



## วิจัยพบ สวตมมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้ (ตอนจบ)

โดย ผู้จัดการออนไลน์

แพทย์อีกคนหนึ่งที่น่าวิชาเจริญสติไปใช้ได้ผลคือ น.พ. อี เลียดเดทเซอร์ นายแพทย์ผู้ซึ่งพบว่า การให้ผู้ป่วยเจริญสติในอิริยาบถต่างๆในชีวิตประจำวัน จะช่วยป้องกันโรคทั้งประเภทเรื้อรัง และเฉียบพลัน ช่วยรักษาโรคที่เป็นอยู่ได้ และส่งเสริมให้ร่างกายและจิตใจ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Elliot Dacher, Intentional Healing, 1996) นายแพทย์อีกท่านหนึ่งคือ นายแพทย์คาเบต ซิน เจ ได้ศึกษาคนไข้ที่มีอาการปวดเรื้อรัง ซึ่งไม่ตอบสนองต่อการรักษาตามแนวแพทย์แผนปัจจุบัน อาการปวดในผู้ป่วยเหล่านี้มีปวดคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดศีรษะ ปวดบริเวณใบหน้า เจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจและปวดท้อง โดยให้ฝึกการเจริญสติ 10 สัปดาห์ พบว่า 50-60 % ผู้ป่วยมีอาการปวดลดลงและมีความสุข เนื่องจากการปวดลดลงด้วย ในขณะที่เดียวกันใช้ยาแก้ปวดลดลง (Kobatzinn J, et al, The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-regulations of Chronic Pain, J Behav, Med, 1985)

น.พ. เคนเน็ท เอส แคฟเพิน ศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันจำนวน 77 ราย โดยให้ผู้ป่วยเจริญสติพื้นฐาน 4 เป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่า 50% มีอาการดีขึ้นปานกลาง และดีขึ้นมาก (Kenneth H. Kaplan, et al., The Impact of a Meditation-Base Stress Reduction Program on Fibromyalgia General Hospital Psychiatry, 1993) นายแพทย์ซูแนลชาพีไร และคณะพบว่า การให้นักศึกษาแพทย์เจริญสติสามารถลดความเครียดและความ

**ชิมเศร้าลงได้** และในขณะเดียวกันทำให้นักศึกษามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นด้วย (Shunal Shapiro, et al., Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Pre-Medical, Students J. of Beha, 1998)

**ซี.เอ็น. อเล็กซานเดอร์และคณะ** ได้ศึกษาผู้ป่วยสูง อายุ 73 ราย อายุเฉลี่ย 80 ปี โดยให้กลุ่มหนึ่งฝึกสมาธิ กลุ่มที่สองฝึกการเจริญสติ กลุ่มที่สามไม่ทำอะไร พบว่า**กลุ่มที่ฝึกสมาธิและที่ฝึกการเจริญสติจะมีความสดชื่นร่าเริง สุขภาพจิตและร่างกายแข็งแรงดี มีความผ่อนคลาย ความดันโลหิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก** และเมื่อติดตามไป 3 ปี พบว่า **กลุ่มที่ฝึกสมาธิมีชีวิตอยู่ 100 % กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติมีชีวิตอยู่ 87.5 % ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอะไรเลยนั้นมีชีวิตอยู่ 64 %** (C.N. Alexander, et al., Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity : An Experimental Study with Elderly, J of Personality and Social Psychology, 1989)

### **การปฏิบัติธรรมและการรักษาโรค**

เราอาจสรุปได้ว่า งานวิจัยในเรื่องการสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน มีอยู่จำนวนมากเพียงพอ ที่แสดงให้เห็นว่า **การปฏิบัติธรรมด้วยการสวดมนต์ การแผ่เมตตาและการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน สามารถรักษาโรคได้หลายโรค เพราะจิตใจและร่างกาย มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากจนแทบแยกออกจากกันไม่ได้** บทสวดมนต์ต่างๆ ที่หลวงพ่อบรรณานำ เช่น สวดอิติปิโส เท้าอายุ หรือสวดคาถาพาหุงฯ มหาการุณิกฯ ล้วนเป็นประโยชน์แก่สุขภาพทั้งนั้น ทำให้จิตใจแจ่มใสและมีพลัง ส่วนการแผ่เมตตา หรือเมตตาภาวนานั้น สามารถช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้มาก เพราะการแผ่เมตตาเป็นการสร้างอารมณ์อ่อนโยนตรงข้ามกับโทสะหรือความโกรธ ถ้าทำบ่อยๆ จะทำให้ใจเย็นจิตเป็นสมาธิได้ง่ายและมีพลัง การแผ่เมตตาที่เกิดจากสมาธิมีพลังมากจนไม่น่าเชื่อ เช่น กระแสเมตตาของพระพุทธเจ้าที่สามารถหยุดช้างนาฬาคีรีที่ดุร้ายได้ทันที

ส่วนการปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน มีคุณค่าต่อสุขภาพมากเช่นกัน ที่สำคัญคือทำให้หายเครียดได้ ความเครียดมีผลเสียต่อร่างกายทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคหอบหืด โรคเบาหวาน โรคความจำเสื่อม และโรคมะเร็ง เป็นต้น นอกจากนั้น การที่หลวงพ่อบรรณานำให้ยึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งและให้นึกถึงพระรัตนตรัยอยู่เสมอ ไม่ให้หลงงมงายในไสยศาสตร์นั้นก็เป็นวิธีสำคัญอีกวิธีหนึ่งในการบำบัดโรค เป็นการใช้จินตนาการ รักษาโรค แพทย์สมัยใหม่จำนวนมากเริ่มนำวิธีนี้มาใช้ในการบำบัดโรคให้ผู้ป่วย งานวิจัยทางการแพทย์พบว่า การฝึกจิตจินตนาการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในร่างกาย คุณณภูมิของร่างกาย การใช้ ออกซิเจนในเนื้อเยื่อต่างๆ การไหลเวียนโลหิต ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ปฏิกริยาของม่านตา การหลั่งน้ำลาย การหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือด คลื่นสมองและสารเคมี

และฮอริโมนต่างๆ ในร่างกาย (Jordan C.S. devinyton K.T., Psychological Correlates of Eidetic Imagery and Induced Antiety Journal of Mental Ima- gery, 1579)

ดังนั้น แพทย์จึงนำวิธีการสร้างภาพในจิตมาใช้ในการบำบัดโรคต่างๆ เช่นโรคหัวใจ โรคเส้นเลือดตีบ โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ หอบหืด โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ เป็นต้น นอกจากนั้น ยังนำมาใช้ช่วยให้ภูมิคุ้มกัน ของผู้ป่วยดีขึ้น ทำให้ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ดมยาสลบ ทำฟัน ลดความเจ็บปวด และฟื้นตัวเร็วขึ้น นอกจากนั้น ยังใช้สำหรับสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ความภาคภูมิใจในตัวเองให้เกิดขึ้นและแก้พฤติกรรมไม่ดีต่างๆ เช่น การกินยา สูบบุหรี่ และใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ

ในพุทธศาสนาการใช้ความคิดจินตนาการมีแทรกอยู่ในวิถีปฏิบัติธรรมที่ช่วยให้จิตเป็นสมาธิ เช่นสอนว่า ในขณะที่กำลังสวดมนต์หรือฟังธรรม เราควรสร้าง จินตนาการว่าเรากำลังอยู่ต่อพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าเสียงที่เราได้ยินได้ฟังนั้นเป็นเสียงของพระพุทธเจ้า พระธรรมที่ฟังอยู่ก็เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้ากำลังสอนเราโดยตรง แล้วคิดต่อไปว่าธรรมที่สอนเรานั้นไม่เก็นวิสัยสำหรับเรา ถ้าเก็นวิสัยแล้วพระพุทธเจ้าจะไม่สอน เรา การมีจินตภาพเช่นนี้ทำให้จิตใจขึ้นบานที่เรียกว่าธรรมปีติเกิดขึ้นในใจ

เราจึงอาจกล่าวได้ว่าการใช้ความนึกคิดจินตนาการ ที่แพทย์สมัยใหม่แนะนำก็คือการมีอนุสติ 10 ประการนั่นเอง คือ พุทธอนุสติ (การระลึกถึงบุญคุณของพระพุทธเจ้า) ธัมมานุสติ (การระลึกถึงคุณของพระธรรม) สังฆานุสติ (การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์) จาคานุสติ(การระลึกถึงการบริจาคของตนที่ได้ทำไปแล้ว) เทวตานุสติ (การระลึกถึงธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา) มรณานุสติ (การระลึกถึงความตาย) กายคตาสติ (การระลึกถึงร่างกายให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม) อานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจเข้าออก) และอุปสมานุสติ (การระลึกถึงพระนิพพานอันเป็นที่สงบระงับแห่งทุกข์ทั้งปวง) การมีอนุสติทั้ง 10 ประการนี้ หรือแม้แต่มีแค่อนุสติ 3 อย่าง คือ พุทธอนุสติ ธัมมานุสติ และสังฆานุสติ สามารถ ทำให้จิตใจอ่อนกลายเป็นสมาธิในระดับต่างๆ ได้เช่น เดียวกับการเพ่งกสิณ

เนรุห์ อดีตนายกรัฐมนตรีอินเดีย สมัยที่อินเดียได้รับเอกราชจากอังกฤษใหม่ๆ เคยเขียนเล่าไว้ว่า ครั้งหนึ่ง ในระหว่างที่ต่อสู้เพื่อเอกราชของอินเดีย ได้ถูกอังกฤษ จับขังในคุก ในขณะที่จิตใจหดหู่ เครียดและหม่นหมอง นั้น ได้มองเห็นพระพุทธรูปองค์เล็กที่ติดตัวอยู่ ทำให้รู้สึกแจ่มใสและหายทุกข์ เพราะพระพุทธรูปเตือนให้ระลึกนึกถึงชัยชนะของพระพุทธเจ้าที่มีต่อศัตรูทั้งหลาย เช่นที่กล่าวไว้ในบทสวดพาทุมหากา ทำให้จิตใจเข้มขึ้น และมีพลังที่จะต่อสู้เพื่อเอกราชของประเทศชาติต่อไป

จึงเห็นได้ว่าการปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการต่างๆ ที่หลวงพ่อดีเมตตาสั่งสอนนั้น เป็นประโยชน์แก่สุขภาพ มากมาย ทำให้มีสุขภาพดี มีภูมิต้านทานโรคสูง และช่วย ให้หายจากโรคเร็วขึ้น นอกจากนั้น

ยังทำให้มีจิตใจดีงาม มีความเห็นแก่ตัว ความโลภ โกรธ หลง และความยึดถือ มั่นนอยลง เกิดปัญญา มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย สามารถปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ด้วยจิตสงบ ด้วยเหตุนี้ โปรแกรมสุขภาพของแพทย์ที่มีชื่อเสียงทั่วโลก จึง มีเรื่อง การสวดมนต์ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติสมาธิ วิปัสสนากรรมฐานอยู่ด้วย

การกล่าวว่า การสวดมนต์ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน สามารถรักษาโรค ได้นั้นมิได้หมาย ความว่าโรคทุกโรครักษาได้ด้วยวิธีดังกล่าว หรือผู้ปฏิบัติจะไม่ต้องเจ็บป่วยเลย ความ เจ็บป่วยเป็นลักษณะหนึ่งของชีวิตในสังสารวัฏที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ นักปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วยก็ต้องไปหา แพทย์ โรคบางโรคต้องรักษาด้วยยา หรือการผ่าตัดจึงจะหายขาดได้ สมาธิวิปัสสนากรรมฐาน ให้ผลดี ในการรักษาโรคเรื้อรัง(เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบ หืด) และโรคทางกายที่มีพื้นฐานมาจากสภาพจิตใจ แต่ มีโรคจิตบางประเภทที่สมาธิวิปัสสนากรรมฐานรักษาไม่ได้ เช่น โรคหลงผิด โรคประสาทหลอนและโรค พหุบุคลิกที่มีบุคลิกลักษณะหลายอย่างในคนคนเดียวกัน(จำลอง ดิษยวณิช, ความเครียด ความวิตก กังวล และสุขภาพ, 2545)

สำหรับโรคเครียดนั้น ถ้าหากเป็นมากจนควบคุมตัวเองไม่ได้ สมาธิวิปัสสนากรรมฐานก็รักษา ไม่ได้เช่นกัน หลวงพ่อได้เตือนเสมอว่า **ผู้ที่มีความเครียดมาก ไม่ควร ปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา กรรมฐานเป็นอันขาด เพราะอาจทำให้อาการรุนแรงขึ้นได้ แต่ควรไปผ่อนคลายด้วยวิธีการ ต่างๆ ก่อน** เช่น การหายใจเข้ายาวและลึกแบบ ธรรมชาติ การออกกำลังกายหรือใช้ยาใน กรณีที่มีความ จำเป็น เมื่อจิตใจผ่อนคลายจนถึงระดับที่ควบคุมตัวเอง ได้แล้ว จึงควรปฏิบัติ **สมาธิวิปัสสนากรรมฐาน** ในงานวิจัยต่างๆ ที่กล่าวมา ความเครียดที่พูดถึง หมายถึง ความเครียด ธรรมดา ที่ไม่รุนแรงมากจนพูดไม่รู้เรื่อง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ประโยชน์แก่ตัวเรา ทั้งทางศาสนาและในด้านสุขภาพ ประโยชน์ประการหลัง เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่ายและใช้เวลาไม่นานมาก แต่ประโยชน์ทางศาสนาเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ยากกว่า เพราะเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของคนแต่ ละคนเอง คือเปลี่ยน จากจิตใจที่เป็นปุถุชนหนาที่ไปด้วย กิเลสตัณหามาเป็นจิตใจที่สงบและใสสว่างด้วยแสงของ ปัญญา หรือที่พุทธศาสนาเรียกว่าเป็นจิตของอารยบุคคลระดับต่างๆ คือ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และ อรหันต์ เป้าหมายที่สำคัญที่สุดของการปฏิบัติคือการบรรลุพระนิพพาน

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเราจะปฏิบัติเพื่อประโยชน์ทาง การพัฒนาจิตใจให้เป็นจิตใจของอารย บุคคลดังกล่าวหรือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ เราต้องรู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องและสม่ำเสมอจึงจะได้ผล เราต้อง อาศัยครูอาจารย์หรือ ผู้รู้ช่วยแนะนำและแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติแต่ละขั้นตอน จึงจะ ก้าวหน้าไปได้ ครูอาจารย์เป็น กัลยาณมิตรที่ผู้ปฏิบัติจะขาดไม่ได้ ไม่ว่าจะปฏิบัติเพื่อประโยชน์ทาง

ศาสนาหรือเพื่อสุขภาพ ด้วยเหตุนี้ จึงนับได้ว่า พระอาจารย์สอนกรรมฐานทั้งหลาย เช่น พระธรรมสิงหนราจารย์ วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี และพระ ธรรมวิสุทธิกวี วัดโสมนัสวิหาร มีบุญคุณใหญ่หลวง แก่เรา เป็นกัลยาณมิตรที่แท้จริงแก่ทุกคน นอกจากจะช่วยเหลือเรื่องการสอนให้เราเข้าใจธรรมและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว พระอาจารย์เหล่านี้ยังช่วยเหลือให้กำลังใจ พลังจิตแบ่งปันบุญกุศลที่มีอยู่ให้เราด้วย

เมื่อสมาธิวิปัสสนากรรมฐานเป็นประโยชน์เช่นนี้ เราจึงควรสนใจและปฏิบัติอย่างจริงจัง การปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจให้เป็นพุทธจิตอาจเป็นสิ่งที่ยากสำหรับเรา แต่การปฏิบัติเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าและเห็น ผลได้ไม่นาน และในขณะเดียวกันเป็นบันไดไปสู่เป้าหมายทางศาสนาด้วย การมีสุขภาพไม่ดี เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการปฏิบัติทางศาสนาที่เห็นได้ง่ายคือ ทำให้เราเสียเวลาและเงินทองในการรักษาตัว ไม่สามารถปฏิบัติธรรม หรือทำบุญสร้างกุศลให้แก่ตัวเองได้เต็มที่ การมีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิตศาสนาได้ง่ายขึ้น สุขภาพ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการสร้างให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองด้วยการกระทำของตนเอง เราต้องไม่ลืมนึกว่ากล่าวของพระพุทธองค์ที่ว่า “อโรคยปรมา ลาภา” (ความไม่มีโรคเป็น ลาภอันประเสริฐ) สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ที่สุดของชีวิต เราจะมีสุขภาพดีได้ ก็ต้องมีความอดุสาหะต้องใช้ความพากเพียรพยายามสม่ำเสมอ ทำให้ตัวเองมีสุขภาพดีและรักษาสุขภาพดีให้อยู่กับเราจนตลอดอายุขัย

เราโชคดีมากที่เป็นพุทธศาสนิกชน เพราะศาสนาพุทธมีทั้งคำสอนและวิธีปฏิบัติที่จะทำ ให้เรามีสุขภาพดี และหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ศาสนาพุทธเป็นเสมือนเพชรเม็ดงามที่ติดตัวเราอยู่ เราไม่ต้องไปแสวงหาเพชรที่ไหนอีกแล้ว สิ่งที่เราควรทำเวลานี้คือใช้เพชรเม็ดนี้ ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ก่อนที่จะสายเกินไป

(จากหนังสือธรรมลีลา ฉบับที่ 85 ธ.ค. 50 โดยดร.พินิจ รัตนกุล ผอ. วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล)

