



วิจัยพบ สวตมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้ (ตอนที่ 1)

โดย ผู้จัดการออนไลน์ 3 ตุลาคม 2550 13:45 น.

ความเจ็บป่วยเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่ในโลกและ เป็นทุกข์อย่างหนึ่งที่คนทุกคนต้องพบทางกายและทางใจมากบ้างน้อยบ้าง การที่จะไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยเลยนั้นเป็นสิ่งเป็นไปได้แน่นอน เพราะเป็นธรรมชาติของร่างกายที่อวัยวะต่างๆ จะเสื่อมลงและถูกคุกคามด้วยโรค โอกาสที่ร่างกายจะเจ็บป่วยนั้นมีอยู่เสมอในทุกช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยเด็กที่อวัยวะแต่ละส่วนยังทำหน้าที่ได้ ไม่เต็มที่ และในวัยชราที่อวัยวะเสื่อมลงทุกที พุทธศาสนาเกิดขึ้นเพื่อช่วยเหลือมนุษย์ให้พ้นทุกข์และพบสุข คำสอนและพิธีกรรมต่างๆ มีไว้เพื่อวัตถุประสงค์นี้ ถึงแม้ว่าโรคภัยไข้เจ็บเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ พุทธศาสนาก็ถือว่า การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะจะทำให้เราสามารถปฏิบัติธรรมให้ได้รับประโยชน์เต็มที่ตามคำสอนในศาสนา ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนาจึงมุ่งสอนวิธีปฏิบัติที่จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งกายและทางใจ **วิธีสำคัญที่พุทธศาสนาใช้ป้องกันและรักษาโรคคือ การสวตมนต์ การ ปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนา วิธีเหล่านี้ นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่สุขภาพแล้ว ยังนำไปสู่ความสุขสูงสุดทาง ศาสนาได้ด้วย**

การสวตมนต์ ปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาเป็นสิ่งที่ชาวพุทธทุกคนรู้จัก และปฏิบัติเป็นส่วนมาก น้อย ตามวาทสนา วิปัสสนาหรือที่เรียกกันทั่วไปว่ากรรมฐาน เป็นจุดเด่นที่สุดของพุทธศาสนาและเป็นสิ่งสำคัญที่ดึงดูดคนต่างศาสนาให้หันเข้าหาพุทธศาสนา เพราะกรรมฐานให้ประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรม ในทางโลกประโยชน์ของกรรมฐานที่สนใจกันมากในบรรดาชาวต่างประเทศเป็นเรื่องของสุขภาพมาก กว่าอย่างอื่น ส่วนประโยชน์ทางธรรมหรือทางศาสนาได้รับความสนใจน้อยกว่า ยังมีผู้นำ

กรรมฐานไปประยุกต์ใช้บำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่นโรคความ เครียดและความดันโลหิตสูงเป็นผลสำเร็จ มากเท่าไร ยิ่งทำให้ประโยชน์ของกรรมฐานทางด้านสุขภาพเป็นที่ กล่าวถึงกันมากขึ้น

หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านนี้ ของกรรมฐานมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ในสังคม ตะวันตก ในเวลานี้ ชาวตะวันตกที่ไม่เคยได้ยินคำว่ากรรมฐานหรือเมดิเตชัน (Meditation) ใน ภาษาอังกฤษแทบจะไม่มีเลย ส่วนในประเทศไทยนั้นผู้สนใจกรรมฐานมีจำนวนมากว่าในตะวันตกโดยไม่ต้องสงสัย แต่งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพและกรรมฐานยังมีอยู่น้อย มี จำนวนไม่เพียงพอ ที่จะนำมาสนับสนุนความเชื่อว่าการกรรมฐานรักษาโรคได้

ในหนังสือชุด กฎแห่งกรรม ที่พระธรรมสิงหบุราจารย์ หรือหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี พิมพ์เผยแพร่ทุกปี ผู้ปฏิบัติกรรมฐานหลายคนได้เขียนเล่าเกี่ยวกับผลงานของกรรมฐานที่มี ต่อสุขภาพของตน ผู้เล่าคงเล่าด้วยความจริงใจตามการสังเกตของตน แต่เรื่องที่พูดที่เล่าให้ฟังนี้ยังไม่มี การทดสอบความจริง จึงไม่มีน้ำหนักเพียงพอที่จะใช้ยืนยันความเชื่อดังกล่าวได้ ด้วยเหตุนี้ในการกล่าวถึง ประโยชน์ในด้านสุขภาพ เราจึงจำเป็นต้องอ้างอิงเอกสารงานวิจัยของแพทย์ชาวตะวันตกเป็นสำคัญ

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพจิตใจและโรคภัยไข้เจ็บ

ก่อนที่จะวิเคราะห์ประโยชน์ของกรรมฐานที่งานวิจัยต่างๆชี้ให้เห็น เราควรจะทราบก่อนว่า การมี สุขภาพดีไม่ได้หมายถึงการมีร่างกายแข็งแรงไม่มี โรค ภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการมี จิตใจดีงามควบคู่ไปด้วย พุทธศาสนามองดูสุขภาพในลักษณะนี้ เพราะถือว่าร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน มากจนแทบจะแยกออกจากกันไม่ได้ การแพทย์แผนปัจจุบันยอมรับทัศนะที่กล่าว มานี้และชี้ให้เห็นว่า จิตใจมีความสำคัญต่อการเกิดโรคและการหายของโรค โรคทางกายหลายโรค เช่น ปวดศีรษะจากความเครียด โรคกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคหัวใจและโรคระบบทางเดินอาหาร เป็นผล มาจากสภาพของจิตใจที่ผิดปกติเป็นส่วนมาก

การวิจัยทางการแพทย์พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า สภาพของจิตใจมีอิทธิพลต่อระบบภูมิคุ้มกันของ ร่างกายที่เป็นป้อมปราการธรรมชาติ สำหรับป้องกันการโจมตีของสิ่งแปลกปลอมจากนอกร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส เชลล์มะเร็ง เพราะสภาพของจิตใจมีความสัมพันธ์กับระบบประสาทอัตโนมัติที่ทำให้ เกิดผลต่างๆ ต่อร่างกายตามมา จิตใจไม่ปกติ เช่น มีความเครียด หรือความโกรธ จะไปกระตุ้นระบบ

ประสาทอัตโนมัติ ทำให้ร่างกายหลังสารเคมีทางปลายประสาทที่เชื่อมต่อ จากเซลล์ของภูมิคุ้มกันในไขกระดูก มีผลให้ภูมิคุ้มกันของเราลดลง ทำให้เราติดเชื้อหรือเป็นมะเร็งได้ง่าย ในทางตรงกันข้ามจิตใจที่ปกติปราศจากอารมณ์ที่เป็นพิษ เป็นภัย เช่น ความรัก ความเมตตา จะทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น (Danial Goleman , Emotional Intelligence) การค้นพบความเกี่ยวข้องระหว่างสภาพจิตใจและการ เปลี่ยนแปลงในร่างกายที่มีผลต่อระบบคุ้มกัน ทำให้แพทย์หันมาสนใจค้นคว้าหาวิธีบำบัดรักษาโรคร้าย ไข้เจ็บในรูปแบบใหม่ โดยไม่ต้องใช้ยาแต่โดยการสร้าง เสริมปัจจัยต่างๆ ให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น ให้ร่างกายค่อยๆรักษาตัวเอง (Andrew Weil , Spontaneous Healing)

วิธีการรักษาแบบนี้ เป็นทางเลือกใหม่ของการแพทย์ เรียกกันว่าวิธีการรักษาตามธรรมชาติ แพทย์ทั้งในประเทศและต่างประเทศที่นิยมการรักษาด้วยวิธีนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น สำหรับในประเทศไทย นายแพทย์ บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล และคณะ รวมทั้งศาสตราจารย์ ดร. สาทิส อินทรกำแหง และชุมชนผู้มีจิต เป็นผู้บุกเบิก แนะนำวิธีการบำบัดนี้มาเผยแพร่ โดยเน้นการรับประทานอาหารธรรมชาติที่มีกากใย (เช่น ข้าวกล้องหรือ ข้าวซ้อมมือ ผักผลไม้) การขจัดพิษออกจากร่างกาย(เช่นด้วยวิธีอดอาหารหรือสวน ทวาร) การออกกำลังกาย (เช่น การรำกระบอง การเดินแอโรบิค) การฝึกหายใจ และการปฏิบัติสมาธิ (หรือ สมถวิปัสสนา) เป็นสำคัญ

ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อน อาหาร สภาพสิ่งแวดล้อม และสภาพจิตใจ ประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (เช่น รับประทานผักและผลไม้มาก เนื้อสัตว์น้อย และงดอาหารปรุงแต่งที่มีสารเคมีเจือปน) การออกกำลังกาย (เช่น การวิ่ง การเดิน การฝึกไทเก๊ก จี้กง โยคะ) การพักผ่อนให้เพียงพอและการ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปราศจากมลภาวะที่มีต่อสุขภาพทาง กายและทางใจเป็นที่รู้กันทั่วไป แต่ในเรื่องของสภาพจิตใจที่มีผลนั้นยังมีผู้น้อย การศึกษาในการแพทย์สมัยใหม่พบว่า ถ้าหากเรามีความคิดในทางที่ดี (เช่น ไม่คิดมุ่งร้ายผู้อื่นหรือไม่คิดเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์) และมีอารมณ์ที่ดีงาม (หรือที่เรียกกันในวงวิชาการว่า อารมณ์ในทางบวก) เช่น มีความเมตตา กรุณา และความเอื้ออาทร ภูมิคุ้มกันจะดีขึ้น)

ดร. เดวิท แมคคลีแลนด์ แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทดลองด้วยการแบ่งอาสาสมัครออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับแม่ชีเทเรซาในศาสนา คริสต์ที่กำลังดูแลคนยากจนในเมืองกัลกัตตาในประเทศอินเดีย ด้วยจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตา กรุณา อีก กลุ่มหนึ่งให้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับความโหดร้ายของทหาร นาซีเยอรมันในสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่สังหารชาวยิวไม่น้อยกว่า 5 ล้านคน

ผลปรากฏว่าอาสาสมัครกลุ่มหนึ่งมีความเมตตาสงสารเห็นอกเห็นใจคนยากจนมากขึ้น และกลุ่มที่สอง มีความโกรธ เมื่อเจาะเลือดดูปรากฏว่าอาสาสมัครใน กลุ่มแรกมีเซลล์ภูมิ ต้านทานชนิดที่เรียกว่า ที-เซล (ซึ่งมีหน้าที่ทำลายสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย) เพิ่มขึ้น ในช่วงสั้นๆ และเมื่อให้อาสาสมัครแผ่เมตตา (หรือที่เรียกว่าเมตตาภาวนา) ต่อไปอีก 1 ชั่วโมง พบว่าที-เซล เพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่าอารมณ์ที่ดีมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ทำให้ภูมิต้านทานแข็งแรงยิ่งขึ้น (Danial Goleman , Healing Emotions)

จิตใจที่แจ่มใสเบิกบานมีความสุขมีผลต่อการเพิ่ม ที-เซล เช่นเดียวกัน นักวิจัยจากมหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด พบว่า เมื่อให้อาสาสมัครดูภาพยนตร์ตลกสนุกสนานแล้วเจาะเลือดดูพบว่า เซลล์ภูมิต้านทานที-เซลเพิ่มขึ้น (Danial Goleman , Emotional Intelligence) ในทำนองเดียวกันการศึกษาผู้ป่วยที่เป็น มะเร็งเต้านมจำนวน 36 คน พบว่า 7 ปีผ่านไป ผู้ป่วยเสียชีวิตไปเพียง 24 ราย เมื่อตรวจสอบสภาพ จิตใจของพวกเขาที่เหลืออยู่ ปรากฏว่าเป็นคนที่มีจิตใจแจ่มใสมีความสุข (Danial Goleman , Healing Emotions) นอกจากนี้ การศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเหมือนกันชี้ให้เห็นว่ากลุ่ม คนที่มีอารมณ์ใน ทางบวกที่กล่าวมาเป็นคนมีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต ไม่ค่อยมีปัญหาสุขภาพหรือเป็นโรคร้ายแรงเช่น มะเร็ง งานวิจัยที่มหาวิทยาลัยมิชิแกน ชี้ให้เห็นเพิ่มเติมว่าคนที่มีความคิดดังกล่าวส่วนมากแล้ว จะไม่มี อาการแทรกซ้อนหลังผ่าตัดและฟื้นตัวได้ดีกว่า คนที่มองโลกในแง่ร้าย (Danial Goleman , Healing Emotions)

สำหรับผลของการมีอารมณ์ในทางลบหรืออารมณ์ ที่เป็นพิษเป็นภัย เช่น อารมณ์โกรธหรือเกลียดนั้น ดร. จอห์น แบร์ฟูด แห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทคาร์โรไลนา ได้ศึกษาผู้ป่วยที่มีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคหัวใจรุนแรง โดยทดสอบ สภาพจิตใจเพื่อดูว่าผู้ป่วยเป็นคนมีโทสะมากน้อยเพียงใด และเมื่อพิจารณา ความตึงเครียดของ เส้นเลือดหัวใจเปรียบเทียบกันแล้วปรากฏว่า ผู้ป่วยที่มี อารมณ์โกรธมาก จะมีเส้นเลือดตีบมากกว่าคนที่ใจเย็น (Danial Goleman , Healing Emotions)



ดร. เรดฟอร์ด วิลเลียม อาจารย์แพทย์แห่งมหา-วิทยาลัยดุคซีในรัฐนอร์ทคาร์โรไลนา ในประเทศ สหรัฐอเมริกา ได้ติดตามนักศึกษาแพทย์ที่มีอารมณ์โกรธเรื้อรัง พบว่า กลุ่มที่มีอารมณ์โกรธน้อย และไม่ ยาว นานเสียชีวิตไป 3 คน ในจำนวน 136 คน ส่วนกลุ่ม คนที่มีความโกรธเรื้อรัง ตายไป 16 คน ปัจจัยที่ทำให้คนเหล่านี้ตายก่อนอายุ 50 ปี คือการเป็นคนเจ้าโทสะ (Danial Goleman , Healing Emotions)

ในทำนองเดียวกัน การศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่าความโกรธเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยโรคหัวใจมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกก่อนมาโรงพยาบาล 2 ชั่วโมง นอกจากนั้น การศึกษาคนไข้โรคหัวใจของมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียงในประเทศสหรัฐอเมริกา คือมหาวิทยาลัยเยลและสแตนฟอร์ด พบว่า เมื่อติดตาม ผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจครั้งแรกไป 10 ปี ปรากฏว่า ผู้ป่วยที่เป็นคนโกรธง่ายจะมีอัตราการตายสูงกว่ากลุ่ม ผู้ไม่โกรธง่ายถึง 3 เท่า (Danial Goleman , Healing Emotions) และผู้ป่วยที่ได้รับการช่วยเหลือให้จิตใจมีอารมณ์ดีงามแทนอารมณ์ในทางลบจะมีอัตราการตายลดลง 2 เท่าของผู้ป่วยที่ได้รับการช่วยเหลือให้ปรับเปลี่ยนอารมณ์

นอกจากอารมณ์โกรธแล้ว อารมณ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทางใจและทางกายอีกอย่างหนึ่ง คือ อารมณ์วิตกกังวล **อิมิลกู** เกาส์กรชาวฝรั่งเศสพบในการวิจัยว่า คนที่มีโรคทางกาย เช่น วัณโรค ผู้ป่วยที่กำลังเสียเลือด ผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูก จะมีอาการของโรคเลวลง ถ้าหากผู้ที่มีความวิตกกังวลแต่เรื่องโรคภัยไข้เจ็บของตน ความวิตกกังวลมักทำให้เกิดความเครียดที่ เป็นอันตรายแก่สุขภาพและเป็นสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ รวมทั้งโรคมะเร็ง

น.พ.บรูซ แมคอีแวน จิตแพทย์ของมหาวิทยาลัยเยล ได้ศึกษางานวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพ พบว่า ความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดต่ำลงเป็นเหตุให้เซลล์มะเร็งแพร่หลายได้เร็วขึ้น และทำให้ร่างกายติดเชื้อไวรัสได้ เร็วขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้ไขมันอุดตันในเส้นเลือด ที่หัวใจ เป็นเหตุให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง ทำให้โรคเบาหวานกำเริบและอาการของโรคหอบหืดเลวลง เกิดอาการลำไส้อักเสบ ความเครียดที่เกิดติดต่อกันนาน ๆ มีส่วนทำให้เซลล์สมองเสื่อมลง ซึ่งส่งผลให้ความจำเสื่อมลงไปด้วย (Bruce Mcevan , Eliot Stellor , Stress and the Individual of Internal Medicine , 1993)



จิตแพทย์ เชลดอน โคเฮน แห่งมหาวิทยาลัยคาร์เนกี เมลลอน ทำงานร่วมกับหน่วยวิจัยเกี่ยวกับไข้หวัดของเมืองเซฟฟิลด์ประเทศอังกฤษ พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อหวัด ไม่ได้เป็นไข้หวัดทุกคน ถ้าหากมีภูมิคุ้มกันดี คนที่มีความเครียดน้อยจะติดหวัดได้ 27 % เมื่อได้รับเชื้อหวัดจะติดหวัดทันที ในขณะที่ผู้ที่มีความเครียดมาก จะติดหวัดเป็น 47 % นอกจากนั้น นายแพทย์ ผู้นี้ได้ทดลองด้วยการให้คู่สมรสจำคนคนหนึ่งจดบันทึกไว้ติดต่อกัน 3 เดือน ปรากฏว่าคู่สมรสที่มีเรื่องทะเลาะเบาะ

แวกกันบ่อยๆ ราว 3-4 วัน เมื่อได้รับเชื้อหวัดจะติดหวัดทันที เพราะภูมิต้านทานต่ำมาก เนื่องจากมีความเครียดสูง

นอกจากนั้น จิตแพทย์ผู้นี้ยังพบว่าในกรณีผู้ป่วยที่มักเป็นโรคมึที่ริมฝีปากหรืออวัยวะเพศ เริ่มมักจะเกิด ขึ้นอีกในเวลาที่มีความเครียด โดยวัดระดับแอนตี้บอดี (หรือสารภูมิต้านทาน ที่เม็ดเลือดขาวสร้างขึ้นมา เพื่อต่อต้านเชื้อไวรัสหรือสารเคมีที่เข้าสู่ร่างกาย) ในเลือด ซึ่งแสดงให้เห็นภูมิต้านทานโรคต่อเชื้อไวรัสเริ่ม และนายแพทย์โคเฮน ยังพบว่า นักศึกษาแพทย์หญิงที่เพิ่ง หย่าใหม่ๆ หรือผู้ที่ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) มักจะมีเริ่มขึ้นบ่อยๆ เพราะมีความเครียดสูง (Sheldon Cohen, et al , 'Psychological stress and susceptibility to common cold , ' The new England Journal of Medicine , 1991)

การทดลองต่างๆ ชี้ให้เห็นความจริงของคำสอนใน พุทธศาสนาที่ว่า สาเหตุสำคัญของโรค คือกิเลสในใจเรา ซึ่งได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เป็นผลมาจากการเป็นคนมีความโลภ และความโกรธ เช่น ความโลภทำให้รับประทาน อาหารไขมันมากเพราะติดใจในรสอร่อย ทำให้เกิดความอยากที่ยับยั้งไม่ได้ ในทำนองเดียวกัน ความโกรธ หรือความเกลียด มีผลร้ายต่อสุขภาพเช่นเดียวกับความเครียด ที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ โดยเหตุที่สภาพจิตใจมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคต่างๆ ทั้งทางกายและทางใจ ดังนั้นความผ่อนคลายทั้งทางกายและใจ จึงเป็นวิธีสำคัญที่จะช่วยป้องกันและรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน โรคจิตประสาท หอบหืด รวมทั้งโรคร้ายต่างๆ เช่น มะเร็ง **วิธีการผ่อนคลายที่แพทย์แผนปัจจุบันให้ความสำคัญ คือ นำการปฏิบัติในพุทธศาสนา มาใช้ในการบำบัดโรค มีการสวดมนต์ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานเป็นสำคัญ**

(อ่านต่อฉบับหน้า)

(จากหนังสือธรรมลีลา ฉบับที่ 83 ต.ค. 50 โดย ดร.พินิจ รัตนกุล ผอ.วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล)