

สมาธิบำบัดทางการแพทย์

พืงเนตร สฤษดิ์นิรันดร์¹, อาคม อารยาวิชานนท์²

บทคัดย่อ

การใช้สมาธิบำบัดในภาวะผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจที่ก่อปัญหาให้เกิดความทุกข์ทางร่างกายทางจิตใจจะช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ ได้ด้วยการทำสมาธิเพื่อสะสมพลังจิตให้เกิดกำลังใจเอาชนะอุปสรรคและโรคร้ายไข้เจ็บทางการแพทย์ให้ทุเลาจนถึงสามารถกำจัดโรคร้ายไข้เจ็บให้หายขาดได้ เช่น ภาวะสมองผิดปกติเล็กน้อยที่ทำให้มีอาการโรคสมาธิสั้น มีอาการหุนหันพลันแล่น มีความยับยั้งตัวเองไม่ได้ ทำให้พูดทะเล่กลางปถ่องในขณะที่คนอื่นพูดคุยกันก็จะพูดโพล่ง พูดแทรกและภาวะความเครียดการนอนไม่หลับ ภาวะที่มีความโลภ โกรธ หลง อย่างรุนแรงที่ทำให้เกิดความร้ายกาจขึ้นมาก็จะทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นจนถึงแก่ชีวิต ทำให้ครอบครัว สังคมและประเทศชาติได้รับความเสียหาย ดังนั้น การใช้สมาธิบำบัดสำหรับความผิดปกติทางการแพทย์เกิดประโยชน์มหาศาลต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติและสังคมโลกเพื่อความสันติสุขของโลกยิ่งขึ้นต่อไป

คำสำคัญ: สมาธิบำบัด การแพทย์

¹ กุมารแพทย์และจิตแพทย์เด็ก โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี

² อายุรแพทย์ กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี

บทนำ

สมาธิบำบัดมีประโยชน์ทางการแพทย์ช่วยให้สมองมีการเปลี่ยนแปลงโดยที่ลดการสั้นสะเทือนของสมอง ทำให้สมองเสื่อมช้าลง ทำให้สมองมีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดีขึ้นและมีผลงานที่ดีขึ้นพัฒนาขึ้น ซึ่งเมื่อคำนึงถึงการฝึกปฏิบัติสมาธิต่อเนื่องจะเกิดผลลัพธ์คือ คุณธรรม 3 ประการ ความมีเมตตา ความมีเหตุผล ความรับผิดชอบสูง⁽¹⁻²⁾ สมาธิทำให้เพิ่มสมรรถภาพสมาธิ ที่มีการผลิตพลังจิตสามารถช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพกายใจเป็นอย่างดี ยกตัวอย่างเช่น คนที่มีใจคิดฟุ้งซ่านมากจะกระทบไปถึงกระเพาะ ทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ หรือกระทบไปถึงระบบประสาทที่สมองทำให้เกิดเป็นโรคสมองทำงานผิดปกติได้ ต้นเหตุมาจากอารมณ์ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านสำคัญอยู่ที่ตัวอารมณ์เป็นตัวก่อเหตุดังนั้นเมื่อก้าวถึงสมาธิเริ่มต้น บริกรรมพุทโธ พุทโธ พุทโธ ไม่นานก็กำจัดอารมณ์ได้ จิตก็เป็นหนึ่ง เมื่อจิตเป็นหนึ่ง จิตก็จะเป็นสมาธิทันที จากนั้นจิตก็จะสว่างเพราะอารมณ์ถูกขจัดไปแล้ว เพราะความที่อารมณ์ถูกขจัดไปนี้เอง จึงทำให้จิตมีการเพิ่มพูนประสิทธิภาพและคุณภาพขึ้นทันที ในการที่จิตได้เพิ่มประสิทธิภาพนี้เองที่ช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้สำเร็จเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่จะเกิดขึ้นนี้ เป็นจุดสำคัญจุดหนึ่ง แต่ว่าสมาธิต้องทำหลาย ๆ ครั้ง ให้เกิดความชำนาญ⁽²⁾ และใช้ความชำนาญนี้ให้เกิดประโยชน์ เพราะเมื่ออารมณ์ถูกขจัดไป ญาณพิเศษจะเกิดขึ้น ทำให้เกิดความรู้ซึ่งและปัญญา รู้เรื่องราวโลกและทางธรรม สามารถปรับระดับในทางสร้างสรรค์อย่างกว้างขวาง

ในภาพรวมแห่งการเพิ่มศักยภาพและสมรรถภาพนั้น เช่น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในอดีต เช่น พระอังกุลิมาล เป็นต้น เปลี่ยนจากคนโง่มาเป็นคนฉลาด ช่วยงานพระพุทธศาสนา เปลี่ยนจากคนโหดร้ายมาเป็นคนที่เมตตา เปลี่ยนจากคนใจร้อนมาเป็นใจเย็น โดยภาพรวมเราจะเห็นได้จากการที่พวกเราทำสมาธิกันและที่สำคัญที่สุดคือการวางแผนกุศโลบาย แนะนำให้คนทั้งหลายเข้าใจรู้เรื่อง สนใจใน

การทำสมาธิให้ทั่วถึงสู่สังคมมนุษย์ในโลกนี้ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าเรายังมองไม่เห็น ว่า งานนี้จะสำเร็จขึ้นมาได้ในเร็ววัน แต่พวกเราพยายามทำทุก ๆ วิถีทางเพื่อให้ชาวโลกได้มาทำสมาธิกันให้มากที่สุด ในเมื่อบุคคลมาทำสมาธิแล้ว สิ่งหนึ่งที่เขาจะได้นั้นคือพลังจิต พลังจิตจะทำให้บุคคลเกิดคุณธรรมสามประการ^(2,3) คือ 1.การรับผิดชอบสูง 2.การมีเหตุผล 3.ความมีเมตตา คุณธรรม 3 ประการที่เกิดขึ้นจากสมาธิ ข้อที่ 3 คือ เมตตา นี่แหละจะทำให้งานนี้สำเร็จได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ในปัจจุบันบุคคลได้ใช้การศึกษาในวิชาการต่าง ๆ ที่โรงเรียน มหาวิทยาลัย และสถาบันต่าง ๆ เพื่อทำการปรับปรุงสมองให้เกิดความเฉลียวฉลาดก็มีผลอยู่ในระดับความสามารถตามปกติวิสัยของมนุษย์ถึงกระนั้นก็ยังไม่เพียงพอแห่งความต้องการ ดังนั้น Meditation Instructor Course Under Willpower Institute จึงได้จัดทำหลักสูตรเพื่องานนี้โดยเฉพาะเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อมหาชน หลักสูตรที่สร้างขึ้นเป็นหลักการ ณ ที่นี้ ได้คำนึงถึงความเป็นไปได้แก่บุคคลทั่วไปทุกชาติ ทุกศาสนา เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างทั่วถึงและผู้เขียนพระพรหมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร) ได้ใช้เวลาศึกษาในสิ่งแวดล้อมและกับท่านผู้รู้ ประสบการณ์และความชำนาญแห่งการปฏิบัติสมาธิของตนเองเป็นเวลาถึง 10 ปี จึงได้มาเป็นหลักการ ปรากฏเป็นระบบแห่งความจริง สามารถศึกษาและปฏิบัติเป็นรูปธรรม ลายลักษณ์อักษร สะดวกแห่งการศึกษา

แหล่งที่เกิดของเขาวนະจิตนั้นละเอียดมาก เพราะตั้งอยู่ที่ปลายประสาทสมองในความเชื่อมต่อกับอารมณ์ กระแสอารมณ์ที่ส่งเข้ามาทุก ๆ ครั้ง จะกระทบตรงนี้ ดังนั้นเขาวนະจิตจึงต้องรับกระแสอารมณ์นำไปกลั่นกรองเท่าที่เขาวนະจิตจะมีกำลังทำได้ หลังจากนั้นจะสร้างเป็นภาพ เป็นเสียง เป็นคำพูดออกมา เป็นอัตโนมัติอย่างรวดเร็วมาก ณ แหล่งแห่งที่กำเนิดเขาวนະจิต ตรงนี้จะทราบได้และเห็นเด่นชัดเฉพาะตาทิพย์เท่านั้น คำว่า “ตาทิพย์” มาจากอาทิสมานกาย หรือ “กายทิพย์” ที่อยู่ในตัวของ

บุคคลทุก ๆ คน แต่ว่าทุก ๆ คนไม่เห็นเพราะพลังจิต ไม่เพียงพอ กายทิพย์ที่อยู่ในตัวของบุคคลทุก ๆ คน และมีอานุภาพมากมายนัก จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาเพื่อหาทางมองเห็นแหล่งที่เกิดของเขาวนະจิต

การนอนหลับจิตจะเข้าสู่ภวังค์ จิตเป็นสมาธิ ขั้นหนึ่ง จิตจะเข้าสู่ภวังค์ การเข้าสู่ภวังค์ทั้ง 2 อย่างนี้ จะมีความแตกต่างกัน การเข้าภวังค์แบบนอนถือว่า เป็นธรรมชาติ การเข้าภวังค์แบบทำสมาธินั้น คือการสร้างขึ้นจากพลังจิต ผลที่ออกมาจะแตกต่างกันมาก ในอนาคตการศึกษาเขาวนະจิตจะต้องมีการศึกษาสมาธิตรงนี้ด้วย

การที่จะศึกษาเอาความจริงให้เกิดขึ้นมาได้ ต้องทำสมาธิด้วยตนเองจึงจะสำเร็จและไม่ยากที่ทุก ๆ คนจะพึงทำได้ กายกับใจต้องมีสุขภาพดี กายเมื่อมีสุขภาพดีคือจะเป็นปกติ ใจเมื่อมีสุขภาพดีก็จะมีความเป็นปกติ กายเป็นปกติเพราะบรรยากาศและอาหาร อาหารสามารถผลิตพลังกายให้ทำงานในหน้าที่ต่าง ๆ ได้ ใจเป็นปกติเพราะมีสมาธิ สมาธิสามารถผลิตพลังจิตให้ทำงานในหน้าที่ต่าง ๆ ได้เช่นกัน กับอาหารที่ผลิตพลังกายเป็นเรื่องปกติ ส่วนสมาธิที่ผลิตพลังจิต บุคคลได้มองข้ามโดยไม่เอาใจใส่ ดังนั้นจึงทำให้เขาวนະจิตมีความว่องไวผิดกัน การทำสมาธิมีพลังจิตจนจิตเข้าสู่ภวังค์ได้ มีความหมายเพราะเมื่อจิตเข้าสู่ภวังค์บ่อยเข้าจะเกิดความชำนาญพร้อมทั้งประสบการณ์ ตรงนี้แหละที่จิตจะพบกับแหล่งที่เกิดของเขาวนະจิต เมื่อเป็นเช่นนั้น การเคลียร์และพักจิตก็เกิดขึ้น เป็นการลับหรือช่วยเขาวนະจิตเกิดความคล่องตัวถือเป็นส่วนสำคัญที่จะต้องทราบรายละเอียดมีดังนี้⁽³⁾

เริ่มแรกจิตปกติ หมายความว่า ยังไม่มีการทำสมาธิ ต่อมาเริ่มบริกรรมว่า “พุทโธ พุทโธ พุทโธ” จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเริ่มมีสติ จิตก็เริ่มเป็นหนึ่งเดียวเป็นผลที่ตามมา จากนั้นจิตก็จะเป็นสมาธิหมายความว่า ได้ดำเนินการเป็นการต่อเนื่องขณะนี้จิตได้เริ่มผลิตพลังจิต พลังจิตก็จะเข้าไปสะสมไว้ที่จิตฝังลึกลงไปที่จิตอย่างถาวร ถ้าหากผู้ทำสมาธิได้พยายามทำต่อไป แต่ไม่ใช่ทำครั้งเดียวจนเกินไป แต่ทุกครั้งไม่ควร

เกิน 30 นาที เมื่อบุคคลสามารถทำสมาธิให้เกิดจิตเป็นสมาธิได้เช่นนี้ ถือว่าบุคคลนั้นกำลังเพิ่มพลังจิต หมายถึงได้สร้างสุขภาพจิต ให้เกิดความแข็งแกร่งขึ้น เข้าสู่ภาวะที่มีความเป็นปกติเมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะมีผลไปถึงแหล่งที่เกิดของ เขาวนະจิต คือการทำความสะดวกบริสุทธิ์ผ่องใสให้แก่เขาวนະจิต เป็นการกลั่นกรองเวลาอารมณ์ต่าง ๆ ที่หลั่งไหลเข้ามากระทบจิต ณ ที่แห่งนี้ ในภณนี้อยู่ที่บุคคลจะสามารถผลิตพลังจิตได้มากน้อยเพียงใด ที่จะสามารถชำระล้างมลทินที่มาจากอารมณ์เหมือนกันกับน้ำที่ต้องมีมากพอสมควร จึงจะชำระล้างสิ่งสกปรกได้ตามความประสงค์ การที่ได้กล่าวรายละเอียดไว้เช่นนี้ ต้องการให้บุคคลได้ทราบข้อเท็จจริง แต่เวลาทำสมาธินั้นไม่จำเป็นต้องมีความนึกคิดไปตามนี้ เพียงแต่ทำสมาธิบริกรรมไปตามปกติเป็นการใช้ได้ เหมือนกันกับการรับประทานอาหาร บุคคลที่รับประทานอาหารไปตามปกติ เช่นเดียวกับรายงานกรณีผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคสมาธิสั้น จะได้รับการรักษาคือรับประทานยาและพัฒนากิจกรรมชีวิต ซึ่งหนึ่งในทักษะสำคัญที่ควรฝึกคือการเพิ่มสมาธิ⁽⁴⁾

การฝึกสมาธิเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็ก นอกจากช่วยให้เด็กนิ่งขึ้นแล้วยังทำให้เด็กทำงานได้นานขึ้น อดทนขึ้น มีผลงานปรากฏชัดขึ้น การฝึกให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้นานขึ้นก็เป็นพื้นฐานที่สำคัญเพื่อเพิ่มสมาธิให้ต่อเนื่อง

การทบทวนหรือทำงานให้มีคุณภาพมักจะมาจากช่วงที่อยู่คนเดียวและทำงานต่อเนื่องโดยไม่มีใครเข้ามาขัดจังหวะความคิดและการทำงานในบรรยากาศที่เงียบสงบ

การใช้กิจกรรมหลากหลายอย่างในการฝึก⁽⁴⁾

กรณีผู้ป่วยน้องน้ำฝน จากเด็กเล็กวัย 1-2 ปีที่สามารถเล่นคนเดียวได้นาน 5 นาที มีผู้ใหญ่ลงไปเล่นด้วยสามารถทำให้เด็กเล่นต่อเนื่องได้นานขึ้นอีก 5 นาที ก็เท่ากับว่าคุณกำลังฝึกสมาธิต่อเนื่องอยู่ กิจกรรมที่ควรฝึกไม่ควรเร้าอารมณ์มาก อาจเป็น การติดกระดุม การล้างจาน การล้างรถ วาดรูป ระบายสี เล่นหมากรุก โยนลูกบอลลงตะกร้า เตะลูกปิงปอง ก็ได้ เช่น จากเดิมเด็กสามารถติดกระดุมได้ 1 เม็ด

เชียร์เด็กไปมาสามารถทำให้เด็กพยายามติดกระดุมได้เพิ่มขึ้นเป็น 3 เม็ด ล้างจานได้ 2 ใบและถัาล้างกับแม่สามารถล้างได้เป็น 15 ใบ หรือ เตะลูกปิงปองจาก 5 ลูก เป็น 50 ลูก จากนั้นทำงานได้ 5 นาที เป็น 15 นาที เป็นต้น

กิจกรรมที่ไม่เคลื่อนไหวมาก เช่น การวาดรูประบายสี อ่านหนังสือ ภูบ้าน ล้างรถ ตากผ้า ฯลฯ เป็นกิจกรรมที่ไม่ได้เคลื่อนไหวหรือสร้างความสนใจของเด็ก แต่เด็กต้องฟังความสนใจไปทำงาน ซึ่งต่างจากเครื่องเกมส์ที่ตัวเกมส์เองจะมีสิ่งเร้าความสนใจโดยใช้การเคลื่อนไหว เสียงและภาพ ทำให้ดูเหมือนว่ามีสมาธิในการติดตามการเคลื่อนไหว ยังไม่มีงานวิจัยยืนยันชัดเจนว่าการให้เด็กนั่งสมาธิโดยให้หลับตาจะช่วยเพิ่มสมาธิได้ แต่การนั่งสมาธิได้นานแสดงว่ามีการควบคุมตนเองได้นานขึ้น⁽⁴⁾

พ่อแม่คือตัวกระตุ้นที่สำคัญให้สมาธิคงอยู่⁽⁴⁾

แม่ของน้ำฝนอ่านนิทานกับลูกทุกคืนก่อนนอน ตั้งแต่เล็ก ระยะเวลาแรกแม่อ่านให้ฟัง ต่อมาฝนกับแม่ช่วยกันอ่าน บางครั้งแม่ก็ให้ฝนอ่านให้แม่ฟังสลับกับแม่อ่านให้ฝนฟัง จนในที่สุดฝนก็ติดใจกับ การอ่านหนังสือ ก่อนนอนคนเดียวมานาน ๆ โดยไม่มีแม่มาอ่านฟังด้วย

ระยะแรกในการฝึกฝน พ่อแม่จะมีความสำคัญในการให้กำลังใจผ่านคำชมและการให้ความสนใจ แต่ต้องใช้ความพอดี และเมื่อทำได้ให้ลดการให้รางวัลลง และเปลี่ยนจากของรางวัลเป็นรางวัลทางด้านจิตใจแทน

การถอยห่างเมื่อเด็กควบคุมตัวเองได้เพิ่มขึ้น⁽⁴⁾

ระยะแรกในการฝึกเด็กทำงาน พ่อแม่อาจต้องอยู่ใกล้เพื่อทำให้เกิดการทำงานต่อเนื่อง เมื่อเด็กสามารถทำได้นานระยะหนึ่งก็สามารถถอยห่างได้ที่ละน้อยเพื่อให้เด็กสามารถควบคุมตัวเองได้ด้วยตัวเอง แต่อย่างไรก็ตามเด็กก็ยังต้องการความสนใจเป็นระยะ มิใช่สั่งให้ทำเสร็จแล้วคุณก็ไป ใช้เวลานานมากกว่าคุณจะมาอีกที เมื่อเห็นว่าผลงานไม่มีก็เริ่มบ่นว่าเด็ก วิธีการเช่นนั้นนอกจากจะไม่ได้ผลแล้วยังทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีต่อกัน

เริ่มต้นที่การนั่งทำงานที่โต๊ะได้นาน 5 นาที มีพ่อแม่นั่งคุมและชี้ชวนให้ทำแล้วค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาเป็น 10 นาที โดยที่เด็กทำได้นานขึ้นโดยไม่รู้ตัวเพราะพ่อแม่ทำให้งานนั้นมีคุณค่าขึ้นผ่านการชื่นชม ต่อมาการชมเสียงดัง ลดลงเปลี่ยนเป็นการลูบหัวตบไหล่ และในที่สุดสามารถทำงานเงียบ ๆ ได้นานขึ้นเป็น 30 นาที โดยที่แม่นั่งทำงานเงียบ ๆ ข้าง ๆ และสบตาให้กำลังใจเป็นระยะ

ต้องไตร่ตรองว่าปัญหาที่ลูกทำงานได้ไม่นาน เป็นเพราะไม่ได้ฝึก หรือฝึกแต่ทำได้ไม่จริงจังและนานพอหรือเปล่า ?

เลือกกิจกรรมที่แตกต่างไปตามอายุและความรุนแรงของอาการ⁽⁴⁾

การเลือกใช้กิจกรรมต่าง ๆ ในการฝึกสมาธิขึ้นอยู่กับอายุและความรุนแรงของอาการในเด็กเล็กอาจทำในรายละเอียดที่กล่าวมาข้างต้น แต่ถ้าอยู่ไม่นิ่งมาก ๆ หรือแรงเยอะมากเกินไปที่จะนั่งได้นาน จะให้ออกกำลังกายหนัก ๆ เช่น ปั่นจักรยาน 2 รอบ วิ่งรอบสนาม ว่ายน้ำ เตะบอล เป็นต้น นอกจากจะเป็นการฝึกแรงที่มีอยู่ในตัวให้เกิดประโยชน์สูงสุดแล้ว นั่นคือทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีทักษะในการขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เล่นกีฬา ยังทำให้มีแรงลดลงเพียงพอที่จะฝึกให้นิ่งหรือทำงานเงียบ ๆ ได้นานขึ้น

หลายบ้านจัดให้ว่ายน้ำทุกวัน การเรียนพอไปได้ แต่ได้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำของชั้นเรียน บางคนวิ่งอยู่ในสนามบอลวันละ 2 ชั่วโมงแต่นิ่งขึ้นมากในห้องเรียน หลายบ้านที่มาเริ่มที่การเลี้ยงลูกบาสเก็ตบอล เตะลูกปิงปอง จากที่เคยทำได้ 3 ลูก มาเป็น 10 ลูก และ 50 ลูก ตามลำดับ ใช้มีอคล่องขึ้นมีสมาธิกับลูกบอลนานขึ้น บางคนฝึกให้เตะลูกปิงปอง นอกจากจะเอาแรงที่มีมากมาฝึกให้เกิดทักษะในด้านการกีฬาแล้ว งานที่ต้องใช้แรงในบ้าน เช่น ยกของ ขนกระเป๋าวิ่งไปหยิบของก็ต้องลูกคนนี้แหละทำได้ดีเพราะเขาแรงเยอะวิ่งเร็ว เป็นต้น

เข้าใจความรู้สึก⁽⁴⁾

ไม่มีใครที่ทำได้หรือทำถูกต้อง โดยเฉพาะในการฝึกฝนระยะแรกเด็กก็คือเด็ก บางครั้งก็มีผิดพลาด

บางครั้งก็เบี่ยง บางครั้งก็ตั้งอกตั้งใจเต็มที่ พวกเขาที่คล้ายเราที่เป็นผู้ใหญ่มีใช้หรือ การตั้งใจฝึกฝน มุ่งมั่น แต่ไม่เคร่งครัดหรือเจ้าระเบียบเกินไป ก็เป็นวิธีการที่เหมาะสมในการฝึกเด็ก พ่อแม่ที่เข้าใจความรู้สึกของเด็กจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีกับพ่อแม่เช่นกัน⁽¹⁾

พยายามมองหาจุดดีหรือความสามารถที่เห็น เช่น เขียนตัวอักษรตัวนี้สวย อดทนนั่งระบายสี ช่วยแม่เก็บจาน ช่วยพรีดน้ำต้นไม้ พยายามแกะโบว์ได้อย่างเรียบร้อย เป็นต้น⁽⁴⁾

ตัวอย่างผู้ป่วยที่ใช้สมาริบำบัด

ตัวอย่างที่ 1 ผู้ป่วย เด็กชายอายุ 11 ปี มีอาการอยู่ไม่นิ่งติดเกมได้รับการรักษาต่อเนื่องให้การวินิจฉัยเป็นโรคสมาธิสั้น ตั้งแต่ปี 2555 กินยาไม่สม่ำเสมอ เรียนพิเศษช่วงปิดเทอมทุกวัน ๆ ละ 3 วิชา ได้คะแนนวิชาคณิต 98/100 สอบได้ที่ 2 จาก 60 คน ระหว่างนี้มักคิดว่ากินยาครบให้เล่นเกมสัปดาห์ละวันเสาร์ อาทิตย์ วันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที มีการฝึกงานบ้าน เช่น ล้างจานทุกวันตอนเช้า ตากผ้าซักผ้า ทำกับข้าว กวาดถูครัวและออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ต่อมาขาดยา 1 เดือนมีอาการไม่อยู่นิ่งเมื่อกำชับเรื่องกินยาก็นิ่งมากขึ้นส่งงานครบ แต่พูดมากขึ้น เรียน ป.6 น้ำหนัก 53 กิโลกรัม ยังเล่นเกมสัปดาห์ละวันเสาร์ อาทิตย์ ภูบ้านตากผ้าเก็บขยะได้ ใช้งานได้ง่ายทำกับข้าวผัดผัดเจียวไข่ พ่อแม่พอใจครูชมว่าตั้งใจมาก ๆ แต่ยังไม่ชอบอ่านหนังสือได้เกรด 2.8 ทำกับข้าวผัดผัดได้อร่อย การใช้เวลากลางวันไม่สะดวกญาติขอใช้ยาเวลาเดียว จึงให้ยา concerta 18 mg 1 เม็ด เวลาเช้า ต่อมาปี 2556 เล่นเกมสัปดาห์ละ 1 ชม. ช่วยงานได้เยอะมาก ทำกับข้าวได้ล้างจานภูบ้าน ออกกำลังกายเตะบอล ปั่นจักรยาน สอบ โปรแกรม AP (Advanced Placement Program)

ช่วงปี 2556 ไม่ขาดยา อาการดีขึ้นสอบได้ห้อง gifted ทำการบ้านไม่ค้าง ซักผ้า-ซักถุงเท้าวันเสาร์ ล้างจานถ้าไม่ทำหักเงินค่าขนม 10 บาท เรียน ม.1 กินยาต่อเนื่อง ชอบวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ สอบได้ที่ 23/36 จากเดิมสอบได้ที่เกือบท้าย ๆ ได้เกรด 3.31 ชอบเล่นกีฬาป้องกัน เล่นโยคะเล่นกันได้อีก

ช่วงปี 2557 ม.1 เกรด 3.1 เรียน ม.2 ไปโรงเรียนทุกวันกินยาทุกวันเพิ่ม concerta 18 mg 2 เม็ด ตอนเช้า โปรแกรม AP (Advanced Placement Program) ได้เกรด 3.35 ไม่มีปัญหาการอ่านเขียน คำนวณ ทำงานบ้านล้างจานซักผ้า ตากผ้า ทิ้งขยะ ฝึกภาษา ผลการเรียนดี

ช่วงปี 2558 ขาดยา 1 สัปดาห์เริ่มหงุดหงิดกับแม่ บางวันควบคุมตัวเองไม่ได้ ได้เกรด 3.21 ทำงานเสร็จ ทิ้งขยะทุกวัน ภูบ้านทุกวันเสาร์-อาทิตย์มีช่วงยาหมด 2 สัปดาห์ หงุดหงิดง่าย ผลการเรียนดี ส่งงานครบ หงุดหงิดขณะยาหมด พัดพัดตลอด ต่อมาไม่ได้กินยา อีก 1 สัปดาห์ เกรดได้ 2.79 น่าจะเกิดจากกินยาไม่สม่ำเสมอ และขาดยาไม่เพียงพอได้ยากิน 1 เม็ดตอนเช้า

ช่วงปี 2559 น้ำหนัก 70 กิโลกรัม สูง 180 ซม. เรียน ม.4 อยากรับทุนครู งานส่งครบ ฝึกงานบ้าน ผลการเรียนดีเกรด ม.3 ได้ 3.1 สายคณิตวิทย อยากรับทุนคณิตศาสตร์ สอบได้คะแนนสูงสุดวิชาคณิตศาสตร์จากนักเรียน 40 คน ม.4 ได้เกรด 3.2

ช่วงปี 2560 ม.5 ชอบวิชาคณิตศาสตร์ ได้เกรด 3 ออกกำลังกาย ไปเรียนพิเศษ เล่นเกมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ปี 2560 ได้คะแนนเต็มคณิตศาสตร์ และได้เกรด 4

ช่วงปี 2561 เรียน ม.6 ติดเกมส์ผัดผัด ส่งงานไม่ทัน เกรดได้ 3 วิชาชีววิทยา, มีอยู่ 8-9 วิชา ได้เกรด 4 ชอบนอนมากกว่าฝึกงานบ้าน, ไม่หงุดหงิด ทำการบ้านได้บ้าง นิ่งขึ้น ไปโรงเรียนได้ กินยา concerta 18 mg 2 เม็ด ตอนเช้า

ช่วงปี 2562 บิดาขอรับยาเดิมคือ Ritalin 10 mg กิน 2 เม็ด 2 เวลา เช้า เทียง จบ ม.6 สอบเข้าคณะวิทยาศาสตร์ สาขาจุลชีววิทยา ม.อุบลฯ รับ ผิดชอบดีได้เกรด 3.4 อยากรับทุนวิจัยเชื้อโรค ได้เรียนสมาธิสำหรับบุคคลทั่วไปหลักสูตรชินนสมาธิ สมาธิเพื่อชนะใจตนเอง เมื่อวันที่ 17 มี.ค. 2562 เวลา 9.00-16.00 น. โดยจัดที่ห้องประชุม 3 ตึก 50 พรรษามหาวิจิตรถาวรณ ชั้น 6 โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา

229 โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จ.อุบลราชธานี ดำเนินการอบรมมีผู้เข้ารับการอบรมทั้งสิ้น 49 คน ภายหลังจากที่เรียนแล้วทำสมาธิต่อเนื่องในขณะที่เรียน ปี 1 ได้อ่านหนังสือช่วงเช้าเรียนมหาวิทยาลัยเทียบกับ เมื่อเรียนมัธยมไม่อ่านหนังสือ จึงสอบได้เกือบเต็ม ทุกวิชา วิชาจุลชีววิทยาและวิชาทำแลป ทำได้ดี คะแนนเต็ม ได้แนะนำ meditation therapy, Ritalin 10 mg กิน 2 เม็ด 2 เวลาเช้า เทียง ช่วง ปิดเทอมไปทำกิจกรรมค่ายชีววิทยา ช่วยสอนรุ่นน้อง, มีความรับผิดชอบดี เทอม 1 ได้เกรด 3, 4 ทำสมาธิ ภาษาอังกฤษได้เกรด 4 อ่านหนังสือถึง ตี 1 ตี 2 เดิมชั้นมัธยมไม่อ่านหนังสือ

ต้นปี 2563 เรียนปี 1 เทอม 2 ได้เกรด 3.46 วิชาคณิตศาสตร์ ได้คะแนนสูงสุดในคณะวิทยาศาสตร์ การทำสมาธิทำในห้องส่วนตัวไม่ทราบระยะเวลาที่แน่นอนจะเห็นว่าการรักษาช่วงปี 2555 ถึง 2561 แม้เด็กได้รับการรักษาด้วยยาและการฝึกงานบ้านเป็น เรื่องทักษะชีวิตฝึกด้วย การทำงานบ้านรับผิดชอบได้ดี แต่ก็ยังมีปัญหาการติดเกมส์ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ ครอบครัวเดือดร้อนใจ ได้ปรึกษาจิตแพทย์โดยเฉพาะ วัยรุ่น จึงได้เข้าศึกษาหลักสูตรชินนสมาธิ^(5,6) (สมาธิ เพื่อชนะใจตนเอง 1 วัน 17 มี.ค. 2562) ได้ช่วยสอน รุ่นน้องต่อไป

ผลการบำบัด ผู้ป่วยมีความรับผิดชอบสูง⁽³⁾ สามารถอ่านหนังสือจนได้เกรด 3.4 เดิมไม่อ่าน หนังสือได้เกรด 2.8 และฝึกภาษาอังกฤษจนได้ คะแนนภาษาอังกฤษเกรด 4 มีเมตตา⁽³⁾ ได้ช่วยสอน

รุ่นน้องตอนปิดภาคเรียน มีเหตุผล⁽³⁾ คือสามารถช่วย งานบ้านในครอบครัวทุกอย่างทำให้บิดามารดาพอใจ ซึ่งเป็นผลเช่นเดียวกับการเรียนครูสมาธิได้ผลสาม ประการ⁽⁶⁾

ข้อที่ 1 เป็นคนมีความรับผิดชอบสูง

ข้อที่ 2 เป็นคนมีเหตุผล

ข้อที่ 3 เป็นคนมีเมตตา+และสำหรับเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นได้ทำสมาธิสม่ำเสมอ 1-2 ปี ผลการเรียนดีขึ้น

ปี พ.ศ.2563 ปี 2 เทอม 1 มีเป้าหมายชัดเจน ขึ้น จะไปเรียนต่อชั้นสูงขึ้น ต้องการเรียนภาษาอังกฤษ เตรียมเรียนพื้นฐานการฝึกพูด ฝึกฟัง ด้านการช่าง ดูแลสุขภาพตัวเองได้มากขึ้น การเล่นเกมส์ แต่มี แนวคิดเปลี่ยนไปจากเดิม แต่ก่อนเล่นเพื่อรางวัล เอาชนะ ได้เงิน ตอนนี้เล่นเพื่อผ่อนคลาย ได้เรียนรู้ ภาษาอังกฤษไปด้วย ในการเล่นเกมส์ และเรียนเพื่อ เสริมทักษะ ด้านคณิตศาสตร์และการวางแผนชีวิต การเรียนตั้งใจดีมาก สามารถปฏิบัติตามคำสั่งคุณหมอ แนะนำ การทำสมาธิวันละ 5-10 นาที ก่อนทำการบ้าน ทุกวัน มีสมาธิดีขึ้นมาก สามารถเรียนได้ระดับดี และน้องลุ้นเกียรตินิยมอันดับ 2 สาขาจุลชีววิทยา และเด็กมีความใฝ่ฝันอยากไปเรียน ต่อโท-เอก ณ ต่างประเทศ ครอบครัวมีส่วนร่วมมากในการดูแล เป็นอย่างดี เชื่อฟังคุณหมอ คุณพ่อ คุณแม่ อบรม สั่งสอนไม่ดื้อมั่ว-การควบคุมอารมณ์ อดทน รับฟัง คนอื่นได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ เรื่องการตื่น การนอน การเรียน ส่งผลให้ครอบครัวมีความสุข

สำหรับ วัยเรียนและวัยรุ่นจำเป็นต้องมีการฝึกทักษะชีวิต⁽⁵⁾ ด้านกิจวัตรประจำวันและงานบ้านรวมทั้งฝึกอาชีพด้วย

ตัวอย่างตารางกิจวัตรประจำวันช่วงวันหยุด

เวลา	กิจกรรมที่ทำ
06.00 น.	ตื่นนอน อาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว
07.00 น.	ทานอาหารเช้า (ช่วยจัดเตรียมจัด-เก็บจาน)
08.00 น.	ทำการบ้าน ทบทวนบทเรียน
09.00 น.	ดูทีวีรายการที่ชอบ
10.00 น.	อาหารว่าง
11.00 น.	ช่วยงานบ้านเล็กน้อย (ฝึกทักษะในเด็กที่มีปัญหา)
12.00 น.	ทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	กิจกรรมอิสระ
14.00 น.	นอน, เล่น
15.00 น.	อาหารว่าง
16.00 น.	ออกกำลังกาย
17.00 น.	อาบน้ำ
18.00 น.	ทานอาหาร
19.00 น.	ดูทีวี
20.00 น.	ทบทวนบทเรียน จัดเตรียมตารางสอน
20.30 น.	เล่นนิทาน
21.00 น.	เข้านอน

ที่มา : คุณศศิธร ไพทีกุล นักจิตวิทยา หน่วยจิตเวชเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

ตัวอย่างที่ 2 เด็กหญิงโรคสมาธิสั้น

ตอนอายุ 11 ปี 8 เดือน (ปี 2563) เรียนดี ทำงานบ้านได้ เช่น ซักผ้า ล้างจาน สอบได้อันดับหนึ่ง วิชาภาษาอังกฤษ ระดับจังหวัดคณิตศาสตร์ได้เหรียญทองของนานาชาติ สหรัฐ จัดสอบที่โรงเรียนอนุบาลที่อำเภอกันทรลักษณ์ ไม่มีประวัติผิดปกติทางการคลอด ไม่เหลือ่ง สงสัยสมาธิสั้นตามกรรมพันธุ์เรียนดีขึ้นมาก ไม่คาดคิด กินยาสองปี ทำสมาธิก่อนนอน ตั้งแต่อายุ 8 ปี ถึงอายุ 10 ปี ทำตลอดสองปีนี้ เพื่อนแนะนำว่า ดีขึ้นจากการทำสมาธิและกินยา งานบ้านให้ช่วยซักผ้า เริ่มซักตั้งแต่หมอนแนะนำ เด็กทำสมาธิขึ้น ลองพยายามบังคับตัวเองโดยตั้งใจและอ่านนิทานสอนใจ ให้ฟัง แนะนำให้ทำสมาธิ 5 นาที เช้า เที่ยง เย็น นิด 13 สัปดาห์

ปี 2560 อายุ 8 ปี 4 เดือน น้ำหนัก 33 กิโลกรัม สูง 135 เซนติเมตร พบจิตแพทย์ตั้งแต่วัยแรกปรึกษาเรื่อง ไม่อยู่นิ่ง ไม่สนใจเรียน ป.2 ได้เกรด 4 เดิมได้ลำดับที่ 15/25 ตอนนี้ได้ 4/25 มีพฤติกรรม ปั่นเก้าอี้ คางเกยโต๊ะ อยู่ไม่นิ่ง ทำของหาย ที่โรงเรียน พูดโพล่ง พูดแทรก ลูกคนเดียว เล่นเกมส์ เสาร์อาทิตย์สองชั่วโมง ชอบแกะเล็บ ตรวจสภาพจิต พบความผิดปกติ ทางระบบประสาท และมีความลึกลับ สับสนด้านซ้ายขวา ได้วินิจฉัยเป็นโรคสมาธิสั้น ให้ยา Ritalin 10 mg. 1*2 ลดเล่นเกมให้อยู่ภายใน โรงเรียน ติดตามการรักษา 1 เดือน พบว่าอาการเรียน ดีขึ้น แต่ พูดไม่หยุด ไม่ฟัง พูดแทรก ขยับตัวตลอดเวลา ยังดเล่นเกม น้ำหนักลดเป็น 32 กิโลกรัม

ปี 2561 ติดตามการรักษา สามเดือนต่อมา ผลการเรียนดีขึ้น ได้ 98% อายุ 9 ปีครึ่ง น้ำหนัก ลดเหลือ 31 กิโลกรัมส่วนสูง 137 เซนติเมตร เชื้อฟัง มากขึ้น นิ่งพอควร ติดตามการรักษา 3 เดือนต่อมา น้ำหนักลดลงเหลือ 30 กิโลกรัม ทั่วไปดีขึ้น นิ่งขึ้น ผล การเรียนดีขึ้น ยังมีหลุดหิดบางครั้ง ติดตามการรักษา ดีขึ้นในทุกวัน น้ำหนักลด สูงขึ้น 138 เซนติเมตร ติดตามการรักษา 3 เดือน นิ่งขึ้นเชื้อฟัง ให้อาหารเพิ่ม หลังหมดฤทธิ์ยาและก่อนกินยา สูง 140 เซนติเมตร น้ำหนัก 30.8 กิโลกรัม

ปี 2562 ติดตามการรักษา 3 เดือน ทำกิจกรรม ประจำวันได้เอง สอบได้ที่สอง ติดตามการรักษา 1 ปี ว่า อายุ 10 ปี 5 เดือน ได้เกรด 4.0 สูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 40 กิโลกรัม เรียน ป.5 ผลการเรียนดี ชอบพูดแทรก พูดไม่หยุด ซักเสื้อผ้าตัวเองได้ จะเห็นได้ว่ามีผลการเรียนที่ดีขึ้นและสามารถทำ กิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น

ตัวอย่างที่ 3 เป็นชายอายุ 64 ปี เป็นโรค CA.Prostate ขาดยา 1 เดือน อาการปวด 7/10 ความสูง 170 เซนติเมตร น้ำหนัก 78 กิโลกรัม อุณหภูมิ 36 ชีพจร 78 หายใจ 20 ความดันโลหิต 127/73 วินิจฉัยโรคเป็น HT, DLP ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่ม alcohol ใช้ THC 3 หยด ก่อนนอนเพิ่มยาเองหยอด สามหยดก่อนนอน ยาหมด 1 เดือน มีอาการปวดมากขึ้นที่หลังและสะโพกให้คำแนะนำการใช้กัญชาอย่าง ถูกวิธี การสังเกตการณ์ผิดปกติ ภาวะแทรกซ้อนตรวจ อาการที่นำมา 31 มกราคม 63 ปวดหลัง สะโพกสอง ข้าง ประวัติเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก หลังให้อาการดี ขึ้นเล็กน้อย อาการปวดช่วงเช้า 09.00 น THC ให้ 1 หยดก่อนนอนหลับ มอร์ฟีน 1 เม็ดทุก 12 ชม. ให้ เวลา 6 นาฬิกาและ 18 นาฬิกา มอร์ฟีนไซริบ 3 cc ทุก 2-4 ชม. THC 3 หยดก่อนนอน ปวด คะแนน 7/10 ไม่ปวดเลยก็มี บางที่นึ่ง ๆ ก็ปวด นึ่งสมาธิ ทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที จบครูสมาธิ รุ่น 35 สาขา 44 วัดสุปฏิญนารามวรวิหาร อุบลราชธานี ทำสมาธิที่บ้าน แนะนำค่อยลดยาแก้ปวดลงเมื่อได้ผล ของการทำสมาธิบรรเทาการปวดได้ระดับหนึ่ง ซึ่ง บางวันไม่ปวดเลยก็มี แพทย์ด้านมะเร็งแนะนำไม่ต้อง ทนต่อความเจ็บปวด ให้ใช้ยาแก้ปวดได้เต็มที่ ทำให้ ผู้ป่วยสบายใจ

ผลของการทำสมาธิบำบัดจะเห็นได้ว่าสามารถ ลดอาการปวดได้ ช่วยลดอาการวิตกกังวล ทำให้ผู้ป่วย จิตใจสงบ มีความสบายใจมากขึ้นได้

ตัวอย่างที่ 4 เด็กชายโรคสมาธิสั้น อายุ 6 ปี 5 เดือน น้ำหนัก 21 กิโลกรัม สูง 124 เซนติเมตร ช่วยงานบ้าน อ่านออกเขียนได้ ทำการบ้าน ทำสมาธิ 1 นาทีก่อนสอบ ยังไม่ได้ทำสมาธิ 5 นาที อ่านหนังสือ

เตรียมสอบเข้า ป.1 โรงเรียนอนุบาลมารีย์อุปถัมภ์ (โรงเรียนคริสต์) กันทรลักษณ์ ทำข้อสอบผิดข้อเดียว ทำสมาธิก่อนสอบ ภาษาอังกฤษได้ 100 คะแนนเต็ม (เดิมได้ 97/100) ย้อนกลับไปเมื่อปี 60 มีอาการโรคทางกาย ญาติบอกว่าหัวใจเต้นแรง เหนื่อยเร็วผิดปกติ เคยพบแพทย์ที่ รพ.หาดใหญ่ สงสัยหัวใจรั่ว (VSD) O2 sat 96% ได้ตรวจพบ Soft SEM gr II/V LPSB Echo ปกติ ให้การวินิจฉัย Innocent Murmur เด็กเหนื่อยเร็ว หลับได้ไม่น้อย

ปี 2562 อายุ 5 ปีครึ่ง น้ำหนัก 20 กิโลกรัม สูง 120 เซนติเมตร มารดาบอกว่าชนมาก ไม่อยู่นิ่ง ปรีชาจิตเวชเนื่องจากมีอาการไม่อยู่นิ่งก่อนหน้านี้ 3 ปี พบว่าไม่ค่อยอยู่นิ่ง หงุดหงิดง่าย ก้าวร้าว ทำลายข้าวของเวลาโมโห เรียนได้ปกติ สงสัยสมาธิสั้น ให้ยา Ritalin (10mg) 1/2*2 เวลาเช้า เทียง 1 สัปดาห์ เพิ่มเป็น 1*2 เข้าเย็น แนะนำทำกิจวัตร งานบ้าน นวด 3 เดือน ตรวจติดตาม 3 เดือน พบว่าดีขึ้น ทำงานเสร็จ น้ำหนักไม่เพิ่ม กินอาหารน้อยลง เหนื่อยที่แล้วได้ 99 คะแนน อันดับที่ 1 ของชั้น (อายุ 5 ปี 8 เดือน) ติดตาม 3 เดือนพบว่าน้ำหนักเพิ่มขึ้น 2 กิโลกรัม สูง 122 เซนติเมตร ดีขึ้น ปิดเทอม เรียนพิเศษว่ายน้ำ เล่นภาษาอังกฤษ งดเล่นเกมส์ ให้ทำงานบ้าน

ติดตาม 3 เดือน 6 ปี 2 เดือน เอาแต่ใจตัวเอง วู่วาม ไม่ช่วยงานบ้านบางครั้งทำการบ้านได้ เบื่ออาหาร ช่วยงานบ้านได้ การฝึกทักษะกิจวัตร งานบ้าน เรียนพิเศษว่ายน้ำ ช่วยทำให้ผลการเรียนดีขึ้น แต่ปัญหาอารมณ์ยังไม่ได้รับการแก้ไข เพื่อนแนะนำฝึกสมาธิเด็กทำได้สั้น ๆ จำเป็นต้องเพิ่มเวลาและติดตามผลที่เกิดจากการนั่งสมาธิซึ่งมีมากมาย

วิเคราะห์วิจารณ์

สมาธิบำบัดมีประโยชน์ทางการแพทย์ ช่วยลดความดันโลหิตและช่วยบำบัดความเจ็บปวดเรื้อรัง (chronic pain) ภาวะวิตกกังวล (anxiety) และภาวะอารมณ์แปรปรวน (mood disorder)^(7,8,9)

ผลต่อสภาวะกายและใจ

การมีร่างกายและใจที่สมบูรณ์ เป็นประการแรกของการเริ่มสมาธิที่จริงจัง⁽²⁾ หากร่างกายและใจไม่

สมบูรณ์ การที่จะมาเริ่มสมาธิที่จริงจังย่อมทำไม่ได้ เพราะสมาธิเริ่มต้นต้องมีการปูพื้นฐานที่มีความมั่นคง เพราะในนี้ต้องการความพร้อมที่วางแผนงานที่สำคัญให้แก่ตัวของเรา

ผู้ทำสมาธิได้มีการสะสมพลังจิต พลังจิตจะก่อตัวแข็งแกร่ง และจะเกิดกระแสจิตขึ้น กระแสจิตจะเกิดปัญญา เปรียบกระแสจิตเหมือนกระแสไฟฟ้า เมื่อสถานีไฟฟ้าหรือต้นกำเนิดไฟฟ้ามีกำลังมาก กระแสไฟฟ้าก็จะมากเป็นเงาตามตัว ที่พูดเปรียบเทียบให้เข้าใจว่าสถานีไฟฟ้าเปรียบจิตเป็นสมาธิ สมาธิจะผลิตพลังจิตรวมตัวทำให้เกิดกระแสจิต เปรียบเทียบกระแสไฟฟ้าจะทำให้เกิดสารพัดประโยชน์ กระแสจิตที่เกิดจากพลังจิตก็เช่นเดียวกัน จะทำให้เกิดสารพัดประโยชน์ กระแสไฟฟ้าทำให้เกิดคอมพิวเตอร์-ไอโฟน-ไอแพด-แสงสว่าง-โทรคมนาคม และใช้เป็นพลังงานสารพัด เป็นต้น ส่วนกระแสจิตที่เกิดจากพลังจิตสามารถควบคุมจิตได้ เหมือนกับรถยนต์มีเบรก สามารถควบคุมรถไม่ให้เกิดอุบัติเหตุได้

นอกจากนี้โรคที่พบร่วมกับโรคสมาธิสั้นกว่า 90% ของผู้ป่วยโรคสมาธิสั้นก็จะมีโรคทางจิตเวชซึ่งอย่างน้อยหนึ่งอย่างหรือพัฒนาการ ปัญหาอารมณ์ หรือโรคทางระบบสมอง ทำให้เกิดขึ้นร่วมด้วยในช่วงชีวิตหนึ่ง แพทย์มักจะให้การวินิจฉัยโรคสมาธิสั้นเดี่ยว ๆ แต่ความจริงการรักษาใหม่ ๆ พบว่าปัญหาใหญ่ที่ผู้ป่วยโรคสมาธิสั้นจะมีความรู้สึกเป็นทุกข์กับภาวะโรคอารมณ์แปรปรวน โรควิตกกังวล โรคย้ำคิดย้ำทำ (OCD) โรคดื้อต่อต้าน (ODD) โรคปัญหาการเรียนและภาวะทางจิตและปัญหาทางระบบประสาทอื่นด้วย และผลกระทบที่เกิดขึ้นก็ทำให้อาการของสมาธิสั้นควบคุมไม่ได้ จากผลกระทบจากความเครียด จากการรับมือกับอาการของโรคสมาธิสั้นถือเป็นปัญหาที่สองของโรคสมาธิสั้นเกิดเป็นโรคซึมเศร้าและกลายเป็นโรคอารมณ์แปรปรวนและในบางครั้งอาการที่เป็นปัญหาอันดับที่ 2 (ปัญหาร่วมของโรคสมาธิสั้น) ซึ่งปัญหาคั้งนี้ทางการแพทย์ได้ เรียกว่าเป็นความต่อเนื่องของโรคที่เกิดมาจากภาวะทางสมองที่ผิดปกติซึ่งปัญหาเช่นนี้เกิดมาได้จากภาวะทางพันธุกรรม/ภาวะสัมผัส

สารพิษในสิ่งแวดล้อม โรคที่เกิดมาจากภาวะอันตราย ก่อนการคลอดและอื่น ๆ และภาวะเหล่านี้ไม่หายเอง แม้ว่าจะได้รับการรักษาโรคสมาธิสั้นดีขึ้นแล้ว ภาวะที่เกิดโรคต่าง ๆ จะต้องได้รับการรักษาเป็นการเฉพาะเจาะจงสำหรับแต่ละโรคและให้การรักษาโรคสมาธิสั้นไปพร้อม ๆ กัน

สมาธิบำบัดเด็กและผู้ใหญ่สมาธิสั้นโดยทำเพียงวันละสองครั้ง/จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

โดยสรุปแล้ว จะเห็นว่าการทำสมาธิมีคุณวิเศษและประโยชน์ต่อชีวิตมนุษยชาติทุกเพศ ทุกวัย ทุกศาสนา จึงสมควรได้ฝึกทำสมาธิ และใช้สมาธิบำบัดในการช่วยรักษาโรคหลากหลาย⁽⁵⁾ เช่น ป้องกันโรคปวด โรคหัวใจ ลดความดันโลหิต กระตุ้นให้ร่างกายทำลายเซลล์ที่มีปัญหาและเซลล์มะเร็ง ช่วยให้สุขภาพจิตดี เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายและดำเนินงานสมาธิบำบัดในโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับมหาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ที่ตื่นตัวกัน

สติ สัมปชัญญะหรือสติความรู้ตัวเป็นการฝึกจดจ่อกับความคิด ความรู้สึกและความรู้ของร่างกาย เพิ่มความรู้สึกตัวในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างความสุขโดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุขทางจิตใจ เป็นเทคนิคที่ใช้ลดความดันโลหิตและใช้ลดความปวดเรื้อรัง ความวิตกกังวลและโรคอารมณ์แปรปรวน ทีมมหาวิทยาลัยอริโซนา สเตทมีการศึกษาพบว่า มีคนที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกทำสมาธิลดความวิตกกังวลใจ และมีภาวะโรคสมาธิสั้นจะมีความจดจ่อกว่าเด็กที่ไม่ได้ฝึกกิจกรรมนี้

อาการร่วมอื่นของเด็กสมาธิสั้น พบว่า 50% ของ ADHD จะมีความอาการร่วมอื่น เช่น พัฒนาการอารมณ์ และโรคทางสมองอื่น ๆ ในระหว่างการทำดำเนินโรคแพทย์บอกว่าโรคสมาธิสั้นจะถูกมองว่าเป็นโรคเดี่ยว ๆ แต่การศึกษาปัจจุบันพบว่าผู้ที่เป็สมาธิสั้นนั้นเป็นอาการเดิมจะมีความทุกข์จากอาการปัญหาทางโรคอารมณ์ โรควิตกกังวล ย้ำคิดย้ำทำ (OCD) ภาวะดื้อรั้นไม่เชื่อฟัง (ODD) ปัญหาการเรียนและ

ภาวะออทิสซึม ร่วมกับปัญหาด้านจิตและระบบประสาท ในบางรายพบผลตามมาจากโรคสมาธิสั้น เช่น ถูกกระตุ้นจากความเครียด ความวิตกกังวลต่อการปรับตัวกับปัญหาของอาการโรคสมาธิสั้นเอง เช่น เด็กหญิงที่ไม่มีสมาธิ จดจ่อไม่ได้นานแบบเรื้อรังทำให้เกิดความวิตกกังวลเวลาไปโรงเรียน การไม่ได้รับการยอมรับและไม่ได้รับการตอบสนองและได้รับการตอบสนองทางลบ จากเพื่อน สมาชิกในครอบครัวและผู้ทำให้เด็กเศร้าและเกิดอารมณ์ได้หลายครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้อาการ (ADD) ไม่ชัดเจน ทำให้ตรวจวินิจฉัยโรคไม่ทันการและไม่พอเพียงกับอาการและปัญหา

เอกสารอ้างอิง

1. พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิริธโร). หลักสูตรครูสมาธิ เล่ม1. กรุงเทพฯ: สถาบันพลังจิตตานุภาพ; 2560.
2. พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิริธโร). หลักสูตรอุทตมสมาธิ. กรุงเทพฯ: สถาบันพลังจิตตานุภาพ; 2560.
3. พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์วิริยงค์ สิริธโร). ธรรมะรุ่งอรุณ. วันที่ 24 ตุลาคม 2561 วันออกพรรษา พ.ศ.2561 ใน หนังสือธรรมะในวาระพิเศษ 16 กันยายน 2561. กรุงเทพฯ: สถาบันพลังจิตตานุภาพ; 2561.
4. วินัดดา ปิยะศิลป์. ทักษะสำคัญที่ควรฝึกแนวทางช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนตอนโรคสมาธิสั้น. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์; 2550.
5. วินัดดา ปิยะศิลป์. คู่มือการเลี้ยงลูกตอนวัยรุ่น Teemage. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว; 2548.

6. ศิริรัตน์ คุปติวุฒิ. ครอบครัวบำบัดและการให้คำปรึกษาจิตวิทยาครอบครัว การให้การปรึกษาครอบครัว และครอบครัวบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์; 2545.
7. Chen KW, Berger CC, Manheimer E, et al. Meditative therapy for reducing anxiety : a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trails. *Depress Anxiety* 2012;29: 545–62.
8. Goyal M, Singh S, Sibinga EMS, et al. Meditation programs for psychological stress and well-being : a systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med* 2014;174:357-68.
9. Rubia K. The neurobiology of meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders. *Biol Psychol* 2009;82:1-11.

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์อาคม อารยาวิชานนท์ อายุรแพทย์ กลุ่มงานอายุรกรรมโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์อุบลราชธานี ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจรายงาน เพื่อปรับปรุงตรวจและแก้ไขข้อบกพร่องอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษานี้เป็นอย่างดีมาโดยตลอด จนการศึกษาเสร็จสมบูรณ์ ผู้ศึกษาขอขอบคุณในความกรุณาของท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ที่ใช้เป็นสถานที่ในการศึกษา ขอขอบคุณคุณสุพรทิพย์ ภัทรวิชช์วิรี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ คุณสุชาดา เนตรภักดี บรรณารักษ์ชำนาญการ หัวหน้างานห้องสมุด และคุณนันทน์ภัส โสตามรรค

นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกท่านของโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ที่ได้ให้คำแนะนำอำนวยความสะดวก และช่วยเหลือคณะผู้วิจัยมาโดยตลอด

ผู้ศึกษาใคร่ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของกลุ่มเป้าหมายทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และความร่วมมืออย่างดีในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ด้วยความตั้งใจและกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในพระคุณของบิดา มารดา และครอบครัวของผู้ศึกษา สำหรับกำลังใจที่มีให้ตลอดมา และขอขอบคุณ พี่ ๆ น้อง ๆ ผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้คำแนะนำ คำปรึกษา และช่วยเหลือผู้ศึกษาในประเด็นต่าง ๆ เป็นอย่างดีมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ ประโยชน์และคุณค่าของรายงานการศึกษานี้ ผู้ศึกษาขอมอบเป็นบุญกุศลแก่บรรพบุรุษและครูบาอาจารย์ของผู้ศึกษาที่ได้ล่วงลับไปแล้ว ที่สุดท้ายนี้ หากรายงานการศึกษานี้ มีข้อบกพร่องผิดพลาดประการใด ผู้ศึกษาขอน้อมรับไว้ และขออภัยในข้อบกพร่องและความผิดพลาดมา ณ โอกาสนี้ด้วย

Meditation Therapy in Medicine

Puengnetr Saritniran ¹, Arkhom Arayawichanont ²

ABSTRACT

Meditation therapy can help physical and mental illness patients. Suffering of someone could be improved by appropriate meditation. When the people meditate by recite one word Buddho, their mind will produce mind power, mind power accumulate in their mind, more and more meditate, they will have strong mind power. Physical illness and difficulty poverty would be get out esp. ADHD, that have clinical symptom about inattention, hyperactivity and impulsivity, stress, insomnia, greed, angry and infatuation, obsessed enchant produce insidious to otherone, actually deadly activity so the problem may activate to family, social, country and the world. We can produce mind power more and more and use meditation therapy to improved medical problem and increased benefit to humanity, family, community, country and the peacefulness of the world.

Keywords: Meditation, Medicine

¹ Pediatrician. Department of Pediatric, Sanpasitthiprasong Hospital, Ubon Ratchathani.

² Neurologist, Department of Medicine, Sanpasitthiprasong Hospital, Ubon Ratchathani.