

สมาธิ และพุทธจิต ช่วยบำบัดความเครียด

Meditation with The Buddhist Psychology of Enhancing Health

พรมงคณ ฉันทรัตนโยธิน

Pornmongkol Chanrattanayothin

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email : hygienic2009@hotmail.com

รับต้นฉบับ 25 ตุลาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 31 ธันวาคม 2561

บทคัดย่อ

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิดกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อมีความเครียดมาก ๆ สะสมเป็นเวลานาน จะก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคจิตและประสาทได้ เมื่อมีความเครียดสะสมไว้มาก จะมีอาการปวดศีรษะได้ พบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก ถ้าเป็นโรคปวดศีรษะจากความเครียดเรื้อรัง อาจเกิดจากอาการซึมเศร้า ท้อแท้เบื่อหน่าย และตื่นกลางดึกแล้วนอนไม่หลับ สมาธิช่วยบำบัดความเครียดได้ผลดี จากผลการวิจัยทางตะวันตก ของนายแพทย์ เบนสัน (Benson) ปี ค.ศ.1930 ทำให้การปฏิบัติสมาธิ เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตแขนงหนึ่ง และเป็นเทคนิคหนึ่งของศาสตร์การดูแลสุขภาพทางเลือกในด้าน จิตประสานกาย(Mind-body Medicine) นอกจากเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดียิ่งแล้ว ยังใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหามากมายในทางจิต เช่น ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ว้าวุ่น กระวนกระวาย ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น ทำให้จิตใจสบาย มีความสุข

คำสำคัญ : สมาธิ,พุทธจิตวิทยา,ความเครียด



Abstart

Stress is a condition of mood or feeling that occurs when a person faces a different problem and makes a feeling of being pressured. It is uncomfortable, anxious, afraid, and is squeezed when there is a lot of stress accumulated for long periods of time, causing high blood pressure for cancer. Mental and nervous diseases. When stress is accumulated, there is a headache. Found in adults than children. If a headache from chronic stress can be caused by depressed depression, boredom and wake up late at night and insomnia. Meditation helps to improve stress therapy. From the findings of the west of Benson (Benson) year. In 1930, the practice of meditation was one of the psychological science and a technique of alternative health care in the Mind-body Medicine. It's a great getaway. Also used to prevent and solve problems in the psychoactive, such as distraction stress. Confusion, loneliness, etc. Make your mind happy and comfortable.

Keyword: Meditation, Buddhist Psychology, Stress



บทนำ

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย ก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ มีกรดในกระเพาะเพิ่มทำให้ปวดท้อง Acute stress คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันที และร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน โดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อมีความเครียดมาก ๆ สะสมเป็นเวลานาน จะก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคจิตและประสาทได้ (รศ.ดร.ภญ.ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2562: เว็บไซต์)

เมื่อมีความเครียดสะสมไว้มาก จะมีอาการปวดศีรษะได้ (Tension headache) พบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก อาจมีหลายสาเหตุ เช่น คร่ำเคร่งจากการทำงานมาก ใช้สมองมาก อารมณ์เครียด กังวลใจจนนอนไม่หลับ ทำให้มีอาการปวดตึงของกล้ามเนื้อตรงต้นคอและรอบ ๆ ศีรษะ ส่วนมากมักปวดตอนบ่าย ๆ หรือเย็น ๆ อาการมักเป็นอยู่เพียงไม่กี่ชั่วโมง ก็ทุเลาไปได้เอง แต่บางรายอาจปวดนานหลายวัน ถ้าเป็นโรคปวดศีรษะจากความเครียดเรื้อรัง อาจเกิดจากอาการซึมเศร้า ท้อแท้เบื่อหน่าย และตื่นกลางดึกแล้วนอนไม่หลับ (นายแพทย์สุรเกียรติ์ อาชานุกาพ, 2544: 366)

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

มีหลายสาเหตุ เช่น หน้าที่การงาน ความรับผิดชอบ ปัญหาเพื่อนร่วมงาน ปัญหาเศรษฐกิจภายในครอบครัว การเงินไม่พอใช้จ่าย การเรียนและการสอบ ปัญหาการจราจร ตามหัวเมืองใหญ่ ปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัว สภาพสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ มีเรื่องที่ต้องคิดมากและวิตกกังวล ปัญหาส่วนตัว ผิดหวังเรื่องที่ตั้งใจไว้ ปัญหาความรัก และเรื่องต่าง ๆ ที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้

ผู้ที่ช่วยแก้ อาการเครียด มีเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงาน คนในครอบครัว ตัวเอง นายจ้าง หรือผู้บังคับบัญชา แพทย์ พระภิกษุ นักจิตวิทยา ครูอาจารย์ โทรทัศน์ วิทยุ รัฐบาล และอื่น ๆ (ประยงค์ สุวรรณบุบผา, 2544: 126-127)

ความหมายและแนวคิดของการปฏิบัติสมาธิ

สมาธิช่วยบำบัดความเครียดได้ดี จากผลการวิจัยทางตะวันตก ของนายแพทย์ เบนสัน (Benson) ปี ค.ศ.1930 ทำให้การปฏิบัติสมาธิ เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตแขนงหนึ่ง และเป็นเทคนิคหนึ่งของศาสตร์การดูแลสุขภาพทางเลือกในด้าน จิตประสาทร่างกาย (Mind-body Medicine) สมาธิได้รับการยอมรับว่าเป็นเทคนิคเพื่อการผ่อนคลาย (Relaxation technique) เป็นเทคนิคของการเยียวยา (Therapy) เป็นวิธีที่พิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ (Scientific based) ว่ามีผลต่อร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของมนุษย์ (Physical, Mental, Emotional) นอกจากนี้ ผลการวิจัยมากกว่า 1,000 เรื่อง พบว่า การปฏิบัติสมาธิสามารถนำมาประยุกต์ผสมผสาน (Complementary therapy



and healing) ร่วมกับการรักษาในระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน (Allopathy, Orthodox, Conventional, Modern medicine) ได้

สมาธิ(Concentration, Meditation) เป็นศาสตร์ที่อยู่คู่กับโลกมนุษย์ มาตั้งแต่สมัยโบราณของทุกชาติ แต่ยังไม่มียุติศาสตร์ชาติใดสามารถยืนยันได้ว่า การปฏิบัติสมาธิเริ่มตั้งแต่เมื่อใด รูปเขียนที่จารึกในถ้ำของประเทศฝรั่งเศส พบว่าการปฏิบัติสมาธิเริ่มตั้งแต่ 15,000 ปี คำบอกเล่าต่อกันมาว่า สมาธิมีมากมายหลากหลายรูปแบบ การปฏิบัติสมาธิของบุคคลในแต่ละพื้นที่ เชื้อชาติ ศาสนา มีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันไป ข้อค้นพบจากในอดีต สมาธิเป็นเทคนิคหนึ่งสำหรับการปฏิบัติกิจทางศาสนาในประเทศแถบตะวันออก ในตำนานของการทรงเจ้า พ่อมด หมอผี ของประเทศแถบไซบีเรีย อัฟริกา ล้วนแต่ใช้วิธีการเข้าฌานหรือการเพ่ง เพื่อใช้ในการทำนาย ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ การพยากรณ์การเจ็บป่วย นอกจากนั้นการค้นพบทางประวัติศาสตร์ สิ่งจารึกและตำนานสิ่งของ ชากสิ่งปรักหักพัง ผนังถ้ำ วัตถุที่ถูกทำลาย และผุกร่อนตามกาลเวลา ปรากฏเป็นภาพรูปคนในท่านั่งขัดสมาธิ (Lotus posture) ซึ่งเป็นช่วงความรุ่งเรืองยุคก่อนอารยัน (Aryan) ประมาณก่อนคริสต์ศักราช

สมาธิ คือ การที่จิตตั้งมั่น นึกถึง สิ่งใด สิ่งเดียว

สมาธิ คือ การที่จิตมีความสงบ เพ่งอยู่ในสิ่งหนึ่งสิ่งเดียว หรือ การมีอารมณ์อันเดียว ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน หวันไหว

สมาธิ คือ วิธีการฝึกบังคับจิตได้นานให้ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อพัฒนาจิตได้สำนึกหรือการบริหารจิตได้สำนึกเพื่อดึงเอาพลังมาใช้ประโยชน์(รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี – เติริยมชัยศรี, 2549: 1-5)

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

เรื่องนี้ได้มีหลักฐานยืนยันจากงานวิจัยของ ดร.เฮอร์เบิร์ต เบนสัน ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ผู้ซึ่งได้เคยไปศึกษาพุทธศาสนาในอินเดียและทิเบต จากการได้ศึกษาด้วยตนเอง เขาได้พบความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการที่จิตเริ่มนิ่ง จึงได้ตั้งสมมติฐานว่า "สมาธิมีผลในเชิงบวกต่อร่างกาย" เมื่อกลับไปอเมริกา จึงเริ่มทำการวิจัยเรื่องผลของสมาธิที่มีต่อร่างกายอย่างจริงจัง เป็นเวลากว่าสามสิบปี

แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์กันจริง และสมาธิมีผลต่อการรักษาโรค คือ ช่วยรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลายจนระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะทำงานช้าลง เมื่อร่างกายผ่อนคลายไม่เครียด อัตราการป่วยก็จะต่ำ หรือในกรณีที่ป่วยแล้ว และโรคนั้นเกิดจากความเครียดของร่างกายและจิตใจ สมาธิที่ทำให้เกิดความผ่อนคลาย จะมีผลเทียบเท่ากับยาที่ทำให้ผู้ป่วยอาการดีขึ้น หรือบางรายช่วยให้หายป่วยได้ (Benson, 1975)

การปฏิบัติสมาธิทำให้ร่างกายหลั่งสารที่ชื่อว่า เบต้า เอนดอร์ฟิน ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายฝิ่นออกมา สารตัวนี้จะช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และยังช่วยปรับสภาพร่างกายให้ไม่เหมาะสมกับการ



เจริญของเซลล์มะเร็ง ช่วยลดความเจ็บปวด ลดความเครียด และช่วยยืดอายุ นอกจากนี้ การปฏิบัติสมาธิ มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบ สบาย และมีความสุขเพราะคลื่นสมอง (Brainwaves) จะถูกปรับให้เข้าสู่ภาวะสมดุลและผ่อนคลาย (Benson, 2012)

การทำให้จิตมีความเปล่งประกาย มีความนุ่มนวล เพื่อการสร้างจิตให้มีความงอกงามจึงต้องได้รับการฝึกฝนอบรมจนเกิดความสุขที่แท้จริงตามหลักการ ฝึกฝนและพัฒนาตามหลักทางพระพุทธศาสนา ดังธรรมบทที่ว่า จิตตํ หนนฺตํ สุขาวหํ จิตํที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้(อรรถกถา นที กิริติขานนํ, 2559: 1)

สมาธิ มีประโยชน์ที่เป็นลักษณะสำคัญ 3 ประการ

1. จิตที่มีสมาธิ เป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่า มีพลังมาก มุ่งประโยชน์ด้านพลังจิตในแง่เสริมกำลังปัญญา แต่คนก็มักชอบเอาพลังจิตนั้นไปใช้ทางฤทธิ์เดช ซึ่งพระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญ ปาฏิหาริย์มี 3 อย่าง คือ

1.1 อิทธิปาฏิหาริย์ คือ การแสดงฤทธิ์ได้ต่างๆมากมาย เช่น เหาะเหินเดินอากาศ เดินน้ำ ดำดิน

1.2 อาเทศนาปาฏิหาริย์ คือ การทายใจได้ สามารถทายใจคนว่าเขาคิดอะไร คิดอย่างไร คิดจะทำอะไร หรือจิตใจมีสภาพเป็นอย่างไร

1.3 อนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือ การสั่งสอนให้เกิดปัญญา รู้ความจริงด้วยตัวของเขาเอง ปาฏิหาริย์ข้อที่ 1.3 เท่านั้นที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ

2. จิตสมาธิจะผ่องใส เหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน ข้อนี้อีกคู่กับปัญญา

3. พอจิตของเราสงบ ไม่มีอะไรกังวล ไม่มีอะไรรบกวน จิตของเราก็ไม่กระสับกระส่าย ไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย มันก็สงบ พอสงบ ไม่มีอะไรกังวล ก็เป็นสุข เพราะฉะนั้น คนที่จิตเป็นสมาธิ ก็สงบ เมื่อสงบ ก็มีความสุข มีประโยชน์มาก นอกจากเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดียิ่งแล้ว ยังใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งหลายในทางจิต เช่น ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ว้าวุ่น กระวนกระวาย ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น ทำให้จิตใจสบาย มีความสุข(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540: 7-17)

“ประพฤติธรรมสำคัญอยู่ที่จิต ถ้าตั้งผิดมัวหมองไม่ผ่องใส

ถ้าตั้งถูกผุดผ่องไม่หมองใจ สติใช้คุมจิตไม่ผินา”

เราจะต้องเอาสติมาคุมจิตใจเรา อย่าปล่อยให้จิตที่ถูกย้อมทาด้วยเรื่องอะไรก็แล้วแต่ มามีอิทธิพลต่อกาย วาจา และจิตใจ เราให้มากนัก คุมจิต ดูแลลงไป พอดูแลลงไป สิ่งที่มีนัยก่อนตัวมาเป็นรูปอารมณ์ใดก็แล้วแต่ มันก็จะคลาย

เรามาดูตามพระพุทธเจ้า เราทุกคนก็กลับไปมองดูจิตตัวเอง มองดูภายใน เราเริ่มมีความชำนาญ เขาเรียกว่า วสีหรือทักษะ พอชำนาญเรื่อย ๆ ไป เขาเรียกว่า เรามีบาร์มี อะไรกระทบ



หนอยไม่กระเทือน อะไรเกิดขึ้นก็รู้สึกคลี่คลายได้ด้วยความพิเศษในชีวิตที่พบได้ มองลงไปภายใน คือ ลมหายใจ อะไรเกิดขึ้นก็อย่าทิ้งลมหายใจ เราปล่อยไปจับเรื่อง ความโลภ ความโกรธ ความหลง พอ จับมาจัดการที่เราเข้า เราก็กลายเป็นผู้รับเอานิสัยนั้นมาโดยไม่รู้ตัว ต่อไปนี้เราก็มองลงไป พอมองลงไปก็เห็นความเป็นจริง ของมันว่า อึดอัด ชัดชองใจ เคืองใจ น้อยใจ มองแล้วเคลียร์ด้วยวิธีการง่าย ๆ คือ ใส่ใจลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้

ดูที่ลมหายใจ ของเราว่า ละเอียดขึ้น จับลมหายใจได้มากขึ้น สิ่งที่เราเคยพบว่ามีมันบีบคั้น มันเต็มไปด้วยปัญหา มันก็จางคลายลง พอจางคลายลง เราก็กู้สึกว่า เรามีชีวิตที่สดชื่น อย่าไปเติม เต็ดขาด เรื่องที่คับข้องใจ ความอึดอัดใจ อย่าไปเติมมัน แต่กลับตรงข้าม เราให้ความสงบ พอความ สงบเกิดขึ้น ลมหายใจก็คล่อง ปกติ ไม่ทิ้งลมหายใจเด็ดขาด เมื่อเรากำหนดลมหายใจของเราเรื่อยไป ความสงบก็เข้ามาแทนที่ และความสงบที่เข้ามาแทนที่ตรงนั้นแหละ เขาเรียกว่า นัตถิ สันติปะรัง สุ ขัง – สุขอันยิ่งกว่าความสงบไม่มี(พระปัญญานันทมุนี, 2558: 4-5)

พุทธจิตวิทยา ช่วยบำบัดความเครียด

ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยา ให้ข้อมูลว่า “การหัวเราะ” ทำให้ร่างกายหลั่งสาร โดพามีนที่ช่วยในการเรียนรู้และความทรงจำ ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ส่งผลดีต่อระบบประสาทของเรา โดย ฮอร์โมนโดพามีนจะช่วยลดความเครียด และทำให้ฮอร์โมนคอร์ติซอลกลับมาอยู่ในระดับที่สมดุล ซึ่งจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันและร่างกายของเราแข็งแรงขึ้น ผลจากการที่เราไม่เครียดจะทำให้ร่างกาย เราได้พักผ่อนเพียงพอ นอนหลับสนิท จิตใจสงบ รู้สึกสดชื่น และยังทำให้มีสมาธิมากขึ้นด้วย

การหัวเราะ ยังทำให้ออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงร่างกายได้เพียงพอ ทำให้การไหลเวียนของ เลือดในร่างกายเป็นไปด้วยดี ซึ่งคนที่สามารถสร้างอารมณ์ขันและหัวเราะได้ ในสถานการณ์ที่เลวร้าย จะทำให้เกิดพลังในตัวเอง คลายความเศร้าหมอง และช่วยเปิดทัศนคติในการมองโลกเป็นไปใน ทางบวกได้ความแตกต่างของการหัวเราะธรรมชาติ กับการหัวเราะบำบัด

“การหัวเราะแบบธรรมชาติ” เกิดจากสิ่งกระตุ้นให้เราเกิดอารมณ์ขัน แต่การ “หัวเราะ บำบัด” คือ ภายใน โดยผู้หัวเราะจะคอยควบคุม เส้นประสาทสรีระกายตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของ เรา รวมทั้งกระบวนการหายใจของเราให้ยับยั้ง ขับเคลื่อนโดยไม่จำเป็นต้องมีสิ่งกระตุ้นเร้า หรือใครทำ อะไรให้เราเกิดอารมณ์ขัน

ดร.วัลลภ บอกว่า การหัวเราะบำบัดมีหลายแบบ รวมถึงมีการผสมผสานระหว่าง การ หัวเราะและควบคุมการหายใจของโยคะเข้าด้วยกัน ซึ่งในอเมริกา แคนาดา อังกฤษ และอีกหลาย ประเทศ ได้นำการรักษาผู้ป่วยด้วยการหัวเราะเข้ามามีบทบาทแทนที่การบำบัดด้วยการใช้ยาคลาย เครียด และยาแก้ปวด เพราะอารมณ์ขันให้ผลเช่นเดียวกับการออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มระดับ ฮอร์โมนฝ่ายดี เช่น ฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยระงับความเจ็บปวด และ ฮอร์โมนเซโร โทนิน เป็นฮอร์โมนที่ทำให้เราอารมณ์ดี ขณะเดียวกันก็ทำให้ระดับฮอร์โมนความเครียดลดลง



สำหรับประเทศไทย ศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้คิดค้นการ“หวัเราะบำบัด” โดยผสมผสานการควบคุมการหายใจ การเปล่งเสียงหวัเราะ และการบริหารร่างกายไปพร้อมกัน ซึ่งเป็นการหวัเราะที่ให้ผลเชิงสุขภาพโดยไม่จำเป็นต้องมีอารมณ์ขึ้น

การฝึกหวัเราะบำบัด เริ่มจากฝึกหวัเราะเพื่อเคลื่อนไหวอวัยวะภายใน 4 ส่วน ด้วยการเปล่งเสียงต่าง ๆ กัน คือ เสียง "โอ" ทำให้ภายในท้องขยับ เสียง "อา" ทำให้อกขยับขยาย เสียง "อุ" เสียง "เอ" ทำให้ลำคอเปิดโล่ง และช่วยบริหารใบหน้า

ทั้งนี้ แต่ละเสียงมีท่าทางประกอบและมีประโยชน์ในการบำบัดที่ต่างกันเช่น

1. ท้องหวัเราะ กำมือชูนิ้วโป้งระดับท้อง หายใจเข้าและเปล่งเสียงหวัเราะ "โอ" ขยับมือทั้งสองข้างขึ้นลงเป็นจังหวะ ออกเสียงโอคือการหวัเราะบริเวณท้องจะช่วยในเรื่องอารมณ์ และช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น และช่วยบำบัดโรคลำไส้อักเสบ

2. อกหวัเราะ กางแขนออกหงายฝ่ามือระดับอก หายใจเข้ากลั้นหายใจแล้วปล่อยลม หายใจออกเปล่งเสียงหวัเราะ "อา" ขยับแขนทั้งสองข้างขึ้นลงเป็นจังหวะ กระตุ้นให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก หัวใจ ปอด และไหล่ขยับเขยื้อนไปด้วย ทำนี้จะช่วยให้อวัยวะบริเวณหน้าอกทั้งหมดทำงานได้ดีขึ้น

3. คอหวัเราะ ยกมือขึ้นระดับอก กำมือ ยกนิ้วโป้งตั้งขึ้น นิ้วชี้ และนิ้วกลางชี้ไปข้างหน้า หายใจเข้าและเปล่งเสียงหวัเราะ "อุ" ขยับแขนตามจังหวะ เน้นพุงมือไปด้านหน้า เมื่อเปล่งเสียงอุ จะกระตุ้นให้บริเวณลำคอสั่น ทำนี้จะช่วยแก้ปัญหาเจ็บคอ คออักเสบ ปวดคอ สำหรับคนที่มีปัญหาเนื่องจากต้องใช้เสียงเยอะ

4. ใบหน้าหวัเราะ ยกแขนขึ้นระดับใบหน้า ขยับนิ้วคล้ายเล่นเปียโน หายใจเข้าและเปล่งเสียงหวัเราะ "เอ" ขยับนิ้ว เคลื่อนไหวร่างกาย คล้ายท่าแห่เด็ก ๆ นอกจากจะได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กที่นิ้วมือแล้ว ทำนี้ยังช่วยฝึกบริหารสมองด้วย

5. ไหล่หวัเราะ เป็นการบริหารช่วงไหล่ ยืนตรงแล้วส่ายไหล่ไปมา เหมือนการว่ายน้ำฟรีสไตล์ พร้อมกับเปล่งเสียง “เอ เอะ ” ใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับไหล่ ทำนี้จะช่วยได้

6. สมองหวัเราะ โดยธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเครียดมักจะปิดปาก เป็นเหตุให้ความดันขึ้นสมอง ทำนี้จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าว โดยปิดปากแล้วเปล่งเสียง “อี” ดันให้เกิดการสั่นสะเทือนขึ้นไปνωดสมอง เมื่อทำเสร็จจะรู้สึกโล่ง โปร่งสบาย

7. หวัเราะทั้งตัว เป็นท่าที่ต้องทำพร้อมกันกับผู้อื่น โดยกระโดดพร้อมเสียงหวัเราะแบบสุด ๆ ตามแบบของตัวเองอย่างต่อเนื่อง 1 นาที คล้ายท่ากบกระโดด เอามือสองข้างของเราไปตบมือสองข้างของเพื่อน ตามจังหวะ

เมื่อเริ่มฝึกอย่างต่อเนื่องจะพบว่าทุกส่วนของร่างกายจะโล่ง โปร่ง เบา และสบายขึ้น ความสดชื่นเข้ามาแทนที่ เมื่อชีวิตมีความสดชื่นจะส่งผลไปถึงการมองโลกวิคิดหรือมุมมองการใช้



ชีวิตเปลี่ยน ทั้งนี้ การดูแลสุขภาพร่างกายให้ดีขึ้นแบบองค์รวมจะต้องควบคู่ไปกับการบริโภคที่ดี และ ออกกำลังกายที่เหมาะสมด้วย(ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม, 2558: เว็บไซต์)

สรุป

ความเครียด ทำให้สมดุลของร่างกายและจิตเปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ มีกรดในกระเพาะเพิ่มทำให้ปวดท้อง เมื่อมีความเครียดมาก ๆ สะสมเป็นเวลานาน จะก่อให้เกิดโรค ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคจิตและประสาทได้ จึงต้องอาศัยกระบวนการทางด้านพุทธจิตวิทยา และการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งอาศัยหลักการ ความเชื่อ ความศรัทธา มีผลต่อกาย จิต อารมณ์ วิญญาณ อย่างเป็นองค์รวม การปฏิบัติสมาธิความทอสม่าเสมอ จะได้รับผลลัพธ์ที่ช่วยผ่อนคลายและบำบัด ความเครียดได้

เอกสารอ้างอิง

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *สมาธิแบบพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ. เอส.พรีนติ้ง เฮาส์ จำกัด.
- พระปัญญานันทมุนี. (2558). *จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง จำกัด.
- รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี - เตรียมชัยศรี. (2561). *การปฏิบัติสมาธิ เพื่อการเยียวยาสุขภาพ*. จัดพิมพ์ โดยกองการแพทย์ทางเลือกกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวง สาธารณสุข.
- ประยงค์ สุวรรณบุบผา. (2544). *จิตบำบัดแนวพุทธศาสนา*. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- นายแพทย์สุรเกียรติ์ อาชานุภาพ. (2544). *ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป หลักการวินิจฉัยและรักษา โรค/280 โรค และการดูแลรักษา*: กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน.
- ณัฐรินทร์ นิธิกิตติขานนท์. (2559). *ลักษณะจิตตอกงามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ จิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- เทคนิค หัวเราะบำบัดกายเสริมใจ.(2558, 5 สิงหาคม). Thaihealth.or.th | สำนักงานกองทุน. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/.../29054-7%20เทคนิค%20>
- ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด (2019, 6 ตุลาคม). โดยคณะเภสัชฯ ม.มหิดล สืบค้นจาก <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/>.
- Benson, Herbert (1975). *The Relaxation Response*. HarperCollins. ISBN 0-380-81595-8.
- Benson, Herbert (2012). *Taking Charge*. Massachusetts General Hospital Magazine. Source <https://giving.massgeneral.org/taking-charge-wellness-boston>.