



วารสาร บัณฑิตศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Graduate School Journal

ISSN: 1685-4063 (Print)

ISSN: 2697-4843 (Online)



สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ปีที่ 23 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2568

Vol. 23 No. 1 January – June 2025



วารสารบัณฑิตศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
Mahamakut Graduate School Journal

ISSN: 1685-4063 (Print)

ISSN: 2697-4843 (Online)

ปีที่ 23 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2568

Vol. 23 No. 1 January – June 2025

กำหนดออกวารสาร: ทุก 6 เดือน (ปีละ 2 ฉบับ)

จำนวนพิมพ์ : On Demand

➤ **วัตถุประสงค์**

1. เพื่อเป็นแหล่งเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการและงานวิจัยของคณาจารย์ นักวิจัย นักวิชาการ นิสิต นักศึกษา และผู้สนใจทั่วไป ในสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ตลอดจนแขนงวิชาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ พระพุทธศาสนา ปรัชญา รัฐศาสตร์ รัฐประศาสนศาสตร์ นิติศาสตร์ การจัดการ การจัดการเชิงพุทธ จิตวิทยาบริหารธุรกิจ การบริหารการศึกษา การพัฒนาสังคม เป็นต้น
2. เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ทางวิชาการให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติ พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัย และสังคม
3. เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ทางวิชาการให้เป็นไปตามพันธกิจของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

➤ **รูปแบบการดำเนินการกลั่นกรองบทความ**

กองบรรณาธิการได้ให้ความสำคัญกระบวนการจัดทำวารสาร ตั้งแต่การคัดเลือกบทความ และจัดส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณากลั่นกรองบทความ บทความละ 3 ท่าน ในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานทางวิชาการ และในการประเมินใช้รูปแบบผู้ประเมินไม่ทราบชื่อผู้แต่งและผู้แต่งไม่ทราบชื่อผู้ประเมิน

➤ เจ้าของวารสาร

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ถนนศาลายา-นครชัยศรี ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

➤ ที่ปรึกษา

พระธรรมวชิรจินดาภรณ์, ผศ.ดร.

อธิการบดี

พระศรีวัชรวาที, ผศ.ดร.

รองอธิการบดี

พระครูปลัดสุวัฒนวิสุทธิสารคุณ, ผศ.ดร.

รองอธิการบดี

พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

➤ กองบรรณาธิการภายใน

พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พระครูศรีวีระคุณสุนทร, ผศ.ดร.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย, ดร.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พระมหาชนบ สหายปถุโณ, ดร.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พระมหาจักรพล อาจารย์สุโภ, ดร.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รศ.ดร.สุวิญ รักษัตย์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.กัญจิรา วิจิตรวัชรารักษ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.เกษภา ผาทอง

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.สุธาสินี แสงมุกดา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ดร.กฤตสุขชิน พลแสน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ดร.ประเวช วัฒนาแก้ว

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ดร.สิริพร ครองชีพ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ดร.กฤตพิศิษฐ์ ปุณณภัทร์ธนากุล

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ดร.เชษฐันติภัทร พรหมชิน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ดร.ปริญา ตริธัญญา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ดร.พันธุ์ธัช ศรีทิพันธ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ดร.सानิตย์ สีนาค

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ดร.เชน เพชรรัตน์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ดร.ปาริณันท์ ปางทิพย์อำไพ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ดร.สุระ พิริยะสงวนพงศ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

อาจารย์สิทธิเชศวร์ เจนเรือย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

➤ กองบรรณาธิการภายนอก

ศ.ดร.บุญพัน ดอกไธสง	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ศ.ดร.จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ศ.ดร.วัชระ งามจิตรเจริญ	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รศ.ดร.อำพล บุคดาสาร	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
รศ.ดร.ศุภกาญจน์ วิชานาติ	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
รศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน	มหาวิทยาลัยมหิดล
รศ.ดร.บุญเหลือ ใจมโน	มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
รศ.ดร.ธีรวิทย์ ภิญโญณัฐกานต์	มหาวิทยาลัยชินวัตร
รศ.ดร.ประกาศิต สิทธิธิตกุล	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
รศ.ดร.सानุ มหัทธนาคุลย์	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รศ.ดร.สุขุมพงศ์ ชาญนุวงศ์	มหาวิทยาลัยชินวัตร
พระศรีรัตโนบล, ผศ.ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาสุรศักดิ์ ปจจนตเสโน, ผศ.ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาดวงเด่น ฐิตญาโณ (ตุนิน), ผศ.ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาพจน์ สุวโจ, ผศ.ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, ผศ.ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาฉันท จิรฉนโท, ผศ.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผศ.ดร.ธานี สุวรรณประทีป	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผศ.ดร.ธีรต์ม์ แสงแก้ว	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผศ.ดร.สมบูรณ์ วัฒนนะ	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร.ชาติเมธี หงษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
ผศ.ดร.บุษกร วัฒนบุตร	มหาวิทยาลัยนอร์ทอีสเทิร์น
ผศ.ดร.สยาม ราชวัตร	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผศ.ดร.สุณี เวชประสิทธิ์	มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช
ผศ.ดร.ปาริสุทธิ เลิศคชาธาร	มหาวิทยาลัยรังสิต
ดร.เพ็ญศรี บางบอน	มหาวิทยาลัยชินวัตร
ดร.ภารณี อินทร์เล็ก	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
ดร.สิโรตม์ ภินันท์รัชต์ธร	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ดร.อาสา คำภา	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ดร.ศรัณย์ มะกรุดอินทร์
ดร.สุวรรณา ตลภราทร
ดร.พงษ์ศักดิ์ อัครวัฒนากุล
ดร.ศุภโชค มณีมีย์
Ven.Dr.Neminda
นางสาวพลอยชมพู ยามะเพวัน

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
มหาวิทยาลัยพะเยา
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
กรมศิลปากร

➤ กองจัดการวารสาร

ดร.สันติราษฎร์ พวงมณี
ดร.ชมพูนุช ช้างเจริญ
นางวสุมตี นันตมาศ
พระธวัช รุกขิตสพโธ

บรรณาธิการ
รองบรรณาธิการ
ผู้จัดการวารสาร
ผู้ช่วยผู้จัดการวารสาร

➤ ติดต่อสำนักงานกองบรรณาธิการวารสาร

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส (อาคาร B 7.1) ถนนศาลายา - นครชัยศรี ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170 โทร.0-244-6000 ต่อ 1056, 1058, 1062

➤ เว็บไซต์วารสาร

www.gs.mbu.ac.th, <https://so04.tci-thajp.org/index.php/mgsj/index>.

บทความวิชาการและบทความวิจัยในวารสารฉบับนี้ ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนเท่านั้น
ขอสงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์

บทบรรณาธิการ

วารสารบัณฑิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย นับเป็นกลไกส่วนหนึ่งของการจัดการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานการจัดการศึกษา ที่กำหนดให้คณาจารย์ ตีพิมพ์ผลงานวิชาการในวารสารที่อยู่ในฐานที่ได้รับการยอมรับ และนักศึกษาต้องตีพิมพ์ผลงานของตน หรือนำเสนอวิทยานิพนธ์หรือดุษฎีนิพนธ์ซึ่งถือเป็นเงื่อนไขของการจบการศึกษา การจัดทำวารสารจึงมีความสำคัญอย่างมาก วัตถุประสงค์หลักเพื่อเป็นแหล่งเผยแพร่ส่งเสริมและสนับสนุนให้คณาจารย์ นักวิจัย นักวิชาการ และนิสิตนักศึกษาตลอดจนผู้สนใจทั่วไปได้มีโอกาสนำผลงานวิชาการและผลงานวิจัย ในสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

วารสารฉบับนี้ **เป็นปีที่ 23 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2568** กองบรรณาธิการได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับคุณภาพและมาตรฐานทางวิชาการเพื่อให้เป็นที่ยอมรับมากขึ้น

สำหรับบทความของคณาจารย์และนักศึกษาทั้งภายในและภายนอกที่อยู่ในวารสารฉบับนี้ ได้สัดส่วนตามมาตรฐาน โดยได้รับการกลั่นกรองจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับบทความ ดังปรากฏในหน้าสารบัญ บทความต่าง ๆ ครอบคลุมกลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ทุกบทความมีองค์ความรู้ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงาน องค์กร และบุคคลผู้สนใจในการค้นคว้า สามารถนำไปประยุกต์ใช้หรือนำไปอ้างอิงตามหลักวิชาการต่อไป

กองจัดการวารสาร ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิภายในและภายนอกที่เสียสละเวลาช่วยกลั่นกรอง และตรวจสอบความถูกต้องตามหลักวิชาการ และขอขอบคุณคณาจารย์และนักวิชาการที่สนใจส่งบทความมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้กองบรรณาธิการได้รับโอกาสคัดสรรบทความที่มีคุณภาพเพื่อตีพิมพ์ เจ้าของบทความทุกท่านที่ให้ความสนใจและไว้วางใจวารสารบัณฑิตศาสตร์ฯ เป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ผลงาน ขอขอบคุณกองบรรณาธิการทุกท่านที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือในรายละเอียดต่าง ๆ จนทำให้วารสารฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามกำหนดเวลา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุก ๆ บทความจะเป็นประโยชน์ต่อแวดวงวิชาการและผู้สนใจทั่วไป ทีมผู้จัดทำจะมุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพของวารสารให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ไป เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของวารสารต่อไป

ดร.สันติราษฎร์ พวงมลิ

บรรณาธิการ



สารบัญ

หน้า	บทความ
8	ฆราวาสธรรม 4: ศิลปะแห่งการอยู่ร่วมต่างวัยในครอบครัวด้วยใจที่ตื่นรู้ Secularism 4: The Art of Intergenerational Coexistence in a Mindful Family <i>ดร.จิตศรีณย์พร ปัญจวัฒน์คุณ</i>
22	การพัฒนาการเสริมสร้างชุมชนสันติภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท The development of peace community cultivation on Theravada Buddhist philosophy approach <i>นราชัย ผุยลา</i>
33	วิถีแห่งการตื่นรู้ในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิตในยุคดิจิทัล The Path of Awakening in Buddhism and Mental Development in the Digital Age <i>นวมินทร์ สารีบุตร</i>
43	Kāyagatāsati Bhāvanā: The Cultivating Subjective Process of Arousing Mental State <i>Somsak Ounephaivong</i>
56	The Role of Mindfulness (Sati) in Theravada Literatures Critical Analysis <i>Thich Nguyen The</i>

ฆราวาสธรรม 4: ศิลปะแห่งการอยู่ร่วมต่างวัยในครอบครัวด้วยใจที่ตื่นรู้

Secularism 4: The Art of Intergenerational Coexistence in a Mindful Family

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง “ฆราวาสธรรม 4 : ศิลปะแห่งการอยู่ร่วมต่างวัยในครอบครัวด้วยใจที่ตื่นรู้” มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางเสริมสร้างความสงบสุขภายในครอบครัว ผ่านหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ท่ามกลางยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางเทคโนโลยี และวัฒนธรรม ความเข้าใจระหว่างช่วงวัยภายในครอบครัวได้กลายเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และความสัมพันธ์ในระยะยาว พระพุทธศาสนาเสนอแนวทางของการอยู่ร่วมอย่างมีศิลปะผ่านหลัก “ฆราวาสธรรม 4” อันได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ ซึ่งถือเป็นรากฐานของการตระหนักรู้ตน และผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง บทความนี้มุ่งวิเคราะห์หลักฆราวาสธรรมในมิติของการประยุกต์ใช้กับ 3 ช่วงวัยในครอบครัว โดยยึดตามการแบ่งวัยในแนวพุทธ ได้แก่ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย เพื่อแสวงหาหนทางแห่งความสงบร่วมกันภายในครอบครัว โดยเชื่อมโยงกับแนวคิดทางจิตวิทยาและปรัชญาร่วมสมัย

จากการวิเคราะห์พบว่า “ครอบครัว” สามารถเป็นพื้นที่แห่งการตื่นรู้ และการเติบโตทางจิตวิญญาณร่วมกัน โดยความงามของการอยู่ร่วมในครอบครัวสามารถถอดรหัสออกเป็น 4 มิติของแนวคิด HOME ได้แก่ 1) H = Harmony: มิติแห่งจริยธรรม คือ ความงามที่ครอบครัวร่วมกันสถาปนาขึ้นอย่างมีศีลธรรม 2) O = Openness: มิติแห่งการเปิดใจ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความหมาย 3) M = Mindfulness: มิติแห่งสติและการเข้าถึงสันติภายใน 4) E = Evolution: มิติแห่งการพัฒนาตนและเติบโตอย่างมีเป้าหมาย ทั้งสี่มิตินี้สะท้อนแก่นแท้ของ ฆราวาสธรรม 4 ในฐานะศิลปะแห่งการอยู่ร่วมที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าการอยู่ร่วมเชิงกายภาพ แต่เป็นการอยู่ร่วมด้วยใจที่พร้อมรับฟัง เข้าใจ และตื่นรู้ต่อกันอย่างแท้จริง

ARTICLE INFO:

Author:

1. ดร.จิตศรีณย์พร ปัญจวัฒน์คุณ
Jitsarinpron Panjawattanakun
นักวิชาการอิสระ
independent academic
Email: rungchichi@gmail.com

Corresponding Author:

2. อริสา สายศรีโกศล
Arisa Saisrikosol
นักวิชาการอิสระ
independent academic

คำสำคัญ : ฆราวาสธรรม 4, ศิลปะ, วัย, ครอบครัว, ความตื่นรู้

Keywords : Four Virtues of a Householder, Art, Intergenerational, Family, Awakening

Article history :

Received : 19/05/68
Revised : 05/06/68
Accepted : 12/06/68

Abstract

The article “*Secularism 4: The Art of Intergenerational Coexistence in a Mindful Family*” explores how Buddhist principles can foster peace within families amid the rapid transformations of contemporary technology and culture. In an age marked by generational gaps and evolving values, mutual understanding across different stages of life within a household has become a critical issue for well-being and harmony. Buddhism offers a timeless approach to living together artfully through the Four Virtues of a Householder (Gihisāmicipaṭipadā) – truthfulness (sacca), self-discipline (dama), patience (khanti), and generosity (cāga) – which serve as foundational elements for deep self-awareness and empathetic connection with others.

This article analyzes these virtues in relation to the three life stages as defined in Buddhist thought: early life (paṭhamavaya), middle life (majjhimavaya), and late life (pacchimavaya). Through an interdisciplinary framework that integrates Buddhist philosophy, developmental psychology, and moral inquiry, the paper demonstrates how these teachings can be applied to strengthen intergenerational relationships and promote a peaceful family dynamic.

The findings suggest that the family can become a sacred space for awakening and spiritual growth. This ideal is encapsulated in the concept of HOME, a model consisting of four dimensions of mindful living: 1) H = Harmony – the ethical dimension, emphasizing the beauty of moral cohesion nurtured within the family; 2) O = Openness – the relational dimension, representing the willingness to share and live meaningfully with one another; 3) M = Mindfulness – the contemplative dimension, guiding the attainment of inner peace; 4) E = Evolution – the developmental dimension, affirming the continual growth of each individual.

Together, these dimensions reflect the essence of the Four Virtues of a Householder – not merely as tools for physical coexistence but as a spiritual art of living, grounded in listening, understanding, and awakening in relation to one another.

บทนำ

ในยุคแห่งการเปลี่ยนผ่านอันรวดเร็วของเทคโนโลยีและวัฒนธรรม ครอบครัวในยุคนี้ประกอบด้วยสมาชิกต่างวัย มีวัยที่แตกต่างกันไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องของอายุ แต่สะท้อนถึงความต่างทางประสบการณ์ ค่านิยม เจตคติ และความคิดอย่างลึกซึ้ง การอยู่ร่วมกันโดยปราศจากความเข้าใจอย่างลึกซึ้งอาจนำไปสู่ความขัดแย้ง ช่องว่างที่บั่นทอนสายสัมพันธ์ พระพุทธศาสนาในฐานะระบบจริยธรรมที่ลึกซึ้งต่อชีวิตมนุษย์ สร้างแนวคิดกลางเป็นสะพานในครอบครัวด้วยหลัก “ฆราวาสธรรม 4” เป็นหลักการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะในบริบทของผู้ครองเรือน พระพุทธเจ้าตรัสถึงคุณค่าฆราวาสธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ เป็นเครื่องคุ้มครองเรือน และ

มีประโยชน์ทั้งปัจจุบันและชาติต่อไป ดังที่ปรากฏในอาพวกสูตร ตรีที่ว่า “คนที่ทำงานเหมาะสม เอาภาระงาน มีความขยันหมั่นเพียร ย่อมหาทรัพย์ได้ คนจะได้รับเกียรติก็เพราะมีสัจจะ ผู้ให้ย่อมผูกใจมิตรสหายไว้ได้” (ขุ.ส. 25/189/542) “ผู้อยู่ครองเรือนประกอบด้วยศรัทธา มีคุณธรรม 4 ประการนี้ คือ สัจจะ ความซื่อสัตย์ ทมะ ความข่มใจ อดทน จาคะ ความเสียสละ จากโลกนี้ไปแล้วย่อมไม่เศร้าโศก” (ขุ.ส. 25/190/542)

หลักธรรมนี้จึงมิใช่เพียงคำสอนเชิงศีลธรรม แต่คือศิลปะของการมีอยู่ร่วมกันอย่างตื่นรู้ (mindful coexistence) จึงนำหลักขราวาสธรรม มาเป็นแก่นในการสังเคราะห์แนวทางการอยู่ร่วมกันอย่างงดงามของคน 3 ช่วงวัย คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย (ส.ส.อ.(บาลี) 1/4/22) ทั้ง 3 วัยมีความแตกต่างกันคือ 1) ปฐมวัย วัยลูกหลาน วัยแห่งการเรียนรู้และพัฒนา 2) มัชฌิมวัย วัยพ่อแม่ วัยแห่งการครองเรือนและสร้างหลักชีวิต และ 3) ปัจฉิมวัย วัยปู่ย่าตายาย วัยแห่งความสุข สัมสมธรรมะ และปล่อยวาง ด้วยความต่างของวัยหลักการเปิดใจร่วมด้วยแก่นธรรมเพื่อการอยู่ร่วม คือ ทุกวัยต้องอาศัย 1) สัจจะ คือ ความจริงใจ ตรงไปตรงมาต่อกัน 2) ทมะ ฝึกตน และอดทน 3) ขันติ ความอดกลั้น อดทนต่อกัน 4) จาคะ มีการเสียสละ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ต่อกัน

เมื่อใจตื่นรู้ในขราวาสธรรม 4 ทุกวัยตระหนักรู้ ในความสามารถของตนเองหรือรู้จักตนเอง (The Need for Self-actualization) (Maslow, 1954) เมื่อตื่นรู้ศิลปะหรือความงามในวัยต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้น ดังเช่น ความจริงใจ (สัจจะ) สร้างความน่าเชื่อถือในวัยเยาว์ ความอดทนและเสียสละ (ขันติ-จาคะ) สร้างความอบอุ่นและมั่นคงในวัยทำงาน ความสงบและวินัยใจ (ทมะ) สร้างภูมิปัญญาและความเคารพในวัยสูงอายุ โดยเส้นที่ทั้งงดงามเหล่านี้ ไม่ใช่แค่เรื่องรูปลักษณ์ภายนอก แต่เป็นเส้นที่ของใจที่ตื่นรู้และเติบโตอย่างแท้จริง ขราวาสธรรม 4 สร้างวัยต่าง ๆ ในสถาบันครอบครัวให้อยู่ร่วมกันอย่างงดงาม เห็นอกเห็นใจและเติบโตทางอารมณ์ (Emotional Maturity) “ครอบครัวมิใช่เพียงที่อยู่ร่วมกัน แต่คือพื้นที่ฝึกใจ ฝึกรัก และฝึกปล่อยวางในแต่ละวัย”

ขราวาสธรรม 4

ในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกายสคาถวรรค มีหลักธรรมบทหนึ่ง ท่านเรียกว่า “ขราวาสธรรม” หมายถึง ธรรมสำหรับผู้ครองเรือน มี 4 ประการ คือ 1) สัจจะ ความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน 2) ทมะ ความอดกลั้น ข่มใจ 3) ขันติ ความอดทน 4) จาคะ ความเสียสละผู้ครองเรือนเมื่อตั้งอยู่ในธรรม 4 ประการนี้ ย่อมครองเรือนได้อย่างมีความสุข (ส.ส. 15/246/363)

ขราวาสธรรม 4 คือ หลักธรรมสำหรับการครองเรือน ธรรมของผู้ครองเรือน มี 4 อย่าง คือ 1. สัจจะ ความจริง เช่น ซื่อสัตย์ต่อกัน 2. ทมะ ความฝึกฝนปรับปรุงตน เช่น รู้จักข่มใจ ควบคุมอารมณ์ บังคับตนเอง ปรับตัวเข้ากับงานและสิ่งแวดล้อมให้ได้ดี 3. ขันติ ความอดทน 4. จาคะ ความเสียสละ เผื่อแผ่ แบ่งปัน มีน้ำใจ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2565: 66)

ขราวาสธรรม 4 (ธรรมสำหรับขราวาส, ธรรมสำหรับการครองเรือน, หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ - virtues for a good household life; virtues for lay people)

1. สัจจะ (ความจริง, ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง - truth and honesty)
2. ทมะ (การฝึกฝน, การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว, รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา - taming and training oneself; adjustment)

3. ขันติ (ความอดทน, ตั้งหน้าทำหน้าทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่น ในจุดหมาย ไม่ท้อถอย - tolerance; forbearance)

4. จาคะ (ความเสียสละ, สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง พร้อมที่จะรับ ฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมทั้งจะร่วมมือ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบ เห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว - liberality; generosity) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559: 113-114)

ในเชิงจิตวิทยา หลักทั้งสี่นี้สามารถเทียบเคียงกับคุณสมบัติของบุคคลที่มีสุขภาพทางอารมณ์ ได้แก่ ความ สม่่าเสมอ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความสามารถในการควบคุมตนเอง และความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น (Goleman, 1995) โดยเมื่อครอบครัวมีหลักธรรมเหล่านี้เป็นรากฐาน ย่อมเอื้อให้เกิดบรรยากาศแห่งความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ดังนั้น ฆราวาสธรรม 4 คือ รากฐานของการอยู่ร่วมด้วยใจที่ตื่นรู้ สัจจะ คือ ความจริงใจ ซื่อสัตย์ทั้งวาจาและจิตใจ ไม่เสแสร้ง ทมะ คือ การฝึกตน เช่น ฝึกใจ ฝึกกระเปียบวินัย และฝึกควบคุมอารมณ์ ขันติ คือ ความอดกลั้น อดทน ต่อความเห็นต่างหรือการกระทบกระทั่ง จาคะ คือ การเสียสละ ปลดปล่อยจากความยึดมั่นถือมั่น

ช่วงวัยของมนุษย์

การเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ แบ่งเป็นช่วงวัยต่าง ๆ ในความหมายของ “วัย” มีผู้ให้นิยามไว้ ดังเช่น โดยพยัญชนะ คำว่า วัย แปลว่า เสื่อม พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายของคำว่า “วัย” ไว้ว่า (ไว, ไวยะ) น. เขตอายุ, ระยะเวลาของอายุ, เช่น วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยชรา (ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554, 2565: 1107)

ช่วงของวัยโดยอรรถแปลได้ 2 นัย คือ ด้านกาลเวลา และด้านภูมิธรรม ดังนี้

1. กาลเวลา หมายถึง ระยะเวลาที่ชีวิตมนุษย์ก้าวล่วงไปที่ละขณะ ๆ หรือช่วงแห่งวัยทั้ง 3 คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย (ส.ส.อ.(บาลี) 1/4/22) ดังคำสนทนาระหว่างเทวดากับพระผู้มีพระภาคเจ้า ในอรรถจินตนิสสูตรว่า เทวดาผู้ยืนอยู่ ณ ที่สมควรแล้วข้างหนึ่งนั้นแล ได้กล่าวคาถานี้ในสำนักพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “กาลเวลา ย่อมล่วงไป ราตรีย่อมผ่านไป ช่วงแห่งวัยก็ละไปตามลำดับ บุคคลเมื่อมองเห็นมรณภัยนี้อยู่ ควรบำเพ็ญบุญที่จะนำความสุขมาให้ไว้เกิด”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “กาลเวลา ย่อมล่วงไป ราตรีย่อมผ่านไป ช่วงแห่งวัยก็ละไปตามลำดับ บุคคล เมื่อมองเห็นมรณภัยนี้อยู่ ควรละโลกามิสเสีย มุ่งแต่สันติเกิด” (ส.ส. 15/4/5)

จากข้อความแห่งคาถาทั้ง 2 บทข้างต้น วัย หมายถึง ความเสื่อมไปแห่งสังขารที่ละก้าว ๆ ซึ่งมีความตาย รออยู่ข้างหน้า มีนัยต่างกันระหว่างมุมมองของเทวดาที่มีเป้าหมาย คือ โลกียสุข ส่วนพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมุ่งโลกุตระสุข คือ การเข้าถึงสันติอันเป็นความสงบจากกิเลสทั้งปวง

2. ภูมิธรรม หมายถึง วัยที่เกิดจากคุณธรรมทางศาสนา ซึ่งมี 2 ส่วน คือ โลกียะ และโลกุตระ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา มุ่งหมายยกย่องผู้ที่เข้าถึงธรรมว่าเป็นผู้มีศักยภาพมากกว่าผู้เจริญโดยวัย แต่ใ้ภูมิธรรม ดังคำทำนพระมหากัจจानะกล่าวตอบพราหมณ์กัณฑรายณะ ว่า

“ดูก่อนพราหมณ์ ภูมิคนแก่และภูมิเด็ก ที่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงรู้ทรงเห็น พระองค์นั้นตรัสไว้มีอยู่ ดูก่อนพราหมณ์ ถึงแม้จะเป็นคนแก่มีอายุ 80 ปี 90 ปี หรือ 100 ปีแต่กำเนิดก็ตาม แต่เขายังบริโลกคาม อยู่ในท่ามกลางคาม ถูกความเร่าร้อนเพราะกามแผดเผา ถูกกามวิตกบดเคี้ยวอยู่ ยังเป็นผู้ขวนขวาย

เพื่อแสวงหากาม เขาก็ยอมถึงการนับว่าเป็นพาล ไม่ใช่ละระโดยแท้ ถึงแม้ว่าจะเป็นเด็ก ยังเป็นหนุ่มมีผมดำสนิท ประกอบด้วยความเป็นคนหนุ่ม มีวัยเจริญยังตั้งอยู่ในปฐมวัย แต่เขาไม่บริโภคกาม ไม่อยู่ในท่ามกลางกาม ไม่ถูกความร่ำร้อนเพราะกามแผดเผา ไม่ถูกกามวิตกบดเคี้ยวอยู่ ไม่ชวนชวยเพื่อแสวงหากาม เขาก็ยอมถึงการนับว่าเป็นบัณฑิต เป็นละระแน่แท้ทีเดียวแล (อง.ทูก. 20/647/110-111)

ดังนั้น วัย หมายถึง เขตหรือระยะ เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึงหรือระยะเวลาที่กำหนดไว้ซึ่งจัดเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ 1) กาลเวลา หมายถึง ระยะเวลาที่ชีวิตมนุษย์ก้าวล่วงไปที่ละขณะ ๆ หรือช่วงแห่งวัยทั้ง 3 คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย และ 2) ภูมิธรรม หมายถึง วัยที่เกิดจากคุณธรรมทางศาสนา ซึ่งมี 2 ส่วน คือ โลกียะและโลกุตระ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามุ่งหมายยกย่องผู้มีความเข้าถึงธรรมว่าเป็นผู้มีศรัทธาพามากกว่าผู้เจริญโดยวัย แต่ไร้ภูมิธรรม (พระครูบรรพต พัฒนาการณ์ (ครูโก), 2557: 13)

วัย ส่วนแห่งอายุ, ระยะของอายุ, เขตอายุ นิยมแบ่งเป็น 3 วัย คัมภีร์วิสุทธิมรรค จัดดังนี้ ปฐมวัย วัยต้น 33 ปี คือ อายุ 1 ถึง 33 ปี 2. มัชฌิมวัย วัยกลาง 34 ปี คือ อายุ 34 ถึง 67 ปี 3. ปัจฉิมวัย วัยปลาย 33 ปี คือ อายุ 68 ถึง 100 ปี (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). 2565: 434)

ในอรรถกถาสังยุตตนิกาย สคาถวรรค ได้แบ่งวัยออกเป็น 3 ประเภท (ส.ส.อ.(บาลี) 1/4/22) ดังนี้

- 1) ปฐมวัย ช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึงอายุ 25 ปี ช่วงชีวิตกำลังเจริญวัย มีความว่องไว คิดและตัดสินใจเร็ว
- 2) มัชฌิมวัย ตั้งแต่อายุ 25 ถึง 50 ปี เป็นช่วงชีวิตที่อยู่ตัว มีการพัฒนาทางจิตปัญญา มีความรอบคอบ
- 3) ปัจฉิมวัย อายุเลย 50 ปีขึ้นไป เป็นช่วงที่สังขารเริ่มเสื่อมโทรม และก้าวเข้าสู่ความชราภาพ และดับไปในที่สุด (พระครูบรรพต พัฒนาการณ์ (ครูโก), 2557: 14)

คุณและโทษของวัย

1. **คุณของวัย** คำว่า “คุณ” หมายถึง ความดีที่มีประจำอยู่ในสิ่งนั้น ๆ ความเกื้อกูล หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตัวตน บุคคลอื่น และโลก ซึ่งคุณหรือประโยชน์อันเกิดจากวัยนั้น เกิดจากมุมมองที่มองวัยให้ถูกต้อง หมายถึง การมองเห็นถึงคุณค่าแท้ที่พึงแสวงหาเอาจากวัยทั้ง 3 นั้น ดังนี้

1) ปฐมวัย เป็นวัยแห่งการเริ่มต้นศึกษาหาความรู้ เด็ก และเยาวชนทุกคน จำเป็นต้องได้รับการเอาใจใส่ และดูแลอย่างเหมาะสมและรอบด้าน ในแต่ละช่วงวัยจากพ่อแม่ ผู้ดูแล ชุมชน และสังคมด้วยความรู้ที่หลากหลายแบบสหวิชาชีพ รวมทั้งต้องใช้ทักษะ และเจตคติที่เห็นคุณค่าของเด็กและเยาวชน โดยไม่เลือกปฏิบัติ แต่คำนึงถึงความเท่าเทียม เป็นธรรม และการมีส่วนร่วม ในแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559 กำหนดให้ทุกภาคส่วนดูแลเด็กและเยาวชน ให้มีความมั่นคง แข็งแรง ดี มีสุขและสร้างสรรค์ เด็กและเยาวชนมีความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างทั่วถึง มีความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ มีคุณธรรม จริยธรรม มีสำนึกความเป็นพลเมืองที่ดี (civic mind) กล้าคิด และแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ตามวิถีประชาธิปไตย และมีความสุข (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559): 37) พระพุทธศาสนามองว่า ปฐมวัยเป็นวัยแห่งการศึกษา โดยครูคนแรก คือ บิดามารดาที่อบรมให้รู้จักหน้าที่ของตน โดยไม่ให้ทำความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี ให้ศึกษาศิลปวิทยาหาคุ้มครองที่สมควรให้ และมอบทรัพย์สมบัติให้ในเวลาอันควร (ที.ปา. 11/267/224-225)

2) มัชฌิมวัย เป็นวัยแห่งการทำมาหากิน พระพุทธศาสนามองว่า บุคคลผู้อยู่ในวัยนี้เป็นผู้สร้างดำรงตนอยู่ในวัยแห่งการสร้างสรรสังคม พัฒนาสังคมให้ดำรงอยู่และสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัว ดังที่เจ้ามทานามศากยบุตรสกับเจ้าอนรุทธะว่า “ดีแล้วน้องอนรุทธะ พี่จะสอนวิธีการครองเรือนแก่เธอเพื่อจะได้ครองเรือนต่อไป อันดับแรก ผู้ครองเรือนต้องให้ธนา ครั้นแล้วให้หว่านข้าว ครั้นแล้วให้ขน้ำเข้า ครั้นแล้วให้ระบายน้ำออก ครั้นแล้วให้ถอนหญ้า ครั้นแล้วให้เกี่ยวข้าว ครั้นแล้วให้ขนข้าว ครั้นแล้วให้ตั้งลอม ครั้นแล้วให้หวด ครั้นแล้วให้สานฟางออก ครั้นแล้วฝัดข้าวสีบออก ครั้นแล้วฝัดละอองออก ครั้นแล้วให้ขนเก็บในฉาง ครั้นพอถึงฤดูฝนก็ต้องทำอย่างนี้ต่อไป” (วิ.จุ. 7/330/186)

จากความข้างต้น ทำให้เห็นมุมมองของบุคคลที่ดำรงอยู่ในมัชฌิมวัย คือการทำหน้าที่ของผู้ครองเรือน เพื่อสร้างฐานะทางสังคม ด้วยการเลี้ยงตนและบุคคลที่อาศัยตนให้เป็นสุข ดังนั้น จึงเป็นวัยที่ต้องใช้เรี่ยวแรงหรือพลังแห่งความรู้ที่สั่งสมมาในปฐมวัยถ่ายทอดออกมาเป็นผลงานในวัยนี้ นอกจากนี้หน้าที่ของตนแล้ว ยังเป็นการพัฒนาหน้าที่หรืออาชีพของตนให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมเศรษฐกิจด้วย ดังนั้น จึงถือว่าผู้ดำรงอยู่ในวัยนี้เป็นผู้ใช้กำลังแห่งสติปัญญา และกำลังกายสร้างสรรค์สังคม

3) ปัจฉิมวัย เป็นวัยสุดท้าย เป็นวัยแห่งการพักผ่อน คุณที่พึงเห็นวัยนี้ นอกจากผลงานที่ทำไว้แล้ว ทางพระพุทธศาสนายังให้มองให้เห็นถึงประโยชน์ของความแก่ว่ามีคุณค่า ดังความที่ว่า “ถึงท่านจะตีความแก่ที่เลวทราม จะตีความแก่ที่ทำให้ผิวพรรณทรามไปสักเพียงใด รูปที่น่าพึง พอใจก็คงถูกความแก่ย่ำยีเพียงนั้น แม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ถึง 100 ปี ผู้นั้นก็มีความตายอยู่เบื้องหน้า ความตายไม่ละเว้นใคร ๆ ย่อมอย่ายี่สัตว์ทั้งหมดทีเดียว” (ส.ม. 19/511/339)

2. โทษของวัย คำว่า “โทษ” หมายถึง ความไม่ดี ความชั่ว ฉะนั้นโทษของ วัย คือ ความไม่ดีอันเกิดขึ้นแต่วัย หมายถึง การใช้ช่วงแห่งวัยในทางที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิต เป็นการดำเนินไปในทางที่ผิดทาง ดังนี้

1) ปฐมวัย เป็นวัยแห่งความสนุกสนานกับการเล่น หากวัยนี้ผู้ปกครองไม่ใส่ใจ อบรมสั่งสอน ไม่ให้การศึกษา ย่อมทำให้เด็กนั้นกลายเป็นคนโง่ ไม่สามารถอ่านออกเขียนได้

2) มัชฌิมวัย โทษที่เกิดขึ้นในวัยนี้ มักเกิดจากความประมาทในชีวิต อันเกิดจากการใช้ชีวิตผิดพลาด ซึ่งต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา อันมีสาเหตุทั้งจากการเลี้ยงดูอบรมของบิดา มารดา หรือการคบหามิตร หากขาดความเอาใจใส่ในทางที่ถูกต้อง หรือการคบมิตรชั่วหลงอยู่ในท่วงแห่งอบาย ย่อมทำให้ชีวิตมีปัญหา ดังพระวจนะในธรรมบทตรัสว่า “พวกคนโง่เขลาไม่ประพฤติตนให้เป็นคนดี ในวัยหนุ่มสาวก็ไม่ได้หาทรัพย์ไว้ ย่อมชบเซาเหมือนนกระเรียนแก่ ชบเซาอยู่ที่เปือกตมไร้ปลา ฉะนั้น พวกคนโง่เขลาไม่ประพฤติตนให้เป็นคนดี ในวัยหนุ่มสาวก็ไม่ได้หาทรัพย์ไว้ ย่อมนอนรำพึงถึงความหลัง ดุจลูกธนูที่พ้นจากแฉ่งฉนั้น” (ขุ.ธ. 25/155-156/72)

จากพุทธพจน์ข้างต้น ท่านเปรียบคนที่ใช้ชีวิตหลงระเห็จไปตามกระแสสังคม โดยลืมหน้าที่หลักของตน คือการสร้างฐานะครอบครัวให้มั่นคง เมื่อบั้นปลายชีวิตย่อมเป็นคนอนาถาไร้ที่พึ่ง เหมือนนกระเรียนแก่ที่ติดตมไม่สามารถขึ้นจากตมได้ สุดท้ายต้องอดตายอยู่บนตม หรือเหมือนลูกธนูที่หลุดออกจากแฉ่งธนูแล้ว ไม่สามารถถวนคืนกลับมาได้

3) ปัจฉิมวัย เป็นวัยสุดท้ายของชีวิต คือวัยที่เข้าสู่ความชรา ซึ่งถือเป็นความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตามหลักสามัญญลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไปตามธรรมชาติ ไม่มีผู้ใดหรือสิ่งใดจะ

เปลี่ยนแปลงหรือห้ามกฎธรรมชาตินี้ได้ ลักษณะของความแก่ชราที่ พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ว่า “หญิงหรือชายที่แก่แล้ว มีอายุ 80 ปีบ้าง 90 ปีบ้าง 100 ปี นับแต่เกิดมา ผู้แก่หง่อม มีซีโครงคด หลังงอ ถือไม้เท้า เดินงก ๆ เงิน ๆ โชเซ พันว้ยหนุ่มสาวแล้ว พันทัก ผมหงอก หนังก่น คีระชะล่าน เหี่ยว ตัวตกรกระ” (อง.ตติ. 20/890/216-217)

จากข้อความที่กล่าวถึงคุณและโทษของวัยชางั้น สิ่งสำคัญประการหนึ่ง ก็คือ การทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ในแต่ละวัย หากทำไม่ได้ดังที่ตนต้องการก็ทำให้จิตใจหดหู่ หรือเดือดร้อนใจ เป็นโทษที่เกิดบนพื้นฐานของความประมาทพลาดพลั้งในวัย (พระครูบรรพต พัฒนาภรณ์ (ครูโก), 2557: 17-21)

การประยุกต์ใช้ฆราวาสธรรมกับ 3 ช่วงวัยในครอบครัว

การประยุกต์ “ฆราวาสธรรม 4” กับหน้าที่ประจำของแต่ละช่วงวัย ในครอบครัว ตามแนวพุทธปรัชญาและจิตวิทยาร่วมสมัย โดยมุ่งเน้นการใช้ธรรมะเป็นเครื่องมือฝึกตนตามบทบาทของชีวิตในแต่ละวัย ดังนี้

1. ปฐมวัย วัยเยาว์: วัยแห่งการเรียนรู้ผ่านความรักและแบบอย่าง

วัยเด็ก คือ ช่วงเวลาที่จิตใจเปิดกว้างและไวต่ออิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทฤษฎีของ Erik Erikson ชี้ว่า เด็กต้องการความมั่นคงและแบบอย่างที่ดีเพื่อพัฒนาอัตลักษณ์ หากผู้ใหญ่แสดง “สัจจะ” และ “ซันติ” ต่อเด็ก เด็กจะเติบโตพร้อมความมั่นใจในตนเอง ฆราวาสธรรม 4 วัยแห่งการฝึกพื้นฐานจิตใจและบุคลิกภาพ คือ

1) สัจจะ ฝึกซื่อสัตย์ต่อตนเอง กล่าวพูดความจริง แม้ในเรื่องเล็กน้อย เช่น การยอมรับผิดเมื่อทำผิด เกื้อกูลต่อผู้อื่น ซื่อสัตย์กับพ่อแม่ ไม่โกหก ไม่ซ่อนความรู้สึก ทำให้เกิดความไว้วางใจ หน้าที่หลักคือ ซื่อสัตย์กับตนเอง และพัฒนาความซื่อตรงในคำพูดกับผู้อื่น เช่น การยอมรับผิดเมื่อทำผิด ไม่โกหกพ่อแม่หรือครู ในเชิงจิตวิทยา Erikson (1963) เด็กวัยนี้ต้องการสร้าง “ความไว้วางใจพื้นฐาน” (basic trust) ซึ่งเกิดจากการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยึดมั่นในความจริงใจ เด็กที่ได้รับความจริงจากผู้ใหญ่ จะเติบโตเป็นผู้ที่มีความมั่นคงภายใน

2) ทมะ ในวัยนี้ควรปลูกฝัง “ทมะ” ผ่านการฝึกระเบียบ ฝึกควบคุมอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับกฎเกณฑ์ เช่น การจำกัดเวลาเล่นมือถือ หรือเรียนออนไลน์ เกื้อกูลผู้ใหญ่ การฝึกอดกลั้นช่วยให้ไม่โต้เถียงด้วยอารมณ์กับผู้ใหญ่ เป็นการเคารพผู้อื่น หน้าที่หลัก คือ ฝึกระเบียบวินัย ให้ตื่นนอนตรงเวลา ทำหน้าที่นักเรียนให้ดี เช่น ฝึกควบคุมอารมณ์เมื่อถูกตำหนิ ฝึกมีสมาธิในห้องเรียน ทฤษฎี Self-Regulation ในจิตวิทยาระบุว่า เด็กที่ฝึกควบคุมตนเองได้ดีตั้งแต่เล็ก จะมีแนวโน้มสำเร็จในชีวิตมากกว่า

3) ซันติ ใช้ซันติ: อดทนต่อคำสอน การถูกตักเตือน และความเข้าใจผิดจากผู้ใหญ่ หน้าที่หลัก คือ อดทนต่อความผิดหวัง ความเหนื่อยยากในการเรียนรู้และสื่อสารกับผู้ใหญ่ เช่น อดทนเมื่อไม่ได้สิ่งที่อยากได้ ไม่ตอบโต้ทันทีเมื่อถูกตำหนิ “ซันติ ความอดทน คือความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง” (ขุ.ธ. 25/184/81) ในเชิงจิตวิทยา พฤติกรรมของวัยรุ่นมักผันผวน การฝึกซันติจึงเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของบุคลิกภาพแบบ “สมดุล”

4) จาคะ แบ่งปันสิ่งของ ความสุข หรือเวลาให้พี่น้องหรือสมาชิกในบ้าน หน้าที่หลัก คือ แบ่งปันสิ่งของและพื้นที่กับพี่น้อง รับผิดชอบส่วนรวม การให้อภัยพี่น้อง เช่น ช่วยงานบ้านโดยไม่ต้องบอก แบ่งของเล่นให้ผู้อื่น “ผู้เสียสละย่อมเป็นที่รัก” หลัก “Empathy development” ในจิตวิทยาชี้ว่า การฝึกจาคะช่วยให้เด็กรู้จักเห็นใจผู้อื่น เป็นรากฐานของความเมตตาและพฤติกรรมมีจริยธรรม หลักธรรมนี้เกื้อกูลวัยอื่น ด้วยการสร้างบรรยากาศ

แห่งความน่ารัก น่าบอюн ผู้ใหญ่จึงอยากให้คำแนะนำและใส่ใจมากขึ้น การมีจิตแห่งจาคะในวัยนี้ คือรากฐานของการไม่เอาตนเป็นศูนย์กลาง

2. มัชฌิมวัย กลางคน: วัยแห่งการประคองครอบครัวด้วยธรรมะ

วัยผู้ใหญ่ (วัยทำงาน พ่อแม่ ผู้ดูแล) แกนกลางของบ้าน วัยแห่งภาวะ ความรับผิดชอบ และการปลูกปัญญา วัยที่ต้องแบกรับภาระทั้งด้านเศรษฐกิจ อารมณ์ และความสัมพันธ์ หากขาดการฝึก “ทมะ” หรือ “ขันติ” อาจเกิดความเครียดสะสมและการสื่อสารที่ขาดความเข้าใจ วัยนี้จึงเปรียบเหมือนเข็มทิศ โดยเฉพาะ “สังขะ” ที่หมายถึงความจริงใจในบทบาทความเป็นพ่อแม่ ไม่หลอกตัวเองหรือปิดบังปัญหา และ “จาคะ” ในแง่ของการวางความสมบูรณ์แบบ เช่น การยอมรับว่าลูกไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างที่ตนต้องการ แนวคิด “mindful parenting” จากจิตวิทยาร่วมสมัยสนับสนุนว่า พ่อแม่ที่มีสติจะสามารถสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ลูกเติบโตอย่างมั่นใจ คือ

1) สังขะ พุดจริง ทำจริง ไม่สัญญาแบบหลอกเด็ก เช่น "เดี๋ยวพาไปเที่ยว" แต่ไม่พาไป เกื้อกูลเด็กและผู้สูงอายุ เป็นแบบอย่างเรื่องความตรงไปตรงมา ไม่ปิดบังกันในบ้าน หน้าที่หลัก คือ สื่อสารต่อหน้าที่พ่อแม่-คู่สมรส ไม่สร้างภาพลักษณ์หลอกหลวงลูก เช่น ยอมรับข้อผิดพลาดต่อบุตร ไม่โกหกลูกด้วย “ความหวังดีแบบผิดทาง” ในจิตวิทยาครอบครัว “Parental authenticity” คือความจริงใจของพ่อแม่ที่ส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมลูก การหลอกตัวเอง เช่น คิดว่า “ฉันทำดีที่สุดแล้ว” โดยไม่ยอมฟังลูก อาจบั่นทอนความผูกพัน

2) ทมะ ควบคุมอารมณ์ในยามเหนื่อยล้าหรือเจอความเครียดจากงาน ไม่ระบายใส่ลูก หน้าที่หลัก คือ ฝึกใจท่ามกลางความเครียด ฝึกบริหารอารมณ์และความสัมพันธ์ เช่น คิดก่อนพูดเมื่อลูกดื้อ ใช้เหตุผลมากกว่าใช้อำนาจ การฝึกทมะช่วยให้ผู้ใหญ่ไม่ตกเป็นทาสของบทบาท เช่น พ่อแม่ที่ยอมรับตนเองว่ามีขอบเขตจำกัด จะพร้อมเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงมากกว่าผู้ที่พยายาม “ควบคุมทุกอย่าง”

3) ขันติ อดทนฟังลูกและผู้สูงวัย แม้เรื่องซ้ำ ๆ ไม่หงุดหงิดง่าย หน้าที่หลัก คือ อดทนต่อพฤติกรรมของลูก วัยรุ่น หรือผู้สูงวัยที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น รับฟังโดยไม่สวนกลับ ยอมปล่อยให้ลูกลองผิดลองถูก ความอดทนในพระพุทธศาสนานั้นต้องเป็นความอดทนที่ประกอบด้วยสติปัญญา เป็นความอดทนที่มีความถูกต้องในทางที่ควรอดทน แล้วจะได้รับความสุขเพราะรู้ค่าและความยินดีในความอดทน (พุทธทาสภิกขุ, 2537: 137) ในแนวจิตวิทยาการฝึกขันติคือการพัฒนา frustration tolerance (ความสามารถอดกลั้นต่ออารมณ์ลบ) ซึ่งเป็นหัวใจของผู้ดูแลที่มี “สติรู้เท่าทันอารมณ์”

4) จาคะ เสียสละเวลา ส่วนตัว เงินทอง และความสบาย เพื่อเลี้ยงดู ดูแล พาไปหาหมอ ฯลฯ หน้าที่หลัก คือ เสียสละความต้องการส่วนตัวเพื่อส่วนรวม วางอัตตาในความเป็นพ่อแม่ เช่น ปล่อยให้ลูกเลือกทางชีวิตโดยไม่บังคับ เสียสละเวลาเพื่อดูแลครอบครัว ทฤษฎี Generativity ของ Erikson (1963) กล่าวว่า ผู้ใหญ่ที่เสียสละเพื่อผู้อื่นจะรู้สึกมีความหมายและไม่ตกอยู่ใน “ความว่างเปล่า” (stagnation) ของวัยกลางคน และการใช้ฆราวาสธรรมของวัยนี้ เป็นเสาหลักครอบครัว ทำให้เด็กเติบโตอย่างมั่นคง และผู้สูงวัยรู้สึกมีคุณค่า

3. ปัจฉิมวัย วัยชรา: วัยแห่งการถ่ายทอดปัญญาด้วยใจที่ปล่อยวาง (ผู้สูงอายุ ผู้เฒ่า-ปู่ย่า) ผู้นำทางจิตวิญญาณ “วัยแห่งการปล่อยวางและถ่ายทอดเมตตา วัยสูงอายุในพุทธศาสนาคือช่วงเวลาสำคัญของการเติบโตทางจิตวิญญาณ การใช้ “ขันติ” เพื่อเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย และจาคะ เพื่อวางภาระทางโลก จึงเป็นหัวใจของการอยู่อย่างสงบ “ความแก่ มีไข้ความเสื่อมเสมอไป หากแต่เป็นฤดูที่สุกงอมของปัญญา” ผู้สูงวัยที่มี “สังขะ”

จะสามารถสื่อสารจากใจที่ปราศจากการตัดสิน โดยไม่ใช้อำนาจในการสั่งการ แต่ใช้เมตตาธรรมเป็นการแผ่พลังบวกให้แก่ทั้งบ้าน

1) สัจจะ ถ่ายทอดประสบการณ์ตรงไปตรงมา ไม่หลอกเด็ก ไม่พูดเล่าเกินจริง หน้าที่หลัก คือ ซื่อสัตย์กับความจริงของชีวิต วัย และความเสื่อม เช่น ยอมรับความชราด้วยใจสงบ ไม่ปฏิเสธความจริงของสังขาร ในมุมมองปรัชญา Heidegger ชี้ว่า การยอมรับ “being-toward-death” คือการมีอยู่แท้จริง เพราะไม่ปฏิเสธการเปลี่ยนแปลง การยอมรับความแก่จึงคือความกล้าหาญทางจิตวิญญาณ

2) ทมะ อดกลั้นเมื่อรู้สึกว่าคุณเองถูกมองข้ามหรือไม่ได้รับความสำคัญ หน้าที่หลัก คือ ฝึกใจไม่ยึดติดกับสิ่งเคยชิน ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของลูกหลาน เช่น ปรับตัวกับเทคโนโลยีอย่างสงบ ไม่ตำว่าวัยรุ่นอย่างอัตโนมัติ แนวคิด “Cognitive Flexibility” (ความยืดหยุ่นทางความคิด) ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสามารถปรับตัวได้ และไม่ยึดติดกับ “ยุคของตน”

3) ขันติ ไม่เร่งเร้าให้ลูกหลานเป็นอย่างที่ตนหวัง เข้าใจโลกสมัยใหม่ หน้าที่หลัก คือ อดทนต่ออารมณ์ของลูกหลาน และต่อร่างกายที่โรยรา เช่น ไม่โกรธง่าย ไม่ตำหนิคนหนุ่มสาวเมื่อคิดต่าง ความอดทนของผู้สูงวัย คือ ทรัพยากรทางจิตใจที่สำคัญที่สุดต่อบรรยากาศของบ้าน ในเชิงจิตวิทยาเรียกว่า “emotional wisdom” หรือเมตตาที่ผ่านการสั่งสมด้วยประสบการณ์ ความอดทนให้คุณค่าและประโยชน์มาก ดังพุทธดำรัสว่า “ประโยชน์ทั้งหลายจะงงามได้ด้วยความสำเร็จ ไม่มีประโยชน์อื่นยิ่งกว่าขันติ” (ส.ส. 15/254/385)

4) จาคะ สละความยึดติด เช่น ยอมปรับวิถีชีวิตให้เหมาะกับบ้านใหม่ หรืออนุญาตให้ลูกตัดสินใจเรื่องตนเอง หน้าที่หลัก คือ วางอัตตาในความเป็นผู้นำ ยอมให้อำนาจแก่รุ่นหลัง เช่น ไม่บังคับลูกหลานให้ทำตามความเชื่อของตน ยินดีเมื่อรุ่นใหม่เติบโต การใช้จาคะในวัยสูงอายุ คือการเปิดทางให้รุ่นลูกได้ทำหน้าที่อย่างมีอิสระ โดยไม่ติดกับ “ความเป็นพ่อแม่” ที่ต้องควบคุม เกื้อกูลวัยอื่น ด้วยการให้คำปรึกษาอย่างไม่บีบบังคับ ถ่ายทอดภูมิปัญญา และเป็นพยานแห่งการเปลี่ยนแปลงในครอบครัวอย่างสงบ ผู้สูงวัยที่วางใจใน “การเปลี่ยนผ่าน” จะมีจิตใจที่ผ่อนคลายและเป็นแหล่งเรียนรู้ทางจิตวิญญาณให้ครอบครัวอย่างแท้จริง

ดังนั้น “ขรവാสาธรรม 4” มิใช่แค่หลักธรรมทั่วไป แต่เป็นหลักการฝึกตนในบริบทชีวิตประจำวัน ที่เหมาะกับแต่ละวัยตามบทบาท ด้วยพลังของสัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ บ้านจึงไม่ใช่แค่สถานที่อยู่อาศัย หากแต่คือ “สถานปฏิบัติธรรมที่ใกล้ตัวที่สุด”

การตื่นรู้: จุบรวมของครอบครัวต่างวัย

การนำหลัก ขรวาสาธรรม 4 มาใช้เป็นเครื่องมือสร้างความเข้าใจ และเกื้อกูลกันระหว่างสมาชิกต่างวัยในครอบครัว คือหัวใจสำคัญของ “ศิลปะแห่งการอยู่ร่วมต่างวัยในครอบครัวด้วยใจที่ตื่นรู้” เพราะทำให้ครอบครัวไม่ใช่เพียงการอยู่ร่วมกันทางกาย แต่เป็นการ “อยู่ร่วมกันด้วยจิตที่มีเมตตา เข้าใจ และสนับสนุนซึ่งกันและกัน” การตื่นรู้ตามหลักของพุทธธรรม

การอยู่ร่วมกันอย่างตื่นรู้ (mindful coexistence) มิใช่เพียงการอยู่ด้วยกันทางกาย แต่คือการตระหนักรู้ถึงความแตกต่าง ความเปราะบาง และศักยภาพในการเติบโตของแต่ละวัย 3 ศิลปะแห่งการอยู่ร่วมใน 3 ช่วงวัย คือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย ดังนี้

1) ปฐมวัย วัยเยาว์: ผู้เรียนรู้ผ่านความรักและแบบอย่าง

พื้นฐานของการเรียนรู้และการปลูกฝังชีวิตที่มั่นคง เด็กเรียนรู้จากการเลียนแบบมากกว่าคำสอน การมี “สัจจะ” และ “ขันติ” จากผู้ใหญ่ทำให้เด็กมีความมั่นคงทางอารมณ์ การให้โอกาสเด็กได้ฝึก “ทมะ” (เช่น ฝึกหน้าที่ ฝึกควบคุมตนเอง) ปลูกกรากจิตวิญญาณผ่าน “จาคะ” โดยให้เด็กรู้จักแบ่งปัน เกิดผลผลเชิงพัฒนา คือ เด็กที่เติบโตด้วยฆราวาสธรรมจะมี “พฤติกรรมที่รับผิดชอบตนเอง” และมีความพร้อมทางจิตในการเป็นพลเมืองที่มีคุณธรรม

2) มัชฌิมวัย วัยกลางคน: ผู้ประกอบครอบครัวด้วยธรรมะ การรับผิดชอบต่อและการเป็นศูนย์กลางครอบครัว

วัยของการบริหารจัดการความต่าง ความจำเป็นในการมี “ทมะ” และ “ขันติ” อย่างสูงเพื่อประกอบทั้งรุ่นพ่อแม่และรุ่นลูก การเป็นผู้ฟังและเป็นสะพานระหว่างรุ่น (Mindful Bridge) ศิลปะของ “จาคะ” คือการให้อภัยตัวเอง และวางสิ่งที่ไม่ควรแบก เกิดผลเชิงพัฒนา คือ ฆราวาสธรรมช่วยให้ผู้ใหญ่ไม่หลงในอัตตาของบทบาท แต่รู้จักฝึกใจ พร้อมเป็นผู้นำครอบครัวที่มั่นคงด้วยความเข้าใจ ไม่ใช่เพียงอำนาจ

3) ปัจฉิมวัย วัยชรา: ผู้ถ่ายทอดปัญญาด้วยใจที่ปล่อยวาง วัยแห่งการถ่ายทอดและคืนกลับสู่ตนเอง

วัยชราควรใช้ “สัจจะ” พุดด้วยเมตตา ไม่ตำหนิ จะกลายเป็น “ธรรมทาน” “ขันติ” ช่วยให้ผู้สูงวัยอยู่ร่วมกับคนรุ่นใหม่โดยไม่ทุกข์ “จาคะ” ในรูปของการวางภาระ วางอัตตา และให้ธรรมะเป็นของขวัญ เป็นผู้ให้ความมั่นคงทางใจ และแบบอย่างของความสงบ เกิดผลเชิงพัฒนา คือ ฆราวาสธรรมช่วยให้ผู้สูงวัยเป็น “ผู้นำทางใจ” แก่ครอบครัวด้วยความสงบ ไม่ใช่ความรู้สึกเสียดายอำนาจหรือบทบาท

4) การตื่นรู้: จุดร่วมของครอบครัวต่างวัย

สภาวะของใจที่ตื่นรู้ (mindfulness & inner awareness) ความเข้าใจว่า “ทุกวัยต่างมีเงื่อนไขแห่งการเติบโตของตน” สนทนาระหว่างความไม่สมบูรณ์ และการเรียนรู้ระหว่างกัน (Intergenerational Wisdom Exchange) เป็นการบูรณาการเพื่อ “การเติบโตอย่างสมดุล” ทำให้บุคคลพัฒนาตนเองได้อย่างสมบูรณ์ สนับสนุนกันอย่างเข้าใจ ไม่เบียดเบียน ไม่แย่งบทบาท เห็นสิ่งที่มีคุณค่าอยู่แล้วในตน และศักยภาพที่จะเกื้อกูลผู้อื่น ต่างนำมาเติมเต็ม บ้านจึงกลายเป็น “พื้นที่ฝึกจิต” ที่ดีที่สุด มีใช้เพียงแค่การอยู่อาศัย แต่คือ การอยู่ร่วมอย่างมีศิลปะ

ในเชิงพุทธปรัชญา การเห็นความแตกต่างโดยไม่แยกแยะว่า “ถูก-ผิด” คือกุศลจิตที่เกิดจากปัญญา ส่วนในเชิงจิตวิทยา การฝึกตนให้ “รับฟังอย่างไม่ถือคติ” (nonjudgmental listening) คือทักษะที่ช่วยให้ความสัมพันธ์มีความลึกมากขึ้น “ใจที่ตื่นรู้” การเกื้อกูลแบบพหุวัยในฆราวาสธรรม 4 คือ กลไกแห่ง “การเจริญทางใจร่วมกัน” ภายในบ้าน โดยมี “ใจที่ตื่นรู้” เป็นเงื่อนไขกลางในการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย ปฐมวัยได้ฝึกใจ มัชฌิมวัยได้เสริมใจ และปัจฉิมวัยได้สงบใจ และทุกวัยต่างเกื้อกูลกันด้วยสัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ อย่างเป็นธรรมชาติ ดังนั้น ฆราวาสธรรม 4 ไม่ใช่เพียงหลักธรรมเพื่อคนแต่งงาน แต่คือหลัก “อยู่ร่วม” ที่งดงาม การอยู่ร่วมต่างวัยจึงไม่ใช่ความขัดแย้ง แต่คือพื้นที่แห่งการเติบโตทางจิตวิญญาณ หากแต่ละวัยมีใจที่ตื่นรู้ โลกในบ้านจะกลายเป็นวัดที่แท้จริง เป็นครอบครัวที่งดงามในฐานะเวทีแห่งธรรมะ

วิเคราะห์

ในการอยู่ร่วมกันของครอบครัวต่างวัย ของปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย หากปราศจากหลักแห่ง “ความเข้าใจอย่างตื่นรู้” ก็อาจกลายเป็นพื้นที่ของความไม่เข้าใจกัน หรือขาดความสมดุลในบทบาทชีวิต หลักธรรม ๔ ซึ่งประกอบด้วย สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ จึงเป็นเสมือน “เครื่องมือทางจิต” ที่ช่วยพัฒนาชีวิตของแต่ละช่วงวัยให้ดำเนินไปอย่างมีสติและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน “ฆราวาสธรรม 4: ศิลปะแห่งการอยู่ร่วมต่างวัยในครอบครัวด้วยใจที่ตื่นรู้” ทำให้พบว่า ฆราวาสธรรม 4 มีเอกลักษณ์ที่พิเศษต่อครอบครัว ดังนี้

1. ความเป็นธรรมชาติและเหมาะสมกับชีวิตครอบครัว (Contextual Wisdom)

ฆราวาสธรรม 4 ไม่ใช่หลักธรรมตายตัว แต่เป็นแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องกับสถานการณ์จริงในชีวิตครอบครัว ที่มีความหลากหลายของวัยและบทบาทต่าง ๆ ทำให้แต่ละวัยสามารถนำหลักธรรมไปปรับใช้ตามบทบาทและหน้าที่ของตนได้อย่างเหมาะสมและสมดุล

2. การบูรณาการคุณค่าทางศีลธรรมเข้ากับความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน (Integrated Moral Practice)

หลักธรรมทั้ง 4 ได้แก่ สัจจะ (ความจริงใจ) ทมะ (การฝึกใจ) จาคะ (การเสียสละ) และขันติ (ความอดทน) เป็นทั้งคุณธรรมส่วนบุคคลและองค์ประกอบสำคัญของความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว สะท้อนถึงความเชื่อมโยงระหว่างการพัฒนาตนเองกับการเกื้อกูลผู้อื่นในครอบครัวอย่างกลมกลืน

3. ความเป็นศิลปะของการอยู่ร่วม (Art of Coexistence)

ฆราวาสธรรม 4 ไม่ใช่แค่ข้อปฏิบัติ แต่เป็น “ศิลปะ” ที่ต้องใช้ความเข้าใจลึกซึ้งและความตื่นรู้ในใจ เพื่อสร้างความสมดุลระหว่างความแตกต่างของวัยและความต้องการส่วนบุคคล ส่งเสริมให้ครอบครัวมีบรรยากาศของการอยู่ร่วมอย่างสันติและงดงาม

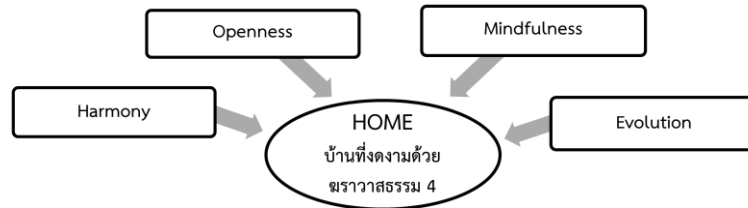
4. การส่งเสริม ‘ใจที่ตื่นรู้’ เป็นแก่นของการปฏิบัติ (Awakened Mindfulness)

ไม่ใช่เพียงการทำตามหลักธรรมอย่างเคร่งครัด แต่เป็นการมีสติรู้ตัวในทุกขณะขณะหนึ่งของการอยู่ร่วม ทำให้เกิดความเข้าใจและเมตตาต่อกันอย่างแท้จริง นำไปสู่การยอมรับในความแตกต่างและการเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างวัย

5. การสร้างความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ในสภาวะความเปลี่ยนแปลง (Emotional and Psychological Resilience)

ฆราวาสธรรมช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจสำหรับสมาชิกครอบครัวทุกวัย เพื่อเผชิญกับความท้าทายและความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ส่งเสริมให้ครอบครัวมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ พร้อมเผชิญความไม่แน่นอนด้วยความสงบและความเข้าใจ ดังนั้น หลักฆราวาสธรรม 4 มีความพิเศษตรงที่เป็น หลักธรรมที่ใช้งานได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยมีความยืดหยุ่นสูง และเป็นศิลปะของการอยู่ร่วมกันอย่างตื่นรู้ ที่เน้นความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและเติบโตไปด้วยกันอย่างสมดุลในครอบครัวทั้ง 3 วัย

จากการวิเคราะห์ “ฆราวาสธรรม 4: ศิลปะแห่งการอยู่ร่วมต่างวัยในครอบครัวด้วยใจที่ตื่นรู้” ทำให้พบศิลปะแห่งความงามของการอยู่ร่วมกันในวัยต่าง ๆ ลงที่คำว่า “HOME” เพราะ HOME = บ้าน ซึ่งนำสู่ความหมายแห่ง “ชีวิตครอบครัวที่งดงาม คือการผสมผสานของคุณธรรม 4 ประการที่ทำงานร่วมกันอย่างกลมกลืน”



HOME บ้านที่งดงามด้วยฆราวาสธรรม 4

ในบริบทนี้ HOME ไม่ใช่แค่สถานที่ แต่เป็นพื้นที่แห่งการเติบโต เรียนรู้ และตื่นรู้ร่วมกันอย่างลึกซึ้ง “คำเตือนใจทางจิตวิญญาณ” แสดงความงามใน 4 มิติ โดยเฉพาะเมื่อมองผ่านกรอบของพุทธปรัชญา จิตวิทยา และการพัฒนาตนภายใต้บริบทครอบครัวอย่างมีสติ การแปรส ความงาม หรือศิลปะของ HOME ได้ดังนี้

1. H= Harmony ในมิติแห่งความงามทางจริยธรรม (Moral-Aesthetic Goal) ศิลปะแห่ง Harmony คือ ความกลมกลืน “ความงามในแบบที่ครอบครัวร่วมกันสร้าง” ในวัยที่แตกต่างกัน สร้างความงามของความอดทน ความสงบ การเสียสละเวลาเพื่อฟังกัน หรือแม้แต่การยอมรับข้อบกพร่องของกันและกัน และการอยู่ร่วมโดยไม่เบียดเบียน ไม่ใช่ความงามทางร่างกาย แต่เป็น “สุนทรียะแห่งการเกื้อกูล” ระหว่างวัย

ฆราวาสธรรมเป็นจุดหมายของความงามแบบลึกซึ้ง ที่พ้นจากวัตถุและภาพลักษณ์ “ศีลธรรมคือรากฐานของสันติภาพและความงามแห่งชีวิต” แต่ยังสะท้อนความงามของการเป็นมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันอย่างมีเมตตา อย่างเข้าใจ และเสียสละ คือหัวใจของความกลมกลืน ความงามทางใจจากการเกื้อกูลกัน ในแง่นี้ ฆราวาสธรรม 4 คือ ศิลปะแห่งชีวิตที่งดงามในทุกวัย ในเชิงสุนทรียศาสตร์พุทธ คือ “ความงามแท้จริง อยู่ที่ใจที่เกื้อกูลอย่างกลมกลืน” ซึ่งสะท้อนแนวคิดแบบ ภาวะจริยงาม (ethical aesthetics)

2. O = Openness ในมิติแห่งการอยู่ร่วมอย่างมีความหมาย (Relational Purpose) คือศิลปะแห่ง Openness คือ การเปิดใจ เปิดใจรับฟัง เปิดใจเรียนรู้ซึ่งกันและกัน “เกื้อกูลและเจริญร่วมกัน” ความสัมพันธ์ อยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจและเสียสละโดยไม่ตัดสิน เป็นจุดเริ่มต้นของสายสัมพันธ์ที่แท้

ฆราวาสธรรมเป็นเป้าหมายของการเป็นสมาชิกครอบครัวที่ “เกื้อกูลและเจริญร่วมกัน” ความผูกพันที่เกิดจากการให้มากกว่าการรับ ชั้นดี (ความอดทน) ไม่ใช่เพียงรับมือกับผู้อื่น แต่เป็นเป้าหมายของการอยู่ร่วมอย่างเข้าใจ โดยเฉพาะในสภาวะ “ต่างวัย-ต่างมุมมอง” จากะ (การเสียสละ) คือการปล่อยวางอัตตา เพื่อสร้างพื้นที่ของการฟัง การให้อภัย และการแบ่งปันที่แท้จริง เชิงจิตวิทยาครอบครัว คือ การเสียสละไม่ใช่การลุ่มเลิกตนเอง แต่คือการเจริญเติบโตผ่านความสัมพันธ์ (Relational Growth) ช่วยให้ครอบครัวเป็นพื้นที่ของการเจรจา ไม่ใช่ศูนย์กลางอำนาจแบบเดิม

3. M = Mindfulness ในมิติแห่งการบรรลุสันติภายใน (Inner Peace) คือศิลปะแห่ง Mindfulness คือ “ความตื่นรู้ในทุกขณะ” จิตวิญญาณ สันติภายในแม้โลกภายนอกจะปั่นป่วน ไม่ใช่แค่การอยู่ร่วม แต่เป็นการอยู่ด้วยสติ รู้ตัว เข้าใจบทบาทของแต่ละวัย และเห็นคุณค่าของกันและกัน คือ”สมดุลระหว่างโลกภายนอกและโลกภายใน” ความงามภายใน ไม่ว่าจะคุณงามจะอยู่ในวัยใด

ฆราวาสธรรมเป็นเป้าหมายของการมี “ใจที่สงบ แม้ชีวิตจะไม่สมบูรณ์” การฝึกตนให้อดทน ฝึกให้เสียสละ พุดความจริง และฝึกควบคุมใจ คือเป้าหมายของชีวิตที่มี สมดุลระหว่างโลกภายนอกและโลกภายใน เมื่อครบคร้ว ฝึกใช้ฆราวาสธรรมร่วมกัน จะไม่เพียงแค่ลดความขัดแย้ง แต่ยังสร้างสันติภายใน เป็นจุดหมายของพุทธวิถี

4. E = Evolution ในมิติแห่งการพัฒนาตน (Self-Actualization) คือศิลปะแห่ง Evolution คือ “การพัฒนาและเติบโตการเติบโตทั้งภายนอก-ภายใน” บ้านไม่ใช่สถานที่หยุดนิ่ง แต่คือพื้นที่แห่งการเติบโตทางกายและจิตใจ ทั้งในมิติของตนเองและผู้อื่นอย่างอ่อนโยนการพัฒนาตน เติบโตอย่างมีวินัยและจริงใจ

ฆราวาสธรรมเป็นเป้าหมายในการเติบโตภายในอย่างมีคุณธรรม สัจจะ (ความจริงใจ) คือ จุดหมายของความ “ตัวตนที่แท้” ในแต่ละวัย เป็นวัยรุ่นที่จริงใจ เป็นผู้ใหญ่ที่ตรงไปตรงมา และเป็นผู้สูงวัยที่มีวุฒิภาวะในการพุดความจริงด้วยความเมตตา ทมะ (การฝึกตน) คือ เป้าหมายของการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการของชีวิตที่ไม่สิ้นสุด ในเชิงพุทธปรัชญา ทมะ คือวิถีของการฝึกสติและสัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) ซึ่งเป็นเส้นทางสู่การหลุดพ้นจากอภิสวะเบื้องต้น ทำให้แต่ละวัยรู้ตน และรู้บทบาท ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของสัมมาทิฐิ มุมมองที่ถูกต้อง

สรุป

ฆราวาสธรรม 4 ในบริบทของ “ศิลปะแห่งการอยู่ร่วมต่างวัยในครอบครัวด้วยใจที่ตื่นรู้” นั้น เราสามารถสรุปความเป็น “ยอด” หรือ “หัวใจ” ของหลักธรรมนั้นในหลายมิติที่สอดคล้องกับธรรมะและจิตวิทยา ได้คือ 1) มิติแห่ง ‘สัจจะ’ หัวใจของความจริงใจและความไว้วางใจ เป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น ไม่ว่าจะแตกต่างวัยกันอย่างไร สัจจะจึงเป็น “เสาหลัก” ที่ทำให้การอยู่ร่วมกันไม่ล้มเหลวจากความเข้าใจผิดหรือความไม่ซื่อสัตย์ 2) มิติแห่ง ‘ขันติ’ หัวใจของความอดทนและความเข้าใจในความแตกต่าง เป็นหัวใจของการอยู่ร่วมกันโดยไม่มี การบาดหมางใจ ยิ่งในครอบครัวที่มีหลายช่วงวัย ความอดทนในการรับฟังและยอมรับความแตกต่างจึงสำคัญยิ่ง ขันติช่วยให้เราไม่รีบด่วนตัดสินหรือทะเลาะ แต่เปิดพื้นที่ให้ความรักและการเรียนรู้เกิดขึ้น 3) มิติแห่ง ‘จาคะ’ หัวใจของการเสียสละและการให้โดยไม่หวังผลตอบแทนการเสียสละ คือหัวใจของการสร้างความผูกพันและการเกื้อกูลในครอบครัว นี่คือหัวใจของการปล่อยวางตัวตนเพื่อประโยชน์ร่วมกัน 4) มิติแห่ง ‘ทมะ’ หัวใจของการฝึกใจและความมีวินัยในตนเองการฝึกตน เป็นหัวใจของการพัฒนาตนเองในระดับจิตใจและอารมณ์ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข ทมะช่วยรักษาความสมดุลของใจ ไม่ให้มีอารมณ์โกรธเกรี้ยวหรือความเห็นแก่ตัวบังตา

ดังนั้น “ฆราวาสธรรม 4: ศิลปะแห่งการอยู่ร่วมต่างวัยในครอบครัวด้วยใจที่ตื่นรู้” มีหัวใจของฆราวาสธรรม 4 คือ ‘การมีใจที่ตื่นรู้’ (Awakened Heart) การ “ตื่นรู้” คือการมีสติรู้เท่าทันตัวเองและผู้อื่นในทุกสถานการณ์เป็นการนำ สัจจะ-ขันติ-จาคะ-ทมะ มาผสมผสานให้กลายเป็น “ศิลปะของชีวิต” ที่ไม่ใช่แค่ทำตามแต่ทำตามด้วยความเข้าใจ และความรักจริงใจที่ตื่นรู้ตัวเอง ที่เป็นแก่นแท้ของการอยู่ร่วมกันอย่างงดงามและยั่งยืน

บรรณานุกรม

- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555–2559), ใน“ราชกิจจา นุเบกษา”, เล่มที่ 128 ตอนพิเศษ 152 ง ลงวันที่ 14 ธันวาคม 2554.
- พระครูบรรพต พัฒนาภรณ์ (ครูโก). (2557). *การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องวัยในศาสนาพุทธเถรวาทกับศาสนาพราหมณ์ – ฮินดู*. พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ), บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2537). *ทศพิศราชธรรม*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- มหาเถรสมาคม. (2549). *พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในการจัดงานฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี พ.ศ. 2549*. เล่มที่ 7, 11, 15, 19, 20, 25 กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*. เล่มที่ 1 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. พ.ศ. 2554. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 38). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2565). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam.
- Maslow, A. H., *Motivation and Personality*, (New York: Harper. 1954), pp. 87.

การประยุกต์ใช้หลักเมตตาธรรมกับการสร้างสันติภาพในสังคม

Application of the Principle of Loving-kindness in Building Peace in Society

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักเมตตาธรรมกับการสร้างสันติภาพในสังคม” มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความหมายและความสำคัญของหลักเมตตาธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นคุณธรรมหลักที่เน้นความปรารถนาและความเมตตาอย่างแท้จริงต่อผู้อื่น ทั้งมนุษย์ สัตว์ และธรรมชาติ โดยไม่เลือกปฏิบัติและไม่มีการจำกัดในด้านเวลาและสถานที่ เมตตาธรรมเป็นความรู้สึกและท่าทีที่แผ่ขยายไปทั่วทั้งโลก มีเป้าหมายเพื่อสร้างความสุขและความดีงามให้แก่สรรพสิ่ง โดยเน้นให้มนุษย์แสดงความเมตตาอย่างต่อเนื่องและจริงใจ ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การฝึกจิตใจด้วยวิธีภาวนาภาวนาเมตตา การแผ่เมตตา การช่วยเหลือผู้อื่น การพยายามสร้างความเข้าใจและความกลมเกลียวในสังคม สำหรับการดำเนินชีวิตอย่างสันติสุขและเป็นธรรม ซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้ง ความเกลียดชัง และความแตกแยกในสังคม นอกจากนี้ ยังเน้นให้เห็นว่าหลักเมตตาธรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน 4 ด้านสำคัญ ได้แก่ 1) ความเข้าใจและการยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคลและกลุ่มสังคม 2) การให้ความช่วยเหลือและการแสดงความกรุณาอย่างจริงใจต่อผู้อื่นในทุกโอกาส 3) การส่งเสริมความกลมเกลียวและความสามัคคีในกลุ่มต่าง ๆ โดยไม่แบ่งแยก และ 4) การพัฒนาจิตใจและจริยธรรมของตนเอง เพื่อให้สังคมเต็มไปด้วยความเข้าใจและความสุขอย่างยั่งยืน ซึ่งแนวทางดังกล่าวนอกจากจะเป็นกลไกสำคัญในการสร้างสังคมที่สงบสุขแล้ว ยังเป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในระดับประเทศและระดับโลก เพื่อให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติและมีความสุขอย่างแท้จริงในทุกระดับของชีวิตและบนโลกใบนี้

ARTICLE INFO:

Author:

1. นราชัย พุยลา
Narachai puyla

เจ้าหน้าที่การศึกษาพระปริยัติธรรม
ครูโรงเรียนพระปริยัติธรรม (ครูบาลี)
โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดธาตุเรณูวิทยา
สำนักเขตการศึกษาพระปริยัติธรรม-

แผนกสามัญศึกษา เขต ๑๐

สำนักงานการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษา

Pariyattidhamwatthartrenuwittaya School

Educational Officer of Pali Studies

Teacher at the Pali Studies School

(Pali Teacher)

Office of the Pali Studies Educational Zone,

Section 10

Office of Pali Studies Education,

Section of General Education

E-mail : Sacoowawwa@gmail.com

คำสำคัญ : การประยุกต์ใช้, หลักเมตตาธรรม,
การสร้างสันติภาพในสังคม

Keywords : application, the principle of
loving-kindness, social peacebuilding

Article history :

Received : 20/06/68

Revised : 25/06/68

Accepted : 27/06/68

Abstract

The article titled "Applying the Principle of Loving-Kindness in Building Peace within Society" aims to present the meaning and significance of the principle of loving-kindness in Buddhism. This principle emphasizes genuine benevolence and compassion towards others, including humans, animals, and nature, without discrimination and without limitations in terms of time and place. Loving-kindness is a sentiment and attitude that extends globally, with the goal of creating happiness and goodness for all beings. It encourages the continuous and sincere demonstration of compassion through various activities such as meditation practices focused on loving-kindness, extending kindness, helping others, and fostering understanding and harmony within society. These practices are essential for living a peaceful and just life and can help reduce conflict, hatred, and division within society.

Furthermore, the article highlights that the principle of loving-kindness can be applied in four significant areas: 1) understanding and accepting individual and group differences, 2) providing help and showing genuine compassion to others at every opportunity, 3) promoting harmony and unity among groups without segregation, and 4) cultivating personal mental and ethical development. These approaches aim to enrich society with a deep sense of understanding and sustainable happiness. Not only does this serve as a crucial mechanism for establishing a peaceful society, but it also lays the groundwork for enhancing understanding and cooperation at national and global levels, enabling humanity to coexist peacefully and genuinely happily in all dimensions of life on this planet.

บทนำ

เมตตาธรรมเป็นหลักธรรมอันสูงส่งและเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเมตตากรุณา ความปรารถนาดีที่มีต่อผู้อื่นในทุกระดับ ทั้งมนุษย์ สัตว์ และสิ่งแวดล้อมอย่างไม่มีเงื่อนไขหรือข้อจำกัดใด ๆ หลักธรรมนี้ไม่ใช่เพียงแค่ความรู้สึกชั่วคราวหรืออารมณ์ชั่ววูบ แต่เป็นคุณสมบัติที่ลึกซึ้งและมั่นคงของจิตใจที่แสดงออกด้วยความจริงใจอย่างต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสุข ความสงบสุข และความเข้าใจอันแท้จริงในสังคม ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของความเป็นอยู่ร่วมกันอย่างสันติและยั่งยืนในระดับโลก (ตช นัท อันธ์, 2543)

ในบริบทของสังคมยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความแตกแยก ความเกลียดชัง และความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในหลายระดับ หลักเมตตาธรรมจึงเป็นแนวทางที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างความเข้าใจและความกลมกล่อมมาทำลายกำแพงของอคติและความไม่เข้าใจ ทั้งนี้ เพราะเมตตาไม่ใช่เรื่องของความรู้สึกเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่เป็นท่าทีและแนวคิดที่สามารถส่งเสริมให้มนุษย์มีความเอื้ออาทรต่อกันอย่างจริงจัง จนกลายเป็นความปรารถนาที่จะมองเห็นผู้อื่นมีความสุขและปลอดภัยในทุกสถานการณ์ การฝึกฝนและปฏิบัติหลักเมตตาธรรมจึงไม่ใช่เรื่องที่

ควรละเลยในยุคที่ความเข้าใจและความร่วมมือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการดำรงอยู่ของมนุษยชาติ หลักธรรมนี้ช่วยให้เราสามารถพัฒนาจิตใจ สร้างความเข้าใจและความกลมเกลียวซึ่งกันและกัน รวมทั้งเป็นกลไกสำคัญในการลดความรุนแรง การแก้ไขความขัดแย้ง และสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยความสุขและความสงบสุขในทุกระดับ โดยเริ่มจากการละความคิดและอารมณ์ด้านลบ เช่น ความโกรธ ความเกลียดชัง ความอิจฉาริษยา รวมถึงอุปสรรคทางด้านจิตใจอื่น ๆ อย่างตั้งใจและไม่ละเลย จนสามารถสร้างจิตใจที่เมตตาและกรุณาอย่างแท้จริง ซึ่งจะเป็นรากฐานของสังคมที่มีความเข้าใจ การให้อภัย และความเคารพซึ่งกันและกัน (พระมหาบุญเรือน ปภังกร (พิลาพันธ์). 2558)

ดังนั้น บทความนี้จะเป็นการเสาะแสวงหาและนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ และหลักปฏิบัติของเมตตาธรรมในพระพุทธศาสนา รวมถึงการประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างสรรค์สังคมที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ อันเกิดจากความเมตตาและความกรุณาอย่างแท้จริง การนำหลักเมตตาธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตไม่เพียงแต่จะสามารถเสริมสร้างความเข้าใจและความกลมเกลียวอันตรายในระดับบุคคลและสังคมเท่านั้น แต่ยังสามารถเป็นกลไกสำคัญในการสร้างความสันติและความสุขที่มั่นคงในระดับประเทศและระดับโลก โดยเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างจิตใจที่เต็มเปี่ยมด้วยคุณธรรมและความเมตตา จนกลายเป็นพลังอันสำคัญในการผลักดันให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข บนบนโลกใบนี้ได้อย่างแท้จริง

หลักเมตตาธรรมในทางพระพุทธศาสนา

ความหมายของเมตตาธรรม

เมตตา หมายถึง ความมีน้ำใจเอื้อโยไมตรีต่อกันฉันมิตร ความปรารถนาอยากให้สรรพชีพ สรรพสัตว์ มีความสุข ความรู้สึก รักใคร่โยติที่มีต่อคน สัตว์ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และต่อโลก

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2553) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม คำว่า "เมตตา" มีความหมายที่ลึกซึ้งและกว้างขวาง ซึ่งไม่ใช่เพียงความรักในลักษณะอารมณ์ชั่วคราว แต่เป็นความรู้สึกและทำดีที่แผ่ขยายออกไปอย่างไม่มีข้อจำกัดในด้านของเวลาและสถานที่ สำหรับเป็นธรรมชาติและคุณสมบัติของจิตใจที่พร้อมจะตอบรับและอ่อนโยนต่อความทุกข์ของผู้อื่น โดยเนื้อหาหลักประกอบด้วย

1. ความรักและความปรารถนาดี เป็นความรู้สึกที่มีความหวังดีต่อผู้อื่นอย่างจริงจัง โดยไม่หวังผลตอบแทน ขณะเดียวกันก็ต้องทำให้ผู้อื่นได้พบความสุขและความเจริญในชีวิต
2. จิตอันแผ่ไมตรี หมายถึง จิตใจที่เปิดกว้างและอ่อนโยน พร้อมที่จะรับรู้และแสดงความเอื้ออาทรต่อผู้อื่นอย่างเต็มใจ ไม่ใช่ความมีน้ำใจในบางเวลา แต่เป็นลักษณะที่อยู่ในจิตใจอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
3. คิดประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทั่วหน้า หมายถึง การลงมือกระทำหรือคิดในแง่ของความดีต่อผู้อื่นรวมทั้งสัตว์ ซึ่งเป็นการบูรณาการความเมตตาให้ครอบคลุมทุกสิ่งมีชีวิต การให้ความรักและความปรารถนาดีนี้ไม่ได้จำกัดเพียงกลุ่มบุคคลใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นการขยายความเข้าใจและความรู้สึกไปยังทุกชีวิตและทุกสรรพสิ่งในโลก
4. ความเมตตาในเชิงปฏิบัติและจิตวิญญาณ นอกจากจะเป็นความรู้สึกแล้ว ยังเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เน้นความเอื้ออาทร การให้อภัย การช่วยเหลือผู้อื่นในยามทุกข์ และการมีเมตตาด้วยความจริงใจ ซึ่งเป็นหนึ่งในอุดมคติของพระพุทธศาสนา

การมีเมตตาเช่นนี้ จึงเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งในระดับส่วนบุคคลและในสังคม โดยเป็นคุณธรรมที่ช่วยสร้างสรรค์ความเข้าใจ การอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และเป็นการพัฒนาจิตใจให้ก้าวสู่ความบริสุทธิ์และความดีอย่างแท้จริง

สมจินต์ สมมาปณฺโญ (2548) ในหนังสือ “ฉันเข้าใจสรรพสิ่งเพราะฉันรัก” ความหมายของคำว่า “ความรัก” เป็นแนวคิดเชิงบวกที่เน้นความดีในตัวเอง เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจมนุษย์อย่างเป็นธรรมชาติและแท้จริง ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าความรักไม่ใช่เพียงความรู้สึกชั่วคราวหรือสิ่งที่เกิดจากแรงบันดาลใจภายนอกเท่านั้น แต่เป็นคุณสมบัติที่ซ่อนอยู่ในจิตใจ เป็นความดีที่แผ่ออกมาจากภายในและสามารถแสดงออกผ่านกิริยาจิตต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ ยังระบุว่า ความรักแท้เกิดขึ้นที่ใจ เป็นผลมาจากคุณสมบัติของจิต ซึ่งมีบทบาทสำคัญในกระบวนการของจิตใจมนุษย์ที่สามารถแสดงออกและดำรงอยู่ได้ตลอดเวลา การเป็นหนึ่งในเจตสิก 52 หมายความว่า ความรักเป็นอารมณ์หรือคุณสมบัติของจิตที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในระบบของธรรมชาติของจิตวิญญาณตามหลักพระพุทธศาสนา สาระสำคัญและแกนกลางของความรักในแนวคิดนี้คือ “ฉันทะ” ซึ่งหมายถึง ความพอใจ ความชื่นชอบและความพึงพอใจในสิ่งที่รัก สิ่งนี้เป็นตัวแปรที่สำคัญและเป็นรูปแบบของความรัก ซึ่งทำให้เกิดความแน่วแน่และความผูกพันในใจ โดย “ฉันทะ” เป็นความรู้สึกที่มีความพึงพอใจอย่างลึกซึ้งและส่งผลให้ความรักสามารถดำรงอยู่และแสดงออกอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นความรักไม่ใช่เพียงอารมณ์หรือความรู้สึกชั่วคราว แต่เป็นความดีในตัวเอง เป็นคุณสมบัติของจิต ที่มีรากฐานอยู่ที่ความพอใจและความชื่นชอบ ซึ่งถูกบรรจุอยู่ในกระบวนการของธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ และเป็นแรงผลักดันที่สำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและความสุขในแบบที่แท้จริงพระ

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ) (2552) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “อยู่กันด้วยความรัก” แนวคิดของการดำเนินชีวิตด้วยความรักนั้น เป็นหลักการที่เน้นให้บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างร่มเย็นและมีความสุข โดยการมีความรักในหน้าที่ ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เช่น รักครอบครัว รักเพื่อนบ้าน รักประเทศชาติ ซึ่งหมายความว่าไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดก็ตาม ควรมีความเคารพและรักสิ่งที่ตนเองเกี่ยวข้องด้วยความเสียสละและอดทน คำว่า “รักหน้าที่” หมายถึง การให้ความสำคัญและปฏิบัติภารกิจหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่ ด้วยความตั้งใจจริงและจิตใจที่ดี เพื่อสร้างความเจริญงอกงามให้แก่ตนเองและผู้อื่น การรักครอบครัว คือการมีความเอื้ออาทรต่อสมาชิกในครอบครัว รักษาความสามัคคีและดูแลซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี ส่วนรักประเทศชาติ เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจและมีความรับผิดชอบต่อสังคมและชาติบ้านเมือง ต้องพร้อมที่จะเสียสละ ทั้งร่างกายและแรงใจ เพื่อให้ประเทศชาติเติบโตและมั่นคง โดยมีจิตใจที่เสียสละ อดทน และมีน้ำใจเป็นหลัก ดังนั้นการสอนให้คนเรามีความรักที่ไม่ได้เป็นแค่ความรู้สึกในใจเท่านั้น แต่เป็นความรักที่แสดงออกผ่านการกระทำในชีวิตประจำวัน ด้วยความเสียสละและอดทน ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจและความสามัคคีในสังคม อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและมีความสุขอย่างยั่งยืน

ความสำคัญของเมตตาธรรม

เมตตาเป็นองค์ธรรมสำคัญในพุทธศาสนาและศาสนาอื่น จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นหลักธรรมที่เป็นสากล ซึ่งมีปรากฏอยู่ในหลักธรรมคำสอนของศาสนาสำคัญของโลกทุกพระองค์ ตลอดถึงเป็นจริยธรรมสากลที่ปวงปราชญ์ราชบัณฑิตและปัญญาชนทั่วโลกต่างเห็นตรงกันว่า เป็นคุณธรรมซึ่งจะขาดเสียไม่ได้ใน หมู่มนุษยชาติ มนุษยชาติขาด

น้ำไม่ได้ฉนใด โลกก็ขาดเมตตาไม่ได้ฉนนั้น ในพุทธศาสนาเอง พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับ “เมตตาธรรม” เป็นอันมาก ดังปรากฏว่าทรงเน้นย้ำหลักธรรมเรื่องเมตตาไว้ในหมวดธรรมต่างๆ มากมาย ทั้งในฐานะหลักธรรมที่พึงปฏิบัติเฉพาะเรื่อง เฉพาะกรณี (การแผ่เมตตา ซึ่งเป็นกิจส่วนบุคคล) หรือหลักธรรมที่พึงปฏิบัติเพื่อบูรณาการกับหลักธรรมข้ออื่นๆ (พรหมวิหารธรรม 4) ตลอดถึงเป็นหลักธรรมสำหรับพ่อกันอย่างมีความสุขอยู่ในปัจจุบันขณะ (เมตตาพรหมวิหาร)

ในพุทธธรรม เราจะพบคำสอนเรื่องเมตตากระจายอยู่ในหมวดธรรมต่างๆ มากมาย โดยมีจุดมุ่งหมายหรือจุดเน้นที่ต่างกันไปตามสภาพแวดล้อม หรือตามความจำเป็นที่เมตตาธรรมจะต้องไป เชื่อมโยงหรือสนับสนุนหลักธรรมข้ออื่นๆ เมตตาธรรมที่ปรากฏในระบบพุทธธรรมหรือในสารบบพุทธศาสนา เช่น

เมตตาในฐานะเป็นหนึ่งในบารมี 10

บารมี หมายถึง คุณธรรมอันยิ่งยวดที่ผู้เป็นพระโพธิสัตว์จะต้องบำเพ็ญให้ครบบริบูรณ์ ทั้งสามระดับ คือ ระดับต้น (บารมี) ระดับกลาง (อุปบารมี) ระดับสูงสุด (ปรมัตถบารมี) บารมีดังกล่าวนี้มี 10 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2559) คือ

1. ทานบารมี
2. ศีลบารมี
3. เนกขัมมบารมี
4. ปัญญาบารมี
5. วิริยบารมี
6. ชันติบารมี
7. สัจจะบารมี
8. อธิษฐานบารมี
9. เมตตาบารมี
10. อุเบกขาบารมี

เมตตาในฐานะเป็นพรหมวิหารธรรม

พรหมวิหาร 4 หมายถึง คุณธรรมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ เป็นธรรมเป็นที่อยู่ซึ่งมีทั้งความดีและความสุข โดยให้ผู้ปฏิบัตินำไปใช้ตั้งนี้ขึ้นแรกให้ปฏิบัติด้วยจิตคิดเกื้อกูลแผ่ออกไปในสัตว์บุคคลทั้งหลาย คือ

- (1) เมตตา ปราถนาให้คนและสัตว์เป็นสุข
- (2) กรุณา ปราถนาให้คนและสัตว์พ้นจากความทุกข์
- (3) มุทิตา พलयินดีในคราวที่ผู้อื่นมีความสุขความเจริญ
- (4) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลางเมื่อเห็นบุคคล/สัตว์กำลังเสวยผลแห่งกรรมที่ตนเป็นคนก่อไว้เองๆ

(สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2543)

เมตตาในฐานะเป็นอภัยโทษ

หลักพรหมวิหารธรรม 4 ประการที่กล่าวมาข้างต้น เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่เน้นความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งเป็นคุณธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสุขสงบและเป็นธรรม โดยเมื่อปฏิบัติไปอย่างเต็มที่และไม่แบ่งแยกออกเป็นกลุ่ม ก็ดูเหมือนจะขยายออกไปไร้ขอบเขต ไร้พรมแดน ซึ่งเรียกว่า “อภัยโทษ” หมายถึง ความไม่มีประมาณและไม่มีข้อจำกัดในการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ไปยังสรรพสิ่งทั้งปวงทั่วทั้งจักรวาล แต่ละประการมีความหมายและการปฏิบัติที่สำคัญดังนี้

1. เมตตา เป็นความปรารถนาดีและความหวังดีให้ผู้อื่นทั้งคนและสัตว์ได้พบกับความสุขอย่างเสมอภาคกัน โดยไม่เลือกปฏิบัติและไม่มีเงื่อนไข เมื่อแผ่เมตตาอย่างไร ก็ให้ความรู้สึกเช่นเดียวกันกับทุกสิ่งมีชีวิตในโลกนี้

2. กรุณา เป็นความปรารถนาให้ผู้อื่นหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงอย่างเสมอภาคกัน ไม่ว่าจะด้วยความทุกข์ทางร่างกาย จิตใจ หรือจิตวิญญาณ ให้ความเมตตาและความเสียสละนี้เปรียบเสมือนการเป็นพี่เลี้ยงในช่วงเวลาที่เขากำลังทุกข์ร้อน เพื่อให้เขาพ้นจากความทุกข์เหล่านั้น

3. มุทิตาเป็นความชื่นชมยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ทั้งความสุขและความเจริญก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ โดยไม่รู้สึกรังเกียจหรือมีความรู้สึกเสียใจ เมื่อผู้อื่นมีความสุขหรือประสบความสำเร็จ ก็ยินดีและปลื้มใจอย่างเต็มเปี่ยมในใจของตนเอง เพราะเห็นว่ามันคือความสุขของเขา เป็นการแสดงความเสียสละและจิตใจที่เต็มเปี่ยมด้วยความเป็นมิตร

4. อุเบกขาเป็นความวางใจและความเป็นกลางเมื่อเผชิญกับผลของกรรม ไม่ว่าจะเป็นคนใดก็ตามที่กำลังเสวยผลของกรรมที่ตนก่อไว้ ให้อภัยอย่างไม่ยินดีหรือเสียใจ เห็นทุกส่วนเป็นธรรมชาติของชีวิตและไม่รู้สึกรังเกียจหรือผูกพันเกินไป ยิ่งกว่านั้น เป็นการปล่อยวางและยอมรับอย่างสงบ เสมอกันในทุกสถานการณ์อย่างเป็นธรรม (พระมหาปริชา ปริญาณจารี (หลักโคตร), 2545)

เมตตาในฐานะเป็นเมตตากรรมฐาน

การฝึกจิตโดยใช้ “กรรมฐาน” ซึ่งเป็นวิธีการทำสมาธิในพระพุทธศาสนา สามารถนำเมตตาเป็นอารมณ์ของจิตได้เป็นอย่างดี ซึ่งเรียกกันว่า “ผู้เจริญเมตตากรรมฐาน” คือ ผู้ที่ฝึกจิตโดยเน้นการแผ่เมตตาออกไปยังผู้อื่น การเจริญกรรมฐานด้วยเมตตานี้ จะทำให้จิตใจเกิดความสงบและบริสุทธิ์ขึ้นอย่างมาก สัมฤทธิผลสูงสุดของการฝึกนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเราสามารถแผ่เมตตาไปยังบุคคลทั้ง 4 จำพวกโดยปราศจากการเลือกที่รักมักที่ชังอย่างสิ้นเชิง ซึ่งได้แก่:

1. ตนเอง รักและดูแลตัวเองด้วยความเมตตา
2. คนอันเป็นที่รัก คนที่เรารู้สึกชื่นชมและผูกพัน
3. คนเป็นกลาง คนที่เรารู้สึกชอบหรือเกลียดเฉพาะเจาะจง
4. คนที่ตนเกลียดชัง บุคคลที่เราเคยรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ

โดยเมื่อผู้ฝึกสามารถวางใจและให้เมตตาแก่ทั้งสี่กลุ่มนี้อย่างเสมอภาค ไม่แบ่งแยก ก็จะเป็นการเจริญเมตตาชนิดไร้พรมแดน ซึ่งสามารถขยายออกไปได้ไกลถึงระดับสากลและเทวดา ทุกสิ่งมีชีวิตทั้งในโลกและบนสวรรค์ จนถึงจิตใจสูงสุดที่เต็มเปี่ยมด้วยความรัก ความเมตตา และความหวังใยอย่างไม่มีข้อจำกัด การฝึกแบบนี้

นอกจากจะช่วยให้จิตใจสงบสุขและเต็มไปด้วยความกรุณาแล้ว ยังเป็นวิธีที่ช่วยสร้างความเข้าใจและความกลมเกลียวที่จะส่งผลให้เกิดความสงบในสังคมและโลกใบนี้อย่างแท้จริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2557)

เมตตาในฐานะเป็นสื่อสมานไมตรี

มนุษย์ที่เต็มไปด้วยกิเลสและอคติ 4 ประการ ได้แก่ ความลำเอียงเพราะรัก (รักเกินพอดี), ความลำเอียงเพราะชัง (เกลียดชังใคร), ความลำเอียงเพราะหลง (หลงผิดในสิ่งผิด), และความลำเอียงเพราะกลัว (กลัวสิ่งไม่ดี) เป็นอุปสรรคใหญ่ที่กั้นขวางไม่ให้เราสามารถอยู่ร่วมกันด้วยความรักและความสมัครสมานสามัคคีได้ ม่านของอคติเหล่านี้เป็นตัวการที่ทำให้เกิดความเข้าใจผิด การเกลียดชัง ความโกรธ การริษยา และความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน นำไปสู่ความขัดแย้งและความแตกแยกในสังคม อย่างไรก็ตาม เมื่อมนุษย์สามารถยกละทิ้งใจให้สูงขึ้น มองเห็นว่าทุกคนบนโลกใบนี้ ล้วนแล้วแต่เป็น “มิตรร่วมโลก” กันทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเชื้อชาติ ศาสนา ภาษา วัฒนธรรม เพศ ผิว หรือพันธุ์ไหนก็ตาม หากเรามองด้วยสายตาที่เปี่ยมด้วยเมตตาและความเป็นมิตร อคติทั้ง 4 ก็จะไม่ค่อยๆ หายไป กลายเป็นความเข้าใจและเห็นใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้เกิดความร่วมมือและความกลมกลืนกันในสังคม การฝึกใจให้สูงขึ้นนี้ เป็นเรื่องที่สามารถสร้างได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ่านการแผ่เมตตา ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในแนวทางของกรรมเมตตาสูตร ให้เราฝึกแผ่เมตตาอย่างไม่เลือกปฏิบัติ ตั้งแต่บุคคลในครอบครัว ไปจนถึงเทวดา สรรพสัตว์ และสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย โดยไม่แบ่งแยกว่าคนไหนดีหรือไม่ดี ด้วยจิตใจที่เป็นกลางและเต็มเปี่ยมด้วยความปรารถนาดี การแผ่เมตตานี้ ควรทำด้วยจิตอ่อนโยนและละมุนละไม ปราศจากความวิหิงสา (ความโหดร้ายรุนแรง) หรือความพยาบาท จงตั้งใจให้ความปรารถนาดีของเรานั้นแพร่กระจายไปสู่สรรพชีวิตทั้งปวง เพื่อให้พวกเขาเหล่านั้นพ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวง เช่น ความเจ็บป่วย ความทุกข์ ความเสียดใจใดๆ แล้วแผ่เมตตา ความกรุณาอย่างไม่เลือกปฏิบัติ เป็นเสมือนมารดาที่ปรารถนาให้บุตรน้อยของตนอยู่รอดอย่างสุขสบายและสงบสุขตลอดไป ดังนั้น การฝึกใจให้สูงขึ้นด้วยการแผ่เมตตานี้ ช่วยให้เราก้าวผ่านอคติทั้งสี่และความโลภ โกรธ หลงที่เป็นอุปสรรคในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ด้วยความปรารถนาดีและความเมตตาอย่างแท้จริง เราจะสามารถสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยความเข้าใจและความกลมเกลียว ซึ่งเป็นพื้นฐานของความสุขและสันติภาพในโลกนี้ (พระมหาสมจินต์ วันจันทร์, 2548)

เมื่อเราฝึกแผ่เมตตาจนสามารถแผ่พลังงานแห่งความรัก ความปรารถนาดี ความมีเมตตาริบัติไปยัง สรรพชีพ สรรพสัตว์ ด้วยความรู้สึกดีหนึ่งแม่แผ่ความรักความหวังดีให้ลูกน้อยกลอยใจได้สำเร็จเช่นนี้แล้ว เมื่อนั้นแหละ เราย่อมจะได้ชื่อว่าเป็นผู้อยู่ด้วยเมตตาพรหมวิหาร เป็นผู้มีใจแช่มชื่นเบิกบานอยู่ด้วยรักแท้ และเป็นผู้ที่จะสามารถสร้างสรรค์บันดาลโลกทั้งผองให้เป็นพี่น้องกันได้อย่างแท้จริง เมตตาที่ฝึกภาวนาหรืออบรับไว้ในใจจนฉ่ำชื่นรื่นรมย์อยู่เป็นนิตยนิรันดรนั้น แท้จริงแล้วก็คือรากฐานแห่งสันติภาพอันถาวรที่จะ กลายเป็นหลักประกันสันติภาพของมวลมนุษยชาติโดยรวมสืบไป

หลักการสร้างสันติภาพในสังคม

สันติภาพเป็นภาวะที่เรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง ซึ่งหมายถึงความสงบสุขและความสุขในจิตใจและในสังคมโดยรวม โดยมีคุณสมบัติคือไร้ความขัดแย้งและไร้สงคราม ซึ่งแตกต่างจากความสงบในแง่มืดเดียวที่อาจเกิดขึ้นจากความกลัวหรือการบังคับ แต่สันติภาพแท้จริงเป็นผลมาจากการค้นหาความจริงและความเข้าใจซึ่งกันและกันมากกว่า

การอยู่ร่วมกันด้วยความเคารพและความเข้าใจ ทำให้เกิดความสมานฉันท์และความสงบสุขในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน จนถึงประเทศและโลกใบใหญ่ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2542) ดังนี้

ความเปลี่ยนแปลงของสันติภาพตามบริบท

นัยยะของสันติภาพนั้นเปลี่ยนแปลงได้ตามบริบททางภูมิภาค สังคม ประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา และสาขาวิชาชีพต่าง ๆ เช่นในบางพื้นที่ซึ่งเป็นชุมชนเกษตรกรรม การขัดแย้งเรื่องทรัพยากรธรรมชาติเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เนื่องจากทรัพยากรมีจำนวนจำกัดและเป็นสิ่งที่ทุกฝ่ายต้องการใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ เมื่อมีการเจรจาเพื่อแบ่งปันผลประโยชน์อย่างเป็นธรรม มุ่งให้เกิดความสมดุลกันในที่สุดก็สามารถนำไปสู่สันติภาพได้ ซึ่งก็คือการจัดสรรทรัพยากรและผลประโยชน์อย่างลงตัวและเป็นธรรม โดยเรียกกลไกนี้ว่า “สาธารณโภคี” ซึ่งหมายถึงผลประโยชน์สาธารณะที่ทุกคนควรได้รับโดยเท่าเทียมและสมเหตุสมผล ในอีกแง่มุมหนึ่งบางพื้นที่หรือกลุ่ม โดยที่วัฒนธรรมมีความเข้มแข็งมากและไม่ยอมรับวัฒนธรรมอื่น การรับวัฒนธรรมใหม่จากสื่อสารไร้พรมแดนทำให้เกิดการผสมผสานและเปิดรับความแตกต่าง ส่งผลให้วัฒนธรรมท้องถิ่นมีความยืดหยุ่นและอยู่รอดได้ในยุคของการเชื่อมโยงกันทั่วโลก

ความสำคัญของสันติภาพในด้านสงครามและทรัพยากร

ในระดับประเทศ เมื่อเกิดสงครามขึ้น ก็ทำให้เกิดการสูญเสียทั้งทรัพยากร ธรรมชาติ ชีวิตของผู้คนและความมั่นคงของชาติ การที่ประสบการณ์และความรุนแรงในสงครามสอนให้มนุษย์เห็นโทษของความรุนแรงนั้น จึงเป็นแรงผลักดันให้มีการยุติการใช้อาวุธและสงคราม รวมถึงการเจรจาเพื่อหาข้อตกลงและสร้างความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งไม่ใช่เพียงการหยุดยิงเท่านั้น แต่รวมถึงการฟื้นฟูความร่วมมือและความเชื่อมั่นระหว่างประเทศ ซึ่งความเข้าใจและการปรองดองนี้เองเป็นรากฐานสำคัญของสันติภาพระหว่างประเทศ

สันติภาพในด้านศาสนาและความแตกต่างทางความเชื่อ

แม้ในศาสนาเดียวกันก็อาจเกิดความขัดแย้งขึ้นจากการตีความแตกต่างของแนวคิด ทศนคติ หรือศีลธรรม ตัวอย่างเช่น ทิฏฐิสามัญญตา หมายถึงความเห็นที่ตรงกันในเรื่องความเชื่อหรือมุมมองที่มีเหตุผลรองรับ และศีลมัญญตา คือความเสมอภาคในเรื่องของศีลธรรมและจริยธรรม ซึ่งเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับความร่วมมือและความเข้าใจ ความแตกต่างเหล่านั้นก็จะกลายเป็นโอกาสให้เกิดการยอมรับและสร้างสรรค์ความร่วมมือ ยิ่งไปกว่านั้น การอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความแตกต่างนี้ จำเป็นต้องปรับทัศนคติและเปิดใจ ยอมรับในความแตกต่างของกันและกัน เพื่อให้เกิดความสงบสุขอย่างแท้จริง

บทเรียนและแนวทางสู่สันติภาพ

การสร้างสันติภาพนั้นไม่ใช่เพียงแค่อำนาจให้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่ต้องอาศัยความพยายามและความเข้าใจในหลายระดับ ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และระดับประเทศ โดยเริ่มจากการเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติของแต่ละบุคคลให้มุ่งเน้นความเข้าใจและความอดทนมากขึ้น การปลูกฝังคุณค่าแห่งความร่วมมือและการยอมรับความแตกต่างเป็นพื้นฐานสำคัญ เช่นเดียวกับการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจในเรื่องวัฒนธรรมและศาสนา เพื่อสร้างความเข้าใจและเคารพซึ่งกันและกันในทุกกลุ่มคน นอกจากนี้ การส่งเสริมการเจรจาและการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยลดความขัดแย้งและสร้างความสงบสุขในสังคม การเปิดโอกาสให้กลุ่มต่าง ๆ ได้แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างเสรีและเป็นธรรม จะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น

และลดช่องว่างความไม่เข้าใจในระดับต่าง ๆ ในระดับประเทศและระหว่างประเทศ การมุ่งเน้นในความร่วมมือและการพัฒนาการแก้ไขข้อขัดแย้งอย่างสันติ เช่น การเจรจาวิภาคี การใช้กลไกทางกฎหมายและสัญญา ระหว่างประเทศ เป็นกุญแจสำคัญในการสร้างสังคมโลกที่สงบสุขและยั่งยืน ดังนั้น การสร้างสันติภาพอย่างยั่งยืนยังต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนของสังคม รวมถึงองค์กรระหว่างประเทศ นักการศึกษา นักการเมือง และประชาชนทุกคน การปลูกฝังแนวคิดเรื่องความเป็นมนุษย์และความเท่าเทียมกันเป็นพื้นฐานสำคัญ ที่จะผลักดันให้สังคมเดินไปข้างหน้าบนเส้นทางของความสันติอย่างแท้จริง และสร้างโลกที่เต็มไปด้วยความสุขและความเข้าใจอันยั่งยืน

การประยุกต์ใช้หลักเมตตาธรรมกับการสร้างสันติภาพในสังคม

การประยุกต์ใช้หลักเมตตาธรรมกับการสร้างสันติภาพในสังคมสามารถแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความเข้าใจและการยอมรับ

หลักเมตตาธรรมสอนให้มนุษย์มีความเมตตาและความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข การนำเมตตาธรรมมาประยุกต์ใช้อาจเริ่มจากการเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล กลุ่มสังคม หรือวัฒนธรรม โดยการเปิดใจรับฟังความคิดเห็นและทัศนคติที่แตกต่างอย่างเป็นธรรม ปลูกฝังให้เห็นว่าทุกชีวิตล้วนมีค่าและสมควรได้รับความสุขและความเจริญ การยอมรับในความต่างนี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะลดความเข้าใจผิด และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมีความสุขในสังคม

2. ด้านการเมตตาและการให้ความช่วยเหลือ

การใช้เมตตานำไปสู่การช่วยเหลือผู้อื่นในทุกสถานการณ์ เช่น การให้ความช่วยเหลือในยามทุกข์ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน การแสดงความกรุณาและเสียสละเพื่อลดทุกข์ความเดือดร้อนของผู้อื่น เช่น โครงการช่วยเหลือผู้ยากไร้ ลดความเหลื่อมล้ำในสังคม การทำความดีด้วยใจจริงจะเป็นเสาหลักของสังคมที่เต็มไปด้วยความเมตตาและความเป็นธรรม

3. ด้านการสร้างความกลมเกลียวและความสามัคคี

เมตตาธรรมสามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมความร่วมมือและความเข้าใจในกลุ่มต่าง ๆ เช่น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ชุมชน หรือองค์กร การแผ่เมตตาแก่กลุ่มต่าง ๆ ช่วยลดความขัดแย้งและความเกลียดชัง การมุ่งเน้นในความปรารถนาดีต่อกันจะทำให้เกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและอบอุ่น ทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม

4. ด้านการพัฒนาจิตใจและจริยธรรม

การฝึกจิตด้วยเมตตากรรมฐานหรือภาวนาเมตตาเป็นวิธีหนึ่งในการเติมเต็มความเมตตาในเวทีภายใน ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกสงบและความดีงามภายใน จิตใจที่เต็มไปด้วยความเมตตาจะเป็นแรงขับเคลื่อนในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม การพัฒนาจิตใจเช่นนี้จะทำให้สังคมมีมนุษย์ที่เติมเต็มด้วยจริยธรรมและความเป็นธรรม พร้อมทั้งจะสร้างและรักษาสันติภาพในสังคมอย่างยั่งยืน

การประยุกต์ใช้หลักเมตตาธรรมในทั้ง 4 ด้านนี้เป็นแนวทางที่มีพลังและจริงจังในการสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ ความสุข และความสงบสุขในทุกระดับ

สรุป

เมตตาธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นคุณธรรมสำคัญที่เน้นความปรารถนาให้ผู้อื่นทั้งคน สัตว์ และธรรมชาติ มีความสุข ความเป็นมิตรและความกรุณาเป็นเป้าหมายหลักที่แผ่ขยายออกไปอย่างไม่มีข้อจำกัดในด้านเวลาและสถานที่ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเมตตาไม่ใช่แค่เพียงอารมณ์ชั่วครว แต่เป็นคุณสมบัติที่จริงใจและต่อเนื่องของจิตใจ การแสดงออกของเมตตาจึงครอบคลุมทั้งความนึกคิดและการปฏิบัติ เช่น การฝึกภาวนาด้วยเมตตากรรมฐาน การแผ่เมตตาสู่ตนเองและผู้อื่น รวมถึงการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อช่วยเหลือและรับใช้ผู้อื่นอย่างจริงใจ เมตตาธรรมเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยสร้างความเข้าใจและความกลมเกลียวของสังคม ช่วยลดความเกลียดชัง และปลุกฝังความเสียสละและความร่วมมือในทุกระดับ โดยเฉพาะในด้านการสร้างสันติภาพ การฝึกเมตตาธรรมนี้จะนำมาซึ่งความสงบสุขและความเข้าใจซึ่งกันและกันอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการแก้ไขความขัดแย้ง ยุติความรุนแรง และพัฒนาความเป็นมิตรในระดับสังคมและโลกอย่างยั่งยืน

บรรณานุกรม

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (ครั้งที่ 18). นนทบุรี : โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- _____ . (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 40. กรุงเทพฯ : ผลิตivism.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2543). *รวมธรรมะ*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งมหาชน.
- _____ . (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพฯ : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต).
- พระมหาปรีชา ปริญญาจารย์ (หลักโคตร). (2545). “ความรักในพุทธปรัชญา”. *วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระมหาบุญเรือน ปภังกร (พิลาพันธ์). (2558). การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ตชิ นัท อันท์. (2543). *เมตตาภาวนา คำสอนว่าด้วยรัก*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระมหาสมจินต์ วันจันทร์. (2548). *ฉันเข้าใจสรรพสิ่งเพราะฉันรัก*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กัลปพฤกษ์.
- พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญานันทภิกขุ). (2552). *อยู่กับด้วยความรัก*. กรุงเทพมหานคร : สถาบันสันติธรรม.

วิถีแห่งการตื่นรู้ในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิตในยุคดิจิทัล

The Path of Awakening in Buddhism and Mental Development in the Digital Age

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง “วิถีแห่งการตื่นรู้ในพระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิตในยุคดิจิทัล” มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอ แนวคิด และหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับวิถีแห่งการตื่นรู้ ซึ่งเน้นการสร้างสติ และสัมปชัญญะ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและความสมดุลของจิตใจในยุคดิจิทัล การฝึกฝนสติและสัมปชัญญะในบริบทของพระพุทธศาสนาไม่เพียงช่วยให้บุคคลสามารถอยู่กับความจริงของปัจจุบันอย่างเต็มใจและมีสติสัมปชัญญะเท่านั้น แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการลดความฟุ้งซ่าน ความเครียด และความไม่สมดุลทางจิตใจ อันเป็นผลจากการเสพติดเทคโนโลยีและข้อมูลข่าวสารในยุคดิจิทัล การประยุกต์ใช้แนวคิดดังกล่าวผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น การฝึกหายใจอย่างตั้งใจ การสังเกตความรู้สึกนึกคิด รวมถึงการใช้เทคโนโลยีช่วยเตือนความรู้สึกตัวในแต่ละช่วงเวลา เป็นแนวทางที่สามารถสร้างความสงบและพัฒนาคุณภาพจิตใจได้อย่างยั่งยืน บทความนี้จึงเน้นย้ำถึงความสำคัญของการฝึกฝนสติสัมปชัญญะและการสร้างสมดุลในชีวิตประจำวันอย่างมีสติ เพื่อเสริมสร้างจิตใจที่มั่นคง มีเมตตา และรู้เท่าทันต่อโลกในยุคดิจิทัลอย่างสมดุลและยั่งยืน

Abstract

The article "The Path of Awakening in Buddhism and the Development of the Mind in the Digital Age" aims to present concepts and principles in Buddhism regarding the path of awakening, emphasizing the cultivation of mindfulness and conscious awareness. These elements are crucial for enhancing mental health and achieving balance of the mind in today's digital era. Practicing mindfulness and conscious awareness in the context of Buddhism not only aids individuals in willingly and mindfully being present in the moment, but also serves as a key mechanism in reducing distractions, stress, and mental imbalance resulting from the

ARTICLE INFO:

Author:

1. นวามินทร์ สาริบุตร
Nawamin Saribut
นักวิชาการอิสระ
independent academic

Corresponding Author:

2. ยุทธพิชัย ดวงโสภา
Yutthapichai Duangsopa
นักวิชาการอิสระ
independent academic

คำสำคัญ : วิถีแห่งการตื่นรู้, พระพุทธศาสนา, การพัฒนาจิต, ยุคดิจิทัล

Keywords : Path of awakening, Buddhism, mental development, digital age

Article history :

Received : 20/06/68
Revised : 25/06/68
Accepted : 26/06/68

consumption of digital media and information. Applying these concepts through various techniques such as intentional breathing exercises, observing thoughts and feelings, and utilizing technology to remind oneself to remain aware throughout the day are methods that can foster tranquility and sustainably improve mental quality. This article underscores the importance of practicing mindfulness and achieving balanced daily life with awareness to build a stable, compassionate mind that is well-acquainted with the complexities of the digital world in a balanced and sustainable way.

บทนำ

ในโลกยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีดิจิทัลเติบโตอย่างรวดเร็วและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้นำมาซึ่งวิวัฒนาการและความท้าทายใหม่ ๆ ต่อวิถีชีวิตและสุขภาพจิตของมนุษย์ในทุกช่วงวัย ไม่ว่าจะเป็นการใช้งานสมาร์ทโฟน อินเทอร์เน็ต หรือโซเชียลมีเดียที่มีบทบาทเป็นอย่างมากในการสร้างความเชื่อมโยงและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร แต่ในขณะเดียวกันก็อาจเป็นสาเหตุของความฟุ้งซ่าน ความเครียด และความไม่สมดุลของจิตใจ พลวัตที่ตื่นตัวและตื่นรู้ ก็เป็นกลไกสำคัญในการรับมือและปรับตัวให้เข้ากับบริบทใหม่ ๆ ที่ซับซ้อนเหล่านี้ วิถีแห่งการตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา ซึ่งมุ่งเน้นในเรื่องของการสร้างสติ และสัมปชัญญะ เป็นแนวทางแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเข้าใจในตัวตนอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในทุกระดับของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านการทำงาน การเรียนรู้ การดำเนินชีวิตประจำวัน หรือความสัมพันธ์กับผู้อื่น การฝึกฝนสติและสัมปชัญญะในบริบทของพระพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงแค่แนวทางปฏิบัติธรรม แต่ยังเป็นกระบวนการทางความคิดและจิตใจที่ช่วยให้เราสามารถอยู่กับความจริงของปัจจุบันอย่างมีสติและตระหนักรู้ เห็นความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ตามธรรมชาติ โดยไม่ยึดติดยึดมั่นในสิ่งปรากฏนั้น ๆ จนกลายเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเบื่อหน่าย หรือความฟุ้งซ่าน ซึ่งในสภาพแวดล้อมของยุคดิจิทัลนี้ การฝึกฝนและการนำแนวคิดเหล่านี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคน เพื่อสร้างสมดุลของจิตใจ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ และส่งเสริมความสุขที่แท้จริง

ดังนั้น การเปลี่ยนผ่านนี้นำมาซึ่งทั้งโอกาสและความท้าทายต่อสุขภาพจิตและความสมดุลของจิตใจของผู้คน การฝึกฝนสติและสัมปชัญญะในแนวทางของพระพุทธศาสนาเป็นวิธีสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถจัดการกับความฟุ้งซ่าน ความเครียด และความไม่สมดุลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการนำแนวคิดนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น การฝึกสติ การหายใจแบบตั้งใจ และการใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือเตือนสติ เพื่อเสริมสร้างความสงบสุขภายในจิตใจ สร้างสมดุลและความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณ ซึ่งท้ายที่สุดจะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและความสุขอย่างยั่งยืนในสังคมยุคใหม่

วิถีแห่งการตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา

ความหมายของวิถีแห่งการการตื่นรู้

วิถีแห่งการการตื่นรู้ (พระไพศาล วิสาโล, ออนไลน์, 2568) หมายถึง การมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เนื่องจากคนส่วนใหญ่มักอยู่ในสภาวะของความหลง มีการหลงเข้าไปในความคิดและอารมณ์ ทำให้ไม่ต่างจากคนหลับหรือคนละเมอ ความหลงนี้แบ่งได้เป็นสองแบบ แบบแรกคือหลงเพราะขาดสติหรือไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยทั่วไป ส่วนแบบที่สองคือหลงเพราะไม่รู้ความจริงของสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ หรือความไม่ใช้ตัวตนที่แท้จริง ซึ่งสิ่งนี้เรียกว่าความหลงขั้นพื้นฐานหรือ "อวิชชา" อวิชชาทำให้เกิดความยึดติด ถือมั่น และครอบงำด้วยความอยาก มีการวางแผนเป็นของตน นำไปสู่การรู้สึกเป็นปฏิปักษ์กับสิ่งอื่นที่ไม่เป็นของตน ส่งผลให้เกิดการเบียดเบียนและการทำลาย การมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมจะเป็นการป้องกันไม่ให้หลงเข้าไปในความคิดและอารมณ์ ตลอดจนการถูกกิเลสครอบงำเมื่อจิตใจตื่นรู้และมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จะส่งผลให้ไม่หลงไหลในมายาภาพหรือคลาดเคลื่อนจากความจริง ความตื่นรู้ดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานของการทำความดีและการเข้าใจตามความเป็นจริง ปลอดภัยจากอวิชชาและความหลงในการเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่คลาดเคลื่อน ความตื่นรู้ทำให้ไม่มองคนอื่นเป็นศัตรู แม้จะมีความแตกต่างทางความคิดเห็น เชื่อชาติ หรือสถานะ จิตใจก็ยังคงเต็มไปด้วยความรักและเมตตา การรู้จักตนเองอย่างแท้จริงจะนำมาซึ่งการเห็นว่า "ตัวกู" ไม่มีอยู่จริง เมื่อไม่มีตัวกูแล้ว จิตใจก็จะเปิดกว้าง เชื่อมโยงกับสรรพสัตว์และสรรพสิ่ง มองเห็นสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งกับตนเองซึ่งเป็นเมตตา นี่คือหัวใจสำคัญของการตื่นรู้ เมื่อถึงจุดที่ความตื่นรู้เต็มเปี่ยม จะพบว่าไม่มี "ตัวตน" เหลืออยู่เลย โลกจะปรากฏอย่างงดงาม ความตื่นรู้เช่นนี้เหมาะกับทุกช่วงวัย ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด การมีความตื่นรู้ส่งเสริมการทำความดีและการใช้ชีวิตที่มีจุดหมายและแรงบันดาลใจที่ชัดเจน ขาดความตื่นรู้สิ่งเหล่านี้ก็เป็นไปได้ยาก ชีวิตที่ไม่มีแรงบันดาลใจหรือจุดมุ่งหมายถือเป็นการทิ้งชีวิตไว้ให้สูญเปล่าแทนที่จะใช้มันอย่างมีคุณค่า

องค์ประกอบของวิถีแห่งการการตื่นรู้

วิถีแห่งการการตื่นรู้ คือการประกอบกับสภาวะจิต 2 ประการ คือ 1.สติ ความระลึกได้ 2.สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ดังนี้

1. สติ

"สติ" ตามหลักบาลีไวยากรณ์และคำศัพท์ทางพระไตรปิฎก เป็นหัวใจสำคัญของการฝึกจิตและพัฒนาปัญญาในศาสนาพุทธ สติในบริบทนี้ไม่ใช่เพียงแค่การรู้ตัวชั่วคราว แต่เป็นความสามารถในการระลึกถึงความจริง ที่เรียกว่า "สรวติ" ซึ่งหมายถึงความระลึกอย่างตั้งใจและเต็มใจ คำว่า "สรวติ" มาจากรากศัพท์บาลี "สรว" ซึ่งแปลว่าระลึกและระลึกถึงสิ่งที่เป็นธาตุแท้ในใจหรือสิ่งแวดล้อม การเข้าใจคำว่า "สติ" จึงเทียบเท่ากับการตั้งใจจดจำและรักษาความรู้สึก ภาวะจิตใจของการตื่นตัวและตระหนักรู้ในทุกขณะ ในความหมายเชิงลึก สติคือความสามารถในการซึมซับความจริงในปัจจุบัน โดยไม่ปล่อยให้จิตใจหลงลืม หรือพุ่งชานไปในความคิดปรุงแต่งในพระไตรปิฎก (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2542)

คำว่า "สติ" หมายถึง "ความระลึก ความทวนระลึก" รวมถึงความสามารถในกิริยาที่ระลึก คือลักษณะของจิตที่ไม่หลงลืม ไม่ปล่อยให้ความคิด หมดความสนใจไปโดยไร้การควบคุม ความหมายเชิงวิเศษของ "สติ" จึงมีความลึกซึ้งกว่าแค่การจดจำ เพราะเป็นการมุ่งมั่นในการรักษาความเข้าใจในความเป็นจริงอย่างลึกซึ้ง ยิ่งกว่านั้น สติยัง

แสดงถึงความไม่เลือนลอยและความไม่หลงลืม ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของการบรรลุความเข้าใจธรรมะและช่วยให้จิตใจสงบและมีสมาธิ การฝึกสติจึงไม่ใช่เพียงการนึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งชั่วคราวช่วยยาม หากแต่เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่แนบแน่นระหว่างจิตกับสิ่งที่ป็นจริงในแต่ละลมหายใจ เข้าใจและยึดมั่นในความไม่เปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ ทั้งในด้านอารมณ์ ความคิด และความรู้สึก เพื่อให้เกิดปัญญาและความเมตตาที่แท้จริงต่อชีวิตและสิ่งแวดลอมรอบตัววริยา (ชินวรณ์โณ และคณะ, 2548)

พุทธทาส อินทปญโญ. (2545) ได้อธิบายคำว่า "สติ" ว่า สติไม่ใช่แค่การรู้ตัวในช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น แต่คือความสามารถของจิตในการ "ระลึกได้" อย่างแท้จริง ซึ่งเน้นย้ำว่าทุกคนอาจรู้ว่าควรระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะสามารถระลึกได้จริงในทุกสถานการณ์เสมอไป โดยให้เหตุผลว่า "เติมคำว่า "ได้" เพราะโดยส่วนมากคนจะไม่รู้ว่าต้องระลึกเมื่อไร หรือขณะนั้นไม่สามารถระลึกได้อย่างทันการณ์ จึงกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้การระลึกไม่สำเร็จผลตามต้องการ บางทีรู้ว่า ควรระลึกถึงธรรมะหรือความดี แต่ก็ยังไม่ทันหรือไม่สามารถระลึกได้ในขณะนั้น ซึ่งนำไปสู่ความสูญเสียโอกาสในการฝึกฝนหรือปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ดังนั้น จึงเน้นย้ำความหมายของ "สติ" ว่า เป็น "ความระลึกได้" ที่มีความชัดเจนและแน่วแน่ เมื่อจิตสามารถระลึกได้ในเวลาที่เหมาะสม นั่นคือการมีสติอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาความเข้าใจและปฏิบัติธรรมให้ประสบผลสำเร็จ เป็นแนวทางที่จะทำให้การฝึกสติเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนและนำไปสู่ความเจริญของจิตใจและชีวิตได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

2. สัมปชัญญะ

สัมปชัญญะเป็นคุณสมบัติที่สำคัญและเป็นหัวใจของความรู้ตัวและความตื่นอยู่ในทุก ๆ ขณะของการดำเนินชีวิต สัมปชัญญะหมายถึงความสามารถของจิตในการมองเห็นและรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ให้อจิตใจหลงลืมหรือเลือนรางในกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การพูดคุย การคิดนึก หรือแม้แต่การยืน เดิน นอน ซึ่งทุกกิจกรรมนี้ ถ้าจิตยังคงมีสัมปชัญญะอยู่ จะเกิดความรู้สึกตัวอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง ไม่ตกอยู่ในภาวะห้วนไหวหรือหลงลืม ตัวอย่างเช่น เมื่อเรากำลังทำงานใดงานหนึ่ง หากเรามีสัมปชัญญะเราจะสามารถรู้ตัวได้ว่าจังหวะนี้เป็นช่วงเวลาที่เราใช้ความตั้งใจและความสามารถเต็มที่ เพื่อให้การทำงานนั้นออกมาถูกต้องและดีที่สุด เราจะระลึกได้ว่า สิ่งที่ทำอยู่นั้นดีไม่ดี เป็นอย่างไร อยู่ในกรอบของความเหมาะสมหรือไม่ ถูกต้องหรือไม่ หากพบว่ามีความผิดพลาดหรือไม่เหมาะสม ก็จะสามารถแก้ไขได้ทันที่ เช่น ถ้ารู้สึกตัวว่าความพูดหรือการกระทำของตนเองไม่ถูกต้อง ก็สามารถหยุดและปรับปรุงพฤติกรรมหรือคำพูดให้เหมาะสมตามที่ควร ในด้านของความคิด สัมปชัญญะช่วยให้เรามีความสามารถในการควบคุมและพิจารณาไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ อย่างละเอียด รอบคอบ โดยไม่ปล่อยให้ความรู้สึกหรืออารมณ์หลงทาง จนเกิดความผิดพลาดในที่สุด เช่น เมื่อเกิดความรู้สึกอยากพูดคำไม่สุภาพ หรือทำการใดที่ไม่เหมาะสม สัมปชัญญะจะเป็นสิ่งที่เตือนให้เรา รู้จักยับยั้ง ชะลอความคิดและการพูด จนกว่าจะเป็นคำพูดหรือการกระทำที่เป็นธรรมและเหมาะสมที่สุด ความสามารถของสัมปชัญญะนี้ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อชีวิตทั้งในด้านความสงบสุขของจิตใจและความสำเร็จทางด้านสังคม เพราะคนที่ม่สัมปชัญญะจะสามารถควบคุมความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้ดี สามารถละเลิกการกระทำที่เป็นโทษหรือไม่ดี ทั้งยังสามารถสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้อื่นได้ เพราะเขาสามารถแสดงความรักและมีความเมตตาสัมปชัญญะในทุกกิจกรรม นอกจากนี้ สัมปชัญญะยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาปัญญาและความเข้าใจในธรรมะ ทำให้ปลุกฝังความ

รู้สึกตัวในแต่ละอิริยาบถและสถานการณ์ในชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง จิตใจจะมีความสงบ มีความรอบคอบ และสามารถรับมือกับอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่านหรือกลายเป็นคนไร้สติ สัมผัสปัญญาจึงเป็นสมบัติอันสำคัญของผู้ทำสมาธิและปฏิบัติธรรม เพราะเป็นกลไกที่ช่วยให้จิตใจของเราอยู่ในความรู้อย่างต่อเนื่อง ควบคุมความคิด การพูด การกระทำ และความรู้สึกในทางที่ดีและถูกต้อง ส่งผลให้ชีวิตมีความรอบคอบ มีความสุขสงบ และก้าวหน้าในเส้นทางธรรมอย่างมั่นคง (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548)

การพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนา

การพัฒนาทักษะทางจิตตามหลักพุทธศาสนา ถือเป็นพื้นฐานของจิตตานุปัสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรอันเป็นการกระตุ้นให้มีสติและสมาธิ ให้ถือว่าเป็นข้อเท็จจริง ใจเท่านั้นแหละ ไม่ใช่สิ่งมีชีวิต บุคคล หรือตัวตน เราย่อมรู้ถึงจิตสำนึกที่ชัดเจนของจิตใจผู้อื่น ซึ่งมีต้นเหตุ ขาดกิเลส มีความโกรธ ไม่มีความโกรธ มีความหลง มีความเศร้าหรือสับสน สับสนหรือสมาธิ ฯลฯ เป็นวิธีการทำสมาธิวิปัสสนาที่เกี่ยวข้องกับการเลือกมาตรฐานทางจิต อย่างใดอย่างหนึ่งจากอาการของจิตใจ คำว่า “สติปัฏฐาน” หมายถึง แนวคิดที่ว่าธรรมะเป็นศูนย์รวมแห่งจิตสำนึก หรือวิธีเจริญสติสัมปชัญญะของประธานเป็นสำคัญยิ่งแก่สัมปยุตธรรมทั้งปวงและเป็นที่ยอมรับ ในบรรดาอารมณ์ทั้งหลายมีกายที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ซึ่งสัมพันธ์หรือเชื่อมโยงกับการฝึกจิต และสติปัฏฐานก็เป็นวิธีการดับทุกข์เช่นกัน อารมณ์ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางกายภาพของสมอง องค์ประกอบความรู้สึก และองค์ประกอบทางจิตหรือนาม ฐานธรรมเป็นทั้งรูปและนาม เพราะการฝึกพื้นฐานกาย เวทนา จิต ย่อมเทียบเท่ากับฐานธรรมสติปัฏฐาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2551)

จิตนี้มันเป็นธาตุชนิดหนึ่ง แต่เป็นธาตุที่ไม่มีรูปร่าง มันเป็นธาตุฝ่ายนามเด็ก ๆ หรือคนที่เรียนรู้แต่เรื่องธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ไม่อาจจะเข้าใจว่า แม้จิตก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง คือ เป็นพวกวิญญาณธาตุ แม้แต่ความว่างก็เป็นวิญญาณธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งมันเป็นธาตุแห่งความว่าง ไหว้ได้เร็ว และรู้สึกได้เร็วจึงควรพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ (พุทธทาสภิกขุ, 2545)

ยุคดิจิทัล

ยุคของเทคโนโลยีดิจิทัล โลกก้าวหน้าไปไกลมากขึ้นตามเทคโนโลยี และพฤติกรรมการใช้งาน ส่งผลให้ในแต่ละช่วงปีที่ผ่านมา มีการพัฒนาและเดินหน้าไปอย่างสม่ำเสมอ รูปแบบการใช้ชีวิตของคนในสังคมก็เปลี่ยนแปลงยอมรับได้ในยุคสมัยที่เปลี่ยนไปและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เข้ามามีอิทธิพลกับการใช้ชีวิตแทบจะทุกช่องทาง ดังที่ปัจจุบันเราเรียกมันว่า ยุคดิจิทัล 4.0 แต่กว่าที่มันจะเติบโตมาได้จนถึงขณะนี้แล้วแต่ต้องมีการเดินทาง และโลกในยุคดิจิทัลก่อนจะถึง 4.0 ยุคของเทคโนโลยีดิจิทัล มีดังนี้

Digital 1.0 เปิดโลกอินเทอร์เน็ต

ยุคเริ่มต้นของ อินเทอร์เน็ต (Internet) เป็นช่วงเวลาที่กิจกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้คนเปลี่ยนจากออฟไลน์ (Offline) เป็นออนไลน์ (Online) มากขึ้น เช่น เปลี่ยนจากการส่งจดหมายทางไปรษณีย์เป็นการส่งอีเมล (E-mail) และการถือกำเนิดของ เว็บไซต์ (Website) ที่ทำให้เราเข้าถึงข่าวสารข้อมูลได้ง่ายและทั่วถึงตลอด 24

ชั่วโมง เริ่มมีกิจกรรมเชิงพาณิชย์และโฆษณาผ่านเครื่องมือออนไลน์เสมือนมีหน้าร้านที่ทุกคนบนโลกเห็นเราได้ง่ายขึ้น

Digital 2.0 ยุคโซเชียลมีเดีย ต่อจากยุค Digital 1.0 เป็นยุคที่ผู้ใช้งานสามารถสร้างเครือข่ายติดต่อสื่อสารกันในโลกออนไลน์ที่เรียกว่าเครือข่ายสังคม (Social Network) เริ่มจากการสนทนาติดต่อสื่อสารกันกับเพื่อนสมาคมกลุ่มเล็กๆ แล้วเริ่มขยายวงกว้างไปสู่การดำเนินกิจกรรมในเชิงธุรกิจ โดยนักธุรกิจส่วนใหญ่มองว่า Social Media เป็นเครื่องมือเชื่อมต่อและสร้างเครือข่ายทางธุรกิจได้อย่างดีด้วยการคลิกเพียงครั้งเดียว อีกทั้งช่วยพัฒนา Brand วัตถุประสงค์ดำเนินงาน ส่งเสริมภาพลักษณ์แบรนด์ Social Media จึงเป็นเหมือน กระบอกเสียงและเวทีเสนองานแก่นักธุรกิจสู่คนทั่วโลกเป็นอย่างดี

นอกจากนี้ Social Media ยังเป็นอำนาจในการต่อรองของผู้บริโภคที่กำลังตัดสินใจเลือกสินค้าและบริการ เนื่องจากมีตัวเลือกและร้านค้าให้เห็นมากขึ้น

Digital 3.0 ยุคแห่งข้อมูลและบิ๊กดาต้า

เป็นยุคที่มีการใช้ข้อมูลที่มีจำนวนมากมหาศาลให้เกินประโยชน์ การเติบโตของยุคโซเชียลมีเดีย และ E-Commerce ทำให้เกิดการขยายของข้อมูลอย่างมหาศาล ทุกระบบทุกหน่วยงานไม่ว่าจะเป็น ธนาคาร ประกันภัย สื่อโซเชียล ต่างมีข้อมูลเข้าออกเป็นจำนวนมากในแต่ละวัน หน่วยงานหรือองค์กรต่างๆเริ่มมีการนำข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ให้เกินประโยชน์สูงสุด โดยข้อมูลจะถูกนำมาประมวลผล จับสาระสำคัญ วิเคราะห์ เพื่อตอบสนองภารกิจต่างๆขององค์กร และเริ่มมีการนำเทคโนโลยีระบบคลาวด์ (Cloud Computing) มาช่วยอำนวยความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูล การเข้าถึงทรัพยากรข้อมูลตามการใช้งาน โดยเราสามารถเข้าถึงข้อมูลบนระบบคลาวด์จากที่ใดก็ได้ผ่านอินเทอร์เน็ตและสามารถแบ่งปันข้อมูลกับ ผู้อื่น (Shared Services) เป็นการลดต้นทุนและความยุ่งยากเพิ่มความรวดเร็วในการปฏิบัติงานได้มากขึ้น

Digital 4.0 เทคโนโลยีที่ชาญฉลาด

ยุคที่ความฉลาดของเทคโนโลยีทำให้อุปกรณ์ต่างๆสื่อสารและทำงานร่วมกันได้อย่างอัตโนมัติ เทคโนโลยีใน 3 ยุคที่ผ่านมาเป็นเหมือน แขน ขา เป็นเทคโนโลยีที่ช่วยอำนวยความสะดวก หยิบจับ คำนวณ ให้แก่มนุษย์ แต่เทคโนโลยีเหล่านั้นไม่มีสมองเป็นของตนเอง ในยุคที่ 4 นี้เทคโนโลยีถูกนำมาพัฒนาต่อยอดเพื่อลดภาระของมนุษย์และเพิ่มศักยภาพของมนุษย์ในการใช้ความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆโดยใช้ชื่อยุคนี้ว่า Machine to Machine ตัวอย่างของเทคโนโลยียุคนี้ เช่น การสั่งปิด – เปิด หรือสั่งงานต่างๆกับเครื่องใช้ไฟฟ้าผ่านแอปพลิเคชันโดยไม่ต้องเดินไปกดสวิตช์ หรือ เทคโนโลยีจำลองสถานการณ์ (Simulation) เพื่อใช้จำลองสถานการณ์ฝึกอบรม วางแผนสถานการณ์ต่างๆ

ทักษะความเข้าใจและการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัล แบ่งเป็น 9 ประการดังนี้

1. การใช้งานคอมพิวเตอร์
2. การใช้งานอินเทอร์เน็ต
3. การใช้งานเพื่อความมั่นคงและปลอดภัย
4. การใช้งานโปรแกรมประมวลคำ
5. การใช้งานโปรแกรมตารางคำนวณ

6. การใช้งานโปรแกรมนำเสนอ
7. การใช้โปรแกรมสร้างสื่อดิจิทัล
8. การทำงานร่วมกันแบบออนไลน์
9. การใช้งานดิจิทัลเพื่อความมั่นคงปลอดภัย

ประโยชน์ของการพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัล ดังนี้

1. ทำงานได้รวดเร็ว ลดข้อผิดพลาด และสร้างความมั่นใจในการทำงานมากขึ้น
2. มีความภูมิใจในผลงานที่สามารถสร้างสรรค์ได้ด้วยตัวเอง
3. สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
4. สามารถระบุทางเลือกและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
5. สามารถบริหารจัดการงานและเวลา ได้ดีมากขึ้นทำให้เกิดสมดุลในชีวิตและการทำงาน

การเจริญสติและสัมปชัญญะกับการพัฒนาจิตในยุคดิจิทัล

การเจริญสติและสัมปชัญญะในการพัฒนาจิตในยุคดิจิทัลเป็นแนวทางที่สำคัญเพื่อรักษาสุขภาพจิตและความสมดุลในชีวิต เทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลมีบทบาทมากในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ก็สามารถสร้างความเครียด ความวิตกกังวล หรือความฟุ้งซ่านได้ การเจริญสติ (mindfulness) และสัมปชัญญะ (conscious awareness) ช่วยให้ตอบสนองต่อสิ่งรอบตัวอย่างสงบ และเป็นกลางมากขึ้น

แนวทางการฝึกฝนในยุคดิจิทัล เช่น

1. การฝึกสติผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น การฝึกหายใจอย่างตั้งใจ การสังเกตความรู้สึกนึกคิด หรือการใช้แอปพลิเคชันสุขภาพจิตเพื่อช่วยเตือนให้เรามีสติในแต่ละช่วงเวลาการฝึกสติผ่านเทคนิคต่าง ๆ เป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างความตื่นตัวและความรู้เท่าทันในชีวิตประจำวัน ซึ่งในยุคดิจิทัลที่เต็มไปด้วยสิ่งรบกวนและข้อมูลมากมาย การฝึกสติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการดูแลสุขภาพจิตและสร้างสมดุลให้กับชีวิตอย่างยั่งยืน 1) การฝึกหายใจอย่างตั้งใจ เป็นเทคนิคง่ายแต่ทรงพลัง โดยเน้นให้เราโฟกัสกับลมหายใจเข้าออกอย่างเต็มที่ เช่น การนับลมหายใจเข้า-ออกเป็นลำดับ หรือใช้เทคนิคการหายใจลึกและช้า เพื่อช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล การฝึกนี้ทำให้เรามีความสงบในจิตใจและสามารถระลึกรู้ถึงปัจจุบันอย่างแท้จริง องค์ประกอบสำคัญคือความตั้งใจและความสม่ำเสมอ เช่น ฝึกเป็นกิจวัตรตอนเช้าหรือก่อนนอน 2) การสังเกตความรู้สึกนึกคิด เป็นการฝึกให้เรารับรู้และยอมรับอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสินหรือยึดติด เช่น รู้สึกเครียด วิตกกังวล หรือฟุ้งซ่าน แล้วปล่อยให้ความรู้สึกนั้นไหลผ่านไปอย่างเป็นกลาง การฝึกนี้ทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น ลดอารมณ์ที่เกิดจากความไม่รู้ตัว และเพิ่มความสามารถในการควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ 3) การใช้แอปพลิเคชันสุขภาพจิตเพื่อช่วยเตือนให้เรามีสติในแต่ละช่วงเวลา ยุคดิจิทัลเต็มไปด้วยแอปที่ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนการฝึกสติและการดูแลสุขภาพจิต เช่น แอปนับลมหายใจ แอปฝึกสมาธิ หรือแอปเตือนความจำให้หยุดพักจากหน้าจอ แอปเหล่านี้ช่วยเตือนให้เราใส่ใจและให้เวลาในการฝึกสมาธิและสติในช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่น การตั้งเวลาให้หยุดพักทุกชั่วโมง เพื่อลดความเมื่อยล้าทางสายตาและสมอง อีกทั้งยังสามารถให้คำแนะนำหรือบทบาบทการฝึกจิตใจที่เหมาะสมในแต่ละวันได้อีกด้วย

2. การลดการเสพสื่อดิจิทัลและการกำหนดเวลาการใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ในยุคที่เทคโนโลยีครองชีวิตประจำวัน การเสพสื่อดิจิทัลอย่างต่อเนื่องอาจนำไปสู่ความรู้สึกฟุ้งซ่าน ความเครียด และความเสื่อมของสมาธิ การใช้งานโซเชียลมีเดีย แอปพลิเคชัน และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อย่างหนักเกินไปทำให้สมองไม่สามารถพักผ่อน และฟื้นฟูตัวเองได้อย่างเต็มที่ วิธีที่เป็นประโยชน์คือการกำหนดเวลาการใช้งาน เช่น การจัดสรรช่วงเวลาเฉพาะ เช่น ชั่วโมงเช้าหรือตอนเย็น เพื่อเปลี่ยนไปทำกิจกรรมที่ต่างออกไป เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก หรือ การออกกำลังกาย กำหนดเวลาไว้และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดจะช่วยลดความฟุ้งซ่าน เพิ่มสมาธิ และทำให้เวลาการใช้งานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ ควรมีการตั้งกฎเกณฑ์ เช่น หลีกเลี่ยงการใช้สมาร์ทโฟน ในช่วงก่อนนอน ซึ่งจะช่วยให้คุณมีคุณภาพการนอนพักผ่อนอย่างเต็มที่และมีจิตใจที่สดชื่นในวันใหม่

3. การฝึกสมาธิ (Meditation) เพื่อความสงบและเพิ่มความสามารถในการรับรู้ การฝึกสมาธิเป็นวิธีที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายในการบำบัดและเสริมสร้างสุขภาพจิต ช่วยให้จิตใจหยุดพักผ่อนคลายจากความฟุ้งซ่าน และความวุ่นวายภายนอก การฝึกสมาธิสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การนั่งในท่าที่สบายและแน่วแน่ โฟกัสที่ลมหายใจธรรมชาติ สกอตจิตให้ใจอยู่ในปัจจุบัน การฝึกนี้ต้องใช้เวลาและความสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดผล เช่น การทำสมาธิวันละ 10-15 นาทีในช่วงเช้าหรือตอนเย็น จะช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย และเพิ่มความสามารถในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นกลาง เป็นเครื่องมือสำคัญในการดูแลสุขภาพจิตและสร้างความสมดุลให้กับชีวิตในยุคที่เต็มไปด้วยความเครียดและความวุ่นวาย

4. การสร้างกิจวัตรที่เป็นธรรมชาติและเชื่อมโยงกับธรรมชาติ หนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดและเสริมสร้างสมาธิ คือ การใช้เวลากับธรรมชาติและกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีอย่างสมบูรณ์ เช่น การเดินเล่นในสวน การนั่งสมาธิกลางแจ้ง การปลูกต้นไม้ หรือการทำกิจกรรมกลางแจ้งอื่น ๆ ที่ทำให้จิตใจได้พักผ่อนจากหน้าจอและเสียงรบกวนต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้สมองได้ผ่อนคลายและฟื้นฟูพลังงานตามธรรมชาติ นอกจากนี้ การเชื่อมโยงกับธรรมชาติยังช่วยเสริมสร้างความรู้สึเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม ทำให้จิตใจสงบและมีสมาธิยิ่งขึ้น การสร้างกิจวัตรเช่นนี้เป็นประจำในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินในสวน ชมธรรมชาติในช่วงเช้าหรือเย็น หรือการนั่งพักผ่อนในบริเวณที่มีต้นไม้ จะช่วยลดความฟุ้งซ่านจากสื่อดิจิทัลและช่วยสร้างความสมดุลในชีวิต การเชื่อมโยงกับธรรมชาตินี้เป็นแนวทางหนึ่งที่เสริมสร้างสุขภาพจิตและช่วยให้เรารับมือกับความวุ่นวายของยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การพัฒนาจิตด้วยการเจริญสติและสัมปชัญญะในยุคดิจิทัลจึงเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยสร้างสมดุลระหว่างเทคโนโลยีและสุขภาพจิต ควรใช้แนวทางเหล่านี้อย่างสมดุลและตั้งใจเพื่อให้ได้ผลดีสูงสุด

สรุป

วิถีแห่งการตื่นรู้ในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางที่เน้นการมีสติและสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของจิตใจที่รู้ตัวและรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างชัดเจนและต่อเนื่อง ช่วยให้เราสามารถเห็นความจริงของสรรพสิ่ง ให้หลุดพ้นจากความหลง ยังเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่มุ่งเน้นความเมตตากรรมหรือความรักและความเข้าใจในทุกสิ่งอย่างแท้จริง

ในบริบทของการพัฒนาจิตในยุคดิจิทัล แนวคิดนี้สามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างลึกซึ้ง โดยการฝึกฝนสติและสัมปชัญญะผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น การฝึกหายใจอย่างตั้งใจ การสังเกตความรู้สึกนึกคิด และการใช้เทคโนโลยีช่วยเตือนความรู้สึกตัวในแต่ละช่วงเวลา นอกจากนี้ การลดการเสพสื่อดิจิทัล จัดสรรเวลาการใช้งานอุปกรณ์อย่างมีสติ ฝึกสมาธิ รวมทั้งสร้างกิจวัตรที่เชื่อมโยงกับธรรมชาติ เป็นแนวทางเสริมสร้างจิตใจที่สงบและมีปัญญา เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและสิ่งรอบข้างอย่างลึกซึ้งในทุกขณะ

ดังนั้น วิธีแห่งการตื่นรู้ในพระพุทธศาสนาและแนวทางการพัฒนาจิตในยุคดิจิทัลต่างก็เน้นการสร้างสมดุลระหว่างเทคโนโลยีและสุขภาพจิต โดยเน้นให้เรา มีความรู้ตัวอยู่เสมอ รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ ฝึกฝนความเมตตาและความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เพื่อชีวิตที่เต็มไปด้วยความสุขสงบและมีจุดหมายอย่างแท้จริงในทุกสรรพสิ่งที่เป็นอย่าง

บรรณานุกรม

- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน ชุติคำวัด*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2568). *การตื่นรู้คืออะไร*. [ออนไลน์] <https://weoneness.com/awareness>.
- พุทธทาส อินทปถโญ. (2545). *โพธิปักขิยธรรมประยุกต์*. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิสวนโมกข์ไชยา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2545). *คู่มืออานาปานสติ*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- วริยา ชินวรรโณ และคณะ. (2548). *สมาธิในพระไตรปิฎก*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2542). *บาลีไวยากรณ์*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

Kāyagatāsati Bhāvanā: The Cultivating Subjective Process of Arousing Mental State

Abstract

Consideration of the body according to the Four Foundations of Mindfulness involves establishing mindfulness in relation to the body. This includes being aware, observing, knowing, and seeing the body as it truly is. It involves observing the body to see its arising and its inevitable decay, and firmly anchoring one's mindfulness in the body with a sense of detachment. It is not about clinging to the body but recognizing its existence for the sake of understanding the truth. When considering the body in this way, all cravings and wrong views gradually diminish, and one becomes transparent, free from any firm grasping of anything in the world. There are six categories for the practical application of this approach: The category of in-and-out breathing refers to establishing mindfulness of the breath, being aware of the breath as it naturally occurs, and ceases (rises, falls) in its ordinary course. The category of postures refers to establishing mindfulness in various bodily postures on walking, standing, sitting, lying down. It involves being aware of any bodily posture as it naturally occurs and ceases (arises, changes) in its ordinary course. The category of activities refers to establishing mindfulness in daily activities, including activities such as walking, stepping, looking, eating, drinking, speaking, and excreting. It involves being aware of these activities as they naturally occur and cease (arise, change) in their ordinary course. The category of repulsiveness of the

ARTICLE INFO:

Author:

1. Somsak Ounephaivong
Gautam Buddha University, Greater Noida,
Uttar Pradesh, India.
Email : inounephaivong@gmail.com

Corresponding Author:

2. Phrakhrupalad Chakrapol
Acharashubho Thepa
Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut
Buddhist University, Nakhon Pathom, Thailand.
Email: chakrapol.the@mbu.ac.th orcid.org/0000-0001-
9184-42733.
3. Phrakhruwuttichaikrankrosan Wutthichai
Chayawuddho Pettongma
Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University,
Srithammasokkarat Campus. Thailand.
Email: wattchai.pet@mbu.ac.th

Keywords : Kāyagatāsati; Bhāvanā; Cultivating;
Subjective; Mental

Article history :

Received : 20/06/68
Revised : 24/06/68
Accepted : 26/06/68

body refers to establishing mindfulness by recognizing the body as something repulsive, composed of hair, nails, skin, and so on. It involves being aware of this body from the soles of the feet to the crown of the head, realizing that it consists of various internal and external organs that arise and eventually decay (arise, change) in their ordinary course. The category of elements refers to establishing mindfulness by recognizing the four elements: earth, water, fire, and air. It involves being aware of the body in terms of these four elements, realizing that they arise and eventually cease (arise, change) in their ordinary course. These are the six categories for the practical application of mindfulness in relation to the body.

Introduction

The cultivation of mindfulness of the body, or *Kāyagatāsati Bhāvanā*, is a critical practice within the Buddhist meditative tradition, forming a key component of the *Satipaṭṭhāna*, or the Four Foundations of Mindfulness. This practice involves the continuous and mindful contemplation of bodily processes—such as breathing, posture, movement, and the elements—leading to profound insight into the impermanent, non-self, and unsatisfactory nature of the body (Anālayo, 2003; Bodhi, 2011). Through this sustained awareness, practitioners aim to develop detachment and clarity, thereby weakening defilements like attachment and delusion, and gradually progressing toward liberation.

Despite its prominence in canonical texts such as the *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10) and the *Kāyagatāsati Sutta* (MN 119), scholarly attention has often focused more extensively on mindfulness of the breath (*ānāpānasati*) and emotional or cognitive aspects of mindfulness (Grossman et al., 2004; Kabat-Zinn, 2003). In contrast, the somatic and phenomenological dimensions of *Kāyagatāsati*, particularly its subjective cultivation process and its function in arousing specific mental states (e.g., mindfulness, concentration, joy, equanimity), have received comparatively limited analytical treatment in both academic literature and modern meditative frameworks.

Moreover, much of the existing research has approached mindfulness in a secularized or clinical context (e.g., Mindfulness-Based Stress Reduction), often decontextualizing it from its soteriological roots (Dreyfus, 2011; Purser & Loy, 2013). This creates a critical gap in understanding how traditional Buddhist contemplative practices, such as *Kāyagatāsati Bhāvanā*, function as holistic processes that not only reduce suffering but actively transform perception, attitude, and mental state through embodied awareness.

This study, therefore, seeks to explore the cultivating subjective process of *Kāyagatāsati Bhāvanā*—how practitioners arouse, stabilize, and deepen mindful awareness of the body to transform their mental states. It aims to contribute to a more integrative understanding of body-based meditation in its traditional, experiential, and transformative dimensions. Addressing this gap will not only enhance scholarly interpretations of classical meditation texts but also offer valuable insights for contemporary contemplative studies and practices grounded in the Buddhist tradition.

***Kāyagatāsati Bhāvanā*: The Cultivating Subjective Process of Arousing Mental State**

In the Theravāda Buddhist meditative tradition, *Kāyagatāsati Bhāvanā*, or mindfulness of the body, constitutes a foundational practice for mental cultivation and insight. Located within the framework of the *Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna)*, this body-focused contemplation is not merely a passive observation but a dynamic, subjective process aimed at transforming one’s mental state. It serves to arouse and stabilize wholesome qualities such as mindfulness (*sati*), concentration (*samādhi*), joy (*pīti*), and equanimity (*upekkhā*), ultimately leading to insight (*vipassanā*) and liberation (*vimutti*).

The *Kāyagatāsati Sutta* (MN 119) offers a detailed description of how mindfulness of the body is to be cultivated, beginning with attention to the breath and extending to various postures, activities, and contemplations on bodily decomposition and the four great elements. The Buddha declares:

“When a bhikkhu is walking, he understands: ‘I am walking’; when standing, he understands: ‘I am standing’; when sitting, he understands: ‘I am sitting’; when lying down, he understands: ‘I am lying down.’” (MN 10, Bhikkhu Bodhi, trans., 2011)

This cultivation of bodily awareness is not for the purpose of clinging to the body, but rather to develop **clear comprehension (*sampajañña*)**, detachment, and insight into the nature of impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*), and non-self (*anattā*). As the *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10) further instructs:

“He dwells contemplating the body in the body internally... externally... both internally and externally... contemplating the nature of arising... vanishing... both arising and vanishing... establishing mindfulness to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness.” (MN 10)

This passage underscores the **subjective dimension** of *kāyagatāsati* as an inwardly experienced process that gradually transforms perception. The meditator does not merely observe the body from a third-person perspective but inhabits the body with heightened awareness, witnessing its flux, dissolution, and lack of permanence. Through sustained observation, bodily phenomena are no longer seen as 'self' or 'mine,' but as conditioned processes devoid of inherent substance.

Importantly, the *Kāyagatāsati Sutta* emphasizes that when mindfulness of the body is well developed, it leads to the arising of several elevated mental states. The text notes:

“Whenever a bhikkhu develops and cultivates mindfulness of the body, he dwells with a mind that is not obsessed, he abandons craving and wrong view, and he develops right view and gains internal tranquility.” (MN 119)

This shows that *kāyagatāsati* is not merely a contemplative technique, but a **transformative path**—one that purifies perception, weakens defilements, and fosters inner calm and wisdom. When this form of mindfulness is sustained, it acts as a **catalyst for jhānic absorption**, as the Sutta continues to explain how it leads to the **first jhāna** and successively deeper absorptions, characterized by increasing refinement of mental states.

Moreover, the *Dīgha Nikāya* affirms the effectiveness of *kāyagatāsati* in leading to final liberation. In the *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, the Buddha concludes that:

“This is the direct path for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief... namely, the Four Foundations of Mindfulness.” (DN 22)

In this context, mindfulness of the body (*kāyagatāsati*) is the **first** of the four, laying the essential groundwork for meditative progress. By grounding mindfulness in the body, the practitioner builds a stable platform from which to observe more subtle mental and emotional processes. It is also crucial to note that the **cultivating process** is deeply subjective and iterative. The practitioner moves through repeated cycles of bodily observation, reflection on impermanence, and experiential detachment. These cycles lead to a restructuring of consciousness itself, whereby craving (*taṇhā*) and identification (*upādāna*) are abandoned, and a purified awareness emerges.

A Critical Analysis of the Body in the Four Foundations of Mindfulness in the Tipiṭaka

The Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna)—body (kāya), feelings (vedanā), mind (citta), and mental objects (dhammā)—are often understood as four distinct but interrelated domains for the development of insight in early Buddhist practice. Among them, mindfulness of the body (kāyānupassanā) holds a foundational and indispensable place, serving both as an entry point and as a stabilizing factor for deeper meditative inquiry. While some traditions may emphasize mental phenomena or affective experience, the Tipiṭaka presents mindfulness of the body not merely as a preliminary step but as a central pillar for cultivating a transformative awareness that leads to liberation.

1. The Foundational Role of Kāyānupassanā

In the Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10), the Buddha begins the exposition of mindfulness with the body:

“Here, bhikkhus, a bhikkhu, having gone to the forest... sits down cross-legged... and establishes mindfulness just in front of him. Mindful, he breathes in; mindful, he breathes out...” (Bodhi, 2011, p. 145)

This passage illustrates that bodily mindfulness—particularly through breath—is the first foundation and sets the tone for the practice of insight. The sequential presentation of the four foundations in the Majjhima Nikāya and Dīgha Nikāya further implies that mindfulness of the body is not simply an optional beginning, but a necessary preparatory condition for the refinement of awareness.

2. From Observation to Disenchantment

The Kāyagatāsati Sutta (MN 119) elaborates extensively on mindfulness of the body, presenting it as a meditative practice leading to jhāna and to disenchantment (nibbidā) with the physical form. The Sutta states:

“Just as though a skilled butcher... having killed a cow, were to sit at a crossroads with it cut up into pieces, in the same way, a bhikkhu reviews this very body, however it is placed, however disposed, as consisting of elements.” (Bodhi, 2011, p. 960)

This powerful simile emphasizes a radical objectification and de-identification from the body, leading to insight into its impermanence (anicca), unattractiveness (asubha), and impersonal nature (anattā). Far from promoting morbid aversion, the practice fosters dispassion (virāga) and clarity about the true nature of corporeality.

3. A Gateway to Higher Mental States

Significantly, bodily mindfulness is not limited to sensory awareness but is directly linked to the arising of higher mental states, including the four *jhānas*. In MN 119, the Buddha explains that mindfulness of the body leads to a mind that is “not obsessed,” and enables the practitioner to experience joy (*pīti*) and tranquility (*passaddhi*), culminating in deep concentration:

“He enters and dwells in the first *jhāna*... second *jhāna*... up to the fourth *jhāna*... this is the development of mindfulness of the body.” (Bodhi, 2011, pp. 962–964)

This connection undermines the view that bodily mindfulness is a preliminary or merely physical practice. Rather, it shows that cultivating mindfulness in relation to the body activates a psycho-cognitive transformation essential for deep meditative absorption and insight.

4. Interconnectedness with the Other Foundations

While the four foundations are listed separately, they are not compartmentalized in the practice. The mindfulness of body creates the basis upon which feelings (*vedanānupassanā*) and mental states (*cittānupassanā*) become observable with increasing clarity. In SN 47.42, the Buddha asserts:

“Bhikkhus, when mindfulness of the body is developed and cultivated, it is of great fruit and great benefit. When mindfulness of the body is developed and cultivated, the Four Foundations of Mindfulness are fulfilled.” (Bodhi, 2000, p. 1644)

This statement critically reinforces the idea that the cultivation of bodily mindfulness is not one fourth of a divisible whole but a central integrative mechanism that supports the maturation of the entire contemplative path.

5. Critical Implications

Modern interpretations often risk undervaluing *kāyānupassanā* in favor of more abstract mental contemplations, particularly in traditions emphasizing *vipassanā* purely in cognitive terms. However, as the *Tiṭṭaka* shows, body-based mindfulness is neither subordinate nor inferior—it is transformative, both in its capacity to ground attention and in its power to dissolve illusion. To disregard its centrality is to lose touch with the embodied nature of awakening portrayed in early Buddhist texts.

A Critical Analysis of the Body in the Four Foundations of Mindfulness: Integrating Tipiṭaka Teachings and Western Research

Mindfulness has emerged as a cornerstone of both ancient contemplative traditions and modern psychological interventions. Central to the early Buddhist path is the *Satipaṭṭhāna* or Four Foundations of Mindfulness, where mindfulness of the body (*kāyānupassanā*) plays a pivotal role. Far from being a mere focus on physical sensations, the Tipiṭaka emphasizes the body as a primary site for developing insight, concentration, and dispassion. This essay critically examines the role of *kāyānupassanā* in early Buddhist texts and explores how its principles are affirmed and implemented through contemporary Western research on mindfulness, mental health, and embodied cognition.

1. The Body as a Gateway to Insight in the Tipiṭaka

In early Buddhist scripture, the *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10) presents mindfulness of the body as the first step toward liberation. It encompasses practices such as mindfulness of breathing (*ānāpānasati*), postures, daily activities, repulsiveness of the body (*asubha*), and contemplation of elements (*dhātu*). This emphasis suggests that embodiment is not merely physical awareness but a means of disrupting attachment and identity formation. As stated in *Kāyagatāsati Sutta* (MN 119), “a bhikkhu reviews this body... as consisting of elements,” leading to dispassion and insight (Bodhi, 2011, p. 960).

This canonical view aligns with the Buddhist understanding of *anicca* (impermanence), *dukkha* (unsatisfactoriness), and *anattā* (non-self), which are realized through disciplined observation of the body’s changing and impersonal nature. According to *Samyutta Nikāya* (SN 47.42), mindfulness of the body lays the groundwork for all other foundations and serves as a “great fruit” for liberation (Bodhi, 2000, p. 1644).

2. Convergence with Contemporary Mindfulness Research

Modern mindfulness research validates the critical role of body awareness in psychological well-being. Kabat-Zinn (1990), who pioneered the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program, drew directly on *kāyānupassanā*-type practices, emphasizing “moment-to-moment, non-judgmental awareness” rooted in the breath and body. He described mindfulness of the body as essential for grounding attention and transforming reactivity into wise responsiveness.

Neuroscientific studies confirm this. For example, Hölzel et al. (2011) found that mindfulness practice increases gray matter density in the insula, a brain region associated with interoception—our ability to sense internal bodily states. This supports the Buddhist claim that

sustained attention to bodily phenomena enhances clarity and non-reactivity, crucial for developing insight.

Moreover, Mehling et al. (2011) introduced the concept of body awareness as a multidimensional construct, which includes mindful noticing, emotional awareness, and self-regulation—qualities closely aligned with *kāyānupassanā*. Their research shows that improved body awareness correlates with reduced anxiety, improved emotional regulation, and greater psychological resilience.

3. Applications in Mental Health and Education

The integration of *kāyānupassanā* into therapeutic settings has led to the development of secular interventions such as Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Somatic Experiencing, which focus on bodily awareness to address trauma, depression, and anxiety. These approaches echo the Tipiṭaka’s insight that mindful observation of the body leads to the cessation of suffering. As the Buddha states, “It is through not seeing the body as it really is that beings are not freed from suffering” (SN 22.57; Bodhi, 2000, p. 895). In education, embodiment-based mindfulness programs are being implemented to improve focus, empathy, and emotional regulation among students. Felver et al. (2016) showed that incorporating body scans and posture awareness improves classroom behavior and reduces stress in children, affirming the role of bodily mindfulness as foundational to cognitive and emotional development.

4. Critical Synthesis of Reclaiming the Primacy of the Body

Although modern mindfulness often privileges mental processes, the Tipiṭaka and empirical research urge a return to embodied mindfulness. *Kāyānupassanā* is not just the starting point but the sustaining ground of deeper insight. The tendency to reduce mindfulness to a cognitive skill risks neglecting its embodied and existential dimensions. Thus, an integrated framework should retain the full scope of the bodily practices detailed in Satipaṭṭhāna Sutta—not merely breath awareness but also the contemplation of postures, actions, and anatomical parts—as these promote both ethical dispassion and psychological transformation.

Conclusion

In conclusion, *Kāyaḡatāṣati Bhāvanā* is not simply a technique of bodily awareness but a deeply transformative path that cultivates a series of increasingly refined mental states. Rooted in the Tipiṭaka and exemplified in discourses such as MN 10 and MN 119, this practice engages the body as the initial gateway for dismantling delusion and fostering wisdom. The process is fundamentally subjective, experiential, and developmental—guiding the meditator from ordinary

awareness to heightened mindfulness, meditative absorption, and ultimately to insight and liberation. The body, in early Buddhist meditation, is not merely a subject of mindfulness but a vehicle of liberation. As shown through canonical sources, *kāyānupassanā* is both a foundation and a fulcrum in the *Satipaṭṭhāna* system. Its role extends far beyond simple attention to the physical—it is a dynamic, subjective process that fosters deep states of clarity, insight, and ultimately freedom from suffering. Any holistic engagement with the Four Foundations of Mindfulness must recognize and restore the primacy and profundity of mindfulness in relation to the body. The foundational role of the body in Buddhist mindfulness practice is not only scripturally consistent but increasingly validated by Western psychological and neuroscientific research. *Kāyānupassanā*, far from being archaic or merely physical, is a transformative meditative process that fosters insight, reduces suffering, and integrates mind and body. For contemporary practitioners and clinicians alike, recognizing the body as a site of awakening—both in Buddhist and scientific terms—offers a path to deep personal and societal transformation.

Implementation

To apply *Kāyagatāsati Bhāvanā* effectively in real-world contemplative practice and meditative training, a structured implementation strategy should emphasize both theoretical understanding and experiential engagement. The following steps outline a systematic approach:

1. Foundational Orientation and Training

Practitioners should begin with a foundational understanding of the Four Foundations of Mindfulness (*Satipaṭṭhāna*), particularly the contemplation of the body. This includes guided learning through Buddhist texts, teacher-led instructions, and reflective discussions.

2. Sequential Practice of the Six Categories

The six categories—**breathing, postures, activities, repulsiveness, elements, and decay**—should be practiced progressively:

- **Breath Awareness (*Ānāpānasati*):** Begin with mindfulness of in-and-out breathing to anchor awareness in the present moment.
- **Postural Awareness:** Develop mindfulness during bodily postures such as walking, standing, sitting, and lying down.
- **Mindful Activities:** Extend mindfulness into routine activities such as eating, speaking, and cleansing.
- **Contemplation of Repulsiveness:** Reflect on the physical composition of the body (hair, nails, skin, etc.) to cultivate detachment and insight.

- **Elemental Analysis:** Analyze the body through the lens of the four elements—earth, water, fire, and air.
 - **Observing Arising and Passing Away:** Deepen practice by observing impermanence in bodily conditions and processes.
3. **Daily Practice and Reflection**

Consistent daily meditation sessions, ranging from 20 to 60 minutes, should be supplemented with journaling and reflective discussion groups. These allow practitioners to internalize insights and note patterns in mental and physical states.
 4. **Integration with Daily Life**

Encourage practitioners to apply bodily mindfulness in daily routines, especially during transitions and habitual actions, transforming ordinary moments into meditative opportunities.
 5. **Monitoring Progress**

Practitioners may be encouraged to use self-assessment checklists or qualitative reflection tools to track experiences of mindfulness, concentration, insight, and changes in mental states.
 6. **Guided Retreats and Community Practice**

Organizing structured group retreats and sangha-based (community) practices provides both motivation and communal support, essential for deeper insights and sustained progress.

Suggestions

Based on the findings and insights of this study, the following suggestions are offered for future development and application:

1. **Educational Integration**

Incorporate *Kāyagatāsati* training into mindfulness and wellness curricula in schools, universities, and healthcare settings to foster body-mind awareness from an early age.
2. **Therapeutic Application**

Explore its potential benefits in therapeutic contexts—particularly in stress reduction, trauma recovery, and psychosomatic awareness—by collaborating with mental health professionals.

3. Further Research

Conduct empirical studies to investigate the psychological and physiological effects of each category of *Kāyagatāṣati*. This would contribute to a growing body of evidence supporting mindfulness-based interventions.

4. Adaptation for Modern Lifestyles

Develop accessible formats such as mobile apps, guided audio sessions, or hybrid workshops that allow urban populations to engage with the practice despite time constraints.

5. Cultural Preservation and Innovation

Encourage both traditional Buddhist institutions and contemporary meditation centers to preserve the canonical integrity of *Kāyagatāṣati Bhāvanā* while innovating teaching methods for modern audiences.

6. Personalized Mindfulness Plans

Tailor the practice to individual temperaments, conditions, and life contexts—such as age, profession, or health status—to increase relevance and personal engagement.

References

- Anālayo. (2003). *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization*. Windhorse Publications.
- Bodhi, B. (Trans.). (2011). *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*. Wisdom Publications.
- Bodhi, B. (Trans.). (2011). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Wisdom Publications. (MN 10: Satipaṭṭhāna Sutta; MN 119: Kāyagatāsati Sutta)
- Bodhi, B. (Trans.). (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya*. Wisdom Publications.
- Dreyfus, G. B. (2011). Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 41–54.
<https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564815>
- Felver, J. C., Tipsord, J. M., Morris, M. J., Racer, K. H., & Dishion, T. J. (2016). The effects of mindfulness-based intervention on children’s attention regulation. *Journal of Attention Disorders*, 20(10), 896–905. <https://doi.org/10.1177/1087054713491935>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.
[https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43.
<https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2011). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLoS ONE*, 7(11), e48230. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048230>
- Purser, R. E., & Loy, D. (2013). Beyond McMindfulness. HuffPost.
https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289

Walshe, M. (Trans.). (1995). *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*. Wisdom Publications. (DN 22: Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)

The Role of Mindfulness (Sati) in Theravada Literatures Critical Analysis

Abstract

This paper critically examines the role of mindfulness (sati) in Theravāda Buddhist literature, with a particular focus on its textual foundations in the Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10; DN 22). While sati is widely regarded as a central meditative faculty, its presentation in canonical texts reveals complex doctrinal layers and interpretive ambiguities. Through textual analysis, especially of the sutta's key refrain—emphasizing non-clinging and bare awareness—this study explores how sati functions as both a cognitive tool and a soteriological method aimed at insight and liberation. The paper critiques modern interpretations that often decontextualize sati, highlighting how contemporary mindfulness movements may dilute its ethical and philosophical dimensions. Drawing on critical scholarship, including works by Anālayo, Gethin, and Sujato, the study argues that sati in its traditional Theravāda context is not merely a technique for mental well-being, but a profound practice of disidentification and transcendence. This analysis contributes to a more nuanced understanding of mindfulness by situating it within its broader doctrinal, historical, and textual landscape.

ARTICLE INFO:

Author:

1. Thich Nguyen The
Vietnam Buddhist University,
Ho Chi Min, Vietnam.
Email: thichnguyenthe@gmail.com

Corresponding Author:

2. Nguyen Thanh Trung
Department of Linguistics and Literature (DLL),
Ho Chi Minh City University of Education
(HCMUE), Vietnam.
Email: trungnt@hcmue.edu.vn

3. Phrakhrupalad Chakrapol
Acharashubho Thepa
Faculty of Religion and Philosophy,
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
Email: chakrapol.the@mbu.ac.th

Article history :

Received : 24/06/68
Revised : 24/06/68
Accepted : 27/06/68

Introduction

The Pāli Canon, also known as the Tipiṭaka, constitutes the foundational corpus of Theravāda Buddhism and is traditionally divided into three "baskets" (piṭaka): the Vinaya Piṭaka (disciplinary rules), the Sutta Piṭaka (discourses), and the Abhidhamma Piṭaka (philosophical analysis). These texts preserve not only the Buddha's oral teachings but also the doctrinal and practical foundations upon which the Theravāda tradition has evolved. Among these, the Sutta Piṭaka holds particular significance for understanding the lived experience of the Buddhist path, especially in relation to ethical conduct (sīla), mental cultivation (samādhi), and liberating wisdom (paññā) (Ñāṇamoli & Bodhi, 1995).

One of the most pivotal themes throughout the Sutta Piṭaka is mindfulness (sati), regarded not only as a meditative technique but also as an integral component of the Noble Eightfold Path. The Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10; DN 22), in particular, outlines the Four Foundations of Mindfulness (satipaṭṭhāna)—body, feelings, mind, and mental phenomena—and serves as a critical manual for insight meditation (vipassanā). Scholars such as Anālayo (2003) and Gethin (2001) have extensively studied this sutta, identifying it as a cornerstone of early Buddhist meditation theory and praxis. However, despite its centrality, the role of mindfulness in the Pāli Canon is often underexplored in terms of its textual evolution, literary structure, and philosophical depth, especially in comparative analysis with other key discourses such as the Anattalakkhaṇa Sutta (SN 22.59), which introduces the doctrine of non-self, and the Mahāparinibbāna Sutta (DN 16), which documents the Buddha's final instructions. Existing scholarship tends to emphasize either the practical meditative aspects or modern applications of mindfulness (e.g., Kabat-Zinn, 2003; Purser & Loy, 2013), often detaching the concept from its broader doctrinal and textual roots in Theravāda exegesis.

This study aims to address this gap by offering a critical textual analysis of selected key passages from the Satipaṭṭhāna Sutta, with supporting references to related discourses such as the Anattalakkhaṇa Sutta and the Mahāparinibbāna Sutta. It will investigate the textual structure, recurring refrains, and philosophical implications of mindfulness, particularly focusing on how sati is presented as a tool for direct insight into impermanence (anicca), non-self (anattā), and the cessation of suffering (dukkha-nirodha). Furthermore, the analysis will highlight the interpretive challenges and doctrinal tensions inherent in the sutta, providing a foundation for understanding the role of sati in both classical and contemporary contexts.

Textual Analysis of Key Passages from the Pāli Canon

1. Satipaṭṭhāna Sutta (Majjhima Nikāya 10)

The Satipaṭṭhāna Sutta outlines the Four Foundations of Mindfulness (cattāro satipaṭṭhānā): contemplation of the body (kāyānupassanā), feelings (vedanānupassanā), mind (cittānupassanā), and mental objects (dhammānupassanā). It begins with the famous phrase: “Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo”—“This, monks, is the direct path for the purification of beings” (Ñāṇamoli & Bodhi, 1995, p. 145).

This sutta is structured as both a meditation manual and doctrinal guide. The emphasis on direct experience through observation reflects the empirical nature of early Buddhist epistemology. Notably, the refrain “Atthi kāyo ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti” (“There is a body”... mindfulness is established) underscores the cognitive process of awareness without attachment (Anālayo, 2003).

The sutta’s framework has had lasting influence, especially in modern secular adaptations of mindfulness. However, traditional commentators such as Buddhaghosa in the Visuddhimagga stress that mindfulness here is not merely attentional training but a path to insight into anicca (impermanence), dukkha (suffering), and anattā (non-self) (Buddhaghosa, trans. Ñāṇamoli, 2010).

2. Anattalakkhaṇa Sutta (Saṃyutta Nikāya 22.59)

The Anattalakkhaṇa Sutta, delivered to the five ascetics shortly after the Buddha’s enlightenment, is considered the first formal discourse on the doctrine of non-self. It examines the five aggregates (pañcakkhandhā)—form, feeling, perception, volitional formations, and consciousness—and argues systematically that none can be considered a self because they are impermanent and subject to suffering.

The critical refrain, “Yaṃ dukkhaṃ tadanattā” (“What is suffering is not self”), supports the central Buddhist tenet that clinging to any phenomenon as ‘I’ or ‘mine’ leads to suffering (Bodhi, 2000, p. 905). This sutta provides a rational and phenomenological critique of identity, dismantling ontological assumptions about the self. Its literary style is methodical, almost Socratic, engaging the listener in a process of reflective analysis.

Scholars have observed that the sutta’s argumentation aligns with early Buddhist phenomenology, where reality is described and understood through direct, introspective insight rather than speculative metaphysics (Gethin, 1998).

3. Mahāparinibbāna Sutta (Dīgha Nikāya 16)

The Mahāparinibbāna Sutta recounts the final days of the Buddha and is one of the most narrative-rich and emotional texts in the canon. It includes practical instructions, such as the

encouragement to rely on the Dhamma and Vinaya as one's teacher after the Buddha's passing, encapsulated in the phrase: “Attadīpā viharatha, attasaraṇā, anaññasaraṇā” (“Dwell with yourselves as an island, with yourselves as a refuge, with no other refuge”) (Walshe, 1995, p. 245).

This passage emphasizes the autonomy of spiritual practice and the internalization of the Dhamma. The sutta's structure alternates between prose and verse, mixing historical detail with spiritual instruction. Its mood is simultaneously solemn and uplifting, reflecting the ethos of impermanence and detachment.

Historically, this text provided the foundation for the Buddhist community's transition from reliance on the Buddha's physical presence to the institutionalization of the monastic order and the textual tradition (Collins, 1998).

The selected passages from the Pāli Canon—Satipaṭṭhāna Sutta, Anattalakkhaṇa Sutta, and Mahāparinibbāna Sutta—demonstrate the rich doctrinal, literary, and practical dimensions of early Buddhist literature. Each text engages the practitioner intellectually, morally, and meditatively. Their enduring relevance lies in their ability to offer insight into the nature of reality and the path to liberation. A close textual analysis reveals not only the internal consistency of the Buddha's teachings but also their adaptability across time and culture.

Critical Analysis: The Role of Mindfulness (Sati) in Theravada Literatures

Mindfulness (sati) holds a central place in the Theravāda Buddhist tradition, functioning both as a foundational mental quality and as a method of practice toward liberation (nibbāna). In Theravāda literatures, particularly within the Pāli Canon and its commentaries, sati is portrayed not merely as moment-to-moment awareness, but as a comprehensive mental faculty that enables ethical conduct, meditative development, and insight (vipassanā). This critical analysis examines the role of sati in Theravāda literatures, drawing primarily on the Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10), Mahāsatipaṭṭhāna Sutta (DN 22), Abhidhamma classifications, and commentarial works such as the Visuddhimagga. The discussion explores doctrinal nuances, interpretive variations, and modern implications.

Definition and Function of Sati in Theravāda Thought

In the Theravāda Abhidhamma, sati is classified as a universal mental concomitant (sabbacittasādhāraṇa cetasika) that arises in all wholesome states of consciousness (Bodhi, 2000). It is defined as “non-forgetfulness” (apaṭṭhamassa dhammā), preventing the mind from wandering and sustaining attention on a chosen object (Dhammasaṅgaṇī, §14).

Unlike the modern secular usage of mindfulness, which often emphasizes stress reduction or present-moment awareness, classical Theravāda sources frame *sati* as ethically informed recollection and awareness with the specific goal of fostering insight into impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*), and non-self (*anattā*) (Anālayo, 2003).

1. Textual Foundations: The Satipaṭṭhāna Sutta

The Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10) is the principal canonical text on mindfulness. It presents *sati* as fourfold: contemplation of the body (*kāyānupassanā*), feelings (*vedanānupassanā*), mind (*cittānupassanā*), and mental phenomena (*dhammānupassanā*). Each foundation is structured to direct attention inwardly, in a progressive unfolding of insight. The Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10; DN 22) is widely regarded as the cornerstone of Theravāda meditative theory and practice. Its presentation of the Four Foundations of Mindfulness (*satipaṭṭhāna*)—body (*kāya*), feelings (*vedanā*), mind (*citta*), and mental phenomena (*dhammā*)—has profoundly shaped both classical and modern formulations of Buddhist meditation. However, a critical reading of the text reveals several layers of complexity, editorial inconsistency, and interpretive ambiguity that invite careful scholarly examination.

A key refrain, repeated throughout the sutta, is:

One of the most discussed features of the Satipaṭṭhāna Sutta is the refrain (*anuyutta pariyaṃya*), repeated after each meditation instruction:

“Atthi kāyo ti vā panassa *sati paccupaṭṭhitā* hoti yāvadeva
ñāṇamattāya paṭṭissatimattāya anissito ca viharati na ca kiñci loke
upādiyati.”

(“‘There is a body’—thus he abides, contemplating the body merely for knowledge and mindfulness, without clinging to anything in the world.”) (MN 10; Ñāṇamoli & Bodhi, 1995, p. 147)

This refrain emphasizes objective, non-reactive observation (*ñāṇamattāya*) and detachment from clinging (*upādāna*). Scholars such as Anālayo (2003) argue that this reflects the essence of *vipassanā*: sustained observation that leads to insight into impermanence, suffering, and non-self. However, critics have noted that this refrain—though doctrinally rich—may not have been part of the earliest layers of the text. Gethin (1992) and Sujato (2005) suggest that the repetition and structure of the refrain point to later editorial addition or redaction, aimed at systematizing meditative instructions into a cohesive framework suitable for recitation and transmission.

2. Doctrinal and Practical Ambiguities

Despite the Satipaṭṭhāna Sutta’s clear and authoritative tone, the text contains several interpretive ambiguities that continue to challenge scholars and practitioners alike. One prominent ambiguity concerns the overlapping nature of the four satipaṭṭhānas (foundations of mindfulness). Although the sutta delineates them as four distinct areas of contemplative focus—body (kāya), feelings (vedanā), mind (citta), and mental objects (dhamma)—in practice, these domains intertwine considerably. For instance, the canonical ānāpānasati (mindfulness of breathing) practice involves direct bodily awareness, but it simultaneously influences feelings and mental states (Anālayo, 2003). This overlap raises a fundamental question: does the Satipaṭṭhāna framework serve as a prescriptive method, a descriptive phenomenological categorization, or a pedagogical scaffold to guide meditation practice? Scholars like Anālayo (2003) and Gombrich (2009) suggest that this ambiguity leaves room for multiple interpretive approaches rather than a rigid methodology.

A second ambiguity lies in the lack of explicit methodological instruction within the sutta. While the text clearly instructs practitioners on what to observe, it rarely details how this observation should be conducted. This contrasts with later meditation manuals, such as Buddhaghosa’s *Visuddhimagga*, which provide extensive procedural guidance. The Satipaṭṭhāna Sutta appears to presuppose an oral tradition or prior experiential knowledge that contextualizes its teachings (Anālayo, 2003). Consequently, commentators and meditation teachers have generated diverse interpretations: some view the text as advocating continuous moment-to-moment awareness of phenomena, while others see it as inviting a deeper, phenomenological inquiry into the nature of experience itself (Gethin, 1998).

Finally, there is a textual and doctrinal tension between the *Majjhima Nikāya*’s Satipaṭṭhāna Sutta (MN 10) and the more expansive *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* in the *Dīgha Nikāya* (DN 22). The latter significantly expands on the fourth foundation—mindfulness of dhammā—by incorporating a systematic presentation of the Noble Truths and other doctrinal elements absent in MN 10 (Sujato, 2005). This expansion suggests a scholastic layering or stratification in the Buddhist textual tradition, where DN 22 likely reflects later doctrinal developments. Such textual growth creates ambiguities regarding the original scope and intent of the Satipaṭṭhāna practice, complicating attempts to discern an “authentic” or “original” method of mindfulness meditation (Sujato, 2005; Anālayo, 2003).

In summary, these doctrinal and practical ambiguities—overlapping contemplative domains, insufficient methodological detail, and textual stratification—highlight the complex and

evolving nature of the Satipaṭṭhāna teachings. They call for a careful, context-sensitive engagement with the sutta texts, recognizing that mindfulness as a practice and doctrine has never been monolithic but dynamically adapted to varying pedagogical, doctrinal, and cultural contexts.

3. Philosophical Implications of the Refrain

The recurrent refrain in the Satipaṭṭhāna Sutta, “na ca kiñci loke upādiyati”—commonly translated as “not clinging to anything in the world”—encapsulates a profound philosophical orientation that underpins the entire mindfulness practice. This phrase points to a radical phenomenological shift: the practitioner is urged to observe phenomena as they arise and pass away without grasping, appropriating, or identifying with them. Such non-attachment marks a disidentification process that gradually destabilizes the conventional notion of a fixed, autonomous self (*atta*) (Anālayo, 2013).

From this perspective, mindfulness (*sati*) is far more than a cognitive or attentional skill; it functions as a disruptive force against egoic constructions. It cultivates a mode of presence that witnesses experience directly, without the filters of desire, aversion, or conceptual proliferation (*papañca*). This experiential witnessing aligns closely with Buddhist phenomenology, wherein the “self” is understood as a mental fabrication sustained by repeated clinging (*upādāna*) to sensory and mental phenomena (Gethin, 2001). However, this radical implication introduces tension in contemporary interpretations. As Sharf (2014) critically notes, modern mindfulness movements often sanitize this subversive quality, reframing *sati* as a benign, therapeutic technique aimed primarily at stress reduction or well-being. Such a reinterpretation removes mindfulness from its existential and ontological context, where it functions as a vehicle for profound transformation—the relinquishment of attachment, aversion, and delusion that constitute the root of suffering (*dukkha*). Instead, mindfulness risks being commodified as a self-help tool that reinforces rather than dismantles the ego (Purser & Loy, 2013).

Philosophically, the refrain challenges deeply ingrained assumptions about identity and control. It points practitioners toward a lived realization that what we take as “I” or “mine” is contingent, impermanent, and ultimately empty of inherent existence (Anālayo, 2013). This realization resonates with the broader Buddhist doctrine of *anattā* (non-self), positioning mindfulness as a means to directly experience the emptiness and interdependence of all phenomena. Thus, the refrain demands not merely awareness but a shift in ontological perspective—from grasping subject to detached observer.

In summary, the refrain's philosophical weight highlights mindfulness as a mode of radical epistemic dislocation—an invitation to see beyond habitual self-referential patterns and experience reality without attachment. To honor this implication fully, contemporary mindfulness practice and scholarship must resist reductive interpretations and reclaim the soteriological essence inherent in early Buddhist teachings.

4. Modern Misreadings and the “Modernist Filter”

settings—particularly in modalities such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)—has prompted critical reflection among Theravāda traditionalists and scholars of Buddhist studies. A central concern lies in the “modernist filter” through which satipaṭṭhāna and related practices are selectively appropriated, stripped of their original soteriological, ethical, and metaphysical dimensions (Gethin, 2011; McMahan, 2008). This process often reduces mindfulness to a form of neutral, present-moment awareness marketed as a universal, value-free mental skill—divorced from its Buddhist roots in liberation (vimutti) and right view (sammādiṭṭhi).

As Gethin (2011) points out, the Satipaṭṭhāna Sutta is fundamentally embedded within the broader framework of the Noble Eightfold Path, where sati functions in conjunction with ethical discipline (sīla) and wisdom (paññā). The repeated refrains in the sutta—“anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati” (“dwelling independently, not clinging to anything in the world”)—emphasize non-attachment and detachment from self-view. These doctrinal elements are crucial for interpreting mindfulness not merely as stress reduction but as part of a radical path aimed at deconstructing the illusion of self (anattā) and realizing the impermanence (anicca) and unsatisfactoriness (dukkha) of conditioned phenomena. Yet, in most clinical applications, these three marks of existence are either omitted or reframed in cognitive-behavioral terms that neglect their existential import (Purser & Loy, 2013).

The term “McMindfulness”, coined by Purser and Loy (2013), critiques the commodification of mindfulness into a form of self-optimization aligned with neoliberal values such as productivity, individualism, and stress management. In this view, the original intention of sati—as a means to uproot craving (taṇhā), delusion (moha), and attachment—is subverted by its instrumental use to enhance consumerist lifestyles or corporate efficiency. Instead of cultivating dispassion (virāga) and cessation (nirodha), mindfulness is harnessed for better focus, emotional regulation, or personal success, reinforcing the very forms of identity and clinging that the Buddha intended to transcend. Modern Buddhist studies scholars such as McMahan (2008) and Braun (2013) argue that this reconfiguration is not accidental but symptomatic of a larger trend of

Buddhist modernism, where teachings are reformulated to align with Enlightenment rationalism, psychotherapy, and individual self-improvement. While these adaptations have allowed mindfulness to enter secular contexts and reach broader audiences, they often perpetuate a truncated reading of the Buddhist canon, privileging empiricism and personal well-being over communal ethics, cosmology, or liberation. This results in what Anālayo (2019) calls a “selective extraction” of satipaṭṭhāna, which redefines mindfulness in ways that risk erasing its critical and transformative edge.

To counterbalance these tendencies, contemporary scholars and engaged Buddhist practitioners call for a recontextualization of mindfulness within its ethical and soteriological foundations. This involves re-emphasizing its relational qualities, its role in dismantling ego-based patterns, and its inseparability from the full Eightfold Path. Without such grounding, modern mindfulness may offer short-term relief but fail to address the deeper roots of suffering—what the Buddhist tradition identifies as dukkha-loka or the world conditioned by craving and ignorance.

5. Commentarial Interpretation: Buddhaghosa’s Visuddhimagga

The Visuddhimagga, composed by the fifth-century Theravāda scholar-monk Buddhaghosa, serves as the most influential commentarial synthesis of Buddhist doctrine in the Theravāda tradition. Within this text, sati (mindfulness) is intricately embedded within the broader path of purification (visuddhi-magga), reflecting a systematic and detailed exposition of meditative training. Buddhaghosa’s treatment of mindfulness is both technical and metaphorical, portraying sati as a mental sentinel that guards the sense faculties and sustains non-distraction (Ñāṇamoli, 2010). He employs vivid similes to illustrate mindfulness—as a pillar, gatekeeper, or shepherd—each emphasizing its restraining, watchful, and stabilizing function within the mind.

Within the satipaṭṭhāna framework, Buddhaghosa does not isolate sati as a standalone technique but embeds it into the meditative process as a faculty (indriya), a power (bala), and a foundation (satipaṭṭhāna) that co-functions with sampajañña (clear comprehension), vīriya (effort), and paññā (wisdom). He aligns these qualities to support the gradual development of insight knowledge (vipassanā-ñāṇa), categorizing progress into a series of meditative attainments and purifications. This approach emphasizes a teleological model of practice, where mindfulness serves not merely as presence of mind, but as a strategic faculty aimed at discerning the three characteristics (tilakkhaṇa): impermanence (anicca), suffering (dukkha), and non-self (anattā) (Bodhi, 1993). However, this scholastic and prescriptive interpretation has attracted critique for potentially diverging from the more pragmatic, fluid, and experiential tone of the early Nikāyas. Scholars like Gombrich (2009) argue that Buddhaghosa’s codification of mindfulness into a path

structured by stages and purification risks reifying practice, transforming a dynamic, context-sensitive process into a rigid system. In early Buddhist suttas, such as the Satipaṭṭhāna Sutta and Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, sati is presented with open-endedness, allowing for engagement with moment-to-moment experience in a non-linear way. Buddhaghosa's emphasis on abstraction and categorization could thus obscure the existential immediacy that characterizes early mindfulness practice.

Moreover, Buddhaghosa's interpretation reflects a monastic and elite orientation, intended for those engaged in intensive meditation within a highly controlled environment. His commentarial framework presupposes a renunciate lifestyle and may limit the accessibility or adaptability of sati for lay practitioners, women, or others outside the monastic ideal. This contrasts with some early discourses where mindfulness is taught as a quality to be cultivated by all, regardless of monastic status (Anālayo, 2013). Despite these critiques, the Visuddhimagga remains invaluable for understanding the development and institutionalization of Theravāda meditation. Its elaborate taxonomy provides not only a map for insight practice but also a lens through which the tradition interpreted and evolved the Buddha's teachings. Rather than dismissing Buddhaghosa's systematization, a balanced critique recognizes both its pedagogical precision and its potential limitations in capturing the breadth of the early sati discourse.

6. Abhidhamma Perspective and Ethical Dimensions

The Abhidhamma Piṭaka, representing the third division of the Pāli Canon, offers a highly analytical and systematic account of mental phenomena, with sati (mindfulness) conceptualized as one of the fifty-two cetasika (mental factors) that arise in conjunction with consciousness (citta). Unlike the more practice-oriented formulations of sati in the Sutta Piṭaka, the Abhidhamma perspective elaborates its psychological mechanics and ethical variability. This nuanced classification presents sati not as inherently virtuous or static but as an ethically indeterminate mental factor that derives its moral quality from its association with wholesome or unwholesome roots (kusala-mūla or akusala-mūla) and accompanying mental states (Bodhi, 2003; Gethin, 1998).

In wholesome mental states, sati functions as a stabilizing and integrative faculty that supports clarity, non-forgetfulness, and moral attentiveness. When arising in unwholesome contexts—or failing to arise at all—its absence is correlated with heedlessness (pamāda), distraction, and ethical decline. Moreover, the Abhidhamma differentiates between sammā-sati (right mindfulness), which arises within the framework of the Noble Eightfold Path, and neutral or even deluded forms of attention that may superficially resemble mindfulness but do not lead to insight (vipassanā) or liberation (nibbāna) (Cousins, 1996). For example, obsessive rumination or

clinging to memories can involve sustained attention yet be devoid of wisdom (*paññā*), rendering such mindfulness ethically irrelevant or even counterproductive.

The ethical valence of *sati* is further reinforced in its role within the *sammappadhāna* (four right efforts) and *bojjhaṅga* (seven factors of awakening). In the *sammappadhāna* schema, *sati* enables the practitioner to prevent the arising of unwholesome states and to cultivate and maintain wholesome ones. This proactive function illustrates how mindfulness, when guided by ethical intention and right view (*sammādiṭṭhi*), becomes a key ally in moral cultivation (Bhikkhu Bodhi, 2000). Similarly, as one of the *bojjhaṅga*, *sati* is not just a precursor to wisdom but also a balancing factor that harmonizes energy (*virīya*), tranquility (*passaddhi*), and equanimity (*upekkhā*) in the meditative process (Ñāṇamoli, 1995).

This Abhidhamma-based interpretation challenges the popular modern assumption that mindfulness is an isolated technique or inherently beneficial skill. Instead, it portrays *sati* as an ethically embedded process that is meaningful only when integrated within a holistic spiritual path. Mindfulness detached from *sīla* (ethical conduct) and *paññā* (wisdom) risks degeneration into a form of neutral attention or self-reinforcing delusion, particularly in modern secular adaptations that commodify mindfulness for productivity, stress management, or self-improvement (Purser, 2019). In this view, the Abhidhamma reaffirms the conditional and relational nature of mindfulness—it is not merely being present, but being present in a way that is grounded in ethical discernment, volitional clarity, and wisdom. The psychological precision of the Abhidhamma, therefore, expands our understanding of *sati* beyond mere technique, emphasizing its function as both a means and a manifestation of inner transformation (*adhisīla-sikkhā*, *adhicitta-sikkhā*, and *adhipaññā-sikkhā*)—the threefold training that defines the Theravāda path to liberation.

7. Critical Tensions and Modern Reappropriations

A major point of critical tension in contemporary Buddhist studies lies in the divergence between classical Theravāda conceptions of *sati* (mindfulness) and its modern secular adaptations, particularly in therapeutic frameworks such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). These contemporary models, while inspired by Buddhist practice, have reinterpreted *sati* through psychological and biomedical lenses, often detaching it from its original ethical, philosophical, and soteriological foundations (Purser & Loy, 2013). In classical Theravāda, *sati* is not merely attentiveness or present-moment awareness—it is embedded within the Noble Eightfold Path, particularly in alignment with

sammādiṭṭhi (right view), without which mindfulness practice risks becoming ethically neutral or commodified (Gethin, 2001).

Theravāda texts, especially the Satipaṭṭhāna Sutta, emphasize sati as an indispensable faculty for direct insight (vipassanā) into the three characteristics of existence—anicca (impermanence), dukkha (suffering), and anattā (non-self). The sutta's recurring refrain—"Atthi kāyo ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti..." ("Mindfulness that 'there is a body' is established...")—is not a mere observational cue but a directive toward disidentification from conditioned phenomena (Anālayo, 2003). This subtle but essential orientation toward nibbāna contrasts sharply with contemporary uses of mindfulness primarily aimed at stress reduction, emotional regulation, or productivity enhancement. Such repurposing often reflects what critics have called the "McMindfulness" phenomenon, in which mindfulness is stripped of its liberative aims and absorbed into neoliberal self-management ideologies (Purser, 2019).

Further tensions arise from feminist and postcolonial critiques of the traditional Theravāda framing of mindfulness. Scholars such as Gross (1993) argue that canonical texts—including those on satipaṭṭhāna—privilege monastic, male-centered experiences, marginalizing lay, female, and non-elite voices. While the Satipaṭṭhāna Sutta is universal in tone, its application historically presumes access to structured renunciant life and meditative resources often unavailable to lay or marginalized groups. This has prompted re-readings of the canon that seek to reclaim sati as a more inclusive and context-sensitive practice, one that acknowledges the role of gender, class, and social location in shaping meditative experience and spiritual opportunity (Blackstone, 1998; Faure, 2003). Moreover, contemporary global mindfulness movements, while claiming universality, often rely on idealized images of Asian monasticism and sanitized versions of Buddhist teachings, which both obscure and appropriate the rich textual, cultural, and ethical complexity of Theravāda thought. This process of selective transmission risks perpetuating orientalist assumptions and reinforces epistemic imbalances between traditional Buddhist communities and Western academic or clinical institutions (Lopez, 2008). As a result, scholars and practitioners are increasingly called to navigate the balance between faithfulness to canonical sources and contextual adaptation in a pluralistic world.

In light of these critical tensions, it becomes necessary to revisit the Pāli texts not as fixed doctrinal blueprints but as dialogical spaces where mindfulness was dynamically constructed, interpreted, and practiced. The challenge for both scholars and practitioners is to engage with sati in a way that honors its classical depth while remaining attentive to its ethical, cultural, and political entanglements in the modern world.

Conclusion

Mindfulness (sati) in Theravāda literatures is a multifaceted concept that transcends simplistic definitions of awareness. Rooted in the canonical suttas, systematized in Abhidhamma, and expounded by commentators like Buddhaghosa, sati is integral to both the meditative and ethical path. It serves as the cognitive tool for dismantling delusions and attaining liberation. However, modern interpretations must be critically evaluated in light of traditional frameworks to ensure that mindfulness is not reduced to a technique divorced from its liberative aim. A fuller appreciation of sati emerges when it is situated within the broader Buddhist paradigm of moral, meditative, and intellectual cultivation. The Satipaṭṭhāna Sutta, while revered as a concise and practical meditative guide, emerges under critical scrutiny as a text of layered development, blending early experiential insights with later scholastic redaction. Its key refrain—calling for mindfulness “merely for knowledge and recollection, without clinging”—carries deep philosophical weight, emphasizing liberation rather than self-improvement. Modern interpretations often draw on the sutta but risk flattening its depth and dislocating it from its original ethical and soteriological aims. Thus, a critical engagement with the text is necessary—not only to reclaim its full meaning but to preserve its transformative potential in both traditional and contemporary contexts.

Implementation

The critical analysis of mindfulness (sati) in Theravāda literatures reveals the profound complexity and doctrinal depth underlying this seemingly simple practice. Recognizing its multifaceted role—ranging from a mental factor (cetasika) in Abhidhamma to a central meditative tool in the Satipaṭṭhāna Sutta—calls for more nuanced and context-sensitive applications in both traditional and modern settings.

Implementation in Contemporary Buddhist Practice

To preserve the integrity of classical sati while meeting the needs of contemporary practitioners, mindfulness training programs—especially those conducted in lay contexts—should reintroduce foundational Buddhist elements that are often marginalized. This includes integrating sammādiṭṭhi (right view), ethical precepts (sīla), and an understanding of core teachings such as anicca, dukkha, and anattā into mindfulness-based programs. Doing so would ground practice in its original soteriological framework and prevent its commodification as merely a therapeutic or productivity-enhancing tool (Gethin, 2011; Purser & Loy, 2013).

Monastic institutions and meditation centers should also take greater initiative in bridging the gap between scriptural exegesis and applied meditation. Textual studies of the Satipaṭṭhāna Sutta, Anattalakkhaṇa Sutta, and relevant Abhidhamma material could be incorporated into mindfulness retreats or lay training courses. This textual grounding would support a deeper appreciation of sati not as a mere technique but as part of a holistic path to liberation (nibbāna).

Suggestions

Suggestions for Future Research and Pedagogy

The analysis also points toward several areas for future research and pedagogical development:

1. Feminist and Postcolonial Re-readings: Given the critique that classical texts prioritize monastic and male perspectives, future scholarly work should explore how sati has been reinterpreted or embodied by female monastics and lay practitioners in various cultural contexts (Gross, 1993). This could support more inclusive models of mindfulness practice.

2. Cross-textual Comparative Studies: Further critical comparison between MN 10 and DN 22 could illuminate textual stratification and historical evolution of the satipaṭṭhāna system (Sujato, 2005). Such work could clarify how later doctrinal additions affect both interpretation and application.

3. Integration with Contemporary Ethics: Modern adaptations of mindfulness often lack a robust ethical foundation. Scholars and educators might focus on reintegrating the ethical dimensions of sati—as seen in the sammappadhāna (right effort) and bojjaṅga (awakening factors)—into secular mindfulness programs without proselytizing (Anālayo, 2003; Gethin, 1998).

4. Digital and Educational Platforms: The growing popularity of mindfulness apps and online platforms presents an opportunity to disseminate authentic teachings. Buddhist scholars and practitioners can collaborate to design content that reflects the doctrinal depth of Theravāda mindfulness, including the core refrain “na ca kiñci loke upādiyati” (“not clinging to anything in the world”), preserving its philosophical radicality.

References

- Anālayo. (2003). *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization*. Windhorse Publications.
- Bhikkhu Bodhi. (2000). *The noble eightfold path: Way to the end of suffering*. Buddhist Publication Society.
- Bodhi, B. (2003). *A comprehensive manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha*. Buddhist Publication Society.
- Bodhi, B. (Trans.). (2000). *The connected discourses of the Buddha: A translation of the Saṃyutta Nikāya*. Wisdom Publications.
- Braun, E. (2013). *The birth of insight: Meditation, modern Buddhism, and the Burmese monk Ledi Sayadaw*. University of Chicago Press.
- Buddhaghosa. (2010). *The path of purification (Visuddhimagga)* (Ñāṇamoli, Trans.). Buddhist Publication Society. (Original work written ca. 5th century CE).
- Cousins, L. S. (1996). The dating of the historical Buddha: A review article. *Journal of the Royal Asiatic Society*, 6(1), 57–63. <https://doi.org/10.1017/S1356186300006797>
- Collins, S. (1998). *Nirvana and other Buddhist felicities: Utopias of the Pali imaginaire*. Cambridge University Press.
- Dhammasaṅgaṇī. (n.d.). *A Buddhist manual of psychological ethics*. (C. A. F. Rhys Davids, Trans.). Pali Text Society.
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263–279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>
- Gethin, R. (2001). *The Buddhist path to awakening: A study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*. Oneworld.
- Gethin, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Gethin, R. (1992). *The Buddhist path to awakening: A study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*. E.J. Brill.
- Gombrich, R. (2009). *What the Buddha thought*. Equinox.
- Gombrich, R. (2009). *How Buddhism began: The conditioned genesis of the early teachings*. Equinox.
- Gross, R. M. (1993). *Buddhism after patriarchy: A feminist history, analysis, and reconstruction of Buddhism*. State University of New York Press.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- McMahan, D. L. (2008). *The making of Buddhist modernism*. Oxford University Press.
- Ñāṇamoli, B., & Bodhi, B. (Trans.). (1995). *The middle length discourses of the Buddha: A translation of the Majjhima Nikāya*. Wisdom Publications.
- Ñāṇamoli, B. (Trans.). (2010). *The path of purification (Visuddhimagga)*. Buddhist Publication Society. (Original work by Buddhaghosa, ca. 5th century)
- Purser, R. (2019). *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater Books.
- Purser, R. E., & Loy, D. (2013). Beyond McMindfulness. *Huffington Post*. Retrieved from https://www.huffpost.com/entry/beyond-mcmindfulness_b_3519289
- Sharf, R. (2014). Mindfulness and mindlessness in early Chan. *Philosophy East and West*, 64(4), 933–964.
- Sujato, B. (2005). *A history of mindfulness: How insight worsted tranquillity in the Satipaṭṭhāna Sutta*. In J. Gethin & L. Karunadasa (Eds.), *The Buddhist path: Essays in honour of Tilmann Vetter* (pp. 45–66). Equinox.
- Walshe, M. (Trans.). (1995). *The long discourses of the Buddha: A translation of the Dīgha Nikāya*. Wisdom Publications.