

สองกระแสแห่งคำสอนว่าด้วยสติ:

มหาสติปัฏฐานสูตรและการลดความเครียดด้วยสติ*

Two Approaches of Mindfulness Teachings: Mahasatipatthana Sutta
and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

หิมพรรณ รักแตงาม

Himapan Ruktaengam

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

Contemplative Education Center, Mahidol University, Thailand.

Corresponding Author. E-mail: impermanentme@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์แนวทางการสอนและคำสอนว่าด้วยสติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรและการลดความเครียดด้วยสติ และวิเคราะห์ความสอดคล้องและแตกต่างของทั้งสองกระแส ด้วยการวิจัยเอกสารและวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า กระแสที่หนึ่งหรือคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตรอันเป็นแนวทางดั้งเดิมนั้น การเจริญสติเป็นไปเพื่อรู้แจ้งนิพพาน ด้วยหลักการคือ สัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ผ่านฐานทั้งสี่คือกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนกระแสที่สองนั้น เน้นการบรรเทาความทุกข์ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะความเครียด ความกดดัน ในการทำงานหรือในความสัมพันธ์ หลักการจึงเป็นไปในแนวที่จะช่วยให้เกิดโยนิโสมนสิการ เช่น การยอมรับ ความอดทน ผ่านชุมชนแห่งการเรียนรู้ มีการพูดคุย ฝึกสติในรูปแบบและชีวิตประจำวัน เช่น การตามลมหายใจ ทั้งสองกระแสนี้แม้ใช้คำว่า “สติ” เป็นองค์ธรรมหลัก แต่ให้ความสำคัญแก่องค์ธรรมอื่นๆ ด้วย ทว่า ความแตกต่างอย่างสำคัญคือเป้าหมายที่ต่างกัน อันส่งผลให้หลักการและแนวทางการปฏิบัติต่างกันไปด้วย เป้าหมายที่ต่างกันมีมูลเหตุมาจากการให้ความหมายแก่ “ทุกข์” ที่ต่างกัน กระแสที่สองเน้นถึงการบรรเทาทุกข์ในชีวิตประจำวัน สติจึงเป็นเครื่องมือในการบำบัดวิธีหนึ่ง ในขณะที่ความทุกข์ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นลงลึกไปจนถึงเหตุเกิดเหตุดับของทุกข์ เป็นปรากฏการณ์อย่างละเอียดที่เกิดขึ้นภายในจิต ซึ่งเมื่อดับความทุกข์ในระดับนี้ได้ ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ความหมายของ “ทุกข์” ที่ต่างกันจึงส่งผลให้คำสอนว่าด้วยสติของทั้งสองกระแสแตกต่างกัน

คำสำคัญ: สติ; มหาสติปัฏฐานสูตร; การลดความเครียดด้วยสติ

* Received April 20, 2020; Revised May 14, 2020; Accepted May 16, 2020



Abstract

This article aims to study mindfulness teachings, in terms of objectives, principles and practices, in two approaches: Mahasatipatthana Sutta and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), and to analyze their similarities and differences. It was a documentary-based research. It was found that the objective of the first approach or Mahasatipatthana Sutta was Nibbana. its principles were Right Effort, Right View, Right Mindfulness and Right Concentration; and its practices were based on 4 foundations: body, sensations, mind and dhamma. The second approach focused on alleviating suffering of people in everyday life, such as stress or unhealthy relationship. Its principles were thoroughly Dhamma-based consideration, such as non-judgment, acceptance, which were practiced in the community of learning, dialogue, along with formal and informal mindfulness practices, such as mindful breathing. The two approaches were similar in an aspect that they included other crucial dhamma as equal importance as mindfulness in the teachings. However, since their objectives were different, their principles and practices to serve the goals were different as well. Different objectives derived from different meanings given to “suffering”. MBSR emphasized on abilities in coping with challenges in everyday life; mindfulness was basically a therapeutic tool. Mahasatipatthana Sutta’s teaching went more deeply into causes of arising and passing away of suffering, which were phenomena in the mind of practitioners, and the root of all kinds of suffering. In conclusion, different meanings of suffering induced different mindfulness teachings in these two approaches.

Keywords: Mindfulness; Mahasatipatthana Sutta; Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR

บทนำ

“สติ” มีแนวทางจากพระพุทธศาสนา หลักฐานที่สำคัญคือมหาสติปัฏฐานสูตร ในพระไตรปิฎกเถรวาท ซึ่งมีอายุไม่ต่ำกว่าสองพันปี เป็นคำสอนที่ระบุถึงเป้าหมายที่ชัดเจนว่า “ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน” (Thai Tripitakas: 10/373/301) มีเป้าหมายทางศาสนาชัดเจน ในที่นี้ขอเรียกว่าเป็น “กระแสที่หนึ่ง” อย่างไรก็ตาม การสอนสติในปัจจุบันแพร่หลายไปในวงกว้าง อีกทั้งมีหลายแนวทาง มีจำนวนมากที่อยู่นอกบริบทของศาสนา คำสอนว่าด้วยสติซึ่งถูกนิยามขึ้นมาใหม่นั้น มีข้อโต้แย้งกันมากพอสมควร เช่น สอนว่าสติคือการรู้้อยู่เฉยๆ (bare attention) เป็นการรับรู้บริสุทธิ์ (pure receptivity) การไม่ได้ตอบ (non-reactivity) การไม่ตัดสิน (non-judgment) ซึ่งฐานิสสรโรภิกขุ (Thanissaro, 2012) เห็นว่าแนวทางที่สอนสติในความหมายดังกล่าวนี้ แม้จะเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย แต่อันที่จริงแล้วนำเสนอเพียง



ส่วนเสี้ยวเล็กน้อยจากคำสอนว่าด้วยสติที่พระพุทธเจ้าทรงสอน โดยไม่ให้ความสำคัญแก่การฝึกฝนที่จำเป็นต่อหนทางการตื่นรู้

แนวทางหนึ่งที่สอนว่าสติคือการไม่ตัดสินคือแนวทางของการลดความเครียดด้วยสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction) ซึ่งต่อไปจะเรียกว่า “MBSR” อันเป็นแนวทางหนึ่งที่ได้รับคามนิยมมาก MBSR ถือกำเนิด ณ ศูนย์การแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ จอน คาบัต-ซินน์ (Jon Kabat-Zinn) หนึ่งในผู้ก่อตั้ง ยอมรับว่ารูปแบบของโครงการนี้ได้ถูกนำไปใช้ในศูนย์การแพทย์หลายแห่ง รวมถึงในโรงเรียน เรือนจำ ตลอดจนวงการธุรกิจ (Kabat-Zinn, 2014) เป็นต้นแบบของการสอนการเจริญสติซึ่งอาจจะเรียกได้ว่าทั่วโลกทั้งในด้านวิชาการและการสอนที่แพร่หลายในแบบออนไลน์ MBSR ถูกนำมาประยุกต์และผสมผสานกับหลายแนวทาง เช่น Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) เป็นสติที่ใช้ในการบำบัด MBSR เป็นคำสอนสติที่มีได้อยู่ในบริบทของศาสนา ซึ่งเรียกได้ว่าเป็น “กระแสที่สอง”

Kabat-Zinn จบการศึกษาระดับปริญญาเอกด้านชีวโมเลกุล แต่มีความสนใจด้านการฝึกจิต MBSR จึงมีรากฐานจากหลากหลายภูมิปัญญา เช่น เถรวาท มหายานทั้งโซโตเซนและรินไซเซน โยคี เวทานตะ คำสอนของกฤษณมูรติ รวมไปถึงการมีหลักฐานในเชิงวิทยาศาสตร์มารองรับผลของการเจริญสติ บูรณาการระหว่างงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ การภาวนา และการนำไปใช้ในทางคลินิก อย่างไรก็ตาม แฮริงตันและดุนน์ (Harrington & Dunne, 2015) ตั้งข้อสังเกตว่าสติไม่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาความวิตกกังวลหรือซึมเศร้า ไม่ใช่เพื่อการพัฒนาความสามารถในการทนต่อความเครียด แต่ทั้งหมดนี้เป็นไปในแนวทางของกระแสที่สอง เป็นไปได้ว่า Harrington and Dunn กำลังกล่าวถึงคำสอนสติในมุมมองของ กระแสที่หนึ่ง ซึ่งสะท้อนถึงความเข้าใจในคำสอนว่าด้วยสติมีความแตกต่างกันมาก และสร้างความสับสนอยู่ไม่น้อย

จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่การวิเคราะห์คำสอนว่าด้วยสติทั้งในกระแสที่หนึ่งคือจากมหาสติปัฏฐานสูตร และจากกระแสที่สองคือ MBSR ที่มักถูกนำไปอ้างอิงทั้งในวงวิชาการและการสอนไปทั่วโลก เป็นเรื่องจำเป็นเพื่อที่จะได้สร้างความกระจ่างว่าทั้งสองกระแสมีคำสอนว่าด้วยสติอย่างไร โดยในบทความจะนำเสนอผลการศึกษาคำสอนดังกล่าวนี้ผ่านการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอก เป้าหมาย หลักการ และแนวทางการปฏิบัติ รวมถึงวิเคราะห์ถึงความสอดคล้องหรือแตกต่างของทั้งสองกระแส อันน่าจะเป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการทางพระพุทธศาสนาและสร้างความเข้าใจต่อสังคมเรื่องคำสอนว่าด้วยสติของสองแนวทางนี้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. วิเคราะห์เป้าหมาย หลักการ และแนวทางการปฏิบัติ จากมหาสติปัฏฐานสูตรและการลดความเครียดด้วยสติ (MBSR)
2. วิเคราะห์ถึงความสอดคล้องหรือแตกต่างของคำสอนว่าด้วยสติจากมหาสติปัฏฐานสูตรและการลดความเครียดด้วยสติ (MBSR)



วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเอกสาร โดยมีเอกสารหลักคือมหาสติปัฏฐานสูตรจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ MBSR Standards of Practice อันเป็นเอกสารต้นทางจากทั้งสองกระแส ประกอบกับอรรถกถาจากพระอรรถกถาจารย์และคำอธิบายพระสูตรจากมุมมองของพระเถระร่วมสมัย รวมถึงบทความและเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

ผลการวิจัย

สำหรับวัตถุประสงค์ข้อแรกนั้น คือวิเคราะห์เป้าหมาย หลักการ และแนวทางการปฏิบัติของทั้งสองกระแส สำหรับกระแสที่หนึ่งนั้น “เป้าหมาย” ของคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตรถูกกล่าวถึงในการอธิบายความหมายของสติปัฏฐานว่าเป็น “ทางเดียว” ที่มุ่งไปสู่การรู้แจ้งนิพพาน (Thai Tripitakas: 10/373/301) โดยพูดถึงความหมายของนิพพานในหลายแง่มุม เช่น ความบริสุทธิ์ การดับทุกข์ โดยเฉพาะเป้าหมายปลายทางคือพระ นิพพานนั้นได้มีการกล่าวถึงอีกครั้งหนึ่งในหัวข้อสุดท้ายคืออานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน คือ “อรหัตตผลในปัจจุบันหรือหากมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี” (Thai Tripitakas: 12/404/338) เป็นเป้าหมายทางศาสนาอย่างชัดเจน พระอรหันต์สามารถละกิเลสความยึดมั่นอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ได้สิ้นเชิง ในขณะที่พระอนาคามีนั้นยังมีกิเลสละเอียดหลงเหลืออยู่ เช่น มานะ อวิชชา (Phra Brahmgunabhorn (Prayudh Prayutto), 2002) “สติปัฏฐาน” แปลตรงตัวว่าฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ในพระสูตรได้กล่าวถึง “หลักการ” สำคัญของคำสอนนี้เมื่อเอ่ยถึงว่าสติปัฏฐานสี่คืออะไร นั่นคือการ “พิจารณาภายในกายอยู่ (เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้” (Thai Tripitakas: 10/373/301) เป็นประโยคซึ่งสรุปภาพรวมทั้งหมดของพระสูตรนั้น บ่งชี้ถึงการทำงาน (function) ที่ต่างกัน 2 ประการ นั่นคือการ “พิจารณาภายในกายอยู่ (เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม)” กับ “มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้” ข้อความแรกแสดงถึงแนวทางการปฏิบัติ ซึ่งจะมีการ ขยายความอย่างละเอียดในพระสูตร (และจะกล่าวถึงในหัวข้อถัดไป) ส่วนข้อความที่สองเป็นหลักการ ซึ่งประกอบด้วย

1. **มีความเพียร (อาตปปี)** ซึ่งภิกขุอนาลโย (Analayo, 2006) สันนิษฐานว่าน่าจะเชื่อมโยงกับคำว่า “ตบะ” ซึ่งเป็นศัพท์เดิมในยุคพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในความหมายใหม่ อาตปปีเป็นความพยายามที่นำไปสู่หนทางการบรรลุธรรมอันปราศจากกิเลส คำ “อาตปปี” ถูกอธิบายว่ามีความเพียร นั่นคือ สัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังและละความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี (Phra Brahmgunabhorn (Prayudh Prayutto), 2002) อนึ่ง สัมมาวายามะนั้น เป็นความเพียรเพื่อ (1) ป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น (2) ละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (3) ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น (4) ความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (Thai Tripitaka: 10/402/336) สัมมาวายามะจึงมิใช่ความเพียรในแง่กริยาว่าความขยัน หากเป็นความพยายามที่เกี่ยวข้องกับอกุศลหรือกุศลธรรมในจิตของตนเอง หลักการนี้ถูกนำไปใช้ในแนวทางปฏิบัติ มีความเด่นชัดมากในหัวข้อธัมมานุปัสสนา



2. มีสัมปชัญญะ (สัมปชาโน) สัมปชัญญะเป็นธรรมที่มีปรากฏควบคู่กับสติ “สัมปชัญญะก็คือปัญญา ดังนั้น การฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญานั้นเอง สัมปชัญญะหรือปัญญา ก็คือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้นั้น” และ “ไม่เกิดความหลงหรือเข้าใจผิดใดๆ ขึ้นมาในกรณีนั้นๆ” (Phra Brahmgunabhorn (Prayudh Prayutto), 2002) ซึ่งการไม่หลงหรือการมีปัญญานั้นก็ สอดคล้องกับสัมมาทิฐิในมรรคมืองค์แปด เป็นความหมายที่สำคัญของสัมปชัญญะ อย่างไรก็ตาม สัมปชัญญะ อาจมีความหมายอื่นที่แตกต่างอยู่บ้าง ดังในแนวทางการปฏิบัติของกายนุปัสสนานั้น มีหมวดหมู่ย่อยชื่อหมวด สัมปชัญญะ ซึ่งแปลว่า “ทำความรู้สึกตัว” หมวดนี้จะเป็นการเคลื่อนไหว เช่น “ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการ ก้าวไป การถอยกลับ” (Thai Tripitakas: 10/376/305) ซึ่งหากสังเกตจากหมวดย่อยนี้ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหว จึงเป็นไปได้ที่สัมปชัญญะจะมีลักษณะของการรู้ตัวที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องในทุกขณะ อย่างไรก็ตาม Dhamma Giri Vipassana International Academy. (n.d.). อธิบายไปในทางเดียวกับ คืออธิบายสัมปชัญญะว่าหากมี การรู้ตัวอย่างต่อเนื่องเท่านั้นก็เป็นเพียงสติ แต่หากรู้ตัวด้วยและเข้าใจการเกิดดับด้วย จึงเรียกได้ว่าถึงพร้อม ด้วยสติและเจริญปัญญาอยู่ด้วยกัน

3. มีสติ (สติมา) ข้อสังเกตว่าเรื่องสติในพระสูตรนี้ที่เด่นชัดคือ สติจะปรากฏร่วมกับองค์ธรรมอื่นเสมอ นอกจากนั้นในมหาสติปัฏฐานสูตรมีข้อความที่อธิบายสติปัฏฐาน 4 ว่า “พิจารณาภายในกายอยู่ (เวทนาใน เวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้” (Thai Tripitakas: 10/373/301) ซึ่งก็เป็นความหมายเดียวกับสัมมาสติในพระสูตรเดียวกัน (Thai Tripitaka: 10/402/336) มีความหมายเดียวกัน จึงสรุปได้ว่าสติปัฏฐาน 4 ก็คือสัมมาสตินั้นเอง อาจจะเป็นเพียงจุดเน้นที่ ต่างกัน คือเมื่อใช้ “สติปัฏฐาน 4” เมื่อต้องการอธิบายวิธีการปฏิบัติในแต่ละฐาน แต่เมื่อใช้ “สัมมาสติ” เพื่อย้ำ ถึงสติที่เป็นไปในทางมรรคมืองค์แปด ซึ่งมีแกนกลางเดียวกันคือ “สติ” หรือ “สติมา” นั้นเอง ซึ่งครอบคลุม แนวทางการปฏิบัติทั้งหมดในพระสูตรนี้ รวมถึงเชื่อมโยงกับองค์ธรรมอื่นๆ ด้วย มีใช้สติโดดๆ เพียงอย่างเดียว ดังที่ Phra Brahmgunabhorn (Prayudh Prayutto), 2002) สรุปว่า “อาตาศิ สัมปชาโน สติมา แปลว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาทิฐิ และสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์มรรคประจำ 3 ข้อที่ ต้องใช้ควบไปด้วยกันเสมอในการเจริญองค์มรรคทั้งหลายทุกข้อ”

4. กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก (วินยโลเก อภิชฌาโทมนัสสัง) มีการพิจารณาได้สองแนวทาง หนึ่งคือเห็นว่าเป็น “ผล” จากการมีสติสัมปชัญญะ มีใจที่เป็นกลาง เป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลสผูกพัน (Phra Brahmgunabhorn (Prayudh Prayutto), 2002) ในขณะที่ภิกขุอนาลโย (Analayo, 2006) กล่าวว่าใน เนติปกรณ์ (Nett 82) การ “กำจัดอภิชฌาและโทมนัส” คือสมาธิ ท่านได้อ้างถึงอรรถกถาัมชฌิมนิคาย ปปัญจสุทนี ว่าให้นิยามคำกล่าวข้างต้นนี้กับการกำจัดนิวรณ์ห้า (Ps I 244) นอกจากนั้น ยังได้อธิบายว่า “วินย” มาจากคำว่า “วินยติ” (vineti) ซึ่งแม้คำแปลที่ใกล้เคียงที่สุดของ “วินย” คือ “ถูกทำให้ถอนออก” (having removed) แต่เห็นว่า “ไม่จำเป็นที่จะกล่าวว่าการอภิชฌาและโทมนัสจะต้องถูกถอนออกก่อนจะปฏิบัติ สติปัฏฐาน มันยังหมายถึงการที่กิจกรรมนี้เกิดขึ้นพร้อมๆ กับการปฏิบัติได้ด้วย” ซึ่งอาจเป็นการปฏิบัติที่ “อยู่ ในขั้นสูงของสติปัฏฐาน โดยสติบางส่วนตั้งมั่น (สุปติภูติเต) จนผู้ปฏิบัติไม่ต้องใช้ความพยายามในการสังเกต โดยไม่ได้ตอบ ด้วยอภิชฌาและโทมนัส” โดยภิกขุอนาลโยได้นำเสนอว่าการหยั่งถึงสติปัฏฐานในระดับที่มั่นคง



นั้น มีความเชื่อมโยงอย่างยิ่งต่อความตั้งมั่นของจิต ซึ่งก็คือสัมมาสมาธิ ในอันที่จะระงับนิวรณ์ หรืออภิขมาและ โทมนัสได้ ซึ่ง พัฒนาการจากการเจริญสติที่มั่นคงขึ้น (Analayo, 2006)

สรุปได้ว่า หลักการปฏิบัติที่ว่า “อาตปปี สัมปชาโน สติมา วิเนยโยโลก อภิขชาโทมนัสสัง” นั้นกล่าวลง เป็นมรรคได้ว่า “สัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ” เป็นองค์ธรรมที่มาด้วยกัน เป็นหลักการ สำคัญที่จะนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 หมวดใหญ่ ประกอบด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา (คือ การพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และ พิจารณาธรรม ตามลำดับ ในแต่ละหมวด จะเริ่มต้นด้วยคำถามว่า ภิกษุพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม อย่างไร จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนา หรือการพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม อย่างไร จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนา หรือการพิจารณาภายในกาย นั้นเอง (เป็นแนวทางเช่นเดียวกับเวทนา จิต ธรรม ตามลำดับ) มีโครงสร้างของการอธิบายถึงแนวทางการปฏิบัติที่แบบเดียวกัน ต่างกันในรายละเอียดของการปฏิบัติต่างๆ เท่านั้น จึงขอสรุปประเด็นสำคัญในการอธิบายในพระสูตรว่าด้วยแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้

1. การพิจารณาดังกล่าว ทำอย่างไร กับฐานอะไรบ้าง คำว่า “ทำอย่างไร” ในที่นี้คือการปฏิบัติทางจิตใจ เช่น “รู้ชัด” (บาลีว่า “ปชานาติ”) “เมื่อเย็น ก็รู้ชัดว่า เรื่อยเย็น” (Thai Tripitakas: 10/375/304) “พิจารณา” (บาลีว่า “ปัจจเวกขติ”) ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน...เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ (Thai Tripitakas: 10/377/306) “เปรียบเทียบ” (บาลีว่า “อุปสังหริติ”) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด..แม้ฉันใด ภิกษุนี้นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น (Thai Tripitaka: 10/379/308) การ “ทำอย่างไร” แตกต่างกันไปตามความเหมาะสมของฐานหรือสิ่งที่กำลังศึกษา (object) ที่ต่างกัน หมวดที่ละเอียดมากคือธัมมานุปัสสนา เช่น ในหมวดย่อยนิวรรณ์ ซึ่งเป็นธรรมอันเป็นอกุศล ให้รู้ชัดถึงการมี/ไม่มีของนิวรรณ์ รู้ชัดถึงเหตุเกิดแห่งนิวรรณ์ที่ยังไม่เกิด/เหตุดับแห่งนิวรรณ์ที่เกิดแล้ว/เหตุที่นิวรรณ์ที่ดับแล้ว จะไม่เกิดขึ้น ส่วนในหมวดย่อยโพชฌงค์อันเป็นธรรมฝ่ายกุศล ให้รู้ชัดถึงการมี/ไม่มีของโพชฌงค์ รู้ชัดถึงเหตุเกิดแห่งโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด/เหตุแห่งความเจริญบริบูรณ์แห่งโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเห็นว่าหากเป็นอกุศล จะเน้นถึงเหตุแห่งการดับการละ แต่หากเป็นกุศล จะเน้นถึงเหตุแห่งการงอกงามไพบูลย์ ซึ่งใช้หลักของสัมมาวายามะค่อนข้างชัดเจน

2. พิจารณาให้เห็นคุณลักษณะภายในหรือ “ธรรมชาติ” ของกาย เวทนา จิต ธรรม จาก “สมุทยธมมานุปัสสี วา กายสมิ วิหริติ, วยธมมานุปัสสี วา กายสมิ วิหริติ. สมุททวยธมมานุปัสสีวา กายสมิ วิหริติ.” (Dhamma Giri Vipassana International Academy, n.d.) อนึ่ง คำว่า “ธมม” ในที่นี้ สามารถแปลได้ว่า “ธรรมชาติ” จึงกล่าวได้ว่า การเห็นถึง “ธรรมชาติแห่งการเกิด หรือธรรมชาติแห่งการดับ หรือธรรมชาติแห่ง การเกิดดับ” (Analayo, 2006) คือพิจารณาให้เห็นถึงลักษณะอันเป็นธรรมชาติแห่งการเกิดดับใน กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเชื่อมโยงกับ “สัมปชัญญะ” หรือปัญญาในการเห็นการเกิด-ดับในหลักการดังที่ได้ กล่าวไว้ข้างต้น

3. สติในการตระหนักถึงความหมายแห่งการมีอยู่ของกาย เวทนา จิต ธรรม ว่าเป็นไปเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ นำไปสู่การไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก จากข้อความว่า “ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะ



หน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่น ถือ มั่นอะไรๆ ในโลก” (Thai Tripitakas: 10/375/304) “สติ” มีความหมายที่พันผูกกับการตระหนักรู้ว่าการมีอยู่ ของกายนั้นเป็นไปเพื่อเจริญญาณและสติ มิใช่เพียงการระลึกขี้ๆ หากประกอบด้วย “เนื้อหา” ของการรับรู้ด้วย นั่นคือ กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่เพื่อเป็นเครื่องฝึกปัญญาและสติให้เจริญขึ้น อันนำไปสู่การไม่ยึด มั่นถือมั่นในอะไรๆ ในโลก สังเกตว่าในจุดนี้การกล่าวถึงสติมาพร้อมกับปัญญา ซึ่งเป็นการย้ำว่า “สติ” มักจะ มาพร้อมกับองค์ธรรมอื่นๆ เสมอ เช่น ความเพียร สัมปชัญญะ การกำจัดอกิขณาและโทมนัส อันเป็น หลักการสำคัญที่มาพร้อมกัน

สรุปว่าสำหรับกระแสที่หนึ่ง เป้าหมายเป็นไปเพื่อนิพพาน คือดับทุกข์ทั้งปวง โดยมีหลักการคือ “อาตปปี สัมปะชาโน สติมา วิเนยโยโลก อภิขณาโทมนัสสัง” ซึ่งก็คือสัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ อันเป็นองค์มรรคสำคัญต่อการปฏิบัติในทางจิตใจในมรรคมีองค์แปดนั่นเอง ส่วนแนวทางการปฏิบัตินั้นมีประเด็นสำคัญคือ 1) ทำอย่างไร กับฐานไหน 2) เห็นคุณลักษณะภายในหรือธรรมชาติแห่งการเกิดดับ 3) ตระหนักถึงความหมายแห่งการมีอยู่ของกาย เวทนา จิต ธรรม และในตอนท้ายของ หมวดย่อยสี่จะ ในธัมมานุปัสสนานั้น ได้อธิบายถึงความหมายของอริยสัจสี่แต่ละข้อโดยละเอียด และปิดท้าย พระสูตรด้วยการกล่าวถึงอานิสงส์แห่งการเจริญสติปัญญา ซึ่งก็คือบรรลอรุหัตตผลในปัจจุบัน หรือเป็นพระ อนาคามี

ส่วนกระแสที่สองนั้น อาจต้องแบ่งเป้าหมายเป็น 2 ส่วน หนึ่งคือเป้าหมายของ Kabat-Zinn ในการก่อตั้ง MBSR และอีกหนึ่งคือเป้าหมายของ MBSR ที่สื่อสารออกไปในวงกว้าง เป้าหมายหรือแรงจูงใจที่ Kabat-Zinn (2011) นำเรื่องสติเข้าสู่กระแสหลักของสังคมก็เพื่อ “บรรเทาความทุกข์และปลุกเร้าความกรุณา และปัญญาในชีวิตและวัฒนธรรมของเรา” ส่วนเป้าหมายรองๆ เช่น เพื่อหยั่งลึกถึงความเข้าใจในความเชื่อมโยงของกายใจ ผ่านมิติใหม่ของการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ อีกทั้งเพื่อจะพัฒนาสัมมาอาชีวะ (Right Livelihood) ของตนเอง รวมถึงคนอื่นๆ ที่ทำงานในแนวทางนี้ด้วย MBSR จึงเป็นกุศโลบายสำหรับ Kabat-Zinn ในการส่งผ่านธรรมะ ไปยังผู้คนที่ยังไม่รู้จักธรรมะ ดังนั้นในการสื่อสารแก่สังคม เป้าหมายของ MBSR ถูกบรรจุไว้ใน Mindfulness-Based Stress Reduction: Standards of Practice (ต่อไปจะเรียกว่า SOP) ดังนั้น MBSR ให้ความใส่ใจ เป็นอันดับแรกที่จะพัฒนาให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเองเกี่ยวกับร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ระหว่าง ร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักถึงร่างกายและจิตใจ (somatopsychic awareness) ซึ่งจะสามารถเชื่อมโยงไปในชีวิตของผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ เพื่อจะนำไปสู่ (1) การลดผลในเชิงลบของเงื่อนไขปัจจัยที่สร้างรูปแบบและความเคยชินจนเป็นนิสัย (2) การมีวินัยในตนเอง (3) การรับมืออย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นกับความท้าทายในแต่ละวัน (4) ค้นพบและมีความคุ้นเคยมากขึ้นกับศักยภาพภายในที่อาจจะยังไม่ปรากฏ ในอันที่จะเรียนรู้ เติบโต เยียวยา และยืนหยัด (Santorelli, 2014)

จะเห็นว่าเป้าหมายของ MBSR ที่ถูกสื่อสารออกไปนั้นจะเป็นไปในแนวทางของการแก้ไขปัญหามานุษยวิทยาที่เป็นอยู่ของแต่ละคน โดยใช้คำศัพท์ที่คนทั่วไปคุ้นเคย เช่น วินัยในตนเอง ความท้าทาย (challenges) กล่าวได้ว่าเป้าหมายในแบบที่หนึ่งของ Kabat-Zinn เป็น “เป้าหมายเชิงอุดมการณ์” ส่วนเป้าหมายแบบที่สองที่ถูก สื่อให้สังคมรับรู้ใน MBSR นั้นเป็น “เป้าหมายเชิงปฏิบัติการ”

หลักการที่สำคัญของ MBSR คือสติ (Mindfulness) อันมีนิยามศัพท์ปฏิบัติการดังนี้ (ก) ให้ความใส่ใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างตั้งใจในขณะที่ปัจจุบัน และไม่ตัดสิน (Kabat-Zinn, 1994) (ข) ความตระหนักรู้ (awareness) ที่เกิดขึ้นจากการใส่ใจดังกล่าวนี้ (Kabat-Zinn, 2005e) Kabat-Zinn (2011) ยังให้ความเห็นว่า การทำงานหนึ่งของสติในปัจจุบันขณะคือการจำได้ถึงอดีตที่เพิ่งผ่านไปทันที (immediate past) นอกจากหลักการเรื่องสติแล้ว Kabat-Zinn (2014) เน้นเรื่อง “พื้นฐานเชิงทัศนคติ” (attitudinal foundation) ซึ่งเขาเรียกว่าเป็น “เสาหลักของการฝึกสติ” ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 7 ประการ ดังนี้คือ (1) การไม่ตัดสิน (Non-judging) ตระหนักถึงความคุ้นเคยในการแยกประเภทและตัดสิน เป็นนิสัยที่ครอบงำให้เกิดการโต้ตอบโดยไม่รู้ตัวและไร้จุดหมาย ให้เรียนรู้ที่จะถอยออกมา (2) ความอดทน (Patience) เป็นรูปแบบหนึ่งของปัญญา (Wisdom) คือการเข้าใจและยอมรับความจริงว่าสิ่งต่างๆ ย่อมปรากฏในเวลาอันเหมาะสม (3) จิตแห่งผู้ใหม่ (Beginner’s Mind) เปิดรับถึงความเป็นไปได้ใหม่ๆ มิให้หลงติดกับประสบการณ์เดิมๆ ที่คิดว่า ตนเองเชี่ยวชาญหรือชำนาญแล้ว (4) ความไว้วางใจ (Trust) การไว้วางใจในตัวเอง และปัญญาของตนเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกภาวนา ฝึกรับผิดชอบในการเป็นตัวของตัวเอง รับฟังและไว้วางใจสภาวะภายในของตนเอง (5) การไม่ดิ้นรน (Non-striving) หนทางที่ดีที่สุดที่จะบรรลุสู่เป้าหมายคือการถอยออกจากการดิ้นรนเพื่อผลที่ตนคาดหวัง หากแต่ให้ความสำคัญกับการเห็นและยอมรับสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็นในทุกขณะ ด้วยความอดทนและสม่ำเสมอ (6) การยอมรับ (Acceptance) การเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริงในปัจจุบันขณะ การให้ความใส่ใจอย่างเต็มที่ในปัจจุบันขณะ และตระหนักว่าสิ่งที่เรากำลังใส่ใจนั้นมันก็จะเปลี่ยนแปลงไป เป็นส่วนหนึ่งของปัญญาในการบ่มเพาะการยอมรับความเป็นจริง (7) การปล่อยวาง (Letting Go) หรือการไม่ยึดติด (Non-Attachment) ให้สังเกตว่าเรามีความคิดหรือความรู้สึกหรือสถานการณ์บางอย่างที่จิตของเราต้องการจะยึดมันไว้ หากมันน่าพอใจ เราจะพยายามยึดความคิดหรือความรู้สึกนั้น แต่หากไม่น่าพอใจ เราก็จะปกป้องตัวเองจากสิ่งนั้น การปล่อยก็คือการยอมรับสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็น

เจ็ดข้อข้างต้นนี้ น่าจะเรียกได้ว่าหลักธรรมที่กล่าวในภาษาที่คนทั่วไปพอเข้าใจได้ เช่นเดียวกับที่ Kabat-Zinn (2014) บอกว่า การใช้คำ “ความเครียด” เป็นการเชื่อเชิญให้ผู้คนได้สับสนไปถึงประสบการณ์แห่งความทุกข์ (*dukkha*) โดยไม่จำเป็นต้องใช้ศัพท์ยาก อีกหลักการหนึ่งนั้น Kabat-Zinn (2014) เรียกว่าเป็น “หลักการสำคัญ” (Key Principles) 5 ข้อ ซึ่งจำเป็นในบริบทของการเรียนการสอนประกอบด้วย (a) มองว่าการสังเกตชีวิตตนเองอย่างมีสติเป็นความท้าทายมากกว่าเป็นความซ้ำซากจำเจหรือสิ่งที่ต้องทำ (b) ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะอยากทำหรือไม่ก็ตาม (c) วิธีชีวิตอาจต้อง เปลี่ยนแปลงไปบ้าง จากพันธกิจในการปฏิบัติในรูปแบบ (วันละ 45 นาที 6 วันต่อสัปดาห์) (d) ทำให้ทุกนาที่มีคามหมายด้วยการฝึกสติ (e) เน้นการศึกษามากกว่าการบำบัด ใช้ประโยชน์จากการเรียนเป็นกลุ่มเพื่อให้เกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้และปฏิบัติ (community of learning and practice) เพื่อให้เกิดแรงจูงใจ การ สนับสนุน ความรู้สึกยอมรับ และเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน กระแสที่สองนี้ให้ความสำคัญปัจจัยทางสังคมว่ามีผล ในการสนับสนุน ด้านความรู้สึกที่จะช่วยให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวในการรับมือกับปัญหา ปรับตัว และเติบโต ซึ่งช่วย ในการเยียวยา และเป็นสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเติบโตและพัฒนาศักยภาพในการรับมือและแก้ปัญหาของแต่ละ



บุคคล สำหรับใน 5 ข้อนี้ น่าจะเรียกได้ว่าเป็นหลักการของผู้เรียนที่อยู่ในบริบทของการเรียนการสอน ซึ่งก็คือ หลักสูตร MBSR ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญในกระแสที่สอง

ในที่นี้เราจะกล่าวถึงหลักสูตร MBSR ขั้นพื้นฐาน ซึ่งแพร่หลายไปทั่วโลก ผ่านการเรียนการสอนทั้งที่เป็นแบบเจอหน้าและออนไลน์ Santorelli (2014) สรุปใน SOP ว่ากิจกรรมในการเรียนการสอนแต่ละครั้ง จำนวน 8 สัปดาห์ๆ ละ 2.5 ชั่วโมง มีโครงสร้างที่ชัดเจน ประกอบด้วย

1) การฝึกสติภาวนาในรูปแบบ และในชีวิตประจำวัน (formal and informal mindfulness meditation/ mindfulness in everyday life) โดยการฝึกในรูปแบบ ประกอบด้วย การสแกนร่างกาย หลุโยคะ การภาวนาในท่าหนึ่งโดยการมีสติกับลมหายใจ ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และสิ่งใดๆ ที่เข้ามาในการรับรู้ “มีสติโดยไม่ต้องเลือก” (choiceless awareness) หรือเมื่อมีสติกับสิ่งใดก็ตามที่จิตรับรู้ ส่วนการฝึกในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย การมีสติกับเหตุการณ์ที่น่าพอใจและไม่พอใจ การมีสติรู้ตัวกับลมหายใจ การมีสติรู้ตัวในกิจกรรมประจำวัน เช่น การกิน การขับรถ การเดิน การสื่อสาร เป็นต้น โดยในการเรียนการสอนแต่ละครั้งจะมีกำหนดไว้ว่าจะฝึกปฏิบัติแบบใดบ้าง

2) การพูดคุยแบบเดี่ยวและกลุ่ม ประกอบด้วยประสบการณ์จากงานมอบหมาย รวมถึงการสำรวจแง่มุมของสติ การพัฒนาสติด้วยการมีวินัยและศักยภาพของตนเอง

3) งานมอบหมายในแต่ละสัปดาห์ ประกอบด้วย การฝึกสติภาวนาในรูปแบบไม่ต่ำกว่า 45 นาทีต่อวัน และฝึกในชีวิตประจำวัน 5-15 นาทีต่อวัน จำนวน 6 วันต่อสัปดาห์

ในส่วนของเนื้อหา นั้น จากหลักการคือพื้นฐานเชิงทัศนคติ 7 ประการที่ค่อนข้างเป็นนามธรรม ถูกทำให้เห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้นเพื่อที่จะกำหนดเป็นประเด็นหลักในการเรียนการสอนต่อไปได้ เป็นประเด็นหลักที่จะใช้ในการฝึกสติ (Mindfulness Training Intentions) ในหลักสูตร MBSR ประกอบด้วย 1) มีประสบการณ์กับความเป็นไปได้ใหม่ๆ 2) ค้นพบประสบการณ์ตรงแห่งความเชื่อมโยงระหว่างกายและใจ 3) ฝึกฝนการสังเกต 4) มุ่งไปสู่การเปิดใจรับสิ่งต่างๆ 5) สร้างเสริมความกรุณาต่อตนเอง (MBSR Course Overview and MBSR Course Modules, 2020)

ทั้งนี้ หลักการทั้งหมดได้ถูกส่งผ่านแก่น (theme) และการปฏิบัติในแต่ละสัปดาห์ โดยภาพรวมสามารถแบ่งได้ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1-3 แก่นคือ “เรียนรู้ที่จะสร้างความมั่นคงและเข้มแข็งในจิต” เริ่มจากการเห็นสิ่งดีงามในตนเอง พอใจและมีความสุขกับสถานการณ์ในปัจจุบัน ให้สังเกตว่าเราเห็นหรือไม่เห็นสิ่งต่างๆ ใดๆ ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ว่าเราตอบโต้มันอย่างไร การรับมือกับสิ่งเหล่านี้อย่างไรส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของเราเอง มองเห็นความเป็นไปได้ที่ยังเปิดรับช่วงเวลาแห่งความเบิกบานในท่ามกลางวิกฤติ เชื่อมโยงกับปัจจุบันขณะด้วยสติในความรู้สึกทางกาย ความคิด และความรู้สึก การฝึกสติในช่วงนี้คือมีสติกับลมหายใจในท่าหนึ่ง การสแกนร่างกาย โยคะ

สัปดาห์ที่ 4-6 “เรียนรู้ที่จะเปิดกว้างและเข้าใจจิตของตนเอง” การฝึกสติสามารถลดผลด้านลบทางกายและทางจิตอันเกิดจากปฏิกิริยาโต้ตอบจากความเครียด และช่วยพัฒนาการตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นเชิงบวกมากขึ้นต่อสถานการณ์ที่กดดัน เรียนรู้ผลของความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจ เราจะ



เปลี่ยนแปลงมันอย่างไร เชื่อมโยงสติกับการรับรู้ การประเมิน และทางเลือกในช่วงเวลาวิกฤติ เน้นการสังเกต ความคิดประจวบเหตุการณ์ และแยกเหตุการณ์ออกจากเนื้อหา “คุณมิใช่ความคิดของคุณ” “ทำงานกับความยากลำบาก” เราจะยังคงความมั่นคงทางใจได้อย่างไรเมื่อเผชิญความยากลำบากในการปฏิสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความกดดัน หาทงออกที่จะช่วยให้เราสามารถสื่อสารทั้งทางวจนภาษาและอวจนภาษาในช่วงเวลาแห่งความยากลำบากนั้น ช่วงนี้มีการฝึกภาวนาในท่าหนึ่ง (ขยายความใส่ใจจากลมหายใจไปยังความรู้สึกทางกายและการรับรู้เสียง) ภาวนาในท่าหนึ่ง (ขยายสติไปรับรู้ยังสิ่งใดๆ ก็ตามที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะ “มีสติโดยไม่ต้องเลือก” (choiceless awareness)

สัปดาห์ที่ 7-8 ประยุกต์การใช้สติในแง่มุมต่างๆ ของชีวิต โดยสร้างเสริมความกรุณาต่อตนเอง ทศนคติ และการปฏิบัติที่ทำให้การฝึกสติภาวนาในรูปแบบยังลึกซึ้งขึ้นจนมีความพร้อมที่จะปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หาแนวทางที่จะยังรักษาพลังและวินัยที่สั่งสมมาใน 7 สัปดาห์แห่งการฝึกสติภาวนา มีทรัพยากรต่างๆ ที่จะเป็นตัวช่วยให้ยังรักษาสติไว้ได้อย่างไร อาจจะเป็นหนังสือที่เกี่ยวข้อง หลักสูตรการฝึกสติในระดับที่สูงขึ้น การได้ฝึกปฏิบัติร่วมกัน เพื่อที่จะดำรงการปฏิบัติไว้เป็น “สติสำหรับชีวิต” การฝึกที่จะยังความเบิกบานและความสุขยิ่งขึ้นในทุกๆ ปี ช่วงนี้จะทบทวนการฝึกภาวนาในแบบต่างๆ ที่เรียนมาและฝึกเมตตาภาวนา

โดยสรุป เป้าหมายเชิงปฏิบัติของการของ MBSR คือให้ผู้คนมีความเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างกายและจิต ซึ่งจะช่วยทำให้พวกเขาสามารถรับมือกับความท้าทายต่างๆ ในชีวิตได้ โดยมีหลักการเรื่องสติที่เน้นในการไม่ตัดสิน ทศนคติ 7 ประการและหลักการพื้นฐาน 5 ประการ มีการออกแบบหลักสูตรออกมาเป็นแนวทางปฏิบัติจำนวน 8 สัปดาห์ที่ประกอบด้วยแก่นที่ร้อยเรียงเนื้อหาและวิธีการปฏิบัติเข้าด้วยกัน ซึ่งเน้นในการช่วยให้ผู้คนได้สามารถรับมือกับความทุกข์ในชีวิตได้ตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ข้างต้น

สำหรับวัตถุประสงค์ข้อที่สองนั้น พบว่า ทั้งสองกระแสมีความสอดคล้องกันในเชิงโครงสร้างที่แนวทางการปฏิบัติ หลักการ เพื่อตอบโจทยเป้าหมายของแนวทางของตน อีกประการหนึ่งคือ แม้ว่าทั้งสองแนวทางจะใช้คำว่า “สติ” เป็นชื่อเรียก แต่ในเนื้อหาสาระที่สอนนั้น ให้ความสำคัญแก่องค์ธรรมอื่นๆ ด้วย กล่าวได้ว่า “สติ” ในทั้งสองกระแสไม่ใช่เพียงการรู้เฉยๆ (bare attention) แต่เป็นการฝึกปฏิบัติที่มีเนื้อหาและมุ่งไปสู่เป้าหมายด้วย

ความแตกต่างอย่างมีสาระสำคัญของสองกระแสขึ้นอยู่กับเป้าหมายที่ต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อหลักการและแนวทางการปฏิบัติที่ต่างกันด้วย สำหรับกระแสแรกนั้น เป้าหมายชัดเจนคือเป็นไปเพื่อนิพพาน ในขณะที่กระแสที่สองนั้น แม้ว่าเป้าหมายเชิงอุดมการณ์ของ Kabat-Zinn จะเป็นไปเพื่อการบรรเทาทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ก็ตาม แต่เมื่อสื่อสารออกไปนั้น เป้าหมายดูจะเน้นไปเพื่อการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของผู้เรียนเป็นหลัก เช่น การรับมืออย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นกับความท้าทายในแต่ละวัน ความสามารถที่จะมีวินัยในตนเอง เป็นต้น เป้าหมายที่ต่างกันนี้ย่อมส่งผลต่อการออกแบบหลักสูตรที่แตกต่างกันด้วย ทั้งในแง่ของหลักการและแนวทางการปฏิบัติ

กระแสแรกซึ่งเป็นกระแสดั้งเดิมนั้นเน้นการพันทุกขสิ้นเชิง หลักการที่ตามมาคือสัมมาวายามะ สัมมาทิฐิ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ซึ่งอยู่ในมรรคมีองค์แปด เป็นมรรคที่เน้นการปฏิบัติทางจิตใจอย่างยั้งดั่งนั้น ฐานในการฝึกปฏิบัติก็คือกาย เวทนา จิต ธรรมของผู้ฝึกนั่นเอง ในขณะที่กระแสที่สองนั้น ผู้ก่อตั้งมี



ความปรารถนาบรรเทาความทุกข์ของสรรพสัตว์ และความทุกข์ที่อยู่ตรงหน้าผู้คนที่ได้ปรารถนานิพพานเหล่านั้น คือความทุกข์ในเชิงรูปธรรม คือความเครียดและความกดดันในการใช้ชีวิต หลักการในกระแสนี้จึงเป็นเรื่องสติที่มีความหมายว่า “ไม่ตัดสิน” รวมถึง “พื้นฐานเชิงทัศนคติ” และ “หลักการสำคัญ” ซึ่งเป็นหลักธรรมกลางๆ ที่ช่วยให้เกิดความคิดที่เป็นกุศล เช่น ความอดทน การปล่อยวาง และเน้นถึง “ชุมชนแห่งการเรียนรู้และปฏิบัติ” (community of learning and practice) รวมถึงกระบวนการพูดคุยสนทนาที่จะช่วยกันสนับสนุนให้กำลังใจและร่วมกันฝึกปฏิบัติ

อภิปรายผลการวิจัย

คำสอนว่าด้วย “สติ” ของสองกระแสนี้เมื่อเราวิเคราะห์ผ่านเป้าหมาย หลักการ และแนวทางปฏิบัติ จะพบว่ามีความต่างกันมากกว่าจะสอดคล้องกัน การให้ความหมายแก่ “ทุกข์” ที่ต่างกันอาจเป็นมูลเหตุแรกเริ่มที่ทำให้เป้าหมายต่างกัน อันส่งผลให้แนวทางการปฏิบัติต่างกันด้วย

ในงานวิจัยนี้ศึกษาหลักสูตร MBSR ในระดับพื้นฐาน พบว่าหลักสูตรดังกล่าวให้ความสำคัญแก่ความทุกข์ที่เผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน คือความเครียดและความกดดันในชีวิต จึงมีการใช้หลายวิธีการในการบรรเทาความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นการสนทนาพูดคุย การเจริญสติผ่านการปฏิบัติต่างๆ ช่วยให้จิตใจมั่นคง และมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงได้มากขึ้น เช่น เห็นว่าความคิดไม่ใช่เรา เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การเน้นเพื่อให้ทุกข์ในระดับนี้บรรเทาเบาบางลง ส่งผลให้สติ (ซึ่งถูกนิยามว่าการไม่ตัดสิน) มีหน้าที่ (function) เป็นวิธีการหนึ่งในการบำบัด (therapy) ความเครียดหรือความกดดันในชีวิตของผู้เรียน ซึ่งหากสติมีหน้าที่เพียงเท่านั้น ก็ไม่ต่างไปจากวิธีการอื่นๆ เช่น ศิลปะ ดนตรี เป็นต้น ถ้าเราย้อนกลับไปดูแนวการสอนของ MBSR แปรดอาทิตย์ เราจะพบโครงสร้างของการบำบัดเยียวยาโดยเฉพาะในช่วงแรกๆ ที่เริ่มต้นจากพยายามให้ผู้เรียนเห็นข้อดีของตนเอง หลังจากนั้นจึงเสริมเรื่องการเรียนรู้ในด้านสติและการทำความเข้าใจความเครียด ด้วยการบรรยายเนื้อหา ฝึกสติแบบต่างๆ เพื่อให้ “เห็น” ความเครียดและปรากฏการณ์ภายในใจ มีการสนทนาพูดคุยว่าจะมีวิธีการจัดการกับความเครียดและความกดดันอย่างไรในอนาคต รวมถึงมีกลุ่มเพื่อน (ชุมชนแห่งการเรียนรู้) ช่วยกันสนับสนุน ซึ่งอาจจะไม่ถึงขนาดบำบัดแบบกลุ่ม แต่ก็มีลักษณะของการเสริมแรงซึ่งกันและกัน ทั้งหมดนี้มีประเด็นสำคัญคือจะสามารถรับมือกับความเครียดความกดดันในชีวิตอย่างไร ซึ่งก็จะตอบโจทย์การบรรเทาความทุกข์ของผู้คนแห่งยุคสมัยตามที่ Kabat-Zinn ตั้งความปรารถนาไว้

อย่างไรก็ตาม สำหรับในกระแสที่หนึ่งนั้น ในหมวดดสัจจะแห่งอัมมานุสสนาได้กล่าวถึงทุกข์โดยละเอียด และกล่าวถึงแง่มุมที่สำคัญของการเกิดขึ้นของทุกข์คือตัณหา ซึ่ง “ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ปิยรูป-สาดรูปนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาดรูปนี้” (Thai Tripitakas: 10/400/329) และ “ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ปิยรูปสาดรูปนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่ปิยรูปสาดรูปนี้” (Thai Tripitakas: 10/400/329) อนึ่ง “ปิยรูปสาดรูป” หมายถึง สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ เป็นส่วนอภิวรรณธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดตัณหา (Phra Brahmgunabhorn (Prayudh Payutto), 2008) การจะสามารถเห็นการเกิดดับที่สำคัญคือการเกิดดับของตัณหา เกิดที่ไหนละที่นั่น คือ ณ ปิยรูปสาดรูปนั่นเอง เป็นการเห็นทุกข์ที่ละเอียด จึงต้องมีการปฏิบัติภายในตนอย่างยิ่ง โดย “สติปัญญา” ก็คือ “สัมมาสติ” มีหน้าที่ (function) เป็นหนึ่งในมรรคมืองค์แปดอันเป็นหนทางปฏิบัติที่นำไปสู่การรู้แจ้งนิพพาน



หรือการออกจากทุกข์สิ้นเชิงนั่นเอง เมื่อมีการตีความทุกข์ที่ต่างกัน หน้าที่ของสติก็ต่างกันด้วย ในกระแสที่หนึ่ง มีการกล่าวถึงนิยามของทุกข์ และพูดถึงความทุกข์ในระดับละเอียดที่รู้ได้ยาก การรู้ได้ยากย่อมละได้ยากเช่นกัน จึงต้องมีการปฏิบัติตามหนทางที่เป็นทางสายนี้เท่านั้น จึงสามารถสาวไปถึงเหตุเกิดเหตุ ดับแห่งทุกข์ในระดับต้นทาง ที่สามารถออกจากทุกข์สิ้นเชิงได้ สติที่อยู่บนหนทางนี้จึงต้องเป็นสัมมาสติเท่านั้น ในขณะที่กระแสที่สอง เน้นทุกข์ในเชิงรูปธรรม คือสภาวะการณที่ปรากฏในชีวิตการทำงานและ/หรือความสัมพันธ์ คือเป็นทุกข์ที่คนทั่วไปเข้าใจ สติจึงทำหน้าที่ได้ในระดับการช่วยเยียวยาบำบัด มิให้บุคคลนั้นท้อแท้ หมดกำลังใจหรือมีจิตใจห่อเหี่ยวในทางลบมากเกินไป สติในระดับนั้นก็นับว่ามีประโยชน์อยู่ไม่น้อย อาจกล่าว ได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้น ในขณะที่การฝึกฝนในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นเน้นการปฏิบัติอย่างยิ่งในจิตของตนเอง ซึ่งจะ เห็นทุกข์ รวมถึงเหตุแห่งทุกข์ที่ละเอียดแยกคาย เป็นหนทางอันจะนำไปสู่การพ้นทุกข์ทั้งปวงได้

อย่างไรก็ดี MBSR ที่นำมาศึกษานี้เป็นหลักสูตรขั้นพื้นฐาน มิได้ครอบคลุมหลักสูตรระดับสูงและระดับครูสอน MBSR ซึ่งอาจมีวิธีการสอนหรือแนวคิดที่แตกต่างจากหลักสูตรขั้นพื้นฐานก็เป็นได้

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่อาจแบ่งได้เป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. องค์ความรู้ด้านการบริหารจัดการหลักสูตรที่มีเนื้อหาในเชิงนามธรรม เมื่อศึกษา MBSR ตลอดสาย โดยเริ่มจากวัตถุประสงค์ของผู้ก่อตั้ง เป้าหมายที่นำเสนอต่อสังคม หลักการ และแนวทางการปฏิบัติที่ออกมาเป็นหลักสูตร MBSR ทำให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นถึงการนำเสนอแนวคิดที่เป็นนามธรรมสู่การบริหารหลักสูตรอย่างเป็นรูปธรรม แนวคิดเรื่องสติซึ่งเป็นเรื่องนามธรรม ถูกนำมาทำเป็นรูปธรรมด้วยหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ สร้างความน่าเชื่อถือ และเมื่อนำมาทำเป็นหลักสูตร ก็ถูกทำให้เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของผู้คน และการบริหารจัดการอย่างมีระบบ การทำการเรียนการสอนให้เป็นมาตรฐาน ครู MBSR ต้องสอนในเนื้อหาที่กำหนดไว้ในทุกอาทิตย์ ในเวลาที่ระบุไว้ มีเกณฑ์การคัดเลือกผู้เรียนเข้าออกอย่างชัดเจน รวมถึงมีการเรียนการสอนออนไลน์ ช่วยลดข้อจำกัดการเข้าถึงหลักสูตรในแง่ระยะทาง ปฏิเสธไม่ได้ว่าส่วนหนึ่งของความสำเร็จของ MBSR นั้น มาจากความเข้าใจกลุ่มเป้าหมายเป็นสำคัญ ประการแรก เมื่อกลุ่มเป้าหมายให้ความเชื่อถือในวิทยาศาสตร์ ดังนั้น การจะสร้างหลักสูตรที่กลุ่มเป้าหมายเชื่อถือต้องมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ยืนยัน เพื่อให้แน่ใจว่าสติมีผลจริง มิใช่ความมกมาย ประการที่สอง เข้าใจความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย แล้วนำมากำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ และออกแบบหลักสูตรให้ตอบโจทย์ชีวิตของผู้เรียน ซึ่งเมื่อนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ (บรรเทาความทุกข์ในชีวิตเชิงรูปธรรม) จึงส่งผลให้หลักสูตรประสบความสำเร็จ

2. องค์ความรู้ใหม่สำหรับงานวิจัยเอกสารอาจจะไม่ใช่ในแนวราบหรือขยายพื้นที่ (frontier) แต่เป็นแนวลึกที่ทำให้เกิดความเข้าใจใหม่ หรือเกิดทศนะที่ลึกซึ้งขึ้น การศึกษามหาสติปัฏฐานสูตรทำให้เกิดความชัดเจนว่าสติมิใช่เพียงการรับรู้เฉยๆ (bare attention) หากเป็นการรับรู้ที่มีเนื้อหาที่สำคัญคือการเห็นการเกิดดับ และการเข้าใจความหมายของการมีอยู่ของฐานทั้งสี่เพื่อเจริญสติเจริญปัญญายิ่งขึ้นไป แนวทางการนำเสนอในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นระนาบจากง่ายไปหายาก ในหมวดสุดท้ายคือสัจจบรพนั้น เป็นความเข้าใจความ



จริงในระดับละเอียดที่ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติ “รู้ชัด” จนเห็นเหตุเกิด-เหตุดับของทุกข์ สามารถกล่าวได้ว่า “สติ” ที่สอนว่ารับรู้เฉยๆ หรือไม่ตัดสินเฉยๆ มิใช่ “สติ” ในพระพุทธศาสนา

สรุป

คำสอนว่าด้วยสติตามกระแสที่หนึ่งนั้นเป็นการฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้น ด้วยสัมมาสติและองค์ธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในการฝึกจิตใจเพื่อความบริสุทธิ์และออกจากทุกข์สิ้นเชิง ในขณะที่แนวทางที่สองนั้น เน้นการบรรเทาความทุกข์เชิงรูปธรรมที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ โดยเฉพาะความเครียด ความกดดัน ในการทำงานหรือในความสัมพันธ์ หลักการจึงเป็นไปในแนวที่จะช่วยให้เกิดโยนิโสมนสิการ (เช่น การยอมรับ ความอดทน) ผ่าน แนวทางการปฏิบัติในชุมชนแห่งการเรียนรู้ มีการพูดคุย ฝึกปฏิบัติให้เกิดสติ เช่น การตามลมหายใจ เป็นต้น มีความแตกต่างอย่างสำคัญในสองกระแสคือเมื่อมีเป้าหมายต่างกัน หลักการ และแนวทางการปฏิบัติจึงต่างกัน ไปด้วย เป้าหมายที่ต่างกันมีมูลเหตุมาจากการให้ความหมายแก่ “ทุกข์” ที่ต่างกัน กระแสที่สองเน้นถึงความทุกข์ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะความเครียด จึงมุ่งเน้นการบรรเทาทุกข์ในจุดนั้น สติจึงเป็นเสมือนเครื่องมือในการบำบัดวิธีหนึ่ง ในขณะที่ความทุกข์ในมหาสติปัญญาสูตรนั้นลงลึกไปจนถึงเหตุเกิดเหตุดับของทุกข์ รวมถึง ทุกข์เกิดที่ใดดับได้ที่นั้น คือปียรูปสาตรูป ซึ่งเป็นปรากฏการณ์อย่างละเอียดที่เกิดขึ้นภายในใจ ซึ่งเมื่อดับความทุกข์ในระดับนี้ได้ ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ความหมายของ “ทุกข์” ที่ต่างกันทั้งสองกระแสจึงนำมาซึ่งเป้าหมาย หลักการ และแนวทางการปฏิบัติที่ต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาแนวทางของ MBSR ทำให้เห็นได้ว่าความสำเร็จของ MBSR มาจากความเข้าใจผู้เรียนเป็นสำคัญ จึงได้มีการออกแบบหลักสูตรตามความเหมาะสมในบริบทของผู้เรียน ผู้เขียนเห็นว่า ในสังคมไทยเรามีความเข้าใจพระพุทธศาสนาอยู่บ้าง ถ้าได้มีการพัฒนาหลักสูตรสติที่มีเนื้อหาตามแนวทางของการสอนสติใน กระแสที่หนึ่ง อาจจะเป็นการฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้นระดับหนึ่ง โดยมีเป้าหมายเพื่อการรู้แจ้งนิพพาน แต่ใช้วิธีการจัดการแบบกระแสที่สอง คือร้อยเรียงหลักสูตรจากง่ายไปยาก มีการเรียนการสอนออนไลน์ และให้ฝึกปฏิบัติเองเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็มีครู (หรือวิปัสสนาจารย์) ที่จะคอยรับฟังถึงสถานะต่างๆ ในการปฏิบัติ โดยที่ไม่ต้องอิงกับกลุ่มหรือมีการสนทนาพูดคุยมากนักเหมือน MBSR กล่าวคือ มีการใช้ระบบการจัดการแบบกระแสที่สอง โดยที่ไม่ละเลยเนื้อหาสำคัญในกระแสที่หนึ่ง น่าจะเป็นหนทางที่ช่วยให้การเผยแพร่คำสอนว่าด้วยสัมมาสติให้เป็นไปได้มากขึ้นในสังคมไทย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

แนวทางข้างต้นนี้ ผู้เขียนเห็นว่ามีความเป็นไปได้สำหรับ

1.1 สถาบันการศึกษาที่ต้องการนำคำสอนว่าด้วยสติไปใช้ในการเรียนการสอน ซึ่งอาจจะแยกออกมาเป็นรายวิชาต่างหาก (เช่น วิชาเลือกในระดับอุดมศึกษา) หรือแทรกไปในรายวิชาที่อยู่ในหลักสูตร

1.2 สถาบันทางศาสนา เช่น วัด สถานปฏิบัติธรรม ซึ่งมีเนื้อหาคำสอนเรื่องสติของกระแสที่หนึ่งอยู่แล้ว อาจพิจารณาปรับแนวทางการสอนให้เหมาะสมแก่ผู้เรียนมากขึ้นตามวัยหรือตามบริบทของผู้เรียน



2. สำหรับข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปนั้น

2.1 การวิจัยเชิงสำรวจ ว่าด้วยความเข้าใจ "สติ" ในสังคมไทย น่าสนใจว่าเมื่อมีการไหลบ่าของการสอนสติในกระแสที่สองเข้ามาในสังคมไทย ซึ่งส่วนใหญ่ผ่านมาจากนักวิชาชีพ (เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา) ความ เข้าใจโดยรวมว่าด้วย "สติ" ในสังคมไทยเป็นอย่างไร โดยอาจสำรวจแบบกระจายไปในหลายสาขาวิชาชีพก็ได้

2.2 การวิจัยเชิงปฏิบัติการว่าด้วยการสอนสติในชั้นเรียน เป็นการศึกษาเฉพาะกรณี ที่ศึกษาตั้งแต่การออกแบบการเรียนการสอนสติ การนำไปใช้กับผู้เรียน ผลที่ได้รับ เป็นตัวอย่างในการพัฒนาการเรียนการสอนสติในระบบการศึกษาไทย ซึ่งหากมีการวิจัยในแนวทางนี้หลายเล่ม สามารถสังเคราะห์ออกมาเป็นแนวทางการสอนสติในห้องเรียน เป็นแนวทางสำหรับครูหรือผู้สนใจสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในห้องเรียนหรือการสอนของตนต่อไปได้.

References

- Analyo. (2006). *Satipatthana: The Direct Path of Realization*. Selangor: Buddhist Wisdom Center.
- Dhamma Giri Vipassana International Academy. (n.d.). *Mahasatipatthana Sutta*. Sutthee Chayodom, tr. Bangkok: Foundation for the Promotion of Vipassana Meditation under the Patronage of His Holiness the Supreme Patriarch of Thailand.
- Harrington, A. & Dunne, J. (2015). When Mindfulness Is Therapy: Ethical Qualms, Historical Perspectives. *American Psychologist*, 70(7), 621-631.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some Reflections on The Origins of MBSR, Skillful Means, and The Trouble with Maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281-306.
- Kabat-Zinn, J. (2014). Background and Overview. In Santorelli, S., Ed. *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Standard of Practice*. MA: Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society. University of Massachusetts Medical School.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2002). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.
- MBSR Course Overview and MBSR Course Module. Retrieve April 2020.
<https://mbsrtraining.com/mbsr-syllabus-mindfulness-training/>
- Phra Brahmgunabhorn. (2002). *Buddhadhamma*. (20th ed.) Bangkok: MCU Press.
- Phra Brahmgunabhorn. (2008). *Dictionary of Buddhism*. (11th ed.) n.p.
- Thanissaro Bhikkhu. (2012). *Right Mindfulness: Memory and Ardency on The Buddhist Path*. CA: Metta Forest Monastery.