

งานวิจัยทางสถิติเกี่ยวกับ

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐาน

โดย ดร.พิชญกร เจริญสุขมงคล

อาจารย์ประจำวิทยาลัยนานาชาติ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)



หลายคนที่ศึกษาเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาอาจสงสัยว่าทำไมต้องเคยได้ยินได้ฟังในสิ่งที่พระศาสดาเคยสอนเกี่ยวกับการทำสมาธิว่า “การฝึกสมาธินั้นทำให้จิตใจเราสงบ เมื่อจิตใจเราสงบ เราก็จะเกิดปัญญาและสามารถแก้ไขปัญหาในชีวิต” ประโยคนี้หลายคนที่ไม่เคยได้ฝึกสมาธิอาจจะยังเคลือบแคลงสงสัยว่ามันจะเป็นจริงได้อย่างไร ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้จึงได้ถูกจัดทำขึ้นเพื่อมุ่งเน้นที่จะหาข้อพิสูจน์ในทางสถิติเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิในแนวการเจริญสติปัฏฐานตามที่ได้กล่าวมา งานวิจัยนี้แบ่งออกเป็นสองส่วน ในส่วนแรกจะเป็นการศึกษาถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่มีต่อปัจจัยพื้นฐานในทางจิตวิทยาซึ่งมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การเสริมสร้างศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตลอดจนการจัดการกับความเครียด ในส่วนที่สองจะเป็นการวิเคราะห์ถึงประโยชน์จากการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อการแก้ปัญหาในองค์กร ความเหนื่อยหน่ายกับงานและความพอใจของบุคลากรที่มีต่องานในองค์กร

แต่ก่อนที่จะพูดถึงรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัย เราจำเป็นต้องทำความเข้าใจเกี่ยว-

กับพื้นฐานการฝึกสมาธิเสียก่อน การฝึกสมาธิหรือที่บางคนอาจจะเรียกว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นสิ่งที่พวกเราหลายคนคงรู้จักหรือเคยได้ยินมามากต่อมาก แต่อย่างไรก็ตามยังมีอีกหลายคนที่ยังไม่เคยเข้าใจถึงแก่นหรือหลักของการฝึกสมาธิที่แท้จริง หลายคนเมื่อพูดถึงการทำสมาธิแล้วมักจะหวนระลึกถึงความทรงจำครั้งวัยเด็กสมัยที่เรียนวิชาพระพุทธศาสนาที่โรงเรียนว่าการทำสมาธินั้นเราต้องนั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ แท้จริงแล้วการทำสมาธินั้นไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่นั้น ถ้าจะศึกษากันจริงๆตามหลักในพระพุทธศาสนาแล้ว รูปแบบการทำสมาธินั้นมีถึง 40 รูปแบบเลยทีเดียว ซึ่งการทำสมาธิที่หลายคนเข้าใจตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้จัดว่าเป็นหนึ่งในหลายวิธีนั้น แต่อย่างไรก็ดีไม่ว่าเราจะทำสมาธิในรูปแบบใด ทุกรูปแบบของการทำสมาธิล้วนแต่ต้องอาศัยหลักการพื้นฐานแบบเดียวกัน ซึ่งหลักการพื้นฐานนี้ถือว่าเป็นแก่นของการทำสมาธิที่แท้จริงเลยทีเดียว หลักนั้นก็คือ “การมีสติรู้ตัวอยู่ในสภาวะปัจจุบันที่เรากำลังประสบอยู่” ซึ่งการฝึกสมาธิในแนวนี้มีชื่ออย่างเป็นทางการว่าการฝึกแนว “การเจริญสติปัฏฐาน” นั่นเอง



ดูการยุบการพองของหน้าท้องตามจังหวะการหายใจเข้าออก

การฝึกสมาธิแนวสติปัฏฐานนั้นไม่ว่าจะฝึกในอิริยาบถใดๆก็ตาม หลักการสำคัญก็คือเราจะต้องคอยพยายามประคองจิตของเราให้จดจ่ออยู่กับอิริยาบถนั้นๆอยู่ตลอดเวลา การที่เราฝึกให้จิตของเราสามารถจดจ่ออยู่กับอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งโดยไม่ฟุ้งซ่านกับสิ่งอื่นนั้นเป็นการฝึกสติของเราให้มีการตื่นตัวและรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ สติที่สามารถถูกประคับประคองให้จดจ่อได้อย่างต่อเนื่องนี้เองคือปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “สมาธิ” ดังนั้นจะกล่าวได้ว่าการฝึกสมาธินั้นจำเป็นต้องอาศัยพลังของสติเป็นพื้นฐานอย่างมาก หากจะกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการที่เราจะมีสมาธิดังนั้นจะต้องอาศัยการมีสติเป็นที่ตั้งนั่นเอง ในการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานนั้น ผู้ฝึกจะต้องคอยตามดูตามรู้และพยายามจดจ่ออยู่กับสภาวะต่างๆที่เราสัมผัสและรับรู้ได้ในขณะปัจจุบัน

สภาวะที่ว่านี้สามารถแบ่งออกได้เป็น “สภาวะทางกาย” หรือรูปธรรมและ “สภาวะทางใจ” หรือนามธรรม สภาวะทางกายได้แก่สัมผัสต่างๆที่ร่างกายของเราสามารถรับรู้และรู้สึกได้ เช่น ความรู้สึกร้อน หนาว สบายตัว ไม่สบายตัว เจ็บปวดตามร่างกาย เป็นต้น ส่วนสภาวะทางใจนั้นได้แก่อารมณ์ต่างๆที่ใจของเรารู้สึก เช่น รู้สึก



แต่ก่อนที่เราจะมาลงรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานนั้น เราต้องมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า “สติ” เสียก่อน การมีสตินั้นถ้าจะอธิบายแบบพื้นๆก็คือการที่เราารู้เนื้อรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ณ ขณะปัจจุบัน ซึ่งในทางตรงกันข้าม การขาดสติก็คือการที่เราไม่รู้เนื้อรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ บางทีกว่าจะมารู้ตัวว่าทำอะไรไปก็หลังจากที่ได้ทำสิ่งนั้นไปแล้ว นี่ก็คือความหมายของการมีสติแบบง่ายๆ การเจริญสติในแง่ของการปฏิบัติสมาธินั้นก็มีความหมายไม่ต่างจากการมีสติแบบพื้นๆดังที่ได้กล่าวมานี้ ซึ่งหลักสำคัญของการเจริญสติแนวนี้ก็คือ “การที่เรามีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรา กำลังทำหรือกำลังรู้สึกอยู่ ณ ขณะปัจจุบัน” นั่นเอง

การเจริญสติในแนวนี้ไม่จำเป็นว่าจะต้องกระทำในอิริยาบถหนึ่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้ายมือขวาทับมือซ้ายอย่างที่หลายคนเข้าใจ แท้จริงแล้วการเจริญสติสามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวัน โดยเราสามารถทำได้แทบทุกที่ทุกเวลา และในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นยืน เดิน นั่ง นอน หลักสำคัญๆของการเจริญสติก็คือให้เราคอยตามดูตามรู้อิริยาบถที่เรา กำลังทำอยู่อย่างต่อเนื่อง เช่นในเวลาที่เรารับประทานอาหารก็ให้เอาจิตไปจดจ่ออยู่กับกริยาที่เรา กำลังก้าวเดิน ตั้งแต่ยกเท้าขึ้น ก้าวเท้าไปข้างหน้าจนถึงวางเท้าลงสัมผัสพื้น สลับไปมาซ้ำขวา การฝึกสมาธิในรูปแบบการนั่งนั้นก็สามารถที่จะทำในท่านั่งท่าใดก็ได้ แม้กระทั่งการนั่งบนเก้าอี้ เมื่อจัดท่านั่งให้สบายแล้วก็ให้คอยสังเกตดูลมหายใจเข้าออกของเราซึ่งสามารถดูได้จากหลายส่วนของร่างกาย บางคนอาจจะ

สุข ทุกข์กังวล เบื่อ เศร้า เหงา เป็นต้น อย่างไรก็ตามก็ตีสิ่งสำคัญที่สุดอีกอย่างของการฝึกการรับรู้สภาวะต่างๆก็คือเราจะต้องรับรู้สภาวะต่างๆนั้นด้วยใจที่เป็นกลางไม่ว่าสภาวะนั้นจะเป็นที่น่าพอใจหรือไม่พอใจก็ตาม เช่นเวลาที่เรารู้สึกปวดเมื่อยร่างกายในขณะที่นั่งปฏิบัติ เราก็แค่ให้รู้ไว้เฉยๆว่าตอนนี้ร่างกายของเรากำลังรู้สึกปวด แคร์ไว้เฉยๆเท่านั้น เราไม่ต้องไปคิดต่อว่าทำไมมันถึงปวดอย่างนี้ เมื่อไหร่มันจะหายปวดสักที การคิดไปอย่างนั้นเรียกว่าการพยายามเข้าไป “ปรุงแต่ง” ในสิ่งที่เรากำลังเป็นนี่เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติใหม่ๆมักจะต้องเผชิญและเป็นสิ่งที่ทำให้หลายคนท้อถอยเลิกปฏิบัติไปก็มากต่อมาก แต่สำหรับคนที่พยายามอดทนวางใจเป็นกลางในทุกขเวทนาที่กำลังรับรู้โดยไม่ไปคิดปรุงแต่งต่อ เมื่อถึงระยะเวลาหนึ่งก็จะพบว่าเมื่อเราปล่อยใจไม่ให้เป็น “ยึดติด” กับทุกข์ที่มีเหล่านั้นแล้ว ในที่สุดแล้วความรู้สึกเจ็บปวดที่เคยเป็นก็จะหายไปเองอย่างน่าอัศจรรย์ โดยที่ตัวเราไม่ต้องไปทำอะไรกับมันทั้งสิ้น

ปรากฏการณ์นี้สามารถอธิบายได้จากหลักพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับ “ไตรลักษณ์” ซึ่งกล่าวไว้ว่าทุกอย่างที่อยู่ในสากลจักรวาลนั้นล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็น “อนิจจัง” ความไม่เที่ยงหรืออนิจจังนี้คือการที่สิ่งต่างๆในโลกทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมไม่สามารถที่จะคงอยู่ยั่งยืนได้ตลอดชั่วฟ้าดินสลาย “สิ่งใดสิ่งหนึ่งเมื่อเกิดขึ้นเป็นธรรมดาก็จะต้องดับไปเองเป็นธรรมดา” นี้คือกฎสากลที่กำกับการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายของทุกสรรพสิ่ง คำว่าทุกสรรพสิ่งในที่นี้เองก็รวมถึงความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับกายและใจของเราไม่ว่าจะเป็นทุกข์หรือสุข ในสากลจักรวาลนี้ไม่มีอะไรที่จะสามารถอยู่คงทนได้ตลอดกาลนานด้วยตัวของมันเอง ครอบงำที่เราไม่ไปแทรกแซงหรือก้าวก่ายมัน ตัวอย่างที่สามารถอธิบายได้ง่ายๆก็คือ ถ้าเรามีเฟอร์นิเจอร์ไม้ที่สวยงามตัวหนึ่ง หากเราปล่อยทิ้งให้มันตากลมตากฝนไปตามยถากรรมโดยไม่ซ่อมแซมบำรุงรักษาขัดเคลือบมันอย่างสม่ำเสมอแล้ว ในท้ายที่สุดเฟอร์นิเจอร์ไม้นั้นมันก็จะผุพังและหมดสภาพกลายเป็นเศษไม้ ไม่เหลือสภาพเป็นเฟอร์นิเจอร์ไม้ที่สวยงามอย่างที่เคยเป็น



การเข้าไปบำรุงรักษาบางสิ่งไม่ให้เสื่อมสภาพตามกาลเวลานั้นก็เป็นเพียงการชะลอการสูญสลายของมันแค่ชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่เป็นการหยุดยั้งการเสื่อมสลายของมันอย่างแท้จริง กฎสากลนี้สามารถอธิบายได้ว่า ทุกๆความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับกายใจของเราทั้งที่เป็นทุกข์และสุขถ้าเราแต่เพียงเฝ้าดูและรับรู้มันด้วยใจที่เป็นกลางอย่างแท้จริงโดยไม่เข้าไปแทรกแซงปรุงแต่งต่อแล้ว ในท้ายที่สุดเราจะรู้ว่าความรู้สึกและอารมณ์เหล่านั้นล้วนไม่สามารถที่จะตั้งอยู่ได้ตลอดชั่วกาลนาน เมื่อถึงเวลามันก็จะดับไปด้วยตัวของมันเองโดยที่เราไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน ซึ่งการฝึกสมาธิโดยการตามดูตามรู้ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆด้วยใจที่เป็นกลางนี้เองจึงเป็นวิธีที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงสัจธรรมในเรื่องนี้ได้อย่างกระจ่างแจ้ง

เมื่อได้ทราบถึงหลักของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานมาพอสมควรแล้ว ต่อไปเราจะมาศึกษากันต่อว่าการฝึกสมาธิในแนวนี้จะให้ประโยชน์อะไรกับผู้ฝึกบ้าง ส่วนแรกของงานวิจัยนี้จะมุ่งเน้นไปที่ประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อปัจจัยด้านพื้นฐานในทางจิตวิทยา อันได้แก่การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการลดความเครียดในชีวิตประจำวัน

งานวิจัยส่วนที่1:

ประโยชน์จากการฝึกสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเครียด

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ Emotional intelligence หรือที่เรียกกันสั้นๆว่า EQ นั้น คือความสามารถในการรับรู้และเข้าใจในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังครอบคลุมถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตัวเองและประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ในการสร้างประโยชน์ต่อการทำงานและการเข้ากับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย นักวิชาการในยุคปัจจุบันเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์นี้มีความสำคัญกว่าฉลาดทางสติปัญญา (Intelligence Quotient) หรือที่เรารู้จักกันสั้นๆว่า IQ เสียด้วยซ้ำ มีงานวิจัยแสดงให้เห็นชัดว่าผู้บริหารระดับสูงที่ประสบความสำเร็จหลายคนนั้นล้วนเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงด้วยกันทั้งสิ้น สาเหตุหลักข้อแรกนั้นก็เนื่องมาจากว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคมโดยธรรมชาติ ด้วยเหตุนี้เองความสามารถในการสร้างปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่ช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อารมณ์ของคนนั้นจัดเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดว่าเราจะเข้ากับผู้อื่นได้ดีหรือไม่ ถ้าถามว่าอารมณ์นั้นมีความสำคัญอย่างไร? ก็ต้องลองถามตัวเองดูก่อนว่าตัวเราอยากอยู่ใกล้กับคนที่อารมณ์บูดบึ้งหงุดหงิดหน้าบึ้งไม่รับอยู่ตลอดเวลาหรือไม่? ปกติแล้วคงไม่มีใครหรอกที่อยากอยู่ใกล้คนประเภทนี้ ในทางจิตวิทยามีทฤษฎีหนึ่งที่มีชื่อว่า “การแพร่ระบาดของ-



อารมณ์” หรือ Emotion contagion ซึ่งอธิบายไว้ว่าอารมณ์ของคนสามารถติดต่อกันได้เหมือนการติดต่อโรคระบาด การที่เราอยู่ใกล้ๆกับคนที่อารมณ์เสียอยู่ตลอดเวลา นานๆเข้าก็จะมีโอกาสที่เราจะพลอยรู้สึกหงุดหงิดเสียอารมณ์ตามคนๆนั้นได้ง่าย ต่อให้พื้นฐานเราจะเป็นคนอารมณ์ดียังไงก็ตาม ถ้าเราอยู่กับพวกอารมณ์บูดเข้าบ่อยๆก็คงต้องถอยหนีเหมือนกัน ในทางตรงกันข้ามถ้าเราอยู่ใกล้ๆกับคนที่อารมณ์ดีเราจึงและเบิกบานอยู่ตลอดเวลา เราก็มักจะรู้สึกดีด้วยเมื่อได้คลุกคลีอยู่กับคนๆนั้น อารมณ์จึงถือเป็นพลังงานอย่างหนึ่งซึ่งสามารถแผ่กระจายจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง อีกทั้งยังเป็นพลังงานที่มีอำนาจดึงดูดและผลักไสคนออกจากชีวิตเราได้อีกด้วย และด้วยเหตุผลนี้เองคนที่สามารถบริหารจัดการและควบคุมอารมณ์ในแง่ลบของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงมีโอกาสที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนในสังคมได้ง่าย คนประเภทนี้มักจะมีแต่คนอยากเข้าหาและมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการติดต่อคบค้าสมาคมกับผู้อื่นสูงอีกด้วย

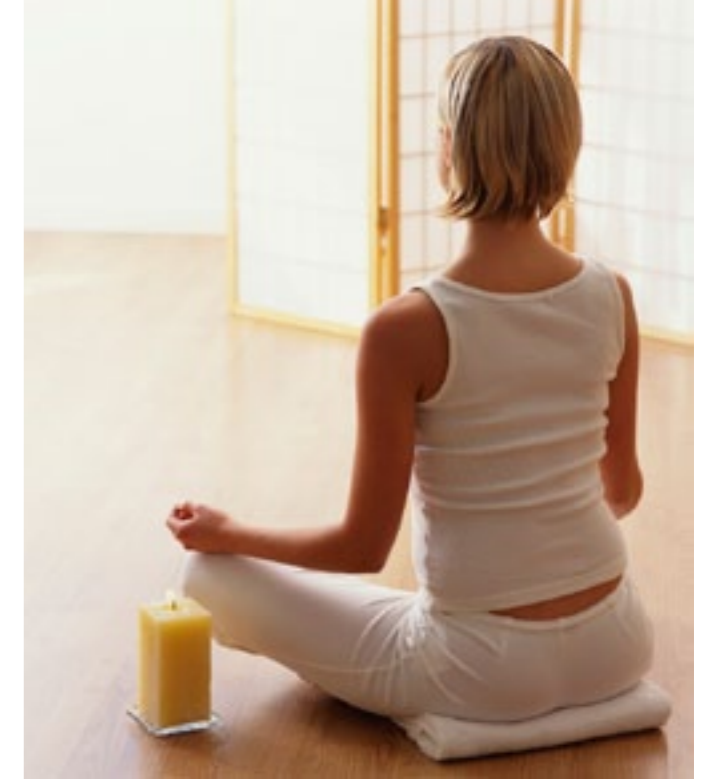
เหตุผลสำคัญอีกข้อหนึ่งซึ่งทำให้ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญกับความสำเร็จของคนนั้นก็สืบเนื่องมาจากอิทธิพลของอารมณ์ที่มีผลต่อกระบวนการความคิดของคนเราสังเกตไหมว่าเวลาที่เรตกอยู่ในอารมณ์ในด้านลบ เช่น โกรธ หุดหู่ เศร้าเสียใจหรือเป็นกังวลนั้น ความคิดความอ่านของเราจะไม่ค่อยมีประสิทธิภาพและไม่ลื่นไหลเหมือนตอนที่เรตกอยู่ในอารมณ์ในด้านบวก



ในทางจิตวิทยานั้นอารมณ์และความคิดจัดว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างเหนียวแน่น คนเราต่อให้ฉลาดสักเท่าไรหากไม่สามารถระงับอารมณ์ในด้านลบที่มีอยู่ในใจก็มีความเป็นไปได้สูงที่จะแสดงออกหรือทำเรื่องโง่ๆออกไปโดยไม่รู้ตัว ดังคำของหลวงพ่อบุชา สุภทโท ซึ่งท่านเคยกล่าวไว้ว่า “เวลาโกรธขึ้นมา ตีอกเตอร์กับเด็กป.4 ก็โง่พอกัน” ซึ่งในจุดนี้เราก็มักจะเห็นในข่าวอยู่บ่อยๆว่าแค่อารมณ์เพียงชั่ววูบก็สามารถทำให้หลายคนสามารถทำร้ายคนอื่น ทำร้ายตัวเอง พุดหรือแสดงกริยาที่ไม่เหมาะสมต่างๆออกมาได้ง่ายๆ อารมณ์จึงถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถกำกับความคิดและการกระทำของมนุษย์เราได้อย่างน่ากลัวเลยทีเดียว ในทางกลับกันนั้นคนที่สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่ให้ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ในแง่ลบได้ง่ายนั้นจะมีความคิดความอ่านและกริยาที่สุ่มรอบคอบ คนประเภทนี้มักจะไต่เปรียบกว่าผู้ที่คุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ซับซ้อนตึงเครียด ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์จึงมีบทบาทอย่างยิ่งในการที่จะช่วยให้เราฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้เป็นอย่างดี

การฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัญญาช่วยส่งเสริมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างไร

เมื่อเราได้รู้ถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์แล้ว เราจึงจำเป็นต้องพัฒนาความสามารถในด้านนี้ให้เกิดขึ้น การฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัญญาจะช่วยให้เราสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ก็เนื่องมาจากว่า การที่เราตั้งใจตามดูตามรู้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่ผุดขึ้นมาในจิตใจของเราขณะที่กำลังปฏิบัติโดยไม่ไปคิดเสริมเติมแต่งต่อนั้นจะทำให้เราเห็นการแสดงตัวของอารมณ์นั้นๆได้อย่างกระจ่างชัดมากขึ้น การฝึกเช่นนี้จะทำให้เรามองออกได้อย่างละเอียดว่าอารมณ์นั้นๆที่ “เกิดขึ้น” ในใจเรานั้นผุดขึ้นมาได้อย่างไรและเกิดเพราะสาเหตุอะไร การเฝ้าดูการเกิดขึ้นของอารมณ์นี้



ยังสามารถช่วยทำให้เราเข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากอารมณ์นั้นๆได้อีกด้วย เช่นเมื่อความโกรธเกิดขึ้นกับเราและเราพยายามตามดูตามรู้ว่าขณะนี้อารมณ์โกรธของเรากำลังก่อตัวขึ้น เราจะรับรู้ได้ถึงความรู้สึกที่บังเกิดขึ้นกับใจของเรา ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่แทนที่เราจะไปคิดปรุงแต่งต่อเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เราโกรธหรือไปคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่เราโกรธนั้น ก็ให้เราตามดูตามรู้อารมณ์โกรธนั้นไปเรื่อยๆด้วยใจที่เป็นกลางโดยไม่ต้องฝืน แต่หากเราไปคิดปรุงแต่งในสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกโกรธขึ้นมาเมื่อไหร่ ความทุกข์นี้ก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น เมื่อยิ่งไปคิด ใจก็ยิ่งทุกข์

ถ้าจะเปรียบเทียบกับง่ายๆก็ให้คิดถึงน้ำในแก้วเซรามิคใบหนึ่งซึ่งอยู่ในอุณหภูมิห้องตามปกติ เราจะสามารถถือแก้วนั้นได้ด้วยมือเปล่าแบบสบายๆ น้ำในแก้วนั้นเปรียบเสมือนกับอารมณ์ของเรา ส่วนมือที่กำลังถือแก้วนั้นก็เปรียบกับจิตของเราที่กำลังไปยึดติดกับอารมณ์นั้น การที่มือเราสามารถถือแก้วน้ำใบนั้นที่อุณหภูมิห้องได้อย่างสบายๆก็เหมือนกับว่าเวลาที่เรตกอยู่ในอารมณ์ปกติจิตของเราก็จะสามารถยึดจับอารมณ์ที่ปกตินั้นได้โดยไม่รู้สึกร้อนอะไร แต่เมื่อใดก็ตามที่อารมณ์โกรธก่อตัวขึ้น ความโกรธซึ่งมีพลังความร้อนโดยธรรมชาติก็จะทำให้อุณหภูมิของน้ำในแก้วยิ่งสูงมากขึ้น



การที่เรายังคงเอาจิตไปยึดติดอยู่กับเรื่องที่ทำให้โกรธนั้นก็เหมือนกับการที่เรายังคงเอาหม้อก๋วยเตี๋ยวร้อนนั้นไว้ ในขณะที่เดียวกัน การที่เราคอยคิดปรุงแต่งกับเรื่องที่เรากำลังโกรธก็เปรียบเสมือนกับการใส่ความร้อนให้กับน้ำในแก้วนั้นอย่างสม่ำเสมอ ในทางตรงกันข้าม การที่เราแค่เฝ้ามองดูความโกรธนั้นด้วยใจที่เป็นกลางก็เปรียบเสมือนกับการที่เราแค่สัมผัสกับก๋วยเตี๋ยวร้อนนั้นเพียงเบาๆแต่ไม่ได้ไปกำมันไว้แน่น และการที่เราไม่ไปคิดปรุงแต่งต่อในเรื่องที่ทำให้โกรธนั้นก็เปรียบเหมือนการที่เราไม่เพิ่มความร้อนให้กับน้ำในแก้วนั้น ถึงเราจะรู้สึกได้ถึงความร้อนจากแก้ว แต่มันก็ไม่ได้ทำให้เราทรمانเหมือนเอาหม้อไปกำมันแน่น

การที่เราคอยดูคอยตามรู้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งไปเรื่อยๆด้วยใจที่เป็นกลางโดยไม่คิดปรุงแต่งต่อมัน ก็คือการที่ใจเราไม่ไปยึดติดกับมัน เราเป็นแค่คนเฝ้าดูการ “ตั้งอยู่” ของมันไปเรื่อยๆ เมื่อเราตามดูตามรู้อารมณ์ที่เรา กำลังรู้สึกอยู่ตามธรรมชาติจนถึงระยะเวลาหนึ่ง เราก็คงพบว่าในท้ายที่สุดแล้วอารมณ์นั้นๆมันก็จะ “ดับไป” ด้วยตัวของมันโดยที่เราไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน เปรียบเสมือนกับก๋วยเตี๋ยวที่เรารับประทานแล้วมันก็จะเย็นลงและไม่ใส่ความร้อนเข้าไปเพิ่ม เมื่อเวลาผ่านไปอุณหภูมิความร้อนของน้ำในแก้วนั้นก็ก็จะค่อยๆลดลงและกลับมาอยู่ในอุณหภูมิปกติเช่นเคย

โดยภาพรวมแล้วหลักเกี่ยวกับการฝึกสติในลักษณะนี้ล้วนสอดคล้องกับหลัก

เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งมุ่งเน้นให้เราเข้าใจถึงการเกิดขึ้นของอารมณ์ ว่าเหตุใดอารมณ์แต่ละอย่างจึงเกิดขึ้นในใจเรา และเมื่ออารมณ์นั้นๆเกิดขึ้นแล้วมันจะส่งผลกระทบต่อตัวเราและคนอื่นบ้าง ด้วยเหตุนี้ผู้ที่ฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานเป็นประจำจนชำนาญจะสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะพวกเขาจะเข้าใจว่าอารมณ์ในแง่ลบต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงและจะต้องดับไปเองถ้าไม่ไปคิดปรุงแต่งต่อ แต่อย่างไรก็ตามสิ่งต่างๆที่กล่าวมานี้ต้องใช้เวลาและความอดทนพอสมควรในการฝึก เพราะการที่จะฝึกจิตให้ปล่อยวางและมีความเป็นกลางกับอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่สิ่งที่จะทำได้ง่ายๆ ประสบการณ์ในการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะบ่งชี้ถึงระดับของความฉลาดทางอารมณ์ที่บุคคลนั้นๆจะพัฒนาขึ้นได้

การฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

นอกเหนือจากประโยชน์ที่การฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานส่งผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเราแล้ว มันยังส่งผลทางอ้อมกับคนเราในด้านการพัฒนาความมั่นใจในศักยภาพที่ตัวเรามีโดยเฉพาะในด้าน การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การรับรู้ความสามารถของตนเองนี่คือการที่คนเรามีความเชื่อว่าตัวเรานั้นมีศักยภาพเพียงพอในการที่จะทำกิจการอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีหลักฐานงานวิจัยเป็นอันมากที่พบว่าศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองนี้มีส่วนสัมพันธ์เชิงบวกกับโอกาสในการประสบความสำเร็จของคนๆนั้นอีกด้วย มีงานวิจัยหนึ่งให้การสนับสนุนว่าคนที่คนเราจะพัฒนาศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นขึ้นกับว่าคนๆนั้นมีความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ของตัวเองได้ดีเพียงใด ด้วยประการฉะนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ตามที่ได้กล่าวมาจึงถือเป็นปัจจัยที่มี



ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการประเมินศักยภาพของตัวเอง

โดยปกติแล้วคนทุกคนล้วนมีศักยภาพในการที่จะประสบความสำเร็จด้วยกันทั้งสิ้น แต่คนที่ประสบความสำเร็จโดยส่วนมากนั้นล้วนแต่เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถว่าตนสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆให้บรรลุจุดประสงค์ที่หวังได้ อย่างไรก็ตามการที่คนเราถูกครอบงำโดยอารมณ์ในด้านลบโดยเฉพาะความกลัวนั้นเป็นสิ่งที่มักจะทำให้เราเกิดความท้อถอยและไม่มั่นใจว่าเราจะสามารถทำในสิ่งต่างๆที่มุ่งหวังได้สำเร็จ ดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้นว่าอารมณ์กับความคิดล้วนมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างเหนียวแน่น ดังนั้นอารมณ์ในด้านลบนี้ก็ยังสามารถส่งผลต่อความคิดที่เป็นลบของคนเราได้ด้วยเช่นกัน ในกรณีนี้คนที่ปล่อยให้อารมณ์ในแง่ลบของตนครอบงำตนเองอยู่บ่อยๆจะไม่สามารถคิดพิจารณาถึงศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ อารมณ์ขุ่นมัวที่เราไม่สามารถขจัดออกจากใจนั้นสามารถแปรเปลี่ยนเป็นตะกอนทางความคิดที่ฟุ้งกระจายและบดบังการตระหนักรู้ถึงศักยภาพภายในที่ตัวเรามี ดังนั้นจึงเป็นการยากที่คนพวกนี้จะสามารถเกิดความเชื่อมั่นว่าตนสามารถประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆได้

แต่ในทางตรงกันข้าม เวลาที่เราอยู่ในอารมณ์ด้านบวกหรืออารมณ์ที่สงบนั้นความคิดความอ่านของเราจะค่อนข้างปลอดโปร่งโล่งสบาย การที่เราจะพิจารณาอะไรก็จะเป็นการคิดอ่านได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่สำคัญอารมณ์ด้านบวกที่เราารู้สึกนี้ยังสามารถเชื่อมโยงไปสู่

ความคิดของเราในด้านบวกด้วยเช่นกัน ดังนั้นคนที่สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตัวเองไม่ให้ถูกครอบงำโดยอารมณ์ที่เป็นลบนั้นจะมีความได้เปรียบกว่าคนที่ผูกติดอยู่กับอารมณ์ขุ่นมัวตลอดเวลา ความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ที่ได้จากการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานนี้เองจึงมีประโยชน์อย่างยิ่งยวดต่อการดำเนินชีวิตและการทำงานของพวกเรา เพราะสิ่งนี้จะช่วยให้เราพิจารณามองเห็นศักยภาพในตัวของเราได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน ซึ่งก็จะส่งผลดีในท้ายที่สุดต่อทัศนคติในเชิงบวกตลอดจนโอกาสในการประสบความสำเร็จได้อีกด้วย

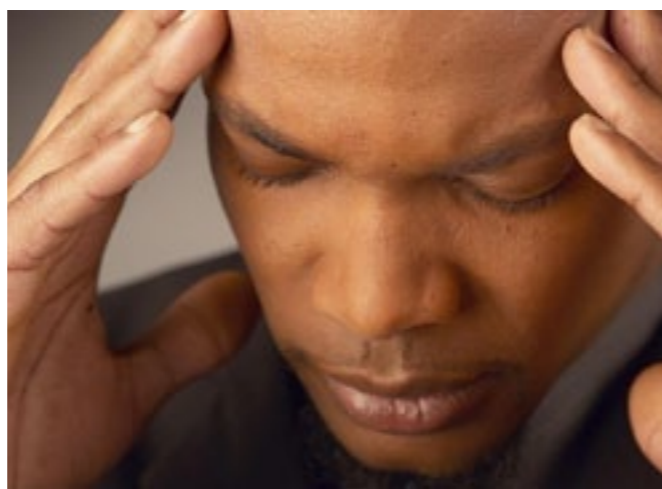
การฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานกับการจัดการกับความเครียด

นอกเหนือจากประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองแล้ว การฝึกสมาธิในแนวนี้ยังมีประโยชน์ต่อการลดทอนความเครียดของคนเราได้อีกด้วย ในสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยความเร่งรีบ การแข่งขัน การเอาตัวรอด ตลอดจนสภาวะการณ์ต่างๆที่ไม่แน่นอนนั้น คนส่วนมากมักจะหลีกเลี่ยงกับปัญหาความเครียดในชีวิตประจำวันได้ยาก ความเครียดนั้นไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยที่ควรจะมีมองข้าม เพราะสุขภาพจิตที่เสียนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อสภาวะทางกายโดยเฉพาะปัญหาด้านสุขภาพและโรคร้ายต่างๆ เช่น มะเร็ง ความดัน และ โรคหัวใจ ล้วนมีจุดเริ่มต้นจากความเครียดด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นเราจึง



มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องบริหารจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มีงานวิจัยให้การสนับสนุนว่าการฝึกสมาธินั้นจัดว่าเป็นวิธีที่สามารถช่วยให้คนเราจัดการความเครียดได้ดีที่สุดวิธีหนึ่ง แต่การที่เราจะเข้าใจได้ว่าการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติ-ปัญญาจะช่วยให้เราจัดการกับความเครียดได้อย่างไร เราจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่าทำไมคนเราจึงเกิดความเครียด ถ้าจะว่ากันตามหลักทฤษฎีแล้ว ความเครียดนั้นมักจะเกิดขึ้นเมื่อเราเผชิญกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เราคิดว่ามันเกินกว่าความสามารถที่ตัวเราจะจัดการกับมันได้โดยง่าย จุดกำเนิดของความเครียดนั้นเริ่มต้นมาจากกระบวนการทางความคิด โดยสัญชาตญาณของมนุษย์แล้ว เมื่อเรารับรู้ ได้ยิน ได้เห็น ประสบพบพาน หรือหวนระลึกถึงอะไรสักอย่าง กระบวนการทางความคิดของคนเราก็จะเริ่มตีความก่อนในเบื้องต้นว่าเรื่องที่เราได้รับรู้เป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ดี ถ้าเราตีความว่าเป็นเรื่องที่ไม่ดี สิ่งที่เราเรียกว่าความเครียดนั้นก็เริ่มก่อตัวขึ้นระดับหนึ่ง จากนั้นกระบวนการทางความคิดของเรา ก็จะพยายามคิดประมวลต่อว่าเราจะสามารถจัดการหรือแก้ไขกับเรื่องนั้นๆได้หรือไม่ ถ้าเราคิดว่าจัดการได้ เราควรจะแก้ไขอย่างไร ในขั้นตอนนี้อหากโชคร้ายที่กระบวนการทางความคิดของเราไม่สามารถหาทางออกให้กับปัญหาที่เราทำได้ มันก็จะพยายาม



คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องนั้นๆ สลับกับการคิดถึงผลกระทบที่เราจะได้รับจากมัน ในกรณีนี้ระดับความเครียดที่เรามีในเบื้องต้นก็จะเริ่มเพิ่มขึ้น และตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่าความคิดของคนเรานั้นมีความความสัมพันธ์กับอารมณ์เป็นอย่างมาก ความคิดที่เป็นลบที่เกิดจากความเครียดนี้ก็จะส่งผลให้อารมณ์ในด้านลบก่อตัวและทวีคูณขึ้นเช่นกัน ซึ่งอารมณ์ในด้านลบนี้เองก็จะกลับไปก่อกวนกระบวนการทางความคิดที่เป็นบวกซึ่งทำให้ความเครียดยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น ในท้ายที่สุดความเครียดที่สะสมจากความคิดและอารมณ์ที่เป็นลบที่ไม่สามารถจัดออกได้จะก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า (Depression) หรือนำไปสู่พฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดผลกระทบที่ร้ายแรงต่อชีวิตเราในด้านต่างๆต่อไปได้

และเนื่องด้วยอิทธิพลของความคิดตลอดจนผลพวงของอารมณ์ที่ทำให้ความเครียดก่อตัวและทวีความรุนแรงขึ้นนี้เอง การฝึกตามดูความคิดและตามดูอารมณ์ของตัวเองตามหลักของการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัญญาจึงมีส่วนสำคัญมากในการที่จะช่วยให้เราเข้าใจถึงกระบวนการดังกล่าวได้กระจ่างมากขึ้น กระบวนการทางความคิดและการเชื่อมโยงของความคิดกับอารมณ์นี้ หลายคนที่ไม่เคยฝึกสมาธิในแนวนี้อาจจะไม่เคยได้รู้หรือไม่ทันได้สังเกตว่ามันเกิดขึ้นเมื่อใดและเกิดขึ้นได้อย่างไร แต่สำหรับคนที่ฝึกการสังเกตความคิดของตัวเองตามแนวการเจริญสติปัญญานั้นจะรู้ว่าเมื่อมีความคิดใดความคิดหนึ่งก่อตัวขึ้นและเราตามเฝ้าตามดูตามรู้มันด้วยใจที่เป็นกลางอย่างแท้จริงโดยไม่คิดปรุงแต่งต่อแล้ว ก็จะพบว่ากฎ

ของ“อนิจจัง”หรือความไม่เที่ยงนั้นก็ครอบคลุมถึงความคิดของเราด้วยเช่นกันความคิดนั้นแท้จริงแล้วเป็นสิ่งที่เราห้ามไม่ให้มันเกิดขึ้นได้ยากจริงอยู่ในทางจิตวิทยาเมื่อเราประสบกับเรื่องราวที่เลวร้ายและไม่น่าอภิรมย์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ก็เป็นธรรมดาที่เรื่องราวเหล่านั้นจะถูกประทับอยู่ในความทรงจำระยะยาว (Long-term memory) ของเราได้ง่าย แต่การที่ความคิดนั้นยังคงวนเวียนอยู่ในหัวของเราไม่ไปไหนนั้นก็สืบเนื่องจากการที่เรายังคงไปคิดปรุงแต่งมันต่อ

ในพระพุทธศาสนามีคำกล่าวไว้ว่า “ความทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เราเกือบทุกคนนั้นล้วนเกิดจากความคิดของเราเองทั้งสิ้น” ธรรมชาติของมนุษย์เรานั้นก็แปลก รู้ทั้งรู้ว่าการที่เราคอยหวนคิดถึงเรื่องราวที่ไม่ดีขึ้นมาเมื่อไรใจเราก็ต้องเป็นทุกข์ทุกครั้ง แต่กระนั้นเราก็ยังคงชอบคิดวนเวียนอยู่กับสิ่งที่ เป็นต้นเหตุของความทุกข์นี้อยู่ไม่รู้จักจบจักสิ้นรู้ทั้งรู้ว่า “เมื่อคิดมันก็เจ็บ ไม่คิดมันก็จบ” แต่เราก็มักยังคงเลือกที่จะยึดติดกับความคิดนั้นโดยไม่ยอมปล่อยวาง มือของเราเมื่อสัมผัสกับของร้อนก็เป็นธรรมดาที่เราจะต้องรีบชักมือกลับอย่างไร แต่จิตของเราเมื่อสัมผัสกับความคิดที่ร้อนรุ่ม เรากลับยังคงจับมันไว้ในใจอย่างเหนียวแน่นไม่ยอมปล่อย หลายคนอาจจะเถียงว่าก็ฉันไม่ได้ตั้งใจและก็ไม่อยากจะทำผิดคิดหรือ แต่ความคิดมันชอบผุดเข้ามาและวนเวียนในหัวอยู่ตลอดเวลา ตรงนี้จะต้องอธิบายให้เข้าใจเสียก่อนว่าการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัญญานั้นแท้จริงนั้นไม่ได้ฝึกเพื่อที่จะทำให้เราไม่คิดหรือไม่รู้สึกอะไรแต่เป็นการฝึกให้เรารู้และเข้าใจถึงธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยงของความคิด และฝึกให้เราเข้าใจถึงการเกิดขึ้นของความทุกข์ที่เกิดจากความคิดนั้นๆ



ในแวบแรกที่เรารู้ว่าความคิดความกังวลเริ่มก่อตัวขึ้น ให้ลองค่อยๆพิจารณาถึงอารมณ์ตัวเองดูว่าตอนนี้เรากำลังรู้สึกอะไรอยู่ อะไรกำลังเกิดขึ้นกับใจเรา เราอาจจะรู้สึกได้ถึงความร้อนรุ่มหรือความกระวนกระวายที่เกิดขึ้นในใจ จากนั้นให้ลองค่อยๆพิจารณาว่าสิ่งที่เราคิดมันกำลังทำให้เรากำลังทุกข์อยู่ใช่ไหม การพิจารณาดังกล่าวนี้อาจต้องพิจารณาด้วยใจที่เป็นกลางโดยไม่ต้องไปคิดไปตัดสินว่าเราชอบหรือไม่ชอบมัน ค่อยๆตามดูตามรู้ความคิดและอารมณ์ที่ได้ก่อตัวขึ้น ดูถึงการตอบสนองของอารมณ์และความรู้สึกสิ่งนี้เองคือการปล่อยให้จิตทำงานด้วยตัวของมันเองโดยธรรมชาติโดยไม่ไปควบคุมมัน เราเป็นแค่เพียงคนคอยดูคอยรู้มันเท่านั้น เมื่อเราตามดูตามรู้ไปเรื่อยๆโดยไม่เข้าไปคิดแทรกแซงหรือปรุงแต่ง เราจะพบว่าในที่สุดแล้วจิตของเรามันจะค่อยๆคลายและถอนออกจากความคิดและอารมณ์นั้นด้วยตัวของมันเอง

การที่จิตสามารถคลายและถอนจากความคิดและอารมณ์นั้นๆก็เนื่องจากว่าจิตของเราได้สัมผัสถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจแล้ว เหมือนมือของเราที่ได้สัมผัสของร้อนจนต้องรีบชักมือกลับฉันใด จิตเมื่อได้สัมผัสถึงความร้อนในใจที่เกิดจากความคิดในด้านลบ ตัวมันก็จะอยากถอนตัวออกมาฉันนั้น การพยายามฝึกตามดูตามรู้ความคิดด้วยใจที่เป็นกลางจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่จะปล่อยให้จิตทำหน้าที่ด้วยตัวมันเองได้โดยง่าย เมื่อปราศจากความคิดปรุง-

แต่งของเราที่เป็นเหมือนตั้งพันนาการที่คอยเห็นยวร้างจิตไม่ให้ทำงานด้วยตัวมันเองโดยอิสระแล้ว จิตมันก็สามารถที่จะปลดปล่อยตัวเองไม่ให้ไปยึดติดกับทุกข์จากความคิดของเราได้ ความคิดในแง่ลบที่ก่อให้เกิดความเครียดเมื่อปราศจากพลังจากการคิดปรุงแต่งต่อแล้ว มันก็จะหมดสภาพและดับไปเองในท้ายที่สุด

ดังนั้นการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัญญาจึงสามารถช่วยให้คนเราลดและป้องกันปัญหาเกี่ยวกับความเครียดได้ดี ไม่ว่าจะเป็นความเครียดที่เกิดจากความคิดและความเครียดที่เกิดจากทางอารมณ์ ผู้ที่ผ่านการฝึกสมาธิจากการดูจิตมาเป็นเวลานานจนชำนาญแล้วจะพบว่าเมื่อมีความคิดหรืออารมณ์ในด้านลบเข้ามากระทบจิตใจ พวกเขาจะแค่ตามดูตามรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในใจของพวกเขาโดยปล่อยให้จิตมันทำงานของมันเองโดยอิสระ เมื่อทุกข์จากความคิดเกิด พวกเขาก็แค่รับรู้ทุกขนั้นได้เกิดขึ้น จิตของพวกเขาจะเข้าใจได้เองโดยธรรมชาติว่าไม่มีอะไรที่เป็นจริงยั่งยืนตราบเท่าที่ไม่มีการไปปรุงแต่งต่อ จิตที่เข้าใจในธรรมชาติของความไม่เที่ยงนี้เองจึงเป็นหัวใจหลักที่ทำให้พวกเขาสามารถปล่อยวางความคิดและอารมณ์ในด้านลบที่ตัวเองประสบพบเจอได้โดยง่าย

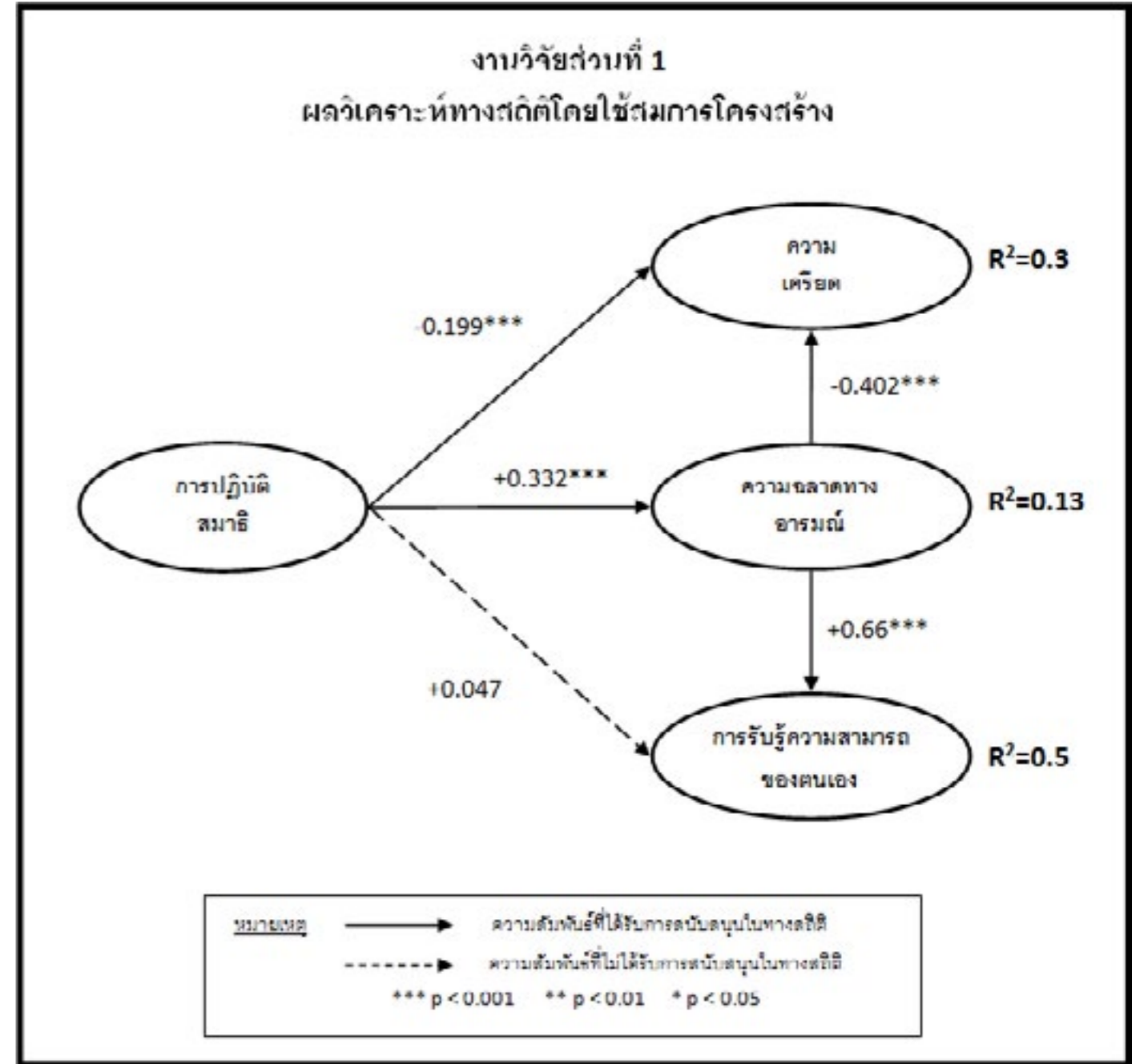
กระบวนการวิจัยและผลลัพธ์ที่ได้จากการวิเคราะห์ทางสถิติ

เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัญญานั้นสามารถก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงจิตวิทยาตามที่ได้อธิบายมาข้างต้นหรือไม่ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ผลทางสถิติมาเป็นหลักฐาน



ข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์นั้นได้รวบรวมมาจากการสำรวจความคิดเห็นผ่านแบบสอบถามทางอินเทอร์เน็ตซึ่งประกาศผ่านห้องสนทนา (Web board) ของเว็บไซต์เกี่ยวกับพุทธศาสนาต่างๆในประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีจำนวนทั้งสิ้น 317 คน ซึ่งประกอบด้วยบุคคลทุกเพศทุกวัยทุกสายงานอาชีพ ทั้งที่เคยปฏิบัติสมาธิและไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อน ซึ่งกลุ่มที่ฝึกสมาธินั้นเป็นการฝึกแนวการเจริญสติปัญญาฐานทั้งสิ้น ตัวชี้วัดเกี่ยวกับการฝึกสมาธินั้นคำนวณจากจำนวนเวลาที่ใช้ในการฝึกสมาธิต่อวัน จำนวนวันในการปฏิบัติสมาธิต่อสัปดาห์ และจำนวนปีที่ได้ทำการฝึกสมาธิ สำหรับตัวชี้วัดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความเครียดนั้น ประเมินจากแบบสอบถามที่ได้รับการยอมรับในวงการวิชาการสากล

ผลจากการวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้สมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling) แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมากและปฏิบัติมาเป็นระยะเวลาอันนานนั้นมีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับที่สูงกว่าผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมาน้อยหรือไม่ได้ปฏิบัติเลย ยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมากและเป็นระยะเวลาอันยังมีระดับความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมาน้อยหรือไม่ได้ปฏิบัติเลยอีกด้วย อย่างไรก็ตามสิ่งที่น่าสนใจเป็นอย่างมากของผลการวิจัยนี้ก็คือ การปฏิบัติสมาธินั้นไม่มีผลทางตรงกับความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผลที่ได้นั้นกลับแสดงให้เห็นว่าผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมากนั้นสามารถพัฒนาศักยภาพในการการรับรู้ความ



สามารถของตนเองผ่านความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นการส่งผลในทางอ้อม ดังนั้นข้อสรุปเกี่ยวกับผลในทางสถิตินี้ก็คือ การปฏิบัติสมาธิเพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถช่วยทำให้คนพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองได้โดยตรง แต่มันคือความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้จากการฝึกสมาธิที่ส่งผลให้คนพัฒนาความสามารถในด้านนี้ได้ ซึ่งผลจากการวิเคราะห์ทางสถิตินั้นค่อนข้างที่จะสอดคล้องกับคำหลักสอนเกี่ยวกับการทำสมาธิในหลักพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ว่า “การฝึกสมาธินั้นช่วยให้จิตใจเราสงบ เมื่อจิตใจเราสงบ เราก็จะสามารถมีปัญญาที่จะแก้ไขปัญหาในชีวิต” อารมณ์สงบในที่นี้สามารถสะท้อนได้จากความ

ฉลาดทางอารมณ์ที่ได้จากการฝึกสมาธิ และปัญหาที่ใช้ในการแก้ปัญหาในที่นี้ก็สามารถสะท้อนได้จากศักยภาพในการรับรู้ความสามารถของตนเองซึ่งเกิดขึ้นจากอารมณ์ที่สงบนั่นเอง

อย่างไรก็ดี ถึงแม้ว่างานวิจัยในส่วนแรกจะพบว่าการฝึกสมาธินั้นสามารถส่งผลที่ดีต่อการพัฒนาศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองนี้จะสามารถช่วยให้คนที่ฝึกสมาธิสามารถแก้ปัญหาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ งานวิจัยส่วนต่อไปจะเป็นการวิเคราะห์ถึงประเด็นนี้โดยละเอียด

.....

งานวิจัยส่วนที่ 2:

ประโยชน์จากการฝึกสมาธิที่มีต่อทางเลือกในการจัดการกับปัญหาในการทำงาน

ในชีวิตการทำงานนั้นหลายคนอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้กับการที่ต้องประสบกับปัญหาท้าทายที่ผ่านเข้ามาในที่ทำงานไม่เว้นแต่ละวัน ในทางจิตวิทยานั้นกล่าวไว้ว่า เมื่อคนเราประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ เรามักจะมีกลไกในการจัดการกับปัญหาหลักๆ อยู่สองทาง ทางแรกคือการมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) ซึ่งคนที่เลือกการใช้การจัดการกับปัญหาวิธีนี้จะเผชิญหน้ากับปัญหาโดยตรง โดยจะพยายามเรียนรู้เกี่ยวกับสาเหตุของปัญหาและหาวิธีทางในการแก้ไข

ในทางตรงกันข้าม กลไกในการจัดการกับปัญหาวิธีที่สองก็คือการมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion-focused coping) ซึ่งคนที่เลือกใช้กลไกในการจัดการปัญหาวิธีนี้จะพยายามหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหาโดยไม่คิดหาหนทางแก้ไขมัน ตัวอย่างเช่นการพยายามหากิจกรรมบันเทิงต่างๆ มาทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง กิน ดื่ม เที่ยว เพื่อไม่ให้ตัวเองคิดถึงปัญหาที่มันนั้น

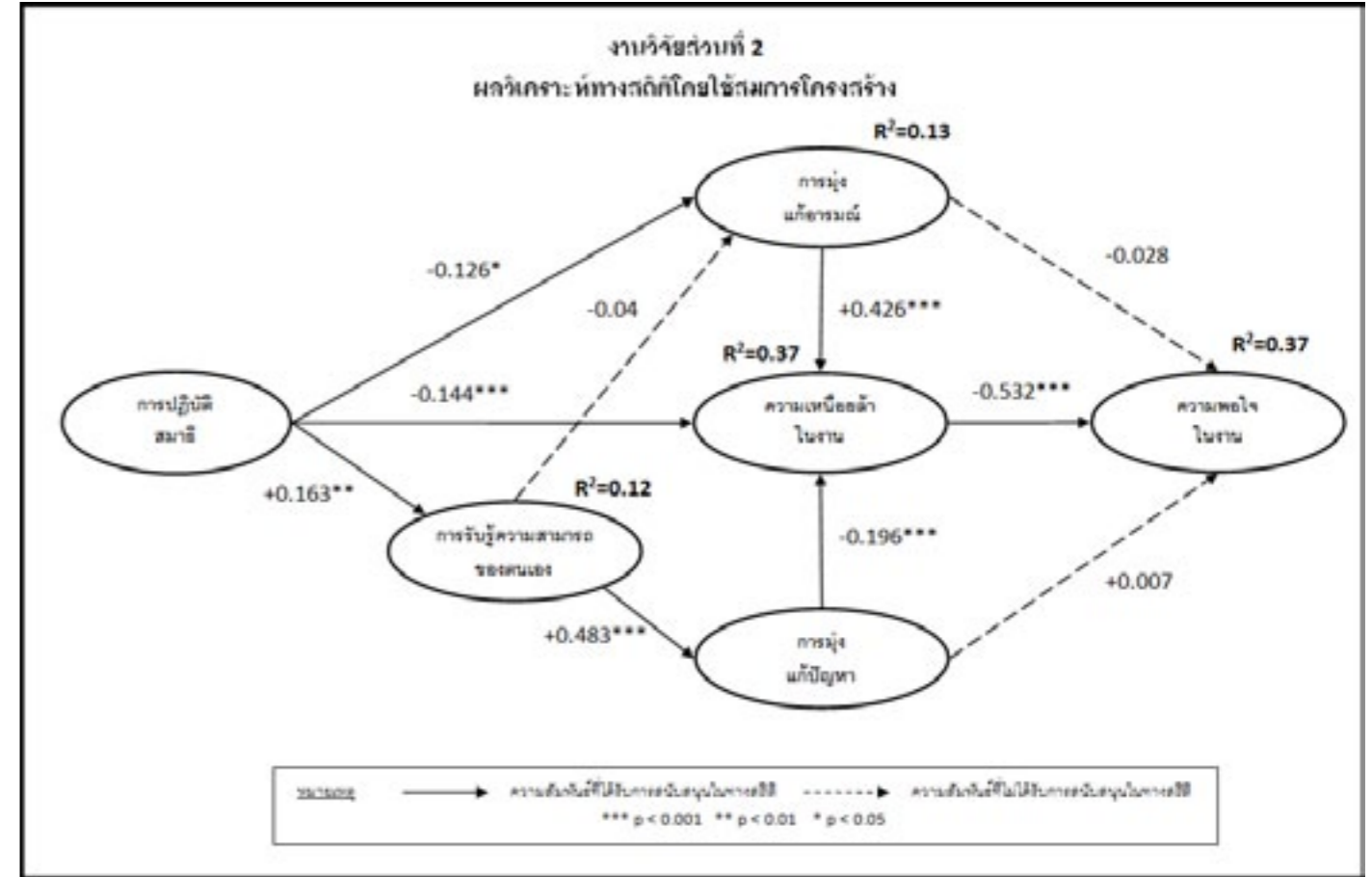
มีผลวิจัยทางจิตวิทยาหลายชิ้นให้การสนับสนุนว่าจริงๆ แล้วการเลือกใช้วิธีแบบมุ่งปรับอารมณ์นั้นจะก่อให้เกิดผลเสียต่อคนเรามากกว่าการเลือกวิธีแบบมุ่งแก้ปัญหาสาเหตุหลักๆ ก็เนื่องมาจากการหลีกเลี่ยงปัญหานั้นไม่สามารถทำให้เราพัฒนาความสามารถการเรียนรู้ในการที่จะแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเลี่ยงเผชิญหน้ากับปัญหาแม้ว่าจะทำให้เราไม่ต้องเครียดกับปัญหานั้นๆ แต่มันก็ทำให้เราเสี่ยงได้เพียงแค่ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อต้องพบเจอกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาอีกในอนาคต คนพวกนี้จะไม่รู้วิธีการจัดการกับปัญหาได้เลย และในท้ายที่สุดแล้วคนที่คิดแต่จะคอยหลีกเลี่ยงปัญหาก็มักจะประสบกับความเครียดสะสมมากกว่าเดิม แต่ในทางตรงกันข้าม คนที่เลือกมุ่งเน้นการแก้ปัญหานั้นจะ



สามารถเข้าใจดีได้ว่าควรจะทำอย่างไรเพื่อที่จะจัดการกับปัญหาที่ผ่านเข้ามา การเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาจะช่วยให้คนพวกนี้สามารถจัดการปัญหาที่ผ่านเข้ามาอีกในอนาคตได้อย่างดีอีกด้วย

ดังนั้นการเลือกกลไกในการจัดการกับปัญหาในการทำงานที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งทั้งต่อตัวบุคคลากรเองและต่อองค์กร งานวิจัยในส่วนนี้มีจุดประสงค์ที่จะวิเคราะห์เพื่อหาข้อพิสูจน์ว่าการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติ-ปฏิฐานนั้นมีส่วนอธิบายทางเลือกในการแก้ปัญหาทั้งสองวิธีตามที่ได้อธิบายมาข้างต้นหรือไม่

นอกจากนี้งานวิจัยนี้ยังวิเคราะห์ว่าทางเลือกในการจัดการกับปัญหาทั้งสองวิธีนั้นมีผลสืบเนื่องต่อความเหนื่อยล้ากับงานและความพึงพอใจในงานของคนในองค์กรหรือไม่และอย่างไร ทั้งนี้การเลือกวิธีการจัดการกับปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพสามารถส่งผลกระทบต่อความเหนื่อยล้ากับงานตลอดจนความพึงพอใจของคนในองค์กรที่มีต่องานที่ทำได้ ซึ่งทั้งสองปัจจัยนี้มีความสำคัญต่อประสิทธิภาพการทำงานของคนในองค์กรเป็นอย่างมาก ความเหนื่อยล้ากับงานนี้เกิดจากความเครียดสะสมที่พนักงานได้รับการทำงาน ซึ่งความเหนื่อยล้ากับงานนี้เองก็ยังสามารถส่งผลเสียต่อความพอใจที่พนักงานมีต่องานในองค์กรอีกด้วย ความพึงพอใจในงานนี้มีความสำคัญต่อความสำเร็จขององค์กรไม่น้อย เพราะมันเป็นปัจจัยสำคัญที่ไม่เพียงแต่จะกระตุ้นให้พนักงานทุ่มเทให้กับองค์กรได้อย่างเต็มที่แต่ยังเป็นปัจจัยที่สามารถดึงดูดให้พนักงานทำงานให้กับองค์กรได้ในระยะยาวด้วยเช่นกัน



ข้อมูลที่ใช้ในงานวิจัยเพื่อหาข้อพิสูจน์ทางสถิตินี้มุ่งเน้นไปที่กลุ่มคนทำงานทั้งหมด 147 กลุ่มตัวอย่าง ผลทางสถิติที่ได้นับว่ามีความน่าสนใจทีเดียว โดยเฉพาะพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติสมาธิแนวการเจริญสติปฏิฐานมาเป็นระยะเวลานานและมากพอสมควรนั้นเลือกที่จะใช้วิธีการมุ่งแก้ปัญหา มากกว่าการมุ่งแก้อารมณ์ แต่ในทางตรงกันข้าม กลุ่มที่ขาดประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิหรือยังปฏิบัติไม่มากพอจะเลือกแนวทางการมุ่งแก้อารมณ์มากกว่าการมุ่งแก้ปัญหา การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมยังพบอีกว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมาธิเลือกใช้วิธีการมุ่งแก้ปัญหานั้นแท้จริงแล้วเกิดจากทัศนคติการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ผู้ปฏิบัติสมาธิได้พัฒนาขึ้นดังที่ได้ค้นพบในงานวิจัยชุดแรก ผลวิเคราะห์นี้สามารถสรุปได้ว่า การที่ผู้ปฏิบัติสมาธิแนวการเจริญสติปฏิฐานเลือกที่จะใช้การมุ่งแก้ปัญหามากกว่าการมุ่งแก้อารมณ์นั้นก็เนื่องมาจากว่าพวกเขามีความเชื่อมั่นว่าตัวเองมีศักยภาพเพียงพอในการที่จะแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อมองย้อนกลับไป ความเชื่อมั่นในศักยภาพการแก้ปัญหาตัวเองก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากความฉลาดทางอารมณ์ดัง

ที่ได้ค้นพบในงานวิจัยชุดแรก อารมณ์และจิตใจที่สงบของผู้ปฏิบัติสมาธิสามารถทำให้พวกเขามีสติในการพิจารณาไตร่ตรองศักยภาพที่ตัวเองมีได้อย่างถ่องแท้โดยไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์ในด้านลบ สิ่งนี้เองเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิมีความเชื่อมั่นว่าพวกเขาสามารถจัดการกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้เป็นอย่างดี เมื่อประสบกับปัญหาในที่ทำงาน คนกลุ่มนี้จึงเลือกที่จะเผชิญกับปัญหาแทนที่จะหนีมัน ซึ่งผิดกับกลุ่มที่ขาดประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิที่มักจะเลือกแนวทางในการหนีปัญหามากกว่า

นอกจากนี้การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมยังพบอีกว่าผู้ที่เลือกแนวทางการมุ่งแก้ปัญหานั้นโดยเฉลี่ยนั้นประสบกับความเหนื่อยล้ากับงานในระดับที่สูงกว่าผู้ที่เลือกแนวทางการมุ่งแก้ปัญหา และความเหนื่อยล้าจากงานนี้เองยังส่งผลกระทบต่อเนื่องทำให้กลุ่มคนที่เลือกแนวทางการมุ่งแก้ปัญหามีความพอใจในงานในระดับที่ต่ำ ซึ่งตรงข้ามอย่างสิ้นเชิงกับกลุ่มที่เลือกแนวทางการมุ่งแก้ปัญหาซึ่งโดยเฉลี่ยนั้นมีความเหนื่อยล้ากับงานในระดับที่ต่ำและมีความพอใจในงานในระดับที่สูง

บทสรุป

โดยภาพรวมแล้ว ผลการวิเคราะห์ทางสถิติที่ได้จากงานวิจัยทั้งสองส่วนล้วนให้การสนับสนุนเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้จากการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐาน ทั้งทางด้านการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ การพัฒนาศักยภาพความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และการลดความเครียด สำหรับในแง่ของการทำงานแล้ว การฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานยังมีส่วนในการช่วยให้บุคลากรในองค์กรเลือกใช้วิธีจัดการกับปัญหาในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังส่งผลสืบเนื่องในการช่วยลดความเหนื่อยล้ากับงานและเพิ่มความพึงพอใจในงานอีกด้วย ผลที่ได้เหล่านี้ล้วนเป็นหลักฐานยืนยันเพิ่มเติมว่าการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานนั้นสามารถส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของคนเราได้ อย่างอัจฉริยะ ผลจากการวิเคราะห์ทางสถิติยังสามารถใช้เป็นข้อพิสูจน์ต่อหลักในพระพุทธศาสนาที่ว่า “การฝึกสมาธินั้นช่วยให้จิตใจเราสงบ เมื่อจิตใจเราสงบ เราก็จะสามารถมีปัญญาที่จะแก้ไขปัญหามานี้ในชีวิต” ได้อย่างลงตัวอีกด้วย

แต่อย่างไรก็ดี การฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานนั้นสำหรับบางคนอาจต้องใช้ระยะเวลา



และความอดทนพอสมควรในการฝึก ดังนั้นการฝึกสมาธิจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งซึ่งเราควรฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

ตามที่ได้กล่าวมาในข้างต้นว่าการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานนั้นสามารถฝึกได้ทุกที่ทุกเวลาในชีวิตประจำวันของคนเรา トラบใดที่เราหายใจ มีการเคลื่อนไหวร่างกาย มีการคิด มีการรับรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ การคอยตามดูตามรู้การเคลื่อนไหวทางกาย ความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ จึงเป็นสิ่งที่แทบจะทำได้ตลอดเวลาที่เราจะทำให้ความใส่ใจกับมัน

และด้วยประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลในท้ายที่สุดต่อการป้องกันความเหนื่อยล้ากับงานและสร้างความพึงพอใจกับงานนี้เอง การส่งเสริมให้พนักงานและบุคลากรในองค์กรได้มีการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานนั้นอาจถือเป็นนโยบายที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของคนในองค์กรอย่างยิ่งยวดวิธีหนึ่ง ในประเทศไทยนั้นถือว่ามีศูนย์อบรมการฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานเป็นอันมากทั้งที่จัดโดยศาสนสถานและโดยภาคเอกชน ซึ่งการอบรมส่วนมากนั้นแทบจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรเลย การจัดให้พนักงานได้มีโอกาสไปฝึกสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานนั้นจึงเป็นสิ่งที่หัวหน้าองค์กรหรือเจ้าของกิจการควรให้ความสำคัญ เพราะท้ายที่สุดแล้วความสำเร็จขององค์กรหรือกิจการก็ล้วนต้องอาศัยบุคลากรที่มีประสิทธิภาพทั้งทางด้านความสามารถความคิดและทางอารมณ์ทั้งสิ้น

ในท้ายที่สุดนี้หวังว่าผลจากงานวิจัยนี้จะสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ชาวไทยหันมาให้ความสนใจกับการปฏิบัติสมาธิแนวการเจริญสติปัฏฐานกันมากขึ้น

.....
หมายเหตุ: งานวิจัยทั้งสองส่วนนี้ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ใน Journal of Management & Organization และ Journal of Spirituality in Mental Health ซึ่งเป็นวารสารวิชาการนานาชาติที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล