

บทบาทของสัมมาสติในการปรับเปลี่ยนค่านิยม
พฤติกรรมการอวดรวยในสังคมบริโภคนิยม

The Role of Right Mindfulness in Changing the Values
and Behavior of Wealth in a Consumerist Society

วรัญญา สิริโพธิธนากุล

Waranya Siripothitanakul

นิสิตพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Degree of Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology,

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyal University.

Email: Waranya.kulna@gmail.com

ตอบรับบทความ (Received) : 20 มิถุนายน 2568

เริ่มแก้ไขบทความ (Revised) : 23 กรกฎาคม 2568

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 16 กันยายน 2568

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 5 ธันวาคม 2568



บทคัดย่อ

การศึกษานี้วิเคราะห์บทบาทของสัมมาสติการปรับเปลี่ยนค่านิยมพฤติกรรมการอวดรวยในสังคมบริโภคนิยม พบว่า ปัญหาหลัก คือผลกระทบจากทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมของ Leon Festinger ที่ส่งผลให้ 52% ของผู้ใช้โซเชียลมีเดียรู้สึกกดดันและ 30% ของคนไทยเกิดหนี้เกินตัวจากการบริโภคฟุ่มเฟือย สาเหตุน่ากังวลมาจากการขาดสัมมาสติทำให้ไม่สามารถรู้เท่าทันการเปรียบเทียบทางสังคมและตกเป็นเหยื่อของความต้องการแสดงสถานะ แนวทางแก้ไข คือการฝึกสติปัฏฐาน 4 อย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย กายานุปัสสนา (สังเกตร่างกายเพื่อจดจ่อปัจจุบัน), เวทนานุปัสสนา (รับรู้ความรู้สึกโดยไม่ตอบสนองด้วยการบริโภค), จิตตานุปัสสนา (รู้เท่าทันโลก โกรธ หลง), และธัมมานุปัสสนา (เข้าใจอริยสัจ 4 เพื่อหาทางออกจากทุกข์) ข้อค้นพบสำคัญ คือสัมมาสติสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจจากการเปรียบเทียบทางสังคม โดยช่วยให้บุคคลมีความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ลดการยึดติดภาพลักษณ์ และสามารถอยู่ร่วมกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้อย่างสมดุลผ่านการปฏิบัติที่บูรณาการทั้งสี่ด้านในชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ: สัมมาสติ พฤติกรรมอวดรวย พุทธจิตวิทยา สังคมบริโภคนิยม ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม



Abstract

This study examines the role of Right Mindfulness (*sammā-sati*) in transforming values and wealth-flaunting behaviors within a consumerist society. The primary issue identified is the influence of Leon Festinger's Social Comparison Theory, which has led to 52% of social media users feeling pressured and 30% of Thais accumulating excessive debt due to conspicuous consumption. The root cause lies in the absence of mindfulness, which prevents individuals from recognizing the mechanisms of social comparison and renders them susceptible to status-driven desires. The proposed solution involves the systematic cultivation of the Four Foundations of Mindfulness (*Satipaṭṭhāna*), namely: (1) *Kāyānupassanā*—awareness of the body to anchor attention in the present moment; (2) *Vedanānupassanā*—awareness of feelings without responding through consumption; (3) *Cittānupassanā*—awareness of mental states such as greed, hatred, and delusion; and (4) *Dhammānupassanā*—understanding the Four Noble Truths as a path to freedom from suffering. The findings reveal that Right Mindfulness can cultivate psychological resilience against social comparison by enabling individuals to experience inner happiness independent of external factors, reduce attachment to self-image, and engage with modern technology in a more balanced and integrative manner through the daily practice of all four foundations.

Keywords: Right Mindfulness, Conspicuous Consumption, Buddhist Psychology, Consumerist Society, Social Comparison Theory



1. บทนำ

ในยุคปัจจุบัน สังคมโลกกำลังเผชิญกับปรากฏการณ์ “อวดรวย” และการเน้นย้ำความสำคัญของ “บริโภคนิยม” ซึ่งสะท้อนออกมาผ่านการโพสต์โชว์ของแบรนด์เนมหรือสินค้าหรูหรา การแสดงชีวิตที่เกินตัว หรือแม้กระทั่งการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยที่นำไปสู่หนี้สินสูง ตัวอย่างเช่น การแสดงออกในสื่อสังคมออนไลน์ เช่น อินสตาแกรม หรือ เฟซบุ๊ก ซึ่งพบว่า 52% ของผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในสหรัฐอเมริกากล่าวว่า พวกเขา รู้สึกกดดันจากการเห็นผู้อื่นแสดงชีวิตหรูหราในโซเชียลมีเดีย¹ อีกทั้งการซื้อสินค้าฟุ่มเฟือยและการท่องเที่ยวในสถานที่หรูหราได้กลายเป็นมาตรฐานใหม่ในการแสดงสถานะทางสังคมในสังคมปัจจุบัน ส่งผลให้เกิดปัญหาหนี้สินที่มีอัตราการเติบโตอย่างรวดเร็ว ในประเทศไทยเองการสำรวจจากธนาคารแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2565 พบว่า 30% ของประชากรไทยมีการก่อหนี้เกินกำลังเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคฟุ่มเฟือย

พฤติกรรมการอวดรวยและการตกอยู่ในกระแสบริโภคนิยมส่งผลกระทบต่อทางจิตใจที่สำคัญ โดยเฉพาะความเครียดจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Social Comparison) และความรู้สึกด้อยค่า ผลการศึกษาของ Suls et al.² พบว่า การเปรียบเทียบทางสังคมมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความเครียดและความวิตกกังวล โดยผู้ที่มีการเปรียบเทียบกับผู้อื่นในทางลบมักจะประสบกับภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกด้อยค่า การพยายามแสดงภาพลักษณ์ที่ดีตามกระแสสังคมอาจทำให้บุคคลต้องรับภาระทางการเงินที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่และความสุขในชีวิต

ในบริบทนี้ *สัมมาสติ* หรือการระลึกรู้ในปัจจุบันตามหลักพุทธจิตวิทยาจึงมีบทบาทสำคัญในการลดผลกระทบทางจิตใจจากพฤติกรรมการอวดรวย ด้วยการฝึกฝนการระลึกรู้ในทุกขณะของชีวิตโดยไม่ยึดติดกับอารมณ์หรือสิ่งภายนอก *สัมมาสติ* ช่วยให้บุคคลสามารถยอมรับและเข้าใจความจริงของชีวิตที่ไม่ยึดติดกับสิ่งที่ไม

1. Deloitte, The Deloitte Global 2021 Millennial and Gen Z survey, Online, <https://www.fmh-house.com/wp-content/uploads/2021/07/The-Deloitte-Global-2021Millennial-an-Gen-Z-Survey.pdf>. [1 June 2025].

2. J. Suls, R. Martin, and L. Wheeler, “Social comparison: Why, with whom, and with what effect”, *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 22 No. 6 (2013), 254–258.

ยั่งยืน ทั้งนี้การฝึกสัมมาสติในระดับบุคคลยังสามารถเชื่อมโยงกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจจากภาวะการเปรียบเทียบที่มีผลกระทบต่อความสุขและความสงบทางจิตใจ³ การปฏิบัติ *สัมมาสติ* นอกจากจะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลได้แล้ว ยังเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความเข้าใจในความจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งเป็นการลดการยึดมั่นถือมั่นในวัตถุและสถานะทางสังคม

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์บทบาทของ *สัมมาสติ* ในการช่วยลดผลกระทบทางจิตใจจากพฤติกรรมการอวดรวยในสังคมบริโภคนิยม โดยเน้นการนำเสนอวิธีการฝึกฝนสัมมาสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะสามารถช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น ลดการเปรียบเทียบกับผู้อื่น และส่งเสริมความสงบสุขทางจิตใจ ในขณะเดียวกันบทความยังจะพิจารณาเชื่อมโยง *สัมมาสติ* กับหลักจิตวิทยาอื่น ๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในการจัดการกับผลกระทบทางจิตใจในบริบทของสังคมปัจจุบัน

2. เนื้อหา

2.1 ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison Theory)

ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมของ Leon Festinger⁴ ได้รับการพัฒนาและขยายความอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ได้รับการเสนอครั้งแรกในปี ค.ศ. 1954 โดยนักวิจัยและนักจิตวิทยาหลายท่านได้นำแนวคิดพื้นฐานนี้มาศึกษาในมิติที่หลากหลายมากขึ้น หนึ่งใน การขยายทฤษฎีที่สำคัญที่สุดคือการค้นพบของ Wills ในปี 1981 เกี่ยวกับการเปรียบเทียบขาลง ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดเดิมของ Festinger ที่เน้นการเปรียบเทียบขาขึ้น การเปรียบเทียบขาลงเป็นกลไกทางจิตวิทยาที่บุคคลใช้เมื่อต้องการรักษาหรือเสริมสร้างความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง โดยการมองไปที่ผู้ที่อยู่ในสถานการณ์ที่แย่กว่าหรือมีความสามารถต่ำกว่าตนเอง

การศึกษาในยุคหลังได้แสดงให้เห็นว่า การเปรียบเทียบทางสังคมไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะความคิดเห็นและความสามารถเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการเปรียบเทียบใน

-
3. J. Kabat-Zinn, Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness, (New York: Bantam Books, 1990).
 4. L. Festinger, "A theory of social comparison processes", Human Relations, Vol. 7 No. 2 (1954), 117–140.

ด้านอารมณ์และความรู้สึกด้วย บุคคลมักใช้การเปรียบเทียบทางสังคมเป็นเครื่องมือในการทำความเข้าใจสถานะทางอารมณ์ของตนเอง โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยหรือมีความคลุมเครือ การเปรียบเทียบประเภทนี้ช่วยให้บุคคลสามารถตีความและประเมินปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ในบริบทของสังคมสมัยใหม่ ทฤษฎีนี้มีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับปรากฏการณ์บนสื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะการที่บุคคลเปรียบเทียบชีวิตส่วนตัวของตนเองกับสิ่งที่ปรากฏบนโซเชียลมีเดีย ซึ่งมักจะเป็นภาพที่ถูกคัดสรรและตกแต่งมาอย่างดี การเปรียบเทียบในลักษณะนี้มักนำไปสู่ผลกระทบทางลบต่อสุขภาพจิต เนื่องจากบุคคลเปรียบเทียบความเป็นจริงของชีวิตตนเองกับภาพที่ได้รับการประกอบฉากบนแพลตฟอร์มดิจิทัล

ผลกระทบของการเปรียบเทียบทางสังคมต่อจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์มีทั้งด้านบวกและลบ ในด้านบวก การเปรียบเทียบขาขึ้นสามารถสร้างแรงบันดาลใจและแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ทำให้บุคคลตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและมุ่งมั่นในการบรรลุความสำเร็จ อย่างไรก็ตาม หากการเปรียบเทียบเกิดขึ้นบ่อยเกินไปหรือกับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันมาก อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกด้อยค่า ความวิตกกังวล และความเครียดได้ การเปรียบเทียบขาลงแม้จะช่วยเหลือเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้ แต่หากใช้เป็นกลไกหลักในการรักษาความรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง อาจนำไปสู่ทัศนคติที่ไม่สร้างสรรค์และขาดการพัฒนาตนเองที่แท้จริง

การนำทฤษฎีนี้ไปประยุกต์ใช้ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น การศึกษาและสถานที่ทำงาน แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมสำหรับการเปรียบเทียบทางสังคมในสถานศึกษา การสร้างระบบการประเมินที่เน้นการพัฒนาตนเองมากกว่าการแข่งขันกันเพียงอย่างเดียว จะช่วยให้นักเรียนใช้การเปรียบเทียบทางสังคมในทางที่สร้างสรรค์ ส่วนในองค์กร การออกแบบระบบประเมินผลงานที่คำนึงถึงบริบทและความแตกต่างของแต่ละบุคคล จะช่วยลดผลกระทบเชิงลบจากการเปรียบเทียบที่ไม่เหมาะสม

ประเภทของการเปรียบเทียบทางสังคม การเปรียบเทียบทางสังคมสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก การเปรียบเทียบขึ้นเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่

มีสถานะ ความสามารถ หรือผลงานที่ดีกว่า การเปรียบเทียบประเภทนี้มีผลกระทบที่หลากหลาย ในด้านบวก การเปรียบเทียบขึ้นสามารถสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง เป็นแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายที่สูงขึ้น และส่งเสริมการเรียนรู้และการปรับปรุง อย่างไรก็ตาม ในด้านลบ การเปรียบเทียบขึ้นอาจทำให้เกิดความรู้สึกด้อยกว่า ลดความภาคภูมิใจในตนเอง และก่อให้เกิดความเครียดและความกังวล

การเปรียบเทียบลงเป็นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่มีความสามารถที่ต่ำกว่า Wills ในปี 1981 ได้ขยายแนวคิดนี้โดยเสนอว่าการเปรียบเทียบลงเป็นกลไกการปกป้องตนเองที่สำคัญ ซึ่งช่วยเพิ่มความรู้สึกดีต่อตนเอง ลดความเครียดในสถานการณ์ยากลำบาก และรักษาความภาคภูมิใจในตนเอง การเปรียบเทียบประเภทนี้นักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลกำลังเผชิญกับความท้าทายหรือความยากลำบากในชีวิต⁵

การเปรียบเทียบแนวนอนเป็นการเปรียบเทียบกับผู้ที่มีสถานะหรือความสามารถที่คล้ายคลึงกัน การเปรียบเทียบประเภทนี้นักให้ข้อมูลที่แม่นยำที่สุดเกี่ยวกับตำแหน่งของตนเองในสังคม และช่วยให้บุคคลสามารถประเมินความก้าวหน้าของตนเองได้อย่างสมเหตุสมผล การเปรียบเทียบแนวนอนมีความสำคัญในการสร้างความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและการยืนยันตัวตนทางสังคม

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมของ Leon Festinger เป็นกรอบแนวคิดที่อธิบายว่ามนุษย์มีแนวโน้มธรรมชาติในการประเมินตนเองผ่านการเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยแบ่งเป็น 3 รูปแบบหลัก ได้แก่ การเปรียบเทียบขึ้น (กับคนที่ดีกว่า) ซึ่งสร้างแรงบันดาลใจแต่อาจทำให้รู้สึกด้อยกว่า การเปรียบเทียบลง (กับคนที่แย่กว่า) ที่ช่วยเสริมความมั่นใจแต่อาจขาดการพัฒนาตนเอง และการเปรียบเทียบแนวนอน (กับคนที่คล้ายกัน) ที่ให้ข้อมูลที่แม่นยำที่สุดเกี่ยวกับตำแหน่งของตนเอง ในยุคดิจิทัล การเปรียบเทียบบนโซเชียลมีเดียกลายเป็นประเด็นสำคัญ เนื่องจากผู้คนมักเปรียบเทียบชีวิตจริงของตนกับภาพที่ถูกคัดสรรบนแพลตฟอร์มออนไลน์ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต การเข้าใจทฤษฎีนี้จึงมีความสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมทั้งในการศึกษา การทำงาน และการใช้ชีวิตในสังคมสมัยใหม่

5. L. Bradley, Bret Hendricks, & Peggy P. Whiting., "Wills", In the Family Journal, Vol. 24 No. 3 (2002): 283–299.



2.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมอวดรวย (Conspicuous Consumption)

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมอวดรวย (Conspicuous Consumption) เป็นประเด็นที่ได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวางในเชิงเศรษฐศาสตร์ สังคมวิทยา และจิตวิทยาสังคม โดยมีรากฐานสำคัญจากงานของ Thorstein Veblen ในหนังสือ The Theory of the Leisure Class ซึ่งอธิบายว่าพฤติกรรมอวดรวยเป็นการบริโภคเพื่อแสดงฐานะทางสังคม มิใช่เพียงเพื่อตอบสนองความจำเป็นพื้นฐาน หากแต่สะท้อนความพยายามของบุคคลที่จะสร้างอัตลักษณ์และแสดงออกถึงสถานะ โดยผ่านการใช้สินค้าและบริการที่มีราคาสูงหรือหรูหรา⁶

ในเชิงวิชาการ พฤติกรรมอวดรวยสามารถจัดหมวดหมู่ตามระดับความสำคัญได้ โดยประเด็นหลัก คือ การบริโภคในฐานะสัญลักษณ์ของสถานะทางสังคม สินค้าหรือบริการที่มีราคาสูง เช่น รถยนต์หรู เสื้อผ้าแบรนด์เนม หรือสังหาริมทรัพย์ ไม่ได้เป็นเพียงปัจจัยตอบสนองการใช้สอย แต่ยังทำหน้าที่สื่อสารความมั่งคั่งและอำนาจต่อสังคม ประเด็นนี้ถือเป็นแกนกลางของแนวคิด เพราะสะท้อนแรงจูงใจหลักในการอวดรวยที่เชื่อมโยงกับการยอมรับทางสังคมและความต้องการอยู่เหนือผู้อื่น⁷

รองลงมา คือ บทบาทของการเปรียบเทียบทางสังคม (social comparison) ซึ่งอธิบายว่ามนุษย์มักประเมินตนเองผ่านการเปรียบเทียบกับผู้อื่น เมื่อบริโภคสินค้าอวดรวย บุคคลจะรู้สึกได้เปรียบหรือได้รับการยอมรับมากขึ้นในกลุ่มสังคมที่ตนต้องการอยู่ร่วม การบริโภคจึงเป็นเครื่องมือสร้างความแตกต่างและตอกย้ำอัตลักษณ์ของชนชั้นหรือกลุ่มทางสังคมที่มีอิทธิพล⁸

ประเด็นสำคัญในระดับรอง คือ แรงจูงใจเชิงจิตวิทยา เช่น ความต้องการความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) และความต้องการการยอมรับจากสังคม⁹ (social

6. Veblen, T. (1899). The theory of the leisure class. New York: Macmillan.

7. กุศิดา สิทธิธำชัย, “ของมันต้องมี” นี่ต้องมีจริงไหม? รู้จัก “Conspicuous Consumption” การจับจ่ายฟุ่มเฟือยเพื่ออวดฐานะทางสังคม, ออนไลน์, <https://thematter.co/lifestyle/theory-of-conspicuous-consumption/248014> [13 กันยายน 2568].

8. พิทยา พลพะสิทธิ์, “จากการบริโภคในฐานะกิจกรรม...สู่วัฒนธรรมบริโภค ในฐานะทฤษฎี”, วารสารศาสตร์, ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2562): 106–141.

9. อ้างแล้ว.

approval) งานวิจัยจำนวนมากพบว่า การอวดรวยเชื่อมโยงกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หากบุคคลไม่ได้รับการยอมรับทางด้านอื่น การบริโภคเพื่อแสดงฐานะอาจกลายเป็นเครื่องมือทดแทน

นอกจากนี้ยังมีประเด็นย่อยที่มีความสำคัญน้อยกว่า เช่น อิทธิพลของสื่อและวัฒนธรรมบริโภคที่ทำให้พฤติกรรมอวดรวยแพร่หลายมากขึ้น โดยเฉพาะในยุคดิจิทัลที่สื่อสังคมออนไลน์เปิดโอกาสให้ผู้คนแสดงชีวิตหรูหราและสินค้าราคาแพงได้อย่างกว้างขวาง ปรากฏการณ์นี้ส่งผลให้การอวดรวยกลายเป็นบรรทัดฐานใหม่ที่คนจำนวนมากพยายามเลียนแบบ แม้ไม่สามารถเข้าถึงได้จริง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาทางการเงินและสังคม¹⁰

กล่าวโดยสรุป แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมอวดรวยมีสาระสำคัญอยู่ที่การบริโภคเพื่อแสดงฐานะและสร้างความแตกต่างทางสังคม ซึ่งถือเป็นประเด็นหลักและมีน้ำหนักมากที่สุด ส่วนประเด็นรองและประเด็นย่อย ได้แก่ แรงจูงใจทางจิตวิทยา การเปรียบเทียบทางสังคม และอิทธิพลของสื่อวัฒนธรรม แม้มีความสำคัญน้อยกว่า แต่ช่วยอธิบายมิติที่หลากหลายของพฤติกรรมนี้ และสะท้อนให้เห็นว่าการอวดรวยไม่ใช่เพียงการใช้จ่ายเงินเกินความจำเป็น แต่เป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่ซับซ้อนและสัมพันธ์กับโครงสร้างอำนาจและคุณค่าของสังคม

2.3 สังคมบริโภคนิยมและผลกระทบทางจิตใจ

สังคมบริโภคนิยม (Consumerism) ในปัจจุบันส่งผลกระทบทางจิตใจอย่างมาก เนื่องจากการเน้นย้ำถึงความสำคัญของการบริโภคสินค้าและบริการมากมาย เพื่อแสดงถึงสถานะและความสำเร็จในชีวิต การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เสนอโดย Leon Festinger ในปี 1954 ชี้ให้เห็นว่า บุคคลมักจะเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในสังคมเพื่อประเมินความสำเร็จและสถานะของตนเอง การเปรียบเทียบนี้อาจทำให้เกิดความรู้สึกด้อยค่าและเครียด หากบุคคลพบว่าตนเองอยู่ในสถานะที่ด้อยกว่าผู้อื่น¹¹

10. ธนารักษ์ สารเถื่อนแก้ว และคณะ, “การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียนในยุคดิจิทัล”, Journal of Applied Education, ปีที่ 2 ฉบับที่ 5 (กันยายน-ตุลาคม 2567): 37–44.

11. สุวัฒน์พงษ์ ร่มสร, “การบริโภคนิยมกับการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนเมืองในยุคดิจิทัล”, วารสารกวีานพะเยา, ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (มีนาคม-เมษายน 2568): 24–35.



นอกจากนี้ ความเครียดที่เกิดจากโซเชียลมีเดีย (Social Media Induced Stress) ได้กลายเป็นปัญหาที่สำคัญในยุคปัจจุบัน โดยการโพสต์ภาพชีวิตหรูหราในโซเชียลมีเดียทำให้ผู้ใช้โซเชียลมีเดียรู้สึกกดดันและต้องพยายามแสดงชีวิตในทางที่เหมาะสมตามมาตรฐานของสังคม การวิจัยโดย Fardouly et al. พบว่า การใช้โซเชียลมีเดียอย่างต่อเนื่องสามารถทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเองในสังคม¹² นอกจากนี้ การศึกษาโดย Ghosh & Korgaonkar ยังพบว่า การบริโภคที่เกี่ยวข้องกับการแสดงสถานะบนโซเชียลมีเดียเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจและความเครียดจากการเปรียบเทียบ¹³

สรุปได้ว่า สังคมบริโภคนิยมสร้างผลกระทบทางจิตใจร้ายแรงผ่านการผลักดันให้คนใช้การบริโภคเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จ ส่งผลให้เกิดการเปรียบเทียบทางสังคมที่ทำให้รู้สึกด้อยค่าและเครียด โซเชียลมีเดียยังทำให้ปัญหารุนแรงขึ้นด้วยการสร้างแรงกดดันให้แสดงชีวิตหรูหราตามมาตรฐานสังคม การวิจัยพบว่าพฤติกรรมเหล่านี้นำไปสู่ความวิตกกังวล ความไม่พอใจในตนเอง และความเครียดจากการเปรียบเทียบอย่างต่อเนื่อง

2.4 แนวคิดสัมมาสติในพระพุทธศาสนา

สัมมาสติเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของมรรคมืองค์แปดในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความหมายว่า “ความรำลึกชอบ” หรือการมีสติกำหนดระลึกอยู่เป็นนิจว่ากำลังทำอะไรอยู่ โดยกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบันในสภาวะทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม แนวคิดนี้ถือเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรมเพื่อมุ่งสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ ตามพระสูตรแล้ว สัมมาสติมีความหมายเดียวกับสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย การปฏิบัติใน 4 ด้านหลัก ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือการพิจารณากาย การตามรู้ทันกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนา

12. J. Fardouly, P. C. Diedrichs, L. R. Vartanian, and E. Halliwell, “Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood”. *Body Image*, Vol. 13 (2015). 38–45.

13. A. Ghosh, and P. K. Korgaonkar, “Consumer behavior in social media: The impact of social media on consumer stress and consumption”, *Journal of Consumer Research*, Vol. 47 No. 5 (2020), 763–786.

การตามดูรู้ทันเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณาจิต การตามดูรู้ทันจิต และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการพิจารณาธรรมต่าง ๆ การตามดูรู้ทันธรรม การปฏิบัติทั้งสี่ด้านนี้ต้องดำเนินไปพร้อมกับความเพียร สัมปชัญญะ และสติ โดยมีเป้าหมายในการกำจัดอกุศลและโหม่นสโนโลกเสียได้¹⁴ ในด้านการปฏิบัติเฉพาะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานจะเริ่มต้นจากการฝึกอานาปานสติ หรือสติคณฺหมหายใจ ต่อไปด้วยอิริยาปถบรรพ ซึ่งเป็นการสังเกตท่าทางต่าง ๆ ของร่างกาย สัมปชัญญะบรรพ คือการรู้สึกตัวชัดเจนในสิ่งที่กำลังกระทำ และปฏิกุณฺณสิการบรรพ ซึ่งเป็นการพิจารณาความไม่มาติงคฺของร่างกาย สำหรับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งสติพิจารณาเวทนา มีสติรู้ชัดว่าสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ตามที่เป็น ในขณะที่นั้น ส่วนธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น จะรวมถึงการพิจารณาอริยสัจ 4 โดยรู้ชัดตามเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์ นี่ทุกขสมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา”

ความสำคัญของสัมมาสติในระบบมรรคมืองค์แปดปรากฏชัดเจนจากลำดับการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ โดยที่เมื่อมีสัมมาวายามะแล้ว สัมมาสติจึงจะเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และเมื่อมีสัมมาสติแล้ว สัมมาสมาธิก็จะเกิดขึ้นตามมา นอกจากนี้ สัมมาสติดียังถือเป็นหนึ่งในเครื่องมือหลักสำคัญในการเจริญปัญญา โดยทำหน้าที่เป็นตัวคอยรู้ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการรู้กายหรือรู้ใจ เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติสัมมาสติ คือ การให้เห็นความเป็นจริงทางธรรมะหรือธรรมชาติ เพื่อมุ่งจิตให้เข้าไปสู่การบรรลุนิพพานเพื่อออกจากวัฏฏะ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโหม่นสโน เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้คือ สติปัฏฐาน 4”¹⁵

14. พระมหาพิพัฒน์ ปวตฺตโน (ท่าดี), “การพัฒนาสังคมในมิติแห่งมรรคมืองค์ 8”, วารสารเสียงธรรมจากหายน, ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม-กันยายน 2567): 387-396.

15. สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ดุลยภาพ : สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ 10; กรุงเทพมหานคร: ผลิธีม, 2562), หน้า 35.



การเข้าถึงสัมมาสติสามารถเริ่มต้นได้จากด้านใดด้านหนึ่งของสติปัฏฐาน 4 เหมือนกับประตูเมือง 4 ทิศ ที่ไม่ว่าเราจะเข้าทางทิศไหน สุดท้ายก็สามารถเข้าเมืองได้ กระบวนการฝึกปฏิบัติจะเริ่มต้นด้วยการทำให้เกิดสติในเบื้องต้น และจะพัฒนาไปสู่การเกิดปัญญาในเบื้องปลาย โดยที่สติปัฏฐานแต่ละหมวดล้วนสามารถทำให้บรรลุที่สุดแห่งทุกข์ได้หากปฏิบัติอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง

สรุปได้ว่า สัมมาสติ หรือ “ความรำลึกชอบ” เป็นองค์ประกอบสำคัญในมรรคมีองค์แปดที่มีเนื้อหาเดียวกับสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม โดยเริ่มจากการฝึกอานาปานสติและพัฒนาไปสู่การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงในทุกสภาวะของร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติต้องควบคู่กับความเพียร สัมปชัญญะ และสติเพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส ทั้งนี้สัมมาสติทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมระหว่างสัมมาวายามะและสัมมาสมาธิ พร้อมทั้งเป็นเครื่องมือสำคัญในการเจริญปัญญา โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ การเห็นความจริงทางธรรมเพื่อนำไปสู่การบรรลุนิพพานและหลุดพ้นจากทุกข์ ซึ่งสามารถเริ่มต้นปฏิบัติได้จากสติปัฏฐานด้านใดด้านหนึ่ง และหากปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อเนื่องก็สามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดได้

3. การวิเคราะห์และอภิปราย

3.1 วิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมอวดรวยกับความทุกข์ทางใจ

พฤติกรรมอวดรวยในสังคมบริโภคนิยมปัจจุบันมีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับความทุกข์ทางจิตใจ โดยมีรากฐานมาจากกลไกทางจิตวิทยาที่ซับซ้อนหลายประการ ตามแนวคิดของ Thorstein Veblen พฤติกรรมการบริโภคเพื่อแสดงฐานะไม่ได้เป็นเพียงการตอบสนองความจำเป็นพื้นฐาน หากแต่เป็นการพยายามสร้างอัตลักษณ์และแสดงสถานะทางสังคม ซึ่งกระบวนการนี้กลับลากลายเป็นแหล่งกำเนิดความทุกข์อย่างไม่คาดคิด

ความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดจากพฤติกรรมอวดรวยมีต้นกำเนิดจากทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมของ Leon Festinger ซึ่งอธิบายว่า มนุษย์มีแนวโน้มธรรมชาติในการประเมินตนเองผ่านการเปรียบเทียบกับผู้อื่น เมื่อบุคคลเปรียบเทียบชีวิตจริงของตนเองกับภาพที่ถูกคัดสรรและตกแต่งบนสื่อสังคมออนไลน์ จะเกิดความรู้สึกด้อย

ค่าและความเครียดขึ้น การศึกษาของ Suls et al. ชี้ให้เห็นว่า การเปรียบเทียบทางสังคมมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความเครียดและความวิตกกังวล โดยเฉพาะเมื่อผู้ที่มีการเปรียบเทียบกับผู้อื่นในทางลบมักประสบกับภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกด้อยค่า

ในบริบทของสังคมดิจิทัลยุคปัจจุบัน ความทุกข์จากพฤติกรรมอวดรวยยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น เนื่องจากสื่อสังคมออนไลน์สร้างแรงกดดันให้บุคคลต้องแสดงชีวิตที่เหมาะสมตามมาตรฐานของสังคม การวิจัยพบว่า 52% ของผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ในสหรัฐอเมริกาารู้สึกกดดันจากการเห็นผู้อื่นแสดงชีวิตหรูหราในโซเชียลมีเดีย ผลที่ตามมาคือ การพยายามแสดงภาพลักษณ์ที่ดีตามกระแสสังคม แม้จะต้องรับภาระทางการเงินที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่และความสุขในชีวิตอย่างมาก การสำรวจจากธนาคารแห่งประเทศไทยในปี พ.ศ. 2565 พบว่า 30% ของประชากรไทยมีการก่อหนี้เกินกำลังเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคฟุ่มเฟือย ซึ่งสะท้อนถึงวงจรอุบาทว์ของความทุกข์ที่เกิดจากการไล่ตามภาพลักษณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต สรุปได้ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมอวดรวยกับภาวะทางจิตใจ

ความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมอวดรวยกับความทุกข์ทางใจ			
พฤติกรรมอวดรวย	กลไกทางจิตวิทยา	ความทุกข์ที่เกิดขึ้น	ผลกระทบ
การโพสต์แสดงสินค้าหรูหรา	การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison Theory)	ความรู้สึกด้อยค่า ความเครียด	52% ของคนใช้โซเชียลมีเดียรู้สึกกดดัน
การซื้อของเกินความจำเป็น	ความต้องการแสดงสถานะทางสังคม	ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล	30% ของคนไทยหนี้เกินตัว
การแสดงชีวิตที่เกินตัว	การสร้างอัตลักษณ์ผ่านการบริโภค	ความไม่พอใจในตนเอง	ภาระทางการเงินที่ไม่สมเหตุผล



3.2 วิเคราะห์ว่า ขาดสัมมาสติทำให้เกิดการยึดติดภาพลักษณ์อย่างไร

การขาดสัมมาสติเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การยึดติดภาพลักษณ์และพฤติกรรม อวดรวย เมื่อบุคคลไม่ได้ฝึกฝนการระลึกถึงในปัจจุบันตามหลักสติปัฏฐาน 4 จิตใจจะถูกรอบงำด้วยความคิดและอารมณ์ที่เกิดจากการเปรียบเทียบทางสังคม โดยขาดการตระหนักรู้ถึงความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ในสัมมาสติว่า ต้องมีสติกำหนดระลึกอยู่เป็นนิจว่ากำลังทำอะไรอยู่ โดยกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบันทั้งในด้านกาย เวทนา จิต และธรรม

เมื่อไม่มีสัมมาสติ บุคคลจะไม่สามารถเห็นความเป็นจริงของเวทนาที่เกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ทั้งความรู้สึกด้อยกว่าเมื่อเห็นผู้อื่นมีสิ่งที่ดีกว่า หรือความภาคภูมิใจที่เกิดจากการแสดงความมั่งคั่ง การขาดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานทำให้ไม่สามารถตั้งสติพิจารณาเวทนาได้ว่า สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยก็ดี ตามที่เป็นในขณะนั้น ส่งผลให้เกิดการยึดติดในความรู้สึกเหล่านี้และนำไปสู่พฤติกรรมการบริโภคเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ในด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การขาดสติในการพิจารณาจิตทำให้ไม่สามารถตามรู้ทันสภาวะจิตใจที่เกิดจากการเปรียบเทียบได้ บุคคลจะไม่รู้ตัวว่าจิตใจกำลังเกิดความโลภ ความโกรธ หรือความหลง อันเนื่องมาจากการต้องการแสดงสถานะทางสังคม ความไม่รู้เท่าทันจิตใจของตนเองนี้ทำให้ถูกรอบงำด้วยความต้องการที่ไม่มีที่สิ้นสุด และนำไปสู่การกระทำที่ไม่สอดคล้องกับความสามารถทางการเงินและความจำเป็นที่แท้จริงของชีวิต

การขาดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานยังทำให้ปัญหารุนแรงขึ้น เนื่องจากไม่สามารถเข้าใจอริยสัจ 4 ได้อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะการไม่เข้าใจว่าความทุกข์ที่เกิดจากการเปรียบเทียบทางสังคมนั้นมีสาเหตุมาจากต้นหาความต้องการ และมีทางออกผ่านการดับความต้องการที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ การไม่เห็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ ทำให้บุคคลติดอยู่ในวงจรของการใช้วิธีแก้ปัญหาชั่วคราวผ่านการบริโภคสินค้าเพื่อสร้างความพอใจเฉพาะหน้า แต่กลับเพิ่มความทุกข์ในระยะยาว สรุปได้ตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลของการขาดสัมมาสติ

การขาดสัมมาสติและการยึดติดภาพลักษณ์		
สติปัฏฐาน 4	เมื่อขาดสติ	พฤติกรรมที่เกิดขึ้น
กายานุปัสสนา (สติต่อกาย)	ไม่รู้สึกรู้ตัวในการกระทำ ขาดความตั้งใจ	ซื้อของโดยไม่คิดทบทวน การใช้จ่ายแบบไม่มีสติ
เวทนานุปัสสนา (สติต่อความรู้สึก)	ไม่รู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้น	ตอบสนองความรู้สึกด้วยการซื้อของ หนีปัญหาด้วยการบริโภค
จิตตานุปัสสนา (สติต่อจิตใจ)	ถูกรอบล้อมด้วยโลภ โกรธ หลง	ความอยากได้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด การแข่งขันแสดงฐานะ
ธัมมานุปัสสนา (สติต่อธรรม)	ไม่เข้าใจอริยสัจ 4 สาเหตุของความทุกข์	ติดยังคงแก้ปัญหาผิดทาง ใช้การบริโภคเป็นทางออก

3.3 บทบาทของสัมมาสติในการแก้ปัญหาพฤติกรรมอวดรวยกับความทุกข์ทางใจ

สัมมาสติมีบทบาทสำคัญและครอบคลุมในการแก้ปัญหาพฤติกรรมอวดรวยและความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดตามมา โดยทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการพัฒนาความเข้าใจความจริงของชีวิตและสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจจากการเปรียบเทียบทางสังคม การฝึกฝนสัมมาสติตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้บุคคลสามารถเห็นความเป็นจริงของประสบการณ์ในขณะปัจจุบันโดยไม่ยึดติดกับอารมณ์หรือสิ่งภายนอก

ในมิติของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกสติตามลมหายใจและการรู้สึกตัวชัดเจนในสิ่งที่กำลังกระทำช่วยให้บุคคลสามารถจดจ่ออยู่กับปัจจุบันแทนที่จะหลงไปในความคิดเกี่ยวกับการเปรียบเทียบกับผู้อื่น การปฏิบัติสัมปชัญญะ หรือการรู้สึกตัวชัดเจนในกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดความตระหนักรู้ถึงแรงจูงใจที่แท้จริงเบื้องหลังการตัดสินใจซื้อสินค้าหรือการแสดงชีวิตในสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งมักจะมาจากความต้องการแสดงสถานะมากกว่าความจำเป็นที่แท้จริง



การฝึกเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้และยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบทางสังคมโดยไม่ตัดสินหรือปฏิเสธ เมื่อเกิดความรู้สึกด้อยกว่าจากการเห็นผู้อื่นมีสิ่งที่ดีกว่า การมีสติต่อเวทนาทำให้สามารถรับรู้ ว่า ความรู้สึกนี้เป็นเพียงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและผ่านไปตามธรรมชาติ โดยไม่จำเป็นต้องตอบสนองด้วยการบริโภคเพื่อแก้ไขความรู้สึกนั้น การเข้าใจธรรมชาติของเวทนาที่เป็นอนิจจา ทุกขา อนัตตา ช่วยลดการยึดติดและปฏิกิริยาตอบสนองที่ไม่เหมาะสม

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันสภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อมีการเปรียบเทียบกับผู้อื่น การตามดูรู้ทันจิตทำให้สามารถสังเกตเห็นความโลภที่เกิดขึ้นเมื่อเห็นสินค้าหรูหรา ความโกรธที่เกิดจากการรู้สึกด้อยกว่า หรือความหลงที่เกิดจากการยึดติดในภาพลักษณ์ การมีสติต่อสภาวะจิตเหล่านี้ทำให้สามารถเลือกที่จะไม่ตอบสนองตามความต้องการของจิตที่ไม่สมเหตุสมผล และสามารถตัดสินใจได้อย่างมีปัญญามากกว่าการถูกรอบงำด้วยอารมณ์

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานช่วยให้เข้าใจหลักอริยสัจ 4 ในบริบทของการแก้ปัญหาพฤติกรรมอวตรวัย โดยการรู้ซัดตามเป็นจริงว่าความทุกข์จากการเปรียบเทียบทางสังคมเป็นทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุ ซึ่งก็คือค้นหาความต้องการแสดงสถานะและการยึดติดในภาพลักษณ์ การเข้าใจทุกขนิโรธช่วยให้เห็นว่าความทุกข์นี้สามารถดับได้เมื่อปล่อยวางความต้องการที่ไม่สมเหตุสมผล และการปฏิบัติตามทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาผ่านการฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องจะนำไปสู่ความสงบสุขทางจิตใจที่แท้จริงสรุปได้ตามตารางที่ 3



ตารางที่ 3 บทบาทของสัมมาสติในการเสริมสร้างสุขภาวะจิต

บทบาทของสัมมาสติในการแก้ปัญหา		
การปฏิบัติสัมมาสติ	วิธีการแก้ปัญหา	ผลลัพธ์ที่ได้รับ
สติดมลมหายใจ อิริยาปถ สัมปชัญญะ	จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน รู้ตัว ในการกระทำ	ลดการหลงไปในการเปรียบ เทียบ
พิจารณาเวทนา รับรู้ ความรู้สึก	ยอมรับความรู้สึกโดย ไม่ตัดสิน ไม่ปฏิเสธ	ไม่ตอบสนองด้วยการบริโภค เมื่อเศร้า
ตามดูรู้ทันจิต สังเกตอารมณ์	รู้เท่าทันโลก โกรธ หลง ที่เกิดขึ้น	ตัดสินใจอย่างมีปัญญา ไม่ถูก อารมณ์ครอบงำ
เข้าใจอริยสัจ 4 และทางออก จากทุกข์	เข้าใจสาเหตุและวิธีดับ ความทุกข์	หาทางออกที่ถูกต้อง ปลด วางความต้องการ

ผลประโยชน์ที่เกิดจากการฝึกสัมมาสติในการแก้ปัญหานี้ยังรวมถึงการพัฒนาความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น การลดการเปรียบเทียบกับผู้อื่น และการส่งเสริมความสงบสุขทางจิตใจที่ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก การปฏิบัติสัมมาสติช่วยให้บุคคลสามารถมีความสุขที่เกิดจากการยอมรับและเข้าใจความจริงของชีวิต โดยไม่ต้องพึ่งพาการบริโภคหรือการแสดงสถานะเพื่อสร้างความรู้สึที่ดีเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติสัมมาสติที่มุ่งให้เห็นความเป็นจริงทางธรรมะและนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง สรุปได้ตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 สรุปประโยชน์ของสัมมาสติ

สรุปประโยชน์ของสัมมาสติ	
ก่อนปฏิบัติสัมมาสติ	หลังปฏิบัติสัมมาสติ
เปรียบเทียบกับผู้อื่นอยู่เสมอ รู้สึกด้อยค่า	ยอมรับตนเอง มีความสุขจากภายใน
ซื้อของเพื่อแสดงฐานะ หนี้สินสูง	ใช้จ่ายตามความจำเป็นจริง มีวินัยทางการเงิน
ความสุขขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก	ความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก
วิตกกังวล เครียด ซึมเศร้า	จิตใจสงบ มีสติ เข้าใจความจริงของชีวิต

3.4 ตัวอย่างแนวทางการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

การนำสมาสติมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมอวดรวยและความทุกข์ทางจิตใจ สามารถเริ่มต้นได้จากการฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในกิจกรรมง่าย ๆ ที่ทำทุกวัน เช่น เมื่อตื่นนอนในตอนเช้า แทนที่จะรีบคว้าโทรศัพท์มือถือมาดูสื่อสังคมออนไลน์ทันที ให้ลองนั่งสงบและฝึกสติตามลมหายใจสัก 5-10 นาที โดยเน้นความรู้สึกของลมหายใจเข้าออกที่จมูก การฝึกนี้จะช่วยให้จิตใจมีความสงบและพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างวัน เมื่อเปิดดูโซเชียลมีเดียหรือเห็นผู้อื่นโพสต์ภาพชีวิตหรูหรา ให้ฝึกการรู้สึกตัวชัดเจนในปัจจุบันด้วยการสังเกตลมหายใจและความรู้สึกในร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้ไม่หลงไปกับการเปรียบเทียบ

การฝึกเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในสถานการณ์จริงสามารถทำได้เมื่อเกิดความรู้สึกต่าง ๆ จากการเห็นสิ่งของหรูหราหรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่น เช่น เมื่อเดินผ่านร้านค้าแบรนด์เนมและเกิดความรู้สึกอยากได้ ให้หยุดและสังเกตความรู้สึกนั้นโดยไม่ตัดสิน เช่น “ตอนนี้มีความรู้สึกอยากได้เกิดขึ้น” หรือเมื่อเห็นเพื่อนโพสต์รูปท่องเที่ยวในที่หรูหราและรู้สึกอิจฉา ให้รับรู้ ว่า “ตอนนี้ความรู้สึกอิจฉากำลังเกิดขึ้น” จากนั้นสังเกตให้เห็นว่า ความรู้สึกเหล่านี้เป็นเพียงประสบการณ์ชั่วคราวที่เกิดขึ้นและผ่านไปตามธรรมชาติ การฝึกแบบนี้จะช่วยไม่ให้ถูกครอบงำด้วยความรู้สึกและไม่ต้องตอบสนองด้วยการซื้อของหรือพฤติกรรมอวดรวย

ในด้านของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอาจเริ่มจากการสังเกตสภาวะจิตใจตนเองก่อนและหลังการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น ก่อนเปิดแอปอินสตาแกรม ให้หยุดสังเกตสภาวะจิตใจว่าเป็นอย่างไร มีความรู้สึกอะไรบ้าง จากนั้นหลังจากดูโซเชียลมีเดียแล้ว ให้สังเกตอีกครั้งว่าสภาวะจิตใจเปลี่ยนไปอย่างไร มีความโลภ ความโกรธ หรือความหลงเกิดขึ้นหรือไม่ การตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาวะจิตใจจะช่วยให้เข้าใจผลกระทบของการเปรียบเทียบทางสังคมต่อตนเอง และสามารถเลือกที่จะใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีสติมากขึ้น

การฝึกอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในบริบทของปัญหานี้สามารถทำได้ด้วยการพิจารณาอริยสัจ 4 ในสถานการณ์จริง เช่น เมื่อรู้สึกไม่พอใจในชีวิตจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่น ให้หยุดและพิจารณาว่า “นี่คือทุกข์ที่เกิดจากการเปรียบเทียบ” (ทุกข์สัง)



จากนั้นมองลึกลงไปว่า “ทุกซึ่กนี้เกิดจากความต้งการที่จะมีสิ่งเหมือนหรือดีกว่าผู้อื่น” (ทุกขสมุทัยสัง) แล้วเข้าใจว่า “หากปล่อยวางความต้งการนี้ ทุกซึ่กก็จะดับลง” (ทุกขนิโรธสัง) และ “วิธีปล่อยวางคือการฝึกสติและไม่ยึดติดกับการเปรียบเทียบ” (ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาสัง)

การปฏิบัติแบบบูรณาการทั้งสี่ด้านของสติปัฏฐานสามารถนำมาใช้ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจซื้อสินค้า เช่น เมื่อเห็นสินค้าที่ต้องการ ให้เริ่มจากการสังเกตลมหายใจและความรู้สึกในร่างกาย (กายานุปัสสนา) จากนั้นสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความต้งาน ความอยาก หรือความวิตกกังวล (เวทนานุปัสสนา) ต่อมาสังเกตสภาวะจิตใจว่ามีความโลภหรือความต้งการแสดงสถานะหรือไม่ (จิตตานุปัสสนา) และสุดท้ายพิจารณาว่าการซื้อสินค้าชิ้นนี้จะนำมาซึ่งความสุขที่ยั่งยืนจริงหรือเป็นเพียงการตอบสนองความต้องการชั่วคราว (อัมมานุปัสสนา) การฝึกแบบนี้จะช่วยให้การตัดสินใจมีปัญญามากกว่าการถูกครอบงำด้วยอารมณ์ สรุปได้ตามตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แนวทางการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

แนวทางการฝึกสติปัฏฐาน 4 ในชีวิตประจำวันเพื่อลดความทุกข์จากการเปรียบเทียบทางสังคม			
กายานุปัสสนา (การสังเกตร่างกาย)	สติตามลมหายใจ 5–10 นาทีก่อนใช้โซเชียลมีเดีย	สถานการณ์: ตื่นนอนตอนเช้า การฝึก: นั่งสงบ สูดหายใจลึก ๆ 10 ครั้ง สังเกตลมหายใจเข้า-ออกที่จมูก	จิตใจสงบและมั่นคง
	สังเกตความรู้สึกในร่างกายเมื่อเห็นสินค้า	เป้าหมาย: สร้างจิตใจที่สงบก่อนเริ่มวันใหม่	ไม่หลงไปกับการเปรียบเทียบ
	หุรหุรา ฝึกสัมปชัญญะในกิจกรรมประจำวัน		ตัดสินใจได้อย่างมีสติ



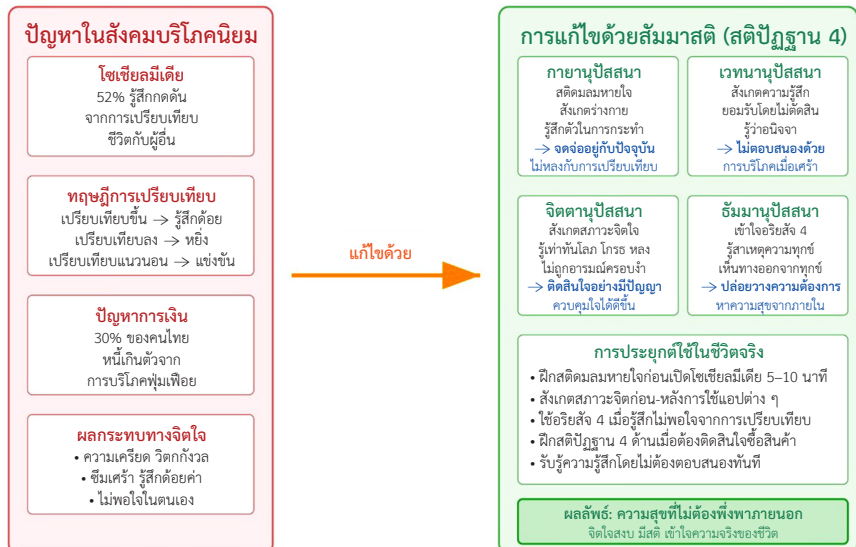
แนวทางการฝึกสติปัฏฐาน 4 ในชีวิตประจำวันเพื่อลดความทุกข์จากการเปรียบเทียบทางสังคม			
เวทนาอุปัสสนา (การสังเกตความรู้สึก)	รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน	สถานการณ์: เห็นเพื่อนโพสต์รูปท่องเที่ยวหรูหรา	ยอมรับความรู้สึกได้
	สังเกตความรู้สึกอิจฉาอยาก หรือด้อยกว่า	การฝึก: รับรู้ “ตอนนี้ความรู้สึกอิจฉากำลังเกิดขึ้น” แล้วสังเกต	ไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์
	เข้าใจว่าความรู้สึกเป็นอนิจจา	ให้เห็นว่ามันผ่านไปเอง เป้าหมาย: ไม่ถูกครอบงำด้วยความรู้สึกลบ	เพิ่มความแข็งแกร่งทางใจ
จิตตานุปัสสนา (การสังเกตสภาวะจิต)	สังเกตสภาวะจิตก่อน-หลังใช้โซเชียลมีเดีย	สถานการณ์: ก่อนเปิดแอป Instagram	เข้าใจตนเองลึกซึ้งขึ้น
	รู้เท่าทันความโลภโกรธ หลง	การฝึก: หยุดสังเกต “จิตใจตอนนี้เป็นอย่างไร?” หลังดูแล้วถาม	ควบคุมใจได้ดีขึ้น
	ตระหนักถึงแรงจูงใจในการซื้อสินค้า	ตัวเองอีกครั้ง “มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง?” เป้าหมาย: รู้เท่าทันผลกระทบของโซเชียลมีเดีย	ไม่หลงกับภาพลักษณ์ภายนอก
อัมมานุปัสสนา (การสังเกตธรรมชาติ)	พิจารณาอริยสัจ 4 ในการเปรียบเทียบทางสังคม	สถานการณ์: รู้สึกไม่พอใจชีวิตจากการเปรียบเทียบ	เห็นความจริงของชีวิต
	เข้าใจความไม่เที่ยงของความสุขจากการบริโภค	การฝึก: “นี่คือทุกข์ (ทุกข์สังข) เกิดจากความอยาก (สมุทัย) สามารถดับได้ (นิโรธ) ด้วยการไม่ยึดติด (มรรค)”	ปล่อยวางได้อย่างแท้จริง
	มองเห็นทางออกจากความทุกข์	เป้าหมาย: เข้าใจหนทางสู่การหลุดพ้น	พบความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาทภายนอก
การบูรณาการ (ใช้ทั้ง 4 ด้านพร้อมกัน)	ฝึกทั้ง 4 สติปัฏฐานในการตัดสินใจซื้อสินค้า	สถานการณ์: เห็นกระเป๋าสตางค์แบรนด์เนมที่ต้องการการฝึกแบบบูรณาการ:	การตัดสินใจที่มีปัญญา
	สร้างกิจวัตรฝึกสติประจำวัน	1. สังเกตลมหายใจและร่างกาย 2. รับรู้ความรู้สึกอยากได้	ชีวิตที่สมดุลและมีความสุข
	ใช้สติในการใช้ชีวิตอย่างมีสติรู้	3. สังเกตสภาวะจิตที่เกิดความโลภ 4. พิจารณาว่าจะได้ความสุขยั่งยืนจริงหรือไม่	หลุดพ้นจากกรงแก้วบริโภคนิยม



4. ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษา

จากการศึกษาเอกสารนี้ ได้ความรู้ใหม่ที่สำคัญเกี่ยวกับปรากฏการณ์ความทุกข์ทางจิตใจในสังคมบริโภคนิยมยุคดิจิทัล โดยพบว่า 52% ของผู้ใช้โซเชียลมีเดียรู้สึกกดดันจากการเปรียบเทียบชีวิตกับผู้อื่น และมีถึง 30% ของคนไทยที่เกิดหนี้เกินตัวจากการบริโภคฟุ่มเฟือย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมของ Leon Festinger ยังคงมีความเกี่ยวข้องสูงในยุคปัจจุบัน แต่สิ่งที่น่าสนใจคือการค้นพบแนวทางแก้ไขใหม่ผ่านการนำหลักสัมมาสมาธิมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ โดยแบ่งเป็น 4 ด้านตามสติปัฏฐาน ได้แก่ การสังเกตร่างกาย เพื่อจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน การสังเกตความรู้สึก เพื่อไม่ตอบสนองด้วยการบริโภคเมื่อเกิดอารมณ์ลบ การสังเกตสถานะจิตใจ เพื่อรู้เท่าทันความโลภ โกรธ หลง และการสังเกตธรรมชาติ เพื่อเข้าใจสาเหตุและทางออกจากความทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 ซึ่งแนวทางนี้แสดงให้เห็นว่าการแก้ปัญหาไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงจากเทคโนโลยี แต่สามารถใช้ปัญญาและสติในการอยู่ร่วมกับสังคมสมัยใหม่ได้อย่างสมดุลและมีความสุขที่แท้จริง

สังคมบริโภคนิยม → ความทุกข์ทางจิต → การแก้ไขด้วยสัมมาสติ



รูปภาพที่ 1 ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษา

5. สรุป

จากการศึกษาเรื่อง “บทบาทของสัมมาสติการปรับเปลี่ยนค่านิยมพฤติกรรมการอวดรวยในสังคมบริโภคนิยม” พบว่า ปัญหาสำคัญของสังคมปัจจุบันคือ ผลกระทบจากทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมของ Leon Festinger ที่ส่งผลให้ผู้คนเกิดความทุกข์ทางจิตใจจากพฤติกรรมการอวดรวยและการบริโภคฟุ่มเฟือย ข้อมูลชี้ให้เห็นว่า 52% ของผู้ใช้โซเชียลมีเดียรู้สึกกดดันจากการเปรียบเทียบชีวิตกับผู้อื่น และ 30% ของคนไทยเกิดหนี้เกินตัวจากพฤติกรรมการบริโภคเพื่อแสดงสถานะ ซึ่งสะท้อนให้เห็นความจริงแห่งความทุกข์ที่เกิดจากการขาดสัมมาสติในการรู้เท่าทันการเปรียบเทียบทางสังคมและการตกเป็นเหยื่อของความต้องการแสดงสถานะทางสังคม

แสดงให้เห็นว่า สัมมาสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ปัญหาวุฒิกรรมอวดรวยและความทุกข์ทางจิตใจ โดยประกอบด้วย กายานุปัสสนา ที่ช่วยให้จดจ่ออยู่กับปัจจุบันแทนการหลงไปกับการเปรียบเทียบ เวทนานุปัสสนา ที่สอนให้รู้เท่าทันความรู้สึกโดยไม่ตอบสนองด้วยการบริโภคเมื่อเกิดอารมณ์ลบ จิตตานุปัสสนา ที่ช่วยให้รู้เท่าทันสภาวะจิตใจและไม่ถูกครอบงำด้วยความโลภ โกรธ หลง และธัมมานุปัสสนา ที่ให้ความเข้าใจในสาเหตุและทางออกจากความทุกข์ตามหลักอริยสัจ 4 การฝึกปฏิบัติทั้งสี่ด้านนี้อย่างเป็นระบบจะสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้อย่างมีปัญญามากกว่าการถูกครอบงำด้วยอารมณ์

ข้อค้นพบสำคัญคือ สัมมาสติสามารถสร้างความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกและช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้อย่างสมดุล โดยไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงจากสังคมหรือสื่อสังคมออนไลน์ แต่ใช้ปัญญาและสติในการเลือกสรรและตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ แนวทางการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสามารถเริ่มต้นได้ง่าย เช่น การฝึกสติดมลมหายใจก่อนใช้โซเชียลมีเดีย การสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเห็นสินค้าหรูหราโดยไม่ตัดสินใจ และการพิจารณาอริยสัจ 4 เมื่อเกิดความทุกข์จากการเปรียบเทียบ ผลลัพธ์ที่ได้รับคือชีวิตที่มีความสุขแท้จริงจากภายใน ลดการยึดติดภาพลักษณ์ และสามารถใช้ชีวิตในสังคมบริโภคนิยมได้อย่างมีสติและสมดุล

รายการอ้างอิง:

- กุลธิดา สิทธิธำชัย. “ของมันต้องมี” นี่ต้องมีจริงไหม? รู้จัก “Conspicuous Consumption” การใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเพื่ออวดฐานะทางสังคม. ออนไลน์. <https://thematter.co/lifestyle/theory-of-conspicuous-consumption/248014>. [13 กันยายน 2568].
- ธนารักษ์ สารเถื่อนแก้ว และคณะ. “การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียนในยุคดิจิทัล”. *Journal of Applied Education*. ปีที่ 2 ฉบับที่ 5 (กันยายน-ตุลาคม 2567). 37–44.
- พระมหาพิพัฒน์ ปวทุฒโน (ท่าติ). “การพัฒนาสังคมในมิติแห่งมรรคมีองค์ 8”. *วารสารเสียงธรรมจากมหายาน*. ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม–กันยายน 2567). 387–396.
- พิทยา พละพลีวัลย์. “จากการบริโภคในฐานะกิจกรรม...สู่วัฒนธรรมบริโภคในฐานะทฤษฎี”. *วารสารศาสตร์*. ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 (กันยายน–ธันวาคม 2562). 106–141.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *ดุสิตภาพ: สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: ผลิตธรรม, 2562.
- สุวัฒน์พงษ์ ร่มสร. “การบริโภคนิยมกับการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนเมืองในยุคดิจิทัล”. *วารสารกวีวันพะเยา*. ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 (มีนาคม–เมษายน 2568). 24–35.
- Bradley, L., Bret Hendricks, and Peggy P. Whiting. “Wills”. *In the Family Journal*, Vol. 24 No. 3 (2002). 283–299.
- Deloitte. *The Deloitte Global 2021 Millennial and Gen Z survey*. ออนไลน์. <https://www.fm-house.com/wp-content/uploads/2021/07/The-Deloitte-Global-2021Millennial-an-Gen-Z-Survey.pdf>. [1 June 2025].
- Fardouly, J., P. C. Diedrichs, L. R. Vartanian, and E. Halliwell. “Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood”. *Body Image*. Vol. 13 (2015). 38–45.



- Festinger, L. “A theory of social comparison processes”. *Human Relations*. Vol. 7 No. 2 (1954). 117–140.
- Ghosh, A., and P. K. Korgaonkar. “Consumer behavior in social media: The impact of social media on consumer stress and consumption”. *Journal of Consumer Research*. Vol. 47 No. 5 (2020). 763–786.
- Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books, 1990.
- Suls, J., R. Martin, and L. Wheeler. “Social comparison: Why, with whom, and with what effect”. *Current Directions in Psychological Science*. Vol. 22 No. 6 (2013). 254–258.
- Veblen, T. *The theory of the leisure class*. New York: Macmillan, 1899.