



วิชัยพบ สวดมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้ (ตอนที่ 2)

โดย ผู้จัดการออนไลน์ 2 พฤศจิกายน 2550 13:37 น.

การสวดมนต์

สิ่งสำคัญของการเริ่มปฏิบัติกรรมฐานคือการสวดมนต์ การสวดมนต์มีผลดีต่อสุขภาพ โดยไม่ต้องสงสัย การสวดมนต์นอกจากจะให้ประโยชน์ทางศาสนา คือ ทำให้จิตเป็นสมาธิแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ อย่างมากมาย ทำให้มีการผ่อนคลาย ทั้งทางกายและทางใจ นอกจากนั้นยังสามารถใช้บำบัดโรคได้ด้วย ในพระไตรปิฎกมีกล่าวไว้หลายเรื่อง เช่น เมื่อพระมหากัสสปเถระอาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จมาและทรงสวดโพชฌงค์ 7 พอทรงสวดจบ พระมหากัสสปก็หายอาพาธ (ปฐมคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) ในทำนองเดียวกัน พระโมคคัลลาน์หายอาพาธ ได้เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงโพชฌงค์ 7 ให้ฟัง (ทุติยคิลานสูตรสังยุตต

นิกาย มหาวารวรรค) แม้แต่พระพุทธเจ้าเองเมื่อทรงอาพาธ ทรงโปรดให้พระมหาจุนทะสวด โพนธมค์ 7 ถวาย เมื่อสวดจบพระพุทธองค์ทรงหายจากอาการประชวร (ตติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค)

นอกจากนั้น ในสมัยพุทธกาล อุบาสกยังนิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์ให้ที่บ้านเมื่อเจ็บป่วย เช่น ธรรมิกอุบาสก เมื่อใกล้จะถึงวาระสุดท้ายของชีวิต นิมนต์พระสงฆ์มาสวดสติปัฏฐานสูตร (อรรถกถาธรรมบท)หรือในกรณีของมานทีนคหบดี หรือท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี เมื่อไม่สบายก็นิมนต์พระสงฆ์มาสวดที่บ้าน เมื่อสวดมนต์จบความเจ็บป่วยหายไปได้ การสวดมนต์ในกรณีเหล่านี้ เป็นการนำธรรมมาแสดง การได้ฟังธรรม และได้พิจารณาข้อธรรมต่างๆ ด้วยปัญญาทำให้ผู้ฟังมีความปีติ โสมนัส ชุ่มชื่นเบิกบานใจ จิตใจมีพลัง มีผลให้ความเจ็บป่วยทางกายหายไปด้วย ดังนั้น การสวดมนต์ จึงบำบัดโรคได้ โดยเฉพาะสำหรับผู้มีความรู้ความเข้าใจข้อธรรมที่สวดนั้นอย่างดีและเคยปฏิบัติธรรมมาก่อน มีใจน้อมไปทางธรรม และชอบสวดมนต์เป็นประจำ

การสวดมนต์ที่ชาวพุทธคุ้นเคยกันคือการทำวัตรเช้า-เย็น สวดมนต์แผ่เมตตา สวดคาถาพาหุงมหากาฯ และสวดพระปริตรธรรม มีการวิจัยในการแพทย์ปัจจุบันจำนวนมากที่แสดงว่าการสวดมนต์ช่วยให้เกิดความสุข ความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เช่นทำให้สุขภาพ จิตดี และช่วยแก้ไขปัญหาชีวิตได้ (Mc Collough Me Prayer and Health : Conceptual Issues ,’ Journal of psychology and Theology, 1995) ตัวอย่างเช่น นายแพทย์ลารี ดอสซี่ ได้วิเคราะห์ผลงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ประมาณ ๑๐๐ เรื่อง และพบว่าในงาน วิจัยต่างๆ เหล่านี้ การสวดมนต์มีผลต่อการเจริญเติบโตของเมล็ดพืช และการที่แผลหายเร็วขึ้น นอกจากนี้ ในงานวิจัยหลายรายเราพบว่า การสวดมนต์สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ สมาคมวิทยาศาสตร์ทางจิตแห่งรัฐเท็กซัสได้เจาะเลือด อาสาสมัคร 32 ราย เมื่อแยกเอาเม็ดเลือดแดงออกแล้ว ใส่สารละลายที่จะทำให้เม็ดเลือดแดงบวมและแตกน้อยลง ผลคือ เม็ดเลือดแดงนั้นแตกช้าลง (Castleman M, Nature ‘s Cures)

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าว เราอาจสรุปได้ว่า การสวดมนต์ในรูปแบบต่างๆ ทำให้เราผ่อนคลายทั้งทางจิตใจและทางกาย ทำให้เรารู้สึกสบายใจ สบายจิตใจ เช่นนี้มีผลกระทบต่อสุขภาพทางใจและทางกายมาก ด้วยเหตุนี้จิตแพทย์ในประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวนไม่น้อยจึงนำการสวดมนต์มาใช้ในการบำบัดทางจิตร่วมกับวิธีการ รักษาทางการแพทย์ (King E., Bushwick B, Beliefs and Attitudes of Hospital Inpatients about Faith Healing and Prayer) การสำรวจของ นักวิจัยหลายกลุ่มพบว่า คนอเมริกันนิยมสวดมนต์กันมากกล่าวคือ 70 % สวดมนต์ทุกวัน และ 44 % สวดมนต์เพื่อการบำบัดโรค มีงานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์ช่วยให้ผู้ป่วยเป็นโรคร้ายแรงน้อยลง เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเครียด และโรคซึมเศร้า เป็นต้น แม้แต่ผู้ป่วย ที่เป็นโรคมะเร็ง จะมีอัตราการตายต่ำกว่าประชากรทั่วไป (Michello Ja, 'Spiritual and Emotional Determinants of Health,' Journal of health, 1988) นอกจากนี้ การสวดมนต์เมื่อปฏิบัติร่วมกับสมาธิยังสามารถลดปัญหา การฆ่าตัวตายและการใช้ยาเสพติดได้ (Ellison E.C., 'Religious involvement and subjective well-being,' Journal of Health Social Behaviors, 1991)

การปฏิบัติสมาธิ

การสวดมนต์ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ปัจจุบันมีงานวิจัยเกี่ยวกับสมาธิและสุขภาพมากกว่า ๒๐๐ รายงานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ชี้ให้เห็นผลดีของสมาธิ (หรือการมีจิตใจสงบ จิตตั้งมั่นอยู่ ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด) ต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน ดังนั้น แพทย์จำนวนไม่น้อยในอเมริกาจึงนำสมาธิไปใช้รักษาโรค ผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้ไว้มากคือ ดร.เฮอเบอร์ เบนสัน ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ศาสตราจารย์ ผู้นี้ได้ศึกษาเรื่องนี้มากกว่า 30 ปี ศาสตราจารย์เบนสัน เคยเคยเดินทางไปศึกษาพุทธศาสนาในอินเดียและทิเบต ในงานช่วงแรก ศาสตราจารย์เบนสันได้ให้อาสาสมัครทำสมาธิ แล้ววัดความดัน อัตราการเต้นของหัวใจคลื่นสมองคลื่นหัวใจ เจาะเลือดดูกรดแลคติก พบว่าคนที่จิตเป็นสมาธิ

ความดันอัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง

การค้นพบของศาสตราจารย์เบนสันครั้งนี้ ทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันจริง พร้อมทั้งเชื่อว่า การทำสมาธิสามารถรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย ไม่เครียด ในเวลาที่เรากำลังเครียด ความดันจะสูงขึ้น การหายใจจะเร็วขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อ จะตึงตัวมากขึ้น อัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย มากขึ้น และร่างกายใช้ออกซิเจนมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ ความเครียดจึงทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ การทำให้เกิดการผ่อนคลาย ทำให้โรคต่างๆหายได้ งานวิจัยของศาสตราจารย์เบนสันพบว่า ผู้ป่วยมาพบแพทย์ 60-90 % เป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจมากกว่าร่างกาย การทำให้เกิดการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิช่วยให้โรคส่วนใหญ่หายหรือดีขึ้นได้ (Benson Lt., et al Relaxation Response, Med Clin North AM, 1977) นอกจากนั้น การปฏิบัติสมาธิยังทำให้ร่างกายหลังสารปีต้า แอนคอปินด์ ซึ่งเป็นสารประเภทฝิ่นออกมาในสมอง มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบ และสุขสบาย

นายแพทย์โจน คาบัท-ชิน นักวิจัยทางการแพทย์ได้พบว่า การทำสมาธิร่วมกับการออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ความดันลดลงมาก ผู้ป่วยไม่ต้องกินยา หรือในกรณีที่ผู้ป่วยที่ใช้ยาลดความดันอยู่แล้ว การใช้ยาจะลดลงมากทั้งชนิดและขนาด งานวิจัยชิ้นหนึ่ง รายงานว่า ในจำนวนอาสาสมัคร 23 ราย ที่มีค่าไขมันโคเลสเตอรอลในเลือด 254 มิลลิกรัม/เดซิลิตร สามารถลดลงได้ 30 มิลลิกรัม/เดซิลิตร หลังการปฏิบัติได้ 11 เดือน โดยไม่ได้ควบคุมเรื่องอาหาร งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งพบว่า ความหนาของผนังเส้นเลือดหัวใจในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 60 ราย ลดลง หลังจากฝึกสมาธิราว 6-9 เดือน สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง อาการปวดลดลง เคลื่อนไหวได้มากขึ้น มีความเครียดและอาการซึมเศร้า น้อยลง ผู้ป่วยที่เป็นโรคนอนไม่หลับ 58 % นอนหลับดีขึ้น และหลังการปฏิบัติได้ 6 เดือน 91% ใช้ยานอนหลับลดลงหรือหยุดยาได้ ส่วนสตรีที่มีอาการก่อนประจำเดือนอาการลดลง 57% และ

ผู้ที่มีอาการรุนแรงอาการ จะทุเลาลง ผู้ป่วยที่หัวใจเต้นไม่ปกติ การเต้นผิดปกติ ของหัวใจจะลดลง ส่วนผู้ป่วยปวดศีรษะแบบไมเกรน อาการปวดศีรษะ และความรุนแรงจะลดลง

งานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิ มีผลให้เกิดการผ่อนคลาย ความเครียด สามารถรักษาโรคให้หายได้โดยไม่ต้องใช้ยาหรือใช้ยาน้อย ยลง (Zamarra J, et al., Usefulness of the Transcendental Meditation Program in the Treatment of Patients with Coronary Disease, AM J Cardinal, 1996) จิตที่เป็นสมาธิเป็นจิตที่มีพลัง สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่างๆ ได้ ประโยชน์ในทาง พัฒนาสุขภาพจิตและบุคลิกภาพ คือทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดี สงบ หนักแน่น ใจเย็น ไม่หงุดหงิด ไม่ฟุ้งซ่าน นุ่มนวล และมีความคิดในทางสร้างสรรค์ ในทางสุขภาพ สมาธิทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงหายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้

การปฏิบัติกรรมฐาน

สมาธิที่กล่าวมา หมายถึงสิ่งที่ศาสนาพุทธเรียกว่าสมถกรรมฐาน การทำสมาธิแบบนี้ไม่ ว่าในขั้นต้น (ขณิกสมาธิ) หรือขั้นกลาง (อุปจารสมาธิ) เพียงพอที่จะทำ ให้เรามีสุขภาพแข็งแรง กำลังของสมาธิที่ทำได้สามารถ กดข่มอารมณ์ หรือกิเลสต่างๆ ให้ระงับชั่วคราวได้ แต่ทำลาย ไม่ได้ มีลักษณะเหมือนเป็นหินทับหญ้า พอเอา หินออก หญ้าที่เอนเมื่อได้รับน้ำฝนก็งอกขึ้นใหม่ (จำลอง ดิษยวณิช, ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ, 2545)

การปฏิบัติอย่างหนึ่งเรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีปฏิบัติที่เกิดจากการ ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีเฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่น มีแต่คำสอนเรื่องสมาธิ ประเภทแรกเท่านั้น วิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรม ต่างๆ เป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ทำให้ถอดถอนความยึดติด ในสิ่งทั้งปวง ว่าไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นเหตุให้สามารถ ขจัดกิเลสโดยเฉพาะกิเลสอย่าง ละเอียดยหรืออนุสัยกิเลสได้ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่หลวงพ่อนำ มาสอนคือการเจริญสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ ใช้สติกำหนด กาย เวทนา จิต และธรรม งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์

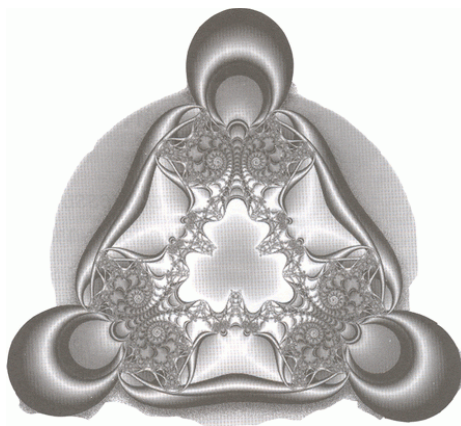
การแพทย์ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า แนวทางปฏิบัติแบบนี้ ช่วยให้การบำบัดโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ ช่วยให้ จิตอยู่กับเวลาปัจจุบัน สามารถทิ้งความนึกคิด ทำให้รู้สึกเบากายและใจ การหยุดความคิดช่วยบำบัดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคตื่นตระหนกกลัว โรควิตกกังวลว่าตัวเองเป็นโรคนั้นโรคนี้อ โรคเครียด โรคกลัวอยู่คนเดียวและโรคกลัวความมืด เป็นต้น

การรู้จักคิดเป็นสิ่งที่ดี แต่การคิดมากเป็นสิ่งไม่ดี เพราะทำให้จิตใจและใบหน้ามีลักษณะเหมือน “ต้นอ้อสดที่ถูกตัดแล้ว” หม่นหมองไม่มีความสุข ดังนั้นเราจึงควรหยุดคิด (ในบางขณะ) จะได้มีความสุข การฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกการหยุดคิด โดยการให้จิตใจจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย นายแพทย์โจน คาเบตชิน ในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ใช้การฝึกสติปัฏฐาน 4 ในชีวิตประจำวันในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคเครียดและโรค ทางกายอื่นๆ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง และได้จัดตั้งศูนย์ การเจริญสติทางแพทย์ที่มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซต ที่ศูนย์นี้โปรแกรมการรักษาของนายแพทย์โจนใช้เวลา 8 สัปดาห์ โดยให้ผู้ป่วยมาหาสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมงครึ่ง เพื่อเรียนรู้วิธีเจริญสติในชีวิตประจำวัน และให้ผู้ป่วยกลับไปฝึกทุกวันที่บ้านวันละ 45 นาที สัปดาห์ละ 6 วัน พร้อมทั้งให้เทปคาสเซตไป 1 ม้วน เพื่อให้เปิดฟังไปปฏิบัติไป นายแพทย์ผู้นี้สอนคนไข้ครั้งละ 30 คน โดยให้นั่งล้อมวงเป็นวงกลม เมื่อครบ 6 สัปดาห์จะมีการปฏิบัติแบบเงียบ ไม่ให้พูดติดต่อกัน 8 ชั่วโมง ให้ผู้ป่วยเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ เช่น ทานั่ง เดิน ยืน โดยให้ต่างคนต่างทำไม่มองไม่สนใจคนอื่น

ในครั้งแรก นายแพทย์โจนสอนการใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ชำนาญ โดยทำในท่านอนหรือท่านั่ง คนไข้บางคนทำในขณะที่นั่งรถเข็น ต่อไปสอนอานาปานสติ ให้ทำสติให้ระลึกอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ และเมื่อหูได้ยินเสียงก็กำหนด รู้แล้วปล่อยให้วาง เวลาเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็กำหนดรู้ และเมื่อใจคิดก็กำหนดรู้แล้ววางเฉย เขาสอนคนไข้ให้เจริญ สติในอิริยาบถต่างๆ แต่ละขณะตลอดทั้งวัน เน้นที่อิริยาบถย่อยต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหาร การขึ้นรถรถประจำทาง การเดินไปทำงาน ในช่วง 2 ปีแรกที่นายแพทย์โจนสอนคนไข้ไป 1,155 คน พบว่า อาการปวดจากโรคต่างๆ ดีขึ้น 24 %

หลังจากการฝึกครบ 8 สัปดาห์ อารมณ์เครียด โกรธ ซึมเศร้าลดลง 32 % ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นมาก และเมื่อติดตาม ต่ไปอีก 4 ปี พบว่าอาการต่างๆ ดีขึ้น 40-50 % โดยเฉพาะในผู้ป่วยถุงลงโป่งพอง อันเกิดจากการสูบบุหรี่ จัดและ/หรือการหายใจเอาสารพิษเข้าไป

ดังนั้น ในปัจจุบัน นายแพทย์โจน จึงสอนการเจริญสติเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมกายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วย โรคปอด นอกจากนั้นเขาได้ศึกษาผู้ป่วยโรค เรื้อนกวาง ซึ่งเป็นโรคผิวหนังเรื้อรังชนิดหนึ่ง รักษาด้วย การฉายแสงอุลตราไวโอเล็ต ตามผิวหนังทั่วตัวร่วมกับการกินยา โดยแบ่งผู้ป่วยออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งรักษาโดยการกินยาร่วมกับการฉายแสง อีกกลุ่มหนึ่งไม่ให้กินยา แต่ให้ฝึกวิปัสสนาร่วมกับการฉายแสง นายแพทย์ผู้นี้พบว่าในกลุ่มที่ฝึกวิปัสสนารอยโรคที่ผิวหนัง ยุบหายไปได้เร็วกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกวิปัสสนา (Danial Goleman, Healing Emotions) ปัจจุบันมีผู้ป่วย ผ่านหลักสูตร 8 สัปดาห์ของนายแพทย์โจนมากกว่า 13,000 คน หลักสูตรที่นายแพทย์ผู้นี้คิดค้นขึ้นมาได้รับการยอมรับจากศูนย์การแพทย์กว่า 240 แห่งทั่วอเมริกา รวมทั้งมหาวิทยาลัยชั้นนำ เช่น สแตนฟอร์ด และดุ๊กส์ด้วย



(อ่านต่อฉบับหน้า)

(จากหนังสือธรรมลีลา ฉบับที่ 84 พ.ย 50 โดยดร.พินิจ รัตนกุล ผอ. วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล)