 15-16 ปี เป็นผู้ใคร่ในการเจริญสติ นั้นก็แสดงให้เห็นว่านางเป็นผู้ไม่ประมาทในวัยจึงได้เจริญมรณสติในทุกขณะ นางได้ฟังธรรมจากพระผู้มีพระภาคเจ้าในขณะที่นำเส็นด้ายไปให้บิดาที่โรงทอหูกนางจึงเจริญมรณสติอย่างต่อเนื่องจนทำให้จิตใจสงบ สติรู้เท่าทันอารมณ์จึงไม่กลัวตาย จนนางบรรลุโสดาปัตติผลในกาลต่อมา ประโยชน์และคุณค่าของการเจริญสติตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา นั้นมีอานิสงส์มากมายเป็นอเนกอนันต์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่ดี และหมั่นปรับปรุงคุณภาพสิ่งแวดล้อมของเราให้ดียิ่งเสมอ ทั้งต่อตนเองและคนอื่น ทั้งในเบื้องต้นท่ามกลาง และที่สุด ทั้งในภพนี้และภพหน้า ในการพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ทางด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม เมื่อบุคคลได้เจริญสติอยู่เนือง ๆ ทำให้ชีวิตเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน นั่ง นอน ตื่น ทำ พูด คิด ล้วนแต่ดำรงสติอยู่ในทุกอิริยาบถเป็นผู้สามารถเข้ากับทุกคนระดับชั้น และไม่มีพิชภัยกับผู้ใด จิตใจเมตตา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ แก่ผู้คนรอบข้าง เป็นที่ขอบพอกของผู้คนที่เข้ามาคบหา นับเป็นผู้มีชีวิตที่มีคุณค่าต่อสังคม หากทุกคนในสังคมดำรงตนตามแบบอย่างนี้แล้วก็จะพาสังคมส่วนรวมและนำพาให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้าสืบไป

เอกสารอ้างอิง

- พระเทียน จิตตสุโภ. (2546). *แด่เธอผู้รู้ลึกตัว*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). สงขลา: มูลนิธิสู่ธรรมชาติ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). *สัมมาสมาธิ สมาธิแบบพุทธ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- _____. (2546). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)*. (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท). (2532). *สมาธิภาวนา*. กรุงเทพฯ: กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม.
- พระเมธีธรรมภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตโต). (2539). *สติในชีวิตประจำวัน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2528). *สติ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จักรานุกูลการพิมพ์.
- _____. (2549). *การงานคือการปฏิบัติธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ. .
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- แมคคอนแนล, เจ. (2549). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการระงับความขัดแย้ง (Mindful meditation: A handbook peacemakers)*. แปลโดย พระไพศาล วิสาโล, วิไลรัตน์โสฬสจินดา, สุภาพร พงศ์พฤกษ์ และอวยพร เชื้อนแก้ว. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มูลนิธิเด็ก.
- สมพร เทพสิทธา. (2542). *ศาสนากับการพัฒนาคนและสังคม*. กรุงเทพฯ: สมชายการพิมพ์.