

**การเสริมสร้างความสุขในบริบทของการปฏิบัติธรรม**  
**ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร\***  
**HAPPINESS ENHANCEMENT OF DHAMMA PRACTICE**  
**CONTENTBASED ON MAHASATIPATTHANASUTTA**

นนทิวัต ไล่เลิศ

Nontiwat Lilert

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: nontiwatlovely@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดในการเสริมสร้างความสุข 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร 3) เพื่อเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความสุขในบริบทของ การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยคุณภาพจากเอกสาร และการวิจัยภาคสนาม ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก นำเสนอด้วยรูปแบบการพรรณนาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดในการเสริมสร้างความสุขสรุปได้ว่าความสุขเป็นสิ่งสำคัญที่มนุษย์ทั้งหลายต้องการ แนวทางประชาธิปไตยใหม่ระบุว่าความสุขเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับชีวิต แต่ข้อมูลจากความเป็นจริงในสังคม กลับตรงกันข้ามปัจเจกบุคคลไม่มีความสุขเท่าที่ควร เพราะไม่เข้าใจในชีวิต มัวหลงมกมายอยู่กับความสุขแบบบริโภคนิยม ถูกครอบงำโดยวัตถุทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ การหลีกเลี่ยงจากกิเลสที่เข้ามากระทบเป็นเรื่องที่แก้ได้ยากทำให้ละเลยทางด้านจิตใจ เป็นเหตุให้หันไปหาความสุขทางวัตถุ 2) การปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร จะเป็นการปลุกฝังโดยบริบทของการใช้สติสัมปชัญญะเป็นหลักนำทางของการปฏิบัติ ใน กาย เวทนา จิต ธรรม 3) รูปแบบการเสริมสร้างความสุขในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร คือ การเสริมสร้างความสุขในจิตใจที่เป็นการสร้างวัฒนธรรมแห่งการเป็นคนดีมีสติเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ จิตตั้งมั่น ปราศจาก โลภ โกรธ หลง เพื่อนำไปสู่ชีวิตที่มีความสุข องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือ รูปแบบ “เสริมสติ สร้างสรรค์ชีวิต สร้างสุข” สรุปลงใน C4 Model, Cultivate Center Consultant Create

**คำสำคัญ:** การเสริมสร้างความสุข, การปฏิบัติธรรม, มหาสติปัฏฐานสูตร

---

\* Received 11 April 2020; Revised 15 May 2020; Accepted 19 May 2020



## Abstract

The objectives of the Research paper are 1) to study the concept relating with happiness enhancement. 2) to study Dhamma Practice Based on Mahasatipatthanasutta. 3) to present the model about the Happiness Enhancement of Dhamma Practice Content Based on Mahasatipatthanasutta. This Paper was a qualitative with documentary research, and field work with In-Depth Interview from key informants, by using the analysis description. The research was found that. 1) The concept of enhancing happiness can be concluded that. The way of the modern nation states that, happiness is an important goal for life. But data from the reality in society reverse. Individuals were not as happy as they should be, because they did not understand life, obsessed with the happiness of consumerism, which causing more mental problems. There are more difficult matter to solve avoidance from desire Incoming. Looking at happiness in the material dimension, make neglected of mind. Causing them to be easily moved. That is called Lack of immunity. 2) The Dharma practice Based on Mahasatipatthanasutta will cultivate in the content of using mindfulness as the guiding principle of practice, in Body, Feeling-Sensation, Mind, and Dharma, 3) The model about the Happiness Enhancement of Dhamma Practice Content, Based on Mahasatipatthanasutta was the way to enhance happiness into the mind, creating a culture of good human-Being that have Mindfulness mind-set. The mind is firm, free from Greed, Anger, Infatuation. Lead to the happy life. knowledge obtained from research as the Model "Mindfulness mind-set, happy create life". Sum up in C4 Model, Cultivate, Center, Consultant, Create.

**Keywords:** Happiness Enhancement, Dhamma Practice, Mahasatipatthanasutta.

## บทนำ

จากการศึกษาในรายงานวิจัยหลายฉบับสามารถสรุปได้ว่าผู้ที่มีความสุขมักจะประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดีมากกว่าบุคคลอื่น ๆ ความสำคัญของการเสริมสร้างความสุขในสังคมนั้นเป็นที่ยอมรับ และถูกนำเข้าไปสู่กระบวนการทัศน์ใหม่ของการพัฒนา ในแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ได้กำหนดวิสัยทัศน์ในการพัฒนาประเทศโดยมีข้อความระบุว่าเพื่อให้ “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558) คือการมีเป้าหมายในทางพัฒนาคนให้มีความสุข ในบริบทนี้ก็จะ



มีคำถามว่า สังคมไทยในปัจจุบันมีความสุขสงบจริงหรือ จากข้อมูลกลับพบว่าสังคมไทยไม่ได้มีความสุขเท่าที่ควรจะเป็น มีปัญหาหลายด้าน ประชาชนมีความวิตกกังวลสูง (สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2562) ตัวอย่างปัญหาความรุนแรงในสังคม เช่น อาชญากรรม จากเว็บไซต์บิสซิเนส อินไซด์เดอร์ ออสเตอร์เลียเปิดเผยรายงานขีดแข่งขันด้านการท่องเที่ยวจัดทำโดยเวิลด์ อีโคโนมิก ฟอรัม ว่า ไทยติดอันดับที่ 19 ใน 20 ประเทศที่อันตรายสำหรับนักท่องเที่ยวมากที่สุดในโลก (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2561) นอกจากนั้นยังมีความรุนแรงที่เป็นปัญหาทางจิตใจ ความเครียดสูง ไปจนถึงความรุนแรงในระดับสูงสุด คือ การฆาตกรรม การก่อการร้าย

จากข่าวอาชญากรรม หรือการก่อการร้ายต่าง ๆ เป็นลักษณะที่เห็นได้ชัดเจนถึงการขาดสติ เป็นสิ่งที่ทำให้วิเคราะห้ได้ถึงจิตใจของผู้ก่อเหตุที่ขาดที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ ขาดหลักการที่ถูกต้องในการแก้ปัญหาชีวิต ดังเช่นที่พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ ก้าวไว้ในหนังสือสุขที่ได้ธรรมว่า มนุษย์ทั้งหลายต่างพากันวิ่งตามหาความสุขเนื่องจากไม่มีความเข้าใจที่แท้จริงในชีวิต ใช้ชีวิตตามแรงผลักดันทางสัญชาตญาณภายในของร่างกาย (ความอยาก) เลื่อนไหลตามกระแสโลกภายนอก (พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ, 2556)

ผู้วิจัยมีความสนใจในการเสริมสร้างความสุขด้วยการปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 ความคมเฉียบของสติจะทำให้เห็นความสุขชัดขึ้น ลดปัญหาทางจิตใจ เสริมสร้างให้ได้ความสุขด้วยการศึกษาหลักการปฏิบัติให้ไปใช้ในชีวิตจริง (พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ), 2538) ซึ่งมีงานวิจัยพบว่าในทางพระพุทธศาสนา ระบุว่าความสุขไม่ได้เน้นที่ความพอใจ ถูกใจที่เป็นอารมณ์ทางบวก (ร่าเริง ยินดี สนุกสนาน) หรือการไม่มีอารมณ์ทางลบ (วิตกกังวล ซึมเศร้า) เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่าความสุขตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของคุณภาพใจที่สงบ (ชุตินา สุเรศธรร, 2554) ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการวิจัยการเสริมสร้างความสุขในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร โดยจำกัดขอบเขตในสำนักปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตรจากเครือข่ายของพระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ) ที่มีหลักการบริการในเบื้องต้นว่า พองหนอ - ยุบหนอ ซึ่งมีพัฒนาการสืบทอดการปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่เริ่มมีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสุวรรณภูมิ โดยพระโสณเถระและพระอุตตระเถระ (จำรูญ ยาสมุทร, 2552) มีประวัติพัฒนาการมายังประเทศพม่า จากพระโสณมหาเถระ (มหาสี สะยาตอว์) สำนักศาสนอิสสาประเทศพม่า (คณะกรรมการกองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย, 2533) แล้วเข้ามาสู่ประเทศไทยโดยพระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ) ตั้งสำนักปฏิบัติธรรมที่สำนักวิปัสสนาธุระ คณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ราชวชิรวิหาร กรุงเทพมหานคร โดยมีแนวคิดว่าคุณคนสามารถเข้าถึงความสุขได้จากการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร (พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ), 2538) ด้วยการปลุกฝังในกาย เวทนา จิต ธรรม เข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการสร้างความสงบสุขให้มั่นคงในจิตใจช่วยเกื้อกูลให้ปัญญาเจริญขึ้น เพื่อลดละกิเลส โลภะ โทสะ



โมหะ รู้เท่าทันสรรพสิ่งที่มาสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น ใจ ด้วยหลักการที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า เมื่อสติจับอยู่ที่การกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมีสัมปชัญญะ ทำให้รู้และเข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็น จิตของเราสามารถฝึกฝนได้ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เป็นหลักใหญ่ในการที่บุคคลจะพัฒนาจิตด้วยสติและสัมปชัญญะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) ผู้ที่ปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรสม่ำเสมอ จะเป็นผู้ที่มีคุณภาพใจ ที่ดี มีการคิดเชิงบวก มีเหตุผล มีความเข้าใจถึงเหตุปัจจัยแห่งรูปนาม

จากความสำคัญดังที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการวิจัยการเสริมสร้างความสุขในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร ซึ่งผลงานที่ได้ครั้งนี้จะเป็นนวัตกรรมที่ปฏิบัติตามได้ง่ายด้วยความเข้าใจเหมาะสมกับสถานการณ์ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งผู้วิจัยคาดหวังว่าจะเกิดประโยชน์แก่ผู้ที่นำไปประพจน์และปฏิบัติอย่างแท้จริง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดในการเสริมสร้างความสุข
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร
3. เพื่อเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความสุขในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) จากการวิจัยเชิงเอกสาร (Document Research) และการวิจัยภาคสนาม (Field Study) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In - Depth Interview) จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (key Informants)

ผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนแห่งการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ในพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช 2539 และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากคัมภีร์อรรถกถาฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2553 - 2559 หนังสือ ตำรา เอกสารงานวิจัย บทความวิชาการ วารสาร เอกสารวิชาการ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์
2. การวิจัยภาคสนาม (Field Study) เป็นวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (key Informants) ที่คัดเลือกมาจากขอบเขตด้านพื้นที่ 5 แห่ง จำนวน 25 รูป/คน ดังนี้  
1) เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม จำนวน 5 รูป 2) พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน 5 รูป 3) ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร จำนวน 9 รูป/คน 4) ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 รูป/คน
3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบการสัมภาษณ์เชิงลึก
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล



#### 4.1 การวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้

4.1.1 ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดในการเสริมสร้างความสุข จาก หนังสือ เอกสารงานวิจัย บทความวิชาการ วารสาร เอกสารวิชาการ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์

4.1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับสติปัฏฐานสูตร จากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 พระคัมภีร์ชั้นรองอื่น ๆ

#### 4.2 การวิจัยภาคสนาม รวบรวมข้อมูล จากการสัมภาษณ์เชิงลึก

5. การวิเคราะห์ข้อมูล 5.1 วิเคราะห์แนวคิดในการเสริมสร้างความสุข การปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐาน นำผลการศึกษจากการวิเคราะห์ข้อมูล นำมาเรียบเรียงและสังเคราะห์ร่วมกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก และนำเสนอผลงานเพื่อจัดทำผลการวิจัยในหัวข้อรูปแบบ การเสริมสร้างความสุข ในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร 5.2 เสนอผลการวิจัย ในขั้นตอนที่ 1 นำมาปรับปรุงแก้ไข และอภิปรายผล ในตอนต่อ ๆ ไป

6. สรุปผลการวิจัยโดยมีแนวทางการคิดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ ที่ได้ตั้งไว้ตามลำดับ จนถึงองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยนำเสนอผลการวิจัยในเชิงพรรณนา แล้วจัดทำเป็นรายงานฉบับสมบูรณ์ บทคัดย่อ บทสรุป ข้อเสนอแนะ

### ผลการวิจัย

1. แนวคิดในการเสริมสร้างความสุข พบว่า การวิจัยครั้งนี้มีข้อสรุปว่าความสุขมีความสำคัญ โดยที่หลายๆ ประเทศได้มีการนำความสุขมาเป็นตัวหลักในการพัฒนาประเทศ สังคมที่ดีคือสังคมที่มีคนที่มีความสุขมากที่สุด ในแนวคิดจิตวิทยาองค์รวมชาติพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนว่าเป็นกระบวนการทางจิตที่ส่งผลกระทบถึงพฤติกรรมที่มองความสุขเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับชีวิต ถ้าหากไม่ได้รับการตอบสนองก็จะเป็นทุกข์ เป็นเหตุให้มีการแสวงหาด้วยวิธีการต่างๆ จิตวิทยาพฤติกรรมสรุปแนวคิดของปัจเจกบุคคลแต่ละกลุ่มว่ามาจากแรงขับภายในที่พวกเขาสั่งสมไว้ในจิตใต้สำนึก จนเป็นสัญญาณส่งผลถึงบุคลิกภาพในลักษณะต่างๆ อาจแสดงออกมาอย่างที่ไม่รู้สึกตัว หากเมื่อไรที่รู้สึกว่าคุณค่า โดยบุคคลมี Mind - Set หรือแนวคิดในพื้นฐานของความสุขจากมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวกก็จะทำให้มีการปรับพฤติกรรมที่ดี ส่วนในแนวทางพระพุทธศาสนาองค์รวมชาติของจิตที่มีความสุขว่ามีทั้งจิตที่เป็นกุศลและอกุศล แต่จิตจะเกิดเมื่อมีผัสสะกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความสุขมีหลายระดับ เช่น ความสุขในระดับโลกียะ ได้แก่ 1) ความสุขจากการเสพหรือบริโภควัตถุ 2) ความสุขจากสิ่งแวดล้อม 3) ความสุขจากการได้ทำสิ่งดีงาม พัฒนาตนเอง 4) ความสุขจาก



ภาวะจิตที่เป็นกุศล มีปัญญา มี ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหลักการฝึกอบรมทางจิต และความสุขในระดับ โลกุตตระ เป็นภาวะที่ปราศจากกิเลส คือ ความสุขที่แท้จริง

2. บริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร คือ การนำเอาธรรมมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตเพื่อจะได้เข้าถึงชีวิตที่ดีงามทำให้มีความสุขที่แท้จริง ในการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การนำเอาสติมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เป็นการตามรู้อารมณ์ต่าง ๆ หรือตามดูรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ แนวคิด หลักการ วิธีการ ในมหาสติปัฏฐานสูตร จำแนกตาม กาย เวทนา จิต ธรรม ดังนี้

|         |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แนวคิด  | กาย   | 1) สติอยู่กับกาย 2) ลมหายใจเป็นเครื่องฝึก 3) การกำหนดดูพอง - ยุบ เป็นการตามดูธาตุทั้ง 4 โดยมีธาตุลมเป็นหลักอธิบายได้ในหลักวิทยาศาสตร์ ว่ากระบวนการหายใจ เป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ กระบังลม ทรวงอกและกระดูกซี่โครง กระบังลมกั้นอยู่ในระหว่างช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด เมื่อเราหายใจเข้ากระบังลมจะหดตัวกว้อ้วยะในช่องท้องส่งผลให้ลมในช่องท้องพองออกมาและเมื่อหายใจออก กระบังลมจะยืดขึ้นส่งผลให้ลมในท้องยุบลง |
|         | เวทนา | สติอยู่กับเวทนา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|         | จิต   | มีสติรู้ตามจิต ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม คือ ความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง รู้ทันจิตว่า จิตหงุดหงิด จิตยินดี หรือมีโทสะ กำจัดความข้องใจสงสัยใดใดเสียได้ มีความสุขที่แท้จริงจากจิตใจ เป็นคุณสมบัติที่พึงาม                                                                                                                                                                                                                           |
|         | ธรรม  | บูรณาการคำตอบให้ลึกซึ้งในกาย เวทนา จิต ธรรม การเห็นอย่างลึกซึ้ง การหยั่งรู้ด้วยสัมปชัญญะ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| หลักการ | กาย   | จิตรู้ตามกายในอิริยาบถทั้ง 4 ยืน เดิน นั่ง นอน เดินรู้ นั่งรู้ เอาลมหายใจมาฝึกจิต รับรู้ลมหายใจเข้าออกจากกำหนดพอง - ยุบ อย่างต่อเนื่อง รู้ตามอย่างสงบ เป็นธรรมชาติ                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         | เวทนา | คือ ความสบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ พังความรู้ลึกไปตาม ส่วนต่างๆ ของร่างกายใช้ความรู้สึกเจ็บปวดทางกายที่เกิดขึ้นเพื่อเจริญสติสักแต่ว่าปวด ความเจ็บปวดหรือเวทนาเป็นครู ให้รู้ทุกขในชั้น 5 มีสติแยกจิตกับอารมณ์ สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้                                                                                                                                                                                                                  |
|         | จิต   | การมีสติรู้เท่าทันความเป็นไปในชั้น 5 ตามที่เป็นจริง กาย จิตนี้ ไม่ใช่เรา ไม่เที่ยง จิตอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นขณิกสมาธิตามรู้ทันจรดจ่อเนื่องกำลังสมาธิจะมีมากเรียกว่า จิตตวิสุทธิ เจริญเมตตา                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         | ธรรม  | เพื่อสติ เป็นการรู้ทุกขณะถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเราสิ่งที่ควรพิจารณา คือเห็นความจริง บูรณาการคำตอบให้ลึกซึ้งในกาย อันมีประมาณ ยาววา หนา คีบ กว้าง คอกนี้                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



|                |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>วิธีการ</b> | <b>กาย</b>   | กาย จิตอยู่ที่กาย เดินรู้ นั่งรู้ รู้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย การติดตามดูสภาวะของ - ยุบ กับสภาวะธรรมที่ปรากฏในกาย เวทนา จิต ธรรม การกำหนดลมหายใจและ อิริยาบถ ในเบื้องต้น ต้องกำหนดดูอาการที่ท้องพองยุบอย่างจรจัดต่อเนื่อง ให้จิตมีสมาธิด้วยการกำหนดคำว่าหนอ รู้การปรากฏของรูปกับนามให้ทันปัจจุบัน มีสติตามรู้                  |
|                | <b>เวทนา</b> | เวทนา ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้าเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยพอง - ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอ หรือปวดหนอ หรือเมื่อยหนอ ๆ หรือ คันหนอ ๆ ตามอาการเวทนา นั้น ๆ                                                                                         |
|                | <b>จิต</b>   | จิต ผีกจิตด้วยความเพียร จิตอยู่กับปัจจุบันขณะ จรจัดต่อเนื่อง ความคิดเกิดแล้วให้รู้ทัน "คิดหนอ" "ฟังหนอ" จิตเป็นอย่างไรต้องตามรู้ การที่จิตเข้าไปรู้เป็นฐานของจิต จิตผีกจิต ปลุกกุศล กำหนดจิตรู้ตามที่จิตกำหนด                                                                                                                 |
|                | <b>ธรรม</b>  | ธรรม อยู่กับปัจจุบันขณะ การรู้ สติรู้เท่าทันจิต รู้ขณะรู้ทันจิตไว้ จิตมีระคะเราก็อรู้ จิตมีโหระเราก็อรู้ จิตฟังชานเราก็อรู้ จิตหตฺถุก็รู้จิตใจมีกิเลสขึ้นมาให้รู้ทัน พอรู้บ่อย ๆ กิเลส โลก โกรธ หลง จะไม่สามารถครอบงำจิต "พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวกดำเนินไปสู่นิพพาน ด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ได้แก่สติปัฏฐาน 4" |

3. รูปแบบการเสริมสร้างความสุขในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการเสริมสติ สร้างสรรค์ชีวิต สร้างสุข (Mindfulness mind - set, happy create life) จากการนำ สติปัฏฐาน 4 มาเป็นหลักในการเสริมสร้างความสุข ดังนี้

Cultivate การปลูกฝัง เป็นการปลูกฝังการเจริญสติ ให้มีการดำเนินชีวิตตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร การปลูกฝังในไตรสิกขา มีสติ มีศีล สมาธิ ปัญญา จุดสำคัญของการเรียนรู้ คือจิต ซึ่งเป็นจิตสำนึกที่รับรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง การที่จะเข้าใจอะไร จะรู้อะไรอยู่ที่จิตสำนึก ปลูกฝังการมีสติรู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง สามารถตีความผัสสะที่กระทบ หู จมูก ลิ้น ใจ ได้ตามที่เป็นจริง การปรับปรุงพัฒนาจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูงซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงาม และพัฒนาปัญญา Center เป็น Center of Mindfulness (ศูนย์เสริมสติ) มีบทบาทเป็นปรโตโมหะ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยภายนอก ช่วยสร้างเสริมกระบวนการพัฒนาปัญญาและจิตใจ เป็นประโยชน์เกื้อกูลในการปลูกฝัง ในด้านอาคารสถานที่ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ได้มีการกำหนดหลักเกณฑ์และแนวทางสำหรับสำนักปฏิบัติธรรม ไว้ดังนี้ 1) ด้านสถานที่ 1.1) มีความสะอาด เงียบสงบ ร่มรื่น ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก 1.2) มีอาคารหรือศาลาปฏิบัติธรรมที่สามารถให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งฟังการบรรยายธรรม และปฏิบัติธรรมได้ไม่แออัดเกินไป 1.3) มี ที่พัก ห้องน้ำ ห้องสุขาที่สะอาด จำนวนเพียงพอ



ศูนย์เสริมสร้างสติ เป็นศูนย์ในการสร้างวัฒนธรรมแห่งการเป็นคนดีที่รู้เท่าทันกิเลสเพื่อตอบ  
โจทย์ปัญหาการดำรงชีวิตในกระแสบริโภคนิยม

Consultant (ผู้ให้คำปรึกษา) มีบทบาทเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วย  
คณะผู้บริหาร ผู้สอน พระวิปัสสนาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคลากรอื่นๆ สถานที่ตลอดจน  
สิ่งแวดล้อม บุคลากรในศูนย์เสริมสร้างสติ (Mindfulness mind - set) เป็นผู้มีความสำคัญ  
มาก เพราะจะเป็นผู้ที่สร้างศรัทธาในหมู่ชนได้ มีบุคลิกภาพดี เป็นผู้มีความรู้ความชำนาญใน  
มหาสติปัฏฐานสูตร และการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นระบบ มีศีลาจารวัตรเป็นที่เลื่อมใสของผู้เข้า  
มาศึกษาปฏิบัติธรรมทุกเพศทุกวัย

Create สร้างสรรค์ เป็นลักษณะที่ยังหลงใน Subconscious Creativity  
การสร้างสรรค์ลงในจิตใจ เป็นการสร้างคนดีที่มีความสุข มีจิตใจที่ต้งามไม่ต้องการสร้างคนเก่ง  
เพียงอย่างเดียว สร้างคนที่มีคุณธรรม ทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม มีจิตเกื้อกูลไม่แก่งแย่ง  
แข่งขันเอาชนะกัน เราต้องเปลี่ยนวิธีคิด เราต้องสร้างมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น  
ได้อย่างมีความสุข ในแง่มุมของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร มีผู้ปฏิบัติจำนวนมากที่  
ยังมีความเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรม คือ การมาอยู่ที่วัด เมื่อกลับไปบ้านแล้วก็เป็นอย่างอื่นหนึ่ง  
แต่โดยความเป็นจริงแล้วผลจากการปฏิบัติจะฝังลึกลงในจิตใจทำให้เป็นคนที่นุ่มนวล  
มีหิริโอตตปัสสะ ละอายชั่ว กลัวบาป มีอหิสาภัยที่ประณีตทำให้เป็นคนสุภาพ อ่อนหวาน  
เพราะภูมิจิตจะละเอียดขึ้น กิเลสถูกขัดเกลาให้บรรเทาเบาบางลงไป เป็นสิ่งที่จะอยู่ในจิตสำนึก  
ตลอดไป พัฒนาพฤติกรรมในการใช้อินทรีย์ ให้อุจ พัง ตีความ อย่างมีสติ เกิดสมาธิ หมายถึงการ  
มีจิตตั้งมั่น เป็นกุศล ประกอบด้วยจิตใจที่มีคุณธรรม การตั้งมั่น ของจิตทำให้มีจิตใจที่มี  
สมรรถภาพ มีสติ มีสมาธิและการมีสุขภาพจิตที่ดี ทำให้เกิดปัญญา ผู้มีปัญญา เฉลียวฉลาด  
จะมีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่เป็นกุศล ความดี

## อภิปรายผล

จากการวิจัย มีประเด็นน่าสนใจที่นำมาอภิปรายผล ดังนี้

ผลจากการวิจัยพบว่า แนวคิดในการเสริมสร้างความสุข นั้นมองเห็นว่าความสุขนั้น  
ขึ้นอยู่กับ การได้รับการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล  
การสร้างสรรค์ชีวิตให้เป็นผู้ที่มีความสุขที่แท้จริง (Happy Create Life) คือเป็นผู้ที่มีสภาพจิตที่  
สงบเรียบร้อยและเป็นผู้มีชีวิตมีคุณภาพทางกายและจิตพร้อมที่จะทำให้อื่นได้อย่างเต็มที่  
ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชุตินา สุระเศรษฐ์ และผลการวิจัยของรศ.รินทร์ เกรย์ และคณะ  
ซึ่งพบว่า ความสุขจะเป็นตัวบ่งชี้อย่างหนึ่ง ประกอบด้วยความพอใจในชีวิตที่มีการเกื้อกูลกัน  
มีศรัทธาต่อความถูกต้องดีงาม มีใจที่สุขสงบ การมีปัญญารู้ และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต  
ถึงคุณภาพชีวิตที่ดีที่สอดคล้องกับสภาพบริบทของสังคมและวัฒนธรรมไทย (ชุตินา สุระเศรษฐ์,  
2554) (รศ.รินทร์ เกรย์ และคณะ, 2553) นอกจากนั้นในนักจิตวิทยากลุ่มต่างๆ เช่น Positive



Psychology ที่ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างบุคคลให้มีความสุข โดยมี Mind - Set หรือ แนวคิดในพื้นฐานของความสุข จากมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก (อริยญา ตัณฑ์ภักดิ์, 2561) ในแนวทางจิตวิทยาเชื่อว่า Mind - set หรือ กรอบความคิด หรือแนวทางทั่วไปที่คนๆ หนึ่งใช้ในการมองโลก หรือ ตีโจทย์ หรือ ตีความ สิ่งที่เราเห็น รับรู้ รับฟัง รับความรู้สึกนั้นต่างกัน สอดคล้องกับที่ ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา ผู้ก่อตั้งโรงเรียนสัตยาไส กล่าวว่า สำหรับบุคคลที่ ประสบความสำเร็จอย่างใดอย่างหนึ่งจะมี Mind - Set ของเขาที่แตกต่างจากคนอื่นทั่วไป บุคคลเหล่านี้จะไม่เป็นทาสของประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ปาก กาย จะมีสภาพจิตที่ เข้มแข็ง รู้เท่าทันกิเลส (อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา, 2543) ความสุขจะเป็นตัวบ่งชี้อย่างหนึ่งถึง ชีวิตที่มีคุณภาพดีร่วมกับสุขภาพจิตและกาย มนุษย์เป็นทรัพยากรสำคัญของประเทศหากมี คุณภาพชีวิตที่ดีย่อมมีคุณค่าและประโยชน์อย่างสูงสุด ปัญหาต่าง ๆ ในสังคมก็จะไม่มี อย่างเป็นไปในทุกวันนี้

ในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร ในสังคมไทยควรต้องมีการเปลี่ยนวิธีคิด ในสังคมด้วยกรอบแนวคิด"เสริมสติ สร้างสรรค์ชีวิต สร้างสุข (Mindfulness Mind - Set, Happy Create Life) ที่เป็นไปเพื่อความมีสติในเบื้องต้น เพื่อความมีปัญญาใน เบื้องปลาย จากการวิจัยพบว่าจุดสำคัญของชีวิตมนุษย์ที่มีการสร้างสรรค์ (Creative) คือจิตที่มี สติ Mindfulness Mind - Set เราต้องรู้จักพัฒนาจิตใจ ควบคุมการรับข้อมูลจากประสาท สัมผัสทั้ง 5 หน้าที่ของเราคือชักพอกจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ และสามารถอธิบายได้ถึงการฝึกจิต ไม่ให้ตกเป็นทาสของประสาทสัมผัส คือ ตา หู จมูก ลิ้น ใจ อันเป็นการเสริมสร้างความสุข ที่ แท้จริง ผู้ปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 จะเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ส่งผลให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มี ชีวิตที่ดี เป็นการเสริมสร้างสติ (Mindfulness) ลงในบุคคล การสร้างมนุษย์ที่สมบูรณ์มีคุณภาพ จะ เป็นประโยชน์ต่อทั้งตัวบุคคลและสังคมดังเช่นที่ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวถึงกระบวนการในชีวิตคุณภาพ ดังต่อไปนี้

สติสัมปชัญญะ ---สังวร ---อวิปปฏิสาร ---ปราโมทย์ ---ปิติ ---ปัสสัทธิ ---สุข-- อธิบายได้ว่าการสร้างสุขภาพใจต้องเริ่มจาก "สติสัมปชัญญะ" สภาวะทั้งหมดที่ว่ามารวมกัน เป็น "ความสุข" หรือสุขภาพใจที่ดี พื้นฐานของสุขภาพใจอยู่ที่มีสติสัมปชัญญะ (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2551)

จากการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างคนให้มีความสุขที่แท้จริง คือ การที่ปัจเจกบุคคล ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา การยึดมั่น การถือตน ความ เกลียด ความแค้น ควรมีการปรับพฤติกรรมด้วยการปรับแนวคิดในบุคคลให้มีความมีสติในทุกขณะของ ชีวิตด้วยการสร้าง Mindfulness Mind - Set พระครูธรรมธรสุขสันต์ สุจิตโต พระวิปัสสนาจารย์ กล่าวว่า "ในการปฏิบัติธรรมไม่มีอะไรจะเทียบเท่ากับสติ อันเป็นมหากุศล แก่นแท้ของ พระพุทธศาสนา คือ การพัฒนาความสุข ซึ่งเกิดจากการสนองความต้องการ ที่ถูกต้องด้วยสติ ที่เรียกว่า ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ ให้ดี" (พระครูธรรมธรสุขสันต์ สุจิตโต, 2562) พระเมธาวิณัยรส



(สุเทพ ปสิวิโก) กล่าวว่า ผู้เจริญมหาสติปัฏฐาน 4 จะมีสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาปัจจุบันที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องแล้ววิปัสสนาปัญญาจะเริ่มพัฒนาและแหลมคมขึ้นตามลำดับจนเจริญถึงที่สุดสามารถตัดกิเลสอันเป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งปวงได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นปัญญาที่จะส่งผลให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสทุกชนิดได้ซึ่งมาจากการปฏิบัติธรรมทั้งในวิถีชีวิตทั่วไป และการลงลึก (พระเมธาวิเชียร (สุเทพ ปสิวิโก), 2562)

รูปแบบ "เสริมสติ สร้างสรรค์ชีวิต สร้างสุข" (Mindfulness Mind - Set, Happy Create Life) เป็นรูปแบบการปรับพฤติกรรมในชีวิตของปัจเจกบุคคล ด้วยกรอบแนวคิด (Mind - Set) จากการนำเอา หลักสติปัฏฐาน 4 มาเป็นฐานหลักในการเสริมสร้างความสุขนำไปสู่การสร้างชีวิตคุณภาพ มีเป้าหมายดังนี้

1. สังคมที่ดีที่สุดคือสังคมที่มีคนมีความสุขมากที่สุดจากการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพ ทั้งกายและใจ

2. การเสริมสร้างความสุขที่แท้จริง คือรูปแบบการสร้างสรรค์ชีวิตมนุษย์ด้วยการใช้สตินำทางเพื่อปลูกฝังอุปนิสัยที่ดีงามในปัจเจกบุคคล ให้เป็นคนที่ปราศจาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากได้ ความอิจฉาริษยา การยึดมั่น การถือตน ความเกลียด ความแค้น

3. มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักชัยในชีวิต ในการนำให้มีสติในทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวัน

4. การเสริมสร้างความสุขด้วยการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นกระบวนการที่เป็นการทำงานของจิตที่มีคุณภาพ ความสุขที่แท้จริงนั้นเกิดจากจิตใจสร้างอานาปานของจิตที่ทำให้เกิดความสุข ผู้ที่จะมีความสุขที่เหนือกว่ารูปธรรมได้ต้องศึกษาในธรรม 5 คือ ธรรมสมาธิ 1) ปราโมทย์ 2) ปีติ 3) ปัสสัทธิ 4) สุข 5) สมามิ (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2551) สภาพจิต 5 อย่างนี้เป็นคุณสมบัติที่ดีงาม ทั้งโดยตัวของมันเองและเป็นตัวชี้วัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) คนที่จิตลงตัวเช่นนี้จะมีมีความสุขอยู่ประจำตัวอยู่ตลอดเวลา มีจิตเรียบรื่น มั่นคง มีความสมบูรณ์ของใจที่จะทำงานเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

## องค์ความรู้ใหม่

การนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และอธิบายเชิงการพรรณนา ผลจากการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และข้อมูลจากการให้ข้อมูลหลัก ตลอดจนการนำเรื่องประเด็นสติปัฏฐาน 4 มาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ จึงเป็นที่เชื่อมั่นได้ว่า เรื่องสติมีความจำเป็นอย่างยิ่งและสำคัญมากที่สุดต่อโลกดังที่เคยเป็นมาแล้ว และจะยังคงความสำคัญอยู่ในยุคสมัยต่อไป จากงานวิจัยหลายเรื่องได้บ่งชี้ไว้ สามารถนำเรื่องสติไปต่อยอดบูรณาการกับเรื่องประเด็นอื่น ๆ ได้เกือบทุกแง่มุม เมื่อกล่าวถึงการปฏิบัติธรรมก็มักจะมีการตีความว่า คือการ



ต้องไปที่วัด นั่งสมาธินานๆ แต่แง่มุมของการวิจัยฉบับนี้ มององค์ความรู้ใหม่ว่า เปรียบเสมือนหลักสูตรหนึ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่นำไปปฏิบัติในทุกกลุ่ม เช่น ในวัด ในสถานปฏิบัติธรรม สถานศึกษา ในโรงเรียนทุกระดับ สรุปรวมก็คือ สามารถนำไปใช้ได้ในทุกองค์กร ทุกหน่วยงาน เป็นหลักสูตรในการจัดการศึกษา และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

ในงานวิจัยนี้พบว่าองค์ความรู้ใหม่ของการวิจัยรูปแบบของการเสริมสร้างความสุขในบริบทของ การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน คือ รูปแบบ "การเสริมสติ สร้างสรรค์ชีวิต สร้างสุข (Mindfulness Mind - Set, Happy Create Life)". สามารถสรุปเป็นเป็นองค์ความรู้ด้วยกระบวนการที่เป็นแนวปฏิบัติ จากรูปแบบ ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปจัดเป็นรูปแบบ C4 Model ดังนี้

1. Cultivate การปลูกฝัง เป็นการปลูกฝังการเจริญสติในบุคคลในแนวที่เป็น Creativity ด้วยหลักการและวิธีการต่าง ๆ เป็นการปลูกฝังให้มีการดำเนินชีวิตตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร การปลูกฝังศีลในแนวทางของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในเบื้องต้น ศีลจะเป็นเครื่องกั้นไม่ให้เกิดกิเลส เจริญสติ มีจิตมั่นคง ปลูกฝังการมีสติรู้กาย รู้ใจตามความเป็นจริง

2. Center Center of Mindfulness คือ ศูนย์เสริมสติมีบทบาทเป็นโปรโตโม-สะ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยภายนอก ช่วยสร้างเสริมกระบวนการพัฒนาปัญญาและจิตใจ ศูนย์เสริมสร้างสติ เป็นศูนย์ในการสร้างวัฒนธรรมแห่งการเป็นคนดีที่รู้เท่าทันกิเลส เพื่อตอบโจทย์ปัญหาการดำรงชีวิตในกระแส บริโภคนิยม

3. Consultant (ผู้ให้คำปรึกษา) มีบทบาทเป็นกัลยาณมิตรในธรรม บุคลากรในศูนย์เสริมสร้างสติ (Mindfulness Mind - set) เป็นผู้มีความสำคัญมากในหลาย ๆ กรณี เพราะจะเป็นผู้ที่สร้างศรัทธาในหมู่ชนได้ มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตรประกอบไปด้วยสมรรถนะด้านความรู้ ทักษะ ความมั่นใจ แรงจูงใจ มีบุคลิกภาพดี เป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในมหาสติปัฏฐานสูตร และการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นระบบ เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นที่เคารพ มีบุคลิกภาพที่น่าเลื่อมใส

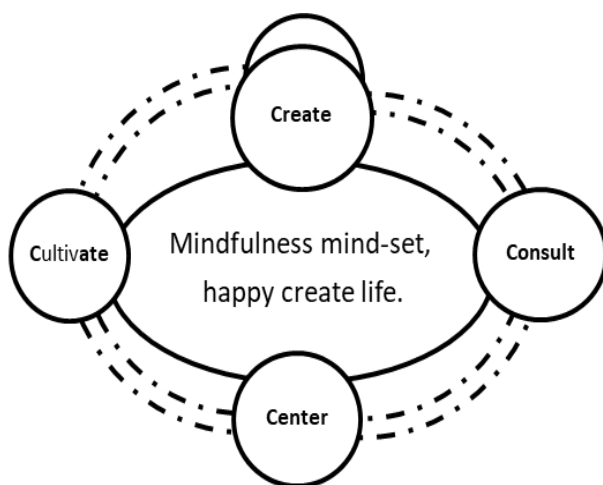
4. Create (สร้างสรรค์) การเสริมสติจะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับปัจเจกบุคคลและสังคม การสร้างคนดีที่มีความสุข มีจิตใจที่ดีงาม ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา การยึดมั่น การถือตน ความเกลียด ความแค้น บุคคลมีจิตเกื้อกูล ไม่แก่งแย่งแข่งขันกันเอาชนะกัน มีความรู้สึกในคุณค่าแห่งตน มีความนับถือ มีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม มีอารมณ์ขัน มีระบบภูมิคุ้มกันความเครียด มีสติไม่ทำผิดพลาด กิเลส จะไม่สามารถครอบงำจิต ฉะนั้น เราต้องคอยรู้ทันจิตไว้ไม่ให้กิเลสครอบงำจิต จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่ ก็รู้ตาม พอรู้บ่อย ๆ กิเลส โลภ โกรธ หลง ครอบงำจิตไม่ได้ ศีลจะเกิดโดย Automatic คนทำผิดพลาดเพราะกิเลสครอบงำจิต อย่างจิตมีโทสะ ไปฆ่าเขาก็ได้ หรือ จิตมีโทสะ กลุ้มใจ ไปดื่มเหล้า ผิดศีลได้ จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็ผิดพลาดได้ทั้ง 5 ข้อ



เพราะฉะนั้นอาศัยสติรู้ทันจิตใจมีกิเลสขึ้นมา รู้ทัน คือการมีสติอยู่ในจิตจะไม่ทำผิดศีล กล้าแสดงออก

สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวะได้แม่นยำ เป็นภาวะจิตที่เป็นกุศล เมื่อมีสติรู้ปัจจุบันขณะจิตจะมีสมาธิขึ้นมาเอง ตรงนี้ใจจะมีความเบา มีความนุ่มนวล อ่อนโยน คล่องแคล่วว่องไว ใจไม่ขี้เกียจขี้คร้าน นั่นคือใจดวงนี้เป็นใจที่พร้อมสำหรับการเจริญปัญญาแล้วเป็นใจที่ทรงสมาธิ ใจมีคุณภาพ พร้อมทั้งจะเดินปัญญา

การสร้างมนุษย์ที่สมบูรณ์ทางจิตใจ มีสติสัมปชัญญะด้วยการฝึกในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 จากองค์ความรู้ที่ได้ ผู้วิจัยได้แสดงแผนภาพ ดังนี้



#### C4 MODEL

1. Cultivate ปลูกฝัง ให้มีการดำเนินชีวิตตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร
2. Center ศูนย์เสริมสติ ปรโตโมสะ สร้างเสริมกระบวนการสร้างสรรค์ชีวิต
3. Consultant ที่ปรึกษา มีบทบาทเป็นกัลยาณมิตรที่สำคัญมาก
4. Create สร้างสรรค์ สร้างวัฒนธรรมแห่งการเป็นคนดีที่มีสติรู้เท่าทันกิเลส มีความสุข มีอุปนิสัยที่ดีงามคือคนที่ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉา ริษยา การยึดมั่นการถือตน ความเกลียด ความแค้น

#### สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความสุขในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร จะเป็นการตอบโจทย์ของเป้าหมายและวิธีการในทางเสริมสร้างความสุขในปัจเจกบุคคล และสังคม ซึ่งมักจะมีคำถามว่า สังคมไทยในปัจจุบันมีความสุขสงบจริงหรือ จากข้อมูลกลับพบว่าสังคมไทยไม่ได้มีความสุขเท่าที่ควรจะเป็น มีปัญหาหลายด้าน ตัวอย่างปัญหาความรุนแรง



ในสังคม เช่น อาชญากรรม นอกจากนั้นยังมีความรุนแรงที่เป็นปัญหาทางจิตใจ คือการมีความเครียดสูง การทะเลาะเบาะแว้ง ในครอบครัว ในองค์กร ไปจนถึงความรุนแรงในระดับสูงสุด คือ การฆาตกรรม การก่อการร้าย ที่สรุปลงได้ว่าเป็นลักษณะที่เห็นได้ชัดเจนถึงการขาดสติ ใช้ชีวิตตามแรงผลักดันทางสัญชาตญาณภายในของร่างกายคือความอยาก จิตเลื่อนไหลตามกระแสโลกภายนอก นอกจากนั้นยังปราศจากการควบคุมจิตใจเป็นลักษณะของจิตใจที่มีสภาวะตกต่ำขาดการกลั่นกรองขาดสติ ปัญหาความรุนแรงในสังคมมักเกิดจากการขาดความยั้งคิดขาดภูมิคุ้มกันจิตใจ

การวิจัยครั้งนี้จะเป็นนวัตกรรมของการฝึกสติเพื่อเสริมสร้างความสุขในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตรที่ปฏิบัติตามได้ง่าย เมื่อสติอยู่ที่ปัจจุบันและมีสัมปชัญญะ ทำให้รู้และเข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็น จิตของเราสามารถฝึกฝนได้ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรจะเป็นผู้ที่มีคุณภาพใจที่ดีในเรียบเรียง มีการคิดเชิงบวก มีเหตุผล ความสุขที่แท้จริงนั้นเกิดจากจิตใจสร้างอานุภาพของจิตที่ทำให้เกิดความสุข ผู้ที่จะมีความสุข ที่เหนือกว่ารูปธรรมได้ต้องศึกษาใน ในธรรม 5 คือ ธรรมสมาธิ 1) ปราโมทย์ 2) ปีติ 3) ปัสสัทธิ 4) สุข 5) สมาธิ สภาพจิต 5 อย่างนี้เป็นคุณสมบัติที่พึงงามทั้งโดยตัวของมันเองและเป็นตัวชี้วัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม คนที่จิตลงตัวเช่นนี้จะมีความสุขอยู่ประจำตัวอยู่ตลอดเวลาไม่กำลังใจที่จะทำงานที่มีประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม

ข้อเสนอแนะ 1) ในงานวิจัยมหาสติปัฏฐานสูตร ต้องอาศัยหลักการที่ถูกต้องจากพระสูตรในพระไตรปิฎก ผู้วิจัยต้องศึกษา ค้นคว้า อิงสาระในพระสูตรเป็นหลักพิจารณาและเทียบเคียง การบูรณาการหลักมหาสติปัฏฐานสูตรกับศาสตร์ หรือ แนวคิดทฤษฎีอื่น ๆ ต้องมีความแม่นยำในพระสูตร เข้าใจแก่นแท้ของมหาสติปัฏฐานสูตร 2) ควรมีการวิจัยที่สอดคล้องกับความเข้าใจว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติของโลกแห่งปรากฏการณ์ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทำให้เราไม่ยึดมั่นอยู่กับสิ่งทั้งหลายราวกับมันจะอยู่อย่างยั่งยืนตลอดไปการยึดมั่นจะกลายเป็นความทุกข์ เพราะมันไม่ไปกับความจริง ยิ่งกว่านั้นเมื่อการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเราจะไม่ตกใจมากเพราะเราตระหนักว่ามันเป็นธรรมชาติของทุกสิ่ง แล้วเราจะพบว่ามันไม่ได้หนักหนาสาหัสแต่อย่างใดแบบแผนความคิดอัตโนมัติที่เกิดจากนิสัยความเคยชิน ความแสร้งร้ายและการปรุงแต่งของจิตที่ทำให้ความจริงบิดเบือนไป เป็นลักษณะของนามธรรมที่เข้าใจยาก

## เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการการองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย. (2533). สมเด็จพระพุทธาจารย์กับการวิปัสสนาธุระ. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จำรูญ ยาสุมทร. (2552). คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์. เชียงใหม่: ชมรมเผยแผ่พระพุทธศาสนา.



- ชุติมา สุระเศรษฐ. (2554). ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และการพัฒนามาตรวัด. ใน ดุษฎีนิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระครูธรรมธราชญ์ สัจจิตโต. (15 ต.ค. 2562). การเสริมสร้างความสุขในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร. (นางนันทิวัต ไล่เลิศ, ผู้สัมภาษณ์)
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต). (2551). คนเก่งและดีต้องมีความสุข. เรียกใช้เมื่อ 25 เมษายน 2563 จาก <http://www.dhammajak.net/board/viewtopic.php?t=436>
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (2538). ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2546). ความสุข 5 ชั้น. เรียกใช้เมื่อ 17 ตุลาคม 2562 จาก <http://www.cdthamma.com/www.cdthamma.com>
- พระมหาสุทนต์ อากาศโร. (2556). สุขที่ได้ธรรม. นนทบุรี: ดีไซน์ดีไลต์ จำกัด.
- พระเมธาวิเชียร (สุเทพ ปลิวโก). (26 ก.ย. 2562). การเสริมสร้างความสุขในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร. (นางนันทิวัต ไล่เลิศ, ผู้สัมภาษณ์)
- รศ.รินทร์ เกรย์ และคณะ. (2553). ความสุขเป็นสากล. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. (2562). สิ่งที่ประชาชนวิตกกังวล. เรียกใช้เมื่อ 8 กันยายน 2562 จาก <http://www.thairath-lund.or.th/www.thairath-lund.or.th>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2558). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12. เรียกใช้เมื่อ 3 มีนาคม 2563 จาก <http://www.nesdb.go.th>
- สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. (2561). ประเทศที่อันตรายสำหรับนักท่องเที่ยวมากที่สุดในโลก. เรียกใช้เมื่อ 3 มีนาคม 2563 จาก [thip12@hotmail.com](mailto:thip12@hotmail.com)
- อริยญา ตัญญ์ศิริ. (2561). สร้างพื้นที่สัจทางบวกและความสุข. เรียกใช้เมื่อ 23 ตุลาคม 2561 จาก [www.http://thaihealth.or.th](http://thaihealth.or.th)
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2543). Mind-Set. วารสารท่องเที่ยวโลกการศึกษา, 1(1), 32-58.