Meditation Therapy

Wittaya Tanaree
Public Health
Science and Technology Faculty
Rajabhat Chaingmai University

Meditation Therapy

สมาธิ แปลว่า การมุ่งมั่นกระทำด้วยความตั้งใจ แน่วแน่ของจิต

การทำสมาธิ คือ การทำให้จิตว่าง นิ่ง สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ร่างกายทุกส่วนผ่อนคลาย ทำให้จังหวะของคลื่นสมองช้าลง จิตที่มีสมาธิเป็นจิตที่มีพลัง สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ หรือ เกิดไอเดียดี ๆ เช่น อี๊คิวซัง , ตอนนอนหลับก็จะเกิดความคิดปิ๊งแว๊บ

ประเภทของสมาธิ

1. สมาธิตามแนวพุทธศาสนา (Buddhism)
2. สมาธิตามแนวคริสต์ศาสนา (Christianity)
3. สมาธิตามแนวศาสนายิว (Judaism)
4. สมาธิตามแนวศาสนาฮินดู (Hinduism)
5. สมาธิตามแนวศาสนาอิสลาม (Islam)
6. สมาธิตามแนวศาสนาซิก (Sikhism)
7. สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า (Taoism)
8. สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบTM (Transcendental Meditation)
9. สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า (Secular)

1. สมาธิตามแนวพุทธศาสนา (Buddhism)

- สมาธิแบบธรรมชาติ
- สมาธิที่สร้างขึ้นด้วยการตั้งใจหรือมุ่งเน้นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ

วิปัสนาสมาธิ

วิ แปลว่า แจ่มแจ้ง แตกต่างจากและวิเศษกว่าการหยั่งรู้โดยโลกวิธี

ปัสสนา แปลว่า การเห็น คือ การหยั่งรู้ด้วยปัญญาซึ่งเกิดจากวิปัสสนาวิธี

กรรม แปลว่า การกระทำ คือ การกระทำด้วยใจอันประกอบด้วยความเพียร สติ สัมปชัญญะ ตามวิธี การ

ฐาน แปลว่า การงาน คือ สิ่งที่ตัวกระทำ ได้แก่ ใจเข้าไปกำหนดเพื่อความรู้แจ้ง

วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเพียรใช้สติ สัมปชัญญะเข้าไปกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและ ใจเพื่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้อย่าง แจ่มแจ้งซึ่งมิใช่จาก

- สุตวิธี (คือการฟังผู้อื่นบอกเล่า) หรือ
- ตรรกวิธี (การคิดตามด้วยเหตุผล) และ
- สมถวิธี (การทำให้ใจความเกิดสงบ)

หลักการปฏิบัติวิปัสสนา

การตั้งสติเข้าไปตามกำหนดรู้โดย 4 ทาง คือ

1. กายานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูกาย คือ อาการของร่างกาย เช่น ยืน นอน นั่ง ดื่ม กิน ขับถ่าย เป็นต้น

2. เวทนานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางใจ เช่น ดีใจ เสียใจ เฉย ๆ

3. จิตตานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูจิต คือ ความนึกคิดต่าง ๆ

4. ธัมมานุปัสสนา ได้แก่ การใช้สติติดตามดูหมวดธรรมต่าง ๆ เช่น การกำหนดในสัมผัสทั้ง 6 คือ เมื่อตาเห็นรูปก็กำหนด การเห็น หูฟังเสียงก็กำหนดการได้ยิน เป็นต้น

อาณาปานสติ

คือ วิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยการใช้ลมหายใจเป็น เครื่องกำหนดหรืออีกนัยหนึ่ง เป็นวิธีการนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ความจริงของธรรมชาติที่ควรนำมาพิจารณาใคร่ครวญ คือ ความจริงเกี่ยวกับเรื่องของกาย ของเวทนา ของจิตและเรื่องของธรรมฉะนั้น อาณาปานสติภาวนาจึงแบ่งออกเป็น 4 หมวด หมวดละ 4 ขั้น รวมทั้งหมดเป็น 16 ขั้น

ตันตระ (วชิระญาณ)

เป็นการทำสมาธิแบบทิเบต โดยสมาธิจะเป็นการปฏิบัติที่สูงขึ้นของนักบวช นอกจากนี้การฝึกฝนของนักบวชก็จะไม่นิยมฝึกตามลำพัง แต่จะใช้การสวดมนต์หมู่ให้เกิดสมาธิ

2. สมาธิตามแนวคริสต์ศาสนา (Christianity)

เน้นไปที่การเพ่งจิตแน่วแน่ไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3. สมาธิตามแนวศาสนายิว (Judaism)

- เน้นการติดต่อกับแหล่งกำเนิดของชีวิต และมีความหมายต่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของเพื่อนมนุษย์
- เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาที่บริสุทธิ์ เกิดความสงบสุข และอารมณ์ที่พึงประสงค์ของผู้ปฏิบัติ

4. สมาธิตามแนวศาสนาฮินดู (Hinduism)

เป็นการฝึกความสงบให้เกิดขึ้นภายในกาย และมุ่งลดความลุ่มร้อน หรือความทุกข์ทรมาน ทางจิตใจ

5. สมาธิตามแนวศาสนาอิสลาม (Islam)

แนวคิดที่ 1 จากอัลกุลอานและสุนัต (Quran and Sunnah)

- เน้นการตั้งจิตมุ่งมั่น เรียกว่า Tafakkur

เป็นการเพิ่มผลผลิตจากการคิด และการพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการต่อยอดของการทำสมาธิในระดับสูงขึ้น

แนวคิดที่ 2 จากผู้นับถือมุสลิม (Sufism)

- เน้นการปฏิบัติด้วยวิธี muraqaba

เป็นการปฏิบัติตนที่ใช้การสวดอ้อนวอนให้ชีวิตได้เดินทางไปสู่พระหัตถ์ของพระผู้เป็นเจ้า ขณะที่ยังมีชีวิต

6. สมาธิตามแนวศาสนาซิก (Sikhism)

เน้น กฎความเป็นจริง 3 ข้อ ในการใช้ชีวิต ของมนุษย์

- Nam Japa หมายถึงการตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น

- Dharam di Kirat Karni หมายถึง การทำงานและหากินด้วยหยาดเหงื่อ การทำงาน เพื่อประทังชีวิตทั้งของตนเองและของครอบครัว อย่างซื่อสัตย์

- Van Ke Chakna หมายถึง การแบ่งปัน อาหาร แรงงาน กับผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล

7. สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า (Taoism)

เน้นการฝึกจิตใจและร่างกายให้สู่ความสงบ

8. สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบ TM (Transcendental Meditation)

- เป็นเทคนิคการทำสมาธิที่คิดโดยมหาฤษี
- เน้นการทำสมาธิด้วยการฝึกหายใจเข้าออกลึก ๆ และเพ่งไปที่ลมหายใจ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย อันเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบ สุขภาพดี และสามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตได้

9. สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า (Secular)

- เป็นการพัฒนาจากนักจิตวิทยา ชาวเยอรมัน ชื่อโจฮานนา ชูลท์
- เน้น การฝึกสมาธิมาใช้ในการพัฒนากายและจิตใจ ให้มีความเข้มแข็ง สงบ มีความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
- เป็นการนั่งบนเก้าอี้หลังตรง หลับตาและนับลมหายใจเข้าออกโดยไม่คิดเรื่องใด ๆแต่ให้ทำจิตมุ่งมั่นไปที่ลมหายใจเข้าออก

สมาธิแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

1. ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ ซึ่งบุคคลทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่กิจการงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี

2. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือจวนจะแน่วแน่

3. อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท เป็นการเจริญสมาธิในขั้นฌาน ถือเป็นความสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมาธิ

ลักษณะของการทำสมาธิบำบัด

1. มหัศจรรย์ภายในร่างกาย ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว / ใจรักษากาย
2. สาเหตุของโรคมัก จะพบว่าเป็นสาเหตุด้วยใจมีอำนาจเหนือกว่ากาย
3. ร่างกายก็จะได้รับการพักผ่อนไปด้วยการฝึกสมาธิ ทำให้สุขภาพกาย – ใจดีขึ้นด้วย
4. มีการเปลี่ยนคลื่นความถี่ของใจให้เกิดความถี่ที่สูงขึ้น และสมองจะสร้างสนามพลังออกมาหุ้มห่อร่างกายที่เรียกว่า ออร่า

5. เป็นการทำให้ใจอยู่ในอารมณ์สงบ มีอายุยืนยาว
6. เน้นหลักสายกลาง ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง
7. เน้นหลักสายกลาง เพื่อฝึกการรับรู้การเปลี่ยนแปลงอารมณ์
8. เป็นการฝึกการอยู่คนเดียวเป็นการพัฒนายกระดับใจให้สูงขึ้น กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ไม่ยึดติดกับความสะดวกสบาย
9. ต้องมีความตั้งใจ ความเพียรพยายาม ความศรัทธา ความอดทน และความสม่ำเสมอ

วิธีการฝึกสมาธิบำบัด ได้แก่

1. การนั่งภาวนา
2. การเดินจงกรม
3. การใช้พลังภายในร่างกาย
4. การใช้พลังภายนอก
5. การฝึกเพ่งลูกแก้ว
6. การอธิฐานจิต
7. การแผ่เมตตา
8. การใช้พลังของคนอื่น (หมอหมู่)

ประโยชน์ของการทำสมาธิ

1. ร่างกายได้ผ่อนคลาย ลดการทำงานของหัวใจ

2. ช่วยปรับอากาศให้ไหลถ่ายเทเข้าปอดได้ดี หายใจดีขึ้น สะดวกขึ้น ช่วยบรรเทาและรักษาโรคหืดหอบ

3. ผิวหนังมีความต้านทานสูง เพราะสารเคมีที่เกี่ยวข้องความเครียดลดลง

4. ลดอนุมูลอิสระ ความดันโลหิต คอเลสเตอรอล ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า หงุดหงิด

5. ทำให้สมองทำงานสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี เพิ่มความสามารถในการเรียนและการจดจำ

6. ความมั่นคงทางอารมณ์สูงขึ้น อารมณ์แปรปรวน หวาดกลัวขี้ตกใจ เกรี้ยวกราดลดลง

7. ชะลอวัย แก่ช้า

8. จิตมีพลังอำนาจเหนือสสาร เกิดดุลยภาพของสุขภาพของฮอร์โมนต่าง ๆในร่างกาย

9. ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกาย เพราะลดความวิตกกังวล

10. ได้รับสิ่งที่ปรารถนา เพราะการปล่อยให้จิตใจว่าง เป็นการลดแรงต้านทานสิ่งที่จะเข้ามาจนเหลือน้อยที่สุด จึงทำให้สิ่งที่ดีงามที่ปรารถนาถูกดึงดูดเข้ามาในชีวิต

เทคนิคที่ควรปฏิบัติในการทำสมาธิบำบัด

1. การให้ทาน มุ่งหวังจะจุนเจือให้ผู้อื่น ได้รับประโยชน์และความสุขด้วยความเมตตาจิตของตน มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ
   1) วัตถุทานที่ให้ต้องบริสุทธิ์
   2) เจตนาการให้ทานต้องบริสุทธิ์
   3) เนื้อนาบุญต้องบริสุทธิ์

2. การรักษาศีล

3. การภาวนา เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุด ในพระพุทธศาสนา

Thank you for your Attention