

สติในทรรศนะทางตะวันออกและตะวันตก: ความแตกต่างและการผสมผสาน

Mindfulness in Eastern and Western Perspective: Differences and Integration

วิภาวรรณ ลิมป์ไพบูลย์

Wiphawan Limphaibool

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Lamphun Buddhist College

Corresponding Author, Email: wiphawan.lim@mcu.ac.th

Received: 2024-12-02 Revised: 2024-12-21 Accepted: 2024-12-24

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างและการผสมผสานระหว่างแนวคิดสติในทรรศนะของโลกตะวันออกที่เน้นการศึกษาสติโดยเฉพาะของศาสนาพุทธ ที่มีความหมายลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตวิญญาณและการปลดปล่อยจากทุกข์ และแนวคิดสติในทรรศนะของตะวันตก ซึ่งมักถูกนิยามและนำไปใช้ในด้านจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยเน้นการจัดการความเครียด การพัฒนาสุขภาพจิต และการเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล บทความวิชาการนี้มุ่งวิเคราะห์ความแตกต่างในประเด็นของความหมาย การเปรียบเทียบเป้าหมายของการฝึกสติ และวิธีการฝึกสติ ในทรรศนะของโลกตะวันออกและตะวันตก ซึ่งพบว่า สติในทางตะวันออก เน้นการตระหนักรู้ในปัจจุบันโดยไม่ตัดสิน มีเป้าหมายและวิธีปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ในขณะที่สติในทางตะวันตก เน้นการตระหนักรู้ในสิ่งแวดล้อม โดยมีเป้าหมายและวิธีปฏิบัติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต นอกจากการวิเคราะห์ความแตกต่างแล้ว ยังศึกษาการผสมผสานหรือการแลกเปลี่ยนแนวคิดทางตะวันออกและตะวันตกเพื่อการประยุกต์ใช้ และนำเสนอความเป็นไปได้ในการบูรณาการสติจากทั้งสอง วัฒนธรรมเพื่อประโยชน์ที่ครอบคลุมทั้งทางด้านจิตวิทยาและจิตวิญญาณของมนุษย์

คำสำคัญ : สติ, สติทางตะวันออก, สติทางตะวันตก, ศาสนา

Abstract

This academic article aims to study the differences and integration between the concept of mindfulness in the Eastern perspective, which emphasizes the study of mindfulness, particularly in Buddhism, with a profound meaning related to spiritual development and liberation from suffering, and the concept of mindfulness in the Western perspective, which is commonly defined and applied in modern psychology, focusing on stress management, mental health development, and enhancing individual well-being. The article analyzes the differences in terms of meaning, compares the goals of mindfulness practice, and examines the methods of practicing mindfulness from both Eastern and Western viewpoints. It finds that Eastern mindfulness emphasizes present-moment awareness without judgment, with goals and practices aimed at liberation from suffering, while Western mindfulness emphasizes environmental awareness with goals and practices aimed at improving quality of life. In addition to analyzing the differences, the article explores the integration or exchange of Eastern and Western ideas for practical application and presents the potential for integrating mindfulness from both cultures for the comprehensive benefit of human psychology and spirituality.

Keywords: Mindfulness, Eastern mindfulness, Western mindfulness, Religion

บทนำ

สติ (mindfulness) ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในหลากหลายสาขาวิชาการ ตั้งแต่จิตวิทยา วิทยาศาสตร์การแพทย์ ไปจนถึงการพัฒนาตนเองในระดับบุคคล โดยเฉพาะในโลกตะวันตก สติมักถูกนำเสนอในบริบทของการจัดการความเครียดและการพัฒนาสุขภาพจิต ผ่านวิธีการต่าง ๆ เช่น การฝึกสมาธิแบบ MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ซึ่งพัฒนาโดย Jon Kabat-Zinn (2003) เพื่อใช้ในศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ เพื่อช่วยเหลือบุคคลในการจัดการกับความเครียด ความเจ็บปวด และความเจ็บป่วยเรื้อรังผ่านการฝึกสติและสมาธิ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ความหมายของสติในโลกตะวันออก โดยเฉพาะในทฤษฎีของศาสนาพุทธ มีความลึกซึ้งกว่าการเป็นเพียงเครื่องมือจัดการความเครียด สติเป็น

หลักปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและการเห็นแจ้งในธรรมชาติของสรรพสิ่ง ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์ เห็นได้ว่าในทฤษฎีของศาสนาและปรัชญาในทางตะวันออก สติไม่ได้ถูกมองแค่ในเชิงจิตวิทยาหรือสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังมีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมที่ลึกซึ้งในระดับจิตวิญญาณ เมื่อพิจารณาถึงความแตกต่างนี้ เป็นที่น่าสนใจว่าทั้งโลกตะวันตกและตะวันออกต่างได้นำสติไปปรับใช้ในทฤษฎีของตนเอง โดยมีเป้าหมายและความหมายที่แตกต่างกัน การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นการศึกษาในประเด็นของความแตกต่างในความหมาย เป้าหมายของการฝึกสติ และการฝึกปฏิบัติของสติในทฤษฎีของพุทธศาสนาในทางตะวันออกและในทฤษฎีของวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาในทางตะวันตก การผสมผสานหรือการแลกเปลี่ยนความคิดระหว่างสองวัฒนธรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจะตอบคำถามวิจัยดังต่อไปนี้

1. เพื่ออธิบายความแตกต่างของของสติระหว่างทฤษฎีของโลกตะวันตกและตะวันออก ในประเด็นของความหมาย เป้าหมาย และการฝึกปฏิบัติ
2. เพื่อวิเคราะห์การฝึกสติและเป้าหมายของการฝึกสติในทฤษฎีทางจิตวิทยาตะวันตกและจิตวิญญาณตะวันออก
3. เพื่อสำรวจการผสมผสานและแลกเปลี่ยนแนวคิดเกี่ยวกับสติ ระหว่างทฤษฎีตะวันตกและตะวันออกเพื่อการประยุกต์ใช้
4. เพื่อนำเสนอแนวทางบูรณาการสติจากทั้งสองวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีทั้ง ทางจิตใจและจิตวิญญาณของมนุษย์

ความหมายของสติในทฤษฎีทางตะวันออกและตะวันตก

สติ (Mindfulness) เป็นแนวคิดที่มีความสำคัญในหลายวัฒนธรรมและศาสตร์ต่าง ๆ ตั้งแต่ ปรัชญาและศาสนาในโลกตะวันออกจนถึงวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาสมัยใหม่ในโลกตะวันตก การทำความเข้าใจความหมายของสติจากทฤษฎีที่แตกต่างเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายของ สติในแง่มุมต่าง ๆ และความลึกซึ้งในแง่ของจิตวิญญาณและการพัฒนาตนเอง

ความหมายของสติในทฤษฎีทางตะวันออก

ความหมายของสติในทฤษฎีของปรัชญาและศาสนาในทางตะวันออก ที่เห็นได้ชัดเจนและนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายเกิดขึ้นจากปรัชญาของพุทธศาสนาที่มีอายุกว่า 2,500 ปี สติมีต้นกำเนิดจากคำภาษาบาลี “Sati” ซึ่งหมายถึง การตระหนักรู้ ความใส่ใจ และการระลึกได้ในรูปแบบของจิตสำนึก และบ่งบอกถึงการมีจิตอยู่กับปัจจุบัน (Bodhi, 2000) จากพจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2561: 431) ให้ความหมายของคำว่าสติว่า “ความระลึกได้ นึกได้ ความ ไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับ

สิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้” ซึ่งสรุปได้ว่าสติในทรรณะทางพุทธศาสนา หมายถึง การตระหนักรู้และไม่เผลอใจ การควบคุมจิตให้อยู่กับสิ่งที่ทำหรือเกี่ยวข้อง และสามารถระลึกถึงสิ่งที่เคยทำหรือพูดได้ แม้เวลาผ่านไปนาน ในพุทธศาสนา สติคือการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นในขณะปัจจุบัน (Gunaratana, 2011) Thich Nhat Hanh พระภิกษุชาวเวียดนามได้นิยามสติว่าเป็น “การทำให้จิตสำนึกของตนมีชีวิตอยู่ในความเป็นจริงปัจจุบัน” (Hanh, 1976: 11) Weick (2015: 86) ให้คำจำกัดความของสติในแนวทางตะวันออกว่าหมายถึง “การมีความสามารถในการยึดมั่นกับวัตถุปัจจุบัน จำมันได้ และไม่ละสายตาจากมันผ่านการฟังชัน การเสียสมาธิ การคิดเชิงสมาคม การอธิบาย หรือการปฏิเสธ” นักวิชาการท่านนี้แนะนำเสนอแนวคิดเรื่องสติในพุทธศาสนา ว่ามีพื้นฐานอยู่บนการจดจ่อในปัจจุบันขณะและการรับรู้สิ่งหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยให้ความสำคัญกับการมุ่งเน้นที่วัตถุหรือเหตุการณ์อย่างไม่ตัดสิน ปราศจากการเชื่อมโยง หรือการตีความใด ๆ สติในพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะอย่างชัดเจนและ แน่นอน

Jon Kabat-Zinn ผู้ก่อตั้งศูนย์สติในด้านการแพทย์ สุขภาพ และสังคม ที่โรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ ถึงแม้เขาจะมองสติจากทรรณะของนักจิตวิทยา แต่เขาให้คำจำกัดความของสติในทรรณะเดียวกับสติทางตะวันออกว่าเป็น “การตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นจากการตั้งใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ และไม่ตัดสินต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นที่ละขณะ” (Kabat-Zinn, 2003: 145) สติมักถูกมองว่าเป็นการให้ความสนใจและการตระหนักรู้ในสถานการณ์ปัจจุบัน (Brown & Ryan, 2003) การตระหนักรู้ การมีสมาธิ และการพินิจพิจารณา (Cullen, 2011) การกระทำด้วยความตระหนักรู้ การไม่ตัดสิน และการไม่ตอบสนองต่อปัจจุบันขณะและสิ่งแวดล้อมภายนอก (Baer et al., 2006) สติมีลักษณะสองประการ ได้แก่ (1) การใส่ใจในประสบการณ์ของตนในขณะปัจจุบัน และ (2) การมีท่าทีที่อยากรู้อยากเห็น เปิดกว้าง และยอมรับต่อประสบการณ์นั้น (Bishop et al., 2004)

จากความหมายของนักวิชาการที่กล่าวมาข้างต้น พบว่าสติในทรรณะของพุทธศาสนาทางตะวันออก หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้และใส่ใจในปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน โดยสามารถสรุป ลักษณะสามประการของสติได้แก่ (1) การจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน หรือการใส่ใจ (2) การตระหนักรู้ใน ตนเอง และ (3) การยอมรับโดยไม่ตัดสิน

นอกจากสติในทรรณะของพุทธศาสนาแล้ว ในทางตะวันออก สติยังปรากฏในศาสตร์และปรัชญาอื่น ๆ ซึ่งมีแนวคิดและการปฏิบัติที่คล้ายคลึงหรือเชื่อมโยงกับสติในพุทธศาสนา ตัวอย่างของศาสตร์อื่น ๆ ที่กล่าวถึงสติในทางตะวันออก ได้แก่

1. โยคะ (Yoga) ในปรัชญาโยคะ สติหรือการตระหนักรู้ (Awareness) ถือเป็นองค์

ประกอบสำคัญในการฝึกโยคะ โดยเฉพาะใน “ราชาโยคะ” (Raja Yoga) หรือโยคะแห่งการควบคุมจิตใจ ซึ่งรวมถึงสมาธิ และการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะผ่านการควบคุมลมหายใจ และท่าทางร่างกาย (นลินรัตน์ อุ้นแก้ว, 2565)

2. เต๋า (Taoism) ปรัชญาเต๋ามุ่งเน้นการอยู่กับธรรมชาติและการตระหนักรู้ถึงกระแสของ “เต๋า” (Tao) ซึ่งเป็นแนวทางหรือหนทางแห่งธรรมชาติ การปฏิบัติเพื่อเชื่อมโยงกับเต๋ามักประกอบด้วย การสังเกตความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ การปล่อยวาง และการตื่นรู้ถึงความ เป็นธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ เช่น การเคลื่อนไหวแบบซิงก และไทเก๊ก ที่เน้นการเคลื่อนไหวที่ช้า และการมีสมาธิอยู่กับ การเคลื่อนไหว ลมหายใจ และการไหลของพลังชีวิตในร่างกาย (ณรงค์ วรราช บุญมา, 2561)

3. ศาสนาเซน (Jainism) ในศาสนาเซน สติถูกกล่าวถึงในบริบทของการตระหนักรู้ถึงผลกระทบของการกระทำต่อตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะการปฏิบัติ “อหิงสา” (Ahimsa) หรือการไม่เบียดเบียน สติในศาสนาเซนมุ่งเน้นการบำเพ็ญตบะหรือการควบคุมจิตและร่างกาย เพื่อบรรลุเป้าหมายแห่งการหลุดพ้น (พระมหาไพฑูริย์ สิริธมโม (ชัยกุง) และคณะ, 2562: 20)

สติในทางตะวันออกปรากฏอยู่ในหลากหลายศาสตร์และปรัชญา โดยมีจุดร่วมสำคัญคือการตระหนักรู้ถึงปัจจุบันขณะ การพัฒนาจิตใจ และการเชื่อมโยงกับธรรมชาติหรือจักรวาล อย่างไรก็ตาม แนวคิดและวิธีปฏิบัติอาจแตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละศาสนา และวัฒนธรรม

ความหมายของสติในทรรศนะทางตะวันตก

นักวิชาการได้ให้ความหมายของคำว่าสติในทรรศนะทางตะวันตกอีกแบบหนึ่ง โดยมีพื้นฐานจากวิทยาศาสตร์และจิตวิทยา ซึ่งแตกต่างจาก ทรรศนะทางพุทธศาสนาทางตะวันออก Ellen Langer อธิบายว่าสติเป็นส่วนของ “การประมวลผลข้อมูลอย่างกระตือรือร้น” (Langer, 1989: 138) คำนิยามของ Langer นี้มีลักษณะเฉพาะของสติในแนวคิดทางตะวันตก และได้รับการนำไปใช้โดยนักวิชาการหลายท่าน Langer นำเสนอว่าสติแตกต่าง จากสภาวะไร้สติ (Mindlessness) ซึ่งถูกกระทำโดยอัตโนมัติ สติเป็นสภาวะของการมีสติและตื่นตัว ซึ่งนำไปสู่ความไวต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น การเปิดรับข้อมูลใหม่ ๆ มากขึ้น การสร้างหมวดหมู่ใหม่ สำหรับการรับรู้ และการเพิ่มความตระหนักในทรรศนะการแก้ปัญหา สติในแนวคิดของ Langer แตกต่างจากสติในแนวคิดทางพุทธศาสนา เนื่องจากสติของ Langer ไม่ได้เน้นที่การยอมรับและไม่ตัดสินใด ๆ ตามแนวทางของพุทธศาสนา

โดยสรุป ความหมายของสติมีความแตกต่างกันระหว่างพุทธศาสนาในทางตะวันออกและวิทยาศาสตร์ในทางตะวันตก ในทรรศนะ ตะวันออกเน้นประสบการณ์ภายในของ

จิตใจและร่างกาย และการสังเกตโดยไม่ตัดสิน ขณะที่ในทศวรรษตะวันตกเน้นการตระหนักรู้ ต่อเหตุการณ์ภายนอก มุ่งเน้นเป้าหมาย ความคิด สร้างสรรค์และการแก้ปัญหา

เป้าหมายของการฝึกสติในทางตะวันออกและตะวันตก เป้าหมายของการฝึกสติในทางตะวันออก

สติ (Mindfulness) มีต้นกำเนิดจากพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาที่มีคำสอนสำคัญมากมายที่สามารถช่วยปรับปรุงวิถีชีวิตและการปฏิบัติ พุทธศาสนามีการแบ่งออกเป็นหลายสำนักที่มีความเชื่อและคำสอนพื้นฐานร่วมกัน ซึ่งมุ่งเน้นที่การพ้นทุกข์ สติของทางพุทธศาสนาในทางตะวันออกอธิบายธรรมชาติของมนุษย์และชีวิตในแบบเฉพาะตน มนุษย์ทุกคนต้องประสบกับความทุกข์ และเป้าหมายสูงสุดที่ควรบรรลุคือ นิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหมด พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าอำนาจศักดิ์สิทธิ์ภายนอกไม่สามารถช่วยให้บุคคลบรรลุการตรัสรู้ได้ บุคคลนั้นเองเท่านั้นที่สามารถเดินบนเส้นทางสู่การตื่นรู้ได้ (Humphreys, 1951: 78)

ในบรรดาคำสอนหลายประการของพุทธศาสนา บางส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการของสติ ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 และมรรค 8 ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

ไตรลักษณ์

จากพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 132) ให้ความหมายของคำว่าไตรลักษณ์ไว้ว่า เป็นอาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย 3 ประการได้แก่ (1) อนิจจตา หรือความเป็นของไม่เที่ยง (2) ทุกขตา หรือความเป็นทุกข์ และ (3) อนัตตตา หรือความเป็นของมิใช่ตัวตน ซึ่งเป็นลักษณะทั่วไปที่พุทธศาสนากล่าวถึงว่าเป็นความจริงของชีวิต

อริยสัจ 4

จากพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 569) ให้ความหมายของคำว่าอริยสัจไว้ว่า เป็นความจริงอย่างประเสริฐ มี 4 อย่างคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

ทุกข์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 149) หมายถึง (1) สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง (2) อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้นหรืออาจปรากฏขึ้นได้แก่คน (3) สภาพที่ทนได้ยาก ความรู้สึกไม่สบาย

สมุทัย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 440) หมายถึง เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา คือความทะยานอยาก

นิโรธ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 185) หมายถึง ความดับ

ทุกข์ คือดับต้นหาได้สิ้นเชิง ปลอดภัยเพราะไม่มีทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้ หมายถึงนิพพาน

มรรค 8 (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 326) หมายถึงทางหนทาง ว่าโดยองค์ประกอบคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มี 8 ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ, สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ, สัมมาวาจา เจรจาชอบ, สัมมากัมมันตะ ทำการชอบ, สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ, สัมมาวายามะ เพียรชอบ, สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ, สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นจิตชอบ

เห็นได้ว่าสติในทางตะวันออกมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักคือการพ้นทุกข์ ซึ่งหมายถึงการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง โดยเป้าหมายสูงสุดที่ต้องบรรลุคือ นิพพาน ซึ่งเป็นสถานะที่ไม่มีความทุกข์ ความปรารถนา หรือตัวตนอยู่ พระพุทธเจ้าสอนว่าบุคคลต้องเดินบนเส้นทางสู่การตื่นรู้ด้วยตัวเอง โดยไม่สามารถพึ่งพาอำนาจศักดิ์สิทธิ์ภายนอกได้ การฝึกสติเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการนี้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจไตรลักษณ์ (อนิจจตา, ทุกขตา, อนัตตตา) และอริยสัจ 4 (ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค) เพื่อนำไปสู่การดับทุกข์

เป้าหมายของการฝึกสติในทางตะวันตก

ปัจจุบันชาวตะวันตกเริ่มสนใจในการฝึกสติมากขึ้น ซึ่งวัตถุประสงค์มุ่งเน้นไปที่การจัดการความเครียดและการปรับปรุงสุขภาพจิต โดยเป็นเครื่องมือในการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน การฝึกสติถูกนำมาใช้มากขึ้นเพื่อปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดี พบว่ามีงานวิจัยในโลกตะวันตกมากมายที่กล่าวถึง เป้าหมายและประโยชน์ของสติในด้านต่าง ๆ ในด้านการแพทย์และจิตวิทยาคลินิก องค์กรภาครัฐและ เอกชน รวมทั้งสถานศึกษา ซึ่งแตกต่างไปจากเป้าหมายของการฝึกปฏิบัติสติในโลกตะวันออก มี งานวิจัยพบว่า สติสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางปัญญาในกลุ่มประชากรที่มีความเครียดสูง (Jha et al. 2017) เพิ่มความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ (Berkovich-Ohana et al. 2017) ปรับปรุงโปรแกรมเลิกบุหรี่ (Davis et al. 2017) ลดความเครียด ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ภาวะหมดไฟ และความตั้งใจที่จะลาออก รวมถึงเพิ่มความพึงพอใจของพนักงาน (Gustafsson et al. 2015; Irving et al., 2009; Hulsheger et al., 2013; Leroy et al., 2013) รวมถึงพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ความยืดหยุ่น และประสิทธิภาพการทำงาน (Glomb et al., 2012; Dane & Brummel, 2014)

เห็นได้ชัดว่าเป้าหมายของสติในทางตะวันตกมีความแตกต่างอย่างมากกับเป้าหมายของสติในทางตะวันออก โดยทางตะวันตก สติถูกนำมาใช้ประโยชน์ในทางวิทยาศาสตร์และทางจิตวิทยามากกว่าจะเป็นไปเพื่อการพัฒนาจิตวิญญาณอย่างแท้จริงเช่นในทางพุทธศาสนาในโลกตะวันออก จึงทำให้การฝึกปฏิบัติสติของทั้งสองวัฒนธรรมนี้มีความแตกต่างกัน เนื่องจากมีเป้าหมายที่มีความแตกต่างกันนั่นเอง

การฝึกปฏิบัติสติในทางตะวันออกและตะวันตก การฝึกปฏิบัติสติของพุทธศาสนาในทางตะวันออก

การฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติของพุทธศาสนาในทางตะวันออก มักทำผ่านการฝึกสมาธิ และวางความตระหนักรู้ไว้ที่ประสบการณ์เฉพาะ เช่น จังหวะการหายใจ ความรู้สึกทางกาย การสวดมนต์ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมเคลื่อนไหวที่ใช้สติ เช่น โยคะ ไทเก๊ก ซึ่ก (Lucas et al. 2018: 15) การพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนามุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดคือการเข้าถึงวิมุตติหรือการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหมด และเข้าสู่นิพพาน ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก การฝึกสติในทางตะวันออกจึงใช้วิธีการที่พระพุทธองค์ยอมรับว่าเป็นหนทางที่ถูกต้องในการนำไปสู่การหลุดพ้นเข้าสู่นิพพาน คือการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน

จากพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 405) ให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้ว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ส่วนคำว่าสติปัฏฐาน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 431) หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยปัญญา รู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำ มี 4 อย่าง เรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ได้แก่

(1) กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย จำแนกการปฏิบัติได้ 6 หมวด ซึ่งสามารถเลือกปฏิบัติได้ตามความถนัด ได้แก่ อานาปานสติ การมีสติระลึกรู้ลมหายใจ อิริยาบถใหญ่ การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน, อิริยาบถย่อย การมีสติระลึกรู้ อิริยาบถย่อย, อาการ 32 คือการพิจารณาอาการให้เห็นเป็นสิ่งปฏิกุศลไม่สะอาด, ธาตุ 4 คือการพิจารณาร่างกายของตนเองว่าเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ, และซากศพ 9 ระยะ คือการพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพในระยะต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสลดสังเวชใจ

(2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือ ความรู้สึก สุข ทุกข์ เฉย ๆ มีทั้งที่อิงามิสและไม่อิงามิส

(3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต คือ การมีสติระลึก รู้จิตที่เป็นไป อยู่ในปัจจุบันว่า จิตมีราคะหรือไม่ จิตมีโทสะหรือไม่ จิตเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว จิตฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิ

(4) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวรรณ 5 (สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และ วิจิกิฉณา), ขันธ์ 5 (หมวดหนึ่ง ๆ ของรูปธรรมและนามธรรม ได้แก่ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์), आयตนะ 12 (เครื่องติดต่อ แบ่งเป็น 2

ประเภทคือ อายาตนะภายใน 6 และอายาตนะภายนอก 6), โภขณงค์ 7 (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา), และอริยสัจ 4 (ความจริงอันประเสริฐ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค) ว่ามีการเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ตามสภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ (ปณณธร เขียรชัยพุกฤษ และคณะ, 2564: 229)

หลักการฝึกสติของพุทธศาสนาในทางตะวันออกเป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์ การฝึกจิตให้สงบช่วยให้มองเห็นความจริงของสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะ การฝึกสติของพุทธศาสนาในทางตะวันออกเน้นการระลึกถึงในปัจจุบัน โดยการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ให้เพียงแค่ว่ารู้เฉย ๆ ไม่ยึดติดว่าเป็นสัตว์บุคคล หรือตัวตน ฝึกให้เห็นความเป็นมาของสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในจิต ผู้ที่ปฏิบัติอย่างถูกต้องจะสามารถทำให้เกิดปัญญา เข้าใจสิ่งทั้งหลาย เกิดความรู้ความเข้าใจในรูปนามตามความเป็นจริง นำไปสู่เป้าหมายคือการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในที่สุด

วิธีการฝึกสติของพุทธศาสนาในทางตะวันออกมักฝึกผ่านการฝึกสมาธิแบบนั่งหรือนอนนิ่ง และวางความตระหนักรู้ไว้ที่ประสบการณ์เฉพาะ เช่น จังหวะการหายใจ ความรู้สึกทางกาย หรือการสวดมนต์ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมเคลื่อนไหวที่ใช้สติ เช่น โยคะ ไทเก๊ก และซิงก (Lucas et al. 2018: 15)

การฝึกปฏิบัติสติในทางตะวันตก

การฝึกสติในตะวันตกมักมุ่งเน้นการตระหนักรู้ต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก และการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่น การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา หรือการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน โดยมีลักษณะเป็นการปฏิบัติที่เน้นเป้าหมายเฉพาะด้านและมีการวัดผลที่ชัดเจน ตัวอย่างการปฏิบัติสติในสหรัฐอเมริกา ได้แก่

1. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) เป็นโปรแกรมที่พัฒนาโดย Dr. Jon Kabat-Zinn ที่มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ โปรแกรมนี้มีระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยมุ่งเน้นการใช้เทคนิคการฝึกสติและการทำสมาธิเพื่อช่วยผู้คนในการจัดการกับความเครียด ความเจ็บปวด และความทุกข์ทางจิตใจและร่างกาย MBSR ประกอบด้วยการทำสมาธิแบบต่าง ๆ เช่น การเจริญสติผ่านการหายใจ โยคะ และการฝึกสติในชีวิตประจำวัน (Kabat-Zinn, 2003)

2. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) เป็นโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมด้วยการฝึกสติ โดย Zindel Segal, Mark Williams และ John Teasdale เพื่อช่วยผู้ที่เคยมีภาวะซึมเศร้าซ้ำหลายครั้ง โปรแกรมนี้ประยุกต์ใช้การฝึกสติเพื่อช่วยผู้ป่วยในการรับมือกับความคิดเชิงลบและความรู้สึกที่อาจนำไปสู่การกลับมาเป็นภาวะซึมเศร้า MBCT มักใช้เป็นวิธีการรักษา ในจิตบำบัด และมีโครงสร้างโปรแกรมที่คล้ายคลึงกับ MBSR

(Segal et al., 2012).

3. Dialectical Behavior Therapy (DBT) เป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดทางจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้นโดย Marsha Linehan เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้ที่มีปัญหาด้านอารมณ์ โดยการผสมผสานระหว่างการบำบัดพฤติกรรมทางความคิด และการฝึกสติเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง และสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับผู้อื่น (Linehan, 2014)

4. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) เป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดที่เน้น การยอมรับความคิดและอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่พยายามเปลี่ยนแปลงหรือหลีกเลี่ยง และใช้ กระบวนการสร้างความมุ่งมั่นในการลงมือทำสิ่งที่สำคัญต่อชีวิต แม้ว่าจะต้องเผชิญกับความ ยากลำบาก ACT มีเป้าหมายหลักคือ การเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยมุ่งเน้นให้บุคคลสามารถรับรู้ และยอมรับประสบการณ์ภายในอย่างเต็มที่ พร้อมทั้งดำเนินชีวิตไปตามค่านิยมที่สำคัญของตนเอง (Ruiz, 2010)

เห็นได้ว่าการฝึกปฏิบัติสติในโลกตะวันตกมีความแตกต่างจากการฝึกปฏิบัติสติในโลกตะวันออกอย่างชัดเจน ทั้งนี้เนื่องจากทฤษฎีที่แตกต่างกัน ทั้งพื้นฐาน มุมมอง นิยาม เป้าหมายและวัตถุประสงค์ของสติที่มีความแตกต่างกัน จึงส่งผลให้วิธีการปฏิบัติมีความแตกต่างกันมาก

การผสมผสานและแลกเปลี่ยนแนวคิดเกี่ยวกับสติเพื่อการประยุกต์ใช้

ทฤษฎีของสติทางตะวันออกและตะวันตกต่างก็มีจุดเด่นและจุดด้อยเมื่อถูกนำไปใช้ในบริบทที่เป็นรูปธรรม ในด้านหนึ่ง ทฤษฎีตะวันออกซึ่งมีพื้นฐานมาจากคำสอนของพุทธศาสนา อธิบายกระบวนการของจิต แต่ไม่สามารถอธิบายความเกี่ยวข้องโดยตรงในสิ่งแวดล้อมภายนอก ในทางกลับกัน ทฤษฎีตะวันตกซึ่งมาจากจิตวิทยาสังคมและการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ แสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องมากขึ้นในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปในสถานการณ์ปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีตะวันตกไม่ได้อธิบายถึงกระบวนการของสติอย่างชัดเจน

แนวคิดของสติในทฤษฎีตะวันออกและตะวันตกแสดงให้เห็นว่าแต่ละทฤษฎีเพียงลำพังไม่เพียงพอที่จะให้ความเข้าใจอย่างสมบูรณ์เกี่ยวกับอิทธิพลและความสามารถในการประยุกต์ใช้สติ อย่างไรก็ตามแต่ละทฤษฎีเสริมกันและกัน ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจในเชิงลึกมากขึ้นเกี่ยวกับสติ การผสมผสานและความแตกต่างของสติในโลกตะวันออกและตะวันตก โดยถูกระบุว่าในตะวันออก โดยเฉพาะในพุทธศาสนาสติถูกมองว่าเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณและการหลุดพ้น ส่วนในตะวันตก สติถูกนำมาใช้เพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนา

ตนเอง การบูรณาการทฤษฎีทั้งสองสามารถช่วยเสริมสร้างสติในมิติใหม่ที่ผสมผสานระหว่างจิตวิญญาณและการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

แนวทางบูรณาการสติเพื่อพัฒนาจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ

แนวทางการบูรณาการสติเพื่อพัฒนาจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณสามารถทำได้โดยใช้วิธีการที่เชื่อมโยงและส่งเสริมการพัฒนาในทุกมิติของชีวิต มุ่งเน้นทั้งการดูแลจิตใจ การฝึกฝนทางกาย และการเติมเต็มทางจิตวิญญาณ แนวทางเหล่านี้ประกอบด้วย

1. การฝึกสติในชีวิตประจำวันเพื่อความสมดุลทางจิตใจ

การฝึกสติในขณะทำกิจกรรมประจำวัน เริ่มต้นจากการฝึกสติในกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การกินอาหาร หรือการทำงาน โดยฝึกให้มีสติรู้ตัวในทุกขณะและรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำให้จิตใจสงบและมีความชัดเจน รวมถึงการพัฒนาความตระหนักรู้ในความคิดและอารมณ์ เพื่อช่วยให้บุคคลรู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ไม่ถูกครอบงำด้วยความคิดลบหรือความวิตกกังวล การฝึกสติจะช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และสามารถรับมือกับความเครียดได้ดียิ่งขึ้น

2. การบูรณาการสติและการออกกำลังกายเพื่อดูแลร่างกาย

การบูรณาการสติเข้ากับการออกกำลังกาย เช่น โยคะ ไทเก๊ก หรือการออกกำลังกายแบบซิงกิ้ง ซึ่งเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกับการตระหนักรู้ในลมหายใจ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงทางกายและลดความเครียด ทำให้ร่างกายและจิตใจเชื่อมโยงกันได้อย่างสมดุล รวมถึงการฝึกสมาธิร่วมกับการหายใจ การฝึกสมาธิที่เน้นการควบคุมลมหายใจ เช่น อานาปานสติ ช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเพียงพอและจิตใจสงบ ส่งผลให้ระบบการทำงานของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การพัฒนาจิตวิญญาณผ่านการทำสมาธิและสติปัญญา

การฝึกวิปัสสนา ใช้การฝึกวิปัสสนาเพื่อตระหนักรู้ในสภาวะธรรมของชีวิตตามความเป็นจริง เช่น การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งในธรรมชาติของชีวิตและความหลุดพ้นจากทุกข์ การฝึกวิปัสสนาเป็นประจำ เช่น การนั่งสมาธิในระยะเวลาที่กำหนด หรือการเข้าร่วมการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาในคอร์สระยะยาว ช่วยเสริมสร้างความลึกซึ้งทางจิตวิญญาณ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจตัวตนและธรรมชาติที่แท้จริงได้อย่างถ่องแท้

4. การเชื่อมโยงการฝึกสติกับเป้าหมายชีวิตและค่านิยม

การใช้สติในการวางเป้าหมายชีวิต โดยนำสติมาใช้ในการกำหนดเป้าหมายชีวิตโดยคำนึงถึงความต้องการที่แท้จริงและค่านิยมที่สำคัญของตนเอง ทำให้เป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นเชื่อมโยงกับการพัฒนาจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ โดยเมื่อวางเป้าหมายและค่านิยมแล้ว ควรใช้

สติในการดำเนินชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับค่านิยมที่กำหนดไว้ เพื่อให้เกิดความสุขที่ยั่งยืน และการพัฒนาตนเองในทุกมิติ

5. การฝึกสติร่วมกับการทำงานเพื่อความสมดุลในชีวิต

การจัดการความเครียดในการทำงาน โดยใช้การฝึกสติในที่ทำงานเพื่อลดความเครียด เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และสร้างสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว รวมถึงการ เพิ่มความสร้างสรรค์และการแก้ปัญหา การฝึกสติช่วยให้สามารถเปิดรับข้อมูลใหม่ ๆ และคิดอย่าง สร้างสรรค์ ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพในสภาพแวดล้อมการทำงาน

ผลดีที่จะเกิดขึ้นจากการบูรณาการสติ

1. ความสมดุลในชีวิต การพัฒนาทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีทั้งภายในและภายนอก
2. การลดความเครียด การฝึกสติช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น
3. ความตระหนักรู้ในตัวเอง การฝึกสติช่วยให้บุคคลรู้ทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง ทำให้มีความสามารถในการควบคุมและลดปัญหาภายในจิตใจ
4. ความสุขที่ยั่งยืน การพัฒนาตนเองในทุกมิติช่วยให้บุคคลมีความสุขจากภายในที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกับสติ

หน่วยงานที่ควรนำการบูรณาการสติไปใช้

1. องค์กร หน่วยงานต่างๆ ที่มีพนักงานจำนวนมาก ควรนำแนวทางนี้ไปใช้เพื่อส่งเสริมความสุขและประสิทธิภาพการทำงานในองค์กร
2. สถาบันการศึกษา ควรใช้ในการพัฒนานักเรียนและนักศึกษาให้เติบโตในทุกมิติ
3. สถาบันสุขภาพ ควรส่งเสริมการฝึกสติเพื่อการรักษาและการฟื้นฟูสภาพจิตใจให้แก่ผู้ป่วยหรือผู้ที่กำลังฟื้นฟู

ข้อควรระวังในการบูรณาการสติ

1. การบังคับใช้สติ หากไม่มีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ การใช้สติอาจไม่ส่งผลดีหรืออาจเกิดความรู้สึกเครียดจากการพยายามควบคุมความคิดหรืออารมณ์เกินไป
2. การเข้าใจผิดในวิธีการ ผู้ที่ไม่มีความเข้าใจลึกซึ้งเกี่ยวกับสติอาจเข้าใจผิดในวิธีการฝึก เช่น การฝึกสมาธิที่มากเกินไปอาจทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเหนื่อยล้าได้
3. การปฏิบัติที่ไม่สอดคล้องกับบริบทชีวิต บางคนอาจพบว่าแนวทางเหล่านี้ไม่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเอง ควรปรับให้เหมาะสมตามลักษณะงานและสภาพแวดล้อม

สรุป

สติ (Mindfulness) ได้รับความสนใจทั้งในตะวันออกและตะวันตก แต่มีทฤษฎีและการนำไปใช้แตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม ในโลกตะวันออก โดยเฉพาะพุทธศาสนา สติถูกมองว่าเป็นกระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณและการหลุดพ้นจากทุกข์ โดยเน้นการตระหนักรู้และไม่ปล่อยวาง มุ่งหมายสู่การบรรลุนิพพาน ในขณะที่ในโลกตะวันตก สติถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการความเครียดและพัฒนาสุขภาพจิต ผ่านโปรแกรมต่าง โดยเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการทำงานการเปรียบเทียบระหว่างสองทฤษฎีพบว่าทั้งสองมุมมองมีเป้าหมายที่แตกต่างกัน โดยทางตะวันออกมุ่งสู่การพัฒนาจิตวิญญาณ ส่วนทางตะวันตกมุ่งเน้นไปที่สุขภาพจิตและการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยสามารถแสดงให้เห็นในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความแตกต่างของสติในทฤษฎีทางตะวันออกและตะวันตก

มุมมอง	ตะวันออก	ตะวันตก
1. นิยามและความหมาย	ความสามารถในการตระหนักรู้และใส่ใจในปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสิน โดยสามารถสรุป ลักษณะสามประการของสติได้แก่ (1) การจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน หรือการใส่ใจ (2) การตระหนักรู้ใน ตนเอง และ (3) การยอมรับโดยไม่ตัดสิน	สภาวะของการตื่นตัว ซึ่งนำไปสู่ความไวต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น การเปิดรับข้อมูลใหม่ ๆ มากขึ้น การสร้างหมวดหมู่ใหม่ ๆ สำหรับการรับรู้ และการเพิ่มความตระหนักในการแก้ไขปัญหา
2. เป้าหมาย	การพ้นทุกข์ ซึ่งหมายถึงการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง โดยเป้าหมายสูงสุดที่ต้องบรรลุคือนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่มีความทุกข์ ความปรารถนา หรือตัวตนอยู่	การจัดการความเครียด ความวิตกกังวล และการปรับปรุงสุขภาพจิต โดยสติเป็นเครื่องมือในการจัดการกับความเครียด โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน และเพื่อปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดี

มุมมอง	ตะวันออก	ตะวันตก
<p>3. การฝึกปฏิบัติ</p>	<p>เน้นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์ เน้นการระลึกถึงในปัจจุบัน โดยการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ให้เพียงแค่ว่าเฉย ๆ ไม่ยึดติดว่าเป็นสัตว์ บุคคล หรือตัวตน ฝึกให้เห็นความเป็นมาของสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในจิต ผู้ที่ปฏิบัติอย่างถูกต้องจะสามารถทำให้เกิดปัญญา เข้าใจสิ่งทั้งหลาย เกิดความรู้ความเข้าใจในรูปนามตามความเป็นจริง นำไปสู่เป้าหมายคือการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในที่สุด ดังนั้นจึงมีการฝึกปฏิบัติผ่านการฝึกสมาธิ การเจริญวิปัสสนา และวางความตระหนักรู้ไว้ที่ประสบการณ์เฉพาะ เช่น จังหวะการหายใจ ความรู้สึกทางกาย การสวดมนต์ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมเคลื่อนไหวที่ใช้สติ เช่น โยคะ ไทเก๊ก ชี่กง เป็นต้น</p>	<p>เน้นการตระหนักรู้ต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก และการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่น การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา หรือการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน โดยมีลักษณะเป็นการปฏิบัติที่เน้นเป้าหมายเฉพาะด้านและมีการวัดผลที่ชัดเจน เช่น MBSR, MBCT, DBT, ACT เป็นต้น</p>

ถึงแม้ธรรมชาติของสติในทางตะวันออกและตะวันตกจะมีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม แนวทางการบูรณาการสติทั้งสองธรรมชาติ สามารถช่วยพัฒนาทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณได้ โดยการฝึกสติในชีวิตประจำวันเพื่อความสมดุลทางจิตใจ การบูรณาการสติและการออกกำลังกายเพื่อดูแลร่างกาย การพัฒนาจิตวิญญาณผ่านการทำสมาธิและสติปัญญา การเชื่อมโยงการฝึกสติกับเป้าหมายชีวิตและค่านิยม และการฝึกสติร่วมกับการทำงานเพื่อความสมดุลในชีวิต การบูรณาการสติในชีวิตประจำวันจะช่วยพัฒนาจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ

ให้เติบโตไปพร้อมกัน และจะสร้างผลดีที่ยั่งยืนทั้งในด้านการทำงาน การจัดการความเครียด และการพัฒนาตนเองในทุกมิติของชีวิต

บรรณานุกรม

- ณรงค์วรราช บุญมา. (2561). “ธรรมชาตินิยมของปรัชญาเต๋า : ข้อโต้แย้งการนำแนวคิดธรรมชาตินิยมมาใช้กับมนุษย์”. *วารสารปรัชญาและศาสนา*, 3 (1): 18-41
- นลินรัตน์ อุ่นแก้ว. (2565). “บทวิจารณ์หนังสือ : BOOK REVIEW โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ : คู่มือฝึกโยคะเพื่อการเจริญสติ”. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 9 (4): 415-423.
- ปณณธร เอียรชัยพลฤกษ์, พระมหาบุญรอด มหาวิโร (สีบด่าง) และทองอินทร์ มนต์รี. (2564). “การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เส้นทางพันทุกซ์”. *วารสารมจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 6 (3): 226-236.
- พระมหาไพฑูริย์ สิริธมโม (ชัยกุง), จรัล ลีกา และปัญญา ศาสตรา. (2562). “วิเคราะห์พรรค 5 ในปรัชญาเซน”. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 6 (1): 13-23.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). “Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness”. *Assessment*, 13 (1): 27-45
- Berkovich-Ohana, A., Glicksohn, J., Ben-Soussan, T.D., & Goldstein, A. (2017). “Creativity Is Enhanced by Long-Term Mindfulness Training and Is Negatively Correlated with Trait Default-Mode-Related Low-Gamma Inter-Hemispheric Connectivity”. *Mindfulness*, 8 (3): 717-727.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). “Mindfulness: A proposed operational definition”. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3): 230-241.
- Bodhi, B. (2000). *A comprehensive manual of abhidhamma*. BPS Pariyatti Editions.
- Crane, R. (2017). *Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features*. Taylor & Francis.

- Cullen, M. (2011). "Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon". **Mindfulness**, 2 (3), 186-193.
- Dane, E., & Brummel, B.J. (2014). "Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention". **Human Relations**, 67: 105-128.
- Davis, J.M., Goldberg, S.B., Angel, K.S., Silver, R.H., Kragel, E.A., & Lagrew, D.J. (2017). "Observational Study on a Mindfulness Training for Smokers within a Smoking Cessation Program". **Mindfulness**. 8 (6): 1689-1698.
- Glomb, T.M., Duffy, M.K., Bono, J.E., & Yang, T. (2012). "Mindfulness at work". **Research in Personnel and Human Resource Management**, 30: 115-157.
- Gunaratana, B.H. (2011). "Mindfulness in plain English". **Wisdom**.
- Gustafsson, H., Skoog, S., Davis, P., Kentta, G., Haberl, P. (2015). "Mindfulness and Its Relationship with Perceived Stress", Affect, and Burnout in Elite Junior Athletes. **Journal of Clinical Sport Psychology**. (9): 263-281.
- Hanh, T.H. (1976). "The miracle of mindfulness". **Wisdom**.
- Hulsheger, U.R., Alberts, H.M., Feinholdt, A., & Lang, J.B. (2013). "Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion and job satisfaction". **Journal of Applied Psychology**, 98: 310-325.
- Humphreys, C. (1951). **Theravada Buddhism I II III IV V**. In C. Humphreys, Buddhism (pp. 78–118). Penguin Books LTD.
- Irving, J.A., Dobkin, P.L., & Park, J. (2009). "Cultivating mindfulness in health care professionals: a review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR)". **Complementary Therapy Clinical Practice**, 15 (2): 61-66.
- Jha, A.P., Morrison, A.B., Parker, S.C., & Stanley, E.A. (2017). "Practice is protective: mindfulness training promotes cognitive resilience in high-stress cohorts". **Mindfulness**, 8 (1): 46-58.
- Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-based stress reduction (MBSR)".

Constructivism in the human sciences, 8 (2): 73-83.

- Langer, E.J. (1989). "Minding matters: The consequences of mindlessness and mindfulness". **Advances in Experimental Social Psychology**, 22: 137-173.
- Leroy, H., Anseel, F., Dimitrova, N.G., & Sels, L. (2013). "Mindfulness, authentic functioning, and work engagement: A growth modeling approach". **Journal of Vocational Behavior**, 82 (3): 238-247.
- Linehan, M. (2014). *DBT? Skills training manual*. Guilford Publications.
- Lucas, A.R., Klepin, H.D., Porges, S.W., & Rejeski, W.J. (2018). "Mindfulness-Based Movement: A Polyvagal Perspective". **Integrative Cancer Therapies**, 17(1): 5-15.
- Ruiz, F. J. (2010). "A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies". **International Journal of Psychology and Psychological Therapy**, 10 (1): 125-162.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2012). **Mindfulness-based cognitive therapy for depression**. Guilford press.