

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิบำบัดตามแนวพระพุทธศาสนา Health Promotion Through Meditation Therapy Based on Buddhism



พระครูภาวนาปัญญาคุณ ศุภกร (ญาณัช)

Phrakhruphawanapunyakhun Suphakon (Yathanat)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae Campus, Thailand

Corresponding Author's E-mail: Watpawiangthong99@gmail.com

Tel. 086-910-0754

Received November 6, 2024; Revised December 18, 2024; Accepted December 24, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้กล่าวถึงการใช้สมาธิบำบัดเป็นการพยายามแก้ไขปัญหสุขภาพเพื่อเป็นการฝึกจิตใจให้มีพลังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งในมิติของการสร้างเสริมสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตใจท่ามกลางบริบทของการดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันที่จะต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อันมีผลกระทบจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกตามกระแสการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะกระแสภัยพิบัติทางธรรมชาติทำให้เกิดโรคที่เกิดจากความเครียด ความกังวล ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่องเสียสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นต้นเหตุของโรคต่าง ๆ ตามมา การใช้สมาธิบำบัดตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวคิดของการสร้างเสริมสุขภาพที่น่าสนใจ สามารถนำองค์ความรู้เรื่องสมาธิมาผสานกับศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ ทำให้เกิดการบูรณาการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันและเยียวยารักษาโรคอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การสร้างเสริมสุขภาพ, สมาธิบำบัด, พระพุทธศาสนา

Abstract

This academic article discusses the use of meditation therapy as an attempt to solve health problems in order to train the mind to have strength that can be applied in both physical and mental health promotion dimensions. Amidst the context of people's lives in today's society that must face various problems that were affected by internal and external factors according to the rapid changes, especially natural disasters that cause diseases caused by stress and anxiety, which cause immune system deficiency, physical and mental health problems, and were the cause of various diseases. The use of meditation therapy according to the Buddhist approach was an interesting concept of health promotion that can combine knowledge about meditation with modern medicine to create an integration to strengthen immunity, prevent and treat diseases effectively.

Keywords: Improving Health, Meditation Healing Exercise, Buddhism

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของโลกยุคปัจจุบัน ส่งผลให้หลายคนดำรงชีวิตด้วยพฤติกรรมเสี่ยง ทั้งการบริโภคอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และไขมันสูง ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ เคลื่อนไหวร่างกายน้อย ขาดการทานผักผลไม้ และใช้ชีวิตท่ามกลางมลภาวะ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนนำไปสู่โรคต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะ “โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases :NCDs)”

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “โรค NCDs” คือโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตผิด หรือว่าไม่ระวัง ซึ่งเราสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเราเพื่อต่อสู้กับโรคนี้ได้ สถิติกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในประเทศไทย พบว่า มีการเสียชีวิตร้อยละ 75 ของการเสียชีวิตทั้งหมด หรือประมาณ 320,000 คนต่อปีโดยในทุก 1 ชั่วโมง จะมีผู้เสียชีวิต 37 ราย ทั้งนี้โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบมากที่สุดคือโรคหลอดเลือดสมอง รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้น เบาหวาน และความดันโลหิตสูงตามลำดับ” นายแพทย์ธนพล วิรุฬหการุญ นายกสมาคมแพทย์ฟื้นฟูสุขภาพและส่งเสริมการศึกษาโรคอ้วน กรุงเทพ (BARSO) และประธานคณะผู้บริหาร บิทีเอ็มแอส เวลเนส คลินิก ได้กล่าวถึงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ว่า เป็นกลุ่มโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ ไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ มีการดำเนินของโรคไปอย่างช้า ๆ สะสมเป็นเวลานาน ซึ่งเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น พันธุกรรม พฤติกรรม สิ่งแวดล้อม และการดำเนินชีวิต โดยโรคกลุ่มนี้มี 6 โรคหลัก ๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้กลายเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง มีอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรสูงที่สุดเท่ากับ 44.3 รายต่อประชากรแสนคน และอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรด้วยโรคหลอดเลือดสมองนี้มีในเพศชายสูงกว่าเพศหญิง (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

นอกจากโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) ที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทยแล้ว ยังมีโรคเบาหวานที่มีอาการน่าเป็นห่วง ดังรายงานของสมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ (International Diabetes Federation : IDF) ระบุว่า ในปี 2564 ที่ผ่านมา ทั่วโลกมีจำนวนผู้ป่วยเบาหวานสูงถึง 537 ล้านคน และคาดว่าจะในอีก 24 ปีข้างหน้า ตัวเลขจะเพิ่มสูงขึ้นถึง 784 ล้านคน เช่นเดียวกับประเทศไทย ที่พบผู้ป่วยเบาหวานมากกว่า 4.8 ล้านคน โดยในประชากรทุก 10 คน จะมีคนป่วยเป็นโรคเบาหวาน 1 คน และที่น่าตกใจคือร้อยละ 40 ของกลุ่มผู้ป่วยนั้นไม่รู้ว่าตนเองเป็นโรคเบาหวาน

ในการเฝ้าระวัง รักษาโรคเบาหวาน มีการศึกษาวิจัยที่สำคัญชื่อว่า Diabetes Prevention Program (DPP) เป็นการวิจัยแบบ Randomized Controlled Trial เปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Lifestyle Change) และการใช้ยา Metformin ต่อการป้องกันและชะลอการเกิดโรคเบาหวาน ผลวิจัยพบว่า ทั้ง 2 วิธีสามารถช่วยลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานได้อย่างมีนัยสำคัญ แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Lifestyle Change) มีประสิทธิภาพสูงกว่าการทานยาเกือบ 2 เท่า

ส่วนโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอีกกลุ่ม คือ โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง (Chronic respiratory disease) ที่มีสาเหตุมาจากมลภาวะทางอากาศซึ่งในปัจจุบันที่หลีกเลี่ยงได้ยาก เช่น ฝุ่นละออง PM 2.5 ที่มีขนาดเล็กกว่าเส้นผมของเราถึง 20 เท่า จนสามารถทะลุลงมจนเข้าไปในกระแสเลือดได้ และเข้าไปรบกวนการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเรา ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายมากมายมหาศาลเกินกว่าที่เราคาดเดาได้ (สำนักวิจัยนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ, 2557)

จากผลการวิจัยที่เสนอว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยมีประสิทธิภาพสูงกว่าการรับประทานยา ดังนั้น ก่อนที่เราจะเผชิญกับการเป็นคนป่วยหรือการทานยา เราควรดูแลร่างกายให้ดี โดยหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง คือ ความเครียด และพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม พยายามฝึกฝนผ่อนคลายตัวเองจากความเครียด ฝึกฝนการนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือทำกิจกรรมให้สมองสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน สมองได้พักผ่อน

การทำสมาธิไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะการทำสมาธิได้รับการยอมรับในระดับสากล จึงทำให้มีวิธีปฏิบัติที่หลากหลาย และปฏิบัติกันอย่างกว้างขวาง โดยไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนาภาษา และวัฒนธรรม เพราะสมาธิมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งมีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังผลการวิจัยเป็นจำนวนมากที่ยืนยันว่าการปฏิบัติสมาธิส่งผลดีต่อร่างกายในหลายๆ ด้าน เช่น ช่วยให้ความเครียดลดลง ระบบความดัน หัวใจ และหลอดเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติระดับแอนติบอดีเพิ่มขึ้น ช่วยลดภาวะซึมเศร้า (Depression) ไฮเปอร์แอคทีฟ (Hyperactivity) และอาการสมาธิสั้น (Attention Deficit Disorder) ประโยชน์ต่อจิตใจ สมาธิช่วยให้เกิดความสงบสุขทางใจ อันเป็นความสุขพิเศษ ที่หาไม่ได้จากสิ่งภายนอกยิ่งไปกว่านั้น การปฏิบัติสมาธิ ยังก่อให้เกิดความเมตตาทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น

การสร้างเสริมสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ ว่าเป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้คนสามารถควบคุมและปรับปรุงสุขภาพของตนเองได้ เพื่อให้เกิดผลทางด้านสุขภาพทางกายที่สมบูรณ์ สุขภาพจิตดี และสังคมเป็นสุข (World Health Organization: WHO, 2009) ส่วนในประเทศไทยมีธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2552 ได้ให้นิยามศัพท์ไว้ว่า “การสร้างเสริมสุขภาพ” หมายถึง การกระทำที่มุ่งส่งเสริมและสนับสนุนให้คนมี สุขภาวะทางกาย จิต ปัญญา และสังคม โดยสนับสนุนพฤติกรรมบุคคลและการจัดการสิ่งแวดล้อมและสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2552) ในขณะที่ (สุรเกียรติ์ อาชานุกาพ, 2550) ได้ให้ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพในสองประเด็น คือ ประเด็นแรก เป็นการสร้างเสริมสุขภาพเกี่ยวกับการให้บริการสร้างเสริมสุขภาพโดยบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งเป็นการให้บริการการสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้มารับบริการ เช่น การให้ความรู้ด้านสุขภาพ เป็นต้น ส่วนประเด็นที่สอง เป็นการสร้างเสริมสุขภาพโดยกระบวนการเคลื่อนไหวทางสังคม เพื่อให้ประชาชนมีความสามารถในการควบคุมปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ ซึ่งประเด็นที่สองสอดคล้องกับเอเดลแมน และแมนเดล (Edelman and Mandel, 1994) ที่ได้ให้ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ ว่าเป็นกระบวนการกระตุ้นบุคคลในกลุ่มให้สามารถควบคุมและปรับปรุงสุขภาพ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมทั้งการสร้างความรู้ในคุณค่าของสุขภาพ เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจทั้งส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมแบบองค์รวม

ส่วนโดนนาเทลและเดวิส (Donatelle and Davis, 1993) มีมุมมองว่าการสร้างเสริมสุขภาพเป็นผลรวมของการศึกษา เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี รวมถึงศาสตร์และศิลป์ของการปรับเปลี่ยนลักษณะการดำรงชีวิต ตลอดจนการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเกิดสุขภาพที่สมบูรณ์

ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพ จึงเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้คนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ ภายใต้อสภาพแวดล้อม สังคม และเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยใช้กระบวนการกระตุ้นบุคคลในกลุ่มให้สามารถควบคุมและปรับปรุง ความตระหนักรู้ในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้เกิดสุขภาพทางกาย จิต ปัญญา และสังคม

กระแสโลกกับการสร้างเสริมสุขภาพ

ภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้ยุติลงใน พ.ศ.2488 องค์การสหประชาชาติ (United Nations) ได้ถูกก่อตั้งขึ้นในฐานะองค์การระหว่างประเทศที่ทำหน้าที่รักษาสันติภาพและความมั่นคงระหว่างประเทศ ให้ความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมแก่ผู้ที่ต้องการ ปกป้องสิทธิมนุษยชน และส่งเสริมกฎหมายระหว่างประเทศ

ซึ่งประเทศสมาชิกได้ร่วมกันร่างกฎบัตรสหประชาชาติที่มีความเห็นว่าสหประชาชาติควรมีองค์การอนามัยระหว่างประเทศด้วย ดังนั้นองค์การอนามัยโลก จึงได้ถือกำเนิดขึ้นอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 7 เมษายน พ.ศ.2491 (World Health Organization: WHO, 2009)

องค์การอนามัยโลก (WHO) มีหน้าที่หลักในการประสานความร่วมมือระหว่างองค์กรและประเทศต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนทุกคน นับเป็นองค์การระหว่างประเทศที่มีส่วนสำคัญในการปฏิรูประบบสุขภาพในประเทศไทย โดยกลุ่มแกนนำที่ผลักดันเคลื่อนไหวให้เกิดการปฏิรูประบบสุขภาพต่างได้แรงบันดาลใจมาจากการเข้าร่วมประชุมนานาชาติกับองค์การอนามัยโลกด้วยกันทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็น ศาสตราจารย์นายแพทย์ ประเวศ วะสี ที่ได้รับแรงบันดาลใจในการเคลื่อนไหวเพื่อก่อตั้งโครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ และเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้เกิดการจัดตั้งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในเวลาต่อมา หรือการที่ประเทศไทยได้เข้าร่วมในการประชุมการสร้างเสริมสุขภาพครั้งที่ 1 ณ กรุงออตตาวา ในปีพ.ศ.2529 ทำให้เกิดการขับเคลื่อนสู่การสาธารณสุขแนวใหม่ที่องค์การอนามัยโลกสนับสนุนเป้าหมายสุขภาพดีถ้วนหน้าในปี พ.ศ.2543 ที่ประเทศไทยรับมาใช้ในแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 7 (พ.ศ.2535-2539) ซึ่งประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ต่อมาในการประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก พ.ศ.2541 ได้มีการเปลี่ยนนิยามความหมายคำว่าสุขภาพโดยเพิ่มคำว่า “Spiritual Well-being” หรือ “สุขภาวะทางจิตวิญญาณ” เข้าไปด้วย ซึ่งนิยามดังกล่าวได้ถูกนำมาใช้ในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 และในการดำเนินงานของ สสส.

ประเทศไทยได้มีความพยายามผลักดันด้านการบริหารงานสาธารณสุขให้ก้าวเข้าสู่การเป็นรัฐสวัสดิการ (Welfare State) ทางสาธารณสุขที่รัฐจะต้องจัดสวัสดิการด้านการแพทย์และการสาธารณสุขให้แก่ประชาชนทุกคนในสังคมอย่างทั่วหน้าและเท่าเทียม แต่ในทางปฏิบัติ ประชาชนยังไม่สามารถเข้าถึงสวัสดิการที่ครอบคลุมได้ทุกคน อีกทั้งปัญหาเรื่องความเสถียรภาพทางการเมือง และการงบประมาณยังไม่เพียงพอสำหรับการจัดรัฐสวัสดิการเต็มรูปแบบได้เหมือนประเทศรัฐสวัสดิการอื่น ๆ จึงทำให้รัฐและหน่วยงานสาธารณสุขต้องใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น ระบบสวัสดิการเบิกจ่ายค่ารักษาพยาบาลสำหรับข้าราชการ ระบบประกันสังคม และระบบสิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้า ควบคู่กันไปกับการดูแลสุขภาพของพลเมือง แต่ก็ยังไม่เพียงพอกับความต้องการของประชาชน

การสร้างเสริมสุขภาพมีพัฒนาการตามกระแสโลกที่มีการเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว และทุกภาคส่วนได้มีการปฏิรูประบบสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ มานานหลายปี โดยเฉพาะหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพ เช่น กระทรวงสาธารณสุข ได้พยายามหาแนวทางแก้ไขปัญห สุขภาพเพื่อให้ครอบคลุมกับสวัสดิการสำหรับประชาชน และที่สำคัญ ประเทศไทยควรหาหลักการและแนวคิดในการสร้างเสริมสุขภาพในมิติใหม่ เช่น สุขภาพพึ่งตนเอง สุขภาพพอเพียงศูนย์บาท สร้างสุขภาพด้วยสมาธิบำบัด เป็นต้น โดยไม่ต้องใช้งบประมาณจำนวนมาก และสามารถสร้างเสริมสุขภาวะได้อย่างทั่วถึง โดยเฉพาะการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิบำบัด

สมาธิบำบัด

ปัจจุบันสภาวะการณ์เป็นเหตุปัจจัยให้คนป่วยเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก เนื่องจากทุกคนขาดการสนใจในด้านฝึกฝนสมาธิทำให้สมาธิสั้น ด้วยเหตุต้องทำงานแข่งกับเวลา แข่งกับภาระหน้าที่การทำงานเน้นการทำงานเพื่อได้เงินให้มากขึ้น แกร่งแย่งชิงดีชิงเด่นมากขึ้นขาดการรับผิดชอบชั่วดี เกิดภาวะความเครียดก่อให้เกิดโรคตามมามากมายและสมาธิบำบัด (Meditation Healing) – คำว่า “สมาธิ” คือ การมุ่งมั่นกระทำด้วยความตั้งใจ แน่วแน่ของจิต ทำให้ใจนิ่ง ซึ่งต่างจากร่างกายที่ยังเคลื่อนไหวก็ยังแข็งแรง แต่จิตใจถ้ายิ่งหวั่นไหวก็ยิ่งอ่อนแอ แต่หากจิตนิ่งจะมีพลัง การทำสมาธิจึงเป็นการฝึกจิตใจและพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง ตั้งมั่น และทำให้มี

คุณภาพทางจิตใจที่ดีขึ้น ส่วนคำว่า “บำบัด” หมายถึงความพยายาม แก้ไข ปัญหาสุขภาพตามการวินิจฉัยของแพทย์ ดังนั้น สมาธิบำบัด หมายถึง การใช้สมาธิเพื่อฝึกใจให้มีพลังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ (สมพร กันทรดุขฎี เตรียมชัยศรี และคณะ, 2544)

สมาธิบำบัด เป็นยารักษาโรคที่เกิดจากความเครียด ความกังวล ไม่ได้เกี่ยวกับโรคที่มีเชื้อโรคโดยตรง แต่สามารถรักษาใจที่เป็นทุกข์ที่เกิดจากโรคได้ ซึ่งวิธีการรักษาด้วยสมาธิบำบัดมีหลายวิธี เช่น การนั่งภาวนา การเดินจงกรม การใช้พลังภายในร่างกาย การใช้พลังภายนอก การฝึกเพ่งลูกแก้ว การอธิฐานจิต การแผ่เมตตา การใช้พลังของคนอื่น (หมอหมู) เป็นต้น

การบำบัดด้วยสมาธิง่ายต่อการปฏิบัติ และเป็นวิธีที่ลงทุนน้อย เพียงแค่เราตั้งมั่นหมั่นเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติถึงจะเห็นผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งมีประโยชน์ทำให้จิตใจของผู้ป่วยเกิดความสงบ ผ่อนคลายไม่ฟุ้งซ่านไปกับสิ่งรอบตัว ส่งผลให้ร่างกายได้รับการพักผ่อน นอกจากนี้ สมาธิยังเปรียบเสมือนยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่ง ที่สร้างความสุขที่แท้จริง และหาได้จากใจที่อยู่ภายในตัวเราเอง

ดังนั้น ใครก็ตามที่เข้ารับการบำบัดด้วยสมาธิจะช่วยรักษาจิตใจได้ดี ระวังความเครียด ความวิตกกังวลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อันจะส่งผลเสียต่อสภาพร่างกาย ถึงแม้ความเครียดที่เกิดในระยะสั้นนั้นส่งผลดีต่อเราเป็นการกระตุ้นให้ตื่นตัว มีพลังในการแก้ปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แต่หากความเครียดเกิดขึ้นบ่อย ๆ และต่อเนื่องจะส่งผลเสียต่อสภาพร่างกาย กระทบต่อระบบฮอร์โมน ระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบภูมิคุ้มกัน ความเครียดจะทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง หัวใจเต้นเร็วและแรง เส้นเลือดที่นำเลี้ยงหัวใจตีบเล็กลง ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ปริมาณน้ำตาลในเลือดเพิ่ม ถ้าใส่จะทำงานได้น้อยลง รวมทั้งระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ทำให้ร่างกายไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้เหมือนเดิม ยิ่งกว่านั้น ความเครียดยังเป็นสาเหตุสำคัญของความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดอีกด้วย (สมพร กันทรดุขฎี เตรียมชัยศรี, 2554)

ความเครียด ถือว่าเป็นศัตรูตัวร้ายของมนุษย์เราเลยก็ว่าได้ เพราะความเครียดจะส่งผลทำให้ระบบฮอร์โมนของเราทำงานผิดปกติ นอกจากนั้นยังส่งผลทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) มากกว่าปกติและส่งผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ปวดหลัง ปวดศีรษะและอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย นอกจากนั้นยังมีผลต่อสภาพจิตใจอีกหลายอย่างด้วย การทำสมาธิบำบัดจะช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ในปัจจุบันยังมีการนำสมาธิบำบัดช่วยเหลือผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรงเพื่อรักษาสภาพทางจิตใจให้ดีขึ้นและส่งผลต่อการรักษาทางด้านกายภาพที่ดีขึ้นอีกด้วย ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่มีความเครียดและสภาพทางด้านจิตใจที่ย่ำแย่ เป็นต้น

การทำสมาธิบำบัดถือเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการรักษาสุขภาพและส่งผลดีมากมาย แน่นอนว่าถ้าเราทำไปพร้อมกับการกินอาหารที่มีประโยชน์และการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ รับประกันได้เลยว่าคุณจะมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงอายุยืนอย่างแน่นอน และที่สำคัญก็คือ สมาธิบำบัดยังส่งผลต่อระบบความคิดและวิเคราะห์ในการทำงานได้เป็นอย่างดีอีกด้วย (สมพร กันทรดุขฎี เตรียมชัยศรี, 2556)

การปฏิบัติและผลของสมาธิบำบัด

ความเชื่อที่ว่า สมาธิเป็นเรื่องไกลตัว ต้องไปนั่งสมาธิที่วัด หรือสถานธรรม หรือสถานที่สงบ เช่น ในป่า เป็นต้น แต่ความเป็นจริง สมาธิบำบัดสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ รักษาได้ทุกโรค เพราะประโยชน์ของสมาธิมีมากมายมหาศาล เมื่อโรคต่างเกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ สมาธิบำบัดจึงตอบโจทย์ ประหยัดทรัพย์ ประหยัดเวลา เพราะทำที่กายและจิต (วิริยงค์ สิริธโร, 2548)

การทำสมาธิบำบัดไม่แตกต่างจากการนั่งสมาธิปกติ มีวิธีการคือ ปล่อยาวจากความคิดและทำให้สมองปลอดโปร่งโดยการนั่งหลับตาและกำหนดลมหายใจเข้าออกให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ โดยจุดสำคัญในการนั่งสมาธิเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดก็คือ

1. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ และปล่อยออกมาจนสุด อย่างสม่ำเสมอ
2. นั่งสมาธิในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวกและเป็นพื้นที่ที่มีความสงบเงียบ
3. ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งและปล่อยาวจากความคิดทั้งหมด

4. ทำอย่างสม่ำเสมอทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อครั้ง ซึ่งจุดนี้ผู้ปฏิบัติอาจจะทำก็ครั้งต่อวันก็ได้ตามความสะดวกและเวลาว่างที่มีเพราะประโยชน์มากมายที่ได้จากการเสริมสร้างสมาธิบำบัดก่อนอื่นต้องบอกก่อนว่าการกล่าวถึงสมาธิบำบัดในบทความนี้จะมุ่งเน้นในเรื่องสุขภาพเชิงวิทยาศาสตร์เท่านั้น ซึ่งประโยชน์หลัก ๆ ที่จะได้รับเมื่อทำสมาธิบำบัดจะมีดังนี้

ผลที่เกิดจากการทำสมาธิบำบัด ในขณะที่เราทำอยู่ทั้งจิตใจและสมองก็จะปลอดโปร่ง ซึ่งเป็นเหมือนกับการทำให้สมองของเราได้รับการพักผ่อนที่ดีเช่นเดียวกับการนอนหลับ แต่ผลที่ได้จะมีประสิทธิภาพดีกว่าการนอนหลับปกติเพราะสมองจะมีการจัดระเบียบทางความคิดที่ดีขึ้นจากการที่เรากำหนดลมหายใจและสูดเข้าออกอย่างเป็นจังหวะ การสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ จะทำให้มีจำนวนออกซิเจนเข้าไปหล่อเลี้ยงสมองได้อย่างเพียงพอ (การนอนหลับปกติการหายใจจะสั้นกว่าประกอบกับช่วงกลางคืนมีจำนวนออกซิเจนจะน้อยกว่ากลางวัน) แน่นนอนว่าหลังจากนั่งสมาธิเสร็จเมื่อสมองเริ่มกลับมาทำงานใหม่อีกครั้งก็จะสามารถคิดวิเคราะห์และมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ในด้านของจิตใจและการแสดงอารมณ์ของคนที่ทำสมาธิเป็นประจำ จะมีรูปแบบที่แสดงออกมาแตกต่างจากคนปกติ โดยการแสดงออกด้านอารมณ์และจิตใจแต่ละครั้งจะมีการคิดและวิเคราะห์เกิดขึ้นก่อนเสมอ ซึ่งเป็นผลมาจากการกำหนดลมหายใจเข้าออก ทำให้เกิดรูปแบบของการแสดงออกและระบบความคิดที่เป็นระบบระเบียบมากกว่าเดิม อีกหนึ่งประโยชน์ที่ได้จากการทำสมาธิบำบัดและถือว่าเป็นจุดประสงค์หลักก็คือ สุขภาพร่างกายจะแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม ซึ่งผลที่ได้รับจากการทำสมาธิบำบัดนั้นทำให้ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย ทั้งจากภายนอกและภายใน ประกอบกับจำนวนออกซิเจนที่สูดเข้าร่างกายมากขึ้นเพียงพอต่อการหล่อเลี้ยงระบบต่าง ๆ ของร่างกาย (การนั่งสมาธิร่างกายจะใช้พลังงานน้อยมากทำให้ออกซิเจนที่สูดเข้าไปเพียงพอต่อการนำไปใช้งานกับทุกส่วนของร่างกาย) สมองพักผ่อนเพียงพอ ระบบประสาททั่วร่างกายได้ผ่อนคลาย สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานที่ส่งผลให้เห็นได้อย่างชัดเจนหลังทำสมาธิ (สมพร กันทรดุษฎีเตรียมชัยศรี, 2556)

การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา

พุทธดำรัสที่ว่า “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ...” (ม.ม. (ไทย) 13/215/254) และ “ร่างกายนี้แก่หง่อมแล้ว เป็นรังของโรค...” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/148/78) แสดงให้เห็นว่าสัตว์โลกต่างมีโรคประจำตัว มนุษย์บางคนไม่เป็นโรคทางกายก็เป็นโรคทางใจ ดังที่พระพุทธองค์ ตรัสว่า “...สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกาย ตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจ ตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217) ดังนั้น ในเบื้องต้นเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นสตรี บุรุษ ศฤงคาร หรือบรรพชิต ต้องยอมรับความจริงและควรพิจารณา เนื่อง ๆ ว่า ต้องเรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ (อง.ปญจก. (ไทย) 22/57/99) ซึ่งเป็นการตระหนักรู้ความจริงด้านสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนานั้น มีทั้งการป้องกันโรคและเยียวยารักษาโรค การป้องกันโรคที่ดีคือการรักษาศีล ดังปรากฏในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ปาจิตตยกัณฑ์ ว่าด้วยการฉันของพระภิกษุ (โภชนวรรค) เช่น “ภิกษุใดฉันแล้ว บอกห้ามภัตตาหารแล้ว เคี้ยวของเคี้ยวหรือฉันของฉัน (อีก) ต้องอาบัติปาจิตตีย์” (วิ.มหา. (ไทย) 2/236/394) ที่ทรงบัญญัติสิกขาบทนี้ไว้เพื่อให้พระภิกษุนั้นรู้จักประมาณในการฉัน และไม่มากเกินไปในการฉัน แม้แต่การรับบิณฑบาตยังทรงบัญญัติให้ “ภิกษุพึงรับบิณฑบาตเสมอขอบปากบาตร” (วิ.มหา. (ไทย) 2/605/680) และในทางการปฏิบัติภาวนาทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องรู้จักประมาณในการบริโภคน้ำ (อง.ทก. (ไทย) 20/170/127) เพราะผู้ปฏิบัติที่รู้จักประมาณในการบริโภคน้ำจะลดความเสี่ยงที่จะเกิด “ถินมิทธนิวรรณ” คือ ความหุดหู่และเซื่องซึม (อง.ปญจก. (ไทย) 22/51/89) และที่สำคัญการไม่รู้จักประมาณในการบริโภคน้ำยังเป็นสาเหตุของโรคอ้วน ดังที่เกิดขึ้นกับพระเจ้าปเสนทิโกศล

พระพุทธองค์ทรงแสดงลักษณะและพฤติกรรมของคนที่เป็นโรคอ้วน คือ “เมื่อใด บุคคลผู้ถูกความง่วงเหงาหาวนอน บริโภคมาก ชอบแต่นอนกลิ้งเกลือกไปมา เมื่อนั้น เขาย่อมมีปัญญาเฉื่อยชา ชอบเข้าห้องเป็นอาจินเหมือนสุกรอ้วนที่เขาขุนด้วยเศษอาหาร ฉะนั้น” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/325/234) และในกรณีนี้พระพุทธองค์ยังทรงแสดงคาถาเพื่อรักษาโรคอ้วนให้กับสุทิสสมณภพ เพื่อไปกราบทูลพระเจ้าปเสนทิโกศลในขณะเสวย ว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน ในการใช้ชีวิต” (ส.ส. (ไทย) 15/124/146)

ในการเยียวยารักษาคนป่วยเป็นโรคทางกาย แม้จะเป็นโรคที่สังคมรังเกียจ แต่เมื่อได้ธรรมโอสธเขาก็สามารถบรรลุธรรมได้ เช่น ชายโรคเรื้อนชื่อสุปปพุทธะ ผู้ที่ได้ฟังอนุบุพพิกขาและอริยสัจสี่ ก็สามารถเข้าได้ดวงตาเห็นธรรมว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา” (ข.อุ. (ไทย) 25/43/256)

นอกจากนี้ การเยียวยารักษาโรคที่ต้องใช้ยาหรือเภสัชตามหลักการแพทย์เพื่อรักษาและบรรเทาโรคนั้น พระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาตให้พระภิกษุฉันยาได้ เช่น ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผอมเหลือง ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ดื่มยาผลสมอดองน้ำมูตร (โค)” (วิ.ม. (ไทย) 5/269/62)

แนวทางสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิบำบัดตามแนวพระพุทธศาสนาจึงเน้นหนักที่การบำบัดจิต ด้วยการปฏิบัติศีลภาวนา สมาธิภาวนา และปัญญาภาวนา โดยเฉพาะการรักษาโรคใจนั้น เป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แต่ใจนั้นเป็นของเรา เราต้องรักษาเอง ดังนั้น การรักษากับการบำบัดจึงเป็นเรื่องเดียวกัน เครื่องมือและธรรมโอสธที่จัดว่าเป็นยาสามัญประจำบ้านของการรักษา มีหลายหลักธรรม เช่น หลักโพชฌงค์ 7 ซึ่งเป็นพุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพ เปรียบเหมือน “การเอาเชือกผูกวัวป่าไว้กับหลักเหมือนกับแป้นสติ ส่วนการที่วัวपालงหมอบนั่งอยู่ใกล้หลักนั้น เปรียบเหมือนแป้นสมาธิ ความจริง สติกับสมาธิทั้งสองอย่างนี้ทำงานด้วยกัน ประสานและอาศัยกัน สติเป็นตัวนำหนา หรือแป้นตัวเริ่มต้นก่อนแล้วสมาธิก็ตามมา” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2566)

สรุป

โรคทางกายนั้นเป็นหน้าที่ของแพทย์เป็นผู้รักษาซึ่งในอดีต ส่วนโรคทางใจนั้นว่าเป็นโรคที่ร้ายแรงและมีเชื้อฝังติดอยู่ในจิตใจ ซึ่งเกิดจากกิเลสหรือกามคุณ 5 ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิบำบัดตามแนวพระพุทธศาสนา คือการฝึกฝนและพัฒนาจิตให้เกิดความตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน สงบจิตสงบใจ ไม่เครียด หรือถ้ามีอารมณ์เหมาะสมกับการรู้แจ้งก็อาจจะเข้าถึงความจริงของชีวิต ว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดาของสังขาร เมื่อเข้าถึงความจริงแล้วย่อม

ไม่ประมาท เมื่อไม่ประมาทก็เป็นคนมีสติสัมปชัญญะ แม้พุทธศาสนิกชนจะป่วยเป็นโรคภัยที่ไม่พึงประสงค์ หรือเป็นโรคใจก็ตาม แต่เราโชคดีมีธรรมโอสภที่คัดเลือกสำหรับรักษาใจ อยู่ที่ว่าผู้ป่วยที่จะน้อมนำไปปฏิบัติหรือรักษาหรือไม่

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2561) . สธ.ห่วง คนไทยเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ชั่วโง่งละ 37 คน เร่งวางแผนทางป้องกัน. ค้นเมื่อ 1 ธันวาคม พ.ศ.2561. จาก https://www.khaosod.co.th/monitornews/news_1421769.
- ตนุพล วิรุฬหการุญ. (2565). วิฤตโรคอ้วน กับคุณหมอแอมป์. ค้นเมื่อ 5 มกราคม 2565. จาก <https://www.bdmswellness.com/knowledge/obesity-crisis>.
- ประชาชาติธุรกิจ. (2565). ทั่วโลกพบผู้ป่วยเบาหวาน 537 ล้านคน ไทยพบรายใหม่ปีละ 3 แสนคน. ค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2565. จาก : <https://www.prachachat.net/general/news-1117805>.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิริยงค์ สิริธโร. (2548). พื้นฐานการทำสมาธิ. กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชน จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2566). รักษาใจยามป่วยไข้. (พิมพ์ครั้งที่ 110). มหาสารคาม: โรงพยาบาลมหาสารคาม.
- สุรเกียรติ์ อาชานุกาพ. (2541). วิวัฒนาการการส่งเสริมสุขภาพพระศตวรรษชาติ. กรุงเทพฯ: โครงการสำนักพิมพ์สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559). แผนการดำเนินงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี และคณะ. (2554). สมาธิบำบัดแบบ SKT รักษาสารพัดโรคได้ด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ: ปัญญาชนการพิมพ์.
- สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี. (2556) การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 12). นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลเจียฮั่ว.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). (2552). ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2552. นนทบุรี: บริษัท วิกี จำกัด.
- Donatelle, R.J. & Davis, L.G. (1993). *Access to Health*. (2nd ed.) New Jersey: Prince-Hall.
- Edleman, C.L. & Mandle, C.L. (1994). *Health Promotion Throughout the Lifespan*. (3rd ed.). United State of America: Mosby-Year Book.
- World Health Organization. (2011). *Scaling up action against non-communicable diseases: how much will it cost?*, Geneva Switzerland: WHO Press.