

บทที่ 4

สัมปชัญญะ : ภาวะการรู้สึกตัว

โครงร่างเนื้อหา

1. มิตินแห่งสัมปชัญญะ
 - 1.1 ความหมายของมิตินแห่งสัมปชัญญะ
 - 1.2 สภาวะของร่างกายเมื่อออกจากสัมปชัญญะ
2. การนอนหลับ
 - 2.1 ความสำคัญของการนอนหลับ
 - 2.2 ความจำเป็นของการนอนหลับ
 - 2.3 สภาวะของร่างกายขณะนอนหลับ
 - 2.4 ระยะของการนอนหลับ
3. ความฝัน
 - 3.1 ความฝันคืออะไร
 - 3.2 ความจำเป็นของการฝัน
 - 3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฝัน
4. การสะกดจิต
 - 4.1 ชนิดของการสะกดจิต
 - 4.2 ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับประโยชน์ของการสะกดจิต
5. สารเคมีที่ลดสัมปชัญญะ
 - 5.1 ยาเสพติดคืออะไร
 - 5.2 ชนิดของยาเสพติดและฤทธิ์ยาที่มีต่อระบบประสาทและสัมปชัญญะ
6. สมาริกับสัมปชัญญะ
 - 6.1 ความหมายของการนั่งสมาธิ
 - 6.2 วิธีการที่ใช้ในการนั่งสมาธิ

สาระสำคัญ

1. สัมปชัญญะหมายถึงการรู้ตัวทั่วพร้อมในสิ่งที่กำลังกระทำ สภาวะของร่างกาย

- เมื่อออกจากสัมปชัญญะ ได้แก่ การนอนหลับ การสะกดจิต การเสพสิ่งเสพติด และสมาธิ
2. การนอนหลับจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตที่เป็นปกติของบุคคล ถ้านอนหลับไม่เพียงพอบุคคลจะมีสภาพจิตที่กระหายการนอน รวมทั้งสมรรถภาพด้านต่างๆ จะลดลง และแบบแผนการนอนของบุคคลจะเปลี่ยนไปตามอายุ
 3. ความฝันจะเกิดในช่วงที่ถูกตามีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว จะเกิดเป็นช่วงๆ และมีความจำเป็นต่อมนุษย์มากถึงกับต้องมีการชดเชยความฝันขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวางไม่ให้ฝัน
 4. ทฤษฎีเกี่ยวกับความฝันมีหลายทฤษฎี กลุ่มทางจิตวิเคราะห์จะเน้นว่าความฝันคือความต้องการของจิตใต้สำนึก ในขณะที่นักวิทยาศาสตร์ปัจจุบันมองเห็นว่าเป็นกระบวนการทางสรีรวิทยา
 5. การสะกดจิตเป็นภาวะที่บุคคลมีอาการคล้ายหลับและตกอยู่ใต้อำนาจของการถูกชักจูงมากขึ้น การสะกดจิตอาจช่วยทำให้มีการผ่อนคลายจิตใจ ลดความเจ็บปวดทางร่างกาย และเพิ่มแรงจูงใจมากขึ้น
 6. ยาและสิ่งเสพติดหลายชนิดมีคุณสมบัติทั้งกดประสาทและกระตุ้นประสาท หรือหลอนประสาท ล้วนเป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของผู้เสพ และมีผลต่อสัมปชัญญะของผู้เสพโดยตรง
 7. การฝึกสมาธิภาวนาเป็นวิธีการที่ปลอดภัยและมีผลดีต่อร่างกายในการลดความเครียด สร้างสภาวะผ่อนคลายให้เกิดขึ้นกับจิตใจได้เป็นอย่างดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อศึกษาบทที่ 4 จบแล้ว นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายความหมายของสัมปชัญญะและธรรมชาติของการนอนหลับได้
2. อธิบายความจำเป็นของการนอนหลับและการฝันได้
3. กล่าวถึงทฤษฎีว่าด้วยความฝัน รวมทั้งสภาพของร่างกายขณะฝันได้
4. บอกข้อเท็จจริง รวมทั้งประโยชน์ของการสะกดจิตได้
5. ระบุรายละเอียดของสารเคมีประเภทสิ่งเสพติดที่ใช้กระตุ้น-ลด-และหลอนประสาท พร้อมยกตัวอย่างประกอบได้
6. กล่าวถึงผลของการฝึกสมาธิภาวนาที่มีต่อผู้ฝึกปฏิบัติได้

1. มิติแห่งสัมปชัญญะ

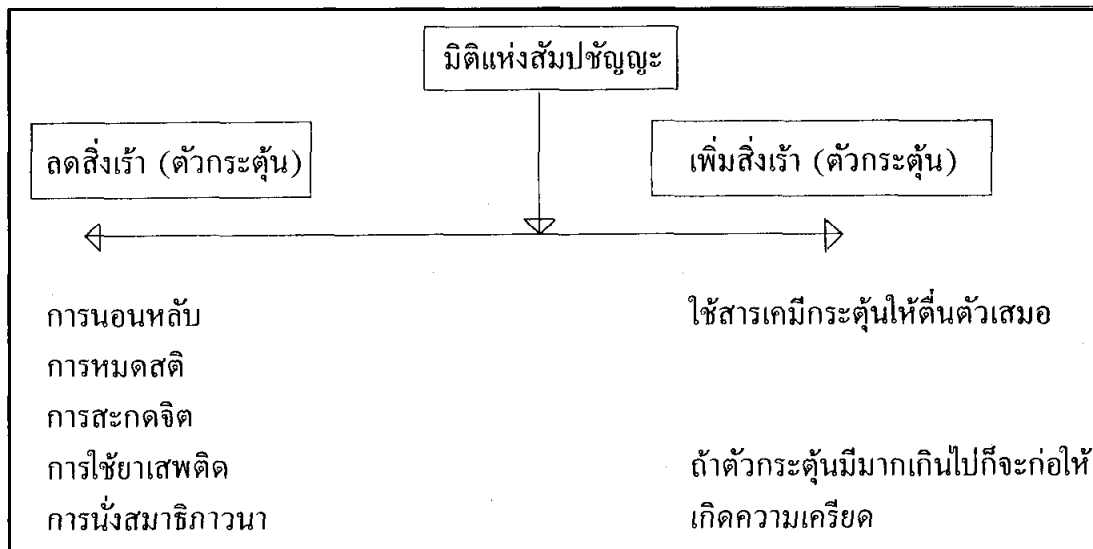
1.1 ความหมายของมิติแห่งสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะของบุคคลมีความหมายถึงการรู้ตัวทั่วพร้อมว่ากำลังทำ พูด คิด หรือมีพฤติกรรมโดยอยู่ สัมปชัญญะของบุคคลแต่ละคนจะมีความบริบูรณ์มากน้อยต่างกัน และในบุคคลคนเดียวกัน บางช่วงเวลาก็จะมีสัมปชัญญะดีกว่าบางขณะ เช่นช่วงเวลาเคลิ้มๆ กลับสัมปชัญญะจะไม่บริบูรณ์เท่าในช่วงที่บุคคลมีการตื่นตัวเต็มที่

เราอาจกล่าวได้ว่าสัมปชัญญะจะมากหรือน้อยนั้นมักขึ้นอยู่กับจำนวนหรือระดับของสิ่งเร้าที่มากกระทบประสาทสัมผัส ถ้าปริมาณสิ่งเร้ามากกระทบน้อยมาก เช่น เมื่อเวลาเรานอนหลับทุกอย่างดูเงียบสงบ ประสาทรับสัมผัสจะไม่ตื่นตัวเหมือนในช่วงเวลากลางวันที่ทุกอย่างดูสับสนวุ่นวาย ยิ่งเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีตัวกระตุ้นเข้ามามากๆ หรือมีวิถีชีวิตที่เร่งเร้าตลอดเวลา การตื่นตัวของประสาทมีสูง สัมปชัญญะก็สูงตามไปด้วย และถ้าสิ่งเร้าที่เข้ามามีปริมาณสูงมากอยู่ตลอดเวลา ก็อาจจะทำให้ประสาทต้องตื่นตัวตลอดเวลา ร่างกาย และจิตใจต้องเตรียมพร้อมและเครียดได้ง่าย

อย่างไรก็ตาม ถ้าตัวกระตุ้นเหล่านี้ถูกลดไปเรื่อยๆ ความตื่นตัว หรือสัมปชัญญะก็จะลดลงไปเช่นกัน จนกระทั่งเราก้าวเข้าสู่ขอบเขตแห่งสภาวะกึ่งสัมปชัญญะ ร่างกายผ่อนคลายเต็มที่ และเคลิ้มหลับลงในที่สุด การหลับหรือการหมดสติจึงเป็นภาวะที่บุคคลออกจากมิติแห่งสัมปชัญญะมากที่สุด

นอกจากการหลับหรือหมดสติแล้ว การออกจากสภาวะแห่งสัมปชัญญะยังเป็นผลมาจากการถูกสะกดจิต การดื่มหรือเสพยาบางชนิด รวมทั้งการเจริญสมาธิภาวนาอีกด้วย



รูปที่ 4.1 แสดงมิติแห่งสัมปชัญญะ จากการลดสิ่งเร้าไปจนถึงการเพิ่มสิ่งเร้าที่มีผลต่อการรู้ตัวของบุคคล

1.2 สถานะของร่างกายเมื่อออกจากสัมปชัญญะ

เมื่อเราออกจากสภาวะแห่งสัมปชัญญะนั้นเรามีลักษณะอย่างไร?

(1) เมื่อเราออกจากมิติแห่งสัมปชัญญะนั้น การรู้ตัวและกระบวนการทางความนึกคิดของเรามีอยู่ในระดับต่ำ ความจำก็แทบจะไม่มีเลย ดังนั้น จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราจดจำความฝันใคร่ได้

(2) ขอบเขตหรือสภาวะแห่งตัวตนของเรา แทบจะไม่มีเลย ความรู้สึกที่ว่าเป็นตัวเราภายใน โนนเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอก มักจะปะปนกัน บางครั้งเราจึงแยกใคร่ออก ระหว่างตัวเราและสิ่งภายนอก กล่าวง่าย ๆ ก็คือเส้นแบ่งเขตแดนของความจริงแห่งตัวเรา และสิ่งภายนอกจะไม่ชัดเจน

(3) การบังคับใจตนเอง การหักห้ามใจจะมีในระดับต่ำ เราจึงมักเห็นคนดื่มเหล้าที่เมา จะทำพฤติกรรมหลายอย่างที่เขาคงไม่มีวันกล้าทำได้เลยในเวลาปกติ (ที่เหล้าไม่เข้าปาก) นอกจากนี้การถูกชักจูงให้ทำอะไรจะเกิดขึ้นได้โดยง่าย เช่นคนที่อยู่ในสภาวะของการถูกสะกดจิต จะทำพฤติกรรมที่ถูกบอกได้โดยง่าย ทั้งนี้เป็นเพราะการเชื่อมโยงของพฤติกรรมกับวิจารณ์ญาณนั้นขาดช่วงจากกัน

(4) อีกลักษณะหนึ่งที่สำคัญของบุคคลเมื่อออกจากมิติแห่งสัมปชัญญะก็คือ การรับรู้กับสภาพความเป็นจริงมักจะตัดขาดออกจากกัน ดังนั้น บางครั้งเมื่อเราฝัน เราอาจฝันว่ากำลังรับประทานอาหารอย่างเอร็ดอร่อย ได้กลิ่นดอกไม้หอมหวล ซึ่งจริงๆ แล้วรส หรือกลิ่นที่เราสูดดมในขณะฝันนั้น มิได้เกิดขึ้นในสถานการณ์จริงแต่อย่างใด

(5) นอกจากนี้ การสัมผัส และรับรู้ที่เกิดในช่วงนอกมิติสัมปชัญญะ มักจะมีลักษณะเข้มข้น จริงจัง รุนแรง เช่น เราอาจจะเห็นสีสดใสเจิดจ้า เสียง และสีจะดังหรือสว่างมาก รวมทั้งอารมณ์ที่เกิดก็จะมีลักษณะสุดกู่ เช่น กลัวถึงที่สุด หรือตกใจรุนแรง เป็นต้น ปรากฏการณ์เข้มข้นเหล่านี้ มักเกิดกับผู้ที่ใช้สารเคมีเช่น ยาเสพติด ผีน หรือสารระเหยชนิดต่างๆ บางคนถึงกับเสพยาเหล่านี้เพื่อต้องการให้เกิดประสบการณ์ตื่นเต้น เร้าใจ

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

1. บุคคลที่มีสัมปชัญญะต่างกับบุคคลที่ขาดสัมปชัญญะอย่างไร?
2. เหตุใดคนบางคนทำทางเป็นคนขี้อาย พุคน้อย แต่เมื่อได้ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ไปสักพัก ก็สามารถแสดงพฤติกรรมโลดโผนต่างๆ หรือร้องรำทำเพลงอย่างที่เรียกได้ว่า เป็นคนละคนกับเวลาปกติเลยทีเดียวน?

2. การนอนหลับ

2.1 ความสำคัญของการนอนหลับ

ถ้าเราจะลองบวกจำนวนเวลาที่เรานอนทุกคืนเข้าด้วยกัน และเปรียบเทียบกับจำนวนอายุโดยเฉลี่ยของบุคคลแล้ว เราจะพบว่า มนุษย์ได้ใช้เวลาในการนอนหลับถึง 1 ใน 3 หรือประมาณ 25 ปี ของชีวิตทีเดียว

เมื่อเราใช้เวลายาวนานเช่นนั้นของชีวิตในการนอน เราจึงควรให้ความสนใจเรื่องของการนอนหลับดูบ้างว่า ธรรมชาติของการนอนหลับเป็นอย่างไร สติสัมปชัญญะของเราไปอยู่ที่ไหน และการนอนหลับจำเป็นกับชีวิตเพียงใด

เมื่อเรานอนหลับ เราขาดสติสัมปชัญญะจริงๆ หรือ?

ก่อนอื่นเมื่อพูดถึงการนอนหลับ เรามักจะนึกถึงสภาพของร่างกายที่ขาดการรับรู้ในสถานะที่ปกติ เช่นคำที่มักพูดติดปากว่า “นอนหลับไม่รู้ นอนหลับไม่เห็น” คือเราจะไม่ทั้งเห็นได้ยิน และรู้สึกอะไรเลย คล้ายกับว่าการรู้ตัวทั่วพร้อมหรือสติสัมปชัญญะของเราได้หลุดหายไปจากเรา เมื่อเราเริ่มหลับลง

อย่างไรก็ตาม จากการวิจัยในเรื่องของการนอนหลับที่ได้ทำในห้องทดลองพบว่า การรู้ตัวหรือสติสัมปชัญญะของเรามีได้หลุดลอยไปอย่างสิ้นเชิงขณะที่เราหลับ นักจิตวิทยาพบว่า ถ้าใครเอ่ยชื่อเราในขณะที่หลับเราก็มักจะตื่นขึ้นมาได้เหมือนกัน ยิ่งกว่านั้นเขายังพบอีกด้วยว่า คนบางคนสามารถทำการโต้ตอบที่ง่ายๆ ได้ขณะหลับ เช่น สามารถกดปุ่มเมื่อได้ยินเสียงดังขึ้นเพื่อป้องกันมิให้ตัวเองถูกช็อคด้วยกระแสไฟฟ้าได้อีกเช่นกัน แม้ว่าจะทำงานที่ง่ายๆ ได้ แต่การเรียนรู้ในสิ่งที่ยากๆ นั้นเราคงทำไม่ได้แน่ในช่วงที่หลับ เช่นไม่เคยมีใครสามารถเรียนพูดภาษาเรียนคณิตศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ได้ในช่วงที่หลับเลย ดังนั้นความเชื่อบางอย่างบางประการที่กล่าวว่าการเปิดเทปสอนภาษา หรือให้นอนทับหนังสือแล้วจะทำให้เรียนรู้ได้ดีก็ไม่เป็นความจริงแต่อย่างใด (โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้านักศึกษาเกิดหลับในชั่วโมงเรียน อย่าเข้าใจผิดว่าตื่นมาแล้วจะรู้เรื่องเท่าเพื่อนๆ คนอื่นเป็นอันขาด)

2.2 ความจำเป็นของการนอนหลับ

การนอนหลับจำเป็นต่อมนุษย์หรือไม่?

ใครที่ต้องอดนอนสักคืนหรือสองคืน จะรู้ได้ทันทีว่าร่างกายมีความอ่อนล้าเพียงไร ได้มีนักจิตวิทยาศึกษาเกี่ยวกับผู้ที่ไม่มีโอกาสได้นอนติดต่อกันเป็นเวลาหลายวันพบว่า จะมีสภาพทางจิตที่กระหายการนอนหลับเป็นอย่างยิ่ง (Sleep deprivation psychosis)

การขาดการนอนหลับหลายวัน จะทำให้บุคคลบางคนมีความอ่อนล้าทางร่างกาย มีนงง และมีสภาพการรับรู้ทางจิตใจที่ผิดพลาด หรือถ้าต้องอดนอนติดต่อกันนานๆ อาจมีอาการทางประสาทหลอนได้ แต่อาการเหล่านี้จะหายไปทันทีที่บุคคลได้มีการนอนอย่างเต็มอิ่ม

สัก 1 คืน ได้เคยมีผู้ที่ทำสถิติโลกของการนอนติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนานมากที่สุดคือ 11 วัน โดย แรندی การ์เนอร์ อายุ 17 ปี (Randy Gardner) แต่หลังจากนั้นเขาดองการเวลาเพียง 14 ชั่วโมงที่จะนอนชดเชยจากที่นอนมา 11 วัน (268 ชั่วโมง)

จะเห็นได้ว่า โดยปกติแล้ว ร่างกายของมนุษย์และสัตว์ต้องการการนอนพักผ่อนตามปกติ แต่ถ้าการนอนหลับนั้นถูกขัดขวางไม่ให้เกิดขึ้น ทั้งคนและสัตว์จะมีการสัปหงกเป็นพัก ๆ การหลับเป็นช่วงสั้น ๆ นี้เรียกว่า *microsleep* ดังนั้น จึงไม่น่าสงสัยเลยว่า ผู้ที่ต้องประสบอาชีพในเวลาค่าคืน เช่น กรรมกรขับรถบรรทุก ที่ต้องขับรถตลอดคืน ร่างกายไม่มีโอกาสได้พักผ่อนตามปกติ ก็จะมีอาการสัปหงกเป็นพัก ๆ บ่อยครั้ง การเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนมักจะมีมาจากผู้ที่ขับรถหลับในนี้เอง

นอกจากนี้ ผู้ใช้แรงงานในเวลาค่าคืนเหล่านี้มีเป็นจำนวนมากที่ได้ใช้ยากระตุ้น เช่น ยาบ้า เพื่อกระตุ้นประสาทให้มีการตื่นตัวทำงานได้เหมือนปกติ แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาบ้าแล้วร่างกายที่ถูกปลุกเร้าให้ทำงานมากเกินไป ก็ยังแสดงสภาวะเหนื่อยล้า และหมดแรงไปได้อย่างรวดเร็ว และหากผู้ใช้ยากระตุ้นเหล่านี้เป็นผู้ขับขี่ยานพาหนะ ย่อมเป็นอันตรายต่ออีกหลายชีวิตบนท้องถนน

เมื่อเห็นแล้วว่า การนอนหลับนั้นจำเป็นต่อการมีชีวิตที่ปกติสุขของมนุษย์เป็นอย่างมาก ยิ่งคำถามต่อไปก็คือ

การนอนเท่าใดจึงจะพอเพียงในแต่ละคืน?

โดยทั่ว ๆ ไปคนส่วนใหญ่ จะใช้เวลาอนระหว่าง 7-8 ชั่วโมงต่อคืน แต่การกำหนดให้ตายตัวลงไปว่าควรจะเป็นกี่ชั่วโมงอย่างชัดเจนคงเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะมนุษย์มีความแตกต่างกันในการนอน สำหรับคนบางคนนอนเพียง 5 ชั่วโมง ก็ดูจะเป็นสิ่งที่พอเพียงสำหรับเขา แต่สำหรับคนอื่น ๆ อาจจะใช้เวลานานจนถึง 11 ชั่วโมง จึงจะรู้สึกเต็มอิ่มก็ได้

นอกจากนี้ อายุของบุคคลก็ยังเป็นตัวกำหนดการนอนของเราอีกด้วย เด็กแรกเกิดจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการนอนหลับสลับกับการตื่น ส่วนชั่วโมงนอนของผู้ใหญ่จะลดน้อยลงไปเป็นลำดับ จนถึงวัยสูงอายุ เช่น ถ้าผู้ใดมีอายุช่วง 50 ปี อาจนอนหลับได้เพียง 6 ชั่วโมงเป็นอย่างมาก หรือถ้าอายุสูงกว่านั้น ชั่วโมงของการนอนหลับก็จะลดน้อยลงไปกว่านี้อีก

ตามปกติ แบบแผนการนอนของมนุษย์มักจะเป็นรูปแบบเดียวกับสิ่งมีชีวิตหลายชนิด คือ เราจะนอนช่วงกลางคืน และตื่นในช่วงกลางวัน ตามการหมุนเวียนของโลกคือ 24 ชั่วโมง คนบางคนอาจมีนิสัยชอบนอนหัวค่ำตื่นเช้า ในขณะที่บางคนจะเป็นคล้ายนกฮูกคือถนัดที่จะนอนดึกและตื่นสาย แบบแผนการนอนจึงเป็นพฤติกรรมส่วนตัวของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามถ้าแบบแผนการนอนนี้ถูกรบกวนอาจมีผลต่อการปรับตัวของมนุษย์ในเวลาปกติได้ ตัวอย่างเช่น นักเดินทางที่ต้องขึ้นเครื่องบินเดินทางข้ามทวีปจากซีกโลกหนึ่งไปอีกซีกโลกหนึ่ง มักจะเกิดสภาวะที่เรียกว่า “Jet lag” คือต้องปรับตัวกับเวลาของประเทศที่เดินทางไปถึงใหม่

เนื่องจากแบบแผนการนอนตามธรรมชาติถูกรบกวน การปรับตัวในชั่วโมงการนอนที่เปลี่ยนแปลงไปนี้อาจจะต้องใช้เวลา 2-3 วัน จึงจะ “เข้าที่” ก็เป็นไปได้

2.3 สภาวะของร่างกายขณะนอนหลับ

แม้ว่าจะมีการศึกษาถึงสาเหตุของการนอนหลับไว้มากมายเพียงใดก็ตาม แต่นักวิทยาศาสตร์ก็ยังไม่สามารถสรุปลงไปได้อย่างชัดเจนว่าอะไรคือสาเหตุของการนอนหลับ การค้นพบในปัจจุบันนั้นทราบเพียงว่ามีบางส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับเท่านั้น เช่น เราทราบเพียงว่า ศูนย์ของการนอนหลับจะมีอยู่ที่ก้านสมอง และมีบางส่วนของไฮโปทาลามัส และเรติคูลา โฟร์เมชันที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ

นอกจากนี้นักวิทยาศาสตร์ ยังค้นพบว่า ในช่วงของการนอนหลับนั้น คลื่นสมองมีแบบแผนที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัดเจน เราจะพบว่าในบุคคลที่นอนหลับนั้น คลื่นสมองที่ถูกวัดด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า EEG (Electroencephalograph) จะมีแบบแผนที่ต่างออกไปจากคลื่นสมองของบุคคลที่ตื่นอยู่

ในช่วงตื่น กระแสคลื่นสมองจะสั้นและถี่ เรียกว่า คลื่นเบต้า (Beta) ส่วนในช่วงเคลิ้มหลับ หรือก่อนหลับ EEG จะปรับเป็นกระแสที่ยาวเรียกชื่อว่าคลื่น อัลฟา (Alpha) คลื่นอัลฟานั้น นอกจากจะเกิดในช่วงเคลิ้มก่อนหลับแล้ว ยังพบว่าเกิดในร่างกายของบุคคลเมื่อมีการผ่อนคลายเต็มที่ หรือในช่วงเวลาที่นั่งสมาธิภาวนาด้วย

2.4 ระยะของการนอนหลับ

จากการศึกษาเรื่องการนอนหลับพบว่าเราสามารถแบ่งการนอนหลับออกเป็นระยะ 4 ระยะ ดังนี้คือ

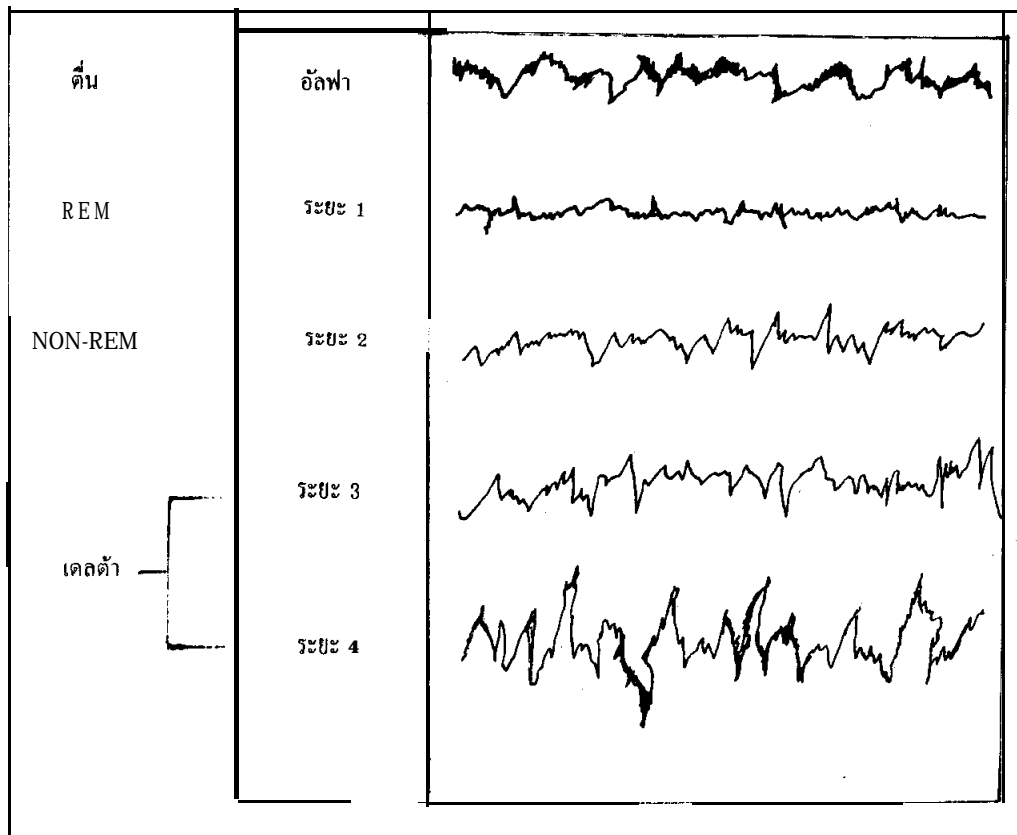
ระยะที่หนึ่ง เป็นระยะต้นของการที่บุคคลเพิ่งหลับ หัวใจจะเต้นช้าลง กล้ามเนื้อทุกส่วนเริ่มผ่อนคลาย บางครั้งอาจมีปฏิกิริยาสะท้อนของกล้ามเนื้อ เช่นมีการกระตุกเล็กน้อยคล้ายสะดุ้ง ซึ่งเป็นเรื่องปกติ คลื่นสมอง หรือ EEG จะมีลักษณะสั้นไม่สม่ำเสมอ คลื่นอัลฟาจะมีบ้างประปราย

ระยะที่สอง ช่วงนี้การนอนหลับจะลึกมากขึ้น คลื่น EEG จะมีการเปลี่ยนแปลง เราเรียกคลื่นช่วงนี้ว่า Sleep spindler

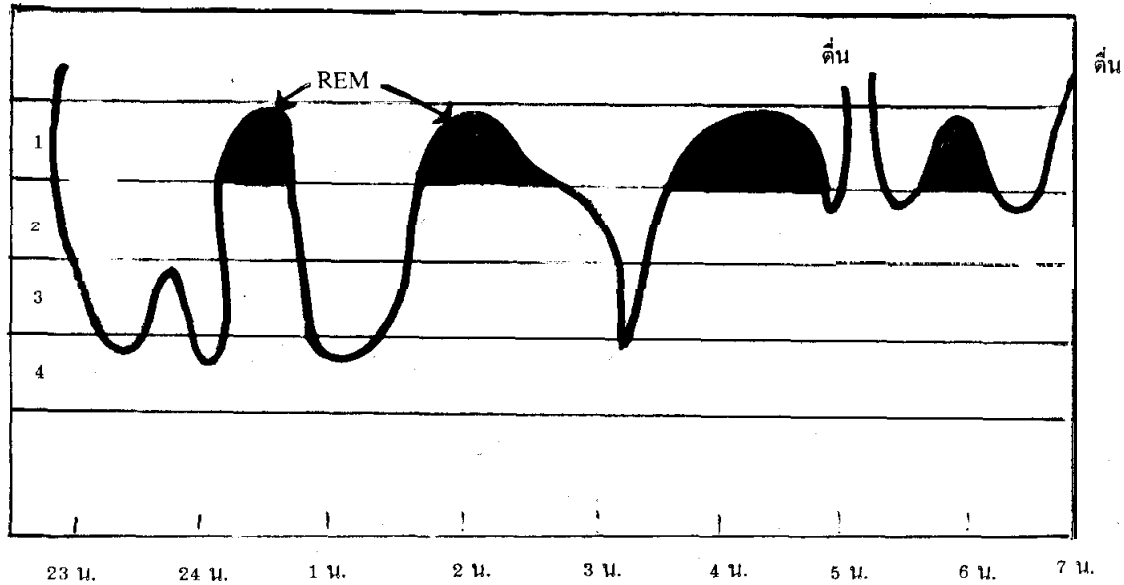
ระยะที่สาม คลื่นสมองชนิดที่เรียกว่า เดลต้า จะเริ่มมีปรากฏ คลื่นเดลตานั้นจะแลดูยาวและไม่ถี่เหมือนในช่วงที่หนึ่งและที่สองของการนอน เมื่อเดลต้าปรากฏ แสดงว่าผู้หลับจะนอนหลับ “ลึก” ที่เดียว ความรู้สึกตัวและสัมปชัญญะจะเลือนหายไปเป็นลำดับ

ระยะที่สี่ เป็นช่วงแห่งการหลับที่ลึกมาก (deep sleep) มักเกิดเมื่อการนอนผ่านไปเป็นระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในช่วงนี้คลื่น EEG จะมีลักษณะเป็นเดลต้าล้วนๆ ผู้หลับจะไม่รู้ตัวและ “หลับไหล” จริงๆ แม้หากจะมีเสียงกริ่งโทรศัพท์มาดังอยู่ใกล้หูก็อาจจะตื่นด้วยความสับสน งุนงง ในช่วงวูบแรกที่ตื่นอาจจะยังต้องเสียเวลาพิจารณาว่าเป็นเสียงของอะไรก็ได้

เมื่อบุคคลได้นอนมาถึงระยะที่ 4 สักพักหนึ่งแล้ว ก็อาจจะกลับเข้าสู่การหลับใน ระยะที่ 3, 2 และ 1 ใหม่อีก การนอนหลับจึงเป็นลักษณะของการกลับไปกลับมา (จาก 1 ไป 4 และ 4 กลับไป 1 อีก) เช่นนี้ตลอดทั้งคืน



รูปที่ 4.2 แสดงลักษณะของคลื่นสมองที่เกิดจากการหลับและการตื่นของบุคคล



รูปที่ 4.3 แสดงการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองในการนอนหลับระยะต่างๆ

2.5 การเคลื่อนไหวของลูกตานั้นขณะหลับ

จากการศึกษาในเรื่องการนอนหลับอย่างละเอียด ทำให้ทราบว่า ในบางช่วงของการนอนหลับ ลูกตาของผู้นอนจะมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว (Rapid Eye moments หรือเรียกย่อๆ ว่า REM) ทั้งๆ ที่ยังหลับอยู่ ช่วงที่มี REM เกิดขึ้นนี้เองเป็นช่วงที่บุคคลกำลังฝัน นักจิตวิทยาารู้ได้จากการที่เขาได้ปลุกผู้นอนในช่วงที่มี REM ขึ้น และพบว่าร้อยละ 85 กล่าวว่า เป็นช่วงที่เขากำลังอยู่ในความฝัน

ตามปกตินั้น การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วของลูกตา หรือ REM มักจะเกิดในช่วงที่บุคคลนอนหลับในระยะที่หนึ่ง (แต่มิใช่เป็นระยะแรกของการนอน แต่เป็นช่วงที่หนึ่ง หลังจากการนอนหลับที่ผ่านช่วงที่สี่ไปแล้วและวกกลับมาระยะที่หนึ่งใหม่)

จากการศึกษาพบว่า คนโดยทั่วไปจะมีการนอนหลับที่มี REM ประมาณคืนละ 4-5 ครั้งๆ หนึ่งจะยาวประมาณ 25 นาที ซึ่งถ้ารวมเวลาทั้งหมดที่เป็น REM ในแต่ละคืนก็จะได้ระยะเวลาราวชั่วโมงครึ่งถึงสองชั่วโมง ดังนั้นในคืนหนึ่งๆ เราจึงอาจฝันได้หลายเรื่องด้วยกัน ในแต่ละครั้งที่ REM เกิดขึ้น สำหรับคนบางคนทีบอกว่าเวลานอนไม่เคยฝันเลยนั้นอาจเป็นเพราะเขาจำความฝันไม่ได้ เพราะทุกคนเมื่อนอนไปสักพักก็จะมี REM เกิดขึ้นทั้งสิ้น นักจิตวิทยาพบว่า เมื่อให้บุคคลทีบอกว่า “ไม่เคยฝันเลย” นอนหลับและปลุกขณะที่เขาเริ่มมี REM จะพบว่าบุคคลเหล่านี้ตกใจแทบช็อกในความฝันที่เป็นจริงเป็นจังอย่างยิ่งของเขา

โดยทั่วๆ ไปความฝันจะมีความยาวตั้งแต่ 10-25 นาที ฝันแต่ละครั้งจะทิ้งช่วงห่างกันราวครึ่งละ 90 นาทีและฝันครั้งหลังๆ จะยาวกว่าฝันในครั้งแรกๆ

ส่วนช่วงของการนอนหลับที่ปลอดภัย REM หรือ Non-REM นั้น เป็นช่วงของการนอนหลับระยะที่สอง สาม และสี่, มักจะเป็นช่วงยาวที่ปราศจากความฝัน แต่แม้ว่าจะปราศจากความฝันก็จริง จากการค้นคว้า วิจัย พบว่า การนอนละเมอหรือเดินละเมอก็ตีลังกาเกิดในช่วงที่บุคคลปลอดภัย REM นอกจากนี้การสะดุ้ง กรีดร้องรุนแรง ก็ไม่ได้เกิดในช่วง REM เช่นกัน แต่ถ้าเป็นการฝันร้ายตามปกติก็จะเกิดในช่วง REM

ในช่วงของการนอนหลับที่เกิด REM นั้น สภาพโดยทั่วๆ ไปของร่างกายเป็นเช่นไร?

ดังได้กล่าวไว้ว่า ช่วงของ REM เป็นช่วงของการเกิดความฝันในช่วงนี้จากการศึกษาค้นพบว่า อารมณ์ ดูจะยังไม่ปกตินัก หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ ความดันโลหิตและการหายใจก็ยังไม่เข้าที่คืนัก จัดเป็นช่วงที่ทั้งชายและหญิงมีความตื่นตัวทางเพศบ้าง แต่ไม่ได้หมายถึงจะต้องมีการฝันที่เกี่ยวข้องกับทางเพศเสมอไป การเคลื่อนไหวของร่างกายมีน้อยมากหรือแทบจะไม่มีเลย การเปลี่ยนท่านอนมักไม่เกิดในช่วงฝันนี้ แต่จะเกิดระหว่างความฝันแต่ละครั้ง

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

ให้นักศึกษาตอบคำถามว่าถูก หรือ ผิด จากข้อความต่อไปนี้

1. การนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่มีสัมปชัญญะหลุดออกจากตัวอย่างสิ้นเชิง
2. บุคคลที่นอนไม่หลับมาเป็นเวลาหลายวัน อาจเป็นโรคจิตได้
3. การนอนที่ดีที่สุด ไม่ควรต่ำกว่า 8 ชั่วโมงต่อคืน
4. คลื่นสมองของผู้ที่ใกล้หลับจะเป็นคลื่นชนิดที่เรียกว่าอัลฟา
5. ความฝันจะเกิดในช่วงของการนอนหลับที่มี REM
6. ช่วงของการนอนหลับที่ “ลึก” ที่สุดคือการนอนหลับในช่วงใกล้รุ่ง

3. ความฝัน

3.1 ความฝันคืออะไร?

“ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่า ขณะนี้ข้าพเจ้าคือจักรพรรดิซุงสู กำลังฝันว่าตัวข้าพเจ้าได้กลายร่างเป็นผีเสื้อน้อย หรือว่า ข้าพเจ้าคือผีเสื้อน้อยที่กำลังฝันว่าตัวเองคือจักรพรรดิซุงสูกันแน่...”

ความฝันกับความเป็นจริง คือสิ่งที่นักปราชญ์ทั้งในอดีตและปัจจุบันพยายามค้นคว้าวิจัยกันมาหลายพันปี คำถามที่ว่าความฝันเกิดได้อย่างไร สัมพันธ์กับประสบการณ์อื่นๆ หรือไม่ และความฝันแต่ละเรื่องมีการตีความหมายอย่างไร ปรากฏเป็นหลักฐานว่ามีการแต่ง

คำรทำนายฝันมากมาย ทั้งนี้ก็เนื่องจากความเชื่อที่ว่า ความฝันจะเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์สำคัญหลายอย่างที่มีอิทธิพลต่อผู้ฝัน และผู้ใกล้ชิตนั่นเอง ความฝันจึงเป็นที่สนใจของนักวิทยาศาสตร์ และนักจิตวิทยา มาก โดยเฉพาะเมื่อนักจิตวิเคราะห์เชื่อว่าความฝันมีส่วนผูกพันกับการเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมทางจิตของมนุษย์ได้ ความฝันจึงได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวาง และมีการนำหลักการทางวิทยาศาสตร์มาอธิบายความฝันอย่างน่าสนใจ ดังจะได้กล่าวถึงต่อไป

3.2 ความจำเป็นของความฝัน

ความฝันจำเป็นต่อมนุษย์หรือไม่?

นักจิตวิทยาที่เป็นผู้นำในเรื่องความฝันคือ วิลเลียม ดีเมนต์ (William Dement) เขาได้พยายามศึกษาถึงสาเหตุ และประโยชน์ของความฝัน โดยเขาได้ทำการศึกษาเรื่องนี้กับบุคคลในห้องทดลอง วิธีการของเขาก็คือ ให้ผู้ถูกทดลองได้นอนหลับและเมื่อสังเกตเห็นว่าผู้ถูกทดลองเริ่มเข้าสู่ระยะของ REM คือการฝันเกิดขึ้น เขาจะปลุกให้ตื่นทุกครั้งไป กล่าวคือเขาต้องการศึกษาว่าถ้าบุคคลที่นอนหลับ ถูกห้ามมิให้ฝัน บุคคลเหล่านั้นจะเป็นอย่างไร ผลของการทดลองปรากฏว่า บุคคลที่ถูกปลุกไม่ยอมให้มีความฝันเกิดหลายคืนต่อกัน จะมีช่วงของ REM ปรากฏถี่กว่าบุคคลทั่วไป ทำให้ในช่วงคืนหลังๆ เขาจะต้องถูกปลุกบ่อยครั้งขึ้น และเมื่อให้ออกาสบุคคลเหล่านี้ได้นอนโดยไม่มีการปลุก ก็ยอมให้มีความฝันเกิดได้ตามปกติ เขาพบว่าบุคคลทดลองเหล่านี้จะฝันมากกว่าปกติ คล้ายกับเป็นการฝัน “ทดแทน” การฝันที่ถูกรบกวนไม่ให้เกิดในช่วงคืนแรกๆ ปรากฏการณ์นี้เราเรียกว่า REM rebound คือ ช่วงการนอนที่มี REM เกิดชดเชย การขาดหายไปของช่วงนี้ในคืนต้นๆ

การทดลองนี้ ก่อให้เกิดความเชื่อว่าการเกิดความฝันจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน แต่ในปัจจุบันมีความเชื่อเพิ่มเติมมากขึ้นว่าการนอนหลับขาดหายไปในระยะใดแต่ละคืน ก็จะมีการ “ชดเชย” เกิดขึ้นในระยะนั้นๆ เสมอ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นระยะของ REM เท่านั้น นอกจากนี้ การศึกษาในปัจจุบันยังพบว่า การรบกวนจิตใจในช่วงเวลากลางวัน อาจเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับหรือนอนไม่เต็มทีของบุคคล เช่นเคยนอนได้ 7 ชั่วโมง แต่พอมีเรื่องกังวลใจก็อาจนอนได้เพียง 2 ชั่วโมงทั้งคืน โดยไม่จำเป็นว่าการนอนไม่หลับนั้นจะเกิดในช่วงของการหลับระยะใดเลย

3.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความฝัน

บุคคลที่เป็นนักทฤษฎีความฝันในยุคแรก ก็คือ ฟรอยด์ (Freud) นั่นเอง ฟรอยด์ได้เขียนหนังสืออธิบายความหมายของความฝันไว้ในปี ค.ศ. 1900 ชื่อ The Interpretation of Dreams หรือ “ความหมายแห่งความฝัน” ตามความเชื่อของฟรอยด์ ความฝันก็คือการแสดงออกของความต้องการของบุคคลในระดับจิตใต้สำนึก นั่นก็คือ บุคคลที่ขาดความรักความอบอุ่น อาจมีความฝันประเภทที่ถูกรุมล้อมโดยคนรักมากหน้าหลายตา ลูกที่เกลียดชังแม่อาจฝันว่าแม่ถูกอุบัติเหตุเสียชีวิต เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ฟรอยด์ เชื่อว่า เนื้อหาของความฝันนั้น บ่อยครั้งจะออกมาในรูปแบบของสัญลักษณ์ คือบุคคลจะไม่ได้ฝันออกมาตรงๆ ตามความรู้สึกนึก สมมุติว่า นางสาววิไลไปแอบหลงรักนายอำนาจ ซึ่งเป็นสามีของเพื่อนสนิท วิไลอาจจะฝันว่าไปเจอแหวนแต่งงานที่เพื่อนสาวสวมอยู่ในห้องของตนเองก็เป็นได้ หรืออาจจะฝันเห็นงู ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ทางเพศได้เช่นกัน ฟรอยด์มีความเชื่อว่า การแปลความหมายของความฝันที่ถูกต้องจะช่วยให้เราเข้าใจความปรารถนาในส่วนลึกของบุคคลได้

นักทฤษฎีระยะหลังเช่น แอดเลอร์ (Adler) ซึ่งเคยเป็นลูกศิษย์ของฟรอยด์ ได้กล่าวถึงความฝันต่างออกไปจากฟรอยด์ว่า ความฝันมิใช่เกิดจากความปรารถนาในระดับจิตใต้สำนึกของบุคคล เขามีความเชื่อว่าความฝันเป็นเรื่องราวของความคิดคำนึง รวมทั้งความรู้สึกที่ต่อเนื่องจากช่วงเวลากลางวันตามปกติ สมมุติว่า นักศึกษาฝันว่า กำลังทำข้อสอบ แต่ไม่มีตัวหนังสือปรากฏอยู่ในกระดาษคำตอบเลยเมื่อทำสอบเสร็จสิ้นลง ถ้าตามทฤษฎีของแอดเลอร์จะแปลว่านักศึกษากำลังกังวลว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ แต่ถ้าเป็นทฤษฎีฟรอยด์จะบอกว่านักศึกษากำลังมีปัญหาความขัดแย้งใจทางเพศซึ่งเกิดจากวัยเด็กและยังแก้ไม่ตกจนถึงปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่าแนวคิดของฟรอยด์นั้น ถูกวิจารณ์จากนักจิตวิทยาหลายคนว่ามุ่งเน้นความสำคัญทางด้านเพศมากเกินไป ไม่ว่าจะบุคคลจะฝันเรื่องใดก็ตามฟรอยด์จะแปลความหมายออกมาในทางที่เกี่ยวข้องถึงเพศทั้งสิ้น

นักจิตวิทยาที่สนใจศึกษาเรื่องฝันอีกท่านหนึ่งที่เป็นลูกศิษย์ของฟรอยด์แต่มีความคิดต่างออกไปในเรื่องนี้คือนักจิตวิทยาชาวสวิสชื่อ จุง (Carl Jung, 1875)

ตามความเชื่อของจุงนั้น ความฝัน ถือเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงออกของจิตใต้สำนึก (unconscious psyche) ความเชื่อของจุงในส่วนนี้เป็นลักษณะเดียวกับฟรอยด์ กล่าวคือ การเข้าใจความฝันเป็นการเข้าใจธรรมชาติบางประการ ที่ซ่อนเร้นอยู่ในระดับจิตใต้สำนึกของมนุษย์

จุงได้แบ่งแยกความฝันออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

(1) ความฝันประจำวัน ที่เกี่ยวข้องกับสภาพสิ่งแวดล้อมรอบตัวของเรา เช่น ครอบครัวย เพื่อนฝูง เหตุการณ์ประจำวันที่เกิดขึ้นต่างๆ

(2) ความฝันที่ยิ่งใหญ่ “big dream” คือความฝันที่แปลกโลดโผน คาดไม่ถึงเหมือนก้าวผ่านไปในชีวิตอื่น ยากที่จะเข้าใจและตีความได้ เพราะมักจะออกมาในรูปแบบสัญลักษณ์ที่สั่งสมไว้ในระดับจิตใต้สำนึกที่ถ่ายทอดมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ (Collective unconscious) และบางครั้งก็ออกมาในรูปของลางบอกเหตุในอนาคตได้ เช่นก่อนเกิดสงครามโลกครั้งที่สอง มีคนใช้ชาวยุโรปฝันว่า มีสัตว์ร้ายสีทองกำลังจะตื้นขึ้นมาจากทะเลและทำลายโลก ซึ่งจุงได้แปลความหมายว่าจะมีผู้นำเยอรมันใช้อำนาจทำความปั่นป่วนให้โลก และคำทำนายของจุงนี้ก็เกิดก่อนการเถลิงอำนาจของฮิตเลอร์หลายปี

จะเห็นได้ว่าความฝันทั้ง 2 ลักษณะนี้มีความแตกต่างกัน ในลักษณะแรกจะเป็นเรื่องส่วนตัวของผู้ฝัน ส่วนความฝันชนิดที่สองจะมีอิทธิพลครอบคลุมไปถึงผู้อื่นด้วย มิใช่เฉพาะผู้ฝันตามลำพัง

เราจะเห็นได้ว่าความฝันของ Jung แม้จะต้องมีการแปลสัญลักษณ์เช่นเดียวกับความเชื่อของฟรอยด์ แต่สัญลักษณ์ของ Jung ก็ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับทางเพศเลย Jung เห็นว่าสัญลักษณ์แต่ละอย่างเมื่อพิจารณาและทำความเข้าใจให้ดี จะเป็นความพยายามของจิตใต้สำนึกที่จะผสมผสานรวมกันให้เกิดเป็นความสมดุลของบุคลิกภาพของผู้ฝัน ถ้ามองความฝันในแง่นี้เราก็อาจจะถือได้ว่าความฝันเป็นการแสดงออกของการที่จะพัฒนาบุคลิกภาพของผู้ฝันไปสู่รูปลักษณ์ที่สมบูรณ์กว่าภายในอนาคตได้ (Future developing personality)

นอกจากนี้ Jung ยังเชื่อว่าความฝันจะทำหน้าที่ในลักษณะของการทดแทน หรือชดเชยความ “ขาด” บางอย่างของผู้ฝัน เพื่อจุดมุ่งหมายคือความสมดุลทางจิตใจของผู้ฝันนั่นเอง ตัวอย่างเช่น นักธุรกิจผู้ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตสมรส อาจจะฝันว่ามีภรรยาหลายคนไปที่ใดก็มีแต่หญิงสาวมารุมรัก ถ้าจะแปลความฝันนี้ตามความเชื่อของฟรอยด์ก็มักจะหมายถึงจิตใต้สำนึกของเขาต้องการมีคนรัก และต้องการมีเพศสัมพันธ์ แต่สำหรับของ Jung เขาจะแปลว่าชีวิตจริงของเขากำลังมีปัญหา บุคลิกภาพของเขากำลังขาดความสมดุล ความฝันแสดงให้เขาเห็นว่าเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ชีวิตเขาขาดไปและถ้าเขาเพิกเฉยต่อไป ความขาดทางด้านนี้จะมีผลกระทบต่อชีวิตจริงในทุกๆ ด้านของเขา

กล่าวโดยสรุป Jung จะเน้นหน้าที่ด้านการชดเชยทางจิตใจ (Compensation function) ของความฝันเพื่อความสมบูรณ์ของจิตใจ การเข้าใจความฝันเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้บุคคลได้เข้าใจการทำงานของจิตใต้สำนึกของตนเองดีขึ้น อย่างไรก็ตามการวิเคราะห์ความฝันไม่สามารถวางเป็นทฤษฎีหรือบอกเป็นรูปแบบที่แน่นอนได้ เพราะมนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกัน การจะวิเคราะห์ความฝันให้แก่ใคร จำเป็นต้องรู้จักผู้ฝันอย่างดีเสียก่อน เพราะความฝันจะสัมพันธ์กับชีวิตส่วนตัวของผู้ฝันทั้งหมด และควรมีการเก็บเรื่องราวที่ฝันไว้เป็นชุดหรือหลายๆ ครั้งก่อนนำมาวิเคราะห์ จะทำให้เห็นภาพและเข้าใจผู้ฝันได้ดีกว่าการวิเคราะห์ความฝันเพียงครั้งเดียวโดดๆ

ทฤษฎีเกี่ยวกับความฝันในปัจจุบันมีความเชื่อต่างออกไปจากทฤษฎีของฟรอยด์ แอดเลอร์ หรือ Jung ในอดีตอย่างมากมาย

ทฤษฎีความฝันในปัจจุบันกำเนิดโดยนักวิทยาศาสตร์ 2 คน คือ แอลแลน ฮอบสัน (Allan Hobson) และ โรเบิร์ต แมคคาร์เลย์ (Robert McCarley, 1977) ทั้ง 2 เชื่อว่าความฝันเป็นกระบวนการทางสรีรวิทยาล้วนๆ ไม่เกี่ยวกับจิตใต้สำนึกแต่อย่างใด กล่าวคือในช่วงของการนอนหลับที่มี REM เกิดขึ้น เซลล์ในสมองจะถูกกระตุ้นให้ทำงาน เซลล์เหล่านี้ตามปกติจะมี

หน้าที่ออกคำสั่งหรือเป็นตัวบังคับการเคลื่อนไหวของลูกตา ความสมดุล และกิจกรรมต่างๆ ของร่างกายให้เกิดการเคลื่อนที่ แต่ปรากฏว่าการสั่งการของเซลล์สมองเหล่านี้มิได้ถูกนำไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย จึงทำให้เกิดอยู่แต่ในสมอง ร่างกายมิได้เคลื่อนไหวตามไปด้วย อย่างไรก็ตามเมื่อเซลล์เหล่านี้ถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้สมอง (ที่ได้รับการกระตุ้น) เกิดการรุนแรงและพยายามแสวงหาคำตอบ จึงไปค้นหาจากสมองส่วนที่สะสมความจำ ทำให้กำเนิดเป็นเรื่องราวของความฝันเกิดขึ้น ดังนั้นถ้าเชื่อตามทฤษฎีนี้ก็แสดงว่าสมองจะทำงานตลอดช่วงเวลาที่บุคคลฝัน เราเรียกทฤษฎีนี้ว่า Activation-synthesis hypothesis

ในทางของไทยเรานั้น ปรากฏทางพระพุทธศาสนา ชื่อ พระนนททจารย์ ผู้แต่งคัมภีร์สารัตถะสังคหะ ซึ่งเป็นคัมภีร์บรรยายปัญหาที่สำคัญหลายประการ และบรรยายเรื่องความฝันเป็นประการที่ 9 ให้ชื่อว่า “สุบินปติปนกลา” (แปลว่า คำส่องแสงสว่างในเรื่องความฝัน)

คำอธิบายของพระนนททจารย์ กล่าวว่าตามปกติการรับรู้ของมนุษย์จะมาทางทวารทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส แต่ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่า เราสามารถรับรู้ทางใจได้ด้วย นอกเหนือจาก 5 ทางที่กล่าวมา และการรับรู้ทางใจจะเกิดโดยกายไม่ต้องรายงาน เรียกว่า “มโนทวาริกขวนจิต” ท่านกล่าวว่า การหลับหรือการตื่นก็ดีดีเป็นงานของดวงจิตตามลำพัง รวมทั้งความฝันด้วย พระนนททจารย์กล่าวว่า เมื่อคนเรานอนหลับอยู่ หากมีแสง สี เสียง หรือ กลิ่น มาปรากฏใกล้ตัว ดวงจิตจะเป็นผู้ทราบก่อน เมื่อทราบแล้วก็จะตัดสาย “ภวังค์” (จิตใต้สำนึก) ให้ขาดลง เมื่อสายภวังค์ถูกตัดขาดลงแล้ว ประสาท ตา หู จมูก ปาก และกาย จึงเข้ามารับหน้าที่ ความเชื่อของพระนนททจารย์นี้ต่างจากนักปราชญ์ทางตะวันตกอยู่บ้างตรงที่นักวิทยาศาสตร์ตะวันตกกล่าวว่า ประสาทสัมผัส (5 ทวาร) จะรับรู้ก่อน แล้วจึงจะรายงานให้จิตทราบ ถ้ากลิ่น เสียง หรือสีนั้นมีความรุนแรงมากพอ

อย่างไรก็ตาม พระนนททจารย์กล่าวว่า มูลเหตุของความฝัน 4 ประการคือ

1. เพราะธาตุกำเริบ เช่น ทานอาหารผิดสำแดง อาหารไม่ย่อย เกิดความไม่สบายทางกายทำให้ฝันได้
2. เพราะดวงจิตห่วงเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นอารมณ์ เช่น วิตกกังวลเรื่องอะไรก็เก็บมาเป็นความฝัน
3. เพราะเทวดาต้องการให้โทษ หรือให้คุณ หมายความว่า ความเชื่อที่ว่า ถ้าผู้นั้นเป็นผู้ที่เทวดาเมตตาสงสาร ก็จะมาสงเคราะห์บอกเรื่องราวให้ แต่ถ้าเทวดาเกลียดชังก็จะมาแกล้งบอกความเท็จให้เช่นกัน
4. เพราะเป็นบุรพนิมิต คือฝันที่บอกเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ เช่น อาจเคยฝันว่าได้ไปเที่ยวสถานที่แห่งหนึ่งและต่อมาก็ได้ไปและเห็นสถานที่ทุกอย่างตรงกับที่ฝันไว้

พระนนททจารย์ ยังได้กล่าวอีกด้วยว่า ความฝันเรื่องหนึ่งอาจมีสาเหตุหลาย

ประการรวมกัน เช่น อาจเกิดจากธาตุกำเริบ ผสมกับดวงจิตหน่วงเหนี่ยวเอาสิ่งใดมาเป็น อารมณ์ได้เช่นกัน

พระนันทาจารย์ ได้ยกตัวอย่างความฝันที่เป็น บุรพนิมิต 5 ประการที่พระพุทธเจ้า ทรงสุบินในเวลากลางคืน ก่อนหน้าที่จะบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ เรียกความฝัน 5 ประการนี้ว่า มหาสุบิน มีดังนี้ คือ

ประการที่ 1 ทรงฝันว่า บรรทมหงายเหนือแผ่นดิน เอาพระเศียรพาดภูเขาหิมพานต์ ทางทิศเหนือ พระบาททั้งสองเหยียดข้ามมหาสมุทรไปพาดเขาจักรวาลในทิศใต้ พระหัตถ์ซ้ายเหยียดไปพาดยอดเขาจักรวาลด้านตะวันออก พระหัตถ์ขวาพาดเขาจักรวาลด้านตะวันตก

ประการที่ 2 ทรงฝันว่า มีหญ้าคางอกขึ้นจากพระนาภี ค่อยๆ ยาวขึ้นไปทุกทีจนสูง หลายโยชน์

ประการที่ 3 ทรงฝันว่า มีหนอนตัวขาวหัวดำเป็นจำนวนมากมาย ใต้ขึ้นมาจากพระบาทจนถึงพระชาณู

ประการที่ 4 ทรงฝันว่า มีนก 4 จำพวก มีสีต่างๆ กัน บินมาจากทิศทั้ง 4 พากันมา หมอบอยู่ใกล้ๆ พระบาท ครั้นแล้วก็เปลี่ยนเป็นสีขาวไปทั้งสิ้น

ประการที่ 5 ทรงฝันว่า เสด็จดำเนินไปมาบนภูเขาอันเต็มไปด้วยอุจจาระ แต่พระบาท มิได้เปื้อนเลยแม้แต่น้อย

เมื่อตื่นบรรทม ก็แน่พระทัยว่าจะได้ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณเป็นแน่แท้ทรง ทำนายด้วยพระองค์เองว่า

ความฝันข้อแรก จะได้ตรัสรู้แผ่พระธรรมไปได้ทั่วโลก

ความฝันข้อสอง จะทรงโปรดได้ไม่แต่มนุษย์ จะโปรดเทพดา อินทร์ พรหม ได้ด้วย

ความฝันข้อสาม หมายความว่าหมู่ชนจะเนื่องแน่นกันมานับถือพระองค์

ความฝันข้อสี่ หมายถึงบุคคลสี่ประเภทคือ กษัตริย์ พราหมณ์ พ่อค้า และคนงาน จะเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ออกบรรพชาเป็นพระสาวกและเข้าใจพระธรรมเหมือนกันหมด การถือชัณณะจะหมดไปทุกคนเป็นสีเดียวกันหมด

ความฝันข้อที่ห้า จะมีผู้เอาลาภอามิสมาบูชามากมาย แต่พระองค์จะมีพระทัยเป็น อุเบกขา ไม่ยึดถือลาภสักการะทั้งปวง

พระพุทธนิมิตทั้งกล่าวมานี้ พระพุทธเจ้าตรัสเล่าให้ภิกษุสงฆ์ฟังขณะประทับอยู่ใน เขตวันวิหาร ถือเป็นเทศนาหนึ่ง ชื่อว่า มหาสุบินสูตร

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ถ้าการนอนหลับระยะใดขาดหายไป เราจะมีอาการหลับชดเชยของระยะนั้นๆ เสมอ (ถูก หรือ ผิด)

2. ผู้ที่เขียนหนังสือการแปลความหมายของความฝัน (Interpretation of Dreams) คือใครต่อไปนี้

ก) เมสเมอร์ ข) ฟรอยด์ ค) แอดเลอร์ ง) จุง

3. ความฝันที่เรียกว่าความฝันอันยิ่งใหญ่ (Big dream) เป็นความฝันที่ตั้งสมมาในระดับจิตใต้สำนึก ตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ (ใช่หรือไม่)

4. ใครคือผู้ที่เห็นว่า ความฝันคือการชดเชยทางจิตใจ ?

5. ตามความเชื่อของทฤษฎี Activation-synthesis นั้น ความฝันสะท้อนถึงความต้องการของบุคคลในระดับจิตใต้สำนึก (ถูกหรือไม่)

4. การสะกดจิต

เมื่อเอ่ยถึงคำว่า “สะกดจิต” เรามักจะนึกถึงอำนาจลึกลับบางประการที่บุคคลคนหนึ่งกำลังใช้ควบคุมบุคคลอีกคนหนึ่ง ทำให้บุคคลที่ถูกสะกดจิตต้องทำพฤติกรรมตามความปรารถนาของผู้สะกด และบางครั้งเราก็อาจจะนึกไปเกี่ยวข้องกับวิชาทางไสยศาสตร์ ที่เราเองก็ยังไม่ปลงใจเชื่อเสียทีเดียว

จริงๆ แล้วความสนใจในเรื่องของการสะกดจิตได้เริ่มมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1700 เศษ โดยนักวิทยาศาสตร์ชาวออสเตรีย ชื่อ เมสเมอร์ (Franz Mesmer) เขาได้ค้นพบว่าในบรรยากาศรอบตัวบุคคลจะมีคลื่นแม่เหล็กที่ละเอียดมาก และสามารถดำรงอยู่ในร่างกายมนุษย์ได้ เขาได้ตั้งตนเป็นหมอรักษาโรค โดยใช้อำนาจของคลื่นแม่เหล็กนี้ผ่านเข้าไปรักษาผู้อื่นได้ เมสเมอร์ได้เรียกคลื่นแม่เหล็กชนิดนี้ว่า “แรงแม่เหล็กแห่งสัตว์” (Animal magnetism)

หลังจากที่เขาได้ค้นพบคลื่นแม่เหล็กชนิดนี้แล้ว เขาก็ได้นำออกเผยแพร่ รักษาประชาชนที่ป่วยไข้ แต่ได้ถูกทางการแพทย์ปฏิเสธ และต่อมาเมสเมอร์ก็ถูกกล่าวหาว่าเป็นผู้หลอกลวงประชาชนไป

อย่างไรก็ตาม วิธีการสะกดจิตของเมสเมอร์นั้น กระทำโดยการรวบรวมพลัง แห่งสมาธิแม่เหล็กแห่งสัตว์เข้าไปยังสมองของผู้ถูกสะกด ทำให้ผู้ถูกสะกดอยู่ในอาการหลับใหล ควบคุมตนเองไม่ได้ ต่อมาผู้ค้นทฤษฎีของเมสเมอร์ก็กล่าวว่าเป็นจริง ๆ แล้ว เมสเมอร์ใช้วิธีเร่งให้ผู้ถูกสะกดจิตหลับเร็วลงกว่าเดิมเท่านั้นเอง

ปัจจุบัน นักจิตวิทยา มองว่าการสะกดจิตเป็นการที่บุคคลก้าวออกจากมิติแห่งสัมปชัญญะ แต่มีใช้เป็นภาวะของการนอนหลับ เพราะคลื่นสมองหรือ EEG ของบุคคลที่ถูกสะกดจิตมิได้มีลักษณะเป็นคลื่นเดียวกับผู้ที่นอนหลับ แต่เป็นคลื่นลักษณะคล้ายกับผู้ที่ตื่นอยู่มากกว่า

การสะกดจิตกับการนอนหลับต่างกันอย่างไร?

การสะกดจิตในความหมายของ “สรรพ สุขทรศนีย์” ที่เขียนไว้ในหนังสือชื่อ “อำนาจสะกดจิต” กล่าวว่า การสะกดจิตคือการนำเอาพลังของจิตส่วนที่ซ่อนไว้ (จิตใต้สำนึก) ออกมาใช้ให้ป็นประโยชน์ ดังนั้นผู้ถูกสะกดจิตจึงมิได้หลับไหล และประสาทบางส่วนทางด้านการรับรู้ยังทำงานตามปกติ เช่น หูยังได้ยินเสียง ตายังมองเห็นภาพ เพียงแต่พฤติกรรมอยู่ในอำนาจการชักจูงของผู้สะกดเท่านั้น ส่วนการนอนหลับนั้น ผู้หลับมิได้ตกอยู่ในอำนาจชักจูงของผู้ใดทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามขั้นตอนการสะกดจิตนั้น ผู้สะกดจะพยายามทำให้ผู้ถูกสะกดมีอาการเคลิ้มๆ คล้ายกำลังเข้าสู่ภาวะของการนอนหลับ เพราะในภาวะนั้น การต้านทานจะน้อยลง และง่ายต่อการชักจูงมากขึ้น

4.1 ชนิดของการสะกดจิต

การสะกดจิตตนเอง

การสะกดจิตตนเอง หมายความว่า การนำเอาพลังของจิตใต้สำนึกมาแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง เช่น คนที่กลัวบางสิ่งบางอย่างที่ผิดปกติ เช่น นางสาว ก กลัวแมวมาก นางสาว ก อาจบอกกับตัวเองทุกวันว่า ฉันไม่กลัวแมวๆ จนกระทั่งจิตใต้สำนึกค่อยๆ เปลี่ยนความเชื่อจากกลัวไปสู่มิกลัวได้สำเร็จ เป็นการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้

วิธีการดังกล่าวเรียกว่าเป็นการสะกดจิตตนเอง เมื่อผู้ฝึกฝนเกิดความชำนาญ จะสามารถนำพลังของจิตใต้สำนึกของตนเองมาใช้ได้ตามความต้องการ ไม่ว่าจะเป็นการปรับปรุงนิสัย แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันอื่นๆ

อย่างไรก็ตาม การพูดหรือบอกกับตัวเองในทางบวกเช่นนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยได้ในเวลาอันรวดเร็ว การฝึกฝนอาจใช้เวลานาน จนกระทั่งระบบประสาทร่างกาย และฮอร์โมนทำงานประสานกันได้อย่างกลมกลืน จึงจะนำผลนั้นมาใช้ได้อย่างตั้งใจปรารถนา

ในทางจิตบำบัด นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ชื่อ มิลตัน เอริกสัน (Milton Erikson) ได้นำวิธีสะกดจิตนี้มาใช้ในการบำบัดแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของผู้ป่วย โดยค้นพบถึงความสัมพันธ์ของการทำงานระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เขากล่าวว่าเราสามารถขจัดความเจ็บป่วยหลายอย่างได้ด้วยตนเอง ด้วยวิธีการสะกดจิตโดยนำพลังจิตใต้สำนึกมาใช้ให้เป็นประโยชน์นั่นเอง

การสะกดจิตผู้อื่น

แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

(1) การสะกดจิตโดยผู้อื่นยินยอม เป็นการสะกดจิตที่แพร่หลายกว่าวิธีอื่น

เพราะผู้ถูกสะกดยินยอมพร้อมใจให้สะกดโดยให้ผู้ทำการสะกดจิตใช้วิธีชักจูงจิตได้สำนึกของผู้รับการสะกด โดยทั่วไปเทคนิคที่ใช้ก็มีหลักใหญ่ๆ ดังนี้คือ

- ก) กระตุ้นให้ผู้รับการสะกดเพ่งความสนใจไปยังคำพูดที่ผู้สะกดจิตพูด
- ข) ใช้เทคนิคการผ่อนคลายให้อ่อนแรงไม่ต่อต้าน
- ค) ปลอ่ยจิตใจให้คล้อยตามคำแนะนำของผู้สะกด และยอมรับคำแนะนำของผู้สะกดอย่างเต็มที่
- ง) ใช้จินตนาการที่ชัดเจน โนมน์นำวจิตใจให้ผู้ถูกสะกดคิดนึกและเวทมนโภาพตามไป

ผู้ที่เชื่อในเรื่องการสะกดจิตนี้ กล่าวว่า การสะกดจิตจะช่วยในด้านการรักษาโรค การพัฒนาบุคลิกภาพ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของบุคคล แต่อย่างไรก็ตามนักวิทยาศาสตร์มีความเห็นว่าบุคคลที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดีขึ้น เช่น คนอ้วนที่อดรับประทานอาหารไม่ได้ ต่อมาเมื่อรับการบำบัดทางการสะกดจิตและสามารถบังคับใจตนเองไม่ให้ทานจุจิกพรั้าเพื่อได้นั้น อาจเป็นเพราะมีความศรัทธา และเชื่อในเรื่องการสะกดจิต รวมทั้งคิดว่า การสะกดจิตจะทำให้เขามีการบังคับใจตัวเองมากขึ้นเป็นทุนอยู่แล้ว จึงทำให้เกิดผลตามความหมายของตัวเองได้ง่ายขึ้น

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาหลายท่านเชื่อว่า การให้ผู้อื่นมาสะกดจิตเรานั้น แท้จริงก็เป็นเพียงการสะกดจิตตัวเองมากกว่า กล่าวคือ เป็นสภาวะที่เราสามารถทำให้ตัวเองก้าวออกจากมิติแห่งสัมปชัญญะได้โดยตัวของเราเอง

(2) การสะกดจิตโดยผู้อื่นไม่ยินยอม หัวข้อนี้หมายความว่า การสะกดจิตเชิงบังคับผู้อื่น หมายความว่าความพยายามที่จะตอบคำถามที่ว่าเป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะสะกดจิตผู้อื่นให้กระทำในสิ่งที่ไม่ยินยอม หรือทำพฤติกรรมที่ขัดต่อความเชื่อและศีลธรรมอันดีงาม?

คำตอบก็คือ จริงๆ แล้ว ไม่มีผู้ใดสามารถทำให้บุคคลอื่น แสดงพฤติกรรมที่เขาไม่ยอมทำได้ แม้ในช่วงที่ถูกสะกดจิต เช่น ถ้าเราบอกให้ผู้ถูกสะกดจิตถอดเสื้อผ้าออกกลางเวที เขาจะไม่ทำแน่นอน แต่ถ้าผู้สะกดจิตทำให้ผู้ถูกสะกดจิตเชื่อว่า ขณะนี้เขากำลังอยู่บ้านตามลำพังในห้องนอนคนเดียว และเป็นเวลาก่อนนอน เขาอาจจะถอดเสื้อผ้าออกก็ได้

นอกจากนี้ การสะกดจิตอาจช่วยทำให้ผู้ถูกสะกดมีข้อแก้ตัวที่จะกล้าทำพฤติกรรมที่ตนเองไม่กล้าทำในเวลาปกติออกมา เช่น นักศึกษาอาจกล้าสาธน์น้ำใส่หน้าครูอาจารย์ ถ้าถูกบอกให้ทำในภาวะของการถูกสะกดจิต เพราะตนเองไม่ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำนั้นๆ

(3) การสะกดจิตโดยผู้อื่นไม่รู้ตัว เป็นการสะกดจิตโดยผู้ถูกสะกดมิได้ยินยอมพร้อมใจ และไม่รู้ตัวว่าตัวเองกำลังถูกสะกดจิต การสะกดจิตแบบนี้อาศัยหลักว่า จิตได้

สำนึกสามารถถ่ายทอดกันได้โดยจิตใต้สำนึก เช่น เราอาจจะชวนเพื่อนอีก 2-3 คน ฟังกระแสจิต ไปยังเพื่อนที่ยืนอยู่ข้างหน้าโดยกำหนดให้เขาหันมาหาเรา เพียงครูเดียวเพื่อนก็อาจหันมาหาเรา โดยไม่รู้ตัว

4.2 ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับประโยชน์ของการสะกดจิต

ผู้ที่เชื่อในเรื่องของการสะกดจิตก็กล่าวถึงประโยชน์ของการสะกดจิตอย่างมากมาย ในขณะที่นักวิทยาศาสตร์หลายท่านก็ได้มีการค้นคว้าศึกษาเกี่ยวกับวิชาสะกดจิตนี้ และสรุปออกมาดังนี้

(1) ในเรื่องการมีพลังกำลังมหาศาล มีผู้กล่าวว่าคนที่ตกอยู่ใต้อำนาจของการสะกดจิต อาจมีพลังกำลังมหาศาล สั่งให้ทำอะไรก็มักจะทำได้นั้น ข้อเท็จจริงปรากฏว่าการสะกดจิตไม่สามารถเปลี่ยนคนธรรมดาให้กลายเป็น “ซูเปอร์แมน” ได้ การสะกดจิตจะช่วยชักจูงบุคคลให้มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และพยายามทำอย่างดีที่สุดเท่าที่พลังกำลังเขาสามารถทำได้เท่านั้น

(2) พลังความจำ จริงๆ แล้วการสะกดจิตไม่สามารถช่วยทำให้ความจำของบุคคลดีขึ้น เพียงแต่ช่วยโน้มน้าวจิตใจของบุคคลให้มีความสนใจที่จะจดจำเท่านั้น

(3) ลดความเจ็บปวด การสะกดจิตสามารถลดความเจ็บปวดลงได้ ดังนั้นการสะกดจิตจึงมีประโยชน์ใช้ในสถานการณ์ที่การใช้ยาหรือสารเคมีไม่สามารถลดความเจ็บปวดลงได้

(4) เปลี่ยนระบบของการรับรู้ การใช้วิชาสะกดจิตเข้าช่วยเปลี่ยนการรับรู้ทางประสาทสัมผัสต่างๆ จะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากที่สุดของวิชาสะกดจิต บุคคลที่อยู่ใต้อำนาจของการสะกดจิต อาจจะดมกลิ่นแอมโมเนีย และบอกว่าเป็นกลิ่นน้ำหอมจากฝรั่งเศสได้ตามคำสั่งแนะของผู้สะกด

กล่าวโดยสรุป สะกดจิตจะเป็นวิชาที่ได้ประโยชน์มากในแง่ของการช่วยบุคคลให้มีการผ่อนคลายทางจิตใจ ในทางการแพทย์สะกดจิตจะช่วยลดความเจ็บปวดของคนไข้ในหลายกรณี เช่น การคลอดบุตร นอกจากนี้ การสะกดจิตยังช่วยกระตุ้นให้บุคคลเกิดแรงจูงใจที่อยากเรียนหนังสือ ขจัดนิสัยบางประการเช่น ดิดเหล้า บุหรี่ และเมื่อนำมาใช้ในทางจิตบำบัดก็จะช่วยแก้ปัญหาทางบุคลิกภาพบางประการ ความเคยชินที่ไม่ดี และเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

จึงอาจกล่าวได้ว่า วิชาสะกดจิต อาจนำไปประยุกต์ใช้กับเรื่องต่างๆ ได้มากมาย แต่มิได้หมายความว่าในลักษณะของความลึกลับ ไสยศาสตร์ หรือวิชาโรคนิทัศน์ที่หลายคนเชื่อว่า “ครอบจักรวาล”

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

1. การสะกดจิตเริ่มต้นศึกษาจริงจังโดยนักวิทยาศาสตร์ชาวออสเตรเลียชื่อ ก. ฟรอยด์ ข. แอดเลอร์ ค. จุง ง. เมสเมอร์
2. การสะกดจิตและการนอนหลับเป็นภาวะที่คล้ายคลึงกัน (ใช่หรือไม่)
3. ความเจ็บปวดหลายอย่างสามารถบรรเทาเบาบางลงไปได้โดยใช้การสะกดจิต (ใช่หรือไม่)
4. เราสามารถสะกดจิตให้บุคคลสามารถทำพฤติกรรมอะไรก็ได้ตามที่เรารารถนาให้เขาทำ (ถูกหรือผิด)
5. บุคคลทุกคนสามารถฝึกให้สะกดจิตตนเองได้ (ใช่หรือไม่)

5. ยาเสพติด : สารเคมีที่ลดสัมปชัญญะ

5.1 ยาเสพติดคืออะไร?

เมื่อพูดถึงยาเสพติด บุคคลทั่วไปมักจะมีความเข้าใจในเรื่องนี้ต่างกัน รวมทั้งมีความนึกคิดในเรื่องนี้ต่างกันออกไปด้วย เช่น ตำรวจมักนึกถึงยาเสพติดในแง่ของการปราบปราม เป็นสิ่งผิดกฎหมาย แพทย์มักนึกถึงยาเสพติดในแง่ของสารเคมีที่ก่อให้เกิดโรกภัยไข้เจ็บ ที่เป็นพิษต้องเฝ้ารักษา แต่สำหรับนักจิตวิทยา อาจนึกถึงยาเสพติดในแง่ผลของการเสพที่ทำให้ผู้เสพมีอาการเลอะเลือน ขาดสติสัมปชัญญะ และก่อให้เกิดอันตรายเดือรื้อนกับตนเองและผู้อื่น ในสังคม ในที่นี้เราอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า สารเคมีหรือผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติใดก็ตามจะเรียกว่าเป็นยาเสพติดได้นั้นจะต้องเข้าลักษณะดังนี้คือ

1. ทำให้ผู้เสพต้องตกอยู่ในอำนาจของสิ่งนั้น ทั้งร่างกายและจิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว เช่น ถ้าไม่ได้เสพร่างกายจะมีอาการทรมานทรมาย ส่วนทางจิตใจก็จะเกิดอารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าว ฉุนเฉียว เป็นต้น

2. จะทำให้ผู้เสพมีอาการทนต่อยามากขึ้น ก็จะต้องเพิ่มปริมาณการเสพมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงสภาวะที่ต้องการ และเมื่อใช้มากขึ้นๆ สุขภาพของผู้เสพก็จะเสื่อมโทรมลง จนอาจถึงแก่ชีวิตได้ในที่สุด

5.2 ชนิดของยาเสพติดและฤทธิ์ต่อระบบประสาทและสัมปชัญญะ

เราอาจแบ่งยาเสพติดออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 4 กลุ่ม และทุกกลุ่มสามารถออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางได้ทั้งสิ้น คือ

1. ประเภทกดประสาท ได้แก่ ผีน มอร์ฟีน เฮโรอีน ยาระงับประสาท หรือยา

นอนหลับ (เซโคบาร์บิตาล เป็นต้น) ยากล่อมประสาท (เมโปรมาเมตโดอะซีแพม ฯลฯ) สารระเหย (ทินเนอร์ เนนซิน) เครื่องดื่มมีนเมา (เหล้า เบียร์ วิสกี้)

ทั้งมอร์ฟิน ผีน และเฮโรอีน มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลางทำให้ระงับอาการเจ็บปวดที่รุนแรงได้ การออกฤทธิ์ของสารจะทำให้ร่างกายหายปวดเมื่อย รู้สึกสบาย หายกังวล มีอาการเคลิบเคลิ้มเหมือนฝัน ปลีกตัวออกจากโลกของความเป็นจริงลงได้ ท้ายที่สุดสมองมีนชา สติปัญญาเสื่อมช้า มึนงงหลับไป สติสัมปชัญญะลดถอยลงไปเป็นลำดับ ส่วนผู้ที่ติดแล้วร่างกายจะซูบเหลือง อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน สมองเสื่อม ทนทุกข์ทรมาน รายที่เป็นมาก ๆ อาจชักได้

ตารางที่ 4.1 แสดงผลของยาเสพติดทางร่างกายและจิตใจ

ผลการติดยาทางกายและทางใจ	
การติดยาทางกาย	การติดยาทางใจ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ต้องดกอยู่ภายใต้การบังคับให้ต้องเสพ หยุดไม่ได้ 2. ต้องเพิ่มปริมาณในการเสพมากขึ้นเรื่อย ๆ 3. ตกเป็นทาสทางร่างกายและจิตใจ หากไม่เสพเข้าร่างกายจะมีผลกระทบต่อร่างกาย เพราะเกิดอาการขาดยาขึ้น <p>ตัวอย่างยาเสพติดที่ก่อให้เกิดการติดยาทางกาย เฮโรอีน มอร์ฟิน ยาหลอนประสาท เหล้า กาม่า ยาระงับประสาทต่างๆ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่ถึงกับดกอยู่ใต้อำนาจบังคับให้ต้องเสพ แต่ต้องการเสพต่อไป 2. ไม่มีความโน้มเอียงที่จะเพิ่มปริมาณมาก 3. ไม่ถึงกับตกเป็นทาสทางร่างกาย ไม่มีอาการขาดยาทางร่างกาย แต่ก็ตกเป็นทาสทางจิตใจ <p>ยาเสพติดที่ก่ออาการติดทางใจได้แก่ ซากาแฟ หรือยาแก้ปวดที่มีสารคาเฟอีนผสม</p>

ส่วนยาระงับประสาท หรือยานอนหลับจะมีฤทธิ์กดประสาท จะเกิดอาการตั้งแต่สงบจนง่วง แพทย์ใช้ลดความตึงเครียด ตื่นเต้น วิตกกังวล ทำให้หลับ บางครั้งจึงใช้รักษาโรคจิตโรคประสาทบางประเภทด้วย แต่ถ้าเสพมากเกินไปอาจทำให้ถึงตายได้ โดยเฉพาะถ้าเสพกับเหล้าจะอันตรายมาก เมื่อร่างกายขาดยาจะมีอาการหงุดหงิด วิตกกังวล อ่อนเพลีย หรือชักได้ สำหรับยานอนหลับที่มีชื่อ เซโคนาล และมีชื่อเรียกกันทั่วไปว่า ไก่แดง เป็ดแดง ปีสางแดง เหล้าแห้งนั้น เมื่อเสพเข้าไปแล้วจะทำให้ผู้เสพมีอาการคล้ายคนเมาเหล้า ใจคอหงุดหงิด มึนงง ก้าวร้าว คลุ้มคลั่ง

ขาดสติสัมปชัญญะ ชอบทำร้ายตัวเองและผู้อื่น

ส่วนเหล่า เบียร์ วิสกี้ และเครื่องดื่มมีนเมาอื่นๆ จะมีเอธิลแอลกอฮอล์ เป็นสารประกอบที่สำคัญยิ่ง จะออกฤทธิ์กดสมอง ตั้งแต่สมองส่วนบนลงมาถึงก้านสมอง ถ้าแอลกอฮอล์เข้าไปในร่างกายในปริมาณมากๆ จะไปกดสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิด การควบคุมตนเอง การตัดสินใจ ทำให้การยับยั้งชั่งใจลดลงไป สัญชาตญาณเดิมของบุคคลเด่นออกมาอย่างชัดเจน อาจแสดงอาการที่อยู่ในระดับจิตใต้สำนึกออกมา สัมปชัญญะต่างๆ จะหลุดลอยไป กล้าทำในสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ในเวลาที่มีสติบริบูรณ์ และถ้าดื่มมากๆ อาจทำให้หลับและหมดสติลงไปได้ในที่สุด

นอกจากนี้ แอลกอฮอล์ ยังทำให้หลอดเลือดบริเวณผิวหนังขยาย เลือดไหลมาสู่บริเวณนั้นมากขึ้น ผู้ดื่มจึงมีอาการหน้าแดงอุณหภูมิในร่างกายลดลง ผู้ที่ดื่มจนเสพติดจะกลายเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง มีอาการที่เกิดจากผลของสารที่ต่อระบบประสาท ทำให้มีใบหน้าบวมดู ดาแดง ลมหายใจมีกลิ่นแอลกอฮอล์ สติปัญญาเสื่อมควบคุมตนเองไม่ได้ อาจเกิดโรคตับแข็ง และประสาทหลอนได้

การดื่มสุรา “เพื่อสังคม” จะทำให้ติดสุราได้หรือไม่?

ส่วนใหญ่แล้ว บุคคลที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรังมักจะเริ่มมาจากการดื่มเพื่อสังสรรค์ และค่อยๆ กลายเป็นติดสุราจนถึงขั้นโรคพิษสุราในที่สุด สตรีชนบทหลายคนติดสุรามักจะเริ่มจากการดื่ม “ขาดอง” เพื่อบำรุงครรภ์ จนในที่สุดก็ติดสุรา และไม่สามารถเลิกได้ และเมื่อได้ทราบถึงโทษภัยจากการดื่มสุราแล้ว เราก็คงจะมาคิดว่ามีขั้นตอนอย่างไรก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาให้แก่ตัวเองและครอบครัว จะขอแบ่งขั้นตอนการดื่มสุราจากสังสรรค์ไปจนถึงโรคพิษสุราดังนี้คือ

1. ขั้นเริ่มต้น : บุคคลจะเริ่มโดยการดื่มในวงสังคม สร้างบรรยากาศในกลุ่มเพื่อนก่อน ในขั้นนี้ความรู้สึกสดชื่นสนุกสนาน สัมความทุกข์และเริ่มพึ่งพาสุรามากขึ้นโดยดื่มถี่และจัดขึ้น ดื่มในช่วงเช้า : ระยะนี้เป็นช่วงอันตรายมาก เพราะบุคคลจะเริ่มใช้สุราเป็นยาชูกำลังเพื่อการทำงานในแต่ละวัน

เสียใจในพฤติกรรมที่ต่ำลงไป : เมื่อดื่มมากขึ้น การควบคุมตนเองจะลดลงสามารถทำพฤติกรรมแปลกๆ หรือน่าละอายที่ตนเองรู้สึกเสียใจภายหลังได้

2. บังคับการดื่มไม่ได้ : ในขั้นนี้ บุคคลไม่สามารถหักห้ามใจตนเองได้จากการดื่มแก้วแรกจะนำไปสู่แก้วต่อๆ ไป

3. ขั้นอันตราย : เป็นการดื่มที่เป็นอัตโนมัติ ต่อเนื่อง ลดการกินอาหารลงไป และจะเมาเร็วขึ้นแม้จะดื่มเพียงเล็กน้อยก็ตาม เมื่อขาดการเสพจะมีอาการกระวนกระวาย อารมณ์ก้าวร้าว ฉุนเฉียว ควบคุมตนเองไม่ได้ ชีวิตครอบครัวและการงานล้มเหลว จะเลือกเหล่าเป็นเพื่อนเหนือครอบครัวเพื่อนฝูงกลายเป็นบุคคลไม่มีอนาคตในที่สุด

สารระเหยมีอันตรายอย่างไร?

สารระเหยคือสารที่ได้มาจากขบวนการผลิตน้ำมันปิโตรเลียม มีลักษณะเป็นไอ ระเหยได้ในอากาศ เป็นยาเสพติดชนิดหนึ่ง เมื่อสูดดมเข้าไปมากๆ จะเกิดอันตรายต่อร่างกาย สารระเหยที่มีพิษมากในปัจจุบันได้แก่ ทินเนอร์ ซึ่งมักผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น แล็กเกอร์ สีพ่น กาวยางน้ำ น้ำยาล้างเล็บ เป็นต้น เมื่อผู้เสพสูดดมสารระเหยเข้าไปสูดปอด จะถูกดูดซึมไปตามกระแสโลหิตสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างรวดเร็ว จะทำลายอวัยวะและระบบต่างๆ ที่สำคัญ เช่น สมอง ตับ ไต เป็นต้น ผู้เสพจะมีอาการง่วงนอน ขาดสติสัมปชัญญะ มีอาการคล้ายคนเมาเหล้า พูดจา อ้อแอ้ เดินโซเซ มีอาการทางประสาท ความประพฤติก่อและอุปนิสัยเปลี่ยนแปลงไป

2. ประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ พวกแอมเฟตามีน (ยาม้า ยาขยัน) กระเทียม โคลคาอิน บุหรี่ กาแฟ ยาแก้ปวด

สารเสพติดในกลุ่มนี้ที่สำคัญคือ แอมเฟตามีน หรือยาขยัน ยาม้า เป็นยาแก้ปวด ลักษณะเป็นเม็ด ผง หรือแคปซูล มักเสพร่วมไปกับอาหาร เครื่องดื่ม อาจละลายน้ำเพื่อใช้ฉีด

แอมเฟตามีน หรือยาม้าจะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้สมองตื่นตัวไม่ง่วง การแพทย์ได้ใช้ยานี้รักษาโรคง่วงหลับ หรือโรคประสาทซึมเศร้า แก่พิษจากยาหรือสารที่ออกฤทธิ์กดสมอง ทำให้สมองทำงานดีขึ้น บางครั้งอาจนำมาใช้ลดความอ้วน เพราะตัวยาจะมีผลต่อศูนย์ควบคุมความหิวทำให้ร่างกายไม่รู้สึกหิว ผู้เสพยาจนติด จะมีอาการหงุดหงิด กลุ้มกั้งประสาทหลอน การตัดสินใจผิดพลาด จิตสับสน หวาดระแวง และยังมีผลต่อร่างกาย ทำให้มือสั่น ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว อ่อนเพลียมากเพราะร่างกายถูกฝืนให้ทำงานหนักตลอดเวลา

บุหรี่ จัดเป็นยาเสพติดชนิดหนึ่งเช่นกัน เนื่องจากมีสารที่มาจากใบยาสูบในใสบุหรี่ ชื่อ นิโคติน (Nicotine) ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง มีผลทำให้เกิดการตื่นตัว กล้ามเนื้ออ่อนคลาย สำหรับผู้เริ่มสูบอาจสูบเพียง 1-2 มวน ก็จะทำให้รู้สึกไม่สบายได้ แต่สำหรับผู้ “ติด” แล้วอาจสูบได้ถึงวันละ 30-40 มวน โดยไม่รู้สึกเจ็บปวยอย่างใดเลย ซึ่งแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าผู้ที่สูบจนเคยชินแล้ว ร่างกายจะสร้างภูมิต้านทานนิโคตินขึ้นสามารถสูบได้จำนวนมากมวนขึ้นทุกที

สำหรับผู้เสพยาจนติด มักพบว่ามีอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กังวลใจ กระสับกระส่าย เนื่องจากการสูบบุหรี่แต่ละครั้งจะทำให้มีสารเคมีถูกปล่อยออกมาถึง 6,800 ชนิด (Bock, 1980) ผู้เสพยาจึงมีการเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งในปอด ถุงลมโป่งและเส้นโลหิตแข็งตัวสูง ปัจจุบันพบว่าโรคมะเร็งปอดของประเทศสหรัฐอเมริกา มีร้อยละ 97 ที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ นอกจากนี้ยังพบว่าถ้าผู้ติดเป็นหญิงตั้งครรภ์โอกาสจะแท้งมีสูง ส่วนหญิงที่ไม่สูบแต่สามีสูบก็อาจจะได้รับผลข้างเคียงได้เช่นกัน และเมื่อร่างกายขาดยา ผู้เสพยาจะรู้สึกกระสับกระส่าย ขาดสมาธิ เนื่องจากผลของการติดยาทางใจ

เครื่องดื่มประจำวันบางชนิด เช่น ชา กาแฟ โกโก้ โคลาโคล่า ก็มีส่วนผสมของคาเฟอีน (caffeine) ซึ่งเป็นสารเสพติดเช่นกัน แต่ปริมาณคาเฟอีนจะมีมากน้อยต่างกันออกไป คาเฟอีนเป็นสารธรรมชาติที่พบได้ในพืชหลายชนิด เช่น ต้นชา กาแฟ เป็นต้น นอกจากน้ทางการแพทย์ยังนำมาผสมกับยาแก้ปวดให้ออกฤทธิ์แก้ปวดดีขึ้น เช่น แอสไพริน ซึ่งให้เสพบ่อยๆ เป็นประจำจะทำให้ติดยาได้ในบางครั้งผู้ผลิตจะนำมาผสมกับเครื่องดื่มเพิ่มพลัง เช่น กระทิงแดง หรือลิโพไวตัน จึงทำให้ผู้เสพติดยาเหล่านี้ได้ถ้าเสพนานๆ คาเฟอีนมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ผู้เสพรู้สึกกระปรี้กระเปร่าไม่ง่วง

คาเฟอีนต่างจากยาม้า หรือยาขยันอย่างไร?

คาเฟอีน และแอมเฟตามีน (ยาม้า) ล้วนมีลักษณะกระตุ้นประสาทให้ตื่นตัวทั้งคู่ แต่ถ้าเสพเป็นจำนวนมากของแอมเฟตามีนจะออกฤทธิ์นานกว่าคือหลายชั่วโมง ในขณะที่คาเฟอีนอาจออกฤทธิ์เพียงครึ่งชั่วโมง หรือ 15 นาที เท่านั้น

การใช้คาเฟอีนเป็นประจำมีโอกาสเสพติดได้ และยิ่งเสพบ่อยครั้งก็ต้องการเพิ่มปริมาณมากขึ้นไปเป็นลำดับ คาเฟอีนมักมีผลทำให้นอนไม่หลับ วิตกกังวล เครียด ปวดศีรษะ และเมื่อเวลาขาดยาจะมีการผิดปกติด้านจิตใจ เช่นกระวนกระวาย หงุดหงิด ก่อให้เกิดสภาวะต้องพึ่งยาขาดไม่ได้

3. *ประเภทหลอนประสาท* ที่รู้จักแพร่หลายก็คือ แอลเอสดี (LSD = Lysergic acid diethylamide) ดีเอ็มที (DMT = dimethyltryptamine) เห็ดขี้ควาย เป็นต้น

แอลเอสดี มีผลต่อสัมปชัญญะโดยตรง กล่าวคือทำให้ประสาทการรับรู้ ความคิดการทำงานผิดพลาด มีอาการประสาทหลอนทางใจผู้เสพมีความเคลิบเคลิ้ม ตื่นเต้น หวาดเสียว ผู้เสพติดยังมีอาการผื่นเฟื่อง เห็นแสงสีวิจิตรพิสดาร นูแ่วว กระสับกระส่ายกังวล ที่สำคัญคือรู้สึกสิ้นหวัง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ บางรายคิดว่าตนมีอำนาจหรือพลังพิเศษ อาจโดดดีกลงมาเพราะคิดว่าเหาะได้ ท้ายที่สุดผู้เสพมักจะเป็นโรคจิต แอลเอสดีจะเป็นสารเสพติดที่แสดงอาการติดทางใจอย่างเดียว จึงไม่ปรากฏอาการไม่ผิดปกติทางกายเมื่อขาดยา

4. *ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน* อาจกดหรือกระตุ้นหรือหลอนประสาทร่วมกัน เช่น กัญชา เป็นต้น

กัญชาเป็นพืชชนิดหนึ่งตระกูลหญ้า ใบเป็นแฉกคล้ายมันสำปะหลัง ส่วนที่ใช้เป็นยาเสพติดคือส่วนของใบ และยอดช่อดอกกัญชาตัวเมีย นำมาตากแห้งบดใส่ฆวนบุหรี หรืออาจเคี้ยวใบใส่ปรุงอาหาร ทำให้อาหารมีรสดี ทางการแพทย์ใช้ใบกัญชาเพื่อเจริญอาหารเป็นยาระงับประสาท และทำให้อนอนหลับ ยอดช่อกัญชานี้มีสารเตตราไฮโดรแคนนาบินอลค่อนข้างสูง (Tetrahydrocannabinol หรือ THC) ซึ่งสารนี้จะออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง มีผลต่อสัมปชัญญะคือในช่วงแรกจะมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ตื่นเต้น ร่าเริง สนุกสนาน ต่อมาจะ

กดประสาท ทำให้ผู้เสพมีอาการคล้ายเมาเหล้าอย่างอ่อน ง่วงนอน เชื่องซึม เมื่อเสพมากจะมีอาการประสาทหลอน เห็นภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมความคิดไม่ได้ จดจำชื่อตนเองไม่ได้ หากเสพไปนานๆ จะทำให้เป็นโรคจิตได้ ส่วนผลกระทบต่อทางร่างกาย คือทำให้หัวใจเต้นเร็วระบบทางเดินหายใจทำงานไม่ปกติ เมื่อขาดยา จะมีการฟุ้งพาทางจิตใจคือกระสับกระส่าย วิตกกังวลนอนไม่หลับเป็นต้น

นอกจากนี้ กัญชา ยังมีผลทำให้การผลิตสเปอร็มของเพศชายมีจำนวนลดลง ส่วนเพศชายที่มีปัญหาในเรื่องนี้อยู่แล้วจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นหมันสูง ส่วนในเพศหญิงนั้น การวิจัยที่ได้ทำกับสัตว์บางชนิดเช่นลิงตัวเมียพบว่า การเสพกัญชามากๆ กระทบกระเทือนต่อการผลิตไข่ และทำให้ประจำเดือนไม่ปกติ โดยเฉพาะหากเสพในช่วงมีครรภ์ อาจมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ได้

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้นักศึกษานอกชื้อยาเสพติดที่มีฤทธิ์กดประสาทมา 2 ชนิด
2. แอมเฟตามีน เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า.....มีฤทธิ์ในทาง.....
3. ยานอนหลับหากเสพร่วมกับ.....อาจทำให้เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต
4. บุคคลหลายคนที่เป็โรคพิษสุราเรื้อรัง มักจะเริ่มการดื่มสุราเพื่อสังสรรค์ หรือในกลุ่มเพื่อนก่อน (ใช่ หรือ ไม่)
5. บุหรี่มีสารเสพติดชื่อ.....ทำให้ผู้เสพมีโอกาสเป็นโรค.....ได้สูง
6. การกินยาแก้ปวดเช่นแอสไพรินมาก ๆ อาจทำให้ติดยาได้ (ใช่ หรือ ไม่)
7. สมหมายถูกเพื่อนชักชวนให้ไปลองสูบกัญชาเพื่อหา “ประสบการณ์” เมื่อสมหมายลองเสพดูก็รู้สึกสนุก จิตใจก็คึกคัก มีภาพแสงสีปรากฏมากมาย ในกรณีนี้สมหมาย “ติดยา” หรือยัง เพราะเหตุใด

6. สมาธิกับสัมปชัญญะ

6.1 ความหมายของการนั่งสมาธิ

สมาธิคือความแน่วแน่ของใจ ซึ่งตามปกติแล้วจะมีความไหวหวั่นและเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา มีผู้เปรียบใจของคนคล้ายน้ำในทะเลสาบ ที่พริ้ว เคลื่อนไหวด้วยแรงลมหรือพายุตลอดเวลา แต่ตราบใดที่ลมสงบ ไม่มีพายุพัด ผิวน้ำก็จะใสราบเรียบ จนเราสามารถมองลงไปถึงก้นบึ้งของท้องน้ำนั้นได้

จิตใจของบุคคลก็เช่นเดียวกับกระแสน้ำในทะเลสาบ เคลื่อนไหวว้าวุ่นไปด้วยสิ่ง

ที่มากระทบทางอารมณ์อยู่ตลอดเวลา แต่หากเราสามารถทำให้มันสงบ มีความแน่วแน่เกิดขึ้น จิตก็จะมีพลังนำไปใช้ให้ปีนประโยชน์มากมาย

ในทางจิตวิทยานั้น มีความเห็นว่าการฝึกสมาธิจะช่วยทำให้บุคคลมีการผ่อนคลายทางจิตใจอย่างดียิ่ง นอกจากนี้สมาธิเมื่อเกิดกับบุคคลใดก็ตามจะมีผลต่อสภาวะสัมปชัญญะของผู้นั้นด้วย จะเห็นได้จากผลการวิจัยที่เกี่ยวกับสมาธิและคลื่นสมอง โดย ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ได้กล่าวถึงนักวิทยาศาสตร์คนหนึ่ง นำโดย คามิยะ ได้ทำการศึกษาสมาธิในแง่ของวิทยาศาสตร์ พบว่า พระที่ฝึกสมาธินานๆ หลายปีคลื่นสมองมักจะมีแต่คลื่นอัลฟา (α) และถ้าฝึกนานเกิน 40 ปี จะมีคลื่นสมองอีกชนิดหนึ่งปรากฏคือคลื่นสมองที่เรียกว่า เซต้า (θ) แต่สำหรับคนธรรมดา ที่มีความเครียดสับสนวุ่นวาย คิดมาก จะมีแต่คลื่นสมองเบต้า (B) เท่านั้น (นักศึกษาคงจำได้ว่าคลื่นสมองอัลฟานี้จะปรากฏในช่วงที่ร่างกายเคลิ้มก่อนหลับหรือเมื่อผ่อนคลายเต็มที่ ดังนั้นการฝึกสมาธิจึงเป็นการฝึกให้ร่างกายมีการผ่อนคลายเต็มที่โดยไม่ต้องนอนหลับนั่นเอง แพทย์หลายคนจึงมักแนะนำให้ผู้ที่มีความเครียดสูงทดลองนั่งสมาธิดู เพราะจะเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดลงอย่างได้ผล)

นอกจากผลทางด้านความสงบ และผ่อนคลายความเครียดแล้วสมาธิยังช่วยผู้ที่ฝึกอย่างไรบ้าง?

โรจน์ สุวรรณสิทธิ และคณะ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “สมาธิช่วยการศึกษาเพียงใด” เขาได้ทำการวิจัยกับนักศึกษาแพทย์จำนวน 32 คน โดยการฝึกอานาปานสติภาวนา ผลปรากฏว่าหลังการฝึกอบรมนักศึกษาแพทย์ มีผลการเรียนดีขึ้น มีความจำและสนใจในวิชาชีพสูงขึ้นกว่าเดิมอย่างชัดเจน นอกจากนี้ผลทางด้านจิตใจ ผู้ฝึกรายงานว่าสมาธิภาวนาช่วยลดความหงุดหงิด ฉุนเฉียวลงได้มาก กล่าวโดยสรุปก็คือสมาธิภาวนาจะช่วยผู้อบรมทั้งด้านการเรียนอุปนิสัยและสำนึกทางคุณธรรม

วอลเลส และ เบนสัน (R.K. Wallace, H. Benson, 1972) ได้ทำการศึกษาสภาวะของร่างกายในผู้ฝึกสมาธิ พบว่าการนั่งสมาธิมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาอย่างเห็นได้ชัด เช่น อัตราการเผาผลาญในร่างกายลดลง มีการหายใจเข้าออกช้าลง ร่างกายใช้ออกซิเจนน้อยลง ถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์น้อยลง ปริมาณสารแลคเตต (lactate) ในเลือดลดลง ซึ่งมีผลทำให้การหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น ผิวหนังจะมีความต้านทานต่อกระแสไฟฟ้ามากกว่าปกติถึง 4 เท่า หมายความว่าโดยทั่วๆ ไป ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลสูง จิตใจฟุ้งซ่านมาก ผิวหนังจะมีความต้านทานคลื่นไฟฟ้าลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำ ความต้านทานของผิวหนังต่อคลื่นกระแสไฟฟ้าจะสูง จึงอาจกล่าวได้ว่าในช่วงที่บุคคลนั่งสมาธิภาวนาจิตใจมีความสงบ จิตใจไม่กังวลต่อเรื่องใด ทำให้ความต้านทานต่อกระแสไฟฟ้าของผิวหนังมีสูง

กล่าวโดยสรุปก็คือการนั่งสมาธิภาวนามีผลต่อบุคคลทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพ

ทางจิต ดังเช่นที่นายแพทย์สมพร บุขราทิจ แห่งภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลได้กล่าวไว้ในบทบรรณาธิการเรื่อง “การฝึกสมาธิเพื่อช่วยรักษาโรค” ว่า การฝึกสมาธิน่าจะช่วยรักษาโรคที่เกิดจากจิตใจไม่สงบกังวล เร่าร้อน (Anxiety) ลดความทุกข์อันเกิดจากจิตที่หวั่นไหวง่าย.....นอกจากนี้ยังช่วยได้ในผู้ป่วยที่เป็นโรค ความดันโลหิตสูง โรคหืด โรคแผลในกระเพาะอาหาร ซึ่งใช้การปฏิบัติสมาธิควบคู่ไปกับการรักษาของแพทย์

แม้ว่าแพทย์ และนักวิทยาศาสตร์หลายท่าน จะมีความเห็นว่าผลของการนั่งสมาธิภาวนาจะยังไม่สามารถ สรุปประโยชน์ได้อย่างชัดเจนตายตัวก็ตาม แต่การนั่งสมาธิก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่มีผลต่อสภาวะสัมปชัญญะของบุคคลอย่างแน่นอน

6.2 วิธีการที่ใช้ในการนั่งสมาธิ

การฝึกสมาธินั้นมีหลายวิธีด้วยกัน ขึ้นอยู่กับผู้ฝึกจะพอใจฝึกกับผู้ใด ในประเทศไทยของเรามีผู้ประมาณว่ามีสำนักที่จะฝึกสมาธิได้มากกว่า 400 สำนัก แต่ละสำนักก็มีวิธีการฝึกที่ต่างกันไป แต่ไม่ว่าจะฝึกจากที่ใดก็ตามล้วนมีจุดมุ่งหมายเดียวกันทั้งสิ้น เปรียบก็เหมือนกับการเดินทางสู่ยอดเขา บางคนก็พอใจที่จะเลือกทางชัน บ้างก็ทางลาด บ้างก็ทางที่มีทิวทัศน์สวยงามใช้เวลาอย่างน้อยต่างกัน แต่ท้ายที่สุดก็จะถึงยอดเขาเช่นเดียวกันทั้งสิ้น

วิธีฝึกสมาธิมี 40 วิธี แต่ที่ดูจะแพร่หลาย มีผู้นิยมปฏิบัติกันมากในประเทศไทย อาจแยกออกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้คือ

1. วิธียุบพอง

วิธียุบพองพองหนอนนี้เป็นวิธีที่ใช้กันแพร่หลายในประเทศไทยและประเทศพม่า โดยเฉพาะที่วัดมหาธาตุประเทศไทยใช้วิธีนี้เป็นหลักในการทำสมาธิภาวนา

วิธีการก็คือ ให้ผู้นั่งหลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้องเหนือสะดือขึ้นมาประมาณ 2 นิ้ว แล้วหายใจเข้าออกตามปกติธรรมดา โดยเวลาหายใจเข้าสังเกตุว่าท้องพองออก ก็กำหนดว่า “พองหนอน” ต้องกำหนดให้ทันกันพอดี ส่วนเวลาหายใจออกท้องจะแฟบหรือยุบ ก็กำหนดว่า “ยุบหนอน” โดยกำหนดให้พอดีเช่นกัน

2. วิธีอานาปานสติ

วิธีอานาปานสติ หมายความว่า เอาจิตมาจับที่ลมหายใจของผู้ปฏิบัติ อาจเอาสติมาตั้งไว้ที่ปลายจมูก เมื่อลมหายใจเข้าก็ใช้คำบริกรรมภาวนาว่าพุทฺธ และเมื่อลมหายใจออกก็ให้ภาวนาว่า “โธ” และให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา ไม่ให้จิตส่งสายออกไปข้างนอก การฝึกอานาปานสตินี้เป็นที่นิยมกันแพร่หลายมาแต่ครั้งพุทธกาล และสามารถเจริญจนได้ญาณจิตถึงขั้นปัญญาญาณ

3. วิธีธรรมกาย

วิธีนี้ปรากฏเป็นที่นิยมของหมู่นักศึกษามาก การฝึกแบบธรรมกาย คือ

การกำหนดให้จิตอยู่เหนือสะดือประมาณ 2 นิ้ว พยายามเพ่งดวงแก้วให้เห็นเป็นนิมิตอยู่กลางกาย พร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอรหัง” ผู้ที่เห็นนิมิตดวงแก้วนิมิตจะเริ่มเปลี่ยนแปลงจนนำไปสู่การเห็นธรรมภายในที่สุด

อย่างไรก็ตาม การเจริญสมาธิภาวนานั้น ผู้ปฏิบัติควรเลือกวิธีที่เหมาะสมกับลักษณะจิตของตน ต้องมีความอดทน มีความเพียร และมีศรัทธาอันแน่วแน่จึงจะเกิดผล

ถ้านั่งสมาธิเอง จะมีโอกาสทำให้ผู้ฝึกเป็นโรคประสาทได้หรือไม่?

โดยความเป็นจริงแล้วสมาธิภาวนา จะช่วยทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจสงบผ่อนคลาย มีสติสัมปชัญญะมากขึ้นในการกระทำ อย่างไรก็ตามสมาธิอาจมีผลเสียได้เหมือนกัน วไลพร ภวภูตานนท์ ฅ มหาสารคาม ได้กล่าวในหนังสือ จิตวิทยาพุทธศาสนา เรื่องการฝึกสมาธิภาวนานี้ว่า

“คนมีสมาธิย่อมมีอำนาจในการบังคับใจตนเองได้ดี แต่อาจมีผลอื่นได้คือ ทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะมีใจผูกพันอยู่กับเรื่องหนึ่ง และปล่อยความคิดไม่ได้ ทำให้สมรรถภาพในการทำงานด้านอื่นเสื่อมลง และเป็นต้นเหตุของโรคประสาทได้.....บ่อยครั้ง การฝึกสมาธิทำให้เกิดมโนภาพหรือนิมิต การเกิดมโนภาพแสดงว่าจิตเริ่มสงบมากขึ้น มีสติอยู่กับตัวมากขึ้น ควบคุมสติได้ง่ายขึ้นสำหรับบุคคลปกติ แต่สำหรับบุคคลที่เป็นโรคจิตโรคประสาท การเกิดมโนภาพอาจทำให้เกิดสับสนวุ่นวายเมื่อหลับตา จึงแนะนำว่าไม่ควรฝึกสมาธิกับผู้ป่วยเป็นโรคจิตประสาทโดยเด็ดขาด.....”

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6

ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

1. แม้ว่าวิธีฝึกสมาธิภาวนาของแต่ละสำนักจะมีแนวทางที่ต่างกันออกไป แต่ผู้ฝึกก็จะไปถึงจุดมุ่งหมายเดียวกันทั้งสิ้น (จริงหรือไม่)
2. การฝึกสมาธิภาวนาเองโดยไม่มีอาจารย์ อาจทำให้ผู้ฝึกมีสติพันเพื่อนได้ (จริงหรือไม่)
3. เป้าหมายของการนั่งสมาธิคือการเห็นนิมิต (จริงหรือไม่)
4. การนั่งสมาธิจะช่วยรักษาอาการทางจิตประสาทได้ (จริงหรือไม่)
5. ในช่วงการนั่งสมาธินั้น คลื่นสมองชนิดที่เรียกว่า.....จะปรากฏบ่อยครั้งมากกว่าเวลาปกติ
6. ประโยชน์ของสมาธิที่เห็นชัดเจนที่สุด คือการทำให้ผู้นั่งมีลักษณะผ่อนคลาย (ถูกหรือ ผิด)
7. การนั่งสมาธิจะช่วยรักษาโรคจิตเภทได้ (จริง หรือ ไม่)

สรุป

1. มิติแห่งสัมปชัญญะของบุคคล ขึ้นอยู่กับระดับของสิ่งเร้าที่มากกระทบประสาทสัมผัส ถ้ามีอยู่ระดับสูงจะทำให้บุคคลเกิดการตื่นตัวและเครียดได้ แต่ถ้าลดสิ่งเร้าลงไปเป็นลำดับ สัมปชัญญะก็จะลดตามลงไปด้วย การเคลิ้มหลับ หรือหมดสติเป็นสภาวะที่สัมปชัญญะออกจากตัวบุคคลมากที่สุด

2. การนอนหลับ ความฝัน การสะกดจิต การไชยา หรือสารเคมี ตลอดจนการนั่งสมาธิภาวนาล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับฟังก์ชันกับระดับสัมปชัญญะของบุคคลทั้งสิ้น

3. การนอนหลับจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตตามปกติของมนุษย์ ถ้าปราศจากการนอนหลับตามที่ร่างกายต้องการแล้ว บุคคลจะแสดงการสับสน (การนอนหลับช่วงสั้น) ให้เห็นบ่อยครั้ง หรือถ้าการนอนหลับถูกขัดขวางไม่ให้เกิดเป็นเวลาติดต่อกันหลายคืน จะมีสภาพทางจิตที่กระหายการนอนหลับเป็นอย่างยิ่ง

4. แบบแผนการนอนของบุคคลจะต่างกัน แต่โดยเฉลี่ยมนุษย์ต้องการประมาณ 7-8 ชั่วโมงในการนอนแต่ละคืน และในอายุแต่ละช่วงก็จะมีความต้องการนอนหลับต่างกัน เด็กเล็กๆ จะใช้เวลาอนหลับมาก ส่วนในผู้สูงอายุจะใช้เวลาสั้นเข้าทุกทีในการนอนแต่ละคืน

5. บางช่วงของการนอนหลับจะมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วของลูกตา REM นี้เองจะเกี่ยวข้องไปถึงการฝันของเขา ช่วงที่ปลอดจาก REM หรือที่เรียกว่า Non-REM แม้ว่าจะไม่มีความฝันเกิดขึ้น แต่อาจเป็นช่วงที่มีการละเมอเกิดขึ้นได้

6. ความฝันมักเกิดในช่วงของการนอนในระยะที่หนึ่ง มักประกอบด้วยอารมณ์ที่ตื่นเต้นของผู้ฝัน และถ้าบุคคลถูกขัดขวางไม่ให้ความฝันเกิดขึ้น เขาจะมีสภาพทางร่างกายและจิตใจที่อยากฝัน หรือมีความฝันชดเชยในคืนต่อไป

7. ความฝันมักมีเนื้อเรื่องที่ผู้ฝันคุ้นเคย เช่น บุคคล สถานที่ เหตุการณ์ ความฝันส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ในทางลบมากกว่าอารมณ์ทางด้านบวก

8. นักจิตวิเคราะห์ หรือกลุ่มฟรอยด์ เชื่อว่าความฝันเป็นการแสดงออกถึงความต้องการของบุคคลในระดับจิตใต้สำนึก และจะออกมาในรูปสัญลักษณ์ ในขณะที่แอดเลอร์มองความฝันว่าเป็นเรื่องของความคิดคำนึง รวมทั้งความรู้สึกที่ติดค้างมาจากช่วงกลางวัน ในส่วนของ Jung แบ่งความฝันออกเป็น 2 ส่วน คือเป็นเรื่องส่วนตัวของผู้ฝันและเป็นเรื่องที่สังสมไว้ตั้งแต่บรรพบุรุษ และยังย้ำว่าความฝันเป็นการชดเชยความ “ขาด” บางอย่างของผู้ฝันอีกด้วย ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์มองว่าความฝันไม่เกี่ยวเนื่องกับเรื่องจิตใต้สำนึก แต่เป็นกระบวนการทางสรีรวิทยา มากกว่า ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าความฝันมีสาเหตุมาจากการที่ธาตุกำเริบ จิตกำงวล เทวดาให้คุณโทษ หรืออาจเป็นเพราะมีนิมิตบอกเหตุล่วงหน้า

9. การสะกดจิตมิใช่เป็นการนอนหลับ แต่เป็นสภาวะที่บุคคลถูกตัดความสนใจทางด้าน

อื่นลง เพิ่มอำนาจการถูกชักจูงให้สูงขึ้น ประโยชน์ของการสะกดจิตที่เห็นได้ชัดเจน คือ การผ่อนคลายทางจิตใจ ลดความเจ็บป่วยของคนไข้ เพิ่มแรงจูงใจบางประการให้เกิดกับบุคคล

10. ยา หรือสารเสพติดบางชนิดเกี่ยวข้องกับสภาวะสัมพัทธ์ของบุคคลมีหลายชนิด ทั้งที่ช่วยกระตุ้น และช่วยกดประสาท ยาเสพติดหลายชนิดทำให้ผู้เสพต้องพึ่งยาและมีผลทางกายหรือทางใจแก่ผู้เสพ ยาเสพติดมีทั้งที่ถูกและผิดกฎหมาย

11. ยาเสพติดที่มีลักษณะกดประสาทก็ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน, สารระเหย ยานอนหลับ ซึ่งถ้าเสพกับสุราแล้วจะมีอันตรายมาก ส่วนเหล้า เบียร์ ก็จัดเป็นสิ่งเสพติดที่มีอันตรายต่อสุขภาพของผู้เสพอย่างยิ่ง

12. ยากระตุ้นประสาท ประเภทยาบ้า หรือแอมเฟตามีน ล้วนมีผลต่อชีวิตและสุขภาพ สารเคมีจำพวก แอลเอสดี หรือกัญชา อาจทำให้ประสาทหลอนและเป็นโรคจิตได้ในที่สุด

13. สมาธิภาวนา เป็นสภาวะการแน่วแน่ของจิต การฝึกนั่งสมาธิจะช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเครียดได้เป็นอย่างดี วิธีฝึกสมาธิอาจกระทำได้หลายรูปแบบ แล้วแต่ความถนัด และจริตของผู้ปฏิบัติ แต่ไม่ว่าจะใช้วิธีการฝึกรูปแบบใดก็ตาม ล้วนมีประโยชน์และพาผู้ปฏิบัติไปถึงจุดหมายปลายทางเดียวกันทั้งสิ้น

แบบฝึกหัดท้ายบท

ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

1. เมื่อเราออกจากสภาวะของสัมผัสปัญญา ขอบเขตของตัวตนเราและสิ่งแวดล้อมจะไม่ชัดเจน (ถูก หรือ ผิด)
2. Microsleep เป็นการนอนหลับช่วงสำคัญของแต่ละคืน (ถูก หรือ ผิด)
3. ในช่วงของการหลับที่ “ลึกมาก” (deep sleep) คลื่นสมองชนิดใดจะปรากฏ
 1. อัลฟา
 2. เบต้า
 3. เดลต้า
 4. เซต้า
4. ความฝันจะเกิดขึ้นตามจำนวนครั้งที่ REM ปรากฏ (ถูก หรือ ผิด)
5. นักจิตวิทยาท่านใดที่เชื่อว่าความฝันเป็นสิ่งถ่ายทอดมาแต่บรรพบุรุษ
 1. ฟรอยด์
 2. แอดเลอร์
 3. ฟรอมม์
 4. จุง
6. การสะกดจิตมักทำให้ผู้ถูกสะกดจิตควบคุมตนเองไม่ได้ (ถูก หรือ ผิด)
7. สารระเหย เป็นส่วนหนึ่งของยาเสพติดชนิดกระตุ้นประสาท (ถูก หรือ ผิด)
8. การนั่งสมาธินานๆ จะทำให้บุคคลลดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมนอกตัวลงเป็นลำดับ (ถูก หรือ ผิด)

บรรณานุกรม

- สำนักนายกรัฐมนตรี, สำนักงานป.ป.ส. “ความรู้เบื้องต้นเรื่องยาและสารเสพติด” เอกสารของ กองป้องกันยาเสพติด กรุงเทพมหานคร 2533.
- ธีระ ประพฤติกิจ ทฤษฎีบุคลิกภาพและการทำจิตบำบัด (โรเนียวเข็บเล่ม) ราชบุรี ภาควิชาจิต- วิทยาการแนะแนว คณะครุศาสตร์วิทยาลัย ครูหมู่บ้าน จอมบึง 2531.
- ประเวศ วะสี วิธีแก้เชิงสร้างสุขกับการเจริญสติ กรุงเทพมหานคร : พลพันธ์การพิมพ์ 2529.
- โรจน์ สุวรรณสิทธิ และคณะ รายงานเบื้องต้นโครงการวิจัยเรื่องสมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด (เอกสารโรเนียวเข็บเล่ม) กรุงเทพมหานคร ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล 2514.
- วไลพร ภาณุदानนท์ ณ มหาสารคาม จิตวิทยาพุทธศาสนา กรุงเทพมหานคร บริษัทเมดาร์ท จำกัด 2530.
- สมพร บุญราทีจ “บทบรรณาธิการเรื่องการฝึกสมาธิเพื่อช่วยการรักษาโรคสารติโรราข” ปีที่ 26 ฉบับที่ 6 มิถุนายน 2517 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล หน้า 1217-1221.
- สรพล สุขทรศนีย์ อำนาจสะกดจิต กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์ 2532.
- หลวงวิจิตวาทการ ความฝัน กรุงเทพมหานคร : สารมวลชน จำกัด 2532.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา วิทยาศาสตร์ของการฝึกจิต กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พรินดีกรูฟ จำกัด 2533.
- อมรา มลิตา. ชีวิตเป็นอย่างนี้ พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ นายพิทักษ์ วานิชวงศ์ : กรุงเทพมหานคร 2533.
- Coon, D. **Essentials of Psychology**. California : West Publishing Co., 1985.
- Freud, S. **The Interpretation of Dreams**. London : Hogarth, 1900.
- Gackenbach, J. and J. Bosveld. “Take control of your dreams.” **Psychology Today**, (Oct., 1989).
- Hall, S.C. and Nordley V.J. **A Primer of Jungian Psychology**. New Jersey : The New American Library Inc., 1973.
- Vogel, J.L. **Thinking about Psychology**. Chicago : Nelson-Hall Inc., 1986.
- Wortman, C.B. and E.F. Loftus. **Psychology**. New York : Alfred A. Knopf Inc., 1985.