

การรู้เท่าทันความคิดตามหลักสติปัฏฐาน 4 : เพื่อก้าวผ่านยุค New Normal ไปสู่วิถีในยุคต่อไป

Knowing as well as Thinking to the principles of the Four Foundations of
Mindfulness: To move through the New Normal era to the Next Generation

กนกวรรณ ปรีดีเปรม

Kanokwan Preeprem

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์

Bachelor of Arts Program in Vipassana Meditation, Kanchanaburi Sripaibool Buddhist College, Thailand

E-mail: noon33@hotmail.com

Received: November 2, 2021

Revised: December 15, 2021

Accepted: December 16, 2021

บทคัดย่อ

บทความนี้ มุ่งสะท้อนให้เห็นถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดและการกลายพันธุ์ของเชื้อไวรัส (COVID-19) ที่มีมาเนิ่นนาน จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่รอบตัว คล้ายกับสิ่งเดิมที่เคยถูกมองว่าปกติเหมือนจะไม่ปกติ ความไม่คุ้นชินทั้งหลายเหล่านี้ยังสร้างความวิตกกังวลใจ จนบางครั้งทำให้ขาดสติไม่ทันความคิดของตนเองเป็นเหตุให้เกิดปัญหาตามมา ผู้เขียนจึงอยากชี้ให้เห็นว่า ความสำคัญของการมีสติในการรู้เท่าทันความคิดนั้น มีความสำคัญมากนอกจากจะช่วยแก้ปัญหาที่ต้นเหตุแล้ว และยังยับยั้งปัญหาใหม่ไม่ให้เกิดขึ้นอีก พร้อมทั้งสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี พระพุทธองค์ได้สรุปรวมวิธีสร้างสติการรู้เท่าทันความคิดไว้เป็นสูตรสำเร็จที่สมบูรณ์ กระทัดรัด ประยุกต์ใช้ได้ในทุกขณะจิต ทั้งเวลาที่กำลังปฏิบัติธรรม ตลอดถึงใช้ได้กับชีวิตประจำวัน ให้เกิดสติคอยสอดส่องชีวิตของตนเอง ให้เห็นความคิด เห็นจิตใจของตนเอง ซึ่งรวมเรียกว่า สติปัฏฐาน 4 ด้วยการผูกสติลงที่ กาย และ จิต ของตนเอง รวมไปถึงความรู้สึก (เวทนา) และ อารมณ์ (ธรรม) ที่เกิดขึ้นในตน

คำสำคัญ: การรู้เท่าทันความคิด, สติปัฏฐาน 4, ยุคนิวอร์มอล

Abstract

This article refers to the spread of the virus and the mutation of the virus (COVID-19) that caused some anxiety that sometimes lacked consciousness. The author wants to point out that the importance of consciousness is very important, in addition to solving the problem that causes it. It also prevents new problems from happening, and it can also bring pleasure to them. The Buddha has summarized how to build consciousness, knowledge is a complete, compact formula,



applied to every moment of mind, and the time that is being done throughout the world, to be able to focus on self-reflection. This is called the Four Foundations of Mindfulness, which is self-conscious and self-conscious. It includes feelings and emotions (mind-objects) that take place in them.

Keywords: Knowing as well as Thinking, the Four Foundations of Mindfulness, New Normal

บทนำ

อันตรายที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ตั้งแต่ในอดีตที่ผ่านมา ส่วนใหญ่นั้นจะมาจากสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเอง เช่น จากศัตรู สัตว์ป่าดุร้าย ภัยพิบัติทางธรรมชาติ และรวมถึงพิษจากผลไม้หรืออาหาร มนุษย์เราที่สามารถอยู่รอดมาได้จนถึงทุกวันนี้ ผ่านมาหลายล้านปี สืบทอดเผ่าพันธุ์กันมา นับชั่วอายุคน ก็เพราะเรารู้จักที่จะหาทางหลบหลีกอันตรายที่เกิดขึ้นจากภายนอก ทั้งภัยจากสัตว์ร้ายและภัยธรรมชาติ สิ่งนี้ถูกสะสมจนกลายเป็นสัญชาตญาณของคนเราว่าจะอยู่รอดได้ก็ต้องหมั่นรู้เท่าทันอันตรายจากภายนอก

ปัจจุบันวิถีชีวิตของคนเรานั้น ไม่ได้มีอันตรายจากภายนอกมากเท่าแต่ก่อน ทุกข์ภัยที่เกิดขึ้นกับผู้คนส่วนใหญ่ เป็นทุกข์ทางใจและทุกข์ทางกาย อันตรายที่จะมาบีบคั้นร่างกายของเราให้เดือดร้อนทุกข์ทรมานนั้นน้อยลงไปทุกที สัตว์ร้ายก็ตี ภัยธรรมชาติก็ตี เดียวนี้มีน้อยมาก จะมีก็แต่ภัยจากเทคโนโลยี รถยนต์ อุปกรณ์ไฟฟ้า เครื่องยนต์ต่างๆ แต่ถึงอย่างไรก็นับว่าเรามีความปลอดภัยมากขึ้น เพราะสิ่งเหล่านั้นเราสามารถควบคุมจัดการได้มากกว่าสิ่งบรรดาสัตว์ที่เป็นอันตราย ความหวาด ความเจ็บป่วยก็ลดน้อยลงมาก แม้จะไม่หมดไปก็ตาม

ความทุกข์ เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับเราทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่สร้างความกังวลให้กับเราเป็นอย่างมาก วิถีชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปโดยไม่ทันตั้งตัว เราออกไปทานอาหารนอกบ้านไม่ได้ ไปเดินเล่นในห้างสรรพสินค้าไม่ได้ ความเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เราเกิดความทุกข์โดยไม่รู้ตัว ที่เราทุกข์ก็เพราะความคิด ความกังวลกลัวว่าจะติดเชื้อ กลัวว่าคนใกล้ชิดจะติดเชื้อ กลัวไม่ปลอดภัยในชีวิตเรียกรวม ๆ ว่าเป็นความปรุงแต่งทางความคิด ที่แรกก็ปรุงแต่งทางความคิด จากนั้นก็ปรุงแต่งต่อเป็นอารมณ์ เมื่อประสบพบเจอเรื่องที่ไม่เป็นอย่างที่คิด ไม่เป็นไปอย่างที่คาด ก็เกิดความกลัว ความหวาดระแวง เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมาทันที

ความจริงแล้วความทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่ได้น่ากลัวเสมอไปหากเรารู้สาเหตุ และสามารถจัดการกับมันได้อย่างถูกวิธี การที่เราจะรู้ทันความคิดไม่ใช่เรื่องยาก ให้มีความรู้สึกตัวผูกติดอยู่กับความเคลื่อนไหวของกายในชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลา เป็นการฝึกตามหลักของสติปัฏฐาน 4 คือเมื่อสติแก่กล้าขึ้น ความรู้สึกตัวจะทำให้ตื่นตัว หรือ รู้สึกกาย ตื่นกาย ความรู้สึกตัวจะปลุกให้รับรู้ความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ภายในกาย เช่น เวลายกมือ ยกแขน ขณะที่กำลังพูด เจรจา เห็นอาการกระพริบตา กลืนน้ำลาย แม้กระทั่งลมหายใจ การใช้ชีวิตประจำวัน (กาย) สภาพอารมณ์ โกรธ โมโห สุข ทุกข์(เวทนา) ความคิดที่เข้ามากระทบ (จิต) และความรู้สึกของตนเอง (ธรรม) เมื่อความรู้สึกตัวมีมากขึ้น จะสามารถจับความคิดและเห็นความคิดที่กำลังเกิดขึ้นพร้อมกันไปด้วยอยู่ตลอดเวลา แม้ในขณะที่กำลังทำงานประกอบกิจประจำวัน





เมื่อใดก็ตามที่เกิดสิ่งเลวร้ายขึ้นในชีวิต จะเห็นได้ว่าคนเรานั้นย่อมมีความทุกข์และความโศกเศร้าเสียใจได้ แต่ก็ไม่ควรที่จะต้องอยู่กับสภาพความทุกข์นั้นไปตลอดทั้งวัน ในขณะที่เดียวกัน ก็ไม่ต้องรีบเปลี่ยนจากความทุกข์ เป็นความสุขในทันที เพราะการทำเช่นนั้นบางครั้งเท่ากับเป็นการปิดเป็นมมมองต่อความเป็นจริง ความสุขนั้นได้ กลายเป็นหน้าที่ใหม่ของคนในสังคมไปแล้ว การมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถ แก้ปัญหาและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก โดยที่เราต้องไม่ยึดติดกับเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา และพร้อมที่จะ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์กับชีวิต โดยนำหลักทางศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง และมีความเชื่อมั่นในเรื่องของการ ประกอบกรรมดี จะเป็นพลังช่วยให้ตนเองประสบผลสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังได้ โดยความเชื่อที่เหมาะสมที่สุดคือความ เชื่อที่ดั่งาม และตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้การสร้างความเชื่อที่ถูกต้องทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความดั่งามที่และความเป็นจริง จึงจะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการคิด (พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ, 2561)

พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ฝึกจิตหรือบริหารจิตด้วยการฝึกสติให้มีพลัง และว่องไวจนสามารถรู้เท่าทัน จิตที่วุ่นวาย ฟุ้งซ่านเหล่านั้น ทำให้จิตสงบลงและเปลี่ยนจากอกุศลจิตเป็นกุศลจิต วิธีฝึกจิตนี้เรียกว่า การเจริญสติ ปฏิฐาน 4 คือ การฝึกสติไว้ สติที่รู้เท่าทันจิต จะเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตเพื่อความพ้นทุกข์ด้วยการ ดูกาย ดูใจของเราเอง (พิมพ์ลีย์ หงษาคำ, 2564)

New Normal ไปสู่วิถีในยุคต่อไป

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Coronavirus) ซึ่งเป็นไวรัสในสัตว์ มีหลายสายพันธุ์ ปัจจุบันโรคโควิด-19 ได้ระบาดหนักไปทั่วโลก เริ่มพบผู้ป่วยครั้งแรกเมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 (ค.ศ. 2019) ที่เมืองอู่ฮั่น เมืองหลวงของมณฑลหูเป่ย์ ภาคกลางของประเทศจีน องค์การอนามัยโลก (WHO) ในภาษาไทย ใช้ชื่อว่า โรคโควิด-19 ความรุนแรงของโรคขึ้นอยู่กับปริมาณไวรัสที่ได้รับ ขึ้นอยู่กับสุขภาพ โรคประจำตัว ปฏิกริยาภูมิคุ้มกัน การปฏิบัติตนเมื่อเริ่มป่วย การดูแลรักษาเมื่อติดเชื้อและเมื่อป่วย (สยามพร ศิรินาวิน, 2563) จนทำให้มีฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องมาจากมี บางสิ่งมากระทบ จนทำให้แบบแผนและแนวทางปฏิบัติและการดำเนินชีวิตที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างปกติและเคย คาดหมายล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ที่ไม่คุ้นเคย วิถีใหม่ “New Normal” รศ. มาลี บุญศิริพันธ์ คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภาระบุว่าราชบัณฑิตยสภาได้บัญญัติศัพท์ “New Normal” หมายถึงความปกติใหม่, ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตประจำวัน การออกไปนอกบ้าน การเรียน การทำงาน การสื่อสาร หรือแม้กระทั่งวิธีการคิด การ เปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่นี้ใหญ่หลวงและไม่มีใครได้เตรียมตัวรับมือมาก่อนเมื่อเวลาผ่านไปจนทำให้เกิดความคุ้นชินก็ จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม เมื่อเหตุการณ์ยังคงอยู่ต่อไป การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และแนวความคิด ก็ต้องเปลี่ยนไป จนทำให้เกิด ยุคถัดไป Next normal คือการให้ความสำคัญกับการ ระมัดระวังและป้องกันตนเองเพื่อไม่ให้ไปสร้างปัญหาต่อผู้อื่น เช่น การระวังตนเองด้วยการไม่ เดินทางไปในพื้นที่เสี่ยงรับเชื้อ ไม่นำเชื้อไปแพร่ให้กับคนอื่น หรือมีความรับผิดชอบต่อสังคม ความ ระมัดระวังตัว การได้รับข่าวสาร การดำเนินชีวิต และอื่น ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป จึงทำให้เกิดความตื่นตระหนก วิตก



กังวลและส่งผลต่อจิตใจและพฤติกรรมของคนในสังคม จึงมีความจำเป็นต้องเร่งให้ความช่วยเหลือ ทั้งการให้ข้อเท็จจริง ความรู้ และบริการต่าง ๆ เพื่อคลายความวิตกกังวลโดยเร็ว แนวทางแก้ไขความรู้สึกที่ตื่นตระหนก ความวิตกกังวล และความโกรธเคือง จากผลกระทบของสถานการณ์โควิด 19 สังคมไทยจึงต้องเร่งพัฒนาด้านจิตใจ โดยการฝึกการจักระเบียบใน สร้างวินัย และสร้างสุขนิสัยของตนเองให้เกิดความปลอดภัย เช่น ล้างมือ ใส่หน้ากากอนามัย เป็นเครื่องมือป้องกันภัยใกล้ใจและใกล้ตัว ให้เกิดความมั่นใจและช่วยให้สถานการณ์การแพร่ระบาดคลี่คลายได้สำเร็จเร็วขึ้น

ในส่วนเรื่องของวินัยนั้น เป็นระเบียบภายในจิตใจของแต่ละบุคคลที่มีความสำคัญมากต่อการกำหนดชีวิตของตนเองให้เป็นระบบ สร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นในชีวิต การควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และมีทัศนคติเชิงบวกจัดว่าเป็นความประพฤติดี การมีวินัยจะช่วยให้เราสามารถวิเคราะห์สถานการณ์และกำหนดตนเองได้ว่าจะต้องทำอะไร จะตอบสนองสถานการณ์ที่เผชิญอยู่อย่างไรให้เหมาะสม ซึ่งหากไม่มีการควบคุมอารมณ์และจิตใจ ก็อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้เช่นกัน ดังนั้นทุกคนสามารถสร้างวินัยให้เกิดขึ้นด้วยตนเองได้ ด้วยการกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนแล้วลงมือทำ สร้างแรงบันดาลใจให้ตนเอง คล้ายเป็นแรงผลักดันให้ตัวเอง สร้างนิสัยใหม่ ๆ ใส่ใจกับการพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีและฝึกทำให้เป็นกิจวัตร เหมือนกับการกินข้าว เมื่อเกิดอาการซีเกียจ ให้บอกตัวเองว่า ถ้าเราไม่ทำแล้วใครจะมาทำให้เรา หมั่นให้กำลังใจและให้รางวัลตนเอง โดยใช้คำง่าย ๆ ว่า “ฉันทำได้” เพื่อบอกตัวเองให้สู้ต่อไป

สำหรับเรื่องสุขนิสัย คือ พฤติกรรมการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ เช่น การกิน การอยู่ การหลับ การนอน เมื่อทำถูกต้องแล้วจะทำให้เรามีสุขภาพดีทั้งกายและใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความปลอดภัย ไม่เป็นโรค หากปฏิบัติเป็นประจำ จะกลายเป็นความเคยชินที่เราคุ้นปากเรียกกันว่า “นิสัย” จะอยู่อย่างคงทนและยังสามารถถ่ายทอดปลูกฝังสู่บุคคลอื่นได้ด้วย ในยามที่ประเทศเรากำลังเผชิญกับไวรัสโควิด 19 นี้ สุขนิสัยใหม่ที่เราต้องสร้างและรักษาไว้ 3 เรื่อง คือ การไม่ไปแออัดกัน ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา และการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์

ประเภทของผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 3 โชน คือ 1. โชนกลัว ซึ่งกลุ่มบุคคลในโชนนี้จะมีพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกมาให้เห็น ได้แก่ การกักตุนสินค้าอาหาร และยารักษาโรค มีความกลัว ความกังวลและความโกรธมากขึ้น ชอบบ่นว่าและตำหนิ และแชร์ข้อมูลข่าวสารทันทีที่ได้รับโดยไม่มีการตรวจสอบข้อมูลนั้นๆ มีอาการหงุดหงิดง่าย ส่งผลให้เกิดความสับสนในการใช้ชีวิต 2. โชนเรียนรู้ กลุ่มบุคคลในโชนนี้จะเริ่มปล่อยวางกับสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจการควบคุมของตน เริ่มหยุดการกระทำที่ส่งผลร้ายต่อตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตน สามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงได้ ตระหนักถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและคิดหาทางออก พิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนทุกครั้งที่ได้รับข้อมูลข่าวสาร และให้กำลังใจกับตนเองเสมอว่าเราพยายามทำดีที่สุดแล้ว 3. โชนพัฒนา กลุ่มบุคคลในโชนนี้จะคิดถึงบุคคลรอบข้างและคอยช่วยเหลือคนอื่น ใช้ทักษะของตนช่วยเหลือบุคคลอื่นในทางที่ดี และคอยแบ่งปันให้คนอื่นที่ขาดแคลน หรือต้องการ มีสติอยู่กับปัจจุบันและคิดหาทางออกอย่างมีสติ มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ยินดี และชื่นชมผู้อื่น รักษาความรู้สึกเป็นสุขและแพร่กระจายไปสู่บุคคลรอบข้างให้ได้รับความสุขเช่นกัน พร้อมทั้งหาหนทางในการ





ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง และสร้างความสงบ ฝึกความอดทน เพิ่มพูนความคิดสร้างสรรค์และสัมพันธภาพที่ดีอยู่เสมอ (กรมสุขภาพจิต, 2564)

ความหมายของการรู้เท่าทัน

การรู้หรือการรู้เท่าทัน Literacy เป็นแนวคิดที่มีวิวัฒนาการมาอย่างต่อเนื่อง เริ่มต้นความหมายจาก"ความสามารถในการอ่านออกเขียนได้" ซึ่งเชื่อมโยงกับสิทธิในการศึกษาของผู้คนต่อมาแนวคิดและนิยามของการรู้เท่าทัน ได้รับการพัฒนาเพื่อตอบสนองกับรูปแบบของเทคโนโลยีเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองที่เปลี่ยนแปลงไป ดังที่ Hobbs and Moore (2013) ได้ทบทวนให้เห็นตั้งแต่พัฒนาการของคำศัพท์เกี่ยวกับการรู้เท่าทันซึ่งมีพัฒนาการตามความก้าวหน้าของสื่อและมวลชนในแต่ละยุคสมัย โดยแบ่งเป็นมิติต่าง ๆ ดังนี้

ยุคที่ 1: Rhetoric เป็นยุคที่การรู้เท่าทันหมายถึง ความสามารถด้านการพูดและการฟัง

ยุคที่ 2: Print Literacy เป็นยุคที่การรู้เท่าทันหมายถึง ความสามารถด้านการอ่านและการเขียน

ยุคที่ 3: Visual Literacy เป็นยุคที่การรู้เท่าทันหมายถึง การรู้เท่าทันการออกแบบภาพ การตีความ และการสร้างสรรค์งานลักษณะต่างๆ

ยุคที่ 4: Information Literacy: เป็นยุคที่การรู้เท่าทันหมายถึง การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร การสืบค้นข้อมูลข่าวสาร การประเมินข้อมูลข่าวสาร และการใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสาร

ยุคที่ 5: Media Literacy เป็นยุคที่การรู้เท่าทันหมายถึง การรู้เท่าทันสื่อสารผ่านสื่อประเภทต่าง ๆ ความสามารถในการวิเคราะห์เนื้อหาจากสื่อ

ยุคที่ 6: Critical เป็นยุคของอำนาจของเนื้อหาสาระ และข้อมูลข่าวสารที่นำเสนอผ่านสื่อประเภทต่าง ๆ

ยุคที่ 7: Computer Literacy เป็นยุคที่การรู้เท่าทันหมายถึง ความสามารถ ในการเข้าใจ และใช้คอมพิวเตอร์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการเข้าใจระบบเทคโนโลยีได้ดี

ยุคที่ 8: News Literacy เป็นยุคที่การรู้เท่าทัน หมายถึง ความสามารถในการประเมินข่าวสาร และเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความรับผิดชอบ

ยุคที่ 9: Digital Literacy เป็นยุคที่การรู้เท่าทันหมายถึง ความสามารถในการใช้อินเทอร์เน็ต และสามารถอยู่ในสังคมออนไลน์ประเภทต่าง ๆ ได้อย่างมีความปลอดภัย

หลักที่ทำให้สังคมดำรงอยู่และขับเคลื่อนคือ การรู้เท่าทันข่าว และการสื่อสาร และที่สำคัญคือการรู้เท่าทันความคิดของตนเอง และเป็นหนึ่งในปัจจัยภายในที่จะสามารถช่วยให้สังคมดำรงอยู่และขับเคลื่อนไปในวิถีที่ถูกต้องและดีงาม

ในเดือนพฤษภาคม 2564 สวนดุสิตโพลเปิดเผยผลการสำรวจสภาพจิตใจของคนไทย โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 1,713 คน เกี่ยวกับความรู้สึกต่อสถานการณ์ พบว่า ผู้ตอบร้อยละ 75.35 รู้สึกเครียดและวิตกกังวล ร้อยละ 72.95 รู้สึกสิ้นหวัง สำหรับสาเหตุ ร้อยละ 88.33 ระบุว่าเกิดจากสถานการณ์การระบาดที่ยังรุนแรง และร้อยละ 60.52 เกิดจากปัญหาเศรษฐกิจ (โพสต์ทูเดย์, 2564) ส่วนหนึ่งมาจากการรับรู้ข่าวสารต่างๆ ที่มีการนำเสนอ ทำให้เกิดผลกระทบกับการดำเนินชีวิตและการเป็นอยู่ของเราเป็นอย่างมาก ดังนั้นเราจึงควรฝึกการกำหนดรู้โดยการใช้สติในการแยกแยะข่าวสาร ตามที่ เอื้อจิต วิโรจน์ไตรรัตน์ (2540) กำหนดการรับรู้ออกเป็น 4 ระดับ ประกอบด้วย 1) ระดับที่ 1 ความตระหนัก (awareness) ระดับที่ผู้รับสื่อตระหนักว่าสื่อและเนื้อหา เท่าทันสื่อมีเพื่อตอบสนอง



ต่อความชอบความพอใจ 2) ระดับที่ 2 ความเข้าใจ (comprehension) คือ ระดับที่ผู้รับสื่อมีความเข้าใจในสื่อลักษณะตามบทบาทหน้าที่ในระบบสังคม รู้ความหมายตรง 3) ระดับที่ 3 วิเคราะห์และตีความ (analyze and interpret) ระดับที่ผู้รับสื่อสามารถวิเคราะห์การดำเนินการของสถาบัน/องค์กรสื่อ สามารถวิเคราะห์ และตีความของความหมายแฝงได้ และ 4) ระดับที่ 4 การประเมินและการตัดสิน (evaluate and judgments) ระดับที่ผู้รับสื่อประเมินได้ว่า สถาบัน/องค์กรสื่อ เกี่ยวข้องกับระบบอำนาจ ทุนนิยม บริโภคนิยม

การรับรู้จริงตามความเป็นจริง หรือ การรู้เท่าทันความคิดในขณะรับรู้ นั้น ต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ คือ สติปัญญา การสังเกตพิจารณา ความสนใจและตั้งใจ คุณภาพของจิตใจในขณะนั้น ทำความรู้อีกทีคิดให้เป็นสัมมาทิฐิ มองสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง ปรับระบบความรู้สึกรู้สึกนึกคิดให้เกิดการตื่นตัว รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง ทำให้ชีวิตไม่ตกอยู่ในความประมาท รีบเร่งชวนชววยปฏิบัติสิ่งที่ควรปฏิบัติ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553)

ในขณะที่การดำเนินชีวิตของเราจะเกิดความคิดอยู่ตลอดเวลา ความคิดจึงเป็นสิ่งที่บางครั้งก็เป็นเรื่องวุ่นวายที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เราคิดจะทำ คิดจะวางแผน หรือความคิดอื่นๆ อีกมากมาย แต่บางครั้งตัวเราเองก็ไม่รู้จะเริ่มคิดที่ตรงไหนและหยุดคิดเมื่อไหร่ หากเราเริ่มเรียนรู้ระบบการคิด การเขียนแผนที่ความคิด เพื่อหาเส้นทางที่ดีที่สุด และการจัดการตัดสินใจอย่างชัดเจน (Biz in Thai, 2564) จึงต้องเรียนรู้การมีสติหรือ “Mindfulness” คือ การรู้กายรู้ใจ การอยู่กับปัจจุบันอย่างที่มีนัยเป็น โดยไม่ตัดสิน ไม่ปรุงแต่ง เพียงแค่รู้ยอมรับและเข้าใจ การฝึกสติทำได้ง่าย ๆ โดยการอยู่กับลมหายใจเข้าออก เมื่อเปลวไฟคิดก็แค่รู้ ไม่โกรธ ไม่ตัดสิน ไม่เพ่งโทษ เมื่อรู้สึกตัวก็กลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกเช่นเดิม (tuemaster.com, 2019) การทำให้ใจสงบมีเพียงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 กล่าวได้ว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นเอกลักษณ์ที่จำเพาะเด่นชัดของพุทธศาสนาเพราะเป็นทางสายเอกและเป็นทางสายเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้ แต่อย่างน้อยที่สุดในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็สอนให้คนเรารู้จักจัดการกับสิ่งที่มากระทบเราไม่ว่าจะเป็นทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์นี้ได้ด้วยความไม่ประมาท

ความหมายของสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน มาจาก คำว่า สติ คือ การรับรู้ ปฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2549) การมีสติหรือ “Mindfulness” คือ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ การรู้กายรู้ใจ การอยู่กับปัจจุบันอย่างที่มีนัยเป็น โดยไม่ตัดสิน ไม่ปรุงแต่ง เพียงแค่รู้ยอมรับและเข้าใจ การฝึกสติทำได้ง่าย ๆ โดยการอยู่กับลมหายใจเข้าออก เมื่อเปลวไฟคิดก็แค่รู้ ไม่โกรธ ไม่ตัดสิน ไม่เพ่งโทษ เมื่อรู้สึกตัวก็กลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกเช่นเดิม

สติปัฏฐาน 4 ประกอบไปด้วย

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติว่ากายเป็นแค่ที่รวมของธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็น รูปธรรมหนึ่ง ๆ เท่านั้น อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิสัมพันธ์กัน ก็จะทำให้เกิดความเกิดดับ และเห็นว่ากายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา





2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติไม่ลืมว่าเวทนาทั้งหลาย ทั้งสุข ทุกข์ อุเบกขา มีและไม่มี อามิส ล้วนเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็นแค่นามธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจสงมุขบาท ก็จะเห็นความเกิดดับ และเห็นว่าเวทнал้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติไม่ลืมว่าจิตมีเหตุใกล้คือเจตสิกมากมายเป็นปัจจัยให้เกิด อยู่ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง ที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจสงมุขบาท ก็จะเห็นความเกิดดับ และเห็นว่าจิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติไม่ลืมว่าโลกียธรรมทั้งปวงเกิดจากเหตุปัจจัยมากมาย ไม่มองด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองเป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจสงมุขบาทก็จะเห็นความเกิดดับ และเห็นว่าธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัยล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

สิ่งสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นอกจากความมีสติแล้ว ในการกำหนดรู้ อารมณ์หนึ่ง (สิ่งที่ถูกฟัง) ไม่ว่าจะเป็นกาย เวทนา จิตหรือธรรม ต้องอาศัยองค์คุณอีก 2 อย่าง คือ ความเพียรและสัมปชัญญะ ทั้งสติสัมปชัญญะและความเพียร (รวมเรียกว่าผู้ฟัง) รวมเป็น ๓ อย่างคือ

1. อาตปปี ได้แก่ ความเพียร Effort มีลักษณะค้ำจุนไว้ เป็นความเพียรเพื่อที่จะทำลายอกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องมีความเพียรเพื่อกำหนดรู้รูปนามที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน

2. สติ mindfulness คือการระลึกได้ในการกระทำไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา และใจ สติมี 2 ลักษณะคือการนึกได้ในกุศลธรรม และ ความไม่ประมาทในกิจการทุกอย่าง

3. สัมปชาโน คือ สัมปชัญญะ Clear comprehension or awareness คือความรู้ตัวทั่วพร้อม คือ รู้แจ่มชัดว่าในขณะที่ปัจจุบันนี้กำลังทำอะไรอยู่ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา และใจ โดยองค์ธรรมสัมปชัญญะ ได้แก่ ปัญญา wisdom

พระพุทธองค์ยกย่องถึงความเพียร สติ และสัมปชัญญะ ไว้ว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเฝ้าตามดูกายในกาย (...เวทนา...จิต...ธรรม) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ... กำจัดอภิชณาและโทมทัสในโลกอยู่ เมื่อภิกษุเฝ้าตามดูกายในกายอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้น เธอตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบ ในกายานุปัสสนานั้นแล้ว ยังญาณทัสสนะให้เกิดในกายอื่นภายนอก...”(ที.ม. 10/205)

การรู้เท่าทัน

ในบางครั้งความคิดของตนเองก็เป็นสิ่งที่โวจนแทบไม่สามารถจะรู้ได้เท่าทัน หรือรู้ไม่ทันความคิดที่แล่นออกไป การฝึกสติในขณะที่ปัจจุบันจึงเป็นสิ่งที่ดี เพราะทำให้เราทันความคิด รู้เท่าทันปัญหาในยุคที่มีการแพร่ระบาดในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตแบบไม่ทันตั้งตัว และการฝึกสตินั้นไม่ได้จำกัดอยู่แคในเรื่องของศาสนาเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวัน จนสามารถนำการฝึกสติมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้ดังนี้





1. การรู้เท่าทันสื่อ ไม่หลงเชื่อเนื้อหาที่ได้อ่าน การแยกแยะองค์ประกอบในการนำเสนอของสื่อว่ามีวัตถุประสงค์อะไร การตีความสื่อหลังจากเปิดรับสื่อไปแล้ว เพื่อทำความเข้าใจในสิ่งที่สื่อนำเสนอ ประเมินค่าสื่อได้นำสิ่งที่เราวิเคราะห์ไปใช้ประโยชน์ เลือกรับสื่อเป็น สามารถส่งสารต่อได้ มีปฏิกริยาตอบกลับสื่อได้

2. แบ่งปันเรื่องดี ๆ ออกไปช่วยเหลือคนอื่นที่ลำบากกว่า เกื้อกูลกัน เป็นการสร้างบรรยากาศของความ เป็นสังคมแห่งกุศลจิต ทำให้เกิดความอบอุ่นเย็นใจในมุมเล็ก ๆ ของสังคม ในขณะที่สถานการณ์สร้างความรุ่มร้อนทั่วโลก

3. มีกัลยาณมิตรชดใกล้ ปรีกษาหรือพูดคุยกับใครสักคนที่รู้สึกคุยด้วยแล้วสบายใจ ก็จะช่วยบรรเทา ความเศร้า หรือผ่อนคลายความกดดัน ที่ทำให้เครียดลดลงไปได้บ้าง ช่วยให้เกิดความรู้สึกดี เต็มใจเป็นความคิดเร้า กุศลอย่างมั่นคงด้วยตนเอง ส่งเสริมให้สภาพจิตใจดีขึ้นทัศนคติมุมมองก็จะเป็นกุศลมากขึ้น

4. ฝึกใจให้เปิดกว้าง มองหาโอกาสใหม่ ๆ ในมุมที่อาจจะไม่เคยมอง หรือมองข้ามไป มองปัญหาที่กำลังเผชิญว่า เป็นสิ่งที่น่าท้าทาย ไม่คิดท้อแท้ เป็นการฝึกใจให้ยืดหยุ่น ไม่เป็นคนที่มีความรู้ หรือความคิดตายตัว เพราะ การคิดเร้ากุศลจะเกิดขึ้นได้ง่ายกับคนที่มึนใจกว้างขวาง ไม่ยึดตนเองเป็นใหญ่ แต่เมื่อแผ่จิตใจให้มีพื้นที่ว่างและ พร้อมที่จะเติมเต็มด้วยความรู้ ความเข้าใจและการปลุกเร้าจิตใจให้คิดดีขึ้นมา

5. สร้างมุมมองใหม่ด้วยใจคิดที่เป็นกุศล ด้วยมุมมองของการเรียนรู้และพัฒนาตน ให้โอกาสตัวเองได้ลอง อะไรใหม่ หาบทรายใหม่ให้กับชีวิต อาจจะไปพบปะผู้คน หรือลองทำอะไรใหม่ ๆ โดยคิด

การรู้เท่าทันความคิดตามหลักสติปัญญา 4 ในชีวิตประจำวัน

ทักษะขั้นสูงสุดของ การรู้เท่าทัน คือการฝึกที่ใจ ให้ใจรู้ว่าอะไรจริง และฝึกให้รู้ระดับของความจริง ด้วยวิธีการที่ทำให้เข้าถึงได้ง่าย ด้วยการมีสติอยู่ขณะปัจจุบัน การที่จะทำให้เข้าใจแก่นแท้ของจิตใจนั้น จึงต้อง อาศัยการฝึกฝน “การเจริญสติ” (Mindfulness Practices) เพื่อให้ตนเองนั้นได้เดินทางสำรวจจิตใจตนเอง ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential learning) โดยจะรู้ว่า สตินำมาโยงกับความดีได้อย่างไร และทำให้เห็น แนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมของการรู้จักตนเอง (Self-awareness) การฝึกสติจะช่วยให้เราสามารถเผชิญกับ สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสงบ โดยตอบสนองการใคร่ครวญได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เกิดความยับยั้งชั่งใจ ไม่ทำ ตามอารมณ์ชั่ววูบ สิ่งนี้จึงถือเป็น “การสร้างความรับผิดชอบต่อตนเองอย่างแท้จริง”

เราสามารถฝึกสติได้จากกิจวัตรประจำวันธรรมดา ๆ อย่างการดื่มชาพร้อมกับการรับรู้รสชาติของชา อย่างแท้จริง การเดินพร้อมกับการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย การทำงานที่ซบซึ้งแต่ไม่ใช้ความคิดมากนัก เช่น การวาดรูป การเขียนไดอารี่ การปลูกต้นไม้ หรือเล่นกีฬา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ทำให้ความคิดสงบและจดจ่อ กับสิ่งที่กำลังทำ ณ ปัจจุบัน หรือแม้แต่การให้ความช่วยเหลือคนอื่นในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างพาคนตาบอดข้าม ถนน เล่นกับเด็ก ๆ ช่วยรับโทรศัพท์และจดโน้ตให้เพื่อนร่วมงานที่ไม่อยู่ที่โต๊ะ สิ่งเหล่านี้ทำให้เราออกจากความคิด ฟุ้งซ่าน การหมกมุ่นกับตนเองและใส่ใจคนอื่นมากขึ้น เมื่อจิตใจสงบความคิดไร้สาระต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ ลดลง

สรุป

การหยุดชะงัก และการหยุดทำสิ่งเดิมเพื่อพัฒนาวิธีการใหม่ ๆ ให้ทันกับกระแสการเปลี่ยนแปลง การรู้เท่าทันความคิด เป็นการพัฒนาจิตใจอย่างหนึ่ง นับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก การรู้ทันและการเข้าถึงความจริงของสิ่ง





ทั้งหลาย การคิดที่ถูกวิธี ถูกกับเรื่อง เหมาะสม และสอดคล้องกับสถานการณ์ ปัญหาและจุดมุ่งหมาย ช่วยให้มีการตัดสินใจได้ถูกต้อง มีการแก้ปัญหาได้คล่องตัวด้วยปัญญา การสร้างความรู้ใหม่ ๆ รู้จักคิดได้รวดเร็ว สำเร็จผลตามที่ตั้งใจ การตัดสินใจทำตามที่ยึดมั่นมีความสำคัญที่สุด รู้จักยอมรับความจริงในสิ่งที่พิจารณาด้วยความรอบคอบแล้ว พิสูจน์ หรือเห็นว่าถูกต้องแล้ว เป็นไปเพื่อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม ยอมรับฟังในเหตุผลหลาย ๆ ด้าน แล้วนำมาไตร่ตรองให้รอบคอบ ตัดสินใจในสิ่งที่มีเหตุผล ผูกพันให้แสวงหาความจริง รู้จักคิด แสวงหาเหตุผล หรือแก้ข้อสงสัย ความไม่แน่ใจ เพราะการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นจะมีสิ่งต่าง ๆ มากกระทบอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีสิ่งใดมากกระทบให้รู้เท่าทันกาย เพื่อทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในกาย รู้เท่าทันเวทนา เพื่อให้คลายความยึดมั่นในความรูสึก รับรู้ในสิ่งที่กระทบสัมผัส ไม่แทรกแซงความรู้สึกรับรู้ที่เกิดขึ้นและไม่เข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง เห็นรูปเสียง กลิ่น รสที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ให้เห็นว่าเป็นเช่นนั้นเอง รู้เท่าทันจิต เพื่อให้คลายความยึดมั่นในความคิด เมื่อรู้ตามความเป็นจริง ความรูสึกโกรธ โลก หลง หดหู่ ดีใจ เสียใจต่าง ๆ เมื่อเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ มันต้องเป็นเช่นนั้น ก็ไม่แทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง ก็จะเห็นการเกิด การดับได้ด้วยตนเอง จิตเกิดเพราะเหตุปัจจัยเช่นนี้เอง การฝึกสตินั้นเป็นการระลึกรู้เท่าทันกายและใจของตนเองตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะตามสภาวะของจิตที่ตื่นรู้ ในการดำรงชีวิตประจำวันแล้วมีสติเห็นในธรรมใดก่อนก็ได้ จะทำหน้าที่ให้กลายเป็นเขาได้ และ เกิดคุณประโยชน์ในการดับทุกข์ทั้งสิ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2564). *กรมสุขภาพจิต แนะนำสังคมไทยพัฒนาจิตใจ ด้วย “วินัย - สุจริต”* ป้องภัยโควิด 19. ค้นเมื่อ 10 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/covid19/news2/view.asp?id=32>
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2553). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 82. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธรรม.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์.
- พิทักษ์ สุพรรณโณภาพ. (2561). การคิดเชิงบวก: ตัวแปรในการพัฒนาชีวิต. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 11 (3), 1958-1978.
- พิมพ์ลีย์ หงษาคำ. (2564). *รู้และเข้าใจวิธีปฏิบัติและประโยชน์ของการบริหารจิตและเจริญปัญญา*. ค้นเมื่อ 3 กันยายน 2564, จาก <https://sites.google.com/site/fon5481136057/s/5-1>
- โพสต์ทูเดย์. (2564). *โควิดทำคนไทยเครียดหนัก! ผลโพลชี้จิตใจแย่-ท้อถอยเกินจะรับมือได้*. ค้นเมื่อ 31 เมษายน 2564, จาก <https://www.posttoday.com/social/general/654196>
- สยามพร ศิรินาวิน. (2563). *“โควิด-19” ความรู้ สู่ปัญญา พัฒนาการปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์ จำกัด.
- เอื้อจิต วิโรจน์ไตรรัตน์. (2540). *การวิเคราะห์ระดับมีเดียลิตเตอร์เรซีของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในประเทศไทย* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Biz in Thai. *การบริหารความคิด (Thinking Management)*. ค้นเมื่อ 3 กันยายน 2564 , จาก <https://www.bizinThai.com>





tuemaster.com. (2019). *ฝึกสติในขณะปัจจุบัน*. ค้นเมื่อ 20 สิงหาคม 2564, จาก <https://tuemaster.com/blog/ฝึกสติในขณะปัจจุบัน>

Hobbs, R. and Moore, D. C. (2013). *Discovering media literacy : teaching digital media and popular culture in elementary school*. California: SAGE Publications.

