

## บทที่ 3

### การบำบัด

#### 3.1 ความหมายของการบำบัด

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานปี 2542 ได้ให้ความหมายของการบำบัดไว้ว่า “บำบัด คือ ก. ทำให้เสื่อมคลาย เช่น บำบัดทุกข์, ทำให้ทุเลาลง เช่น บำบัดโรค” (น.626)

Therapy (เธอ’ระพี) น. การบำบัดโรค, วิทยาและศิลปะการรักษาโรค, อายุรเวท, อานาจในการรักษาโรค, คุณภาพหรือความสามารถในการรักษาโรค (วิทย์ เทียงบูรณธรรม, 2541, น.881)

Ther-a.py เธ-เรอะพี น. วิชารักษาโรค, การเยียวยาโดยใช้ยา ไม่ใช่ผ่าตัด หรือป้องกัน, อายุรเวท (สอ เสถบุตร, 2540, น.1495)

#### 3.2 ประวัติศาสตร์การบำบัด

ประวัติศาสตร์ของการบำบัดเกิดขึ้นมาอย่างยาวนาน นับตั้งแต่การบำบัดในยุคแรกที่มีความเชื่อในพลังธรรมชาติ ภูตผีปิศาจ และเทพเจ้า วิวัฒนาการมาจนถึงการแพทย์ในปัจจุบัน เป็นเรื่องที่น่าประหลาดใจที่จะต้องศึกษาประวัติศาสตร์ความเป็นมาเหล่านั้นเสียก่อน เพื่อที่จะได้ทราบถึงแนวคิดและหลักการบำบัดที่เกิดในแต่ละยุค แต่ละสมัย ได้อย่างถ่องแท้

##### 3.2.1 ความเชื่อและการบำบัดของชาวตะวันตก

###### การบำบัดในยุคแรก

ยุคนี้มีความเชื่อในเรื่องของภูตผีปิศาจ และอำนาจที่อยู่เหนือธรรมชาติ เชื่อกันว่า ศิลปะในการบำบัดรักษาโรคที่เก่าแก่ที่สุด ได้แก่ไสยศาสตร์และเมจิก (Magic) ซึ่งถือกำเนิดขึ้นเป็นครั้งแรกในแอฟริกาใต้และไซบีเรียตะวันออก จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์จำพวกภาพเขียนสีตามฝาผนังถ้ำและเศษภาชนะเครื่องใช้ต่างๆ ที่มีการขุดพบในดินแดนแถบดังกล่าว ทำให้ทราบได้ว่า ศิลปะในการบำบัดรักษาโรคแขนงนี้มีมานานแล้วตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ นับย้อนหลังไปประมาณ 40,000 ปี ในสมัยที่มนุษย์ยังดำรงชีพด้วยการหาของป่าและล่าสัตว์

มนุษย์ในยุคโบราณเชื่อว่า ความเจ็บป่วยของคนเราเกิดขึ้นเพราะภูตผีปิศาจหรือเทพเจ้าคลั่งบันดาลให้เป็นไป และสาเหตุที่ทำให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้โกรธแค้นก็มีอยู่ด้วยกันหลายประการ บางครั้งอาจเกิดจากการที่ผู้ป่วยล่วงล้ำเข้าไปในดินแดนศักดิ์สิทธิ์หรือดินแดนต้องห้าม เป็นต้น ไม่ว่าความเจ็บป่วยเหล่านี้จะมีสาเหตุมาจากสิ่งใดก็ตาม มีบุคคลหนึ่งที่มีพลังอำนาจซึ่งจะช่วยปิดป่า

คลี่คลายปัญหาเหล่านี้ให้หมดไปได้ บุคคลผู้นั้นคือ ชามัน (Shaman) หรือหมอผีประจำเผ่าพันธุ์นั้นเอง นอกจากนี้ความรู้ในเรื่องของพอมดหมอผี ในเรื่องการใช้เมจิก (Magic) ตลอดจนแนวความเชื่อในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บกับตัวยาสมุนไพร จึงกลายเป็นความรู้อันศักดิ์สิทธิ์ที่ได้รับการสืบทอดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง และกรรมวิธีในการบำบัดรักษาได้ถูกสั่งสมเพิ่มเติมอย่างสม่ำเสมอ (ธรรมทิพย์ ไชหาญฟ้า, 2541, น.9-11)

#### การบำบัดในยุคความเชื่อทางศาสนาและการประกอบพิธีกรรม

ยุคนี้ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดทางศาสนา โดยนักบวชจะทำหน้าที่เป็นแพทย์และทำการรักษาด้วยการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา โดยวิธีการเลี้ยงหายพยากรณ์ การตรวจดูวิถีโคจรของดวงดาว การสังเกตจากเปลวไฟ รวมทั้งการใช้สมุนไพรชนิดต่างๆ ในการบำบัดรักษา เป็นต้น

บันทึกเรื่องราวในกระดาษปาปิรุสนั้น ไม่ได้มีเฉพาะบทสวดอ่อนน้อมต่อเทพเจ้าเท่านั้น แต่ยังมีประวัติคนไข้แต่ละรายกับสูตรยาที่ใช้ในการรักษาถูกบันทึกเอาไว้อย่างละเอียด สูตรยาบางสูตรยังมีการนำมาใช้จนถึงปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น ผีน น้ำมันคาสเตอร์ เมื่อนำมาปรุงเป็นยาจะสามารถใช้รักษาโรคท้องผูกได้เป็นอย่างดี (ธรรมทิพย์ ไชหาญฟ้า, 2541, น.18)

#### การบำบัดในยุคกรีกและโรมัน

ชาวกรีกเป็นชนชาติที่แบ่งแยกศาสตร์ในการบำบัดรักษาโรคออกจากความเชื่อในเรื่องเวทมนต์คาถาและอำนาจที่เหนือธรรมชาติ ในช่วง 460-355 ปีก่อนคริสตกาล ซึ่งถือได้ว่าเป็นยุคทองของกรีก เมื่อฮิปโปเครติส (Hippocrates) ได้ถือกำเนิดขึ้นมา เขาเชื่อว่าหน้าที่สำคัญของแพทย์คือการกำหนดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการรักษาผู้ป่วย เพื่อให้พลังในการเยียวยาของธรรมชาติ นั้น สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด และโลกประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับของเหลวภายในร่างกายมนุษย์ ได้แก่ น้ำเลือด เสมหะ ธาตุดีเหลือง น้ำดีดำ หรือธาตุทั้ง 4 อันได้แก่ ความแห้ง ความชื้น ความร้อน และความเย็น สุขภาพของเราจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการรักษาความสมดุลของธาตุทั้ง 4 และแนะนำให้ผู้ป่วยดูแลสุขภาพตนเอง ก่อนการใช้ยาสมุนไพร เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนให้เพียงพอ และการได้รับอากาศบริสุทธิ์เป็นประจำ นอกจากนี้ ฮิปโปเครติสแนะนำให้ใช้สมุนไพรกว่าร้อยชนิดในการรักษา ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถเยียวยารักษาตนเองได้ การบำบัดของโรมันก็มีการนำสมุนไพรมาใช้เช่นเดียวกัน เพลโต (Plato, 428-338 ปีก่อนคริสตกาล) เชื่อว่าพิธีกรรมต่างๆ สามารถช่วยในการบำบัดรักษาได้ เช่น การแห่กล่อมเด็กอาจช่วยให้เด็กสงบ เพราะเป็นการกล่อมประสาท เป็นต้น

อริสโตเติล (Aristotle, 384-322 ปีก่อนคริสตกาล) ยืนยันให้ใช้ดนตรีในการบำบัดรักษา เพราะเชื่อว่าดนตรีจะช่วยเราให้เกิดความรู้สึก ทำให้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เก็บกดไว้ได้ระบายออกมา

โรมัน ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 1-2 เมื่อเซลซัส (Celsus) ได้เขียนตำราชื่อ “De re media” ไว้ถึง 8 เล่ม ในเล่มที่ 3 เขาได้กล่าวถึงโรคจิต เน้นให้เห็นคุณค่าของความสัมพันธ์ระหว่างแพทย์กับคนไข้แบบตัวต่อตัว นอกจากนั้นยังสนับสนุนให้ทำการบำบัดโดยใช้ดนตรีและกลุ่มกิจกรรมอีกด้วย จากนั้นในช่วงคริสต์ศตวรรษเดียวกันนี้ เมื่อโซเรนัส (Soranus) ได้ทำการบำบัดรักษาคนไข้โรคจิต โดยให้อยู่ในห้องที่ปราศจากเสียงรบกวนและให้จำกัดการเข้าเยี่ยมของญาติ เมื่อผู้ป่วยทุเลาจากอาการทางจิตได้แล้ว ก็จะทำให้แสดงละคร โดยให้สมมติบทบาทต่างๆ เช่น คนไข้ที่มีอาการคลุ้มคลั่งจะให้เล่นบทเสว้า และคนไข้ที่มีอาการซึมเศร้าจะให้เล่นบทตลก เป็นต้น (เทียม ศรีคำจักร, 2536, น.18)

การแพทย์ของกรีกและโรมันเป็นจุดเริ่มต้นของการแพทย์ตะวันตก ซึ่งได้รับการพัฒนาและใช้บำบัดรักษามาจนถึงปัจจุบัน

#### การบำบัดในยุคกลาง

ในยุคนี้จักรวรรดิโรมันเสื่อมลง คริสตจักรโรมันคาทอลิกมีบทบาทมากขึ้น แต่ถูกรอบงำด้วยความคิดทางไสยศาสตร์ คือการกลับไปเชื่อเรื่องอำนาจเหนือธรรมชาติอีก ยุคดังกล่าวครอบคลุมตั้งแต่ศตวรรษที่ 7 จนถึงศตวรรษที่ 17 ความเจ็บป่วยจึงเกี่ยวพันอยู่กับความเชื่อเรื่องภูตผีปีศาจ ตั้งแต่ยุคกลางจนเข้าสู่ยุคฟื้นฟูในศตวรรษที่ 15 จนถึงศตวรรษที่ 18 ที่ความคิดและหลักเหตุผลทางวิทยาศาสตร์เข้ามามีอิทธิพล ความเชื่อในเรื่องภูตผีปีศาจจึงถูกปฏิเสธไป

ถึงแม้ยุคฟื้นฟูจะมีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์มากขึ้นก็ตาม แต่ความเชื่อในเรื่องภูตผีปีศาจยังส่งผลต่อผู้ที่มีพฤติกรรมแปลกออกไปยังคงดำรงอยู่ เนื่องจากสภาพปัญหาที่มีปัญหาหลายๆ ปัญหา ซึ่งแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ไม่สามารถตอบได้ ประชาชนยิ่งเรียนรู้มากขึ้นก็ยิ่งรู้สึกว่าตัวเองรู้จักโลกและจักรวาลน้อยลง ความเชื่อในอดีตจึงยังคงดำรงอยู่เพื่อค้ำจุนความรู้สึกวิตกกังวลในปัจจุบันไว้ สภาพอีกประการหนึ่งคือ มีข้อตกลงกันโดยปริยายระหว่างศาสนจักรและวงการแพทย์ว่า ศาสนจักรมีอำนาจในการตรวจสอบสุขภาพจิตของมนุษย์เหนือกว่าวงการแพทย์ ขณะที่แพทย์แยกไปเน้นให้ความสนใจกับสุขภาพกายเป็นหลัก ศาสนจักรได้กำหนดว่า บุคคลที่ทำสิ่งชั่วร้ายในโลกถือว่าเป็น “แม่มด (Witch)” และมักจะถูกลงโทษด้วยการกำจัดให้ตายไป ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงที่ไม่รับศาสนา การลงโทษในลักษณะนี้เกิดขึ้นมากที่สุดในช่วงระหว่าง ค.ศ. 1450-1670 ประมาณว่ามีประชาชนถูกประหารชีวิตด้วยเหตุนี้อย่างน้อย 200,000 คน ในเยอรมันและฝรั่งเศส เหตุของการล่าแม่มดส่วนมากมักจะเป็นบุคคลที่มีสถานะทางสังคมต่ำ

ต่อมาภายหลังบุคคลที่มีสถานะทางสังคมสูงได้รับการกล่าวหาว่าเป็นแม่มดมากขึ้น ส่งผลให้มีการพิจารณาทบทวนปฏิบัติการเช่นนี้ จนกระทั่งล้มเลิกไปในที่สุด (อ้างถึงใน วรรณวิสาข์ ไชยโย, 2544, น.8)

#### การบำบัดในช่วงศตวรรษที่ 18-19

ยุคนี้ผู้ป่วยจะถูกจำกัดให้อยู่ในสถาบันต่างๆ ที่กระจายไปทั่วยุโรป ซึ่งเรียกว่า “โรงพยาบาล” อันเป็นที่อยู่และที่ควบคุมบุคคลต่างๆ ผู้ถูกพิจารณาว่าเป็นปัญหาสังคม กระบวนการนี้เริ่มขึ้นกลางศตวรรษที่ 17 คือ ค.ศ. 1656 และโรงพยาบาลสร้างมากที่สุดในช่วงศตวรรษที่ 18 สภาพสังคมในยุโรปช่วงนั้นเกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ คนว่างงานจำนวนมาก ค่าครองชีพสูง คนว่างงานเหล่านี้ออกมาขอทานข้างถนน กลายเป็นปัญหาที่ก่อความรำคาญทั่วไป การตระหนักถึงปัญหานี้สอดคล้องกับการให้ความหมายใหม่เกี่ยวกับสวัสดิการสังคมว่าเป็นเรื่องของชุมชนมากกว่าที่จะเป็นเพียงความรับผิดชอบของศาสนจักร อำนาจต่างๆ เริ่มขยายไปสู่การช่วยเหลือประชาชนที่ยากจน โดยการให้อาหารและที่พักแก่คนเหล่านั้น มาตรการเกี่ยวกับการทำลายล้างถูกแทนที่ด้วยมาตรการในการจำกัดขอบเขต คนว่างงานไม่ถูกขับออกจากสังคมหรือถูกลงโทษ คนจนมีสิทธิที่จะได้รับการดูแล แต่ก็เพียงยินยอมให้อยู่ในสังคมที่ต้องเก็บตัวอยู่ในหมู่คนจนที่น่าสงสาร อันรวมถึงคนป่วย คนบ้า คนสูงอายุ และเด็กกำพร้า เท่านั้น แนวคิดนี้ยังคงสืบทอดอยู่จนถึงปัจจุบันคือ บุคคลที่มีปัญหาสุขภาพเรื้อรังจะถูกส่งไปอยู่สถานบิการณะ เช่น สถานบริการของรัฐ ในขณะที่โรงพยาบาลเอกชนโดยทั่วไปจะรับเฉพาะผู้ป่วยที่ต้องอยู่ในโรงพยาบาลในช่วงระยะสั้นเท่านั้น นอกจากนี้การเกิดขึ้นของจริยธรรมโปรเตสแตนต์ในช่วงนั้น ได้ส่งผลกระทบต่อความคิดของคนยุโรปและอเมริกาในช่วงศตวรรษที่ 18 เป็นอย่างมาก

ในยุคศตวรรษที่ 19 เป็นช่วงที่วิทยาการต่างๆ ทางด้านการแพทย์เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เช่น ด้านกายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยา จิตวิทยา และแขนงต่างๆ ทางการแพทย์ เป็นต้น มีการนำแนวความคิดการรักษาผู้มีปัญหาทางจิตของพิเนล มาใช้ นั่นก็คือ การรักษาแบบศีลธรรม (Moral treatment) ซึ่งเชื่อว่า สุขภาพจิตขึ้นอยู่กับความมั่นคงของอารมณ์ มาใช้สำหรับบำบัดคนวิกลจริต ในโรงพยาบาลเอกชน หรือสถานบริการที่ก้าวหน้า ทั้งในประเทศสหรัฐอเมริกาและอังกฤษเช่นเดียวกัน (อ้างถึงใน วรรณวิสาข์ ไชยโย, 2544, น.9-10)

#### การบำบัดในยุคศตวรรษที่ 20

ในศตวรรษที่ 20 นี้ ได้ชื่อว่าเป็นยุคแห่งการบำบัดรักษา มีการรักษาใหม่ๆ เกิดขึ้นอย่างมาก มีการพัฒนาของวิชาฟิสิกส์ เคมี และชีววิทยา และการพัฒนาของกล้องจุลทรรศน์ที่มีกำลังขยายมากขึ้น ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์และการเชื่อมโยงกันของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย มีการศึกษาลึกลงไปถึงโครงสร้างภายในของเซลล์ ปฏิกริยาเคมีและกฎเกณฑ์การเคลื่อนไหวทาง

สรีรวิทยาภายในเซลล์ การค้นพบสารดีเอ็นเอ (DNA) ที่มีผลต่อการถ่ายทอดทางพันธุกรรม และมีการค้นพบวิตามินต่างๆ มีการค้นพบกรดอะมิโนเพราะมีการศึกษาถึงความสมดุลของโปรตีนที่กินเข้าไปกับที่ขับออกมา หรือการขาดความสมดุลของพลังงานในร่างกายทำให้ค้นพบกรดไขมัน เป็นต้น

นอกจากนี้ องค์ความรู้ได้ถูกแบ่งแยกออกเป็นสาขาต่างๆอีกมากมาย เช่น วิชากายวิภาคศาสตร์ได้แตกสาขาออกไปเป็นวิชาเซลล์พยาธิวิทยา (Cytopathology), ในปลายศตวรรษที่ 19 เป็นวิชาพยาธิสรีรวิทยา (Pathophysiology), ในต้นศตวรรษที่ 20 และในกลางศตวรรษที่ 20 ได้แตกเป็นวิชาภูมิคุ้มกันพยาธิวิทยา (Immunopathology) และพันธุกรรมพยาธิวิทยา (Genetic Pathology) วิชาโภชนศาสตร์ ซึ่งแยกออกมาจากวิชาชีวเคมี ในขณะที่วิชาชีวเคมีก็ได้ศึกษาไปถึงระดับโมเลกุล ซึ่งศึกษาการเคลื่อนไหวของชีวิตในระดับ โครงสร้างการทำงาน การเจริญเติบโต การแยก การสลาย การถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ เป็นต้น

### 3.2.2 ความเชื่อและการบำบัดของชาวตะวันออก

#### การแพทย์แผนจีน

การแพทย์แผนจีน โบราณหรือที่ซีเอ็ม (TCM: Traditional Chinese Medicine) เป็นระบบบำบัดรักษาความเจ็บป่วยที่ละเอียดลึกซึ้งและสมบูรณ์แบบยั่งยืน จนปัจจุบันได้รับการยอมรับไปทั่วโลก ผู้บำบัดด้วยวิธีการแพทย์สาขาจีน โดยมีทั้งชาวจีนย้ายถิ่นและแพทย์ชาวตะวันตกที่เดินทางไปศึกษาวิชาการแพทย์แผนจีนที่มาจากประเทศจีนโดยตรง การตรวจร่างกายเพื่อวินิจฉัยโรคจะต้องทำโดยการซักประวัติผู้ป่วย การสังเกตวิเคราะห์ส่วนต่างๆของร่างกาย (โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ลิ้น) การสัมผัสและการจับจิ้งหะชีพจร ซึ่งทั้งหมดต้องอาศัยความละเอียดลออและความชำนาญพิเศษ ส่วนการรักษาจะประกอบด้วยการเลือกอาหาร การนวด การฝังเข็ม การดื่มน้ำสมุนไพรต่างๆ รวมทั้งยาจากสัตว์ต่างๆ เป็นต้น การบำบัดและสมุนไพรของจีนมีอยู่หลากหลาย และปัจจุบันกำลังได้รับความสนใจจากนักวิจัยชาวตะวันตกอย่างกว้างขวาง เป็นที่ประจักษ์มากขึ้นเรื่อยๆว่ามีประสิทธิภาพสูงและสามารถรักษาอาการของโรคบางโรคที่แพทย์แผนปัจจุบันยังไม่พบวิธีรักษาได้ (แอนดรูว์ ไวลด์, 2543, น.316)

#### การแพทย์แผนอินเดียน

การแพทย์แผนโบราณของอินเดียคือ อายุรเวท (Ayurvedic Medicine) ซึ่งพัฒนามากกว่า 4,000 ปี เป็นการมองชีวิตแบบรอบด้าน ทั้งในส่วนในร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ คำว่าอายุรเวท มาจากคำสันสกฤต 2 คำ คือ “อายุร” แปลว่า ชีวิต และ “เวท” แปลว่า ความรู้ หรือ ศาสตร์ ทุกวันนี้อายุรเวทยังเป็นการแพทย์หลักที่ใช้ในอินเดีย อายุรเวทถือเป็นการแพทย์ในเชิงป้องกัน

ผู้ป่วยต้องไปพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร งาน อติเรก ชีวิตทางเพศ การเลือกคู่ครอง สภาพภายในบ้านและที่ทำงาน ความเชื่อทางศาสนา อุปนิสัยส่วนตัว เป็นต้น

แพทย์อายุรเวทจะซักถามข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวและการทำงานของผู้ป่วยให้มากที่สุด รวมทั้งประวัติการเจ็บป่วยและนิสัยการกิน จากนั้นให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายโดยการฝึกหายใจและ จับชีพจร ทำให้แพทย์อายุรเวทมีโอกาสศึกษาสภาพทั้งทางกายและจิตใจของผู้รับการบำบัดได้อย่าง ใกล้เคียงกัน ขั้นต่อไปมีการตรวจปัสสาวะ อุจจาระ เสมหะ ตา ผิวหนัง เล็บ และลิ้น ตลอดจนการฟัง เสียงของผู้ป่วย การตรวจเหล่านี้จะช่วยในการประเมินสภาพของผู้ป่วยและเลือกวิธีการรักษาที่ เหมาะสมต่อไป

เนื่องจากอายุรเวทเป็นการรักษาแบบองค์รวม จึงไม่มีวิธีการรักษาโรคใดโรคหนึ่ง โดยเฉพาะ ได้มีการแบ่งลักษณะอาการเป็น 4 ประเภทดังนี้

1. ทางอุบัติเหตุ คือ เป็นอาการที่เกิดจากการถูกตี ถูกต่อย ถูกกัด ถูกของมีคมบาด หรือ อุบัติเหตุทางกายอื่นๆ การรักษาจะใช้วิธีการปฐมพยาบาลหรือการผ่าตัด
2. ทางกายภาพ คือ เป็นโรครายในที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมของเนื้อเยื่อ เนื้อเยื่อ การ อักเสบและการอุดตัน มีทั้งรักษาด้วยการใช้ยา การกินอาหาร และการฝึกปฏิบัติประกอบกัน การใช้ยา ได้แก่ ยาสมุนไพรที่สกัดมาจากสารธรรมชาติ หรืออาจใช้ยาแผนปัจจุบันอีกด้วย

การกินอาหาร ได้แก่ การเตรียมอาหารจะขึ้นอยู่กับฤดูกาล สภาพอากาศ และวันเวลาที่ สำคัญที่สุดคือ ตามความต้องการของผู้ป่วยแต่ละราย เช่น หากต้องการเพิ่มพลัง ควรกินเครื่องเทศ และเนื้อสัตว์ แต่ถ้าต้องการลดพลัง ให้กินอาหารประเภทนมเนย เป็นต้น

การฝึกปฏิบัติ ได้แก่ การนวด การทำให้อาเจียน การสวนทวาร การบำบัดด้วยน้ำมัน การ อบอุ่น การฝึกหายใจ การทำสมาธิ และการฝึกโยคะ เป็นต้น

3. ทางจิตใจ คือ การแสดงออกในรูปความโกรธ ความกลัว ความเกลียด ความเกียจคร้าน ความทุกข์ใจ และความหยิ่งลำพอง บำบัดได้หลายวิธี เช่น การทำสมาธิ และการให้คำปรึกษา

4. ทางธรรมชาติ คือ เป็นปัญหาที่เกิดจากสาเหตุของการเกิด แก่ และตาย บำบัดโดยการ เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา อายุรเวทเชื่อว่าอาการที่เกิดตามธรรมชาติสามารถบำบัดได้โดยวิธีการ ทางธรรมชาติอยู่แล้ว เช่น หิวก็กิน กระจายก็ดื่ม และเหนื่อยก็พัก เป็นต้น

### พลังพื้นฐานของอายุรเวท

ตามศาสตร์แห่งอายุรเวท มนุษย์และสรรพสิ่งในจักรวาลประกอบด้วยพลังหรือธาตุพื้นฐาน 3 ส่วน เรียกตามภาษาสันสกฤตว่า วาตะ ปิตตะ และคัพพะ พลังทั้ง 3 นี้ควบคุมกระบวนการภายในร่างกายและจิตใจ เปรียบได้กับการทำงานของลม ดวงอาทิตย์ และดวงจันทร์

วาตะ เปรียบได้กับลม ซึ่งเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง สาเหตุที่ทำให้วาตะเสียสมดุล อาจเกิดจากการกินอาหารไม่เป็นเวลา นอนน้อยเกินไป โกรธง่าย อิจฉา มากเกินไปในกาม และมักทำอะไรเกินเลยทั้งทางร่างกาย จิตใจ และคำพูด

ปิตตะ เปรียบได้กับดวงอาทิตย์ ซึ่งเป็นแหล่งของพลังงาน ทำหน้าที่ควบคุมระบบย่อยอาหารและกระบวนการชีวเคมีทั้งหมดของร่างกาย สาเหตุที่ทำให้ปิตตะเสียสมดุล มักเกิดขึ้นเพราะอาหารไม่ย่อย มีกรดในกระเพาะอาหารมาก ดื่มน้ำเย็นจัด และมีความรู้สึกเศร้าหรือกลัว

คัพพะ ควบคุมความสมดุลของน้ำในเนื้อเยื่อ การเติบโตของเซลล์ และความเต่งตึงของร่างกาย เปรียบได้กับดวงจันทร์ที่ควบคุมการขึ้นลงของน้ำ สาเหตุที่ทำให้คัพพะเสียสมดุล อาจเกิดเพราะขาดการออกกำลังกาย นอนกลางวัน หรือผลกระทบจากฤดูกาล

สุขภาพที่ดีเกิดจากพลังทั้ง 3 นี้ทำงานอย่างสมดุล ไม่มีส่วนไหนแรงหรืออ่อนเกินไป แต่หากพลังทั้ง 3 นี้เสียสมดุล ก็จะทำให้มีสุขภาพที่ไม่ดี พลังเหล่านี้ถูกกำหนดมาตั้งแต่ปฏิสนธิแล้ว และจะเป็นไปดังนี้ตลอดชีวิต ซึ่งนักบำบัดมีหน้าที่ค้นหาอารมณ์พื้นฐานที่มีมาแต่กำเนิด ซึ่งให้เห็นว่าสิ่งใดเสียสมดุลและเป็นเหตุให้เกิดอาการเจ็บป่วยทั้งทางกายและจิตใจ นอกจากนี้แพทย์อายุรเวทได้นำแนวคิดเรื่องวาตะ ปิตตะ คัพพะ มาใช้อธิบายอารมณ์พื้นฐานของผู้ป่วยโดยพิจารณาประกอบกับอายุและพัฒนาการในวัยต่างๆตั้งแต่วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยกลางคนและวัยชรา (ลลิตา ชีระสิริ และ นิทรพร รุจนวิศาล, 2544, น.400-402)

### การแพทย์แผนไทย

สืบเนื่องมาจากการเข้ามาของวัฒนธรรมอินเดียโบราณภายใต้อิทธิพลศาสนาพราหมณ์ได้นำเอาความรู้วิชาแพทย์แบบอายุรเวทมาด้วย เป็นการแพทย์แบบทฤษฎีธาตุเป็นส่วนหนึ่งในอาถรรพ์เวทของคัมภีร์พระเวท โดยยึดถือทฤษฎี ธาตุ ซึ่งอธิบายภาวะการเจ็บป่วยของมนุษย์ว่า เกิดจากความไม่สมดุลของธาตุในร่างกายได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ สมุนไพรมันที่ปรากฏอยู่ในจารึก ส่วนใหญ่ จึงเป็นสมุนไพรมันที่ใช้ปรับธาตุ เพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกาย ตำราแพทย์ส่วนใหญ่จะอ้างชื่อท่านชีวกโกมารภักข์ เป็นผู้เรียบเรียง นอกจากนี้ คำศัพท์ในคัมภีร์แพทย์ยังปรากฏภาษาบาลีซึ่งเป็นภาษาหลักในพระไตรปิฎก และมีบทสวดทางศาสนาเป็นจำนวนมาก และยังได้รับอิทธิพลทางการแพทย์จากจีนด้วย เช่นตำรับยา บำรุงหัวใจ และยาอายุวัฒนะ ที่แพทย์ไทยนำมาผสม ด้วยโกศต่างๆได้แก่ กฤษณา กะลำพัก อบเชย ชะเอมเทศ เกสรทั้งเจ็ด อำพันทอง

เหล่านี้ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังได้มีการใช้แร่ธาตุรักษาโรค เช่น พรอท สารหนู และเหล็ก ส่วนที่ได้มาจากสัตว์วัตถุเช่น เขากวาง เลือดแรด กระดุก งูน้ำดี พร้อมทั้งพฤกษชาติที่มีคุณค่าทางยา การแพทย์แผนไทยได้รับการผสมผสานกับแพทย์แผนจีนน้อยมาก โดยพิจารณาจากวิธีการวินิจฉัยโรคที่แตกต่างกันคือ ในการตรวจคนไข้ แพทย์จีนสมัยก่อนให้ความสำคัญกับการจับชีพจร ในขณะที่ไทยให้ความสำคัญกับอาการป่วยที่ปรากฏมากที่สุด การเต้นของชีพจรเป็นเพียงส่วนประกอบที่จะนำมาวินิจฉัยเท่านั้น การตรวจโรคของแพทย์แผนไทยยังมีการชั่งประวัติโรคที่เคยเป็นมาก่อน อายุของคนไข้ เวลาที่เริ่มป่วย ตรวจความร้อนโดยแตะตัวคนไข้ หรืออังวัดความร้อนที่หน้าผาก ตรวจลิ้นตรวจเปลือกตาด้านในและคูฝิวพรรณแล้ว จึงทำนายโรค (สมพร ภูติยานันต์, 2541, น.3)

การแพทย์พื้นบ้านไทยเป็นระบบการแพทย์ที่มีการสืบทอดกันมายาวนานนับตั้งแต่มีประวัติศาสตร์ไทยเป็นต้นมา การแพทย์พื้นบ้านไทยเกิดจากการสังสมประสบการณ์ในการต่อสู้กับความเจ็บไข้ได้ป่วยโดยอาศัยภูมิปัญญาและทรัพยากรท้องถิ่น มีการแลกเปลี่ยนความรู้กับแพทย์ของชนชาติอื่น จนก่อรูปแบบแผนระบบการแพทย์ที่มีเอกลักษณ์เป็นของตนเองขึ้น

การแพทย์พื้นบ้านไทยมีความหลากหลายและอาจแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น ทั้งนี้เนื่องจากแต่ละท้องถิ่นต่างมีวัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ภูมิประเทศ ภูมิอากาศและทรัพยากรที่แตกต่างกัน หมอเมืองล้านนา หมอพื้นบ้านอีสาน หมอกลางบ้านของภาคกลางและภาคใต้ แม้จะมีหลักการที่คล้ายคลึงกันแต่ก็มีภูมิความรู้และวิถีปฏิบัติที่มีเอกลักษณ์แตกต่างกัน หมอพื้นบ้านนอกจากเป็นผู้รู้ในการบำบัดโรคแล้ว ยังมีฐานะเป็นผู้อาวุโสหรือผู้นำของหมู่บ้าน คือมีบทบาทในการดูแลความสงบเรียบร้อยและไกล่เกลี่ยความขัดแย้งในชุมชน หมอพื้นบ้านจะทักท้วงการกระทำที่ละเมิดกฎเกณฑ์ทางสังคมและยังอธิบายเชื่อมโยงมาสู่อาการเจ็บป่วย ทำให้ผู้ป่วยเกรงกลัวและหยุดการกระทำเหล่านั้น

เมื่อมีการสร้างบ้านเมืองเป็นราชอาณาจักรสยามขึ้นมา พระมหากษัตริย์ไทยได้อุปถัมภ์ให้มีหมอหลวงในราชสำนักขึ้น หมอหลวงในระยะเริ่มต้นน่าจะมาจากการคัดเลือกหมอพื้นบ้านเข้ามารับราชการ แล้วสืบเชื้อสายต่อกันมา การอุปถัมภ์นี้ยังทำให้เกิดการสะสมรวบรวมคัมภีร์แพทย์ฉบับหลวงขึ้นซึ่งส่วนหนึ่งยังมีการสืบทอดเล่าเรียนมาจนถึงปัจจุบันนี้

นอกจากนี้ ความเชื่อเกี่ยวกับความเจ็บป่วยเป็นรากฐานที่สำคัญของการแพทย์ทุกระบบ รวมทั้งการแพทย์พื้นบ้านไทย เพราะจะเป็นตัวกำหนดท่าทีและพฤติกรรมที่จะกระทำต่อความเจ็บป่วย รวมทั้งกำหนดแบบแผนและวิธีการในการบำบัดด้วย ในอดีตคนไทยเชื่อว่าสาเหตุแห่งความเจ็บไข้ได้ป่วยที่สำคัญมี 4 ประการคือ

1. ความเจ็บป่วยเกิดจากความแปรปรวนของธาตุภายในร่างกาย ซึ่งอาจมีปัจจัยมาจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล อายุ เวลา ถิ่นที่อยู่ อาหารการกิน พฤติกรรม และสภาวะทางจิตใจต่างๆที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ฐานความเชื่อนี้มาจากความรู้ในคัมภีร์พระอภิธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งอธิบายว่า ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ธาตุดิน (ปฐวี) ธาตุน้ำ (อาโป) ธาตุไฟ (เตโช) และธาตุลม (วาโย) ความเจ็บป่วยจากการแปรปรวนของธาตุภายในร่างกายเป็นความเจ็บป่วยทั่วไปที่รักษาได้ด้วยการใช้ยาสมุนไพร การปรับอาหารและพฤติกรรมต่างๆเพื่อให้ธาตุต่างๆทำงานได้ตามปกติ

2. ความเจ็บป่วยเกิดจากผลกรรมในอดีต ฐานความเชื่อนี้มาจากพุทธศาสนาเช่นกัน โรคร้ายไข้เจ็บรุนแรงที่ไม่สามารถบำบัดให้หายได้ด้วยวิธีการทั่วไป อาจถูกพิจารณาว่าเข้าข่ายผลของกรรมแต่อดีตชาติ ซึ่งสามารถยืนยัน โดยผู้ที่มีสมาธิแก่กล้า การทำบุญ อุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรเป็นวิธีที่ช่วยให้ความเจ็บป่วยจากสาเหตุนี้ผ่อนหนักให้เป็นเบาได้

3. ความเจ็บป่วยเกิดจากอำนาจเหนือธรรมชาติ ฐานความเชื่อนี้มาจากความเชื่อเกี่ยวกับผี ซึ่งเป็นอำนาจเหนือธรรมชาติที่ทำหน้าที่ปกป้องคุ้มครองให้สรรพสิ่งดำเนินไปตามครรลองที่เหมาะสม โดยจะทำโทษผู้ที่ละเมิดหรือลบหลู่อำนาจศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งบางครั้งอาจทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยหรืออาจเป็นผีซึ่งเป็นอำนาจฝ่ายชั่วร้ายที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย การบำบัดความเจ็บป่วยประเภทนี้จะต้องกระทำโดยหมอพื้นบ้านที่สามารถสื่อสารกับอำนาจเหนือธรรมชาตินั้นๆได้ เช่น หมอผีฟ้า หมอน้ำมนต์

4. ความเจ็บป่วยเกิดจากเคราะห์กรรม ฐานความเชื่อนี้มาจากความเชื่อในศาสนาพราหมณ์ที่เชื่อว่า การดำรงอยู่และการเคลื่อนไหวของสรรพสิ่งในจักรวาลเป็นไปตามวิถีหรือชะตาที่ถูกกำหนดโดยตำแหน่งในห้วงจักรวาล การทำนายทายทักด้วยวิชาโหราศาสตร์เป็นเครื่องมือในการอธิบายสาเหตุของเคราะห์กรรมที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย และการทำพิธีสะเดาะเคราะห์จะช่วยผ่อนเคราะห์กรรมดังกล่าวให้เบาบางลงได้ หมอพื้นบ้านที่อยู่ในข่ายนี้ ได้แก่ หมอดู หมอทายเลข เป็นต้น

ดังนั้น เราสามารถกล่าวได้ว่า การดูแลสุขภาพวิถีไทยเป็นภูมิปัญญาที่มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพให้สมดุล และสอดคล้องกับกฎทางสังคมวัฒนธรรมและกฎธรรมชาติ เป็นการดูแลสุขภาพชีวิตในมิติทางกาย ทางจิตใจ ทางจิตวิญญาณและทางอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะกลมกลืนกับโลกรอบตัว และหากชีวิตละเมิดกฎทางธรรมชาติ ชีวิตจะเสียสมดุล อ่อนแอ และเจ็บป่วย องค์ความรู้และการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพแบบไทยมีหลายด้าน เช่น การดูแลสุขภาพวัยเด็ก วัยทำงาน และวัยชรา การดูแลสุขภาพเจ้าเรือนให้สมดุล ความเชื่อและวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านหรืออาหารพื้นบ้าน การคลอดและดูแลหญิงมีครรภ์หรือหญิงหลังคลอด การปฏิบัติสมาธิหรือการดูแลสุขภาพจิต การงด

อาหารแสลง การอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เป็นต้น (ลลิตา วีระศิริ และนิทรภาพ รุจนวิศาล, 2544, น.42-43)

### 3.3 ประเภทของการบำบัด

การแพทย์ได้ถูกแบ่งออกเป็น 2 ประเภท กล่าวคือ

#### 3.3.1 การแพทย์แผนปัจจุบันหรือการแพทย์แบบแผน (Orthodox Medicine) คือ

การแพทย์ที่ให้การรักษาด้วยความรู้ทางวิทยาศาสตร์ เช่น การผ่าตัด รังสีรักษา ยาเคมีบำบัด เป็นต้น

#### 3.3.2 การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) คือ การรักษาโรคหรือความเจ็บป่วย

ที่มีขั้นตอนการปฏิบัติแตกต่างไปจากการแพทย์แบบแผน และนอกเหนือจากการยอมรับทางวิทยาศาสตร์การแพทย์

การบำบัดทางเลือกนั้นอาจจำแนกได้เป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. การรักษาที่เป็นระบบ (Complete healing system) เป็นการบำบัดที่ได้รับการพัฒนามากที่สุด มีทฤษฎีบ่งบอกถึงสาเหตุของโรค วิธีการวินิจฉัยโรคและตรวจหาปัญหา การบำบัดประเภทนี้บางอย่างมีอายุหลายพันปีแล้ว และบางอย่างก็เป็นสิ่งใหม่ การบำบัดทางเลือกที่เข้าข่ายประเภทนี้ได้แก่ การแพทย์แผนไทย (การนวดและการใช้สมุนไพรรักษาโรค), การแพทย์แผนจีน (การฝังเข็มและการกดจุด), การแพทย์แผนอินเดีย (อายุรเวท), ธรรมชาติบำบัด, โคลโรแพรคติก, โฮมีโอพาธี, ออสทีโอพาธี เป็นต้น

วิธีการเหล่านี้มีหลักสูตรการฝึกอบรมที่แน่นอน และมีจรรยาบรรณที่เข้มงวดสำหรับนักบำบัด โดยทั่วไปนักบำบัดถือว่าตัวเองมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาสุขภาพทุกรูปแบบ แต่ก็พร้อมที่จะส่งต่อผู้ป่วยที่มีอาการร้ายแรงถึงชีวิต ไปให้แพทย์ปัจจุบัน

2. เทคนิคการวินิจฉัยโรค (Diagnostic techniques) การบำบัดทางเลือกที่เข้าข่ายประเภทนี้ได้แก่ การศึกษากล้ามเนื้อ (การทดสอบกำลังกล้ามเนื้อเพื่อตรวจหาอาการแพ้), ม่านตาศึกษา (การตรวจตาเพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกาย), การวิเคราะห์เส้นผม (การตรวจเส้นผมเพื่อหาอาหารขาดอาหาร), การวินิจฉัยพลังปราณ (การตรวจหาโรคโดยดูจากพลังปราณ) และการวินิจฉัยโดยการหยั่งรู้ (การตรวจหาโรคโดยไม่จำเป็นต้องเห็นตัวผู้ป่วย) บางอย่างก็อ้างว่าเป็น “วิทยาศาสตร์” และใช้เครื่องมือที่น่าเชื่อถือ บ้างก็อ้างว่าใช้พลังที่ “วิทยาศาสตร์ยังอธิบายไม่ได้”

3. การบำบัดเสริม (Complementary therapies) ได้แก่ การนวด การกดจุดฝ่าเท้า การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย วารีบำบัด และการบำบัดทางจิตวิญญาณ เป็นต้น วิธีการเหล่านี้ไม่มีการวินิจฉัยอาการเจ็บป่วยและไม่มียุทธวิธีที่อธิบายถึงสาเหตุของความเจ็บป่วย เพียงแต่หากใช้ร่วมกับ

การรักษาแผนปัจจุบันแล้วจะได้ผลดี เป็นการบำบัดที่ใช้เสริมเท่านั้น ไม่อาจใช้แทนที่การรักษาตามแบบแผนปัจจุบัน

4. การดูแลรักษาตนเอง (Self-help measure) ได้แก่ เทคนิคการผ่อนคลายและวิธีการหายใจ การทำสมาธิ จินตภาพบำบัด โยคะ ไทเก๊ก และอาหารสูตรพิเศษต่างๆ วิธีการเหล่านี้ไม่ได้ต้องการเข้ามาแทนที่การรักษาแผนปัจจุบันแต่เสนอทางออกให้ผู้คนบรรเทาอาการเจ็บป่วยด้วยตัวเอง ทำให้สุขภาพดีขึ้นและมีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น (ลลิตา ชีระสิริ และนิทรภาพร รุจนวิศาล, 2544, น.5)

เราจะเห็นได้ว่า การบำบัดมีหลากหลายวิธีการ ทั้งด้านการให้ยา การใช้เครื่องมือในการบำบัดรักษา การแพทย์แผนโบราณของจีน การแพทย์แบบอายุรเวช ของอินเดีย การแพทย์แผนโบราณของไทย, การบำบัดรักษาแบบใช้กายและใจ (Mind-Body Interventions) เช่น การใช้สมาธิบำบัด โยคะ ชี่กง, การบำบัดรักษาโดยการใช้ สารชีวภาพ สารเคมีต่าง ๆ (Biologically Based Therapies) เช่น สมุนไพร วิตามิน หรือแม้กระทั่งอาหารสุขภาพ, การบำบัดรักษาโดยการใช้ หัตถการต่างๆ (Manipulative and Body-Based Methods) เช่น การนวด การดัด การจัดกระดูก, พลังงานบำบัด (Energy Therapies) คือวิธีการใช้พลังงานที่สามารถวัดได้และไม่สามารถวัดได้ ในการบำบัดรักษา เช่น การสวดมนต์บำบัด พลังกายทิพย์ พลังจักรวาล เรกิ โยเร เป็นต้น

ในที่นี้จะกล่าวถึง การบำบัดโดยใช้กายและใจ (Mind-Body Interventions) ซึ่งกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ ส่วนใหญ่จะเน้นการบำบัดทางจิตใจมากกว่า โดยมีพื้นฐานมาจากความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับศาสนา จิตวิญญาณ พลังเหนือธรรมชาติ ซึ่งความเจ็บป่วยทางใจส่งผลกระทบต่อร่างกาย ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายได้ เช่น ความเครียดจากสาเหตุอะไรก็ตาม ก่อให้เกิดความดันโลหิตสูงและโรคไมเกรน เป็นต้น

### 3.4 ลักษณะการบำบัด

#### 3.4.1 การบำบัดด้วยแรงศรัทธา

การบำบัดด้วยแรงศรัทธา มีหลักการพื้นฐานอยู่ที่ความเชื่อในด้านบวก ซึ่งจะมีผลทำให้อาการทุเลาลงหรือหายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากปฏิบัติภายใต้ระบบศาสนา เช่น สำนักวิทยาศาสตร์คริสต์ศาสนา (Christian Science) ซึ่งใช้การเทศน์รักษาทางจิตวิญญาณ การรักษาในรูปแบบต่างๆ ที่อาศัยศรัทธาของผู้คน ไม่ว่าจะต่อพระเจ้าหรือต่อพลังของตัวผู้รักษา เช่นนี้เป็นวิธีที่ปฏิบัติกันมาหลายศตวรรษแล้วในหลายแห่งทั่วโลก โดยที่แรงศรัทธาจะกระตุ้นภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ เพื่อลดการตอบสนองความเครียดของร่างกาย และส่งผลให้มีการสร้างฮอร์โมนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมสร้างกำลังใจได้อีกด้วย

ในต้นทศวรรษ 1890 นักประสาทวิทยาศาสตร์ชาวฝรั่งเศสชื่อฌอง มาร์แตง ชาร์โกต์ กล่าวว่า การรักษาด้วยพลังศรัทธาของเขาสามารถรักษาโรคทางกายได้ทุกโรค รวมทั้งโรคมะเร็ง เขากล่าวว่า

การรักษาแบบนี้ ในวงการแพทย์ถือว่าการรักษาแบบปาฏิหาริย์ แต่ในกรณีส่วนใหญ่เราจะเห็นได้ว่า วิธีนี้เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นตลอดมาในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ไม่ว่าจะอยู่ในวัฒนธรรมหรือศาสนาใด แม้ว่าอาจจะมีข้อแตกต่างกันไปบ้างก็ตาม (อ้างถึงใน ลลิตา ธีระศิริ และนิทรพร รุจนวิศาล, 2544, น.297)

### 3.4.2 บำบัดด้วยมนตรา

มนตรา (Mantra) คือ คำสอนในคัมภีร์พระเวทและคำสอนในศาสนาฮินดู มंत्रา หรือในภาษาไทยก็คือมนตรา ผู้นับถือศาสนาฮินดูในยุคแรกๆเชื่อว่า มंत्रา เป็นคำศักดิ์สิทธิ์ที่ใช้ในการสวดมนต์และพิธีราชเวทย์มนต์คาถาเพื่อวิงวอนต่อพระเจ้า โดยการเปล่งเสียงสวดท่องมนอย่างซ้ำๆ เมื่อเรากล่าวคำพูดใดๆก็ตามจะก่อให้เกิดคลื่นเสียงสั้นสะเทือน และเมื่อทำซ้ำกันหลายๆรอบ คลื่นความสั้นสะเทือนนั้นก็ก่อให้เกิดความหมาย และผลลัพธ์ที่เป็นไปตามคำสวด หรือคำพูดซ้ำๆเหล่านั้น พร้อมกับความตั้งใจที่แท้จริงและแรงอธิษฐาน จะทำให้เกิดพลังงานแฝงซึ่งมีอานุภาพก่อให้เกิดผลตามคำสวดดังกล่าวได้

การสวดมนตราจะเป็นตัวช่วยให้ทุกคนบรรลุจุดหมายในชีวิต ต่อมามีการนำคำนี้มาใช้ท่องดั่งๆหรือท่องในใจ เพื่อให้จิตสงบและเข้าสู่สมาธิ ปัจจุบันนี้ยังคงใช้มนตราในการปฏิบัติโยคะ และมีการใช้ร่วมกับการสะกดจิตตัวเองแบบคูเอ ซึ่งเอมิล คูเอ (1857-1926) นายแพทย์ชาวฝรั่งเศส เป็นผู้ที่คิดบทท่องแบบมนตราที่มีชื่อเสียง โดยกล่าวว่า “ทุกๆวัน ในทุกๆวิถีทาง ฉันจะต้องดีขึ้น และดีขึ้น” (Every day, in every way, I am getting better and better) (อ้างถึงใน ลลิตา ธีระศิริ และนิทรพร รุจนวิศาล, 2544, น.262)

### 3.4.3 บำบัดด้วยการสวดภาวนา

การบำบัดด้วยการสวดภาวนามีพื้นฐานมาจากความศรัทธาของชาวคริสต์ เป็นการชุมนุมเพื่อให้กลุ่มญาติหรือเพื่อนอธิษฐานขอให้มีความสุขที่ดี ซึ่งงานนี้อาจจัดขึ้นในโบสถ์หรือบางครั้งอาจจัดในกลุ่มคนนอกศาสนา การรักษาลักษณะนี้ในภาษาอังกฤษเรียกว่า Charismatic Healing คำว่า Charis มาจากภาษากรีก แปลว่า “พระคุณ” สามารถสืบย้อนกลับไปได้ถึงยุคพระคัมภีร์ในสมัยที่พระเยซูคริสต์ทรงกระทำการอัศจรรย์ การบำบัดด้วยการสวดภาวนาอ้างอิงความเชื่อในพระวิญญาณบริสุทธิ์ ผู้รักษาอาจเป็นพระหรือชาวบ้านธรรมดาที่ร้องขอให้พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรง

รักษาผู้ป่วยที่อาจรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวก็ตาม ในการชุมนุมเพื่ออธิษฐานนี้อาจใช้เวลาเพียง 5 นาที หรือบางครั้งก็อาจหลายชั่วโมง

นอกจากการอธิษฐานเพื่อรักษาโรคแล้ว บางครั้งผู้ศรัทธาหลายคนยังเชื่อว่า การอธิษฐานจะช่วยคุ้มครองตนให้พ้นจากโรคร้ายไข้เจ็บ พวกเขาเชื่อว่าวิธีนี้จะช่วยให้สามารถเผชิญชีวิตได้อย่างมีความหวัง ซึ่งผู้ศรัทธาที่ใช้วิธีการนี้ส่วนใหญ่เป็นชาวคริสเตียนที่ไปโบสถ์เป็นประจำ แต่มีผู้ศรัทธาบางส่วนที่อธิษฐานขอพรให้ตัวเองมีสุขภาพดีจากที่บ้าน (ลลิตา ชีระสิริ และนิทรภาพร รุจนวิศาล, 2544, น.178)

#### 3.4.4 บำบัดด้วยแสงสี

มนุษย์ได้รับผลกระทบจากแสงสีที่มองเห็นทั้งทางร่างกายและจิตใจ เราพบว่าแสงสีแดงช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มความดันเลือด ในขณะที่แสงสีฟ้าทำให้สงบลง หากให้คนปิดตา หรือทดลองกับคนตาบอดก็จะได้ผลอย่างเดียวกัน แสงสีมีส่วนกำหนดอารมณ์และมีผลต่อการรับรู้เรื่องอุณหภูมิและเวลาของเรา นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสมาธิของเราอีกด้วย แสงสีถูกนำมาใช้ในสถานที่ต่างๆ ทั้งในคลินิกสุขภาพจิต ห้องพักฟื้นในโรงพยาบาล ห้องขัง และในที่ทำงาน เพื่อช่วยสร้างบรรยากาศและก่อให้เกิดการตอบสนองตามที่ต้องการ ผู้ที่ใช้การบำบัดด้วยแสงสี อ้างถึงประสิทธิภาพในการใช้แสงสีเพื่อการบำบัดว่า โรคบางอย่างสามารถรักษาให้หายได้ด้วยการปรับแสงสีที่ฉายไปยังร่างกายบริเวณนั้น เขาเชื่อว่าร่างกายสามารถรับพลังงานจากบางช่วงของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าได้ โดยจะดูดซับไว้จำนวนหนึ่งและสะท้อนออกมาเป็นพลังปรมาณของตน (ซึ่งเชื่อว่าสามารถถ่ายภาพออกมาให้เห็น เช่น ในกรณีของภาพถ่ายของคีร์เลียน) ในรูปของคลื่นที่นักบำบัดผู้เชี่ยวชาญสามารถตรวจพบได้ และเชื่อกันว่าร่างกายที่ไม่แข็งแรงจะส่งคลื่นแสงที่ขาดความสมดุลออกมา และนักบำบัดจะช่วยปรับสมดุลนี้ แสงสี อาหาร และสิ่งแวดล้อมจะทำงานผ่านระบบประสาทเพื่อกระตุ้นการผลิตฮอร์โมน ซึ่งจะควบคุมความสมดุลทางเคมีและพลังงานของร่างกาย

นักบำบัดด้วยแสงสีจะรักษาโรคไม่ว่าจะเป็นโรคทางจิต ทางอารมณ์ โรคเกี่ยวกับระบบเผาผลาญของร่างกาย หรือโรคทางกายอื่นๆ และเห็นว่าผู้ป่วยไมเกรน ผื่นคัน เอ็กซีมา หอบหืด อากาโรอักเสบ ปวดข้อรูมาตอยด์ ข้ออักเสบ นอนไม่หลับ เครียด ความดันเลือดสูง ซึมเศร้า หรืออ่อนเพลีย จะได้ประโยชน์จากการบำบัดในลักษณะนี้ (ลลิตา ชีระสิริ และนิทรภาพร รุจนวิศาล, 2544, น.189)

### 3.4.5 บำบัดด้วยคลื่นเสียง

วัฒนธรรมโบราณหลายแห่งเชื่อว่าเสียงมีพลังบำบัดโรค และมีบทบาทสำคัญในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาเพื่อการอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางกายและใจ ต่อมาเมื่อคนเริ่มหันมาสนใจการบำบัดทางเลือกกันมากขึ้น จึงได้มีการรื้อฟื้นประเพณีเก่าแก่ เช่น การร้องเพลงหรือสวดมนต์เพื่อให้หายจากโรค ซึ่งจะมีผลดีต่อทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่มีความเครียดหรือเป็นโรคที่เกิดมาจากความเครียด และในปัจจุบันพัฒนามาเป็นการบำบัดด้วยคลื่นเสียง (Sound Therapy) ซึ่งกล่าวว่าสามารถรักษาอาการบางอย่างได้โดยการส่งคลื่นเสียงไปที่ส่วนต่างๆของร่างกายที่ต้องการบำบัด โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีที่ว่า อวัยวะและเซลล์ต่างๆของร่างกายมีการตอบสนองต่อแรงอัดและแรงขยายที่แตกต่างกัน แต่ละส่วนของร่างกายจะมีการสะท้อนเสียงได้เองตามธรรมชาติและมีการตอบสนองได้ดีกับเสียงที่สั้นสะท้อนในระดับเดียวกัน ความสั้นสะท้อนที่ไม่ประสานกันจึงก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายได้

ดังนั้น การมีสุขภาพดีไม่มีโรค จึงเชื่อว่ามีผลทำให้ความถี่ของการสั้นสะท้อนของเซลล์และอวัยวะต่างๆผิดไป การบำบัดด้วยคลื่นเสียงส่วนใหญ่จึงมีจุดประสงค์เพื่อฟื้นฟูและเพิ่มความแข็งแรงให้กับความถี่นี้ โดยการส่งคลื่นที่ประสานกัน ได้อย่างกลมกลืนไปยังจุดที่มีปัญหา นอกจากนี้ เสียงอาจนำมาใช้ในการรักษาได้อีกหลากหลายวิธี เช่น คนตรีบำบัดและนาฏบำบัด นักบำบัดบางคนจะใช้การร้องเพลงและการสวดมนต์เพื่อปรับเปลี่ยนวิธีการหายใจ ก่อให้เกิดการผ่อนคลาย และเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายมีพลังในการเยียวยาตัวเอง ซึ่งจะได้ผลใกล้เคียงกับการทำสมาธิและการฝึกโยคะ กล่าวกันว่าถ้านำการบำบัดด้วยคลื่นเสียงนี้ไปใช้กับคนเป็นคู่ๆหรือเป็นกลุ่มจะสามารถกระชับความสัมพันธ์ระหว่างกัน และช่วยให้แต่ละคนปรับตัวเข้าหากันได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ เสียงยังมีความสำคัญต่อจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันมานานแล้วว่าเสียงนั้นมีพลัง ดังปรากฏให้เห็นในประเพณีความเชื่อโบราณจากทั่วโลก ในโลกตะวันออกมีการใช้เสียงช่วยในการทำสมาธิและการฝึกจิต ตลอดจนเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมทางศาสนา เช่น ศาสนาพุทธหรือศาสนาอิสลามมานานหลายพันปีแล้ว และยังคงใช้กันตราบจนถึงปัจจุบัน

ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาของชาวตะวันตก พลังเสียงก็มีบทบาทสำคัญเช่นกัน ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า การเปล่งเสียงสูงต่ำในพิณสวด การอธิษฐาน หรือการร้องเพลงในโบสถ์ อาจมีส่วนช่วยให้คนเราได้สัมผัสกับจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นอีกด้านหนึ่งของชีวิต

พลังเสียงมีอิทธิพลต่อสภาวะจิตใจของเราได้อย่างไรนั้นยังไม่มีใครทราบอย่างแน่ชัด แต่คาดกันว่าการสั้นสะท้อนของเสียงและเทคนิคการหายใจที่เป็นจังหวะ อาจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของคลื่นไฟฟ้าในสมอง ทำให้เกิดการผ่อนคลายหรือทำให้เพิ่มการรับรู้มากขึ้น ฮันส์ เจนนิ แพทย์และนักวิทยาศาสตร์ชาวสวิส ได้สร้างเครื่องมือชนิดหนึ่งเรียกว่าโทโนสโคป (Tonoscope) ซึ่ง

สามารถสร้างภาพสามมิติจากเสียงได้ และพบว่าเสียงโอ ที่มนุษย์เปล่งออกมาจะเกิดเป็นรูปทรงกลมที่สมบูรณ์แบบ สันนิษฐานกันว่าเรื่องนี้อาจเป็นที่มาของคำว่า โอม ซึ่งเป็นคำขึ้นต้นของการกล่าวมนต์ของชาวฮินดู และคำศักดิ์สิทธิ์ของชาวพุทธ รวมไปถึงคำว่า อาเมน ของชาวคริสต์ หรือคำว่า อามิน ของชาวมุสลิม (ลลิตา ธีระสิริ และนิทรพร รุจนวิศาล, 2544, น.178-179)

### 3.4.6 บำบัดด้วยพลังปราณ

นักบำบัดอธิบายว่า พลังปราณ หรือ ออร่า (Aura) เป็นสนามพลังแม่เหล็กของร่างกายที่มีปฏิสัมพันธ์กับพลังปราณอื่นในสิ่งแวดล้อม กล่าวกันว่าปราณของคนเราจะผสมเข้ากับสนามพลังทางจิตของจักรวาล ซึ่งแต่ละคนจะรับเอาพลังเข้ามาในตัวเอง นักบำบัดหลายคนโดยเฉพาะนักบำบัดจิตวิญญาณได้กล่าวว่า พวกเขาได้เห็นพลังปราณ ซึ่งเป็นแสงสว่างที่อยู่รอบตัวผู้ป่วยและใช้พลังชนิดนี้ในการรักษาโรค ศัลยแพทย์และผู้ที่ศึกษาศาสตร์ลึกลับได้เล่าถึงปรากฏการณ์ของพลังปราณที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ดังสะท้อนให้เห็นในผลงานศิลปะของหลายชนชาติ ตั้งแต่ผลงานประติมากรรมของอินเดียโบราณ ภาพวาดตามฝาผนังถ้ำของชนเผ่าอะบอริจิน ในออสเตรเลีย เสาไม้สลักรูปคนที่เปล่งรัศมีของชาวอินเดียนแดงในอเมริกา วงกลมเหนือหรือล้อมรอบศีรษะในภาพวาดของบุคคลสำคัญทางศาสนาที่อ้างกันว่ามาจากปราณสีทองที่เปล่งรัศมีเหนือศีรษะของบุคคลเหล่านั้น เป็นต้น

มนุษย์สามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้หลายทาง แต่พลังปราณของมนุษย์เป็นช่องทางในการตอบสนองที่ไวและรวดเร็วกว่าประสาทสัมผัสอื่นๆที่ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขของหลักเหตุผล นักบำบัดได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การที่บางครั้งคุณรู้สึกอึดอัดเมื่ออยู่ร่วมกับคนบางคน อาจเป็นเพราะปราณของคุณถูกระทบจนเสียศูนย์ และการที่คุณรู้สึกสงบ ปลอดภัยในสถานที่บางแห่ง อาจเป็นเพราะว่ามีปราณที่มีลักษณะสมดุลแวดล้อมตัวคุณอยู่นั่นเอง เชื่อกันว่าพลังปราณของพืช สัตว์ และแร่ธาตุสื่อสารและมีปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลา ราวกับว่าแต่ละสิ่งเป็นองค์ประกอบเล็กๆ ของระบบสิ่งมีชีวิตเมื่อมองในภาพรวม และปราณของแต่ละบุคคลก็คือ ภาพรวมของพลังงานจากเซลล์และสารเคมีภายในร่างกายที่ทำปฏิกิริยาร่วมกันนั่นเอง แสงของพลังปราณที่สามารถมองเห็นได้มีลักษณะเป็นวงรี อยู่ล้อมรอบร่างกาย มีขนาดตั้งแต่ไม่กี่นิ้วจนถึงหลายฟุต บางครั้งก็พบมากบริเวณศีรษะ แสงดังกล่าวประกอบด้วย 7 สี แต่ละสีล้วนสัมพันธ์กับอวัยวะนั้นๆ ส่วนรูปร่าง สี และความเข้มของแสงก็จะเปลี่ยนไปแล้วแต่บุคคล สะท้อนให้เห็นถึงองค์ประกอบที่ต่างกันของแต่ละคน

## สีของปราม

สีที่อยู่ล้อมรอบแต่ละคนคือสิ่งบ่งบอกถึงธรรมชาติ สุขภาพกาย และสภาวะทางอารมณ์ต่อไปนี่คือ แนวคิดกว้างๆเท่านั้น เพราะคำอธิบายถึงปรามของแต่ละคนค่อนข้างซับซ้อน เนื่องจากแต่ละสีมีความสัมพันธ์กันทั้งสิ้น

**สีแดง** เป็นสีแห่งชีวิตและพลังทางกาย สีแดงแสดงถึงกำลัง พลังงาน และอารมณ์รุนแรงที่ประสานและหล่อหลอมเข้าด้วยกันเป็นตัวตนของบุคคล ความตึงเครียดและความประหม่าอาจจะแสดงออกมาเป็นสีแดงอ่อน ความโกรธหรืออารมณ์รุนแรงมักจะเป็นสีแดงคล้ำ หากมีปรามสีแดงมากเกินไปแปลว่ามีความเห็นแก่ตัว มีความโลภ ความมุ่งมั่น หรือให้คุณค่ากับวัตถุมากเกินไป เมื่อพิจารณาในแง่การรักษา สีแดงจะเกี่ยวข้องกับจุดที่ปลายประสาทมากที่สุด (ส่วนใหญ่ได้แก่กล้ามเนื้อ) ระบบขับถ่าย และต่อมในระบบสืบพันธุ์

**สีส้ม** สัมพันธ์กับพลังงานและสุขภาพ ซึ่งให้เห็นว่า เจ้าตัวเป็นคนแข็ง แต่ก็ยังคิดถึงคนอื่น แต่ถ้ามีสีส้มมากเกินไปแปลว่า เจ้าตัวคิดถึงแต่ความต้องการของตัวเองและมีความทะเยอทะยานสูง สีส้มแทนต่อมหมวกไต การทำงานของระบบสืบพันธุ์และม้าม ทั้งยังบ่งบอกถึงความกลัวและการมองเห็นภาพหลอน

**สีเหลือง** บ่งบอกถึงปัญญาและการมองโลกในแง่ดี ในบางรายอาจสะท้อนถึงความคับข้องใจหรือความกังวลก็ได้ สีเหลืองอ่อนแสดงถึงความอ่อนแอหรือสภาวะที่ตัดสินใจไม่ได้ แต่ถ้าเป็นสีเหลืองทองแสดงถึงความเจริญทางจิตวิญญาณ สีเหลืองสัมพันธ์กับม้าม ระบบย่อยอาหาร การสืบพันธุ์ และการคลอด

**สีเขียว** เป็นสีของธรรมชาติ การฟื้นฟูสภาพและการเยียวยารักษา สีเขียวแสดงถึงความมีชีวิตชีวา รู้จักปรับตัวทั้งทางกายและใจ สีเขียวสัมพันธ์กับต่อมไทมัส หัวใจ และระบบไหลเวียนของเลือด

**สีฟ้า** เป็นสีของอุดมคติ คุณธรรม และแรงบันดาลใจ สีฟ้าอ่อนแสดงถึงศักยภาพในการเรียนรู้และปัญญา ในทางกายสีฟ้าเป็นสีของต่อมไทรอยด์และมีความสัมพันธ์กับหู จมูก การหายใจและการพูด

**สีคราม** แสดงถึงแนวโน้มในการใช้ความสามารถในการหยั่งรู้ด้วยตนเองเพื่อแสวงหาสัจธรรม และบ่งบอกถึงความมีคุณธรรมและการมีความสามารถเหนือธรรมชาติ หากปรามส่วนใหญ่เป็นสีครามแสดงว่ามีใจสงบและมีเมตตา แต่ถ้าสีครามไม่สมดุลแสดงว่ากำลังกระวนกระวายใจ สีครามเกี่ยวข้องกับต่อมใต้สมอง และระบบน้ำเหลือง

**สีม่วง** เป็นสีของการรู้แจ้งทางจิต การมองโลก และความรัก สัมพันธ์กับต่อมไพเนียล ระบบประสาทและการปรับตัวของร่างกาย

สีเทาหรือดำ แสดงถึงผลเสียที่เกิดจากความคิดในทางลบ อารมณ์เสีย เครียด หรือความเจ็บป่วย

สีขาว เป็นสีแห่งความสมบูรณ์ อุดมคติ และจักรกรรม เป็นสีที่ใช้ปรับสีดำและสีเทาในปราณได้ดี

นักบำบัดจะใช้วิธีสังเกตเพื่อประเมินสภาวะของสุขภาพเสียก่อน บางครั้งอาจใช้วิธีสัมผัสพลังปราณของผู้ป่วยโดยตรง ปราณที่หมองมัวแสดงถึงสุขภาพที่ไม่ดี หรือต้องการการเปลี่ยนแปลงปราณลักษณะนี้จะทำให้ผู้ป่วยเหนื่อยล้า ในขณะที่บริเวณสีดำเหนืออวัยวะหนึ่งๆ จะบ่งบอกว่าผู้ป่วยเป็นโรค นักบำบัดเชื่อว่าพลังปราณบอกถึงบุคลิกภาพและอารมณ์ของบุคคลได้ เช่น หากปราณอ่อน มีขอบหยัก แสดงว่าคนนั้นตกอยู่ใต้อิทธิพลของผู้อื่นได้ง่าย หากปราณชัดเจนแต่ขอบแปรเปลี่ยนได้ แสดงว่าเป็นคนเปิดเผยแต่ประาะบาง ถ้าปราณกล้าแข็งมีขอบคมชัดแปลว่ามีทัศนคติที่ต่อต้าน มักมองโลกในแง่ร้าย เนื่องจากลึๆแล้วขาดความมั่นคงทางจิตใจ สีก็สำคัญมาก ถ้าปราณมีสีแดงเป็นส่วนใหญ่แสดงว่ากำลังโกรธ ถ้าเป็นสีฟ้าแสดงว่าดี เป็นต้น (ลลิตา ชีระสิริ และนิทรพร รุจนวิศาล, 2544, น.184-186)

ดังนั้น การบำบัดด้วยพลังปราณจะเน้นความสำคัญในด้านของจิตวิญญาณ ระหว่างนักบำบัดและผู้ถูกบำบัด เป็นการส่งผ่านพลังปราณเพื่อเสริมสร้างความสมดุลให้แก่ร่างกายของผู้ป่วย และฝึกให้ผู้ป่วยรู้จักตัวเองและสัมผัสกับจิตวิญญาณของตัวเองได้มากขึ้นด้วยการหัดมองพลังปราณ ซึ่งผู้ป่วยได้มีส่วนร่วมในการบำบัดนี้ด้วย อาจใช้วิธีการต่างๆเหล่านี้ในการบำบัดได้ เช่นเดียวกัน เช่น จินตภาพบำบัด การเขียนบันทึกประจำวันหรือการวาดภาพต่างๆ การบำบัดด้วยสี เป็นต้น

### 3.4.7 บำบัดด้วยสมาธิ

การทำสมาธิเป็นวิธีการปลดปล่อยความรู้สึกวิตกกังวลและความเครียดเพื่อให้เกิดความสงบผ่อนคลายแก่ร่างกายและจิตใจโดยไม่ต้องใช้ยาและสามารถทำได้บ่อยครั้งเท่าที่ต้องการ การฝึกสมาธิมีจุดประสงค์เพื่อฟื้นฟูกำลังใจของผู้ฝึกให้สามารถจัดการแก้ไขปัญหาชีวิตของตนได้ ซึ่งแม้แต่การสละเวลาเพียงเล็กน้อย เพ่งมองไปในที่ว่างเปล่าและปล่อยตัวเองให้เคลิบเคลิ้มสู่โลกแห่งความฝันอันสวยงาม ก็มีประโยชน์ในการเยียวยาความรู้สึกได้เช่นกัน

ในประเทศอินเดียและอีกหลายประเทศในแถบเอเชีย มีการฝึกสมาธิเพื่อให้จิตบรรลุสู่การรู้แจ้งมาหลายพันปีแล้ว โยคะเป็นพัฒนาการรูปแบบหนึ่งของการทำสมาธิ สำหรับในประเทศตะวันตกมีคนสนใจศาสตร์ด้านนี้อยู่ไม่น้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นผู้เลื่อมใสพระพุทธศาสนา แต่ในช่วงทศวรรษ 1960 ผู้คนจำนวนมากได้หันมาสนใจการทำสมาธิมากขึ้น ครูสอนสมาธิที่ชาวตะวันตก

รู้จักมากที่สุดคือ มหาฤทธิเมศโยคี และการฝึกสมาธิแบบล่วงพ้นหรือ TM (Transcendental Meditation) ที่ฝึกโดยการนั่งบริกรรมคำว่า “มันตรา” ตามแนวทางของท่าน ก็มีผู้เลื่อมใสอยู่ไม่น้อย อย่างไรก็ตาม มีการฝึกสมาธิหลายรูปแบบในหมู่ชาวคริสต์นิกายต่างๆ เช่น การปลีกวิเวก (Retreat) ของชาวคณะเยซุอิตส์ (ในนิกายโรมันคาทอลิก) และการบำเพ็ญภาวนาของนักบุญอินทนิล ออสแห่งโลโยลา (St Ignatius Loyola) ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งคณะเยซุอิตส์ ก็ถือเป็นการทำสมาธิเช่นเดียวกัน สำหรับชาวพุทธนั้น มีวิธีทำสมาธิหลากหลาย เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ออก ในรูปแบบของ อานาปานสติ การเดินจงกรม การบริกรรมคำว่า “พุทธ โธ” เป็นต้น สมาธิจึงนับว่าเป็นวิธีพัฒนาตนขั้นสูงในหมู่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งไม่ต้องใช้สิ่งใดนอกจากพลังในการสำรวมจิตใจที่จะพัฒนาจนสามารถควบคุมความคิดให้ร่างกายเกิดความสงบและทำงานช้าลง โดยในระยะแรกอาจตัดความฟุ้งซ่านและความกังวลออกไปได้ยาก แต่เมื่อปฏิบัติไปสักระยะก็จะสามารถควบคุมตัวเองได้ และเข้าสู่การผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่

การฝึกสมาธิต้องอาศัยความมุ่งมั่น ความอดทนและเวลา ซึ่งอาจใช้เวลา 10 -20 นาทีทุกวัน คนส่วนใหญ่ฝึกสมาธิได้ไม่ยากนัก บางคนเห็นผลทันที เช่น ซึ่พจรเต้นช้าลง และความดันเลือดลดลง หากต้องการให้เห็นผลในระยะยาว ต้องหมั่นฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งอาจทำได้ยากสำหรับบางคน และการฝึกสมาธิยังช่วยฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วย ในเรื่องความดันโลหิตสูง ตราบใดที่มีการฝึกสมาธิอยู่ ปฏิกริยาจากความเครียดที่เคยเกิดขึ้นอย่างรุนแรงจะหายไป ความดันเลือดจะต่ำลง ซึ่งจะได้ผลดียิ่งขึ้นถ้าได้ฝึกเทคนิคการผ่อนคลายและวิธีการหายใจร่วมด้วย จากการใช้เครื่องมือวัดสัญญาณประสาทที่ส่งมาจากกล้ามเนื้อพบว่า ความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อจะลดลงจนเกือบเป็นศูนย์ระหว่างอยู่ในสมาธิ และเนื่องจากความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อเป็นสาเหตุของอาการเจ็บป่วย หรือทำให้อาการเลวลง ดังนั้น เมื่อความตึงเครียดลดลงจึงทำให้อาการปวดเรื้อรังและอาการไม่สบายจากการบาดเจ็บทุเลาลงไปด้วย นอกจากนี้ ยังพบว่าการไหลเวียนของเลือดดีขึ้นเมื่ออยู่ในสมาธิ ดังนั้น ความเจ็บป่วยทั้งที่เป็นอาการเล็กน้อยอย่างผิวปวดบวมจากอากาศหนาวหรือที่เป็นโรคร้ายแรงกว่านี้ก็สามารถบรรเทาได้ด้วยการทำสมาธิ

ในระหว่างการทำสมาธิ ร่างกายจะใช้ออกซิเจนน้อยลงเพราะมีการหายใจที่ช้าและลึกลง ซึ่งจะเป็นผลดีต่อผู้มีปัญหาในช่องอก โดยเฉพาะผู้ป่วยหอบหืด ถ้าได้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยจะได้ผลดีมาก และการทำสมาธิยังเป็นประโยชน์ต่อคนที่ เป็นโรคนอนไม่หลับซึ่งอาจมีสาเหตุจากความเจ็บป่วย หายใจลำบาก ความเครียด และความคิดฟุ้งซ่าน ซึ่งเมื่อลองตรวจการทำงานของสมองด้วยเครื่องมือวัดคลื่นสมองหรืออีอีจี (EEG-electroencephalograph) พบว่าระหว่างอยู่ในสมาธิ คลื่นสมองจะมีรูปแบบคล้ายกับการนอนหลับ การทำสมาธิจะช่วยให้อ่อนคลายจนสามารถนอนหลับได้ โดยผู้ที่มีปัญหานอนไม่หลับ เมื่อหันมาทำสมาธิมักจะต้องการนอนน้อยลงเนื่องจาก

ได้ผ่อนคลายมาบ้างแล้วจากการทำสมาธิ ดังนั้น แม้จะมีช่วงเวลานอนหลับน้อยแต่จะรู้สึกว่าได้พักผ่อนอย่างเต็มที่

การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตสงบและเกิดการรู้แจ้งต้องฝึกอย่างเป็นกิจจะลักษณะ เช่น การทำสมาธิแบบลวงฝัน ซึ่งต้องมีครูฝึกเป็นผู้นำการปฏิบัติและควบคุม นอกจากนี้ ในการฝึกสมาธิโดยทั่วไป ไม่ว่าจะฝึกคนเดียวหรือเป็นกลุ่ม จะมีหลักปฏิบัติเดียวกัน แต่อาจต่างกันในระยะเยียดอยู่บ้าง กล่าวคือ ไม่ควรกินหรือดื่มน้ำอะไรตลอดครึ่งชั่วโมงก่อนฝึก เลือกห้องเงียบๆที่ไม่มีคนรบกวน บางคนอาจใช้วิธีนอนหลับตา แต่ครูหลายคนแนะนำว่าควรใช้วิธีนั่งตัวตรงสบายๆลิ้มตา และวางมือไว้บนตัก เป็นวิธีที่คุณสามารถผ่อนคลายอย่างรู้ตัวและยังสามารถควบคุมตัวเองได้ ขณะที่การนอนจะทำให้จิตใจวอกแวกหรือเพลอหลับได้ และพยายามตัดปัญหาหรือความคิดฟุ้งซ่านต่างๆออกไปจากใจ วิธีง่ายที่สุดคือให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือมุ่งคิดถึงสิ่งที่ทำให้รู้สึกสงบสบาย หรืออาจใช้วิธีการกำหนดรู้ลมหายใจโดยให้รู้สึกว่ามีลมผ่านเข้ารูจมูก แล้วค่อยๆแผ่เข้าไปเต็มปอด หลังจากนั้นผ่อนคลายหายใจออก โดยใจจดจ่ออยู่ที่การเคลื่อนลงของกะบังลมและท้องซึ่งจะปองออกมาเมื่อหายใจเข้า นับการหายใจเข้าและออก โดยให้การหายใจแต่ละครั้งนานเท่ากัน และให้แน่ใจว่าได้ไล่อากาศออกจนหมดแล้ว

เมื่อฝึกหายใจได้แล้ว คุณอาจพบว่ามีความคิดที่ไม่ต้องการผ่านเข้ามา อาจแก้ไขโดยเปลี่ยนการจดจ่อลมหายใจไปที่การผ่อนคลายส่วนต่างๆของร่างกาย หายใจครั้งหนึ่งดูว่าหน้าผากไม่ได้เกร็ง ครั้งต่อไปไม่ได้กัดฟัน ตามด้วยไหล่ ข้อศอก เข่า น่องและเท้า ให้มีการผ่อนคลายอย่างทั่วถึง ถ้ายังมีความคิดมารบกวน อย่าติดตามความคิดนั้นไป ให้รับรู้ว่ามันผ่านเข้ามา แล้วกลับไปจดจ่อกับสิ่งเดิม เมื่อคุณสามารถกำหนดลมหายใจและการผ่อนคลายได้ดีแล้ว จึงอาจเลือกจดจ่อกับวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่ง อาจเป็นเครื่องประดับที่ชอบมากหรือภาพสถานที่สงบๆที่สามารถซึมซับกลิ่น เสียงและบรรยากาศเข้ามาล้อมรอบตัวคุณได้ ในบางครั้งการฟังเพลงสบายๆก็ช่วยให้เข้าสู่สมาธิได้ สำหรับการทำสมาธิในแต่ละครั้งไม่ควรต่ำกว่า 10 นาที ถ้าชำนาญแล้วคุณสามารถทำได้ทุกที่ เช่น ขณะนั่งรถเมย์ไปทำงาน ระหว่างงานที่น่าเบื่อ หรือที่โต๊ะทำงานช่วงพักเที่ยง เมื่อออกจากสมาธิแล้วเหยียดแขนขาไปมาและค่อยๆบริหารกล้ามเนื้อ 1-2 นาที ก่อนลุกขึ้นยืน มิฉะนั้น อาจทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะเนื่องจากความดันเลือดลดลงได้ ไม่ควรฝึกสมาธิขณะขับรถหรือใช้เครื่องมือทุกชนิด แต่ในกรณีอื่นๆไม่ว่าคุณจะอยู่ระหว่างการรักษาด้วยวิธีอื่นหรือไม่ก็ตาม การทำสมาธิจะให้ผลดีต่อสุขภาพและไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด

หัวใจของการทำสมาธิอยู่ที่การจดจ่อความสนใจไว้ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวในช่วงเวลาหนึ่ง แทนที่จะวุ่นวายไปทุกเรื่องเหมือนที่เราส่วนใหญ่มักเป็นกัน ซึ่งการลดปริมาณข้อมูลและความรู้สึกที่เรารับไว้จะช่วยลดปฏิกิริยาตอบสนองของจิตใจด้วย จากผลการวิจัยพบว่า สมาธิมี

ผลต่อการหายใจ การทำงานของสมอง ความดันเลือด และอัตราการเต้นของหัวใจและชีพจร โดยทำให้เกิดความสงบและผ่อนคลาย ไม่เพียงช่วยแก้ความผิดปกติในช่วงขณะหนึ่งได้เท่านั้น แต่ยังเสริมศักยภาพทางกายและใจให้พร้อมรับมือปัญหาในอนาคตได้อีกด้วย (ลลิตา ชีระศิริ และนิทรารพรุจนวิศาล, 2544, น.350-351)

จากที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่าการบำบัดมีอยู่หลายวิธี สมာธิบำบัด เป็นองค์ความรู้ของแนวคิดทางตะวันออก ที่นำการฝึกจิตและนำการฝึกสมาธิมาใช้บำบัดโรคต่างๆ ใช้เป็นยารักษาโรคที่เกิดจากความเครียด ความกังวล โดยมีหลักการคือการทำจิตใจให้สงบ อันจะส่งผลให้การทำงานของร่างกายเป็นไปตามปกติ สิ่งสำคัญของสมาธิบำบัดก็คือ การใช้สมาธิเพื่อฝึกใจให้มีพลังและมีอำนาจ ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้