

การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมวิถีใหม่
Mental development according to Vipassana Kammattthana
in New normal society

พระศตวรรษ อภิบุญโญ (แสนคำเพ็งใจ)¹, พระครูปริยัติสาทร², และ พระสุวัจน์ สุจิตโต³
PhraSattawat Aphauyo (Sankamperngjai)¹, Phrakhrupariyatisatorn²,
and PhraSuwat Sujitto³

¹⁻³มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

¹⁻³Mahamakut Buddhist University Srilanchang Campus

Email: Tikpoiter2534@gmail.com

โทร 080 942 5189

Received: 03/10/2567

Revised: 28/02/2568

Accepted: 13/03/2568

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมยุควิถีใหม่ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจซึ่งถือเป็นเรื่องที่สำคัญและเป็นกระบวนการพัฒนาแนวทางการดำรงชีวิตนั่นคือวิปัสสนากรรมฐาน คนทั้งหลายก็ย่อมมีกิเลสอยู่ก็ย่อมมีความทุกข์ทางใจไม่มากก็น้อย เพราะว่าธรรมชาติของจิตมีการยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ ดังนั้นจึงทำให้ถูกปรุงแต่งและทุกข์ หากปล่อยวางไม่ได้ ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นในจิตใจ ความสุขที่สูงกว่าความสุขคือสุขที่เกิดจากการเข้าถึงสมาธิจนกระทั่งถึงความสุขสูงสุดพระนิพพานสุข นอกจากนี้การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานยังช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสงบสุขภายในจิตใจของบุคคล ซึ่งส่งผลต่อสังคมโดยรวม บทความนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้ วิปัสสนากรรมฐานเป็นเครื่องมือหรือวิธีการที่มีความสำคัญและจำเป็นมากในการพัฒนาจิตวิญญาณ ดังนั้นการบริหารจิตและการเจริญสติในชีวิตประจำวัน จึงกลายมาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ สำหรับคนในยุคสมัยวิถีใหม่ในสังคมเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทต่อการใช้ชีวิต ตลอดการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อม และการพัฒนาทางวัฒนธรรมและสังคม ดังนั้นคนทั้งหลายจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น เพื่อใช้เป็นโอสธรักษาความทุกข์กาย ทุกข์ใจของตนเอง โดยเฉพาะการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรที่ยอมรับกันทั่วโลกว่าสามารถพัฒนาสติปัญญาและแก้ปัญหาทางด้านจิตใจของผู้คนในสังคมวิถีใหม่

คำสำคัญ : การพัฒนาจิต, วิปัสสนากรรมฐาน, สังคมวิถีใหม่

Abstract

This academic article aims to study and analyze the development of the mind according to the Vipassana Kammatthana in the new way of life society. The results of the study indicate that the Buddhist principles that emphasize the development of the mind, which is considered an important matter and a process for developing a way of life, namely Vipassana Kammatthana, all people have defilements and will suffer mentally to some extent because the nature of the mind is to cling to emotions. Therefore, it is fabricated and suffers. If we cannot let go, suffering will arise in the mind. Happiness that is higher than sensual pleasure is the happiness that comes from reaching concentration until reaching the highest happiness, Nirvana. In addition, developing the mind according to the Vipassana Kammatthana also helps to enhance the quality of life and inner peace of the mind of individuals, which has a positive effect on society as a whole. This article points out the importance of applying the principles of Vipassana Kammatthana to daily life in order to live a happy life Vipassana Kammatthana is a very important and necessary tool or method for spiritual development. Therefore, mind management and mindfulness in daily life have become important for people in the new era of technology playing a role in life, throughout economic changes, environmental changes, and cultural and social development. Therefore, people are increasingly interested in studying the principles of Buddhism to use as medicine to treat their own physical and mental suffering, especially the development of the Four Foundations of Mindfulness according to the Mahasatipatthana Sutta, which is accepted worldwide as being able to develop intelligence and solve mental problems of people in the new society.

Keywords: Mental development, Vipassana Kammatthana, New normal society

บทนำ

โลกสังคมยุคปัจจุบันที่มีการพัฒนาที่รวดเร็วและมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทำการดำเนินชีวิตของบุคคลผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่นั้น ถึงแม้จะมีปัจจัยในชีวิตประจำวันพร้อมทุกอย่าง แต่ก็ไม่ได้เป็นผู้ที่มีความสุขอย่างแท้จริง ผู้คนในสังคมวิถีใหม่มีการปรับปรุงใหม่อีกครั้งหนึ่งอาจนำไปสู่รูปแบบทางจิตใจมากมายจากการปฏิรูปทางเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงและสังคมและความถี่ที่ความเข้มข้นของข้อมูลแน่นนอน และความถี่ที่ส่งผลให้ผู้คนที่ต้องค้นหาวิธี ภาวะผู้นำจิตใจของการพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องวิปัสสนากรรมฐานเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตภายในสิ่งสำคัญภายในเข้าใจการเปลี่ยนแปลงด้านการติดต่อสื่อสารที่เน้นการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ หรือการปรับตัวกับวิถีชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่ง สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งทำให้ผู้คนหันมาค้นหาวิธีการที่ช่วยให้พวกเขาจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้เกิดผลกระทบจากสถานการณ์โลกที่ซับซ้อนมากขึ้นการเผชิญกับความไม่แน่นอน ความเครียดและความซับซ้อนของชีวิตประจำวัน ทำให้หลายคนต้องหาวิธีการจัดการกับสภาวะเหล่านี้เพื่อรักษาความสงบสุขในจิตใจ ทำให้มนุษย์ได้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในด้านต่างๆ ทั้งเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม และวิถีชีวิต การทำงานและการสื่อสารถูกปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ผู้คนต้องรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตในสภาวะที่ไม่แน่นอน (องค์การอนามัยโลก, 2023) การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเน้นที่การฝึกสติสมาธิ และปัญญาที่ผู้ปฏิบัติเห็นสภาพธรรมชาติของกายและจิตตามหลักไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งติดตามการยึดติดในตัวตนและการรับรู้ได้รวมทั้งวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการที่เหมาะสมเพื่อให้ใช้ได้กับผู้คนในสังคมวิถีใหม่ในการปรับปรุงความเปลี่ยนแปลงด้วยสติเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในสังคมวิถีใหม่

วิปัสสนากรรมฐานเป็นแนวทางการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการนี้ได้ ด้วยการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะได้พัฒนาความรู้สึกตัวในปัจจุบันขณะ รู้จักการปล่อยวางจากความยึดติด และสามารถเผชิญหน้ากับความจริงของชีวิตอย่างมีสติและปัญญา การฝึกจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานไม่เพียงแต่จะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล แต่ยังช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในตนเองและสภาพแวดล้อมรอบข้างได้อย่างลึกซึ้งในยุคของสังคมวิถีใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและไม่หยุดนิ่ง การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการพัฒนาจิตใจไม่เพียงแต่จะเป็นเครื่องมือในการสร้างความสงบสุขให้แก่ผู้ปฏิบัติ แต่ยังเป็นการสร้างความรู้ในความเปลี่ยนแปลงของโลก และการยอมรับความเป็นจริงของสรรพสิ่งอย่างมีปัญญา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

มนโปปพวงมา ธมมา มโนเสฏฐา มโนมยา มนสา เจ ปสนเนน ภาสติ วา กโรติ วา ตโต นํ สุขมเนวติ ฉายาว อนุปายินี แปลความว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะมีพุดดีหรือทำดีตามไปด้วยเพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป (ขุ.ธ. (ไทย), 25/11/23) การพัฒนาจิตใจในสังคมที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วอาจต้องมีการนำเสนอวิธีการที่ยืดหยุ่นและสามารถปรับตัวได้ เพื่อให้สอดคล้องกับความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และการทำความเข้าใจและปรับตัวให้เข้ากับบริบทเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถพัฒนาและปรับปรุงประสบการณ์ทางจิตใจของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการฝึกจิตที่มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้ในสภาวะธรรมชาติของกายและใจ การพัฒนาจิตใจในสังคมวิถีใหม่ด้วยวิสัยทัศน์สนาธรรมฐานจึงมีประสิทธิภาพแต่ช่วยให้แต่ละบุคคลปรับเปลี่ยนกับการเปลี่ยนแปลงภายนอกอุปลักษณะส่งเสริมการพัฒนาภายในจิตใจให้ความแข็งแกร่งของระบบปล่อยจากความยึดติดในสิ่งภายนอก วิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจ เพราะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้จักการปล่อยวางจากความยึดติด และสามารถเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันได้อย่างสงบและมีปัญญา การฝึกปฏิบัติตามแนววิปัสสนากรรมฐานยังช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมวิถีใหม่ได้ การใช้ชีวิตที่ต้องปรับเปลี่ยนอย่างต่อเนื่องนี้ทำให้ผู้คนเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่มั่นคงในอนาคต

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น จึงได้เห็นว่าความสำคัญของการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการฝึกวิปัสสนากรรมฐานมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตใจเพื่อเสริมสร้างสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสนใจศึกษาการพัฒนาจิตใจตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมวิถีใหม่

สังคมวิถีใหม่

สังคมวิถีใหม่ได้มีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนในสังคมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ซึ่งการปรับตัวนี้ไม่ใช่เพียงแค่การเปลี่ยนแปลงชั่วคราว แต่เป็นการสร้างนิสัยและมาตรฐานใหม่ที่กลายเป็นวิถีชีวิตในระยะยาว โดยประเทศไทยได้ก้าวสู่การยุควิถีใหม่ กำลังจะเปลี่ยนแปลงสรรพสิ่งทั้งวิถีคิด วิถีดำรงชีวิต เศรษฐกิจ สังคมและการเมือง เมื่อระบบอินเทอร์เน็ตจึงต้องมีการเปลี่ยนแปลงเป็นการทำธุรกิจแบบเน้นการสร้างสรรค์สิ่งใหม่

มากกว่าการแข่งขันในอุตสาหกรรมแบบเดิม ๆ เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มหรือรายได้เข้าสู่ประเทศ ที่จะขยายขอบเขตกว้างขึ้น จากห่วงโซ่อุปทานที่เคยเป็นผู้รับจ้างผลิต กลายเป็นเจ้าของนวัตกรรมนั่นเอง แต่ปัญหาที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งของการพัฒนาสังคมไทยคือการพัฒนาคนให้มีศักยภาพในการที่จะพัฒนาประเทศ จะเน้นการพัฒนาที่มุ่งให้การพัฒนาศักยภาพของคน เป็นเครื่องมือช่วยพัฒนาคนให้มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ด้วยเหตุนี้การเปลี่ยนแปลงในรูปแบบการดำเนินชีวิตและโครงสร้างทางสังคมที่เกิดจากปัจจัยหลายอย่างที่ไม่เกี่ยวข้องกับการระบาดของโรคโดยตรง เช่น การพัฒนาของเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อม เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่จนในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไปก็จะทำให้เกิดความคุ้นชินจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติ ของผู้คนในสังคมได้ วิถีชีวิตใหม่ที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะนำมาใช้เพื่อปรับตัวให้อยู่รอดได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ สภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปหรือมีเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นที่ส่งผลกระทบอย่างมากต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ มนุษย์เราก็จะมีการปรับตัวใหม่อีก แต่ถึงอย่างไรก็ตามไม่ว่าจะสถานการณ์ในปัจจุบันหรืออนาคตคนในสังคมก็ยังคงต้องปฏิบัติตัวดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรงจิตใจที่ แจ่มใสอยู่เสมอเพื่อพร้อมรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นอีกมากมาย (พระมหายุทธพิชาญ ทองจันทร์, 2565 : 45-58) นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของผู้คนในการใช้เทคโนโลยีเพื่อความสะดวกสบายในการเข้าถึงข้อมูล ข่าวสารและบริการต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ยิ่งเสริมสร้างความเปลี่ยนแปลงนี้มากยิ่งขึ้น สังคมวิถีใหม่ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การทำงาน และชีวิตครอบครัว การสื่อสารแบบตัวต่อตัวลดน้อยลง และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกิดขึ้นผ่านสื่อสังคมออนไลน์มากขึ้น ดังนั้น วิถีชีวิตในสังคมวิถีใหม่จึงเน้นการเชื่อมโยงกันผ่านเครือข่ายดิจิทัล และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงในสังคมวิถีใหม่ยังเปิดโอกาสให้ผู้คนได้พัฒนาศักยภาพและความสามารถใหม่ๆ การเรียนรู้ตลอดชีวิตกลายเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้สามารถปรับตัวได้กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป สังคมวิถีใหม่จึงเป็นทั้งความท้าทายและโอกาสในการสร้างสรรค์วิถีชีวิตที่สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและสังคม

ปัญหาด้านจิตใจในสังคมวิถีใหม่

ปัญหาด้านจิตใจในสังคมวิถีใหม่ เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตและสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและไม่คาดคิด หนึ่งในปัญหาหลักที่พบคือการเพิ่มขึ้นของความเครียดและความวิตกกังวล เนื่องจากผู้คนต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงานจากบ้าน การเว้นระยะห่างทางสังคม และความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ ซึ่งปัญหาด้านจิตใจที่พบในสังคมวิถีใหม่ เกิด

ความเครียดและความวิตกกังวล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรวดเร็วทำให้หลายคนรู้สึกไม่มั่นคง มีความกังวลเกี่ยวกับอนาคต ทั้งในเรื่องงาน สุขภาพ และความสัมพันธ์ในครอบครัว ความไม่แน่นอนนี้ส่งผลให้ผู้คนประสบกับความเครียดที่เพิ่มขึ้น ภาวะซึมเศร้า การแยกตัวจากสังคมและการขาดการเชื่อมโยงกับผู้อื่น เนื่องจากมาตรการป้องกันการแพร่ระบาด เช่น การกักตัวและการเว้นระยะห่างทางสังคม อาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยวและความเศร้าที่อาจพัฒนาเป็นภาวะซึมเศร้าได้ ปัญหาการนอนหลับ ความวิตกกังวลและความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับได้ หลายคนรายงานว่ามีปัญหาการนอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่สนิท ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน และการเสพติดเทคโนโลยี เนื่องจากการพึ่งพาเทคโนโลยีเพิ่มขึ้นอย่างมากในช่วงสังคมวิถีใหม่ บางคนอาจพบว่าตัวเองเสพติดการใช้สมาร์ทโฟน อินเทอร์เน็ต หรือสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตอย่างรุนแรง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของสังคมมนุษย์เป็นอย่างมากภายใต้มาตรการการป้องกันโรคระบาด การสรรหาวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อความอยู่รอดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายพฤติกรรมของผู้คนในสังคมจนกลายเป็นชีวิตวิถีใหม่ โดยรูปแบบชีวิตวิถีใหม่นี้ อันประกอบด้วย วิธีคิด วิธีสื่อสาร วิธีเรียนรู้ ส่งผลต่อภาวะทางอารมณ์ที่มีต่อตนเองและบุคคลอื่นได้ ซึ่งในสภาวะการณีนี้อารมณ์ที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่นั้นจะเป็นอารมณ์ในด้านทางลบ เช่น มีรู้สึกผิดหวัง มีท้อแท้ หือเหี่ยว บึ้งบุด หงุดหงิด อันจะมีผลต่อสภาพทางจิตใจและการแสดงออกทางสังคม (พระมหานิพัลลภณ์ จิรวาทโน, 2564 : 89-101) เนื่องจากการความเครียดและความกดดันจากการปรับตัว ในความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของเทคโนโลยีและวิถีชีวิตทำให้ผู้คนรู้สึกที่ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการทำงานที่บ้าน การเรียนออนไลน์ หรือการติดต่อสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ความรู้สึกไม่แน่นอนและความกดดันที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล การแยกตัวและความเหงา สังคมดิจิทัลและการทำงานหรือเรียนรู้ผ่านทางออนไลน์ทำให้การพบปะกับผู้อื่นแบบตัวต่อตัวลดลง สิ่งนี้อาจนำไปสู่ความรู้สึกเหงาและแยกตัวจากสังคม

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกลายเป็นเรื่องที่ห่างไกลและขาดการสื่อสารทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าในบางคน ความเหนื่อยล้าทางจิตใจ การทำงานผ่านหน้าจอเป็นเวลานาน การติดต่อสื่อสารอย่างต่อเนื่อง และการพยายามจัดการกับข้อมูลจำนวนมากจากหลายช่องทางอาจทำให้เกิดภาวะ "ความเหนื่อยล้าจากข้อมูล" (Information Overload) ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสามารถในการมีสมาธิและการตัดสินใจ การเผชิญกับสิ่งรบกวนต่างๆ ตลอดเวลาในโลกดิจิทัลสามารถทำให้คนรู้สึกเหนื่อยล้าทางจิตใจ ความกังวลเรื่องความไม่แน่นอนในอนาคต สังคมวิถีใหม่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน เช่น ความกังวลเรื่องอนาคตของงาน การเงิน หรือสุขภาพ ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวลในระยะยาว คนในสังคม

สมัยใหม่ก็ต้องเผชิญกับความรู้สึกที่ไม่สามารถควบคุมหรือคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ การสูญเสียสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน การทำงานจากที่บ้านหรือการเรียนออนไลน์ที่เข้ามาผสมผสานในชีวิตประจำวัน ทำให้ขอบเขตระหว่างงานและชีวิตส่วนตัวเริ่มไม่ชัดเจน หลายคนพบว่าต้องทำงานหรืออยู่หน้าจocomพิวเตอร์เป็นเวลานานขึ้น ทำให้เกิดภาวะสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานลดลงซึ่งส่งผลให้สุขภาพจิตแย่ลงจากการขาดการพักผ่อนอย่างเพียงพอ จะต้องเผชิญกับความเครียดอย่างรุนแรงจากความไม่แน่นอนในอนาคต ในการรับมือกับปัญหาเหล่านี้จำเป็นต้องมีการสนับสนุนจากทั้งบุคคลและสังคม รวมถึงการหาวิธีการจัดการกับความเครียด การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี และการหาวิธีในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในสังคมมีปัญหาต่าง ๆ ในสังคมวิถีใหม่ ส่งผลกระทบต่อหลายด้านของชีวิต โดยเฉพาะในเรื่องของจิตใจและสุขภาพจิต สถิติที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางสังคมและจิตใจในยุคสังคมวิถีใหม่สามารถแสดงให้เห็นถึงความรุนแรงและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังการปรับตัวเข้าสู่วิถีชีวิตแบบใหม่ ดังนี้ ปัญหาสุขภาพจิตการแพร่ระบาดของโรคต่างๆ เป็นตัวกระตุ้นที่ชัดเจนสำหรับการเพิ่มขึ้นของปัญหาสุขภาพจิต สถิติที่เกี่ยวข้องกับปัญหานี้พบว่า กรมสุขภาพจิต (2563) รายงานว่าในปี 2562-2563 มีผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับ ความเครียดและภาวะซึมเศร้า ซึ่งเพิ่มขึ้นประมาณ 20-30% นอกจากนี้ ยังพบว่ามีผู้เข้ารับบริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เพื่อขอคำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียดและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นถึง 40% เมื่อเปรียบเทียบกับปีที่ผ่านมา ปัญหาการแยกตัวและความเหงา ในยุคสังคมวิถีใหม่ หลายคนต้องปรับตัวอยู่ที่บ้านและเว้นระยะห่างทางสังคม ซึ่งนำไปสู่การแยกตัวจากสังคม องค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าในช่วงปี 2020-2022 ปัญหาความเหงาและการแยกตัวในกลุ่มผู้สูงอายุและคนหนุ่มสาวเพิ่มขึ้นกว่า 25% โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง การใช้เทคโนโลยีและผลกระทบต่อสุขภาพจิต การใช้เทคโนโลยีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงสังคมวิถีใหม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตเช่นกัน รายงานจาก Statista (2021) ได้ระบุว่าในช่วงการระบาดของ COVID-19 นั้น ว่าการใช้เวลาอยู่กับหน้าจอดิจิทัล (เช่น สมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์) เพิ่มขึ้นกว่า 50% ทั่วโลก มีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริการะบุว่า เด็กและวัยรุ่น ที่ใช้เวลาอยู่กับสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป มีโอกาสเพิ่มขึ้นถึง 30-40% ในการเกิดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ปัญหาการนอนไม่หลับ ความเครียดที่เกิดจากการปรับตัวในสังคมวิถีใหม่ส่งผลกระทบต่อการนอนหลับของหลายคน การสำรวจในประเทศไทย (กรมสุขภาพจิต 2563) พบว่ากว่า 35% ของประชาชนมีปัญหาการนอนไม่หลับหรือนอนไม่เต็มอิ่ม เนื่องจากความเครียดจากการทำงาน การเงิน และการปรับตัวในสังคมวิถีใหม่ ปัญหาการสูญเสียสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว การทำงานที่บ้าน ส่งผลให้หลายคนรู้สึกสูญเสียสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน จากรายงานของ McKinsey & Company (2021) พบว่ามากกว่า 60% ของพนักงานทั่วโลกที่ทำงานจากที่บ้านประสบปัญหาสมดุลชีวิตที่ไม่ดี ทำให้เกิดภาวะเครียดจาก

การทำงานมากขึ้น ผู้คนเผชิญกับความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ การปรับตัวกับการทำงานออนไลน์ที่ขาดการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และการเรียนทางไกลที่ส่งผลต่อความรู้สึกโดดเดี่ยวและการพัฒนาทักษะทางสังคม การใช้ชีวิตที่บ้านเป็นเวลานานโดยไม่ได้พบปะผู้คน

ดังนั้นทำให้หลายคนรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว ส่งผลให้สุขภาพจิตแย่ลง และบางคนอาจเกิดภาวะซึมเศร้าจากการขาดการสนับสนุนทางสังคม การใช้เวลาบนสมาร์ทโฟนสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไปอาจทำให้เกิดความเหนื่อยล้าทางจิตใจ ความวิตกกังวล และความฟุ้งซ่าน ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานและการเรียนลดลง ผู้คนกังวลเกี่ยวกับการปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ การขาดแคลนทรัพยากรในครอบครัว การไม่มีความมั่นคงในงาน และการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการทำงาน ซึ่งทำให้มีความไม่แน่นอนในระยะยาว โดยเฉพาะในเรื่องสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล การเสพติดเทคโนโลยี และความไม่แน่นอนในอนาคต การปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จึงจำเป็นต้องใช้การพัฒนาจิตใจและการเสริมสร้างสติ สมาธิ และปัญญาเพื่อให้สามารถรับมือกับความท้าทายได้

การพัฒนาจิตในสังคมยุควิถีใหม่

เนื่องจากสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม การพัฒนาจิตใจในยุคนี้จึงเป็นการตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น เพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เป็นการนำเอาหลักธรรมหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาปรับใช้โดยหันมาเน้นการสร้างวัฒนธรรมแห่งความใฝ่รู้และสู้สิ่งที่ยาก ด้วยการศึกษาหรือพัฒนาคนให้มีคุณภาพหรือศักยภาพ จึงเป็นสถานการณ์ที่หลายคนคาดว่าจะยาวนานพอสมควรจนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรในหลายพฤติกรรมของผู้คน ความไม่แน่นอนและการคาดเดาสถานการณ์ไม่ได้ ประกอบกับการได้รับข้อมูลข่าวสารถึงผลกระทบต่างๆ อาจก่อให้เกิดความเครียด ความกลัว ในจิตใจของคนไทยได้ทุกเพศทุกวัย มีข้อมูลจากเว็บไซต์ได้เผยแพร่ข้อมูลการสำรวจของซูเปอร์โพลได้นำเสนอแนวทางชีวิตวิถีใหม่ของคนไทยไว้ มีประเด็นๆ เช่น การใช้เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตในการสื่อสาร การดูแลสุขภาพใจสุขภาพทั้งตัวเองและคนรอบข้าง และการสร้างสมดุลชีวิต โดยทางกรมสุขภาพจิตได้พัฒนาองค์ความรู้ให้บริการให้สอดคล้องกับปัญหาการปรับตัว โดยการพัฒนาจิตในสังคมยุควิถีใหม่สามารถพิจารณาได้จากหลายมิติที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตและความต้องการของสังคมในปัจจุบัน (กรมสุขภาพจิต, 2563) สังคมวิถีใหม่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน เช่น การทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) การเรียนออนไลน์ และการปรับตัวกับสถานการณ์ใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน เช่น การระบาดของโรค การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ทำให้คนจำนวนมากเกิดความเครียด ความวิตกกังวล

และภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น โดยการแก้ไขด้วยวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ผู้ปฏิบัติฝึกสติในทุกขณะทำให้สามารถตระหนักรู้ถึงอารมณ์และความคิดในปัจจุบัน เช่น การรู้ตัวเมื่อเกิดความเครียดและสามารถปล่อยวางจากความกังวลได้ การฝึกสติช่วยลดความฟุ้งซ่านและทำให้จิตใจสงบซึ่งช่วยลดความวิตกกังวลในชีวิตประจำวันได้ ในการพัฒนาด้านจิตใจในยุควิถีใหม่ จึงเป็นการบูรณาการการปฏิบัติที่ช่วยเสริมสร้างความสุขและความสมดุลในชีวิตในยุคที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สังคมวิถีใหม่ไม่เพียงแต่หมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เช่น การทำงานที่บ้าน หรือการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพิ่มขึ้น แต่ยังรวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาและสังคมที่ลึกซึ้ง วิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถสร้างความสมดุลในจิตใจและมีความสามารถในการเผชิญกับความเครียดและความไม่แน่นอนที่มาพร้อมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่าง สังคมวิถีใหม่มีความต้องการในการฝึกวิปัสสนากรรมฐานมีความชัดเจนมากขึ้น เนื่องจากผู้คนต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย เช่น การระบาดใหญ่ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ และปัญหาสุขภาพจิต วิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสร้างความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่างๆ และลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ (Idris, A., & Imanuella, S.F., 2024) โดยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจและเป็นกระบวนการพัฒนาแนวทางการดำรงชีวิตนั้นคือวิปัสสนากรรมฐาน คนที่มีความทุกข์ทางใจทุกคนไม่ว่าจะเป็นนักร้อง มหาเศรษฐี นักแสดง หรือนายกรัฐมนตรีก็ย่อมมีความทุกข์ทางใจไม่มากนักน้อยเพราะธรรมชาติของจิตย่อมมีการยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ จึงทำให้จมติดและปรุงแต่งอยู่กับความทุกข์ หากปล่อยวางไม่ได้ ย่อมเกิดความทุกข์ขึ้นในจิตใจได้ (พระมหาพล นาควโร, 2563 : 162-175)

บทบาทของการฝึกวิปัสสนากรรมฐานต่อการพัฒนาสังคม โดยการฝึกวิปัสสนากรรมฐานไม่เพียงแต่ส่งผลต่อจิตใจของบุคคลเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อสังคมโดยรวมด้วย การที่บุคคลสามารถควบคุมจิตใจและมีความเข้าใจในตนเอง ทำให้สามารถสร้างสังคมที่มีความสงบสุขและมีสติปัญญามากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาและปรับตัวของสังคมในยุคสมัยใหม่ และการดูแลสุขภาพจิตในสังคมวิถีใหม่จำเป็นต้องอาศัยการจัดการที่รอบด้านตั้งแต่การฝึกการมีสติ มีการกำหนดขอบเขตที่ชัดเจนในการทำงานและชีวิตส่วนตัว รวมถึงการสื่อสารทางอารมณ์กับคนรอบข้างอย่างสม่ำเสมอ

จากข้อความข้างต้น เห็นได้ว่า การพัฒนาด้านจิตใจในสังคมยุควิถีใหม่เป็นกระบวนการที่สำคัญในการปรับตัวและดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในทุกด้านของสังคม ไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยี เศรษฐกิจ หรือสิ่งแวดล้อม โดยการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนา เช่น วิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการพัฒนาจิตใจ เพื่อเสริมสร้างความสมดุลในชีวิต การฝึกวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการรับมือกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ดีขึ้น โดยการฝึกสติสามารถทำให้จิตใจ

สงบและตระหนักรู้ถึงอารมณ์และความคิดในปัจจุบัน ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการจัดการกับความไม่แน่นอนของชีวิตในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ การพัฒนาจิตใจไม่เพียงแต่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี แต่ยังส่งผลดีต่อสังคมโดยรวม การฝึกวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วยสร้างสังคมที่สงบสุขและมีสติปัญญาในการปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งในการทำงาน การศึกษา และการรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตในสังคม นอกจากนี้ การดูแลสุขภาพจิตในสังคมวิถีใหม่จำเป็นต้องอาศัยการจัดการที่รอบด้าน รวมถึงการฝึกสติ การกำหนดขอบเขตในชีวิต และการสื่อสารทางอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและสมดุลในสังคมที่เปลี่ยนแปลงนี้

การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาซึ่งมุ่งเน้นไปที่การฝึกจิตเพื่อให้เกิดความเข้าใจในสภาวะธรรมชาติของกายและจิตใจ โดยใช้หลักการสังเกตและพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง ทุกขัง คือ ความเป็นทุกข์ และอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตน ในการพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานจึงมีเป้าหมายในการสร้างปัญญาและความตระหนักรู้ในความจริงของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ตามขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกสมาธิในการจดจ่อที่วัตถุใดวัตถุหนึ่ง เช่น การนับลมหายใจ เพื่อสร้างจิตที่มั่นคงและสงบ สมาธิเป็นฐานสำคัญที่ช่วยให้สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างลึกซึ้ง การพัฒนาศิตานั้นจะต้องเริ่มฝึกทุกขณะของชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การนั่ง การรับประทานอาหาร สติช่วยให้ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันโดยไม่ตัดสินหรือยึดติดกับสิ่งต่างๆ การเจริญวิปัสสนาเป็นใช้สมาธิและสติในการสำรวจลักษณะของปรากฏการณ์ต่าง ๆ อย่างละเอียดลึกซึ้งและได้เข้าใจถึงความไม่เที่ยง ความทุกข์ และอนัตตา ทำให้เห็นประโยชน์จากการพัฒนาจิตตามวิปัสสนากรรมฐานนั้นในการเพิ่มพูนสติและสมาธิ และช่วยให้จิตใจมีความมั่นคงและสามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ได้ดีขึ้น การเข้าใจธรรมชาติของความเป็นจริง ช่วยให้เห็นถึงความไม่เที่ยงและความว่างเปล่าของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่การปล่อยวางจากการยึดติด การลดความทุกข์ โดยการเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต สามารถลดความรู้สึกทุกข์และเพิ่มความสุขที่ยั่งยืน การมีสติในกิจวัตรประจำวัน นำสติมาใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การทำงาน การเรียน การดูแลสุขภาพ ครอบคลุมการฝึกจิตใจในสถานการณ์ท้าทาย ใช้วิธีการวิปัสสนาในการพัฒนาความเข้าใจและความเมตตาผ่านการฝึกวิปัสสนา สามารถเข้าใจและมีความเมตตาต่อผู้อื่นมากขึ้น การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกจิตให้มีความตื่นรู้และเห็นธรรมตามความเป็นจริง โดยมีพื้นฐานจากหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วยการเจริญสติในกาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้องจะ

นำไปสู่การเข้าใจในสภาวะธรรมต่าง ๆ ลดความยึดมั่นในตัวตนและในที่สุดสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ (พระครูอนุกุลกัลยาณกิจ, 2565 : 12-34)

โดยการนำสติปัฏฐาน 4 ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาจิต สามารถช่วยให้เรามีสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน และนำไปสู่การพัฒนาจิตใจเพื่อการรับรู้ความจริงอย่างมีปัญญา ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญในการลดทุกข์และความขัดแย้งในใจ คือ 1. กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย) ในการพัฒนาจิต การฝึกสติให้รับรู้ถึงกายสามารถช่วยให้เรามีสติในทุกขณะจิต เช่น การสังเกตลมหายใจ การเดิน การนั่ง การยืน หรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน การรู้ทันว่ากำลังทำอะไรอยู่ ช่วยลดการฟุ้งซ่านและทำให้จิตอยู่กับปัจจุบัน เมื่อมีปัญหาหรือความเครียด การกลับมามีสติรับรู้กายช่วยให้จิตสงบลงได้รวดเร็ว 2. เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา) ในการจัดการความรู้สึก การรู้ทันเวทนา หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจ ช่วยให้เรามองเห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างเป็นกลาง เช่น เมื่อรู้สึกทุกข์ สุข หรือ ความรู้สึกเป็นกลาง การตระหนักรู้โดยไม่ยึดติดกับความรู้สึกเหล่านั้นทำให้จิตใจไม่จมอยู่กับทุกข์หรือความสุขที่เกินไป การพิจารณาเวทนาจึงเป็นวิธีช่วยลดความเครียดและความทุกข์ในใจได้ 3. จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต) เพื่อปรับสภาพจิตใจ การพิจารณาสภาพจิตในแต่ละขณะทำให้เราเห็นความเป็นไปของจิต เช่น จิตที่สงบ จิตที่ฟุ้งซ่าน หรือจิตที่มีความโกรธ หากเราฝึกสังเกตสภาวะจิตเป็นประจำจะสามารถรู้ทันการเกิดของอารมณ์หรือสภาพจิตที่ไม่พึงประสงค์ได้ และสามารถควบคุมไม่ให้ความคิดลบ ๆ เหล่านี้พาเราไปในทางที่ไม่ดี ทำให้เรามีจิตใจที่มั่นคงและพร้อมรับมือกับปัญหาต่าง ๆ และ 4. ธรรมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรม) เพื่อเข้าใจความจริงของชีวิต การฝึกพิจารณาธรรม ช่วยให้เรามองเห็นความจริงตามธรรมชาติของชีวิต การพิจารณาอริยสัจ 4 หรือขั้น 5 ทำให้เราเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไปตามธรรมชาติ ไม่มีสิ่งใดที่จะยั่งยืน การรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมนี้ช่วยให้เราลดการยึดมั่นในตัวตน และทำให้จิตสงบเมื่อเผชิญกับความสูญเสียหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

ดังนั้น การฝึกวิปัสสนากรรมฐานช่วยเสริมสร้างสติที่มั่นคงทำให้สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ได้ดีขึ้น จิตใจจะมีสมาธิที่แน่วแน่และไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ได้ ปัญญาและความเข้าใจในธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติจะต้องพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานนำไปสู่การเข้าถึงนิพพาน ซึ่งเป็นความสุขที่สูงสุดการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตการพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การจัดการกับความเครียด การเพิ่มสมาธิในการทำงาน การรับมือกับความวิตกกังวลและการสร้างความสมดุลทางจิตใจในสังคม ซึ่งการมีสติในการควบคุมใช้เทคโนโลยีอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต

การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมวิถีใหม่

การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมวิถีใหม่ โดยสามารถมองได้จากหลายแง่มุม ซึ่งเน้นการปรับตัวของการปฏิบัติธรรมในสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปและความท้าทายของผู้คนในยุคปัจจุบัน ดังนี้

1. ความสำคัญของวิปัสสนากรรมฐานในสังคมวิถีใหม่

พื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เน้นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ถึงความจริงของสรรพสิ่งผ่านสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นสภาพธรรมชาติของกายและใจ ตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) สังคมวิถีใหม่ สังคมวิถีใหม่เป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้คนเผชิญกับความเครียด ความกังวล และปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น ซึ่งวิปัสสนากรรมฐานสามารถเป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยให้ผู้คนรับมือกับความท้าทายเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการฝึกวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วยเสริมสร้างสติ สมาธิ และปัญญาให้กับผู้ฝึก ช่วยลดความเครียดและความกังวล พร้อมทั้งพัฒนาความเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การปรับตัวของการปฏิบัติในบริบทของสังคมใหม่

การปรับตัวของวิปัสสนากรรมฐานในยุคเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคเทคโนโลยี และโลกออนไลน์มีผลต่อวิถีชีวิตของผู้คน เช่น การทำงานที่บ้าน การเรียนออนไลน์ และการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเชื่อมต่อกับผู้คน การฝึกวิปัสสนากรรมฐานจึงสามารถประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกสติโดยการตระหนักรู้ขณะทำงานออนไลน์ การรับรู้ถึงอารมณ์ขณะใช้เทคโนโลยี และการฝึกสมาธิขณะอยู่ในสภาวะที่มีการเชื่อมต่อกับโลกดิจิทัล การฝึกสติในชีวิตประจำวัน วิปัสสนากรรมฐานเน้นการฝึกสติในทุกขณะของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การนั่ง หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การพัฒนาสติอย่างต่อเนื่องช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางจิตใจ รู้ทันอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจ ทำให้สามารถรับมือกับความเครียดและความไม่แน่นอนได้ดียิ่งขึ้น

3. ประโยชน์ของการพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน

การลดความทุกข์ วิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจธรรมชาติของกายและจิตตามหลักไตรลักษณ์ เมื่อเห็นความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์ของสรรพสิ่ง ผู้ปฏิบัติก็สามารถปล่อยวางจากความยึดติด ซึ่งจะนำไปสู่การลดความทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นในตัวตนหรืออารมณ์ต่าง ๆ การเพิ่มความสุขทางใจ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความสงบและความสุขภายในที่เกิดจากสมาธิ การเข้าใจ

ธรรมชาติของกายและจิตทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขที่มั่นคง ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกหรือความสำเร็จทางวัตถุ การพัฒนาปัญญา ในการฝึกสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในความเป็นจริงของสรรพสิ่งผ่านการเห็นแจ้งตามธรรมชาติของชีวิต ปัญญาที่เกิดจากการฝึกจะช่วยให้สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและสังคมได้อย่างมีสติและปัญญา

4. การตอบสนองต่อปัญหาสุขภาพจิตในสังคมวิถีใหม่

ความเครียดและความกังวล สังคมวิถีใหม่มีความไม่แน่นอนสูงในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สุขภาพ และการทำงาน ซึ่งส่งผลให้คนจำนวนมากต้องเผชิญกับความเครียดและความกังวล วิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ผู้ปฏิบัติฝึกสติในการรับรู้ถึงอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้น ทำให้สามารถปล่อยวางจากความกังวลและความเครียดได้ ความเหงาและการแยกตัว การใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลอาจทำให้ผู้คนขาดการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่แท้จริง และรู้สึกโดดเดี่ยว การฝึกวิปัสสนากรรมฐานช่วยเสริมสร้างความตระหนักรู้ในปัจจุบันและช่วยให้จิตใจสงบ การมีสมาธิที่มั่นคงช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความโดดเดี่ยวได้อย่างสงบและเข้าใจตัวเองมากขึ้น

5. ความท้าทายและโอกาสในสังคมวิถีใหม่

การรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว: การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในยุคเทคโนโลยีและโลกดิจิทัลทำให้ผู้คนต้องปรับตัวอย่างรวดเร็ว วิปัสสนากรรมฐานช่วยเสริมสร้างทักษะการปรับตัวและการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงผ่านการมีสติและสมาธิ การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ การฝึกวิปัสสนากรรมฐานทำให้จิตใจมีความยืดหยุ่นมากขึ้น สามารถรับมือกับปัญหาและความท้าทายในชีวิตได้ดีขึ้น เช่น การเผชิญกับความไม่แน่นอนทางการงานหรือชีวิตส่วนตัว

ดังนั้น การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมวิถีใหม่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว วิปัสสนากรรมฐานช่วยเสริมสร้างสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการจัดการกับความเครียด ความกังวล และความท้าทายในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ การฝึกวิปัสสนายังช่วยให้ผู้คนสามารถเข้าถึงความสุขที่แท้จริงและสงบภายในตัวเอง อันเป็นสิ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน

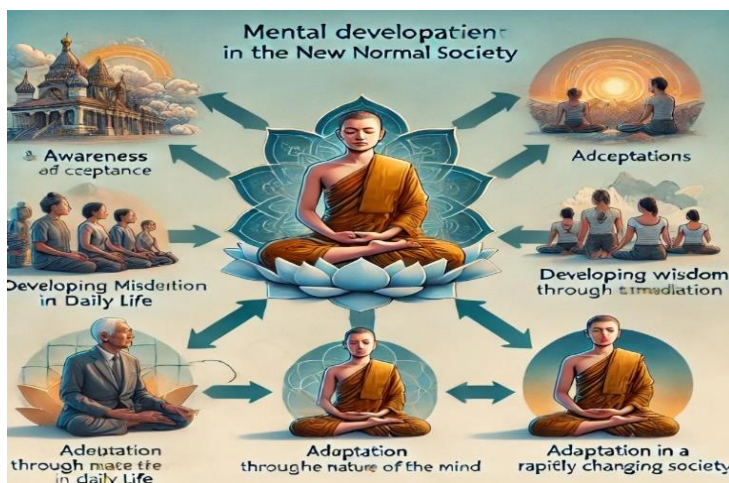
บทสรุป

การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการที่จำเป็นและมีคุณค่าอย่างยิ่งในยุคสมัยปัจจุบันนี้ เนื่องจากช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและเจริญเติบโตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้หลักวิปัสสนากรรมฐานถูกยกให้เป็นเครื่องมือ

สำคัญในการพัฒนาจิตใจ โดยเฉพาะในสังคมยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงและความท้าทาย การฝึกปฏิบัตินี้ช่วยเสริมสร้างสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในสังคมที่ซับซ้อนมากขึ้นกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในยุคสังคมใหม่ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งส่งผลต่อวิถีชีวิตและความคิดของผู้คน ทำให้การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานถูกเสนอว่าเป็นวิธีการที่เหมาะสมในการปรับตัวและรักษาความสงบในจิตใจท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นแนวทางสำคัญในการปล่อยวางจากความยึดติดและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของโลกอย่างมีปัญญา เช่นที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ"

องค์ความรู้ใหม่

การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในบริบทของสังคมวิถีใหม่ สามารถประยุกต์ใช้ในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายทางจิตใจที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งเน้นความสำคัญของการฝึกสติ สมาธิ และปัญญาผ่านหลักวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้สอดคล้องกับสังคมวิถีใหม่ รวมถึงบทบาทของการพัฒนาจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวม จากการวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมวิถีใหม่ ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปสร้างโมเดลเพื่อใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยการพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานจะสามารถทำได้ผ่านการจัดลำดับและเชื่อมโยงระหว่างแต่ละขั้นตอนในกระบวนการพัฒนาอย่างมีระเบียบ เพื่อให้สามารถประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมวิถีใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังรูปภาพนี้



ภาพที่ 1 : การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน

จะเห็นได้ว่า การฝึกวิปัสสนากรรมฐานถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมวิถีใหม่ เนื่องจากมันช่วยพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นในการรับมือกับความเครียด ความไม่แน่นอน และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ การฝึกวิปัสสนากรรมฐานยังช่วยให้จิตใจสงบและเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทำให้สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ และความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา จึงเน้นการพัฒนาจิตใจที่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในสังคมผ่านกระบวนการที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงและสามารถปรับปรุงได้ตามสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคมวิถีใหม่

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). New normal ชีวิตวิถีใหม่. เรียกใช้เมื่อ 25 สิงหาคม 2567 จาก <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2288>.
- พระครูอนุกูลกลยานกิจ (วิชัย วชิรญาณโณ). (2565). การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสู่ผลสัมฤทธิ์. วารสารมจรบาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 8(3), 12-34.
- พระมหานิพัฏฐพนธ์ จิรวุฒโน. (2564). การพัฒนาอารมณ์ตามแนวพุทธจิตวิทยาในสังคมชีวิตวิถีใหม่. วารสารบัณฑิตสาเกตปริทรรศน์, 6(2), 89-101.
- พระมหาผล นาควโร. (2563). การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมยุค 4.0. วารสารวิชาการมจร บุรีรัมย์, 5(2), 162-175.
- พระมหาพุทธพิชาญ ทองจันทร์. (2565). วิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ที่ต้องไฝ่ธรรม. วารสารธรรมมงคล, 9(1), 45-58.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- องค์การอนามัยโลก. (2023). ความเหงาและความโดดเดี่ยวทางสังคมในหมู่ผู้สูงอายุและเยาวชน: แนวโน้มและผลกระทบ 2020–2022. เรียกใช้เมื่อ 25 สิงหาคม 2567 จาก <https://www.who.int/publications/i>.
- Manuti, A., & Van der Heijden, B. (2022). How normal is the new normal? Individual and organizational implications of the COVID-19 pandemic. *Human Resource Management Review*.



Idris, A., & Imanuella, S. F. (2024). Social transformation in the new normal: A reflection. In
The new normal and its impact on society (pp. 65-67). Springer.