

การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ในยุคดิจิทัล

The Application of Mahasatipatthana for the Development
of Human Potential in the Digital Age

¹พระวรพนธ์ วรธมฺโม, ²พระสุชีศม สีสเตชปุตติโย

และ³พระมหาทองเก็บ ญาณพลโ

¹Phra Woraponte Varadhammo, ²Phra Sukheesom Silatechaputtiyo

and ³Phramaha Thongkeb Yanapalo

^{1,2}วัดพุทธเมตตาบุญญาภาพ

^{1,2}Wat Buddhamettabunyanupab

³วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³Dhammaduta College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: dhanardhip.hard@mcu.ac.th

Received: September 15, 2023; **Revised:** December 19, 2023; **Accepted:** December 20, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์หลักมหาสติปัฏฐานมาใช้ให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในสังคมแห่งยุคดิจิทัล มีการนำเสนอแนวทางและแก่นของมหาสติปัฏฐานซึ่งมุ่งการพัฒนาในสี่ด้านหลัก ได้แก่ ร่างกาย การรับรู้ จิตใจ และสภาวะธรรม สติปัฏฐานจะเป็นกลไกความเชื่อมโยงการแก้ไขปัญหา 1) ทางกายภาพ การประยุกต์มหาสติปัฏฐานเรื่องกายเป็นการช่วยพัฒนา ด้านการเข้าใจร่างกายให้สอดคล้องกับโลกในยุคใหม่ที่บีบคั้นให้เกิดความทุกข์ทางกาย เมื่อเข้าใจกายก็จะพัฒนากายนั้นรองรับต่อความเป็นจริงที่เกิดต่อชีวิตได้ดีขึ้น 2) ทางเวทนา ช่วยพัฒนาให้เกิดความรับรู้ความรู้สึกว่าเป็นสุขและทุกข์นั้นว่าไม่ใช่ของเรา และปล่อยวาง หรือเข้าใจว่าควรจะรู้ว่าทุกข์นั้นเป็นเรื่องที่ควรเข้าใจ มากกว่าจะยึดถือไว้ 3) ทางจิต ช่วยให้เข้าใจธรรมชาติได้ชัดเจนและสามารถพัฒนาจิตให้มีคุณภาพสูงขึ้นโดยลำดับ 4) ทางสภาวะธรรม ช่วยให้จิตกำจัดอวิชชาและกิเลสได้ นอกจากนี้ การชี้แนะแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้เกิดทางแก้ปัญหาการดำรงชีวิตรวมเทคนิคต่างๆที่ออกแบบมาเพื่อช่วยบุคคลปลูกฝังการรับรู้อย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับร่างกาย ความรู้สึก จิตใจ และธรรมชาติของความเป็นจริงของตัวเอง ความทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ในสังคมปัจจุบันมีการกดดันจากภายนอกและภายใน เราสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติของเราต่อสิ่งต่างๆ เพื่อลดความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้โดยการปรับแนวทางปฏิบัติมหา

สติปัฏฐานนี้ให้มีความสุขในชีวิตของเราได้ทั้ง 4 ด้านโดยประยุกต์เข้ากับการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัล เพราะมันเป็นวิธีการพัฒนาจิตใจและการไตร่ตรองเพื่อเพิ่มความสงบและความสุขในชีวิต บทความนี้ ได้นำเสนอแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้เกิดคุณูปการแก่การดำรงชีวิตในโลกสมัยใหม่แก่คนหนุ่มสาวได้เป็นอย่างดี เพราะผู้เขียนได้นำเสนอหลักการและสาระสำคัญของมหาสติปัฏฐานไว้เป็นบรรทัดฐานในการปฏิบัติไว้ด้วย

คำสำคัญ: มหาสติปัฏฐาน; สังคมยุคดิจิทัล; สติและปัญญา

Abstract

This academic article its objective is to present guidelines for applying Mahasatipatthana principles to be beneficial and effective in developing the quality of human life in society in the digital age. The guidelines and principles of Mahasatipatthana are presented, which focus on development in four main areas: body, perception, mind, and dhamma. Satipatthana will be a linking mechanism for problem solving; 1) Physical: Applying the Mahasatipatthana regarding the body helps develop an understanding of the body in line with the modern world that forces physical suffering. When you understand your body, you will develop that body to better support the reality that affects your life. 2) Through compassion, it helps to develop awareness of the feelings of happiness and suffering that do not belong to us and let go or understand that suffering is something that should be understood rather than holding on. 3) Mentally, it helps to understand nature clearly and can develop the mind to be of higher quality respectively. 4) Physically, it helps the mind to get rid of ignorance and defilements. Additionally, guided practices for achieving living solutions include techniques designed to help individuals cultivate a deep awareness of their own body, feelings, mind, and nature of reality. Suffering is something that can happen. In today's society, there is pressure from external and internal. We can change our perspective and attitude towards things. To reduce suffering in daily life by adjusting this Mahasatipatthana practice to have balance in all 4 aspects of our lives by applying it to living in the digital age. Because it is a method of developing the mind and contemplating it to increase peace and happiness in life, this article presents young people with practical guidelines to make a positive contribution to living in the modern world. Because the author has presented the principles and important messages of Mahasatipatthana as a norm for practice.

Keywords: Mahasatipatthana; The Digital Age Society; Mindfulness.

บทนำ

หลักมหาสติปัฏฐานเพื่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ในยุคดิจิทัล โดยเน้นการพัฒนาศักยภาพที่ยั่งยืนของมนุษย์ในโลกสมัยใหม่ มุ่งหวังให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตในยุคเทคโนโลยีสารสนเทศ เนื่องจากในศตวรรษที่ 21 นี้ เป็นยุคสมัยแห่งเทคโนโลยีสารสนเทศ ประชากรหนุ่มสาวสมัยปัจจุบัน จึงมีภาวะการดำรงชีวิตที่ค่อนข้างยุ่งยาก เพราะมีการแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจและการแข่งขันชิงทรัพยากรเพื่อการดำรงชีวิตต่างๆ มากมาย ดังนั้น มนุษย์จึงเกิดปัญหาการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพที่เหมาะสมและสมดุล การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการปรับตัวให้มีความสุขของร่างกาย และจิตใจ เพื่อการสร้างพลังงานเชิงบวกในการต่อสู้กับการ

ดำรงชีวิตที่มีปัญหาความยากลำบากและอุปสรรคอันเกิดจากการบีบคั้นทางสังคมเหล่านั้น การนำเอาหลักธรรมมาประยุกต์ใช้จึงเป็นกลไกสำคัญยิ่งต่อการส่งเสริมความสงบสุขของจิตใจ และทำให้ชีวิตมีความสุขได้ เพราะเป้าหมายหลักของมนุษย์นั้น ย่อมมุ่งเน้นไปที่ความสุขเป็นหลักอยู่แล้ว ดังคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เน้นไปที่แนวทางการแสวงหาความสุข หลีกเร้นความทุกข์ เพราะความทุกข์เป็นสาเหตุแห่งความฉิบหาย เป็นความไม่ปกติสุขของชีวิต มีอาการเดือดเนื้อร้อนใจ ความทุกข์จึงเป็นสิ่งที่พึงหลีกเลี่ยง และถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็พึงเป็นสิ่งที่ต้องเข้าใจมันอย่างถ่องแท้ หาไม่แล้ว ชีวิตของคนเราที่เกิดมาบนโลกใบนี้ ก็จะเสียเปรียบธรรมชาติอย่างแน่นอน มนุษย์พึงชนะธรรมชาติด้วยความเข้าใจกลไกของมัน ปัญญาผู้แจ้งอันเกิดจากการปฏิบัติตามวิธียุทธศาสตร์ หลักการของอริยสัจ 4 และอริยมรรคมีองค์ 8 นั้น จึงจะให้ผลสัมฤทธิ์ที่พึงประสงค์ต่อการเอาชนะข้อเท็จจริงของธรรมชาติได้ ในบทความนี้ จึงพยายามนำเสนอแนวทางการปฏิบัติตามหลักมหายุทธศาสตร์ เพื่อเป็นแนวทางการแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ให้กับคนหนุ่มสาวในยุคสมัยแห่งเทคโนโลยีสารสนเทศ หรือ ยุคดิจิทัล ซึ่งพวกเขาต้องเผชิญปัญหาความเครียดและปัญหาการดำรงชีวิตอื่นๆ มากมาย มหายุทธศาสตร์ คือ รากฐานของสติ จึงเป็นหลักการพื้นฐานในพระพุทธศาสนาที่สรุปว่าด้วยการฝึกสมาธิ สติ ดังนั้น เราจึงมักเรียกกันว่า "หลักการอันยิ่งใหญ่บนรากฐานของสติ" มหายุทธศาสตร์ถือเป็นคำสอนที่สำคัญและครอบคลุมที่สุดเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับการมีสติ พระสูตรนำเสนอแนวทางที่เป็นระบบในการพัฒนาสติ เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติแห่งความเป็นจริงและบรรลุมรรคผลพ้นจากความทุกข์ (นิพพาน) ในที่สุด

มหายุทธศาสตร์ถือว่า เป็นความสำคัญในการการพัฒนาสติ การไตร่ตรองให้บุคคลสามารถเข้าใจธรรมชาติของจิตใจและร่างกายโดยรวมของธรรมชาติของความทุกข์ เป็นอุปกรณ์เสริมที่ช่วยให้การปฏิบัติอย่างจริงจังมีผลต่อการบรรลุถึงความดับทุกข์และจิตวิญญาณการตระหนักรู้ถึงการบรรลุเป้าหมาย โดยสรุป มหายุทธศาสตร์ได้ให้กรอบการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ที่เป็นอมตะและสามารถประยุกต์ใช้หลักการได้อย่างมีประสิทธิภาพในยุคดิจิทัล การผสมผสานการมีสติเข้ากับปฏิสัมพันธ์กับเทคโนโลยีทำให้เราสามารถรับมือกับความท้าทายในยุคดิจิทัลได้อย่างเชี่ยวชาญมากขึ้น ส่งเสริมการเติบโตส่วนบุคคล ความฉลาดทางอารมณ์ และความรู้สึกเป็นอยู่ที่ดี ท้ายที่สุดแล้ว การประยุกต์ใช้มหายุทธศาสตร์ในยุคดิจิทัลเป็นหนทางสู่การพัฒนาความสัมพันธ์กับโลกดิจิทัลอย่างมีสติและสมดุลมากขึ้น ซึ่งมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์แบบองค์รวมนั่นเอง

แนวคิดพื้นฐานของมหายุทธศาสตร์

มหายุทธศาสตร์ เป็นพระสูตรที่ว่า ด้วยการเจริญสติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 อันเป็นทางสายเอกในอันที่จะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานได้ มหายุทธศาสตร์ เป็นพระสูตรสำคัญในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ชาวกรุงชนบท ชื่อว่า กัมมาสทัมมะ โดยปัจจุบันเมืองกัมมาสทัมมะ อยู่ในกรุงนิวเดลี เมืองหลวงของประเทศอินเดีย มหายุทธศาสตร์ เป็นพระ

สูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นแนวทางปฏิบัติที่มีเป้าหมายเดียว คือ การบรรลุนิพพาน การเจริญสติเป็นการฝึกสมาธิพื้นฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นกรอบความคิดที่ครอบคลุมซึ่งออกแบบเพื่อการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญาของมนุษย์โดยตรง เป็นการสังเกตและทำความเข้าใจประสบการณ์ของธรรมชาติด้านต่างๆของตนเองอย่างเป็นระบบ แนวทางการปฏิบัตินี้ ระบุไว้ในสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นโอวาทของพระพุทธเจ้าเป็นการแนะนำโดยละเอียดเกี่ยวกับวิถีเจริญสติและปัญญา สติปัฏฐานสูตร ได้กล่าวถึงพื้นฐานของการเจริญสติไว้ 4 ประการ กล่าวคือ

1. สติในกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็นรากฐานเกี่ยวข้องข้องกับการมุ่งเน้นไปที่ด้านต่างๆ ของร่างกาย เช่น ลมหายใจ ท่าทาง การเคลื่อนไหว และความรู้สึก โยคีผู้ปฏิบัติพึงเรียนรู้ที่จะสังเกตปรากฏการณ์ทางร่างกายเหล่านี้ด้วยความตระหนักรู้และการปล่อยวาง เข้าใจธรรมชาติที่ไม่เที่ยงและไม่มีตัวตน ดังความปรากฏใน ขอมมหาสติปัฏฐาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 12/113-116/109-114) ความว่า “ภิกษุในศาสนา นี้ พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่องๆอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกเนื่องๆ อยู่พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก ก็ภิกษุเมื่อพิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่องๆ อยู่ เป็นอย่างไร? ภิกษุในศาสนา นี้ พิจารณาเห็นกายภายใน ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปในเบื้องบน แต่ปลายผมลงมาในเบื้องต่ำ มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า ในกายนี้ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เป็นต้น ภิกษุ นั้น ย่อมเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่งนิมิตนั้น ภิกษุ นั้น ครั้นเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่งนิมิตนั้นแล้ว ย่อมน้อมจิตเข้าไปในกายภายนอก” ข้อความบางส่วนที่ปรากฏบางส่วนในสติปัฏฐานนี้ เป็นการฝึกปัญญา เพื่อการสร้างสติอย่างเข้มข้น โดยหลักการของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น เป็นการตั้งใจให้สังเคราะห์และตระหนักตลอดเวลาในหน้าที่และประสบการณ์ต่าง ๆ ของตัวเรา และในบทความนี้จะสรุปเนื้อหาหลักของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้พึงทราบว่าการพิจารณากายในกาย (สติในกาย) การฝึกในส่วนนี้เน้นไปที่ร่างกายและปรากฏการณ์ทางร่างกายต่างๆ รวมถึงการหายใจ ท่าทางการเคลื่อนไหว และความรู้สึกต่าง ๆ โยคีผู้ปฏิบัติพึงเรียนรู้การสังเคราะห์และสังเกตสัญญาณการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยมีความตั้งใจในการไม่ผูกพันหรือสนใจกับปรากฏการณ์เหล่านี้เพียงแต่มีการตั้งสติให้มั่น เพื่อสังเกตความเป็นไปตามธรรมชาติของมัน ปราศจากการกีดกัน บีบบังคับสภาวะจิตให้วิ่งตามปรากฏการณ์ของกาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไม่ได้เป็นการฝึกเพียงแค่ว่าในเวลาฝึกสมาธิเท่านั้น แต่เป็นการพัฒนาปัญญาเพื่อให้มีสติในทุก ๆ ช่วงเวลาในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในยุคดิจิทัล ดังเช่นทุกวันนี้เป้าหมายของการฝึก กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือ การพัฒนาความเข้าใจลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทั้งหมดซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ การให้ความสนใจอย่างใกล้ชิดกับลักษณะทางกายภาพของร่างกายเป็นปรากฏการณ์โดยปราศจากความยึดติด หรือความเกลียดชังโดยตระหนักถึงธรรมชาติที่ไม่เที่ยงหรือ ธรรมชาติที่ไม่แน่นอนนั่นเอง

2. สติในเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) คือ สติสัมผัสอารมณ์ ความรู้สึก เรียกว่า เวทนาในความรู้สึก หมายถึง การมุ่งหมายเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของเวทนาทั้งหลาย (ความรู้สึกทั้งหมด) ไม่ว่าจะมีความสุขปรากฏแก่ตนเมื่อไร ก็ให้จิตพิจารณาอยู่ในเวทนาอันนั้น มีสุขก็ให้ตั้งสติกำหนดระลึกอยู่ในที่นั้น ประคองสุขอันนั้นให้อยู่ในตน ประคองตนให้อยู่ในสุข อย่าให้คลาดเคลื่อนเปลี่ยนแปลงไปเป็นอื่น และอย่าให้ความปรารถนาใดๆ เข้ามาแทรกแซงสภาวะอารมณ์นั้นๆ ดังความปรากฏใน ความว่า “ก็ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่องๆอยู่ เป็นอย่างไร ภิกษุในศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า เรากำลังเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่า เรากำลังเสวยทุกข์เวทนา เมื่อเสวยยอกุขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เรากำลังเสวยยอกุขมสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เรากำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เรากำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส เมื่อเสวยทุกข์เวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เรากำลังเสวยทุกข์เวทนามีอามิส หรือเมื่อเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เรากำลังเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส เมื่อเสวยยอกุขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เรากำลังเสวยยอกุขมสุขเวทนามีอามิส หรือเมื่อเสวยยอกุขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เรากำลังเสวยยอกุขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ภิกษุ นั้น ครั้นเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่งนิมิตนั้นแล้ว ย่อมน้อมจิตเข้าไปในเวทนาภายใน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 12/114-118/111-121) และ มีความปรากฏว่า “ก็ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่องๆ อยู่เป็นอย่างไร ภิกษุในศาสนา นี้ รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยสุขเวทนาว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวยสุขเวทนา รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยทุกข์เวทนาว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวยทุกข์เวทนา รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยยอกุขมสุขเวทนาว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวยยอกุขมสุขเวทนา รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิสว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือรู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยทุกข์เวทนามีอามิสว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวยทุกข์เวทนามีอามิส หรือรู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส รู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยยอกุขมสุขเวทนามีอามิสว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวยยอกุขมสุขเวทนามีอามิส หรือรู้ชัดบุคคลอื่นผู้กำลังเสวยยอกุขมสุขเวทนาไม่มีอามิสว่า เขาผู้นั้นกำลังเสวยยอกุขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ภิกษุ นั้น ย่อมเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่งนิมิตนั้น ภิกษุ นั้น ครั้นเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดด้วยดี ซึ่งนิมิตนั้นแล้ว ย่อมน้อม จิตเข้าไปในเวทนาภายนอก” ด้วยอาการอย่างนี้ และภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและ โทมนัสเสียได้ในโลก ในขอบเขตนี้ โยคีปฏิบัติย่อมมุ่งความสนใจไปที่การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ของตนเอง ความสำคัญอยู่ที่การปลุกฝังการรับรู้ที่สมดุลของความรู้สึกทั้งที่น่ายินดีและไม่น่าพอใจ การพัฒนาความเยือกเย็นของจิตและการไม่ยึดติด ย่อมเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในยุคสมัยปัจจุบัน

3. สติในจิต (จิตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เกี่ยวข้องกับการสังเกตจิตของตนเอง ความคิด อารมณ์ สภาพจิตใจ และแนวโน้ม โยคีปฏิบัติย่อมรับรู้การเกิดขึ้นและดับไปของปรากฏการณ์ทางจิต เข้าใจธรรมชาติที่

เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของจิต สติในจิต หมายถึง สภาวะของการมีสติหรือความตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา สติในจิตเป็นส่วนหนึ่งของการเพิ่มการพัฒนาความตระหนักรู้และสติปัญญา ซึ่งมุ่งหวังเพื่อเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะและพฤติกรรมของจิต และการทำงานของมันในแต่ละวินาที หรือ ทุกขณะจิต ในการฝึกสติของจิต โยคีผู้ปฏิบัติจะใช้เทคนิคการสังเกตและการเข้าใจปรากฏการณ์ของจิตในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อที่จะมีสติและความตระหนักรู้ต่อความเปลี่ยนแปลงของความคิด อารมณ์ และแนวโน้มในจิตใจของโยคีผู้ปฏิบัติ การฝึกสติในจิตสามารถช่วยให้เรารู้จักกับจิตใจของเรามากขึ้น รับรู้พฤติกรรมความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น และเข้าใจถึงความสัมพันธ์ทั้งหมดเหล่านั้น สติในจิตเชื่อมโยงกับหลักการของปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาความเข้าใจที่ลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวกับความจริงและลักษณะของสิ่งต่าง ๆ ในโลก การฝึกสติในจิตเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาสติปัญญาและเพื่อให้เกิดการรู้เข้าใจที่ลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวกับการทำงานของจิต ความรู้นี้สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและการเติบโตทางจิต อย่างสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันของเราได้อย่างมาก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/382/316)

4. สติในธรรม (ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา) เป็นปรากฏการณ์บนพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาธรรมชาติของความเป็นจริง การรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความรู้สึก การก่อตัวของจิต และสติ โยคีผู้ปฏิบัติจะเข้าใจเหตุแห่งทุกข์และหนทางสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ การฝึกสติปัญญาไม่ได้จำกัดเฉพาะการทำสมาธิเท่านั้น แต่หมายถึงการรวมเข้ากับชีวิตประจำวันอีกด้วย การปฏิบัติสติปัญญามักเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติวิปัสสนา โดยมุ่งหวังให้ผู้ฝึกสามารถพัฒนาสติปัญญาขึ้นมาเพื่อให้ได้รับการเข้าใจความจริงและธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ลดความเจ็บปวด และความทุกข์ในชีวิต นอกจากนี้ สติปัญญา เป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพของพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันของมนุษย์ เพื่อให้เกิดความสงบและความเป็นคุณค่าในชีวิตอย่างยั่งยืน คำว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา เป็นสภาวะของความสงบและเข้าใจที่เกิดขึ้น เมื่อเราปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง และมีการรู้เห็นและเข้าใจความจริงในเชิงลึกซึ้งของธรรมชาติแห่งการเปลี่ยนแปลง ฟังทราบว่า จุดมุ่งหมายการปฏิบัติ นั้น ก็คือ เพื่อพัฒนาการรับรู้อย่างลึกซึ้งและต่อเนื่องเกี่ยวกับประสบการณ์ของตน การส่งเสริมความชัดเจน การหยั่งรู้ และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งของความเป็นจริง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/382/316)

ผู้ศึกษาพึงตระหนักให้แน่วแน่ใจว่า สติปัญญานั้น คือ การเจริญสติ สมาธิ และปัญญา นำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์และการบรรลุธรรมในที่สุด ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา เป็นการฝึกสติปัญญาที่เน้นการสังเกตและการเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย ความรู้สึก และจิตใจ วิธีการนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาความตระหนักรู้และการฝึกทักษะทางปัญญา และเป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติทางพุทธศาสนาแบบเถรวาท หลักการของธรรมานุปัสสนาสติปัญญา คือ การสังเกตและเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจโดยมีสติและความตระหนักรู้เป็นส่วนสำคัญ ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา มุ่งหมายที่จะให้ความสำคัญกับการสังเกตและการเข้าใจเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้และเห็นภาวะความจริงเป็นอย่างลึกซึ้ง การฝึกสติตามธรรมานุปัสสนาสติปัญญา มีขั้นตอนการสังเกตและสำรวจใน

แต่ละสาเหตุและผลลัพธ์ของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยปฏิบัติตามข้อบัญญัติของปัญญาหยั่งรู้ในร่างกาย (กานุปัสสนา) สติของความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา) สติในจิต (จิตตานุปัสสนา) และปัญญาในธรรม (ธรรมนุปัสสนา) ผ่านการสังเกตสภาวะเหล่านี้ โยคีปฏิบัติควรสร้างความตระหนักรู้และเข้าใจลึกซึ้งเกี่ยวกับลักษณะอุปสรรคที่เกิดขึ้นในจิตใจและการทำงานของมัน ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจถึงลักษณะของความเป็นจริงและลักษณะไม่ผูกพันหรือมีความเหนียวแน่นกับสิ่งใดเป็นการเฉพาะ แต่พร้อมที่จะเข้าใจสภาวะอารมณ์นั้นๆ ด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้

ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา จึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาความรู้และปัญญาในพุทธศาสนา ซึ่งช่วยให้โยคีปฏิบัติ สามารถเข้าใจความจริงและธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้งและมีความหมาย ในมหาสติปัญญานี้ มีคำแนะนำโดยละเอียดเกี่ยวกับวิธีการฝึกสติในแต่ละฐานทั้ง 4 โดยนำเสนอการไตร่ตรอง เทคนิค และแนวทางเฉพาะด้วยการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ บุคคลจะพัฒนาความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับธรรมชาติของปรากฏการณ์ทั้งหมดที่ไม่เที่ยง ไม่น่าพอใจ และไม่เห็นแก่ตัว ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ของผู้ปฏิบัติกับจิตใจ อารมณ์ สภาวะ และปรากฏการณ์รอบตัวเราได้อย่างมีคุณภาพ เมื่อก้าวโดยสรุปจะเห็นว่ามหาสติปัญญาคือการตั้งสติ เป็นการปฏิบัติอย่างลึกซึ้งที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา แนวทางปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าทรงวางรากฐานเพื่อเป็นแนวทางที่ครอบคลุมในการพัฒนาสติและปัญญา รวมเทคนิคต่างๆ ที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้บุคคลปลูกฝังการรับรู้อย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับร่างกาย ความรู้สึก จิตใจ และธรรมชาติของความเป็นจริงของตนเอง ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า กายกับการแก้ปัญหาด้านสังคม เวทนากับการแก้ปัญหาทางด้านอารมณ์ จิตกับการแก้ปัญหาด้านจิตใจ ธรรมกับการแก้ปัญหาด้านปัญญา

ในบทความนี้ เราจะสำรวจหลักการและวิธีการที่สำคัญของมหาสติปัญญา ความสำคัญและประโยชน์ที่เป็นไปได้สำหรับการพัฒนาพฤติกรรมของโยคีให้เติบโตและการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่น่าพึงพอใจยิ่งขึ้น ดังที่หลวงพ่อบุญทาสได้กล่าวไว้ในการบรรยายเรื่อง “มหาสติปัญญา เป็นเครื่องมือให้บรรลุ มรรคผล นิพพาน” ไว้ว่า “มหาสติปัญญาเป็นเครื่องมือพื้นฐานหรือเครื่องมือสารพัดนึกที่ทำให้เกิดความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของมนุษย์เมื่อว่า ด้วยสติปัญญา ก็คือ การตั้งสติไว้พร้อมเฉพาะในเรื่องนั้นๆ อย่างทั่วถึงให้ครบถ้วน ท่านจำแนกไว้ 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตั้งไว้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ให้ถึงพร้อมทั่วถึง การปฏิบัติธรรม ก็คือ การตั้งสติกำหนด เรียกว่า การตั้งจิต ก็ได้ เช่น คำว่า ผูกจิตไว้กับอารมณ์ หรือ ตั้งสติไว้กับอารมณ์ ในที่นี้ หมายถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของจิต เพราะเป็นการใช้สติเป็นเครื่องมือฝึกตน...ปัญหาทางจิต คือ การฟุ้งซ่าน ชาน เตือนร้อน รำคาญ ไม่ให้ผาสุกของจิต...(ข้อความบรรยายบางส่วน)” (พระปรมาภิไธย ปาโมชโช: 2566) สอดคล้องกับคำอธิบายของพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่ว่า...สติปัญญา คือ การเอาสติมาใช้ในการจับตาปรากฏการณ์ของอารมณ์ต่างๆ หรือตามดูรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตของจิตของเรา เอาสติไปจับให้ทันหมด แล้วส่งให้ปัญญารู้เห็นเข้าใจ สติ กับ ปัญญา ทำงานคู่กัน เรียกว่า สัมปชัญญะ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต, 2566) ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา จะมีสติเป็นตัวสำคัญเป็นตัวจับสิ่งนั้นไว้ให้ปัญญาดู สติกับปัญญาจึงทำงานคู่กัน สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต คือ อยู่ในหมวดสมาธิ ก็มา

ทำงานประสานกับปัญญา เหมือนกับรับใช้ปัญญา สติตามทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ให้พลาดไป สติจับปัญญาก็ดู ปัญญาดูรู้ตามเป็นจริง ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย ความเคลื่อนไหว การยืน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การรับประทานอาหาร สติจับทั้งหมด ปัญญาที่ดูรู้ตามเป็นจริง อาการที่เกิดขึ้นเป็นไปในจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ และความคิดอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของเราทุกอย่าง สติจับให้ปัญญาดูหมดทันกับปัจจุบัน เมื่อดูไปๆ ปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสิ่งทั้งหลาย เมื่อเรามองตามที่มีมันเป็น ตามดูต่อเนื่องไปและไม่ขาดตอน ก็ จะเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป ซึ่งเป็นอาการของอนิจจังตลอดเวลา พอเราดูโดยไม่มีอะไรมาบังตา ก็เห็นตามเป็นจริง เห็นสภาพที่เป็นอย่างนั้น คือ เห็นความเปลี่ยนแปลง เป็นต้น ตามที่มีมันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้คือเรื่องของสติปัญญา”

ทั้งนี้ ท่านดาไลลามะ องค์ที่ 14 ก็ได้กล่าวถึงหลักการของมหาสติปัฏฐาน (Maha Satipatthana Sutta) ไว้ในลักษณะเดียวกันว่า “โดยพื้นฐานทางศีลธรรม ข้าพเจ้าได้พยายามปลุกฝังสภาวะแห่งสมณะ ที่ทำให้เราใช้จิตได้อย่างมีสมาธิ นอกจากนี้ จุดเน้นหลักในการปฏิบัติของข้าพเจ้าคือการเจริญโพธิจิต จิตที่ตื่นรู้ ความตั้งใจเห็นแก่ผู้อื่นในการบรรลุพุทธภาวะเพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์ คำสั่งสอนที่สำคัญนี้มาจากสิ่งที่เราชาวทิเบตเรียกว่าเชือกสายของความประพัตที่กว้างขวางหรือเชือกสายของการปฏิบัติที่กว้างขวาง...จุดที่น่าสนใจของการปฏิบัติของฉันทคือการสอนเรื่องความว่างเปล่า ซึ่งนำมาซึ่งการเข้าใจธรรมชาติที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นของความเป็นจริง นี่เป็นคำสอนของสายเลือดแห่งมูมมอที่ลึกซึ้ง...จุดเน้นความสนใจเป็นพิเศษกับการพัฒนาความตั้งใจที่เห็นแก่ผู้อื่นผ่านการปลุกฝังแนวทางปฏิบัติที่เรียกว่าการเท่าเทียมกันและการแลกเปลี่ยนตนเองและผู้อื่น มันแสดงให้เห็นถึงการวางแนวที่เห็นแก่ผู้อื่น ดังคำกล่าวที่ว่า สิ่งใดก็ตามที่ขึ้นอยู่กั สภาวะการณคือความว่างเปล่าของธรรมชาติ เมื่อเราพูดถึงคำสั่งสอนที่มาจากพระพุทธเจ้า เราอาจกล่าวได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนเพื่อให้เราเข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริง นี้เราต้องใช้สติของเราเพื่อให้สามารถเข้าใจสิ่งที่เขาพูด ทุกคำพูดของพระพุทธเจ้าสามารถวิเคราะห์ได้ สามารถตรวจสอบได้ด้วยหลักเหตุผล การวิเคราะห์ดังกล่าวก่อให้เกิดศรัทธาอันมั่งคั่งที่มีเหตุผล (The Maha-Satipatthana Sutta - First Day, 2566) ผู้ศึกษาจะพึงพิจารณาข้อยืนยันจากนักปราชญ์ทั้ง 3 ท่าน ได้ด้วยประสบการณ์ว่า การปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานนั้น เป็นเครื่องมือพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถนำความเปลี่ยนแปลงมาสู่ชีวิตในทิศทางที่ดีขึ้นได้อีกด้วย

คุณค่าและความสำคัญของสติปัญญา

สติปัญญา คือ การตั้งสติ เป็นหนทางที่ลึกซึ้งในการค้นพบตนเองและการเติบโตทางจิตวิญญาณ บุคคลสามารถพัฒนาความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเอง ธรรมชาติของความเป็นจริง และสาเหตุของความทุกข์ได้ด้วยแนวทางที่เป็นระบบในการปลุกฝังสติและปัญญา ด้วยการบูรณาการหลักการและเทคนิคของสติปัญญาเข้ากับชีวิต โยคีผู้ปฏิบัติมีโอกาที่จะเปลี่ยนความคิดและดำเนินชีวิตด้วยความ

ตระหนักรู้ ความเมตตา และปัญญามากขึ้น มหาสติปัฏฐาน ในมุมมองของพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักการหนึ่งที่สำคัญและเป็นศูนย์กลางในการฝึกปฏิบัติและเป็นการแสวงหาความหมายแห่งชีวิตที่แท้จริงโดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. นิรนาม (อรุป): มหาสติปัฏฐานเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนย้ายออกจากสภาวะการมีชื่อเรียกและรูปร่างตามแบบแผนของการเกิด-ตาย เมื่อโยคีปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะค้นพบความรู้และความเข้าใจแก่นที่แท้จริง (Ultimate truths) ว่า สรรพสิ่งนั้นว่างเปล่า แทนที่จะยึดติดกับนามและรูป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559)

2. คุณค่าของสมาธิ: การปฏิบัติสมาธินั้น เป็นการฝึกให้จิตใจเจริญก้าวหน้าไปสู่การปลัดดันความอยู่ดีธรรมและธรรมชาติให้ห่างไกลออกจากจิต บรรเทาความง่วงเซลา และความมัวหมองของจิต

3. วิปัสสนา: การฝึกวิปัสสนานั้น ชื่อว่า เป็นการขับเคลื่อนจิตให้ออกจากความผูกพันและทุกข์ทรมานต่าง ๆ ที่สร้างความเจ็บป่วยให้กับจิตใจเพราะเข้าใจแก่นธรรมชาติที่ว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับไป

4. อนิจจญาณ: มหาสติปัฏฐานเป็นการเข้าถึงความจริงแห่งธรรมชาติในมิติที่กาลและจักรวาลหมุนวน (สังสารวัฏฏ์) ไม่มีอะไรที่แน่นอนหรือคงที่ นักปฏิบัติจะสัมผัสถึงการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องของความเป็นทุกข์และความไม่ถาวรในโลก

5. นียตธรรม: หลักการนี้เน้นความละเอียดอ่อนในการสังเกตและตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ในสภาวะปัจจุบัน นักปฏิบัติจะตัดสินใจและปฏิเสธการผูกพันทางจิตใจเพราะเข้าใจแก่นธรรมดีแล้ว

6. ภาวนา: หลักการนี้ เป็นการกำหนดใจให้มุ่งระลึกถึงคุณค่าและเป้าหมายของการฝึกปฏิบัติ นักปฏิบัติจะใช้เวลาฝึกฝนนี้ ในการทำให้จิตใจเข้าสู่สภาวะแห่งสติปัฏฐาน

7. ความรู้คลาด (อาวิปัญญา): หลักการนี้สอนให้รับรู้ถึงความจริงที่แท้จริงผ่านการเข้าใจ ความไม่ทราบและการรู้สึกถึงความพลัดสูญของการคิดว่า “รู้อยู่แล้ว”

8. สังขาร: มหาสติปัฏฐานเน้นถึงความไม่คงที่และการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาในโลก ทุกสิ่งในโลกมีลักษณะการเกิด-ตาย และการมีอยู่ของมันเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแห่งความเปลี่ยนแปลง

สภาวะของมหาสติปัฏฐานเป็นการเข้าถึงความรู้แห่งความจริงที่เกิดขึ้นร่วมกับความเข้าใจที่ลึกซึ้งและสูงสุดของสภาวะทางใจโดยการปฏิบัติตามหลักการเหล่านี้

วิธีปฏิบัติของสติปัฏฐาน

การฝึกสติปัฏฐานนั้นจำเป็นต้องใช้เทคนิคต่างๆในการเจริญสติ ได้แก่

ก. การสังเกตอาการโดยตรง

โยคีผู้ปฏิบัติธรรม ควรสังเกตประสบการณ์แต่ละด้านโดยตรงโดยไม่ยึดติดหรือต่อต้านอารมณ์ใดๆ เพียงแต่ตามรู้เท่าทันอย่างมีสติเข้าใจอาการเหล่านั้นโดยถ่องแท้ การรับรู้ที่ชัดเจนและตอบสนองต่อช่วงขณะ ปัจจุบัน ดังนั้น การสังเกตอาการเหล่านี้ จึงเน้นที่การมีสติ ตามรู้ ตามดูลมหายใจเข้าออกแบบต่าง ๆ สังเกตเห็นอาการของลมหายใจ สอดคล้องกับแนวคิดของหลักมหาสติปัฏฐาน เป็นต้น

ข. การสืบสวน

สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของสติปัฏฐาน คือ การตรวจสอบสภาพความเป็นจริงของปรากฏการณ์ โยคีผู้ปฏิบัติ พึงตั้งคำถามเกี่ยวกับความไม่เที่ยง ความไม่น่าพอใจ และความไม่เห็นแก่ตัวด้วยประสบการณ์ทั้งหมด ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นของความเป็นจริง กลไกนี้จะช่วยพยุห้เราเข้าใจปรากฏการณ์ของธรรมชาติมากยิ่งขึ้น

ค. การเจริญสติตามลมหายใจ

สติในการหายใจ เป็นเทคนิคหลักในสติปัฏฐานเกี่ยวข้องกับการสังเกตลมหายใจตามที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ส่งเสริมสมาธิและพัฒนาการหยั่งรู้ การเจริญสติตามลมหายใจ (Meditation on Breath/Breath Awareness Meditation) เป็นหนึ่งในเทคนิคการฝึกสติประเภทหนึ่งที่ใช้ลมหายใจเพื่อจุดประสงค์ในการฝึกสติ ซึ่งเป็นการปรับสมดุลและความตระหนักรู้ของความคิดผ่านการสังเคราะห์ลมหายใจที่เป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องพยายามเปลี่ยนแปลงลมหายใจเอง เป็นแต่เพียงแค่สังเกตและติดตามอาการลมหายใจที่เข้าและออกโดยการรู้เท่าทันเท่านั้น

การเจริญสติตามลมหายใจ เป็นวิธีหนึ่งในการพัฒนาความตระหนักรู้ การควบคุมอารมณ์ และการลดความเครียด เหมาะสมกับผู้คนในยุคสมัยแห่งเทคโนโลยีสารสนเทศนี้ มันสามารถช่วยในการสร้างความสงบและความเป็นประสบการณ์ที่ตระหนักรู้ของตนเอง การฝึกสติตามลมหายใจส่วนใหญ่มักเริ่มด้วยการนั่งสบาย ๆ และใช้การสังเกตพลังของลมหายใจเพื่อเสริมสร้างความจังหวะและความสัมพันธ์กับปัจจุบันในขณะนั้น ๆ โดยมุ่งหวังให้มีความตระหนักรู้ที่เด่นชัด และเข้มข้นกับปรากฏการณ์ในขณะที่เรานั่งและสัมผัสลมหายใจที่เกิดขึ้นแบบธรรมชาติโดยไม่คาดหวังหรือการตั้งใจในทิศทางใดๆ (Buddhadāsa Bhikkhu, 1996)

บางครั้ง นักปฏิบัติธรรมผู้ที่มีประสบการณ์อาจใช้การเจริญสติตามลมหายใจเป็นเครื่องมือหนึ่งในการพัฒนาสติปัญญาและความเข้าใจในตัวเองและความจริงของการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ง. เดินจงกรม

การเดินจงกรมเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ในการเจริญสติขณะเดิน โยคีผู้ปฏิบัติ จะมุ่งความสนใจไปที่แต่ละขั้นตอนและความรู้สึกที่เกี่ยวข้อง ส่งเสริมการเจริญสติในกิจวัตรประจำวัน การเดินจงกรม (Mindfulness Walking) เป็นกิจกรรมที่ผสมผสานระหว่างการเดินและการฝึกสติ (Mindfulness) โดยการให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้เกี่ยวกับปฏิกิริยาตัวเองและสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การเดินจงกรมมีความเหมาะสมกับคนยุคปัจจุบัน

อย่างมากเนื่องจากความเร่งรีบและสภาวะความเครียดในชีวิตประจำวันที่ค่อนข้างสูง ดังนั้น จึงเป็นการฝึกที่ช่วยในการสร้างสมดุลและความสงบในชีวิตประจำวันได้ดีเป็นอย่างมาก

การฝึกสมาธิเหมาะสมกับคนยุคปัจจุบันอย่างไร

เป็นที่ทราบโดยทั่วไปว่า คนหนุ่มสาวยุคปัจจุบัน ต้องเผชิญกับปัญหาความเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และการดำรงชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก จึงเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตและสุขภาพกาย จะสังเกตพบว่า ตามโรงพยาบาลของรัฐหรือเอกชน มักจะมีคนหนุ่มสาววัยทำงานเข้ารับการรักษามากมายทั้งด้านภาวะทางความเครียด โรคทางกายเกิดจากการบีบรัดทางสังคมและอื่นๆ ดังนั้น การประยุกต์ใช้หลักมหาสติปัญญา จึงถือว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญต่อการผ่อนคลายภาวะเสื่อมถอยในด้านต่างๆของคนหนุ่มสาวในสังคมได้เป็นอย่างดี ผู้ศึกษาพึงพิจารณาแนวทางร่วมกัน

การประยุกต์ใช้มหาสติปัญญาด้านกายภาพ

- 1. ลดความเครียดและความวิตกกังวล:** การเจริญสติและสมาธิ เช่น นั่ง หรือการเดินจงกรมนั้น จะช่วยให้ความสนใจเน้นไปที่ปัจจุบัน ช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตหรือความคิดใดๆ ที่อาจทำให้คุณรู้สึกกังวลและเครียด
- 2. สร้างความสงบและความตระหนักรู้:** การเจริญสติและสมาธิ จะช่วยในการสร้างสภาวะความสงบและความตระหนักรู้ และเข้าใจต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในรอบข้าง เช่น มลภาวะทางเสียงสัมผัส จนถึงแสง และอากาศ
- 3. พัฒนาความสัมพันธ์กับร่างกาย:** การนั่งสมาธิ หรือการเดินจงกรม เป็นกิจกรรมที่ทำให้เราได้รับการออกกำลังกายเบา ๆ และเพิ่มทักษะการเรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายของเราได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งเหมาะสมกับการปรับใช้ในที่ทำงาน หรือ การใช้ชีวิตประจำวัน
- 4. ช่วยในการจัดการกับความเร่งรีบ:** การเจริญสติและสมาธิ เป็นโอกาสที่ดีในการหยุดพักและการสร้างความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตในแต่ละช่วงขณะจิต เพราะมันช่วยในการลดความเร่งรีบและการรีบร้อนที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกายและจิตใจ
- 5. เพิ่มความคล่องตัว:** การฝึกสมาธิ เป็นการออกกำลังกายที่เบา ๆ และสามารถช่วยในการเพิ่มความคล่องตัว และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการเดินจงกรม
- 6. เพิ่มความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม:** การเจริญสติด้วยการเดินจงกรม จะช่วยให้เราสัมผัสและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบข้างอย่างชัดเจน เช่น เสียงนก ลมพัด เสียงในร้านค้า เสียงจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นต้น

การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานด้านจิตภาพ

ผู้ศึกษาพึงทราบว่า มหาสติปัฏฐานนั้น มีความสำคัญและเป็นประโยชน์มากต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำว่า การปฏิบัติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานนี้ จะเป็นเหตุให้ประสบผลที่ล้ำเลิศให้กับมนุษย์ได้ดังความที่ปรากฏใน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/405/340) ว่า “พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสพระพุทธภาษิตนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเวหา เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ 4 ประการ เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 ท่านผู้ศึกษาพึงพิจารณาด้วยจริตของตัวเองเถิดว่า มหาสติปัฏฐานนั้น มีอานิสงส์มหาศาลมากขนาดไหน ดังเราจะได้พิจารณาร่วมกัน ดังต่อไปนี้

ก. การหลุดพ้นจากความทุกข์: สติปัฏฐานเป็นส่วนหนึ่งของอริยมรรคมีองค์ 8 อันนำไปสู่การดับทุกข์ ด้วยการเจริญสติและสัมปชัญญะ โยคีผู้ปฏิบัติจะได้เข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงสาเหตุของความทุกข์และวิธีที่จะเอาชนะมัน

ข. การเปลี่ยนแปลงของจิตใจ: การปฏิบัติสติปัฏฐานอย่างสม่ำเสมอจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับโลก เมื่อการรับรู้ลึกซึ้งขึ้น รูปแบบความคิดและพฤติกรรมเชิงลบสามารถรับรู้ได้และค่อยๆ ก้าวข้ามไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ค. การปลูกปัญญา: การปฏิบัติส่งเสริมการพัฒนาปัญญา ความเข้าใจในธรรมชาติที่ไม่เที่ยง ไม่น่าพอใจและไม่มีตัวตนของปรากฏการณ์ทั้งหมด ภูมิปัญญานี้ นำไปสู่การเปลี่ยนมุมมองและความรู้สึกของการปลดปล่อยของจิตใจของเราได้

ดังนั้น การเจริญสติและสมาธิด้วยการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม หรือ อาริยาบถอื่นๆ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับคนในยุคปัจจุบันที่ต้องการสร้างสมดุลและความสงบในชีวิตประจำวัน โดยช่วยในการลดความเครียดและความวิตกกังวล พัฒนาความตระหนักรู้ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อมและร่างกายของตนเองได้อย่างเหมาะสมแห่งยุคสมัย

แนวทางมหาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎกเป็นหลักการพื้นฐานของพุทธศาสนาซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสังคมปัจจุบันได้ แนวทางมหาสติปัฏฐานนั้น เริ่มต้นด้วยการรับรู้ความเป็นจริงว่า เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ความทุกข์และความเจ็บปวดเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ในสังคม

ปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความกังวลและความเครียด เราสามารถรับรู้และยอมรับความทุกข์เหล่านี้เพื่อเตรียมพร้อมในการจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้ สาเหตุของความทุกข์เป็นปัญหาที่เน้นความสำคัญของความคิดและจิตในการก่อให้เกิดความทุกข์นั่นเอง ทั้งนี้ อาจเกิดได้จากหลายปัจจัย เนื่องจากในสังคมปัจจุบัน มีการกดดันจากภายนอกและภายใน เราสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติของเราต่อสิ่งต่างๆ เพื่อลดความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้โดยการปรับแนวทางปฏิบัติมหาสติปัฏฐานนี้ให้มีความสมดุลในชีวิตของเราได้ เพราะมันเป็นวิธีการพัฒนาจิตใจและการไตร่ตรองเพื่อเพิ่มความสงบและความสุขในชีวิต ในสังคมที่มีการแข่งขันกันอย่างรุนแรงและมีแรงกดดัน เราสามารถใช้เทคนิคการทำสมาธิ การรักษาสมดุลจิตใจ และการใช้ปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเพื่อเพิ่มความสงบและความสุขให้กับชีวิตของเราได้ ในพระไตรปิฎก ได้นำเสนอแนวทางการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน เพราะเป็นทางออกจากความทุกข์ เป็นการปลดปล่อยความทุกข์และความเจ็บปวด ในสังคมปัจจุบัน เราสามารถนำหลักการของมหาสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมและการกระทำที่ดีๆ เพื่อสร้างความสมดุลและความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตของเราและผู้อื่นโดยเฉพาะในสังคมสมัยใหม่ ด้วยการอาศัยแนวทางมหาสติปัฏฐานนี้ เราสามารถมองเห็นความเป็นจริงของความทุกข์และความเครียดในชีวิตประจำวัน และมีเครื่องมือในการพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความสงบและความสุขในสังคมที่เต็มไปด้วยความหลากหลายและความท้าทายนี้ได้

สรุป

นักฝึกปฏิบัติธรรมจะพึงเดินทางสู่สติปัฏฐานที่เป็นความสุขและความสงบในใจ ในแง่ที่เกิดจากความเข้าใจและเข้าถึงประสบการณ์ที่แท้จริง เหมาะแก่คนหนุ่มสาวยุคสมัยปัจจุบันอย่างแท้จริง อนึ่ง องค์การระหว่างประเทศ เช่น องค์การสหประชาชาติ (UN) ที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อสร้างสันติสุขและความเข้าใจระหว่างประเทศ มีหลักการและหน้าที่ที่สำคัญต่อความเจริญของมนุษยชาติ โดยการประยุกต์ใช้หลักการของมหาสติปัฏฐานเพื่อหนุนเนื่องต่อความสันติสุข หลักการขององค์การสหประชาชาติ (UN) คือ การสร้างสันติสุขและความเจริญแก่มนุษยชาติ โดยกระทำเพื่อป้องกันสงคราม สร้างความเข้าใจ และส่งเสริมความร่วมมือระหว่างประเทศ สนับสนุนหลักการของความเสมอภาคและความยุติธรรมในการปฏิบัติงาน การให้สิทธิแก่ทุกประเทศให้เท่าเทียมเป็นความสัมพันธ์ระหว่างประเทศที่ดีงาม เป็นหลักการสำคัญสำหรับความสัมพันธ์ระหว่างประเทศและการร่วมมือในเชิงนานาชาติเพื่อส่งเสริมความร่วมมือระหว่างประเทศในด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และการเมือง จึงควรมนำหลักมหาสติปัฏฐานมาเป็นแนวทางปฏิบัติด้วยเช่นกัน หน้าที่สำคัญของมหาสติปัฏฐานก็คือการส่งเสริมสันติสุขและความเข้าใจ สนับสนุนการเจรจาแก้ไขปัญหาและลดความขัดแย้ง การสร้างความเข้าใจระหว่างประเทศ การสนับสนุนความร่วมมือเพื่อแก้ไขปัญหาาร่วมกันถือเป็นการจัดการปัญหาการข้ามพรมแดน การควบคุมอาวุธ และการป้องกันการกระทำที่ผิดกฎหมายระหว่างประเทศ มหาสติปัฏฐานยังสนับสนุนการพัฒนาโครงการและกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาที่ยั่งยืน รวมถึงการกำหนดเป้าหมายยุติธรรม

สำหรับการกำจัดความจน การพัฒนาอุปสรรคทางสังคม และการสนับสนุนสิ่งแวดล้อมอีกด้วย นอกจากนี้มหาสติปัญญา ก็ยังสนับสนุนและส่งเสริมการปกป้องสิทธิมนุษยชาติ รวมถึงสิทธิเสรีภาพ สิทธิประชาธิปไตย และสิทธิในการเข้าถึงบริการพื้นฐานของประเทศชาติ ผู้ศึกษาพึงทราบร่วมกันว่า มหาสติปัญญา มีหลักการที่มุ่งหวังสร้างสันติสุขและความเข้าใจธรรมชาติของมนุษยชาติที่องค์การสหประชาชาติเอง ก็มองเห็นแนวทางของมหาสติปัญญา โดยส่งเสริมการสนับสนุนความเข้าใจ สันติสุข ความเสมอภาคและความยุติธรรม การสนับสนุนการพัฒนา และการปกป้องสิทธิมนุษยชาติ เพื่อสร้างความเป็นอันหนึ่งในโลกของความหวังและสันติสุข มหาสติปัญญานั้น เป็นเครื่องชี้นำผลสัมฤทธิ์แห่งการกระทำและพฤติกรรมของผู้คน ช่วยให้พวกเขาดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและสมดุล ดังนั้น ถ้าหากมนุษย์ในสังคมยุคดิจิทัลสามารถนำแนวทางของมหาสติปัญญา มาปฏิบัติได้โดยสมบูรณ์แล้ว เชื่อว่า จะสามารถปรับความสมดุลของชีวิตในสังคมยุคสมัยใหม่ได้เป็นอย่างดี น่าจะให้เห็นคุณภาพแห่งความสัมพันธ์ที่ระหว่างชีวิตของคนหนุ่มสาวในยุคสมัยเทคโนโลยีสารสนเทศ หรือยุคดิจิทัลนี้ ดังนั้น หลักการของมหาสติปัญญา จึงเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขและมีประสิทธิภาพ สามารถสร้างความสมดุลเชิงบวกให้กับชีวิตได้ เป็นการสนองตอบต่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ว่าด้วยการแสวงหาความพึงพอใจ และความสุขในชีวิตนั่นเอง

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระอภิธรรมปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. *ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์*. สืบค้น 7 กรกฎาคม 2566 จาก <https://www.dhamma.com/handling-the-noise/>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 12. สืบค้น 7 กรกฎาคม 2566 จาก http://thesis.rru.ac.th/files/pdf/503_2016_01_12_113333.pdf
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- พุทธทาสภิกขุ. *สติปัญญา เครื่องมือให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน*. สืบค้น 7 กรกฎาคม 2566 จาก <https://www.youtube.com/watch?v=nQ5QOC514c4>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). *สมาธิแบบพุทธ*. สืบค้น 7 กรกฎาคม 2566 จาก <https://www.watnyanaves.net/th/book-reading/431/14>

Buddhadāsa Bhikkhu. (1996). *Mindfulness with Breathing*. Boston: Wisdom Publications.

The Maha-Satipatthana Sutta-First Day สืบค้น 7 สิงหาคม 2566 จาก <https://www.dalailama.com/news/2021/the-maha-satipatthana-sutta-first-day>