

การเจริญสติในวิถีพุทธจิตวิทยา Mindfulness in Buddhist Psychology Way

สุวัฒน์ ธนกรนวัฒน์¹ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต² และสิริวัฒน์ ศรีเครือดง³

Suwat Tanakornnuwat, Sompoch Iamsupasit and Siriwat Srikrueadong
(pingsuwat2515@gmail.com, siriwatmcbu@gmail.com, isompoch@hotmail.com)

Received: December 17, 2019
Revised: December 20, 2019
Accepted: December 23, 2019

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายให้เห็นถึงความหมาย มุมมอง ขอบเขต ความสำคัญของการเจริญสติ ในมุมมองของนักจิตวิทยาตะวันตก เช่น Jon Kabat-Zinn, Brown และ Ryan, Rick Hason เป็นต้น และมุมมองทางพุทธศาสนาโดยพระพุทธรโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) และหลวงปู่เทียมน จิตตสุโข นอกจากนี้ยังได้นำเสนอการเจริญสติอย่างไรให้ได้ผล จนเกิดทักษะในการเจริญสติโดยใช้หลักการทางสมอง คือ ทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลผลข้อมูล (Information processing Theory) ของ Atkinson และ Shiffrin ในการอธิบายเพื่อทำให้เกิดการจำสภาวะของการมีสติได้ บทความนี้จึงเป็นการนำหลักการทางสมองทางจิตวิทยา และหลักธรรมทางพุทธศาสนา มาบูรณาการในการอธิบายการเจริญสติตามวิถีพุทธจิตวิทยา เพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่เกิดจากการขาดสติ อาทิเช่น การคิดลบ ความสัมพันธ์ที่ไม่ดี ปัญหาการเรียน ปัญหาการงาน ปัญหาการเงิน รวมไปถึงปัญหาสุขภาพ ซึ่งถ้ามีการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ก็จะส่งผลต่อชีวิตที่ดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น และมีความสุขมากขึ้น

คำสำคัญ : สติ, สมาธิ, พุทธจิตวิทยา

¹ โรงพยาบาลเสาไห้เฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา จังหวัดสระบุรี

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Abstract

The purpose of this article is to indicate the meaning, scope, and the importance of mindfulness, in the perspective of western psychologists such as Jon Kabat-Zinn, Brown and Ryan, Risk Hason, and perspective of Buddhism from Phra Buddhakosajarn (Prayudh Payutto) and Phra Tian Jittasupo. Moreover, the presentation of the way to have an effective mindfulness practice that leads to skills of mindfulness practice from Information processing theory by Atkinson and Shiffrin to explain memory of mindfulness state. This article aims to indicate the way to integrate principles of brain function, psychology, and Dhrama approaches to elucidate mindfulness through Buddhist psychology way for solve life problems, example negative thought, bad relationship, learning, job, financial, and health problems. So when continuous mindfulness practice that leads to good life, good health, and more happiness.

Keywords: Mindfulness, Meditation, Buddhist Psychology Way

บทนำ

ในท่ามกลางชนชั้นต่าง ๆ ทุกอาชีพ ทุกวัย ล้วนแต่ประสบปัญหาเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็น เรื่องการพูดจาให้ร้ายกัน การคิดลบต่อกัน การทำร้ายกัน เงินไม่พอใช้เป็นหนี้สินมากมาย ความสัมพันธ์ไม่ดี การเรียนไม่ดี งานไม่ก้าวหน้า สุขภาพไม่ดี การเกิดอุบัติเหตุ เด็กติดเกม การผิดศีลธรรมจริยธรรม ซึ่งนำไปให้เกิดความทุกข์กาย ทุกข์ใจมากมาย ชีวิตไม่มีความสุข บางคนอยู่กับอดีตด้วยความอาลัย บางคนอยู่กับอนาคตด้วยความกังวล เกิดความคิดฟุ้งซ่าน เหม่อลอย ออกจากความคิดไม่ได้ ตลอดจนการให้คุณค่าเทียมมากกว่าคุณค่าแท้ จึงต้องแสวงหาสิ่งที่ต้องการเกินความจำเป็น ซึ่งจากปัญหาทั้งหมดนี้คือ การขาดสติในการดำรงชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ไม่สามารถออกจากความคิด การกระทำเดิม ๆ ที่ไม่ดีได้ จึงไม่สามารถแสวงหาชีวิตที่ดีขึ้นใหม่ได้ ในโลกตะวันออกและโลกตะวันตกได้เห็นถึงความสำคัญของการเจริญสติ เริ่มมีการนำ การเจริญสติมาฝึกฝนในระดับบุคคล ในองค์กรเพิ่มมากขึ้น อาทิเช่น กูเกิล (Google) นำโดย Chade-Meng Tan วิศวกรซอฟต์แวร์สัญชาติสิงคโปร์ใช้โปรแกรม Search Inside yourself

มาฝึกพนักงานกุเกิดตั้งแต่ปี 2007 จนถึงปัจจุบัน โดยการฝึกเจริญสติดูลมหายใจ วันละ 1-2 นาทีต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน จนทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีขึ้นอย่างมากในการทำงาน มีทักษะความเป็นผู้นำมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Richard J. Davidson ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นนักวิทยาศาสตร์แห่งความสุข ได้ทำการศึกษาสมองของพระทิเบตที่ชื่อว่า พระ ดร.แมทธิว ริ คาร์ด ที่ฝึกฝนการเจริญสติสมาธิมา 20-30 ปี โดยให้พระทิเบตท่านนี้เจริญสติทำสมาธิ 1 ชั่วโมงแล้วทำการตรวจสอบโดยใช้ function MRI พบว่า เปลือกเนื้อสมองส่วนหน้าด้านซ้ายมีความหนาตัวมากขึ้น และเมื่อทำการตรวจคลื่นสมอง พบว่าคลื่นสมองแกมมา (Gamma) เพิ่มขึ้น ซึ่งบ่งบอกถึงจิตใจที่สงบ และมีความสุขและหลังจากนั้นได้ทำการทดลองกับคนธรรมดาโดยการฝึกการเจริญสติทำสมาธิ วันละ 30 นาที เข้า เย็น ทุกวันเป็นเวลา 3 เดือน พบว่า ได้ผลเช่นเดียวกันซึ่งแสดงให้เห็นว่า สมองคนเรามีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้างและการทำงาน ซึ่งเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า Neuroplasticity หรือความยืดหยุ่นของสมอง นอกจากนี้ยังพบว่าสารโดปามีน (Dopamine) และสารซีโรโทนิน (Serotonin) สูงขึ้น ทำให้ความจำดีขึ้น การตัดสินใจเร็วขึ้น เซลล์สมองดีขึ้น ลดอาการซึมเศร้า มีอาการอารมณ์ด้านบวกมากขึ้น นอนหลับดีขึ้น จากตัวอย่างข้างต้น แสดงถึงการเจริญสติเป็นสิ่งสำคัญมากในการเปลี่ยนแปลงชีวิต ในการแก้ปัญหา ในการออกจากทุกข์ และสามารถพบความสุขแท้ได้

ในบทความนี้จึงนำเสนอการเจริญสติแบบนักจิตวิทยาตะวันตก และการเจริญสติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาตลอดจนการเจริญสติให้ได้ผล เกิดทักษะในการเจริญสติตามวิถีพุทธจิตวิทยา

แนวคิดและหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติ

ความหมายของสติ

ในพระพุทธศาสนา สติ ตามความหมายในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์ (2553) หมายถึง ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจหรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง, จำการที่ท่าและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้ นอกจากนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (2552) กล่าวว่า สติจึงมีความหมายสองนัยยะ ดังนี้ นัยยะแรก สติคือความระลึกได้ซึ่ง หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะถาม จะพูดได้หรือนึกถึงสิ่งที่ทำไปหรือที่พูดไว้แล้วได้ กล่าวคือเป็นอาการของจิตที่ไม่หลงลืม นัยยะที่สองของสติ คือ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อน ไม่เลื่อนลอย ระมัดระวังซึ่งหมายถึง ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการ คอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักว่า

ควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร ในทางพุทธศาสนาคำว่า สัมมาสติ คือ การคอยระลึกลึกลงอยู่กับภาวะที่ระลึกลึกลงได้ จำได้ ไม่เลือนหาย และสติในฐานะอุปมาธรรม คือ ความไม่ประมาท ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินพิง ไม่เลือนลอย ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอ ซึ่งปรากฏในปัจฉิมวาจาของพุทธองค์ที่ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนพวกท่านว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิดฯ”

John Kabat-Zinn (1994) ได้ให้ความหมายว่าสติเป็นการใส่ใจในจุดมุ่งหมาย อยู่กับปัจจุบันโดยไม่ตัดสินคุณค่าใด ๆ ขณะที่ R.P.Brown and Ryan (2003) ให้ความหมายว่าสติเป็นภาวะของการใส่ใจและตระหนักรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันและ Chade-Meng Tan (2012) ได้ให้ความหมายว่า สติ คือ การให้ความสนใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างมีวัตถุประสงค์ โดยการอยู่กับปัจจุบันในรูปแบบที่ไม่ตัดสิน

สรุปจากการทบทวนความหมายสติ มีความหมายว่า การระลึกลึกลงอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยไม่ตีความ หรือให้คุณค่าใด ๆ ดำรงอยู่ซึ่งความไม่เผลอ ไม่เลือนลอยและความไม่ประมาท

หลักการทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติ

พระพรหมคุณาภรณ์ (2552) ตามแนวทางของพุทธศาสนาเปรียบเทียบการทำงานของสติว่าเหมือนกันกับนายประตู ที่คอยเฝ้าระวังเฝ้าดูแลคอยกำกับคนเข้าออกอยู่เสมอ และคอยกั้นห้ามคนที่ไม่ควรเข้าไม่ให้เข้าไป คนที่ไม่ควรออกไม่ให้ออกไป กล่าวคือ การไม่ปล่อยใจให้เลือนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านเรื่อยเปื่อยไป หรือไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ แต่คอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตาอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาแต่ละอย่างมุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้นๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้ว ก็เข้าจับตาดูตึตตะ ไม่ยอมให้คลาดหาย คือ นึกถึงหรือระลึกลึกลงอยู่เสมอไม่ยอมให้หลงลืม ดังนั้น สติจึงเป็นธรรมสำคัญในการในทางจริยธรรม เพราะเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่วไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ โดยพุทธศาสนาเน้นดำเนินชีวิตโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ ในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลมีกระบวนการรับรู้โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งมีการรับรู้บุคคลจะเกิดอารมณ์และความรู้สึกพร้อมไปด้วย คือ เกิดความสุขสบายบ้าง ความทุกข์บ้าง เฉย ๆ บ้าง ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาขึ้นในใจด้วย ถ้าสุขสบายในสิ่งใด ก็ชอบใจติดใจในสิ่งนั้น ถ้าทุกข์ในสิ่งใด ก็ขัดใจไม่ชอบใจในสิ่งนั้น เมื่อชอบก็อยากรับรู้อีก อยากเสพซ้ำ อยากได้ อยากเอา เมื่อไม่ชอบก็ต้องการหลีกเลี่ยง อยากกำจัด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องกีดกันปิดบัง ทำให้ไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นต้น นั่นก็คือเมื่อบุคคลรับรู้อารมณ์

ต่าง ๆ ที่ตนชอบหรือไม่ชอบ บุคคลนั้นจะมีการแปลความหมายของสิ่งที่รับรู้ หรือประสบการณ์นั้นไปตามแนวทางของภูมิหลังหรือความเคยชินที่สั่งสมไว้ เช่น ค่านิยม ทักษะคติ ที่ตนยึดถืออยู่ จึงไม่อาจมองเหตุการณ์ในขณะนั้นอย่างเป็นทางการให้เห็นประสบการณ์ล้วน ๆ ตามที่มันเป็นได้ และก็นำภาพปรุงแต่งของประสบการณ์ใหม่ๆ ไปร่วมในการปรุงแต่งต่อ ๆ ไปอีก เป็นการสั่งสมนิสัยและความเคยชินของจิตให้แน่นหนายิ่งขึ้นเกิดเป็นกระบวนการอย่างนี้เรื่อยไป ที่กล่าวมานั้นสิ่งที่เป็นตัวยับยั้งกระบวนการเหล่านี้ คือ สติเมื่อติดตามดูรู้ทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะ ก็ย่อมได้เกิดปัญญา ซึ่งแนวทางการเจริญสติตามแนวพุทธศาสนา ต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนหรือการเจริญสติ โดยวิธีการเจริญสติเพื่อให้สติเกิดผลดีที่สุดคือ การฝึกปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งการฝึกตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไม่จำเป็นต้องปลีกตัวไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคมหรือต้องปฏิบัติเฉพาะเวลาตอนใดตอนหนึ่งแต่สามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไปได้

สำหรับหลักสติปัฏฐาน 4 คือ ชีวิตของบุคคลมีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลเพียง 4 แห่งเท่านั้นได้แก่ 1) ร่างกายและพฤติกรรม 2) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ 3) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ และ 4) ความนึกคิดไตร่ตรอง ซึ่งถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครองทั้งสี่จุดนี้ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และการฝึกตามหลักสติปัฏฐาน 4 ตามหนังสือพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความดังนี้

1) กายานุปัสสนา การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกายประกอบ อานาปานสติ กำหนดอริยาบถ สัมปชัญญะ ปฏิกุลมณสิการ ธาตุมนสิการ และนวลวิธิกา

2) เวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา

3) จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต

4) ธัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม คือ นิเวธน์ 5 ชั้น 5 आयตนะโพชฌงค์และอริยสัจ 4

ดังนั้น “สติ” เป็นคำที่ปรากฏในพุทธศาสนามีรากฐานมาจากพุทธศาสนา และก็มี การนำไปศึกษานำแนวคิด และผลของการฝึกสติ นำไปใช้ประยุกต์ใช้ในแวดวงต่างๆ ได้แก่ สุขภาพการศึกษา และธุรกิจ เพื่อช่วยลดความทุกข์ และความเจ็บปวดต่างๆ สร้างและส่งเสริม ภาวะสุขภาพจิต เพิ่มสมรรถภาพในการเรียนรู้ การทำงานและการบริหารงานให้แก่บุคคลเป็นต้น สำหรับสติ ในทางพุทธศาสนามีความลึกซึ้ง เป็นธรรมที่ควรนำมาใช้กำกับกรดำเนินชีวิตในทุกขณะ และสติเป็นตัวควบคุมให้บุคคลมีศีล สมาธิ และปัญญานั้นก็คือ สติทำให้มนุษย์มีศีล ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท จะคิด หรือทำสิ่งใด ย่อมมีสติ คอยเตือนตนในการทำความดี และไม่เปิดโอกาสให้ทำความชั่วใด ๆ มีสมาธิ ก็คือ สติจะทำให้จิตมั่นระลึกรู้อยู่แต่กับปัจจุบัน ไม่เกิดอคติหรือหลงคิดถึงปรุงแต่งต่างๆ ซึ่งเมื่อจิตคอยระลึกรู้อยู่อย่างนี้เองจะเกิดเป็น

ความตั้งมั่นของจิตกล้าแข็งพอที่จะทำให้เกิดปัญญาที่แจ้งเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิงซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (2531) กล่าวว่า สติ คือ การเรียกกลับมาจากจิตใจ สัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวของเราเอง เมื่อเรามีความรู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวของมือของเรา เรามีทั้งสติสัมปชัญญะ เป็นต้น ซึ่งมีแนวทางการเจริญสติหรือวิธีการตามวิถีของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นวิธีที่เน้นการสร้างจังหวะในการอธิบายต่างๆทั้งการยืน เดิน นั่ง นอนแบ่งเป็น 2 วิธีใหญ่ ๆ คือการสร้างจังหวะในอิริยาบถเดินหรือเดินจงกรม และการสร้างจังหวะในการเคลื่อนไหวแขนทั้งสอง (ในอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน) ในการเดินจงกรมหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้แนะนำไว้ว่าให้เอามือประสานไว้ข้างหน้าหรือจะเกาะอกก็ได้ เวลาเมื่อยให้เปลี่ยนโดยทำเป็นจังหวะเช่น ปล่อยมือขวาลงไปก่อน แล้วไหลไว้ข้างหลังแล้ว ปล่อยแขนซ้ายลงมาเหยียบตรงลงไปเพราะสบาย แล้วเอามือขวาจับแขนซ้ายต่ำกว่าระดับข้อศอกเล็กน้อยพอสบาย หรือในทางกลับกันคือปล่อยมือซ้ายลงมาก่อนข้อสำคัญอยู่ที่การทำอย่างเป็นจังหวะไม่ให้แขนแกว่ง ไม่ให้กระตุกกระตัก เดินธรรมดาของธรรมดาแต่ให้รู้สึกอยู่กับเท้าที่ก้าวเดิน ไม่ต้องภาวนาว่าซ้ายขวา ไม่ต้องพูดเดินไปรู้สึกไม่รู้สีกี่แล้วไปรู้สึกก็แล้วไป พอจะกลับก็ต้องเปลี่ยนเท้ากับตัวเมื่อเดินไปสุดทางเดินจงกรม ระยะประมาณ 8-12 ก้าวก็หยุดยืนจากนั้นให้ยกเท้าขวาขึ้นยืนเลี้ยงตัวบนเท้าซ้ายข้างเดียวทางขวาที่ยกขึ้นนั้น เลื่อนเอียงมาด้านหลังทำมุมประมาณ 45 องศา และห่างกับเท้าซ้ายพอสมควร เพื่อไม่ให้เสียหลักตอนกลับตัว เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวาพร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้น หมุนตัวกลับ วางเท้าซ้ายตามแนวตรงที่เดินจากมาซึ่งจะเดินกลับไปแล้วหยุด เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าซ้ายยกเท้าขวามาวางในแนวขนานห่างจากเท้าซ้ายพอสมควรแล้วหยุด หากยังไม่ตรงทางตีก็ขยับทีละเท้าให้รู้สึกทุกจังหวะที่เปลี่ยนเท้าหมุนกลับนั้น จนกระทั่งหยุดยืนอยู่ ซึ่งต่อไปจะเป็นการเริ่มออกเดินหรือไม่ก็ยืนทำจังหวะเคลื่อนไหวมือได้ในการเดินให้รู้สึกให้มีความรู้สึกตัวถ้าเอามือกดอกร้อนก็ให้เอามาข้างล่าง เอามาทีละข้างไม่ให้เอามาพร้อมกัน เดินให้สบายอยากก้ม ถ้าก้มจะปวดต้นคอ เท้าก้าวไปก้าวมาให้รู้สึกแต่ไม่ให้ภาวนา “รู้ รู้” ไม่เดินช้าเกินไปถ้าเดินช้าจะเซจะล้มเดินธรรมดา รู้สึกเท่ากับการที่สร้างจังหวะโดยอารมณ์ของการปฏิบัติการเจริญสติ แบ่งเป็น 2 ภาค คือภาคอารมณ์สมมติ เน้นต้องรู้ รูป-นาม (ร่างกาย-จิตใจ) และภาคอารมณ์ปรมาตม์ เน้นใช้สติดูความคิดเมื่อความคิดเกิดรู้มันเห็นมันเข้าใจมันทันทีที่ความคิดเกิดตัดมันทิ้งไปทันที

การเจริญสติกับชีวิตประจำวัน

การฝึกการเจริญสติตามวิธีของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ โดยการเคลื่อนไหวอริยาบถ การสร้างจังหวะเป็นวิธีง่ายเป็นธรรมชาติ เพราะธรรมชาติของคนเราต้องเคลื่อนไหวอริยาบถตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการนั่งยืนเดินนอนกินดื่มกระพริบตาเป็นต้น เมื่อได้รับการฝึกการเจริญสติหรือทำให้สติมีมากขึ้นด้วยการสร้างจังหวะซึ่งเป็นแบบฝึกหัดเป็นสื่อทำให้จิตซึ่งเป็นทาสรู้ตื่นตัวเกิดสมาธิเกิดปัญญาครั้งเปลี่ยนไปสู่อริยาบถอื่น ความรู้สึกตัวที่ฝึกไว้แล้วย่อมเกิดตามในอริยาบถได้ง่าย โดยวิธีนี้ทำได้ทุกที่ไม่ว่าขณะเรียนหนังสือ ขึ้นรถ ลงเรือ เพียงแต่เปลี่ยนจากการสร้างจังหวะเป็นการพลิกมือคว่ำขึ้นลง เราเพียงเอามือสัมผัสกันเบา ๆ เคลื่อนไหวอวัยวะใด ๆ เพียงเพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกตัวหรือกระตุ้นถ้ารู้ซึ่งมีอยู่ในคนทุกคน เป็นต้น สำหรับการเจริญสติกับชีวิตประจำวันเป็นการเจริญสติที่ทำมาก ๆ ทำไปบ่อย ๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำก็ได้ทั้งนั้น โดยเอามือวางไว้บนขาพลิกมือคว่ำลงก็ได้หรือเราไม่ยกพลิกขึ้นคว่ำลงเพียงเอานิ้วสัมผัสกันก็ได้ให้มีการตื่นตัวทำซ้ำ ๆ หรือจะกำมือเหยียดมือก็ได้ความว่าให้ทำอยู่ตลอดเวลา นั่นคือเราทำความรู้สึกตัวซักผ้าซักเสื้อ ภูบ้านกวาดบ้าน ช่วยล้างจาน เขียนหนังสือ หรือซื้อขายก็ได้เปลี่ยนความรู้สึกเท่านั้น ความรู้สึกอันนี้แหละ มันจะสะสมไว้ทีละน้อย เหมือนกับเรามีขันหรือโอ่งน้ำหรืออะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฝนตกลงมาตกทีละน้อย เม็ดฝนเม็ดน้อย ๆ ตกลงนาน ๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เต็มโอ่ง เต็มขึ้นขึ้นมาอันนี้ก็เหมือนกันเราทำความรู้สึกตัวยกเท้าไปยกเท้ามาเรานอนกำมือเหยียดมือทำอยู่อย่างนั้นหลับแล้วก็หลับไปเมื่อตื่นขึ้นมาทำไปเรียกว่าทำไปบ่อย ๆ กล่าวไว้ว่าการใช้อริยาบถเป็นฐานในการทำให้เกิดสติเกิดความรู้สึกตัว เป็นเรื่องที่สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันหรือไม่จำเป็นต้องปลีกตัวไปปฏิบัตินอกสังคัมปฏิบัติมากเท่าไรหรือความต่อเนื่องของสติเพิ่มพูนมากขึ้นเท่านั้น

แนวคิดการเจริญสติ

แนวคิดของ Jon Kabat-Zinn (1994) ได้ศึกษาสติตามแนวคิดทางพุทธศาสนา โดยมองว่าในปัจจุบันสิ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดโรคร้ายหรือความทุกข์ต่าง ๆ นั้นเกิดจากบุคลิกลักษณะภายในโดยมี 3 แบบคือ ความโลภ (Greed) ความเกลียดชัง (Hated) และขาดการตระหนักรู้ (Unawareness) และพบว่า สิ่งที่จะช่วยบำบัดภาวะความเจ็บปวดความทุกข์ของมนุษย์ได้นั้นคือ กาย (Body) จิต (Mind) และประสบการณ์ (Experience) ต่าง ๆ ของมนุษย์เองซึ่งเป็นสิ่งที่

ติดตัวมนุษย์มาโดย Jon Kabat-Zinn ได้ให้ความสนใจและการประยุกต์เกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติ และสมาธิทางพุทธศาสนาสร้างเป็นโปรแกรม MBSR (Mindfulness based stress reduction program) ขึ้นในปีค.ศ. 1979 ได้ปรับให้ไม่มีรูปแบบทางศาสนา (Non-religious) และไม่เป็นเรื่องลึกลับ (Non-esoteric) ซึ่งโปรแกรมนี้เริ่มต้นนำมาใช้เพื่อลดและบรรเทาความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความเจ็บปวด (Pain) และความเจ็บป่วย (Illness) และได้พัฒนาขึ้นเพื่อนำมาช่วยบำบัดอาการทางจิตเช่น ภาวะความผิดปกติทางอารมณ์และพฤติกรรม โปรแกรมนี้จะรับผู้ป่วยที่ส่งต่อมาจากแพทย์ มาฝึกการเจริญสติเพื่อลดความเครียดเสริมกับการรักษาทางการแพทย์การเจริญสติเพื่อลดความเครียด โดยผสมผสานการเจริญสติกับหัตถะโยคะ (Hatha yoga) เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกเรียนรู้เทคนิคการสร้างความตระหนักร่างกาย ด้วยการสังเกตความรู้สึกและการหายใจ ฝึกที่จะใส่ใจ จดจ่อกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยไม่ต้องคาดหวังหรือกังวลถึงผลลัพธ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคต หลังจากการฝึกตามโปรแกรมและผู้ป่วยจะต้องนำเอาการฝึกนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเองด้วยการเจริญสติเช่นนี้จะช่วยให้ผู้ฝึกเกิดความเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงพลังที่มีในตัวเองที่จะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถรับมือกับความเครียด ความเจ็บปวด และเจ็บป่วยและส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตได้ ในปัจจุบันโปรแกรมนี้มีการนำไปใช้ในสถาบันการแพทย์ต่าง ทั่วโลก รวมไปถึง โรงเรียน สถานที่ทำงาน หรือแม้กระทั่งเรือนจำอีกด้วย

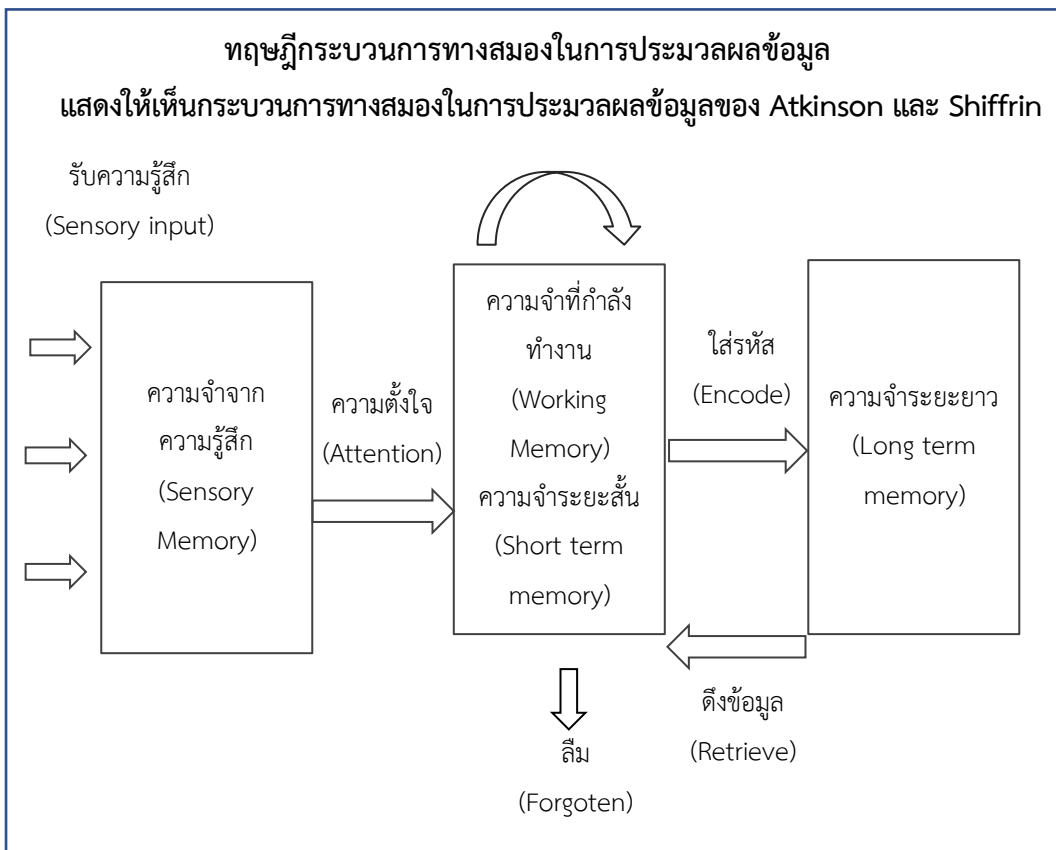
แนวคิดของ Brown และ Ryan (2007) กล่าวว่า “สติ” เป็นภาวะของการตระหนักรู้และใส่ใจต่อเหตุการณ์และประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยมีรากฐานมาจากพุทธศาสนา โดยอธิบายลักษณะของสติหรือธรรมชาติของสติว่า สติเป็นการตระหนักรู้อย่างชัดเจนทั้งเรื่องภายใน และภายนอกตนเอง ซึ่งการตระหนักรู้แบบนี้ครอบคลุมถึง อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกต่อการกระทำและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตนเอง โดยปราศจากการปรุงแต่ง (Bare attention) เป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ (Pure) และสว่าง (Lucid) (K.W. Brown, Ryan, & Creswell) กล่าวว่ากระบวนการทำงานของสติว่า เมื่อบุคคลมีการรับรู้ว่ามีสิ่งเร้าเข้ามากระทบแล้วนั้นจะไม่มีการเชื่อมโยงเอาประสบการณ์หรือความทรงจำในอดีตมาร่วมตัดสิน ไม่เปรียบเทียบ จะเฝ้าสังเกตและติดตามอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเท่านั้น รู้เพียงรู้ เห็นเพียงเห็น ได้ยินเพียงได้ยิน คิดเพียงคิดเท่านั้น โดยปราศจากการปรุงแต่งด้วยความเชื่อ อคติ และความคิดเห็นใดๆ ทั้งสิ้น จากภาวะจิตใจที่ปราศจากอคติจะช่วยให้เราเข้าใจถึงความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงทำให้เข้าใจถึงอัตมโนทัศน์ (Self-concept) ของตนได้ ซึ่งจะช่วยสนับสนุนให้เรามีทัศนคติ

ต่อเหตุการณ์หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างไม่ตัดสิน (Non-judgmentally) และยอมรับ (Acceptance) และสามารถเข้าถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เราเจ็บป่วยหรือเป็นทุกข์ได้และจะช่วยลดการต่อต้านตนเอง และหลุดพ้นจากความเจ็บปวด และความทุกข์เหล่านั้นได้ โดย Brown และ Ryan ได้อธิบายว่า สติเกิดมาจากลักษณะพื้นฐาน 2 ประการคือ 1) การใส่ใจ (Attention) คือการเพ่งความสนใจที่ความรู้สึกตัว และเป็นการไวต่อการรับรู้ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ และ 2) การตระหนักรู้ (Awareness) ทำหน้าที่เหมือนเรดาร์คอยตรวจจับวัตถุที่เคลื่อนที่ หรือเฝ้าสังเกตต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับภายในและภายนอก (ตัวตน) ของบุคคลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทั้ง 2 ประการจะทำงานแบบสอดประสานกันคือ ความใส่ใจจะเป็นตัวดึงภาพ (Figures) ออกจากพื้น (Ground) และการตระหนักรู้จะเป็นตัวช่วยคงความใส่ใจในนั้นไว้เป็นระยะ ๆ และถึงแม้การใส่ใจและการตระหนักรู้นั้นจะมีการทำงานกันอย่างสอดคล้องเป็นธรรมชาติแต่ “สติ(Mindfulness)” จะคอยพิจารณา ควบคุมการทำงานของ การใส่ใจ และการตระหนักรู้ โดยเป็นตัวควบคุมให้บุคคลใส่ใจและตระหนักรู้ เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะเท่านั้น Brown และ Ryan มุ่งศึกษา สติต่อการส่งเสริมสุขภาพ (well-being) เพราะเชื่อว่า สติจะสามารถส่งเสริมทำให้เกิดสุขภาพที่ดีของทุกคนได้ ดังนั้นจึงได้พยายามทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสุขภาพะโดยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดความมีสติ MAAS (The Mindful Attention Awareness Scale) ขึ้นมาเพื่อช่วยประเมินภาวะความมีสติของบุคคลโดยมุ่งเน้นศึกษาถึงการมีอยู่ความใส่ใจ และการตระหนักรู้ มากกว่าที่จะสนใจศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสติเช่น การยอมรับ ความไว้วางใจ ความเห็นอกเห็นใจ หรือความรู้สึกขอบคุณ เป็นต้น

Rick Hason (2012) นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทจิตวิทยา (Neuropsychologist) ได้กล่าวว่าการเจริญสติ การฝึกสมาธิ ส่งผลทำให้เซลล์สมองและวงจรเชื่อมต่อในสมองทำงานดีขึ้นโดยเฉพาะบริเวณสมองส่วนหน้าด้านซ้าย ทำให้เรามีความสุข อารมณ์ในด้านบวกมากขึ้น สารเคมีในสมองคือ ซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทมีมากขึ้น ทำให้เกิดความผ่อนคลาย นอนหลับง่าย ไม่เกิดอาการซึมเศร้า ถ้าสารตัวนี้ลดน้อยลงก็จะเกิดโรคซึมเศร้าและนอนหลับยาก นอกจากนี้ทำให้ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) ทำงานเด่นขึ้น คือทำให้ใจสงบลง ลดความเครียด การเต้นหัวใจลดลง ความดันโลหิตลดลง การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง แก่ช้าลง และอายุยืนขึ้น

การเจริญสติให้ได้ผล

การเจริญสติ ก็เหมือนการฝึกเรื่องอื่นๆ เหมือนการเห็นคำศัพท์ที่เราไม่รู้จัก แรก ๆ ก็นึกไม่ออก แต่พอเห็นคำศัพท์นั้นบ่อย ๆ หรือพยายามท่องจำบ่อยๆ ก็จะจำคำศัพท์นั้นได้เร็วขึ้น ๆ หรือเหมือนการขี่จักรยาน แรก ๆ ก็ขี่ลำบาก ล้มบ่อย ต้องขี่ช้าๆ แต่ต่อมาเมื่อทำบ่อยๆ ก็ขี่จักรยานได้คล่องแคล่ว การเจริญสติก็เช่นเดียวกัน ขณะเจริญสติอาจเกิดความคิดอื่นเข้ามาแทรกหลงไปอยู่กับความคิดนั้นอยู่นาน กว่าจะระลึกได้ว่ากำลังเจริญสติอยู่ แต่เมื่อการเจริญสติได้ทำอย่างต่อเนื่อง การหลงไปอยู่กับเรื่องอื่นก็จะสั้นลง ๆ เพราะการเกิดการจำสภาวะของการระลึกได้ได้เร็วขึ้น ซึ่งอธิบายได้จากทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลผลข้อมูล (Information Processing Theory) ของ Atkinson และ Shiffrin (1968) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงทฤษฎีกระบวนการทางสมองในการประมวลผลข้อมูล
 (The Multi-store model of memory, Atkinson & Shiffrin, 1968)

จาก Atkinson และ Shiffrin อธิบายว่า เมื่อเราได้รับข้อมูลเข้ามาต้องอาศัยความตั้งใจสมองก็จะเก็บความจำระยะสั้นไว้ (Short-term Memory) ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปก็จะลืม ต้องทำการทบทวนซ้ำ ๆ (Rehearsal) สมองจะบันทึกข้อมูลเข้าไปในความทรงจำระยะยาว (Long-term Memory) ซึ่งจะเก็บข้อมูลได้นาน และสามารถดึงข้อมูลไปใช้คิดและตีความ เพราะฉะนั้น การเจริญสติก็ต้องทำด้วยความตั้งใจ และเมื่อทำบ่อยๆ สภาวะของการระลึกได้จะถูกบันทึกไว้ในความทรงจำระยะยาว และเมื่อเวลาจะใช้สติในการทำอะไรก็จะระลึกได้เร็วขึ้น คุณภาพของสติก็จะดีขึ้น ๆ ตามลำดับ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการการเจริญสติ

Shapiro: et al (2008) ได้ทำการทดลองและศึกษาผล ของวิธีการเจริญสติ 2 รูปแบบต่อการมีสติ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 44 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกเป็นนักศึกษาจำนวน 15 คนได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ MBSR (Mindfulness based stress reduction program, Kabat-Zinn) กลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มนักศึกษาจำนวน 14 คน ได้เข้าร่วมโปรแกรม EPP (Eight point program; E.Easwaran's) และกลุ่มที่สามเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน ผลการศึกษาพบว่า เมื่อติดตามผลในระยะ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนการมีสติเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม และการมีสติยังเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ในการลดความเครียดและอาการย้ำคิด(Rumination) อีกด้วย

Carmody และ Bear (2008) ได้ทำการศึกษาด้วยวิธีสังเกต โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นผู้ใหญ่จำนวน 174 คน เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ MBSR (Mindfulness based stress reduction program, Kabat-Zinn) โดยวิธีฝึกฝนสมาธิต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ การฝึกโยคะ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการฝึกสติ MBSR สามารถเพิ่มความมีสติได้ และช่วยลดอาการไม่สุขสบายต่างๆ เช่น ความเครียดที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วย ความวิตกกังวล และภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังได้ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสภาวะที่เพิ่มขึ้นด้วย

Lee และ Bang (2010) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสติต่อสุขภาพจิตของสตรีวัยกลางคนชาวเกาหลีใต้ เป็นการศึกษาโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีวัยกลางคนชาวเกาหลีใต้จำนวน 75 คนที่มีอายุระหว่าง 37-55 ปี ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นสตรีวัยกลางคนจำนวน 33 คน เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ MBCT(Mindfulness Based cognitive 92 Therapy: Segal; et al.) เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 42 คน ผลการวิจัย

พบว่าโปรแกรมฝึกสติ MBCT นี้ สามารถช่วยลดความวิตกกังวล(Anxiety) ความเครียด(Stress) ความซึมเศร้า (Depression) และสามารถช่วยเพิ่มอารมณ์ด้านบวก (Positive affect) และลดอารมณ์ด้านลบ (Negative affect) ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มสุขภาวะ (Well-being) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากการฝึกสติโดยวิธีเข้าร่วมโปรแกรมต่างๆแล้วนั้น ยังพบว่า การฝึกสติโดยรูปแบบการฝึกฝนการทำสมาธิก็สามารถเพิ่มการมีสติ และช่วยเพิ่มสุขภาวะได้เช่นเดียวกัน

บทสรุป

การเจริญสติมีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนทุกคนขึ้น ทุกเพศ ทุกวัย ใช้ได้กับเรื่องส่วนตัวความสัมพันธ์ ชีวิตคู่ การเรียน การงาน การเงิน เข้าถึงคุณค่าแท้มากกว่าคุณค่าเทียม ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ทำให้ชีวิตมีความมั่นคงเจริญก้าวหน้าเป็นประตูลู่ต่อธรรมอื่นๆ เป็นประตูลู่ปัญญา เห็นความจริง ซึ่งการเจริญสตินั้นต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง จนเกิดการจำสภาวะของการระลึกถึงได้อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว จนสามารถนำพาชีวิตให้รู้ทุกข์ พ้นทุกข์และเข้าถึงความสุขแท้ในที่สุด

รายการอ้างอิง

เทียน จิตตสุโภ. (2531). *แต่เธอผู้รู้สึกตัว*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: กลุ่มเทียนสว่างธรรม.
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.

“_____”. (2552). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.

Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K. W. Spence and J. T. Spence (eds.), *The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory*. 2, 89-195

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D.. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. 18(4), 211-237.

- Carmody, J., & Baer, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*. 31(1), 23-33.
- Davidson. R. (2013). *The Emotional Life of your Brain*. Retrieved June 13, 2019, from <https://mgronline.com/dhamma/detail/9560000079672>.
- Hanson. R. (2009), *Buddha's Brain*, Oakland. New Harbinger Publications.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are : mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Lee, W. K., & Bang, H. J. (2010). The effects of mindfulness-based group intervention on the mental health of middle-aged Korean women in community. *Stress and Health*. 26(4), 341-348.
- Meng Tan. C. (2012). *Search Inside yourself*. Retrieved June 10,2019, from <http://www.winnews.tv/news/22680>.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*. 64(7), 840-862.