

คอลัมน์ “บางขุนพรหมชวนคิด” นสพ.ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 17 มิถุนายน 2566

Mindfulness: พลังแห่งความระลึกรู้

สุพริศร์ สุวรรณิก

สถาบันวิจัยเศรษฐกิจป๋วย อึ๊งภากรณ์

เมื่อปลายเดือนที่ผ่านมา ผู้เขียนเพิ่งมีโอกาสได้เดินทางไปเข้าร่วม Rebalancing for Executive Program เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน ร่วมกับกัลยาณมิตร 2 ท่านได้แก่ ดร.อาร์ม ตั้งนิรันดร ผู้อำนวยการศูนย์เงินศึกษา สถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และคุณวิทวัส พันธุ์พานิช ผู้บริหารโรงเรียน King's College International School Bangkok ณ โรงแรม The Soul Resort อ.แก่งคอย จังหวัดสระบุรี ซึ่งอาจถือเป็น Mindfulness Resort แห่งแรกของโลก นับเป็นประสบการณ์ที่หาได้ยากยิ่ง เพราะเป็นที่ซึ่งวิถีแห่งสติ สุขภาพ ความสมดุล ความสะดวกสบาย และการผ่อนคลายมาบรรจบกันในสถานที่ที่นับว่าเป็น Unseen ของเมืองไทยมาก ๆ เพราะแวดล้อมไปด้วยขุนเขาที่สวยงามอย่างน่าตกตะลึง ทำให้ชีวิตการทำงานอันยุ่งเหยิงของผู้เขียนได้กลับมามีสมดุลขึ้นได้บ้าง

ที่สำคัญ ผู้เขียนได้ทำความรู้จักกับ “Mindfulness” หรือ “การมีสติ” อย่างเข้าใจมากขึ้น เพราะได้เรียนรู้ และฝึกฝนการมีสติด้วยการปฏิบัติจริงจากผู้รู้ ทั้งการเดินอย่างมีสติด้วยเท้าเปล่าบนสนามหญ้า รู้การเคลื่อนไหวในทุกฝีก้าวของตน การรับประทานอาหารอย่างมีสติ รับประทานอาหารในทุกคำที่ทานเข้าไป และการฝึกนั่งสมาธิเบื้องต้น เพื่อรับรู้ความเป็นไปของลมหายใจเข้าออก ทั้งนี้ การฝึกสตินั้นต้องขอบอกว่าเป็น “วิถีสากล” และกำลังได้รับความนิยมในองค์กรและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ทั่วโลก โดยไม่ได้จำกัดว่าเป็นหลักการของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง หรือผู้ฝึกนั้นจะนับถือหรือไม่ได้นับถือศาสนาใด บางขุนพรหมชวนคิดวันนี้จึงขอชวนท่านผู้อ่านมาทำความรู้จักกับ สติและประโยชน์ของการมีสติกันครับ

อะไรคือสติ?

มีงานวิจัยคุณภาพในระดับสากล เช่น Brown & Ryan (2003)¹ ที่ให้นิยามว่าเป็น “inherently a state of consciousness” และ “involves consciously attending to one's moment-to-moment experience” หรือเป็น *สภาวะที่มีการระลึกรู้ตัวในปัจจุบัน สอดคล้องกับนิยามทางพุทธศาสนา ตามพระไตรปิฎกได้มีบันทึกไว้ว่า “สติ ตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม”* (อภิ.ส. ไทย 34/23/31) ขณะที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้คำจำกัดความไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ไว้ว่า สติ คือ “*ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง...*” ซึ่งผู้เขียนขออนุญาตสรุปอย่างง่ายว่า สติคือความรู้ตัวในทุก ๆ ขณะปัจจุบัน ระลึกได้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่

¹ Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

ในขณะที่นั้น ๆ เช่น เดินก็รู้ว่าเดิน นั่งก็รู้ว่านั่ง แปรงพั้นก็รู้ว่าแปรงพั้น หรือแม้แต่รู้สึกนึกคิดอย่างไรในขณะที่นั้น ๆ เช่น มีความสุขก็รู้ มีอารมณ์โกรธก็รู้ มีความคิดฟุ้งซ่านก็รู้

มีสติแล้วดีอย่างไร?

งานวิจัยในระดับสากลและของไทยได้ชี้ให้เห็นประโยชน์ของการมีสติมากมาย ทั้งนี้ ผู้เขียนขอหยิบยกประโยชน์ของการมีสติที่สรุปไว้อย่างง่าย ๆ โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ว่า มีทั้งในแง่ของการทำงานของร่างกาย เช่น สมอส่วนต่าง ๆ สามารถติดต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวสอดประสานกันดีขึ้น ในแง่ของการควบคุมอารมณ์ ซึ่งทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานหรือความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น และในแง่การพัฒนาคุณธรรม ซึ่งทำให้รู้จักยับยั้งชั่งใจ รู้ผิดชอบชั่วดี มีเมตตา ทั้งนี้ ประสบการณ์ตรงของผู้เขียนที่เห็นได้ชัดจากการฝึกสติ คือ ทำให้ผู้เขียนมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น และสามารถตัดสินใจหลาย ๆ อย่างในทุกโอกาสที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างรอบคอบรอบด้านมากขึ้น

ดูเผิน ๆ อาจเป็นเรื่องง่ายที่บางท่านอาจมองว่า เราทุกคนก็มีสติดีอยู่แล้ว แต่ท่านผู้อ่านลองสำรวจตัวเองสิครับว่า แต่ละวัน เรามีสติระลึกเท่าทันความนึกคิดและการกระทำของเรามากน้อยเพียงใด เช่น เวลาใครมาทำให้เราโกรธ เรารู้ตัวหรือไม่ว่าเรากำลังโกรธและทำอะไรต่อจากอารมณ์โกรธนั้น (ซึ่งมักจะทำให้เรื่องเล็กน้อยกลายเป็นเรื่องบานปลาย) ดังนั้น หากไม่ได้ฝึกสติ ประหนึ่งนักกีฬาที่ต้องฝึกซ้อมทุกวัน แล้วเราจะสติได้อย่างไร?

ว่าแล้วผู้เขียนขอระลึกว่ากำลังเขียนบทความนี้อยู่ และขอตัวไปฝึกเดินอย่างมีสติต่อก่อนนะครับ

**** บทความนี้เป็นความคิดเห็นส่วนบุคคล จึงไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับความเห็นของหน่วยงานที่ผู้เขียนสังกัด ****