

การศึกษาวิเคราะห์สติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

An Analytical Study of Mindfulness for Development of Life – Quality According to Mahasatipatthana Sutta

พระมหาสุพร รกขิตธมฺโม* เบญจมาศ สุวรรณวงศ์**

Received: December 2, 2018

Revised: January 5, 2019

Accepted: March 24, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสติในมหาสติปัฏฐานสูตร และ 2) เพื่อศึกษาการเจริญสติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการศึกษาจากเอกสาร หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

ผลการศึกษาพบว่า สติในพระพุทธศาสนามี 2 ประการ คือ สัมมาสติ ระลึกชอบ และ มิจฉาสติ ระลึกผิด ความระลึกชอบนั้นแบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ 1. ขั้นต้น ได้แก่ ระลึกได้ในกิจประจำวัน 2. ขั้นกลาง ได้แก่ ระลึกได้ในการสร้างกุศล และ 3. ขั้นสูง ได้แก่ สติที่ระลึกอยู่กับสติปัฏฐาน 4 ผลของการเจริญสติ คือ การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพันวนของการของกิเลสและตัณหา เพราะว่า มหาสติปัฏฐานนี้ เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว ที่มุ่งให้มนุษย์แก้ปัญหาโดยพึ่งพินิจเข้ามาที่ฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นบ่อเกิด และเป็นที่ดับแห่งปัญหาด้วยเช่นกัน ผู้เจริญสติพึงมีสติกำหนดตระลึกรู้ โดยอาศัยสติเป็นหลักในการทำจิตให้สงบ (สมณะ) จนถึงขั้นนำจิตสู่การรู้แจ้งเห็นจริง (วิปัสสนา) ทำให้ผู้เจริญสติเปลี่ยนจากภาวะ “คิด” เป็น “รู้” จึงสามารถควบคุมความคิดและหยุดความคิดปรุงแต่งที่เป็นอกุศลได้ เมื่อฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะพบความเปลี่ยนแปลงชีวิตได้อย่างแท้จริง การนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน ได้ดังนี้ 1. ประยุกต์ใช้ในครอบครัว เมื่อฝึกสติจนเกิดความสุขุมจะทำให้เกิดความเข้าใจในชีวิต เกิดความรัก ความเมตตาต่อกันระหว่างคนในครอบครัว 2. ประยุกต์ใช้ใน

* Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonratchasima Campus, Thailand Corresponding Author, E-mail: benjamas.suw@mcu.ac.th

** Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonratchasima Campus, Thailand Corresponding Author, E-mail: benjamas.suw@mcu.ac.th

การทำงาน หากมีสติรู้เท่าทันปัจจุบันขณะทำงาน ก็จะทำให้ไม่เกิดปัญหาต่างๆ ไม่ผิดพลาด ด้วยจิตที่เป็นกุศลเป็นการปฏิบัติธรรมในขณะทำงาน และเป็นการสร้างบรรยากาศในการทำงานให้น่าอยู่ และ 3. การประยุกต์ใช้ในสังคมไทยปัจจุบันที่มีความแตกแยกทางความคิดค่อนข้างสูง มีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเอง เติบโตองกงามขึ้นเป็นธรรมชาติไปโดย บนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม มีเหตุผล เคารพซึ่งกันและกันมากขึ้น

คำสำคัญ: สติ, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, มหาสติปัฏฐานสูตร

Abstract

This research objectives are (1) to study mindfulness in Mahāsatipatthāna Sutta and (2) to study the development of mindfulness for development of life-quality according to Mahāsatipatthāna Sutta. This was a qualitative researcher to collect all data from academic paper, books, and researches relating to Mahāsatipatthāna Sutta.

A result of this research study was found that mindfulness in Buddhism was divided into two types: Sammāsaṃsati—right mindfulness and Miccāsaṃsati—wrong mindfulness. The right mindfulness was actually divided into three levels: (1) the low level—consciousness of daily activities, (2) the middle level—consciousness of making merit, and (3) the high level—consciousness of Four Foundations of Mindfulness. A result of developing mindfulness was free from the fetter of defilement and craving because Four Foundations of Mindfulness was a unique way or only one way to help people to resolve all problems by considering four bases: a body, feelings, mind and mental objects as an origin and cessation of problems. The insight meditator ought to be mindful to make mind calm (Samatha) until reaching the state of knowing everything as it really was (Vipassana). This aspect could change the insight meditator from thinking to knowing and then, he could control his thinking and stop thinking mixed with unwholesomeness. When he had practiced it continuously, he saw the real change of life.

Mindfulness applied to the daily development of life-quality brought about the following aspects. Firstly, it was applied to the family. When mindfulness was perfectly practiced, it caused clearly understanding of life, love, and loving kindness towards the other members of family. Secondly, Mindfulness was applied to daily works. If one had mindfulness in works to know things as

they really were, one was free from problems, and mistakes. It was a way to practice Dhamma while a person was working. Moreover, it was a way to make the atmosphere of working attractive and interesting. Finally, mindfulness was applied to the recent Thai societies that had greatly different ideas. Thus, people ought to develop mindfulness and their lives until seeing the worthiness and value in their lives that would be developed as Dhamma governance by means of a base of morality, ethics, reasonability, and great respect to each other.

Keywords: Mindfulness ; Development of life –Quality ; Mahasatipatthana Sutta

1. บทนำ

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในโลกปัจจุบันนี้ จะพบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ปัญหาอุปสรรคต่างๆ ย่อมเป็นสิ่งที่กีดขวางไว้เพื่อมิให้บรรลุถึงจุดหมายได้ ดังนั้น การดำเนินชีวิต ถ้าหากว่าขาดหลักธรรมคือสติแล้วก็จะทำให้ประสบกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ทำให้ชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อน ชีวิตจึงดูเหมือนกับว่ามีแต่ความสับสนวุ่นวาย หรือบางครั้งปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้น อาจทำให้ชีวิตไม่สามารถบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้ ผู้ที่ขาดสติจึงเปรียบเหมือนเรือที่ขาดหางเสือคือผู้คุมท้ายเรือ เมื่อไม่มีผู้คุมท้ายเรือแล้ว เรือก็จะลอยไปไม่ถูกทิศถูกทาง เมื่อเรือลอยไปตามกระแสน้ำ ย่อมถูกกระแสน้ำพัดพาไปชนกับต้นไม้บ้าง โขดหินบ้าง อาจทำให้เรือจมลงในระหว่างแม่น้ำ หรือทำให้เรือนั้นชำรุดไม่อาจไปถึงจุดหมายปลายทางได้ สำหรับวิธีการแก้ปัญหาอุปสรรคนั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้จักวิธีแก้ปัญหาคือที่ต้นเหตุ ไม่ใช่แก้ปัญหาคือที่ปลายเหตุ ถ้าแก้ที่ปลายเหตุปัญหาก็จะไม่มีทางสิ้นสุด เพราะต้นเหตุของปัญหายังแก้ไม่ได้นั่นเอง จึงควรรู้จักวิธีการแก้ปัญหาคือที่ต้นเหตุ เหมือนดังที่พระพุทธองค์เมื่อทรงดับทุกข์ ก็ทรงดับที่ต้นเหตุแห่งทุกข์นั่นเอง พระองค์จึงได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือทรงรู้แจ้งในอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางนำไปสู่การดับทุกข์ การเจริญมหาสติปัฏฐานจัดเป็นมรรคอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่การแก้ปัญห ความทุกข์จนสามารถบรรลุธรรมในที่สุด พระองค์ทรงเน้นเรื่องสติ คือความระลึกได้ ความรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามากระทบ และสัมผัสปัญญาก็คือความรู้เท่าทัน สามารถแก้ไขปัญหาคือที่เกิดขึ้น สติจึงเป็นเครื่องกำหนดให้รู้ว่าเรากำลังทำอะไร คิดอะไรอยู่ ถ้าหากคนเราขาดสติแล้ว ก็จะทำให้คนประมาทเผลอเลอ บางครั้งจึงขาดความยับยั้งชั่งใจได้ในบางกรณี ปัญหาที่จะเกิดตามมา เมื่อขาดสติแล้วจึงมักทำผิดพลาด ฉะนั้นสติจึงเป็นที่ยึดเหนี่ยวของธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่แต่ละอย่างด้วย

ดังนั้นสติจึงมีความสำคัญอย่างที่สุด ต่อการดำเนินชีวิตโดยที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญแก่มหาสติปัฏฐาน 4 ทรงถือปฏิบัติด้วยพระองค์เองและทรงสอนวิธีปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ความสำคัญของสติปัฏฐานเห็นได้จากพระพุทธานุญาตในตอนเริ่มต้นมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์แห่งเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมณัส เพื่อบรรลุนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน” พระพุทธองค์จึงสอนให้เราทั้งหลายเจริญสติ ก็เพื่อที่จะให้มีสติอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันไม่เผลอสติ และสตินี้เป็นปทัฏฐานเบื้องต้นให้เกิดสมาธิ และสมาธิก็เป็นปทัฏฐานให้เกิดปัญญาสืบต่อกันตามลำดับ และปัญญานี้ก็เป็นปัญญาที่รู้แจ้งตามความเป็นจริง สามารถรู้แจ้งในสภาวะคือรู้ในกฎของไตรลักษณ์นั่นเอง อนึ่ง ความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอว่า ขณะนี้ เรากำลังทำอะไรอยู่ โดยไม่เผลอสติ มีปัญญาเข้าไปสอดส่องโดยไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสและตัณหา เมื่อบุคคลฝึกฝนอบรมจิตอยู่บ่อย ๆ ย่อมสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้ผ่านพ้นไปจากห้วงแห่งความทุกข์ทั้งปวงได้ หรือถ้าไม่พ้นทุกข์ได้ ก็ยังทำให้ชีวิตนี้เป็นอยู่อย่างไม่ประมาทย่อมทำให้ทุกข์ที่มีอยู่เบาบางลงได้ การเจริญสติก็เพื่อพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้า ไม่ว่าจะเป็นการงานทางโลกก็ดี การงานทางธรรมคือการประพฤติปฏิบัติธรรมก็ดี ต้องใช้ธรรมะคือตัวสติและปัญญาเข้าไปสอดส่อง หรือรู้เท่าทันเมื่อมีสติอยู่ตลอดเวลา ย่อมจะสำเร็จประโยชน์ไปด้วยดี การเจริญสติด้วยอาศัยการหายใจเข้าออกในการดำเนินชีวิต จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามาศึกษา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของมหาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นหลักธรรมคือสติ เพื่อพัฒนาชีวิตนั้นเป็นหลักธรรมที่สามารถช่วยให้มนุษย์ทุกชาติทุกศาสนาสามารถจัดปัญหาต่างๆ ไปได้ และยังทำให้มนุษย์เห็นคุณค่าและความสำคัญของหลักธรรมคือมหาสติปัฏฐาน ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงผ่านไปด้วยดี ดังนั้นผู้มีธรรมคือสติเป็นเครื่องคุ้มครองใจของตน เมื่อเกิดปัญหาคือความทุกข์ใจ และปัญหาต่าง ๆ ย่อมจะสามารถรู้จักยับยั้งชั่งใจป้องกันและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ นั้นได้ด้วยดีกว่าผู้ที่ไม่มีสติ

เพราะฉะนั้น หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาจึงสอนให้เราแก้ไขตนเองด้วยการฝึกตนให้เป็นคนมีสติ หลักธรรมคือมหาสติปัฏฐานเครื่องคุ้มครองใจนี้มีความหมายที่สำคัญอย่างยิ่ง จึงได้รับประโยชน์คือการนำสติที่เป็นหลักธรรมมาแก้ปัญหาวิตและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเกี่ยวกับการเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร อันเป็นหลักการที่สำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต สติสามารถช่วยให้การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขมากขึ้น ช่วยลดละการเบียดเบียนทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ สติยังเป็นส่วนสำคัญในการสรรค์สร้างสังคมให้มีความสุข ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการวิจัยว่า สติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาว่าได้เสนอหลักคำสอนเกี่ยวกับเรื่องสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรไว้อย่างไรบ้าง สติมีประโยชน์และสามารถจะนำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริงหรือไม่ และสตินั้นหากนำมาใช้ก็จะเกิดคุณและประโยชน์แก่ผู้นั้นมากน้อยเพียงใด สติจึงนับว่าเป็นหลักธรรมที่ดีที่สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาสังคมต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาสถิติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร
- 2.2 เพื่อศึกษาการเจริญสติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการวิจัยเน้นการศึกษาวิเคราะห์วิจัยข้อมูล ด้านเอกสาร(Documentary Research) โดยการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยเฉพาะในพระสูตรตันตปิฎก อรรถกถา หนังสือตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งมีขั้นตอนการวิจัย โดยมีวิธีการศึกษาดังนี้

3.1 ขั้นรวบรวมข้อมูล โดยศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ในส่วนเนื้อหาที่เกี่ยวข้องด้วยเรื่องสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, CD ROM พระไตรปิฎกภาษาไทย ภาษาบาลี และหนังสือ ตำรา เอกสารงานวิจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้อง และศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องทั้งงานวิจัยตลอดทั้งเอกสารและหนังสือตำราอื่นๆ ที่มีเนื้อหาสอดคล้องเกี่ยวกับหัวข้อที่ทำการวิจัย ซึ่งได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ

3.2 ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิเคราะห์ข้อมูลหลักคำสอนที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิเคราะห์สติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลดังกล่าว มาศึกษาวิเคราะห์ แยกแยะประเด็น และอธิบายตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการทราบ

3.3 ขั้นสรุป โดยสรุปผลจากการศึกษาและวิเคราะห์ประเด็นว่าด้วยการศึกษาสติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อนำเสนอรายงานผลการวิจัยในครั้งนี้ ในรูปแบบพรรณนาต่อไป

4. สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวินิจฉัยสติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

4.1 สติในมหาสติปัฏฐานสูตร

ความหมายของสติ คือ ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ ผูกคิติดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท ประเภทของสติมี 2 ประการ คือ สัมมาสติ แปลว่า ระลึกชอบ และ มิจฉาสติ แปลว่า ระลึกผิด ในที่นี้หมายถึงเฉพาะ สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบเท่านั้น ความระลึกชอบนั้น

แบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ ขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง ดังนี้ 1. ความระลึกชอบขั้นต้น ได้แก่ ระลึกได้ในกิจประจำวันของตนเอง 2. ความระลึกชอบขั้นกลาง ได้แก่ สติที่ระลึกได้ในการสร้างกุศล เช่น ให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม เรียนธรรม เจริญวิปัสสนากรรมฐาน และ 3. ความระลึกชอบขั้นสูง ได้แก่ สติที่ระลึกอยู่กับสติปัญญา 4

การเจริญสติในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงมีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อให้พุทธบริษัท 4 ได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนในส่วนที่เป็นวิปัสสนาธุระหรือ งานของจิต โดยมุ่งหวังผลของการเจริญสติ คือ การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพันหนาของการของกิเลสและตัณหา เพราะว่า มหาสติปัฏฐาน นี้ เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว ที่จะนำเวไนยสัตว์ให้สามารถหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองของใจได้ ทั้งนี้ ผู้เจริญสติ พึงมีสติกำหนดระลึกรู้อยู่ในกายา นุปัสสนา (การพิจารณารู้กายในกาย) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณารู้เวทนาในเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณารู้จิตในจิต) และธรรมานุปัสสนา (การพิจารณารู้ธรรมทั้งหลายในธรรมทั้งหลาย) มีอริยสัจ 4 เป็นต้น)

โดยเมื่อผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักการทางพระพุทธศาสนาแล้ว ย่อมได้รับประโยชน์หรืออานิสงส์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน รวม 10 ประการ ได้แก่ 1) สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนลงได้ 2) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น 3) คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก 4) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือ ยุบลง ด้วยอำนาจโลกธรรม 5) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น 6) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ 7) สามารถเข้าในโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้ 8) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก 9) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้ และ 10) การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุอรหัตตผล ในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน 7 ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน 7 วัน

4.2 สติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

พบว่าคุณภาพชีวิตหมายถึง “การที่บุคคลสามารถดำรงอยู่ได้อย่างสมดุลกับสิ่งแวดล้อม มีความสุขทั้งทางกายและจิตใจ และมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นๆ ในสังคม” ตามนัยของพระพุทธศาสนา นั้นสอดคล้องกันกับความหมายของ “คุณภาพชีวิต” ข้างต้นที่ว่า “การที่บุคคลสามารถดำรงอยู่ได้อย่างสมดุลกับสิ่งแวดล้อม มีความสุขทั้งทางกายและจิตใจ และมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นๆ ในสังคม” กล่าวคือ ความสามารถในการดำรงอยู่อย่างสมดุลกับสิ่งแวดล้อมก็ดี ความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นๆ ก็ดี นี่เป็นคุณภาพชีวิตด้านเหตุ ส่วนความสุขทางกายและจิตใจนั้นเป็นคุณภาพชีวิตด้านผล องค์ประกอบเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของมนุษย์ออกเป็น 6 ประการ คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ด้าน

สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม ด้านความคิด และด้านจิตใจ การปฏิบัติภาวนาเป็นวิธีการปลดปล่อยตัวเราจากภาระอันหนักหน่วง คือการปฏิบัติภาวนา การฝึกเจริญสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้รู้จักความจริงที่เกี่ยวกับตัวเรา การมีชีวิตอย่างพ้นจากความอยาก จะช่วยได้มาก นั่นคือการอยู่อย่างสงบเย็น ไม่เร่งร้อน รู้จักไตร่ตรองและมีจินตนาการ ลดความวอกแวกวุ่นวายให้เหลือน้อยที่สุด มุ่งแสวงหาและเป็นนายเหนือเป้าหมายทางจิตและอารมณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพดีกว่าอยู่ด้วยปริมาณเมื่อเราดื่มด่ำอยู่กับทุกการกระทำ เมื่อเราลิ้มตัวตนของตนเอง และเป็นหนึ่งเดียวกับงานที่ทำ ลืมเรื่องทั้งหลายที่กำลังคิดหมกหมุ่น ลืมความยึดมั่นถือมั่นและมายา ก็เท่ากับเราอยู่บนวิถีที่จะมีชีวิตอยู่กับการภาวนา อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะภาวนาด้วยวิธีการใดๆ ก็ตามในโลกนี้ ทุกอย่างก็ล้วนจัดลงในฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งสิ้นนี้ ความมหัศจรรย์แห่งคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

การประยุกต์ใช้สติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้ดังนี้

1)การประยุกต์ใช้ในครอบครัว ในการฝึกสติในครอบครัวสามารถทำได้ เช่น มีสติในขณะที่ซักเสื้อผ้า มีสติขณะทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น เมื่อฝึกสติจนเกิดความสมบูรณ์จะทำให้เกิดความเข้าใจในชีวิต เกิดความรัก ความเมตตาต่อกันระหว่างคนในครอบครัว เป็นการถักทอสายใยแห่งความรักให้เกิดขึ้นเป็นความรักที่ไม่เกิดการยึดครอง เป็นความรักที่สามารถเข้าใจและยอมรับได้ทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีมีการให้อภัยหากเกิดความผิดพลาดขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นได้หากบุคคลใดปฏิบัติตามแนวทางแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร

2)การประยุกต์ใช้ในการทำงาน ชีวิตในการทำงานในสังคมปัจจุบันที่มีการแข่งขัน ซึ่งตึงเครียดกันสูง จึงเป็นสนามประลอง หรือสภาวะธรรมที่จะทดสอบจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างดี ผู้ปฏิบัติอาจจะใช้หลักเวทนาดูความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากการทำงาน เรียกว่าทำปญหาหรืออุปสรรคในการทำงานให้อุปกรณ์ในการฝึกสติ การทำความเข้าใจหลักการและวิถีปฏิบัติ เพื่อจะทำให้เราได้เข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต ชีวิตอันรายรอบไปด้วยความไม่แน่นอน ความเปลี่ยนแปลง ความขัดแย้ง ความเห็นที่หลากหลาย เกิดเป็นความบีบคั้นอันแสนโกลาหล ความโกลาหลที่ว่านี้มักจะถูกมองเป็นเรื่องเลวร้ายเพียงเพราะแรงต่อต้านของอัตตา อันเป็นความพยายามที่จะรักษาแบบแผนที่เคยชินของความคิด ความเชื่อ และวิถีชีวิตเดิมๆ ที่เราใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น อะไรที่อยู่นอกกรอบการควบคุม ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังของตัวตนอันคับแคบ มักถูกตัดสินว่าเป็นปัญหา กลายเป็นปมความทุกข์ที่เราไม่สามารถเข้าไปเผชิญกับมัน การเจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร จะนำมาซึ่งความเข้าใจที่ถูกต้องว่า ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ความไม่แน่นอนของชีวิตแต่อยู่ที่จิตใจอันคับแคบที่เต็มไปด้วยความกลัวต่อการเรียนรู้ต่างหาก ความเข้าใจทางหลักการเพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ หนทางที่จะพาเราให้สามารถเข้าไปเผชิญต่อประสบการณ์ใหม่ๆของชีวิตทั้งภายในและภายนอกได้อย่างไม่มีเงื่อนไข ก็คือ การได้ฝึกฝนจิตใจ ปฏิบัติภาวนา ฝึกใจให้ผ่อนคลายในพื้นที่ว่างแห่งการเรียนรู้ภายใน อย่างปราศจากอคติและความยึดมั่นถือมั่น จิตใจที่ว่างแสดงถึงความพร้อมต่อการเรียนรู้ชีวิตในทุกขณะ เป็นโอกาส

แห่งการพัฒนาตัวเอง เรียนรู้ที่จะรับฟัง สื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ บนพื้นฐานของปัญญา จนกลายเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในในตนเองโดยสมบูรณ์ ในสถานที่ทำงานซึ่งถือว่าเป็นเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตของคนทั่วไป ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไปทั้งภายในองค์กรและภายนอกองค์กร หากมีสติรู้เท่าทันปัจจุบันขณะก็จะทำให้ไม่เกิดปัญหาในการติดต่อประสานงานต่างๆ การตัดสินใจจะมีความรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และจะเป็นการทำงานด้วยจิตที่เป็นกุศลเป็นการปฏิบัติธรรมในขณะที่ทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่เป็หน้าหรือผู้บริหารยังต้องทำงานโดยใช้สติเป็นอย่างมาก การรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะที่จะให้ไม่เกิดข้อผิดพลาดในการทำงาน และเป็นการสร้างบรรยากาศในการทำงานให้น่าอยู่

3) การประยุกต์ใช้ในสังคมประเทศไทย ในปัจจุบันสังคมไทยเป็นสังคมที่มีความแตกแยกทางความคิดค่อนข้างสูงทั้งเรื่องของการเมืองระหว่างกลุ่มอำนาจเก่า กลุ่มอำนาจใหม่ พรรคนี้ไม่ดี พรรคนี้ดี สันนี้ดี สันนี้ไม่ดี เกิดความขัดแย้งในความคิดเห็นต่างกัน แบ่งผลประโยชน์กันไม่ลงตัว หรือกรณีสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ เป็นต้น การฝึกสติตามแนวทางของมหาสติปฐฐาน 4 จะทำให้ความหลากหลายทางความคิดไม่ถูกมองเป็นเนื้อร้ายที่ต้องถูกกำจัด ผู้คนรู้จักใช้ใจที่เปิดกว้างรับฟัง แลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นเพื่อการตรวจสอบ เพื่อประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง ผู้คนต้องรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในอย่างเต็มภาคภูมิ จากนั้นจึงเกิดการถกเถียงจากหน่วยเล็กๆอย่างเป็นธรรมชาติ เกิดเป็นเป็นเครือข่ายของการเรียนรู้ เติบโตองงามขึ้นเป็นธรรมาธิปไตย บนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม ความเคารพซึ่งกันและกันของผู้คนในสังคมอย่างแท้จริง

ดังนั้น การเจริญสติตามหลักมหาสติปฐฐานสูตร เป็นแนวทางการพัฒนาจิตเพื่อไปสู่ภาวะแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในพระไตรปิฎกแสดงแนวทางการเจริญสติไว้ในมหาสติปฐฐานสูตรเป็นหลัก มีแนวทาง คือ ดำรงสติพิจารณาใน กาย เวทนา จิต และธรรม โดยอาศัยสติเป็นหลักในการทำจิตให้สงบ (สมถะ) จนกระทั่งถึงขั้นที่จะนำจิตสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวง (วิปัสสนา) ซึ่งเป็นไปตามขบวนการธรรมของหลักไตรสิกขา คือ ขบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ไปสู่ความพ้นทุกข์ ได้แก่ 1. ศีล คือ มีกายเป็นปกติ การมีสติในชีวิตประจำวัน เพื่อฝึกปฏิบัติอบรมกาย วาจา เกิดความสงบ ผ่องใส ผ่อนคลาย ให้เป็นไปในทางที่สุจริต มีสติใส่ใจในทุกสิ่งที่คิด ทุกกิจที่ทำ ทุกคำที่พูดให้เป็นไปอย่างถูกต้องและดีงาม 2. สมาธิ คือ มีจิตตั้งมั่น สงบนิ่ง การมีสติที่ต่อเนื่อง เพื่อฝึกอบรมจิตใจให้จิตใจสงบ ผ่องใส หนักแน่น ตั้งมั่น (เป็นสมถะ) เหมาะแก่การใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งจนถึงที่สุดต่อไป และ 3. ปัญญา คือ สมาธิที่ต่อเนื่องที่ถูกประทับระคองด้วยสติจนกลายเป็นมหาสติหรือสติที่มีพลังอย่างยิ่ง และปรากฏเป็นปัญญาญาณเกิดความรู้แจ้งเป็นวิปัสสนาญาณ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมแต่ละข้อในไตรสิกขานี้ ต่างก็มีความสัมพันธ์เป็นดั่งกันและกัน กล่าวคือศีล (สติ) เป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ และสมาธิ(สติที่ต่อเนื่อง) เป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา (มหาสติหรือมหาโพธิ) ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สมาธิที่ศีลบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ปัญญาที่สมาธิบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก

มีอานิสงส์มาก, จิตที่ปัญญาบ่มรอบแล้ว ย่อมหลุดพ้น โดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ” จะเห็นว่า เมื่อเกิดปัญญาญาณขั้นสูงสุด เท่ากับว่าสมบูรณ์พร้อมด้วยสติ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเท่ากับบอริยมรรคมีองค์ 8 สมบูรณ์ สติปัญฐาน 4 สมบูรณ์ และโพธิปักชยธรรม 37 สมบูรณ์ นั่นเอง

ฉะนั้น ตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ทำให้ผู้เจริญสติเปลี่ยนจากภาวะ “คิด” เป็น “รู้” จึงสามารถควบคุมความคิดและหยุดความคิดปรุงแต่งที่เป็นอกุศลได้ หากทำได้อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันจะทำให้เกิดศานติสุขอย่างแท้จริงก็คงไม่ใช่เรื่องเกินจริงแต่อย่างใด แนวคิดในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่เข้าใจกันในภาษาปัจจุบัน เช่น สมาธิ กัมมัฏฐาน ภavana ผีกสติ การกำหนดให้รู้เท่าทันปัจจุบันขณะ วิปัสสนา เป็นต้น เหล่านี้ล้วนมาจากฐานคิดหลักคือมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งสิ้น มหาสติปัฏฐานสูตร จึงถือเป็นความแตกต่างระหว่างศาสนาอื่นๆ กับพระพุทธศาสนาที่มุ่งให้มนุษย์แก้ปัญหาโดยพึ่งพินิจเข้ามาที่ฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ดังกล่าวข้างต้นซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญหา และเป็นที่ดับแห่งปัญหาด้วยเช่นกัน ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะพบกับความมหัศจรรย์และเปลี่ยนแปลงชีวิตได้อย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติจะพบกับการตื่นรู้ภายในเป็นปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือปัญญาอันเกิดจากการปฏิบัติและเห็นได้ด้วยตนเอง จะเป็นการเห็นแจ้งที่ยากจะเปลี่ยนแปลงเป็นความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง

5. ข้อเสนอแนะ

5.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

1) ในระดับประชาชนทั่วไป ควรแสวงหาวิธีปฏิบัติธรรมเจริญสติอย่างถูกต้อง โดยมุ่งผล คือ ความสงบของจิตใจเป็นสำคัญ และสำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติมหาสติปัฏฐาน 4 สำหรับบุคคลทั่วไปที่มุ่งแสวงหาโมกขธรรมดังกล่าวเพราะว่าเป็นวิธีการที่ง่าย เหมาะสมสำหรับทุกเพศ ทุกวัย เนื่องจากว่า เป็นรูปแบบการเจริญสติในอิริยาบถน้อยใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยสามารถทำให้ในทุกๆ โอกาส

2) ในระดับสถานศึกษา ร่วมกับคณะสงฆ์ ควรส่งเสริมจัดกิจกรรม อบรมให้เด็กและเยาวชน เจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการพัฒนาสติของเยาวชนให้รู้เท่าทันต่อสื่อต่างๆ ที่อยู่ใกล้ตัว เช่น สื่อที่เข้ามาทางโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ เป็นต้น โดยครูผู้ปกครอง ควรแนะนำส่งเสริมตามสติปัญญาของเยาวชน

3) ในระดับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ร่วมกับคณะสงฆ์ระดับตำบล อำเภอ และจังหวัดควรส่งเสริมจัดกิจกรรมให้พระภิกษุ สามเณร ประชาชนโดยทั่วไป เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมเจริญสติในแต่ละเทศกาล หรือในวันสำคัญต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่อไป

5.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาการประยุกต์ใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้บริหารระดับหน่วยงานของคณะสงฆ์ และองค์กรรัฐหรือเอกชน
- 2) ควรศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาต่างๆ
- 3) ควรศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติอานาปานสติกับผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติงานของผู้บริหารระหว่างองค์กรคณะสงฆ์ และองค์กรรัฐหรือเอกชน

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี**. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก.2550. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.
- _____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- _____. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา**. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,2532.
- จำลอง ดิษยวณิช .**วิปัสสนากรรมฐาน และเชาว์อารมณ์** .พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ :สำนักพิมพ์เชียงใหม่ ,2549.
- ฐิตวณฺโณ ภิกขุ. **วิปัสสนาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,2546.
- ดวงใจ กสณตีกุล. จิระภา สุทธิพันธ์ และพวงสร้อย วรกุล. **ผลของการฝึกอานาปานสติต่อสุขภาพจิต**. กรุงเทพมหานคร : วารสารสมาคมจิตแพทย์, 2529.
- พร รัตนสุวรรณ.**สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวันใครจักรู้แจ้งตัวเอง**.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูณ, 2515.
- พระคันธสาราภิวงศ์. **การเจริญสติปัฏฐาน**.พิมพ์ครั้งที่4. กรุงเทพมหานคร:วิบูลย์กิจ, 2542.
- พระญาณโพนิกเถระ.**พลังแห่งสติ** .พิมพ์ครั้งที่ 4.กรุงเทพมหานคร:เทพเนรมิตการพิมพ์, 2528.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **เดือนสติผู้ปฏิบัติธรรมการเจริญสติปัฏฐาน 4**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,2549.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ป.ธ.9).**หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**.พิมพ์ครั้งที่6. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, 2546.
- _____.**วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป**.กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินติ้ง กรุ๊ป, 2532.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **สัมมาสมาธิ สมาธิแบบพุทธ**.กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2542.

- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต). **สติในชีวิตประจำวัน**, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539.
- พระเทียน จิตตสุโภ. **การปฏิบัติกรรมฐาน : ประสพการณ์ของหลวงพ่อดาวทอง**. กรุงเทพมหานคร: อักษรการพิมพ์, 2527.
- พุทธทาสภิกขุ. **สติ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, 2528.
- _____ . **อานาปานสติ: ฉบับคู่มือปฏิบัติ (สำหรับผู้เริ่มต้นที่อุทิศตนจริงจัง)**. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวัฒนธรรม, 2531.
- _____ . **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, 2535.
- พระคันธสาราภิวังศ์. **การเจริญสติปัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : วิบูลย์กิจ, 2542.
- วิริยา ชินวรรณ และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก** : วิวัฒนาการการตีความคำสอน, 2548.
- นงเยาว์ ชาญณรงค์. “ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิ ของพุทธศาสนาและที่เอ็ม”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหิดล, 2529.
- เบญจมาศ สุวรรณวงศ์. ศึกษาวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของดิช นัท อันท์เทียบเคียง พระพุทธศาสนาเถรวาท. **ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.
- พรพิศ ศิริวิสูตร. **สติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน**. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- พรรณราย รัตนไพฑูรย์. การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุนี (โชตญาณสิทธิ). **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2544.
- พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรทฺธิโต (แสงแก้ว). การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และพุทธทาสภิกขุ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตมหาวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2547.
- เรืองฤทธิ์ แสนนวล. การศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติสมาธิของสำนักต่างๆ ในประเทศไทยกับการปฏิบัติสมาธิในพระไตรปิฎก. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2533.
- สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัยสาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2543.
- อนุชา สมจิต. “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย” **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.