



สมาธิบำบัด

ในผู้ป่วยมะเร็ง

ความเจ็บป่วยเป็นสภาวะสุขภาพที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ อาจเกิดตามธรรมชาติหรือเกิดขึ้นเพราะมนุษย์เร่งให้เกิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น เมื่อกายเจ็บป่วยมักเกิดอาการทางใจมากมาย นำไปสู่อาการทางกายที่เพิ่มขึ้น เช่น สับสน วิดกกังวล กลัว ใจสั่น มีผลทำให้เข้าใจผิดคิดว่าโรคที่เป็นอยู่รุนแรงมากขึ้นหรือทรุดลง ทำให้อาการทางใจเพิ่มขึ้นเป็นวงจรแห่งทายนะ อาการทั้งทางกายและทางใจจึงอาจเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณหากไม่มีการหยุดวงจรแห่งทายนะนี้ ดังนั้น เมื่อเกิดการเจ็บป่วยจึงควรได้รับการรักษาที่เหมาะสม ถูกต้อง การรักษาเฉพาะโรคที่เกิดขึ้นทางกายเพียงอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ เนื่องจากคนเราประกอบด้วยกายและใจ เมื่อกายป่วยแล้วใจมักป่วยตามด้วย และบางครั้งอาการป่วยทางใจนั้นมากกว่าทางกายเสียอีก ผู้ป่วยมะเร็งหลายคนแม้ว่าหายขาดจากโรคแล้ว แต่ใจก็ยังเป็นมะเร็งอยู่นั่นคือยังทุกข์ทรมานใจอยู่อย่างเดิมเรียกว่าใจเป็นมะเร็งไม่ใช่มะเร็ง

การฝึกจิตโดยการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจตามจริง และ

รู้ว่าจะอยู่กับอาการที่เกิดขึ้นอย่างไรโดยสามารถวางใจได้อย่างเหมาะสม ทำให้ไม่เกิดความทุกข์ทรมาน การฝึกสมาธิเป็นการเปลี่ยนคลื่นความถี่ที่หายไปสู่ความละเอียด เมื่อใจสงบกายกับใจก็จะแยกกัน ทำให้สามารถควบคุมใจของตนเองทำอะไรได้ตามที่ใจของเราจะทำได้ ผู้ที่เริ่มฝึกต้องมีความอดทน มีศรัทธาและมีความสม่ำเสมอในการฝึกจึงจะบรรลุถึงสิ่งที่ต้องการ

สมาธิบำบัด เป็นความรู้ของวงการแพทย์ทางโลกตะวันออกที่สนใจด้านการฝึกจิตและนำการฝึกสมาธิเข้ามาใช้รักษาโรคต่าง ๆ ซึ่งได้ผลดี โดยหลักการของ “สมาธิ” คือการทำจิตใจให้สงบ อันจะส่งผลให้การทำงานของร่างกายเป็นไปตามปกติ เรียกได้ว่าเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องของการรักษาโรคด้วยพลังสมาธิ โดยยึดหลักในการปฏิบัติที่ว่า ให้มีสติอยู่กับตัวเสมอซึ่งก่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ ไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นจิตแน่วแน่อยู่อารมณ์เพียงหนึ่งเดียว อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับจิตใจ เพื่อรวบรวมสมาธิให้มีสติยังคิดถึงในการทำ

กระทำต่างๆ ของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความสอดคล้องกับการค้นพบว่าหลังจากการนั่งสมาธิเพื่อทำให้จิตใจมีความสงบ จะทำให้ร่างกายของเราหลังสารเอ็นโดรฟิน หรือที่เรียกว่า **สารสุข** โดยเมื่อร่างกายได้หลังสารเอ็นโดรฟินออกมา จะส่งผลให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเครียด และบรรเทาอาการเจ็บปวดลงได้ แต่ในทางตรงกันข้ามหากร่างกายคนเราเกิดความเครียด สมองจะหลังสารบางอย่าง ซึ่งทำให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นในร่างกายอย่างมาก และการเพิ่มขึ้นของเม็ดเลือดขาวนี้เองอาจจะทำให้ผู้ที่มีความเครียดเกิดโอกาสเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งในเม็ดเลือดสูงขึ้น

สิ่งสำคัญของสมาธิบำบัด คือการใช้สมาธิเพื่อฝึกใจให้มีพลังและมีอำนาจสามารถนำไปใช้เป็นการรักษาโรคที่เกิดจากทางใจ เช่น ความเครียด ความกังวล ไม่เกี่ยวกับโรคที่มีเชื้อโรคโดยตรง แต่ก็สามารถรักษาใจที่เป็นทุกข์ที่เกิดจากโรคทางกายได้



วิธีการทำสมาธิ

การทำสมาธิสามารถทำได้หลายวิธีแล้วแต่ความถนัด และความชอบของแต่ละบุคคล เริ่มแรกเราควรเตรียมสถานที่ที่สงบสงัดปราศจากการรบกวนจากเสียง ยุง และแมลงต่างๆ อากาศเย็นสบาย อยู่คนเดียว ให้นั่งในท่าสบายขาไขว้กัน หรือซ้อนกัน หรือนั่งแบบสมาธิเพชรก็ได้ มือขวาทับมือซ้าย นั่งหลังตรง ไหล่หย่อนลงในท่าที่ผ่อนคลาย หายใจเข้าออกช้าๆ ตามธรรมชาติ ไม่บังคับกดข่มใดๆ เราอาจจะใช้วัตถุต่างๆ เป็นเครื่องมือในการทำสมาธิให้จิตกำหนดรู้ได้หลายวิธีดังนี้ ขอยกตัวอย่างการทำสมาธิง่ายๆดังนี้

กำหนดที่ลมกระทบบริเวณจมูก เวลาหายใจเข้า และออก ใช้สติตามดูลมที่กระทบปลายจมูกตลอดเวลา วิธีการที่ง่ายอีกวิธีหนึ่ง คือ ใช้การนับเลขช่วย โดยหายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 สลับกันไป นับซ้ำๆ หายใจเข้าแล้วนับ หายใจออกแล้วนับ เช่นนี้สลับกันไป จิตก็จะสงบลง อาศัยการฝึกบ่อยๆ สมาธิค่อยๆเกิดขึ้น เป็นวิธีที่ง่ายวิธีหนึ่ง

ทำสมาธิแบบโยคะ คือ ใช้คำพูด เช่น คำว่า โอม คำว่า พุทโธ อาจจะหายใจเข้าออกช้าๆ พร้อมกับบริกรรมสลับกันไป หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ คำบริกรรมอาจจะใช้คำอื่นๆ ก็ได้แล้วแต่ศาสนาที่ตนเคารพ

ทำสมาธิโดยการสวดมนต์ จะใช้บทสวดอะไรก็ได้ในศาสนาที่ตนนับถือ ให้ใจจดจ่ออยู่กับคำสวดมนต์ตลอดเวลา วิธีนี้นิยมใช้กันมากทั้งในทางตะวันออก และ ตะวันตก

วิธีต่างๆ เหล่านี้เป็นวิธีง่ายๆ ที่ใช้ได้ผลดี เทคนิควิธีการไม่ยากอะไร ให้ปฏิบัติบ่อยๆ ซ้ำๆกันทุกวัน เราก็จะเกิดความชำนาญ เป็นเรื่องของการฝึกจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เป็นเรื่องที่ยังมองไม่เห็น วัดไม่ได้ จับต้องไม่ได้ จึงต้องใช้ความอดทนค่อยๆ ปฏิบัติทีละเล็กทีละน้อย สิ่งสำคัญของสมาธิบำบัดก็คือ การใช้สมาธิเพื่อฝึกใจให้มีพลังและมีอำนาจสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ในที่นี้ใช้เป็นยารักษาโรคที่เกิดจากความเครียด ความกังวล ไม่เกี่ยวกับโรคที่มีเชื้อโรคโดยตรง แต่สามารถรักษาใจที่เป็นทุกข์ที่เกิดจากโรคได้ ปฏิบัติเช่นนี้ไปตลอด อาจจะปฏิบัติวันละ 15 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ทำทุกวันก็จะชำนาญมากขึ้น ช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับปฏิบัติ คือ ช่วงเช้ามีด เวลาสี่หรือห้านาฬิกา เพราะเป็นเวลาที่สุด อากาศเย็นสบาย จิตได้พักมาตลอดคืน จิตยังไม่ค่อยได้รับอารมณ์ต่างๆ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

ประโยชน์ของสมาธิบำบัด ได้แก่

- ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย นอนหลับง่ายไม่ฝันร้าย
- ช่วยลดความเครียดภายในร่างกาย หายหวาดกลัว หายกระวนกระวายโดยไม่จำเป็น
- ช่วยลดความดันโลหิต
- ช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากภาวะร่างกายไม่สบาย เกือบทุกต่อสุขภาพร่างกายเช่นชะลอความแก่หรืออ่อนกว่าวัย
- นำไปสู่การพัฒนาด้านจิตใจเนื่องจาก การฝึกสมาธิย่อมส่งความสงบสุขไปสู่จิตใจ ทำให้เกิดความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ร่วมโลก มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติสัมปชัญญะดีรู้เท่าปรากฏการณ์และยับยั้งใจได้ดีเยี่ยม
- ช่วยในการดำรงชีวิตและการทำงาน เนื่องจากการฝึกสมาธิ ส่งผลให้เกิดปัญญาและการตัดสินใจที่ดี ซึ่งส่งผลต่อบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น มีบุคลิกหนักแน่น เข้มแข็งพร้อมเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ฉับไว
- รักษาโรคบางอย่าง เช่น โรคเครียด โรคท้องผูก โรคความดันโลหิต โรคหืด หรือโรคกายจิตอย่างอื่น โรคกายจิต (อ่านว่าโรค กา-ยะ-จิต) หมายถึง ไม่เป็นโรค แต่ใจคิดว่าเป็น คิดบ่อยๆ ซ้ำๆก็เลยเป็นจริงๆ ฝึกสมาธิแล้วอาการเหล่านี้จะดีขึ้นได้
- ประโยชน์ของสมาธิด้านศีลธรรม และจริยธรรม สมาธิ ช่วยทำให้เป็นผู้มีประพฤติดี สามารถยับยั้งจิตใจให้พ้นจากความชั่ว และสร้างจิตใจดี ทำให้สามารถดำรงชีวิตในทางที่ดีทั้งทางกาย วาจา และ ใจ ทำให้เป็นผู้มีความพอเพียง มีความอดทน รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ สมาธิยังช่วยให้จิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจริยธรรม

และเห็นแก่ความถูกต้อง

จะเห็นได้ว่าการทำสมาธิมีประโยชน์ต่อทุกคนทั้งผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงผู้ที่เจ็บป่วยหรือผู้ที่ต้องการพัฒนาจิตใจของตนเองให้ดีขึ้น

เมื่อร่างกายของเราเจ็บป่วยแต่ใจของเราไม่ได้เจ็บป่วยตามไปด้วย เราสามารถใช้ใจของเราช่วยรักษาสุขภาพทางกายของเราให้ดีขึ้นได้ด้วยตัวเราเอง

เอกสารอ้างอิง

1. อารณีย์ เชื้อประไพศิลป์. สมาธิบำบัดทางการพยาบาล (Meditation as Nursing Therapeutics). Available at: http://www.dtam.moph.go.th/alternative/downloads/treatmentca__arporn.pdf. Accessed April 15, 2011
2. สุชาติ นิลพยัคฆ์, กุลยานี อิทธิวรกิจ. สรุปการบรรยายประชุมวิชาการกรมพัฒนาฯ เรื่อง "สมาธิบำบัด". Available at: <http://www.thaicam.go.th/index>. Accessed April 15, 2011
3. แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. สมาธิบำบัดโรค. Available at: <http://www.boybdream.com/manager-news-content.php?newid=80796>. Accessed April 15, 2011