

จิตวิทยาสติ (Mindfulness Psychology)

โดย นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

สติหรือสมาธิเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งของพุทธธรรม เพราะอยู่ในอริยสัจ 4 โดยเฉพาะในมรรค 8 (สัมมาสติ) และยังอยู่ในหลายหมวดขององค์ธรรมเกื้อหนุนการตรัสรู้ (โพธิปักขิยธรรม) ในการฝึกภาวนาในพุทธธรรม ซึ่งมี 2 แบบคือ สมาธิภาวนา(ฝึกสมาธิ)และวิปัสสนาภาวนา(ฝึกสติ) เหล่านี้ล้วนแต่เป็น concept ในพุทธธรรมที่ชาวพุทธรู้จักกันเป็นอย่างดี

บทความนี้จะขอกล่าวถึงสติในแบบจิตวิทยาที่กำลังขยายตัวอย่างกว้างขวางในตะวันตก ซึ่งที่จริงก็มีพื้นฐานมาจากสติทางพุทธธรรมนั่นเอง เพราะครูในสายนี้ก็ล้วนแต่ศึกษามาจากอาจารย์ในสายพุทธทั้งสิ้น เช่น ท่านติช นัท ยันท์ อาจารย์โกเอนก้า ท่านพุทธทาสภิกขุ ฯลฯ แต่มีลักษณะพิเศษที่น่าสนใจคือ

1) เน้นนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน (ทางโลก secular approach) มากกว่าเป็นในทางศาสนา (ทางแห่งการหลุดพ้น/พ้นทุกข์) รวมทั้งการนำมาใช้ในสายสุขภาพเพื่อรักษาโรคเรื้อรังทั้งทางกายและทางจิต

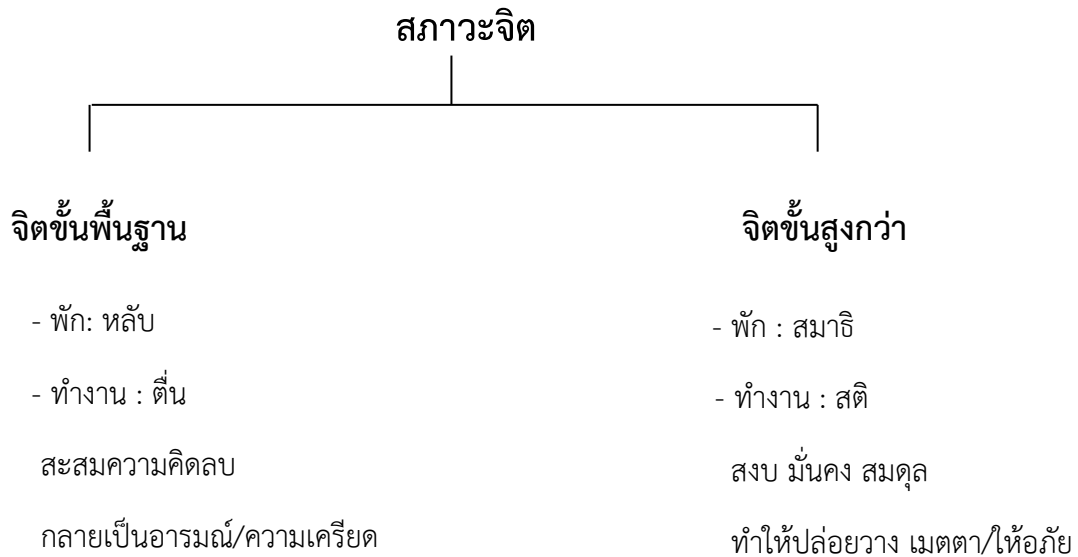
2) อธิบายด้วยจิตวิทยา และ neuroscience โดยมีการศึกษาวิจัยในเรื่องเหล่านี้มากมาย

3) พัฒนาวิธีการฝึกที่หลากหลายและผสมผสานบนพื้นฐานของการอธิบายทางจิตวิทยาและการวิจัย มากกว่าการยึดตามวิธีปฏิบัติในแต่ละสำนัก(ปฏิบัติธรรม) โดยกระบวนการเรียนรู้ก็เป็นแบบ training สมัยใหม่ที่ใช้ Active learning ในแบบ workshop หรือเรียนรู้เป็น group session โดยเรียนรู้เป็นขั้นตอนและมี Assignment ให้กลับไปฝึกในแต่ละขั้น ซึ่งต่างกับการฝึกภาวนาแบบที่ชาวพุทธคุ้นเคย (การปฏิบัติธรรมเป็นเวลาหลายๆ วัน)

จุดสำคัญของบทความนี้คือ นำเสนอการใช้ลักษณะของจิตวิทยาสติข้างต้นควบคู่ไปกับประสบการณ์ของไทยเองในฐานะเมืองพุทธ(สายเถรวาท) ที่มีความเข้าใจและวิธีปฏิบัติพุทธธรรมมาอย่างช้านาน โดยจุดมุ่งหมายสำคัญของจิตวิทยาสติก็คือ ให้คนเข้าถึงง่ายเพราะไม่ต้องยึดติดกับการเป็นชาวพุทธหรือนับถือศาสนาพุทธ และเน้นความเข้าใจที่นำไปสู่การปฏิบัติให้ได้ผลมากกว่าใช้ความศรัทธา ซึ่งจะเหมาะสมกับคนจำนวนหนึ่งที่อาจไม่เข้าถึงการพัฒนาจิตในแบบศาสนาได้ โดยแบ่งการนำเสนอเป็น 5 ตอน ดังนี้

1. สมาธิ/สติในฐานะเป็นจิตขั้นสูงกว่าเทียบกับจิตพื้นฐาน
2. คำอธิบายและการฝึกสมาธิและสติ ในแนวจิตวิทยารวมทั้งความแตกต่างและความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะทั้งสอง
3. การฝึกสติในจิตและการนำมาใช้ในการสร้างสมดุลชีวิต(ปล่อยวาง เมตตา/ให้อภัย)
4. การนำมาใช้ในทั้งแบบสุขภาพ(health) และแบบทั่วไปนอกจากด้านสุขภาพ (non health)
5. ความแตกต่างของจิตวิทยาสติที่พัฒนาในไทยกับของตะวันตก

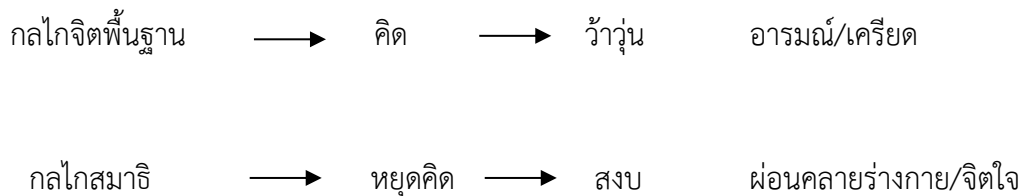
ในทางจิตวิทยาสภาวะจิตที่เราใช้งานอยู่คือสภาวะจิตพื้นฐาน(Basic Consciousness) ทั้งแบบพัก (หลับ) และแบบทำงาน (ตื่น) ซึ่งจะมีลักษณะสำคัญคือเป็นสภาวะจิตที่มีแนวโน้มจะสะสมความคิดลบ กลายเป็น อารมณ์และความเครียด เช่น คนที่บ้านพูดดีๆเป็นส่วนใหญ่ แต่เราก็จดจำคำพูดที่ไม่ดีหรือคนใช้ส่วนใหญ่ พฤติกรรมดีแต่แพทย์ก็มักจดจำพฤติกรรมที่ไม่ดี



ในขณะที่จิตขั้นสูงกว่าทั้งแบบพัก(สมาธิ) และแบบทำงาน(สติ)เป็นสภาวะจิตที่มีลักษณะสำคัญคือ สงบ มั่นคง สมดุล ทำให้ปล่อยวาง อันนำมาซึ่งความเมตตาและให้อภัยได้อย่างเป็นธรรมชาติที่มีคุณภาพ

2) คำอธิบายและการฝึกสมาธิ/สติในแนวจิตวิทยา

การฝึกสมาธิที่เป็นจิตขั้นสูงกว่าแบบพักทำได้ด้วยการหยุดคิดจนจิตสงบและผ่อนคลาย ซึ่งตรงข้ามกับจิตพื้นฐานที่มีแนวโน้มจะสะสมความคิดลบ กลายเป็นอารมณ์และความเครียดซึ่งตรงข้ามกัน



วิธีการของสมาธิที่ทำให้จิตหยุดคิดคือ ให้ตั้งมั่นกับสิ่งๆหนึ่ง เช่นลมหายใจ คำหรือภาพ **วิธีที่นิยมใช้คือ...การรู้ลมหายใจ...เพราะการรู้ลมหายใจ(ที่เบามากบริเวณปลายจมูกจึงทำให้หยุดคิด)** เป็นแค่การรับรู้ ขณะที่คำและภาพจะมีลักษณะเป็นความคิดเล็กๆ ดังนั้นการใช้ลมหายใจจึงเป็นภาวะที่จิตทำงานน้อยมากหรือพักนั่นเอง

การฝึกสมาธิแบบรู้ลมหายใจใช้เทคนิคของการเลือกรับรู้ (สมองทำงานด้วย selective perception โดยตัดความสนใจ/สิ่งเร้าอื่นๆ ออกไป) ด้วยการเลือกรับรู้สัมผัสลมหายใจ (โดยไม่ใช้ถ้อยคำใดๆ) ที่ปลายจมูก (nostril) ข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่งที่สุดของข้างนั้น ช่วยทำให้การรู้ลมหายใจไม่ยากนัก แต่อุปสรรคสำคัญคือ ความคิดจากจิตใต้สำนึกที่เข้ามาสอดแทรก เมื่อคิดตามก็ทำให้ไม่สงบ การจัดการที่ผิด (เช่น ไปห้ามหรือว่าวุ่นกับความคิดที่เกิดขึ้น) ทำให้ไม่สงบเช่นกัน การฝึกจึงเน้นให้รู้ตัวไม่คิดตามกลับไปรู้ลมหายใจใหม่ (หยุดคิด) ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 1-2 ครั้ง ก็จะจับลมหายใจได้ใหม่ ทำแบบนี้ทุกครั้ง ก็เท่ากับปลดปล่อยความว้าวุ่นออกไปจากจิตสำนึก จิตก็จะค่อยๆ สงบ

ความสงบที่เกิดขึ้นมักจะมาพร้อมกับความง่วง เพราะจิตพื้นฐานคุ้นเคยว่าถ้าจิตสงบไม่ทำงาน ก็จะเข้าสู่การหลับ (เริ่มจากหลับตื้นคือง่วงหรือสัปหงกนั่นเอง) ถ้าไม่จัดการก็จะเข้าสู่หลับลึก ซึ่งจะแก้ไขยากเพราะไม่รู้ตัว แต่ช่วงหลับตื้นยังพอรู้ตัวบ้าง ให้จัดการโดยยึดตัวตรง (ท่าที่ตื่นตัวที่สุด) หรือหายใจลึกๆ ครู่หนึ่ง (เพื่อให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองซึ่งเป็นอวัยวะที่ใช้ออกซิเจนมากที่สุด) หรือรำลึกเป็นแสงไฟที่สว่างมากๆ (internal stimuli) ก็จะกลับมาตื่นตัวไปรู้ลมหายใจใหม่ ทำแบบนี้ทุกครั้งก็จะสงบมากขึ้นเรื่อยๆ จะเห็นได้ว่าเป็นการฝึกด้วยความเข้าใจและฝึกเป็นขั้นเป็นตอนจึงเรียนรู้ได้ง่าย

การฝึกสมาธิมีประโยชน์ 3 ประการ คือ **ความสงบและความผ่อนคลายจากสมาธิจิต** จะช่วยให้ลดความว้าวุ่นใจ/ความเครียด ซึ่งมีผลดีทั้งกับสุขภาพจิตและสุขภาพกาย (โดยเฉพาะ NCD ซึ่งมีความเครียดเป็นองค์ประกอบ) นอกจากนั้นยัง**ช่วยการทำงานหลังจากฝึกสมาธิ** ซึ่งจิตที่ออกมาจากความสงบ (ของสมาธิ) **จะทำงานได้ดีกว่า** และนี่เป็นเหตุผลที่ทำให้ในทางตะวันตกนิยมฝึกกันมาก โดยเฉพาะในกลุ่มที่ต้องควบคุมความกังวล/ว้าวุ่นใจ ซึ่งจะปลด performance เช่น นักกีฬา นักแสดง นักดนตรี นักศึกษา เป็นต้น

ที่สำคัญที่สุดคือ....จิตที่สงบจากสมาธิ จะฝึกสติได้ง่าย

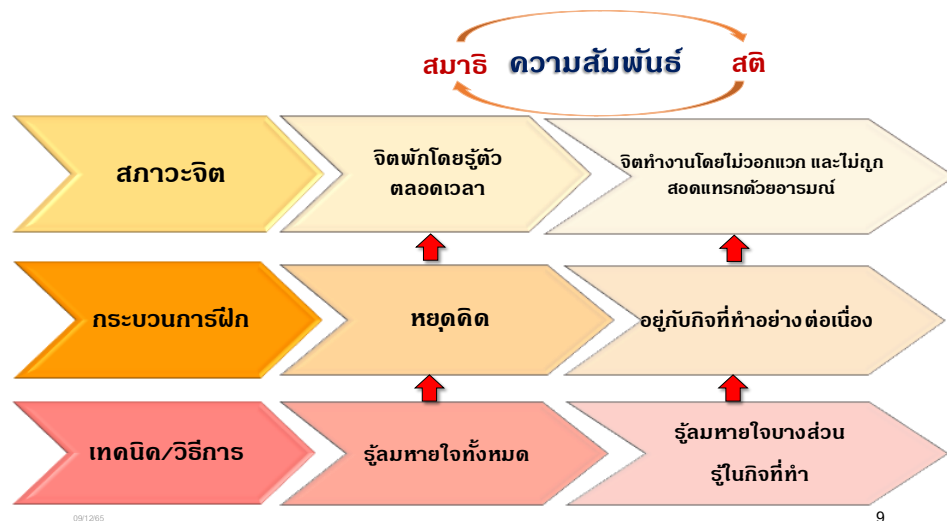
การฝึกสติ...ที่เป็นจิตขั้นสูงกว่าแบบทำงาน ทำได้ด้วยความเข้าใจก่อนว่าจิตพื้นฐาน แม้จะจดจ่อได้แต่ก็จะวอกแวก และถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ได้ง่าย เช่น ขณะขับรถเห็นป้ายโฆษณาที่แวบไปดู มีคนขับรถตัดหน้าก็โกรธ เป็นต้น แต่สติเป็นจิตที่อยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง จึงไม่วอกแวกง่าย และควบคุมอารมณ์/ความคิดได้ดีขึ้นจึงตรงข้ามกับจิตพื้นฐาน

กลไกจิตพื้นฐาน → จอจ่อได้บ้าง → วอกแวก → ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์

กลไกสมาธิ → อยู่กับกิจที่ทำ → ไม่วอกแวก ควบคุมอารมณ์/ความคิด

วิธีการฝึกให้จิตอยู่กับกิจที่ทำในปัจจุบันทำได้โดยการรู้ลมหายใจไว้บางส่วน การรู้ลมหายใจ ซึ่งเป็นปัจจุบันไว้บางส่วนจะช่วยให้รู้ในกิจที่ทำได้ดีขึ้น (หลักนี้ก็มาจากอานาปานสติ 16 ขั้นตอนนั่นเอง)

ที่ใช้การรู้ลมหายใจ ช่วยให้รู้ในกายและจิต) ในตอนเริ่มต้นจะฝึกโดยให้ทำสมาธิหลับตาครูหนึ่ง แล้วทำสมาธิลืมตา(ยังรู้ลมหายใจอย่างเดียวนับสมาธิสัก 1 นาที) เมื่อจิตรู้ลมหายใจในขณะที่ลืมตาได้ การปรับไปสู่การรู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ (หยิบจับ ต้ม/กิน ยืน เดิน) ก็ทำได้โดยไม่ยาก และมีประสบการณ์จริงว่าการ “รู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ” ช่วยทำให้ไม่วอกแวก ไม่ถูกสอแทรกด้วยอารมณ์



เมื่อฝึกสติพื้นฐานเป็นก็จะนำไปการฝึกสติตามการใช้งาน 2 ชนิดคือ สติตามงานภายนอก (เมื่อต้องใส่ใจสิ่งใดก็ให้รู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้ในกิจนั้นมากๆ) ก็จะทำให้ทำกิจที่ต้องใส่ใจได้ดี โดยไม่สะสมความเครียด กับสติตามสภาวะภายใน (เมื่อมีความวุ่นขณะทำกิจใด ก็ให้รู้ลมหายใจมากๆ ขณะทำกิจ) ก็จะทำให้ทำกิจนั้นโดยไม่ว่าวุ่นใจ

ความต่างระหว่างสมาธิและสติ จะได้รับการทำให้กระจ่าง เพราะภาษาพูดของไทยมักจะใช้คำว่าสมาธิและสติปะปนกัน(ใช้แทนกันได้) ในความหมายว่า ‘จดจ่อ’ โดยไม่เกี่ยวกับจิตชั้นสูงกว่า เช่น ขับรถอย่างมีสมาธิ (หรือมีสติ) หมายถึงแค่การจดจ่อกับการขับรถ ซึ่งยังเป็นจิตพื้นฐาน ไม่ใช่สภาวะสติในการขับรถที่เป็นจิตชั้นสูงกว่า

3) การฝึกสติในจิต

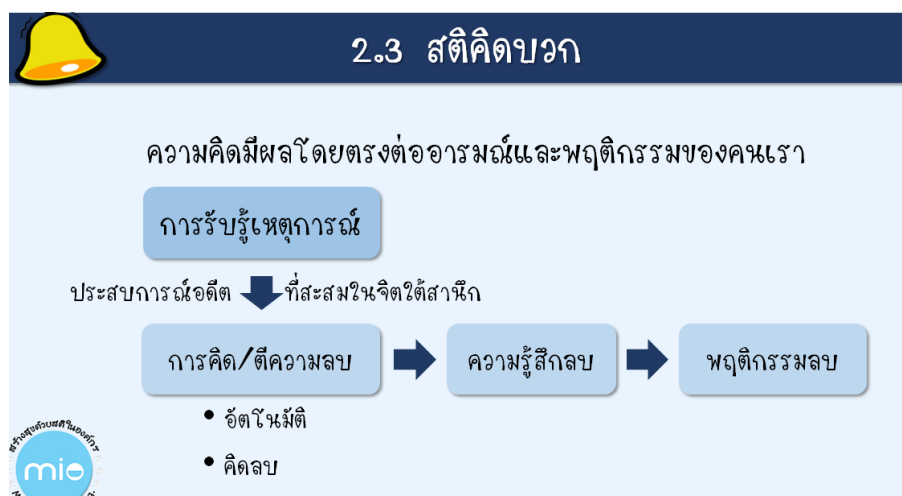
การฝึกสติขั้นสูงสุดคือสติในจิต ซึ่งดูเป็นเรื่องเข้าใจยาก แต่ในทางจิตวิทยาอธิบายว่า จิตทำหน้าที่สำคัญคือ ‘คิดกับรู้สึก’ สติในจิตก็คือรู้ลมหายใจ รู้ความคิดและความรู้สึกนั่นเอง โดยเริ่มฝึกจากที่สังเกตได้ง่ายก่อนคือ สติในความรู้สึก เพราะขณะมีอารมณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดความรู้สึกบนร่างกายที่ใช้สติสังเกตได้โดยไม่ยากและจะพบความจริงที่ว่า...อารมณ์เหล่านั้นก็เป็นแค่สภาวะที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป จิตก็จะไม่ยึดติด ความเป็นกลางหรือปล่อยวาง นั่นเอง

เทคนิคการพินิจความรู้สึก(ดูการเปลี่ยนแปลงของความรุนแรงหรือพื้นที่) สามารถฝึกได้ด้วยการฝึก Body scan (ดูความรู้สึกบนร่างกายอย่างเป็นระบบตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า) จะทำให้จิตเริ่มว่องไวกับความรู้สึกบนร่างกาย(ทุกส่วน) และเมื่อเจอความรู้สึกรุนแรงที่จิตไม่ชอบ (เจ็บ ร้อน คั้นมาก) ก็ไม่ต้อง

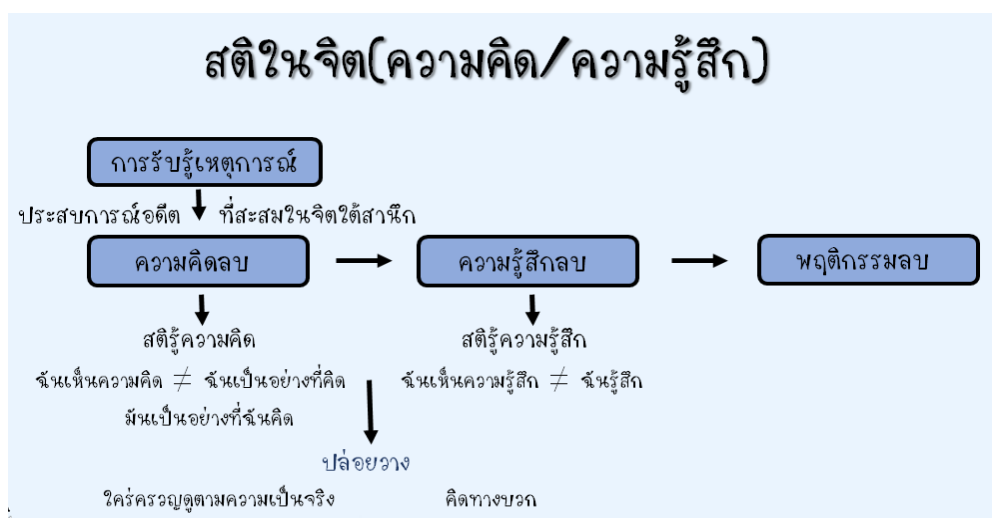
เคลื่อนไหวตอบโต้ แต่ใช้วิธีรู้ลมหายใจ สังเกตกลุ่มก้อนความรู้สึกที่รุนแรงนั้นไปสักครั้งถึงหนึ่งนาที (พินิจความรู้สึก) ก็จะเห็นและเข้าใจในการเปลี่ยนแปลง โดยไม่เข้าไปยึดติดหรือปล่อยวางนั่นเอง

สำหรับการฝึกสติกับความคิดใช้วิธีฝึกติดป้ายความคิดลบที่เกิดขึ้น จะเห็นได้เองว่าความคิดเป็นเพียงกระแสความคิดที่เมื่อเห็นทัน (ติดป้าย) ก็จะเป็นเพียงกระแสความคิดที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ไม่ไปยึดติดหรือปล่อยวางความคิดนั่นเอง

ในทางจิตวิทยาความคิดลบมาจากประสบการณ์ในอดีตที่ สะสมเป็นความคิดลบไว้ในจิตใต้สำนึก เมื่อเจอเหตุการณ์แบบนั้นอีกก็จะกลายเป็นความคิดลบอย่างรวดเร็ว(จิตวิทยาใช้คำว่า อัตโนมัติ) แล้วขยายตัวเป็นความรู้สึกลบและพฤติกรรมลบตามลำดับ



ดังนั้นสติปล่อยวางจึงทำได้ 2 ที่คือ...ที่ความคิด(ติดป้ายความคิด) หรือถ้าไม่ทัน กลายเป็นความรู้สึกก็...พินิจความรู้สึก



การฝึกทั้ง 2 วิธีนี้ ทำทั้งเป็นแบบการฝึกทักษะให้มีสติกับความคิด/ความรู้สึกและการฝึกนำไปใช้ผ่านการซักซ้อมทางใจ (mental rehearsal) โดยให้รำลึกเหตุการณ์จริงอย่างชัดเจนซึ่งเกิดขึ้นไม่นาน ที่ทำให้เกิดความวุ่น ระหว่างนั้นจะเกิดความคิดหรือความรู้สึกขึ้น ก็จะได้เรียนรู้ที่จะตัดปายความคิดหรือพินิจความรู้สึก...เข้าใจว่าเป็นอนิจจัง... ทำให้ปล่อยวางได้นั่นเอง

การฝึกสติที่สำคัญอีกอย่างคือสติเมตตา/ให้อภัย ซึ่งเป็นการเรียนรู้ว่าเมื่อเราปล่อยวางได้จิตจะเปิดกว้างเข้าใจในความทุกข์ทั้งของคนที่เรากระทบกระทั่งกับเรา คนใกล้ชิดที่เรารักและขยาย (generalization) ไปสู่สรรพชีวิตทั้งปวงได้ การฝึกมีสติรู้ลมหายใจใคร่ครวญไปตาม 3 ขั้นตอนดังกล่าวก็จะทำให้จิตพัฒนาความให้อภัยและเมตตาได้เป็นอย่างดี

4) การนำมาใช้ทั้งแบบสุขภาพและแบบทั่วไป

ในตะวันตกนับแต่ทศวรรษ1970 การบูมของจิตวิทยาสติเริ่มจากด้านสุขภาพก่อน โดยบิดาของจิตวิทยาหลักในสายสุขภาพกายคือ John Kobat Zinn(JKZ) ที่พัฒนาโปรแกรม 8 สัปดาห์ในการฝึกสติให้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ โดยมีการวิจัยรองรับเป็นอย่างดี จนเป็นที่ยอมรับให้มีการอบรมและจัดบริการอย่างกว้างขวางในโลกตะวันตก ในชื่อว่า Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) และต่อมาได้พัฒนารูปแบบอื่นๆ เช่น Mindfulness Based Pain Management

สำหรับในด้านสุขภาพจิต Segal และคณะ ซึ่งเป็นผู้ที่ทำบำบัดแนวพฤติกรรมและความคิด (Cognition Behavior Therapy) ได้หันมาสนใจสติโดยเรียนรู้จาก MBSR และพัฒนาขึ้นเป็น Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) ได้ผลดีกับผู้ป่วยซึมเศร้า ลดการกลับมาเป็นซ้ำ (ที่พบได้บ่อยจากการรักษาด้วยยาอย่างเดียว) ต่อมาขยายไปใช้กับผู้ป่วยกลุ่มวิตกกังวล รวมทั้งปรับเป็นรูปแบบอื่นๆ เช่น Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP)กับผู้ติดสารเสพติดและพฤติกรรมเสพติด Mindfulness Self Compassion Therapy ซึ่งใช้รักษากลุ่มซึมเศร้า กังวล และ PTSD ได้ดี

ที่กล่าวมานั้นเน้นการบำบัดที่ใช้การฝึกสติเป็นหลัก ไม่นับการบำบัดที่นำแนวคิดเรื่องสติมาเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัด เช่น Dialectic Behavior Therapy (DBT) Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ซึ่งการบำบัดเหล่านี้ก็แพร่หลายและมีการวิจัยรองรับเช่นกัน

ต่อมามาใช้ในสายสุขภาพโดยเฉพาะจาก MBSR/MBCT ได้มีการขยายไปใช้ในวงการต่างๆ อีกหลากหลาย เพื่อใช้ในการลดความเครียดและควบคุมอารมณ์ ตลอดจนพัฒนาคุณภาพจิตใจเช่น ในโรงเรียน สายธุรกิจ สายยุติธรรม (ตำรวจ นักโทษ) สายความมั่นคง (ทหาร) ทั้งนี้ไม่นับที่ถูกนำมาใช้เชิงพาณิชย์ เช่น การฝึกเพื่อช่วยควบคุมความกังวลของนักแสดง นักกีฬา นักดนตรี นักศึกษา ที่ไม่นับรวมกลุ่มนี้เพราะจะมีเรื่องของแสวงหากำไรเชิงธุรกิจจากการฝึกและมุ่งเน้นที่การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน การเรียนและการแสดงมากกว่าการพัฒนาและดูแลจิตใจ

5) จิตวิทยาสติในไทย ความแตกต่างในการสอนและการใช้งาน

สติได้นำมาใช้ในแนวสุขภาพจิตและจิตเวชของไทยมาไม่น้อยกว่า 20 ปี ในช่วงแรกมักจะเป็นการนำพุทธธรรมมาปรับใช้โดยตรง ทั้งในมหาวิทยาลัยและกรมสุขภาพจิต เช่น ศจ.นพ.จำลอง ดิษยวณิช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แต่ในระยะหลังสติในแบบจิตวิทยาสติที่เป็นอิสระจากศาสนาเริ่มได้รับความสนใจและนำมาใช้อย่างกว้างขวาง

ในมหาวิทยาลัย เช่น ภาควิชาจิตเวชราามาธิบดีและศูนย์จิตตปัญญาศึกษาของมหาวิทยาลัยมหิดล การให้คำปรึกษาแนวพุทธของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมทั้งมีการสอนและวิจัยในหลายๆ แห่งเช่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยบูรพา สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์ (NIDA)

สำหรับบทความนี้จะเน้นที่กรมสุขภาพจิตพัฒนาขึ้นมาอย่างต่อเนื่องในช่วงกว่า 20 ปีที่ผ่านมา โดยระยะแรกในช่วง 2542-2544 ได้ตั้งกลุ่มศึกษาโดยเชิญ นพ.เอกชัย จุลจาริก เป็นที่ปรึกษา อาจารย์เอกชัยแม้จะสอนในแนวพุทธธรรม แต่ก็ขยายความในเชิงการทำงานของสมอง และให้แนวคิดที่กลายเป็นส่วนสำคัญของโปรแกรม เช่น กลไกของสมาธิคือการหยุดคิด กลไกของสติคือ “อยู่กับกิจที่ทำ” การฝึกสติโดยใช้ลมหายใจเป็นพื้นฐาน รวมทั้งการใช้สัญญาณเตือนเพื่อให้มีสติระหว่างวันได้ง่ายขึ้น ในที่สุดได้พัฒนาขึ้นเป็นรูปแบบการพัฒนาตนและการให้คำปรึกษาแนวพุทธ (2544)

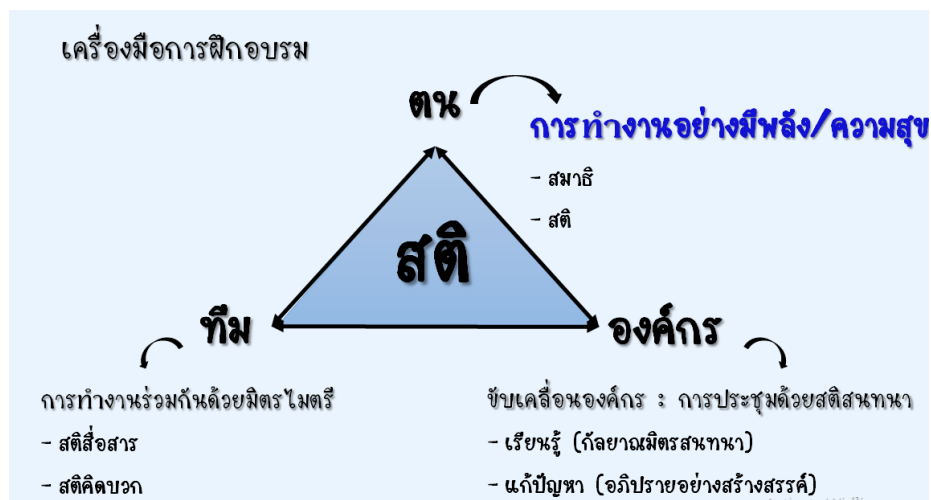
ต่อมาเมื่อกระแสโลกเปลี่ยนไปในการแยกศาสนาออกจากวิชาการ คำว่าจิตบำบัดและให้คำปรึกษาแนวพุทธ ก็เริ่มจางหายไปและถูกแทนที่ด้วยจิตวิทยาสติแทน โดยเฉพาะอิทธิพลของ JKZ และ MBSR ในกรมสุขภาพจิตก็พัฒนาโปรแกรมขึ้นมาใหม่ในแนวดังกล่าว โดยใช้ประสบการณ์เดิมร่วมกับประสบการณ์ใหม่ โดยได้รับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในระยะแรกจาก Dr. Hickman, Director ของ Center for Mindfulness ของ UCLA at SanDiego จนกลายเป็นโปรแกรมการบำบัดที่แพร่หลายในปัจจุบันคือ สติบำบัด Mindfulness Based Therapy and Counseling (MBTC) มีโครงสร้างการบำบัด 8 ครั้ง เช่นเดียวกับ MBSR/MBCT ต่อมาได้มีการขยายไปใช้ในการดูแลผู้ป่วย NCD (โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและภาวะอื่นๆ ที่เป็นผลตามมา) ในชื่อ ‘การฝึกสติแบบสั้น’ (Mindfulness Based Brief Intervention: MBBI) ซึ่งใช้งานได้ง่ายกว่า โดยผู้สอนได้รับการฝึกจากสถาบันที่ได้รับการรับรอง โดยไม่ต้องเป็นผู้บำบัดที่ต้องได้รับการรับรองแบบในสติบำบัด

ตารางเปรียบเทียบ MBTC/MBBI

	MBTC	MBBI	
Setting	ผู้บำบัดแบบกลุ่ม 8 ครั้ง	ทำกลุ่มเรียนรู้ 4 ครั้ง	
บุคลากร	ผู้บำบัดที่ได้รับการรับรอง	ผู้สอนที่ผ่านการอบรม	
โครงสร้าง	1 สมาธิ 2 สติ 3 สติกับความรู้สึกและปล่อยวาง 4 สติกับความคิดและปล่อยวาง	5 สติใคร่ครวญสัมพันธ์ภาพ 6 สติสื่อสาร 7 สติเมตตา 8 สมาธิและสติเป็นวิถีชีวิต	1. สมาธิลดความกังวล 2 สติในการทำกิจและเคลื่อนไหว 3 สติในการกิน 4 สติควบคุมอารมณ์และเป็นวิถีชีวิต

ในขณะเดียวกันในช่วงปี 2551 ได้เริ่มมีการพัฒนาสติไปใช้กับองค์กรในชื่อสติในองค์กร โดยเริ่มจากองค์กรโรงพยาบาลก่อน โดยได้รับแรงบันดาลใจเป็นครั้งแรกจากสถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพ รพ.(สรพ.หรือ HA) ที่เสนอแนวคิดให้นำ spiritual health ไปพัฒนารพ. ให้เป็นรูปธรรม(SHA)

ปัจจุบันทาง HA ยังได้บรรจุเรื่อง ‘สติ’ เข้าไว้ในการจัดการความเสี่ยง (2P) ด้านบุคลากร ในหมวด Mental Health ด้วย ในเวลาต่อมาได้ขยายไปสู่องค์กรอื่นๆ เช่น โรงเรียน มหาวิทยาลัย สถานประกอบการ สำนักงาน โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้าน



จิตวิทยาสติในส่วนนี้ซึ่งใช้จุดแข็งทั้งจากประสบการณ์การพัฒนาจิตแนวพุทธธรรมของไทย และสติที่กำลังแพร่หลายในตะวันตก โดยเฉพาะ MBSR/MBCT จึงมีความแตกต่างกันในหลายประเด็นที่น่าสนใจ คือ

1) จิตวิทยาของกรมสุขภาพจิต เน้นว่าสมาธิและสติเป็นสภาวะจิตขั้นสูงกว่า 2 แบบ (แบบพักกับแบบทำงาน) ขณะที่ MBSR/MBCT จะเรียกรวมๆ กันว่า สติ (Mindfulness) ภายหลังมีการแยกเป็น 2 ชนิดย่อยคือ Focus attention (เหมือนการฝึกสมาธิ) และ Open monitoring (เหมือนการฝึกสติ) ผู้เขียนเคยถาม JKZ ในการพบกันที่World Conference จัดที่มหาวิทยาลัย Massachusetts ว่าทำไมไม่แยกสมาธิกับสติ JKZ อธิบายว่า ในสังคมเขาถ้าแยกจะนำไปสู่การอภิปรายถกเถียงมากมาย เขาต้องการให้คนฝึกให้เห็นจริงมากกว่า

2) การอธิบายกลไกการฝึกสมาธิในทางจิตวิทยาว่าเป็นการหยุดคิดจนจิตสงบและผ่อนคลาย และการใช้หลัก neuroscience ในการใช้ selective perception ช่วยดูแลหายใจ รวมทั้งการจัดการกับความคิดจากจิตใต้สำนึกด้วยการรู้ตัวไม่คิดตามและการจัดการความง่วง ประกอบกับการฝึกเป็นขั้นเป็นตอนช่วยทำให้การเรียนรู้ง่ายขึ้น

3) การฝึกสติในกิจ(ภายนอก) ทาง MBSR/MBCT ใช้โยคะสติช่วยซึ่งต้องใช้เวลาฝึกทุกวัน โปรแกรมของไทยใช้วิธีรู้ลมหายใจในกิจที่ทำโดยมีระฆังสติ (หรือสัญญาณอื่นๆ) ช่วยเตือนทำให้การฝึกง่ายขึ้น

4) การฝึกสติในจิต โปรแกรมของไทยแยกวิธีการมีสติกับความคิดและความรู้สึก (โดยติดป้ายความคิด พินิจความรู้สึก) ทำให้ฝึกและนำมาใช้งานในชีวิตประจำวันเมื่อเผชิญความวุ่นใจได้ดีขึ้น

5) ให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพ เพราะเป็นส่วนสำคัญของการเกิดปัญหากระทบกระทั่ง จึงมีการฝึกสติสื่อสารและสติคิดใคร่ครวญสัมพันธภาพ

การเติบโตของการเรียนรู้การพัฒนาจิตทั้งในแบบศาสนาและแบบจิตวิทยาสติล้วนมีส่วนสำคัญในการช่วยประชาชนที่มีความทุกข์ ให้สามารถเป็นอิสระจากความทุกข์ด้วยการฝึกสมาธิและสติ โปรแกรมจิตวิทยาสติแม้จะมีต้นกำเนิดมาจากพุทธธรรม แต่ก็มีการพัฒนาและวิจัยออกไปอีกมาก ประเทศไทยที่มีพื้นฐานการพัฒนาจิตตามแบบพุทธศาสนาอยู่แล้ว ก็น่าจะได้ประโยชน์จากการเรียนรู้จากกันและกัน จากทั้ง 2 approach และช่วยให้ประชาชนเข้าถึงการฝึกจิตได้อย่างกว้างขวางโดยต่อยอดซึ่งกันและกัน

.....