

ภูมิคุ้มกันชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์

LIFE IMMUNITY IN GLOBALIZATIONAL AGE

ณัฐชา อุ่นสกุล¹

บทนำ

ในปัจจุบันมักกล่าวกันว่าเราอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์ หรือกำลังได้รับอิทธิพลของโลกาภิวัตน์ จึงขอทำความเข้าใจของคำว่าโลกาภิวัตน์ จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546 : 144) มาให้เป็นที่เข้าใจตรงกัน

"โลกาภิวัตน์ หมายถึงการกระจายไปทั่วโลก การที่ประชาคมโลกไม่ว่าจะอยู่ ณ จุดใดสามารถรับรู้ สัมพันธ์หรือรับผลกระทบจากสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วกว้างขวางซึ่งเนื่องมาจากการพัฒนาระบบสารสนเทศ"

การพัฒนาระบบสารสนเทศด้านการสื่อสารและคมนาคมทำให้โลกเชื่อมต่อกันอย่างไร้พรมแดน เป็นเหตุให้แนวคิดและพฤติกรรมของคนในสังคมยุคหลังสมัยใหม่ (postmodern society) แพร่ไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ดังที่โบดริยาร์ (Baudrillard, 1929 – 2007) นักวิจารณ์สังคมชาวฝรั่งเศส ได้วิจารณ์โลกหลังสมัยใหม่ว่าเป็นโลกของการระเบิดหลอมรวมกัน (implosion world) ของเศรษฐกิจการเมือง ขนบธรรมเนียม ประเพณี เรื่องเกี่ยวกับเพศ การบันเทิงเริงรมย์ ฯลฯ ทุกอย่างล้วนมีความเข้มข้นเกินจริง (hyperreality world)

สภาพสังคมยุคหลังสมัยใหม่ เป็นสังคมบริโภคนิยม และวัตถุนิยมสุดขีด เป็นยุคที่ผู้คนบริโภคคุณค่าทางสัญลักษณ์ (sign value) และภาพพจน์ของสินค้ามากกว่าคุณค่าจริงหรือประโยชน์ใช้สอย (use value) ตามความจำเป็นพื้นฐาน เป็นยุคของความเพ้อฝัน จากข้อมูลข่าวสารทางอิเล็กทรอนิกส์ที่มีการโฆษณาด้วยเทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถสะกดจิตให้ผู้ดู – ผู้ฟัง คล้อยตาม โบดริยาร์ (1996 : 18) เรียกสิ่งของเครื่องอำนวยความสะดวกทั้งหลายในยุคนี้ว่า วัตถุ (object) และเรียกผู้บริโภคว่า ประธาน (subject) เขาบอกว่าบัดนี้ประธานได้ตกอยู่ในอำนาจของกรรมเสียแล้วในหนังสือของเขาชื่อ System of Objects. ซึ่งกล่าวถึงอิทธิพลของวัตถุที่ครอบงำตั้งแต่เกิดยันตายว่า

"... สิ่งใช้สอยเหล่านี้เฝ้าดูการเกิดของมนุษย์รุ่นใหม่ติดตามมนุษย์สู่ความตายและคงมีอยู่ต่อไปหลังความตายของเรา (. . . It is objects which observe our being born, which accompany our death . . . and which survive us)"

นอกจากด้านสิ่งอุปโภค บริโภค และสิ่งอำนวยความสะดวกแล้ว ด้านความบันเทิงเริงรมย์ ความงาม และเรื่องทางเพศล้วนเข้มข้นขึ้นมากกว่าปกติทั้งสิ้น ดังที่โบดริยาร์ (1998 : 130)กล่าวไว้ในหนังสือชื่อ Ecstasy of Communication ว่า

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

"... ในเรื่องของสิ่งสวยงามก็ให้สวยยิ่งกว่าที่นิยมกันว่าสวยที่สุด สิ่งที่เป็นจริงก็ให้เป็นจริงยิ่งกว่าในโทรทัศน์ในเรื่องเพศก็ให้หายโล้นยิ่งกว่าการแสดงที่หายโล้นที่สุด (...the beautiful is more beautiful than the beautiful in fashion, the real is more in television, sex is more sexual than the sex in pornography...)"

สภาพสังคมดังกล่าวแพร่ไปทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย สังคมไทยปัจจุบันมีความเป็นวัตถุนิยมและบริโภคนิยมในทุกด้าน เช่น การแต่งกายตามแฟชั่นและตามแบบชาตตะวันตกที่เปิดเผยร่างกายมากขึ้น ความนิยมใช้สินค้าราคาแพง หรือสินค้าแบรนด์เนม นิยมความหรูหรา ความสะดวกสบาย ความบันเทิงทุกรูปแบบ นิยมบริโภคอาหารจานด่วน (fast food) ที่ต่างชาติมาเปิดสาขาขายอยู่มากมาย นิยมใช้โทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ ๆ ตามที่จะออกมาจำหน่าย และตกอยู่ในอำนาจของสื่อดิจิทัล จนเรียกว่า สังคมก้มหน้า คือใช้สื่อออนไลน์ตลอดเวลาจนตกอยู่ในอิทธิพลของสื่อออนไลน์ ซึ่งกลายเป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของคนในยุคดิจิทัลอย่างมาก ทั้งด้านที่ช่วยให้ได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็วและเข้าถึงได้อย่างสะดวก และด้านที่ชี้แนะให้เข้าใจผิดได้ง่าย เพราะมีทั้งข้อมูลที่เป็นจริงและเป็นเท็จ รวมทั้งเป็นที่มาของการกลั่นแกล้งกันทางโลกไซเบอร์ (cyberbullying) ทั้งในผู้ใหญ่และเยาวชน ดังที่นายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล (2560 : 208) จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศึกษากลุ่มเด็กนักเรียนในโรงเรียนรัฐบาลขนาดใหญ่ในกรุงเทพฯ ฯ ระดับชั้น ม. 1- ม. 3 อายุ 12 – 15 ปี จำนวน 1,111 คน พบว่า เยาวชนที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ มี 45 % ที่ถูกกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ 1 ครั้ง (มากกว่าประเทศอื่น 4 เท่า) 1.7 % ถูกกลั่นแกล้งทุกวัน และ 7.8 5 % ถูกกลั่นแกล้งมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์

สภาพสังคมปัจจุบันที่มีความเป็นวัตถุนิยมและบริโภคนิยมรวมทั้งอิทธิพลของสื่อดิจิทัล ทำให้เงินเป็นตัวตั้งในการทำงานเพื่อหาเงินมาซื้อวัตถุและตอบสนองความต้องการด้านต่าง ๆ นอกเหนือจากความจำเป็นพื้นฐาน ซึ่งมีคนจำนวนน้อยที่ร่ำรวยและสามารถทำมาหากินมีเงินพอที่จะดำเนินชีวิตหรูหราตามต้องการเท่านั้น แต่คนจำนวนมากที่ยากจนและไม่มีเงินพอที่จะตอบสนองความต้องการต้องพยายามหาเงินด้วยวิธีต่าง ๆ มีความเครียดเพิ่มขึ้น ในที่สุดเพื่อเงินและเพื่อตอบสนองความต้องการตามสิ่งยั่วยุต่าง ๆ คนเหล่านี้ก็ทำทุกอย่างให้ได้มาโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง ศีลธรรม และเห็นว่าทุกคนเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน เราจึงได้รับฟังข่าวการฆ่ากันด้วยวิธีโหดเหี้ยมการคอร์รัปชัน การข่มขืนที่เกิดขึ้นแม้กับเด็กและคนในครอบครัวเดียวกัน การกระทำที่เป็นความรุนแรงทุกรูปแบบเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ หรือเมื่อเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง อารมณ์ทางเพศที่ไม่อาจยับยั้ง การหลอกลวงกลั่นแกล้งกันทั้งในความเป็นจริง และทางโลกไซเบอร์ ทำอย่างไร หรือจะอยู่อย่างไรไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ หรือไม่ให้ตนเองต้องถูกสังคมหลอหลอมให้เป็นผู้ก่อความรุนแรง โหดเหี้ยมด้วยตนเอง ในสังคมที่เต็มไปด้วยโรคทางกายที่บริโภคอาหาร หรือใช้เครื่องสำอาง อาหารเสริม อาหารลดความอ้วน ฯลฯ จากการโฆษณาที่เกินจริง หรือโรคทางจิตจากอารมณ์สุดชั่วทั้งรัก โลภ โกรธ หลง ความเครียด ที่ชี้แนะให้ตกเป็นเหยื่อความรุนแรง หรือก่อความรุนแรงทุกรูปแบบ อะไรจะเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตในยุคนี้ได้ดี และเหมาะสมเท่ากับการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความมีสติ

สภาพสังคมโลกาภิวัตน์ดังกล่าวทำให้คนปัจจุบันต้องระมัดระวังตัวมากขึ้นรอบด้าน แม้ปัจจุบันโอกาสในการศึกษาหาความรู้มากขึ้น แต่การมีปัญญาหรือความรู้ที่ปราศจากสติและคุณธรรมประกอบก็ไม่สามารถ

รอดพ้นจากภัยของการหลอกลวง หรือการหลงผิดไปกับค่านิยมของวัตถุนิยม และบริโภคนิยมได้ ซึ่งเป็นเรื่องน่าเป็นห่วงอย่างยิ่งสำหรับเยาวชนในกระบวนทัศน์หลังสมัยใหม่ในปัจจุบัน

เนื้อหา

บทความนี้จึงนำเสนอความสำคัญของสติ และการพัฒนา หรือการเจริญสติในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งในต่างประเทศ ซึ่งไม่ใช่พุทธศาสนิกชนและในประเทศไทยที่เป็นชาวพุทธ เพื่อเป็นการจุดประกายให้ผู้ที่สนใจพัฒนาตนเอง หรือพัฒนาการให้การศึกษาอบรมเยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญของครอบครัว สังคมและประเทศชาติต่อไป

ความหมายของคำว่า สติ

สติ ตามความหมายในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2545 : 279) กล่าวว่า สติ หมายถึงความระลึกได้ ความสำนึกพร้อมอยู่

พคิน อินทรวงศ์ (2559 : 77) กล่าวว่า สติมีอยู่ 3 ระดับ คือ สติระลึกรู้ สติเห็นความคิด และมหาสติ มหาปัญญา สติระดับแรกมีอยู่ในมนุษย์ทุกคน แม้ในสัตว์บางชนิดก็มีสติเช่นนี้อยู่ในบางครั้ง แต่สติสองระดับหลังจะมีอยู่ในผู้ฝึกวิปัสสนาเท่านั้น

มนุษย์และสัตว์ต่างมีสัญชาตญาณในการดำรงชีวิต การหาอาหาร และการสืบพันธุ์ เป็นการรู้ตัวในระดับแรก หรือสติระดับต้นที่มีอยู่ทั่วไป แต่การที่จะมีสติระดับที่เข้มข้นขึ้น คือรู้สึกตัวได้ตลอดเวลาที่ดำเนินชีวิตหรือรู้สึกตัวในการคิด การพูด และการกระทำนั้น ต้องมีการฝึกฝน หรือการเจริญสติ การเจริญสติในปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมในต่างประเทศ ซึ่งเป็นเรื่องน่าสนใจทั้งด้านแนวคิด หรือจุดมุ่งหมายในการนำไปใช้ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

ความนิยมการเจริญสติในต่างประเทศ

การเจริญสติในทางการแพทย์

จากหนังสือการเจริญสติบำบัดของนายแพทย์ แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์ (ม.ป.ป.) ซึ่งผู้เขียนได้สรุปมาบางส่วนในส่วนที่เกี่ยวกับการเจริญสติทางการแพทย์ ดังนี้ เนื่องจากในปัจจุบันประชากรทั่วโลกมีผู้เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่ยาแผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม โรคซึมเศร้า โรคแพนิก (Panic Disorder) ซึ่งเป็นโรคในกลุ่มวิตกกังวลมีอาการใจสั่น หายใจขัดแน่นหน้าอก วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน ท้องปั่นป่วน มักมีโรคซึมเศร้าร่วมด้วย นำไปสู่การฆ่าตัวตายเป็นจำนวนมาก นักวิทยาศาสตร์ด้านสุขภาพและนักจิตวิทยาจึงหันมาสนใจวิธีการรักษาทางจิตอย่างจริงจัง เช่น

ศาสตราจารย์ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson) ซึ่งจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ในปี 1976 ด้านจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์ และทำงานที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ตั้งแต่ปี 1976 เป็นต้นมา ได้ศึกษาอารมณ์ที่มีผลต่อระบบประสาท พบว่า การเจริญสติและวิธีฝึกสมาธิมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมอง โดยเขาศึกษาจากพระธิดาที่ฝึกสมาธิเป็นเวลา 20 – 30 ปี เมื่อตรวจสอบด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ พบว่าสมองส่วนนอกที่มีสีเทา (Gray Matter) ซึ่งเป็นที่อยู่ของเซลล์ประสาทหนาขึ้น มีเซลล์สมองเพิ่มขึ้น และสมอง

ส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ด้านซ้ายมีการทำงานดีขึ้น คลื่นสมองช้าลงและสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่มีความสุขมีสุขภาพจิตดี และจากผลการศึกษากรณี อารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ อารมณ์ซึมเศร้า และเด็กสมาธิสั้น และการทำงานของสมองของคนที่ชอบใช้ความรุนแรง ซึ่งพบคลื่นสมองและวงจรที่มีเฉพาะของคนเหล่านี้ จากผลการศึกษาคลื่นสมองในคนที่ฝึกสมาธิและวิปัสสนา พบว่าสมองคนเราสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นตลอดเวลา โดยการทำสมาธิและวิปัสสนาซึ่งสามารถแก้ไขอารมณ์ด้านลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวิธีที่มีประสิทธิภาพในการทำสมาธิวิปัสสนาคือ การเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคจิต โรคประสาท และแก้ไขอาการทางจิตประสาทได้อย่างดี

ศาสตราจารย์เดวิดสัน เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่สนใจพระพุทธศาสนา เป็นผู้จุดประกายให้นักวิทยาศาสตร์หันมาสนใจด้านจิตในแง่ของพระพุทธศาสนา ท่านเป็นกรรมการของสถาบัน Mind and Life Institute ซึ่งเป็นสถาบันที่นักวิทยาศาสตร์และนักการศาสนา พระภิกษุ มาร่วมกันเสวนาวิชาการด้านพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ในแง่ต่าง ๆ สถาบันนี้จัดประชุมทุกปี โดยมีท่านทิลดามะ เป็นประธาน และพระธัมมปาโลเป็นหนึ่งในที่ร่วมที่วิจัยผลของการฝึกสมาธิต่อสมองกับ ดร.เดวิดสัน คือ ดร. แมทธิอู ริคาร์ด (Matthieu Ricard) ท่านผู้นี้เป็นชาวตะวันตกที่บวชเป็นพระธัมมปาโล จบปริญญาเอกด้านโมเลกุลพันธุศาสตร์ สถาบันปาสเตอร์ ปารีส ในปี ค.ศ. 1972 ได้บวชศึกษาสมาธิแบบทิเบต เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่มีชื่อเสียงได้เผยแพร่ความคิดเรื่องการพัฒนาชีวิตให้เกิดความสุข เป็นที่ยกย่องว่าเป็นนักวิทยาศาสตร์แห่งความสุข

นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาผลของการเจริญสติต่อการพัฒนาสมองและอารมณ์อีกท่านหนึ่งชื่อ ดร.ริก แฮนสัน(Dr. Rick Hanson) ผู้เขียนหนังสือสมองพุทธะ (Buddha's Brain) กล่าวว่า การเจริญสติทำให้เซลล์สมองและวงจรการเชื่อมต่อในสมองซีกซ้ายเจริญขึ้น และสารเคมีในสมองคือ ซีโรโทนิน (Serotonin) มีมากขึ้น ทำให้รู้สึกผ่อนคลายนอนหลับง่าย ไม่เป็นโรคซึมเศร้า และมีผลต่อระบบประสาทพาราซิมพาธิค (Parasympathetic) ให้ทำงานดีขึ้นลดความเครียด ลดอาการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตลดลง ทำให้แก่ช้าและอายุยืน ทำให้ลดการใช้ยาในการรักษาโรคด้านสมองและจิตใจ ซึ่งเป็นการสิ้นเปลือง มีผลข้างเคียงและเป็นการแก้ไขที่ปลายเหตุ

ปัจจุบันการเจริญสติเป็นวิธีการบำบัดโรคทางจิตประสาทของจิตแพทย์ในอเมริกาที่นิยมกันมาก มีการตั้งศูนย์การเจริญสติบำบัดโรค เช่น ดร.ปีเตอร์ สตรอง (Peter Strong) นักเจริญสติบำบัดแห่งศูนย์การเจริญสติบำบัดโบเดอร์ รัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา ซึ่งพบว่าการเจริญสติได้ผลดีในการรักษาโรควิตกกังวล โรคแพนิค โรคเครียด คนไข้ที่ผ่านการฝึกเจริญสติเป็นประจำสามารถหายขาดจากโรคเหล่านี้ โดยไม่ต้องใช้ยาอีกต่อไป

นอกจากนี้ยังมีการนำการเจริญสติไปรักษาโรคอ้วนอย่างได้ผล เช่น ดร.ลิเลียน ชุง (Lilian Cheung) นักโภชนาการคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้จัดอบรมหลักสูตรกินอย่างมีสติ ที่สถานปฏิบัติธรรมตามแนวของหมู่บ้านพลัมใน Blue Cliff Monastery ที่นิวยอร์ก ทำให้ผู้บริโภคาอาหารอย่างมีสติมีสุขภาพดี เป็นต้น

การเจริญสติในวงการศึกษ

ในสหรัฐอเมริกาเมืองครีตต่าง ๆ ที่นำวิธีการเจริญสติมาแก้ปัญหาพฤติกรรมของเด็ก เช่น มีแกน โคแวน (Megan Cowan) และริชาร์ด ชังก์แมน (Richard Shankman) ได้ร่วมกันก่อตั้งองค์กรเอกชน

ไม่แสวงหากำไรชื่อ Mindful Schools ชั้นที่แคลิฟอร์เนีย สอนการเจริญสติให้นักเรียนตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงเกรด 12 รวมทั้งครูและผู้ปกครอง อีกองค์กรหนึ่งคือ มูลนิธิ Inner Kids Foundation ก่อตั้งโดย ซูซาน ไคเซอร์ กรีนแลนด์ (Susan Kaiser Greenland) สอนโดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ นำมาสู่การมีสติในลมหายใจ ซึ่งทั้งสององค์กรพบว่า ช่วยให้เด็กมีสมาธิดีขึ้น รู้สึกอ่อนโยน มีเมตตา กรุณา และความรุนแรงลดลง (ASTV ผู้จัดการออนไลน์, 2558)

การเจริญสติในวงการธุรกิจ

วงการธุรกิจในต่างประเทศกำลังให้ความสนใจการเจริญสติอย่างจริงจัง เพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจ เช่น มาเรีย กอนซาเลซ (Maria Gonzalez) เขียนหนังสือชื่อ Mindful Leadership : The 9 Ways to Self – Awareness, Transforming Yourself, and Inspiring Others ซึ่ง ดร. ฌ็อง สยามวาลา แปลเป็นชื่อภาษาไทยว่า ผู้นำอุดมสติซึ่งผู้แปลได้เขียนบทนำเกี่ยวกับผู้เขียนว่า (ฌ็อง สยามวาลา, 2557 : บทนำ)

"ผู้เขียนเป็นผู้มีประสบการณ์ในวงการธุรกิจมากกว่า 30 ปี และมีประสบการณ์การเจริญสติมากกว่า 20 ปี และงานหลักที่เธอทำคือเป็นที่ปรึกษาให้กับผู้นำในวงการธุรกิจ ผู้เชี่ยวชาญในสายอาชีพตลอดจนองค์กรต่าง ๆ ในด้านพัฒนาภาวะผู้นำ ซึ่งผู้แปลได้บัญญัติศัพท์ภาษาไทยขึ้นมาอธิบายภาวะผู้นำประเภทนี้ว่า “ภาวะผู้นำอุดมสติ” เธอเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาด้วยความหวังว่า ชุมชน สังคม และโลกจะมีผู้นำอุดมสติมากขึ้นและผู้นำอุดมสติเหล่านี้เองที่จะทำให้โลกของเราอยู่ดีขึ้น"

ผู้เขียนได้กล่าวถึงทักษะของตนเกี่ยวกับการเจริญสติว่า

"... บางครั้งมีคนกังวลว่า การภาวนาเป็นเรื่องของกระแสตะวันออกนิยม (New Age) หรือมีนัยทางศาสนามากเกินไป แต่การเจริญสติภาวนาไม่เป็นอย่างนั้น ทว่าเป็นเรื่องง่าย ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับศาสนา ซึ่งใคร ๆ ก็เข้าถึงได้เป็นวิธีปฏิบัติที่ทำได้ทันที และเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องสวดมนต์ หรือจุดธูปเทียนบูชา หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการเจริญสติพัฒนาชีวิต และธุรกิจของคุณ"

และได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญสติในโลกธุรกิจและโลกแห่งผู้นำว่าประกอบด้วย

- ๑ การมีสมาธิและการจดจ่อได้ดียิ่งขึ้น
- ๑ การบริหารเวลาที่ดียิ่งขึ้น
- ๑ วิจารณ์ญาณและการตัดสินใจที่ดียิ่งขึ้น
- ๑ การคาดการณ์และการตอบสนองความต้องการของผู้ถือหุ้นที่ดียิ่งขึ้น
- ๑ การจัดการข้อขัดแย้งได้ดีขึ้น
- ๑ ประสิทธิภาพของการทำงานเป็นทีมที่ดีขึ้น
- ๑ มีความคิดสร้างสรรค์ และแรงบันดาลใจเพิ่มขึ้น
- ๑ การทำงานได้ปริมาณมากขึ้น
- ๑ การจัดการความเครียดอย่างได้ผล

บริษัทชั้นนำในอเมริกาได้จัดคอร์สเจริญสติให้แก่ผู้บริหาร และพนักงานอย่างจริงจัง เช่น กูเกิลมีโครงการฝึกเจริญสติชื่อ แสวงหาด้านในของคุณ (Search Inside yourself) ปีละ 4 ครั้ง ๆ ละ 7 สัปดาห์

ในสำนักงานกุเกิลมีทางเดินจงกรมซึ่งทำเป็นรูปเขาวงกต อีเบย์ จัดให้มีห้องสมาธิที่มีบรรยากาศชวนนั่งเจริญสติ ทวิตเตอร์และเฟซบุ๊กก็มีการจัดคอร์สเจริญสติให้แก่พนักงานเช่นกัน

นอกจากนี้ยังมีองค์กรรับฝึกเจริญสติให้บริษัทต่าง ๆ โดยมีการโฆษณาในรูปแบบที่หลากหลาย มีอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติขาย เช่น เบาะรองนั่ง เสื่อ ระฆัง รูป มีแอปส์ (apps) ที่เกี่ยวกับการเจริญสติ มีหนังสือที่มีคำวาสติอยู่มากมาย เช่น กินอย่างมีสติ บำบัดด้วยสติ เลี้ยงลูกอย่างมีสติ การเมืองแห่งสติ ฯลฯ (พระอาจารย์ไพศาลวิสาโล, 2557) การเจริญสติกำลังเข้าสู่รูปแบบธุรกิจเพื่อหวังผลกำไรมากขึ้น เพราะองค์กรต่าง ๆ เห็นว่าเป็นผลดีต่อหน่วยงานของตน โดยช่วยให้พนักงานทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นทำให้ผู้บริหารองค์กรต่าง ๆ เห็นข้อได้เปรียบในการแข่งขันกับคู่ต่อสู้ทางธุรกิจ จึงมีองค์กรที่ทำธุรกิจเกี่ยวกับการรับจัดคอร์สฝึกอบรมเจริญสติมากมาย รวมทั้งคณะธุรกิจของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard Business School) ซึ่งนับว่าเป็นจุดหมายขององค์กรที่รับจัดคอร์สฝึกอบรมการเจริญสติให้กับองค์กรทางธุรกิจต่าง ๆ

จากที่ได้ยกตัวอย่างการเจริญสติซึ่งเป็นที่นิยมในต่างประเทศจะเห็นว่า เป็นการเพ่งเล็งไปที่ผลอันเป็นรูปธรรมที่เกิดขึ้นกับร่างกาย หรือกับผล หรือประสิทธิภาพการทำงานในธุรกิจต่าง ๆ ซึ่งไม่ใช่เป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนาในการฝึกสติ – สมาธิจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งสามารถดับทุกข์จากความโลภ หลง จนถึงความดับสนิทแห่งทุกข์คือนิพพาน ในเรื่องนี้มีความเห็นจากพระวิปัสสนาจารย์ สายหลวงพ่อยืน จิตตสุโก ซึ่งสอนการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว คือ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโลได้แสดงความห่วงใยไว้ดังนี้

"...สภาพการณ์ดังกล่าวไม่ใช่เป็นเรื่องดีเสมอไป หลายคนเป็นห่วงว่า การเจริญสติกำลังกลายเป็นธุรกิจทำกำไร ซึ่งทำให้“สติ” กลายเป็นสินค้าอีกตัวหนึ่ง นั้นหมายความว่า ความหมายและคุณค่าของสติย่อมแปรเปลี่ยนผิดเพี้ยนไป คุณค่าของสติไม่ได้อยู่ที่การลดความเครียด หรือการมีสมาธิกับงานเท่านั้น ที่สำคัญคือสติช่วยให้เรารู้เท่าทันกิเลสตัณหาของตนและไม่ตกอยู่ในอำนาจของมันรวมทั้งช่วยให้เห็นกายและใจตามเป็นจริง ไม่เห็นผิดหรือหลงในมายาภาพที่ปรุงแต่งขึ้นมา สติอย่างนี้แหละที่เรียกว่า สัมมาสติ トラบใดที่การเจริญสติยังอยู่ในระดับที่ช่วยให้จิตหายฟุ้งซ่านเท่านั้น ความเครียดหรือความสงบที่เกิดขึ้นก็ยังเป็นของชั่วคราว เนื่องจากกิเลสตัณหายังมีอยู่เท่าเดิม พอมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้อยาก หรือประสบกับความไม่สมอยาก หรือเห็นคนอื่นได้รับความสำเร็จมากกว่าตน จิตใจก็จะรุ่มร้อนเครียดและเป็นทุกข์อีก..."

ข้อคิดเห็นของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ชัดเจนเกี่ยวกับสติหรือสัมมาสติในมุมมองของพระพุทธศาสนาซึ่งชาวพุทธที่แท้จริงคงตระหนักในเรื่องเหล่านี้ อย่างไรก็ตามจากหัวข้อความนิยมการเจริญสติในต่างประเทศทำให้เห็นได้ว่า การเจริญสติเป็นประโยชน์เกี่ยวกับการรักษาโรคเรื้อรังที่เป็นผลมาจากจิตใจได้ และช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งยังไม่มีมีการสนใจนำมาใช้ในประเทศไทย จึงน่าสนใจว่าการเจริญสติในประเทศไทย ซึ่งประชากรส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนามีสภาพอย่างไร และการเจริญสติในวิถีพุทธควรเป็นอย่างไร

การเจริญสติในประเทศไทย

ในประเทศไทยแต่เดิมการเจริญสติเป็นเรื่องของพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติธรรมในสถานปฏิบัติธรรม หรือวัดเป็นส่วนใหญ่ โดยมีพระวิปัสสนาจารย์คอยอบรมในแนวสติปัฏฐาน 4 ทั้งในรูปแบบการเดิน

จกรรมและการนั่งภาวนา สำหรับวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมก็เพื่อ ลด ละ เลิก กิเลสตัณหา ไปสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือการดับสนิทแห่งทุกข์

สติปัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งของสติ หรือวิธีปฏิบัติธรรมที่ใช้สติให้เกิดผลดีที่สุด คือสามารถดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า มีเพียงเส้นทางเดียวคือสติปัฏฐาน 4 ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตร (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) , 2544 : 320 ; ทีฆนิกาย มหาวคค เล่มที่ 10 ข้อที่ 373, 2539 : 301; มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่มที่ 12 ข้อ 101, 2539 : 101)

"ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นมรรคาเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นโสกะและปริเทวะ เพื่อความอัสดงแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุ โลกุตตรมรรค เพื่อกระทำให้แจ้ง ซึ่งนิพพาน นี่คือสติปัฏฐาน 4"

สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนา การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย เช่น การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก การรู้ชัดในอริยาบถต่าง ๆ ของกาย เช่น รู้ชัดในอาการยืน เดิน นั่ง นอน หรือมีอาการใด ๆ ก็รู้ชัดในอาการนั้น ๆ และมีสัมปชัญญะคือรู้สึกตัวในการกระทำและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ตลอดจนการพิจารณาร่างกายของตนว่า ประกอบด้วยชั้น 5 และสิ่งปฏิภูลต่าง ๆ เป็นต้น

2. เวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนาของตน เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่

3. จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิตของตนขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีกิเลส ไม่มีกิเลส ฟุ้งซ่าน ไม่ฟุ้งซ่าน หลุดพ้น ไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นจริง

4. ธัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม เช่น นิรวณ 5 โพชฌงค์ อริยสัจ ฯลฯ เป็นการเรียนรู้จากภายในของตนซึ่งตรงกับหลักธรรมในพระไตรปิฎก

รูปแบบการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 มีดังนี้

1. แบบสมณะ – วิปัสสนา เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างมีรูปแบบตามสถานปฏิบัติธรรมที่เน้นการนั่งภาวนา หรือเดินจงกรมให้จิตสงบจนเกิดปัญญา ซึ่งแต่ละสำนักอาจมีรายละเอียดวิธีปฏิบัติแตกต่างกันไป เช่น การดูลมหายใจ การภาวนาแบบบริกรรม พุท – โธ ยุบหนอ – พองหนอ เป็นต้น แต่ละคอร์สอาจกำหนด 3 วัน 7 วัน 15 วัน 1 เดือน หรืออื่น ๆ ตามที่แต่ละแห่งจะกำหนด

2. แบบเคลื่อนไหว ซึ่งมี 2 รูปแบบย่อย คือ

2.1 การเจริญสติแบบสร้างจังหวะมี 14 ท่า ตามแนวทางของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก เช่น สถานปฏิบัติธรรมวัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่ หรือวัดป่าไผ่มนัส จังหวัดสกลนคร เป็นต้น

2.2 การเจริญสติแบบรู้สึกตัวในทุกอริยาบถ ในการคิด พุท ทำ ในการดำเนินชีวิตประจำวันไม่เน้นรูปแบบแต่ให้รู้สึกตัวตลอดเวลาที่กายเคลื่อนไหว ใจนึกคิด หรือเมื่อเกิด ความรัก โลภ โกรธ หลง ขึ้นมาก็ให้ดูสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องใช้สมองคิด แต่ใช้จิตสัมผัสจนเห็นสภาพเกิด – ดับชัด

การเจริญสติตามรูปแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้ปฏิบัติ เช่น ผู้ที่ไม่มีภาระในการหาเลี้ยงชีพ เช่น ภิกษุ หรือผู้ที่มีเวลาปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ก็อาจเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นไปเรื่อย ๆ จนบรรลุมรรคผล แต่ผู้ที่เป็นฆราวาสที่ยังมีภาระในการทำงาน การเล่าเรียนก็อาจเข้ารับการฝึกในคอร์สปฏิบัติธรรมบ้าง และหันมาเจริญสติในชีวิตประจำวันซึ่งจะมีผลดีต่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมีผลดีต่อจิตใจได้ ดังที่พระอาจารย์เกริกพงษ์ เตชธัมโม (ม.ป.ป. : 3) กล่าวไว้ในหนังสือมหัศจรรย์แห่งใจฉบับสมบูรณ์ว่า

"นักมวยที่ฝึกซ้อมชกกระสอบทรายจนชำนาญ มันเป็นการชกฝ่ายเดียว โดยไม่มีการต่อสู้ของฝ่ายตรงข้าม ยังไม่เจอของจริงผลนั้นจึงดูเหมือนผู้ชนะตลอดเวลา เหมือนกับการนั่งหลับตาทำสมาธิ พอจิตสงบก็ลืมทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่งมันเป็นการลืมทุกข์หรือเอาสติมาทับหญ้า ยังมีใช้การดับทุกข์ที่แท้จริงเพราะพอออกจากสมาธิเจอผัสสะก็ทุกข์ได้อีกของจริงต้องดับกันตรงผัสสะทันทีที่กระทบก็จบลงแค่นั้น ทุกข์ไม่สามารถเข้าถึงใจได้เลยจึงจะใช่ ดังนั้นผลแท้ ๆ จะพิสูจน์ได้ต่อเมื่อเจอผัสสะขณะลืมตาคือการอยู่กับชีวิตจริง ๆ หรือการขึ้นชกบนเวทีชีวิตอีกที จะต้องพบคู่ต่อสู้ทั้งภายนอกและในใจในลีลาต่าง ๆ ที่ต้องได้ตอบให้ทัน การชกในที่นี้มิใช่หมายถึงการต่อสู้ชกตีภายนอกทางกายกับใคร แต่หมายถึงสติปัญญาที่ต่อสู้ห้าพันกับกิเลส คือ เหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนเท่านั้น"

การฝึกฝนเจริญสติเป็นประจำในชีวิตประจำวันจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในยุคที่สังคมมีความรุนแรง มีอันตรายจากการทำร้ายกันของมนุษย์หลากหลายรูปแบบ อีกทั้งความเฝ้าระวังของวัตถุในสังคมวัตถุนิยมและบริโภคนิยมที่ก่อให้เกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็นในปัจจุบัน

แต่แม้ว่าสังคมไทยเป็นสังคมชาวพุทธเป็นส่วนใหญ่ และประเทศไทยมีวัดและสถานปฏิบัติธรรมจำนวนมาก ทว่าสังคมไทยโดยรวมก็ยังปราศจากความสงบสุข ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินเท่าที่ควร ดังที่พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล (2557) ได้กล่าวไว้ในเรื่องสติที่ถูกมองข้ามเกี่ยวกับการเจริญสติที่กำลังเป็นที่ยอมรับในประเทศสหรัฐอเมริกาว่า

"สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในอเมริกานั้น จะว่าไปก็ไม่ต่างกับที่กำลังเกิดในประเทศไทย ดังทุกวันนี้แทบทุกวงการพากันพูดถึงการเจริญสติ ทำสมาธิและปฏิบัติธรรม ขณะที่หนังสือธรรมก็ขายดี แต่หากการปฏิบัติธรรมยังไม่ช่วยให้กิเลสของเราลดลง ยังมีความเห็นแก่ตัว อยากได้ใคร่ดี หรือไร้หัวใจเหมือนเดิม ก็แน่ใจได้ว่าสิ่งที่ทำนั้นไม่ใช่ การเจริญสมาธิอย่างแน่นอน"

การเจริญสมาธิ

เมื่อวิเคราะห์คำสอนของพระพุทธองค์ที่เกี่ยวกับการเจริญสติจากหลักอริยสัจ 4 ในส่วนของกิจที่ควรทำในอริยสัจคือ ทุกข์ ควรรู้ สมุทัย ควรละ นิโรธ ควรทำให้แจ้ง มรรค ควรเจริญ จะพบว่าในอริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย

- | | |
|-----------------|--------------|
| ๑ สัมมาทิฐิ | ความเห็นชอบ |
| ๒ สัมมาสังกัปปะ | ความดำริชอบ |
| ๓ สัมมาวาจา | วาจาชอบ |
| ๔ สัมมากัมมันตะ | การกระทำชอบ |
| ๕ สัมมาอาชีวะ | เลี้ยงชีพชอบ |
| ๖ สัมมาวายามะ | พยายามชอบ |

จะเห็นว่า สติ ไม่ได้ถูกสอนให้ฝึก หรือเจริญโดยโดดเดี่ยว แต่จะต้องปฏิบัติพร้อมกันไปทั้ง 8 องค์ จึงจะเกิดสัมมาสติ มิใช่เพียงเจริญสติให้รู้สึกตัวและมีสมาธิในบางขณะเช่นที่โจรผู้ร้าย เมื่อจะขโมยหรือทำร้ายใคร ก็ต้องมีสติรู้ตัว มีสมาธิในการปฏิบัติการของเขา ซึ่งเป็นมิจฉาสติ

ดังนั้นการเจริญสติเพื่อให้เกิดสัมมาสติ จึงต้องประกอบด้วยมีปัญญาคือ เห็นถูกต้อง มีความคิดที่ถูกต้อง มีศีลคือ การกระทำทางกาย วาจา และการหาเลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้อง มีความเพียรพยายามในการปฏิบัติจนมีสติมั่นคงจนเกิดสมาธิ หรืออาจกล่าวว่าเป็นการเจริญมรรคนั่นเอง เมื่อดำรงตนอยู่ในเส้นทางอริยมรรค การเจริญสติในวิถีชีวิตประจำวันก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เช่น

การเจริญสติในยามปฏิบัติกิจส่วนตัว

การรู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง การรู้ในที่นี้ต่างจากการรู้ตามปกติที่เราทำอะไรตามความเคยชิน หรือตามสัญชาตญาณ เช่น ตื่นนอนขึ้นมาก็เข้าห้องน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ฯลฯ ขณะทำอะไรก็คิดเรื่องอื่นไปด้วย แต่การฝึกเจริญสติรู้กาย รู้ใจ เป็นการฝึกให้รู้สึกตัวชัดต่ออาการที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ เช่น อาบน้ำก็มีสติรู้ว่าขณะกำลังอาบน้ำมีสัมผัสขณะคือปัญญารู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง เช่น ถูสบู่ก็รู้ว่าใช้สบู่ไหนถูตัว สบู่ไหนล้างหน้า และจดจ่อกับการอาบน้ำโดยรู้ตัวทุกขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนเสร็จ หรือขณะกำลังอาบน้ำถ้าเกิดความคิดอะไรเข้ามาก็รู้ เป็นต้น

การเจริญสติในขณะทำงาน

ในขณะทำงาน การรู้สึกตัวและมุ่งมั่นกับงานก็เป็นสติและสมาธิอย่างหนึ่งที่อยู่ภายนอกกาย และใจ การรู้กายรู้ใจ ขณะทำงานนั้นพระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ สอนไว้ในหนังสือนิพพาน ...ที่นี่...เดี๋ยวนี้ (2554 : 182) ดังนี้

"...ก่อนอื่นเราต้องรู้ก่อนว่า ขณะทำงานนั้นจิตเราอยู่แดนบวก หรือแดนลบ เช่นตอนนี้เจ้านายชม จนจิตมัน + 9 แล้วนะหรือว่าเมื่อ ตะกั่วถูกเพื่อนร่วมงานนินทาจนจิตมัน - 20 แล้วต้องรู้ตัวเองก่อนจากนั้นเราค่อยใช้เจตนา ใช้ความจงใจให้จิตมาอยู่ตรงเลขศูนย์ คือมารู้กายรู้ใจ เนื้อเรื่องที่เรากำลังพูหรือแพบนั่นให้ตัดไปเลย ไม่ต้องไปรู้คำชม ไม่ต้องไปสนใจคำนินทา กลับมารู้กาย รู้ใจก่อนที่จะเคล็ดเปิดเบิงจนกูไม่กลัววิธีเดียวคือ ต้องอาศัยเจตนาเป็นเบื้องต้น แต่เจตนาตัวนี้เป็นมหากุศลเป็นความจงใจที่จะเจริญสติ จงใจดึงจิตกลับมายังฐานที่มั่น เพื่อสะสมความคุ้นเคย หากเราทำอย่างต่อเนื่องต่อไปเวลาจิตออกจากฐานมันจะกลับเข้ามาเองคล้าย ๆ ว่าเมื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน จิตจะเข้า safe- house เข้าหลุมหลบภัยโดยอัตโนมัติ เรียกว่า สติเกิดเอง ถ้ามีสติรู้กายรู้ใจนิพพานก็เกิดที่นี่ และเดี๋ยวนี้แล้ว"

การเจริญสติในขณะเกิดกิเลสตัณหา

การเจริญสติรู้กาย รู้ใจในยามเกิดกิเลส ตัณหา เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต้องปฏิบัติอย่างถูกวิธี นั่นคือ ทำตัวเป็นผู้ดูโดยไม่ร่วมแสดง การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่บางครั้งก็ถูกยั่วยุด้วยไฟกิเลสแผดเผาให้ร้อนรนบ้าง เอาวัตถุมลอล่ให้เกิดความโลภบ้าง ผู้คนเอาไฟโทสะมาแผดเผาเราด้วยคำพูดบ้าง ด้วยการกระทำบ้างท่ามกลางสังคมวัตถุนิยม บริโภคนิยม ที่มีสิ่งลวงให้หลง และสิ่งปลุกเร้ากิเลสนี้ จะเจริญสติได้อย่างไร

พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ (2554 : 175 – 176) สอนไว้ดังนี้

" . . . คำตอบคือ safety – first เกิดอะไรขึ้นให้มารักษาใจให้ปลอดภัยไว้ก่อนดูใจทันทีเลย ขณะที่ดูใจนั้นจิตไม่ได้ส่งออกนอกไปที่เนื้อเรื่อง ไม่ได้ไปที่คนคนนั้นเป็นการตัดท่อน้ำเลี้ยงของอกุศลที่จะมาย้อมใจ เพราะอาหารหล่อเลี้ยงกิเลสคือเนื้อเรื่อง เช่น นาย ก. มาทำให้เราไม่พอใจ ถ้าเราเอาใจของเราไปอยู่ที่นาย ก. ไปอยู่กับเนื้อเรื่องเหตุการณ์ก็จะยังมีอารมณ์ต่อกันไปเขาเรียกว่า “ต่ออารมณ์” โกรธต่อก็ต่อโกรธไปเรื่อย ๆ ไม่จบสิ้นแต่ถ้ากิเลสเกิดแล้วเรา “safety – first” ทันทีกลับมารู้กายก็ได้ รู้ใจก็ได้ คือการไม่ส่งจิตออกนอกเป็นการตัดเนื้อเรื่องเหตุการณ์วัน เวลา สถานที่ บุคคล ซึ่งเป็นอาหารหล่อเลี้ยงกิเลส เมื่อมันไม่ได้อาหารหล่อเลี้ยง กิเลสมันจะค่อย ๆ อ่อนลงแล้วก็ดับไปเองโดยวิถีธรรมชาติ แต่คนเรามักรู้กาย รู้ใจไม่ถูกวิธี บางคนบอกตัวเองว่าดู แต่ดันไปดูที่เนื้อเรื่อง ดันไปนึกถึงหน้าที่บุคคลที่ทำให้โกรธ มันก็เลยปรุงแต่งต่อกิเลสยืดยาวไปใหญ่"

การฝึกดูกาย ดูใจเวลามีความโลภ ความโกรธ ความหลง บางทีอาจเป็นการยากถ้ากิเลสมีความเข้มข้นรุนแรง วิธีที่จะลดความรุนแรงลงระดับหนึ่งอาจต้องดูลมหายใจไปสักพักหนึ่งก่อน พออารมณ์เย็นลงค่อยดูลักษณะของร่างกายและจิตใจ หรือเรียกสภาวะของร่างกายและจิตใจขณะเกิดกิเลส เป็นการดูโดยชื่อ ๆ ตรง ๆ ไม่ปรุงแต่งห้ามปราม เพื่อให้เห็นทาสแท้ของกิเลส และเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อไม่ปรุงแต่ง กิเลสจะค่อย ๆ อ่อนกำลังลง เช่น หากเดินในห้างสรรพสินค้าเห็นของที่ชอบใจแต่ราคาแพงมาก เมื่อเงินไม่พอ หรือเกินฐานะ แต่ก็อยากได้ หากลองตัดใจเดินไปก่อนดูลมหายใจไปสักพักโดยไม่นึกถึงของนั้น เมื่อความอยากได้ลดลงก็จะคิดว่าควรหรือไม่ควรซื้อ ถ้าเชื่อจิตที่เตือนอยู่โดยไม่ปรุงแต่งก็จะไม่ซื้อ เพราะไม่ใช่สิ่งที่จำเป็นจริงของชีวิต การเจริญสติ รู้กาย รู้ใจ และเฝ้าดูทาสแท้ของกิเลสอยู่เนือง ๆ เป็นการฝึกจิตให้เห็นการทำงานของกิเลส จิตมีธาตุรู้อยู่แล้วเมื่อเห็นหลาย ๆ ครั้งก็จะจดจำ ต่อไปเวลาเกิดกิเลสขึ้นสติก็จะทำงานเองโดยอัตโนมัติ เช่น พอเริ่มโกรธ สติก็จะเตือนให้หนึ่งดูใจก่อน เพราะรู้ว่าสภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะดับไปเองตามธรรมชาติ นี่คือการเกิดสัมมาสติ เมื่อเกิดสัมมาสติสิ่งที่ตามมาคือ อินทรีย์สังวรศีล คือศีลที่เกิดขึ้นในใจของตนเอง เป็นศีลบริสุทธิ์จากภายใน โดยไม่มีใครบังคับหรือบอกให้ทำเป็นหลักในการดำเนินชีวิตของตน ขณะเดียวกันการมีสติระลึกรู้ เห็นการเกิดดับของกิเลสบ่อย ๆ จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิที่เรียกว่า สัมมาสมาธิ เริ่มเห็นไตรลักษณ์จากสภาวะที่เฝ้าดูว่าไม่เที่ยง ไม่อาจตั้งอยู่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร คือเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเหตุให้เกิดปัญญาเห็นอริยสัจ 4 จากการรู้ทุกข์ เมื่อทุกข์ดับไปก็จะเกิดการดับว่างมีปัญญาเห็นต้นเหตุว่ามาจากกิเลสที่ครอบงำจิตอยู่ เมื่อละต้นเหตุคือสมุทัย ก็เกิดความสงบเย็นคือนิโรธตามมาเมื่อปฏิบัติไป ๆ จนถึงที่สุดก็สามารถพบความสงบเย็นสูงสุด อวิชชาถูกทำลายกลายเป็นวิชา การดำรงชีวิตแต่ละขณะจึงไม่มีกิเลสใด ๆ มาชักนำได้อีก นั่นคือวิถีชีวิตในอริยมรรคนั่นเอง ถึงขั้นนี้ก็เรียกว่าปฏิบัติกิจในอริยมรรคครบถ้วนคือ

ทุกข์	ควรรู้
สมุทัย	ควรละ
นิโรธ	ควรทำให้แจ้ง
มรรค	ควรเจริญ

นี่คือผลของการเจริญสติอย่างถูกวิธี คือเจริญสติในเส้นทางของอริยมรรค ซึ่งสามารถถึงความดับทุกข์โดยสิ้นเชิงได้จริง หากปฏิบัติอย่างจริงจัง

อย่างไรก็ตามแม้ยังไม่ถึงเป้าหมายสูงสุด แต่ระยะทางระหว่างปฏิบัติ การเจริญสติก็จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์จากการคุ้มครองของสติ ให้ดำเนินชีวิตได้ถูกต้องปลอดภัยขึ้น ไม่ตกเป็นทาสของความโลภ โกรธ หลง อย่างรุนแรง โดยเฉพาะปัญหาของเยาวชนในยุคโลกาภิวัตน์ที่ตกอยู่ในอิทธิพลของแนวคิดหลังสมัยใหม่

จากประสบการณ์การทำงานวิจัยผลของการเจริญสติต่อนักศึกษาระดับอุดมศึกษาเรื่อง รูปแบบวิธีฝึกอบอรมการใช้หลักอริยสัจ 4 กับการแก้ปัญหาวฤทธิกรรมของเยาวชนในกระบวนทัศน์หลังสมัยใหม่ (ณัฐชยา อุ่นสกุล , 2553) กับกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาวิชาความจริงของชีวิต จำนวน 53 คน รูปแบบการฝึกอบอรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน

1. ปรียัติ เป็นการศึกษาหลักธรรมสำคัญ เช่น ไตรลักษณ์ ชั้นธ 5 อริยสัจ 4 จากการชมภาพยนตร์ และสื่อมัลติมีเดีย การร่วมกันอภิปราย และสังเกตพฤติกรรมที่พึงประสงค์ก่อนการฝึกอบอรม

2. ปฏิบัติ ให้ผู้เข้าอบอรมฝึกปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ การร่วมกิจกรรมกลุ่ม ฝึกดูกาย ดูจิต ในขณะที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยเข้ารับการฝึกอบอรมเข้ม 1 วัน และทำกิจกรรมต่อเนื่องต้นชั่วโมงเรียนครั้งละ 30 นาทีตลอดภาคเรียน

3. ปฏิเวธ ให้รายงานผลการฝึกอบอรมที่เกิดกับตนเอง และประเมินผลความพึงพอใจจากการฝึกอบอรม ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการฝึกอบอรมดังกล่าวเป็นรูปแบบที่เหมาะสม จากการประเมินรูปแบบการอบอรม ด้านความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและเจตคติต่อพระพุทธ-ศาสนาของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกอบอรมแตกต่างจากก่อนการฝึกอบอรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของนักศึกษาพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ประเด็นที่น่าสนใจคือการรายงานผลที่เกิดกับตนเองของผู้เข้ารับการอบอรมทั้งหมดเป็นไปในเชิงบวก ทั้งในด้านความรู้ที่ได้รับ ความประทับใจในกิจกรรมการเจริญสติ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

จากการประเมินผลของนักศึกษาเป็นที่น่าสังเกตว่า เยาวชนในยุคนี้สามารถรับการอบอรมกล่อมเกล่าให้เจริญสติและศึกษาหลักสัจธรรมได้หากมีการจัดกิจกรรม และวิธีการถ่ายทอดที่เหมาะสมกับกระบวนทัศน์ของเขา ให้ได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์กับชีวิตของเขาและการฝึกฝนให้เจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง เป็นสิ่งที่น่าสนใจในการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตของเยาวชนไม่ให้หลงในกระแสความเป็นวัตถุนิยมและความรุนแรงสุดขั้วในสังคมปัจจุบันด้วยการฝึกฝนให้เจริญสติอยู่ในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง

สรุป

สตินับว่าเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์ที่สำคัญ การพัฒนา หรือการเจริญสติเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์เป็นสากล เพราะบัดนี้เป็นที่สนใจปฏิบัติในหมู่ชาวต่างประเทศที่ไม่ใช่ชาวพุทธ ทั้งในด้านการลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคซึมเศร้า โดยมีผลยืนยันทางวิทยาศาสตร์ นอกจากนี้ยังนำไปใช้ในด้านวงการศึกษ และวงการธุรกิจ

ส่วนการเจริญสติในประเทศไทยนั้นเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา ยังไม่มีการนำมาใช้ในแง่วิทยาศาสตร์การแพทย์ เช่น ในต่างประเทศ ในด้านการศึกษาและธุรกิจอาจมีบ้าง แต่ไม่ชัดเจน ไม่อยู่ในระดับนโยบาย หรือความสนใจในการจัดการศึกษา มีงานวิจัยที่นักวิชาการต่างคนต่างทำปรากฏอยู่ในหลายแห่งเท่านั้น

การเจริญสติที่น่าจะนำไปใช้ในระบบการศึกษาแก่เยาวชนในยุคโลกาภิวัตน์ เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันแก่ชีวิตควรเป็นการเจริญสติในเส้นทางของอริยมรรค เพราะการเจริญสติอยู่ในเส้นทางของอริยมรรคเป็นการปฏิบัติธรรมที่มีประโยชน์ทั้งต่อร่างกายและจิตใจดังกล่าวมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญสติ หรือการฝึกรู้สึกตัวในขณะดำเนินชีวิตประจำวันทุกขณะ สติจะเป็นประจักษ์ภูมิคุ้มกันชีวิตไม่ให้ดำเนินชีวิตผิดพลาดจากการหลงลืมหรือการหลอหลอมของสังคมในทางที่ผิดไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ หรือทำผิดเสียเองตามแบบอย่างในสังคม เป็นการลดปัญหาความรุนแรงของปัญหาสังคม ปัญหาในองค์กร และปัญหาของปัจเจกบุคคลอย่างได้ผล หากว่ามีการปฏิบัติจริง

การเจริญสติเป็นการปฏิบัติธรรมที่ไม่ได้จำกัดเวลา สถานที่ และหน้าที่การงาน ทุกคนสามารถฝึกมีสติรู้ตัวได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ต้องใช้อุปกรณ์และการลงทุนใด ๆ เพียงใช้กายเป็นสถานที่ ใช้ใจเป็นผู้ปฏิบัติเท่านั้น เป็นสถานปฏิบัติธรรมเคลื่อนที่ที่ทุกคนเข้าถึงได้ หากตั้งใจปฏิบัติจริง และเมื่อเข้าถึงแล้วก็จะสามารถรู้ถึงคุณค่าของการมีสัมมาสติด้วยตนเอง เพราะธรรมของพระพุทธองค์เป็น “ปัจจัยตั้ง”

เอกสารอ้างอิง

กอนชาเลข , มาเรีย. (2557). **ผู้นำอุดมสติ**. แปลจาก Mindful Leadership : The 9 Ways to Self –

Awareness, Transforming Yourself, and Inspiring Others โดย ณัชร สยามวาลา.

กรุงเทพมหานคร : ตาตา.

ชาญวิทย์ พรนภดล. (2560). ตัวเลขฟ้องเด็กไทยเสี่ยงต่อการ Cyberbullying. **แพรว**. 38 (907) : 208.

ณัฐชา อุ่นสกุล. (2553). รายงานการวิจัยเรื่องรูปแบบวิธีการฝึกอบรมการใช้หลักอริยสัจ 4 กับ

แก้ปัญหาพฤติกรรมของเยาวชนในกระบวนทัศน์หลังสมัยใหม่. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย

ราชภัฏธนบุรี.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 10.

กรุงเทพมหานคร: ลือตะวัน.

_____. (2544). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดวงแก้ว.

พระอาจารย์เกริกพงษ์ เตชธัมโม. (ม.ป.ป.). **มหัตถรรยแห่งใจฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: ร้านเบตส์.

พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ. (2554). **ธรรมะจากพระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ**. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.

พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ และคนอื่น ๆ . (2554). **นิพพาน . . . ที่นี้ . . . เดียวนี้**. พิมพ์ครั้งที่ 4.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.

- พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล. (2557). การฝึกสติกำลังได้รับความนิยมอย่างมากในสหรัฐอเมริกา. ค้นเมื่อ 9 สิงหาคม 2560, จาก <http://www.Happinessisthailand.com>
- พคิน อินทรวงศ์. (2559). 10 ความน่าเสียดายสำหรับผู้ไม่ฝึกฝนวิปัสสนา (อย่างสม่ำเสมอ). **ซีเคร็ต**. 9 (197) : 76 – 77.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. (ม.ป.ป.). การเจริญสติบำบัด. ค้นเมื่อ วันที่ 9 สิงหาคม 2560 , จาก <http://www.amazon.com /MatthieuRicard>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น.
- ASTV ผู้จัดการออนไลน์. (2558 , 2 กันยายน). ธรรมะกับสุขภาพ : ต่างชาติตื่นตัวใช้ “การเจริญสติ” ปลุกฝังคุณธรรมในเด็ก. **ผู้จัดการออนไลน์**. ค้นเมื่อ 7 สิงหาคม 2560, จาก <http://www.manager.co.th /Dhamma/Viewnews.aspx?NewsID=9580000099005>
- Baudrillard , Jean. (1998). **The Ecstasy of Communication**. New York : Semiotext.
- _____. (1996). **System of Objects**. New York : Verso.