

# MCU SURANAREE JOURNAL



วารสาร  
มจร สุรนารีสาร

**MSJ**  
VOL.3 NO.2/2025

ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2568) VOL.3 NO.2 (May-August 2025)

การใช้สติปัญญา 4 ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว  
Using the Four Foundations of Mindfulness to Strengthen Family Relationships



นายอลงกรณ์ รักษาพรหมณ์, พระครูวินัยธรวุฒิชัย ชยวุฑฺโฒ  
Alongkorn Rugsapram, Phrakhruvinaithorn Wutthichai Chayawuddho  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย  
Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University

ISSN : 2985-1106 (Print)

ISSN : 3088-1382 (Online)

สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา  
เพจ : สำนักวิชาการ มจร สุรนารีสาร

## การใช้สติปัฏฐาน 4 ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว USING THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS TO STRENGTHEN FAMILY RELATIONSHIPS

นายอลงกรณ์ รักษาพรหมณ์<sup>1</sup>, พระครูวินัยธรวุฒิชัย ชยวฑูโต<sup>2</sup>  
Alongkorn Rugsapram<sup>1</sup>, Phrakhru Vinaithon Wutthichai Chayawuttho<sup>2</sup>

(Received: February 3, 2025; Revised: August 6, 2025; Accepted: August 23, 2025)

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งเน้นศึกษาการใช้สติปัฏฐาน 4 ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว เนื่องจากว่า ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสุข ความเข้าใจ ความอบอุ่น รวมถึงการพัฒนาอารมณ์และจิตใจของสมาชิกในบ้าน ปัญหาหลักของครอบครัวในปัจจุบัน คือการขาดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและความเข้าใจซึ่งกันและกัน ดังนั้นแนวคิดการนำสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย การมีสติระลึกรู้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา จิต และธรรม มาช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้กับครอบครัว จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างความตระหนักรู้ในความรู้สึกรู้ใจของตนเองและความรู้สึกรู้ใจของบุคคลอื่นทั้งแก่บุคคลในครอบครัวและบุคคลภายนอก เพื่อให้เรามีสติในการฟังและพูดคุยกับบุคคลอื่น จากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 ช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดของตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมการสื่อสารและการตอบสนองอย่างเข้าใจและเมตตา นำไปสู่การพัฒนาตนเองและชีวิตที่มีความหมายยิ่งขึ้น อันเป็นรากฐานสำคัญของความสัมพันธ์ในครอบครัว ช่วยลดความขัดแย้ง เพิ่มความเข้าใจและความผูกพันในครอบครัว โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่ครอบครัวเผชิญกับปัญหาการขาดการสื่อสารอย่างลึกซึ้ง การเจริญสติอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้เกิดความสงบภายในครอบครัว นำไปสู่ความสัมพันธ์ที่มั่นคงและยั่งยืนในระยะยาว

**คำสำคัญ :** การสื่อสาร, ความเข้าใจ, ความสัมพันธ์ในครอบครัว, สติปัฏฐาน 4

### Abstract

This academic article focuses on the application of the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana) in strengthening family relationships. A healthy family relationship is a crucial factor contributing to happiness, mutual understanding, warmth, and the emotional and mental development of family members. One of the major challenges families face today is the lack of effective communication and mutual understanding. Therefore, the concept of

<sup>1-2</sup> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย / Faculties of education, Mahamakut Buddhist University  
Corresponding Author, E-mail: alongkorn.rug@student.mbu.ac.th

applying the Four Foundations of Mindfulness which include mindfulness of the body (kaya), feelings (vedana), mind (citta), and mental objects (dhamma) becomes vital in fostering family relationships. These practices help cultivate awareness of one's own feelings and the feelings of others, both within and outside the family, enabling more mindful listening and speaking. The study reveals that practicing the Four Foundations of Mindfulness enhances emotional and cognitive awareness, promotes understanding and compassionate communication, and leads to greater self-development and a more meaningful life. This forms the foundation of healthy family relationships by reducing conflicts, increasing empathy, and strengthening emotional bonds, particularly in modern times when families often face a breakdown in deep communication. Consistent mindfulness practice fosters inner peace within the family, paving the way toward stable and sustainable long-term relationships.

**Keywords:** Communication, Understanding, Family Relationships, Four Foundations of Mindfulness

## บทนำ

สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เน้นการพัฒนาสติและปัญญาเพื่อการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างแท้จริง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสติและปัญญาให้รู้เท่าทันสภาพจิตใจและร่างกายของตนเอง ช่วยให้เรามีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสภาพความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะนำไปสู่การลดทุกข์และเพิ่มสุขในการดำเนินชีวิต ประกอบด้วยการเจริญสติใน 4 ด้าน ได้แก่ กายานุปัสสนา (การรู้กาย) เวทนานุปัสสนา (การรู้เวทนา) จิตตานุปัสสนา (การรู้จิต) และธรรมานุปัสสนา (การรู้ธรรม) จึงเป็นการฝึกฝนจิตใจที่สามารถนำไปปรับใช้ในทุก ๆ ด้านของชีวิต ตั้งแต่การทำงาน การใช้ชีวิตครอบครัว การเข้าสังคม ช่วยให้เราสามารถเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา ดังนั้นในบริบทของครอบครัวการสร้างความเข้าใจและการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่นเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวช่วยให้เรามีที่พึ่งพาและกำลังใจในยามที่เราต้องการ ไม่ว่าจะเป็นความรัก ความอบอุ่น หรือการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเริ่มต้นจากการสื่อสารที่เปิดกว้างและตรงไปตรงมา การฟังซึ่งกันและกัน และเข้าใจความรู้สึกของแต่ละฝ่ายเป็นสิ่งสำคัญ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและต้องใช้ความพยายามจากทุกฝ่าย การนำสติปัฏฐาน 4 มาปรับใช้ในชีวิตครอบครัว เมื่อสมาชิกในครอบครัวสามารถฝึกฝนการเจริญสติและมีความตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ จะสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ด้วยความสงบและมีสติ ซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้งและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความเข้าใจกันมากขึ้น ทำให้เรามีความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน ด้วยเหตุนี้ การใช้สติปัฏฐาน 4 ในครอบครัวจึงไม่เพียงแต่เป็นการพัฒนาตนเอง แต่ยังเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้แข็งแกร่งและมั่นคงยิ่งขึ้น

## วิปัสสนากัมมัฏฐาน

### ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำว่า กัมมัฏฐาน จัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะคำว่า กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ (อง.ฉก.อ. (บาลี) 3/107/157) หมายความว่า ที่ตั้งของความเจริญอุตสาหะที่เรียกว่า การปรารถนาความเพียร หมายถึง รูปธรรมมีอารมณ์คือวงกสิณเป็นต้นและนามธรรมมีการเจริญกสิณเป็นต้น อีกนัยหนึ่ง กัมมัฏฐาน คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุখพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฉาน และมรรคผล

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง (ที.ปา. (ไทย) 11/352/242, ม.ม.อ. (บาลี) 2/192) ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชั้น 5 ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง(อนิจจัง) เป็นทุกข์ หนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้เรียกว่า วิปัสสนา (อง.จตุก.อ. (บาลี) 2/254/447) ดังพระพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม 2 อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่ สมณะ 1 วิปัสสนา 1” (อง.ทุก. (ไทย) 20/173/90)

### ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำสอนของพุทธศาสนาเป็นเพียงการนำกฎความจริงของธรรมชาติมาบอกเท่านั้น พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้สร้างกฎหรือผู้บังคับผู้คนให้ต้องทำตามกฎ พระองค์เป็นเพียงมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งซึ่งพยายามสั่งสมบารมีมาแล้วนับแสนโกฏิจาติ (วิสุทฺธชนวิลาสินี (บาลี) 1/120) จนได้ตรัสรู้เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงรู้แจ้งในกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีอะไรเป็นสาเหตุ ดังปรากฏหลักฐานให้ศึกษาในจุฬกัมมวิภังคสูตร (ม.อ. (ไทย) 14/294/353) และทรงรู้ว่าวิธีการอย่างไรบ้างจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติได้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ตถาคตจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ชาติหนึ่ง คือ ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้แจ้งว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง” ครั้นรู้ แล้วและเข้าถึงแล้วจึงนำมาบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง .. สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์..ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” (อง.ทุก. (ไทย) 20/137/385) และตรัสว่า “เพราะชาติเป็นปัจจัยขรามรณะจึงมีตถาคตเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม ชาติอันนั้นคือ ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้แจ้งและเข้าถึงธรรมนั้นแล้ว ครั้นรู้แจ้งและเข้าถึงแล้วจึงนำมาบอก แสดง บัญญัติกำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย และกล่าวว่า ‘เธอทั้งหลายจงดูเถิด’ ...เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมีตถาคตเกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ชาติหนึ่งคือความตั้งอยู่ตามธรรมดาความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้แจ้งธรรมนี้ ครั้นรู้แจ้งแล้วจึงบอกแสดงบัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก กล่าวว่า ‘เธอทั้งหลายจงดูเถิด’ (ส.นิ. (ไทย) 16/20/34)

### สติปัฏฐาน 4

พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้หลายแห่งในพระสูตรต้นตปิฎก แต่พระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้อย่างเต็มรูปแบบเรียกว่า “มหาสติปัฏฐานสูตร” ตามที่มีปรากฏในทีฆนิกายมหารวรรค ซึ่งได้รวบรวมหลักการวิธีการและอานิสงส์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐานไว้อย่างสมบูรณ์

อิธ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปสสี วิหริตี อาตาศิปิ สมปะชาโน สติมา, วินยเย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส เวทนาสุ เวทนานุปสสี วิหริตี อาตาศิปิ สมปะชาโน สติมา วินยเย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส จิตเต จิตตานุปสสี วิหริตี อาตาศิปิ สมปะชาโน สติมา วินยเย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส ฌเมสสุ ฌมานุปสสี วิหริตี อาตาศิปิ สมปะชาโน สติมา วินยเย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส (ที.ม. (บาลี) 10/273/325)

หลักของสติปัฏฐาน 4 โดยย่อก็คือให้มีความเพียร รู้สีกตัว ระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม ละความยินดียินร้าย โดยดูที่กายหรือดูที่ใจหรือฝึกตามรูปแบบแนวหนึ่งก็ได้ เมื่อปฏิบัติอย่างถูกหลักแล้ว เกิดความรู้สึกตัวดูกาย ดูใจเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง (สุภีร์ ทุมทอง, 2552 : 70-74)

สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมใน สติปัฏฐานสูตร หรือ มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรสำคัญในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ชาวกรุงชนบท ชื่อว่ากัมมาสัทธัมมะ ว่าหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อ บรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน เมื่อพิจารณาจากพระพุทธพจน์ตอนเริ่มพระสูตร อาจกล่าวได้ว่า หลักการในพระสูตรนี้ เป็นหลักแนวปฏิบัติตรงที่เน้นเฉพาะเพื่อการรู้แจ้ง (อรรถกถา ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร, อรรถกถาพระไตรปิฎก, 2552) คือให้มีสติพิจารณากำกับดูสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็น เท่าทันตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) โดยไม่ให้ถูกครอบงำไว้ด้วยอำนาจ กิเลสต่างๆ โดยมีแนวปฏิบัติ คือ พิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงเรื่อง เกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 ไว้อย่างละเอียด โดยแบ่งแสดงออกเป็นข้อๆ เรียกว่า “ปัพพะ” (ปัพพะ, บรรพพะ, ข้อ, แบบ) โดยในพระบาลีใช้คำว่า “อปิจ” (อะปิจะ - อีกอย่างหนึ่ง) เป็นเครื่องหมายในการแบ่งสติปัฏฐาน 4 ลง ไปอีก รวมทั้งสิ้น 21 บรรพพะ เริ่มที่อานาปานบรรพพะ และไปสิ้นสุดที่สังขบรรพพะ โดยเรียงตามพระพุทธพจน์ ได้ดังต่อไปนี้ (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2557)

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ที.ม. (ไทย) 10/374-379/302-313) คือ การมีสติกำหนดพิจารณา กาย ให้เห็นกายในกาย เห็นตามความเป็นจริงของกาย เช่น เป็นเพียงการประชุมกันของเหตุปัจจัยอันมีธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือเป็นของสกรปกปฏิกุลโสโครกโดยการพิจารณาส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อให้เกิดนิพพิทาอันเป็นการระงับหรือดับตัณหาแลอุปาทานโดยตรง (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555 : 98-101) มีทั้งหมด 6 หมวดคือ

(1) อานาปานะปัพพะ คือหมวดลมหายใจเข้าออก มีการระลึกรู้ในลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

(2) อิริยาบถปัพพะ คือหมวดอิริยาบถ มีการระลึกรู้ในอิริยาบถทั้ง 4 คือการเดิน ยืน นั่ง และนอน

(3) สัมผัสสัญญาปัพพะ คือหมวดสัมผัสสัญญา มีการระลึกรู้ในอิริยาบถน้อยใหญ่ของตน อาทิเช่น การถอยกลับ การเหลียวดู การเหยียด การนุ่งห่ม การกิน การดื่ม การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง การขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ด้วยสัมผัสสัญญา 4 คือ สาทกสัมผัสสัญญา รู้ชัดว่ามีเป็น ประโยชน์สัปายสัมผัสสัญญา รู้ชัดว่ามีความสัปายะ โจรสัมผัสสัญญา รู้ชัดว่าเป็นโจรเป็นสิ่งที่ควรทำ เพราะเอื้อต่อกุศลธรรม และอสมโหมสัมผัสสัญญา รู้ชัดโดยไม่หลง

(4) ปฏิกุลปัพพะ คือหมวดสิ่งปฏิกุล มีการพิจารณาเห็นกายในกายโดยเป็นที่รวมของ สิ่งปฏิกุลทั้งหลาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

(5) ธาตุปัพพะ คือหมวดธาตุ มีการพิจารณาเห็นกายในกายโดยเป็นที่รวมกันของธาตุ 4 คือ ธาตุ ดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม

(6) นวสีวลิกปัพพะ คือหมวดป่าช้า 9 มีการพิจารณาเห็นกายในกายโดยความเป็นซากศพที่ตายมาแล้ว 1 วันบ้างหรือ 3 วัน หรือเกินกว่า 1 ปี หรือซากศพที่กระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยแล้ว ซึ่งผู้ปฏิบัติ

เป็นผู้พิจารณาเห็นภายในภายในภายนอก ทั้งความเกิดความดับและเพื่ออาศัยเจริญปัญญา เพื่อเจริญสติเท่านั้น และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (ม.ม. (ไทย) 12/106/102-109)

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (เวทนาบรรพ) (ที.ม. (ไทย) 10/380/313-314) คือ การมีสติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการเสพรสอารมณ์ที่บังเกิดให้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (จิตตบรรพ) ((ไทย) 10/381/314-315) คือการเห็นจิตในจิต หรือสติระลึกรู้เท่าทัน หรือพิจารณาจิต (จิตสังขาร)

4. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ((ไทย) 10/382-403/316-338) คือการมีสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือสิ่งต่างๆ ที่บังเกิดแก่ใจเป็นอารมณ์ ทั้งที่เป็นกุศลหรืออกุศล หลักของสติปัฏฐาน 4 โดยย่อคือให้มีความเพียรรู้สึกตัวระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรมละความยินดี ยินร้าย โดยดูที่กายหรือดูที่ใจหรือฝึกตามรูปแบบแนวหนึ่งก็ได้ เมื่อปฏิบัติอย่างถูกหลักแล้ว เกิดความรู้สึกตัว ดูกาย ดูใจ เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง (สุกัร ทุมทอง, 2552 : 70-74)

สรุป สติปัฏฐาน 4 คือการตั้งสติพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต แบ่งออกเป็น 4 ประการ ได้แก่ กายานุปัสสนา คือการพิจารณาร่างกาย, เวทนานุปัสสนา คือการพิจารณาความรู้สึก, จิตตานุปัสสนา คือการพิจารณาจิตใจ, และธรรมานุปัสสนา คือการพิจารณาธรรมะหรือสภาวะธรรม การฝึกสติปัฏฐาน 4 ช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองและส่งเสริมให้เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสมดุล

## การเสริมสร้างความสัมพันธ์

การเสริมสร้างความสัมพันธ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาและความเป็นอยู่ของชุมชน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีสามารถทำได้ผ่านหลายวิธี เช่น การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การให้ความร่วมมือและการสร้างความไว้วางใจในหมู่สมาชิกในสังคม หนึ่งในวิธีการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่มีการศึกษาในประเทศไทยคือการใช้การสนทนาและการมีปฏิสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ การสนทนาที่เปิดเผยและตรงไปตรงมามีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันและลดความเข้าใจผิดที่อาจเกิดขึ้นได้ (ศรีสมบัติ, 2563)

การมีความสัมพันธ์ที่ดีสามารถส่งเสริมความร่วมมือและความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ การสื่อสารที่เปิดเผย ความไว้วางใจ และการสนับสนุนซึ่งกันและกันเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่ง การวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในประเทศไทยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน ตัวอย่างเช่น การศึกษาของสุภาวดี ศรีสวัสดิ์ (2563) พบว่า การสนับสนุนทางอารมณ์จากครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล ในทางปฏิบัติ การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในประเทศไทยสามารถทำได้ผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมการทำงานกลุ่มในชุมชน การจัดงานเทศกาลท้องถิ่นที่เปิดโอกาสให้คนในชุมชนได้มาพบปะและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างองค์กรต่าง ๆ

นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมร่วมกันในชุมชน เช่น การทำบุญ การร่วมมือกันในงานสาธารณประโยชน์ และการจัดงานประเพณีท้องถิ่น ก็เป็นวิธีการที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมชาย & วรณา, 2564)

การสร้างความไว้วางใจถือเป็นหัวใจสำคัญของการเสริมสร้างความสัมพันธ์ การสร้างความไว้วางใจสามารถทำได้โดยการรักษาสัญญา การแสดงความซื่อสัตย์ และการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ (ปราณี, 2565)

สร้อยตระกูล ธรณนานะ (2525 : 22--23) เสนอหลักทั่ว ๆ ไปในการสร้างความพันธ์กับบุคคลไว้ดังนี้

(1) มีความจริงใจ ความจริงใจต่อผู้อื่นนับว่าเป็นหลักการขั้นพื้นฐานข้อแรกสำหรับผู้ที่อยากมีมนุษยสัมพันธ์ เพราะเป็นการแสดงถึงความบริสุทธิ์ใจที่มีต่อผู้อื่นทั้งทางด้านการพูดและการกระทำมิใช่เป็นการเสแสร้งใช้กุศโลบาย (manipulation) หลอกใช้ผู้อื่นเพื่อแสวงหาประโยชน์ส่วนตน หรือ กระทำให้ผู้อื่นเสียหาย

(2) มีความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น การให้ความรักแก่ผู้อื่นจะทำให้เขาเกิดความอบอุ่นใจ มั่นคง และปลอดภัย ซึ่งหากเรามีความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่นมากเท่าใด เราก็จะยิ่งมีความอดทน ต่อข้อบกพร่องของเขาได้มากเท่านั้น เพราะใน โลกแห่งความเป็นจริง ทุกคนมีโอกาสที่จะทำผิดพลาดได้ทั้งสิ้น จึงควรให้อภัยกัน

(3) รู้จักจริงใจกับผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่นเป็นเรื่องจำเป็นต่อการสร้างมิตรภาพ ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และอยากช่วยให้ความปรารถนาของเขาบรรลุผล หรือไม่ก็ช่วยให้กำลังใจแก่เขา การเรียนรู้จิตใจผู้อื่น จะปฏิบัติต่อผู้อื่นในลักษณะของการเอาใจเขามาใส่ใจเราได้อย่างลึกซึ้งและเป็นธรรมชาติ นักมนุษยสัมพันธ์มีควรทำตนเป็นบุคคลที่เอาแต่ใจตัวเองเป็นหลัก แต่ควรมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น นึกถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นบ้าง

(4) มีมารยาทสังคม การประพฤติตนทั้งกายกิริยา วาจา ใจ ได้อย่างสอดคล้องกับกาลเทศะและบุคคล ถือเป็นมารยาททางสังคมที่บุคคลควรเรียนรู้และบุคคลจะรู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความช่างสังเกต และการไวต่อความรู้สึก (Sensitive) เป็นสำคัญ นอกจากนี้ บุคคลยังจำเป็นต้องศึกษาถึงขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ค่านิยม ปทัสถานของบุคคลในแต่ละสังคมเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพราะแต่ละสังคมย่อมยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ค่านิยมที่แตกต่างกันไป ทำให้คนในสังคมนั้นนั้น ๆ มีวิธีการดำเนินชีวิตที่ต่างไปจากบุคคลในสังคมอื่น และการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวจะช่วยให้เราเป็นผู้มีมารยาทสังคมได้อย่างแบบยล

(5) ความเป็นกันเองกับผู้ที่เราพบเห็นหรือสมาคมด้วย การเข้าหาบุคคลอื่นก่อนด้วย อภัยคำยโมตรี อาจเริ่มจากการยิ้มทักทาย พูดคุยเกี่ยวกับเรื่องทั่ว ๆ ไป โดยการเขียนชื่อบุคคลได้ถูกต้องด้วยน้ำเสียงที่บ่งบอกถึงความเป็นมิตร จะสร้างความรู้สึกเป็นกันเอยกันเป็นอย่างดี ในการพูดคุยกัน ควรสร้างบรรยากาศให้สนุกสนานแม้จะเป็นเรื่องหน้าที่การงานก็ตามอย่าให้เคร่งเครียดตลอดเวลา ควรมีลูกเล่นลูกฮาบ้างในบางครั้ง และจงจำไว้ว่า อย่าทำตัวเป็นผู้พูดฝ่ายเดียวจงเป็นผู้ฟังที่ดีโดยคอยกระตุ้นให้ผู้อื่นได้มีโอกาสพูดคุยบ้าง การนำเสนอแนวทางดังกล่าวในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ไม่เพียงแต่ช่วยให้ชุมชนมีความสามัคคีมากขึ้น แต่ยังส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนในระยะยาวอีกด้วย

สรุป การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคล เป็นการสร้างความเชื่อถือในคุณค่าของบุคคล ตลอดจนการสร้างทัศนคติที่ดีต่อกัน เห็นความสำคัญของความเป็นมนุษย์ของแต่ละคน รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองโลกในแง่ดีและยอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่างแก้ไขได้ นอกจากนี้การพูดที่ดีก็เป็นส่วนสำคัญในการสร้างสัมพันธ์ที่ดี

## ความสัมพันธ์กับครอบครัว

ความสัมพันธ์กับครอบครัวหมายถึงกระบวนการที่บุคคลหรือกลุ่มคนพยายามสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยอาจเกิดขึ้นในบริบทของครอบครัว เพื่อนฝูง คู่รัก หรือในที่ทำงาน ความสัมพันธ์มีความสำคัญเพราะมันช่วยให้เกิดความเข้าใจ ความเชื่อถือ และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตที่มีความสุขและประสบความสำเร็จ

ในบริบทของครอบครัว ความสัมพันธ์ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวสามารถพึ่งพาอาศัยและสนับสนุนกัน  
ได้ เมื่อครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดี จะส่งผลให้สมาชิกมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ  
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Smetana, 2011) ซึ่งมีระดับความสัมพันธ์ ดังนี้

(1) ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก เป็นความสัมพันธ์พื้นฐานที่ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็ก  
การสื่อสารที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูกสามารถเสริมสร้างความมั่นใจและความรู้สึกปลอดภัย (Bowlby, 1988)

(2) ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะสังคมและการแก้ปัญหา พี่  
น้องสามารถเป็นเพื่อนและคู่แข่งในเวลาเดียวกัน (Dunn, 2002)

(3) ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส ความสัมพันธ์นี้เป็นฐานสำคัญของครอบครัว การสนับสนุนและ  
ความเข้าใจระหว่างคู่สมรสมีผลต่อความสุขในครอบครัว (Gottman & Silver, 1999)

(4) ความสัมพันธ์ระหว่างปู่ย่าตายายกับหลาน ปู่ย่าตายายมีบทบาทในการถ่ายทอดวัฒนธรรม  
และคุณค่าภายในครอบครัว ความสัมพันธ์นี้สามารถเป็นแหล่งความรักและการสนับสนุนเพิ่มเติม (Cherlin &  
Furstenberg, 1986)

(5) ความสัมพันธ์ระหว่างญาติห่าง ๆ แม้ว่าจะไม่ใกล้ชิดเท่าคนในบ้าน การรักษาความสัมพันธ์กับ  
ญาติห่าง ๆ ช่วยขยายเครือข่ายสังคมและสร้างความมั่นคงทางอารมณ์เพิ่มเติม (Rossi & Rossi, 1990) การ  
สร้างและรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวต้องการความพยายามและความเข้าใจจากทุกฝ่าย การสื่อสารอย่าง  
เปิดเผยและการให้เกียรติกันเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขและเข้มแข็ง

สำหรับเพื่อนฝูง ความสัมพันธ์ที่ดีสามารถช่วยให้เกิดความสนิทสนมและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน  
การมีเพื่อนที่ดีสามารถเป็นแหล่งที่มาของความสุขและช่วยลดความเครียดได้ (Hartup & Stevens, 1997)  
สามารถแบ่งออกได้เป็นหลายระดับตามความใกล้ชิดและความสำคัญของความสัมพันธ์ โดยทั่วไปแล้วสามารถ  
แบ่งออกได้เป็นดังนี้

(1) เพื่อนรู้จัก (Acquaintances) เป็นระดับความสัมพันธ์ที่มีการพบปะหรือรู้จักกันโดยบังเอิญ  
หรือจากสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การทำงานร่วมกัน หรือการเรียนในชั้นเรียนเดียวกัน แต่ไม่มีความลึกซึ้งหรือ  
ความใกล้ชิดมากนัก (Rawlins, 2009)

(2) เพื่อนทั่วไป (Casual Friends) ในระดับนี้มีการพบปะและพูดคุยกันมากขึ้น โดยอาจจะมี  
กิจกรรมร่วมกันหรือความสนใจที่คล้ายคลึงกัน แต่ยังไม่มีความผูกพันลึกซึ้ง (Fehr, 1996)

(3) เพื่อนสนิท (Close Friends) ความสัมพันธ์ในระดับนี้จะมีความลึกซึ้งและความใกล้ชิดมาก  
ขึ้น มีการแบ่งปันเรื่องราวส่วนตัวและความรู้สึกต่าง ๆ รวมถึงการสนับสนุนซึ่งกันและกันในสถานการณ์ที่  
ยากลำบาก (Pahl, 2000)

(4) เพื่อนที่ดีมาก (Best Friends) เป็นระดับความสัมพันธ์ที่มีความผูกพันมากที่สุด มักจะมีความ  
ไว้วางใจและการสนับสนุนอย่างเต็มที่ รวมถึงประสบการณ์ชีวิตที่แบ่งปันกันมานาน (Bagwell & Schmidt,  
2011)

ในด้านของความสัมพันธ์คู่รัก มีความสำคัญในเรื่องของการสื่อสารที่ดี ความเข้าใจ และการให้  
ความสำคัญต่อความรู้สึกของอีกฝ่าย การมีความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งสามารถช่วยให้เกิดความพึงพอใจและความ  
มั่นคงในชีวิต (Gottman & Silver, 1999) โดยทั่วไปแล้วการแบ่งระดับความสัมพันธ์นี้มีพื้นฐานมาจากความ  
เข้มแข็งของความผูกพันและความมุ่งมั่นระหว่างคู่รัก ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

(1) ความสัมพันธ์แบบเพื่อน เริ่มต้นจากการเป็นเพื่อนที่มีความเข้าใจและความสนใจร่วมกัน อาจ  
มีการสนับสนุนซึ่งกันและกันในเรื่องต่างๆ

(2) ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกเบื้องต้น มีการเริ่มต้นของความรู้สึกโรแมนติกและความสนใจซึ่งกันและกันในเชิงคู่สว อาจมีการออกเดทและใช้เวลาร่วมกัน

(3) ความสัมพันธ์แบบผูกพัน เป็นระดับที่คู่รักมีความผูกพันทางอารมณ์และมีความรู้สึกมั่นคงต่อกัน มักมีการพูดคุยเกี่ยวกับอนาคตและการวางแผนร่วมกัน

(4) ความสัมพันธ์แบบคู่ชีวิต เป็นระดับสูงสุดที่คู่รักมีความมุ่งมั่นที่จะใช้ชีวิตร่วมกันในระยะยาว มักมีการแต่งงานหรืออยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว

ส่วนในที่ทำงาน ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชาสามารถส่งผลให้เกิดสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การมีความสัมพันธ์ที่ดีสามารถส่งเสริมความร่วมมือและการทำงานเป็นทีม (Robbins & Judge, 2013) ความสัมพันธ์ในที่ทำงานสามารถแบ่งออกเป็นหลายระดับตามความลึกซึ้งและลักษณะของความสัมพันธ์ ดังนี้

(1) ระดับพื้นฐาน (Basic Level) เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดจากการทำงานร่วมกันในกิจกรรมหรือโครงการต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การแลกเปลี่ยนข้อมูลและความร่วมมือในระดับพื้นฐานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางธุรกิจ

(2) ระดับความร่วมมือ (Collaborative Level) ความสัมพันธ์นี้มีการทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิดมากขึ้น อาจรวมถึงการวางแผนและการตัดสินใจร่วมกัน ซึ่งต้องการความเชื่อถือและความเข้าใจที่ดีระหว่างบุคคล

(3) ระดับเพื่อนร่วมงาน (Collegial Level) เป็นความสัมพันธ์ที่พัฒนาขึ้นจากการทำงานร่วมกันจนเกิดเป็นมิตรภาพ มีการสนับสนุนและให้กำลังใจกันในงานและชีวิตส่วนตัว

(4) ระดับที่ปรึกษา (Mentorship Level) ในระดับนี้ ความสัมพันธ์จะเน้นไปที่การให้คำปรึกษาและการพัฒนาอาชีพ โดยมีบุคคลหนึ่งทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาหรือโค้ชให้กับอีกคนหนึ่ง

(5) ระดับความเป็นผู้นำ (Leadership Level) ความสัมพันธ์นี้เกี่ยวข้องกับการสื่อสารและการมีอิทธิพลในที่ทำงาน โดยผู้ที่มีบทบาทเป็นผู้นำต้องมีความสามารถในการสร้างแรงบันดาลใจและผลักดันให้ทีมงานไปในทิศทางที่ตั้งใจไว้ การมีความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงานไม่เพียงแต่ช่วยให้เกิดการทำงานที่ราบรื่น แต่ยังสามารถส่งเสริมบรรยากาศที่น่าอยู่และเพิ่มความพึงพอใจในงานของพนักงานด้วย

ดังนั้น ความสัมพันธ์ไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารที่ดี แต่ยังเกี่ยวข้องกับการแสดงความเข้าใจและความเคารพต่อผู้อื่น การสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพสามารถส่งผลดีต่อด้านของชีวิต และเป็นพื้นฐานสำคัญของสังคมที่มีความสุขและประสบความสำเร็จ (Duck, 1994)

สรุป ความสัมพันธ์ในครอบครัวมักมีความสำคัญมาก เนื่องจากครอบครัวเป็นแหล่งที่มาของการสนับสนุนทางอารมณ์และการดูแลเอาใจใส่ ความรักและความเข้าใจระหว่างสมาชิกครอบครัวช่วยสร้างความเข้มแข็งและความมั่นคงในชีวิต การสื่อสารที่ดีและความร่วมมือกันทำให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น การแบ่งปันช่วงเวลาดีๆ และการเอาชนะอุปสรรคไปด้วยกันจะเสริมสร้างความผูกพัน และสุดท้าย การเคารพและให้เกียรติกันเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

#### อุปสรรคและวิธีแก้ไขในการใช้สติปัญญา 4

การปฏิบัติสติปัญญา 4 ซึ่งได้แก่ การพิจารณาภายในกาย, เวทนาในเวทนา, จิตในจิต, และธรรมในธรรม นั้นอาจเผชิญกับอุปสรรคหลายประการ โดยอุปสรรคที่พบได้บ่อยไม่ว่าจะเป็น ความไม่ตั้งใจหรือความฟุ้งซ่านของจิตใจ, การยึดติดกับความรู้สึกหรืออารมณ์, ความคิดและความปรารถนาที่ไม่สิ้นสุด, การเข้าใจธรรมะที่ยังไม่ชัดเจน แต่ละอุปสรรคสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม ดังนี้

(1) ความฟุ้งซ่านของจิตใจ การจดจ่อกับปัจจุบันขณะอาจถูกขัดขวางด้วยความคิดที่ฟุ้งซ่าน วิธีแก้ไขคือการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอเพื่อเพิ่มความมั่นคงของจิตใจ และการใช้เทคนิคการหายใจลึกๆ เข้าช่วยให้อารมณ์สงบ การฝึกสมาธิเป็นการฝึกที่สามารถทำให้จิตใจสงบและลดความฟุ้งซ่านได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากทำเป็นประจำจะช่วยให้จิตใจมีความมั่นคงและมีสมาธิมากขึ้น (Smith, 2022)

(2) ความเบื่อหน่ายและขาดแรงจูงใจ การฝึกสติปัฏฐานเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความพยายามและความอดทน ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกเบื่อหน่าย วิธีแก้ไขคือการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและการมองเห็นประโยชน์ระยะยาวของการฝึกฝน การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนช่วยให้คุณมีทิศทางและแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่างๆ (Locke & Latham, 2002)

(3) ความเจ็บปวดทางกายหรือการไม่สบายตัว เมื่อพิจารณาภายในกาย อาจเกิดความเจ็บปวดหรือความไม่สบาย วิธีแก้ไขคือการปรับเปลี่ยนอิริยาบถหรือใช้หมอนรองนั่งเพื่อความสบายมากขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถใช้การพิจารณาความรู้สึกเจ็บปวดเป็นโอกาสในการฝึกสติ การลุกขึ้นยืนและเดินไปมาทุกๆ 30 นาทีสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการนั่งนาน (Tudor-Locke et al., 2015)

(4) การตีความผิดหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อน บางครั้งผู้ปฏิบัติอาจเกิดความสับสนในแนวทาง วิธีแก้ไขคือการศึกษาพระธรรมคำสอนเพิ่มเติมหรือปรึกษาครูบาอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ การศึกษาในเชิงลึกจะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างและสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Smith, 2022)

(5) ความคาดหวังสูงเกินไป การคาดหวังผลลัพธ์ที่รวดเร็วอาจนำไปสู่ความผิดหวัง วิธีแก้ไขคือการยอมรับความเป็นจริงว่าเป็นกระบวนการที่ใช้เวลา และการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะนำไปสู่ความก้าวหน้าในที่สุด

การฝึกยอมรับความจริงเป็นกระบวนการที่สำคัญในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและความสุขในชีวิต การยอมรับความจริงหมายถึงการเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยไม่พยายามปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง การยอมรับสามารถทำให้เราจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นและลดความเครียด การยอมรับความจริงสามารถช่วยให้เราสร้างชีวิตที่มีความหมายและพบกับความพึงพอใจในชีวิตที่มากขึ้น การเรียนรู้ทักษะการยอมรับเป็นขั้นตอนหนึ่งที่สามารถนำไปสู่การพัฒนาทางจิตวิทยาและความสุขในระยะยาว (Hayes, 2006)

สรุป การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อนและต้องการความตั้งใจอย่างสูง เมื่อเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ จากการฝึกฝน ทางออกที่ได้กล่าวมาจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถก้าวข้ามปัญหาเหล่านั้นและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและการมีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาความสงบและความสุขในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น นอกจากนี้ การเรียนรู้ที่จะยอมรับความจริงและการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ จะเป็นประโยชน์ในการสร้างชีวิตที่เต็มเปี่ยมด้วยความหมายและความพึงพอใจในระยะยาว การเผชิญอุปสรรคเหล่านี้ด้วยความเข้าใจและการปรับตัวที่เหมาะสม จะช่วยให้การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## สรุป

การใช้สติปัญญา 4 ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัวเป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการสร้างความเข้าใจและความใกล้ชิดระหว่างสมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ กายานุปัสสนา หรือการพิจารณาร่างกาย ช่วยให้เราระหนักถึงการสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูด เช่น การแสดงออกทางกายและการสัมผัสที่สามารถสื่อถึงความรักและการสนับสนุน เวทนานุปัสสนา หรือการพิจารณาความรู้สึก ช่วยให้เรามีความเข้าใจในความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางอารมณ์ของกันและกันได้ได้อย่างเหมาะสม จิตตานุปัสสนา หรือการพิจารณาจิตใจ ช่วยให้เรารู้จักที่จะบริหารจัดการอารมณ์และสติปัญญาในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง และธรรมานุปัสสนา หรือการพิจารณาธรรมะ ช่วยให้เรามีทัศนคติที่ดีต่อความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในชีวิตครอบครัว การฝึกฝนสติปัญญา 4 อย่างต่อเนื่องและจริงจังจะช่วยให้ครอบครัวสามารถเผชิญกับปัญหาและความท้าทายต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจและการสนับสนุนที่ดี ทำให้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีความมั่นคงและยั่งยืนในระยะยาว

## เอกสารอ้างอิง

- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (2555), ธรรมะภาคปฏิบัติ 1, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปราณี, พ. (2565). ความไม่ไว้วางใจและความสัมพันธ์ในสังคมไทย. วารสารจิตวิทยาและสังคม, 9(3), 112-125.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2552) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/>. {7 มกราคม 2568}
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, (2557), มหาสติปัญญาสูตร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/มหาสติปัญญาสูตร>. {7 มกราคม 2568}
- ศรีสมบัติ, ก. (2563). การสื่อสารและความสัมพันธ์ในชุมชน. วารสารการพัฒนาสังคม, 5(1), 34-45.
- สมชาย, ว., & วรณา, น. (2564). การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน. วารสารการบริหารการพัฒนาชุมชน, 3(2), 67-78.
- สร้อยตระกูล อรรถมานะ. (2525). หลักมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภาวดี ศรีสวัสดิ์. (2563). ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. วารสารจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์, 26(1), 25-40.
- สุภีร์ ทุมทอง. (2552). สติปัญญา 4 : เส้นทางตรงสู่พระนิพพาน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์จำกัด.
- อรรถกถา ทีฆนิกาย. (2552). มหาวรรค มหาสติปัญญาสูตร, อรรถกถาพระไตรปิฎก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://th.wikipedia.org/wiki/> {7 มกราคม 2568}
- Bagwell, C. L., & Schmidt, M. E. (2011). Friendships in Childhood and Adolescence. New York: Guilford Press.
- Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.

- Cherlin, A. J., & Furstenberg, F. F. Jr. (1986). *The New American Grandparent: A Place in the Family, A Life Apart*. Basic Books.
- Duck, S. (1994). *Meaningful relationships: Talking, sense, and relating*. Sage.
- Dunn, J. (2002). *Sibling Relationships*. Harvard University Press.
- Fehr, B. (1996). *Friendship Processes*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Three Rivers Press.
- Hartup, W. W., & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121(3), 355-370.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705.
- Pahl, R. (2000). *On Friendship*. Cambridge: Polity Press.
- Rawlins, W. K. (2009). *The Compass of Friendship: Narratives, Identities, and Dialogues*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Organizational behavior*. Prentice Hall.
- Rossi, A. S., & Rossi, P. H. (1990). *Of Human Bonding: Parent-Child Relations Across the Life Course*. Aldine de Gruyter.
- Smetana, J. G. (2011). *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds*. Wiley-Blackwell.
- Smith, J. (2022). Techniques for Mindfulness and Breathing Exercises. *Mindfulness Journal*, 12(3), 45-48.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Tudor-Locke, C., Schuna, J. M., Jr., Barreira, T. V., Mire, E. F., & Katzmarzyk, P. T. (2015). Improving the public health relevance of adults' accelerometer-determined activity: A new metric. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.