

สมาธิ: วิธีแห่งการบำบัดภาวะทางจิตใจ

Meditation: The Way of Mental Therapy

(Received: July 20, 2018 Revised: Oct 21, 2019 Accepted: Nov 24, 2019)

ปิริยานาถ พีรยาวิชิต¹

Piriyath Peerayawichit

ประยงค์ แส่นบูรณ²

Prayong Saenpuran

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่องสมาธิและการใช้สมาธิในการบำบัดความเครียดหรือโรคทางกาย อันที่จริงแล้วสมาธิมีอยู่ในหลักคำสอนของศาสนาต่าง ๆ ในโลกตะวันออก เช่น ศาสนาพราหมณ์ ศาสนาเชน ศาสนาพุทธ เป็นต้น โดยเฉพาะศาสนาพุทธหรือพระพุทธศาสนาได้พัฒนาสมาธิมาจากศาสนาพราหมณ์และศาสนาเชน (ทั้งสองศาสนานี้มีเพียงสมถะสมาธิเท่านั้น) จนมีสมาธิเป็นเอกลักษณ์ในศาสนาของตัวเอง (คือวิปัสสนาสมาธิ) พระพุทธองค์และเหล่าพระอริยสาวกได้ใช้สมาธิในการรักษาความเครียดและโรคทางกายแก่ศาสนิกชนในสมัยพุทธกาลมากมาย โดยเฉพาะความเครียดพระพุทธองค์ได้ใช้สมาธิรักษาจนทำให้คนที่เครียดหายจากความเครียดและเป็นพระอริยเจ้า เช่น พระยสกุบุตร เป็นต้น สมาธิยังถูกนำมาใช้จากอดีตจนถึงปัจจุบันโดยเฉพาะในวงการของแพทย์ทางเลือกได้ใช้ตลอดจนถึงมีการฝึกปฏิบัติกันอย่างมาก และในโลกตะวันตกที่พระพุทธศาสนาได้ไปเจริญงอกงามที่นั่นพุทธบริษัททั้งพระ

¹นักวิชาการศาสนาชำนาญการ ดร. กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

²ศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาปรัชญาและศาสนาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

และฆราวาสได้ฝึกฝนสมาธิและใช้สมาธิในการบำบัดความเครียดจนกลายเป็น
แนวทางใหม่ในการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ: สมาธิ สมาธิบำบัด วิธีแห่งการบำบัด

Abstract

The objectives of this article are to study meditation and using meditation in mental therapy and physical disease. There are many meditations in the doctrine of many religions of the East world such as Hinduism, Jainism, and Buddhism, especially Buddhism developed the meditation from Hinduism and Jainism (Two religions have only Samatha meditation) until gets especially meditation by itself (vipassana meditation). Buddha and his noble followers use the meditation for curing stress and physical disease to the votary in the time, especially for stress, Buddha uses the meditation for curing it until stress men destroy his stress and he becomes to be noble followers of them such as Yasa Kulaputra, etc. There are many uses and practicing meditation in alternative medicine and the western world that Buddhism in spread out there. Buddhist followers who are monks and laymen practice meditation and use it for stressing therapy. It is to say that meditation in the new way of using their lives.

Keywords: Mental Theraphy, Meditation, Way of Mental

บทนำ

เหนือความสำเร็จใด ๆ ของมนุษย์สิ่งที่เป็นความปรารถนาอันสำคัญของแต่ละบุคคลคือการเป็นผู้มีสุขภาพดี แต่ปัจจุบันสังคมมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงและเงื่อนไขของการมีชีวิตที่ดีในสังคมก็มีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น มีการแข่งขันและเกิดภาวะตึงเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ แม้อายุขัยโดยเฉลี่ยของมนุษย์จะยืนยาวขึ้นแต่โรคร้ายไข้เจ็บที่มีอาการสลับซับซ้อนและยากแก่การรักษาก็เกิดขึ้นตามมาอีกด้วย เช่น อาการทางจิตประสาทที่เกิดจากความตึงเครียดในชีวิตจึงทำให้การแพทย์สมัยใหม่เริ่มมีการค้นคว้าและเสาะแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะมาบำบัดและช่วยให้ชีวิตมนุษย์ในโลกปัจจุบันดำเนินไปได้อย่างเป็นปกติสุข แต่การค้นคว้างดังกล่าวนั้นล้วนมุ่งแต่ดำเนินไปในทางวัตถุ ส่วนในทางจิตใจนั้นเราจะพบว่าในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมและข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่สามารถเป็นแนวทางที่จะนำมาซึ่งความสงบสุขทางจิตใจและส่งผลต่อความมีสุขภาพดีทางร่างกายด้วยโดยเฉพาะเรื่องการฝึกสมาธิที่บุคคลนั้นสามารถประพฤติปฏิบัติและสัมผัสผลได้ด้วยตนเอง อาจกล่าวได้ว่าการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา คือทางเลือกวิธีหนึ่งในหลักพุทธธรรมซึ่งหากได้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและเรียนรู้ถึงวิธีในการปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้วก็จะช่วยส่งเสริมทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดพลังที่จะเยียวยาตนเองและผู้อื่นได้ และที่สำคัญการฝึกปฏิบัติสมาธิคือการได้ทบทวนหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งถือเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาและปรับตัวไปในแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

ภาวะทางจิตใจ

พระพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์นั้นประกอบด้วยกายและใจซึ่งไม่สามารถที่จะแยกออกจากกันได้ โดยความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นทางใจก็สืบเนื่องมาจากทางกาย และในทางกลับกันความเจ็บป่วยทางกายก็จะสืบเนื่องมาจากทางใจ ความสัมพันธ์ในรูปการทำงานระหว่างกายและใจนั้นเป็นการทำงานที่ประสานกันซึ่งหากร่างกายเกิดความเจ็บป่วยขึ้นก็จะส่งผลกระทบต่อสภาพทางจิตใจ และในทำนองเดียวกัน

เมื่อสภาวะทางใจผิดปกติกีย่อมส่งผลให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยได้เช่นกัน นอกจากนี้แนวคิดพื้นฐานทางอภิปรัชญาก็ได้กล่าวไว้อย่างสอดคล้องกันว่ามนุษย์ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ เช่นเดียวกันกับแนวคิดทางหลักพระพุทธศาสนาที่ว่าร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยชั้น 5 หรือเบญจชั้น ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กล่าวคือ รูป ก็คือ กาย ส่วนอีก 4 ชั้น ได้แก่ การรับรู้ ความจำ ความคิด ความรู้สึกสุขทุกข์ กล่าวโดยรวมก็คือ ใจ มนุษย์มีการรับรู้มีความจำได้ มีความคิด มีความรู้สึกว่าชอบไม่ชอบ และเกิดกิเลสตัณหา ก็ย่อมจะมีสาเหตุมาจากความเจ็บป่วยทางจิตใจ (พระไพศาลกิตติภทโท, 2545, น.5) บุคคลเมื่อยังไม่บรรลุนิยามเป็นพระอรหันต์ก็ยังคงมีโรคทางกายและโรคทางใจเบียดเบียนอยู่ โรคทางกายบางโรคพอที่จะรักษาให้หายได้ แต่สำหรับโรคทางใจนั้นแล้วเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดนั้น ไม่มียาใดที่จะรักษาได้นอกจากยาที่ชื่อว่าธรรมโอสธเท่านั้น ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของใจไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท หมวดว่าด้วยธรรมเป็นคู่กัน มีเนื้อความว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะถูกชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น” (ขุททกนิกาย ธรรมบท (ไทย) 25 /1/ 23) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และ “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะถูกดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้นสุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น” (ขุททกนิกาย ธรรมบท (ไทย) 25/2/24) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จากพระดำรัสที่ยกมานี้ชี้ให้เห็นได้ว่า ความสุขหรือความทุกข์ทั้งปวงของมนุษย์ตลอดจนถึงสรรพสัตว์ทั้งหลายก็ขึ้นอยู่กับใจทั้งสิ้น กล่าวคือ ใจเป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลายประเสริฐกว่าสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จมาแต่ใจ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าภาวะปกติของจิตใจมนุษย์จะสว่างไสว บริสุทธิ์ แต่เพราะมีกิเลสเข้ามาห่อหุ้มทำให้จิตใจเศร้าหมอง ไม่สว่างไสว และไม่เข้มแข็ง เมื่อมีสิ่งใดเข้ามากระทบใจก็จะหวั่นไหวไปกับสิ่งนั้น เช่น ทำให้เกิดความโกรธบ้าง หรือบางครั้งก็เกิดความทุกข์ เศร้าเสียใจในเรื่องต่าง ๆ จนเกินไปหรือมีความเครียดกับการทำงานบ้าง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยได้ทั้งสิ้น

(กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, 2550, น. 322) การดูแลสุขภาพจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติ คือ บริสุทธิ์ สว่างใสวนั้นทำได้ด้วยการชำระล้างกิเลสภายในจิตใจให้เบาบางลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกิเลสเบาบางลงไปมากเพียงใด ความบริสุทธิ์ของจิตใจก็จะมีมากขึ้นเท่านั้นและจะกลับคืนสู่ภาวะปกติได้มากเท่านั้นเช่นกัน

ในสมัยพุทธกาลพระพุทธองค์ก็ทรงนำพุทธธรรม ยกตัวอย่างเช่น หลักโพชฌงค์ มาใช้ในการรักษาโรคทางใจ โดยทรงตรัสสอนว่ากิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง เหล่านี้ทำให้สภาพจิตนั้นผิดปกติโดยที่ความผิดปกตินั้นจะนำไปสู่ความผิดปกติทางร่างกายได้ (อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ไทย) 21/157/191) (มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2539) ความโกรธทำให้น้ำดีในร่างกายผิดปกติ ความโลภทำให้เกิดลมในร่างกาย ความหลงทำให้มีเสมหะมาก หลักโพชฌงค์อันเป็นเครื่องประกอบแห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ 7 อย่าง ประกอบด้วย สติ (การระลึกได้) ธัมมวิจยะ (การเลือกเฟ้นธรรม) วิริยะ (ความเพียร) ปีติ (ความอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) สมาธิ (ความตั้งใจมั่น) และอุเบกขา (ความวางเฉย) จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถกำจัดความโลภ ความโกรธ และความหลงได้อย่างเด็ดขาด (ทิวา ธรรมอำนวยโชค, 2530, น. 26) ดังนั้นผู้ที่ยังมีความโลภ โกรธ หลง ย่อมเป็นผู้ที่ตกอยู่ในความทุกข์เป็นคนที่มีความป่วยทางใจและการที่จะแก้อาการป่วยทางใจได้นั้นจะต้องละทิ้งกิเลสที่เป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์เหล่านี้

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าความเจ็บป่วยทางจิตใจซึ่งเกิดจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันได้แก่ ความโลภ โกรธ หลง และความทะเยอทะยานอยากไม่รู้จักพอ นั้นวิธีรักษาอาการเจ็บป่วยทางจิตใจให้กลับคืนสู่ภาวะปกติทำได้โดยความมีสติระลึกถึงการสั่งสมบุญกรรมด้วยการให้ทาน รักษาศีล สวดมนต์ เจริญสมาธิภาวนาฟังพระธรรม คำสอนจนสามารถนำไปปฏิบัติใช้เป็นหลักให้กับตนเอง และสิ่งเหล่านี้ก็เป็นกิจวัตรประจำวันของพุทธบริษัททั้ง 4 ที่ต้องปฏิบัติทำเป็นประจำอยู่แล้วอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งก็จะมีผลให้ทุกข์หรือหายจากโรคได้อันเป็นแนวทางเพื่อก้าวสู่การบรรลุธรรม และกำจัดความทุกข์ได้

สมาธิบำบัด

การฝึกสมาธิเป็นวิธีปฏิบัติที่พบได้ในศาสนาสำคัญ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งศาสนาที่มีแหล่งกำเนิดทางตะวันออก เช่น ศาสนาฮินดู ศาสนาเซน ศาสนาพุทธ หรือลัทธิเต๋า รวมทั้งศาสนาที่นับถือศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้าองค์เดียวอย่างศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม และศาสนายูดาห์ ก็ยังมีธรรมเนียมการฝึกปฏิบัติสมาธิมายาวนาน เพียงแต่จะให้ความสนใจในการฝึกปฏิบัติสมาธิน้อยกว่าและไม่ได้เน้นมากนักว่าการฝึกสมาธิเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาทางจิตวิญญาณ แต่ถึงอย่างไรก็ตามการฝึกสมาธิไม่ได้เป็นเพียงของศาสนาใดศาสนาหนึ่งเพราะแม้แต่คนที่ไม่เชื่อในพระเจ้าก็สามารถทำสมาธิร่วมกับคนที่นับถือศาสนาได้เพราะแท้ที่จริงแล้วมนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่สามารถที่จะปฏิบัติสมาธิได้ เพราะสมาธิเป็นลักษณะธรรมชาติของจิตเป็นธรรมชาติที่มนุษย์มีติดตัวมาตั้งแต่เกิดและอยู่กับมนุษย์ไปตลอดชีวิตไม่ว่ามนุษย์เหล่านั้นจะเลือกใช้ประโยชน์จากสมาธิหรือไม่ก็ตาม (เดวิด ฟอนตานา, 2554, น. 116) จากที่กล่าวมาแล้วเป็นที่ทราบว่าเป็นที่ทราบว่าเป็นภูมิปัญญาของซีกโลกตะวันออกแต่เดิมสมาธิถูกวางไว้ว่าเป็นเรื่องของการทำงานใจให้สงบ นิ่ง ๆ เฉย ๆ หรือถูกมองว่าเป็น การปล่อยให้ความรู้สึกของตนหลอมละลายไปเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาลแล้วจึงอาศัยความรู้สึกนี้ สมมติว่าเป็นการทำให้มนุษย์ต่อเนื่องกับสวรรค์ จนกระทั่งการบังเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในประเทศอินเดียสมาธิจึงถูกทำให้ชัดเจนขึ้นบนหลักเกณฑ์ที่เข้าใจง่ายทำตามได้จริงและเป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการศึกษา (กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, 2550, น. 9) องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงถือว่าความรู้ที่แท้จริงต้องเกิดมาจากการปฏิบัติมิใช่เกิดมาจากการเรียนรู้หรือท่องจำจากตำรา พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้ปฏิบัติว่าเปรียบเสมือนเจ้าของฝูงโคที่มีสิทธิ์ในตัวโคนั้นอย่างเต็มที่ และอีกตัวอย่างหนึ่งทรงตรัสว่าบรรดาการบูชาพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการปฏิบัติบูชานั้นเพราะจะทำให้ผู้เดินทางไปถึงมรรคผลนิพพานได้ ซึ่งจะเห็นว่าสารัตถะจริงแห่งคำสอนของพระพุทธองค์นั้นก็คือการปฏิบัติ (ประยงค์ แส่นบูรณ, 2547, น. 56) จากนั้นการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาก็ได้ถูกเผยแพร่ขยายออกไปตามเส้นทางการไหลของวัฒนธรรม

เส้นทางการค้า และการสงคราม จนแทบทั้งหมดของผู้คนในทวีปเอเชียก็ไม่มีใครที่ไม่รู้จักคำว่าสมาธิแต่จะมีความแตกต่างกันก็ตรงที่ว่าเป็นผู้ปฏิบัติได้หรือไม่เท่านั้น

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าการทำจิตให้เป็นสมาธิช่วยสร้างความผ่อนคลาย และเยียวยาความเครียดอย่างได้ผลโดยพบว่าขณะทำสมาธิจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา คือ มีอัตราการเต้นของหัวใจและหายใจช้าลง มีอัตราของเมตาบอลิซึมลดลงและมีการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง โดยจะมีลักษณะเหมือนคลื่นสมองของคนนอนหลับ (สมภพ เรื่องตระกูล, 2550, น. 331) จากการสำรวจในสหรัฐอเมริกาพบว่าคนอเมริกันมีการปฏิบัติสมาธิหรือเทคนิคการผ่อนคลายต่าง ๆ กันมากขึ้น คนอเมริกันมีจุดมุ่งหมายของการฝึกหัดสมาธิเพื่อแก้ไขปัญหาความเครียดและปัญหาความทุกข์ใจโดยพวกเขาไม่ได้หวังไปถึงมรรคผลนิพพานดังเช่นชาวพุทธในทางตะวันออกที่มุ่งหวังและพยายามปฏิบัติเพื่อไปให้ถึง (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2550, น. 19) แต่ถึงอย่างไรการทำสมาธิก็เป็นศาสตร์ทางจิตใจที่ได้ถูกหยิบยกขึ้นมาและให้ความสนใจอย่างมากขึ้นและมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เพื่อพิสูจน์ความจริงที่ถูกเชื่อและถือปฏิบัติสืบต่อกันมาอย่างยาวนานในปัจจุบัน

ในสมัยพุทธกาลพระพุทธองค์ทรงเป็นต้นแบบในการนำเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์ในทางการบำบัดและรักษาโรค ดังเช่นในครั้งที่พระพุทธองค์ทรงประชวรอย่างหนัก พระองค์ทรงใช้อธิวาสนขันติ คือ ความอดทนอดกลั้นสูงสุดต่อทุกขเวทนาและทรงใช้สมาธิด้วยวิธีการเข้าสู่เจตสมาธิ คือ สมาธิที่เกิดจากการเพ่งด้วยจิตล้วน ๆ เพื่อใช้ระงับดับเวทนาและอาการพระประชวรหนักครั้งนี้ก็ระงับดับหายไปได้ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้ชี้ให้เห็นว่าชีวิตของมนุษย์ทุกคนเป็นชีวิตที่ก่อขึ้นมาจากสองส่วน คือ รูปกับนาม รวมเรียกว่า ขันธ์ห้า ประกอบด้วย รูป เวทนา สังขาร วิญญาณ อันเป็นสิ่งปรุงแต่งให้เกิดทั้งความสุขและความทุกข์ (สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ไทย) 19/375/222) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การปฏิบัติธรรมเพื่อขัดเกลากิเลสและฝึกฝนพัฒนาตนเองหรือเพื่อการบรรลุธรรมเพื่อให้ข้ามพ้นวิภวสังสารในทางพระพุทธศาสนา เรียกวิธีปฏิบัตินี้ว่า กรรมฐานซึ่งถือเป็นหลักของการกระทำอันได้แก่ ข้อวัตรปฏิบัติ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์พื้นฐานเป็นวิธีการ

ที่จะนำเอาไปทำการเจริญจิตภาวนา สำหรับผู้ที่ต้องการบริหารจัดการจิตของตนให้พัฒนาไปสู่ภาวะแห่งความบริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเพื่อความหลุดพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง

แต่เดิมศาสนาและจิตวิญญาณนั้นมีบทบาทอย่างมากในการรักษาความเจ็บป่วยต่าง ๆ แต่เมื่อวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้พัฒนาขึ้นในราว 150 ปีที่ผ่านมา นับจากการค้นพบของหลุยส์ ปาสเตอร์ (Louis Pasteur, 1822-1895) นักเคมีและชีววิทยาชาวฝรั่งเศสที่พิสูจน์ทฤษฎีของเชื้อโรค (Germ theory of disease) นำสู่การรักษาโรคแผนปัจจุบันคือการรักษาที่อิงผลการศึกษาพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์เป็นหลักทำให้การรักษาทางจิตใจและจิตวิญญาณหลายอย่างที่ยังไม่สามารถพิสูจน์ได้จึงมีบทบาทเป็นเพียงการแพทย์ทางเลือก ในปัจจุบันพบว่าวงการแพทย์มีความตื่นตัวในเรื่องการแพทย์ทางเลือกมากขึ้น (รั้วชัย กฤษณะประกกรกิจ, สมจิตร์ ห่องบุตรศรี และผ่องพรรณ กฤษณะประกกรกิจ, 2552, น. 132) การทำสมาธิเป็นวิธีที่ได้รับ ความสนใจว่าเป็นวิธีการรักษาทางกายและจิตซึ่งสามารถทำให้ทั้งร่างกายและจิตใจได้รับการพัฒนา ทั้งนี้ตามวิธีการรักษาของ สาทิส อินทรกำแหง ซึ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจที่จะต้องฝึกให้เป็นสมาธิและยึดหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ว่าสนิมเหล็กเกิดแต่เหล็กแล้วก็กัดกร่อนให้เหล็กเสียไป ดังนั้นจิตใจของมนุษย์ก็เช่นเดียวกันหากได้รับการฝึกให้เป็นสมาธิและมีต้นแหล่งคือจิตใจที่ผลิตแต่ความคิดในเชิงบวกก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพพลานามัยที่ดีได้ แต่หากผลิตความคิดในเชิงลบอันเปรียบเสมือนสนิมเหล็กก็ย่อมเป็นภัยแก่ตนเอง ดังที่ได้กล่าวว่า “ความคิดในทางร้ายนี้เองที่เป็นตัวทำลายตนเอง โดยเฉพาะผู้เจ็บป่วยเป็นมะเร็งถ้าความคิดในทางร้าย ๆ นี้ยังหลงเหลืออยู่มันก็จะป็นสนิมกัดกร่อนตนเองให้พินาศย่อยยับเร็วขึ้น เพราะความคิดเช่นนี้เป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของการเป็นมะเร็งที่เกิดจากสาเหตุทั้งทางใจและทางกาย ถ้าทางใจเขาเปลี่ยนไม่ได้ทางกายก็เปลี่ยนไม่ได้ตามด้วย” (สาทิส อินทรกำแหง, 2541, น. 127) จะเห็นได้ว่าจิตใจสามารถรักษาตนเองได้และยังสามารถส่งผลต่อการรักษาโรคทางกายได้อีกด้วย ดังนั้นการทำจิตใจให้สงบบริสุทธิ์ ผ่องใสอยู่เสมอย่อมสามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้

เนื่องจากการทำสมาธิเป็นกลไกทางจิตที่ละเอียดอ่อนการวางใจต่อการทำสมาธิ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ฝึกใหม่ซึ่งจะช่วยทำให้จิตใจ ได้รับการขัดเกลาให้ละเอียดอ่อนมากยิ่งขึ้น ฉะนั้นการทำสมาธิจึงต้องทำควบคู่กับ วิธีการวางใจให้ถูกต้องเพื่อให้การฝึกสมาธิดำเนินไปอย่างเป็นสุข ลดปัญหาที่เกิดจากการทำสมาธิ และก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ฝึก ซึ่งหลักการวางใจที่สำคัญประกอบด้วย (ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, สมจิตร์ ห่องบุตรศรี และผ่องพรรณ กฤษณะประกรกิจ, 2552, น. 205 - 206)

ประการแรก การมีความอ่อนโยนต่อตนเอง เริ่มจากการไม่กดดันตนเอง จากการคาดหวังเกินจริงต่อการทำสมาธิ ผู้ที่ขาดความอ่อนโยนต่อตนเองจะเร่งรัด การฝึกให้ได้ผลเร็วตั้งใจทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจในตนเองสัก ๆ ตามมาด้วยความพยายามฝึกฝนอย่างมากหรืออย่างหนักก่อให้เกิดความเครียดทางลบ ต่อการทำสมาธิติดตัวไปด้วยเป็นอุปสรรคต่อการที่จะกลับมาทำสมาธิได้ใหม่อีก ความอ่อนโยนต่อตนเองเริ่มต้นจากการวางใจเบา ๆ ต่อการฝึกเพราะรู้ว่าการได้ทำสมาธินั้น ดีพอแล้วสำหรับตนเอง เมื่อเริ่มต้นฝึกก็อาจมีความนึกคิดมากมายเกิดขึ้นก็ให้มองว่าเป็นเรื่องธรรมดาเนื่องจากจิตใจนั้นอยู่กับความคิดตลอดเวลา ความพยายามที่จะกำจัดความคิดเหล่านั้นยิ่งทำให้เกิดความกดดันและกลับจะฟุ้งซ่านมากกว่าเดิม เพียงรู้ว่าความคิดคำนึงยังคงมีอยู่ให้ยอมรับความคิดเหล่านั้นเสียก่อนแล้วจึงค่อย ๆ แทนที่ความคิดคำนึงเหล่านั้นด้วยวิธีการทำสมาธิ

ประการที่สอง ยอมรับในความสงสัย เนื่องจากเมื่อเริ่มต้นฝึกสมาธิวิธีการใด ๆ ก็ตามผู้ฝึกยังไม่มีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งทั้งในวิธีการและเป้าหมายของการฝึก หรืออาจรู้สึกขัดแย้งกับวิธีการเดิมที่เคยปฏิบัติมา ซึ่งความสงสัยเช่นนี้ย่อมเกิดได้ เป็นธรรมดาเพียงระลึกไว้ว่ามีความสงสัยเกิดขึ้นในใจและยินยอมให้ตนเองลองฝึก ในแนวทางที่ดำเนินอยู่ไปก่อน ซึ่งจะเป็นการดีกว่าการใช้เวลาทำสมาธิมาวิเคราะห์ตีความทางหลักการหรือทฤษฎี เมื่อฝึกวิธีการนั้นไปสักระยะก็จะเริ่มเข้าใจมากขึ้น หรือหากฝึกไปสักระยะหนึ่งแล้วพบว่าวิธีการนี้ไม่เหมาะกับตนก็สามารถเปลี่ยนวิธีการได้เพราะคนแต่ละคนจะมีลักษณะนิสัยที่เรียกว่าจริตแตกต่างกัน

วิธีการฝึกสมาธิแต่ละวิธีล้วนมีสิ่งที่ดีที่ทั้งสิ้นซึ่งอาจจะเหมาะสมกับใครคนใดคนหนึ่งแตกต่างกัน

ประการที่สาม ทำตัวให้เป็นธรรมชาติ สมาธิเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีผลชัดเจนจิตใจจากการที่มีการเติบโตของสติปัญญาและความรักจากภายในย่อมส่งผลถึงพฤติกรรมการแสดงออกภายนอกทั้งกายและวาจาและมีผลถึงท่าทีการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในบุคลิกภาพของบุคคลที่มีสติจะมีความสงบในตน รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่หุนหันพลันแล่น คิดก่อนพูด รู้จักการฟังผู้อื่นพูด และรู้จักพูดในสิ่งที่เหมาะสม มีความสำรวมเป็นปกติ ซึ่งความหมายของการเป็นปกตินี้คือธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในไม่ใช่สิ่งที่ตัวเราพยายามไปควบคุมบังคับให้เป็นไปการฝึกที่จะสำรวมตนนั้นเป็นสิ่งที่ดีและเป็นการพัฒนาสติไปในตัวแต่ไม่ใช่การควบคุมบังคับหรือการกดดันตนเอง จากการที่มีความไม่พึงพอใจตนเองเล็ก ๆ แล้วพยายามฝืนให้เป็นในสิ่งที่ตนเองไม่ได้เป็นซึ่งการฝืนนี้จักทำได้เพียงชั่วเวลาหนึ่งหรือบางสถานการณ์เท่านั้น สิ่งนี้ผู้ฝึกปฏิบัติควรได้ตระหนักและคอยตรวจสอบท่าทีของตนเองอยู่เสมอ ๆ ซึ่งถือว่าเป็นการเรียนรู้ที่มีค่า ผู้ฝึกสมาธิบางคนเมื่อเริ่มปฏิบัติจะพยายามเลียนแบบบุคลิกท่าทีของผู้อื่นซึ่งเป็นเพียงการปรับเปลี่ยนตนเองจากภายนอกแต่ไม่ใช่ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการชำระล้างจากภายใน ไม่ใช่การเติบโตที่สะท้อนมาจากภายในและอาจจะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ตนเองได้เพราะไปติดกับมายาภาพที่สร้างขึ้น

ประการที่สี่ วางใจเป็นกลางต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในการฝึกปฏิบัติสมาธิบำบัต้นั้นอาจเกิดประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ซึ่งขึ้นกับทั้งวิธีการปฏิบัติและตัวของผู้ทำสมาธิ ประสบการณ์อาจเป็นทั้งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจหรือเป็นประสบการณ์ที่ไม่น่าพอใจ เมื่อประสบกับประสบการณ์ใดก็ให้วางใจเป็นกลาง หรือไม่ไปให้ความสำคัญมากไปกว่าเพียงแค่ประสบการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็จะผ่านไป อาจเกิดขึ้นอีกหรือไม่เกิดขึ้นอีกก็ไม่ต้องเป็นกังวลใจ

กล่าวได้ว่าการวางใจนี้คือสิ่งสำคัญถ้าวางใจไม่เป็นก็ไม่ได้ผลซึ่งบางคนตลอดชีวิตไม่พบเลย ฉะนั้นการวางใจจึงถือเป็นศิลปะ คือ ต้องรู้จักใช้ รู้จักทำเหมือน

แม้คร่ำผู้มีศิลปะในการปรุงอาหาร จิตใจของเราก็เช่นกัน เพราะฉะนั้นการหลีกเลี่ยงไม่เอาสิ่งรบกวนเข้ามาเคลือบแคลงแฝงในจิตใจและหมั่นสังเกตว่าตนเองนั้นมีข้อบกพร่องในสิ่งใดและเมื่อพบแล้วก็ต้องแก้ไขเมื่อปฏิบัติดังนี้ได้ก็จะเป็นผู้ที่สมหวังในการปฏิบัติธรรม กล่าวโดยสรุปสมาธิเป็นการกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะซึ่งเป็นหลักการในการทำจิตใจให้เกิดความสงบแน่วแน่ เป็นหนึ่งเดียวไม่ให้จิตฟุ้งซ่านและเมื่อทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตสามารถรวมเป็นหนึ่งได้ในระดับใดระดับหนึ่งแล้วในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่าจะมีผลทำให้จิตใจได้รับความสงบ บริสุทธิ์ ประณีต มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิด ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง และเมื่อสุขภาพจิตดีไม่เกิดภาวะเครียดหรือความวิตกกังวลใดก็ย่อมจะส่งผลต่อเนื่องไปสู่กายให้ได้รับความสงบไปด้วย เนื่องจากกายกับใจนั้นมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงอาศัยเป็นปัจจัยเกี่ยวพันซึ่งกันและกันอยู่อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเมื่อใจมีความสงบ กายซึ่งเนื่องกับใจก็จะได้รับความสงบลงตามไปด้วย กายที่สงบนั้นจะส่งผลทำให้ระบบของอวัยวะต่าง ๆ ค่อย ๆ ปรับสภาพไปในทางที่ดี เช่น มีการหลั่งฮอร์โมนที่ดีออกมา การทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ตลอดจนจนถึงการไหลเวียนของโลหิตก็จะดีตามไปด้วย เป็นต้น จนกระทั่งสภาพต่าง ๆ ภายในร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะความเป็นปกติดั้งเดิมได้ ดังนั้นโรคภัยต่าง ๆ ที่มีอยู่จึงค่อย ๆ หุเลาเบาบางลงไปและหายไปได้ในที่สุดและภาวะความมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและทางใจก็ย่อมจะเกิดขึ้นตามมา (อุทัยวรรณ เลขาประเสริฐสุข, 2546, น. 56) ซึ่งผลของการปฏิบัติสมาธิในลักษณะนี้จึงทำให้นักวิชาการได้จัดให้สมาธิเป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมบำบัด ฉะนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ให้คุณค่าแก่ชีวิตเนื่องจากสมาธิไม่ได้ถูกจำกัดด้วยเพศ วัย ศาสนา เผ่าพันธุ์ หรือเชื้อชาติ และเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้ และหากได้ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังก็ย่อมจะพบผลที่ดีตามมาสามารถเห็นและประจักษ์ได้ด้วยตนเอง ตลอดจนจนถึงทำให้ผู้ปฏิบัติดำเนินชีวิตในโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพและก่อให้เกิดความสุข

การนำสมาธิมาประยุกต์ใช้เชิงสุขภาพและการศึกษาทางคลินิก

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาเกิดความสนใจในเรื่องการทำสมาธิกับการแพทย์ แนวคิดในเรื่องสมาธิได้ถูกนำมาใช้ในเชิงคลินิกเพื่อที่จะวัดประสิทธิผลของระบบต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำสมาธิในร่างกายมนุษย์ เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบหายใจ ในระยะหลังมีการพยายามนำสมาธิมาใช้อธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ต่อมาสมาธิได้ถูกผลักดันเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพในเรื่องของการลดความเครียด และความเจ็บปวด ในแง่มุมมองของการลดความเครียดสมาธิถูกใช้ในโรงพยาบาล ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อลดความเครียดหรือความวิตกกังวล จากการศึกษานี้ของ ดวงใจ กสานติกุล (2529, น. 122) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการศึกษาสมาธิต่อสุขภาพจิตโดยวัดเปรียบเทียบอารมณ์เศร้า” ในเยาวชน อายุ 15-25 ปี ณ ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม (วัดพระธรรมกาย) จังหวัดปทุมธานี มีกลุ่มตัวอย่าง 156 คน โดยให้เยาวชนที่เข้ารับบริการฝึกสมาธิและตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นแบบทดสอบวัดอารมณ์เศร้ามก่อนและหลังฝึก ซึ่งพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนน เมื่อหลังปฏิบัติสมาธินั้นมีอารมณ์เศร้ามลดลง แสดงว่าการทำสมาธิทำให้จิตใจ เกิดการผ่อนคลาย สามารถแยกแยะเข้าใจในปัญหาและบรรเทาสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าในใจได้และกัญญา แซ่เตียว (2552, น. 154) ก็ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “ประสิทธิผลการใช้อานาปานสติในการลดความเครียดและความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง: กรณีศึกษาศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลทุ่งมน อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์” ซึ่งพบว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานะสติผ่อนคลายสามารถ ลดความเครียดและความดันโลหิตได้และยังลดอาการที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายจิตใจ และอารมณ์ได้ และนอกจากนี้ อารมณ์ สิ่งห่าขตาและคณะ (2559, น. 39) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียด ของผู้สูงอายุ” ที่พบว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการความเครียดนั้นผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 หลังการเข้าร่วมโปรแกรมผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความเครียดต่ำกว่า ผู้สูงอายุกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการศึกษา

ของสมทรง เฟ่งสุวรรณ (2528, น. 179) ได้สรุปความไว้ในวิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตถึงการฝึกสมาธิแบบอาโลกกลีณต่อการลดความวิตกกังวลและซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสี โดยได้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 75 คน จากผลการศึกษา สรุปว่า กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกสมาธิและการเยี่ยมพูดคุยเรื่องทั่วไปมีคะแนนความวิตกกังวลและความซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มที่มีการเยี่ยมพูดคุยเรื่องทั่วไปอย่างเดียวและต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติจากเจ้าหน้าที่ประจำและการศึกษาของ พระสมภาร ทวีรัตน์ (2543, น. 177) ได้สรุปความไว้ในวิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิตถึงการนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการทดลองภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คนที่มีช่วงอายุระหว่าง 45-49 ปี โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 10 วัน จากผลการศึกษาพบว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้นสามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้ รวมทั้งการศึกษาของ จิตติรัตน์ รักษ์ใจตรง (2548, น. 195) ได้สรุปความไว้ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต ถึงการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถานจากการเปรียบเทียบคะแนนของพฤติกรรมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา พบว่าหลังจากฝึกอานาปานสติภาวนาแล้วผู้ปฏิบัติสามารถนำไปปฏิบัติใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น เช่น ด้านการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวของผู้ปฏิบัติรวมทั้งด้านพฤติกรรมการให้อภัยผู้อื่น เป็นต้น นอกจากนี้การศึกษาของ สินีนาฏ ทิพย์มุสิก (2546, น. 189) ได้สรุปความไว้ในวิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต ถึงการศึกษากำหนดการให้คำปรึกษากับการเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยในระยะก่อนผ่าตัด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยในระยะก่อนผ่าตัดเนื่องอกมดลูกครึ่งไข โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนผ่าตัดตั้งแต่ 60 คะแนนขึ้นไป จำนวน 15 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน โดยกลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบกระชับ กลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มการเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ กลุ่มที่ 3 คือ กลุ่มที่ได้รับการบริการตามปกติ

ของโรงพยาบาลโดยได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกระชับกับการเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ โปรแกรมละ 6 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เก็บข้อมูลเป็น 2 ระยะ คือ ระยะก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบกระชับและกลุ่มการเจริญสมาธิด้วยการสวดมนต์ มีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกันและทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลในระยะก่อนและหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการบริการตามปกติของโรงพยาบาล

จากตัวอย่างผลการศึกษาของงานวิจัยที่ได้ยกตัวอย่างมานั้นได้พิสูจน์ให้เห็นว่าการบำบัดโดยการปฏิบัติสมาธินั้นสามารถที่จะบำบัดภาวะทางจิตใจและสืบเนื่องต่อไปสู่ภาวะทางร่างกายได้ เพราะการมีสุขภาพดีไม่ได้หมายถึงการมีร่างกายที่แข็งแรงและไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้นแต่หมายถึงการมีจิตใจที่นิ่งตามควบคุมกันไปด้วย พระพุทธศาสนามองดูภาวะสุขภาพในลักษณะนี้เพราะถือว่าร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากจนแทบจะแยกออกจากกันไม่ได้ การแพทย์แผนปัจจุบันยอมรับทัศนะที่กล่าวมานี้และชี้ให้เห็นว่าจิตใจมีความสำคัญต่อการเกิดโรคและการหายของโรค วิธีการรักษาแบบนี้เป็นทางเลือกใหม่ในวงการแพทย์หรือที่เรียกว่าวิธีการรักษาตามแนวพุทธวิธี และจากการศึกษาวิจัยต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นได้ชี้ให้เห็นความจริงของคำสอนในพุทธศาสนาที่ว่าสาเหตุสำคัญของความเครียดก็คือกิเลสอันก่อกำเนิดมาจากภายในจิตใจของเรานั้นเอง ฉะนั้นจึงเป็นเหตุผลสำคัญที่แพทย์แผนปัจจุบันได้ให้ความสนใจการปฏิบัติในพุทธศาสนาต่อการบำบัดโรคอันมีการปฏิบัติสมาธิเป็นสำคัญ

ข้อสรุป สังเกต และเสนอแนะ

เป็นที่น่าสังเกตว่าโรคทางร่างกายโดยทั่วไปสามารถรักษาได้ด้วยยาหรือกรรมวิธีทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ต่าง ๆ ได้ ส่วนการรักษาโรคทางใจมุ่งที่การฝึกใจ เช่น จิตบำบัด หรือด้วยการทำสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยจะต้องมีส่วนช่วยเหลือตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยการรักษา นั้นแสดงว่าจิตใจสามารถรักษาตนเองได้และยังสามารถส่งผลต่อการรักษาโรคทางกายได้อีกด้วย ดังนั้นผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาหากสามารถ

แยกแยะได้ว่าอาการป่วยของตนเป็นอาการป่วยทางกายมิใช่ป่วยทางใจแล้วทำให้สงบ สดชื่นเบิกบานอาการป่วยทางกายนั้นย่อมจะทุเลาและหายเร็วขึ้น แต่หากผู้ป่วยคนใด กลับมีใจหดหู่ซึมเศร้าเสียใจในการที่ตนต้องเจ็บป่วยผู้ป่วยเช่นนี้ย่อมจะรักษาให้หาย ได้ยากและต้องใช้เวลานาน ดังนั้นการทำจิตใจให้สงบ บริสุทธิ์ ผ่องใสอยู่เสมอย่อมจะ สามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ ดังนั้นความสุขในชีวิตที่เกิดขึ้นได้นั้นนอกจากจะเกิดจาก ความสำเร็จในการประกอบอาชีพหรือหน้าที่การงานแล้วความเป็นผู้มีสุขภาพที่ดี ทั้งทางจิตใจและร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ชีวิตแต่ละชีวิตมีความสุข สมบูรณ์ได้ การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่ให้คุณค่าแก่ชีวิต โดยไม่จำเป็นต้องซื้อหาหากแต่เริ่มปฏิบัติที่ตนเองแล้วย่อมจะพบและสัมผัส กับคุณประโยชน์อันเกิดขึ้นอย่างมหาศาลแก่ตนเองด้วยตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย. (2550). **การรักษาสุขภาพ ตามพุทธวิธี**. ปทุมธานี : มูลนิธิธรรมกาย.
- กัญญา แซ่เตียว. (2552). **ประสิทธิผลการใช้อานาปานสติในการลดความเครียด และความดันโลหิตในผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง: กรณีศึกษา ศูนย์สุขภาพชุมชน ตำบลทุ่งมน อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์และศิลปะ แห่งชีวิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ฐิติรัตน์ รัชใจตรง. (2548). **ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย.
- ดวงใจ กสานติกุล. (2529, มกราคม-มิถุนายน). ผลของการศึกษาสมาธิต่อสุขภาพจิต โดยวัดเปรียบเทียบกับอารมณ์เศร้า. **ว.สมาคมจิตแพทย์**. 26 (2), 176-180.

ทิวา ธรรมอำนวยโชค. (2530). พุทธศาสนากับการรักษาพยาบาล: วิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ในการรักษาพยาบาลชาวบ้านในเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียง. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, สมจิตร์ ห่องบุตรศรี และผ่องพรรณ กฤษณะประกรกิจ. (2552). สมာธิบำบัดทางจิตเวชศาสตร์และสุขภาพจิต. ขอนแก่น : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ประยงค์ แสนบุราณ. (2547). ปรัชญาอินเดีย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2550). พุทธธรรมบำบัด. กรุงเทพฯ : กองแพทย์ทางเลือก กรมการพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.

ไพศาล กิตติภทโท, พระ. (2545). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในชการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พอนตานา, เดวิด. (2554). สมาธิเพิ่มพลังความจำบำบัดโรคและลดเครียด. กรุงเทพฯ : แอคทีฟ พริ้นท์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 1-45. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สาทิสม อินทรกำแหง. (2541). กุณเณ (ถ้าแน่จริงต้องชนะความตาย). (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : คลินิกบ้านและสวน.

สินีนากู ทิพย์มุสิก. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกระชับกับการเจริญสติด้วยการสวดมนต์ต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยในระยะก่อนผ่าตัด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.

สมทรง เฟ่งสุวรรณ. (2528). ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมภาร ทวีรัตน์, พระ. (2543). การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมภพ เรื่องตระกูล. (2550). การตั้งครมภ์: โรคทางจิตเวชและการรักษา. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

อาภรณ์ สิงห์ชาดา และคณะ. (2559, มกราคม-มิถุนายน). ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อความเครียดของผู้สูงอายุ. ว.มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติวิชาการ. 19 (2), 38-39.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. (2546). การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ ยามเจ็บป่วย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.