

ปักหมุดการดำเนินชีวิตแบบพุทธ แนวทางสู่ความสุขและความมั่นคงในชีวิต
PINPOINT THE BUDDHIST WAY OF LIFE A GUIDE TO HAPPINESS
AND STABILITY IN LIFE



¹พระธีรวัฒน์ ภัทฺธมฺโม (ศิริบุตร)

¹PhraTheerawat Bhadadhammo (Siribut)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

tirawat4004@gmail.com

Received: July 23, 2025; **Revised:** September 24, 2025; **Accepted:** October 1, 2025

บทคัดย่อ

การดำเนินชีวิตแบบพุทธเป็นแนวทางที่ช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา โดยยึดหลัก อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทางปฏิบัติที่ช่วยทำให้เกิดความสุขที่แท้จริงและความสงบภายใน การมี ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องนำทางทำให้สามารถดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้อง มีคุณธรรม และมีจริยธรรม ส่งผลให้เกิดความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัว การงาน และสังคม การนำหลักพุทธธรรม เช่น สติปัฏฐาน 4 และ เศรษฐกิจพอเพียง มาปรับใช้ ช่วยให้บุคคลลดความยึดมั่นถือมั่น เข้าใจธรรมชาติของชีวิต และสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีสติ การปักหมุดชีวิตตามหลักพุทธศาสนาไม่เพียงแต่ช่วยทำให้เกิดปัญญาและความเข้าใจในสังขารของชีวิต แต่ยังเป็นเส้นทางสู่ความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน

คำสำคัญ : หลักธรรมทางพุทธศาสนา, พัฒนาการพฤติกรรม, วิทยุ

¹อาจารย์, หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

Abstract

Buddhist living is a way of life that helps individuals develop themselves physically, mentally, and intellectually. It adheres to the principles of the Noble Eightfold Path, a practice that helps to achieve true happiness and inner peace. Having morality, concentration, and wisdom as a guide enables one to live life with integrity, morality, and ethics, resulting in a balance between personal life, work, and society. Applying Buddhist principles, such as the Four Foundations of Mindfulness and the Sufficiency Economy, helps individuals reduce their attachments, understand the nature of life, and be able to face problems mindfully. Pinpointing life according to Buddhist principles not only helps to create wisdom and understanding of the truth of life, but also is a path to stable and sustainable happiness.

Keywords : Buddhist Principles, Behavior Development, Adolescent

บทนำ

การดำเนินชีวิตแบบพุทธเป็นแนวทางที่ช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความสุขและปัญญา โดยอาศัยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่สงบ มั่นคง และสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างมีสติ การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนาไม่เพียงช่วยให้บุคคลสามารถลดละกิเลสและความทุกข์ได้เท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย การรักษาศีลเป็นพื้นฐานของความเป็นอยู่ที่ดี สมาธิช่วยให้เกิดความสงบในจิตใจ และปัญญาช่วยให้สามารถเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและโลกได้อย่างถูกต้อง เมื่อบุคคลสามารถดำรงชีวิตโดยยึดหลักธรรมเหล่านี้เป็นแนวทาง ย่อมนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและการพัฒนาตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

หลักธรรมที่เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

1. ศิล ฐานรากของความประพฤติที่ดี

การรักษาศีลเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตที่ดี ศิล 5 เป็นหลักธรรมที่ช่วยกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ให้อยู่ในกรอบของความดีงามและศีลธรรม โดยเป็นแนวทางที่ช่วยให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ลดความขัดแย้ง และสร้างความไว้วางใจระหว่างบุคคล ที่มีศีล 5 ประกอบด้วย การละเว้นศีลเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตที่ดี ซึ่งช่วยควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เหมาะสม โดยเฉพาะ ศิล 5 ที่ถือเป็นแนวทางสำคัญสำหรับชาวพุทธ ได้แก่ (1) การไม่ฆ่าสัตว์ (2) การไม่ลักทรัพย์ (3) การไม่ประพฤตินอกใจ (4) การไม่พูดเท็จ และ (5) การไม่เสพของมีนเมา ศิลเหล่านี้เป็นหลักจริยธรรมที่ช่วยให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ลดความขัดแย้ง และสร้างความไว้วางใจระหว่างบุคคล จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนา ศิล เกิดขึ้นครั้งแรกสมัยพระเจ้าสมมุตราช (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 11/111/83) การรักษาศีลเป็นจุดเริ่มต้นของการมีชีวิตที่เป็นสุขและมีจิตใจที่บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาทางจิตวิญญาณต่อไป ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลดำรงชีวิตด้วยความเมตตา ซื่อสัตย์ และมีสติปัญญา การปฏิบัติตามศีลเหล่านี้ไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อตนเอง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) 2552) กล่าวประเภทของศีล 5 ได้แก่ 1. ปาณาติปาตา เวรมณี คือ ไม่ทำลายชีวิต จับเอาสาระว่า ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย 2. อทินนาทานา เวรมณี คือ ไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้ หรือไม่ลักขโมย จับเอาสาระว่า ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์ 3. กามเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี คือ ไม่ประพฤตินอกใจในกามทั้งหลาย จับเอาสาระว่าความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจคู่ครองของตน 4. มุสาวาทา เวรมณี คือ ไม่พูดเท็จ จับเอาสาระว่า ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาเท็จโกหกหลอกลวงตัดรอนประโยชน์หรือแกล้งทำลาย 5. สุราเมรัยมัชฌมาทัญฐานา เวรมณี คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท คือไม่เสพของมีนเมา จับเอาสาระว่า ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากความประมาทหลังพลาตมัวเมาเนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียสติสัมปชัญญะ แต่ยังคงช่วยส่งเสริมให้สังคมมีความเป็นระเบียบ ลดปัญหาทางศีลธรรม และเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่ชนอีกด้วย ศิลถือเป็นพื้นฐานของสังคมชาวบ้าน (พระมหาสมจินต์ สมมาปัญญา, 2546) ซึ่งแม้แต่พระภิกษุจะรักษาศีล 227 ข้อ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ก็ต้องอาศัยศีล 5 เป็นฐาน การรักษาศีล 5 เป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตที่ดี ช่วยควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้อยู่ในกรอบของศีลธรรม ส่งเสริมความสงบสุขและลดความขัดแย้งในสังคม ศิล 5 ได้แก่

การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิโคตติในกาม ไม่พูดเท็จ และไม่เสพของมีนเมา ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยสร้างความไว้วางใจระหว่างบุคคลและเป็นรากฐานของการพัฒนาทางจิตวิญญาณต่อไป

2. สมาธิ คือ การฝึกจิตให้มั่นคง

การฝึกจิตให้มั่นคงคือการฝึกกรรมฐานหรือการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการพัฒนาจิตให้มีความสงบ มั่นคง และเกิดปัญญา สมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับสูตรตันตปิฎกนำมาซึ่งความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้จิตใจสงบดับความทุกข์ต่างๆ และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ สมาธิในคัมภีร์ทั้งสองมีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน แต่ผลการปฏิบัติคล้ายคลึงกัน สมาธิในโยคสูตรช่วยควบคุมความเปลี่ยนแปลงหรือความฟุ้งซ่านของจิตใจ ช่วยลดอกุศลจิตอันเป็นสาเหตุของความทุกข์ ส่วนสมาธิในพระสูตรตันตปิฎกช่วยทำให้จิตใจสะอาดหมดจดและมีปิติปราโมทย์ถ้าผู้ปฏิบัติหมั่นฝึกอบรมภาวนามากขึ้นเรื่อย ๆ สมาธิทั้งสองคัมภีร์เป็นพื้นฐานที่จะไปสู่การรู้แจ้งคือพระนิพพาน ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติสมาธิจะต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอน และปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่นอดทนจนกว่าจะบรรลุผลของการปฏิบัติที่แท้จริง จำเนียร แสงสิน, 2547

กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรต้นแบบเชิงพุทธในสังคมไทย

กระบวนการฝึกโยคะสมาธิ เป็นการบริหารร่างกายแบบโยคะ หรือโยคะอาสนะ คือการบริหารร่างกายด้วยท่าทางต่างๆ นั้นเอง เพราะคำว่าอาสนะ มาจากภาษาสันสกฤต แปลว่าท่าทาง (Posture) หรือที่นั่ง ในปัจจุบันการบริหารร่างกายโดยการเล่นโยคะอาสนะการบริหารร่างกายแบบเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบของการเหยียดและยืดกล้ามเนื้อ ผสมผสานไปกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และบางครั้งก็มีการหยุดหรือกักลมหายใจในบางท่วงท่า ใช้สติเป็นตัวกำหนดรู้ทุกขณะที่กำลังฝึกผู้ฝึกโยคะอาสนะอย่างจริงจังจึงได้รับประโยชน์ สองประการใหญ่คือ ผลทางกายปราศจากโรคภัย ผลทางใจทำให้จิตสงบมีสมาธิ ลดความเครียดได้สอดคล้องกับงานวิจัยของคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้กล่าวถึงโยคะในศูนย์ข้อมูลวิชาการไว้ว่า โยคะ เกิดขึ้นที่ประเทศอินเดียเมื่อประมาณ 4-5 พันปีที่ผ่านมา เดิมจะเป็นการฝึกเฉพาะโยคี และชนชั้นวรรณะพราหมณ์ เพื่อเอาชนะความเจ็บป่วย ต่อมาโยคะ ได้พัฒนาผ่านลัทธิฮินดู มายุกพุทธศาสนา ถึงยุคลัทธิเซนในประเทศจีน โดยแท้จริงแล้ว การปฏิบัติเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งศาสนานั้นๆ โยคะจึงเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก โดยเฉพาะ หะฐะโยคะ (Hatha Yoga) ซึ่งจัดว่าเป็น Modern Yoga ที่พัฒนามาจากการรวมแบบโยคะดั้งเดิม กับวิธีการปฏิบัติของพระพุทธศาสนา (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2562) ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการดำเนินชีวิตให้พ้นจากความทุกข์ การฝึกกรรมฐานมีหลากหลายวิธี โดยอาศัยหลัก "สมถกรรมฐาน" เพื่อทำให้จิตสงบ และ "วิปัสสนากรรมฐาน" เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง การฝึกกรรมฐานจึงเป็นหนทางสู่ความสุขภายในที่ยั่งยืน และเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถ

เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญาสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมีสติ สามารถควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น ส่งผลให้เกิดการตัดสินใจที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ในการดำเนินชีวิตกรรมฐาน 40 กอง เป็นแนวทางปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อการฝึกจิต ให้มั่นคงและบรรลุสู่ความสงบสุขภายใน แบ่งออกเป็นหมวดหมู่หลัก ๆ ตามลักษณะของอารมณ์ กรรมฐาน ได้แก่ กสิณ 10 การเพ่งวัตถุเพื่อความเป็นหนึ่งของจิต เช่น ปรภวีกสิณ (เพ่งดิน), เตโช กสิณ (เพ่งไฟ) อสุภะ 10 การพิจารณาซากศพเพื่อละกิเลสตัณหา อนุสติ 10 การระลึกถึงสิ่งที่ทำให้จิตใจสงบ เช่น พุทธานุสติ (ระลึกถึงพระพุทธเจ้า), มรณานุสติ (ระลึกถึงความตาย) อัปมัญญา 4 การเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อรูป 4 การเพ่งนามธรรมที่ไร้รูป เช่น อากาसानัญญา ตณนะ (เพ่งอวกาศ) สัจญา 1 การพิจารณาอาหารเป็นสิ่งปฏิภูล (อาหารปฏิภูลสัจญา) จตุ ธาตุวัญฐาน 1-การพิจารณาธาตุ 4 ในกาย (ดิน น้ำ ลม ไฟ) การฝึกกรรมฐาน สมถะและวิปัสสนา ในพระพุทธศาสนา ความหมายของกรรมฐานกรรมฐาน หมายถึง การฝึกจิตให้มีสมาธิและปัญญา โดยอาศัยวิธีปฏิบัติที่เป็นระบบ เพื่อให้จิตสงบและเกิดปัญญารู้แจ้ง

การฝึกกรรมฐานแบ่งเป็น 2 ประเภทหลัก สมถกรรมฐาน (การทำสมาธิ) คือ การฝึกจิต ให้สงบแน่น ลดนิวรณ์ และบรรลุฌานวิปัสสนากรรมฐาน (การเจริญปัญญา) คือ การพิจารณาสิ่ง ต่างๆ ตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งอริยสัจขั้นตอนของการฝึกสมถกรรมฐาน ศีล - รักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพื่อเป็นฐานของสมาธิ สติ - มีสติรู้ตัว ไม่เผลอเผลอ อารมณ์กรรมฐาน - เลือก วิธีฝึก เช่น อานาปานสติ กสิณ พรหมวิหาร ฯลฯ

สมาธิ - ฝึกจิตให้แน่วแน่จนถึงระดับอัปปนาสมาธิ การละนิวรณ์ - ขจัดกิเลสที่ขัดขวาง สมาธิ ฌาน - เข้าสู่ระดับของฌานเพื่อความสงบสูงสุด กลับสู่สภาพปกติอย่างเป็นลำดับสมถกรรม ฐานเน้นความสงบของจิต วิปัสสนากรรมฐานเน้นการเจริญปัญญา ทั้งสองแบบเกื้อกูลกัน ผู้ปฏิบัติที่ ฝึกอย่างต่อเนื่อง ย่อมสามารถพัฒนาจิตใจไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ได้ในที่สุดสมาธิและกรรมฐาน สมาธิในโยคสูตรและพระสูตรตันตปิฎกล้วนเป็นแนวทางในการฝึกจิตให้มั่นคงและสงบ สมาธิในโยค สูตรช่วยควบคุมจิต ลดความฟุ้งซ่าน และบรรเทาความทุกข์ ขณะที่สมาธิในพระพุทธศาสนามุ่งเน้น การทำให้จิตสะอาด บริสุทธิ์ และเกิดปิติ ผู้ที่ฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องจะสามารถพัฒนาจิตไปสู่ความรู้ แจ้งได้กรรมฐาน 40 กอง เป็นแนวทางสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อฝึกจิตให้มั่นคง โดย แบ่งเป็น สมถกรรมฐาน ซึ่งมุ่งเน้นการทำจิตให้สงบ และวิปัสสนากรรมฐาน ที่มุ่งเน้นการเจริญ ปัญญา การฝึกสมาธิและกรรมฐานต้องทำตามลำดับขั้นตอน โดยอาศัยศีล สติ และความเพียรอย่าง ต่อเนื่อง เพื่อให้จิตก้าวข้ามกิเลสและบรรลุสู่สันติสุขภายใน ซึ่งเป็นหนทางไปสู่การพ้นทุกข์อย่าง แท้จริง

3. ปัญญา ความรู้แจ้งในสังขารม

ปัญญาเป็นเครื่องมือที่ทำให้มนุษย์เข้าใจความจริงของชีวิตมองเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และแนวทางแห่งการดับทุกข์ ตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งนำไปสู่การพ้นทุกข์อย่างแท้จริงขั้นตอนของการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา โดยการเจริญสติพิจารณาธรรมชาติของกายและใจตามความเป็นจริง การฝึกวิปัสสนาช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และอนัตตา (ความไม่มีตัวตน) อันเป็นหลักสำคัญในพระพุทธศาสนา การฝึกวิปัสสนากรรมฐานมีขั้นตอนที่เป็นระบบ เริ่มจากการเตรียมจิตให้สงบ การฝึกสติในอิริยาบถต่าง ๆ และการเจริญปัญญาผ่านการพิจารณาธรรม การฝึกนี้ไม่เพียงช่วยให้จิตใจสงบ แต่ยังนำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตและการปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นแนวทางสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง

สติปัญญา 4 กาย เวทนา จิต ธรรม สติปัญญา 4 เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อเจริญสติ ได้แก่ กายานุปัสสนา พิจารณากายตามความเป็นจริง เช่น ลมหายใจ อิริยาบถ เวทนานุปัสสนา รู้เท่าทันความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ โดยไม่ยึดติดการละตัณหา ไม่ยึดติดสิ่งใด จิตตานุปัสสนาสังเกตจิตว่าโลภ โกรธ หลง หรือสงบ และ ธรรมานุปัสสนา พิจารณาธรรม เช่น ชั้น 5 อริยสัจ 4 เพื่อความเข้าใจสังขารม การปฏิบัตินี้ช่วยให้เกิดปัญญาและนำไปสู่ความพ้นทุกข์ พระสังฆมณฑลชเวติกะ ฐัมมาจริยะ (2528) สติปัญญา หมายความว่า ที่ตั้งทั่วแห่งสติ (อารมณ์ กาย เวทนา จิต ธรรม) ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือ เป็นประธานในสัมปยุตธรรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มีกายเป็นต้น ฉะนั้น ธรรมนั้น จึงชื่อว่า ปัญญา สตินั้นเองเป็นประธานในสัมปยุตธรรมแล้วตั้งมั่นในอารมณ์ มีกายเป็นต้น ฉะนั้นจึงชื่อว่า สติปัญญาพระราชาโพธิวิเทศ (2562) ให้ความเห็นว่าขั้นสุดท้ายในบทพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออกของร่างกาย ในภาษาบาลี มั่นใช้คำศัพท์คนละศัพท์ กายสังขาร ทำกายสังขารให้สงบ ซึ่งมันต่างกับคำศัพท์ที่ใช้ในบทก่อน ใช้คำว่ากายสังขาร ซึ่งเวลาพระพุทธเจ้าในสูตรอื่นๆ เวลาพูดถึงกายสังขาร

การพิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะสามประการของสรรพสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ได้แก่ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีสิ่งใดคงทนถาวร ทุกขัง (เป็นทุกข์) เพราะสิ่งทั้งปวงไม่แน่นอน จึงนำมาซึ่งความไม่พอใจและความทุกข์ อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) สรรพสิ่งไม่มีแก่นแท้ที่ควบคุมได้ ไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่ในอำนาจของใคร การพิจารณาไตรลักษณ์ช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ลดความยึดมั่นถือมั่น และนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะสามประการของสรรพสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ได้แก่ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีสิ่งใดคงทนถาวร ทุกขัง (เป็นทุกข์) เพราะสิ่งทั้งปวงไม่แน่นอน จึงนำมาซึ่งความไม่พอใจและความทุกข์ อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) สรรพสิ่งไม่มีแก่นแท้

ที่ควบคุมได้ ไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่ในอำนาจของใคร การพิจารณาไตรลักษณ์ช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ลดความยึดมั่นถือมั่น และนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงอนัตตลักษณะสูตรแก่ปัญจวัคคีย์ โดยทรงยกหลักไตรลักษณ์มาเป็นเครื่องอธิบายความจริงของชั้น 5 มีใจความสำคัญว่า "ภิกษุทั้งหลาย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนัตตา ภิกษุทั้งหลาย ถ้ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่า "รูป เวทนา สัญญา สังขารวิญญาณ ของเรา จงเป็นอย่างนี้ อย่าได้เป็นอย่างนั้น" ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะรูป เวทนา สัญญา สังขารวิญญาณ เป็นอนัตตา ฉะนั้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ได้ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่า "รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ของเรา จงเป็นอย่างนี้ อย่าได้เป็นอย่างนั้น" (วิ.ม. 4/20/27-28)

การละสังโยชน์ ลดละกิเลสที่ผูกมัดจิตใจการละสังโยชน์คือการลดละกิเลสที่ผูกมัดจิตใจ ทำให้ไม่สามารถหลุดพ้นจากวัฏสงสารได้ สังโยชน์แบ่งเป็น 10 ประการ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชา การละสังโยชน์ต้องอาศัยการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา เมื่อสามารถละสังโยชน์ 3 ข้อแรกได้ จะเข้าสู่กระแสพระนิพพาน (โสดาบัน) หากละสังโยชน์ 5 ข้อแรกได้ จะเป็นพระอนาคามี และหากละได้ทั้งหมด 10 ข้อ จะบรรลुพระอรหัตตผล หลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิงเหล่านั้นสังโยชน์ในบริบทนี้ หมายถึง กิเลส คือธรรมชาติเป็นเครื่องทำให้เศร้าหมองเร่าร้อน ที่เป็นตัวผูกพันสัตว์ทั้งหลาย เอาไว้กับวัฏฏทุกข์ ดังนั้น การละสังโยชน์ จึงได้แก่การละเอากิเลสออกจากจิตใจ ภาษาบาลีใช้คำว่า "ปหานะ" ซึ่งแปลว่า การละกิเลส พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต),2546)

การเจริญปัญญา การเจริญปัญญา เป็นกระบวนการฝึกฝนจิตให้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง โดยอาศัยหลัก ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง(ความไม่เที่ยง), ทุกขัง(ความเป็นทุกข์), และ อนัตตา (ความไม่มีตัวตน) การพิจารณาไตรลักษณ์อย่างต่อเนื่องช่วยให้จิตใจคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ลดละกิเลส และนำไปสู่ปัญญาอันแท้จริง ซึ่งเป็นก้าวสำคัญสู่ความหลุดพ้นตามแนวทางของพระพุทธศาสนา (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 25/111 /65,/2539) 1. สตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้) หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฟังได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟังมาจากผู้อื่น เช่น การศึกษาเล่าเรียนจากครู จากการอ่านหนังสือจากการฟังบรรยายในกิจกรรมทางการศึกษา เป็นต้น ปัญญาประเภทนี้มีการพยายามแสวงหากันมากในปัจจุบัน เพื่อให้เกิดมีขึ้นแก่คนในประเทศชาติของตน มีปรากฏให้เห็นได้ทั่วไป เห็นได้จากการสร้างสถาบันการศึกษาในระดับต่าง ๆ มากขึ้น มีการจัดทำเป็นหนังสือตำราเรียน ตลอด 2. จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา) หมายถึง ความรู้ที่สำเร็จจากการใช้ความคิด หรือการคิดอย่างเป็นกระบวนการ หรือเป็นการคิด

แบบมีเหตุมีผล แล้วน้อมนำธรรมนั้นไปพิจารณาไตร่ตรองใคร่ครวญ หรือในทางพระพุทธศาสนา เรียกวินิจฉัยแบบนี้ว่า เป็นการคิดแบบโยนิโส-มนสิการ คือ ลักษณะของผู้ที่ความคิดโดย แยกคายนั้น "จะเป็นผู้ที่มีความ 3. ภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา) ได้แก่ ปัญญาของผู้เข้าสมาบัติเกิดมิได้ด้วยการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเจริญสมถะทำให้บรรลุฌานสมาบัติ 8 ปัญญาของท่านผู้เข้าสมาบัติ 8 ชั้นใดชั้นหนึ่งนี่เองเป็นภาวนามยปัญญาที่เกิดจากสมถภาวนาและ การเจริญวิปัสสนาทำให้บรรลุอริยมรรคและอริยผล ปัญญาของพระอริยบุคคลผู้เข้าผลสมาบัติเป็นภาวนามยปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนาภาวนา วิธีการเจริญสมถะได้แก่ การเจริญกัมมัฏฐาน 40 อย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสสติ 10 อัปปมัญญา 4 อาหาระ ปฏิกุศลสัญญา จตุธาตวัญฐาน อรูป 4 วิธีการเจริญวิปัสสนา ได้แก่ การบำเพ็ญวิสุทธิ 7 ให้บริบูรณ์ ปัญญาประเภทนี้จัดว่าเป็นโลกุตตรปัญญา

การละตัณหา ไม่ยึดติดสิ่งใด ตัณหา คือ ความอยากและความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกามตัณหา (ความอยากในกามคุณ), ภวตัณหา (ความอยากมี อยากเป็น), หรือวิภวตัณหา (ความอยากไม่เป็น) การละตัณหาเป็นขั้นตอนสำคัญในการฝึกจิตให้หลุดพ้นจากกิเลส เพราะตัณหาเป็นรากเหง้าของทุกข์ การฝึกสติและปัญญาผ่าน สติปัฏฐาน 4 และการพิจารณา ไตรลักษณ์ ช่วยให้จิตคลายจากความยึดติด เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง และนำไปสู่ความสงบและความหลุดพ้นในที่สุดสติปัฏฐาน เป็นทั้งหลักธรรมและแนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่สามารถละสังโยชน์ได้ทั้ง 10 ประการ (Thai Tipitaka, 23/672/552, 19/461-470/280) หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน เป็นกรรมฐานที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐานมีแนวทางปฏิบัติ คือเจริญสมถะก่อนแล้วเจริญวิปัสสนาตามจนบรรลุมรรคญาณ หรือเจริญวิปัสสนานำการปฏิบัติโดยใช้สมาธิชั่วคราวที่เรียกว่าขณิกสมาธิ จนบรรลุมรรคญาณ ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าปฏิบัติแบบใดแล้วได้รับความก้าวหน้าจากการปฏิบัติมากกว่า ให้พิจารณาใช้วิธีนั้นเป็นวิธีปฏิบัติสำหรับตนเอง

การพิจารณาความดับทุกข์ – เข้าใจนิโรธ (ความดับทุกข์)เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงการเจริญปัญญา คือการฝึกฝนให้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์อนิจจัง (ไม่เที่ยง), ทุกขัง (เป็นทุกข์), และอนัตตา (ไม่มีตัวตน) โดยอาศัยการพิจารณาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนแปรเปลี่ยน ไม่สามารถยึดถือเป็นของตนได้ ซึ่งช่วยลดละความยึดมั่นถือมั่นนำไปสู่ความสงบภายในและการหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริงอุปมาอริยปัญญา เหมือน มีดเล่มหนึ่งที่คมอุปมาอริยปัญญา เหมือน มีดเล่มหนึ่งที่คม ของคนฆ่าโคที่ฆ่าแหวะส่วนอวัยวะขึ้นน้อยใหญ่ทั้งเนื้อส่วนใน เนื้อส่วนนอก เนื้อสัน เส้นเอ็นใหญ่ เส้นเอ็นเล็ก และหนังของโคได้อย่างชำนาญฉับไค

อริขปัญญาก็สามารถตัด ข้ำแหละ เฌอนกิเลสในภายใน สังโยชน์ในภายใน และเครื่องผูกในภายใน ฉะนั้น ม.อ.(ไทย) 14/404/598 ม.อ.(บาลี) 14/404/263).

การเห็นอริยสัจ 4 อย่างแจ่มแจ้ง – ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2544) ได้กล่าวถึงอริยสัจ 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อ่างความถึงการให้ความหมาย ของอริยสัจ 4 ไว้อยู่ 4 นัย ได้แก่ 1) สัจจะที่พระอริยตรัสรู้ 2) สัจจะของพระอริย 3) สัจจะ ที่ทำให้เป็นอริย และ 4) สัจจะอย่างไรย คือ แท้แน่นอน และยังได้กล่าวถึงคุณค่าของอริยสัจ 4 ไว้ดังนี้

1) เป็นวิธีการแห่งปัญญา ดำเนินการแก้ปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล วิธีการแก้ปัญหาใดๆ จะมีคุณค่าและสมเหตุสมผล จะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันนี้

2) เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจดลบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ

3) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคนไม่ว่ามนุษย์จะเตลิดออกไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัว กว้างขวางมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังต้องการมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่าและมีความสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกเหล่านั้นอย่างมีผลดีแล้ว เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

4) เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิตหรือเป็นเรื่องของชีวิตแท้ ๆ ไม่วามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยาการหรือดำเนินการใดๆ ขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปวิทยาการหรือกิจการต่างๆ นั้นจะเจริญขึ้น เสื่อมลงหรือสูญสลายไปหรือเกิดสิ่งใหม่ขึ้นมาแทน

บรรลุมรรคผล บรรลุมรรคผล คือการก้าวสู่ความหลุดพ้นด้วยการปฏิบัติตาม มรรคมืองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ), สัมมาวาจา (วาจาชอบ), สัมมาภิมันตะ (การกระทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ), สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ), สัมมาสติ (สติชอบ), และ สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่พระนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาก้าวไปสู่ความหลุดพ้น

พระสัทธัมมโชติก ธัมมาจริย, (2558) มรรคมืองค์ 8 หรือ อัฐังคิกมรรค เรียกเต็มว่า อริยอัฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมืองค์แปดประการ อันประเสริฐ หมายถึง ธรรมอันเป็นเครื่องประกอบของธรรมที่เป็นเหตุแห่งการฆ่ากิเลสและเข้าถึงพระนิพพาน ได้แก่ องค์มรรค 8 โดยเฉพาะ ๆ มรรค 8 ประการนี้ คือการฝึกกรรมฐาน หรือการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา

การนำหลักธรรมใช้ในชีวิตประจำวัน

1. การทำงานอย่างมีสติและจริยธรรม

การนำหลักอริยมรรคมาใช้ในการทำงานช่วยให้เกิดความซื่อสัตย์สุจริต และมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ ส่งผลให้เกิดความก้าวหน้าและความสุขในการทำงานการทำงานอย่างมีสติและจริยธรรมการนำหลัก อริยมรรค 8 มาใช้ในการทำงานช่วยให้เกิด สติ สมาธิ และปัญญา ทำให้สามารถควบคุมตนเอง ลดอคติ และตัดสินใจอย่างถูกต้อง การดำรงอยู่ใน สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) และ สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) นำไปสู่ความซื่อสัตย์ สุจริต และรับผิดชอบต่อหน้าที่ เมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้ ย่อมส่งผลให้เกิด ความก้าวหน้า ความสงบสุข และความสมดุลในชีวิตการทำงาน ทั้งต่อตนเองและองค์กร

2. การบริหารอารมณ์และความสัมพันธ์

การมีเมตตาและกรุณาต่อผู้อื่น ช่วยให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมเป็นไปในทิศทางที่ดี ลดความขัดแย้งและสร้างสังคมที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน เมตตา คือ การปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข และ กรุณา คือ การช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก เป็นหลักธรรมสำคัญที่ช่วยให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมดำเนินไปอย่างราบรื่น เมื่อเรามีความเข้าใจและเอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อกัน ย่อมลดความขัดแย้ง สร้างบรรยากาศแห่งความอบอุ่นและความสามัคคี การฝึกสติและสมาธิช่วยให้เราตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ควบคุมความโกรธ ความอิจฉา และความเห็นแก่ตัว ทำให้การสื่อสารและการอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้สังคมสงบสุขและเต็มไปด้วยความร่วมมือระหว่างกัน

3. การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงในพระพุทธศาสนา

แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณไม่ตกอยู่ในความฟุ้งเฟ้อหรือความตระหนี่จนเกินไป สอนให้รู้จักใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและสมเหตุสมผล ควบคุมไปกับการมี สติและปัญญา ในการตัดสินใจด้านต่างๆ การไม่ยึดติดกับวัตถุเกินไปช่วยลด ความโลภ ความเครียด และความทุกข์จากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความสมดุลในชีวิต ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และจิตใจ หลัก สัมมาอาชีวะ เน้นให้ประกอบอาชีพโดยสุจริต หลีกเลี่ยงการเบียดเบียนผู้อื่น เมื่อบุคคลรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนมี จะนำไปสู่ความมั่นคงทางจิตใจ ลดการแสวงหาวัตถุอย่างไม่มีรู้จบ และสร้างความสุขจากภายใน นอกจากนี้ การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงยังช่วยส่งเสริม ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคมเพราะลดการแข่งขันและเสริมสร้างจิตใจที่เอื้อเอื้อ เมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา โดยมีศีล สมาธิ และปัญญาเป็นพื้นฐาน จะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

4. องค์ความรู้ ปักหมุดการดำเนินชีวิตแบบพุทธ เส้นทางสู่ความสุขและปัญญาในรูปแบบตาราง

หลักการ	คำอธิบาย	ผลลัพธ์ที่ได้
ความเข้าใจในทุกข์	เข้าใจถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและไม่หลีกเลี่ยงจากปัญหาหรือความยากลำบาก แต่เผชิญและเรียนรู้จากมัน	การมีสติในการเผชิญกับทุกข์และไม่หลงยึด
มรรค 8	เส้นทางการปฏิบัติที่ประกอบด้วย 8 ข้อ ได้แก่ สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ, สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ, สัมมาวายามะ, สัมมาสมาธิ, สัมมาสมาธิ	เส้นทางไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์
การเจริญสติ	การฝึกสติในทุกขณะทำให้เรารู้ตัวและสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนได้	ลดความวิตกกังวลและเข้าใจตนเองมากขึ้น
การเจริญปัญญา	การพัฒนาความรู้และความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและจักรวาล เพื่อให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งในความจริงของชีวิต	การลดความหลงผิดและบรรลุความเข้าใจลึกซึ้ง
การละความยึดติด	การปล่อยวางจากสิ่งที่ทำให้เกิดการยึดติด เช่น ทรัพย์สิน ความรู้สึก หรือความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน	การลดความทุกข์และเพิ่มความสงบในจิตใจ
การมีเมตตาและกรุณา	การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตา กรุณา และความสมานฉันท์ นำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี	ความสุขที่แท้จริงจากการช่วยเหลือผู้อื่น
การมีชีวิตที่สมดุล	การดำเนินชีวิตที่มีสมดุลระหว่างการทำงาน การพักผ่อน และการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ	ความสุขที่ยั่งยืนและความเจริญเติบโตในชีวิต

ตารางนี้สรุปองค์ความรู้หลักในเส้นทางการดำเนินชีวิตแบบพุทธ ที่มุ่งเน้นการเข้าใจชีวิตและธรรมชาติของมันให้เกิดความสุขและปัญญาที่แท้จริง.

บทสรุป

การปักหมุดการดำเนินชีวิตแบบพุทธคือการเดินทางบนเส้นทางแห่งศีล สมาธิ และปัญญา "ปักหมุดการดำเนินชีวิตแบบพุทธ เส้นทางสู่ความสุขและปัญญา" เป็นการสอนให้เข้าใจถึงหลักการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งมุ่งเน้นไปที่การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต และการปฏิบัติตามหลักคำสอนเพื่อให้เกิดความสุขที่ยั่งยืน โดยมีหลักสำคัญที่สามารถสรุปได้ดังนี้

ความเข้าใจในทุกข์ พุทธศาสนานำให้เราเข้าใจถึงความทุกข์ที่มีในชีวิตและวิธีการรับมือกับมันอย่างมีสติ ไม่หลงติดยึดหรือหลบหนีจากปัญหาต่างๆ แต่ให้เรารู้เท่าทันและเผชิญกับมันอย่างมีสติมรรค 8 (อริยมรรค) เป็นเส้นทางปฏิบัติที่พุทธศาสนาสอนให้เราปฏิบัติตามเพื่อให้บรรลุถึงความสุขและปัญญา

การเจริญสติการมีสติในทุกขณะทำให้เรารู้ตัวและสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิดและการกระทำได้ดีขึ้น ซึ่งช่วยในการตัดสินใจที่ถูกต้องและลดความทุกข์ในชีวิต

การเจริญปัญญา การพัฒนาความรู้และปัญญาให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในธรรมชาติของชีวิตและจักรวาล เป็นการเรียนรู้เพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์และไม่หลงไปในมายา

การละความยึดติด พุทธศาสนาสอนให้เราเรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากสิ่งที่ทำให้เราติดยึด ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สิน ความรู้สึก หรือความสัมพันธ์ เพื่อลดความทุกข์และสร้างความสุขที่ยั่งยืน

การมีเมตตาและกรุณา พุทธศาสนาสอนให้เราปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตา ความกรุณา และความสมานฉันท์ ซึ่งจะนำไปสู่การมีความสุขที่แท้จริงจากการช่วยเหลือและทำความดีต่อผู้อื่นในภาพรวม เส้นทางสู่ความสุขและปัญญาตามหลักพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงแค่การบรรลุถึงความสำเร็จในทางโลก แต่เป็นการเข้าใจชีวิตและธรรมชาติของมันเป็นอย่างลึกซึ้ง และทำให้เราสามารถมีชีวิตที่สงบ มีความสุข และปลอดจากความทุกข์ทั้งภายในและภายนอก

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต. (2552). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาสมจินต์ สมมาปัญญา. (2546). *พระวินัย : กฎเกณฑ์และคุณค่าทางสังคม*. บทความทางวิชาการ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- จำเนียร แสงสิน. (2547), *การศึกษาเปรียบเทียบสมาธิในคัมภีร์โยคสูตรกับคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาสันสกฤต. บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *โยคะเพื่อสุขภาพ*. (ออนไลน์), ใน <http://drictrct.go.th/index.php> , ข้อมูลเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2568.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), (2546), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 12, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ (2528), *คู่มือการศึกษาหลักสูตรจุฬารักษิธรรมิกะโท*, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพวิสุทธิ.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย*. ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- มหามกุฏราชวิทยาลัย (ในพระบรมราชูปถัมภ์). (2539). *พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน*. พิมพ์ครั้งที่ 16, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.