

สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS AND QUALITY
OF LIFE DEVELOPMENT



¹เกริก พิสัยพันธ์

¹Krerk Phisaiphun

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

pong.mcu55@yahoo.com

Received July 10, 2022; Revised November 2, 2022; Accepted December 1, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดและแนวทางการนำวิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติแห่งการฝึกสติ เพื่อความรู้แจ้งในกาย เวทนา จิต และธรรม ความเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ โดยใช้สติและความมุ่งมั่นแน่วแน่เป็นตัวนำ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยผู้ที่ผ่านการบริหารจิตและเจริญปัญญามาเป็นอย่างดีจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้ดีขึ้นได้หลายด้านเป็นเครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์ทำให้เราทั้งหลายเข้าใจคำว่า รูปนาม และไตรลักษณ์ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทำให้เกิดการพัฒนาในชีวิต 3 ด้านที่สำคัญ ได้แก่ 1) การเรียนรู้ 2) ด้านคุณภาพชีวิตและ 3) ด้านสังคม

คำสำคัญ : สติปัฏฐาน 4, การพัฒนาคุณภาพชีวิต

¹อาจารย์, สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

Abstract

This article paper aims to propose the concept and solutions, employing mind and intellectual development based upon the four foundations of mindfulness (Satipatthana Sutta) in order to thoroughly understand the contemplation of the body (Kāyānupassanā), contemplation of the feeling (Vedanānupassanā), contemplation of the mind (Cittānupassanā), and contemplation of the Dhamma (Dhammānupassanā). Understanding the truths without defilement intervention, using mindfulness and determination leads to develop the quality of life. Well-trained Persons with mind and intellectual practice are able to develop their quality of life at various aspects: purifying the mind, understanding in-depth of name and form including the three characteristics and perceiving the way of life in order to develop in life as follows: 1) Learning, 2) Quality of Life, and 3) Society.

Keywords : The Four Foundations of Mindfulness, Quality of Life Development

บทนำ

การดำเนินชีวิตประจำวันของคนในสังคมปัจจุบันที่มีแต่ความรีบเร่ง ทำให้คนในสังคมเกิดภาวะความเครียดสะสม และมักใช้อารมณ์ในการตัดสินปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่ ความเครียดถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาตามมา อาทิเช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาที่ทำงาน ปัญหาการขับขีและการจราจร ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม รวมถึงปัญหาความขัดแย้งทางความคิดทางการเมือง การขาดสติและความยับยั้งชั่งใจ ยังถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบและก่อให้เกิดปัญหา กล่าวคือ เมื่อคนขาดสติ และความยับยั้งชั่งใจ ในการเผชิญกับปัญหาและตัดสินปัญหา ย่อมนำมาสู่ความสูญเสียทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สินทั้งต่อตนเองและคนอื่น

แนวทางหนึ่งในการแก้ปัญหาสังคมแบบบูรณาการคือการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้ เพราะหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นธรรมชั้นเอกทางพระพุทธศาสนาที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง สามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ในทุกแง่มุมโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติธรรมที่สมบูรณ์ที่สุด มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็น

หนทางเดียวที่ทำให้จิตบริสุทธิ์ หมดจด ทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผลนิพพานและสติปัญญา 4 ชื่อว่าเป็นเอกายนมรรคหรือทางสายเอก (พระโสมณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2549) สติปัญญา จึงเป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธานหรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสงบทั้งหลายให้รู้ เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตาม สภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลสมี 4 อย่าง คือ 1) กายานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่อง ทางกาย 2) เวทนานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา 3) จิตตานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต หรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและ อาการของจิต 4) ธัมมานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทัน ธรรมเรียกสั้นๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2539) ผู้ใดปฏิบัติตามแนว แห่งสติปัญญา 4 นี้อย่างต่อเนื่อง ด้วยความเพียรและความฉลาดย่อมจะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน สามารถตัดมูลเหตุแห่งวิภูษะ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดไม่หลงผิดในสภาวะธรรม มองเห็นสิ่ง ทั้งหลายตามความเป็นจริง จิตของผู้นั้นก็จะมีคุณสมบัติสมบูรณ์เย็น ไม่เร่าร้อนเพราะเพลิงกิเลส ตัณหา พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมแนววิปัสสนากรรมฐานว่ามีอยู่ 4 ประการ คือเมื่อใกล้ตายจะได้สติ ระลึกถึงบุญกุศลคุณงามความดีที่ตนได้ทำไว้ ไม่หวั่นกลัวต่อความ ตาย เมื่อตายแล้วจะได้ไปสู่สุคติ คือการเกิดในโลกลีลาสวรรค์หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นบัณฑิตชน ถ้ายังไม่บรรลุในชาตินี้ก็เป็นอุปนิสัยส่งเสริมให้บรรลุมรรคผลนิพพานในชาติหน้าต่อไป แต่ถ้าได้ เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัญญา 4 นี้ เป็นเวลา 7 วัน ถึง 7 ปีต่อเนื่องกัน จะได้ผลคือจะได้เป็น บรรลุมรรคในชาตินี้(ม.ม. (ไทย) 12/128 - 131/137 - 138)

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา การเจริญสติ การฝึกสติ และการปฏิบัติสมาธิ ได้รับความสนใจ อย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยมีการนำแนวคิดเรื่องการใช้สติ หรือการฝึกสติ และการปฏิบัติสมาธิ มาประยุกต์ใช้ทั้งในสถานศึกษา สถานที่ทำงาน และองค์กร รวมถึงได้มีการ พัฒนาโปรแกรมการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติ วิธีการ และ แนวทางในการฝึกปฏิบัติเรื่องสติ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อแก้ไขและจัดการปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ความเจ็บปวด คุณภาพการ นอนหลับ ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และ ผู้ป่วย ซึ่งการใช้หลักสติปัญญา 4 ที่เน้นในการพัฒนา คุณภาพชีวิตด้านต่างๆ ของประชาชนอย่างยั่งยืน มีน้อยมาก โดยเช่นการเรียนรู้สร้างรอบตัวอย่างมีสติ มีการใช้สติในการวิเคราะห์ วิจัยสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน รวมถึง การพัฒนาคุณภาพด้าน การศึกษา ด้านการทำงาน และทักษะการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ดังนั้น การใช้สติปัญญา 4 ถือ เป็นการนำหลักคำสอนที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต โดยใช้สติเป็นฐาน โดยบูรณาการหลักการเจริญสติ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเน้นนำหลักคำสอน

เรื่อง สติปัฏฐาน 4 ในการเสริมสร้างและพัฒนาการเรียนรู้อย่างมีสติ การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนอย่างมีสติ และยกระดับคุณภาพชีวิต นอกจากนี้การนำหลักธรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สติปัฏฐาน 4 มาเป็นแนวปฏิบัติ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างยั่งยืน ถือเป็นแนวทางและแนวปฏิบัติอีกทางหนึ่งที่ดั่งงาม ให้กับคนในสังคม

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักการภาวนาตามมหาสติปัฏฐานสูตร(พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ,ออนไลน์)เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี 4 อย่าง การตามอนุปัสสนาในกาย เวทนา จิต และธรรม สติปัฏฐาน รวมความหมายถึงศีล 5

โดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึกรู้ ไม่ลืม สติเป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตที่ดั่งงามเท่านั้น ไม่เกิดกับอกุศล คอยช่วยให้จิตที่ดั่งงามนึกถึงแต่เรื่องที่เป็นประโยชน์ให้ผลเป็นความสุข ระลึกถึงแต่สิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดโทษคือกิเลส,ส่วนปัฏฐาน แปลได้หลายอย่างแต่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานสูตรหมายถึงความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่นไม่ปล่อยเวลาให้เสียประโยชน์

โดยรวมคือเข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง คือ วงจรปฏิจจสมุปบาท เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์หรือสามัญญลักษณะ จนละคลายความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง

1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน - การมีสติไม่ลืมนึกว่ากายเป็นแค่ที่รวมของธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็นรูปธรรมหนึ่งๆ อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจจสมุปบาท ก็ akan เห็นความเกิดดับ และเห็นว่ากายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา[ต้องการอ้างอิง]

2. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน -การมีสติไม่ลืมนึกว่าเวทนา, ทั้งสุข ทุกข์ อุเบกขา มีและไม่มีความสุข, ล้วนเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็นแค่นามธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจจสมุปบาท ก็ akan เห็นความเกิดดับ และเห็นว่าเวทнал้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา[ต้องการอ้างอิง]

3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน - การมีสติไม่ลืมนึกว่าจิตมีเหตุใกล้คือเจตสิกมากมายเป็นปัจจัยให้เกิดอยู่ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธหรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง ที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจจสมุปบาท ก็ akan เห็นความเกิดดับ และเห็นว่าจิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

4. อัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน - การมีสติไม่ลืมว่าโลกียธรรมทั้งปวงเกิดจากเหตุปัจจัยมากมาย ไม่มองด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองเป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปัจจัยสมุปบาทก็จะเห็นความเกิดดับ และเห็นว่าธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัยล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา

สติปัฏฐาน 4 กับการปฏิบัติธรรมในชีวิต

หลักสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นวิธีการพัฒนาสติของมนุษย์เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต่าง ๆ จนถึงความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักการพัฒนาดนของมนุษย์จากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นพระอริยะ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน 4 เหล่านี้ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว เป็นอริยะเป็นนิยานิกะ เป็นเครื่องนำสัตว์ออกไปจากกองทุกข์ ย่อมนำไปเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบแก่ผู้กระทำให้ตามสติปัฏฐาน 4” มีหลักสำคัญของการปฏิบัติ คือ มีความเพียร มีสติและมีสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะให้ได้ผลและถูกต้องอยู่ที่หลักสำคัญของการปฏิบัติมี 3 ประการ คือ

1. อาตปปี มีความเพียรทั่ว ได้แก่ การตั้งใจจริงในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ตนเองตั้งใจเอาไว้ไม่ย่อหย่อนต่อการปฏิบัตินั้น
2. สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด หรืออยู่กับปัจจุบันที่กำลังปฏิบัตินั้น
3. สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ คือ มีความรู้สึกตัวกำหนดอยู่ทุกขณะในการปฏิบัติธรรมและการปฏิบัติธรรมต้องมีสติระลึกถึงธรรมชาติถึงสิ่งที่กำลังเป็นไปในตัวเองด้วยความพยายามอดทนคือเพียงแต่เฝ้าดูสังเกตติดตามอยู่ทุกช่วงขณะไม่ว่าจะเดิน หรือนั่ง หรือเข้าห้องน้ำอยู่ โดยไม่ต้องกังวลว่าจะต้องอยู่นานเท่าใดให้เรามีสติระลึกอยู่ในช่วงทุกอิริยาบถนั้นๆ ในองค์ประกอบของการรู้ความจริงนั้น พระพุทธองค์ได้แสดงหลักฐานไว้ในสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร (ม.มู. (ไทย) 10/375/304) มีทั้งส่วนที่เป็นสมถะและวิปัสสนาซึ่งผู้เขียนได้เลือกศึกษาเฉพาะส่วนที่เป็นวิปัสสนาดังต่อไปนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติตั้งมั่นในการพิจารณาภายในกาย หมายถึงการประชุมแห่งรูปเป็นการใช้สติระลึกในรูปนามปัจจุบันว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประกอบกันอยู่ให้รู้ว่าเป็นอิริยาบถใหญ่ที่ให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ได้เข้าใจในการปฏิบัติให้รู้เท่าทัน

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดรู้เวทนาในเวทนาเป็นการสลายอารมณ์ความรู้สึกสุขทุกข์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ในตัวเอง หมายถึง การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา

เป็นการพิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดหรือดับในเวทนาและมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงพออาศัยการเจริญสติเท่านั้นเป็นการพิจารณาให้เห็นว่า เวทนาสักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่เวทนาเท่านั้นไม่ควรเข้ายึดมั่นถือมั่น

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาจิตในจิตเป็นการพิจารณาเห็นเหตุเกิดหรือดับในจิตเป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้น โดยการกำหนดรู้ว่า จิตกำลังมีอารมณ์ระคะโทสะโมหะความห่อหุ้มความฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ เป็นการพิจารณาให้เห็นว่า จิตสักว่าจิตไม่ใช่เขา หรือเราเป็นเพียงแต่จิตเท่านั้น ไม่ควรเข้ายึดมั่นถือมั่นให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม คือ เมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้ คือ เพียงสักแต่ว่าเห็นไม่ไปพิจารณาต่อไปว่า สวยหรือไม่สวยดีหรือไม่ดี จิตจึงมีความแน่วแน่มั่นไม่หวั่นไหวซึ่งจะทำให้จิตมีสมาธิเข้มแข็งขึ้น การที่มีจิตแน่วแน่มั่นเช่นนี้เรียกว่า ได้ถึงซึ่งจิตตวิสุทธิ คือจิตมีหมดจดโดยลำดับ

4. ฌมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้ธรรมในธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาธรรม 5 หมวด คือ นิรวณฺณ ชันธํ อายตนะ โพขณฺคํและสัจจะ เป็นการพิจารณาให้เห็นว่า ธรรมสักว่าธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่ธรรมเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยการกำหนดรู้ในรูปนามชั้น 5 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา, จิต, และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จนเห็นการเกิดดับของรูปนามนั้น ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่มีตัวตนอันเป็นลักษณะของไตรลักษณ์ด้วยปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ซึ่งการเห็นไตรลักษณ์นั้นย่อมนำมาซึ่ง การทำลายวิปลาส 4 คือ ความรู้เห็นผิดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงที่เกิดจากอำนาจของกิเลสที่เข้ามาปิดบังทำให้เกิดการเห็นผิด เข้าใจผิดไม่ตรงตามความจริงทางไกลจากวิปัสสนามี 4 อย่างได้แก่ 1) สุภวิปลาส คือ เห็นในสิ่งที่ไม่งามว่าเป็นของงามยึดเอาด้วยความไม่รู้ 2) สุขวิปลาส คือ เห็นในสิ่งที่เป็นอย่างทุกข์ว่าเป็นความสุขโดยการยึดเอาด้วยความหลง 3) นิจจวิปลาส คือ เห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยงแท้แน่นอนโดยไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น 4) อัตตวิปลาส คือ เห็นในสิ่งที่ไม่มีตัวตนว่ามีตัวตนยึดเอาสิ่งที่ตนเห็นผิดนั้นแต่เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 อย่างต่อเนื่องแล้วก็สามารถทำลายวิปลาสที่มีอยู่ในตัวตนออกไปให้หมดสิ้น จนสามารถมองเห็นสัจจะธรรมความจริงของชีวิตได้อย่างไม่แปรผันไปเป็นอย่างอื่น และรู้เข้าใจในชีวิตที่มีการเกิดขึ้นมา มีการเกิดทุกข์เข้ามาบีบคั้นในท่ามกลาง และมีการแตกสลายไปในที่สุด เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วก็ละความยึดมั่นถือมั่นไปในที่สุด

การเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมโดยการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4

การเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้วิธีการพัฒนาตนตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้น ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั่วไปซึ่งยังต้องเกี่ยวข้องกับโลกที่ยังต้องหลงใหลอยู่ในกามคุณทั้งความน่าพอใจและไม่น่าพอใจจึงเป็นเรื่องยากอย่างยิ่งที่ระมัดระวังทวารทั้ง 6 ดังนั้น การฝึกฝนตนเองยังต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่องกระบวนกรฝึกตนเพื่อการพัฒนาปัญญาที่มุ่งหวังเพื่อการขัดเกลากิเลส จึงต้องอาศัยวิธีการที่เป็นรูปแบบเพื่อให้ปัญญาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องซึ่งผู้วิจัยเรียกการฝึกตนในส่วนนี้ว่า ภาวปฏิบัติหรือการภาวนาได้แก่ สติปัฏฐาน 4 การฝึกเจริญสติโดยใช้หลักการเจริญสติปัฏฐาน “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายทางสายเอกเป็นเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐานมีอยู่ 4 ประการ (ม.ม. (ไทย) 12/106/101)

การเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีการเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นทางเดียวที่จะก้าวสู่ปัญญาขั้นสูงสุดได้ เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ทั้งความเพียรต้องมีทั้งสติ และสัมปชัญญะแม้จะต้องใช้เวลาถึง 7 ปี 7 เดือน หรือ 7 วัน ก็สามารถบรรลุอรหัตผลหรืออนาคามีผลได้ เพราะทางนี้ต้องไปคนเดียวเท่านั้น การฝึกเพื่อพัฒนาตนนั้น ต้องเริ่มมาจากภายในตน พระพุทธองค์เป็นเพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้นดังมีพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย ทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนาดำเนินตามทางนี้แล้ว เพ่งพินิจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกของมารได้” พระพุทธองค์ได้ถ่ายทอดหลักในการเจริญสติปัฏฐานมี 4 ขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติดังนี้

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ด้วยการมีสติพิจารณาลมหายใจเข้าออก มีสติรู้ิริยาบถใหญ่คือ เดิน ยืน นั่ง และนอน มีสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหว การก้าวไปการถอยกลับการแลดู การเหลียวดูการคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ การสะพายบาตร การครองจีวรการฉัน การเคี้ยว การดื่ม การลิ้มการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอนการตื่น การพูด และการนั่งนิ่งเป็นต้น

2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อเสวยทุกขเวทนาจึงรู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า “เราเสวยเสวยอทุกขมสุขเวทนา” เป็นต้น

3. พิจารณาเห็นจิตในจิต รู้ว่าจิตมีราคะจึงรู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะจึงรู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ” จิตมีโทสะจึงรู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะจึงรู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ” จิตมีโมหะจึงรู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” จิตปราศจากโมหะจึงรู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ” เป็นต้น

4. พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายในธรรม คือ นิรณ 5 อยู่เมื่อถามฉันทะ (ความพอใจใน กาม) เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่เชื่องซึม) เมื่ออุทธัจจกุกกัจะ (ความ ฟุ้งซ่านและร้อนใจ) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) นิรณ 5 นี้ภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่า “นิรณ 5 ภายในของเรามีอยู่” เมื่อนิรณ 5 ไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “นิรณ 5 ไม่มีอยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ เห็นความเกิดและดับของอุปาทานชั้น 5 อยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อายตนะภายใน 6 และ อายตนะภายนอก 6 อยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ โพชฌงค์ 7 อยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อริยสัจ 4 วิธีการที่พระพุทธองค์ทรงใช้เพื่อการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ อย่างต่อเนื่อง มีพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราทั้งหลายจักเป็นผู้ ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมอันเป็น เครื่องขัดขวางต่อการบรรลุธรรม ด้วยการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิตลอดวัน จักชำระจิตให้ บริสุทธิ์จากกรรมเป็นเครื่องขัดขวางต่อการบรรลุธรรมด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งสมาธิตลอด ปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จการนอน ดุจราชสีห์โดยตะแคงข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้ามี สติสัมปชัญญะอยู่เสมอ”

สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2545) ได้ให้ความหมายสำคัญเกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวันไว้ในหนังสือพุทธธรรม สรุปได้ดังนี้ว่า กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้ง แห่งการทำงานของจิตหรือที่ให้จิตทำงาน คือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนาหรืออุปกรณ์ใน การฝึกอบรมจิต หรืออุบาย หรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิพูดให้สั้นที่สุดว่าสิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐาน เท่าที่พระอรหันตศาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี 40 อย่าง และได้กล่าวถึงอานาปานสติสมาธิเป็นข้อ ปฏิบัติได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนาหมายความว่า จะใช้ปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแน่วแน่ไปอย่าง เดียวก็ได้หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานครบทั้ง 4 อย่างก็ได้เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้อ ต่อสมาธิจิตในการใช้เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่ที่เป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ มาก รวมทั้งทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติและพระพุทธองค์เองทรงใช้เป็นวิการธรรมทั้ง ก่อนและหลังตรัสรู้จนเป็นพระพุทธเจ้า

พระภิกษุทันต อาสภเถระ(2549)ได้กล่าวสรุปถึงองค์ประกอบ หรือหัวใจสำคัญของสติ ปัฏฐาน 4 ไว้ในหนังสือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ว่า องค์ประกอบหรือ หัวใจสำคัญของสติปัฏฐาน 4 นั้นคือ อาตปปี สมปะชาโน สติมาซึ่งมีหน้าที่คือ อาตปปี มีวิริยะทำ หน้าที่เพียรพยายามตั้งใจเอาใจใส่ มีโยนิโสมนสิการตามกำหนดสภาวะการณ์ต่าง ๆ สติมา มีสติทำ

หน้าที่กำหนดไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ไม่พลอยหลงลืมและมีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วยสมปชาโน สัมปชัญญะทำหน้าที่กำหนดรู้การเกิดดับของรูปนามสังขารมีความรู้ความเข้าใจสภาวะการณันั้นตามความเป็นจริงเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาสรุปรวมเป็นองค์ประกอบ 4 ประการคือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาทำหน้าที่กำหนดปัจจุบันอารมณ์การกำหนดแต่ละครั้งเป็นการกัฏกร่อนบั่นทอนกิเลสที่เกาะกุมจิตใจที่ละนิดทีละน้อยเรียกว่า “กร่อนทีละนิดกัฏที่ละหน่อย” กิเลสจะค่อยๆเบาบางลงไปในที่สุดองค์ประกอบทั้ง 4 นี้เกิดขึ้นพร้อมกันและดับไปพร้อมกัน

พระโสภณมหาเถระ (2549) ได้กล่าวสรุปไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรว่า การเจริญสตินับเป็นอุบายวิธีการดับทุกข์ด้วยการระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอันมีกายและใจซึ่งเป็นสิ่งไม่พึงยึดมั่นเมื่อบุคคลรับรู้ร่างกายและใจนี้ดำรงอยู่ชั่วขณะตามเหตุตามปัจจัยโดยไม่มีรูปร่างถาวรที่ยึดถือได้ว่าเป็นเราเป็นเขาเป็นบุรุษเป็นสตรี เมื่อนั้นก็จะมีปัญญาหยั่งเห็นธรรมชาติอันแท้จริงของกายและใจที่มีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนจิตของเขาย่อมเป็นอิสระจากความทุกข์และกิเลสได้อย่างแท้จริง

พระคันธสาราภิวงศ์ (2541) ได้กล่าวสรุปถึงการเจริญสติปัฏฐานในหนังสือการเจริญสติปัฏฐานว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่าง ๆ ที่กำลังเกิดอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริงรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วงไม่ลืมหำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เมื่อมีรูปกระทบที่ตา มีเสียงกระทบที่หู มีกลิ่นกระทบที่จมูก มีรสกระทบที่ลิ้น มีสัมผัสกระทบที่กาย มีความคิดเกิดที่ใจก็สามารถตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ ได้เพื่อก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา ผู้ที่ต้องการรู้แจ้งไตรลักษณ์ต้องมีธรรมที่สนับสนุน 4 อย่างคือ วิริยะ สติ สมาธิและปัญญาและจะได้รับผลของการเจริญสติปัฏฐานคือ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก คือ อุปาทานขันธ 5 ได้

แนวคิดคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต (quality of life) หรือ ย่อในภาษาอังกฤษว่า QOL/คิวโอแอล โดยทั่วไปหมายถึง ภาวะความเป็นอยู่ที่ดี (Well being) ทั้งของตนเอง (ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ) และของสังคม ทั้งนี้ครอบคลุมไปถึง ความปลอดภัย สิทธิ และเสรีภาพได้มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายไว้ ดังนี้

ศิริ ฮามสุโพธิ์ (2551) กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง ชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหากับสังคมเป็นชีวิตที่

มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตที่ชอบธรรม สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ค่านิยมของสังคม สามารถแก้ไขปัญหา ตลอดจนการแสวงหาสิ่งที่ดีตนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้อง ภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่

นอกจากนี้จากรายงานคุณภาพชีวิตของคนไทย ปี 2560 ของศูนย์ข้อมูลเพื่อการพัฒนา ชนบทกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย กล่าวถึงคุณภาพชีวิตว่าเป็นการดำรงชีวิตของมนุษย์ ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานที่ได้กำหนดไว้ในสังคมหนึ่งๆ ในช่วงเวลาหนึ่งๆ (คณะกรรมการอำนวยการงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน, 2560)

คุณภาพชีวิตมีบทบาทสำคัญในแง่ความผาสุกของมนุษย์ ซึ่งคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่เกี่ยวกับสวัสดิการมนุษย์และความสุขพัฒนาการทางด้านแนวคิดและความหมายของคุณภาพชีวิต มีความเป็นมาอย่างต่อเนื่อง(ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2557)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2553) ได้จำแนกคุณภาพชีวิตโดยเน้นที่การใช้ชีวิต ร่วมในสังคมออกเป็น 3 ระดับคือ

1. คุณภาพชีวิตระดับพื้นฐานคือระดับที่ภูมิมักมีดังนี้(1) สุขภาพดีมีพลานามัยและมีปัจจัยเครื่องรักษาส่งเสริมสุขภาพ(2) พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจเช่นมีอาชีพมีความประหยัดขยันและสุจริตมีเงินใช้และใช้เงินเป็นเป็นผู้ผลิตและบริโภคเป็น (3) มีอาหารที่มีคุณค่ามีกินและกินเป็น (4) มีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่เหมาะสมไม่แออัดสะอาดสะอ้านและสบายต่อการดำเนินชีวิตการทำงานและการเดินทาง(5) มีครอบครัวซึ่งมีกำลังพอบำรุงเลี้ยงได้อยู่กันด้วยความสุขทั้งอบอุ่นและร่มเย็น(6) อยู่ร่วมและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีรับผิดชอบเอื้อเฟื้อมีน้ำใจเกื้อการุณย์ผูกมิตรและชวนชวนทำกิจที่เป็นประโยชน์(7) มีเวลาว่างเป็นของตนเองและรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการเสนอความรื่นรมย์บันเทิงที่ไร้โทษขึ้นชมซาบซึ่งในสุนทรีย์และในการที่จะพัฒนาดนยิ่งขึ้นไปในด้านต่างๆ

2. คุณภาพชีวิตระดับพัฒนาการหรือระดับสัมปรายิกัตถะ ได้แก่ (1) มีการศึกษารู้เข้าใจเท่าทันเหตุการณ์มีประสบการณ์ที่เป็นฐานของการดำเนินชีวิตและตัดสินใจอย่างฉลาด(2) มีวิจรรณญาณพิจารณาเหตุปัจจัยรู้จักคิดรู้จักแก้ปัญหาดำเนินชีวิตด้วยปัญญามีกุศลวิธีที่จะแก้ไขคลายทุกข์ได้(3) มีจิตใจที่พัฒนาอุปด้วยคุณธรรมและจริยธรรมเชื่อมั่นในการทำความดีประพฤติดีงามสุจริตทั้งกายวาจาใจมั่นใจในคุณค่าแห่งชีวิตของตน(4) สุขภาพจิตดีมีความมั่นคงทางจิตใจมีเจตคติดีงามจิตใจปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใสเป็นสุขมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

3. คุณภาพชีวิตระดับเอื้อโอกาสหรือระดับอุภยัตถะ ได้แก่ (1) มีความปลอดภัยทั้งกายใจเช่นปราศจากโจรผู้ร้ายละอบายมุข(2) อยู่ในสังคมที่มีสวัสดิการและบริการดีอำนวยความสะดวกความเสมอภาคและไมตรีสังเคราะห์(3) อยู่ในสังคมที่อำนวยความสะดวกในการทำงานที่ตนถนัดโอกาสใน

การเรียนรู้และเข้าถึงวิทยาการต่างๆโอกาสในการมีส่วนร่วมในสังคมในชุมชนและในทางการเมือง และโอกาสในการได้รับความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ(4) อยู่ในสังคมที่มีระเบียบมีขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรมและกฎหมายที่เป็นธรรมและเอื้อต่อการพัฒนาชีวิตและสังคม(5) มีธรรมชาติแวดล้อมที่เกื้อกูลรื่นรมย์สวยงามผืนน้ำอากาศบริสุทธิ์ไร้มลพิษ

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจึงสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตในระดับที่เหมาะสมของมนุษย์ ตามสภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม ซึ่งสนองต่อสิ่งที่ต้องการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและความคิดอย่างเพียงพอ จนก่อให้เกิดความสุขตลอดทั้งการมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี

แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ถือว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพราะปัญหาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจากมนุษย์นั่นเอง เช่น ปัญหาจำนวนประชากรมากเกินไป ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาทางสังคม รวมถึงค่านิยมต่างๆ ของสังคม ดังนั้นหากจะกล่าวถึงแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ก็ควรพิจารณาที่องค์ประกอบคุณภาพชีวิตว่ามีสิ่งใดเป็นองค์ประกอบอยู่บ้าง ดังนี้

องค์การสหประชาชาติ มีแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต 9 องค์ประกอบ(วิไลลักษณ์ ตั้งเจริญ,2554) คือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการบริโภคอาหาร3) ด้านการศึกษา4) ด้านอาชีพและสภาพของงานที่ทำ 5) ด้านบ้านเรือนที่อยู่อาศัย 6) ด้านหลักประกันทางสังคม 7) ด้านเครื่องนุ่งห่ม 8) ด้านสถานที่พักผ่อนและเวลาพักผ่อน9) ด้านสิทธิมนุษยชน

โดยได้อธิบายเพิ่มเติมว่าสุขภาพเป็นองค์ประกอบหลัก และองค์ประกอบแรกที่มีความสำคัญมาก สามารถชี้บอกคุณภาพชีวิตได้ดี การบริโภคอาหารต้องครบถ้วน ถูกสุขลักษณะ ได้รับการศึกษาตามเกณฑ์อายุ

อาร์ ซี ชาร์มา (Sharma) ผู้เชี่ยวชาญของยูเนสโก (Unesco) กล่าวถึงองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตไว้ 5 ประการ (ศิริ ฮามสุโพธิ์, 2551) คือ

1. มาตรฐานการครองชีพ (standard of living) หมายถึง มาตรฐานความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของประชากร เกี่ยวข้องกับรายได้ต่อบุคคล สุขภาพ การศึกษา ที่อยู่อาศัย และการสังคมสงเคราะห์ สิ่งต่างๆ นี้ เป็นส่วนสำคัญทำให้มาตรฐานการครองชีพของมนุษย์เปลี่ยนแปลงได้
2. การเปลี่ยนแปลงของประชากร (population dynamics) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงประชากรอันเป็นผลมาจากการเกิด การตายและการย้ายถิ่นที่อยู่อาศัยมีผลให้ประชากรเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เพิ่มจำนวนหรือลดลง การเปลี่ยนแปลงประชากรมีผลกระทบต่อ

สถานการณ์หลายด้าน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนการจัดบริการสาธารณสุขไปจนถึงปัจจัยต่างๆ ล้วนมีผลต่อคุณภาพชีวิต

3. ระบบสังคมและวัฒนธรรม (socio-cultural factors) มนุษย์เมื่อรวมกันมาก จำเป็นต้องมีระบบ มีกฎเกณฑ์ที่เรียกว่า รูปแบบการปกครอง กฎหมาย และมีแนวปฏิบัติอันเกิดจากความเชื่อและศรัทธาในลักษณะเดียวกัน เพื่อให้การดำรงชีวิตร่วมกันมีความสงบสุขซึ่งจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4. กระบวนการพัฒนา (process of development) การพัฒนาเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น โดยจะต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและสัมพันธ์กับปัจจัยทางสังคม สภาพแวดล้อมและทรัพยากร ด้านคุณภาพชีวิตทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและประเทศนั้น ประชากรแต่ละกลุ่มจะต้องมีการพัฒนาอยู่เสมอ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

5. ทรัพยากร (resources) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ประเทศที่มีทรัพยากรธรรมชาติสมบูรณ์จะมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ จะมีผลทำให้มาตรฐานการดำรงชีวิตอยู่ในระดับสูง ประเทศใดมีสภาพตรงกันข้าม ก็จะมีมาตรฐานในการดำรงชีวิตอยู่ในระดับต่ำ ดังนั้น ทรัพยากรจึงเป็นเครื่องกำหนดลักษณะประเทศที่ร่ำรวยและประเทศที่ยากจนได้

สถิติฐาน 4 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพิจารณาสถิติฐานทั้ง 4 ไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงออกจากสังคม เพื่อไปนั่งปฏิบัติจำเพาะในกาลเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อทุกข์เกิดขึ้น ก็ใช้สถิติพิจารณาทันที เพราะโดยสาระของสถิติฐาน มีจุดที่ควรพิจารณาใช้สถิติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 จุด คือ 1) ร่างกายและพฤติกรรมของมนุษย์ (กายานุปัสสนา) 2) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ (เวทนานุปัสสนา) 3) ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ (จิตตานุปัสสนา) 4) ความนึกคิดไตร่ตรองในธรรม ได้แก่ นิวรณ์ชั้น 5 อายตนะ และ อริยสัจ (อัมมานุปัสสนา)

การนำวิธีการบริหารจัดการและเจริญปัญญาไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้คุณภาพชีวิต และสังคม ผู้ที่ผ่านการบริหารจัดการและเจริญปัญญามาเป็นอย่างดีจะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้ดีขึ้นได้หลายด้าน (พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ., 2558) ที่สำคัญมีดังนี้

1. การเรียนรู้มีดังนี้ 1) ทำให้มีสมาธิมั่นคง มีความทรงจำแม่นยำแจ่มชัด ไม่พร่าไม่เลือนง่าย 2) ทำให้จับประเด็นของเรื่องที่เรียนได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ 3) ทำให้เข้าใจเรื่องราวที่ลึกซึ้งได้มากกว่าและดีกว่าคนทั่วไป เช่น เรื่องหนึ่งคนทั่วไปมองเห็นเพียงแง่เดียวแต่คนที่ฝึกจิตมาดีมองเห็นนับได้เป็น 10 แง่ 4) ทำให้คนลดอหังการ เป็นคนใจกว้าง มีความหลงตัวเองน้อยพร้อมที่จะ

เรียนรู้จากบุคคลอื่นได้ตลอดเวลา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าจะกลายเป็นบุคคลเรียนรู้ได้จากทุกคน จากทุกสิ่งและจากทุกปรากฏการณ์

2. คุณภาพชีวิตมีดังนี้1) คนที่ฝึกจิตแล้ว จิตจะมีลักษณะมีพลัง สงบ แจ่มใส นุ่มนวลควรทำงาน2) อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน3) ได้ญาณทัศนะ คือ ความสามารถพิเศษ เช่น มีฤทธิ์ มีตาทิพย์ หูทิพย์ ฯลฯ 4) ทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์5) ทำให้กำจัดกิเลสอาสวะได้อย่างสิ้นเชิง

3. สังคมมี 1) เป็นคนมีศีล ทำให้ไม่เป็นอันตรายต่อใครๆ ในสังคมสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข2) เป็นคนมีสมาธิ ทำให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเป็นแบบอย่างหรือประจักษ์พยานให้คนในสังคมเห็นว่าคนที่มีความสุขจิตดีนั้น ชีวิตจะมีแต่ความราบรื่น สงบเย็น และเป็นสุข3) เป็นคนมีปัญหา ทำให้ทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าของสังคมเป็นที่พึ่งของตนได้เป็นที่พึ่งของสังคมและประเทศชาติได้ร่วมเป็นพลังสำคัญในการสร้างสรรค์พัฒนาประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่องค์ไรไหน หรือทำงานที่ไหน ก็ทำให้องค์กรนั้นๆ มีความเจริญก้าวหน้า เป็นต้นซึ่งเป็นเครื่องวัดถึงความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ สามารถไปสู่การชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

บทสรุป

สติปัญญาเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนและทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้ เตือนให้มิตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเป็นสรณะ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานต้องใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิตและธรรม ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุมรรคผลคือ นิพพานต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน เมื่อศึกษาถึง ลักษณะการเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ได้ 3 ลักษณะคือ 1) เป็นหลักธรรมที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 2) เป็นหลักธรรมที่เกิดขึ้นในขณะอยู่ในกระบวนการปฏิบัติ และ 3) คือธรรมที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลหลังการปฏิบัติ

เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการอำนวยการงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน. (2560). รายงานคุณภาพชีวิตของคนไทย จากข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) กรุงเทพฯ : หจก. โรงพิมพ์อุดมศึกษา.

- พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (2558). *การพัฒนาตนตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4*. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. 1(2).57-64.
- พระคันธสาราภิวังศ์. (2541). *การเจริญสติปัฏฐาน*. ลำปาง: โรงพิมพ์จิตพัฒนาการพิมพ์.
- พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. *พระไตรปิฎก เล่มที่ 10 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 2 ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร*. https://84000.org/tipitaka/pitaka_ (22 ตุลาคม 2564)
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2545). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). *พุทธวิธีแก้ปัญหาในศตวรรษที่ 21*. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์.
- ภัททันตะ อาสภะเถระ. (2549). *การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4*. กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิไลลักษณ์ ตั้งเจริญ. (2554). *วิทยาศาสตร์พัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย.
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2551). *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ศรินันท์ กิตติสุขสถิตและคณะ. (2557). *คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข*. กรุงเทพฯ: บริษัท อัทธรรยู ครีเอทีฟ จำกัด.