คำนำ

เมื่อโลกเข้าสู่ศตวรรษที่ ๒๑ ดูเหมือนว่าปัญหาต่างๆ ได้ทวีความรุนแรงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาการศึกษา ปัญหาสังคม ปัญหาการเมือง ปัญหาสาธารณสุข โดยเฉพาะโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม ในปี ๒๐๑๑ นายบัน คี มูน เลขาธิการองค์การสหประชาชาติ ได้เสนอเรื่องนี้ในที่ประชุมสมัชชาใหญ่ เนื่องจากทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากโรคเรื้อรังปีละ ๓๖ ล้านคน ในจำนวนนี้ ๙ ล้านคน อายุต่ำกว่า ๖๐ ปี ซึ่งทำให้มีการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าไปมาก และประเทศต่างๆ ต้องทุ่มเทงบประมาณในการรักษาโรคเหล่านี้ จนงบประมาณไม่เพียงพอ เนื่องจากมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี วิธีการรักษาแบบเดิมซึ่งใช้ยา การผ่าตัด รังสีรักษา ยังไม่สามารถหยุดยั้งโรคเหล่านี้ได้

ดังนั้น นักวิทยาศาสตร์ด้านสุขภาพจึงทำการศึกษาวิจัยหาวิธีการรักษาใหม่ๆ โดยไม่ต้องใช้ยาหรือใช้ยาแต่น้อย เป็นวิธีการแบบธรรมชาติซึ่งผู้ป่วยใช้ในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือบำบัดโรคเมื่อเป็นแล้ว วิธีการดังกล่าวได้แก่ การดูแลเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลมิติทางสังคม และทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งก็พบว่าสามารถป้องกันโรคและบำบัดโรคให้หายได้ ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ประหยัดงบประมาณไปได้มาก วิธีการเจริญสติทางการแพทย์ จึงเป็นวิธีหนึ่งในการนำมาใช้เพื่อการบำบัดแบบองค์รวม หนังสือการเจริญสติบำบัดนี้ผู้เขียนได้รวบรวมงานวิจัยของท่านผู้รู้ในสถาบันต่างๆที่มีชื่อเสียงของโลกที่ได้ศึกษาไว้ เพื่อให้เห็นแนวทางในการเอาชนะโรคเรื้อรังต่างๆ อย่างได้ผลดี และส่งเสริมสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ผู้เขียนหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในการส่งเสริมสุขภาพและการบำบัดแบบผสมผสาน

นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ

ตอนที่ ๑ การเจริญสติ ทำให้อายุยืน

คนเราจะมีอายุยืนหรือไม่ก็อาศัยปัจจัยต่างๆ ตั้งแต่พันธุกรรมไปจนถึงการดำเนินชีวิต เช่น อาหาร คนที่กินอาหารที่มีพลังงานมาก พวกไขมัน แป้ง น้ำตาล จำนวนมาก จะทำให้อายุจะสั้นลง คนที่ได้รับอนุมูลอิสระเข้าไปในร่างกายจากสิ่งแวดล้อมมาก ทำให้เกิดการอักเสบขึ้นในร่างกายก็จะอายุสั้นลง คนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำก็มีแนวโน้มจะเป็นโรคเรื้อรังต่างๆได้มากและอายุสั้นลง คนที่มีความเครียดมากอายุก็จะสั้นลง ปัจจุบันนี้มีงานวิจัยที่น่าสนใจและเป็นที่กล่าวขวัญกันอย่างมากในหมู่นักวิจัยเรื่องคนสูงอายุก็คือเรื่องของ หน่วยพันธุกรรมของคนเราที่เรียกว่า โครโมโซม ซึ่งเป็นตัวควบคุมลักษณะทางร่างกายและการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย โครโมโซมมี ๒๓ คู่ ๔๖ อัน เราลองนำเอามา ๑ คู่มาดูดังภาพ จะเห็นว่า ๑ คู่มี ๒ อันเชื่อมติดกัน ตรงปลายสายโครโมโซมจะมีลักษณะคล้ายหมวกคลุมอยู่ (สีแดงในภาพ) เรียกว่า ทีโลเมียร์ (Telomere) เวลาเซลแบ่งตัว เจริญเติบโตขึ้นทุกๆ ปี ทีโลเมียร์จะสั้นลง ในคนหนุ่มสาวทีโลเมียร์จะยาวกว่าคนสูงอายุ ทีโลเมียร์จะเป็นตัวป้องกันปลายสายโครโมโซมต่ออนุมูลอิสระต่างๆที่จะมาทำลาย ถ้าไม่มีตัวนี้ปลายสายจะบานออก และจะเชื่อมติดกับปลายสายอันอื่น ทำให้สูญเสียหน้าที่และแตกสลายไป ทีโลเมียร์นี้เปรียบเหมือนปลอกพลาสติคที่หุ้มปลายเชือกผูกรองเท้าของเรา มันช่วยป้องกันไม่ให้ปลายบานออก เวลาสนเข้ากับรูของรองเท้าก็จะสะดวกง่ายดาย แต่ถ้าไม่มีปลอกพลาสติคปลายสายเชือกก็จะบานออก ก็จะใช้งานไม่ได้ สายโครโมโซมก็คล้ายกัน ปัญหาก็คือ ทีโลเมียร์ที่สั้นลงก็หมายความว่าอายุของเราก็สั้นลงด้วย แต่ธรรมชาติก็สร้างเอ็นไซด์ตัวหนึ่งที่จะมาช่วยให้ดำรงสภาพความยาวของทีโลมียร์เอาไว้ เรียกว่า เอ็นไซด์ทีโลเมอร์เรส (Telomerase) เอ็นไซด์ตัวนี้ช่วยสร้างทีโลเมียร์ ทำให้ทีโลเมียร์ไม่สั้นลงเร็วเกินไป เซลปกติแบ่งตัวแต่ละครั้งมันจะสั้นลงบ้าง จำนวนครั้งของการแบ่งตัวก็มีจำกัด นั่นหมายความว่า ถ้าเอ็นไซด์ตัวนี้ทำงานได้ดี เราก็จะมีอายุยืน แต่ถ้าเอ็นไซด์ตัวนี้ทำงานได้น้อยลง อายุเราก็จะสั้นลง ผู้ที่ค้นพบเอ็นไซด์ตัวนี้ คือ ดร. อลิซาเบท แบล็คเบิร์น (Elizabeth Blackburn) เธอเป็นศาสตราจารย์ด้านชีวโมเลกุล อยู่ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก หรือ UCSF จากผลงานการค้นคว้าเรื่องนี้เธอและคณะได้รับรางวัลโนเบล สาขาสรีรวิทยาทางการแพทย์ในปี ๒๐๐๙ ปัจจุบันเธอทำงานที่ห้องทดลองแบล็คเบิร์น (Blackburn Labs) ภาควิชาชีวเคมีและชีวฟิสิกส์ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก เธอศึกษาโครงสร้างและการทำงานของทีโลเมียร์และเอ็นไซด์ทีโลเมอร์เรสในเซลของคน ในแง่มุมต่างๆ เช่น ในโรคมะเร็งในคนสูงอายุ (www.biochemistry.ucsf.edu/labs/ Blackburn) ห้องปฏิบัติการนี้สามารถตรวจวัดความยาวของทีโลเมียร์ และวัดการทำงานของทีโลเมอร์เรสได้ นั่นหมายความว่าเราสามารถจะตรวจดูได้ว่าในแต่ละปี ทีโลเมียร์ของเราสั้นลงหรือไม่ การทำงานของทีโลเมอร์เรสยังดีอยู่หรือไม่ นั่นหมายถึงถ้าทีโลเมียร์สั้นอายุเราก็มีแนวโน้มจะสั้นลง ทีโลเมียร์ยังเหมือนเดิมอยู่ อายุเราก็ยืนต่อไป เราตรวจได้ทุกปี ปัจจุบันเราดูได้จากค่าของความยาวของทีโลเมียร์ ตรวจค่าการทำงานของเอ็นไซด์ทีโลเมอร์เรส ดังนั้นขณะนี้จึงมีการพัฒนาเป็นชุดตรวจสำเร็จรูปที่ให้เราเอาไปตรวจความยาวของทีโลเมียร์ และการทำงานของทีโลเมอร์เรสด้วยตัวเอง เข้าใจว่าอาจจะมีจำหน่ายเร็วๆ นี้ ในอเมริกา

งานวิจัยของเธอพบว่า ภาวะทีโลเมียร์สั้นลงมีความสัมพันธ์กับโรคต่างๆ คือ พบได้ในโรคมะเร็ง โรคติดเชื้อ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ภาวะดื้อต่ออินซูลิน ภาวะสมองเสื่อม โรคอ้วน และในภาวะความเครียดเรื้อรัง

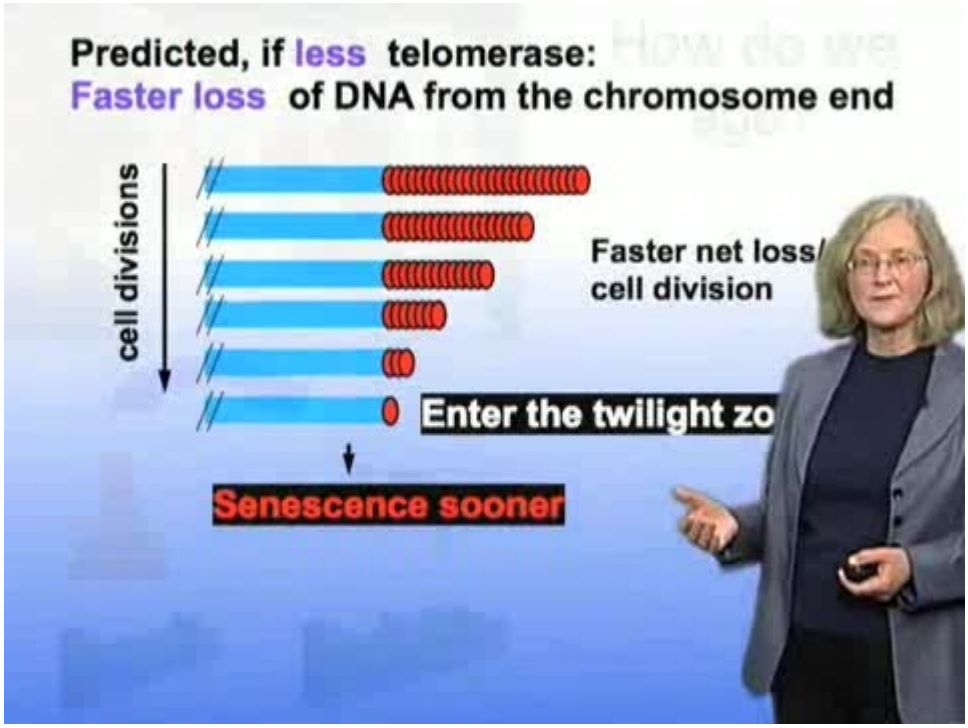
ในเซลปกติ ความสามารถในการแบ่งตัวของเซลจะถูกจำกัดโดยความยาวของทีโลเมียร์ พบว่าทีโลเมียร์จะสั้นลงทุกครั้งที่เซลแบ่งตัว และเมื่อมีการแบ่งตัวหลายๆ ครั้งจนทีโลเมียร์สั้นถึงระดับหนึ่งแล้ว เซลก็จะตายลง เอ็นไซด์ทีโลเมอร์เรส เป็นตัวสร้างทีโลเมียร์ทำให้มันรักษาความยาวไว้ได้ ในเซลมะเร็งมันสามารถจะแบ่งตัวได้โดยไม่จำกัด มากกว่าร้อยละ ๙๐ ของเซลมะเร็ง จะมีการสร้างและการทำงานของเอ็นไซด์ทีโลเมอร์เรสผิดปกติ เราสามารถตรวจพบในชิ้นเนื้อที่เป็นมะเร็ง ในเซลที่เผชิญกับสารอนุมูลอิสระทีโลเมียร์จะสั้นลงเร็วกว่าเซลปกติ (เตือนจิต คำพิทักษ์และคณะ,พันธุศาสตร์ทางการแพทย์ ๒๕๕๑)

ดร. แบล็คเบิร์น จบปริญญาตรีและ โทด้านวิทยาศาสตร์ที่ มหาวิทยาลัยเมลเบิล์น ออสเตรเลีย ในปีค.ศ. ๑๙๗๐ และ๑๙๗๒ ตามลำดับ จบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัย Cambridge ประเทศอังกฤษในปีค.ศ. ๑๙๗๕ เธอมาเรียนหลังปริญญาเอกด้านชีวะโมเลกุลในปี ค.ศ ๑๙๗๕-๗๗ ที่มหาวิทยาลัยเยล หลังจากนั้นก็มาทำงานที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบลิคเลย์ อยู่พักหนึ่งและย้ายมาอยู่ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก เธอสอนหนังสือและทำงานวิจัยอย่างต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า ๔๐ ปีมีผลงานตีพิมพ์ไม่ต่ำกว่า ๑๗๕ ชิ้น เขียนหนังสือตำราไว้มากมาย เธอได้รับรางวัลทางวิชาการอย่างมากมายไม่น้อยกว่า ๔๐ รางวัลรวมทั้งรางวัลโนเบลในปี๒๐๐๙ นับว่าเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีผลงานยอดเยี่ยมมากที่สุดคนหนึ่งในศตวรรษนี้ เป็นสุภาพสตรีที่มีความโดดเด่นในวงวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ เธออุทิศเวลาชั่วชีวิตทำงานอย่างหนัก จนนิตยสารไทม์ยกย่องให้เธอเป็น ๑ ใน ๑๐๐ บุคคลผู้สร้างโลกในปี ๒๐๐๗ ชื่อเสียงเกียรติคุณของเธอจะได้รับการจารึกไว้ในประวัติศาสตร์ของวงการแพทย์

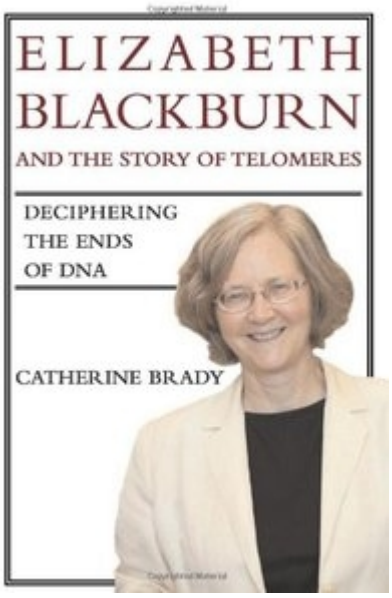
ในตอนนี้ผู้เขียนขอปูพื้นฐานความรู้ไว้เพียงเท่านี้ก่อน ในตอนหน้าก็จะเข้าสู่เรื่องของการเจริญสติซึ่งเข้ามาเกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องทีโลเมียร์โดยตรง จะทำให้เรามองออกว่า การเจริญสติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับเซลเลยทีเดียว ยิ่งวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้ามากเท่าไหร่ ยิ่งจะช่วยพิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้าได้ชัดเจนมากขึ้นเท่านั้น เรื่องนี้เป็นเรื่องใหม่ที่น่าสนใจ ความเข้าใจเรื่องทีโลเมียร์ทำให้นักวิทยาศาสตร์ค้นพบต่อไปถึงการทำให้คนอายุยืนขึ้นได้ ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของ ศจ.อลิซาเบท แบล็คเบิร์น ได้ใน www.youtube. com พิมพ์คำว่า Elizabeth Blackburn (UCSF) ibio 1 Stress,Telomers and Teromerase in humans มี ๓ ตอน ก็จะได้ความรู้มากมาย

ภาพทีโลเมียร์ จุดสีแดงปลายโครโมโซม

Know Your Telomeres



ศจ. แบล็คเบิร์น กับการค้นพบทีโลเมียร์



ศจ. อลิซาเบท แบล็คเบิร์น และหนังสือที่เขียนเกี่ยวกับเรื่องราวของเธอ

ตอนที่ ๒ การเจริญสติทำให้อายุยืน

ในตอนที่แล้วได้กล่าวถึง ทีโลเมียร์ (Telomere) ซึ่งอยู่บริเวณปลายสายโครโมโซม ซึ่งทำหน้าที่ปกป้องสายโครโมโซมไม่ให้ถูกทำลาย และเอ็นไซด์ทีโลเมอร์เรส (Telomerase) ซึ่งเป็นตัวช่วยไม่ให้ทีโลเมียร์สั้นลงเร็วเกินไป การที่ทีโลเมียร์สั้นลงก็ทำให้เราอายุสั้นลงนั่นเอง ปกติเซลจะแบ่งตัวอยู่เสมอ ทุกครั้งที่เซลแบ่งตัว ทีโลเมียร์จะสั้นลง แต่เอ็นไซด์ทีโลเมอร์เรสจะช่วยให้ทีโลเมียร์ยาวอยู่เสมอ ทีโลเมียร์จึงเป็นตัวกำหนดอายุของเรา ถ้าทีโลเมียร์สั้นลงเร็ว อายุเราก็สั้นลง ถ้าทีโลเมียร์ยาว อายุเราก็ยืน (อ่านตอนที่ ๑ ในฉบับที่แล้ว) ผู้เขียนได้กล่าวถึง การค้นพบเอ็นไซด์ทีโลเมอร์เรสของ ดร. อลิซาเบท แบล็คเบิร์น ทำให้เธอได้รับรางวัลโนเบลในปี ๒๐๐๙ เธอสนใจการทำงานของทีโลเมียร์และทีโลเมอร์เรสในโรคมะเร็งและภาวะชราภาพของคนเรา ห้องทดลองของเธอสามารถวัดความยาวของทีโลเมียร์ได้และเจาะเลือดหาค่าการทำงานของเอ็นไซด์ทีโลเมอร์เรสได้

งานวิจัยที่น่าสนใจส่วนหนึ่งเป็นงานที่เธอทำร่วมกับ ดร. อลิสา แอปปอล (Elissa Epel) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาสุขภาพ ทำงานที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอรีเนีย ซานฟรานซิสโกเหมือนกัน เธอเป็นนักวิจัยเกี่ยวกับความเครียด (Stress Researcher) เธอทำวิจัยร่วมกันหลายเรื่อง เช่น เธอทำวิจัยในคนที่มีอาชีพดูแลผู้ป่วย (Caregiver) พบว่า คนเหล่านี้มีความเครียดมากและเรื้อรังโดยลักษณะอาชีพ ความเครียดเรื้อรังทำให้ทีโลเมียร์สั้นลง การทำงานของทีโลเมอร์เรสลดลงและทำให้อายุสั้นลงอย่างชัดเจนเมื่อเทียบกับคนทั่วไป

ต่อมาเธอศึกษาถึงปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อความยาวของทีโลเมียร์ ซึ่งเธอพบว่า

๑)การขาดการออกกำลังกาย ทำให้ทีโลเมียร์สั้นลง การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ทีโลเมียร์ยาวขึ้น

๒) ความอ้วน ทำให้ทีโลเมียร์สั้นลง

๓) การได้รับอนุมูลอิสระ มากๆ ทำให้เกิดภาวะ Oxidative Stress และเกิดการอักเสบในร่างกาย ทำให้ทีโลเมียร์สั้นลง เป็นที่มาของโรคต่างๆ เช่นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคมะเร็ง เป็นต้น

๔)การกินวิตามินและสารแอนติออกซิแดนซ์ เสริมช่วยรักษาความยาวของทีโลเมียร์ได้

๕) การนอนหลับอย่างเพียงพอช่วยรักษาความยาวของทีโลเมียร์ได้

๖) ปัจจัยด้านจิตใจ

การศึกษาอันแรก เธอทำร่วมกับดร. ดีน ออร์นิช และ ดร.แบล็คเบิร์น โดยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต (Intensive Lifestyle change) โดยศึกษาในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งต่อมลูกหมากระยะแรก ซึ่งไม่รุนแรง โดยให้ผู้ป่วยกินอาหารมังสวิรัติ ไขมันต่ำประมาณร้อยละ ๑๕ ออกกำลังกายปานกลางวันละ ๓๐ นาที ฝึกโยคะ เพื่อความผ่อนคลาย ทำอยู่ ๓ เดือน เจาะเลือดเพื่อดูการทำงานของเอ็นไซด์ทีโลเมอร์เรส และวัดความยาวของทีโลเมียร์ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม พบว่าการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบนี้เป็นเวลา ๓ เดือน ทำให้ทีโลเมียร์ยาวขึ้น การทำงานของทีโลเมอร์เรสดีขึ้น นั่นคืออายุก็จะยาวขึ้น

การทดลองที่สอง เป็นการศึกษาวิจัยทำในกลุ่มคนที่ปฏิบัติธรรมแบบสมถกรรมฐาน (Shamatha meditation study) โดยให้เข้าอบรมฝึกการทำสมาธิ ฟังธรรม ถือศีล เป็นเวลา ๔ เดือนในสถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งแถบเทือกเขาโคโรลาโด เจาะเลือดตรวจก่อนและหลังเข้าอบรม ก็ได้ผลพบว่าการฝึกสมาธิแบบนี้ก็ทำให้ทีโลเมียร์ยาวขึ้น การทำงานของทีโลเมอร์เรสดีขึ้นเช่นกัน

การทดลองที่ ๓ ทำการศึกษาในกลุ่มผู้เข้าโปรแกรม การเจริญสติแบบ MBSR (Mindfulness stress Reduction Program) ของ ศ.จอน คาแบค ซิน และฝึกเจริญสติในการกินอาหารด้วย (Mindful Eating) ใช้เวลาศึกษาอยู่ ๔ เดือนเช่นกัน พบว่าการเจริญสติช่วยให้ทีโลเมียร์ยาวขึ้น ทีโลเมอร์เรสทำงานได้ดีขึ้น

ดังนั้นจะเห็นว่าความยาวของทีโลเมียร์และการทำงานของทีโลเมอร์เรสเอ็นไซด์ เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในด้านต่างๆ ตั้งแต่อาหาร การออกกำลังกาย การฝึกความผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ

การเจริญสติ ล้วนส่งผลให้รักษาความยาวทีโลเมียร์ไว้ได้ ทีโลเมอร์เรสทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งก็คือเราจะอายุยืนขึ้นได้

ดร.อลิสสา แอปปอล ปัจจุบันเธอเป็นรองศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา ทำงานอยู่ที่ AME Lab (Aging Metabolism Emotion Laboratory) ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก เธอจบปริญญาตรีด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ในปี ค.ศ. ๑๙๙๐ และจบปริญญาโทและเอกด้านจิตวิทยาสุขภาพ จากมหาวิทยาลัยเยล ในปี ๑๙๙๘ หลังจากนั้นเธอทำงานที่ UCLA เธอสอนและทำการศึกษาวิจัยถึงผลของความเครียดต่อสุขภาพและความชราภาพ ศึกษาผลของการเจริญสติ ต่อความเครียดและความชราภาพของมนุษย์ด้วย เธอมีผลงานวิจัยตีพิมพ์ไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ เรื่อง ในเวลา ๑๕ ปีที่ผ่านมา เธอทำงานร่วมกับ ดร.แบล็คเบิร์น ในเรื่องทีโลเมียร์และที่โลเมอร์เรสต่อความเครียด ความชราภาพ และมะเร็ง จากผลงานวิจัยอันดีเด่นของเธอ ทำให้เธอได้รับรางวัลทางวิชาการจากสมาคมจิตวิทยาอเมริกา และรางวัลระดับนานาชาติจำนวนมาก ท่านผู้อ่านเข้าไปดูข้อมูลได้ที่ _www.chc. ucsf.edu/ ame_lab/epel_bio หรือฟังคำบรรยายของเธอใน www. Youtube.com พิมพ์ The new science of stress and stress resilence,เรื่อง stress and cellular aging และเรื่อง emotional stress and rate of telomere shortening ก็จะได้ความรู้มากมาย

ภาพ ดร.อลิสสา แอปปอล นักวิจัยเรื่องการเจริญสติกับความชราภาพ

ภาพโครโมโซม สีแดงคือ ทีโลเมียร์ , ดร. อลิซาเบท แบล็คเบิร์น, ดร. อลิสสา แอปปอล

ตอนที่ ๓ การเจริญสติกับสมอง

สมองของคนเราเป็นตัวควบคุมความคิด อารมณ์ความรู้สึก ความจำ ซึ่งมีการทำงานอันสลับซับซ้อน วิชาการที่เรียนรู้เกี่ยวกับโครงสร้างและการทำงานของสมอง เราเรียกว่า วิชาวิทยาศาสตร์ทางระบบประสาท (Neuroscience) ซึ่งเป็นวิชาการที่มีความสำคัญมาก กำลังได้รับความสนใจอย่างมากในทางการแพทย์ เนื่องจากมันทำให้เราเข้าใจกลไกการทำงานต่างๆของสมองในด้านต่างๆ เช่น ความคิด ความจำ การรับอารมณ์ความรู้สึก สำหรับเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความสุข ความทุกข์ ความเจ็บปวด เสียใจ เศร้าใจ ท้อแท้ เป็นต้น วิชาการที่ศึกษาเรื่องระบบประสาทต่ออารมณ์ความรู้สึกนี้ เรียกว่า Affective Neuroscience มีนักวิจัยทางด้านระบบประสาทเกี่ยวกับอารมณ์ท่านหนึ่งที่มีผลงานน่าสนใจ คือ ศาสตราจารย์ ริดชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson Ph.D) ท่านผู้นี้สนใจและศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอารมณ์ต่อระบบประสาท วิธีการฝึกสมาธิ และการเจริญสติต่อการเปลี่ยนแปลงของสมอง มีงานวิจัยที่น่าสนใจคือ แต่เดิมนักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าเซลสมองที่มีมาแต่เกิดจะค่อยๆ โตขึ้นจนเต็มที่ในวัยหนุ่มสาวและกลางคน พอเข้าสู่วัยชราก็จะเริ่มเสื่อมลงและตายลงในที่สุด เซลสมองมีจำนวนเท่าไหร่ก็มีเท่านั้น ไม่มีการแบ่งตัวเพิ่มขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงใดๆ ต่อมา ดร.เดวิทสัน ได้ทำการศึกษาในพระธิเบตที่ฝึกสมาธิมาเป็นเวลา ๒๐-๓๐ ปี เมื่อตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI ก็พบว่า ในคนที่ฝึกสมาธิเป็นเวลานานๆ สมองของเขาจะมีส่วนเปลือกนอก สีเทาๆที่เรียกว่า Gray Matter ซึ่งเป็นส่วนที่อยู่ของเซลประสาท จะหนาตัวขึ้นนั่นหมายถึง มีเซลสมองเพิ่มขึ้น และมีการทำงานของบริเวณ ส่วนหน้าแถวหน้าผากของเรา(Prefrontal cortex) ด้านซ้ายจะมีการทำงานของคลื่นสมองดีขึ้น มีลักษณะของคลื่นสมองช้าลงและสม่ำเสมอมากขึ้น ที่เรียกว่าคลื่นแกรมม่า ซึ่งพบในคนที่จิตเป็นสมาธิลึกๆ ต่อมาท่านได้ทดลองในอาสาสมัครฝึกสมาธิทุกวันวันละ ๓๐ นาที เช้าและเย็นเป็นเวลา ๓ เดือน แล้วตรวจดูด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI ก็พบว่ามีการเปลี่ยนแปลง เช่นเดียวกัน แสดงว่าสมองคนเรามีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้างและการทำงาน ซึ่งท่านเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า Neuroplasticity หรือความยืดหยุ่นของสมอง ซึ่งเป็นเรื่องที่ค้นพบใหม่ และได้ทำลายความเชื่อเดิมที่ว่า สมองเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ท่านได้ทดลองทั้งแบบสมถและวิปัสสนากรรมฐานก็พบว่าได้ผลเช่นเดียวกัน สมองของคนเราสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลาโดยการทำภาวนา ทำให้สมองสร้างเซลสมองใหม่ๆมากขึ้น การทำงานดีขึ้น คลื่นสมองสม่ำเสมอ ช้าลง ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่มีความสุข สุขภาพจิตดี นอกจากนั้นท่านยังได้ศึกษากรณีของอารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ และอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในสมองในทางตรงข้าม มันทำให้เซลสมองเสื่อม ความจำเสื่อมลง และเซลอายุสั้นลง

ดร.เดวิทสัน จบปริญญาตรีทางจิตวิทยาในปี ค.ศ. ๑๙๗๒ และมาเรียนต่อปริญญาโทและเอก ด้านจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์ ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาดในปี ๑๙๗๖ หลังจากจบการศึกษาแล้ว ท่านทำงานเป็นอาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยแห่งรัฐนิวยอร์ค ๘ ปี ที่นี่ท่านได้ศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของสมองกับอารมณ์ไว้มากมาย ต่อมาท่านย้ายมาทำงานที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซิล เมดิสัน ตั้งแต่ปี ๑๙๘๔ จนปัจจุบัน ที่นี่มีบรรยากาศของการศึกษาวิจัยที่เปิดกว้างสำหรับท่าน ทำให้ท่านสามารถศึกษาในเรื่องที่สนใจ ท่านจึงเป็นผู้เริ่มต้นบุกเบิกงานวิจัยด้านอารมณ์ต่อสมองซึ่งได้รับการสนับสนุนในด้านงบประมาณราว ๑๐ ล้านดอลล่าร์ในการทำวิจัย สร้างห้องทดลองและเครื่องมือต่างๆ ทำให้เขาผลิตงานวิจัยอันทรงคุณค่าออกมามาก ปัจจุบันท่านเป็นผู้อำนวยการของศูนย์วิจัย ๓ แห่งของมหาวิทยาลัย คือ

1)Waisman laboratory for Brain Imaging and Behavior

2) Center for Investigating Healthy Minds

3) Laboratory for Affective Neuroscience. (psyphz.phych.wisc.edu)

และมีผลงานตีพิมพ์ ๑๕๐ รายงาน เขียนหนังสือ ๑๓ เล่ม ซึ่งเป็นการศึกษาการทำงานของสมอง กับอารมณ์ในเด็ก ในผู้ใหญ่ ในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น เด็กสมาธิสั้น คนที่มีความเครียด โรคซึมเศร้า

เปรียบเทียบในเวลาที่เป็นโรคและคนที่รักษาหายแล้ว ศึกษาการทำงานของสมองในคนที่มีบุคลิกแบบชอบใช้ความรุนแรง ในคนที่เป็นฆาตกรฆ่าคนตาย ในคนที่มีบุคลิกก้าวร้าว ทำให้ได้ค้นพบคลื่นสมองและวงจรที่มีลักษณะเฉพาะในคนเหล่านี้ และสุดท้าย ดร.เดวิทสันก็ทำการศึกษาคลื่นสมองในคนฝึกสมาธิและวิปัสสนา ทำให้ได้ทราบว่า สมองคนเราสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ตลอดเวลา โดยการทำสมาธิและวิปัสสนา เราสามารถจะแก้ไขอารมณ์ด้านลบได้โดยการพัฒนาสมองส่วนที่เกี่ยวกับการรับอารมณ์ และวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงสมองคือการเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน มันเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการป้องกันโรคจิต โรคประสาท ทำให้เรามีสุขภาพจิตดี เหมือนกับเข็มขัดนิรภัยที่ป้องกันเราในเวลาเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์นั่นเอง

ศจ.เดวิทสันได้รับรางวัลทางวิชาการจำนวนมาก ในปี ค.ศ. ๒๐๐๐ ได้รับรางวัลผลงานวิจัยดีเด่นของสมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา และเป็น ๑ ใน ๑๐๐ บุคคลผู้ทรงอิทธิพลต่อคนในโลกในปี ๒๐๐๖ ของนิตยสารไทม์ ศจ. เดวิดสัน สนใจพุทธศาสนาตั้งแต่เป็นนักศึกษาแพทย์ปีที่ ๒ เขามีโอกาสเดินทางมาเรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิในอินเดีย และเมื่อเขาเป็นกรรมการสถาบัน Mind and Life Institute ในปี ๑๙๙๑ เป็นต้นมา สถาบันแห่งนี้มีวัตถุประสงค์คือ เป็นสถาบันที่นักวิทยาศาสตร์และนักการศาสนา พระภิกษุ จะมาพบกันเพื่อเสวนาทางวิชาการว่าด้วย พุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์ในแง่มุมต่างๆ ซึ่งมีการจัดการประชุมวิชาการทุกปี (www.Mindandlife.org) มีท่านทไลลามะเป็นประธาน ศจ.เดวิดสันได้ทำงานร่วมกับท่านทไลลามะอย่างยาวนาน ซึ่งท่านได้ให้การสนับสนุนงานวิจัยของเขาตลอดมา สถาบันแห่งนี้ได้สร้างองค์ความรู้และเชื่อมวิทยาศาสตร์เข้ากับศาสนา เป็นผู้จุดประกายให้นักวิทยาศาสตร์หันมาสนใจเรื่องของจิต เรื่องของศาสนาในแง่มุมต่างๆ มีผลงานวิชาการออกมามากมายจนถึงปัจจุบัน

พระธิเบตรูปหนึ่งที่ร่วมงานวิจัยทดลองผลของการฝึกสมาธิต่อสมองกับ ศจ. เดวิทสัน คือ ดร.แมทธิอุท ริคาร์ด (Matthieu Ricard) ซึ่งเป็นชาวตะวันตกที่บวชเป็นพระธิเบต ท่านอาศัยอยู่ที่วัดชีเชน เนปาล เดิมท่านจบทางด้านวิทยาศาสตร์ จบปริญญาเอกทางด้านโมเลกุลพันธุศาสตร์ สถาบันปาสเตอร์ กรุงปารีส ในปีค.ศ. 1972 บิดาของเขาเป็นนักปรัชญาเสรีนิยม มารดาเป็นนักทัศนศิลป์ ชำนาญในการวาดภาพสีน้ำ บ้านของท่านจึงเป็นที่รวมของการสนทนากันระหว่างนักปรัชญา นักวิทยาศาสตร์และศิลปิน หลังจากจบการศึกษาท่านได้เดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนที่เมืองดาร์จิริ่งและที่ธัมศาลา ทางตอนเหนือของอินเดีย แถบเทือกเขาหิมาลัย และที่นี่เองท่านเกิดแรงบันดาลใจในการค้นหาหนทางแห่งความพ้นทุกข์ ท่านได้มีโอกาสบวชและศึกษาพุทธศาสนาแบบธิเบตและฝึกการทำสมาธิภาวนาอยู่ที่นี่ ๒๖ ปี

ความที่ท่านชอบการถ่ายภาพเป็นงานอดิเรก ท่านจึงถ่ายภาพอันสวยงามของภูมิประเทศ และชีวิตของผู้คนในธิเบต ภาพเหล่านี้ได้รับการตีพิมพ์ลงในวารสารต่างๆ ในโลกตะวันตกเป็นระยะ ๆ และมีการจัดแสดงนิทรรศการเป็นครั้งคราว ซึ่งได้นำเอาข่าวสารความเป็นอยู่ของคนบนหลังคาโลก ดินแดนที่โลกลืมไปแล้ว ทำให้ได้รับความสนใจจากปัญญาชนชาวตะวันตกเป็นอย่างมาก หลังจากนั้นก็เดินทางกลับไปเผยแผ่ธรรมะที่ยุโรปและอเมริกา ท่านได้รับเชิญไปบรรยายในมหาวิทยาลัยต่างๆทั่วอเมริกาและยุโรป เขียนหนังสือเผยแพร่ ได้มีโอกาสสนทนาธรรมกับนักวิทยาศาสตร์ ในกิจกรรมของ Mind and Life Institute และได้รับการชักชวนให้มาร่วมงานวิจัยกับ ศจ.เดวิทสัน ที่วิสคอนสิน ในปี ๒๐๐๙ เมื่อเกิดวิกฤตเศรษฐกิจโลก ท่านได้รับเชิญไปร่วมแสดงวิสัยทัศน์ในการนำเอาวิถีทางแห่งพุทธรรมมาใช้ในการบำบัดความทุกข์ เมื่อเศรษฐกิจทุนนิยมกำลังล่มสลาย ท่านได้กล่าวกับนักธุรกิจใหญ่ของโลกจำนวนมากที่มาประชุม World Economic forum เมืองดาวอส สวิตเวอร์แลนด์ ว่า

“โลกทุนนิยมเกิดจากความโลภของผู้คนอย่างไม่มีข้อจำกัด ความจริงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในโลกมีพอสำหรับความต้องการของทุกๆ คน แต่ไม่พอสำหรับความทะยานอยากของคนจำนวนน้อย ถึงเวลาที่เราจะต้องหยุดความโลภ ในการแสวงหาวัตถุในนามของการทำธุรกิจเพื่อสังคมได้แล้ว วิถีของทุนนิยมจะทำให้เกิดสงครามแย่งชิงทรัพยากร มีความขัดแย้งไปทั่ว คนที่แข็งแรงกว่าจะเอารัดเอาเปรียบคนที่อ่อนแอกว่า จะเกิดทำร้ายกัน ขาดความรักความเมตตาต่อกัน สภาพแวดล้อมของโลกจะถูกทำลายลงและเราจะอยู่ไม่ได้อีกต่อไป ”

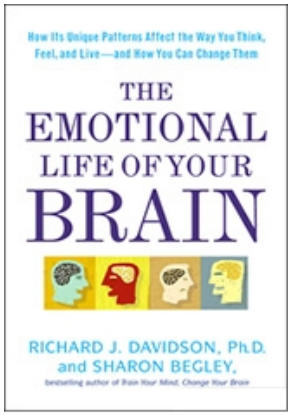
ท่านได้เผยแพร่ความคิดเรื่องการพัฒนาชีวิตเพื่อให้เกิดความสุข โดยการละความโลภ โกรธ หลง ตามแนวทางพุทธศาสนา และเขียนหนังสือเผยแพร่ทั่วไปในโลกตะวันตก หนังสือของท่านได้รับการตอบรับอย่างล้นหลาม (www. amazon.com/Matthieu Ricard) ท่านเป็นประธานแห่งองค์กร Karuna shechen ซึ่งเป็นองค์กรการกุศล ไม่แสวงหากำไร ทำงานช่วยสังคมในแง่การศึกษา การรักษาโรค และงานสังคมสงเคราะห์ งานอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (www.karuna-shechen.org) ท่านอุทิศรายได้จากการจำหน่ายหนังสือและเงินทำบุญของญาติโยมเพื่อทำโครงการเพื่อมนุษยชน ๔๑ โครงการ เช่น สร้างสะพาน ๘ แห่ง สร้างโรงเรียน ๑๓ แห่ง ในธิเบต ๔ แห่ง ในเนปาล สร้างบ้านพักคนชรา ๓ แห่ง ช่วยให้เด็กนักเรียนได้เรียนหนังสือ ๑๕,๐๐๐ คน ช่วยรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลได้ ๑ แสนคนต่อปี ท่านสอนให้คนมีน้ำใจอันดีงาม มีความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่น ให้รักเพื่อนมนุษย์ด้วยกันซึ่งหาได้ยากในโลกวัตถุนิยม

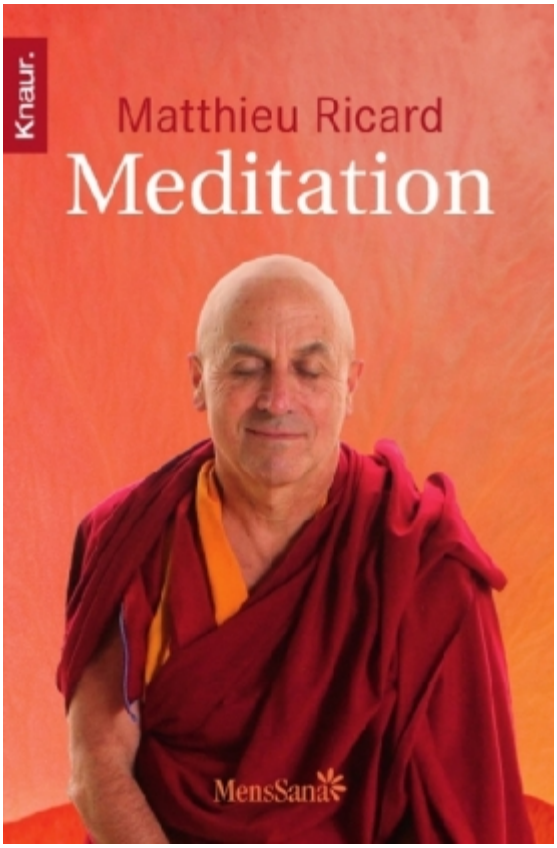
ปัจจุบันท่านเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่มีชื่อเสียงในโลกตะวันตก ท่านได้รับการยกย่องให้เป็นนักวิทยาศาสตร์แห่งความสุข จนรัฐบาลฝรั่งเศสได้มอบรางวัลแห่งคุณความดีเพื่อยกย่องท่าน เป็นเครื่องราชอิสริยาภรณ์แห่งชาติฝรั่งเศส (French National Order of Merit) ท่านผู้อ่านสามารถจะดูข้อมูลใน www.Matthieuricard.org และฟังคำบรรยายของท่านใน www.youtube .com/ Matthieu Ricard จะมีคำบรรยายอยู่หลายเรื่องที่น่าสนใจ เช่น เรื่อง The Devotion of Matthieu Ricard Official Trailer,เรื่อง Matthieu Ricard:The Habits of Happiness,เรื่อง change your mind change your brain: the inner conditions เป็นต้น

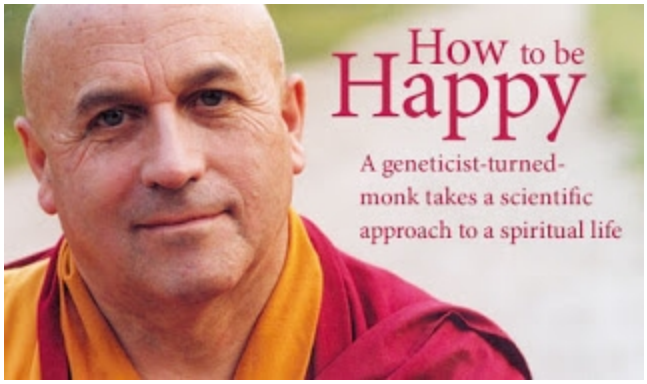
สำหรับ ศจ. เดวิดสัน โดยส่วนตัวท่านทำภาวนาอยู่เป็นประจำทุกวัน ท่านเป็นนักวิจัยทางระบบประสาทที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคนหนึ่งของโลกในปัจจุบัน มีงานวิจัยอันโดดเด่น ทำให้วิชาวิทยาศาสตร์ทางสมองพัฒนาขึ้นมากในช่วง ๒ ทศวรรษที่ผ่านมา ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปดูข้อมูลได้ใน www.richardjdavidson.com หรือฟังคำบรรยายใน youtube โดยพิมพ์ชื่อของท่านลงไป ก็จะมีคำบรรยายให้ฟังหลายตอน เรื่องที่แนะนำเช่นเรื่อง Richard Davidson: science and Dharma 5/9/2011,เรื่อง Transform your mind,Change your Brain และเรื่อง Neuroplasticity : Implication of Scientific Research on Meditation for spiritual care. หรือพิมพ์คำว่า Neuroplasticity ก็จะมีคำบรรยายเรื่องนี้หลายตอนที่น่าสนใจ

ภาพ ศจ. ริดชาร์ด เดวิดสัน สนทนากับท่านทไลลามะ

ห้องทดลองของ ศจ. เดวิดสัน ที่ ม.วิสคอนซิล เมดิสัน







หนังสือ ดร. แมทธิอุท ริคาร์ด

ดร. เดวิท ริชาร์ดสัน กำลังทำวิจัยสมองของ ท่านแมทธิอุท ริคาร์ด พระธิเบตชาวตะวันตก ที่ผ่านการฝึกสมาธิมานาน โดยเครื่อง fMRI

งานขององค์กร KARUNA-CHECHEN

โรงเรียนที่องค์กรของท่านสร้างให้ในเนปาล

ตอนที่ ๔ การเจริญสติกับสมอง

ตอนที่แล้วได้กล่าวถึงสมองของคนเรา สามารถพัฒนาได้ เปลี่ยนแปลงได้ ทั้งในแง่โครงสร้าง เซลต่างๆ หรือการทำงานของเซลสมอง ซึ่งจะมีผลในแง่ความคิด อารมณ์ การเรียนรู้ ความจำ ซึ่งจะส่งผลให้เราสามารถทำงานต่างๆ อย่างได้ผลดี ทำให้เรามีชีวิตอย่างมีความสุข มีสติปัญญา ซึ่งเรื่องนี้งานวิจัยวิทยาศาสตร์ทางสมองแสดงให้เห็นว่าโดยการทำภาวนา การฝึกสมาธิ การเจริญสติ ช่วยพัฒนาสมองของเราได้ ซึ่งในเรื่องนี้ ดร.ริค แฮนซัน นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทจิตวิทยา (Neuropsychologist) ผู้เขียนหนังสือ สมองพุทธะ (Buddha's Brain) อันโด่งดัง หนังสือเล่มนี้ได้กล่าวว่า การเจริญสติเป็นการใช้การพัฒนาจิตเปลี่ยนสมองและเปลี่ยนชีวิตของเราได้ การฝึกการเจริญสติหรือการทำสมาธิมีผลดังนี้ คือ

1) ทำให้เซลสมองและวงจรการเชื่อมต่อในสมองในการทำงานของสมองซีกซ้ายเจริญขึ้น โดยเฉพาะบริเวณด้านหน้าผากซ้าย ซึ่งทำให้เรามีความสุข และอารมณ์ในด้านบวก มากขึ้น
2) ทำให้สารเคมีในสมอง คือ Serotonin มีมากขึ้น ซึ่งเป็นสารสื่อสมอง ทำให้เรามีความผ่อนคลาย นอนหลับง่าย ไม่เกิดอาการซึมเศร้า ถ้าสารตัวนี้ลดน้อยลงเราจะเกิดโรคซึมเศร้าได้ เราจะนอนหลับยาก
3) ทำให้ระบบประสาท Parasympathetic ทำงานเด่นขึ้น คือทำให้ใจเราสงบลง ลดความเครียดลง การเต้นของหัวใจลดลง ความดันลดลง การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง เราแก่ช้าลง อายุยืนขึ้น

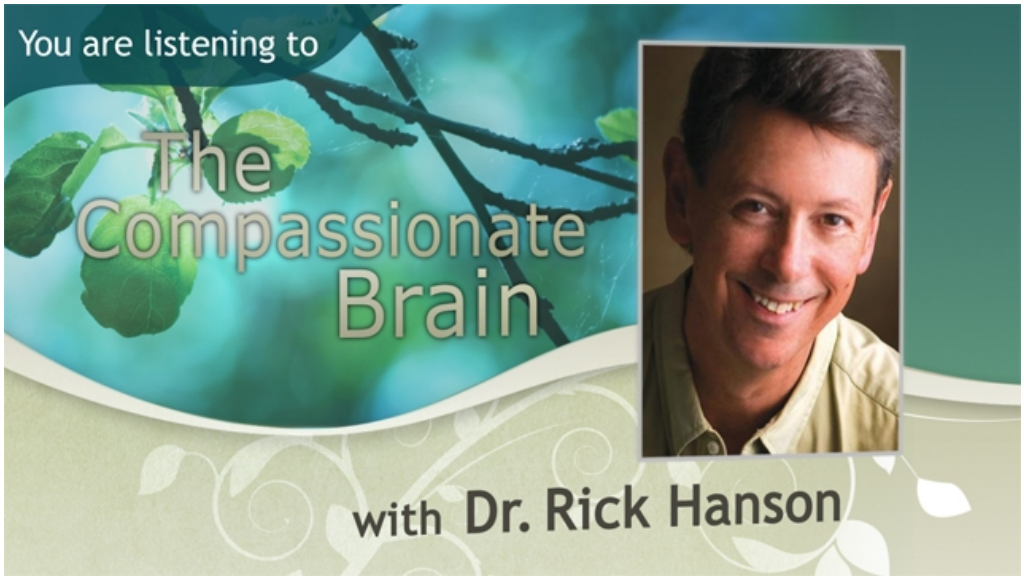
กล่าวโดยย่อ การฝึกสมาธิหรือการเจริญสติเป็นการพัฒนาสมอง เปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนชีวิตของเรา เป็นวิธิการที่นักวิทยาศาสตร์ทางสมองใช้กันอยู่แทนการกินยา ยาลดความกังวล ยาต้านโรคซึมเศร้า ยาเหล่านี้เป็นการแก้ปลายเหตุ ต้องใช้ประจำ อาการข้างเคียงมาก ราคาแพง ซึ่งการรักษาของแพทย์ในปัจจุบันเริ่มเปลี่ยนแปลงไป หลังจากผ่านการทดลองวิจัยมานานกว่า ๒ ทศวรรษ ดร.ริค แฮนซัน จบปริญญาตรีด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแองเจลิส (UCLA) ในปีค.ศ. ๑๙๗๔ และจบปริญาโทด้านจิตวิทยาพัฒนาการ และปริญญาเอกทางจิตวิทยาคลินิก จากมหาวิทยาลัยแห่งรัฐซานฟรานซิสโก (San Francisco State University) ในปีค.ศ. ๑๙๙๑ หลังจากนั้นเขาทำงานอิสระในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วย ผู้ปกครอง เด็ก ครอบครัว เป็นที่ปรึกษาทางจิตวิทยาในโรงเรียนหลายแห่ง และรับเชิญไปบรรยายในสถาบันต่างๆ และเขียนหนังสือแนวจิตวิทยา ด้วยการสะสมประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาปัญหาต่างๆ แก่ครอบครัว ทำให้เขาทราบปัญหาที่เกิดขึ้น เขาเริ่มเขียนหนังสือแนวจิตวิทยาให้ความรู้ในการพัฒนาแก่แม่และเด็กชื่อ Mother Nurture ในปี ๒๐๐๒ (www.NurtureMom.com) หลังจากนั้นเขาเริ่มสนใจด้านการวิจัยระบบประสาท เขาได้ร่วมกับเพื่อนที่เป็นแพทย์ด้านประสาทวิทยา ชื่อ ดร.ริค แมนเดส (Rick Mandius,Ph.D) ตั้งสถาบันศึกษาวิจัยด้านระบบประสาทและการฝึกจิตภาวนา ชื่อ Wellspring Institute สถาบันออกหนังสือรายเดือนและเว็บไซด์ www.Wisebrain .org และจัดให้มีการฝึกอบรมด้านพัฒนาสมองโดยการเจริญสติ การฝึกสมาธิ หลักสูตรต่างๆ แก่ประชาชนทั่วไป ในปี ค.ศ.๒๐๐๙ เขาและเพื่อนก็เขียนหนังสือชื่อ สมองพุทธะ (Buddha's Brain) ซึ่งเป็นหนังสือที่สร้างชื่อเสียงให้เขาและคณะในเวลาต่อมา และหนังสือชื่อ Just One Thing ซึ่งอธิบายวิธีการปฏิบัติ ๕๒ วิธีอันทรงพลังในการพัฒนาให้เป็นสมองพุทธะปัจจุบันเขาได้รับเชิญไปบรรยายในมหาวิทยาลัยหลายแห่ง เช่น ที่ ม.อ๊อกฟอร์ด ม.ฮาร์วาด ม.สแตนฟอร์ด และได้ร่วมงานวิจัยกับสถาบัน Greater Good Science center ที่ UC Berkley

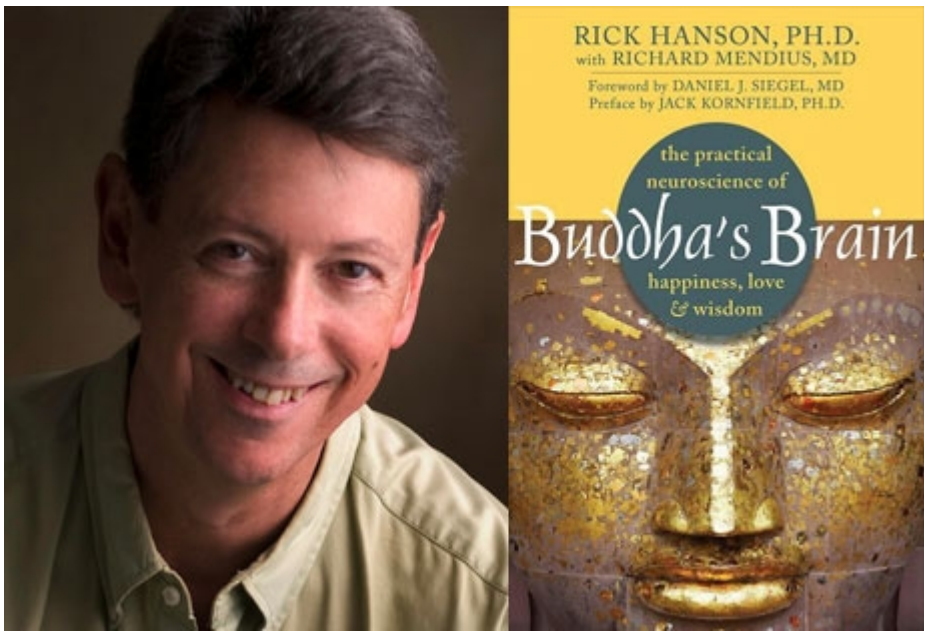
ดร. ริค แฮนซัน เริ่มปฏิบัติธรรมตั้งแต่ปี ๑๙๗๔ เขาผ่านการฝึกการภาวนาจากหลายๆ สถาบัน หลายๆ รูปแบบ ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้นำการสอนธรรมแก่ชุมชน เคยเป็นกรรมการของสถานปฏิบัติธรรม Spirit rock อยู่ ๙ ปี สถาบันแห่งนี้เป็นที่รวมของปัญญาชน นักวิทยาศาสตร์ นักวิชาการด้านการภาวนาที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับของสังคมอเมริกัน เขาสอนปฏิบัติธรรมหลักสูตรต่างๆ ในสถานปฏิบัติธรรมหลายแห่ง เช่น สถาบันสติ

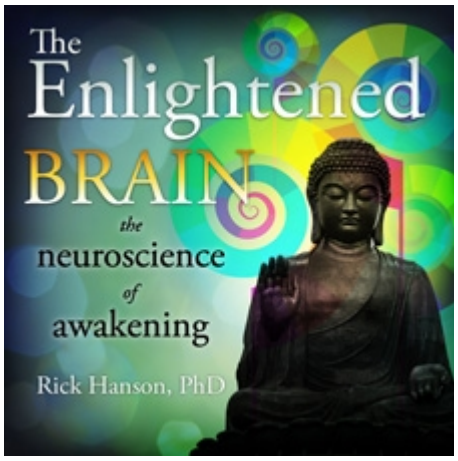
สถาบันวิปัสสนากรรมฐานเมืองแบร์ แมทซาชูเสท และศูนย์ปฏิบัติธรรมซาน ราฟาเอล แคลิฟอร์เนีย เป็นต้น นับว่าเขาเป็นอาจารย์สอนการปฏิบัติธรรมที่มีประสบการณ์อย่างยาวนานพอสมควร เป็นผู้รู้ด้านธรรมปฏิบัติที่ลึกซึ้ง ดังนั้นเขาจึงได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปดูข้อมูลของเขาได้ที่ www.rickhanson.net และเข้าไปฟังคำบรรยายใน www.youtube.com/Buddha's Brain จะมีให้ฟังหลายตอน สำหรับ ดร. ริค แมนเดส (Rick Mandius) เพื่อนผู้ร่วมเขียนหนังสือสมองพุทธะ เป็นแพทย์ทางประสาทวิทยา โดยเฉพาะโรคลมชัก นอกจากเป็นแพทย์ด้านประสาทวิทยาแล้ว เขาสนใจการปฏิบัติธรรมอย่างมาก เริ่มปฏิบัติธรรมในปี ค.ศ. ๑๙๘๐ กับอาจารย์ Shinzen Young พระอาจารย์พุทธนิกายเซ็นที่ลอสแองเจลิส และปฏิบัติธรรมสำนักอาจารย์ แจ๊ค คอนส์ฟิล แห่ง Spirit Rock Meditation center อาจารย์อมโรและอาจารย์สุเมโธ ศิษย์หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง เขาก่อตั้งสถาบัน Wellspring สำหรับการศึกษาวิทยาศาสตร์ทางสมองกับการปฏิบัติธรรม ร่วมกับ ดร. ริค แฮนซัน ปัจจุบันเขาสอนธรรมปฏิบัติแก่นักโทษในคุก San Quentin และที่ สถาบัน Sati ที่ Spirit Rock Meditation center

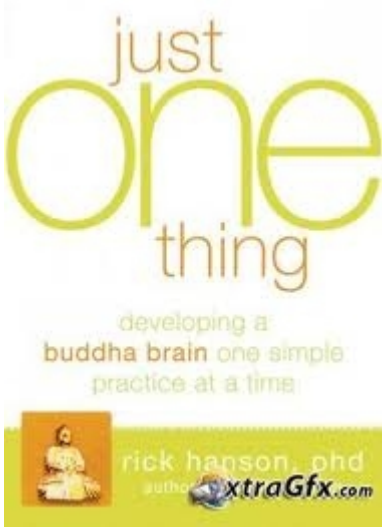
เมื่อปลายปีที่แล้ว (๗ พ.ย. ๕๕) ทางรายการ พื้นที่ชีวิต ทางสถานีโทรทัศน์ไทย พีบีเอส ได้ส่งทีมงานไปสัมภาษณ์ ดร. ริค แฮนซัน ที่ ซาน ราฟาเอล ซานฟรานซิสโก มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ท่านผู้อ่านเข้าไปชมได้ที่ www.youtube.com/ พื้นที่ชีวิต ตอน สมองพุทธะ ก็จะได้ความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น

ภาพประกอบ ดร. ริค แฮนซัน




RICK HANSON, PH.D.
with RICHARD MENDIUS, MD
Foreword by DANIEL J. SIEGEL, MD
Preface by JACK KORNFIELD, PH.D.
the practical neuroscience of
Buddha's Brain
happiness, love & wisdom


The Enlightened BRAIN
the neuroscience of awakening
Rick Hanson, PhD


just one thing
developing a buddha brain one simple practice at a time
rick hanson, phd
xtraGfx.com

ตอนที่ ๕ การเจริญสติกับสุขภาพจิต

สุขภาพจิตของคนในโลกปัจจุบันกำลังมีปัญหามาก ในเรื่องของโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า เนื่องจากโลกของเรากำลังประสบวิกฤตการณ์ในด้านต่างๆ ในด้านเศรษฐกิจ ในยุโรปและอเมริกาทุนนิยมประสบภาวะล่มสลาย หนี้สินสาธารณะท่วมประเทศต่างๆ คนตกงานกันมาก ในประเทศกำลังพัฒนา ปัญหาความยากจนยังคงดำรงอยู่ ประชาชนดำรงชีวิตด้วยความยากลำบาก ในด้านการเมืองมีความขัดแย้งของกลุ่มผลประโยชน์ต่างๆ รุนแรงขึ้น นำไปสู่สงคราม การก่อการร้าย การทำร้ายกันทั่วไป การแย่งชิงอำนาจและผลประโยชน์กัน ในด้านสังคมมีความเสื่อมทรามทางศีลธรรมลงมาก บ้านเมืองเต็มไปด้วยการคอรัปชั่นในประเทศต่างๆ การประกอบอาชญากรรมทางเพศ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินมีน้อยลงมาก การขาดการเคารพกฎหมาย และความไม่เป็นธรรมในสังคมมีให้เห็นอยู่ทั่วไป การแก้ปัญหาต่างๆใช้ความรุนแรงกันมากขึ้น ในด้านสุขภาพ ผู้คนในโลกปัจจุบันเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังกันมาก เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุการตายและทุพพลภาพปีละ ๓๕ ล้านคน ทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมากมาย ต่อมาก็ปัญหาสิ่งแวดล้อมถูกทำลาย โลกร้อนขึ้นกว่าเดิมมาก ภัยธรรมชาติรุนแรงขึ้น ทำให้ผู้คนต้องเสียชีวิตกันครั้งละมากๆ ทั่วโลก สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความหวาดกลัวตื่นตระหนกแก่ผู้คนทั่วโลกอย่างมาก ทำให้ผู้คนมีสุขภาพจิตไม่ดี มีโรคจิตโรคประสาทมากขึ้น คนในโลกปัจจุบันจึงมีชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข

ปัญหาสุขภาพจิตอันหนึ่งที่พบได้มากขึ้นก็คือ โรคแพนิค (Panic Disorder) ซึ่งอยู่ในกลุ่มโรควิตกกังวล คนไข้มักจะบอกว่า ตัวเองเป็นโรคใจสั่นหรือโรคใจอ่อน เนื่องจากโรคนี้จะมีอาการใจสั่น หัวใจเต้นแรงและเร็ว โดยเฉพาะเวลาซึ่งมีเรื่องร้ายๆ ที่ทำให้ตื่นตระหนก ตกใจง่าย ผู้ป่วยมักจะควบคุมตัวเองไม่ได้ กลัวว่าตนเองจะเป็นโรคหัวใจ กลัวว่าตนเองจะเป็นบ้า กลัวตาย อาการเหล่านี้บางครั้งทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป กระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพอย่างมาก นอกจากอาการใจสั่นแล้วผู้ป่วยเหล่านี้อาจจะมีอาการต่างๆ ร่วมด้วย คือ ตัวสั่น เหงื่อแตก หายใจไม่เต็มอิ่ม หายใจขัด แน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ เป็นลม หรือบางรายอาจจะมีอาการคลื่นไส้อาเจียน ท้องไส้ปั่นป่วน อาการใจสั่นอาจจะเกิดขึ้นได้บ่อยๆ บางครั้งเกิดเองโดยไม่มีสิ่งกระตุ้นก็ได้ โรคนี้มักพบในช่วงอายุคือวัยรุ่นตอนปลาย ผู้ใหญ่ตอนต้น ช่วงอายุประมาณ ๒๕ ปี ในหญิงมากกว่าชายประมาณสองเท่า

ผู้ป่วยเหล่านี้บางรายอาจจะมีอาการกลัวการอยู่ในสถานที่บางแห่งคนเดียว เมื่อเกิดอาการใจสั่นแล้วจะไม่มีใครช่วยเหลือหรือหนีไปไหนไม่ได้ โรคที่พบร่วมด้วยบ่อยในโรคนี้คือ โรคซึมเศร้า ซึ่งก็เป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยฆ่าตัวตายได้ ปัจจุบันพบว่าโรคนี้มีแนวโน้มจะมีมากขึ้น แต่ยังโชคดีที่การรักษาโรคนี้ได้ผลดีโดยการใช้ยา แพทย์จะให้ยาในกลุ่มต่างๆ เช่น ยาควบคุมอาการใจสั่น ยาควบคุมความวิตกกังวล ยาต้านอาการซึมเศร้า ร่วมกับการบำบัดทางจิตใจที่เรียกว่า CBT (Cognitive Behavioral Therapy) ซึ่งเป็นการแก้ไขความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของผู้ป่วย

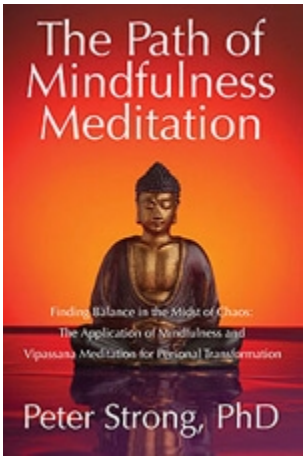
อย่างไรก็ดี ปัจจุบันการเจริญสติเป็นวิธีการบำบัดโรคทางจิตประสาทของจิตแพทย์ในอเมริกาที่ได้รับความนิยมอย่างมาก เนื่องจากในช่วง ๒ ทศวรรษที่ผ่านมาได้มีการฝึกอบรมนักเจริญสติบำบัดกันมาก และเมื่อเวลาผ่านไปก็ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า การเจริญสติมีประสิทธิภาพยิ่งกว่าการบำบัดใดๆในทางสุขภาพจิต นักเจริญสติบำบัดพบว่า การเจริญสติสามารถบำบัดโรคแพนิคให้หายขาดได้ ดร. ปีเตอร์ สตรอง (Peter Strong PhD.) นักเจริญสติบำบัดแห่งศูนย์การเจริญสติบำบัดโบเดอร์ รัฐโคโรลาโด สหรัฐอเมริกา (www.mindfulnessmeditationtherapy.com) พบว่าการเจริญสติได้ผลดีในโรควิตกกังวล โรคแพนิค (Panic attack) โรคกลัว (Phobia) โรคซึมเศร้า โรคเครียดที่เกิดหลังจากการผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง (PTSD) เป็นต้น เขาเขียนเล่าไว้ในหนังสือ The Path of Mindfulness Meditation เขาสอนคนไข้เหล่านี้ให้ฝึกการเจริญสติเป็นประจำ ซึ่งช่วยให้หายจากโรคเหล่านี้ได้โดยไม่ต้องใช้ยาอีกต่อไป

มีตัวอย่างที่น่าสนใจเป็นกรณีของพระอาจารย์ชาวธิเบต คือ ท่านอาจารย์ ยองกาย มิงกูร์ รินโปเช (Yongey Mingyur Rinpoche) แห่งวัดเทอกา โอเซล ลิง นครกัฏมัณฑุ ตอนเหนือของเนปาล ท่านได้เล่าเรื่องราวของท่านไว้ในหนังสือชื่อ The Joy of Living ว่าท่านเป็นโรคแพนิคตั้งแต่เป็นเด็กวัยรุ่น และท่านได้ใช้การทำสมาธิภาวนารักษาอาการใจสั่น วิตกกังวลจนหายไปได้โดยไม่ได้ใช้ยา ท่านผู้อ่านเข้าไปฟังเรื่องราวของท่านได้ที่ www.youtube.com/ Authers@google: Mingyur Rinpoche ท่านได้เล่าเรื่องการฝึกสมาธิช่วยชีวิตของท่านจากโรคแพนิค ซึ่งท่านพยายามค้นหาวิธีรักษาด้วยตนเอง ท่านบวชและเรียนการฝึกสมาธิจากบิดาตอนนั้นท่านอายุ ๙ ขวบ บิดาของท่านคือท่านตุลกูร์ เออร์เยน รินโปเช เป็นพระอาจารย์สอนกรรมฐานที่มีชื่อเสียงคนหนึ่ง ในเวลานั้นต่อมาท่านย้ายไปเรียนธรรมะชั้นสูงที่วัดเชอแลบ ริง (Sherlab Ling Monastery) ที่นี่ทำให้ท่านต้องเข้ารับการฝึกหลักสูตรการฝึกสมาธิแบบเข้มข้นระยะเวลา ๓ ปี ท่านต้องฝึกสมาธิในถ้ำแถบเทือกเขาหิมาลัยทุกวัน ท่านเล่าให้ฟังว่า เพื่อต่อสู้กับอาการแพนิค ท่านอยู่กับอาการแพนิคแบบเพื่อน และแพนิคเป็นครูของท่าน ท่านใช้อาการแพนิคเป็นอารมณ์กรรมฐาน จนท่านขจัดอารมณ์นี้ได้ ในที่สุดเพื่อนคนนี้ก็จากไป ท่านก็พบกับความสุขในที่สุด ท่านได้รับการแต่งตั้งให้เป็นครูสอนการฝึกสมาธิภาวนาของวัดเมื่ออายุ ๑๗ ปี ซึ่งถือเป็นอาจารย์ที่มีอายุน้อยที่สุดในเวลานั้น และท่านปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสในเวลาต่อมา

ท่านมิงกูร์ รินโปเช เป็นพระอาจารย์หนุ่ม ปัจจุบันอายุ ๓๘ ปี สอนธรรมะแนววัชรยานแบบธิเบต นิกายนิงมะที่มีชื่อเสียง ได้รับการยอมรับมากในโลกตะวันตกด้วยท่วงทำนองการสอนที่สนุกสนาน สามารถสื่อความหมายด้วยภาษาอังกฤษได้อย่างดี ทำให้ท่านมีลูกศิษย์ลูกหาชาวตะวันตกจำนวนมากที่ปฏิบัติตามแบบของท่าน ท่านเผยแพร่ธรรมะได้กว้างขวางมากในอเมริกามีสำนักสาขาประมาณ ๒๐ แห่ง ในยุโรปมีสาขา ๒๐ แห่ง ในรัสเซีย ออสเตรเลีย บราซิล เมกซิโก ในเอเชียมีสำนักสาขาประมาณ ๗ ประเทศ (www.tergar.org) นับว่าท่านเป็นพระภิกษุหนุ่มที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงที่นำศาสนธรรมแบบธิเบตไปเผยแพร่ได้กว้างขวางทั่วโลก โดยเฉพาะหลักสูตรการฝึกสมาธิภาวนาของท่าน ได้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้พบกับความสุขในชีวิต หลักสูตรของท่านมีหลายหลักสูตร เช่น The Joy of Living หลักสูตร Path to Liberation หลักสูตร Exploring Buddhism

นอกจากการศึกษาทางธรรมแล้ว ท่านอาจาย์มิงกูร์ ริมโปเช ยังมีความสนใจในวิทยาศาสตร์ ด้านควันตัมฟิสิกซ์ จิตวิทยา ประสาทวิทยา ในปี ๒๐๐๒ ท่านได้มีโอกาสเสวนาธรรมกับนักวิทยาศาสตร์ตะวันตก ดร. ฟรานซิสโก วีรีร่าและคณะนักวิทยาศาสตร์ทางสมอง ซึ่งเคยเดินทางมาศึกษาการบำเพ็ญสมาธิภาวนากับบิดาของท่าน ซึ่งต่อมานักวิทยาศาสตร์คณะนี้ได้ตั้งสถาบัน Mind and Life Institute ซึ่งเป็นสถาบันที่ทำกิจกรรมเชื่อมศาสนาพุทธกับวิทยาศาสตร์ มีการจัดเสวนาธรรม จัดประชุมวิชาการ ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยทุกปี ท่านได้รับเชิญให้เป็นที่ปรึกษาของสถาบันด้วย ดร. ริชาร์ด เดวิทสัน กรรมการสถาบัน ศาสตราจารย์ทางระบบประสาท มหาวิทยาลัยวิสคอนซิลได้เชิญท่านให้เข้าร่วมงานวิจัยเรื่องผลของสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงในสมอง ซึ่งท่านก็ให้ความร่วมมือด้วย การทำงานร่วมกับนักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกที่สนใจการฝึกสมาธิภาวนาอย่างยาวนาน ตั้งแต่สมัยบิดาของท่านจนปัจจุบัน ทำให้งานเผยแพร่ธรรมะของท่านทำได้อย่างกว้างขวาง ทำให้มีครูบาอาจารย์ชาวตะวันตกเกิดขึ้นมากมาย มีการจัดตั้งสำนักสาขาเกิดขึ้นกระจายไปทั่วโลก ในปี ๒๐๐๓ ท่านได้ตั้งมูลนิธิยองกาย (www.yongeyfoundation.org) เพื่อให้การสนับสนุนสำนักต่างๆ ในเครือ ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของท่านได้ใน www.youtube/mingyur rinpoche และ www.youtube/Dan Rather Reports-Mind Science part1-6

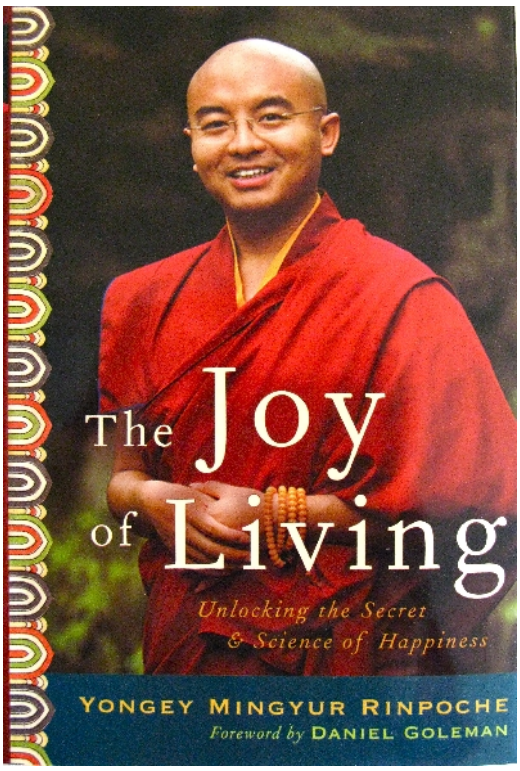
ภาพประกอบ

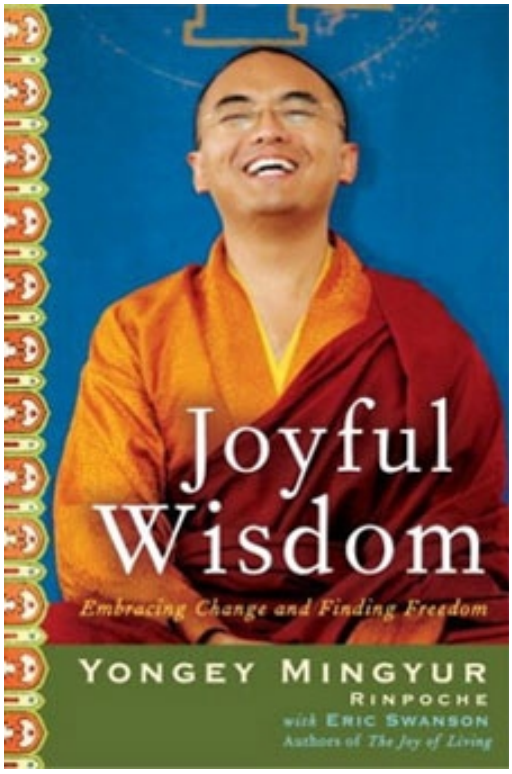


ดร. ปีเตอร์ สตรอง นักเจริญสติบำบัด ใช้การเจริญสติบำบัดโรคแพนิค

ท่านยองกาย มิงกูร์ รินโปเช

วัดในสายของท่านที่โพธิคยา





หนังสือของท่าน

ท่านรินโปเชร่วมงานวิจัยกับ ดร.ริดชาร์ด เดวิทสัน แห่งม. วิสคอนซิล ศึกษาผลของสมาธิต่อสมอง

ตอนที่ ๖ การเจริญสติกับสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิต เป็นปัญหาสำคัญของคนในโลกปัจจุบัน โดยเฉพาะในประเทศที่เจริญแล้ว คนเป็นโรคเครียด โรคซึมเศร้ากันมาก ตัวเลขขององค์การอนามัยโลก พบว่ามีคนเป็นโรคซึมเศร้า ๓๕๐ ล้านคนทั่วโลก ซึ่งถือว่ามากจนองค์การอนามัยโลกได้ให้คำขวัญในวันสุขภาพจิตโลก ๑๐ ต.ค. ๑๒ ว่า "โรคซึมเศร้า คือภาวะวิกฤตของโลก" (www.who.int/mental_health/en/) และได้รณรงค์ให้ทั่วโลกได้เห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตของคนในประเทศของตน ปัญหาสุขภาพจิตมักจะเกิดขึ้นจาก การขาดรายได้จากการว่างงาน การหย่าร้างในชีวิตสมรส การเจ็บปวดเรื้อรังด้วยโรคต่างๆ การสูญเสียคู่ครองที่อยู่กันมานานๆ และปัญหาทางการเมือง สังคม เศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในครอบครัวหรือที่ทำงาน ปัญหาเหล่านี้ทำให้เราเครียดมากในชีวิตประจำวัน แต่เราสามารถป้องกันโรคเหล่านี้ได้

ดังนั้นจึงมีองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ได้ทำงานในการสร้างเสริมสุขภาพจิตให้คนในสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขตามสมควร องค์กรเหล่านี้มีตั้งแต่โรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพจิต สำนักปฏิบัติธรรม มูลนิธิต่างๆ ที่ให้คำปรึกษา องค์กรเอกชนที่ไม่แสวงหากำไร ในที่นี้ผู้เขียนขอกล่าวถึงงานขององค์กรเอกชนองค์กรหนึ่งที่มีผลงานน่าสนใจ คือ Mindsight Institute (www.mindsightinstitute.com) สถาบันแห่งนี้อาจจะเรียกเป็นภาษาไทยว่า องค์กรดูใจตนเอง คือ สอนให้เราดูใจตนเอง โดยใช้การเจริญสติ เป็นเครื่องมือดำเนินการโดย ดร. แดน เนียล ซีเกล (Daniel Siegel) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียลอสแองเจลิสสท่านเป็นจิตแพทย์ที่เห็นความสำคัญในเรื่องการพัฒนาจิต พัฒนาสมอง งานขององค์กรนี้คือสอนประชาชนทั่วไป บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ปกครอง นักการศึกษา ผู้บริหารองค์กร ในการดูใจตนเองโดยการเจริญสติ ซึ่งเขาคิดค้นขึ้นโดยนำเอาวิธีการทางจิตวิทยา และการเจริญสติมาผสมผสานกัน วิธีการดูใจตนเอง ทำให้เห็นอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจของตนเอง ซึ่งจะทำให้เราเห็นธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต เมื่อเรามองเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นก็จะดับไป เช่น เราเห็นความโกรธที่เกิดขึ้นในใจเรา เพียงแต่เห็นเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ความโกรธก็จะค่อยๆดับไปเอง หมายความว่าเราจะต้องฝึกสติให้มีกำลัง เราจึงจะกำหนดรู้ได้ทันเวลาเกิดอารมณ์ขึ้น เราก็สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสถาบันแห่งนี้จะสอนวิธีฝึกสติให้มีกำลัง เพื่อจะใช้ดูใจของตนเอง เมื่อเราเห็นอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นในใจของเราและเราเห็นมันดับไป อารมณ์ก็ไม่สามารถครอบงำจิตของเราได้ จิตของเราก็จะบริสุทธิ์จากกิเลสนั่นเอง ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า เห็นการเกิดดับของรูปนามนั่นเอง เราต้องเห็นบ่อยๆจนชำนาญ เวลาเราเห็น อารมณ์นั่นก็จะดับลง เวลาเราโกรธแล้วเห็นมันมันก็จะหายไปในขณะนั้น แปลว่าเราไม่ยึดถืออารมณ์ไว้ เราปล่อยวางอารมณ์โกรธได้ เราปล่อยวางได้เพราะเราเห็นว่า มันไม่ใช่ของเรา มันเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นในจิตเท่านั้น นั่นคือ เราปล่อยวางตัวตนของเราได้ เราแยกตนเองออกจากอารมณ์โกรธได้ เราปล่อยความยึดมั่นถือมั่นได้นั่นเอง ภาษาธรรมะเรียกว่า ปล่อยวางความยึดมั่นในขันธ์ ๕ นั่นเอง นี่คือกลไกในการฝึกเจริญสติ เพื่อให้เราสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ ความคิด การที่เราจะทำได้ระดับนี้ก็ต้องอาศัยการฝึกฝนเป็นเวลานานพอสมควรจนเกิดความชำนาญในการกำหนดรู้ มีความตื่นตัว สติมีพลัง สามารถกำหนดรู้ได้ทัน อันนี้ก็เป็นหลักการปฏิบัติในศาสนาพุทธนั่นเอง ซึ่งดร. แดนเนียล ซีเกลได้นำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมให้กับบุคลากรทางการแพทย์ บุคลากรด้านการศึกษา ประชาชนทั่วไป ซึ่งเป็นการพัฒนาสมอง ทำให้เรามีความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้เรามีจิตใจที่ดีงาม ไม่ถูกครอบงำโดยกิเลสตัณหา มีความเมตตากรุณา โอบอ้อมอารี ปัจจุบันนักจิตวิทยา จิตแพทย์ หันมาใช้วิธีการเจริญสติในการพัฒนาจิตให้มีความฉลาดทางอารมณ์กันมาก มีการเรียนการสอนกันในโรงเรียน มหาวิทยาลัยต่างๆ แพร่หลายทั่วไป ดังที่ได้กล่าวถึงในบทความตอนที่ผ่านๆมา

ดร. แดนเนียล ซีเกล จบการศึกษาแพทย์ศาสตร์จากโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาด หลังจากนั้นก็เรียนต่อปริญญาเอกในด้านจิตเวชศาสตร์ และทำงานที่สถาบันวิจัยสุภาพจิตของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแองเจลิส (UCLA) ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ด้านจิตเวชศาสตร์ โรงเรียนแพทย์ของ UCLA เป็นผู้อำนวยการศูนย์วัฒนธรรมสมองและการพัฒนา(Center for Culture, Brain and Development) และผู้อำนวยการร่วมของศูนย์การวิจัยการเจริญสติของมหาวิทยาลัย (Center for Mindful Awareness Research Center) ต่อมาท่านได้ตั้งสถาบัน Mindsight ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนที่ทำงานฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้กับประชาชนทุกภาคส่วนในสังคม ท่านเป็นนักการศึกษาและนักวิจัยดีเด่นของสมาคมจิตแพทย์อเมริกา ได้รับรางวัลทางวิชาการมากมาย มีงานวิจัยและเขียนหนังสือทางจิตวิทยาและการพัฒนาจิตจำนวนมาก เช่น Mindsight, Developing Mind, Mindful Brain, Mindful Therapist, Parenting from the inside out, The Whole-Brain child, The Healing Power of Emotion เป็นต้น

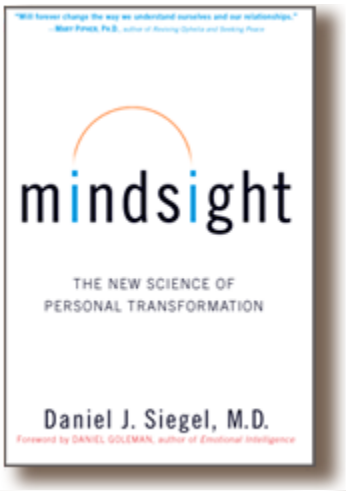
งานด้านพัฒนาจิตของท่านมีความโดดเด่น สามารถอธิบายเรื่องยากๆให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ท่านจึงได้รับเชิญไปบรรยายตามมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั่วโลก ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปดูข้อมูลที่ www.drdanseigel.com/about/biography และเข้าไปฟังคำบรรยายได้ใน youtube.com มีให้ฟังมากมาย เช่น เรื่อง Dan Seigel: What is Mindsight?, เรื่อง Mindfulness and Neural integration,เรื่อง TEDx Blue- Dan J Seigel,MD. 10/18/09.

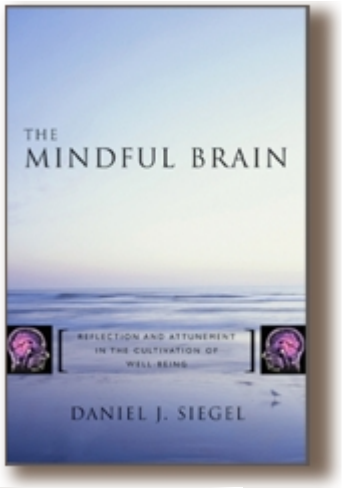
เมื่อเริ่มศตวรรษที่ ๒๑ ศาสนาและวิทยาศาสตร์ก็เข้ามารวมเป็นเนื้อเดียวกัน โดยอาศัยการวิจัย การทดลองโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เราก็สามารถแสวงหาข้อเท็จจริงได้ เมื่อโลกเริ่มเข้าสู่วิกฤต ศาสนาก็จะเริ่มมีความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ คนจะเริ่มแสวงหาที่พึ่ง ชาวตะวันตกเริ่มสมาทานพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ศึกษาหลักธรรมและนำมาแก้ปัญหาวิกฤตของโลก แท้ที่จริงแล้ววิกฤติโลกเกิดขึ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ทางที่จะแก้ไขคือต้องลดกิเลสลง ในทางการแพทย์ก็เช่นเดียวกัน ถ้าลดความโลภ โกรธ หลงลงได้ สุขภาพจิตก็จะดี โรคภัยไข้เจ็บก็จะไม่เกิดขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในโรคสูตร อังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต ว่า

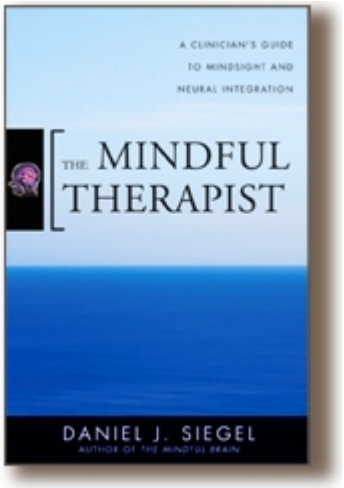
“ภิกษุทั้งหลายโรคสองอย่างนี้ โรคสองอย่างอะไรบ้าง คือ ๑) โรคทางกาย ๒) โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางกายมาตลอดระยะเวลา ๑ ปี ๒ ปี ๓ ปี ๔ปี ๕ ปี ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปี ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะอ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้ยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”

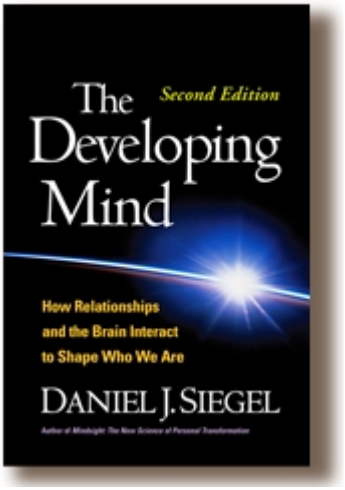
ภาพดร. แดน ซีเกล

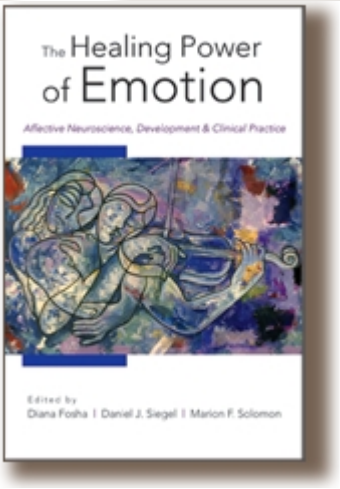
หนังสือ


mindsight
THE NEW SCIENCE OF
PERSONAL TRANSFORMATION
Daniel J. Siegel, M.D.


THE
MINDFUL BRAIN
DANIEL J. SIEGEL


A CLINICIAN'S GUIDE
TO MINDSIGHT AND
NEURAL INTEGRATION
THE MINDFUL
THERAPIST
DANIEL J. SIEGEL


The Developing Mind
Second Edition
How Relationships
and the Brain Interact
to Shape Who We Are
DANIEL J. SIEGEL


The Healing Power
of Emotion
Affective Neuroscience, Development & Clinical Practice
Edited by
Diana Fosha | Daniel J. Siegel | Marion F. Solomon

ตอนที่ ๗ สมาธิบำบัดโรคเรื้อรัง

สาเหตุการตายของคนในโลกนี้ร้อยละ ๘๐ มาจากโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว โรคเหล่านี้ต้องรักษากันตลอดชีวิต เป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด ต้องกินยาไว้ตลอด จึงทำให้เสียค่าใช้จ่ายดูแลรักษามาก โรคเหล่านี้เป็นในผู้สูงอายุ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคความดัน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคมะเร็ง โรควิตกกังวลเรื้อรัง โรคซึมเศร้า โรคนอนไม่หลับเป็นต้น โรคเหล่านี้ทำให้คุณภาพชีวิตเลวลง สร้างความทุกข์ทรมานต่อผู้ป่วยอย่างมาก โรคในกลุ่มนี้จึงมีความสำคัญมากในแง่ของการวางแผนระบบสุขภาพในประเทศต่างๆ ทั่วโลก เนื่องจากในอนาคตจะมีผู้สูงอายุมากขึ้น จะต้องใช้งบประมาณจำนวนมากในการดูแล ถ้าวางระบบไม่ดีก็จะเป็นปัญหาอย่างมาก นายบันคีมูน เลขาธิการสหประชาชาติ ได้กล่าวไว้ในการประชุม World Economic Forum 2011(www. Youtube.com/Davos AnnualMeeting 2011-combating chronic disease) ว่า ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากโรคเรื้อรังปีละ ๓๕ ล้านคน และต้องใช้งบประมาณดูแลโรคเหล่านี้อย่างมาก โรคนี้กำลังคุกคามต่อชีวิตของคนในปัจจุบัน ดังนั้นสหประชาชาติจึงถือว่าเป็นปัญญาเร่งด่วนที่ต้องร่วมกันเพื่อจะแก้ปัญหานี้ให้ได้ (www.youtube.com/2011UN NCDs summit:the uropean story) ในประเทศไทย ตัวเลขของกะทรวงสาธารณสุขพบว่าในปี ๒๕๕๓ มีผู้ป่วยโรคเรื้อรังประมาณ ๑.๗ ล้านคน และใช้งบประมาณดูแลมากถึง ๕๒,๐๐๐ ล้านบาท ในสหรัฐอเมริกาก็เหมือนกัน ในปี ๒๐๐๒ คนอเมริกันร้อยละ ๔๔ มีโรคเรื้อรังอย่างน้อย ๑ โรค (ประมาณ ๑๕๗ ล้านคน) ร้อยละ ๑๓ มีโรคเรื้อรัง ๓ โรคหรือมากกว่า ค่ารักษาพยาบาลคิดเป็นร้อยละ ๗๕ ของค่าใช้จ่ายในระบบสุขภาพทั้งหมด รวมแล้วราว ๒.๕ แสนล้านดอลล่าร์ (๒.๕ trillion dollars) ดังนั้น รัฐบาลของประเทศต่างๆจึงพยายามเตรียมรับมือกับปัญหานี้ โดยมีสหประชาชาติเป็นตัวกลางสร้างเครือข่าย ร่วมมือกัน

ผู้ที่ศึกษาในเรื่องนี้มากคือ ดร.เฮอร์เบอร์ต เบนสัน (Herbert Benson) ศาสตราจารย์ ด้านอายุรศาสตร์โรคหัวใจจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาด ผู้บุกเบิกงานด้านเวชศาสตร์ทางกายและจิต โดยจัดตั้งสถาบันเวชศาสตร์ทางกายและจิต (Mind Body Medical Institute)ในปี ๑๙๘๘ เพื่อศึกษาวิจัยในด้านนี้ ในระยะแรกท่านพบว่า คนไข้ที่มารอตรวจที่โรงพยาบาลในแผนกผู้ป่วยนอก ร้อยละ ๖๐ ถึง ๙๐ มาจากโรคเรื้อรัง และโรคเหล่านี้ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่ง ท่านเห็นว่าการรักษาโรคเหล่านี้ให้ได้ผลต้องแก้ไขเรื่องความเครียดด้วยการสร้างความผ่อนคลายการใช้ยารักษาอย่างเดียวจะได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร ท่านจึงได้นำเอาศาสตร์ตะวันออกหลายประการ มาใช้บำบัดรักษา เช่น การฝึกความผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การสวดมนต์ การทำสมาธิ โยคะ ชี่กง ฝึกการเจริญสติในเวลาออกกำลังกายและอิริยาบถในชีวิตประจำวัน ซึ่งศาสตร์เหล่านี้ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย ลดความเครียดลงได้ ในระยะแรกท่านทดลองให้พระธิเบตทำสมาธิเป็นเวลา ๑ ชั่วโมง แล้ววัดดูการทำงานของร่างกายในขณะเป็นสมาธิ พบว่าสมาธิทำให้ความดันลดลง ชีพจรเต้นช้าลง หายใจช้าลง อุณหภูมิกายลดลง การเผาผลาญสารอาหารในร่างกายลดลง คลื่นสมองช้าลงและเป็นระเบียบมากขึ้น ท่านเรียกปรากฏการณ์นี้ว่าผลของความผ่อนคลาย (Ralaxation Response) ซึ่งเป็นผลตรงข้ามกับผลของความเครียด ต่อมาก็เริ่มรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังโดยการฝึกสมาธิร่วมกับการใช้ยาก็พบว่าได้ผลดีในโรคต่างๆดังนี้ คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ โรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับเรื้อรัง โรคลำไส้แปรปรวน ผู้ป่วยมีบุตรยาก อาการปวดเรื้อรังที่เกิดจากโรคต่างๆ เป็นต้น พบว่า ผลของความผ่อนคลายช่วยให้การรักษาโรคได้ผลดีขึ้น ใช้ยาลดลง บางรายเป็นไม่มากก็ไม่ต้องใช้ยา โดยเฉพาะพวกที่นอนไม่หลับ จะช่วยให้นอนหลับดี และฝึกระยะยาวก็ไม่ต้องใช้ยานอนหลับอีกเลย คุณภาพชีวิตผู้ป่วยดีขึ้น ท่านผู้อ่านเข้าไปดูข้อมูลได้ใน www.massgeneral.edu/bhi/clinical_finding

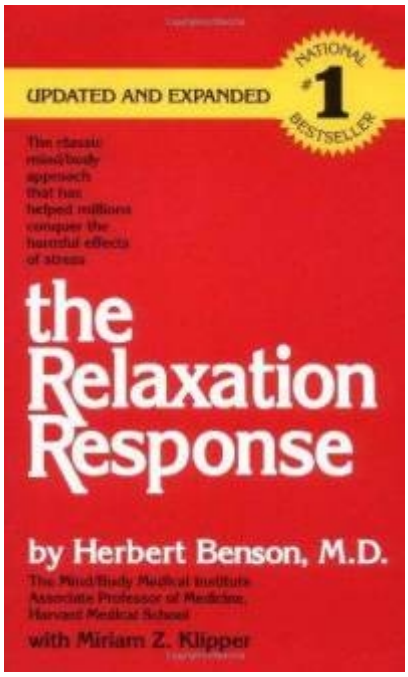
ศ.เบนสัน เป็นนักวิจัยเกี่ยวกับความเครียด (Stress Researcher) ที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งของโลก เป็นคนแรกที่นำเอาการฝึกสมาธิมาใช้บำบัดโรคซึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียด ซึ่งในสมัยนั้นไม่มีใครสนใจเรื่องนี้เลย ท่านทำงานทางด้านนี้อยู่ไม่ต่ำกว่า ๔๐ ปี มีผลงานวิจัยตีพิมพ์ ๑๘๐ ชิ้น เขียนหนังสือไว้ ๑๒ เล่มได้นำเอาศาสตร์ตะวันออกหลายประการ โดยเฉพาะเรื่องสมาธิ เข้ามาใช้ในวงการแพทย์แผนปัจจุบัน ได้วางรากฐานวิชาการทางด้าน

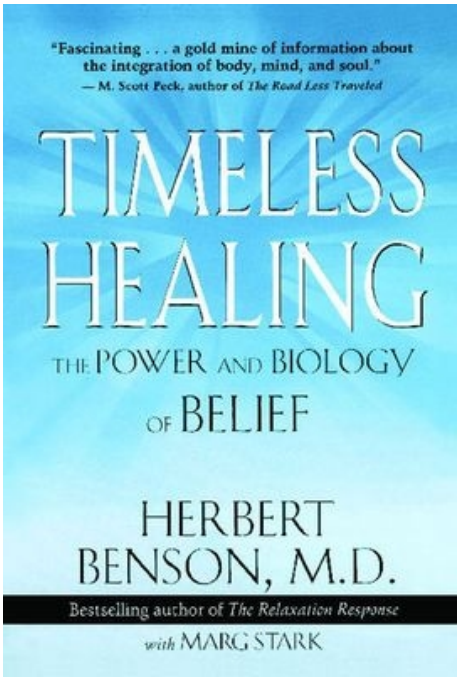
เวชศาสตร์ด้านกายและจิตไว้อย่างมั่นคง จนได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งเวชศาสตร์ทางกายและจิต (Mind and Body Medicine) ปัจจุบันวิชาการด้านนี้ถือเป็นการแพทย์ทางเลือกที่ได้รับการยอมรับและนำมาใช้บำบัดโรคกันมากที่สุดแขนงหนึ่ง เมื่อท่านเกษียณอายุแล้ว ท่านได้มาตั้งสถาบันเวชศาสตร์ด้านกายและจิตที่โรงพยาบาลทั่วไปแห่งแมตซาชูเสท (Henry-Benson Mind Body Medical institute) ในปี ๒๐๐๖ เมืองบอสตันสถาบันแห่งนี้มีผลงานวิจัยที่น่าสนใจออกมาเป็นจำนวนมาก ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปดูข้อมูลได้ใน www.massgeneral.org/bhi/research/published

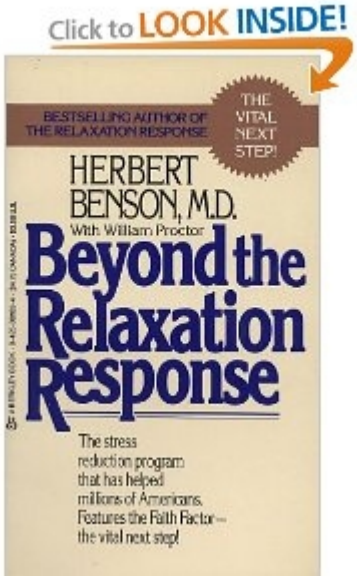
ศ. เบนสัน ทำงานด้านเวชศาสตร์ทางกายและจิต เป็นเวลายาวนานได้แสดงให้เห็นว่า โรคเรื้อรังสามารถป้องกันและรักษาให้ได้ผลดีโดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายเป็นประจำและโดยการฝึกจิตให้เกิดความผ่อนคลาย ฝึกสมาธิ เจริญสติ ซึ่งถ้าเราทุกคนตระหนักถึงผลร้ายของโรคเรื้อรังแล้วปฏิบัติตาม หลักการดูแลสุขภาพด้วยตนเองเราก็จะไม่เป็นโรคเหล่านี้ ไม่ต้องไปโรงพยาบาลตลอดช่วงชีวิตของเรา จะช่วยประหยัดงบประมาณให้รัฐอย่างมาก รัฐไม่ต้องสร้างโรงพยาบาลหรือผลิตแพทย์มาก ซึ่งท่านได้เขียนไว้ในหนังสือหลายเล่ม เช่น Relaxation response, Timeless Healing, The Wellness Book, Relaxation Revolution เป็นต้น ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปดูได้ใน Amazon.com/Herbert Benson และเข้าไปฟังคำบรรยายของท่านที่ Youtube.com/Herbert Benson ก็จะมีให้ฟังมากมาย เรื่องที่น่าสนใจเช่น meditation- universal antidote,Legacy Wisdom-Dr. Herbert Benson ,2011 Mind Body Week keynote Dr Herbert Benson, MD. เป็นต้นก็จะได้ความรู้อย่างมากมาย

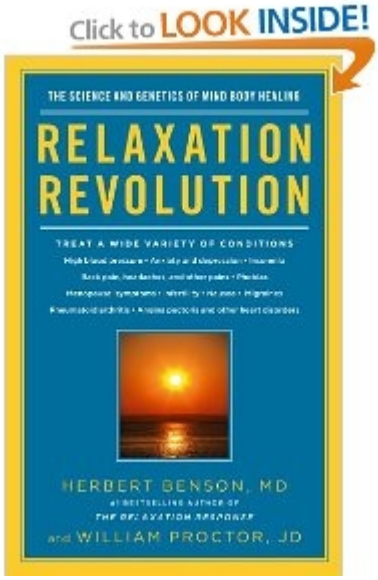
ภาพ

ศ. เฮอร์เบอร์ต เบนสัน


UPDATED AND EXPANDED
NATIONAL #1 BESTSELLER
the Relaxation Response
by Herbert Benson, M.D.
with Miriam Z. Klipper


"Fascinating . . . a gold mine of information about the integration of body, mind, and soul."
— M. Scott Peck, author of The Road Less Traveled
TIMELESS HEALING
THE POWER AND BIOLOGY OF BELIEF
HERBERT BENSON, M.D.
Bestselling author of The Relaxation Response
with MARG STARK


Click to LOOK INSIDE!
BESTSELLING AUTHOR OF THE RELAXATION RESPONSE
THE VITAL NEXT STEP!
HERBERT BENSON, M.D.
With William Proctor
Beyond the Relaxation Response
The stress reduction program that has helped millions of Americans. Features the Faith Factor — the vital next step!


Click to LOOK INSIDE!
THE SCIENCE AND GENETICS OF MIND BODY HEALING
RELAXATION REVOLUTION
TREAT A WIDE VARIETY OF CONDITIONS
HERBERT BENSON, MD
and WILLIAM PROCTOR, JD

ตอนที่ ๘ สมาธิบำบัดโรคเรื้อรัง

โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ยังเป็นปัญหาใหญ่ของโลก ซึ่งเป็นสาเหตุการตายส่วนใหญ่ของคนในโลกนี้ ในแต่ละปีทั่วโลกมีคนเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังรวมกัน ปีละ ๓๕ ล้านคน ๙ ล้านคนมีอายุต่ำกว่า ๖๐ ปี เราพบโรคหัวใจมากในยุโรปและอเมริกา พบโรคเบาหวานมากในจีนและอินเดีย พบโรคมะเร็งมากในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้แถบบ้านเรา ทำให้เราสูญเสียบุคลากรที่มีคุณภาพก่อนวัยอันควรจำนวนมาก (www.youtube.com/ WHO:Unite in the flight against NCDs) นายบันคีมูน เลขาสหประชาติ ได้กล่าวถึงความสำคัญของวิกฤติการณ์เรื่องโรคเรื้อรังนี้ ในที่ประชุมใหญ่องค์การสหประชาชาติ ในปี ๒๐๑๑ และจัดให้มีการประชุมระดับรัฐมนตรีที่รัสซียในปีนั้น (www.youtube.com / the Moscow Ministerial Conference on Healthy lifestyle) และจัดประชุมระดมความร่วมมือในการแก้ปัญหานี้ที่กรุงออสโลว์ ประเทศนอร์เวย์ (www.youtube.com/ 2011 UN NCDs Summit:The European story) เนื่องจากปัญหานี้ก่อให้เกิดการสูญเสียอย่างใหญ่หลวง ทั้งกำลังคนและ ใช้งบประมาณดูแลมาก ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้ ผู้ที่ศึกษาในเรื่องนี้ท่านหนึ่งที่ศึกษามานานกว่า ๓๕ ปีมีผลงานน่าสนใจมาก คือ ศาสตราจารย์ดีน ออร์นิช (Dr. Dean Ornish) ซึ่งผู้เขียนได้เคยพูดถึงเรื่องของโรคหัวใจในฉบับที่ ๑๔๒ ต.ค. ๕๕ ที่ผ่านมา ในที่นี้ขอกล่าวถึงอีกครั้งหนึ่งในแง่มุมอื่นๆ บ้าง ดร. ออร์นิช เป็นอายุรแพทย์ทางด้านโรคหัวใจ ทำงานอยู่ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก และเป็นประธานสถาบันวิจัยด้านเวชศาสตร์ป้องกัน (Preventive Medical Research Institute) ซึ่งได้ทำงานวิจัยเพื่อแสวงหาทางป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ ดร. ออร์นิชได้ใช้โปรแกรมที่เรียกว่า The Spectrum ซึ่งเขาคิดขึ้นมาโดยการใช้การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต (Lifestyle Modification) โดยเขาปรับเปลี่ยน โดยหลักใหญ่ อยู่ ๓ เรื่อง คือ ๑) อาหาร เขาให้กินอาหารไขมันต่ำ ร้อยละประมาณ ๑๐ – ๑๕ ให้กินผักผลไม้ให้มาก กินปลาที่มีไขมันโอเมก้า ๓ เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูนา ปลาแมคคาเรล เป็นต้น กินธัญพืชที่ไม่ขัดขาว (Whole grains) ถั่ว เห็ด งา แนวมังสวิรัติ ๒) ให้ออกกำลังกายโดยการเดินวันละ ๓๐ นาที ๓) ให้ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิ ความผ่อนคลาย ทำกลุ่มบำบัด (www.ornishspectrum.com) โดยใช้โปรแกรมนี้ทดลองในผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ พบว่า ในโรคหัวใจการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตสามารถทำให้เส้นเลือดหัวใจที่อุดตันขยายออกได้ โดยไม่ต้องกินยาและผ่าตัด ในโรคเบาหวานการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต สามารถลดน้ำตาลในเลือดและ Beta-A-1C ลงได้ดี ทำให้ใช้ยาเบาหวานลดลงในโรคความดันโลหิตสูงก็เช่นกัน การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตช่วยลดความดันทั้งค่าบนและล่างลง ช่วยลดการใช้ยาลงได้ภายในเวลา ๑๒ สัปดาห์ในโรคซึมเศร้า ในกรณีไขมันในเลือดสูง กรณีของโรคอ้วนก็ได้ผลเช่นเดียวกัน การศึกษาในโรคมะเร็ง เขาทดลองในคนไข้มะเร็งต่อมลูกหมากระยะแรกซึ่งไม่รุนแรงพบว่า การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นเวลา ๑ ปีช่วยให้ขนาดของมะเร็งลดลง โดยดูจากอัลตร้าซาวด์ทางทวารหนักและค่า PSA ที่ลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มที่รักษาตามปกติ ซึ่งอันนี้น่าสนใจ แสดงว่าการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตช่วยชะลอการเจริญเติบโตของเซลมะเร็งได้ นอกจากนั้นเขายังพบว่า การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงลึกลงไปถึงระดับหน่วยพันธุกรรม ที่เรียกว่า ยีน (Gene) ๕๐๐ ตัว ที่สำคัญคือการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตช่วยส่งเสริมยีนที่ยับยั้งการเกิดโรค และยับยั้งยีนที่กระตุ้นให้เกิดโรค ท่านผู้อ่านอาจจะหาข้อมูลได้ใน www.pnas.org /gene expression ล่าสุดอีกเรื่องหนึ่ง ที่ฮือฮากันมากคือ ในเรื่องของการชะลอความชรา เขาพบว่าการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตช่วยรักษาความยาวของทีโลเมียร์ (Telomeres)ไม่ให้สั้นลง ซึ่งทีโลเมียร์นี้เป็นส่วนที่คลุมอยู่ปลายสายของโครโมโซม ซึ่งตัวนี้จะเป็นตัวกำหนดอายุคนเรา ถ้าทีโลเมียร์สั้นลงเร็ว เราก็อายุสั้นลงไปด้วย สำหรับเรื่องทีโลเมียร์นี้ผู้เขียนจะกล่าวถึงอีกครั้งในตอนต่อไป สำหรับงานวิจัยที่เล่ามานี้ ท่านผู้อ่านสามารถดูได้ในเว็บไซต์ของสถาบันวิจัยด้านเวชศาสตร์ป้องกัน (www. pmri. org/research)

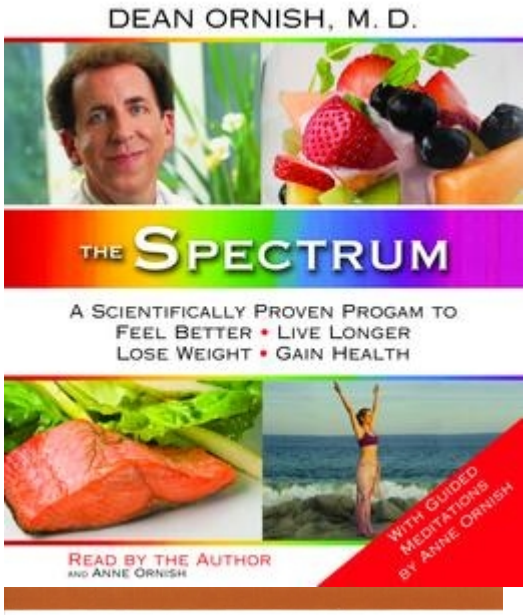
ปัจจุบันนี้โปรแกรม Spectrum ของ ดร.ดีน ออร์นิชได้รับการยอมรับและนำไปใช้ในโรงพยาบาลต่างๆ ไม่น้อยกว่า ๓๐๐ แห่ง นอกจากนั้น เขายังได้รับความไว้วางใจให้เป็นที่ปรึกษาในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของอดีต

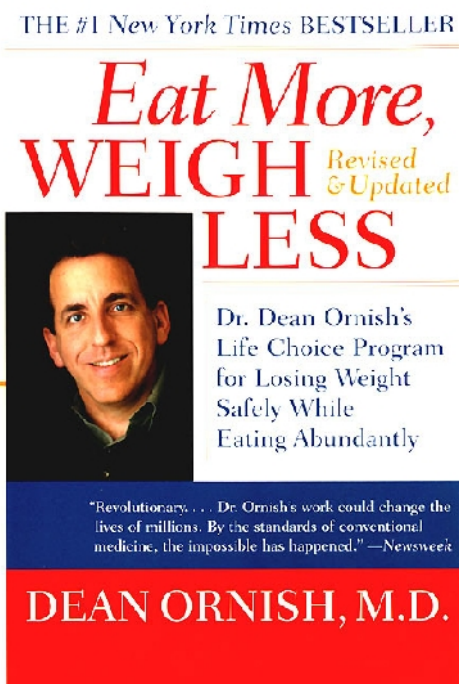
ประธานาธิบดี บิล คลินตัน วัย ๖๕ ปี ซึ่งป่วยด้วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเมื่อกันยายน ปี ๒๐๐๔ เขามีอาการเจ็บหน้าอก ในขณะรณรงค์หาเสียงให้ผู้สมัครพรรคดีโมเครตคนหนึ่ง และเข้ารับการผ่าตัดเส้นเลือดหัวใจ (coronary bypass surgery) ๔ เส้น ในปีต่อมาเส้นเลือดที่ผ่าไว้ตีบตันอีก เขาจึงต้องรับการผ่าตัดใหม่ในเดือนกันยายน ๒๐๐๕ เขาอยู่ต่อมาได้อีก ๕ ปีและหลังสุดมีนาคม ๒๐๑๐ เขามีอาการเจ็บหน้าอกอีก และเข้ารับการขยายเส้นเลือดและใส่ขดลวดไว้ ๒ เส้น กรณีของคลินตัน เป็นตัวอย่างให้เห็นว่า การผ่าตัดเป็นเพียงการแก้ปัญหาปลายเหตุ เมื่อยังไม่แก้ต้นเหตุก็จะกลับมามีอาการเจ็บหน้าอกอีก ต้องผ่าตัดใหม่อีก ดังนั้น ดร.ออร์นิช จึงแนะนำให้เขาปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ เขาเปลี่ยนจากอาหารเนื้อสัตว์ เบอร์เกอร์ อาหารแดกด่วนที่เขาชื่นชอบ มาเป็นมังสวิรัติแบบเคร่งครัด (youtube.com/bill Clinton became a vegan) ซึ่งทำให้เขามีน้ำหนักลดลง ๒๔ ปอนด์ เขาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนถึงปัจจุบันเขายังไม่มีอาการเจ็บหน้าอกอีกเลย ในอเมริกามีคนกินมังสวิรัติ ๒๒ ล้านคนในปี ๒๐๐๘ หลังจากนั้นลดลงเล็กน้อย โดยบางรายมากินปลาหรือไก่เพิ่มเติมบ้าง (www.youtube.com/interview of doctors whos diet Bill Clinton used that changed his life) ในด้านจิตใจคลินตันก็เริ่มเรียนรู้เรื่องของการฝึกสมาธิแบบพุทธและการสวดมนต์ ซึ่งเขาชอบการสวดมนต์มาก เขากล่าวว่าหลังสวดมนต์ เสร็จทุกครั้งเขาจะรู้สึกสดชื่นและมีพลังอย่างประหลาด

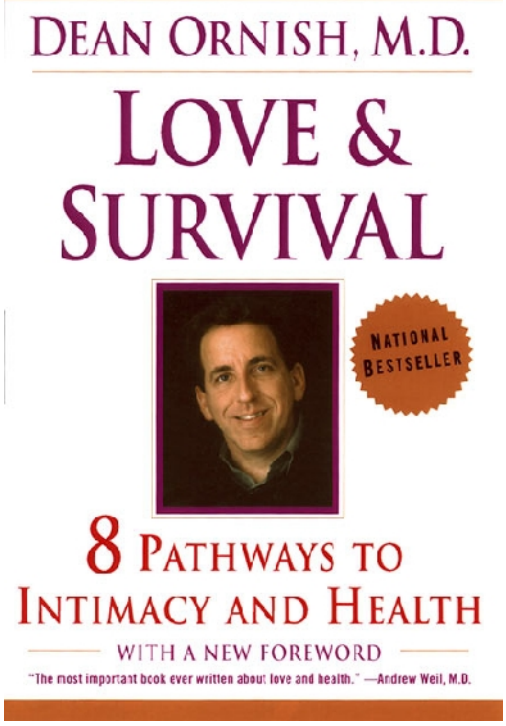
ดร. ดีน ออร์นิช นับว่าเป็นแพทย์โรคหัวใจที่ได้รับการยอมรับมากที่สุดท่านหนึ่งในอเมริกา ในการใช้วิธีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตบำบัดโรคเรื้อรังต่างๆ ให้หายได้โดยไม่ต้องใช้ยา หรือใช้ยาน้อยลง ดังที่ได้กล่าวมาตั้งแต่ต้น เขาเขียนหนังสือไว้หลายเล่ม เช่น The Spectrum, Eat More,Weight Less, Love and Survival, Dr. Dean Ornish Program for Reversing Heart Disease เป็นต้น และอาจจะฟังคำบรรยายได้ใน youtube.com พิมพ์ชื่อลงไป ก็จะมีคำบรรยายให้ฟังมากมาย เรื่องที่น่าสนใจ เช่น The Power of Lifestyle Changes and Love – Dr. Dean Ornish, Dean Ornish,M.D. Transform 2010 Mayo Clinic. เป็นต้น

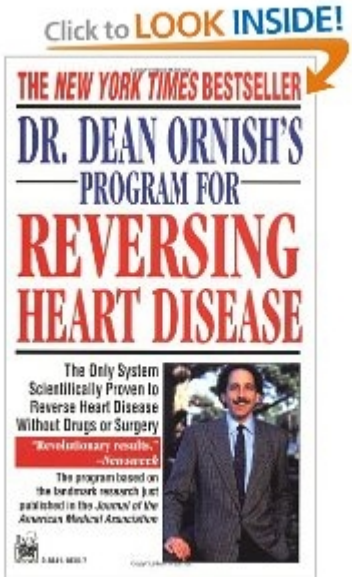
ภาพ

ภาพ ดร. ดีน ออร์นิช


DEAN ORNISH, M. D.
THE SPECTRUM
A SCIENTIFICALLY PROVEN PROGAM TO
FEEL BETTER • LIVE LONGER
LOSE WEIGHT • GAIN HEALTH
READ BY THE AUTHOR
AND ANNE ORNISH
WITH GUIDED MEDITATIONS BY ANNE ORNISH


THE #1 New York Times BESTSELLER
Eat More, WEIGH LESS
Revised & Updated
Dr. Dean Ornish's Life Choice Program for Losing Weight Safely While Eating Abundantly
"Revolutionary. . . . Dr. Ornish's work could change the lives of millions. By the standards of conventional medicine, the impossible has happened." —Newsweek
DEAN ORNISH, M.D.


DEAN ORNISH, M.D.
LOVE & SURVIVAL
NATIONAL BESTSELLER
8 PATHWAYS TO INTIMACY AND HEALTH
WITH A NEW FOREWORD
"The most important book ever written about love and health." —Andrew Weil, M.D.


Click to LOOK INSIDE!
THE NEW YORK TIMES BESTSELLER
DR. DEAN ORNISH'S PROGRAM FOR REVERSING HEART DISEASE
The Only System Scientifically Proven to Reverse Heart Disease Without Drugs or Surgery
"Revolutionary results."
–Newsweek

ตอนที่ ๙ การเจริญสติกับโรคอ้วน

โรคอ้วนกำลังเป็นปัญหาใหญ่ของโลก ตัวเลขขององค์การอนามัยโลก (www.who.int /obesity) ในปี ๒๐๐๘ มีประชากรโลกอายุ ๒๐ ปีขึ้นไป ที่มีน้ำหนักเกิน อยู่ถึง ๑,๔๐๐ ล้านคน คนที่เข้าข่ายโรคอ้วน ในชายมากกว่า ๒๐๐ ล้านคน และหญิงมากกว่า ๓๐๐ ล้านคน ในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ ในปี ๒๐๑๐ มีเด็กที่เป็นโรคอ้วนอยู่ ๔๐ ล้านคนและมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้น ในทางการแพทย์ เราใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index,BMI) เป็นเครื่องวัด โดยเอาน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมตั้งหารด้วยความสูงเป็นเมตรยกกำลังสอง ถ้ามีค่าเกิน ๒๕ จะถือว่าน้ำหนักเกินยังไม่เป็นโรคอ้วน ถ้าค่าออกมามากกว่า ๓๐ ถือว่าเป็นโรคอ้วน โรคอ้วนมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งมดลูก มะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้ เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นสาเหตุการตายร้อยละ ๘๐ ของคนในโลกปัจจุบัน ต้องใช้งบประมาณอย่างมหาศาลในการดูแลรักษา ทำให้ประเทศต่างๆทั่วโลกมีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาอย่างมาก ดังนั้นองค์การอนามัยโลกจึงมีโครงการรณรงค์เพื่อลดโรคอ้วนในประเทศต่างๆอย่างเร่งด่วน

โรคอ้วนเกิดจากสาเหตุหลักๆ ๒ ประการ คือ การกินอาหารมากเกิน และการขาดการออกกำลังกาย นอกนั้นจำนวนน้อยที่เกิดจากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อและสมอง ในด้านการรักษาแพทย์มักจะแนะนำให้คนไข้คุมอาหารและออกกำลังกายด้วยตนเองก่อนซึ่งส่วนใหญ่จะไม่ได้ผล การใช้ยาลดน้ำหนักจะได้ผลดีในระยะสั้น ในระยะยาวน้ำหนักมักจะกลับมาเหมือนเดิมอีก นอกจากนั้นยายังมีผลข้างเคียงมาก ราคาแพง เป็นยานำเข้าจากต่างประเทศ บางรายกินยาเกินขนาดอาจจะถึงแก่ชีวิตได้ ในบางรายที่อ้วนมากๆแพทย์อาจจะพิจารณาทำผ่าตัดลำไส้เพื่อลดความยาวลำไส้ลง ทำให้การดูดซึมสารอาหารน้อยลง

สำหรับเรื่องของการกินนั้น นักวิชาการก็ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภค เช่น งานของศาสตราจารย์ไบรอัน แวนซิ้ง (Brian Wansink) แห่งมหาวิทยาลัยคอร์แนล นิวยอร์ค ได้ศึกษาพบว่า ในผู้ที่เข้าชมภาพยนตร์ ถ้าเรามอบถุงข้าวโพดคั่ว ๒ ขนาด คือขนาดใหญ่และใหญ่สุด ให้แก่ผู้เข้าชม ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ ให้ถุงขนาดใหญ่ กลุ่มที่ ๒ ให้ขนาดใหญ่สุด พอชมภาพยนตร์เสร็จแล้วตรวจสอบ พบว่าคนที่ได้ถุงข้าวโพดใหญ่สุดจะบริโภคข้าวโพดคั่วมากกว่ากลุ่มที่ให้ถุงขนาดใหญ่ ร้อยละ ๕๓ เขากล่าวว่าการกินอาหารโดยขาดสติไม่รู้ตัว กินตามความเคยชินกินตามความพอใจ เป็นเหตุให้เรากินอาหารมากเกินไป และเกิดภาวะอ้วนตามมา เขาเขียนไว้ในหนังสือชื่อกินอย่างขาดสติ (Mindless Eating) เขาพบว่าถ้าเราคำนึงถึงเรื่องการกินและวิธีกิน จะทำให้เรากินน้อยลง ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องที่นักวิชาการให้ความสนใจกันมากและได้ทำการศึกษาเรื่องของการกินอย่างมีสติ

ซึ่งเรื่องนี้ ดร. ลิเลี่ยน ชุง (Lilian Cheung,Ph.D) นักโภชนาการแห่งคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาด ได้เขียนถึงวิธีการกินอย่างมีสติไว้ในหนังสือชื่อ Savor: Mindful Eating, Mindful Life (www.savorthebook.com) หนังสือเล่มนี้เธอเขียนร่วมกับท่านติช นัท ฮัน (Thich Nhat Hanh) พระอาจารย์เซ็นชาวเวียดนาม แห่งหมู่บ้านพลัม ผู้ที่นำคำสอนของพุทธแบบเซ็นไปเผยแพร่ในโลกตะวันตก ซึ่งเธอเป็นลูกศิษย์ของท่าน เธอกล่าวว่า “การที่เรามีสติในการกินจะทำให้เรากินอาหารได้ถูกต้องและไม่มากเกินไป เวลานี้อุตสาหกรรมอาหารพัฒนาไปมาก หีบห่อมีขนาดใหญ่ขึ้น ชีวิตของคนเร่งรีบมากขึ้น ทำให้เรากินอาหารเร็วขึ้น มีเวลากินน้อยลง ซึ่งทำให้เราอ้วนขึ้นด้วย ดังนั้นเราจึงต้องมาฝึกการกินอย่างมีสติ” เธอได้จัดหลักสูตรการเรียนการสอนเรื่อง กินอย่างมีสติที่ Blue Cliff Monastery ที่นิวยอร์ค (www.Bluecliffmonastery.org) ซึ่งเป็นสถานปฏิบัติธรรมตามแนวของหมู่บ้านพลัม ในหลักสูตรของเธอเริ่มด้วยการสวดมนต์ เธอให้กินอาหารอย่างช้าๆ นำจานอาหารมาวางไว้ข้างหน้า เริ่มพิจารณารูปร่าง สี กลิ่นของอาหารอย่างมีสติ กินเพื่ออยู่ไม่ติดในรสชาติของอาหาร ค่อยๆตักอาหารเข้าปาก อมไว้ กำหนดรู้รสและกลิ่นของอาหาร ค่อยๆเคี้ยวทีละคำ ดูการเคลื่อนไหวของกราม รับรู้ความเคลื่อนไหวของอาหารและน้ำลายในปาก เคี้ยวช้าๆ จนหมดแล้วกลืน ค่อยๆดูอาหารเคลื่อนลงในกระเพาะกินอาหารช้าๆ ทีละคำจนหมด ผู้เข้าอบรมมักจะบอกว่าไม่เคยกินอาหารช้าแบบนี้มาก่อนเลย แต่ก็ทำให้ได้เห็นรายละเอียดต่างๆ ใน

ขบวนการกิน ซึ่งทำให้เกิดความระมัดระวังและรู้ตัวตลอดเวลากินอาหารและทำให้ใจสงบลง

ดร. ชุง กล่าวถึงหลัก ๗ ประการในการกินอย่างมีสติ กล่าวคือ

1) ให้รู้สึกขอบคุณอาหารที่เรารับประทาน ซึ่งจะช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ได้
2) รับรู้ถึงคุณลักษณะของอาหาร รูปร่าง สี กลิ่น และรสชาติของอาหารซึ่งเราสัมผัสได้จาก ตา จมูก ลิ้น อย่างมีสติ เพื่อไม่ให้เราติดยึดในรสชาตของอาหาร
3) ให้คำนึงถึงขนาดของภาชนะที่ใส่อาหาร ให้รับประทานในภาชนะขนาดเล็กลง ซึ่งงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า การกินอาหารในจานขนาดเล็ก จะกินได้น้อยกว่า และอิ่มเร็วขึ้น
4) เคี้ยวอาหารให้ละเอียด รับรู้รสอาหาร
5) เคี้ยวอย่างช้าๆ ดูการเคลื่อนไหวของกราม
6) อย่างดอาหารบางมื้อเพราะมัวยุ่งอยู่กับงาน
7) ให้คำนึงถึงอาหารที่รับประทาน ควรจะเป็นอาหารที่มีพืช ผักผลไม้ ไขมัน เนื้อสัตว์เป็นหลัก และแป้ง น้ำตาล ของหวานให้น้อยลง จึงจะทำให้เรามีสุขภาพดี

ดร. ลิเลี่ยน ชุง เธอเป็นผู้อำนวยการฝ่ายส่งเสริมสุขภาพของหน่วยโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม. ฮาร์วาด เธอทำงานโดยการให้ข้อมูลทางโภชนาการทางสื่อต่างๆ ทางเว็บไซด์ ทางหนังสือ ทีวี และจัดโปรแกรมสอนให้กับเด็กนักเรียนและประชาชนทั่วไป ครอบครัว ในเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี รวมทั้งการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ ที่กำลังคุกคามชีวิตของคนในโลกปัจจุบัน

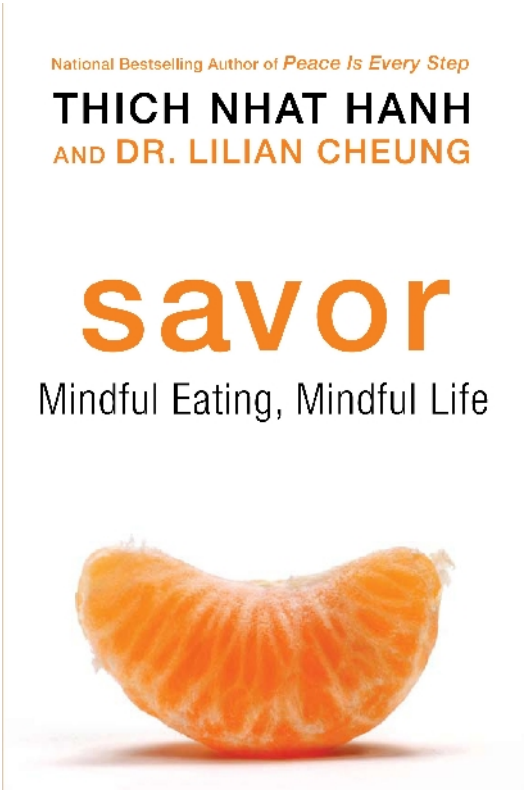
นอกจากนั้นเธอยังเป็นลูกศิษย์ของท่านติช นัท ฮัน และปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหมู่บ้านพลัมมานานกว่า ๑๐ ปี เธอจัดให้มีการฝึกการเจริญสติให้กับบุคลากรของคณะสาธารณสุข ม.ฮาร์วาด และประชาชนทั่วไป เด็กนักเรียนให้รู้จักการเจริญสติ การกิน การอยู่ การใช้ชีวิตอย่างมีสติ

สำหรับท่านติช นัท ฮัน เป็นพระอาจารย์เซ็น สอนการเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน ท่านเกิดปีค.ศ. ๑๙๒๖ ทางตอนกลางของเวียดนามและบวชเมื่ออายุ ๑๖ ปี ในช่วงสงครามท่านได้ช่วยสร้างโรงเรียน โรงพยาบาล ช่วยเหลือครอบครัวผู้อพยพจากภัยสงคราม มีนักเรียนอาสาที่ช่วยงานสังคมสงเคราะห์อยู่ถึง ๑๐.๐๐๐ คน นอกจากนั้นท่านยังได้ตั้งมหาวิทยาลัยพุทธขึ้น เผยแพร่คำสอนของพุทธนิกายเซ็น ซึ่งเน้นเรื่องการใช้อหิงสธรรม ความเมตตา กรุณา การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ตกยาก นอกจากนั้นท่านยังทำงานเรียกร้องสันติภาพและต่อต้านสงครามเวียดนาม ท่านจึงอยู่ในความนิยมของประชาชนจำนวนมาก ดังนั้นรัฐบาลจึงเพ่งเล็งการทำงานของท่าน และในปี ค.ศ. ๑๙๖๖ เมื่อท่านเดินทางไปเผยแพร่คำสอนของพุทธนิกายเซ็นในอเมริกา รัฐบาลจึงไม่อนุญาตให้ท่านกลับเวียดนามอีกเลย ในปี ค.ศ. ๑๙๘๒ หลังเวียดนามใต้แตก ท่านได้จัดตั้งหมู่บ้านพลัมที่ ฝรั่งเศส เพื่อเป็นที่พึ่งแก้ผู้ลี้ภัยชาวเวียดนาม และเป็นหมู่บ้านชาวพุทธที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมแก่ผู้สนใจการฝึกการเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน นอกจากผู้อพยพเวียดนามแล้วยังช่วยให้ชาวตะวันตกจำนวนมากในยุโรปและอเมริกาเข้าถึงคำสอนในพุทธศาสนาอย่างกว้างขวาง สามารถนำมาใช้แก้ไขความทุกข์ยากในชีวิตของโลกวัตถุนิยมในปัจจุบันอย่างได้ผลดี

ท่านเขียนหนังสือเผยแพร่ไม่ต่ำกว่า ๔๐ เรื่อง เขียนบทกวีไม่ต่ำกว่า ๘๐ บท เผยแพร่เป็นภาษาต่างๆทั่วโลก ดังนั้น คำสอนของพุทธศาสนาจึงกระจายไปทั่วยุโรปและอเมริกาอย่างรวดเร็ว ท่านผู้อ่านอาจจะหาข้อมูลได้จาก เว็บไซด์ของหมู่บ้านพลัม (www. plumvillage.org) และฟังคำบรรยายของท่านได้ใน youtube.com ซึ่งมีอยู่มากมาย เช่น Thich Nhat Hanh in London March 2012,Mindfulness as a Foundation of Health: Thich Nhat Hanh and Health และ Lilian Cheung: Savor: Mindful Eating, Mindful Life. เป็นต้น

ท่านติช นัท ฮัน พระอาจารย์เซ็นชาวเวียดนาม

ดร. ลิเลียน ชุง นักโภชนาการแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาด



หนังสือ

บรรยากาศการฝึก หลักสูตรกินอย่างมีสติ ที่ Blue Cliff Monastery นิวยอร์ค

ตอนที่ ๑๐ การเจริญสติกับโรคอ้วน

ตอนที่แล้วได้กล่าวถึงการเจริญสติป้องกันโรคอ้วนและทำให้เรามีสุขภาพดี เรื่องของการกินมีความสำคัญมาก เพราะการกินที่ไม่ถูกต้องจะทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย ในตอนนี้จะขอกล่าวถึงเรื่องของความผิดปกติในการกินซึ่งเป็นปัญหามากในปัจจุบัน โรคความผิดปกติในการกินมี ๒-๓ แบบ คือ

๑) โรคอนอเร็กเซีย (Anorexia Nervosa) โรคนี้อาจจะเรียกว่าโรคผอมเกินก็ได้ โรคนี้มักเกิดขึ้นในวัยหนุ่มสาว อายุตั้งแต่ ๑๕ – ๓๐ ปี จะพบมากในยุโรป อเมริกา มักพบในหนุ่มสาวอาชีพ นักแสดง นางแบบ นักเต้นบัลเล่ย์ พบในผู้หญิงเป็นส่วนใหญ่ พบได้ร้อยละ ๐.๕ คนไข้จะอดอาหารด้วยตนเองอย่างหนักเพราะกลัวอ้วน และคิดว่าตนเองเป็นคนอ้วน มีน้ำหนักมากเกินไปทั้งๆที่น้ำหนักกำลังดี ในทางการแพทย์ผู้ป่วยโรคนี้มักจะอดอาหารจนน้ำหนักลดลงถึงร้อยละ ๘๕ ของน้ำหนักตัวปกติที่ควรจะเป็น หรือดัชนีมวลกายต่ำกว่า ๑๗.๕ ผู้ป่วยมักจะขาดรอบเดือนติดต่อกัน ๓ รอบขึ้นไป มีอาการหนาวสั่น อ่อนเพลีย ผมและขนจะบาง หลุดง่าย การที่ผู้ป่วยมีร่างกายผอมบางจนผิดปกติทำให้ญาติพี่น้องรู้สึกเดือดเนื้อร้อนใจจนต้องพาไปพบแพทย์ในที่สุด ผู้ป่วยเหล่านี้อดอาหารมากจนขาดสารอาหาร เกลือแร่ ต่างๆ จนบางครั้งอาจจะถึงแก่ชีวิตได้จากการเต้นไม่เป็นจังหวะของหัวใจ ซึ่งพบได้ราวร้อยละ ๕ – ๑๐ และพบปัญหาการฆ่าตัวตายได้บ่อยในคนไข้เหล่านี้ ผู้ป่วยเหล่านี้จะอยู่ในความดูแลของจิตแพทย์ การรักษาโดยใช้ยาร่วมกับจิตบำบัด ทำให้หายจากโรคนี้ได้ร้อยละ ๕๐ อีกร้อยละ ๓๐ จะมีอาการดีขึ้นแต่ต้องต่อสู้กับความรู้สึกว่าตัวเองอ้วนเกินไป อีกร้อยละ ๒๐ การรักษาไม่ช่วยให้อาการต่างๆ ดีขึ้น โรคนี้ยังเป็นโรคที่รักษายากและได้ผลยังไม่ดี

๒) โรคบูลีเมีย (Bulimia Nervosa) โรคนี้ผู้ป่วยจะมีอาการกินอาหารมากเกินไปโดยไม่สามารถควบคุมตัวเองได้เป็นระยะๆ พวกนี้ก็กลัวอ้วนเหมือนกัน จึงใช้วิธีการกำจัดอาหารที่กินเข้าไปโดยการล้วงคอให้ อาเจียน หรือใช้ยาถ่ายอย่างมากเพื่อให้ถ่ายออกมา หรือใช้การออกกำลังกายอย่างหนักเพื่อเผาผลาญพลังงาน บางคนก็ใช้วิธีอดอาหารเป็นช่วงๆ คนไข้เหล่านี้ดูภายนอกจึงไม่ผอมกว่าปกติอย่างเด่นชัดเหมือนพวกแรก ผู้ป่วยกลุ่มนี้มักมีประวัติติดสุรา ยาเสพติด มีปัญหาทางเพศ รวมทั้งมีปัญหาชอบขโมยของในห้างสรรพสินค้า พวกนี้จะมีอาการเป็นครั้งคราวและหักห้ามใจไม่ได้จึงเป็นปัญหามาก โรคนี้พบมากในยุโรป อเมริกา ร้อยละ ๙๐ เป็นหญิงในวัยหนุ่มสาวเช่นกันกับกลุ่มแรก โรคนี้พบได้ราวร้อยละ ๑-๓ มักจะเป็นผู้มีฐานะปานกลางถึงสูง คนไข้กลุ่มนี้บางครั้งต้องเสียเงินจำนวนมากในการซื้ออาหารมากินแบบไม่สามารถยับยั้งตัวเองได้ บางรายใช้เงินค่าอาหารวันละ ๑๐๐ ดอลล่าร์เลยทีเดียว การที่เขาล้วงคอให้อาเจียนบ่อยๆ ทำให้กรดในกระเพาะออกมาซึ่งจะทำให้ฟันผุกร่อนลงเร็วกว่าปกติ จนบางครั้งทันตแพทย์เป็นผู้พบว่าผู้ป่วยเป็นโรคนี้จากการทำฟันบ่อยๆ นั่นเอง นอกจากนั้นการสูญเสียกรดในกระเพาะก็ทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นด่าง หรือเกิดภาวะขาดเกลือแร่ในร่างกายได้ สำหรับการรักษาโดยจิตแพทย์โดยการทำจิตบำบัดมักจะได้ผลดี ราวร้อยละ ๘๐ ผู้ป่วยสามารถควบคุมการกินอาหารได้หลังการบำบัด การทำพฤติกรรมบำบัดก็จำเป็นสำหรับผู้ป่วยกลุ่มนี้

๓) นอกจากสองกลุ่มแรกยังมีผู้ป่วยอีกพวกหนึ่งซึ่งอาจจัดเป็นความผิดปกติเกี่ยวกับการกินได้ คือพวกที่กินอาหารมากโดยไม่สามารถยับยั้งได้ในบางคราว คนไข้ต้องมีอาการกินไม่ยั้ง ๒ ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป ติดต่อกันนาน ๖ เดือน จึงจะจัดเข้าในกลุ่มนี้ แต่พวกนี้ไม่ได้พยายามกำจัดอาหารออก พวกนี้มักจะอ้วนและอาจจะพัฒนาเป็นโรคบูลีเมียต่อมาก็ได้ พวกนี้เรียกว่า Binge Eating Disorder พบได้บ่อยกว่าสองพวกแรก พบได้ประมาณร้อยละ ๕ พบในเพศหญิงมากกว่าชาย ในกลุ่มนี้การรักษาโดยทำจิตบำบัดร่วมกับการให้ยาลดความอยากอาหารมักจะได้ผลดี พวกนี้อาการจะเบากว่าสองพวกแรก ในกลุ่มคนที่มาเข้าโปรแกรมลดน้ำหนักต่างๆ จะพบกลุ่ม Bing ได้ถึงร้อยละ ๓๐

โรคในกลุ่มแรกเป็นโรคที่รักษายาก ได้ผลไม่ดีนัก แต่ในกลุ่มที่ ๒ และ ๓ จะได้ผลดี โดยการทำจิตบำบัดซึ่งจิตแพทย์จะช่วยแก้ไขความคิดและพฤติกรรมต่างๆ ในการกินให้ถูกต้องได้ วิธีการเรียกว่า Cognitive

Behavioral Therapy หรือ CBT เนื่องจากความผิดปกติอยู่ที่ความคิด ความยึดติดในอาหาร ดังนั้นจึงมีจิตแพทย์และนักจิตบำบัดหลายท่านหันมาใช้การเจริญสติในคนไข้พวกนี้ มีนักจิตวิทยาท่านหนึ่งที่สนใจและศึกษาวิจัยเรื่อง การเจริญสติในความผิดปกติในการกินคือ ดร. จีน คริสเตลเลอร์ (Jean L. Kristeller) ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยอินเดียน่า สเตรท ได้ทำการศึกษาในผู้ป่วยหญิงโรคอ้วน ซึ่งมีความผิดปกติในการกินแบบ Binge ๑๘ ราย อายุ ๒๕ -๖๒ ปี น้ำหนักเฉลี่ย ๒๓๘.๔ ปอนด์ ดัชนีมวลกาย ๔๐.๓๓ ใช้เวลาฝึกการเจริญสติ ๖ สัปดาห์ พบว่าทำให้การควบคุมการกินอาหารมากเกินจากสัปดาห์ละ ๔.๒ ครั้งลดลงเหลือ ๑.๕๗ ครั้ง คะแนนการวัดผล Binge Eating Scales จาก ๓๑.๖๙ ลดลงเหลือ ๑๕.๐๘ ซึ่งแสดงว่าการเจริญสติช่วยลดอาการอยากอาหารที่ยับยั้งไม่ได้ลงอย่างได้ผลดีวิธีหนึ่ง สำหรับวิธีการประกอบไปด้วยการฝึกการเจริญสติทั่วไปในอิริยาบถต่างๆเช่นการเดิน การนั่ง การเจริญสติในลมหายใจ ต่อมาฝึกการเจริญสติในการกิน ฝึกกำหนดรู้ในเวลาที่มีความอยากอาหารเกิดขึ้น กำหนดรู้ในรส กลิ่น สี ของอาหาร โดยใช้เวลาฝึกโปรแกรม ๖ สัปดาห์

สำหรับศาสตราจารย์จีน คริสสเตลเลอร์ เธอจบปริญญาตรีด้านจิตวิทยาจากวิทยาลัยสวัทมอร์ ปีค.ศ. ๑๙๗๔ และจบด้านด้านจิตวิทยาคลินิค ปริญญาโทจากม. วิสคอนสิน เมดิสัน และปริญญาเอกจากม.เยล ในปี ค.ศ. ๑๙๘๓ หลังจากนั้นเธอศึกษาระดับหลังปริญญาเอกด้านระบาดวิทยาและเวชศาสตร์ป้องกันที่โรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยแมทซาชูเสท โดยศึกษาเกี่ยวกับความผิดปกติของการกิน หลังจากนั้นเธอทำงานเป็นอาจารย์ด้านจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยแมทซาชูเสท ม.ฮาร์วาด และ ม.อินเดียนา สเตรท ตามลำดับ ตำแหน่งสุดท้ายเธอเป็นผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาเรื่องสุขภาพ ศาสนาและจิตวิญญาณ มหาวิทยาลัยอินเดียนา สเตรท เธอสนใจและศึกษาวิจัยในเรื่องของจิตวิทยาสุขภาพ โรคอ้วน การสูบบุหรี่ โรคมะเร็ง พฤติกรรมบำบัดในโรคต่างๆ รวมทั้งการนำสมาธิบำบัด การเจริญสติมาใช้ในการรักษาโรคต่างๆ เธอเป็นผู้คิดหลักสูตรการเจริญสติในการกิน (Mindfulness-Based Awareness Eating Program) ขึ้นเพื่อใช้ในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติในการกิน ร่วมกับศ. โจน คาแบค ซินเมื่อ ๑๕ ปีก่อน นอกจากเป็นนักวิชาการด้านจิตวิทยาแล้วเธอมีความสนใจในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามายาวนาน เธอมีผลงานทางวิชาการที่ตีพิมพ์ในหัวข้อต่างๆเช่น พุทธศาสนาและจิตวิทยา การเจริญสติกับการกิน บทบาทของจิตวิญญาณต่อสุขภาพ มีผลงานตีพิมพ์ไม่น้อยกว่า ๑๐๐ รายงาน ในปี ค.ศ. ๒๐๐๕ เธอร่วมกับนักวิชาการที่สนใจเรื่องการเจริญสติ ก่อตั้งศูนย์การเจริญสติในการกินขึ้น (Center of Mindful Eating) ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนที่ไม่แสวงหากำไร เพื่อทำกิจกรรมฝึกอบรมให้แก่ประชาชนทั่วไปและบุคลากรทางการแพทย์ด้วย ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปดูข้อมูลของเธอได้ในเว็บของศูนย์การเจริญสติในการกิน www.tcme.org/board และฟังคำบรรยายของเธอใน www.youtube.com/ Food Addiction : Treating through Mindfulness Awareness. ก็จะได้ความรู้มากมาย

เรื่องการกิน เป็นปัญหาใหญ่ในสังคมตะวันตก เนื่องจากมีคนเป็นน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมาก และจะตามมาด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรค มะเร็ง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น โรคเหล่านี้เป็นโรคในสังคมบริโภคนิยม กินมากเกินไป ซึ่งกำลังเป็นปัญหารุนแรงไปทั่วโลก องค์การอนามัยโลกก็กำลังแก้ไขอยู่ ดังนั้น มหาวิทยาลัยต่างๆ ก็จะได้รับงบประมาณเพื่อทำการศึกษาวิจัย หาวิธีการที่จะแก้ปัญหาโรคอ้วน มีโปรแกรมการเจริญสติในการกินเกิดขึ้นมากมาย เช่น โปรแกรมการเจริญสติในการกิน ของศูนย์การเจริญสติ ม.แคลิฟอร์เนีย ซานดิเอโก โปรแกรมการเจริญสติในการกินของมหาวิทยาลัย เทกซัส ออสติน เป็นต้น องค์กรเอกชนที่ไม่แสวงกำไร หรือสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ก็มีโปรแกรมเหล่านี้ ซึ่งเราสามารถเข้าไปศึกษาข้อมูลเหล่านี้ได้ใน google.com/mindful eating ก็จะมีข้อมูลให้ดูมากมาย

ภาพประกอบ

ภาพ ศาสตราจารย์จีน คริสเตลล่า

บรรยากาศการฝึกการกินอย่างมีสติ

ตอนที่ ๑๑ การพัฒนาสุขภาพจิต ผู้สูงอายุ

นับวันคนจะอายุยืนมากขึ้น ในโลกนี้จึงเต็มไปด้วยคนสูงอายุ เวลาไปในที่สาธารณะจะพบแต่คนสูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศญี่ปุ่น ในประเทศไทยเราก็มีคนสูงอายุมากขึ้น ในปี ๒๕๕๓ สังคมไทยมีผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) มากกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมด คือมีประมาณ ๗.๗๑ล้านคน อีก ๑๐ ปีข้างหน้าคือปี พ.ศ. ๒๕๖๓ จะมีผู้สูงอายุ ๑๒.๒๗ ล้านคน ซึ่งองค์การอนามัยโลกถือว่า สังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว (ฝ่ายวิจัยทรัพยากรมนุษย์และพัฒนาสังคม สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย) ซึ่งหมายความว่าในอนาคตจะมีปัญหามากเนื่องจากผู้สูงอายุจะมีโรคเรื้อรังต่างๆมากขึ้น ซึ่งได้กล่าวถึงในตอนที่แล้ว ซึ่งต้องใช้งบประมาณในการดูแลมาก เนื่องจากคนสูงอายุร่างกายเริ่มเสื่อมลง ประสาทรับรู้การมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การรับรส การสัมผัส การทรงตัวจะแย่ลงทำให้หกล้มง่าย ความสมองเสื่อมลง ความอยากอาหารลดลง กลั้นปัสสาวะอุจจาระไม่ค่อยอยู่ ท้องผูกเป็นประจำ นอนไม่ค่อยหลับ หรือหลับสั้นลง ในด้านจิตใจ ผู้สูงอายุอาจจะรู้สึกเครียด เหงาว้าเหว่โดดเดี่ยว ซึมเศร้า ขาดความมั่นใจในตัวเองได้โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในสถานพักฟื้นสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งในเรื่องภาวะทางจิตนี้ ศ.เอลเล็น แลงเจอร์ ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาด ได้ศึกษาวิจัยไว้พบว่า ผู้สูงอายุในสถานบริบาลผู้สูงอายุ โดยทำการศึกษาผู้สูงอายุ ๒ กลุ่มเปรียบเทียบกัน กลุ่มหนึ่งให้ฝึกการเจริญสติเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการเจริญสติ ดูแลไปตามปกติของสถานพยาบาล พบว่ากลุ่มที่เจริญสติ ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกตื่นตัวมากขึ้น อาการซึมเศร้าน้อยลง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกเป็นอิสระช่วยเหลือตัวเองได้ดีขึ้น

นอกจากนั้นเมื่อติดตามไป ประมาณ ๒ ปีครึ่งพบว่า กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติจะเสียชีวิตน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการเจริญสติ

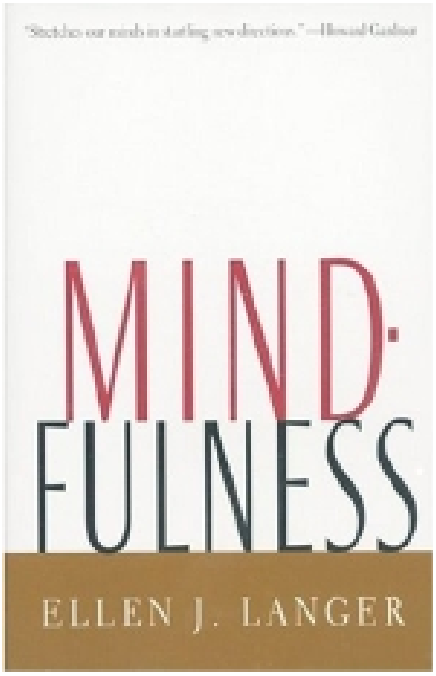
ภาพ ศ. เอลเลน แลงเจอร์

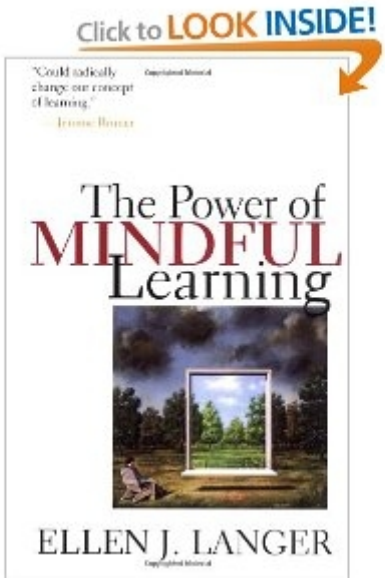
ดังนั้นจะเห็นว่า การเจริญสติช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผู้สูงอายุมักจะมีโรคหลายอย่าง ตื่นเช้าขึ้นมาก็ต้องกินยาเป็นกำ ร่างกายก็ไม่สู้จะดี การเคลื่อนไหวก็ไม่มั่นคง มีอาการปวดทั่วไป ร่างกายแข็งที่อไปหมด บางคนเหมือนหุ่นยนต์ต้องค่อยๆขยับ ทำให้ทุกข์ ทรมานมาก สภาพจิตจึงไม่สู้จะดีนัก โดยเฉพาะรายที่ไม่มีญาติพี่

น้องคอยมาเยี่ยมเยียน อันนี้ก็เป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุในสถานพยาบาลในอเมริกาฆ่าตัวตายกันมาก ไม่อยากจะมีชีวิตอยู่อีกต่อไป ศ.แลงเจอร์ ก็สนใจจุดนี้และได้เข้าไปทำวิจัยดูก็พบว่า การเจริญสติช่วยให้สภาพจิตดีขึ้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ศ. เอลเลน แลงเจอร์ จบปริญญาเอกทางด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยเยล ในปี ค.ศ. ๑๙๗๔ หลังจากนั้นเธอทำงานที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาด นอกจากการสอนหนังสือแล้ว เธอมีผลงานวิจัยกว่า ๒๐๐ ชิ้น เขียนหนังสือวิชาการไว้ ๑๑ เล่ม และได้รับรางวัลทางวิชาการหลายรางวัลจาก สมาคมจิตวิทยาของสหรัฐอเมริกา งานวิจัยของเธอมีความโดดเด่นในเรื่องของการเจริญสติในด้านสุขภาพ การศึกษาและในการพัฒนาบุคลากรทางธุรกิจ ซึ่งเธอได้เดินทางไปบรรยายและสอนทั่วโลก ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปดูข้อมูลใน www.ellenlanger .com หนังสือที่เธอเขียนเกี่ยวกับการเจริญสติที่มีชื่อเสียง เช่น Mindfulness, counterclockwise,Power of Mindful learning เราอาจจะเข้าไปดูได้ในเว็บไซด์ของเธอ หรือ amazon.com /ellen langer

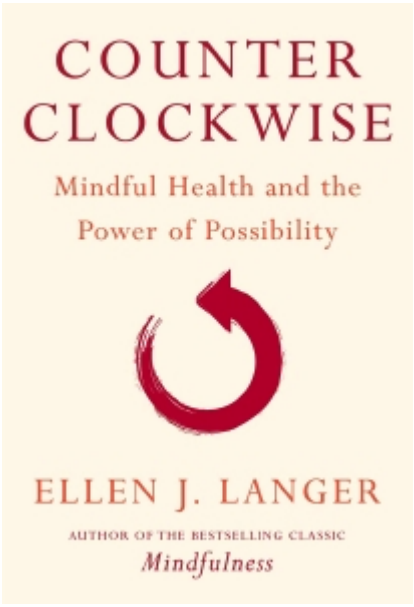
นอกจากนั้นเธอยังเป็นศิลปิน นักวาดภาพด้วย เธอมีผลงานแสดงในห้องแสดงศิลปะ เช่นที่ Julie Heller Galery (www.juliehellergallery.com) ท่านผู้อ่านเข้าไปดูภาพได้ในเว็บไซด์ของเธอ เธอเขียนหนังสือเล่าเรื่องการเป็นศิลปินของเธอชื่อ On Becoming An Artist (www.ellenlanger.com/art) การที่เธอทำงานศิลปะก็เป็นผลจากการฝึกการเจริญสติ ซึ่งทำให้จิตสงบเกิดความคิดสร้างสรรค์ขึ้น ทั้งๆที่เธอไม่มีพรสวรรค์ทางด้านนี้มาก่อนเลย ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปฟังคำบรรยายของเธอใน youtube.com แล้วพิมพ์คำว่า ellen langer mindfulness ก็จะมีคำบรรยายให้ฟังมากมาย ศ.แลงเจอร์ทำงานด้านศึกษาวิจัยมายาวนาน จนมีผลงานมากมายปัจจุบันเธอเกษียณไป ๕ ปีแล้ว เธอเป็นผู้หนึ่งที่บุกเบิกงานด้านนี้ไม่น้อยกว่า ๓๐ ปี ตั้งแต่เริ่มแรกที่คนยังไม่รู้จักการเจริญสติเท่าใดนัก จนเป็นที่รู้จักกันทั่วไปในปัจจุบัน เธอเป็นนักจิตวิทยาที่โดดเด่นที่นำเอาการเจริญสติเข้ามาสู่ระบบการศึกษา การพัฒนาบุคลากรทางธุรกิจและด้านสุขภาพ ดังนั้นนิตยสาร World Psychology ยกย่องเธอว่า มารดาแห่งการเจริญสติ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนาครับ

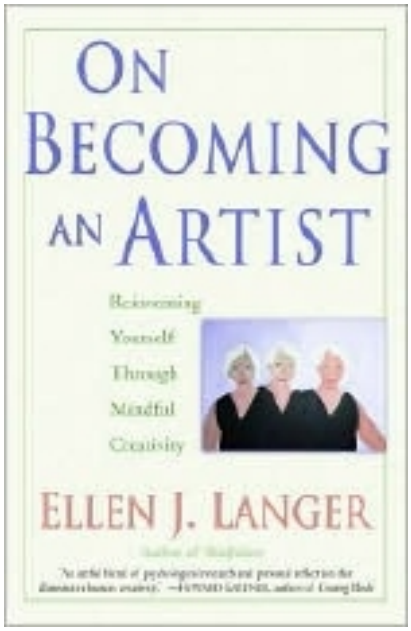




หนังสือการเจริญสติ

หนังสือ ทวนเข็มนาฬิกา





ตอนที่ ๑๒
ธรรมะเยียวยาชีวิต ๑

เวลาเราขับรถเราต้องระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ ใส่เข็มขัดนิรภัยเอาไว้ เวลาดำเนินชีวิตเราก็ต้องระมัดระวังเหมือนกัน ต้องมีสติไว้ ต้องเจริญสติไว้บ่อยๆ สติเป็นเข็มขัดนิรภัยของชีวิต เวลาเราขับรถด้วยความระมัดระวังแต่คนอื่นขับด้วยความประมาท เราก็อาจจะเข้าไปอยู่ในอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ เช่น กรณีรถคันหน้าขับมาด้วยความเร็วปานกลางแล้วเบรกทันทีเมื่อเห็นสุนัขกำลังข้ามถนน เราขับมาตามหลัง เบรกไม่ทันก็ชนท้ายอย่างจังเราพบเห็นภาพนี้บ่อยๆ เวลาขับรถไปต่างจังหวัด บางครั้งรถ ๔-๕ คันชนกันต่อท้ายกันเลย อันนี้เป็นภัยในท้องถนน หลีกเลี่ยงได้ยากครับ บางครั้งเราดำเนินชีวิตอยู่ดีๆ ชีวิตก็มีปัญหาจากคนอื่นสร้างขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง สามีภรรยา หรือคนที่เกี่ยวข้องกันเชิงธุรกิจก็ดี เช่น กรณีค้ำประกันให้เพื่อนกู้เงินมาใช้ แล้วเพื่อนเกิดทำธุรกิจขาดทุน ไม่มีเงินคืนหนีหน้าเจ้าหนี้ไป เราก็ต้องรับผิดในฐานะผู้ค้ำประกันใช้หนี้แทนให้ หรืออยู่ๆเกิดอุบัติเหตุในการเดินทางโดยรถ เรือ เครื่องบินที่เราคาดไม่ถึง หรือน้ำท่วมใหญ่ บ้านได้รับความเสียหาย อันนี้เป็นภัยในสังสารวัฏครับ เวลาเราเกิดเป็นคน ก็หลีกเลี่ยงเหตุการณ์แบบนี้ได้ยากครับ

ชีวิตจึงต้องการธรรมะสำหรับเยียวยาตัวเอง เรื่องชีวิต ความคิด จิตใจ อารมณ์ความรู้สึก เป็นเรื่องของใครของมัน ใจใครใจมัน ต้องรับผิดชอบกันเอาเอง เพราะไม่มีใครช่วยเราได้ คนอื่นช่วยได้แค่แนะนำ ให้กำลังใจเท่านั้น เราต้องฝึกทำใจเอาเอง การฝึกจิตตภาวนาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งจะช่วยเยียวยาจิตของเราให้เป็นปกติ ผู้เขียนขอกล่าวถึงชีวิตของท่านภิกษุณีเพมา โชดรอน (Pema Chodron) ซึ่งจะเป็นตัวอย่างชีวิตของสุภาพสตรีที่เอาตัวรอดจากภัยในสังสารวัฏ ท่านใช้ธรรมะเยียวยาชีวิตของตนเองได้อย่างดีที่สุดคนหนึ่งทีเดียว นอกจากนั้นท่านยังสามารถช่วยผู้คนในโลกตะวันตกที่ตกอยู่ในความทุกข์ได้อย่างมากมาย ท่านเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณในโลกตะวันตกที่โดดเด่นท่านหนึ่งของยุคนี้ น่าจะนำมาเป็นตัวอย่างของสตรีชาวพุทธทั่วโลกได้ ท่านเพมาเป็นภิกษุณีชาวอเมริกันอายุ ๗๗ ปี ปัจจุบันอยู่วัดกัมโป (Gampo Abbey) คาบสมุทรเบรตัน โนวาสโกเทีย แคนาดา ท่านเป็นธรรมาจารย์พุทธแบบวัชรญาณ ธิเบต เป็นศิษย์รุ่นแรกๆของท่านเชอเกียม ตรุงปะ รินโปเช ผู้ก่อตั้งสำนักชัมบาลาและมหาวิทยาลัยนาโรปะ ศูนย์กลางอยู่ที่รัฐโคโลราโด ครูผู้เผยแพร่คำสอนแบบธิเบตที่มีชื่อเสียงในอเมริกายุคแรกๆ ตั้งแต่ราวปี ๑๙๗๐ จนทำให้พุทธแบบธิเบตแพร่หลายไปทั่วอเมริกาในเวลาต่อมา

ท่านเพมา เกิดปี ๑๙๓๖ จบการศึกษาจาก ม.แคลิฟอร์เนีย เบิร์คเลย์ หลังจากนั้นทำงานเป็นครูสอนนักเรียนระดับประถมที่แคลิฟอร์เนียและนิวแมกซิโก เธอเคยแต่งงาน ๒ ครั้ง มีลูก ๒ คน และหลาน ๓ คน หลังจากหย่าครั้งที่ ๒ เธอเริ่มศึกษาธรรมะกับท่านลามะจิกมิ รินโปเช ที่เทือกเขาแอลป์ ในฝรั่งเศส ต่อมาเธอบวชเป็นชีในปี ๑๙๗๔และยังคงเรียนกับท่านจิกมีซึ่งย้ายมาอยู่ที่ลอนดอนในเวลาต่อมา เธอบวชเป็นภิกษุณีที่ฮ่องกงในปี ๑๙๘๑ ภายใต้ท่านกัมมาปะ ทไลลามะองค์ที่ ๑๖ เธอเป็นสตรีอเมริกันรูปแรกที่บวชภายใต้นิกายวินย (แนวคำสอนแบบปรัชญามูลสรวาสติวาทินและธรรมคุปตะผสมกัน) ซึ่งเป็นคำสอนพุทธแบบที่ธิเบตสายกระแสหลัก ท่านเพมา ได้พบกับท่านเชอเกรียม ตรุงปะ รินโปเช ในปี ๑๙๗๒โดยคำแนะนำของท่านจิกมิ ท่านให้ทำงานและเรียนธรรมะกับท่านเชอเกรียม ต่อมาจนถึงปี ๑๙๘๗ จนท่านเชอเกรียม มรณภาพ ช่วงนั้นท่านเป็นผู้อำนวยการสำนักโบเดอร์ ชัมบาลา รัฐโคโลลาโด ช่วงนี้เธอเริ่มมีอาการทุกข์ทรมานจากโรคอ่อนเพลียเรื้อรัง (Chronic Fatique Syndrome)

ในปี ๑๙๘๔ เธอจึงย้ายมาอยู่ที่วัดกัมโป คาบสมุทรเบรตัน โนวาสโกเทีย แคนาดา ที่นี่อยู่ริมทะเล อากาศดี เธอดูแลสุขภาพด้วยอาหาร การทำภาวนาและใช้โฮมิโอพาที่ช่วย ทำให้อาการของเธอดีขึ้นตามลำดับ ด้วยการศึกษาอย่างตั้งใจอันยาวนานและปฏิบัติภาวนาอย่างจริงจัง ทำให้เธอมีความเข้าใจคำสอนพุทธแบบธิเบตอย่างดี เธอใช้การปฏิบัติภาวนาเยียวยาจิตใจของตนเอง และถ่ายทอดคำสอนต่างๆเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ประสบกับความทุกข์ทางใจเธอจึงเข้าถึงจิตใจของคนอเมริกันร่วมชาติซึ่งต้องเผชิญอยู่กับความเจ็บป่วยทางจิตจำนวนมาก ทั้งๆที่เป็น

ชาติที่เจริญทางวัตถุและวิทยาการต่างๆมากที่สุดกว่าชาติใดในโลก

มีคนถามท่านว่า ทำไมท่านจึงมาบวชเป็นภิกษุณี? ท่านมักจะหัวเราะและตอบแบบติดตลกว่า “ฉันมาบวชเพราะฉันเกลียดสามีของฉัน ตอนนั้นฉันอายุ ๓๕ ปีหลังจากการแต่งงานครั้งที่สอง วันหนึ่งในช่วงบ่ายฉันนั่งจิบน้ำชาอุ่นๆ ที่ชานเรือน สามีขับรถกลับมาที่บ้านและตรงเข้ามาหาฉันพร้อมกับบอกกับฉันว่า เขาจะขอหย่ากับฉันเพื่อจะไปแต่งงานใหม่กับคนรักใหม่ของเขา ขณะนั้นฉันโกรธสุดขีดฉันหยิบก้อนหินขึ้นมาก้อนหนึ่งแล้วขว้างไปที่เขาแทนคำพูดที่ไม่สามารถกล่าวออกมาในตอนนั้น แล้วชีวิตแต่งงานครั้งที่สองก็จบลง”

พร้อมกับความเจ็บปวด และเพื่อจะเยียวยาบาดแผลในใจของเธอ เธอพยายามหาวิธีการต่างๆ ไปหาจิตแพทย์ กินยา หาความบันเทิงเริงรมย์ต่างๆ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถช่วยให้เธอหายจากความเจ็บปวดในใจได้เลย ทางหนึ่งที่เธอแสวงหาคือ เรื่องของศาสนาซึ่งว่ากันว่าช่วยบำบัดได้ เมื่อเธอได้อ่านหนังสือของท่านเชอเกรียมเล่มหนึ่งเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบในใจ ด้วยการเห็นความจริงที่ว่าอารมณ์ทั้งดีและเลวมีล้วนแต่มีลักษณะเดียวกัน อารมณ์เหล่านั้นเป็นส่วนที่ดีของชีวิต เพราะแท้ที่จริงมันไม่ใช่การสิ้นสุดของความสุข แต่มันคือการเริ่มต้นแห่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของชีวิต มันเป็นเหตุแห่งการปลุกเร้าความตื่นรู้แห่งโพธิจิต ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงภายใน ทำให้จิตได้มีโอกาสพัฒนาให้สูงส่ง การตื่นรู้นี้ไม่อาจเกิดได้ในขณะที่เรายังหลงระเริงอยู่กับความสุขในทางโลก การหลงมัวเมาอยู่ในวัตถุนิยมจนบดบังความจริงตามธรรมชาติไป

หลังจากเธอฝึกพัฒนาจิตเป็นระยะเวลาหนึ่งเธอพบว่า เธอสามารถพัฒนาจิตภายในจนเกิดความตื่นรู้ต่อสัจจะในธรรมชาติ บัดนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างใหญ่หลวง ทำให้ความเข้าใจในโลก เข้าใจชีวิต ทำให้ความคิดของเธอก็เปลี่ยนไปด้วย เธอรู้สึกขอบคุณสามีของเธอที่ทำให้เธอได้มีโอกาสพัฒนาตนเองจนเกิดปัญญาญาณขึ้นภายใน ซึ่งถ้าไม่มีเหตุการณ์ในครั้งนั้น เธอคงไม่เข้าใจสิ่งต่างๆในโลกนี้และคงจะต้องหลงมัวเมาอยู่ในโลกทั้งสมหวังและผิดหวังอยู่อย่างนี้ไปจนตลอดชีวิต เธอรู้สึกขอบคุณในคำสอนของพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ที่เธอได้พบ บัดนี้เธอจึงพร้อมจะอุทิศตนเพื่อถ่ายทอดคำสอนที่จะช่วยเยียวยาความทุกข์ใจของผู้คนทั่วโลก ทำให้คนเกิดปัญญาญาน ความตื่นรู้เท่าทันโลกและชีวิต

มีคนถามเธอว่า เธอมีวิธีอะไรที่จะช่วยรักษาบาดแผลในใจที่เกิดจากเหตุการณ์ในอดีต เธอตอบว่า เธอใช้การภาวนาแบบทองเล็น (Tonglen) ตามแนวทางที่เธอเคยเรียนมา มันเป็นวิธีที่ได้ผลอย่างน่าอัศจรรย์ใจจริงๆ มันเป็นการภาวนาที่ช่วยให้เราปลดปล่อยความทุกข์ใจ ความมืนตึง เย็นชา ความแข็งกร้าวในใจ เป็นการเปลี่ยนพลังแห่งความเกลียดชัง อาฆาต ความเจ็บปวดโดยแผ่ความกรุณาให้แก่ตัวเอง หรือคนที่กำลังได้รับความทุกข์ ความเจ็บป่วย คนใกล้ตาย แม้แต่คนที่ทำร้ายเรา เธออธิบายวิธีการฝึกภาวนาแบบทองเล็นไว้ในหนังสือ When Things Fall Apart ว่าในช่วงเริ่มต้นให้เรานั่งสงบนิ่งชั่วครู่ก่อน หลังจากนั้นค่อยๆหายใจเข้าช้าๆ แล้วนึกในใจถึงความเจ็บปวด ความทุกข์ใจ ความอึดอัดขัดเคือง อารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ รับเข้ามาในร่างกายของเรา รับเอาความทุกข์ของคนที่เรารู้จัก เอาความทุกข์ของเขาเก็บเข้าไว้ในตัวเรา หลังจากนั้นค่อยๆหายใจออกอย่างช้าๆ พร้อมกับนึกให้ความสุขสดชื่น พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง มีความผ่อนคลายสบายใจ จงมีแก่เขา ขอให้เขา พ้นจากความทุกข์ยากทั้งปวง เราสามารถจะผ่อนความทุกข์ที่เกิดกับตัวเราและของผู้อื่นซึ่งมีลักษณะเหมือนกัน ให้เขาพ้นจากความทุกข์ค่อยๆ ขยายปริมณฑลของความกรุณาแก่คนที่ทุกข์ยาก ตลอดจนคนที่เคยทำร้ายเรา หรือทำร้ายผู้อื่น แผ่ขยายออกไปให้ไม่มีที่สิ้นสุด เธอพบว่าการแผ่กรุณาแบบทองเล็นเป็นวิธีที่ง่าย ช่วยทำให้จิตใจของเราผ่อนคลาย มองผู้อื่นด้วยการให้อภัย ด้วยความเข้าใจถึงเนื้อแท้ของสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ต้องพบกับชะตากรรมเหมือนกัน ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพบกับความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทำให้ความเกลียดชัง อาฆาตแค้น ความแข็งตึงค่อยๆ ลดลง ให้เราฝึกหัดไปทุกๆวัน เราจะเห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไปสิ่งที่เราเคยคิดว่าไม่น่าจะทำได้ กลับทำได้อย่างน่าอัศจรรย์

ปัจจุบันท่านเพมา โชดรอน เป็นเจ้าอาวาสวัดกัมโป ซึ่งเป็นสถานที่จัดให้ภิกษุ ภิกษุณี ชาวตะวันตกที่จะมาใช้ชีวิตแบบบรรพชิตตามแบบธิเบต ตามแนวทางของสำนักชัมบาลา ซึ่งท่านเชอเกรียมวางรากฐานเอาไว้ ท่าน

สอนธรรมะเข้ากับยุคสมัยด้วยความเข้าใจปัญหาของผู้คนชาวอเมริกัน การอธิบายอย่างเรียบง่าย ท่าทีที่ผ่อนคลาย มีรอยยิ้มแห่งความเมตตาอยู่ตลอดเวลา ท่านจึงช่วยให้คนทั้งหลายที่เข้ามาศึกษาธรรมได้พัฒนาตนเองจนเกิดปัญญาญาณ ช่วยพาตนเองให้พ้นทุกข์ได้ หนังสือของท่านหลายเล่มติดอันดับขายดียอดนิยม เช่น The Wisdom of No Escape, When Things Fall Apart,Smart Where You are, Taking The Leap,No time To Lose, Tonglen .

เราอาจจะหาข้อมูลของเธอได้จาก www.gampoabbey.org และ www. Pemachodron.org หรือฟังคำบรรยายของเธอได้ใน www.youtube.com/Pema chodron. จะมีให้ฟังมากมาย เรื่องที่น่าสนใจเช่น เรื่อง Life at the Gampo Abbey with pema chodron, เรื่อง Good Medicine, เรื่อง Pema chodron – Getting Unstuck part 1-30, เรื่อง Bill Moyers on Faith and Reason with Pema Chodron เป็นต้น

ภาพประกอบ

ท่านเพมา โชดรอน

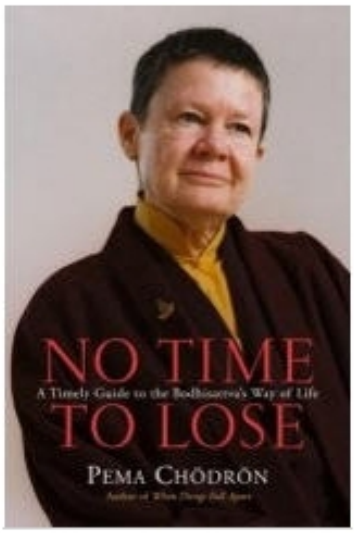
วัดกัมโป คาบสมุทรเบรตัน โนวาสโกเทีย แคนาดา

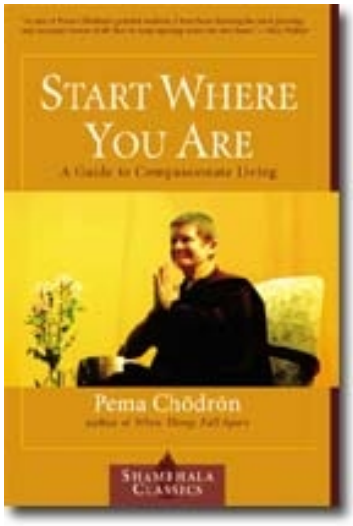
ภิกษุณีช่วยกันเชิญธงขึ้นสู่เสา

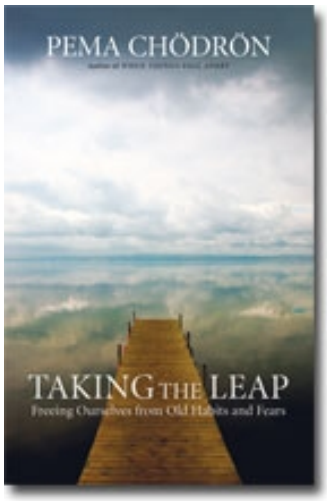
อาหารเช้าที่วัด

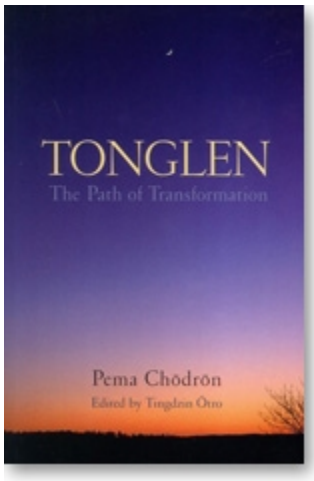
คณะสงฆ์วัดกัมโป

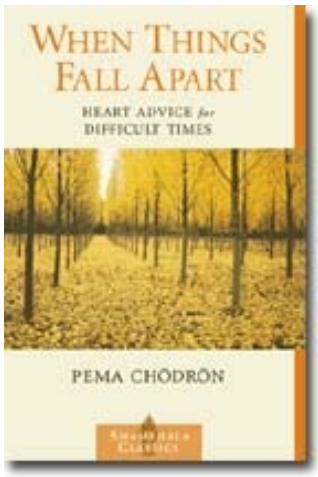
หนังสือของเธอ

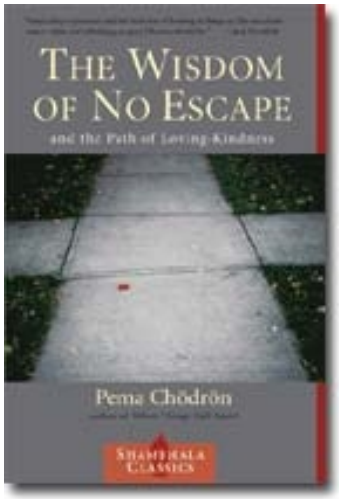












ตอนที่ ๑๓
ธรรมะเพื่อเยียวยาชีวิต ๒

มีคำถามว่า ทำไมต้องปฏิบัติธรรมด้วย ในเมื่อเราเกิดมา เรียนหนังสือเก่งๆ แล้วทำงานหาเงินให้ได้มากๆ เราก็อยู่ได้แล้ว เราเอาเงินไปซื้อบ้าน ซื้อที่ดิน ซื้อรถ เอาเงินไปใช้ในการท่องเที่ยวรอบโลก เราหาอาหารอร่อยๆ มารับประทาน เรามีเพื่อน มีครอบครัว เราก็มีความสุขแล้ว ทำไมต้องฝึกหัดปฏิบัติธรรม ศาสนาจำเป็นไหมในโลกปัจจุบันซึ่งเป็นโลกของวัตถุนิยม โลกนี้มีเงินก็อยู่ได้ คำถามนี้น่าคิดนะครับ

ก่อนจะตอบคำถามนี้ เราลองศึกษาชีวิตของหมอคนหนึ่งที่ชื่อ ริชาร์ด เตียว (Richard Teo) เขาเป็นชาวสิงค์โปร์ ลูกชนชั้นกลางคนหนึ่ง เขาเป็นคนเรียนเก่งและชอบเล่นกีฬา เป็นนักกีฬาโรงเรียนเคยแข่งได้รับรางวัลชนะเลิศในการวิ่งแข่งขันเสมอ ริชาร์ด เตียว เป็นคนชอบแข่งขันและเขาทำอะไรมักประสบความสำเร็จเสมอ เมื่อจบโรงเรียนมัธยมรัฟเฟลจูเนียร์ที่มีชื่อเสียง เขาก็สอบเข้ามหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ได้สำเร็จ เขาสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์ได้ เขาเรียนจบในปี ๑๙๙๓ เมื่อเรียนจบแพทย์แล้วเขาเรียนต่อเป็นแพทย์เฉพาะทางด้านจักษุ เนื่องจากการเรียนแพทย์เฉพาะทางต้องใช้เวลานาน ขณะที่เขากำลังเรียนอยู่นั้น เขามองเห็นช่องทางที่จะทำธุรกิจอันน่าเย้ายวนใจที่จะสร้างความร่ำรวยให้กับเขาได้ ในฐานะแพทย์หนุ่มสาวรุ่นใหม่ เขาจึงตัดสินใจเปิดคลินิกศัลกรรมความงามขึ้นทันที และเลิกเรียนเพื่อจะเป็นจักษุแพทย์อีกต่อไป กิจการของเขาไปได้สวยประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี มีคนไข้ต้องการบริการด้านความงามจำนวนมาก ในโลกปัจจุบันการเสริมความงามมันหมายถึงหน้าที่การงาน อนาคตและทุกสิ่งทุกอย่างของหนุ่มสาวยุคใหม่ที่อยากมีโอกาสในชีวิตที่ดีกว่า เขาต้องทำงานอย่างหนักเพื่อทำเงินให้ได้มากที่สุด เข้าหลักน้ำขึ้นให้รีบตัก และมันก็ทำให้เขากลายเป็นคนร่ำรวยในเวลาอันรวดเร็ว เขาแทบจะไม่มีเวลาสำหรับการพักผ่อน วันๆ มีแต่งานกับเงิน เขาชดเชยความสำเร็จด้วยการซื้อรถแข่งเฟอรารี่สีฟ้าและเกมส์กีฬารถแข่งที่เขาชื่นชอบก็เริ่มขึ้น ทุกวันหยุดเขาจะขับรถไปแข่งที่สนามเซปรัง มาเลเซีย เขาเคยประสบอุบัติเหตุบ้างแต่ไม่รุนแรงอะไร นอกจากนั้นเขายังเป็นนักดำน้ำ ในวันหยุดเขาใช้เวลาไปดำน้ำตามเกาะต่างๆ ที่มีปะการังสวยงาม เขาซื้อบ้านในย่านคนรวยราคาหลังละ ๒๐-๓๐ ล้านเหรียญสิงค์โปร์ เขามักจะขับรถคันหรูไปอวดญาติๆเขาเสมอในวันปีใหม่จีน เขารู้สึกภูมิใจมากที่ได้โอ้อวดความสำเร็จในขณะยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว แต่ญาติๆไม่ได้ชื่นชมยินดีอะไร กลับแสดงความหมั่นไส้และจบลงด้วยการสิ้นสุดของการไปมาหาสู่กัน

พอเขาเริ่มอายุ ๔๐ ปี วันหนึ่งเขาเริ่มมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน และปวดหลัง เขาคิดว่าคงจะเป็นเพราะการทำงานหนักและการพักผ่อนน้อย เขาจึงไปหาเพื่อนแพทย์ที่โรงพยาบาล SGH เข้ารับการตรวจร่างกายเพื่อหาสาเหตุและเอกซ์เรย์พบว่า กระดูกสันหลังเขาถูกทำลายและมีรูปร่างเริ่มผิดปกติไปซึ่งแพทย์ได้นัดมาตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ทั้งตัว วันรุ่งขึ้นเขาได้รับการตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ PET scan และข่าวร้ายก็มาถึง เพื่อนแพทย์ได้แจ้งให้เขาทราบว่า เขาเป็นมะเร็งปอดระยะสุดท้าย มันกระจายไปที่กระดูกสันหลัง สมอง ตับแล้ว เขารู้สึกช๊อคอย่างตั้งตัวไม่ทัน เป็นไปได้ยังไงที่นักกีฬาที่แข็งแรงอย่างเขาจะเป็นมะเร็งโดยไม่รู้ตัว ความเสียใจ เศร้าใจ ความเจ็บปวดได้จู่โจมเข้ามาในใจเขาอย่างรุนแรง เขาเริ่มเป็นโรคซึมเศร้าในเวลาต่อมา สิ่งต่างๆรอบๆตัวเขาไม่ว่าจะเป็นบ้าน รถเฟอรารี่ ไม่ได้ทำให้เขามีความสุขอีกต่อไป แต่อย่างไรก็ตามเขาเข้ารับการรักษาโดยเคมีบำบัดเป็นเวลา ๓-๔ เดือน เพื่อชะลอการกระจายตัวของโรค เขาคงจะมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่นาน เพราะมะเร็งชนิดนี้เป็นมะเร็งชนิดร้ายแรง เขาจึงคิดที่น่าจะทำอย่างไรเพื่อให้เกิดประโยชน์ในช่วงเวลาที่แสนจะยากลำบากและเหลืออยู่น้อยเต็มที เขาเริ่มศึกษาคัมภีร์ไบเบิลที่เพื่อนให้มา เขาหาโอกาสมาบรรยายให้แพทย์รุ่นน้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา เพื่อจะได้เป็นเครื่องเตือนใจในการไม่ดำเนินชีวิตอย่างประมาท ให้มีสติในการดำรงชีวิตแต่พอดี ไม่ดำเนินชีวิตแบบเขาอีก

“เมื่อผมเป็นนักเรียนแพทย์ แพทย์ฝึกหัด แพทย์ประจำบ้านผมต้องเจาะเลือด ให้ยา ฉีดยาคนไข้ บางคนเป็นมะเร็งต้องฉีดยาแก้ปวดให้เป็นระยะเพื่อระงับความเจ็บปวดทุกข์ทรมานของเขา ผมมองไม่เห็นความทุกข์

ทรมานของคนไข้เลย มันเป็นแค่งาน จนตัวผมเองเป็นมะเร็งและต้องรับยาเพื่อระงับความทุกข์ทรมานผมจึงเข้าใจความรู้สึกของคนไข้ ผมเกิดมาในสังคมที่หล่อหลอมให้บูชาเงิน ความสุขทางวัตถุ ให้ชื่นชอบคนร่ำรวย พอผมโตขึ้นมาความคิดของผมคือ ผมต้องสะสมความร่ำรวย เงินทอง ผมอยากได้ให้มากๆ ยิ่งได้มากยิ่งอยากได้เพิ่มมากขึ้นไปอีกอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ผมต้องการชื่อเสียง ความเด่นดังในสังคม บางครั้งผมก็แนะนำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนไข้ เพื่อให้ได้เงินของเขามาให้มากที่สุด ในระหว่างการสะสมทรัพย์สมบัติ ผมต้องสูญเสียคุณธรรมจริยธรรมในวิชาชีพของผมไป นั่นคือตัวตนของผมที่ผ่านมา” นพ. เตียวได้เล่าให้รุ่นน้องฟังในชั้นเรียนของนักเรียนแพทย์และทันตแพทย์

เขาเล่าต่อไปว่า “เมื่อผมอยู่ในภาวะเจ็บป่วยในวาระสุดท้ายของชีวิต ผมรับเคมีบำบัด เมื่อถึงรอบที่ ๕ มันเป็นอะไรที่เจ็บปวด ทุกข์ทรมานและเลวร้ายที่สุดในชีวิต สุดที่ผมจะทนทานได้ ผมสัมผัสกับกับความรู้สึกที่ผมหมดพลังในการต่อสู้อย่างสิ้นเชิง แต่ผมได้รับการดูแลอย่างดี ผมได้รับกำลังใจ ความปรารถนาดี คำพูดให้กำลังใจ เสียงหัวเราะ คราบน้ำตาซึ่งแพทย์ พยาบาล เพื่อนๆ ญาติมิตรได้แบ่งปันเอาความทุกข์ของผมในเวลาอันยากลำบากที่ผมจะต้องฟันฝ่าไปโดยไม่มีความหวังว่าจะประสบความสำเร็จเอาเลย ผมตระหนักรู้ในเวลานั้นว่าในฐานะแพทย์ คุณค่าของความเป็นแพทย์ หรือความสุขของแพทย์ก็คือการได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในเวลาที่เขากำลังได้รับเคราะห์กรรมอันแสนสาหัส ซึ่งผมไม่เคยมีความรู้สึกแบบนี้มาก่อนเลย”

“เวลาที่เราเจ็บป่วยทุกข์ทรมาน เงินทองทรัพย์สมบัติก็ช่วยเราไม่ได้ ไม่ว่าคนรวยหรือคนจนก็จะต้องได้รับเหมือนกันหมด ความจริงเราทุกคนก็รู้ว่าเราต้องตาย แต่ไม่มีใครคิดถึงมัน ถ้าเราคิดถึงมันบ้าง เราคงไม่ทำตัวเหมือนที่ผ่านมา” นพ. เตียวได้มีโอกาสถ่ายทอดประสบการณ์ในช่วงที่เขาเข้ารับการบำบัด ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปอ่านเรื่องราวของเขาได้ใน www.richardteo.com

นพ. เตียวเสียชีวิตเมื่อเดือนตุลาคม ๒๐๑๒ ที่ผ่านมา อายุได้ ๔๐ ปี กรณีของนพ. เตียวทำให้เราได้เรียนรู้ว่า ในการดำเนินชีวิตของเรา มันไม่ได้ราบรื่น มีความสุข ความสะดวกสบายไปทุกอย่างตามที่เราต้องการ บางครั้งความทุกข์ก็อาจจะเกิดขึ้นได้โดยไม่คาดฝัน คำสอนของพุทธศาสนา ท่านสอนเรื่อง อริยสัจ ๔ ในเรื่องความทุกข์ว่า

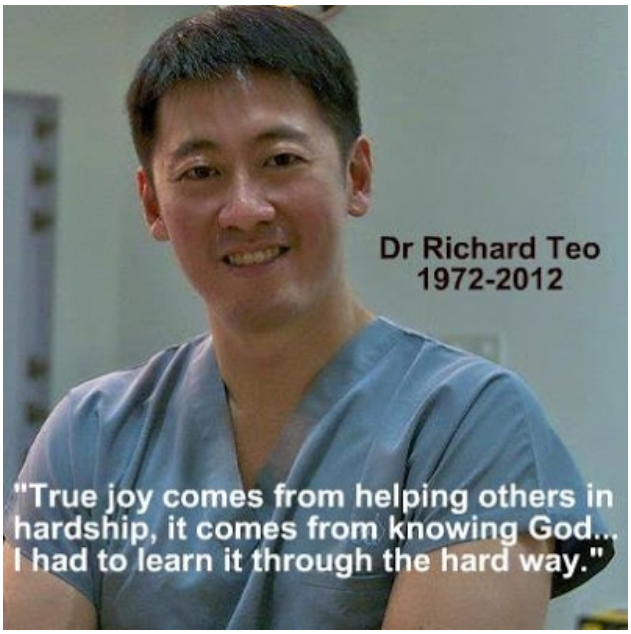
“ความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความอึดอัดใจก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งที่ไม่รักเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ความต้องการสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์”

เมื่อชีวิตเกิดมาก็ต้องมีความทุกข์ติดมาด้วย ความเป็นจริงของชีวิตเป็นแบบนี้ก็มีทางเดียวก็คือ เราต้องมีสติปัญญาในการดำเนินชีวิตหาทางพ้นทุกข์เตรียมไว้ล่วงหน้า ซึ่งก็ต้องอาศัยการเรียนรู้คำสอนในพุทธศาสนา การเกิดมาทำงานหาเงินอย่างเดียวยังไม่เพียงพอที่จะเอาตัวรอดได้ ถ้าเรามีแต่ความรู้ในทางโลก จะเข้าหลักความรู้ท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด ปัญหาของโลกทุกวันนี้ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ถ้าเราพิจารณาให้ลึกซึ้งจะพบว่า มันเกิดจากคนเรียนหนังสือมากแต่ขาดคุณธรรมทั้งสิ้น ดังกรณี ทุนนิยมในสหรัฐอเมริกาล่มสลายลง ศาสตราจารย์ โจเซฟ สติกลิสซ์ นักเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบล กล่าวไว้ในหนังสือ Free Fall ว่า ต้นตอของปัญหาการล่มสลายของทุนนิยมอเมริกาเกิดจากการขาดดุลทางศีลธรรมจรรยา (ไสว บุญมา, มองวิกฤตครั้งใหญ่ หลังเวลาผ่านไป ๕ ปี กรุงเทพธุรกิจ ก.ย.๒๕๕๖)

เราสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของเขาได้ที่ www.youtube.com/Dr. Richard Teo Testimony, และเรื่อง Dr. Richard Teo Thoughts of Life,Wealth,Suscess and Happiness.

ภาพประกอบ

นิตยสารรถแข่ง Sunday ของสิงค์โปร์ ลงข่าวนพ. ริชาร์ด เตียว นักแข่งรถเฟอรารี่เสียชีวิตจากมะเร็งปอดในวัย ๔๐ ปี



นพ. ริชาร์ด เตียว ศัลยแพทย์ความงาม

นักกีฬา ของโรงเรียน ชนะแข่งขันวิ่ง ๔ x ๑๐๐

รถแข่งเฟอรารี่ สีฟ้าคันโปรดของเขา

บ้านหลังงามของเขา

ตอนที่ ๑๔ การเจริญสติบำบัดโรคความเครียด

การฝึกการเจริญสติในพุทธศาสนา ทำให้จิตสงบนิ่งและวางเฉยต่อสิ่งต่างๆทั้งที่ดีและไม่ดี ช่วยให้เรามีสมาธิและควบคุมอารมณ์ได้ดี และส่งผลให้การทำงานในร่างกายสมดุล มีแพทย์แผนปัจจุบันท่านหนึ่งใช้การเจริญสติแบบพองหนอยุบหนอ ในการรักษาโรคต่างๆ ท่านคือ ศจ. โจน คาแบค ซิน (Jon Kabat Zinn) ท่านเป็นอายุรแพทย์ อยู่ที่ศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแมทซาชูเสท แผนกเวชศาสตร์ป้องกันและพฤติกรรมบำบัด

ศจ. โจน คาแบค ซิน ได้ศึกษาวิธีการเจริญสติแบบพองหนอยุบหนอพบว่า การเจริญสติเป็นวิธีที่ง่าย แต่ลึกซึ้ง ช่วยแก้ความทุกข์ทุกชนิดของมนุษย์ได้ รวมทั้งปัญหาเรื่องสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ในครั้งแรกท่านได้เปิดคลินิกคลายเครียดขึ้นที่โรงพยาบาล ให้บริการผู้ป่วยที่มีภาวะทางจิตใจ ความกังวล ความเครียด อาการซึมเศร้า พบว่าได้ผลดี แก้ปัญหาความเครียด ความซึมเศร้าได้ โปรแกรมของท่านคือ โปรแกรมบำบัดความเครียดด้วยการเจริญสติ (Mindfulness- based stress reduction program หรือ MBSR program) หลักสูตรนี้ใช้เวลาฝึก ๘ สัปดาห์

ต่อมาท่านได้นำมาฝึกให้นักเรียนแพทย์ แพทย์ประจำบ้าน และอาจารย์แพทย์ของมหาวิทยาลัย ซึ่งท่านพบว่า ช่วยแก้ปัญหาความเครียดในการทำงานได้ดี ทำให้แพทย์มีจิตใจโอบอ้อมอารีมากขึ้น รับฟังปัญหาของคนไข้ได้ดีขึ้น เข้าใจจิตใจของผู้อื่นมากขึ้น ปัจจุบันท่านได้พัฒนาหน่วยงานของท่านโดยจัดตั้งเป็นศูนย์การเจริญสติทางการแพทย์ (Center of Mindfulness in Medicine) ท่านได้สอนให้ผู้ป่วยโรคต่างๆเจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยสอนให้ผู้ป่วยเจริญสติดูส่วนต่างๆของร่างกาย ฝึกตามรู้ลมหายใจเข้าออก ฝึกการเจริญสติดูการเคลื่อนไหวของเท้าในการเดินและอิริยาบถในชีวิตประจำวัน บริหารร่างกายแบบโยคะและเจริญสติไปด้วย

ผลการฝึกการเจริญสติทำให้โรคต่างๆ มีอาการดีขึ้นมาก มีผู้ป่วยผ่านการอบรมหลักสูตรนี้แล้ว ๑๘,๐๐๐ คน มีผลงานวิจัยตีพิมพ์ออกมามากมาย ในเวลา ๓๐ ปีของสถาบันแห่งนี้ ยกตัวอย่าง เช่น

การศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง ต้องใช้ยาแก้ปวดตลอด เช่น ปวดศีรษะไมเกรน ปวดเส้นประสาทใบหน้า ปวดหลังเรื้อรัง ปวดต้นคอเรื้อรัง เมื่อฝึกเจริญสติเป็นเวลา ๑๐ สัปดาห์ พบว่า อาการปวดลดลงร้อยละ ๕๐-๖๕ และช่วยลดความวิตกกังวล นอนหลับดีขึ้น ช่วยให้ใช้ยาแก้ปวดน้อยลง

การศึกษาในนักศึกษาแพทย์ที่มีอาการเครียด พบว่า ช่วยลดความเครียด ความกังวล และอาการซึมเศร้าลงได้ นักศึกษามีจิตใจโอบอ้อมอารี เห็นใจผู้อื่นมากขึ้น

การศึกษาในผู้ป่วยโรคเรื้อนกวาง จำนวน ๓๗ ราย พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการเจริญสติร่วมกับการฉายแสง จะมีรอยโรคที่ผิวหนังหายเร็วขึ้นกว่าผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาทั่วไป ถึง ๔ เท่า

การศึกษาในผู้สูงอายุในสถานบริบาลผู้สูงอายุพบว่า การเจริญสติช่วยแก้ปัญหาความเครียด อาการซึมเศร้า ช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น นอนหลับได้ดี อัตราตายลดลง

ปัจจุบันสถาบันแห่งนี้ได้ฝึกบุคลากรที่ทำงานด้านสุขภาพออกไปทั่วโลก ศ. โจน คาแบค ซิน เกษียณอายุไปแล้ว ต่อมา ดร. ซานโตเรลลี่ มาเป็นผู้อำนวยการแทน ท่านผู้อ่านอาจจะหาข้อมูลเพิ่มเติมจาก www. umassmed.edu/ cfm หรืออาจจะเข้าไปฟังคำบรรยายเกี่ยวกับงานการเจริญสติทางการแพทย์ได้โดย เข้าไปที่ youtube.com แล้วพิมพ์ คำว่า jon kabat zinn ก็จะมีหัวข้อให้ฟังมากมาย ผู้เขียนขอแนะนำหัวข้อที่น่าสนใจ คือ Mindfulness with Jon Kabat Zinn และ Mindfulness Stress Reduction and Healing

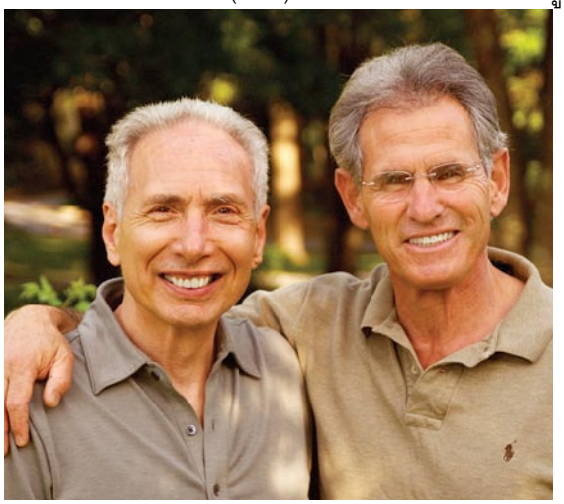
นอกจากนั้นท่านยังเขียนหนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติไว้มากมาย เราสามารถเข้าไปดูได้ใน amazon.com แล้วพิมพ์ชื่อของท่าน จะมีให้ดูมากมาย เล่มที่แนะนำคือ Full catastrophe Living และ Where you go, There you are หนังสือทั้งสองเล่มนี้จะทำให้เราเข้าใจถึงแนวความคิดและวิธีการที่ท่านใช้โดยละเอียด

ศจ. โจน คาแบค ซิน นับว่าเป็น คนแรกที่นำการเจริญสติมาใช้ในทางการแพทย์ และได้วางรากฐานการ

ศึกษาทางด้านนี้ไว้ในอเมริกา ได้สร้างสถาบันการเจริญสติทางการแพทย์ และบุกเบิกงานด้านนี้มาไม่ต่ำกว่า ๔๐ ปี มีงานวิจัยออกมามากมายจนเป็นที่แพร่หลายในอเมริกา เป็นที่ยอมรับของสังคมในวงกว้าง เขาจึงได้รับการยกย่องว่า เป็นบิดาแห่งการเจริญสติทางการแพทย์

ภาพประกอบ

ศ. โจน คาแบค ซิน (ขวา) และ ดร. ซานโตเรลลี่ ผู้อำนวยการคนปัจจุบัน



บรรยากาศการเรียนการสอนการฝึกเจริญสติใน รพ.แห่งนี้

ตอนที่ ๑๕ โรคซึมเศร้า

ปัจจุบันการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา ได้รับการนำมาใช้รักษาโรคต่างๆที่ยังรักษาไม่ได้ผลดีในวงการแพทย์แผนปัจจุบันอย่างกว้างขวาง โดยมีการศึกษาวิจัยกันมากในมหาวิทยาลัยต่างๆ ทางตะวันตก ผู้เขียนขอยกตัวอย่างของโรคซึมเศร้า ซึ่งกำลังเป็นปัญหาอย่างมากในโลกตะวันตก ตัวเลขขององค์การอนามัยโลกพบว่า มีคนเป็นโรคนี้ทั่วโลกประมาณ ๑๒๑ ล้านคน และเป็นกันมากในประเทศที่เจริญแล้ว เช่น ยุโรปและอเมริกา เป็นสาเหตุให้เกิดการสูญเสียในแง่สมรรถภาพในการทำงาน สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต ค่ารักษาพยาบาล และพบว่าเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตาย พบว่าในคนหนุ่มสาวที่ฆ่าตัวตายมีสาเหตุมาจากโรคนี้ ๑ ใน ๓ กรณี ในประเทศของเราก็พบโรคนี้ได้ไม่น้อยทีเดียว

โรคนี้เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ เช่น พันธุกรรม สารเคมีในสมองผิดปกติ และปัจจัยทางสังคมสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจและเกิดความเครียด ความซึมเศร้าตามมา ผู้ป่วยโรคนี้จะมีอาการ ซึมเศร้า เบื่อหน่าย หมดความสนใจในสิ่งต่างๆ รอบตัว ร่วมกับอาการต่างๆอีกหลายอย่างคือ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง น้ำหนักลด ขาดสมาธิ ในการทำงาน รู้สึกตัวเองไม่มีค่า บางรายคิดฆ่าตัวตาย อาการเหล่านี้จะเป็นทั้งวันและเป็นติดต่อกันเกือบทุกวัน นานมากกว่า ๒ สัปดาห์ขึ้นไป ในคนปกติทั่วไป เราก็อาจจะมีอาการซึมเศร้าบ้างแต่เป็นบางครั้ง บางคราวไม่นานก็หายไป อย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นโรคนี้ โรคนี้เป็นเรื้อรัง เป็นๆหายๆ ต้องได้รับการบำบัดรักษาจากแพทย์ ปัจจุบัน การรักษาโดยทางยาได้ผลดี ร้อยละ ๗๐-๘๐ เนื่องจากยารุ่นใหม่มีประสิทธิภาพดี แต่ก็มีปัญหาคือ ต้องกินยาเป็นประจำถ้าขาดยา อาการก็กลับเป็นขึ้นอีก ยาราคาแพง มีอาการข้างเคียงคือ มึนงง ง่วงซึม จึงเป็นปัญหาของการรักษา นอกจากนั้นปัญหาขาดแคลนจิตแพทย์ การเข้าถึงการรักษา และปัจจัยทางเศรษฐกิจของคนไข้ จึงพบว่าคนไข้เหล่านี้ ได้รับการดูแลอย่างเพียงพอน้อยกว่าร้อยละ ๒๕ โรคนี้ต้องการการเอาใจใส่ดูแลจากบุคลากรทางการแพทย์ นักจิตบำบัด ครอบครัว ญาติมิตร อย่างใกล้ชิดและเข้าใจ ผู้ป่วยเป็นอย่างดี โรคนี้เป็นแล้วมีโอกาสเป็นซ้ำอีกค่อนข้างสูง ผู้ป่วยเหล่านี้จะดำเนินชีวิตในสังคมค่อนข้างยาก

เนื่องจากเราพบว่าปัจจุบันมีคนเป็นโรคนี้มากขึ้นทุกปี ทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิต อย่างมาก แพทย์แผนปัจจุบันจึงพยายามหาวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ป่วย หายจากโรคนี้ ซึ่งมีงานที่น่าสนใจของศาสตราจารย์ มาร์ค วิลเลี่ยม ท่านเป็นจิตแพทย์ อยู่ที่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยออกฟอร์ด ประเทศอังกฤษ ท่านเป็นผู้อำนวยการศูนย์การวิจัยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (Center of suicide research) ท่านก็พบว่าสาเหตุการตายที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ คนที่เป็นโรคซึมเศร้า ท่านจึงได้ศึกษาวิธีการรักษาเพื่อช่วยคนไข้โรคนี้ ท่านได้ใช้เวลาศึกษาอยู่ ๑๐ กว่า ปี ได้พบว่า วิธีการเจริญสติในพุทธศาสนา สามารถทำให้ผู้ป่วย หายจากโรคนี้ได้ ทำให้คุณภาพชีวิตกลับมาดีขึ้นเหมือนเดิมได้ ไม่ต้องกินยาอีกต่อไป ลดค่าใช้จ่ายลงได้มาก ดังนั้นท่านจึงตั้งศูนย์การเจริญสติแห่งมหาวิทยาลัยออกฟอร์ด (Oxford center of Mindfulness)ขึ้นในปี 2008 ใช้วิธีการเจริญสติบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและทำงานวิจัยสร้างองค์ความรู้ออกสู่สังคม ศ. มาร์ค วิลเลี่ยมกล่าวว่า

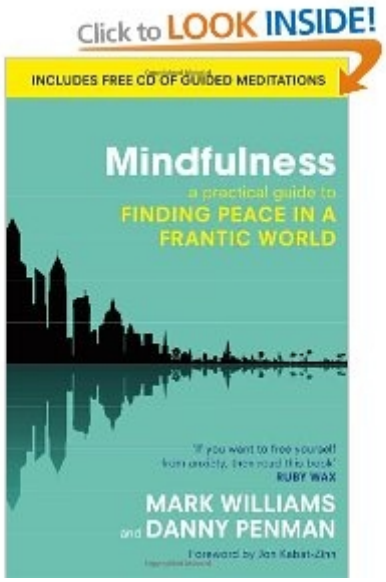
" การเจริญสติ สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมอง ทำให้สารเคมีกลับมาสู่ภาวะสมดุล ซึ่งเป็นกระบวนการซ่อมแซมสมองโดยธรรมชาติ ทำให้ผู้ป่วยหายจากโรคนี้ได้โดยไม่ต้องกินยาอีกต่อไป" งานวิจัยของท่านน่าตื่นเต้นดีนะครับ

เราอาจจะดูข้อมูลใน www.oxfordmindfulness. org นอกจากนั้น ท่านยังได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติไว้หลายเล่ม และตีพิมพ์ผลงานทางวิชาการในการนำเอาวิธีการเจริญสติมาใช้รักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าออกเผยแพร่จำนวนมาก มีผลงานติดต่อกันมา สิบกว่าปี ทำให้คนทั่วโลกได้รู้ว่า การเจริญสติช่วยบำบัดโรคนี้อย่างได้ผลดี ซึ่งผู้เขียนเห็นว่า เป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนาเป็นอย่างมาก ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปอ่านผลงานของท่านได้โดยเข้าไปใน wigipedia แล้วพิมพ์ชื่อของท่าน Mark Williums MD. ก็จะมีประวัติและผลงานให้ศึกษามากมาย หรือถ้าท่านผู้อ่านต้องการฟังคำบรรยายเกี่ยวกับการเจริญสติก็เข้าไปใน youtube.com แล้วพิมพ์

Professor Mark Williums MBCT ก็สามารถฟังคำบรรยายได้ ซึ่งมีหลายเรื่องด้วยกัน เรื่องที่ผู้เขียนขอแนะนำ คือ เรื่อง Supporting mindfulness และ the science of mindfulness จะช่วยให้เข้าใจดีขึ้น

ภาพประกอบ

ภาพ ศ. มาร์ค วิลเลี่ยม

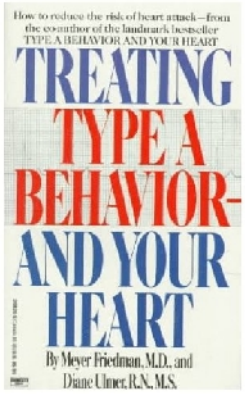


หนังสือการเจริญสติของ ท่าน

ตอนที่ ๑๖ โรคหัวใจ

โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนในยุคปัจจุบัน ในสหรัฐอเมริกา แต่ละปีมีผู้เสียชีวิตประมาณ ๕ แสนราย รัฐบาลต้องใช้งบประมาณดูแลจำนวนมาก ในปี ค.ศ. 2008 ค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองตีบตัน เป็นเงิน ๔๔๘ พันล้านเหรียญ ซึ่งสูงมาก ในประเทศไทย ผู้ป่วยเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองปีละประมาณ ๘๕,๐๐๐ ราย โรคนี้เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เนื่องจากสาเหตุมาจากการดำเนินชีวิต การรับประทานอาหารที่มีไขมัน และเนื้อสัตว์มากเกิน รับประทานผักผลไม้น้อย ออกกำลังกายน้อย มีโรคประจำตัว คือความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และมีความเครียดสูง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เราสามารถจะแก้ไขได้ถ้าเราสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง

มีงานวิจัยที่น่าสนใจ คืองานของ นพ.เมเยอร์ เฟรดแมน (Meyer Friedman) อายุรแพทย์ทางหัวใจทำงานส่วนตัวในคลินิกโรคหัวใจ ในซานฟรานซิสโก เขาสังเกตว่า เก้าอี้หน้าห้องตรวจผู้ป่วยโรคหัวใจมักจะหักบ่อยกว่าคลินิกโรคอื่น เขาได้ถามเจ้าหน้าที่หน้าห้องก็ได้รับคำตอบว่า คนไข้เหล่านี้ชอบนั่งเก้าอี้ครึ่งหน้าแล้วไม่นั่งนิ่งโยกไปโยกมาตลอดเวลาเหมือนกันทุกคน ต่อมาเขาจึงทำการวิจัยพบว่า คนไข้โรคหัวใจจะมีอุปนิสัยเหมือนกัน คือเป็นคนเก่ง ชอบแข่งขัน ขยัน ทำงานหนัก มีความทะเยอทะยานสูง รออะไรนานๆ ไม่ได้ นั่งนิ่งๆ ไม่ค่อยได้ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา ใจร้อน โมโหง่าย เครียดง่าย รอนานๆ ไม่ได้ และลึกๆ แล้วเขาจะเป็นคนที่มีบุคลิกของคน



ภาพประกอบ นพ. เมเยอร์ เฟรดแมน

ที่ขาดความมั่นใจในตนเอง กลัวความล้มเหลว จึงต้องทดแทนโดยการแข่งขันให้ได้ชัยชนะโดยในเวลาอันรวดเร็ว เมื่อทำสำเร็จแล้วเขาจะตั้งเป้าให้สูงขึ้น และกดดันตนเองมากขึ้น ทำให้เขาเป็นคนก้าวร้าว ใจร้อน และขาดความอดทน เขาจึงมีเวลาน้อยสำหรับเพื่อน ครอบครัวและการพักผ่อน คนที่มีบุคลิกแบบนี้จะเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เขาเรียกว่า บุคลิกแบบ เอ (Personality type A) เมื่อทราบลักษณะนิสัยของคนที่เป็นโรคหัวใจแล้ว นพ. เฟรดแมนได้ทำวิจัยร่วมกับทีมจิตแพทย์แห่งมหาวิทยาลัย Stanford โดยนำผู้ป่วยโรคหัวใจ มาฝึกความผ่อนคลาย ฝึกสมาธิ เขาพบว่าทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น โรคหายเร็วขึ้น อัตราตายลดลง จากร้อยละ ๒๑ ลงเหลือร้อยละ ๑๓ ต่อมา เขาได้เขียนหนังสือไว้ชื่อว่า Treating Type A Behavior and Your Heart ซึ่งเป็นหนังสือขายดีในเวลาต่อมา แต่ก็มีนักวิชาการเห็นแย้งกับแนวคิดของท่านมากในเวลานั้นเนื่องจากเป็นเรื่องใหม่ที่ไม่มีการพูดถึงในตำราแพทย์ ท่านเป็นแพทย์รุ่นแรกๆที่เริ่มศึกษาและให้ความสำคัญต่อประเด็นเรื่องจิตใจมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจ ในเวลานั้นไม่มีแพทย์คนใดเลยที่เห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงเป็นเรื่องที่แปลกแยกสำหรับสมัยนั้น ประมาณปี ค.ศ. ๑๙๕๐ แต่อย่างไรก็ตามเรื่องนี้มีความสำคัญและมีการวิจัยอย่างกว้างขวางในเวลาต่อมา จนได้รับพัฒนาเป็นสาขาวิชาการแพทย์ทางกายและจิต (Mind and Body Medicine) ซึ่งกำลังได้รับความนิยมอย่างสูงใน

อเมริกา

ความเครียดทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันและชีพจรเร็วขึ้น การหายใจเร็วขึ้น ตลอดจนถึงเมตาโบลิซึมในร่างกายเพิ่มขึ้น หัวใจก็จะต้องทำงานมากขึ้น ซึ่งถ้ามีอาการเครียดติดต่อกันยาวนาน ประกอบกับการมีภาวะไขมันในเลือดสูงซึ่งทำให้เส้นเลือดหัวใจอุดตัน

การขาดการออกกำลังกาย นอนดึกตื่นเช้าเป็นประจำ นานเข้าก็จะเริ่มมีอาการเจ็บหน้าอก โดยเฉพาะเวลาทำงานหรือเวลาออกกำลังกาย อาการเจ็บจะเกิดบริเวณตรงกลางหน้าอกเหมือนกับมีของหนักๆ ทับ และอาจจะร้าวไปไหล่ซ้ายและมีเหงื่อแตก อันนี้ก็จะเป็นอาการที่นำผู้ป่วยมาโรงพยาบาล

งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่าอาการเจ็บหน้าอกแบบนี้ในคนไข้โรคหัวใจที่มาห้องฉุกเฉิน พบว่ามักจะเกิดในเวลาที่ผู้ป่วยมีอารมณ์โกรธ ๒ ชั่วโมงก่อนมาโรงพยาบาล การฝึกสมาธิจะช่วยให้ผู้ป่วยมีความผ่อนคลาย ไม่เครียดง่าย ใจเย็นขึ้น

ดังนั้นทุกคนควรจะฝึกสวดมนต์ และฝึกสมาธิทุกๆวันเช้าหรือก่อนนอน หรือช่วงที่พอจะมีเวลา วันละ ๓๐ นาที การปฏิบัติเช่นนี้บ่อยๆจะช่วยป้องกันโรคนี้ได้ ที่สำคัญเราต้องฝึกตอนที่เรายังแข็งแรงอยู่เพราะหากเป็นโรคแล้วค่อยมาฝึกก็จะทำได้ยากขึ้น นอกจากนั้นอาหารควรจะทานอาหารที่มีไขมันเนื้อสัตว์น้อยลง รับประทานผักผลไม้ทุกวัน รวมทั้งออกกำลังกายโดยการเดินวันละ ๓๐ นาทีทุกวัน หัวใจจะแข็งแรง

นพ. เฟรดแมน เกิดเมื่อปี ค.ศ. ๑๙๑๐ เป็นอายุรแพทย์ทางหัวใจ ตัวท่านเองมีอาการเจ็บหน้าอกจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเมื่ออายุ ๔๕ ปี ท่านเป็นคนบุคลิกแบบ เอ ท่านจึงได้ลงมือศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจังในเวลาต่อมา ทำให้ท่านเข้าใจเรื่องนี้เป็นอย่างดี และท่านใช้วิธีการผ่อนคลาย ทำสมาธิ ในการเปลี่ยนแปลงนิสัยใจร้อนหงุดหงิดง่าย รอนานๆ ไม่ได้ จึงทำให้ท่านอยู่มาได้จนอายุ ๙๐ ปี และเสียชีวิตในปี ค.ศ. ๒๐๐๑ ท่านผู้อ่านสามารถหาข้อมูลใน wikipedia.org / meyer friedman.

ตอนที่ ๑๗ สมาธิกับโรคหัวใจ

แพทย์โรคหัวใจอีกท่านหนึ่งที่มีงานวิจัยที่น่าสนใจ คือ ศาสตราจารย์ นพ. ดีน ออร์นิช (Dean Ornish) ซึ่งเป็นหมอโรคหัวใจอยู่ที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก เป็นแพทย์ที่นำเอาการฝึกสมาธิร่วมกับการปรับเปลี่ยนเรื่องอาหารและการเดินวันละ ๓๐ นาที มาใช้ในผู้ป่วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งเขาแสดงให้เห็นว่า โดยวิธีการของเขาสามารถทำให้เส้นเลือดที่ตีบตัน ขยายออกได้ โดยไม่ต้องผ่าตัดหรือกินยา หมอดีน ออร์นิช สนใจโรคหัวใจและเริ่มศึกษาครั้งแรกเมื่อเป็นนักเรียนแพทย์ อยู่ที่โรงเรียนแพทย์ Baylor เมืองฮุสตัน ในปี ค.ศ.๑๙๗๗ หลังจากนั้นเขาไปเป็นแพทย์ฝึกหัดและแพทย์เฉพาะทางด้านหัวใจที่ Massachusetts General Hospital และโรงรียนแพทย์มหาวิทยาลัยฮาร์วาด

ในปี ๑๙๘๐ เขาได้ทำการศึกษาผู้ป่วยโรคหัวใจ ๔๘ ราย โดยแบ่งผู้ป่วยออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ รักษาตามแบบแพทย์แผนปัจจุบัน คือการกินยาและผ่าตัด อีกกลุ่มหนึ่ง เขาใช้วิธีธรรมชาติโดยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างเข้มข้น โดยให้รับประทานอาหารมังสวิรัติ ไขมันไม่เกินร้อยละ ๑๕ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ รับประทานไข่ขาวและนมพร่องมันเนย เขาให้ผู้ป่วยออกกำลังกายโดยการเดินวันละ ๓๐ นาที ให้บริหารร่างกายแบบโยคะและให้ฝึกความผ่อนคลาย สมาธิ และกลุ่มบำบัด

หมอออร์นิช พบว่าผู้ป่วยมีอาการเจ็บหน้าอกลดลงร้อยละ ๙๑ ร้อยละ ๕๕ สามารถออกกำลังกายได้มากขึ้น ร้อยละ ๒๑ สามารถลดไขมันในเส้นเลือดลงได้ ความดันก็ลดลงด้วย ผู้ป่วยรู้สึกว่ามีความเครียด อาการซึมเศร้า วิตกกังวลน้อยลง เขาใช้เวลา ๒๔ วันในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งพบว่าการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในเวลาอันสั้นนี้สามารถทำให้สุขภาพดีขึ้นมาก

ในปี ค.ศ. ๑๙๘๔ เขาย้ายมาทำงานที่ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก ซึ่งในตอนนั้นมีการคิดค้นเครื่องตรวจคอมพิวเตอร์ที่เรียกว่า PET scan ซึ่งใช้ตรวจดูขนาดของเส้นเลือด และปริมาณเลือดที่ผ่านเส้นเลือดนั้นได้โดยผู้ป่วยไม่ต้องเจ็บตัว เป็นวิธีที่สะดวกมาก เขาเริ่มทดลองอีกครั้งในปี ค.ศ. ๑๙๘๖-๑๙๙๒ โดยศึกษาในผู้ป่วย ๔๘ ราย แบ่งผู้ป่วยเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน ใช้ยาและผ่าตัด อีกกลุ่มหนึ่ง ใช้วิธีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบของเขา ได้ติดตามผู้ป่วยไป ๑ ปีและ ๕ ปี ก็พบว่าใน ๑ ปี วัดรูเส้นเลือดพบว่าเส้นเลือดตีบตันลดลงจากร้อยละ๔๐ เป็น ร้อยละ ๓๗.๘ และไขมันเลวลดลง ร้อยละ ๓๗.๒ อาการเจ็บหน้าอกลดลงร้อยละ ๙๑ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่รักษาแบบปกติ พบว่าไขมันเลวลดลงร้อยละ ๖ อาการเจ็บหน้าอกเพิ่มขึ้นร้อยละ๑๖๕ ขนาดเส้นเลือดตีบมากขึ้นจากร้อยละ ๔๒.๗ เป็น ๔๖.๑

เมื่อติดตามผู้ป่วยครบ ๕ ปี พบว่ากลุ่มปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอาการเจ็บหน้าอกน้อยกว่า อีกกลุ่มหนึ่งรูตีบที่เส้นเลือดเมื่อครบ ๑ ปีและ ๕ ปี ดีขึ้นร้อยละ ๔.๕ และ๗.๙ ตามลำดับ กลุ่มที่รักษาตามปกติ พบว่าเมื่อครบ ๑ ปี รูตีบที่เส้นเลือดเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๕.๔ และเพิ่มขึ้น ร้อยละ๑๑.๘ เมื่อครบ ๕ ปี เขาได้ตีพิมพ์ลงในวารสารสมาคมแพทย์อเมริกัน (JAMA) ในฉบับเดือนธันวาคม ๑๙๙๘ การศึกษาของเขาได้พิสูจน์ให้เห็นว่า โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันนั้น สามารถรักษาได้โดยไม่ต้องผ่าตัด ไม่ต้องกินยา เขาใช้การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างเข้มข้น ปัจจุบันมี รพ. ประมาณ ๓๐๐ แห่งในสหรัฐอเมริกาใช้วิธีการรักษาแบบของเขา

ผู้ป่วยที่เข้าโปรแกรมของเขารายหนึ่ง อายุ ๔๙ ปีเป็นนักกีฬา เขาคุมอาหาร ออกกำลังกาย เขามีบุคลิกแบบ เอ ไม่สนใจเรื่องสมาธิและการเข้ากลุ่มบำบัด สองสามเดือนต่อมาขณะที่เขากำลังออกกำลังกายอยู่ เขามีอาการแน่นหน้าอกและเสียชีวิตในเวลาต่อมา นพ.ดีน ออร์นิชจึงได้เน้นถึงความสำคัญของโปรแกรมของเขาว่าไม่ใช่เรื่องอาหารไขมันต่ำเพียงอย่างเดียวที่ทำให้โรคหัวใจอาการดีขึ้น แต่เรื่องจิตใจสำคัญที่สุด เขาพบว่าคนไข้เหล่านี้มีปัญหาเรื่องอารมณ์อย่างมาก ความรู้สึกโดดเดี่ยว แปลกแยก ความรู้สึกขาด ไม่สมบูรณ์ ยังพบอยู่มาก ดังนั้นเขาจึงเน้นเรื่องการฝึกโยคะให้ผ่อนคลายและฝึกสมาธิ การเข้ากลุ่มบำบัด

เฮเบอร์สเตรท คนไข้ที่เข้าร่วมโปรแกรมของเขาคนหนึ่งกล่าวว่า “ผมมักจะสร้างความกดดันให้กับตนเอง

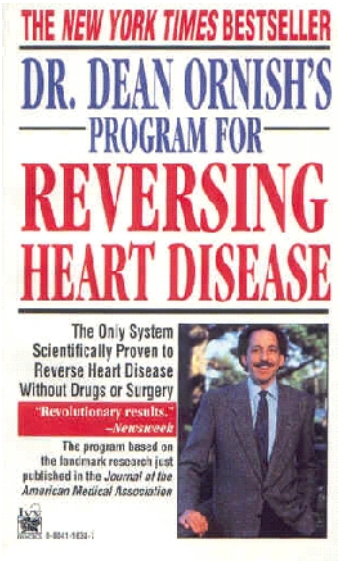
ผมเป็นคนมีบุคลิกแบบ เอ โกรธง่าย รีบร้อน สับสน ชอบขัดจังหวะคน ทนฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ไม่ค่อยได้ แต่ปัจจุบันผมฝึกหัดปล่อยวางได้มากแล้ว สิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวผม ไม่ได้ทำให้ผมหงุดหงิดมากเหมือนเดิม ผมอดทนได้มากขึ้น รอคอยได้มากขึ้น รับฟังสิ่งต่างๆได้มากขึ้น ทุกครั้งที่ผมเครียด ผมจะหายใจลึกๆ ช้าๆ จิตใจเริ่มผ่อนคลาย ทุกวันนี้ผมมีความสุขขึ้นมาก”

เราอาจจะหาข้อมูลจากหนังสือของศาสตราจารย์ นพ.ดีน ออร์นิช มาอ่านเพิ่มเติมชื่อหนังสือของหมอออร์นิช คอ “Dr. Dean Ornish Program for Reversing Heart Disease” และดูข้อมูลใน wikipedia.org พิมพ์ Dr. Dean Ornish รวมทั้งฟังคำบรรยายของท่านใน youtube.com ซึ่งจะมีหัวข้อคำบรรยายที่น่าสนใจมากมาย โดยผู้เขียนขอแนะนำเรื่อง Hive 07 Dean Ornish, Dean Ornish: Healing and other natural wonders, Dean Ornjsh Transformation2010 mayo Clinic.

ภาพประกอบ

นพ. ดีน ออร์นิช

หนังสือของ นพ.Dean Ornish



Mind/Body Medicine

ตอนที่ ๑๘ สมาธิกับผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ

ความเครียด เป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ ดังนั้นในศูนย์บำบัดโรคหัวใจในสหรัฐอเมริกา แพทย์ก็จะใช้วิธีการสร้างความผ่อนคลาย ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ การฝึกสมาธิเป็นวิธีหนึ่งที่แพทย์มักจะนำมาใช้ฝึกให้ผู้ป่วย แพทย์ท่านหนึ่งที่นำเอาสมาธิมาใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจ คือ นพ.มีเมด ออส (Mehmet Oz) เขาเป็นศัลยแพทย์ผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจอยู่ที่ ร.พ. โคลัมเบีย เพรสบริทาเลี่ยน มหานครนิวยอร์ค งานของเขาคือผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจให้ผู้ป่วยที่เส้นเลือดหัวใจตีบที่เป็นมากแล้ว และได้รับการรักษาโดยการขยายเส้นเลือด หรือผ่าตัดต่อเส้นเลือดใหม่ (Bypass surgery) มาแล้ว เมื่อทำทุกวิธีแล้ว สุดท้ายก็คือการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ (Cardiac Transplantation) โดยมีผู้แสดงความจำนงบริจาคให้ซึ่งได้ขึ้นทะเบียนไว้ คนไข้ต้องมานอนรอที่โรงพยาบาล เมื่อผู้บริจาคเสียชีวิตลง แพทย์ก็จะนำหัวใจของเขามาเปลี่ยนให้ ผู้ป่วยที่มานอนรอที่โรงพยาบาล บางคนรออยู่ ๖ เดือน หรือ ๑ ปี จึงจะได้รับการเปลี่ยนหัวใจ หลายคนเสียชีวิตก่อนได้รับหัวใจ ทำให้คนไข้เหล่านี้มีปัญหาทางด้านจิตใจ หลายคนวิตกกังวล ซึมเศร้า ท้อแท้สิ้นหวัง เขาพบว่าผู้ป่วยที่มีสภาพทางจิตใจดังกล่าวจะทำให้ผลการผ่าตัดไม่ดี อัตราตายสูง แต่ถ้าผู้ป่วยมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง มีความหวังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ยังใจสู้ ผู้ป่วยมักจะรอด ผลการผ่าตัดจะดี ดังนั้นเขาจึงเริ่มฝึกสมาธิให้ผู้ป่วยที่มานอนรอรับการผ่าตัดในโรงพยาบาล ผลปรากฏว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกสมาธิ จะทำให้ผลของการผ่าตัดดีขึ้น อัตราตายลดลง อาการแทรกซ้อนหลังผ่าตัดน้อยลง ฟื้นตัวได้เร็ว ผู้ป่วยมีความวิตกกังวลและซึมเศร้าลดลง นอนหลับดีขึ้น คุณภาพชีวิตดีขึ้น เขาได้เขียนเล่าประสบการณ์ของเขาในหนังสือชื่อ Healing from the Heart หนังสือเล่มนี้ได้รับรางวัล The book for a better life award บทที่ ๖ ของหนังสือเล่มนี้ คือ เรื่องบทเรียนจากวัดโพธิ์ (Lesson from wat Po) เขาเคยมาเที่ยวเมืองไทยและเคยมาเรียนรู้เกี่ยวกับการนวดแบบไทยและได้นำไปใช้ในสถาบันของเขา เมื่อเขาเดินทางมาสอนการผ่าตัดหัวใจแบบเปิดทรวงอก (Open heart surgery) ที่มหานครปักกิ่ง ประเทศจีน เขาก็เรียนรู้เรื่องของการฝังเข็ม นพ. มีเมด ออส เป็นผู้ที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกล เขาได้นำเอาศาสตร์ตะวันออกผสมผสานกับศาสตร์ของแพทย์แบบตะวันตกได้อย่างกลมกลืน ทำให้สามารถแก้ไขจุดอ่อนของการแพทย์แบบตะวันตกซึ่งเน้นการดูแลผู้ป่วยเฉพาะด้าน มาเป็นการดูแลแบบองค์รวมซึ่งเน้นการดูแลเรื่องจิตใจเข้าไว้ด้วย

นพ.มีเมด ออส ศึกษาทั้งวิชาการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์ทางเลือก ทำให้เขามีความรู้กว้างขวางและรู้จักการผสมผสานข้อดีของการแพทย์ทั้งสองระบบเข้าด้วยกัน เขาได้จัดตั้งหน่วยการแพทย์ผสมผสานขึ้นในภาควิชาศัลยศาสตร์ โดยนำเอาศาสตร์ด้านการแพทย์ทางเลือกหลายประการ เช่น โภชนบำบัด วิตามินและเกลือแร่ อาหารเสริม ดนตรีบำบัด สุคนธบำบัด การสะกดจิตบำบัด โยคะ สมาธิบำบัด การนวด การฝังเข็ม พลังบำบัด โฮมิโอพาที เป็นต้น มาใช้ในผู้ป่วย ซึ่งจะช่วยให้ผลการรักษาดีขึ้น

นอกจากนั้นเขายังจัดรายการโทรทัศน์ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแก่ประชาชนทั่วไป ชื่อรายการ Dr.Oz Show รายการของเขานับว่าเป็นรายการยอดฮิตของอเมริกาในเครือของออฟปรา วินด์ฟรี และได้รับรางวัลเป็นรายการทีวียอดเยี่ยมด้านให้สาระประโยชน์ต่อสังคม เมื่อเร็วๆนี้ (www.doctoroz.com) ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปดูได้ใน www.youtube. com / the Dr.Oz show ก็จะมีรายการน่าสนใจให้ดูมากมายหลายตอน

นอกจากนั้นเขายังเป็นประธานองค์กรที่เรียกว่า Healthcorps ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนไม่แสวงหากำไร ทำงานกระตุ้นให้เด็กนักเรียนในโรงเรียนมัธยม ให้มาร่วมกันทำกิจกรรมให้มีสุขภาพดี เช่น โครงการเข้าค่ายสุขภาพ โครงการรณรงค์ลดโรคอ้วนในเด็ก โครงการรณรงค์โรคเบาหวานในเด็ก เป็นต้น เนื่องจากเด็กในอเมริกาเริ่มมีปัญหาสุภาพมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น

เขาเขียนหนังสือเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพสำหรับประชาชนจำนวนมาก ซึ่งเป็นหนังสือขายดีของนิวยอร์ค ไทม์ เช่น You: The Owner"s Manual, You: The Smart Patients, You: On a Diet, You: Staying Young เป็นต้น ในบ้านเราก็มีวางขายในร้านหนังสือต่างประเทศ ท่านผู้อ่านหาซื้อมาอ่านได้ และเขายังเขียน

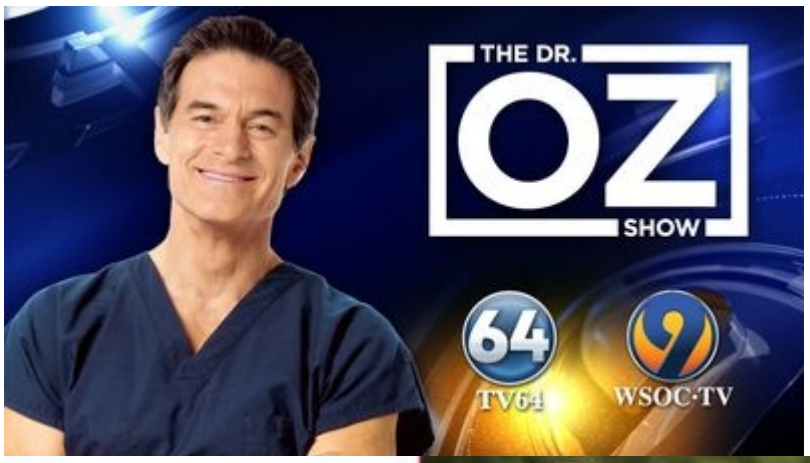
บทความลงในวารสารต่างๆ หลายเล่ม เช่น New York Times ,Esquier Magazine เป็นต้น

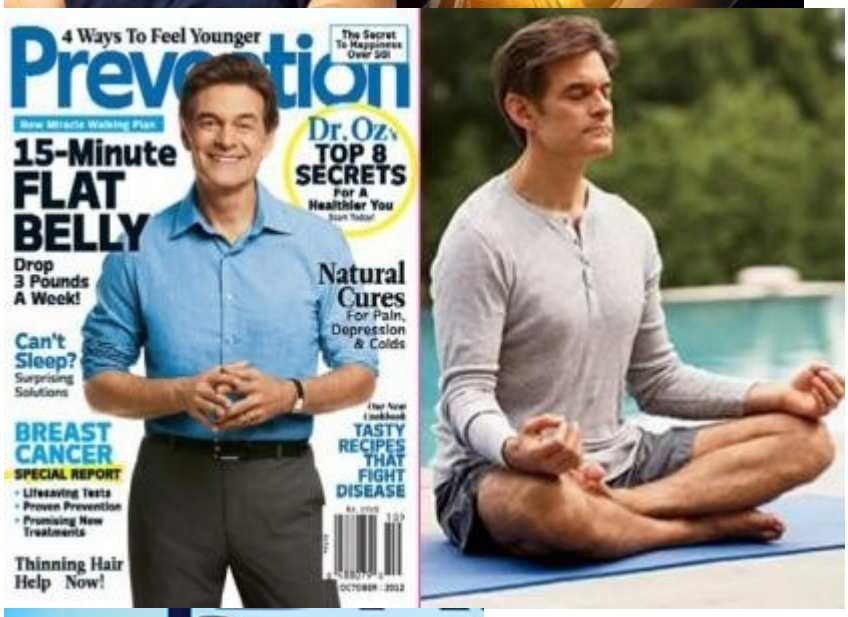
นพ.มีเมด ออส เรียนจบแพทย์ศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาด และศัลยแพทย์ทางหัวใจที่มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย เข้าทำงานที่โรงพยาบาลโคลัมเบีย เพรสไบทาเลี่ยน มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ที่นิวยอร์ค ทำงานผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจปีละ ๒๕๐ ครั้ง มีผลงานรายงานการศึกษาวิจัยด้านโรคหัวใจ ๔๐๐ ชิ้น เขียนตำราแพทย์ไว้หลายบทเกี่ยวกับการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ เขาได้รับตำแหน่งศาสตราจารย์ในปี ๒๐๐๑ และได้รับรางวัลต่างๆอย่างมากมาย เช่น รางวัลบุคคลดีเด่น ๑ ใน ๑๐๐ ของนิตยสาร ไทม์ ในปี ๒๐๐๘ รางวัล ๗๕ บุคคลผู้ทรงอิทธิพลในศตวรรษที่ ๒๑ ของนิตยสาร Esquire และ ๑ใน ๑๐๐ ศิษย์เก่าดีเด่นแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาด เขาได้รับยกย่องว่าเป็นผู้นำแห่งโลกอนาคต โดย World Economic Forum และได้รับการบันทึกและประกาศเกียรติคุณแพทย์ดีเด่นแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา และรางวัลวิจัยทางการแพทย์อีกอื่นๆ มากมาย

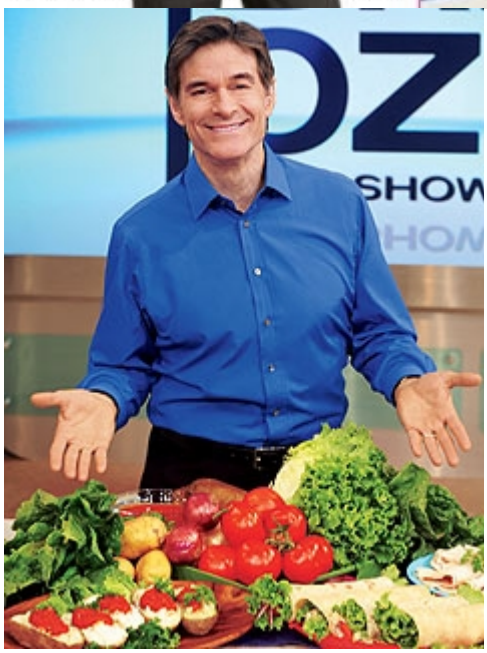
เราสามารถหาข้อมูลได้ใน www.doctoroz.com ฟังคำบรรยายของเขาเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิได้ใน youtube.com / Dr. Oz on Transcendental Meditation และ Dr. Mehmet Oz: How can you overcome stress build-up? และเรื่อง Behind the scrubs-Dr Oz.

ภาพประกอบ นพ. มีเมต ออส ศัลยแพทย์ผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ

ภาพประกอบ รายการ ดร.ออสโซว์


THE DR.
OZ
SHOW
64
TV64
WSOC-TV


4 Ways To Feel Younger
Prevention
The Secret To Happiness Over 50!
15-Minute
FLAT
BELLY
Drop
3 Pounds
A Week!
Dr. Oz's
TOP 8
SECRETS
For A
Healthier You
Natural
Cures
For Pain,
Depression
& Colds
Can't
Sleep?
Surprising
Solutions
BREAST
CANCER
SPECIAL REPORT
Lifesaving Tests
Proven Prevention
Promising New Treatments
TASTY
RECIPES
THAT
FIGHT
DISEASE
Thinning Hair
Help Now!
OCTOBER 2012


OZ
SHOW

หนังสือของ นพ.มีเมด ออส

ตอนที่ ๑๙ สมาธิกับโรคมะเร็ง

โรคมะเร็งเป็นสาเหตุของการตายอันดับหนึ่ง หรือสองของคนในโลกปัจจุบัน ซึ่งเป็นปัญหาอยู่ในขณะนี้ เนื่องจากเป็นโรคที่ยังรักษาได้ผลไม่ดีนัก นอกจากผู้ป่วยจะเริ่มเป็นระยะแรกๆ ซึ่งก็มีไม่มากนัก ส่วนใหญ่เราพบเมื่อเป็นมากแล้วทั้งนั้น สำหรับมะเร็งยอดฮิตที่พบบ่อยๆ คือ มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ ในสุภาพสตรีก็มีมะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก เพิ่มเข้ามา สาเหตุของมะเร็งก็เกิดขึ้นจากปัจจัยต่างๆหลายอย่างร่วมกัน เช่น พันธุกรรม การรับประทานอาหารที่มีสารก่อมะเร็งเจือปน สารพิษในสิ่งแวดล้อมหรือในอาชีพการทำงาน การขาดการออกกำลังกาย ดื่มเหล้าและสูบบุหรี่เป็นประจำ ความเครียดในชีวิตประจำวัน การติดเชื้อไวรัสบางชนิด เป็นต้น

อาการที่ทำให้เราสงสัยและนำผู้ป่วยมาพบแพทย์ เช่น คลำได้ก้อนผิดปกติ ตามที่ต่างๆ เช่น เต้านม ข้าง ลำคอ ขาหนีบ ในท้อง มีอาการเป็นแผลเรื้อรังในปากหรือตามผิวหนังรักษาแล้วมากกว่า ๒ - ๔ อาทิตย์ก็ยังไม่หาย มีน้ำนมหรือเลือดออกมาจากหัวนม มีอาการเบื่ออาหารน้ำหนักลดร่วมกับอาการอื่นๆ เช่นคลำก้อนได้ ท้องอืด ท้องแน่น มีอาการถ่ายเป็นเลือด ปัสสาวะเป็นเลือด ไอเป็นเลือด โดยไม่มีอาการเจ็บปวดอะไร

โดยเฉพาะผู้สูงอายุเมื่อมีอาการเหล่านี้ก็ต้องสงสัยและสืบค้นต่อว่าสาเหตุมาจากอะไร ผู้ป่วยเหล่านี้เมื่อตรวจพบมะเร็งแล้ว แพทย์จะต้องอาศัยศิลปะชั้นสูงในการแจ้งข่าวร้าย ซึ่งก็เป็นเรื่องยากมากครับ เพราะผู้ป่วยที่ได้ทราบว่าตนเองเป็นมะเร็งก็จะตกใจ ช๊อค เสียใจอย่างมาก หวาดกลัว ท้อแท้ สิ้นหวัง เครียด ซึมเศร้า ผู้ป่วยต้องใช้เวลาปรับตัวอยู่นานกว่าจะยอมรับได้ และเข้ารับการรักษา

การรักษาในปัจจุบันแพทย์ก็ใช้วิธีผ่าตัด ให้เคมีบำบัด ฉายรังสี ซึ่งก็จะได้ผลดีในระยะแรกเมื่อมะเร็งยังไม่กระจายไปที่อื่น การรักษาก็มีผลข้างเคียงมากตั้งแต่อาการเจ็บปวด อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ผมร่วงจากการให้ยาเคมีบำบัด อาการวิตกกังวล กลัว นอนไม่หลับ เป็นต้น

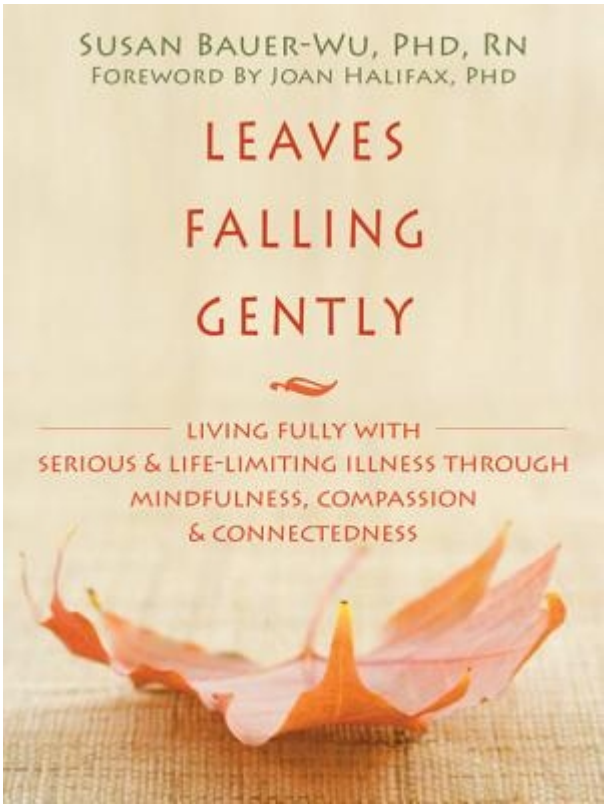
ปัจจุบันมีนักธรรมชาติบำบัดทั้งหลายก็จะใช้วิธีการหลายอย่างร่วมกับการรักษาของแพทย์ เช่น อาหารต้านมะเร็งชนิดต่างๆ การออกกำลังกาย น้ำข้าว น้ำผักผลไม้ สมุนไพร ฯลฯ

นอกจากเรื่องอาหารและการออกกำลังกายแล้ว ในเรื่องจิตใจ การฝึกสมาธิและการเจริญสติก็ได้รับความนิยมนำมาใช้ ผู้เขียนขอกล่าวถึงงานของ ดร.ซูวาน บาวเออร์ วู (Susan Bauer Wu) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านพยาบาล แห่งมหาวิทยาลัย เอ็มโมรี เมืองแอตแลนต้า รัฐจอร์เจีย เธอศึกษาวิธีการเจริญสติเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยมะเร็ง และพบว่าวิธีการเจริญสติช่วยให้ผู้ป่วยมีสภาพจิตใจดีขึ้น อาการวิตกกังวลต่างๆลดลง อาการปวดลดลง การนอนหลับดีขึ้น คุณภาพชีวิตทั่วไปก็ดีขึ้นด้วย

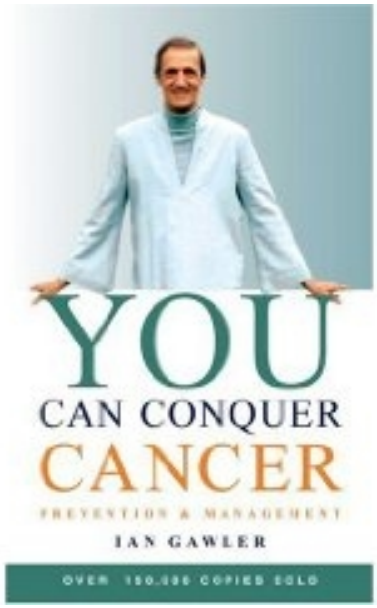
ดร. ซูซาน เมื่อจบการศึกษาระดับสูงด้านพยาบาลเฉพาะทางผู้ป่วยมะเร็ง เธอมีโอกาสเข้าฝึกอบรมการเจริญสติ โปรแกรม Mindfulness-based stress reduction ของ ศ.จอน คาแบค ซิน และหลักสูตรครูผู้สอนการเจริญสติแบบเข้มข้น เธอผ่านการฝึกการเจริญสติมานาน มีความชำนาญในการนำการเจริญสติมาใช้ในผู้ป่วยมะเร็ง เธอเล่าหลักการและวิธีการที่นำมาใช้ในผู้ป่วยไว้ในหนังสือชื่อ Leaves falling gently (www. amazon.com/leaves falling gently) นอกจากเธอจะสอนนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยแล้ว เธอยังได้รับเชิญไปสอนในสถานปฏิบัติธรรมด้วย เช่น ที่สถาบันอุปายา ในหลักสูตรการเตรียมตัวตายแบบพุทธ ชื่อว่า Being with dying Program (www. Upaya.org) สถาบันแห่งนี้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมแบบพุทธนิกายเซ็น ซึ่งรวมเอานักวิชาการชั้นนำ แพทย์ นักวิทยาศาสตร์ นักจิตวิทยา นักการศึกษา ที่สนใจในเรื่องการเจริญสติมาสอนในหลักสูตรต่างๆของสถาบัน เราสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของเธอใน youtube พิมพ์ชื่อของเธอ จะมีให้ฟังหลายตอนที่น่าสนใจ เช่น 2011 Scientific conference – Susan Bauer-wu Ph D., Mindfulness for cancer patient, Leaves Falling Gently: Mindfulness book.

ภาพ

ซูซาน บาวเออร์ วู



อีกท่านหนึ่งที่นำเอาสมาธิมาบำบัดโรคมะเร็งคือ ดร. เอียน กลอเลอร์ (Ian Grawler) เขาเป็นสัตวแพทย์ชาวออสเตรเลีย และนักทศกีฬาที่สามารถ เมื่ออายุ ๒๔ ปีเขาป่วยเป็นโรคมะเร็งที่กระดูกชนิดร้ายแรง หมอได้ตัดขาเขาไปข้างหนึ่ง ในเดือนมกราคม ปี ค.ศ. ๑๙๗๕ ตอนนั้น มะเร็งยังไม่ลุกลาม หมอบอกเขาว่าโรคนี้มีคนไข้ร้อยละ ๕ เท่านั้นที่อยู่ได้ถึง ๕ ปี ต่อมาเดือนมีนาคม ปีค.ศ. ๑๙๗๖ มะเร็งลามไปที่ปอด เขาไอเป็นเลือด หมอบอกเขาว่า เขาจะอยู่ได้อีกไม่เกิน ๖ เดือน



ภาพดร. Ian Grawler

เขาและเกล ภรรยาได้พยายามหาวิธีที่จะเอาชีวิตรอดจากมะเร็ง โดยการหาความรู้จากผู้รู้ในที่ต่างๆ และอ่านหนังสือแนวธรรมชาติบำบัดอย่างมาก แล้วนำมาทดลองปฏิบัติ และเมื่ออายุ ๓๘ ปี เขาก็ประสบความสำเร็จเขาหายขาดจากมะเร็ง เขามีชีวิตอย่างสมบูรณ์ เขามีลูก ๔ คน ในเวลาต่อมา ในปี ค.ศ. ๑๙๘๑ เขาได้ตั้งกลุ่มช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งแห่งนครเมลเบิร์น ต่อมากลายเป็นมูลนิธิ Grawler เพื่อคนไข้โรคมะเร็ง แห่งออสเตรเลีย ในปี ค.ศ.๑๙๘๓ และเขียนหนังสือให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการสู้กับมะเร็ง ชื่อ You can conquer cancer ซึ่งจำหน่ายไปทั่วโลกในภาษาต่างๆ ราว ๒๐๐,๐๐๐เล่ม ปัจจุบันเขาเดินทางไปทั่วโลก เผยแพร่ ความรู้เกี่ยวกับการบำบัดโรคมะเร็ง และสอนโปรแกรมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง หนังสือของเขาให้ความหวังและกำลังใจรวมทั้งแนวทางการปฏิบัติตัว ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งทั่วโลกจำนวนมากรอดชีวิตจากมะเร็งอย่างน่าอัศจรรย์

มูลนิธิกลอเลอร์แห่งนครเมลเบอร์น เป็นองค์กรที่เขาตั้งขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งและปัญหาสุขภาพต่างๆ เป็นองค์กรเอกชนที่ไม่แสวงหากำไร มีการจัดโปรแกรมสุขภาพเพื่อผู้ป่วยมะเร็งและโรคอื่นๆ ทั้งแบบนอนพักและแบบไปกลับ และโปรแกรมอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง นอกจากนั้นยังมีโปรแกรมอบรมสำหรับแพทย์และเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพในการดูแลผู้ป่วย ท่านผู้อ่านอาจจะดูข้อมูลได้ที่ www.gawler.org หลักการที่สำคัญของเขาคือ เขาเน้นเรื่องอาหารและการฝึกสมาธิ

เรื่องอาหารเขาใช้ อาหารที่อุดมไปด้วยผัก ผลไม้สด น้ำผักและผลไม้ การสวนล้างพิษทางทวารหนัก การให้วิตามินและเกลือแร่ทดแทน ส่งเสริมระบบการย่อย โดยการให้เอ็นไซม์จากตับอ่อนและกรดในกระเพาะอาหาร และเรียนรู้การมีทัศนคติทางบวกในการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารอย่างมีความสุข เขาใช้แนวอาหารแบบเกอร์ซัน เป็นต้นแบบ

เรื่องสมาธิเขาเน้นมาก เขาฝึกความผ่อนคลาย การคิดในทางบวก จินตนาการบำบัด การฝึกการหายใจแบบโยคะ เขากล่าวว่าสมาธิช่วยเปลี่ยนชีวิตของเขา เป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์มากที่สุดสำหรับชีวิต มันช่วยลดความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญของมะเร็ง มะเร็งเป็นโรคที่เกิดจากปัจจัยหลายๆอย่างร่วมกัน ตั้งแต่พันธุกรรม สารพิษในสิ่งแวดล้อม การดำเนินชีวิต อาหาร การออกกำลังกาย และความเครียด ซึ่งทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายลดลง ถ้ามีปัจจัยเหล่านี้พร้อมกันเมื่อไหร่ มะเร็งก็จะเกิดขึ้น การสะสมปัจจัยเหล่านี้เป็นเวลา ๑๐ – ๓๐ ปี ทำให้มะเร็งค่อยๆ ฟักตัวขึ้นอย่างช้าๆ เขาพบว่า การฝึกสมาธิวันละ ๑๐-๒๐ นาที วันละ ๓ เวลา ในเวลา ๑ เดือนก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพอย่างมากมายในผู้ป่วยมะเร็งที่เขาดูแลอยู่

ปัจจุบันเขาเดินทางไปทั่วโลก เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการบำบัดโรคมะเร็ง และได้เขียนหนังสือให้

ความรู้เกี่ยวกับวิธีการสู้กับมะเร็ง ชื่อ You can conquer Cancer ซึ่งจำหน่ายทั่วโลกในภาต่างๆ ราว ๒๐๐,๐๐๐ เล่ม หนังสือของเขาให้ความหวังและกำลังใจ รวมทั้งแนวทางการปฏิบัติตัว ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งทั่วโลกจำนวนมากรอดชีวิตได้อย่างน่าอัศจรรย์

เราสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมวิธีการของ ดร.เอียน กลอเลอร์ โดยเข้าไปใน youtube.com/ Ian Grawler จะมีคำบรรยายหัวข้อต่างๆ มากมาย

ตอนที่ ๒๐
การเจริญสติป้องกันโรคติดเชื้อ

ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ทางการแพทย์ เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคหอบหืด โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้แปรปรวน โรคปวดหลังเรื้อรัง โรคปวดศีรษะ เป็นต้นนอกจากนั้น ความเครียดยัง ทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายต่ำลง เราจึงเป็นโรคติดเชื้อ เป็นโรคมะเร็ง โรคภูมิต้านทานบกพร่องได้ง่ายขึ้น เรื่องนี้นักวิทยาศาสตร์ทางสุขภาพสนใจกันมากและมีการทำการศึกษาวิจัยกันอย่างกว้างขวางในช่วง ๒-๓ ทศวรรษที่ผ่านมา เกิดความก้าวหน้าอย่างมากทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ขึ้นมากมาย ทำให้เรารู้วิธีป้องกันตนเองจากโรคเหล่านี้ ได้

โรคติดเชื้อไวรัส กำลังเป็นปัญหาในปัจจุบัน เพราะบางโรคมีอาการรุนแรง ทำให้เกิดอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ หรือไข้เลือดออก มีไข้สูง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และมีอาการปอดอักเสบตามมาในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ไข้หวัดนก ไข้หวัดตะวันออกกลาง เป็นต้น หรือเชื้อบางตัวทำให้มีไข้สูง อ่อนเพลียหมดแรง คลื่นไส้อาเจียน ท้องร่วงอย่างมาก ต่อมามีอาการตับวาย ไตวายเฉียบพลัน และทำให้เสียชีวิตได้ ดังที่กำลังมีการระบาดของเชื้อไวรัสบางสายพันธ์ เช่น เชื้อไวรัสอีโบราในอาฟริก เช่น ที่กีนี ไลบีเรีย เซียร์ราลีโอน เชื้ออีโบร่าเริ่มเกิดขึ้นในปี ๒๕๑๙ ในประเทศซูดาน และมีการระบาดหนักในประเทศอาฟริกาหลายประเทศในเวลาต่อมาหลายครั้ง ขณะนี้(ก.ค. ๒๕๕๗) กำลังระบาดในเซียร์ราลีโอน กีนี ไลบีเรียมีผู้เสียชีวิตประมาณ ๗๐๐ คนแล้ว จนต้องมีการประกาศภาวะฉุกเฉิน ควบคุมพื้นที่ไม่ให้มีการระบาดออกไป โรคพวกนี้ติดต่อทางน้ำมูก น้ำลาย และเลือดได้ ไวรัสตัวนี้อยู่ในสัตว์ป่า เช่น ค้างคาวกินผลไม้ ลิงชิมแพนซี โรคนี้อัตราตายสูงถึงร้อยละ ๖๐ โรคติดเชื้อไวรัสเหล่านี้ยังไม่มียารักษาโดยเฉพาะส่วนใหญ่รักษาตามอาการ นักวิทยาศาสตร์สุขภาพมีความสนใจและทำการศึกษาโรคติดเชื้อไวรัสกันมาก

ศ.นพ. อมร ลีลารัศมี ผู้เชี่ยวชาญโรคติดเชื้อ คณบดีคณะแพทย์ศาสตร์ ม.สยาม กล่าวว่า ภูมิต้านทานเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ติดเชื้ออีโบล่ามีโอกาสรอดชีวิต โดย ศ. นพ. อมร อธิบายการทำงานของภูมิต้านทานซึ่งจะมีอยู่ในร่างกายตลอดเวลา เช่น เม็ดเลือดขาว ก็จะออกมาต่อสู้กับเชื้อโรค ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับเชื้อมีอาการปวดเมื่อยและหากภูมิต้านทานสามารถต่อสู้จนหยุดยั้งกระบวนการของเชื้อไวรัสอีโบล่าได้ภายใน ๗-๑๐ วัน อาการก็จะดีขึ้น

เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีงานวิจัยที่มีชื่อเสียงของโลก เช่น งานวิจัยของศาสตราจารย์ เชลดอน โคเฮน (Sheldon Cohen) พบว่าคนไข้ที่มีความเครียดมากจะมีโอกาสติดเชื้อไวรัสหวัด (Common cold) ได้มากกว่าคนไข้ที่มีความเครียดน้อย โดยเขาให้อาสาสมัคร ๓๙๔ รายที่เข้ารับการทดลองแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม โดยใช้แบบทดสอบวัดความเครียด กลุ่มที่ ๑ เป็นกลุ่มที่มีความเครียดมาก กลุ่มที่ ๒ กลุ่มที่มีความเครียดน้อย แล้วหยอดเชื้อหวัดเข้าไปในช่องจมูก พบว่ากลุ่มที่มีความเครียดมากจะติดเชื้อร้อยละ ๔๗ กลุ่มที่มีความเครียดน้อยจะติดเชื้อร้อยละ ๒๗ จะเห็นว่า คนที่มีความเครียดมากมีโอกาสติดเชื้อหวัดได้มากกว่าคนที่มีความเครียดน้อย (www.youtube.com/ Sheldon cohen : Mind Body Medicine)

สำหรับ ศ.โคเฮน เป็นศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยคาร์เนกี เมลลอน เขาเป็นผู้อำนวยการห้องทดลองเกี่ยวกับความเครียด ภูมิต้านทานและการเกิดโรค งานวิจัยของเขาเจาะลึกลงไปในเรื่องผลของความเครียดต่อสุขภาพต่อภูมิต้านทานและการเกิดโรค เขาทำการศึกษาวิจัยในด้านนี้ติดต่อกันอย่างยาวนานไม่ต่ำกว่า ๓๐ ปี มีผลงานวิจัยตีพิมพ์ไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ รายงาน ได้รับรางวัลดีเด่นด้านวิชาการมากมาย (www.psy.cmu.edu/people/cohen.)

นอกจากนั้นยังมีงานวิจัยของศาสตราจารย์ เจนิช คีโคลท์ เกลเซอร์ (Janice Keicolt Glaser) แห่งมหาวิทยาลัย โอไฮโอ ศึกษาในคู่สมรสที่อยู่ด้วยกัน ช่วงไหนที่มีความเครียดและทะเลาะกันบ่อยๆ จะมีโอกาสติดเชื้อหวัดได้มากกว่าช่วงที่ไม่ทะเลาะกัน หรือนักเรียนแพทย์ที่จะสอบปลายปี ในคู่สมรสที่หย่ากันใหม่ๆ พบว่าคนเหล่านี้มักจะมีเชื้อไวรัสเริม (Herpes Virus) ขึ้นที่ริมฝีปากหรืออวัยวะเพศได้บ่อยในช่วงที่เขาเครียดมากๆ และ

นอนดึก เมื่อเจาะเลือดดูพบว่า ในช่วงที่เขามีความเครียดมาก แอนติบอดีหรือภูมิต้านทานต่อเชื้อเริมจะลดลง

นอกจากนั้น เธอยังได้ศึกษาในผู้สูงอายุที่มีอาชีพดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ เทียบกับบุคคลทั่วไป คนที่มีอาชีพดูแลผู้ป่วยจะมีความเครียดสูง โดยการฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus vaccine) ให้ทั้งสองกลุ่มเพื่อสร้างภูมิต้านทานโรคต่อเชื้อไข้หวัดใหญ่ แล้ววัดภูมิต้านทานต่อเชื้อไข้หวัดใหญ่ หลังฉีดวัคซีนไประยะหนึ่ง พบว่าในคนสูงอายุที่มีอาชีพดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมจะมีภูมิต้านทานหลังฉีดวัคซีนต่ำกว่าบุคคลทั่วไป เราสามารถดูข้อมูลได้ใน www.ibmr.osu.edu/researchers/research

สำหรับ ศ. คีโคตท์ เกลเซอร์ เป็นศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยโอไฮโอ เธอเป็นผู้อำนวยการศูนย์การวิจัยด้านเวชศาสตร์พฤติกรรม งานวิจัยของเธอเจาะลึกในด้านความเครียดต่อภูมิคุ้มกันและการเกิดโรค เธอทำวิจัยมาอย่างยาวนานกว่า ๓๐ ปี ตีพิมพ์ผลงานทางวิชาการไม่ต่ำกว่า ๒๐๐ รายงาน เธอได้รับรางวัลทางวิชาการมากมาย เธอเป็นศาสตราจารย์ดีเด่นของมหาวิทยาลัย ในปี ค.ศ. ๒๐๐๘ (www.youtube.com/plenary Q and A : Power of Preventive Medicine)

โดยสรุปก็คือ ความเครียดเรื้อรัง ทำให้ภูมิต้านทานของเราต่ำลง ทำให้เราเป็นโรคติดเชื้อไวรัสได้ง่ายขึ้น ดังนั้นนักวิทยาสตร์สุขภาพจึงทำการศึกษาวิธีป้องกันโรคเหล่านี้โดยการลดความเครียดลง ซึ่งมีได้หลายวิธีการ เริ่มด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งเราพบว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะเป็นโรคหวัด หรือโรคเริมน้อยลง การนอนดึกอันนี้ก็ทำให้ภูมิต้านทานต่ำลง ติดเชื้อง่ายขึ้น ต้องหลีกเลี่ยงให้นอนไม่เกินสี่ทุ่ม การฝึกความผ่อนคลายต่างๆ เช่น ฝึกการหายใจ ฝึกไทเก๊ก ชี่กง ฝึกโยคะ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกสมาธิ การเจริญสติ วิธีการเหล่านี้มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ช่วยให้ภูมิต้านทานดีขึ้น สามารถต้านทานเชื้อไวรัสที่ไม่รุนแรงนักได้ แต่ถ้าเจอเชื้อที่รุนแรง ก็ยากที่จะต้านทานได้ ต้องใช้วัคซีนฉีดป้องกันไว้ล่วงหน้า ซึ่งนักวิทยาศาตร์กำลังคิดค้นวัคซีนป้องกันโรคเหล่านี้กันอยู่

ปัจจุบันมีหลักฐานงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกโยคะ ชี่กง การฝึกสมาธิ การเจริญสติช่วยให้ภูมิต้านทานดีขึ้น ป้องกันโรคติดเชื้อ โรคมะเร็งได้ เช่น งานวิจัยของลินดา จานูเส็ก (Linda W. Janusek) และคณะ ศึกษาในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะแรกที่มะเร็งยังไม่ลุกลามไปที่ต่อมน้ำเหลือง หลังผ่าตัดเอาก้อนมะเร็งออกแล้วพักฟื้น ในระยะนี้ยังไม่มีการให้เคมีบำบัดหรือฉายรังสี ให้คนไข้ฝึกการเจริญสติ ๘ สัปดาห์ โดยใช้หลักสูตรการเจริญสติ ๘ สัปดาห์ของ ศาสตราจารย์จอน คาแบค ซิน (MBSR Program) หลังจากนั้นเจาะเลือดดูก่อนและหลังฝึก เพื่อดูการทำงานของเซลภูมิต้านทาน (Natural killer cell activity) และสารเคมี อีกหลายตัวที่แสดงถึงการอักเสบที่เกิดขึ้นในร่างกาย และมีผลต่อภูมิต้านทาน (IFN-gramma, IL-6, IL-10, IL-4 และ Plasma cortisol) พบว่า หลังการเจริญสติ ๘ สัปดาห์ ภูมิต้านทานของร่างกายดีขึ้น การทำงานของระบบภูมิต้านทานก็ดีขึ้น เมื่อเทียบกับก่อนฝึกการเจริญสติ (www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc2586059.

สำหรับประเด็นเรื่องความเครียดกับภูมิต้านทานโรค เป็นหัวข้อวิจัยที่ได้รับความสนใจจากนักวิทยาศาสตร์สุขภาพทั่วโลก ทำให้เกิดวิชาการสาขาใหม่ๆขึ้นอย่างมากมาย ทำให้เรารู้ว่าการใช้ยาแต่เพียงอย่างเดียวไม่สามารถรักษาโรคเรื้อรังให้ได้ผลดีได้ และได้เปลี่ยนแนวความคิดในการรักษาโรคเรื้อรังต่างๆไปเป็นแบบผสมผสาน ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้ใน youtube.com มีหัวข้อที่น่าสนใจหลายหัวข้อ ขอแนะนำหัวข้อดังต่อไปนี้ Cohen et al (1993) Stress and the common cold,เรื่อง stress plays and important factor in your Health and Healing, เรื่อง stress and immunity เป็นต้น

ภาพประกอบ

.

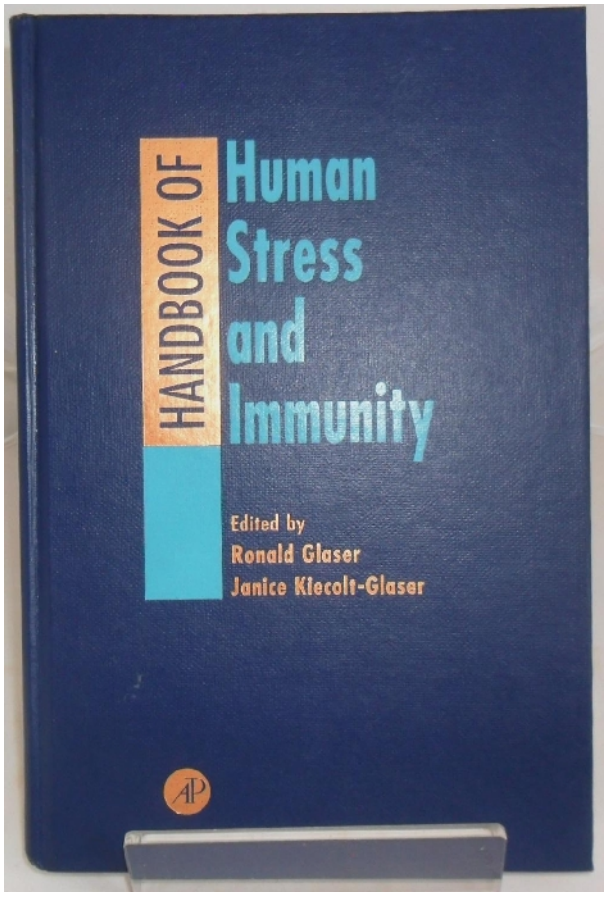
ศ. เชลดอน โคเฮน ผู้วิจัยพบว่า ความเครียดทำให้ติดโรคหวัดได้มากขึ้น

ศ. เจนิช คีโคตท์ เกลเซอร์

ผู้วิจัยพบว่า ความเครียดทำให้ภูมิต้านทานเลวลงและติดเชื้อไวรัสได้มากขึ้น

ศ. คีโคตร์ เกรเซอร์ กับทีมงานนักวิจัย ภาควิชาจิตวิทยา ม. โอไฮโอ

ศ. เชลดอน โคเฮน กับทีมงานห้องทดลองการวิจัยเกี่ยวกับ ความเครียดกับโรคติดเชื้อไวรัส



หนังสือของศ. เจนิซ คีโคตท์ เกลเซอร์

การฝึกโยคะ สมาธิ การเจริญสติ เป็นประจำ
ทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสหวัดได้

ศ. เจนิซ คีโคตท์ เกรเซอร์ กำลังทำการทดลองในผู้ป่วย

ตอนที่ ๒๑
หมอเลี้ยงไข้

พระท่านสอนว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ดังนั้น เวลาจิตมีปัญหาสุขภาพจิตเสีย เช่น มีความเครียด มีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ ปัญหาบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย ทักษะในการปรับตัว สิ่งแวดล้อม และวิถีการดำเนินชีวิต ก็จะทำให้เกิดอาการทางกายขึ้น เวลาผู้ป่วยมาหาแพทย์ก็จะมาบอกเล่าประวัติความเจ็บป่วยด้วยอาการทางกาย เช่น ปวดหัวเรื้อรัง ปวดหลังเรื้อรัง หายใจไม่เต็มอิ่ม อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ใจสั่น ปวดท้อง ท้องเสียเป็นประจำ นอนไม่หลับ ความดันสูงขึ้น หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ อาการเจ็บหน้าอก โรคในกลุ่มนี้ทางการแพทย์เรียกว่า Psychosomatic diseases ภาษาไทยยังไม่มีชื่อเรียกโดยเฉพาะ อาจจะเรียกว่าโรคทางกายที่เกิดจากจิตก็ได้ โรคในกลุ่มนี้เกิดขึ้นได้ในหลายระบบของร่างกาย ที่พบบ่อย เช่น

๑)ระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคความดันโลหิตสูง โรคการเต้นของหัวใจผิดปกติ บางชนิด

๒)ระบบหายใจ เช่น โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ไข้ละอองฟาง

๓)ระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้แปรปรวน โรคอ้วน โรคเบื่ออาหาร

๔)ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อ เช่น โรคข้อรูมาตอยด์ อาการปวดหลังเรื้อรัง ปวดศีรษะแบบไมเกรน และปวดศีรษะจากความเครียด ปวดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อต่างๆ เรื้อรังโดยไม่สามารถระบุตำแหน่งได้แน่นอน

๕) โรคผิวหนัง บางชนิด เช่น โรคลมพิษเรื้อรัง โรคคันตามผิวหนังเรื้อรัง โรคสะเก็ดเงิน

๖) โรคระบบต่อมไร้ท่อ เช่น โรคไทรอยด์ทำงานมากเกินไป, โรคเบาหวาน โรคฮอร์โมนแปรปรวนในสตรี

๗) โรคระบบปัสสาวะ เช่น โรคกระเพาะปัสสาวะไวเกิน

โรคเหล่านี้เป็นโรคเรื้อรังที่พบทั่วไปในชีวิตประจำวัน เป็นโรคส่วนใหญ่ที่นำคนไข้มาหาแพทย์ในตึกผู้ป่วยนอก โรคเหล่านี้มีปัจจัยทางจิต เช่น เรื่องของความเครียด ความวิตกกังวล เป็นส่วนสำคัญ ร่วมกับปัจจัยอื่นๆ เช่น วิถีชีวิต การกินอาหาร แป้ง น้ำตาลมากเกินไป การขาดการออกกำลังกาย นอนดึกเป็นประจำ เป็นต้น เมื่อตรวจร่างกายส่วนใหญ่มักไม่ค่อยพบความผิดปกติใดๆ โรคเหล่านี้เมื่อแพทย์รักษาตามอาการโดยจ่ายยาให้ เป็นยาแก้ปวด ยาคลายเครียด วิตามิน ยาลดความดัน เป็นต้น คนไข้ กลุ่มหนึ่งจะกินยาตามสั่งแล้วอาการต่างๆ ก็จะหายไป คนไข้ก็พอจะดำเนินชีวิตต่อไปได้ คนไข้ต้องกินยาบรรเทาอาการทุกวัน ถ้าไม่กินยาอาการก็กลับเป็นขึ้นมาอีก ต้องกินยาตลอดไป รักษาไม่หายขาด คนไข้รักษาไปนานๆหลายปีเข้าก็จะเริ่มเบื่อหน่าย ไม่อยากกินยา และมักจะคิดว่า หมอเลี้ยงไข้ ซึ่งผู้เขียนได้ยินมาเสมอๆ

ส่วนคนไข้อีกกลุ่มหนึ่งมักจะเป็นคนที่มีการศึกษาดี จะไม่ยอมกินยา เพราะรู้ว่าหมอจ่ายยาคลายเครียดให้ และจะไม่ยอมรับว่า ตนเองเครียด แต่คิดว่าตนเองเป็นโรคทางกาย คนไข้กลุ่มนี้รักษายากและมักรักษาไม่ได้ผลดี แม้หมอจะพยายามอธิบายว่าโรคนี้เกิดจากความเครียด เช่น โรคลำไส้แปรปรวน ซึ่งคนไข้จะมาด้วยอาการปวดท้อง ท้องเสีย คนไข้จะไม่ยอมรับ จนบางครั้งคนไข้เหล่านี้ต้องถูกนำไปส่องกล้องตรวจกระเพาะอาหารหรือลำไส้ ซึ่งก็จะไม่พบว่ามีความผิดปกติใดๆ อย่างไรก็ตามคนไข้เหล่านี้มักจะมีโรคหลายระบบ ผ่านการตรวจจากแพทย์หลายคน และต้องโดนตรวจด้วยเอกซ์เรย์คอมพิวเตอร์สมอง ต้องโดนส่องตรวจในกระเพาะอาหาร ลำไส้ คนไข้บางรายใช้เวลาตั้งแต่หนุ่มสาวจนข้าวัยสูงอายุ ตรวจมาแล้วทุกระบบ ไม่พบความผิดปกติใดๆ แต่โรคก็ยังเหมือนเดิม คนไข้เกิดความวิตกกังวล จะย้ำคิดวนเวียนไปมา คิดถึงแต่ความเจ็บป่วยของตัวเอง เสียทั้งเงินทองและเวลา สุขภาพก็เสื่อมโทรมลง โดยความเป็นจริงแล้ว โรคในกลุ่มนี้แพทย์ยังไม่มีวิธีที่จะรักษาให้หายขาดได้ แต่ให้ยาตามอาการพอประคับประคองไว้เท่านั้น ซึ่งโรคในกลุ่มนี้เป็นกลุ่มโรคที่น่าเบื่อหน่ายทั้งคนไข้และแพทย์ แต่ก็ต้อง

เจอกับมันเป็นประจำทุกวัน

สำหรับในเรื่องนี้มีแพทย์แผนปัจจุบันท่านหนึ่งที่สนใจและศึกษาโรคในกลุ่มนี้ไว้มาก คือ นพ. โรนัล ดี ซีเกล (Ronald D. Seigel) ศาสตราจารย์ด้านจิตเวชศาสตร์ แห่งโรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยฮาร์วาด ได้ศึกษาโรคในกลุ่มนี้พบว่า ความเครียดเรื้อรังในการดำเนินชีวิต มีผลกระทบทำให้เกิดโรคทางกายขึ้น และท่านได้ใช้การเจริญสติเป็นเครื่องมือบำบัดโรคในกลุ่มนี้ พบว่าการเจริญสติช่วยให้โรคกลุ่มนี้หายขาดได้ ไม่ต้องกินยาอีกต่อไป โดยท่านได้เขียนไว้ในหนังสือ ชื่อ Mindfulness for Anxiety จัดพิมพ์โดยสมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา

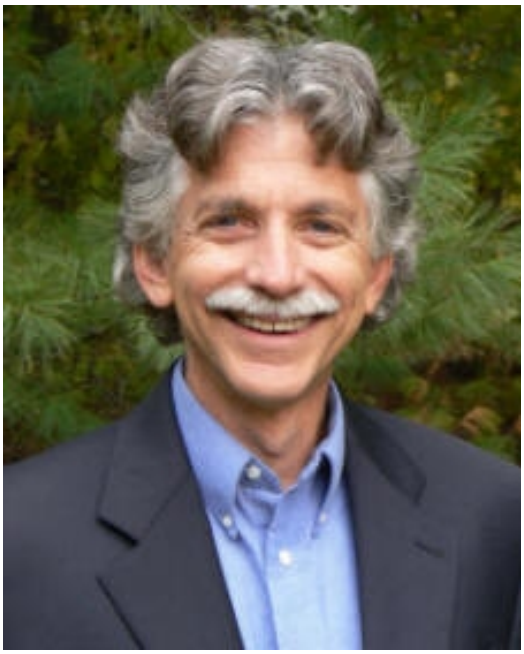
ในอเมริกามีคนไข้โรคปวดหลังเรื้อรังไม่น้อยกว่า ๕ ล้านคน ผู้ป่วยเหล่านี้มักจะมีความเครียดในชีวิตประจำวันเป็นเวลานาน ความเครียดทำให้กล้ามเนื้อมีความตึงตัวมากเกินไปทำให้มีอาการปวดหลังทุกวัน ผู้ป่วยมักจะผ่านการรักษาจากแพทย์หลายราย รักษากับแพทย์คนนี้ไม่หายก็รักษาแพทย์คนใหม่ไปเรื่อยๆ ได้รับทั้งยากิน หรือฉีดยาสเตียรอยด์เข้ากล้ามเนื้อหลัง ซึ่งก็ได้ผลชั่วคราว ไม่หายขาด ผู้ป่วยจึงทนทุกข์ทรมานอยู่หลายปี การเจริญสติจะช่วยลดความเครียดลงพร้อมกับสร้างความผ่อนคลายให้กล้ามเนื้อ การเจริญสติทุกๆ วันจึงช่วยให้โรคหายขาดได้ โรคพวกนี้เกิดจากจิตจึงต้องแก้ที่จิต ไม่สามารถจะรักษาให้หายขาดได้ด้วยยา การกินยาเป็นการแก้ปัญหาปลายเหตุซึ่งไม่ถูกจุดนั่นเอง ซึ่งนพ. โรนัล ซีเกลใช้การเจริญสติรักษาโรคปวดหลังเรื้อรังและได้เขียนเล่าไว้ในหนังสือชื่อ Back Sense

นพ. โรนัล ซีเกล นอกจากจะเป็นจิตแพทย์แล้วท่านยังได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมแบบพุทธมาเป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๓๐ ปีมีความรู้ความเข้าใจและมีความเชี่ยวชาญในเรื่องการเจริญสติเป็นอย่างดี ท่านได้นำวิธีการเจริญสติมาใช้ในการทำจิตบำบัดให้ผู้ป่วยที่มีโรคทางกายซึ่งเกิดจากความเครียด โดยจัดทำโปรแกรมสอนให้บุคลากรทางการแพทย์ สอนเจริญสติบำบัดแก่ผู้ป่วย และท่านเป็นวิปัสสนาจารย์สอนจิตตภาวนาแก่ประชาชนทั่วไป ท่านได้เขียนหนังสือเผยแผ่ไว้หลายเล่ม เช่น The Mindfulness Solution, Back Sense, Mindfulness and Psychotherapy, Wisdom and Compassion in Psychotherapy,Mindfulness for Anxiety.

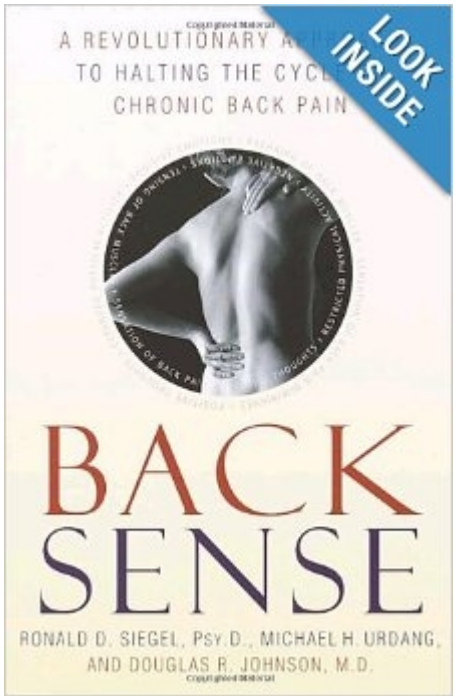
ปัจจุบัน นพ. โรนัล ซีเกล เป็นกรรมการสถาบัน จิตตภาวนาและจิตบำบัด (Institute for Meditation and Psychotherapy) ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนไม่แสวงหากำไร ทำงานสอนการเจริญสติแก่บุคลากรทางการแพทย์ด้านสุขภาพจิต เพื่อสร้างนักเจริญสติบำบัดในการให้บริการแก่สังคม

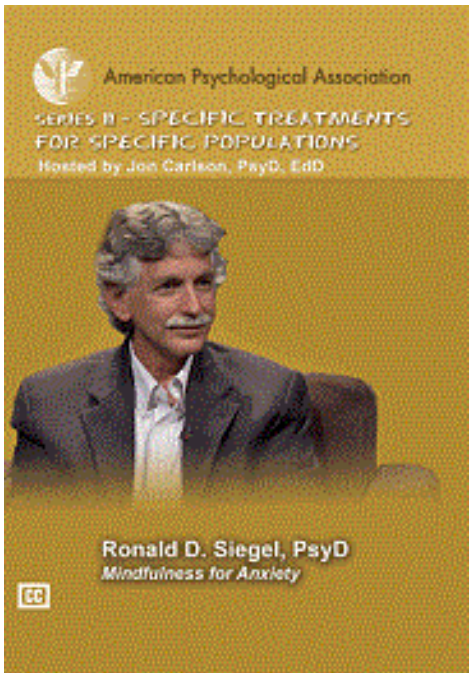
สำหรับข้อมูลของนพ. โรนัล ซีเกลท่านผู้อ่านหาได้ได้จาก www.meditationandpsychotherapy.org) และ www.mindfulness-solution.com และฟังคำบรรยายใน www.youtube.com/Mindfulness Practices Ronald Siegel.

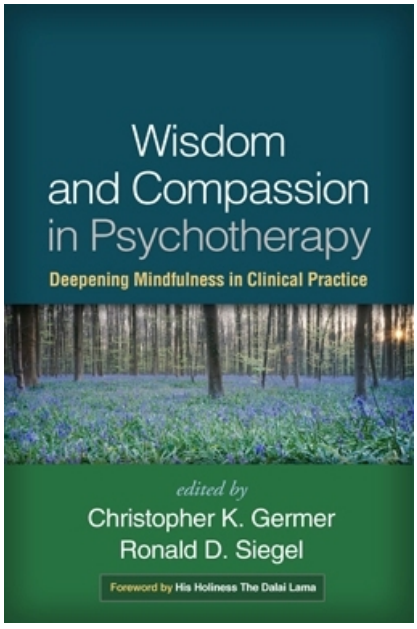
ภาพประกอบ

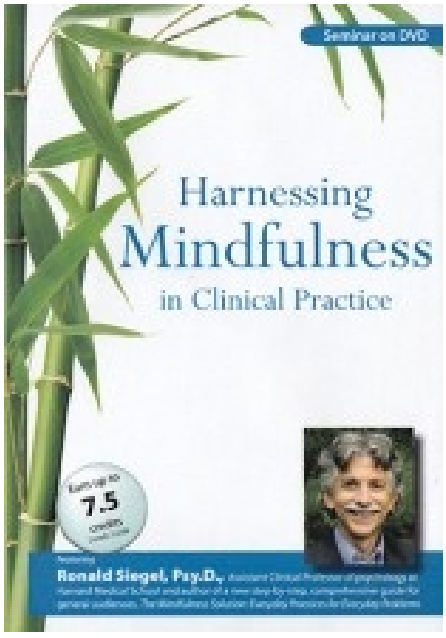


นพ. โรนัล ดี. ซีเกล









หนังสือของนพ. โรนัล ซีเกล และคณะ

ความเครียดเรื้อรังทำให้เกิดโรคทางกาย

ความเตรียดเป็นปัญหาใหญ่ของคนในโลกปัจจุบัน

ภาพชื่อ The Scream โดยจิตรกรเอกของโลก Edvard Munch

ตอนที่ ๒๒

การเจริญสติบำบัดภาวะเสพติด

ภาวะเสพติดสารเคมี เช่น บุหรี่ สุรา ยาบ้า ยาอี โคเคน หรือภาวะเสพติดที่ไม่ใช่สารเคมี แต่เป็นพฤติกรรมบางอย่าง เช่น เสพติดการพนัน เสพติดการชอปปิ้ง เสพติดงาน เสพติดอาหาร เสพติดอินเตอร์เน็ต เสพติดทางเพศ เป็นต้น กำลังเป็นปัญหาใหญ่ของโลก เนื่องจากภาวะเสพติดจะทำให้เกิดการสูญเสียอย่างมากต่อชีวิตครอบครัว สังคมและประเทศโดยรวม กรณีเสพติดยาบ้า ทำให้คนคนนั้นต้องถูกจับติดคุกเสียอนาคตไปเลย ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ในเรือนจำร้อยละ ๖๐ มาจากคดียาเสพติด กรณีติดการพนัน ต้องทำให้พนักงานธนาคารโกงเงินในบัญชีลูกค้าไปใช้หนี้ พอถูกจับได้ก็โดนไล่ออกจากงานและดำเนินคดีอาญา หรือกรณีเสพติดทางเพศของไทเกอร์ วูดส์ โดยเขาซื้อบริการทางเพศจากหญิงเกือบสิบราย ที่ออกมาเปิดเผยเป็นข่าวบนหน้าหนังสือพิมพ์ จนเขาต้องสูญเสียในอาชีพ และหย่าขาดกับภรรยา ครอบครัวก็แตกร้าว เป็นต้น

ภาวะเสพติด เป็นภาวะที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งไม่สามารถควบคุมตนเองต่อการใช้สารหรือพฤติกรรมบางอย่างได้ทั้งๆที่รู้ว่ามันจะเกิดผลเสียอะไรตามมา เมื่อพยายามหยุดก็จะเกิดอาการไม่สบายกายไม่สบายใจ หงุดหงิด กระสับกระส่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ จนเขาต้องกลับไปใช้อีก เพื่อลดอาการ นอกจากนั้นเขายังเกิดภาวะอยาก (Craving) ใช้สารนั้นๆ อีก หรือกลับไปทำพฤติกรรมแบบเดิมๆ อีกทั้งที่หยุดไปพักหนึ่งแล้ว แม้ว่าจะไม่มีอะไรมากระตุ้นให้นึกถึงสิ่งนั้นก็ตาม

ตัวเลขขององค์การสหประชาชาติ พบว่าทั่วโลกมีคนติดยาเสพติด ๑๘๕ ล้านคน (UNODCCP 2002) ในสหรัฐอเมริกาประชากรร้อยละ ๒๐ เคยใช้ยาเสพติด เรื่องนี้จึงเป็นปัญหาใหญ่ของโลกปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์ด้านสมอง พบว่าคนที่ใช้สารเสพติด สารเหล่านี้เมื่อเข้ามาสู่ร่างกายแล้วจะมีผลต่อสมอง ทำให้สมองหลั่งสารสื่อประสาทบางตัวออกมา เช่น โดปามีน(Dopamine) และเอ็นโดรฟิน (Endorphin)ซึ่งทำให้เรามีความสุข คนจึงติดยาง่ายและเลิกยาก เพราะมันเป็นวิธีหาความสุขที่เขาอยากได้ เขาพบว่าผู้ที่ติดยาเสพติดบางคนมีความผิดปกติทางพันธุกรรม จะทำให้มีการตอบสนองต่อการกระตุ้นของยาเสพติดมากกว่าคนธรรมดา ๑๐-๒๐ เท่า ทำให้มีแนวโน้มที่จะติดยามากกว่าคนทั่วไป ในกรณีที่ขาดยา สมองก็จะหลั่งสาร Norepinephrine, corticotropin-releasing factor และ Dynorphin ทำให้มีอาการกระสับกระส่าย มีอาการไม่สบายทางกายทางใจเกิดขึ้น หรือเวลาที่เราอยากเสพยา สมองก็มีการหลั่งสารพวก glutamate และ GABA เป็นต้นทำให้คนไข้กลับไปใช้ยาอีก โดยผู้ป่วยไม่สามารถจะยับยั้งได้ คนไข้จะสูญเสียความสามารถในการควบคุมตนเอง ตรงนี้เองที่ทำให้คนรอบข้างมองว่า เขาเป็นคนไม่ดี ขาดคุณธรรมจริยธรรม ชอบมั่วสุมยาเสพติดหรือชอบล้อมวงกินเหล้าทุกวัน หรือมีพฤติกรรมเลวร้ายบางอย่างเช่น ชอบมั่วเพศ และตั้งข้อรังเกียจและปฏิบัติต่อผู้ป่วยแบบดูถูกดูแคลน เหยียดหยาม ทำให้ผู้ป่วยกลับมาดำรงตนอยู่ในสังคมใหม่ได้ยาก

ผู้ป่วยที่ติดยามีสาเหตุหลายประการ เช่น มีปัญหาในชีวิตครอบครัวแล้วกลุ้มใจ มีความเครียดในที่ทำงาน จึงเสพยาเพื่อให้ลืมปัญหาต่างๆ หรือมีสิ่งแวดล้อม เช่น คบคนที่ติดยาเป็นเพื่อน เพื่อนก็เอายามาให้ลองในวัยรุ่นพบได้บ่อย หรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนชอบเที่ยวกลางคืน ตามแหล่งบันเทิงต่างๆก็มักจะมีปัญหาเรื่องติดสุรา ยาเสพติดได้ง่าย ปัญหาเสพติดยาเป็นปัญหาสลับซับซ้อน เมื่อผู้ป่วยได้รับการบำบัดรักษาแล้ว ผู้ป่วยสองในสามมักจะกลับไปเสพติดซ้ำอีก โดยเฉพาะคนที่เสพมานาน พวกที่เสพติดยา และพวกเสพติดด้านพฤติกรรมก็มีลักษณะคล้ายกัน มักจะสะสมพฤติกรรมมาอย่างยาวนานจนเป็นนิสัยจึงแก้ได้ยาก

นักวิทยาศาสตร์ทางสมอง พบว่าภาวะเสพติดเป็นเรื่องของความผิดปกติทางสมอง ไม่ใช่เป็นเรื่องของการเป็นคนไม่ดี ขาดคุณธรรมจริยธรรมดังที่คนทั่วไปเข้าใจกัน แต่เนื่องจากเมื่อเสพติดแล้ว สมองจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ ผู้ป่วยเหล่านี้จะมีจิตใจที่อ่อนแอ ขาดสติไม่รู้สึกตัว ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ทำให้ไม่สามารถเลิกอาการเสพติดได้ด้วยตนเอง ผู้ป่วยเหล่านี้ต้องการความช่วยเหลือจากแพทย์ ต้องการการดูแลอย่าง

ใกล้ชิดจากครอบครัวด้วยความรักความเข้าใจ ผู้ใกล้ชิดจะต้องเข้าใจธรรมชาติของโรคนี้ และผู้ป่วยจะต้องได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ การบำบัดของแพทย์ก็จะใช้ยาออกฤทธิ์ที่สมอง ซึ่งมุ่งไปที่การใช้ยาลดความอยากเสพยาและลดอาการข้างเคียง อาการไม่สบายกายไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเมื่อหยุดเสพยาเสพติด ร่วมกับการบำบัดทางจิตที่เรียกว่า Cognitive Behavior Therapy (CBT) และ The 12 Steps of AA (Alcoholics Anonymous1976) ซึ่งก็ได้ผลดี แต่ปัญหาในผู้ป่วยเหล่านี้คือการกลับเป็นซ้ำอีก

ปัจจุบันนี้จึงมีแพทย์ที่ทำงานด้านบำบัดผู้ป่วยที่มีภาวะเสพติดจึงพยายามหาวิธีทำให้ผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดแล้ว ไม่กลับมาเสพติดซ้ำอีก ซึ่งมีงานวิจัยที่น่าสนใจและใช้เป็นที่อ้างอิงกันทั่วไป คือการศึกษาของศาสตราจารย์ จี อลัน มาร์เล็ต (G. Alan Marlatt) แห่งโรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยวอชิงตัน เป็นศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาและผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมเสพติด เนื่องจากท่านเป็นชาวพุทธปฏิบัติธรรมมายาวนานกว่า ๓๐ ปี ตามแบบของสำนักชัมบาลา (Shambhala Tradition) ท่านเห็นว่าการเจริญสติสามารถทำให้สมองเกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ทั้งในด้านโครงสร้างการทำงานและการหลั่งสารสื่อประสาท และการเจริญสติช่วยให้สมองบริเวณที่เกี่ยวกับการใช้ความคิด อารมณ์ ความจำดีขึ้น เวลาที่เราเจริญสติจะมีเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น สมองสามารถซ่อมแซมส่วนที่เสียหายให้กลับมาดีขึ้นเหมือนเดิมได้ การหลั่งสารเคมีในสมองจะกลับมาเป็นปกติได้ การเจริญสติจึงบำบัดภาวะเสพติดได้ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ด้านสมองได้ศึกษามาแล้วก่อนหน้านี้ (ดูเรื่องการเจริญสติพัฒนาสมอง ในธรรมลีลา ฉบับที่๑๕๑ ก.ค ๕๖) ท่านจึงได้พัฒนาโปรแกรมการเจริญสติเพื่อบำบัดภาวะเสพติดยาเพื่อป้องกันการกลับไปใช้ยาซ้ำ(Mindfulness -Based Relapse Prevention Program)

ศ.มาเล็ต ได้ทำการศึกษาการเจริญสติในผู้ติดยาเสพติด ๒ ชิ้น รายงานแรกศึกษาผู้เสพติดในเรือนจำในเรือนจำ ๑๗๓ ราย อายุเฉลี่ย ๔๐ ปี เป็นชาย ร้อยละ๖๐ เป็นผู้ป่วยติดกัญชา โคเคน สุรา แบ่งผู้ป่วยเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่ง ให้การรักษาตามปกติ อีกกลุ่มหนึ่งใช้การเจริญสติ เปรียบเทียบกัน โดยสอนให้ฝึกหลักสูตรวิปัสสนา ๑๐ วัน ตามแนวของท่านโกเอ็นก้า แล้วติดตามไปเป็นเวลา ๓ เดือน โดยคัดเลือกผู้ป่วยที่ใกล้พ้นโทษ เพื่อติดตามในระยะหลังพ้นโทษไปแล้ว

รายงานที่ ๒ เป็นการศึกษาในผู้เสพติดยาทั่วไป จำนวน ๑๕๓ ราย โดยใช้หลักสูตร MBSR แบบของ ศ.จอน คาแบค ซิน ติดตามไป ๓ -๖ เดือน เขาสอนให้ผู้ป่วยฝึกการเจริญสติในร่างกายส่วนต่างๆ ฝึกเจริญสติในลมหายใจ ในการเดิน นำผู้ป่วยไปเดินขึ้นภูเขาและเจริญสติไปด้วย ฝึกให้ผู้ป่วยอยู่กับสิ่งที่ตนกำลังทำ ให้อยู่กับปัจจุบัน หลังจากนั้นเมื่อผู้ป่วยฝึกไประยะหนึ่งจนใจสงบลงได้บ้างแล้ว จิตเป็นสมาธิมากขึ้น เขาก็จะสอนให้คนไข้ดูใจตนเอง เมื่อมีอารมณ์หรือความคิด ความรู้สึกสุข ทุกข์ เกิดขึ้นก็ให้รู้ตัว โดยใช้การกำหนดรู้ (Noting or Labeling) เรียกชื่อของอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นให้ตรงตามเป็นจริง เช่น สุขหนอ เบื่อหนอ อยากเสพยาหนอ คิดหนอ หงุดหงิดหนอ เป็นต้น ฝึกให้บ่อยๆจนมีความชำนาญ สติมีกำลังมากขึ้น ฝึกให้สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ และฝึกให้คนไข้หยุดไม่ทำตามใจคิด หรือความอยากที่เกิดขึ้น ฝึกดูเฉยๆ ไม่ต้องทำตาม เวลาความอยากเสพยาเกิดขึ้นให้สังเกตดู จะเห็นว่าความอยากจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย เหมือนกระดานโต้คลื่นที่นักกีฬายืนอยู่บนนั้น พอคลื่นลูกใหญ่ๆ มา กระดานโต้คลื่นจะขึ้นสู่ยอดคลื่นพอถึงจุดสูงสุดแล้วกระดานโต้คลื่นจะลดระดับลงมาอย่างรวดเร็ว ความอยากก็เหมือนกัน พอมันเกิดขึ้นแล้วให้คนไข้ตามดูไปเรื่อยๆ อย่าตอบสนองมัน ในที่สุดมันก็จะลดกำลังลง ขณะใดสติมีกำลังรู้ตัว มันจะดับลง การที่คนไข้เห็นความอยากในใจลดลง นั่นหมายความว่า เขาเกิดปัญญารู้ว่า ความอยากนั้นมีธรรมชาติเกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป เทคนิคนี้ทางจิตบำบัดเรียกว่า Urge Surfing ทางธรรมเราเรียกว่า ฝึกให้เห็นการเกิดดับของรูปนาม แท้ที่จริงแล้วการที่เราเสพติดเพราะเราไม่รู้ตัว เราขาดสติ พออยากเสพยาแล้วเราก็เสพโดยอัตโนมัติ เหตุการณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และซ้ำๆ เป็นเวลานานเสพแล้วมีความสุข ลืมเรื่องที่ไม่สบายใจไปทำจนเป็นนิสัยส่วนหนึ่งของเรา เราจึงเลิกได้ยาก โดยธรรมชาติของคนเวลายึดติดแล้วปล่อยวางได้ยาก มีวิธีเดียวคือ ทำให้สติมีกำลัง รู้ตัวและเห็นมันเกิดขึ้นในใจ แล้วเฝ้ามองมันจนมันหายไป มันก็จะเกิดขึ้นอีก เราก็ฝึกให้รู้ตัวอีก ทำซ้ำๆ แบบนี้ไปตลอด ความอยากยังคงอยู่ในใจของเราแต่ทำอะไร

เราไม่ได้ นั่นแปลว่าเราสามารถควบคุมตัวเองได้ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝน ฝึกบ่อยๆเราก็จะปล่อยวางได้ ไม่กลับไปเสพอีก ความอยากยังคงมีอยู่ เกิดขึ้นแล้วหายไป เราก็อยู่กับมันอย่างมีความสุข แต่มันก็จะไม่มีกำลังเหมือนก่อน เพราะมีตัวสติคอยสกัดอยู่ตลอดเวลา ทำให้มันอ่อนกำลังลง เราก็จะควบคุมมันง่ายขึ้น ทางธรรมท่านเรียกว่า ตทังคประหาน ในที่สุดเราก็ปล่อยวางได้ สติเป็นธรรมฝ่ายกุศลจะทำให้ผู้ป่วยมีเหตุผล รู้จักผิดชอบชั่วดี ไม่ถูกครอบงำโดยอารมณ์ อีกต่อไป ศ. มาร์เล็ต พบว่า ผู้ป่วยกลุ่มที่ฝึกการเจริญสติจะกลับไปใช้ยาเสพติดอีกน้อยลงกว่ากลุ่มที่ไม่มีการฝึกเจริญสติ คนไข้สามารถควบคุมตนเองได้เวลาเกิดอาการไม่สบายกายไม่สบายใจหรือเวลาขาดยา หรืออยากยา คนไข้สามารถใช้สติกำหนดรู้ได้ ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น วิธีการนี้ช่วยป้องกันให้ผู้ป่วยไม่กลับไปเสพติดซ้ำ คนไข้มีอารมณ์ดีขึ้น การมองโลกในแง่ดี สามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ อันนี้ก็เป็นคุณของการเจริญสติ

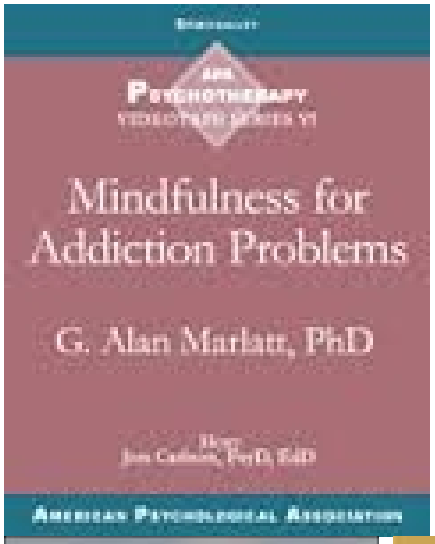
ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธให้เราจำไว้ว่า ปัญหาทุกปัญหามันมาจากตัณหา หรือความอยากทั้งสิ้น ความอยากเป็นสมุทัย มันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทุกชนิดในโลกนี้ ปัญหาของโลกทุกปัญหาจึงแก้ไขได้ด้วยการเจริญสติ พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีแก้ทุกข์ คือ การเจริญสติ เพื่อตัดกระแสความอยาก ดังที่ทรงแสดงไว้ใน โสฬสปัญหาว่า

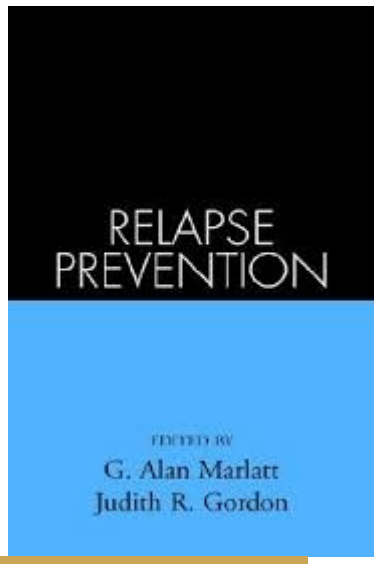
“กระแสทั้งหลายเหล่าใดในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น เรากล่าวบอกว่า กระแสทั้งหลายเหล่านั้นจะปิดหรือละเสียได้ด้วยปัญญา”

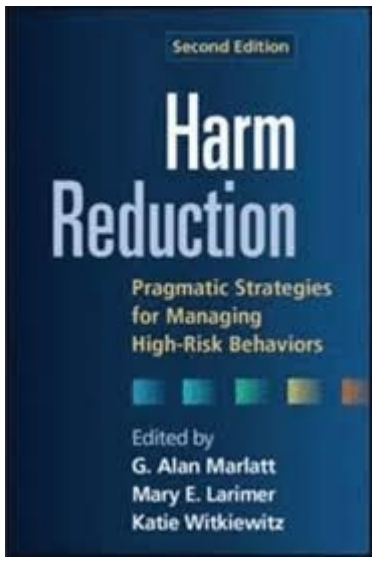
ศ.อลัน มาร์เล็ต จบปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิค จาก ม. อินเดียน่า ในปี ๑๙๖๘ หลังจากนั้นเข้าทำงานที่ ม. บริติสโคลัมเบีย, ม. วิสคอนซิล และท้ายสุด ม.วอชิงตันในปี ๑๙๗๒ จนถึงปัจจุบัน ท่านมีความสนใจในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาวะเสพติดยาเสพติด สุรา และพฤติกรรมเสพติดต่างๆ มีผลงาน บทความทางวิชาการและเขียนตำรารวมกันกว่า ๒๐๐ ชิ้น เขียนหนังสือเผยแพร่กว่า ๑๐ เล่ม ได้รับรางวัลทางวิชาการมากมาย ท่านเคยดำรงตำแหน่งประธานสมาคมจิตบำบัดสาขาภาวะเสพติดสารเสพติดและพฤติกรรมแห่งสหรัฐอเมริกาหลายสมัย ท่านเป็นชาวพุทธที่ฝึกจิตตภาวนามายาวนาน ได้นำวิธีการเจริญสติแบบพุทธมาใช้ในการบำบัดภาวะเสพติดด้านพฤติกรรมต่างๆ และสารเสพติด และได้สร้างเครือข่ายชาวพุทธเพื่อการฟื้นฝูผู้ป่วยภาวะเสพติดในปี๒๐๐๘ (The Buddhist Recovery Network, www.buddhistrecovery.org) ท่านเสียชีวิตเมื่อเดือนมีนาคม ๒๐๑๑ ทิ้งมรดกผลงานทางวิชาการไว้ให้โลกอย่างมากมาย (Washington.edu/abrc) เราสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของท่านได้ใน www.youtube.com/addiction and the mind, part 1-2009

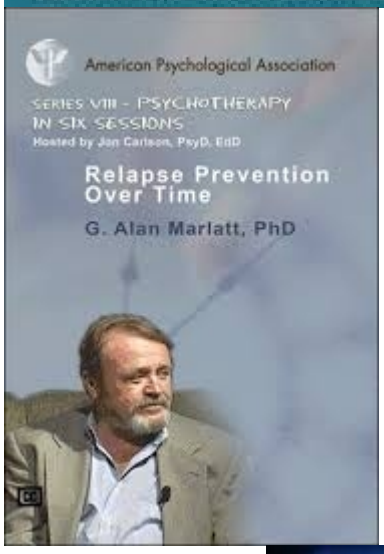
ภาพประกอบ

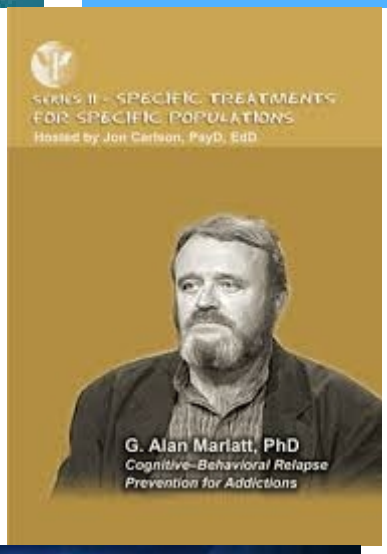
ศ. อลัน มาร์เล็ต

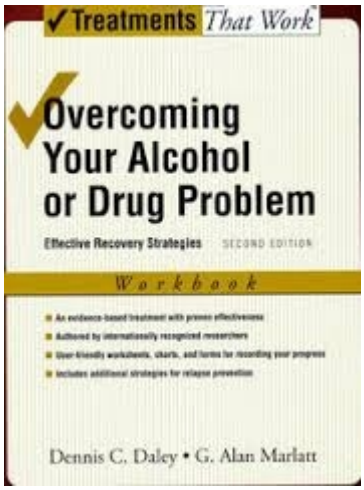












Feeling Safe Within
Your Mind & Overcoming Addiction

Why Can't Addicts Just Quit?
Non-Addicted Brain
Addicted Brain
Control
Drive
Memory
Drive
GO
Memory
Because Addiction Changes Brain Circuits
NIDA

MARLATT

SURFING

Surfing

ตอนที่ ๒๓ การเจริญสติในเด็กสมาธิสั้น

ปัจจุบันการฝึกจิตตภาวนาโดยเฉพาะการเจริญสติ มีบทบาทสำคัญในการแก้ปัญหาเรื่องสุขภาพทางกายและทางจิต ดังนั้นมหาวิทยาลัยต่างๆ จึงได้จัดตั้งศูนย์การวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสติขึ้น เพื่อทำการศึกษาวิจัยผลของการเจริญสติกับสุขภาพ ปัญหาที่เราพบได้บ่อยในเด็กวัยเรียนอันหนึ่งในปัจจุบัน ก็คือปัญหาเด็กสมาธิสั้น พบได้ถึงร้อยละ ๕ ของเด็กในวัยเรียน เด็กจะมีอาการช่วงสมาธิสั้นกว่าปกติ อยู่ไม่นิ่ง อยู่ไม่สุข ซุกซนผิดปกติ หุนหันพลันแล่น ขาดการยับยั้งชั่งใจในการกระทำต่างๆ และมีอาการมากจนส่งผลต่อการเรียน การดำเนินชีวิต และมีอาการนานกว่า ๖ เดือนขึ้นไป ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน การวินิจฉัยมักจะทำเมื่อเด็กอายุระหว่าง ๖ – ๑๑ ปี เด็กชายจะเป็นมากกว่าเด็กหญิง ๓ – ๖ เท่า

สำหรับสาเหตุยังไม่สมารถระบุได้แน่ชัด แต่มีปัจจัยหลายอย่าง เช่น พันธุกรรม สารสื่อประสาทบางชนิดผิดปกติ การทำงานสมองบางส่วนผิดปกติทำให้มีความตื่นตัวมากกว่าปกติ การเลี้ยงดูในครอบครัว สิ่งแวดล้อมก็มีผลทำให้เด็กมีอาการเกิดขึ้นได้ ผู้ปกครองมักจะสังเกตเห็นและมักจะพาเด็กไปรับการตรวจรักษากับจิตแพทย์ สำหรับการรักษา แพทย์ก็จะให้ยาเพื่อลดความตื่นตัวลง ร่วมกับการทำพฤติกรรมบำบัด โดยความร่วมมือระหว่างแพทย์ ผู้ปกครอง ครู ที่เข้าใจปัญหาเด็ก การบำบัดก็จะได้ผลดี โรคนี้ ๑ ใน ๓ ของเด็กจะหายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ๑ ใน ๓ อาการคงเดิม ที่เหลือจะมีอาการและผลข้างเคียงร่วม

เนื่องจากการรักษาได้ผลยังไม่น่าพอใจ จึงมีจิตแพทย์ นักจิตวิทยาพยายามศึกษาถึงวิธีการต่างๆ มาช่วย ซึ่งผู้เขียนจะขอกล่าวถึงงานวิจัยของศูนย์การวิจัยการเจริญสติ แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแองเจลิส (UCLAMindful Awareness Research Center, www.marc.ucla.edu/body.cfm) ซึ่งจัดตั้งขึ้นโดย ดร.ซูซาน สมอลลี (Susan Smalley Ph.D)และคณะศูนย์แห่งนี้ทำงานด้านวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสติในแง่มุมต่างๆ และจัดให้มีโปรแกรมสอนหลักสูตรการเจริญสติ ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัย เด็กวัยรุ่น เด็กนักเรียน ประชาชนทั่วไป

ดร. สมอลลี่ เป็นศาสตราจารย์ด้านจิตเวชศาสตร์ เธอเรียนปริญญาตรีทางมานุษยวิทยาจากมหาวิทยาลัยมิชิแกน และต่อปริญญาโทและเอกด้วยพันธุกรรมทางการแพทย์ และจิตพยาธิวิทยาในวัยเด็กที่ UCLA เธอสนใจเด็กที่มีปัญหาในเรื่องสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorders) ได้ทำวิจัยปัญหาในเด็กสมาธิสั้นไว้มาก

ดร. สมอลลี เป็นคนขยัน เป็นหญิงเก่ง ทำแต่งาน เธอไม่เคยสนใจเรื่องของการปฏิบัติธรรมมาก่อน เธอเล่าว่า เมื่อเธออายุ ๔๗ ปี เธอมีปานดำขึ้นที่แขน ไปให้เพื่อนแพทย์ดู แพทย์บอกเธอว่า เป็นมะเร็งผิวหนัง (Melanoma in situ) แต่ยังไม่ลุกลาม และแนะนำให้เธอผ่าตัดออก เธอกลับมาบ้านเกิดความรู้สึกกลัวตาย ถ้าเธอตายเธอต้องสูญเสียสามี ลูกๆ และทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ เธอลาพักรักษาตัว ๖ เดือน เธอเข้ารับการผ่าตัดและหลังจากนั้นเธอก็ดูแลสุขภาพของตนเองโดยวิธีการทางธรรมชาติ ใช้สมุนไพร การนวดทางเดินน้ำเหลือง เธอเปลี่ยนมารับประทานอาหารมังสวิรัติ ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิ เธอตั้งคำถามกับตัวเองว่า ถ้าเธอต้องตายในเวลาอันใกล้นี้ เธออยากจะทำอะไรที่ยังไม่ได้ทำบ้าง ดังนั้นเธอจึงเริ่มศึกษาปรัชญาและศาสนา จนเธอเข้าใจเรื่องของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นเรื่องที่ชาวตะวันตกอย่างเธอไม่ได้ใส่ใจมาก่อนเลย และเธอเริ่มเรียนรู้วิธีปฏิบัติธรรมแบบชาวพุทธ เรียนรู้วิธีการเจริญสติ

หลายปีต่อมาเธอจึงตั้งศูนย์การวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสติขึ้น ปัจจุบันเธอทำงานที่ UCLA เริ่มวิจัย เรื่องการเจริญสติในเด็กสมาธิสั้น โดยใช้โปรแกรม Mindful Awareness Program หรือ MAP ในเด็ก งานวิจัยชิ้นหนึ่งทำในเด็กนักเรียนเกรด ๒-๓ อายุประมาณ ๗-๙ ปี และพบว่า การเจริญสติช่วยให้เด็กมีสมาธิดีขึ้น ความเครียดลดลง อารมณ์ดีขึ้น เธอมีงานวิจัยทางวิชาการตีพิมพ์จำนวนมากและเขียนตำราไว้หลายเล่ม ในปี ๒๐๑๐ เธอร่วมกับไดอานา วินสตัน (Diana Winston) ครูสอนวิปัสสนาที่ สำนักปฏิบัติธรรม Spirit rock เขียนหนังสือชื่อ Fully Present ซึ่งว่าด้วยวิทยาศาสตร์และศิลปะแห่งการเจริญสติ (Science and Art of Mindfulness) ท่านผู้

อ่านอาจจะอ่านบทนำได้ใน amazon.com เป็นหนังสือที่ให้ความรู้พื้นฐานด้านการเจริญสติอย่างดีสำหรับบุคคลทั่วไป

สำหรับไดอานา วินสตัน เธอทำงานอยู่ที่ศูนย์วิจัยนี้เช่นกัน เป็นกำลังสำคัญของ ดร.สมอลลี่ ที่ช่วยให้งานของศูนย์แห่งนี้ ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ เธอสอนการเจริญสติหลักสูตรต่างๆ ของสถาบัน และร่วมกันทำวิจัยด้วย เธอปฏิบัติธรรมตั้งแต่อายุ ๒๒ ปี เธอเริ่มจากการเดินทางมาท่องเที่ยวในอินเดีย โดยที่ตัวเองยังไม่มีความรู้อะไรเลย เธอไปเที่ยวทัชมาฮาล ไปดูเขาเผาศพริมฝั่งแม่น้ำคงคาที่เมืองพาราณสี และไปที่ธัมมศาลา ตอนเหนือของอินเดีย ซึ่งเป็นสถานที่แรกที่เธอเริ่มสนใจศึกษาพระพุทธศาสนา เธอเดินทางมาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าแห่งหนึ่งทางภาคใต้ของไทย เป็นเวลา ๑๐ วัน เธอฝึกการเดินจงกรม นั่งสมาธิ บนพื้นซีเมนต์ ด้วยความอดทน ที่นี่เองที่ทำให้เธอได้รู้จักความสงบภายใน การฝึกจิตให้เป็นสมาธิได้ มีความผ่อนคลายภายในจิตใจเป็นครั้งแรก ต่อมาในปี ค.ศ. ๑๙๙๘ เธอมีโอกาสได้บวชชีและปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นที่พม่าเป็นเวลา ๑ ปี ทำให้เธอมีความเข้าใจวิธีการเจริญสติได้ลึกซึ้งขึ้น

หลังจากนั้น เธอยังคงปฏิบัติเรื่อยมาทั้งในอเมริกาและเอเชียติดต่อกันเป็นเวลา ๑๐ ปี หลังจากนั้นเธอเริ่มทำงาน เธอเป็นผู้ก่อตั้งกลุ่มอาสาสมัครชาวพุทธเพื่อสังคม The Buddhist Alliance For Social Engagement หรือ BASE ซึ่งเป็นองค์กรพุทธแห่งแรกที่ทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคม ของแคลิฟอร์เนีย เธอสอนการเจริญสติที่ Spirit Rock Meditation center (www.spiritrock.org) ซึ่งเป็นสถานปฏิบัติธรรมมีชื่อเสียงของอเมริกา ที่นี่เป็นที่รวมของปัญญาชน นักวิชาการ นายแพทย์ นักจิตวิทยา นักวิทยาศาสตร์ที่สนใจพุทธศาสนา จนถึงปัจจุบันเธอสอนที่นี่มาเป็นเวลา ๒๐ ปี ด้วยประสบการณ์อันยาวนาน เธอนำการเจริญสติเข้ามาสอนให้เด็กในโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง พวกเอ็น จี โอ สอนให้บุคลากรทางการแพทย์ อาจารย์มหาวิทยาลัย ด้วยประสบการณ์อันยาวนานทำให้เธอเข้าใจเรื่องการเจริญสติอย่างลึกซึ้ง ต่อมา ดร. สมอลลี่ได้จัดตั้งศูนย์วิจัยการเจริญสติขึ้นที่ UCLA จึงชวนเธอมาทำงานที่นี่ ซึ่งเธอเห็นว่าจะเป็นช่องทางให้เธอทำงานได้กว้างขวางยิ่งขึ้น ทำให้เธอมีโอกาสได้ทำวิจัยถึงผลดีของการเจริญสติในแง่มุมต่างๆ

งานวิจัยด้านการเจริญสติกำลังได้รับความสนใจจากนักวิชาการด้านจิตตภาวนาอย่างมาก ในปี ๑๙๙๐ มีงานวิจัยปีละ ๘๐ ชิ้นและเพิ่มขึ้นเป็นปีละ ๖๐๐ ชิ้นในปี ๒๐๐๐ ปัจจุบันเธอรับเป็นผู้อำนวยการวิจัยการเจริญสติด้านการศึกษา เธอมีความศรัทธาในผลงานวิจัยของ ศ.จอน คาแบค ซิน ที่นำการเจริญสติเข้าสู่วงการแพทย์จนเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง เช่น งานวิจัยในเรื่องการเจริญสติเพื่อบำบัดอาการปวดในโรคต่างๆการเจริญสติบำบัดอาการเครียด และบำบัดโรคสะเก็ดเงิน เป็นต้น

ปัจจุบันศูนย์การวิจัยด้านการเจริญสติของ UCLA มีผลงานวิจัยออกมาจำนวนมาก ท่านผู้อ่านจะดูได้ใน www.marc.ucla.edu/research และอาจจะฟังคำบรรยายของ ดร.สมอลลี่และไดอานาได้ใน youtube.com เช่น เรื่อง Fully present: The book- Research on mindfulness ของ ดร.สมอลลี่ ซึ่งจะมีหลายตอน หรือ เรื่อง TEDx SunsetPark-Diana Winston-The Practice of Mindfulness, เรื่อง Introduction to Mindful Awareness /Diana Winton,เรื่อง Spirit rock meditation center ในการบรรยายของเธอใช้ภาษาง่ายๆ ทำให้เข้าใจชัดเจนดี

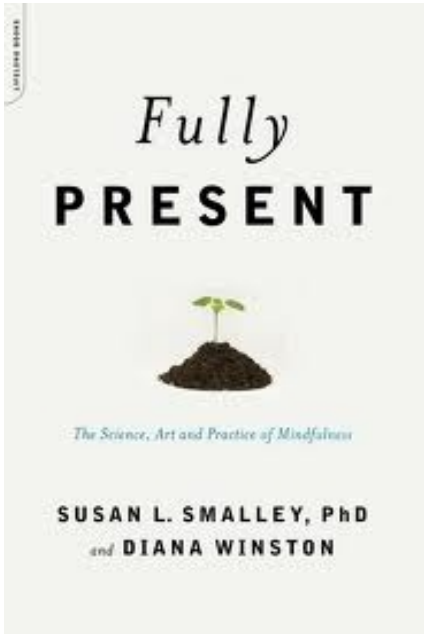
สถาบันแห่งนี้จัดการประชุมวิชาการด้านการเจริญสติเป็นประจำ เมื่อเร็วๆนี้ได้จัดประชุมวิชาการเรื่อง การเจริญสติกับจิตบำบัด (Mindfulness and Psychotherapy) ท่าน ติชน์ นัท ฮัน พระอาจารย์เซ็นชาวเวียดนามก็ได้รับนิมนต์มาแสดงธรรม หลังจากธรรมบรรยายในหอประชุมแล้ว ท่านได้นำผู้เข้าร่วมประชุม ๑,๒๐๐ คน เดินเจริญสติรอบๆบริเวณมหาวิทยาลัย ท่านผู้อ่านเข้าไปดูบรรยากาศการเดินได้ที่ youtube.com / mindfulness walking meditation บรรยากาศน่าประทับใจมากเพราะมีคนมาเดินกันอย่างเงียบๆ จำนวนมาก เวลานี้เรื่องการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ชาวตะวันตกคุ้นเคยและเข้าใจดี โดยเฉพาะชุมชนวิชาการในรั้วมหาวิทยาลัย ท่านติชน์ นัท ฮัน เป็นอาจารย์เซ็นผู้สามารถ คำสอนของท่านเข้าถึงจิตใจชาวตะวันตก ซึ่งมีปัญหาเรื่องความเครียด โรคซึมเศร้ากันมาก ท่านสอนการเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งช่วยแก้ไขความทุกข์ใจได้จริง ปัจจุบันจึงมีผู้สนใจเข้ามาฝึก

การเจริญสติกันมาก ท่านผู้อ่านดูบรรยากาศได้ใน youtube.com/ peace in every step-ETAB 2011 และเรื่อง Thich Nhat Hanh in London March 2012

ภาพประกอบ ดร. ซูซาน สมอลลี่ ผู้ก่อตั้งศูนย์การวิจัยการเจริญสติแห่ง UCLA

ดร. สมอลลี่

ไดอานา วินสตัน



หนังสือของเธอ

การฝึกการเจริญสติในเด็กนักเรียนและครู

บรรยากาศการสอนเด็กสมาธิสั้น

ตอนที่ ๒๔
สุขภาพจิตของทหารผ่านศึก

ปัญหาสุขภาพจิตของคนในโลกปัจจุบันค่อนข้างสลับซับซ้อนและแก้ไขยากขึ้นทุกวัน ในสหรัฐอเมริกามีทหารผ่านศึกจำนวนมากตั้งแต่สงครามเวียตนาม สงครามอ่าวเปอร์เซีย ในอิรัก ปากีสถาน อาฟกานิสถาน มีทหารอเมริกันเข้าร่วมรบจำนวนมาก ทหารเหล่านี้มีสุขภาพจิตไม่สู้ดี พวกเขาไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ ดังนั้นทหารผ่านศึกเหล่านี้จึงมีอัตราฆ่าตัวตายสูง เป็นปัญหาใหญ่อันหนึ่งที่เขาพยายามแก้ไขกันอยู่

มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีจิตใจเปราะบาง ไม่สามารถทนต่อความสะเทือนใจในเหตุการณ์ต่างๆ ที่โหดร้ายรุนแรงได้ เช่น ภาวะสงคราม อุทกภัยร้ายแรง แผ่นดินไหว การก่อวินาศภัย ความรุนแรงในครอบครัว การถูกทำร้ายร่างกาย กรณีถูกข่มขืน เป็นต้น หลังจากผ่านเหตุการณ์เหล่านี้ บุคคลบางคนจะมีอาการหวาดกลัวอย่างรุนแรง รู้สึกสิ้นหวัง คิดถึงเรื่องนั้นๆตลอดเวลาไม่สามารถลืมไปได้ ฝันร้ายทุกคืน นอนไม่หลับ ตกใจง่าย ใจสั่น อารมณ์แปรปรวน อารมณ์ก้าวร้าวฉุนเฉียว บางครั้งซึมเศร้า สมาธิและความจำแย่ลงมาก ผู้ป่วยเหล่านี้ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ มักจะแยกตัวอยู่โดดเดี่ยว และหลายคนจบลงด้วยการฆ่าตัวตาย ทหารผ่านศึกอ่าวเปอร์เซียตั้งแต่ปี ๒๐๑๐ เป็นต้นมา มีอัตราฆ่าตัวตายเฉลี่ยวันละ ๑ คน ทหารเวียดนามเสียชีวิตในสงคราม ๕๘.๐๐๐ คน แต่หลังจากกลับบ้านแล้ว ทหารผ่านศึกเหล่านั้นฆ่าตัวตายไปแล้ว ๑ แสนราย มากกว่าตายในสงคราม ๒ เท่า โรคนี้เรียกว่า Posttraumatic Stress Disorder หรือ PTSD โรคนี้ชื่อภาษาไทยยังไม่มีอาจจะเรียกให้เข้าใจกันง่ายๆ ว่า โรควิตกกังวลหลังเหตุการณ์รุนแรงก็ได้ โรคนี้พบได้ในคนทั่วไปร้อยละ ๘ แต่ในทหารผ่านศึกมีสูงถึงร้อยละ ๓๐ และคนเหล่านี้มีอาการเรื้อรังมากกว่า ๓ เดือนขึ้นไปบางคนเป็นอยู่นาน ๑๐-๒๐ ปี สำหรับการรักษา จิตแพทย์จะให้ยาคลายความวิตกกังวล ยาต้านอาการซึมเศร้า ยานอนหลับ และทำจิตบำบัด ผลการรักษายังไม่ดีนัก

งานวิจัยทางการแพทย์พบว่า การเจริญสติ สามารถรักษาโรคนี้ให้อาการดีขึ้นได้ คนไข้สามารถลดความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆได้ดีขึ้น ช่วยลดการกระตุ้นให้อารมณ์ในอดีตเกิดขึ้น คนไข้อยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น ลดความคิดถึงเหตุการณ์ในอดีตลงได้ การนอนหลับดีขึ้น การฝึกเจริญสติเป็นประจำเป็นเวลานานเข้าจะช่วยให้ผู้ป่วยหายเป็นปกติได้ เราสามารถหาข้อมูลได้ในเว็บไซด์ของสำนักงานทหารผ่านศึกสหรัฐอเมริกา (www.ptsd.va.gov)

ผู้เขียนขอยกตัวอย่างพระภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งท่านใช้การเจริญสติช่วยให้หายจากโรคนี้ได้และทำคุณประโยชน์แก่โลกอย่างมาก คือท่าน คล้อด อันชิน โทมัส (Claude Anshin Thomas) ท่านเป็นทหารผ่านศึกอเมริกัน ซึ่งต่อมาได้บวชเป็นพระภิกษุในศาสนาพุทธนิกายเซ็น ท่านได้เขียนเล่าเรื่องราวของตนเองไว้ในหนังสือชื่อ At The Hell's Gate เรื่องราวการเดินทางจากสงครามสู่สันติภาพ

ท่านโทมัส เกิดในครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากการกระทำอันรุนแรงในปี ๑๙๔๗ และสมัครเข้ารับราชการทหารเมื่ออายุ ๑๘ ปี ในช่วง ๑๙๖๖-๑๙๖๗ เขาทำงานเป็นพลสำรองประจำอยู่บนเฮลิค็อปเตอร์ โดนยิงตก ๕ ครั้งและได้รับบาดเจ็บที่ร่างกายครั้งหนึ่ง ได้รับเหรียญ Purple Heart หลายครั้ง เขาปลดประจำการในปี ๑๙๖๘ หลังจากได้รับบาดเจ็บและกลับมารักษาตัว ท่านผ่านเหตุการณ์อันเลวร้ายรอดมาได้หลายครั้ง ครั้งหนึ่งเครื่องบินลงจอดในหมู่บ้านแห่งหนึ่งบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำโขง พร้อมด้วยเพื่อนทหาร ๖ คน เมื่อเดินเข้าไปในหมู่บ้านและเดินผ่านชาย ๒-๓ คน ซึ่งดูเหมือนภิกษุในพุทธศาสนา โกนผมและห่มจีวร สวมหมวกหญ้าฝรั่น เมื่อเดินคล้อยหลังไป ๓๐ – ๔๐ เมตร พวกนั้นยกปืนขึ้นหันมายิงกลุ่มทหารอเมริกัน ๗ คน ด้วยปืนกล AK-47 ทำให้ทหารเสียชีวิต ๓ คน บาดเจ็บ ๒ คน เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้ท่านต้องคอยระวังตัวตลอดเวลาหวาดระแวงและไม่ไว้ใจใครอีกเลย

ท่านเล่าว่า "บางปฏิบัติการเราต้องให้การสนับสนุนกองร้อยซึ่งถูกโจมตี เราต้องออกบิน แบบปฏิบัติการด้วยอาวุธหนัก เปิดฉากยิงถล่มเข้าใส่หมู่บ้าน ทำลายทุกสิ่งทุกอย่างย่างสุดบ้าคลั่ง ที่ตรงนั้นไม่มีสิ่งใดที่ไม่ใช่ศัตรู

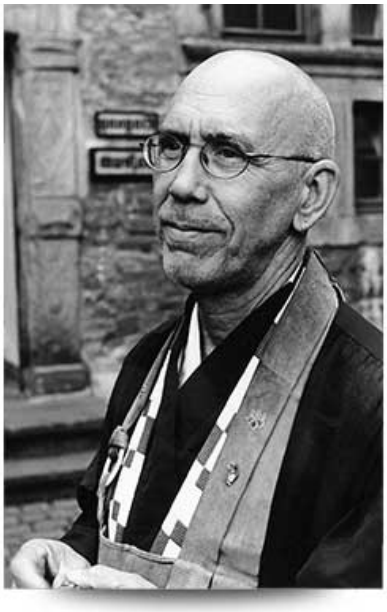
เราฆ่าทุกสิ่งที่เคลื่อนไหว ผู้ชาย ผู้หญิง เด็ก สัตว์เลี้ยง บ้าน รถ ทุกอย่างที่ขวางหน้า โดยไม่รู้สึกใดใดเลย หน้าที่ของเราคือ การฆ่าคน ใน ๒-๓ เดือนแรกเราฆ่าคนไปหลายร้อยคน ใบหน้าคนเหล่านั้นยังลอยเด่นติดตาอยู่ตลอดเวลา"

หลังจากนั้นท่านได้รับบาดเจ็บจากการออกปฏิบัติการ และได้เดินทางกลับมารักษาตัวที่อเมริกาอีกครั้ง หลังจากรักษาตัวอยู่ถึง ๙ เดือน จึงได้ออกจากโรงพยาบาล ท่านไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ รู้สึกแปลกแยกเหมือนอยู่คนละโลก สังคมรอบข้างหมางเมินทหารผ่านศึกเหล่านี้เหมือนคนไร้ค่า ภาพเหตุการณ์ในสงครามยังคุกรุ่นอยู่ในห้วงความคิดตลอดเวลาทำให้ท่านนอนไม่หลับ ท่านต้องใช้ยาเสพติด บุหรี่ เหล้า เซ็กส์ วนเวียนอยู่กับสิ่งเหล่านี้เพื่อเยียวยาตนเองเป็นเวลา ๑๐ กว่าปี ท่านต้องเข้ารับการบำบัดในสถานบำบัดคนติดยาเสพติด ในปี ๑๙๘๓ หลังจากนั้น ๗ ปี ท่านได้รับการแนะนำจากเจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ให้เข้าปฏิบัติธรรมในสถาบันโอเมก้าที่นิวยอร์ค ตามแนวของท่านติช นัท ฮันห์ พระอาจารย์เซ็นชาวเวียดนาม และได้มีโอกาสเดินทางไปปฏิบัติธรรมที่หมู่บ้านพลัม ที่ฝรั่งเศส ในเวลาต่อมา การฝึกจิตตภาวนาแบบเซ็นช่วยให้ท่านรู้จักการเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน ใจไม่ตกไปสู่การนึกคิดถึงเรื่องราวในอดีต ช่วยให้ท่านนอนหลับได้ ช่วยลดความเครียด อาการซึมเศร้า เกิดสันติสุขในใจ

ต่อมาท่านได้บวชเป็นสามเณรและพระภิกษุแบบโซโตะเซ็น ภายใต้ท่านเบอร์นีย์ แกลสแมน พระอาจารย์เซ็นชาวตะวันตก ประธานชุมชนเซ็นในนิวยอร์ค ในปี ๑๙๙๕ หลังจากนั้นท่านเริ่มสอนสมาธิภาวนาแก่บรรดาทหารผ่านศึกและนักโทษในเรือนจำ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์รุนแรงในชีวิตในรูปแบบต่างๆ ท่านมักสอนเรื่องของการตามดูลมหายใจ หรืออานาปานสติ ท่านเห็นว่าวิธีการนี้ช่วยให้อยู่กับปัจจุบันได้ดี

ท่านและคณะเริ่มโครงการเดินธรรมจาริกเพื่อสันติภาพจากค่ายกักกันเอาซวิทซ์ ในโปแลนด์ ผ่านไปยังออสเตรีย โครเอเชีย ฮังการี เซอร์เบีย โรมาเนีย บัลแกเรีย กรีซ เขตเวสต์แบงค์และฉนวนกาซา อิสราเอล จอร์แดน อิรัก อินเดีย มาเลเซีย ไทย กัมพูชา จบลงที่ฮิโรชิมา ประเทศญี่ปุ่น ส่วนตัวท่านแยกเดินไปเวียตนาม ท่านต้องการจะเดินผ่านไปตามพื้นที่ที่เคยมีสงครามและความรุนแรง เพื่อเผชิญหน้ากับมันอย่างเปิดเผยและมีสติ ได้พูดคุยกับผู้คนที่พบในระหว่างทาง เพื่อเล่าถึงสิ่งที่ท่านประสบมาในระหว่างสงคราม ท่านใช้ชีวิตแบบนักบวชผู้ปราศจากเรือน อาศัยการบิณฑบาตอาหาร ของจำเป็น ตั๋วรถ เรือเฟอร์รี่ รถไฟ เครื่องบิน การเดินทางลักษณะนี้ทำให้ท่านได้เรียนรู้เพื่อฝึกฝนตนเองในปัญหาต่างๆ ความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นในการเดินทาง การใช้ชีวิตข้างถนน ฝึกการใช้ชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน ท่านตั้งใจจะใช้ชีวิตแบบผู้ปราศจากเรือนตลอดไป โดยเดินทางไปทั่วโลก ปีละ ๒๖๐ วันเพื่อไปบรรยาย สอนจิตตภาวนา พูดคุยกับผู้คนที่ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงตามที่ต่างๆ ท่านต้องการทำความเข้าใจว่าเราสามารถจะเปลี่ยนบาดแผลที่เกิดจากความรุนแรงในใจไปสู่สันติสุขได้ โดยการฝึกจิตตภาวนา และท่านได้จัดตั้งมูลนิธิซัลโธ (www.zaltho.org) เพื่อสนับสนุนงานของท่าน เราสามารถจะศึกษาชีวิตของท่านได้ในหนังสือ At Hell "s Gate และฟังคำบรรยายของท่านได้ใน www.youtube.com/claude anshin Thomas จะมีคำบรรยายที่น่าสนใจให้ฟังหลายตอน

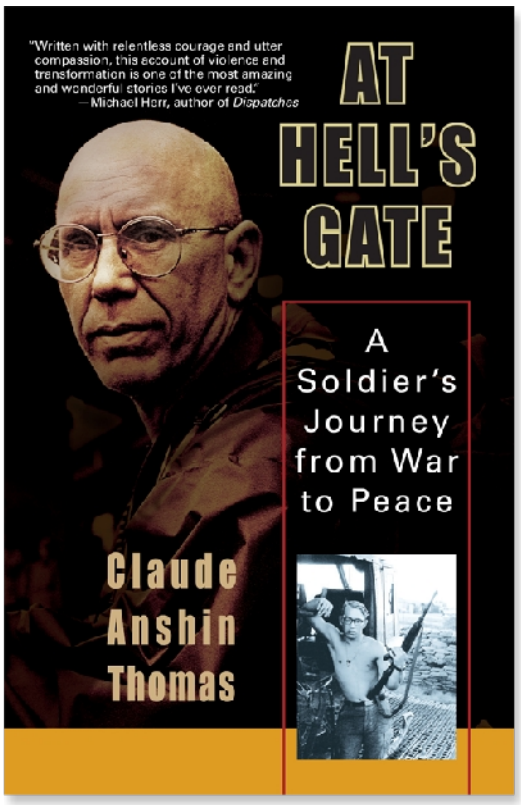
ภาพประกอบ



ท่านคล้อด อันซิน โทมัส
พระเซ็นอดีตทหารผ่านศึกเวียดนาม

ธรรมจาริก

ปฏิบัติจิตตภาวนาในระหว่างธรรมจาริก



หนังสือของท่าน

ตอนที่ ๒๕
สุขภาพจิตของนักโทษในเรือนจำ

ผู้ต้องขังในเรือนจำในประเทศไทยทั่วประเทศมีประมาณ ๓๑๑,๐๐๖คน เป็นผู้ต้องขังเด็ดขาด ๒๓๔,๒๗๑คน อีก ๗๓,๕๑๑คน (ข้อมูล ๑ ก.ย. ๕๗) เป็นผู้ต้องหาที่อยู่ระหว่างพิจารณาคดีและไม่มีประกัน และบางคนได้รับการปล่อยตัวชั่วคราว ในจำนวนนี้เป็นคดียาเสพติดร้อยละ ๖๖ ผู้ต้องขังเหล่านี้เมื่อพ้นโทษแล้วก็กลับไปเป็นประชาชนทั่วไป แต่ก็มีปัญหาผู้ต้องหาที่พ้นโทษบางส่วนยังไม่มีความพร้อมในการกลับไปใช้ชีวิตในสังคม ขาดที่พึ่ง อาชีพ ขาดรายได้ในการเลี้ยงชีพ และสังคมรอบข้างไม่ยอมรับ ทำให้ผู้พ้นโทษเหล่านี้มีปัญหาในการดำรงชีวิตมาก ร้อยละ ๑๓ กลับไปกระทำความผิดซ้ำอีก ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงมีกระบวนการฟื้นฟูสภาพจิตใจ ร่างกาย การฝึกอาชีพ เพื่อเตรียมตัวให้ผู้พ้นโทษสามารถใช้ชีวิตเหมือนประชาชนทั่วไป

ในสหรัฐอเมริกาปีหนึ่งมีผู้พ้นโทษถูกปล่อยออกมาปีละ ๖๕๐,๐๐๐ราย คนเหล่านี้ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับที่กล่าวมาข้างต้นเช่นกัน พวกเขาเมื่ออยู่ในเรือนจำย่อมมีปัญหาทางจิตใจ มีความเครียด ซึมเศร้า โดดเดี่ยว เจ็บแค้น โกรธ เกลียดชังสังคม ดังนั้นจึงมีองค์กรเอกชนซึ่งไม่แสวงหากำไร ที่ทำงานในด้านช่วยฟื้นฟูผู้ป่วยให้มีความพร้อมในการกลับเข้ามาใช้ชีวิตในสังคมต่อไป องค์กรที่น่าสนใจซึ่งมีผลงานอย่างยาวนานน่าประทับใจองค์กรหนึ่งคือ สถาบันการเจริญสติในเรือนจำ (Prison mindfulness Institute) ซึ่งดำเนินการโดย อาจารย์ ฟีท มอลล์ (Fleet Maull) ผู้อำนวยการสถาบัน สถาบันแห่งนี้ใช้การเจริญสติในการพัฒนาจิตให้ผู้ต้องขังในเรือนจำ ตั้งแต่ปี ๑๙๘๕ ซึ่งเขาถูกคุมขังในเรือนจำด้วยข้อหาเกี่ยวกับการใช้และค้ายาเสพติด ก่อนหน้านี้เขาเป็นศิษย์และปฏิบัติธรรมกับท่านเชอเกรียม ตรุงปะ รินโปเช ครูผู้สอนพุทธศาสนาแบบธิเบตแห่งสำนักชัมบาลา รัฐโคโลราโด ดังนั้นเมื่อเขาเข้าไปอยู่ในเรือนจำเขาก็ช่วยสอนผู้ต้องหาให้ฝึกการเจริญสติเพื่อพัฒนาจิตของตนเอง ผู้ต้องหาหลายร้อยคนได้รับการฝึกการเจริญสติจากเขา เขาสอนอยู่ในเรือนจำติดต่อกัน ๑๔ ปี (๑๙๘๕-๑๙๙๙) โดยในปี ๑๙๘๙ เขาตั้งกลุ่มเครือข่ายผู้ปฏิบัติธรรมในเรือนจำ (Prison Dharma Network) โดยได้รับการช่วยเหลือจากสำนักปฏิบัติธรรมหลายแห่งนอกเรือนจำ นอกจากนั้นเขายังได้จัดตั้งสถานพยาบาลเพื่อดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในเรือนจำ (End-of-Life Care for Terminally- ill prisoners) เพื่อให้การดูแลผู้ป่วยซึ่งเป็นโรคร้ายแรงระยะสุดท้าย เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็งให้จากไปอย่างสงบไม่ทุกข์ทรมาน

ในปี ๑๙๙๑ เขาได้เข้าร่วมก่อตั้งสมาคมสถานพยาบาลเพื่อดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในเรือนจำแห่งชาติขึ้น ซึ่งปัจจุบันมีเรือนจำเกือบ ๗๕ แห่งที่มีสถานพยาบาลในลักษณะนี้ ในปี ๒๐๑๐ เครือข่ายของเขาได้เปลี่ยนชื่อเป็นสถาบันเจริญสติในเรือนจำ (Prison Mindfulness Institute) มีสำนักงานอยู่ที่โรส ไอร์แลนด์ องค์กรนี้ทำงานในการพัฒนาศักยภาพโดยสอนการเจริญสติให้ผู้ต้องหาเพื่อเตรียมความพร้อมในการออกไปใช้ชีวิตในสังคมหลังพ้นโทษ และเครือข่ายของเขาทำงานอย่างต่อเนื่องกว้างขวางโดยสร้างครูผู้สอนการเจริญสติและผู้ให้คำปรึกษาปัญหาต่างๆแก่ผู้ต้องขังโดยเป็นอาสาสมัครทำงานในเรือนจำ

สำหรับการเจริญสติเป็นวิธีการอันหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ต้องขังได้พัฒนาจิตวิญญาณของตนเอง จากการศึกษา ในผู้ต้องขัง ๖ แห่งในมลรัฐแมทซาชูเสท ในช่วงปี ๑๙๙๒ - ๑๙๙๖ จำนวน ๒.๐๐๐ คน โดยให้เข้าฝึกการเจริญสติหลักสูตรการเจริญสติ ๘ สัปดาห์ของ ศ.จอน คาแบค ซิน (MBSR Program) และประเมินก่อนและหลังการฝึก พบว่าการเจริญสติช่วยให้ผู้ต้องขังมีความก้าวร้าว ความรุนแรงลดลง การควบคุมอารมณ์ดีขึ้น มีความสงบเยือกเย็นดีขึ้น มีความภูมิใจในตนเองมากขึ้น (Self-esteem) (www.ncjrs.gov/pdf files/170088.pdf ดูหน้า ๖๔)

อาจารย์ฟีท มอลล์ เป็นคนในยุค ๖๐ เขาจบมัธยมปลายปี ๑๙๖๘ เป็นคนหนุ่มหัวรุนแรง มีความกระตือรือร้นในการแสวงหา เขาเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย พร้อมกับทำกิจกรรมทางการเมือง แสวงหาสันติภาพต่อต้านสงครามเวียตนาม ศึกษาปรัชญาตะวันออก ร่วมไปกับการใช้ดนตรี Rock ‘n’ Roll ยาเสพติดและการมั่วเพศ เพื่อระบายความเครียด ความกดดัน ซึ่งเป็นแฟชั่นของคนหนุ่มสาวหัวก้าวหน้าสมัยนั้น เขาเสพแอล เอส ดี

และต่อมาก็โคเคน ซึ่งเขาพยายามจะเลิกแต่ก็ทำไม่ได้ ความจริงเขามาจากครอบครัวที่มีพื้นฐานที่ดี แต่เขาเข้ากับค่านิยมทางสังคมเวลานั้นไม่ได้ เขามีความใฝ่ฝันในการเดินทางไปอเมริกาใต้ ดังนั้นเขาจึงเดินทางไปเมกซิโกกับเพื่อน ล่องเรือไปในทะเลแคริเบียน ใช้ชีวิตอยู่บนเรือ ๘ เดือน จนหาทางไปถึงเปรู เขาอาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในเปรูกับชนพื้นเมือง ที่ทำฟาร์มเลี้ยงสัตว์ ปลูกผักผลไม้ ในระหว่างนี้เขาอ่านหนังสือเกี่ยวกับศาสนาตะวันออก พุทธ เต๋า เซ็น โดยเฉพาะพุทธธิเบต เขาสนใจในการฝึกสมาธิอย่างมากและพยายามฝึกด้วยตนเอง เขาอ่านพบเรื่องของสถาบันนาโรปะ เมืองโบวเดอร์ รัฐโคโรลาโด ในวารสาร Rolling stone ซึ่งสถาบันแห่งนี้ เป็นสถาบันการศึกษาพุทธศาสนาแบบธิเบต โดยอาจารย์เชอเกรียม ตรุงปะ รินโปเชเป็นผู้ก่อตั้งขึ้น ดังนั้นในปี ๑๙๗๖ เขาจึงกลับมาที่อเมริกาพร้อมภรรยาชาวเปรูซึ่งกำลังตั้งท้องอยู่ เข้าเรียนที่สถาบันนาโรปะ ช่วงนี้เขามีโอกาสฝึกหัดเรื่องจิตตภาวนาอย่างเข้มข้นจากอาจารย์เชอเกรียม เขายังคงเรียนไปด้วยและใช้ยาเสพติดไปด้วยโดยปกปิดไม่ให้ใครรู้ แน่นอนเขาย่อมจะมีปัญหาการเงินที่จะนำมาใช้จ่ายดำรงชีพ ซึ่งเขาใช้วิธีขายโคเคนซึ่งได้ครั้งละ ๕๐๐-๑,๐๐๐ ดอลล่าร์ ซึ่งทำให้เขาอยู่ได้นาน ๖ เดือน เขาเรียนจนจบปริญญาโทสาขา จิตตภาวนาบำบัด ในปี ๑๙๗๙ เขายังคงทำงานให้อาจารย์เชอเกรียมที่สถาบัน และยังใช้ชีวิตด้านลบอยู่กับยาเสพติด บางครั้งเขาต้องหลบไปหาเงินใช้โดยการจำหน่ายโคเคน เพื่อจะได้ดำรงชีวิตอยู่โดยไม่ต้องทำงาน แต่แล้วในปี ๑๙๘๕ เขาโดนตำรวจจับข้อหาค้ายา เขาถูกศาลตัดสินจำคุก ๒๕ ปี หลังจากเขาถูกคุมขังในเรือนจำ เขาเขียนจดหมายเล่าความจริงให้อาจารย์ฟังถึงทุกสิ่งทุกอย่างจนหมดสิ้น อาจารย์ได้ให้กำลังใจเขาและยังรับเขาเป็นศิษย์ อาจารย์ได้แนะนำให้เขาปฏิบัติธรรมต่อไปในเรือนจำ และคอยให้ความช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ ในเวลาต่อมาเขาถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำสปริงส์ฟิลด์ มิสซูรี่ ที่นี่เขานั่งหลังชนกำแพงอิฐนั่งอยู่คนเดียวในความมืด และครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา ความกลัว ความโดดเดี่ยว ความท้อแท้สิ้นหวัง ครอบงำจิตของเขาเป็นเวลา ๗ เดือนหลังถูกตัดสินจำคุก เขาคิดถึงลูกอายุ ๙ ขวบของเขาซึ่งเขาแยกทางกับภรรยาก่อนหน้าที่จะถูกจับ ๒ ปีมาแล้ว

หลังจากนั้นเขาเริ่มคิดถึงการปฏิบัติธรรม เขาเห็นว่าการอยู่ในเรือนจำสภาพคล้ายกับเวลาที่เขาปฏิบัติแบบเข้มข้น ต้องอยู่คนเดียว ในที่จำกัดในที่เงียบสงบและฝึกสมาธิภาวนาตลอดเวลาวันละ๑๒ ชั่วโมง เพียงแต่ในเรือนจำบรรยากาศไม่เอื้อต่อการปฏิบัติเนื่องจาก ในเรือนจำมีเสียงดัง สับสนอลหม่าน การระบายความก้าวร้าว ความโกรธแค้น เสียงทุบกำแพง ทะเลาะวิวาท ด่าทอกันมีเป็นประจำ เขาจึงเริ่มฝึกสมาธิครั้งละ ๒ ชั่วโมง แล้วเพิ่มเป็น ๔ ชั่วโมง โดยเฉพาะในเวลากลางคืนซึ่งจะเงียบสงบกว่ากลางวัน ไม่นานจิตของเขาเริ่มตั้งมั่น สงบ สว่าง เนื่องจากเขามีเวลาปฏิบัติบ่อย หลังจากนั้นเขาถูกย้ายไปขังอยู่คนเดียว ทำให้เกื้อหนุนการปฏิบัติของเขาได้มาก บางครั้งเขามีโอกาสขอลาไม่ต้องทำงานประจำในเรือนจำ เขาก็ฝึกอย่างเข้มข้นติดต่อกันวันละ ๑๒ ชั่วโมง ติดต่อกัน ๕-๗ วัน ทำให้คุณภาพจิตของเขาสงบเป็นสมาธิมากขึ้น สิ่งรบกวนรอบข้างไม่สามารถรบกวนเขาอีกต่อไป เขาสามารถกำหนดรู้แล้วปล่อยวางได้ เขาสามารถเปลี่ยนจากจิตที่ท้อแท้ หดหู่ เศร้าเสียใจเป็นความสุขสดชื่นเต็มไปด้วยความหวัง เขาสามารถสร้างความสุขสันติเกิดขึ้นในใจ ซึ่งทำให้เกิดผลดีตามมาในช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ และสร้างคุณประโยชน์อย่างมหาศาลต่องานจิตตภาวนาในเรือนจำของเขาในเวลาต่อมา ปัจจุบันอาจารย์ฟีท มอลล์ พ้นโทษหลังจากถูกจำขังอยู่ประมาณ ๑๔.๕ ปี เนื่องจากท่านทำคุณประโยชน์แก่วงการฟื้นฟูผู้ต้องขังอย่างมาก เมื่อท่านพ้นโทษท่านยังคงทำงานพัฒนาจิตและคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขัง ท่านบวชเป็นพระนิกายเซ็นตามแนวทางของอาจารย์เบอร์นี่ แกสแมน แห่งสำนักพุทธเซ็น (Zen Peacemaker order) และยังเป็นอาจารย์อาวุโสสำนักพุทธธิเบต ชัมบาลา มหาวิทยาลัยนาโรปะ รัฐโคโลราโด และทำงานร่วมกับสำนักปฏิบัติธรรมอีกหลายแห่ง ท่านเขียนหนังสือ Dhrama in Hell ซึ่งเล่าเรื่องการแสวงหาทางพ้นทุกข์ของท่านในเรือนจำ ปัจจุบันท่านเป็นผู้อำนวยการสถาบันการเจริญสติในเรือนจำ (www.prisonmindfulness.org) ให้ความช่วยเหลือผู้ต้องขังโดยฝึกอาสาสมัครหลายพันคน สร้างเครือข่ายอาสาสมัครที่ทำงานช่วยผู้ป่วยในเรือนจำทั่วประเทศ ในลักษณะองค์กรเอกชนไม่แสวงหากำไร ปัจจุบันมีองค์กรลักษณะนี้อยู่จำนวนมากซึ่งมีทั้งพระภิกษุและฆราวาส ทำงานอยู่ทำงานจิตอาสาสอนการฝึกจิตตภาวนาให้ผู้ต้องขังในเรือนจำทั่วประเทศ นอกจากนั้นสถาบันยังได้ทำงานวิจัยถึง

ผลการฝึกจิตตภาวนาในเรือนจำ ได้พัฒนาหลักสูตรต่างๆ ขึ้นมาเพื่อใช้พัฒนาบุคลากร เราสามารถดูได้จากรายงานประจำปีของสถาบัน www.prisonmindfulness.org/about-us / annual report ฟังคำบรรยายใน www.youtube.com/fleet maull มีคำบรรยายให้ฟังมากมาย

ปัจจุบันอาจารย์ฟีท มอลล์ เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ในวงการปฏิบัติธรรมของอเมริกา ท่านได้รับเชิญไปบรรยายธรรมในการประชุมทางวิชาการบ่อยๆ รวมทั้งเขียนบทความลงวารสารต่างๆ และทางทีวี เป็นประจำ

ภาพประกอบ

การฝึกการเจริญสติในขณะออกกำลังกาย

การเจริญอานาปานสติ

ฉันอยู่ที่นี่มา ๑๔ ปีแล้ว วันหนึ่งฉันจะบินออกไป

อาจารย์ฟีท มอลล์ (ขวา) และอาจารย์เบอร์นี่ แกลสแมน (Roshi Bernie Glassman) อาจารย์เซ็น แห่งสำนัก Zen Peacemaker Order ที่บวชให้เขา

หนังสือของท่าน

ตอนที่ ๒๖
ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียน

ในอเมริกามีเด็กอยู่ในระบบโรงเรียนเกรด ๑- ๑๒ จำนวน ๕๐ล้านคน เด็กโตเข้าเรียนต่อในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยอีกปีละ ๑๕ ล้านคน ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียนเป็นปัญหาใหญ่ของเขา เด็กใช้อาวุธ มีด ปืน ทำร้ายครูและเพื่อนเด็กนักเรียนด้วยกันมากขึ้น ในปี ๒๐๑๑ พบได้ร้อยละ ๙.๕ ในเด็กชาย และร้อยละ ๕.๔ ในเด็กหญิง ดังปรากฏเป็นข่าวอยู่เสมอๆ (www.cdc.gov/school violence) ในประเทศอังกฤษก็มีปัญหาเรื่องความรุนแรงในโรงเรียนเช่นกัน ซึ่งเขาพยายามหามาตรการณ์ต่างๆมาใช้ดูแล จากรายงานการศึกษาของกระทรวงศึกษาอังกฤษพบว่า ในปี ๒๐๑๐ – ๒๐๑๒ ได้มีการสำรวจพบว่า ในช่วง ๓ ปีที่ผ่านมามีเด็กนักเรียนอายุตั้งแต่ ๑๑-๑๖ปี จำนวน ๑,๐๐๐ คน พกอาวุธมาโรงเรียน และในจำนวนนี้ มี ๘๐ คนที่เป็นนักเรียนชั้นประถม (Primary school)

เมื่อเร็วๆนี้ (๒๙ เมษายน ๒๕๕๗) มีเกิดเหตุการณ์น่าเศร้าสลดใจ มีข่าวออกทางหน้าหนังสือพิมพ์เรื่อง ครูแอน แมคไควร์ (Ann Macquire) อายุ ๖๑ ปีแห่งโรงเรียนคอร์ปัส คริสตี้ (Corpus Cristi) เมืองรีดส์ ประเทศอังกฤษ โดนนักเรียนชายคนหนึ่งอายุ ๑๕ ปีใช้มีดแทงที่หน้าชั้นเรียน ขณะที่เธอกำลังสอนวิชาภาษาสเปน และเสียชีวิตในเวลาต่อมา เธอเป็นครูอยู่ที่นี่มา ๔๐ ปี เดือนหน้าเธอก็จะเกษียณแล้ว น่าเสียดายมาเกิดเรื่องเสียก่อน เวลานี้ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียนเกิดขึ้นทั่วโลก ในฝรั่งเศส ออสเตรเลีย เบลเยี่ยม สวิสเซอร์แลนด์ โปแลนด์ อาฟริกาใต้ และญี่ปุ่น แม้แต่ในประเทศไทยเราก็มีเหตุการณ์รุนแรงเกิดขึ้นในโรงเรียนเหมือนกัน (www.wikipedia.org/school violence)

ปัญหาเรื่องสุขภาพจิตในเด็กก็มีค่อนข้างมากและรุนแรงขึ้น เด็กมีความเครียด อาการซึมเศร้า มีอาการก้าวร้าว พูดจาหยาบคาย ขาดสมาธิในการเรียน ผลการเรียนไม่ดีเท่าที่ควร มีปัญหาในการเข้ากับเพื่อน เด็กต้องแข่งกันเรียนเพื่อสอบเข้าเรียนในสถาบันการศึกษาที่สูงที่มีชื่อเสียง เด็กระดับมัธยมปลายที่มาจากครอบครัวฐานะไม่สู้ดี จะออกจากการเรียนร้อยละ ๕๐ เด็กนักเรียนมีปัญหาในเรื่องความประพฤติกันมาก เด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่หน้าจอและคุยกับเพื่อนทางหน้าจอ เด็กก็จะขาดทักษะทางสังคม ซึ่งปัญหาเหล่านี้นักการศึกษาต่างก็พยายามหาวิธีที่จะแก้ปัญหาเหล่านี้ให้ได้ และในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมาได้มีการนำเอาการเจริญสติมาใช้ในเด็กนักเรียนตามโรงเรียนต่างๆ จากการศึกษาวิจัยพบว่า การเจริญสติช่วยให้เด็กมีสมาธิดีขึ้น ผลการเรียนดีขึ้น เด็กมีทักษะทางสังคมดีขึ้น ควบคุมอารมณ์ดีขึ้น มีความภูมิใจในตนเองมากขึ้น มีความเครียด อาการซึมเศร้าลดลง ผู้ปกครองมีความพอใจในความประพฤติของนักเรียนที่ผ่านการอบรมการเจริญสติ

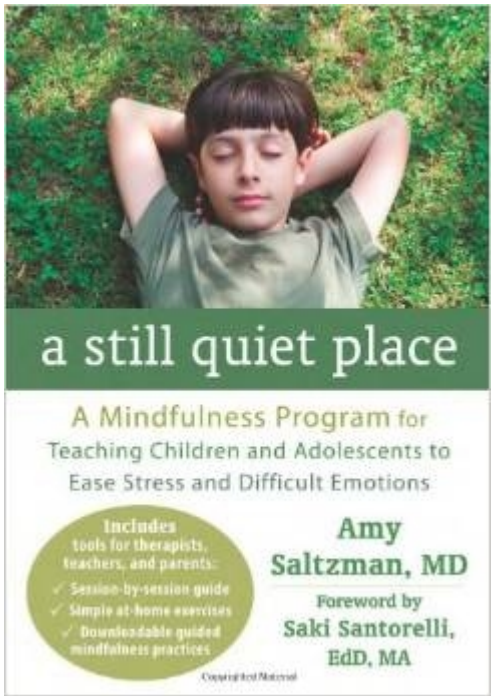
ในอเมริกาเวลานี้จึงมีครูจำนวนมากได้สร้างโปรแกรมสอนการเจริญสติให้นักเรียนตามโรงเรียนต่างๆ มากขึ้น ผู้เขียนขอยกตัวอย่างของ พญ.เอมี ซอลซ์แมน (Amy Saltzman) เธอเป็นแพทย์ด้านการบำบัดแบบองค์รวม (Holistic Medicine) นอกจากเป็นแพทย์แล้วเธอยังสอนการเจริญสติด้วย เธอสอนมา ๑๕ ปี เธอสนใจการสอนการเจริญสติในเด็กนักเรียน ทั้งเด็กเล็กและเด็กโต ซึ่งเธอพบว่าการเจริญสติช่วยพัฒนาเด็กได้มาก เป็นวิธีการที่ง่ายแต่ได้ประโยชน์มาก สามารถเปลี่ยนวิถีชีวิตของเด็กได้ (www. mindfuleducation .org/research)โดยพื้นฐานเธอเรียนจบแพทย์ด้านอายุรศาสตร์ และเคยเข้าฝึกอบรมการเจริญสติโปรแกรม Mindfulness–Based Stress Reduction ของ ศ.จอน คาแบค ซิน แห่งโรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยแมทซาชูเสท และเธอก็นำมาใช้ฝึกในชีวิตประจำวัน และเริ่มสนใจและทำงานเป็นครูผู้สอนการเจริญสติในเด็กนักเรียน โดยเธอสอนอิสระส่วนตัวอยู่ในสำนักงานของเธอแถบซานฟรานซิสโกมลรัฐแคลิฟอร์เนีย (www.stillquietplace.com) และขณะนี้เธอกำลังทำวิจัยร่วมกับภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด เกี่ยวกับผลของการเจริญสติในเด็กนักเรียนที่ฝึกพร้อมกับผู้ปกครองเป็นคู่ๆ และศึกษาเรื่องผลของการฝึกการเจริญสติของเด็กนักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ นอกจากนั้น เธอได้ร่วมกับนักวิชาการที่สนใจในด้านการเจริญสติในวงการศึกษา จัดตั้งสมาคมการเจริญสติในวงการศึกษา (www.mindfuleducation.org) เพื่อสร้างเครือข่ายของครูในองค์การต่างๆ ที่สอนการเจริญสติในเด็ก

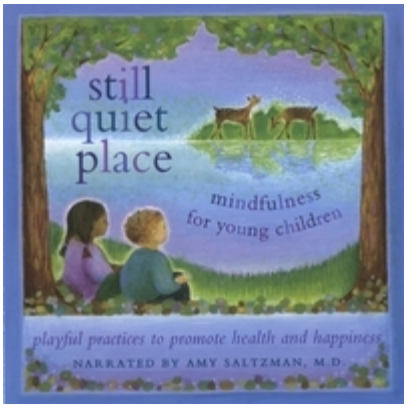
นักเรียน เพื่ออบรมครู นักเรียน ผู้ปกครอง โดยการจัดการเรียนการสอน เป็นโปรแกรมฝึกการเจริญสติหลายๆ แบบ และทำวิจัยทางวิชาการในด้านนี้ด้วย นับว่าเป็นงานที่มีประโยชน์อย่างมากในการพัฒนาในเรื่องจิตใจแก่เด็กนักเรียน เพื่อให้เด็กมีจิตใจอันดีงาม มีความเมตตากรุณา รักเพื่อนมนุษย์ และมีจิตอาสาในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน สอนให้เด็กมีทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนได้ มีความสุขในตนเอง และเป็นเด็กที่มีสมาธิดี ผลการเรียนก็จะดี เข้าหลักให้เด็กเป็นคนเก่งและเป็นคนดีด้วย ซึ่งจะแก้ปัญหาสังคมได้ งานของเธอมีเป้าหมายที่จะใช้การเจริญสติเข้ามามีบทบาทในการแก้ปัญหาของสังคมอเมริกัน โดยผ่านการฝึกอบรมในระบบการศึกษาให้ทั่วประเทศ เวลานี้องค์กรที่เธอทำงานอยู่ก็ได้พัฒนาครูสอนการเจริญสติไปได้มากแล้ว มีการจัดอบรมและประชุมวิชาการเป็นระยะ ๆ และมีการทำวิจัยควบคู่ไปด้วย

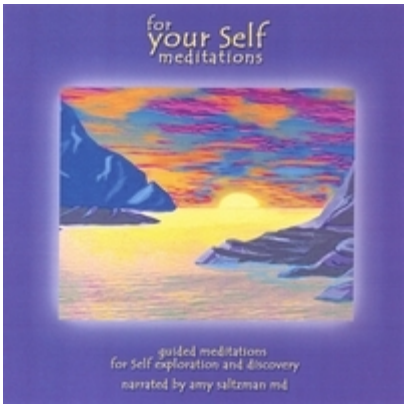
ในประเทศไทยเราก็มีครูที่ได้รับการฝึกจากสถาบันของเธอคือ The still quiet place เธอคือคุณครูสิริ จันทร์เดลอร์ (Siri Chandler) เธอสอนการเจริญสติในเด็ก (Mindfulness for children) สำนักงานของเธออยู่แถวสุขุมวิทซอย ๔๒ ตรงข้ามวัดธาตุทอง เธอเป็นครูโรงเรียนนานาชาติมา ๑๕ ปี ปัจจุบันเธอสอนการเจริญสติสำหรับเด็กซึ่งเป็นงานส่วนตัวของเธอ ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปดูข้อมูลได้ที่ www. mindfulnessforchildren.org ก็จะมีข้อมูลมากมาย สำหรับท่านผู้อ่านที่สนใจเรื่องนี้ ลองเข้าไปฟังการบรรยายของ พญ. Amy Saltzman ซึ่งเธอเป็นผู้บุกเบิกงานด้านนี้ เราสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของเธอใน www.youtube.com/ mindfulness in education : Amy Saltzman และเรื่อง Dr. Amy Saltzman ‘ still Quite place Within’ at Mind and its potential 2012 และสมาคมเครือข่ายการเจริญสติในโรงเรียนจะจัดการประชุมวิชาการเกี่ยวกับการเจริญสติในโรงเรียนขึ้นทุกปี ท่านผู้อ่านเข้าไปดูการบรรยายได้ใน www.mindfuled.org/conferences/ 2012 conference-videos.

นอกจากนั้น ในประเทศอังกฤษก็มีการพัฒนาโปรแกรมในเรื่องนี้มากเช่นกัน เช่น โปรแกรมสอนการเจริญสติของโรงเรียนมัธยมทอนบริดจ์ในแคว้นเค้นส์ (www.youtube.com/Mindfulness in schools-Tonbridge) และมีการจัดการประชุมวิชาการว่าด้วยการเจริญสติในเด็กนักเรียนเป็นประจำ ซึ่งก็จะมีนักการศึกษา ครู นักจิตวิทยาเข้าร่วมการประชุมอย่างล้นหลาม เช่น การประชุมวิชาการเรื่อง การเจริญสติในโรงเรียน จัดที่กรุงลอนดอน เมื่อต้นปีนี้ ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปดูบรรยากาศการประชุมวิชาการได้ใน www.youtube.com/Mindfulness in schools conference 2013-highlight

ภาพแพทย์หญิง เอมี่ ซอลแมน สอนการเจริญสติในโรงเรียน







หนังสือและซีดีคำบรรยายเกี่ยวกับการเจริญสติในเด็ก ของสถาบัน Still Quite Place

ภาพบรรยากาศในการเรียนการสอนการเจริญสติในโรงเรียน

7:19 / 8:06
360p

MARCH 19, 2001 $3.50
www.time.com AOL Keyword: TIME
TIME
The Columbine Effect
Inside the mind of the California teen killer
Confronting the classroom code of silence
Why some kids snap—and others don't

STOP
SCHOOL
VIOLENCE!
le want an
DUCATION
in a
E SCHO
JUSTICE

ตอนที่ ๒๗
สุขภาพจิตของนักธุรกิจ

โลกปัจจุบันเป็นโลกทุนนิยม คนทั่วโลกก็มีความคิดที่จะสะสมโภคทรัพย์ให้มากๆเหมือนกันหมด ขนาดธุรกิจก็ใหญ่ขึ้นมาก วงเงินเป็นหมื่นล้าน แสนล้าน ล้านล้าน มีอยู่มากมายในสหรัฐอเมริกา แต่ในทศวรรษที่ผ่านมา ระบบทุนนิยมในอเมริกาและยุโรปก็ประสบปัญหาล่มสลายลงในปี ๒๐๐๘ บริษัทยักษ์ใหญ่ต้องปิดตัวเองลงไม่น้อยกว่า ๑๔๐ แห่ง เช่น บริษัทลีแมนบราเดอร์ เมอริลลินส์ มอร์แกนสแตนเล่ย์ เจพีมอร์แกน เอไอจี ซึ่งเป็นวาณิชธนกิจขนาดใหญ่ บางแห่งอายุร้อยกว่าปีต้องปิดตัวลง คนอเมริกันตกงานประมาณ ๒๕ ล้านคน บ้านและรถถูกยึดกันเป็นแถว เกิดผลกระทบต่อวิถีชีวิตของเขาอย่างมาก คนอเมริกันจึงมีความเครียดกันมาก ทุกคนต้องพยายามปรับตัวให้รอดพ้นจากผลกระทบทางเศรษฐกิจที่รุนแรง คนทำงานบริษัทห้างร้านต่างๆก็ได้รับผลกระทบอย่างต่อเนื่องจนถึงปี ๒๐๑๑ ระดับความเครียดในการทำงานยังคงสูงอยู่

ตัวเลขของสถาบันความเครียดแห่งอเมริกา (American Institute of stress) คนอเมริกันทำงานเฉลี่ยสัปดาห์ละ ๔๗ ชั่วโมง ร้อยละ๔๐ ของคนอเมริกันมีปัญหาความเครียดจากการทำงาน และความเครียดที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อสุขภาพของคนทำงานโดยตรง ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมา ทำให้เกิดความสูญเสียประมาณ ๓๐๐ พันล้านดอลล่าร์ต่อปี ในแง่ของการขาดงาน ความเบื่อหน่ายท้อแท้ในการทำงาน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง อุบัติเหตุในระหว่างทำงาน และการเรียกร้องค่าเสียหายจากการทำงานมากขึ้น การเปลี่ยนงานบ่อยมากขึ้น ในขณะเดียวกันก็มีการศึกษาถึงผลของการเจริญสติในคนทำงานในสำนักงาน ซึ่งมีข้อมูลที่น่าสนใจคือ การเจริญสติช่วยให้ความจำและสมาธิดีขึ้น ความคิดสร้างสรรค์ต่างๆดีขึ้น การควบคุมอารมณ์ ดีขึ้น ความเครียดลดลง การตัดสินใจดีขึ้น รู้จักคิดถึงความรู้สึกของคนอื่น มีความเมตตากรุณามากขึ้น และสุขภาพกายและจิตโดยรวมก็ดีขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับการฝึกฝนความใส่ใจดูแลตนเองด้วย ดังนั้นสถาบันความเครียดแห่งชาติของอเมริกันจึงสนับสนุนส่งเสริมให้มีการฝึกสมาธิฝึกการเจริญสติในที่ทำงาน (www.youtube.com/ Mindfulness: A Pathway for sustainable Business

ดังนั้น ในบริษัทบางแห่งจึงเริ่มมีโปรแกรมการพัฒนาบุคลากรให้มีความเข้มแข็ง ในด้านสุขภาพกายและจิต เพื่อฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ และมีประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้น มีโปรแกรมที่มีชื่อเสียงคือ โปรแกรม Mindful Leadership ซึ่งเจนิจ มาร์ทูราโน (Janice Martorano) เป็นผู้คิดขึ้น เธอเป็นรองประธานบริษัท เจนเนอรัลมิลส์ มินเนอาโปลิส รัฐมินนิโซต้า ผู้ผลิตอาหารเชอริออสซีเรียลและไอศกรีม ฮาเก็น ดาส มีพนักงาน ๓,๐๐๐ คน เธอทำงานในฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคล เธอนำการเจริญสติมาฝึกให้พนักงานในบริษัท ในบริษัทของเธอจะสร้างห้องฝึกไว้ทุกอาคารเพื่อให้พนักงานใช้เป็นที่ฝึกได้ด้วยตนเองทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เธอพบว่าการเจริญสติช่วยลดความเครียดในการทำงานลง พนักงานมีสมาธิดีขึ้น สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ได้ดี และใจเย็นมากขึ้น เป็นผู้ฟังที่ดีขึ้น มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น มีความสุขในการทำงาน ความจริงโปรแกรมนี้เธอริเริ่มตั้งแต่ปี ๒๐๐๖ ติดต่อกันมาจนถึงปี ๒๐๑๑ ต่อมาในปีนี้เองเธอลาออกจากบริษัทเยนเนอรัลมิลส์ ซึ่งเธอทำงานมา ๑๕ ปี เพื่อจัดตั้งสถาบันฝึกการเจริญสติสำหรับพัฒนาผู้นำองค์กร (instituteformindfulleadership.org) ซึ่งเธอเป็นผู้อำนวยการทำงานเต็มเวลา องค์กรนี้เป็นองค์กรเอกชนไม่แสวงหากำไร มีพันธกิจในการพัฒนาผู้นำองค์กรสู่ความเป็นเลิศด้วยการเจริญสติทั้งภาครัฐและเอกชน ก่อนหน้านี้เธอเคยทำงานและเป็นคณะกรรมการอาสาสมัครของศูนย์การเจริญสติทางการแพทย์ของมหาวิทยาลัยแมทซาชูเส็ท ในการนำโปรแกรมการเจริญสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness –Based Stress Reduction Program หรือ MBSR) ซึ่งศ. จอน คาแบค ซิน เป็นผู้พัฒนาขึ้นมาใช้รักษาคนไข้ และฝึกให้บุคคลทั่วไป เธอเองก็ผ่านการฝึกอบรมจากที่นี่ โปรแกรมนี้เริ่มในปี ๑๙๗๙ จนปัจจุบันได้ฝึกครูผู้สอนการเจริญสติไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน กระจายไปใน ๓๐ ประเทศ และประชาชนทั่วไปไม่น้อยกว่า ๑ แสนรายได้รับการฝึกผ่านโปรแกรมนี้ โปรแกรมนี้จึงเป็นโปรแกรมสอนการเจริญสติที่มีชื่อเสียงของ

อเมริกาตั้งแต่นั้นมา และเป็นโปรแกรมต้นแบบที่ครูผู้สอนการเจริญสติในอเมริกามักจะต้องผ่านหลักสูตรนี้เสมอ

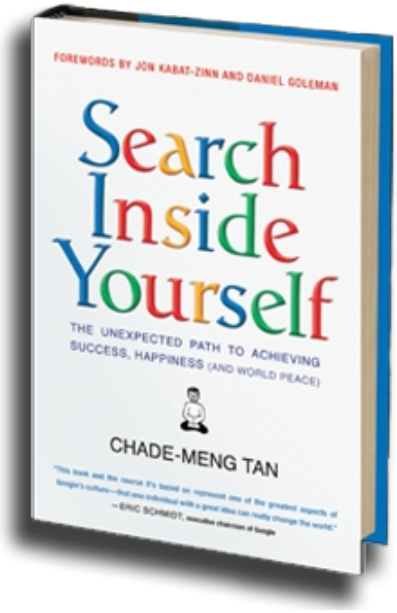
เจนิจมีประสบการณ์ในการสอนการเจริญสติในที่ทำงานไม่น้อยกว่า ๑๐ ปี งานของเจเน็ตปรากฏใน BBC, Huff Post Live, NYtimes,Financial times,LA times เป็นต้น หนังสือของเธอ Finding the Space to Lead จะตีพิมพ์ออกจำหน่ายในเดือนมกราคมปี ๒๐๑๔ นี้ เราสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของเธอได้ใน youtube.com/mindful Leadership : Finding the space to lead

มีตัวอย่างที่น่าสนใจอีกอันหนึ่งคือ บริษัท กูเกิล (Google) search engine ยักษ์ใหญ่ของอเมริกาก็มีการพัฒนาบุคลากรโดยใช้การฝึกการเจริญสติอย่างจริงจังเหมือนกัน โปรแกรมของเขาเรียกว่า Search inside Yourself ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดย ชาด หมิง ตัน (Chade Meng Tan) ชาวจีนสิงค์โปร์ วิศวกรคอมพิวเตอร์หมายเลข ๑๐๗ ของกลูเกิล เขาเข้าทำงานเป็นวิศวกรรุ่นแรกๆ ของกลูเกิล ซึ่งในระยะแรกมีร้อยกว่าคน มีเฉพาะในอเมริกา ปัจจุบันมีเป็นหมื่นคนกระจายทั่วโลก เขาเป็นคนเอเชียที่มีจิตวิญญาณแบบตะวันออกอย่างเต็มเปี่ยม เขาสนใจศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมตั้งแต่เป็นนักศึกษาอยู่ในสิงค์โปร์ หลังจากจบวิศวกรรมคอมพิวเตอร์จากมหาวิทยาลัยนานยางในสิงค์โปร์ เขาไปเรียนต่อปริญญาโทสาขาเดียวกันที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานตาบาร์บารา หลังจากนั้นเขาเข้าทำงานในบริษัทคอมพิวเตอร์หลายแห่งในฐานะวิศวกรซอฟแวร์ เขาเริ่มงานที่กูเกิลในปี ๒๐๐๐ โดยไต่เต้าจากวิศวกรระดับล่างจนถึงระดับบริหารใช้เวลา ๑๔ ปี ปัจจุบันเขาเป็นระดับบริหารอยู่ฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคล ตำแหน่งของเขาเรียกว่า Google's Jolly good Fellow เขาใช้โปรแกรม Search Inside Yourself พัฒนาโดยมีหลักการอยู่ ๓ ประการ คือ ขั้นแรก ฝึกให้เจ้าหน้าที่มีสติจดจ่อกับปัจจุบันให้ได้ (Attention) เพราะเขาเห็นว่า จะทำให้จิตมีสมาธิ ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ไม่เครียด ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญ ทำให้สามารถพัฒนาต่อไปในขั้นที่สองคือ ฝึกให้มีสติในการมองเห็นอารมณ์ในใจตนเอง (Self- Awareness) เช่นเวลาโกรธก็กำหนดรู้ได้ทัน รู้อารมณ์ตัวเอง ซึ่งจะเป็นการพัฒนาอีคิว ทำให้เรามีอีคิวดี สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความสุขในการทำงาน สามารถคิดสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ ได้ ขั้นสุดท้ายคือ ฝึกต่อยอดให้เจ้าหน้าที่ของบริษัทมีอุปนิสัยการเป็นคนมีเมตตากรุณา รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักการให้ ขั้นนี้จะง่ายแล้วหลังจากฝึก ๒ ขั้นแรกได้ดี ซึ่งเขากล่าวว่า นี่คือเราทำให้เกิดสันติสุขในโลก ซึ่งเป็นเป้าหมายของเขา หมิงกล่าวว่า หลักการพัฒนาของเขาคือ ฝึกสติปัญญา เปิดหัวใจ แล้วสร้างโลกให้เกิดสันติสุข (Enlighten Mind,Open Heart,Creat World Peace) เราเข้าไปฟังคำบรรยายของเขาได้ใน youtube.com/เรื่อง Conversation on compassion: Chade- Meng Tan, Google's Jolly

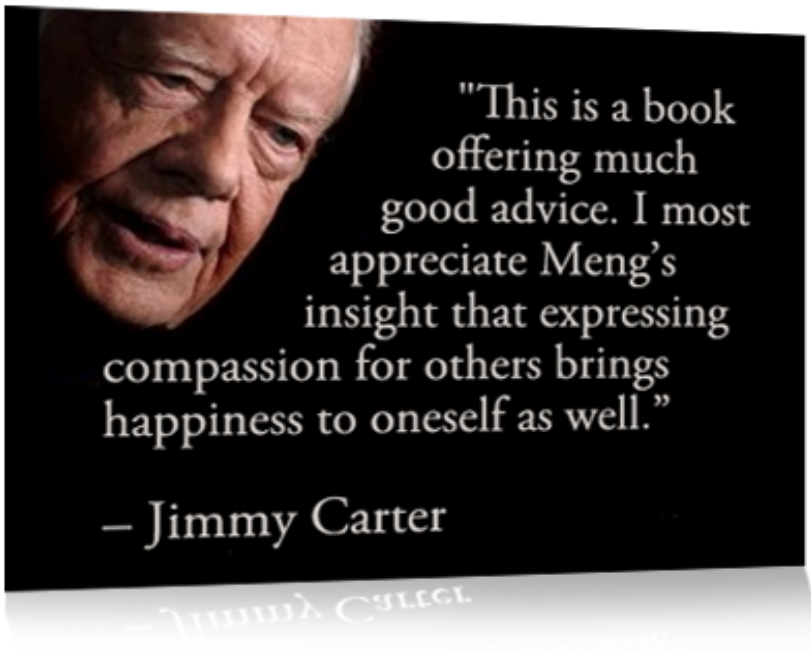
นอกจากงานที่กูเกิลแล้ว ในปี ๒๐๑๒ เขาร่วมกับเพื่อนๆ ได้ตั้งสถาบันพัฒนาบุคลากรให้กับบริษัทต่างๆ ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ชื่อ Search Inside Yourself Leadership Institute ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนไม่แสวงหากำไร ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปดูข้อมูลและฟังคำบรรยายของเขาได้ใน www.siyli.org ปัจจุบันนี้บริษัทธุรกิจใหญ่ในอเมริการ้อยละ ๒๕ จะมีโปรแกรมฝึกการเจริญสติให้แก่พนักงาน วิลเลี่ยม จอร์จ กรรมการบริหารของโกลแมน แซค ซึ่งเริ่มฝึกสมาธิตั้งแต่ปี ๑๙๗๔ เรื่อยมาจนปัจจุบัน เขาฝึกเจริญสติเป็นประจำทุกวัน เขากล่าวว่า "การเจริญสติช่วยให้คุณมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ ซึ่งมันทำให้ประสิทธิภาพของการทำงานดีขึ้น การตัดสินใจก็ดีขึ้น คุณจะเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ดี มันทำให้คุณสามารถอยู่กับความวุ่นวายในชีวิตของการทำธุรกิจได้"

ภาพประกอบ

เจนิจ มาร์ทูราโน และหนังสือของเธอ



ชาด หมิง ตัน วิศวกรซอฟแวร์ แห่ง กูเกิล ผู้นำการฝึกการเจริญสติ ในที่ทำงาน



จิมมี่ คาร์เตอร์ ผู้เขียนคำนิยมให้หนังสือของหมิง

หมิงประชุมร่วมกับเพื่อนร่วมงาน

กูเกิลแคลิฟอร์เนีย

เจนิช มาร์ทูราโน

บรรยากาศ การฝึกเจริญสติของบริษัทเยนเนอรัล มิลล์

พนักงานเจนเนอรัล มิลล์

ตอนที่ ๒๘
สุขภาพจิตของนักกฎหมาย

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา มีการเคลื่อนไหวในระดับชาติอันหนึ่งที่น่าสนใจในอเมริกา คือ การนำจิตตภาวนาเข้ามาใช้ในวงการกฎหมาย มีการจัดโปรแกรมการเรียนการสอน ฝึกอบรม การทำวิจัย การประชุมวิชาการ เกี่ยวกับการเจริญสติสำหรับผู้ที่ทำงานด้านกฎหมาย นักศึกษากฎหมาย ทนายความ ผู้พิพากษา อาจารย์สอนกฎหมาย ซึ่งพบว่าการเจริญสติช่วยให้นักกฎหมายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยให้เผชิญกับสถานการณ์อันเคร่งเครียดได้ดี สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีสมาธิและความจำดีขึ้น ทำให้นักกฎหมายมีจิตใจที่ดีงาม สามารถอำนวยความยุติธรรมให้กับประชาชนได้ดีขึ้น การทำงานด้านกฎหมายต้องพบกับสถานการณ์อันไม่แน่นอนในด้านต่างๆ ด้านคดีความ ด้านอารมณ์ ความยุ่งยากในปัญหาต่างๆ รวมทั้งด้านการเงินที่ไม่แน่นอน ซึ่งมีผลกระทบต่ออาชีพนักกฎหมาย กระทบต่อสุขภาพ และคุณภาพในการทำงาน ซึ่งกำลังเป็นปัญหาใหญ่ในสังคมของเขา

ศาสตราจารย์ เลียวนาร์ด ริสกิน (Leonard L. Riskin) แห่งโรงเรียนกฎหมายมิสซูรี่-โคลัมเบีย ได้เขียนบทความตีพิมพ์ใน Harvard Negotiation Law Review vol.7 Spring 2002 เรื่องจิตตภาวนาในโรงเรียนกฎหมาย ว่า ในวงการกฎหมาย ผู้ประกอบอาชีพกฎหมาย มีปัญหาสำคัญ อยู่ ๒ ประการ กล่าวคือ ประการแรก นักศึกษาและนักกฎหมาย มีปัญหาทางสุขภาพจิต ความเครียด โรคจิตประสาท โรคซึมเศร้า การติดยาเสพติด และการหย่าร้างสูง บางรายงานกล่าวว่า มีถึงร้อยละ ๓๓ ซึ่งนับว่าสูงมากทีเดียว ซึ่งมีผลตามมาในประการที่สองคือ นักกฎหมายเหล่านี้ มีปัญหาการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว กับเพื่อนร่วมงาน กับลูกความ ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง การอำนวยความยุติธรรมก็ทำไม่ได้ดีเท่าที่ควร นักกฎหมายไม่มีความสุขในชีวิตเท่าที่ควร ท่านเห็นว่าการเจริญสติจะช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ ดังนั้นเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว จึงมีนักกฎหมายที่ปฏิบัติธรรมหลายท่านเริ่มนำการฝึกจิตตภาวนามาใช้ในประชาคมนักกฎหมาย

เริ่มในปี ๑๙๙๐ มีการจัดการฝึกการเจริญสติให้นักกฎหมายจาก US court of Appeal for Ninth Circuit ที่สถานปฏิบัติธรรม Spirit Rock Meditation Center รัฐโคโลราโด โดยศาสตราจารย์ชาลี ฮาวร์เพลิน แห่งโรงเรียนกฎหมายเบิร์คเล่ย์ ม. แคลิฟอร์เนีย และจัดติดต่อกันทุกปีจนถึงปัจจุบัน

ในปี ๑๙๙๘ มีการจัดการฝึกการเจริญสติหลักสูตร ๘ สัปดาห์ MBSR model ตามแบบศาสตราจารย์จอน คาแบค ซิน แก่นักกฎหมาย ๔๐๐ คน จาก Boston office of Hale and Dorr และในปีนี้ก็เริ่มฝึกให้นักศึกษาและอาจารย์กฎหมาย ศาสตราจารย์ทางกฎหมาย จากโรงเรียนกฎหมายเยลและโคลัมเบีย เนื่องจากการประเมินผลการฝึกการเจริญสติ พบว่าช่วยลดความเครียด ผู้เข้าฝึกอบรมสุขภาพจิตดีขึ้น สมาธิดีขึ้น ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น

ในปี ๒๐๐๒ เนติบัณฑิตยสภาแห่งอเมริกา (America Bar Association) ให้การสนับสนุน การจัดอบรม การประชุมวิชาการ การจัดเสวนาธรรม จัดการฝึกปฏิบัติธรรม สนับสนุนพิมพ์หนังสือคู่มือการเจริญสติสำหรับนักกฎหมาย หลังจากนั้นการฝึกการเจริญสติก็แพร่หลายไปในโรงเรียนกฎหมายต่างๆ ๗ แห่ง เช่น โรงเรียนกฎหมายแห่งโคลัมเบีย ฮาร์วาด เยล สแตนฟอร์ด ไมอามี่ แคลิฟอร์เนีย นอร์ท คาโรไลน่า เป็นต้น ปัจจุบันนี้มหาวิทยาลัยเหล่านี้ ได้นำการฝึกเจริญสติบรรจุลงเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรระดับปริญญาตรีและโท และเข้าเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องสำหรับนักกฎหมาย

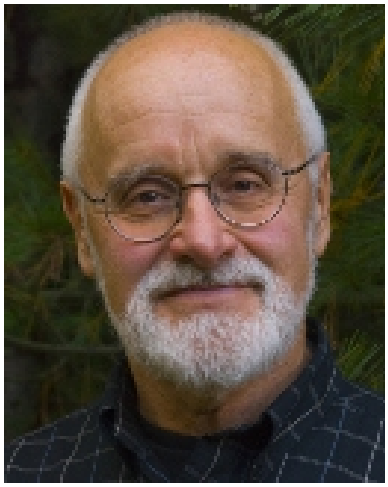
ผู้ที่นำการฝึกด้านจิตตภาวนามาใช้ในวงการกฎหมายในระยะแรกๆ คือ ศาสตราจารย์ ชาลี ฮาวร์เพลิน (Charlie Halpern) ผู้อำนวยการศูนย์การเจริญสติด้านกฎหมายแห่งโรงเรียนกฎหมายเบิร์คเล่ย์ ม.แคลิฟอร์เนีย ท่านได้เล็งเห็นความสำคัญของการเจริญสติ ในการพัฒนาจิตใจสำหรับนักกฎหมาย ท่านจบทางด้านกฎหมายจากมหาวิทยาลัยเยลและฮาร์วาด หลังจากนั้นทำงานที่สำนักกฎหมายอาร์โนลและพอตเตอร์ ที่วอชิงตัน ดี ซี และ

เป็นศาสตราจารย์สอนกฎหมายที่ ม.แสตนฟอร์ด และ ม. จอร์จทาวน์ ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญกฎหมายเกี่ยวกับประโยชน์สาธารณะ นอกจากงานด้านกฎหมายท่านมีความสนใจในเรื่องของจิตตภาวนา ศึกษาและปฏิบัติธรรมและสอนจิตภาวนามานานกว่า ๓๐ ปี ท่านเป็นประธานมูลนิธิ และศูนย์การสอนจิตตภาวนาหลายแห่ง ปัจจุบันท่านเป็นผู้อำนวยการศูนย์การเจริญสติของโรงเรียนกฎหมายเบิร์คเล่ย์ ม.แคลิฟอร์เนีย ซึ่งจัดการเรียนการสอนการเจริญสติแก่นักเรียนกฎหมายที่นี่ (Berkeley Initiative for Mindfulness in Law,www.law.berkeley.edu/12218.htm)

ในเดือนตุลาคม 2010 ท่านได้จัดประชุมวิชาการ Mindful Lawyer Conference ที่เบอร์คเล่ย์ มีนักกฎหมายเข้าร่วมประชุม ๑๘๕ ท่าน ที่ประชุมได้อภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของการเจริญสติในวงการนิติศาสตร์ศึกษาในแง่มุมต่างๆ ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปฟังการอภิปรายได้ใน www.mindfullawyerconference.org/resourses จะมีวิทยากรมาบรรยายให้ฟังมากมาย ปัจจุบันมีโรงเรียนกฎหมายประมาณ ๑๓ แห่งในอเมริกาที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนด้านจิตตภาวนาสำหรับนักกฎหมายร่วมด้วย เราสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายเกี่ยวกับการเจริญสติในโรงเรียนกฎหมายได้ใน www.vimeo.com/channels/mindfullawyer.

อีกท่านหนึ่งที่ทำงานอย่างแข็งขันในด้านการเจริญสติในวงการนิติศาสตร์ศึกษา คือ สก๊อต โรเจอร์ส (Scott Rogers) อาจารย์แห่งโรงเรียนกฎหมายมหาวิทยาลัยไมอามี่ ซึ่งเป็นโรงเรียนกฎหมายแห่งแรกๆ ที่เริ่มมีหลักสูตรการเจริญสติให้นักศึกษา เขาจบปริญญาโทด้านกฎหมายและจิตวิทยาสังคม จากมหาวิทยาลัยฟอริดา ศึกษาและปฏิบัติธรรมมานาน ๒๒ ปี สก๊อตเชื่อว่า การเจริญสติเป็นการพัฒนาบุคคลจากภายในอันทรงพลังทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน และมีสุขภาพทางกายและจิตที่ดี ซึ่งงานวิจัยทางด้านระบบประสาทได้แสดงให้เห็นว่า เราสามารถพัฒนาสมองโดยการฝึกการเจริญสติ ซึ่งจะทำให้เรามีความคิด ความจำ มีสมาธิดี อารมณ์ไปในด้านบวก ซึ่งจะทำให้เรามีความสุขในชีวิต สก๊อตเป็นผู้ก่อตั้งสถาบันการเจริญสติศึกษา (Institute for Mindfulness Studies) มหาวิทยาลัยไมอามี่ เริ่มสอนการเจริญสติให้กับบุคลากรแขนงต่างๆ เขาร่วมในการจัดการฝึกอบรมหลักสูตรต่างๆ แก่ ผู้ปกครอง นักเรียน ครู นักศึกษาแพทย์ นักจิตวิทยา นักจิตบำบัด ตั้งแต่ปี ๑๙๙๘ เป็นต้นมา และเริ่มสอนนักเรียนกฎหมายในปี ๒๐๐๘ โดยสอนเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียนกฎหมายของโรงเรียนสอนกฎหมาย ม.ไมอามี ที่เขาสอนอยู่ เขาเขียนหนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติไว้หลายเล่ม เช่น Mindfulness for Law Students, The Six-Minute Solution : A mindfulness Primer for Lawyers เป็นต้น ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปดูข้อมูลต่างๆได้ใน www. Mindfulliving.net และเข้าไปฟังคำบรรยายของเขาใน www.youtube.com มีให้ฟังหลายเรื่อง เช่น Mindfulness in Law Program overview เรื่อง scott Rogers “ A Mindful Miami” และเรื่อง 2012 Mindful Law Student conference เป็นต้น

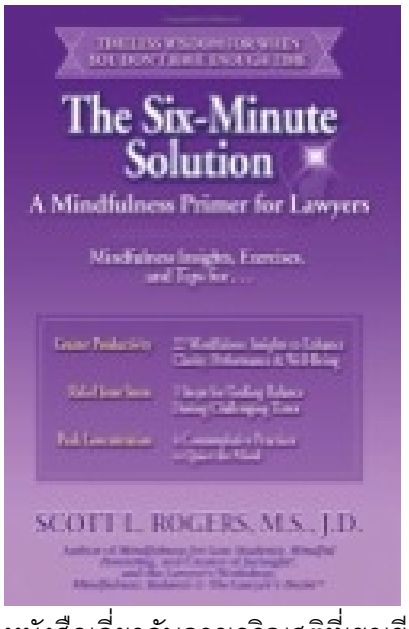
ภาพประกอบ

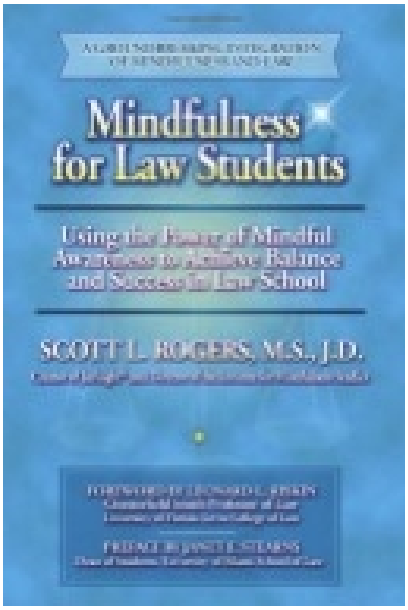


ศ. ชาลี เฮาว์เพลิน แห่งโรงเรียนกฎหมายเบิร์คเล่ย์ แคลิฟอร์เนีย

ศ. ชาลี เฮาว์เพลิน สอนการเจริญสติในขณะฝึกชี่กงในหลักสูตรการเจริญสติสำหรับนักกฎหมาย ทุกเช้า

สก๊อต โรเจอร์ส แห่งโรงเรียนกฎหมายไมอามี่ ผู้ริเริ่มสอนการเจริญสติสำหรับนักศึกษากฎหมาย





หนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติที่เขาเขียน

ฝึกการเจริญสติที่โรงเรียนกฎหมายแห่งเบิร์คเล่ย์

ตอนที่ ๒๙ การเจริญสติแก้ปัญหาของโลก

ในยุโรปและอเมริกา มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างมาก ผู้คนมีรายได้ต่อหัวสูง คุณภาพชีวิตของคนอยู่ในขั้นดี ความเป็นอยู่ การศึกษา การสาธารณสุข สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัยได้รับการพัฒนาขึ้นจนถึงขีดสุด โลกตะวันตกเป็นโลกวัตถุนิยม บริโภคนิยม วัตถุเจริญแต่จิตใจจะเสื่อมทรามลง สังคมถูกผลักดันไปด้วยความโลภของผู้คนจนบดบังสติปัญญา อเมริกาจึงมีปัญหามาก ยิ่งพัฒนาไปเร็วเมื่อถึงจุดหนึ่งก็จะเกิดวิกฤติ เช่น ในปัจจุบันปัญหาวิกฤติเศรษฐกิจ ในปี ๒๐๐๘ ปัญหาในวงการศึกษา ความรุนแรงในโรงเรียน ปัญหาคอร์รัปชั่น ปัญหาโรคเรื้อรังที่เป็นกันมาก วิกฤติโลกร้อน ปัญหาวิกฤติด้านสิ่งแวดล้อม พลังงาน น้ำ อาหาร ปัญหาเหล่านี้มีผลกระทบไปทั่วโลกอย่างรุนแรง รากเหง้าของปัญหาอยู่ที่การขาดศีลธรรมพื้นฐาน ขาดจริยธรรมในวิชาชีพ ขาดธรรมาภิบาลในการทำงาน (Joseph E. Stiglitz,Free Fall, MGR 360, 2554 ขุมทอง ลอเสรีวานิช แปล)

ปัญหาเหล่านี้ทำให้ผู้คนทั้งหลายมีสุขภาพจิตเสื่อมทรามลงในสหรัฐอเมริกา ค่ารักษาพยาบาลสำหรับโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคสมองเสื่อม โรคมะเร็ง โรคอ้วน คิดเป็นร้อยละ ๗๕ ของงบประมาณสุขภาพของประเทศ ถ้าปล่อยให้เหตุการณ์เป็นแบบนี้ต่อไป โดยรัฐบาลไม่มีการปฏิรูประบบสุขภาพ คาดว่า ระบบการเงินของวงการสาธารณสุขของอเมริกาจะล้มละลายลงในอนาคตอันใกล้นี้ โรงพยาบาลต่างๆต้องปิดตัวลง

เช่นเดียวกับ เมืองดีทรอยต์ รัฐมิชิแกน ในขณะนี้อยู่ในสภาพล้มละลาย อุตสาหกรรมรถยนต์อันยิ่งใหญ่ของอเมริกาล่มสลายลง โรงงานของฟอร์ด ไครส์เลอร์ จีเอ็ม ต่างก็ปิดตัวลง เมืองทั้งเมืองกลายเป็นเมืองร้าง คนงานย้ายออกจากเมืองไปหางานทำ อสังหาริมทรัพย์ถูกทิ้งร้างไม่มีราคา ประชากรจาก ๑.๘ ล้านคน เหลืออยู่แค่ ๗-๘ แสนคน บ้านเมืองเต็มไปด้วยอาชญากรรม ยาเสพติด การล่วงละเมิดทางเพศ ท่านผู้อ่านเข้าไปดูสภาพบ้านเมืองของเขาได้ใน www.youtube.com/How the american dream went wrong in Detroit และเรื่อง How Detroit became America warzone

ในประเทศอังกฤษ ประชากร ๑ใน ๔ คนจะมีปัญหาสุขภาพจิตช่วงใดช่วงหนึ่งใน ๑ ปี ปัญหาส่วนใหญ่เป็นเรื่องของความเครียด และโรคซึมเศร้าปนกัน เขาพบว่ามีคนไข้ที่มาตรวจที่โรงพยาบาลร้อยละ ๙ มีอาการซึ่งสามารถเข้าเกณฑ์ที่จะวินิจฉัยว่าเป็นโรคเหล่านี้ได้ ร้อยละ ๘-๑๒ ของประชากรจะมีอาการโรคซึมเศร้าในช่วงใดช่วงหนึ่งของปี การดูแลรักษาผู้ป่วยเหล่านี้ แพทย์จะใช้ยาและการรักษาโดยจิตบำบัด ซึ่งก็ได้ผลดีพอควร แต่ก็มีปัญหาเกี่ยวกับอาการข้างเคียงของยา ค่ายาแพง (www.mentalhealth.org.uk) บางรายก็มีอาการเป็นกลับซ้ำอีกไม่หายขาด

ในปี ๑๙๙๑ แพทย์จ่ายใบสั่งยาต้านอาการซึมเศร้า ๗ ล้านใบ ในปี ๒๐๑๑ แพทย์จ่ายใบสั่งยาเพิ่มขึ้นเป็น ๔๙ ล้านใบ เพิ่มขึ้นจากเดิมมาก แสดงว่า ผู้ป่วยที่ต้องใช้ยาต้านซึมเศร้ามีจำนวนมากขึ้นทุกปี ทั่วโลกมีคนไข้โรคซึมเศร้า ๔๕๐ ล้านคน และองค์การอนามัยโลกได้พยากรณ์ไว้ว่า ในปี ๒๐๓๐ โรคซึมเศร้าจะเป็นปัญหาใหญ่ที่ทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจด้านสุขภาพ มากกว่าโรคหัวใจและโรคมะเร็ง ดังนั้นปัญหาสุขภาพจิตของคนในโลกนี้กำลังเข้าขั้นวิกฤติ ซึ่งองค์การอนามัยโลกก็กำลังคิดแก้ไขอยู่ในขณะนี้

ในประเทศอังกฤษ การเจริญสติได้รับการนำมาใช้รักษาและป้องกันโรคเหล่านี้ เพราะเป็นวิธีการที่ได้ผลดี ไม่ต้องใช้ยา ค่าใช้จ่ายต่ำมาก โดย ศ.มาร์ค วิเลี่ยม (Mark Williums) จิตแพทย์แห่งศูนย์การเจริญสติมหาวิทยาลัยอ๊อกฟอร์ด ได้ศึกษาวิจัยพบว่าการเจริญสติได้ผลดีในการบำบัดโรคซึมเศร้าที่เริ่มเป็นครั้งแรก และ การเจริญสติช่วยป้องกันการกลับเป็นซ้ำ ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเรื้อรังได้ถึงร้อยละ ๕๐ (www.oxfordmindfulness.org)

ดร. รีเบคกา เคน (Rebecca crane) ผู้อำนวยการศูนย์การเจริญสติ มหาวิทยาลัยแบงเกอร์ เธอใช้การเจริญสติบำบัดในโรคเครียดและโรคซึมเศร้าอย่างได้ผลดี และจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับเจริญสติบำบัดในหลักสูตรปริญญาโทด้านจิตวิทยา (www.mindfulnessworks.com/Rebeccacrane1.php)

ศ.วิลแลม คายเก็น (Willem kuyken) ศูนย์การเจริญสติ ม. เอ็กเซทเตอร์ (www.exeter-mindfulness-network.org) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาคลินิก มีความเชี่ยวชาญในการใช้การเจริญสติบำบัดในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดยส่วนตัวท่านมีประสบการณ์ในการฝึกการเจริญสติอย่างยาวนาน เข้าฝึกวิปัสสนาทุกปีตั้งแต่ปี ๑๙๙๓ เป็นต้นมาที่สถานปฏิบัติธรรม Gaia House. กรุงลอนดอน

ทั้งสามท่านนี้ได้ร่วมกับสมาชิกรัฐสภาอังกฤษ จัดโครงการศึกษาถึงประโยชน์ของการเจริญสติ เพื่อนำมาใช้ทำเป็นนโยบายสาธารณะ ที่จะนำการเจริญสติไปใช้ในด้านการแพทย์ การศึกษา ในกระบวนการยุติธรรมด้านอาญา และฝึกการเจริญสติให้กับสมาชิกรัฐสภาทุกพรรค (All Party Parliament Group หรือ APPG) เริ่มในเดือน พ.ค. ๒๐๑๔ นี้ ใช้เวลาศึกษา ๙ เดือน เพื่อให้สมาชิกทุกพรรคนำมาทำเป็นนโยบายสาธารณะ เพื่อแก้ปัญหาของคนในชาติร่วมกัน คือเป็นวาระแห่งชาตินั่นเอง ไม่แยกว่าเป็นนโยบายของพรรคไหน โดยมีสมาชิกรัฐสภา ๓ ท่าน เป็นผู้ประสานงาน คือ คริส รูแอน (Chris Ruane) จากพรรคแรงงาน, เทรซี่ ครูช (Tracey Crouch) จากพรรคอนุรักษ์นิยม และ ลอรี่ เบิร์ท (Lorely Burt) จากพรรคเสรีนิยม

ในรัฐสภาอังกฤษมีสมาชิกกลุ่มหนึ่งมากกว่า ๙๕ คน ได้รวมกลุ่มกันฝึกการเจริญสติเป็นประจำ ในจำนวนนี้รวมทั้งอดีตรัฐมนตรี Lord Haworth และ Jim Fitpatrick มาร่วมด้วย ท่าน Lord Andrew Stone ประธานคณะกรรมาธิการต่างประเทศ กล่าวในการประชุมว่า

“เมื่อเร็วๆ นี้ผมต้องไปพบกับผู้นำทางทหารของอียิปต์ ผมไม่รู้ว่าจะเสนอให้แก้ปัญหาความขัดแย้งในประเทศนั้นอย่างไร ผมรู้สึกเครียดมาก แต่การเจริญสติก็ช่วยให้ผมรู้สึกสงบนิ่ง และมีจิตใจที่เอื้ออาทรต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากผลกระทบทางการเมืองได้”

คริส รูแอน (Chris Ruane) สมาชิกรัฐสภาพรรคแรงงาน ผู้ประสานงานโครงการ เป็นผู้นำการเจริญสติมาฝึกให้สมาชิกในรัฐสภากล่าวว่า “การเจริญสติอยู่กับลมหายใจทำให้เราอยู่กับปัจจุบัน มันช่วยให้เราลดความเครียดได้ ในเวลาที่เราทำงานในรัฐสภาซึ่งเราต้องโต้เถียงกันอย่างหนัก การเจริญสติชั่วขณะหนึ่งช่วยให้เราผ่อนคลายลงได้มาก” ก่อนที่เขาจะมาเล่นการเมือง เขาเป็นครูมา ๑๕ ปีที่โรงเรียนระดับปฐมศึกษา ในสถานการณ์ที่ครูเครียดกันมาก อาจารย์ใหญ่จะให้ฝึกสมาธิ ซึ่งก็ช่วยลดความเครียดลงได้มาก นั่นเป็นประสบการณ์ของเขาตั้งแต่ปี ๑๙๙๗ เขากล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นเป็นเรื่องใหญ่ เราพบว่าในคนวัย ๑๖-๒๕ ปี มีปัญหาเรื่องสุขภาพจิตถึงร้อยละ ๓๒ การที่เขาฝึกการเจริญสติช่วยให้เขามีสุขภาพจิตดี สำหรับคนที่มีอาการซึมเศร้า การเจริญสติเป็นประจำช่วยให้เขาหายได้ ไม่ต้องกินยา จะช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นมาก และช่วยประหยัดงบประมาณของรัฐลงได้มากด้วย เราเข้าไปฟังคำบรรยายของเขาได้ใน www.youtube.com/ mindfulness in political life – Chris Ruane M.P. at awake in the world.

เทรซี่ ครูช (Tracy Crouch) สมาชิกรัฐสภา พรรคอนุรักษ์นิยม กล่าวว่า การเจริญสติช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิตของเธอ ปกติเธอเป็นโรคซึมเศร้าต้องกินยาเป็นประจำ การเจริญสติทำให้เธอหยุดยาได้ การเจริญสติเป็นวิธีอันทรงพลังที่จะหยุดความคิดในด้านลบออกไป เมื่อเรากำหนดรู้ได้ทัน การเจริญสติทำให้เธอออภิปรายในสภาได้ดีขึ้น

ปัจจุบันนี้มีการจัดอบรมการเจริญสติในอังกฤษมี ๘๐๐ หลักสูตรต่อปีทั่วประเทศ มีผู้คนหมุนเวียนผ่านการฝึกอบรมไปแล้วประมาณ ๕๐,๐๐๐ คน เวลานี้คนอังกฤษเริ่มรู้ถึงคุณประโยชน์ของการเจริญสติ เนื่องจากมันทำให้เขามีสุขภาพจิตดี ในผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า ถ้าฝึกเป็นประจำ ทำให้ไม่ต้องกินยา กินยาแล้วมีอาการง่วงซึม มีปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันมาก ดังนั้นการเจริญสติจึงเริ่มฮิตในหมู่คนอังกฤษ หนังสือที่แนะนำเกี่ยวกับการเจริญสติขายได้สัปดาห์ละ ๒,๐๐๐ เล่ม ศูนย์เพื่อความเป็นเลิศในด้านบำบัดโรค กระทรวงสาธารณสุขอังกฤษแนะนำคนไข้ที่เป็นโรคซึมเศร้าเรื้อรัง ให้ฝึกการเจริญสติเป็นประจำเพื่อไม่ให้กลับเป็นซ้ำอีก และการเจริญสติช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคลงได้มาก

ในอเมริกาก็มีการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้อย่างกว้างขวางมาก่อนอังกฤษ เขาพบว่าการเจริญสติมีประโยชน์ใน

บุคลากรด้านต่างๆทุกๆด้านที่มีปัญหาทางกายและจิต ดังนั้น การเจริญสติในปัจจุบันเป็นกระแสหลักของโลกในการแก้ปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นในวงการแพทย์ ในวงการศึกษา วงการการเมือง ปัญหาสังคม ปัญหาสิ่งแวดล้อม ผู้นำทางปัญญา นักวิชาการต่างๆของอเมริกันเริ่มตระหนักแล้วว่า ทางเดียวที่จะช่วยให้ประเทศรอดพ้นจากภาวะวิกฤติต่างๆ ได้ คือ การพัฒนาคุณภาพประชากรให้เข้มแข็งด้วยการเจริญสติ เวลานี้รัฐบาลของเขากำลังเร่งระดมให้คนฝึกการเจริญสติให้ทั่วถึงทั้งประเทศ โดยจัดสรรงบประมาณให้สถาบันหลักต่างๆ จัดการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย ในบริษัทห้างร้านต่างๆ ในโรงเรียน ในกองทัพ ในเรือนจำ ในสถานปฏิบัติธรรมหลายร้อยแห่ง มูลนิธิต่างๆ องค์กรเอกชนที่ไม่แสวงหากำไร เพื่อติดอาวุธทางปัญญาให้ประชาชน นิตยสารไทม์ ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ ๒๐๑๔ ให้ความสำคัญโดยลงภาพปกเป็นเรื่อง การปฏิวัติสังคมอเมริกันด้วยการเจริญสติ หรือ Mindful Revolution

ทิม ไรอัน สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรรัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา ซึ่งฝึกการเจริญสติอยู่เป็นประจำ ตั้งแต่ปี ๒๐๐๕ เป็นต้นมา เขาเห็นประโยชน์ของการเจริญสติอย่างมาก ในฐานะที่เป็นกรรมาธิการว่าด้วยคุณภาพชีวิตของรัฐสภา เขาได้อภิปรายให้เพื่อนสมาชิกเห็นถึงประโยชน์ของการฝึกการเจริญสติ ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และได้แปลญัตติจัดสรรงบประมาณให้กับสถาบันหลักๆ ของชาติ เพื่อนำไปใช้ในการจัดการฝึกอบรมเกี่ยวกับการเจริญสติ ซึ่งเขาเห็นว่าเป็นการสร้างชาติโดยสันติวิธี ทำให้คนอเมริกันมีสุขภาพจิตดี สามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองในการบรรลุฝันของอเมริกันได้ โดยเขาเขียนเผยแพร่แนวคิดนี้ไว้ในหนังสือ Mindful Nation

ท่านผู้อ่านจะเข้าใจเรื่องนี้เมื่อได้ดูภาพยนตร์สารคดีเรื่องการเจริญสติ ใน www.youtube.com/mindfulness movie trailer และ ฟังคำบรรยายจาก สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ทิม ไรอัน แห่งรัฐโอไฮโอ กรรมาธิการพัฒนาคุณภาพชีวิตของอเมริกา ใน www.youtube.com/ mindful nation w Tim Ryan

ภาพประกอบ

รัฐสภาอังกฤษ

ชีวิตอันเร่งรีบในลอนดอน

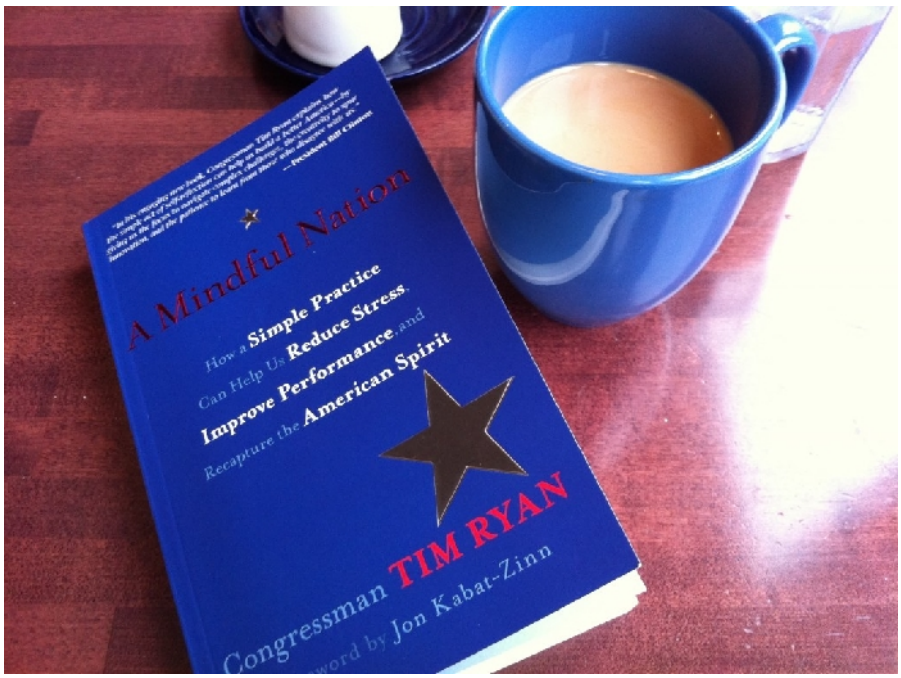
คริส รูแอน สมาชิกรัฐสภาพรรคแรงงาน
ผู้นำการเจริญสติมาสู่รัฐสภาอังกฤษ

เทรซี่ ครูซ สมาชิกรัฐสภาจากพรรคอนุรักษ์นิยม ใช้การเจริญสติรักษาโรคซึมเศร้าของตนเอง

การประชุมในรัฐสภาอังกฤษ

นิตยสาร ไทม์ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๐๑๔ ลงบทความเด่นเรื่องการปฏิวัติสังคมโดยการเจริญสติ

ทิม ไรอัน สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรรัฐ โอไฮโอ ผู้นำการเจริญสติมาสู่รัฐสภาอเมริกัน



หนังสือ Mindful Nation ของ ทิม ไรอัน

CREATING A MINDFUL NATION: A NEW AGENDA FOR A NEW AMERICA

Mindfulness
in Education:
The Coming
Revolution
Congressman
Tim Ryan

ประวัติผู้เขียน

นพ. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ พบ.(Phaetpong Vorapongpichet MD.)

ที่ทำงาน

พงศ์แพทย์คลินิคเวชกรรม (๒/๓ ถ. สาธุประดิษฐ์ สาทร กทม ๑๐๑๒๐
E-mail : phaetpongvor@gmail.com

การศึกษา

๑) จบการศึกษาแพทย์ศาสตร์ จาก คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราช ม. มหิดลปี พ.ศ. ๒๕๒๔

๒) วุฒิบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางศัลยกรรมระบบปัสสาวะ รพ. ราชวิถี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ปีพ.ศ. ๒๕๓๐

๓) อนุมัติบัตรด้าน เวชศาสตร์ครอบครัว ราชวิทยาลัยเวชปฏิบัติครอบครัว ปี ๒๕๔๕

๔) ศึกษาตามอัธยาศัย ด้านการแพทย์ผสมผสาน (Integrative Medicine)

การทำงาน

๑) ศัลยแพทย์ระบบปัสสาวะ รพ. เลิดสิน กทม. ปีพ.ศ. ๒๕๓๐- ๒๕๓๕

๒) พงศ์แพทย์คลินิกเวชกรรม ปี ๒๕๓๐- ปัจจุบัน และ วิทยากร สอนวิชาการด้านแพทย์ผสมผสานในสถาบันการศึกษาต่างๆ

ผลงานหนังสือและซีดี

๑) หนังสือโยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๕๐

๒) หนังสือโยคะบำบัดโรคเรื้อรัง สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๑

๓) หนังสือพุทธธรรมบำบัด สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๐

๔) โยคะสำหรับผู้สูงอายุ และ การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ในหนังสือ การดูแลผู้ป่วยสูงอายุ สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๓ (บทที่ ๑๒ และ ๑๕)

๕) ซีดีและเอกสารประกอบการสอน หลักสูตร โยคะเพื่อสุขภาพ ๒๕๔๖

๖) โยคะสำหรับโรคปวดหลัง ใน หนังสือการดูแลผู้ป่วยปวดหลัง ปวดเอว ด้วยการแพทย์ผสมผสาน สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข,๒๕๕๐ (ซีดี ประกอบ)

๗) โยคะสำหรับโรคภูมิแพ้ ใน หนังสือการดูแลผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ด้วยการแพทย์ผสมผสาน สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๒(ซีดีประกอบ)

๘) บทความในวารสารการแพทย์ทางเลือก สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

๙) บทความธรรมะและสุขภาพ ในวารสารธรรมลีลา มูลนิธิธรรมอิสระ วัดอ้อน้อย