



ก การพัฒนาสุขภาวะในพระพุทธศาสนา*

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์)**

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะด้วยการปฏิบัติธรรม เนื่องจากมนุษย์เกิดมาล้วนปรารถนาสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต คือความสุขหรือการพ้นทุกข์ทั้งปวง พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมในฐานะเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยมุ่งเน้นให้มนุษย์ได้ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของตน อันจะนำไปสู่การหมดปัญหาหรือดับทุกข์ในทุกระดับเป้าหมายแล้วเข้าสู่ความสุข ซึ่งพระพุทธศาสนามีวิธีการปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการกระทำทางกาย การกระทำทางวาจา การกระทำทางใจ อย่างถูกต้อง และเป็นระบบ เมื่อได้ปฏิบัติตาม จึงจะได้รับผลประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม คือ ทำให้ได้รับความบริสุทธิ์จากกิเลส ได้รับรับความโศกเศร้า และพัฒนาปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป จนกระทั่งสามารถบรรลุมรรคผลนิพพาน สามารถดับความทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุด

คำสำคัญ : การปฏิบัติธรรม, ทุกข์กาย, ทุกข์ใจ, สุขภาวะ

* บทความนี้มีฐานความคิดจากวิทยานิพนธ์ปริญญาเอก เรื่อง “รูปแบบสมรรถนะพระวิปัสสนาจารย์แนวพุทธจิตวิทยา” ได้รับทุนสนับสนุนจากศาสตราจารย์พิเศษ ดร. สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม) ประธานคณะกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ E-mail: nnirun98@gmail.com

** นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่รับบทความ 1 สิงหาคม 2561 วันที่แก้ไขบทความ 5 มีนาคม 2562

วันที่ตอบรับบทความ 17 พฤษภาคม 2562



The Development of Well being in Buddhism*

Phrakrupaladsampipatthanadhammajan (Niran Sirirat)**

Abstract

This article discusses the process of developing well-being and happiness by practicing *Dhamma*, as humans' greatest desire is to achieve happiness or to overcome suffering. In Buddhism, it is said that practicing Dhamma is a way out of suffering as it is a way for human beings to develop their full potential, which will lead to a cessation of suffering on every level, thus enabling them to achieve happiness. Practicing Dhamma in Buddhism includes right and systematic physical, verbal, and mental actions. Once followed, humans will reap the benefits of such practice. That is, they will be freed from cravings and sorrows, they will be able to continue to develop their intelligence, and will finally attain the final fruit – nirvana – which will be the cessation of all sufferings.

Keywords: Dhamma practice, Physical suffering, Mental suffering, Well-being

* This article is based on the dissertation entitled “A Competency Model of Insight Meditation Masters Based on Buddhist Psychology” funded by Special Prof. Dr. Somdes Phrabuddhachinnawong (Somsak Upasamo), President of Committee the National Buddhist Missionary.

E-mail: nnirun98@gmail.com

** Ph.D. candidate in Buddhist Psychology, Faculty of Humanity, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Received August 1, 2018, Revised March 5, 2019, Accepted May 17, 2019



1. บทนำ

มนุษย์ทุกคนเกิดมาเพื่อแสวงหาสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต คือความสุขหรือการพ้นทุกข์ เมื่อมนุษย์ยังพยายามแสวงหาความสุข แต่ดูเหมือนว่ากลับเพิ่มพูนสะสมความทุกข์เพิ่มขึ้น ที่เป็นเช่นนั้น เพราะมนุษย์ไม่รู้วิถีทางการมีความสุขหรือความพ้นทุกข์ของธรรมชาติที่แท้จริง ยิ่งแสวงหา ยิ่งสะสม ยิ่งเพิ่มความทุกข์เข้ามาสู่จิตใจ เพราะภาวะแห่งความเต็มเต็มในสิ่งต่างๆ คือ รูปสวย กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่ถูใจ เสียงที่ไพเราะ ย่อมไม่สามารถเต็มเต็มให้กับจิตใจได้รับความสุขเพียงพอต่อความต้องการ สอดคล้องกับหลักแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์หรือที่เรียกว่าทฤษฎีทั่วไปเกี่ยวกับแรงจูงใจ (Maslow's General Theory of Human Motivation) Maslow เป็นนักจิตวิทยา และนักมานุษยวิทยา ซึ่งได้นำประสบการณ์ที่ได้จากการเป็นนักจิตวิทยา และผู้ให้คำปรึกษามาเป็นพื้นฐานในการเสนอทฤษฎีที่อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ว่าจะมีความต้องการเป็นไปตามลำดับขั้น ทั้งนี้มาสโลว์ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ได้เป็น 5 ขั้น ตั้งแต่ขั้นต่ำสุดไปจนถึงขั้นสูงสุด (สุรางค์ ไคว์ ตะกูล, 2544, หน้า 116) ในพระพุทธศาสนาจึงมีคำกล่าวว่า **นตฺถิ ตณฺหา สมานํ** แม่น้ำเสมอด้วยต้นหาไม่มี (ขุททกนิาย ธรรมบท (ไทย) 1/2/46)

ธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความต้องการ มีความอยากรู้อยากเห็น ทำให้เกิดความพยายามในการแสวงหาความรู้และความจริงด้วยวิถีทางต่างๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด โดยเริ่มจากวิธีการที่ไม่มีแบบแผนซึ่งอาศัยสัญชาตญาณ อารมณ์ และความรู้สึกต่างๆ ในการนำพาตนเองและสังคมเข้าไปถึงองค์ความรู้ใหม่ๆ และสามารถสรรค์สร้างสรรพสิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา (คมกริช นันทะโรจวงศ์ และประสพชัย พานันท์, 2561, หน้า 319)

ความอยากรู้อย่างกระบวนการของชีวิตเช่นเดียวกัน มนุษย์ทุกคนตั้งคำถามว่าชีวิตคืออะไร โดยเฉพาะเรื่องของความทุกข์ (ทุกข์) เกิดจากอะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร จะมีวิธีการใดที่สามารถดับทุกข์ได้ พระพุทธศาสนาได้ชี้ให้เห็นถึง



กระบวนการเหล่านี้ในรูปแบบของหลักธรรมที่เรียกว่าอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สาเหตุ เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางสู่ความดับทุกข์ ความทุกข์เป็นความจริง ประการหนึ่งที่ชีวิตทุกชีวิตจะต้องประสบไม่มากก็น้อย ความทุกข์ที่กล่าวนี้มีอะไร บ้าง พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็น ที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งของอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ (วินัยปิฎก มหาวรรค 4/14/21)

เราไม่อาจปฏิเสธได้ว่ามนุษย์ทุกคน ล้วนมีความต้องการหนีจากความทุกข์ และแสวงหาความสุข แต่ความสุขที่เราได้รับก็อาจจะไม่จำเป็นต้องทำตามที่เรา อยากรำพึงเสมอไป ในทางตรงกันข้าม การระงับความอยาก ปฏิเสธความต้องการ และการฝึกฝนขัดเกลาตนเองด้วยการกำจัดกิเลสให้หมดสิ้น ก็ถือเป็นหนทางที่จะนำ ไปสู่ความสุขได้เช่นกัน (ธรรมศักดิ์ กาญจนบุรณ์, 2560, หน้า 39)

ปัญหาที่เผชิญอยู่เบื้องหน้าของทุกๆ คน คือ ปัญหาเรื่องทุกข์และ ความดับทุกข์ แต่มนุษย์ก็ไม่สนใจที่จะปฏิบัติธรรม มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย จึงถูก ความทุกข์เสียบอยู่ทั้งทางกายและใจ พระพุทธเจ้าทรงอุปมาด้วยบุคคลผู้ต้องศร ดังนี้ว่า “เปรียบเหมือนบุรุษต้องถูกลูกศรที่อาบยาพิษอย่างร้ายแรง มิตรอำมาตย์ ญาติสาโลหิตของบุรุษนั้น พึงไปหาแพทย์ผู้ชำนาญในการผ่าตัดรักษา บุรุษผู้ต้อง ลูกศรนั้นพึงกล่าวอย่างนี้ว่า ‘ตราบดีที่เรายังไม่รู้จักคนที่ยิงเราเลยว่า เป็นกษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ หรือศูทร ตรานั้น เราก็ยังไม่ถอนลูกศรนี้ออกไป’” (มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ไทย) 13/126/137)

ความทุกข์ทางกาย คือ ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากการสัมผัส และความทุกข์ทางใจ คือ ความไม่สำราญ ทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์อันเกิดจากการมโนสัมผัส (ที.ม. (ไทย)



10/393 - 394/326) ความทุกข์กายของมนุษย์เป็นการประสบพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เช่น ถูกหนามตำ สะดุดต่อไม้ ถูกไฟไหม้ ถูกเขี่ยนตี หรือป่วยไข้ และต้องประสบทุกข์ทางใจ เมื่อประสบพบกับกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ในขณะที่เห็นรูปที่ไม่อยากเห็น ได้ยินเสียงพูดคำหยาบที่ไม่อยากได้ยิน ได้รับกลิ่นเหม็น ลิ้มรสที่ไม่ถูกปาก หรือกระทบสัมผัสสิ่งที่ไม่ถูกใจ จนเกิดความทุกข์ทางใจ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2553, หน้า 297 – 298)

พระพุทธศาสนากล่าวถึงวิธีการพ้นทุกข์เหล่านี้ได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต (อุจาติละ, Dhamma discuss, 2007, p.21) ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ! ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน 4” (ทีฆนิกาย มหาวรรค (ไทย) 10/372/301)

2. ความหมายของการปฏิบัติธรรม

คำว่า “การปฏิบัติธรรม” พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้แสดงความหมายไว้ว่าในส่วนของคำว่า “ปฏิบัติ” เป็นคำที่มาจากภาษาบาลี เดิมแปลว่า “เดินทาง” มีรากศัพท์เดียวกับคำว่า “ปฏิบัติ” ซึ่งแปลว่า “ทาง” ถ้าเป็นกริยาจะมีรูปเป็น ปฏิปชติ เช่นในคำว่า “มคฺค ปฏิปชติ” แปลว่า เดินทาง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมก็คือ การนำเอาธรรมมาใช้ในการเดินทางชีวิต หรือเอามาช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างถูกต้อง ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงมีความหมายได้ 2 ประการ คือ

1) การปฏิบัติธรรมในความหมายแบบกว้าง หมายถึง การนำเอาธรรมมาปฏิบัติ หรือการทํากิจทํานานที่ให้อุญฺธต้อง ทําทุกเรื่องทุกอย่างให้อุญฺธต้อง ให้อุญฺธผลดีให้เป็นประโยชน์แกชีวิต

2) การปฏิบัติธรรมในความหมายแบบแคบ หมายถึง การปลีกตัวไปทำกรรมฐานหรือไปบำเพ็ญสมาธิด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรียกว่าเจริญ



จิตตภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553, หน้า 1 – 7)

คำว่า ปฏิบัติ หมายถึง กระทำ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558, หน้า 196) ในที่นี้คือ การกระทำทางกาย การกระทำทางวาจา และการกระทำทางใจ ให้พร้อมเป็นหนึ่งเดียว

(1) การกระทำทางกาย หมายถึง การยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ ด้วยการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวช้าๆ (เหมือนคนถือประคองน้ำที่เต็มแก้วระวังไม่ให้น้ำหก) ด้วยการมีสติระลึกถึงทุกกิริยาอาการ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่งคือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น (มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก. (ไทย) 12/108/104.)

(2) การกระทำทางวาจา หมายถึง พูดในใจ สาธยาย บริกรรมอย่างถูกต้อง หมายถึง จิตของผู้ปฏิบัติต้องพูด สาธยายหรือบริกรรมอยู่ในคำใดคำหนึ่ง โดยเฉพาะ ให้ตรงกับสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏตามความเป็นจริง

(3) การกระทำทางใจ หมายถึง การใช้จิตใจไปใส่ใจ (โยนิโสมนสิการ) รู้สภาวะธรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นการระลึกถึงสภาวะธรรมโดยใช้จิตใจเป็นองค์กำหนดรู้ (พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารีย์ (นรินทร์), 2559, หน้า 109.)

การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการกระทำทางกาย กระทำทางวาจา กระทำทางใจ เพื่อความสงบทางจิตใจ ไม่ใช่เพียงแค่พูด คิดหรือนึกถึงธรรมะต่างๆ ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมา ดังที่ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวຍยากรณะ คาลา อิติวุตตะกะ ชาตกะ อัပ္พุตตรม และเวทัลละ เธอไม่ปล่อยใจวันคืน ล่วงเลยไป ไม่ละการหลักเ็นอยู่ ตามประกอบความสงบใจภายใน



เพราะการเรียนรู้ธรรมนั้น ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้อยู่ด้วยธรรมอย่างนี้แล
(อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ไทย) 22/3-5/124)

จากที่กล่าวมาข้างต้น การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการอยู่ด้วยธรรม หมายถึง ตามประกอบความสงบภายในจิตใจอยู่ เป็นกระบวนการในการพัฒนาจิตใจ พัฒนาชีวิต ให้มีสติปัญญา คือกระบวนการพัฒนาด้านใจไปสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่าวิปัสสนา ที่มุ่งเน้นให้มนุษย์ได้ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ เพื่อสร้างสรรค์สติและปัญญาให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่การหมดปัญหาหรือดับทุกข์ในทุกระดับเป้าหมายของการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์คือความเป็นอิสระจากความทุกข์หรือปัญหาทั้งปวงนั่นเอง

3. ความสำคัญของการปฏิบัติธรรม

3.1 ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในด้านการดับทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสความสำคัญของการปฏิบัติธรรมไว้ ทรงอุปมาเหมือนกับบุคคลผู้ถูกไฟไหม้บนศีรษะ สิ่งแรกที่เขาต้องทำคือดับไฟ หรือเหมือนกับบุคคลผู้ถูกลูกธนูปักที่อกอยู่ สิ่งสำคัญอันดับแรกของเขาคือถอนลูกธนูออก มนุษย์ทั้งหลายและแม้สรรพสัตว์ทุกตัวตนย่อมถูกไฟแห่งความทุกข์เสียดแทงใจอยู่ สิ่งสำคัญที่สุดของเขาคือรักษาเยียวยาให้หายขาดจากความทุกข์เหล่านั้นโดยสิ้นเชิง ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สังสารวัฏฏ์นี้เต็มไปด้วยเพลิงทุกข์นานาประการ โหมให้ร้อนอยู่โดยทั่ว สัตว์ทั้งหลายยังวิ่งอยู่ในกองทุกข์แห่งสังสารวัฏฏ์ ใครเล่าจะเป็นผู้ดับ ถ้าทุกคนไม่ช่วยกันดับทุกข์แห่งตน อุปมาเหมือนบุรุษสตรีผู้รวมกันอยู่ในบริเวณกว้างแห่งหนึ่งและต่างคนต่างถือคันไฟลูกไฟลงอยู่ทั่วแล้ว ต่างคนต่างก็วิ่งวนกันอยู่ในบริเวณนั้น และร้องกันว่าร้อน ร้อน ภิกษุทั้งหลาย คราวนั้นมีบุรุษผู้หนึ่งเป็นผู้ฉลาดร้องบอกให้ทุกๆ คนทิ้ง



ดุ้นไฟในมือของตนเสีย ผู้ที่ย่อมเชื่อทั้งดุ้นไฟก็ได้ประสบการณ์ ส่วนผู้ไม่เชื่อ ก็ยังคงวิ่งถือดุ้นไฟพร้อมร้องตะโกนว่า ร้อน ร้อน อยู่แน่นอน ภิกษุทั้งหลาย เราตลาคตได้ทั้งดุ้นไฟแล้ว และร้องบอกให้เธอทั้งหลายทิ้งเสียด้วย ดุ้นไฟที่กล่าวถึงนี้ คือกิเลสทั้งมวลอันเป็นสิ่งที่เผาลนสัตว์ให้เราร้อน กระวนกระวาย (ขุททกนิกาย ธรรมบท (ไทย) 25/51/111)

ความทุกข์ทั้งมวลที่เกิดขึ้นเพราะความทะยานอยากของมนุษย์ไม่มีที่สิ้นสุดดังที่ Maslow นักจิตวิทยาและนักมานุษยวิทยา ซึ่งได้นำประสบการณ์ที่ได้จากการเป็นนักจิตวิทยา และผู้ให้คำปรึกษามาเป็นพื้นฐานในการเสนอทฤษฎี ที่อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ว่าจะมีความต้องการเป็นไปตามลำดับขั้น ทั้งนี้ มาสโลว์ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ได้เป็น 5 ขั้น ตั้งแต่ขั้นต่ำสุดไปจนถึงขั้นสูงสุด มาสโลว์กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการและความต้องการนี้มีอยู่ตลอดเวลาไม่มีการหยุด มนุษย์จะมีความต้องการตลอดเวลาและมากขึ้นเรื่อย ๆ สิ่งซึ่งมนุษย์แต่ละคนจะต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาได้รับหรือมีอยู่แล้วเมื่อความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองความต้องการด้านอื่นๆ จะเกิดขึ้นแทนที่ กระบวนการอย่างนี้จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไปไม่มีวันยุติ (สุรางค์ ไคว์ตะกุล, 2544, หน้า 116) ซึ่งเป็นการดับทุกข์ชั่วคราว

พระพุทธศาสนาเรียกความต้องการนี้ว่า ตัณหา คือ ความทะยานอยากของมนุษย์ อยากได้ อยากมี อยากเป็นในสิ่งต่างๆ มากมาย ที่คิดว่าเมื่อแสวงหาได้มาแล้วจะทำให้ชีวิตดีขึ้น มีความสุขขึ้น และพ้นจากความทุกข์ แต่นั่นเป็นเพียงจิตนาการของชีวิตมนุษย์ เพราะความจริงมิได้เป็นอย่างที่เข้าใจ เนื่องจากความอยากในใจ ไม่ว่าจะอยากได้ทรัพย์สินสมบัติ อยากมีบุตร อยากมีภรรยา อยากเป็นคนพิเศษ อยากเป็นนายกรัฐมนตรี เหล่านี้เป็นต้น เมื่อได้แล้ว มีแล้ว หรือเป็นแล้ว มนุษย์ก็ยังมีความปรารถนาต้องการ ทะเยอทะยานไปมากกว่านั้น อยากให้บุตร บริวาร เพื่อนสนิทมิตรสหายได้มาเคารพนับถือตน อยากรักษาทรัพย์สินสมบัติ ตำแหน่ง สุข สรรเสริญที่ตนเองได้ให้คงอยู่ถาวร เมื่อมีอันต้องเสียไป ต้องพยายามหาเข้าใหม่เพื่อเติมเต็มในสิ่งที่ตนต้องการ จึงทำให้มนุษย์นั้นเกิด



มีความทุกข์ตลอดเวลาที่แสวงหา เพราะไม่ใช่วิถีทางธรรมชาติที่จะทำให้ประสบพบ
กับความสุขหรือพ้นจากความทุกข์ได้ การปฏิบัติธรรมช่วยทำให้พ้นทุกข์ซึ่งจำแนก
ได้ 10 ประการ ดังนี้

(1) สภาวทุกข์ ทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย
(2) ปกิณณกทุกข์ ทุกข์จร คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส
(3) นิพัตถทุกข์ ทุกข์อันเนื่องนิตย คือ หนาว ร้อน หิว กระจาย ปวดอุจจาระ
ปัสสาวะ

- (4) พยาธิทุกข์ ทุกข์เพราะโรคต่าง ๆ
- (5) สันตปาทุกข์ ทุกข์เกิดจากกิเลส คือ โลภ โกรธ และหลง
- (6) วิปากทุกข์ ทุกข์เกิดจากกรรมเก่าตามมาให้ผล
- (7) สหคตทุกข์ (วิปริณามทุกข์) ทุกข์เกิดจากโลกธรรม 8
- (8) อาหารปริเยฏฐิทุกข์ ทุกข์เกิดจากการหาอาหาร
- (9) วิวาหมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการทะเลาะวิวาท
- (10) ทุกขันธ์ ทุกข์รวบยอด คือความยึดมั่นในขันธ 5

(สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2501, หน้า 13 – 17)

การจะพ้นทุกข์เหล่านี้ได้อย่างถาวรมีทางเดียวเท่านั้น คือ การปฏิบัติธรรม
ตามแนวสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่มุ่งให้ได้รับผลของการดับทุกข์
ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมที่ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิงด้วยวิธีการ
ปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมจิตและพัฒนาปัญญา (พระคันธสารากวีวงศ์, 2549, หน้า 3)
และเป็นวิธีการเดียวที่จะทำให้ดับทุกข์อย่างถาวรได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน
ทีฆนิกาย มหาวรรค ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ! ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์
ทั้งหลาย เพื่อล่วงโสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญา
ธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือสติปัฏฐาน 4 (ทีฆนิกาย มหาวรรค
(ไทย) 10/373/301)



3.2 ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในด้านการพัฒนาตน

การปฏิบัติธรรม คือ การพัฒนาตนตามหลักธรรมตามแนวพุทธศาสนา เรียกว่า “ภาวนา” เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง เพื่อแก้ปัญหาให้พ้นทุกข์และประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรู้ ผึกฝน พัฒนาชีวิต 4 ด้าน คือ

(1) การพัฒนาทางด้านกายภาพ (physical development) การกำหนดสติระลึกรู้เท่าทันกับอารมณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ในระหว่างการปฏิบัติธรรมเป็นกระบวนการฝึกร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งภายนอกเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมเจริญงอกงามคือสติปัญญา และกำจัดให้ออกุศลธรรมเสื่อมสูญไป คือความโลภ ความโกรธและความหลง จุดมุ่งหมายของการพัฒนาในข้อนี้ก็คือ การทำให้บุคคลรู้จักวิธีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์ภายนอกทั้ง 5 อย่างมีสติระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง อย่างถูกต้องเหมาะสม และเป็นคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าสูงขึ้น

(2) การพัฒนาทางด้านศีลธรรม (moral development) การปฏิบัติธรรมด้วยการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ฯลฯ อย่างมีสติ เคลื่อนไหวช้าๆ ในขณะที่ปฏิบัติร่วมกับคนอื่นอยู่ เป็นกระบวนการฝึกร่างกายบุคคลให้มีศีลคือมีความเป็นปกติของร่างกาย ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่บุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อบุคคลอื่น

(3) การพัฒนาทางด้านจิตใจ หรือทางด้านอารมณ์ (spiritual or emotional development) ด้วยการกำหนดสติระลึกรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ ทั้งอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ ตามความเป็นจริง เป็นความพยายามที่จะฝึกร่างกายจิตใจให้เข้มแข็งให้มีความมั่นคง และมีความเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีสติ มีปัญญา มีความเมตตากรุณา มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีสมาธิ มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบสุข แจ่มใส เป็นต้น การพัฒนาทาง



ด้านจิตใจที่บางที่เรียกว่า การพัฒนาอารมณ์

(4) การพัฒนาทางด้านสติปัญญา (intellectual development) การเจริญสติระลึกถึงสภาพธรรมทางกาย ทางเวทนา ทางจิต และทางธรรม โดยเฉพาะการมีสติปัญญาเห็นธรรมทั้งหลายคือความพอใจ ความไม่พอใจ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ ความสงสัย เป็นต้นเหล่านี้ ตามความเป็นจริง หมายถึง รู้เห็นสภาพธรรมเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่แปรกขัง กระบวนการต่างๆ ของธรรมะ เป็นกระบวนการในการฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ผู้ที่มีความรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาพของมัน ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ ทำให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจยังเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ และบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง และทำตนให้ปลอดพ้นจากความทุกข์ ทำตนให้มีความสุข สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถทำตนให้อยู่เหนือปัญหา เหนือความขัดแย้งทั้งปวงได้

4. วิธีการปฏิบัติธรรม

วิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร มีรายละเอียดดังนี้

(1) กายานุปัสสนา ให้มีสติระลึกถึงที่กาย คือ ลมหายใจ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ร่างกายที่เป็นสิ่งปฏิรูป ร่างกายที่เป็นเพียงธาตุ 4 และเป็นเพียงซากศพ ให้มีสติเห็นกายภายใน คือ ส่วนย่อยของร่างกาย เช่น ลมหายใจ ท้องที่เคลื่อนไหว เป็นต้น ส่วนกายภายนอก คือ ร่างกายโดยรวมทั้งหมด

(2) เวทนานุปัสสนา ให้มีสติระลึกถึงที่เวทนาทั้งสุข ทุกข์และอุเบกขา มีสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นมาเอง ให้มีสติเห็นเวทนาภายใน คือ อากาโรของเวทนา เห็นเวทนาภายนอก คือ ความรู้สึกที่เสวยอารมณ์ของเวทนา



(3) จิตตานุปัสสนา ให้มีสติระลึกอยู่ที่จิตที่มีหรือไม่มีราคะ โทสะ โมหะ จิตที่ตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้น(จากอารมณ์)หรือไม่พ้น จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (รู้ว่ามีจิตเห็นจิต) จิตได้สมาธิหรือไม่ได้สมาธิ ให้มีสติระลึกให้เห็นจิตภายใน คือ ลักษณะอาการของจิตนั้น เช่น ความโลภมีความอยากได้เป็นลักษณะ เห็นจิต ภายนอก หมายถึง ความรู้สึกที่จิตรับรู้อารมณ์นั้นๆ

(4) ธรรมานุปัสสนาทุกหมวด ให้มีสติระลึกอยู่ที่ธรรมภายนอกที่เข้ามา กระทบทางอายตนะคือ ตา หู จมูก กลิ่น กาย และเห็นธรรมภายใน ที่เป็นลักษณะ ของความรู้สึกของอารมณ์เหล่านั้น

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมให้มีองค์ธรรมในการปฏิบัติคือ ความเพียร การมีสติ และการรู้สึกตัวอยู่เสมอ ดังพระบาลีว่า “**อาตปปี สมปะชา โน สติมา**” (ทีฆนิกาย มหาวคคปาฬิ 10/273/325, ทีฆนิกาย มหาวรรค (ไทย) 10/373/301, มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ (ไทย) 12/105/101, (ไทย) สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ไทย) 19/367/210-211) มีความหมายดังนี้

อาตปปี หมายถึง ความเพียรเพ่งเพื่อเผากิเลส ดังที่ปรากฏใน ปธานสูตร สวรรสูตร มี 4 ประการ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า (อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ไทย) 21/14/24-27) พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวเสริมว่าความเพียรชื่อว่า **อาตปปะ** เพราะเผากิเลสทั้งหลายหรือยังกิเลสทั้งหลายให้เร้าร้อนทั่ว (อรรถกถา มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์ 3/215)

สติมา หมายถึง การระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ ไม่หลง คือระลึก ได้ก่อนทำ พูด คิด ก่อนขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ไม่เผลอจากการระลึกรู้สีกตัว ตลอดเวลา

สัมปะชาโน หมายถึง ความรู้สึกตัวอยู่เสมอ พระพุทธองค์ตรัสการปฏิบัติ แบบให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า “ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง” (มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ (ไทย) 12/109/105)



ดังนั้น เมื่อนำคุณสมบัติของสภาวะธรรมทั้ง 3 มารวมเข้าเป็นส่วนประกอบของทั้งหมด (องค์) จะมีความหมายว่า **มีความเพียรระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ เรียกว่า องค์ธรรมแห่งการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน**

ผู้ปฏิบัติธรรมจำเป็นต้องใช้องค์ธรรมนี้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติเพื่อนำตนไปสู่การดับทุกข์ โดยการกำหนดสติระลึกกาย เวทนา จิต และธรรม ด้วยความเพียรระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ ถึงพร้อมด้วยการกระทำทางกาย การกระทำทางวาจา และการกระทำทางใจให้เป็นหนึ่งเดียว เมื่อจิตหยั่งเห็นสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสภาวะธรรมใดๆ จิตใจของนักปฏิบัติจะเริ่มสะอาดบริสุทธิ์ขึ้น สมดังที่พระอัญญาโกณฑัญญะได้กล่าวภาษิตว่า “เมื่อใดบุคคลพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อนั้นย่อมหน่ายในทุกข์ นั่นเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์” (ขุททกนิกาย เถรคาถา (ไทย) 26/677/455)

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “สติปัฏฐาน 4 ประการนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน” ดังนี้ (อรรถกถา ทีฆนิกาย มหาวรรค 2/404/422, อรรถกถา มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ 1/137/318)

5. การปฏิบัติธรรมทำให้ได้รับประโยชน์

การปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธองค์ตรัสแนะนำดังกล่าวข้างต้นแล้ว จักได้รับประโยชน์ต่างๆ มากมาย ดังที่ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ! ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือสติปัฏฐาน 4” (ทีฆนิกาย มหาวรรค (ไทย) 10/373/301) มีรายละเอียดดังนี้



5.1 เพื่อความบริสุทธิ์ของหมู่สัตว์ ผลจากการปฏิบัติธรรมสามารถทำให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองมี โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายเศร้าหมอง เพราะจิตใจเศร้าหมอง สัตว์ทั้งหลายผ่องแผ้ว เพราะจิตใจผ่องแผ้ว และความผ่องแผ้วของจิตนั้นจะมีได้ เพราะการ เจริญสติปัฏฐานนี้” (สังยุตตนิกาย ชนธาวารวรรค (ไทย) 9/258/142)

5.2 เพื่อลวงโสกะปริเทวะ จิตที่มีความเศร้าโศกครอบงำจะไม่สามารถคิดนึกสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้ เมื่อปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐานแล้วจะสามารถก้าวล่วงความเศร้าโศกได้

5.3 เพื่อดับทุกข์และโทมนัส ทุกขสังข คือ ความทุกข์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ เมื่อปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐานแล้วจะสามารถขจัดความทุกข์กาย และทุกข์ทางใจ คือ ความโกรธ ความกลัว ความกลุ้มใจ ความเสียใจ ได้

5.4 เพื่อบรรลุอุทยารมณ์ หมายถึง ธรรมที่ควรรู้ซึ่งเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรม คือ ปัญญาถึงความจริงของธรรมชาติประการแรกคือรู้เพียงแค่ว่าสิ่งที่ถูกรู้กับใจที่รู้ อยู่เพียงเท่านั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีเพียงธรรมชาติ ที่ถูกรู้กับธรรมชาติที่รู้เท่านั้น และธรรมชาติเหล่านี้เกิดและดับไปอยู่เนืองนิตย์ ทุกๆ การกำหนดที่รับรู้ เริ่มเบื่อหน่าย คลายกำหนดจากความยึดถือมั่นในรูปนาม เพราะได้รับความรู้ในธรรมชาติเหล่านั้นยิ่งๆ ขึ้นไปจนหยั่งเห็นความจริงดังกล่าว จนสามารถบรรลุอุทยารมณ์ คือ การรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยมรรคญาณ

5.5 เพื่อให้แจ้งนิพพาน การปฏิบัติธรรมจะทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์ ดังที่พระองค์แสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือน จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 วัน พึงหวังได้ผล 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นพระอนาคามี” (ทีฆนิกาย มหาวรรค (ไทย) 10/404/340)



นอกจากนั้น มีผลวิจัยอาจารย์ มจร.พบ การปฏิบัติธรรม วิปัสสนาตามหลัก “สติปัฏฐาน 4” ช่วยลดความดันโลหิตได้ ...ผลการศึกษาพบว่าก่อนเดินจงกรมและหลังนั่งสมาธิเป็นระยะเวลาติดต่อกันอย่างละ 30-45 และ 60 นาทีตามลำดับมีชีพจรเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ต่อมาเมื่อกลุ่มตัวอย่างก่อนเดินจงกรมและหลังนั่งสมาธิเป็นระยะเวลาติดต่อกันอย่างละ 45 นาที พบว่ามีค่าความต่างระหว่างค่าความดันตัวล่างกับตัวบน หรือค่าความดันโลหิตเฉลี่ยลดลงจึงสรุปได้ว่าวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางนี้เมื่อทำต่อเนื่องทั้งการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิตามเวลาดังกล่าวทำให้มีการปรับอินทรีย์สมดุลเป็นผลให้ลดการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติจนทำให้ชีพจรและค่าความดันของผู้ปฏิบัติเฉลี่ยลดลงตามลำดับเวลาของการปฏิบัติ โดยค่าที่ลดลงของความดันโลหิตจากผลงานวิจัยครั้งนี้จะเฉลี่ยอยู่ที่ 10 มิลลิเมตรปรอท (เตลินวิส์ ฉบับวันที่ 23 ก.พ. 2559, หน้า 10)

ถัดจากนั้น มีผลการวิจัยบ่งชี้ว่าการฝึกเจริญสติมีผลดีต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษามากที่สุด นักศึกษามีความเข้าใจสติมากที่สุดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดในการดูแลจิตใจให้สงบมีสมาธิ รวมทั้งมีความเพียรในการฝึกสติมากที่สุดด้วยเมื่อสติตั้งมั่นก็ทำให้จิตเกิดสมาธิสามารถนำสติไปเห็นไตรลักษณ์ของความคิดปรุงแต่งและอารมณ์ จึงปล่อยวางอารมณ์ได้ นักศึกษามีความเพียรในการฝึกปฏิบัติมากเพราะได้การสนับสนุนกำลังใจจากครูฝึก และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนๆ รู้สึกผ่อนคลาย จิตใจสงบ จัดการกับอารมณ์ได้ ความคิดฟุ้งซ่านลดลงมาก ใจเย็นขึ้น ความทุกข์ลดลง มีความสุขได้ง่ายช่วยทำให้นอนหลับสนิทและสมองสดชื่นใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ชีวิตมีสาระขึ้น และนำสติสมาธิไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านการเรียน การทำงานร่วมกับผู้อื่น และดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันด้วย (วิมลมาลย์ศรีรุ่งเรือง, หาญศึก บุญเชิด, และสุภิญญา ธนาพงษ์ภิกขิต, 2561 หน้า 39).

ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจ



มัน หรือทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ (พระสุวรน สวณโณ, 2553, บทคัดย่อ)

จากที่กล่าวมานี้เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรม ซึ่งคุณค่าที่มนุษย์ทุกคนจะเข้ามาประพาสปฏิบัติธรรมตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้ ทุกคนมีสิทธิ์ได้รับผลแห่งความยอดเยี่ยมนี้ทุกคน เพราะเป็นมรดกธรรมของธรรมชาติที่ถูกค้นพบโดยพระพุทธเจ้า แล้วนำมาบอกต่อให้มนุษย์ทุกคนที่ต้องการพ้นจากความทุกข์ได้ประพาสปฏิบัติตามแล้วได้รับผลแห่งความสุขเท่ากัน การปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของมนุษย์ เพราะจะนำมาซึ่งความสุข และประโยชน์ดังที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง

6. สรุป

การพัฒนาสุขภาวะทั้งทางร่างกาย คุณธรรม จิตใจและปัญญา เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต เมื่อต้องการดำเนินชีวิตให้มีความสุขหรือต้องการพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ควรมาปฏิบัติธรรม เพราะสามารถทำให้ความทุกข์ต่างๆ หดสั้นไปได้โดยปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน สติปัฏฐาน 4 และมีวิธีปฏิบัติ คือ เพียรกระทำทางกาย หมายถึง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน อย่างมีสติระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ เพียรกระทำทางวาจา หมายถึง การพูด การสาธยาย หรือการบริกรรมได้อย่างถูกต้อง และเพียรกระทำทางใจ หมายถึง การกำหนดเจริญสติระลึกรู้อย่างเป็นระบบ ทั้ง 3 อย่างต้องเป็นองค์หนึ่งเดียวกัน หมายถึง จะต้องทำให้เกิดขึ้นพร้อมๆ กันในขณะเดียว เรียกว่าองค์แห่งการภาวนา เมื่อได้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐาน จึงจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม นั่นคือ การดับทุกข์ หรือการพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า การบรรลุมรรค ผล นิพพาน นั่นเอง



บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. (2522). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- คมกริช นันทะโรจพงศ์ และประสพชัย พานันท์. (2561). “การเชื่อมโยงวิถีวิทยาการ
สร้างฐานรากสู่การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อการศึกษาวิจัยพฤติกรรมองค์กร
ในยุคหลังนิวสมัย” วารสารวิชาการ Veridian E-Journal บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม
2561) : หน้า 319
- ธรรมศักดิ์ กาญจนบุรณ์. (2560). “โลกุตตรจิต” วารสารพุทธศาสนศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 24 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม
2560): หน้า 39.
- พระคันธสราภิวังศ์. **โพธิปักขิยธรรม**. กรุงเทพมหานคร : บุญศิริ, 2549.
- พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์). (2559). **แนวทางการปฏิบัติธรรม**.
ประยูรศาสน์การพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2539). **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2542). **พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2535). **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. พิมพ์ครั้งที่
86. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2558). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับ
ประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 24. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระมหาพุทธโฆสเถระ. (2525). **วิสุทธิ ญาณ นิเทศ ตำราคู่มือวิปัสสนากัมมัฏฐาน
จากพระบาลีคัมภีร์ วิสุทธิมคค ปริเฉทที่ 18 – 23. แปลและเรียบเรียง
โดย ธนิต อยู่โพธิ์**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิวพร 74.



พระสุวรรณ สุวณโณ. (2553). ศึกษาผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อยืน จิตตสุโก : กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน 4 บ้านเหล่าโพหนอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสราภิวังศ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2553). **ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวัฏฏสงสาร**. แปลและเรียบเรียง โดย พระคันธสราภิวังศ์ (2553). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล. ชุด 91 เล่ม**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง, หาญศึก บุญเชิด, และสุกัญญา ธนาพงษ์รักษาติ, “ผลของการเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์” **วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ** ปีที่ 31 ฉบับที่ 3 (พฤษภาคม – ตุลาคม 2561) : หน้า 39.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2501). **ธรรมวิจารณ์**, พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุรพล สุขะพรหมและคณะ. (2555). **พื้นฐานการจัดการ**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุรางค์ ไควตะกุล. (2544). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.