



การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมในสังคมยุคดิจิทัล
Practicing Vipassana Meditation in the Way the Four Mindfulness
Principles for Personality Refinement
in the Digital Society

พระครูวิศาลชัยธรรม (ฉัตรชัย คเวสโก)
PhrakruWisalchaiyadham (Chatchai Kavesako)
นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Doctor of Buddhist Studies Department of Buddhism
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
E-mail: 6403502053@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นกระบวนการฝึกฝนและพัฒนาตนเองที่มุ่งเน้นการสร้างปัญญาเพื่อให้สามารถเข้าใจและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ช่วยในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสติในการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการพัฒนาตนเองที่ช่วยให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ภายใต้กฎไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง และยังส่งเสริมให้จิตเกิดสมาธิและปัญญา ซึ่งช่วยให้สามารถปล่อยวางความทุกข์และลดความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ได้ ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ยังเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการปรับปรุงพฤติกรรมในสังคมยุคดิจิทัล โดยช่วยให้บุคคลมีสติและตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตนเอง สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสมดุลและมีคุณภาพในยุคที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สังคมดิจิทัลเป็นสังคมที่ผู้คนมีพฤติกรรมที่ซับซ้อนและใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการดำเนินชีวิต ส่งผลให้เกิดความทุกข์ แม้ว่าสังคมโดยรวมจะมีแนวโน้มไปในทางวัตถุนิยม แต่ก็ยังมีผู้คนจำนวนมากที่มุ่งมั่นศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาตนเอง โดยการใช้สติในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง สติไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ยังช่วยปรับปรุงบุคลิกภาพของบุคคลให้ดีขึ้น นำไปสู่การมีชีวิตที่มีความสุข การวิเคราะห์ผลของการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 จะเน้นการเจริญสติในด้านกาย เวทนา จิต และธรรม โดยมุ่งหวังให้ผู้ปฏิบัติเกิดความตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตนเอง และสามารถควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่ซับซ้อนและเสี่ยงต่อการเบี่ยงเบน การฝึก

ได้รับบทความ: 4 พฤศจิกายน 2567; แก้ไขบทความ: 18 มกราคม 2568; ตอรับตีพิมพ์: 19 มกราคม 2568

Received: November 4, 2024; Revised: January 18, 2025; Accepted: January 19, 2025



ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วยลดพฤติกรรมหรือส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก เช่น ความเมตตา ความอดทน และการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

คำสำคัญ: วิปัสสนากรรมฐาน, การปรับบุคลิกภาพ, สังคมดิจิทัล

Abstract

The practice of meditation is a process of practice and self-development that focuses on generating wisdom to be able to understand and perceive things as they really are. Both meditation and vipassana meditation aim to strengthen the consciousness of controlling a person's behavior in daily life. Vipassana meditation along the lines of the 4th Mindfulness is a self-development method that helps to understand things under the Trinity Law as it really is, and also promotes concentration and wisdom of the mind, which allows for the release of suffering and the reduction of attachments that cause suffering. Therefore, the practice of Vipassana meditation along the lines of Mindfulness 4 is also an effective tool to adjust behavior in the digital age by helping individuals become mindful and aware of their own behavior. They can live a balanced and quality life in an era where technology plays an important role in daily life effectively.

A digital society is a society in which people have complex behaviors and use modern technology to live their lives. Although society as a whole tends towards materialism, there are still many people who are committed to studying and practicing Vipassana meditation according to the 4th Mindfulness Guideline to improve themselves by using mindfulness to perceive things as they really are. Mindfulness is not only a tool for daily life, but also helps to improve a person's personality. Leading a happy life The analysis of the results of the 4th Mindfulness Practice will focus on the development of mindfulness in the physical, vehral, mental, and dharma aspects, aiming to make the practitioner aware of his or her own behavior and be able to control himself in complex situations and the risk of deviation. Vipassana meditation practices can help reduce behaviors or promote positive behaviors such as compassion. Patience and rational decision-making.

Keywords: Vipassana Meditation, Personality Refinement, Digital Society



1. บทนำ

สังคมดิจิทัลเป็นสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยมีการนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาช่วยตอบสนองความต้องการในชีวิตประจำวัน การสื่อสารระหว่างกันสามารถทำได้ทั่วโลกผ่านระบบอินเทอร์เน็ต แม้ว่าโลกและสังคมจะมีความก้าวหน้า แต่ก็ยังมีปัญหาหลายอย่างเกิดขึ้น เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม อาชญากรรม ยาเสพติด ความยากจน ความขัดแย้งทางการเมือง และปัญหาทางการศึกษาและศาสนา ดังนั้น การนำหลักธรรมคำสอนจากพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุขจึงมีความสำคัญต่อทุกคน ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ ผู้คนมักมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดบุคลิกภาพที่ไม่ดี การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาสามารถช่วยให้ทุกคนมีความตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น เป็นแนวทางในการปรับปรุงบุคลิกภาพให้ดีขึ้นได้ (เสาวลักษณ์ พันธบุตร, 2560) ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านการงานและการใช้ชีวิตทั่วไป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถือเป็นวิธีการปลดปล่อยตัวเราจากภาระอันหนักหน่วง เพื่อจะได้รู้จักความจริงทุกแง่มุมของชีวิต การมีชีวิตอย่างสงบและห่างไกลจากความอยาก จะช่วยให้ชีวิตร่มเย็น ไม่เร้งร้อน ไม่วุ่นวาย รู้จักไตร่ตรองและมีจินตนาการลดความวุ่นวายในการแสวงหาความอยากให้น้อยลง ช่วยให้ชีวิตมีคุณภาพที่ดี เมื่อเราเข้าใจตัวตนของตนเองอย่างแท้จริง ลืมเรื่องทั้งหลายที่กำลังคิดหมกหมุ่น ลืมความยึดมั่นถือมั่นและความเป็นมายา ก็เท่ากับเราอยู่บนวิถีที่จะมีชีวิตอยู่กับการปฏิบัติภาวนา อยู่กับความจริงชีวิตของเราก็จะไม่ไหลไปตามกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลกที่มุ่งแข่งขันต่อสู้เพื่อตอบสนองความอยากในลักษณะต่าง ๆ อย่างไม่จบไม่สิ้น (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, 2532)

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติที่ทำให้บุคคลมีความระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาและยังสามารถกำหนดรู้สิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะพฤติกรรมและบุคลิกภาพ ได้ตามความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถนำไปแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งจะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ในสังคมได้เป็นอย่างดี จิตใจของผู้ปฏิบัติก็จะมีระเบียบวินัย สามารถควบคุมพฤติกรรมการแสดงออกต่าง ๆ ได้โดยการใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงกล่าวได้ว่าเป็นแนวทางที่สำคัญยิ่งต่อการนำมาประพาดปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมอย่างแท้จริง

บทความนี้ เน้นการนำเสนอการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อปรับบุคลิกภาพในสังคมยุคดิจิทัลเป็นวิธีการสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้ทุกคนเรียนรู้และเข้าใจชีวิตเป็นการฝึกอบรมตนอย่างมีสติที่คอยกำกับพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างรู้เท่าทันทุกขณะ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในให้เห็นตามความเป็นจริง (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) การตั้ง



สติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามความเป็นจริง (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริง (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามความเป็นจริง (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เมื่อบุคคลใช้หลักการนี้ ก็จะสามารถควบคุมตนเองและควบคุมการแสดงออกทางพฤติกรรมได้ ชีวิตก็จะเป็นสุข สังคมก็จะสงบร่มเย็น

2. แนวคิดเกี่ยวกับกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้เกิดความสงบ ได้รับความสุข และความสบายทางร่างกายและจิตใจ เมื่อความสงบเกิดขึ้น ความสุขอันเกิดจากปฏิบัติกรรมฐานก็จะเกิดขึ้น และสามารถนำไปพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตให้เกิดประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้นได้ เมื่อดวงจิตว่างจากความคิดที่สับสนวุ่นวายที่เกิดขึ้น ก็จะเข้าสู่ภาวะแห่งความสุข เกิดการปล่อยวาง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขสมบูรณ์แบบได้ดีกว่าคนปกติทั่วไป เหตุนี้เองการฝึกฝนอบรมจิตให้พบกับความสงบอย่างแท้จริงนั้น จึงต้องอาศัยความรู้เรื่องกรรมฐาน และในการฝึกจิตตามดุจจิตให้เกิดความสงบได้นั้น จะต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ (พระไตรปิฎกภาษาไทย, ที.ปา. (ไทย) 11/104/256)

คำว่า “กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน มีนัยตรงกับคำว่า “ภาวนา” เป็นคำที่หมายถึง การปฏิบัติธรรมหรือการฝึกอบรมจิตใจและอบรมปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา กรรมฐาน หรือภาวนาในพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า กัมมัฏฐาน (กรรมฐาน) หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต มี 2 ประเภท คือ สมถกัมมัฏฐาน อุบายสงบใจ วิปัสสนากัมมัฏฐาน อุบายเรื่องปัญญา การปฏิบัติกรรมฐาน จึงเป็นการกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้กับจิตเพื่อให้จิตสงบอยู่กับสิ่งนั้น ๆ มีสติรู้เท่าทันในอารมณ์ที่เกิดขึ้นและรู้สึกตัวอยู่เสมอ ทำให้จิตเกิดสมาธิไม่วุ่นวายฟุ้งซ่านสามารถละนิวรณ์ 5 ได้ชั่วขณะและเกิดปัญญา พิจารณาเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร) (2539) ได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้ว่า กัมมเมว วิเสสาธิคมสส ฐานนติ กมฺมานํ การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษ คือ ฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กรรมฐาน

พระราชสุทธานมมงคล (จรัญ ฐิตธมฺโม) (2543) ได้นิยามคุณลักษณะของกรรมฐานไว้ว่า การงานและหน้าที่เราต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้ เราต้องช่วยตัวเองให้ได้ เราต้องพึ่งตัวเองได้ เราตั้งสติปัญญาสั่งสอนจิตของเราได้

กล่าวโดยสรุปได้ว่า กรรมฐานเป็นพื้นฐานของการทำงานที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของจิตใจ การมีสติในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้จิตของผู้ปฏิบัติตื่นตัวและมีสติอยู่เสมอ กรรมฐานจึงเป็นศาสตร์ที่ช่วยในการดำเนินชีวิตและเป็นหลักการ



สำคัญในพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานถือเป็นการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง ซึ่งสามารถนำไปใช้ในทุกสาขาอาชีพ และส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจ และความสุขในชีวิต เพราะจิตที่ได้รับการฝึกฝนและพัฒนาอย่างดีจะนำมาซึ่งความสงบสุขอย่างแท้จริง

3. ประเภทของกรรมฐาน

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนามีการแยกประเภทของกรรมฐานออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะ แปลว่า ความสงบ ในส่วนนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2552) ได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ ฌานระดับต่าง ๆ

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร) (2539) ได้วิเคราะห์ศัพท์สมถกรรมฐานไว้ว่า กิเลส สมมติติ สม โถ ปฏิบัติการใดมีอำนาจทำให้กิเลสทั้งหลาย เช่น กามฉันทะ เป็นต้น สงบราบคาบลงไปได้ปฏิบัติการนั้น ชื่อว่า สมถกรรมฐาน

ส่วนพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน อธิบายว่า สมถะ หมายถึง การทำให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2554)

2. วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543) โดยวิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ ปัญญา กิริยา ที่รู้ชัดความวิจยธรรม ชื่อว่า สัมมาทิฐิเรียกว่า ปัญญินทรีย์ หรือวิปัสสนา (พระไตรปิฎกภาษาไทย, อภ.สง. (ไทย) 34/31/30)

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร) (2539) ได้นิยามวิปัสสนากรรมฐานว่า ปญจกฺขนฺธสุ วิวิเณ อนิจฺจาติ อากาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา แปลว่า ธรรมชาติโดยอมเห็นแจ้งในชั้นธัมมา คือ รูปนาม โดยอาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์ เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา แปลว่า ปัญญาที่สามารถเห็นรูปนามโดยอาการต่าง ๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา

ธนิต อยู่โพธิ์ (2528) ให้คำนิยามว่า วิปัสสนา มีความหมายว่า ปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์ มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งาม มิใช่เห็นโดยความงาม ในอรรถาพรา้งกาย ซึ่งได้แก่ รูปนาม



ส่วน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2556) อธิบายว่า วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

กล่าวโดยสรุป การฝึกสมถกรรมฐานนั้นเกี่ยวข้องกับการใช้จิตใจมุ่งเน้นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นระยะเวลานาน เพื่อให้จิตใจสงบจากความไม่พอใจและความคิดที่ไม่ดี ในขณะที่วิปัสสนากรรมฐานจะมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนและพัฒนาปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามตามหลักไตรลักษณ์

4. อารมณ์แห่งกรรมฐาน

ในการปฏิบัติกรรมฐานนั้น การมีอารมณ์แห่งกรรมฐานเป็นสิ่งสำคัญ อารมณ์หมายถึงสิ่งที่จิตยึดเหนี่ยว ซึ่งรวมถึงสิ่งที่ถูกรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554, 2556) ตัวอย่าง เช่น รูปภาพเป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับตา ขณะที่เสียงเป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับหู

อารมณ์ของกรรมฐานสามารถแบ่งออกเป็น 2 หมวดหมู่ โดยมีรายละเอียดดังนี้:

1. อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ในคัมภีร์วิมุตติมรรคที่พระอุทิศสเถระได้จัดทำขึ้น ได้แบ่งอารมณ์ของสมถกรรมฐานออกเป็น 38 ประการ ซึ่งประกอบด้วย กสิณ 10, อสุภ 10, อนุสสติ 10, อัปมัญญา 4, อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1, จตุธาตุววัฏฐาน 1, อาภิญญายุตนะ 1, และเนวสัญญานาสัญญายุตนะ 1 (พระอุทิศสเถระ รจนา, 2538) ในขณะที่คัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานทั้งหมด 40 ประการ (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2546) โดยมีการเพิ่มเติมอากาสนัญญายุตนะ 1 และวิญญานัญญายุตนะ 1 เข้าไปด้วย

2. อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย ขั้น 5, आयตนะ 12, ธาตุ 4, อินทรีย์ 22, ปฏิจจสมุปบาท 12 และอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นพื้นฐานหรือที่ตั้งในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสติปัฏฐาน 4 โดยอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด 6 หมวด ได้แก่ ขั้น 5 (ซึ่งเป็นกองที่ทำให้เกิดความยึดมั่นและเป็นภาระหนัก) (พระไตรปิฎกภาษาไทย, ส.ช. (ไทย) 17/22/34), आयตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 (ซึ่งเชื่อมโยงให้เกิดความรู้และเป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ) (พระไตรปิฎกภาษาไทย, ม.อุ. (ไทย) 14/126/164), ธาตุ 18 (ซึ่งมีลักษณะเฉพาะของตน) (พระไตรปิฎกภาษาไทย, ม.อุ. (ไทย) 14/125/161), อินทรีย์ 22 (ซึ่งแสดงถึงความเป็นใหญ่) (พระไตรปิฎกภาษาไทย, อภ.วิ. (ไทย) 35/220/197-202), อริยสัจ 4 (ซึ่งเป็นสัจธรรมอันประเสริฐที่ควรทราบ) (พระไตรปิฎกภาษาไทย, ที.ปา. (ไทย) 11/354/378), และปฏิจจสมุปบาท 12 (ซึ่งอธิบายถึงกระบวนการเกิดและความสัมพันธ์กัน) (พระไตรปิฎกภาษาไทย, ม.ม. (ไทย) 12/402/435)



5. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

ในประเด็นนี้ ผู้เขียนขอนำเสนอความเป็นมาและความหมายของสติปัฏฐาน 4 โดยย่อ ดังนี้

ความเป็นมาของสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงเห็นความสำคัญของมันตั้งแต่แรกที่ตรัสรู้ ขณะประทับอยู่ใต้ต้นอชปาลนิโครธ ริมแม่น้ำเนรัญชรา ในอรุณเวลาเสนาณคม หลังจากตรัสรู้ในสัปดาห์ที่ 5 พระองค์ได้ทรงพิจารณาเกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย, ส.ม.(ไทย) 19/222/247) และได้ทรงแสดงหลักการนี้ในโอกาสต่าง ๆ รวมถึงในพระสูตรหลายแห่งตลอดช่วงเวลาที่ยังทรงพระชนม์ จนกระทั่งปีที่พระองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ขณะประทับอยู่ที่อัมพปาลิวัน ใกล้นครเวสาลี พระองค์ได้ทรงมีพระมหากรุณาเตือนให้ปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ในช่วงก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน 10 เดือนที่เวฬุคาม พระองค์ยังได้ตรัสเตือนให้มิตนเป็นที่พึ่งและสรณะด้วยการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพระองค์ได้ทรงสั่งสอนการปฏิบัตินี้ตลอดพระชนมายุ ในครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงแก่ชาวกุรุ ซึ่งในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงชาวแคว้นกุรุในสมัยนั้นว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตตานัง วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานัง

สมติกกมาย ทุกขโทมนสฺसानัง อตถกมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพพานสฺส

สจฉิกิริยา. ยทิทัง จตตารโ สติปัฏฐานา.

ภิกษุทั้งหลาย! สติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางเดียวที่จะนำสัตว์ทั้งหลายไปสู่ความบริสุทธิ์ ช่วยให้เราหลุดพ้นจากความเศร้าโศกและการร่ำไห้ สามารถดับทุกข์และโทมนัสได้ และบรรลุนิพพาน รวมถึงเห็นแจ้งถึงพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ

ความหมายของสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 คือ หลักการปฏิบัติที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งยังปรากฏในวิธีการปฏิบัติที่มีอยู่ในพระสูตรอื่น ๆ เช่น ขนวนสภสูตร กุณฑลขสูตร และमाणวปัญหานิทเทศ นอกจากนี้ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนายังได้ให้ความหมายของคำว่า สติปัฏฐาน ไว้ดังนี้

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายความหมายของคำว่า "สติปัฏฐาน" ว่าเป็นธรรมที่เป็นที่ตั้งของสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นหลัก โดยสามารถตีความได้อีกทางหนึ่งว่าเป็นธรรมที่เป็นอารมณ์ของสติ ในหนังสือ "มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน" ท่านได้ชี้แจงว่า คำว่า "สติปัฏฐาน" ประกอบด้วยคำว่า "สติ" ซึ่งหมายถึงการระลึกรู้ และ "ปัฏฐาน" ที่หมายถึงการเข้าไปตั้งไว้ ดังนั้น สติปัฏฐานจึงหมายถึงการระลึกรู้ที่ถูกต้องไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม หรืออีกนัยหนึ่งคือการระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองเหล่านี้ นอกจากนี้ สติปัฏฐาน ยังมีความหมาย 3 ประการ คือ



1) “ที่ตั้งของสติ” หมายถึง อารมณ์ของสติ 4 ประเภท ได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ในความหมายนี้ “ปฏฐาน” แปลว่า ที่ตั้ง โดยมีการวิเคราะห์ในอริกถนิสสรณะว่า “ปฏฐาติเตตถาติ ปฏฐาน” ซึ่งหมายถึง “สติปฏฐาน” คือ ที่ตั้งของสติ

2) “สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ” หมายถึง การหลุดพ้นจากความยินดีและความยินร้าย ในความหมายนี้ “ปฏฐาน” แปลว่า สภาวะที่พึงตั้งไว้ โดยมีการวิเคราะห์ในกรรมสาธนะว่า “ปฏฐเปตพพนติ ปฏฐาน” ซึ่งหมายถึง “สติปฏฐาน” คือ สภาวะที่ตั้งไว้ด้วยสติ

3) “สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือสติที่ตั้งไว้มั่น” ในความหมายนี้ “ปฏฐาน” แปลว่า เข้าไปตั้งไว้หรือตั้งไว้มั่น โดยมีการวิเคราะห์ในกัตตุสาธนะว่า “ปฏฐาติตีติ ปฏฐาน” ซึ่งหมายถึง “สติปฏฐาน” คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือสติที่ตั้งไว้มั่น อุปสรรคในที่นี้คือ “ป” ซึ่งใช้ในความหมายว่า เข้าไป, แล่นไป หรือมันคงยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุป สติปฏฐานคือหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานของสติ โดยการใช้สติที่มีสติเป็นหัวใจสำคัญ การตั้งสติเป็นสภาวะที่มั่นคง ซึ่งช่วยให้เราสามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติช่วยให้เราควบคุมและสังเกตสิ่งต่าง ๆ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้น โดยไม่ให้ถูกครอบงำจากอำนาจของกิเลส นอกจากนี้ สติปฏฐานยังเป็นวิธีการฝึกกรรมฐานที่ใช้สติในการกำหนดและพิจารณาฐานทั้ง 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เราต้องใส่ใจและพิจารณาอย่างลึกซึ้ง

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปฏฐาน 4

ส่วนวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปฏฐาน 4 คือ การพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม อาศัย เพียงการพิจารณาอย่างเดียวยังไม่กำหนดรูปรูปนาม ในขณะปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า วิธีปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนด รูป นาม หรือวิธีปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานที่พ้นจากหลักสติปฏฐาน 4 ไม่มีเลย ดังในคัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า ยสมา ปน กายเวทนา จิตตมเมสุ กญจิ ธมมํ อนามสิตวา ภาวนา นาม นตติ ตสมา เตปิ อิมินาว มคเคน โสกปริเทเว สมตีกนตาติ เวทิตพพา “อนึ่ง ขึ้นชื่อว่า ภาวนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งใน กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังนั้นควรทราบว่ แม้สันตติอำมาตย์และนางปฐาจาราเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทาง (คือ สติปฏฐาน) นี้” (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2555) สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสหลักวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปฏฐานเพื่อความพ้นทุกข์

ในทีฆนิกายมหารวรรค มหาสติปฏฐานสูตร แปลว่า สติปฏฐานสูตรใหญ่ ซึ่งเป็นพระสูตรขนาดยาว เป็นพระสูตรที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสกับภิกษุ ฌ นิคมของชาวกรุงชื่อกัมมาสัมมะ แคว้นกรุง ปัจจุบันเป็นตำบลที่อยู่ใกล้กรุงนิวเดลี ประเทศอินเดีย ซึ่งในอรรถกถา มหาสติปฏฐานสูตร ได้กล่าวว่า ชาวแคว้นกรุง มีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์อยู่เป็นนิจด้วยมีอากาศเป็นที่สบาย ชาวกรุงนั้น มีกำลังปัญญา อันร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์อดทนแล้ว จึงสามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งนี้ได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อทรงเห็นความเป็นผู้



สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งอันนี้ จึงทรงยกกัมมัฏฐาน 21 หมวดย่อย กล่าวในคราวเดียวกันในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย, ที.มหา. (ไทย) 2/2/258) โดยมีบทเริ่มต้นว่า ภาวทุกขทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ สติปัฏฐาน 4 ประการ อะไรบ้าง คือ ภาวทุกขในธรรมวินัยนี้

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้

จะเห็นได้ว่า วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ในขั้นตอนของวิธีปฏิบัติจริง ไม่สามารถจะแยกแยะสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานออกจากกันได้ เพราะเป็นธรรมคู่กัน โดยสมถะ (ความสงบ) และ วิปัสสนา (การเห็นแจ้ง) เป็นธรรมคู่กัน จะต้องปฏิบัติไปพร้อมกัน

อย่างไรก็ตาม ศัพท์ว่า สมถะและวิปัสสนานี้ เป็นศัพท์เดิมที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกคู่กับคำว่า ภาวนา (การทำให้เกิดมี, การเจริญ) จึงมีรูปเป็นสมถภาวนากับวิปัสสนาภาวนา (พระไตรปิฎกภาษาไทย, อง.จตุกก. (ไทย) 21/170/212) ต่อมาใน คัมภีร์ชั้น อรรถกถา เรียกภาวนาว่า กัมมัฏฐาน (ที่ตั้งแห่งการงาน, การงานที่เป็นฐาน) เป็นสมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน (พระราชมุนี (ประยูร ปยุตโต), 2528)

6. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อปรับบุคลิกภาพในสังคมดิจิทัล

บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก ลักษณะต่าง ๆ ของบุคลิกภาพไม่สามารถแยกเป็นส่วน ๆ ออกจากกันโดยเด็ดขาดได้ เนื่องจากทุก ๆ ลักษณะของบุคลิกภาพมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ต่อกัน เช่น บุคลิกภาพภายนอก คือ ส่วนที่มองเห็นชัดเจน เช่น รูปร่าง หน้าตา กิริยามารยาท การนั่ง การยืน การแต่งตัว ส่วนบุคลิกภาพภายใน คือ ส่วนที่มองเห็นได้ยาก แต่อาจทราบได้จากการคาดคะเน เช่น สติปัญญา ความถนัด ลักษณะ อารมณ์ ทัศนคติ ความสนใจ เนื่องจากบุคลิกภาพของมนุษย์นั้นถูกหล่อหลอมจากวัฒนธรรม การเรียนรู้ ประสบการณ์ รวมทั้งวิธีปรับตัวของบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม และวัตถุธรรมรอบข้าง ซึ่งทำให้บุคลิกภาพของแต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงไปตามการเรียนรู้และสิ่งแวดล้อมทั้งทางสังคมที่



เป็นอยู่ โดยบุคลิกภาพของผู้คนในสังคมดิจิทัลอย่างเช่นปัจจุบันที่มีความสลับซับซ้อน ลึกซึ้ง ซับซ้อน และวุ่นวายเป็นอย่างยิ่ง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อปรับบุคลิกภาพในสังคมดิจิทัล ถือเป็นประเด็นสำคัญของบทความนี้ ซึ่งผู้เขียนมองว่า จะเป็นวิธีการหนึ่งที่สำคัญและสามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการปรับบุคลิกภาพของบุคคลต่าง ๆ ได้ในสังคมยุคดิจิทัลที่มักมองเห็นวิธีการหรือ ปัจจัยภายนอกมากเกินไปไม่ค่อยพิจารณาเห็นถึงปัจจัยภายในโดยเฉพาะเรื่องจิตใจที่ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญ ที่สุดของการแสดงออกทางพฤติกรรมของมนุษย์ โดยผู้เขียนมองว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวสติปัฏฐาน 4 จะเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สามารถปรับบุคลิกภาพของบุคคลได้ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีเป้าหมายเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพผ่านการฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งหมายถึงลักษณะหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายของบุคคลในสังคม โดยแต่ละคนมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป บางคนอาจมีบุคลิกภาพที่ดี ในขณะที่บางคนอาจมีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสามารถปรับปรุงได้ด้วยการใช้หลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เช่น การหายใจ การเคลื่อนไหว การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน การฝึกเจริญสติผ่านการพิจารณากายจะช่วยให้เกิดความรู้ตัวในทุกอิริยาบถและการเคลื่อนไหว รวมถึงสภาพร่างกาย การนำแนวทางนี้มาปรับใช้ในยุคปัจจุบัน จะช่วยสร้างความสมดุลในชีวิตและปรับบุคลิกภาพให้เข้ากับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

วิธีการปรับบุคลิกภาพในส่วนนี้ บุคคลสามารถใช้หลักการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการใช้สติเข้าไปพิจารณากำหนดรู้ตามดูพฤติกรรมหรือการแสดงออกทางกายอย่างรู้เท่าทัน ปรับให้การแสดงออกนั้นเป็นไปในทิศทางที่ถูกที่ควรหรือมีความเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตในสังคม

2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีเป้าหมายเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพผ่านการใช้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ของบุคคลในสังคม หากบุคลิกภาพนั้นแสดงออกมาในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เราสามารถปรับแก้ได้ด้วยการใช้หลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เช่น การจัดการกับความโกรธ การลดความวิตกกังวล และการฝึกสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความทุกข์ หรือความรู้สึกเฉย ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและรู้เท่าทันธรรมชาติของความรู้สึกเหล่านั้น การนำหลักการเหล่านี้มาใช้ในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในสังคมดิจิทัล จะช่วยให้เราสามารถรับมือกับแรงกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วิธีการปรับบุคลิกภาพในส่วนนี้ บุคคลสามารถใช้หลักการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการใช้สติเข้าไปพิจารณากำหนดรู้ตามดูพฤติกรรมหรือการแสดงออกทาง



อารมณ์ความรู้สึกอย่าง รู้เท่าทัน ปรับให้การแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกนั้นให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกที่ควรหรือมีความเหมาะสมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีเป้าหมายเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพผ่านการฝึกจิตตามปัฏฐานสติปัฏฐาน ซึ่งบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมที่แสดงออกทางจิตใจของแต่ละบุคคลในสังคมมีความหลากหลายและแตกต่างกันไป หากบุคลิกภาพนั้นไม่เหมาะสม ก็สามารถปรับปรุงได้ด้วยการใช้หลักจิตตามปัฏฐานสติปัฏฐาน โดยการสังเกตจิตในสภาวะต่าง ๆ เช่น จิตที่ฟุ้งซ่าน เศร้าหมอง โกรธ โลภ หรือสงบ โดยการรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของจิตอย่างไม่มีการปรุงแต่ง การฝึกฝนนี้จะช่วยพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ ความเข้าใจในตนเอง และการแสดงออกอย่างเหมาะสมในยุคที่เต็มไปด้วยความซับซ้อนทางสังคมและเทคโนโลยี

วิธีการปรับบุคลิกภาพในส่วนนี้ บุคคลสามารถใช้หลักการเจริญจิตตามปัฏฐานสติปัฏฐาน โดยการใช้สติเข้าไปพิจารณากำหนดรู้ตามดูพฤติกรรมหรือการแสดงออกทางจิตใจอย่างรู้เท่าทัน ควบคุมไม่ให้มีการแสดงออกทางจิตใจที่ไม่เหมาะสม หรือหากมีการแสดงออกแล้ว ก็สามารถใช้สติเข้ากำหนดรู้ตามเหตุปัจจัยแล้วค่อย ๆ ปรับให้การแสดงออกที่ไม่เหมาะสมนั้นให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกที่ควร หรือมีความเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

4. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีเป้าหมายในการปรับบุคลิกภาพผ่านการพิจารณาอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งหมายถึงลักษณะหรือพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลในสังคมที่เกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจหรือสภาวะธรรมที่เป็นกุศลและอกุศล หากบุคลิกภาพนั้นไม่เหมาะสม สามารถปรับปรุงได้ด้วยการใช้หลักจิตตามปัฏฐานสติปัฏฐาน เช่น

1) เมื่อรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดเมื่อถูกวิจารณ์ ให้ตั้งสติและสังเกตอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น

2) เมื่อรู้สึกกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์หรือภาพลักษณ์ในสังคม ให้ตั้งสติพิจารณา "รูปขันธ์" ว่าเป็นเพียงการรวมตัวของธาตุ 4 ที่ไม่ถาวร

3) ฝึกฝนการฟังอย่างมีสติและไม่ตอบสนองด้วยอารมณ์

ในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีดิจิทัลและสภาพแวดล้อมทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การปรับบุคลิกภาพให้เข้ากับบริบทสมัยใหม่จึงเป็นสิ่งสำคัญ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานช่วยให้เราพิจารณาธรรมะหรือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิตอย่างลึกซึ้ง โดยมุ่งเน้นการสร้าง ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ลดกิเลส และส่งเสริมคุณธรรมที่เหมาะสมกับบริบทในปัจจุบัน

วิธีการปรับบุคลิกภาพในส่วนนี้ บุคคลสามารถใช้หลักการเจริญอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการใช้สติเข้าไปพิจารณากำหนดรู้ตามดูพฤติกรรมหรือการแสดงออกที่เกี่ยวข้อง



กับสิ่งที่เป็นกุศล หรืออกุศลอย่างรู้เท่าทัน ก็สามารถใช้สติเข้ากำหนดรู้ตามเหตุปัจจัยแล้วค่อย ๆ ปรับให้การแสดงออกนั้นเป็นไปในทิศทางที่ถูกที่ควรหรือมีความเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการที่ช่วยปรับบุคลิกภาพในสังคมดิจิทัล โดยการฝึกฝนตนเองให้มีสติในการควบคุมพฤติกรรม ซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกทางบุคลิกภาพในยุคที่ทุกคนสามารถนำไปใช้ได้ สังคมดิจิทัลที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีและความเร่งรีบทำให้ผู้คนต้องเผชิญกับความกดดัน อารมณ์ที่แปรปรวน และการขาดสมดุลในชีวิต การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 (กายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา, ธัมมานุปัสสนา) จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคลิกภาพมีความสงบ สมดุล และสร้างสรรค์ โดยมุ่งเน้นการฝึกสติและพัฒนาปัญญาอย่างต่อเนื่อง

7. ผลที่เกิดจากการปรับบุคลิกภาพในสังคมดิจิทัลโดยใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

การนำหลักการสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในยุคดิจิทัลนั้นมีผลกระทบในหลายด้านของชีวิต โดยเฉพาะในด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ และการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในโลกที่เต็มไปด้วยข้อมูลและสิ่งเร้า

1. การสร้างความสงบและความมั่นคงทางจิตใจ

การสังเกตและรับรู้ถึงสภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลง เช่น ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน หรือความกังวล จะช่วยลดความเครียดที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยี เช่น การลดพฤติกรรมการตอบโต้ในโซเชียลมีเดียที่เกิดจากอารมณ์ชั่ววูบ

2. การจัดการอารมณ์

การฝึกสติช่วยให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นในสถานการณ์ที่กดดัน เช่น การถูกวิจารณ์ในที่สาธารณะ

3. การเสริมสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก

การลดการใช้งานโซเชียลมีเดียเพื่อตอบสนองความต้องการในการได้รับการยอมรับ และใช้โซเชียลมีเดียอย่างมีสติ เช่น การโพสต์ข้อความเชิงบวกที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์กับผู้อื่น

กล่าวโดยสรุปบุคลิกภาพที่มีความสงบ มั่นใจ และยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในทุกด้าน ทั้งการสื่อสารออนไลน์และออฟไลน์ นอกจากนี้ยังสามารถจัดการอารมณ์และข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งสร้างสมดุลในชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพจิตและร่างกาย การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาตนเองและสังคมก็เป็นสิ่งสำคัญ โดยการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้



บุคลิกภาพของผู้ปฏิบัติเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมดิจิทัลได้อย่างมีความสุขและสมคูลมากยิ่งขึ้น.

8. สรุป

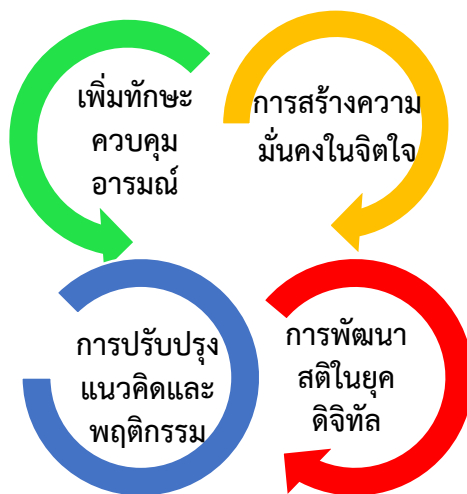
ในสังคมปัจจุบันมีการนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาสอนกันอย่างกว้างขวางในสำนักปฏิบัติธรรมโดยมีจุดมุ่งหมายในการสอนมีเป้าหมายเดียวกัน คือ นำสติที่ได้จากการปฏิบัติมาพัฒนาตนให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองโดยตรง เพราะสติจะคอยควบคุมพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและทำให้เกิดการเจริญทางจิตใจหรือจิตวิญญาณและเป็นประโยชน์ต่อสังคม เนื่องจากการปฏิบัติหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้จิตใจอ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน การทำกิจกรรมทุกอย่าง ช่วยเสริมสุขภาพกายและจิตใจเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับการดำเนินชีวิตให้มีความสุขโดยอาศัยหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาโดยวิธีกรรมฐาน ซึ่งถ้าเรามีสติตั้งมั่น มีการกำหนดจิตระลึกรู้อย่างเท่าทันสิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เกิดสมาธิ เกิดปัญญา และส่งผลต่อการกระทำแต่สิ่งที่ดีงาม ละเว้นความชั่ว มีคุณธรรมจริยธรรม มีความรัก ความเมตตา เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือกันและกัน รู้จักให้ทาน รักษาศีล เจริญ ภาวนา และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการปรับบุคลิกภาพของบุคคล ให้เป็นไปในทิศทางที่ดีมีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมดิจิทัล

สำหรับผู้เขียนแล้วนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าสำหรับการปรับพฤติกรรมในสังคมยุคดิจิทัล ทั้งในด้านการลดผลกระทบจากความเครียดและการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสมดุล จากความสำเร็จในการปฏิบัติ นั้นขึ้นอยู่กับความเข้าใจในหลักธรรมและการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งต้องการการสนับสนุนจากทั้งบุคคลและสังคมโดยรวม

9. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากที่ได้กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นการฝึกฝนเพื่อพัฒนาสติและสมาธิอย่างมีระเบียบ โดยมุ่งเน้นการสังเกตและติดตาม 4 ด้านหลัก ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้และเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจในแต่ละขณะ และนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างสมคูลในสังคมยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ภาพที่ 1 ผังแสดงองค์ความรู้ที่ได้รับ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อปรับบุคลิกภาพในสังคมยุคดิจิทัล

เอกสารอ้างอิง

- ธนิต อยู่โพธิ์. (2528). *วิปัสสนาภาวนา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2532). *วิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร). (2539). *วิมุตติรัตนมาลี*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม.
- พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช). (2558). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง.
- พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2528). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์.
- พระราชสุทธิญาณมงคล (จรัญ ฐิตธมโม). (2543). *กรรมสอน ความเป็นไปของชีวิตตามกฎแห่งกรรม*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2555). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.



- พระอุทิศสเถระ รจนา. (2538). คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลจากฉบับ ภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ. *วิมุตติมรรค*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.
- สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร). (2546). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬา ลงกรณราชวิทยาลัย.
- เสาวลักษณ์ พันธบุตร. (2560). อยู่อย่างคนร่วมสมัยในยุคดิจิทัล. *วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม*, 5(2), 161-167.