

ความสำคัญของสติที่เป็นส่วนหนึ่งในการกำกับแสดงตัวของปัญญา The importance of mindfulness as part of directing the manifestation of wisdom

พระครูใบฎีกา ญัตติกิต มหิสรโร (อนุรักษ์ตระกูล)

Phrakrubaidika Natthakit Mahissaro (Anuruktrakoon)

พระมหามงคลกานต์ ฐิตธมโม (กลางพนม)

Phramaha Mongkhokan Thitadhammo (Klangphanorm)

พระสมพร สมจิตโต (อ่อนไธสง)

Phrasomporn samacitto (Onthaisong)

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Chaiphaphum Buddhist college Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: Natthakit_liang@hotmail.com, Mongkhokan1977@gmail.com

somporn.sam@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้ต้องการนำเสนอแนวคิดที่เกี่ยวกับ ความสำคัญของสติที่เป็นส่วนหนึ่งในการกำกับการแสดงตัวของปัญญา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์สติที่เป็นส่วนหนึ่งในการกำกับการแสดงตัวของปัญญา พบว่า สติมีความสำคัญต่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจ ตลอดจนนำไปสู่การยกระดับจิต ส่วนปัญญาก็มีความสำคัญมากต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะเป็นการแสดงตัวของความรู้ ทั้งสติและปัญญาล้วนมีความสำคัญอย่างมากเป็นการสร้างความสมบูรณ์ให้เกิดขึ้นแก่ชีวิต การที่ปัญญาจะแสดงตัวได้ต้องอาศัยสติ เพราะสติถือเป็นส่วนสำคัญพื้นฐานในการพัฒนาให้เกิดปัญญา สติจะคอยกำกับให้ปัญญาได้เจริญขึ้นตามลำดับ สติและปัญญาเป็นคุณธรรมที่เกื้อกูลกัน จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ นอกจากนี้สติเป็นที่รวมของหลักธรรมต่างๆ ให้เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่า การมีสติเป็นพื้นฐานย่อมนำมาซึ่งคุณค่านับประการ

คำสำคัญ : สติ; การกำกับ; ปัญญา

Abstract

This academic paper attempts to present the concept about the importance of mindfulness as part of directing the manifestation of wisdom. The objectives are to study and analyze the consciousness that is part of regulating the manifestation of intelligence (wisdom). The findings show that mindfulness is important to physical

and mental development as well as to the elevation of the mind. Wisdom is also very important to the development of life quality because it is a manifestation of knowledge. Both consciousness and intelligence are very important to the generation of a complete life. Wisdom manifests itself, relying on consciousness. Because mindfulness is considered a fundamental part in the development of wisdom. Consciousness will direct wisdom to grow gradually. Mindfulness and wisdom are mutually propitious virtues, not happening without each other. In addition, mindfulness is the occurring point of various Dhamma principles. It can be seen that mindfulness is the basis of many values.

Keywords: Mindfulness, Directing, Wisdom

บทนำ

การพัฒนาที่ยั่งยืนมุ่งพัฒนามนุษย์ครบทุกส่วน (Whole) ไม่มีการพัฒนามนุษย์แบบแยกส่วนอีกต่อไป ข้อนี้ไปกันได้กับคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่ว่ามนุษย์เป็นตัวตั้งของการพัฒนา ดังคำกล่าวที่ว่า “พัฒนาชาติให้เริ่มที่ประชาชน พัฒนาคคนให้เริ่มที่ใจ จะพัฒนาอะไรให้เริ่มที่ตัวเราเองก่อน” พระพุทธศาสนาเรียกการพัฒนาว่า “ภาวนา” หมายถึงการพัฒนามนุษย์ แบบองค์รวมเช่นกัน คือไม่มีการแยกส่วนในการพัฒนามนุษย์ นั่นคือ มนุษย์ต้องได้รับการพัฒนาให้ครบทั้งสี่ด้าน กล่าวคือ 1) กาย ภาวนา 2) สีสภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา พระพุทธศาสนาถือว่า ภาวนาหรือการพัฒนาที่แท้จริงต้องพัฒนามนุษย์ให้ครบทั้งสี่ด้าน ถ้าเน้นด้านใดด้านหนึ่งก็ถือว่าเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน อย่างไรก็ตาม ถ้าเน้นการพัฒนาด้านเศรษฐกิจมากเกินไปก็เป็นวัตถุนิยมที่สุดโต่งไปด้วยความสุขลึกลึกลึก ซึ่งหมายถึงการหมกมุ่นในความสุข ถ้าเน้นการพัฒนาด้านจิตใจอย่างเดียวโดยไม่สนใจการพัฒนาเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมก็เป็นการพัฒนาที่ สุดโต่งอีกด้านหนึ่ง คือ อัตตกลีมนานุโยค ซึ่งหมายถึงการทรมานตนเองให้ลำบาก การพัฒนาที่ยั่งยืนต้องเป็นทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทาที่เอาใจใส่องค์ประกอบแห่งการพัฒนาทั้งสี่ด้านคือ การพัฒนาทั้งทางกาย สังคม จิตและปัญญาโดยทั้งด้านใดด้านหนึ่ง ยิ่งไปกว่านั้นการพัฒนาทั้งสี่ด้าน ยังเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก หลักการพัฒนานี้สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาขององค์การสหประชาชาติที่กำหนดว่า เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนทั้ง 17 ข้อไม่แยกจากกันแต่มีการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2562 : 12-13) ดังนั้นการพัฒนาอะไรก็ตามต้องพัฒนาอย่างรอบด้าน

หากจะกล่าวถึง การพัฒนาระดับบุคคล เป็นการพัฒนามนุษย์ให้มีชีวิตอยู่อย่างมีสติ มีวิชา และมีปัญญา โดยมุ่งสู่สภาวะที่แท้จริง คือ การพ้นทุกข์ แก้ปัญหาได้ การฝึกหัดอบรมนั้นเน้นที่ตัวบุคคลเป็นศูนย์กลาง การพัฒนาคนเน้นที่การพัฒนาจิต ให้สามารถถดถอยสิ่งชั่ว เจริญเพิ่มพูนสิ่งดี และฝึกจิตให้บริสุทธิ์ กระบวนการเรียนรู้มีจุดประสงค์และวิธีการเป็นขั้นตอน มีระดับความลุ่มลึก มุ่งสู่การพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การพัฒนาสังคมและมวลมนุษยชาติ ฐานของการเรียนรู้อยู่ที่ธรรมชาติและลักษณะของชีวิตมนุษย์ การปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ส่วนปัจจัยของการเรียนรู้ได้แก่วิธีการแห่งศรัทธา และวิธีการแห่งปัญญา เพื่อฝึกหัดอบรมตนให้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ จนทำให้บุคลิคนั้นพัฒนาขึ้นเป็นกัลยาณชนและอริยชนตามลำดับ (สุมน อมรวิวัฒน์, 2547 : 1-202) การพัฒนาระดับบุคคลจึงเป็นการพัฒนาให้มีสติ มีวิชา และมีปัญญา

พระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา มิใช่เป็นคำสอนที่เป็นไปเพื่อความขลังความศักดิ์สิทธิ์ มิใช่เพื่อการสวดอ้อนวอน ขอประทานพระเมตตาจากพระพุทธองค์ หรือจากพระอริยสาวก หรือจากพรหมเทพน้อยใหญ่ พระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นไปเพื่ออบรมเสริมส่งปัญญาทั้งสิ้น ปัญญาสูงสุดที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงมุ่งประทานในการแสดงธรรม คือ ปัญญา เพื่อความพ้นทุกข์ เป็นลำดับ ตั้งแต่พ้นทุกข์เล็กน้อย ถึงพ้นทุกข์ใหญ่ยิ่ง จนถึงพ้นทุกข์สิ้นเชิง (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2561) จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อการอบรมเจริญปัญญา โดยการอาศัยหลักของการเจริญสติที่เป็นธรรมะเบื้องต้นอันจะนำไปสู่การเจริญขึ้นของกุศลธรรมทั้งปวง

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสติเป็นพื้นฐาน ปรากฏในพระไตรปิฎก เรื่อง อัปมาทธรรม สติอยู่ในฐานะความสัมพันธ์อัปมาทธรรม คือ การมีสติคือการไม่ประมาท มีปรากฏในพุทธพจน์ที่ว่า รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย ชนิดใดๆ ก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าช้างได้ทั้งหมด รอยเท้าช้าง เรียกว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความใหญ่ ฉันทิ กุศลธรรมทั้งหลายอย่างใด ๆ ก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมด ความไม่ประมาท เรียกได้ว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้นฉันทิ (สม.19/253/65.) แสดงให้เห็นว่าสติเป็นพื้นฐานของหลักธรรมทั้งปวง เป็นศูนย์รวมให้เกิดหลักธรรมอื่นๆ ตามมา

หากผู้ที่ขาดสติ เปรียบเหมือนเรือที่ขาดหางเสือคือผู้คุมท้ายเรือ เมื่อไม่มีผู้คุมท้ายเรือแล้ว เรือก็จะลอยไปไม่ถูกทิศถูกทาง เมื่อเรือลอยไปตามกระแสน้ำ ย่อมถูกกระแสนลมพัดพาไปชนกับต้นไม้บ้าง โขดหินบ้าง อาจทำให้เรือจมลงในระหว่างแม่น้ำ หรือทำให้เรื่อนั้นซาร์ตไม่อาจไปถึงจุดหมายปลายทางได้ การเจริญมหาสติปัฏฐานจัดเป็นมรรคอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหา ความทุกข์จนสามารถบรรลุมรรคในที่สุด พระองค์ทรงเน้นเรื่องสติ คือความระลึกได้ ความรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามากระทบ และสัมผัสปัญญาก็คือความรู้เท่าทัน สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น สติจึงเป็นเครื่องกำหนดให้รู้ว่าการกำลังทำอะไร คิดอะไรอยู่ นอกจากนี้การมีสติยังมีประโยชน์แก่ผู้อื่นในการรักษาและเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความสงบสุขในสังคม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2542 : 206-207) ดังนั้น หากคนเราขาดสติแล้ว ก็จะทำให้คนประมาทเหลวไหล ขาดความยับยั้งชั่งใจได้ ปัญหาที่จะเกิดตามมา ปัญญาก็ไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้

เนื่องด้วยการพัฒนาปัญญาถือว่าเป็นเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนา ทำได้โดยการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา เน้นการใช้สติ ถ้าไม่มี สติ “ปัญญา” ก็ไม่สามารถทำงานได้ ตัวสติเองก็ทำหน้าที่หลายประการ ประการแรก สติให้เรารับรู้อารมณ์ที่มากระทบได้ในขณะรับอารมณ์นั้นโดยปกติแล้วจิตของเราตกอยู่ในกับดักของความยินดียินร้าย เมื่ออารมณ์ที่มากระทบทำให้เกิดความรู้สึกสบาย เราก็มีความสุขและเราชอบอารมณ์นั้น แต่ถ้าเป็นอารมณ์อีกชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย เราก็จะไม่ชอบอารมณ์นั้นและเกิดความโกรธเกลียด เมื่อใดก็ตามที่จิตของเรามีความยินดียินร้าย หรือชอบหรือไม่ชอบ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตจะติดข้องอยู่ในอารมณ์นั้น และฝังใจอยู่ในอารมณ์นั้น แม้ว่าอารมณ์นั้นเป็นสิ่งชั่วร้าย ประเดี๋ยวก็ได้ผ่านไป กลายเป็นอดีตไปแล้ว มีอารมณ์ใหม่เกิดขึ้นตามมาในทันที แต่จิตยังติดอยู่ในอารมณ์เดิมที่ผ่านไปแล้ว ไม่ตามไปสู่อารมณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่ จึงอาจกล่าวได้ว่าจิตที่ฟุ้งซ่านนั้นได้ตกอยู่ในอดีต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2566 : 21-25) ปัญญาจึงถือเป็นเป้าหมายในทางพระพุทธศาสนาที่ควรทำให้เกิดขึ้น

ฉะนั้น จึงควรศึกษาธรรมชาติของสติ ธรรมชาติของปัญญา และวิเคราะห์ความสำคัญสติที่เป็นส่วนหนึ่งในการกำกับการแสดงตัวของปัญญา เพื่อให้เห็นคุณค่า ความสัมพันธ์ของหลักสติกับปัญญา อันจะนำไปสู่การนำไปประยุกต์ใช้ทำความเข้าใจ และเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตตามหลักทางพระพุทธศาสนา

ธรรมชาติของสติ

1. ความหมายของสติ

สติมีความหมายหลายนัยยะ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

สติ แปลว่า ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ (ที.ปา.11/204/255.)

สติ หมายถึง การตั้ง การตรึง การจับ การกำกับไว้เป็นการทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้ง การตรึง การจับ การกำกับนั้น จึงเป็นสติ ส่วนการที่จิตตั้งมั่น แน่นแนว แนบสนิท เป็นอาการที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้งมั่น แน่นแนว แนบสนิทนั้นจึงเป็นสมาธิ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559 : 11)

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ อาการที่จิตไม่หลงลืม หรืออีกอย่างว่า ความไม่ประมาท สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เป็นเหตุให้รู้จักยับยั้งชั่งใจ ป้องกันความเสียหายในเบื้องต้น สติเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนอบรมจิตใจด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ เป็นต้น (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2551 : 980)

สติ ว่า หมายถึง ความระลึกได้ หมายความว่า ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด เช่น เวลาเดินจงกรม มีความระลึกได้อยู่ที่สันเท้า ไม่เผลอ ไม่หลง ไม่ลืม ไม่ละรูป ละนาม ไม่ทิ้งรูปทิ้งนาม และกล่าวถึงสติสัมโพชฌงค์ไว้ แปลว่า องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ สติ วิเคราะห์ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมตรัสรู้ ย่อมตื่นจากหลับ คือ กิเลส ย่อมรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 ด้วยธรรมสามัคคี 7 ประการมีสติ เป็นต้น ธรรมสามัคคีนั่นชื่อว่า เป็นเครื่องตรัสรู้ องค์ของธรรมสามัคคีเป็นเครื่องตรัสรู้นั้นก็ดี องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้นั้นก็ดี ชื่อว่า สัมโพชฌงค์” (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), 2553 : 100)

สติ หมายถึง ชีวิตที่แท้ ความสามารถในการดำรงอยู่กับปัจจุบันขณะ ที่นี้เดี๋ยวนี้อย่างเต็มเปี่ยมความรู้เท่าทัน หรือการตื่นรู้ การระลึกได้ ความระลึกรู้ การตระหนักรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในปัจจุบัน เป็นการเฝ้ามองอย่างลึกซึ้งในชีวิตประจำวัน เป็นความสามารถในการตระหนักรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (ติช นัท ฮันห์, 2545 : 49)ความหมายของสติเป็นการนึกถึง เป็นการตั้ง ตรึง จับ กำกับเรื่องราวต่าง ๆ และเป็นการควบคุมจิตใจ โดยมีความระมัดระวัง ตื่นตัวอยู่ตลอด และสติยังเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรม

2. สาเหตุการขึ้นของสติ

สติสามารถเกิดขึ้นได้โดยอาการ 17 ประการ ได้แก่ เพราะเป็นคนคงแก่เรียน เพราะถูกกระตุ้นเตือนให้รู้ถึงสิ่งที่ทำไปแล้ว เพราะได้รับความรู้สึกอันยิ่งใหญ่ เพราะความรู้สึกนึกถึงความสุขที่เคยผ่านมา เพราะความรู้สึกนึกถึงความทุกข์ที่เคยผ่านมา เพราะมีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคล้ายคลึงกับเรื่องของตน เพราะมีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตรงข้ามกับเรื่องของตน เพราะถ้อยคำของผู้อื่น เพราะเป็นเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่ทำได้ เพราะความระลึกได้ เพราะได้บันทึกไว้ เพราะการนับ เพราะการ

ทรงจำ เพราะอบรมภาวณาไว้ เพราะคำสอนในคัมภีร์ เพราะเก็บสะสมเอาไว้ เพราะการนึกถึงอารมณ์ที่ผ่านมา (พระปฎิภาณพจนานุกรม, 2549 : 276-282)

3. ผลของการมีสติ

เมื่อสติเกิดขึ้น ย่อมมีผลตามมา ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยมีรายละเอียด ดังนี้ นัยแรกสติเปรียบเหมือนเครื่องตรวจในการรักษา คือ คำว่าแผลนี้ เป็นชื่อของอายตนะภายใน 6 คำว่าโทษคือพิษนี้ เป็นชื่อของอวิชชา คำว่าลูกศรนี้ เป็นชื่อของตัณหา คำว่าเครื่องตรวจนี้ เป็นชื่อของสติ คำว่ามัดผ่าตัดนี้ เป็นชื่อของอริยปัญญา คำว่าหมอผ่าตัดนี้ เป็นชื่อของตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า (ม.อ. 14/65/71.)

นัยที่สองสติเปรียบเหมือนเกราะกันของรถ คือ ทางนั้นชื่อว่าเป็นทางตรง ทิศนั้นชื่อว่ามีภัย รถชื่อว่ามีเสียงดัง ประกอบด้วยล้อคือธรรม หิริเป็นฝาประทุนของรถนั้น สติเป็นเกราะกันของรถนั้น เรากล่าวธรรม มีสัมมาทิฐินำหน้าว่าเป็นนายสารถิ ยานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใด จะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตาม ผู้นั้นไปใกล้นิพพานด้วยยานนี้ (ส.ส.15/46/60.)

นัยที่สามสติเปรียบเหมือนผลไม้และประดักในการทำนา คือ ศรัทธาเป็นพืช ความเพียรเป็นฝน ปัญญาของเราเป็นแอกและไถ หิริเป็นงอนไถ ใจเป็นเชือก สติของเราเป็นผลไม้และประดัก เราคุ้มครองกาย คุ้มครองวาจาได้แล้ว สำรวมในการบริโภคอาหาร เราตายหย้า คือวาจาสลับปลับ ด้วยคำสัตย์ โสรัจจะของเราช่วยทำงานให้สำเร็จ ความเพียรของเราช่วยนำฐานะไปถึงความเกษมจากโยคะ นำไปไม่ถอยหลัง นำไปถึงที่ ซึ่งบุคคลไปแล้วไม่เศร้าโศก เราทำนายนานี้ นานี้เราทำนั้นมีผลเป็นอมตะ บุคคลครั้นทำนายนานี้แล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง (ส.ส.15/197/824.)

นัยที่สี่สติเปรียบเหมือนนายประตู คือ คำว่า เมือง นี้เป็นชื่อของกายนี้ซึ่งประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป 4 เกิดจาก มารดาบิดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมกุมมาส ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา คำว่า มี 6 ประตู นี้เป็นชื่อของอายตนะภายใน 6 ประการ คำว่า นายประตู นี้เป็นชื่อของสติ คำว่า ราชทูต 2 นายผู้มีราชการด่วน นี้เป็นชื่อของสมณะและวิปัสสนา คำว่า เจ้าเมือง นี้เป็นชื่อของวิญญูณ คำว่า ทางสี่แยกกลางเมือง นี้เป็นชื่อของมหาภูตรูปทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คำว่า พระราชสาส์นตามความเป็นจริง นี้เป็นชื่อของนิพพาน คำว่า ทางตามที่ดินมา นี้เป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ 8 (ส.สพ.18/245/258-259.)

นัยที่ห้าสติเปรียบเหมือนเพลาคือคำว่า ส่วนประกอบอันไม่มีโทษ เป็นชื่อของศีล คำว่า หลังกาขาว เป็นชื่อของวิมุตติ คำว่า เพลาเดียว เป็นชื่อของสติ คำว่า เล่นไป เป็นชื่อของการก้าวไป และการถอยกลับ คำว่า รถ เป็นชื่อของกายนี้ซึ่งประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป 4 เกิดจากมารดาบิดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมกุมมาส ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบต้องนวดเพ้น มีอันแตก กระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา ท่านผู้เจริญ ราคะเป็นทุกข์ โทสะเป็นทุกข์ โมหะ เป็นทุกข์ ทุกข์เหล่านั้นภิกษุชฌนาสพละได้แล้ว ตัดรากถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูก ตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มี เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้ (ส.สพ.18/347/380.)

นัยที่หกสติเปรียบเหมือนนายสารถิผู้คอยควบคุม คือ รถใดมีธรรมคือศรัทธาและปัญญาเป็นแอกทุกเมื่อ มีหิริเป็นงอน มีใจเป็นเชือก มีสติเป็นนายสารถิผู้คอยควบคุม รถนี้มีศีล เป็นเครื่องประดับ มีมาน เป็นเพลามีความเพียรเป็นล้อ มีอุเบกขาเป็นทุบ (ไม้แม่แคร่ เกรียนที่ยื่นออกไปติดกับแอก) มีความไม่ย่อได้เป็นประทุน (ส.ม.19/4/7.)

นัยที่เจ็ดสติเปรียบเหมือนนักรบอาชีพ 5 ประการ คือ หนึ่งหากภิกษุมีสติไม่ตั้งมั่น ไม่สำรวมถูกราคะครอบงำแล้ว ไม่บอกคินสิกขาบท เสพเมถุนธรรม ถือว่าเป็นนักรบที่ถูกฆ่าตายในสมรภูมิ สอง

หากภิกษุมีสติไม่ตั้งมั่น ไม่สำรวม ภูราคะครอบงำแล้ว คิดจะบอกบอกคั่นสิกขาบท แต่ยังไม่ทันถึง อาราม ถือว่าเป็นนักรบที่ได้รับบาดเจ็บแต่เสียชีวิตขณะกำลังนำตัวส่งญาติ สามหากภิกษุมีสติไม่ตั้งมั่น ไม่สำรวม ภูราคะครอบงำแล้ว คิดจะบอกบอกคั่นสิกขาบท เมื่อมาถึงอารามได้รับฟังคำเทศนา ตักเตือนแต่ก็ปรารถนาจะบอกคั่นสิกขาบท ถือว่าเป็นนักรบที่ได้รับบาดเจ็บ แม้จะได้รับการ รักษาพยาบาลแต่ก็เสียชีวิตเพราะพิษบาดแผล สี่หากภิกษุมีสติไม่ตั้งมั่น ไม่สำรวม ภูราคะครอบงำ แล้ว คิดจะบอกบอกคั่นสิกขาบท เมื่อมาถึงอารามได้รับฟังคำเทศนา ตักเตือนและไม่ปรารถนาจะบอก คั่นสิกขาบท ถือว่าเป็นนักรบที่ได้รับบาดเจ็บ และได้รับการรักษาพยาบาลแต่ต้องอาศัยเวลาในการพัก พ้น ห้าภิกษุมีสติตั้งมั่น สำรวม ไม่ถูกราคะครอบงำ ถือว่าเป็นนักรบที่ได้รับชัยชนะในสมรภูมิ (อง.ปญ จก.22/76/132-137.)

นัยที่แปดสติเปรียบเหมือนคอช้าง คือพระพุทเจ้าทรงเป็นดุจช้างตัวประเสริฐ ทรงมีศรัทธา เป็นวง มีอุเบกขาเป็นงาขาว มีสติเป็นคอ มีปัญญาเป็นเศียร มีการสอดส่องธรรมเป็นปลายงวง มี ธรรมเครื่องเผากิเลสเป็นท้อง มีวิเวกเป็นหาง เพราะคอช้างเป็นที่รวมของเส้นเอ็นในอวัยวะน้อยใหญ่ ของช้าง สติจึงเป็นที่รวมของธรรมทั้งหลาย (อง.ปญจก.22/43/500.)

นัยที่เก้าสติเปรียบเหมือนปฏึก คือ นักปราชญ์มีสติเป็นปฏึก เพราะว่าเป็นเครื่องแสตว์ในการนำ พาหนะให้แล่นไปปฏึก (ขุ.ชา.28/1339/389.)

ดังนั้น ธรรมชาติของสติ เป็นการนึกถึง เป็นการตั้ง ตรึง จับ กำกับเรื่องราวต่าง ๆ และเป็น การควบคุมจิตใจ โดยมีความระมัดระวัง ตื่นตัวอยู่ตลอด และเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรม การที่ สติจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการเหตุ 17 ประการ เช่น การเป็นคนคงแก่เรียน การถูกกระตุ้นเตือนให้รู้ถึงสิ่งที่ ทำไปแล้ว เป็นต้น สำหรับผลของการมีสติทำให้เกิดการรักษากาย และใจเพราะมีสติเป็นเครื่องมือใน การประกอบกิจการต่างๆ เป็นเกราะป้องกันความชั่วร้าย เป็นตัวควบคุมจิตใจ ทำให้เกิดผลผลิตที่ดีใน ด้านการแสดงออกทางพฤติกรรม เพราะมีสติเป็นอุปกรณ์ในการประคับประคองให้ดำเนินไปในทางที่ ถูกต้อง

ธรรมชาติของปัญญา

1. ความหมายของปัญญา

ปัญญา คือ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกเฟ้น ความสอดส่องธรรม ความ กำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาจุณแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ปัญญาเครื่องเห็นแจ้งความรู้ดี ปัญญาจุณปฏึก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาจุณศัสตรา ปัญญาจุณปราสาท ความสว่างคือปัญญา ปัญญาจุณดวงประทีป ปัญญาจุณดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม (ขุ.ม.29/10/54.)

2. สาเหตุการขึ้นของปัญญา

ทุกคนที่เกิดมาทางพระพุทธศาสนาถือว่า ย่อมมีปัญญาติดตัวมาเรียกว่า สขาคิกปัญญา จะ มากหรือน้อยอยู่ที่การได้สั่งสมอบรมมาในอดีตชาติ เมื่อเกิดมาแล้วก็ได้สั่งสมอบรมเพิ่มขึ้น ถือว่าสร้าง ปัญญาให้แก่ตนเอง ปัญญาอีกส่วนหนึ่งคือปัญญาที่ได้จากการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง และสามารถ พัฒนาต่อไปได้ตลอดอายุขัย จนกระทั่งเกิดปัญญารู้แจ้งในสรรพสิ่ง อันเป็นจุดหมายสูงสุดของ พระพุทธศาสนาได้ ดังนั้น ปัจจัยที่จะเป็นบ่อเกิดของปัญญามี 3 ทางคือ 1) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิด

จากการฟัง 2) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด และ 3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม (ที.ปา.11/43/271.)

3. ผลของการมีปัญญา

เมื่อปัญญาเกิดขึ้น ย่อมมีผลตามมา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. เพื่อประโยชน์สุขที่ตามองเห็น (ประโยชน์สุขในปัจจุบัน) ควรทำความเข้าใจว่าประโยชน์สุขที่ตามองเห็นนั้นหมายถึง ประโยชน์สุขในระดับต้นตามหลัก ความต้องการของมนุษย์ อันได้แก่ ปัจจัย ๔ ซึ่งเป็นเรื่องของวัตถุหรือด้านรูปธรรมที่ประกอบไปด้วย 1) การมีสุขภาพที่ดี ร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย สุขสบายใช้การได้ดี 2) การมีทรัพย์สินเงินทอง การงานดำรงชีพด้วยอาชีพสุจริตเป็นหลักเป็นฐานสามารถพึ่งตนเอง จัดหาใช้จ่ายและเก็บออม 3) การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์สถานะทางสังคมเป็นที่ยอมรับ มีกัลยาณมิตร 4) การมีครอบครัวที่สมบูรณ์และเป็นสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549 : 6)

2. เพื่อให้ได้ประโยชน์ในขั้นนี้เป็นเรื่องของจิตใจที่ลึกซึ้งลงไป เรียกว่าประโยชน์ที่เลยจาก ตามองเห็น (นามธรรม) หรือเลยไปข้างหน้าไม่เห็นเป็นรูปธรรมต่อหน้าต่อตาเรียกว่า สัมปรายกัตถะ (ที.ปา.11/176/137.) เช่น ความมีชีวิตที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ การที่เราได้ช่วยเหลือผู้อื่น ได้ทำประโยชน์ให้แก่เพื่อนมนุษย์ เมื่อใดที่นึกถึงขึ้นมา ว่าได้ทำชีวิตให้มีคุณค่า ได้ใช้ชีวิตอย่างมีประโยชน์จะทำให้ภูมิใจและมีความสุขอีก แบบหนึ่ง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549 : 10) ซึ่งจะเกิดความมั่นใจในตัวเองขึ้น และ เมื่อนึกขึ้นมา คราใดจะเป็นความสุขลึกซึ้งอยู่ภายใน เนื่องจากเป็นคุณธรรมภายในพหุมิตถุธรรมภายใน ที่ช่วยเสริมหนุนประโยชน์ ด้านของจิตใจ โดยเฉพาะศรัทธา ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในคุณความดี ในการกระทำความดีในจุดหมายที่ดียิ่ง ซึ่งส่งผลให้เกิดความสุขประณีต ส่วนที่แท้อยู่ในส่วนลึกภายใน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549 : 12)

3. เพื่อการบรรลุธรรมซึ่งเป็นภาวะชีวิตที่พบความสุขอย่างแท้จริง ลักษณะสำคัญของภาวะชีวิตนี้ คือ การมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นหรือเห็นตามความเป็นจริง รู้สามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้เท่าทันสมมติบัญญัติไม่ถูกหลอกให้หลงไปตามรูปลักษณ์ ภายนอกของสิ่งทั้งหลาย และยอมรับความจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547 : 114-115)

ดังนั้น ธรรมชาติของปัญญา เป็นความรู้ทั่ว รู้ชัด ความวิจย ความเลือกเฟ้น ความสอดส่อง ธรรม ความกำหนดหมาย ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ความไม่หลงมกมาย การเลือกเฟ้นธรรม การที่ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยเป็นการสะสมอบรมมาในอดีตชาติ และพัฒนาต่อในปัจจุบันโดยการฟัง การคิด และการอบรม สำหรับผลของการมีปัญญา ทำให้เกิดประโยชน์สุขในปัจจุบันสามารถสัมผัสได้ ต่อจนถึงระดับจิตใจที่ลึกซึ้งลงไป และพบความสุขอย่างแท้จริง คือ การบรรลุธรรม

วิเคราะห์ความสำคัญของสติที่เป็นส่วนหนึ่งในการกำกับการแสดงตัวของปัญญา

1. วิเคราะห์ความสำคัญของสติ

สติมีความสำคัญก่อให้เกิดคุณค่าด้านต่าง ๆ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ด้านร่างกายและจิตใจ เพราะเมื่อมีสติอยู่ย่อมทำให้ร่างกายและจิตใจเป็นไปในทางดีงาม มีส่วนช่วยในการทำมาหากินต่าง ๆ ปรากฏใน ธรรมมีอุปการะมาก เบญจธรรม นาถกรณธรรม สังวร 5 สัทธิธรรม 7 สามารถสรุปคุณค่าเป็นข้อย่อได้ดังนี้

1. กาย วาจา ใจ มีความประพฤติดีเป็นพื้นฐาน

2. มีความระมัดระวัง ป้องกันความชั่วที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเอง
 3. สามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ใจก็สามารถควบคุมไว้ได้

4. ระลึกถึงสิ่งที่ต่าง ๆ ที่ได้กระทำลงไปแม้ล่วงเลยมานานแล้ว

5. เป็นผู้ที่มีความคิดพิจารณาได้ว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ

ด้านการพัฒนาชีวิต เพราะนำไปสู่ในเรื่องของการปฏิบัติธรรม ชีวิตหนึ่งที่ได้เกิดมาเมื่อมีโอกาสได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วก็นำไปปฏิบัติฝึกหัดจิตใจทำให้ชีวิตได้รับการพัฒนาในขั้นที่สูงขึ้น ปรากฏในอริยมรรคมีองค์ 8 สัมมัตตะ 10 มัตตัตตะ 8 มัตตัตตะ 10 อนุสสติ 10 สติปัญญา 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 สามารถสรุปคุณค่าเป็นข้อย่อได้ดังนี้

1. จิตใจได้รับความสงบสุขจากการปฏิบัติ

2. มีแนวทางในการไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

3. ทำหน้าที่ของความเป็นพุทธบริษัทได้สมบูรณ์พร้อม

ด้านการยกระดับจิต เพราะเมื่อมีการปฏิบัติย่อมเกิดผล ซึ่งเป็นความรู้แจ้งอันเกิดขึ้นแก่จิตใจ จากจิตที่เป็นโลกียะก็สามารถยกขึ้นสู่จิตที่เป็นโลกุตระได้ ปรากฏใน วิชชา 3 วิชชา 8 อภิญญา 6 และทศพลญาณ 10 สามารถสรุปคุณค่าเป็นข้อย่อได้ดังนี้

1. จิตจากความเป็นปุถุชนคนธรรมดาได้ทำกิเลสให้เบาบางไปสู่องค์ฌาน

2. หากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องย่อมยกระดับถึงขั้นสูงสุดเป็นโลกุตระพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

3. เป็นคุณสมบัติประจำตัวสำหรับการเป็นพระพุทธเจ้า (พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, 2547 : 187) ดังนั้น สติมีความสำคัญก่อให้เกิดคุณค่า 3 ด้านคือ (1) คุณค่าด้านร่างกายและจิตใจ (2) คุณค่าด้านการพัฒนาชีวิต และ (3) คุณค่าด้านการยกระดับจิต

2. วิเคราะห์ความสำคัญของปัญญา

ปัญญามีความสำคัญมากต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “คนพาลมีปัญญาทรม ประจบความประมาทอยู่เสมอ ส่วนบัณฑิตผู้มีปัญญา รักษาความไม่ประมาทไว้เหมือนคนรักษาทรัพย์อันประเสริฐ ฉะนั้น” (ขุ.ข.25/26/32.) ปัญญายังถือเป็นเครื่องมือในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบ ซึ่งทำให้เห็นว่าทุกอย่างล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “เมื่อใด อริยสาวกพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกๆ นั้นเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์” (ขุ.ข.25/277/118.) และพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงผู้ที่มีปัญญาว่าประเสริฐในหมู่สัตว์ทั้งหลาย ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ผู้มีปัญญา เฟ่งพินิจ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้มีปัญญาทรม ไม่มีจิตตั้งมั่น ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง 100 ปี” (ขุ.ข.25/111/65.) อีกทั้งปัญญายังเป็นเครื่องนำไปสู่นิพพานได้อีกด้วย ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ชนทั้งหลายมีจิตสงบแล้ว มีปัญญารักษาตน มีสติ เฟ่งพินิจอยู่ ไม่โยยในกามทั้งหลาย ย่อมเห็นแจ้งธรรมโดยชอบ เป็นผู้ยินดีในความไม่ประมาท มีปกติเห็นภัยในความประมาท เป็นผู้ไม่ควรเสื่อม ดำรงอยู่ใกล้นิพพานทีเดียว” (ขุ.ข.25/45/394-395.)

ดังนั้น ปัญญามีความสำคัญ คือ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นเครื่องมือในการพิจารณาสิ่งต่างๆ เป็นเครื่องนำไปสู่นิพพาน

3. วิเคราะห์ความสำคัญของสติที่เป็นส่วนหนึ่งในการกำกับการแสดงตัวของปัญญา

จะเห็นได้ ทั้งสติและปัญญาล้วนมีความสำคัญอย่างมาก การที่ปัญญาจะแสดงตัวได้ต้องอาศัยสติ เพราะสติถือเป็นส่วนสำคัญพื้นฐานในการพัฒนาให้เกิดปัญญา โดยศึกษาจากสาเหตุการขึ้นของปัญญา ตั้งแต่การฟัง การคิด การอบรม ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เรื่อง สติสุปฏิฉินสูตร (อง.ปญจก. 22/122/202.) ว่าด้วยผู้มีสติตั้งไว้ดี สติอยู่ในฐานะองค์ธรรมในการทำให้ถึงความเป็นพระอรหันต์ หรือพระอนาคามี คือ เข้าไปตั้งสติไว้ในภายใน พิจารณาเห็นกายว่าเป็นของไม่งาม ด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา เห็นทั้งความเกิดและความดับแห่งธรรมทั้งหลาย กำหนดหมายความปฏิภูลในอาหาร กำหนดหมายความไม่เนาเฟลิดเฟลินในโลกทั้งปวง พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง แสดงให้เห็นว่าสติเป็นฐานให้ปัญญาเกิดขึ้น เป็นรากฐานของกุศลธรรมทั้งปวง

องค์ความรู้ใหม่

การพัฒนาร่างกายและจิตใจ การพัฒนาชีวิต ตลอดจนถึงไปสู่การยกระดับจิต จะต้องอาศัยสติเป็นตัวขับเคลื่อนให้กระบวนการต่างๆ เกิดขึ้นเป็นไป ตามการฝึกฝน อบรม ตนเองตามขีดความสามารถ เมื่อสติเป็นตัวควบคุมให้จิตใจดำเนินไปทิศทางที่ถูกต้อง เป็นเครื่องป้องกันความไม่ดีงาม เป็นเครื่องรักษาเยียวยาสภาพจิตใจ เป็นเกราะคุ้มกันจากอกุศลธรรม ได้เกิดขึ้นเป็นไปและได้รับการพัฒนาไปตามลำดับขั้น ย่อมส่งผลให้ปัญญาเกิดขึ้น นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้มีความสมบูรณ์พร้อมกับความป็นมนุษย์ เพราะเป็นการแสดงตัวของปัญญา คือ ความรู้ จะขจัดความมืดบอดต่อสิ่งทั้งหลาย เช่น ราคะ (ความกำหนดยินดีพอใจ) โลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) โมหะ (ความหลง) ให้มีความกระจ่าง ชัดเจน ทั้งสติและปัญญาล้วนมีความสำคัญอย่างมากเป็นการสร้างความสมบูรณ์ให้เกิดขึ้นแก่ชีวิต การที่ปัญญาจะแสดงตัวได้ต้องอาศัยสติ เพราะสติถือเป็นส่วนสำคัญพื้นฐานในการพัฒนาให้เกิดปัญญา สติจะคอยกำกับให้ปัญญาได้เจริญขึ้นตามลำดับ

บทสรุป

สติเป็นการนึกถึง เป็นการตั้ง ตรึง จับ กำกับเรื่องราวต่าง ๆ และเป็นการควบคุมจิตใจ โดยมีความระมัดระวัง ตื่นตัวอยู่ตลอด และเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรม การที่สติจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการเหตุ 17 ประการ สำหรับผลของการมีสติทำให้เกิดการรักษากาย และใจเพราะมีสติเป็นเครื่องมือในการประกอบกิจการต่างๆ เป็นเกราะป้องกันความชั่วร้าย เป็นตัวควบคุมจิตใจ ทำให้เกิดผลผลิตที่ดีในด้านการแสดงออกทางพฤติกรรม เพราะมีสติเป็นอุปกรณ์ในการประคับประคองให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง ส่วนปัญญาเป็นความรู้ทั่ว รู้ชัด ความวิจย ความเลือกเฟ้น ความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม การที่ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยเป็นการสะสมอบรมมาในอดีตชาติ และพัฒนาต่อในปัจจุบันโดยการฟัง การคิด และการอบรม สำหรับผลของการมีปัญญา ทำให้เกิดประโยชน์สุขในปัจจุบันสามารถสัมผัสได้ต่อจนถึงระดับจิตใจที่ลึกซึ้งลงไป และพบความสุขอย่างแท้จริง คือ การบรรลุธรรม ทั้งสติและปัญญาล้วนมีความสำคัญอย่างมาก การที่ปัญญาจะแสดงตัวได้ต้องอาศัยสติ เพราะสติถือเป็นส่วนสำคัญพื้นฐานในการพัฒนาให้เกิดปัญญา

บรรณานุกรม

ดิช นัท ฮันท์. (2545). เมตตภาวนาคำสอนว่าด้วยรัก. แปลโดยธรรมา รินศานต์. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง.

- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดคำวัด. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2549). โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ. พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี : สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). สัมมาสมาธิ สมาธิแบบพุทธ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2547). ประโยชน์สูงสุดชีวิตนี้. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- พระปิฎกจูฬายัถะ. (2549). มลทินปัญหา ฉบับ กรมศิลปากร. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2559). โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ ฉบับสองภาษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), (2549). ชีวิตที่สมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ระฆังทอง.
- พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2562). ศาสนากับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs). พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. (2547). มงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทางก้าวหน้า. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ฐานการพิมพ์ จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2561). ศาสนาแห่งปัญญา. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 9 มิถุนายน 2566 จาก <http://www.dhammathai.org/monktalk/dbview.php? No=1499>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2566). ช่วยตัวเรา เพื่อช่วยผู้อื่น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ
- สุนน อมรวิวัฒน์. (2547). การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์. โครงการกิตติเมธีสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.