

การศึกษาเชิงเปรียบเทียบรูปแบบการอธิบายอัปมาทธรรม

ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาหายน

A Comparative Study of Explanation form the Abbamadhadhamma

in Theravada Buddhism and Mahayana Buddhism

¹สิริกร สิงห์ และ²แสวง นิลนามะ

¹Sirigorn Singhol and²Sawaeng Nilnama

^{1,2}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2}Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: 6301101009@mcu.ac.th

Received: September 10, 2023; **Revised:** December 22, 2023; **Accepted:** December 22, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบการอธิบายอัปมาทธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษารูปแบบการอธิบายอัปมาทธรรมในพระพุทธศาสนาหายน 3) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการอธิบายอัปมาทธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาหายน งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยเน้นศึกษาข้อมูลเชิงเอกสารและการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์และนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า 1) ความไม่ประมาทมีคุณค่าอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต จะต้องมึสติระลึกรู้ในการละเว้นจากความชั่ว และไม่ควรพลาดโอกาสในการทำความดีงามให้สมบูรณ์ที่สุดด้วยการรักษาศีลและบำเพ็ญบารมี 2) พระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานเน้นศีล 5 เป็นหลักจริยธรรมขั้นพื้นฐาน แต่พระพุทธรูปมหายานได้เพิ่มหลักโพธิสัตว์ศีล บารมี 6 ของพระโพธิสัตว์เป็นวิถีฝึกพัฒนาตนให้เป็นผู้มีสติคือไม่ประมาทหรือมีอัปมาทธรรมและเกิดปัญญา พิจารณาปัจจัยธรรมตลอดถึงเจริญมรรณสตติเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลายด้วย 3) เมื่อเปรียบเทียบการอธิบายอัปมาทธรรมทั้งสองนิกายพบว่า หลักดังกล่าวสามารถนำมาเป็นต้นแบบการทำให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องบนพื้นฐานของความไม่ประมาทในโลกปัจจุบัน เพราะคนส่วนใหญ่มักปล่อยใจไปตามกระแสและไม่รู้เท่าทันผัสสะอารมณ์ความรู้สึกของตน จนถูกข้อมูลข่าวสารในสังคมท่วมทับหลักอัปมาทธรรมจะช่วยจุดรั้งให้เกิดที่พึงพอใจ คือ เกิดสันติสุขภายในและเกิดสันติภาพภายนอกหรือสร้างภูมิคุ้มกันในตัวมนุษย์ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

คำสำคัญ: อัปมาทธรรม; พระพุทธศาสนา; เถรวาท; มหายาน

Abstract

This research paper has objectives: 1) To study of explanation form of the Appamadadhamma in Theravada Buddhism; 2) to study of explanation form of the Appamadadhamma in Mahayana Buddhism; 3) comparative study of the format of explaining the Appamadadhamma in Theravada and Mahayana Buddhism. This research is a qualitative study. Emphasis is placed on studying documentary information and conducting discussions. The analysis and presentation of the descriptive research.

The findings found that 1) Carelessness is the great worth in life. There must be a mindfulness to abstain from evil and also, we should not abandon the opportunity to do good deeds to the fullest by keeping the precepts (Practicing of Sila) and performing the meritorious acts. 2) The five precepts are the basic principles of ethics in both Theravada and Mahayana Buddhism, but Mahayana added the Bodhisattva precepts, the six prestige's of the Bodhisattva as a way of training and developing oneself to be mindful, not being heedless or having carelessness and gaining wisdom, including the consideration of the truth as well as the development of the mindful death for the extinction of all defilements. 3) When comparing the descriptions of the two sects, it was found that “such principles can be used as a model for making life proceed in the right way based on carelessness in today's world. Because most people tend to neglect their minds go along with the worse trend and even, they do not know how to touch their right emotions until they are overwhelmed by information in society. The principles of carelessness will be helping to bring about spiritual reliance; that is, inner peace and outer peace, together with building immunity in human beings at the individual, family, community, and social levels.

Keywords: Abbamadhadhamma; Buddhism; Theravada; Mahayanna

บทนำ

การที่มนุษย์ได้รับผลกระทบมาจากการขาดหลักธรรมในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ซึ่งเต็มไปด้วยอันตรายจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ อันเป็นปัญหาสำคัญในการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างมาก หลักธรรมดังกล่าวนี้ คือความไม่ประมาท อันเป็นหลักที่พระพุทธองค์ได้สั่งสอนไว้แล้ว ได้รับสั่งเป็นปัจฉิมวาจาว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/218/166) ซึ่งได้สอนให้รู้จักทุกข์ เรียนรู้ทุกข์และให้กลับไปแก้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ด้วยการยอมรับกับสิ่งเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ซึ่งตรงกับหลักธรรมในข้อสมุทัยของอริยสัจสี่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556) พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องความไม่ประมาทเป็นโอวาทสุดท้าย ในที่อื่นทรงสั่งสอนว่า กุศลธรรมทั้งหมด รวมลงในความไม่ประมาท เมื่อรอยเท้าสัตว์เดินดินต่าง ๆ รวมลงในรอยเท้าช้าง ฉะนั้น ความไม่ประมาทจะเป็นเหตุให้เราเตือนใจ ตามคำสอนที่ทรงเตือนไว้ว่า “วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่” เราจะได้หมั่นพิจารณาดูตน และหาโอกาสเพิ่มพูนคุณงามความดี และความชั่วให้ลดน้อยลง ความไม่ประมาท จะเตือนให้เราไม่ลืมนั่น เห็นความเป็นจริงกับชีวิตในโลก ประหนึ่งว่าจะดำรงอยู่ชั่วกับชั่วกัลป์ ในที่สุดทุกคน จะต้องจบลงด้วยความตาย เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ได้สั่งสอนถึงขั้นธปรินิพพาน ทรงตรัสกับพระอานนท์ว่า “อานนท์ เราเคยบอกเธอไว้ก่อนมิใช่หรือว่า ความพลัดพราก ความทอดทิ้ง ความแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นจากของรักของชอบใจทุกอย่างจะต้องมี ฉะนั้น จะพึงหาได้อะไรจากที่ไหนในสังขารนี้ สิ่งที่เกิดขึ้น มีขึ้น ถูกปัจจัย

ปรุ้งแตงขึ้น มีความแตกสลายเป็นธรรมดา เป็นไปไม่ได้ที่จะปรารภว่า ขอสิ่งนั้นจงอย่าแตกสลายไปเลย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/183/130)

พระพุทธศาสนาเถรวาท มองความไม่ประมาทว่า เป็นพระธรรมคำสั่งสอนทั้งหมดในพระศาสนา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงเน้นตรงไปที่การฝึกฝนให้มีสติคอยระวังอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบในชีวิตประจำวันของแต่ละคนโดยเฉพาะ บรรดาคำสั่งสอนทั้งหมดของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ได้ทรงประกาศตั้งแต่ได้ตรัสรู้ จนถึงวันเสด็จดับขันธปรินิพพาน รวมเป็นเวลา 45 ปีนั้น สามารถสรุปลงเหลือเป็นข้อสำคัญได้ คือ อปัมาทธรรม ซึ่งหมายถึงความไม่ประมาทหมัวเมาในอารมณ์ทั้งปวง พระพุทธศาสนาเถรวาทได้กล่าวถึงรูปแบบการอธิบาย อปัมาทธรรม คือ ความระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอจำเป็นต้องใช้ในกิจกรรมทุกอย่าง ตั้งแต่การทำงานตามปกติ ควรเริ่มจากการกลับมาตั้งสติให้ระลึกอยู่กับปัจจุบัน สติคือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง การมีสติอยู่เสมอ ก็เพื่อการปรับตัวอยู่กับเหตุการณ์ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โอวาทสุดท้ายของพระพุทธองค์ที่แสดงในสาลวโนทยาน เมืองกุสินาราก็คือ “อปัมาทธรรม” หรือความไม่ประมาท เป็นการสอนให้สาวกทั้งหลายครองตนอยู่ในความไม่ประมาทในการใช้ชีวิต และหาทางปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์โดยรอบคอบ ในการที่จะเรียนรู้ทุกข์ และการแก้เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์จากจิตใจที่ดิ้นรน ไม่ยอมรับความจริงในการเปลี่ยนแปลง ควรเริ่มจากการกลับมาตั้งสติให้ระลึกอยู่กับปัจจุบันสติ คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง การมีสติอยู่เสมอก็เพื่อการปรับตัวอยู่กับเหตุการณ์ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การประพฤติกัมมัฏฐานโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่าอปัมาท คือความไม่ประมาท การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติระมัดระวังอยู่เสมอ เมื่อเรามีสติในการดำเนินชีวิต ทำให้เราทราบว่า ปัจจุบันควรต้องปรับตัวอย่างไรให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน ในทางพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท การฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันไม่ต้องกังวลถึงอดีต และอนาคตที่ยังไม่เกิด การฝึกสติเป็นพุทธวิธีที่ช่วยดูแลทั้งร่างกายและจิตใจได้ดีความมีสติจะช่วยสร้างเสริมภูมิ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยความเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ มีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา มีหลักธรรมคำสอนประกอบด้วยเหตุและผล ทนต่อการพิสูจน์แม้การบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณของพระพุทธเจ้า สำเร็จได้ด้วยอาศัยความไม่ประมาท ธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะที่ยอดเยี่ยม เราบรรลุด้วยความไม่ประมาท และหลักคำสอนของพระพุทธองค์ทั้ง 84,000 พระธรรมขันธ์ที่ทรงประกาศตลอด 45 พรรษา ย่อมประมวลลงในคำสอน อปัมาทธรรม คือ ความไม่ประมาท เพราะฉะนั้น หลักอปัมาทธรรมนี้กล่าวได้ว่า เป็นหลักคำสอนที่เป็นรากฐานของความดีงามทั้งปวง ชื่อว่าเป็นอุดมมงคลของชีวิต (พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ, 2547)

ความไม่ประมาทนี้ปรากฏเป็นหลักปฏิบัติในทางพระพุทธมหายานยืนยันความคิดเรื่องอัมตรภาพ ที่เป็นภาพที่อยู่ระหว่างภพเดิม กับภพที่จะไปเกิดใหม่ อันเป็นช่วงเวลาหลังจากตายก่อนไปเกิดใหม่ (ประภากรพนัสติขุ, 2564) จะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ตรัสถึงภัยของความตายเพื่อโยงไปหาความไม่ประมาท ซึ่งเป็นเหตุนำไปสู่การเจริญมรณสติ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า มรณสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตนเป็นธรรมดา ควรพิจารณาและเตือนตนอยู่เสมอว่าเราทุกคนต้องตายในที่สุด เพราะความตายไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอนการระลึกถึงความตายจึงเป็นการกระตุ้นเตือนให้ไม่ประมาททำกิจที่ควรทำ ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างเต็มที่ (นลินี คณนะนา, พระครูโสภณรัตนบัณฑิต)

และพระครูวิจิตรศีลาจาร, 2563) มีสายน้ำทอดยาวอยู่ข้างหน้า มนุษย์มองเห็นเป็นน้ำ เปรตมองเห็นเป็นน้ำ หนองและเลือด ปลามองเห็นเป็นที่อยู่อาศัย เทพธิดามองเห็นเป็นที่เต็มไปด้วยอัญมณีหลากชนิด ในขณะที่ท่าน โดเคน แห่งนิกาย โซโตะนิยมใช้วิธีซาเซน คือการนั่งสมาธิพิจารณาภายในตน แต่ไม่ใช่การนั่งด้วยจิตใจที่ว่างเปล่าปราศจากการรับรู้อารมณ์ภายใน และภายนอก ซาเซนคือการนั่งเงียบ ๆ ด้วยความหยั่งรู้สรรพสิ่ง แต่ไม่มีการพูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ความหยั่งรู้นี้เกิดขึ้นโดยความคิดไม่แบ่งแยกระหว่างตัวเรากับโลกภายนอก ระหว่างจิตกับอารมณ์ (กาญจนา จิตต์วัฒน์, 2553) การพัฒนาสติให้รับรู้ทุกอย่างตามจริงเป็นเบื้องต้นในการทำให้ตนเองดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ตามที่ท่านดิช นัท ฮันท์ พระเวียตนามในนิกายเซน จะเรียกสติว่าเป็นการตื่นอยู่เสมอท่านบอกว่า แม้เวลากินส้ม หรือล้างจาน ก็ให้กำหนดจิตให้อยู่ที่การปอกเปลือก การแกะกลีบส้ม การเอาส้มเข้าปาก การเคี้ยว และการกลืนส้มในที่สุด หรือในการล้างจานก็ให้กำหนดจิต อยู่ตามขั้นตอนต่าง ๆ ของการทำความสะอาดจานชามท่านเรียกการมีสติ คือการตื่นอยู่เสมอ กล่าวคือให้มีสติในทุกกิริยาของชีวิตทีเดียวเมื่อคนเรามีสติในการกระทำต่าง ๆ เสียแล้ว เราสามารถดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทได้ เราสามารถมองเห็นบทบาทของสติ และความไม่ประมาทในการข้ามถนนคนข้ามถนน ต้องมีสติหรือตื่นอยู่เสมอ ดูซ้ายดูขวาให้ดี เห็นพอมือช่องว่าง และมีระยะพอข้ามไปได้ จึงเดินข้าม อย่างนี้เรียกว่า ไม่ตั้งอยู่ในความประมาทในการเดินข้ามถนน ในทางตรงกันข้ามถ้าเดินข้ามถนน ด้วยความประมาทไม่ตั้งสติดูซ้ายขวาวิ่งข้ามเพราะขาดสติ เรียกว่าเป็นการตั้งอยู่ในความประมาท ในการเดินข้ามถนนการฝึกจิตให้มีสมาธิ หรือเป็นจิตที่ตื่นอยู่เสมอ เรียกว่า สมาธิ ท่านดิช นัท ฮันท์ ให้กำหนดจิตให้รู้ตัวทุกขั้นตอน ของทุกกิริยาบทก็ว่าได้ เป็นการกำหนดจิตให้ตื่นรู้ตัวอยู่เสมอเช่นเดียวกัน (ดิช นัท ฮันท์, ม.ป.ป.) การระลึกถึงความตาย คือฝึกใจให้ไม่ประมาทท่านเตือนให้ระลึกถึงความตายของชีวิตและมีความไม่ประมาท ดังคำกล่าวที่ว่า “อายุสังขารจะพลอยประมาทไปกับมนุษย์ทั้งหลาย ที่ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ก็หาไม่” มีความประมาทไม่ชวนชวายทำสิ่งที่ควร ปล่อยเวลาผ่านไป อายุสังขารของเราหาได้ประมาทตามเราไปด้วยไม่ คือ อายุสังขารเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ มีความไม่เที่ยง มีความทุกข์ หนีอยู่ไม่ได้ และมีความเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจของเรา มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเราจึงควรไม่ประมาท ชีวิตที่เหลืออยู่นี้ควรทำหน้าที่ของตนและไม่พึงประมาท นำความรู้ที่เป็นธรรมดานั้นมาใช้ในทางที่เป็นกุศลให้เป็นประโยชน์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2545)

จากการศึกษาข้อมูลในเบื้องต้นนี้ทำให้ทราบว่า หลักธรรมว่าด้วยความไม่ประมาทหรืออัปมาทธรรม เป็นหลักธรรมพื้นฐานที่สำคัญของพระพุทธศาสนาทั้งนิกายเถรวาทและนิกายมหายาน เพราะเป็นหลักธรรมที่เน้นการพิจารณานำมาปรับประยุกต์ใช้ด้วยสติและสัมปชัญญะหรือปัญญาที่รู้เท่าทันในชีวิตทั้งการรู้ทันความคิด คำพูด และการกระทำหรือพฤติกรรมของตนเองอย่างละเอียดเพื่อระงับดับทุกข์จนถึงบรรลุมรรคคือพระนิพพานในที่สุด ซึ่งในปัจจุบันนี้มีพระนักปราชญ์ชาวพุทธเชื่อว่า เราสามารถมีพระนิพพานชิมลองหรือพระนิพพานสะสมได้ทุกวันได้หรือมีนิพพานพื้นฐานแบบธรรมดาด้วยการรู้แล้วละ หรือรู้เท่าทันกิเลสที่เกิดจากผัสสะจนกิเลสหยุดหลุดหายไป เมื่อประพาสเป็นนิสัยประจำวันก็เท่ากับฝึกความไม่ประมาทในชีวิตหรือมีอัปมาทธรรม ดังนั้น การศึกษาเปรียบเทียบในประเด็นเรื่องรูปแบบการอธิบายอัปมาทธรรมในสองนิกายจึงเป็นที่น่าสนใจทั้งในเชิงวิชาการและนำมาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการอธิบายอภิปมาทธรรมในพระพุทธานุภาพ
2. เพื่อศึกษารูปแบบการอธิบายอภิปมาทธรรมในพระพุทธานุภาพ
3. เพื่อศึกษาความคล้ายคลึงและแตกต่างกันของรูปแบบการอธิบายอภิปมาทธรรมในพระพุทธานุภาพและพระพุทธานุภาพเมื่อนำมาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) ด้วยการเสนอแบบวิธีการศึกษาวิเคราะห์ (Analytical Method) และเปรียบเทียบ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือพระไตรปิฎก และพุทธานุภาพ ประกอบด้วย งานวิจัยวิทยานิพนธ์ หนังสือและตำรา ในประเด็นเกี่ยวกับหลักอภิปมาทธรรมในพระพุทธานุภาพเพื่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันขณะของสังคมไทยเปรียบเทียบกับนิยามพระพุทธานุภาพกับนิยามมหายาน

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ประเด็น (Thematic Analysis) เพื่อตรวจสอบเนื้อหาและเหตุผลของข้อมูลในแต่ละฝ่าย

ขั้นตอนที่ 3 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเนื้อหาามาเปรียบเทียบ การคัดเลือกข้อมูลแล้ววิเคราะห์สังเคราะห์ เปรียบเทียบเพื่อหารูปแบบการอธิบายและการประยุกต์ใช้หลักอภิปมาทธรรมในพระพุทธานุภาพและพระพุทธานุภาพเพื่อการดำเนินชีวิตปัจจุบันในสังคมไทยมาความคล้ายคลึงและแตกต่าง

ขั้นตอนที่ 4 นำเสนออธิบายและประยุกต์ใช้ในรายละเอียดปลีกย่อยจนได้ข้อสรุปหรือได้ผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยในเบื้องต้นแล้วรายงานผลการวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องนี้ มาเป็นตัวพัฒนาส่งผลให้สังคมเกิดสติ ในเชิงรุก (Active Mindfulness) และเชิงรับ (Passive Mindfulness) อันส่งผลต่อการ สร้างสันติภาพและการแสดงออกทางพฤติกรรม สติช่วยในการควบคุมความคิด ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมทางกาย ทางวาจาและใจ คือช่วยในการควบคุมตนเองก่อน โดยที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น จะส่งผลที่ดีใน 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจและ ด้านปัญญา และการฝึกสติหรือการใช้หลักความไม่ประมาทนั้น เป็นวิธีการฝึกปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธานุภาพ เช่น การฝึกปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นต้น ผลการศึกษา พบว่า

วัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ความไม่ประมาทมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิต มีสติระลึกถึงการละเว้นทุจริตทางกาย วาจา ใจ อยู่เนืองๆ มิได้ขาด จะไปทำชั่วทำบาปอะไรเข้า ก็มีสติระลึกได้ทันที ว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นเป็นบาปหรือไม่ ถ้าเป็นบาปก็ไม่ยอมทำโดยเด็ดขาด การมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำสิ่งใดๆ

ไม่ยอมถลำลงไปในทางที่เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำความดี ตระหนักดีถึงสิ่งที่ต้องทำ ถึงกรรมที่ต้องเว้นใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำอย่างจริงจังและดำเนินรุดหน้าอยู่ตลอดเวลา ความไม่ประมาทเป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่งทำให้มีความแจ่มชัดยิ่งขึ้นก็อาจพูดได้ว่า คือ การพัฒนาชีวิต การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องนั้นแหละเป็นธรรมอยู่ในตัวเมื่อใดเราไม่ประมาทชีวิตก็มีการพัฒนาดีขึ้น ก็คือการปฏิบัติธรรมทำให้ชีวิตเจริญงอกงามหรือฝึกฝนให้เจริญยิ่งขึ้นไป คำสำคัญที่ใช้กับการทำชีวิตให้เจริญงอกงาม ได้แก่คำว่าภาวนาได้สิ่งที่พัฒนาเป็นรูปธรรมภายนอก เช่นพัฒนาวัตถุ พัฒนาสังคม พัฒนาบ้านเมือง พัฒนากิจการต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงของสังคม ความเจริญทางสังคมนี้เป็นปัจจัยสำคัญ เราจึงต้องวิเคราะห์ปัญหาทางสังคม ที่มีความสัมพันธ์ทางจิตใจด้วย

วัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า รูปแบบการอธิบายอัปมาทธรรมในพระพุทธานุญาต มหายานกล่าวถึงความสำคัญของหลักอัปมาทธรรม ในการดำเนินชีวิตตามคำอธิบายตามหลักของมหายาน ว่าการรักษาโพธิสัตว์ศีลนี้ชื่อว่าได้พัฒนาสมาธิและปัญญาไปด้วย ไปในตัวเองด้วย เพราะเมื่อมีศีลแล้ว สมาธิย่อมเกิด และเมื่อสมาธิเกิดแล้ว ปัญญาก็น่าจะเกิดขึ้นมาพร้อมกัน และได้ชื่อว่าได้ดำเนินสู่ทางอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ทั้งยังเป็นผู้ที่ได้ ชื่อว่า เป็นธรรมทายาทด้วยโพธิสัตว์ศีลในฐานะเป็นวิถิแห่งการฝึกหัดพัฒนาเป็นผู้ไม่ประมาท ย่อมเจริญมรรณสสดี เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายแรงกล้าเพื่อช่วยเหลือสรรพ สัตว์ชีวิตในโลกไปสู่ความพ้นทุกข์ เพราะแนวคิดเช่นนี้ของมหายานที่จะเป็นจุดข้อดีในการเสริมสร้างสันติและความสุขให้แก่โลกด้วยการบำเพ็ญบารมี เป็นจริยศาสตร์ของพระโพธิสัตว์มุ่งพระโพธิญาณบารมธรรมที่พระโพธิสัตว์ ควรบำเพ็ญให้บริบูรณ์จึงจะได้ตรัสรู้คือบารมี 6 ดังที่ ลังกาวตารสูตรกล่าวว่า ความเป็นพระพุทธเจ้าจะบรรลุได้ก็ด้วยการบำเพ็ญบารมี 6 (Suzuki, 2553) พระสูตรมหายานแทบทั้งหมดต่างพรรณนาถึงความสำคัญถึงบารมีเหล่านี้

วัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า คำสอนเรื่องสังสารวัฏพบได้ทั่วไปในคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่ผูกโยงกับภพและการเวลาอันยาวนานโดยมี อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นเครื่องผูกมัดตั้งนั้นหลักคำสอนเรื่องสังสารวัฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา จึงมีความสำคัญกับการ ดำเนินชีวิตของมนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลาย สังสารวัฏคือหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับกิเลส กรรม วิบาก เป็นสมุฏฐานในการทำดีทำชั่ว ทั้งในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ผู้ที่ต้องการจะพ้นจาก สังสารวัฏ จึงต้องพัฒนาตัวเองให้พ้นจากกฎเกณฑ์ดังกล่าว ด้วยการดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท นำหลักอัปมาทธรรมในพระพุทธานุญาตมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ตั้งสติสัมปชัญญะรู้ตัว ทัวพร้อมอยู่เสมอ เพราะว่าหลักธรรมคือ อัปมาทธรรมพระผู้มีพระภาคทรงยกย่องว่าเลิศกว่ากุศลธรรมทั้งหลาย

ในมุมมองของมหายานถึงเป้าหมายการใช้หลักความไม่ประมาทจะพูดถึงเรื่องสติเพราะหลักธรรมในการบำเพ็ญทานบารมีนั้น เป็นกระบวนการแปรสภาพจากสังสารวัฏ ที่ให้ผลในฝ่ายไม่ดี แต่ในที่นี้จะได้กล่าวถึงสังสารวัฏ ในฐานะที่เป็นเครื่องพัฒนาอัปมาทธรรม ซึ่งให้ผลเป็นทางบวกหลักบารมีธรรม จึงเป็นหลักพระโพธิสัตว์เชื่อมวิถีชีวิตแบบฆราวาสและแบบบรรพชิตเข้าด้วยกันทำให้พระพุทธศาสนาไม่เป็นกิจกรรมของบรรพชิตแต่ฝ่ายเดียว จากการศึกษา สามารถเปรียบเทียบเป็นประเด็นได้ดังนี้

1. รูปแบบการอธิบายอัปมาทธรรมในพระพุทธานุสสาเถรวาทและพระพุทธานุสสาเถรวาท

1) **วิธีการอธิบายความรู้หลักธรรม** ในพระพุทธานุสสาเถรวาทในพระพุทธานุสสาเถรวาท มองความไม่ประมาทว่า พระธรรมคำสั่งสอนทั้งหมดในพระศาสนาซึ่งพระพุทธร่องค์ทรงเน้นตรงไปที่ การฝึกฝนให้มีสติ คอยระวังอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบในชีวิตประจำวันของแต่ละคนในทางพระพุทธานุสสาเถรวาทได้กล่าวถึง รูปแบบการอธิบายอัปมาทธรรม คือ ความระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอจำเป็นต้องใช้ในกิจกรรมทุกอย่าง ตั้งแต่การทำงานตามปกติ ควรเริ่มจากการกลับมาตั้งสติให้ระลึกอยู่กับปัจจุบัน

2) **วิธีการเรียนรู้การใช้หลักอัปมาทธรรม** ปรากฏเป็นหลักปฏิบัติในทางพระพุทธานุสสาเถรวาท ยืนยันความคิดเรื่อง อันตรกัป ที่เป็นภาพที่อยู่ระหว่างภพเดิม กับภพที่จะไปเกิดใหม่ อันเป็นช่วงเวลาหลังจากตาย ก่อนไปเกิดใหม่หลักมรณสติการระลึกถึงความตาย คือฝึกใจให้ไม่ประมาทท่านเตือนให้ระลึกถึงความตายของชีวิตและมีความไม่ประมาท

3) **หลักธรรมการอธิบายหลักอัปมาทธรรม** ในทางพระพุทธานุสสาเถรวาทอัปมาทธรรมจึงสัมพันธ์กับธรรมอื่นทุกอย่าง ในบทนี้ผู้วิจัยศึกษาอัปมาทธรรมกับสติ อัปมาทธรรมในไตรลักษณ์ อัปมาทธรรมในคารวะ อัปมาทธรรมในอธิปัตติธรรม อัปมาทธรรมในมงคลสูตร และในอัปมาทธรรมในอริยมรรคมีองค์ 8 อย่างไรก็ตามความสำคัญของอัปมาทธรรมนั้นจะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องจริยธรรมในวงกว้างเกี่ยวกับความประพฤติปฏิบัติของชีวิตกำหนดตั้งแต่ระดับศีล ถึงสมาธิในขบวนการพัฒนาปัญญาอัปมาทธรรมเป็นตัวแรงอยู่ภายนอกเมื่อถึงขั้นนี้การพิจารณาก็ต้องแคบเข้ามา เป็นเรื่องของกระบวนการของจิตใจสอนเรื่องสติให้อยู่กับปัจจุบันหลักมรณสติก็มีพื้นฐาน ส่วนในพระพุทธานุสสาเถรวาทหลักธรรมที่ใช้กับหลักอัปมาทธรรมจริยธรรมแห่งพระพุทธานุสสาเถรวาทอย่างสมบูรณ์ เมื่อนำองค์ประกอบทั้งสองส่วนที่สำคัญของพระพุทธานุสสาเถรวาทตามที่ได้กล่าวมาคือ แนวคิดเรื่องพุทธานุสสาเถรวาท และแนวคิดทางจริยธรรมซึ่งมีบาร์มี 6 มหายานจึงมีปณิธานมุ่งพุทธานุสสาเถรวาทเพื่อชนสัตว์ให้พ้นทุกข์จนหมดสิ้น จึงมีหลักคำสอนสำคัญของแต่ละนิกายที่แยกออกมา นิกายหลักๆ ก็คือ นิกายมหายานิก เน้นหลักธรรมศูนยตา และปฏิเสธสมุปบาทโดยมีวิธีการถ่ายทอดเป็นวิภาววิธี นิกายโยคจาร เน้นอภิวินยญาณ เน้นพีชะ การปฏิบัติทางจิต นิกายวัชรยานเน้นรหัสที่จะเข้าถึงสภาวะที่แท้ เน้นการปฏิบัติที่ต้องผ่านพลังพุทธทะ นิกายสุชาวดี เน้นการทำบุญการระลึกถึงพระอมิตาพุทธะ การเปล่งคำและการรักษาศีลให้เคร่งครัด และนิกายเซน เน้นการฝึกจิตที่ถ่ายทอดทางโกอัน มอนโด ซาเซน เพื่อบรรลุ ซาโตริ

2. **หลักธรรมในการปฏิบัติรูปแบบอธิบายอัปมาทธรรมในพระพุทธานุสสาเถรวาทและพระพุทธานุสสาเถรวาท** พบว่า มีนัยสอดคล้องกันคือ ศีล 5 อริยสัจ 4 สติปัฏฐาน 4 หลักอัปมัญญา 4 ของพระโพธิสัตว์หรือพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ไพร่ฟ้าประชาชนก็จะอยู่อย่างร่มเย็นและมีความสุข บ้านเมืองก็จะเจริญรุ่งเรืองในที่สุด หลักบาร์มี 6 หลักอัปมาทธรรมมีคุณค่า เป็นหลักธรรมสูงสุดรวมหลักธรรมทั้งหมดลงในหลักอัปมาทธรรม จึงนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามความเหมาะสมใน

ทางด้าน การเมือง เศรษฐกิจ สังคม เป็นหลักธรรมที่สูงส่ง หัวใจธรรมในพระพุทธศาสนา จึงประมวลลงในความไม่ประมาท (อัปมาทธรรม)

3. วิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบรูปแบบการอธิบายอัปมาทธรรมในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันตาม

แนวพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายาน พระพุทธศาสนาเถรวาทได้กล่าวถึงจิตโดยมุ่งประเด็นเพื่อ ชำระจิตให้หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาและอุปาทาน พื้นฐานของจิตเป็นธรรมชาติรับรู้ อารมณ์อยู่ตลอดเวลา เกิดดับสลับต่อเป็นสันตติ เป็นตัวนำกำหนดพฤติกรรม และเป็นเหตุให้เกิดนามรูป สรรพสิ่งในโลกทั้งรูปและนามไม่มีสิ่งใดมีตัวตนอยู่โดยแก่นแท้ของมันเอง ต้องอิงอาศัยเหตุอาศัยปัจจัย วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตของเถรวาทมีข้อปฏิบัติที่ ชัดเจนเป็นระบบ จิตหรือใจเป็นธรรมชาติที่ฝึกได้ แต่จะฝึกได้ยาก ดังนั้น การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้ ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต ที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุมครองแล้วย่อมนำสุขมาให้

กล่าวถึงหลักคำสอนของพระพุทธศาสนามหายาน ได้แก่ หลักคุณธรรม เป็นหลักคำสอนในการบำเพ็ญเรียกว่า บารมี ซึ่งมี 6 ข้อ จึงเรียกว่า บารมี 6 ได้แก่ 1) ทานบารมี 2) ศีลบารมี 3) ขันติบารมี 4) วิริยบารมี 5) สมาธิบารมี และ 6) ปัญญาบารมี หลักมหาปณิธาน 4 เป็นอุดมคติของพระโพธิสัตว์ ซึ่งต้องตั้งไว้ในใจ ดังนี้ 1 ต้องโปรดสัตว์ทั้งหลายให้สิ้น 2) ต้องละกิเลสทั้งหลายให้หมด 3) ต้องศึกษาอบรมในธรรมทั้งหลายให้เจนจบ และ 4) ต้องบรรลุพุทธภูมิให้จงได้หลักธรรมของพระพุทธศาสนามหายาน ตามที่กล่าวมา เป็นหลักคำสอนหรือโพธิสัตว์ มรรค ที่สามารถใช้เป็นแนวทางที่พระโพธิสัตว์ปฏิบัติที่นำมาสร้างเสริมสันติสุข ซึ่งประกอบด้วยคุณธรรมหรือบารมี 6 หลักมหาปณิธาน 4 หลักคุณสมบัติ 3 และหลักอัปมัญญา 4 วิธีแห่ง พุทธมหายานจะเป็นอีกแนวทางที่สร้างสันติสุขให้จิตใจผู้คนได้ การประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิต แบบคำสอนของพระพุทธศาสนามหายาน จะนำความเอื้ออาทรเกื้อกูลอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ที่ กล่าวมาย่อมสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคม

4. เป้าหมายการศึกษาเชิงเปรียบเทียบรูปแบบการอธิบายอัปมาทธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนามหายาน

จากการอธิบายตามคัมภีร์ทางศาสนาผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบเป้าหมายของการใช้หลักอัปมาทธรรม คือการนำหลักธรรมทั้งหลายนำมาปฏิบัติให้สอดคล้องกับเหตุการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นสร้างความกังวลและหวาดกลัวแก่คนในสังคม ในโลกของยุคปัจจุบันเปลี่ยนไปตามกระแสนิยมขาดความเข้าใจความเป็นมาหรือรากเหง้าของตนเอง เพื่อพัฒนาชีวิตและสังคมในด้านการศึกษานั้นถือได้ว่าเป็นเรื่อง หลักหรือถือเป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาเป้าหมายของชีวิตหรืออุดมคติ “จุดหมายสูงสุดที่บุคคล หรือสังคมมุ่งบรรลุถึง” คำว่าเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายของชีวิตในที่นี้หมายถึงเป้าหมายสูงสุดซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการมากที่สุดในชีวิต ดังนั้น อุดมคติจึงหมายถึง ความจริงอันสูงสุดที่มนุษย์ทุกคนถือว่าเป็นเป้าหมายแห่งชีวิตของตน เป็นความจริงอันสูงสุดที่เป็นแรงจูงใจให้มนุษย์ทุกคนพยายามบรรลุถึงเป็นจินตนาการที่ถือว่าเป็นมาตรฐาน แห่งความดี ความงามและความจริงในทางใดทางหนึ่งที่มนุษย์ถือว่าเป็นเป้าหมายแห่งชีวิตของตน

ส่วนเป้าหมายในการใช้หลักอแปปมาทธรรมในมหายานมองไปที่ความเป็นหนึ่งเดียวกัน ภาวะที่เหมือนกันระหว่างตนกับผู้อื่นช่วยเหลือผู้อื่นในทันที มุ่งความหลุดพ้นของมหาชนหรือการเป็นพระโพธิสัตว์ในทัศนะของมหายาน ชาวพุทธมหายานถือว่า การรักษาโพธิสัตว์ศีลนี้ชื่อว่าได้พัฒนาสมาธิและปัญญาไปด้วยไปในตัวเองด้วย เพราะเมื่อมีศีลแล้ว สมาธิย่อมเกิด และเมื่อสมาธิเกิดแล้ว ปัญญาก็ย่อมเกิดขึ้นมา พร้อมกันตนมีขันติอดทน มีสัจจะตั้งอยู่ในพรหมจรรย์ความมีสติความตื่นรู้ความไม่ประมาท เมื่อค้นหาแนวทางการศึกษาปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องสติปัฏฐาน 4 คือการดำรงสติให้อยู่กับตัวโดยไม่มีกิเลสมาครอบงำด้วยการมีสติอยู่ที่กาย การมีสติที่เวทนา การมีสติที่จิตความไม่ประมาทมีประโยชน์ต่อครอบครัวคุณพ่อคุณแม่และผู้มีคุณูปการแก่โลกทั้งหลายเพื่อบริหารตนบุตรหลานและกัลยาณชนให้เกิดบุญกุศลสูงสุดทั้งในโลกนี้และในโลกหน้าโดยไม่ประมาท

จากมุมมองของทั้งสองนิกาย สามารถนำมาเป็นต้นแบบการทำให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องโดยนัยทางธรรมคือความเป็นเหตุเป็นผล คือ การทำให้ชีวิตเจริญงอกงามขึ้นไปถึงจุดหมายของชีวิตจุดหมายของชีวิต คืออิสรภาพ หรือภาวะไร้ปัญหา ไร้ทุกข์ ความเต็มอิ่มที่ชีวิตไม่มีความพร่อง ไม่มีความขาดแคลน เป็นชีวิตที่มีความเต็มในตัวของมันเองขึ้นไปถึงกว่าจะถึงจุดหมายแห่งความเป็นอิสระ ไร้ปัญหา ไร้ทุกข์ มีความไม่ประมาทคือ สติ ในทางพระพุทธศาสนาเพราะเป็นคุณธรรมที่ควรมีไม่ว่าใครก็ตาม จะยากดีมีจนก็จำเป็นต้องใช้สติในการดำเนิน ชีวิตฉะนั้นแล้วความยับยั้งชั่งใจหรือ การมีสติเท่ากับความไม่ประมาทไม่สามารถแยกออกจากการมีสติไปได้

อภิปรายผลการวิจัย

1. การประยุกต์ใช้หลักอแปปมาทธรรมในการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักสำคัญของการดำเนินชีวิตหลักธรรม คือ การดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทมีธรรมเป็นที่พึ่ง 1) อายุสสธรรม 2) สปปายะ 3) พรหมวิหาร 4) อิทธิบาท 5) โพชฌงค์ ความไม่ประมาท ระลึกในสิ่งที่เป็นกุศลธรรมทั้งหลายให้ได้มาซึ่งสัมมาทิฐิ สามารถมองเห็นปัญหาและหาทางออกได้อย่างรู้เท่าทันกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ปฏิภาณเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล ซึ่งไม่สามารถเกิดขึ้นเองได้หากขาดการฝึกฝน เรียนรู้เพื่อเพิ่มพูนปัญญา อย่างสม่ำเสมอสอดคล้องกับพระครูประสิทธิ์สริคุณ (บุริน ธิตธมโม) (2545) การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติหรือการใช้สติอยู่เสมอในการดำรงชีวิต อแปปมาท(ความไม่ประมาท) เป็นตัวการทำให้เกิดการระมัดระวังตัว ป้องกันไม่ให้ตกไปในทางชั่วหรือทางเสื่อม คอยยับยั้งไม่ให้พลัดเพลินมัวเมาหลุ่มหลงทำให้สำนึกในหน้าที่การงาน ความไม่ประมาทเป็นเหตุเบื้องต้นในการทำความดี สร้างกุศลธรรมให้เกิดขึ้นกับชีวิต การพัฒนานิยให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ความไม่ประมาทเป็นคำสอนรวมยอดของพระพุทธศาสนา ความไม่ประมาทเป็นต้นเหตุและเป็นพื้นฐานรองรับคุณธรรมความดีทั้งหลาย กุศลธรรม ทำให้เกิดการพัฒนาจิตให้เป็นคนรอบคอบ มีสติ มีเหตุผล มีความละเอียดรอบาป ทำความดีอยู่ตลอดเวลา นำความรู้ในการไม่ประมาทมาพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นฝึกตนไม่ให้ประมาทในการละความชั่ว และสร้างความดี ละกายทุจริต ละวาจทุจริต ละมโนทุจริต ไม่ทำความชั่วทางความคิด

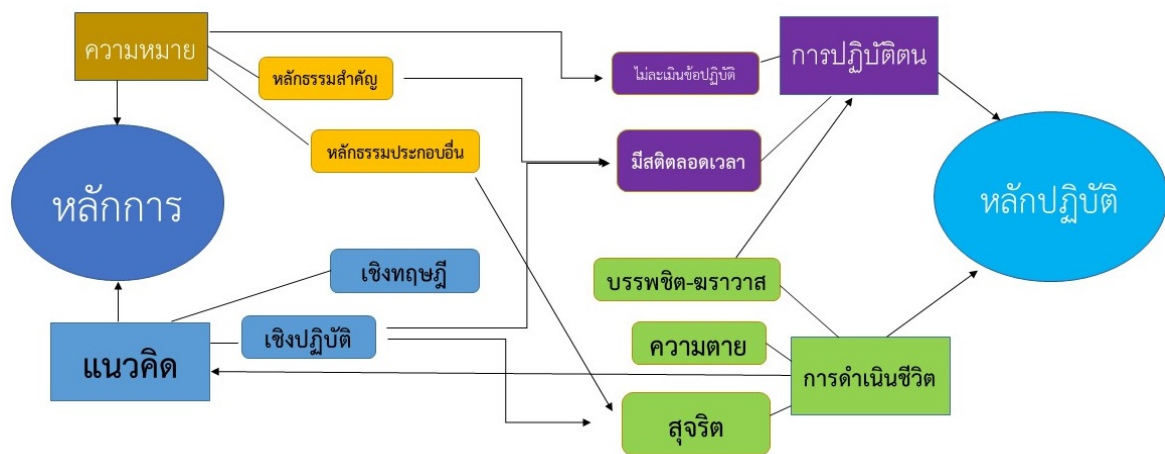
ละความเห็นผิดไม่หลงงมงายมีความเห็นถูกต้องว่าสิ่งทั้งหลายเกิดแต่เหตุ ความเห็นถูกต้องตามทำนองครองธรรม เชื่อกรรม เชื่อบุญบาปว่าทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เรื่องการเวียนว่ายตายเกิดมีจริง

2. อธิปไตยธรรมในมหายานที่ทำให้ทุกคนในสังคมเพื่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมก็นำคำสั่งสอนมาปฏิบัติตาม ซึ่งนั่นก็หมายถึงหลักธรรมที่ประกอบด้วยหลักอภิปมาธรรมซึ่งมีหลักธรรมที่ส่งเสริมกันมากมาย แต่ที่เป็นหัวใจหลักคือการมีสติ หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการป้องกันความประมาทด้วยการฝึกตนให้มีสติตลอดเวลา วิธีชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันเปลี่ยนไปจากเดิมอย่างมาก เราดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบมีการแข่งขันสูง ในทุกด้าน การเรียน การงาน เศรษฐกิจของประเทศโดยรวมไม่สู้ดี ค่าครองชีพสูงขึ้น มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุมากเกินไป การมองสิ่งต่าง ๆ รอบข้างเราก็เป็นวัตถุไปหมดดังนั้นคนส่วนใหญ่ก็จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นมาด้วยวัตถุหรือเงินนำมาซึ่งความสุข แต่แท้จริงแล้วอาจไม่ใช่อย่างที่คิดกัน ความสุขที่แท้จริงมาจากจิต ที่มีความระมัดระวังอยู่ตลอดเวลาไม่ไหลไปตามกระแสต่าง ๆ เมื่อมีปัญหาใช้ปัญญาเป็นตัวแก้โดยการพิจารณาถึงความจริงมี 5 ประการโดยการพิจารณาบ่อยๆ ให้เป็นกิจวัตรประจำวันด้วยสติก็จะเห็นและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผลก็คือความเป็นผู้ที่ไม่อยู่ในความประมาท สอดคล้องกับพระกฤตกร จุฬาเกียรติ และ พินิจ ลาภธนานนท์ (2563) ที่กล่าวว่า พระพุทธศาสนามหายานมีแนวคิดในแก่นคำสอนของพระพุทธศาสนาคือความเที่ยงแท้ความสุข ความเป็นแก่นสาร และความบริสุทธิ์การเรียนรู้แก่นคำสอนของพระพุทธศาสนาที่ปรากฏอยู่ในความจริงทุกสรรพสิ่ง ทุกช่วงเวลา และทุกสถานที่ ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในความสะอาดบริสุทธิ์และความเสมอภาคตามความจริง นำมาซึ่งการปฏิบัติหรือการเปลี่ยนเครื่อง อาศัยของจิตอันปราศจากการปรุงแต่งความเป็นมาของสิ่งต่างๆ หรือการสร้างทวิลักษณ์จึงเกิดเป็นอริยปัญญาที่อยู่เหนือความมีและความไม่มี

3. เป้าหมายในการใช้หลักอภิปมาธรรมในการดำเนินชีวิตในสังคมนั้น เป็นสิ่งที่มีปัญหาเนื่องจากการที่มนุษย์ถูกรอบงำด้วยตัณหาคือความทะยานอยาก และอวิชชา คือความไม่รู้ ทำให้มนุษย์ที่ไม่ใช้สติปัญญาในการพิจารณาก็จะต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ หลายประการ เช่น ปัญหาการเบียดเบียนกัน ปัญหาการทำร้ายร่างกายและจิตใจกันและกัน สอดคล้องกับทศพร คุ่มภัย (2565) ที่กล่าวว่าปัญหาการขาดการควบคุมอารมณ์อันเป็นเหตุทำให้เกิดการทำร้ายกันขึ้น เป็นต้นปัญหาเหล่านี้ พระพุทธศาสนาได้เสนอแนวทางความไม่ประมาทที่สำคัญมาแก้ไขปัญหาดังนี้ ปัญหาด้านสังคมสำหรับปัญหานี้พระพุทธศาสนาได้เสนอกรอบของการดำเนินชีวิต ไม่ให้เกิดปัญหาในสังคม คือ การเบียดเบียนหรือทำร้ายกัน ก็คือหลักศีล 5 อันเป็นหลักจริยธรรมขั้นพื้นฐาน 5 ประการ คือ (1) การงดเว้นจากการเบียดเบียนชีวิตของผู้อื่น โดยจะต้องมีความเมตตาต่อกัน มุ่งหวังความสุขให้เกิดขึ้นแก่กันและกัน ไม่ทำร้ายกันและกัน (2) งดเว้นจากการถือเอาทรัพย์อันเป็นเครื่องปลื้มใจหรือหวนแหนของผู้อื่น มีความเคารพในสิทธิความเป็นเจ้าของไม่เข้าไปละเมิดทรัพย์ของบุคคลอื่น เป็นต้น (3) งดเว้นจากการล่วงละเมิดสามีหรือภรรยาของผู้อื่น ซึ่งถือเป็นข้อปฏิบัติที่จะ นำไปสู่ความขัดแย้งและการประทุพผิตศีลธรรมและจริยธรรมระหว่างกัน (4) งดเว้นจากการพูดปด เพื่อหวังหลอกลวงให้ผู้อื่นเชื่อ แล้วตนเองจะได้มาซึ่งสิ่งที่เกิดจากการพูดปดนั้น (5) งดเว้นจากการดื่มน้ำเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทและก่อให้เกิดโทษกับร่างกาย

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาเรื่องนี้ สรุปเป็นองค์ความรู้ได้ดังนี้



ภาพที่ 1: ประเด็นองค์ความรู้ใหม่เชิงวิชาการ

1. หลักการ โดยมีประเด็นรอง 2 ประเด็น คือ

1.1 ความหมาย แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ

ก. หลักการสำคัญ ดังข้อความว่า หลักธรรมทั้งหลายรวมลงในความไม่ประมาท ถ้าจะทำความดี ถ้าประมาทอยู่ก็ทำไม่ได้ในขณะเดียวกัน ถ้าทำความชั่วแสดงให้เห็นว่าละทิ้งความไม่ประมาทไป มันเชื่อมโยงทั้งหมด อัปมาทธรรมหรือว่าความไม่ประมาทเกี่ยวกับปณิธานของพระโพธิสัตว์นี้มันจะครอบคลุมทั้งในเรื่องของประโยชน์ตนและประโยชน์ของคนอื่น

ข. หลักธรรมประกอบอื่น ดังข้อความว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทกล่าวถึงอัปมาทธรรม หรือความไม่ประมาทเป็นหลักธรรมที่บูรณาการเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ อย่างมีคุณค่า หลักการในการบำเพ็ญทั้งประโยชน์ตัวเองและประโยชน์ของผู้อื่นและก็ครอบคลุมในเรื่องของหลักอัปมาทธรรมด้วยทั้งเรื่องของการกำจัดกิเลส การศึกษาปฏิบัติธรรมและเป้าหมายปณิธานสูงสุดก็คือทั้งหมดทั้งปวงที่ทำมานี้เรามุ่งไปที่การบรรลุเป็นพระพุทธเจ้าปรารถนาพุทธภูมิ

1.2 แนวคิดทั้ง 2 นิยาย แบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ

ก. เชิงทฤษฎี ดังข้อความว่า อัปมาทธรรมหรือความไม่ประมาทเกี่ยวกับหลักสติ หลักโยนิโส มนสิการ หลักปรโตโฆสะ หลักกัลยาณมิตตา หลักธรรมชูดปหานิยธรรม หลักธรรมชูดการวะหรือหลักธรรมชุดมรรคมีองค์ 8 โลกก็คือชั้น 5 ทำให้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารก็ได้ อาศัยชั้น 5 บรรลุพระนิพพานก็ได้ แนวคิดของนาคารชุนในมหายิมะที่มองสิ่งต่างๆ เป็นสุญญตา โลกกลับนิพพานก็คือตัวเดียวกัน

ข. เชิงปฏิบัติ ดังข้อความว่า อัปมาทธรรมหรือความไม่ประมาทนี้ การที่ประพฤติกายสุจริต ประพฤติวจสุจริต ประพฤติมนสุจริต ชั้น 5 รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ซึ่งมันเกี่ยวข้องอยู่กับชีวิตา

ก็ชีวิตคนนั้นแหละที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ตลอดเวลาผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นอายตนะภายใน 6 ที่กระทบอายตนะภายนอก 6

2. หลักปฏิบัติ ทั้ง 2 นิกาย มีประเด็นรอง 2 ประเด็นคือ

2.1 การปฏิบัติตน แบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ

ก. ไม่ละเมิดข้อปฏิบัติ ดังข้อความว่า ในพระวินัยจะยุ่งเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนของพระภิกษุว่าทำอย่างไรจะไม่ให้ล่วงละเมิดพระวินัย

ข. มีสติตลอดเวลา ดังข้อความว่า การเจริญมรณานุสติเป็นการเจริญสติในการตายทุกๆ ขณะจิต

2.2 การดำเนินชีวิต แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ

ก. บรรพชิต-ฆราวาส ทำบุญ ดังข้อความว่า ไม่ว่าจะเป็นเพศบรรพชิตไม่ว่าจะเป็นเพศคฤหัสถ์ความไม่ประมาทมีความสำคัญเท่ากัน ไม่ว่าจะเป็นพระหรือฆราวาสก็แล้วแต่ล้วนต้องฝึกสติ

ข. ความตาย ดังข้อความว่า อัปมาทธรรมเป็นปณิธานของการดำเนินชีวิต หากทำอะไรแล้วจะไม่ยอมถอยแต่มุ่งมั่นในการตัดสินใจเด็ดขาดแม้จะต้องตายก็ตาม

ค. สุจริต ดังข้อความว่า อัปมาทธรรมหรือความไม่ประมาทนี้เป็นการที่เราประพฤติกายสุจริต ประพฤติวจิสุจริต ประพฤติมนสุจริต

สรุป

พระพุทธศาสนาเถรวาท มองว่า ความไม่ประมาทมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิต มีสติระลึกถึง การละเว้นทุจริตทางกาย วาจา ใจ อยู่เนืองๆ มิได้ขาด จะไปทำชั่วทำบาปอะไรเข้า ก็มีสติระลึกได้ทันที ว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นเป็นบาปหรือไม่ ถ้าเป็นบาปก็ไม่ยอมทำโดยเด็ดขาด การมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำอะไร ไม่ยอมถลาลงไปในทางที่เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำความดี ตระหนักดีถึงสิ่งที่ต้องทำ ถึงกรรมที่ต้องเว้นใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำอย่างจริงจังและดำเนินรุดหน้าอยู่ตลอดเวลา ความไม่ประมาทเป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่งทำให้มีความแจ่มชัดยิ่งขึ้นก็อาจพูดได้ว่า คือการพัฒนาชีวิต การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องนั้นแหละเป็นธรรมอยู่ในตัวเมื่อใดเราไม่ประมาทชีวิตก็มีการพัฒนาดีขึ้น ก็คือการปฏิบัติธรรมทำให้ชีวิตเจริญองงามหรือฝึกฝนให้เจริญยิ่งขึ้นไป คำสำคัญที่ใช้กับการทำชีวิตให้เจริญองงาม ได้แก่คำว่าภาวนาได้สิ่งที่พัฒนาเป็นรูปธรรมภายนอก เช่นพัฒนาวัตถุ พัฒนาสังคม พัฒนาบ้านเมือง พัฒนากิจการต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงของสังคม ความเจริญทางสังคมนี้เป็นปัจจัยสำคัญ เราจึงต้องวิเคราะห์ปัญหาทางสังคม ที่มีความสัมพันธ์ทางจิตใจด้วย

ชาวพุทธมหายานกล่าวถึงความสำคัญของหลักอัปมาทธรรมในการดำเนินชีวิตตามคำอธิบายตามหลักของมหายานว่าการรักษาโพธิสัตว์ศีลนี้ชื่อว่าได้พัฒนาสมาธิและปัญญาไปด้วย ไปในตัวเองด้วย เพราะเมื่อมีศีลแล้ว สมาธิย่อมเกิด และเมื่อสมาธิเกิดแล้ว ปัญญาก็ก่ยอ่เกิดขึ้นมา พร้อมกัน และได้ชื่อว่าได้ดำเนินสู่ทางอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ทั้งยังเป็นผู้ที่ได้ ชื่อว่า เป็นธรรมทายาทด้วยโพธิสัตว์ศีลในฐานะเป็น

วิถีแห่งการฝึกหัดพัฒนาเป็นผู้ไม่ประมาท ย่อมเจริญมรรณัสสดี เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายแรงกล้า เพื่อช่วยเหลือสรรพ สัตว์ชีวิตในโลกไปสู่ความพ้นทุกข์ เพราะแนวคิดเช่นนี้ของมหายานที่จะเป็นจุดข้อดีในการเสริมสร้าง สันติและความสุขให้แก่โลกด้วยการบำเพ็ญบารมีเป็นจริยศาสตร์ของพระโพธิสัตว์มุ่งพระโพธิญาณ บารมธรรมที่พระโพธิสัตว์ ควรบำเพ็ญให้บริบูรณ์จึงจะได้ตรัสรู้คือบารมี 6 ดังที่ ลังกาวดารสูตรกล่าวว่า ความ เป็นพระพุทธเจ้าจะบรรลุได้ก็ด้วยการบำเพ็ญบารมี 6 พระสูตรมหายานแทบทั้งหมดต่างพรรณนาถึง ความสำคัญถึงบารมีเหล่านี้ อัปมาทธรรมสามารถนำมาเป็นต้นแบบการทำให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้อง บนพื้นฐานของความไม่ประมาทในโลกปัจจุบัน เพราะคนส่วนใหญ่มักปล่อยใจไปตามกระแสและไม่รู้เท่าทัน ผัสสะอารมณ์ความรู้สึกของตนจนถูกข้อมูลข่าวสารในสังคมท่วมทับ หลักอัปมาทธรรมจะช่วยอุดรั้งให้เกิดที่ พึงทางใจคือเกิดสันติสุขภายในและเกิดสันติภาพภายนอกหรือสร้างภูมิคุ้มกันในตัวมนุษย์ทั้งในระดับปัจเจก บุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ควรมีนำหลักอัปมาทธรรมเพื่อพัฒนาเป็นแบบเรียนในสังคมปัจจุบัน

1.2 ควรนำหลักอัปมาทธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเชิงเปรียบเทียบรูปแบบการการอธิบายหลักอัปมาทธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาแก้ไขปัญหาดังคม

2.2 ควรมีการศึกษาเรียนรู้หลักอัปมาทธรรมเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อความสุขในครอบครัว และสังคมที่มีความสงบสุข

บรรณานุกรม

กาญจนา จิตต์วัฒน์. (2553). *การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน*.

กรุงเทพฯ: สยามการพิมพ์.

ดิช นัท ฮันท์. (ม.ป.ป.). *ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นรู้อยู่เสมอ*. กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย.

ทศพร คัมภี. (2565). รูปแบบการปฏิบัติตามแนวทางคฤหัสถ์โพธิสัตว์ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสาร มหาคุฬานาครทรรณ*. 9(9), 381.

นลินี คณะนา, พระครูโสภณรัตนบัณฑิต และพระครูวิจิตรศีลาจาร. (2563). การประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่อง มรณสติในชีวิตประจำวัน. *วารสารมหาคุฬานาครทรรณ*. 7(5), 117.

ประภากร พนัสดิษฐ์. (2564). แนวคิดเรื่องอันตรายภายหลังความตายในคัมภีร์อภิธรรมของแต่ละนิกาย. *ธรรม ธาราวารสารวิชาการทางพุทธศาสนา ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI*. 7(2), 1-15.

พระกฤตกร จุฑาเกียรติ และ พินิจ ลาภธนานนท์. (2563). *พุทธภาวะในพระคัมภีร์มหายานและความเข้าใจของคณะสงฆ์จีนนิกายแห่งประเทศไทยเพื่อพัฒนามนุษย์และสังคม*. หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระครูประสิทธิ์สรคุณ (บุริน ธิตธมโม). (2545). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความไม่ประมาทในพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2545). *มรณกถา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). *จาริกบุญ จาริกธรรม*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ. (2547). *วิพากษ์แนวคิดพระพุทธศาสนาสำหรับโลกยุคใหม่*. รายงานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 10*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Suzuki, D.T. (2553). *สังกาวตารสูตร*. แปลโดย พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมมาปญโญ). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.