

สติบำบัด: การประยุกต์ใช้แนวทางสมถกัมมัฏฐานในกระบวนการบำบัด  
สภาวะความดันโลหิตสูงทางการแพทย์  
Mindfulness Therapy: Application of Samatha Meditation  
Approach in the Treatment Process Medical Hypertension

พระปัญญาธิปณัฏฐ์ สุทธิสัทโธ Phra Pantappanut Sutthisattho  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์  
Mahamakut Buddhist University Srithammasokkaraj Campus  
Corresponding author, e-mail: sahasdesh@gmail.com

Received August 13, 2025; Revised October 22, 2025; Accepted: April 29, 2025

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพัฒนาองค์ความรู้มาใช้ในการกระบวนการบำบัดสภาวะความดันโลหิตสูงทางการแพทย์โดยการนำแนวทางสมถกัมมัฏฐานทางพระพุทธศาสนามาใช้เพื่อให้เกิดสติต่อผู้ที่มีสภาวะความดันโลหิตสูง เนื่องจากสภาวะความดันโลหิตสูงนั้นนับได้ว่าเป็นภัยอันตรายที่ซ่อนเร้นอยู่ในผู้คนในยุคสังคมปัจจุบันอันเป็นต้นเหตุของปัญหาต่างๆที่ตามมาทั้งทางด้านสุขภาพและทางด้านสังคม โดยบทความนี้ได้นำองค์ความรู้ของสภาวะความดันโลหิตสูงในด้านต่างๆ เช่น สาเหตุ อันตรายที่ตามมา รวมถึงแนวทางการป้องกันและรักษา โดยอาศัยข้อมูลทางการแพทย์มาแสดงให้เห็น อีกทั้งได้นำองค์ความรู้ตามแนวทางปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาในเรื่องของสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นในเรื่องของสมถกัมมัฏฐานในด้านการเจริญอานาปานะสติเพื่อนำมาบำบัดรักษาผู้ที่มีสภาวะความดันโลหิตสูงมานำเสนอ เพื่อให้เห็นถึงการประยุกต์ใช้หลักธรรมแนวทางตามพระพุทธศาสนาใช้เพื่อประโยชน์ในทางการแพทย์ โดยได้วิเคราะห์ประโยชน์จากการนำแนวทางข้างต้นมาปฏิบัติในกระบวนการบำบัดรักษา รวมถึงป้องกันสภาวะความดันโลหิตสูงได้จริง โดยได้ยกกรณีศึกษามาเป็นตัวอย่างในการนำไปปฏิบัติจริงตามแนวทางนี้ และยังสามารถที่จะวิเคราะห์ผลประโยชน์ที่มีการเชื่อมโยงแนวทางดังกล่าวกับประเด็นเรื่องสุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 มิติ คือทางด้านกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ขึ้นตามแนวทางของสติบำบัดในข้างต้น อันเกิดจากการนำหลักสมถกัมมัฏฐานมาใช้ในทางการแพทย์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในสังคมยุคปัจจุบันที่จะนำแนวทางนี้ไปพัฒนาสังคมและชาติบ้านเมืองต่อไปในอนาคต

**คำสำคัญ:** ความดันโลหิตสูง; สติบำบัด; สมถกัมมัฏฐาน

### Abstract

This academic article aims to study and develop knowledge for use in the medical treatment of hypertension by applying the Buddhist Samatha meditation



approach to instill mindfulness in those with hypertension. Hypertension is a hidden danger within today's society, a root cause of numerous health and social problems. This article presents knowledge on various aspects of hypertension, including its causes, associated dangers, and prevention and treatment strategies, using medical data. Furthermore, it incorporates Buddhist practices on the Four Foundations of Mindfulness, emphasizing Samatha meditation in the practice of anapanasati, to treat those with hypertension. This article demonstrates the application of Buddhist principles to medical practice. The study analyzes the benefits of applying the aforementioned approach to treatment and prevention of hypertension, citing case studies as examples of its practical application. Furthermore, it analyzes the benefits associated with the aforementioned approach to holistic well-being across four dimensions: physical, mental, social, and intellectual. This new knowledge, based on the aforementioned mindfulness therapy approach, is derived from the medical application of Samatha meditation. This approach is considered extremely beneficial in today's society, as it can be applied to the future development of society and the nation.

**Keywords:** High Blood Pressure; Mindfulness Therapy; Samatha Meditation

## บทนำ

ในสถานการณ์ยุคปัจจุบันที่สภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตได้มีการพัฒนาทางด้านต่างๆ เกิดขึ้นอย่างมากมาย โดยเฉพาะการเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่สามารถอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้คนในโลกยุคปัจจุบันได้เกิดขึ้นเป็นทางเลือกอย่างแพร่หลายเพื่อให้ผู้คนในสังคมได้มีทางเลือกในการที่จะนำนวัตกรรมทางด้านเทคโนโลยีมาใช้เพื่อให้ตนเองสะดวกในด้านต่างๆ ยิ่งขึ้นนั้น ทำให้ผู้คนต่างปรารถนาที่จะเป็นเจ้าของนวัตกรรมหรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ๆ ทางเทคโนโลยีเพื่อนำมาใช้ในการชีวิตประจำวันสำหรับอำนวยความสะดวกสบายให้กับตนเองและครอบครัว ซึ่งทำให้เกิดการที่จะต้องดิ้นรนในการหารายได้มาเพื่อสนองความต้องการในสิ่งต่างๆ เหล่านี้มากขึ้น สำหรับผู้ที่มีการวางแผนการใช้ทรัพย์สินในการดำรงชีวิตหรือเป็นผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับสูงก็อาจจะไม่ค่อยพบปัญหาอุปสรรคในเรื่องนี้ แต่สำหรับบางคนที่ไม่ได้มีฐานะรายได้ที่เพียงพอต่อตนเองและครอบครัวหรือเรียกได้ว่าเป็นผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับล่างนั้นเมื่อต้องการที่จะได้มาซึ่งสิ่งของใหม่ๆ และไม่ได้มีการวางแผนการใช้จ่ายทรัพย์สิน อาจจะต้องขวนขวายในการบริหารทรัพย์สินของตนจนเกิดสภาวะความเครียด (สยามรัฐออนไลน์, 2568) ซึ่งเป็นที่มาของโรคต่างๆ แก่ตนเอง อีกทั้งแม้ว่าบางคนที่สามารถรับผิตชอบทางด้านทรัพย์สินได้ แต่นวัตกรรมที่ทันสมัยเหล่านี้อาจจะทำให้ตนเองขาดความต่อเนื่องในการออกกำลังกายยกตัวอย่างเช่น จากที่เคยเดินเท้าด้วยตนเองไปที่ต่างๆ ก็ใช้นวัตกรรมทางเทคโนโลยีเป็นทุนแรงเป็นต้น ซึ่งเป็นปัจจัยให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเกิดโรคด้วยเช่นกัน อีกทั้งการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบันที่โทรศัพท์สมาร์ทโฟนได้ก้าวหน้าไปอย่างมากทำให้หลายๆ คนในสังคมต้องอยู่กับการสื่อสารในโลกโซเชียลเกือบทุกขณะระหว่างวัน โดยไม่ว่าจะเป็นเวลา

รับประทานอาหาร เวลาเข้าห้องสุขา หรือแม้กระทั่งเวลาใช้รถใช้ถนน ก็ยังคงที่จะใช้โทรศัพท์ สมาร์ทโฟนอยู่อย่างต่อเนื่องมีความต้องการที่จะอยู่กับโลกเสมือนมากกว่าอยู่กับสังคมจริง (ปัทมา ภรณ์ สุขสมโส, 2564) ทำให้ขาดสติที่จะคอยกำกับตนเองในการดำรงชีวิต ละเลยต่อสิ่งที่ตนเอง กระทำอยู่เป็นหลัก จึงเกิดปัญหาตามมาภายหลังอาทิเช่น การประมาทต่อกฎจราจร ขาดการพิจารณา อาหารการกิน การหันมาใช้สิ่งเสพติดจากสภาวะความเครียดในด้านสื่อโซเชียล เป็นต้น ดังนั้นแล้วจะ เห็นได้จากการเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่คอยอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้คนในสังคมในโลก ปัจจุบันทุกวันนี้ ปรากฏว่าปัญหาที่ตามมาในด้านสุขภาพซึ่งเป็นปัญหาที่ได้รับผลกระทบตามมาจากการขาดสติคอยกำกับในการนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต โดยสามารถส่งผลกระทบให้ประชาชนในยุค ปัจจุบันเกิดสภาวะความเสี่ยงต่อการเป็นผู้ป่วยจากโรคต่างๆ และเป็นที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งใน สถานะการด้านสุขภาพของยุคปัจจุบัน

สภาวะความดันโลหิตสูง ถือได้ว่าเป็นสัญญาณอันตรายต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก โดยทั้งนี้ขึ้น จากการเจริญเติบโตทางเทคโนโลยีในยุคปัจจุบันดังที่แสดงไว้ข้างต้นมาแล้ว นับได้ว่าเรื่องสภาวะความ ดันโลหิตสูงเป็นเรื่องที่น่าตระหนกสำหรับผู้คนในยุคปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง โดยมีรายงานข้อมูลเชิงสถิติ จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES) ครั้งที่ 6 ปี 2562 – 2563 ประเทศไทยพบผู้มีภาวะความดันโลหิตสูง โดยเกือบครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 48.8) ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะ ความดันโลหิตสูง ทำให้ไม่ได้รับการรักษาหรือปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสม นำไปสู่การเกิดโรค แพทย์ซ้อนที่อันตราย ทั้งนี้สถานการณ์โรคความดันโลหิตสูง ในปี 2566 ประเทศไทยพบผู้ป่วย 6,987,726 ราย เสียชีวิต 168,319 ราย (สคร.12 สงขลา, 2567) และเหตุจากสภาวะเศรษฐกิจในยุค ปัจจุบันของสังคมยังระบือกว่าผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับล่างนั้น มีผลต่อการเกิด สภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับสูงถึง 1.4 เท่า (วัชรียา วิเศษ นคร, 2568) สภาวะความดันโลหิตสูงเป็นสัญญาณอันตรายต่อสุขภาพร่างกายเปรียบเสมือนการเปิด ประตูให้โรคต่างๆ เข้ามาสู่ร่างกายอาทิเช่นโรคหลอดเลือดสมอง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจ โรค ไตวายเรื้อรัง และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมา ซึ่งมีอันตรายถึงขั้นส่งผลให้ผู้ป่วยพิการหรือเสียชีวิตได้ (กรมควบคุมโรค, 2568) โดยความเครียดของการดำรงชีวิตในปัจจุบันนับได้ว่าเป็นปัจจัยหนึ่งในการที่ จะทำให้ผู้คนในสังคมเกิดสภาวะความดันโลหิตสูง โดยสาเหตุจากความเครียดมีส่วนจากสภาพ เศรษฐกิจของผู้คนในสังคมหรือสาเหตุจากการที่ผู้คนในสังคมได้รับความสะดวกสบายจนลืมการดูแล ใส่ใจสุขภาพของตนเอง ก็อาจจะเป็นต้นเหตุของการเสี่ยงที่จะเกิดสภาวะความดันโลหิตสูงเป็นอย่าง มาก โดยที่ผู้คนจะไม่มีทางรู้ตัวเลยว่าตนเองเสี่ยงต่อการตกอยู่ในสภาวะความดันโลหิตสูงหรือไม่ถ้า ละเลยการตรวจสุขภาพของตนเอง และบางคนกว่าจะรู้ว่าตนเองตกอยู่ในสภาวะนี้ก็สายเกินไปที่จะ แก้ไขสถานะการณ์ได้ ทั้งนี้ในปัจจุบันหน่วยงานราชการรวมถึงภาคส่วนต่างๆ ได้ตระหนักถึง ความสำคัญของปัญหานี้จึงได้เกิดการรณรงค์ให้ผู้คนในสังคมไทยได้ทำการตรวจร่างกายประจำปี เพื่อ การที่จะได้รู้สุขภาพของตนเองและดำเนินการดูแลสุขภาพให้กับตนเองด้วยกระบวนการต่างๆ เพื่อให้ ปลอดภัยจากความเสี่ยงด้านสุขภาพในเรื่องของสภาวะความดันโลหิตสูง

สำหรับในส่วนของแนวทางปฏิบัติทางพระพุทธศาสนานั้นนับได้ว่าเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ สามารถนำมาใช้ในการป้องกัน บำบัด หรือบรรเทาปัญหาที่จะเกิดขึ้นด้านสุขภาพจากสภาวะความดัน โลหิตสูงได้ ซึ่งแนวทางของการเจริญสติ(ความระลึกได้) เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองนั้นเป็นแนวทาง



หนึ่งซึ่งผู้เขียนบทความมีความเห็นว่าสามารถเป็นทางเลือกทางการแพทย์ในการป้องกัน บำบัด หรือ บรรเทาปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากสภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งในที่นี้เรียกว่าแนวทางสติบำบัด โดยมี แนวทางการใช้สติรู้ตัวในปัจจุบันขณะ ไม่ตัดสินสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อช่วยให้จิตใจสงบ รู้ตนเอง และไม่ ประมาท วิธีนี้มีพื้นฐานจากพุทธธรรมโดยตรง โดยเฉพาะแนวทางของสมถกัมมัฏฐานที่สามารถทำให้ผู้ ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ โดยทั้งนี้สาเหตุส่วนหนึ่งของการเกิดสภาวะความดันโลหิต สูงมาจากสภาวะทางอารมณ์ รวมถึงความประมาทในการดำรงชีวิต ซึ่งการฝึกตนตามแนวทางสมถ กัมมัฏฐานเป็นแนวทางที่นับได้ว่ามีหลักการปฏิบัติไม่ยุ่งยากนักหรือเรียกตามสำนวนไทยได้ว่าเป็น หญาปากคอกที่เป็นเรื่องใกล้ตัว โดยผู้คนในสังคมสามารถที่จะเลือกใช้แนวทางนี้มาสร้างเสริมสติให้กับ ตนเองจนเกิดเป็นปัญญาที่จะสงบอารมณ์ต่างๆ ของจิตใจในขณะนั้นได้ และเกิดการไม่ประมาทในการ ดำรงชีวิต มีสัมปชัญญะ(ความรู้ตัว) ในการดำรงตนในขณะที่มีลมหายใจอยู่ สมกับหลักธรรมใน หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี ที่พระภิกษุ สามเณรได้ศึกษา ในหมวดที่ 2 เรื่อง ธรรมมีอุปการะมาก 2 ประการ คือสติและสัมปชัญญะ (ธรรมจักร สังข์ทอง, 2564) โดยในที่ผ่านมาได้มีหน่วยงานทาง ภาครัฐ เอกชนรวมถึงสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ได้จัดกิจกรรมเพื่อที่จะเป็นทางเลือกให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมสามารถปฏิบัติตนเองให้มีสุขภาพที่ดี ครอบคลุมถึงการรักษาสภาวะความดันโลหิตสูงให้กับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งนับได้ว่าแนวทางสติบำบัด โดยการใช้กระบวนการสมถกัมมัฏฐานเพื่อเป็น ทางเลือกทางการแพทย์ในการดูแลรักษาผู้ที่มีสภาวะความดันโลหิตสูง เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการ ดูแลสุขภาพของผู้คนในสังคมยุคปัจจุบัน

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้เขียนบทความจึงนำเสนอประเด็นที่น่าสนใจในการประยุกต์ใช้พุทธธรรมตาม แนวทางสติบำบัดด้วยแนวทางสมถกัมมัฏฐานสำหรับการบำบัดทางการแพทย์ในเรื่องสภาวะความดัน โลหิตสูงซึ่งเป็นภัยอันตรายใกล้ตัวเหมือนการเปิดประตูรับโรคต่างๆ ที่จะตามมาของผู้ที่มีสภาวะความ ดันโลหิตสูง โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้สนใจได้ศึกษาข้อมูลในเนื้อหาด้านวิชาการจากบทความนี้และได้ นำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองหรือต่อผู้คนในสังคมยุคปัจจุบัน โดยขอเสนอประเด็น เนื้อหาดังต่อไปนี้

### ความรู้เกี่ยวกับสภาวะความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นภาวะที่ค่าความดันในหลอดเลือดแดงมีค่ามากกว่า ระดับที่ถือว่าปกติอย่างต่อเนื่องโดยค่าความดันโลหิตมีสองค่า คือ ค่าความดันซิสโตลิก (Systolic Blood Pressure) และค่าความดันไดแอสโตลิก (Diastolic Blood Pressure) ค่าความดันซิสโตลิก เป็นค่าความดันเมื่อหัวใจบีบตัว และค่าความดันไดแอสโตลิกเป็นค่าความดันเมื่อหัวใจคลายตัว ได้ กำหนดว่าภาวะความดันโลหิตสูงคือค่าความดันซิสโตลิกตั้งแต่ 140 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป และหรือค่า ความดันไดแอสโตลิกตั้งแต่ 90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปโดยอ้างอิงจากผลการวัดความดันโลหิตที่ สถานพยาบาลมากกว่า 1 ครั้ง (สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย, 2567) ในสภาวะปกติ มิใช่ เพียงครั้งเดียว โดยทั่วไปแล้ว ภาวะนี้จัดว่าเป็นโรคเรื้อรังที่สำคัญ เพราะเป็นปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไตวายเรื้อรัง นอกจากนี้ ความดันโลหิตสูงยังถูกเรียกว่า “ฆาตกรเงียบ” (Silent Killer) (รัตนา พิงเสมา, 2565) เนื่องจากในระยะแรกมักไม่มีอาการแสดง

อย่างชัดเจน ผู้ป่วยจำนวนมากจึงไม่ได้รับการวินิจฉัยหรือการรักษาในช่วงที่ยังสามารถป้องกันโรคแทรกซ้อนได้

สาเหตุและประเภทของความดันโลหิตสูง ภาวะความดันโลหิตสูงแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก คือ

1. ความดันโลหิตสูงชนิดปฐมภูมิหรือชนิดไม่ทราบสาเหตุ (Primary Hypertension) เป็นชนิดความดันโลหิตที่สูงขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง พบได้มากถึงร้อยละ 90-95 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทั้งหมด ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง อาจเกิดจาก 2 ปัจจัยร่วมกันคือพันธุกรรมที่มีผลต่อการควบคุมเกลือโซเดียมในร่างกาย ร่วมกับปัจจัยในการดำเนินชีวิต เช่น อายุที่เพิ่มขึ้น ความเครียด การบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง ภาวะอ้วน ขาดการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการใช้ชีวิตในระยะยาว โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรเมืองที่มีการใช้ชีวิตเร่งรีบและเผชิญกับความเครียดสูง (บกข อนุประเสริฐ, 2564)

2. ความดันโลหิตสูงชนิดทุติยภูมิหรือชนิดทราบสาเหตุ (Secondary Hypertension): เกิดจากสาเหตุเฉพาะชัดเจนที่ทำให้มีภาวะความดันโลหิตสูง เช่น โรคของไต (โดยเฉพาะโรคไตเรื้อรัง) ความผิดปกติของต่อมหมวกไต การใช้ยาบางประเภท เช่น ยาคุมกำเนิด ยาสเตียรอยด์ หรือการใช้ยาเสพติดบางชนิด (บกข อนุประเสริฐ, 2564)

ในปัจจุบันยังมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในกลุ่มคนหนุ่มสาว โดยเฉพาะผู้ที่มียาพฤติกรรมการบริโภคอาหารแปรรูปมาก การพักผ่อนไม่เพียงพอ และขาดการออกกำลังกาย

อาการและภาวะแทรกซ้อน อาการของความดันโลหิตสูงในระยะแรกมักไม่ชัดเจน จึงเป็นเหตุให้ผู้ป่วยจำนวนมากไม่ได้รับการวินิจฉัยหรือการรักษาอย่างทันท่วงที อย่างไรก็ตาม เมื่อความดันโลหิตสูงมากขึ้นหรือเป็นมาเป็นเวลานาน อาจเกิดอาการต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะเรื้อรัง โดยเฉพาะบริเวณท้ายทอย เวียนศีรษะ ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม มองเห็นภาพไม่ชัด หรือแม้แต่มีเลือดกำเดาไหล

ภาวะแทรกซ้อนที่พบได้ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ได้แก่

- โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Artery Disease)
- หัวใจวาย (Heart Failure)
- หลอดเลือดสมองตีบหรือแตก (Stroke)
- ไตวายเรื้อรัง (Chronic Kidney Disease)
- ภาวะหลอดเลือดแดงใหญ่โป่งพอง (Aortic Aneurysm)

ภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้สามารถนำไปสู่การเสียชีวิตหรือทุพพลภาพได้ หากไม่ดูแลรักษาอย่างเหมาะสม ดังนั้น การตระหนักรู้และป้องกันตั้งแต่ระยะเริ่มต้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

การวินิจฉัย การประเมิน และการรักษา การวินิจฉัยภาวะความดันโลหิตสูงทำได้โดยการวัดค่าความดันโลหิตอย่างต่อเนื่องหลายครั้งในช่วงเวลาต่าง ๆ และใช้ค่าเฉลี่ยในการพิจารณา โดยการรักษาความดันโลหิตสูงสามารถทำได้ทั้งแบบไม่ใช้ยาและใช้ยา โดยในระยะเริ่มต้นมักเน้นการปรับพฤติกรรมได้แก่

- ลดโซเดียมในอาหาร เช่น งดอาหารเค็ม
- เพิ่มการบริโภคผักผลไม้
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และหยุดสูบบุหรี่
- การพยายามจัดการความเครียด

การรักษาด้วยยา เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาลดหัวใจเต้น ยาขยายหลอดเลือด ฯลฯ จะพิจารณาใช้ในกรณีที่ไม่สามารถควบคุมได้ด้วยการปรับพฤติกรรมเพียงอย่างเดียว (บงกช อนุประเสริฐ, 2564)

ในปัจจุบันมีการศึกษาและประยุกต์ใช้แนวทางที่สอดคล้องกับพระพุทธศาสนา เพื่อส่งเสริมสุขภาพและการบำบัดผู้ป่วย อาทิเช่น การฝึกสมาธิ (สมณะ) และการเจริญสติ (วิปัสสนาเบื้องต้น) สำหรับการควบคุมระดับความดันโลหิตโดยเน้นการลดความเครียดและควบคุมอารมณ์ การฝึกสมาธิและสติช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตใจสงบ ลดภาวะตึงเครียดของระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) และสามารถปรับระดับความดันให้เข้าสู่ภาวะสมดุลได้ อีกทั้งยังสามารถนำมาใช้ควบคู่กับการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย เช่นการปฏิบัติตามหลักสมาธิในทางการแพทย์ (Mindfulness Base Therapy) ซึ่งเป็นการนำหลักสติปัฏฐาน 4 (พิจารณา กาย จิต เวทนา ธรรม) มาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิดให้ยอมรับธรรมชาติของชีวิต ในทางจิตวิทยา สมาธิถูกนำไปใช้ในการลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความไม่สบายกายใจ ทำให้มีสุขภาพดีเป็นต้น (พระชินรส อคฺคธมฺโม, 2567) ส่งผลให้ระดับความดันโลหิตที่มีสาเหตุจากสภาวะข้างต้นมีแนวโน้มไปในทิศทางที่ดีขึ้นไปด้วยเช่นกัน

### แนวทางสติบำบัด

ปีพ.ศ.2522 Jon Kabat-Zinn ได้ก่อตั้งคลินิกลดความเครียด(Stress Reduction Clinic) ที่มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกาและได้พัฒนาโปรแกรมการลดความเครียดโดยใช้สติเป็นพื้นฐาน (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) (Kabat-Zinn, 2013) ขึ้น ซึ่งเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย และได้รับการต่อยอดเป็นหลักสูตรต่าง ๆ อีก เช่น Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT, Mindfulness-Based Relapse Prevention - MBRP, Mindful Eating Class, Mindful Self-Compassion เป็นต้น กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต จึงได้เชิญ Dr. Steven Hickman ผู้ร่วมงานของ Jon Kabat-Zinn มาเป็นวิทยากรอบรมให้กับทีมสหวิชาชีพของกรมสุขภาพจิตของประเทศไทยเมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2556 (อินทิรา ปัทมินธร, 2557) หลังจากนั้นกรมสุขภาพจิต โดย ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ได้พัฒนาหลักสูตรการบำบัดและการให้คำปรึกษาโดยใช้ สติเป็นฐาน (Mindfulness-based therapy and counseling: MBTC) หรือเรียกสั้นๆว่า สติบำบัด 13 ขึ้น โดยผสมผสานแนวคิดจากหลักสูตรของ Jon Kabat-Zinn และการพัฒนาความสุขในองค์กรที่มีอยู่เดิม และได้จัดอบรมให้แก่บุคลากรสหวิชาชีพของกรมสุขภาพจิตเพื่อนำสติและสมาธิ ไปใช้ในการบำบัดผู้ป่วย ที่มีปัญหา ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า การเสพสารเสพติด ตลอดจนปัญหาสุขภาพกายจากโรคเรื้อรังทั้งหลาย (บุษบา ทองโพธิ์ศรี, 2565) โดยจะเห็นได้ว่าแนวทางสติบำบัดนี้เองสามารถเป็นแนวทางที่จะบำบัดและควบคุมภาวะความดันโลหิตในสังคมยุคใหม่ที่เต็มไปด้วยความเครียด ความกดดันและความไม่แน่นอนได้ ซึ่งภาวะความดันโลหิตสูงได้กลายเป็นภาวะสุขภาพที่พบได้บ่อยและเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งการรักษาทางการแพทย์เป็นสิ่งจำเป็น แต่การจัดการกับปัจจัยกระตุ้นจากภายใน เช่น ความเครียด ก็มี

ความสำคัญไม่แพ้กัน แนวทาง สติบำบัด (Mindfulness-Based Therapy) จึงถูกนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นเครื่องมือเสริมที่มีประสิทธิภาพและเข้าถึงรากฐานของปัญหาอย่างแท้จริง ซึ่งสติบำบัดไม่ใช่เพียงการนั่งสมาธิอย่างเงียบๆ แต่เป็นการฝึกฝนให้จิตใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะอย่างตั้งใจ ไม่ตัดสินและเปิดรับทุกความรู้สึก, ความคิด, และการรับรู้ทางกายที่เกิดขึ้น การฝึกเช่นนี้ช่วยให้เราหลุดพ้นจากวงจรความคิดที่กังวลเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของความเครียดในชีวิตประจำวัน เมื่อจิตใจสงบลงร่างกายจะตอบสนองโดยการลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System) หรือที่เรียกว่า "ระบบสู้หรือหนี" ซึ่งทำหน้าที่กระตุ้นการเต้นของหัวใจและทำให้หลอดเลือดหดตัว ในทางกลับกัน สติบำบัดจะช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nervous System) หรือ "ระบบพักผ่อนและย่อยอาหาร" ซึ่งทำหน้าที่ตรงกันข้าม การทำงานที่เพิ่มขึ้นของระบบนี้ส่งผลให้ อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง และ หลอดเลือดขยายตัว ทำให้ความดันโลหิตลดลงสู่ระดับปกติอย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ สติบำบัดยังช่วยให้ร่างกายลดการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เช่น คอร์ติซอล ซึ่งเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น การฝึกสติบำบัดจึงเปรียบเสมือนการฝึกสมองให้สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยไม่ได้หมายถึงการหลีกเลี่ยงความเครียด แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะสังเกตและรับมือกับความเครียดเหล่านั้นอย่างสงบและมีสติ ทำให้เราไม่ถูกอารมณ์เข้าครอบงำได้ง่าย ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงในระยะยาว ด้วยการผสมผสานระหว่างการรักษาทางการแพทย์และการฝึกฝนจิตใจผ่านสติบำบัด ผู้ป่วยจึงสามารถบรรลุเป้าหมายในการควบคุมความดันโลหิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างยั่งยืน ซึ่งสามารถยืนยันได้จากรายงานผลการวิจัยที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลในผู้ป่วยจำนวน 30 ราย โดยพบว่าการใช้โปรแกรมการเจริญสติมีผลทำให้ระดับความดันโลหิตลดลง โดยค่าวัดความดันโลหิต (Systolic และ Diastolic) ก่อนการเจริญสติเฉลี่ย 146.67 mmHg และ 90.60 mmHg หลังการใช้โปรแกรมการเจริญสติความดันโลหิต (Systolic และ Diastolic) เฉลี่ยลดลง 123.73 mmHg และ 78.03 mmHg และความต่างเฉลี่ยความดันโลหิต (Systolic และ Diastolic) ความต่างของเฉลี่ย ซิฟจร และความต่างเฉลี่ยระดับความกล่วอยู่ที่ 22.93, 12.59, 16.87 และ 3.10 ตามลำดับ (จันทิมา เหลี่ยมสุทธิพันธ์, 2561) โดยจะเห็นได้ว่าแนวทางนี้เป็นแนวทางที่นำหลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิผลได้ดี

#### หลักสติปัฏฐาน 4 และสมถกัมมัฏฐาน

แนวทางปฏิบัติเพื่อสติและปัญญา ในทางพระพุทธศาสนา สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติตนดังที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก มหาสติปัฏฐานสูตร ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 372 หน้าที่ 301 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือแนวทางปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็น "ทางสายเอก" สำหรับการเข้าถึงความบริสุทธิ์ของจิตใจและดับทุกข์ แต่การจะเจริญสติให้มั่นคงได้นั้น มักต้องอาศัยการฝึกฝนจิตให้สงบเป็นพื้นฐาน ซึ่งการฝึกฝนนั้นก็คือ สมถกัมมัฏฐานหรือการทำสมาธินั่นเอง

1. รายละเอียดของสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 คือการตั้งสติกำหนดรู้สิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริงใน 4 หมวด ได้แก่:



1.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากาย) คือการสังเกตและตระหนักถึงร่างกายของเรา โดยการฝึกสติในการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย (ชมพูนุช ธรรมชา และ พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป, 2567) การมีสติกำหนดรู้กายในทุกอิริยาบถและทุกการกระทำ ตั้งแต่เรื่องใหญ่ไปจนถึงเรื่องเล็กน้อย เช่น: อานาปานสติ: การมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นการเพ่งอารมณ์เดียวให้เกิดความสงบ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา อิริยาบถ: การกำหนดรู้การยืน, เดิน, นั่ง, นอน สัมผัสปัญญะ: การรู้ตัวชัดเจนในทุกการเคลื่อนไหว เช่น การก้าวเท้า, การยกมือ, การกิน, การดื่ม เป็นต้น

1.2 เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาเวทนา) คือการมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความทุกข์ หรือความเฉยชา (ชมพูนุช ธรรมชา และ พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป, 2567) โดยไม่ปรุงแต่งหรือเข้าไปตัดสิน เช่น: เวทนาสุข: เมื่อรู้สึกสบายหรือเป็นสุข ให้มีสติรู้ว่า "เวทนาสุขเกิดขึ้น" และรู้ว่ามันไม่เที่ยง เวทนาทุกข์: เมื่อรู้สึกไม่สบายหรือเจ็บปวด ให้มีสติรู้ว่า "เวทนาทุกข์เกิดขึ้น" และรู้ว่ามันไม่เที่ยง เวทนาอุเบกขา: เมื่อรู้สึกเฉยๆ ให้มีสติรู้ว่า "เวทนาอุเบกขาเกิดขึ้น" และรู้ว่ามันไม่เที่ยงเช่นกัน

1.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต) คือการมีสติกำหนดรู้สภาวะของจิตในขณะนั้นๆ โดยไม่เข้าไปยึดติดว่าเป็นตัวเรา โดยการสังเกตสภาพจิตใจและความคิด รับรู้ถึงอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจ (ชมพูนุช ธรรมชา และ พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป, 2567) เช่น: จิตมีราคะ: เมื่อจิตเกิดความอยาก ให้รู้ว่า "จิตมีราคะ" ไม่ได้เป็นเราที่อยาก จิตโกรธ: เมื่อจิตเกิดความโกรธ ให้รู้ว่า "จิตโกรธ" ไม่ได้เป็นเราที่โกรธ จิตฟุ้งซ่าน: เมื่อจิตไม่อยู่กับที่ ให้รู้ว่า "จิตฟุ้งซ่าน" และดึงสติกลับมาที่อารมณ์กรรมฐาน

1.4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม) คือการมีสติกำหนดรู้ธรรมะที่ปรากฏในจิตตามความเป็นจริงของธรรมชาติและสิ่งต่างๆ รอบตัว โดยการเข้าใจหลักธรรม (ชมพูนุช ธรรมชา และ พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป, 2567) เช่น: นิรวรณ 5: เมื่อนิรวรณ (กิเลสที่กั้นความดี) อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในใจ เช่น ความง่วงเหงาหาวนอน (ถีนมิทธะ) หรือความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะกุกกุจจะ) ให้รู้ว่า "นิรวรณเกิดขึ้น" ไตรลักษณ์: การพิจารณาเห็นว่ากายและใจเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง), เป็นทุกข์ (ทุกขัง), และไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)

2. สมถกัมมัฏฐาน: คือ กัมมัฏฐานเป็นอุบายสงบใจ ได้แก่การปฏิบัติด้วยการบริกรรมเป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตโดยใช้สมาธิเป็นหลักไม่เกี่ยวกับการใช้ปัญญาและมุ่งให้จิตสงบระงับจา นิรวรณ ซึ่งเป็นตัวขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดีจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้นก็เพื่อชำระ จิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุสมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา (พระมหาสมเดช รุกขิตตมโ, 2565) สมถกัมมัฏฐานจึงเป็นแนวทางวิธีการฝึกฝนจิตใจให้สงบและตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพียงอย่างเดียว มีเป้าหมายเพื่อสร้าง สมาธิ (Samadhi) อันเป็นเครื่องมือสำคัญในการเจริญปัญญา ความสัมพันธ์กับสติปัฏฐาน 4 สมถะ คือการสร้างฐานที่มั่นคง สติปัฏฐาน คือการนำสติที่มั่นคงนั้นไปใช้ในการพิจารณาความจริง สมถกัมมัฏฐาน จึงเป็นทั้งจุดเริ่มต้นและเครื่องมือสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน ยกตัวอย่างเช่น การฝึก อานาปานสติ ซึ่งเป็นการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกอย่างต่อเนื่อง เมื่อจิตสงบและมีสมาธิดีแล้ว เราจะสามารถพิจารณากาย (กายานุปัสสนา) ได้อย่างชัดเจนถึงความไม่เที่ยงของลมหายใจ พิจารณาเวทนา (เวทนา

นุปัสสนา) ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อนั่งนานๆ ได้โดยไม่หวั่นไหว พิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนา) ที่อาจฟุ้งซ่านหรือสงบในระหว่างปฏิบัติได้ พิจารณาธรรม (ธัมมานุปัสสนา) โดยการเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่ตัวตน

การฝึกสมถกัมมัฏฐานจึงเป็นขั้นตอนแรกที่จะช่วยให้จิตสงบและมีกำลัง เมื่อจิตสงบแล้ว สติก็จะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้การเข้าถึงหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นไปได้ง่ายและลึกซึ้งยิ่งขึ้น

### การเจริญสติตามแนวสมถกัมมัฏฐานด้วยหลักอานาปานสติ

ในบรรดาหลักการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจในพระพุทธศาสนา "อานาปานสติ" ถือเป็นการพื้นฐานที่เรียบง่ายแต่เปี่ยมด้วยอานุภาพสูงสุด อานาปานสติหมายถึง "สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก" ซึ่งเป็นแนวทางที่ปรากฏใน พระไตรปิฎก เรื่องกายานุปัสสนา ว่าด้วยการพิจารณากาย (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 374 หน้าที่ 302 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) โดยเป็นการฝึกฝนจิตใจให้จดจ่ออยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่องและเป็นธรรมชาติ โดยไม่พยายามบังคับควบคุม การปฏิบัติเช่นนี้เปรียบเสมือนการนำจิตที่กระจัดกระจายและฟุ้งซ่านกลับมาสู่บ้านของตนเอง คือกลับมาอยู่กับกายในปัจจุบันขณะอย่างสงบมั่นคง พระพุทธองค์ทรงยกย่องอานาปานสติว่าเป็นทางสายเอกที่สามารถนำไปสู่ความบริสุทธิ์ของจิตและดับทุกข์ได้ เพราะลมหายใจเป็นสิ่งที่อยู่กับเราตลอดเวลา เป็นอารมณ์กรรมฐานที่ใกล้ตัวที่สุด และสามารถใช้เป็นรากฐานที่มั่นคงสำหรับทั้งสมถกัมมัฏฐาน (การทำให้จิตสงบ) และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน (การเห็นแจ้งในความจริง)

โดยวิธีปฏิบัติ อานาปานสติ ซึ่งเป็นแนวทางที่ไม่ซับซ้อนแต่ต้องอาศัยความเพียรและสม่ำเสมอซึ่งสามารถสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติได้ด้วยการเริ่มต้นจาก การเตรียมตัว โดยเลือกสถานที่ที่เงียบสงบและอากาศถ่ายเทสะดวก จากนั้นให้นั่งในท่าที่สบายที่สุด อาจเป็นท่าขัดสมาธิหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ โดยเน้นให้หลังตรงเพื่อผ่อนคลายร่างกายและให้ลมหายใจไหลเวียนได้ดี สิ่งสำคัญที่สุดคือการ ทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่คาดหวังผลลัพธ์ และปล่อยวางความกังวลชั่วคราว โดยเมื่อเตรียมพร้อมแล้ว ให้เริ่มการกำหนดรู้ลมหายใจโดยหลับตาเบาๆ และกำหนดสติไปที่บริเวณปลายจมูก หรือ เหนือริมฝีปากบน ซึ่งเป็นจุดที่ลมหายใจกระทบเมื่อเข้าและออก สังเกตการหายใจตามความเป็นจริงโดยไม่ต้องบังคับให้สั้นหรือยาว สำหรับผู้เริ่มต้น อาจใช้วิธีนับลมหายใจเพื่อช่วยให้จิตสงบและมีสมาธิโดยนับลมหายใจเข้า-ออก เป็น 1 ไปจนถึง 5 หรือ 10 แล้วเริ่มต้นใหม่ ซึ่งวิธีนี้มีประสิทธิภาพในการป้องกันจิตที่ฟุ้งซ่าน ซึ่งเมื่อจิตเริ่มสงบและนับลมหายใจได้คล่องแคล่วแล้ว ให้เปลี่ยนมาสู่ขั้นตอน การตามดูลมหายใจ โดยให้รับรู้ถึงลมหายใจตั้งแต่ ต้น (ขณะที่ลมเริ่มเข้า) กลาง (ขณะที่ลมไหลผ่าน) และ ปลาย (ขณะที่ลมออกจนหมด)อย่างต่อเนื่อง และให้ตระหนักรู้ว่า "ลมกำลังเข้า" และ "ลมกำลังออก" โดยที่ไม่ต้องนึกถึงสิ่งอื่นใด เมื่อสมาธิก้าวหน้าขึ้น ให้เริ่มการพิจารณา ลักษณะของลมหายใจ สังเกตว่าลมหายใจนั้นหยาบหรือละเอียด สั้นหรือยาว การพิจารณาสิ่งเหล่านี้จะทำให้สติคมชัดและละเอียดยิ่งขึ้น และในแง่ของ สมถะ การเพ่งสมาธิไปที่ลมหายใจจะช่วยปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจและจังหวะการหายใจช้าลงอย่างเป็นธรรมชาติ ความตึงเครียดทางกายและใจจะคลายลง และเมื่อจิตสงบถึงระดับหนึ่ง ผู้ปฏิบัติจะสามารถเข้าถึง องค์ฌาน ซึ่งเป็นสภาวะแห่งความสุขที่เกิดจากสมาธิโดยตรง และเมื่อจิตมีความสงบและตั้งมั่น



แล้ว อานาปานสติจะกลายเป็น เครื่องมือสำคัญในการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะใช้ลมหายใจเป็น สะพานเชื่อมไปสู่การพิจารณาความจริงแท้ของชีวิต (ไตรลักษณ์) นั่นคือ การเห็นว่าลมหายใจที่เข้า-ออกนั้น ไม่เที่ยง (อนิจจัง), เป็นทุกข์ (ทุกขัง) เพราะไม่สามารถคงที่ได้, และ ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) เพราะเราบังคับไม่ได้ จึงไม่ควรยึดมั่น ถ้อยคำให้คลายความยึดมั่นถ้อยคำนั้นออก(พระมหาวิริชัย ขจร สุวรรณ, 2566) การเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ผ่านลมหายใจนี้เองที่จะนำไปสู่ปัญญาและการหลุดพ้นจาก ความยึดมั่นถือมั่น

กล่าวโดยสรุปได้ว่าอานาปานสติเป็นหนทางปฏิบัติที่สมบูรณ์แบบที่เริ่มต้นด้วยการกลับมาสู่ ลมหายใจเพื่อสร้างฐานแห่งความสงบ ก่อนจะพัฒนาไปสู่การหยั่งเห็นในสังขารอันละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญสู่การดับทุกข์อย่างแท้จริง

### วิเคราะห์การนำแนวทางสมถกัมมัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการบำบัดสถานะความดันโลหิตสูงทางการแพทย์ (สติบำบัด)

จากการวิเคราะห์เนื้อหาในส่วนข้างต้นสามารถสรุปเป็นประเด็นต่างๆ ได้ดังนี้

1. สถานะความดันโลหิตสูงนั้น ได้แบ่งประเภทและสาเหตุการเกิดสถานะนี้ด้วยกัน 2 ประเภทคือ กลุ่มความดันโลหิตสูงชนิดปฐมภูมิหรือชนิดไม่ทราบสาเหตุ (Primary Hypertension) ซึ่งเป็นชนิดความดันโลหิตที่สูงขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงซึ่งมีสมมติฐานว่า ส่วนหนึ่งเกิดจาก พฤติกรรมและปัจจัยในการดำเนินชีวิต เช่น ความเครียด การขาดการพิจารณาของบริโภค การขาดการ ออกกำลังกาย เป็นต้น โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรเมืองที่มีการใช้ชีวิตเร่งรีบและเผชิญกับความเครียดสูง ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยที่จะทำให้ร่างกายต้องตกอยู่ในสถานะความดัน โลหิตสูง และ กลุ่มความดันโลหิตสูงชนิดทุติยภูมิหรือชนิดทราบสาเหตุ (Secondary Hypertension) ซึ่งเกิดจากสาเหตุเฉพาะชัดเจนที่ทำให้มีภาวะความดันโลหิตสูงโดยการใช้อยาเสพติดบางชนิดก็เป็นปัจจัย หนึ่งที่สามารถทำให้เกิดสถานะความดันโลหิตสูงได้เช่นกัน (บงกช อนุประเสริฐ, 2564) ซึ่งจะเห็นได้ว่า สาเหตุทั้ง 2 ประเภทของผู้ที่มีสถานะความดันโลหิตสูงนั้นส่วนหนึ่งมาจากการดำเนินชีวิตที่ขาดสติใน การดำรงชีวิต ดังนั้นแล้วหากนำแนวทาง สมถกัมมัฏฐานเข้ามาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำได้ ก็จะสามารถทำให้ผู้ที่ใช้นี้แนวทางนี้เกิดสติ รวมถึงสามารถแยกแยะสิ่งต่างๆในการดำเนินชีวิตประจำวัน ลด อัตราเสี่ยงในปัจจัยข้างต้นที่อาจทำให้เกิดสถานะความดันโลหิตสูงกับตนเองได้เช่นกัน (ปัญญนุช คง เสน่ห์ และ สดากาญจน์ เอี่ยมจันทร์ประทีป, 2567) ถือได้ว่าเป็นแนวทางเลือกที่จะสามารถป้องกัน สถานะความดันโลหิตสูง

2. การปฏิบัติตามแนวทางสมถกัมมัฏฐาน โดยวิธีทางเจริญอานาปานสตินั้นเป็นการฝึกสติที่ จะกระตุ้นโครงสร้างการทำงานของระบบประสาทและการไหลเวียนของโลหิตในสมอง มีการปล่อยสาร dopamine เพิ่มขึ้นร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้นหรือเรียกอีกอย่างว่าหายใจอิม ส่งผลให้ร่างกายเกิด การผ่อนคลาย ความเข้มข้นของโลหิตลดลงและความเครียดลดลงด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ยังพบว่าการ เจริญอานาปานสติร่วมกับการสำรวจความรู้สึกของร่างกาย จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลงแต่มี ความสม่ำเสมอ จึงทำให้แรงดันในหลอดเลือดลดลง ความดันโลหิตจึงลดลง (ปัญญนุช คงเสน่ห์ และ สดากาญจน์ เอี่ยมจันทร์ประทีป, 2567) สามารถนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติในการป้องกันและสร้างเสริม สุขภาพต่อโรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการรับรู้สติที่เพิ่มมากขึ้น

3. พระพุทธศาสนามีแนวทางคำสั่งสอนที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตประจำวันได้โดยทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งแนวทางของสมถกัมมัฏฐานนั้นเป็นแนวทางที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติตามเกิดสติ คือมีสติในการดำเนินชีวิต ไม่หลงไปตามสิ่งอกุศลที่เกิดขึ้นรอบๆตัว ยิ่งในยุคปัจจุบันนี้แล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้คนในสังคมจำเป็นต้องมีสติให้มากขึ้น อีกทั้งการพิจารณาอาหารการกิน การเลือกที่จะบริโภคข่าวสารหรือสิ่งต่างๆทางโซเชียล ถ้าไม่มีสติในการรับรู้ก็อาจจะทำให้เกิดสภาวะความเครียดซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายเกิดสภาวะความดันโลหิตสูงขึ้นโดยไม่รู้ตนเอง หรือการเลือกหาทางออกในปัญหาชีวิตด้วยสิ่งเสพติดก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยในสภาวะโรคนี้อยู่ด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ยังรวมถึงการปล่อยปะละเลยในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองก็ล้วนแล้วมีสาเหตุจากการขาดสติที่จะพิจารณากายสังขารของตนเอง ซึ่งแนวทางสมถกัมมัฏฐานนั้นสามารถจะแก้ไขข้อบกพร่องของผู้คนในสังคมได้ดี ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติตามเกิดสติในการดำรงชีวิตรวมถึงอาจจะทำให้เกิดปัญญาในการใช้ชีวิตในยุคสังคมปัจจุบันได้ (พระปลัดสมโภชน์ และคณะ, 2567) ดังนั้นแล้วผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางสมถกัมมัฏฐานสามารถเป็นผู้พัฒนาตนด้วยความมีสติสัมปชัญญะซึ่งนับได้ว่าเป็นหลักธรรมที่มีอุปการะมากในทุกยุคทุกสมัย

4. การปฏิบัติตามแนวสมถกัมมัฏฐานในอานาปานสติ เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีความสะดวกสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา และได้ปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาโดยมีวิธีการปฏิบัติที่ไม่ซับซ้อนยุ่งยาก (พระมหาวิรัช ขจรสุวรรณ, 2566) สามารถที่จะฝึกฝนได้ด้วยตนเองและมีประโยชน์เป็นอย่างมากต่อผู้ที่ปฏิบัติตาม ทั้งในเรื่องการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน การห่างไกลจากสิ่งเสพติดหรือสารเสพติด การนำมาซึ่งความอบอุ่นของครอบครัว การอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข การมีสุขภาพที่แข็งแรงห่างไกลจากสภาวะความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนแล้วเกิดจากการดำเนินชีวิตที่มีสติคอยกำกับตนเอง จึงทำให้แนวทางนี้เป็นทางเลือกที่ดียิ่งที่ผู้นำไปปฏิบัติตามจะเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว คนรอบข้าง และสังคม ได้อย่างแท้จริง

5. การนำแนวทางสมถกัมมัฏฐานเพื่อบำบัดผู้ป่วยที่มีสภาวะความดันโลหิตสูง สามารถส่งผลดีทางด้านร่างกายคือทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีไม่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายในเรื่องโรคนี้อาจจะเกิดขึ้นจากสภาวะความดันโลหิตสูงได้อย่างดี สามารถส่งผลดีต่อทางด้านจิตใจซึ่งทำให้ผู้ที่เข้ารับการบำบัดมีจิตใจที่สงบลดความวิตกกังวล ลดความเครียด จากสภาวะสังคมในยุคปัจจุบันซึ่งเป็นอีกหนึ่งสาเหตุของการเกิดสภาวะความดันโลหิตสูง อีกทั้งเมื่อได้นำแนวทางสมถกัมมัฏฐานมาปฏิบัติในการบำบัดแล้วก็สามารถเกิดผลดีในการพัฒนาสภาวะทางด้านสังคมได้โดยทำให้ผู้บำบัดมีโอกาที่จะห่างไกลจากสิ่งเสพติด มีการพึ่งพาอาศัยกันในสังคมได้อย่างมีน้ำใจไมตรีต่อกัน ไม่ใช้อารมณ์ในการดำเนินชีวิตโดยไร้เหตุผลซึ่งเป็นปัญหาสังคมในยุคปัจจุบันรวมถึงเกิดความอบอุ่นในสังคมครอบครัวด้วยเช่นกัน และแนวทางบำบัดทางสมถกัมมัฏฐานนั้นเป็นแนวทางเบื้องต้นแห่งการเกิดปัญญาต่อผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางนี้จึงนับได้ว่าสามารถนำไปพัฒนาปัญญาการรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ รอบตัวได้อย่างมีความมั่นคงต่อไปในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะเห็นได้ว่าแนวทางนี้สามารถก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาทางด้านสภาวะทางกาย สภาวะทางจิตใจ สภาวะทางสังคม และสภาวะทางปัญญา หรือที่เรียกว่าสภาวะองค์รวมทั้ง 4 มิติ (ไกรสร แสงวงศ์, 2562) ครบทุกด้านได้อย่างดียิ่งสำหรับการพัฒนาสังคมในยุคปัจจุบันต่อไป



## กรณีตัวอย่างการนำแนวทางสมถกัมมัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการบำบัดสถานะความดันโลหิตสูงทางการแพทย์ (สติบำบัด)

1. จากการเล็งเห็นผลประโยชน์จากแนวทางอานาปานสติซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของแนวทางสมถกัมมัฏฐานโยการศึกษาค้นคว้าของหน่วยงานทางราชการที่ผ่านมานั้น หน่วยงานทางราชการของประเทศไทยโดยกองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้นำแนวทางของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อการแก้ปัญหาด้านสุขภาพ โดยเรียกแนวทางนี้ว่า สมธิบำบัด SKT โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการเยียวยาผู้ป่วย โดยแนวทางสมธิบำบัด SKT ที่เขียนว่า SAMADHI SKT นั้นมีความหมายของคำว่า S=Sufficiency A=Appropriately M=Moderately A=Adequacy, Autonomy D= Directly H= Hospitality, Hippocrates, Hindu และ I= Implying SKT มาจาก 6S คือ S=Siddhant, Sirindhon, Synthesis, Somporn, Samsara, Sustainability K=Knowledge T=Transferring นั่นคือ การถ่ายทอดปรัชญาองค์ความรู้ด้วยความเฉลียวฉลาดทางปัญญาที่ส่งผ่านรุ่งโรจน์ จากปรัชญาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รวมถึงศาสตร์อื่นๆ หลากหลายองค์ความรู้ มาทำการสังเคราะห์องค์ประกอบในแต่ละปรัชญา ทั้งด้าน วิทยาศาสตร์ ศิลปศาสตร์ เคมี ชีวะ ฟิสิกส์ พันธุกรรม จิตวิทยา วัฒนธรรม ผ่านกระบวนการ วิจัย ทดลอง ตรวจสอบ ในห้องทดลอง และในมนุษย์ที่มีความหลากหลาย เชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ จนเกิดเป็นนวัตกรรมใหม่ของสมธิในการใช้เยียวยาสุขภาพชื่อสมธิบำบัด (กองแพทย์ทางเลือก, 2563) โดยมีการรณรงค์ให้เกิดการปฏิบัติจริงตามแนวทางดังกล่าวทั้ง 12 เขตสุขภาพทั่วประเทศไทย โดยเทคนิคแนวทางสมธิบำบัด SKT นั้นเป็นเทคนิคลิขสิทธิ์ของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีมชัยศรี โดยประกอบด้วยเทคนิค ตั้งแต่ SKT1-SKT7 (กองแพทย์ทางเลือก, มปป.) ซึ่งในเทคนิค SKT1 และ SKT2 สามารถที่จะลดความดันโลหิตสูงซึ่งเป็นการบำบัดผู้ป่วยที่มีสถานะความดันโลหิตสูงได้ ซึ่งมีแนวทางจากการเจริญอานาปานสติ ตามรูปแบบแนวทางของสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งทำให้ผู้ที่ปฏิบัติเกิดสติรวมอยู่ในแนวทางนี้ด้วยเช่นกัน จึงนับได้ว่าในปัจจุบันกรณีตัวอย่างในการนำแนวทางสมถกัมมัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการบำบัดสถานะความดันโลหิตสูงทางการแพทย์มาประยุกต์ใช้อย่างเป็นรูปธรรม

2. ในอีกกรณีตัวอย่างหนึ่งคือการนำแนวทางสมถกัมมัฏฐานเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยสุรา/ยา/สารเสพติดที่มีโรคร่วมทางจิตเวชของกรมสุขภาพจิต ซึ่งกรมสุขภาพจิตทางกรมสุขภาพจิตได้นำแนวทางข้างต้นมาบรรจุในตารางกิจกรรมการบำบัดทางจิตสังคม โดยมีการนำแนวทางสติบำบัด(ฝึกการเจริญสติการรู้เท่าทันตน) มาใช้ในครั้งที่ 15 ของตารางกิจกรรมนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2564) ซึ่งกิจกรรมนี้นั้นเป็นการนำแนวทางปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวมาในข้างต้นมาใช้ในการบำบัดผู้ป่วย โดยสามารถทำให้ผู้ป่วยลดสถานะทางอารมณ์ของตนรวมถึงฟื้นฟูจากผลกระทบที่ได้รับจากสิ่งเสพติดซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ป่วยด้วยเช่นกัน

## องค์ความรู้ใหม่

ผู้เขียนบทความได้นำเสนอองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษาดังนี้



ภาพประกอบ 1 แสดงประโยชน์ทางตรงและประโยชน์ร่วมที่ได้รับจากการใช้แนวทางสมถกัมมัฐานมาบำบัด (สติ บำบัด) ผู้ป่วยสภาวะความดันโลหิตสูงโดยเชื่อมโยงถึงประโยชน์ที่ครอบคลุมถึงสุขภาวะองค์รวม

จากภาพอธิบายได้ว่าการประยุกต์ใช้แนวทางสมถกัมมัฐาน โดยเฉพาะวิธีการฝึกอานาปานสติ (การตามรู้ลมหายใจเข้าออก) ได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้าง “สติ” ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง โดยภาวะนี้สามารถเกิดขึ้นได้จากทั้งสาเหตุไม่ชัดเจน (ชนิดปฐมภูมิ) และจากโรคหรือสภาวะกระตุ้นบางชนิด (ชนิดทุติยภูมิ) แต่ไม่ว่าจะมาจากสาเหตุใด “ความเครียด” และ “การขาดสติในการดำเนินชีวิต” มักเป็นปัจจัยแทรกซ้อนที่ส่งเสริมให้ภาวะความดันรุนแรงขึ้น ซึ่งแนวทางสมถกัมมัฐานนั้น ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน (ปัจจุบันขณะ) รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ทำให้สามารถควบคุมสภาวะจิตใจที่เร่งร้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อระบบกายภาพของร่างกาย ได้แก่ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก และเพิ่มสารเคมีที่ส่งเสริมความผ่อนคลาย เช่น dopamine และ serotonin ซึ่งช่วยลดแรงดันในหลอดเลือด และนำไปสู่การควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ นอกจากนี้ประโยชน์ทางกายภาพ สมถกัมมัฐานยังมีอิทธิพลในระดับจิตใจและจิตวิญญาณ เช่น การรู้เท่าทันความคิดลบ การลดความกลัวและความวิตกกังวล การพิจารณาชีวิตด้วยสติและปัญญา รวมถึงการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้สารเสพติดหรือการบริโภคอย่างไร้การควบคุม อันเป็นผลกระทบจากการดำรงชีวิตที่ปราศจากสติ การฝึกสมถะยังเป็นวิธีที่เรียบง่าย ไม่ต้องใช้เครื่องมือหรือเทคโนโลยี สามารถฝึกฝนได้ด้วยตนเองทั้งในชีวิตประจำวัน และในสถานการณ์ตึงเครียด ถือเป็นแนวทางการสร้างและพัฒนา “สุขภาวะองค์รวม” (Holistic Health) ที่สอดคล้องทั้งทางการแพทย์แผนปัจจุบันและหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ผู้ที่ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะมีโอกาสพัฒนาตนเองทั้งทางกาย จิตใจ ครอบครั้ว และสังคมได้อย่างยั่งยืน



## สรุป

การปฏิบัติ สมถกัมมัฏฐานด้วยหลักอานาปานสติ (สติบำบัด) เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน ด้วยวิธีการที่เรียบง่ายนี้ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นแนวทางป้องกันภัยจากการบริโภคหรืออบายมุขต่าง ๆ ซึ่งการพัฒนาสติก่อให้เกิดความสมดุลในระบบประสาท โดยส่งผลให้ความเครียดลดลง ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพกายโดยตรง กล่าวคือเมื่อร่างกายผ่อนคลาย หัวใจจะเต้นสม่ำเสมอและความดันโลหิตจะลดลงตามธรรมชาติ คุณสมบัตินี้ทำให้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแพทย์ เพื่อบำบัดผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้และนอกจากประโยชน์ทางกายและจิตใจแล้ว สติสามารถนำไปสู่การ พัฒนาปัญญา การรู้เท่าทันภัย และการรู้คุณค่าของชีวิต รวมถึงเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมอย่างยั่งยืน ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมที่ดีในทุกมิติของการดำเนินชีวิตต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2568). การรณรงค์วันความดันโลหิตสูงโลก ปี 2568. สืบค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2568, จาก [https://ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=52652&deptcode=brc&news\\_views=488](https://ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=52652&deptcode=brc&news_views=488)
- กรมสุขภาพจิต. (2564). คู่มือโปรแกรมบูรณาการการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวช สุรา/ยา/สารเสพติด ที่มีโรคร่วมทางจิตเวช (ICOD-R) ฉบับปรับปรุง. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดินาคูมิเดียร์ พลัส จำกัด.
- กองแพทย์ทางเลือก. (2563). ถอดบทเรียนประสบการณ์การใช้สมาธิบำบัด SKT ของบุคลากรสาธารณสุข. ปทุมธานี: วี อินดี้ ดีไซน์.
- กองแพทย์ทางเลือก. (ม.ป.ป.). SKT สมาธิบำบัด. สืบค้นเมื่อ 5 สิงหาคม 2568, จาก <https://thaicam.dtam.moph.go.th>
- ไกรสร แสงวงศ์. (2562). รูปแบบการจัดการสุขภาวะชุมชนโดยใช้วัฒนธรรมชุมชนเป็นฐาน. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาบริหารศาสตร์). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- จันทิมา เหลี่ยมสุทธิพันธุ์. (2561). ผลของการเจริญสติเพื่อลดระดับความกลัวการส่องกล้องทางเดินอาหารส่วนต้น. วารสารโรงพยาบาลสิงห์บุรีเวชสาร, 27(1), 65–73.
- ชมพูนุช หารษา และ พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป. (2567). การประยุกต์ใช้สติปัญญา 4 ในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อช่วยบำบัดอาการทางจิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี, 7(6), 1326–1348.
- ธรรมจักร สิงห์ทอง. (2564). หนังสือบูรณาการแผนใหม่ นวัตกรรมขั้นตรี รวมทุกวิชา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงเชิง เพียรเพื่อพุทธศาสตร์.
- บงกช อนุประเสริฐ. (2564). คู่มือการพยาบาลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตไม่ได้สำหรับผู้ป่วยนอก. กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

- บุษบา ทองโพธิ์ศรี. (2565). ผลของโปรแกรมการบำบัดและการให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐานต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. *วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์*, 6(2), 49–60.
- ปัทมาภรณ์ สุขสมโสด. (2564). ผลกระทบของการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนต่อการมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา*, 3(2), 17–39.
- ปณณช คงเสนห์ และ สดากาญจน์ เอี่ยมจันทร์ประทีป. (2567). ผลของโปรแกรมการเจริญสติต่อความเครียดและระดับความดันโลหิต. *วารสารวิชาการแพทย์เขต 11*, 38(2), 82–93.
- พระชินรส อคคธมโม (เทพเมือง). (2567). วิเคราะห์หลักสมาธิในพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์ มมร*, 29(2), 33–44.
- พระปลัดสมโภชน์ และคณะ. (2567). แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการบำบัดรักษาโรคตามยุควิถีใหม่. *วารสาร มจร ทรัพยากรชัยปริทรรศน์*, 8(1), 253–268.
- พระมหาวิรัช ขจรสุวรรณ. (2566). วิธีเจริญอานาปานสติ. *วารสารธรรมเพื่อชีวิต*, 29(1), 76–82.
- พระมหาสมเดช รกขิตตธมโม (พวงพิมาย). (2565). ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่สัมพันธ์ระหว่างสมณะและวิปัสสนา. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา).
- พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รัตนา พึ่งเสมา. (2565). โรคความดันโลหิตสูง: บทบาทสำคัญของพยาบาล. *วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย*, 15(1), 40–49.
- วัชรียา วิเศษนคร. (2568). Hypertension in low socioeconomic populations of Thailand. สืบค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2568, จาก <https://cimjournal.com/confer-update/hypertension-low-economic-thai/>
- สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา. (2567). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย (NHES). สืบค้นเมื่อ 5 สิงหาคม 2568, จาก <https://thainews.prd.go.th/thainews/news/view/289367/?bid=1>
- สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. (2567). *แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ. 2567*. เชียงใหม่: ทริค จึงค์.
- สยามรัฐออนไลน์. (2568). ค่าครองชีพพุ่งดันหนี้ครัวเรือนไทยทะยาน. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2568, จาก <https://siamrath.co.th/n/359351>
- อินทรี ปัทมินธร. (2557). หลักสูตรและแผนการสอนเรื่องการพัฒนาสติและสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 19 กรกฎาคม 2568, จาก <https://km.dmh.go.th/km/files/km2558-22.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised and updated ed.). New York: Bantam Books.

