

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการดำเนินชีวิต

ภายหลังการปั่นป่วนจากโควิด 19 แพ้ระบาด

APPLICATION OF THE BUDDHISM 4 PRINCIPLES OF MINDFULNESS TO LIFE AFTER THE PANDEMIC – RELATED DISRUPTIONS OF THE CORONAVIRUS 2019

จักรี ศรีจารุมณีญาณ¹ และชุตินา ศรีจารุมณีญาณ²

Chakkree Sricharumedhiyan¹ and Chutima Sricharumedhiyan²

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ¹⁻²

Faculty of education and human development, Chaiyaphum Rajabhat University, Thailand¹⁻²

Corresponding Author e-mail: chakkree.sr@cpru.ac.th

Received February 9,2025; Revised February 20,2025; Accepted February 21,2025

บทคัดย่อ

ไม่เพียงแต่การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้โลกเกิดความปั่นป่วนเท่านั้น ประชากรทั่วโลกต้องเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตจากเดิมไปสู่การดำเนินชีวิตแบบปกติใหม่ (New Normal) ภาคธุรกิจได้รับผลกระทบทำให้ต้องเกิดการปรับเปลี่ยนรูปแบบทางด้านการธุรกิจและการให้บริการต่าง ๆ ให้ทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ภาคธุรกิจก็ต้องปรับยุทธศาสตร์การดำเนินการอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เพื่อรับมือกับเศรษฐกิจที่ตกต่ำ อัตราการว่างงานที่เพิ่มสูงขึ้น หรือความขัดแย้งทางการเมือง เป็นต้น ซึ่งผลกระทบที่จะตามมาในระดับปัจเจกบุคคล คือ ภาวะการความเครียดที่เกิดจากแรงกดดันจากสังคม ส่งผลให้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต หากขาดการพัฒนาด้านจิตใจ จะเกิดความเครียดสะสม เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ และตามมาด้วยปัญหาการฆ่าตัวตายได้ในที่สุด ดังนั้น การเติมพลังงานในแง่บวกจะเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีในการทำให้จิตใจของเราได้รับการพัฒนาที่ดีขึ้น ผลคือความผ่อนคลาย สบายใจ มีความรู้สึกที่นิ่ง จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน การรู้เห็นตามความเป็นจริงได้ ทั้งนี้ การที่จะอยู่ในสภาวะดังกล่าวได้ต้องอาศัยการฝึกพัฒนาสติที่สอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นหลักการพื้นฐานสำหรับวิธีการฝึกให้เจริญสติในทางพระพุทธศาสนาเพื่อการขัดเกลาจิตใจให้พัฒนาจนส่งผลต่อการลดภาวะความเครียดได้โดยอาศัยหลักปฏิบัติเบื้องต้น คือ การฝึกกรรมฐานโดย มีสติตั้งมั่น แน่วแน่ และอยู่กับปัจจุบัน แนวทางดังกล่าวจะเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตภายหลังการปั่นป่วนจากโควิด 19 แพ้ระบาดอย่างยิ่ง

คำสำคัญ: สติปัฏฐาน 4; การปั่นป่วน; โควิด 19 แพ้ระบาด; ยุคปกติใหม่; การทำสมาธิ

Abstract

Not only is the widespread of Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic causing the world to be in chaos, but people around the world must also alter their lifestyles from the old to the new normal life. Also, affected business sectors need to adjust their business models and

services to keep pace with the situation inevitably, the government must change its strategy to cope with the economic downturn, the rising unemployment rate, or even political conflicts, etc. The impact that will follow at the individual level is stress caused by social pressure, resulting in mental health problems. Without proper psychological development, it could potentially cause stress to accumulate, diseases, and eventually followed by suicide problems. Thus, filling up with positive energy is a great immunity to make our mind better. The result is relaxation, comfort, and a sense of stillness (the mind is not distracted). To be in this state requires mindfulness development that is consistent with the Buddhism principles of mindfulness 4, which is the basic principle for the Buddhist mindfulness method for refining the mind to develop mental strength and positive energy that results in the reduction of stress – by relying on the practice of meditation or being mindfulness – determination and being in the present. Such an approach would be an appropriate course of action in life after the pandemic-related disruptions of COVID-19.

Keywords: Mindfulness; Disruption; Covid-19; New Normal; Meditation

บทนำ

เมื่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เริ่มรุนแรงในประเทศไทย โดยภาครัฐได้มีมาตรการควบคุมการติดเชื้อ ประกาศลดการเดินทางไปต่างประเทศ งดการจัดประชุมและชุมนุมสังสรรค์ ปิดสถานบันเทิงหลายแห่ง ปิดพื้นที่เสี่ยงในหลายจังหวัด เป็นต้น ประชาชนต้องปรับตัวมากขึ้น ปรับวิถีชีวิตแบบ New normal ไม่ว่าจะเป็นการสวมหน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างทางสังคม การล้างมือ ฯลฯ ด้านเศรษฐกิจได้ชะลอตัวลง เกิดปัญหาคนว่างงานเพิ่มสูงขึ้น ประชาชนใช้จ่ายน้อยลง แท้ก็ทุนสินค้าทั้งหมดนี้เป็นเชื้อเพลิงเพิ่มความเครียดขึ้นดีที่ต่อเนื่องกันเป็นห่วงโซ่เมื่อต้องอยู่บ้านมากขึ้น เวลาวางส่วนใหญ่ก็หมดไป การท่องโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อเกาะติดสถานการณ์อย่างใกล้ชิด แต่ยิ่งเราเสพข่าวมากเท่าใด ความตื่นตระหนกวิตกกังวลก็มากขึ้นเพียงนั้น สังคมเราคงไม่ตายด้วยเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แต่จะมีปัญหาสุขภาพจิตไปเสียก่อน ความโดดเดี่ยวจากการกักตัวและการรักษาระยะห่างทางสังคมทำให้สภาวะทางจิตใจเราไม่มั่นคง เกิดความแปรปรวนตลอดเวลา หนึ่งในตัวช่วยที่ทำให้สุขภาพจิตของประชาชนดีขึ้นคือ การใช้หลักทางพระพุทธศาสนาช่วยรักษาได้ โดยการทำสมาธิ

การทำสมาธิเป็นทักษะหนึ่งในการดำเนินชีวิตในยุคปกติใหม่ เนื่องจากการทำสมาธิ เป็นภาวะของจิตที่ตั้งมั่น กำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ เรื่องใดเรื่องหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาสิ่งอื่นหรือเรื่องอื่นจากสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งหรืออารมณ์เดียวและจิตตั้งมั่นนั้นจะต้องเป็นกุศล ลักษณะของสมาธิ คือ จิตจะเกิดความสงบ เยือกเย็น สบายใจ มีความผ่อนคลาย เิบอิมใจ ปลอดโปร่ง และมีความสุข เป็นต้น การทำสมาธิแบ่งออกเป็นหลายวิธี ตัวอย่าง เช่น การมโนภาพ การสวดมนต์ การฝึกสติ

หรือการเจริญสติ เป็นต้น บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้ให้เห็นถึงการทำความเข้าใจหลักสติปัฏฐาน 4 ของพระพุทธศาสนา และอธิบายให้เห็นถึงประโยชน์ในการใช้หลักสติปัฏฐานในยุค (New normal) เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของพระพุทธศาสนาให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันให้มากที่สุด คำสอนของพระพุทธองค์แสดงวิธีการฝึกจิตและแสดงอารมณ์ของกรรมฐานแบบต่าง ๆ ไว้มากมาย เพื่อให้เหมาะกับความต้องการของแต่ละบุคคล เหมาะกับจริตอุปนิสัย และความสามารถที่แตกต่างกัน แต่กระนั้นวิธีการต่าง ๆ เหล่านั้น ก็รวมลงทั้งหมดในสติปัฏฐาน ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นทางสายเดียว (เอกายโน มคโค - เอกายนมรรค) อาจกล่าวได้ว่าสติปัฏฐานเป็นหัวใจของกรรมฐานในพระพุทธศาสนาหรือยิ่งกว่านั้นคือ เป็นหัวใจของพระธรรมทั้งหมดก็ได้ (Nyanaponikatheara, 1991)

นับเป็นความโชคดีของชีวิต ประชากรในประเทศไทยทั้งหลายได้มีโอกาสพบพระพุทธศาสนามีโอกาสทำตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นมรดกธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนแก่ชาวโลกเป็นหนทางที่จะพ้นจากทุกข์การใช้หลักสติปัฏฐาน 4 อันได้แก่

- 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ
- 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ความหมายของสติปัฏฐาน

คำว่า “สติ” เป็นสิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่จะทำให้บุคคลหยุดคิดพิจารณาก่อนที่จะทำ จะพูด และแม้แต่จะคิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าสิ่งนั้นดีหรือชั่ว มีคุณ มีประโยชน์ หรือเสียหาย ควรกระทำหรือควรดเว้นอย่างไร เมื่อยังคิดได้ก็จะช่วยให้พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างละเอียดประณีต และสามารถกลั่นกรองเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ไม่เป็นประโยชน์ออกให้หมด คงเหลือแต่เนื้อแท้ที่ถูกต้องและเป็นธรรม ซึ่งเป็นของควรคิด ควรพูด ควรทำแท้ (His Majesty King Bhumibol Adulyadej, 1994)

สติปัฏฐาน คือ สติที่จัดจ้อย่างต่อเนื่องที่สภาวะธรรมทางกายและทางจิต ต้องกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏทางทวาร 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ ธรรมที่เป็นอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งสติ (ความระลึกได้) ทั้ง 4 คือ (Payutto, 2003)

- 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีสติ พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในและภายนอก
- 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมีสติพิจารณาเวทนา ในเวทนา ทั้งภายในและภายนอก
- 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งภายใน และภายนอก
- 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอก

สติปัฏฐาน คือที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมันเอง สติปัฏฐาน คือการมีสติอยู่ที่ฐานทั้ง 4 ของสติ หรือการมีสติพิจารณาภายในกาย เวทนา จิต ธรรม (Julajaritta, 2003)

สติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ได้แก่ รูปธรรม และนามธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนให้เจริญสติปัฏฐานและปัญญา เพื่อมารู้แจ้ง ความจริงของสิ่งทั้งหลายในโลกว่า เป็นเพียงรูปกับนาม และปัญญา ได้เข้าไปรู้ถึงสภาวะ ลักษณะของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ (Utsahalak, 2006)

ดังนั้น ความหมายของคำว่า สติปัฏฐาน คือ สภาวะที่จิตมีความตั้งมั่น ก็จะเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม การพิจารณารู้เห็นตามความเป็นจริง รู้สึกทั้งตัว รู้พร้อมทั้งกายทั้งใจ สติปัฏฐาน ประกอบด้วย 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

องค์ประกอบของสติปัฏฐาน 4

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติในกายเป็นอารมณ์ คือ มีสติกำหนดพิจารณาภายในเห็นกายในกาย คือเห็นตามความเป็นจริง เช่น เป็นเพียงการประชุมกันของเหตุปัจจัยอันมีธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นต้น ในขั้นแรกนั้น เป็นการฝึกให้มีสติเสียก่อนโดยฝึกดูลมหายใจเข้า หายใจออกอย่างมีสติ หรือการมีสติอยู่ในอิริยาบถของกาย เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงของกายนั้นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ล้วนเป็นอนัตตา จิตจะได้คลายความยึดมั่นพ้อถ้อยมั่นพึงพอใจหรือหลงใหลในกายแม้ตัวตนของตนหรือบุคคลอื่นเป็นการตัดกำลังตัณหาโดยตรงทางหนึ่ง ซึ่งแบ่งเป็น 6 แบบ ได้แก่

1.1 อานาปานสติ มีจุดประสงค์เพื่อการฝึกสติ โดยกำหนดตามดูหรือรู้ตามลมหายใจเข้าออกแบบต่าง ๆ ตลอดจนสติ สังเกตเห็นอาการของลมหายใจ เพื่อที่จะละความฟุ้งซ่านเป็นสำคัญ เช่น การตั้งกายตรง ก็เพื่อช่วยดำรงสติไว้ ไม่ให้เลื่อนไหล ง่วงนอนได้ง่าย ๆ ในขณะปฏิบัติ อานาปานสติจึงใช้ปฏิบัติเมื่อวิเวก เป็นต้น

1.2 อิริยาบถ คือ การกำหนดสติให้ระลึกไว้ในอิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น เดิน นอน ยืน นั่ง ฯลฯ คือ มีสติรู้ในอิริยาบถต่าง ๆ นั้นเอง มีจุดประสงค์เช่นเดียวกับอานาปานสติคือละความดำริพล่านคือฟุ้งซ่านเป็นสำคัญ ไม่ได้มีจุดประสงค์โดยตรงเพื่อใช้เป็นอารมณ์ในการทำสมาธิ การปฏิบัติอิริยาบถอาจใช้โดยทั่วไปได้เนื่อง ๆ ในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นต้น

1.3 สัมปชัญญะ ความรู้ตัวคือ ปัญญาในการให้มีสติต่อเนื่องในการกระทำหรือการเคลื่อนไหว เช่น เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม วิ่ง ตื่น หลับ เป็นต้น คือมีสติอย่างรู้ตัวทั่วพร้อม สติระลึกอย่างต่อเนื่องสลับเปลี่ยนแปลงอิริยาบถได้ ตามที่สติระลึกตามความเป็นจริง มีสติระลึกไม่เพ่งจนแน่นเพื่อความเป็นสมาธิระดับสูง โดยการใช้การจงกรมไปในการเจริญสมาธิเป็นสำคัญ คือ การใช้ท่าการเดินนั้นมาเป็นอารมณ์เพื่อเน้นให้เกิดความสงบจากสมาธิเป็นสำคัญ สัมปชัญญะคือการรู้ตัวทั่วพร้อมในกิจหรืองานที่กระทำนั่นเอง

1.4 ปฏิกูลมนสิการ เมื่อมีสติ ใช้สติที่ฝึกมานั้นอันย่อมประกอบด้วยสมาธิตั้งมั่น จึงนำสติและจิตตั้งมั่นนั้นไปใช้พิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าล้วนเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาด โสโครก ต้องเข้าใจว่ากายตน คือ การเห็นในกาย (ภายใน) เข้าใจว่าการเห็นกายของบุคคลอื่น (เห็นกายในกายภายนอก) ต่างก็เป็นเช่นนี้ ล้วนเป็นไปเพื่อให้เกิดนิพพิทาเพื่อลดละความยึดมั่นพึงพอใจหลงใหลในกายตนและในกายบุคคลอื่นลง เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่าล้วนแล้วแต่เป็นของปฏิกูลโสโครก เพื่อคลายความหลงใหลรักใคร่ยึดมั่นลงไป

1.5 ธาตุมนสิการ คือการพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของกายนี้ว่า เป็นเพียงก้อนหรือมวลหรือธาตุทั้ง 4 อันล้วนไม่งาม ไม่สะอาด เป็นปัจจัยให้เกิดกายนี้ชั่วขณะระยะหนึ่ง ทั้งกายตนเองและบุคคลอื่น

1.6 นวสัทธิกา คือ การพิจารณาซากศพ ในสภาพต่าง ๆ เป็นระยะ ๆ 9 แบบ หรือระยะ จนผู้ฟังเนาเปื่อยไปในที่สุด และต้องเข้าใจว่ากายตนและผู้อื่นต่างก็ล้วนเป็นเช่นนี้ ไม่เป็นอื่นไปได้

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการเสพรสอารมณ์ที่บังเกิดขึ้นเป็นธรรมดาจากการกระทบคือ ผัสสะ ให้เห็นเวทนาที่เกิดขึ้น แล้วพิจารณาให้เห็นตามความจริงของเวทนา เวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและเป็นไปตามธรรมหรือสภาธรรมหรือธรรมชาติจริง ๆ ตามเหตุปัจจัยอันมาปรับปรุงแต่ง หรือมาผัสสะ จึงเกิด ๆ ดับ ๆ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่มีตัวไม่มีตนแท้จริง จึงไม่ใช่เราไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง จึงควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้ ในทางปฏิบัติ เวทนาในเวทนา คือ มีสติรู้อยู่เนื่อง ๆ ย่อมต้องเกิดความรู้สึกจากการรับรู้ในอารมณ์ที่ผัสสะกันเป็นธรรมดาโดยธรรมชาติ จึงให้ไม่ยึดมั่นหมายมั่นในเวทนาเหล่าใดเหล่านั้น ด้วยการอุเบกขาไม่เอนเอียงไปนึกคิดปรุงแต่ง คือ พึง شأنทำให้เกิดเวทนาขึ้นอีก อันจักเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดตัณหา มีทุกข์ตามมา

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือ การเห็นจิตในจิต หรือสตรัสรู้เท่าทันหรือพิจารณาจิต และโดยเฉพาะอาการของจิตหรือภเวญของจิต เช่น ราคะ โทสะ โมหะ พังชาน หตฺหุ เป็นต้น ที่ทำให้เกิดความเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ คือ มีสตรัสรู้เท่าทันในจิตตสังขาร ตามสภาพเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ในทางปฏิบัติของการ เห็นจิตในจิต คือ สติเห็นจิตสังขารตามที่พิจารณาอยู่เนื่อง ๆ แล้วอุเบกขาไม่เอนเอียงไปแทรกแซงด้วยถ้อยคิดปรุงแต่งหรือภเวญจิตใด ๆ เป็นต้น

4. ฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือ การใช้สติกำหนดพิจารณาธรรมหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดแก่ใจเป็นอารมณ์ทั้งที่เป็นกุศลหรืออกุศล ก็เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติและเครื่องระลึกรู้เพื่อให้เกิดปัญญาเป็นสำคัญหรือเป็นวัตถุประสงค์

แนวทางการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในยุคหลังเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

1. กายานุปัสสนา คือการพิจารณากาย หรือรู้เท่าทันกาย คือ ใช้สติในการพิจารณาดูกาย รู้เท่าทันตนเอง และสามารถควบคุมจิตใจและสติตนเองได้ ได้แก่

1.1 การหมั่นสำรวจตนเองอยู่บ่อย ๆ วัตถุณภูมิ หากมีอาการไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส ควรพบแพทย์ทันที

1.2 การดูแลตนเองทางจิตใจ เช่น การฝึกทำสมาธิหรือการอ่านหนังสือดี ๆ สักเล่ม ทำให้จิตใจแจ่มใส

1.3 การดูแลตนเองทางร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

1.4 การป้องกันตนเอง เช่น การสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อย ๆ ไม่ทำกิจกรรมรวมตัวกันเป็นกลุ่มแออัด

2. เวทนานุปัสสนา คือการพิจารณาความรู้สึก หรือรู้เท่าทันความรู้สึก คือ ใช้สติในการพิจารณาดูโดยมีปัญญา รู้เท่าทันความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์ เข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยใช้สติ ใช้ปัญญาในการมองสิ่งต่าง ๆ

2.1 การรับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ในโซเชียลมีเดีย มีทั้งเรื่องที่เป็นความจริงและเรื่องเท็จ ซึ่งต้องใช้การพิจารณาหลายอย่างมาตัดสินใจ อย่างเช่น ต้องการระมัดระวัง รอบคอบในการรับรู้ข่าวสารข้อมูลและการใช้โซเชียลมีเดียอย่างถูกต้อง

2.2 การคิดบวก มองโลกในแง่บวก เป็นทักษะที่สำคัญต้องหมั่นใส่ใจกับความรู้สึกของตนเอง เติมพลังงานบวกให้ตนเองอยู่เสมอ มองตนเองอย่างมีคุณค่า

3. จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาจิตใจ หรือรู้เท่าทันจิตใจ โดยมีปัญญารู้เท่าทัน สภาพจิตใจ และความเป็นผู้มีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจทันต่อเหตุการณ์

3.1 การสร้างจิตใจให้เข้มแข็ง ในช่วงที่กักตัวที่บ้าน เป็นการสำรวจจิตใจของตนเอง

3.2 การทันต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการรู้เท่าทันเรา หมั่นเช็คสถานการณ์การระบาดของโควิด 2019 อยู่เสมอ เพราะเป็นการป้องกันตนเอง ไม่ไปพื้นที่เสี่ยงในจุดนั้น

3.3 การควบคุมตนเอง เป็นการสำรวจอยู่จิตใจตนเองอยู่ตลอดเวลา ทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่ก็ไม่ใช่ไม่ปล่อยวาง เป็นต้น

4. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาให้เห็นธรรม คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมทั้งหลายเป็นการรู้เท่าทันเรื่องราวทั้งหลายที่รู้ที่คิด และมีสติในเหตุการณ์ รู้จักการแสวงหาสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ให้แก่ตนเอง

4.1 การเอาใจใส่เฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน โดยอาศัยความเพียรมีสติระลึกอยู่ทุกขณะ เช่น ขณะที่ได้ยิน ขณะที่ได้กลิ่น ขณะรู้รส เป็นต้น

4.2 การปฏิบัติธรรม อาจจะเป็นการทำสมาธิที่บ้านก็ได้ให้เราได้มีสติมากขึ้น ช่วยเยียวยาจิตใจเรื่องที่ผ่านมาหรือเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นได้

ประโยชน์ของการฝึกจิต

การฝึกจิตนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำคนให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้นในที่นี่จะนำประโยชน์ของสมาธิมากล่าวบางอย่างเท่านั้น คือ

1. การทำงานประสบผลสำเร็จ สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี รวมทั้งมีความจำแม่นยำ และจำได้ดีกว่าเดิม

2. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น

3. สามารถทำงานได้มากและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. ทำให้โรคร้ายบางอย่างหายไป

5. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มากและผิวพรรณผ่องใส

6. ทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เช่น หากอยู่ที่ทำงานก็มีเพื่อนในที่ทำงานได้รับความสุข หากอยู่ที่บ้านก็ทำให้คุณพ่อคุณแม่มีความสุขได้

7. สามารถแก้ไขความยุ่งยาก และความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้วิธีที่ถูกต้อง

สรุปองค์ความรู้

ขณะดำเนินชีวิตประจำวันในยุค New Normal นั้นมีสิ่งต่าง ๆ มากกระทบผัสสะตลอดเวลา ความคิด ฟุ้งซ่านออกไป คิดสิ่งต่างอดีตจนถึงปัจจุบันและอนาคต ปัญหาเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ ความเครียดมากมายที่ทำให้จิตคิดแต่สิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมาเอง อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดอยู่ ให้ระลึกในธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) รู้เท่าทัน มีสติ เพราะธรรมหรือสิ่งที่มาผัสสะนั้นมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป รวมไปถึงจริตของแต่ละบุคคลของนักปฏิบัติ หากมีการปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดความชำนาญชำนาญในการเห็นการรู้ในธรรมทั้ง 4 ที่แตกต่างกันออกไปตามจริตและสังขารที่ได้สั่งสมไว้นั้นเองและธรรมทั้ง 4 นั้นเมื่อเห็นและรู้เท่าทัน ต่างก็ล้วนมีคุณอันยิ่งใหญ่ทั้งสิ้น ดังนั้นในการดำรงชีวิตประจำวันแล้วมีสติเห็นในธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) ไต่ก่อนก็ได้ เพราะย่อมเกิดคุณดังนี้

1. การรู้เท่าทันกาย เพื่อให้เกิดคลายความยึดความอยากในกายอันเป็นที่รักยิ่งโดยไม่รู้ตัว เมื่อรู้ตามความเป็นจริงแล้วอุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง ก็ จะเห็นการดับในที่สุด

2. รู้เท่าทันเวทนา เพื่อให้เกิดคลายความยึดความอยากในเวทนาความรู้สึกรับรู้ในสิ่งที่กระทบสัมผัส เมื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า สักแต่เกิดแต่เหตุปัจจัย มันต้องเป็นเช่นนั้นเอง แล้วอุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง ก็ จะเห็นการเกิด การดับได้ด้วยตนเอง

3. รู้เท่าทันจิต เพื่อให้เกิดคลายความยึดความอยากในจิตสังขาร (ความคิด ความนึกต่าง ๆ) เมื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า สักแต่เกิดแต่เหตุปัจจัยต่าง ๆ แล้วอุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง ก็ จะเห็นการเกิด การดับได้ด้วยตนเอง จิตเมื่อเห็นความจริงเช่นนี้บ่อย ๆ สักว่าจิตเกิดเพราะเหตุปัจจัยเช่นนี้เอง ก็จักเกิดนิพพิทา ในจิตสังขารความคิดปรุงแต่งเหล่านั้นในที่สุด

4. รู้เท่าทันธรรม เพื่อให้เกิดภูมิรู้ภูมิญาณความรู้ความเข้าใจอย่างปรกติในสิ่งต่าง ๆ นั้นเอง เมื่อเกิดกาย เวทนา หรือจิตตามข้างต้น แล้วเกิดเห็นธรรมะใด ๆ ก็หยาบยกขึ้นมาพิจารณาหรือคิดนึกสังเกตในสิ่งเหล่านั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจ ดังนี้ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- His Majesty King Bhumibol Adulyadej. (1994). Royal Guidance. *Lan Pikul Journal*, 36. (in Thai)
- Julajaritta, E. (2003). *Core principles of the Four Noble Truths* (3rd ed.). Kled Thai. (in Thai)
- Nyanaponikatheara, P. (1991). *Mahasatipatthana Sutta: Concepts and explanations*. Abhidhamonline. <http://abhidhamonline.org/thesis/202htm>. (in Thai)
- Payutto, P. A. (2003). *Dictionary of Buddhism* (10th ed.). S R Printing Mass Products. (in Thai)

Utsahalak, C. (2006). *Buddhist wisdom: A manual for wisdom development* (2nd ed.). Phithak Dharma Distribution Fund. Thanathat Printing. (in Thai)