

การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน The Disease Treatment with a meditation method

ผุสดี โตสวัสดิ์
Phusadee Tosawat^๑

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติในเรื่องการบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา หรือกระบวนการฝึกอบรมจิต พัฒนาจิตให้แน่วแน่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนเกิดเป็นสมาธิ คือความสงบนิ่ง จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย ที่เรียกกันว่า “สมถกรรมฐาน” หรือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ให้รู้เท่าทันความจริงในปัจจุบันของสิ่งทั้งหลาย เพื่อพัฒนาจิตให้สูงขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ที่เรียกกันว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” สำหรับการดูแลสุขภาพและบำบัดภาวะความเจ็บป่วยต่าง ๆ นั้น พระพุทธศาสนามองแบบองค์รวมคือ ทางกายและทางใจ และการแก้ไขให้ตรงตามเหตุปัจจัยของความเจ็บป่วยนั้น ๆ และสร้างเหตุปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาพขึ้นมา ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี กำลังจิตที่เข้มแข็ง หรือการใช้กำลังสมาธิจะนำมาระงับทุกขเวทนา บรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้ และยังส่งผลทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายค่อย ๆ ปรับสภาพสมดุล ผลิตฮอโมนในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งการทำงานของระบบประสาทและระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทำให้สภาพต่าง ๆ ภายในร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะปกติ โรคภัยต่าง ๆ บรรเทาและหายไปในที่สุด

คำสำคัญ : ๑.การบำบัดรักษาโรค, ๒.การปฏิบัติกรรมฐาน

Abstract

The objectives of this article for understand and practice to treatment with a meditation method; a meditation method one kind of Dharma practice in Buddhism or the process of mind training; mind developed to determine in one emotion till it was in meditation that was silence, undemonstrativeness and uneasiness called Samatha Kammathana or mind training to know about the fact or literacy of the present time of things to develop mind up, accept a fact of life and live happily

^๑อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วัดศรีมหาราชา จังหวัดชลบุรี Email : Phusadeet@hotmail.com

called Vipassana Kammathana. In Buddhism, health care and treatment of any sickness condition were holistic: physical and mental. Sickness was solved by that sickness caused and made the factors promoting better health. One who had good mind health, strong or used meditation power to suspend Dukkha Vedana [to undergo suffering] and relieved physical disease and this made the system of various organs within the body in balance gradually and produced hormone to repair the declined parts and improved operation of the nervous system and blood circulation. That made the conditions within the body to be normal and diseases induced and disappear.

Keywords : ๑.The Disease Treatment, ๒.The meditation method

บทนำ

พุทธทวณะในธรรมบทกล่าวไว้อย่างน่าฟังว่า “อาโรคยปรมา ลาภา การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” (ขุ.ธ. ๒๕/๒๕/๔๒.) นับเป็นพุทธทวณะที่มนุษย์ในโลกนี้ปรารถนา กันมากที่สุด และเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวมนุษย์มากที่สุดอีกด้วย แต่จะมีมนุษย์ในโลกนี้สักกี่คนที่สามารถเป็นได้ดังที่กล่าวไว้ เพราะมนุษย์ทุกคนไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงจากความเจ็บป่วยไปได้เลย ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ จนมีผลทำให้ต้องสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินเงินทองจำนวนมากไปกับการบำบัดรักษาโรคร้ายแรงหรือโรคเรื้อรังที่เข้ามาคุกคาม ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ นอกจากตัวผู้ป่วยเองแล้วยังมีผลกระทบไปถึงญาติพี่น้องที่ต้องคอยดูแลรักษาและภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลทั้งของตนเองและของรัฐบาลอีกด้วย ผลจากสภาวะโลกยุคโลกาภิวัตน์ในปัจจุบันที่วิถีชีวิตต้องเร่งรีบ การแก่งแย่งแข่งขันทางเศรษฐกิจในสังคมล้วนเป็นสิ่งบั่นทอนสุขภาพกายและใจให้ทรุดโทรม ด้วยสาเหตุจากพฤติกรรมตลอดจนการใช้ชีวิตของมนุษย์ยุคใหม่ที่ขาดสมดุลกับสภาวะแวดล้อม เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ รับประทานอาหารขัดกับหลักโภชนาการ มลพิษในอากาศ ภาวะความเครียดจากปัญหาต่าง ๆ ขาดการออกกำลังกาย เหล่านี้คือปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมา

ความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ทั่วไปกับชีวิตมนุษย์ทุกสังคม ทุกกาลเวลา แต่มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยต่างก็คิดว่าความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเพราะความเจ็บป่วยนำมาซึ่งความทุกข์ทรมาน และความตายอีกด้วย มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยจึงพยายามต่อสู้ป้องกันกับความเจ็บไข้ได้ป่วยที่ประสบทุกวิถีทาง และทุกขั้นตอนของชีวิตเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง รักษาชีวิตไว้ไม่ให้ตายก่อนวัยอันสมควร ความพยายามในการป้องกันรักษาความเจ็บไข้ได้ป่วยทางหนึ่งคือการดูแลสุขภาพให้เป็นผู้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ

วิธีการบำบัดรักษาโรคแบบใช้กายและใจ (Mind - Body Interventions) คือวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดสมาธิซึ่งมีผลให้จิตใจสงบ มีอารมณ์และความคิดในทางบวก ผ่อนคลายความเครียด ทำให้เกิดสติปัญญา การนำธรรมะมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคนับว่าเป็นวิธีการใหม่ การปฏิบัติธรรมเป็นการช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขทั้งในชาตินี้และชาติหน้า และปัจจุบันเป็นที่นิยมกันมากขึ้น เนื่องจากสามารถปฏิบัติกันได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลา และทุกสถานที่ เสียค่าใช้จ่ายน้อย และไม่เพียงแต่เป็นการบำบัดรักษาโรคทั้ง

ทางกายและทางใจไปพร้อม ๆ กันแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อการสร้างสุขภาพเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ สร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

การบำบัดรักษาโรคในสมัยพุทธกาล

โรคภัยไข้เจ็บ จัดเป็นทุกข์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกชีวิต และถือเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ต่อความสุขทั้งกายและใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตพึงปรารถนา แต่ในความเป็นจริงชีวิตกลับต้องเผชิญความทุกข์ในรูปแบบต่าง ๆ อยู่เสมอ ดังพุทธทวณะที่ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” (อง.ปญจก. ๒๒/๕๗/๖๓.) แม้ว่าหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาจะอยู่ที่การฝึกฝนเพื่อความเจริญงอกงามของจิตใจ และมีการดับทุกข์ของชีวิตโดยสิ้นเชิงเป็นจุดหมายปลายทางสูงสุดก็ตาม แต่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงตระหนักดีว่า การรักษาสุขภาพและบำบัดโรคนั้นเป็นสิ่งเกื้อหนุนให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยดี และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้นไป

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงกำหนดหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาสุขภาพโดยครอบคลุมทั้งการป้องกันสุขภาพจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ด้วยหลักปฏิบัติในการดูแลสุขภาพอนามัยอย่างครบถ้วนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงพุทธวิธีแบบทั่วไป และการใช้ “พระธรรมโอสธ” หรือ “หลักธรรมในพระพุทธศาสนา” ในการบำบัดรักษาโรค

ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่สามารถดูแลสุขภาพกายได้ แต่สุขภาพจิตกลับแย่ลงจากการบำบัดรักษาด้วย “พุทธบำบัด” หรือด้วย “วิธีการทางพระพุทธศาสนา” โดยเฉพาะการใช้วิธีฝึกจิตหรือเจริญสติ ที่เรียกว่า “สมาธิ” (Meditation) รวมทั้งการศึกษาและปฏิบัติตามพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยอื่น ๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น การใช้เภสัชสมุนไพร การออกกำลังกายโดยการเดินจงกรม การควบคุมโภชนาการ การดื่มน้ำปัสสาวะรักษาโรค รวมไปถึงการล้างพิษด้วยการขับถ่าย เป็นต้น ควบคู่ไปกับการนำเอา “หลักธรรมะ” ในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ หรือเป็นแนวทางในการบำบัดภาวะความเจ็บป่วยด้วยมีความเชื่อหรือศรัทธาว่า ภาวะความเจ็บป่วยและสุขภาพกายอ่อนแอ นั้นสามารถบำบัดรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรงขึ้นได้โดยอาศัยความแข็งแรงของจิตใจ ซึ่งได้มาจากการศึกษาธรรมะประกอบกับการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา จนเข้าใจสัจธรรมตามความเป็นจริง สามารถควบคุมจิตใจให้ปกติ ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับความเจ็บปวดของร่างกาย ด้วยความเข้าใจว่าชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ อยู่ภายใต้กฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาซึ่งเป็นธรรมดาของธรรมชาติ การมีสัมมาทิฐิซึ่งก่อให้เกิดพลังใจที่จะต่อสู้กับโรค และใส่ใจที่จะดูแลสุขภาพอย่างมีปัญญา การน้อมนำพุทธบำบัด วิธีการปฏิบัติ และหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาปฏิบัติให้เกิดสมาธิ เกิดปัญญาขึ้นกับตนเองได้ ก็ด้วยการปฏิบัติธรรม หรือที่เรียกกันว่า “กรรมฐาน” นั่นเอง

แนวคิดเรื่องโรค และความเจ็บป่วยในพระพุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า “โรค” เป็นคำที่ใช้แทนคำว่า “ทุกข์” ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน ทุกข์ก็คือปัญหาของชีวิต เพราะฉะนั้นเมื่อใช้คำว่าโรคแทนคำว่าทุกข์ ก็ถือว่า ทุกข์นั้นเป็นโรค เป็นสิ่งบีบคั้นขัดข้อง เป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข คำว่า โรค นั้นแปลว่า สิ่งที่เคยขัดขวางชีวิตซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดออกไป นอกจากนี้ คำศัพท์ที่มีความหมายว่าเจ็บป่วย

หรือโรคในทางพระพุทธศาสนายังมีกล่าวไว้อีกหลายคำ สำหรับใช้เรียกต่าง ๆ กันไป ได้แก่ “อาพาธ” หมายถึง ความเจ็บป่วย “โรคาพาธ” หมายถึง ความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค “พยาธิ” หมายถึง ความป่วย และ “อามัย” หมายถึง ความไม่สบาย ตรงข้ามกับ อนามัย คือ ความสบาย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๔๒, หน้า ๑๑๐)

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา ชีวิตของมนุษย์ประกอบไปด้วย ร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ดังนั้นเมื่อมีโรคทางใจเกิดขึ้น ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะ “**ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จแล้วด้วยใจ**” (ขุ.ธ. ๒๕/๑/๑๗.) ดังนั้นเมื่อจิตใจดี เบิกบาน มีความสุข ผิพรรณก็ผ่องใส ร่างกายก็แข็งแรงกระฉับกระเฉง แต่ถ้าจิตใจไม่ดี มีแต่ความเคร่งเครียด ทนทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ ทำให้ร่างกายกินไม่ได้ นอนไม่หลับ สุขภาพร่างกายก็เสื่อมโทรม ภูมิต้านทานก็ลดลง ส่งผลให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคกระเพาะ โรคปวดหัวไมเกรน โรคความดันโลหิตสูงหรือต่ำ และโรคมะเร็ง เป็นต้น

แนวคิดเรื่องการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา

ชีวิตประกอบด้วยกายกับใจ ทั้งสองส่วนนี้ต้องดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดี แข็งแรง จึงจะมีความสุข ในส่วนของร่างกายนั้นประกอบไปด้วยปัจจัยหลายอย่างมารวมเข้าด้วยกัน ที่เกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุแต่ละส่วนมีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อแต่ละส่วนผันแปรไป ก็ย่อมส่งผลให้ร่างกายเกิดการแปรปรวนขึ้น เช่นการป่วยไข้ไม่สบาย แต่ร่างกายมีความสัมพันธ์กับจิตใจ ดังนั้น เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ส่งผลทำให้จิตใจไม่สบายไปด้วย และเมื่อจิตใจไม่สบาย มีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่าง ๆ ก็แสดงออกมาทางร่างกาย เช่น หน้าตาไม่สดชื่น ผิพรรณไม่ผ่องใส ไม่มีกำลัง อ่อนแรง

พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์ตรัสสอนไว้ว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า “**ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย**” การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกาย เพียงเท่านั้นก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักที่ยึดแล้วจิตใจก็สบายขึ้น หรืออาจนำมาเป็นคำภาวนาในใจตลอดเวลาก็ได้ เป็นการรักษาใจด้วยสติ คือเอาจิตไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่นิ่งาม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ไม่มีการปรุงแต่ง หรือจิตไม่ไปห่วงกังวลภายนอก ไม่คิดวนวายฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่าง ๆ จิตก็จะอยู่หนึ่งมีความสงบมั่นคงแน่วแน่ เบิกบาน ผ่องใส มีความสุข เป็นจิตที่ไม่เศร้าหมอง เมื่อจิตเป็นสุข ร่างกายที่เจ็บป่วยก็จะทุเลาเบาบางลงได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๔๖, หน้า ๔-๘)

ในการบำบัดภาวะความเจ็บป่วยจึงต้องแก้ไขที่สาเหตุ หรือกำจัดสาเหตุแห่งความเจ็บป่วยที่มาจากต้นตอ สุขภาพนั้นเสีย แล้วสร้างเสริมเหตุปัจจัยที่ดีต่อสุขภาพขึ้นมาแทนที่ เพื่อให้ชีวิตปลอดจากความเจ็บป่วยและมีสุขภาพที่แข็งแรง

การปฏิบัติธรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมฐาน หรือการเจริญสมาธิเป็นวิธีการทางพระพุทธศาสนาที่มีผลโดยตรงต่อการบำบัดรักษาทางใจให้แก่บุคคลได้ การปฏิบัติตนให้มีจิตใจงาม บริสุทธิ์ คือ มีศีล สมาธิ และปัญญาปฏิบัติเพื่อรักษาสมาตุลาร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐานช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด บรรเทาอาการเจ็บปวด รักษาโรคซึมเศร้า อาการนอนไม่หลับและภาวะอื่น ๆ ได้ และการเจริญปัญญาในระดับหนึ่งด้วยวิปัสสนา



กรรมฐานย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้และความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งชัดว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะเฉพาะที่เป็นไตรลักษณ์ คือ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด ก็ย้อมนำไปสู่ความปล่อยวางหรือความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ดังนั้นการนำพระพุทธศาสนาไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ เป็นเส้นทางหนึ่งที่จะช่วยให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้น

การฝึกสมาธิ คือ การใช้อารมณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนดเพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์อันนั้นอันเดียวได้ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น วัตถุ สิ่ง หรือ อารมณ์ที่จะเอามาให้จิตกำหนดนี้ เป็นอะไรก็ได้ แต่ให้เป็นกลาง ๆ คือ ไม่ล่อให้จิตปรุงแต่ง ซึ่งโดยมากจะใช้สิ่งดั่งาม เช่น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ความเมตตากรุณา เป็นต้น ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นอารมณ์ หรือสิ่งที่จิตเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวได้ หรืออาจใช้สิ่งกลาง ๆ คือ สิ่งที่ไม่ได้มีความหมายทางบวก หรือทางลบ เช่น ลมหายใจซึ่งเป็นกลาง ๆ หรือ วัตถุสิ่งต่าง ๆ ไฟ แสงสว่าง เป็นต้น เมื่อเอามาให้จิตกำหนดก็ทำให้จิตกำหนดจับแน่นแนบพยายามให้จิตอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น ถ้าหากทำให้จิตกำหนดแนบแน่นอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวได้สำเร็จ เรียกว่า “การฝึกสมาธิ” (สุจิตรา อ่อนค้อม, ๒๕๔๗, หน้า ๓-๔)

ประสิทธิผลของการบำบัดรักษาโรคด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน

๑. ผลของสมาธิต่อสรีรวิทยาของร่างกายมนุษย์

การทำสมาธิเป็นกระบวนการทางจิตใจที่มีผลการเปลี่ยนแปลงในระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก และมีผลต่อการทำงานทางสรีระที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจด้วย การศึกษาทางสรีรวิทยาช่วยให้เห็นความเชื่อมโยงของกายและใจเป็นองค์ประกอบของชีวิตเดียวกันที่แสดงออกในทางรูปธรรมหรือนามธรรม เมื่อมีการพัฒนาเทคโนโลยีการตรวจวัดมากขึ้น เช่น การตรวจวัดคลื่นสมอง ทำให้เห็นการทำงานของสมองในขณะที่เข้าสู่สมาธิ ความเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจึงมีมากขึ้น ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่สามารถวัดได้จึงเป็นเครื่องชี้วัดผลการทำสมาธิอย่างหนึ่งที่สำคัญ

มีงานวิจัยเกี่ยวกับผลของสมาธิเกิดขึ้นมากมาย และการทำสมาธิได้ถูกนำไปใช้ในการบำบัดรักษาทางกายภาพหลายรูปแบบ เช่น ผลงานวิจัยของสมาธิต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะปวดเรื้อรัง โรควิตกกังวลและโรคตื่นตระหนก โรคผิวหนัง การที่สมาธิส่งผลดังกล่าวนี้แสดงถึงกลไกที่เปลี่ยนแปลงจากจิตสู่กาย เนื่องจากระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีความสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อน ทำให้เห็นความสัมพันธ์ของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย จึงสามารถสรุปผลการวิจัยสมาธิที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาแต่ละระบบ ดังนี้

๑) สมาธิต่อความดันโลหิตและภาวะความดันโลหิตสูง

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งของความดันโลหิตสูง คือการมีความต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลายสูงมากขึ้นจากการที่หลอดเลือดมีการบีบตัว กลไกการทำสมาธิภาวนาสามารถลดความดันโลหิตนั้นอาจเกิดได้หลายทาง ได้แก่ การทำสมาธิภาวนาช่วยให้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ที่กดอยู่บนระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายคลายตัวลง ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ สามารถขยายตัวได้มากขึ้น อธิบายจากการเปลี่ยนแปลงที่ระดับของไนตริกออกไซด์ซึ่งมีฤทธิ์ต่อการขยายตัวของหลอดเลือดหรือทำให้เกิดการขยายตัวของกล้ามเนื้อที่ควบคุมการบีบตัวของกล้ามเนื้อโดยตรง หรือการทำสมาธิภาวนาไปมีผลต่อระบบประสาทและสารสื่อประสาทที่ควบคุมการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือเกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม

อิทธิพลของจิตใจผ่านทางสมองสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดได้ เมื่อวัดค่าความแปรเปลี่ยนของอัตราการเต้นของหัวใจและความแปรเปลี่ยนของความดันโลหิตพบว่าค่าดัชนีทั้งสองนี้มีผลต่ออัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด การทำสมาธิก่อให้เกิดผลดีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ

๒) สมาธิต่อการหายใจ

การหายใจมีทั้งกระบวนการที่อยู่ในการควบคุมของจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก การหายใจสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพร่างกายและสภาพจิตใจ เช่น เมื่อร่างกายอยู่ในสภาพของการออกกำลังกาย ก็จะมีการหายใจที่เร็วขึ้น หรือในภาวะที่เกิดมีการกดดันทางอารมณ์รุนแรงก็สามารถชักนำให้เกิดภาวะระบายนหายใจเกินได้ การหายใจส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตไร้สำนึกจะเชื่อมโยงกับภาวะอารมณ์และจิตใจ การทำสมาธิ ที่มีผลปรับเปลี่ยนสภาพจิตใจจึงมีผลต่อลมหายใจด้วย นอกจากนี้ลมหายใจยังถูกใช้เป็นวิธีการสำคัญในการทำสมาธิ เช่น การทำสมาธิแบบอานาปานสติ

การหายใจมีความเชื่อมโยงกับการเต้นของหัวใจ กล่าวคือในขณะที่มีการหายใจจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเปลี่ยนแปลงได้ เช่นการทำสมาธิแบบการเดินจงกรม จะทำให้อัตราการหายใจลดลง และสอดคล้องเป็นจังหวะเดียวกันกับการเต้นของหัวใจมากขึ้น เมื่อเทียบกับการปล่อยให้หายใจด้วยตนเอง

๓) สมาธิต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

เป็นที่ทราบกันแล้วว่า ความเครียดเรื้อรังมีผลด้านลบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย การฝึกสมาธิที่สามารถช่วยทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข จิตใจผ่อนคลายจะช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันได้ และในทำนองเดียวกันแสดงถึงความเชื่อมโยงของจิตใจ ระบบประสาทและระบบภูมิคุ้มกัน ในการศึกษาของ Davidson RJ. และคณะได้ศึกษาผลของสมาธิเจริญสติต่อระบบภูมิคุ้มกัน โดยเปรียบเทียบการเข้าโปรแกรมสมาธิเจริญสติก่อนและหลังการฝึก ๘ สัปดาห์ ในคนปกติจำนวน ๒๕ ราย เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ จำนวน ๑๖ ราย ทำการวัดระดับภูมิคุ้มกันของร่างกายเมื่อให้วัคซีนไข้หวัดใหญ่ หลังจากนั้น ๔ เดือน พบว่า กลุ่มสมาธิเจริญสติสามารถสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไข้หวัดใหญ่ได้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

๔) สมาธิต่อความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

ความตึงตัวของกล้ามเนื้อสัมพันธ์กับระบบประสาทการเคลื่อนไหวและระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อเตรียมพร้อมให้ร่างกายสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าแบบสู้หรือหนี การทำสมาธิทำให้เกิดความสงบ จิตใจลดการโต้ตอบต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ลง กล้ามเนื้อจึงเกิดการคลายตัวมากขึ้น พบว่าการคลายตัวของกล้ามเนื้อที่วัดด้วยค่ากระแสไฟฟ้าในกล้ามเนื้อจะลดลง เช่น การวัดค่าที่กล้ามเนื้อหน้าผาก กล้ามเนื้อแขน ขา

๕) สมาธิต่อระบบสมอง

ปัจจุบัน การเจริญสติหรือการฝึกสมาธิ ได้รับการยอมรับจากทางสากลตะวันตกว่าเป็นวิธีหนึ่งในการเยียวยารักษาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ที่ไม่ใช่เรื่องลึกลับหรือหาเหตุผลมาสนับสนุนไม่ได้ หากแต่เป็นเรื่องของวิทยาศาสตร์ที่น่าเชื่อถือและมีเหตุผล เป็นเวลานานนับพันปีที่มีมนุษย์เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในจักรวาลเป็นคลื่น

ชนิดต่าง ๆ และมีการสัมพันธ์กันที่ไม่เหมือนกัน คนในสมัยโบราณเชื่อว่าคลื่นสมองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนเราเป็นอย่างยิ่ง

ด้วยความคิดเช่นนี้ นักวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบันจึงได้ทำการศึกษาคลื่นสมองของมนุษย์และพบว่า ในขณะที่จิตใจอยู่ในสภาวะต่าง ๆ สมองจะมีการส่งคลื่นความถี่ออกมาแตกต่างกัน เช่น ขณะที่อยู่ในภาวะตึงเครียด สมองจะส่งคลื่นความถี่ออกมาแตกต่างจากขณะที่สบายใจ ดังนั้น นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันจึงเห็นพ้องต้องกันกับนักปราชญ์ในสมัยโบราณกับความเชื่อที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ได้รับอิทธิพลจากคลื่นสมอง คนที่จะทำความดีหรือสร้างสรรค์คุณงามความดี ก็ต่อเมื่อกลื่นสมองนั้นได้รับการพัฒนาในระดับหนึ่ง และวิธีที่จะพัฒนากลื่นสมองที่ดีที่สุดก็คือ การเจริญสติ หรือการฝึกสมาธิ นั่นเอง (รองศาสตราจารย์ นายแพทย์รัชชัช ฤกษ์ประกรกิจ และคณะ, ๒๕๕๒, หน้า ๑๙-๓๔)

นักวิทยาศาสตร์แบ่งคลื่นสมองของคนเราออกเป็น ๓ ประเภท คือ

(๑) คลื่นเบต้า (Beta Wave) เป็นคลื่นสมองของคนที่อยู่ในภาวะปกติไปจนถึงคนที่มีความวิตกกังวลสูง พบในชีวิตประจำวัน สมองที่อยู่ในภาวะปกติ ความถี่ของคลื่นสมองอยู่ที่ ๒๑ รอบต่อวินาที แต่สำหรับสมองที่อยู่ในภาวะวิตกกังวล จิตได้รับการกระทบจากสิ่งเร้าจนเกิดอารมณ์โกรธ เกลียด กลัว เศร้า ตื่นเต้น คลื่นสมองจะมีความถี่สูงขึ้นทันที ประมาณ ๑๓-๔๐ รอบต่อวินาที ขณะนั้นจิตของเราไม่อาจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน ทำให้เกิดผลร้ายต่อร่างกาย และจิตใจ ทำให้ความเครียดสูง ภูมิคุ้มกันลดลง สมองไม่โปร่งโล่ง เป็นต้น

(๒) คลื่นอัลฟา (Alpha Wave) เป็นคลื่นสมองของคนที่มีจิตสงบนิ่ง เยือกเย็น มักพบในคนที่มีการเจริญสติหรือฝึกสมาธิสม่ำเสมอ มีจิตสมดุล มั่นคงไม่หวั่นไหวตามสิ่งที่มากระทบได้ง่าย มีความถี่ประมาณ ๘-๑๓ รอบต่อวินาที มีขนาดใหญ่และมีพลังงานมากกว่าคลื่นเบต้า แม้ว่าจะมีความสงบนิ่ง แต่เป็นจิตที่ระลึกรู้อยู่ทุกขณะจิต มีใจที่ชัดที่แน่ชัดหรือล่องลอย เป็นจิตที่ตื่นตัวพร้อมปฏิบัติการตลอดเวลาและทำการใด ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประโยชน์ที่เห็นได้ชัดของคลื่นอัลฟา ได้แก่ เสริมสร้างการมีจินตนาการที่ดี รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี เสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้ความจำดี

(๓) คลื่นคอสมิก (Cosmic Wave) เป็นคลื่นที่มีความถี่ต่ำกว่า และมีจังหวะช้ากว่าคลื่นอัลฟา แต่มีพลังงานมากกว่า จัดได้ว่าเป็นคลื่นแห่งความรักและความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่สรรพสิ่งโดยปราศจากเงื่อนไข หรือการแบ่งพรรคพวก ความรู้สึกยึดติดหรือยึดมั่นถือมั่นลดน้อยลง มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยปราศจากความคิดร้ายใด ๆ แอบแฝง

ด้วยวิธีการดำรงชีวิตที่มีแต่ความเร่งรีบและการแข่งขันกันสูง ยังผลให้มีความตึงเครียดมากขึ้น มีการพบว่าคลื่นสมองที่มีความถี่สูงกว่า ๒๑ รอบต่อวินาทีจะทำให้เป็นโรคเครียดและวิตกกังวล ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตโดยรวม การอยู่กับความเครียดความวิตกกังวลเป็นเวลานานจะนำมาซึ่งความเสื่อมโทรมของร่างกายและจิตใจอย่างเลี่ยงไม่ได้ เมื่อตกอยู่ในภาวะเช่นนี้ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานผิดปกติ อ่อนแอลง ติดเชื้อโรคและล้มป่วยได้ง่าย สมองไม่ตี จิตใจกระสับกระส่าย ความคิดไม่เฉียบคมเนื่องจากไม่สามารถควบคุมสติและสมาธิให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำให้อยู่ในปัจจุบันได้ และเมื่อกลื่นสมองมีความถี่สูงมากจนถึงระดับหนึ่ง ก็จะไม่สามารถควบคุมความคิด อารมณ์ และความรู้สึกใด ๆ ได้เลย จนไม่อาจจดจำอะไรได้ และจะส่งพลังงานส่วนเกินออกมาทางร่างกาย เช่น พฤติกรรมที่รุนแรง การด่าว่าหยาบคาย

กรีดร้อง หน้าแดง เหงื่อออกมาก ตัวสั่นมือสั่น กัดฟันแน่น เป็นต้น วิธีที่จะช่วยรักษาระดับของคลื่นสมองให้อยู่ในระดับต่ำได้ คือการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ (ส. ศิวโรจน์, ๒๕๕๑, หน้า ๑๔๖-๑๔๗)

๖) สมาธิต่อระบบต่อมไร้ท่อ

การฝึกสมาธิ หรือการเจริญสติได้เกี่ยวข้องกับจิตใจเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะระบบฮอร์โมน เนื่องจากฮอร์โมนต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์

ต่อมไร้ท่อ คือต่อมที่ส่งฮอร์โมนไปสู่กระแสเลือดโดยตรง โดยไม่ต้องอาศัยท่อหรือเส้นทางอื่น ได้แก่ ต่อมไพเนียล ต่อมพิทูอิทารี ต่อมไทรอยด์ ต่อมพาราไทรอยด์ ต่อมอะดรีนัล ตับอ่อน รังไข่ และอัณฑะ ระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ จะถูกควบคุมโดยระบบของต่อมไร้ท่อ นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันต่างยอมรับว่าฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกายมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และความรู้สึกของคนเรา และในทางกลับกันความรู้สึกและอารมณ์ที่แสดงออกก็มีผลต่อการทำงานของต่อมไร้ท่อในการผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ด้วยเช่นกัน

๒. ผลของสมาธิต่อการบำบัดรักษาโรค

การปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสมาธิเป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมสูงว่าเป็นวิธีการรักษาทางกาย - จิต และส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพ มีการศึกษาที่นำสมาธิมารวมรักษาความผิดปกติที่สัมพันธ์กับความเครียด และโรคทางจิตเวชหลายอย่างได้ เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ความผิดปกติทางการกิน ปัญหาการใช้สารเสพติด รวมถึงการพัฒนาด้านเขavnปัญญา สมาธิยังมีบทบาทร่วมรักษาโรคทางกายหลายโรคเช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มอาการปวด โรคทางด้านกระดูกและกล้ามเนื้อ โรคระบบการหายใจ เช่น หอบหืด หรือถุงลมปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคผิวหนัง ได้แก่ โรคสะเก็ดเงิน โรคภูมิแพ้ การรักษาอาการสัมพันธ์กับโรคมะเร็ง เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรมและผลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถสรุปผลการนำสมาธิมาบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ได้ ตามรายละเอียดดังนี้

๑) สมาธิบำบัดในโรคเครียด

ความเครียดมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิต เนื่องจากความเครียดเป็นตัวชี้ถึงภาวะสุขภาพจิตของบุคคลได้อย่างหนึ่งว่า อยู่ในภาวะสมดุลสุขภาพดีหรือเสี่ยงต่อภาวะเจ็บป่วย ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดแก่ทุกคนไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงได้พ้น สาเหตุของความเครียดล้วนเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัจจัยทางชีวภาพ สรีรวิทยา เช่น เพศ อายุ มีการเจ็บป่วยทางกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการทำงานในระบบต่าง ๆ ปัจจัยด้านจิตใจ เช่น ความขัดแย้งในจิตใจของตนเอง ปัจจัยทางสังคม เช่น สถานภาพสมรส ความขัดแย้งกันของคนที่อยู่ร่วมกัน การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ รายได้ การเมือง รวมถึงปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม เช่น สภาพอากาศ สภาพที่พื้กอาศัย ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในตัวบุคคลได้ทั้งสิ้น ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลแม้จะเกิดจากสิ่งคุกคามที่เหมือนกัน หรือสาเหตุเดียวกัน แต่ก็มีมารุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับมารยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลซึ่งเกี่ยวเนื่องกับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น และความเข้มของสิ่งที่มากระตุ้น อย่างไรก็ตามความเครียดมีประโยชน์ต่อมนุษย์ กล่าวคือ ความเครียดที่มีปริมาณที่

พอเหมาะจะเป็นความเครียดที่มีประโยชน์ เพราะจะเป็นแรงผลักดันในการทำงาน กิจกรรมหรือคิดสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ และส่งเสริมพัฒนาการของร่างกายและจิตใจไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ดังนั้นความเครียดในระดับที่พอเหมาะจึงไม่ใช่เรื่องที่ผิดปกติของปฏิกิริยา

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและสุขภาพ ทำให้บุคคลมีอาการต่าง ๆ เพราะถ้าอารมณ์เครียดมีผลกระทบระดับระบบประสาทเสียด้านจิตใจ และยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อของร่างกายด้วย ความเครียดเป็นอาการที่ค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นอย่างไม่รู้ตัว และกลับมามีผลต่อประสิทธิภาพการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างมาก เนื่องจากเกิดผลแทรกซ้อนของอาการทั้งร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมตามมาภายหลัง โดยทั่วไปอาการของความเครียดสามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ กลุ่มคือ ทางพฤติกรรม ทางอารมณ์ ทางความรู้ และทางร่างกาย ความเครียดที่เกิดขึ้นนาน ๆ มักจะให้โทษแก่ร่างกายอย่างมาก คนที่มีความเครียด อยู่เสมอ ๆ หรือเครียดต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยไม่ได้รับการแก้ไข หรือผ่อนคลาย จะมีผลเสียอย่างชัดเจน

การทำสมาธิเป็นวิธีการที่ทำให้จิตมีพลังนิ่ง สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดการผ่อนคลาย และยังเป็นที่ยอมรับทางการแพทย์ ได้มีการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้บำบัดรักษาคนที่มีความเครียดโดยเลือกวิธีการที่เหมาะสม เช่น มี โรคไมเกรน มีความดันโลหิตสูง หรือเป็นโรคซึมเศร้า จะต้องเป็นผู้แนะนำหรืออยู่ในความดูแลของแพทย์ และมีข้อจำกัดการทำสมาธิซึ่งใช้กับคนที่มีความเครียดทางจิตไม่ได้ นอกจากกัญชาจนอาการดีขึ้นแล้วจึงใช้ได้ แต่สำหรับความเครียดในระดับทั่วไป สามารถเลือกวิธีการทำสมาธิต่าง ๆ มาศึกษาเองได้ (รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, ๒๕๕๒, หน้า ๑๓๓) สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพรรณิ เขียวขุ่ม (๒๕๕๒, หน้า ๑๒๖-๑๒๙) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติกรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด ชาวสวนผลไม้ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค” โดยกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติกรรมฐานเป็นเวลา ๗ วัน อย่างต่อเนื่องที่ยุวพุทธนิคมแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า

๑) หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความเครียดน้อยกว่าก่อนการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความเครียดด้านลบ และด้านบวก มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ และ ๐.๐๕ ตามลำดับ

๒) หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาว์อารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ และเชาว์อารมณ์สูงขึ้นในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑

๓) หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคโดยรวมและทุกมิติสูงกว่าก่อนปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑

สรุปได้ว่า การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการอบรมกาย จิตใจ และปัญญา ทำให้มีจิตใจตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน เกิดความผ่อนคลาย ไม่เครียด และฝึกจิตให้พิจารณาเหตุและผลของสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบทั้งร่างกายและจิตใจ จนกระทั่งเกิดปัญญารู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกของตนเองได้ และปัญญาจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ หาหนทางแก้ไขปัญหาย่างมีเหตุมีผล จนชนะหรือฟื้นฟ้อุปสรรคได้

๓) สมาธิบำบัดในโรคซึมเศร้า

อารมณ์เศร้าเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ แสดงออกโดยการร้องไห้ ซึมเศร้า การทำหน้าตาที่ และสนใจสิ่งรอบข้างลดลง เมื่อเกิดเหตุการณ์สูญเสียจะเป็นตัวกระตุ้นอารมณ์เศร้า ซึ่งต้องใช้เวลาหลายวันถึงหลาย

สัปดาห์ในการปรับตัว จนเกิดผลกระทบต่อการดำรงชีวิตปกติ นอกจากนี้ยังมีโรคซึมเศร้าอีกหลายชนิดที่อาจจะมีเหตุการณ์กระตุ้นหรือไม่ก็ได้ เช่น โรคซึมเศร้าที่สัมพันธ์กับโรคทางกาย จะมีอาการสำคัญคือ เศร้า ไม่สนใจใฝ่ดี ไม่ร่าเริงสนุกสนานผู้ป่วยอาจรู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า รู้สึกว่าจิตใจเจ็บปวด มีอาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลียขาดแรงจูงใจจะเริ่มงานใหม่ ๆ โรคซึมเศร้าจัดเป็นโรคที่เป็นปัญหาสำคัญทางสุขภาพ

การทำสมาธิเจริญสติร่วมกับการเฝ้าสังเกตความคิดอารมณ์ทำให้ผู้ป่วยมีสติมากขึ้น สามารถแยกตนเองออกจากความคิด รู้ทันอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้นร่วมกับการมีทัศนคติที่ยอมรับและอยู่กับปัจจุบัน จากการฝึกหัดเจริญสติและนำไปสู่การฝึกสังเกตในชีวิตประจำวันในสถานการณ์จริงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ทำให้เกิดทักษะในการดูแลอารมณ์ที่เกิดขึ้น ผู้ป่วยซึมเศร้าที่มีความคิดฆ่าตัวตาย จะมีแนวโน้มคิดฆ่าตัวตายได้บ่อยเมื่อมีอารมณ์เศร้าอีก เพราะมีความเชื่อว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกทางเดียวที่มี การใช้กระบวนการเจริญสติเพื่อระลึกถึงความคิดฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพียง “ความคิด” ไม่ใช่ “ความจริง” การรู้เท่าทันความคิดเช่นนี้ เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยไม่ต้องตอบสนองต่อความคิดฆ่าตัวตายในลักษณะเดิม ๆ เพียงรู้เท่าทันความคิดฆ่าตัวตายก็จะหยุดชะงักลงไป หรือผู้ป่วยสามารถหันเหความสนใจไปสู่สิ่งอื่นได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ทศนียาชัยประสงค์สุข (๒๕๕๒, หน้า ๑๑๐) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางพุทธธรรมในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีนามัยนาชา จังหวัดอุดรธานี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางพุทธธรรมในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มเป้าหมาย เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าที่มารับบริการที่สถานีนามัยนาชา จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้ป่วยสามารถนำหลักแนวคิดทางพุทธธรรมไปใช้ ทั้งเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด (ปัญญา) การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมการเจริญสติ โดยมีการเจริญสติเป็นประจำต่อเนื่องทุกวัน ๑๔ ราย เจริญสติเป็นบางวัน ๔ ราย ผู้รับการปรึกษาเกิดสัมมาทิฐิมีความเห็นชอบในการนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติ เกิดความเข้าใจตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ เข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดทุกข์ว่าเกิดจากความอยาก (ตัณหา) เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ของตนเอง และเห็นแนวทางในการดับทุกข์โดยการเจริญสติ และมีการฝึกปฏิบัติต่อบ้าน และเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้ความคิดที่ปรุงแต่งฟุ้งซ่านของตนเองเร็วขึ้น ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ไม่มีภาวะซึมเศร้าทั้งหมด ๑๘ รายและไม่ใช้ยาคลายเครียด (Diazepam) สามารถนอนหลับได้เอง

๔) สมาธิบำบัดในผู้ป่วยโรคสมาธิสั้น

โรคสมาธิสั้น เป็นความผิดปกติทางจิตที่พบมากที่สุดในเด็ก การวินิจฉัยโรคอาศัยอาการทางคลินิกเป็นหลัก เนื่องจากไม่มีการตรวจทางห้องปฏิบัติการใดที่จะใช้เพื่อช่วยในการยืนยันโรคได้ อาการสำคัญของโรคเกิดจากพัฒนาการที่ผิดปกติทำให้เกิดลักษณะ ขาดสมาธิ วู่วาม และมีกิจกรรมมากเกินไปเมื่อเทียบกับระดับพัฒนาการของเด็กในวัยเดียวกัน อาการเหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นก่อนอายุ ๗ ปี และต้องมีอาการนี้อยู่อย่างน้อยในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ๒ แห่ง เช่น ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน จนรบกวนการทำหน้าที่ต่าง ๆ เช่น การเรียน การเข้าสังคม และแยกออกจากกลุ่มโรคออทิซึม โรคจิตเภท และโรคทางจิตเวชอื่น ๆ

อาการของโรคสมาธิสั้นสามารถเปลี่ยนแปลงตามช่วงเวลาที่ผ่านไป คือ ในวัยรุ่นอาการแสดงของการเคลื่อนไหวมากเกินไปจะน้อยลง คงเหลือแต่ลักษณะกระวนกระวาย ความรู้สึกกระสับกระส่ายอยู่ภายใน ในช่วงวัยรุ่นใหญ่อาการกระสับกระส่ายจะมีผลให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องอาศัยความสงบนิ่งได้ หลีกเลี่ยงการ

ทำงานหรือการใช้เวลาว่างที่ต้องอยู่ในสถานที่จำกัด จะมีความยากลำบากในการดำเนินชีวิตทั้งเรื่องการเรียนรู้ อาชีพ การเข้าสังคม

การทำสมาธิเป็นวิธีหนึ่งที่มีการศึกษาและนำมาประยุกต์ใช้ร่วมในการรักษาโรคทางกายและโรคทางจิตหลายแบบ เพราะการทำสมาธิเป็นการฝึกให้เกิดความใส่ใจ สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการทำงานของจิตสำนึก คือทำให้รู้ตัวมากขึ้น สติมีความแจ่มชัด และมีการบูรณาการในตนมากขึ้น

๖) สมาธิบำบัดในการรักษาปัญหาการนอนไม่หลับ

ปัญหาการนอนไม่หลับเป็นตัวชี้วัดอย่างหนึ่งของปัญหาสุขภาพจิต การนอนไม่หลับอย่างเรื้อรังอาจเกิดจากสาเหตุได้หลายอย่าง ได้แก่ ปัญหาทางจิตใจ โรคทางกาย สภาพแวดล้อม และสุขนิสัยการนอนของแต่ละบุคคล และการนอนไม่หลับที่เกิดจากมีความตื่นตัวทางสรีรวิทยาที่มากเกินไป การฝึกผ่อนคลายและการทำสมาธิเข้ามาช่วยในการแก้ปัญหานี้ แม้ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายโดยตรง แต่เนื่องจากประสิทธิภาพการนอนนั้นสัมพันธ์กับภาวะทางจิตใจ คือในภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า เครียด ทำให้เกิดความแปรปรวนของการนอนหลับได้ การทำสมาธิจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ทางอ้อม คือ เมื่อฝึกสมาธิแล้วทำให้เกิดความผ่อนคลาย จิตใจพุ่งชน วิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ลดลง กระบวนการหลับตามธรรมชาติก็สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ

การประยุกต์ใช้สมาธิบำบัดเพื่อแก้ปัญหาการนอน อาศัยแนวทางสำคัญ ๒ ประการคือ การทำสมาธิให้จิตใจสงบเกิดสภาวะผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล และการทำสมาธิเจริญสติที่จะช่วยให้ผู้ป่วยรู้เท่าทันความคิดที่ก่อให้เกิดความกังวล เพราะผู้ที่มีปัญหาการนอนไม่หลับมักจะมีวิตกกังวลเกี่ยวกับการนอนของตน ซึ่งจากความวิตกกังวลนี้จะก่อให้เกิดความคิดในทางลบ คาดเดาผลในทางร้ายจากการนอนไม่หลับ ความคาดหวังมากเกินไปที่จะต้องควบคุมการนอนให้ได้ ซึ่งทำให้เกิดการนอนไม่หลับมากยิ่งขึ้น การทำสมาธิให้จิตสงบ จะมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยตระหนักรู้ในความคิดเหล่านี้และผลที่ตามมา เพื่อจะปรับเปลี่ยนวิธีคิดเสียใหม่ ส่วนการทำสมาธิแบบเจริญสติ จะเน้นที่การเจริญสติเพื่อแยกตัวตนออกจากความคิดเหล่านั้น และมองความคิดเหล่านั้นใหม่ด้วยใจที่เป็นกลาง และรู้เท่าทันว่าเป็นเพียง “ความคิด” ที่เกิดขึ้นเท่านั้น (รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, ๒๕๕๒, หน้า ๑๔๗-๑๔๘, ๑๕๕-๑๕๖) สอดคล้องกับงานวิจัยของมาลัย แสงวิไลสาธ (๒๕๖๖, หน้า ๙๗-๙๘) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการสวดมนต์ ต่อปัญหาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการสวดมนต์ ต่อปัญหาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและได้รับการสวดมนต์ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นอนหลับได้มากกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิอานาปานสติและสวดมนต์ สามารถหลับได้มากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับการตามปกติของโรงพยาบาล ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๗) สมาธิบำบัดในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นภาวะที่บุคคลมีค่าความดันโลหิตในขณะที่หัวใจบีบตัวสูงกว่าหรือเท่ากับ ๑๔๐ มิลลิเมตรปรอท และ/หรือค่าความดันโลหิตในขณะที่หัวใจคลายตัวสูงกว่าหรือเท่ากับ ๙๐ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งการเกิดความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุ แต่เชื่อว่ามีกลไกการเกิดที่มาจากความผิดปกติทางพันธุกรรม

ระบบไหลเวียนเลือดในร่างกาย และกลไกการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดการเพิ่มแรงต้านหลอดเลือดแดงส่วนปลาย และ หรือเพิ่มปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจ มีผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมความดันโลหิตสูงขึ้น ประกอบด้วยหลายด้าน เช่น โรคอ้วน การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นโรคเบาหวาน ขาดการออกกำลังกาย และภาวะเครียดซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งของการเกิดโรคนี้ (ศุภชัย ธนอมทรัพย์, ๒๕๔๘) สอดคล้องกับงานวิจัยของเพลิน สูงโคตร (๒๕๕๐, หน้า ๖๗) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเครียด” จากผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๒๐ ราย ฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นระยะเวลา ๖ สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนการปฏิบัติสมาธิ ๔๗.๖๕ ซึ่งเป็นความเครียดระดับสูง ภายหลังการปฏิบัติสมาธิ ๖ สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยความเครียดลดลงเป็น ๓๗.๙๐ ซึ่งเป็นความเครียดระดับปานกลาง และยังพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการรับประทานยาคลายเครียดจากก่อนปฏิบัติจำนวน ๕ ราย ลดลงเหลือ ๑ ราย ภายหลังจบโครงการ สรุปได้ว่าการปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเพื่อคลายเครียดนี้ นำไปใช้เป็นการบำบัดแบบผสมผสานกับการรักษาแผนปัจจุบัน และยังมีประโยชน์ในด้านส่งเสริม ป้องกันรักษาและฟื้นฟูในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเครียดได้

๘) สมาธิบำบัดในการรักษาโรคมะเร็ง

โรคมะเร็ง หมายถึง โรคที่เกิดจากการเจริญเติบโตผิดปกติของกลุ่มเซลล์บางส่วนในร่างกาย เป็นเนื้องอกชนิดร้าย ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นในร่างกายแล้ว จะส่งผลกระทบต่อระบบกายวิภาคโดยจะไปเบียดเบียนที่อยู่ของอวัยวะเดิมและระบบสรีรวิทยา โดยทำให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายไม่สามารถดำเนินไปอย่างปกติ

การรักษาของแพทย์แผนปัจจุบันสามารถรักษาผู้ป่วยมะเร็งบางรายหายขาดจากโรคมะเร็งได้ หรือในผู้ป่วยบางรายการรักษาเพื่อเป็นการประคับประคองช่วยให้ผู้ป่วยสามารถใช้ช่วงระยะเวลาที่เหลืออยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยขึ้นอยู่กับชนิด ขนาด ตำแหน่ง ระยะของโรคมะเร็ง สภาพร่างกายของผู้ป่วย และปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย

มะเร็งมีทางทุเลาหรือหายได้ เพราะเซลล์มะเร็งก็คือเซลล์ร่างกายของเรา แต่กลายเป็นมะเร็งเนื่องจากศูนย์ควบคุมการเกิดการตายผิดปกติ โดยปกติเมื่อเซลล์ตายตัวหนึ่งก็จะเกิดทดแทนตัวหนึ่ง ทำให้ร่างกายของเราคงที่ แต่ในสภาวะมะเร็ง เซลล์ปกติตายตัวหนึ่งมีเซลล์เกิดใหม่หลายตัว อาจเป็นสิบหรือเป็นร้อย ร่างกายจึงต้องการอากาศ อาหาร และพื้นที่สำหรับให้เซลล์มะเร็งนั้นรื้ออยู่ได้ปกติ แต่ขณะที่ใจเป็นสมาธิ ทุกอย่างในร่างกายจะเนิบช้าแทบหยุดนิ่ง ลมหายใจนิ่ง ความดันเลือดต่ำคล้ายภาวะช็อก จึงสันนิษฐานได้ว่า ขณะที่ใจสงบเป็นสมาธิ มะเร็งจึงขาดแคลนอากาศและอาหาร ทำให้อัตราการเติบโตสะดุด และบางครั้งทำให้ศูนย์ควบคุมการเกิดการตายของเซลล์กลับทำงานเป็นปกติ ทุกอย่างก็ปรับเข้าสู่สมดุลเข้าสู่สภาวะปกติใหม่ จึงมีรายงานว่า “สมาธิรักษาโรคมะเร็งได้” (ลลิตา ธีระสิริ, ๒๕๔๕, หน้า ๑๘) สอดคล้องกับงานวิจัยของวทีนันท์ เพชรฤทธิ์ (๒๕๕๐, หน้า ๑๐๓-๑๐๕) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การนำโปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิไปใช้ในการลดระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคมะเร็ง” โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่มีคุณสมบัติตามกำหนดจำนวน ๓๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิร่วมกับแผนการรักษาของแพทย์ และกลุ่มควบคุมได้รับการรักษาตามแผนของแพทย์เพียงอย่างเดียว กลุ่มละ ๑๕ คน เป็นระยะเวลา ๓ เดือน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และกลุ่มทดลองมี

ระดับความเครียดหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ สรุปผลการวิจัยได้ว่าวิธีการฝึกปฏิบัติสมาธิสามารถลดความเครียดได้ เนื่องจากช่วยให้ผู้ฝึกเกิดความสงบของอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดทัศนคติในด้านบวก มองโลกในแง่ดี ยอมรับสภาพการเป็นโรคและมีเจตจำนงที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปถึงแม้ว่าไม่สามารถหายจากโรคได้

๙) สมธินำบัดในการรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวี

โรคเอดส์ เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี (Human immunodeficiency virus) ไวรัสนี้จะเข้าไปทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ไม่สามารถป้องกันอันตรายจากโรคติดเชื้ออื่น ๆ หรือโรคมะเร็งบางชนิดได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคติดเชื้อหรือโรคมะเร็งประเภทฉวยโอกาส ผู้ป่วยเอดส์มักจะมีอาการรุนแรงและเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว เมื่อบุคคลใดก็ตามได้รับเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกาย สภาวะสุขภาพของบุคคลนั้นจะเกิดการขาดความสมดุลตามความรุนแรงของโรค อาการทางกายที่ปรากฏภายหลังรับเชื้อจะมีได้ตั้งแต่ไม่แสดงอาการจนกระทั่งอาการของโรคปรากฏ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย และทางด้านจิตใจ

การติดเชื้อเอดส์ทำให้เกิดผลกระทบต่อผู้ป่วยทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะด้านจิตใจซึ่งเป็นส่วนที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การเกิดความบีบคั้นทางจิตใจทำให้ผู้ป่วยเกิดความทุกข์ที่เกิดจากความเข้าใจที่ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ถูกต้อง ผู้ป่วยไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ การนำธรรมะในพระพุทธศาสนามาใช้ในกระบวนการพยาบาลจะช่วยให้ผู้ป่วยมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง มองในแง่ของความเป็นเหตุ เป็นผลของกันและกัน ช่วยเยียวยาโรคทางจิตใจได้โดยตรง สามารถแก้ทุกข์หรือแก้ปัญหาของชีวิตได้จริง (พระมหาบุญมี มาลาวิชโร และณเสฏฐ์ ธนาวิสุทธิพล, ๒๕๕๓, หน้า ๑๗๗) สอดคล้องงานวิจัยของอมารสี อัมพันศิริรัตน์ (๒๕๔๖, หน้า ๒๖๘-๒๗๐) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการบรรเทาทุกข์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการอบรมเจริญสติปัฏฐานร่วมกับการเยียวยาทางการแพทย์” เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการในผู้ติดเชื้อเอชไอวีด้วยวิธีการอบรมเจริญสติปัฏฐานร่วมกับการเยียวยาทางการแพทย์ จำนวน ๑๖ ราย รูปแบบการบรรเทาทุกข์ในผู้ติดเชื้อเอชไอวีประกอบด้วย ๔ วงจร คือ ๑) จากชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ หมดหวัง กลับมีพลัง ตั้งใจทำความดี ๒) รู้จักชีวิตจากการคิดใคร่ครวญจึงปรับเปลี่ยนตัวเอง ๓) สนใจและเริ่มเยียวยาตนเอง จนพบแสงสว่างนำทางชีวิต ๔) สู้จิตสงบ พบความสุข รุกสู่การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ด้วยศรัทธาแห่งรศพระธรรม กลวิธีที่ใช้ในการเยียวยาทางการแพทย์ได้แก่ ๑) สร้างสัมพันธภาพเพื่อการช่วยเหลืออย่างเอื้ออาทร ๒) ตั้งจิตมั่นขณะเยียวยา ๓) เสริมจุดเด่นเพื่อเน้นการพัฒนาศักยภาพ ๔) สะท้อนการปฏิบัติร่วมกัน ๕) เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผู้ให้ข้อมูล กลวิธีที่ใช้ในการอบรมเจริญสติปัฏฐาน ได้แก่ ๑) เตรียมใจเพื่อให้เกิดกุศลจิต ๒) กำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบัน ๓) สอนโดยทำเป็นแบบอย่าง ๔) สมาทานศีล ๕) สร้างศรัทธาอย่างต่อเนื่อง ๖) กระตุ้นให้เกิดหิริ โอตตัปปะ เมตตาและกรุณา ผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเกิดกระบวนการเยียวยาตนเองจนสามารถบรรเทาทุกข์กาย และทุกข์ใจ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจำนวน ๑๑ รายมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ๐.๕-๕ กิโลกรัม มีอาการแทรกซ้อนทางกายลดลง มีอุณหภูมิปลายนิ้วหลังปฏิบัติสมาธิเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนปฏิบัติสมาธิ และมีคะแนนกุศลจิตหลังอบรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนอบรม สรุปได้ว่าการอบรมเจริญสติปัฏฐาน มีผลให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเกิดกระบวนการเยียวยาตนเองจนสามารถบรรเทาทุกข์ได้ และสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า

๑๐) สมธินำบัดในผู้ป่วยด้านสรีรวิทยาการทรงตัวของผู้สูงอายุ

การทรงตัวเป็นพื้นฐานของการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งต้องอาศัยความสมดุลที่ดีของร่างกาย จึงจะทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้โดยไม่ล้ม ในผู้สูงอายุจะพบว่า การรับรู้การทรงตัวเสื่อมลงไป ทำให้การทรงตัวไม่มั่นคง ร่างกายไม่มีสมดุลที่ดี การทรงตัวในผู้สูงอายุเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทรับความรู้สึก การมองเห็น การได้ยิน ความรู้สึกที่เย็น ข้อต่อกล้ามเนื้อ จึงทำให้สูญเสียความสัมพันธ์ของอวัยวะการทำงานในร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหว การมองเห็นลดลง ความสามารถในการทรงตัวลดลง เกิดการโอนเอนของร่างกายในท่าที่ยืนมากกว่าผู้ที่อายุน้อยกว่า กล้ามเนื้อไม่สามารถรับน้ำหนักของร่างกายที่เพิ่มขึ้น การทรงตัวถูกจำกัดบทบาทหน้าที่ในการเคลื่อนไหว จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ ซึ่งที่รุนแรงที่สุดอาจสูญเสียการทรงตัวอย่างถาวรหรือกระทั่งถึง ความตาย การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จะเพิ่มความสามารถในการทรงตัวให้กับผู้สูงอายุได้ จึงควรเลือกหรือแนะนำกิจกรรมที่เหมาะสมและปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, ๒๕๓๘, หน้า ๘๕)

การเดินจงกรม เป็นการเจริญสติ โดยอาศัยการกำหนดอิริยาบถควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหว ในขณะที่เดิน ในศาสนาพุทธนั้นใช้การเดินจงกรมเป็นการพัฒนาจิตและบริหารร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ การเดินจงกรม มีการเคลื่อนไหวที่ช้า ก้าวไปอย่างเป็นจังหวะที่สม่ำเสมอมั่นคงและผ่อนคลาย ทำให้เกิดการประสานสัมพันธ์ และการพัฒนาของระบบประสาท การมองเห็น การได้ยินและการรับรู้ของประสาทสัมผัส ความรู้สึกที่บริเวณกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ให้มีการประสานกันที่ดี ถ้าฝึกบ่อย ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และสุขภาพจิตดี การเดินจงกรม จึงเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากการเคลื่อนไหวที่ช้า มีการพัฒนาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต คล้ายกับการฝึกไท้หรือโยคะ เพราะฉะนั้น การเดินจงกรมจึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่ง ที่ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยพัฒนาร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรง สอดคล้องกับงานวิจัยของภูจิต สุวรรณวัฒน์ (๒๕๕๐, หน้า ๕๖-๕๗) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลการฝึกเดินจงกรมที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ” โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เพศชายจำนวน ๒๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกเดินจงกรม ๕ วันต่อสัปดาห์ วันละ ๑ ชั่วโมง และกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมประจำวันตามปกติ กลุ่มละ ๑๐ คน ระยะเวลา ๘ สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า

๑) ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ ๔ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของเวลาในการทรงตัวไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ ๘ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของเวลาในการทรงตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๒) กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของเวลาในการทรงตัว ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ ๔ และก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ ๘ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๓) กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของเวลาในการทรงตัว ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ ๔ และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ ๘ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

สรุปได้ว่า การฝึกเดินจงกรมมีผลทำให้การทรงตัวของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองดีขึ้น เนื่องจากการเดินจงกรมเป็นการเดินโดยสติ มีการระลึกรู้ตลอดเวลาที่เคลื่อนไหว ทำให้สมองส่วนต่าง ๆ ระบบประสาท อวัยวะที่รับรู้ความรู้สึก และการทรงตัว เกิดการกระตุ้นให้ทำงานซ้ำ ๆ กัน และต่อเนื่องตลอดเวลา จึงทำให้เกิดการพัฒนาของระบบประสาท อวัยวะรับรู้ความรู้สึกและการทรงตัว

๑๑) สมาริบบัดในสตรีวัยทอง



สตรีวัยทอง หมายถึง สตรีที่มีอาการใกล้หมดประจำเดือน จะมีอาการนำมาก่อน ๒ – ๓ ปี เช่น มีอาการร้อนวูบวาบ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ เริ่มเฉื่อยชา เบื่อหน่าย ซึ่งอาการเหล่านี้จะปรากฏมากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการทำงานของรังไข่ การสร้างฮอร์โมนในร่างกายลดลง เป็นช่วงระยะเวลาที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเจริญพันธุ์สู่วัยสูงอายุซึ่งแต่ละบุคคลจะมีช่วงอายุที่ต่างกัน การเปลี่ยนแปลงในสตรีวัยทองเป็นการเปลี่ยนแปลงในระยะที่ฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง เป็นช่วงที่สตรีอาจเกิดอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ อาการทางจิตประสาท และอาการทั่วไปทางร่างกาย อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล คือบางคนอาจมีอาการผิดปกติอย่างรุนแรง บางคนอาจไม่มีอาการผิดปกติเลย หรือมีน้อยมาก สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม เพราะเป็นระยะที่เปลี่ยนวัย อาจทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว ซึมเศร้า อาการทางจิตในสตรีวัยทองไม่มีรูปแบบเฉพาะและไม่มีรายงานการเกิดโรคประสาท แต่เป็นอาการที่ถูกกำหนดว่าเป็นอาการทางจิตอย่างแน่นอน (มยุรี จิรภิญโญ, ๒๕๔๘, หน้า ๖)

ในปัจจุบันจะพบว่าทางการแพทย์ได้นำหลักการทางพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติสมาธิด้วยวิธีการต่าง ๆ มาร่วมในการบำบัดรักษาพร้อมทั้งผลงานวิจัยอีกมากมายที่รับรองได้ว่า วิธีการดังกล่าวสามารถช่วยบรรเทาหรือปรับสภาพทางจิตใจของผู้ป่วยวัยทองได้ เนื่องจากสมาธิ ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และทำกิจทุกอย่าง ช่วยเสริมสุขภาพ และใช้แก้ไขโรคได้ เพราะขณะที่อยู่ในสมาธิ มีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมนเอนดอร์ฟินและสารอื่น ๆ มากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง มีผลทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ร่างกายอยู่ในสภาวะพักผ่อน จิตใจสบายและเป็นสุข คลายความวิตกกังวลและความซึมเศร้าได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสมภาร ทวีรัตน์ (๒๕๔๒, หน้า ๗๔) ได้ศึกษาถึง “ผลของการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง” โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง ๒ กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง ๒๕ คน กลุ่มควบคุม ๒๕ คน รวม ๕๐ คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเวลา ๑๐ วัน การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถามเพื่อวัดอาการทางด้านจิตใจ และอาการทางด้านร่างกาย ตรวจวัดความดันโลหิตและชีพจรขณะพัก ก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่ม และเปรียบเทียบความแตกต่าง ผลการศึกษาพบว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้ กล่าวคือ อาการทางจิตประสาทภายหลัง การทดลองดีขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ อาการทางประสาทอัตโนมัติดีขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ อาการทางกายภายหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑ เดือนดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ สรุปผลของการฝึกในครั้งนี้โดยเปรียบเทียบภายหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มอาการทั้ง ๓ กลุ่ม คือ อาการ ทางจิตประสาท อาการทางประสาทอัตโนมัติและอาการทางกายของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

สรุป จากข้อมูลทางการแพทย์และผลงานวิจัยที่สอดคล้องกัน สรุปได้ว่า การเจริญสมาธิ ส่งผลดีในการรักษาความผิดปกติทางจิตใจได้ อาการเช่นโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า ปัญหาการใช้สารเสพติด ปัญหาการนอน ส่วนโรคทางกายโดยเฉพาะโรคเรื้อรังที่มีอาการทางจิตเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งการเจริญสมาธิจะมีบทบาทในการลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้จิตใจสงบ ซึ่งส่งผลดีต่ออาการเจ็บป่วยทางกายทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านกระบวนการที่ซับซ้อนทางสมอง ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

การบำบัดรักษาโรคด้วยสมาธิ เป็นวิธีที่ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต จิตที่สงบแจ่มใส จะมีผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรคร้ายไข้เจ็บ หรือที่เป็นอยู่แล้วก็ฟื้นฟูร่างกายให้ดีขึ้น จิตที่แปรปรวน ขาดความสมดุลจะทำให้ร่างกายเจ็บป่วย หรือที่เจ็บป่วยอยู่แล้วก็มีการทรุดหนักลงได้ จะเห็นได้ว่า ความเครียด เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่นความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ โรคหัวใจ โรคกระเพาะ เป็นต้น ดังนั้นเมื่อ ไม่ต้องการให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ก็ต้องป้องกันหรือทำลายสาเหตุสำคัญ คือความเครียดนั้นให้ทุเลาหรือหายขาด และการจะทำลายความเครียดได้ก็ด้วยวิธีการบำบัดด้วยสมาธิ ซึ่งจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง และหายใจได้ยาวขึ้น การเผา ผลาญอาหารมีประสิทธิภาพมากขึ้น น้ำตาลในเส้นเลือดซึ่งมีความสัมพันธ์กับความเครียดก็ลดลง ร่างกายได้รับการ ผ่อนคลายทุกส่วนอย่างเต็มที่ จึงสามารถฟื้นฟูร่างกายทั้งระบบให้กลับสู่ภาวะสมดุลได้ดังเดิม

เอกสารอ้างอิง

- การศาสนา, กรม. (๒๕๓๐). **พระไตรปิฎก ฉบับสังคายนาในพระบรมราชูปถัมภ์ เล่มที่ ๒๒, ๒๕**. กรุงเทพฯ: การ ศาสนา.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (๒๕๓๘). **สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: ศุภนิชการพิมพ์.
- ทัศนียา ชัยประสงค์สุข. (๒๕๕๒). การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางพุทธธรรมในผู้ป่วยโรค เรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า สถานีนอนามัยนาฯ จังหวัดอุดรธานี. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหา บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ, รองศาสตราจารย์ นายแพทย์. (๒๕๕๒). **สมาธิบำบัดในทางจิต เวชศาสตร์และสุขภาพจิต**. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บุญมี มาลาวชิโร, มหา, และณเสฏฐ์ ธนาวิสุพล. (๒๕๕๓). **ธรรมะรักษาโรค เล่ม ๑**. กรุงเทพฯ: บริษัท ธิงค์ ปิยอนด์ บุ๊ค จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (๒๕๔๒). **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: บริษัท ธรรมสาร จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (๒๕๔๖). **กายหายใจ หายทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (๒๕๕๒). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เพลิน สุงโคตร. (๒๕๕๐). การปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเครียด : โรงพยาบาลโนน สูง จังหวัดศรีสะเกษ. **รายงานการศึกษาระยะพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ภูชิต สุวรรณวัฒน์. (๒๕๕๐). ผลการฝึกเจริญกรรมที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มยุรี จิรภิญโญ. (๒๕๔๘). **การใช้ฮอโมนทดแทนในวัยทอง**. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- มาลัย แสงวิไลสาร. ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการสวดมนต์ ต่อการนอนไม่หลับใน ผู้สูงอายุ. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.



ลลิตา อีระสิริ. (๒๕๔๕). **มะเร็งรักษาด้วยตนเองตามแนวคิดธรรมชาติบำบัด**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.

กรุงเทพฯ: รวมพรรณ.

วทีนันท เพชรฤทธิ์. (๒๕๕๐). การนำโปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิไปใช้ในการลดระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคมะเร็ง. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศุภชัย ฅนอมทรัพย์. **คู่มือการปฏิบัติในการดูแลรักษาผู้ป่วยความดันโลหิตสูง**. เอกสารประกอบการประชุม วิชาการสมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย โรงพยาบาลรามาริบัติ. (อัสสาเนา).

สมภาร ทวีรัตน์, พระ. (๒๕๔๒). การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง. **วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.

ส. ศิวโรจน์. (๒๕๕๑). **สมาธิตัดกรรม : อัจฉรย์แห่งการบำบัดรักษาและการแก้ไขกรรมในอดีต**.

กรุงเทพฯ: บริษัท ยูแพคอินเตอร์ จำกัด.

สุจิตรา อ่อนค้อม. (๒๕๔๗). **การฝึกสมาธิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ดับเบิ้ลนายน์.

สุนันทา กระจำแดน. (๒๕๔๐). ผลของการฝึกสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนลมหายใจในการลดความเครียดและความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุพรรณิ เขียวขุ่ม. (๒๕๕๒). การปฏิบัติกรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด เซ็นอารมณ์และ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อมาวสี อัมพันศิริรัตน์. (๒๕๔๖). รูปแบบการบรรเทาทุกข์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการอบรมเจริญสติปัญญา ร่วมกับ การเยียวยาทางการแพทย์. **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิต วิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.