



วิเคราะห์การพัฒนาสติเพื่อสร้างสุขของคฤหัสถ์ในมหาสติปัฏฐานสูตร Analysis of the Mindfulness Development for Creating of House-Life Happiness in Maha-Satipatthana Sutta

¹สมเกียรติ ลีลาทวีวุฒิ ²พระมหายุทธนา นรเชฏโฐ ³สุเทพ พรหมเลิศ

¹Somkiat Leelataweewud ²Phramaha Yutthana Narajettho ³Suthep Phromlert

^{1,2,3}คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1, 2, 3}Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: somkiat@cpnc.co.th

Received February 25, 2026; Revised March 17, 2026; Accepted: August 28, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาสติในมหาสติปัฏฐานสูตร 2) เพื่อศึกษาการสร้างสุขของคฤหัสถ์ในมหาสติปัฏฐานสูตร และ 3) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาสติเพื่อสร้างสุขของคฤหัสถ์ในมหาสติปัฏฐานสูตร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบการวิจัยเอกสาร โดยค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการ วิทยานิพนธ์ ตลอดจนเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาสติ เป็นการฝึกอบรมจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต และธรรม) เพื่อสร้างสมดุลทางอารมณ์และเกิดปัญญาในการดำเนินชีวิต 2) สุขของคฤหัสถ์ มุ่งเน้นสุขจากการมีทรัพย์ การใช้จ่าย การไม่เป็นหนี้ และสุขจากการประพฤติที่ไม่มีโทษทางกาย วาจา และใจ ซึ่งสุขในรูปแบบสุดท้ายนี้ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะช่วยให้ชีวิตอยู่ในศีลธรรมและเป็นรากฐานไปสู่ความมั่นคงทางจิตใจและ 3) การพัฒนาสติกับการสร้างสุขของคฤหัสถ์เป็นความสัมพันธ์เชิงเหตุผล โดยสติเป็นปัจจัยเหตุในการระลึกรู้เพื่อเห็นประโยชน์ (ความสัมพันธ์แบบส่งเสริม) และเห็นโทษเพื่อลดความยึดมั่น (ความสัมพันธ์แบบอุปสรรค) โดยมีปัจจัยสนับสนุนที่เป็นหลักธรรม 3 ประการ คือ ความเพียร ความรู้ตัว และความระลึกรู้ ส่งผลไปสู่การสร้างสุขในการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ: การพัฒนาสติ; มหาสติปัฏฐานสูตร; สุขของคฤหัสถ์

Abstract

This research article aims to achieve three objectives: 1) to study the concept of mindfulness development in the Mahasatipatthana Sutta, 2) to study the concept of house-life happiness in the same Sutta, and 3) to analyze the mindfulness development for the purpose of creating the house-life happiness in the same Sutta. The methodology is qualitative documentary research with focusing on Tipitaka, commentaries, academic texts, research reports, books as well as other related academic documents. The research results were found as follows; 1) The concept of

mindfulness development constitutes the four foundations of mindfulness (body, feelings, mind, and mental phenomena) as the core practical framework, powered by effort and clear comprehension to achieve mental stability and wisdom. 2) The concept of house-life happiness refers to happiness cultivation for laypersons or well-being of householders with four forms: happiness derived from possessing wealth, happiness derived from enjoying and using wealth, happiness derived from being free from debt, and happiness derived from blameless conduct in body, speech, and mind. This final form is the most vital, as it ensures a life free from moral remorse and provides a foundation for spiritual security. 3) The analysis of mindfulness development for house-life happiness is articulated through a model of causal relationships. The causal factor is the development of mindfulness in accordance with the four foundations of Mindfulness; the enabling conditions are the supporting principles; and the outcome is house-life happiness. The linkage between Satipatthana and house-life happiness operates in two ways: a facilitative relationship, in which mindful awareness is directed toward perceiving benefits; and an inhibitive, in which mindful awareness is directed toward perceiving drawbacks, thereby diminishing craving and relinquishing attachment. In this manner, mindfulness development functions as a basis for cultivating lay happiness in daily life.

Keywords: Mindfulness Development; Mahasatipatthana Sutta; House-life Happiness

บทนำ

มนุษย์ในปัจจุบันกำลังเผชิญปัญหาหลายระดับ โดยเฉพาะเรื่องสุขในการดำเนินชีวิตมีสาเหตุมาจากการขาดสภาพคล่องทางการเงิน การใช้ย่ำแย่จนเกิดภาระหนี้สินในครัวเรือน และวิกฤติสุขภาพจิต ซึ่งเกิดจากความเครียดและวิตกกังวล ทำให้ส่งผลกระทบต่อระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว สังคมและเศรษฐกิจ จากผลสำรวจการวัดความสุขชี้ให้เห็นว่า สุขของมนุษย์ในปัจจุบันมีความเกี่ยวข้องกับการมีทรัพย์ การใช้ทรัพย์ การไม่มีหนี้สิน และการมีสุขภาพกายและใจที่ดี (ศูนย์สำรวจความคิดเห็นสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2567)

ความสุขมีความหมายในหลายมิติ กล่าวคือ มิติของสุขทางจิตวิทยา เป็นสภาวะทางอารมณ์เชิงบวกที่สะท้อนถึงความพึงพอใจในชีวิต มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ เพศสภาพ วัย หรือฐานะทางเศรษฐกิจแบบใด ต่างปรารถนาที่จะแสวงหาความพึงพอใจและใช้ชีวิตอย่างมีความหมายด้วยการเข้าถึงความสุขและหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น (สำนักวิจัย盖洛ป เวิลด์ โพล, 2024) สำหรับมิติของสุขในทางพุทธศาสนา เป็นสภาวะที่ปราศจากความทุกข์หรือสภาวะที่จิตใจที่อยู่กับปัจจุบันและสงบทางจิตใจ จนสามารถเผชิญและรับมือกับทุกข์ได้ง่าย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 18 ข้อที่ 432-433 หน้าที่ 265-266 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) กล่าวได้ว่า ความสำคัญของสุขช่วยเสริมสร้างภูมิป้องกันสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ ช่วยลดความเครียด ลดความเสี่ยงของโรค เพิ่ม



ความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มความยืดหยุ่นทางปัญญา เพิ่มความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ในทางพระพุทธศาสนามีได้ปฏิเสธการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขทางโลก แต่เป็นสิทธิโดยชอบธรรมที่มนุษย์สามารถไขว่คว้ามาได้ด้วยตนเอง โดยพระพุทธเจ้าทรงจำแนกความสุขทางโลกออกเป็น 4 ประการ เรียกว่า “สุขของคฤหัสถ์หรือคหิสุข” ได้แก่ สุขจากการมีทรัพย์ (อถิสสุข) สุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ (โภคสุข) สุขจากการไม่เป็นหนี้ (อานันยสุข) และสุขจากการประพฤติที่ไม่มิโทษทางกาย วาจา และใจ (อนวัชชสุข) โดยสุขทั้ง 4 ประการ จัดเป็นแนวทางในการสร้างสุขอย่างสมดุล โดยเป็นสุขที่อยู่บนพื้นฐานของการมีสติในการดำเนินชีวิตที่ยังข้องเกี่ยวในกามคุณ ดังปรากฏในอานันยสูตร พระพุทธเจ้าตรัสกับท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีว่า สุขของคฤหัสถ์ เป็นสุขในฐานะของผู้บริโภคมกามเป็นมูลเหตุ ได้แก่ อถิสสุข โภคสุข อานันยสุข และอนวัชชสุข (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 62 หน้าที่ 105 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งต้องอาศัยการพัฒนาสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ทั้ง 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ในการระลึกรู้เท่าทันสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อกำจัดความยินดีและความยินร้าย จนบรรลุละมุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงมุ่งสู่นิพพาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 373 หน้าที่ 301 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) กล่าวได้ว่า สติเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้คฤหัสถ์เท่าทันอารมณ์และดำเนินชีวิตด้วยปัญญา จนเข้าถึงสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 373 หน้าที่ 301 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษารูปแบบการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานเพื่อสร้างสุขของคฤหัสถ์ในฐานะที่เป็นมนุษย์ปุถุชนในการเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคม ให้เกิดสุขที่ยั่งยืน อันเป็นสัจธรรมสากลที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา โดยนำมาประยุกต์ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาสติในมหาสติปัฏฐานสูตร
2. เพื่อศึกษาการสร้างสุขของคฤหัสถ์ในมหาสติปัฏฐานสูตร
3. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาสติเพื่อสร้างสุขของคฤหัสถ์ในมหาสติปัฏฐานสูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดรูปแบบ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพในรูปแบบการวิจัยด้านเอกสาร โดยการศึกษาและค้นคว้าเชิงคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นหลักที่เกี่ยวกับการพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐาน และสุขของคฤหัสถ์ โดยกำหนดขอบเขตด้านเนื้อหา 2 รูปแบบ คือ การอธิบายหลักธรรม (ธัมมาธิษฐาน) และการอธิบายตัวอย่างบุคคลที่เชื่อมโยงกับหลักธรรม (บุคลาธิษฐาน)

ขั้นตอนที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นการศึกษาและค้นคว้าค้นหาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ ประกอบด้วยพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยรูปแบบหนังสือ อรรถกา ตำราวิชาการ วิทยานิพนธ์ บทความ เอกสารและงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลด้านเนื้อหาเชิงพรรณนา เพื่อการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดของการพัฒนาสติและสุขของคฤหัสถ์ โดยมีเป้าหมายเพื่อทำความเข้าใจรูปแบบและการเชื่อมโยงความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล รวมถึงนำเสนอองค์ความรู้ใหม่

ขั้นตอนที่ 4 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือ เป็นการตรวจสอบเรื่องที่ปรากฏอยู่ในพระสูตร อรรถกถา และงานวิจัยในทิศทางเดียวกันหรือไม่ รวมถึงการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยการปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญยืนยันความถูกต้องของการตีความ

ขั้นตอนที่ 5 การสรุปผล เป็นการสรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ และการให้ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผลการศึกษา

วัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การพัฒนาสติในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ หลักการปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมจิตที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลและเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางจนถึงปัจจุบัน จุดมุ่งหมายหลักของพระสูตร คือ ลดความยึดมั่นถือมั่น ละอกุศลธรรม และกำจัดทุกข์มุ่งสู่มรรคผลนิพพาน คำว่า “สติปัฏฐาน” คือ หลักธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติเพื่อพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เป็นการพัฒนาตนเองนำไปสู่หนทางสู่การลดความทุกข์เพื่อสร้างสุขได้ โดยรูปแบบการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานประกอบด้วย 4 ฐาน ดังนี้ 1) กายานุปัสสนา คือ พิจารณาส่วนประกอบในฐานกาย 2) เวทนานุปัสสนา คือ พิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่ทุกข์ไม่สุข 3) จิตตานุปัสสนา คือ พิจารณาสภาพอาการของจิต และ 4) ธัมมานุปัสสนา คือ พิจารณาสภาวะธรรม โดยความสำเร็จในการพัฒนาสติต้องอาศัยหลักธรรมสนับสนุนทั้ง 3 ประการ ได้แก่ ความเพียร (อาตาปี) ความรู้ตัวทั่วพร้อม (สัมปชาโน) และความระลึกได้ (สติมา) อย่างต่อเนื่อง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 373 หน้าที่ 302-338 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) นอกจากนี้ สติปัฏฐานยังเป็นส่วนหนึ่งในความบริบูรณ์ของโพธิปักขิยธรรม ซึ่งต้องเริ่มจากการมีสติไว้ในฐานทั้ง 4 อย่างถูกต้อง สติปัฏฐานไม่ได้แยกขาดจากธรรมข้ออื่น แต่เป็นองค์ธรรมที่แทรกซึมอยู่ในทุกขั้นตอนของโพธิปักขิยธรรม (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) หลักปฏิบัติการพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐาน เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์ในปัจจุบัน เพราะสติเป็นการกุมใจไว้กับจิตกับสิ่งที่เกี่ยวข้องและการรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด ขณะพูด และในขณะกระทำ ด้วยความระลึกรู้ โดยไม่ให้ตกอยู่ในความประมาทด้วยความเพียร ช่วยควบคุมความประพฤติในการตระหนักถึงสิ่งที่พึงทำด้วยความระมัดระวังไม่ให้ตกไปในทางเสื่อม แต่ก็ไม่พลาดโอกาสในการสร้างความดีงาม (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), 2546) ดังนั้น การพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐาน คือ เครื่องมือป้องกันความประมาท ลดความเครียด เพิ่มความสุข และสร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองในด้านปัญญา ประโยชน์ต่อครอบครัวในการสร้างความสัมพันธ์ และประโยชน์ต่อสังคมในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและลดความขัดแย้ง

วัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า สุขของคฤหัสถ์หรือคิหิสุข เป็นสุขของผู้ครองเรือนหรือมนุษย์ทั่วไปที่ต้องการโดยเป็นทั้งสุขทางกายและทางใจ กล่าวคือ สุขทางกายเป็นความรู้สึกสบายกาย ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ทำให้สามารถสร้างทรัพย์สินเงินทอง และใช้จ่ายทรัพย์เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง สำหรับสุขทางใจเป็นความรู้สึกสงบและมั่นคง รู้จักและยอมรับตนเอง มีทัศนคติที่เป็นบวก รู้สึกมีคุณค่าและมีจุดหมายเพื่อการดำเนินชีวิต โดยจัดเป็นสุขทางโลก (โลกียสุข)



สำหรับสุขของคฤหัสถ์ ได้แก่ 1) อตฺถิสุข คือ สุขจากการมีทรัพย์ โดยการแสวงหาทรัพย์ด้วยความสุจริต ซอภธรรม และความพยายามของตนเอง 2) โภคสุข คือ สุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ โดยการใช้ทรัพย์ที่มีอยู่มาเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว รู้จักแบ่งปันทรัพย์ไปทำประโยชน์แก่ผู้อื่นในสังคม และการใช้ทรัพย์อย่างมีสติ โดยไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายจนเกินตัว และไม่ตระหนี่ถี่เหนียวจนตัวเองและคนรอบข้างลำบาก 3) อานันฺยสุข คือ สุขจากการไม่เป็นหนี้ โดยมีการวางแผนในทรัพย์ด้วยการสร้างความมั่นคงทางการเงิน และ 4) อนวัชฺชสุข คือ สุขจากการประพาสที่ที่ไม่มีโทษทางกาย วาจา และใจ โดยการสร้างทรัพย์ด้วยการประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่โกง บริโภคใช้ทรัพย์ในทางที่ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม รวมถึงมีเจตนาดี ไม่คิดร้าย หรือเมตตาต่อผู้อื่น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 21 ข้อที่ 62 หน้าที่ 105 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) กล่าวได้ว่า สุขจากการมีทรัพย์ (อตฺถิสุข) และสุขจากการใช้ทรัพย์ (โภคสุข) เป็นส่วนหนึ่งของความสุขทางกาย เพราะหากขาดทรัพย์สิ้นจะไม่สามารถเข้าถึงปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ทำให้ร่างกายจะเกิดความทุกข์ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อสุข สำหรับสุขทางใจ เกิดจากสภาวะจิตโดยมีองค์ประกอบสำคัญที่เชื่อมโยงกับความประพาส เช่น การไม่มีหนี้ (อานันฺยสุข) เป็นการอิสระทางการเงิน ไม่ถูกบีบคั้นจากเจ้าหนี้ ทำให้จิตใจโปร่งเบาสบาย รวมถึงการประพาสที่ที่ไม่มีโทษทางกาย วาจา และใจ (อนวัชฺชสุข) ซึ่งเป็นสุขที่สำคัญที่สุด เนื่องจากเป็นพื้นฐานของสุขทั้งก่อนหน้านี้ ด้วยการมีจิตสำนึกที่ดีและการประพาสตนอย่างถูกต้องตามหลักธรรม ได้แก่ การทำดีหรือชั่ว บุญหรือบาป หากคฤหัสถ์ประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่หลอกลวง ไม่ผิดศีล ไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบเปรียบผู้อื่น รวมถึงใช้ทรัพย์เพื่อเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวอย่างถูกต้อง รวมถึงวางแผนการเงินโดยไม่ก่อหนี้ ย่อมก่อให้เกิดสุข นอกจากนี้ สุขของคฤหัสถ์ ยังเป็นสุขที่เกิดจากการเสวยวัตถุผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายของเรา หรือเป็นสุขที่เกิดจากการเจริญธรรมที่ผ่านทางใจโดยสามารถพัฒนาเป็นสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ หรือเป็นสุขที่เกิดจากการปรุ้งแต่งทุกข์หรือสุขของมนุษย์ หรือเป็นสุขที่มีปัญญาโดยรู้เท่าทันความจริง (พระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2567)

วัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า การวิเคราะห์การพัฒนาศติตามแนวสติปัฏฐานและสุขของคฤหัสถ์ มี 4 หัวข้อ ดังนี้ 1) รูปแบบการพัฒนาศติเพื่อสร้างสุขของคฤหัสถ์มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ปัจจัยที่เป็นสาเหตุหลัก คือ สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ปัจจัยที่เป็นผลลัพธ์ คือ สุขของคฤหัสถ์ 4 ได้แก่ อตฺถิสุข โภคสุข อานันฺยสุข และอนวัชฺชสุข และปัจจัยเชื่อมโยง คือ หลักธรรมสนับสนุนเพื่อการปฏิบัติ ได้แก่ อาตปปี สัมปชาโน และสติมา 2) การพัฒนาศติตามแนวสติปัฏฐานและสุขของคฤหัสถ์ มีความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล ช่วยให้คฤหัสถ์เกิดปัญญาในการเห็นความจริงว่าไม่เที่ยงและการสร้างสมดุลระหว่างการส่งเสริมพฤติกรรมดีกับการลดละจากกิเลส ส่งผลให้นำไปสู่ความสุขจากการมีทรัพย์ การใช้ทรัพย์ การไม่เป็นหนี้ และการประพาสที่ไม่วุจจริตทางกาย วาจา และใจ 3) ตัวอย่างแบบบุคลาธิษฐานในมุมมองที่เชื่อมโยงหลักธรรมให้เข้ากับบุคคลในสมัยพุทธกาลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศติตามแนวสติปัฏฐานเพื่อสร้างสุขของคฤหัสถ์ ได้แก่ อนาถบิณฑิกเศรษฐี ผู้เป็นเอตทัคคะในด้านการถวายทานและเป็นผู้มีอตฺถิสุขจากการมีทรัพย์และมีโภคสุขจากการแบ่งทรัพย์เป็นส่วนๆ เพื่อตนเองและผู้อื่นโดยทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา มีอานันฺยสุขจากการบริหารจัดการเงินอย่างเป็นระบบไม่มีหนี้สิน และมีอนวัชฺชสุข

จากการประพจน์ไม่เป็นโทษทางกายวาจาและใจ (อรรถกถาภาษาไทย เล่มที่ 25 หน้าที่ 10-15 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

และตัวอย่างของจุฬศเรฐฐี ซึ่งเป็นผู้สร้างตัวมาจากสิ่งที่มีมูลค่าน้อย คือ หนูตาย ด้วยการใช้สติและปัญญาจนกระทั่งกลายเป็นศเรฐฐี เปรียบเหมือนผู้มีไหวพริบทางธุรกิจในปัจจุบัน ด้วยการมีสติให้อยู่กับกายและปัจจุบันขณะ จากการเห็นหนูตายตัวหนึ่งแล้วก้มเก็บสติคือความระลึกได้ การไม่ปล่อย และการอยู่กับปัจจุบันขณะเห็นหนูตาย ซึ่งคนทั่วไปอาจจะเดินผ่าน หรือรู้สึกขยะแขยง แต่ท่านมีสติที่จะหยุดพิจารณาสิ่งที่อยู่ตรงหน้าโดยไม่ใช้อารมณ์ตัดสิน และเกิดปัญญาวาจะนำหนูไปทำประโยชน์อะไรเพื่อให้เกิดอรรถิสุข เมื่อได้เงินมาแล้วจึงนำไปซื้อน้ำอ้อยมาทำเป็นเครื่องดื่มแจกให้กับช่างดอกไม้จากป่าแสดงให้เห็นถึงโภคสุข เป็นสุขจากการใช้ทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความสุจริต ไม่ตระหนี่และแบ่งปันให้ผู้อื่นโดยเลี้ยงคนเก็บฟืน (อรรถกถาภาษาไทย เล่มที่ 27 หน้าที่ 187-190 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) และ 4) การพัฒนาสติเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยบริหารจัดการอารมณ์และลดความเครียด การพัฒนาสติในทางพระพุทธศาสนาจึงไม่ได้มุ่งเน้นเพียงความหลุดพ้นสูงสุดเท่านั้น แต่ยังช่วยให้กุศลธรรมสามารถสร้างสมดุลระหว่างความสุขทางโลกที่มั่นคงและการรู้เท่าทันความจริงของชีวิตเพื่อสร้างสุขที่ยังต้องมีทรัพย์ ใช้ทรัพย์ และไม่เป็นหนี้ โดยเป็นสุขที่ยังเกี่ยวข้องกับวัตถุภายนอก ไปจนถึงสุขจากการไม่ประพจน์ไม่เป็นโทษทางกาย วาจา และใจอันนำไปสู่ความสงบสุขทางจิตใจ รวมถึงการสร้างความสุขที่โปร่งใสและยั่งยืนในการดำเนินชีวิต

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่มีความสำคัญอย่างยิ่งและเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมมานานกว่า 2600 ปีมาแล้ว จึงเป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาสติใน 4 ฐาน ในการพิจารณาความจริงของชีวิตไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุด เพื่อลดความยึดมั่นถือมั่น ละอกุศลธรรม และกำจัดเหตุแห่งทุกข์ ไปจนถึงบรรลุลความดับทุกข์ทั้งปวงมุ่งสู่มรรคผลนิพพานได้ ทั้งนี้สอดคล้องกับพระสูตรว่า ทางที่ดำเนินไปด้วยการภาวนาที่แม้ว่าในส่วนเบื้องต้นในการปฏิบัติที่แตกต่างกันในฐานะกาย เวทนา จิต ธรรม แต่ภายหลังจะมุ่งสู่พระนิพพานเดียวกัน โดยหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง โดยปัจจัยแห่งความสำเร็จในการปฏิบัติ คือ อาตปปี สติมา และสัมปชาโน นอกจากนี้ การพัฒนาสติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ สามารถขยายระดับขอบเขตของหลักธรรมสนับสนุนทั้ง 3 ประการจากระดับพื้นฐานไปจนทำให้เกิดระดับความแข็งแกร่ง คือ 1) ระดับขอบเขตของความเพียรจากระดับ “อาตปปี” ไปเป็น “สัมมปทาน” จนไปสู่ “สัมมาวายามะ” 2) ระดับขอบเขตของความรู้ตัวทั่วพร้อม จาก “สัมปชาโน” ไปเป็น “สัมปชัญญะ” จนไปสู่ “สัมมาทิฐิ” และ 3) ระดับขอบเขตของการระลึกได้จาก “สติมา ไปเป็น “สติปัฏฐาน” จนไปสู่ “สัมมาสติ” แสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้นของทั้ง 3 มรรคในอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งหากมีการพัฒนาสติอย่างต่อเนื่อง สามารถลดความทุกข์ในระดับโลกียสุขไปจนถึงขั้นหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในระดับโลกุตระสุข การประยุกต์หลักปฏิบัติการพัฒนาสติ เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์ในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของทิพย์ธิดา ณ นคร และพระมหาโสภณ วิจิตรธมโม ที่ได้วิจัยเรื่อง “สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน” กล่าวว่า การดำเนินชีวิตตามทางสายกลางด้วยการตั้งสติทางกาย



เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดการประพาสที่ถูกต้อง ปราศจากความหลง ความมัวเมา การเบียดเบียน การเอารัดเอาเปรียบ มานะ และทิฐิ ผลลัพธ์ คือ การมีกาย วาจา และใจที่บริสุทธิ์ มีเมตตาและกรุณา สามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข (ทิพย์ธิดา ณ นคร และพระมหาโสภณ วิจิตรธมโม, 2562) ดังนั้น การพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐาน ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในทัศนะทางด้านศาสนาเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการชีวิตในยุคปัจจุบัน ในทัศนะการเสริมสร้างทางจิตวิทยา คือ การรู้เท่าทันความจริงโดยไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพสอดคล้องกับ Kabat-Zinn ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life” ว่าด้วยการลดความเครียดอิงสติโดยการฝึกสติและการอยู่กับปัจจุบัน โดยไม่ตัดสิน สังเกตความคิด และความรู้สึกดัดด้วยการทำสมาธิ (Kabat-Zinn, 2003)

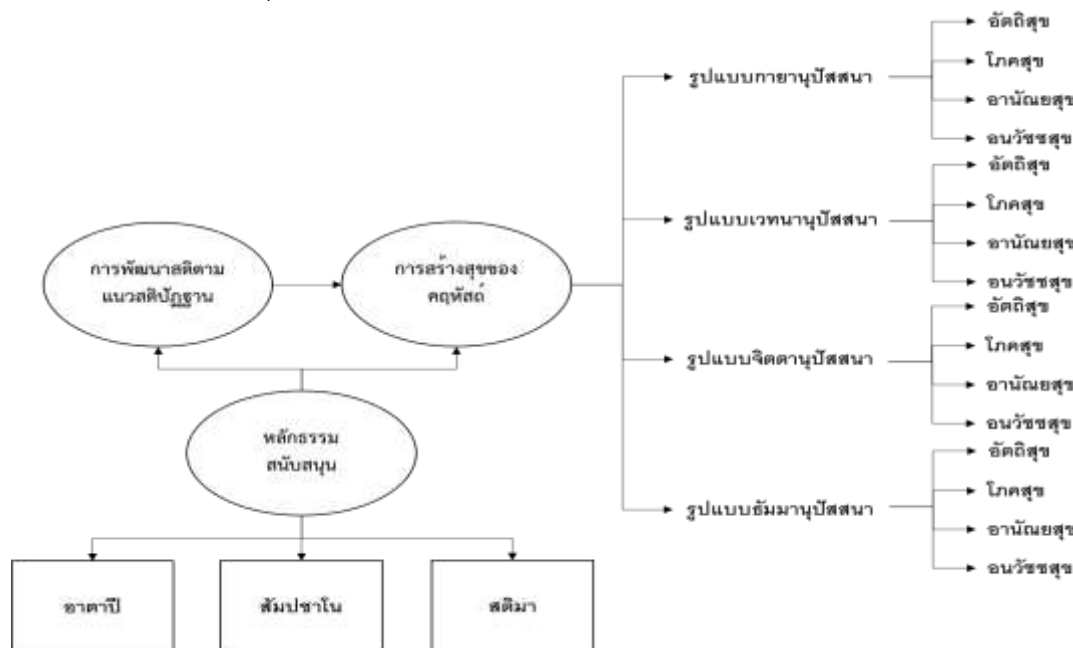
ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า มหาสติปัฏฐานสูตรไม่ได้กล่าวถึง “สุขของคฤหัสถ์” โดยเฉพาะเจาะจงในแง่ของสุขในกระแสโลก ซึ่งจัดเป็นสุขของผู้ครองเรือนที่เกี่ยวกับกามคุณ 5 (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) ได้แก่ สุขจากการมีทรัพย์ (อถิสฺส) สุขจากการใช้จ่ายทรัพย์ (โภคสุข) และสุขจากการไม่เป็นหนี้ (อานณฺยสุข) โดยมีการจัดลำดับสุขในกามไปสู่สุขในธรรม กล่าวคือ สุขในกามที่ติดอยู่ในวัฏฏกามและกิเลส ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดคฤหัสถ์ มิใช่ว่าจะแสดงธรรมให้ไปสวรรค์หรือไปนิพพานเท่านั้น แต่พระองค์ทรงแสดงธรรมที่เกี่ยวกับความสุขตามความเหมาะสมแก่บุคคล เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขในปัจจุบัน หรือผู้ใดต้องการประโยชน์สุขในภายหน้า พระองค์แสดงธรรมไปตามความต้องการ ความเหมาะสม ตามอุปนิสัยใจคอ ดังนั้น การพัฒนาสติปัฏฐานไม่ว่ารูปแบบไหนจะช่วยทำให้คฤหัสถ์มีชีวิตที่ดีได้ สำหรับประโยชน์ของการพัฒนาสติเพื่อสร้างสุขของคฤหัสถ์ นำไปสู่การบ่มเพาะการสร้างความรู้สึกรักใคร่ เจตคติ และควบคุมอารมณ์ โดยใช้สติเป็นตัวนำทาง กล่าวได้ว่า สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ และสมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา จึงช่วยให้จิตเข้าถึงความสุขสงบและมีความมั่นคงทางอารมณ์ สอดคล้องกับผลการวิจัยของพระมหาสุทิตย์ อาภากร และคณะ ที่ได้วิจัยเรื่องการสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักพระพุทธศาสนา ว่าด้วยความประพาสและปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ สุขที่แท้จริงมาจากภายในจิตใจ และการสร้างสุขมาจากความสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับความทุกข์ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ต้องกำหนดบทบาทและหน้าที่ของตนให้ถูกต้อง ดังนั้น ความสุขจึงมีความสัมพันธ์กับการเจริญจิตและปัญญาของบุคคลและสังคม (พระมหาสุทิตย์ อาภากร และคณะ, 2558)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า การพัฒนาสติเพื่อสร้างสุขของคฤหัสถ์ตามแนวสติปัฏฐาน ทำหน้าที่เป็นเหมือนระบบการจัดการชีวิตเชิงพุทธศาสตร์ จิตวิทยา และเศรษฐศาสตร์ สำหรับผู้ครองเรือน โดยเน้นการใช้สติเพื่อสร้างความสมดุลของสุขและสร้างความมั่นคงในการดำเนินชีวิตขั้นพื้นฐาน โดยเน้นการจัดสรรทรัพย์ เพื่อการบริโภคและลงทุน ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อความยั่งยืน สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูสิริปริยัติธำรง (พิสิฐ ชุตินฺธโร) ที่ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบโภควิภาค 4 กับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” กล่าวว่า หลักการบริโภคสำหรับคฤหัสถ์ที่แสวงหาโภคทรัพย์โดยสุจริต โดยให้แบ่งทรัพย์เป็นเพื่อการใช้จ่ายเลี้ยงชีวิตตนเองและครอบครัว เก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็นหรือฉุกเฉิน และนำไปลงทุนเพื่อให้ทรัพย์เพิ่มตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่

มุ่งเน้นการอยู่บนทางสายกลางในการดำเนินชีวิตอย่างความสมดุลและความยั่งยืนย่อมสามารถก่อให้เกิดประโยชน์ใน 3 ระดับ คือ 1) การพัฒนาสติช่วยให้ตนเองสร้างทรัพย์จากการประกอบอาชีพสุจริต รู้จักจัดการทรัพย์อย่างมั่งคั่ง และวางแผนการใช้ทรัพย์โดยไม่ก่อหนี้สินด้วยปัญญาเพื่อสร้างสุขที่มั่นคง 2) การพัฒนาสติเป็นเครื่องมือสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว และ 3) การพัฒนาสติช่วยลดความตระหนี่และส่งเสริมการแบ่งปันเพื่อลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพชีวิตของสุขภาวะของคนในสังคม (พระครูสิริปริยัติธำรง (พิสิฐ ชุตินธโร), 2554)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำเสนอเป็นรูปแบบการพัฒนาสติเพื่อสร้างสุขของคฤหัสถ์ ได้ดังนี้ คือ ปัจจัยที่เป็นสาเหตุหลักหรือตัวแปรตาม คือ การพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐานมี 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) รูปแบบกายานุปัสสนา มี 6 วิธี ได้แก่ ได้แก่ อานาปานสติ อิริยาบถ สัมปชัญญะ ปฏิกุลมมสิการ ธาตุมนสิการ นวสีวลิก 2) รูปแบบเวทนานุปัสสนา มี 9 วิธี ได้แก่ สุข สามิสสุข นิรามิสสุขทุกข์ สามิสทุกข์ นิรามิสทุกข์ อุเบกขา สามิสอุเบกขา นิรามิสอุเบกขา 3) รูปแบบจิตตานุปัสสนา มี 16 วิธี ได้แก่ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นแล้ว จิตไม่หลุดพ้น 4) รูปแบบธัมมานุปัสสนา มี 5 วิธี ได้แก่ นิ वर्ณ 5 ชันธ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และสัจจะ 4 ปัจจัยผลลัพธ์หรือตัวแปรอิสระ คือ สุขของคฤหัสถ์ ได้แก่ อตติสุข โภคสุข อานนฺยสุข อนวัชสุข และปัจจัยเชื่อมโยงหรือตัวแปร คือ หลักธรรมที่สนับสนุน 3 ประการ ได้แก่ อาตปปี สัมปชาโน และสติมา เป็นตัวแปรที่ทำหน้าที่เชื่อมโยงอิทธิพลจากตัวแปรที่เป็นสาเหตุหลักไปยังตัวแปรที่เป็นผลลัพธ์ สามารถนำเสนอเป็นแผนภาพ ดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบการพัฒนาสติเพื่อสร้างสุขของคฤหัสถ์ตามแนวสติปัฏฐาน



จากรูปแบบการพัฒนาสติเพื่อสร้างสุขของคฤหัสถ์ตามแนวสติปัฏฐานข้างต้น เป็นการแสดง ตัวแปรเชิงแนวคิดที่มีตัวแปรที่เป็นสาเหตุหลัก คือ สติปัฏฐานทั้ง 4 ฐาน ตัวแปรที่เป็นผลลัพธ์ คือ สุขของคฤหัสถ์ทั้ง 4 ประการ และตัวแปรเชื่อมโยงอิทธิพลจากตัวแปรที่เป็นเหตุไปยังตัวแปรที่เป็นผล คือ หลักธรรมสนับสนุนเพื่อการปฏิบัติทั้ง 3 ประการ โดยมีรูปแบบความสัมพันธ์ที่เป็นการส่งเสริมกัน โดยเน้นสมาธิและการรับรู้ เช่น อานาปานสติ อิริยาบถ สัมปชัญญะ ธาตุมนสิกา สุขเวทนา สามิสสุข จิตมีราคะ จิตมีจิตอันยิ่งกว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ ชันธ์ อายตนะ ในการทำหน้าที่ส่งเสริมให้สุขคฤหัสถ์ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพว่าจะเป็นการสร้างทรัพย์สินเพื่อความมั่นคง การใช้จ่ายอย่างเหมาะสม การไม่เบียดเบียน และการประพฤติที่ไม่มีโทษทางกาย วาจา และใจ และรูปแบบความสัมพันธ์ที่เป็นอุปสรรค โดยเน้นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เช่น ปฏิกุศลมนสิการ นวสัณณิก ทุกขเวทนา และสามิสทุกข์ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ จิตหตฺถุ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ จิตหตฺถุ จิตฟุ้งซ่าน จิตไม่เป็นสมาธิ จิตไม่หลุดพ้น นิรวรณ ในการทำหน้าที่ลดหรือละความยึดมั่นถือมั่น และควบคุมความอยากได้ทรัพย์สินเงินจําเป็น การควบคุม ไม่ใช้จ่ายทรัพย์สินเกินกำลัง การไม่กู้หนี้ยืมสิน และป้องกันพฤติกรรมที่ไม่สุจริตทางกาย วาจา และใจ สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า หลักธรรม ที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน สามารถกำจัด ความอยากได้และความทุกข์ โดยใช้องค์ธรรม คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่อง ประกอบการพิจารณาทางกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปัญญา (พระครูสังฆรักษ์พิรุทธ ญาณวโร, 2557)

สรุป

งานวิจัยการพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐาน เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกอบรมจิตเพื่อสร้างสุขที่ยั่งยืนสำหรับคฤหัสถ์ในสังคมปัจจุบัน พบว่า การพัฒนาสติอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียร ความรู้ตัวทั่วพร้อม และความระลึกรู้ เป็นปัจจัยสำคัญที่เชื่อมโยงไปสู่การเกิดสร้างสุขจากการมีทรัพย์สิน สุขจากการใช้ทรัพย์สิน สุขจากการไม่เป็นหนี้ และสุขจากการไม่ประพฤติดุเป็นโทษทางกาย วาจา และใจ กล่าวได้ว่า เป็นการปรับสมดุลระหว่างสุขทางโลกและสุขทางธรรมได้อย่างเหมาะสม โดยรูปแบบการพัฒนาสติทำหน้าที่เป็นระบบจัดการชีวิตที่ผสมผสานพุทธศาสตร์ จิตวิทยา และเศรษฐศาสตร์เข้าด้วยกัน โดยการสร้างความสมดุลของความสุขและความมั่นคงพื้นฐาน เป็นการเชื่อมโยงพุทธศาสตร์ (การฝึกสติ) เข้ากับเศรษฐศาสตร์ เพื่อให้คฤหัสถ์รู้จักจัดการทรัพย์สินอย่างมีปัญญา การสร้างคุณภาพทางอารมณ์และจิตวิทยา สติทำหน้าที่เป็นตัวนำทางให้เกิดสมาธิและปัญญา ส่งผลในการสร้างเจตคติและการควบคุมอารมณ์ ทำให้จิตใจมั่นคงและการควบคุมตนเองโดยสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสติ ปราศจากความหลงและความมัวเมา เพื่อสร้างความมั่นคงทางการเงินและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว จึงสรุปได้ว่าการฝึกสติในรูปแบบความสัมพันธ์ที่สนับสนุนจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและการใช้จ่าย ขณะที่การฝึกสติในรูปแบบความสัมพันธ์ที่เป็นอุปสรรคจะช่วยลดความอยากและป้องกันพฤติกรรมทุจริต ดังนั้น รูปแบบการพัฒนาสติเพื่อสร้างสุขของคฤหัสถ์ตามแนวสติปัฏฐาน กล่าวได้ว่า เป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ 3 องค์ประกอบ คือ การพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐานซึ่งเป็นปัจจัยเหตุ ส่งผลต่อสุขของคฤหัสถ์ซึ่งเป็นผลลัพธ์ โดยมีหลักธรรมสนับสนุนซึ่งเป็นปัจจัยเชื่อมโยง กล่าวโดยสรุป การพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐาน สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วย

การเฝ้าสังเกตกาย เวทนา จิต และธรรม ขณะที่ดำเนินชีวิตทางโลกจะช่วยสร้างสุขทุกข์ให้ เพราะช่วยสร้างความมั่นคงมั่งคั่งให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม พร้อมทั้งเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาสติเพื่อระลึกถึงความจริงจนเกิดปัญญาจนนำไปสู่สุขทางโลกไปสู่สุขทางธรรมอันเป็นสุขที่ยั่งยืนต่อไปได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ โดยคฤหัสถ์ควรนำการพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐานทั้ง 4 มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การกำหนดลมหายใจ การยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึก (สุข ทุกข์ เฉยๆ) อากาทางจิต (โกรธ ความอยาก ความหลง เป็นต้น) สภาวะธรรม (เช่น นิเวศ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 เป็นต้น) เพื่อสร้างความเข้าใจตนเองและเท่าทันความจริงของโลก นอกจากนี้ คฤหัสถ์ควรใช้สติในการบริหารจัดการกาย และใจ เพื่อลดทุกข์จากความเหนื่อยและความเครียดจากการทำงานหนัก และขยันหมั่นเพียรด้วยน้ำพักน้ำแรงตนเองในการสร้างทรัพย์ และใช้สติพิจารณาโทษของกามคุณจะช่วยลดการเสพติดอบายมุขที่ทำให้เสียทรัพย์ พร้อมทั้งช่วยขจัดความเครียดและความฟุ้งซ่านเพื่อสร้างปัญญาในการแก้ปัญหาชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- ทิพย์ธิดา ณ นคร และพระมหาโสภณ วิจิตรธมโม. (2562). สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 4(1), 116-128.
- พระครูสิริปริยัติารัง (พิสิฐ ชุตินธโร). (2554). ศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบโภควาจา 4 กับ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูสังฆรักษ์พิรุฑธ ญาณวโร (อ่อนคุณ). (2557). ศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากร และคณะ. (2558). การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา. *รายงานวิจัย*. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



ศูนย์สำรวจความคิดเห็นสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. (2567). *เหนื่อยหน่ายกับอะไรบ้าง ในปี 2567 ที่ผ่านมา*. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 22 ธันวาคม 2567 จาก

<http://www.nidapoll.nida.ac.th>

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2567). *ความสุข 5 ชั้น สู่ความเกษมสันต์ นิรันดร์กาล*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.

สำนักวิจัย盖ลล์ ฟิลด์ โพล ศูนย์วิจัยสุขภาวะของมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด องค์กรเครือข่ายเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ และคณะบรรณาธิการของ WHR. (2567). *รายงานความสุขโลก World Happiness Report 2024*. สืบค้นข้อมูลเมื่อ 22 ธันวาคม 2567 จาก [https:// worldhappiness.report](https://worldhappiness.report).

Kabat-Zinn, J. (2010). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperio.

