

การเสริมสร้างความสุขตามหลักสติปัฏฐาน 4

Enhancing happiness according to the four foundations of mindfulness

จันทรธัมม์ ตาปูลิง Chantarath Tapuling

พระครูสังฆรักษ์พิทยา ญาณธโร Phrakru Sakkarakpitaya yanataro

พระมหาธณัฏฐพงศ์ สุรปญโญ Phramaha Thanatpong Subrahmapanno

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya

chantarath.ta@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อจะนำเสนอ การเสริมสร้างความสุขโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งถ้ากล่าวถึงความสุข โดยทั่วไปมักหมายถึงความสบาย ความสำราญ ความฉ่ำซึ้งรื่นกายรื่นใจ ส่วนในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงความสุขได้ 2 ประการคือ กายิกสุข สุขทางกาย โดยความสุขทางกายจะอิงอาศัยวัตถุสิ่งของ หรือเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อสร้างความสุข และนิรามิสสุข สุขทางใจ ความสุขที่ไม่อิงอาศัยหรือสุขที่เป็นอิสระไม่ขึ้นต่อวัตถุ เป็นต้น โดยการสร้างความสุขด้วยการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยนำมาเป็นวิธีการบริหารจัดการและปัญญา เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ด้านคุณภาพชีวิต และ ด้านสังคม ในด้านการพัฒนาความรู้ ได้แก่ ทำให้มีสมาธิมั่นคง มีความทรงจำแม่นยำ ทำให้มีสมาธิในการจับประเด็นของเรื่องที่เรียนได้อย่างรวดเร็ว และทำให้คนลดอหังการ เป็นคนใจกว้าง และพร้อมที่จะเรียนรู้จาก บุคคลอื่นได้ตลอดเวลา ด้านคุณภาพชีวิต ทำให้เป็นคนที่มีพลัง สงบ แจ่มใส ทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ และ ทำให้กำจัดกิเลสอาสวะได้อย่างสิ้นเชิง และในส่วนด้านสังคม ทำให้เป็นคนมีศีล สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข มีสมาธิ ทำให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นคนมีปัญญา ทำให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าของสังคมเป็นที่พึ่งของตนได้ เป็นที่พึ่งของสังคมและประเทศชาติ

คำสำคัญ : การเสริมสร้าง , ความสุข, สติปัฏฐาน 4.

Abstract

This article is intended to present Enhancing happiness by using the four foundations of mindfulness, which, when talking about happiness In general, it means comfort, enjoyment, joyfulness. part in Buddhism The Lord Buddha expressed two types of happiness, namely, physical happiness, and physical happiness based on objects. or facilities to create happiness and Niramisuksa, mental happiness, happiness that is not based on amis or happiness that is independent and independent of objects, etc., by creating happiness by practicing the dharma according to the four foundations of mindfulness, namely Kayanupassana Satipatthana Vedananupassana Satipatthana Chittanupassana Satipatthana and Dhammanupassana Satipatthana By bringing it as a way to manage the mind and intelligence. to develop learning Quality of life and social aspects in terms of knowledge development, including making concentrate stable. have accurate memories Makes you concentrate on grasping the point of the subject quickly. and make people less arrogant be generous and ready to learn from other person at any time. quality of life Makes people powerful, calm, clear, complete mindfulness, and completely eliminates evil defilements. and in the social aspect make a moral person can live happily with people in society, concentrate, make them mentally healthy, able to live happily in society work efficiently and a wise man making it a valuable human resource for the society to rely on is reliant on society and the nation

Keywords: Strengthening, mindfulness, the four foundations

บทนำ

ความสำคัญของการเสริมสร้างความสุขในสังคม นั้นเป็นที่ยอมรับ และถูกนำเข้าไปสู่กระบวนการทัศน์ใหม่ของการพัฒนา ในแผนพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ได้กำหนดวิสัยทัศน์ในการพัฒนาประเทศโดยมีข้อความ ระบุว่าเพื่อให้“สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข” คือการมีเป้าหมายในทางพัฒนาคนให้มีความสุข ในบริบทนี้ก็มักจะมีคำถามว่า สังคมไทยในปัจจุบันมี

ความสุขสงบจริงหรือ จากข้อมูลกลับพบว่าสังคมไทยไม่ได้มีความสุขเท่าที่ควรจะเป็น มีปัญหาหลายด้าน ประชาชนมีความวิตกกังวลสูง ตัวอย่างปัญหาความรุนแรงในสังคม เช่น อาชญากรรม จากเว็บไซต์ปิสสิเนส อินไซด์เดอร์ ออสเตรเลียเปิดเผยรายงานขีดแข่งขันด้านการท่องเที่ยวจัดทำโดย เวิลด์อีโคโนมิก ฟอรัม ว่า ไทยติดอันดับที่ 19 ใน 20 ประเทศที่อันตรายสำหรับนักท่องเที่ยว มากที่สุดในโลก) นอกจากนั้นยังมีความรุนแรงที่เป็นปัญหาทางจิตใจ ความเครียดสูง ไปจนถึงความรุนแรงในระดับสูงสุด คือ การฆาตกรรม การก่อการร้าย จากข่าวอาชญากรรม หรือการก่อการร้ายต่าง ๆ เป็นลักษณะที่เห็นได้ชัดเจนถึงการ ขาดสติ เป็นสิ่งที่ทำให้วิเคราะห์ได้ถึงจิตใจของผู้ก่อเหตุที่ขาดที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ ขาดหลักการที่ถูกต้องในการแก้ปัญหาชีวิต ดังเช่นที่พระมหาสุทิตย์ อาภาภิโร กล่าวไว้ใน หนังสือสุขที่ได้ธรรมว่า มนุษย์ทั้งหลายต่างพากันวิ่งตามหาความสุขเนื่องจากไม่มีความเข้าใจที่แท้จริงในชีวิต ใช้ชีวิตตามแรงผลักดันทางสัญชาตญาณภายในของร่างกาย (ความอยาก) เลื่อนไหลตามกระแสโลกภายนอก ดังนั้น การที่จะแก้ไขปัญหาให้ผู้คนมีความสุขได้ จากการไม่ไปพึ่งสิ่งที่เป็นวัตถุสิ่งของ บุคคล ต่างๆ จึงต้องใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาดำเนินการแก้ไข

ความหมายการเสริมสร้างความสุขตามหลักนักวิชาการ

จากการค้นคว้าข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาพบว่ามี การให้คำนิยามของความหมายของความสุขแตกต่างกันไป ดังต่อไปนี้

พนิดา คະชา กล่าวว่าความสุขหมายถึง ระดับของความรู้สึกที่แสดงออกถึงความพึงพอใจในระดับสูงสุด และมีคำที่มีความหมายอย่างเดียวกับความสุขหลายคำได้แก่ ภาวะสุข (Well Being) สุขารมณ์ (Pleasure) โชคดี(Luck) สนุกสนาน (Joy) ความพึงพอใจ (Satisfaction) ความพออกพอใจ (Contentment)ความเบิกบานสำราญใจ (Ecstasy) เป็นต้น (พนิดา คະชา, 2551: 20)

กัณฐิกา ชัยสวัสดิ์ กล่าวว่า ความสุขนำไปสู่การมีสุขภาวะ (well-being) และการมีคุณภาพชีวิต (quality of life) ที่ดี เป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งความสุขนั้นประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

1. ความพึงพอใจในชีวิต
2. ระดับของอารมณ์ทางบวก หรือความเบิกบานใจ
3. ระดับของอารมณ์ทางลบในขณะนั้น เช่น ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล

(กัณฐิกา ชัยสวัสดิ์, 2546: 25)

ความหมายความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

ความสุขหมายถึงความสบายความสำราญความฉ่ำซึ้งรื่นกายรื่นใจพระพุทธเจ้าทรงแสดงความสุขไว้เป็นคู่ๆไว้หลายแบบเช่นกายิกสุข(สุขทางกาย) และเจตสิกสุข (สุขทางใจ), สามิสสุข(สุขอิงอามิสคืออาศัยกามคุณ) และนิรามิสสุข (สุขไม่อิงอามิสคืออิงเนกขัมมะหรือสุขที่เป็นอิสระไม่ขึ้นต่อวัตถุเป็นต้น

พระพรหมคุณาภรณ์ ให้ความหมายของความสุข ในทัศนะของพระพุทธศาสนาให้ ความหมายของคำว่า “ความสุข” คือ “ความสบาย ความสำราญ ความฉ่ำ ชื่นรื่นกายรื่นใจ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ.ปยุตฺโต), 2559: 458)

พระพุทธโฆสเถระ ให้ความหมายความสุข ซึ่งเกิดจากการได้เสวยอารมณ์ที่ น่าปรารถนา น่าใคร่น่าพอใจ เช่น ได้เห็นรูปที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้ดมกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสอาหารที่อร่อย ได้สัมผัสวัตถุที่อ่อนนุ่ม เป็นต้น เมื่อเราได้สิ่งต่างๆ ที่ต้องการมาบำรุง (พระพุทธโฆสเถระ, 2554: 769)

จะอย่างไรก็ตาม ความหมายของความสุขดังกล่าวข้างต้น ก็ยังไม่ใช่ความหมายของความสุขที่ครอบคลุม ความสุขทั้งหมด แต่ก็ครอบคลุมความสุขในระดับพื้นฐานหรือความสุขที่คนทั่ว ๆ ไปรู้จัก ตัวอย่างของความสุขใน ความหมายนี้ ก็เช่น เราอยากไปท่องเที่ยวต่างประเทศแล้วได้ไปท่องเที่ยว ก็มีความสุข อยากรับประทานอาหาร อะไรแล้วได้รับประทาน ก็มีความสุข อยากดูภาพยนตร์เรื่องอะไรแล้วได้ดู ก็มีความสุข นี่คือการได้สนอง ความต้องการ หรือความสมอยากสมปรารถนา ดังนั้น ความสุข คือ ความสบายกาย ความสบายใจ และความสงบ หรือสงบระงับด้วยวิธีทางจิตและ ทางปัญญาให้ไม่ต้องสนองความต้องการที่ไม่ดี ความสงบนั้นก็เป็นความสุข และความสุขก็คือความสงบ สันติเป็น สุข สุขเป็นสันติ คือสันติสุข

ประเภทความสุขในทางวิชาการ

ความสุข เป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ที่สามารถแสวงหาได้ซึ่งแนวทางในการทำตัวให้มีความสุข (จิรา เตมจิตรอารีย์, 2565 มีดังต่อไปนี้

1.การรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรง

สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตมีอิทธิพลต่อกันและกันคนที่มีสุขภาพกายดีย่อมส่งผลให้มีจิตใจร่าเริงเข้มแข็ง การทำให้สุขภาพแข็งแรงได้แก่การรับประทานอาหารถูกส่วน การพักผ่อนเพียงพอ การรักษาความสะอาดของร่างกาย ตลอดจนการออกกำลังกายอย่างพอเพียง

2. มีความสุขกับการทำงาน

การเลือกทำงานที่ชอบหรือการสร้างความพึงพอใจในงานที่ทำหาวิธีการทำงานให้มีความสุขพร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายหลายอย่างภายในขอบเขตที่สังคมยอมรับ ตามความสามารถของตนเองและมองเห็นหนทางไปสู่ความสำเร็จได้ แล้วลงมือปฏิบัติอย่างตั้งใจย่อมจะเกิดความสุขเกิดความปิติจากความสำเร็จในงานตามมา

3. รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง

ควรได้สำรวจตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร ต้องยอมรับว่าคนเรามีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย เราต้องมองหาส่วนดี เห็นคุณค่า ชื่นชม พยายามพัฒนาส่วนดีพร้อมทั้งยอมรับในข้อผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นได้ แล้วหาแนวทางปรับปรุงแก้ไข คนที่มีสุขนั้นไม่ได้หมายความว่าไม่เคยพบอุปสรรค ข้อขัดแย้งในใจหรือไม่เคยพบปัญหา แต่อาจจะเป็นคนที่ยังคงแก้ปัญหาไม่ได้ จึงต้องใช้ความพยายามความอดทน ก็จะสามารถเผชิญปัญหาไปได้

4. มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี

ควรมองหาความสุข ความเพลิดเพลิน เพื่อช่วยลดความตึงเครียดต่างๆ ทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย การหัวเราะทำให้จิตใจเบิกบาน มีการกระพือของน้ำท้องหัวใจปอดได้ออกกำลัง มีผลถึงกล้ามเนื้อหัวใจ ไชย หลั่ง กระบังลม และขา เกิดความพึงพอใจในความสุข นอกจากนี้ไม่ควร มองโลกในแง่ร้ายเวลาจะทำอะไรต้องหาจุดดีของเรื่องนั้นให้พบ เมื่อพบแล้วทำความพอใจและชื่นชมก็จะเกิดแต่ความดีงาม

5. ไม่ควรเก็บอารมณ์ขุ่นมัว

การเก็บกดอารมณ์ทำให้เกิดความ ขุ่นมัว สับสน วุ่นวายใจเป็นการก่อให้เกิดความตึงเครียด ทางอารมณ์ ผลทำให้สีหน้าหม่นหมอง น่าเกลียดขี้หน้าเกราะประกบกันแน่น ใบหน้าเต็มไปด้วย ริ้วรอย เหี่ยวยุบ ผมหงอกขาว ผมหงอก โรคผื่นคัน พุพอง และสิวตามมา เราควรต้องหาทางระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัวโดยการแสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและได้ตอบสนองตามความต้องการของเราแต่ถ้าพบความยุ่งยากใจเพิ่มขึ้น ก็ควรหาวิธีหลีกเลี่ยงเสียก่อน เนื่องจากธรรมชาติของมนุษย์จะเผชิญความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ถึง ชีตหนึ่งเท่านั้นจากนั้นต้องหาทางผ่อนคลาย ดังคำกลอนที่ว่า

6. ควรมีงานอดิเรกและการพักผ่อนหย่อนใจ

ควรหาอะไรที่ชอบและพอใจทำ ทำในเวลาว่างที่เหลือนอกจากกิจวัตรประจำวันการทำอะไรในสิ่งที่พึงพอใจย่อมเกิดความสุขเพลิดเพลิน ทำให้ไม่มีเวลาว่างที่จะคิดกังวลเรื่องต่างๆ เป็นการฝึกการใช้เวลาว่างนั้นๆให้มีสมาธิในการทำสิ่งที่พอใจซึ่งจิตมีสมาธิจะเป็นจิตที่เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวง่าย พบว่างาน

อดิเรกที่เกี่ยวกับกีฬาจะช่วยให้มีความสุข สนุกสนาน ร่าเริง แจ่มใส นอกจากนั้นการได้ท่องเที่ยวไปกับธรรมชาติที่กว้างใหญ่ เช่น ท้องฟ้า ทะเล ป่าเขาลำเนาไพร จะก่อให้เกิดความปลอดโปร่ง สดชื่น มีความสุข และถ้าต้องการทำจิตให้เป็นสมาธิในทางศาสนาจะก่อให้เกิดความสงบสุขทางใจเป็นอย่างมาก

7. หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ

แต่ละชีวิตย่อมมีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไป เราจึงควรหาเพื่อนหรือใครสักคนที่สามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขได้ ค้นหาคนที่คุณรักและเขารักคุณ ช่วยเหลือเกื้อกูล ปลอดภัย บำรุงจิตใจซึ่งกันและกันสามารถที่จะระบายทุกข์ ปรีक्षाขอความคิดเห็น การแก้ไขปัญหาต่างๆ หรือในที่สุดอาจจะต้องไปขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนวและการบำบัดทางจิตโดยเฉพาะ ทั้งนี้ขึ้นกับปัญหาความซับซ้อน ซึ่งนับเป็นวิธีการแก้ปัญหการปรับตัวตั้งแต่ต้นที่ชาญฉลาด

8. พร้อมที่จะเผชิญปัญหาและความกังวลใจ

เมื่อพบอุปสรรค พึงพิจารณาปัญหาอย่างใช้เหตุและผลโดยค้นหาข้อเท็จจริง มองปัญหานั้นๆ และหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหา ทำการตัดสินใจแล้วปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจไว้ หรือถ้าปัญหารุมเร้ามากจนต้องการหลักให้พัน

“จงใช้ชีวิต อยู่เพื่อวันนี้เท่านั้น” ดังคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุว่า สิ่งล่วงแล้ว แล้วไปอย่าไฝหา ที่ไม่มา ก็อย่าพึงคึงหวัง อันวันวาน ผ่านพ้น ไม่วนวัง วันข้างหน้า หรือก็ยังไม่มาเลย

หรือถ้าปัญหาต้อนท่านไปจนมุมให้มองพิจารณาคุณผลร้ายที่เกิดขึ้นแล้วทำใจให้ยินดีเผชิญกับสิ่งนั้นๆ เมื่อเวลาผ่านไปให้พิจารณาว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ทำลายความสุขแห่งชีวิตมามากเพียงพอแล้ว แล้วหันกลับใช้เหตุผลในการพิจารณาแก้ไขสิ่งร้ายๆ ให้กลายเป็นดีด้วยใจสุขุมเยือกเย็น ท่านก็จะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

9. ใช้เวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวด

เมื่อพบกับความผิดหวังจงใช้เวลาเป็นเครื่องช่วยเยียวยา เมื่อพลาดหวังแล้วจงอดทน และมีความหวังต่อไป ความหวังเป็นพลังหรือแรงจูงใจเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เมื่อประสบความผิดหวังไม่ควรใช้วิธีถอยหนีหรือเลี่ยงปัญหา ควรคิดเสมอว่า “ท้อแท้-หงอย ท้อถอย-แพ้” เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจ ไม่ควรแก้ปัญหาโดยใช้สิ่งเสพติด เช่น สุรา หรือยาบางชนิด เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้ล้มเหลวได้เพียงชั่วขณะไม่ทำให้เราพิจารณาใช้ความคิดในการแก้ปัญหา เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาที่เป็นอันตรายอย่างยิ่ง

10. ค้นหาเป้าหมายของชีวิต

การคิดฝันไม่ใช่เรื่องเสียหายแต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องมีความคิดฝันที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งความคิดฝันจะทำให้เรามีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มีแรงจูงใจ มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตใกล้เคียง กับความสามารถที่แท้จริงและสอดคล้องกับความเชื่อและอุดมคติ แล้วทำการลงมือปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมาย ถ้าทำเช่นนี้ได้เราก็จะประสบความสำเร็จและความสมหวัง เกิดความสุขทางใจได้

สรุปประเภทความสุขในทางวิชาการ สิ่งที่กำลังกล่าวมาแล้วนั้นเป็นการเสนอแนวทางในการปฏิบัติอย่างกว้างๆ การทำตัวให้มีความสุขได้เพียงโดยอ้อมขึ้นอยู่กับการปฏิบัติ ต้องอาศัยการเรียนรู้และหาวิธีการ แล้วนำไปดัดแปลง ปรับปรุงให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพการของผู้ต้องการแสวงหาความสุขนั่นเอง โดยใช้หลักอยู่ 10 ประการ

ประเภทความสุขในทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนากล่าวถึงความสุขชื่อต่าง ๆ มากมาย เช่นในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต พระพุทธเจ้าได้ ตรัสถึงความสุขไว้ 13 คู่ ความสุข 13 คู่ (พระไตรปิฎก, พระสุตตันตปิฎก, อังคุตตรนิกาย เล่มที่ 20 หัวข้อ 65 หน้า 102) นี่เป็นความสุขในประเภทและระดับเดียวกันบ้าง คาบเกี่ยวเกยกันในระดับ ต่างๆ บ้าง ซึ่งพระองค์ไม่ได้ทรงมุ่งแสดงในแง่จัดประเภท แต่ทรงแสดงให้เห็นความเข้าชุดกันเป็นคู่ ๆ ดังนี้

1. คิหิสุข คือ สุขของคฤหัสถ์สุขแบบชาวบ้าน กับ ปิพพัชชาสุข คือ สุขในชีวิตการบวช หรือสุขของนักบวช
2. กามสุข คือ สุขที่เกิดจากกาม กับ เนกขัมมสุข คือ สุขที่เกิดจากเนกขัมมะ (สุขเกิดจากความปลอดโปร่งจากกาม หรือจากความสละออก ไม่โลภ)
3. อุปิสุข คือ สุขที่มีอุปธิ (สุขกลัวทุกข์ ได้แก่ สุขใน ไตรภูมิ หรือโลกิยสุข) กับ นิรูปิสุข คือ สุขที่ไม่มีอุปธิ(สุขไม่กลัวทุกข์ ได้แก่ โลกุตตรสุข)
4. สาสวสุข คือ สุขที่มี อาสวะ กับ อนาสวสุข คือ สุขที่ไม่มีอาสวะ
5. สามิสสุข คือ สุขที่อิงามิส กับ นิรามิสสุข คือ สุขที่ไม่อิงามิส
6. อริยสุข คือ สุขของพระอริยะ กับ อนริยสุข คือ สุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะ
7. กายิกสุข คือ สุขทางกาย กับ เจตสิก สุข คือ สุขทางใจ
8. สัปปีติกสุข คือ สุขที่มีปีติ (ได้แก่ สุขในฌานที่ 1 และฌานที่ 2) กับ นิปปีติกสุข คือ สุขที่ไม่มีปีติ (ได้แก่ สุขในฌานที่ 3 และฌานที่ 4)

9. สาสสุข คือ สุขที่เกิดจากความยินดี (อรรถกถาอธิบายว่าได้แก่ สุขในฉาน 3 ขั้นต้น) กับ อุเบกขาสุข คือ สุขที่เกิดจากอุเบกขา (ท่านว่าได้แก่สุขในฉานที่ 4)

10. สมาธิสุข คือ สุขที่เกิดจาก สมาธิ (ไม่ว่าอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ ก็ตาม) กับ อสมาธิสุข คือ สุขที่ไม่ได้เกิดจากสมาธิ (สุขที่ไม่ถึงสมาธิ)

11. สัปติการัมมณสุข คือ ความสุขที่เกิดจากฉานมีปติเป็นอารมณ์ (สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฉาน 2 ขั้นแรกที่มีปติ) กับ นิปติการัมมณสุข คือ ความสุขที่เกิดจากฉานไม่มีปติเป็นอารมณ์(สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฉานที่ 3 และที่ 4 ซึ่งไม่มีปติ)

12. สาทารัมมณสุข คือ ความสุขที่เกิดจากฉานมีความยินดีเป็นอารมณ์ (สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฉาน 3 ขั้นที่มีรสชื่น) กับ อุเบกขารัมมณสุข คือ ความสุขที่เกิดจากฉานมีอุเบกขาเป็นอารมณ์(สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฉานที่ 4 ซึ่งมีอุเบกขา)

13. รูปารัมมณสุข คือ ความสุขที่มีรูปฉานเป็นอารมณ์ กับ อรูปารัมมณสุข คือ ความสุขที่มีอรูป ฉานเป็นอารมณ์ ความสุขทั้ง 13 คู่นี้ บางคู่มีขอบเขตเนื้อหาแคบไม่ครอบคลุมความสุขคู่อื่นๆ หรือความสุขในระดับอื่นๆ แต่บางคู่ก็มีขอบเขตเนื้อหากว้างครอบคลุมความสุขคู่อื่นๆ หรือความสุขในระดับอื่นๆ ทั้งหมด ผู้เขียนเห็นว่า ความสุขที่มีขอบเขตเนื้อหาไม่ครอบคลุมความสุขคู่อื่นๆ หรือความสุขในระดับอื่นๆ ได้แก่ ความสุขคู่ที่ 1 คู่ที่ 2 คู่ที่ 8 คู่ที่ 9 คู่ที่ 10 คู่ที่ 11 คู่ที่ 12 และ คู่ที่ 13 ส่วนความสุขที่มีขอบเขตเนื้อหาครอบคลุมความสุขคู่อื่นๆ หรือ ความสุขในระดับอื่นๆ ได้แก่ ความสุขคู่ที่ 3 คู่ที่ 4 คู่ที่ 5 คู่ที่ 6 และคู่ที่ 7 ในบรรดาความสุขที่มีขอบเขตเนื้อหา ครอบคลุมความสุขคู่อื่นๆ หรือความสุขในระดับอื่น ๆ นี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555: 76)

สรุปความสุขทางพระพุทธศาสนาแบ่งได้ จากที่กล่าวมาถึงประเภทของความสุขจะมีสองลักษณะใหญ่คือ ความสุขที่อิงอามิส (การมีสิ่งของ) กับไม่อิงอามิส (การไม่ยึดถือสิ่งของ) ซึ่งบางครั้งทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันแม้จะแตกต่างกันออกไปในแต่ละระดับก็ตามความสุขของแต่ละบุคคล

การเสริมสร้างความสุขตามหลักสติปัฏฐาน

คำว่า “กรรมฐาน” ตามความหมายที่มาในพระบาลีตามนัยแห่งมูลฎีกาแสดงคำวินิจฉัยไว้ว่า หมายถึง “การงานที่เป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษ” (กมมเมว วิเสสชาติกมนสสุ ฐานนติ กมมฺภูฐาน) ซึ่งเป็นคำเรียกการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพุทธศาสนา การฝึกกรรมฐานจำเป็นต้องชำระตนให้สะอาดด้วยการรักษาศีล คือ การอบรมกายและ วาจาของตนให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วก่อน เพราะการฝึก

กรรมฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไป ตรงที่เป้าหมายสูงสุดเป็นการกระทำเพื่อความสิ้นภพชาติ สิ้นทุกข์ ไม่ต้องไปเกิดในแหล่งภพชาติกำเนิดได้อีกต่อไป กรรมฐานแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. สมถกรรมฐาน (Concentration Development) คือ กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งความสงบทางใจ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ที่ใช้ทั่วไปหมายถึงวิธีทำใจให้สงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่าง ๆ ซึ่งหมายถึงสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน หลักการของสมถะ คือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่จนจิตน้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ความแน่วแน่หรือตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่า สมาธิ เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538)

2. วิปัสสนากรรมฐาน (Insight development) คือ กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญทางปัญญา การฝึกฝนปัญญาให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ หรือการรู้เท่าทันโลกแห่งชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องผูกมัดและหลุดพ้นจากความทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีและการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้นเรียกว่า ญาณ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538) ดังนั้น การปฏิบัติสมถกรรมฐาน จึงเป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบเกิดสมาธิ และเกิดฌาน ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงของสิ่งทั้งปวงตามที่มันเป็น และเกิดญาณ โดยไม่หลงผิดยึดติดในสิ่งทั้งปวง

สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่อยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี 4 ระดับ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม

คำว่าสติปัฏฐานนั้นมาจาก (สร ธาตุ + ตี ปัจจย + ป อุปสัคค์ + ฐา ธาตุ) แปลว่า สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสัมมาสติระลึกรู้ขึ้นพ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกรู้โดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึกรู้ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่งส่วนปัฏฐานแปลได้หลายอย่าง แต่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และ สติปัฏฐานสูตร หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่,

ความมุ่งมั่น โดยรวมคือเข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามมุมมองของไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง ได้แก่

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน ซึ่งภายในที่นี้หมายถึงประชุมหรือรวม นั่นคือธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็น รูปธรรมหนึ่งๆ เห็นความเกิดดับ กายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา (พระอรรธาจารย์ : การพิจารณารูปขันธ์ อานิสงค์ คือ ทำลายสูกวิปาส (สำคัญความไม่งามว่างาม) เหมาะสมกับนักปฏิบัติที่เป็นต้นทางจิตทั้ง 3 คือราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต และเป็นสมถยานิก)

2. เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน - การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทนาล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา (พระอรรธาจารย์ : การพิจารณาเวทนาขันธ์ อานิสงค์ คือ ทำลายสุขวิปาส (สำคัญความทุกข์ว่าสุข) เหมาะสมกับนักปฏิบัติที่เป็นต้นทางจิตทั้ง 3 คือราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต และเป็นสมถยานิก)

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา (พระอรรธาจารย์ : การพิจารณาวิญญานขันธ์ อานิสงค์ คือ ทำลายอนิจจวิปาส (สำคัญความไม่แน่นอนว่าแน่นอน) เหมาะสมกับนักปฏิบัติที่เป็นทวิภูมิจริตทั้ง 3 คือศรัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต และเป็นวิปัสสนายานิก)

4. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา (พระอรรธาจารย์ : การพิจารณาสัญญาขันธ์และสังขารขันธ์ อานิสงค์ คือ ทำลายอนัตตวิปาส (ความไม่มีตัวตนว่าตัวตน) เหมาะสมกับนักปฏิบัติที่เป็นทวิภูมิจริตทั้ง 3 คือศรัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต และเป็นวิปัสสนายานิก)

คำว่า สมถะยานิก ไม่ได้หมายถึง ความมีสมาธิมากหรือน้อย แต่กล่าวถึง ผู้ที่ใช้สมถะนำ เพราะเหมาะแก่ตน ซึ่งบุคคลคนๆ นั้น อาจมีสมาธิมาก หรือน้อยก็ได้ มีมากก็เช่นในทวิภูมิจริตมีน้อยก็ตามเนติปริกษและสติปัฏฐานสูตร. จริงอย่างนั้น ในทวิภูมิจริตมีสมาธิมาก ท่านกล่าวไวในฐานที่เหมาะสม

กับต้นมหาจรีต เพราะเป็นสภาพที่เป็นปฏิปักษ์กัน จึงเหมาะแก่การกำจัดจรีตฝ่ายชั่วนั้นๆ แต่ท่านไม่ได้หมายถึง การที่พระสมณะยานิก มีโพชนงค์ฝ่ายสมาธิมากในที่นั้นเลย มีแต่ในวิสุทธิมรรค ซึ่งคนละนัยยะกับสติปัฏฐานสูตร "โดยที่อานาปานสติเหมาะสมกับทุกจรีตทั้งต้นมหาจรีต และทวิจรีต ทั้งสมณะยานิก และวิปัสสนายานิก" ดังนี้

ท่านกล่าวไว้ว่า อานาปานสติเป็นกายนุปสนาสติปัฏฐาน ในอรรถกถากล่าวว่า กายนุปสนาสติปัฏฐาน เหมาะกับ ต้นมหาจรีต สมณะยานิก, และในวิสุทธิมรรค ท่านก็กล่าวความที่อานาปานสติเหมาะแก่โมหจรีตไว้ในสมาธิทเทศ ซึ่งหนังสือพุทธธรรมก็ได้อ้างถึงไว้ด้วย

อนึ่ง ความหมายนี้ในพระไตรปิฎกใช้เพียงคำว่า สติปัฏฐาน เท่านั้น ส่วนคำว่า มหาสติปัฏฐาน นั้นมิใช่เป็นชื่อพระสูตรเท่านั้น ไม่มีใช้ในความหมายนี้โดยตรง

ขั้นตอนการฝึกสติปัฏฐาน 4

การพิจารณาสติปัฏฐานทั้ง 4 ไม่จำเป็นต้องหลีกหนีออกจากสังคม เพื่อไปนั่งปฏิบัติ จำเพาะในกาลเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อทุกข์เกิดขึ้น ก็ใช้สติพิจารณาทันที เพราะโดยสาระของสติปัฏฐาน มีจุดที่ควรพิจารณาใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 จุด คือ 1.ร่างกายและพฤติกรรมของมัน (กายนุปัสสนา) 2. เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ (เวทนานุปัสสนา) 3. ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ (จิตตานุปัสสนา) 4. ความนึกคิดไตร่ตรองในธรรม ได้แก่ นิเวศน์ขั้น 5 आयตนะ และ อริยสัจ (ธัมมานุปัสสนา) การนำวิธีการบริหารจัดการและเจริญปัญญาไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้คุณภาพชีวิต และ สังคม ผู้ที่ผ่านการบริหารจัดการและเจริญปัญญามาเป็นอย่างดีจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้ดีขึ้นได้หลายด้าน คือ

1. การเรียนรู้

- 1) ทำให้มีสมาธิมั่นคง มีความทรงจำแม่นยำ แจ่มชัด ไม่พร่าไม่เลื่อนง่าย
- 2) ทำให้จับประเด็นของเรื่องที่เรียนได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ
- 3) ทำให้เข้าใจเรื่องราวที่ลึกซึ้งได้มากกว่าและดีกว่าคนทั่วไปเช่น เรื่องหนึ่งคนทั่วไปมองเห็นเพียงแง่เดียวแต่คนที่ฝึกจิตมาดีมองเห็นนับได้เป็น 10 นัย
- 4) ทำให้คนลดอหังการ เป็นคนใจกว้าง มีความหลงตัวเองน้อยพร้อมที่จะเรียนรู้จากบุคคลอื่นได้ตลอดเวลา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าจะกลายเป็นบุคคลเรียนรู้ได้จากทุกคน จากทุกสิ่งและจากทุกปรากฏการณ์

2 คุณภาพชีวิต

- 1) คนที่ฝึกจิตแล้ว จิตจะมีลักษณะมีพลัง สงบ แจ่มใส นุ่มนวลควรแก่งาน
- 2) อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- 3) ได้ญาณทัศน์ คือ ความสามารถพิเศษ เช่น มีฤทธิ์ มีตาทิพย์ หูทิพย์ ฯลฯ
- 4) ทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์
- 5) ทำให้กำจัดกิเลสอาสวะได้อย่างสิ้นเชิง

3. สังคม

1) เป็นคนมีศีล ทำให้ไม่เป็นอันตรายต่อใครๆ ในสังคมสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

2) เป็นคนมีสมาธิ ทำให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเป็นแบบอย่างหรือประจักษ์พยานให้คนในสังคมเห็นว่าคนที่มีสุขภาพจิตดีนั้น ชีวิตจะมีแต่ความราบรื่น สงบเย็น และเป็นสุข

3) เป็นคนมีปัญญา ทำให้ทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าของสังคมเป็นที่พึ่งของตนได้ เป็นที่พึ่งของสังคมและประเทศชาติได้ร่วมเป็นพลังสำคัญในการสร้างสรรค์พัฒนาประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่อย่างใคร่ไหน หรือทำงานที่ไหน ก็ทำให้องค์กรนั้นๆ มีความเจริญก้าวหน้า เป็นต้นซึ่งเป็นเครื่องวัดถึงความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ สามารถไปสู่การชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

หลักการของพระพุทธศาสนา ขอบทพจน์อีกครั้งหนึ่งว่า พระพุทธเจ้าตรัสวิธีปฏิบัติต่อความสุขไว้ ประมวลได้ 4 อย่าง คือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ความสุขที่สมบูรณ์)

1. ไม่เอาทุกข์ทับถมตน ที่ไม่มีทุกข์
2. ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม
3. ไม่มัวเมาหมกมุ่นในความสุขนั้น แม้แต่ที่ชอบธรรม
4. ปฏิบัติให้เข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป จนสมบูรณ์

ประโยชน์ในการฝึกสติปัฏฐาน 4

การฝึกสติเป็นเรื่องสากล ไม่ว่าคนชาติใดศาสนาใดก็ฝึกได้ เพราะสติเป็นสิ่งที่นำมาใช้ได้ ประโยชน์ได้มากมาย จากการศึกษาวิจัยพบว่า การฝึกสติเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยป้องกัน บรรเทา และบำบัดอาการเจ็บป่วยได้อย่างหลากหลาย เช่น อาการซึมเศร้า เครียด ไมเกรน พฤติกรรมเสพติด

โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ ฯลฯ ผู้ที่ฝึกสติเป็นประจำจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองและสมองส่วนหน้า ทำให้มีความสงบมากขึ้น มีความยังคิดมากขึ้น มีประสิทธิภาพในการจำมากขึ้น มีสภาวะอารมณ์ทางบวกมากขึ้น และปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดีขึ้น

ในการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย สติก็จะมีส่วนช่วยได้มากเช่นกัน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำโครงการจัดการความรู้และส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างมีสติ เพื่อศึกษาว่าการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมทางกายอย่างมีสติในชีวิตประจำวันมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจอย่างไร โดยรวบรวมข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยและประสบการณ์ของผู้ที่ฝึกสติในการออกกำลังกาย พร้อมทั้งจัดกลุ่มทดลองในกิจกรรมทางกายประเภทต่างๆ พบว่า

การฝึกสติช่วยให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น เพลิดเพลินมากขึ้น การมีสติรู้ตัวช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ และการฝึกสติให้รับรู้การเคลื่อนไหวและความรู้สึกของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดจากการหักโหม หรือการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง หรือการไม่ประเมินขีดความสามารถในขณะนั้นๆ ได้ด้วย ส่งผลให้สามารถทำกิจกรรมทางกายได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น และได้รับพลังชีวิตมากขึ้น การฝึกสติ สามารถฝึกได้ในหลายระดับ เช่น ระดับพื้นฐาน คือมีสติในการทำงานและการใช้ชีวิตทั่วไปให้มีข้อผิดพลาดน้อย สำหรับการพัฒนาสุขภาพกาย-สุขภาพใจให้ดีขึ้น ระดับลึกซึ้งมากขึ้นคือมุ่งไปสู่สมาธิและปัญญา ได้แก่ การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน

สรุป

ความสุขหมายถึงความสบายความสำราญความฉ่ำซื่อรื่นกายรื่นใจพระพุทธเจ้าทรงแสดงความสุขไว้เป็นคู่ ๆ ไว้หลายแบบเช่นกายิกสุข (สุขทางกาย) และเจตสิกสุข (สุขทางใจ), สามิสสุข (สุขอิงอามิสคืออาศัยกามคุณ) และนิรามิสสุข (สุขไม่อิงอามิสคืออิงเนกขัมมะหรือสุขที่เป็นอิสระไม่ขึ้นต่อวัตถุ เป็นต้น การฝึกกรรมฐานจำเป็นต้องชำระตนให้สะอาดด้วยการรักษาศีล คือ การอบรมกายและ วาจาของตนให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วก่อน เพราะการฝึกกรรมฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไป ตรงที่เป้าหมายสูงสุดเป็นการกระทำเพื่อความสิ้นภพชาติ สิ้นทุกข์ ไม่ต้องไปเกิดในแหล่งภพชาติกำเนิดใดอีก ต่อไป นอกจากนั้นแล้ว การฝึกสติ สามารถฝึกได้ในหลายระดับ เช่น ระดับพื้นฐาน คือมีสติในการทำงานและการใช้ชีวิตทั่วไปให้มีข้อผิดพลาดน้อย สำหรับการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพใจให้ดีขึ้น ระดับลึกซึ้งมากขึ้นคือมุ่งไปสู่สมาธิและปัญญา

References

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 23). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- กิตติมา สุรสนธิ. (2552) คณะกรรมการวิชาภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร. ศูนย์วิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป.
- พจนารถ สุพรรณกุล. (2557). “การเผยแผ่พระพุทธศาสนากับเทคโนโลยีสารสนเทศ”. บทความ. (20 กันยายน 2557), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://phd.mbu.ac.th/index.php/2014-08-28-08-57-4/106-2014-09-20-0827-56> [20 สิงหาคม 2561]
- กาญจนา นาคสกุล. (2552). *ราชบัณฑิตสำนักศิลปกรรม ราชบัณฑิตยสถาน*. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.truelookpanya.com/learning/detail/24431/036392>.
- ธ.ธรรมรักษ์ และจิตดาวชิระ. (2555) . *พระพุทธเจ้าสอนชนะใจคน*. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์.
- วันชัย มีชาติ. (2548). *หนังสือสารมวลชน*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ซี.พี บุ๊คแสดน ดาร์ต.
- รศ.ดร.พสุ เดชะรินทร์. (2561). *คนรุ่นใหม่ กับ การเรียนรู้*. บทความ, (วันที่ 2 ตุลาคม 2561), [ออนไลน์] : แหล่งที่มา : <https://www.bangkokbiznews.com/blog/detail/645655>