



การเสริมสร้างความสุขตามแนวสติปัฏฐาน ๔
ENHANCING HAPPINESS ACCORDING TO THE FOUR FOUNDATIONS OF
MINDFULNESS

พระครูสังฆรักษ์พิทยา ญาณธโร¹

Phrakru Sangkharak Pittaya Yantharo

พระครูปริยัติเจตยานุรักษ์²

Phrakru Pariyat Chetiyaturak

พิสิฐ โคตรสุโพธิ์³

Phisit Khotsupho

E-mail : yanataro1720@gmail.com.

Received: October 5, 2023 Revised: October, 2024

Accepted: January 5, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักการเสริมสร้างความสุขในสังคัม 2) เพื่อศึกษากระบวนการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 และ 3) เพื่อเสนอแนวทางทางการเสริมสร้างความสุขตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดน่าน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ภาคสนาม ในพื้นที่จังหวัดน่าน ทำการเก็บข้อมูลสำนักปฏิบัติธรรมจำนวน 2 แห่ง

ผลการวิจัยพบว่า หลักการเสริมสร้างความสุขในสังคัมนั้น ใช้หลักความสุข 8 มิติ 1. สุขภาพดี, 2. น้ำใจงาม, 3. การผ่อนคลาย, 4. หาคำรู้, 5. การมีคุณธรรม, 6. การที่สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้, 7. ความสุขของครอบครัว (ครอบครัวดี), 8. ความสุขขององค์กรและสังคม (สังคัม

¹ นิสิตปริญญาเอก คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Doctoral Student, Faculty of Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² นิสิตปริญญาเอก คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Doctoral Student, Faculty of Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

³ นิสิตปริญญาเอก คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Doctoral Student, Faculty of Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University



ดี) และควรยึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การทำทาน การรักษาศีล การทำสมาธิ การปลูกจิตสำนึกให้คนรู้จักการให้ การเสียสละ เจริญพรหมวิหาร และปฏิบัติตามหลักสัจธรรม หลักระบวนทัศน์เหล่านี้จะช่วยนำไปสู่ความสงบและความสุขที่แท้จริง กระบวนการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยการรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม โดยเริ่มจากกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการรู้เท่าทันกาย การเคลื่อนไหว ความรู้สึกสัมผัส ไปจนถึงอาการของขุบของข้อง จากนั้นจึงฝึกเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการรู้เท่าทันความรู้สึกทางกายและใจ สุข ทุกข์ เฉย จากนั้นจึงฝึกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการรู้เท่าทันจิต ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก จนถึงการแยกแยะระหว่างตัวตนกับจิต แนวทางการเสริมสร้างความสุขในสังคมตามแนวสติปัฏฐาน 4 แนวทางที่ 1 : เน้นการพัฒนาความสุขทางกายแนวทางนี้มุ่งเน้นการสร้างสุขในมิติทางกายภาพ เช่น การมีสุขภาพกายที่ดี การมีปัจจัย ๔ ในการดำรงชีวิตที่เพียงพอ เป็นต้น แนวทางนี้สามารถนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีรายได้ที่พอเพียง เป็นต้น แนวทางที่ 2 : เน้นการพัฒนาความสุขทางใจ แนวทางนี้มุ่งเน้นการสร้างสุขในมิติทางจิตใจ เช่น การมีจิตใจที่สงบร่มเย็น มีความสุข มีปัญญา เป็นต้น แนวทางนี้สามารถนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสติในการดำเนินชีวิต รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น มีปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ รู้จักเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ รอบตัว เป็นต้น

คำสำคัญ : การเสริมสร้าง, ความสุข, แนวสติปัฏฐาน 4

ABSTRACT

This research article aims to achieve three objectives: 1. To study the principles of happiness enhancement in society. 2. To examine the practice of Dhamma according to the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna). 3. To propose a guideline for enhancing happiness based on the Four Foundations of Mindfulness in meditation centers in Nan province. This study is a qualitative field research conducted in Nan province, collecting data from two meditation centers.

The findings reveal that the principles for enhancing happiness in society follow the eight dimensions of happiness: 1. Good health. 2. Kindness and generosity. 3. Relaxation. 4. Intellectual growth (Brain: seeking knowledge). 5. Morality. 6. Financial self-sufficiency (ability to manage personal income and expenses). 7. Family happiness (strong family relationships) 8. Organizational and social well-being (harmonious society). Additionally, Buddhist principles such as generosity (dāna), morality (sīla), meditation (samādhi), cultivating a mindset of giving and self-sacrifice, developing loving-kindness (brahmavihāra), and practicing public-mindedness (sādhāraṇīyadhamma) should be emphasized. These principles contribute to inner peace and true happiness. The practice of Dhamma based on the Four Foundations of Mindfulness involves cultivating mindfulness in daily life by being



aware of the body (kāya), feelings (vedanā), mind (citta), and mental objects (dhamma). It begins with mindfulness of the body (kāyānupassanā), which includes awareness of bodily movements, physical sensations, and even the rising and falling of the abdomen. This is followed by mindfulness of feelings (vedānupassanā), which involves recognizing bodily and mental sensations—pleasant, unpleasant, or neutral. Then, mindfulness of the mind (cittānupassanā) is developed, focusing on awareness of thoughts, emotions, and distinguishing between the self and the mind. The guidelines for enhancing happiness in society based on the Four Foundations of Mindfulness are as follows: 1. Focusing on physical well-being – This approach emphasizes happiness through physical aspects, such as maintaining good health and having sufficient basic necessities for living. The principle of a sufficiency economy can be applied to promote adequate and sustainable income for individuals. 2. Focusing on mental well-being – This approach emphasizes psychological happiness, including peace of mind, inner happiness, and wisdom. The Four Foundations of Mindfulness can be applied to encourage mindfulness in daily life, helping individuals let go of attachments, develop wisdom in solving problems, and appreciate the value of things around them.

Keywords : Enhancing , happiness, the four foundation of mindfulness.



บทนำ

ความสำคัญของการเสริมสร้างความสุขในสังคม นั้นเป็นที่ยอมรับ และถูกนำไปสู่กระบวนการทัศน์ใหม่ของการพัฒนา ในแผนพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ได้กำหนดวิสัยทัศน์ในการพัฒนาประเทศโดยมีข้อความ ระบุว่าเพื่อให้ “สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2564) คือการมีเป้าหมายในทางพัฒนาคนให้มีความสุข ในบริบทนี้ก็มักจะมีคำถามว่า สังคมไทยในปัจจุบันมีความสุขสงบจริงหรือ จากข้อมูลกลับพบว่าสังคมไทยไม่ได้มีความสุขเท่าที่ควรจะเป็น มีปัญหาหลายด้าน ประชาชนมีความวิตกกังวลสูง (สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2565) ตัวอย่างปัญหาความรุนแรงในสังคม เช่น อาชญากรรม จาก เว็บไซต์ บิสซิเนส อินไซด์เดอร์ ออสเตรเลียเปิดเผยรายงานขีดแข่งขันด้านการท่องเที่ยวจัดทำโดย เวิลด์ อีโคโนมิก ฟอรัม ว่า ไทยติดอันดับที่ 19 ใน 20 ประเทศที่อันตรายสำหรับนักท่องเที่ยว มากที่สุดในโลก) นอกจากนั้นยังมีความรุนแรงที่ เป็นปัญหาทางจิตใจ ความเครียดสูง ไปจนถึงความรุนแรงในระดับสูงสุด คือ การฆาตกรรม การก่อการร้าย จากข่าวอาชญากรรม หรือการก่อการร้ายต่าง ๆ เป็นลักษณะที่เห็นได้ชัดเจนถึงการ ขาดสติ เป็นสิ่งที่ทำให้วิเคราะห์ได้ถึงจิตใจของผู้ก่อเหตุที่ขาดที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ ขาดหลักการที่ถูกต้องในการแก้ปัญหาชีวิต มนุษย์ทั้งหลายต่างพากันวิ่งตามหาความสุขเนื่องจากไม่มีความเข้าใจที่



พัฒนาเป็นรูปแบบการสัมภาษณ์ที่พัฒนาจากเอกสาร รายงานที่เกี่ยวข้อง โดยมีเนื้อหาที่สำคัญเช่น แนวคิดการ หลักการ กระบวนการ ปัจจัย ผลลัพธ์ เกี่ยวกับการเสริมสร้างความสุขตามแนวสติปัญญา 4

การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) โดยกำหนดการประชุม เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านพระพุทธศาสนา ด้านสำนักปฏิบัติธรรม และพระวิปัสสนาจารย์ โดยมีตัวแทนมาร่วมกันสนทนาในประเด็น แนวคิด กระบวนการ ปัจจัย ผลลัพธ์ และการเสริมสร้างความสุขตามแนวสติปัญญา 4

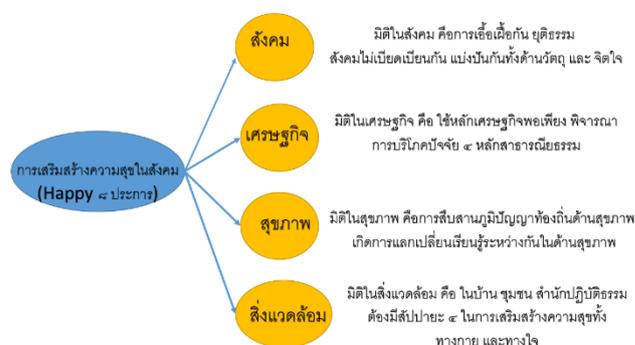
4. การวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการศึกษาวิจัยโดยรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์ แบบบันทึกข้อมูลด้วยตนเอง และการสนทนากลุ่ม นำมาตีความ แปรความ แล้ววิเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ (Content Analysis) ตามหลักอุปนัยวิธี

ผลการวิจัย

การเสริมสร้างความสุขด้วยหลัก 8 มิติ ของความสุขตามลักษณะองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ ซึ่งจะมีอยู่ 2 แบบ คือแบบแรก พระพุทธศาสนาถือว่า ชีวิตมนุษย์ ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ (1) ส่วนรูป หมายถึง ส่วนที่เป็นรูปธรรม วัตถุ หรือร่างกาย และ (2) ส่วนนาม หมายถึง ส่วนที่เรียกว่า "จิต" เป็นสิ่งนามธรรม ไม่มีรูปร่างตัวตน⁴ (หรือถึงแม้ชีวิตจะมีส่วนประกอบ 5 ประการที่เรียกว่า "ขั้น 5" ก็ตาม แต่เมื่อสรุปเป็น 2 ก็คือ รูป และนาม โดยที่ "รูป" สงเคราะห์เข้าใน "รูป" ส่วน "เวทนา""สัญญา" "สังขาร" และ "วิญญาณ" สงเคราะห์เข้าใน "นาม") เมื่อชีวิตมีส่วนประกอบสำคัญอยู่ 3 ประการ พระพุทธศาสนาจึงแบ่งความสุขของชีวิตออกเป็น 2 ประการ เช่นเดียวกัน คือ (1) กายิกสุข ความสุขทางกายและ (2) เจตสิกสุข ความสุขทางใจ ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันดังนี้

ประกอบด้วยความสุข 8 ประการ (Happy 8) ประกอบด้วย

1. Happy Body: สุขภาพดี, 2. Happy Heart น้ำใจงาม, 3. Happy Relax: การผ่อนคลาย, 4. Happy Brain: หาความรู้, 5. Happy Soul: การมีคุณธรรม, 6. Happy Money: การที่สามารถจัดการรายรับรายจ่ายของตนเองได้, 7. Happy Family: ความสุขของครอบครัว (ครอบครัวดี), 8. Happy Society: ความสุขขององค์กรและสังคม (สังคมดี)



⁴ อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๐๙/๒๑.



กระบวนการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญที่จะต้องศึกษาและนำมาปฏิบัติอย่างถูกต้องจริงจัง ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจเห็นสิ่งทั้งหลาย ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในรูป-นาม และสามารถพัฒนาสติปัญญา ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพ “หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียได้ด้วยความโศกและความรำไร เพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพานเพื่อกระทำ ให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน”⁵

1. กระบวนการการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 แยกประเด็นเป็น 3 หมวดหมู่ คือ

1.1 เตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ

ความสำคัญของการเตรียมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้พร้อมก่อนการปฏิบัติ เช่น ไม่เป็นโรคติดต่อ ไม่กำลงวลงาระปัสสาวะ มีสติ เป็นต้น “1.ความรู้ที่จะต้องปฏิบัติ ความรู้ดี ศรัทธาครูบาอาจารย์ ผู้สอนสั่งจนปฏิบัติได้ถูกต้องตามครูบาอาจารย์สอน 2.สุขภาพดี ไม่เป็นโรคติดต่อ ๓.พร้อมทุกเมื่อ เมื่อมีโครงการเกิดขึ้นต้องไปช่วยงานตามจิตชอบอาสา”

“ศึกษาความหมายของการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เตรียมกาย เตรียมใจ ตัดความกังวลในเรื่องต่างๆ ทำจิตให้อยู่กับปัจจุบัน”⁶

“ด้านร่างกาย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ- ด้านจิตใจ สุขภาพจิตเข้มแข็ง ปราศจากความกังวล ซึ่งเป็นการวางชั่วคราว ถ้าไม่วาง จิตก็ไม่วาง ไม่มาสามารถจะรับการศึกษปฏิบัติต่อไปได้- ด้านสติ ดำรงสติอย่างแนบแน่น ต่อเนื่อง มั่นคง ไม่ผิวนิน ฉาบฉวย”

“ผู้ปฏิบัติจะต้องชำระปัสสาวะ คือความกังวล 10 ประการ ซึ่งเป็นการวางชั่วคราว ถ้าไม่วางจิตก็ไม่วาง ไม่สามารถจะรับการฝึกปฏิบัติต่อไปได้”

1.2 เตรียมความรู้และความเข้าใจ

“ศึกษาแนวคิดให้รู้เข้าใจ ไม่เบี่ยงเบนออกจากแนว อาจต้องฟัง/คิด/แต่ละประเด็นจนชัดเจน หากศึกษาแล้วไม่รู้ไม่จริง จะทำให้ผลการปฏิบัติไม่ได้ผลหรือทำไม่ถูก”

“ควรศึกษาแนวทางที่เป็นทฤษฎี องค์ความรู้ หลักการที่เป็นลายลักษณ์อักษร (ปริยัติ) สู่อริยัติ และค่อยปฏิบัติตามเป็นขั้นเป็นตอน (ปฏิบัติ) สู่อริยัติ เพื่อนำไปสู่ปฏิบัติ เข้าใจผลลัพธ์ที่เรียกว่า ปฏิเวท เป็นต้น เช่นความสงบ ความสุข สติมากขึ้น”

⁵ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓/๓/๓๐๑.

⁶ สัมภาษณ์ นางศิริรัตน์ มณฑิเรศ, สมาชิกสภาเทศบาลเมืองน่าน ผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมแห่งที่ ๒ วัดพระธาตุแช่แห้ง อ.ภูเพียง จ.น่าน, ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๖.



“ตั้งสมาธิในการปฏิบัติ-เปิดรับวิธีปฏิบัติที่มีความเห็นชอบและแนวคิดในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4”

1.3 เตรียมความพร้อมร่างกายและความกระตือรือร้น

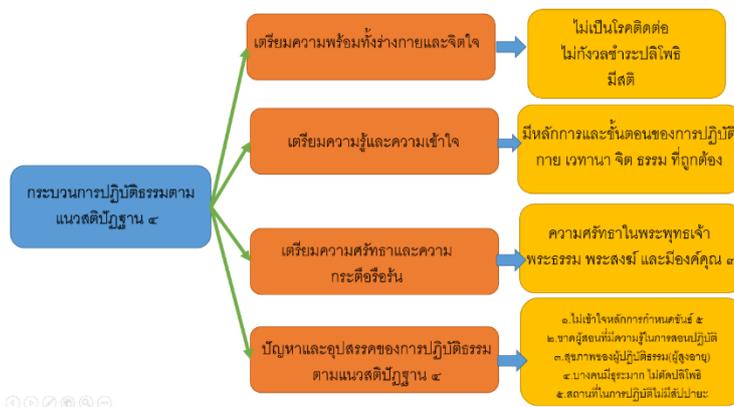
ความศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นพลังที่ขับเคลื่อนให้การปฏิบัติได้อย่างไม่ผันผวน “ควรทำจิตใจให้ยึดมั่นในพระรัตนตรัย”

“จัดสรรเวลา มีใจอยากปฏิบัติจริงๆ” “ไม่ไกลไม่ไกลจากหมู่บ้านหรือชุมชนมากนัก มีการคมนาคมสะดวกเป็นสถานที่เงียบสงบ ทำงานเวลากลางวัน และกลางคืนต้องมีฐานที่ตั้งของสติเสียก่อน และอาศัยปัญญา คือสัมปชัญญะ เป็นเครื่องกำกับการปฏิบัติ ไว้เสมอ ไม่เช่นนั้นจะปฏิบัติผิดพลาดได้..... คูสติปัฏฐานในส่วนที่เราทำได้ ไม่จำเป็นต้องทำเป็นต้องทำทั้งหมด ถ้าจิตยอมรับความจริงได้ จิตก็จะไม่เป็นทุกข์”

1.4 ปัญหาและอุปสรรคของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4

การไม่เข้าใจหลักสติปัฏฐาน 4 และไม่มีความชัดเจนในการกำหนดรู้

ปัญหาและอุปสรรคของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 เกิดจากการศึกษาที่เข้าใจไม่ถูกต้องตามแนวคิด การปฏิบัติไม่ต่อเนื่องเป็นผลมาจากการไม่เข้าใจอย่างแท้จริง ไม่ชัดเจน



แนวทางทางการเสริมสร้างความสุขตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดน่าน

(1) หลักกาย

เป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับการจัดการความสุขของมนุษย์ด้วยการสร้างสมดุลระหว่างโลกในมิติส่วนตัว มุ่งเน้นความสุขของตนเอง โลกในมิติครอบครัว มุ่งเน้นความสุขของคนในครอบครัว และโลกในมิติสังคม มุ่งเน้นความสุขขององค์กรและสังคม (ทั้งสังคมภายในองค์กรและภายนอกองค์กร ซึ่งมีองค์ประกอบย่อยและ แนวทางการจัดการที่แตกต่างกันออกไป ประกอบด้วยความสุข 8 ประการ (Happy 8) ประกอบด้วย Happy Body: สุขภาพดี, Happy Brain: หาคความรู้, Happy Money: การที่สามารถจัดการ



รายรับรายจ่ายของตนเองได้, Happy Family:ความสุขของครอบครัว (ครอบครัวดี, Happy Society:ความสุขขององค์กรและสังคม (สังคมดี)

แนวทางที่ 1 : เน้นการพัฒนาความสุขทางกาย

แนวทางนี้มุ่งเน้นการสร้างสุขในมิติทางกายภาพ เช่น การมีสุขภาพกายที่ดี การมีปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตที่เพียงพอ เป็นต้น แนวทางนี้สามารถนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีรายได้ที่พอเพียง มีความมั่นคงทางอาหารและที่อยู่อาศัย มีภูมิคุ้มกันทางสุขภาพ เป็นต้น

1) การเสริมสร้างความสุขในสังคมต้องเริ่มจากตัวเองและครอบครัวก่อน แล้วจึงขยายไปถึงชุมชนและประเทศ 2) การมีความรัก เมตตา กรุณา และไมตรีต่อผู้อื่น เป็นพื้นฐานของการสร้างความสุขในสังคม 3) การปฏิบัติตามหลักธรรมและศีลธรรม เช่นการถือศีลห้า เป็นการป้องกันปัญหาและทุกข์ในสังคม 4) การให้ทานและทำบุญ เป็นการสะสมบุญกุศลและแผ่เมตตาไปยังผู้อื่น 5) การพบปะพูดคุยและทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นการเสริมสร้างความสามัคคีและเป็นกันเองในชุมชน 6) การดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ เป็นการป้องกันการเจ็บป่วยและเพิ่มคุณภาพชีวิต 7) การยึดหลักความพอเพียงในการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมประชุมยังเสนอแนะแนวทางการเสริมสร้างสุขในสังคมเพิ่มเติม ดังนี้

1) หลักการและกระบวนการเสริมสร้างความสุขในสังคมต้องอยู่บนพื้นฐานของความเสมอภาค ยุติธรรม และไม่เบียดเบียน 2) ควรเป็นไปตามแนวหลักเศรษฐกิจพอเพียง ของในหลวง รัชกาลที่ 9 3) การส่งเสริมให้เกิดสังคมแห่งการแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน 4) การส่งเสริมให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น 5) การส่งเสริมให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างสุข เช่น พื้นที่สีเขียว สวนสาธารณะ เป็นต้น 6) ยึดหลักตามแนวทางของหลักธรรมปรัชญา คำสอนพระพุทธศาสนามาใช้ควบคู่กับการดำเนินในสังคม

(2) หลักใจ

ความมีน้ำใจ รู้จักการให้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน รวมถึงมีความชื่นชมยินดีและเข้าใจในผู้อื่น มีตัวชี้วัด 8 ประการ ได้แก่ ความเอื้ออาทรหรือห่วงใยต่อคนรอบข้าง การให้ความช่วยเหลือแก่คนรอบข้าง การให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นทีม ความสัมพันธ์ในที่ทำงานเหมือนพี่เหมือนน้อง การสื่อสารพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน การถ่ายทอดแลกเปลี่ยนแบบอย่างการทำงานระหว่างกัน ความเต็มใจและยินดีในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม การเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม การทำกิจกรรมที่สามารถทำได้ด้วยตนเองและมีประโยชน์ต่อสังคม Happy Heart น้ำใจงาม, Happy Relax: การผ่อนคลาย, Happy Soul:การมีคุณธรรม



แนวทางที่ 2 : เน้นการพัฒนาความสุขทางใจ

แนวทางนี้มุ่งเน้นการสร้างสุขในมิติทางจิตใจ เช่น การมีจิตใจที่สงบร่มเย็น มีความสุข มีปัญญา เป็นต้น แนวทางนี้สามารถนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสติในการดำเนินชีวิต รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น มีปัญญาในการแก้ไขปัญหาค่าของสิ่งต่างๆ รอบตัว เป็นต้น

(3) หลักสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน คือ การระลึกเข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม หรือการระลึกอยู่อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณาภายในกองรูป เวทนา จิตและธรรมเพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง การเจริญสติปัฏฐาน เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมประชุมยังเสนอแนะแนวทางการเสริมสร้างสุขในสังคมเพิ่มเติม ดังนี้

1) การเสริมสร้างสุขโดยเริ่มจากตนเองก่อน โดยฝึกฝนสติในชีวิตประจำวัน 2) ปลุกจิตสำนึกให้คนรู้จักการให้การเสียสละ เจริญพรหมวิหาร และปฏิบัติตามหลักสัจธรรม

2) ประเด็นสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม พระวิปัสสนาจารย์ และผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างความสุขตามหลักสติปัฏฐาน 4 :

ฝึกสติปัฏฐาน 4 เป็นประจำทุกวัน , ฝึกสติปัฏฐาน 4 ควบคู่ไปกับกิจวัตรประจำวัน

ฝึกสติปัฏฐาน 4 ในสถานที่ต่างๆ , ฝึกสติปัฏฐาน 4 ร่วมกับผู้อื่น, ฝึกสติปัฏฐาน 4 ด้วยความเมตตากรุณา

ประเด็นที่ 1: การพัฒนา หลักสติปัฏฐาน 4

ควรมีการพัฒนาภายใน-จิตและปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้เกิดความสุขในสังคม และควรกำหนดการปฏิบัติวิปัสสนาทุกชุมชน เพื่อให้มีสติและจิตใจที่ดี

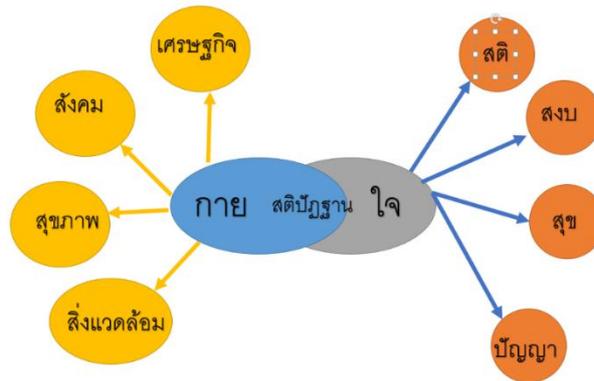
ประเด็นที่ 2: การส่งเสริม หลักสติปัฏฐาน 4

ควรนำเอาแนวการปฏิบัติ การฝึกสติปัฏฐาน 4 ไปใช้กับสถานศึกษา กับหน่วยงานต่างๆ เพื่อสร้างเสริมทางด้านจิตใจ และควรส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน เพื่อช่วยให้สังคม มีจิตใต้สำนึก นำเอาธรรม มาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต และสังคม

ประเด็นที่ 3: การประยุกต์ หลักสติปัฏฐาน 4



ควรให้ทุกหมู่บ้านกำหนดแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาทุกหมู่บ้าน, ควรอบรมนิสิตทุกชั้นปี ในสถานศึกษาแห่งนี้ และ ควรประชุมกันในชุมชน หาสาเหตุของทุกข์ ร่วมกันมีมติในการแก้ปัญหาในชุมชน ด้วย หลัก อริยสัจ 4



อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม จากบริบทของจังหวัดน่านสภาพพื้นที่โดยทั่วไปเป็นเทือกเขาและเนินเขาและยังเป็นเมืองปิดที่ไม่ใช่เป็นทางผ่านไปสู่อื่นๆ จังหวัดจุดหมายปลายทาง จึงทำให้เมืองน่านยังคงความเงียบสงบเป็นตัวของตัวเอง มีหลายชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ร่วมกัน จากการลงพื้นที่ภาคสนาม พบว่า สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดน่าน มีปัญหารวมทั้งอุปสรรคเกี่ยวกับการบริหารจัดการ ได้แก่ขาดการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง ปัญหาในการบริหารและการถ่ายทอดข้อมูล การขาดแคลนพระวิปัสสนาจารย์และผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ ขาดการถ่ายทอดความรู้ในปฏิบัติธรรมที่ยังคงเข้าใจยาก ไม่สอดคล้องกับความสนใจของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า

หลักการเสริมสร้างความสุขในสังคัม

หลักการเสริมสร้างความสุขในสังคัมนั้น ประกอบด้วยความสุข 8 (Happy 8) และควรยึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การทำงาน การรักษาศีล การทำสมาธิ การปลูกจิตสำนึกให้คนรู้จักการให้ การเสียสละ เจริญพรหมวิหาร และปฏิบัติตามหลักสัจธรรม หลักธรรมเหล่านี้จะช่วยนำไปสู่ความสงบและความสุขที่แท้จริง

กระบวนการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4

กระบวนการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้น เป็นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยการรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม โดยเริ่มจากกายานุสัสนาสติปัฏฐาน คือการรู้เท่าทันกาย การ



เคลื่อนไหว ความรู้สึกสัมผัส ไปจนถึงอาการของยวบของท้อง จากนั้นจึงฝึกเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การรู้เท่าทันความรู้สึกทางกายและใจ สุข ทุกข์ เฉย จากนั้นจึงฝึกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การรู้เท่าทันจิต ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก จนถึงการแยกแยะระหว่างตัวตนกับจิต จากนั้นจึงฝึกธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การรู้เท่าทันธรรมทั้งหลาย เป็นไปตามความเป็นจริง โดยไม่มีความเห็นผิด

แนวทางการเสริมสร้างความสุขในสังคมาตามแนวสติปัฏฐาน 4

จากผลการวิจัยพบว่า แนวทางการเสริมสร้างความสุขในสังคมาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยความสุข 8 ประการ ประกอบด้วย สุขภาพดี น้ำใจงาม การผ่อนคลาย หาคำความรู้ การมีคุณธรรม การจัดการการรายรับ รายจ่ายของตนเอง ความสุขครอบครัว (ครอบครัวดี) ความสุขของสังคมา (สังคมาดี เรียกว่ากัลยาณมิตรดี) นั้น สามารถทำได้โดย 2 แนวทางหลัก คือ

แนวทางที่ 1 : เน้นการพัฒนาความสุขทางกาย

แนวทางนี้มุ่งเน้นการสร้างสุขในมิติทางกายภาพ เช่น การมีสุขภาพกายที่ดี การมีปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตที่เพียงพอ เป็นต้น และมีการจัดกิจกรรมในการฝึกสติในการคอร์ส และการฝึกสติดำเนินการดำเนินชีวิตให้มากขึ้น และนำแนวทางนี้สามารถนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีรายได้ที่พอเพียง มีความมั่นคงทางอาหารและที่อยู่อาศัย มีภูมิคุ้มกันทางสุขภาพ และมีสังคมาที่แวดล้อมด้วยคนดี เป็นต้น

แนวทางที่ 2 : เน้นการพัฒนาความสุขทางใจ

แนวทางนี้มุ่งเน้นการสร้างสุขในมิติทางจิตใจ เช่น การมีจิตใจที่สงบร่มเย็น มีความสุข มีปัญญา เป็นต้น แนวทางนี้สามารถนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสติในการดำเนินชีวิต รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น มีปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ รู้จักเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ รอบตัว เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว แนวทางการเสริมสร้างความสุขในสังคมาตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้น สามารถทำได้ โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยการเจริญสติในชีวิตประจำวัน รู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น มีปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ รู้จักเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ รอบตัว เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงทั้งทางกายและใจ





บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕.

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. **สวนดุสิตโพลเผยผลสำรวจ ส่วนใหญ่กังวลรัฐบาลบริหาร**

ประเทศ ของแพง-ค่าครองชีพยังสูง พ.ศ. ๒๕๖๒. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

https://www.matichon.co.th/news-monitor/news_1660954, [๒๓ มกราคม ๒๕๖๕].

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. “**แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม**

แห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙”. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.nesdb.go.th/download/article/article_20160323112431.pdf.

[๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๔].

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. “**แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม**

แห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.nesdb.go.th/download/article/article_20160323112431.pdf.

[๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๔].

พระมหาสุทนต์ อากาศโร. **สุขที่ได้ธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทดีไซน์ ดีไลท์ จำกัด, ๒๕๕๖.

