

## บทความทางวิชาการ

## สมาธิกับการรับรู้ความปวด

อารี นัยบ้านด่าน\* ทิพนาศ ชินวงศ์\*\*

## บทคัดย่อ

สมาธิ สามารถนำมาฝึกใช้เพื่อรับรู้ความปวดที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสมาธิแบบวิปัสสนาช่วยให้การรับรู้ความปวดมีความชัดเจน หรือคลายความยึดมั่นจากความปวด จากการมีสติเข้าไปรับรู้และพิจารณาความเป็นจริงของความปวด เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของความปวดที่อยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ส่วนสมาธิแบบสมถะช่วยให้มีความสงบ จากการมีจิตตั้งมั่นในการภาวนาทำให้ความปวดถูกเบี่ยงเบนความสนใจออกไป มีหลายการศึกษาวิจัยที่สนับสนุนว่า สมาธิทั้งแบบวิปัสสนาและสมถะมีผลช่วยลดความรู้สึกปวดได้ ดังนั้น ในสภาวะที่บุคคลมีสมาธิก็จะมี การรับรู้และเผชิญต่อความปวดได้ดีขึ้น การฝึกสมาธิเพื่อกำหนดรู้อาการปวด หรือเบี่ยงเบนความรู้สึกจากอาการปวดที่เกิดขึ้น ทำให้เข้าใจธรรมชาติของความปวดว่า เกิดขึ้น คงอยู่ และดับหายไป ตามเหตุปัจจัยต่างๆ การยอมรับหรือเผชิญกับความปวดได้โดยไม่ปรุงแต่ง ทำให้เกิดความสงบได้แม้ในขณะที่ความปวดกำลังดำเนินไป

คำสำคัญ: สมาธิ; การรับรู้ความปวด

\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลตติยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จ.สงขลา

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จ.สงขลา

## บทนำ

ปัจจุบันมีนักวิทยาศาสตร์หลายท่านได้เริ่มมองว่า สมาธิสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ที่มีผลมาจากความปวดได้อย่างไร ดร.บราวน์ได้ค้นพบว่า ในบุคคลที่ฝึกปฏิบัติสมาธิที่มีความปวด มีการกระตุ้นของสมองส่วนฟรอนทัลส่วนหน้า (pre-frontal) ซึ่งเป็นส่วนที่ควบคุมเกี่ยวกับกระบวนการตั้งใจ (attention) และกระบวนการคิด (thought) (Editor, 2010) สมาธิมี 2 แบบ คือ สมาธิแบบวิปัสสนา (mindfulness meditation) และสมาธิแบบสมถะ (concentration meditation) สมาธิแบบวิปัสสนา ไม่ได้เน้นให้จิตตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอารมณ์เดียว แต่มีการย้ายอารมณ์จากอารมณ์หนึ่งไปสู่อีกอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่อง ระดับสมาธิที่ต้องการคือ ขณิกสมาธิ (สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะเหมือนสายฟ้าแลบ) ช่วยให้สามารถเข้าถึงพระไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นเหตุให้เห็นความไม่คงคางทน (เกิดสภาวะ) และสามารถละกิเลสได้ ส่วนสมาธิแบบสมถะ เป็นสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เพียงอารมณ์เดียว สมาธิที่ต้องการ คือ อุปจารสมาธิ (สมาธิที่เริ่มจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (สมาธิที่แนบแน่น) ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นการเกิด - ดับของรูป - นาม (พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมภูมิกานาจริยะ, 2548) ดังนั้น การรับรู้ความปวดจากการปฏิบัติสมาธิทั้ง 2 แบบ จึงมีความแตกต่างกัน บทความนี้เขียนได้นำเสนอการรับรู้ความปวดในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาและการรับรู้ความปวดในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ โดยมีผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิและความปวดสนับสนุน

## สมาธิแบบวิปัสสนากับการรับรู้ความปวด

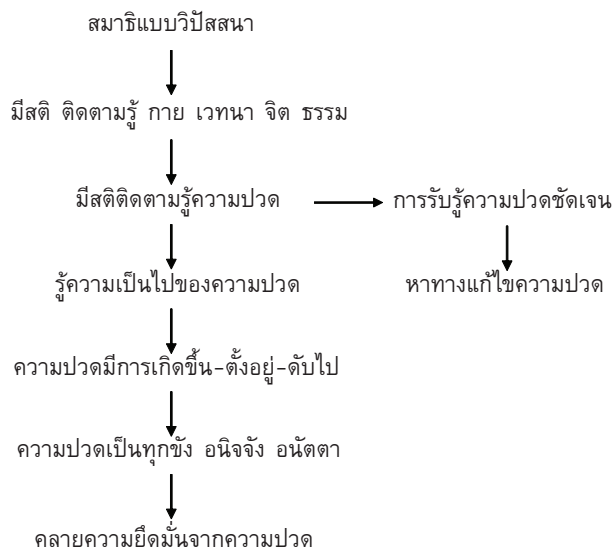
ความปวดจัดเป็นความทุกข์ทรมาน ความไม่สุขสบายกายในทางธรรมะจัดว่าเป็นทุกข์ทรมานซึ่งตามอริยสัจ 4 ทุกข์ เป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทัย เป็นธรรมที่ควรละ นิโรธเป็นธรรมที่ควรทำ

ให้แจ่มแจ้ง และมรรค เป็นธรรมที่บุคคลต้องลงมือปฏิบัติ (พระธรรมปิฎก, 2544) เพราะฉะนั้น เมื่อใครประสบกับความปวด หากบุคคลนั้นกำหนดรู้ความปวดโดยมีสติเข้าไปรู้ความเป็นปัจจุบันของอาการปวดในขณะนั้น รับรู้ว่าอาการปวดที่เกิดขึ้นมีลักษณะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในทุกขณะจิต นั่นคือ ปวดเดิมเป็นอดีตแล้ว อาการปวดใหม่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีความต่อเนื่องจนกระทั่งเราไม่สามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป หากรับรู้ว่าการปวดยังคงอยู่ ทำให้รู้สึกทุกข์ทรมาน เครียด หงุดหงิด โกรธ เศร้าหมอง หรือบางคนไม่อยากมีชีวิตอยู่ หากการรักษาไม่สามารถบรรเทาอาการปวดได้ ดังนั้น การมีสติเข้าไปติดตามรู้อย่างต่อเนื่องก็ถือว่าเรากำลังปฏิบัติสมาธิโดยมีสติเข้าไปตามรู้ทุกขเวทนาหรือเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การรู้ว่าการปวดได้อย่างชัดเจนและต่อเนื่อง โดยไม่เข้าไปยึดติดกับอาการปวดเพราะเป็นเพียงแต่รูปที่เกิด-ดับ เปลี่ยนแปลงและไม่สามารถเข้าไปควบคุมได้ เกิดเองตามธรรมชาติซึ่งเป็นไปตามกฎแห่งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยกายและใจ (รูปและนาม) ของทุกคนอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ถ้าบุคคลนั้นมีความอดทนมีความศรัทธาและมีปัญญาในการฝึกปฏิบัติสมาธิ จนสามารถมีสติและสมาธิเข้าไปเห็นความเป็นจริงของอาการปวดได้ว่า แท้จริงแล้วในความปวดเป็นเพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป การปฏิบัติสมาธิจึงไม่ใช่เพื่อให้อาการปวดหายไป แต่เข้าไปเรียนรู้ความเป็นจริงของอาการปวด แม้แต่อาการที่มีผลจากอาการปวด เช่น เครียด หงุดหงิด โกรธ เศร้าหมองก็ต้องมีสติตามรู้ให้ทันกับปรากฏการณ์ที่เกิด ดังแสดงในแผนผัง 1 ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา จิตจะเคลื่อนไหวได้โดยอิสระจากอารมณ์หนึ่งสู่อีกอารมณ์หนึ่ง โดยจิตจะตั้งมั่นอยู่ในความระลึกรู้สามัญลักษณะอันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และเป้าหมายของผู้ปฏิบัติคือ การรู้แจ้งและปัญญา

(พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ ปัณฺธิตาภิวังสะ, 2543)

ความปวดจึงเป็นเพียงสภาวะที่ถูกรู้โดยสติ



แผนผัง 1 แสดงสมาธิแบบวิปัสสนากับการรับรู้ความปวด

การศึกษาผลของสมาธิแบบวิปัสสนาต่อความปวดในห้องทดลอง พบว่า ความปวดที่เกิดจากการกระตุ้นทางไฟฟ้าลดลงภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ (Zeidan, Gordon, Merchant, & Goolkasian, 2010) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนา เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ในผู้ที่ปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง และติดตามอาการปวดเป็นเวลา 3 เดือน พบว่า ภายหลังเข้าโปรแกรมการฝึกสมาธิ อาการปวดดีขึ้น ภายหลังกลุ่มทดลองปฏิบัติสมาธิ 4.30 วันต่อสัปดาห์ โดยใช้เวลา 31.60 นาทีต่อวัน (Morone, Greco, & Weiner, 2008) และมีการศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยที่ปวดหลังเรื้อรัง พบว่า อาการปวดลดลงภายหลังฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาเป็นเวลา 10 สัปดาห์ (Kabat-Zinn, 1982, cited in Elizabeth, 2008) นอกจากนี้ยังพบว่า อาการซึมเศร้าและความวิตกกังวลลดลง และสามารถผ่านระยะแรกของภาวะเศร้าโศกได้อย่างรวดเร็ว ภายหลังฝึกปฏิบัติสมาธิเป็นเวลา 8 สัปดาห์ (Sagula & Rice, 2004

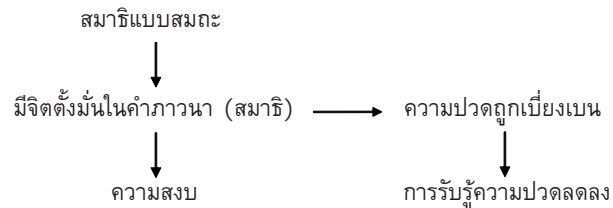
cited in Elizabeth, 2008) โดย ฟรีเนย์ (Feeney, 2004) กล่าวว่า บุคคลโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีความวิตกกังวลจะทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายมีความตึงตัว ส่งผลให้อาการปวดรุนแรงขึ้นได้ เมื่อความวิตกกังวลลดลงความเจ็บปวดก็สามารถบรรเทาลงได้เช่นกัน

### สมาธิแบบสมถะกับการรับรู้ความปวด

การปฏิบัติสมาธิแบบสมถะ เป็นการทำสมาธิล้วนๆ เป็นการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ในอารมณ์เดียว เช่น ภาพที่เห็นในใจหรือนิมิตเป็นวงกลมสี หรือแสงสว่าง การภาวนาพุทโธตลอด การแผ่เมตตาโดยภาวนาคำแผ่เมตตาตลอด จิตจะจับอยู่กับสิ่งเหล่านี้โดยไม่สั่นคลอนหรือเคลื่อนย้ายไปที่ใด ในที่สุดจิตจะเข้าสู่ความสงบ เยือกเย็น มีสมาธิ และซึมซาบอยู่กับอารมณ์นั้นๆ และเป้าหมายของผู้ปฏิบัติสมถะคือ ความสงบเยือกเย็นและการเพ่งอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ (พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ ปัณฺธิตาภิวังสะ, 2543) อาการปวดก็จะถูกลืม

ไปทำให้คลายปวดลงได้ แม้แต่อาการที่เกิดขึ้นจาก  
อาการปวด เช่น เครียด หงุดหงิด โกรธ เศร้าหมอง

ก็ถูกเบี่ยงเบนจากสมาธิที่ตั้งมั่นในการภาวนา ดัง  
แสดงในแผนผัง 2



แผนผัง 2 แสดงสมาธิแบบสมถะกับการรับรู้ความปวด

จากการศึกษาของ เก็จทอง (2541) พบว่า  
ภายหลังการฝึกสมาธิชนิดอัปปปัญญา 4 ซึ่งเป็น  
การฝึกสมาธิชนิดสมถะในผู้ป่วยแผลไหม้ ส่งผลให้  
ความปวดน้อยกว่าก่อนการทดลอง แต่ไม่พบความ  
แตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุม ส่วนการศึกษาผลของ  
การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา (loving-  
kindness meditation) ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิแบบ  
สมถะ ต่อความปวดชนิดเรื้อรังที่หลังส่วนล่าง พบว่า  
ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิดังกล่าวทำให้ความ  
ปวดลดลง และความทุกข์ทรมานทางจิตใจดีขึ้น โดย  
ความปวดลดลงในวันที่ฝึกปฏิบัติสมาธิ และความ  
โกรธลดลงในวันถัดไป (Carson, Keefe, Lynch,  
Carson, Goli, Fras, et al., 2005)

### สรุปและข้อเสนอแนะ

สมาธิแบบวิปัสสนาและแบบสมถะ  
สามารถนำมาฝึกใช้เพื่อรับรู้ความปวดที่เกิดขึ้น  
กับร่างกายได้โดยสมาธิแบบวิปัสสนาสามารถรับรู้  
ความปวดชัดเจนหรือคลายความยึดมั่นจากความ  
ปวด จากการมีสติเข้ารู้ความเป็นจริงของความปวด  
ส่วนสมาธิแบบสมถะมีความสงบ จากการมีจิตตั้งมั่น  
ในการภาวนาทำให้ความปวดถูกเบี่ยงเบน และจาก  
การศึกษาวิจัยยังพบว่า สมาธิทั้งแบบวิปัสสนาและ  
สมถะ มีผลช่วยลดความปวด ดังนั้น ผู้ที่ฝึกสมาธิจะ  
สามารถเผชิญความปวดได้ โดยมีสติและสมาธิใน  
การกำหนดรู้อาการปวดหรือเบี่ยงเบนจากอาการ  
ปวดได้ ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อความสุขสงบของบุคคล  
เหล่านั้นในขณะเผชิญกับความปวดด้วยสาเหตุ  
ทางกายภาพใดๆ ก็ตาม

## บรรณานุกรม

- เก็จทอง เสตะกสิกร. (2541). *ผลการฝึกสมาธิชนิดอัมปปัญญา 4 ในผู้ป่วยแผลไหม้*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- พระกัมมัญฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิวงสะ. (2543). *การอบรมศีล เจริญภาวนาเบื้องต้น และ วิปัสสนาญาณ*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.
- พระธรรมปิฎก. (2544). *พุทธธรรม*. สำนักพิมพ์ธรรมสภา: กรุงเทพมหานคร.
- พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัญฐานาจริยะ. (2548). *จิตตาวโร สติปัญญา*. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์.
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., et al. (2005). Loving - kindness meditation for chronic low back pain. *Journal of Holistic Nursing*, 23(3), 287-304.
- Elizabeth, T. M. (2008). Meditation as an intervention for chronic pain: An integrative review. *Holistic Nursing Practice*, 22(4), 225-234.
- Feeney, S. L. (2004). The relationship between pain and negative affect in older adults: anxiety as a predictor of pain. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 733-744.
- Morone, N. E., Greco, C. M., & Weiner, D. K. (2008). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study. *Pain*, 134, 310-319.
- Editor. (2010). *Meditation reduces the emotional impact of pain*. Retrieved February 20, 2011, from <http://www.manchester.ac.uk/aboutus/news/archive/list/item/?id=5801&year=2010&month=06>.
- Zeidan, F., Gordon, N. S., Merchant, J. & Goolkasian, P. (2010). The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. *The Journal of Pain*, 11(3), 199-209.

## Meditation and Pain Perception

Aree Nuibandan\* Tippamas Chinnawong\*\*

### Abstract

*Meditation can be practiced in order to help person being mindful - having Sati - while facing physical pain. Practicing mindfulness meditation - Vipassana meditation/ Satipatthana - helps person know pain characteristics clearly and reduce pain intensity. Using mindfulness for considering the reality of pain and understand the nature of pain, which stands within The Three Common Characteristics principle (Anicca, Dukkha, and Anatta). Whereas concentration meditation - Samatha meditation - helps person to feel peaceful, when practice Samatha meditation until the mind is still, painful feeling can be reduced by distraction effect. There were several research results supported the effects of Vipassana and Samatha meditation on reducing pain perception. Hence, when persons' minds are still they can perceive and cope with painfulness more effectively. Practicing meditation help people perceived and cope with painfulness better. It also help people understand the nature of painful, which occur, exist, and distinguish by its causes and related factors. Acceptance and cope with painful without adding other feeling, help people feel peaceful even the pain is still going on.*

**Keywords:** meditation; pain perception

---

\* Assistant Professor Department of Surgical Nursing, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla Province.

\*\* Assistant Professor Dr. Department of Medical Nursing, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Songkhla Province.