

หนังสือการเจริญสติบำบัด

นพ. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ

(สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537)

คำนำ

เมื่อโลกเข้าสู่ศตวรรษที่ ๒๑ ดูเหมือนว่า ปัญหาต่างๆ ได้ทวีความรุนแรงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหา สิ่งแวดล้อม ปัญหาการศึกษา ปัญหาสังคม ปัญหาการเมือง ปัญหาสาธารณสุข โดยเฉพาะโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม ในปี ๒๐๑๑ นายบัน คี มูน เลขาธิการ องค์การสหประชาชาติได้เสนอเรื่องนี้ในที่ประชุมสมัชชาใหญ่ เนื่องจาก ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากโรคเรื้อรังปีละ ๓๖ ล้านคน ในจำนวนนี้ ๕ ล้านคน อายุต่ำกว่า ๖๐ ปี ซึ่งทำให้มีการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าไปมาก และประเทศต่างๆ ต้องทุ่มเทงบประมาณในการรักษาโรคเหล่านี้ จนงบประมาณไม่เพียงพอ เนื่องจากมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี วิธีการรักษาแบบเดิมซึ่งใช้ยา ยังไม่สามารถหยุดยั้งโรคเหล่านี้ได้

ดังนั้น นักวิทยาศาสตร์ด้านสุขภาพจึงทำการศึกษาวិจัยหาวิธีการรักษาใหม่ๆ โดยไม่ต้องใช้ยาหรือใช้ยาแต่น้อย เป็นวิธีการแบบธรรมชาติซึ่งผู้ป่วยใช้ในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือบำบัดโรคเมื่อเป็นแล้ว วิธีการดังกล่าวได้แก่ การดูแลเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลมิติทางสังคม และทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งก็พบว่าสามารถป้องกันโรคและบำบัดโรคให้หายได้ ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ประหยัดงบประมาณไปได้มาก วิธีการเจริญสติทางการแพทย์ จึงเป็นวิธีหนึ่งในการนำมาใช้เพื่อการบำบัดแบบองค์รวม

หนังสือการเจริญสติบำบัดนี้ผู้เขียนได้รวบรวมงานวิจัยของท่านผู้รู้ในสถาบันต่างๆ ที่มีชื่อเสียงของโลกที่ได้ศึกษาไว้ เพื่อให้เห็นแนวทางในการเอาชนะปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้คนในโลกนี้ การเจริญสติจึงมีความสำคัญสำหรับคนในยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นโลกของทุนนิยม และทุนนิยมกำลังมาถึงทางตัน ผู้รู้ทั้งหลายต่างเห็นว่า มีแต่การเจริญสติเท่านั้นที่ทำให้โลกของเรารอดพ้นจากวิกฤตต่างๆ ได้ ในส่วนบุคคลการเจริญสติช่วยส่งเสริมสุขภาพให้คืออยู่เสมอ ผู้เขียนจึง

หวังว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในการส่งเสริมสุขภาพและการบำบัดแบบองค์รวม

นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ

บทนำ การเจริญสติ คือ การมีสุขภาพดี

หลักการสำคัญในพระพุทธศาสนา ท่านสอนเรื่อง อริยสัจ ๔ คือทุกข์ สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ(ธรรมเป็นที่ดับทุกข์) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์) ธรรมะจึงเป็นเรื่องของทุกข์และความดับทุกข์ ถ้ามว่าทุกข์คืออะไร ท่านแสดงไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค ว่า “ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความอึดอัดใจก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์” ดังนั้น เราจะเห็นว่าเมื่อเราเกิดมาเราก็ต้องประสบกับความทุกข์เสมอซึ่งเราทุกคนก็ได้รับกันอยู่ทุกวัน ในวิถีชีวิตในปัจจุบันคนจนก็ทุกข์แบบคนจน คนรวยก็ทุกข์แบบคนรวย เราติดตามข่าวสารในหน้าหนังสือพิมพ์ก็จะเห็นว่า ผู้คนทั้งหลายในโลกกำลังประสบความทุกข์กันมาก

ดังนั้นคนเราเกิดมาจึงต้องพบกับความทุกข์เสมอ ถ้ามว่า ความทุกข์เกิดจากอะไร ท่านก็ตอบว่า เกิดจากตัณหา (ความอยาก) ความอยากในอารมณ์ที่น่ารักใคร่ เช่น รูปสวยๆ (กามตัณหา) ความอยากมีอยากเป็น (ภวตัณหา) และความอยากไม่ให้มี อยากไม่ให้เป็น(วิภวตัณหา) เหล่านี้ก็เป็นความอยากทั้งสิ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เราต้องทำกรรม ทั้งกรรมดีบ้างไม่ดีบ้างปนกันไป ทำกรรมไม่ดีก็ได้รับผลตามมา เกิดเป็นทุกข์ เช่น กรณี อยากร่ำรวยมากๆ ก็ทำคอร์รัปชั่น แล้วก็ถูกจับได้ต้องติดคุกติดตาราง ตามข่าวที่พบบ่อยๆ ถ้ามต่อไปว่า ตัณหาเกิดขึ้นที่ไหน ท่านตอบว่า ตัณหา นั้นเมื่อจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เราเรียกว่าอายตนะภายใน ท่านกล่าวต่อไปอีกว่า ตัณหาเมื่อจะเกิดก็เกิดขึ้นที่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์(อารมณ์ที่เกิดที่ใจ) ที่เราเรียกว่าอายตนะภายนอก

ถามต่อไปอีกว่า ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ท่านแสดงไว้ใน ทุกขสมุทฺยสูตร สังยุตตนิคาย สพายตนวรรค ว่า “ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงความเกิดและความดับแห่งทุกข์ เธอทั้งหลายจงฟัง ความเกิดแห่งทุกข์เป็นอย่างไร คือ เพราะ อาศัยตาและรูป จึงเกิด การรับรู้ทางตา (จักขุวิญญาณ) สามสิ่งนี้เรียกว่า การกระทบ (ผัสสะ) เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงเกิดความรู้สึก (เวทนา) (รู้สึกสุข,รู้สึกทุกข์,รู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์) เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหา (ความอยาก)จึงเกิด ความเกิดทุกข์เป็นอย่างนี้แล” หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านก็แสดงไว้ในทำนองเดียวกันนี้

ส่วนความดับทุกข์ท่านก็แสดงไว้โดยละเอียด ดังนี้ คือ “ ความดับทุกข์ เป็นอย่างไร คือ เพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด เพราะตัณหานั้นแลดับไม่เหลือ ด้วยวิราคะ(หมายถึง มรรค) อุปาทาน(ความยึดมั่นถือมั่น)จึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับชาติ(ความเกิด)จึงดับ เพราะชาติดับชรา(ความแก่) มรณะ(ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ(ความคร่ำครวญ) ทุกข์(ความทุกข์ทางกาย) โทมนัส(ความทุกข์ทางใจ) และอุปายาส(ความคับแค้นใจ) จึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้”

ความจริงเหล่านี้มีอยู่แล้วในธรรมชาติ พระพุทธเจ้าท่านทรงค้นพบในภายหลังเมื่อ ๒,๖๐๐ ปีมาแล้ว ธรรมะเหล่านี้ปัจจุบันยังทันสมัย ชาวพุทธทั่วโลกยังนำมาใช้ได้ ซึ่งเป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ใจ เวลาที่ตาเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียง หรือใจนึกคิด ก็เกิดการรับรู้ขึ้น (Perception) เกิดความรู้สึกขึ้น (Feeling)และเกิดความคิดนึกปรุงแต่งขึ้น(Thought) เห็นรูปสวยเราก็ชอบ เกิดตัณหา (ความอยาก) เห็นรูปไม่สวยก็ไม่ชอบ เกิดโทสะขึ้น คนเราต้องตกอยู่ในวงจรแบบนี้ตลอดเวลา ชั่วชีวิตของเรา นี้คือสาเหตุของความทุกข์ของเราทั้งหลาย เนื่องจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความคิด ภาษาธรรมชาติท่านเรียกว่า สัญญา สังขาร วิญญาณ ท่านผู้อ่านครับ เนื่องจากการรับรู้ของคนเราที่เรียกว่า คนปกตินั้น ท่านบอกว่ามันผิดปกติ มันจึงเกิดปัญหาขึ้น ภาษาธรรมชาติท่านเรียกว่า วิปลาส(ความผิดพลาดคลาดเคลื่อน) กล่าวคือ สัญญาวิปลาส คือ ความหมายรู้ผิดพลาดคลาดเคลื่อน (Distortion of

perception) จิตตวิปลาส คือ ความคิดผิดพลาดจากความเป็นจริง (Distortion of thought) และ ทิฎฐิวิปลาส คือ ความเห็นผิดจากความเป็นจริง (Distortion of views) เรามีความหมายรู้ ความคิด ความเห็น ความเข้าใจผิดพลาดคลาดเคลื่อนใน ๔ ประเด็นคือ วิปลาสในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง วิปลาสในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าสุข วิปลาสในสิ่งที่ไม่เป็นตัวตนว่า เป็นตัวตน และวิปลาสในสิ่งที่ไม่งามว่างาม เข้าใจยากหน่อยนะครับ ยกตัวอย่างเช่น ร่างกายของเรา ท่านกล่าวว่า เป็นของไม่งาม ไม่น่ายินดี (ทวัตติงสาการ ขุททกปาฐะ ขุททกนิกาย) เราเห็นว่างาม ดิตยิดหลงใหล ว่าเป็นเรงาม น่ายินดี โดยความเป็นจริงแล้ว ร่างกายไม่ใช่ของเราถึงเวลาต้องแตกทำลายไปตามเวลาอายุขัย ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา บังคับให้อยู่ไปนานๆตามความต้องการไม่ได้ ร่างกายของเราเป็นที่ตั้งของความแก่ชรา โรคร้ายต่างๆ ทำให้เราทุกข์ทรมาน แต่เราหลงเพลิดเพลินหาความสุขทางกายกันทุกวัน หลงใหล ดิตยิด มีการผ่าตัดเสริมให้สวยงาม บำรุงบำเรอกันเต็มที่ เป็นต้น

ท่านกล่าวโดยสรุปว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรืออันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์ นี้เป็นความรู้พื้นฐานในพุทธศาสนาแบบเถรวาท ในทางการแพทย์ก็ใช้ความรู้อันนี้เพื่อใช้รักษาความผิดปกติทางจิต โรคประสาท โรคเครียด โรคซึมเศร้า ซึ่งปัจจุบันเป็นโรคที่พบได้มากทั่วโลกเหมือนกันหมด โดยเฉพาะในประเทศที่เจริญแล้ว เช่น อังกฤษ อเมริกา ซึ่งเขากำลังหาทางแก้ไขกันอยู่ ยกตัวอย่าง เช่น

ดร.ปิยาล วาลโปลา (Piyal Walpola) แพทย์ชาวแคนาดา เชื้อสายศรีลังกา ท่านเป็นแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว ทำงานอยู่ในนครโทลอนโต แคนาดา ท่าน สอนการเจริญสติบำบัด โรคเครียด โรคซึมเศร้า ให้คนไข้และทำวิจัยในสาขานี้ร่วมกับมหาวิทยาลัยโทลอนโต ท่านกล่าวไว้ในการประชุมชาวพุทธยุคโลกาภิวัตน์ ครั้งที่ ๙ (9th Global Buddhist Conference 2015) ซึ่งจัดโดยสมาคมชาวพุทธแห่งออสเตรเลียตะวันตก (The Buddhist Society of Western Australia) อย่างน่าฟังว่า ในหัวข้อ การเจริญสติ คือการมีสุขภาพดี (Mindfulness is Wellness) ท่านกล่าวว่า ความเครียดและอาการซึมเศร้า เกิดเนื่องจากเรามี ความหมายรู้ ความคิด ความเห็นที่ผิดพลาด ไปจากความเป็น

จริง ยกตัวอย่างเช่น เวลาเราคิด ถ้าคิดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมา เป็นประสบการณ์ที่เลวร้ายในอดีต การงานที่ล้มเหลว ศัตรูที่มุ่งร้าย คิดมากๆ จิตใจก็เศร้าหมอง เกิดอาการซึมเศร้าได้ เราคิดถึงเรื่องในอนาคต เรื่องที่น่ากลัว ความรุนแรง ความเลวร้าย ความไม่แน่นอนต่างๆ เราก็เกิดความกลัว ความวิตกกังวล เกิดความเครียดขึ้น ถ้าเราไม่สามารถจะออกจากวงจรของความคิดนี้ได้เราก็เกิดทุกข์ ท่านกล่าวว่า เราต้องฝึกการเจริญสติ เพื่อให้เราอยู่กับปัจจุบัน (ตัดความคิดนึกถึงอดีตและอนาคตให้ได้) การเจริญสติแก้วปลาสทั้ง ๓ ได้ เช่น เวลาเราเห็นเราก็กำหนดสภาพการเห็นแล้วปล่อยวาง ไม่เลยเข้าไปถึงรูปที่เห็นว่า สวยงาม หรือไม่สวยงาม แบบนี้ก็จะตัดความชอบ ความชังไปได้ ทำลายวิปลาสไปได้ การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส การรับสัมผัส ความนึกคิด ก็เช่นเดียวกัน กำหนดรู้แล้วปล่อยวาง มิฉะนั้นก็จะเลยเข้าไปในอดีตและอนาคต โรคภัยไข้เจ็บก็เกิดขึ้น ความทุกข์ก็เกิดขึ้น การเจริญสติทำให้เราควบคุมอายตนะได้ ควบคุมความคิดได้ ควบคุมอารมณ์ได้ ทำให้แก้ไขการรับรู้ ความคิด ที่ผิดพลาดให้ถูกต้องได้ ลดอัตตาตัวตนลงได้

งานวิจัยทางการแพทย์พบว่า การเจริญสติสามารถรักษาอาการเครียด อาการซึมเศร้า ช่วยให้ความจำดีขึ้น สมองส่วนหน้าด้านซ้ายหน้าขึ้นทำงานดีขึ้น ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ช่วยลดอาการปวด และอาการไม่สบายกายและใจในคนไข้โรคมะเร็ง ช่วยลดความดัน ช่วยลดการติดบุหรี่ และยาเสพติด และช่วยให้อายุยืนขึ้นได้ นี่เป็นงานวิจัยต่างๆในวงการแพทย์แผนปัจจุบันที่ได้ศึกษาไว้ ซึ่งก็ยืนยันว่า ถ้าเราแก้ไขความวิปลาส ๓ ประการได้โรคต่างๆก็จะหายไป การเจริญสติก็คือการมีสุขภาพดีนั่นเอง

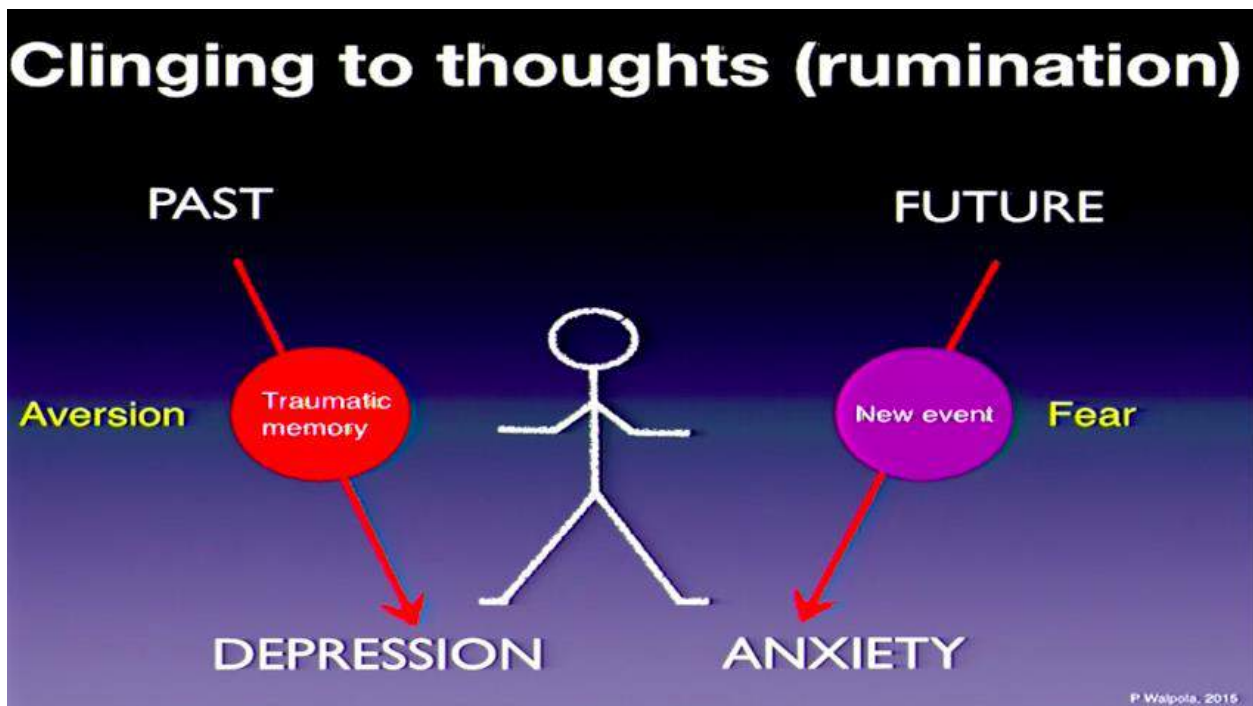
ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายโดยละเอียดได้ใน

www.youtube.com/Mindfulness is Wellness.

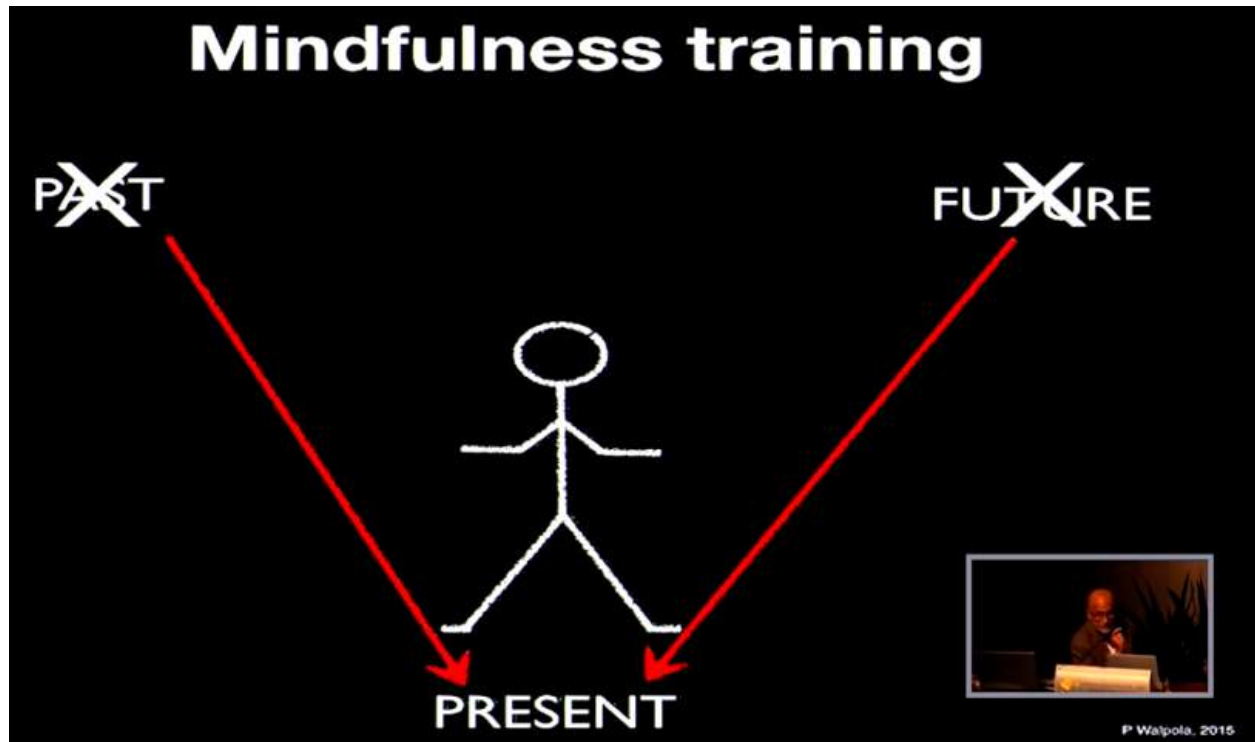
ภาพประกอบจากyoutube



ดร. ปิยาล วาลโปลา แพทย์ชาวแคนาดา ผู้บรรยายเรื่องการเจริญสติคือการมีสุขภาพดี



ภาพแสดงความคิดที่ตกอยู่ในอดีตและอนาคตทำให้เรามีอาการเครียดและซึมเศร้า



การเจริญสติทำให้เราอยู่กับปัจจุบัน สามารถตัดอดีตและอนาคต ทำให้สุขภาพจิตดี

ตอนที่ ๑ การเจริญสติ ทำให้อายุยืน

คนเราจะมีอายุยืนหรือไม่ก็อาศัยปัจจัยต่างๆ ตั้งแต่พันธุกรรม ไปจนถึง การดำเนินชีวิต เช่น อาหาร คนที่กินอาหารที่มีแป้งน้ำตาล จำนวนมาก จะทำให้อายุจะ สั้นลง คนที่ได้รับอนุมูลอิสระเข้าไปในร่างกายจากสิ่งแวดล้อมมากทำให้เกิดการอักเสบ ขึ้นในร่างกายก็จะอายุสั้นลง คนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำก็มีแนวโน้มจะเป็นโรค เรื้อรังต่างๆ ได้มากและอายุสั้นลง คนที่มีความเครียดมากอายุก็จะสั้นลง ปัจจุบันนี้มี งานวิจัยที่น่าสนใจและเป็นทีกล่าวขวัญกันอย่างมากในหมู่นักวิจัยเรื่อง คนสูงอายุก็คือ เรื่องของ หน่วยพันธุกรรม ของคนเรา ที่เรียกว่า โครโมโซม ซึ่งเป็นตัวควบคุมลักษณะ ทางร่างกายและการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย โครโมโซมมี ๒๓ คู่ ๔๖ อัน เรา ลองนำเอามา ๑ คู่มาดูดังภาพ จะเห็นว่า ๑ คู่มี ๒ อันเชื่อมติดกัน ตรงปลายสาย โครโมโซมจะมีลักษณะคล้ายหมวกคลุมอยู่ (สีแดงในภาพ) เรียกว่า ทีโลเมียร์ (Telomere) เวลาเซลล์แบ่งตัว เจริญเติบโตขึ้นทุกๆ ปี ทีโลเมียร์จะสั้นลง ในคน หมู่นางทีโลเมียร์จะยาวกว่าคนสูงอายุ ทีโลเมียร์จะเป็นตัวป้องกันปลายสาย โครโมโซมต่ออนุมูลอิสระต่างๆ ที่จะมาทำลาย ถ้าไม่มีตัวนี้ปลายสายจะบานออก และ จะเชื่อมติดกับปลายสายอันอื่น ทำให้สูญเสียหน้าที่และแตกสลายไป ทีโลเมียร์นี้เปรียบ เหมือนปลอกพลาสติกที่หุ้มปลายเชือกผูกกรองเท้าของเรา มันช่วยป้องกันไม่ให้ปลาย บานออก เวลาสนเข้ากับรูของรองเท้าก็จะสะดวกง่ายดาย แต่ถ้าไม่มีปลอกพลาสติก ปลายสายเชือกก็จะบานออก ก็จะใช้งานไม่ได้ สายโครโมโซมก็คล้ายกัน ปัญหาก็คือ ทีโลเมียร์ที่สั้นลงก็หมายความว่าอายุของเราที่สั้นลงด้วย แต่ธรรมชาติก็สร้างเอ็นไซม์ตัว หนึ่งที่จะมาช่วยให้ดำรงสภาพความยาวของทีโลเมียร์เอาไว้ เรียกว่า เอ็นไซม์ทีโลเมอร์ เรส (Telomerase) เอ็นไซม์ตัวนี้ช่วยสร้างทีโลเมียร์ ทำให้ทีโลเมียร์ไม่สั้นลงเร็ว เกินไป เซลล์ปกติแบ่งตัวแต่ละครั้งมันจะสั้นลงบ้าง จำนวนครั้งของการแบ่งตัวก็มีจำกัด นั่นหมายความว่า ถ้าเอ็นไซม์ตัวนี้ทำงานได้ดี เราก็จะมีอายุยืน แต่ถ้าเอ็นไซม์ตัวนี้ ทำงานได้น้อยลง อายุเราก็จะสั้นลง ผู้ที่ค้นพบ เอ็นไซม์ตัวนี้ คือ ดร. อลิซาเบท แบล็คเบิร์น (Elizabeth Blackburn) ศาสตราจารย์ด้านชีวโมเลกุล อยู่ที่ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก หรือ UCSF จากผลงานการค้นคว้าเรื่องนี้ เธอและคณะได้รับรางวัลโนเบล สาขาชีววิทยาทางการแพทย์ในปี ๒๐๐๙ ปัจจุบัน

เธอทำงานที่ ห้องทดลองแบล็คเบิร์น (Blackburn Labs) ภาควิชาชีวเคมีและชีวฟิสิกส์ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก เธอศึกษาโครงสร้างและการทำงานของทีโลเมียร์และเอ็นไซม์ทีโลเมอร์เรส ในเซลล์ของคน ในแง่มุมต่างๆ เช่น ในโรคมะเร็ง ในคนสูงอายุ (www.biochemistry.ucsf.edu/labs/Blackburn) ห้องปฏิบัติการนี้สามารถตรวจวัดความยาวของทีโลเมียร์ และวัดการทำงานของทีโลเมอร์เรสได้ นั่นหมายความว่าเราสามารถจะตรวจดูได้ว่าในแต่ละปี ทีโลเมียร์ของเราสั้นลงหรือไม่ การทำงานของทีโลเมอร์เรส ยังคืออยู่หรือไม่ นั่นหมายถึง ถ้าทีโลเมียร์สั้น อายุเราก็มีแนวโน้มจะสั้นลง ทีโลเมียร์ยังเหมือนเดิมอยู่ อายุเราก็ยืนต่อไป เราตรวจได้ทุกปี ปัจจุบันเราดูได้จากค่าของ ความยาวของทีโลเมียร์ ตรวจค่าการทำงานของเอ็นไซม์ทีโลเมอร์เรส ดังนั้นขณะนี้จึงมีการพัฒนาเป็นชุดตรวจสำเร็จรูปที่ให้เราเอาไปตรวจความยาวของทีโลเมียร์และการทำงานของทีโลเมอร์เรส ด้วยตัวเอง เข้าใจว่า อาจจะมีจำหน่ายเร็วๆนี้ ในอเมริกา

งานวิจัยของเธอพบว่า ภาวะทีโลเมียร์สั้นลง มีความสัมพันธ์กับโรคต่างๆ คือ พบได้ในโรคมะเร็ง โรคติดเชื้อ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ภาวะคือต่ออินซูลิน ภาวะสมองเสื่อม โรคอ้วน และในภาวะความเครียดเรื้อรัง

ในเซลล์ปกติ ความสามารถในการแบ่งตัวของเซลล์จะถูกจำกัดโดยความยาวของทีโลเมียร์ พบว่า ทีโลเมียร์จะสั้นลงทุกครั้งที่เซลล์แบ่งตัว และเมื่อมีการแบ่งตัวหลายๆครั้งจนทีโลเมียร์สั้นถึงระดับหนึ่งแล้วเซลล์ก็จะตายลง เอ็นไซม์ทีโลเมอร์เรส เป็นตัวสร้างทีโลเมียร์ทำให้มันรักษาความยาวไว้ได้ ในเซลล์มะเร็งมันสามารถจะแบ่งตัวได้โดยไม่จำกัด มากกว่าร้อยละ ๕๐ ของเซลล์มะเร็งจะมีการสร้างและการทำงานของเอ็นไซม์ทีโลเมอร์เรสผิดปกติ เราสามารถตรวจพบในชิ้นเนื้อที่เป็นมะเร็ง ในเซลล์ที่เผชิญกับสารอนุมูลอิสระ ทีโลเมียร์จะสั้นลงเร็วกว่าเซลล์ปกติ (เดือนจิต คำพิทักษ์และคณะ, พันธุศาสตร์ทางการแพทย์ ๒๕๕๑)

ดร. แบล็คเบิร์น จบปริญญาตรีและ โทค่านวิทยาศาสตร์ที่ มหาวิทยาลัยเมลเบิร์น ออสเตรเลีย ในปีค.ศ. ๑๙๗๐ และ ๑๙๗๒ ตามลำดับ จบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัย Cambridge ประเทศอังกฤษในปีค.ศ. ๑๙๗๕ เธอมาเรียนหลังปริญญาเอกด้าน ชีวะโมเลกุล ในปี ค.ศ ๑๙๗๕-๗๗ ที่มหาวิทยาลัยเยล หลังจากนั้นก็มาทำงานที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบลคเลย์ อยู่พักหนึ่งและย้ายมาอยู่ มหาวิทยาลัย

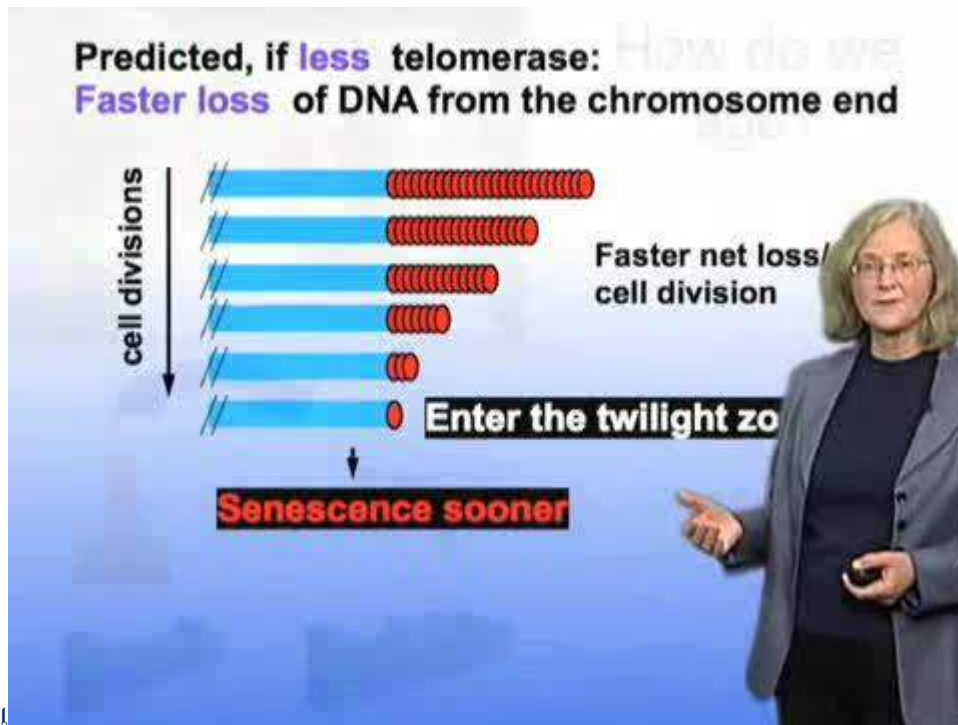
แคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก เธอสอนหนังสือและทำงานวิจัยอย่างต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า ๕๐ ปีมีผลงานตีพิมพ์ไม่ต่ำกว่า ๑๗๕ ชิ้น เขียนหนังสือตำราไว้มากมาย เธอได้รับรางวัลทางวิชาการอย่างมากมายไม่น้อยกว่า ๕๐ รางวัลรวมทั้งรางวัลโนเบลในปี ๒๐๐๕ นับว่าเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีผลงานยอดเยี่ยมมากที่สุดคนหนึ่งในศตวรรษนี้ เป็นสุภาพสตรีที่มีความโดดเด่นในวงวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ เธออุทิศเวลาชั่วชีวิตทำงานอย่างหนัก จนนิตยสารไทม์ยกย่องให้เธอเป็น ๑ ใน ๑๐๐ บุคคลผู้สร้างโลก ในปี ๒๐๐๗ ชื่อเสียงเกียรติคุณของเธอจะได้รับการจารึกไว้ในประวัติศาสตร์ของวงการแพทย์

ในตอนนี้ผู้เขียนขอปูพื้นฐานความรู้ไว้เพียงเท่านี้ก่อน ในตอนหน้าก็จะเข้าสู่เรื่องของ การเจริญสติซึ่งเข้ามาเกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องทีโลเมียร์โดยตรง จะทำให้เรามองออกว่า การเจริญสติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับเซลล์ทีเดียว ยิ่งวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้ามากเท่าไร ยิ่งจะช่วยพิสูจน์คำสอนของพระพุทธเจ้าได้ชัดเจนมากขึ้นเท่านั้น เรื่องนี้เป็นเรื่องใหม่ที่น่าสนใจ ความเข้าใจเรื่องทีโลเมียร์ทำให้นักวิทยาศาสตร์ค้นพบต่อไปถึงการทำให้คนอายุยืนขึ้นได้ ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของ ศจ. อลิษาเบท แบล็คเบิร์น ได้ใน www.youtube.com พิมพ์คำว่า Elizabeth Blackburn (UCSF) ibio 1 Stress, Telomers and Teromerase in humans มี ๓ ตอน ก็จะได้ความรู้มากมาย

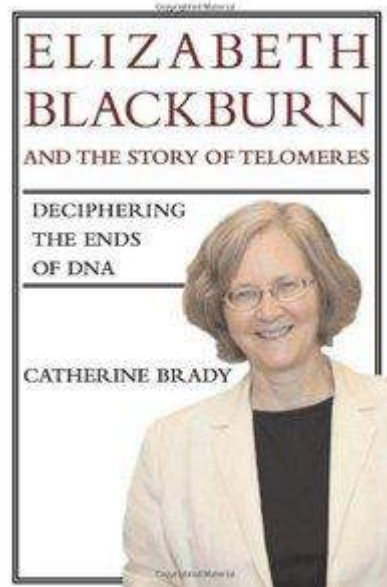
ภาพทีโลเมียร์ จุดสีแดงปลายโครโมโซม



Know Your Telomeres



ศจ. แบล็คเบิร์น กับการค้นพบทีโลเมียร์



ศจ. อลิซาเบท แบล็คเบิร์น และหนังสือที่เขียนเกี่ยวกับเรื่องราวของเธอ

ตอนที่ ๒ การเจริญสติทำให้อายุยืน

ในตอนที่แล้วได้กล่าวถึง ทีโลเมียร์ (Telomere) ซึ่งอยู่บริเวณปลายสายโครโมโซม ซึ่งทำหน้าที่ปกป้องสายโครโมโซมไม่ให้ถูกทำลาย และเอ็นไซม์ ทีโลเมอร์เรส (Telomerase) ซึ่งเป็นตัวช่วยไม่ให้ทีโลเมียร์สั้นลงเร็วเกินไป การที่ทีโลเมียร์สั้นลงก็ทำให้เราอายุสั้นลงนั่นเอง ปกติเซลล์จะแบ่งตัวอยู่เสมอ ทุกครั้งที่เซลล์แบ่งตัว ทีโลเมียร์จะสั้นลง แต่เอ็นไซม์ทีโลเมอร์เรสจะช่วยให้ทีโลเมียร์ยาวอยู่เสมอ ทีโลเมียร์จึงเป็นตัวกำหนดอายุของเรา ถ้าทีโลเมียร์สั้นลงเร็ว อายุเราก็สั้นลง ถ้าทีโลเมียร์ยาว อายุเราก็ยืน (อ่านตอนที่ ๑ ในฉบับที่แล้ว) ผู้เขียนได้กล่าวถึง การค้นพบเอ็นไซม์ทีโลเมอร์เรสของ ดร. อลิซาเบท แบล็คเบิร์น ทำให้เธอได้รับรางวัลโนเบลในปี ๒๐๐๙ เธอสนใจการทำงานของทีโลเมียร์และทีโลเมอร์เรส ในโรคมะเร็งและภาวะชราภาพของคนเรา ห้องทดลองของเธอสามารถวัดความยาวของทีโลเมียร์ได้และเจาะเลือดหาค่าการทำงานของเอ็นไซม์ทีโลเมอร์เรสได้

งานวิจัยที่น่าสนใจส่วนหนึ่งเป็นงานที่เธอทำร่วมกับ ดร. อลิซา แอปเปอล (Elissa Epel) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาสุขภาพ ทำงานที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโกเหมือนกัน เธอเป็นนักวิจัยเกี่ยวกับความเครียด (Stress Researcher) เธอทำวิจัยร่วมกันหลายเรื่อง เช่น เธอทำวิจัยในคนที่มีอาชีพดูแลผู้ป่วย (Caregiver) พบว่า คนเหล่านี้มีความเครียดมากและเรื้อรัง โดยลักษณะอาชีพ ความเครียดเรื้อรังทำให้ทีโลเมียร์สั้นลง การทำงานของทีโลเมอร์เรสลดลงและทำให้อายุสั้นลงอย่างชัดเจนเมื่อเทียบกับคนทั่วไป

ต่อมาเธอศึกษาถึงปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อความยาวของทีโลเมียร์ ซึ่งเธอพบว่า

- ๑) การขาดการออกกำลังกาย ทำให้ทีโลเมียร์สั้นลง การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ทีโลเมียร์ยาวขึ้น
- ๒) ความอ้วน ทำให้ทีโลเมียร์สั้นลง
- ๓) การได้รับอนุมูลอิสระ มากๆ ทำให้เกิดภาวะ Oxidative Stress และเกิดการอักเสบในร่างกาย ทำให้ทีโลเมียร์สั้นลง เป็นที่มาของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคมะเร็ง เป็นต้น

๔) การกินวิตามินและ สารแอนติออกซิแดนซ์ เสริมช่วยรักษาความยาวของทีโลเมียร์ได้

๔) การนอนหลับอย่างเพียงพอช่วยรักษาความยาวของทีโลเมียร์ได้

๕) ปัจจัยด้านจิตใจ การศึกษาอันแรก เธอทำร่วมกับ ดร. ดิน ออร์นิช และ ดร. แบล็คเบิร์น โดยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต (Intensive Lifestyle change) โดยศึกษาในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งต่อมลูกหมากระยะแรก ซึ่งไม่รุนแรง โดยให้ผู้ป่วยกินอาหารมังสวิรัต ไขมันต่ำประมาณร้อยละ ๑๕ ออกกำลังกายปานกลางวันละ ๓๐ นาที ฝึกโยคะ เพื่อความผ่อนคลาย ทำอยู่ ๓ เดือน เจาะเลือดเพื่อดูการทำงานของเอ็นไซม์ทีโลเมอร์เรส และวัดความยาวของทีโลเมียร์ ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม พบว่า การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบนี้เป็นเวลา ๓ เดือน ทำให้ทีโลเมียร์ยาวขึ้น การทำงานของทีโลเมอร์เรสดีขึ้น นั่นคืออายุก็จะยาวขึ้น

การทดลองที่สอง เป็นการศึกษาวิจัยทำในกลุ่มคนที่ปฏิบัติธรรมแบบสมถกรรมฐาน (Shamatha meditation study) โดยให้เข้าอบรมฝึกการทำสมาธิ ฟังธรรม ถือศีล เป็นเวลา ๔ เดือนในสถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งแถบเทือกเขาโคโรลาโดเจาะเลือดตรวจก่อนและหลังเข้าอบรม ก็ได้ผลคือ พบว่า การฝึกสมาธิแบบนี้ก็ทำให้ทีโลเมียร์ยาวขึ้น การทำงานของทีโลเมอร์เรสดีขึ้นเช่นกัน

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

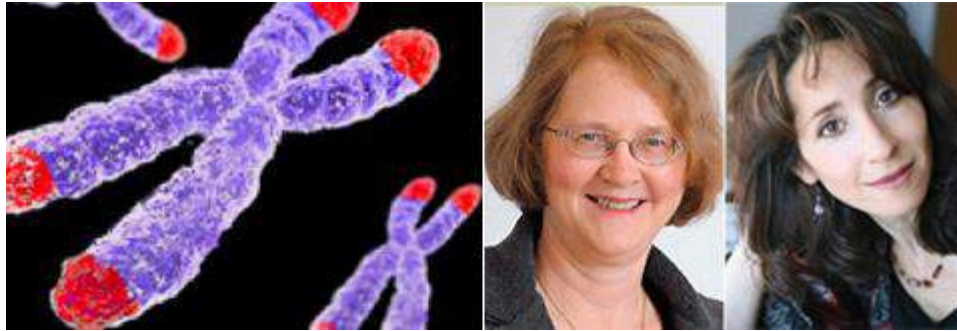
ดังนั้นจะเห็นว่าความยาวของทีโลเมียร์และการทำงานของทีโลเมอร์เรสเอ็นไซม์เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในด้านต่างๆ ตั้งแต่อาหาร การออกกำลังกาย การฝึกความผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ การเจริญสติ ล้วนส่งผลให้รักษาความยาวทีโลเมียร์ไว้ได้ ทีโลเมอร์เรสทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งก็คือ เราจะอายุยืนขึ้นได้

ดร.อลิสสา แอปปอล ปัจจุบันเธอเป็นรองศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา ทำงานอยู่ที่ AME Lab (Aging Metabolism Emotion

Laboratory) ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก เธอจบปริญญาตรีด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ในปี ค.ศ. ๑๙๘๐ และจบปริญญาโทและเอกด้านจิตวิทยาสุขภาพ จากมหาวิทยาลัยเยล ในปี ๑๙๘๘ หลังจากนั้น เธอทำงานที่ UCLA เธอสอนและทำการศึกษาวิจัยถึงผลของความเครียดต่อสุขภาพ และความชราภาพ ศึกษาผลของการเจริญสติ ต่อความเครียดและความชราภาพของ มนุษย์ด้วย เธอมีผลงานวิจัยตีพิมพ์ไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ เรื่อง ในเวลา ๑๕ ปีที่ผ่านมา เธอทำงานร่วมกับ ดร. แบล็กเบิร์น ในเรื่องทีโลเมียร์และทีโลเมอร์เรส ต่อความเครียด ความชราภาพ และมะเร็ง จากผลงานวิจัยอันดีเด่นของเธอทำให้ เธอได้รับรางวัลทาง วิชาการจากสมาคมจิตวิทยาอเมริกา และรางวัลระดับนานาชาติจำนวนมาก ท่านผู้อ่าน เข้าไปดูข้อมูลได้ที่ [_www.chc.ucsf.edu/ame_lab/epel_bio](http://www.chc.ucsf.edu/ame_lab/epel_bio) หรือฟัง คำบรรยายของเธอใน [www. Youtube.com](http://www.Youtube.com) พิมพ์ The new science of stress and stress resilience, เรื่อง stress and cellular aging และเรื่อง emotional stress and rate of telomere shortening และ ก็จะได้ความรู้มากมาย

ภาพ ดร.อลิสสา แอปปอล นักวิจัยเรื่องการเจริญสติกับความชราภาพ





ภาพโครโมโซม สีแดงคือ ทีโลเมียร์ , ดร. อลิซาเบท แบตส์เบิร์น, ดร. อติสตา แอปปอล

ตอนที่ ๓ การเจริญสติกับ สมอง

สมองของคนเรา เป็นตัวควบคุมความคิด อารมณ์ความรู้สึก ความจำ ซึ่งมีการทำงานอันสลับซับซ้อน วิชาการที่เรียนรู้เกี่ยวกับ โครงสร้างและการทำงานของ สมอง เราเรียกว่า วิชา วิทยาศาสตร์ทางระบบประสาท (Neuroscience) ซึ่งเป็น วิชาการที่มีความสำคัญมาก กำลังได้รับความสนใจอย่างมากในทางการแพทย์ เนื่องจาก มันทำให้เราเข้าใจกลไกการทำงานต่างๆของสมอง ในด้านต่างๆ เช่น ความคิด ความจำ การรับอารมณ์ความรู้สึก สำหรับเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความสุข ความทุกข์ ความเจ็บปวด เสียใจ เศร้าใจ ท้อแท้ เป็นต้น วิชาการที่ศึกษาเรื่องระบบประสาทต่อ อารมณ์ความรู้สึกนี้ เรียกว่า **Affective Neuroscience** มีนักวิจัยทางด้าน ระบบประสาทเกี่ยวกับอารมณ์ ท่านหนึ่งที่มีผลงานน่าสนใจ คือ ศาสตราจารย์ ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson Ph.D) ท่านผู้นี้สนใจและศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ อารมณ์ ต่อระบบประสาท และวิธีการฝึกสมาธิและการเจริญสติ ต่อการเปลี่ยนแปลง ของสมอง มีงานวิจัยที่น่าสนใจ คือ แต่เดิมนักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า เซลสมองที่มีมาแต่ เกิดจะค่อยๆโตขึ้น จนเต็มทีในวัยหนุ่มสาว และกลางคน พอเข้าสู่วัยชราก็จะเริ่มเสื่อมลง และตายลงในที่สุด เซลสมองมีจำนวนเท่าไรหรือก็มีเท่านั้น ไม่มีการแบ่งตัวเพิ่มขึ้นหรือ เปลี่ยนแปลงใดๆ ต่อมา ดร. เดวิดสัน ได้ทำการศึกษาในพระธิดาที่ฝึกสมาธิมาเป็น เวลา ๒๐-๓๐ ปี พบว่า เมื่อตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI ก็พบว่า ในคนที่ฝึก สมาธิเป็นเวลานานๆ สมองของเขาจะมีส่วนเปลือกนอก สีเทาๆที่เรียกว่า **Gray Matter** ซึ่งเป็นส่วนที่อยู่ของเซลล์ประสาท จะหนาตัวขึ้นนั่นหมายถึง มีเซลล์สมอง เพิ่มขึ้น และมีการทำงานของบริเวณ ส่วนหน้าแถวหน้าผากของเรา(Prefrontal cortex) ด้านซ้าย จะมีการทำงานของคลื่นสมองดีขึ้น มีลักษณะของคลื่นสมองช้าลง และสม่ำเสมอมากขึ้น ที่เรียกว่า คลื่นแกมมา ซึ่งพบในคนที่จิตเป็นสมาธิลึกๆ ต่อมา ท่านได้ทดลองในอาสาสมัครฝึกสมาธิทุกวันวันละ ๓๐ นาที เช้าและ เย็น เป็น เวลา ๓ เดือน แล้วตรวจดูด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ fMRI ก็พบว่ามีการเปลี่ยนแปลง เช่นเดียวกัน แสดงว่า สมองคนเรามีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้าง และการทำงาน ซึ่งท่านเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า **Neuroplasticity** หรือ ความ ยืดหยุ่นของสมอง ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจ และ ได้ทำลายความเชื่อเดิมที่ว่า สมอง

เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ท่านได้ทดลองทั้งแบบสมถและวิปัสสนากรรมฐานก็พบว่า ได้ผล เช่นเดียวกัน สมอของพวกเราสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา โดยการทำภาวนา ทำให้สมองสร้างเซลล์สมองใหม่ๆมากขึ้น การทำงานดีขึ้น คลื่นสมองสม่ำเสมอ ช้าลง ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่มีความสุข สุขภาพจิตดี นอกจากนั้นท่านยังได้ศึกษากรณีของอารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ และอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในสมองในทางตรงข้าม มันทำให้เซลล์สมองเสื่อม ความจำเสื่อมลง และเซลล์อายุสั้นลง

ดร. เดวิทสัน จบปริญญาตรีทางจิตวิทยาในปีค.ศ. ๑๙๗๒ และมาเรียนต่อปริญญาโทและเอก ด้านจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์ ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดในปี ๑๙๗๖ หลังจากจบการศึกษาแล้วท่านทำงานเป็นอาจารย์อยู่ที่ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐนิวยอร์ก อยู่ ๘ ปี ที่นี้ท่านได้ศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานของสมอง กับอารมณ์ไว้มากมาย ต่อมาท่านย้ายมาทำงานที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน เมดิสัน ตั้งแต่ปี ๑๙๘๔ จนปัจจุบัน ที่นี้มีบรรยากาศของการศึกษาวิจัยที่เปิดกว้างสำหรับท่าน ทำให้ท่านสามารถศึกษาในเรื่องที่สนใจ ท่านจึงเป็นผู้เริ่มต้นบุกเบิกงานวิจัยด้านอารมณ์ต่อสมองซึ่งได้รับการสนับสนุนในด้านงบประมาณราว ๑๐ ล้านดอลลาร์ในการทำวิจัย ในการสร้างห้องทดลอง และเครื่องมือต่างๆ ทำให้เขาผลิตงานวิจัยอันทรงคุณค่า ออกมามาก 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 ศึกษาการทำงานของสมองในคนที่มีความผิดปกติแบบชอบใช้ความรุนแรง ในคนที่ฆ่าตัวตาย ในคนที่มีความผิดปกติก้าวร้าว ทำให้ได้ค้นพบคลื่นสมอง และวงจรที่มีลักษณะเฉพาะในคนเหล่านี้ และสุดท้าย ดร. เดวิทสันก็ทำการศึกษาคลื่นสมองในคนสมาธิ และวิปัสสนา ทำให้ได้ทราบว่า สมอพวกเราสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ตลอดเวลา โดยการทำสมาธิและวิปัสสนา เราสามารถจะแก้ไขอารมณ์ด้านลบได้โดยการพัฒนาสมองส่วนที่เกี่ยวกับการรับอารมณ์ และวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงสมองคือการเจริญสติ ให้อยู่กับ

ปัจจุบัน มันเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการป้องกันโรคจิต โรคประสาท ทำให้เรามีสุขภาพจิตดี เหมือนกับเข็มขัดนิรภัยที่ป้องกันเราในเวลาเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ นั่นเอง

ศจ. เดวิทสันได้รับรางวัลทางวิชาการจำนวนมาก ในปี ค.ศ. ๒๐๐๐ ได้รับรางวัลผลงานวิจัยดีเด่นของสมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา และเป็น ๑ ใน ๑๐๐ บุคคลผู้ทรงอิทธิพลต่อคนในโลก ในปี ๒๐๐๖ ของนิตยสารไทม์ ศจ. เดวิดสัน สนใจพุทธศาสนาตั้งแต่เป็นนักศึกษาแพทย์ปีที่ ๒ เรามีโอกาสเดินทางมาเรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิในอินเดีย และเมื่อเขาเป็นกรรมการ สถาบัน Mind and Life Institute ในปี ๑๙๙๑ เป็นต้นมา สถาบันแห่งนี้ซึ่งมีวัตถุประสงค์คือ เป็นสถาบันที่นักวิทยาศาสตร์และนักการศาสนา พระภิกษุ จะมาพบกันเพื่อเสวนาทางวิชาการว่าด้วย พุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ในแง่มุมต่างๆ ซึ่งมีการจัดการประชุมวิชาการทุกปี (www.Mindandlife.org) มีท่านทไลดามะเป็นประธาน ศจ. เดวิดสันได้ทำงานร่วมกับท่านทไลดามะอย่างยาวนาน ซึ่งท่านได้ให้การสนับสนุนงานวิจัยของเขาตลอดมา สถาบันแห่งนี้ได้สร้างองค์ความรู้และเชื่อมวิทยาศาสตร์เข้ากับศาสนา เป็นผู้จุดประกายให้นักวิทยาศาสตร์หันมาสนใจเรื่องของจิต เรื่องของศาสนาในแง่มุมต่างๆ มีผลงานวิชาการออกมามากมายจนถึงปัจจุบัน

พระธเบตรูปหนึ่งที่ร่วมงานวิจัยทดลองผลของการฝึกสมาธิต่อสมอง กับศจ. เดวิทสัน คือ ดร. แมทธิอูท ริคาร์ด (Matthieu Ricard) ซึ่งเป็นชาวตะวันตกที่บวชเป็นพระธเบต ท่านอาศัยอยู่ที่วัดซีเซน เนปาล เดิมท่านจบทางด้านวิทยาศาสตร์ จบปริญญาเอกทางด้านโมเลกุลพันธุศาสตร์ สถาบันปาสเตอร์ กรุงปารีส ในปีค.ศ. 1972 บิดาของเขาเป็นนักปรัชญาเสรีนิยม มารดาเป็นนักทัศนศิลป์ ชำนาญในการวาดภาพสีน้ำ บ้านของท่านจึงเป็นที่รวมของการสนทนากันระหว่างนักปรัชญา นักวิทยาศาสตร์และศิลปิน หลังจากจบการศึกษาท่านได้เดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนที่เมืองดาร์จีริง และที่ชัมศาลา ทางตอนเหนือของอินเดีย แถบเทือกเขาหิมาลัย และที่นี่เองท่านเกิดแรงบันดาลใจในการค้นหาหนทางแห่งความพ้นทุกข์ ท่านได้มีโอกาสบวชและศึกษาพุทธศาสนาแบบธเบต และ ฝึกการทำสมาธิภาวนาอยู่ที่นี้ ๒๖ ปี

ความที่ท่านชอบการถ่ายภาพเป็นงานอดิเรก ท่านจึงถ่ายภาพอันสวยงามของภูมิประเทศ และชีวิตของผู้คนในธเบต ภาพเหล่านี้ได้รับการตีพิมพ์ลงในวารสารต่างๆ ในโลกตะวันตกเป็นระยะ ๆ และมีการจัดแสดงนิทรรศการเป็นครั้งคราว

ซึ่งได้นำเอาข่าวสารความเป็นอยู่ของคนบนหลังคาโลก ดินแดนที่โลกลืมไปแล้ว ทำให้ได้รับความสนใจจากปัญญาชนชาวตะวันตกเป็นอย่างมาก หลังจากนั้นก็เดินทางกลับไปเผยแพร่ธรรมะที่ยุโรปและอเมริกา ท่านได้รับเชิญไปบรรยายในมหาวิทยาลัยต่างๆ ทวีอเมริกา และยุโรป เขียนหนังสือเผยแพร่ ได้มีโอกาสสนทนาธรรมกับนักวิทยาศาสตร์ ในกิจกรรมของ **Mind and Life Institute** และได้รับการชักชวนให้มาร่วมงานวิจัยกับศจ. เดวิทสัน ที่วิสคอนซิน ในปี ๒๐๐๕ เมื่อเกิดวิกฤตเศรษฐกิจโลก ท่านได้รับเชิญไปร่วมแสดงวิสัยทัศน์ในการนำเอาวิถีทางแห่งพุทธธรรมมาใช้ในการบำบัดความทุกข์ เมื่อเศรษฐกิจทุนนิยมกำลังล่มสลาย ท่านได้กล่าวกับนักธุรกิจใหญ่ของโลกจำนวนมากที่ มาประชุม **World Economic forum** เมืองดาวอส สวิตเซอร์แลนด์ ว่า

“โลกทุนนิยมเกิดจาก ความโลภของผู้คนอย่างไม่มีข้อจำกัด ความจริงสิ่งต่างๆที่อยู่ในโลกมีพอสำหรับความต้องการของทุกๆคน แต่ไม่พอสำหรับความทะยานอยากของคนจำนวนน้อย ถึงเวลาที่เราจะต้องหยุดความโลภ ในการแสวงหาวัตถุในนามของการทำธุรกิจเพื่อสังคมได้แล้ว วิถีของทุนนิยมจะทำให้เกิดสงครามแย่งชิงทรัพยากร มีความขัดแย้งไปทั่ว คนที่แข็งแรงกว่าจะเอารัดเอาเปรียบคนที่อ่อนแอกว่า จะเกิดทำร้ายกัน ขาดความรักความเมตตาต่อกัน สภาพแวดล้อมของโลกจะถูกทำลายลงและเราจะอยู่ไม่ได้ อีกต่อไป ”

ท่านได้เผยแพร่ ความคิดเรื่อง การพัฒนาชีวิตเพื่อให้เกิดความสุข โดยการละความโลภ โกรธ หลง ตามแนวทางพุทธศาสนา และเขียนหนังสือเผยแพร่ทั่วไปในโลกตะวันตก หนังสือของท่านได้รับการตอบรับอย่างล้นหลาม (www.amazon.com/Matthieu Ricard) ท่านเป็นประธานแห่งองค์กร **Karuna shechen** ซึ่งเป็นองค์กรการกุศล ไม่แสวงหากำไร ทำงานช่วยสังคมในแง่การศึกษา การรักษาโรค และงานสังคมสงเคราะห์ งานอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (www.karuna-shechen.org) ท่านอุทิศรายได้จากการจำหน่ายหนังสือและเงินทำบุญของญาติโยม เพื่อทำโครงการเพื่อมนุษยชน ๔๑ โครงการ เช่น สร้างสะพาน ๘ แห่ง, สร้างโรงเรียน ๑๓ แห่งในทิเบต ๔ แห่งในเนปาล สร้างบ้านพักคนชรา ๓ แห่ง ช่วยให้เด็กนักเรียนได้เรียนหนังสือ ๑๕,๐๐๐ คน ช่วยรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลได้ ๑

แสนคนต่อปี ท่านสอนให้คนมีน้ำใจอันดีงาม มีความเมตตา กรุณา ช่วยเหลือผู้อื่น ให้รักเพื่อนมนุษย์ด้วยกันซึ่งหาได้ยากในโลกวัตถุนิยม

ปัจจุบันท่านเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่มีชื่อเสียงในโลกตะวันตก ท่านได้รับการยกย่องให้เป็นนักวิทยาศาสตร์แห่งความสุข จนรัฐบาลฝรั่งเศสได้มอบรางวัลแห่งคุณความดีเพื่อยกย่องท่าน เป็นเครื่องราชอิสริยาภรณ์ แห่งชาติฝรั่งเศส (French National Order of Merit) ท่านผู้อ่านสามารถจะดูข้อมูลใน www.Matthieuricard.org และฟังคำบรรยายของท่านใน [www.youtube.com/Matthieu Ricard](http://www.youtube.com/MatthieuRicard) 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. เดวิดสันโดยส่วนตัวท่านทำภาวนาอยู่เป็นประจำทุกวัน ท่านเป็นนักวิจัยทางระบบประสาทที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคนหนึ่งของโลกในปัจจุบัน มีงานวิจัยอันโดดเด่น ทำให้วิชาวิทยาศาสตร์ทางสมองพัฒนาขึ้นมากในช่วง ๒ ทศวรรษที่ผ่านมา ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปดูข้อมูลได้ใน

www.richardjddavidson.com หรือฟังคำบรรยายใน youtube โดยพิมพ์ชื่อของท่านลงไป ก็จะมีคำบรรยายให้ฟังหลายตอน เรื่องที่แนะนำเช่นเรื่อง Richard Davidson: science and Dharma 5/9/2011, เรื่อง Transform your mind, Change your Brain และ เรื่อง Neuroplasticity : Implication of Scientific Research on Meditation for spiritual care. หรือพิมพ์คำว่า Neuroplasticity ก็จะมีคำบรรยายเรื่องนี้หลายตอนที่น่าสนใจ

ภาพ ศจ. ริชาร์ด เดวิดสัน สนทนากับท่านทไลลามะ

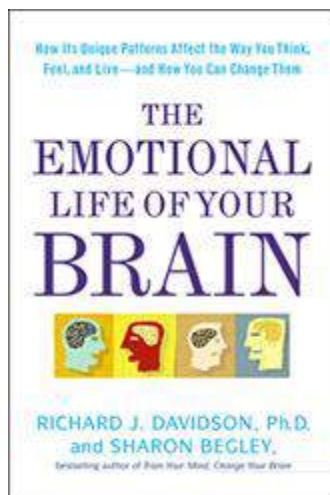


ม.วิสคอนซิน เมดิสัน

ห้องทดลองของ ศจ. เดวิดสัน ที่

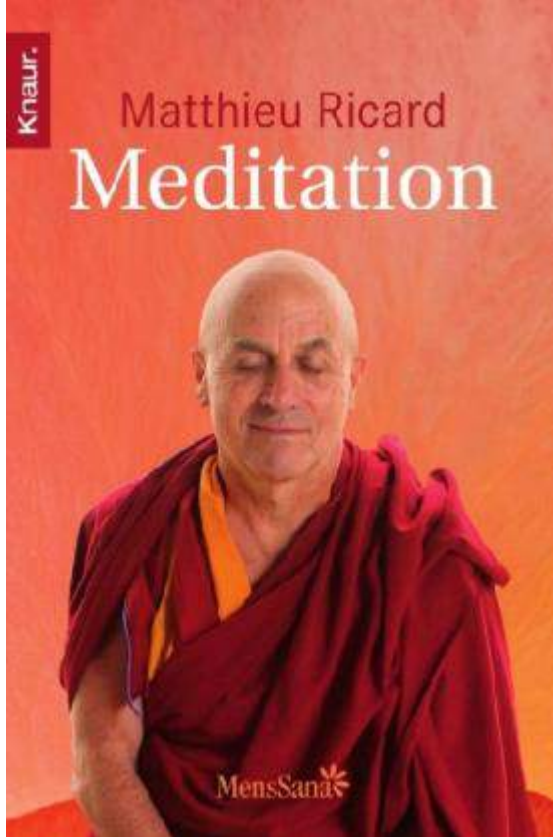
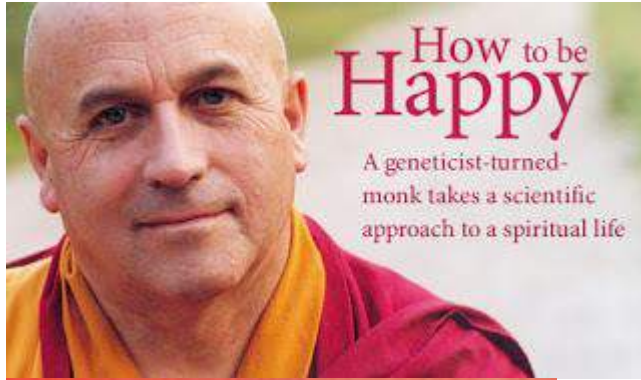


ดร. เดวิท ริชาร์ดสัน กำลังทำวิจัยสมองของ ท่านแมทธิอุท ริคาร์ด พระธืเบต
ชาวตะวันตก ที่ผ่านการฝึกสมาธิมานาน โดยเครื่อง fMRI



หนังสือ

ดร. แมทธิอุท ริคาร์ด





งานขององค์กร KARUNA-CHECHEN



โรงเรียนที่องค์กรของท่านสร้างให้ในเนปาล

ตอนที่ ๔ การเจริญสติกับสมอง

ตอนที่แล้วได้กล่าวถึงสมองของคนเรา สามารถพัฒนาได้ เปลี่ยนแปลงได้ ทั้งในแง่โครงสร้าง เซลล์ต่างๆ หรือการทำงานของเซลล์สมอง ซึ่งจะมีผลในแง่ความคิด อารมณ์ การเรียนรู้ ความจำ ซึ่งจะส่งผลให้เราสามารถทำงานต่างๆอย่างได้ผลดี ทำให้เรามีชีวิตอย่างมีความสุข มีสติปัญญา ซึ่งเรื่องนี้ งานวิจัยวิทยาศาสตร์ทางสมอง แสดงให้เห็นว่าโดยการทำภาวนา การฝึกสมาธิ การเจริญสติ ช่วยพัฒนาสมองของเราได้ ซึ่งในเรื่องนี้ ดร. ริค แชนซัน นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทจิตวิทยา (Neuropsychologist) ผู้เขียนหนังสือ สมองพุทธะ (Buddha's Brain) อันโด่งดัง หนังสือเล่มนี้ ได้กล่าวว่า การเจริญสติเป็นการใช้การพัฒนาจิตเปลี่ยนสมอง และเปลี่ยนชีวิตของเราได้ การฝึกการเจริญสติหรือการทำสมาธิมีผลดังนี้ คือ

๑) ทำให้เซลล์สมองและวงจรการเชื่อมต่อในสมองในการทำงานของสมองซีกซ้ายเจริญขึ้น โดยเฉพาะบริเวณด้านหน้าผากซ้าย ซึ่งทำให้เรามีความสุข และอารมณ์ในด้านบวก มากขึ้น

๒) ทำให้สารเคมีในสมอง คือ Serotonin มีมากขึ้น ซึ่งเป็นสารสื่อสมอง ทำให้เรามีความผ่อนคลาย นอนหลับง่าย ไม่เกิดอาการซึมเศร้า ถ้าสารตัวนี้ลดน้อยลง เราจะเกิดโรคซึมเศร้าได้ เราจะนอนหลับยาก

๓) ทำให้ระบบประสาท Parasympathetic ทำงานเด่นขึ้น คือทำให้ใจเราสงบ ลดความเครียดลง การเต้นของหัวใจลดลง ความดันลดลง การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง เราแก่ช้าลง อายุยืนขึ้น

กล่าวโดยย่อ การฝึกสมาธิหรือการเจริญสติ เป็นการพัฒนาสมอง เปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนชีวิตของเรา เป็นวิธีการที่นักวิทยาศาสตร์ทางสมองใช้กันอยู่แทนการกินยา ยาลดความกังวล ยาต้านโรคซึมเศร้า ยาเหล่านี้เป็นการแก้ปลายเหตุ ต้องใช้ประจำ อาการข้างเคียงมาก ราคาแพง ซึ่งการรักษาของแพทย์ในปัจจุบันเริ่มเปลี่ยนแปลงไป หลังจากผ่านการทดลองวิจัยมานานกว่า ๒ ทศวรรษ ดร. ริค แชนซัน จบปริญญาตรีด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส (UCLA) ในปีค.ศ. ๑๙๗๔ และจบปริญญาโทด้านจิตวิทยาพัฒนาการ และปริญญาเอกทางจิตวิทยาคลินิก จากมหาวิทยาลัยแห่งรัฐซานฟรานซิสโก (San Francisco State University)

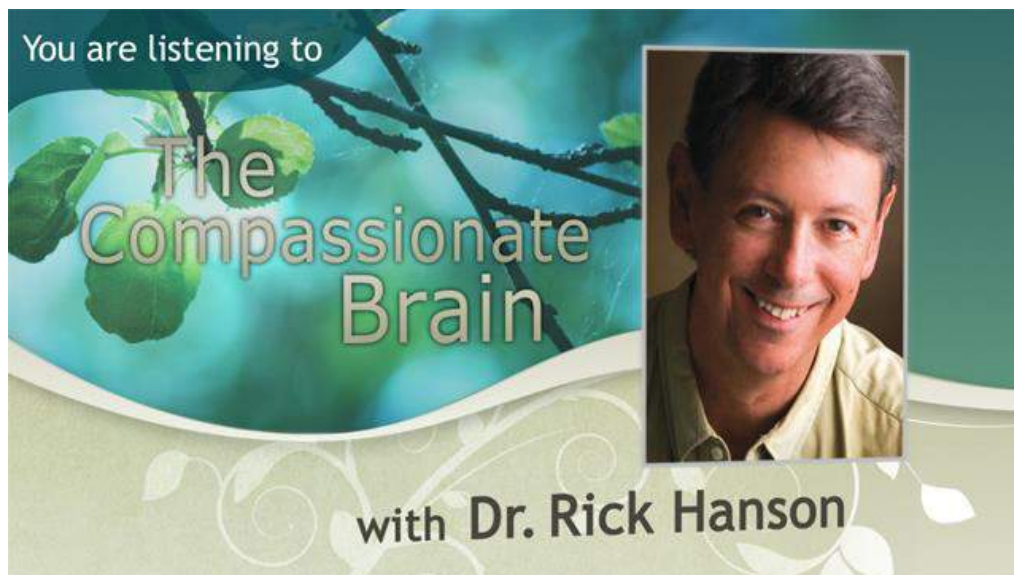
ในปีค.ศ. ๑๕๕๑ หลังจากนั้นเขาทำงานอิสระในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วย ผู้ปกครอง เด็ก ครอบครัว เป็นที่ปรึกษาทางจิตวิทยาในโรงเรียน หลายแห่ง และรับเชิญไปบรรยาย ในสถาบันต่างๆ และเขียนหนังสือแนวจิตวิทยา ด้วยการสะสมประสบการณ์ในการให้ คำปรึกษาปัญหาต่างๆ แก่ครอบครัว ทำให้เขาทราบปัญหาที่เกิดขึ้น เขาเริ่มเขียนหนังสือ แนวจิตวิทยาให้ความรู้ในการพัฒนาแม่และเด็ก ชื่อ **Mother Nurture** ในปี ๒๐๐๒ (www.NurtureMom.com) หลังจากนั้นเขาเริ่มสนใจด้านการวิจัย ระบบประสาท เขาได้ร่วมกับเพื่อนที่เป็นแพทย์ด้านประสาทวิทยา ชื่อ ดร. ริค แมนเดส (Rick Mandius, Ph.D) ตั้งสถาบัน ศึกษาวิจัยด้านระบบประสาทและการฝึก จิตภาวนา ชื่อ **Wellspring Institute** สถาบันออกหนังสือรายเดือนและเว็บไซต์ www.Wisebrain.org และจัดให้มีการฝึกอบรมด้านพัฒนาสมองโดยการ เจริญสติ การฝึกสมาธิ หลักสูตรต่างๆแก่ประชาชนทั่วไป ในปี ค.ศ. ๒๐๐๕ เขาและ เพื่อนก็เขียนหนังสือชื่อ **สมองพุทธะ (Buddha's Brain)** ซึ่งเป็นหนังสือที่สร้าง ชื่อเสียงให้เขาแลคณะในเวลาต่อมา และหนังสือชื่อ **Just One Thing** ซึ่งอธิบาย วิธีการปฏิบัติ ๕๒ วิธีอันทรงพลังในการพัฒนาให้เป็นสมองพุทธะปัจจุบันเขาได้รับเชิญ ไปบรรยายในมหาวิทยาลัยหลายแห่ง เช่น ที่ ม.อ็อกฟอร์ด ม.ฮาร์วาร์ด ม. สแตนฟอร์ด และได้ร่วมงานวิจัยกับสถาบัน **Greater Good Science center** ที่ UC Berkley

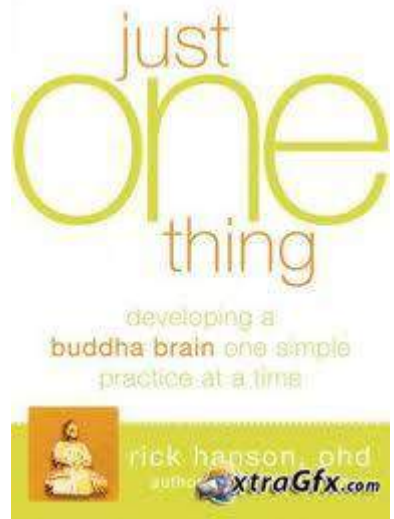
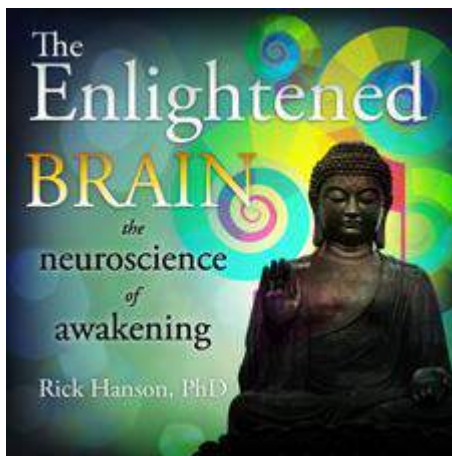
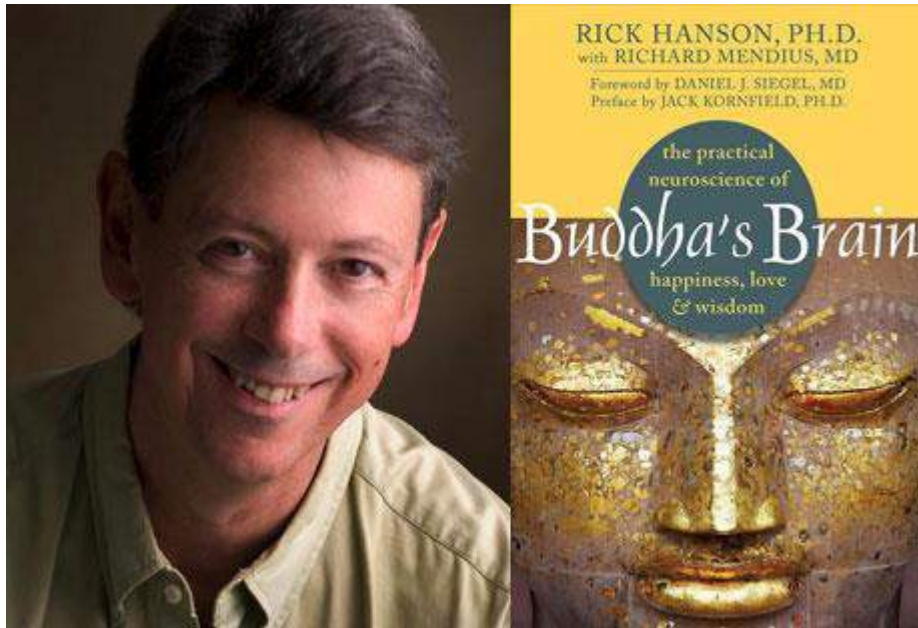
ดร. ริค แฮน ซัน เริ่มปฏิบัติธรรมตั้งแต่ปี ๑๕๗๔ เขาผ่านการฝึกการ ภาวนาจากหลายๆสถาบัน หลายๆรูปแบบ ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้นำการสอนธรรม แก่ชุมชน เคยเป็นกรรมการ ของ สถานปฏิบัติธรรม **Spirit rock** อยู่ ๕ ปี สถาบัน แห่งนี้เป็นที่รวมของปัญญาชน นักวิทยาศาสตร์ นักวิชาการด้านการภาวนาที่มีชื่อเสียง เป็นที่ยอมรับของสังคมอเมริกัน เขาสอนปฏิบัติธรรมหลักสูตรต่างๆ ในสถานปฏิบัติ ธรรมหลายแห่ง เช่น สถาบันสติ สถาบันวิปัสสนากรรมฐานเมืองแบร์ แมทซาซูเซท และศูนย์ปฏิบัติธรรมซาน ราฟาเอล แคลิฟอร์เนีย เป็นต้น นับว่าเขาเป็นอาจารย์สอน การปฏิบัติธรรมที่มีประสบการณ์อย่างยาวนานพอสมควร เป็นผู้รู้ด้านธรรมปฏิบัติที่ ลึกซึ้ง ดังนั้นเขาจึงได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปดูข้อมูล ของเขาได้ที่ 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 พระอาจารย์พุทธนิกายเซ็นที่ลอสแอนเจลิส และปฏิบัติธรรมสำนัก อาจารย์ แจ็ค คอนสฟิลด์ แห่ง Spirit Rock Meditation center, อาจารย์ ย่อมโรและอาจารย์สุเมโธ ศิษย์หลวงพ่อบุชา วัดหนองป่าพง เขาก่อตั้งสถาบัน Wellspring สำหรับการศึกษาวិทยาศาสตร์ทางสมองกับการปฏิบัติธรรม ร่วมกับ ดร. ริค แฮนซัน ปัจจุบันเขาสอนธรรมปฏิบัติแก่นักโทษในคุก San Quentin และที่ สถาบัน Sati, ที่ Spirit Rock Meditation center.

เมื่อปลายปีที่แล้ว (๗ พ.ย. ๕๕) ทางรายการ พื้นที่ชีวิต ทางสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส ได้ส่งทีมงานไปสัมภาษณ์ ดร. ริค แฮนซัน ที่ ชาน ราฟาเอล ชานฟรานซิสโก มลรัฐ แคลิฟอร์เนีย ท่านผู้อ่านเข้าไปชมได้ที่ www.youtube.com/ พื้นที่ชีวิต ตอน สมองพุทธะ ก็จะได้ความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น

ภาพประกอบ ดร. ริค แฮนซัน





ตอนที่ ๕ การเจริญสติกับสุขภาพจิต

สุขภาพจิตของคนในโลกปัจจุบันกำลังมีปัญหา มาก ในเรื่องของโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า เนื่องจากโลกของเรากำลังประสบวิกฤตการณ์ในด้านต่างๆ ในด้านเศรษฐกิจ ในยุโรปและอเมริกา ทุนนิยมประสบภาวะล่มสลาย หนี้สินสาธารณะท่วมประเทศต่างๆ คนตกงานกันมาก ในประเทศกำลังพัฒนาปัญหาความยากจนยังคงดำรงอยู่ ประชาชนดำรงชีวิตด้วยความยากลำบาก ในด้านการเมือง มีความขัดแย้งของกลุ่มผลประโยชน์ต่างๆรุนแรงขึ้น นำไปสู่สงคราม การก่อการร้าย การทำร้ายกันทั่วไป การแย่งชิงอำนาจและผลประโยชน์กัน ในด้านสังคม มีความเสื่อมทรามทางศีลธรรมลงมาก บ้านเมืองเต็มไปด้วยการคอร์รัปชันในประเทศต่างๆ การประกอบอาชญากรรมทางเพศ ความพลอดรักในชีวิตและทรัพย์สินมีน้อยลงมาก การขาดการเคารพกฎหมาย และความไม่เป็นธรรมในสังคมมิให้เห็นอยู่ทั่วไป การแก้ปัญหาต่างๆใช้ความรุนแรงกันมากขึ้น ในด้านสุขภาพ ผู้คนในโลกปัจจุบันเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังกันมาก เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุการตายและทุพพลภาพปีละ ๓๕ ล้านคน ทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมากมาต่อมาก็ปัญหาสิ่งแวดล้อมถูกทำลาย โลกร้อนขึ้นกว่าเดิมมาก ภัยธรรมชาติรุนแรงขึ้น ทำให้ผู้คนต้องเสียชีวิตกันครั้งละมากๆ ทั่วโลก สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความหวาดกลัวตื่นตระหนกแก่ผู้คนทั่วโลกอย่างมาก ทำให้ผู้คนมีสุขภาพจิตไม่ดี มีโรคจิตโรคประสาทมากขึ้น คนในโลกปัจจุบันจึงมีชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข

ปัญหาสุขภาพจิตอันหนึ่งที่พบได้มากขึ้น ก็คือ โรคแพนิก (Panic Disorder) ซึ่งอยู่ในกลุ่มโรควิตกกังวล คนไข้มักจะบอกว่า ตัวเองเป็นโรคใจสั่นหรือโรคใจอ่อน เนื่องจากโรคนี้ จะมีอาการใจสั่น หัวใจเต้นแรง และเร็ว โดยเฉพาะเวลาซึ่งมีเรื่องร้ายๆที่ทำให้ตื่นตระหนก ตกใจง่าย ผู้ป่วยมักจะควบคุมตัวเองไม่ได้ กลัวว่าตนเองจะเป็นโรคหัวใจ กลัวว่าตนเองจะเป็นบ้า กลัวตาย อาการเหล่านี้บางครั้งทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป กระทั่งต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพอย่างมาก นอกจากอาการใจสั่นแล้วผู้ป่วยเหล่านี้อาจมีอาการต่างๆร่วมด้วย คือ ตัวสั่น เหงื่อแตก หายใจไม่เต็มอิ่ม หายใจขัด แน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ เป็นลม หรือบางรายอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องไส้ปั่นป่วน อาการใจสั่น

อาจจะเกิดขึ้นได้บ่อยๆ บางครั้งเกิดเองโดยไม่มีสิ่งกระตุ้นก็ได้ โรคนี้มักพบในช่วงอายุคือวัยรุ่นตอนปลาย ผู้ใหญ่ตอนต้น ช่วงอายุประมาณ ๒๕ ปี ในหญิงมากกว่าชาย ประมาณสองเท่า

ผู้ป่วยเหล่านี้ บางรายอาจจะมีอาการกลัวการอยู่ในสถานที่บางแห่งคนเดียว เมื่อเกิดอาการใจสั่นแล้วจะไม่มีใครช่วยเหลือ หรือหนีไปไหนไม่ได้ โรคที่พบร่วมด้วยบ่อยในโรคนี้ คือ โรคซึมเศร้า ซึ่งก็เป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยฆ่าตัวตายได้ ปัจจุบันพบว่าโรคนี้มีแนวโน้มจะมีมากขึ้น แต่ยังมีโชคดีที่ การรักษาโรคนี้ได้ผลดี โดยการให้ยา แพทย์จะให้ยาในกลุ่มต่างๆ เช่น ยาควบคุมอาการใจสั่น ยาควบคุมความวิตกกังวล ยาต้านอาการซึมเศร้า ร่วมกับการบำบัดทางจิตใจ ที่เรียกว่า CBT (Cognitive Behavioral Therapy) ซึ่งเป็นการแก้ไขความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของผู้ป่วย

อย่างไรก็ดี ปัจจุบันการเจริญสติเป็นวิธีการบำบัดโรคทางจิตประสาทของจิตแพทย์ในอเมริกาที่ได้รับความนิยมอย่างมาก เนื่องจากในช่วง ๒ ทศวรรษที่ผ่านมา ได้มีการฝึกอบรมนักเจริญสติบำบัดกันมาก และเมื่อเวลาผ่านไปก็ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า การเจริญสติมีประสิทธิภาพยิ่งกว่าการบำบัดใดๆ ในทางสุขภาพจิต นักเจริญสติบำบัดพบว่า การเจริญสติสามารถบำบัดโรคแพนิกให้หายขาดได้ ดร. ปีเตอร์ สตรอง (Peter Strong PhD.) นักเจริญสติบำบัด แห่ง ศูนย์การเจริญสติบำบัดโบเดอร์ รัฐโคโรลาโด สหรัฐอเมริกา

(www.mindfulnessmeditationtherapy.com) พบว่า การเจริญสติได้ผลดีใน โรควิตกกังวล โรคแพนิก (Panic attack) โรคกลัว(Phobia)โรคซึมเศร้า โรคเครียดที่เกิดหลังจากการผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง (PTSD) เป็นต้น เขาเขียนเล่าไว้ในหนังสือ The Path of Mindfulness Meditation เขาสอนคนไข้เหล่านี้ให้ฝึกการเจริญสติเป็นประจำ ซึ่งช่วยให้หายจากโรคเหล่านี้ได้โดยไม่ต้องใช้ยาอีกต่อไป

มีตัวอย่างที่น่าสนใจเป็นกรณีของ พระอาจารย์ชาวทิเบต คือ ท่านอาจารย์ ของกาย มิงกูร์ รินโปเช (Yongey Mingyur Rinpoche) แห่งวัดเทอกา โอเชล ลิง นครกัณฐ์มัญฑ์ ตอนเหนือของเนปาล ท่านได้เล่าเรื่องราวของท่านไว้ในหนังสือชื่อ The Joy of Living ว่า ท่านเป็นโรคแพนิกตั้งแต่เป็นเด็กวัยรุ่น และท่านได้ใช้การทำสมาธิภาวนารักษาอาการใจสั่น วิตกกังวล จนหายไปได้โดยไม่ได้

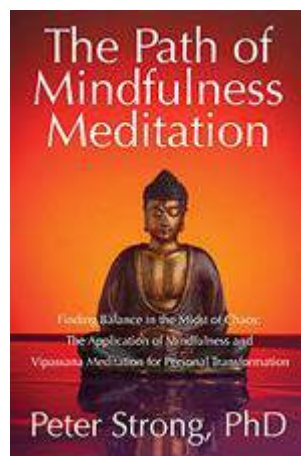
ใช้ยา ท่านผู้อ่านเข้าไปฟังเรื่องราวของท่านได้ที่ www.youtube.com/Authers@google: Mingyur Rinpoche ท่านได้เล่าเรื่องการฝึกสมาธิช่วยชีวิตของท่านจากโรคแพนิค ซึ่งท่านพยายามค้นหาวิธีรักษาด้วยตนเอง ท่านบวชและเรียนการฝึกสมาธิจากบิดาทอนนั้นท่านอายุ ๕ ขวบ บิดาของท่านคือท่านตูลกูร์เออร์เซน รินโปเช เป็นพระอาจารย์สอนกรรมฐานที่มีชื่อเสียงคนหนึ่ง ในเวลานั้นต่อมาท่านย้ายไปเรียนธรรมะชั้นสูงที่วัดเชอแลบ ริง (Sherlab Ling Monastery) ที่นี้ทำให้ท่านต้องเข้ารับการฝึกหลักสูตรการฝึกสมาธิแบบเข้มข้นระยะเวลา ๓ ปี ท่านต้องฝึกสมาธิในถ้ำแถบเทือกเขาหิมาลัยทุกวัน ท่านเล่าให้ฟังว่าเพื่อต่อสู้กับอาการแพนิค ท่านอยู่กับอาการแพนิคแบบเพื่อน และแพนิคเป็นครูของท่าน ท่านใช้อาการแพนิคเป็นอารมณ์กรรมฐาน จนท่านขจัดอารมณ์นี้ได้ ในที่สุดเพื่อนคนนี้ก็จากไป ท่านก็พบกับความสุขในที่สุด ท่านได้รับการแต่งตั้งให้เป็นครูสอนการฝึกสมาธิภาวนาของวัดเมื่ออายุ ๑๗ ปีซึ่งถือเป็นอาจารย์ที่มีอายุน้อยที่สุดในเวลานั้น และท่านปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสในเวลาต่อมา

ท่านมิงกูร์ รินโปเช เป็นพระอาจารย์หนุ่ม ปัจจุบันอายุ ๓๘ ปี สอนธรรมะแนววัชรยานแบบทิเบต นิกายนิงมะ ที่มีชื่อเสียง ได้รับการยอมรับมากในโลกตะวันตก ด้วยท่วงทำนองการสอนที่สนุกสนาน สามารถสื่อความหมายด้วยภาษาอังกฤษได้อย่างดี ทำให้ท่านมีลูกศิษย์ลูกหาชาวตะวันตก จำนวนมาก ที่ปฏิบัติตามแบบของท่าน ท่านเผยแพร่ธรรมะได้กว้างขวางมากในอเมริกามีสำนักสาขา ประมาณ ๒๐ แห่ง ในยุโรป มีสาขา ๒๐ แห่ง ในรัสเซีย ออสเตรเลีย บราซิล เม็กซิโก ในเอเชียมีสำนักสาขา ประมาณ ๑ ประเทศ (www.tergar.org) นับว่าท่านเป็นพระภิกษุหนุ่มที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงที่นำศาสนาธรรมแบบทิเบตไปเผยแพร่ได้กว้างขวางทั่วโลก โดยเฉพาะหลักสูตรการฝึกสมาธิภาวนาของท่าน ได้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้พบกับความสุขในชีวิต หลักสูตรของท่าน มีหลายหลักสูตร เช่น The Joy of Living , หลักสูตร Path to Liberation, หลักสูตร Exploring Buddhism

นอกจากการศึกษาทางธรรมแล้ว ท่านอาจารย์มิงกูร์ รินโปเช ยังมีความสนใจในวิทยาศาสตร์ ด้านควอนตัมฟิสิกส์ จิตวิทยา ประสาทวิทยา ในปี ๒๐๐๒ ท่านได้มีโอกาสเสวนาธรรมกับนักวิทยาศาสตร์ ตะวันตก ดร. ฟรานซิสโก วีร์รา และคณะนักวิทยาศาสตร์ทางสมอง ซึ่งเคยเดินทางมาศึกษาการบำเพ็ญสมาธิภาวนากับบิดาของ

ท่าน ซึ่งต่อมานักวิทยาศาสตร์คณะนี้ได้ตั้งสถาบัน **Mind and Life Institute** ซึ่งเป็นสถาบันที่ทำกิจกรรมเชื่อมศาสนาพุทธกับวิทยาศาสตร์ มีการจัดเสวนาธรรม จัดประชุมวิชาการ ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยทุกปี ท่านได้รับเชิญให้เป็นที่ปรึกษาของสถาบันด้วย ดร. ริชาร์ด เดวิทสัน กรรมการสถาบัน ศาสตราจารย์ทางระบบประสาท มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ได้เชิญท่านให้เข้าร่วมงานวิจัยเรื่องผลของสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงในสมอง ซึ่งท่านก็ให้ความร่วมมือด้วย การทำงานร่วมกับนักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกที่สนใจการฝึกสมาธิภาวนา อย่างยาวนานตั้งแต่สมัยบิดาของท่านจนปัจจุบัน ทำให้งานเผยแพร่ธรรมะของท่านทำได้อย่างกว้างขวาง ทำให้มีครูบาอาจารย์ชาวตะวันตกเกิดขึ้นมากมาย มีการจัดตั้งสำนักสาขาเกิดขึ้นกระจายไปทั่วโลก ในปี ๒๐๐๓ ท่านได้ตั้งมูลนิธิของกาย (www.yongeyfoundation.org) เพื่อให้การสนับสนุนสำนักต่างๆ ในเครือ ท่านผู้อ่าน สามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของท่านได้ใน www.youtube.com/mingyur_rinpoche และ [www.youtube.com/Dan Rather Reports-Mind Science part1-6](http://www.youtube.com/DanRatherReportsMindSciencepart1-6)

ภาพประกอบ



ดร. ปีเตอร์ สตรอง นักเจริญสติบำบัด ใช้การเจริญสติบำบัดโรคแพนิค

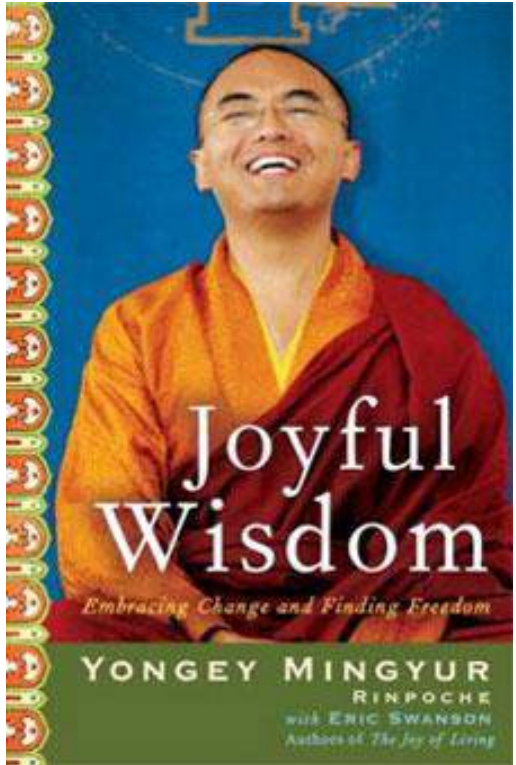
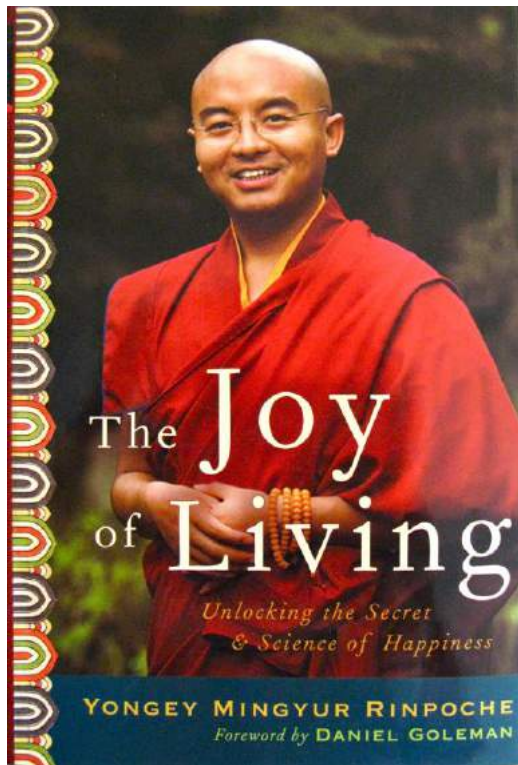


ท่านองกาย มิงกูร์ รินโปเช

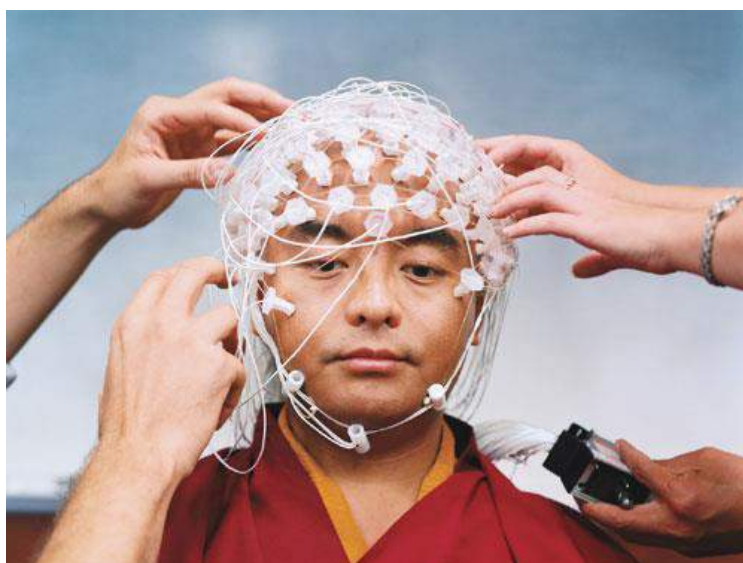


วัดในสายของท่านที่โพธิคยา





หนังสือของท่าน



ท่านรินโปเชร่วมงานวิจัยกับ ดร.ริชาร์ด เดวิทสัน แห่งม. วิสคอนซิน ศึกษาผลของ
สมาธิต่อสมอง

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/)และได้รณรงค์ให้ทั่วโลกได้เห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิต ของคนในประเทศของตน ปัญหาสุขภาพจิตมักจะเกิดขึ้นจาก การขาดรายได้จากการว่างงาน การหย่าร้างในชีวิตสมรส การเจ็บปวดเรื้อรังด้วยโรคต่างๆ การสูญเสียคู่ครองที่อยู่กันมานานๆ และปัญหาทางการเมือง สังคม เศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในครอบครัวหรือที่ทำงาน ปัญหาเหล่านี้ทำให้เราเครียดมากในชีวิตประจำวัน แต่เราสามารถป้องกันโรคเหล่านี้ได้

ดังนั้นจึงมีองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ได้ทำงานในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้คนในสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขตามสมควร องค์กรเหล่านี้มีตั้งแต่โรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพจิต สำนักปฏิบัติธรรม มูลนิธิต่างๆ ที่ให้คำปรึกษา องค์กรเอกชนที่ไม่แสวงหากำไร ในที่นี้ผู้เขียนขอกล่าวถึงงานขององค์กรเอกชนองค์กรหนึ่งที่มีผลงานน่าสนใจ คือ **Mindsight Institute** (www.mindsightinstitute.com) สถาบันแห่งนี้ อาจจะเรียกเป็นภาษาไทยว่า องค์กรดูใจตนเอง คือ สอนให้เราดูใจตนเอง โดยใช้การเจริญสติเป็นเครื่องมือ ดำเนินการโดย ดร. แดน เนียล ซีเกล (Daniel Siegel) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา แห่ง มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิสท่านเป็นจิตแพทย์ที่เห็นความสำคัญในเรื่องการพัฒนาจิต พัฒนาสมอง งานขององค์กรนี้คือ สอนประชาชนทั่วไป บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ปกครอง นักการศึกษา ผู้บริหารองค์กร ในการดูใจตนเองโดยการเจริญสติ ซึ่งเขาคิดค้นขึ้นโดยนำเอาวิธีการทางจิตวิทยา และการเจริญสติมาผสมผสานกัน วิธีการดูใจตนเอง ทำให้เห็นอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเอง ซึ่งจะทำให้เราเห็นธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต เมื่อเรามองเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นก็จะดับไป เช่น เราเห็นความโกรธที่เกิดขึ้นในใจเรา เพียงแต่เห็นเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ความโกรธก็จะค่อยๆ ดับไปเอง หมายความว่าเรา

จะต้องฝึกสติให้มีกำลัง เราจึงจะกำหนดรู้ได้ทันเวลาเกิดอารมณ์ขึ้น เราก็สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสถาบันแห่งนี้จะสอนวิธีฝึกสติให้มีกำลัง เพื่อจะใช้ดูใจของตนเอง เมื่อเราเห็นอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นในใจของเรา และเราเห็นมันดับไป อารมณ์ก็ไม่สามารถครอบงำจิตของเราได้ จิตของเราก็จะบริสุทธิ์จากกิเลสตนเอง ภาษาธรรมะท่านเรียกว่า เห็นการเกิดดับของรูปนามนั่นเอง เราต้องเห็นบ่อยๆจนชำนาญ เวลาเราเห็น อารมณ์นั้นก็ดับลง เวลาเราโกรธแล้วเห็นมัน มันก็จะหายไป ในขณะที่นั้น แปลว่าเราไม่ยึดถืออารมณ์ไว้ เราปล่อยวางอารมณ์โกรธได้ เราปล่อยวางได้เพราะเราเห็นว่า มันไม่ใช่ของเรา มันเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นในจิตเท่านั้น นั่นคือ เราปล่อยวางตัวตนของเราได้ เราแยกตนเองออกจากอารมณ์โกรธได้ เราปล่อยความยึดมั่นถือมั่นได้นั่นเอง ภาษาธรรมะเรียกว่า ปล่อยวางความยึดมั่นในขั้น ๕ นั่นเอง นี่คือการฝึกเจริญสติ เพื่อให้เราสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ ความคิด การที่เราจะทำได้ระดับนี้ก็ต้องอาศัยการฝึกฝนเป็นเวลานานพอสมควร จนเกิดความชำนาญในการกำหนดรู้ มีความตื่นตัว สติมีพลัง สามารถกำหนดรู้ได้ทัน อันนี้ก็เป็นหลักการปฏิบัติในศาสนาพุทธนั่นเอง ซึ่งดร. แคนเนียล ซีเกลได้นำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมให้กับบุคลากรทางการแพทย์ บุคลากรด้านการศึกษา ประชาชนทั่วไป ซึ่งเป็นการพัฒนาสมอง ทำให้เรามีความฉลาดทางอารมณ์ ทำให้เรามีจิตใจที่ดีงาม ไม่ถูกครอบงำโดยกิเลสตัณหา มีความเมตตา กรุณา โอบอ้อมอารี ปัจจุบันนักจิตวิทยา จิตแพทย์หันมาใช้วิธีการเจริญสติในการพัฒนาจิตให้มีความฉลาดทางอารมณ์กันมาก มีการเรียนการสอนกันในโรงเรียน มหาวิทยาลัยต่างๆ แพร่หลายทั่วไป ดังที่ได้กล่าวถึงในบทความตอนที่ผ่านๆมา

ดร. แคนเนียล ซีเกล จบการศึกษาแพทยศาสตร์ จากโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด หลังจากนั้นก็เรียนต่อปริญญาเอกในด้านจิตเวชศาสตร์ และทำงานที่สถาบันวิจัยสุขภาพจิตของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส (UCLA) ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ด้านจิตเวชศาสตร์ โรงเรียนแพทย์ของ UCLA เป็นผู้อำนวยการศูนย์วัฒนธรรม สมอง และการพัฒนา (Center for Culture, Brain and Development) และผู้อำนวยการร่วมของศูนย์การวิจัยการเจริญสติ ของมหาวิทยาลัย (Center for Mindful Awareness Research Center) ต่อมาท่านได้ตั้งสถาบัน Mindsight ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนที่ทำงาน

ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้กับประชาชนทุกภาคส่วนในสังคม 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 สามารถอธิบายเรื่องยากๆ ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ท่านจึงได้รับเชิญไปบรรยาย ตามมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั่วโลก ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปดูข้อมูลที่

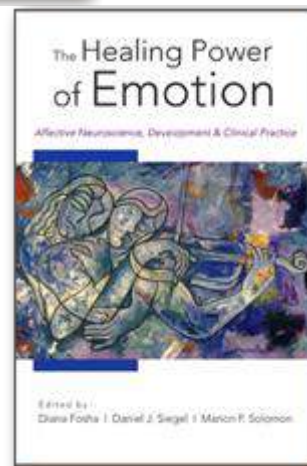
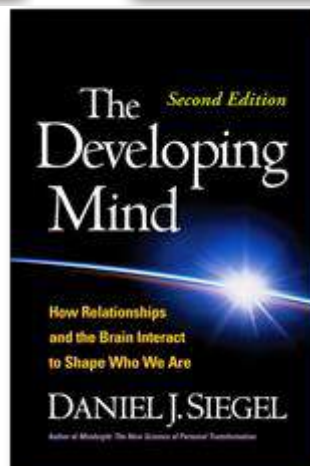
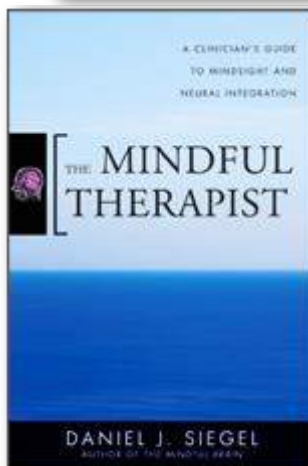
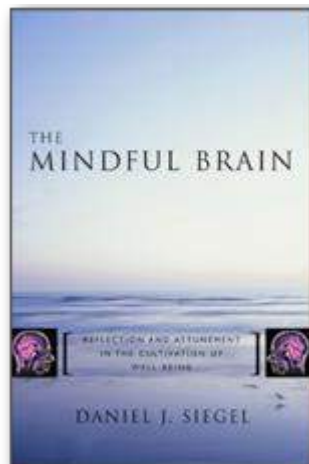
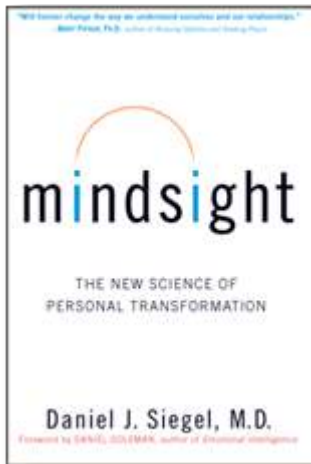
www.drdanseigel.com/about/biography และเข้าไปฟังคำบรรยายได้ใน youtube.com มีให้ฟังมากมาย เช่น เรื่อง **Dan Seigel: What is Mindsight?**, เรื่อง **Mindfulness and Neural integration**, เรื่อง **TEDx Blue- Dan J Seigel, MD. 10/18/09.**

เมื่อเริ่มศตวรรษที่ ๒๑ ศาสนาและวิทยาศาสตร์ก็เข้ามารวมเป็นเนื้อเดียวกัน โดยอาศัยการวิจัย การทดลอง โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เราก็สามารถแสวงหาข้อเท็จจริงได้ เมื่อโลกเริ่มเข้าสู่วิกฤต ศาสนาก็จะเริ่มมีความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ คนจะเริ่มแสวงหาที่พึ่ง ชาวตะวันตกเริ่มสมาทานพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ศึกษาหลักธรรมและนำมาแก้ปัญหาวิกฤตของโลก แท้ที่จริงแล้ววิกฤตโลกเกิดขึ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ทางที่จะแก้ไขคือต้องลดกิเลสลง ในทางการแพทย์ก็เช่นเดียวกัน ถ้าลดความโลภ โกรธ หลงลงได้ สุขภาพจิตก็จะดี โรคภัยไข้เจ็บก็จะไม่เกิดขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ใน โรคสูตร อังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต ว่า

“ ภิกษุทั้งหลาย โรคสองอย่างนี้ โรคสองอย่างอะไรบ้าง คือ ๑) โรคทางกาย ๒) โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายมาตลอดระยะเวลา ๑ ปี ๒ ปี ๓ ปี ๔ ปี ๕ ปี ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปี ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้จะอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้ยาก ยกเว้น ท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”



หนังสือ



ตอนที่ ๗ สมานำบำบัดโรคเรื้อรัง

สาเหตุการตายของคนในโลกนี้ร้อยละ ๘๐ มาจากโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว โรคเหล่านี้ต้องรักษากันตลอดชีวิต เป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด ต้องกินยาไว้ตลอด จึงทำให้เสียค่าใช้จ่ายดูแลรักษาแพงมาก โรคเหล่านี้เป็นในผู้สูงอายุ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคความดัน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคมะเร็ง โรควิตกกังวลเรื้อรัง โรคซึมเศร้า โรคนอนไม่หลับ เป็นต้น โรคเหล่านี้ทำให้คุณภาพชีวิตเลวลง สร้างความทุกข์ทรมานต่อผู้ป่วยอย่างมาก โรคในกลุ่มนี้จึงมีความสำคัญมากในแง่ของการวางแผนระบบสุขภาพในประเทศต่างๆทั่วโลก เนื่องจากในอนาคตจะมีผู้สูงอายุมากขึ้น จะต้องใช้งบประมาณจำนวนมากในการดูแล ถ้าวางแผนระบบไม่ดีก็จะเป็นปัญหาอย่างมาก นายบัน คีมูน เลขาธิการสหประชาชาติ ได้กล่าวไว้ในการประชุม World Economic Forum 2011(www.

Youtube.com/Davos AnnualMeeting 2011-combating chronic disease) ว่า ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากโรคเรื้อรังปีละ ๓๕ ล้านคน และต้องใช้งบประมาณดูแลโรคเหล่านี้อย่างมาก โรคนี้กำลังคุกคามต่อชีวิตของคนในปัจจุบัน ดังนั้นสหประชาชาติจึงถือว่าเป็นปัญหาเร่งด่วนที่ต้องร่วมกันเพื่อจะแก้ปัญหานี้ให้ได้ (www.youtube.com/2011UN NCDs summit:the uropean story) ในประเทศไทย ตัวเลขของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าในปี ๒๕๕๓ มีผู้ป่วยโรคเรื้อรังประมาณ ๑.๗ ล้านคน และใช้งบประมาณดูแลมากถึง ๕๒,๐๐๐ ล้านบาท ในสหรัฐอเมริกาที่เหมือนกัน ในปี ๒๐๐๒ คนอเมริกันร้อยละ ๔๔ มีโรคเรื้อรังอย่างน้อย ๑ โรค(ประมาณ ๑๕๗ ล้านคน) ร้อยละ ๑๓ มีโรคเรื้อรัง ๓ โรคหรือมากกว่า ค่ารักษาพยาบาลคิดเป็นร้อยละ ๗๕ ของค่าใช้จ่ายในระบบสุขภาพทั้งหมด รวมแล้วราว ๒.๕ แสนล้านดอลลาร์ (๒.๕ trillion dollars) ดังนั้น รัฐบาลของประเทศต่างๆ จึงพยายามเตรียมรับมือกับปัญหานี้ โดยมีสหประชาชาติเป็นตัวกลางสร้างเครือข่ายร่วมมือกัน

ผู้ที่ศึกษาในเรื่องนี้มากคือ ดร.. เฮอร์เบิร์ต เบนสัน (Herbert Benson) ศาสตราจารย์ ด้าน อายุรศาสตร์โรคหัวใจ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ผู้บุกเบิกงานด้านเวชศาสตร์ทางกายและจิต โดยจัดตั้งสถาบันเวชศาสตร์ทางกายและจิต

(Mind Body Medical Institute) ในปี ๑๙๘๘ เพื่อศึกษาวิจัยในด้านนี้ ใน
ระยะแรกท่านพบว่า คนไข้ที่มาตรวจที่โรงพยาบาลในแผนกผู้ป่วยนอก ร้อยละ ๖๐
ถึง ๘๐ มาจากโรคเรื้อรัง และโรคเหล่านี้ ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่ง ท่านเห็น
ว่าการรักษาโรคเหล่านี้ให้ได้ผลต้องแก้ไขเรื่องความเครียดด้วยการสร้างความผ่อนคลาย
การใช้ยารักษาอย่างเดียวจะได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร ท่านจึงได้นำเอาศาสตร์ตะวันออก
หลายประการ มาใช้บำบัดรักษา เช่น การฝึกความผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การสวดมนต์
การทำสมาธิ โยคะ ชี่กง ฝึกการเจริญสติในเวลาออกกำลังกาย และอิริยาบถใน
ชีวิตประจำวัน ซึ่งศาสตร์เหล่านี้ช่วยให้เกิด ความผ่อนคลาย ลดความเครียดลงได้ ใน
ระยะแรกท่านทดลองให้พระภิกษุ ทำสมาธิ เป็นเวลา ๑ ชั่วโมง แล้ววัดดูการทำงานของ
ร่างกายในขณะที่เป็นสมาธิ พบว่าสมาธิทำให้ ทำให้ความดันลดลง ชีพจรเต้นช้าลง
หายใจช้าลง อุณหภูมิกายลดลง การเผาผลาญสารอาหารในร่างกายลดลง กลิ่นสมองช้า
ลงและเป็นระเบียบมากขึ้น ท่านเรียกปรากฏการณ์ นี้ว่า ผลของความผ่อนคลาย
(Relaxation Response) ซึ่งเป็นผลตรงข้ามกับผลของความเครียด ต่อมาก็
เริ่มรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังโดยการฝึกสมาธิร่วมกับการใช้ยา ก็พบว่า ได้ผลดี ในโรคต่างๆ
ดังนี้ คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ โรควิตกกังวล โรคนอน
ไม่หลับเรื้อรัง โรคไตเสื่อมแปรปรวน ผู้ป่วยมีบุตรยาก อาการปวดเรื้อรังที่เกิดจากโรค
ต่างๆ เป็นต้น พบว่า ผลของความผ่อนคลายช่วยให้การรักษาโรคได้ผลดีขึ้น ใช้ยาลดลง
บางรายเป็นไม่มากก็ไม่ต้องใช้ยา โดยเฉพาะพวกที่นอนไม่หลับ จะช่วยให้นอนหลับดี
และฝึกกระเพาะก็ไม่ต้องใช้ยานอนหลับอีกเลย คุณภาพชีวิตผู้ป่วยดีขึ้น ท่านผู้อ่านเข้าไปดูข้อมูลได้ใน www.massgeneral.edu/bhi/clinical_finding

ศ. เบนสัน เป็นนักวิจัยเกี่ยวกับความเครียด (Stress
Researcher) ที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งของโลก เป็นคนแรกที่น่าเอาการฝึกสมาธิมาใช้
บำบัดโรคซึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียด ซึ่งในสมัยนั้นไม่มีใครสนใจเรื่องนี้เลย ท่าน
ทำงานทางด้านนี้ยังไม่ต่ำกว่า ๔๐ ปี มีผลงานวิจัยตีพิมพ์ ๑๘๐ ชิ้น เขียนหนังสือไว้ ๑๒
เล่มได้นำเอาศาสตร์ตะวันออกหลายประการ โดยเฉพาะเรื่องสมาธิ เข้ามาใช้ในวงการ
แพทย์แผนปัจจุบัน ได้วางรากฐานวิชาการทางด้านเวชศาสตร์ด้านกายและจิตไว้อย่าง
มั่นคง จนได้รับการยกย่องว่าเป็น บิดาแห่งเวชศาสตร์ทางกายและจิต (Mind and
Body Medicine) ปัจจุบันวิชาการด้านนี้ถือเป็นการแพทย์ทางเลือกที่ได้รับการ

ยอมรับและนำมาใช้บำบัดโรคกันมากที่สุดแขนงหนึ่ง เมื่อท่านเกษียณ อายุแล้ว ท่านได้มาตั้ง สถาบัน เวชศาสตร์ด้านกายและจิตที่ โรงพยาบาลทั่วไปแห่งแมตซาชูเซต (Henry-Benson Mind Body Medical institute) ในปี ๒๐๐๖ เมืองบอสตัน สถาบันแห่งนี้มีผลงานวิจัยที่น่าสนใจ ออกมาเป็นจำนวนมาก ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปดูข้อมูลได้ใน

www.massgeneral.org/bhi/research/published

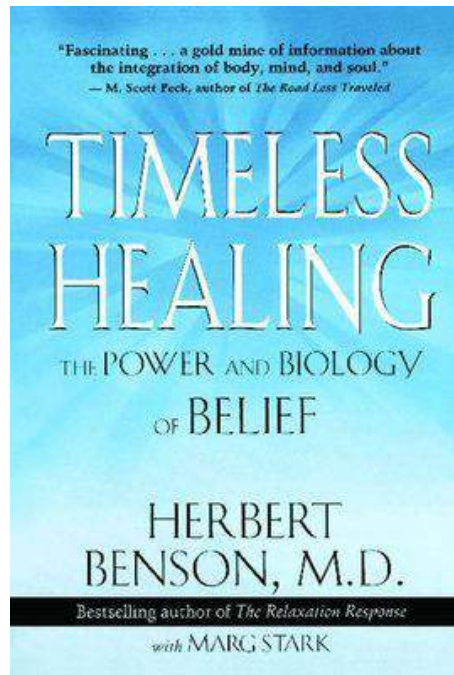
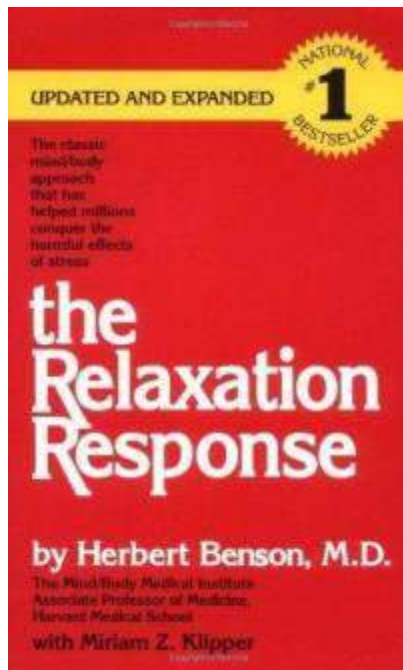
ศ. เบนสันทำงานด้านเวชศาสตร์ทางกายและจิต เป็นเวลายาวนานได้แสดงให้เห็นว่า โรคเรื้อรังสามารถป้องกันและรักษาให้ได้ผลดีโดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายเป็นประจำและ โดยการฝึกจิตให้เกิดความผ่อนคลาย ฝึกสมาธิ เจริญสติ ซึ่งถ้าเราทุกคนตระหนักถึงผลร้ายของโรคเรื้อรังแล้วปฏิบัติตาม หลักการดูแลสุขภาพด้วยตนเองเราก็จะไม่เป็นโรคเหล่านี้ 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.** เป็นต้นก็จะได้รับความรู้อย่างมากมาย

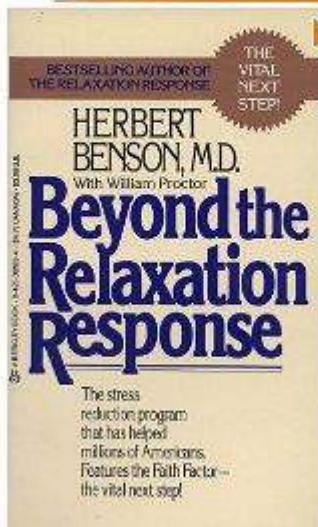
ภาพ



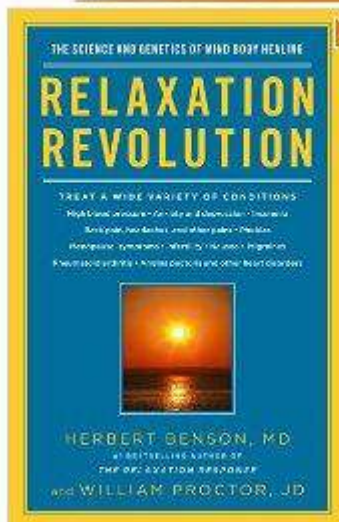
ศ. เฮอร์เบิร์ต เบนสัน



Click to **LOOK INSIDE!**



Click to **LOOK INSIDE!**



ตอนที่ ๘ สมาชิกบำบัดโรคเรื้อรัง

โรคเรื้อรังต่างๆเช่นโรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ยังเป็นปัญหาใหญ่ของโลก ซึ่งเป็นสาเหตุการตายส่วนใหญ่ของคนในโลกนี้ ในแต่ละปีทั่วโลกมีคนเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังรวมกัน ปีละ ๓๕ ล้านคน ๕ ล้านคนมีอายุต่ำกว่า ๖๐ ปี เราพบโรคหัวใจมากในยุโรปและอเมริกา พบโรคเบาหวานมากในจีนและอินเดีย พบโรคมะเร็งมากในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แถบบ้านเรา ทำให้เราสูญเสียบุคคลากรที่มีคุณภาพก่อนวัยอันควรจำนวนมาก (www.youtube.com/WHO:Unite in the fight against NCDs) นายบันคิมูน เลขาธิการสหประชาชาติ ได้กล่าวถึงความสำคัญของวิกฤติการณ์เรื่องโรคเรื้อรังนี้ ในที่ประชุมใหญ่องค์การสหประชาชาติ ในปี ๒๐๑๑ และจัดให้มีการประชุมระดับรัฐมนตรี ที่รัสเซียในปีนั้น (www.youtube.com / the Moscow Ministerial Conference on Healthy lifestyle) และจัดประชุมระดมความร่วมมือในการแก้ปัญหาที่กรุงออสโล 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 ในที่นี้ขอกล่าวถึงอีกครั้งหนึ่งในแง่มุมอื่นๆบ้าง ดร. ออร์นิช เป็นอายุรแพทย์ทางด้านโรคหัวใจ ทำงานอยู่ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก และเป็นประธานสถาบันวิจัยด้านเวชศาสตร์ป้องกัน (Preventive Medical Research Institute) ซึ่งได้ทำงานวิจัยเพื่อแสวงหาทางป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ ดร. ออร์นิชได้ใช้ โปรแกรมที่เรียกว่า The Spectrum ซึ่งเขาคิดขึ้นมา โดยการปรับเปลี่ยวิถีชีวิต (Lifestyle Modification) โดยเขาปรับเปลี่ยน โดยหลักใหญ่ อยู่ ๓ เรื่อง คือ ๑) อาหาร เขาให้กินอาหารไขมันต่ำ ร้อยละประมาณ ๑๐ – ๑๕ ให้กินผักผลไม้ให้มาก กินปลาที่มีไขมันโอเมก้า ๓ เช่นปลาแซลมอน ปลาทูนา ปลาแมคคาเรล เป็นต้น กินธัญพืชที่ไม่ขัดขาว (Whole grains) ถั่ว เห็ด งา แฉวมังสวิวัติ ๒) ให้ออกกำลังกายโดยการ

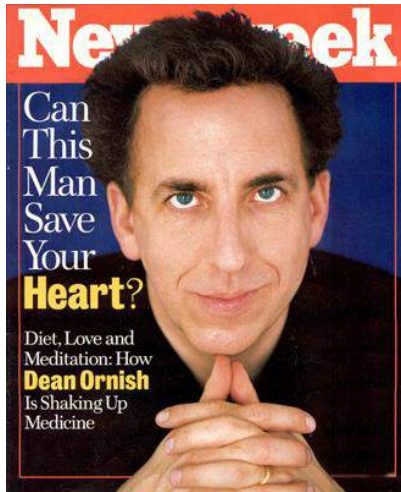
เดินวันละ ๓๐ นาที ๓) ให้ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิ ความผ่อนคลาย ทำกลุ่มบำบัด (www.ornishspectrum.com) โดยใช้โปรแกรมนี้ทดลองในผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ พบว่า ในโรคหัวใจ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตสามารถทำให้เส้นเลือดหัวใจที่อุดตันขยายออกได้ โดยไม่ต้องกินยาและผ่าตัด ในโรคเบาหวาน การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต สามารถลดน้ำตาลในเลือด และ Beta-A-1C ลงได้ดี ทำให้ไขมันเบาหวานลดลง ในโรคความดันโลหิตสูง ก็เช่นกัน การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ช่วยลดความดันทั้งค่าบนและล่างลง ช่วยลดการใช้ยาลงได้ภายในเวลา ๑๒ สัปดาห์ ในโรคซึมเศร้า ในกรณีไขมันในเลือดสูง กรณีของโรคอ้วนก็ได้ผลเช่นเดียวกัน การศึกษาในโรคมะเร็ง เขาทดลองในคนไข้มะเร็งต่อมลูกหมาก ระยะแรก ซึ่งไม่รุนแรง พบว่า การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นเวลา ๑ ปีช่วยใหขนาดของมะเร็งลดลง โดยดูจากอัลตราซาวด์ทางทวารหนัก และค่า PSA ที่ลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มที่รักษาตามปกติ ซึ่งอันนี้น่าสนใจ แสดงว่าการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตช่วยชะลอการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ นอกจากนั้นเขายังพบว่า การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงถึงลงไปถึงระดับหน่วยพันธุกรรม ที่เรียกว่า ยีน (Gene) ๕๐๐ ตัว ที่สำคัญคือการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตช่วยส่งเสริมยีนที่ยับยั้งการเกิดโรค และยับยั้งยีนที่กระตุ้นให้เกิดโรค ท่านผู้อ่านอาจจะหาข้อมูลได้ใน www.pnas.org /gene expression ถ้าสูดอีกเรื่องหนึ่งที่น่าสนใจมากคือ ในเรื่องของ การชะลอความชรา เขาพบว่า การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตช่วยรักษาความยาวของทีโลเมียร์ (Telomeres) ไม่ให้สั้นลง ซึ่งทีโลเมียร์นี้ เป็นส่วนที่คลุมอยู่ปลายสายของโครโมโซม ซึ่งตัวนี้จะเป็นตัวกำหนดอายุคนเรา ถ้าทีโลเมียร์สั้นลงเร็ว เราก็อายุสั้นลงไปด้วย สำหรับเรื่องทีโลเมียร์นี้ผู้เขียนจะกล่าวถึงอีกครั้งในตอนต่อไป สำหรับงานวิจัยที่เล่ามานี้ ท่านผู้อ่านสามารถดูได้ในเว็บไซต์ของสถาบันวิจัยด้านเวชศาสตร์ป้องกัน (www.pmri.org/research)

ปัจจุบันนี้ โปรแกรม Spectrum ของ ดร. ดีน ออร์นิชได้รับการยอมรับและนำไปใช้ในโรงพยาบาลต่างๆ ไม่น้อยกว่า ๓๐๐ แห่ง นอกจากนั้น เขายังได้รับความไว้วางใจให้เป็นที่ปรึกษาในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของ อดีต ประธานาธิบดี บิล คลินตัน วัย ๖๕ ปี ซึ่งป่วยด้วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเมื่อกันยายน ปี ๒๐๐๔ เขามีอาการเจ็บหน้าอก ในขณะรณรงค์หาเสียงให้ผู้สมัครพรรคดีโมแครต คนหนึ่ง และเข้ารับ การผ่าตัด เส้นเลือดหัวใจ (coronary bypass surgery) ๔ เส้น ในปีต่อมา

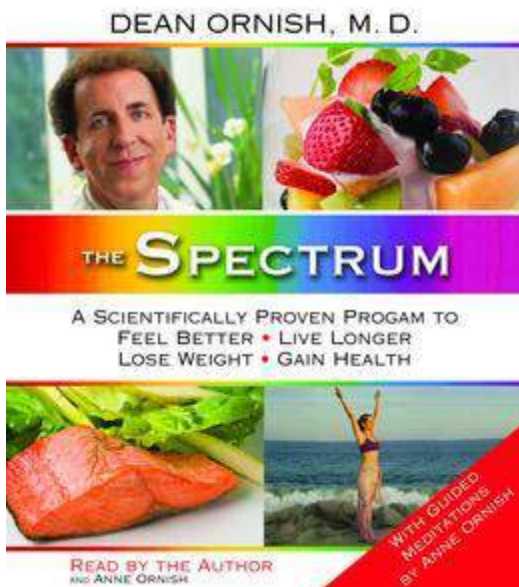
เส้นเลือดที่ผ่าไว้ตีตันอีก เขาจึงต้องรับการผ่าตัดใหม่ ในเดือนกันยายน ๒๐๐๕ เขาอยู่ต่อมาได้อีก ๕ ปี และหลังสุดมีนาคม ๒๐๑๐ เขามีอาการเจ็บหน้าอกอีก และเข้ารับการขยายเส้นเลือดและใส่ขดลวดไว้ ๒ เส้น กรณีของคลินตัน เป็นตัวอย่างให้เห็นว่าการผ่าตัดเป็นเพียงการแก้ปัญหาปลายเหตุ เมื่อยังไม่แก้ต้นเหตุก็จะกลับมามีอาการเจ็บหน้าอกอีก ต้องผ่าตัดใหม่อีก ดังนั้น ดร. ออร์นิช จึงแนะนำให้เขาปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ เขาเปลี่ยนจากอาหารเนื้อสัตว์ เบอร์เกอร์ อาหารแตก่วนที่เขาชื่นชอบ มาเป็นมังสวิรัตแบบเคร่งครัด ([youtube.com/bill Clinton became a vegan](https://www.youtube.com/watch?v=BillClintonBecameAVegan)) ซึ่งทำให้เขามีน้ำหนักลดลง ๒๔ ปอนด์ เขาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จนถึงปัจจุบันเขายังไม่มีอาการเจ็บหน้าอกอีกเลย ในอเมริกา มีคนกินมังสวิรัต ๒๒ ล้านคนในปี ๒๐๐๘ หลังจากนั้นลดลงเล็กน้อย โดยบางรายมากินปลาหรือไก่เพิ่มเติมบ้าง ([www.youtube.com/interview of doctors whos diet Bill Clinton used that changed his life](https://www.youtube.com/watch?v=InterviewofDoctorsWhosDietBillClintonUsedThatChangedHisLife)) ในด้านจิตใจ คลินตันก็เริ่มเรียนรู้เรื่องของการฝึกสมาธิแบบพุทธ และการสวดมนต์ ซึ่งเขาชอบการสวดมนต์มาก เขากล่าวว่า หลังสวดมนต์เสร็จทุกครั้งเขาจะรู้สึกสดชื่นและมีพลังอย่างประหลาด

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 และอาจฟังคำบรรยายได้ใน [youtube.com](https://www.youtube.com) พิมพ์ชื่อ ลงไป 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



THE #1 New York Times BESTSELLER

Eat More, **WEIGH** *Revised & Updated* **LESS**



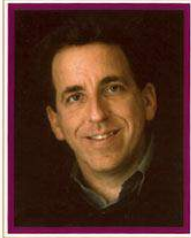
Dr. Dean Ornish's
Life Choice Program
for Losing Weight
Safely While
Eating Abundantly

"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



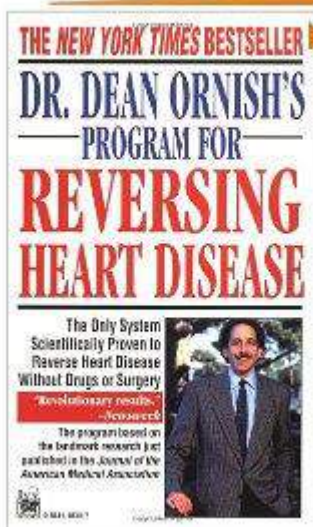
NATIONAL
BESTSELLER

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!**



ตอนที่ ๕ การเจริญสติกับโรคอ้วน

โรคอ้วนกำลังเป็นปัญหาใหญ่ของโลก ตัวเลขขององค์การอนามัยโลก (www.who.int/obesity) ในปี ๒๐๐๘ มีประชากรโลกอายุ ๒๐ ปีขึ้นไป ที่มีน้ำหนักเกิน อยู่ถึง ๑,๔๐๐ ล้านคน คนที่เข้าข่ายโรคอ้วน ในชาย มากกว่า ๒๐๐ ล้านคน และหญิงมากกว่า ๓๐๐ ล้านคน ในเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ขวบ ในปี ๒๐๑๐ มีเด็กที่เป็นโรคอ้วนอยู่ ๔๐ ล้านคนและมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้น ในทางการแพทย์เราใช้ค่าดัชนีมวลกาย(Body Mass Index,BMI)เป็นเครื่องวัด โดยเอาน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม ตั้งหารด้วยความสูงเป็นเมตร ยกกำลังสอง ถ้ามีค่า เกิน ๒๕ จะถือว่า น้ำหนักเกินยังไม่เป็นโรคอ้วน ถ้าค่าออกมามากกว่า ๓๐ ถือว่าเป็นโรคอ้วน โรคอ้วนมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคมะเร็งบางชนิดเช่น มะเร็งมดลูก มะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้ เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นสาเหตุการตายร้อยละ ๘๐ ของคนในโลกปัจจุบัน ต้องใช้งบประมาณอย่างมหาศาลในการดูแลรักษา ทำให้ประเทศต่างๆทั่วโลกมีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาอย่างมาก ดังนั้นองค์การอนามัยโลกจึงมีโครงการรณรงค์เพื่อลดโรคอ้วนในประเทศต่างๆอย่างเร่งด่วน

โรคอ้วนเกิดจากสาเหตุหลักๆ ๒ ประการ คือ การกินอาหารมากเกินไป และการขาดการออกกำลังกาย นอกนั้นจำนวนน้อยที่เกิดจากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ และสมอง ในด้านการรักษา แพทย์มักจะแนะนำให้คนไข้คุมอาหารและออกกำลังกายด้วยตนเองก่อนซึ่งส่วนใหญ่จะไม่ได้ผล การใช้ยาลดน้ำหนักจะได้ผลดีในระยะสั้นในระยะยาวน้ำหนักมักจะกลับมาเหมือนเดิมอีก นอกจากนั้น ยายังมีผลข้างเคียงมาก ราคาแพง เป็นยานำเข้าจากต่างประเทศ บางรายกินยาเกินขนาดอาจถึงแก่ชีวิตได้ ในบางรายที่อ้วนมากๆแพทย์อาจจะพิจารณาทำผ่าตัดลำไส้เพื่อลดความยาวลำไส้ลง ทำให้การดูดซึมสารอาหารน้อยลง

สำหรับเรื่องของกรกินนั้น นักวิชาการก็ได้ศึกษาถึงพฤติกรรม การบริโภค เช่น งานของศาสตราจารย์ ไบรอัน แวนซิง (Brian Wansink) แห่งมหาวิทยาลัยคอร์เนล นิวยอร์ก ได้ศึกษา พบว่า ในผู้ที่เข้าชมภาพยนตร์ ถ้าเรามอบถุง

ข้าวโพดคั่ว ๒ ขนาด คือ ขนาดใหญ่ และใหญ่สุด ให้ แก่ผู้เข้าชม ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ ให้
ดูขนาดใหญ่ กลุ่มที่ ๒ ให้ขนาดใหญ่สุด พอชมภาพยนตร์เสร็จ แล้วตรวจสอบ พบว่า
คนที่ได้ดูข้าวโพดใหญ่สุดจะบริโภคข้าวโพดคั่วมากกว่ากลุ่มที่ให้ดูขนาดใหญ่ ร้อย
ละ ๕๓ เขากล่าวว่า การกินอาหารโดยขาดสติไม่รู้ตัว กินตามความเคยชินกินตามความ
พอใจ เป็นเหตุให้เรากินอาหารมากเกินไป และเกิดภาวะอ้วนตามมา เขาเขียนไว้ใน
หนังสือชื่อ กินอย่างขาดสติ (Mindless Eating) เขาพบว่า ถ้าเราคำนั่งถึงเรื่อง
การกิน และวิธีกิน จะทำให้เรากินน้อยลง ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องที่นักวิชาการให้ความสนใจ
กันมากและได้ทำการศึกษาเรื่องของการกินอย่างมีสติ

ซึ่งเรื่องนี้ ดร. ลิลเลียน ชุง (Lilian Cheung, Ph.D) นัก

โภชนาการ แห่ง คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้เขียนถึงวิธีการ กิน
อย่างมีสติไว้ในหนังสือ ชื่อ Savor: Mindful Eating, Mindful Life
(www.savorthebook.com) หนังสือเล่มนี้เธอเขียนร่วมกับท่านดิช นัท ฮัน (Thich Nhat Hanh) พระอาจารย์เซ็นชาวเวียดนาม แห่งหมู่บ้านพลัม ผู้ที่นำคำ
สอนของพุทธแบบเซ็นไปเผยแพร่ในโลกตะวันตก ซึ่งเธอเป็นลูกศิษย์ของท่าน เธอ
กล่าวว่า “การที่เรามีสติในการกินจะทำให้เรากินอาหารได้ถูกต้อง และไม่มากเกินไป
เวลานี้อุตสาหกรรมอาหารพัฒนาไปมากหีบห่อมีขนาดใหญ่ขึ้น ชีวิตของคนเร่งรีบมาก
ขึ้น ทำให้เรากินอาหารเร็วขึ้น มีเวลากินน้อยลง ซึ่งทำให้เราอ้วนขึ้นด้วย ดังนั้นเราจึง
ต้องมาฝึกการกินอย่างมีสติ” เธอได้จัดหลักสูตรการเรียนการสอนเรื่อง กินอย่างมีสติ ที่
Blue Cliff Monastery ที่นิวยอร์ก

(www.Bluecliffmonastery.org) ซึ่งเป็นสถานปฏิบัติธรรมตามแนวของ
หมู่บ้านพลัม ในหลักสูตรของเธอ เริ่มด้วยการสวดมนต์ เธอให้กินอาหารอย่างช้าๆ
นำจานอาหารมาวางไว้ข้างหน้า เริ่มพิจารณา รูปร่าง สี กลิ่นของอาหาร อย่างมีสติ กิน
เพื่ออยู่ไม่ติดในรสชาติของอาหาร ค่อยๆ ตักอาหารเข้าปาก อมไว้ กำหนดรู้รสและกลิ่น
ของอาหาร ค่อยๆ เคี้ยวทีละคำ ดูการเคลื่อนไหวของกราม รับรู้ความเคลื่อนไหวของ
อาหารและน้ำลายในปาก เคี้ยวช้าๆ จนหมด แล้วกลืน ค่อยๆ ดูอาหารเคลื่อนลงใน
กระเพาะกินอาหารช้าๆ ทีละคำจนหมด ผู้เข้าอบรมมักจะบอกว่าไม่เคยกินอาหารช้า
แบบนี้มาก่อนเลย แต่ก็ทำให้ได้เห็นรายละเอียดต่างๆ ในขบวนการกิน ซึ่งทำให้เกิดความ
ระมัดระวังและรู้ตัวตลอดเวลาที่กินอาหาร และทำให้ใจสงบลง

ดร. ชุง กล่าวถึงหลัก ๙ ประการในการกินอย่างมีสติ กล่าวคือ

- ๑) ให้รู้สึกขอบคุณอาหารที่เรารับประทาน ซึ่งจะช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ได้
- ๒) รับรู้ถึงคุณลักษณะของอาหาร รูปร่าง สี กลิ่น และรสชาติของอาหารซึ่งเราสัมผัสได้จาก ตา จมูก ลิ้น อย่างมีสติ เพื่อไม่ให้เราติดยึดในรสชาติของอาหาร
- ๓) ให้คำนึงถึงขนาดของภาชนะที่ใส่อาหาร ให้รับประทานในภาชนะขนาดเล็กกลง ซึ่งงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า การกินอาหารในจานขนาดเล็ก จะกินได้น้อยกว่า และอิ่มเร็วขึ้น
- ๔) เคี้ยวอาหารให้ละเอียด รับรู้รสอาหาร
- ๕) เคี้ยวอย่างช้าๆ การเคลื่อนไหวของกราม
- ๖) อย่างคอดอาหารบางมื้อเพราะมัวยุ่งอยู่กับงาน
- ๗) ให้คำนึงถึงอาหารที่รับประทาน ควรจะเป็นอาหารที่มีพืช ผักผลไม้ ไขมัน เนื้อสัตว์เป็นหลัก และแป้ง น้ำตาล ของหวานให้น้อยลง จึงจะทำให้เรามีสุขภาพดี

ดร. ลิเลียน ชุง เธอเป็นผู้อำนวยการฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ ของหน่วยโภชนาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม. ฮาร์วาร์ด เธอทำงานโดยการให้ข้อมูลทางโภชนาการทางสื่อต่างๆ ทางเว็บไซต์ ทางหนังสือ ทีวี และจัดโปรแกรมสอนให้กับเด็กนักเรียนและประชาชนทั่วไป ครอบคลุม ในเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี รวมทั้งการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อป้องกัน โรคเรื้อรังต่างๆที่กำลังคุกคามชีวิตของคนในโลกปัจจุบัน

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

สำหรับท่านติช นัท ฮัน เป็นพระอาจารย์เซ็น สอนการเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน ท่านเกิดปีค.ศ. ๑๙๒๖ ทางตอนกลางของเวียดนาม และบวชเมื่ออายุ ๑๖ ปี ในช่วงสงครามท่านได้ช่วยสร้างโรงเรียน โรงพยาบาล ช่วยเหลือครอบครัวผู้อพยพจากภัยสงคราม มีนักเรียนอาสาที่ช่วยงานสังคมสงเคราะห์อยู่ถึง ๑๐,๐๐๐ คน นอกจากนั้นท่านยังได้ตั้งมหาวิทยาลัยพุทธจีน เผยแพร่คำสอนของพุทธนิกายเซ็น ซึ่งเน้นเรื่องการ

ใช้หิ้งธรรม ความเมตตา กรุณา การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ตกยาก นอกจากนั้นท่านยังทำงานเรียกร้องสันติภาพ และต่อต้านสงครามเวียดนาม ท่านจึงอยู่ในความนิยมของประชาชนจำนวนมาก ดังนั้นรัฐบาลจึงเพิ่งเล็งการทำงานของท่าน และในปี ค.ศ. ๑๙๖๖ เมื่อท่านเดินทางไปเผยแพร่คำสอนของพุทธนิกายเซ็น ในอเมริกา รัฐบาลจึงไม่อนุญาตให้ท่านกลับเวียดนามอีกเลย ในปี ค.ศ. ๑๙๗๒ หลังเวียดนามใต้แตก ท่านได้จัดตั้งหมู่บ้านพลัมที่ ฝรั่งเศส เพื่อเป็นที่พึ่งแก่ผู้ลี้ภัยชาวเวียดนาม และเป็นหมู่บ้านชาวพุทธที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมแก่ผู้สนใจการฝึกการเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน นอกจากผู้อพยพเวียดนามแล้วยังช่วยให้ชาวตะวันตกจำนวนมาก ในยุโรปและอเมริกาเข้าถึงคำสอนในพุทธศาสนาอย่างกว้างขวาง สามารถนำมาใช้แก้ไขความทุกข์ยากในชีวิตของโลกวัตถุนิยมในปัจจุบันอย่างได้ผลดี

ท่านเขียนหนังสือเผยแพร่ไม่ต่ำกว่า ๔๐ เรื่อง เขียนบทกวีไม่ต่ำกว่า ๘๐ บท เผยแพร่เป็นภาษาต่างๆทั่วโลก ดังนั้น คำสอนของพุทธศาสนาจึงกระจายไปทั่วยุโรปและอเมริกาอย่างรวดเร็ว ท่านผู้อ่านอาจจะหาข้อมูลได้จาก เว็บไซต์ของหมู่บ้านพลัม (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



ท่านดิช นัท ฮัน พระอาจารย์เซ็นชาวเวียดนาม



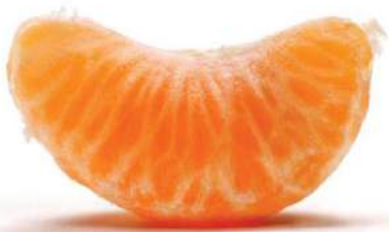
ดร. ลิลิเยน ชุง นักโภชนาการแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด

National Bestselling Author of *Peace Is Every Step*

THICH NHAT HANH
AND DR. LILIAN CHEUNG

savor

Mindful Eating, Mindful Life



หนังสือ



บรรยายการฝึก หลักสูตรกินอย่างมีสติ ที่ **Blue Cliff Monastery**
นิวยอร์ก

ตอนที่ ๑๐ การเจริญสติกับโรคอ้วน

ตอนที่แล้วได้กล่าวถึงการเจริญสติป้องกันโรคอ้วน และทำให้เรามีสุขภาพดี เรื่องของการกินมีความสำคัญมาก เพราะการกินที่ไม่ถูกต้องจะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมามากมาย ในตอนนี้จะขอกล่าวถึงเรื่องของความผิดปกติในการกิน ซึ่งเป็นปัญหามากในปัจจุบัน โรคความผิดปกติในการกินมี ๒-๓ แบบ คือ

๑) โรค อนอเร็กเซีย (Anorexia Nervosa) โรคนี้อาจจะเรียกว่าโรคผอมเกินก็ได้ โรคนี้มักเกิดขึ้นในวัยหนุ่มสาว อายุตั้งแต่ ๑๕ – ๓๐ ปี จะพบมากในยุโรป อเมริกา มักพบในหนุ่มสาวอาชีพ นักแสดง นางแบบ นักเต้นบัลเล่ย์ พบในผู้หญิงเป็นส่วนใหญ่ พบได้ร้อยละ ๐.๕ คนไข้จะอดอาหารด้วยตนเองอย่างหนัก เพราะกลัวอ้วน และคิดว่าตนเองเป็นคนอ้วน มีน้ำหนักมากเกินไปทั้งๆที่น้ำหนักกำลังดี ในทางการแพทย์ผู้ป่วยโรคนี้มักจะอดอาหารจนน้ำหนักลดลงถึงร้อยละ ๘๕ ของน้ำหนักตัวปกติที่ควรจะเป็น หรือดัชนีมวลกายต่ำกว่า ๑๗.๕ ผู้ป่วยมักจะขาดรอบเดือนติดต่อกัน ๓ รอบขึ้นไป มีอาการหนาวสั่น อ่อนเพลีย ผอมและขนจะบาง หลุดง่าย การที่ผู้ป่วยมีร่างกายผอมบางจนผิดปกติทำให้ญาติพี่น้องรู้สึกเดือดเนื้อร้อนใจจนต้องพาไปพบแพทย์ในที่สุด ผู้ป่วยเหล่านี้จะอดอาหารมากจนขาดสารอาหาร เกือบแล้ว ต่างๆจนบางครั้งอาจถึงแก่ชีวิตได้ จากการเดินไม่เป็นจังหวะของหัวใจ ซึ่งพบได้ราวร้อยละ ๕ – ๑๐ และพบปัญหาการฆ่าตัวตายได้บ่อยในคนไข้เหล่านี้ ผู้ป่วยเหล่านี้จะอยู่ในความดูแลของจิตแพทย์ การรักษาโดยใช้ยา ร่วมกับจิตบำบัด ทำให้หายจากโรคนี้ได้ร้อยละ ๕๐ อีกร้อยละ ๓๐ จะมีอาการดีขึ้นแต่ต้องต่อสู้กับความรู้สึกว่า ตัวเองอ้วนเกินไป อีกร้อยละ ๒๐ การรักษาไม่ช่วยให้อาการต่างๆดีขึ้น โรคนี้ยังเป็นโรคที่รักษายาก และได้ผลยังไม่ดี

๒) โรคนิวลิเมีย (Bulimia Nervosa) โรคนี้ ผู้ป่วยจะมีอาการกินอาหารมากเกินไปโดยไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เป็นระยะๆ พวกนี้ก็กลัวอ้วนเหมือนกัน จึงใช้วิธีการกำจัดอาหารที่กินเข้าไปโดยการล้วงคอให้อาเจียน หรือใช้ยาถ่ายอย่างมากเพื่อให้ถ่ายออกมา หรือใช้การออกกำลังกายอย่างหนัก เพื่อเผาผลาญพลังงาน บางคนก็ใช้วิธีอดอาหารเป็นช่วงๆ คนไข้เหล่านี้ดูภายนอกจึงไม่ผอมกว่าปกติอย่างเด่นชัดเหมือนพวกแรก ผู้ป่วยกลุ่มนี้มักมีประวัติติดสุรา ยาเสพติด มีปัญหาทางเพศ รวมทั้งมีปัญหาชอบขโมยของในห้างสรรพสินค้า พวกนี้จะมีอาการเป็นครั้งคราว

และหักห้ามใจไม่ได้ จึงเป็นปัญหามาก โรคนี้พบมากในยุโรป อเมริกา ร้อยละ ๕๐ เป็นหญิงในวัยหนุ่มสาวเช่นกันกับกลุ่มแรก โรคนี้พบได้ราวร้อยละ ๑-๓ มักจะเป็นผู้มีฐานะปานกลางถึงสูง คนไข้กลุ่มนี้บางครั้งต้องเสียเงินจำนวนมากในการซื้ออาหารมากินแบบไม่สามารถยับยั้งตัวเองได้ บางรายใช้เงินค่าอาหารวันละ ๑๐๐ ดอลลาร์เลยทีเดียว การที่เขาล้วงคอให้อาเจียนบ่อยๆ ทำให้กรดในกระเพาะออกมาซึ่งจะทำให้ฟันผุกร่อนลงเร็วกว่าปกติ จนบางครั้งทันตแพทย์เป็นผู้พบว่าผู้ป่วยเป็นโรคนี้จากการทำฟันบ่อยๆ นั่นเอง นอกจากนั้นการสูญเสียกรดในกระเพาะก็ทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นด่าง หรือเกิดภาวะขาดเกลือแร่ในร่างกายได้ สำหรับการรักษาโดยจิตแพทย์โดยการบำบัด มักจะได้ผลดี ราวร้อยละ ๘๐ ผู้ป่วยสามารถควบคุมการกินอาหารได้หลังการบำบัด การทำพฤติกรรมบำบัดก็จำเป็นสำหรับผู้ป่วยกลุ่มนี้

๓) นอกจากสองกลุ่มแรกยังมีผู้ป่วยอีกพวกหนึ่งซึ่งอาจจัดเป็นความผิดปกติเกี่ยวกับการกินได้ คือพวกที่กินอาหารมากโดยไม่สามารถยับยั้งได้ในบางคราว คนไข้ต้องมีอาการกินไม่ยั้ง ๒ ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป ติดต่อกันนาน ๖ เดือน จึงจะจัดเข้าในกลุ่มนี้ แต่พวกนี้ไม่ได้พยายามกำจัดอาหารออก พวกนี้มักจะอ้วน และอาจจะพัฒนาเป็นโรคบูลิเมียต่อมาก็ได้ พวกนี้เรียกว่า **Binge Eating Disorder** พบได้บ่อยกว่าสองพวกแรก พบได้ประมาณร้อยละ ๕ พบในเพศหญิงมากกว่าชาย ในกลุ่มนี้การรักษาโดยบำบัดบำบัดร่วมกับการให้ยาลดความอยากอาหารมักจะได้ผลดี พวกนี้อาการจะเบากว่าสองพวกแรก ในกลุ่มคนที่มาเข้าโปรแกรมลดน้ำหนักต่างๆ จะพบกลุ่ม **Binge** ได้ถึงร้อยละ ๓๐

โรคในกลุ่มแรกเป็นโรคที่รักษายาก ได้ผลไม่ดีนัก แต่ในกลุ่มที่ ๒ และ ๓ จะได้ดี โดยการบำบัดบำบัด ซึ่งจิตแพทย์จะช่วยแก้ไขความคิดและพฤติกรรมต่างๆ ในการกินให้ถูกต้องได้ วิธีการเรียกว่า **Cognitive Behavioral Therapy** หรือ **CBT** เนื่องจาก ความผิดปกติอยู่ที่ความคิด ความยึดติดในอาหาร ดังนั้นจึงมีจิตแพทย์และนักจิตบำบัดหลายท่านหันมาใช้การเจริญสติในคนไข้พวกนี้ มีนักจิตวิทยาท่านหนึ่งที่สนใจและศึกษาวิจัยเรื่อง การเจริญสติในความผิดปกติในการกิน คือ ดร. จีน คริสเทลเลอร์ (**Jean L. Kristeller**) ศาสตราจารย์ ทางจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยอินเดียนา สเตท ได้ทำการศึกษาในผู้ป่วยหญิงโรคอ้วน ซึ่งมีความผิดปกติในการกินแบบ **Binge** ๑๘ ราย อายุ ๒๕ -๖๒ ปี น้ำหนักเฉลี่ย ๒๓๘.๔ ปอนด์

ดัชนีมวลกาย ๔๐.๓๓ ใช้เวลาฝึกการเจริญสติ ๖ สัปดาห์ พบว่า ทำให้การควบคุมการกินอาหารมากเกินไปจากสัปดาห์ละ ๔.๒ ครั้งลดลงเหลือ ๑.๕๖ ครั้ง คะแนนการวัดผล **Binge Eating Scales** จาก ๓๑.๖๕ ลดลงเหลือ ๑๕.๐๘ ซึ่งแสดงว่า การเจริญสติ ช่วยลดอาการอยากอาหารที่ยับยั้งไม่ได้ลง อย่างได้ผลดีวิธีหนึ่ง สำหรับวิธีการประกอบไปด้วย การฝึกการเจริญสติทั่วไป ในอิริยาบถต่างๆเช่นการเดิน การนั่ง การเจริญสติในลมหายใจ ต่อมาฝึกการเจริญสติในการกิน ฝึกกำหนดรู้ในเวลาที่มีความอยากอาหารเกิดขึ้น กำหนดรู้ในรส กลิ่น สี ของอาหาร โดยใช้เวลาฝึกโปรแกรม ๖ สัปดาห์

สำหรับศาสตราจารย์จิ้น กริสสเทลเลอร์ เธอจบปริญญาตรีด้านจิตวิทยาจากวิทยาลัยสวัทมอร์ ปีค.ศ. ๑๙๗๔ และจบด้านด้านจิตวิทยาคลินิก ปริญญาโทจากม.วิสคอนซิน เมดิสัน และปริญญาเอก จากม. เยล ในปีค.ศ. ๑๙๘๓ หลังจากนั้นเธอศึกษาระดับหลังปริญญาเอกด้านระบาดวิทยาและเวชศาสตร์ป้องกันที่โรงเรียนแพทยมหาวิทาลัยแมทซาชูเซต โดยศึกษาเกี่ยวกับความผิดปกติของการกิน หลังจากนั้นเธอทำงานเป็นอาจารย์ด้านจิตวิทยาของมหาวิทาลัยแมทซาชูเซต ม.ฮาร์วาร์ด และม.อินเดียนา สเตรท ตามลำดับ ตำแหน่งสุดท้ายเธอเป็นผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาเรื่องสุขภาพศาสนาและจิตวิญญาณ มหาวิทาลัยอินเดียนา สเตรท เธอสนใจและศึกษาวิจัยในเรื่องของจิตวิทยาสุขภาพ โรคอ้วน การสูบบุหรี่ โรคมะเร็ง พฤติกรรมบำบัดในโรคต่างๆ รวมทั้งการนำสมาธิบำบัด การเจริญสติมาใช้ในการรักษาโรคต่างๆ เธอเป็นผู้คิดหลักสูตรการเจริญสติในการกิน (**Mindfulness- Based Awareness Eating Program**) ขึ้นเพื่อใช้ในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติในการกิน ร่วมกับศ. โจนาคาแบค ซินเมื่อ ๑๕ ปีก่อน นอกจากเป็นนักวิชาการด้านจิตวิทยาแล้วเธอมีความสนใจในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามานาน 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 เนื่องจาก มีคนเป็น น้ำหนักเกินและโรคอ้วนมาก และจะตามมาด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรค มะเร็ง โรคอัมพฤก อัมพาต เป็นต้น โรคเหล่านี้เป็นโรคใน สังคมบริโภคนิยม กินมากเกินไป ซึ่งกำลังเป็นปัญหารุนแรงไปทั่วโลก องค์การอนามัย โลกก็กำลังแก้ไขอยู่ ดังนั้น มหาวิทยาลัยต่างๆ ก็จะได้รับงบประมาณเพื่อทำการศึกษา วิจัย หาวิธีการที่จะแก้ปัญหาโรคอ้วน มีโปรแกรมการเจริญสติในการกินเกิดขึ้น มากมาย เช่น โปรแกรมการเจริญสติในการกิน ของศูนย์การเจริญสติ ม. แคลิฟอร์เนีย ซานดิเอโก, โปรแกรมการเจริญสติในการกินของมหาวิทยาลัย เทกซัส ออสติน เป็นต้น องค์กรเอกชนที่ไม่แสวงกำไร หรือสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ก็มีโปรแกรมเหล่านี้ ซึ่งเราสามารถเข้าไปศึกษาข้อมูลเหล่านี้ได้ใน google.com/mindful eating ก็จะมี ข้อมูลให้ดูมากมาย

ภาพประกอบ



ภาพ ศาสตราจารย์จัน คริสเตลล่า



BULIMIA - ANOREXIA
Support for people with eating disorders



บรรยากาศการฝึกการกิน อย่างมีสติ



ตอนที่ ๑๑ การพัฒนาสุขภาพจิต ผู้สูงอายุ

นับวันคนจะอายุยืนมากขึ้น ในโลกนี้จึงเต็มไปด้วยคนสูงอายุ เวลาไปในที่สาธารณะจะพบแต่คนสูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศญี่ปุ่น ในประเทศไทยเราก็มีคนสูงอายุมากขึ้น ในปี ๒๕๕๓ สังกมไทยมีผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) มากกว่า ร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมด คือมีประมาณ ๗.๗๑ ล้านคน อีก ๑๐ ปีข้างหน้าคือปี พ.ศ. ๒๕๖๓ จะมีผู้สูงอายุ ๑๒.๒๗ ล้านคน ซึ่งองค์การอนามัยโลกถือว่า สังกมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว (ฝ่ายวิจัยทรัพยากรมนุษย์และพัฒนาสังคม สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย) ซึ่งหมายความว่า ในอนาคตจะมีปัญหามากเนื่องจากผู้สูงอายุจะมีโรคเรื้อรังต่างๆมากขึ้น ซึ่งได้กล่าวถึงในตอนที่แล้ว ซึ่งต้องใช้งบประมาณในการดูแลมาก เนื่องจากคนสูงอายुर่างกายเริ่มเสื่อมลง ประสาทรับรู้การมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การรับรส การสัมผัส การทรงตัวจะแย่งลงทำให้หกล้มง่าย ความสมองเสื่อมลง ความอยากอาหารลดลง กลั้นปัสสาวะอุจจาระไม่ค่อยอยู่ ท้องผูกเป็นประจำนอนไม่ค่อยหลับ หรือหลับสั้นลง ในด้านจิตใจ ผู้สูงอายุอาจจะรู้สึกเครียด เหงาว่าเหว โดดเดี่ยว ซึมเศร้า ขาดความมั่นใจในตัวเองได้ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในสถานพักพิงสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งในเรื่องภาวะทางจิตนี้ ศ.เอลเลน แลงเจอร์ ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ศึกษาวิจัยไว้พบว่า ผู้สูงอายุในสถานบริบาลผู้สูงอายุ โดยทำการศึกษาผู้สูงอายุ ๒ กลุ่มเปรียบเทียบกัน กลุ่มหนึ่งให้ฝึกการเจริญสติ เปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการเจริญสติ ดูแลไปตามปกติของสถานพยาบาล พบว่า กลุ่มที่เจริญสติ ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกตื่นตัวมากขึ้น อาการซึมเศร้าน้อยลง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกเป็นอิสระช่วยเหลือตัวเองได้ดีขึ้น



นอกจากนั้นเมื่อติดตามไปประมาณ ๒ ปีครึ่งพบว่า กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติจะเสียชีวิตน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการเจริญสติ

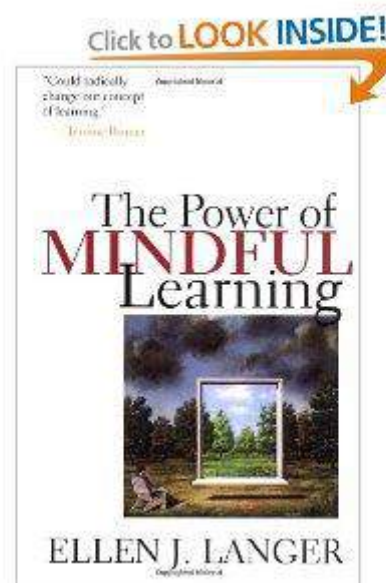
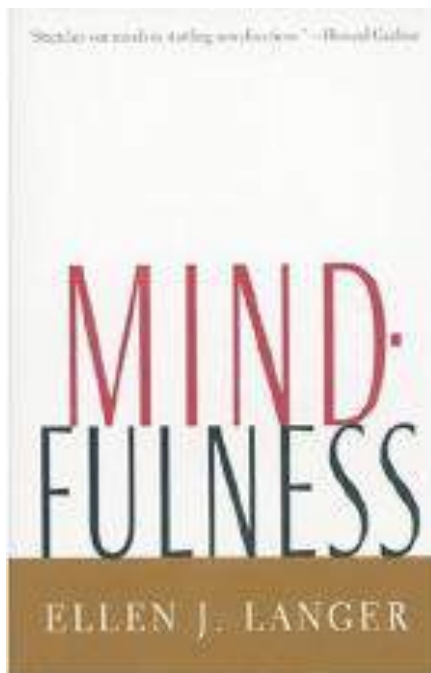
ภาพ ศ. เอลเลน แลงเจอร์

ดังนั้นจะเห็นว่า การเจริญสติช่วยให้ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผู้สูงอายุมักจะมีโรคหลายอย่าง ตื่นเช้าขึ้นมาก็ต้องกินยาเป็นกำ ร่างกายก็ไม่สู้จะดี การเคลื่อนไหวก็ไม่มั่นคง มีอาการปวดทั่วไป ร่างกายแข็งทื่อไปหมด บางคนเหมือนหุ่นยนต์ต้องค่อยๆขยับ ทำให้ทุกข์ ทรมานมาก สภาพจิตใจไม่สู้จะดีนัก โดยเฉพาะรายที่ไม่มีญาติพี่น้องคอยมาเยี่ยมเยียน อันนี้ก็เป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุในสถานพยาบาลในอเมริกาฆ่าตัวตายกันมาก ไม่อยากจะมีชีวิตอยู่อีกต่อไป ศ. แลงเจอร์ ก็สนใจจุดนี้และได้เข้าไปทำวิจัยดูก็พบว่า การเจริญสติช่วยให้สภาพจิตใจดีขึ้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ศ. เอลเลน แลงเจอร์ จบปริญญาเอกทางด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยเยล ในปี ค.ศ. ๑๙๗๔ หลังจากนั้นเธอทำงานที่ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด นอกจากการสอนหนังสือ แล้วเธอมีผลงานวิจัย กว่า ๒๐๐ ชิ้น เขียนหนังสือวิชาการไว้ ๑๑ เล่ม และได้รับรางวัลทางวิชาการหลายรางวัลจาก สมาคมจิตวิทยาของสหรัฐอเมริกา งานวิจัยของเธอมุ่งความโดดเด่นในเรื่องของ การเจริญสติในด้านสุขภาพ การศึกษาและการพัฒนาบุคลากรทางธุรกิจ ซึ่งเธอได้เดินทางไปบรรยายและสอนทั่วโลก ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปดูข้อมูลใน www.ellenlanger.com หนังสือที่เธอเขียนเกี่ยวกับการเจริญสติ ที่มีชื่อเสียง เช่น Mindfulness, counterclockwise, Power of Mindful learning เราอาจจะเข้าไปดูได้ในเว็บไซต์ของเธอ หรือ [amazon.com /ellen langer](http://amazon.com/ellenlanger)

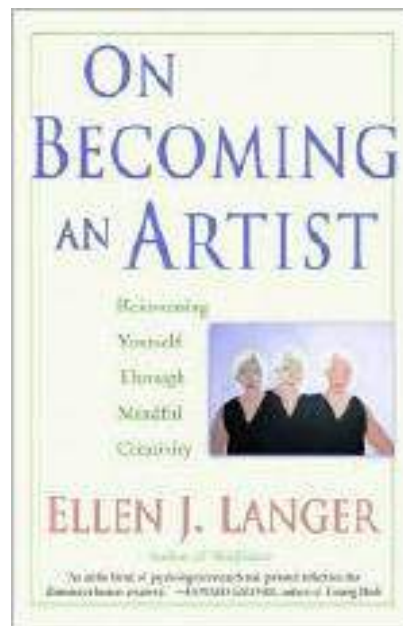
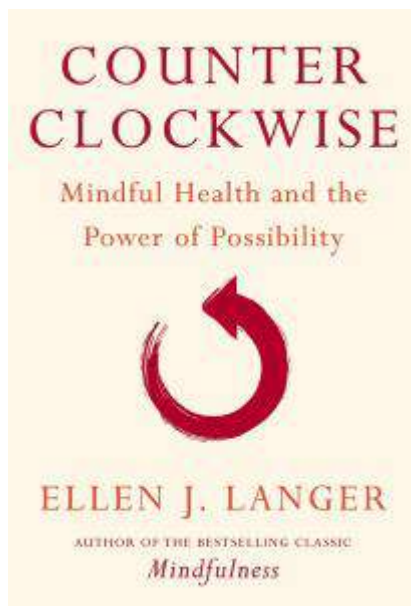
นอกจากนั้นเธอยังเป็นศิลปิน นักวาดภาพด้วย เธอมีผลงานแสดงในห้องแสดงศิลปะ เช่นที่ Julie Heller Galery

(www.juliehelligallery.com) ท่านผู้อ่านเข้าไปดูภาพได้ในเว็บไซต์
ของเธอ เธอเขียนหนังสือเล่าเรื่องการเป็นศิลปินของเธอ ชื่อ **On Becoming
An Artist** (www.ellenlanger.com/art) การที่เธอทำงานศิลปะก็เป็น
ผลจากการฝึกการเจริญสติ ซึ่งทำให้จิตสงบเกิดความคิดสร้างสรรค์ขึ้น ทั้งๆที่เธอไม่มี
พรสวรรค์ทางด้านนี้มาก่อนเลย ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปฟังคำบรรยายของเธอใน
youtube.com แล้วพิมพ์คำว่า **ellen langer mindfulness** ก็จะมีคำ
บรรยายให้ฟังมากมาย ศ. แลงเจอร์ทำงานด้านศึกษาวิจัยมายาวนาน จนมีผลงาน
มากมายปัจจุบันเธอเกษียณไป๕ ปีแล้ว เธอเป็นผู้หนึ่งที่บุกเบิกงานด้านนี้ไม่น้อยกว่า
๓๐ ปี ตั้งแต่เริ่มแรกที่คนยังไม่รู้จักการเจริญสติเท่าใดนัก จนเป็นที่รู้จักกันทั่วไปใน
ปัจจุบัน เธอเป็นนักจิตวิทยาที่โดดเด่น ที่นำเอาการเจริญสติเข้ามาสู่ระบบการศึกษา การ
พัฒนาบุคลากรทางธุรกิจ และด้านสุขภาพ ดังนั้นนิตยสาร **World Psychology**
ยกย่องเธอว่า มารดาแห่งการเจริญสติ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนาครับ



หนังสือการเจริญสติ

หนังสือ ทวนเข็มนาฬิกา



ตอนที่ ๑๒ ธรรมะเยียวยาชีวิต ๑

เวลาเราขับรถ เราต้องระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ ใส่เข็มขัดนิรภัยเอาไว้ เวลาดำเนินชีวิตเราก็ต้องระมัดระวังเหมือนกัน ต้องมีสติไว้ ต้องเจริญสติไว้บ่อยๆ สติเป็นเข็มขัดนิรภัยของชีวิต เวลาเราขับรถด้วยความระมัดระวังแต่คนอื่นขับด้วยความประมาท เราก็อาจจะเข้าไปอยู่ในอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ เช่น กรณี รถคันหน้าขับมาด้วยความเร็วปานกลางแล้วเบรกทันทีเมื่อเห็นสุนัขกำลังข้ามถนน เราขับมาตามหลัง เบรกไม่ทันก็ชนท้ายอย่างจัง เราพบเห็นภาพนี้บ่อยๆ เวลาขับรถไปต่างจังหวัด บางครั้งรถ ๔-๕ คันชนกันต่อท้ายกันเลย อันนี้เป็นภัยในท้องถนน หลีกเลี้ยงได้ยากครับ บางครั้งเราดำเนินชีวิตอยู่ดีๆ ชีวิตก็มีปัญหาจากคนอื่นสร้างขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง สามมิตร หรือคนที่เกี่ยวข้องกันเชิงธุรกิจก็ดี เช่น กรณี ค้าประกันให้เพื่อนกู้เงินมาใช้ แล้วเพื่อนเกิดทำธุรกิจขาดทุน ไม่มีเงินคืนหนี้หน้าเจ้าหนี้ไป เราก็ต้องรับผิดชอบในฐานะผู้ค้ำประกันใช้หนี้แทนให้ หรืออยู่ๆ เกิดอุบัติเหตุในการเดินทางโดยรถ เรือ เครื่องบินที่เราคาดไม่ถึง หรือน้ำท่วมใหญ่ บ้านได้รับความเสียหาย อันนี้เป็นภัยในสังสารวัฏ ครับ เวลาเราเกิดเป็นคน ก็หลีกเลี้ยงเหตุการณ์แบบนี้ได้ยากครับ

ชีวิตจึงต้องการธรรมะสำหรับเยียวยาตัวเอง เรื่องชีวิต ความคิด จิตใจ อารมณ์ความรู้สึก เป็นเรื่องของใครของมัน ใจใครใจมัน ต้องรับผิดชอบกันเอาเอง เพราะไม่มีใครช่วยเราได้ คนอื่นช่วยได้แค่แนะนำ ให้กำลังใจเท่านั้น เราต้องฝึกทำใจเอาเอง การฝึกจิตตกาวาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งจะช่วยเยียวยาจิตของเราให้เป็นปกติ ผู้เขียนขอกล่าวถึงชีวิตของท่านภิกษุณี เพมา โชครอน (Pema Chodron) ซึ่งจะเป็นอย่างชีวิตของสุภาพสตรีที่เอาตัวรอดจากภัยในสังสารวัฏ ท่านใช้ธรรมะเยียวยาชีวิตของตนเองได้อย่างดีที่สุดในขณะนี้เดียว นอกจากนั้นท่านยังสามารถช่วยผู้คนในโลกตะวันตกที่ตกอยู่ในความทุกข์ได้อย่างมากมาย ท่านเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณในโลกตะวันตกที่โดดเด่นท่านหนึ่งของยุคนี้ น่าจะนำมาเป็นตัวอย่างของสตรีชาวพุทธทั่วโลกได้ ท่านเพมา เป็นภิกษุณีชาวอเมริกัน อายุ ๗๗ ปี ปัจจุบันอยู่วัดกัมโป (Gampo Abbey) คาบสมุทรเบรตัน โนวาสโกเชีย แคนาดา ท่านเป็นธรรมาจารย์พุทธแบบวัชรญาณ ธิเบต เป็นศิษย์รุ่นแรกๆของท่านเชอเกียม ตรุงปะ รินโปเช ผู้ก่อตั้งสำนักซัมบาลา และมหาวิทยาลัยนาโรปะ ศูนย์กลางอยู่ที่รัฐโคโลราโด กรุผู้

เผยแพร่คำสอนแบบชนิดที่มีชื่อเสียงในอเมริกายุคแรกๆ ตั้งแต่ราวปี ๑๕๗๐ จนทำให้ พุทธแบบชนิดแพร่หลายไปทั่วอเมริกาในเวลาต่อมา

ท่านเพมา เกิดปี ๑๕๓๖ จบการศึกษาจากม. แคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ หลังจากนั้นทำงานเป็นครูสอนนักเรียนระดับประถม ที่แคลิฟอร์เนีย และนิวยอร์ก เธอเคยแต่งงาน ๒ ครั้ง มีลูก ๒ คน และหลาน ๓ คน หลังจากหย่าครั้งที่ ๒ เธอเริ่ม ศึกษาระยะกับท่านลามะจิกมี รินโปเช ที่เทือกเขาแอลป์ ในฝรั่งเศส ต่อมาเธอบวช เป็นชีในปี ๑๕๗๔ และยังคงเรียนกับท่านจิกมีซึ่งย้ายมาอยู่ที่ลอนดอนในเวลาต่อมา เธอ บวชเป็นภิกษุณีที่ฮ่องกง ในปี ๑๕๘๑ ภายใต้นามกัมมาปะ ทไลลามะองค์ที่ ๑๖ เธอเป็น สตรีอเมริกันรูปแรกที่บวชภายใต้้นิกายวินย (แนวคำสอนแบบปรัชญามูลสรวาสตีวาทีน และธรรมคู่ประสมกัน) ซึ่งเป็นคำสอนพุทธแบบที่ธิเบตสายกระแสหลัก ท่านเพมา ได้พบกับท่านเชอเกรียม ดรุงปะ รินโปเช ในปี ๑๕๗๒ โดยคำแนะนำของท่านจิกมี ท่าน ให้ทำงาน และเรียนธรรมะกับท่านเชอเกรียม ต่อมาจนถึงปี ๑๕๘๗ จนท่านเชอเกรียม มรณภาพ ช่วงนั้นท่านเป็นผู้อำนวยการสำนักโบเคอร์ ชัมบาลา รัฐโคโลราโด ช่วง นี้เธอเริ่มมีอาการทุกข์ทรมานจากโรคอ่อนเพลียเรื้อรัง (**Chronic Fatigue Syndrome**)

ในปี ๑๕๘๔ เธอจึงย้ายมาอยู่ที่ วัดกัมโป คาบสมุทร เบรตัน โนวาสโก เทีย แคนาดา ที่นี้อยูริมทะเล อากาศดี เธอดูแลสุขภาพด้วยอาหาร การทำภาวนาและใช้ โสมิโอบาที่ช่วย ทำให้อาการของเธอดีขึ้นตามลำดับ ด้วยการศึกษอย่างตั้งใจอัน ยาวนานและปฏิบัติภาวนาอย่างจริงจัง ทำให้เธอมีความเข้าใจคำสอนพุทธแบบชนิด อย่างดี เธอใช้การปฏิบัติภาวนาเยียวยาจิตใจของตนเอง และถ่ายทอดคำสอนต่างๆ เพื่อ ช่วยเหลือผู้ที่ประสบกับความทุกข์ทางใจ เธอจึงเข้าถึงจิตใจของคนอเมริกันร่วมชาติซึ่ง ต้องเผชิญอยู่กับความเจ็บป่วยทางจิตจำนวนมาก ทั้งๆที่เป็นชาติที่เจริญทางวัตถุและ วิทยาการต่างๆมากที่สุดกว่าชาติใดในโลก

มีคนถามท่านว่า ทำไมท่านจึงมาบวชเป็นภิกษุณี? ท่านมักจะหัวเราะ และตอบแบบติดตลกว่า

“ฉันมาบวชเพราะฉันเกลียดสามีของฉัน ตอนนั้นฉันอายุ ๓๕ ปี หลังจากการแต่งงานครั้งที่สอง วันหนึ่งในช่วงบ่ายฉันนั่งจิบน้ำชาอุ่นๆ ที่ชานเรือน สามีขับรถกลับมาที่บ้านและตรงเข้ามาหาฉันพร้อมกับบอกกับฉันว่า เขาจะขอหย่ากับ

ฉันเพื่อจะไปแต่งงานใหม่ กับคนรักใหม่ของเขา ขณะนั้นฉันโกรธสุดขีดฉันหยิบก้อนหินขึ้นมาก้อนหนึ่งแล้วขว้างไปที่เขาแทนคำพูดที่ไม่สามารถกล่าวออกมาในตอนนั้น แล้วชีวิตแต่งงานครั้งที่สองก็จบลง”

พร้อมกับความเจ็บปวด และเพื่อจะเยียวยาบาดแผลในใจของเธอ เธอพยายามหาวิธีการต่างๆ ไปหาจิตแพทย์ กินยา หาความบันเทิงเริงรมย์ต่างๆ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถช่วยให้เธอหายจากความเจ็บปวดในใจได้เลย ทางหนึ่งเธอแสวงหาคือ เรื่องของศาสนาซึ่งว่ากันว่าช่วยบำบัดได้ เมื่อเธอได้อ่านหนังสือของท่านเชอเกรียม เล่มหนึ่งเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์ด้านลบในใจ ด้วยการเห็นความจริงที่ว่าอารมณ์ทั้งดีและเลวมีล้วนแต่มีลักษณะเดียวกัน อารมณ์เหล่านั้นเป็นส่วนที่ดีของชีวิต เพราะแท้ที่จริงมันไม่ใช่การสิ้นสุดของความสุข แต่มันคือการเริ่มต้นแห่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของชีวิต มันเป็นเหตุแห่งการปลุกเร้าความตื่นรู้แห่งโพธิจิต ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงภายใน ทำให้จิตได้มีโอกาสพัฒนาให้สูงส่ง การตื่นรู้นี้ไม่อาจเกิดได้ ในขณะที่เรายังหลงระเหิดอยู่กับความสุขในทางโลก การหลงมัวเมาอยู่ในวัตถุนิยมจนบดบังความจริงตามธรรมชาติไป

หลังจากเธอฝึกพัฒนาจิตเป็นระยะเวลาหนึ่งเธอพบว่า เธอสามารถพัฒนาจิตภายในจนเกิดความตื่นรู้ต่อสัจจะในธรรมชาติ บัดนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างใหญ่หลวง ทำให้ความเข้าใจในโลก เข้าใจชีวิต ทำให้ ความคิดของเธอก็เปลี่ยนไปด้วย เธอรู้สึกขอบคุณสามีของเธอที่ทำให้เธอได้มีโอกาสพัฒนาตนเองจนเกิดปัญญาญาณขึ้นภายใน ซึ่งถ้าไม่มีเหตุการณ์ในครั้งนั้น เธอคงไม่เข้าใจสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ และคงจะต้องหลงมัวเมาอยู่ในโลกทั้งสมหวังและผิดหวังอยู่อย่างนี้ไปจนตลอดชีวิต เธอรู้สึกขอบคุณในคำสอนของพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ที่เธอได้พบ บัดนี้เธอจึงพร้อมจะอุทิศตนเพื่อถ่ายทอดคำสอนที่จะช่วยเยียวยาความทุกข์ใจของผู้คนทั่วโลก ทำให้คนเกิดปัญญาญาณ ความตื่นรู้เท่าทันโลกและชีวิต

มีคนถามเธอว่า เธอมีวิธีอะไรที่จะช่วยรักษาบาดแผลในใจที่เกิดจากเหตุการณ์ในอดีต เธอตอบว่า เธอใช้การภาวนาแบบทงเลน (Tonglen) ตามแนวทางที่เธอเคยเรียนมา มันเป็นวิธีที่ได้ผลอย่างน่าอัศจรรย์ใจจริงๆ มันเป็นการภาวนาที่ช่วยให้เราปลดปล่อยความทุกข์ใจ ความมึนตึ๊ง เย็นชา ความแข็งกร้าวในใจ เป็นการเปลี่ยนพลังแห่งความเกลียดชัง อาฆาต ความเจ็บปวดโดยแผ่ความกรุณาให้แก่ตัวเอง

หรือคนที่กำลังได้รับความทุกข์ ความเจ็บป่วย คนใกล้ตาย แม้แต่คนที่ทำร้ายเรา เธออธิบายวิธีการฝึกภาวนาแบบทองเส้นไว้ในหนังสือ **When Things Fall Apart** ว่า ในช่วงเริ่มต้นให้เรานั่งสงบนิ่งชั่วคราวก่อน หลังจากนั้นค่อยๆหายใจเข้าช้าๆ แล้วนึกในใจถึงความเจ็บปวด ความทุกข์ใจ ความอึดอัดขัดเคือง อารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆรับเข้ามาในร่างกายของเรา รับเอาความทุกข์ของคนที่เรารู้จัก เอาความทุกข์ของเขาเก็บเข้าไว้ในตัวเรา หลังจากนั้นค่อยๆหายใจออกอย่างช้าๆ พร้อมกับนึกให้ความสุขสดชื่น พ้นจากความทุกข์ ทั้งปวง มีความผ่อนคลายสบายใจ จงมีแก่เขา ขอให้เขา พ้นจากความทุกข์ยากทั้งปวง เราสามารถจะผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดกับตัวเราและของผู้อื่นซึ่งมีลักษณะเหมือนกัน ให้เขาพ้นจากความทุกข์ ค่อยๆขยายปริมาตรของความกรุณาแก่คนที่ทุกข์ยาก ตลอดจนคนที่เคยทำร้ายเรา หรือทำร้ายผู้อื่น แผ่ขยายออกไปให้ไม่มีที่สิ้นสุด เธอพบว่า การแผ่กรุณาแบบทองเส้น เป็นวิธีที่ง่าย ช่วยทำให้จิตใจของเราผ่อนคลาย มองผู้อื่นด้วยการให้อภัย ด้วยความเข้าใจถึงเนื้อแท้ของสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ต้องพบกับชะตากรรมเหมือนกัน ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพบกับความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ทำให้ความเกลียดชัง อาฆาตแค้น ความแข็งดั่งค่อยๆลดลง ให้เราฝึกหัดไปทุกวัน เราจะเห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไปสิ่งที่เราเคยคิดว่าไม่น่าจะทำได้ กลับทำได้อย่างน่าอัศจรรย์

ปัจจุบันท่านเพมา โชครอน เป็นเจ้าอาวาสวัดกัมโป ซึ่งเป็นสถานที่จัดให้ภิกษุ ภิกษุณี ชาวตะวันตกที่จะมาใช้ชีวิตแบบบรรพชิตตามแบบธิเบต ตามแนวทางของสำนักซัมบาลา ซึ่งท่านเชอเกรียมวางรากฐานเอาไว้ ท่านสอนธรรมะเข้ากับยุคสมัยด้วยความเข้าใจปัญหาของผู้คนชาวอเมริกัน การอธิบายอย่างเรียบง่าย ทำที่ที่ผ่อนคลาย 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/Pemachodron. 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 โชครอน



วัดกัมโป คาบสมุทรเบรตัน โนวาสโกเชีย แคนาดา



ภิกษุณีช่วยกันเชิญธงขึ้นสู่เสา

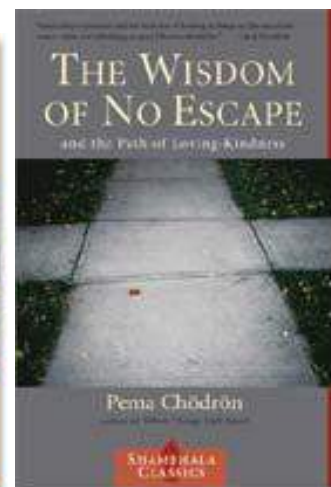
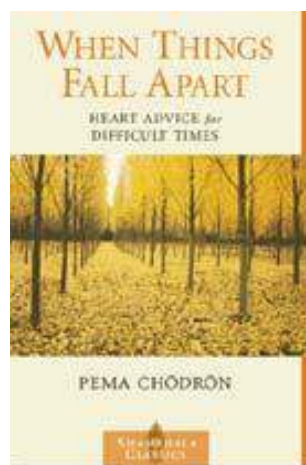
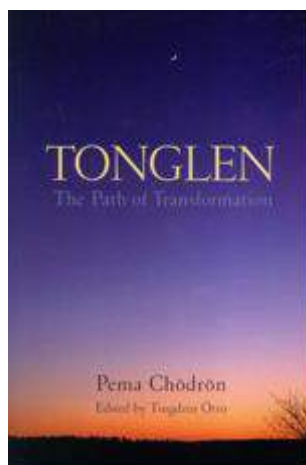
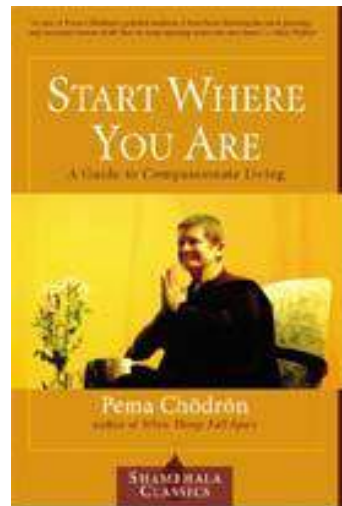
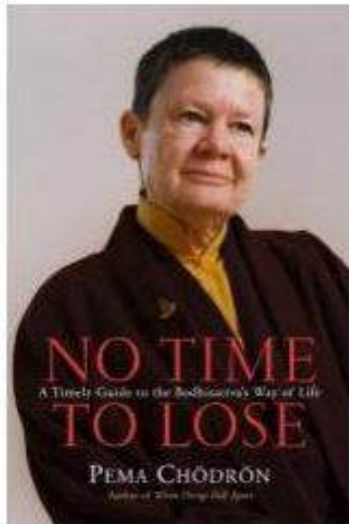


อาหารเช้าที่วัด



คณะสงฆ์วัดกัมโป

หนังสือของเธอ



ตอนที่ ๑๓ ธรรมะเพื่อเยียวชีวิต ๒

มีคำถามว่า ทำไมต้องปฏิบัติธรรมด้วย ในเมื่อเราเกิดมา เรียนหนังสือ เก่งๆ แล้วทำงานหาเงินให้ได้มากๆ เราก็อยู่ได้แล้ว เราเอาเงินไปซื้อบ้าน ซื้อที่ดิน ซื้อรถ เอาเงินไปใช้ในการท่องเที่ยวรอบโลก เราหาอาหารอร่อยๆ มารับประทาน เรามีเพื่อน มีครอบครัว เราก็มีความสุขแล้ว ทำไมต้องฝึกหัดปฏิบัติธรรม ศาสนาจำเป็นใหม่ในโลกปัจจุบันซึ่งเป็นโลกของวัตถุนิยม โลกนี้มีเงินก็อยู่ได้ คำถามนี้น่าคิดนะครับ

ก่อนจะตอบคำถามนี้ เราลองศึกษาชีวิตของ หมอคนหนึ่ง ที่ชื่อ ริชาร์ด เตียว (Richard Teo) เขาเป็นชาวสิงคโปร์ ลูกชนชั้นกลางคนหนึ่ง เขาเป็นคนเรียนเก่ง และชอบเล่นกีฬา เป็นนักกีฬาโรงเรียนเคยแข่งได้รับรางวัลชนะเลิศในการวิ่งแข่งขั้นเสมอ ริชาร์ด เตียวเป็นคนชอบแข่งขันและเขาทำอะไรมักประสบความสำเร็จเสมอ เมื่อจบโรงเรียนมัธยมฟิสิกส์ที่มีชื่อเสียง เขาก็สอบเข้ามหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ได้สำเร็จ เขาสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์ได้ เขาเรียนจบในปี ๑๙๘๓ เมื่อเรียนจบแพทย์แล้วเขาเรียนต่อเป็นแพทย์เฉพาะทางด้านจักษุ เนื่องจากการเรียนแพทย์เฉพาะทางต้องใช้เวลาาน ขณะที่เขากำลังเรียนอยู่นั้น เขามองเห็นช่องทางที่จะทำธุรกิจอันน่าเยียวใจ ที่จะสร้างความร่ำรวยให้กับเขาได้ ในฐานะแพทย์หนุ่มสาวรุ่นใหม่ เขาจึงตัดสินใจเปิดคลินิกศัลยกรรมความงามขึ้นทันที และเลิกเรียนเพื่อจะเป็นจักษุแพทย์อีกต่อไป กิจการของเขาไปได้สวยประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี มีคนใช้ต้องการบริการด้านความงามจำนวนมาก ในโลกปัจจุบันการเสริมความงามมันหมายถึงหน้าที่การงาน อนาคตและทุกสิ่งทุกอย่างของหนุ่มสาวยุคใหม่ ที่อยากมีโอกาศในชีวิตที่ดีกว่า เขาต้องทำงานอย่างหนักเพื่อทำเงินให้ได้มากที่สุด เข้าหลักน้ำขึ้นให้รีบตัก และมันก็ทำให้เขากลายเป็นคนร่ำรวยในเวลาอันรวดเร็ว เขาแทบจะไม่มีเวลาสำหรับการพักผ่อน วันๆมีแต่งานกับเงิน เขาขดเชยความสำเร็จด้วยการซื้อรถแข่งเฟอร์รารี สี่ฟ้า และเกมส์ กีฬารถแข่งที่เขาชื่นชอบก็เริ่มขึ้น ทุกวันหยุดเขาจะขับรถไปแข่งที่สนามเซปริง มาเลเซีย เขาเคยประสบอุบัติเหตุบ้างแต่ไม่รุนแรงอะไร นอกจากนั้นเขายังเป็นนักดำน้ำ ในวันหยุดเขาใช้เวลาไปดำน้ำตามเกาะต่างๆที่มีปะการัง สวยงาม เขาซื้อบ้านในย่านคนรวยราคาหลังละ ๒๐-๓๐ ล้านเหรียญสิงคโปร์ เขามักจะขับรถคันหรูไปอวดญาติๆเขาเสมอในวันปีใหม่จีน เขารู้สึกมีภูมิใจมากที่ได้ไ้อวดความสำเร็จในขณะยัง

อยู่ในวัยหนุ่มสาว แต่ญาติๆ ไม่ได้ชื่นชมยินดีอะไร กลับแสดงความหมั่นไส้และจบลงด้วยการสิ้นสุดของการไปมาหาสู่กัน

พอเขาเริ่มอายุ ๔๐ ปี วันหนึ่งเขาเริ่มมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน และปวดหลัง เขาคิดว่าคงจะเป็นเพราะการทำงานหนัก และการพักผ่อนน้อย เขาจึงไปหาเพื่อนแพทย์ที่โรงพยาบาลSGH เข้ารับการตรวจร่างกายเพื่อหาสาเหตุและเอกซเรย์พบว่า กระดูกสันหลังเขาถูกทำลายและมีรูปร่างเริ่มผิดปกติไปซึ่งแพทย์ได้นำคมาตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ทั้งตัว วันรุ่งขึ้นเขาได้รับการตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ PET scan และข่าวร้ายก็มาถึงเพื่อนแพทย์ได้แจ้งให้เขาทราบว่า เขาเป็นมะเร็งปอดระยะสุดท้าย มันกระจายไปที่กระดูกสันหลัง สมองดับแล้วเขารู้สึกช็อค อย่างตั้งตัวไม่ทัน เป็นไปได้ยังไงที่นักกีฬาที่แข็งแรงอย่างเขาจะเป็นมะเร็งโดยไม่รู้ตัว ความเสียใจ เศร้าใจ ความเจ็บปวดได้จู่โจมเข้ามาในใจเขาอย่างรุนแรง เขาเริ่มเป็นโรคซึมเศร้าในเวลาต่อมา สิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวเขาไม่ว่าจะเป็นบ้าน รถเฟอร์รารี ไม่ได้ทำให้เขามีความสุขอีกต่อไป แต่อย่างไรก็ตามเขาเข้ารับการรักษาโดยเคมีบำบัดเป็นเวลา ๓-๔ เดือน เพื่อชะลอการกระจายตัวของโรค เขาคงจะมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่นาน เพราะมะเร็งชนิดนี้ เป็นมะเร็งชนิดร้ายแรง เขาจึงคิดที่น่าจะทำอย่างไรเพื่อให้เกิดประโยชน์ในช่วงเวลาที่แสนจะยากลำบากและเหลืออยู่น้อยเต็มที เขาเริ่มศึกษาคัมภีร์ไบเบิลที่เพื่อนให้มา เขาหาโอกาสมาบรรยายให้แพทย์รุ่นน้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา เพื่อจะได้เป็นเครื่องเตือนใจในการไม่ดำเนินชีวิตอย่างประมาท ให้มีสติในการดำรงชีวิตแต่พอดี ไม่ดำเนินชีวิตแบบเขาอีก

“ เมื่อผมเป็นนักเรียนแพทย์ แพทย์ฝึกหัด แพทย์ประจำบ้านผมต้องเจาะเลือด ให้ยา ฉีดยาคนไข้ บางคนเป็นมะเร็งต้องฉีดยาแก้ปวดให้เป็นระยะเพื่อระงับความเจ็บปวดทุกข์ทรมานของเขา ผมมองไม่เห็นความทุกข์ทรมานของคนไข้เลย มันเป็นแค่งาน จนตัวผมเองเป็นมะเร็งและต้องรับยาเพื่อระงับความทุกข์ทรมานผมจึงเข้าใจความรู้สึกของคนไข้ ผมเกิดมาในสังคมที่หล่อหลอมให้บูชาเงิน ความสุขทางวัตถุให้ชื่นชอบคนร่ำรวย พอผมโตขึ้นมาความคิดของผมคือ ผมต้องสะสมความร่ำรวย เงินทอง ผมอยากได้ให้มากๆ ยิ่งได้มากยิ่งอยากได้เพิ่มมากขึ้นไปอีก อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ผมต้องการชื่อเสียง ความเด่นดังในสังคม บางครั้งผมก็แนะนำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่คนไข้ เพื่อให้ได้เงินของเขามาให้มากที่สุด ในระหว่างการสะสมทรัพย์สมบัติ ผมต้อง

สูญเสียคุณธรรมจริยธรรมในวิชาชีพของผมไป นั่นคือตัวตนของผมที่ผ่านมา” นพ. เตียวได้เล่าให้รุ่มน่องฟังในชั้นเรียนของนักเรียนแพทย์และทันตแพทย์

เขาเล่าต่อไปว่า “เมื่อผมอยู่ในภาวะเจ็บป่วยในวาระสุดท้ายของชีวิต ผมรับเคมีบำบัด เมื่อถึงรอบที่ ๕ มันเป็นอะไรที่เจ็บปวด ทุกข์ทรมานและเลวร้ายที่สุดในชีวิต สุดท้ายผมจะทนทานได้ ผมสัมผัสกับกับความรู้สึกลึกที่ผมหมดพลังในการต่อสู้ อย่างสิ้นเชิง แต่ผมได้รับการดูแลอย่างดี ผมได้รับกำลังใจ ความปรารถนาดี คำพูดให้กำลังใจ เสียงหัวเราะ คราบน้ำตาซึ่งแพทย์ พยาบาล เพื่อนๆ ญาติมิตร ได้แบ่งปันเอา ความทุกข์ของผมในเวลาอันยากลำบากที่ผมจะต้องฟันฝ่าไปโดยไม่มี ความหวังว่าจะประสบความสำเร็จเอาเลย ผมตระหนักไว้ในเวลานั้นว่าในฐานะแพทย์ คุณค่าของความเป็นแพทย์ หรือความสุขของแพทย์ก็คือการได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในเวลาที่เขา กำลังได้รับเคราะห์กรรมอันแสนสาหัส ซึ่งผมไม่เคยมีความรู้สึกแบบนี้มาก่อนเลย”

“เวลาที่เรเจ็บป่วยทุกข์ทรมาน เงินทองทรัพย์สมบัติก็ช่วยเราไม่ได้ ไม่ว่าคนรวยหรือคนจนก็จะต้องได้รับเหมือนกันหมด ความจริงเราทุกคนก็รู้ว่าเราต้องตาย แต่ไม่มีใครคิดถึงมัน ถ้าเรคิดถึงมันบ้าง เรคงไม่ทำตัวเหมือนที่ผ่านมา” นพ. เตียว ได้มีโอกาสถ่ายทอดประสบการณ์ในช่วงที่เขาเข้ารับการรักษา ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปอ่านเรื่องราวของเขาได้ใน www.richardteo.com

นพ. เตียวเสียชีวิตเมื่อเดือนตุลาคม ๒๐๑๒ ที่ผ่านมามีอายุได้ ๔๐ ปี ภารกิจของนพ. เตียว ทำให้เราได้เรียนรู้ว่า ในการดำเนินชีวิตของเรา มันไม่ได้ราบรื่น มีความสุข ความสะดวกสบายไปทุกอย่าง ตามที่เราต้องการ บางครั้งความทุกข์ก็อาจจะเกิดขึ้นได้โดยไม่คาดฝัน คำสอนของพุทธศาสนา ท่านสอนเรื่อง อริยสัจ ๔ ในเรื่องความทุกข์ว่า

“ ความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นทุกข์ ความโศก ความรำไรรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความอึดอัดใจก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งที่ไม่รักเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ความต้องการสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์”

เมื่อชีวิตเกิดมาก็ต้องมีความทุกข์ติดมาด้วย ความเป็นจริงของชีวิตเป็นแบบนี้ก็มีทางเดียว ก็คือ เราต้องมีสติปัญญาในการดำเนินชีวิตหาทางพ้นทุกข์เตรียมไว้ล่วงหน้า ซึ่งก็ต้องอาศัย การเรียนรู้คำสอนในพุทธศาสนา การเกิดมาทำงานหาเงินอย่าง

เดี่ยวยังไม่เพียงพอที่จะเอาตัวรอดได้ ถ้าเรามีแต่ความรู้ในทางโลก จะเข้าหลักความรู้ท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอด ปัญหาของโลกทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นการเมือง เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ถ้าเราพิจารณาให้ลึกซึ้งจะพบว่า มันเกิดจากคนเรียนหนังสือมากแต่ขาดคุณธรรมทั้งสิ้น ดังกรณี ทูนิยมในสหรัฐอเมริกาล่มสลายลง ศาสตราจารย์ โจเซฟ สติกลิสซ์ นักเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบล กล่าวไว้ในหนังสือ Free Fall ว่า ต้นตอของปัญหาการล่มสลายของทุนนิยมอเมริกาเกิดจากการขาดคุณธรรมจรรยา (ไสว บุญมา, มองวิกฤตครั้งใหญ่ หลังเวลาผ่านไป ๕ ปี กรุงเทพธุรกิจ ก.ย.๒๕๕๖)

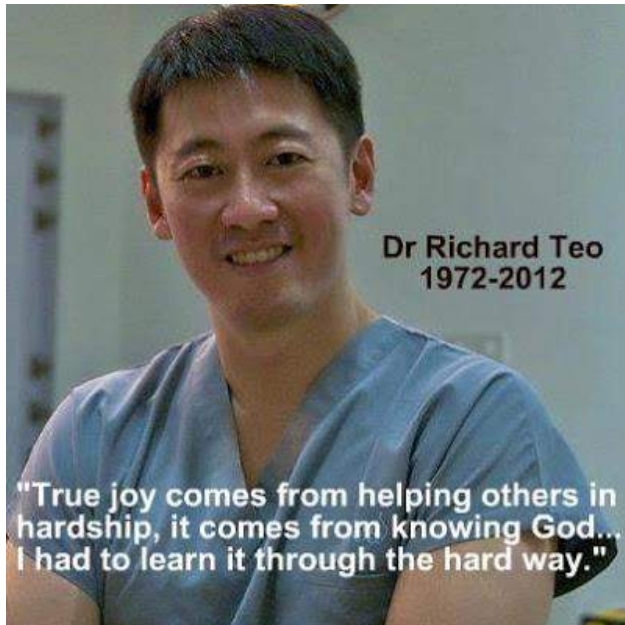
เราสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของเขาได้ที่

[www.youtube.com/Dr. Richard Teo Testimony](http://www.youtube.com/Dr.RichardTeoTestimony), และเรื่อง Dr. Richard Teo Thoughts of Life, Wealth, Success and Happiness.

ภาพประกอบ



นิตยสารรถแข่ง Sunday ของสิงคโปร์ ลงข่าว นพ. ริชาร์ด เตียว นักแข่งรถเฟอร์รารี เสียชีวิตจากมะเร็งปอด ในวัย ๔๐ ปี



นพ. ริชาร์ด เตียว ศัลยแพทย์ความงาม



นักกีฬา ของโรงเรียน ชนะแข่งขันวิ่ง ๔X๑๐๐



รถแข่งเฟอร์รารี สีฟ้าคันโปรดของเขา



บ้านหลังงามของเขา

ตอนที่ ๑๔ การเจริญสติบำบัดโรคความเครียด

การฝึกการเจริญสติในพุทธศาสนา ทำให้จิตสงบนิ่งและวางเฉยต่อสิ่งต่างๆ ทั้งที่ดีและไม่ดี ช่วยให้เรา มีสมาธิและควบคุมอารมณ์ได้ดี และส่งผลให้การ ทำงานในร่างกายสมดุล มีแพทย์แผนปัจจุบันท่านหนึ่งใช้การเจริญสติแบบพองหนอยุบหนอ ในการรักษาโรคต่างๆ ท่านคือ ศจ. โจน คาแบค ซิน (Jon Kabat Zinn) ท่านเป็นอายุรแพทย์ อยู่ที่ ศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยเมทซาชูเซต แผนกเวชศาสตร์ ป้องกันและพฤติกรรมบำบัด

ศจ. โจน คาแบค ซิน ได้ศึกษา วิธีการเจริญสติแบบพองหนอยุบหนอ พบว่า 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 และอาจารย์ แพทย์ของมหาวิทยาลัย ซึ่งท่านพบว่า ช่วยแก้ปัญหาคความเครียดในการทำงานได้ดี ทำให้แพทย์มีจิตใจโอบอ้อมอารีมากขึ้น รับฟังปัญหาของคนไข้ได้ดีขึ้น เข้าใจจิตใจของผู้อื่นมากขึ้น ปัจจุบันท่านได้พัฒนาหน่วยงานของท่านโดยจัดตั้งเป็นศูนย์การเจริญสติทางการแพทย์ (Center of Mindfulness in Medicine) ท่านได้สอนให้ผู้ป่วยโรคต่างๆ เจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยสอนให้ผู้ป่วยเจริญสติดูส่วนต่างๆ ของร่างกาย ฝึกตามรู้ลมหายใจเข้าออก ฝึกการเจริญสติดูการเคลื่อนไหวของเท้าในการเดิน และอิริยาบถในชีวิตประจำวัน บริหารร่างกายแบบโยคะและเจริญสติไปด้วย

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

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

การศึกษาในนักศึกษาแพทย์ที่มีอาการเครียด พบว่า ช่วยลดความเครียด ความกังวล และอาการซึมเศร้าลงได้ นักศึกษามีจิตใจโอปอ้อมอารี เห็นใจผู้อื่นมากขึ้น

การศึกษาในผู้ป่วยโรคเรื้อรังจำนวน ๓๗ ราย พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกการเจริญสติร่วมกับการฉายแสง จะมีรอยโรคที่ผิวหนังหายเร็วขึ้นกว่าผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาทั่วไป ถึง ๔ เท่า

การศึกษาในผู้สูงอายุในสถานบริบาลผู้สูงอายุพบว่า การเจริญสติช่วยแก้ปัญหาความเครียด อาการซึมเศร้า ช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจดีขึ้น ร่างกายแข็งแรงขึ้น นอนหลับได้ดี อัตราตายลดลง

ปัจจุบันสถาบันแห่งนี้ได้ฝึกอบรมบุคลากรที่ทำงานด้านสุขภาพออกไปทั่วโลก ศ. โจน คาแบค ซิน เกษียณอายุไปแล้ว ต่อมา ดร. ซานโตเรลลี 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

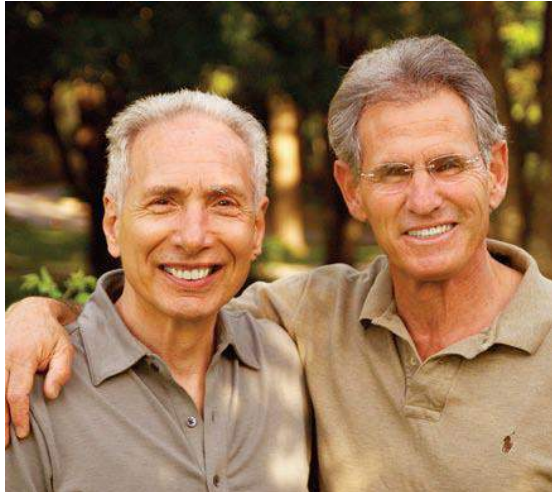
นอกจากนั้นท่านยังเขียนหนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติไว้มากมาย เราสามารถเข้าไปดูได้ใน amazon.com แล้วพิมพ์ชื่อของท่าน จะมีให้ดูมากมาย เล่มที่แนะนำคือ Full catastrophe Living และ Where you go, There you are หนังสือทั้งสองเล่มนี้จะทำให้เราเข้าใจถึงแนวความคิดและวิธีการที่ท่านใช้โดยละเอียด

ศจ. โจน คาแบค ซิน นับว่าเป็น คนแรกที่น่าการเจริญสติมาใช้ในทางการแพทย์ และได้วางรากฐานการศึกษาทางด้านนี้ไว้ในอเมริกา ได้สร้างสถาบันการเจริญสติทางการแพทย์ และบุกเบิกงานด้านนี้มาไม่ต่ำกว่า ๔๐ ปี มีงานวิจัยออกมา

มากมายจนเป็นที่แพร่หลายในอเมริกา เป็นที่ยอมรับของสังคมในวงกว้าง เขาจึงได้รับการยกย่องว่า เป็นบิดาแห่งการเจริญสติทางการแพทย์

ภาพประกอบ

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



บรรยากาศการเรียนการสอนการฝึกเจริญสติในรพ.แห่งนี้

ตอนที่ ๑๕ โรคซึมเศร้า

ปัจจุบันการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนา ได้รับการนำมาใช้รักษาโรคต่างๆที่ยังรักษาไม่ได้ผลดีในวงการแพทย์แผนปัจจุบัน อย่างกว้างขวาง โดยมีการศึกษาวิจัยกันมากในมหาวิทยาลัยต่างๆทางตะวันตก ผู้เขียนขอยกตัวอย่างของโรคซึมเศร้า ซึ่งกำลังเป็นปัญหาอย่างมากในโลกตะวันตก ตัวเลขขององค์การอนามัยโลกพบว่า มีคนเป็นโรคนี้นี้ทั่วโลกประมาณ ๑๒๑ ล้านคน และเป็นกันมากในประเทศที่เจริญแล้ว เช่น ยุโรปและอเมริกา และเป็นสาเหตุให้เกิดการสูญเสียในแง่สมรรถภาพในการทำงาน สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต ค่ารักษาพยาบาล และพบว่า เป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตาย พบว่า ในคนหนุ่มสาวที่ฆ่าตัวตายมีสาเหตุมาจากโรคนี้นี้ ๑ ใน ๓ กรณี ในประเทศของเราก็พบโรคนี้นี้ได้ไม่น้อยทีเดียว

โรคนี้นี้เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ เช่น พันธุกรรม สารเคมีในสมองผิดปกติ และ ปัจจัยทางสังคมสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ และเกิดความเครียด ความซึมเศร้าตามมา ผู้ป่วยโรคนี้นี้ จะมีอาการ ซึมเศร้า เบื่อหน่าย หดความสนใจในสิ่งต่างๆ รอบตัว ร่วมกับอาการต่างๆอีกหลายอย่าง คือ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง น้ำหนักลด ขาดสมาธิ ในการทำงาน รู้สึกตัวเองไม่มีค่า บางรายคิดฆ่าตัวตาย อาการเหล่านี้ จะเป็นทั้งวัน และเป็นติดต่อกันเกือบทุกวัน นานมากกว่า ๒ สัปดาห์ขึ้นไป ในคนปกติทั่วไป เราก็อาจจะมีอาการซึมเศร้าบ้างแต่เป็นบางครั้ง บางคราวไม่นานก็หายไป อย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นโรคนี้นี้ โรคนี้นี้เป็นเรื้อรัง เป็นๆหายๆ ต้องได้รับการบำบัดรักษาจากแพทย์ ปัจจุบัน การรักษาโดยทางยาได้ผลดี ร้อยละ ๗๐-๘๐ เนื่องจากยารุ่นใหม่มีประสิทธิภาพดี แต่ก็มีปัญหาคือ ต้องกินยาเป็นประจำถ้าขาดยาอาการก็กลับเป็นขึ้นอีก ยาราคาแพง มีอาการข้างเคียงคือ มีนงง ง่วงซึม จึงเป็นปัญหาของการรักษา นอกจากนั้น ปัญหาขาดแคลนจิตแพทย์ การเข้าถึงการรักษา และปัจจัยทางเศรษฐกิจของคนไข้ จึงพบว่า คนไข้เหล่านี้ ได้รับการดูแลอย่างเพียงพอน้อยกว่าร้อยละ ๒๕ โรคนี้นี้ต้องการการเอาใจใส่ดูแลจากบุคลากรทางการแพทย์ นักจิตบำบัด ครอบครัว ญาติมิตร อย่างใกล้ชิดและเข้าใจ ผู้ป่วยเป็นอย่างดี โรคนี้นี้เป็นแล้วมีโอกาสเป็นซ้ำอีกค่อนข้างสูง ผู้ป่วยเหล่านี้จะดำเนินชีวิตในสังคมค่อนข้างยาก

เนื่องจากเราพบว่าปัจจุบันมีคนเป็นโรคนี้อันตรายมากขึ้นทุกปี ทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตอย่างมาก แพทย์แผนปัจจุบันจึงพยายามหาวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยหายจากโรคนี้ ซึ่งมีงานที่น่าสนใจของ ศาสตราจารย์ มาร์ค วิลเลียม ท่านเป็นจิตแพทย์ อยู่ที่ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยออกฟอร์ด ประเทศอังกฤษ ท่านเป็นผู้อำนวยการศูนย์การวิจัยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (Center of suicide research) ท่านก็พบว่า สาเหตุการตายที่สำคัญอันหนึ่งก็คือ คนที่เป็นโรคซึมเศร้า ท่านจึงได้ศึกษาวิธีการรักษาเพื่อช่วยคนไข้โรคนี้ ท่านได้ใช้เวลาศึกษาอยู่ ๑๐ กว่า ปี ได้พบว่า วิธีการเจริญสติในพุทธศาสนา สามารถทำให้ผู้ป่วยหายจากโรคนี้ได้ ทำให้คุณภาพชีวิตกลับมาดีขึ้นเหมือนเดิมได้ ไม่ต้องกินยาอีกต่อไป ลดค่าใช้จ่ายลงได้มาก ดังนั้นท่านจึงตั้งศูนย์การเจริญสติแห่งมหาวิทยาลัยออกฟอร์ด (Oxford center of Mindfulness) ขึ้นในปี 2008 ใช้วิธีการเจริญสติบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและทำงานวิจัยสร้างองค์ความรู้ออกสู่สังคม ศ. มาร์ค วิลเลียมกล่าวว่า

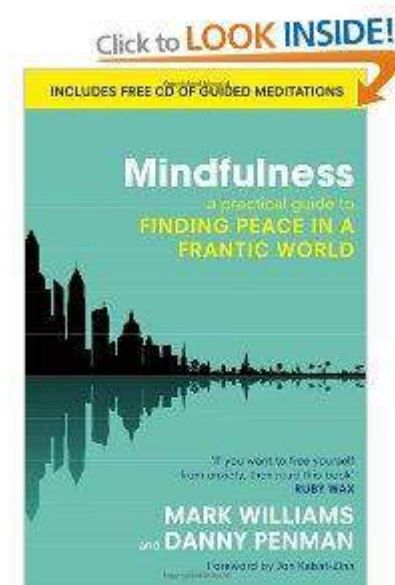
“ การเจริญสติ สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำงานของสมอง ทำให้สารเคมีกลับมาสู่ภาวะสมดุล ซึ่งเป็นกระบวนการซ่อมแซมสมองโดยธรรมชาติ ทำให้ผู้ป่วยหายจากโรคนี้ได้โดยไม่ต้องกินยาอีกต่อไป” งานวิจัยของท่านน่าตื่นตะลึงนะครับ

เราอาจจะดูข้อมูลใน www.oxfordmindfulness.org นอกจากนั้น ท่านยังได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติไว้หลายเล่ม และตีพิมพ์ผลงานทางวิชาการในการนำเอาวิธีการเจริญสติมาใช้รักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าออกเผยแพร่จำนวนมาก มีผลงานติดต่อกันมา สิบกว่าปี ทำให้คนทั่วโลกได้รู้ว่า การเจริญสติช่วยบำบัดโรคนี้ได้ผลดี ซึ่งผู้เขียนเห็นว่า เป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนาเป็นอย่างมาก ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปอ่านผลงานของท่านได้โดยเข้าไปใน wikipedia แล้วพิมพ์ชื่อของท่าน Mark Williams MD. ก็จะมีประวัติและผลงานให้ศึกษามากมาย หรือถ้าท่านผู้อ่านต้องการฟังคำบรรยายเกี่ยวกับการเจริญสติก็เข้าไปใน youtube.com แล้วพิมพ์ Professor Mark Williams MBCT ก็ สามารถฟังคำบรรยายได้ ซึ่งมีหลายเรื่องด้วยกัน เรื่องที่ผู้เขียนขอแนะนำคือ เรื่อง Supporting mindfulness และ the science of mindfulness จะช่วยให้เข้าใจดีขึ้น

ภาพประกอบ



ภาพ ศ. มาร์ค วิลเลียม

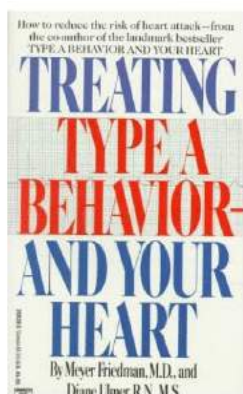


หนังสือการเจริญสติของท่าน

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 และเนื้อสัตว์มากเกินไป รับประทานผักผลไม้ น้อย ออกกำลังกาย น้อย มีโรคประจำตัว คือความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และมีความเครียดสูง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เราสามารถจะแก้ไขได้ถ้าเราสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง

มีงานวิจัยที่น่าสนใจ คืองานของ นพ.เมเยอร์ เฟรดแมน (Meyer Friedman) อายุรแพทย์ทางหัวใจทำงานส่วนตัว ในคลินิกโรคหัวใจ ในซานฟรานซิสโก เขาสังเกตว่า เจ้าหน้าที่ห้องตรวจผู้ป่วยโรคหัวใจมักจะหักบ่อยกว่า คลินิกโรคอื่น เขาได้ถามเจ้าหน้าที่ที่หน้าห้องก็ได้รับคำตอบว่า คนไข้เหล่านี้ ชอบนั่งเก้าอี้ครึ่งหน้าแล้วไม่นั่งนิ่งโยกไปโยกมาตลอดเวลา เหมือนกันทุกคน ต่อมาเขาจึงทำการวิจัย พบว่า คนไข้โรคหัวใจจะมีอุปนิสัยเหมือนกัน คือเป็นคนเก่ง ชอบแข่งขัน ขยัน ทำงานหนัก มีความทะเยอทะยานสูง รออะไรนานๆไม่ได้ นั่งนิ่งๆไม่ค่อยได้ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา ใจร้อน โมโหง่าย เครียดง่าย รอานานๆไม่ได้ และลึกลงแล้วเขาจะเป็น



ภาพประกอบ นพ. เมเยอร์ เฟรดแมน

คนที่มีความมั่นใจในตนเอง กลัวความล้มเหลว จึงต้องทดแทน โดยการแข่งขันให้ได้ชัยชนะ โดยในเวลาอันรวดเร็ว เมื่อทำสำเร็จแล้วเขาจะตั้งเป้าให้

สูงชัน และกดดันตนเองมากขึ้น ทำให้เขาเป็นคนก้าวร้าว ใจร้อน และขาดความอดทน เขาจึงมีเวลาน้อยสำหรับเพื่อน ครอบครัวและการพักผ่อน คนที่มีบุคลิกแบบนี้จะเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เขาเรียกว่า บุคลิกแบบ เอ (Personality type A) เมื่อทราบลักษณะนิสัยของคนที่เป็นโรคหัวใจแล้ว นพ. เฟรดแมนได้ทำวิจัยร่วมกับทีมจิตแพทย์แห่งมหาวิทยาลัย Stanford โดยนำผู้ป่วยโรคหัวใจ มาฝึกความผ่อนคลาย ผีกสมาธิ เขาพบว่า ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น โรคหายเร็วขึ้น อัตราตายลดลง จากร้อยละ ๒๑ ลงเหลือร้อยละ ๑๓ ต่อมา เขาได้เขียนหนังสือไว้ชื่อว่า **Treating Type A Behavior and Your Heart** ซึ่งเป็นหนังสือขายดีในเวลาต่อมา แต่ก็มีนักวิชาการเห็นแย้ง กับแนวคิดของท่านมากในเวลานั้นเนื่องจากเป็นเรื่องใหม่ที่ไม่มีการพูดถึงในตำราแพทย์ ท่านเป็นแพทย์รุ่นแรกๆที่เริ่มศึกษาและให้ความสำคัญต่อประเด็นเรื่องจิตใจมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจ ในเวลานั้นไม่มีแพทย์คนใดเลยที่เห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงเป็นเรื่องที่แปลกแยกสำหรับสมัยนั้น ประมาณปี ค.ศ. ๑๙๕๐ แต่อย่างไรก็ตามเรื่องนี้มีความสำคัญและมีการวิจัยอย่างกว้างขวางในเวลาต่อมา จนได้รับพัฒนาเป็นสาขาวิชา การแพทย์ทางกายและจิต (**Mind and Body Medicine**) ซึ่งกำลังได้รับความนิยมอย่างสูงในอเมริกา

ความเครียดทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันและชีพจรเร็วขึ้น การหายใจเร็วขึ้น ตลอดจนถึงเมตาโบลิซึมในร่างกายเพิ่มขึ้น หัวใจก็จะต้องทำงานมากขึ้น ซึ่งถ้ามีอาการเครียดติดต่อกันยาวนาน ประกอบกับการมีภาวะไขมันในเลือดสูงซึ่งทำให้เส้นเลือดหัวใจอุดตัน

การขาดการออกกำลังกาย นอนดึกตื่นเช้า เป็นประจำ นานเข้าก็จะเริ่มมีอาการเจ็บหน้าอก โดยเฉพาะเวลาทำงาน หรือเวลาออกกำลังกาย อาการเจ็บจะเกิดบริเวณตรงกลางหน้าอกเหมือนกับมีของหนักๆทับ และอาจจะร้าวไปไหล่ซ้าย และมีเหงื่อแตก อันนี้ก็จะ เป็นอาการที่นำผู้ป่วยมาโรงพยาบาล

งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่าอาการเจ็บหน้าอกแบบนี้ในคนไข้โรคหัวใจที่มาห้องฉุกเฉิน พบว่ามักจะเกิดในเวลาที่มีอารมณ์โกรธ ๒ ชั่วโมงก่อนมาโรงพยาบาล การฝึกสมาธิจะช่วยให้ผู้ป่วยมีความผ่อนคลาย ไม่เครียดง่าย ใจเย็นขึ้น เร

ดังนั้นทุกคนควรจะฝึกสวดมนต์ และฝึกสมาธิทุกวันเช้าหรือก่อนนอน หรือช่วงที่พอจะมีเวลา วันละ ๓๐ นาที การปฏิบัติเช่นนี้บ่อยๆจะช่วยป้องกัน

โรคนี้ได้ ที่สำคัญ๕๘ เราต้องฝึกตอนที่เรายังแข็งแรงอยู่เพราะหากเป็นโรคแล้วค่อยมาฝึกก็จะทำได้ยากขึ้น นอกจากนั้นอาหารควรจะทานอาหารที่มีไขมันเนื้อสัตว์น้อยลง รับประทานผักผลไม้ทุกวัน รวมทั้ง ออกกำลังกายโดยการเดินวันละ ๓๐ นาทีทุกวัน หัวใจจะแข็งแรง

นพ. เฟรดแมน เกิดเมื่อปี ค.ศ. ๑๙๑๐ เป็นอายุรแพทย์ ทางหัวใจ ตัวท่านเองมีอาการเจ็บหน้าอกจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเมื่ออายุ ๔๕ปี ท่านเป็นคนบุคลิกแบบเอ ท่านจึงได้ลงมือศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจังในเวลาต่อมา ทำให้ท่านเข้าใจเรื่องนี้เป็นอย่างดี และท่านใช้วิธีการผ่อนคลาย ทำสมาธิ ในการเปลี่ยนแปลงนิสัยใจร้อน หงุดหงิดง่าย รอนานๆไม่ได้ จึงทำให้ท่านอยู่มาได้จนอายุ ๙๐ ปี และเสียชีวิตในปี ค.ศ. ๒๐๐๑ ท่านผู้อ่านสามารถหาข้อมูลใน [wikipedia.org / meyer friedman](http://wikipedia.org/meyer_friedman).

ตอนที่ ๑๓) สมานกับโรคหัวใจ

แพทย์โรคหัวใจอีกท่านหนึ่งที่มีงานวิจัยที่น่าสนใจ คือ ศาสตราจารย์ นพ. ดีน ออร์นิช (Dean Ornish) ซึ่งเป็นหมอโรคหัวใจอยู่ที่โรงพยาบาล มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก เป็นแพทย์ที่นำเอาการฝึกสมาธิ ร่วมกับการปรับเปลี่ยนเรื่องอาหารและการเดินวันละ ๓๐ นาที มาใช้ในผู้ป่วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งเขาแสดงให้เห็นว่า โดยวิธีการของเขาสามารถทำให้เส้นเลือดที่ตีบตัน ขยายออกได้ โดยไม่ต้องผ่าตัดหรือกินยา หมอดีน ออร์นิช สนใจโรคหัวใจและเริ่มศึกษาคั้งแรกเมื่อเป็นนักเรียนแพทย์ อยู่ที่โรงเรียนแพทย์ Baylor เมืองฮุสตัน ในปี ค.ศ. ๑๙๗๗ หลังจากนั้น เขาไปเป็นแพทย์ฝึกหัดและแพทย์เฉพาะทางด้านหัวใจที่ Massachusetts General Hospital และ โรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด

ในปี ๑๙๘๐ เขาได้ทำการศึกษาผู้ป่วยโรคหัวใจ ๔๘ ราย โดยแบ่งผู้ป่วยออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ รักษาตามแบบแพทย์แผนปัจจุบัน คือ การกินยาและผ่าตัด อีกกลุ่มหนึ่ง เขาใช้วิถีธรรมชาติ โดยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างเข้มข้น โดยให้รับประทานอาหารมังสวิรัต ไขมันไม่เกินร้อยละ ๑๕ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ รับประทานไข่ขาวและนมพร่องมันเนย เขาให้ผู้ป่วยออกกำลังกายโดยการเดินวันละ ๓๐ นาที ให้บริหารร่างกายแบบโยคะ และให้ฝึกความผ่อนคลาย และสมาธิ และกลุ่มบำบัด

หมอออร์นิช พบว่าผู้ป่วยมีอาการเจ็บหน้าอกลดลงร้อยละ ๕๑ , ร้อยละ ๕๕ สามารถออกกำลังกายได้มากขึ้น ร้อยละ ๒๑ สามารถลดไขมันในเส้นเลือดลงได้ ความดันก็ลดลงด้วย ผู้ป่วยรู้สึกว่ามีชีวิตที่เครียด อาการซึมเศร้า วิตกกังวลน้อยลง เขาใช้เวลา ๒๔ วันในการศึกษาคั้งนี้ ซึ่งพบว่า การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในเวลาอันสั้นนี้ สามารถทำให้สุขภาพดีขึ้นมาก

ในปีค.ศ. ๑๙๘๔ เขาย้ายมาทำงานที่ มหาวิทยาลัย แคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก ซึ่งในตอนนั้น มีการคิดค้นเครื่องตรวจคอมพิวเตอร์ที่เรียกว่า PET scan ซึ่งใช้ตรวจขนาดของเส้นเลือด และปริมาณเลือดที่ผ่านเส้นเลือดนั้นได้ โดยผู้ป่วยไม่ต้องเจ็บตัว เป็นวิธีที่สะดวกมาก เขาเริ่มทดลองอีกคั้งในปี ค.ศ. ๑๙๘๖-๑๙๘๒ โดยศึกษา

ในผู้ป่วย ๔๘ ราย แบ่งผู้ป่วยเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน ใช้น้ำยา และผ่าตัด อีกกลุ่มหนึ่ง ใช้วิธีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบของเขา ได้ติดตามผู้ป่วยไป ๑ ปีและ ๕ ปี ก็พบว่าใน ๑ ปี วัณโรคเส้นเลือดพบว่าเส้นเลือดตีบตันลดลงจาก ร้อยละ ๔๐ เป็น ร้อยละ ๓๗.๘ และไขมันเลวลดลง ร้อยละ ๓๗.๒ อาการเจ็บหน้าอกลดลงร้อยละ ๕๑ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่รักษาแบบปกติ พบว่า ไขมันเลวลดลงร้อยละ ๖ อาการเจ็บหน้าอกเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๖.๕ ขนาดเส้นเลือดตีบมากขึ้นจากร้อยละ ๔๒.๗ เป็น ๔๖.๑

เมื่อติดตามผู้ป่วยครบ ๕ ปี พบว่า กลุ่มปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอาการเจ็บหน้าอกน้อยกว่า อีกกลุ่มหนึ่ง รุนแรงที่เส้นเลือดเมื่อครบ ๑ ปีและ ๕ ปี ดีขึ้นร้อยละ ๔.๕ และ ๗.๕ ตามลำดับ กลุ่มที่รักษาตามปกติ พบว่า เมื่อครบ ๑ ปี รุนแรงที่เส้นเลือดเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๕.๔ และเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๑.๘ เมื่อครบ ๕ ปี เขาได้ตีพิมพ์ลงในวารสารสมาคมแพทย์อเมริกัน (JAMA) ในฉบับเดือนธันวาคม ๑๙๙๘ การศึกษาของเขา ได้พิสูจน์ให้เห็นว่า โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันนั้น สามารถรักษาได้โดยไม่ต้องผ่าตัด ไม่ต้องกินยา เขาใช้การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างเข้มข้น ปัจจุบันมี รพ. ประมาณ ๓๐๐ แห่งในสหรัฐอเมริกาใช้วิธีการรักษาแบบของเขา

ผู้ป่วยที่เข้าโปรแกรมของเขารายหนึ่ง อายุ ๔๕ ปีเป็นนักกีฬา เขาคุมอาหาร ออกกำลังกาย เขามีบุคลิกแบบ เอ ไม่สนใจเรื่องสมาธิและการเข้ากลุ่มบำบัด สองสามเดือนต่อมาขณะที่เขากำลังออกกำลังกายอยู่ เขามีอาการแน่นหน้าอกและเสียชีวิตในเวลาต่อมา นพ. ดิน ออร์นิจจึงได้เน้นถึง ความสำคัญของโปรแกรมของเขาว่า ไม่ใช่เรื่องอาหารไขมันต่ำเพียงอย่างเดียวที่ทำให้โรคหัวใจอาการดีขึ้น แต่เรื่องจิตใจสำคัญที่สุด เขาพบว่าคนไข้เหล่านี้มีปัญหาเรื่องอารมณ์อย่างมาก ความรู้สึกโดดเดี่ยว แปรกแยก ความรู้สึกขาดไม่สมบูรณ์ ยังพบอยู่มาก ดังนั้นเขาจึงเน้นเรื่องการฝึกโยคะให้ผ่อนคลาย และฝึกสมาธิ การเข้ากลุ่มบำบัด

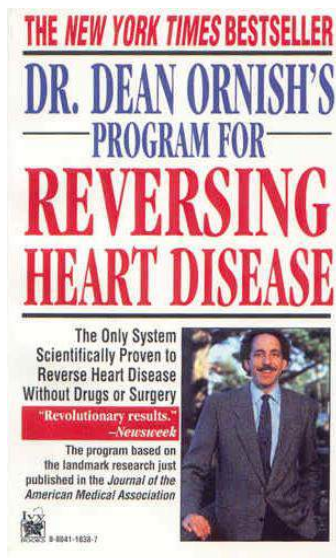
เฮเบอร์สเตรท คนไข้ที่เข้าร่วมโปรแกรมของเขาคนหนึ่งกล่าวว่า “ ผมมักจะสร้างความกดดันให้กับตนเอง ผมเป็นคนมีบุคลิกแบบ เอ โกรธง่าย รีบร้อน สับสน ชอบขัดจังหวะคน ทนฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ไม่ค่อยได้ แต่ปัจจุบันผมฝึกหัดปล่อยวางได้มากแล้ว สิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวผม ไม่ได้ทำให้ผมหงุดหงิดมากเหมือนเดิม ผมอดทนได้มากขึ้น รอคอยได้มากขึ้น รับฟังสิ่งต่างๆได้มากขึ้น ทุกครั้งที่ผมเครียด ผมจะหายใจลึกๆ ซ้ำๆ จิตใจเริ่มผ่อนคลาย ทุกวันนี้ผมมีความสุขขึ้นมาก ”

เราอาจจะหาข้อมูลจากหนังสือของศาสตราจารย์ นพ. ดีน ออร์นิช มาอ่านเพิ่มเติมชื่อหนังสือของหมอออร์นิช คือ “ 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 Ornish Transformation 2010 mayo Clinic. ภาพประกอบ



นพ. ดีน ออร์นิช

หนังสือของ นพ. Dean Ornish



Mind/Body Medicine
นพ. เดวิด ลี - วารสาร นิตยสาร

ตอนที่ ๑๘ สมาธิกับผู้ป่วยผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ

ความเครียด เป็นสาเหตุสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ ดังนั้นใน ศูนย์บำบัดโรคหัวใจ ในสหรัฐอเมริกา แพทย์ก็จะใช้วิธีการสร้างความผ่อนคลาย ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ การฝึกสมาธิเป็นวิธีหนึ่งที่แพทย์มักจะนำมาใช้ฝึกให้ผู้ป่วย แพทย์ท่านหนึ่งที่น่าเอาสมาธิมาใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจ คือ นพ. มีเมด ออส (Mehmet Oz) เขาเป็นศัลยแพทย์ผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ อยู่ที่ร.พ. โคลัมเบีย เพรสบริทาเลียน มหานครนิวยอร์ก งานของเขาคือผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจให้ผู้ป่วยที่เส้นเลือดหัวใจตีบที่เป็นมากแล้ว และได้รับการรักษาโดยการขยายเส้นเลือด หรือผ่าตัดต่อเส้นเลือดใหม่ (Bypass surgery) มาแล้ว เมื่อทำทุกวิธีแล้ว สุดท้ายก็คือการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ (Cardiac Transplantation) โดยมีผู้แสดงความจำนงบริจาคให้ซึ่งได้ จันทะเบียนไว้ คนไข้ต้องมานอนรอที่โรงพยาบาล เมื่อผู้บริจาคเสียชีวิตลง แพทย์ก็จะนำหัวใจของเขามาเปลี่ยนให้ ผู้ป่วยที่มานอนรอที่โรงพยาบาล บางคนรออยู่ ๖ เดือน หรือ ๑ ปี จึงจะได้รับการเปลี่ยนหัวใจ หลายคนเสียชีวิตก่อนได้รับหัวใจ ทำให้คนไข้เหล่านี้มีปัญหาทางด้านจิตใจ หลายคนวิตกกังวล ซึมเศร้า ท้อแท้สิ้นหวัง เขาพบว่า ผู้ป่วยที่มีสภาพทางจิตใจดังกล่าวจะทำให้ผลการผ่าตัดไม่ดี อัตราตายสูง แต่ถ้าผู้ป่วยมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง มีความหวังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ยังใจสู้ ผู้ป่วยมักจะรอด ผลการผ่าตัดจะดี ดังนั้นเขาจึงเริ่มฝึกสมาธิให้ผู้ป่วยที่มานอนรอรับการผ่าตัดในโรงพยาบาล ผลปรากฏว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกสมาธิ จะทำให้ผลของการผ่าตัดดีขึ้น อัตราตายลดลง อาการแทรกซ้อนหลังผ่าตัดน้อยลง ฟื้นตัวได้เร็ว ผู้ป่วยมีความวิตกกังวลและซึมเศร้า ลดลง นอนหลับดีขึ้น คุณภาพชีวิตดีขึ้น เขาได้เขียนเล่าประสบการณ์ของเขาใน หนังสือชื่อ **Healing from the Heart** หนังสือเล่มนี้ได้รับรางวัล **The book for a better life award** บทที่ ๖ ของหนังสือเล่มนี้ คือ เรื่องบทเรียน จากวัดโพธิ์ (Lesson from wat Po) เขาเคยมาเที่ยวเมืองไทยและเคยมาเรียนรู้เกี่ยวกับการนวดแบบไทยและได้นำไปใช้ในสถาบันของเขา เมื่อเขาเดินทางมาสอน การผ่าตัดหัวใจแบบเปิดทรวงอก (Open heart surgery) ที่มหานครปักกิ่ง ประเทศจีน เขาก็เรียนรู้เรื่องของการฝังเข็ม นพ. มีเมด ออส เป็นผู้ที่มิวิสัยทัศน์กว้างไกล เขาได้นำเอาศาสตร์ตะวันออกผสมผสานกับศาสตร์ของแพทย์แบบตะวันตกได้อย่าง

กลมกลืน ทำให้สามารถแก้ไขจุดอ่อนของการแพทย์แบบตะวันตกซึ่งเน้นการดูแลผู้ป่วยเฉพาะด้าน มาเป็นการดูแลแบบองค์รวม ซึ่งเน้นการดูแลเรื่องจิตใจเข้าไปด้วย

นพ. มีเมค ออส ศึกษาทั้งวิชาการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์ทางเลือก ทำให้เขามีความรู้กว้างขวางและรู้จักการผสมผสานข้อดีของการแพทย์ทั้งสองระบบเข้าด้วยกัน เขาได้จัดตั้งหน่วยการแพทย์ผสมผสานขึ้นในภาควิชาศัลยศาสตร์ โดยนำเอาศาสตร์ด้านการแพทย์ทางเลือกหลายประการ เช่น โภชนบำบัด วิตามินและเกลือแร่ อาหารเสริม คนตรีบำบัด สุนทรบำบัด การสะกดจิตบำบัด โยคะ สมาธิบำบัด การนวด การฝังเข็ม พลังบำบัด โฮมิโอพาตี เป็นต้น มาใช้ในผู้ป่วย ซึ่งจะช่วยให้ผลการรักษาดีขึ้น

นอกจากนั้นเขายังจัดรายการโทรทัศน์ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแก่ประชาชนทั่วไป ชื่อรายการ **Dr. Oz Show** รายการของเขานับว่าเป็นรายการยอดเยี่ยมของอเมริกาในเครือของออปปรา วินด์ฟรี และได้รับรางวัล เป็นรายการที่วิยอคเยี่ยมด้านให้สาระประโยชน์ต่อสังคม เมื่อเร็วๆนี้(www.doctoroz.com) ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปดูได้ใน [www.youtube.com / the Dr.Oz show](http://www.youtube.com/theDrOzshow) ก็จะมีรายการน่าสนใจให้ดูมากมายหลายตอน

นอกจากนั้นเขายังเป็นประธานองค์กรที่เรียกว่า **Healthcorps** ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนไม่แสวงหากำไร ทำงานกระตุ้นให้เด็กนักเรียนในโรงเรียนมัธยมให้มาร่วมกันทำกิจกรรมให้มีสุขภาพดี เช่น โครงการเข้าค่ายสุขภาพ โครงการรณรงค์ลดโรคอ้วนในเด็ก โครงการรณรงค์โรคเบาหวานในเด็ก เป็นต้น เนื่องจากเด็กในอเมริกาเริ่มมีปัญหาสุขภาพมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น

เขาเขียนหนังสือเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพสำหรับประชาชนจำนวนมาก ซึ่งเป็นหนังสือขายดีของนิวยอร์ก ไทม์ เช่น **You: The Owner's Manual, You: The Smart Patients, You: On a Diet, You: Staying Young** เป็นต้น ในบ้านเราก็มักมีวางขายในร้านหนังสือต่างประเทศ ท่านผู้อ่านหาซื้อมาอ่านได้ และเขายังเขียนบทความลงในวารสารต่างๆ หลายเล่ม เช่น **New York Times ,Esquier Magazine** เป็นต้น

นพ. มีเมค ออส เรียนจบแพทยศาสตรบัณฑิตที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และศัลยแพทย์ทางหัวใจที่มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย เข้าทำงานที่โรงพยาบาลโคลัมเบีย

เพรสไบทาลีเยน มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ที่นิวยอร์ก ทำงานผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจปีละ ๒๕๐ ครั้ง มีผลงานรายงานการศึกษาวิจัยด้านโรคหัวใจ ๔๐๐ ชิ้น เขียนตำราแพทย์ไว้หลายบทเกี่ยวกับการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ เขาได้รับตำแหน่งศาสตราจารย์ในปี ๒๐๐๑ และได้รับรางวัลต่างๆอย่างมากมาย เช่น รางวัลบุคคลดีเด่น ๑ ใน ๑๐๐ ของนิตยสารไทม์ ในปี ๒๐๐๘ , รางวัล ๗๕ บุคคล ผู้ทรงอิทธิพลในศตวรรษที่ ๒๑ ของนิตยสาร Esquire, ๑ ใน ๑๐๐ ศิษย์เก่าดีเด่นแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เขาได้รับยกย่องว่า เป็นผู้นำแห่งโลกอนาคต โดย World Economic Forum และได้รับการบันทึกและประกาศเกียรติคุณแพทย์ดีเด่นแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา และรางวัลวิจัยทางการแพทย์อีกอื่นๆมากมาย

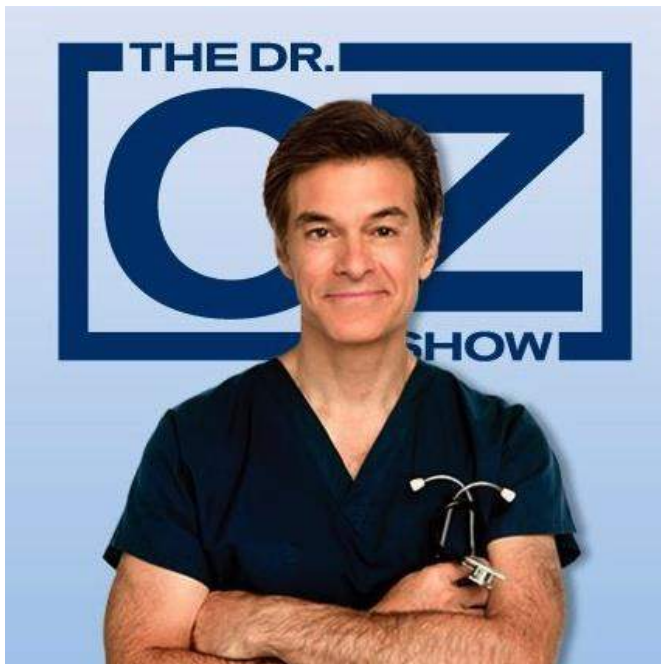
เราสามารถหาข้อมูลได้ใน www.doctoroz.com ฟังคำบรรยายของเขาเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิได้ใน youtube.com / Dr. Oz on Transcendental Meditation และ Dr. Mehmet Oz: How can you overcome stress build-up? และเรื่อง Behind the scrubs- Dr Oz.

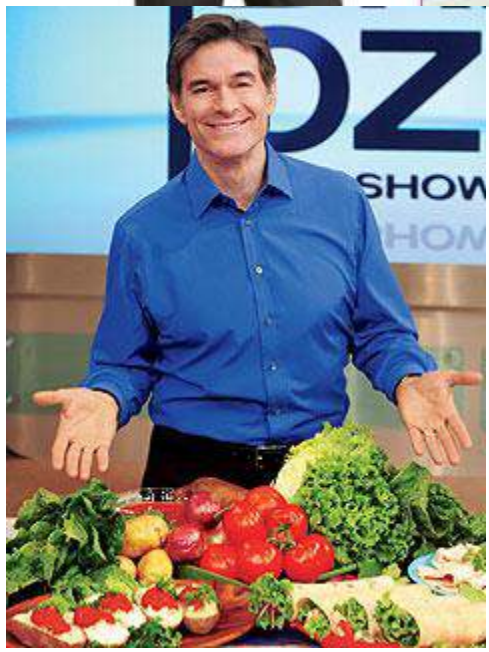
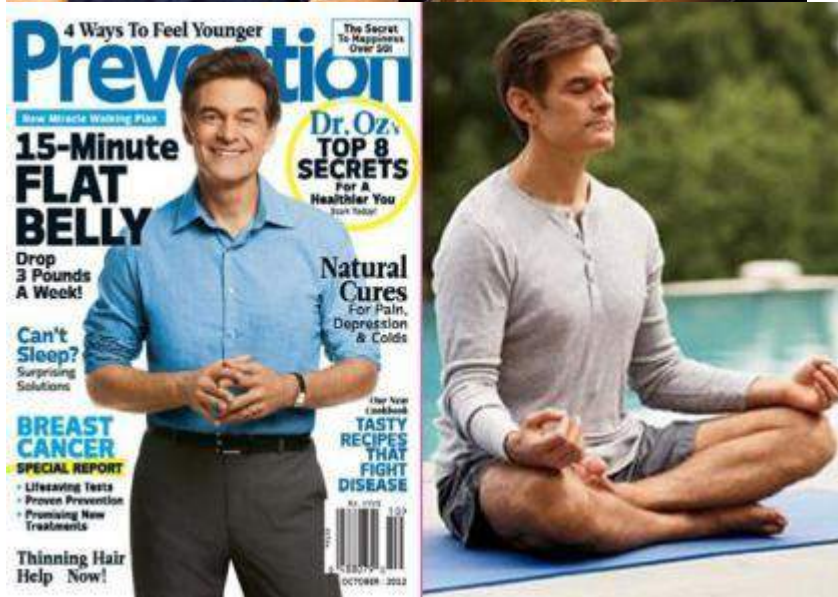
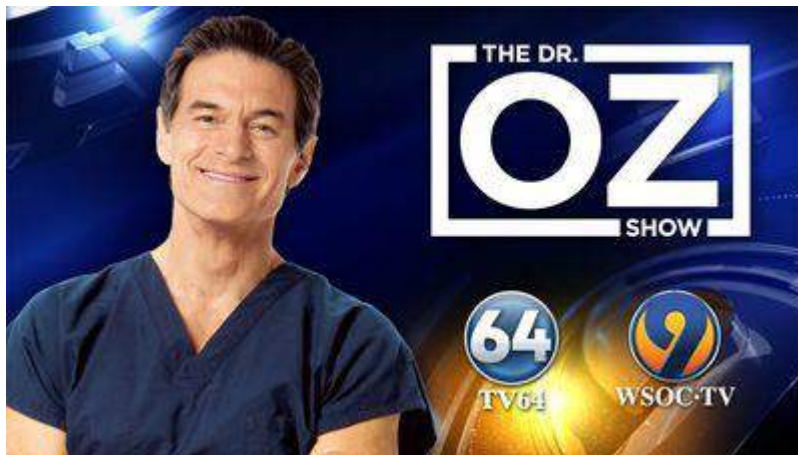


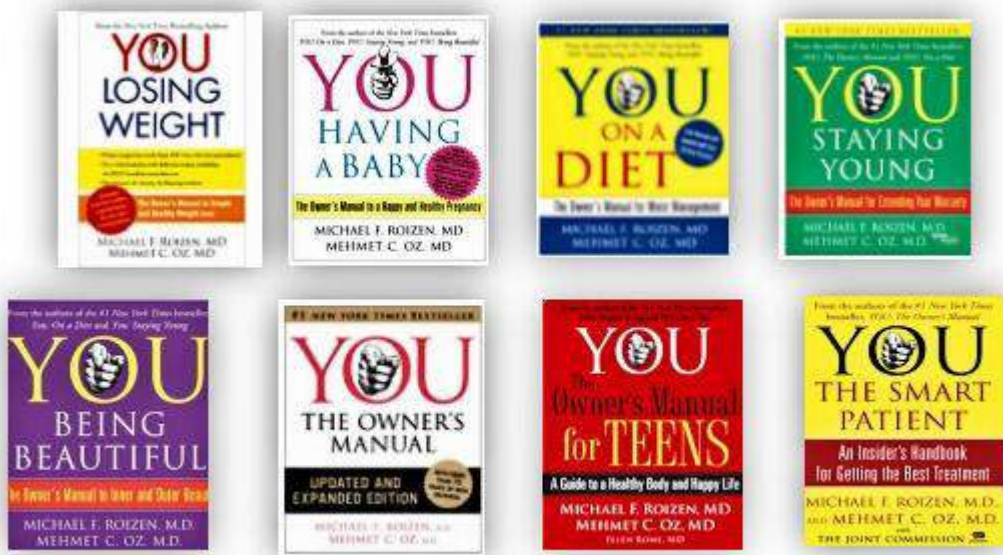
ภาพประกอบ นพ. มีเมต ออส ศัลยแพทย์ผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ



ภาพประกอบ รายการ ดร.ออสโรว์







หนังสือของนพ.มีเมด ออส

ตอนที่ ๑๕ สมาธิกับโรคมะเร็ง

โรคมะเร็งเป็นสาเหตุของการตายอันดับหนึ่ง หรือ สอง ของคนในโลกปัจจุบัน ซึ่งเป็นปัญหาอยู่ในขณะนี้ เนื่องจากเป็นโรคที่ยังรักษาได้ผลไม่คืบหน้า นอกจากผู้ป่วยจะเริ่มเป็นระยะแรกๆ ซึ่งก็มีไม่มากนัก ส่วนใหญ่เราพบเมื่อเป็นมากแล้ว ทั้งนี้ สำหรับมะเร็งชนิดที่พบบ่อยๆ คือ มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ ในศุภาพสตรีก็มีมะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก เพิ่มเข้ามา สาเหตุของมะเร็งก็เกิดขึ้นจากปัจจัยต่างๆหลายอย่างร่วมกัน เช่น พันธุกรรม การรับประทานอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง เจือปน สารพิษในสิ่งแวดล้อมหรือในอาชีพการทำงาน การขาดการออกกำลังกาย คีมีเหล้าและสูบบุหรี่เป็นประจำ ความเครียดในชีวิตประจำวัน การติดเชื้อไวรัสบางชนิด เป็นต้น

อาการที่ทำให้เราสงสัย และนำผู้ป่วยมาพบแพทย์ เช่น คลำได้ก้อนผิดปกติ ตามที่ต่างๆเช่น เต้านม ข้างลำคอ ขาหนีบ ในท้อง มีอาการเป็นแผลเรื้อรังในปากหรือตามผิวหนังรักษาแล้วมากกว่า ๒ - ๔ อาทิตย์ก็ยังไม่หาย มีน้ำนมหรือเลือดออกมาจากหัวนม มีอาการเบื่ออาหารน้ำหนักลดร่วมกับอาการอื่นๆ เช่นคลำก้อนได้ ท้องอืด ท้องแน่น มีอาการถ่ายเป็นเลือด ปัสสาวะเป็นเลือด ไอเป็นเลือด โดยไม่มีอาการเจ็บปวดอะไร

โดยเฉพาะผู้สูงอายุเมื่อมีอาการ เหล่านี้ก็ต้องสงสัยและสืบค้นต่อว่าสาเหตุมาจากอะไร ผู้ป่วยเหล่านี้เมื่อตรวจพบมะเร็งแล้ว แพทย์จะต้องอาศัยศิลปะชั้นสูงในการแจ้งข่าวร้าย ซึ่งก็เป็นเรื่องยากมากครับ เพราะผู้ป่วยที่ได้ทราบว่าตนเองเป็นมะเร็งก็จะตกใจ ซ้อค เสียใจอย่างมาก หวาดกลัว ท้อแท้สิ้นหวัง เครียด ซึมเศร้า ผู้ป่วยต้องใช้เวลาปรับตัวอยู่นานกว่าจะยอมรับได้ และเข้ารับการรักษา

การรักษาในปัจจุบันแพทย์ก็ใช้วิธีผ่าตัด ให้เคมีบำบัด ฉายรังสี ซึ่งก็จะได้ผลดีในระยะแรกเมื่อมะเร็งยังไม่กระจายไปที่อื่น การรักษาก็มีผลข้างเคียงมากตั้งแต่อาการเจ็บปวด อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ผอมร่วง จากการให้ยาเคมีบำบัด อาการวิตกกังวล กลัว นอนไม่หลับ เป็นต้น

ปัจจุบันมีนักธรรมชาติบำบัดทั้งหลายก็จะใช้วิธีการหลายอย่าง ร่วมกับการรักษาของแพทย์ เช่น อาหารต้านมะเร็งชนิดต่างๆ การออกกำลังกาย น้ำข้าว น้ำผักผลไม้ สมุนไพร ฯลฯ

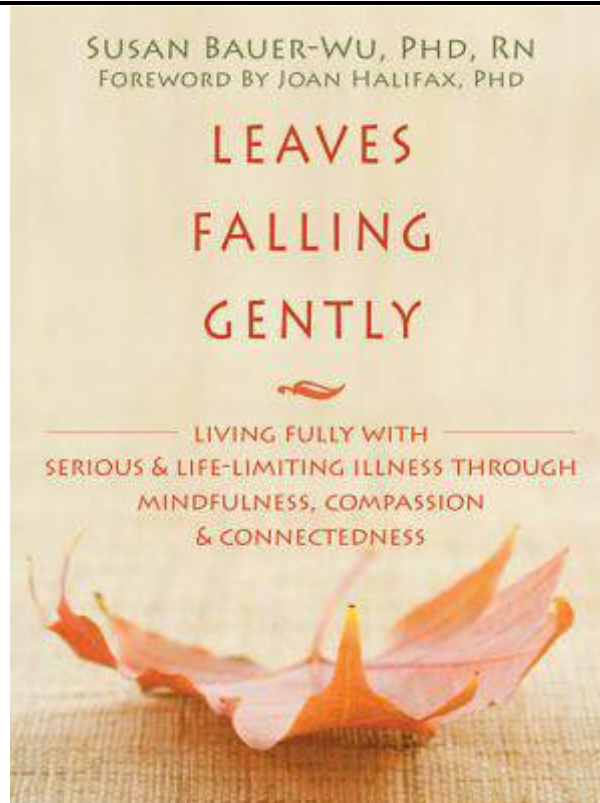
นอกจากเรื่องอาหารและการออกกำลังกายแล้ว ในเรื่องจิตใจ การฝึกสมาธิและการเจริญสติก็ได้รับความนิยมนำมาใช้ ผู้เขียนขอกล่าวถึงงานของ ดร. ซูซาน บาวเออร์ วู (Susan Bauer Wu) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านพยาบาล แห่ง มหาวิทยาลัย เอ็มโมรี เมืองแอตแลนต้า รัฐจอร์เจีย เธอศึกษาวิธีการเจริญสติเพื่อฟื้นฟู สภาพร่างกายและจิตใจ ของผู้ป่วยมะเร็ง และพบว่า วิธีการเจริญสติช่วยให้ผู้ป่วยมี สภาพจิตใจดีขึ้น อาการวิตกกังวลต่างๆลดลง อาการปวดลดลง การนอนหลับดีขึ้น คุณภาพชีวิตทั่วไปก็ดีขึ้นด้วย

ดร. ซูซาน เมื่อจบการศึกษาระดับสูงด้านพยาบาลเฉพาะทาง ผู้ป่วยมะเร็ง เธอมีโอกาสเข้าฝึกอบรมการเจริญสติ โปรแกรม Mindfulness-based stress reduction ของ ศ. จอน คาแบค ซิน และ หลักสูตรครูผู้สอนการ เจริญสติแบบเข้มข้น เธอผ่านการฝึกการเจริญสติมานาน มีความชำนาญในการนำการ เจริญสติมาใช้ในผู้ป่วยมะเร็ง เธอเล่าหลักการและวิธีการที่นำมาใช้ในผู้ป่วยไว้ใน หนังสือชื่อ Leaves falling gently (www.amazon.com/leaves falling gently) นอกจากนี้เธอจะสอนนักศึกษา พยาบาลในมหาวิทยาลัยแล้ว เธอยังได้รับเชิญไปสอนในสถานปฏิบัติธรรมด้วย เช่นที่ สถาบันอุปายา ในหลักสูตรการเตรียมตัวตายแบบพุทธ ชื่อว่า Being with dying Program (www.Upaya.org) สถาบันแห่งนี้ เป็นสำนัก ปฏิบัติธรรมแบบพุทธนิกายเซ็น ซึ่งรวมเอานักวิชาการชั้นนำ แพทย์ นักวิทยาศาสตร์ นักจิตวิทยา นักการศึกษา ที่สนใจในเรื่องการเจริญสติมาสอนในหลักสูตรต่างๆของ สถาบัน เราสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของเธอใน youtube พิมพ์ชื่อของเธอ จะมี ให้ฟังหลายตอนที่น่าสนใจ เช่น 2011 Scientific conference – Susan Bauer-wu Ph D., Mindfulness for cancer patient, Leaves Falling Gently: Mindfulness book.

ภาพ

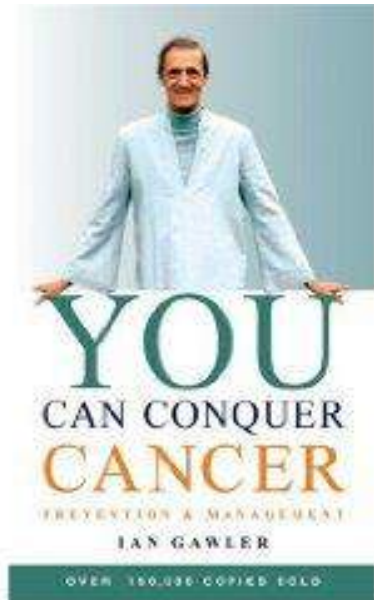


ซูซาน บาวเออร์ วู



อีกท่านหนึ่งที่น่าเอาสมาธิมาบำบัดโรคมะเร็งเร็วคือ ดร. เอียน กรอเลอร์ (Ian Grawler) เขาเป็นสัตวแพทย์ชาวออสเตรเลีย และนักทศกัฬาที่สามารถเมื่ออายุ ๒๔ ปีเขาป่วยเป็นโรคมะเร็งที่กระดูกชนิดร้ายแรง หมอได้ตัดขาเขาไปข้าง

หนึ่ง ในเดือนมกราคม ปีค.ศ. ๑๙๗๕ ตอนนั้น มะเร็งยังไม่ลุกลาม หมอบอกเขาว่าโรคนี้นี้ มีคนไข้ร้อยละ ๕ เท่านั้นที่อยู่ได้ถึง ๕ ปี ต่อมาเดือนมีนาคม ปีค.ศ. ๑๙๗๖ มะเร็งลามไปที่ปอด เขาไอเป็นเลือด หมอบอกเขาว่า เขาจะอยู่ได้อีกไม่เกิน ๖ เดือน



ภาพดร. Ian Gawler

เขาและเกลด ภรรยาได้พยายามหาวิธีที่จะเอาชีวิตรอดจากมะเร็ง โดยการหาความรู้จากผู้รู้ในที่ต่างๆและอ่านหนังสือแนวธรรมชาติบำบัดอย่างมาก แล้วนำมาทดลองปฏิบัติ และเมื่ออายุ ๓๘ ปี เขาก็ประสบความสำเร็จ เขาหายขาดจากมะเร็ง เขามีชีวิตอย่างสมบูรณ์ เขามีลูก ๔ คน ในเวลาต่อมา ในปีค.ศ. ๑๙๘๑ เขาได้ตั้งกลุ่มช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งแห่งนครเมลเบิร์น ต่อมากลายเป็นมูลนิธิ Gawler เพื่อคนไข้โรคมะเร็ง แห่งออสเตรเลีย ในปี ค.ศ.๑๙๘๓ และเขียนหนังสือให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการสู้กับมะเร็ง ชื่อ **You can conquer cancer** ซึ่งจำหน่ายไปทั่วโลกในภาษาต่างๆ ราว ๒๐๐,๐๐๐เล่ม ปัจจุบันเขาเดินทางไปทั่วโลก เผยแพร่ ความรู้เกี่ยวกับการบำบัดโรคมะเร็ง และสอนโปรแกรมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง หนังสือของเขาให้ความหวังและกำลังใจรวมทั้งแนวทางการปฏิบัติตัว ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งทั่วโลกจำนวนมากรอดชีวิตจากมะเร็งอย่างน่าอัศจรรย์

มูลนิธิ กลอเลอร์ แห่งนครเมลเบิร์น เป็นองค์กรที่เขาตั้งขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วย มะเร็งและปัญหาสุขภาพต่างๆ เป็นองค์กรเอกชนที่ไม่แสวงหากำไร มีการจัดโปรแกรมสุขภาพเพื่อผู้ป่วยมะเร็ง และโรคอื่นๆ ทั้งแบบนอนพัก และแบบไปกลับ และโปรแกรมอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง

นอกจากนี้ยังมีโปรแกรมอบรมสำหรับแพทย์และเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ ในการดูแลผู้ป่วย ท่านผู้อ่านอาจจะดูข้อมูลได้ที่ www.gawler.org หลักการที่สำคัญของเขาคือ เขาเน้นเรื่องอาหาร และการฝึกสมาธิ

เรื่องอาหารเขาใช้ อาหารที่อุดมไปด้วยผัก ผลไม้สด น้ำผักและผลไม้ การสวนล้างพิษทางทวารหนัก การให้วิตามินและเกลือแร่ทดแทน ส่งเสริมระบบการย่อย โดยการให้เอ็นไซม์จากตับอ่อน และกรดในกระเพาะอาหาร และเรียนรู้การมีทัศนคติทางบวกในการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารอย่างมีความสุข เขาใช้แนวอาหารแบบเกอร์ชัน เป็นต้นแบบ

เรื่องสมาธิเขาเน้นมาก เขาฝึกความผ่อนคลาย การคิดในทางบวก จินตนาการบำบัด การฝึกการหายใจแบบโยคะ เขากล่าวว่า สมาธิช่วยเปลี่ยนชีวิตของเขา เป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์มากที่สุดสำหรับชีวิต มันช่วยลดความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญของมะเร็ง มะเร็งเป็นโรคที่เกิดจากปัจจัยหลายๆอย่างร่วมกัน ตั้งแต่พันธุกรรม สารพิษในสิ่งแวดล้อม การดำเนินชีวิต อาหาร การออกกำลังกาย และความเครียด ซึ่งทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ถ้ามีปัจจัยเหล่านี้พร้อมกันเมื่อไหร่ มะเร็งก็จะเกิดขึ้น การสะสมปัจจัยเหล่านี้เป็นเวลา ๑๐ – ๓๐ ปี ทำให้มะเร็งค่อยๆฟักตัวขึ้นอย่างช้าๆ เขาพบว่า การฝึกสมาธิวันละ ๑๐-๒๐ นาที วันละ ๓ เวลา ในเวลา ๑ เดือนก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพอย่างมากภายในผู้ป่วยมะเร็งที่เขาดูแลอยู่

ปัจจุบันเขาเดินทางไปทั่วโลก เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการบำบัดโรคมะเร็ง และได้เขียนหนังสือให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการสู้กับมะเร็ง ชื่อ **You can conquer Cancer** ซึ่งจำหน่ายทั่วโลกในภาต่างๆ ราว ๒๐๐,๐๐๐ เล่ม หนังสือของเขาให้ความหวังและกำลังใจ รวมทั้งแนวทางการปฏิบัติตัว ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งทั่วโลกจำนวนมากรอดชีวิตได้อย่างน่าอัศจรรย์

เราสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมวิธีการของดร. เอียน กลอเลอร์ โดยเข้าไปใน youtube.com/IanGawler จะมีคำบรรยายหัวข้อต่างๆมากมาย

ตอนที่ ๒๐ การเจริญสติป้องกันโรคติดเชื้อ

ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ทางการแพทย์ เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคหอบหืด โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้แปรปรวน โรคปวดหลังเรื้อรัง โรคปวดศีรษะ เป็นต้นนอกจากนั้น ความเครียดยังทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำลง เราจึงเป็นโรคติดเชื้อ เป็นโรคมะเร็ง โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง ได้ง่ายขึ้น เรื่องนี้นักวิทยาศาสตร์ทางสุขภาพสนใจกันมาก และมีการทำการศึกษาวิจัยกันอย่างกว้างขวาง ในช่วง ๒-๓ ทศวรรษที่ผ่านมา เกิดความก้าวหน้าอย่างมากทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ขึ้นมากมาย ทำให้เราารู้วิธีป้องกันตนเองจากโรคเหล่านี้ ได้

โรคติดเชื้อไวรัส กำลังเป็นปัญหาในปัจจุบัน เพราะบางโรคมีอาการรุนแรง ทำให้เกิดอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ หรือไข้เลือดออก มีไข้สูง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และมีอาการปอดอักเสบตามมาในเวลาอันรวดเร็วเช่น ไข้หวัดนก ไข้หวัดตะวันออกกลาง เป็นต้นหรือเชื้อบางตัวทำให้มีไข้สูง อ่อนเพลียหมดแรง คลื่นไส้อาเจียน ท้องร่วงอย่างมาก ต่อมามีอาการ ตับวาย ไตวายเฉียบพลัน และทำให้เสียชีวิตได้ ดังที่กำลังมีการระบาดของเชื้อไวรัสบางสายพันธุ์ เช่น เชื้อไวรัสอีโบริาในแอฟริกา เช่นที่ กินี ไลบีเรีย เซียร์ราลีโอน เชื้ออีโบริาเริ่มเกิดขึ้นในปี ๒๕๑๕ ในประเทศซูดานและ มีการระบาดหนักในประเทศแอฟริกาหลายประเทศ ในเวลาต่อมาหลายครั้ง ขณะนี้(ก.ค. ๒๕๕๗) กำลังระบาดในเซียร์ราลีโอน กินี ไลบีเรียมีผู้เสียชีวิตประมาณ ๗๐๐ คนแล้ว จนต้องมีการประกาศภาวะฉุกเฉิน ควบคุมพื้นที่ไม่ให้มีการระบาดออกไป โรคพวกนี้ติดต่อทาง น้ำมูก น้ำลาย และเลือดได้ ไวรัสตัวนี้อยู่ในสัตว์ป่า เช่น ค้างคาวกินผลไม้ ลิงชิมแพนซี โรคนี้อัตราการตายสูงถึงร้อยละ ๖๐ โรคติดเชื้อไวรัสเหล่านี้ยังไม่มียารักษาโดยเฉพาะ ส่วนใหญ่รักษาตามอาการ นักวิทยาศาสตร์สุขภาพมีความสนใจและทำการศึกษาโรคติดเชื้อไวรัสกันมาก

ศ. นพ. อมร ธีลาร์ศมี ผู้เชี่ยวชาญโรคติดเชื้อ คณบดีคณะแพทยศาสตร์ ม.สยาม กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ติดเชื้ออีโบล่า มีโอกาสรอดชีวิต โดย ศ. นพ. อมร อธิบายการทำงานของภูมิคุ้มกันซึ่งจะมีอยู่ในร่างกายตลอดเวลา เช่น เม็ดเลือดขาว ก็จะออกมาต่อสู้กับเชื้อโรค ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับเชื้อมีอาการปวดเมื่อย และ

หากภูมิคุ้มกันสามารถต่อสู้จนหยุดยั้งกระบวนการของเชื้อไวรัสอีโบลาได้ภายใน ๙-๑๐ วัน อาการก็จะดีขึ้น

เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีงานวิจัยที่มีชื่อเสียงของโลก เช่น งานวิจัยของศาสตราจารย์เชลดอน โคเฮน (Sheldon Cohen) พบว่า คนไข้ที่มีความเครียดมากจะมีโอกาสติดเชื้อไวรัสหวัด(Common cold) ได้มากกว่าคนไข้ที่มีความเครียดน้อย โดยเขาให้อาสาสมัคร ๓๕๔ รายที่เข้ารับการทดลองแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม โดยใช้แบบทดสอบวัดความเครียด กลุ่มที่ ๑ เป็นกลุ่มที่มีความเครียดมาก กลุ่มที่ ๒ กลุ่มที่มีความเครียดน้อย แล้วหยอดเชื้อหวัดเข้าไปในช่องจมูก พบว่า กลุ่มที่มีความเครียดมากจะติดเชื้อร้อยละ ๔๗ กลุ่มที่มีความเครียดน้อยจะติดเชื้อร้อยละ ๒๗ จะเห็นว่า คนที่มีความเครียดมากมีโอกาสติดเชื้อหวัดได้มากกว่า คนที่มีความเครียดน้อย

([www.youtube.com/ Sheldon cohen : Mind Body Medicine](http://www.youtube.com/Sheldon%20cohen%20Mind%20Body%20Medicine))

สำหรับศ. โคเฮน เป็นศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยคาร์เนกีเมลลอน เขาเป็นผู้อำนวยการห้องทดลอง เกี่ยวกับความเครียด ภูมิคุ้มกันและการเกิดโรค งานวิจัยของเขาจะลึกลงไปในเรื่องผลของความเครียดต่อสุขภาพ ต่อภูมิคุ้มกันและการเกิดโรค เขาทำการศึกษาวิจัยในด้านนี้ติดต่อกันอย่างยาวนานไม่ต่ำกว่า ๓๐ ปี มีผลงานวิจัยตีพิมพ์ ไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ รายงาน ได้รับรางวัลดีเด่นด้านวิชาการมากมาย (www.psy.cmu.edu/people/cohen.)

นอกจากนั้นยังมีงานวิจัยของศาสตราจารย์เจนิซ คีโคลท์ เกลเซอร์ (Janice Keicolt Glaser) แห่งมหาวิทยาลัย โอไฮโอ ศึกษาในกลุ่มสมรสที่อยู่ด้วยกัน ช่วงไหนที่มีความเครียดและทะเลาะกันบ่อยๆจะมีโอกาสติดเชื้อหวัดได้มากกว่าช่วงที่ไม่ทะเลาะกัน หรือนักเรียนแพทย์ที่จะสอบปลายปี ในกลุ่มสมรสที่หย่ากันใหม่ๆ พบว่า คนเหล่านี้มักจะมีเชื้อไวรัสเริม(Herpes Virus) ขึ้นที่ริมฝีปากหรืออวัยวะเพศได้บ่อยในช่วงที่เขาเครียดมากๆและนอนดึก เมื่อเจาะเลือดดูพบว่า ในช่วงที่เขาที่มีความเครียดมาก แอนติบอดีหรือภูมิคุ้มกันต้านต่อเชื้อเริมจะลดลง

นอกจากนั้นเธอยังได้ศึกษาในผู้สูงอายุที่มีอาชีพดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ เทียบกับบุคคลทั่วไป คนที่มีอาชีพดูแลผู้ป่วยจะมีความเครียดสูง โดยการฉีดวัคซีน ป้องกันไวรัสไข้หวัดใหญ่ (Influenza virus vaccine) ให้ทั้งสองกลุ่มเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่อเชื้อไข้หวัดใหญ่ แล้ววัดภูมิคุ้มกัน ต่เชื้อ

ไขหัวคใหญ่ หลังฉีดวัคซีนไประยะหนึ่ง พบว่า ในคนสูงอายุที่มีอาชีพดูแลผู้ป่วยสมอง
เสื่อมจะมีภูมิต้านทานหลังฉีดวัคซีน ต่ำกว่า บุคคลทั่วไป เราสามารถดูข้อมูลได้ใน
www.ibmr.osu.edu/researchers/research

สำหรับศ. คีโคคท์ เกลเซอร์ เป็นศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาและจิต
เวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยโอไฮโอ เธอเป็นผู้อำนวยการศูนย์การวิจัยด้านเวชศาสตร์
พฤติกรรม งานวิจัยของเธอจะลึกในด้าน ความเครียดต่อภูมิคุ้มกัน และการเกิดโรค
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 ทำให้
ให้เราเป็นโรคติดเชื้อไวรัสได้ง่ายขึ้น ดังนั้นนักวิทยาศาสตร์สุขภาพจึงทำการศึกษาวิธี
ป้องกันโรคเหล่านี้โดยการลดความเครียดลง ซึ่งมีได้หลายวิธีการ เริ่มด้วยการออกกำลังกาย
ซึ่งเราพบว่า คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะเป็นโรคหัวใจ หรือ โรคเรื้อรังน้อยลง
การนอนดึกอันนี้ก็ทำให้ภูมิต้านทานต่ำลง คิดเชื่อง่ายขึ้น ต้องหลีกเลี่ยงให้นอนไม่เกิน
สี่ทุ่ม การฝึกความผ่อนคลายต่างๆ เช่นฝึกการหายใจ ฝึกไทเก๊ก ชี่กง ฝึกโยคะ ฝึกผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อ ฝึกสมาธิ การเจริญสติ วิธีการเหล่านี้มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ช่วยให้
ภูมิต้านทานดีขึ้น สามารถต้านทานเชื้อไวรัสที่ไม่รุนแรงนักได้ แต่ถ้าเจอเชื้อที่รุนแรง ก็
ยากที่จะต้านทานได้ ต้องใช้วัคซีนฉีดป้องกันไว้ล่วงหน้า ซึ่งนักวิทยาศาสตร์กำลังคิดค้น
วัคซีนป้องกันโรคเหล่านี้กันอยู่

ปัจจุบันมีหลักฐานงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกโยคะ
ชี่กง การฝึกสมาธิ การเจริญสติช่วยให้ภูมิต้านทานดีขึ้น ป้องกันโรคติดเชื้อ โรคมะเร็ง
ได้ เช่น งานวิจัยของลินดา จานูเส็ก (Linda W. Janusek) และคณะ ศึกษาใน
ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะแรก ที่มะเร็งยังไม่ลุกลามไปที่ต่อมน้ำเหลือง หลังผ่าตัดเอา
ก้อนมะเร็งออก แล้วพักฟื้น ในระยะนี้ยังไม่มีการให้เคมีบำบัดหรือฉายรังสี ให้คนไข้ฝึก
การเจริญสติ ๘ สัปดาห์ โดยใช้หลักสูตรการเจริญสติ ๘ สัปดาห์ของ ศาสตราจารย์จอ
นคาแบค ซิน (MBSR Program) หลังจากนั้นเจาะเลือดดูก่อนและหลังฝึก เพื่อดู
การทำงานของเซลล์ภูมิต้านทาน (Natural killer cell activity) และสารเคมี
อีกหลายตัวที่แสดงถึงการอักเสบที่เกิดขึ้นในร่างกาย และมีผลต่อภูมิต้านทาน (IFN-

gramma, IL-6, IL-10, IL-4 และ Plasma cortisol) พบว่า หลังการ
เจริญสติ ๘ สัปดาห์ ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันก็
ดีขึ้น เมื่อเทียบกับก่อนฝึกการเจริญสติ

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc2586059.

สำหรับประเด็นเรื่องความเครียดกับภูมิคุ้มกันโรค เป็นหัวข้อวิจัยที่ได้รับ
ความสนใจจากนักวิทยาศาสตร์สุขภาพทั่วโลก ทำให้เกิดวิชาการสาขาใหม่ๆ ขึ้นอย่าง
มากมาย ทำให้เรารู้ว่า การใช้ยาแต่เพียงอย่างเดียวไม่สามารถรักษาโรคเรื้อรังให้ได้ผลดี
ได้ และได้เปลี่ยนแนวความคิดในการรักษาโรคเรื้อรังต่างๆ ไปเป็นแบบผสมผสาน
ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้ใน youtube.com มีหัวข้อ
ที่น่าสนใจหลายหัวข้อ 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. เจนิซ ทีโคตท์ เกรเซอร์

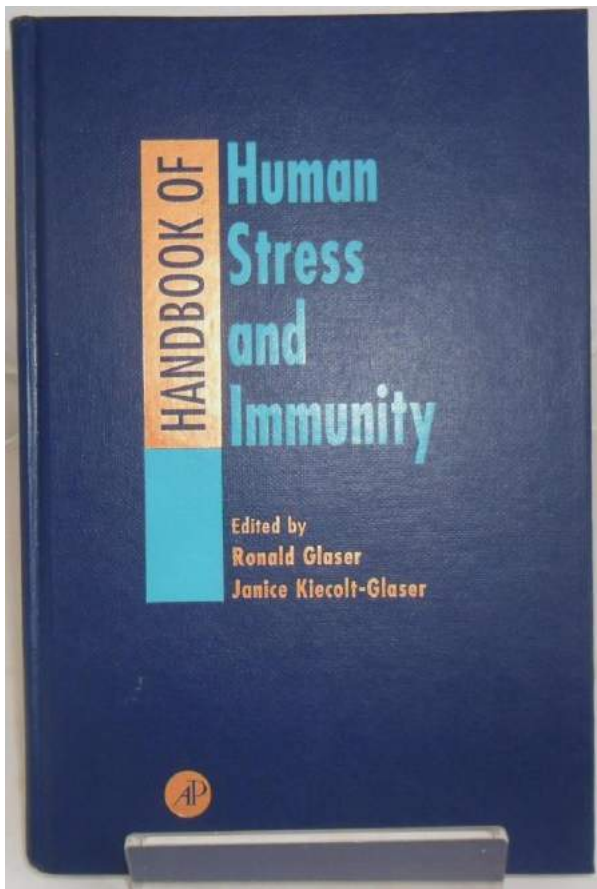
ผู้วิจัยพบว่า ความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันทานเลวลงและติดเชื้อไวรัสได้มากขึ้น



ศ. ทีโคตท์ เกรเซอร์ กับทีมงานนักวิจัย ภาควิชาจิตวิทยา ม. โอไฮโอ



ศ. เชลดอน โคเฮน กับทีมงานห้องทดลองการวิจัยเกี่ยวกับ ความเครียดกับ โรคติดเชื้อไวรัส



หนังสือของศ. เจนิซ ทีโคตท์ เกลเซอร์



การฝึกโยคะ สมาธิ การเจริญสติ เป็นประจำ
ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น ช่วยป้องกัน โรคติดเชื้อไวรัสหวัดได้



ศ. เจนิซ ทีโคตท์ เกรเซอร์ กำลังทำการทดลองในผู้ป่วย



ตอนที่ ๒๑ หมอเลี้ยงไข้

พระท่านสอนว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ดังนั้น เวลาจิตมีปัญหา สุขภาพจิตเสีย เช่น มีความเครียด มีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ ปัญหามูลึกภาพ ลักษณานิสัย ทักษะในการปรับตัว สิ่งแวดล้อม และวิถีการดำเนินชีวิต ก็จะทำให้เกิดอาการทางกายขึ้น เวลาผู้ป่วยมาหาแพทย์ก็จะมาบอกเล่าประวัติความเจ็บป่วยด้วยอาการทางกาย เช่น ปวดหัวเรื้อรัง ปวดหลังเรื้อรัง หายใจไม่เต็มอิ่ม อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ใจสั่น ปวดท้อง ท้องเสียเป็นประจำ นอนไม่หลับ ความดันสูงขึ้น หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ อาการเจ็บหน้าอก โรคในกลุ่มนี้ ทางการแพทย์เรียกว่า **Psychosomatic diseases** ภาษาไทยยังไม่มีชื่อเรียกโดยเฉพาะ อาจจะเรียกว่า โรคทางกายที่เกิดจากจิตก็ได้ โรคในกลุ่มนี้ เกิดขึ้นได้ในหลายระบบของร่างกาย ที่พบบ่อย เช่น

- ๑) ระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคความดันโลหิตสูง โรคการเต้นของหัวใจผิดปกติ บางชนิด
 - ๒) ระบบหายใจ เช่น โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ไขว่ช่องฟาง
 - 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) โรคระบบประสาท เช่น โรคกระเพาะปัสสาวะไวเกิน
- โรคเหล่านี้เป็นโรคเรื้อรัง ที่พบทั่วไปในชีวิตประจำวัน เป็นโรคส่วนใหญ่ที่นำคนไข้มาหาแพทย์ในตึกผู้ป่วยนอก โรคเหล่านี้มีปัจจัยทางจิตเช่น เรื่องของความเครียด ความวิตกกังวล เป็นส่วนสำคัญ ร่วมกับปัจจัยอื่นๆ เช่น วิถีชีวิต การกินอาหาร แป้ง น้ำตาลมากเกินไป การขาดการออกกำลังกาย นอนดึกเป็นประจำ เป็นต้น

เมื่อตรวจร่างกายส่วนใหญ่มักไม่ค่อยพบความผิดปกติใดๆ โรคเหล่านี้เมื่อแพทย์รักษาตามอาการโดยจ่ายยาให้ เป็นยาแก้ปวด ยาคลายเครียด วิตามิน ยาลดความดัน เป็นต้น คนไข้ กลุ่มหนึ่ง จะกินยาตามสั่งแล้วอาการต่างๆก็จะหายไป คนไข้ก็พอจะดำเนินชีวิตต่อไปได้ คนไข้ต้องกินยาบรรเทาอาการทุกวัน ถ้าไม่กินยาอาการก็กลับเป็นขึ้นมาอีก ต้องกินยาตลอดไป รักษาไม่หายขาด คนไข้รักษาไปนานๆหลายปีเข้าก็จะเริ่มเบื่อหน่าย ไม่อยากกินยา และมักจะคิดว่า หมอเลี้ยงไข้ ซึ่งผู้เขียนได้ยินมาเสมอๆ

ส่วน คนไข้ อีกกลุ่มหนึ่งมักจะเป็นคนที่มีการศึกษาคดี จะไม่ยอมกินยา เพราะรู้ว่าหมอจ่ายยาคลายเครียดให้ และจะไม่ยอมรับว่า ตนเองเครียด แต่คิดว่าตนเองเป็นโรคทางกาย คนไข้กลุ่มนี้รักษายากและมักรักษาไม่ได้ผลดี แม้หมอจะพยายามอธิบายว่าโรคนี้อาจเกิดจากความเครียด เช่น โรคลำไส้แปรปรวน ซึ่งคนไข้จะมาด้วยอาการปวดท้อง ท้องเสีย คนไข้จะไม่ยอมรับ จนบางครั้งคนไข้เหล่านี้ต้องถูกนำไปส่องกล้องตรวจกระเพาะอาหารหรือลำไส้ ซึ่งก็จะไม่พบว่ามีความผิดปกติใดๆ อย่างไรก็ตาม คนไข้เหล่านี้มักจะมีโรคหลายระบบ ผ่านการตรวจจากแพทย์หลายคน และต้องโดนตรวจด้วยเอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมอง ต้องโดนส่องตรวจในกระเพาะอาหาร ,ลำไส้ คนไข้บางรายใช้เวลาตั้งแต่หนุ่มสาวจนเข้าวัยสูงอายุ ตรวจมาแล้วทุกระบบ ไม่พบความผิดปกติใดๆ แต่โรคก็ยังเหมือนเดิม คนไข้เกิดความวิตกกังวล จะย้ำคิดวนเวียนไปมา คิดถึงแต่ความเจ็บป่วยของตัวเอง เสียทั้งเงินทองและเวลา สุขภาพก็เสื่อมโทรมลง โดยความเป็นจริงแล้ว โรคในกลุ่มนี้ แพทย์ยังไม่มีวิธีที่จะรักษาให้หายขาดได้ แต่ให้ยาตามอาการพอประคับประคองไว้เท่านั้น ซึ่งโรคในกลุ่มนี้เป็นกลุ่มโรคที่น่าเบื่อหน่ายทั้งคนไข้และแพทย์ แต่ก็ต้องเจอกับมันเป็นประจำทุกวัน

สำหรับในเรื่องนี้มีแพทย์แผนปัจจุบันท่านหนึ่งที่ สนใจและศึกษาโรคในกลุ่มนี้ไว้มาก คือ นพ. โรนัล ดี ซีเกล (Ronald D. Seigel) ศาสตราจารย์ด้านจิตเวช ศาสตราจารย์ แห่งโรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ศึกษาโรคในกลุ่มนี้พบว่า ความเครียดเรื้อรังในการดำเนินชีวิต มีผลกระทบทำให้เกิดโรคทางกายขึ้น และท่านได้ใช้การเจริญสติเป็นเครื่องมือบำบัดโรคในกลุ่มนี้ พบว่า การเจริญสติช่วยให้โรคกลุ่มนี้หายขาดได้ ไม่ต้องกินยาอีกต่อไป โดยท่านได้เขียนไว้ในหนังสือ ชื่อ

Mindfulness for Anxiety จัดพิมพ์โดยสมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา

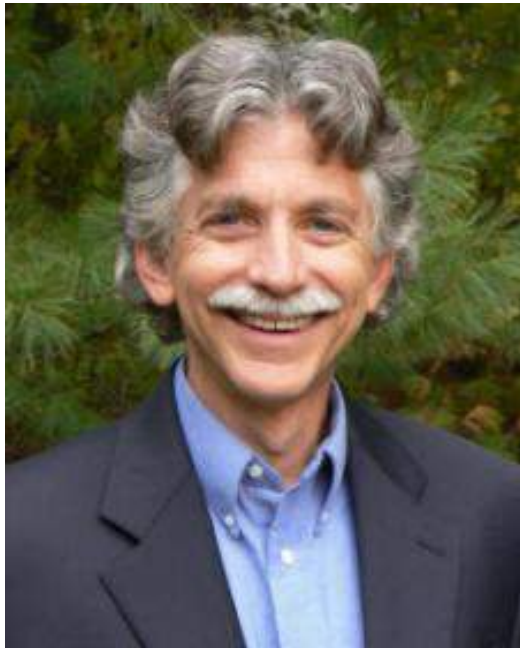
ในอเมริกามีคนใช้โรคปวดหลังเรื้อรังไม่น้อยกว่า ๕ ล้านคน ผู้ป่วยเหล่านี้มักจะมีอาการเครียดในชีวิตประจำวันเป็นเวลานาน ความเครียดทำให้กล้ามเนื้อมีความตึงตัวมากเกินไปทำให้มีอาการปวดหลังทุกวัน ผู้ป่วยมักจะผ่านการรักษาจากแพทย์หลายราย รักษาด้วยแพทย์คนนี้ไม่หายก็รักษาแพทย์คนใหม่ไปเรื่อยๆ ได้รับทั้งยา กิน หรือฉีดยาสเตียรอยด์เข้ากล้ามเนื้อหลัง ซึ่งก็ได้ผลชั่วคราว ไม่หายขาด ผู้ป่วยจึงทนทุกข์ทรมานอยู่หลายปี การเจริญสติจะช่วยลดความเครียดลงพร้อมกับสร้างความผ่อนคลายให้กล้ามเนื้อ การเจริญสติทุกวันจึงช่วยให้โรคหายขาดได้ โรคพวกนี้เกิดจากจิต จึงต้องแก้ที่จิต ไม่สามารถจะรักษาให้หายขาดได้ด้วยยา การกินยาเป็นการแก้ปัญหาปลายเหตุซึ่งไม่ถูกจุดนั่นเอง ซึ่งนพ. โรนัล ซีเกลใช้การเจริญสติรักษาโรคปวดหลังเรื้อรังและได้เขียนเล่าไว้ในหนังสือชื่อ **Back Sense**

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

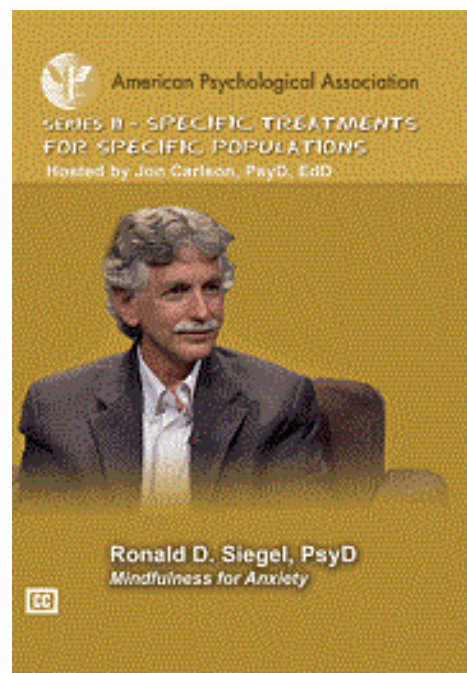
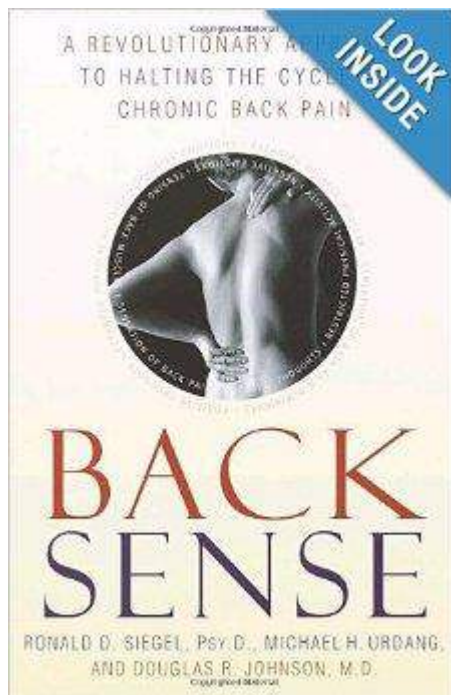
ปัจจุบัน นพ. โรนัล ซีเกล เป็นกรรมการสถาบัน จิตตภาวนาและจิตบำบัด (Institute for Meditation and Psychotherapy) ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนไม่แสวงหากำไร ทำงานสอนการเจริญสติแก่บุคลากรทางการแพทย์ด้านสุขภาพจิต เพื่อสร้างนักเจริญสติบำบัดในการให้บริการแก่สังคม

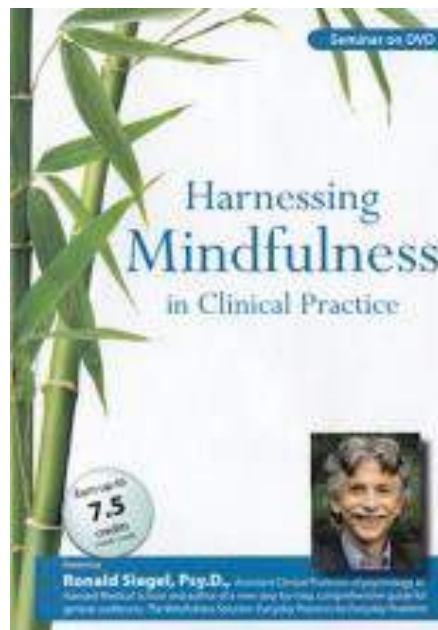
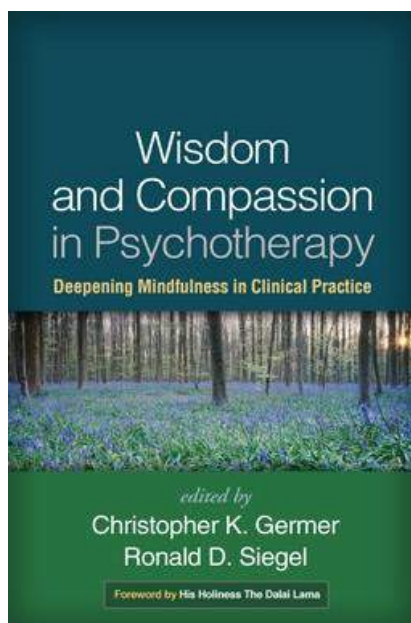
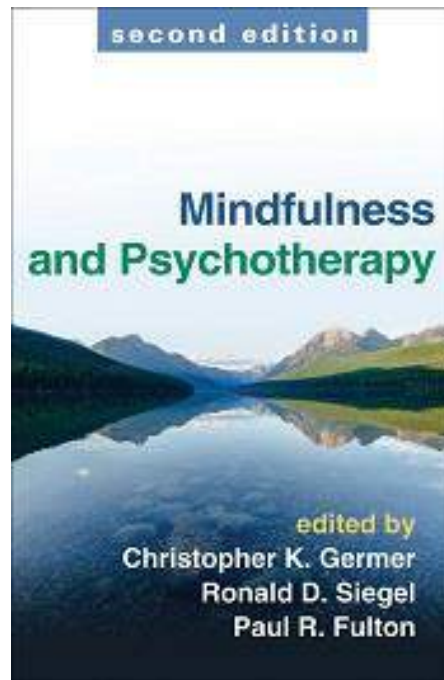
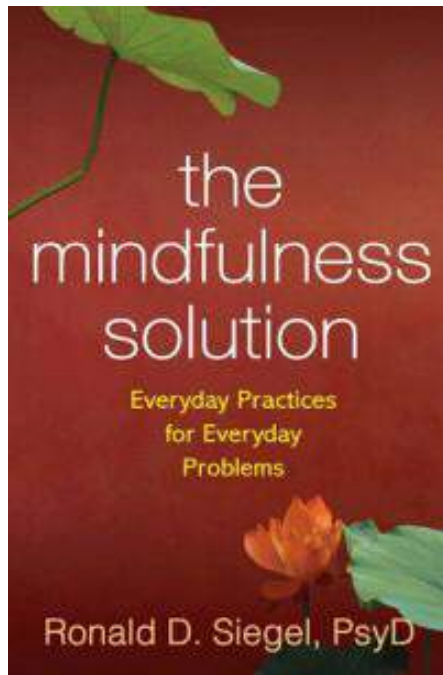
สำหรับข้อมูลของนพ. โรนัล ซีเกลท่านผู้อ่านหาได้ได้จาก www.meditationandpsychotherapy.org) และ www.mindfulness-solution.com และฟังคำบรรยายใน www.youtube.com/ Mindfulness Practices Ronald Siegel.

ภาพประกอบ



นพ. โรนัลด์ ดี. ซีเกล

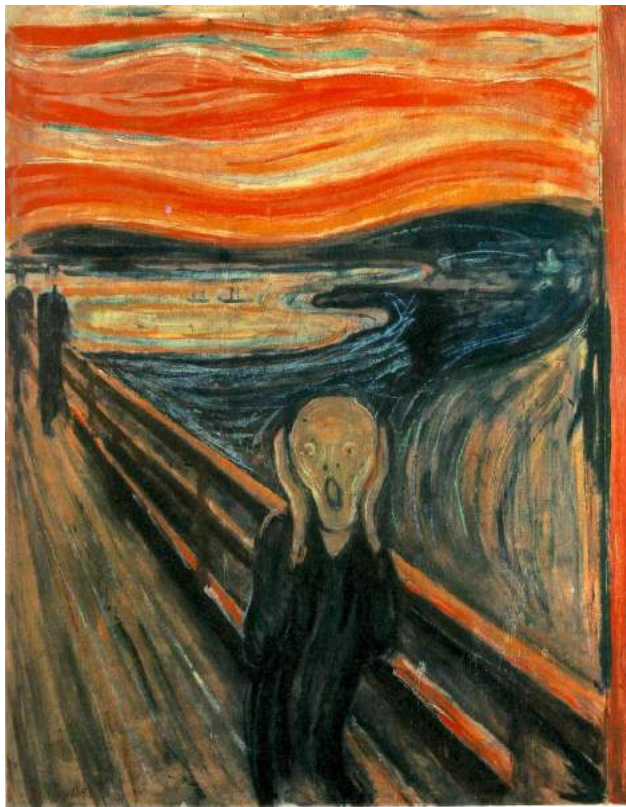




หนังสือของนพ. โรนัล ซีเกล และคณะ



ความเครียดเรื้อรังทำให้เกิดโรคทางกาย



ความเครียดเป็นปัญหาใหญ่ของคนในโลกปัจจุบัน
ภาพชื่อ **The Scream** โดยจิตรกรเอกของโลก **Edvard Munch**

ตอนที่ ๒๒ การเจริญสติบำบัดภาวะเสพติด

ภาวะเสพติดสารเคมี เช่น บุหรี่ สุรา ยาบ้า ยาไอ โคลเคน หรือภาวะเสพติดที่ไม่ใช่สารเคมี แต่เป็นพฤติกรรมบางอย่าง เช่น เสพติดการพนัน เสพติดการช้อปปิ้ง เสพติดงาน เสพติดอาหาร เสพติดอินเทอร์เน็ต เสพติดทางเพศ เป็นต้น กำลังเป็นปัญหาใหญ่ของโลก เนื่องจากภาวะเสพติดจะทำให้เกิดการสูญเสียอย่างมากต่อชีวิตครอบครัว สังคมและประเทศโดยรวม กรณีเสพยาบ้า ทำให้คนคนนั้นต้องถูกจับติดคุกเสียอนาคตไปเลย ผู้ต้องขังส่วนใหญ่ในเรือนจำร้อยละ ๖๐ มาจากคดียาเสพติด กรณีติดการพนัน ต้องทำให้พนักงานธนาคาร โกงเงินในบัญชีถูกนำไปใช้หนี้ พอถูกจับได้ก็โดนไล่ออกจากงานและดำเนินคดีอาญา หรือกรณีเสพติดทางเพศของไทเกอร์ วูดส์ โดยเขาซื้อบริการทางเพศจากหญิงเกือบสิบราย ที่ออกมาเปิดเผยเป็นข่าวบนหน้าหนังสือพิมพ์ จนเขาต้องสูญเสียในอาชีพ และหย่าขาดกับภรรยา ครอบครัวก็แตกร้าง เป็นต้น

ภาวะเสพติด เป็นภาวะที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งไม่สามารถควบคุมตนเองต่อการใช้สารหรือพฤติกรรมบางอย่างได้ทั้งหมดที่รู้ว่ามันจะเกิดผลเสียอะไรตามมา เมื่อพยายามหยุดก็จะเกิดอาการไม่สบายกายไม่สบายใจ หงุดหงิด กระสับกระส่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ จนเขาต้องกลับไปใช้อีก เพื่อลดอาการ นอกจากนั้นเขายังเกิดภาวะอยาก(Craving)ใช้สารนั้นๆอีกหรือกลับไปทำพฤติกรรมแบบเดิมๆอีกทั้งที่หยุดไปพักหนึ่งแล้ว แม้ว่าจะไม่มีอะไรมากระตุ้นให้นึกถึงสิ่งนั้นก็ตาม

ตัวเลขขององค์การสหประชาชาติ พบว่าทั่วโลกมีคนติดยาเสพติด ๑.๘ ล้านคน (UNODCCP 2002) ในสหรัฐอเมริกาประชากรร้อยละ ๒๐ เคยใช้ยาเสพติด เรื่องนี้จึงเป็นปัญหาใหญ่ของโลกปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์ด้านสมอง พบว่า คนที่ใช้สารเสพติด สารเหล่านี้เมื่อเข้ามาสู่ร่างกายแล้วจะมีผลต่อสมอง ทำให้สมองหลั่งสารสื่อประสาทบางตัวออกมา เช่น โดปามีน (Dopamine) และ เอ็นโดรฟิน (Endorphin)ซึ่งทำให้เรามีความสุข คนจึงติดยาได้ง่ายและเลิกยาก เพราะมันเป็นวิธีหาความสุขที่เขาอยากได้ เขาพบว่า ผู้ที่ติดยาเสพติดบางคนมีความผิดปกติทางพันธุกรรม จะทำให้มีการตอบสนองต่อการกระตุ้นของยาเสพติดมากกว่าคนธรรมดา ๑๐-๒๐ เท่า

ทำให้มีแนวโน้มที่จะติดยามากกว่าคนทั่วไป ในกรณีที่ขาดยา สมองก็จะหลั่งสาร Norepinephrine, corticotropin-releasing factor และ Dynorphin ทำให้มีอาการกระสับกระส่าย มีอาการไม่สบายทางกายทางใจ เกิดขึ้น หรือเวลาที่เรอยากเสพยา สมองก็มีการหลั่งสารพวก glutamate และ GABA เป็นต้นทำให้คนไข้กลับไปใช้ยาอีก โดยผู้ป่วยไม่สามารถจะยับยั้งได้ คนไข้จะสูญเสียความสามารถในการควบคุมตนเอง ตรงนี้เองที่ทำให้คนรอบข้างมองว่า เขาเป็นคนไม่ดี ขาดคุณธรรมจริยธรรม ชอบมั่วสุมาเสพติดหรือชอบล้อมวงกินเหล้าทุกวัน หรือมีพฤติกรรมเลวร้ายบางอย่างเช่น ชอบมั่วเพศ และตั้งข้อรังเกียจและปฏิบัติต่อผู้ป่วยแบบดูถูกดูแคลน เหยียดหยาม ทำให้ผู้ป่วยกลับมาดำรงตนอยู่ในสังคมใหม่ได้ยาก

ผู้ป่วยที่ติดยามีสาเหตุหลายประการ เช่น มีปัญหาในชีวิตครอบครัวแล้วกลุ่มใจ มีความเครียดในที่ทำงาน จึงเสพยาเพื่อให้ลืมปัญหาต่างๆ หรือมีสิ่งแวดล้อม เช่น คบคนที่ติดยาเป็นเพื่อน เพื่อนก็เอายามาให้ลองในวัยรุ่นพบได้บ่อย หรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนชอบเที่ยวกลางคืน ตามแหล่งบันเทิงต่างๆก็มักจะมีปัญหาเรื่องติดสุรา ยาเสพติดได้ง่าย ปัญหาเสพติดยาเป็นปัญหาสลับซับซ้อน เมื่อผู้ป่วยได้รับการบำบัดรักษาแล้ว ผู้ป่วยสองในสามมักจะกลับไปเสพติดซ้ำอีก โดยเฉพาะคนที่เสพมานาน พวกที่เสพติดยา และพวกเสพติดด้านพฤติกรรมก็มีลักษณะคล้ายกัน มักจะสะสมพฤติกรรมมาอย่างยาวนานจนเป็นนิสัย จึงแก้ได้ยาก

นักวิทยาศาสตร์ทางสมอง พบว่า ภาวะเสพติดเป็นเรื่องของความผิดปกติทางสมอง ไม่ใช่เป็นเรื่องของ การเป็นคนไม่ดี ขาดคุณธรรมจริยธรรม ดังที่คนทั่วไปเข้าใจกัน แต่เนื่องจากเมื่อเสพติดแล้ว สมองจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ ผู้ป่วยเหล่านี้ จะมีจิตใจที่อ่อนแอ ขาดสติไม่รู้สึกรู้ตัว ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ทำให้ไม่สามารถเลิกอาการเสพติดได้ด้วยตนเอง ผู้ป่วยเหล่านี้ต้องการความช่วยเหลือจากแพทย์ ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดจากครอบครัว ด้วยความรักความเข้าใจ และผู้ใกล้ชิดจะต้องเข้าใจธรรมชาติของโรคนี้ และผู้ป่วยจะต้องได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ การบำบัดของแพทย์ก็จะใช้ยาออกฤทธิ์ที่สมอง ซึ่งมุ่งไปที่

การใช้ยาลดความอยากเสพยา และลดอาการข้างเคียง อาการไม่สบายกายไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเมื่อหยุดเสพยาเสพติด ร่วมกับการบำบัดทางจิตที่เรียกว่า Cognitive Behavior Therapy (CBT) และ The 12 Steps of AA (Alcoholics Anonymous 1976) ซึ่งก็ได้ผลดี แต่ ปัญหาในผู้ป่วยเหล่านี้คือการกลับเป็นซ้ำอีก

ปัจจุบันนี้จึงมีแพทย์ที่ทำงานด้านบำบัดผู้ป่วยที่มีภาวะเสพติดจึงพยายามหาวิธีทำให้ผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดแล้ว ไม่กลับมาเสพติดซ้ำอีก ซึ่งมีงานวิจัยที่น่าสนใจและใช้เป็นที่ยอ้างอิงกันทั่วไป คือ การศึกษาของ ศาสตราจารย์ จี อลัน มาร์เลต (G. Alan Marlatt) แห่ง โรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยวอชิงตัน เป็นศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา และผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมเสพติด เนื่องจากท่านเป็นชาวพุทธปฏิบัติธรรมมานานกว่า ๓๐ ปี ตามแบบของสำนักชัมบาลา (Shambhala Tradition) ท่านเห็นว่าการเจริญสติสามารถทำให้สมองเกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ทั้งในด้านโครงสร้าง การทำงาน และการหลั่งสารสื่อประสาท และการเจริญสติช่วยให้สมองบริเวณที่เกี่ยวกับการใช้ความคิด อารมณ์ ความจำ ดีขึ้น เวลาที่เราเจริญสติจะมีเลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น สมองสามารถซ่อมแซมส่วนที่เสียหายให้กลับมาดีขึ้นเหมือนเดิมได้ การหลั่งสารเคมีในสมองจะกลับมาเป็นปกติได้ การเจริญสติจึงบำบัดภาวะเสพติดได้ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ด้านสมองได้ศึกษามาแล้วก่อนหน้านี้ (ดูเรื่องการเจริญสติพัฒนาสมอง ในธรรมลีลา ฉบับที่ ๑๕๑ ก.ค ๕๖) ท่านจึงได้พัฒนาโปรแกรมการเจริญสติเพื่อบำบัดภาวะเสพติดยาเพื่อป้องกันการกลับไปใช้ยาซ้ำ (Mindfulness -Based Relapse Prevention Program)

ศ. มาร์เลต ได้ทำการศึกษาการเจริญสติในผู้ติดยาเสพติด ๒ ชั้น รายงานแรกศึกษาผู้เสพยาโคเคน สุรา แบ่งผู้ป่วยเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่ง ให้การรักษาตามปกติ อีกกลุ่มหนึ่งใช้การเจริญสติเปรียบเทียบกัน โดยสอนให้ฝึกหลักสูตรวิปัสสนา ๑๐ วัน ตามแนวของท่านโกเอ็นก้า แล้วติดตามไปเป็นเวลา ๓ เดือน โดยคัดเลือกผู้ป่วยที่ใกล้พ้นโทษ เพื่อติดตามในระยะหลังพ้นโทษไปแล้ว

รายงานที่ ๒ เป็นการศึกษาในผู้เสพติดยาทั่วไป จำนวน ๑๕๓ ราย โดยใช้หลักสูตร MBSR แบบของศ.จอน คาแบค ซิน ติดตามไป ๓ -๖ เดือน เขาสอนให้ผู้ป่วยฝึกการเจริญสติในร่างกาย ส่วนต่างๆ ฝึกเจริญสติในลมหายใจ ในการเดิน นำผู้ป่วยไปเดินขึ้นภูเขาและเจริญสติไปด้วย ฝึกให้ผู้ป่วยอยู่กับสิ่งที่ตนกำลังทำ ให้อยู่กับปัจจุบัน หลังจากนั้น เมื่อผู้ป่วยฝึกไประยะหนึ่งจนใจสงบลงได้บ้างแล้ว จิตเป็นสมาธิมากขึ้น เขาก็จะสอนให้คนไข้ดูใจตนเอง เมื่อมีอารมณ์หรือความคิด ความรู้สึกสุข ทุกข์ เกิดขึ้นก็ให้รู้ตัว โดยใช้การกำหนดรู้ (Noting or Labeling) เรียกชื่อของอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ให้ตรงตามเป็นจริง เช่น สุขหนอ เบื่อหนอ อยากเสพยาหนอ กิดหนอ หงุดหงิดหนอ เป็นต้น ฝึกให้บ่อยๆจนมีความชำนาญ สติมีกำลังมากขึ้น ฝึกให้สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ และฝึกให้คนไข้หยุดไม่ทำตามใจคิด หรือความอยากที่เกิดขึ้น ฝึกดูเฉยๆ ไม่ต้องทำตาม เวลาความอยากเสพยาเกิดขึ้นให้สังเกตดู จะเห็นว่าความอยากจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย เหมือนกระดานโต้คลื่นที่นักกีฬาขยีนอยู่บนนั้น พอคลื่นลูกใหญ่ๆมา กระดานโต้คลื่นจะขึ้นสู่ยอดคลื่นพอถึงจุดสูงสุดแล้วกระดานโต้คลื่นจะลดระดับลงอย่างรวดเร็ว ความอยากก็เหมือนกัน พอมันเกิดขึ้นแล้วให้คนไข้ตามดูไปเรื่อยๆอย่าตอบสนองมัน ในที่สุดมันก็จะลดกำลังลง ขณะใดสติมีกำลัง รู้ตัว มันจะดับลง การที่คนไข้เห็นความอยากในใจลดลง นั่นหมายความว่า เขาเกิดปัญญาารู้ว่า ความอยากนั้นมีธรรมชาติเกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป เทคนิคนี้ทางจิตบำบัดเรียกว่า Urge Surfing ทางธรรมเราเรียกว่า ฝึกให้เห็นการเกิดดับของรูปนาม แท้ที่จริงแล้วการที่เราเสพติดเพราะเราไม่รู้ตัว เราขาดสติ พออยากเสพยาแล้วเราก็ดูโดยอัตโนมัติ เหตุการณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และซ้ๆเป็นเวลานาน เสพแล้วมีความสุข ลืมเรื่องที่ไม่สบายใจไปทำงานเป็นนิสัยส่วนหนึ่งของเรา เราจึงเลิกได้ยาก โดยธรรมชาติของคน เวลาขี้คิดแล้วปล่อยวางได้ยาก มีวิธีเดียว คือ ทำให้สติมีกำลัง รู้ตัวและเห็นมันเกิดขึ้นในใจ แล้วเฝ้าของมันจนมันหายไป มันก็จะเกิดขึ้นอีกเราก็ฝึกให้รู้ตัวอีก ทำซ้ๆแบบนี้ไปตลอด ความอยากยังคงอยู่ในใจของเราแต่ทำอะไรเราไม่ได้ นั่นแปลว่าเราสามารถควบคุมตัวเองได้ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝน ฝึกบ่อยๆเราก็จะปล่อยวางได้ ไม่กลับไปเสพอีก ความอยากยังคงมีอยู่เกิดขึ้นแล้วหายไป เราก็อยู่กับมันอย่างมีความสุข แต่มันก็จะ

ไม่มีกำลังเหมือนก่อน เพราะมีตัวสติคอยสกัดอยู่ตลอดเวลา ทำให้มันอ่อนกำลังลง เราก็จะควบคุมมันง่ายขึ้น ทางธรรมท่านเรียกว่า ตึงคประหาม ในที่สุดเราก็ปล่อยวางได้ สติเป็นธรรมฝ่ายกุศลจะทำให้ผู้ป่วยมีเหตุผล รู้จักผิดชอบชั่วดี ไม่ถูกรอบงำโดยอารมณ์ อีกต่อไป ศ. มาร์เล็ทพบว่า ผู้ป่วยกลุ่มที่ฝึกการเจริญสติจะกลับไปใช้ยาเสพติดอีกน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีการฝึกเจริญสติ คนไข้สามารถควบคุมตนเองได้เวลาเกิดอาการไม่สบายกายไม่สบายใจหรือเวลาขาดยา หรืออยากยา คนไข้สามารถใช้สติกำหนดรู้ได้ ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น วิธีการนี้ช่วยป้องกันให้ผู้ป่วยไม่กลับไปเสพติดซ้ำ คนไข้มีอารมณ์ดีขึ้น การมองโลกในแง่ดี สามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ อันนี้ก็เป็นคุณของการเจริญสติ

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

“ กระแสทั้งหลายเหล่าใดในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น เรากล่าวบอกว่า กระแสทั้งหลายเหล่านั้นจะปิดหรือละเอียดได้ด้วยปัญญา”

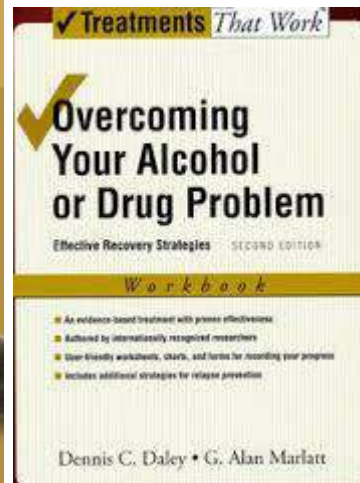
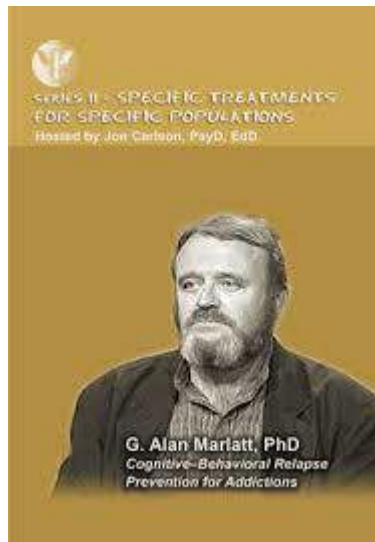
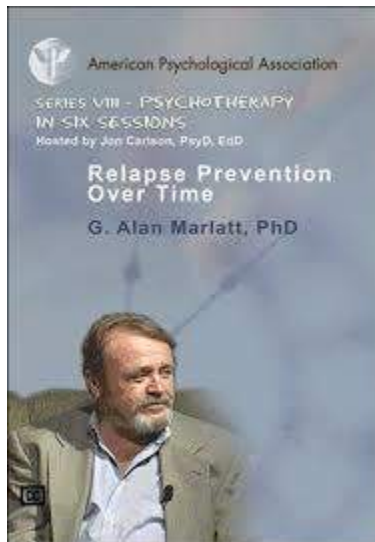
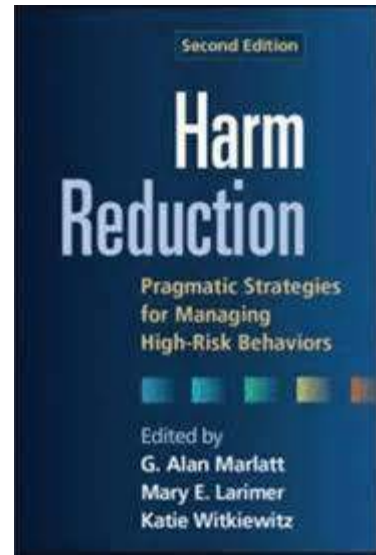
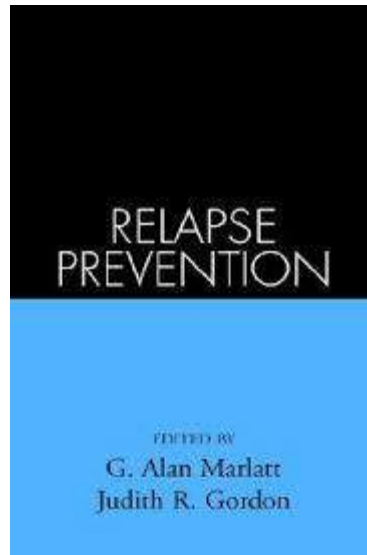
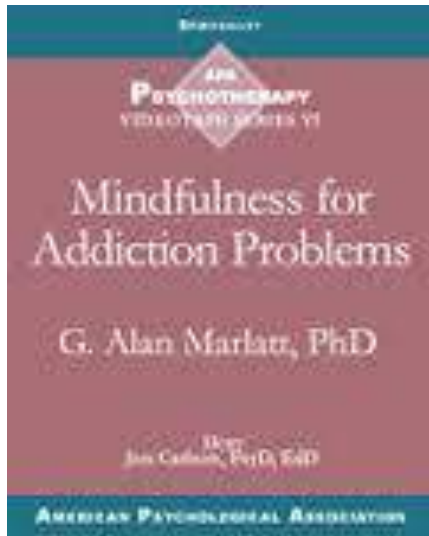
ศ. อลัน มาร์เล็ท จบปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิก จาก ม. อินเดียน่า ในปี ๑๙๖๘ หลังจากนั้นเข้าทำงานที่ ม. บริติสโคลัมเบีย, ม. วิสคอนซิน และท้ายสุด ม. วอชิงตันในปี ๑๙๗๒จนถึงปัจจุบัน ท่าน มีความสนใจในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาวะเสพติดยาเสพติด สุรา และพฤติกรรมเสพติดต่างๆ มีผลงาน บทความทางวิชาการและเขียนตำรารวมกันกว่า ๒๐๐ ชิ้น เขียนหนังสือเผยแพร่กว่า ๑๐ เล่ม ได้รับรางวัลทางวิชาการมากมาย ท่านเคยดำรงตำแหน่งประธานสมาคมจิตบำบัดสาขาภาวะเสพติดสารเสพติดและพฤติกรรมแห่งสหรัฐอเมริกา หลายสมัย ท่านเป็นชาวพุทธที่ฝึกจิตตภาวนามายาวนาน ได้นำวิธีการเจริญสติแบบพุทธมาใช้ในการบำบัดภาวะเสพติดด้านพฤติกรรมต่างๆ และสารเสพติด และได้สร้างเครือข่าย ชาวพุทธเพื่อการฟื้นฟูผู้ป่วยภาวะเสพติด ใน

ปี๒๐๐๘ (The Buddhist Recovery Network, www.buddhistrecovery.org) ท่านเสียชีวิตเมื่อเดือน
มีนาคม ๒๐๑๑ ที่มรดกผลงานทางวิชาการไว้ให้โลกอย่างมากมาย (Washington.edu/abrc) เรา
สามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของท่านได้ใน www.youtube.com/addiction and the mind, part 1-
2009

ภาพประกอบ



ศ. อลัน มาร์เก็ต






Feeling Safe Within
Your Mind & Overcoming Addiction





Surfing

ตอนที่ ๒๓ การเจริญสติในเด็กสมาธิสั้น

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

สำหรับสาเหตุยังไม่สามารถระบุได้แน่ชัด แต่มีปัจจัยหลายอย่าง เช่น พันธุกรรม สารสื่อประสาทบางชนิดผิดปกติ การทำงานสมองบางส่วนผิดปกติทำให้มีความตื่นตัวมากกว่าปกติ การเลี้ยงดูในครอบครัว สิ่งแวดล้อมก็มีผลทำให้เด็กมีอาการเกิดขึ้นได้ ผู้ปกครองมักจะสังเกตเห็นและมักจะพาเด็กไปรับการตรวจรักษากับจิตแพทย์ สำหรับการรักษา แพทย์ก็จะให้ยาเพื่อลดความตื่นตัวลง ร่วมกับการทำพฤติกรรมบำบัด โดยความร่วมมือระหว่างแพทย์ ผู้ปกครอง ครู ที่เข้าใจปัญหาเด็ก การบำบัดก็จะได้ดี โรคนี้อันตราย ๑ ใน ๓ ของเด็กจะหายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ๑ ใน ๓ อาการคงเดิมที่เหลือ จะมีอาการและผลข้างเคียงร่วม

เนื่องจากการรักษาได้ผลยังไม่น่าพอใจ จึงมีจิตแพทย์ นักจิตวิทยาพยายามศึกษาถึงวิธีการต่างๆมาช่วย ซึ่งผู้เขียนจะขอกล่าวถึงงานวิจัยของ ศูนย์การวิจัยการเจริญสติ แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส (UCLAMindful Awareness Research Center, www.marc.ucla.edu/body.cfm) ซึ่งจัดตั้งขึ้นโดย ดร. ซูซาน สมอลลี (Susan Smalley Ph.D) และคณะ ศูนย์แห่งนี้ทำงานด้านวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสติในแง่มุมต่างๆ และจัดให้มีโปรแกรมสอนหลักสูตรการเจริญสติ ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัย เด็กวัยรุ่น เด็กนักเรียน ประชาชนทั่วไป

ดร. สมอลลี เป็นศาสตราจารย์ด้านจิตเวชศาสตร์ เธอเรียนปริญญาตรีทางมานุษยวิทยาจากมหาวิทยาลัยมิชิแกน และต่อปริญญาโทและเอกด้วยพันธุกรรมทางการแพทย์ และจิตพยาธิวิทยาในวัยเด็กที่ UCLA เธอสนใจเด็ก ที่มีปัญหาในเรื่องสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorders) ได้ทำวิจัยปัญหาในเด็กสมาธิสั้นไว้มาก

ดร. สมอลลี เป็นคนขยัน เป็นหญิงแกร่ง ทำแต่งงาน เธอไม่เคยสนใจเรื่องของการปฏิบัติธรรมมาก่อน เธอเล่าว่า เมื่อเธออายุ ๔๗ ปี เธอมีปานดำขึ้นที่แขน ไปให้เพื่อนแพทย์ดู แพทย์บอกเธอว่าเป็นมะเร็งผิวหนัง (Melanoma in situ) แต่ยังไม่ลุกลาม และแนะนำให้เธอผ่าตัดออก เธอกลับมาบ้านเกิดความรู้สึกกลัวตาย ถ้าเธอตายเธอต้องสูญเสียสามี ลูกๆ และทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ เธอลาพักรักษาตัว ๖ เดือน เธอเข้ารับการผ่าตัด และหลังจากนั้นเธอก็ดูแลสุขภาพของตนเองโดยวิธีการทางธรรมชาติ ใช้สมุนไพร การนวดทางเดินน้ำเหลือง เธอเปลี่ยนมารับประทานอาหารมังสวิรัต ผักโยคะ ผักสมาธิ เธอตั้งคำถามกับตัวเองว่า ถ้าเธอต้องตายในเวลาอันใกล้นี้ เธออยากจะทำอะไรที่ยังไม่ได้ทำบ้าง ดังนั้นเธอจึงเริ่มศึกษาปรัชญาและศาสนา จนเธอเข้าใจเรื่องของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นเรื่องที่ชาวตะวันตกอย่างเธอไม่ได้ใส่ใจมาก่อนเลย และเธอเริ่มเรียนรู้วิถีปฏิบัติธรรมแบบชาวพุทธ เรียนรู้วิธีการเจริญสติ

หลายปีต่อมาเธอจึงตั้งศูนย์การวิจัยเกี่ยวกับการเจริญสติขึ้น ปัจจุบันเธอทำงานที่ UCLA เริ่มวิจัยเรื่อง การเจริญสติในเด็กสมาธิสั้น โดยใช้โปรแกรม Mindful Awareness Program หรือ MAP ในเด็ก งานวิจัยชิ้นหนึ่งทำในเด็กนักเรียนเกรด ๒-๓ อายุประมาณ ๗-๘ 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) ท่านผู้อ่านอาจจะอ่านบทนำได้ใน amazon.com เป็นหนังสือที่ให้ความรู้พื้นฐานด้านการเจริญสติอย่างดีสำหรับบุคคลทั่วไป

สำหรับ ไดอานา วินสตัน เธอทำงานอยู่ที่ศูนย์วิจัยนี้เช่นกัน เป็นกำลังสำคัญของ ดร.สมอลลี ที่ช่วยให้งานของศูนย์แห่งนี้ ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ เธอสอนการเจริญสติหลักสูตรต่างๆของสถาบัน และร่วมกันทำวิจัยด้วย เธอปฏิบัติธรรมตั้งแต่อายุ ๒๒ ปี เธอเริ่มจากการเดินทางมาท่องเที่ยวในอินเดีย โดยที่ตัวเองยังไม่มีความรู้อะไรเลย เธอไปเที่ยวทัชมาฮาล ไปดูเขาเผาศพริมฝั่งแม่น้ำคงคาที่เมืองพาราณสี และ ไปที่ธรรมศาลา ตอนเหนือของอินเดีย ซึ่งเป็นสถานที่แรกๆที่เธอเริ่มสนใจศึกษาพระพุทธศาสนา เธอเดินทางมาปฏิบัติธรรมที่ วัดป่าแห่งหนึ่งทางภาคใต้ของไทย เป็นเวลา ๑๐ วัน เธอฝึกการเดินจงกรม นั่งสมาธิ บนพื้นซีเมนต์ ด้วยความอดทน ที่นี่เองที่ทำให้เธอได้รู้จักความสงบภายใน การฝึกจิตให้เป็นสมาธิได้ มีความผ่อนคลายภายในจิตใจ เป็นครั้งแรก ต่อมาในปีค.ศ. ๑๙๘๘ เธอมีโอกาสดำเนินชีวิตและปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นที่พม่า เป็นเวลา ๑ ปี ทำให้เธอมีความเข้าใจวิธีการเจริญสติได้ดียิ่งขึ้น

หลังจากนั้น เธอยังคงปฏิบัติเรื่อยมาทั้งในอเมริกาและเอเชียติดต่อกันเป็นเวลา ๑๐ ปี หลังจากนั้นเธอเริ่มทำงาน เธอเป็นผู้ก่อตั้งกลุ่ม อาสาสมัครชาวพุทธเพื่อสังคม **The Buddhist Alliance For Social Engagement** หรือ **BASE** ซึ่งเป็นองค์กรพุทธแห่งแรกที่ทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคม ของแคลิฟอร์เนีย เธอสอนการเจริญสติที่ **Spirit Rock Meditation center**

(www.spiritrock.org) ซึ่งเป็นสถานปฏิบัติธรรมมีชื่อเสียงของอเมริกา ที่นี่เป็นที่รวมของปัญญาชน นักวิชาการ นายแพทย์ นักจิตวิทยา นักวิทยาศาสตร์ที่สนใจพระพุทธศาสนา จนถึงปัจจุบันเธอสอนที่นี่มาเป็นเวลา ๒๐ ปี ด้วยประสบการณ์อันยาวนาน เธอนำการเจริญสติเข้ามาสอนให้เด็กในโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง พวกเขา จี โอ สอนให้บุคลากรทางการแพทย์ อาจารย์มหาวิทยาลัย ด้วยประสบการณ์อันยาวนานทำให้เธอเข้าใจเรื่องการเจริญสติอย่างลึกซึ้ง ต่อมาดร. สมอลลีได้จัดตั้งศูนย์วิจัยการเจริญสติขึ้นที่ **UCLA** จึงชวนเธอมาทำงานที่นี่ ซึ่งเธอเห็นว่า จะเป็นช่องทางให้เธอทำงานได้กว้างขวางยิ่งขึ้น ทำให้เธอมีโอกาสดำเนินการวิจัยถึงผลดีของการเจริญสติในแง่มุมต่างๆ

งานวิจัยด้านการเจริญสติกำลังได้รับความสนใจจากนักวิชาการด้านจิตตภาวนาอย่างมาก ในปี ๑๙๙๐ มีงานวิจัยปีละ ๘๐ ชิ้นและเพิ่มขึ้นเป็นปีละ ๖๐๐ ชิ้น ในปี ๒๐๐๐ ปัจจุบันเธอรับเป็นผู้อำนวยการวิจัยการเจริญสติด้านการศึกษา เธอมีความศรัทธาในผลงานวิจัยของ ศ. จอน คาแบค ซิน ที่นำการเจริญสติเข้าสู่วงการแพทย์จนเป็น

ที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง เช่น งานวิจัยในเรื่องการเจริญสติเพื่อบำบัดอาการปวดในโรคต่างๆ การเจริญสติบำบัดอาการเครียด และบำบัดโรคสะเทือนใจ เป็นต้น

ปัจจุบัน ศูนย์การวิจัยด้านการเจริญสติของUCLA มีผลงานวิจัยออกมาจำนวนมาก ท่านผู้อ่านจะดูได้ใน www.marc.ucla.edu/research และอาจจะฟังคำบรรยายของดร. สมอลลีและไดอานา ได้ใน youtube.com เช่น เรื่อง Fully present: The book- Research on mindfulness ของ ดร. สมอลลี ซึ่งจะมีหลายตอน หรือ เรื่องTEDx SunsetPark-Diana Winston-The Practice of Mindfulness, เรื่องIntroduction to Mindful Awareness /Diana Winton, เรื่อง Spirit rock meditation center ในการบรรยายของเธอใช้ภาษาง่ายๆ ทำให้เข้าใจชัดเจนดี

สถาบันแห่งนี้จัดการประชุมวิชาการด้านการเจริญสติเป็นประจำ เมื่อเร็ว ๆ นี้ได้จัดประชุมวิชาการเรื่อง การเจริญสติกับจิตบำบัด (Mindfulness and Psychotherapy) ท่าน ดิชนันท์ ฮัน พระอาจารย์เซ็นชาวเวียดนามก็ได้รับนิมนต์มาแสดงธรรม หลังจากธรรมบรรยายในหอประชุมแล้ว ท่านได้นำผู้เข้าร่วมประชุม ๑,๒๐๐ คน เดินเจริญสติ รอบๆบริเวณมหาวิทยาลัย ท่านผู้อ่านเข้าไปดูบรรยายภาสการเดินได้ที่ [youtube.com / mindfulness walking meditation](http://youtube.com/mindfulness_walking_meditation) บรรยายภาสน่าประทับใจมากเพราะมีคนมาเดินกันอย่างเงียบๆจำนวนมาก เวลานี้เรื่องการเจริญสติในพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ชาวตะวันตกคุ้นเคยและเข้าใจดี โดยเฉพาะชุมชนวิชาการในรั้วมหาวิทยาลัย ท่านดิชนันท์ ฮัน เป็นอาจารย์เซ็นผู้สามารถ คำสอนของท่านเข้าถึงจิตใจชาวตะวันตก ซึ่งมีปัญหาเรื่องความเครียด โรคซึมเศร้ากันมาก ท่าน สอนการเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งช่วยแก้ไขความทุกข์ใจได้จริง ปัจจุบันจึงมีผู้สนใจเข้ามาฝึกการเจริญสติกันมาก ท่านผู้อ่านดูบรรยายภาสการได้ที่ [youtube.com/ peace in every step-ETAB 2011](http://youtube.com/peace_in_every_step-ETAB_2011)และเรื่อง Thich Nhat Hanh in London March 2012

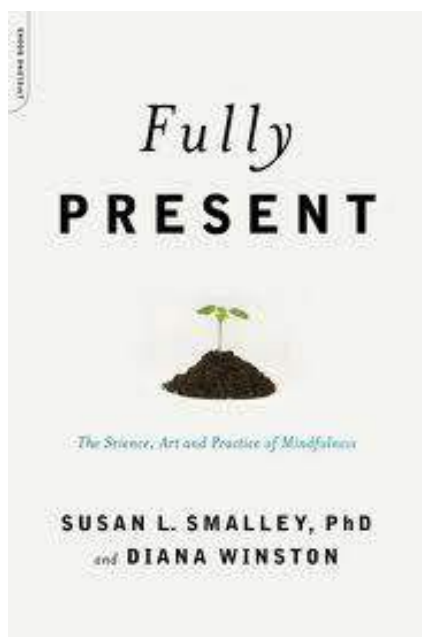
ภาพประกอบ ดร. ชูชาน สมอลลี ผู้ก่อตั้งศูนย์การวิจัยการเจริญสติแห่งUCLA



ดร. สมอลดี



ไดอานา วินสตัน



หนังสือของเธอ



การฝึกการเจริญสติในเด็กนักเรียนและครู



บรรยากาศการสอนเด็กสมาธิสั้น

ตอนที่ ๒๔ สุขภาพจิตของทหารผ่านศึก

ปัญหาสุขภาพจิตของคนในโลกปัจจุบันค่อนข้างสลับซับซ้อนและแก้ไขยากขึ้นทุกวัน ในสหรัฐอเมริกา มีทหารผ่านศึกจำนวนมากตั้งแต่สงครามเวียดนาม สงครามอ่าวเปอร์เซีย ในอิรัก ปากีสถาน อัฟกานิสถาน มีทหารอเมริกันเข้าร่วมรบจำนวนมาก ทหารเหล่านี้มีสุขภาพจิตไม่สู้ดี พวกเขาไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ ดังนั้น ทหารผ่านศึกเหล่านี้จึงมีอัตราฆ่าตัวตายสูง เป็นปัญหาใหญ่อันหนึ่งที่เขาพยายามแก้ไขกันอยู่

มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีจิตใจเปราะบาง ไม่สามารถทนต่อความเสียดแทงใจ ในเหตุการณ์ต่างๆ ที่โหดร้ายรุนแรงได้ เช่น ภาวะสงคราม อุทกภัยร้ายแรง แผ่นดินไหว การก่อวินาศภัย ความรุนแรงในครอบครัว การถูกทำร้ายร่างกาย กรณีถูกข่มขืน เป็นต้น หลังจากผ่านเหตุการณ์เหล่านี้ บุคคลบางคนจะมีอาการหวาดกลัวอย่างรุนแรง รู้สึกสิ้นหวัง คิดถึงเรื่องนั้นๆ ตลอดเวลาไม่สามารถลืมไปได้ ผื่นร้ายทุกคืน นอนไม่หลับ ตกใจง่าย ใจสั่น อารมณ์แปรปรวน อารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง บางครั้งซึมเศร้า สามีและความจำแย่มาก ผู้ป่วยเหล่านี้ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ มักจะแยกตัวอยู่โดดเดี่ยว และหลายคนจบลงด้วยการฆ่าตัวตาย ทหารผ่านศึกอ่าวเปอร์เซีย ตั้งแต่ปี ๒๐๑๐ เป็นต้นมา มีอัตราฆ่าตัวตายเฉลี่ยวันละ ๑ คน ทหารเวียดนามเสียชีวิตในสงคราม ๕๘.๐๐๐ คน แต่หลังจากกลับบ้านแล้ว ทหารผ่านศึกเหล่านั้นฆ่าตัวตายไปแล้ว ๑ แสนราย มากกว่าตายในสงคราม ๒ เท่า โรคนี้เรียกว่า **Posttraumatic Stress Disorder** หรือ **PTSD** โรคนี้ชื่อภาษาไทยยังไม่มี อาจจะเรียกให้เข้าใจกันง่าย ๆ ว่า โรควิตกกังวลหลังเหตุการณ์รุนแรงก็ได้ โรคนี้พบได้ในคนทั่วไปร้อยละ ๘ แต่ในทหารผ่านศึกมีสูงถึงร้อยละ ๓๐ และคนเหล่านี้มีอาการเรื้อรังมากกว่า ๑ เดือนขึ้นไป บางคนเป็นอยู่นาน ๑๐-๒๐ ปี สำหรับการรักษา จิตแพทย์จะให้ยาคลายความวิตกกังวล ยาต้านอาการซึมเศร้า ยานอนหลับ และทำจิตบำบัด ผลการรักษายังไม่ดีนัก

งานวิจัยทางการแพทย์พบว่า การเจริญสติ สามารถรักษาโรคนี้ให้อาการดีขึ้นได้ คนไข้สามารถลดความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น ช่วยลดการกระตุ้นให้อารมณ์ในอดีตเกิดขึ้น คนไข้อยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น ลดความคิดถึงเหตุการณ์ในอดีตลงได้ การนอนหลับดีขึ้น การฝึกเจริญสติเป็นประจำเป็น

เวลานานเข้าจะช่วยให้ผู้ป่วยหายเป็นปกติได้ เราสามารถหาข้อมูลได้ในเว็บไซต์ของ
สำนักงานทหารผ่านศึกสหรัฐอเมริกา (www.ptsd.va.gov)

ผู้เขียนขอยกตัวอย่างพระภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งท่านใช้การเจริญสติช่วยให้หาย
จากโรคนี้ได้และทำคุณประโยชน์แก่โลกอย่างมาก คือท่าน คล็อด อันชิน โทมัส
(Claude Anshin Thomas) ท่านเป็นทหารผ่านศึกอเมริกัน ซึ่งต่อมาได้
บวชเป็นพระภิกษุในศาสนาพุทธนิกายเซ็น ท่านได้เขียนเล่าเรื่องราวของตนเองไว้ใน
หนังสือชื่อ **At The Hell's Gate** เรื่องราวการเดินทางจากสงครามสู่สันติภาพ

ท่านโทมัส เกิดในครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากการกระทำอันรุนแรง ในปี
๑๙๔๗ และสมัครเข้ารับราชการทหารเมื่ออายุ ๑๘ ปี ในช่วง ๑๙๖๖-๑๙๖๗ เขาทำงาน
เป็นพลสำรองประจำอยู่บนเฮลิคอปเตอร์ โคนิงดก ๕ ครั้งและได้รับบาดเจ็บที่ร่างกาย
ครั้งหนึ่ง ได้รับเหรียญ **Purple Heart** หลายครั้ง เขาปลดประจำการในปี ๑๙๖๘
หลังจากได้รับบาดเจ็บและกลับมารักษาตัว ท่านผ่านเหตุการณ์อันเลวร้ายรอดมาได้
หลายครั้ง ครั้งหนึ่ง เครื่องบินลงจอดในหมู่บ้านแห่งหนึ่งบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำโขง
พร้อมด้วยเพื่อนทหาร ๖ คน เมื่อเดินเข้าไปในหมู่บ้านและเดินผ่านชาย ๒-๓ คน ซึ่งดู
เหมือนภิกษุในพุทธศาสนา โคนผมและห่มจีวร สวมหมวกหญ้าฝรั่น เมื่อเดินคล้อยหลัง
ไป ๓๐ – ๔๐ เมตร พวกนั้นยกปืนขึ้นหันมายิงกลุ่มทหารอเมริกัน ๗ คน ด้วยปืนกล
AK-47 ทำให้ทหารเสียชีวิต ๓ คน บาดเจ็บ ๒ คน เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้ท่านต้อง
คอยระวังตัวตลอดเวลาหวาดระแวงและไม่ไว้ใจใครอีกเลย

ท่านเล่าว่า “ บางปฏิบัติการเราต้องให้การสนับสนุนกองร้อยซึ่งถูกโจมตี
เราต้องออกบิน แบบปฏิบัติการด้วยอาวุธหนัก เปิดฉากยิงถล่มเข้าไปหมู่บ้าน ทำลายทุก
สิ่งทุกอย่างอย่างสุดบ้าคลั่ง ที่ตรงนั้นไม่มีสิ่งใดที่ไม่ใช่ศัตรู เราฆ่าทุกสิ่งที่เคลื่อนไหว
ผู้ชาย ผู้หญิง เด็ก สัตว์เลี้ยง บ้าน รถ ทุกอย่างที่ขวางหน้า โดยไม่รู้สึกละอายใจเลย หน้าที่
ของเราคือ ฆ่าคน ใน ๒-๓ เดือนแรกเราฆ่าคนไปหลายร้อยคน ไบหน้าคนเหล่านั้น
ยังลอยเด่นติดตา อยู่ตลอดเวลา”

หลังจากนั้นท่านได้รับบาดเจ็บจากการออกปฏิบัติการ และได้เดินทาง
กลับมารักษาตัวที่อเมริกาอีกครั้ง หลังจากรักษาตัวอยู่ถึง ๕ เดือน จึงได้ออกจาก
โรงพยาบาล ท่านไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ รู้สึกแปลกแยกเหมือนอยู่คนละ
โลก สังคมรอบข้างหมางเมินทหารผ่านศึกเหล่านี้เหมือนคนไร้ค่า ภาพเหตุการณ์ใน

สงครามยังคงรุ่มอยู่ในห้วงความคิดตลอดเวลาทำให้ท่านนอนไม่หลับ ท่านต้องใช้ยา
เสพติด บุหรี่ เหล้า เซ็กส์ วนเวียนอยู่กับสิ่งเหล่านี้เพื่อเยียวยาตนเอง เป็นเวลา ๑๐ กว่าปี
ท่านต้องเข้ารับการบำบัดในสถานบำบัดคนติดยาเสพติด ในปี ๑๙๘๓ หลังจากนั้น ๗ ปี
ท่านได้รับการแนะนำจากเจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ให้เข้าปฏิบัติธรรมในสถาบันโอ
เมก้า ที่นิวยอร์ก ตามแนวของท่านดิช นัท ฮันท์ พระอาจารย์เซ็นชาวเวียดนาม และได้
มีโอกาสเดินทางไปปฏิบัติธรรมที่หมู่บ้านพลัม ที่ฝรั่งเศสในเวลาต่อมา การฝึกจิตต
ภาวนาแบบเซ็นช่วยให้ท่านรู้จักการเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน ใจไม่ตกไปสู่การนึก
คิดถึงเรื่องราวในอดีต ช่วยให้ท่านนอนหลับได้ ช่วยลดความเครียด อาการซึมเศร้า
เกิดสันติสุขในใจ

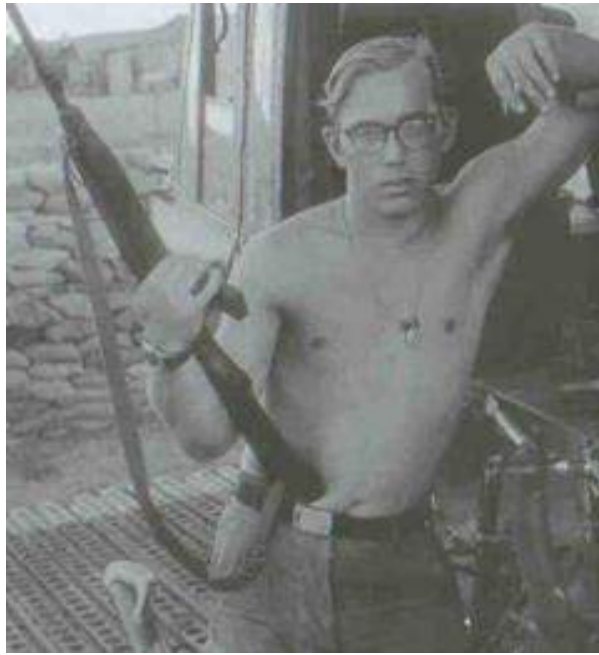
ต่อมาท่านได้บวชเป็นสามเณรและพระภิกษุแบบโซโตะเซ็น ภายใต้
ท่านเบอร์นีย์ แกลสแมน พระอาจารย์เซ็น ชาวตะวันตก ประธานชุมชนเซ็นใน
นิวยอร์ก ในปี ๑๙๘๕ หลังจากนั้นท่านเริ่มสอนสมาธิภาวนาแก่บรรดาทหารผ่านศึก
และนักโทษในเรือนจำ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์รุนแรงในชีวิตใน
รูปแบบต่างๆ ท่านมักสอนเรื่องของการตามดูลมหายใจ หรืออานาปานสติ ท่านเห็น
ว่าวิธีการนี้ช่วยให้อยู่กับปัจจุบันได้ดี

ท่านและคณะเริ่มโครงการเดินธรรมจาริกเพื่อสันติภาพ จากค่ายกักกัน
อาชววิทซ์ ในโปแลนด์ ผ่านไปยังออสเตรีย โครเอเชีย ฮังการี เซอร์เบีย โรมานี
บัลแกเรีย กรีซ เขตเวสต์แบงก์และฉนวนกาซา อิสราเอล จอร์แดน อิรัก อินเดีย
มาเลเซีย ไทย กัมพูชา จบลงที่ ฮิโรชิมา ประเทศญี่ปุ่น ส่วนตัวท่าน ท่านแยกเดินไป
เวียดนาม ท่านต้องการจะเดินผ่านไปตามพื้นที่ที่เคยมีสงครามและความรุนแรง เพื่อ
เผชิญหน้ากับมันอย่างเปิดเผยและมีสติ ได้พูดคุยกับผู้คนที่ยังพบในระหว่างทาง เพื่อเล่าถึง
สิ่งที่ท่านประสบมาในระหว่างสงคราม ท่านใช้ชีวิตแบบนักบวชผู้ปราศจากเรือน
อาศัยการบริโภคอาหาร ของจำเป็น ตู้รถ เรือเฟอร์รี่ รถไฟ เครื่องบิน การเดินทาง
ลักษณะนี้ทำให้ท่านได้เรียนรู้เพื่อฝึกฝนตนเองในปัญหาต่างๆ ความทุกข์ยากที่เกิดขึ้น
ในการเดินทาง การใช้ชีวิตข้างถนน ฝึกการใช้ชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน ท่านตั้งใจ
จะใช้ชีวิตแบบผู้ปราศจากเรือนตลอดไป โดยเดินทางไปทั่วโลก ปีละ ๒๖๐ วัน เพื่อไป
บรรยาย สอนจิตตภาวนา พูดคุยกับผู้ที่ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงตามที่
ต่างๆ ท่านต้องการทำความเข้าใจว่าเราสามารถจะเปลี่ยนแปลงผลที่เกิดจากความ

รุนแรงในใจไปสู่สันติสุขได้โดยการฝึกจิตตภาวนา และท่านได้จัดตั้งมูลนิธิซัลโธ
(www.zaltho.org) เพื่อสนับสนุนงานของท่าน เราสามารถจะศึกษาชีวิตของ
ท่านได้ในหนังสือ *At Hell's Gate*
และฟังคำบรรยายของท่านได้ใน www.youtube.com/claude_anshin
Thomas จะมีคำบรรยายที่น่าสนใจให้ฟังหลายตอน

ภาพประกอบ







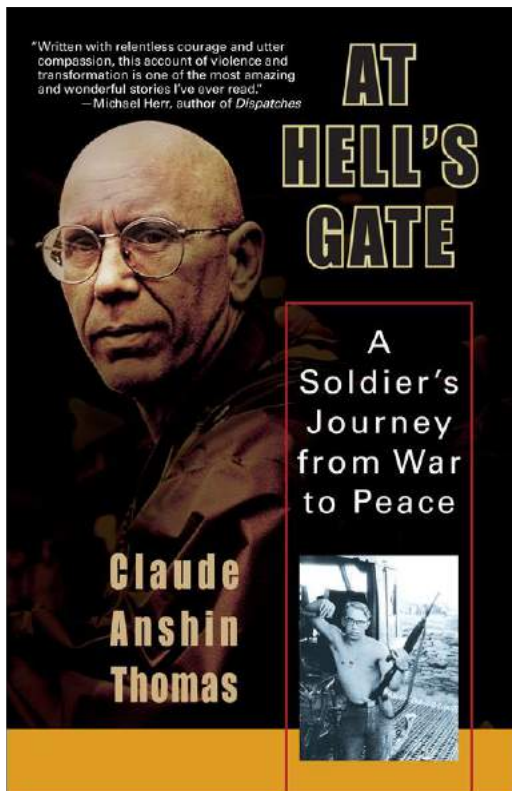
ท่านคล้อด อันชิน โทมัส
พระเซ็นอติตทหารผ่านศึกเวียดนาม



ธรรมจาริก



ปฏิบัติจิตตภาวนาในระหว่างธรรมจาริก



หนังสือของท่าน

ตอนที่ ๒๕ สุขภาพจิตของนักโทษในเรือนจำ

ผู้ต้องขังในเรือนจำในประเทศไทยทั่วประเทศมีประมาณ ๓๑๑,๐๐๖ คน เป็นผู้ต้องขังเด็ดขาด ๒๓๔,๒๖๑ คน อีก ๗๖,๕๑๑ คน (ข้อมูล ๑ ก.ย. ๕๗) เป็นผู้ต้องหาที่อยู่ระหว่างพิจารณาคดีและไม่มีประกัน และบางคนได้รับการปล่อยตัวชั่วคราว ในจำนวนนี้เป็นคดีอาชญากรรมร้อยละ ๖๖ ผู้ต้องขังเหล่านี้ เมื่อพ้นโทษแล้วก็กลับไปเป็นประชาชนทั่วไป แต่ก็มีปัญหาผู้ต้องหาที่พ้นโทษบางส่วนยังไม่มีความพร้อมในการกลับไปใช้ชีวิตในสังคม ขาดที่พึ่ง อาชีพ ขาดรายได้ในการเลี้ยงชีพ และสังคมรอบข้างไม่ยอมรับ ทำให้ผู้พ้นโทษเหล่านี้มีปัญหาในการดำรงชีวิตมาก ร้อยละ ๑๓ กลับไปกระทำความผิดซ้ำอีก ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงมีกระบวนการฟื้นฟูสภาพจิตใจ ร่างกาย การฝึกอาชีพ เพื่อเตรียมตัวให้ผู้พ้นโทษสามารถใช้ชีวิตเหมือนประชาชนทั่วไป

ในสหรัฐอเมริกาปีหนึ่งมีผู้พ้นโทษถูกปล่อยออกมาปีละ ๖๕๐,๐๐๐ ราย คนเหล่านี้ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับที่กล่าวมาข้างต้นเช่นกัน พวกเขาเมื่ออยู่ในเรือนจำย่อมมีปัญหาทางจิตใจ มีความเครียด ซึมเศร้า โดดเดี่ยว เจ็บแค้น โกรธ เกลียดขังสังคม ดังนั้นจึงมีองค์กรเอกชนซึ่งไม่แสวงหากำไร ที่ทำงานในด้านช่วยฟื้นฟูผู้ช่วยให้มีความพร้อมในการกลับเข้ามาใช้ชีวิตในสังคมต่อไป องค์กรที่น่าสนใจซึ่งมีผลงานอย่างยาวนานน่าประทับใจขององค์กรหนึ่งคือ สถาบันการเจริญสติในเรือนจำ (Prison mindfulness Institute) ซึ่งดำเนินการโดย อาจารย์ ฟิท มอลล์ (Fleet Maull) ผู้อำนวยการสถาบัน สถาบันแห่งนี้ ใช้การเจริญสติในการพัฒนาจิตใจให้ผู้ต้องขังในเรือนจำ ตั้งแต่ปี ๑๙๘๕ ซึ่งเขาถูกคุมขังในเรือนจำด้วยข้อหาเกี่ยวกับการใช้และค้ายาเสพติด ก่อนหน้านั้นเขาเป็นศิษย์และปฏิบัติธรรมกับท่าน เซอเกรียม ตรุงปะรินโปเช ครูผู้สอนพุทธศาสนาแบบทิเบต แห่งสำนักซัมบาลา รัฐโคโลราโด ดังนั้นเมื่อเขาเข้าไปอยู่ในเรือนจำเขาก็ช่วยสอนผู้ต้องหาให้ฝึกการเจริญสติเพื่อพัฒนาจิตของตนเอง ผู้ต้องหาหลายร้อยคนได้รับการฝึกการเจริญสติจากเขา เขาสอนอยู่ในเรือนจำติดต่อกัน ๑๔ ปี (๑๙๘๕-๑๙๙๙) โดยในปี ๑๙๙๙ เขาตั้งกลุ่มเครือข่ายผู้ปฏิบัติธรรมในเรือนจำ (Prison Dharma Network) โดยได้รับการช่วยเหลือจากสำนักปฏิบัติธรรมหลายแห่งนอกเรือนจำ นอกจากนั้นเขายังได้จัดตั้งสถานพยาบาลเพื่อดูแลผู้ป่วยระยะ

สุดท้ายในเรือนจำ (End-of-Life Care for Terminally- ill prisoners) เพื่อให้การดูแลผู้ป่วยซึ่งเป็นโรคร้ายแรงระยะสุดท้าย เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง ให้จากไปอย่างสงบไม่ทุกข์ทรมาน

ในปี ๑๙๙๑ เขาได้เข้าร่วมก่อตั้งสมาคมสถานพยาบาลเพื่อดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในเรือนจำแห่งชาติขึ้น ซึ่งปัจจุบันมีเรือนจำเกือบ ๑๕ แห่งที่มีสถานพยาบาลในลักษณะนี้ ในปี ๒๐๑๐ เครือข่ายของเขาได้เปลี่ยนชื่อเป็นสถาบันเจริญสติในเรือนจำ (Prison Mindfulness Institute) มีสำนักงานอยู่ที่โรส ไรอร์แลนด์ องค์กรนี้ทำงานในการพัฒนาศักยภาพโดยสอนการเจริญสติให้ผู้ต้องหาเพื่อเตรียมความพร้อมในการออกไปใช้ชีวิตในสังคมหลังพ้นโทษ และเครือข่ายของเขาทำงานอย่างต่อเนื่องกว้างขวางโดยสร้างครูผู้สอนการเจริญสติและผู้ที่ให้คำปรึกษาปัญหาต่างๆแก่ผู้ต้องขังโดยเป็นอาสาสมัครทำงานในเรือนจำ

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

อาจารย์ฟิท มอลต์ เป็นคนในยุค ๖๐ เขาจบมัธยมปลายปี ๑๙๖๘ เป็นคนหนุ่มหัวรุนแรง มีความกระตือรือร้นในการแสวงหา เขาเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยพร้อมกับทำกิจกรรมทางการเมือง แสวงหาสันติภาพต่อต้านสงครามเวียดนาม ศึกษาปรัชญาตะวันออก ร่วมไปกับการใช้ดนตรี Rock 'n' Roll ยาเสพติด และการมั่วเพศ เพื่อระบายความเครียด ความกดดัน ซึ่งเป็นแพชชั่นของคนหนุ่มสาวหัวก้าวหน้าสมัยนั้น เขาเสพแอลกอฮอล์ และต่อมาก็โคเคน ซึ่งเขาพยายามจะเลิกแต่ก็ทำไม่ได้ ความจริงเขามาจากครอบครัวที่มีพื้นฐานที่ดี แต่เขาเข้ากับค่านิยมทางสังคมเวลานั้นไม่ได้ เขามีความใฝ่ฝันในการเดินทางไปอเมริกาได้ ดังนั้นเขาจึงเดินทางไปเม็กซิโกกับเพื่อน ล่องเรือไปในทะเลแคริบเบียน ใช้ชีวิตอยู่บนเรือ ๘ เดือน จนหาทางไปถึงเปรู เขาอาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในปรูกับชนพื้นเมือง ที่ทำฟาร์มเลี้ยงสัตว์ ปลูกผักผลไม้ ใน

ระหว่างนี้เขาอ่านหนังสือเกี่ยวกับศาสนาตะวันออก พุทธ เต๋า เซ็น โดยเฉพาะพุทธทิเบต เขาสนใจในการฝึกสมาธิอย่างมากและพยายามฝึกด้วยตนเอง เขาอ่านพบเรื่องของสถาบันนาโรปะ เมืองโบวเคอร์ รัฐโคโรลาโด ในวารสาร Rolling stone ซึ่งสถาบันแห่งนี้ เป็นสถาบันการศึกษาพุทธศาสนาแบบทิเบต โดย อาจารย์เชอเกรียม ตรุงปะรินโปเชเป็นผู้ก่อตั้งขึ้น ดังนั้นในปี ๑๙๗๖ เขาจึงกลับมาที่อเมริกาพร้อมภรรยาชาวเปรูซึ่งกำลังตั้งท้องอยู่ เข้าเรียนที่สถาบันนาโรปะ ช่วงนี้เขามีโอกาสฝึกหัดเรื่องจิตตภาวนาอย่างเข้มข้น จากอาจารย์เชอเกรียม เขายังคงเรียนไปด้วยและใช้ยาเสพติดไปด้วยโดยปกปิดไม่ให้ใครรู้แน่นอนเขาย่อมจะมีปัญหาการเงินที่จะนำมาใช้จ่ายดำรงชีพซึ่งเขาใช้วิธีขายโคเคน ซึ่งได้ครั้งละ ๕๐๐-๑,๐๐๐ ดอลลาร์ ซึ่งทำให้เขาอยู่ได้นาน ๖ เดือน เขาเรียนจนจบปริญญาโทสาขา จิตตภาวนาบำบัด ในปี ๑๙๗๘ เขายังคงทำงานให้อาจารย์เชอเกรียมที่สถาบัน และยังใช้ชีวิตด้นลบอยู่กับยาเสพติด บางครั้งเขาต้องหลบไปหาเงินใช้ โดยการจำหน่ายโคเคน เพื่อจะได้ดำรงชีวิตอยู่โดยไม่ต้องทำงาน แต่แล้วในปี ๑๙๘๕ เขาโดนตำรวจจับข้อหาค้ายา เขาถูกศาลตัดสินจำคุก ๒๕ ปี หลังจากเขาถูกคุมขังในเรือนจำ เขาเขียนจดหมายเล่าความจริงให้อาจารย์ฟังถึงทุกสิ่งทุกอย่างจนหมดสิ้น อาจารย์ได้ให้กำลังใจเขาและยังรับเขาเป็นศิษย์ อาจารย์ได้แนะนำให้เขาปฏิบัติธรรมต่อไปในเรือนจำ และคอยให้ความช่วยเหลือในเรื่องต่างๆในเวลาต่อมา เขาถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำสปริงฟีลด์ มิสซูรี ที่นี่เขานั่งหลังชนกำแพงอิฐนั่งอยู่คนเดียวในความมืด และครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา ความกลัว ความโดดเดี่ยว ความท้อแท้สิ้นหวังครอบงำจิตของเขาเป็นเวลา ๗ เดือนหลังถูกตัดสินจำคุก เขาคิดถึงลูกอายุ ๕ ขวบของเขาซึ่งเขาแยกทางกับภรรยาก่อนหน้านี้ที่จะถูกจับ ๒ ปี มาแล้ว

หลังจากนั้นเขาเริ่มคิดถึงการปฏิบัติธรรม เขาเห็นว่าการอยู่ในเรือนจำสภาพคล้ายกับเวลาที่เขาปฏิบัติแบบเข้มข้น ต้องอยู่คนเดียว ในที่จำกัดในที่เงียบสงบ และฝึกสมาธิภาวนาตลอดเวลาวันละ ๑๒ ชั่วโมง เพียงแต่ในเรือนจำบรรยากาศไม่เอื้อต่อการปฏิบัติเนื่องจาก ในเรือนจำมีเสียงดัง สับสนอลหมาน การระบายความก้าวร้าว ความโกรธแค้น เสียงทุบกำแพง ทะเลาะวิวาท คำทอถ่มเป็นประจำ เขาจึงเริ่มฝึกสมาธิครั้งละ ๒ ชั่วโมง แล้วเพิ่ม เป็น ๔ ชั่วโมง โดยเฉพาะในเวลากลางคืนซึ่งจะเงียบสงบกว่ากลางวัน ไม่นานจิตของเขาเริ่มตั้งมั่น สงบ สว่าง เนื่องจากเขามีเวลาปฏิบัติบ่อย หลังจากนั้นเขาถูกย้ายไปขังอยู่คนเดียว ทำให้เกือบหมดการปฏิบัติของเขาได้มาก

บางครั้งเขามีโอกาสขอลาไม่ต้องทำงานประจำในเรือนจำ เขาก็ฝึกอย่างเข้มข้นติดต่อกันวันละ ๑๒ ชั่วโมง ติดต่อกัน ๕-๗ วัน ทำให้คุณภาพจิตของเขาสงบเป็นสมาธิมากขึ้น สิ่งรบกวนรอบข้างไม่สามารถรบกวนเขไปอีกต่อไป เขาสามารถกำหนดรู้แล้วปล่อยวางได้ เขาสามารถเปลี่ยนจากจิตที่ท้อแท้ หดหู่ เศร้าเสียใจเป็นความสุขสดชื่นเต็มไปด้วยความหวัง เขาสามารถสร้างความสุขสันติเกิดขึ้นในใจ ซึ่งทำให้เกิดผลดีตามมาในช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ และสร้างคุณประโยชน์อย่างมหาศาลต่องานจิตตภาวนาในเรือนจำของเขาในเวลาต่อมา ปัจจุบันอาจารย์ฟิท มอลล์พ้นโทษหลังจากถูกจำขังอยู่ประมาณ ๑๔.๕ ปี เนื่องจากท่านทำคุณประโยชน์แก่วงการฟื้นฟูผู้ต้องขังอย่างมาก เมื่อท่านพ้นโทษท่านยังคงทำงานพัฒนาจิตและคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขัง ท่านบวชเป็นพระนิกายเซ็นตามแนวทางของอาจารย์ เบอร์นี่ แกสแมน แห่งสำนักพุทธเซ็น (Zen Peacemaker order) และยังเป็นอาจารย์อาวุโสสำนักพุทธธิเบต ชัมบาลา มหาวิทยาลัยนาโรปะ รัฐโคโลราโด และทำงานร่วมกับสำนักปฏิบัติธรรมอีกหลายแห่ง ท่านเขียนหนังสือ Dhrama in Hell ซึ่งเล่าเรื่องการแสวงหาทางพ้นทุกข์ของท่านในเรือนจำ ปัจจุบันท่านเป็นผู้อำนวยการสถาบันการเจริญสติในเรือนจำ (www.prisonmindfulness.org) ให้ความช่วยเหลือผู้ต้องขังโดยฝึกอาสาสมัครหลายพันคน สร้างเครือข่ายอาสาสมัครที่ทำงานช่วยผู้ป่วยในเรือนจำทั่วประเทศ ในลักษณะองค์กรเอกชนไม่แสวงหากำไร ปัจจุบันมีองค์กรลักษณะนี้อยู่จำนวนมากซึ่งมีทั้งพระภิกษุและ ฆราวาส ทำงานอยู่ ทำงานจิตอาสาสอนการฝึกจิตตภาวนาให้ผู้ต้องขังในเรือนจำทั่วประเทศ นอกจากนั้นสถาบันยังได้ทำงานวิจัยถึงผลการฝึกจิตตภาวนาในเรือนจำ ได้พัฒนาหลักสูตรต่างๆ ขึ้นมาเพื่อใช้พัฒนาบุคลากร เราสามารถดูได้จากรายงานประจำปีของสถาบัน

www.prisonmindfulness.org/about-us/ / annual report

ฟังคำบรรยายใน www.youtube.com/fleet maull มีคำบรรยายให้ฟังมากมาย ปัจจุบันอาจารย์ฟิท มอลล์ เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ในวงการปฏิบัติธรรมของอเมริกา ท่านได้รับเชิญไปบรรยายธรรม ในการประชุมทางวิชาการบ่อยๆ รวมทั้งเขียนบทความลงวารสารต่างๆ และทางทีวี เป็นประจำ

ภาพประกอบ



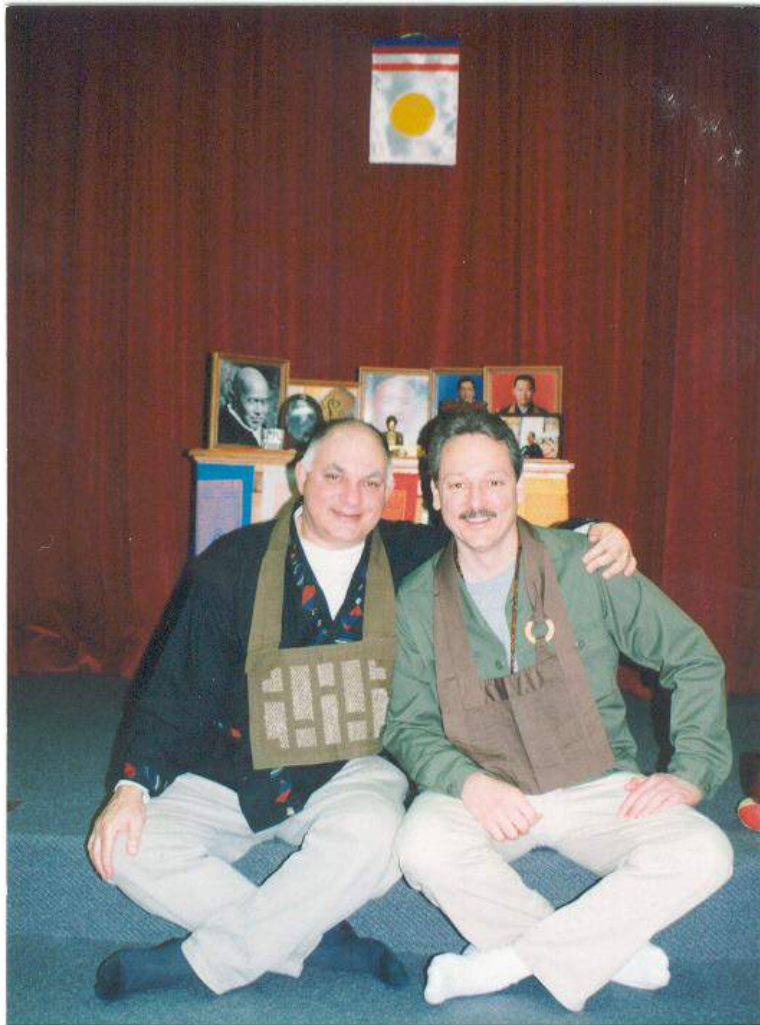
การฝึกการเจริญสติในขณะออกกำลังกาย



การเจริญอานาปานสติ



ฉันอยู่ที่นี้มา ๑๔ ปีแล้ว วันหนึ่งฉันจะบินออกไป



อาจารย์ฟิท มอลล์ (ขวา) และอาจารย์เบอร์นี่ แกลสแมน (Roshi Bernie Glassman) อาจารย์เซ็น แห่งสำนัก Zen Peacemaker Order ที่บวชให้
เขา



หนังสือของท่าน

ตอนที่ ๒๖ ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียน

ในอเมริกามีเด็กอยู่ในระบบโรงเรียนเกรด ๑-๑๒ จำนวน ๕๐ ล้านคน เด็กโตเข้าเรียนต่อในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย อีกปีละ ๑.๕ ล้านคน ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียน เป็นปัญหาใหญ่ของเขา เด็กใช้อาวุธ มีด ปืน ทำร้ายครูและ เพื่อนเด็กนักเรียน ด้วยกันมากขึ้น ในปี ๒๐๑๑ พบได้ร้อยละ ๘.๕ ในเด็กชายและร้อยละ ๕.๔ ในเด็กหญิง ดังปรากฏเป็นข่าวอยู่เสมอๆ (www.cdc.gov/school violence) ในประเทศอังกฤษก็มีปัญหาเรื่องความรุนแรงในโรงเรียนเช่นกัน ซึ่งเขาพยายามหามาตรการต่าง ๆ มาใช้ดูแล จากรายงานการศึกษาของกระทรวงศึกษาอังกฤษ พบว่า ในปี ๒๐๑๐ – ๒๐๑๒ ได้มีการสำรวจพบว่า ในช่วง ๓ ปีที่ผ่านมา มีเด็กนักเรียนอายุตั้งแต่ ๑๑-๑๖ ปี จำนวน ๑,๐๐๐ คน พกอาวุธมาโรงเรียน และในจำนวนนี้มี ๘๐ คนที่เป็นนักเรียนชั้นประถม (Primary school)

เมื่อเร็ว ๆ นี้ (๒๕ เมษายน ๒๕๕๓) มีเกิดเหตุการณ์น่าเศร้าสลดใจ มีข่าวออกทางหน้าหนังสือพิมพ์เรื่อง ครู แอน แมคไควร์ (Ann Macquire) อายุ ๖๑ ปี แห่งโรงเรียน คอร์ปัส คริสตี (Corpus Cristi) เมืองริคส์ ประเทศอังกฤษ โดนนักเรียนชายคนหนึ่งอายุ ๑๕ ปี ใช้มีดแทงที่หน้าชั้นเรียน ขณะที่เธอกำลังสอนวิชาภาษาสเปน และเสียชีวิตในเวลาต่อมา เธอเป็นครูอยู่ที่นั่นมา ๔๐ ปี เดือนหน้าเธอก็จะเกษียณแล้ว น่าเสียดายมากเกิดเรื่องเสียก่อน เวลานี้ปัญหาความรุนแรงในโรงเรียนเกิดขึ้นทั่วโลก ในฝรั่งเศส ออสเตรเลีย เบลเยียม สวิตเซอร์แลนด์ โปแลนด์ แอฟริกาใต้ และญี่ปุ่น แม้แต่ในประเทศไทยเราก็มีเหตุการณ์รุนแรงเกิดขึ้นในโรงเรียนเหมือนกัน (www.wikipedia.org/school violence)

ปัญหาเรื่องสุขภาพจิตในเด็กก็มีค่อนข้างมากและรุนแรงขึ้น เด็กมีความเครียด อารมณ์ซึมเศร้า มีอาการก้าวร้าว พุดจาหายาบคาย ขาดสมาธิในการเรียน ผลการเรียนไม่ดีเท่าที่ควร มีปัญหาในการเข้ากับเพื่อน เด็กต้องแข่งกันเรียนเพื่อสอบเข้าเรียนในสถาบันการศึกษาที่สูงที่มีชื่อเสียง เด็กระดับมัธยมปลายที่มาจากครอบครัวฐานะไม่สู้ดี จะออกจากโรงเรียนร้อยละ ๕๐ เด็กนักเรียนมีปัญหาในเรื่องความประพฤติกันมาก เด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่หน้าจอ และคุยกับเพื่อนทางหน้าจอ เด็กก็จะขาดทักษะทางสังคม ซึ่งปัญหาเหล่านี้ นักการศึกษาต่างก็พยายามหาวิธีที่จะแก้ปัญหาเหล่านี้

ให้ได้ และในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมาได้มีการนำเอาการเจริญสติมาใช้ในเด็ก นักเรียนตามโรงเรียนต่างๆ จากการศึกษาวิจัยพบว่า การเจริญสติช่วยให้ เด็กมีสมาธิดีขึ้น ผลการเรียนดีขึ้น เด็กมีทักษะทางสังคมดีขึ้น ควบคุมอารมณ์ดีขึ้น มีความภูมิใจในตนเองมากขึ้น มีความเครียด อาการซึมเศร้าลดลง ผู้ปกครองมีความพอใจในความประพฤติของนักเรียนที่ผ่านการอบรมการเจริญสติ

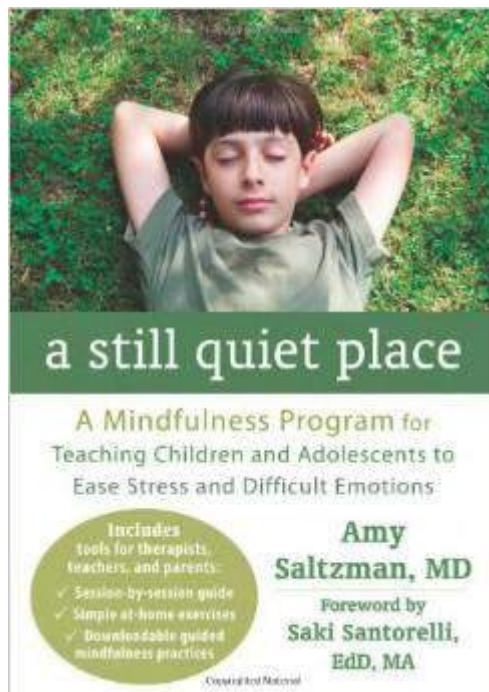
ในอเมริกาเวลานี้จึงมีครูจำนวนมากได้สร้างโปรแกรมสอนการเจริญสติให้นักเรียนตามโรงเรียนต่างๆมากขึ้น ผู้เขียนขอยกตัวอย่างของ พญ. เอมี ซอลซ์แมน (Amy Saltzman) เธอเป็นแพทย์ด้านการบำบัดแบบองค์รวม (Holistic Medicine) นอกจากเป็นแพทย์แล้วเธอยังสอนการเจริญสติด้วย เธอสอนมา ๑๕ ปี เธอสนใจการสอนการเจริญสติในเด็กนักเรียน ทั้งเด็กเล็กและเด็กโต ซึ่งเธอพบว่า การเจริญสติช่วยพัฒนาเด็กได้มาก เป็นวิธีการที่ง่ายแต่ได้ประโยชน์มาก สามารถเปลี่ยนวิถีชีวิตของเด็กได้ (www.mindfuleducation.org/research) โดยพื้นฐานเธอเรียนจบแพทย์ ด้านอายุรศาสตร์ และเคยเข้าฝึกอบรมการเจริญสติ โปรแกรม Mindfulness –Based Stress Reduction ของ ศ. จอน คาเบค ซิน แห่งโรงเรียนแพทยมหาวิทาลัยแมทซาสเซต และเธอก็นำมาใช้ฝึกในชีวิตประจำวัน และเริ่มสนใจและทำงานเป็นครูผู้สอน การเจริญสติในเด็กนักเรียน โดยเธอสอนอิสระ ส่วนตัวอยู่ในสำนักงานของเธอแถบซานฟรานซิสโก มลรัฐ แคลิฟอร์เนีย (www.stillquietplace.com) และขณะนี้เธอกำลังทำวิจัยร่วมกับภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด เกี่ยวกับผลของการเจริญสติในเด็กนักเรียนที่ฝึกพร้อมกับผู้ปกครอง เป็นคู่ๆ และ ศึกษาเรื่องผลของการฝึกการเจริญสติของเด็กนักเรียนที่มาจากรอบครัวที่มีรายได้ต่ำ นอกจากนั้น เธอได้ร่วมกับนักวิชาการที่สนใจในด้านการเจริญสติในวงการศึกษ จัดตั้งสมาคมการเจริญสติในวงการศึกษ (www.mindfuleducation.org) เพื่อสร้างเครือข่ายของครูในองค์กรต่างๆ ที่สอนการเจริญสติในเด็กนักเรียน เพื่ออบรมครู นักเรียน ผู้ปกครอง โดยการจัดการเรียนการสอน เป็นโปรแกรมฝึกการเจริญสติ หลากๆแบบ และทำวิจัยทางวิชาการในด้านนี้ด้วย นับว่าเป็นงานที่มีประโยชน์อย่างมากในการพัฒนาในเรื่องจิตใจแก่เด็กนักเรียน เพื่อให้เด็กมีจิตใจอันดีงาม มีความเมตตา กรุณา รักเพื่อนมนุษย์ และมีจิตอาสา ในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน สอนให้เด็กมี

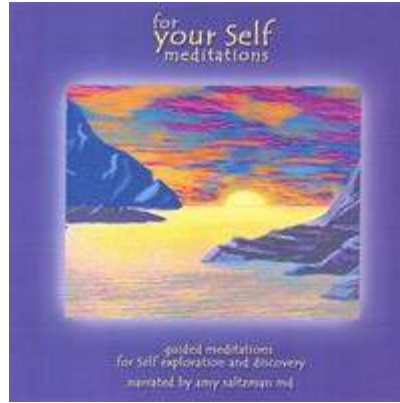
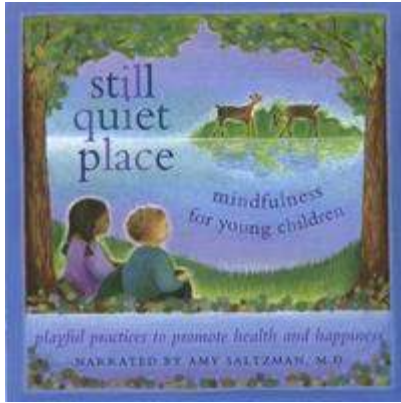
ทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนได้ มีความสุขในตนเอง และเป็นเด็กที่มีสมาธิดี ผลการเรียนก็จะดี เข้าหลักให้เด็กเป็นคนเก่งและเป็นคนดีด้วย ซึ่งจะแก้ปัญหาสังคมได้ งานของเขามีเป้าหมายที่จะใช้การเจริญสติเข้ามามีบทบาทในการแก้ปัญหาของสังคมอเมริกัน โดยผ่านการฝึกอบรมในระบบการศึกษาให้ทั่วประเทศ เวลานี้องค์กรที่เธอทำงานอยู่ก็ได้พัฒนาการสอนการเจริญสติไปได้มากแล้ว มีการจัดอบรมและประชุมวิชาการเป็นระยะ ๆ และมีการทำวิจัยควบคู่ไปด้วย

ในประเทศไทยเราก็มีครูที่ได้รับการฝึกจากสถาบันของเธอ คือ The still quiet place เธอ คือ คุณครู สิริ จันท์เดลอร์ (Siri Chandler) เธอสอนการเจริญสติในเด็ก (Mindfulness for children) สำนักงานของเธออยู่แถวสุขุมวิท ซอย 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](http://www.youtube.com/mindfulness%20in%20education%20-%20Amy%20Saltzman) และเรื่อง Dr. Amy Saltzman ‘ still Quite place Within’ at Mind and its potential 2012 และสมาคมเครือข่ายการเจริญสติในโรงเรียนจะจัดการประชุมวิชาการเกี่ยวกับการเจริญสติในโรงเรียนขึ้นทุกปี ท่านผู้อ่านเข้าไปดูการบรรยายได้ใน [www.mindful.org/conferences/2012 conference-videos](http://www.mindful.org/conferences/2012-conference-videos).

นอกจากนั้นในประเทศอังกฤษ ก็มีการพัฒนาโปรแกรมในเรื่องนี้มากเช่นกัน เช่น โปรแกรมสอนการเจริญสติของโรงเรียนมัธยมทอนบริดจ์ ในแคว้นเค้นส์ ([www.youtube.com/Mindfulness in schools-Tonbridge](http://www.youtube.com/Mindfulness%20in%20schools-Tonbridge)) และมีการจัดการประชุมวิชาการว่าด้วยการเจริญสติในเด็กนักเรียนเป็นประจำ ซึ่งก็จะมีนักการศึกษา ครู นักจิตวิทยา เข้าร่วมการประชุมอย่างล้นหลาม เช่น การประชุมวิชาการเรื่อง การเจริญสติในโรงเรียน จัดที่กรุงลอนดอน เมื่อต้นปีนี้ ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปดูบรรยายการประชุมวิชาการได้ใน [www.youtube.com/Mindfulness in schools conference 2013-highlight](http://www.youtube.com/Mindfulness%20in%20schools%20conference%202013-highlight)

ภาพ แพทย์หญิง เอมี ซอลแมน สอนการเจริญสติในโรงเรียน





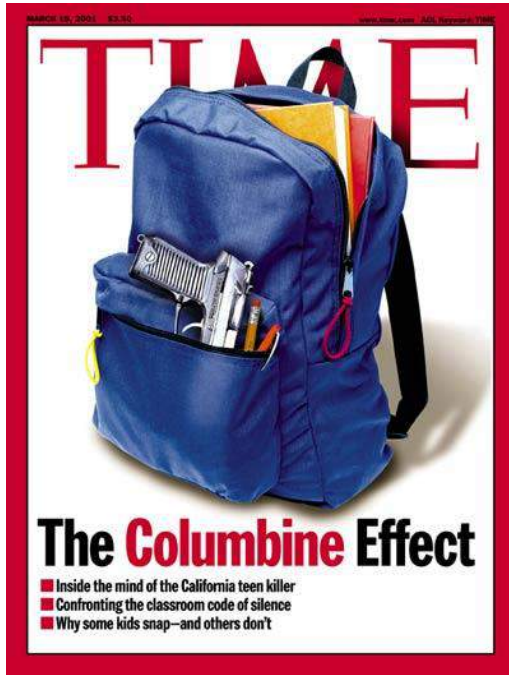
หนังสือและซีดีคำบรรยายเกี่ยวกับการเจริญสติในเด็ก ของสถาบัน Still Quite Place





ภาพบรรยากาศในการเรียนการสอนการเจริญสติในโรงเรียน





ตอนที่ ๒๗ สุขภาพจิตของนักธุรกิจ

โลกปัจจุบันเป็นโลกทุนนิยม คนทั่วโลกก็มีความคิดที่จะสะสมโภคทรัพย์ให้มากมายเหมือนกันหมด ขนาดธุรกิจก็ใหญ่ขึ้นมาก วงเงินเป็นหมื่นล้าน แสนล้าน ล้านล้าน มีอยู่มากมายในสหรัฐอเมริกา แต่ในทศวรรษที่ผ่านมา ระบบทุนนิยมในอเมริกาและยุโรปก็ประสบปัญหาล่มสลายลงในปี ๒๐๐๘ บริษัทยักษ์ใหญ่ต้องปิดตัวเองลงไม่น้อยกว่า ๑๕๐ แห่งเช่น บริษัทลิแมนบราเดอร์ เมอร์ลินลินส์ มอร์แกนสแตนเลย์ เจพีมอร์แกน เอไอจี ซึ่งเป็นวาณิชธนกิจขนาดใหญ่ บางแห่งอายุร้อยกว่าปีต้องปิดตัวลง คนอเมริกันตกงานประมาณ ๒๕ ล้านคน บ้านและรถถูกยึดกันเป็นแถว เกิดผลกระทบต่อวิถีชีวิตของเขาอย่างมาก คนอเมริกันจึงมีความเครียดกันมาก ทุกคนต้องพยายามปรับตัวให้รอดพ้นจากผลกระทบทางเศรษฐกิจ ที่รุนแรง คนทำงานบริษัท ห้างร้านต่างๆ ก็ได้รับผลกระทบอย่างต่อเนื่องจนถึงปี ๒๐๑๑ ระดับความเครียดในการทำงานยังคงสูงอยู่

ตัวเลขของสถาบันความเครียดแห่งอเมริกา (American Institute of stress) คนอเมริกันทำงานเฉลี่ยสัปดาห์ละ ๔๗ ชั่วโมง ร้อยละ ๔๐ ของคนอเมริกันมีปัญหาความเครียดจากการทำงาน และความเครียดที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อสุขภาพของคนทำงานโดยตรง ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆตามมา ทำให้เกิดความสูญเสียประมาณ ๓๐๐ พันล้านดอลลาร์ต่อปี ในแง่ของการขาดงาน ความเบื่อนายท้อแท้ในการทำงาน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง อุบัติเหตุในระหว่างทำงาน และการเรียกร้องค่าเสียหายจากการทำงานมากขึ้น การเปลี่ยนงานบ่อยมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็มีการศึกษาถึงผลของการเจริญสติในคนทำงานในสำนักงาน ซึ่งมีข้อมูลที่น่าสนใจคือ การเจริญสติช่วยให้ ความจำและสมาธิดีขึ้น ความคิดสร้างสรรค์ต่างๆดีขึ้น การควบคุมอารมณ์ ดีขึ้น ความเครียดลดลง การตัดสินใจดีขึ้น รู้จักคิดถึงความรู้สึกของคนอื่น มีความเมตตากรุณามากขึ้น และสุขภาพกายและจิตโดยรวมก็ดีขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับ การฝึกฝนความใส่ใจดูแลตนเองด้วย ดังนั้นสถาบันความเครียดแห่งชาติของอเมริกันจึงสนับสนุนส่งเสริมให้มีการฝึกสมาธิฝึกการเจริญสติในที่ทำงาน (www.youtube.com/Mindfulness: A Pathway for sustainable Business)

ดังนั้นในบริษัทบางแห่งจึงเริ่มมีโปรแกรมการพัฒนาบุคลากรให้มีความเข้มแข็งในด้านสุขภาพกายและจิต เพื่อฟื้นฝ่าอุปสรรคต่างๆ และมีประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้น มีโปรแกรมที่มีชื่อเสียง คือโปรแกรม Mindful Leadership ซึ่งเจนิจ มาร์ตูราโน (Janice Martorano) เป็นผู้คิดขึ้น เธอเป็นรองประธานบริษัท เจนเนอรัลมิลล์ มินเนอาโพลิส รัฐมินนิโซต้า ผู้ผลิตอาหารเชอริออสซีเรียล และไอศกรีม ฮาเก็น ดาส มีพนักงาน ๓,๐๐๐ คน เธอทำงานในฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคล เธอนำการเจริญสติมาฝึกให้พนักงานในบริษัท ในบริษัทของเธอจะสร้างห้องฝึกไว้ทุกอาคาร เพื่อให้พนักงานใช้เป็นที่พักได้ด้วยตนเองทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เธอพบว่า การเจริญสติช่วยลดความเครียดในการทำงานลง พนักงานมีสมาธิดีขึ้น สามารถสร้างสรรค์งานใหม่ๆ ได้ดี และใจเย็นมากขึ้น เป็นผู้ฟังที่ดีขึ้น มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น มีความสุขในการทำงาน ความจริงโปรแกรมนี้เธอริเริ่มตั้งแต่ปี ๒๐๐๖ ติดต่อกันมาจนถึงปี ๒๐๑๑ ต่อมาในปีนี้อเองเธอลาออกจากบริษัทเจนเนอรัลมิลล์ ซึ่งเธอทำงานมา ๑๕ ปี เพื่อจัดตั้งสถาบันฝึกการเจริญสติสำหรับพัฒนาผู้นำองค์กร (instituteformindfulleadership.org) ซึ่งเธอเป็นผู้อำนวยการทำงานเต็มเวลา องค์กรนี้เป็นองค์กรเอกชนไม่แสวงหากำไร มีพันธกิจ ในการพัฒนาผู้นำองค์กรสู่ความเป็นเลิศ ด้วยการเจริญสติ ทั้งภาครัฐและเอกชน ก่อนหน้านี้เธอเคยทำงานและเป็นคณะกรรมการอาสาสมัครของศูนย์การเจริญสติทางการแพทย์ของมหาวิทยาลัยเมทซาชูเซ็ท ในการนำโปรแกรมการเจริญสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness –Based Stress Reduction Program หรือ MBSR) ซึ่งศ. จอน คาแบค ซิน เป็นผู้พัฒนาขึ้นมาใช้รักษาคนไข้ และฝึกให้บุคคลทั่วไป เธอเองก็ผ่านการฝึกอบรมจากที่นี่ โปรแกรมนี้ เริ่มในปี ๑๙๙๕ จนปัจจุบันได้ฝึกครูผู้สอนการเจริญสติ ไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน กระจายไปใน ๓๐ ประเทศ และประชาชนทั่วไปไม่น้อยกว่า ๑ แสนรายได้รับการฝึกผ่านโปรแกรมนี้ โปรแกรมนี้จึงเป็นโปรแกรมสอนการเจริญสติที่มีชื่อเสียงของอเมริกาตั้งแต่นั้นมา และเป็นโปรแกรมต้นแบบที่ครูผู้สอนการเจริญสติในอเมริกามักจะต้องผ่านหลักสูตรนี้ เสมอ

เจนิจมีประสบการณ์ในการสอนการเจริญสติในที่ทำงานไม่น้อยกว่า ๑๐ ปี งานของเจนิจปรากฏใน BBC , Huff Post Live, NYtimes, Financial times, LA times เป็นต้น หนังสือของเธอ Finding the Space to

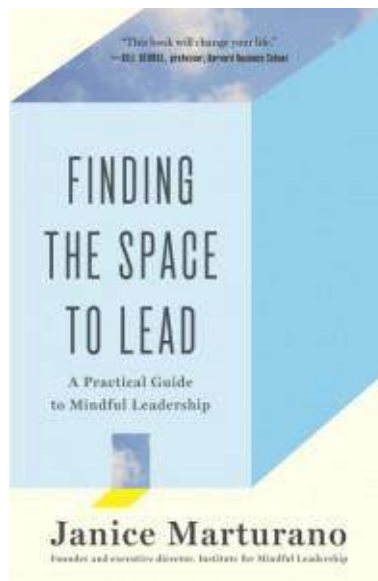
Lead จะตีพิมพ์ออกจำหน่ายในเดือนมกราคมปี ๒๐๑๔ นี้ เราสามารถเข้าไปฟังคำบรรยายของเธอได้ใน [youtube.com/mindful Leadership : Finding the space to lead](https://www.youtube.com/mindful Leadership : Finding the space to lead)

มีตัวอย่างที่น่าสนใจอีกอันหนึ่งคือ บริษัท กูเกิล (Google) search engine ยักษ์ใหญ่ของอเมริกาก็มีการพัฒนาบุคลากรโดยใช้การฝึกการเจริญสติอย่างจริงจังเหมือนกัน โปรแกรมของเขาเรียกว่า Search inside Yourself ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดย ชาด หมิง ตัน (Chade Meng Tan) ชาวจีนสิงคโปร์ วิศวกรคอมพิวเตอร์หมายเลข ๑๐๗ ของกูเกิล เขาเข้าทำงานเป็นวิศวกรรุ่นแรกๆของกูเกิลซึ่งในระยะแรกมีน้อยกว่าคนมีเฉพาะในอเมริกา ปัจจุบันมีเป็นหมื่นคนกระจายทั่วโลก เขาเป็นคนเอเชียที่มีจิตวิญญาณแบบตะวันออกอย่างเต็มเปี่ยม เขาสนใจศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมตั้งแต่วัยเยาว์ในสิงคโปร์ หลังจากจบวิศวกรรมคอมพิวเตอร์จากมหาวิทยาลัยนานาชาติ ในสิงคโปร์ เขาไปเรียนต่อปริญญาโทสาขาเดียวกันที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานตาบาร์บารา หลังจากนั้นเขาเข้าทำงานในบริษัทคอมพิวเตอร์หลายแห่ง ในฐานะ วิศวกรซอฟต์แวร์ เขาเริ่มงานที่กูเกิลในปี ๒๐๐๐ โดยได้เข้าจากวิศวกรระดับล่างจนถึงระดับบริหารใช้เวลา ๑๔ ปี ปัจจุบันเขา เป็นระดับบริหารอยู่ฝ่ายพัฒนาทรัพยากรบุคคล ตำแหน่งของเขาเรียกว่า Google's Jolly good Fellow เขาใช้โปรแกรม Search Inside Yourself พัฒนาโดยมีหลักการอยู่ ๓ ประการ คือ ขั้นแรกฝึกให้เจ้าหน้าที่มีสติจดจ่อกับปัจจุบันให้ได้ (Attention) เพราะเขาเห็นว่า จะทำให้จิตมีสมาธิ ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ไม่เครียด ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญ ทำให้สามารถพัฒนาต่อไปในขั้นที่สองคือ ฝึกให้มีสติในการมองเห็นอารมณ์ในใจตนเอง (Self- Awareness) เช่นเวลาโกรธก็กำหนดรู้ได้ทัน รู้ อารมณ์ตัวเอง ซึ่งจะเป็นการพัฒนาอีคิว ทำให้เรามีอีคิวดี สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความสุขในการทำงาน สามารถคิดสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ๆได้ ขั้นสุดท้ายคือ ฝึกต่อยอดให้เจ้าหน้าที่ของบริษัทมีอุปนิสัยการเป็นคนมีเมตตากรุณา รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักการให้ ขั้นนี้จะง่ายแล้วหลังจากฝึก ๒ ขั้นแรกได้ดี ซึ่งเขากล่าวว่า นี่คือการทำให้เกิดสันติสุขในโลก ซึ่งเป็นเป้าหมายของเขา หมิงก กล่าวไว้ว่า หลักการพัฒนาของเขา คือ ฝึกสติปัญญา เปิดหัวใจ แล้วสร้างโลกให้เกิดสันติสุข (Enlighten Mind, Open Heart, Create World Peace) เราเข้าไป

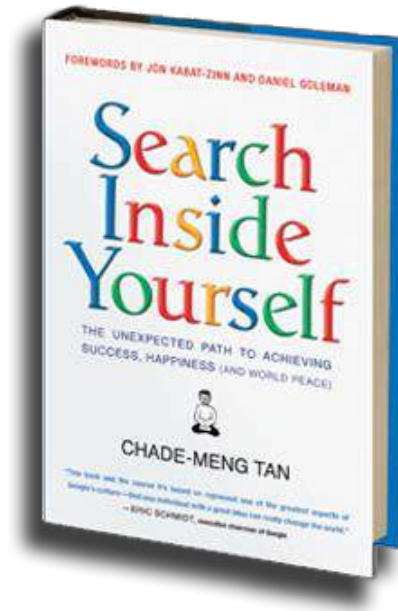
ฟังคำบรรยายของเขาได้ใน [youtube.com/เรื่อง Conversation on compassion: Chade- Meng Tan, Google's Jolly](https://www.youtube.com/watch?v=...)

นอกจากงานที่กลุ่กเกิดแล้ว ในปี ๒๐๑๒ เขาร่วมกับเพื่อนๆ ได้ตั้งสถาบัน พัฒนาบุคลากร ให้กับบริษัทต่างๆ ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ชื่อ **Search Inside Yourself Leadership Institute** ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนไม่แสวงหากำไร ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปดูข้อมูลและฟังคำบรรยายของเขาได้ใน www.siyli.org ปัจจุบันนี้ บริษัทธุรกิจใหญ่ในอเมริการ้อยละ ๒๕ จะมีโปรแกรมฝึกการเจริญสติให้แก่พนักงาน วิลเลียม จอร์จ กรรมการบริหารของโกลแมน แซค ซึ่งเริ่มฝึกสมาธิตั้งแต่ปี ๑๙๗๔ เรื่อยมาจนปัจจุบัน เขาฝึกเจริญสติเป็นประจำทุกวัน เขากล่าวว่า “ การเจริญสติช่วยให้คุณมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ ซึ่งมันทำให้ประสิทธิภาพของการทำงานดีขึ้น การตัดสินใจก็ดีขึ้น คุณจะเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ดี มันทำให้คุณสามารถอยู่กับความวุ่นวายในชีวิตของการทำธุรกิจได้”

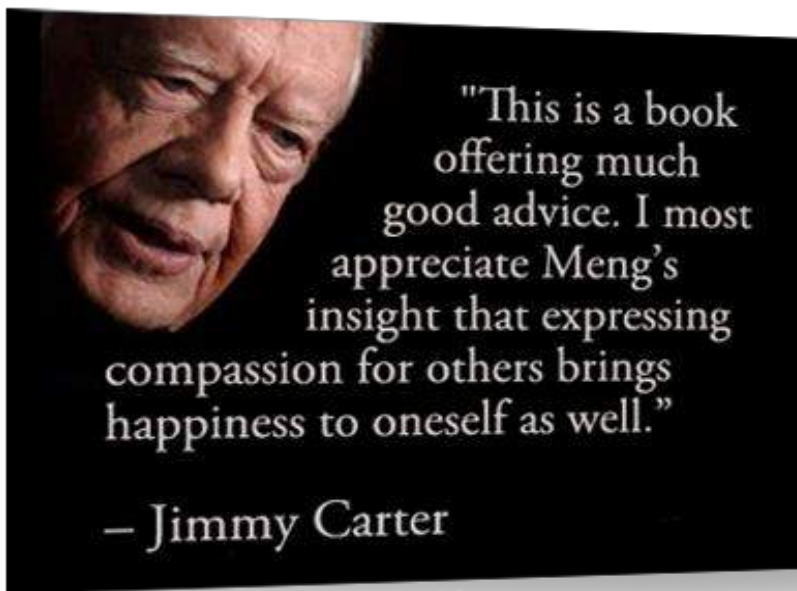
ภาพประกอบ



เจนิจ มาร์ตูรานโน และหนังสือของเธอ



ชาด หมิง ตัน วิศวกรซอฟต์แวร์ แห่ง กูเกิล ผู้นำการฝึกการเจริญสติ ในที่ทำงาน



จิมมี คาร์เตอร์ ผู้เขียนคำนิยมให้หนังสือของหมิง



หมิงประชุมร่วมกับเพื่อนร่วมงาน



กตุเกิดแคลิฟอร์เนีย



เจนนิช มาร์ทูรานโน



บรรยายภาค การฝึกเจริญสติของบริษัทเอนเนอรัล มิลล์



พนักงานเจนเนอรัล มิลล์

ตอนที่ ๒๘ สุขภาพจิตของนักกฎหมาย

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา มีการเคลื่อนไหวในระดับชาติอันหนึ่งที่น่าสนใจในอเมริกา คือ การนำจิตตภาวนาเข้ามาใช้ในวงการกฎหมาย มีการจัดโปรแกรมการเรียนการสอน ฝึกอบรม การทำวิจัย การประชุมวิชาการ เกี่ยวกับการเจริญสติสำหรับผู้ทำงานด้านกฎหมาย นักศึกษากฎหมาย ทนายความ ผู้พิพากษา อาจารย์สอนกฎหมาย ซึ่งพบว่า การเจริญสติ ช่วยให้นักกฎหมายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยให้เผชิญกับสถานการณ์อันเคร่งเครียดได้ดี สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีสมาธิและความจำดีขึ้น ทำให้นักกฎหมายมีจิตใจที่คึกคัก สามารถอำนวยความสะดวกธรรมชาติให้กับประชาชนได้ดีขึ้น การทำงานด้านกฎหมายต้องพบกับสถานการณ์อันไม่แน่นอนในด้านต่างๆ ด้านคดีความ ด้านอารมณ์ ความยุ่งยากในปัญหาต่างๆ รวมทั้งด้านการเงินที่ไม่แน่นอน ซึ่งมีผลกระทบต่ออาชีพนักกฎหมาย กระทบต่อสุขภาพ และคุณภาพในการทำงาน ซึ่งกำลังเป็นปัญหาใหญ่ในสังคมของเขา

ศาสตราจารย์ เลียนาร์ด์ ริสกิน (Leonard L. Riskin) แห่งโรงเรียนกฎหมายมิสซูรี-โคลัมเบีย ได้เขียนบทความตีพิมพ์ใน Harvard Negotiation Law Review vol.7 Spring 2002 เรื่อง จิตตภาวนาในโรงเรียนกฎหมายว่า ในวงการกฎหมาย ผู้ประกอบอาชีพกฎหมาย มีปัญหาสำคัญ อยู่ ๒ ประการ กล่าวคือ ประการแรก นักศึกษาและนักกฎหมาย มีปัญหาทางสุขภาพจิต ความเครียด โรคจิตประสาท โรคซึมเศร้า การติดยาเสพติด และการหย่าร้างสูง บางรายงาน กล่าวว่า มีถึงร้อยละ ๓๓ ซึ่งนับว่าสูงมากทีเดียว ซึ่งมีผลตามมาในประการที่สองคือ นักกฎหมายเหล่านี้ มีปัญหาการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว กับเพื่อนร่วมงาน กับลูกความ ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง การอำนวยความสะดวกธรรมชาติทำไม่ได้ดีเท่าที่ควร นักกฎหมายไม่มีความสุขในชีวิตเท่าที่ควร ท่านเห็นว่า การเจริญสติจะช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ ดังนั้นเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว จึงมีนักกฎหมายที่ปฏิบัติธรรมหลายท่านเริ่มนำการฝึกจิตตภาวนามาใช้ในประชาคมนักกฎหมาย

เริ่มในปี ๑๙๕๐ เริ่มมีการจัดการฝึกการเจริญสติให้นักกฎหมายจาก US court of Appeal for Ninth Circuit ที่ สถานปฏิบัติธรรม Spirit Rock Meditation Center รัฐโคโลราโด โดยศาสตราจารย์ชาติ

ฮาร์เวลิน แห่งโรงเรียนกฎหมายเบิร์กลีย์ ม. แคลิฟอร์เนีย และจัดติดต่อกันทุกปี จนถึงปัจจุบัน

ในปี ๑๙๙๘ มีการจัดการฝึกการเจริญสติ หลักสูตร ๘ สัปดาห์ MBSR model ตามแบบศาสตราจารย์จอห์น คาเบค ซิน แก่นักกฎหมาย ๔๐๐ คน จาก Boston office of Hale and Dorr และในปีนี้ ก็เริ่มฝึกให้นักศึกษา และอาจารย์กฎหมาย ศาสตราจารย์ทางกฎหมาย จาก โรงเรียนกฎหมายเยล และ โคลัมเบีย เนื่องจากการประเมินผลการฝึกการเจริญสติ พบว่า ช่วยลดความเครียด ผู้เข้าฝึกอบรมสุขภาพจิตดีขึ้น สมานดีขึ้น ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น

ในปี ๒๐๐๒ เนติบัณฑิตยสภาแห่งอเมริกา (America Bar Association) ให้การสนับสนุน การจัดอบรม การประชุมวิชาการ การจัดเสวนา ธรรม จัดการฝึกปฏิบัติธรรม สนับสนุนพิมพ์หนังสือคู่มือการเจริญสติสำหรับนักกฎหมาย หลังจากนั้นการฝึกการเจริญสติก็แพร่หลายไปในโรงเรียนกฎหมายต่างๆ ๗ แห่ง เช่น โรงเรียนกฎหมายแห่งโคลัมเบีย ฮาร์วาร์ด เยล สเตนฟอร์ด ไมอามี แคลิฟอร์เนีย นอร์ท คาโรไลน่า เป็นต้น ปัจจุบันนี้มหาวิทยาลัยเหล่านี้ ได้นำการฝึกเจริญสติบรรจุลงเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรระดับปริญญาตรีและโท และเข้าเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องสำหรับนักกฎหมาย

ผู้ที่นำการฝึกด้านจิตตภาวนามาใช้ในวงการกฎหมายในระยะแรกๆ คือ ศาสตราจารย์ ชาลี ฮาร์เวลิน (Charlie Halpern) ผู้อำนวยการ ศูนย์การเจริญสติ ด้านกฎหมายแห่ง โรงเรียนกฎหมายเบิร์กลีย์ ม. แคลิฟอร์เนีย ท่านได้เล็งเห็นความสำคัญของการเจริญสติ ในการพัฒนาจิตใจสำหรับนักกฎหมาย ท่านจบทางด้านกฎหมายจากมหาวิทยาลัยเยล และฮาร์วาร์ด หลังจากนั้นทำงานที่สำนักงานกฎหมาย อาร์โนล และพอตเตอร์ ที่วอชิงตัน ดี ซี และเป็นศาสตราจารย์สอนกฎหมายที่ม. สเตนฟอร์ด และม. จอร์จทาวน์ ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญกฎหมายเกี่ยวกับประโยชน์สาธารณะ นอกจากงานด้านกฎหมายท่านมีความสนใจในเรื่องของจิตตภาวนา ศึกษาและปฏิบัติธรรม และสอนจิตตภาวนามานานกว่า ๓๐ ปี ท่านเป็นประธานมูลนิธิ และศูนย์การสอนจิตตภาวนาหลายแห่ง ปัจจุบันท่านเป็นผู้อำนวยการศูนย์การเจริญสติของโรงเรียนกฎหมายเบิร์กลีย์ ม. แคลิฟอร์เนีย ซึ่งจัดการเรียนการสอนการเจริญสติแก่นักเรียน

กฎหมายที่นี้ (Berkeley Initiative for Mindfulness in Law, www.law.berkeley.edu/12218.htm)

ในเดือนตุลาคม 2010 ท่านได้จัดประชุมวิชาการ Mindful Lawyer Conference ที่ เบอรัลเคย์ มีนักกฎหมาย เข้าร่วมประชุม ๑๘๕ ท่าน ที่ประชุมได้อภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ของการเจริญสติในวงการ นิติศาสตร์ศึกษาในแง่มุมต่างๆ ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปฟังการอภิปรายได้ใน www.mindfullawyerconference.org/resources จะมีวิทยากรมา บรรยายให้ฟังมากมาย ปัจจุบันมีโรงเรียนกฎหมายประมาณ ๑๓ แห่งในอเมริกาที่มี หลักสูตรการเรียนการสอนด้านจิตตภาวนาสำหรับนักกฎหมายร่วมด้วย เราสามารถเข้าไป ฟังคำบรรยายเกี่ยวกับการเจริญสติในโรงเรียนกฎหมายได้ใน www.vimeo.com/channels/mindfullawyer.

อีกท่านหนึ่งที่ทำงานอย่างแข็งขันในด้านการเจริญสติในวงการนิติศาสตร์ ศึกษา คือ สก็อต โรเจอร์ส (Scott Rogers) อาจารย์ แห่งโรงเรียนกฎหมาย มหาวิทยาลัยไมอามี ซึ่งเป็นโรงเรียนกฎหมายแห่งแรกๆที่เริ่มมีหลักสูตรการเจริญสติ ให้นักศึกษา เขาจบปริญญาโทด้านกฎหมายและจิตวิทยาสังคม จากมหาวิทยาลัยฟอริ ดา ศึกษาและปฏิบัติธรรมมานาน ๒๒ ปี สก็อต เชื่อว่า การเจริญสติเป็นการพัฒนา บุคคลจากภายในอันทรงพลังทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน และมีสุขภาพทางกาย และจิตที่ดี ซึ่งงานวิจัยทางด้านระบบประสาทได้แสดงให้เห็นว่า เราสามารถพัฒนา สมองโดยการฝึกการเจริญสติ ซึ่งจะช่วยให้เรามีความคิด ความจำ มีสมาธิดี อารมณ์ไปใน ด้านบวก ซึ่งจะช่วยให้เรามีความสุขในชีวิต สก็อตเป็นผู้ก่อตั้งสถาบันการเจริญสติ ศึกษา (Institute for Mindfulness Studies) มหาวิทยาลัยไมอามี เริ่ม สอนการเจริญสติ ให้กับบุคลากรแขนงต่างๆ เขาร่วมในการจัดการฝึกอบรมหลักสูตร ต่างๆ แก่ ผู้ปกครอง นักเรียน ครู นักศึกษาแพทย์ นักจิตวิทยา นักจิตบำบัด ตั้งแต่ปี ๑๙๙๘ เป็นต้นมา และเริ่มสอนนักเรียนกฎหมายในปี ๒๐๐๘ โดยสอนเป็นส่วนหนึ่ง ของหลักสูตรการเรียนกฎหมาย ของโรงเรียนสอนกฎหมาย ม.ไมอามี ที่เขาสอนอยู่ เขา เขียนหนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติไว้หลายเล่ม 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



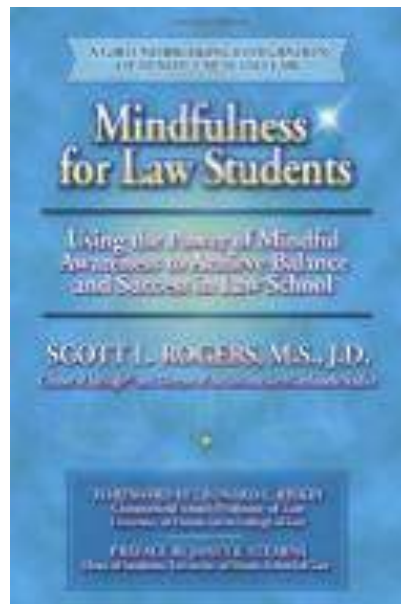
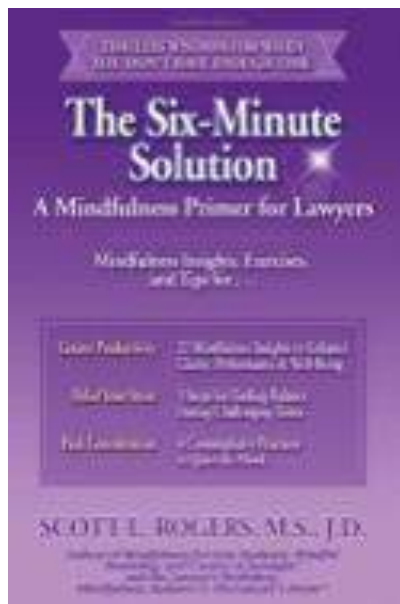
ศ. ชาลี เชาว์เพลิน แห่ง โรงเรียนกฎหมายเบิร์คเลย์ แคลิฟอร์เนีย



ศ. ชาลี เชาว์เพลิน สอนการเจริญสติในขณะที่ฝึกชี่กงในหลักสูตรการเจริญสติสำหรับนักกฎหมาย ทุกเช้า



สก๊อต โรเจอร์ส แห่งโรงเรียนกฎหมายไมอามี ผู้ริเริ่มสอนการเจริญสติสำหรับนักศึกษา
กฎหมาย



หนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติที่เขาเขียน



ฝึกการเจริญสติที่โรงเรียนกฎหมายแห่งเบิร์คเลย์

ตอนที่ ๒๕ ทุนนิยมทำให้เราเป็นโรค

ในยุโรป อเมริกา เขาใช้ระบบการเมืองประชาธิปไตย ระบบเศรษฐกิจแบบตลาดเสรี ผลก็คือ มันสร้างความมั่งคั่งร่ำรวย ทำให้คนกินคืออยู่ดีขึ้น บ้านเมืองเจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ ดังที่เราเห็นอยู่ แต่มันก็มีผลเสียหลายประการตามมา ตั้งแต่ความเหลื่อมล้ำของรายได้อย่างมากมาย คนอเมริกันร้อยละ ๑ที่ร่ำรวยมีทรัพย์สินมากกว่าคนอเมริกันที่เหลือร้อยละ ๘๘ รวมกัน ความสำเร็จของการพัฒนาแบบทุนนิยมยังก่อให้เกิด วิกฤตการณ์ต่างๆ ทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม สุขภาพ ดังที่ได้กล่าวมาในตอนที่แล้วๆมา การดำเนินชีวิตของคนในยุคปัจจุบันเต็มไปด้วยปัญหา เต็มไปด้วยความเครียด ความเครียดช่วยให้เรามีความกระตือรือร้นในการทำงาน เป็นแรงผลักดันให้คนประสบความสำเร็จ แต่ความเครียดที่มากเกินไป และเป็นอยู่นานหลายๆปี จะมีผลเสียก่อให้เกิดโรค คุณภาพชีวิตเสียไป

เมื่อเดือนมีนา-เมษายนปี ๒๐๑๔ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้สำรวจพบว่า คนอเมริกันทั่วไปมีปัญหาเรื่องความเครียดมากเกินไป ร้อยละ ๒๖ (นั่นคือ ทุกๆ ๔ คนมีคนเป็นโรคเครียด ๑ คน) คนที่มีโรคประจำตัว พบว่ามีความเครียดมาก ร้อยละ ๖๐ คนพิการมีความเครียดมาก พบร้อยละ ๔๕ คนที่มีเงินเดือนต่ำกว่า ๒ หมื่นดอลลาร์ต่อเดือน มีความเครียดร้อยละ ๓๖ ผู้ปกครองที่มีลูกอยู่ในวัยรุ่นมีความเครียดร้อยละ ๓๔ คนที่มีอาชีพที่เสี่ยงอันตรายมีความเครียดร้อยละ ๓๖ (www.youtube.com/TheHealthBurdenofStress, what we can we do about it/the Forum at HSPH.)

ท่านผู้อ่านครับ ความเครียด มีผลกระทบต่อ ครอบครัวร้อยละ ๓๕ เป็นเรื่องของปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่มีเวลาให้ครอบครัว มีความยุ่งยากในการอยู่ร่วมกัน ผลกระทบต่อการทำงาน ร้อยละ ๓๐ เป็นเรื่องของ การขาดสมาธิในการทำงาน ทำงานไม่ทันเวลา ไม่สามารถสร้างผลงานให้ก้าวหน้าขึ้นได้ การตัดสินใจผิดพลาด มีผลกระทบด้านสุขภาพ ร้อยละ ๓๔ เป็นเรื่องของสุขภาพจิตเสีย มีปัญหาในการนอน ปวดกล้ามเนื้อต้นคอ ปวดหลัง ปวดหัว โรคกระเพาะอาหาร

และโรคเรื้อรังต่างๆ นพ. เกเบอร์ มาติ(Dr. Gabor mete MD.) จิตแพทย์ผู้มีชื่อเสียงชาวแคนาดา เขาทำงานด้านบำบัดโรคจิตประสาทและการเสพติด กล่าวว่า ระบบทุนนิยมทำให้เราเครียด ความเครียดเมื่อเข้าไปในสมองแล้ว มันจะทำให้เกิดการกระตุ้นสมอง ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนต่างๆซึ่งจะทำให้อวัยวะต่างๆทำงานผิดปกติไป จนทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา เป็นโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ ความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง จึงติดเชื้อได้ง่ายขึ้น แผลหายช้าลง และโรคจิต โรคประสาท โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น (www.youtube.com/Why Capitalism makes us sick.)

เรามาดูประเทศจีนบ้าง จีนใช้ระบบการเมืองแบบสังคมนิยมตามแนวคิดของมาร์ก-เลนิน-เหมาเซตง มีเป้าหมายที่การกินคืออยู่ดีของคนส่วนใหญ่ของประเทศเป็นหลัก มีพรรคการเมืองเดียว รัฐบาลควบคุมกิจกรรมทุกอย่าง เมื่อก่อนใช้ระบบนารวม ทุกคนมาทำงานให้รัฐแล้ว รัฐให้ส่วนแบ่งปันเท่าๆกันไป วิธีนี้ไม่ประสบความสำเร็จ แต่หลังจากยุคเติ้งเสี่ยวผิง ในปีค.ศ. ๑๙๗๘ จีนเปลี่ยนมาใช้ระบบเศรษฐกิจแบบตลาด(Market Economy) แต่มีการควบคุมโดยรัฐให้เอกชนอิสระในการประกอบกิจการค้าต่างๆ ให้มีกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินได้หลายรูปแบบ ที่ดินเช่าจากรัฐ จีนเปิดเขตเศรษฐกิจพิเศษแถบเมืองใหญ่ๆชายฝั่งทะเลทางตะวันออก ตั้งแต่ เซี่ยงไฮ้ เซินเจิ้น เซียงไฮ้ เทียนจิน และพัฒนาเข้าไปทางตะวันตก จาก อุ๋ฮั่น ฉางซา ฉงชิ่ง เสฉวน(เฉิงตู) ทำเส้นทางไปเชื่อมกับชายแดนตะวันตกไปทางเมืองหลานโจว มณฑลซินเจียง เข้าคาซัคสถาน รัสเซีย เบลารุส และโปแลนด์ ทางเหนือมี ปักกิ่ง เจิ้งโจว ลั่วหยาง ซื่ออัน จากซื่ออันทำเส้นทางสายไหมใหม่เข้าไปในเมืองหลานโจว มณฑลซินเจียง เข้าเอเชียกลาง เข้าสู่ยุโรป เยอรมัน เนเธอร์แลนด์ อิตาลี ค้าขายกับต่างประเทศ ทางน้ำก็สร้างเส้นทางสายไหมทางทะเล สร้างเมืองใหญ่ๆให้เจริญ สร้างระบบสาธารณูปโภคพื้นฐานติดต่อกันทั่วประเทศ เปิดรับการท่องเที่ยวขนานใหญ่ ในช่วง ๓๐ ปีที่ผ่านมา จีนพลิกฟื้นเศรษฐกิจของตนเอง จนมีความมั่งคั่งเป็นอันดับสองของโลก มีเงินสำรองระหว่างประเทศสูงที่สุดประเทศหนึ่งของโลก คนจีน ๔๐๐ ล้านคนสามารถยกระดับเป็นคนชั้น

กลางและคนร่ำรวย มีความกินดี อยู่ดี มีการศึกษาดี ในเมืองใหญ่มีแต่ความทันสมัย มีแต่การค้าขาย การท่องเที่ยว เนื่องจากจีนมีมรดกโลกและแหล่งท่องเที่ยวที่ดีทั่วประเทศมากมาย มีคนมาท่องเที่ยวปีละมากกว่า ๑๐๐ ล้านคน

ภายใต้ความเจริญของทุนนิยมแบบจีน ก็ประสบปัญหาต่างๆ มากมายเหมือนกัน ปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นพิษที่รุนแรง ปัญหาความเหลื่อมล้ำของรายได้ ยังมีคนจีนอีก ๘๐๐ ล้านคน ที่มีรายได้น้อย มีความเป็นอยู่ยังไม่ดีนักตามชนบทต่างๆ ตามหัวเมืองต่างๆมากมายเหมือนกัน ปัญหาทางสังคม เศรษฐกิจ และสุขภาพของคน ก็มีมากเหมือนกัน รัฐบาลต้องใช้จ่ายเงินจำนวนมหาศาลในการเข้ามาทำกองทุนประกันสังคม เพราะ คนจีนก็มีปัญหาเรื่องโรคเรื้อรังกันมาก มีคนสูงอายุเพิ่มขึ้นมาก สุขภาพจิตของคนจีนก็ไม่สู้ดีนัก เมื่อผู้เขียนเดินทางไปทัศนศึกษาที่นครเซี่ยงไฮ้ พบว่ามีรายงานตีพิมพ์ใน ไซน่าเดลี่ ออกในเซี่ยงไฮ้ ฉบับวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๑๕ ว่า ในการสำรวจของทางการ พบว่า โดยการทำแบบสอบถามในคนจีน อายุ ๒๖ ถึง ๕๕ ปีเป็นชายร้อยละ ๖๐ นอกนั้นเป็นหญิง ร้อยละ ๕๐ ของหญิงเป็นคนทำงานในสำนักงาน แบบสอบถาม ทั้งหมด จำนวน ๗๒,๐๐๐ ราย พบว่า ร้อยละ ๗๐ มีความเครียดในการดำรงชีวิต ร้อยละ ๕๐ ไม่มีความสุขทางเพศ ในชีวิตสมรส ร้อยละ ๔๐ มีการทำกิจกรรมทางเพศลดลง เนื่องจากโรคเครียด โรคซึมเศร้า ร้อยละ ๗๕ บอกว่าปัญหาใหญ่ที่เป็นอุปสรรคของเขาคือ ความเครียดในชีวิตและการทำงาน ทำให้เขามีปัญหานอนไม่หลับ คิดนูหรี คิดเปล่า ทำให้เขามีปัญหาสุขภาพทางเพศ นี่ก็เป็นการสำรวจของสมาคมแพทย์ด้านเพศศึกษาและบุรุษวิทยา (China Association of Andrology and Sexology) จากการสำรวจพบว่า คนจีนที่มีปัญหาเหล่านี้ ร้อยละ ๕๐ จะใช้วิธีการรักษาโดยยาสมุนไพรจีนเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ และร้อยละ๑๐ หาแพทย์แผนปัจจุบัน

ในยุโรปอเมริกา เวลาเขามีปัญหาเรื่อง ความเครียด เขาจะไปหาจิตแพทย์ ซึ่งแพทย์จะให้ยาคลายเครียด ยานอนหลับ ร่วมกับเทคนิคการคลายเครียด ซึ่งปัจจุบันเขาใช้วิธีการต่างๆ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจเข้า การสวดมนต์ การทำสมาธิ การฝึกโยคะ การเจริญสติ ซึ่ง

ผู้เขียนได้กล่าวในตอนที่แล้วๆมาอย่างมากมาย ที่เราเรียกว่า การแพทย์แบบผสมผสาน (Integrative Medicine) ในประเทศจีนก็มีปรากฏการณ์ที่น่าสนใจ นอกจากเขาไปหาแพทย์แผนจีน แพทย์แผนปัจจุบันแล้ว ปัจจุบันคนจีนรุ่นใหม่เริ่มนิยมเข้าวัด สวดมนต์ ภาวนา ฟีกสมาธิ เพราะเขาไม่ต้องการกินยา ซึ่งเรื่องนี้ ศาสตราจารย์ ลี ซื่อ หลง (Li silong) อาจารย์สอนปรัชญาและศาสนา แห่งมหาวิทยาลัยปักกิ่ง กล่าวว่า “พร้อมกับความเจริญทางเศรษฐกิจอย่างมากของจีน มันสร้างความเครียดและแรงกดดันอย่างมากให้กับคนรุ่นใหม่ พวกเขาจึงเข้าวัดเพื่อปฏิบัติธรรม ฟีกสวดมนต์ ฟีกสมาธิภาวนา ซึ่งช่วยลดความเครียดลงได้มาก” พระอาจารย์เทียนสี่ (Master xianshi) แห่งวัดหลงกวน (Longguan Temple) กรุงปักกิ่ง ท่านกล่าวว่า ท่านมีความสนใจในการศึกษาพุทธศาสนาและปรัชญา เมื่อท่านจบจากมหาวิทยาลัยปักกิ่ง นอร์มอล ท่านจึงขออนุญาตบิดามารดาบวชเมื่ออายุ ๒๘ ปี ท่านบวชมา ๖ ปีแล้ว เพื่อต้องการอุทิศชีวิตเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา ท่านกล่าวว่า พุทธศาสนาเป็นศาสนาของเหตุผล ทำให้มีเจตนาที่ดี วิธีปฏิบัติไม่ยาก การฟีกสมาธิภาวนาช่วยลดความเครียดในชีวิตได้อย่างดี

พุทธศาสนาในจีนแผ่นดินใหญ่ปัจจุบัน มีผู้นับถือประมาณ ๑๐๐-๒๐๐ ล้านคน (ตัวเลขการสำรวจยังไม่ตรงกัน) มีพระภิกษุและภิกษุณี ประมาณ ๒ แสนรูปทั่วประเทศ จากจำนวนประชาชน ๑,๓๐๐ ล้านคนซึ่งถือนับว่ายังน้อย ศาสนาคริสต์ ๑๕ ล้านคน ศาสนาขงจื้อ เต๋า อิสลาม ๑๕ ล้านคน นอกนั้นจากการสำรวจพบว่า คนส่วนใหญ่ร้อยละ ๗๗ ตอบว่า ไม่มีศาสนา ในอดีต พระพุทธศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองอย่างมากในแผ่นดินจีน ตั้งแต่ราชวงศ์ถัง พระอาจารย์เสวียนจ้าง (Master Xuan Zang) หรือ พระถังซำจั๋ง (พ.ศ. ๑๑๔๖-๑๒๐๗) ได้เดินทางไปสืบพระศาสนาจากอินเดีย แล้วนำมาเผยแพร่ในประเทศจีน ทำให้พระมหากษัตริย์ ขุนนางและชาวจีนทั่วไปหันมานับถือพุทธกันทั่วประเทศ จนถึงพ.ศ. ๑๓๘๘ ทางกรจีนได้สำรวจพบว่า มีวัดพุทธศาสนาอยู่ ๔๖,๐๐๐ วัด พระภิกษุมี ๒๖๐,๐๐๐ รูป มีโบราณสถานเกี่ยวเนื่องกับพุทธศาสนาอีก ๔๐,๐๐๐ แห่ง ประชากรมีประมาณ ๕๐ ล้านคนในตอนนั้น นับว่าเจริญรุ่งเรืองมาก พุทธศาสนาในจีนก็

ผ่านยุครุ่งเรืองและเสื่อมลงตามอนิจลักษณะของสิ่งทั้งปวง จนถึงสมัยรัฐบาลจอมพลเจียงไคเช็ค มีการสำรวจโดยทางการ ในปีพ.ศ. ๒๔๗๓ พบว่ามีวัดอยู่ ๒๖๗,๐๐๐ วัดมีพระภิกษุและภิกษุณี อยู่ ๗๓๘,๐๐๐ รูป พอถึงยุคพรรคคอมมิวนิสต์เข้ามาปกครองประเทศจีน มีการปฏิวัติวัฒนธรรม ในปีพ.ศ. ๒๕๐๘-๒๕๑๕ พุทธศาสนากฎการทำลายลงครั้งใหญ่อีกครั้งหนึ่งในประวัติศาสตร์จีน วัดถูกทำลายลงจำนวนมาก หรือเปลี่ยนเป็นสถานที่ราชการ เปลี่ยนเป็นกองกำลังทหาร พระถูกจับสึกออกมาทำงานเพื่อเพิ่มผลผลิต จนถึงปัจจุบันพ.ศ. ๒๕๕๖ จากการสำรวจของพุทธสมาคมจีน มีวัดพุทธทั่วประเทศเหลืออยู่ ๑๓,๐๐๐ วัด มีพระ ๑๘๐,๐๐๐ รูป ส่วนใหญ่เป็นพระธิเบตเสีย ๑๒๐,๐๐๐ รูป พระเถรวาท ๘,๐๐๐ รูปอยู่ในยูนนาน นอกนั้นเป็นพระจีนฮั่น ประมาณ ๕๐,๐๐๐ รูป พระสงฆ์มหายาน ๓๔ นิกาย เถรวาท ๒ นิกายและธิเบตมี ๖ นิกาย (พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา, พระพุทธศาสนาในจีน ๒๕๕๒.)

เป็นที่น่ายินดีที่ปัจจุบัน รัฐบาลเริ่มให้เสรีภาพประชาชนในการนับถือและปฏิบัติกิจในศาสนา ถึงแม้ว่าจะมีการควบคุมการเผยแพร่คำสอนและการทำกิจกรรมต่างๆ วัดที่มีชื่อเสียงถูกบูรณะปฏิสังขรณ์อย่างยิ่งใหญ่ถาวร เพื่อให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวและจำหน่ายวัตถุมงคล เพื่อหาเงินเข้าประเทศ และรัฐบาลต้องการแสดงให้ชาวโลกเห็นว่า จีนมีศาสนาและอารยธรรมเก่าแก่มายาวนาน และให้เสรีภาพในการนับถือศาสนาแก่ประชาชนและจีนเริ่มเปิดความสัมพันธ์กับต่างประเทศ ด้านภาษา ศาสนา วัฒนธรรม การท่องเที่ยว จีนเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมระดับนานาชาติด้านพุทธศาสนา เช่น การประชุมสุดยอดชาวพุทธโลก ในปี พ.ศ.๒๕๕๖และในปีนี้จะมีการประชุมสุดยอดชาวพุทธที่ยูนนาน เดือน ก.พ. ๒๕๕๕ เป็นต้น วิทยาลัยสงฆ์เริ่มเปิดการเรียนการสอนขึ้นใหม่ อนุญาตให้คนเข้ามาบวชได้ง่ายขึ้น พระพุทธศาสนาเริ่มฟื้นคืนชีพมาอีกครั้งหนึ่งอย่างช้าๆ คนรุ่นใหม่เริ่มมีโอกาสเข้ามาศึกษาและปฏิบัติธรรม นำหลักธรรมมาใช้ในการดำรงชีวิต แก้ไขความทุกข์ต่างๆในชีวิต ท่านผู้อ่านอาจจะเข้าไปดูบรรยากาศในการทำกิจกรรมในวัดใน

ประเทศจีนได้ที่ www.youtube.com/CCTV:Buddhism in chinaและหาข้อมูลจาก
www.youtube.com/ the revival of Buddhism in china-Calgary Public Library .

ภาพประกอบ

ตอนที่ ๓๐ พระอาทิตย์ขึ้นทางตะวันตก

ในช่วงปีพ.ศ. ๒๒๕๓-๒๒๕๓ ในประเทศอังกฤษ เกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรมขึ้น ตอนนั้นประเทศอเมริกาเพิ่งเกิด (พ.ศ. ๒๓๑๘-๒๓๒๖) มีการค้นพบเครื่องจักรไอน้ำ เครื่องจักรทอผ้า ทำให้มีการจัดตั้งโรงงานผลิตสินค้าได้ครั้งละมากๆ พัฒนาเข้าสู่ยุคเทคโนโลยีและอุตสาหกรรม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิต ความคิด ความเชื่อ เศรษฐกิจ สังคม คนเริ่มเชื่อว่าการพัฒนาเทคโนโลยีและการค้นพบทางวิทยาศาสตร์จะนำพาประเทศไปสู่ความเจริญก้าวหน้า ทำให้คนร่ำรวย มีชีวิตความเป็นอยู่อย่างสุข สมบูรณ์ตลอดไป การพัฒนาต่อมา ทุกประเทศก็ใช้วิธีคิดแบบนี้ และก็ผลิตสินค้าและบริการออกมาขาย ทำให้มั่งคั่งร่ำรวยตามๆกัน เริ่มเข้าสู่ระบบทุนนิยม ทุกประเทศก็เอาตามแบบ จนปัจจุบันระบบทุนนิยมกำลังครองโลก แม้แต่ในจีน รัสเซีย ซึ่งเคยใช้ระบบสังคมนิยมมาแก้ทุนนิยม ก็ยังล้มเหลว ปัจจุบันจีนและรัสเซียต่างก็ใช้ระบบทุนนิยมหมดแล้ว

ในช่วง ๕๐ ปีหลังมานี้ เริ่มมีปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อม ที่เสื่อมทรามลง ภูมิอากาศโลกเริ่มเปลี่ยนแปลง สหประชาชาติได้จัดให้มีการประชุมสุดยอด ในหมู่สมาชิกหลายครั้ง จนในปี ๒๕๓๕ มีการประชุมสุดยอดที่รีโอเดอจาไนโร บราซิล ที่เรียกว่า Earth Summit ได้ข้อสรุปว่า การพัฒนาของโลกตลอดยุคอุตสาหกรรมที่ผ่านมา เป็นการพัฒนาที่ไม่ยั่งยืน ความเจริญทางเทคโนโลยี บนฐานความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ที่เป็นแกนของการพัฒนาของอุตสาหกรรม เพื่อสร้างความพร้อมสมบูรณ์ทางเศรษฐกิจ ได้กลายเป็นเครื่องมือทำลายธรรมชาติ นำมาสู่ความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม จนนำมาสู่การประชุมใหญ่สมัชชาสหประชาชาติ ครอบรอบปีที่ ๓๐ ในหัวข้อเรื่อง การพัฒนาที่ยั่งยืน ในปีพ.ศ. ๒๕๕๘ และตามมาด้วยการประชุมสุดยอดเรื่องโลกร้อน ที่ฝรั่งเศส ในเดือนธันวาคม ๒๕๕๘ ที่ผ่านมา

ในประเทศอังกฤษในปัจจุบัน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว มีความมั่งคั่ง คนมีความกินดีอยู่ดี มีการศึกษาดี แต่คนไม่มีความสุขในชีวิต ตัวเลขของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าคนอังกฤษ

ทุกๆสามคนมีหนึ่งคนเป็นโรคเครียด โรคซึมเศร้า เขากำลังมีปัญหาในด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา สาธารณสุข อย่างมาก ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะ การพัฒนาของเขาเน้นที่ วัตถุ ไม่พัฒนาทางด้านจิตใจ ดังนั้นวัตถุจึงเจริญมาก ใจก็จะเสื่อมทรามลงเหมือนกัน ท่าน ผู้อ่านครับ อันนี้เป็นสูตรสำเร็จอันหนึ่ง คือ ถ้าวัตถุเจริญเมื่อไหร่ ใจก็จะเสื่อมทรามลง เนื่องจาก วัตถุเป็นเครื่องบำรุงกิเลสตัณหาให้มีกำลัง แต่การปฏิบัติธรรมเป็นการสกัดให้กิเลสให้อ่อนกำลัง ลง เป็นการฝึกการกำหนดรู้ ให้สติมีกำลังจึงจะใช้งานได้ ในที่ที่มีความเจริญทางวัตถุ คนจะไม่ ยินดีในการปฏิบัติธรรม เพราะมันคนละอารมณ์กัน โลกของวัตถุเขาจะชื่นชมรูปสวยๆ เสียง เพราะๆ มีแต่ความรื่นรมณ์ มีเสียงดนตรีและการดื่มสุราเป็นนิตย์ และมีความสุขจากการสะสม ทรัพย์สมบัติกัน ในโลกของการปฏิบัติธรรม ท่านสอนให้พิจารณาร่างกายเป็นของไม่สวยงาม มีความแก่ชรา ความเป็นโรค และความตายเป็นเจ้าเรือน มีแต่ความทุกข์ ไม่น่ารื่นรมณ์ มีแต่การ สรรวมกาย วาจา ใจ เป็นนิตย์ มีการพัฒนาจิตอยู่เสมอ แนวทางการดำเนินชีวิตจึงต่างกัน

คนอังกฤษมีลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของชาวตะวันตก คือ ใฝ่ในการศึกษา อยากรู้อยากเห็น มีระบบการศึกษาวิจัยที่ดี ใช้ระบบเหตุผล สามารถหาคำตอบใน ปัญหาต่างๆได้ สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ ขอยกตัวอย่างเช่น กรณี ท่าน เซอร์อเล็กซาน เดอร์ คัณนิงแฮม ข้าราชการทหารอังกฤษยศนายพล ที่ปกครองอินเดีย มีความสนใจในงาน โบราณคดี โดยเฉพาะโบราณสถานในพุทธศาสนา เขาเดินทางมาอินเดียในปี พ.ศ. ๒๔๒๒ ขณะนั้นพุทธศาสนาสูญหายไปจากอินเดียอย่างสิ้นเชิงเป็นเวลาถึง ๑๐๐ปีแล้ว ชาก โบราณสถานถูกฝังอยู่ใต้ดิน ไม่มีใครรู้เลยว่า ครั้งหนึ่งอินเดียเป็นมาตุภูมิของพุทธศาสนา (เหมือนคนปัจจุบัน ไม่ทราบว่ ปากีสถานและอาฟริกาอิสถาน เป็นเมืองหลวงของพุทธศาสนาใน สมัยพระเจ้ากนิษกมหาราช แห่งราชวงศ์กุษาณ เมื่อพันห้าร้อยปีก่อน) เขาศึกษาบันทึกการเดินทางของพระถังซำจั๋ง (xi you ji) เขียนไว้เมื่อ ๑,๕๐๐ ปีก่อน ได้เล่าเรื่องการเดินทางมาสืบพระ ศาสนา และพบสถานที่ต่างๆ เขาจึงเริ่มขุดหาสถานที่ประสูติ ตรัสรู้ จนค้นพบเสาคหินพระเจ้า

อโศกและคำจารึกไว้เป็นหลักฐาน ท่านเป็นผู้ปลุกต้นพระศรีมหาโพธิ์ที่พุทธคยาต้นปัจจุบัน เป็นรุ่นที่ ๔ ท่านไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ แต่ได้ทำคุณประโยชน์แก่ชาวพุทธอย่างมากมาย

คนรุ่นเราจึงได้มีโอกาสเดินทางไปกราบสังเวชนียสถานในอินเดีย อันนี้เป็นผลงานส่วนหนึ่งของชาวอังกฤษ ซึ่งยังมีอีกมากมาย รวมทั้งพระบรมสารีริกธาตุที่นายวิลเลียม ค. เปปเป นักโบราณคดี ชาวอังกฤษ ขุดเจอที่หมู่บ้านปิปร่าหะ เมืองบาสติ นครกบิลพัสดุ์ ในปีพ.ศ. ๒๔๔๑ ซึ่งรัฐบาลอังกฤษที่ปกครองอินเดีย ขณะนั้น ได้ถวายส่วนหนึ่งแก่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าฯ ขณะนี้ประดิษฐานอยู่ที่ภูเขาทอง วัดสระเกษ คนทั่วโลกจึงรู้จักอินเดีย รู้จักพระพุทธศาสนา รัฐบาลอินเดียของอินเดียต้องเอาตราธรรมจักรในพุทธศาสนามาติดไว้ที่ธงชาติ ของตนเอง และใช้หัวตึงหีบเสอโศกเป็นตราประจำชาติ ท่านเขาวุฒา นรุษ นายกรัฐมนตรีคนแรกของอินเดีย กล่าวไว้ว่า ถึงแม้คนอินเดียเกือบทั้งประเทศจะไม่ได้นับถือพุทธศาสนา แต่ท่านต้องการให้คนทั่วโลกรู้ว่า อินเดียไม่เคยลืมพระคุณอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า ([www.youtube.com/Bone of the buddha](http://www.youtube.com/Bone%20of%20the%20buddha). Documentary)

เมื่อชาวอังกฤษเขามีปัญหา เขาก็ทำการศึกษาวิจัย ในช่วง ๒๐ ปีที่ผ่านมา มีนักวิจัยจำนวนมากได้ค้นพบหนทางที่จะแก้ปัญหามาของชาติได้แล้วครับ เขาพบว่า การเจริญสติในพุทธศาสนาจะเป็นเครื่องมือใช้แก้ปัญหามาของชาติได้ ดังนั้น สมาชิกสภาอังกฤษ ๑๑๕ คน ร่วมกับนักวิชาการในมหาวิทยาลัย ๘๐ คน ได้ร่วมกันจัดประชุมที่รัฐสภา การประชุมครั้งนี้เรียกว่า Mindfulness All Party Parliamentary Group(MAPPG) เพื่อระดมความคิดจัดทำเป็นนโยบายสาธารณะ และ ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปสู่การปฏิบัติในสถาบันต่างๆ ทั่วประเทศ ที่ประชุมได้เชิญวิทยากรมาบรรยายและสอนการเจริญสติเป็นเวลา ๑๘ เดือน แล้วตีพิมพ์รายงานออกมาในเดือน ตุลาคม ๒๐๑๕ เรื่อง การเจริญสติแห่งชาติ อังกฤษ (Mindful Nation/UK) ได้รายงานผลการเจริญสตินำมาใช้ ใน ๔ ด้านด้วยกัน พอสรุปได้ดังนี้ คือ

๑) ในด้านสาธารณสุข โรคซึ่มเศร่าเป็นปัญหาใหญ่ของอังกฤษ ร้อยละ ๑๐ ของผู้ใหญ่ อังกฤษจะมีการซึ่มเศร่าในช่วงใดช่วงหนึ่งของปี คนที่เป็นซ้ำ ๒ ครั้งจะมีโอกาสเป็นเรื้อรังร้อยละ ๕๐ คนที่มีการกลับซ้ำ ๓ ครั้งจะเป็นเรื้อรังร้อยละ ๘๐ คนไข้เหล่านี้หนึ่งในสามมีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย ศ. มาร์ค วิลเลียม แห่งศูนย์การเจริญสติแห่งมหาวิทยาลัยออกฟอร์ด ได้ศึกษาพบว่า การเจริญสติช่วยลดอาการเป็นซ้ำได้ครั้งหนึ่ง โรคซึ่มเศร่าทำให้สูญเสียทางเศรษฐกิจในแง่ขาดรายได้ปีละ ๕.๑๕ พันล้านปอนด์ และเสียงบประมาณในการรักษา ปีละ ๒.๕๖ พันล้านปอนด์ ซึ่งนับว่าสูงมาก ยังทำให้เกิดผลกระทบในการดำเนินชีวิตของครอบครัว คนรอบข้างอย่างมาก ในคนที่ เป็นโรคเรื้อรังอยู่แล้ว มีโอกาสเป็นโรคซึ่มเศร่าได้มากกว่าคนทั่วไป ๒-๓ เท่าและต้องเสีย งบประมาณรักษาคนกลุ่มนี้ปีละอีก ๘ พันล้านปอนด์ ในอังกฤษมีคนไข้โรคซึ่มเศร่า ปีละ ๕๘๐,๐๐๐ราย มีโอกาสเป็นซ้ำ ร้อยละ ๑๕ ราวปีละ ๘๗,๐๐๐ราย รัฐจะต้องจัดให้คนไข้เหล่านี้ ได้รับการฝึกการเจริญสติ ซึ่งต้องผลิตครูสอนการเจริญสติปีละ ๑๐๐ คน จึงจะเพียงพอ มีความ ต้องการครูสอนการเจริญสติ ๑,๒๐๐ คนในปี ค.ศ. ๒๐๒๐

๒) ในด้านการศึกษา เด็กนักเรียนอายุ ๕-๑๖ปีมีปัญหาโรคเครียด โรคซึ่มเศร่าร้อยละ ๑๐ พอเข้าวัยรุ่น ๑๖ ปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ ๓๐ จะมีนักเรียนเป็นโรคเครียด โรคซึ่มเศร่า ห้อยละ ๓ คนอย่างน้อย ร้อยละ ๓๐ ของวัยรุ่นที่เป็นโรคซึ่มเศร่ามีแนวโน้มจะฆ่าตัวตาย โรคซึ่มเศร่ามีผลกระทบอย่างรุนแรงต่อการเรียน การใช้ชีวิตในครอบครัวและการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ของเด็ก เกิดความสูญเสียในคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์อย่างมาก การศึกษาพบว่า การเจริญสติ ในเด็ก ในโรงเรียน ได้ผลดีมากป้องกันโรคซึ่มเศร่าได้ คนที่เป็นโรคอาการจะดีขึ้น ทำให้เด็กมีสมาธิในการเรียน สามารถควบคุมอารมณ์ และแก้ปัญหาของตนเองได้ กระทรวงศึกษาจะต้องจัดให้มีการเรียนการสอนการฝึกการเจริญสติในโรงเรียน ซึ่งจะต้องใช้งบอย่างน้อยปีละ ๑ ล้านปอนด์ ในการบริหารจัดการ

๓) ในที่ทำงาน ตั้งแต่ปี ๒๐๐๕ คนที่ทำงานในสำนักงานหยุดงานเนื่องจากความเครียด ร้อยละ ๒๔ คิดเป็นวันหยุดงาน ๙๐ ล้าน วันจากวันหยุดงานทั้งหมด ๑๓๐ ล้านวันจากทุกสาเหตุ ในปี ๒๐๑๐-๒๐๑๔ คนอังกฤษ ๑ ล้านคนหยุดงานเนื่องจากป่วยทางจิต ใช้เวลาหยุดเฉลี่ยครั้งละ ๔ สัปดาห์ ในปี ๒๐๑๓ เกิดการสูญเสียผลิตภาพโดยรวมปีละ ๙๐-๑๐๐ พัน ล้านปอนด์ บริษัทต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลให้ปีละ ๕ พันล้านปอนด์ งานวิจัยพบว่า การเจริญสติช่วยลดความเครียด ทำให้มีสมาธิและมี ความสุขในการทำงานมากขึ้น สามารถเพิ่มผลิตภาพมากขึ้น สามารถสร้างสรรค์ งานใหม่ๆ ได้ดี การตัดสินใจดีขึ้น สามารถลดการสูญเสียทางธุรกิจได้อย่างมากคนทำงานหยุดงาน น้อยลง ในอังกฤษขณะนี้ภาคธุรกิจเอกชนจำนวนมากจัดให้มีการฝึกการเจริญสติกันมากขึ้น เช่น Unilever, Barclays, Capital One, Starcom Media Vest and Goldman Sachs. แซลลี่ บอยล์ (Sally Bolye) ผู้อำนวยการแผนกพัฒนาทรัพยากรบุคคล ของโกลแมน แซคส์ กล่าวว่า “ ในปีต่อไปนี้เรา จะคุยถึงเรื่องการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เหมือนเราคุยถึงเรื่องการออกกำลังกายในวันนี้ รัฐต้อง ทำนโยบายสนับสนุนในองค์กรต่างๆ ในภาครัฐและเอกชนจะต้องสร้างหลักสูตรให้พนักงานฝึกกัน ให้ทั่วถึงในทุกๆองค์กร”

๔) งานยุติธรรมทางอาญา ในช่วง ๒ ทศวรรษที่ผ่านมามีปัญหาความรุนแรงในสังคม เพิ่มมากขึ้น เด็กใช้ปืนยิงครูและเพื่อนที่โรงเรียน หรือมีการยิงกันในที่สาธารณะ ปัญหาอุบัติเหตุที่เกิดจากความประมาทบนท้องถนน ปัญหาการเสพติด ปัญหาอาชญากรรมที่เพิ่มขึ้น ทำให้ เกิดปัญหาคนล้นคุก เกิดคดีความเพิ่มขึ้นอย่างมากมาจากการศึกษาพบว่า ปัญหาเหล่านี้เกิดจาก บุคลิกของความก้าวร้าว ไม่สามารถยับยั้งชั่งใจตนเอง ร้อยละ ๒๐-๓๐ มีภาวะบกพร่องทางการ เรียนรู้ ทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และการศึกษา พบว่า ในการฝึกการเจริญสติ ๑๒ เดือน การเจริญสติช่วยให้คนเหล่านี้ลดความก้าวร้าวลงได้ โดยไม่ต้องใช้ยา ช่วยลดความสูญเสียทาง เศรษฐกิจลงได้ ๕๐,๐๐๐ ปอนด์

ในประเทศอังกฤษขณะนี้ มีครูผู้สอนการเจริญสติที่ผ่านการอบรมในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา ๒,๒๐๐ คน แต่ที่ทำการฝึกสอนผู้ป่วยโรคซึมเศร้า มี ๗๐๐ คน คนไข้ได้รับการสอนการเจริญสติปีละ ๒๕,๐๐๐ คน จาก ๘๗,๐๐๐ คน ซึ่งนับว่ายังทำได้น้อย ศูนย์การเจริญสติของมหาวิทยาลัย ๓ แห่ง ม. อ็อกฟอร์ด ม. เบงก์เกอร์ ม.เอ็กแซกเตอร์ ผลิตครูสอนการเจริญสติได้ปีละ ๓๖๕ คน และศูนย์การปฏิบัติธรรมต่างๆร่วมกับกระทรวงสาธารณสุขอังกฤษผลิตได้ปีละ ๑๕๐ คนต่อปี ใช้งบประมาณประมาณ ๑,๘๐๐ ปอนด์ในการจัดการอบรมแต่ละครั้ง

ความพยายามระดมความคิดและสติปัญญา โดยผ่านการศึกษาวิจัยตลอด ๒ ทศวรรษที่ผ่านมา กำลังได้ผล ขณะนี้ยังเหลือแต่การนำไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งต้องใช้เวลาและงบประมาณและความทุ่มเทของบุคคลากรอย่างมาก งานนี้เป็นงานยากครับ แต่เริ่มเห็นหนทางช่วยคนรุ่นต่อไปได้แล้ว ท่านผู้อ่านครับ การศึกษาวิจัยทำให้เกิดความรู้ ความรู้ทำให้เกิดปัญญา ปัญญานำไปแก้ปัญหาก็ได้ ครับ พระพุทธองค์ตรัสว่า “แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี” พระอาทิตย์ขึ้นทางตะวันตกแล้วครับ

ท่านผู้อ่านสามารถเข้าไปดูการแถลงข่าวเกี่ยวกับรายงานการประชุมเรื่องการเจริญสติแห่งชาติอังกฤษที่รัฐสภาอังกฤษ ได้ที่ www.youtube.com/Mindfulness at UK Parliament/mindful nation UK) และอ่านรายงานการประชุมครั้งนี้ได้ที่ www.themindfulnessinitiative.org.uk/report/mindfulness-APPG-Report.

ภาพประกอบ cop. ใน youtube ที่แนะนำ



ท่านสวี้นจ้าง เดินทางไปสืบศาสนาในอินเดียและบันทึกการเดินทาง สถานที่สำคัญทางพุทธศาสนาไว้ ทำให้มีการค้นพบพุทธสถานอย่างมากมาย (อนุสรณ์สถานที่วัดจื่อเิน นครลั่วหยาง)



พระถังซำจั๋ง ขณะเดินทางไปในทะเลทรายคนเดียว ทะเลทรายทากามากัน (ทะเลทรายไปไม่กลับ)

ประวัติผู้เขียน

นพ. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ พบ.

E-mail : phaetpongvor@gmail.com

การศึกษา

- ๑) จบการศึกษาแพทยศาสตร จาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราช ม.มหิดลปี พ.ศ. ๒๕๒๔
- ๒) วุฒิบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางศัลยกรรมระบบปัสสาวะ รพ. ราชวิถี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ปีพ.ศ. ๒๕๓๐
- ๓) อนุมัติบัตรด้าน เวชศาสตร์ครอบครัว ราชวิทยาลัยเวชปฏิบัติครอบครัว ปี ๒๕๔๕
- ๔) ศึกษาตามอรรถยาศัย ด้านการแพทย์ผสมผสาน (Integrative Medicine)

การทำงาน

- ๑) ศัลยแพทย์ระบบปัสสาวะ รพ. เลิดสิน กทม. ปีพ.ศ. ๒๕๓๐- ๒๕๓๕
- ๒) พงศ์แพทย์คลินิกเวชกรรม ปี ๒๕๓๐- ปัจจุบัน และ วิทยากร สอนวิชาการ ด้านแพทย์ผสมผสาน ในสถาบันการศึกษาต่างๆ

ผลงานหนังสือและซีดี

- ๑) หนังสือ โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๕๐
- ๒) หนังสือ โยคะบำบัดโรคเรื้อรัง 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) ซีดี โยคะสำหรับโรคมะเร็ง สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
- ๙) บทความ ในวารสารการแพทย์ทางเลือก สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
- ๑๐) บทความธรรมะและสุขภาพ ในวารสารธรรมลีลา มูลนิธิธรรมอิสระ วัดอ้อน้อย.
- ๑๑) รายการให้ความรู้สุขภาพแก่ประชาชน [www. yuotube.com/นพ.แพทย์พงษ์](http://www.yuotube.com/นพ.แพทย์พงษ์)

วรพงศ์พิเชษฐ