

ความสงบสุขในชีวิต

Peace in Life

จุฑามาศ พันธุ์ทอง

Juthamas Phanthong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Corresponding Author, E-mail: Juthamas012Ph@gmail.com

บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนา เป็นคำสอนสายกลางหรือความพอดี และสอนแนวทางการประพฤติตามหลักสัจธรรม ว่าด้วยประโยชน์สุขที่พึงได้อันเกิดจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์กันโดยใช้ปัญญา ด้วยเมตตากรุณาและพร้อมกันนั้นก็มุ่งให้บรรลุถึงอิสรภาพทางจิตปัญญาอันเป็นจุดหมายสูงสุด ถึงขั้นที่ทำให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลกหรืออยู่เหนือโลก

ความจริง คือ มนุษย์และสัตว์ต้องการมีชีวิตที่ดีและมีความสุข หรือที่เรียกว่า “ความร่มเย็นเป็นสุขในชีวิต”

เราเพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ได้สิ่งนี้ พยายามทำทุกอย่างโดยไม่รู้ ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดี และมีความสุขที่แท้จริงนั้น...คืออะไร แล้วมนุษย์เราก็ก่ปัญหาจากสิ่งที่พยายามกระทำ

เนื้อหาในเอกสารเล่มนี้ ได้รวบรวมจากพระไตรปิฎก และ อรรถกถาทั้งหลายที่ทุกวันนี้ยังใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต และถือปฏิบัติกันอยู่ ในประเทศไทยและประเทศอื่นๆ เมื่อการดำเนินชีวิตและกิจการต่างๆ ยึดหลักความเอื้ออาทรเห็นอกเห็นใจกัน จะช่วยให้ชีวิตของเราโปร่งโล่งสบายขึ้น

คำสำคัญ : ความสงบสุขในชีวิต

Abstract

Buddhism is the teaching of the middle path or moderation. and teach the way of conduct according to the principles of truth Concerning the benefits and happiness that arise from coexistence using wisdom with compas-

sion and at the same time attaining the ultimate goal of intellectual freedom. to the extent that it allows you to live in the world without being attached to the world or being above the world

The truth is that humans and animals want a good and peaceful life. also known as “Peace and happiness in life”

We make every effort to achieve this. trying to do everything without knowing do not understand that life is good And there is true peace that...what is it? Then we humans have problems from what we try to do.

Contents of this document compiled from the Tripitaka and all the commentaries which today is still used as a mainstay in life and practice together in Thailand and other countries When life and activities Adhere to the principle of generosity and compassion. will help make our lives more airy

Keywords : Peace in Life

บทนำ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา นำประโยชน์สูงสุด คือ จุดหมาย โดยสังคมเป็นสื่อกลาง ที่ช่วยให้ทุกคนมีโอกาสอันเท่าเทียมกันที่จะพัฒนาตนเอง และเข้าถึงประโยชน์สุขได้มากที่สุด และนำเอาจริยธรรมมาใช้เพื่อเกื้อหนุนจุดหมายลุล่วงสำเร็จ

คำสอนที่แสดงไว้ในเอกสารเล่มนี้ ยึดถือตามธรรมที่เป็นความจริงอันไม่จำกัดกาล หลักธรรมเหล่านี้สามารถนำมาปฏิบัติได้จริง ขอให้หลักธรรมดังกล่าวอำนวยประโยชน์แด่ท่านผู้อ่านทุกท่าน

ความสงบสุขของแต่ละคนแตกต่างกัน เช่น บางคนรู้สึกสงบสุข ได้ด้วยการบำรงบำเรอครบทั้ง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสกายที่สวยงาม ไพเราะ หอมหวาน เอร็ดอร่อย เสพบริโภคทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น ร่ากาย สนุกสนาน เพลิดเพลินกับสิ่งเหล่านี้ โดยยังคงต้องใช้วัตถุมาตอบสนอง

บางคนรู้สึกสงบสุข ได้เพราะพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม สิ่งใดที่เป็นสิ่งดีงาม จะปฏิบัติทันที จิตใจที่มีความเมตตากรุณา มีความรักปรารถนาดีให้กับผู้อื่นและสิ่งรอบตัว มีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมโลก มีความสงบสุขได้จากการเสียสละ

การมอบให้ แบ่งปัน เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข จิตใจเราก็อิ่มเอมเปรมสุข และนำสู่ความสงบสุขได้ มีความเชื่อมั่นในสิ่งดีงาม มีศรัทธาและพยายามสร้างสรรค์น้อมทำแต่สิ่งดีงามเสมอ เพื่อพัฒนาและนำพาจิตใจสู่ความสงบสุข ผ่อนคลาย อิ่มเอิบ ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน จิตใจใสกระจ่าง เกิดความรู้สึก “สงบ สุขสบาย”

บางคนรู้สึกสงบสุข ได้ด้วยความเป็น “อิสระ” คือ เมื่อทำประโยชน์หรือกิจทุกอย่างสมบูรณ์แล้ว ไม่มีสิ่งใดจะต้องทำเพื่อตนเองอีก ทุกสิ่งที่ทำและมีชีวิตอยู่จากนี้ เพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นอย่างเต็มที่ มีความรู้เท่าทันความจริงสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาตินั่นเอง สิ่งใดๆก็ไม่ใช่ปัญหา ทำทุกอย่างด้วยปัญญาตรงกับเหตุและปัจจัย สามารถเผชิญกับสิ่งใดๆที่เกิดขึ้นในโลกนี้โดยไม่มีความทุกข์เกิดขึ้น “ทุกอย่างอยู่ในภาวะสมดุล พอดีไปหมด” เพราะมีปัญญาที่ไร้ความทุกข์เป็นตัวควบคุม เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้ดีงาม การอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุขและมีความเจริญ

ผู้ปฏิบัติเอง...ย่อมรู้ผลด้วยตนเอง ดังนั้นต้องลงมือปฏิบัติและนำมาใช้ในชีวิตจริง โดยไม่ต้องปลื้มใจออกจากสังคม ไปอยู่วัด ไปอยู่ป่า ไปนั่งสมาธิปลีกวิเวก

ต้องลงมือปฏิบัติ...ในชีวิตจริง...ตลอดเวลา

โดยยังคงทำหน้าที่ของตนในทุกบทบาทอย่างถูกต้อง ตั้งใจให้ดี ทำให้เกิดคุณประโยชน์ ให้สำเร็จความมุ่งหมายที่ดีงาม ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา

เพราะมนุษย์ทุกคน...มีหน้าที่ต้องดำเนินชีวิตให้ดีงาม..ถูกต้อง

ทำทุกอย่างในหน้าที่ของตนให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อดำเนินไปสู่ชีวิตที่ดีงาม มีความสงบสุขได้อย่างแท้จริง

ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข มีความเจริญ รวมถึงมีความหนักแน่นและเข้มแข็งแห่งจิตใจ และร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เจริญ มันคง แบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 คือ การละเว้นความชั่ว 14 ประการ เพื่อการชำระชีวิตให้โล่ง เบา สะอาด พ้นจากสิ่งสกปรกมัวหมองทั้งปวง

หมวดที่ 1 เว้นกรรมกิเลส (บาปกรรมที่ทำให้ชีวิตมัวหมอง) มี 4 ประการ (วินัยชาวพุทธ. 2565: ออนไลน์) คือ

1. ไม่ทำร้ายร่างกายทำลายชีวิต (เว้นปาณาติบาต)
2. ไม่ลักทรัพย์ละเมิดกรรมสิทธิ์ (เว้นอทินนาทาน)
3. ไม่ประพฤติดินทางเพศ (เว้นกาเมสุมิฉฉาจาร)
4. ไม่พูดเท็จโกหกหลอกลวง (เว้นมุสาวาท)

หมวดที่ 2 เว้นอคติ (ความลำเอียง/ประพฤติกเลาธรรม) มี 4 ประการ คือ

1. ไม่ลำเอียงเพราะชอบ (เว้นฉันทาคติ)
2. ไม่ลำเอียงเพราะชัง (เว้นโทสาคติ)
3. ไม่ลำเอียงเพราะเขลา (เว้นโมหาคติ)
4. ไม่ลำเอียงเพราะขลาด (เว้นภยาคติ)

หมวดที่ 3 เว้นอบายมุข (ช่องทางเสื่อมทรัพย์อัปชีวิต) มี 6 ประการ คือ

1. ไม่เสพติดสุรายาเมา
2. ไม่เอาแต่เที่ยวไม่รู้เวลา
3. ไม่จ้องหาแต่รายการบันเทิง
4. ไม่หลงไปหาการพนัน
5. ไม่พัวพันมั่วสุมมิตรชั่ว
6. ไม่มัวจมอยู่ในความเกียจคร้าน

ส่วนที่ 2 วางพื้นฐานชีวิตให้มั่นคง

หมวดที่ 1 เลือกสรรคนที่จะเสวนา คบคนที่จะนำชีวิตไปในทางแห่งความเจริญ

และ สร้างสรรค์ โดยหลักเว้นมิตรเทียม คบหาแต่มิตรแท้ คือ

1. รู้ทันมิตรเทียม หรือ ศัตรูผู้มาในร่างมิตร
 - (1) คนปอกลอก มีแต่ชนเอาจของเพื่อนไป เอาแต่ได้ฝ่ายเดียว
 - (2) คนตีแต่พูด คือ สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่หาประโยชน์ไม่ได้ ดีแต่อ้าง
 - (3) คนหัวประจบ ต่อหน้าสรรเสริญ ลับหลังนินทา
 - (4) คนชวนฉิบหาย ชวนไปดื่มน้ำเมา เที่ยว เล่น การพนัน
2. รู้ถึงมิตรแท้ หรือ มิตรด้วยใจจริง
 - (1) มิตรอุปการะ เมื่อเพื่อนประมาท หรือ มีภัย ช่วยรักษา ดูแลเพื่อน
 - (2) มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข เมื่อยามมีภัยอันตรายไม่ละทิ้งกัน
 - (3) มิตรแนะนำประโยชน์ แนะนำสนับสนุนให้ตั้งอยู่ในความดี
 - (4) มิตรมีใจรัก เมื่อมีใครสรรเสริญช่วยพูดสนับสนุน หากใครติเตียนช่วยพูด

ยับยั้งให้

หมวดที่ 2 จัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ ด้วยสัมมาชีพ ดังนี้

- (1) ขยันทำงานเก็บออมทรัพย์
- (2) เมื่อมีทรัพย์แล้ววางแผนการใช้จ่าย คือ
 - 1 ส่วนเลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว คนรอบข้างและทำความดี
 - 2 ส่วน ใช้ทำหน้าที่การงาน ประกอบกิจการอาชีพ

1 ส่วน เก็บไว้เป็นหลักประกันชีวิตและกิจการคราวจำเป็น

ส่วนที่ 3 รักษาสัมพันธ์ 6 ทิศ

หมวดที่ 1 ทำทุกทิศให้เกษมสันต์ ปฏิบัติหน้าที่ต่อบุคคลที่สัมพันธ์กับตนให้ถูกต้องตามฐานะทั้ง 6 คือ

ทิศที่ 1 ในฐานะที่เป็นบุตรธิดา พี่เฝ้าพี่ บิดามารดา ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหน้า

ทิศที่ 2 ในฐานะที่เป็นศิษย์ พี่แสดงความเคารพนับถือ ครูอาจารย์ ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องขวา

ทิศที่ 3 ในฐานะที่เป็นสามี พี่ให้เกียรติบำรุง ภรรยา ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหลัง

ทิศที่ 4 ในฐานะที่เป็นมิตรสหาย พี่ปฏิบัติต่อ มิตรสหาย ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องซ้าย

ทิศที่ 5 ในฐานะที่เป็นนายจ้าง พี่บำรุง คนรับใช้ หรือ คนงาน ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องล่าง

ทิศที่ 6 ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน พี่แสดงความเคารพนับถือต่อ พระสงฆ์ ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องบน

หมวดที่ 2 เกื้อกูลกันประสานสังคม โดยใช้หลักคำสอน คือ

สังคหวัตถุ 4 ดังนี้

1. ทาน เพื่อแบ่งปัน

2. ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน ช่วยด้วยถ้อยคำ

3. อุตถจริยา ทำประโยชน์แก่เขา ช่วยด้วยกำลังแรงงาน

4. สมนัตตตา เอาตัวเข้าสมาน ช่วยด้วยร่วมสร้างสรรค์และแก้ปัญหา เสมอกัน

โดยธรรม และร่วมสุขร่วมทุกข์กัน

ในสังคมปัจจุบันมีความวุ่นวาย ชีวิตที่สงบสุขได้อย่างไร รู้ความจริงแห่งความสงบสุขในชีวิตแล้วได้อย่างไร...

เมื่อรู้ความจริงแท้แล้ว เสมือนมีแสงสว่างส่องทาง เสมือนมีแผนที่ๆ จะนำพาดำเนินชีวิตไปสู่จุดหมาย ได้ชัดเจนขึ้น

เมื่อรู้ความจริงแท้แห่งความสงบสุขในชีวิตแล้ว ในการปฏิบัติตนเพื่อฝึกฝนพัฒนาตน และสำรวจตรวจสอบตนเองได้เสมอทุกเวลาในชีวิตจริง เพื่อให้เกิดความสงบสุขในชีวิตอย่างมั่นคง และสมบูรณ์พร้อมในที่สุด

โดยการดำเนินชีวิตสู่ความสงบสุขดังจุดหมายของมนุษย์ มี 3 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 จุดหมายขั้นตาเห็น หรือ ประโยชน์ปัจจุบัน

มีสุขภาพร่างกายดี มีหน้าที่การงานดี มีทรัพย์สิน เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม มีครอบครัวอบอุ่น ผาสุก

ขั้นที่ 2 จุดหมายเลยขั้นตาเห็น หรือ ประโยชน์เบื้องหน้า

มีหลักยึดให้จิตใจเข้มแข็งด้วยศรัทธา มีความภาคภูมิใจ มีความอึ้งใจในชีวิตที่มีคุณค่า การเสียสละ มีปัญหาที่จะแก้ไขปัญหาและนำชีวิตและการกิจสู่เป้าหมายสำเร็จ

ขั้นที่ 3 จุดหมายสูงสุด หรือ ประโยชน์อย่างยิ่ง

มีใจเกษมศานต์มั่นคง รู้เท่าทันและทำการตรงเหตุปัจจัย ชีวิตหมดจดสดใส เป็นอยู่ด้วยปัญญา

จุดหมายทั้ง 3 ขั้นนี้ เป็นไปเพื่อความสำเร็จครบทั้ง 3 ด้าน คือ

1. จุดหมายเพื่อตน หรือ ประโยชน์ตน เพื่อพัฒนาชีวิตตนเองให้เจริญ
2. จุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือ ประโยชน์ผู้อื่น เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้เจริญขึ้น
3. จุดหมายร่วมกัน หรือ ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย เพื่อเกื้อหนุนทั้งตนเองและผู้อื่น

ให้ก้าวสู่จุดหมายร่วมกัน

ความสงบสุข คือ จุดหมาย

ความสงบสุข เกิดขึ้นจริงแท้ อะไรคือสิ่งตัดสิน...

ความสงบสุขที่เกิดขึ้นนั้น สามารถตรวจสอบด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง เช่น

1. ฤดูกาลกรรมที่เพิ่มขึ้น คือ ความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในสิ่งอันเป็นกุศล ความดีงาม เชื่อในศักยภาพของตนเอง ศรัทธาที่เกิดขึ้น การดำเนินชีวิตของตนเองร่วมกับภายนอก ความมั่นคง ความสุจริต ความราบรื่นในชีวิต มีความสัมพันธ์ที่ดีทั้งต่อคนและสังคม

ประสบการณ์ต่างๆ สามารถนำมาเป็นข้อมูลของความรู้เพื่อการพัฒนาตนเองได้

กิเลสต่างๆ ความโลภ โกรธ หลง เห็นแก่ตัว ลดน้อยลง มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมตตาแก่ผู้อื่นและแบ่งปันแก่สังคม

เกิดปัญญา รู้และเข้าใจในความจริงของสิ่งทั้งหลาย มองเห็นเหตุปัจจัย และความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายชัดเจนดี สามารถนำความรู้มาเชื่อมโยง ใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์พัฒนาให้ดีขึ้นได้

องค์ความรู้และนวัตกรรม

ดูการทำหน้าที่ของตนน้อมสู่ธรรมต่างๆ ได้ คือ

อริยสัจ 4 หมายถึง ความจริงแห่งพระอริยะ สำหรับการดับทุกข์ เพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงอันประกอบด้วยธรรม 4 ประการ คือ 1. ทุกข์ คือ ความทุกข์ เป็นสิ่งที่

ไม่พึงปรารถนา 2. สมุทัย คือ มูลเหตุหรือต้นเหตุแห่งทุกข์นั้น 3. นิโรธ คือ สิ่งที่ใช้ดับทุกข์ 4. มรรค คือ แนวทางแห่งการดับทุกข์

ไตรลักษณ์ หรือ กฎธรรมชาติ คือ ลักษณะสามัญของสรรพสิ่งซึ่งมีลักษณะประกอบกัน 3 ประการ คือ

1. อนิจจัง – กฎแห่งการเกิดขึ้น ความไม่เที่ยง
2. ทุกขัง – กฎแห่งการเสื่อมไป เดินไปสู่การแตกสลาย ความไม่คงที่
3. อนัตตา – กฎแห่งการเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่นจากที่เป็นอยู่แล้ว ความไม่มีตัวตน ไม่เหลือตัวตนให้เห็น ความไม่เที่ยง แตกสลายดับไปได้

มหาสติปัฏฐานสูตร คือ พระสูตรที่ว่าด้วยการเจริญสติไปสู่ความพ้นทุกข์ อันประกอบด้วย 4 หมวดใหญ่ คือ

1. การตามรู้เท่าทันกายภายนอก (รูปร่าง สัตถฐาน กาย) และกายภายใน (ลมหายใจ) ว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์
2. การตามรู้เท่าทันเวทนา ว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ ด้วยใจที่เป็นกลาง วางเฉย
3. การตามรู้เท่าทันจิตในลักษณะต่าง ๆ จนเห็นตามกฎไตรลักษณ์
4. การตามรู้เท่าทันธรรม สังเกตสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิต ด้วยใจที่เป็นกลาง ว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร มีสภาวะผันแปรอย่างไร ดำรงอยู่อย่างไร โดยไม่ไปวิพากษ์วิจารณ์ ตัดสิน หรือคัดสรร จนเกิดความโล่งโปร่งทางจิต ปล่อยาวความยึดติดถือมั่นในกาย เวทนา จิต ธรรมได้อย่างสมบูรณ์

ปฏิจจสมุปบาท คือ ธรรมอันเป็นธรรมชาติ ว่าด้วยการเกิดขึ้นของสิ่งทั้งหลายที่อาศัยซึ่งกันและกัน อันเนื่องมาจากเหตุและปัจจัย กล่าวคือ เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารทั้งหลาย เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาน เพราะมีวิญญานเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป ไล่ไปตามลำดับ โดยปฏิจจสมุปบาท มีองค์ 12 ดังนี้

1. อวิชชา คือ ความไม่รู้ในไตรลักษณ์ และ อริยสัจ 4 ทำให้ไปคลุกเคล้ากิเลสด้วยความเขลา
2. สังขาร คือ การนึกคิดเพื่อปรุงแต่งกาย วาจา ใจ
3. วิญญาน คือ รู้จักจำแนกแยกแยะอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
4. นามรูป คือ การปรากฏของนามธรรมและรูปธรรม กายและใจ
5. สฬายตนะ คือ สภาวะที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัส หรือ เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์

6. ผัสสะ คือ การรับรู้ปรากฏการณ์ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
7. เวทนา คือ ความรู้สึก หรือ ทิศนคติภายหลังการรับรู้ อันได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา
8. ตัณหา คือ ความทะยานอยาก ความปรารถนาใน กามตัณหา (หรือ ความอยากได้) รูปตัณหา (หรือ ความอยากเป็น) และ วิภวตัณหา (หรือ ความไม่เป็น)
9. อุปาทาน คือ ความยึดติด ยึดมั่นถือมั่นในกาม ทิฏฐิ ลัทธิ พิธีการ วาทะ
10. ภพ คือ การมีภาระหน้าที่ ภาวะทางใจ อันเป็นกระบวนการกำหนดพฤติกรรม ให้สอดคล้องกับอุปาทาน อันได้แก่ กามภพ รูปภพ และอรุภพ
- 11.ชาติ คือ การเกิดเป็นตัวตน เกิดอัตตา รับภพไว้ในครอบครอง แยกน้ำหนักรตามบทบาทในกระบวนการพฤติกรรมที่กำหนดสมมุติไว้
12. ชรามรณะ คือ ความเสื่อม ความสูญสลาย ความแตกดับแห่งตัวตน อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์

มรรค 8 สามารถจัดหมวดหมู่ได้เป็น ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย

ศีลสิกขา คือ การปฏิบัติรักษาศีล

1. พุทธชอบ
2. กระทำชอบ
3. ประกอบอาชีพชอบ

สมาธิสิกขา คือ การพัฒนาคุณภาพจิตให้สว่าง สะอาด สงบเยือกเย็น ประกอบด้วย

1. ความเพียรพยายามชอบ
2. ตั้งสติระลึกรู้ชอบ
3. ตั้งจิตชอบ

ปัญญาสิกขา คือ รู้เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ประกอบด้วย

1. ความเห็นชอบ
2. ดำริริเริ่มชอบ
3. ตูจิตใจตนเอง

สรุป

การเจริญสติสามารถปฏิบัติได้ในทุกที่ ทุกขณะ นั่นคือ นำสติไปกำกับทุกครั้งที่เกิด ทุกงานที่ทำ ทุกคำที่พูด เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้อย่างต่อเนื่อง กายจะสงบ วาจาสงบ ใจสงบ ตระหนักรู้ถึงกฎไตรลักษณ์ และสามารถกลับมาดูความทุกข์ของตน ความผิดของตน และ

แก้ไขปัญหาดตนเองได้ เมื่อแก้ไขปัญหาดตนเองได้ ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาทุกเรื่องได้ ใช้ชีวิตประจำวันอย่างบริโศคพอดี อยู่พอดี มีพอดี ประพดี ปฏิบัติดี พุดดี และคิดดี

หากได้ปฏิบัติตนถูกต้อง ถูกทางแล้ว เพื่อนำชีวิตดำเนินสู่ความสงบสุขแห่งชีวิต ลักษณะจิตที่เดินถูกต้องนั้น คือ ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส อิ่มเอมใจ ปลาบปลื้มใจ รู้สึกผ่อนคลาย กายและใจเย็นสบาย เกิดความสุข โล่ง โปร่งใจ ไม่มีความติดขัด บีบคั้น มีใจตั้งมั่น สงบสุข ไม่ฟุ้งซ่าน

เมื่อปฏิบัติถูกทาง จิตเดินดีแล้ว ชีวิตจึงจะพบความสงบสุขแท้ บรรลุจุดหมายที่ตั้งใจไว้...อันสูงสุด

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
 วินัยชาวพุทธ.(7 กุมภาพันธ์ 2550). เว้นซ้ำ 14 ประการ. สืบค้นเมื่อ 6 มกราคม 2565,
 จาก: <https://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=plin&month=02-2007&date=05&group=3&gblog=42>