

ฟิ่งใหม่: พลังแห่งจิต (สมาธิลืมตา)

New Dependent: the power of the mind (open-eye meditation)

ธัญพร กริชติทายาวุธ

Thanyaporn Krichtitayawuth

สาขาพุทธจิตวิทยา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: thanya@globalcompact-th.com

Retrieved: March 2, 2022; Revised: April 30, 2023; Accepted: November 2, 2023

บทคัดย่อ

เพื่อให้บุคคลแต่ละคนมีทักษะในการดูแลรักษาสุขภาพที่ดีทางจิตใจ การมีความตั้งใจที่ต่อเนื่อง มีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จนั้นไม่ใช่เรื่องยาก แต่ก็ไม่ง่ายที่จะมีเอาชนะใจตนเอง ตั้งใจมีสมาธิได้อย่างต่อเนื่องจนทำกิจบรรลุผลมีประสิทธิภาพ บทความนี้นำเสนอแนวทางในการปรับสภาพจิตใจด้วยการนำสมาธิมาใช้ขณะทำงานในชีวิตประจำวันซึ่งเป็นการพัฒนาอัจฉริยภาพให้กับสมองและจิตใจควบคู่กันในทางปฏิบัติ ในบทความนี้ จึงเน้นถึงความสำคัญของการมีที่ฟิ่งใหม่ที่จะทำให้ทรัพยากรคน ให้เป็นคนที่มีสมองและจิตใจที่ไหลลื่นไม่ติดขัดในการจัดการกับกิจกรรมงานทุกชนิด เพื่อให้การทำงานมีคุณภาพมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล เพื่อสร้างพลังจิตใจที่แข็งแกร่งให้แก่ตนเอง มีสมองและจิตใจที่พร้อมในการการทำงานต่าง ๆ นั้น ก็ไม่พ้นการมีสมาธิที่ดี ด้วยการเข้าใจและมีทักษะการใช้สมาธิแบบลืมตา จะเป็นทางออกที่มาช่วยให้ใช้ในชีวิตจริงได้ ให้มีกายและใจมีสุขภาวะที่ดีได้ รวมถึงการทำให้มีสภาวะลื่นไหล (flow) การสำรวจภาวะแห่งความสุขของจิตใจที่เรียกว่า ภาวะลื่นไหล เป็นความรู้สึกของการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ที่จะพามนุษย์ออกจากความเครียด มีสมองและจิตใจที่ไหลลื่นไม่ติดขัดได้ตลอดทั้งวัน ในเนื้อหานี้จะต่างไปจากการทำสมาธิเพื่อการ "ตื่นรู้" แต่อย่างไรก็ตาม ผลที่ได้จากการทำสมาธิแบบต่าง ๆ นั้น จะเป็นประสบการณ์ที่ต้องประสบเอง ต้องรู้เองจากการทำสมาธิ

คำสำคัญ: พลังจิต; สมาธิ; วิทยาทาน

Abstract

This article will present a guideline to improve mental state through meditation. Each individual has the skills to maintain good mental health having a continuous intention. Concentrating on doing things and getting the job done is relatively easy. However, it is not easy to win over yourself, to focus on continually concentrating until doing things effectively. Using willpower while doing everyday tasks develops the intelligence of the brain and mind in tandem with practice. It is essential to have internal resources with the brain and mind that flow smoothly when dealing with all kinds of business affairs. In order to work with quality, efficiency, and effectiveness, you must create strong mental power for yourself and have the brain and mind ready to perform various tasks. It is not out of good meditation, but understanding and having

open-eye concentration skills. It will be a solution that can be used in real life to have a healthy body and mind, including making the state flow (flow) technology that will take humans out of stress. Have a brain and mind that flows uninterrupted throughout the day. This material differs from meditation for "awakening." However, the results of different meditations will be an experience by own self. People should know from meditation and introspection.

Keywords: Spiritual Strength; Concentrate; Working Age

บทนำ

พลังแห่งจิต สมาธิแบบลึ้มตา คือ เพื่อฝึกความมีสติให้รู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ ให้ผู้ฝึกสมาธิทำการฝึกฝนได้ตลอดทั้งวัน โดยไม่จำเป็นต้องทำตลอดเวลา ทำเมื่อรู้ตัวไม่ว่าในขณะที่ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมอะไร ความสวยงามของการทำสมาธิแบบลึ้มตา คือสามารถทำได้ทุกเวลาและทำได้ในทุกครั้งที่ต้องการ โดยไม่ต้องทำตนให้แปลกแยกไปจากคนในสังคมที่แวดล้อมในขณะนั้น ๆ ก็ได้ ทั้งนี้ผู้ฝึกสมาธิจะต้องพยายามตัดความคิดปรุงแต่งในเรื่องต่าง ๆ ให้หมด พยายามให้จิตมีความจรดจ่อเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งเท่านั้น แนวทางที่นิยมทำสมาธิแบบลึ้มตา เช่นการทำสมาธิแบบเคลื่อนไหวมือ วิธีนี้สามารถลดทั้งความเครียด ความวิตกกังวลและกระทั่งลดความซึมเศร้าได้ ทั้งยังยกระดับสติ ความตื่นรู้ได้อีกด้วย

การพัฒนาประเทศในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2579) มีหลักการที่สำคัญเพื่อให้เกิดบูรณาการการพัฒนาในทุกมิติอย่างสมเหตุสมผล มีความพอประมาณและมีระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืน คนจึงเป็นศูนย์กลางการพัฒนาที่จะมุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดี มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ มีวินัยใฝ่รู้ มีความรู้มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม คนจึงเป็นทุกอย่างที่จะทำให้สิ่งต่าง ๆ ขับเคลื่อนไปได้ตามบทบาทหน้าที่ที่พึงจะมี

เนื้อหา

ในสังคมไทยอยู่ในสภาพที่ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตั้งแต่ปัญหาพัฒนาการไม่สมวัย แรงงานมีปัญหาทั้งในเรื่องความรู้ ทักษะและทัศนคติที่ไม่ตรงกับความต้องการของตลาดงาน เมื่อคนมีอายุยืนมากขึ้น ต้องปรับตัวหาทักษะใหม่ในการประกอบอาชีพมากขึ้น ทักษะที่จำเป็นของคนวัยทำงานที่ต้องปรับเปลี่ยนในปัจจุบัน ได้แก่ ทักษะด้านเทคโนโลยีดิจิทัล ทักษะการสื่อสารในสังคม และทักษะที่มีสุขภาพกายใจที่ดี ซึ่งคนวัยทำงานหันมาลงทุนเรียนรู้ปรับตัวเองให้อยู่ในยุคสมัยนี้ได้ โดยเฉพาะการลงทุนเพื่อให้ตนเองนั้นมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้ผู้ที่ประสบความสำเร็จย่อมต้องเป็นผู้ที่มีสมาธิดี มีทั้งสติและปัญญาในกิจการงานต่าง ๆ นั้น

เพื่อให้บุคคลแต่ละคนมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีงานศึกษาผลที่เกิดจากการทำสมาธิมากขึ้น มีการค้นพบว่ามันมีประโยชน์มากกว่าแค่ทำสมาธิเพื่อให้ได้สมาธิเท่านั้น มันยังสามารถพัฒนาอัจฉริยภาพให้กับสมองและจิตใจได้อีกด้วย

สมาธิ มี 3 ระดับ ในชั้นอรรถกถาท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น 3 ระดับ คือ

ขณิกสมาธิ: สมาธิชั่วขณะ, สมาธิขั้นต้นพอสำหรับใช้ในการเล่าเรียนทำการงานให้ได้ผลดี ให้จิตใจสงบสบายได้พักชั่วคราว และใช้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาได้

อุปจารสมาธิ: สมาธิจนจะแน่วแน่ สมาธิที่ยังไม่ตั้งถึงที่สุด เป็นขั้นทำให้กิเลสมี นีวรณเป็นต้นระงับก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน จัดเป็นขั้นสูงสุดของกามาวจรสมาธิ มีที่กำหนดชัดเจนคือ ในอุปจารสมาธิ นีวรณก็ถูกละได้ระดับหนึ่งแล้ว และองค์ฌานก็เริ่มเกิดคล้ายกับอัปปนาสมาธิ มีข้อแตกต่างเพียงว่า องค์ฌานยังไม่มีกำลังดีพอ ได้นิมิตพักหนึ่ง ก็ตกง่วงก็พักหนึ่ง ขึ้นตกๆเหมือนเด็กต้งไข่ เขาพุงลูก ก็คอยล้ม ส่วนในอัปปนาสมาธิ องค์ฌานทั้งหลายมีกำลังดีแล้ว จิตตถกวัจค์แล้วคราวเดียว ก็ตั้งอยู่ได้ทั้งคืนทั้งวัน เหมือนบุรุษผู้มีกำลัง ยืนขึ้นแล้วก็ยืนได้ตลอดวัน

อัปปนาสมาธิ: สมาธิแน่วแน่ จิตตั้งมั่นสนิท เป็นสมาธิในฌานหรือสมาธิที่แนบสนิท นีวรณ 5 สงบระงับไปด้วยกำลังของสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย (ฌานทุกลำดับจัดเป็นอัปปนาสมาธิ) ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ เกิดขึ้นได้ด้วยการรักษาอุปจารสมาธิที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสม่ำเสมอไม่ให้เสื่อมหายไปเสีย จนในที่สุด ก็เกิดเป็นอัปปนาสมาธิ บรรลุปฐมฌาน เป็นขั้นเริ่มแรกของรูปาวจรสมาธิ

สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้นพอสำหรับใช้ในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี ให้จิตใจสงบสบายได้พักชั่วขณะ เป็นสมาธิที่สัมผัสได้เพียงชั่วครู่เดียวเป็นพื้นฐานของคนทั่วไป เพื่อให้มีสติในการเล่าเรียนทำการงาน สามารถที่จะจดจำตำราหนังสือได้แม่นยำ รวมถึงการประกอบอาชีพต่างๆ คนที่ประสบความสำเร็จทั้งหลายก็มักจะสามารถเข้าถึงการทำสมาธิในขั้นฌานสมาธิ และอุปจารสมาธิ ส่วนขั้นสุดท้ายคือ “อัปปนาสมาธิ” เป็นการทำให้สมาธิขั้นสูงสุดของมนุษย์ สามารถเข้าถึงฌานได้อย่างต่อเนื่อง การจะบรรลุถึงขั้นนี้ได้ จะต้องรักษาอุปจารสมาธิที่มีเอาไว้จนกว่าจะกลายเป็นอัปปนาสมาธิ สามารถที่จะพาเราหลบหนีไปจากโลกของอารมณ์ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ช่วยให้เรารู้แจ้งในหลายสิ่งอย่าง ที่แม้แต่วิทยาศาสตร์ก็ไม่สามารถอธิบายได้ สามารถนั่งอยู่นิ่งสงบได้โดยไม่ต้องหายใจ รักษาโรคภัยให้หมดไป

การทำสมาธิในระดับสากล

วัฒนธรรมต่างประเทศก็มีการทำสมาธิคล้ายๆกัน นั่นก็เพราะว่าการทำสมาธินั้นได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางและเชื่อว่าเป็นส่วนสำคัญในคำสอนของทุกศาสนา ในด้านวิทยาศาสตร์ก็มีส่วนสำคัญเช่นเดียวกัน มีการศึกษามากมายว่าคนที่ฝึกสมาธิจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงกว่าคนทั่วไป เช่น ช่วยให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง ปรับสมดุลความดันโลหิต บรรเทาอาการเครียด ช่วยลดอาการซึมเศร้าหรือสมาธิสั้น ในด้านของจิตใจก็มีประโยชน์ไม่แพ้กัน เมื่อเราปรับสมดุลของลมหายใจได้ ก็จะเกิดความสุขกายสุขใจ เป็นสิ่งที่หาไม่ได้จากที่อื่น นอกจากการปฏิบัติตน

หลายคนเชื่อว่าการทำสมาธินั้น จะนำพาซึ่งสันติสุข การทำสมาธิมีอยู่หลากหลายวิธี ในแต่ละวิธีก็ให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกันออกไป บางคนอาจรู้สึกได้ถึงบางอย่าง ในขณะที่บางคนไม่อาจเข้าถึงได้ ดังนั้นควรทำการศึกษาการทำสมาธิก่อนที่จะร่ำลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ยกตัวอย่างเช่นการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

ส่วนสมาธิในระดับใช้งานคือสมาธิที่เกือบนิ่งสนิทเป็นขั้นที่สอง ซึ่งก็คือสมาธิตามที่กล่าวถึงนี้จะการทำงานอะไรก็ดีไปหมด แต่ถ้าจะให้ดีขึ้นใช้งานได้ต่อเนื่องและมีพลัง ต้องให้สมาธิอยู่ในระดับนิ่งสนิทเสียก่อนซึ่งเป็นขั้นที่สาม (ศัพท์เฉพาะเรียกว่าฌาน) จนถึงระดับหนึ่งจึงถอยออกมาอยู่ที่ระดับสอง แต่การทำงานทั่วไปไม่สามารถทำให้เกิดสมาธิระดับฌานได้เพราะการทำงานไปเรื่อยๆจนเกิดสมาธิ ขาดความนิ่งที่จะทำให้จิตเป็นอารมณ์เดียวที่มั่นคงเพียงพอ ทางที่จะเข้าถึงได้ง่ายที่สุดและคนทั่วไปรู้จักดีคือการนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจโดยหลับตา

สุขภาวะทางจิตใจ

ในเรื่องของสุขภาพนั้น องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้คำนิยามของคำว่า สุขภาพ (Health) หมายถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ส่วนคำนิยามของ สุขภาวะ (Well-Being) คือการที่สุขภาพทางกายทางจิตทางสังคมและทางจิตวิญญาณอยู่กันอย่างสมดุล หรืออีกนัยหนึ่ง



สุขภาวะ (Well-Being) หมายถึงการมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาหรือจิตวิญญาณ ที่บูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคมเพื่อสร้าง “ความอยู่เย็นเป็นสุข” (ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล, 2549) นั่นเอง

สุขภาวะทางจิตใจ (Mental Health) หมายถึงจิตใจที่มีความสุข รื่นเริงคล่องแคล่ว ไม่มีความเครียด มีสติสัมปชัญญะและมีความคิดอ่านที่ดี มีจิตเป็นตัวเชื่อมระหว่างภายในและภายนอก อันเป็น เทคนิคการ Deep Relaxations เพื่อเป็นการเพิ่มสมาธิและช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น สำหรับคำจำกัดความของ “สุขภาพจิต” ของไทย พระราชบัญญัติสุขภาพจิต (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562 โดยในมาตรา 3 ได้บัญญัติว่า “สุขภาพจิต” หมายความว่า สุขภาวะทางจิตใจ ซึ่งเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลกับของมนุษย์ที่สมบูรณ์กับ สุขภาวะทางกาย ทางปัญญา และทางสังคม

"การตื่นรู้: อนาคตของมนุษยชาติที่กำลังจะเกิดขึ้น"

จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดของความเป็นมนุษย์ในการ "ตื่นรู้" อันจะเป็นประสบการณ์ที่จะต้องประสบเอง ต้องรู้เองจากการทำสมาธิและการเจริญวิปัสสนา ประสบการณ์จากการทำสมาธิมีความสำคัญมาก บางคนเกิด ประสบการณ์แปลกประหลาดขึ้นในตัวเอง คือเกิดความแจ่มแจ้ง รู้สึกปลอดโปร่ง โล่ง เบาสบาย ไม่มีปิติสุขอย่างลึก ล้ำ อิ่มเอิบซาบซ่าน ไปทั่วสรรพางค์กาย เกิดมิตรภาพอันไพศาลต่อคนและสรรพสิ่ง ความมหัศจรรย์ในตัวเองเช่นนี้ ไม่รู้จะเรียกว่าอะไร เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง จากการทำสมาธิและการเจริญวิปัสสนา อาจเรียกว่าสภาวะอัน เป็นทิพย์หรือการตื่นรู้ หรือการเข้าถึงความว่าง จากความไม่มีตัวตนก็ได้ ธรรมชาติมี 2 อย่าง คือธรรมชาติดั้งเดิม หรือ ปฐมกาล อันไม่ปรุงแต่ง สงบเป็นอนันตกาล ต่อมาเอกภพเริ่มต้นขึ้น เมื่อเกิด Big Bang เมื่อประมาณ 6 พันล้านปีก่อนเกิดจักรวาล เกิดดวงดาว ดวงอาทิตย์ ธรรมชาติ เกิดการปรุงแต่งเกิดเป็นต้นไม้ เป็นสัตว์ เป็นมนุษย์ เป็นอะไรต่าง ๆ ธรรมชาติที่ปรุงแต่ง ภาษาบาลีเรียกว่า สังขาร เป็นเบญจขันธ์ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เกิดความคิดปรุงแต่ง เข้าไม่ถึงธรรมชาติที่แท้จริง โดยจมอยู่ในความคิด ถูกความคิดบีบคั้นไม่เป็นอิสระ ถ้าจิตสงบ จะไปสัมผัสความจริงตามธรรมชาติ เกิดการตื่นรู้ รู้ความจริง

การแพทย์บูรณาการสู่ความสุขสบาย

บรรจบ ชุนทสวัสดิกุล (2562) ในเรื่องการทำสมาธิ นั้น นายแพทย์บรรจบ ชุนทสวัสดิกุล คณบดีวิทยาลัย การแพทย์บูรณาการ ม.ธุรกิจบัณฑิตย์ ก็เป็นบุคคลอีกคนหนึ่งที่มีปัญหาในการทำสมาธิแบบหลับตา นายแพทย์ บรรจบฯ ได้กล่าวในงานการประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 1 เมื่อเดือนมิถุนายน 2562 ในหัวข้อ "การแพทย์ บูรณาการสู่ความสุขสบาย" (The 1st International Integrative Medicine for Wellness) มีสาระสำคัญสรุป ได้ว่า การทำสมาธิ นั้น เป็นวิธีสำคัญวิธีหนึ่ง คุณหมอทำสมาธิแบบหลับตามาแต่ต้น แต่ตลอดระยะเวลา 35 ปีที่ ผ่านมา เมื่อคุณหมอหลับตาทำสมาธิที่ไรก็มึนเป็นหลับเกือบทุกครั้ง จึงเหมือนไม่ได้ผลอย่างใดจากการทำสมาธิ เลย ต่อมาคุณหมอได้มีโอกาสบวชเรียนกับหลวงพ่อดำเทียน สุวณโณ ที่วัดป่าสุคะโต ได้มีโอกาสฝึกเจริญสติแบบ ลืมตา พบว่าเข้ากับจริตตัวคุณหมอได้ดีมากเพราะไม่ต้องหลับตา อีกทั้งยังหลงคิดเรื่องอื่นในช่วงหลับตา แต่เมื่อยิ่ง ฝึกสติแบบลืมตามากขึ้น ก็ได้กำลังใจมากขึ้น เมื่อฝึกถึงระดับมหาสติก็ได้พบว่า เกิดความรู้เท่าทันทุกสิ่งที่เกิดขึ้นและ ดับทุกขไปได้ มีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส สามารถจัดการกับเรื่องราวในชีวิตได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น คุณหมอได้บอก ว่าผลของการทำสมาธิเจริญภาวนา ก็เป็นอย่างที่ครูบาอาจารย์สอนมาว่า "ใครทำใครได้ ต้องปฏิบัติเองจึงจะรู้" ตรงนี้เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้วงการวิทยาศาสตร์ มักจะเชื่อมั่นว่า การทำสมาธิเกิดผลดีจริงหรือไม่ ยังไม่ค่อยมีหลักฐาน พิสูจน์ให้ชัดเจนนัก ดังนั้นคุณหมอจึงคิดว่า ถ้ามีการวิจัยที่พิสูจน์ผลของการทำสมาธิ ให้เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ จะเป็นคุณูปการอย่างยิ่ง นี่เป็นแรงบันดาลใจที่นายแพทย์บรรจบฯ อยากจะทำวิจัยในเรื่องดังกล่าว"



ผลดีของการบริหารจัดการในวิธีการทำสมาธิแบบลืมนตา

ในงานวิจัยดังกล่าวมีทีมวิจัยนำโดย นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัติกุล คณบดีวิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตและคณะ ได้รายงานผลวิจัยโดยได้พบผลดีของการทำสมาธิแบบลืมนตาเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก สามารถลดความเครียด ลดความวิตกกังวล แก้อาการซึมเศร้า และเพิ่มความตื่นรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คุณหมอบอกว่า ในระยะหลัง ๆ นี้ ประเทศตะวันตกได้มีการศึกษาวิจัยที่เรียกว่า Mindfulness ซึ่งส่วนมาก มีการปฏิบัติเป็นคอร์ส ซึ่งใช้เวลาตั้งแต่ 8 สัปดาห์ กระทั่งเป็นแรมเดือนหรือเป็นปี ส่วนมากแล้วเป็นการปฏิบัติเน้นการหลับตาทำสมาธิ เดินจงกรม และหลายคอร์สใช้จิตบำบัดโดยจิตแพทย์เป็นหลัก ส่วนการทำสมาธิเป็นตัวประกอบ สำหรับงานวิจัยว่าด้วยการทำสมาธิแบบลืมนตา โดยใช้มือเคลื่อนไหวยังไม่มีงานวิจัยในต่างประเทศ ส่วนในประเทศไทยเริ่มมีบางงานวิจัยที่บอกถึงผลดีที่เกิดจากการทำสมาธิอยู่บ้าง เมื่อคุณหมอบรรจบฯ จะทำการวิจัยเรื่องการทำสมาธิเพื่อให้เกิดความสะดวกในการฝึกปฏิบัติ จึงได้ออกแบบวิจัยด้วยการนำปฏิบัติแบบออนไลน์ โดยผู้ฝึกสามารถปฏิบัติอยู่กับบ้าน ฝึกเข้าเย็น ทำบ่อยๆทุกวัน ก็พบว่าการทำสมาธิแบบเคลื่อนไหวมือ วิธีนี้สามารถลดทั้งความเครียด ความวิตกกังวลและกระทั้งลดความซึมเศร้าได้ ทั้งยังยกระดับสติ ความตื่นรู้ได้อีกด้วย คุณหมอบรรจบฯ กล่าวต่อว่าการทำสมาธิในวิธีนี้ มีข้อเด่นคือ ทำง่ายสะดวก ปฏิบัติตรงไหนก็ได้ เมื่อไหร่ก็ได้ เห็นผลด้วยเวลาไม่นาน ไม่ต้องใช้จิตบำบัดและสามารถทำได้ผ่านวิธีออนไลน์ อย่างไรก็ตามคุณหมอบรรจบฯ กล่าวว่า งานวิจัยชิ้นนี้เป็นเพียงงานชิ้นเริ่มต้นเท่านั้น ยังจะต้องมีงานวิจัยที่กว้างไกลกว่านี้ ถ้ามีความสำเร็จก็น่าจะเป็นวิธีหนึ่ง ที่ช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยจำนวนไม่น้อย ที่ตกอยู่ในปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล กระทั่งโรคซึมเศร้าได้

สภาวะลื่นไหล (Flow state)

การศึกษาทางจิตวิทยา Finding Flow (Mihaly Csikszentmihalyi, 1997) เป็นแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้เราสามารถเรียกคืนความเป็นเจ้าของชีวิตของเราได้ จากการศึกษาในวงกว้างของบุคคลหลายพันคน Finding Flow ยืนยันว่าเรามักจะเดินผ่านวันเวลาของเราโดยไม่รู้ตัวและไม่ได้สัมผัสกับชีวิตทางอารมณ์ของเรา การไม่ใส่ใจของเราทำให้เรากระเด็นไปมาระหว่างสองขั้วสุดโต่ง ในระหว่างวันส่วนใหญ่เราเต็มไปด้วยความวิตกกังวลและแรงกดดันจากงานและภาระผูกพันของเรา ในขณะที่ในช่วงเวลาว่าง เรามักจะอยู่เฉย ๆ อย่างเบื่อหน่าย กุญแจสำคัญคือการท้าทายตัวเองด้วยงานที่ต้องใช้ทักษะและความมุ่งมั่นในระดับสูง แทนที่จะดูโทรทัศน์ ให้เล่นดนตรี เปลี่ยนงานประจำโดยใช้แนวทางที่แตกต่างออกไป ในระยะสั้น เรียนรู้ความสุขของการมีส่วนร่วมอย่างสมบูรณ์ คิดว่าดูเรียบง่าย บทเรียนใน Finding Flow เปลี่ยนแปลงชีวิต

ภาวะลื่นไหล (มิฮาย ชิกเซนตมิฮาย, 1990) ซึ่งสภาวะที่คนมีส่วนร่วมในกิจกรรมหนึ่งมากจนสิ่งอื่นราวกับไม่มีความสำคัญอีกต่อไป มันเป็นประสบการณ์ที่พลัดพลอนมาก จนเราคิดจะทำมันอีกครั้งไม่ว่าต้องแลกกับอะไรก็ตาม ความรู้สึกเวลาทำอะไรสักอย่างแล้วเพลินมีความมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำได้นาน จนไม่มีอะไรจะสำคัญนอกจากสิ่งที่กำลังทำอยู่ จนดูเหมือนจะลืมเวลาไปหมด จนลืมปัญหาหรือความทุกข์ที่มี ไม่มีความคิดเหลือให้คิดอะไรอย่างอื่น นอกจากงานที่ทำอยู่ตรงหน้า เวลาที่ดูเหมือนบิตเปี้ยวไปหมด ตอนทำสิ่งนั้นอยู่นั้นก็มีความฟิน ความปิติ เเจ่มหน้ามาอีกทีก็ผ่านไปหลายชั่วโมง ลืมเวลากินเวลานอนไปเลย ความรู้สึกแบบนี้ Mihaly Csikszentmihalyi จาก Claremont Graduate University, The University of Chicago ให้คำเรียกว่า สภาวะลื่นไหล (Flow state) มิฮาย เป็นศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาที่ศึกษาและเขียนหนังสือในเรื่องสภาวะลื่นไหล (flow) โดยเริ่มต้นจากการตั้งคำถามเรื่องความสุข (happiness) แล้วนำไปสู่งานวิจัยอย่างต่อเนื่อง (Mihaly Csikszentmihalyi, 1990) อย่างที่เขาได้อธิบายว่า ความสุขไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นจากเงินหรืออำนาจที่จะสั่งการ ความสุขเป็นเงื่อนไขที่ต้องเตรียมการ ต้องฝึกฝนและเป็นการสร้างเองส่วนตัวด้วยตัวเองแต่ละคน ความสามารถที่จะควบคุมประสบการณ์ภายในของเราเท่านั้นจึงจะมีความสุขได้ ความสุขไม่สามารถเข้าถึงได้โดยการค้นหา ถึงแม้ว่าจะหาอย่างมีสติ



คุณมิฮายพบข้อเท็จจริงข้อหนึ่งว่าโดยปกติคนส่วนใหญ่จะมีโอเคเดียวถ้าเรามีบ้านใหญ่ขึ้น รถแพงขึ้น มีเงินมากขึ้น ความสุขจะมากขึ้นด้วย แต่ในความเป็นจริงทางสถิติแล้วในช่วงครึ่งศตวรรษที่ผ่านมา รายได้เฉลี่ยของคนสูงขึ้นกว่าสามเท่าแต่ความสุขไม่ได้เพิ่มขึ้นเลย ถ้าเรามีสตางค์มากพอที่จะไม่เดือดร้อนจากปัจจัยสี่แล้ว หลังจากนั้น การซื้อบ้านใหญ่ขึ้น ใช้เงินกับวัตถุเพิ่มขึ้นก็ไม่ได้มีผลอย่างมีนัยยะสำคัญต่อความสุขในใจเท่าใดนัก

คุณมิฮายพบแนวทางอีกด้านของความรู้สึก “สุข” จากการเปลี่ยนสภาวะการรับรู้ (change contents of consciousness) จากภายในโดยที่ไม่เกี่ยวข้องอะไรกับปัจจัยภายนอกเลย ซึ่งวิธีหนึ่งที่มนุษย์จะพบกับสภาวะบิตนั้นได้ เรียกว่า flow โดยอธิบายว่าเป็นสภาวะที่เราดำดิ่งไปกับกิจกรรมบางอย่างจนอย่างอื่นรอบตัวไม่มีความหมาย ใจที่จดจ่อขึ้นเกิดสมาธิขึ้นสูงจนไม่ได้คิดถึงอดีตหรืออนาคตใด ๆ ความรู้สึกมีตัวตนหายไป ไม่มีเวลาอยู่ในหัว ซึ่งถ้าใครเคยมีความรู้สึกนี้ก็จะรู้ว่าเป็นความรู้สึกที่เจ๋งที่สุดที่เคยมีเลยทีเดียว คงมีใครเคยเจอความรู้สึกแบบนี้ต่างกรรมต่างวาระกันไป นักเขียนโปรแกรมที่มีช่วงเข้าฝักเขียนจนลืมวันลืมคืน น้องที่เล่นเกมออนไลน์ คุณครูสอนหนังสือ นักเขียนนิยาย จิตรกรวาดรูป หรือแม้แต่การทำงานปกติที่สนุกมากๆที่ยิ่งทำยิ่งเพลิน

คุณมิฮายบรรยายถึงนักแต่งเพลงที่เล่าถึงสภาวะ flow ในการแต่งเพลงที่ไหลลื่นจนไม่รู้สึการดำรงอยู่ของตัวตน มือที่เขียนนั้นไหลไปเอง โน้ตเพลงก็เกิดขึ้นมาเองจนเหมือนสมองไม่ได้บังคับมือให้เขียนเลยด้วยซ้ำ หรือกวีคนหนึ่งก็บรรยายภาวะแบบนี้ว่าเหมือนกับเปิดประตูแล้วตัวลอยไปลอยมาอยู่ในอากาศ หรือนักสเก็ตน้ำแข็งเคยเล่าความรู้สึกว่าเหมือนไม่อยากหยุด เพราะทุกอย่างไปได้ดีเหลือเกิน ตอนสเก็ตเหมือนมีเสียงดนตรีแต่ก็จะมีเสียงรวมจนไม่รู้สึว่าได้ยินเสียงเพลงแยกเลย ความรู้สึกปิติอย่างเข้มข้นกับการที่ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองรักและทำได้ดี อยู่กับงานตรงหน้าจนไม่ได้คิดถึงเรื่องบ้า ๆ บอ ๆ ไร้สาระ ความทุกข์ที่ค้างในหัวก่อนหน้านี้ ไม่ได้มีเวลาเสียใจกับเมื่อวานและเครียดกับเรื่องของวันพรุ่งนี้

สมาธิที่เกิดในช่วงความลื่น หรือใช้คำว่า “ประสบการณ์ที่เหมาะสมที่สุด” เพื่ออธิบายโอกาสเหล่านั้นที่เราารู้สึกได้ ความเบิกบานใจ ความเพลิดเพลินอันลึกซึ้ง ซึ่งเราทะนุถนอมไว้นานจนกลายเป็น ความทรงจำในชีวิตของเรา ช่วงเวลาเหล่านี้มักจะอยู่เฉย ๆ และเปิดกว้างเพื่อผ่อนคลาย มักจะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายหรือจิตใจถูกขยาย ขอบเขตด้วยความสนใจที่จะสำเร็จในสิ่งที่ยากหรือคุ้มค่า ทุกสิ่งที่เราสัมผัสเป็นข้อมูลจะถูกแสดงอยู่ในใจ หากเราสามารถเชื่อมต่อนี้ได้ ข้อมูลเราสามารถกำหนดได้ว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร สภาวะที่เหมาะสมจะส่งผลเมื่อมีสติ มีความเป็นระเบียบ สิ่งนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเรามุ่งไปที่เป้าหมายที่เป็นจริงด้วยทักษะของแต่ละคน ตรงกับโอกาสในการดำเนินการ เป้าหมายช่วยให้ผู้คนมีสมาธิกับงานได้ดี มีอิมมัลลิ่งอื่นชั่วคราว

องค์ประกอบสำคัญของประสบการณ์ที่ดีที่สุดคือการลื่นสุดในตัวเอง อาจดำเนินการเพื่อ เหตุผลอื่น แต่ไม่เข้ากิจกรรมจะกลายเป็นรางวัลที่แท้จริง เป็นระบบอัตโนมัติ ประสบการณ์อัตโนมัติยกระดับชีวิตไปอีกระดับ

เราจะสามารถสร้างสภาวะลื่นไหลในการทำงานได้อย่างไร

ภาวะลื่นไหลไม่ได้เป็นเพียงเรื่องทางวิชาการเท่านั้น ทฤษฎีนี้เริ่มถูกนำไปใช้กับงานในทางปฏิบัติที่หลากหลาย เมื่อใดก็ตามที่วัตถุประสงค์คือการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทฤษฎีภาวะลื่นไหลสามารถชี้นำทางได้ เป็นแนวทางให้ใช้ในการสร้างแนวคิดและแนวปฏิบัติในจิตวิทยาคลินิก ในการฟื้นฟูเด็กและเยาวชนผู้ได้กระทำผิด ในการจัดระเบียบกิจกรรมในบ้านพักคนชรา และในการบำบัดผู้พิการ แสดงว่าผลที่ได้รับจากทฤษฎีนี้จะยิ่งเพิ่มขึ้นต่อ ๆ ไปอีก การทำให้เกิดสภาวะลื่นไหล ดำดิ่งในงานที่ทำ โดยภาวะลื่นไหลมีองค์ประกอบสำคัญคือ

มีสมาธิแน่วแน่ (Focus) มิฮายศึกษาเรื่องนี้เป็นเวลาหลายสิบปี โดยความรู้สึกภาวะลื่นไหลนั้นจะเกิดจากการมีสมาธิต่อสิ่งที่ทำอย่างแรงกล้าจนไม่เหลือความสนใจให้สิ่งอื่นอีกเลย อยู่เฉพาะปัจจุบันเท่านั้น ซึ่งนอกจากความสนใจในงานแล้ว การที่พยายามตัด distraction ที่ทำให้เสียสมาธิออกไปก็มีส่วนช่วยเช่นกัน เช่น การเก็บมือถือ ปิด notification หรือ บางคนชอบใส่หูฟังแบบตัดเสียงรบกวน เรื่องการมีสมาธินั้นคงมีการฝึกหลายอย่างที่ทำให้เรามีทักษะในการมีใจจดใจจ่อกับงานตรงหน้าได้ เช่นการฝึกนั่งสมาธิ



อิสระผ่อนคลาย (Freedom) ถ้าเราอยู่ในบทสนทนากับเพื่อนรู้ใจ คุยเรื่องที่เรารู้จริง แบบเดียวก็สอง ชั่วโมง แต่ถ้าเรานั่งอยู่ในห้องสัมภาษณ์งาน สิบนาทีก็รู้สึกนานมาก เนื่องจากตอนที่เรารู้สึกผ่อนคลายเราจะไม่รู้สึกครอบงำโดยเวลาเหมือนตอนที่เรากำลังระวังตัวตลอดเวลา ในช่วง flow stage นั้นจะไม่มีที่ว่างสำหรับความกังวลเรื่องตัวเอง กลัวทำผิด ระวังตัวตลอดเวลา

นักป็นเขาคนหนึ่งให้สัมภาษณ์ว่าตอนก่อนจะป็นเขานั้น ความคิด อีโก้มันปนเปในหัวอยู่บ้าง แต่พอเริ่มป็นแล้ว มันเหมือนกับอีโก้มันจะหายไป ทุกอย่างเป็นไปอย่างอัตโนมัติ เหมือน zen like stage ปาฏิหาริย์ของไมเคิล จอร์แดน เวลา in the zone ในช่วงท้ายๆของเกมส์ตัดสินของการแข่งขัน NBA ก็เป็นตัวอย่างที่ดี การผ่อนคลายในช่วงสำคัญแบบนั้นเกิดจากการเชื่อใจทุกคนในสนามและไม่ได้กังวลถึงโอกาสผิดพลาดแม้แต่น้อย การฝึกฝนในเรื่องความเชื่อมั่นในตัวเอง ลดความกลัวลง ก็เป็นทักษะอย่างหนึ่งในการเข้าถึง flow เช่นกัน

ได้ผลสะท้อนของ (Feedback) ความรู้สึกมีส่วนร่วม (engagement) และได้ผลสะท้อนของสิ่งที่ทำตลอดเวลาว่ามาถูกทางและใกล้เคียงเป้าหมายแล้วหรือไม่เป็นหัวใจสำคัญส่วนหนึ่งของความรู้สึกสิ้นไหล นักเทนนิส เซียนหมากรุก นักป็นเขา ต่างรู้ว่าทุกการกระทำทุกเกมทีเล่นนั้นดีหรือไม่ดี รุกคืบใกล้เคียงเป้าหมายมากขึ้นหรือไม่ ในมุมมองของการทำงาน การที่หัวหน้างานให้ feedback กับทีมตลอดเวลาหรือบ่อยเท่าที่จะบ่อยได้นั้นจึงจำเป็นมากในการสร้างความรู้สึกมีส่วนร่วมและตื่นตัวกับคนทำงาน

ซึ่งหลักสี่ข้อนี้ ถ้าวางไปปรับใช้ในงานที่เราทำอยู่ การจดจ่อใส่ใจงานที่อยู่ตรงหน้า พยายามไม่กลัวผิด ไม่คิดเรื่องพลาด แล้วหาทาง feedback ถี่ๆให้ตัวเองถึงความคืบหน้า ปรับเป้าหมายให้ยากขึ้นไปเกินความสามารถปกติของเรานิดหนึ่ง โอกาสที่จะเข้า flow period ก็อาจจะเกิดขึ้นได้

ภาวะสิ้นไหลผ่อนคลายของสมองและจิตใจ

พื้นฐานที่สำคัญอีกประการคือ Flow state หรือเป็นภาวะสิ้นไหลผ่อนคลายของสมองและจิตใจนั้นสามารถประเมินจากคลื่นสมองได้ เมื่อเครื่องมือแจ้งเตือนด้วยระบบเสียง สมองจะทำการจดจำในวินาทีที่เครื่องเตือนสติให้จดจำในภาวะสิ้นไหลจนเกิดสภาวะนี้ออย่างต่อเนื่อง ทำให้มนุษย์มีอัจฉริยภาพมากยิ่งขึ้น Flow state ในที่นี้หมายถึง สภาวะการสิ้นไหลของสมองและจิตใจที่ไม่ติดขัด

ในการทำงานต่าง ๆ นั้น ถ้าระดับความสามารถของคนทำงานมีความสามารถต่ำกว่าความท้าทาย ผลักย่อมจะทำให้บุคคลผู้นั้นมีความกังวล (Worry) หรือมีความวิตก (Anxiety) สูง ในขณะที่ถ้าคนทำงานมีความสามารถสูงแต่พบกับงานที่มีความท้าทายต่ำเกินไปก็อาจรู้สึกเบื่อ (เพราะงานไม่ท้าทาย) หรือ อาจรู้สึกผ่อนคลายเพราะสามารถควบคุมงานนั้น ๆ ได้ง่ายได้สบาย ๆ แต่ถ้าทั้งงานและความสามารถอยู่ในระดับที่สูงทั้งคู่หมายความว่า ถ้าผู้ใดมีความสามารถที่สูง และได้งานที่ท้าทาย สมกับความสามารถนั่นเอง ที่บุคคลผู้นั้นจะไปถึงสภาวะ Flow สมองและจิตใจที่สิ้นไหล ซึ่งเมื่อใดก็ตามที่บุคคลใด เข้าไปในสภาวะนี้ได้แล้ว บุคคลผู้นั้น จะรู้สึกราวกับว่าเวลาเคลื่อนผ่านไปเร็วโดยที่ผู้นั้นไม่รู้สึกราว

สรุปข้อคิดที่ได้จากการบทความ

เมื่อสภาพแวดล้อมทางสังคมกดดันส่งผลต่อคนในสังคมมีความเครียด มีความวิตกกังวล จึงยากที่จะให้คนจึงเป็นศูนย์กลางในการพัฒนากิจการงานทุกชนิด การที่จะพลิกฟื้นพัฒนาคนที่มีคุณภาพให้มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลได้นั้น ย่อมต้องเป็นบุคคลที่มีสมองและจิตใจที่สิ้นไหลไม่ติดขัด จะคิดจะพูด จะทำอะไรใด ๆ ผลักก็จะออกมาดี ซึ่งย่อมต้องอาศัย สมาธิ สติและปัญญาเป็นพื้นฐานที่สำคัญ

ข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ในการนำบทความวิชาการนี้ ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ คือ ต้องการที่จะได้เห็นคนที่สามารถเข้าสู่ภาวะสิ้นไหล คือ สิ่งที่ผู้คนอธิบายสภาพจิตใจเมื่อจิตที่ความเป็นระเบียบอย่างกลมกลืน และพวกเขาก็ต้องการทำสิ่งที่กำลังทำอยู่ต่อไปเพื่อให้แค่ได้ทำสิ่งนั้น แต่เราไม่สามารถพึ่งพากิจกรรมอย่างเดียวในการ



พัฒนาคุณภาพชีวิต หากสามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจได้ เราก็สามารถใช้โอกาสมากมายในการฝึกพัฒนาทักษะต่างๆได้ และมี Flow Citizen: หรือ ชุมชนจิตอัจฉริยะ คือไม่ใช่เก่งอยู่คนเดียว แต่เป็นชุมชนที่มีแต่ความ Flow คือ มีสมองและจิตใจที่ไหลลื่นไม่ติดขัด มีความสดชื่นแจ่มใสในตนเองผู้อื่นและเพื่อผู้อื่นสังคม ในปัจจุบันผู้คนจะต้องรับมือกับภาวะปกติใหม่ (New Normal) และสภาพการณ์ผันผวนของโลกที่กำลังเผชิญอยู่ คือมีความผันผวน (Volatility) ความไม่แน่นอน (Uncertainty) ความสลับซับซ้อน (Complexity) และความกำกวม (Ambiguity) สูง จึงต้องการเร่งสร้าง Flow (Relax and Mindfulness) ให้เยาวชน และชุมชนให้เกิดภาวะตื่นรู้ ซึ่งจะเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้เรารู้เท่าทัน กับความเปลี่ยนแปลงและเกิดปัญญาสามารถมุ่งสู่ความเป็นเลิศ Flow Citizen ได้อย่างมีความสุข ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นได้

การพัฒนาที่ยิ่งใหญ่ในมนุษยชาติจะเป็นไปไม่ได้จนกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในพื้นฐานรูปแบบความคิดของพวกเขา ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ความสุขที่เราได้รับจากการมีชีวิตอยู่ในที่สุดแล้วก็ขึ้นอยู่กับวิถีที่จิตใจคัดกรอง และตีความประสบการณ์ในชีวิตประจำวันโดยตรง เราจะมีความสุขหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสงบภายในชีวิตประจำวันโดยตรง เราจะมีสุขหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสุขภายใน แต่ความสามารถในการควบคุมนั้นจะไม่เพิ่มความสุขในฐานะปัจเจกบุคคลให้แก่เราแม้แต่น้อยและจะไม่ลดภาวะยุ่งเหยิงในโลกที่เราดำรงอยู่ด้วยการจะทำอย่างนั้นได้เราต้องเรียนรู้การมีสมาธิที่จะดูแลจิตใจให้ได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2562). พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ดวงกมล ศักดิ์เลิศสกุล. (2549). แผนธุรกิจของสถานบริการสุขภาพแบบองค์รวม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (วิทยานิพนธ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บรรจบ ชุนทสวัสดิกุล. (2562). การแพทย์บูรณาการสู่ความสุขสบาย. งานการประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2562. (The 1st International Integrative Medicine for Wellness) ณ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: เอส.อาร์. ฟรินดิงแมสโปรดักส์.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Srinivas Rao. (2016). *Why Deep Work Helps You Get More Done in Less Time*. Retrieved October 26, 2020, from <https://medium.com/the-mission/why-deep-work-helps-you-get-more-done-in-less-time-39de3f5e9ae6>