

วิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ตามหลักพุทธปรัชญา An Analysis on the Practical Method for the Prevention of Cerebrovascular Diseases by Buddhist Philosophy

ณวรา สุทธิกุล¹, พระวิสิทธิ์ วงศ์ไส² และ พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์³
Nawara Suttikul¹, Phra Wisit Wongsat² and Phisit Kotsupho³

Received: 22 April 2025; Revised: 19 July 2025; Accepted: 20 July 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสาเหตุและแนวทางการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง 2) ศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองตามหลักพุทธปรัชญา และ 3) วิเคราะห์ผลของการปฏิบัติตามหลักพุทธปรัชญาในการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง งานวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประชากรคือผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมหลักสูตร 7 วัน ณ สถานศึกษาพระพุทธศาสนาและวิปัสสนานานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 20 รูป/คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสมมาตรใจและยินยอมเข้าร่วมจำนวน 6 รูป/คน เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เอกสารปฐมภูมิ และเอกสารทุติยภูมิ ข้อมูลที่ได้วิเคราะห์เชิงคุณภาพแบบพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า สาเหตุของโรคหลอดเลือดสมองเกิดจากปัจจัยทั้งด้านร่างกาย พฤติกรรม สิ่งแวดล้อม และสภาวะจิตใจ ขณะที่การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกต่อสภาวะองค์รวมของผู้ปฏิบัติ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และปัญญา ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมได้ดีขึ้น ความเครียดลดลง ร่างกายแข็งแรงขึ้น และมีความเข้าใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสมดุล ทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองลดลงอย่างชัดเจน องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยคือแนวคิดจิตสุขุขธรรมนิยม ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างจิตสำนึกเพื่อรักษาสมดุลของสภาวะทางกาย อารมณ์ จิตใจ และปัญญา โดยยึดหลักการสร้างสรรค์ อุดมภาวะ สุขสม และความรัก ที่สามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคหลอดเลือดสมองได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืน

^{1 2 3} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่; Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus
Corresponding Author, E-mail: aomsittikul@gmail.com

คำสำคัญ: วิธีปฏิบัติเพื่อการป้องกันการเกิดโรค; โรคหลอดเลือดสมอง; พุทธปรัชญา

Abstract

This study aimed to: 1) examine the causes and preventive approaches for cerebrovascular disease (stroke); 2) explore Buddhist philosophical practices for stroke prevention; and 3) analyze the outcomes of applying Buddhist philosophical principles in preventing cerebrovascular disease. This qualitative research involved participants attending a seven-day meditation retreat at the International Buddhist and Vipassana Institute, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus. The population consisted of 20 participants, from whom 6 voluntarily agreed to participate as the sample group. Research instruments included in-depth interviews, non-participant observation, primary documents, and secondary documents. The collected data were analyzed using qualitative descriptive analysis.

The findings revealed that the causes of cerebrovascular disease stem from physical, behavioral, environmental, and psychological factors. Meanwhile, the application of the Four Foundations of Mindfulness—namely Body Contemplation, Feeling Contemplation, Mind Contemplation, and Dhamma Contemplation—resulted in positive changes in the holistic well-being of the practitioners. Participants demonstrated improved emotional regulation, cognitive awareness, and behavioral control, reduced stress levels, enhanced physical strength, and a more mindful and balanced approach to life, leading to a noticeably lower risk of stroke. The research contributed new knowledge through the concept of Sukhdharma Character Development, a consciousness-building process that promotes the balance of physical, emotional, mental, and intellectual well-being based on the principles of creativity, existence, fulfillment, and love. This concept can be applied as a practical and sustainable approach to health promotion and stroke prevention.

Keywords: Practical Methods for Stroke Prevention; Cerebrovascular Disease; Buddhist Philosophy

บทนำ

การเกิดเป็นโรคทั้งทางร่างกายและทางจิตใจได้ก่อให้เกิดความทุกข์ โรคมีหลากหลายประเภทซึ่งปัญหาของโรคที่เกิดขึ้นยังเกิดผลกระทบด้านอื่นๆ ตามมา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

2535) โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคอัมพฤกษ์อัมพาต จัดอยู่ในกลุ่มโรคที่มีอัตราการตายสูงเป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศไทย ถึงแม้ว่ารอดชีวิตก็มักมีความพิการหลงเหลืออยู่ไม่มากนัก และมักพบว่าเป็นภาระของครอบครัว โรคหลอดเลือดสมอง มีอัตราการเสียชีวิตที่สูง คือ ร้อยละ 16.05 ในปี พ.ศ. 2565 โดยอัตราการเสียชีวิตที่ยังอยู่ในเกณฑ์สูงที่ประมาณร้อยละ 10-11 มาตลอดในช่วง 6 ปีที่ผ่านมา ในประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ประมาณ 1,128,000 คน ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกปี และก่อให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจและสังคม (สถาบันประสาทวิทยา, 2556) โรคหลอดเลือดสมอง เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างเช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด งดการสูบบุหรี่ งดการดื่มแอลกอฮอล์ หรือใช้วิธีการฝังเข็มให้หลอดเลือดขยายตัวทำให้เลือดไหลเวียนเข้าสู่หลอดเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้มากขึ้น เพราะวิธีการฝังเข็มจะไปลดการส่งกระแสประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System) และการนวดสามารถส่งผลในการบรรเทาอาการทางกาย และผลทางด้านจิตใจ ทำให้กระตุ้นการทำงานของระบบประสาททั่วร่างกาย และช่วยส่งเสริมให้การไหลเวียนของเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดี (กัญญาณัฐ สุริยะวงศ์, 2561)

การเริ่มต้นดูแลตนเองด้วยการปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรมอันดีงามจะสามารถทำให้ห่างไกลจากการเป็นโรคหลอดเลือดสมองได้ เพราะการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติจะช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคม ดังเช่น การใช้หลักพุทธธรรมสติปัฏฐาน 4 เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือหลักการปฏิบัติการฝึกฝนทางร่างกาย 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือหลักการปฏิบัติการฝึกฝนทางอารมณ์ 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือหลักการปฏิบัติการฝึกฝนทางจิตใจ และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือหลักการปฏิบัติการฝึกฝนทางธรรม (ปิ่นนคร เอียรชัยพุกซ์ และคณะ, 2564) จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ต่อกันและส่งผลต่อการเกิดโรคได้ เพราะความคิดของมนุษย์สามารถส่งผลต่อความรู้สึก และความรู้สึกจะส่งผลต่อความคิดของมนุษย์ ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างจิตและกาย ก็คือวิธีที่ร่างกายจะตอบสนองต่อความเครียด ความกังวลอยู่เสมอเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่นเรื่องงาน การเงิน ความสัมพันธ์ หรือปัญหาอื่น ๆ เป็นต้น โดยสภาวะความเครียดหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะส่งผลทำให้กล้ามเนื้อตึง เจ็บปวด ปวดศีรษะ และปวดท้องได้ นอกจากนี้ จิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตัวตนของมนุษย์ยังเป็นสาเหตุให้เกิดความดันโลหิตสูงหรือปัญหาที่ร้ายแรงอื่น ๆ

อย่างไรก็ตาม จิตใจของมนุษย์ก็สามารถส่งผลในเชิงบวกต่อสุขภาพได้เช่นกัน เช่นการมีมุมมองเชิงบวกและการปล่อยวางความวิตกกังวลหรือความคิดเชิงลบต่างๆ อาจช่วยให้มีความสุข โดยรวมที่ดีขึ้นได้ ดังนั้น งานวิจัยเรื่อง วิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตามหลักพุทธปรัชญา ในครั้งนี้ ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงวิธีปฏิบัติเพื่อการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตามหลักพุทธปรัชญาโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นกุศโลบายของการนำหลักพุทธปรัชญามาเป็นกรอบในการประยุกต์และปฏิบัติตน เพื่อการป้องกันและช่วยลดอัตราการป่วยจากโรคหลอดเลือดสมองของคนไทยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสาเหตุและการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง
2. เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองตามหลักพุทธปรัชญา
3. เพื่อวิเคราะห์ผลของวิธีปฏิบัติเพื่อการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตามหลักพุทธปรัชญา

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** คือ ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมในสถานศึกษาพระพุทธศาสนา และวิปัสสนานานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬารามราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ หลักสูตร 7 วัน ระหว่างวันที่ 17-23 สิงหาคม 2567 มีผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม จำนวน 20 รูป/คน จากการคัดกรองความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง มีผู้นิยมนร่วมวิจัย จำนวน 6 รูป/คน

2. **เครื่องมือการวิจัย** ได้แก่ 1) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้ให้ข้อมูลหลัก 2) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participation Observation) 3) เอกสารปฐมภูมิ (Primary Source) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬารามราชวิทยาลัย และ (4) เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ เอกสารทางวิชาการ หนังสือ ตำราทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ และข้อมูลทางการศึกษาสื่อออนไลน์

3. **การเก็บรวบรวมข้อมูล** ประกอบด้วย 1) ด้านเอกสาร ผู้วิจัยได้รวบรวมและเรียบเรียงข้อมูลเชิงวิชาการเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีด้านพุทธปรัชญา การเกิดโรค และโรคหลอดเลือดสมอง เพื่อประกอบการศึกษาตามวัตถุประสงค์ 2) ด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักตามรายการข้อคำถามที่กำหนดเป็นรายบุคคล 3) ด้านข้อมูลทางการแพทย์ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูล วัดความดันโลหิตผู้ให้ข้อมูลหลักและประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองโดยใช้แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองก่อนการปฏิบัติธรรมและหลังปฏิบัติธรรม และ 4) ด้านข้อมูลเพื่อการรวบรวมวิเคราะห์ผล ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการตรวจวัดผลด้านสุขภาพ โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ และแบ่งช่วงระยะเวลาของการเก็บข้อมูล คือ เก็บผลข้อมูลก่อนการปฏิบัติธรรม เก็บข้อมูลขณะปฏิบัติธรรม และเก็บผลข้อมูลหลังการปฏิบัติธรรม

4. **การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย** ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักพุทธปรัชญา การเกิดโรค และโรคหลอดเลือดสมอง ในเอกสารปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นหลักพุทธวิธีสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นรายบุคคลตามผู้ให้ข้อมูลหลักให้สอดคล้องกับการเก็บ

รวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ออกมาเป็นเนื้อหาเชิงคุณภาพแบบพรรณนาตามหลักพุทธปรัชญาเพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่องวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตามหลักพุทธปรัชญา สามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 ศึกษาสาเหตุและแนวทางการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ผลการวิเคราะห์พบว่า สาเหตุของโรคหลอดเลือดสมองมีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลากหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย พฤติกรรม สิ่งแวดล้อม และสภาวะจิตใจ ซึ่งสามารถสังเคราะห์ได้เป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่

1. ปัจจัยด้านร่างกายและสุขภาพพื้นฐาน เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ระดับไขมันในเลือดสูง และพันธุกรรม ซึ่งเป็นกลไกพื้นฐานที่ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดผิดปกติ
2. ปัจจัยด้านพฤติกรรมและวิถีชีวิต เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกาย และการพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดจากความเคยชินและการขาดการตระหนักรู้
3. ปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น ความเครียดเรื้อรัง ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า และความตึงเครียดทางอารมณ์ โดยพบว่าภาวะทางจิตใจมีผลกระทบต่อระบบประสาทและหลอดเลือดอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การหดตัวของเส้นเลือด ความดันโลหิตสูง และความไม่สมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ

การสังเคราะห์ข้อมูลชี้ชัดว่า การป้องกันโรคหลอดเลือดสมองไม่สามารถพิจารณาเฉพาะมิติร่างกายเท่านั้น หากต้องมองแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงระหว่างกาย-ใจ-พฤติกรรม โดยกลไกสำคัญคือการสร้างความตระหนักรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเชิงพุทธธรรมศาสตร์และทฤษฎีการเรียนรู้เชิงสังเกต (Modeling) ที่เน้นการสร้างแรงจูงใจ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการเลียนแบบพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์ที่ 2 ศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองตามหลักพุทธปรัชญา ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า วิธีปฏิบัติตามหลักพุทธปรัชญาที่นำมาใช้ในการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองคือหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่

1. กายานุปัสสนา ทำให้ผู้ปฏิบัติตระหนักรู้สภาวะทางร่างกาย รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง และปรับพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การพักผ่อน การเคลื่อนไหว และการดูแลร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายผ่อนคลาย เลือดไหลเวียนดีขึ้น
2. เวทนานุปัสสนา ช่วยลดการยึดติดทางอารมณ์ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถจัดการกับความรู้สึกเชิงลบได้ดีขึ้น ลดความเครียด ความวิตกกังวล และความตึงเครียดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงโดยตรงต่อโรคหลอดเลือดสมอง

3. จิตตานุปัสสนา ส่งเสริมการรับรู้ตนเองในระดับลึก เกิดความสามารถในการควบคุมความคิดและอารมณ์ มีสติและสมาธิที่มั่นคง ส่งผลต่อการสร้างสมดุลทางจิตใจ

4. อัมมานุปัสสนา ทำให้เกิดปัญญาแห่งความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต สามารถปล่อยวาง ปรับตัว และเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสุขภาพ

การสังเคราะห์ข้อมูลพบว่า สติปัฏฐาน 4 ไม่เพียงเป็นวิธีฝึกจิตเพื่อการพ้นทุกข์ทางพุทธศาสนา แต่ยังมีผลกระทบทางสุขภาพเชิงประจักษ์ โดยกลไกสำคัญคือ การลดการตอบสนองของระบบประสาทซิมพาเทติก การลดฮอร์โมนความเครียด การเพิ่มการไหลเวียนเลือด การปรับสมดุลระบบประสาทอัตโนมัติ การปรับรูปแบบการคิดและพฤติกรรมสุขภาพ วิธีปฏิบัตินี้จึงเป็นแนวทางเชิงพุทธที่สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคหลอดเลือดสมองได้อย่างเหมาะสมและเป็นรูปธรรม

วัตถุประสงค์ที่ 3 วิเคราะห์ผลของการปฏิบัติตามหลักพุทธปรัชญาในการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ผลการดำเนินการวิจัยพบการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในหลายมิติ ได้แก่

1. ด้านร่างกาย ผู้ปฏิบัติรายงานว่าร่างกายแข็งแรงขึ้น อาการเวียนศีรษะลดลง ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

2. ด้านอารมณ์ ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น อารมณ์สงบมากขึ้น มีความสุขและผ่อนคลาย ความเครียดลดลงอย่างชัดเจน

3. ด้านจิตใจ เกิดสมาธิและสติที่มั่นคง สามารถจัดการปัญหาและความกดดันได้ดีขึ้น มีความพึงพอใจในชีวิตและทัศนคติเชิงบวก

4. ด้านปัญญา ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ยอมรับความเปลี่ยนแปลง สามารถปรับตัวและเลือกพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

การสังเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นว่า ผลของการปฏิบัติไม่ได้หยุดอยู่ที่ผลเชิงสุขภาพ แต่ก่อให้เกิด จิตสำนึกใหม่ที่นำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมอย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดสมอง

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตามหลักพุทธปรัชญา สามารถอภิปรายผลการวิจัยในแต่ละประเด็นที่เชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นอย่างเด่นชัดว่า การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และปัญญาอย่างเป็นรูปธรรม อาการเวียนศีรษะ ความเครียด ความกังวล และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง ขณะเดียวกันผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมได้ดีขึ้น ส่งผลให้ความเสี่ยง

ต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองลดลงอย่างชัดเจน ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาจิตใจ และการสร้างสมดุลทางอารมณ์มีบทบาทสำคัญต่อการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งแตกต่างจาก แนวทางทางการแพทย์ทั่วไปที่มักเน้นด้านร่างกายเป็นหลัก เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย หรือการใชยาลดความดันโลหิต อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้กลับชี้ว่าปัจจัยทางจิตใจและ พฤติกรรมมีผลต่อระบบประสาทและหลอดเลือดโดยตรง ผ่านกลไกของระบบประสาทอัตโนมัติและ ฮอร์โมนความเครียด ทำให้เกิดการหดตัวของหลอดเลือด การเพิ่มความดันโลหิต และความผิดปกติ ของการไหลเวียนเลือด ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักของโรคหลอดเลือดสมอง ดังนั้น การปฏิบัติธรรมที่ เน้นสติ การรู้กาย รู้ใจ และการมีปัญญาในการจัดการอารมณ์ จึงช่วยตัดวงจรทางสรีรวิทยาที่นำไปสู่ ภาวะเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลเช่นนี้เกิดขึ้นเนื่องจากธรรมชาติของสติปัฏฐาน 4 ที่เป็น กระบวนการฝึกจิตแบบมีสติและต่อเนื่อง ทำให้เกิดการเรียนรู้เชิงลึกและการปรับพฤติกรรมอย่าง ยั่งยืน ไม่ใช่เพียงการปรับเปลี่ยนชั่วคราว สอดคล้องกับแนวคิดของอนันต์ อภิศคาร (2560) ที่ระบุว่า การสร้างแรงจูงใจภายในและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเป็นหัวใจสำคัญของการ ป้องกันโรคผ่านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสามารถอธิบายได้ว่า การปฏิบัติสติ ปัฏฐาน 4 ช่วยสร้างความเข้าใจตนเองในระดับลึก เกิดความเข้าใจต่อร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ อย่างเชื่อมโยงกัน ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถตัดสินใจเลือกพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง อย่างต่อเนื่องและมั่นคง

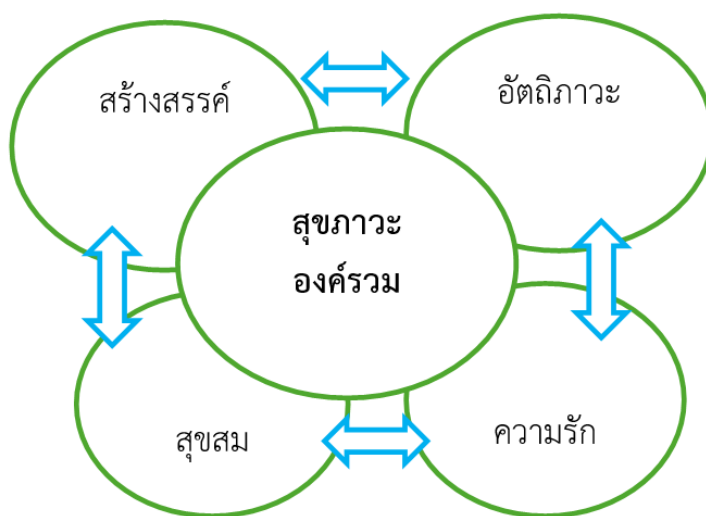
เมื่อพิจารณาในเชิงเปรียบเทียบ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย (2539) ที่อธิบายว่าการปฏิบัติสติปัฏฐานทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายและจิตใจ โดยเฉพาะการลดความตึงเครียดและการสร้างความสงบภายใน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิด ของ Gaulin และ McBurney (2003) ที่ระบุว่า การควบคุมอารมณ์และการสร้างความผ่อนคลายมี ผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกายและระบบหลอดเลือด ทำให้ลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือด สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยของกัญญาณัฐ สุริยะวงศ์ (2561) ยังสนับสนุนผลการวิจัยนี้ โดยพบว่า การบำบัดด้วยวิธีการผ่อนคลาย เช่น การนวดและการฝังเข็ม ช่วยลดแรงตึงของระบบ ประสาทซิมพาเทติก ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลจากการรับรู้ร่างกายและการผ่อนคลาย ผ่านการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในงานวิจัยนี้เช่นกัน ในขณะเดียวกัน ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ มุมมองของ ว.วชิรเมธี (2552) ที่กล่าวว่า การฝึกสมาธิและวิปัสสนาช่วยพัฒนาสติและทำให้เกิด ปัญญาที่สามารถนำไปแก้ไขปัญหาด้านกายและใจได้อย่างเป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตาม พบความ แตกต่างบางประการเมื่อเทียบกับแนวทางแพทย์แผนปัจจุบันที่มุ่งเน้นการรักษาระดับไขมัน ความ ดันโลหิต และปัจจัยเสี่ยงทางชีวภาพเป็นหลัก โดยละเลยบทบาทของจิตใจและพฤติกรรม การที่ ผลการวิจัยนี้เน้นว่าจิตใจและอารมณ์เป็นต้นทางสำคัญของความเสี่ยง อาจเกิดจากลักษณะเฉพาะ ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งมีพื้นฐานของความสนใจด้านจิตใจและจิตวิญญาณอยู่แล้ว ทำให้ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วกว่าประชากรทั่วไป อีกทั้งการอยู่ในบริบทของสถาน ปฏิบัติธรรมเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 7 วัน ทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความสงบ ความผ่อนคลาย และความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากขึ้น ผลดังกล่าวจึงอาจแตกต่างจากผลวิจัยที่

ใช้กลุ่มตัวอย่างทั่วไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีสิ่งเร้าและความเครียดมากกว่า อย่างไรก็ตาม สิ่งนี้ยังตอกย้ำให้เห็นว่า การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการฝึกสติและความสมดุลทางอารมณ์มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองในระยะยาว

ในเชิงทฤษฎี ผลการวิจัยนี้ช่วยขยายขอบเขตความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างจิตและกาย โดยเสนอโมเดลการป้องกันโรคแบบใหม่ คือ “จิตสุขุทธธรรมนิยม” ซึ่งมองว่าการสร้างจิตสำนึกและการพัฒนาสมดุลของสภาวะทั้งสี่มิติ ได้แก่ กาย อารมณ์ จิตใจ และปัญญา เป็นพื้นฐานของการป้องกันโรคเรื้อรังที่ยั่งยืน แนวคิดนี้สอดคล้องกับกรอบคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตโต) (2563) ที่อธิบายว่าการสร้างจิตสำนึกและสติเป็นปัจจัยสำคัญในการกำกับพฤติกรรมมนุษย์ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต ในขณะเดียวกัน แนวคิดนี้ยังขัดแย้งบางส่วนกับงานวิจัยที่มุ่งเน้นด้านชีวการแพทย์เพียงอย่างเดียว ซึ่งมักมองการป้องกันโรคผ่านมิติทางชีวภาพเป็นหลัก โดยละเลยความสำคัญของอารมณ์และจิตใจ อย่างไรก็ตาม จากการสังเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยมองว่า ความขัดแย้งนี้เกิดจากกรอบการมองสุขภาพที่แตกต่างกัน กล่าวคือ แพทย์แผนปัจจุบันเน้นการแก้ปัญหาที่ผลลัพธ์ปลายเหตุ ขณะที่แนวทางตามหลักพุทธปรัชญามุ่งแก้ไขที่ต้นเหตุผ่านกระบวนการภายในของบุคคล เมื่อมองผ่านทฤษฎีระบบสุขภาพแบบองค์รวม ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสามารถอธิบายได้ว่า การพัฒนาจิตใจและสติไม่เพียงช่วยลดความเครียด แต่ยังสร้างรูปแบบพฤติกรรมใหม่ที่ส่งเสริมสุขภาพในระยะยาว ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองอย่างยั่งยืน งานวิจัยนี้จึงถือเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สนับสนุนการบูรณาการพุทธปรัชญาเข้ากับการส่งเสริมสุขภาพสมัยใหม่ และสามารถนำไปสู่การพัฒนาแนวทางหรือนโยบายสุขภาพเชิงพฤติกรรมและจิตใจในอนาคต ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และสังคม โดยเฉพาะในบริบทสังคมไทยที่มีพื้นฐานทางพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเอื้อต่อการนำหลักการดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนต่อไป

องค์ความรู้ใหม่

จิตสุขุทธธรรมนิยม คือ แนวคิดการสร้างจิตสำนึกในการตระหนักถึงคุณค่าของการรักษาสมดุลของสภาวะทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และปัญญา ให้สอดคล้องไปด้วยกันให้ได้ โดยจำเป็นจะต้องตั้งอยู่ในหลักการ 1) สร้างสรรค์ 2) อุตสาหะ 3) สุขสม และ 4) ความรัก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดใน พระไตรปิฎก ที่ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาคือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน เป็นหนทางเดียวที่จะนำเราไปสู่เส้นชัยคือความพ้นทุกข์ได้อย่างแน่นอน ซึ่งวิปัสสนาหรือการทำสมาธิ จะทำให้เกิดสติและจะสามารถพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ ตามหลักการนี้คือการสร้างพฤติกรรมที่ดี การสร้างสภาวะอารมณ์ที่ดี การคงไว้ซึ่งสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง และการส่งเสริมสติเพื่อให้มีปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรมและสามารถนำไปประยุกต์หรือต่อยอดความรู้ทางการปฏิบัติของสมาธิได้อีก



ภาพ 5 องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องวิถีปฏิบัติเพื่อการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตามหลักพุทธปรัชญาพบว่า โรคหลอดเลือดสมองเป็นผลลัพธ์ของปัจจัยหลายมิติ ทั้งด้านร่างกาย พฤติกรรม สิ่งแวดล้อม และจิตใจ โดยเฉพาะความเครียด ความวิตกกังวล และพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดจากการขาดสติ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่เร่งให้เกิดความผิดปกติของระบบหลอดเลือดและระบบประสาท ผลการวิจัยชี้ว่าการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา สามารถลดความเสี่ยงดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านกระบวนการพัฒนาสติ การควบคุมอารมณ์ การรู้เท่าทันความคิด และการเสริมสร้างปัญญา ผู้ปฏิบัติมีการเปลี่ยนแปลงทางบวรระดับสุขภาวะองค์รวม ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรงขึ้น อารมณ์สงบขึ้น ความตระหนักรู้ทางจิตใจเพิ่มขึ้น และคุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง งานวิจัยยังเสนอองค์ความรู้ใหม่ “จริตสุขธรรมนิยม” ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดเชิงพฤติกรรมและจิตใจเพื่อการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง โดยเน้นการรักษาสมดุลของกาย-อารมณ์-จิตใจ-ปัญญา บนฐานของหลัก 4 ประการ ได้แก่ ความสร้างสรรค์ อัตถิภาวะ สุขสม และความรัก ซึ่งเป็นแนวคิดที่สามารถพัฒนาต่อยอดเป็นนโยบายและโครงการสุขภาพเชิงพุทธได้อย่างยั่งยืน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากการวิจัยดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 บูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 เข้าสู่แผนป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยกระทรวงสาธารณสุขควรพัฒนารูปแบบโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเชิงจิตใจ พฤติกรรม เพื่อใช้ควบคู่กับแนวทางทางการแพทย์ปัจจุบัน โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

1.2 ส่งเสริมให้สถานพยาบาลและศูนย์สุขภาพชุมชนจัดกิจกรรมฝึกสติและการผ่อนคลายอย่างเป็นระบบ เช่น โปรแกรมฝึกสติ 7 วัน หรือหลักสูตรฝึกสติสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเสี่ยง และผู้มีภาวะความดันโลหิตสูง เพื่อลดความเครียดและปรับสมดุลระบบประสาท

1.3 ผลักดันนโยบายด้านสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Policy) โดยบูรณาการศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่กับภูมิปัญญาทางพุทธศาสนา เพื่อสร้างแนวทางป้องกันโรคในระดับประเทศ ทั้งในมิติร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ สนับสนุนให้เป็นส่วนหนึ่งของยุทธศาสตร์ด้านสุขภาพระดับชาติ

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

2.1 จัดโปรแกรมฝึกสติในชุมชนหรือองค์กร เช่น โครงการสัปดาห์แห่งสติ หรือฝึกสติในที่ทำงาน เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเข้าถึงการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งช่วยลดความเครียดในชีวิตประจำวันและลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง

2.2 พัฒนาชุดคู่มือหรือหลักสูตรฝึกสติพื้นฐานเพื่อสุขภาพ เน้นรูปแบบการสอนที่เข้าใจง่าย เหมาะกับประชาชนทั่วไป เช่น การกำหนดลมหายใจ การเดินจงกรม การสังเกตอารมณ์ และการเจริญสติขณะทำงานประจำวัน

2.3 ส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เช่น การออกแบบพื้นที่สงบในโรงเรียน หน่วยงาน หรือศูนย์สุขภาพ เพื่อใช้เป็นพื้นที่ฝึกสติ และจัดกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น โยคะเบา ๆ การทำสมาธิช่วงพักกลางวัน เป็นต้น

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

3.1 ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้มีจำนวนมากขึ้นและหลากหลายเพศ วัย และอาชีพ เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย และตรวจสอบความเหมาะสมของการประยุกต์ใช้สติพื้นฐาน 4 กับกลุ่มประชากรที่แตกต่างกัน

3.2 ควรทำการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) เช่น การเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มฝึกสติพื้นฐาน 4 กับกลุ่มที่ใช้วิธีการทางการแพทย์เพียงอย่างเดียว เพื่อวัดผลเชิงประจักษ์ด้านสรีรวิทยา เช่น ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และคลื่นสมอง

3.3 ศึกษากลไกทางจิตวิทยาและชีวภาพที่เชื่อมโยงการฝึกสติกับการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง เพื่อสร้างโมเดลการอธิบายที่ชัดเจนขึ้น และรองรับการพัฒนาแนวทางสุขภาพเชิงองค์รวมที่สามารถขยายผลในระดับประเทศได้

เอกสารอ้างอิง

กัญญาณัฐ สุริยะวงศ์. (2561). การบำบัดฟื้นฟูกลุ่มอาการเส้นเลือดในสมองตีบ/อุดตันโดยการนวดแผนไทยของโรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้วอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*. 9(12), 134-135.

- ปณณธร เขียรชัยพฤษ์ พระมหาบุญรอด สืบด้วง และทองอินทร์ มนตรี. (2564). การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เส้นทางพันทุกข์. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์. 6(3), 228.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ว.วชิรเมธี. (2552). สัมมาสมาธิ ลมหายใจแห่งการตื่นรู้. เชียงราย: ศูนย์วิปัสสนาอาศรมอิสสรณ - ไร่เชิญตะวัน.
- สถาบันประสาทวิทยา. (2556). คู่มือ โรคหลอดเลือด (อัมพาต อัมพฤกษ์) สำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2563). สุขง่าย ทุกข์ยาก. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วิชิ.
- อนันต์ อพิติการ. (2560). ผลของโปรแกรมการประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับในนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านหนองหอย อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร. วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น. 24(3), 77-80.
- C.Roy & H. A. Andrews. (1999). *The Roy Adaptation Model: The Definitive Statement*. Stamford CT: Appleton & Lange.
- Gaulin Steven J. C. and Donald H. McBurney. (2003). *Evolutionary Psychology*. USA: Prentice Hall.