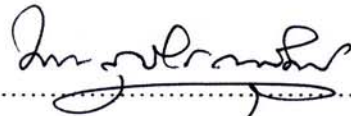


บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา



(พระสุธีธรรมานูวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์  ประธานกรรมการ
(พระมหาภคขณะ ตรีโณ, ผศ.ดร.)

 กรรมการ
(พระครูภาวนาโพธิคุณ, ดร.)

 กรรมการ
(รศ.ดร.สุพัตราชาติปัญญาชัย)

 กรรมการ
(ผศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, ดร. ประธานกรรมการ
ผศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ กรรมการ

การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)
AN ANALYTICAL STUDY OF TREATMENT FOR DISEASES BY
VIPASSANĀ-MEDITATION ACCORDING TO
PHRADHAMMASINHABURAJAHN (JARUN THITADHAMMO)

นายพลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

นายพลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**AN ANALYTICAL STUDY OF TREATMENT FOR DISEASES
BY VIPASSANĀ-MEDITATION ACCORDING TO
PHRADHAMMASINHABURAJAHN (JARUN THITADHAMMO)**

POLKRIS CHOTSIRIRAT

A Thesis Submitted in Partial Fullfilment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)
Graduate School
Mahachulalongkorntajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์.....ประธานกรรมการ

(พระมหากฤษณะ ตรุโณ, ผศ.ดร.)

.....กรรมการ

(พระครูภาวนาโพธิคุณ, ดร.)

.....กรรมการ

(รศ.ดร.สุพัตรา ชาติปัญญาชัย)

.....กรรมการ

(ผศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระครูภาวนาโพธิคุณ, ดร. ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวีปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของ
พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

ผู้วิจัย : นายพลกฤษณ์ โชคศิริรัตน์

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูภาวนาโพธิคุณ, ดร.

พธ.บ.(พระพุทธศาสนา), M.A.(Phil.), M.A.(Pol. Sc.), M.Phil., Ph.D.(Phil.)

: ผศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงศักดิ์

ป.ธ.๗, พธ.บ.(ปรัชญา), M.A.(Bud.), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวีปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก และวิธีการปฏิบัติวีปัสสนากัมมัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร ศึกษาผลงานด้านวีปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค และศึกษาผลทางวิทยาศาสตร์ในการรักษาโรคด้วยการปฏิบัติวีปัสสนากัมมัฏฐาน

ผลการศึกษายืนยันว่า “โรค” มีความหมายตามคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า “ความเสียดแทง” โดยมีสมุฏฐานในการเกิดโรค ๘ สมุฏฐาน ประกอบด้วยธาตุสมุฏฐาน อุดสมุฏฐาน อายุสมุฏฐาน สัตวสมุฏฐาน วิถีสมุฏฐาน อาหารสมุฏฐาน จิตสมุฏฐาน และกรรมสมุฏฐาน นับเป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์สาเหตุในการเกิดโรคในปัจจุบัน ทำให้สามารถรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง

วิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก แบ่งออกเป็น ๔ วิธีการ ได้แก่ การรักษาโรคด้วยสมุนไพร ทั้งจากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ, การรักษาโรคด้วยเทคนิค ประกอบด้วยการตัดกาย การนวด การปล่อยอสุจิ การนัตถุยา การทายา และการผ่าตัด, การรักษาโรคด้วยการเจริญพระพุทธรูป และ การรักษาโรคด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นวิธีการบำเพ็ญเพียรทางจิต เป็นการฝึกเจริญสติพิจารณาให้รู้เท่าทันและรู้แจ้งในทุกข์ เมื่อเจริญสติได้ถึงพร้อม จะเกิดปัญญาในการพิจารณาเห็นความจริง จนเกิดความเข้าใจและยอมรับในสภาวะที่ตนเป็นอยู่ เกิดการปล่อยวาง ไม่ยึดติดในความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความสงบสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลถึงสุขภาพของร่างกาย

เมื่อทำการศึกษาผลทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางของพระธรรมสิงหนุราจารย์ ซึ่งเป็นไปตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น มีผลลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังอวัยวะต่าง ๆ สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในร่างกาย มีผลทำให้ความเครียดลดลง และช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการร่วมรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคทางจิตเภท นอกจากนี้ยังมีผลปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้ป่วย ทำให้มีสติและปัญญาพิจารณาในโรคที่ตนเป็นอยู่ เกิดการยอมรับและเข้าใจจนเกิดความสงบ มีความรู้สึกเป็นสุขภายในจิตใจ เป็นผลให้คุณภาพชีวิตผู้ป่วยดีขึ้นได้

Thesis Title : An Analytical Study of Treatment for Diseases by
Vipassanā-Meditation According to Phradhammasinhaburajahn
(Jarun Thitadhammo)

Researcher : Mr.Polkris Chotsirirat

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phrakrubhavanabodhikun B.A., M.A. (Phil.), M.A. (Pol. Sc.),
M.Phil., Ph.D. (Phil.)

: Assist. Prof. Dr. Sowit Bamrungphak, Pali VII, B.A. (Phil.),
M.A. (Bud.), Ph.D. (Bud.)

Date of Graduation : 28 March 2012

ABSTRACT

The present study was a documentary research that stressed on an analytical study of therapy through Vipassanā-Meditation instructed by Phradhammasinhaburajahn (Jarun Thitadhammo). It had the main purposes: a study of the therapy in Tipitaka and a way to practice Vipassanā-Meditation in Mahāsatiṭṭhāna Sutta, a study of works of Vipassanā-Meditation instructed by Phradhammasinhaburajahn about the therapy, and a study of a scientific result of the therapy through Vipassanā-Meditation.

A result of this study was found that according to Tipitaka a disease was meant ‘mordant’. The etiology of this disease came from eight ways: an element, a season, an age, a being, a method, food, mind, and action. All of them were a main factor to be analyzed as a cause of diseases in the present time. Thus, the therapy was done in the right way.

The therapy in Tipitaka was divided into four ways: (1) the therapy by herb including a plant, an animal and a mineral, (2) the therapy by some techniques—bending a body, massaging, releasing semen, snuffing, fomentation, operatin, chanting, and mental development.

Mahāsatiṭṭhāna Sutta was a way to hold the mental practice to train mind, know things as they really were, and understand clearly suffering. When mindfulness was completely developed, wisdom appeared to know things as they really were. By this way, a person understood and accepted the present state of life. He got freedom without the attachment to all feelings.

He got both physical and mental happiness in a way that it had directly the great effect on physical health.

After a study of the scientific result of the insight meditator taught by Phradhammasinhaburajahn under Mahāsatiṭṭhāna Sutta, there was the great effect on the heart rate and blood pressure, additional blood flow in many organs, the control of blood glucose, additional oxygen in a body, releasing the intensity of seriousness, additional immunity, a good factor to support curing the Cardiovascular diseases, Cancer, Diabetes, and Schizophrenia. Moreover, there was the great effect on a change of the patient's views. It supported the patient to be wisely mindful of a disease in his life, accept and understand it until his mind was calm and happy. This happiness had good effect on the patient's good health.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์และความเมตตาจากบุคคลหลายฝ่าย ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เปิดหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตที่มีค่ายิ่ง ให้พุทธศาสนิกชนประชาชนทั่วไปได้เข้ามาศึกษา

ขอขอบพระคุณผู้บริหารและบุคลากรทุกท่าน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ให้คำแนะนำขั้นตอนในการทำวิทยานิพนธ์ และติดตามความก้าวหน้าของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณพระครูภาวนาโพธิคุณ, ดร. และ ผศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษา ชี้แนะ และเคี่ยวเข็ญ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ผู้ที่ทำให้เกิดความศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน

ขอขอบพระคุณพระอาจารย์ทุกท่าน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น ที่ได้สละเวลาอบรมสั่งสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

และสุดท้ายขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาที่ให้ชีวิต ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา หวังว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

นายพลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์

๓๑ มีนาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย | ก |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ค |
| กิตติกรรมประกาศ | จ |
| สารบัญ | ฉ |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ | ฅ |
| บทที่ ๑ บทนำ | ๑ |
| ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | ๑ |
| ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย | ๕ |
| ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ | ๕ |
| ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย | ๕ |
| ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย | ๖ |
| ๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง | ๗ |
| ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย | ๑๕ |
| ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | ๑๗ |
| บทที่ ๒ วิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎกและวิธีการปฏิบัติ | |
| วิปัสสนากัมมัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร | ๑๘ |
| ๒.๑ ความหมายของโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก | ๑๘ |
| ๒.๒ ประเภทของโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก | ๑๙ |
| ๒.๒.๑ โรคทางกาย | ๑๙ |
| ๒.๒.๒ โรคทางใจ | ๒๐ |
| ๒.๓ สมุฏฐานของการเกิดโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก | ๒๐ |
| ๒.๔ วิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก | ๒๓ |
| ๒.๔.๑ การรักษาโรคด้วยสมุนไพร | ๒๔ |
| ๒.๔.๒ การรักษาโรคด้วยเทคนิค | ๒๕ |
| ๒.๔.๓ การรักษาโรคด้วยการเจริญพระพุทธรมณต์ | ๒๖ |

| | |
|--|------------|
| ๒.๔.๔ การรักษาโรคด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต | ๒๕ |
| ๒.๕ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ในคัมภีร์พระไตรปิฎก | ๓๑ |
| บทที่ ๓ ผลงานด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค | ๕๘ |
| ๓.๑ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) | ๕๘ |
| ๓.๒ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) | ๖๕ |
| ๓.๓ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในการรักษาโรค ตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) | ๗๓ |
| ๓.๔ กรณีศึกษา : ผู้ที่หายจากโรคด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว ทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) | ๗๕ |
| บทที่ ๔ ผลทางวิทยาศาสตร์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค | ๑๑๕ |
| ๔.๑ การวัดผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในทางคลินิก (Measurements of Clinical Outcomes of Mindfulness-Meditation) | ๑๑๕ |
| ๔.๒ ผลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน | ๑๑๗ |
| ๔.๒.๑ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือด | ๑๑๗ |
| ๔.๒.๒ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคมะเร็ง | ๑๒๘ |
| ๔.๒.๓ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคเบาหวาน | ๑๓๔ |
| ๔.๒.๔ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคทางจิตเภท | ๑๔๑ |
| ก. โรควิตกกังวล | ๑๕๗ |
| ข. โรคซึมเศร้า | ๑๖๒ |
| ค. โรคสมาธิสั้น | ๑๖๗ |
| ง. ภาวะคิดสารเสพติด | ๑๗๐ |
| จ. ปัญหาการนอน | ๑๗๗ |
| ๔.๒.๕ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคอื่นๆ | ๑๘๐ |

| | |
|--|-----|
| ก. โรคลมชัก | ๑๘๐ |
| ข. โรคหอบหืด (asthma) | ๑๘๑ |
| ค. ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์มากเกินไป (hyperthyroidism) | ๑๘๓ |
| ง. โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus : HIV) | ๑๘๔ |
| จ. อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ | ๑๘๖ |
| บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ | ๑๘๘ |
| ๕.๑ สรุปผลการวิจัย | ๑๘๘ |
| ๕.๒ ข้อเสนอแนะ | ๑๙๒ |
| บรรณานุกรม | ๑๙๔ |
| ประวัติผู้วิจัย | ๒๐๑ |

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

คัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา ที่ใช้อ้างอิงในการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยใช้ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นหลัก

สำหรับอักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาบาลี อักษรไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๕

การใช้หมายเลขย่อ

การอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ใช้ระบุชื่อคัมภีร์และระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า ตามลำดับ เช่น วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑/๑ หมายถึง การอ้างอิงนั้น ระบุถึงคัมภีร์ พระวินัยปิฎก ฉบับภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ชื่อที่ ๑ หน้าที่ ๑

การอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ใช้ระบุคัมภีร์และระบุถึง เล่ม/ชื่อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕. หมายถึง การอ้างอิงนั้น ระบุถึงคัมภีร์ พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ชื่อที่ ๔๐๒ หน้าที่ ๓๓๕

ส่วนการอ้างอิงอรรถกถาจะแจ้งชื่อคัมภีร์/ชื่อ/หน้าตามลำดับ เช่น ที.สี.อ. (ไทย) ๔/๗๐/๑ หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค อรรถกถาภาษาไทย

พระวินัยปิฎก

| | | | | | |
|-------------|--------|---|-----------|-------------------|------------|
| วิ.มหา. | (บาลี) | = | วินัยปิฎก | มหาวิภังคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| วิ.มหา. | (ไทย) | = | วินัยปิฎก | มหาวิภังค์ | (ภาษาไทย) |
| วิ.ภิกขุณี. | (บาลี) | = | วินัยปิฎก | ภิกขุณีวิภังคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| วิ.ภิกขุณี. | (ไทย) | = | วินัยปิฎก | ภิกขุณีวิภังค์ | (ภาษาไทย) |
| วิ.ม. | (บาลี) | = | วินัยปิฎก | มหาวคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| วิ.ม. | (ไทย) | = | วินัยปิฎก | มหาวรรค | (ภาษาไทย) |
| วิ.จ. | (บาลี) | = | วินัยปิฎก | จูฬคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| วิ.จ. | (ไทย) | = | วินัยปิฎก | จูฬวรรค | (ภาษาไทย) |
| วิ.ป. | (บาลี) | = | วินัยปิฎก | ปริวารคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| วิ.ป. | (ไทย) | = | วินัยปิฎก | ปริวารวรรค | (ภาษาไทย) |

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (บาลี) = อภิขมปิฎก วิภงฺคปาติ (ภาษาบาลี)

อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาคคอนุชฺฐกถา (ภาษาบาลี)

ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสภาพสังคมเมืองในปัจจุบันที่มีกระแสบริโภคนิยม (consumerism) และความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์นี้ แบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้คนจึงเต็มไปด้วยการปรุงแต่งและการแข่งขัน ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญในการดำเนินชีวิต จึงทำให้คนส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพ เกิดโรคร้ายต่างๆ ขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากอาหารที่รับประทาน สภาพแวดล้อมที่เสื่อมโทรมลงจนเกิดมลพิษมากมาย และที่สำคัญเป็นผลมาจากความเครียดในการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบัน ถึงแม้ว่าความก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ จะมีความเจริญเป็นอย่างมาก ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้มนุษย์สามารถยืดชีวิตของตนออกไป แต่แนวโน้มของการเกิดโรคต่างๆ ก็ยังคงมีจำนวนสูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นโรคเครียด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง เป็นต้น การแพทย์ในยุคปัจจุบันจึงเริ่มให้ความสำคัญกับเรื่องของจิตใจมากขึ้น โดยจะเห็นได้ว่ามีงานวิจัยจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับจิตใจที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับหลักในพระพุทธศาสนาที่ว่า หากมีจิตใจที่เข้มแข็ง สุขภาพร่างกายก็จะดีไปด้วย

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์สนใจและรู้จักตัวเองเป็นสำคัญ คือ รู้จักร่างกายและจิตใจของตน เพื่อที่จะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข แต่อย่างไรก็ตาม มนุษย์ยากที่จะหลีกเลี่ยงจากความเจ็บป่วยไปได้ เพราะในชีวิตมนุษย์นั้นย่อมมีความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจเกิดขึ้นอยู่เสมอ อันได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย (รูป) และโรคที่เกิดขึ้นทางจิตใจ (นาม) โรคนี้เป็นสภาวะที่ผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจของสิ่งมีชีวิต ซึ่งมีผลทำให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ บกพร่องไป หรืออาจส่งผลรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ตามหลักพระพุทธศาสนาแสดงให้เห็นว่า มนุษย์มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ ๒ ประการ คือ ร่างกายและจิตใจ โรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์จึงจำแนกได้เป็นโรคทางร่างกายและโรคทางจิตใจ ซึ่งเรียกรวมว่า “โรคนามรูป” (Psychosomatic Disorders) ซึ่งโรคนามรูปนี้เป็นผลทางด้านจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อความ

๑ อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๑๔๑.

เจ็บป่วยทางร่างกาย เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินโรคและการรักษาโรค

โรคเป็นสภาวะที่ผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจของสิ่งมีชีวิต ซึ่งมีผลทำให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ บกพร่องไป หรืออาจส่งผลรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ในความหมายทางพระพุทธศาสนานั้น โรค คือ การเสียดแทง การเบียดเบียนร่างกายและจิตใจให้ลำบาก ซึ่งโรคชนิดต่างๆ ในพระไตรปิฎก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ในกาลก่อนมีโรคร้ายอยู่เพียง ๓ ชนิด คือ โรคอยาก โรคหิว และโรคชรา แต่เพราะการทำร้ายเบียดเบียนสัตว์ จึงทำให้มีโรคเพิ่มขึ้นถึง ๘๘ ชนิด โรคทั้ง ๘๘ ชนิดนี้ เป็นโรคที่มีอยู่ในสมัยพุทธกาล เป็นโรคอันเกิดจากวิบากกรรมในการทำร้ายเบียดเบียนสัตว์ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น ๖ กลุ่ม คือ โรคผิวหนัง โรคลม โรคในท้อง โรคเกี่ยวกับอวัยวะ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ และโรคเบ็ดเตล็ดอื่นๆ แต่ในปัจจุบันมีโรคเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นโรคเอดส์ โรคซาร์ โรคไข้หวัดนก และล่าสุด คือ โรคไข้กระต่าย ซึ่งมีความรุนแรงถึงขั้นผลิตเป็นอาวุธชีวภาพได้

สาเหตุแห่งการเจ็บป่วยในพระไตรปิฎกนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุสำคัญแห่งการเจ็บป่วยไว้ ๘ ประการ^๒ ดังนี้

- ๑) ความเจ็บป่วยอันเกิดจาก “ดี” เป็นสาเหตุ
- ๒) ความเจ็บป่วยอันเกิดจาก “เสมหะ” เป็นสาเหตุ
- ๓) ความเจ็บป่วยอันเกิดจาก “ลม” เป็นสาเหตุ
- ๔) ความเจ็บป่วยอันเกิดจาก “ดี เสมหะ และลม” ประชุมกัน เป็นสาเหตุ
- ๕) ความเจ็บป่วยอันเกิดจาก “ฤดูแปรปรวน” เป็นสาเหตุ
- ๖) ความเจ็บป่วยอันเกิดจาก “การบริหารร่างกายไม่สม่ำเสมอ” เป็นสาเหตุ
- ๗) ความเจ็บป่วยอันเกิดจาก “การถูกทำร้าย” เป็นสาเหตุ
- ๘) ความเจ็บป่วยอันเกิดจาก “วิบากกรรม” เป็นสาเหตุ

การรักษาโรคในพระไตรปิฎกมีการรักษาทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน ในส่วนของร่างกายก็มีวิธีการรักษาคล้ายๆ กับการแพทย์ยุคปัจจุบัน คือ ให้กินยา ให้ดื่มยา ทายา นัตถุยา การกรรม การสูดควันที่เป็นยา การกรอก การผ่าตัด และการขับพิษ ยารักษาโรคในพระไตรปิฎกเป็นยาที่ได้จากธรรมชาติโดยตรง ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างในธรรมชาติสามารถนำมาใช้เป็นตัวยาคได้ทั้งหมด สามารถแบ่งออกเป็น ๖ กลุ่ม คือ น้ำมูตรเน่า (น้ำปัสสาวะ), เกสัช ๕ (เนยใส, เนยข้น, น้ำมัน, น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย), สมุนไพรร, เกลือ, ยามหาวิภฏ (ลูก มูตร เถา และดิน) และกลุ่มเบ็ดเตล็ด (ยาผง มูลโค งา ข้าวสาร ข้าวสุก น้ำข้าวใส ถั่วเขียว ธัญชาติทุกชนิด น้ำค้างทับทิม เนื่อ น้ำต้มเนื่อ ปลา การะเกด

^๒ อภ.จตุกก. (ไทย) ๑๓/๓/๒/๑๔๑.

และขาดองโกลนโสวีระกะ” เป็นต้น) ส่วนการรักษาจิตใจนั้นจะรักษาด้วยธรรมโอสธ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่เกิดจากวิบากกรรมจะต้องใช้ธรรมโอสธในการรักษาเท่านั้น ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล การสวดมนต์ การเจริญสมาธิภาวนา การทำสังจิกิริยา (การนึกถึงบุญที่ตนหรือบุคคลอื่นเคยทำไว้) และการฟังธรรม เป็นต้น เป็นการสั่งสมบุญหล่อเลี้ยงและบำบัดรักษาจิตใจ หลักสำคัญในการดูแลและรักษาสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนาซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกนั้น คือ ต้องดูแลและรักษาทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายประกอบขึ้นจากสองส่วนนี้ ซึ่งมีความสัมพันธ์กัน ส่งผลกระทบต่อกันและกัน ไม่อาจจะแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ดังนั้นการดูแลรักษาสุขภาพจึงต้องดูแลรักษาทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน^๔

เป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย นับเป็นทุกข้ออย่างหนึ่งที่สัตว์โลกทุกหมู่เหล่าต้องพบทั้งทางร่างกายและจิตใจแตกต่างกัน การที่จะบังคับไม่ให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่ไม่อาจเป็นไปได้ เพราะธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ อวัยวะต่างๆ ย่อมต้องเสื่อมลงและมีโรคภัยต่างๆ เกิดขึ้น มีปัจจัยหลายๆ อย่างที่ทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยอยู่เสมอในทุกช่วงของชีวิต ซึ่งความเจ็บป่วยนี้เป็นหนึ่งในเหตุทุกสิ่งที่ทำให้พระพุทธศาสนาเกิดขึ้น เพื่อช่วยให้สัตว์โลกทุกหมู่เหล่าพ้นจากความทุกข์และพบกับความสุขที่แท้จริง หลักคำสอนและหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนา รวมทั้งพิธีกรรมต่างๆ ล้วนแล้วแต่แฝงไว้ด้วยแนวทางในการรักษาโรค ทั้งโรคทางร่างกายและจิตใจ ถึงแม้ว่าโรคภัยไข้เจ็บเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ พระพุทธศาสนาก็ถือว่าการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะจะทำให้เราสามารถปฏิบัติธรรมให้ได้รับประโยชน์เต็มที่ตามคำสอนในพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงมุ่งสอนวิธีปฏิบัติที่จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ วิธีสำคัญที่พระพุทธศาสนาใช้ป้องกันและรักษาโรค คือ การสวดมนต์และการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิธีเหล่านี้นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่สุขภาพแล้วยังนำไปสู่ความสุขสูงสุดทางพระพุทธศาสนาได้ด้วย

การสวดมนต์และการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นสิ่งที่ชาวพุทธทุกคนรู้จักและปฏิบัติกันมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน วิปัสสนาหรือที่เรียกกันทั่วไปว่ากัมมัฏฐานเป็นจุดเด่นที่สุดของพระพุทธศาสนา และเป็นสิ่งที่สำคัญในการชักจูงคนต่างศาสนา ให้สนใจศึกษาหลักธรรมคำสอนและหลักการปฏิบัติ

^๓ เป็นยาที่ปรุงด้วยส่วนประกอบนานาชนิด ได้แก่ มะขามป้อมสด สมอพิเภก รัชชาติทุกชนิด ถั่วเขียว ข้าวสุก ผลกล้วย หน่อหวาย การะเกด อินทผลัม หน่อไม้ ปลา เนื้อ น้ำผึ้ง น้ำอ้อย และเกลือ โดยใส่เครื่องยาเหล่านี้ในหม้อ ปิดฝาปิดชิด เก็บคองไว้ ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วัน เมื่อยานี้สุกได้ที่แล้ว จะมีรสและสีเหมือนผลหว่า เป็นยาแก้โรคลม โรคไอ โรคเรื้อน โรคไข้เหลือง (ดีซ่าน) โรคริดสีดวง เป็นต้น

^๔ คณะกรรมการประจำชุดวิชาสรรพศาสตร์ในพระไตรปิฎก, สรรพศาสตร์ในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระธรรมกาย, ๒๕๕๑), บทที่ ๑๑.

ของพระพุทธศาสนา เพราะการปฏิบัติกัมมัฏฐานให้ประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรมมากกว่าอย่างอื่น ซึ่งในส่วนประโยชน์ทางธรรมยังคงได้รับความสนใจเป็นส่วนน้อย แต่ยังมีผู้นำการปฏิบัติกัมมัฏฐานไปประยุกต์ใช้ในการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคความเครียดและความดันโลหิตสูง เป็นต้น ประสพผลสำเร็จมากเท่าไร ยิ่งทำให้ประโยชน์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเป็นที่กล่าวถึงมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งการมีสุขภาพดีไม่ได้หมายถึงการมีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการมีจิตใจดีงามควบคู่ไปด้วย พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับสุขภาพลักษณะนี้ เพราะถือว่าร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากจนแทบจะแยกออกจากกันไม่ได้ การแพทย์แผนปัจจุบันยอมรับทฤษฎีนี้ที่กล่าวมานี้ และชี้ให้เห็นว่าจิตใจมีความสำคัญต่อการเกิดโรคและการหายของโรค โรคทางร่างกายหลายโรค เช่น ปวดศีรษะจากความเครียด โรคกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคหัวใจ และโรคระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น เป็นผลมาจากสภาพของจิตใจที่ผิดปกติเป็นส่วนมาก

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทยนั้น มีวิธีการปฏิบัติตามแนวทางต่างๆ หลายสำนัก การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี เป็นแนวทางการปฏิบัติอย่างหนึ่งที่ดำเนินตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยยึดถือหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นที่รู้จักของชาวไทยเป็นจำนวนมาก ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) นี้ จำนวนไม่น้อยที่สามารถรักษาโรคที่ตนเป็นอยู่ให้หายขาดได้ ดังที่ได้ปรากฏในหนังสือที่เป็นผลงานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เช่น หนังสือชุดกฎแห่งกรรม เป็นต้น ผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางนี้หลายราย ได้บรรยายเกี่ยวกับผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในการรักษาโรคของตน แต่เรื่องที่บรรยายนั้นยังไม่มีการพิสูจน์ตรวจสอบว่าสามารถรักษาโรคได้จริง จึงยังไม่มื่อน้ำหนักเพียงพอที่จะยืนยันความเชื่อดังกล่าวได้ ด้วยเหตุนี้ในการกล่าวถึงประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในการรักษาโรค จึงจำเป็นต้องอ้างอิงเอกสารงานวิจัยของแพทย์และนักวิจัยชาวตะวันตกเป็นสำคัญ ซึ่งหนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวกับประโยชน์ทางด้านสุขภาพของการปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้มีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปีในสังคมตะวันตก ชาวตะวันตกที่ไม่เคยได้ยินคำว่า “กัมมัฏฐาน” หรือ “Meditation” แทบจะไม่มี ซึ่งตรงกันข้ามกับสังคมของชาวตะวันออก ที่งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพและกัมมัฏฐานยังมีอยู่ในจำนวนจำกัด ซึ่งไม่สามารถนำมาเป็นหลักฐานอ้างอิงที่เชื่อถือได้อย่างเพียงพอ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นการศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระไตรปิฎก และศึกษาผลงานด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค โดยนำเอกสารงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ยืนยันผลจาก

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (Vipassaná-Meditation) ในการรักษาโรคมะเร็ง เพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงที่มีน้ำหนัก มีความน่าเชื่อถือ เป็นการแสดงให้เห็นว่าหลักคำสอนและหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้น มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันและสามารถรักษาโรคต่างๆ ได้จริง

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิธีการรักษาโรคและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาผลงานด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาผลทางวิทยาศาสตร์ในการรักษาโรค ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ต้องการศึกษาวีธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎกและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรว่ามีวิธีการอย่างไร

๑.๓.๒ ต้องการศึกษาผลงานด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ว่ามีวิธีการและผลของการปฏิบัติอย่างไร

๑.๓.๓ ต้องการศึกษาผลทางวิทยาศาสตร์ในการรักษาโรคด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับผลงานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ว่าสามารถรักษาโรคได้จริงหรือไม่

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้ มุ่งศึกษาวีธีการรักษาโรคและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระไตรปิฎก ศึกษาผลงานด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค และศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ ดังนี้

๑. ขอบเขตด้านเอกสารและเนื้อหา : การวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเอกสารและเนื้อหาสำหรับวิจัยไว้ ๒ ประการ คือ ๑) เอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก เพื่อศึกษาวีธีการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน และ

๒) เอกสารทศวิทยุมิ ได้แก่ หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑-๒๕ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานและคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) และกรณีศึกษาผู้ที่หายจากโรคด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจำนวนทั้งหมด ๔๔ ราย และงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อศึกษาเอกสารอ้างอิง ยืนยันผลว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถรักษาโรคได้จริง

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

สมาธิ หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น, ความตั้งมั่นแห่งจิต, การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน, การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมในขั้นสูงต่อไป^๕

กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตซึ่งมี ๒ ประเภท คือ สมถกัมมัฏฐาน (อุบายสงบใจ) และวิปัสสนากัมมัฏฐาน (อุบายเรื่องปัญญา)^๖

วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือ การเจริญสติ หมายถึง การปฏิบัติธรรมตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อการรู้แจ้งในรูป-นาม ชั้น ๕ ตามกฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นฐานที่ตั้งของสติ เป็นเหตุปัจจัยสำหรับปลุกสติให้เกิดขึ้นในฐานทั้ง ๔ ในการพิจารณากาย (โดยพิจารณาอริยาบถต่างๆ), เวทนา (เจริญสติโดยเอาเวทนาเป็นที่ตั้ง), จิต (ปลุกสติโดยเอาจิตเป็นอารมณ์) และธรรม (มีสติพิจารณาธรรมทั้งหลายทั้งปวง)

โรค เป็นสภาวะที่ผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจของสิ่งมีชีวิต ซึ่งมีผลทำให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ บกพร่องไป หรืออาจส่งผลรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ พระอรรถกถาจารย์ให้ความหมายไว้ว่า โรค คือ การเสียดแทง การเบียดเบียนร่างกายและจิตใจให้ลำบาก ในที่นี้จะหมายถึงเฉพาะโรคที่ไม่ติดต่อกัน ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคทางจิตเภท เป็นต้น

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๐๒.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^๓ ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพว่กระจายออกไป

๒. ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัด ต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนก้นหมด

๔. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่ การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาธิขั้นฌานนั้น ประกอบด้วยองค์ ๘ คือ ๑) ตั้งมั่น ๒) บริสุทธิ์ ๓) ผ่องใส ๔) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ๕) ปราศจากสิ่งเศร้าหมอง ๖) นุ่มนวล ๗) ควรแก่การงาน และ ๘) อยู่ตัว ไม่วอกแวกหวั่นไหว เป็นจิตที่มีองค์ประกอบเหมาะแก่การเอาไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะใช้ในทางปัญญา พิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมาบัติอย่างใดก็ได้ ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วย ก็คือ ความควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน และงานที่ต้องทำตามหลักพุทธศาสนา ก็คือ งานทางปัญญา อันได้แก่ การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้นเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาในการพิจารณาสภาวะธรรม ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง และสมาธิที่ต้องไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึก แต่เป็นสภาวะที่จิตสว่าง โล่งโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบัง บีบคั้น กั้นขวาง เป็นอิสระ ตื่นอยู่ เบิกบานอยู่ พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา

นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ^๔ กล่าวไว้ว่า โรคที่เกิดกับมนุษย์นั้นมีมากมายหลายชนิด บางโรค เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น ปัจจุบันก็ยังไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ เพราะยังไม่รู้สาเหตุแน่ชัด โรคบางชนิดไม่อาจจะหาสาเหตุได้ว่าเกิดขึ้นเพราะสาเหตุใด อาจเรียกว่า “โรคนามรูป” หรือ “โรคแห่งกรรม” ซึ่งถือว่าเป็นโรคจิตเภทประเภทหนึ่ง โรคดังกล่าวบางครั้งใช้ยาไม่ได้ผลแต่ปรากฏว่าผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิที่เจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวนี้ มีอาการที่ทุเลาขึ้น บางรายมีอาการหายขาดจากโรค

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๔-๒๕๐.

^๔ นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, “ธรรมลีลา”, หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ, (๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๑) : ๗.

ที่เป็นอยู่ หลังจากที่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิจนครบกำหนดเวลา การปฏิบัติสมาธิส่งผลทำให้โรคร้ายต่างๆ หายไปนี้ พอที่จะอธิบายได้ดังนี้

๑) ผลของความศรัทธาในพระพุทธศาสนา นับเป็นการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ และการถือศีล ๘ เป็นผลให้มีการรับประทานอาหารน้อยลง ประกอบกับการเดินจงกรม ซึ่งถือได้ว่าเป็น การออกกำลังกายเข้าตำราจิตนิรามัย คือ จิตจะแจ่มใสก็ต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคร้าย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันหรือพลังให้แก่ร่างกาย และทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ

๒) ผลของการทำสมาธิภาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น สามารถสร้างกำลังกายหรือ พลังจิตที่แข็งแรง และมีกำลังใจที่จะต่อสู้โรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และผลของสมาธิจะทำให้เกิด ความรู้ ความเข้าใจ คือ รู้ตัวรู้ชั่ว

๓) ผลของการวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เราแจ่มแจ้งและเข้าใจในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถทำความเข้าใจในกายและจิตของตนได้ดียิ่งขึ้น และรู้เท่าทันกับโรคต่างๆ ที่เข้ามาเบียดเบียนกายและจิตของตนได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ นายแพทย์ผู้นี้ยังได้กล่าวไว้ว่า การทำจิตให้เป็นสมาธินั้น ในปัจจุบันเป็นที่ ขอม รับประทานแล้วว่ามีผลช่วยสร้างความผ่อนคลายในการรักษาโรคความเครียดอย่างได้ผล จากการสำรวจในสหรัฐอเมริกา (Gallup survey) พบว่าคนอเมริกันร้อยละ ๒๖ มีการปฏิบัติสมาธิหรือ เทคนิคการผ่อนคลายต่างๆ เนื่องจากสังคมของชาวตะวันตกมีวิถีชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เพราะเป็นสังคมวัตถุนิยม มีการแข่งขันสูง มีการใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ดังนั้นคนอเมริกันจึงหันมาหาทางออกด้วยการฝึกหัดทางจิตกันมากขึ้นอย่างรวดเร็ว รูปแบบการฝึก สมาธิที่นิยมกัน ได้แก่ การทำสมาธิแบบที.เอ็ม. การทำสมาธิแบบเซ็น การทำสมาธิแบบทิเบต และ การทำสมาธิแบบพุทธเถรวาท เป็นต้น นอกจากนี้การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของ สมาธิต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน

คัมภีร์หุย-หิมิง-เก็ง^๕ ได้กล่าวถึงกระบวนการการล้างสารพิษที่มีอยู่ในกระแสโลหิตด้วยการหายใจและด้วยการทำสมาธิจิต ซึ่งกระบวนการการล้างพิษด้วยการหายใจนั้น กล่าวว่าการหายใจตามแบบฉบับของโยคี เป็นกระบวนการการหายใจที่ร่างกายจะได้รับประโยชน์จากอากาศมากที่สุด อีกทั้งยังเป็นวิธีการที่ช่วยในการขับสารพิษที่อยู่ในระบบกระแสเลือดของเราได้เป็นอย่างดี ด้วยการนำเอาของเสียที่อยู่ภายในเม็ดเลือดของเราถ่ายเทผ่านปอด แล้วขับออกมาทางลมหายใจที่เป็นอากาศเสีย คือ มีอากาศที่เสียออกมาจากร่างกาย ดังนั้นการหายใจที่ถูกต้องจึงสามารถนำเอาอากาศที่ดีผ่านปอดเข้าไปฟอกระบบเลือดได้เป็นอย่างดี การหายใจแบบโยคะจะส่งผลต่อกระบวนการ

^๕ ศาสน์ เล็กอุทัย, “กินให้เป็น”, หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ, (๒๓ สิงหาคม ๒๕๔๖) : ๕.

การและระบบปฏิกิริยาทางเคมีภายในร่างกาย โดยทำให้สารพิษทั้งหลายที่สะสมอยู่ในร่างกาย ละลายลงในของเหลวและเลือด ซึ่งเลือดและของเหลวที่สะสมเอาสารพิษไว้นั้น จะสามารถถ่ายเท และรักษาได้ด้วยระบบการหายใจที่ถูกต้อง เนื่องจากของเสียภายในเลือดนั้น จะถูกถ่ายเทเป็นก๊าซ คาร์บอน ไดออกไซด์ออกมากับอากาศที่หายใจออกมา การหายใจแบบโยคะที่ดีที่สุด คือ การหายใจ ส่วนล่าง เป็นการหายใจด้วยท้อง คือ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ โดยต้องทำช้าๆ เบาๆ จะทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและเป็นผลดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติ ด้วยวิธีนี้ คือ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของปอดช่วยบำบัดรักษาโรคที่พบบ่อยในปัจจุบัน เช่น โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ เป็นต้น ส่วนการล้างสารพิษใน ร่างกายด้วยการทำสมาธิจิตนั้น คัมภีร์นี้ได้กล่าวว่าการปฏิบัติแบบฤๅษีนั้น จะเน้นในเรื่องของการ รักษาจิตใจสำคัญ ส่วนพวกโยคีนั้นจะนิยมใช้การทำสมาธิเพื่อรักษาโรคเป็นหลัก รองลงมา ก็เป็น การรักษาด้วยวิธีการหายใจ และสุดท้ายคือยัชยาสมุนไพรรักษาโรค เพราะเมื่อจิตอยู่ใน อาการที่สงบเป็นสมาธิก็จะสามารถรักษาโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายได้ บรรดาฤๅษีและโยคี จึงมุ่งเน้นในการรักษาใจก่อน เพราะเชื่อว่าใจนั้นอยู่เหนือร่างกาย เมื่อคุมใจได้ก็จะคุมกายได้ นอกจากนั้นยังมีการแผ่เมตตาในการรักษาโรครวมด้วย โดยที่ผู้ป่วยบางรายเป็นโรคที่รักษาไม่หาย แต่พอหมดกรรมด้วยการใช้วิธีการทางจิต กลับสามารถหายจากโรคได้ การรักษาโรคของฤๅษีหรือนักบวชจะมุ่งเน้นไปที่การปฏิบัติทางจิต เพราะเชื่อว่าจิตที่มีความสงบ สว่าง และผ่องใส ย่อม สามารถลดผลกระทบที่กำลังได้รับเหล่านั้นลงได้ ประกอบกับการแผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวร เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยบรรเทาผลกระทบลงได้

ดร. เดวิท แมคคลีแลนด์^{๑๐} แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทดลองด้วยการแบ่งอาสาสมัคร ออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับแม่ชีเทเรซาในศาสนาคริสต์ที่กำลังดูแลคน ยากจนในเมืองกัลกัตตา ในประเทศอินเดีย ด้วยจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณา อีกกลุ่มหนึ่ง ให้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับความโหดร้ายของทหารนาซีเยอรมัน ในสงครามโลกครั้งที่ ๒ ที่สังหาร ชาวยิวไม่น้อยกว่า ๕ ล้านคน ผลปรากฏว่าอาสาสมัครกลุ่มที่หนึ่งมีความเมตตาสงสารเห็นอกเห็นใจ คนยากจนมากขึ้น และกลุ่มที่สองมีความโกรธมากขึ้น เมื่อเจาะเลือดนำมาตรวจ พบว่าอาสาสมัคร ในกลุ่มแรกมีเซลล์ภูมิคุ้มกันชนิด T-cell ซึ่งมีหน้าที่ทำลายสิ่งแปลกปลอมในร่างกายเพิ่มมากขึ้น ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ และเมื่อให้อาสาสมัครแผ่เมตตา (เมตตาภาวนา) ต่อไปอีก ๑ ชั่วโมง พบว่า เม็ดเลือดขาวชนิด T-cell จะเพิ่มอยู่เป็นระยะเวลานาน แสดงให้เห็นว่าอารมณ์ที่ดีมีผลต่อสุขภาพ

^{๑๐} Daniel Goleman , **Healing emotions : conversations with the Dalai Lama on mindfulness, emotion, and health.**, (New York : Irvington Publishers, 1997), pp.96-136.

โดยตรง ทำให้ภูมิด้านทานของร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ดร. จอห์น แบร์ฟู๊ด^{๑๑} แห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทคาร์โรไลนา ได้ทำการศึกษาผลของการมีอารมณ์ในทางลบหรืออารมณ์ที่เป็นพิษ เช่น อารมณ์โกรธหรือเกลียด โดยได้ศึกษาผู้ป่วยที่มีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคหัวใจรุนแรง โดยทดสอบสภาพจิตใจเพื่อดูว่า ผู้ป่วยเป็นคนที่มีโทสะมากน้อยเพียงใด และเมื่อพิจารณาจากความถี่แคบของเส้นเลือดหัวใจเปรียบเทียบกับกันแล้ว ปรากฏว่าผู้ป่วยที่มีอารมณ์โกรธมากจะมีเส้นเลือดตีบมากกว่าคนที่ใจเย็น

คณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด^{๑๒} พบว่าเมื่อให้อาสาสมัครคุณภาพดนตรีตลกสนุกสนาน แล้วเจาะเลือดนำมาตรวจ พบว่าเซลล์ภูมิคุ้มกันชนิด T-cell เพิ่มขึ้น และมีการศึกษาผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งเต้านมจำนวน ๓๖ คน พบว่าในระยะเวลา ๗ ปี ผู้ป่วยเสียชีวิตไปเพียง ๒๔ ราย เมื่อตรวจสภาพจิตใจของกลุ่มผู้ป่วยที่เหลืออยู่ ปรากฏว่าเป็นคนที่มีจิตใจแจ่มใสมีความสุข นอกจากนั้นยังมีการศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่แสดงให้เห็นว่า กลุ่มคนที่มีอารมณ์ในทางบวกที่มีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต ไม่พบว่ามีปัญหาด้านสุขภาพหรือเป็นโรคร้ายแรง เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งมีการวิจัยของมหาวิทยาลัยมิชิแกนที่สนับสนุน ซึ่งให้เห็นว่าคนที่มีความคิดในด้านบวกนั้น ส่วนมากแล้วจะไม่มีอาการแทรกซ้อนหลังผ่าตัดและฟื้นตัวได้ดีกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย

ดร. เรดฟอร์ด วิลเลียม^{๑๓} อาจารย์คณะแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยดุ๊กซ์ ในรัฐนอร์ทคาร์โรไลนา ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ติดตามนักศึกษาแพทย์ที่มีอารมณ์โกรธเรื้อรังจำนวน ๑๓๖ คน พบว่ากลุ่มนักศึกษาที่มีอารมณ์โกรธน้อยและไม่นาน เสียชีวิตไป ๓ คน ส่วนกลุ่มนักศึกษาที่มีความโกรธมากและเรื้อรัง เสียชีวิตไป ๑๖ คน ปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาเหล่านี้เสียชีวิตก่อนอายุ ๕๐ ปี คือ การเป็นคนที่มีความโกรธ มีการศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่าความโกรธเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยโรคหัวใจมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกก่อนมาโรงพยาบาล ๒ ชั่วโมง นอกจากนั้นยังมีการศึกษาผู้ป่วยโรคหัวใจของมหาวิทยาลัยเยลและสแตนฟอร์ด ที่มีชื่อเสียงในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าเมื่อติดตามผู้ป่วยที่มีอาการทางด้านหัวใจครั้งแรกไป ๑๐ ปี ปรากฏว่าผู้ป่วยที่เป็นคนมีความโกรธง่าย จะมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่ากลุ่มผู้ป่วยที่มีจิตใจดี ไม่โกรธง่ายถึง ๓ เท่า และผู้ป่วยที่ได้รับการช่วยเหลือให้มีจิตใจและอารมณ์ดีแทนอารมณ์ในทางลบ จะมีอัตราการเสียชีวิตลดลง ๒ เท่าของผู้ป่วย

^{๑๑} Op.cit.

^{๑๒} Daniel Goleman, **Emotional Intelligence**, (New York : Irvington Publishers, 1995), pp.1-412.

^{๑๓} Op.cit.

อิมิล กู^{๑๔} เกสเซอร์ชาวฝรั่งเศส ได้ทำการวิจัยพบว่า คนที่มีโรคทางกาย เช่น ผู้ป่วยวัณโรค ผู้ป่วยที่กำลังเสียเลือด ผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูก เป็นต้น ผู้ป่วยนั้นจะมีความวิตกกังวลในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บของตน ทำให้มีอาการของโรคแย่ลง ความวิตกกังวลเป็นปัจจัยทำให้เกิดความเครียดที่เป็นอันตรายแก่สุขภาพและเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ

น.พ.บรูซ แมคอีแวน^{๑๕} จิตแพทย์ของมหาวิทยาลัยเยล ได้ศึกษางานวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพ พบว่าความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดต่ำลง เป็นเหตุให้เซลล์มะเร็งเจริญเติบโตและลุกลามได้เร็วขึ้น ทำให้ร่างกายติดเชื้อไวรัสได้ไวขึ้น ทำให้เกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือดที่หัวใจ เป็นเหตุให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง ทำให้อาการของโรคเบาหวานกำเริบ ทำให้อาการของโรคหอบหืดแย่ลง และทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ นอกจากนี้การมีความเครียดเรื้อรังเป็นระยะเวลานานๆ มีส่วนทำให้เซลล์สมองเสื่อมลง ซึ่งส่งผลให้ผู้ที่มีความเครียดมีความจำเสื่อมลงไปด้วย

นายแพทย์เชลดอน โคเฮน^{๑๖} จิตแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยคาร์เนกี เมลลอน ทำงานร่วมกับหน่วยวิจัยเกี่ยวกับโรคไข้หวัดของเมืองเซฟฟีลด์ ประเทศอังกฤษ พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อหวัดไม่ได้เป็นไข้หวัดทุกคน ซึ่งหากมีภูมิคุ้มกันที่ดีก็จะไม่ติดโรคไข้หวัดนี้ สำหรับคนที่มีความเครียดน้อยมีโอกาที่จะติดโรคไข้หวัดได้ร้อยละ ๒๗ ในขณะที่ผู้ที่มีความเครียดมากมีโอกาที่จะติดโรคไข้หวัดร้อยละ ๔๗ เมื่อได้รับเชื้อหวัดมีโอกาที่จะติดโรคไข้หวัดทันที นอกจากนั้นนายแพทย์ผู้นี้ได้ทำการทดลองด้วยการให้กลุ่มสมรจำนวนหนึ่งจับกันไว้ติดต่อกัน ๓ เดือน ปรากฏว่ากลุ่มสมรที่มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยๆ ไม่ต่ำกว่า ๓-๔ วัน เมื่อได้รับเชื้อหวัดจะมีอาการของไข้หวัดทันที เพราะมีภูมิคุ้มกันต่ำมากเนื่องจากมีความเครียดสูง

นอกจากนั้นจิตแพทย์ผู้นี้ยังได้ศึกษาพบว่า ในกรณีผู้ป่วยที่มีอาการของเริ่มที่ริมฝีปากหรืออวัยวะเพศบ่อยๆ ซึ่งมักจะมีอาการในเวลาที่มีความเครียด โดยวัดระดับแอนติบอดี (ภูมิคุ้มกันที่เม็ดเลือดขาวสร้างขึ้นมาเพื่อต่อต้านเชื้อไวรัส แบคทีเรีย หรือสารเคมีที่เข้าสู่ร่างกาย) ในเลือด ซึ่งปรากฏพบภูมิคุ้มกันต้านโรคต่อเชื้อไวรัสริม นอกจากนั้นนายแพทย์โคเฮนยังพบว่า นักศึกษาแพทย์หญิงที่เพิ่งเลิกกับคู่สมรสหรือผู้ที่ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) มักจะเป็นเริ่มบ่อยๆ เนื่องจากมีความเครียดสูง

^{๑๔} Op.cit.

^{๑๕} Bruce Meevan and Eliot Stellor, **Stress and the Individual of Internal Medicine**, (New York : 1993), pp.365-383.

^{๑๖} Sheldon Cohen, et al., **Psychological stress and susceptibility to common cold**, (The new England Journal of Medicine, 1991), pp.45-54.

นายแพทย์ลารี คอสซี่^{๑๓} ได้วิเคราะห์ผลงานวิจัยเกี่ยวกับการสวดมนต์มีผลช่วยให้เกิดความสุข ความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่และช่วยแก้ไขปัญหาชีวิตได้ประมาณ ๑๐๐ งานวิจัย พบว่าในงานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ การสวดมนต์มีผลต่อการเจริญเติบโตของเมล็ดพืชและมีผลทำให้ผลหายเร็วขึ้น และในงานวิจัยหลายรายพบว่า การสวดมนต์สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ นอกจากนี้สมาคมวิทยาศาสตร์ทางจิตแห่งรัฐเทกซัสได้เจาะเลือดอาสาสมัคร ๑๒ ราย ที่ทำการสวดมนต์เป็นประจำ เมื่อแยกเอาเม็ดเลือดแดงออกแล้ว ใส่สารละลายที่จะทำให้เม็ดเลือดแดงบวมและแตก ผลปรากฏว่าเม็ดเลือดแดงของกลุ่มอาสาสมัครนั้นแตกช้าลง

นพ.เดวิท ลาสัน^{๑๔} จิตแพทย์และนักวิจัยของสถาบันวิจัยสุขภาพแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษางานวิจัยของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องสมาธิ พบว่ามีมากกว่า ๒๐๐ งานวิจัย ที่แสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์ การไปวัด การปฏิบัติสมาธิ หรือความศรัทธาในศาสนาที่ตนนับถือ ทำให้บุคคลผู้นั้นมีสุขภาพดี หายจากโรคที่เป็นอยู่ได้ง่าย และมีภูมิคุ้มกันร่างกายมากกว่าผู้ที่ไม่ปฏิบัติและไม่มีศรัทธาในสิ่งใด เช่น ศูนย์การแพทย์คาร์ทเม้าท์อิตัลค็อกได้บันทึกไว้ในปี ค.ศ. ๑๙๕๕ ว่า ในจำนวนผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัดหัวใจจำนวน ๒๓๒ รายนั้น ผู้ป่วยที่คิดว่าได้รับพลังและกำลังใจจากศรัทธาในศาสนาของตน จะมีโอกาสรอดมากกว่าผู้ที่ไม่มีความเชื่อในศาสนาถึง ๓ เท่า นอกจากนี้ยังมีการวิจัยเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงที่ทำมายาวนานถึง ๓๐ ปี แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยที่ไปศาสนสถานเป็นประจำ แม้ว่าจะเป็นผู้ที่สูบบุหรี่หรือมีปัจจัยการเสี่ยงอื่นๆ ต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงก็ตาม จะมีความดันโลหิตต่ำกว่าผู้ที่ไม่ไปศาสนสถานอยู่ ๕ มิลลิเมตรปรอท

ดร.เฮอร์เบอร์ เบนสัน^{๑๕} ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสมาธิและสุขภาพมากกว่า ๓๐ ปี ทั้งได้เดินทางไปศึกษาพุทธศาสนาในอินเดียและทิเบต ในการทำการวิจัยในช่วงแรกนั้น ได้มีการให้อาสาสมัครทำสมาธิ แล้วตรวจวัดระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ คลื่นสมอง คลื่นหัวใจ และเจาะเลือดตรวจวัดระดับกรดแลคติก ผลปรากฏว่าคนที่มีจิตเป็นสมาธิ ระดับความดันโลหิตและอัตราการหายใจลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง และความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง ผลการวิจัยนี้เป็นผลทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันจริง พร้อมทั้งเชื่อว่าการทำสมาธิสามารถรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิต

^{๑๓} Michael Castleman, *Nature 's Cures*, (New York : Bantam Books, 1997), pp.111-118.

^{๑๔} Op.cit.

^{๑๕} Herbert Benson, et al., *the Relaxation Response*, Med Clin North AM., (New York : Harper Collins, 1977), p.119.

ใจและร่างกายอ่อนคลายเป็นผลจากความเครียด เนื่องจากในขณะที่มีความเครียด ความดันโลหิตจะมีระดับสูงขึ้น อัตราการหายใจจะเร็วขึ้น อัตราการเต้นของชีพจรจะเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อจะมีความตึงตัวมากขึ้น อัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายมากขึ้น และร่างกายมีการใช้ออกซิเจนมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ความเครียดจึงเป็นผลทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ งานวิจัยของศาสตราจารย์เบนสันนี้ พบว่าผู้ป่วยมาพบแพทย์ร้อยละ ๖๐-๘๐ เป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจมากกว่าร่างกาย การทำให้เกิดการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิช่วยให้โรคส่วนใหญ่หายหรือดีขึ้นได้ นอกจากนั้นการปฏิบัติสมาธิยังทำให้ร่างกายหลั่งสารเบต้า-เอ็นโดฟิน ซึ่งเป็นสารประเภทฝิ่นในสมอง มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกสดชื่นและมีความสุขสบาย

ซี.เอ็น. อเล็กซานเดอร์ และคณะ^{๒๐} ได้ศึกษาผู้ป่วยสูงอายุ ๗๓ ราย ซึ่งมีอายุเฉลี่ย ๘๐ ปี โดยให้กลุ่มที่หนึ่งฝึกสมาธิ, กลุ่มที่สองฝึกการเจริญสติ และกลุ่มที่สามไม่ต้องปฏิบัติใดๆ ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิและฝึกการเจริญสติจะมีความสุขขึ้นร่าเริง สุขภาพจิตและร่างกายแข็งแรงดี มีความผ่อนคลาย และระดับความดันโลหิตต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ และเมื่อติดตามผลไป ๓ ปี พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิมีชีวิตอยู่ครบทั้งหมด และกลุ่มที่ฝึกการเจริญสติมีชีวิตอยู่ร้อยละ ๘๗.๕ ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติใดๆ มีชีวิตอยู่ร้อยละ ๖๔

นายแพทย์ชูเนล ชาปิโร^{๒๑} พบว่าการให้นักศึกษาแพทย์เจริญสติสามารถลดความเครียดและความซึมเศร้าลงได้ และในขณะเดียวกันทำให้นักศึกษามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นด้วย

นายแพทย์อี เลียดเตทเซอร์^{๒๒} ได้ทำการศึกษาพบว่า การให้ผู้ป่วยเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวัน จะช่วยป้องกันโรคทั้งประเภทเรื้อรังและเฉียบพลัน ช่วยรักษาโรคที่เป็นอยู่ได้ และส่งเสริมให้ร่างกายและจิตใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นายแพทย์คาแบด ซิน เจ^{๒๓} ได้ทำการศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง ซึ่งไม่ตอบสนองต่อการรักษาตามวิธีการแพทย์แผนปัจจุบัน อาการปวดในผู้ป่วยเหล่านี้มีทั้งอาการปวดคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดศีรษะ ปวดบริเวณใบหน้า เจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจ และปวดท้อง โดยให้

^{๒๐} C. N. Alexander, et al., **Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity : An Experimental Study with Elderly**, (Journal of Personality and Social Psychology, 1989), pp.950-964.

^{๒๑} Shunal Shapiro, et al., **Effects of Mindfulness - Based Stress Reduction on Medical and Pre-Medical**, (Students J. of Beha, 1998), pp.284-289.

^{๒๒} Elliot Dacher. **Intentional Healing**, (PNI : Paragon, 1996), pp.345-355.

^{๒๓} Kobat-Zinn J, et al., **The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-regulations of Chronic Pain**, (J. Behav. Med, 1985), pp.166-172.

ปฏิบัติการเจริญสติ ๑๐ สัปดาห์ พบว่าร้อยละ ๕๐-๖๐ ของผู้ป่วย มีอาการปวดลดลงและมีความทุกข์ เนื่องจากการปวดลดลงด้วย ในขณะที่เดียวกันมีการใช้ยาระงับอาการปวดลดลงด้วย

นายแพทย์เคนเน็ท เอส แคฟเพิน^{๒๔} ได้ศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันจำนวน ๗๗ ราย โดยให้ผู้ป่วยเจริญสติปีฐาน ๔ เป็นเวลา ๑๐ สัปดาห์ พบว่าร้อยละ ๕๐ มีอาการดีขึ้นตั้งแต่ระดับปานกลางถึงดีขึ้นมาก

นายแพทย์โจน คาเบตชิน^{๒๕} นักวิจัยทางการแพทย์ได้ทำการวิจัยพบว่า การทำสมาธิ ร่วมกับการออกกำลังกายและการควบคุมอาหารในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงนั้น ผลปรากฏว่า ระดับความดันโลหิตลดลงมาก ผู้ป่วยไม่ต้องใช้ยาในการรักษาและในกรณีที่ผู้ป่วยใช้ยาลดความดันโลหิตอยู่ มีการใช้ยาลดลงมากทั้งชนิดและขนาด นอกจากนั้นยังมีงานวิจัยรายงานว่า ในจำนวนอาสาสมัคร ๒๓ ราย ได้ทำการเจาะเลือดวัดระดับค่าโคเลสเตอรอล ผลปรากฏว่าระดับโคเลสเตอรอลในเลือดเฉลี่ย ๒๕๔ mg/dl สามารถลดลงได้ถึง ๓๐ mg/dl หลังจากการปฏิบัตินาน ๑๑ เดือน โดยไม่มีการควบคุมเรื่องอาหาร งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งพบว่า ความหนาของผนังเส้นเลือดหัวใจในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ๖๐ ราย มีขนาดลดลง หลังจากการฝึกสมาธิ ๖-๘ เดือน สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง จะมีอาการปวดลดลงและเคลื่อนไหวได้มากขึ้น มีความเครียดและอาการซึมเศร้าน้อยลง ผู้ป่วยที่เป็นโรคนอนไม่หลับร้อยละ ๕๘ นอนหลับดีขึ้น และหลังการปฏิบัติได้ ๖ เดือน ผู้ป่วยร้อยละ ๕๑ ใช้ยานอนหลับลดลงหรือหยุดยาได้ ส่วนสตรีที่มีอาการก่อนประจำเดือนอาการลดลงร้อยละ ๕๗ และผู้ที่มีอาการรุนแรงจะมีอาการทุเลาลง ผู้ป่วยที่มีอาการหัวใจเต้นผิดปกติ อาการผิดปกติของหัวใจจะลดลง ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะแบบไมเกรน อาการปวดศีรษะและความรุนแรงจะลดลง งานวิจัยต่างๆ เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิมีผลให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด สามารถรักษาโรคให้หายได้โดยไม่ต้องใช้ยาหรือใช้ยาน้อยลง

นอกจากนี้นายแพทย์ผู้นี้ยังได้ใช้การฝึกสติปีฐาน ๔ ในชีวิตประจำวันในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคเครียดและโรคทางกายอื่นๆ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น และได้จัดตั้งศูนย์การเจริญสติทางการแพทย์ที่มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซต ณ ศูนย์นี้ โปรแกรมการรักษาผู้ป่วยของนายแพทย์โจนใช้เวลา ๘ สัปดาห์ โดยให้ผู้ป่วยมาหาสัปดาห์ละครั้งๆ ละ ๒ ชั่วโมงครึ่ง เพื่อเรียนรู้วิธีเจริญสติในชีวิตประจำวัน และให้ผู้ป่วยกลับไปฝึกทุกวันที่บ้าน วันละ ๔๕ นาที สัปดาห์ละ ๖ วัน พร้อมทั้งให้ เปิดเทปฟังในขณะที่ปฏิบัติ นายแพทย์ผู้นี้สอนผู้ป่วยครั้งละ ๓๐ คน โดยให้นั่งล้อมวง

^{๒๔} Kenneth H. Kaplan, et al., **The Impact of a Meditation-Base Stress Reduction Program on Fibromyalgia**, (General Hospital Psychiatry, 1993), pp.89-93.

^{๒๕} Zamarra J., et al., **Usefulness of the Transcendental Meditation Program in the Treatment of Patients with Coronary Disease**, (AM. J. Cardinal, 1996), pp.222-230.

เป็นวงกลม เมื่อครบ ๖ สัปดาห์จะมีการปฏิบัติแบบเวียน ไม่ให้พูดคุยติดต่อกัน ๘ ชั่วโมง ให้ผู้ป่วยเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ ได้แก่ ทำยืน ทำเดิน ทำนั่ง และทำนอน โดยมีให้สนใจในสิ่งรอบตัว ในครั้งแรกนั้นนายแพทย์โจนได้สอนการใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ชำนาญ โดยปฏิบัติในทำนอนหรือทำนั่ง ผู้ป่วยบางคนปฏิบัติในขณะที่นั่งรถเข็น จากนั้นก็จะสอนอานาปานสติ ให้ทำสติระลึกอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ และเมื่อหูได้ยินเสียงก็กำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง เวลาเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็กำหนดรู้ และเมื่อใจคิดก็กำหนดรู้ แล้ววางเฉย โดยสอนผู้ป่วยให้เจริญสติในอิริยาบถต่างๆ ในแต่ละขณะตลอดทั้งวัน เน้นที่อิริยาบถย่อยต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ในช่วงระยะเวลา ๒ ปีแรกที่นายแพทย์โจนใช้การปฏิบัติสติปัญญา ๔ ในการรักษาผู้ป่วย รวมเป็นจำนวนทั้งสิ้น ๑,๑๕๕ คน พบว่าอาการปวดของผู้ป่วยจากโรคต่างๆ นั้น มีอาการทุเลาขึ้นร้อยละ ๒๔ หลังจากการปฏิบัติครบ ๘ สัปดาห์ และผู้ป่วยมีความรู้สึกเครียด โกรธ และซึมเศร้าลดลงร้อยละ ๓๒ ทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกดีขึ้นมาก และเมื่อติดตามผลต่อไปอีก ๔ ปี พบว่าอาการของผู้ป่วยในโรคต่างๆ ดีขึ้นร้อยละ ๔๐-๕๐ โดยเฉพาะในผู้ป่วยดูลงโป่งพอง อันเกิดจากการสูบบุหรี่จัดหรือการหายใจเอาสารพิษเข้าไป ในปัจจุบันนายแพทย์โจนได้จัดการสอนการเจริญสติปัญญา ๔ เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมกายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคปอด นอกจากนั้นยังมีการศึกษาในผู้ป่วยโรคเรื้อนกวาง ซึ่งเป็นโรคผิวหนังเรื้อรังชนิดหนึ่งที่ต้องรักษาด้วยการฉายแสงอัลตราไวโอเล็ตตามผิวหนังทั่วทั้งร่างกายร่วมกับการรับประทานยา โดยได้แบ่งผู้ป่วยออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งรักษาโดยการรับประทานยาร่วมกับการฉายแสง ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งให้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานร่วมกับการฉายแสง ผลการศึกษาพบว่าในกลุ่มที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานร่วมกับการฉายแสง ปรากฏว่ารอยโรคที่ผิวหนังยุบและหายไปได้เร็วกว่า กลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ปัจจุบันหลักสูตรที่นายแพทย์โจนได้คิดค้นขึ้น เป็นที่ยอมรับจากศูนย์การแพทย์กว่า ๒๔๐ แห่งทั่วอเมริกา

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

๑.๗.๑ รูปแบบการวิจัย

๑) ชั้นปฐมภูมิ

๑.๑) ศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณ

๒๕๐๐

๑.๒) ศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย

๑.๓) ศึกษาอรรถกถาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณ

๒) ชั้นทุติยภูมิ

๒.๑) ศึกษาผลงานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้แก่ หนังสือชุดกฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑-๒๒, ธรรมกำหนด, ตรีภพฉบับธรรมทาน เป็นต้น

๒.๒) ศึกษาหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ และหนังสือปุจฉา-วิสัชนา เทคโนโลยีการแพทย์กับจริยธรรมพุทธ ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

๒.๓) ศึกษางานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๐-๒๕๕๒

๒.๔) ศึกษาหนังสือ วิทยานิพนธ์ และบทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๑.๗.๒ วิธีการเก็บข้อมูล

๑) ข้อมูลขั้นปฐมภูมิ

๑.๑) วิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา

๒) ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

๒.๑) วิจัยผลงานด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค

๒.๒) วิจัยเนื้อหาในหนังสือพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๒.๓) เก็บรวบรวมข้อมูลผลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๐-๒๕๕๒

๑.๗.๓ วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

๑) นำข้อมูลที่รวบรวมได้จากคัมภีร์พระไตรปิฎกมาเป็นหลักฐานอ้างอิง

๒) รวบรวมผลงานด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค

๓) นำผลทางวิทยาศาสตร์ที่ได้มาวิเคราะห์ผลในการรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในผลงานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

๔) เรียบเรียงผลวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ในแบบพรรณนา

๑.๗.๔ นำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้แบบพรรณนา

๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๘.๑ ได้ทราบวิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร

๑.๘.๒ ได้ทราบผลงานด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหนุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค

๑.๘.๓ ได้ทราบผลทางวิทยาศาสตร์ในการรักษาโรค ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับผลงานของพระธรรมสิงหนุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

บทที่ ๒

วิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎกและ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในมหาสติปัฏฐานสูตร

ในบทนี้ มุ่งศึกษาวิจัยโรคและวิธีการรักษาโรคที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาการแพทย์ที่มีค่าเป็นอย่างยิ่ง โดยจะทำการศึกษาความหมายของโรค ประเภทของโรค สมุฏฐานของการเกิดโรค และวิธีการรักษาโรค นอกจากนี้ยังได้ทำการศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร อันเป็นกระบวนการในการจัดการกับความทุกข์ ซึ่งสัมพันธ์กับโรคที่เกิดขึ้น สาเหตุสำคัญต่างๆ ได้นำเสนอเป็นหัวข้อ ดังนี้

๒.๑ ความหมายของโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก

ในภาษาของมนุษย์ คำว่า “โรค” มีความหมายกว้างถึงภาวะใดๆ ก็ตามที่ทำให้เกิดความเจ็บ ปวด การทำหน้าที่ผิดปกติ ความกังวลใจ ปัญหาสังคม หรือถึงแก่ความตาย ซึ่งมีผลกระทบต่อผู้ได้รับผลหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิด โรคถูกใช้เพื่อเรียกการบาดเจ็บ ความพิการ ความผิดปกติ กลุ่มอาการ การติดเชื้อ พฤติกรรมเบี่ยงเบน และการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติของโครงสร้างหรือหน้าที่การทำงาน ในประชากรมนุษย์ โรคเป็นสภาวะผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจของสิ่งมีชีวิต ทำให้การทำงานของร่างกายเสียไปหรืออาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต โรคยังหมายถึงสภาวะการล้มเหลวการทำงานของร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดอันตรายแก่ตัวเอง ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นอาการหรืออาการแสดงต่อโรคนั้นๆ^๑

ในพระไตรปิฎกได้ให้นิยามความหมายของคำว่า “โรค” ไว้ว่า “ความเสียดแทง” บุคคลใดเป็นโรค บุคคลนั้นมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเสียดแทงอยู่^๒ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้มนุษย์สนใจและรู้จักตัวเองเป็นสำคัญ คือ รู้จักร่างกายและจิตใจของตน เพื่อที่จะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข โดยปราศจากสิ่งที่คอยเสียดแทงอยู่ อย่างไรก็ตาม มนุษย์ยากที่จะหลีกเลี่ยงจากความเจ็บป่วยไปได้ เพราะในชีวิตมนุษย์นั้นย่อมมีความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจเกิดขึ้นอยู่เสมอ

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๖), หน้า ๖๗๓.

^๒ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๖/๘๗.

อันได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย (รูป) และโรคที่เกิดขึ้นทางจิตใจ (นาม) ซึ่งเรียกรวมว่า “โรคนามรูป” (Psychosomatic Disorders)^๓

๒.๒ ประเภทของโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก

โรคมีสาเหตุในการเกิดได้หลายประการ ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ให้ความหมายและจัดแบ่งประเภทของโรคไว้ ดังนี้

ประเภทของโรค หมายถึง การสมมติชื่อโรคและการจัดกลุ่มของโรค อันเกิดขึ้นกับมนุษย์ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกาย และโรคทางใจ^๔

๒.๒.๑ โรคทางกาย คือ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย จำแนกได้ ๒ ประการ คือ

๑) โรคตามค่านิยม มี ๒ ชนิด คือ โรคอุกฤษฏ์และโรคทรมาน^๕

๑.๑) โรคอุกฤษฏ์ หมายถึง โรคที่คนไม่เหยียดหยัน ไม่เหยียดหยาม ไม่เกลียดชัง ไม่ดูหมิ่น มีเพียงชนิดเดียว คือ โรคเบาหวาน

๑.๒) โรคทรมาน หมายถึง โรคที่คนเหยียดหยัน เหยียดหยาม เกลียดชัง ดูหมิ่น ได้แก่ โรคต่างๆ ทุกชนิดยกเว้นโรคเบาหวาน เช่น โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอกร้อ โรคลมบ้าหมู^๖ ฯลฯ

๒) โรคตามอาการ มี ๒ ชนิด คือ โรคที่เกิดขึ้นภายนอกกายและโรคที่เกิดขึ้นภายในกาย

๒.๑) โรคที่เกิดขึ้นภายนอกกาย เช่น กลาก กลิ่นตัวแรง กลิ่นที่องค์กำเนิด (อวัยวะในที่ลับ) งูกัด ตะขบกัด ตาบอด ต่อมมดขึ้นทั่วร่างกาย เท้าแตกผอมเหลืองแผลที่เท้า (เกิดจากสะเก็ดหินเจาะ) แผลที่ศีรษะ แผลที่หน้า แผลที่องค์กำเนิด ฝี ฝีดาษ แผลพุพอง แผลงป้องกันร่างกายก่อปรด้วยโทษมาก ริดสีดวงทวาร เรื้อน สิว หิด อีสุกอีใส อัมพาต^๗ ฯลฯ

๒.๒) โรคที่เกิดภายในกาย เช่น ของคืดคอ ขาดอาหาร ขี้หูจุกช่องหู คอพอก ครรภ์ตก ไข้ ดีกำเร็บ ท้องร่วง น้ำมูตรกะปริบกะปรอย เนื้องอกที่ลำไส้ เบาหวาน

^๓ อัง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๒๔.

^๔ อัง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๒๕.

^๕ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓/๖-๑๐.

^๖ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๔/๑๑-๑๒.

^๗ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๑๓-๒๑๕/๒๑๒-๒๑๓., วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๐๑/๑๑๓., วิ.จู. (ไทย) ๓/๕๓๓/

โรคพรตึก ปวดศีรษะ ปากมีกลิ่นเหม็น ลงโลหิต ลม ลมตามอวัยวะ ลมที่มีพิษ ลมใน
อุทรลมบ้าหมู ลมเสียดท้อง ลมเสียดยอกตามข้อ เสมหะกำเริบ หูหนวก อาหารไม่ย่อย
อหิวาตกโรค^๘ เป็นต้น

๒.๒.๒ โรคทางใจ คือ ความเจ็บป่วยอันเกี่ยวข้องกับจิตใจ เช่น ความไม่สบายใจ ความ
วิตกกังวล นอนไม่หลับ เป็นบ้าหรือวิกลจริต^๙

โรคทางร่างกายและโรคทางใจนี้เกิดขึ้นกับมนุษย์ตลอดเวลา แต่โรคทางร่างกายนั้น
มนุษย์สามารถ ดูแลรักษาและป้องกันให้ร่างกายมีสุขภาพดี ทำให้เกิดโรคน้อยลงได้ แต่สำหรับโรค
ทางจิตใจนั้น พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นโรคที่เกิดขึ้นกับมนุษย์อยู่ตลอดเวลา ยากที่จะป้องกันไม่ให้
เกิดได้ ยกเว้นผู้ปฏิบัติธรรมจนบรรลุแล้ว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัตว์ทั้งหลายผู้พิจารณาความไม่
มีโรคทางร่างกายตลอดปีหนึ่งมีปรากฏ ผู้พิจารณาความไม่มีโรคตลอด ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง
๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ผู้มีพิจารณาความไม่มีโรคแม้ยิ่งกว่า
๑๐ ปีบ้างมีปรากฏ... สัตว์เหล่าใดพิจารณาความไม่มีโรคทางใจแม้ครั้งหนึ่ง สัตว์เหล่านั้นหาได้ยาก
ในโลก เว้นแต่พระชินาสพท่านั้น”^{๑๐}

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงประเภทของโรคว่า คือการสมมติชื่อและทำการจัดกลุ่ม
ของโรคให้เป็นหมวดหมู่ โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ ๒ กลุ่ม คือ โรคทางกาย ซึ่งประกอบด้วย
โรคตามค่านิยม (โรคที่คนเขี่ยหยันและไม่เขี่ยหยัน) และโรคตามอาการ (โรคที่เกิดขึ้นภายในและ
ภายนอกในร่างกาย) และโรคทางใจ ซึ่งเป็นความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

๒.๓ สมุฏฐานของการเกิดโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก

ในการรักษาโรคในแต่ละโรคนั้น จำเป็นต้องทราบสาเหตุในการเกิดโรคก่อน จึงจะ
สามารถทำการรักษาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ให้นิยามความหมายของสมุฏฐาน
ของการเกิดโรค หมายถึง การรู้ที่ต้นตอของการเกิดโรค อันเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย ซึ่ง
ประกอบด้วย ๘ สมุฏฐาน ดังนี้

^๘ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๑๗-๒๑๘/๒๑๒-๒๑๓., วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๓๖๑-๓๖๒/๒๑๘-๒๑๙., วิ.มหา.
(ไทย) ๒/๓๔-๓๕/๓๕., วิ.มหา. (ไทย) ๒/๔๒/๔๐., วิ.จู. (ไทย) ๓/๕๗๓/๒๒๓., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๘๘/๒๘๘.

^๙ วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๘๔/๑๘๘.

^{๑๐} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๑๕๑.

๒.๓.๑ ชาติสมุฏฐาน^{๑๑} หมายถึง สาเหตุของความเจ็บป่วย อันเนื่องมาจากความเกิดขึ้น และผิปกติของมหาภูตรูปทั้ง ๔ ประการ ที่ประกอบเป็นร่างกาย ได้แก่ ชาติดิน ชาตุน้ำ ชาติลม และ ชาติไฟ ซึ่งมหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน มิสามารถขาดขาดหนึ่งชาติใดไปได้ หากมีการแปรปรวนเสียสมดุล หย่อน กำเริบ หรือพิการ ประการใดประการหนึ่ง ก็จะทำให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยขึ้นมาได้

๒.๓.๒ อุตสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุของการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของอากาศตามฤดูกาล ได้แก่ ๑) อากาศร้อน ๒) เดือนกึ่งท้ายฤดูร้อน เดือนต้นแห่งฤดูฝน และ ๓) ฤดูสารท^{๑๒}

๒.๓.๓ อายุสมุฏฐาน หมายถึง ช่วงอายุที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค ซึ่งมนุษย์มีโรคทุกวัย โดยเฉพาะอายุที่เป็นสาเหตุของโรค คือ ความชรา^{๑๓}

๒.๓.๔ สัตว์สมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอันเนื่องมาจากสัตว์^{๑๔} ได้แก่ ๑) ฝีเข้า ๒) งูกัด ๓) ยักษ์เข้าสิง และ ๔) สัตว์ที่เจาะกินมันสมอง^{๑๕}

๒.๓.๕ วิธีสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอันเนื่องมาจากวิธีการรักษาที่ผิดพลาด หรือการบำบัดรักษาผิดวิธี ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยหรือทำให้โรครำเริบ ได้แก่ ๑) นวดพื้นมากเกินไป ๒) นึ่งตัวนานเกินไป ๓) นัตถุยาเกินขนาด ๔) เกสัช และ ๕) เกสัชที่ทำให้ครรภ์ตก^{๑๖} เป็นต้น

๒.๓.๖ อาหารสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหรือทำให้โรครำเริบอันเนื่องมาจากอาหาร คือ กินอาหารมากเกินไป หรือกินอาหารน้อยเกินไป ได้แก่ ๑) ข้าว ๒) น้ำ ๓) เปรียง (น้ำมันที่ทำจากนมส้มและไขหรือเนย) ๔) สุรา ๕) สุกรมัททวะ (อาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งปรุง

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๘๘/๒๑๘., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๑๕/๒๔๘., ตี.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๑๔/๑๗๔., ตี.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๑๔/๑๗๔.

^{๑๒} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๑๑/๕๒๔., วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๑๒/๕๒๕., วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕-๒๖/๓๐-๓๑., วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๔/๑๐๖.

^{๑๓} วิ.จู. (ไทย) ๗/๑๐/๔.

^{๑๔} สัตว์โลกตามหลักพระพุทธศาสนามีอยู่เป็นจำนวนมาก ทั้งที่มนุษย์มองเห็นและมองไม่เห็น เช่น พรหม เทวดา สัตว์เดิยรจัน และสัตว์นรก ฯลฯ

^{๑๕} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๖๘/๑๘๓., วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๖/๓๕., วิ.มหา. (ไทย) ๒/๔๓/๔๑., วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๖/๘., ตี.ส. (ไทย) ๑๕/๘๑๔/๒๕๑., วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๓๒/๑๔๑.

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๕๕/๓๔๑., วิ.จู. (ไทย) ๗/๗๓/๑๕., ตี.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕๘-๖๐๐/๑๘๓-๑๘๔., วิ.มหา. (ไทย) ๔/๒๔/๒๕.

ด้วยเหตุอย่างหนึ่ง ซึ่งเหตุชนิดนั้นหมุชอบกิน) และ ๖) อาหารประณีต (การปรุง)^{๑๗}

๒.๓.๗ จิตสมุฏฐาน หมายถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหรือทำให้โรคกำเริบอันเนื่องมาจากจิตใจ มีดังนี้

- ๑) ขอบรรพชาแล้วไม่ได้บรรพชา
- ๒) ความกระสัน (ราคะ)
- ๓) คิดเรื่องอจินไตย ทำให้มีส่วนแห่งความเป็นบ้า มี ๔ เรื่อง ได้แก่ วิสัยของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย, ฌานวิสัยของผู้ได้ฌาน, วิบากแห่งกรรม และความคิดเรื่องโลก
- ๔) จิตฟุ้งซ่าน
- ๕) จิตอาฆาต
- ๖) สมุทัย ประกอบด้วย กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา
- ๗) เวทนา (ความรู้สึก) เป็นอนัตตา ฉะนั้นเวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
- ๘) สัญญา (ความจำได้) เป็นอนัตตา ฉะนั้นสัญญาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
- ๙) สังขาร (ความคิดปรุงแต่ง) ทั้งหลายเป็นอนัตตา ฉะนั้นสังขารจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
- ๑๐) วิญญาณ (การรับรู้) เป็นอนัตตา ฉะนั้นวิญญาณจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ
- ๑๑) ลากสักการะและชื่อเสียงครอบงำ^{๑๘}

๒.๓.๘ กรรมสมุฏฐาน หมายถึง หลักของกรรมที่เป็นเหตุให้เกิดโรคนั้น จัดว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งในพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับกรรมหรือการกระทำทั้งทางกาย (กายกรรม), ทางวาจา (วจีกรรม) และทางใจ (มโนกรรม) กรรมหรือการกระทำทุกอย่างย่อมส่งผลแก่ผู้กระทำ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีต”^{๑๙} พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงผลอันเนื่องมาจากกรรมไว้ ๗ ประการคือ

- ๑) มีอายุน้อยเพราะฆ่าสัตว์
- ๒) มีโรคมามากเพราะเบียดเบียนสัตว์
- ๓) มีผิวพรรณทรามเพราะขี้โกรธ
- ๔) มีศักดิ์ค่าน้อยเพราะมักริษยา
- ๕) มีโภคทรัพย์น้อยเพราะไม่ให้ทาน

^{๑๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔/๕., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๖๔/๑๐๓., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๐๓/๓๔๔.

^{๑๘} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๓๐๑/๔๓๘-๔๓๙., วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๘/๕., อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๗๗/๗๕., วิ.ป. (ไทย) ๘/๑๑๕/๔๒๘., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๐๑-๖๐๒/๑๘๔-๑๘๕., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๖/๒๐๖.

^{๑๙} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๕๘๑/๓๒๓.

๖) เกิดในตระกูลต่ำเพราะกระด้างถือตัว ไม่อ่อนน้อม

๗) มีปัญหาทรมานเพราะไม่เข้าไปหาสมณะพราหมณ์ไต่ถามเรื่องกุศลและอกุศล^{๒๐}

นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย เป็นกระบวนการเริ่มจากการปฏิบัติตนของผู้ปกครอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สมัยใดพระราชาเป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้นแม้พวกข้าราชการก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อพวกข้าราชการไม่ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้นแม้พราหมณ์และคฤหบดีก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม เมื่อพราหมณ์และคฤหบดีไม่ตั้งอยู่ในธรรม สมัยนั้นแม้ชาวนิคมและชาวชนบทก็เป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม พระจันทร์และพระอาทิตย์ย่อมหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ เมื่อพระจันทร์และพระอาทิตย์หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ หมู่ดาวนักษัตรก็ย่อมหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ เมื่อคืนและวันหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ เดือนหนึ่งและกึ่งเดือนก็หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ เมื่อฤดูและปีหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ ลมย่อมพัดไม่สม่ำเสมอ เมื่อลมพัดไม่สม่ำเสมอ ลมก็เดินผิดทางไม่สม่ำเสมอ ย่อมพัดเวียนไป เมื่อลมเดินผิดทางไม่สม่ำเสมอ พัดเวียนไป เทวดาย่อมกำริบเมื่อเทวดากำริบฝนย่อมไม่ตกต้องตามฤดูกาล เมื่อฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล ข้าวกล้าทั้งหลายก็สุกไม่เสมอกัน คุกริกษุทั้งหลาย มนุษย์ผู้บริโภคน้ำข้าวสุกที่ไม่เสมอกัน ย่อมเป็นผู้มีอายุน้อย ผิวพรรณเศร้าหมอง มีกำลังน้อย มีอาหารมาก”^{๒๑}

สรุปได้ว่าสมุฏฐานในการเกิดโรค ซึ่งหมายถึงการรู้ที่ตั้งแรกของการเกิดโรค ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น จำแนกออกได้เป็น ๘ สมุฏฐาน อันประกอบด้วยธาตุสมุฏฐาน อุดสมุฏฐาน อายุสมุฏฐาน สัตวสมุฏฐาน วิธีสมุฏฐาน อาหารสมุฏฐาน จิตสมุฏฐาน และกรรมสมุฏฐาน นับเป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์สาเหตุในการเกิดโรคในปัจจุบัน ด้วยวิวัฒนาการทางการแพทย์สมัยใหม่ทำให้สามารถวินิจฉัยโรคอย่างละเอียดได้ ทำให้ทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนั้นๆ อย่างชัดเจน สามารถทำการรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง

๒.๔ วิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก

การรักษาโรคในปัจจุบัน มีวิวัฒนาการทางการแพทย์เจริญก้าวหน้าเป็นอย่างมาก แต่ก็ยังมีโรคอยู่จำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ทำให้ภูมิปัญญาทางตะวันออกซึ่งเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาหลายเป็นการแพทย์ทางเลือกหนึ่งที่ได้รับคามสนใจเพิ่มมากขึ้น ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้แบ่งวิธีการรักษาโรคออกเป็น ๔ วิธี ดังนี้

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๔-๓๒๕.

^{๒๑} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๓๔.

๒.๔.๑ การรักษาโรคด้วยสมุนไพร

ยาสมุนไพร คือ ผลิตผลธรรมชาติที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ ที่ใช้เป็นยาหรือใช้ผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุงร่างกาย หรือใช้เป็นยาพิษ^{๒๒} การใช้สมุนไพรในครั้งพุทธกาลนั้น เมื่อมีภิกษุสงฆ์เกิดการอาพาธเป็นไข้ในแต่ละครั้ง ต่างก็ต้องใช้สมุนไพรแตกต่างกันออกไปในการรักษา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระสงฆ์ได้แสวงหาสมุนไพรมาบำบัดอาการไข้ได้ตามความต้องการหรือตามที่ทายกทายิกานำมาถวายเพื่อทำการรักษาโรค การรักษาโรคโดยใช้สมุนไพรต่างๆ นั้น แบ่งออกได้ดังนี้

ก) การรักษาโรคด้วยพืช

การรักษาโรคด้วยสมุนไพรที่ได้จากพืช เป็นการนำผลผลิตที่ได้จากพันธุ์ไม้ต่างๆ ทั้งไม้ยืนต้น ไม้เถา ไม้เครือ พืชจำพวกผัก หญ้า หรือว่าน เป็นต้น มาใช้ในการรักษาโรค โดยส่วนประกอบทั้ง ๕ อันได้แก่ ราก ต้น ใบ ดอก และผลของพืชแต่ละชนิดนั้น จะมีสรรพคุณแตกต่างกันไปตามแต่ละส่วน^{๒๓} ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้นำรากไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ ใบไม้ ผลไม้ และยางไม้ มาเป็นยารักษาโรค^{๒๔} นอกจากนี้ยังปรากฏว่ามีการนำน้ำหมักผลไม้ (ยาแดง โลม โสจิระกะ) ยาสูบ (ปรุงด้วยงา ข้าวสาร และถั่วเขียว) และกระเทียม มารักษาโรคลมในท้อง มีการนำรากและเหง้าของบัวมารักษาอาการไข้ตัวร้อน และใช้ก้านของบัวเป็นยาระบาย^{๒๕} เป็นต้น

ข) การรักษาโรคด้วยสัตว์

การรักษาโรคด้วยสมุนไพรที่ได้จากสัตว์ เป็นการนำส่วนต่างๆ หรืออวัยวะต่างๆ ของสัตว์ อาทิเช่น หนั่ง, กระดุก, ขน, เขา, นอ, งา, เขี้ยว, เกล็ด, ดี, น้ำมัน และเลือด มาใช้ในการรักษาโรค ซึ่งเรียกว่า “สัตว์วัตถุ” โดยแบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท ตามชนิดของสัตว์ ได้แก่ สัตว์ที่อาศัยอยู่บนบก หากินบนบก, สัตว์ที่เกิด อาศัย และหากินอยู่ในน้ำ และสัตว์จำพวกนก อาศัยการบินในอากาศและหากินบนอากาศบ้าง ในน้ำบ้าง และบนดินบ้าง การนำสมุนไพรที่ได้จากสัตว์มารักษาโรคมีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า มีการนำเอาเกสร ๕ อันได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย รวมทั้งเนื้อสัตว์และนมสด มาใช้รักษาโรคขาดสารอาหาร^{๒๖} เป็นต้น

^{๒๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, หน้า ๑๑๓๒.

^{๒๓} ยุวดี จอมพิทักษ์, รักษาโรคด้วยสมุนไพร, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ หอสมุดกลาง, ๒๕๔๐), หน้า ๘.

^{๒๔} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๘/๓๒.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๐.

^{๒๖} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๕-๒๖/๑๔๗-๑๔๘., วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๔๘๕-๔๘๖/๓๐๔-๓๐๕., วิ.ป. (ไทย) ๘/๕๗๕/๓๐๘., วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๔๕๑-๔๕๒/๓๐๗.

ค) การรักษาโรคด้วยแร่ธาตุ

การรักษาโรคด้วยแร่ธาตุ เป็นการนำแร่ธาตุต่างๆ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือสิ่งทีประกอบขึ้นจากแร่ธาตุมาใช้เป็นยารักษาโรค การที่จะนำธาตุวัตถุต่างๆ มาใช้ประโยชน์ จำเป็นต้องทราบถึงลักษณะรูป สี กลิ่น รส และสรรพคุณอย่างชัดเจน โดยธาตุวัตถุแบ่งออกได้เป็น ๒ จำพวก^{๒๗} ได้แก่ จำพวกสลายตัวย่าง คือ ธาตุวัตถุที่แตกหักและสลายตัวย่างตามธรรมชาติ เช่น เกลือต่างๆ ดีเกลือ กำมะถันเหลือง กำมะถันแดง จุนสี ดินประสิ่ว ดินปลวก ดินสอพอง น้ำปูนใส น้ำส้มสายชู สารส้ม สารหนู หรดานกลีบทอง และน้ำประสานดินบุก เป็นต้น และจำพวกสลายตัวยาก คือ ธาตุวัตถุที่มีความแข็งแรง มีการจับตัวกันแน่น มีความทนทานมาก เป็นวัตถุที่ทำให้แตกหักและสลายตัวยาก เช่น เงิน ทองคำ ทองแดง ทองเหลือง ทองสัมฤทธิ์ บัลลังก์ ศิลา และหินปะการัง เป็นต้น ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเกลือ น้ำค้าง และน้ำ เป็นยารักษาโรค^{๒๘} นอกจากนี้ยังมีการใช้โคมัย (ดินผสมขี้วัว) ดินเหนียว และกากน้ำย้อม รักษาโรคฝีดาษและอีสุกอีใส^{๒๙} มีการใช้น้ำมันที่เจื่อน้ำมาที่ผ่านการต้ม โดยไม่มีสี กลิ่น และรสของน้ำมา รักษาโรคลม^{๓๐} และใช้ยามหาวิภัก ๔ อย่าง คือ คูณ มูตร เถา และดิน รักษาอาการอุกุกัด^{๓๑} เป็นต้น

สมุนไพรที่นำมาใช้รักษาโรคไม่ว่าจะได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ส่วนใหญ่จะมีตัวยาคสำคัญที่ไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ ตัวสมุนไพร การเพาะปลูก การเก็บรักษา เป็นต้น อีกทั้งจำเป็นต้องใช้ในปริมาณที่มาก จึงจะได้ประสิทธิภาพในการรักษา แต่ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยสามารถสกัดเอาสาระสำคัญในสมุนไพรต่างๆ ออกมาได้ และผลิตออกมาในรูปแบบที่สะดวกต่อการนำไปรักษาและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับและมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับวงการแพทย์ทางเลือก มีการจัดทำเป็นตำราการแพทย์แผนไทยที่มีความน่าเชื่อถือ นับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่ายิ่ง

๒.๔.๒ การรักษาโรคด้วยเทคนิค

วิธีการรักษาโรคด้วยเทคนิคนั้น เป็นการใช้วิธีการต่างๆ ในการรักษาโรค นอกเหนือจากการใช้ยาสมุนไพร อันประกอบด้วยการบริหารร่างกายด้วยการตัดกาย การปล่อยอสุจิเพื่อลดความกระสั่น การนวดรักษาอาการปวดเมื่อย การนึ่งและฝังไฟเพื่อปรับธาตุทั้ง ๔ ในร่างกาย การนัตถุยา

^{๒๗} เครือข่ายสังคมออนไลน์สมุนไพร. เกษษัตถุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.samunpri.com>. [๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๕].

^{๒๘} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๔-๓๕/๓๕.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖-๓๗.

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

เพื่อรักษาอาการปวดศีรษะและโรคในโพรงจมูก และการผ่าตัดเพื่อรักษาโรคฝี โรคริดสีดวงทวาร โรคปวดศีรษะ และโรคเนื้องอกที่ลำไส้^{๓๒}

การรักษาโรคด้วยการใช้สมุนไพรและวิธีการทางเทคนิค เป็นการรักษาโรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย โดยมีสมมุติฐานของการเกิดโรคอยู่ที่ความผิดปกติของธาตุทั้ง ๔, ความเปลี่ยนแปลงของอากาศ, ความผิดปกติในแต่ละช่วงอายุ, ถูกสัตว์ทำร้าย, การรักษาด้วยวิธีที่ผิด และความผิดปกติของอาหารที่รับประทาน แต่ไม่สามารถรักษาโรคทางใจ อันมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของจิตใจ และโรคที่เกิดขึ้นจากผลของกรรมได้ ซึ่งโรคที่มีสมมุติฐานจากความผิดปกติของจิตใจและผลของกรรมที่ได้กระทำไว้ ต้องรักษาด้วยการเจริญพระพุทธรูป และการบำเพ็ญเพียรทางจิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๔.๓ การรักษาโรคด้วยการเจริญพระพุทธรูป

การเจริญพระพุทธรูป นอกจากจะเป็นการรำลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึงสูงสุดในชีวิตแล้ว ยังเป็นการน้อมนำกำลังแห่งศรัทธาและปัญญาเข้าสู่ชีวิต ดังคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่กล่าวว่า “สวมนต์เป็นยาทา วิปัสสนาเป็นยากิน” ซึ่งปรากฏหลักฐานเกี่ยวกับการป้องกันและรักษาโรคในพระไตรปิฎก ดังนี้

๑) ครั้งหนึ่งภิกษุถูกงูกัด พระพุทธเจ้าจึงสอนเรื่องการป้องกันงูกัด โดยให้แม่เมตตาคิดไปสู่พญางูทั้ง ๔ ตระกูล อันได้แก่ ตระกูลวิรูปิกกะ, ตระกูลเอราปละ, ตระกูลนัพยาปุตตะ และตระกูล กัณหาโคตมกะ เพื่อคุ้มครองตน รักษาตน และป้องกันตน นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงให้แม่เมตตาไปสู่สัตว์ไม่มีเท้า, สัตว์ ๒ เท้า, สัตว์ ๔ เท้า, สัตว์มีเท้ามาก และสัตว์ที่เกิดแล้วยังมีชีวิตทั้งมวลทุกหมู่เหล่าให้ประสพความเจริญ อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ให้กล่าวระลึกถึงพระพุทธเจ้าผู้มีพระคุณหาประมาณมิได้ ระลึกถึงพระธรรมอันมีพระคุณหาประมาณมิได้ ระลึกถึงพระสงฆ์ผู้มีพระคุณหาประมาณมิได้ แต่สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย คือ งู แมลงป่อง ตะขาบ แมลงมุม ตั๊กแตน หนู มีคุณพอประมาณ ความรักอันเราทำแล้ว ความป้องกันอันเราทำแล้ว ขอฝูงสัตว์ทั้งหลายจงถอยกลับไปเกิด เรานั้นขอนมัสการแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง ๗ พระองค์^{๓๓}

๒) เมื่อบุตรของอุบาสิกคนหนึ่งเป็นสามเณรชื่อसानุ ถูกยักษ์เข้าสิง อุบาสิกาได้กล่าวว่าฉันเป็นผู้ประพฤติธรรมในวันพระ ๘ คำ ๑๔ คำ และ ๑๕ คำ ซึ่งพระอรหันต์ทั้งหลายบอกว่ายักษ์จะไม่เบียดเบียนแล้วเหตุใดยักษ์จึงเข้าสิงสามเณรसानุ ครั้งนั้นยักษ์กล่าวว่า “ท่านได้สดับต่อพระอรหันต์ทั้งหลายว่า ชนเหล่าใดเข้าอยู่ในอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการด้วยดี ตลอดคิถีที่

^{๓๒} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๑๔/๓๑๖.

^{๓๓} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๗/๑๐.

๑๔ ที่ ๑๕ และที่ ๘ แห่งบัญชี ตลอดจนทั้งปาริหาริกบัญชี ประพฤติพรหมจรรย์อยู่ยั้งยั้งทั้งหลายยอมไม่เล่นกับชนเหล่านั้น เป็นการชอบ ท่านพึงบอกสาธุผู้ฟังขึ้นแล้วว่า ยักษ์สังคัมนี้ไว้ว่า ท่านอย่าได้กระทำการอันลามกทั้งในที่แจ้งและที่ลับ ถ้าท่านจักกระทำหรือกำลังกระทำการอันลามกไซ้รู้ถึง ท่านจะเหาะหนีไปก็ไม่ว่าพ้นจากทุกข์” แล้วสามเณรสาธุผู้ฟังขึ้น^{๑๔}

การเจริญพระพุทธมนต์ เป็นการทำความจิตใจให้เป็นปกติ ไม่ฟุ้งซ่าน ระวังความนึกคิดจนสงบได้ โดยเป็นการโน้มน้ำเอากระแสพระคุณทั้ง ๓ ประการ ได้แก่ ๑) กระแสพระคุณของพระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์ ๒) กระแสพระคุณของบิณฑบาต และ ๓) กระแสพระคุณของครูบาอาจารย์ มาปฏิบัติจนเกิดสมาธิ มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อำนาจของจิตที่เป็นสมาธิจะมีพลังมาก เพราะได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีแล้ว ย่อมมีอำนาจที่จะทำให้สิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาปกติและเรื่องที่ไม่มีความน่าจะเป็นที่จะเกิดขึ้น ให้สามารถบังเกิดขึ้นได้

นักวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบัน ได้ค้นคว้าทำการวิจัยถึงอำนาจของการเจริญพระพุทธมนต์เป็นจำนวนมาก อาทิเช่น งานวิจัยของดร.มาซารุ เอโมโตะ^{๑๕} (Dr.Masaru Emoto) เป็นการทดลองนำน้ำจากสถานที่ต่างๆ ในประเทศญี่ปุ่น มาทำการวิจัยโดยใช้กล้องส่องดูโมเลกุลของน้ำ พบว่ารูปผลึกของน้ำมีความสวยงามและหลากหลายตามสภาวะสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะน้ำมนต์ที่ได้จากวัดต่างๆ จะมีโครงสร้างโมเลกุลของน้ำจัดเรียงตัวเป็นระเบียบอย่างมาก นอกจากนั้นโครงสร้างผลึกของน้ำจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง เรียงตัวเป็นระเบียบมากขึ้นเพียงแค่ว่าพูดคำว่าขอบคุณ และเปลี่ยนเป็นรูปร่างที่มีการจัดเรียงตัวที่ไม่เป็นระเบียบเพียงแค่ว่าพูดคำว่า โง่ นอกจากนี้ยังมีการทดลองเพิ่มเติม โดยทำการเปรียบเทียบโครงสร้างผลึกของน้ำธรรมดาและน้ำมนต์ที่ผ่านจุดเยือกแข็งแล้วปรากฏว่าผลึกของน้ำมนต์ที่เกิดขึ้น จะมีลักษณะเป็นระเบียบเรียบร้อยและสวยงามมากกว่าผลึกของน้ำธรรมดา และได้นำน้ำที่มีโครงสร้างไม่เป็นระเบียบตามเมืองต่างๆ มาผ่านการเจริญพระพุทธมนต์พบว่าผลึกของน้ำเหล่านั้น มีลักษณะใกล้เคียงกับโครงสร้างผลึกของน้ำบริสุทธิ์ได้

งานวิจัยของดร.ริชาร์ด เฮอร์เบอร์และดร.แอนดรู วัลด์^{๑๖} กล่าวถึงพลังสันสะเทือนที่เราได้จากการท่องคาถาสมนต์ว่าเป็นยาวิเศษ โดยพบว่าโรคที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายไม่ว่าส่วนใด หากได้รับพลังสันสะเทือนถือว่าเป็นการเยียวยาอวัยวะส่วนนั้นๆ นอกจากนั้นดร.แอนดรู วัลด์ ยังได้ทำการวิจัยได้ข้อสรุปว่า ร่างกายของคนเรามีแนวโน้มที่จะสามารถรักษาตนเองได้ หากรู้จักใช้พลังกระตุ้นอวัยวะที่มีปัญหาในร่างกาย

^{๑๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๕-๘๖๓/๒๕๑.

^{๑๕} Masaru Emoto, “โคมหน้าแห่งชีวิต”, A Day Weekly, ปีที่ ๔๕ (มีนาคม ๒๕๔๘) : ๑๒-๑๓.

^{๑๖} ริชาร์ด เฮอร์เบอร์. เลียงเจริญมนต์กับการรักษาโรค. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

ในเชิงความหมายของบทสวดมนต์ เนื้อหาส่วนใหญ่เป็นการสรรเสริญพระพุทธคุณอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้าที่ทรงมีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย อาจกล่าวได้ว่าการเปล่งวาจาที่เป็นสัจธรรมเปรียบได้กับการเปล่งแสงสว่าง อานุภาพของคาถาที่มีพลังหรือการสั่นสะเทือนของคาถา จะส่งคลื่นพลังงานออกไป ทำให้อุณหภูมิของน้ำปรับโครงสร้างสู่ภาวะที่สมบูรณ์และละเอียดอ่อนได้

นอกจากนั้นเมื่อพิจารณาทางด้านภาษาบาลีในแง่ไวยากรณ์ ฐานเสียงของอักขระทุกตัวในบทเจริญพระพุทธมนต์ เมื่อเกิดจากฐานเสียงใดก็จะไปกระตุ้นอวัยวะที่เป็นฐานเสียงนั้นๆ การเปล่งเสียงในภาษาบาลีมีพลังสั่นสะเทือน ทำให้อวัยวะต่างๆ ได้รับพลังงาน เกิดการกระตุ้นอวัยวะนั้นๆ เป็นผลให้อาการเจ็บป่วยต่างๆ หายไป

อนึ่ง สำหรับพุทธศาสนิกชน การเจริญพระพุทธมนต์นี้ เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถจะน้อมนำกำลังแห่งศรัทธาและปัญญาเข้าสู่ชีวิต เพราะการสวดมนต์นอกจากจะเป็นการรำลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งที่นับถือสูงสุดในชีวิตแล้ว ยังเป็นการท่องจำพระธรรมคำสอน เพื่อจดจำนำไปพิจารณาประพฤติปฏิบัติให้เกิดปัญญาอีกด้วย ในการสวดมนต์บทยุคหนึ่งนั้น ต้องท่องจนสามารถจดจำและเข้าใจได้ ต้องท่องให้ชัด ถูกต้องตามอักขระ และต้องท่องให้เป็นประจำจนเกิดเป็นความเคยชิน แต่ที่สำคัญที่สุดในการสวดมนต์ คือ ต้องทราบถึงความหมายและความเป็นมาด้วย จึงจะสามารถทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุด ๒ ประการ คือ ๑) เป็นการสร้างพลังแห่งศรัทธา ความเชื่อมั่นเลื่อมใสในพระคุณของพระรัตนตรัย ทำให้ชีวิตเรามีพลังที่เกิดจากแรงศรัทธา ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “สัทธาพละ” อันสามารถขจัดความหดหู่ ท้อแท้ และสิ้นหวังในชีวิต และช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต ยังผลให้ชีวิตเรามีคุณค่ามากยิ่งขึ้น และ ๒) เป็นการสร้างสรรค์พลังทางปัญญาทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเรียกว่า “ปัญญาพละ” เพราะการท่องสัจธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ในบทสวดมนต์ต่างๆ นั้น ทำให้เรารู้และจดจำธรรมะข้อนั้นๆ สามารถนำไปพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เห็นจริงตามความหมายของบทสวดมากขึ้นตามลำดับ กระบวนการดังกล่าวเป็นการพัฒนาปัญญาทางธรรมให้เกิดขึ้นในตน เมื่อมีปัญญาเช่นนี้แล้ว ย่อมสามารถขจัดอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองประการดังกล่าว นับเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการดำรงชีวิต อุปมาเหมือนร่างกายต้องการพลังงานจากอาหารมาหล่อเลี้ยงให้ดำรงอยู่ได้ ชีวิตภายในคือจิตใจก็ต้องการพลังจากศรัทธาและปัญญามาหล่อเลี้ยงให้เข้มแข็งเช่นกัน^{๓๓}

^{๓๓} อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, *ปริญญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

๒.๔.๔ การรักษาโรคด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต

การบำเพ็ญเพียรทางจิต เป็นวิธีการฝึกฝนทางจิต เพื่อการดับทุกข์ นอกจากนี้ยังมีอานิสงส์ในการรักษาโรค อันเกิดจากความผิดปกติทางจิตเป็นสำคัญ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้

๑) เมื่อครั้งที่พระวังคีสะได้ขอคำแนะนำกับพระอนนทว่า ตนเองมีจิตเร่าร้อนเพราะภมาราคะ จะมีวิธีการใดที่จะดับราคะ ขอให้พระอนนทช่วยอนุเคราะห์ ครั้งนั้นพระอนนทให้พระวังคีสะเจริญอุสภกัมมัฏฐาน ด้วยคำกล่าวที่ว่า “จิตของท่านรุ่มร้อน เพราะสัญญาอันวิปลาส ท่านจงละเว้นนิมิตอันสวยงาม อันเป็นที่ตั้งแห่งราคะเสีย ท่านจงเห็นสังขารทั้งหลาย โดยความเป็นของแปรปรวนโดยเป็นทุกข์ และอย่าเห็นโดยความเป็นตน ท่านจงดับราคะอันแรงกล้า ท่านจงอย่าถูกราคะเผาผลาญบ่อยๆ ท่านจงเจริญจิตในอุสภกัมมัฏฐาน ให้เป็นจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว ตั้งมั่นด้วยดีเถิด ท่านจงมีกายคตาสติ ท่านจงเป็นผู้มากด้วยความหน่าย ท่านจงเจริญความไม่มีนิมิต และจงถอนมานานุสัยเสีย เพราะการรู้เท่าถึงมานะ ท่านจักเป็นผู้สงบระงับเที่ยวไป”^{๓๕}

๒) เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าพระชนม์มายุ ๘๐ พรรษา ครั้งนั้นพระองค์พำนักอยู่ที่บ้านเวฬุคาม เมืองเวสาลี ครั้งนั้นพระองค์ประชวรอย่างหนัก เกิดเวทนาอย่างร้ายแรงถึงใกล้จะปรินิพพาน จึงใช้ความเพียร^{๓๖} ขับไล่อาพาธ และทรงดำรงชีวิตสังขารอยู่ อาพาธสงบลง พระองค์ทรงหายประชวรคือหายจากความเป็นไข้ไม่นาน^{๓๗}

๓) เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ ป่ามหาวัน ใกล้เมืองเวสาลี ครั้นเวลาเย็นพระพุทธเจ้าเสด็จไปยังศาลาคนไข้ แล้วประทับนั่งบนอาสนะปูลาดไว้ จากนั้นได้เรียกผู้ภิกษุในศาลาคนไข้เพื่อสอนธรรมว่าต้องมีสติ การรู้สีกตัวและต้องรู้จักรอเวลา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “คุณภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติ มีสัมปชัญญะ รอกาลเวลา นี่เป็นคำสั่งสอนพวกเธอ... การมีสติ คือ การเป็นผู้มีปกติเห็นกายในกาย มีปกติเห็นเวทนาในเวทนา... การมีสัมปชัญญะ คือ การเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ... มีปกติทำความรู้สึกตัวในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง... พึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รอกาลเวลา”^{๓๘}

บุคคลที่ป่วยเป็นโรคต่างๆ นั้น ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากความคิดและสภาพจิตใจ ดังคำกล่าวที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เมื่อสภาพจิตใจขุ่นมัว มีความเครียด ย่อมส่งผลให้สภาพร่างกาย

^{๓๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๓๕-๓๓๗/๒๒๘.

^{๓๖} ใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๘/๑๘๐-๑๘๓ กล่าวถึง ความเพียรว่า มี ๔ ประการ คือ ๑) ตั้งวรปธาน เพียรระวัง คือ ระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๒) ปหานปธาน เพียรละ คือ ละกาม ๓) ภาวนापธาน เพียรเจริญ คือ สติ สัมโพชฌงค์ (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๖/๒๒๐) ๔) อนุรักษนาปธาน เพียรรักษา คือ รักษาสมาธิ

^{๓๗} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๕๓/๘๕-๘๖., ตี.ม. (ไทย) ๑๕/๓๐๕/๑๓๑.

^{๓๘} ตี.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๓๔-๓๓๗/๒๒๔-๒๒๕., ตี.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๘๒-๓๘๖/๒๒๗-๒๒๘.

บกพร่องจนเกิดอาการของโรคต่างๆ การบำเพ็ญเพียรทางจิตเป็นการฝึกจิตใจให้มีสติ เป็นหลักการควบคุมสติให้อยู่กับร่างกายและจิตใจ ไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่าน หวั่นไหว สามารถรักษาโรคที่เกิดจากความผิดปกติของจิตใจให้หายไปได้ ธรรมะที่เป็นฝ่ายในการตรัสรู้ เป็นธรรมอันเกื้อกูลการตรัสรู้ เป็นเครื่องยึดในการบำเพ็ญเพียร คือ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ (กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) สัมมปธาน ๔ (สังวรปธาน ปหานปธาน อนุรักขปธาน และภาวนापธาน) อิทธิบาท ๔ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา) อินทรีย์ ๕ (สัทธินทรีย์, วิริยอินทรีย์, สตินทรีย์, สมาธินทรีย์ และปัญญินทรีย์) พละ ๕ (สัททาพละ, วิริยพละ, สติพละ, สมาธิพละ และปัญญาพละ) โพชฌงค์ ๗ (สติ, ชัมมวิจย, วิริยะ, ปิตี, ปัสสัทธิ, สมาธิ และอุเบกขา) และมรรคมืองค์ ๘ (สัมมาทิฏฐิ, สัมมาสังกัปปะ, สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ, สัมมาวายามะ, สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ)^{๔๒}

จุดมุ่งหมายสูงสุดของการบำเพ็ญเพียร โภธิปักขิยธรรม คือ การได้บรรลุนิพพาน ตัดสิ้นกิเลสอาสวะทั้งปวง เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็ โภธิปักขิยธรรมเป็นไฉน คือ สัทธินทรีย์ เป็น โภธิปักขิยธรรม ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ วิริยอินทรีย์... สตินทรีย์... สมาธินทรีย์... ปัญญินทรีย์ เป็น โภธิปักขิยธรรม ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้” “ภิกษุทั้งหลาย บรรดาสัตว์ดิรัจฉานทุกจำพวกสี่หมุ่คราฐ โลกกล่าวว่า เป็นยอดของสัตว์เหล่านั้น เพราะมีกำลัง มีไฟเผา มีความกล้าอันใด บรรดา โภธิปักขิยธรรมทุกอย่าง ปัญญินทรีย์ เรากล่าวว่าเป็นยอดแห่ง โภธิปักขิยธรรมเหล่านั้น เพราะเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ ฉะนั้นเหมือนกัน” และ “ภิกษุเป็นผู้มีธรรมงามอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยความเพียรในการเจริญ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเนื่องๆ คุณภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีธรรมงามอย่างนี้แล ภิกษุเป็นผู้มีศีลงาม มีธรรมงาม ด้วยประการดังนี้”^{๔๓}

การรักษาโรคด้วยวิธีการเหล่านี้เป็นไปตามคำสอนทางศาสนา นักปราชญ์หลายท่านได้แสดงทรรศนะว่า โรคนั้นย่อมมีสาเหตุในการเกิดขึ้น ดังนั้นควรต้องแก้ที่ต้นเหตุ นั้น คนป่วยเป็นโรคเกิดจากเชื้อโรค การแพทย์สามารถรู้ได้ว่าเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคนั้นคืออะไร แต่พระพุทธรศาสนาชี้ให้มองถึงว่า เชื้อโรคนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ทำไมแต่ละคนจึงมีอาการไม่เหมือนกัน โดยอาศัยพื้นฐานสำคัญ ได้แก่ ๑) มีอายุยืน เพราะไม่ฆ่าสัตว์ ๒) มีโรคน้อย เพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ ๓) มีผิวพรรณดี เพราะไม่มักโกรธแค้น พยาบาท ๔) มีศักดิ์สูง เพราะไม่ริษยา ๕) มีโภคทรัพย์มาก เพราะรู้จักเอื้อเฟื้อเจือจาน รู้จักให้ทาน ๖) เกิดในตระกูลสูง เพราะไม่กระด้างถือตัว รู้จักอ่อนน้อม และ ๗) มีปัญญา เพราะรู้จักใฝ่ถามและแสวงหาความรู้ เป็นต้น^{๔๔}

^{๔๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๓๔-๓๓๗/๒๒๔-๒๒๕., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๘๒-๓๘๖/๒๒๗-๒๒๘.

^{๔๓} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๒๓-๑๐๒๔/๓๐๑., พ.พ. (ไทย) ๒๕/๒๓๗/๓๐๓.

^{๔๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕/๓๒๔-๓๒๕.

วิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก ประกอบด้วยการใช้สมุนไพร ทั้งที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ, การรักษาด้วยเทคนิคต่างๆ, การเจริญพระพุทธมนต์ และการบำเพ็ญเพียรทางจิต การรักษาด้วยสมุนไพรและใช้เทคนิคต่างๆ นั้น เป็นการรักษาโรคตามอาการที่เกิดขึ้น ส่วนการเจริญพระพุทธมนต์และการบำเพ็ญเพียรทางจิต เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติและสมาธิ ระวังความฟุ้งซ่าน ช่วยรักษาโรคที่เกิดขึ้นทางจิตใจ สามารถกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้น เข้าสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิต

๒.๕ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระไตรปิฎก

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระไตรปิฎก เป็นวิธีการบำเพ็ญเพียรทางจิตหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งมีผลในการรักษาโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันมีสมุฏฐานในการเกิดโรคมาจากความผิดปกติของจิตใจและผลของกรรมที่ได้กระทำไว้ โดยจุดมุ่งหมายสูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรอยู่ที่การมีสติสัมปชัญญะพิจารณาในทุกข์ที่เกิดขึ้น จนเกิดปัญญารู้แจ้ง ตัดสิ้นกิเลสทั้งปวง บรรลุเข้าสู่บรมสุขอันยิ่งใหญ่ คือ นิพพาน

สติปัฏฐานสูตร หรือ มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรสำคัญในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงมูลเหตุแห่งมหาสติปัฏฐานไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐานที่นิคมของชาวกรุงชื่อ “กัมมาสทัมมะ” ในกรุงชนบท สุมังคลวิลาสินี อธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธเจ้าตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกรุงเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดี ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกรุงจึงสามารถตั้งสติ พิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐาน อันเป็นหนทางที่ไปอันเอก เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้องเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน^{๔๕}

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักแนวปฏิบัติที่เน้นเฉพาะเพื่อการรู้แจ้ง คือ ให้มีสติพิจารณากำกับดูสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง โดยไม่ให้ถูกครอบงำไว้ด้วยอำนาจกิเลสต่างๆ โดยมีแนวปฏิบัติเป็นขั้นตอน ๔ ระดับ คือ พิจารณาร่างกาย, พิจารณาความรู้สึก (เวทนา), พิจารณาจิต และพิจารณาธรรมที่เกิดในจิต ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

^{๔๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓/๓๗.

พระอานนท์เถระได้สดับมาอย่างนี้ว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบท มีนิคมของชาวกรุง ชื่อว่า “กัมมาสทัมมะ” ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลาย แล้วได้ตรัสพระพุทธานุญาตนี้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลหรรณมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ, ๔ ประการ เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ ๔^๖

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการฝึกสติและใช้สตินั้นในการปฏิบัติ อันพระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่าเป็นทางปฏิบัติสายเอก (เอกายนมรรค) ฟังสังวรว่าเป็นการฝึกสติ มิใช่การปฏิบัติฉานหรือฝึกสมาธิโดยตรง ฉานสมาธิเป็นผลข้างเคียงที่อาจบังเกิดขึ้น แต่ก็เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ กล่าวคือใจที่สุข สงบ สบาย จากอำนาจของฉานสมาธิที่เกิดขึ้นจากการระงับไปชั่วคราว (วิกขัมภณวิมุตติ) ของเหล่ากิเลสในนิรวณ ๕ เพื่อนำไปปฏิบัติหรือเจริญวิปัสสนา แต่ถ้าไปยึดติดเพลินในความสุขสงบสบาย ที่เกิดขึ้นโดยไม่นำพาต่อการวิปัสสนาด้วยอวิชชาแม้โดยไม่รู้ตัวก็ตามที ฉานสมาธินั้นก็จกกลับกลายเป็นฝ่ายมิจฉานสมาธิเสีย ๔^๗

การมีสติเป็นประธานในการปฏิบัติจึงมีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่การฝึกสติและเพื่อให้มีสติระลึกรู้เท่าทันในธรรมหรือสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะที่จะเป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งประกอบ ด้วยการมีสติอย่างตั้งมั่นหรือต่อเนื่อง (สมาธิ) และมีความรู้ ความเข้าใจ ตามความเป็นจริง หรือปัญญา ซึ่งมหาสติปัฏฐานสูตร จำแนกออกเป็น ๔ หมวด ดังนี้

^{๔๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๒๕๗.

^{๔๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๕.

กายานุปีศสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย, การมีสติกำกับความรู้เท่าทันร่างกาย และเรื่องทางร่างกาย

เวทนานุปีศสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาความรู้สึก และการมีสติกำกับความรู้เท่าทันความรู้สึก (เวทนา)

จิตตานุปีศสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต, การมีสติกำกับความรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต (เจตสิก)

ชัมมานุปีศสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง อีกทั้งมีสติกำกับความรู้เท่าทันธรรม

เรียกกันโดยย่อว่า มีสติเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม หรือมีสติในกาย เวทนา จิต และธรรม

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ถือว่ารูปนามที่เป็นอารมณ์ของวิปีศสนากัมมัฏฐานนั้น เป็นสติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งให้เกิดสติ โดยแบ่งออกได้เป็น ๔ อย่าง^{๔๘} คือ

๑. กาย

กายที่เป็นที่ตั้งให้เกิดสติ เรียกว่า “กายานุปีศสนาสติปัฏฐาน” เป็นการฝึกสติและให้ใช้สตินั้น พิจารณาร่างกายหรือตามความรู้เท่าทันตามจริงในสังขารกายต่างๆ ตลอดจนเพื่อนาสติที่ฝึกหัดดีแล้วนั้น นำมาพิจารณาและปฏิบัติในเวทนา จิต และธรรม ในขั้นต่อไป จุดประสงค์เพื่อเป็นการฝึกสติในขั้นแรก แล้วใช้สตินั้นพิจารณาร่างกาย เพื่อให้เกิดนิพพิทาความหน่ายคลายกำหนดและความหลงใหลในร่างกาย ซึ่งในพระไตรปิฎกได้แบ่งออกเป็นหมวดและเสนอวิธีสอนไว้ดังนี้

ก) อานาปานบรรพ หรือ อานาปานสติ

หมวดนี้เป็นหมวดว่าด้วยลมหายใจเข้า-ออก เป็นการเจริญวิปีศสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้า-ออก โดยฝึกให้มีสติตามกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ซึ่งลมหายใจนั้นก็ป็นกายสังขาร (การกระทำทางกาย) ชนิดหนึ่ง เช่นเดียวกับกับการยืน นอน เดิน และนั่ง โดยมีวิธีการสอนดังนี้

๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

๒) เมื่อหายใจออกยาว ก็ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกสั้น

๓) ให้ศึกษากำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้าและหายใจออก

^{๔๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๓๓-๓๐๐/๓๒๕-๓๕๑.

๔) ให้ศึกษากำหนดรู้ระดับกายสังขารขณะหายใจเข้าและหายใจออก

พระพุทธเจ้าทรงสอนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก ให้ทำตัวเหมือนช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงที่ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกสั้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายในข้าง^{๔๙} พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกข้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกข้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายข้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายข้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยค้นหาและทูลุฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๕๐}

สมัยกาลวิลาสนี้ อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออกเป็นอารมณ์ ถือได้ว่ากำหนดพิจารณาทั้งนามและรูป คือ การที่ได้กำหนดพิจารณาว่า ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกมิได้เพราะอาศัยมหาภูตรูปอีก ๓ คือ ปรฐวี อาโป และ เตโช และอาศัยอุปาทายรูปจัดเป็นการกำหนดรูป ส่วนการที่ได้กำหนดอาการที่จิตได้สัมผัสจัดเป็นนาม จากนั้นก็พิจารณาถึงปัจจัยที่ทำให้ลมหายใจเข้าและออกเกิดการเกิดและดับ ซึ่งก็คือปัจจัยของนามรูปนั่นเอง แล้วก็เห็นชัดตามความเป็นจริงว่าลมหายใจเข้าออกนี้เป็นเพียงธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นและดับไป ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคล (อัตตา) แล้วก็เจริญวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๕๑}

ข) อิริยาปถบรรพ

หมวดนี้เป็นหมวดว่าด้วยอิริยาบถ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถ ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยมีวิธีการสอน ดังนี้

๑) เมื่อเดินก็ให้รู้ชัดว่าเราเดิน

๒) เมื่อยืนก็ให้รู้ชัดว่าเรายืน

๓) เมื่อนั่งก็ให้รู้ชัดว่าเรานั่ง

๔) เมื่อนอนก็ให้รู้ชัดว่าเรานอน

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายในข้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกข้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกข้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายข้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายข้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายข้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่

^{๔๙} กายในภายใน คือ ลมหายใจของตนเอง และกายในภายนอก คือ ลมหายใจของผู้อื่น

^{๕๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๖๕/๓๒๘.

^{๕๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๐/๒๖๕/๓๓๓.

ประกอบด้วยคัมภีร์และทฤษฎี ปราศจากความยึดมั่น^{๕๒}

ศุภังควลลิตานี อธิบายความว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งรูปและนาม นั่นคือได้กำหนดพิจารณาเห็นว่าการเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง และนอน อันเป็นรูป เกิดมิได้เพราะอาศัยวาโยธาตุพัดผัน (วาโยโผฏฐัพพะรูป) และวาโยธาตุพัดผันให้เกิดการเคลื่อนไหวได้นั้น เพราะอาศัยจิต (ความคิด) อันเป็นนาม เมื่อพิจารณาเห็นปัจจัยให้เกิดการเคลื่อนไหวอริยาบถอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นชัดตามความเป็นจริงว่าการเคลื่อนไหวอริยาบถทั้งหมดนี้ เกิดมิได้เพียงเพราะอาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคล (อัตตา) แล้วก็เจริญวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๕๓}

ค) สัมปชัญญะบรรพ

หมวดนี้เป็นหมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อริยาบถย่อยต่างๆ เช่น การก้าว การถอย เป็นต้น โดยมีวิธีการสอนให้รู้สึกตัวในอริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน รวมทั้งขณะหลับ ขณะตื่น ขณะพูด และขณะนั่ง แล้วยังสอนให้รู้สึกตัวในอริยาบถย่อย คือ ขณะก้าวไปข้างหน้า ขณะก้าวถอยหลัง ขณะดู ขณะเหยียด ขณะก้าวเข้า ขณะเหยียดออก ขณะกิน ขณะดื่ม ขณะเคี้ยว ขณะลิ้มรส ขณะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ เป็นต้น หมวดนี้เป็นการฝึกสติในขั้นต่อมา กล่าวคือ ขั้นแรกระลึกรู้เพียงอริยาบถเดียวให้ชำนาญแล้วให้ฝึกความรู้สึกตัวพร้อมในการเคลื่อนไหวที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความชำนาญหรือเป็นวสี และไม่เกาะเกี่ยวมีสติอยู่กับสิ่งใดแต่อย่างเดียว แต่ให้มีสติระลึกรู้ในสิ่งอื่นหรือตัวพร้อมในสิ่งอื่นๆ ด้วย เพื่ออำนวยความสะดวกเมื่อนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันในการเห็นกายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง หรือธรรมบ้าง อันล้วนเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน และให้มีสติระลึกรู้ไม่เพ่งด้วยความแน่วแน่นจนเกิดเป็นสมาธิระดับสูง เพราะการปฏิบัตินี้ต้องการฝึกสติเป็นหลักหรือประธานสมาธิเป็นเพียงผลที่เกิดขึ้นตามมาบ้างเท่านั้น บางรายฝึกสัมปชัญญะในการเดิน ก็ปฏิบัติเป็นการฝึกสติตามอริยาบถแต่อย่างเดียวเสียแน่วแน่นต่อเนื่องจนเป็นสมาธิในการยก การเหยียบ การย่างเดิน ผลที่ได้จึงเป็นการเจริญ อริยาบถจนเป็นสมถสมาธิแต่ฝ่ายเดียวโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นการฝึกปฏิบัติจึงควรมีสติ ไม่ปล่อยให้เป็นไปในรูปสมาธิเป็นหลัก กล่าวโดยย่อก็คือ มีสติรู้เท่าทันอริยาบถต่างๆ ที่เกิดขึ้นหรือสังขารขึ้น โดยไม่เกาะเกี่ยวกับอริยาบถใดอริยาบถหนึ่ง โดยเฉพาะ^{๕๔}

^{๕๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๗/๓๓๑.

^{๕๓} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๐/๒๗๗/๓๓๕.

^{๕๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๘๑-๒๘๒.

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาปถบรรพ นั่นคือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทณฺหิ ปราศจากความยึดมั่น^{๕๕}

ศุภังควิลาสินี อธิบายว่า ผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ย่อมเกิดปัญญาพิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (สาคถกสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อหนุนและไม่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติ (สปปายสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (อสมฺโมหสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่าพิจารณาเห็นทั้งรูปนาม นั่นคือ ได้พิจารณาเห็นอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเหล่านั้น เกิดมีได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัดผัน และการพัดผันของวาโยธาตุเกิดมีได้เพราะอาศัยจิต (ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด^{๕๖}

ง) ปฏิภูมมนสิการบรรพ

หมวดนี้เป็นหมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งที่น่าเกลียด เป็นการนำสติที่ฝึกแล้วนั้นนำมาพิจารณาในกายตนเองว่า ล้วนประกอบด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด สิ่งปฏิภูลต่างๆ ทั้งสิ้น เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความรัก ความหลงใหล ความลุ่มหลง และความยึดถือ ทั้งในกายตนตลอดจนในกายของบุคคลอื่นๆ อีกด้วย ในการพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียด มีวิธีการสอนให้พิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาดนานาชนิด คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ตม พังผืด ปอด ใส้ใหญ่ ใส้ น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ และปัสสาวะ

พระพุทธเจ้าทรงสอนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติ กำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดว่า ให้พิจารณาร่างกายเหมือนใส้มีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก่ใส้ที่นั่นออกก็จะ

^{๕๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๓๕.

^{๕๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๐/๒๗๕/๓๓๘.

เห็นได้ว่า นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่ถั่วเหลือง นี่งา นี่ข้าวสาร^{๕๗}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมานั้นคือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยคณาและทัญญู ปราศจากความยึดมั่น^{๕๘}

ศุภมังคลวิลาสินี อธิบายว่า ผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา ร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดนี้ ย่อมพิจารณาเห็นร่างกายที่ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ปลฐวิ อาโป เตโช วาโย ว่าเป็นเหมือนไถ่มีปาก ๒ ข้าง และพิจารณาเห็นอาการ ๓๒ มี ผม เป็นต้น ดังกล่าวมาเหมือนธัญพืชที่บรรจุเต็มไถ่นั้น^{๕๙}

จ) ธาตุมนสิการบรรพ

หมวดนี้เป็นหมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ เป็นการใช้สติในการพิจารณา ให้เห็นว่าร่างกายของเรานั้นตามความเป็นจริงขั้นสูงสุด (ปรมาตถ์) หรือแก่นแท้แล้ว ล้วนเกิดแต่เหตุของธาตุทั้ง ๔ มาเป็นปัจจัยกัน มาประชุมปรุงแต่งรวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อนอยู่ชั่วขณะหรือระยะหนึ่งเท่านั้น จึงไม่เที่ยงและคงทนอยู่ไม่ได้ เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความกำหนัดในร่างกาย โดยมีวิธีการสอนให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ คือ ให้พิจารณาแยกจากร่างกายนี้มีทั้งปลฐวิ อาโป เตโช และวาโย

พระพุทธเจ้าทรงสอนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติ กำหนดพิจารณา ร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกรมมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออก เป็นส่วนๆ^{๖๐}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมา นั้นคือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยคณาและทัญญู ปราศจากความยึดมั่น^{๖๑}

^{๕๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๑/๓๓๕.

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๐.

^{๕๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๐/๒๘๑/๓๔๓.

^{๖๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๒/๓๔๑.

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๒.

ศุภมงคลวิลาสสินี อธิบายว่า คนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ที่ดี ขณะนำโคมายังที่ฆ่าก็ดี ขณะผูกไว้ในที่ฆ่านั้นก็ดี ขณะฆ่าก็ดี ขณะมองดูโคที่ถูกฆ่าตายก็ดี ความสำคัญว่าโคยังมีอยู่ตราบเท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าแหละออกเป็นขึ้น แม้เมื่อโคฆ่าแหละออกเป็นขึ้นแล้ว ความสำคัญว่าโคก็หายไป เหลืออยู่ก็แต่ความสำคัญว่าเป็นขึ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นเช่นนั้น ความสำคัญว่าเป็นสัตว์ย่อมหายไป เหลือไว้ก็แต่ความสำคัญว่าเป็นธาตุ^{๖๒}

จ) นวสีวิธิกาบรรพ

หมวดนี้เป็นหมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า เป็นการพิจารณาศพในสภาพต่างๆ อันมี ๘ ระยะ เพื่อให้หนีพิพาทคลายความยึดมั่น ความหลงใหล ความลุ่มหลงในร่างกาย ว่าร่างกายเราหรือบุคคลอื่นๆ ต่างก็ล้วนเป็นอสุภะที่เน่าเปื่อยสลายไปเป็นเช่นนี้เป็นที่สุด การพิจารณาเห็นร่างกายให้เป็นเหมือนศพที่ทิ้งในป่าช้านั้น มีวิธีการสอน ดังนี้

๑) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วันบ้าง ๒ วันบ้าง ๓ วันบ้าง ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด

๒) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ถูกฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงสุนัขกัดกินอยู่บ้าง ฝูงสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์เล็กต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง

๓) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือดติดอยู่ ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดติด

๔) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก ไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๕) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือดแล้ว แต่ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๖) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก ไม่มีเส้นเอ็นผูกมัด กระจัดกระจายไปในทิศทางต่างๆ คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

^{๖๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๔๓.

- ๓) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นกระดูก มีสีขาว
- ๔) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า เป็นกระดูกกองเรียงรายเกินปีหนึ่งขึ้นไป
- ๕) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นกระดูกยุเป็นจุณแล้ว

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาแล้วนำเข้ามาเปรียบเทียบกับร่างกายนี้ว่า แม้ร่างกายนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วคือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยค้นหาและทวิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๖๓}

ศูมังคลวิลาสณี อธิบายว่า ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา ร่างกายให้เห็นเป็นเหมือนศพ ย่อมเห็นว่าร่างกายนี้ย่อมตกอยู่ในธรรมดา คือ ยังเคลื่อนไหวอิริยาบถได้ก็เพราะมีอายุ (ชีวิต) ใจอ่อน (อุณหภูมิต่ำ) และวิญญาณ หากปราศจากธรรม ๑ ประการนี้แล้ว ก็ จะตายเน่าเปื่อยและแตกสลายไป^{๖๔}

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการฝึกเจริญสติและใช้สติพิจารณาร่างกายเท่าทันความเป็นจริง เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายความหลงใหลในร่างกาย โดยแบ่งวิธีการสอนปฏิบัติ ออกเป็น ๖ หมวด ตามฐานที่ตั้งของการเจริญสติ ได้แก่ การฝึกเจริญสติไว้ที่ลมหายใจเข้า-ออก, อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ (ยืน เดิน นั่ง และนอน), อิริยาบถย่อยต่างๆ, การพิจารณาถึงสิ่งที่เกลียด, การพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายเป็นเพียงการประชุมกันของธาตุทั้ง ๔ (ธาตุดิน, ธาตุน้ำ, ธาตุลม และธาตุไฟ) และการพิจารณาศพทั้ง ๕ ระยะ หากเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนมีสติพิจารณาได้ดังนี้ ย่อมเห็นชัดในความเป็นธรรมดาของร่างกาย เป็นเพียงการประชุมกันของธาตุทั้ง ๔ ที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จนคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ในที่สุด

๒. เวทนา

เวทนาที่เป็นที่ตั้งให้เกิดสติ เรียกว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ การมีสติรู้เท่าทันเวทนา เท่าทันเวทนาขณะเกิดขึ้นบ้าง เท่าทันเวทนาขณะที่กำลังแปรปรวนอยู่บ้าง และเท่าทันเวทนาขณะดับไปบ้าง พร้อมทั้งรู้ว่าเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือออกทุกขมสุขเวทนา ทั้งที่มีอามิส (เจือด้วยกิเลส) หรือไม่มีอามิส (เป็นธรรมชาติไม่มีอามิส) ก็รู้ชัดตามที่เป็น มิใช่การพยายามไม่ให้เกิด

^{๖๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๓/๓๔๔.

^{๖๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๐/๒๘๓/๓๔๔.

ไม่ให้มี หรือไม่ให้เป็น เมื่อมีสติรู้เท่าทันเวทนานั้น ก็ให้เป็นกลางวางอุเบกขา โดยไม่เอนเอียงไปนึกคิดปรุงแต่งทั้งในทางที่ดีและในทางที่ชั่ว เป็นการยับยั้งเหตุปัจจัยที่อาจทำให้เกิดเวทนาต่างๆ ขึ้นได้ด้วยความรู้หรืออวิชา ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการพิจารณาเวทนาประเภทต่างๆ โดยมีวิธีสอนให้พิจารณาดังนี้

๑) พิจารณาสุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ได้แก่ เสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา

๒) พิจารณาทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์) ได้แก่ เสวยทุกขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา

๓) พิจารณาอทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) ได้แก่ เสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาไม่ทุกข์ไม่สุข

๔) พิจารณาสุขเวทนามีอามิส^{๖๕} ได้แก่ เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส

๕) พิจารณาสุขเวทนาไม่มีอามิส ได้แก่ เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส

๖) พิจารณาทุกขเวทนามีอามิส ได้แก่ เสวยทุกขเวทนามีอามิสอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนามีอามิส

๗) พิจารณาทุกขเวทนาไม่มีอามิส ได้แก่ เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส

๘) พิจารณาอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ได้แก่ เสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขมีอามิสอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาไม่ทุกข์ไม่สุขมีอามิส

๙) พิจารณาอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ได้แก่ เสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่มีอามิสอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาไม่ทุกข์ไม่สุขไม่มีอามิส

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมเป็นไปเช่นเดียวกับที่กล่าวมาในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน กล่าวคือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อม

^{๖๕} เวทนามีอามิส ได้แก่ เวทนาที่เกิดจากการได้สัมผัสกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะ (ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๓๕๐).

ในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๖๖}

ศุมนังควลิตาสินี อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติกำหนดเวทนา ถือว่าได้พิจารณานาม เพราะเวทนาจัดเป็นรูปคือไม่มีรูป^{๖๗}

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการฝึกเจริญสติให้รู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้น ความแปรปรวนของเวทนา และในขณะที่เวทนานั้นดับไป เมื่อมีสติพิจารณาได้ชัดเจนแล้ว ก็วางอุเบกขา ปราศจากความยึดมั่นถือมั่น

๓. จิต

จิตที่เป็นที่ตั้งให้เกิดสติ เรียกว่า “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ การมีสติรู้เท่าทันจิต หรือจิตตสังขาร (ความคิด) หรือเท่าทันอาการของจิต (เจตสิก) เท่าทันขณะเกิดขึ้นบ้าง เท่าทันขณะที่กำลังแปรปรวน กำลังคิดปรุงแต่งอยู่บ้าง หรือขณะดับไปแล้วบ้างก็ตาม พร้อมทั้งอาการรู้ว่า ในขณะที่ จิตมีราคะ ไม่มีราคะ, มีโทสะ ไม่มีโทสะ, มีโมหะ ไม่มีโมหะ, จิตหดหู่, จิตคิดฟุ้งซ่าน (จิตปรุงแต่ง), จิตเป็นสมาธิ, จิตมีสิ่งอื่นยิ่งกว่า หรือจิตหลุดพ้น ไม่หลุดพ้นๆ ก็รู้ชัดเจนที่เป็นในขณะนั้น ซึ่งมีใช้การพยายามไม่ให้เกิด ไม่ให้เป็น เสียแต่ฝ่ายเดียว และที่สำคัญคือเป็นกลางอุเบกขา วางเฉย โดยไม่คิดนึกปรุงแต่งไปทั้งในทางดีหรือทางร้าย หรือรู้เท่าทันความคิดหรือจิตสังขาร อันย่อมเกิดขึ้นต่อเนื่องมาจากเวทนาความรู้สึกรับรู้ในสิ่งที่กระทบสัมผัส (จิตหรือจิตตสังขาร) ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการพิจารณาจิตประเภทต่างๆ โดยมีวิธีการสอนให้พิจารณาดังนี้

- ๑) พิจารณาจิตมีราคะ ได้แก่ เมื่อจิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ
- ๒) พิจารณาจิตปราศจากราคะ ได้แก่ เมื่อจิตไม่มีราคะก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีราคะ
- ๓) พิจารณาจิตมีโทสะ ได้แก่ เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ
- ๔) พิจารณาจิตปราศจากโทสะ ได้แก่ เมื่อจิตไม่มีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโทสะ
- ๕) พิจารณาจิตมีโมหะ ได้แก่ เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ
- ๖) พิจารณาจิตปราศจากโมหะ ได้แก่ เมื่อจิตไม่มีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโมหะ
- ๗) พิจารณาจิตหดหู่ ได้แก่ เมื่อจิตหดหู่ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่
- ๘) พิจารณาจิตฟุ้งซ่าน ได้แก่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน
- ๙) พิจารณาจิตเป็นมหัคคตะ ได้แก่ เมื่อจิตเป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหัคคตะ

^{๖๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๕/๓๔๖.

^{๖๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๐/๒๘๕/๓๔๗.

๑๐) พิจารณาจิตไม่เป็นมหัคคตะ^{๖๔} ได้แก่ เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ

๑๑) พิจารณาจิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่า^{๖๕} ได้แก่ เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า

๑๒) พิจารณาจิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า^{๖๕} ได้แก่ เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

๑๓) พิจารณาจิตเป็นสมาธิ^{๖๕} ได้แก่ เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ

๑๔) พิจารณาจิตไม่เป็นสมาธิ^{๖๕} ได้แก่ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

๑๕) พิจารณาจิตหลุดพ้น^{๖๕} ได้แก่ เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้น

๑๖) พิจารณาจิตไม่หลุดพ้น^{๖๕} ได้แก่ เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่าจิตไม่หลุดพ้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับผลที่กล่าวในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กล่าวคือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๖๖}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการตั้งสติกำหนดและพิจารณาจิตทั้ง ๑๖ วิธีนี้ สามารถสรุปได้ว่า

๑) จิตที่พิจารณานั้นมีทั้งจิตที่เป็นกามาวจร รูปาวจร และอรูปราวจร

๒) จิตที่เป็นกามาวจร มีทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล จิตที่เป็นกามาวจรที่เป็นกุศล ได้แก่ จิตปราศจากราคะ จิตปราศจากโทสะ จิตปราศจากโมหะ ที่เป็นอกุศล ได้แก่ จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่

๓) จิตที่เป็นรูปาวจรและอรูปราวจร ได้แก่ จิตที่เป็นมหัคคตะ จิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตมีสมาธิ และจิตที่หลุดพ้น ส่วนจิตที่ตรงกันข้าม คือ จิตที่ไม่เป็นมหัคคตะ จิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตที่ไม่เป็นสมาธิ จิตที่ยังไม่หลุดพ้น จัดเป็นกามาวจร แต่ไม่จัดว่าเป็นกุศลหรืออกุศล

๔) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ตั้งสติพิจารณาที่จิตเหล่านั้น ทั้งจิตของตนเองและผู้อื่น เห็นจิตเหล่านั้นเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย ไม่สามารถบังคับให้การเกิดขึ้นและดับไปไม่เป็นไป

^{๖๔} จิตเป็นหัคคตะ หมายถึง จิตในรูปขันธ์และจิตในอรูปรขันธ์ ส่วนจิตไม่เป็นมหัคคตะ หมายถึง จิตที่เป็นกามาวจร (ที.อ. ๒/๓๘๑/๓๕๑).

^{๖๕} จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ได้แก่ กามาวจรจิต ส่วนจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ได้แก่ รูปาวจรจิต และอรูปราวจรจิต

^{๖๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๓/๓๔๖.

ตามเหตุปัจจัยได้ จนเกิดความเห็นแจ้งแล้วละตัณหาและทิฏฐิได้ ไม่ยึดมั่นในจิตนั้น คือ ได้บรรลุ มรรคผล

จิตตานุปัตสนาสติปัญฐาน เป็นการฝึกเจริญสติให้รู้เท่าทันจิต ความคิด และอาการของ จิต ทั้งจิตที่เป็นกามาวจร รูปาวจร และอรูปรูปาวจร ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล เมื่อพิจารณาจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จนรู้แจ้งแล้ว ก็จะปราศจากการยึดมั่นถือมั่นในจิต สามารถละกิเลสตัณหาได้

๔. ธรรม

ธรรมที่เป็นที่ตั้งให้เกิดสติ เรียกว่า “ธัมมานุปัตสนาสติปัญฐาน” คือ การมีสติรู้เท่าทัน ธรรม อันหมายถึง มีธรรมเป็นเครื่องรู้ เครื่องระลึก เครื่องพิจารณา เครื่องเตือนสติ เพื่อให้เกิดความ เข้าใจหรือปัญญาญาณ ตลอดจนเป็นที่อยู่ของจิต และทำให้เกิดนิพพิทาญาณ (ความเบื่อหน่ายที่ เกิดขึ้นจากปัญญาพิจารณาเห็นความจริง) เพื่อการดับทุกข์ ทำให้เกิดสติระลึกรู้เท่าทันหรือพิจารณา ให้แจ่มแจ้งในธรรม อันได้แก่ นีวรณ ๕, จันธ ๕, อายตนะภายในและภายนอกทั้ง ๑๒, โพชฌงค์ ๗, และอริยสัจ ๔ อันมีทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นต้น ในพระไตรปิฎกได้แบ่งออกเป็นหมวดและ เสนอวิธีพิจารณาไว้ ดังนี้

ก) นีวรณบรรพ

หมวดนี้เป็นหมวดว่าด้วยนีสวรรณ เป็นการให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ นีวรณ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความผูกโกรธ) ถีนมิทธะ (ความหดหู่ ท้อแท้) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) โดยมีวิธีการสอน ดังนี้

๑) กามฉันทะ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิตให้รู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ในจิต เมื่อกามฉันทะ ไม่มีอยู่ในจิตให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิดซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละ กามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้กามฉันทะที่ละได้แล้วเกิดขึ้นอีก

สุมังคลวิลาสินี อธิบายว่า กามฉันทะเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายใน สุกนิमितร ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มีอยู่สุกนิमित (อารมณ์ที่สวयงาม) การ กระทำไว้ในใจโดยไม่แยกกาย และทำให้มากในสุกนิमितนั้น เป็นอาหารให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิด เป็นอาหารให้กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วไปบุญยังขึ้นบ้าง”^{๓๑}

ส่วนการละกามฉันทะนั้น สุมังคลวิลาสินี ได้อธิบายไว้ในลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำ ไว้ในใจโดยแยกกายในอสุกนิमित ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธพจน์ที่ว่า

^{๓๑} ต.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๓๕.

ภิกษุทั้งหลาย มีอยู่สุกนิमित การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย และทำให้มากในอสุกนิमितนั้น เป็นอาหารให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นไม่ได้ เป็นอาหารให้ละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วได้^{๑๒}

นอกจากนี้สุมังคลวิลาสินียังได้กล่าวถึง ธรรมที่ทำให้ละกามฉันทะได้อีก ๖ ประการ ได้แก่ การถือเอาอสุกนิमित (ความไม่งาม) ให้คิดตา, การเจริญอสุกภาวนา (พิจารณาความน่าเกลียด), ความคุ้มครองทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ), การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร, คบกัลยาณมิตร และมีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละกามฉันทะ^{๑๓}

๒) พยาบาท เมื่อพยาบาทมีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดว่าพยาบาทมีอยู่ในจิต เมื่อพยาบาทไม่มีอยู่ในจิตให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ ให้รู้ชัดทางที่พยาบาทซึ่งยังไม่เกิดขึ้นจะเกิด ให้รู้ชัดทางที่จะละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้พยาบาทที่ละได้แล้วเกิดขึ้นอีก

สุมังคลวิลาสินี อธิบายว่า พยาบาทเกิดขึ้นเพราะทำในใจโดยไม่แยบคายในปฏิฆนิमित ซึ่งสมด้วยพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายมีอยู่ปฏิฆนิमित (อารมณ์ที่ทำให้ใจขุ่นมัว) การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายและทำให้มากในปฏิฆนิमितนั้น เป็นอาหารให้พยาบาทที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นบ้าง เป็นอาหารให้พยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว โปนูลย์ยิ่งขึ้นบ้าง”^{๑๔}

ส่วนการละพยาบาทนั้น สุมังคลวิลาสินีอธิบายไว้ในลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในเมตตาคเจโตวิมุติ ซึ่งสมด้วยพระพุทธดำรัสที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายมีอยู่เมตตาคเจโตวิมุติ”^{๑๕} การทำไว้ในใจโดยแยบคายและการทำให้มากในเมตตาคเจโตวิมุตินั้น เป็นอาหารให้พยาบาทที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น และเป็นอาหารให้ละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วได้”^{๑๖}

นอกจากนี้สุมังคลวิลาสินียังได้กล่าวถึงธรรมที่ทำให้ละพยาบาทได้อีก ๖ ประการ ได้แก่ การถือเมตตานิमितให้คิดตา, เจริญเมตตาคภาวนา, พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของของตน, ทำให้มากในการพิจารณา, คบกัลยาณมิตร และมีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท^{๑๗}

๓) ถีนมิทธะ เมื่อถีนมิทธะมีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดว่าถีนมิทธะมีอยู่ในจิต เมื่อถีนมิทธะไม่มีอยู่ในจิตให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ ให้รู้ชัดทางที่ถีนมิทธะซึ่งยังไม่เกิดขึ้นจะเกิด ให้รู้ชัดทางที่จะละถีนมิทธะซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถีนมิทธะที่ละได้แล้วเกิดขึ้นอีก

^{๑๒} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๓๕.

^{๑๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๕/๓๔๘.

^{๑๔} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๓๕.

^{๑๕} เมตตาคเจโตวิมุติ หมายถึง การเจริญเมตตาคจนได้บรรลุอุปปนาสมาธิ (ฌาน)

^{๑๖} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๓๕.

^{๑๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๐/๓๔๕.

สุมังคลวิลาสินี อธิบายว่า ถิ่นมิถนะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่ ซึ่งสมด้วยพระพุทธดำรัสที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายมีอยู่อกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ความไม่ยินดี อาการหนักทางกาย อาการบิดกาย ความเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่ การทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในอกุศลธรรมเหล่านั้นเป็นอาหารให้ถิ่นมิถนะที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นบ้าง เป็นอาหารให้ถิ่นมิถนะที่เกิดขึ้นแล้วไปบุญยังขึ้นบ้าง”^{๗๘}

ส่วนการละถิ่นมิถนะนั้น สุมังคลวิลาสินี อธิบายไว้ลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกคายในความเพียร ซึ่งสมด้วยพระพุทธดำรัสที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายมีอยู่อารัมภธาตุ นิกกมธาตุ ปรักกมธาตุ”^{๗๙} การทำไว้ในใจโดยแยกคายและการทำให้มากในอารัมภธาตุ นิกกมธาตุ และปรักกมธาตุนั้นเป็นอาหารให้ถิ่นมิถนะที่ยังไม่เกิดไม่เกิดขึ้นบ้าง เป็นอาหารให้ถิ่นมิถนะที่เกิดขึ้นแล้วได้บ้าง”^{๘๐}

นอกจากนั้นสุมังคลวิลาสินียังได้กล่าวถึง ธรรมที่ทำให้ละถิ่นมิถนะได้อีก ๖ ประการ ได้แก่ ลดการบริโภคอาหารมากเกินไป, ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เรื่อยๆ, ทำไว้ในใจ ซึ่งอาโลกัสถัญญา (การกำหนด หมายถึง แสงสว่าง), อยู่ในที่โล่ง, คบกัลยาณมิตร และมีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถิ่นมิถนะ”^{๘๑}

๔) อุทธัจจกุกกัจจะ เมื่ออุทธัจจกุกกัจจะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกัจจะมีอยู่ในจิต เมื่ออุทธัจจกุกกัจจะไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ ให้รู้ชัดทางที่อุทธัจจกุกกัจจะซึ่งยังไม่เกิดขึ้นจะเกิด ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทธัจจกุกกัจจะซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้อุทธัจจกุกกัจจะที่ได้แล้วเกิดขึ้นอีก

สุมังคลวิลาสินี อธิบายว่า อุทธัจจกุกกัจจะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกคายในอาการที่จิตไม่สงบ ซึ่งสมด้วยพระพุทธดำรัสที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายมีอยู่อาการที่จิตไม่สงบ การทำไว้ในใจโดยไม่แยกคาย และทำให้มากในอาการที่จิตไม่สงบนั้น เป็นอาหารให้อุทธัจจกุกกัจจะที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นบ้าง เป็นอาหารให้อุทธัจจกุกกัจจะที่เกิดขึ้นแล้วไปบุญยังขึ้นบ้าง”^{๘๒}

^{๗๘} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๓๕.

^{๗๙} อารัมภธาตุ คือ ความเพียรเริ่มแรก, นิกกมธาตุ คือ ความเพียรขั้นต่อไปซึ่งพ้นไปจากความเกียจคร้าน และปรักกมธาตุ คือ ความเพียรที่ทำให้ก้าวหน้าต่อไป

^{๘๐} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๓/๑๓๖.

^{๘๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๐/๓๕๐.

^{๘๒} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๓๕.

ส่วนการละอุทัจจกุกุจะนั้น สุมังคลวิลาสณี อธิบายไว้ลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ใจโดยแยกคายในอาการที่จิตสงบ (สมาธิ) ซึ่งสมด้วยพระพุทธดำรัสที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายมีอยู่อาการที่จิตสงบ การทำไว้ใจโดยแยกคายและการทำให้มากในอาการที่จิตสงบนั้น เป็นอาหารให้อุทัจจกุกุจะที่ยังไม่เกิดไม่เกิดขึ้นบ้าง เป็นอาหารให้ละอุทัจจกุกุจะที่เกิดขึ้นแล้วได้บ้าง”^{๘๓}

นอกจากนั้นสุมังคลวิลาสณียังได้กล่าวถึง ธรรมที่ทำให้สามารถละอุทัจจกุกุจะได้อีก ๖ ประการ ได้แก่ ความเป็นพหูสูตร, ความเป็นผู้ชอบถาม, ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ, การเข้าหาพระเถระ, การคบกัลยาณมิตร และมีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนให้ผู้ปฏิบัติสามารถละอุทัจจกุกุจะได้^{๘๔}

๕) **วิจิกิจฉา** เมื่อวิจิกิจฉามีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าวิจิกิจฉามีอยู่ในจิต เมื่อวิจิกิจฉาไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ ให้รู้ชัดทางที่วิจิกิจฉาซึ่งยังไม่เกิดขึ้นจะเกิด ให้รู้ชัดทางที่จะละวิจิกิจฉาซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้วิจิกิจฉาที่ละได้แล้วเกิดขึ้นอีก

สุมังคลวิลาสณี อธิบายว่า วิจิกิจฉาเกิดขึ้นเพราะทำไว้ใจโดยไม่แยกคายในธรรมที่ชวนให้สงสัย ซึ่งสมด้วยพระพุทธดำรัสที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายมีอยู่ธรรมที่ชวนให้สงสัย การทำไว้ใจโดยไม่แยกคาย และทำให้มากในธรรมที่ชวนให้สงสัยนั้น เป็นอาหารให้วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นบ้าง เป็นอาหารให้วิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วไปบุญยังขึ้นบ้าง”^{๘๕}

ส่วนการละวิจิกิจฉานั้น สุมังคลวิลาสณี อธิบายไว้ลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ใจโดยแยกคายในธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ซึ่งสมด้วยพระพุทธดำรัสที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายมีอยู่ธรรมทั้งทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ทั้งที่มีโทษและไม่โทษ ทั้งที่ควรประพฤติกและไม่ควรประพฤติก ทั้งที่เลวและประณีต ทั้งที่ดำและขาว การทำไว้ใจโดยแยกคายและการทำให้มากในธรรมเหล่านั้น เป็นอาหารให้วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดไม่เกิดขึ้นบ้าง เป็นอาหารให้ละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วได้บ้าง”^{๘๖}

นอกจากนั้นสุมังคลวิลาสณียังได้กล่าวถึง ธรรมที่ทำให้ละวิจิกิจฉาได้อีก ๖ ประการ ได้แก่ ความเป็นพหูสูตร, ความเป็นผู้ชอบถาม, ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ, ความกล้าตัดสินใจ, การคบกัลยาณมิตร และมีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละวิจิกิจฉา^{๘๗}

^{๘๓} อ่างแล้ว.

^{๘๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๑/๓๕๐.

^{๘๕} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๖๖.

^{๘๖} อ่างแล้ว.

^{๘๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๒/๓๕๒.

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายใน บ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ใน ความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยค้นหาและทวิปฏิ ปราศจากความยึดมั่น^{๘๘}

ข) ชั้นขบรพ

หมวดนี้เป็นหมวดว่าด้วยชั้น เป็นการให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ชั้น ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยมีวิธีการสอน ดังนี้

๑) รูป ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่ารูปเป็นอย่างไรเกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้ รูป คือ สภาพที่แตกสลาย แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑.๑) มหาภูตรูป มี ๔ คือ ปรฐวี (รูปที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) อาโป (รูปที่มีลักษณะเอิบอาบ) เตโช (รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น) และวาโย (รูปที่มีลักษณะพัดผัน ให้เคลื่อนไหว)

๑.๒) อุปาทายรูป มี ๒๔ คือ

๑.๒.๑) จักขุ ๑ โสตะ ๑ ฆานะ ๑ ชิวหา ๑ และกาย ๑ รวมเรียกว่า “ปสาทรูป ๕”

๑.๒.๒) อิตถิภาวะ และปฐิฐภาวะ รวมเรียกว่า “ภาวะรูป ๒”

๑.๒.๓) ทพยรูป, ชีวิต, อาหารรูป และปริเฉทรูป รวมเรียกว่า “รูป ๔”

๑.๒.๔) กายวิญญูติ และจิววิญญูติ รวมเรียกว่า “วิญญูติรูป ๒”

๑.๒.๕) ลหุตา ๑, มุหุตา ๑ และกัมมัญญูตา ๑ รวมเรียกว่า “วิการรูป ๓”

๑.๒.๖) อุปาทะ ๑, สันตติ ๑, ชรตา ๑ และอนิจจตา ๑ รวมเรียกว่า “ลักษณะรูป ๔”^{๘๙}

๒) เวทนา ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าเวทนาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๓.

^{๘๙} ที.สี. (บาลี) ๘/๔๕๘/๔๓๑., อภิ.วิ. (บาลี) ๓๔/๕๐๔/๑๘๕.

เวทนา คือ ความรู้สึก แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท^{๕๐} คือ สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข), ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์) และอทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่เป็นสุขและทุกข์)^{๕๑}

๓) **สัญญา** ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสัญญาเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้

สัญญา คือ ความจำ ได้หมายรู้ ความกำหนดหมาย แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ รูปสัญญา (ความจำได้หมายรู้รูป), สัททสัญญา (ความจำได้หมายรู้เสียง), คันธสัญญา (ความจำได้หมายรู้กลิ่น), รสสัญญา (ความจำได้หมายรู้รส), โผฏฐัพพสัญญา (ความจำได้หมายรู้สัมผัสทางกาย) และ ชัมมสัญญา (ความจำได้หมายรู้ธรรมารมณ คือ สัมผัสทางใจ)^{๕๒}

๔) **สังขาร** ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสังขารเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้ สังขาร คือ สภาวะที่ปรุงแต่งจิต เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เจตสิก” ประกอบด้วย ๕๐ ประการ^{๕๓} ได้แก่

๔.๑) ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ และมนสิการ รวมเรียกว่า “สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗”

๔.๒) วิตก วิจารณ์ อธิโมกษ์ วิริยะ ปิตี และนันทะ รวมเรียกว่า “ปกิณณกเจตสิก ๖”

๔.๓) โมหะ อหิริกะ อโนตตปปะ อุทัจจะ โลภะ ทิฏฐิ มานะ โทสะ อิตสา มัจฉริยะ กุกกุจะ ถีนมิทชะ และวิจิกิจฉา รวมเรียกว่า “อกุศลเจตสิก ๑๔”

๔.๔) สัทธา สติ หิริ โอตตปปะ อโลภะ อโทสะ ตัตตรมัชฌัตตตาทายปัสสัทธา จิตตปัสสัทธา กายลหุตา จิตตลหุตา กายมหุตา จิตตมหุตา กายกัมมัณฺญูตา จิตตกัมมัณฺญูตา กายปาคุณฺญูตา จิตตปาคุณฺญูตา กายชุกตา จิตตชุกตา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ กรุณา มุทิตา และปัญญา รวมเรียกว่า “โสภณเจตสิก ๒๕”^{๕๔}

^{๕๐} เวทนายังแบ่งออกเป็นเวทนา ๕ และเวทนา ๖ ได้อีก (ดูใน ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๔๓๒/๒๘๗.)

^{๕๑} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๕๕/๒๘๗.

^{๕๒} อง.ฉกุก. (บาลี) ๒๒/๖๑/๕๑.

^{๕๓} เจตสิก มี ๕๒ แต่ในชั้น ๕ เวทนากับสัญญา พระพุทธเจ้าทรงแสดงแยกไว้เป็นชั้นต่างหาก คือ เป็นเวทนาชั้นและสัญญาชั้น

^{๕๔} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๕๕/๒๘๗.

๕) **วิญญาณ** ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าวิญญาณเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไปอย่างไร

วิญญาณ คือ การรับรู้ แบ่งออกเป็น ๖ ประเภท คือ จักขุวิญญาณ (การรับรู้ทางตา คือ เห็นรูป), โสตวิญญาณ (การรับรู้ทางหู คือ ได้ยินเสียง), ฆานวิญญาณ (การรับรู้ทางจมูก คือ ได้กลิ่น), ชิวหาวิญญาณ (การรับรู้ทางกาย คือ รู้รสอาหารที่บริโภคน), กายวิญญาณ (การรับรู้ทางกาย คือ รู้สึกร้อนเย็นอ่อนแข็ง) และมโนวิญญาณ (การรับรู้ทางใจ คือ นึกคิดถึงเรื่องราวต่างๆ)^{๕๕}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๕๖}

ค) **อายตนะบรรพ**

หมวดนี้เป็นหมวดว่าด้วยอายตนะ เป็นการให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะ ๑๒ ซึ่งแบ่งออกได้เป็นอายตนะภายใน ๖ คือ จักขุ (ตา), โสตตะ (หู), ฆานะ (จมูก), ชิวหา (ลิ้น), กาย (กาย) และมโน (ใจ) และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ โดยให้พิจารณาดังนี้

๑) **จักขุกับรูป** ให้รู้จักจักขุ ให้รู้จักรูป และให้รู้จักจักขุกับรูป อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้ชัดวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

๒) **โสตตะกับเสียง** ให้รู้จักโสตตะ ให้รู้จักเสียง และให้รู้จักโสตตะกับเสียง อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้ชัดวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

๓) **ฆานะกับกลิ่น** ให้รู้จักฆานะ ให้รู้จักกลิ่น และให้รู้จักฆานะกับกลิ่น อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้ชัดวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

๔) **ชิวหากับรส** ให้รู้จักชิวหา ให้รู้จักรส และให้รู้จักชิวหากับรส อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะ

^{๕๕} อภ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๒๑/๕๕.

^{๕๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๓/๓๕๔.

ละเอียดด้วยวิธีใดให้รู้ชัดวิธีนั้น สัจโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้ชัดวิธีนั้น

๕) ภายกับโณภูฏัพพะ ให้รู้จักกาย ให้รู้จัก โณภูฏัพพะ และให้รู้จักกายกับ โณภูฏัพพะ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดให้รู้ชัดวิธีนั้น สัจโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเอียดด้วยวิธีใดให้รู้ชัดวิธีนั้น สัจโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้ชัดวิธีนั้น

๖) มโนกับธรรมารมณ ให้รู้จักมโน ให้รู้จักธรรมารมณ และให้รู้จักมโนกับธรรมารมณ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดให้รู้ชัดวิธีนั้น สัจโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดด้วยวิธีใดให้รู้ชัดวิธีนั้น สัจโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้ชัดวิธีนั้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความ เห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๕๓}

๖) โทษณกบรพ

หมวดนี้เป็นหมวดว่าด้วยโทษณกบรพ เป็นการให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โทษณกบรพ ๗ โดยพิจารณาดังนี้

๑) สติสัมโทษณกบรพ เมื่อสติสัมโทษณกบรพ มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าสติสัมโทษณกบรพ มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือเมื่อสติสัมโทษณกบรพ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า สติสัมโทษณกบรพ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดวิธีที่จะทำให้สติสัมโทษณกบรพ ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป

สติสัมโทษณกบรพ (องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ สติ) สุมังคลวิลาสินิอธิบายว่า สติโทษณกบรพเกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๔ ประการ ได้แก่ มีสติสัมปชัญญะในอริยาบถต่างๆ, ไม่คบบุคคลผู้หลงลืมสติ, คบบุคคลผู้มีสติปรากรกษัด และมีจิตน้อมไปในการทำสติให้เกิดขึ้น^{๕๔}

๒) ธรรมวิจยสัมโทษณกบรพ เมื่อธรรมวิจยสัมโทษณกบรพ มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่า ธรรมวิจยสัมโทษณกบรพ มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือเมื่อธรรมวิจยสัมโทษณกบรพ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า ธรรมวิจยสัมโทษณกบรพ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดวิธีที่จะทำให้ธรรมวิจยสัมโทษณกบรพ ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป

^{๕๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๔/๓๕๔.

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๕.

ฉัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ฉัมมวิจยะ หมายถึง การค้นหาความจริง) สุมังคลวิลาสินี อธิบายว่า ฉัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ หมั่นสอบถาม, ทำวัตถุให้สละสลวย คือ ทำร่างกายให้สะอาด, ปรับอินทรีย์ให้เสมอ คือ ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้เท่ากัน, ไม่คบคนมีปัญญาทรมาน (คนโง่), คบคนที่ฉลาด, พิจารณาให้แตกฉาน และมีใจน้อมไปในการทำฉัมมวิจยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๕๕}

๓) **วิริยสัมโพชฌงค์** เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า วิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดวิธีที่จะทำให้วิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป

วิริยสัมโพชฌงค์ (องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ วิริยะ) สุมังคลวิลาสินี อธิบายว่า วิริยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ พิจารณาให้เห็นภัยในอบาย, พิจารณาให้เห็นอนิสงส์ของความเพียร, พิจารณาอุทกไปบิณฑบาต, เคารพในบิณฑบาต, พิจารณาให้เห็นว่าตัวเองเป็นทายาทผู้ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา, พิจารณาให้เห็นว่าพระพุทธเจ้า คือ บุคคลยิ่งใหญ่, พิจารณาให้เห็นว่าการเกิดมาเป็นมนุษย์เป็นของยิ่งใหญ่, พิจารณาให้เห็นว่าเพื่อนสพรหมจารีเป็นบุคคลผู้ยิ่งใหญ่, อยู่ห่างไกลบุคคลผู้เกียจคร้าน, คบบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร และมีใจน้อมไปในการทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๕๖}

๔) **ปิติสัมโพชฌงค์** เมื่อปิติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าปิติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือเมื่อปิติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่าปิติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดวิธีที่จะทำให้ปิติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป

ปิติสัมโพชฌงค์ (องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปิติ) สุมังคลวิลาสินี อธิบายว่า ปิติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ), ระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ), ระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ), ระลึกถึงศีล (ศีลानุสสติ), ระลึกถึงการเสวยสละ (จาคานุสสติ), ระลึกถึงเทวดา (เทวดานุสสติ), ระลึกถึงความสงบ (อุปमानุสสติ), ไม่คบบุคคลผู้หยาบกระด้าง, คบบุคคลผู้มีจิตอ่อนโยน, พิจารณาพระสูตรต่างๆ ที่ชวนให้น่าเลื่อมใส และมีใจน้อมไปในการทำปิติสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๕๗}

๕) **ปัสสัทธิตัมโพชฌงค์** เมื่อปัสสัทธิตัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าปัสสัทธิตัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือเมื่อปัสสัทธิตัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า

^{๕๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๔/๓๕๕.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๖.

^{๕๗} อ่างแล้ว.

ปีศาจสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดวิธีที่จะทำให้ปีศาจสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว
บริบูรณ์ต่อไป

ปีศาจสัมโพชฌงค์ (องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปีศาจ หมายถึง
ความอ่อนคลายหรือความสงบ) สุมังคลวิลาสณี อธิบายว่า ปีศาจสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้ เพราะ
เหตุ ๓ ประการ ได้แก่ บริโภคอาหารที่ประณีต, อยู่ในที่มีภูมิอากาศสบาย, อยู่ในอิริยาบถที่สบาย,
บำเพ็ญเพียรได้พอเหมาะ, ไม่คบบุคคลผู้มีกายไม่สงบ, คบบุคคลผู้มีกายสงบ และมีจิตโน้มไปใน
การทำปีศาจสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๑๒}

๖) **สมาธิสัมโพชฌงค์** เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าสมาธิ
สัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่าสมาธิ
สัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดวิธีที่จะทำให้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์
ต่อไป

สมาธิสัมโพชฌงค์ (องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ สมาธิ)
สุมังคลวิลาสณี อธิบายว่า สมาธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ทำวัตถุให้
สละสลวย (อาบน้ำชำระกายและดูแลสิ่งของเครื่องใช้ให้สะอาด), ปรับอินทรีย์ (คือ สัทธา วิริยะ สติ
สมาธิ และปัญญา) ให้เสมอกัน, ฉลาดในนิมิต, ประคองจิตในคราวที่หุดหู่, ช่มจิตในคราวที่ฟูขึ้น
(พุ่งช่าน), ปล่อยจิตให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี, เฟ่งจิตเฉยในคราวที่จิตสงบ, ไม่คบบุคคลผู้
มีจิตไม่เป็นสมาธิ, คบบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ, พิจารณาตามและวิโมกข์ และมีใจโน้มไปในการทำ
สมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๑๓}

๗) **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่า
อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัด
ว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดวิธีที่จะทำให้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว
บริบูรณ์ต่อไป

อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ อุเบกขา)
สุมังคลวิลาสณี อธิบายว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๕ ประการ ได้แก่ วางใจเป็น
กลางในสัตว์, วางใจเป็นกลางในสังขาร, ไม่คบบุคคลผู้รักใคร่สัตว์และสังขาร, คบบุคคลผู้มีใจเป็น
กลางในสัตว์และสังขาร และมีใจโน้มไปในการทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๑๔}

^{๑๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๔/๓๕๗.

^{๑๓} อ่างแล้ว.

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๘.

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรม
อยู่ในความ เห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๑๑๕}

จ) สัจจบรรพ

หมวดนี้เป็นหมวดว่าด้วยสัจจะ เป็นการให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน
คือ สัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค โดยมีวิธีการสอนดังนี้

๑) ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร) ได้แก่ ความเกิด
(ชาติ), ความแก่ (ชรา), ความตาย (มรณะ), ความโศก (โศกะ), ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ), ความทุกข์
กาย (ทุกข์), ความทุกข์ใจ (โทมนัส), ความคับแค้นใจ (อุปายาส), การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก
(สัมปโยค), ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก (วิปโยค) และความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุป
แล้วก็ได้แก่ขันธอันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

๒) สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่าสมุทัย(เหตุแห่งทุกข์)ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่

๒.๑) ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และให้พิจารณาให้
เห็นชัดว่า ตัณหานี้เกิดและตั้งอยู่ด้วยอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และ
อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

๒.๒) วิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหา
วิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ

๒.๓) ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กาย
สัมผัส และมโนสัมผัส

๒.๔) เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆาน
สัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา

๒.๕) สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา
โผฏฐัพพสัญญา และธัมมสัญญา

๒.๖) สัญเจตนา ๖ (ความจงใจ ๖) คือ รูปสัญเจตนา สัททสัญเจตนา
คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา และธัมมสัญเจตนา

^{๑๑๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๕/๓๕๕.

๒.๓) วิตก ๖ (ความตรีก ๖) คือ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภกฐัพพวิตก และชัมมวิตก

๒.๔) วิจาร ๖ (ความตริตรอก ๖) คือ รูปวิจาร สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โภกฐัพพวิจาร และชัมมวิจาร

๓) นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่านิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ ความสำรอก และความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่าการดับตัณหานั้น ให้ดับที่

๓.๑) อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

๓.๒) อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ และธรรมารมณ์

๓.๓) วิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ

๓.๔) สัมผัส ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส

๓.๕) เวทนา ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา และมโนสัมผัสสชาเวทนา

๓.๖) สัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภกฐัพพสัญญา และชัมมสัญญา

๓.๗) สัญเจตนา ๖ (ความจงใจ ๖) ได้แก่ รูปสัญเจตนา สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โภกฐัพพสัญเจตนา และชัมมสัญเจตนา

๓.๘) วิตก ๖ (ความตรีก ๖) ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภกฐัพพวิตก และชัมมวิตก

๓.๙) วิจาร ๖ (ความตริตรอก ๖) ได้แก่ รูปวิจาร สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โภกฐัพพวิจาร และชัมมวิจาร

๔) มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ และให้พิจารณาเห็นต่อไปว่า

๔.๑) สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุเกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ และความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

๔.๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกาม ดำริในความไม่พยายาบาท และดำริในอันไม่เบียดเบียน

๔.๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ และเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ

๔.๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ และเว้นจากการประพฤตินอกงาม

๔.๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่มีชอบต่างๆ แล้วประกอบอาชีพที่สมควร

๔.๖) สัมมาวาชามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระวังอกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรรักษาอกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

๔.๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ และกำจัดความยินดีในร้ายในโลกได้

๔.๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุติฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ตามลำดับ

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๑๐๖}

ระยะเวลาแห่งการบำเพ็ญสติปัฏฐานกับการบรรลุมรรคผลนั้น พระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า ก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างไม่อย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีจันทรปัญญาเหลืออยู่เป็นอนาคามี

๗ ปี ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ...

^{๑๐๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๖/๓๖๐.

๑ ปี ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีขันธปัญจกเหลืออยู่เป็นอนาคามี

๗ เดือน ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน ...

กึ่งเดือน ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีขันธปัญจกเหลืออยู่เป็นอนาคามี^{๑๑๑}

เมื่อพิจารณามหาสติปัฏฐาน อันประกอบด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การเจริญสติพิจารณาในร่างกาย), เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การเจริญสติพิจารณาในเวทนา), จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การเจริญสติพิจารณาในจิต) และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การเจริญสติพิจารณาในธรรม อันได้แก่ นิเวรณ ๕, ขันธ ๕, อายุตนะ ๑๒, โภชนงค ๗ และอริยสัจ ๔) โดยโยนิโสมนสิการ จะทำให้เข้าใจในพระพุทธรูปประสงค^๑ได้อย่างชัดเจนขึ้นในการปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน กล่าวคือ มหาสติปัฏฐานนั้น เป็นการปฏิบัติที่เน้นสติเป็นประธาน หรือการใช้สติเป็นฐานในการปฏิบัติต่างๆ และเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดสมาธิร่วมขึ้นด้วยเพียงในระดับหนึ่งที่ยังคงประกอบด้วยสติพร้อมบริบูรณ์ และตลอดจนใช้สติทำให้เกิดปัญญาขึ้นด้วยเช่นกัน เนื่องด้วยเพราะมหาสติปัฏฐานนั้น เป็นการใช้สติเป็นหลัก ที่มีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วยในการระลึกรู้เท่าทันธรรม ที่หมายครอบคลุมถึงการใช้สติพิจารณาในธรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดปัญญาพิจารณาเห็นความจริง จนเกิดความเบื่อหน่ายในกองทุกข์ สามารถดับทุกข์เข้าสู่นิพพานได้ในที่สุด

จากการศึกษาวิจัยในบทที่ ๒ ว่าด้วยเรื่องวิธีการรักษาโรคและวิธีการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระไตรปิฎก ผลการวิจัยพบว่า โรคในพระไตรปิฎกหมายถึงความเสียดแทง บุคคลใดที่เป็นโรคแสดงว่าบุคคลนั้นมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเสียดแทงอยู่ โดยแบ่งออกได้เป็นโรคทางกายและโรคทางใจ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคทั้งทางร่างกายและทางจิตใจนั้น มีทั้งหมด ๘ ประการ ได้แก่ ความผิดปกติของธาตุทั้ง ๔, การเปลี่ยนแปลงของอากาศ, ช่วงของอายุ, ถูกสัตว์ทำร้าย, การรักษาที่ผิดพลาด, อาหาร, ความผิดปกติของจิตใจ และผลของกรรมโรคที่มีสาเหตุมาจาก ๖ ประการแรก สามารถรักษาให้หายได้ด้วยการรักษาด้วยสมุนไพรมะพร้าวที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ หรือใช้วิธีการทางเทคนิค เช่น การตัดกาย การนั่งไฟ การนวด การปล่อยยอสุจิ การนัตถุยา และการผ่าตัด ส่วนโรคที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของจิตใจและผลของกรรมนั้น

^{๑๑๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๗/๓๖๑.

การเจริญพระพุทธมนต์และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีส่วนสำคัญในการรักษาเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นวิธีการที่ทำให้จิตใจเป็นปกติ ระวังความนึกคิดและอารมณ์ เกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน จนทำให้เกิดสมาธิ สติสัมปชัญญะ และปัญญา นอกจากนี้ยังเป็นหนทางนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดในชีวิต สามารถตัดสิ้นกิเลสอาสวะทั้งปวงได้ นามาส่งการได้รับการอโหสิกรรมในการกระทำทั้งหลาย บรรลุเข้าสู่นิพพานซึ่งเป็นบรมสุขอันยิ่งใหญ่ ดังคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่อบรมสั่งสอนศิษยานุศิษย์ ถึงวิธีการและผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งได้รับความศรัทธาจากประชาชนเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งอันสืบเนื่องจากการปฏิบัติและผลในการรักษาโรค ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยและนำเสนอถึงผลงานด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคในบทต่อไป

บทที่ ๓

ผลงานด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งเน้นเรื่องการพ้นทุกข์ สอนให้รู้จักทุกข์และวิธีการดับทุกข์ให้พ้นจากอวิชชา (ความไม่รู้ถึงความจริงในธรรมชาติ) อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง โดยหลักคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น จะเน้นหลักปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ซึ่งเป็นความจริงแท้ของชีวิตและกฎธรรมชาติ พระพุทธศาสนามีวิถีทางดับทุกข์ (มรรค) คือ มัชฌิมาปฏิปทา (หลักการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนา) เป็นทางหลุดพ้นไปจากสังสารวัฏ ซึ่งเป็นทางสายเอกทางเดียวที่จะดับทุกข์ได้ การปฏิบัติจะยึดหลักทางสายกลาง อันเป็นอริยมรรค คือ การฝึกเจริญสติ โดยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานดังที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จนสามารถบรรลุนิพพาน ตลอดจนมรรค ผล และนิพพาน ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้

ในบทนี้เป็นการศึกษาผลงานด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้เจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรมาเป็นระยะเวลานาน ๓๕ ปี นอกจากนั้นท่านยังได้เคยเจริญอานาปานสติมานาน ๒๐ ปีเศษ และมโนยติอีก ๑๐ ปีเศษ ท่านยังสามารถเพ่งกลิ่นและปฏิบัติธรรมกายได้ ด้วยเหตุนี้ท่านจึงได้รับความศรัทธาจากประชาชนเป็นจำนวนมาก ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี และเป็นที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี โดยจะทำการวิจัยในเรื่องวิธีการปฏิบัติและอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จากกรรมเทศนาและกรณีศึกษาที่ปรากฏอยู่ในผลงานด้านหนังสือของท่าน ซึ่งสาระสำคัญต่างๆ ได้นำเสนอเป็นหัวข้อ ดังนี้

๓.๑ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เป็นหนึ่งในฐานะในพระพุทธศาสนาซึ่งประกอบด้วย คันถฐานะ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนให้รู้เรื่องพระศาสนาและหลักศีลธรรม และวิปัสสนาฐานะ ได้แก่

ฐะหรืองานอย่างสูงในพระศาสนา ซึ่งเป็นงานที่จะช่วยให้ผู้นับถือพระพุทธศาสนาได้รู้จักดับทุกข์ หรือเปลื้องทุกข์ออกจากตน มากน้อยตามควรแก่การปฏิบัติ ซึ่งการเรียนรู้วิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เรียนได้ ๒ อย่าง คือ

ก) การเรียนอันดับ คือ การเรียนให้รู้จักขั้น ๕ ว่าได้แก่อะไรบ้าง, ย่อให้สั้นในทางปฏิบัติเหลือเท่าใด, ได้แก่อะไรบ้าง, เกิดที่ไหน, เกิดเมื่อไร, เมื่อเกิดขึ้นแล้วอะไรจะเกิดตามมา, จะกำหนดตรงไหนจึงจะถูกขั้น ๕ และเมื่อกำหนดถูกแล้วจะได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง เป็นต้น

นอกจากนี้ก็ต้องเรียนให้รู้เรื่องในอายตนะ ๑๒ (ตากับรูป, หูกับเสียง, จมูกกับกลิ่น, ลิ้นกับรส, ร่างกายกับสัมผัส และจิตกับธรรมารมณ์), ธาตุ ๑๘ (จักขุธาตุ, โสตธาตุ, ฆานธาตุ, ชิวหาธาตุ, กายธาตุ, รูปธาตุ, สัทธาตุ, คันธธาตุ, รสธาตุ, โภญฐัพพธาตุ, จักขุวิญญาณธาตุ, โสตวิญญาณธาตุ, ฆานวิญญาณธาตุ, ชิวหาวิญญาณธาตุ, กายวิญญาณธาตุ, มโนธาตุ, มโนวิญญาณธาตุ และธัมมธาตุ), อินทรีย์ ๒๒ (จักขุนทรีย์, โสตินทรีย์, ฆานินทรีย์, ชิวหินทรีย์, กายินทรีย์, อิตตินทรีย์, ปุริสินทรีย์, ชีวิตินทรีย์, มนินทรีย์, สุนทรินทรีย์, ทุกจินทรีย์, โสมนัสสินทรีย์, โทมนัสสินทรีย์, อุปกจินทรีย์, สัทธินทรีย์, วิริยินทรีย์, สตินทรีย์, สมาธินทรีย์, ปัญญินทรีย์, อัญญัตตัญญูสสามินทรีย์, อัญญินทรีย์ และอัญญาตาวินทรีย์), อริยสัจ ๔ (ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ และมรรค) และปฏิจกสมุปบาท ๑๒ (อวิชชา, สังขาร, วิญญาณ, นามรูป, สฬายตนะ, ผัสสะ, เวทนา, ตัณหา, อุปทาน, ภพ,ชาติ, และชรามรรณะ) โดยละเอียดเสียก่อน ก็คือ เรียนภาคปริยัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก่อน แล้วจึงจะสามารถลงมือปฏิบัติได้

ข) การเรียนสันโดษ คือ การเรียนย่อๆ สั้นๆ สอนเฉพาะที่ต้องปฏิบัติเท่านั้น เรียนชั่วโมงนี้ก็ปฏิบัติชั่วโมงนี้เลย เช่น สอนการเดินจงกรม, สอนวิธีนั่งกำหนด, สอนวิธีกำหนดเวทนา, สอนวิธีกำหนดจิต เป็นต้น แล้วลงมือปฏิบัติได้เลย*

การเรียนรู้วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นไปตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประกอบด้วยการเรียนลำดับ คือ การเรียนภาคปริยัติก่อน จึงจะสามารถลงมือปฏิบัติได้ และการเรียนสันโดษ คือ การเรียนเฉพาะที่ต้องปฏิบัติเท่านั้น

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อจะปลดเปลื้องความทุกข์น่านับการออกเสียจากชีวิต เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงว่า ชีวิตคืออะไร โดยปกติเรามักจะปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามความเคยชินของมัน วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเรื่องของการตีปัญหาซับซ้อนของชีวิต เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงของชีวิตตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำมา ในตัวของเรานั้นมีสิ่ง

* คณะศิษยานุศิษย์พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), สวคมนตรี ทำกัมมัฏฐาน ตามแบบหลวงพ่อจรัญ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๕๓-๕๕.

ที่ดีมีคุณค่าอยู่แล้วก็คือ สติและสัมปชัญญะ แต่เรานำเอาออกมาใช้น้อยนัก ทั้งที่เป็นสิ่งที่มีคุณค่าแก่ชีวิตของเราอย่างหาประมาณมิได้ วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการระดมเอาสติทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวเรา ออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นวิปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ถูกต้องตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การเจริญสติ จนเกิดปัญญาพิจารณาในทุกข์ สามารถตัดกิเลสทั้งปวงจน บรรลุเข้าสู่นิพพาน

การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งแปลให้เข้าใจได้ง่าย คือ ฐานที่ตั้ง ของสติ หรือเหตุปัจจัยสำหรับปลุกสติให้เกิดขึ้นในฐานทั้ง ๔ อันได้แก่ ๑) กาย เป็นการเจริญสติ พิจารณาร่างกายโดยละเอียด, ๒) เวทนา เป็นการเจริญสติพิจารณาในสุขเวทนา, ทุกขเวทนา และ อุเบกขาเวทนา เมื่อพิจารณาจนสามารถแยกรูปกับนามออกจากกันได้ ก็จะสามารถละทุกขเวทนาได้, ๓) จิต เป็นการเจริญสติไว้ที่อารมณ์ พิจารณาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของจิต เพื่อละความพอใจ และความไม่พอใจ และ ๔) ธรรม เป็นการเจริญสติพิจารณาในธรรมทั้งปวง อันได้แก่ นິรวรณ ๕, ขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, โภชนงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ โดยผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติ ปัฏฐาน ๔ ต้องทำความเข้าใจในอารมณ์ทั้ง ๔ ประการให้ถูกต้อง คือ

๑) กาย ทั่วร่างกายนี้ไม่มีอะไรสวยงามแม้แต่ส่วนเดียว ควรละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๒) เวทนา สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์นั้น แท้จริงแล้วมีแต่ทุกข์ แม้เป็นสุขก็เพียงปิดบัง ความทุกข์ไว้

๓) จิต คือ ความนึกคิด เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลง แปรผัน ไม่เที่ยง และไม่คงทน

๔) ธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดกับจิต ทั้งที่เป็นกุศล อกุศล และอัพยาทุกต (จิตที่เป็นกลางๆ) ส่วนอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยดับไป อารมณ์นั้นก็ดับไปด้วย ไม่มีสิ่งเป็นอัตโนมัติ^๒

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) นั้น จะมีหลักสำคัญในการปฏิบัติอยู่ ๓ ประการ คือ

๑) อาตภาพี ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน

๒) สติมา มีสติ คือระลึกอยู่เสมอว่าขณะนี้เราทำอะไร

๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือขณะนี้ทำอะไรอยู่นั้นต้องรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา^๓

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓-๖๕.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

โดยมีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น^๔ ดังนี้

ก. การยืน

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เยกหน้า หลังตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผม กำหนดว่า “ยืนหนอ” ซ้ำๆ ๕ ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ ๕ ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า “ยืน” จิตวามโนภาพร่างกาย จากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปปลายเท้า กำหนดคำว่า “ยืน” จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือขึ้นไปปลายผม กำหนดกลับไปกลับมาจนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้วให้ล้มตาคืน ก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ สอก สติจับอยู่ที่เท้า

ข้อปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติเมื่อลุกขึ้นยืนตรงแล้ว เท้าไม่ต้องชิดกันมาก อาจจะทำให้ล้มได้ ยืนธรรมดา ตั้งตัวตรงๆ ให้ความคมโนภาพว่า เรื่อยรูปร่างอย่างนี้ เป็นมโนภาพ ผ่าศูนย์กลางลงไปถึงปลายเท้าเมื่อกำหนดว่า “ยืน” ให้มโนภาพผ่าจากกระหม่อมลงไป ให้สติตามควบคุมจิตถึงสะดือ เมื่อกำหนดว่า “หนอ” ให้จิตผ่าจากสะดือลงไปถึงปลายเท้า แล้วให้สำรวจรวมปลายเท้าขึ้นมาบนศีรษะ เมื่อกำหนดว่า “ยืน” ให้มโนภาพจากเท้าทั้งสองข้างขึ้นมาถึงสะดือจุดศูนย์กลาง เมื่อกำหนดว่า “หนอ” ให้สติตามจากสะดือถึงกระหม่อม ตรวจสอบตัวเองว่ากำหนดได้เท่าทันพอดีหรือไม่ ต้องกำหนดให้ได้จังหวะ ถ้าปฏิบัติไม่ได้จังหวะ แสดงว่ายังปฏิบัติได้ยังไม่ดีพอ หากขณะปฏิบัติกำหนดไม่ทันในจังหวะใด ให้ปฏิบัติกำหนดใหม่ในจังหวะนั้น เมื่อฝึกฝนปฏิบัติได้ดีแล้ว จะเกิดสมาธิและสติ จะรู้สึกซาบซ่านไปทั้งร่างกาย

ในการกำหนด “ยืน” ต้องใช้สติกำหนดมโนภาพ ในข้อนี้มีประโยชน์มาก แต่นักปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่ค่อยปฏิบัติจุดนี้ ปล่อยให้ล่วงเลยผ่านไป โดยใช้เพียงแต่ปากในการกำหนด ไม่ได้ใช้จิตและสติกำหนดให้เกิดมโนภาพ ต้องฝึกฝนปฏิบัติให้ชำนาญ ให้สติคุ้นเคยกับจิต และให้จิตคุ้นเคยกับสติ ถึงจะเกิดสมาธิ จึงต้องมีการฝึกฝนจิตอยู่ที่กระหม่อม วามโนภาพลงไปซ้ำๆ ไม่ต้องไปเพ่งที่ลมหายใจ แต่ให้หายใจยาวๆ การปฏิบัติจะถูกจังหวะ แล้วตั้งสติ ตามจิตลงไป จะเห็นลักษณะร่างกายของเรายืนอยู่ในปัจจุบัน เห็นกายภายนอกน้อมเข้าไปเห็นกายภายใน

ข้อควรระวังในการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ต้องไม่กำหนด “ยืน-หนอ” ติดกัน จะทำให้การกำหนดไม่ได้จังหวะ การปฏิบัติจะไม่ได้ผล ต้องกำหนดไปเรื่อยๆ ซ้ำๆ ให้จิตมันพุ่งไปตามสมควร ให้หายใจเข้ายาวตั้งแต่ศีรษะไปถึงปลายเท้า แล้วก็ยืนสุดหายใจเข้ามาให้ยาวจากปลายเท้าขึ้นไปถึงกระหม่อม ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน จิตเป็นสมาธิได้โดยง่าย ไม่พุ่งชาน แล้ว

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑-๗๘.

จิตจะเป็นกุศล อารมณ์ที่เคยจุนเจียวจะลดลง ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มูลกัมมัญฐานอยู่ตรงนี้ มูลฐานของชีวิตก็อยู่ตรงนี้

ข. การเดินจงกรม

การเดินให้กำหนดว่า “ขวา...อย่าง...หนอ...” กำหนดในใจ คำว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวา ขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจต้องนึกให้พร้อมกัน “อย่าง” ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า “หนอ” เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า “ซ้าย...อย่าง...หนอ...” คงปฏิบัติ เช่นเดียวกันกับ “ขวา...อย่าง...หนอ...”

ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัว ขณะก้าวจะได้ ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ปฏิบัติแล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เงยหน้า หลับตา กำหนด “ยืนหนอ” ซ้ำๆ อีก ๕ ครั้ง ทำความรู้สึกโดยจิต สติ รู้ยู่ตั้งแต่กลางกระหม่อม แล้วกำหนด “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงปลายเท้า เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง แล้วหลับตา ตั้งตรงๆ เอาจิตปักไว้ที่กระหม่อม เอาสติตาม ดังนี้ “ยืน...” (ถึงสะดือ) “หนอ...” (ถึงปลายเท้า) หลับตา อย่าลืมตา นึกมโนภาพ เอาจิตมอง ไม่ใช่ชมองเห็นด้วยสายตา “ยืน...” (จากปลายเท้าถึงสะดือ แล้ว หยุด) แล้วก็ “หนอ...” ถึงปลายผม คนละครั้ง พอทำได้แล้ว ภาวนา “ยืน...หนอ...” จากปลายผมถึง ปลายเท้าได้ทันที ไม่ต้องไปหยุดที่สะดือ แล้วแล้วคล่องว่องไว ถูกต้องเป็นธรรมชาติ

ขณะปฏิบัตินั้นให้สติอยู่ที่ร่างกายอย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้วลืมตาขึ้น ก้มหน้า ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า “ขวา...” “อย่าง...” “หนอ...” กำหนดในใจ คำว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนึกต้อง ให้พร้อม คำว่า “อย่าง” ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าให้ช้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า “หนอ” เท้า เหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้า อย่าให้ส้นเท้าหลังเปิด

เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดคำว่า “ซ้าย...” “อย่าง...” “หนอ...” ปฏิบัติเช่นเดียวกับ “ขวา...” “อย่าง...” “หนอ...” ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัว ขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ปฏิบัติแล้ว พยายามใช้เท้าขวาเป็นหลัก คือ “ขวา...” “อย่าง...” “หนอ...” แล้วตามด้วยเท้า “ซ้าย...” “อย่าง...” “หนอ...” จะประกบกันพอดี แล้วกำหนดว่า “หยุด... หนอ...” จากนั้นเงยหน้า หลับตา กำหนด “ยืน... หนอ...” ซ้ำๆ อีก ๕ ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบาย มาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า

ท่ากลับ การกลับกำหนดว่า “กลับหนอ” ๔ ครั้ง จากนั้นยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวา หมุนตัวไปทางขวา ๕๐ องศา แล้วลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา แล้วยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวา หมุนตัวไปทางขวา ๕๐ องศา แล้วลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา หากฝึกจนชำนาญแล้วเราสามารถ กำหนดให้ละเอียดขึ้น โดยการหมุนตัวจาก ๕๐ องศา เป็น ๔๕ องศา จะเป็นการกลับหนอทั้งหมด ๘

ครั้ง เมื่ออยู่ในท่ากลับหลังแล้วต่อไปกำหนด “ขึ้น... นอน...” ซ้ำๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตา ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนครบเวลาที่กำหนด

การเดินจงกรมนั้น กระทำการเดินได้ถึง ๖ ระยะ แต่ก่อนที่จะทำการเดินในระยะต่อไปนั้น จะต้องเดินระยะที่ ๑ ให้ถูกต้องก่อน คือ ได้ปัจจุบันธรรมจริงจึงจะเพิ่มระยะต่อไป ตามผลการปฏิบัติของแต่ละบุคคล เมื่อปฏิบัติการเดินจงกรมในระยะที่ ๑ ได้ถูกต้องแล้ว สามารถเดินจงกรมในระยะต่อไปได้ ดังนี้

ระยะที่ ๒ ให้กำหนดว่า “ยก-นอน, เขยิบ-นอน” วิธีปฏิบัติ คือ ค่อยๆ ยกเท้าขวาขึ้นให้สูงจากพื้นประมาณ ๓ นิ้ว ขณะยกกำหนดว่า “ยก” เมื่อยกแล้วจึงกำหนดว่า “นอน” แล้วเลื่อนเท้าไปข้างหน้าซ้าย ห่างจากเท้าซ้ายไม่เกิน ๑ คืบ ค่อยๆ เขยิบเท้าลงไปโดยใช้ปลายเท้าลงก่อน ขณะที่เท้าเหยียบพื้นกำหนดว่า “เหยียบ” เมื่อเหยียบเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “นอน” เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติแบบเดียวกัน เมื่อสุดทางกำหนด “ขึ้นนอน” ๕ ครั้ง และ “กลับ-นอน” ๘ ครั้ง ให้ปฏิบัติดังที่กล่าวมาข้างต้น

ระยะที่ ๓ กำหนดว่า “ยก-นอน, ย่าง-นอน, เขยิบ-นอน” ขณะกำหนด “ยก” เท้าขวายกสูงจากพื้นประมาณ ๓ นิ้ว ยกเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “นอน” ขณะกำหนด “ย่าง” ให้เลื่อนเท้าขวาออกไปข้างหน้า ห่างจากเท้าซ้าย ๑ คืบเป็นอย่างมาก แล้วกำหนดว่า “นอน” ขณะกำหนดว่า “เหยียบ” ให้เอาปลายเท้าเหยียบลงพื้นจนถึงส้นเท้า แล้วจึงกำหนด “นอน” เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติแบบเดียวกัน

ระยะที่ ๔ กำหนดว่า “ยกส้น-นอน, ยก-นอน, ย่าง-นอน, เขยิบ-นอน” ขณะกำหนด “ยกส้น” ให้ยกส้นเท้าขึ้นให้พร้อมและพอดีกับที่กำหนด เมื่อยกส้นขึ้นเรียบร้อยแล้วจึงกำหนด “นอน” ส่วนยกนอน, ย่างนอน และเหยียบนอน ก็ให้ปฏิบัติเหมือนกัน

ระยะที่ ๕ กำหนดว่า “ยกส้น-นอน, ยก-นอน, ย่าง-นอน, ลง-นอน, ถูก-นอน” ปฏิบัติเช่นเดียวกับระยะที่ ๔ แต่เพิ่ม “ลงนอน” ขณะกำหนด “ลงนอน” ให้ลดเท้าลงมาสองนิ้ว เท้าก็จะสูงจากพื้นหนึ่งนิ้ว เมื่อกำหนด “ถูกนอน” ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับที่กำหนดว่า “เหยียบนอน” ในระยะที่ ๔

ระยะที่ ๖ กำหนดว่า “ยกส้น-นอน, ยก-นอน, ย่าง-นอน, ลง-นอน, ถูก-นอน, กด-นอน” ปฏิบัติเหมือนระยะที่ ๕ แต่เพิ่ม “กดนอน” ขณะกำหนด “ถูก” ให้ใช้ปลายเท้าแตะพื้นเบาๆ ส้นเท้ายังไม่ถูกพื้น เมื่อปลายเท้าถูกพื้นแล้วจึงลงคำว่า “นอน” ขณะกำหนดว่า “กด” ให้ใช้ส้นเท้ากดพื้นเบาๆ เมื่อกดเรียบร้อยแล้ว จึงลงคำว่า “นอน”

ในการเดินจงกรมในแต่ละระยะนั้น ให้กำหนดรู้เฉพาะอิริยาบถเดินแต่เพียงอย่างเดียว การเคลื่อนไหวส่วนอื่นของร่างกายจึงไม่ควรมีการเดินให้เดินช้าๆ เพื่อให้กำหนดได้เท่านั้น

ข้อปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติบางราย เมื่อปฏิบัติเดินจงกรม จะรู้สึกเวียนศีรษะ สาเหตุเกิดได้จากทั้ง เวทนาที่เกิดขึ้น และจิตที่วูบลงไปเป็นสมาธิในขณะที่เดินจงกรม ฉะนั้นหากมีอาการเวียนศีรษะเกิดขึ้น ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดหยุดเดินจงกรม แล้วกำหนดอาการเวียนศีรษะให้ได้ กำหนดรู้หนอให้ได้ ให้อาการที่เกิดขึ้นหายไปเสียก่อน ตั้งสติไว้ให้ได้ดีก่อนแล้วจึงปฏิบัติต่อไป นอกจากนั้นในขณะที่เดินจงกรม จิตออกไปข้างนอก คิดถึงเรื่องต่างๆ ให้หยุดปฏิบัติ แล้วหายใจยาวๆ กำหนดจิต “คิดหนอ” ให้ได้ที่ลิ้นปี่อย่างช้าๆ จิตที่ฟุ้งซ่านจะรู้สึกตัว สามารถปฏิบัติต่อไปได้ หากมีเสียงอะไรมากระทบ ให้กำหนด “เสียงหนอ” ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น ปวดเมื่อยต้นคอ เป็นต้น ให้หยุดเดิน แล้วยืนนิ่งๆ กำหนดเวทนาไป เอาสภาพความเป็นจริงมาแสดงออกมา มันปวดมากน้อยเพียงใด มิใช่กำหนดให้หายปวด แต่เป็นการกำหนดเพื่อต้องการให้รู้ว่ามันปวดอย่างไร

การเดินจงกรมนั้น หลักสำคัญอยู่ที่ต้องปฏิบัติให้ช้าที่สุด เพราะจิตมีความเร็วมาก มีความไวยากจะควบคุม ต้องปฏิบัติทำให้เชื่องลง ทำให้คุ้นเคย พระพุทธเจ้าสอนว่า ให้วัดตัวเรา วัดกาย วัดวาจา และวัดใจ ในทุกขณะจิต การเดินจงกรมถือเป็นแบบฝึกหัด เพื่อให้ได้อาหารที่สำคัญมาก คือ ปัญญา นอกจากนี้การเดินจงกรมยังทำให้เกิดอานิสงส์ ๕ ประการ^๕ คือ มีความอดทนต่อการเดินทางไกล, มีความอดทนต่อความเพียร, มีความอาหารน้อย, มีระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี และมีสมาธิตั้งอยู่ได้นานจากการเดินจงกรม

ค. การนั่งสมาธิ

กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลง เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด “ขึ้น... หนอ...” อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า “ปล่อยมือหนอๆ” ช้าๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั้นค่อยๆ ย่อตัวลงพร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริงๆ เช่น “ย่อตัวหนอๆ” “เท้าพื้นหนอๆ” “คุกเข่าหนอๆ” “นั่งหนอๆ” เป็นต้น

วิธีการนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า “พอง-หนอ” ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบ-หนอ” ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่พอง-ยุบเท่านั้น อย่าคลุมหายใจที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

^๕ อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๘/๖๒๕-๖๓๕.

เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความอดทน เป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนาก็มีภูฐานนั้นก็ล้มเหลว ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความคันเกิดขึ้น ให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดพอง-ยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่ เวทนาที่เกิดขึ้น และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า “ปวดหนอๆ” “เจ็บหนอๆ” “คันหนอๆ” เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิตนั้นเวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านต่างๆ นานา ก็ให้เอาสติปกคลุมที่ลิ้นปี่ พร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือ โกรธ ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า “ดีใจหนอๆ” “เสียใจหนอๆ” “โกรธหนอๆ” เป็นต้น

ข้อปฏิบัติ เคนจงกรมเสร็จแล้ว ควรนั่งสมาธิทันที ทำให้ติดต่อกันเหมือนเส้นด้ายออกจากลูกกล้ออย่าให้ขาด ทำให้ติดต่อกันไป นั่งสมาธิจะขัดสองชั้นก็ได้ ชั้นเดียวก็ได้ หรือขัดสมาธิเพชรก็ได้ แล้วแต่นัด ไม่ได้บังคับแต่ประการใด มือขวาทับมือซ้ายหายใจเข้าออกยาวๆ ก่อนกำหนด “พอง-ยุบ” ให้หายใจเข้า-ออกยาวๆ แล้วสังเกตท้องหายใจเข้าท้องพองไหม หายใจออกท้องยุบไหม ถ้าสังเกตดูไม่เห็น ให้ลองเอามือคลำที่ท้องดู โดยเอามือวางที่สะดือแล้วหายใจยาวๆ ท้องจะพองขึ้น ก็ให้กำหนดว่า “พองหนอ” พอหายใจออก ท้องก็จะยุบลง ก็ให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” กำหนดให้เป็นจังหวะ ช่วงแรกในการฝึกปฏิบัติ อาจจะมีอาการอึดอัด เพราะไม่เคยได้ฝึกปฏิบัติ เช่นนี้ บางรายอาจจะมึนมีตเกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากความฟุ้งซ่านได้ ในการปฏิบัติ ถ้าหายใจเข้าแล้วกำหนด “พองหนอ” ที่ท้องได้ไม่ทัน ท้องที่พองยุบลงก่อน หรือหายใจออก แล้วกำหนด “ยุบหนอ” ไม่ทันท้องที่ยุบพองขึ้นมาก่อน วิธีการปฏิบัติโดยให้กำหนด “พองหนอ” หรือ “ยุบหนอ” อย่างละครึ่ง หรือกำหนดพองแล้วกำหนดหนอต่อนไปเลย หรือกำหนดยุบแล้วกำหนดหนอต่อนไปเลย บางรายที่ปฏิบัติใหม่ อาจจะนั่งสังเกตไม่เห็นท้องพองยุบ และใช้มือคลำไม่ได้ ให้นอนหงายเหยียดขาหลวงไป โดยให้เอามือประสานที่ท้อง หายใจยาวๆ แล้วว่าตามมือนี้ไป กำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ให้ชำนาญ พอปฏิบัติจนชำนาญแล้ว ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม แล้วกลับมานั่งใหม่ จะปฏิบัติได้ชัดเจนขึ้น ในบางครั้งการปฏิบัติอาจมีการติดขัดเกิดขึ้นได้ ก็ให้กำหนด “รู้หนอๆ” โดยหายใจเข้าออกยาวๆ ให้ได้จังหวะ แล้วจึงใช้สติกำหนดต่อไปว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” ปฏิบัติให้จิตวนอยู่ที่ท้องในอาการพองยุบ เมื่อจะมีอาการจิตซัดส่ายบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง สับสนบ้าง คิดปรุงแต่งต่างๆ บ้าง ผู้ปฏิบัติต้องตามกำหนดตามอาการที่เกิดขึ้น จึงจะถือว่าได้ประโยชน์ในการปฏิบัติ ทำให้สมาธิและปัญญาเกิดขึ้นได้

การหายใจเข้า-ออกจะยาวหรือสั้นนั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่เพียงข้อเดียว คือ กำหนดให้ได้ ในปัจจุบัน หากเรากำหนดไม่ได้หรือกำหนดไม่ทัน มันเร็วไปหรือช้าไป ก็ให้ตั้งสติกำหนดใหม่

หากอาการพองยุบในตอนแรกชัดดี แต่ต่อมาพอเห็นหนักเข้าก็เลื่อนกลางหรือแผ่วเบาจนมองไม่เห็น อาการพองยุบ ก็ให้กำหนด “รู้หนอๆ” หายใจเข้า-ออกยาวๆ ให้ตั้งสติไว้ตรงลึ้นปี เมื่อรู้ตัวแล้วก็ให้ กลับมากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ก็จะเห็นชัดขึ้นเอง เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน

อานิสงส์ของการนั่งสมาธินั้น จะทำให้จิตตั้งมั่นและเป็นสมาธิได้ง่าย เป็นอริยาบถที่เอื้อ ต่อการบรรลุ มรรค ผล และนิพพาน ได้มากกว่าอริยาบถอื่นๆ เนื่องจากการนั่งสมาธิทำให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และสภาวะธรรมอื่นๆ ปรากฏขึ้นชัดเจน เป็นอริยาบถที่รวมความพร้อม เพื่อ การบรรลุธรรมจนถึงขั้นสูงสุด

ง. การนอนสมาธิ

เวลานอนค่อยๆ เอนตัวนอน พร้อมกับกำหนดตามไปว่า “นอนหนอๆ” จนกว่าจะนอน เรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติ มาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า “พอง-หนอ” “ยุบ-หนอ” ต่อไปเรื่อยๆ ให้คอยสังเกตให้ดีว่า จะกลับไป ตอนพองหรือตอนยุบ ในการนอนสมาธินั้น ถิ่นมิทระ คือ ความง่วงเหงา หาวนอน เชื่องซึม และ ความเกียจคร้านจะเกิดขึ้นได้ง่าย จึงไม่ควรปฏิบัติกรนอนสมาธิมากเกินไป การนอนสมาธินั้น จะ ช่วยให้นอนหลับได้ง่าย เพราะคลายจากความกังวล และทำให้จิตเป็นสมาธิได้โดยง่าย

นอกจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอริยาบถหลัก คือ การยืน การเดิน การนั่ง และ การนอนแล้ว การกำหนดในอริยาบถต่างๆ ทั้งในขณะที่เดินไปในที่ต่างๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้า ห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานต้องมีสติ กำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติสัมปชัญญะ เป็นปัจจุบันอยู่ ตลอดเวลา ซึ่งสามารถสรุปการกำหนดในอริยาบถต่างๆ ได้ ดังนี้

๑) **ตาเห็นรูป** จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า “เห็นหนอๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ามีเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตา อยู่ก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

๒) **หูได้ยินเสียง** ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า “เสียงหนอๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ามี เสียงก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๓) **จมูกได้กลิ่น** ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า “กลิ่นหนอๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ามี กลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๔) **ลิ้นได้รส** ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า “รสหนอๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ามีรสก็สัก แต่วารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๕) **การถูกต้องสัมผัส** ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความ พิจารณาพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๖) **ใจนึกคิดอารมณ์** ตั้งสติไว้ที่ลึ้นปี กำหนดว่า “คิดหนอๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

๗) **อาการบางอย่างเกิดขึ้น** กำหนดไม่ทันหรือกำหนดไม่ถูกว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลึ้นปี กำหนดว่า “รู้หนอๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป

การที่เรากำหนดจิตและตั้งสติไว้เช่นนี้ เป็นเพราะเหตุว่าจิตของเราอยู่ภายใต้การบังคับของความโลภ ความโกรธ และความหลง เช่น ตาเห็นรูปก็เกิดความชอบใจ ซึ่งเป็นโลภะ หรือเกิดความไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นโทสะ ถ้าขาดสติไม่ได้กำหนดก็เกิดเป็น โมหะ, หูได้ยินเสียง, จมูกได้กลิ่น, ลิ้นได้รส หรือกายถูกต้องสัมผัสก็เช่นเดียวกัน

ในการกำหนดนั้น ตัวกำหนด คือ ตัวฝืนใจ เป็นตัวธรรมะ ซึ่งธรรมะนั้นแปลว่าฝืนใจ เมื่อฝืนใจได้ก็จะดีได้ เป็นตัวปฏิบัติ คนเรานั้นถ้าปล่อยไปตามอารมณ์ของตนเองแล้ว มักจะเห็นแก่ความถูกใจและความชอบใจของตน จะมองไม่เห็นความถูกต้อง ในการสอนกัมมัฏฐานนั้นเป็นเรื่องง่าย แต่จะเป็นเรื่องยาก หากมิได้กำหนด ไม่ได้เอาสติมาคุมจิต ผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่ได้กำหนด ไม่ได้ใช้สติควบคุมจิต ก็จะไม่เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติ เสียเวลาในการปฏิบัติ เราต้องมีสติทุกอิริยาบถ ต้องกำหนดตลอดเวลา โดยเริ่มฝึกฝนกำหนดแค่ส่วนน้อยก่อน กำหนดทีละอย่าง จากนั้นค่อยกำหนดต้นจิต (ตัวอยาก) ซึ่งเป็นเจตสิกทีหลัง ต้องปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไป ค่อยๆ ฝึกปฏิบัติในแต่ละขั้นตอน ฝึกปฏิบัติให้ได้จังหวะก่อน แล้วค่อยฝึกให้ละเอียดขึ้น ถ้าเราฝึกกำหนดอย่างละเอียดตั้งแต่ขั้นแรกเลย จะปฏิบัติได้ไม่ถูกขั้นตอน จะกลายเป็นวิปัสสนีกแทนวิปัสสนาได้

ในการศึกษาภาคปฏิบัติ นั้น จะมีความยากมากกว่าภาคทฤษฎี คือ จะมีอารมณ์หลากหลายอย่างเกิดขึ้นในขณะที่เราปฏิบัติ การปฏิบัติที่ถูกต้องก็คือให้ศึกษาทีละอย่าง กำหนดทีละอารมณ์ เช่น มีเวทนาหลายๆ อย่างเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน ก็ให้กำหนดทีละอย่าง ถ้ายังปวดหน้กๆ ก็ให้กำหนด “ปวดหนอ” เพียงชั่วครู่ก็จะเกิดอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นตัวทุกข์คือตัวธรรมะ ความสุขก็จะเกิดขึ้นในภายหลัง เวทนาที่เกิดขึ้นอย่างสับสนอลหม่านนั้น มีผลทำให้เราขุ่นมัว ทำให้เราฟุ้งซ่านตลอดเวลาได้ ก็ให้กำหนดไปเรื่อยๆ เป็นขั้นตอน ปัญญาที่จะเกิดขึ้นเป็นขั้นตอน จะสามารถรู้ในอารมณ์นั้นได้อย่างดีด้วยการกำหนด ในการปฏิบัติ นั้น หากมีอะไรเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดอย่างนั้นตามความเป็นจริง ตามหลักอริยสัจ ๔ คือ เมื่อเกิดทุกข์แล้ว ให้พิจารณาหาสาเหตุที่มาของทุกข์นั้น เอาสาเหตุนั้นมาเป็นหลักในการปฏิบัติ จะสามารถค้นพบอริยสัจ ๔ ได้อย่างแน่นอนโดยวิธีนี้

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องกระทำซ้ำๆ บ่อยๆ เพิ่มเติมเสมอๆ จนเกิดความเคยชิน ถ้ามีอารมณ์โกรธก็กำหนด เสียใจก็กำหนด ดีใจก็กำหนด อย่าได้ประมาทต่อชีวิต อาจเป็นสาเหตุให้ปลงไม่ตก มันจะมีความสงบได้มากน้อยแค่ไหนไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่เราสามารถกำหนดได้เท่าทันในปัจจุบันหรือไม่เท่านั้น แล้วปัญญาก็จะเกิดขึ้นเองตามลำดับ แล้วความคุ้นเคยก็จะมา

สงบต่อในภายหลัง จุดสำคัญที่ต้องเน้นมาก ก็คือ เน้นให้ได้ปัจจุบัน รู้ “pong hono” “yub hono” ถ้าปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่วตามจุดมุ่งหมายนี้ การกำหนดคิริยาบถอื่นๆ ก็สามารถปฏิบัติได้

ตัวกำหนดจิตนั้นมีความสำคัญมาก ไม่ว่าจะในการทำงานใดๆ ในอิริยาบถต่างๆ หรือในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เราจะต้องรู้ด้วยตัวเองว่า เราสร้างกรรมอะไรไว้ และจะแก้ปัญหาคืออย่างไร ทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนั้น เป็นที่มาของนรกและสวรรค์ จึงต้องกำหนดจิตทั้งกาย วาจา และใจ และเป็นที่มาของบุญและบาป จึงต้องสำรวมให้มาก

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยเอาสติเข้าไปกำหนดตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะสามารเข้าไปตัดจุดต่อของอายตนะต่างๆ เหล่านั้น มิให้ติดต่อกันได้ คือ เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อ ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและสิ่งที่ได้ยินนั้น รูปและเสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิดขึ้นและดับไปอยู่ที่นั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตามรูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่นๆ ก็ไม่สามารถเข้ามาได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติยังเพ่งอยู่ที่รูปและนาม เมื่อเพ่งเล็งอยู่ที่ยอมเห็นความเกิดดับของรูปและนามที่ดำเนินไปตามอายตนะต่างๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของรูปและนามนั้น จะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขาร หรือ อตภาพอย่างแจ่มแจ้ง

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ขอเพียงให้สติกับจิตเป็นหนึ่งเดียวกัน กำหนดให้ได้ในปัจจุบัน เท่านั้นก็นำไปใช้ประโยชน์ได้นานัปการ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ต้องไปสอนวิชาการมาก เพราะไม่ต้องการให้รู้และไม่ต้องการให้ดูหนังสือ ต้องการให้ปฏิบัติโดยเคร่งครัด ให้มันผูกขึ้นในใจอย่างใสสะอาดและหมดจด ในเวลาที่เครียด อย่านำสมาธิ จะทำให้เลือดลมไม่ดี ต้องไปผ่อนคลายให้หายเครียดก่อน จนเข้าสู่สภาวะปกติ ถึงจะมาเจริญกัมมัฏฐานได้

การเจริญพระกัมมัฏฐาน การนั่งสมาธิ ต้องเป็นคนที่ปกติ ถ้าเป็นบุคคลวิกลจริต จิตไม่ปกติ ห้ามปฏิบัติ เพราะจะทำให้อาการหนักขึ้น ไม่ว่าจะเป็นคนฉลาดหรือคนสติปัญญาต่ำ ก็สามารถปฏิบัติจนบรรลุมรรค ผล และนิพพานได้ทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น มีความศรัทธาที่จะประพฤติปฏิบัติ มีความเพียรพยายาม มีความอดทน มีสัจจะ และดำเนินรอยตามการปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นต้น ในเรื่องของบุญวาสนาที่ติดตัวมาแต่ในอดีตก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง

การเจริญกัมมัฏฐานต้องการให้มีปัญญาแก้ไขปัญญา กัมมัฏฐานนั้นเป็นวิชาแก้ปัญหาวินัย เป็นวิชาแก้ทุกข์ ต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง เจริญตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นผู้

คิดค้นนี้เท่านั้น เป็นทางที่พระอริยเจ้าทั้งหลายล้วนปฏิบัติมาแล้วทั้งสิ้น จึงจะสามารถหลุดพ้นเข้าสู่ความสุขที่แท้จริงได้^๕

จากการศึกษาการสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) พบว่าวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น ประกอบด้วย การนั่ง ซึ่งเป็นการกำหนดลมหายใจ ใช้สติพิจารณาตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า จนจิตเป็นกุศล, การเดินจงกรม หลักสำคัญอยู่ที่ต้องปฏิบัติให้ช้าที่สุด เพื่อให้เกิดปัญญาจากการกำหนดรู้ในอริยาบถเดินเพียงอย่างเดียว สามารถกำหนดการเดินจงกรมได้ละเอียดถึง ๖ ระยะ, การนั่งสมาธิ เป็นการนั่งกำหนดรู้อาการพอง-ยุบของท้อง มิใช่ลมหายใจเข้า-ออก เป็นการปฏิบัติต่อเนื่องจากการเดินจงกรม เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นก็ให้กำหนดรู้ที่เวทนานั้น เมื่อเกิดความฟุ้งซ่านก็ให้กำหนดที่ลึนปี สำคัญที่ต้องกำหนดให้ได้ในปัจจุบัน และการนอนสมาธิ เป็นการกำหนดอาการพอง-ยุบของท้อง สังเกตให้ได้ว่ากลับไปในขณะที่ท้องพองหรือยุบ โดยปกติจิตของเราจะอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส เมื่อกำหนดจิตและตั้งสติไว้ได้อย่างแน่วแน่ จะทำให้เราสามารถตัดกิเลสที่เข้ามาทางอายตนะต่างๆ และยับยั้งอกุศลกรรมได้ เห็นแจ้งในการแตกดับของรูปและนาม เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาชีวิต หลุดพ้นจากกองทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

๓.๒ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นการสอนให้ศึกษาชีวิต เพื่อแก้ไขปัญหาและปลดปล่อยความทุกข์ในชีวิตได้ โดยเน้นที่การเจริญสติสัมปชัญญะให้สามารถนำเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) สอนให้ฝึกเจริญสติให้สามารถควบคุมจิตไม่ให้ซัดแส่หาอารมณ์ต่างๆ เมื่อกำหนดรูป-นามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำการสำรวจสติสัมปชัญญะอย่างมั่นคงจนจิตตั้งมั่นดีแล้ว ก็จะสามารถพิจารณาเห็นชัดว่า ความทุกข์ทั้งหลายเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ จิตก็จะเกิดขึ้นและดับไป ณ ที่นั้นอย่างรวดเร็ว เป็นสันตติ ไม่มีตัวตน สามารถตัดกิเลสและอกุศลกรรมไม่ให้เข้ามาทางอายตนะ นำไปสู่การเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออรรถภาพอย่างแจ่มแจ้ง^๖

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕-๘๕.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การอัญเชิญสติที่ถูกทอดทิ้งขึ้นมา นั่งบนบัลลังก์ของชีวิต เมื่อสติขึ้นมา นั่งสู่บัลลังก์แล้ว จิตก็จะคลานเข้ามาหอบถวายเป็นที่พำนักอยู่เบื้องหน้าสติ สติจะควบคุมจิตมิให้ซัดแส่ออกไปคบหาอารมณ์ต่างๆ ภายนอก ในที่สุดจิตก็จะค่อยคุ้นเคยกับการสงบอยู่กับอารมณ์เดียว เมื่อจิตสงบตั้งมั่นดีแล้ว การรู้ตามความจริงก็เป็นผลตามมา เมื่อนั้นเราก็จะทราบได้ว่าความทุกข์มันเกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วเราจะสกัดกั้นทุกขนั้นได้อย่างไร ซึ่งเป็นผลมาจากการมีสติ เมื่อได้ฝึกปฏิบัติเจริญสติสัมปชัญญะอย่างเต็มที่แล้ว จิตใจของผู้ปฏิบัติก็จะได้สัมผัสกับสัจจะแห่งสภาวะธรรมต่างๆ อันผู้ปฏิบัติไม่เคยได้รับรู้อย่างซึ่งใจมาก่อน ผลงานอันมีค่าล้ำเลิศของสติสัมปชัญญะ จะทำให้เราเห็นอย่างชัดเจนว่า ความทุกข์ร้อนนานัปการนั้น เข้ามาสู่ชีวิตของเราทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งช่องทวารนั้นเป็นทางต่อและบ่อเกิดสิ่งเหล่านี้ คือ ชันธ ๕, จิต และกิเลส ช่องทวารทั้ง ๖ นี้ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “อายตนะ” ซึ่งประกอบด้วยอายตนะภายใน ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) และอายตนะภายนอก ๖ (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (กายถูกต้องสัมผัส) และธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดจากใจ) ทั้ง ๑๒ อย่างนี้มีหน้าที่ต่อกันแบบเป็นคู่ คือ ตากับรูป, หูกับเสียง, จมูกกับกลิ่น, ลิ้นกับรส, กายกับการสัมผัส และใจกับอารมณ์ที่เกิดจากใจ เมื่ออายตนะคู่ใดคู่หนึ่งต่อเข้าถึงกัน จิตก็จะเกิดขึ้น ณ ที่นั่นเอง และจะดับไป ณ ที่นั่นทันทีเช่นกัน จึงเห็นได้ว่า จิตไม่ใช่ตัวตน การที่เราเห็นว่าจิตเป็นตัวตนนั้น ก็เพราะว่าการเกิดดับของจิตรวดเร็วมาก การเกิดดับของจิตเป็นสันตติ คือ เกิดดับต่อเนื่องไม่ขาดสาย เราจึงไม่มีทางทราบได้ถึงความไม่มีตัวตนของจิต ต่อเมื่อเราทำการกำหนดรูปและนาม เป็นอารมณ์ตามระบบวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำการสำรวจสติสัมปชัญญะอย่างมั่นคงจนจิตตั้งมั่นดีแล้ว เราจึงจะสามารถรู้เห็นการเกิดและดับของจิตได้ รวมทั้งสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง

การที่จิตเกิดทางอายตนะต่างๆ นั้น เป็นการทำงานร่วมกันของชันธ ๕ เช่น ตากระทบรูป เจตสิกต่างๆ ก็เกิดตามมาพร้อมกัน คือ เวทนา เสวยอารมณ์สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์, สัญญา จำได้ว่ารูปอะไร, สังขาร ทำหน้าที่ปรุงแต่ง และวิญญาณ รู้ว่ารูปนี้ ดี ไม่ดี หรือเฉยๆ หากขาดสติกำหนดก็จะกลายเป็น โมหะ เหตุนี้เองจะบังดาลให้ออกุศลกรรมต่างๆ เกิดติดตามมา อันความประพฤติชั่วร้ายต่างๆ ก็จะเกิด ณ ตรงนี้เอง เมื่อปฏิบัติได้ผลอย่างที่สุดแล้ว สติที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวสกัดกั้นอกุศลกรรมทั้งหลาย และเป็นตัวพิจารณาในทุกขจนเกิดปัญญาอันรู้แจ้ง

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการระดมสติทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวเราออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เมื่อปฏิบัติจนจิตตั้งมั่นดีแล้ว การรู้ตามความเป็นจริงก็จะเป็นผลตามมา ทำให้ทราบว่าทุกข์นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และสามารถยับยั้งได้อย่างไร เมื่อกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ตามระบบวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำการสำรวจสติสัมปชัญญะอย่างมั่นคง จะสามารถรู้เห็นการเกิดดับของจิตและสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง

นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติยังต้องมีศรัทธา คือ ความเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมได้รับผลจริง ความมีศรัทธานี้เปรียบประดุจเมล็ดพืชที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะงอกงามได้ทันทีที่นำไปปลูก ความเพียรประคบน้ำที่พรมลงไปก็เมล็ดพืชนั้น เมื่อเมล็ดพืชได้รับน้ำที่พรมลงไป ก็จะงอกงามสมบูรณ์ขึ้นทันที เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะได้ผลมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความศรัทธาและความเพียรนี้ ด้วยการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องเปรียบเทียบจิตใจในระหว่าง ๒ วาระว่า ก่อนที่จะปฏิบัติและหลังการปฏิบัติ แล้ววิเคราะห์ตัวเองว่ามีความแตกต่างกันประการใดบ้าง

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานปฏิบัติได้ตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะทำให้ได้รับอานิสงส์จากการปฏิบัติ ดังนี้

- ๑) ระลึกชาติได้จริง ระลึกได้ว่าเคยทำความดีหรือความชั่วอย่างไรมาก่อน
- ๒) รู้กฎแห่งกรรม ทำให้เข้าใจในเรื่องของกรรม กระทำกรรมเช่นไรไว้ ก็พร้อมที่จะรับผลแห่งกรรมนั้น โดยไม่ปฏิเสธหรือพยายามคืนรหนีจากผลของกรรมนั้น
- ๓) มีปัญญาแก้ไขปัญหาชีวิต ไม่ลุ่มหลงหรือมกมายในอวิชา หรือไปพึ่งพาไสยศาสตร์ในการแก้ปัญหา

๔) มีวินัยในตัวเอง ๓ ประการ คือ รู้จักระวังตัว, รู้จักควบคุมตัวได้ และรู้จักเชื่อฟังผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเด็กจะไม่เถียงผู้ใหญ่

๕) มีกิจนิสัย ๔ ประการ คือ มีความขยัน ไม่จับจด รักงาน สู้งาน, มีความประหยัด รู้จักใช้ชีวิตและทรัพย์สินอย่างถูกต้องและคุ้มค่า, มีการพัฒนา รู้จักพัฒนาตัวเอง และอาชีพให้ดีขึ้น และมีความสามัคคี รักครอบครัว รักหมู่คณะ และรักประเทศชาติ

๖) มีลักษณะนิสัย ๔ ประการ คือ มีสัมมาคารวะ, มีความพยายามอุตสาหะ, ปฏิบัติตามระเบียบวินัย และรู้จักเด็ก รู้จักผู้ใหญ่ วางตัวได้เหมาะสม

๗) มีความรู้คู่กับคุณธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ๔ ประการ คือ รู้จักคิด, รู้จักปรับตัว, รู้จักแก้ปัญหา มีทักษะในการทำงาน และมีค่านิยมที่ดีงามในอนาคต เจ้านายทั้งลูกน้องไม่ได้ ลูกน้องทั้งเจ้านายไม่ได้ เข้าหลักที่ว่าผู้ใหญ่ดี ผู้น้อยดี คนเสมอกัน จะได้อุปถัมภ์กำจุนกันต่อไป^๑

นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ยังทำให้เกิดประโยชน์ในชีวิตมากมายหลายประการ^๒ ดังนี้

^๑ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), ธรรมนำสุขสู่ชีวิต อานิสงส์บุญพระกัมมัฏฐาน : พุทโธโลยี, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๕๑-๕๘.

^๒ พ.ท. วิง รอดเฉย, คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมนำใจ, ๒๕๒๕), หน้า ๑๔-๑๖.

- ๑) ทำให้ร่างกาย วาจา และใจ ของสัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์
- ๒) สามารถดับความเศร้าโศกและปริเทวนาการ (การคร่ำครวญ) ต่างๆ
- ๓) สามารถดับความทุกข์กายและความทุกข์ใจได้
- ๔) เพื่อบรรลุมรรคผล
- ๕) เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง
- ๖) ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท
- ๗) ชื่อว่าเป็นผู้ได้ป้องกันภัยในอบายภูมิทั้งสิ้น
- ๘) ชื่อว่าได้บำเพ็ญไตรสิกขา
- ๙) ชื่อว่าได้เดินทางสายกลาง คือ มรรค ๘
- ๑๐) ชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด
- ๑๑) ชื่อว่าได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ และปัญญา ให้เป็นอุปนิสัยปัจจัยไปในภพหน้า
- ๑๒) ชื่อว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎก โดยแท้จริง
- ๑๓) ชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิต ไม่เปล่าประโยชน์ทั้งสาม
- ๑๔) ชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย อย่างถูกต้อง
- ๑๕) ชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖
- ๑๖) ชื่อว่าได้สั่งสมอริยทรัพย์ไว้ในภายใน
- ๑๗) ชื่อว่าเป็นผู้มาดี ไปดีอยู่ดีกินดีไม่เสียทีที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา
- ๑๘) ชื่อว่าได้รักษาอมตะมรดกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้เป็นอย่างดี
- ๑๙) ชื่อว่าได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้น ไปอีก
- ๒๐) ชื่อว่าได้เป็นตัวอย่างอันดีงามแก่นุชนรุ่นหลัง
- ๒๑) ชื่อว่าตนเองได้มีธนาการบุญติดตัวไปทุกฝีก้าว

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสติปัญญา ๔ นอกจากจะทำให้ได้รับอานิสงส์ดังกล่าวแล้ว ยังสามารถปิดอบายภูมิได้ โดยที่บาปและบุญกรรมที่เราได้กระทำลงไป จะถูกจดบันทึกไว้ด้วยจิตของเราเอง แสดงออกมาทางอารมณ์ เมื่อเสียชีวิต วิญญาณออกจากร่างไป ก็จะขยายออกมาใช้กรรม ถ้าเราทำดีก็ไปบังเกิดในสวรรค์ ถ้าทำชั่วก็ต้องไปลงนรก จิตวิญญาณที่ตายไปในขณะที่มีโลภะจะต้องกลายเป็นเปรต ถ้ามีโทสะต้องไปลงนรก และหากมีโมหะรวบรวมอยู่ในจิตใจไว้มาก ต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน การเจริญสติปัญญา ๔ ทั้งกาย เวทนา จิต และธรรมพิจารณาโดยใช้ปัญญา ตลอดจนอริยาบถน้อยใหญ่ทุกประการ ก็ให้มีสติครบถ้วน ถ้าปฏิบัติถึงขั้นสามารถปิดทางที่นำไปสู่อบาย ทั้งนรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉานได้ เพราะอำนาจกิเลสทั้งหลายทั้งโลภะ โทสะ และโมหะที่เกิดขึ้น เราสามารถกำหนดได้ ยับยั้งไม่ให้มีโลภะ โทสะ และ

โมหะเกิดขึ้นได้ ถ้ามีสติปัญญาน ๔ มีสติ สัมปชัญญะดี สามารถปิดอบายภูมิได้ที่ทางอายตนะและธาตุอินทรีย์ต่างๆ^๕

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องการให้มีปัญญาแก้ไขปัญหาลึกลับ เป็นวิชาแก้ทุกข์ ต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นทางที่พระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลายล้วนปฏิบัติมาแล้วทั้งสิ้น เป็นทางไปอันเอกที่ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เข้าสู่ความสุขที่แท้จริงได้

๓.๓ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในการรักษาโรคตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

โรคตามคัมภีร์พระไตรปิฎกแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ ซึ่งมีสาเหตุมาจากสมุฏฐานทั้ง ๘ สมุฏฐาน อันได้แก่ ธาตุสมุฏฐาน อุตฺตสมุฏฐาน อายุสมุฏฐาน ตัตฺถสมุฏฐาน วิธิตสมุฏฐาน อาหารสมุฏฐาน จิตสมุฏฐาน และกรรมสมุฏฐาน ซึ่งโรคทางกายสามารถรักษาให้หายได้ด้วยการใช้สมุนไพรและวิธีการทางเทคนิค ส่วนโรคทางใจนั้นสามารถรักษาได้ด้วยการเจริญพระพุทธานุสสติและการบำเพ็ญเพียรทางจิต แต่ทั้งนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกภาวะของผู้ป่วยและการรักษาโรคออกเป็น ๓ ประเภท^๖ ได้แก่

๑) ผู้ป่วยที่ได้โรคนะที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้เภสัชที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้อุปัฏฐากที่สมควรหรือไม่ได้ก็ตาม ย่อมไม่หายจากความเจ็บป่วย

๒) ผู้ป่วยที่ได้โรคนะที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้เภสัชที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้อุปัฏฐากที่สมควรหรือไม่ได้ก็ตาม ย่อมหายจากความเจ็บป่วย

๓) ผู้ป่วยได้โรคนะที่สบายจึงหายจากความเจ็บป่วย ถ้าไม่ได้ก็ไม่หาย ได้เภสัชที่สบายจึงหายจากความเจ็บป่วย ถ้าไม่ได้ก็ไม่หาย ได้อุปัฏฐากที่สมควรจึงหายจากความเจ็บป่วย ถ้าไม่ได้ก็ไม่หาย พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตอาหาร ยารักษาโรค และผู้บำรุงคนป่วย ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “เราจึงอนุญาตคิลานภัต อนุญาตคิลานเภสัช อนุญาตคิลานุปัฏฐากไว้”

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคต่างๆ โดยทั่วไป ต้องได้รับการรักษาตามความเหมาะสม จึงจะหายจากอาการป่วยที่เป็นอยู่ สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง บางรายก็สามารถหายเองได้ เพียงได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ ไม่ต้องได้รับการรักษาแต่อย่างใด เป็นกลไกการรักษาตนเองของร่างกาย แต่ผู้ป่วย

^๕ คณะศิษยานุศิษย์พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), สวดมนต์ ทำกัมมัฏฐาน ตามแบบหลวงพ่ोजรัญ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๕๓-๕๕.

^๖ ส.ม. (ไทย) ๑๕/๔๖๑/๑๑๕.

บางประเภทถึงได้รับการรักษาเป็นอย่างดีก็ไม่สามารถหายจากโรคที่ตนเป็นอยู่ได้ ในประเด็นนี้ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้ชี้แจงว่า เป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากกรรมสมุฏฐาน เป็นโรครวมที่บุคคลผู้นั้นเคยได้กระทำความเอาไว้ แพทย์ไม่อาจตรวจพบสาเหตุ จึงไม่สามารถทำการรักษาให้หายได้ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีปฏิบัติวิธีการเดียวที่สามารถแก้กรรมได้

ในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) นั้น ต้องการให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาจิตตนเองให้เข้าถึงแก่นแท้ในพระพุทธศาสนา พัฒนาให้เกิดปัญญาในตัวเอง ต้องคอยกระตุ้นเตือนจิตให้มีสติและปัญญา การเจริญกัมมัฏฐานเป็นหัวใจพัฒนาชีวิต เป็นแก่นหลักการนำชีวิตให้เดินไม่ผิดทิศทาง

“กรรม” แปลว่า การกระทำ ฐาน แปลว่า จิตจับอยู่ที่ฐานดี จะได้มีปัญญา ไม่ทึ่งงาน ไม่เสียหน้าที่ ไม่เสียการงาน ไม่เบื่องานแต่ประการใด มีศรัทธาที่จะต้องทำงานอยู่เสมอ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องฝืนใจ ถ้าคนไหนไม่ฝืนใจปล่อยไปตามอารมณ์ไม่มีธรรมะเลย จะเอาดีไม่ได้ ธรรมะตัวนี้ไม่ใช่ความสบายใจ ตามใจกันไม่ได้ ต้องฝืนใจ ต้องเหนื่อย ต้องลำบากตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องกำหนดจิตของตนเองให้มีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้ตามธรรมชาติของจิตว่าเกิดทางทวารทั้งหก ต้องกำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในทุกอิริยาบถไม่ว่าจะเป็น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ ต้องมีสติกำกับ สติ แปลว่า สติสัมปชัญญะ สติ แปลว่า ปกติ ถ้าคนขาดสติสัมปชัญญะจะทำให้เป็นคนเสียสติ หาสาระไม่ได้ เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ จะทำให้เป็นผู้บริหารจิตให้เข้มแข็ง บริหารกายให้เข้มแข็ง และบริหารเวลาให้มีประโยชน์ได้^{๑๑}

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจเรื่องราวของจิตใจ ย่อมต้องอาศัยเวลาในการปฏิบัติเช่นเดียวกับการศึกษาทางโลกที่ต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอน กว่าจะจบปริญญาเอกต้องใช้เวลากว่า ๒๐ ปี จะปฏิบัติเพียง ๒-๓ วัน เพื่อให้เข้าใจจิตใจของตนเองย่อมเป็นไปไม่ได้ จึงต้องหมั่นฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งและมีความอดทน ต้องท่องไว้ในใจเสมอว่า เรียนให้รู้ คุยให้จำ ทำให้จริง ไม่ยอมเรียนหรือจะรู้ ไม่ยอมคุยหรือจะเห็น ไม่ยอมฟังหรือจะได้ยิน ไม่ยอมทำหรือจะเป็น ต้องเรียนรู้ถึงจะไปสู่ฐานที่ดีและมีปัญญา

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกที่พระพุทธเจ้า ชี้แจงแสดงมาให้เข้าใจตัวเอง อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น เห็นตัวตาย จะได้คลายทิฏฐิ ทำให้มีที่พึ่งทางใจ สะดวกสบายทั้งในโลก สวรรค์ และนิพพาน ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานต้องได้ทั้งวัตรธรรม คือ

^{๑๑} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๔ แก้กรรมด้วยการกำหนด, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมนำใจ, ๒๕๓๒), หน้า ๒๑๓-๒๑๘.

ต้องแสวงหาการบริกรรมจิต สร้างข้อคิดให้เกิดปัญญา, วัตถุประสงค์ การเจริญกัมมัฏฐานต้องวัดอารมณ์อยู่เรื่อยๆ และวัดจิต ธรรมชาติของจิตต้องวัดจิตว่าจิตใจคนเป็นอย่างไร^{๑๒}

ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาทุกครั้งต้องมีการสวดมนต์ก่อน เพื่อเป็นการระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสงฆ์เจ้า แล้วจึงตั้งจิตอธิษฐาน ตามคติธรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่ว่า “สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ อโหสิกรรมก่อนค่อยแผ่เมตตา”^{๑๓} โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑) การสวดมนต์เป็นนิจ มีจุดประสงค์มุ่งให้จิตแนบสนิทติดอยู่ในพระรัตนตรัย จิตใจจะได้สงบเยือกเย็น เป็นบัณฑิตที่มีความคิดสูง ทิฐิमानะทั้งหลายก็จะคลายหายไปได้ เราเองก็จะได้รับอานิสงส์ วิธีการสวดมนต์ที่ถูกต่อนั้น ต้องวางจิตไว้ที่ลิ้นปี (อยู่กึ่งกลางระหว่างจมูกถึงสะดือ) จะทำให้เกิดสมาธิ ในการสวดมนต์ ต้องสวดให้คล่องปาก แล้วจะคล่องใจ จึงจะเป็นสมาธิ และให้พิจารณาในขณะที่สวดมนต์ไปด้วย จึงจะได้บุญ ได้กุศล แล้วรวบรวมบุญกุศลเหล่านั้น มาเป็นพลวัตปัจจุบัน นั่งสมาธิสำรวจจิตภาวนาต่อเนื่องกันไป

การสวดมนต์นี้ เป็นการสวดเพื่อต้องการให้มีสติ ช่วยเหลือตัวเองได้ หวังแต่จะให้ผู้อื่นมาช่วย ย่อมไม่ได้ผล ต้องหมั่นสวดมนต์ไหว้พระ กำหนดจิต ทำให้ต่อเนื่องกันไป รับรองได้ผล ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้ามีสติในการสวดมนต์ ปัญญาจะผุดขึ้นมาในสมองเอง ไม่เคยคิด จะได้คิด ไม่เคยมีสติ จะมีสติ ไม่เคยมีปัญหา จะมีปัญหา ปัญหานี้จะเป็นตัวกลางในการรอบรู้กองสังขาร ทำให้สามารถอ่านตัวออก บอกตัวได้ แล้วจะได้ใช้ตัวเป็น จะได้เห็นตัวตาย จะได้คลายทิฐิ จะได้ดำริชอบ จะได้ประกอบกุศล จะได้ผลอนันต์ เป็นหลักฐานสำคัญ

๒) การอธิษฐานจิตเป็นประจำ จะมุ่งหมายเพื่อแก้กรรมของผู้ได้รับผลกระทบจากการกระทำนั้นในครั้งอดีตที่เรารำลึกได้ และจะแก้กรรมในปัจจุบันเพื่อสู่ออนาคต ก่อนที่จะมีเวรมีกรรมกันต่อไป เมื่อเราทราบเราเข้าใจแล้วจึงค่อยอโหสิกรรมให้แก่สัตว์ทั้งหลาย เราจะไม่ก่อเวรก่อกรรม ก่อภัยพิบัติ ไม่มีเสนียดจัญไรติดตัวไป เรียกว่า “เปล่า” เมื่อเราปราศจากทุกข์ ก็สามารถเข้าถึงบรมสุข ก็คือนิพพานได้ วิธีการอธิษฐานจิตนั้น ต้องตั้งสติสัมปชัญญะไว้ที่ลิ้นปี สำรวมกาย วาจา และจิตใจให้ตั้งมั่นแล้ว จึงขอแผ่เมตตาไว้ในใจสักครู่หนึ่ง แล้วจึงค่อยอุทิศให้บุคคลอื่น

๓) การอโหสิกรรม หมายความว่า เราจะไม่โกรธ จะไม่เกลียด เรามีเวรกรรมใดๆ ต่อกัน ก็จะให้อภัยกัน อโหสิกรรมแก่กันเสีย พอให้อภัยได้ เราก็แผ่เมตตาได้ ถ้าเรามีอารมณ์ค้างอยู่ในใจ

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๐.

^{๑๓} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๘, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๑๘๔-๑๘๕.

เสียดังจะ ผูกใจโกรธ อิจฉาริษยา อาสวะไม่สิ้น จะไม่สามารถแผ่เมตตาออกไปได้ เราจึงไม่พันเวร พันกรรมที่ได้กระทำไว้ ฉะนั้นการอโหสิกรรมไม่ใช่เรื่องที่จะกระทำได้ง่ายๆ การอโหสิกรรมนั้น ให้หายใจยาวๆ ตั้งกัลยาณจิตไว้ที่ลึ้นปี มิใช่เป็นเพียงแค่การพูดสงัดเฉย จะไม่ประสบผลสำเร็จ

๔) การแผ่เมตตา ให้หายใจยาวๆ ตั้งสติสัมปชัญญะไว้ที่ลึ้นปี สारวมกาย วาจา และจิต ให้ตั้งมั่น แล้วแผ่เมตตาไว้ในใจสักครู่หนึ่ง จากนั้นค่อยขยักจิตจากลึ้นปีขึ้นสู่อุณาโลม (หน้าผาก) เพื่อ ทำการอุทิศส่วนกุศล ขออโหสิกรรม ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่พยายาม การแผ่เมตตาคือการแผ่ขยาย แผ่ส่วนบุญออกไป โดยบริกรรมว่า “สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น” ส่วนการอุทิศส่วนกุศลนั้น เป็นการให้โดยเฉพาะเจาะจงแก่ผู้ที่เราปรารถนาดี หวังให้บุคคลนั้นได้รับส่วนบุญที่เรากระทำ

การอุทิศส่วนกุศลเป็นสิ่งสำคัญ ต้องแผ่เมตตาให้มีสติก่อน ให้รู้ว่าใจเราบริสุทธิ์ ไม่ อิจฉาริษยา ไม่ผูกพยาบาทใครไว้ในใจ ทำจิตใจให้แจ่มใส แล้วจึงอุทิศส่วนกุศลเฉพาะเจาะจงลงไป มันจะมีพลังสูง สามารถอุทิศให้บิดามารดาที่กำลังเจ็บป่วย ให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บได้ หรือจะอุทิศ ส่วนกุศลให้กับผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าไม่เหลืออริศภัยก็สามารถหายได้ เมื่อมีผู้ได้รับ ส่วนกุศลที่เราอุทิศ ไป จะเกิดความรู้สึกปลื้มปิติขึ้นมาทันที ถ้ามีสมาธิ น้ำตาจะไหลออกมาเอง จะมีความรู้สึกขนพอง สยองเกล้า มีความตื่นตันเป็นอย่างยิ่ง

อานิสงส์แห่งความมีศรัทธา ตั้งใจแน่วแน่ มีความเพียรในการสวดมนต์และเจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ปฏิบัติด้วยความเคารพ ด้วยความเต็มใจ และมีฉันทะ ความยินดีในการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติจนถึงธรรมะ จะทำให้สามารถหายจากโรคกรรมได้ แต่ถ้าหากไม่มีศรัทธา ไม่มีจิตเป็น กุศลอย่างปฏิบัติ จะไม่ได้ผล ไม่ได้ประโยชน์ เสียเวลาเปล่า

กฎแห่งกรรม คำว่า “กฎ” แปลว่า ดันและผลัก “กรรม” แปลว่า การกระทำ เป็นกฎแห่ง ธรรมชาติ ถ้าจิตใจมีคุณธรรม ได้ผ่านการฝึกปฏิบัติอบรมมาดีแล้ว จะผลักดันไปในทางที่ดี ให้มี ปัญญาเกิดขึ้นได้ ถ้าจิตได้รับการอบรมมาไม่ดี ก็จะถูกผลักดันไปในทางที่ไม่ดีและกดให้ต่ำลงไป บางคนไม่สนใจในเรื่องกรรมดีและกรรมชั่ว แต่ต้องการมีอายุยืน ต้องการให้มีความสุขสบาย ต้องการให้มีผิวพรรณผ่องใส ต้องการให้สุขภาพอนามัยดี และต้องการให้กิจการสำเร็จตาม เป้าหมาย ก็มีอาจสำเร็จลุล่วงตามที่ต้องการได้ เนื่องจากไม่ได้สร้างเหตุให้เกิดผลนั้นๆ เช่น ต้องการ มีอายุยืน แต่ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เบียดเบียนชีวิตสัตว์ มีความอหามาศ เคียดแค้น ผูกพยาบาท และอิจฉา ริษยา ผลที่ได้ก็ทำให้อายุสั้น เสียชีวิตตั้งแต่อายุน้อย^{๑๑}

^{๑๑} พระธรรมสังฆนุราจารย์ (เจริญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๗, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๒๒๓-๒๒๗.

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องปฏิบัติโดยต่อเนื่อง สร้างความดีให้ติดต่อกัน ให้ถูกตัวบุคคล ถูกสถานที่ ถูกเวลา ต่อเนื่องกันเสมอต้นเสมอปลายแล้ว บุคคลนั้นจะได้รับผลคืออย่างสมบูรณ์ แน่นอนและจะได้ดีในชาตินี้ ไม่ต้องรอผลถึงชาติหน้า การเจริญสติกัมมัฏฐานจนได้สติสัมปชัญญะ จะทำให้พบทาน ๓ อย่าง ได้แก่ ให้แล้วไม่หวังผลตอบแทน, ธรรมทาน ให้ธรรมะเป็นทาน และ อภัยทาน ให้อภัยได้ อภัยโทษ ไม่โกรธกัน เป็นทานกัมมัฏฐาน เมื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานดีแล้ว ให้หายใจยาวๆ ตั้งกัลยาณจิตไว้ที่ลึ้นปี แล้วจึงแผ่เมตตา จากนั้นยกจิตจากลึ้นปีขึ้นสู่หน้าผาก อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร จึงจะได้รับการอโหสิกรรม ทำให้กรรมนั้นไม่ต่อให้ชียาวออกไป เรียกว่า ตัดให้มันสั้นเหมือนรถหมดน้ำมัน ไม่สามารถวิ่งได้อีก กรรมไม่ต่อกรรมอีกแล้ว จึงสามารถแก้กรรม รักษาโรคกรรมที่เผชิญอยู่ให้หายไปได้ ดังเช่น พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ต้องเผชิญกับทุกขเวทนาจากกรรมที่เคยหักคอนกจนตายในสมัยเป็นเด็ก ประสบอุบัติเหตุรถชนจนคอหัก แต่ไม่ถึงกับเสียชีวิต ด้วยผลจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างบริบูรณ์ จนได้รับการอโหสิกรรมจากเจ้ากรรมนายเวร ไม่ต้องใช้กรรมที่ได้กระทำไว้จนถึงขั้นเสียชีวิต หมดเวรหมดกรรมต่อกัน เป็นต้น

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิ หากมีเวทนาเกิดขึ้น ต้องรู้จักกำหนดเวทนานั้น ปวดตรงไหน กำหนดตรงนั้น หากไม่กำหนดเวทนาปวดที่เกิดขึ้น ย่อมไม่ได้ผลในการปฏิบัติ หลักอริยสัจ ๔ มีทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ต้องรู้จักแก้ที่ทุกข์ก่อน มันมีทุกขเวทนาที่ศีรษะ ก็ให้นึกมโนภาพ เอาสติตั้งไว้ที่ศีรษะ กำหนด “ปวดหนอ” “ปวดหนอ” ถ้าจะตายให้มันตาย เมื่อปฏิบัติผ่านเวทนาปวดไปได้ จะรู้สึกเหมือนเวทนานั้นมันระเบิดออกไป จะเกิดความปีติสุขจากการปฏิบัติ เวทนานั้นอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อมันดับไป อาการปวดต่างๆ ก็จะหายไป พอหายปวดแล้วจะปรากฏนิมิตบอกได้ว่าเคยกระทำความอันใดไว้ ถ้าเคยทุบหัวปลาขาย จะมีกรรมส่งผลให้เกิดอาการปวดศีรษะ แต่ไม่รุนแรงถึงขั้นเป็น โรคประสาท เพียงแต่ปวดศีรษะจนถึงขั้นรุนแรง หาสาเหตุไม่พบ ไม่สามารถรักษาให้หายได้ ทำให้เสียการงาน^{๑๕}

การสวดมนต์ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องการให้มีสติดี ให้รำลึกเหตุการณ์ในชีวิตได้ ปฏิบัติแล้วโรคภัยไข้เจ็บหายได้ ถ้าจำเป็นจะต้องตายก็ไม่ต้องทรมาน ดิ้นทุรนทุราย จะรู้ได้ว่ามีวอซ่อฟ้ามารับไปสุคติภูมิ หมดห่วงกังวลในโลกภูมิ เพียงแต่สวดพุทธรคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หายใจยาวๆ กำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดเวทนานั้น ปฏิบัติให้จริงติดต่อกัน จะตายให้มันตาย คนที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บต้องทำจิตใจให้

^{๑๕} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อรรถนัยการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖-๒๐๘.

เข้มแข็งไว้ ถ้ากำหนดจิตให้เข้มแข็งได้ โรคกรรมที่เป็นอยู่ ๔๐ เปอร์เซ็นต์ หายได้ ไม่ว่าจะป่วยเป็นโรค อัมพาต โรคมะเร็ง หรือโรคหัวใจ สามารถรักษาให้หายได้ เช่น คุณกุศลป่วยเป็นโรคหัวใจรั่ว และ ประสบปัญหาในการทำอะไร มีศัตรูจ้องจะทำร้าย ตั้งแต่สวดมนต์ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นประจำทุกวัน ปรากฏว่าโรคหัวใจรั่วมีอาการดีขึ้น ไม่ต้องเข้าผ่าตัด คนที่คิดร้ายกลับมาเป็นมิตรหมด สัตว์ที่เคยมากัดกินพืชไร่ก็หายหมด เป็นต้น เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนได้ผล โรคร้ายที่เป็นอยู่จะหายไปได้อย่างอัศจรรย์ใจ จะเกิดอาการง่วงงุนขึ้นมา เกิดปีติยินดี ทราบได้ถึงการได้รับ อโหสิกรรม คนส่วนใหญ่เมื่อเกิดเวทนาปวดขึ้น มักจะไม่ยอมกำหนดเวทนาปวดนั้น เลิกปฏิบัติทันทีที่เกิดเวทนาปวด ทำให้โรคที่เป็นอยู่ไม่หาย ต้องตั้งสติไว้ให้มั่น กำหนด “ปวดหนอ” ตรงจุดที่เกิดเวทนาปวดนั้น ก่อนจะหายจากโรค จะมีอาการปวดบริเวณที่เป็นโรคนั้นอย่างมาก คนไม่ปวด หยิกไม่เจ็บ แปลว่าไม่มีความรู้สึก ปฏิบัติไม่ได้ผล ไม่สามารถหายจากโรคได้ นอกจากนี้การปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานยังสามารถต่ออายุ ทำให้อายุยืนได้ คนไม่เคยอารมณ์เสีย ไม่เคยค่าใคร ไม่เคย โกรธเกลียดใคร จะทำให้อายุยืน ถ้ามีอารมณ์โกรธ ให้กำหนด “โกรธหนอ” ไว้ที่ลิ้นปี หายใจยาวๆ ตั้งแต่จมูกถึงสะดือ ตั้งสติไว้ จะทำให้หายโกรธ คนที่ปล่อยให้อารมณ์ค้างไว้ภายในจิตใจ จะทำให้ สุขภาพจิตเสีย สุขภาพกายก็จะแย่ไปด้วย เป็นผลให้สมองทำงานได้ไม่เต็มที่ คิดอะไรก็คิดไม่ออก เสียการเสียนงาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะทำให้เกิดการปล่อยวาง จิตใจแจ่มใส สุขภาพจิตดี สุขภาพร่างกายก็แข็งแรง^{๑๖}

ในปัจจุบันการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์พบว่าการนั่งสมาธิ ทำจิตใจให้ว่าง มีผลทำให้อายุยืน ระดับฮอร์โมนของผู้ปฏิบัติธรรมจะมีปริมาณเท่ากับผู้ที่อายุน้อยกว่าถึง ๑๐ ปี การนั่งสมาธิจะ ช่วยกำจัดความเครียดที่ฝังตัวสะสมอยู่ในจิตใจมาเป็นระยะเวลาานาน ซึ่งมีผลทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างปกติ มีประสิทธิภาพ ผู้ทำสมาธิจะมีอาการเจ็บป่วยน้อยกว่าคนทั่วไปประมาณ ครั้งหนึ่ง นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า การนั่งสมาธิสามารถป้องกันและรักษาโรคข้ออักเสบ โรคมะเร็ง และโรคหัวใจได้ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในช่วงที่จิตเป็นสมาธิ อัตราการหายใจจะเหลือ เพียง ๑๕ ครั้งต่อนาที ซึ่งเท่ากับอัตราการหายใจในขณะนอนหลับลึก ทำให้ร่างกายได้พักผ่อน ไม่มีอาการอ่อนเพลีย แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีประโยชน์เป็นอย่างมาก

หากพิสูจน์วิทยาศาสตร์ทางจิตได้ ก็จะค้นพบและเข้าใจความต้องการพื้นฐานของคน ๑๐ ประการ อันได้แก่ ความรัก, ต้องการมีคนนิยมชมชอบ, อยากรับความเลื่อมใสศรัทธา, ชอบความมีมนุษยสัมพันธ์, ต้องการได้รับความเอาใจใส่จากคนรอบข้าง, มีคนเคารพนับถือ, ต้องการ

^{๑๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๕, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๒๐๑-๒๐๖.

ความเมตตา, ต้องการความเห็นอกเห็นใจ, ต้องการความเป็นกันเอง และต้องการความเป็นธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้คือผู้ที่เรียนวิทยาศาสตร์ทางจิตต้องทำการศึกษา ทั้งนี้คุณลักษณะของคนฉลาด หรือผู้ที่มีวิทยาศาสตร์ทางจิตประการหนึ่ง ก็คือเป็นคนที่ไม่เชื่อใครง่ายๆ แต่ในที่นี่ไม่ได้หมายความว่า จะกลายเป็นคนหัวแข็ง ตรงกันข้ามกลับเป็นคนที่อ่อนง่าย เพราะยอมรับฟังด้วยข้อเท็จจริงและความเป็นเหตุและผล จึงเป็นผู้รับการสอนได้ง่าย ส่วนอีกลักษณะหนึ่งของผู้เรียนรู้วิทยาศาสตร์ทางจิต คือต้องเป็นคนที่เอาการเอางาน มีความขยัน ไม่ใช่เป็นคนขี้เกียจ การบริหารจิตไม่จำเป็นที่จะต้องไปนั่งสมาธิ หรือไปบวชชีพราหมณ์ ซึ่งเมื่อกลับมาแล้วก็ขี้เกียจ ไม่ทำงาน อย่างไม่ใช่วิทยาศาสตร์ทางจิต คนที่มีวิทยาศาสตร์ทางจิต ก็จะสามารถฝึกจิตให้เหนือโลกได้ และผู้มีจิตที่เหนือโลกนี้ก็จะมองโลกอย่างแจ่มใสเป็นคนรู้จักและเข้าใจโลก สามารถทำประโยชน์ต่อโลก โดยจิตที่เป็นกุศล แล้วก็จะทำงานได้ดีทุกเรื่อง แต่หากเป็นผู้ต่ำกว่าโลกก็จะมองคนในแง่ร้าย นอกจากนี้ผู้ค้นพบวิทยาศาสตร์ทางจิตก็จะพึ่งตนเองและสอนตนเองได้ การศึกษาวิทยาศาสตร์ทางจิตจะพิสูจน์ให้เห็นว่า จิตใจสามารถทำอะไรได้บ้าง ทำให้รู้จักจิตใจของตัวเองมากขึ้น^{๑๑}

การสวดมนต์เปรียบเสมือนยาสำหรับทารกโรค ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเปรียบเสมือนยารับประทาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องมีศรัทธาร่วมกับมีความเพียรในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ต้องกำหนดจิตให้ละเอียด กิณน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำความเพียรมาก ยับยั้งอาหารของจิต คือ กิเลส โมหะ โทสะ และโลภะ ต้องอดทนฝืนใจเป็นอย่างมาก ไม่ย่อท้อต่อเวทนาที่เกิดขึ้น ต้องตั้งสติให้มั่น กำหนดเวทนาจนข้ามผ่านเวทนานั้นไปได้ จิตจึงจะเป็นกุศล เข้าถึงธรรมะได้ จากนั้นจึงแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร เมื่อได้รับการอโหสิกรรม โรคกรรมร้ายแรงที่เผชิญอยู่ก็จะสามารถรักษาให้หายได้ จิตใจจะสดชื่นแจ่มใส ต่ออายุให้มีชีวิตยืนยาวขึ้นได้ นอกจากนั้นเมื่อปฏิบัติจนเข้าถึงธรรมจะค้นพบวิทยาศาสตร์ทางจิต ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น สามารถพึ่งตนเอง และแก้ไขปัญหาชีวิตของตนเองได้ เป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๓.๔ กรณีศึกษา : ผู้ที่หายจากโรคด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

๓.๔.๑ กรณีศึกษาผู้ป่วยที่หายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด

คุณกุศล นามแก้ว เป็นเจ้าของไร่ “ลูกปี่” อยู่ห่างจากวัดหินหมากเป้งประมาณ

^{๑๑} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), “เรียนรู้วิทยาศาสตร์ทางจิตต้องรู้จักฝืนใจ”, หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ, (๔ กรกฎาคม ๒๕๓๕) : ๑๑.

๒ กิโลเมตร มีโรคประจำตัว แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคหัวใจรั่วและหัวใจขนาดใหญ่ผิดปกติ ทำกิจกรรมเพียงเล็กน้อยก็จะมีอาการเหนื่อยหอบง่าย ได้มีโอกาสรู้จักพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ผ่านทางวิทยุกระจายเสียงและโทรทัศน์ และมีความสนใจในการฟังเทศธรรมะและอ่านหนังสือ “กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ” ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ทำให้มีความศรัทธาและเชื่อถือในธรรมะที่พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้อบรมสั่งสอนเป็นอย่างมาก คุณกุศลฟังเทศธรรมะและฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามคำสั่งสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ทุกประการเป็นประจำทุกวัน ก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกครั้ง คุณกุศลจะกราบรูปของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ก่อน แล้วจึงให้คำสัจจะอธิษฐานในการปฏิบัติต่อหน้ารูปของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จากนั้นเริ่มบูชาพระรัตนตรัย พระพุทธรูป พระธรรม และพระสงฆ์ ไหว้พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ แล้วจึงเริ่มปฏิบัติกัมมัฏฐานจากการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ คุณกุศลปฏิบัติเช่นนี้ทุกวันเป็นระยะเวลานาน ๕ เดือน ทำให้อาการป่วยของโรคหัวใจดีขึ้นถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เหลืออีกเพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ก็จะหายเป็นปกติ แพทย์เจ้าของไข้เองก็เกิดอาการประหลาดใจว่าโรคหัวใจที่คุณกุศลเป็นอยู่ดีขึ้นมาได้อย่างไรในช่วงระยะเวลาไม่ถึงปี นอกจากนั้น นีวที่อยู่ในกระเพาะปัสสาวะก็ได้ออกมาพร้อมกับน้ำปัสสาวะเป็นก้อนเล็กๆ จำนวน ๒ ก้อน โดยไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดแต่อย่างใด ผลที่ได้จากการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามคำสั่งสอนของ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) นั้น ได้ส่งผลดีต่อตัวคุณกุศลหลายประการ ทั้งเรื่องสุขภาพร่างกายที่เป็นอยู่ และกิจการเกี่ยวกับไร่ก็เจริญขึ้น อุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญอยู่ก็ค่อยๆ คลายปัญหาลง^{๔๔}

คุณพรทิพย์ ชูศักดิ์ ได้ไปวัดอัมพวันครั้งแรก โดยพานักศึกษาราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ไปปฏิบัติกัมมัฏฐาน ทำให้ประทับใจในความเมตตาของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นอย่างมาก ท่านได้ให้กัมมัฏฐานสอนเดินจงกรม นั่งสมาธิ และได้เล่าประสบการณ์ต่างๆ ให้ฟัง เช่น สอนเรื่องความกตัญญูต่อบิดามารดา การครองตน ครองครอบครัว การทำงาน การศึกษา และกฎแห่งกรรม เป็นต้น หลังจากนั้นหลายปีด้วยความเครียดกับงานที่ทำอยู่ นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจในหลายๆ เรื่อง ทำความดีไม่มีใครเห็น ทำงานหนักก็ไม่ได้ได้รับความชอบ และบางครั้งยังถูกเยาะเย้ยถากถางซ้ำเติมอีก ในเวลาต่อมาความทุกข์ทั้งหลายที่สะสมอยู่ในจิตใจของคุณพรทิพย์ ได้ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้หน้าตาหมองคล้ำ น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว มีอาการคล้ายจะเป็นลมอยู่บ่อยๆ เหงื่อออกมากที่ฝ่ามือและฝ่าเท้า คุณพรทิพย์จึงได้เข้ารับการตรวจคลื่นหัวใจที่โรงพยาบาล พบว่ามีความผิดปกติของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจมีลักษณะตีบตัน ทำให้

^{๔๔} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๘, หน้า ๖๑-๖๒.

เลือดไหลเวียน ไปเลี้ยงหัวใจได้ไม่สะดวก คุณพรทิพย์รู้สึกเศร้าและเสียใจเป็นอย่างมาก ยังไม่อยากจะตาย เพราะลูกสาวคนเล็กเพิ่งมีอายุได้เพียง ๕ เดือนเท่านั้น เมื่อยังเผชิญกับความทุกข์มาก คุณพรทิพย์ยังตั้งใจปฏิบัติกัมมัฏฐานมากขึ้น คุณพรทิพย์ได้ไปปฏิบัติกัมมัฏฐานร่วมกับคุณแม่สิริ กรินชัย เป็นระยะเวลา ๑๘ วัน เกิดนิมิตทำให้ทราบว่าความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนี้ เป็นผลกรรมจากการรับจ้างฆ่าปูทะเลครั้งเมื่อยังเป็นเด็ก โดยนำไม้ปลายแหลมปักลงบนหน้าอกของปูทะเล คุณพรทิพย์จึงได้แผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลไปให้เจ้ากรรมนายเวรเหล่านั้นทุกครั้งที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เมื่อกลับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน คุณพรทิพย์ได้เข้ารับการตรวจร่างกายอีกครั้ง ผลปรากฏว่าคลื่นหัวใจเป็นปกติดี สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่ต้องรับประทานยาอีก แพทย์ที่ทำการรักษาเองยังรู้สึกประหลาดใจ ถึงแม้จะหายจากโรคหัวใจแล้ว แต่คุณพรทิพย์ก็ยังคงหมั่นปฏิบัติกัมมัฏฐานอยู่เป็นประจำ^{๑๕}

คุณอ่อนจันทร์ พิสัยสวัสดิ์ มีโอกาสได้อ่านหนังสือ “สัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม” ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ซึ่งแต่งโดยคุณสุทัตสา อ่อนค้อม จนเกิดความศรัทธาอย่างแรงกล้าในพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) คุณอ่อนจันทร์ได้ปฏิบัติตามคำสอน สวดบทพุทธคุณเท่าอายุ สวดมนต์บทพาหุงมหากาฯ และได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน นอกจากนั้นยังได้แนะนำบุคคลอื่นด้วย มีลูกคนหนึ่งได้ป่วยเป็นอัมพาต ไม่สามารถไปไหนมาไหนได้ ต้องนอนอยู่กับที่เป็นเวลาหลายปี เวลาอุจจาระและปัสสาวะจะไม่รู้สึกตัว ทำให้รู้สึกหมดหวังหมดหวังจนอยากตาย คุณอ่อนจันทร์จึงได้แนะนำให้สวดบทพุทธคุณ บทธรรมคุณ บทสังฆคุณ บทพาหุงมหากาฯ และนำหนังสือของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ไปให้อ่าน นอกจากนั้นยังได้แนะนำให้ฝึกกัมมัฏฐานในท่านอน โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ท้อง เพื่อให้ไม่ให้อึดใจ ฟุ้งซ่าน คุณลุงปฏิบัติอย่างนี้ทุกวันด้วยความตั้งใจแน่วแน่ ในระยะเวลาไม่นานนัก อาการของคุณลุงก็เริ่มดีขึ้นตามลำดับ สามารถลุกขึ้นนั่งได้ ลุกขึ้นเดินเองได้ แต่ต้องใช้ไม้เท้าในการพยุงเดิน นับว่าเป็นอานิสงส์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างที่คาดไม่ถึง^{๑๖}

คุณวนิดา พิมพ์นพพันธ์โชติ อายุ ๔๗ ปี เป็นชาวนครสวรรค์โดยกำเนิด ต่อมาได้ย้ายไปขายเฟอร์นิเจอร์อยู่จังหวัดแพร่ คุณวนิดาได้เข้ารับการผ่าตัดมาแล้วหลายครั้ง ไม่ว่าจะเป็นผ่าตัดเนื้องอกที่บริเวณคอ ผ่าตัดมดลูก และผ่าตัดถุงน้ำที่บริเวณหน้าอก ล้วนต้องวางยาสลบก่อนทุกครั้ง ทำให้คุณวนิดากลายเป็นคนความจำไม่ค่อยดี มีอาการเบลออยู่บ่อยๆ ต่อมาคุณวนิดาเริ่มป่วยมีอาการ

^{๑๕} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฐนแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๔, หน้า ๖๖-๖๗.

^{๑๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฐนแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๖, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิธรรมาภิบาล-กรศรีทิพา, ๒๕๓๖), หน้า ๘๑-๘๗.

มือชา เท้าชา ปากเปี้ยว ใบหน้ากระตุก และพูดจาไม่รู้เรื่อง จึงได้รับไปเข้ารับการรักษาโดยด่วน แพทย์ได้ตรวจร่างกายพบว่าเป็นอาการเริ่มแรกของ โรคอัมพาต จึงได้จ่ายยาละลายลิ่มเลือดมาให้รับประทาน และแนะนำให้ออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย ในช่วงแรกของการรักษา คุณวนิดามีความท้อแท้ใจเป็นอย่างมาก กังวลว่าจะไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ ต่อมาคุณวนิดาได้รับแจกหนังสือสวดมนต์และปฏิบัติของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น จึงได้เดินทางไปยังวัดอัมพวัน เพื่อกราบขอพรพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ให้ตนหายหายจากโรคที่เป็นอยู่ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้แนะนำให้เอาหนังสือไปสวดมนต์และปฏิบัติ พร้อมกับให้พรคุณวนิดา ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาคุณวนิดาก็ได้ตั้งใจสวดมนต์และปฏิบัติกัมมัฏฐานมาโดยตลอด จนกระทั่งรู้สึกว่าการที่เป็นอยู่เกี่ยวกับโรคประจำตัวค่อยๆ มีอาการดีขึ้น ปากไม่เปี้ยว ใบหน้าไม่มีอาการกระตุก พูดได้เป็นปกติ และมือเท้าไม่มีอาการชา จนในที่สุดคุณวนิดาก็หายเป็นปกติหายไป คุณวนิดาซาบซึ้งในพระคุณของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นอย่างมาก ทุกครั้งที่สวดมนต์และปฏิบัติกัมมัฏฐานเสร็จ คุณวนิดาก็จะอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลถวายแด่พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)^{๒๐}

คุณป้าเต็ง ศรีสุทธิพันธ์ ป่วยเป็น โรคอัมพฤกษ์ ไม่สามารถเดินด้วยตนเองได้ ต้องได้รับการพยุงจากคนรอบข้าง ได้เข้ารับกัมมัฏฐานในโครงการฝึกอบรมพัฒนาจิต ซึ่งจัดขึ้นที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี โดยคุณพิณทิพย์ ชำชอง มีพระธรรมสิงหบุราจารย์(จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นองค์ประธานโครงการ และมีคุณแม่ชีชฎาเป็นผู้ฝึกสอนกัมมัฏฐาน คุณป้าเต็งมีความศรัทธาในพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ทำให้ตั้งใจปฏิบัติเป็นอย่างมาก เมื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานผ่านไป ได้ ๕ วัน อาการที่เดินไม่ค่อยได้ของคุณป้าเต็งก็เริ่มดีขึ้น เริ่มเดินเองได้ สามารถหันคอไปทางซ้าย-ขวาได้ ม่านตาเปิด โพล่งขึ้น แสดงถึงอารมณ์ดีใจและอิมเอบใจ และรู้สึกตัวเบาขึ้น นับเป็นสิ่งอัศจรรย์ใจที่เกิดขึ้นกับคุณป้าเต็งเป็นอย่างมาก และเมื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อไปจนครบ ๗ วัน คุณป้าเต็งก็มีอาการดีขึ้นเรื่อยๆ ขยับขาได้อย่างไม่ติดขัด สามารถเดินเองคนเดียวได้ ซึ่งแต่ก่อนต้องมีคนคอยพยุงเดินตลอดเวลา สร้างความปลาบปลื้มใจให้แก่คุณป้าเต็งเป็นอย่างมาก นับว่าเป็นอานิสงส์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สามารถเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้^{๒๑}

คุณชุมพล แสนอจโท เป็นเจ้าหน้าที่การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จังหวัดขอนแก่น มีอาการปวดขาอย่างรุนแรง ทำให้ไม่สามารถเดินได้เป็นปกติ ไปรักษาที่โรงพยาบาลอาการก็ยังไม่ดีขึ้น ทำ

^{๒๐} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกถุแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๖, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๑๑๒-๑๑๓.

^{๒๑} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกถุแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๗, หน้า ๑๓๓-๑๓๕.

ให้เกิดความท้อแท้ใจเป็นอย่างมาก คุณชุมพลจึงได้เดินทางไปเข้ากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี เป็นระยะเวลา ๗ วัน ตามคำแนะนำของกัลยาณมิตร ในช่วงสามวันแรกที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คุณชุมพลมีอาการปวดขารุนแรงมากกว่าเดิม ความรู้สึกเหมือนขาจะระเบิด แต่คุณชุมพลก็กำหนดเวทนาทนต่อความรู้เจ็บปวดนั้น ด้วยความรู้สึกส่วนตัวของคุณชุมพลนั้นคิดว่า ความทุกข์ทรมานที่ตนได้รับอยู่ในขณะนี้ เป็นผลกรรมที่ตนต้องชดใช้ จึงไม่ละความเพียรในการปฏิบัติ ตั้งใจแน่วแน่ที่จะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อชดใช้กรรมที่ตนนั้นได้ก่อขึ้น พอวันถึงที่ ๔ ของการปฏิบัติ อาการปวดขาอย่างรุนแรงเริ่มคลายลงตามลำดับ คุณชุมพลจึงสามารถลุกเดินจงกรมร่วมกับกัลยาณมิตรที่มาปฏิบัติธรรมท่านอื่นได้ เมื่อครบกำหนดระยะเวลา ๗ วัน ผลปรากฏว่าคุณชุมพลสามารถเดินได้เป็นปกติ ไม่มีอาการปวดขาแต่อย่างใด ต่างจากวันแรกที่แทบคลานเข้าวัดมา คุณชุมพลเชื่อมั่นว่าเป็นผลจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้ตนสามารถชดใช้กรรมและหายจากโรคที่ตนเป็นอยู่ได้^{๒๓}

คุณอิชชักันต์ เจริญวานิชย์ เป็นทนายความ อายุ ๒๕ ปี ประสบกับปัญหาวิกฤตฟองสบู่แตก ประกอบกับป่วยเป็นโรคลิ้นหัวใจรั่ว ทำให้มีความคิดอยากจะทำตัวตาย กัลยาณมิตรท่านหนึ่งได้ให้กำลังใจ และแนะนำให้ไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี คุณอิชชักันต์ได้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานตามคำแนะนำ เมื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานผ่านไปได้ ๓ วัน ก็เริ่มรู้สึกท้อแท้ มีอาการปวดเมื่อยไปทั้งตัว แต่คุณอิชชักันต์ก็อดทนต่อเวทนาและตั้งใจปฏิบัติจนครบ ๗ วัน ในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในครั้งนี้ คุณอิชชักันต์ได้ฝึกระบบการหายใจใหม่ จากที่เป็นคนหายใจสั้น ก็สามารถหายใจได้ยาวและลึกขึ้น คุณอิชชักันต์ได้หมั่นปฏิบัติกัมมัฏฐานเรื่อยมาเป็นระยะเวลา ๖ ปี เมื่อเข้ารับการตรวจวินิจฉัยโรคลิ้นหัวใจรั่วในเดือนมีนาคม ๒๕๕๔ ที่ผ่านมา ผลปรากฏว่าไม่พบอาการของโรคลิ้นหัวใจรั่วแต่อย่างใด หัวใจเต้นเป็นปกติดี และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง^{๒๔}

๓.๔.๒ กรณีศึกษาผู้ป่วยที่หายจากโรคมะเร็ง

สามเณรธีรวิทย์ ยิ้มสวน ชาวจังหวัดนครปฐม บวชเป็นสามเณรที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี เมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๓๕ โดยมีพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นพระอุปัชฌาย์ สามเณรธีรวิทย์มีโรคประจำตัวมาตั้งแต่กำเนิด โดยตรวจพบว่าเป็นโรคหัวใจ พออายุได้ประมาณ ๗ ปี ก็มีอาการของโรคหอบหืดอย่างชัดเจน และเมื่ออายุได้ ๙ ปี ปรากฏก้อนเนื้อเล็กๆ ขึ้น

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๕-๑๑๕.

^{๒๔} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๒๕, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อรรถนัชการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖๘-๑๗๐.

ที่ล้าคอ แพทย์ทำการตรวจชิ้นเนื้อ พบว่าเป็นโรคมะเร็งที่ต่อมน้ำเหลือง หลังจากนั้น ๒ ปี อาการของโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองได้กำเริบหนัก มีอาการปวดอย่างรุนแรง ไม่สามารถหมุนคอได้ เวลาหันต้องหันไปทั้งตัว นอกจากนั้นยังตรวจพบว่ามีขนาดใหญ่มากผิดปกติ สามเณรธีรวิทย์ได้เข้ารับการรักษาทันทีที่แพทย์แผนโบราณและแผนปัจจุบัน แต่อาการของโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองก็ไม่ดีขึ้น มีอาการเจ็บแน่นที่หน้าอก เหนื่อยหอบอย่างแรง หายใจไม่ออก มีอาการคลื่นไส้ และอาเจียนออกมาเป็นเลือด จึงถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลศิริราช แพทย์ได้ทำการรักษาตามอาการ แต่ไม่สามารถให้ยาเคมีบำบัดได้ เนื่องจากสามเณรธีรวิทย์มีระดับภูมิคุ้มกันร่างกายที่ต่ำมาก ไม่สามารถทนต่อยาเคมีบำบัดได้ สามเณรธีรวิทย์จึงรู้สึกเสียใจและท้อแท้เป็นอย่างมาก อยู่อย่างหมดอาลัยตายอยาก ทำให้อาการทรุดหนักลงเรื่อยๆ ต่อมน้ำเหลืองที่คอก็มีขนาดใหญ่ขึ้นมากจนไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ ต่อมาเมื่อถึงกษัตริย์มิตระเนนาให้มารักษากับพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่วัดอัมพวัน สามเณรธีรวิทย์จึงได้เดินทางไปวัดอัมพวันทันที เมื่อไปถึงวัดอัมพวัน พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้จัดยาให้รับประทานในขณะนั้น พร้อมกับสั่งให้สามเณรธีรวิทย์เข้าไปปฏิบัติกรรมฐานทันที สามเณรธีรวิทย์ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานทุกวัน วันละประมาณ ๑๐ ชั่วโมง พร้อมกับรับประทานยาตามที่หลวงพ่อสั่ง หลังจากนั้น ๒ สัปดาห์ ก็เริ่มมีอาการดีขึ้น อาการปวดที่คอลดน้อยลง สามารถหันมองได้เกือบเป็นปกติ และอาการเหนื่อยหอบไม่มีอาการกำเริบ สามเณรธีรวิทย์จึงได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างสม่ำเสมอเรื่อยมาจนกระทั่งผ่านไป ๔ เดือน จึงได้เข้าบรรพชาเป็นสามเณรที่วัดอัมพวัน สามเณรธีรวิทย์ได้เข้ารับการตรวจที่โรงพยาบาลศิริราชอีกครั้ง พบว่าโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองไม่มีอาการกำเริบแต่อย่างใด ขนาดของก้อนมะเร็งมีขนาดเล็กลงจนเกือบเป็นปกติ ทำให้สามเณรธีรวิทย์มีความดีใจและตื่นตันใจเป็นอย่างมาก จึงตั้งใจที่จะบวชอยู่ในบวรพระพุทธศาสนาและปฏิบัติธรรมต่อไป เพื่อเป็นการทดแทนพระคุณของพระเดชพระคุณพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)^{๒๕}

คุณชิตร์ตัน อนุฤทธิ์ ชาวจังหวัดสมุทรปราการ อายุ ๕๖ ปี มีอาการต่อมน้ำเหลืองอักเสบจนบวมโตสร้างความเจ็บปวดทรมานเป็นอย่างมาก เวลาอาการกำเริบจะปวดเข้าไปในสมองแทบทุรนทุราย คุณชิตร์ตันได้เข้ารับการตรวจร่างกายที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติ ผลปรากฏว่าเป็นก้อนมะเร็ง ต้องทำการผ่าตัดเป็นการด่วน แพทย์ให้กลับไปเตรียมตัวเข้ารับการผ่าตัดที่บ้าน คุณชิตร์ตันจึงตัดสินใจไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ด้วยความรู้สึกลบตกว่ายังไฉนก็ต้องตายเป็นแน่ จึงขอสร้างผลบุญไว้ก่อนที่ตนจะตาย คุณชิตร์ตันได้อยู่ปฏิบัติธรรมครบ ๓ วันพอดี

^{๒๕} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๖, หน้า ๑๗๑-๑๗๐.

ก่อนกลับก็ได้เข้าไปกราบลาพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ท่านก็ได้ให้คติธรรมในการปฏิบัติกัมมัฏฐานว่า “อย่าทำแบบหนอๆ แหนๆ แล้วไปหลอๆ แหลๆ ต้องทำให้จริงจัง” คุณชิตรัตน์ได้จดจำคำสอนของหลวงพ่อบอกไว้ แล้วกลับมาปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ และตัดสินใจที่จะไม่เข้ารับการผ่าตัด คุณชิตรัตน์ได้กลับเข้ามาปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดอัมพวันอีกครั้ง โดยครั้งนี้ตั้งใจจะปฏิบัตินานถึง ๗ วัน วันแรกที่เข้าปฏิบัติ ก้อนเนื้อที่ลำคอมีสีม่วงคล้ำมาก แต่พอปฏิบัติธรรมไปได้ ๒-๓ วัน ก้อนเนื้อนั้นก็ค่อยๆ เปลี่ยนจากสีม่วงคล้ำเป็นสีแดง พอเช้าวันที่ ๔ ในขณะที่เดินจงกรมอยู่นั้น ก้อนมะเร็งที่ลำคอก็แตกออกมาเป็นเลือดสดๆ จนกระทั่งวันสุดท้ายของการปฏิบัติ แผลจึงเริ่มแห้ง เหลือเพียงแต่น้ำเหลืองที่ขังไหลออกมาอยู่เล็กน้อย คุณชิตรัตน์ได้กลับมาปฏิบัติธรรมต่อที่บ้าน โดยได้ใช้น้ำมันมนต์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ทาร่วมด้วย ในระยะเวลาไม่นานแผลที่คอก็แห้งสนิท เหลือแต่เพียงอาการปวดเกร็งที่บริเวณขากรรไกรจนทำให้ไม่สามารถอ้าปากได้ แต่คุณชิตรัตน์ก็ไม่ได้ย่อท้อ ยังคงหมั่นปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อไปอย่างตั้งใจจนผ่านไปหลายเดือนอาการดังกล่าวจึงดีขึ้น คุณชิตรัตน์ได้กลับไปตรวจร่างกายที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติอีกครั้ง ซึ่งผลที่ได้ไม่ปรากฏพบก้อนเนื้อร้ายแต่อย่างใด^{๒๖}

พันเอกวิโรจน์ ทสยน์ไชย สังกัดกองอนุศาสนาจารย์ ค่ายสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา ได้ป่วยเป็นโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลค่ายสุรนารี แต่ในขณะที่พักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลนั้น พันเอกวิโรจน์ได้สังเกตพบก้อนเนื้อแข็งอยู่ใต้ใบหูด้านขวา เมื่อรักษาโรคทางเดินปัสสาวะจนอาการดีขึ้นแล้ว พันเอกวิโรจน์จึงได้ขอให้แพทย์ช่วยผ่าตัดก้อนเนื้อดังกล่าวออกให้ด้วย เมื่อการผ่าตัดแล้วเสร็จ แพทย์ได้นำชิ้นเนื้อไปตรวจพิสูจน์ พบว่ามีเชื้อมะเร็งในต่อมน้ำเหลือง พันเอกวิโรจน์จึงได้ถูกส่งตัวไปรักษาต่อยังโรงพยาบาลพระมงกุฎฯ แพทย์ได้ทำการผ่าตัดบริเวณใต้ใบหูขวาอีกครั้ง และทำการฉายรังสีรวมทั้งสิ้น ๑๐ ครั้ง จนอาการดีขึ้นเป็นปกติ หลังจากนั้นเป็นเวลา ๒ ปี ใบหูด้านขวาของพันเอกวิโรจน์ ก็เริ่มเปื่อย มีเลือดและน้ำเหลืองไหลออกมา และมีอาการคันเป็นอย่างมาก จึงเข้ารับการผ่าตัดอีกถึง ๒ ครั้ง แต่อาการก็ยังไม่ดีขึ้น พันเอกวิโรจน์จึงถูกส่งตัวรักษาต่อที่โรงพยาบาลพระมงกุฎฯ แพทย์วินิจฉัยว่าต้องเข้ารับการผ่าตัดเป็นการด่วน แต่พันเอกวิโรจน์คิดว่าถ้าโรคมะเร็งจะหายจากการผ่าตัด คงหายตั้งแต่การผ่าตัดครั้งแรกๆ จึงคิดว่าคงไม่มีทางรักษาหายแล้ว ขอไปตายที่วัดดีกว่า ไม่ขอเข้ารับการผ่าตัดแต่อย่างใด ขณะนั้นทางกองอนุศาสนาจารย์ได้จัดโครงการวิปัสสนากัมมัฏฐานขึ้นเป็นรุ่นแรก กับพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี พันเอกวิโรจน์จึงขอเข้าร่วมโครงการนี้ด้วย เพื่อว่าผล

^{๒๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๓, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อรรถนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๕-๑๒๓.

บุญที่ได้จากการปฏิบัติกัมมัฏฐานจะช่วยให้หายจากโรคมะเร็งที่เป็นอยู่ เมื่อไปถึงที่วัดอัมพวัน ด้วยความเมตตาของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จึงจัดกุฏิที่พักให้พันเอกวิโรจน์เป็นพิเศษไม่ต้องพักรวมกับบุคคลอื่น พันเอกวิโรจน์ได้สมาทานศีล ๘ และตั้งจิตอธิษฐานขอให้เห็นแจ้งในธรรมะตามสมควรแก่การปฏิบัติ นอกจากนั้นยังได้ตั้งจิตขอบุญบารมีที่ตนได้กระทำมาและอานิสงส์จากการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่จะได้กระทำต่อไปนี้ จึงคลบ้นดาลให้ตนหายจากโรคมะเร็งที่เป็นอยู่ในขณะที่พันเอกวิโรจน์ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่นั้น แผลที่บริเวณใบหูด้านขวาก็มีน้ำเหลืองและเลือดไหลออกมาตลอดเวลา ทำให้ปวดบริเวณแผลเป็นอย่างมาก นอกจากนั้นในขณะที่นั่งสมาธิก็รู้สึกเหมือนโดนเข็มแทงจนตัวสะอึกตลอดเวลา แต่พันเอกวิโรจน์ก็มีได้ยอต่อหัวน้ําหวแต่ อย่างไรก็ดีตั้งใจแน่วแน่ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อไปจนครบตามกำหนดการที่ระบุไว้ในวันแรก ในวันรุ่งขึ้นพันเอกวิโรจน์รู้สึกสบายตัวขึ้นมาก อาการปวดบริเวณแผลและตามร่างกายทุเลาลง แต่กลับมีอาการปวดหน่วงที่บริเวณขาเหนือหัวเข่าด้านซ้าย เมื่อสังเกตดูพบเป็นก้อนเลือดคั่งสีดำขนาดเท่าฝ่ามือที่บริเวณดังกล่าว จึงได้กราบเรียนถามพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ซึ่งพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้พิจารณาแล้วจึงได้อธิบายว่าเป็นโรคผุด คือ โรคที่สะสมอยู่ในร่างกายเราไหลเป็นเลือดเสียไปรวมอยู่ที่เดียวกัน ต้องใช้น้ำมันมนต์ทาและรับประทานยาของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จึงจะหายเร็วขึ้น หลังจากรับประทานยาของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ก็มีตุ่มผุดขึ้นตามร่างกายของพันเอกวิโรจน์ ทำให้มีอาการคันเป็นอย่างมาก จากนั้นตุ่มเหล่านั้นก็แตกจนมีน้ำเหลืองไหลออกมาแล้วก็แห้งไปในที่สุด ส่วนก้อนเลือดที่คั่งอยู่เหนือหัวเข่าข้างซ้ายก็มีน้ำเหลืองไหลออกมาเช่นกัน แต่ไม่ได้อักเสบเป็นแผลเปิด วันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรม พันเอกวิโรจน์ได้ไหว้พระ สวดมนต์ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน แล้วแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลให้กับบิดา มารดา ญาติพี่น้อง ครูอุปัชฌาย์ และเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ทันใดนั้นก็รู้สึกซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย เกิดความตื่นตันใจจนน้ำตาไหล พันเอกวิโรจน์ได้เล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ทราบ ท่านบอกว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น แสดงว่าบุคคลเหล่านั้นได้รับส่วนบุญที่เราแผ่ไปให้แล้ว และตัวเราเองก็ได้รับการอโหสิกรรมจากเจ้ากรรมนายเวรด้วยเช่นกัน ทำให้พันเอกวิโรจน์รู้สึกเป็นสุข หมดความทุกข์ร้อนใดๆ อาการปวดตามร่างกายก็ไม่ปรากฏ เมื่อกลับจากการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม พันเอกวิโรจน์ก็สามารถกลับไปรับราชการที่กองทัพภาคที่ ๑ ได้ตามปกติ แผลที่ขาและใบหูต่างก็แห้งสนิท ไม่มีน้ำเหลืองและเลือดไหลออกมาอีก ไม่มีอาการปวดใดๆ และไม่ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลอีก^{๒๗}

^{๒๗} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๗, หน้า ๑๓๔-๑๔๒.

คุณรินจิตต์ ฮุมเมล เป็นชาวจังหวัดนครสวรรค์โดยกำเนิด ได้สมรสกับคุณโรแลนด์ ฮุมเมล จึงได้ย้ายไปอาศัยอยู่ที่ประเทศสวีเดนตามสามี แต่ถึงสามีจะเป็นชาวคริสต์ก็สนับสนุนและอนุโมทนาในการปฏิบัติธรรมของคุณรินจิตต์ด้วยดีมาโดยตลอด หลังสมรสคุณรินจิตต์ก็เริ่มมีอาการป่วย โดยแพทย์ได้ตรวจพบปริมาณเม็ดเลือดขาวในกระแสเลือดมากกว่าปริมาณเม็ดเลือดแดง ต้องมารับการถ่ายเลือดเป็นประจำ หลังจากนั้นประมาณ ๓ เดือน คุณรินจิตต์ก็เริ่มมีอาการเจ็บปวดที่กระดูกเรื่อยมาจนระยะเวลาผ่านไปประมาณ ๑ ปี ความเจ็บปวดที่กระดูกนั้นก็รุนแรงมากขึ้นจนทั่วทั้งร่างกาย คุณรินจิตต์จึงเข้ารับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ ผลปรากฏทางภาพถ่ายพบว่ากระดูกเสื่อมหมดทุกข้อ และตรวจพบว่าเป็นมะเร็งในกระดูก แพทย์ก็ให้ยามารับประทานและให้ฉีดยาอยู่เป็นประจำจนคุณรินจิตต์เดินไม่ไหว ไม่สามารถทำงานได้จนบริษัทต้องให้ออกจากงาน คุณรินจิตต์ได้แต่นอนอย่างเดียวและรับประทานยาอยู่ตลอดระยะเวลา ๓ ปีครึ่ง จนกระทั่งมีกัลยาณมิตรท่านหนึ่งนำหนังสือ “กฎแห่งกรรม-กรรมปฏิบัติ” ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เล่ม ๑-๖ มาให้อ่าน เมื่อได้อ่านหนังสือกฎแห่งกรรมแล้ว คุณรินจิตต์เกิดความรู้สึกซาบซึ้งและศรัทธาในคำสอนของหลวงพ่อบ่อยเป็นอย่างมาก และก็ได้เริ่มหัดสวดมนต์บทพาหุงมหากาฯ และอิติปิโสฯ จำนวนรอบมากกว่าอายุ ๑ จบ ตามที่พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้สอนไว้ ในเวลาต่อมาคุณรินจิตต์ก็ได้มีโอกาสมาเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน โดยตั้งใจแน่วแน่ว่าจะอยู่ปฏิบัติธรรมเป็นระยะเวลา ๙ วัน ในวันแรกของการปฏิบัติธรรมนั้น คุณรินจิตต์แทบปฏิบัติไม่ไหว ต้องให้ผู้อื่นคอยช่วยพยุงเวลาลุกขึ้น จนถึงวันสุดท้ายของการปฏิบัติ คุณรินจิตต์ก็รู้สึกว่าร่างกายสบายไปทั้งตัว สามารถเดินได้คล่องแคล่วขึ้นกว่าแต่ก่อน หลังจากกลับจากการปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ไปอยู่ที่ประเทศสวีเดนแล้ว คุณรินจิตต์ก็ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานเรื่อยมาทุกวันไม่ขาด แต่ยังคงมีอาการเจ็บปวดอยู่ ต้องเข้ารับการรักษายาอยู่เสมอ หลังจากปฏิบัติธรรมเรื่อยมาเป็นระยะเวลา ๓ ปี คุณรินจิตต์ก็มีอาการดีขึ้นเรื่อยๆ พอเข้าปีที่ ๔ ของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน คุณรินจิตต์ก็หายเป็นปกติ ไม่ต้องรับประทานยารักษาโรคมะเร็ง ไม่ต้องฉีดยาเคมีบำบัด ไม่ต้องทำกายภาพบำบัด และไม่ต้องไปรับการถ่ายเลือดอีก ความคันโลหิตที่เคยต่ำกว่าปกติก็กลับมาอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ความเจ็บปวดที่ต้องทนทุกข์ทรมานมานานกว่า ๘ ปี ก็หายไปหมดสิ้นสามารถกลับไปทำงานได้ตามปกติ คุณรินจิตต์ซาบซึ้งในพระคุณของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นอย่างมาก และตั้งปณิธานว่าจะตั้งตนเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี และจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างจริงจังตลอดไป^{๒๘}

^{๒๘} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-กรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๓, หน้า ๑๖๖-๑๖๗.

พ.อ.หญิง วาสุณี อนันตรพีระ เป็นพยาบาลที่โรงพยาบาลพระมงกุฎฯ ได้เข้าปฏิบัติ วิชาชีพสนากรรมมัญฐานเป็นครั้งแรกที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ด้วยความตั้งใจเต็มเปี่ยมเพื่ออุทิศส่วน บุญกุศลให้บิดาที่เสียชีวิตไป ในขณะที่ปฏิบัติธรรม เมื่อจิตเริ่มสงบจะนึกถึงความไม่ดีที่เคยได้ กระทำมา ทำให้พ.อ.หญิง วาสุณีมีความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น พ.อ.หญิง วาสุณีมี ความอดทนต่อการเดินจงกรมและนั่งสมาธิเป็นอย่างมาก สามารถทนต่อความหิวและความอยาก อาหารที่มีรสชาติอร่อยได้ ด้วยการกำหนดว่าอาหารที่กินเข้าไปเป็นไปเพื่อระงับความหิว มิใช่เพื่อ บำรุงกิเลสตัณหาแต่อย่างใด หลังจากกลับออกจากวัดไป พ.อ.หญิง วาสุณีรู้สึกตัวเองเปลี่ยนแปลง ไปในทางที่ดีขึ้น จึงได้เริ่มชักชวนเพื่อนฝูงที่ร่วมงานมาปฏิบัติวิชาชีพสนากรรมมัญฐานด้วยกัน โดยได้ จัดทำเป็นโครงการเสนอพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) และท่านก็เมตตาจัดโครงการให้ ตามที่เสนอไป นับแต่บัดนั้นเป็นต้นมา พ.อ.หญิง วาสุณีจะพาคณะไปปฏิบัติวิชาชีพสนากรรมมัญฐานที่ วัดอัมพวันปีละ ๒ ครั้ง เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่บิดามารดาและเป็นการสร้างบุญกุศลให้แก่ตนเอง ต่อมาพ.อ.หญิง วาสุณีได้ไปตรวจร่างกายที่สถาบันโรคมะเร็ง พบก้อนเนื้อในปอดข้างขวา จึงได้นำ ฟิล์มเอ็กซเรย์ไปให้แพทย์ที่โรงพยาบาลพระมงกุฎตรวจอีกครั้งหนึ่ง แพทย์ก็ได้ยืนยันว่าเป็นเนื้อ งอกชนิดร้ายแรงที่ปอดด้านขวา และตรวจพบก้อนเนื้อที่มีขนาดใหญ่กว่าที่ไตข้างซ้ายอีกด้วย เป็น สาเหตุที่เวลาปฏิบัติกรรมมัญฐาน พ.อ.หญิง วาสุณีจะรู้สึกปวดตามตัวเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะบริเวณ สะโพกด้านซ้าย ปวดจนทนไม่ไหวถึงขั้นต้องร้องให้พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ช่วย อยู่ในใจตลอดเวลา

เมื่อทราบผลของการตรวจร่างกาย ทำให้พ.อ.หญิง วาสุณีมีความรู้สึกหดหู่เป็นอันมาก คาดไม่ถึงว่าชีวิตตนต้องมาประสบปัญหาเช่นนี้ เพราะตลอดเวลาที่ผ่านมาทุ่มเทกายและใจให้กับ งานมากที่สุด จนบางครั้งเครียดมากเกินไป โดยเฉพาะทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่คนไข้โรคเอดส์มา เป็นเวลานานถึง ๕-๖ ปี เคยแนะนำคนไข้ไม่ต้องวิตกกังวลกับความตาย เพราะเป็นเรื่องธรรมดาของโลก แต่เมื่อต้องมาเผชิญกับตัวเอง พ.อ.หญิง วาสุณียอมรับว่ากลัวตายเช่นกัน จึงตัดสินใจโทรศัพท์กราบ เรียนถามพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ว่าควรจะทำปฏิบัติตัวเช่นไรดี พระธรรมสิงหบุรา จารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จึงบอกให้ปลงให้ตก แล้วหมั่นสวดมนต์ไหว้พระ เจริญวิชาชีพสนากรรมมัญฐาน แล้วแผ่เมตตา อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้กับเจ้ากรรมนายเวร แล้วทุกอย่างก็จะดีขึ้นเอง ทำให้พ.อ. หญิง วาสุณีมีกำลังใจขึ้นมาก ตั้งใจปฏิบัติตามคำของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) โดย การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น สวดบทพาหุงมหากาฯ เดินจงกรม และนั่งกรรมมัญฐาน ทุกครั้งที่มีเวลาว่าง ตลอดเวลาที่มีความรู้สึกตัวจะทำจิตใจให้เข้มแข็ง บอกกับตัวเองว่าต้องสู้ ต้องมีชีวิตอยู่เพื่อทำ ความดี ปฏิบัติธรรม ยามใดที่จิตใจห่อเหี่ยว ท้อถอย หมดกำลังใจ พ.อ.หญิง วาสุณีก็จะนำเทพของ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) มาฟัง ทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นมาก มีพระธรรมสิงหบุรา

จารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ หลายเดือนต่อมาพ.อ.หญิง วาสุณีได้เข้ารับการผ่าตัดไตข้างซ้ายทิ้งไป แพทย์พบว่าโรคมะเร็งยังไม่ลามไปที่ต่อมน้ำเหลือง หลังการผ่าตัดพ.อ.หญิง วาสุณีมีความรู้สึกเจ็บปวดเพียงเล็กน้อย ซึ่งผิดปกติจากผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด พ.อ.หญิง วาสุณีเชื่อว่าเป็นเพราะอานิสงส์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน และเป็นผลจากการแผ่เมตตามาให้ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

ถัดมาหนึ่งเดือน พ.อ.หญิง วาสุณีได้เข้ารับการผ่าตัดอีกครั้งหนึ่ง เป็นก้อนเนื้อบริเวณปอดข้างขวาที่ได้ตรวจพบก่อนหน้านี้ เช่นเดียวกันแพทย์ไม่พบการลุกลามของโรคมะเร็งไปยังอวัยวะอื่น พ.อ.หญิง วาสุณีได้ใช้กัมมัฏฐานในการกำหนดเวทนาปวด ทำให้สามารถทนต่อความเจ็บปวดที่ได้รับได้ และด้วยอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งก่อนหน้าที่จะเข้ารับการผ่าตัดและหลังผ่าตัดแล้ว ทำให้พ.อ.หญิง วาสุณีใช้เวลาในการพักรักษาตัวไม่นาน สุขภาพร่างกายก็กลับมาแข็งแรงเป็นปกติ สามารถเข้ารับยาเคมีบำบัดได้โดยเร็ว ถึงจะได้รับผลข้างเคียงจากยาเคมีบำบัดบ้าง เช่น มีอาการมึนงง ร้อนวูบวาบตามตัว คลื่นไส้ และการทรงตัวไม่ดี แต่พ.อ.หญิง วาสุณีก็สามารถตั้งสติไว้ได้ตลอด จึงทำให้ผ่านช่วงเวลาดังกล่าวมาได้ นอกจากนี้ที่รับประทานอาหารเข้าไปก็ไม่สามารถรับรู้รสชาติได้ มีความรู้สึกอยากอาเจียนตลอด ต้องพิจารณาเหมือนตอนฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน จึงทำให้สามารถกลืนอาหารลงไปได้มากพอสมควร พ.อ.หญิง วาสุณีได้รับยาเคมีบำบัดทั้งสิ้น ๖ เข็ม ร่วมกับการรับประทานอาหารชีวจิต ประกอบกับการสวดมนต์ไหว้พระ และปฏิบัติกัมมัฏฐานอยู่เป็นนิตย์ ทำให้ผลการตรวจเอกซเรย์ครั้งล่าสุดไม่พบความผิดปกติแต่อย่างใด แม้ว่าโรคมะเร็งจะไม่มีอาการกำเริบแสดงออกมา แต่พ.อ.หญิง วาสุณีก็ยังคงให้ความสำคัญกับการสวดมนต์ และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่เป็นนิตย์ทุกวัน^{๒๕}

คุณธัมภา กลิ่นรอด เป็นลูกศิษย์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) มาเป็นระยะเวลานานแล้ว เกิดไม่สบายล้มป่วยลง โดยมีอาการปวดตามเนื้อตามตัว ปวดหลัง ปวดไหล่ ไหล่บวมเป็นประจำ เข้ารับการรักษาทั้งที่โรงพยาบาลและแพทย์แผนโบราณ อาการพอทุเลาลงบ้าง แต่ผ่านไปได้ ๑ อาทิตย์ก็มีอาการปวดขึ้นมาอีก ผ่านไปหนึ่งปีอาการเริ่มรุนแรงมากขึ้น ปวดมากจนนอนไม่ได้ แขนไม่สามารถยกขึ้นได้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พอถึงเดือนเมษายนซึ่งเป็นเดือนที่ครอบครัวของคุณธัมภาจะพากันไปปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี เป็นประจำทุกปี คุณธัมภามีอาการดีขึ้น พอเดินทางไปปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ ครอบครัวคุณธัมภาคิดตั้งใจจะปฏิบัติจนครบ ๗ วัน ทุกวันคุณธัมภาปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วยความทรมาน มีอาการปวดไปทั่วร่างกาย แต่ด้วยความ

^{๒๕} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๖, หน้า ๑๒๕-๑๓๓.

เมตตาของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้ให้แม่ชีนำยาสมุนไพรของท่านมาให้คุณ รัมภ์มารับประทานทุกวัน คุณรัมภ์ภาซบซึ่งใจและมีกำลังใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐานขึ้นเป็นอย่างมาก ผ่านไปได้ ๔ วัน คุณรัมภ์มีอาการปวดรุนแรงขึ้น ภายในคอมมีตุ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก มีอาการไอเป็น อย่างมากมาย หายใจหอบเหนื่อย ตกกลางคืนมีอาการปวดจนนอนไม่หลับ ต้องกำหนดและสวดมนต์อิ ติปิโสฯ จนหลับไป รุ่งเช้าศีรษะมีอาการบวม ภายในปากมีอาการปวดไปหมด ไม่สามารถขยับได้ พอถึงตอนเย็นคุณรัมภ์ได้มีโอกาสไปกราบพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้บอกกับ ท่านว่า “หลวงพ่ोज้าคะ ลูกแยแล้ว ลูกเจ็บเหลือเกิน เดินไม่ไหวแล้ว ต้องกลาน หลวงพ่อช่วยลูกด้วย จ้าคะ” ท่านได้ตอบกลับมาว่า “อดทนหน่อย พยายามกำหนดเข้าไว้ เรากำลังช่วยอยู่แล้ว” คุณรัมภ์ภา ต้องทนทุกข์ทรมานอยู่อย่างนั้นจนครบ ๗ วัน จึงได้ไปกราบลาพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ท่านได้กล่าวว่า “ยาที่เราให้กินอยู่เป็นยาช่วยชีวิตคนมาหลายรายแล้วนะ คนเรามันอยู่ที่ ศรัทธา เราพูดไป เชื่อก็ดี ไม่เชื่อก็ไม่ดี” ทำให้คุณรัมภ์ภาสะกิดใจ จึงตัดสินใจอยู่ปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อ เข้าวันรุ่งขึ้นคุณแม่ชีได้นำยาลงมาให้คุณรัมภ์มารับประทานและได้แจ้งกับคุณรัมภ์ภาว่า “หลวงพ่ोज้า ท่าน ตั้งมาว่า คุณยังกลับไม่ได้ คุณเป็นมะเร็งน้ำเหลือง ถ้ากลับไปโรงพยาบาลตอนนี้ ต้องตายแน่” คุณ รัมภ์ภานอนป่วยอยู่ในวัด นิ่งๆ นอนๆ ก็กำหนดไป เวลามีอาการปวดมากก็อาราธนาขอพึ่งบารมีของ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นอยู่อย่างนี้จนกระทั่งครบหนึ่งเดือน พระธรรมสิงหบุรา จารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จึงให้เอายากลับไปรับประทานต่อที่บ้าน ได้ คุณรัมภ์ภาต้องทนทุกข์กับอาการ ปวดเป็นระยะเวลาจนถึงหนึ่งปีเศษ ในระหว่างพักรักษาตัวนั้น คุณรัมภ์ภาได้รับประทานยาร่วมกับ การสวดมนต์และปฏิบัติกัมมัฏฐานจนอาการดีขึ้นเป็นลำดับ สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ คุณรัมภ์ภา ซาบซึ่งในพระคุณของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นอย่างมาก ตั้งใจจะปฏิบัติ กัมมัฏฐานเป็นพุทธบูชาต่อไป^{๓๐}

คุณณิชกมล ดาราฟอง^{๓๑} อายุ ๓๔ ปี ประกอบธุรกิจส่วนตัว เริ่มปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานครั้งแรกที่วัดอัมพวันเมื่อปี ๒๕๔๗ ด้วยความทุกข์ทางร่างกายที่ป่วยเป็นโรคซิสต์ (cyst) ที่รักแร้ทั้งสองข้างรวมทั้งหมด ๕ ก้อน ต้องกางแขนอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถหุบแขนลงได้ เพราะ จะมีอาการปวดมาก คุณณิชกมลเข้าไปปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นระยะเวลา ๗ วัน โดยได้ตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้หายจากโรคที่เป็นอยู่ และตลอดเวลาที่อยู่วัดคุณณิชกมลได้ตั้งใจปฏิบัติเป็นอย่างมาก เมื่อเข้า รับการตรวจ รักษา ผลปรากฏว่าก้อนซิสต์ทั้ง ๕ ก้อน ได้หายไป สร้างความประหลาดใจให้คุณ

^{๓๐} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฐนแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๑, หน้า ๑๒๗-๑๓๗.

^{๓๑} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฐนแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๒๕, หน้า ๒๑๓-๒๑๖.

ณิชมลเป็นอย่างมาก ปัจจุบันคุณณิชมลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี โดยไม่มีอาการปวดแต่อย่างใด

คุณนารีนาถ แก้วพูล ชาวจังหวัดมหาสารคาม ป่วยเป็นมะเร็งรังไข่ระยะที่ ๓ ได้เข้ารับการผ่าตัดที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น เอารังไข่ออกหนึ่งข้าง และต้องรับเคมีบำบัดในการรักษาถึง ๖ ครั้ง แต่คุณนารีนาถสามารถรับเคมีบำบัดได้เพียง ๔ ครั้ง เพราะไม่สามารถทนกับผลข้างเคียงของเคมีบำบัดได้ มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนตลอดเวลา ร่างกายทรุดโทรมลงไปมาก คุณนารีนาถจึงหยุดเข้ารับเคมีบำบัด ในเวลาต่อมาตรวจพบก้อนเนื้อที่บริเวณปากมดลูก คุณนารีนาถจึงได้ตัดสินใจเข้าร่วมโครงการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของทางศูนย์ปฏิบัติสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น โดยมีพระอาจารย์วิโรจน์ จุกกวโร เป็นเจ้าของโครงการแทนการเข้ารับการรักษาด้วยเคมีบำบัด เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น ๓ เดือน โดยในเดือนแรกจะเริ่มปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๘ ชั่วโมงต่อวัน จากนั้นจะเพิ่มเวลาในการปฏิบัติขึ้นจนถึง ๑๓ ชั่วโมงต่อวัน ในเดือนสุดท้าย ร่วมกับการรับประทานอาหารชีวภาพและน้ำเอนไซม์ ผลปรากฏว่าคุณนารีนาถมีสุขภาพที่ดีขึ้น อารมณ์แจ่มใส การไหลเวียนเลือดดีขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นถึง ๘ กิโลกรัม เมื่อเข้ารับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลอีกครั้ง ผลปรากฏว่าก้อนเนื้อขนาดประมาณ ๓ เซนติเมตร ที่ตรวจพบบริเวณปากมดลูกในตอนแรกหายไป และไม่พบเซลล์มะเร็งแต่อย่างใด^{๓๒}

๓.๔.๓ กรณีศึกษาผู้ป่วยที่หายจากโรคเบาหวาน

คุณละออง ตะบูนพงษ์ ชาวอำเภอแม่กลอง จังหวัดสมุทรปราการ ต้องใช้ชีวิตอย่างยากลำบากมาตั้งแต่วัยเด็ก ต้องทำงานหาเงินช่วยทางบ้านอย่างหนัก และเมื่อสมรสก็มีปัญหาภายในครอบครัว สร้างความเครียดให้กับคุณละอองเป็นอย่างมาก คุณละอองได้ย้ายไปทำงานที่เชียงใหม่ วันหนึ่งในขณะเข้าห้องน้ำ คุณละอองได้สังเกตเห็นมดชอบมาตอมในห้องน้ำ จึงสงสัยและได้ไปตรวจร่างกาย พบว่าระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงขึ้นถึง ๒๕๐ mg/dl แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งสาเหตุของการเป็นโรคเบาหวานนั้น คุณละอองคาดการณ์ว่าน่าจะเป็นมาจากความเครียดของตนตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้สารอินซูลินในร่างกายทำงานผิดปกติ คุณละอองเป็นกังวลกับโรคเบาหวานที่ตนเป็นอยู่ ร่วมกับความเครียดจากปัญหาภายในครอบครัว สร้างความทุกข์ใจเป็นอย่างมาก ประสิทธิภาพในการทำงานก็ถดถอยลง คุณละอองได้มีโอกาสอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับประวัติของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ทำให้เกิดความศรัทธาเป็นอย่างมาก จึงได้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดอัมพวันเป็นเวลา ๗ วัน ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ปฏิบัติธรรม คุณละอองจะตั้งใจปฏิบัติมาก โดยยึดเอาการปฏิบัติตนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นแบบอย่าง

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๑-๒๐๘.

และยึดคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นกำลังใจในการปฏิบัติ จนในที่สุดอาการของคุณละอองก็ดีขึ้น จนสามารถอธิษฐานจิต लेकरประทานยาแก้โรคเบาหวานได้ เมื่อไปตรวจร่างกายอีกครั้ง ผลปรากฏว่าระดับน้ำตาลในกระแสเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี คุณละอองสามารถกลับไปทำงานได้อย่างปกติ และมีกำลังใจในการทำงานมากขึ้น^{๓๓}

คุณเพ็ญวรรณ พรพิพัฒน์ อายุ ๕๗ ปี มีอาการป่วยด้วยโรคมีนง บ้ำนหมุน แขนขาไม่มีแรง และมีอาการวูบอยู่เสมอ แพทย์ได้เจาะเลือดไปตรวจพบว่าเป็นโรคเบาหวาน คุณเพ็ญวรรณให้ความร่วมมือในการรับประทานยาตามแพทย์สั่งเป็นอย่างดี ร่วมกับการออกกำลังกายและควบคุมอาหาร แต่ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดก็ไม่ได้ลดลง คุณเพ็ญวรรณได้รู้จักพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ผ่านหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ และเทพบรรยายธรรมะของท่าน ทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในธรรมปฏิบัติของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นอย่างมาก คุณเพ็ญวรรณจึงได้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน โดยให้สัจจะอธิษฐานว่าจะตั้งใจปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างแน่วแน่ ขอให้อันนิสงส์จากการปฏิบัติช่วยให้หายจากโรคเบาหวานที่ตนเป็นอยู่ คุณเพ็ญวรรณได้สวดมนต์ไหว้พระและปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างตั้งใจตลอดระยะเวลา ๗ วัน ๗ คืน ที่ปฏิบัติอยู่ที่วัด เมื่อออกจากวัดอัมพวัน คุณเพ็ญวรรณได้ไปเข้ารับการตรวจตามที่แพทย์นัด ผลปรากฏว่าระดับน้ำตาลในกระแสเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สร้างความดีใจให้แก่คุณเพ็ญวรรณเป็นอย่างมาก จึงตั้งใจจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทุกวัน เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา และถือเป็นการชำระหนี้สงฆ์ ตอบแทนพระคุณของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)^{๓๔}

ท่านนายกพุทธสมาคมท่านหนึ่ง ซึ่งเป็นชาวอุทัยธานี ได้ขับรถตระเวนนำหนังสือเชิญคณะกรรมการพุทธสมาคม จังหวัดอุทัยธานี มาประชุมประจำเดือนจนครบทุกคน แล้วรีบเดินทางกลับบ้าน เพื่อเตรียมวาระการประชุมต่อไป ครั้นขับรถมาถึงสี่แยกไฟแดงวัดสังกัสรัตนคีรีก็เกิดอุบัติเหตุขึ้น จนทำให้ขาข้างขวาของท่านนายกพุทธสมาคมหัก และมีบาดแผลที่ขาอีกหลายแห่ง มีผู้หวังดีได้นำตัวท่านส่งโรงพยาบาลอุทัยธานี แต่ปรากฏว่าแพทย์ Orthopedics (แพทย์รักษาโรคกระดูก) ไม่ได้ขึ้นเวร ทำให้ท่านนายกพุทธสมาคมต้องทรมาณกับอาการปวดตลอดทั้งคืน วันรุ่งขึ้นจึงได้เข้าเฝือก ท่านนายกพุทธสมาคมคิดว่าคงเป็นกรรมที่ตนเคยขับรถชนสุนัขจนขาหักเมื่อไม่กี่วันก่อนเกิดอุบัติเหตุ หลังชนสุนัขตายท่านไม่มีความสบายใจแม้แต่น้อย จิตใจห่อเหี่ยวและหดหู่ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเป็นสิ่งที่ไม่น่าดู นอนก็ไม่ค่อยจะหลับ เมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้น ท่านกลับรู้สึก

^{๓๓} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๕, หน้า ๑๘๑-๑๘๕.

^{๓๔} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๕, หน้า ๒๓๑-๒๓๕.

ปลอดภัย มีกำลังใจดี เพราะคิดว่านี่คือการชดใช้กรรมที่ได้กระทำไปแล้วท่านนายทศพรสมาคมป่วยเป็นโรคเบาหวานมานานหลายปีแล้ว มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงถึง ๒๐๕ mg/dl ท่านได้รับประทานยาตามแพทย์สั่งเป็นประจำ ร่วมกับการออกกำลังกายและควบคุมอาหาร แต่ระดับน้ำตาลในเลือดก็ไม่ลดลงแต่อย่างใด ทำให้ท่านต้องนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลนานถึง ๑ เดือนเนื่องจากบาดแผลที่ขาหายช้าและมีที่ท่าว่าจะติดเชื้อ แพทย์วินิจฉัยว่ามีโอกาสที่จะต้องตัดขาเพื่อป้องกันการลุกลามของการติดเชื้อ ในระหว่างพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลอยู่นั้น ท่านใช้เวลาในแต่ละวันไปกับการอ่านหนังสือธรรมะ หนังสืออานิสงส์ของการสวดพระพุทธรูป และปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ตามที่ท่านเคยได้ฝึกปฏิบัติมา ร่วมกับการสวดมนต์อยู่เป็นนิตย์ ทั้งบทพาหุฆมहाกาฯ คาถาชินบัญชร และสวดบทพุทธรูปมากกว่าอายุหนึ่งจบระยะเวลาผ่านไปไม่นาน แผลที่ขาข้างขวาทั้งหมดเริ่มมีอาการดีขึ้น แผลเริ่มแห้งและเกิดเนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมาทดแทน ผลตรวจระดับน้ำตาลในเลือดก็อยู่ในเกณฑ์ปกติ ทำให้การรักษาเป็นไปได้ด้วยดี การผ่าตัดกระดูกที่หักก็สำเร็จ ไม่มีอาการแทรกซ้อนใดที่น่าเป็นห่วง ในเวลาต่อมาไม่นานท่านนายทศพรสมาคมก็สามารถเดินได้โดยไม่ต้องใช้ไม้ค้ำยันช่วย แต่ยังคงเดินไม่ได้ดีเหมือนเก่า แพทย์จึงสั่งให้ทำกายภาพบำบัดต่อไปอีกสักระยะหนึ่ง^{๓๕}

๓.๔.๔ กรณีศึกษาผู้ป่วยที่หายจากโรคทางจิตเภท

คุณพวงพิกุล ทิพย์สังวาล ข้าราชการครู ชาวจังหวัดมหาสารคาม ป่วยเป็นโรคเครียดลงกระเพาะ เนื่องจากต้องคอยดูแลมารดาที่เข้ารับการผ่าตัดนิ้วในท่อน้ำดีซึ่งพบว่ามีจำนวนถึง ๔ ก้อนก้อนที่มีขนาดใหญ่สุดมีขนาด ๔ เซนติเมตร ทำให้คุณพวงพิกุลเป็นกังวลอย่างมาก เพราะมารดามีอายุมากแล้ว นอกจากนั้นลูกสาวยังมาป่วยด้วยโรคลูปัสคุ้มกันร่างกายทำลายตัวเอง (Systemic Lupus Erythematosus : SLE) ซึ่งมีอาการอักเสบที่ไต หัวใจ และสมอง คือ มีอาการคล้ายคนเสียสติ ตาขวางเดินเหมือนหุ่นยนต์ รุนแรงถึงขั้นนอนนิ่ง ไม่พูด ไม่อ้าปาก ปัสสาวะรดที่นอนตลอดเวลา เหงื่อออกท่วมตัว แต่มีอาการหนาวสั่นต้องห่มผ้าหลายๆ ผืน ต้องทนทุกข์ทรมานเป็นอย่างมาก คุณพวงพิกุลต้องเสียเงินเป็นค่ารักษาทั้งมารดาและบุตรสาวเป็นจำนวนมาก แต่นั่นไม่ใช่ประเด็นแต่อย่างใด ที่สำคัญขอให้ทั้งสองคนหายจากโรคที่เป็นอยู่โดยเร็ว ในระยะเวลาต่อมาไม่นานอาการของมารดาก็ดีขึ้นเป็นลำดับ เหลือแต่อาการของบุตรสาวที่ยังคงเป็นกังวล เพราะโรค Systemic Lupus Erythematosus (SLE) ไม่สามารถรักษาหายขาดได้ ด้วยความเครียดที่สะสมมาเป็นระยะเวลานาน แม้จะเต็มใจในการดูแลบุพการี เพื่อเป็นการทดแทนพระคุณ และบุตรสาวที่เปรียบเสมือนแก้วตา

^{๓๕} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๕, หน้า ๑๘๑-๑๘๕.

คุณพวงพิกุลก็ไม่สามารถบังคับตนเองไม่ให้มีความเครียดและเป็นกังวลได้ จนส่งผลเสียออกมาทางร่างกาย ทำให้กระเพาะอาหารเกิดการอักเสบ จากการที่คุณพวงพิกุลได้เคยอ่านหนังสือธรรมะของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เรื่อง “กัมมัฏฐานแก้ปัญหาวิตได้” จนรู้สึกซาบซึ้งในคำสอนนั้นเป็นอย่างมาก และได้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น จนอาการของโรคกระเพาะอักเสบดีขึ้นมากโดยไม่ต้องอาศัยใช้ยาในการรักษา นอกจากนั้นความเครียดที่มีก็ผ่อนคลายลงไปมาก^{๓๖}

คุณบุญเพ็ง วัฒนกุล เป็นชาวอำเภอหนองบัว จังหวัดขอนแก่น ได้รู้จักพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี จากหนังสือ “โลกทิพย์” และได้ติดตามอ่านหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จากหนังสือ “กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ” มีอาการป่วยมีไข้ต่ำๆ ตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน น้ำหนักลดลงเรื่อยๆ ร่างกายอ่อนเพลีย รับประทานอาหารไม่ค่อยได้ เพราะลึนมีอาการชา ไม่สามารถรับรสได้ มีอาการนอนไม่หลับ ประกอบกับมีอาการเครียด เป็นผลให้มีอาการของโรคกระเพาะอาหารอักเสบตามมา ไปรักษาที่คลินิก แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคขาดวิตามินและเกลือแร่จึงได้จัดวิตามินและเกลือแร่มาให้รับประทาน ทำให้มีอาการดีขึ้นเล็กน้อย คุณบุญเพ็งต้องนอนพักรักษาตัวเป็นระยะเวลาประมาณ ๒ เดือน แต่อาการป่วยก็ยังไม่หายเป็นปกติ คืนหนึ่งคุณบุญเพ็งนอนหลับฝันเห็นพระสงฆ์และได้ยินเสียงตะโกนดังบอกว่าให้ไปหาพระ ทันทีก่อนคุณบุญเพ็งสะดุ้งตื่นก็ระลึกถึงพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) แต่ด้วยอาการอ่อนเพลียทางร่างกาย ทำให้ไม่สามารถเดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรีได้ คุณบุญเพ็งจึงได้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นสาขาของวัดอัมพวันแทน คุณบุญเพ็งได้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันเป็นระยะเวลา ๗ วัน ทำให้มีอาการดีขึ้นไม่มีไข้ สามารถรับประทานอาหารได้เป็นปกติ อาการอ่อนเพลียเริ่มหายไป สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น อาการของโรคกระเพาะอาหารอักเสบไม่มีอาการกำเริบ สามารถนอนหลับได้เป็นปกติ สุขภาพจิตก็ดีขึ้น ปราศจากความเครียด คุณบุญเพ็งเดินทางกลับบ้านด้วยความสดชื่นและมีความกำลังใจเต็มเปี่ยม สร้างความยินดีและปลาบปลื้มใจให้กับตัวของคุณบุญเพ็งเองและครอบครัวเป็นอย่างมาก^{๓๗}

^{๓๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๓, หน้า ๒๐๕-๒๑๓.

^{๓๗} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อรรถนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๓๐๕-๓๐๕.

คุณจุฑามาศ จิเจริญ นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ สำนักงานประชาสัมพันธ์ จังหวัดสระบุรี เป็นชาวกรุงเทพมหานคร โดยกำเนิด มีความผูกพันใกล้ชิดกับวัดมาตั้งแต่จำความได้ เพราะบ้านที่พักอาศัยอยู่รายล้อมไปด้วยวัดต่างๆ อาทิเช่น วัดโพธิ์นิมิต (วัดโพธิ์) วัดราชคฤห์ (วัดมอญ) วัดอินทาราม (วัดใต้) วัดกระจับพินิจ (วัดกระจับ) วัดกันตยาราม (วัดใหม่จีนกัน) ฯลฯ ดังนั้นการได้เห็นได้สัมผัสและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา ถือได้ว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา ซึ่งบิดามารดาก็ปฏิบัติตนเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี เข้าวัดฟังธรรมอยู่เป็นนิตย์ ทำให้คุณจุฑามาศซึมซับความดีงามนี้มาตั้งแต่เด็ก ต่อมาในช่วงวัยรุ่น การได้เข้าไปสัมผัสกลิ่นไอของธรรมะและปฏิบัติธรรม เปลี่ยนจากความไม่รู้เนื้อรู้ตัว มาเป็นความตั้งใจที่เกิดจากการชักชวน เชิญชวน และแนะนำของบุคคลในครอบครัว จากนั้นก็ได้พัฒนาเป็นการปฏิบัติธรรมด้วยความตั้งใจอย่างที่สุด เพื่อพบกับที่พึงพอใจในการแก้ปัญหาชีวิต แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไป ความเข้มแข็งของจิตใจในการบริหารจัดการความทุกข์กลับลดลง ด้วยความทุกข์มากมายหลากหลายรูปแบบ ซึ่งไม่สามารถแก้ไขและปล่อยวางได้ ทำให้เกิดความเครียดขึ้น จนสุขภาพร่างกายทรุดโทรมลง เมื่อถึงทางตันจึงจำเป็นต้องแสวงหาที่พึ่งใหม่ๆ

คุณจุฑามาศได้มีโอกาสอ่านหนังสือเล่มเล็กๆ เล่มหนึ่ง ซึ่งปรากฏชื่อที่หน้าปกหนังสือว่า “อานิสงส์ของการสวดพระพุทธรูปและบทสวดมนต์ถวายพรพระ” ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี คุณจุฑามาศได้อ่านเนื้อหาภายในหนังสืออย่างละเอียดเป็นครั้งแรก และได้พบกับเรื่องราวดีๆ ในหนังสือที่มีการยกตัวอย่างของผู้ประสบความสำเร็จ และวิธีการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม ก่อให้เกิดเป็นกำลังใจขึ้นมา คุณจุฑามาศจึงได้เริ่มสวดมนต์บทกราบพระ, สวดมนต์บทอิติปิโสฯ มากกว่าอายุหนึ่งจบ, สวดมนต์บทพาหุงมหากาฯ, แผ่เมตตาและอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล เสร็จแล้วจึงอธิษฐานจิตตามสิ่งที่ตนเองปรารถนา จากนั้นจึงปิดท้ายด้วยการสวดมนต์บทพระคาถาชินบัญชร คุณจุฑามาศตั้งใจสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอทุกวัน ต่อมาได้มีโอกาสไปถือศีลปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเต็มรูปแบบในหลักสูตร ๗ วัน ที่วัดอัมพวัน เป็นครั้งแรก หลังจากที่ได้สวดมนต์ตามสูตรพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) มาเป็นระยะเวลาเกือบสองปี คุณจุฑามาศได้รับกัมมัฏฐานและรับฟังคำชี้แนะแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จากพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ร่วมกับผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่นๆ ร่วม ๑,๐๐๐ คน โดยมีคุณแม่จีเป็นผู้ควบคุมการปฏิบัติ เมื่อคุณจุฑามาศกลับไปปฏิบัติเองที่บ้าน ปรากฏว่าไม่สามารถนั่งสมาธิจนครบกำหนด ๓๐ นาทีได้ เพราะเกิดอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก แต่คุณจุฑามาศก็ไม่ย่อท้อแต่อย่างใด จึงได้เริ่มปฏิบัติใหม่จากการเดินจงกรม ๑๕ นาที แล้วก็นั่งสมาธิ ๑๕ นาที เมื่อปฏิบัติจนชำนาญแล้ว จึงเพิ่มระยะเวลาในการปฏิบัติมากขึ้น จนสามารถปฏิบัติกัมมัฏฐานเดินจงกรมและนั่งสมาธิได้อย่างละ ๑

ชั่วโมง อานิสงส์ที่ได้จากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ทำให้คุณจุฑามาศมีสติ สามารถแก้ปัญหาในชีวิตได้นอกจากนั้น โรคเครียดที่เป็นอยู่ก็ได้รับการรักษาทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้หายจากอาการที่เป็นอยู่^{๑๔}

นางสมถวิล บุญราศี มีอาชีพรับราชการเป็นพยาบาลวิชาชีพประจำโรงพยาบาลชุมชนอำเภอละหานทราย จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นคนที่ค่อนข้างใจร้อน วู่วาม จึงเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา จนทำให้เกิดความเครียด เพื่อนจึงได้ชวนมาปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ด้วยความรักเพื่อนคุณสมถวิลจึงได้เดินทางไปปฏิบัติธรรมด้วย ระยะทางจากจังหวัดบุรีรัมย์ไปสิงห์บุรีค่อนข้างไกล ทำให้คุณสมถวิลรู้สึกเบื่อหน่ายและหงุดหงิดเป็นอย่างมาก พอมาถึงวัดอัมพวันด้วยว่าไม่เคยมาปฏิบัติธรรมมาก่อน จึงเกิดความสับสนและไม่รู้จะดำเนินการอย่างไรต่อไป ยิ่งทำให้เกิดความหงุดหงิดมากยิ่งขึ้น คุณสมถวิลกับเพื่อนจึงได้ขึ้นไปนั่งรอบนศาลา ประจวบกับพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) กำลังเทศน์ให้คณะนักเรียนฟังอยู่ คุณสมถวิลและเพื่อนจึงได้ร่วมรับฟังด้วย ทำให้ความเหนื่อยล้าและอ่อนเพลียหายไป จากนั้นคุณสมถวิลและเพื่อนจึงได้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยมีคุณแม่ชีคอยสอนให้

คุณสมถวิลเริ่มปฏิบัติโดยการเดินจงกรมก่อน กำหนดยื่นหนอ ขว้างหนอ ซ้ายข้างหนอ ปฏิบัติตามที่แม่ชีแนะนำ แต่ก็ปฏิบัติไปอย่างนั้น ไม่ได้มีสมาธิแต่อย่างใด ทำไปเพราะขัดเพื่อนไม่ได้ คุณสมถวิลเต็มไปด้วยอคติภายในจิตใจ ไม่รู้จะมาปฏิบัติทำไม เมื่อยกมือยังต้องมานั่งทนอยู่ได้ กลางคืนก็ต้องปฏิบัติอีก อาหารเย็นก็รับประทานไม่ได้ และยังต้องตื่นนอนแต่เช้าในเวลา ๐๑.๓๐ น. ทุกวัน สร้างความหงุดหงิดใจให้คุณสมถวิลเป็นอย่างมาก จนวันสุดท้ายคุณแม่ชีได้ให้หนังสือการปฏิบัติตัวและกฎระเบียบต่างๆ เพื่อโอกาสหน้าจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง และแนะนำให้กลับไปปฏิบัติที่บ้าน แต่คุณสมถวิลรู้สึกเฉียดแล้ว ไม่คิดจะกลับมาปฏิบัติอีก ในระหว่างการเดินทางกลับบุรีรัมย์คุณสมถวิลก็ได้หยิบหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติขึ้นมาอ่าน เพียงเพื่อเป็นการฆ่าเวลาเท่านั้น แต่เมื่อได้อ่านแล้วกลับเกิดศรัทธาปสาทะ ทำให้อยากปฏิบัติกัมมัฏฐานอีกครั้ง เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าสิ่งที่บันทึกไว้ในหนังสือจะเป็นความจริงหรือไม่ ในช่วงแรกของการปฏิบัติกัมมัฏฐานเองที่บ้าน คุณสมถวิลต้องใช้ความพยายามอย่างที่สุด ต้องอดทนต่อการตื่นเช้า ต้องอดทนต่อเวทนาที่เกิดขึ้น แต่คุณสมถวิลก็มีได้ย่อท้อ กำหนด “ปวดหนอ” ตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ทำให้สามารถทนต่อเวทนาเหล่านั้นได้ คุณสมถวิลปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นประจำทุกวัน จนอาการรุ่มร้อน วิตกกังวล สับสน อารมณ์หงุดหงิดง่าย และความเครียด ที่เคย

^{๑๔} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๒๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อรรถนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑๕-๒๑๕.

เป็นมาก่อนค่อยๆ ดีขึ้น คุณสมถวิลมีสติมากขึ้น จิตใจสงบลงอย่างมาก นอกจากนี้ยังทำให้มีสมาธิเพิ่มขึ้นในขณะที่อ่านหนังสือและปฏิบัติงาน มีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวัน ปราศจากความเครียดที่เป็นอยู่อย่างสิ้นเชิง^{๓๕}

คุณบุญเพ็ง วัฒนกุล เป็นชาวอำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น ได้รู้จักพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน อำเภอพรมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี จากหนังสือ “โลกทิพย์” และได้ติดตามอ่านหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จากหนังสือ “กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ” มีลูกชายอยู่หนึ่งคนทำงานเป็นช่างของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น มีอาการติดเหล้าเป็นอย่างมาก ต้องดื่มทุกวันจนเมาหลับไป อีกทั้งยังสูบบุหรี่จัดด้วย เคยเข้ารับการบำบัดหลายแห่ง แต่ก็ไม่สามารถเลิกได้ คุณบุญเพ็งได้เกลี้ยกล่อมลูกชายโดยได้เล่าถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในหนังสือ “กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ” จนลูกชายของคุณบุญเพ็งตัดสินใจเข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี เป็นระยะเวลา ๗ วัน โดยตั้งใจว่าต้องเปลี่ยนแปลงนิสัยตนเองให้ดีขึ้น สามารถอดทนต่อความต้องการได้ และต้องเลิกดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ให้ได้ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานช่วง ๒-๓ วันแรกนั้น ลูกชายของคุณบุญเพ็งต้องทนทุกข์ทรมานกับเวทนาเป็นอย่างมาก ในขณะที่ปฏิบัติ ต้องเผชิญกับอาการปวดทั่วร่างกาย มีอาการอาเจียนออกมา มีกลิ่นเหม็นเหล้าฟุ้งไปหมด นอกจากนั้นยังมีอาการเจ็บคอและมีไข้ร่วมด้วย ลูกชายของคุณบุญเพ็งอยู่ปฏิบัติกัมมัฏฐานจนครบ ๗ วัน เกิดความซาบซึ้งในการปฏิบัติกัมมัฏฐานและความเมตตาของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นอย่างมากแม้ว่าจะออกจากวัดแล้ว แต่ก็ยังคงหมั่นสวดมนต์ไหว้พระ และปฏิบัติกัมมัฏฐานอยู่เป็นนิตย์ ผลจากการปฏิบัติอย่างตั้งใจจริง ทำให้สามารถค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ลงได้ แม้ไม่ได้ดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่ก็ไม่มีอาการทรมานทรมายอยากเสพแต่อย่างใด สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น สุขภาพจิตก็ดีขึ้น ไม่หงุดหงิดง่าย มีความอดทนต่อสิ่งเร้าต่างๆ ได้ดีขึ้น^{๓๖}

๓.๔.๕ กรณีศึกษาผู้ป่วยที่หายจากโรคอื่นๆ

คุณณัฐชไม เจริญนอกป่วยเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบมานานกว่า ๑๐ ปี ถ้าครั้งปัสสาวะจะมีอาการอักเสบทันที มีอาการปัสสาวะแสบขัด มีเลือดปนออกมาบ้าง และมีอาการเจ็บแสบ สร้างความทรมานให้กับคุณณัฐชไมเป็นอย่างมาก และมักจะมีอาการตกขาวในช่องคลอดร่วมด้วย ต้องเข้ารับการรักษาเป็นประจำ เฉลี่ยเดือนละ ๒-๓ ครั้ง นอกจากนี้ยังเป็นโรคกระดูกคอทับ

^{๓๕} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๖, หน้า ๒๗๕-๒๘๓.

^{๓๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๒, หน้า ๑๖๓-๑๖๘.

เส้นประสาท ทำให้มีอาการปวดศีรษะรุนแรงตลอดเวลา ต้องลางานพักรักษาตัวอยู่เป็นประจำ คุณ
ณัฐชไม่ ได้เดินทางไปเข้าปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ด้วยความทุกข์ทั้งกายและใจที่ไม่สามารถหาทาง
ออกได้ จึงได้ตั้งจิตอธิษฐานว่าจะตั้งใจปฏิบัติอย่างแน่วแน่ และขอให้อาณิสงส์จากการปฏิบัติช่วยให้
หายจากโรคที่เป็นอยู่ ในช่วงแรกของการปฏิบัติคุณณัฐชไม่มีอาการปวดแขนและขาทั้งสองข้างเป็น
อย่างมาก แต่ด้วยความตั้งใจที่แน่วแน่จึงกำหนดเวทนาผ่านพื้นช่วงเวลาที่เจ็บปวดมาได้ ผลจากการ
เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างตั้งใจ ทำให้อาการของกระเพาะปัสสาวะอักเสบ และกระดูกคอทับ
เส้นประสาทไม่กำเริบ อาการปวดต่างๆ ก็ทุเลาหายไป นอกจากนั้นยังทำให้ระลึกได้ว่าเคยกระทำ
กรรมฆ่าปลาตกเป็นจำนวนมากด้วยการเอามีดปลายแหลมเสียบที่หัวมัน ทำให้คุณณัฐชไม่ ต้องทน
ทุกข์ทรมานจากอาการปวดหัว เมื่อระลึกได้ดังนั้นคุณณัฐชไม่ จึงได้ทำบุญแผ่เมตตา และขอ
อโหสิกรรมจากเจ้ากรรมนายเวร เมื่อจิตใจปลอดโปร่งโล่งจากกรรมที่ติดค้างอยู่ในจิตใจ จึงส่งผลให้
สุขภาพทางร่างกายดีขึ้นเป็นลำดับ นอนหลับได้สนิท อาการเจ็บป่วยต่างๆ ก็ไม่กำเริบขึ้นมาอีก^{๔๐}

คุณอารี หมิ่นพล ชาวจังหวัดนนทบุรี ได้ป่วยเป็นโรคปวดศีรษะอยู่เป็นประจำ เวลา
มีอาการปวดจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนจนหมดสติ และถ้าอากาศเปลี่ยนแปลงจะทำให้หายใจไม่
สะดวก สร้างความทรมานให้คุณอารีเป็นอย่างมาก ส่งผลให้เกิดภาวะความเครียดตามมา จึงได้เข้า
รับการรักษาที่โรงพยาบาล แพทย์ก็ได้สั่งยาให้รับประทานตามอาการ แต่ตรวจไม่พบสาเหตุที่ทำให้
ให้เกิดโรคที่แท้จริง คุณอารีได้มีโอกาสอ่านหนังสือกฎแห่งกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ
ฐิตธมฺโม) ทำให้คิดว่าอาการปวดศีรษะที่เป็นอยู่ ต้องเป็นมาจากกรรมที่ตนได้เคยกระทำไว้ในอดีต
คุณอารีจึงได้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน โดยตั้งใจปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบตายเป็นตายตามอย่าง
คำสอนของหลวงปู่ ซึ่งได้รับความกรุณาจากกัลยาณมิตรที่คอยให้คำแนะนำ ด้วยความศรัทธา
เชื่อมั่นและตั้งใจปฏิบัติธรรมอย่างแน่วแน่สม่ำเสมอ ทำให้อาการปวดศีรษะที่เป็นอยู่ค่อยๆ ทุเลาลง
จนเกือบจะหายขาด^{๔๑}

คุณพัค แสงจันทร์ ชาวจังหวัดหนองคาย อายุ ๖๑ ปี อาการแรกเริ่มก่อนที่จะป่วยถึงกับ
เป็นอัมพาตนั้น คุณพัคเป็นคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วย จนกระทั่งเดินตก
บันไดศาลาการเปรียญวัดในหมู่บ้าน ทำให้เกิดอาการปวดขัดบริเวณหัวเข่าข้างซ้าย แพทย์ได้ฉีดยา
ให้หนึ่งเข็ม อาการปวดขัดดังกล่าวก็หายไป แต่ต่อมาไม่นานก็เกิดอาการปวดขัดขึ้นที่หัวเข่าข้างขวา
รับประทานยาที่แพทย์ให้มาก็ไม่ดีขึ้น มีอาการปวดเป็นๆ หายๆ แล้วรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนลามขึ้นมา

^{๔๐} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๕, หน้า
๑๕๕-๑๕๖.

^{๔๑} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๔, พิมพ์
ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อรรถนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๗๕-๑๗๖.

ปวดบริเวณหลัง ปวดตึงบริเวณท้ายทอย และปวดต้นแขนทั้งสองข้าง อาการปวดเหล่านี้รุนแรงมาก คุณพัคได้เข้ารับการรักษาที่คลินิกและโรงพยาบาลหลายแห่ง แพทย์ได้รักษาด้วยวิธีกายภาพบำบัด และอายุรกรรม แต่อาการปวดก็ไม่หาย แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท หลังจากนั้น ๔ เดือน คุณพัคได้เกิดพลาดหกล้มหลังกระแทกพื้น ทำให้ขาทั้งสองข้างไม่สามารถ ขยับเขยื้อนได้ ไม่มีความรู้สึกใดๆ คุณพัคอยู่ในสภาพเป็นอัมพาตครึ่งท่อน ลูกหลานก็ได้พาไปรับ การรักษาที่โรงพยาบาลทหาร ค่าใช้จ่ายก็สูงลิ่วไปหมด จังหวัดอุดรธานี แพทย์ได้ตรวจเช็คร่างกาย อย่างละเอียด พบว่าเส้นประสาทสันหลัง ๒ เส้นของคุณพัคสูญเสียประสิทธิภาพในการทำงานแล้ว และแนะนำให้ไปรับการรักษาค่าศัลยกรรมแก้ไขเส้นประสาท ที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัด ขอนแก่น แต่ลูกหลานปรึกษากันแล้วตกลงกันว่าไม่ไปรักษา เพราะกลัวว่าเมื่อผ่าตัดแล้วคุณ พัคจะได้รับอันตราย จึงพากลับมาพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน เมื่อทราบว่าตัวเองจะเป็นคนพิการตลอด ชีวิต อยู่ในสภาพที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เช่นนั้น คุณพัคก็หมดอาลัยในชีวิต เกิดความรู้สึกอยากฆ่า ตัวตาย อาการจึงทรุดลงเรื่อยๆ ไม่ยอมรับประทานอาหาร เมื่อหมดกำลังใจ กำลังกายก็เสื่อมถอย อย่างรวดเร็ว น้ำเสียงที่เคยพูดเสียงดังฟังชัด กลับแหบพร่าฟังไม่ได้ศัพท์ ญาติทั้งหลายต่างพากันมา เยี่ยมเยียนและแนะนำแพทย์ที่มีความสามารถในการรักษาให้ แต่คุณพัคปฏิเสธการรักษา เพราะเชื่อ ว่าการรักษาคงไม่สัมฤทธิ์ผล เสียเงิน เสียเวลา โดยใช่เหตุ

วันหนึ่งหลานคนหนึ่งได้มาเยี่ยมอาการป่วยของคุณพัค และได้ให้ข้อคิดเตือนสติหลาย อย่างตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เมื่อมีความทุกข์ให้สวดบทสรรเสริญ พุทธคุณมากกว่าอายุของผู้หนึ่งจบ แล้วกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” สังเกตการเคลื่อนไหว ของท้อง จากนั้นแผ่เมตตาให้แก่เจ้ากรรมนายเวร ตามบทความของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่ปรากฏอยู่ในนิตยสารฉบับหนึ่ง โดยให้ลูกสาวของคุณพัค แสงจันทร์ เหล่าก้านใบ มะพร้าวมาให้ ๗๒ อัน ให้นอนสวดพุทธานุเพราะนั่งไม่ได้ เนื่องจากสภาพร่างกายทรุดโทรมเป็น อย่างมาก คุณพัคมีความสนใจและกระตือรือร้นในการปฏิบัติเป็นอย่างมาก ทำให้ญาติพี่น้องรวมถึง ตัวคุณพัคเองมีกำลังใจขึ้นมาก ถึงแม้จะไม่หายจากโรคที่เป็นอยู่ แต่ก็เชื่อมั่นในอนิสงส์จากการ ปฏิบัติอันเป็นกุศล ที่จะส่งผลให้ตนไปสู่สุคติภพ ไม่ตกไปยังอบายภูมิอย่างแน่แท้ ด้วยแรงศรัทธาที่ มุ่งมั่นต่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ทำให้คุณพัค ตั้งใจแน่วแน่ในการสวดมนต์บทพุทธานุจำนวนมากกว่าอายุหนึ่งจบ ร่วมกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ด้วยแรงศรัทธาและความเชื่อมั่น

หลังจากปฏิบัติเป็นระยะเวลาประมาณ ๒๐ วัน คุณพัคเริ่มกระดิกเท้าได้ทั้งสองข้าง ทำให้รู้สึกดีใจเป็นอย่างมาก พยายามลองยกขาขณะที่กำลังนอนอยู่ก็สามารถยกได้ตามต้องการ ต่อมาไม่นานคุณพัคก็สามารถหัดลุกขึ้นยืน โดยอาศัยมือยึดเกาะเตียงนอนได้ สร้างกำลังใจให้ลูก

หลานและตัวคุณพ่อเป็นอย่างมาก สภาพของขาทั้งสองข้างดีขึ้นเป็นลำดับ ไม่ลึบและอ่อนแรง เช่นเดิม และอีก ๒ เดือนต่อมา คุณพ่อสามารถลุกขึ้นหัดเดินโดยอาศัยรถเข็นแบบคนพิการได้ แม้ต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมากก็ตาม คุณพ่อใช้มือทั้งสองยึดจับด้านหลังรถไว้ ไสรถให้ค่อยๆ เลื่อนไปข้างหน้า ตัวคุณพ่อก็อ่อนๆ ก้าวเดินตามไปอย่างช้าๆ และสามารถเดินได้จริงๆ โดยไม่ต้องจับไม้เท้าและยึดจับอะไรเลย ในหนึ่งเดือนถัดมา ปัจจุบันคุณพ่อสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้อย่างคนปกติในวัยเดียวกัน สามารถขับรถจักรยานยนต์ได้ดังเดิม คุณพ่อซาบซึ้งในพระคุณขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าและคำสอนของพระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นอย่างมาก จึงตัดสินใจอุปสมบทเข้าอาศัยอยู่ในร่มกาสาวพัสตร์ เพื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เพื่อเป็นการทดแทนพระคุณ^{๓๓}

คุณพิลาสินี ทิพย์สังวาลย์ นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ป่วยเป็นโรคภูมิคุ้มกันร่างกายทำลายตัวเอง (Systemic Lupus Erythematosus: SLE) เริ่มแรกมีอาการป่วยเป็นไข้หวัด ตัวร้อนจัด แพทย์ให้ยาแก้ไข้มารับประทาน แต่อาการรุนแรงมากขึ้น จึงได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเป็นการด่วน ซึ่งได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรค Systemic Lupus Erythematosus (SLE) คุณพิลาสินีมีอาการอักเสบที่ไต หัวใจ และสมอง คือ มีอาการคล้ายคนเสียสติ ตาขาว เดินเหมือนหุ่นยนต์ รุนแรงถึงขั้นนอนนิ่ง ไม่พูด ไม่อ้าปาก ปัสสาวะรดที่นอนตลอดเวลา เหงื่อออกท่วมตัว แต่มีอาการหนาวสั่นต้องห่มผ้าหลายๆ ผืน คุณพิลาสินีได้รับการรักษานานถึง ๓ วัน ถึงรู้สึกตัว แต่อาการไม่หนักถึงขั้นความจำเสื่อม แพทย์บอกว่าโรคนี้อาจไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ รักษาได้โดยวิธีเดียว คือ ฝึกสมาธิจนจิตสงบในระดับหนึ่ง แล้วกลับคำสั่งไม่ให้ภูมิคุ้มกันไปทำลายอวัยวะตัวเอง ซึ่งคุณพิลาสินีมีพื้นฐานในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอยู่แล้ว เนื่องจากได้เข้าวัดกับมารดาอยู่บ่อยๆ โดยคุณพิลาสินีต้องทำสมาธิทุกวันในเวลา ๑๗.๐๐ น. พอฝึกสมาธิได้ ๕ วัน อาการของคุณพิลาสินีก็ดีขึ้นมากจึงได้กลับไปรักษาตัวต่อที่บ้าน คุณพิลาสินีได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่องจนอาการอักเสบทางสมองหายภายในระยะเวลา ๑ เดือน ซึ่งเร็วกว่าที่แพทย์คาดการณ์ไว้ถึง ๕ เดือน สามารถกลับไปศึกษาที่มหาวิทยาลัยได้ตามปกติ^{๓๔}

คุณประกอบ อุดมธนะสารสกุล รัชการดำรงตำแหน่งนายช่างโยธา ๕ แขวงการทางเชียงใหม่ที่ ๒ กรมทางหลวง ป่วยเป็นโรคนิวในกระเพาะปัสสาวะ ได้เข้ารับการรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลเชียงราย ซึ่งขณะนั้นปฏิบัติราชการอยู่ที่นั่น แพทย์ได้ให้ยาละลายนิ่วมารับประทาน ทำ

^{๓๓} พระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๖, หน้า ๒๐๒-๒๐๖.

^{๓๔} พระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๓, หน้า ๑๘๐-๑๘๓.

ให้อาการดีขึ้น ผ่านไป ๓ ปี คุณประกอบเริ่มมีอาการปัสสาวะขัด ปวดบริเวณกระเพาะปัสสาวะอย่างรุนแรง จึงได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลอีกครั้ง แพทย์ได้รักษาด้วยวิธีการเดิม โดยให้ยาละลายนิ่วมารับประทาน จึงสามารถปัสสาวะออกมาได้เป็นปกติ คุณประกอบได้เดินทางไปเข้ากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ในช่วงเทศกาลสงกรานต์เป็นเวลา ๗ วัน พร้อมกับครอบครัว ช่วงกลางดึกในวันที่ ๖ ของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน คุณประกอบได้สะดุ้งตื่นเนื่องจากเกิดอาการปวดปัสสาวะอย่างรุนแรง แต่พยายามปัสสาวะเท่าไร ปัสสาวะก็ไม่ยอมออก จึงกลับเข้าห้องนอนตามเดิม อาการปวดเริ่มทวีความรุนแรงขึ้นที่กระเพาะปัสสาวะ มีอาการปวดทรมานทรมาน คุณประกอบจึงได้ก้มลงกราบรูปพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) พร้อมกับนั่งกัมมัฏฐาน กำหนด “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” พังพิจารณากำหนดลงที่กระเพาะปัสสาวะอยู่ประมาณ ๒๐ นาที อาการดังกล่าวค่อยๆ เบาลงและหายไปเป็นที่สุด คุณประกอบจึงก้มตัวลงนอน โดยกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” จนหลับไป คุณประกอบตื่นนอนขึ้นมาเวลาประมาณ ๐๓.๓๕ น. เพื่อเตรียมตัวเข้าศาลาปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในขณะที่เดินจงกรมอยู่นั้นก็ได้รู้สึกปวดปัสสาวะ จึงปลีกตัวไปเข้าห้องน้ำ อาการปวดเริ่มเกิดขึ้นอีกครั้งจึงได้กำหนด “เจ็บหนอ” ในขณะที่กำลังปัสสาวะไปด้วย จนในที่สุดน้ำปัสสาวะก็ออกมาทีละน้อยๆ ขณะเดียวกันก็มีก้อนกรวดเล็กๆ ซึ่งก็คือก้อนของนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ มีขนาดเท่าครึ่งหนึ่งของเมล็ดถั่วเขียว คุณประกอบดีใจจนน้ำตาไหล และรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตาของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่ทำให้คุณสามารถหายจากโรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้โดยไม่ต้องรับประทานยา^{๔๕}

พระชนก หิตกาโม มีโรคประจำตัวป่วยเป็นโรคหอบหืดตั้งแต่ครั้งเป็นฆราวาส และได้มีโอกาสเข้าฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถือศีลแปด ที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี เป็นระยะเวลาานาน ๑๑ วัน ตามคำแนะนำของโยมอา เพื่ออานิสงส์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐานจะช่วยให้ออกจากความทุกข์ทรมานจากโรคหอบหืดที่เป็นมานานถึง ๔ ปี โดยก่อนหน้านี้พระชนกได้พยายามรักษามาทุกวิถีทาง ทั้งยาแผนปัจจุบันและยาแผนโบราณ ทั้งสมุนไพรจีนและสมุนไพรไทย แต่อาการของโรคหอบหืดก็ไม่ดีขึ้น กลับมีอาการทรุดหนักลงเรื่อยๆ จนถึงขั้นต้องเข้ารับการรักษาในห้องฉุกเฉินอยู่หลายครั้ง ในช่วงกลางดึกของแต่ละคืนพระชนกต้องลุกขึ้นมาพ่นยาเพื่อขยายหลอดลมอยู่เสมอ แม้จะรับประทานยารักษาอยู่เป็นประจำไม่เคยขาด พระชนกเกิดความท้อแท้ใจจนคิดว่าตนต้องเสียชีวิตจากโรคหอบหืดนี้เป็นแน่ พระชนกได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยความหวังว่าจะชดใช้กรรมที่ตนเคยได้กระทำความในอดีต และหวังพึ่งบุญกุศลในครั้งนี้ให้ตนหายจากโรคหอบหืด

^{๔๕} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๖, หน้า ๑๕๑-๑๕๔.

พระชนกตั้งใจปฏิบัติเป็นอย่างมากจนระยะเวลาผ่านไป ๔ วัน ปรากฏว่าอาการของโรคหอบหืดดีขึ้น โดยไม่ต้องพ่นยาขยายหลอดลมในตอนกลางดึกเหมือนเช่นทุกคืน เมื่อตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็รู้สึกปลอดโปร่ง หายใจโล่งสะดวก ทำให้มีกำลังใจและความมุ่งมั่นในการปฏิบัติมากขึ้น นอกจากนั้น ในขณะที่อยู่ในช่วงการปฏิบัติก็ได้มีโอกาสฟังธรรมจากพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) พระชนกจึงเกิดจิตศรัทธาอย่างแรงกล้า เมื่อครบกำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงได้เข้าไปขออุปสมบทที่วัดอัมพวัน พระชนกบวชได้ ๑ เดือน จึงคิดอยากจะสึกตามเพื่อนที่บวชรุ่นเดียวกัน ในขณะที่รอพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) มาทำพิธีสึกให้ นั้น พระชนกก็มีอาการโรคหอบหืดกำเริบขึ้นมาอย่างรุนแรง มีอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก และเหงื่อออกทั่วร่างกาย พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จึงสั่งให้ลูกศิษย์ที่อยู่ใกล้เคียงท่านรีบไปนำยามที่ท่านใช้อยู่ประจำมาให้ พระชนกจึงค่อยคลายจากอาการทรมานทรมาย พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้บอกกับพระชนกว่าโรคหอบหืดที่เป็นอยู่นั้น เป็นโรคของกฎแห่งกรรม ยาทที่ท่านให้หรือจะไปรักษาอย่างไรก็ไม่สามารถจะรักษาให้หายขาดได้ นอกเสียจากจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อรักษาตัวเอง เป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่จะช่วยพระชนกได้ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จึงให้พระชนกเข้าเก็บอารมณ์กัมมัฏฐานเป็นเวลา ๗ วัน ณ ห้องเก็บอารมณ์เขตสวนป่าภาวนา จากวันนั้นเป็นต้นมา พระชนกก็เริ่มมีอาการของโรคหอบหืดต่างๆ ดีขึ้น ไม่มีอาการหอบตอนกลางคืน ไม่มีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หายใจได้สะดวก และสามารถลดปริมาณยาที่ใช้ในการรักษาก็ลงได้ จนกระทั่งผ่านไป ๓ เดือน อาการของโรคหอบหืดที่แพทย์ไม่สามารถรักษาให้หายได้ กลับหายได้ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ปัจจุบันพระชนกไม่ต้องพ่นยาขยายหลอดลม ไม่ต้องรับประทานยารักษาโรคหอบหืด และไม่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคหอบหืดอีก^{๖๖}

คุณสุดา สุวรรณมณี อายุ ๖๕ ปี เคยเป็นอาจารย์ประจำอยู่ที่โรงเรียนพยาบาลสภากาชาดไทย ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ได้ล้มป่วยลงด้วยโรคกระเพาะอาหารอักเสบ เนื่องมาจากได้รับประทานยาแก้อักเสบหัวเข่าติดต่อกันมานานถึงห้าปี จนกระทั่งถ่ายออกมาเป็นสีคล้ำดำ และอาเจียนออกมาเป็นเลือดปริมาณมาก แพทย์ได้นำตัวเข้าห้องฉุกเฉินเป็นการด่วน เพื่อล้างกระเพาะอาหารและทำ Endoscopy แพทย์ต้องให้เลือดเข้าไปถึง ๔ ถุง เพราะคุณสุดามีปริมาณเม็ดเลือดและความดันโลหิตต่ำมาก คุณสุดานอนรับการรักษาในห้องฉุกเฉินนาน ๗ วัน จึงได้ย้ายออกมาพักรักษาตัวในอาคารผู้ป่วยปกติ แต่เลือดในกระเพาะอาหารยังไม่หยุดไหล คุณสุดาจึงอาเจียนออกมาเป็นเลือดซ้ำอีก แพทย์ต้องนำตัวกลับเข้าไปห้องฉุกเฉินอีกครั้ง และให้เลือดอีก ๔ ถุง คุณสุดาต้องนอน

^{๖๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๓, หน้า ๑๔๕-๑๕๐.

รักษาตัวต่ออีกหนึ่งสัปดาห์จึงสามารถกลับบ้านได้ เมื่อกลับมาพักอยู่บ้านได้ ๓-๔ วัน คุณสุดาเกิดอาการท้องอืด มีน้ำในช่องท้อง แพทย์วินิจฉัยว่าเกิดภาวะ albumin ต่ำ ต้องทำการเจาะเอาน้ำในช่องท้องออก นอกจากนั้นยังมีอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก แพทย์ต้องให้ oxygen จึงบรรเทาอาการลงได้ ในตอนเช้าของวันถัดมาคุณสุดารู้สึกอึดอัด หายใจไม่ออก ทั้งๆ ที่ได้รับ oxygen อยู่ จนกระทั่งคุณสุดามีอาการช็อก หหมดสติไปนานถึง ๖ วัน แพทย์ได้บอกญาติๆ ให้ทำใจไว้ โอกาสที่จะรอดเหลือน้อยมาก คุณสุดาเคยได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี มาก่อน ในขณะที่สลบอยู่นั้น คุณสุดาได้ทำกัมมัฏฐานกำหนดจิตในความรู้สึกตัวที่มีอยู่ ทันใดนั้นสติสัมปชัญญะของคุณสุดาบอกว่าตัวเองยังไม่ตาย นอกจากนั้นสติยังทำให้ทราบว่า ขณะนั้นพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) กำลังแผ่เมตตามาให้ คุณสุดาได้รับรู้ในบุญกุศลที่ตนได้รับร่วมกับอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้คุณสุดาเริ่มมีความรู้สึกทางร่างกายกลับคืนมาทีละน้อย ความทรงจำในเรื่องต่างๆ เริ่มกลับคืนมา แพทย์ได้ค่อยๆ ถอดอุปกรณ์ช่วยเหลือนอก คุณสุดาเริ่มรับประทานน้ำและอาหารอ่อนๆ ได้มากขึ้น จนสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้เป็นปกติ^{๔๖}

นางสมจิตร กาญจนกุล อายุ ๕๐ ปี มีอาชีพรับตัดเย็บเสื้อผ้า สามีมีอาชีพขับรถแท็กซี่ เป็นชาวจังหวัดนนทบุรีทั้งคู่ คุณสมจิตรได้รู้จักพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) และวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี จากการอ่านหนังสือ “สัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม” อ่านจบแล้วทำให้รู้สึกเลื่อมใสศรัทธาในตัวพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นอย่างมาก จึงได้เดินทางไปเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน ในขณะที่ปฏิบัติคุณสมจิตรมีอาการปวดมาก ขาทั้งสองข้างหนักมาก ไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ ปวดหัวเข่าจนน้ำตาไหล รู้สึกเหมือนว่ามีอะไรมาทับขาอยู่ คุณสมจิตรได้นึกถึงคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่สอนไว้ว่า “ตายให้มันตายไป มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และก็ดับไป” คุณสมจิตรกลับมาให้ความสนใจกับลมหายใจเข้า-ออกของตนและกำหนด “ยุบหนอ” “พองหนอ” ที่ท้องแทน ชั่วโมงหนึ่งอาการปวดต่างๆ ก็เริ่มคลายตัวลง เมื่อระดับของสติยกระดับขึ้นในระดับหนึ่ง ภาพเด็กผู้หญิงกำลังเอามือเช็ดคอกไว้โดยมีเด็กผู้ชายจับตัวไว้และคอไว้ ก็ปรากฏขึ้นมา ซึ่งเด็กผู้หญิงคนนั้นก็คือตัวของคุณสมจิตรและเด็กผู้ชายคนนั้นก็คือพี่ชายของคุณสมจิตรนั่นเอง ภาพดังกล่าวเป็นเหตุการณ์ในอดีตที่คุณสมจิตรร่วมกับพี่ชายเช็ดคอกไว้ชายในช่วงเทศกาลตรุษจีน กว่าที่ไก่อเหล่านั้นจะตายนั้นมันคืนทุนทุกรายเป็นอย่างมาก ทำให้คุณสมจิตรได้ทราบถึงสาเหตุที่ตนมีอาการเจ็บคอในเวลากลางคืน ร่วมกับโรคกระเพาะอาหารอักเสบมาเป็นระยะเวลาานเกือบ ๓๐ ปี ซึ่งไม่ว่าจะเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลใดในกรุงเทพฯ

^{๔๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๑, หน้า ๑๔๒-๑๔๕.

อาการดังกล่าวก็ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ทั้งต้องกลืนกินแป้งเพื่อเอ็กรเย็กระเพาะอาหาร ทำอัลตราซาวด์ ทำการส่องกล้องดูแผลในกระเพาะอาหาร รวมทั้งต้องรับประทานยาน้ำและยาเม็ดในเวลาที่มีอาการปวดท้อง ส่วนอาการเจ็บคอในเวลากลางคืนนั้น ทำให้เกิดความทรมานเป็นอย่างมาก บางครั้งปวดมากจนต้องไปทำการรักษาด้วยการฉีดยา อาการจึงทุเลาลง แต่ก็ไม่สามารถหาสาเหตุที่ชัดเจนได้ คุณสมจิตรได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวันประมาณ ๑๘ ครั้ง ทุกครั้งที่เข้าปฏิบัติจะตั้งใจปฏิบัติเป็นอย่างมาก เพื่ออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่เจ้ากรรมนายเวรที่ตนเคยได้กระทำความเอาไว้ และแผ่เมตตาให้แก่บิดา มารดา สามิ และลูกๆ ของตน ด้วยอานิสงส์จากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้โรคที่คุณสมจิตรเป็นอยู่หายไปอย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบก็ไม่มีอาการเจ็บแสบแต่อย่างใด และโรคเจ็บคอในเวลากลางคืนก็ไม่ปรากฏอาการ ทำให้คุณสมจิตรเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) อย่างแรงกล้ามากขึ้น นอกจากนี้ลูกๆ ของคุณสมจิตร เมื่อได้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้ว ทำให้การศึกษาดีขึ้นเป็นอย่างมาก นับว่าครอบครัวนี้ได้รับอานิสงส์จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกันทั้งครอบครัว^{๔๔}

คุณเพ็ญวรรณ พรพิพัฒน์ อายุ ๕๗ ปี ได้รู้จักพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ผ่านหนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ และเทพบรรยายธรรมะของท่าน คุณเพ็ญวรรณได้ไปปฏิบัติกัมมัฏฐานครั้งแรกที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี คุณเพ็ญวรรณป่วยด้วยอาการปวดขามาเป็นระยะเวลานานหลายสิบปี และไม่สามารถงอเข้าได้ แม้ซีทีสแกนการปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงจะให้กลับบ้านเพราะถ่างเข้าไม่ได้ ก็ไม่สามารถนั่งสมาธิได้ คุณเพ็ญวรรณจึงได้ฝืนใจปฏิบัติตามคำที่พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) สอน พยายามจับขาขวาให้งอมาทับขาซ้าย ฝืนจนน้ำตาไหล เป็นสิ่งที่ทรมานมาก พอนั่งกัมมัฏฐานไปได้ชั่วครู่จนเกิดสมาธิ คุณเพ็ญวรรณก็ได้ทราบสาเหตุที่ทำให้ตนต้องทนทุกข์ทรมานกับอาการปวดขามาเป็นหลายสิบปี เป็นเพราะกรรมที่ได้กระทำไว้สมัยตอนเป็นเด็กนักเรียน คุณเพ็ญวรรณได้เคยไปตีไก่จนขาหัก เพียงเพราะไก่ขึ้นไปถ่ายบนโต๊ะทานข้าว ผ่านไปได้ระยะหนึ่งก็เริ่มมีอาการปวดหลังรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ภาพสุนัขตัวเมียซึ่งเป็นแม่ลูกอ่อน โคนตัจจนหลังหัก เดินขาลากจนถูกรถชนตาย ก็ปรากฏขึ้นมาในมโนภาพ เป็นกรรมที่คุณเพ็ญวรรณเคยได้กระทำไว้สมัยวัยเยาว์อีกเช่นเดียวกัน ทำให้คุณเพ็ญวรรณเศร้าใจยิ่งนักจนน้ำตาไหล ด้วยความสำนึกในความผิดบาปที่ตนได้ก่อขึ้น เมื่อออกจากกัมมัฏฐาน คุณเพ็ญวรรณก็ได้แผ่เมตตา อุทิศส่วนบุญ

^{๔๔} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๖, หน้า ๑๓๖-๑๔๐.

ส่วนกุศลไปให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย แล้วขอโหสิกรรมเสีย คุณเพ็ญวรรณได้ปฏิบัติ กัมมัฏฐานทุกวันและ แผ่เมตตา ขอโหสิกรรมจากเจ้ากรรมนายเวรมาโดยตลอด จนปัจจุบันอาการ ปวดขาและเข้าหายเป็นปกติทั้ง สามารถเดินได้อย่างปกติ ไม่ต้องใช้ไม้ค้ำพยุงแต่อย่างใด สามารถ ลูก-นั่งได้เป็นปกติ ไม่มีอาการติดขัดหรือปวดแต่ประการใด นับว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ อานิสงส์ในการรักษาโรคได้จริง^{๔๕}

คุณรุจิ เห่งตระกูลป่วยเป็นโรคมุขมิ้มกันร่างกายบกพร่อง ซึ่งติดมาจากสามที่เสียชีวิตไป นอกจากนั้นมารดาซึ่งป่วยหนักจนถึงขั้นเสียชีวิต ทำให้เกิดความเสียใจและความเครียดเป็นอย่างมาก อาการของโรคมุขมิ้มกันร่างกายบกพร่องจึงกำเริบขึ้นมา คุณรุจิได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล ราชบุรี แพทย์ได้จ่ายยาต้านไวรัสมาให้รับประทาน เพราะมีระดับภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำมาก คุณรุจิได้ เริ่มไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างจริงจังตามคำแนะนำของคุณปิยวัลย์ ลิขิตตนมงคล ซึ่งเป็น พี่สาว และมีโอกาสได้อ่านหนังสือกฎแห่งกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ทำให้ เกิดความศรัทธาอย่างแรงกล้า คุณรุจิได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยการเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง และนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ปฏิบัติในช่วงเช้าและช่วงเย็น เป็นประจำทุกวัน หลังจากนั้น ๕ เดือน แพทย์ได้ทำการนัด ตรวจเลือด ผลปรากฏว่าระดับภูมิคุ้มกันร่างกายเพิ่มขึ้นจนมากกว่า ๒๐๐ ต่อเลือด ๑ ลบ.มม. ทำให้ไม่เสี่ยงต่อการเกิด โรคติดเชื้อแทรกซ้อน

นายแพทย์กำชัย ซึ่งเป็นแพทย์ที่ทำการรักษาคุณรุจิ เห็นว่าการรับประทานยาต้านไวรัส อย่างสม่ำเสมอ และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นผลดีต่อคุณรุจิเป็นอย่างมาก แนะนำให้คุณรุจิ ปฏิบัติตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ต่อไป ทำให้คุณรุจิมีกำลังใจเพิ่ม มากขึ้น จึงได้เร่งปฏิบัติกัมมัฏฐานมากขึ้น จากเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างละ ๑ ชั่วโมง เป็นอย่าง ละ ๒ ชั่วโมง หลังจากไปตรวจร่างกายได้ ๑ เดือน คุณรุจิได้มีโอกาสไปกราบนมัสการพระธรรม สิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ท่านได้ให้กำลังใจและเมตตา แนะนำให้คุณรุจิรับประทานยาไปบว กับยามะขาม นอกจากนั้นต้องหมั่นสวดมนต์ไหว้พระและเจริญพระกัมมัฏฐานให้มากๆ ทำให้คุณ รุจิมีกำลังใจขึ้นมาก กลับมาปฏิบัติตามที่พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) แนะนำทุกวัน มิได้ขาด คุณรุจิได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลา ๗ วัน โดยเพิ่มเวลาที่ปฏิบัติ กัมมัฏฐานเป็นเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างละ ๓ ชั่วโมง ทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้นทั้งร่างกายและ จิตใจ ทั้งเพิ่มระดับของสติ สามารถแก้ไขปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจของตนเองได้ ปัจจุบันคุณ รุจิไม่มีอาการ โรคมุขมิ้มกันร่างกายบกพร่องและโรคแทรกซ้อนกำเริบแต่อย่างใด ระดับภูมิคุ้มกัน

^{๔๕} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๕, หน้า ๒๐๔-๒๐๘.

ร่างกายก็อยู่ในเกณฑ์ของคนปกติ สามารถใช้ชีวิตได้เหมือนคนทั่วไป ทุกวันนี้คุณรุจีก็ยังคงตั้งใจปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่องทุกวันมิได้ขาด^{๕๐}

นางอุไร คมคาย อดีตอาจารย์ใหญ่ระดับ ๗ โรงเรียนบางเคื่อ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี ปัจจุบันอายุ ๖๐ ปี ขณะที่เดินทางกลับจากการประชุมประจำเดือน เกิดมีอาการปวดขาทั้งสองข้างขึ้นมาอย่างรุนแรง จนไม่สามารถจะก้าวเดินได้ บุตรของคุณอุไรต้องรีบนำตัวไปส่งโรงพยาบาล รักษาตัวอยู่เป็นเวลา ๑ เดือนเต็ม อาการดีขึ้นเพียงเล็กน้อย เวลาเดินจะมีอาการเจ็บไปทั้งตัว แต่เวลานั่งหรือนอนจะไม่มีอาการเจ็บแต่อย่างใด บุตรของคุณอุไรได้พาไปรักษาตามสถานพยาบาลหลายแห่ง ไม่ว่าจะเป็นแพทย์แผนปัจจุบันหรือแพทย์แผนไทย จนแทบจะรับประทานยาแทนอาหาร เป็นอยู่เช่นนี้เป็นระยะเวลาจนถึง ๕ ปี ทำให้คุณอุไรมีความรู้สึกรว่าปฏิบัติราชการได้ไม่เต็มที่ เกิดความรำคาญภายในตนเอง จึงตัดสินใจลาออกจากราชการ แล้วไปถือศีลบวชชีพรามณ์เป็นเวลา ๑๐ วัน กัลยาณมิตรท่านหนึ่งเห็นว่าคุณอุไรสนใจทางการปฏิบัติธรรม จึงได้นำหนังสือของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) มาให้อ่านรวมทั้งหมด ๔ เล่ม พร้อมทั้งบรรยายถึงคุณงามความดีของท่าน และความศักดิ์สิทธิ์ของวัดอัมพวันให้ฟัง นอกจากนั้นยังได้ชักชวนให้ไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ด้วยกัน คุณอุไรได้ตัดสินใจไปปฏิบัติกัมมัฏฐานพร้อมกับบุตรสาวที่จะไปบวชชีพรามณ์เพื่อเก็บเงินเป็นเวลา ๔ วัน ต่อมาคุณอุไรได้หาโอกาสไปปฏิบัติกัมมัฏฐานอีกเรื่อยมาจนระยะเวลาผ่านไปปีกว่า แม้จะต้องทนกับเวทนาปวดจนตัวสั่น เหงื่อออกจนท่วมตัว คุณอุไรก็กัดฟันอดทนปฏิบัติจนครบเวลาทุกครั้ง ตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่ว่าไม่มีใครเสียชีวิตในขณะที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน คุณอุไรปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างตั้งใจแน่วแน่จนระลึกได้ว่าเคยกระทำความอันเป็นอกุศลไว้มาก ไม่ว่าจะเป็นติงู จับปลา ตีกบ ตีคางคก ขว้างปาเป็ด ไก่ และสุนัข ทั้งได้รับบาดเจ็บบ้าง ขาหักบ้าง รุนแรงถึงขั้นตายก็มี ทำให้ต้องได้รับผลกระทบอย่างที่เป็นอยู่นี้ เมื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานครบเวลา คุณอุไรก็ได้แผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรเหล่านั้นทุกครั้ง อาการเจ็บปวดที่เป็นอยู่ก็ทุเลาขึ้นจนเกือบเป็นปกติ ลูกนั่งได้คล่องตัวขึ้น เดินได้ดีและได้ไกลขึ้นจนเกือบเหมือนคนปกติ ไม่เดินกะโผลกกะเผลกเหมือนเมื่อก่อน คุณอุไรซาบซึ้งใจเป็นอย่างมาก จึงตั้งใจหมั่นปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป^{๕๑}

^{๕๐} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๕, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๓๕-๒๔๔.

^{๕๑} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๖, หน้า ๒๑๗-๒๒๓.

คุณประภา จุลชาติ มีอาการอักเสบบริเวณกระเบนเหน็บ ทำให้ระบบประสาทที่เชื่อมโยงไปยังขาทั้งสองข้างผิดปกติไปจนไม่สามารถเดินได้เป็นปกติ จึงได้เข้ารับการผ่าตัด แต่อากาโรก็ยังไม่ดีขึ้น จนขาทั้งสองข้างเริ่มลีบเล็กลงในเวลาต่อมา คุณประภาเข้ารับการผ่าตัดในเวลาต่อมาอีกถึง ๓ ครั้ง โดยครั้งสุดท้ายแพทย์ได้คามเหล็กไว้ที่กระดูก ทำให้คุณประภาเดินได้บ้าง แต่ต่อมาไม่นานเหล็กที่ตามกระดูกไว้เกิดหลวม เวลาเดินถ้าก้าวเท้าไม่ถูกจังหวะจะมีอาการเจ็บ แพทย์ให้ผ่าตัดใหม่ แต่คุณประภาไม่ขอเข้ารับการผ่าตัดอีก คุณประภาต้องทนทุกข์กับภาวะความเจ็บปวดที่เป็นอยู่ จนจิตตกคิดว่าต้องเป็นเวรกรรมที่ตนได้เคยกระทำเอาไว้ จึงได้ไปตระเวนกราบพระอาจารย์ที่มีชื่อเสียงหลายรูป จนกัลยาณมิตรท่านหนึ่งได้แนะนำให้มาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน เพื่ออุทิศส่วนกุศลไปให้กับเจ้ากรรมนายเวรเหล่านั้น เมื่อคุณประภาได้เข้าไปกราบพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ท่านจึงได้ชี้ขึ้นมาว่าในอดีตชาติคุณประภาเป็นคนที่มีจิตใจร้ายมาก คุณประภาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นครั้งแรกในโครงการพัฒนาจิต ซึ่งจัดขึ้นโดยยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ที่วัดอัมพวัน โดยมีคุณแม่สิริ กรินชัย เป็นวิทยากร และพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นองค์ประธานในการเปิดการอบรม เมื่อเริ่มปฏิบัติกัมมัฏฐานไปได้ซักระยะหนึ่ง คุณประภาเริ่มมีอาการปวดศีรษะมากขึ้นเรื่อยๆ พอช่วงกลางคืนก็มีอาการอาเจียน วันต่อมาพอเริ่มปฏิบัติ คุณประภาที่มีอาการปวดศีรษะรุนแรงขึ้นมาอีก มีอาการปวดท้อง มีการอาเจียนออกมาเรื่อยๆ จนรู้สึกเพลียและทรมาณมาก ลูกศิษย์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จึงได้นำเอาชาตะไคร้มาให้ดื่ม พอคุณประภาได้ดื่มชาตะไคร้ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) อาการอาเจียนก็ทุเลาลง สามารถกลับไปปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ต่อ เช้าวันรุ่งขึ้นคุณประภาตื่นขึ้นมาพร้อมอาการสดชื่น มีความสุขกายสบายใจ ชุ่มชื่นใจอย่างบอกไม่ถูก กัลยาณมิตรทุกคนต่างก็ร่วมแสดงความยินดีและอนุโมทนาบุญกับคุณประภา คุณแม่สิริได้ชี้แจงให้ฟังว่า ถ้าใครมีเวรมีกรรม มีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัวมาก ก็จะมีอาการเป็นเหมือนอย่างที่คุณประภาได้เผชิญ โดยพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้สอนไว้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะช่วยแก้กรรมให้เบาบางลงได้ ปฏิบัติแล้วอุทิศบุญกุศลแผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวรเสมอ สักวันหนึ่งเจ้ากรรมนายเวรก็จะเลิกจองเวรกับเราก็เป็นได้ หลังจากที่คุณประภาได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดอัมพวันเป็นจำนวนหลายครั้ง ทำให้ความเจ็บไข้ได้ป่วยต่างๆ ทุเลาเบาบาง คลายลงไปมาก ทั้งเป็นผลของอานิสงส์จากการปฏิบัติ และการรู้จักกำหนดเวลาต้องเผชิญกับเวทนา ส่วนขาทั้งสองข้างก็แข็งแรงดีขึ้น สามารถเดินได้อย่างเป็นปกติ คุณประภาจึงได้ให้สัตย์จะอธิษฐานว่าจะขอยึดมั่นในการปฏิบัติเจริญสติปัญญา ๔ ตลอดไป^{๕๒}

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๐-๒๓๕.

คุณน้ำผึ้ง อ่อนเจริญ มีอาการปวดท้องข้างซ้ายอย่างไม่ทราบสาเหตุมาตั้งแต่ช่วงอายุหนึ่งปี มีอาการปวดท้องอย่างรุนแรงจนทนไม่ไหว ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเป็นประจำ แต่แพทย์ไม่สามารถวินิจฉัยสาเหตุของโรคที่แท้จริงได้ จึงได้จ่ายยาตามอาการให้มารับประทาน แล้วให้กลับมาพักผ่อนที่บ้าน คุณน้ำผึ้งต้องทนต่ออาการปวดท้องนี้เป็นระยะเวลาเกือบยี่สิบปี คุณน้ำผึ้งได้ไปกราบพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่วัดอัมพวันเป็นครั้งแรก และได้ลงทะเบียนปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นเวลา ๗ วัน โดยมีคุณแม่ชีซุ้งเป็นผู้สอนกัมมัฏฐานให้ วันแรกของการปฏิบัติคุณน้ำผึ้งมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายเป็นอย่างมาก และกำหนดลมหายใจยังไม่ถูกต้อง แต่ก็ตั้งใจปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อไป วันต่อมาในขณะที่กำลังปฏิบัติกัมมัฏฐานอยู่นั้น อาการปวดท้องข้างซ้ายก็กำเริบขึ้นมาอย่างรุนแรง มีเหงื่อออกท่วมตัว คุณน้ำผึ้งจึงได้กำหนดเวทนาปวดนั้น และได้นึกถึงคติธรรมคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่ว่า “ก่อนที่จะร้องไห้ให้ใครช่วย ต้องรู้จักช่วยตัวเองก่อน” “คนเราเกิดมาเพื่อใช้กรรม และสร้างบุญบารมีให้กับตัวเอง” “ตายเป็นตาย ไม่เคยมีใครตายเพราะกัมมัฏฐาน” ทำให้คุณน้ำผึ้งมีกำลังใจในการอดทนต่อเวทนาปวดนั้น เมื่อครบเวลาในการปฏิบัติ คุณน้ำผึ้งจึงแผ่เมตตาให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย อาการปวดที่เป็นอยู่เริ่มมีอาการดีขึ้น คุณน้ำผึ้งสามารถอยู่ปฏิบัติกัมมัฏฐานจนครบระยะเวลา ๗ วัน ตามที่ได้ตั้งใจไว้ โดยในวันสุดท้ายของการปฏิบัติคุณน้ำผึ้งระลึกได้ว่าในช่วงอายุประมาณ ๑๓-๒๓ ปีนั้น เป็นช่วงที่ชอบตกปลากับเพื่อนฝูงมาก เพราะตกได้ก็จะนำมาผ่าท้องเล่น โดยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นการกระทำที่เป็นบาปแต่อย่างใด เมื่อทราบถึงอกุศลกรรมที่ตนได้ทำไว้ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาคุณน้ำผึ้งก็ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานมาโดยตลอด เพื่ออุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาให้แก่เจ้ากรรมนายเวรเหล่านั้น จนปัจจุบันคุณน้ำผึ้งมีอาการดีขึ้น ไม่มีอาการปวดท้องแต่อย่างใด ไม่ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลอีก^{๕๓}

คุณสุกฤษ ชนสัมพันธกุล ป่วยเป็น โรคปวดหลัง สร้างความทุกข์ทรมานเป็นอย่างมาก มักปวดช่วงเวลาราย ๑ โมงเย็นไปจนถึงเที่ยงคืน ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหลายโรงพยาบาลก็ไม่สามารถวินิจฉัยหาสาเหตุของการเกิดโรคได้ ลูกสาวเป็นลูกศิษย์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้พาคุณพ่อมากราบ คุณสุกฤษจึงได้นมัสการเรียนถามพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ว่าตนป่วยเป็นโรคอะไร ด้วยอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างดีแล้ว ทำให้พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) หยั่งรู้ว่าคุณสุกฤษจะเสียชีวิตก่อนที่ลูกสาวจะแต่งงาน หากเป็นไปตามนั้นลูกสาวของคุณสุกฤษก็จะไม่สามารถแต่งงานได้ภายใน ๑ ปี ตามประเพณีจีน เมื่อถึงเวลานั้นอาจจะเกิดการแปรผันวิวาหฺลัมก็เป็นได้ ด้วยความเมตตาของพระธรรมสิงหบุราจารย์

^{๕๓} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๒๕, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อรรถนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๑-๑๘๔.

(จรัญ ฐิตธมฺโม) จึงเกลี้ยกล่อมให้คุณสุกฤษมาเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานจนได้ ด้วยว่าไม่เคยนั่งกัมมัฏฐาน และไม่เคยช่วยเหลือตัวเองมาก่อน ทำให้การปฏิบัติกัมมัฏฐานในช่วงแรกเป็นไปด้วยความยากลำบาก ทั้งปวดเมื่อยตามตัว เกิดความเบื่อหน่าย รำคาญใจ แต่ด้วยเลื่อมใสเชื่อศรัทธาที่ไม่ยอมแพ้ อะไรง่าย ๆ คุณสุกฤษตั้งใจปฏิบัติกัมมัฏฐานจนครบกำหนดระยะเวลา พอถึงเวลาแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลอาการปวดหลังก็หายไป ปรากฏนิมิตให้เห็นว่าคุณสุกฤษเคยตีแมวจนหลังหักตอนเวลาบ่าย ๓ โมง จึงต้องทนทุกข์กับอาการปวดหลังในช่วงเวลาดังกล่าว หลังจากปฏิบัติกัมมัฏฐานและแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลเรื่อยมา ผลสุดท้ายโรคปวดหลังก็หายเป็นปลิดทิ้ง สามารถเดินได้เป็นปกติ มีชีวิตอยู่ร่วมงานแต่งงานลูกสาว แต่หลังจากนั้นคุณสุกฤษก็เสียชีวิตลงด้วยสิ้นอายุขัย^{๕๔}

คุณบุญเพ็ง วัฒนกุล เป็นชาวอำเภอป่าพอง จังหวัดขอนแก่น ได้รู้จักพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี จากหนังสือ “โลกทิพย์” และได้ติดตามอ่านหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จากหนังสือ “กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ” ซึ่งคุณบุญเพ็งตั้งจิตอธิษฐานว่าถ้าเกษียณอายุราชการเมื่อไร ก็จะพาทั้งครอบครัวไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน คุณบุญเพ็งได้พยายามเกลี้ยกล่อมสามีที่ป่วยเป็นโรคไตที่เหลือไตเพียงข้างเดียว ซึ่งไม่มีความศรัทธาให้ไปปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วย โดยได้อ่านหนังสือ “กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ” ให้สามีฟังทุกวันจนในที่สุดก็ยอมไปปฏิบัติ สามีของคุณบุญเพ็งเข้ารับการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นระยะเวลา ๗ วัน ด้วยอายุมากถึง ๖๔ ปี และไม่เคยฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานมาก่อน ทำให้การปฏิบัติกัมมัฏฐานในช่วงแรกเป็นไปด้วยความยากลำบาก ทั้งเหนื่อยทั้งเบื่อ ปฏิบัติถูกบ้างผิดบ้าง ด้วยความเมตตาของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) และผู้ฝึกสอนปฏิบัติ ทำให้สามีของคุณบุญเพ็งมีกำลังใจและตั้งใจปฏิบัติมากขึ้น จนครบกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๗ วัน อานิสงส์ผลบุญของการปฏิบัติกัมมัฏฐานส่งผลให้สามีของคุณบุญเพ็งมีหน้าตาสดชื่น แจ่มใส รู้สึกว่าร่างกายแข็งแรงขึ้น การไหลเวียนโลหิตในร่างกายดีขึ้น สังกะได้ออกจากใบหน้ามีเลือดฝาดและที่สำคัญปัสสาวะมีสีใส ไม่มีสีขุ่นขึ้นเหมือนแต่ก่อน อาการปวดหลังที่เป็นอยู่บ่อยๆ ก็ไม่ปรากฏ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นตามมา นับว่าเป็นธรรมโอสถที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)^{๕๕}

คุณวรรณมา สุตวิจิตร มีนิสัยชอบรังแกและฆ่าสัตว์มาตั้งแต่เด็ก โดยเฉพาะกับปูทะเล ถ้าวันไหนมีปูทะเลเป็นอาหาร คุณวรรณมาจะมีคัมภีร์ปูทะเลออกเป็นสองท่อนในขณะที่มันยังมีชีวิตอยู่

^{๕๔} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๐, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๑๕๕-๑๖๓.

^{๕๕} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๒, หน้า ๑๒๕-๑๓๐.

เวลาผ่านไป ๑๐ ปี คุณวรรณต้องเผชิญกับความทุกข์อย่างแสนสาหัส โดยถูกประตูดัดทับบริเวณแผ่นหลังจนทำให้มีอาการปวดเป็นอย่างมาก มีอาการชาตั้งแต่ต้นคอแล้วแผ่ซ่านไปถึงปลายนิ้วมือ แผ่นหลัง สะโพก ทรมานเหมือนถูกปลายเข็มจำนวนมากมาทิ่มแทงทั่วร่างกาย ต้องรักษาตัวนานกว่า ๒ เดือน ทั้งรับประทานยา ทายา และทำกายภาพบำบัด อาการจึงจะดีขึ้น เมื่อคุณวรรณมีอาการเป็นปกติ ก็เริ่มเชื่อว่าเป็นผลของอกุศลกรรมที่ตนได้เคยกระทำไว้ จึงเริ่มสนใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐานในเวลาหลายปีต่อมา ในขณะที่คุณวรรณนั่งรถแท็กซี่ เพื่อเดินทางไปขึ้นรถของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ เพื่อไปปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี รถเมล์คันหลังเบรกชำรุด ชับมาชนท้ายรถแท็กซี่ที่คุณวรรณนั่งมา แต่ไม่รุนแรงมากนัก คุณวรรณคิดว่าตนเองคงไม่เป็นไร จึงไม่ได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลและได้ร่วมเดินทางไปปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน พอเวลากลางคืนของคืนแรกที่ไปถึงวัด คุณวรรณเริ่มมีอาการปวดและชาบริเวณต้นข้อมา แม้แต่ดื่มน้ำยังกลืนได้ลำบาก อาการเริ่มทุเลาลงในช่วงเวลาที่ทายา คุณวรรณต้องทนทุกข์ทรมานกับอาการปวดตลอด ๔ วันแรกของการปฏิบัติ จนเกิดอาการกระวนกระวายใจ คิดจะรีบกลับไปรักษาตัวที่กรุงเทพฯ ด้วยกลัวว่าอาการจะรุนแรงมากขึ้นกว่าเดิม จิตใจว่าวุ่นจนต้องไปเดินรอบกุฏิของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) หลายรอบ แต่ไม่มีโอกาสได้พบท่าน จึงได้ไปยืนอ่านป้ายนิเทศน์หน้ากุฏิที่จัดเนื้อหาเกี่ยวกับกฎแห่งกรรมของท่านที่เคยทำกับนก เต่า สุนัข และแมว คุณวรรณยอมรับอย่างไม่มีข้อโต้แย้งว่าเป็นกฎแห่งกรรมที่ตนจะต้องชดใช้และไม่คิดจะหลีกเลี่ยง คุณวรรณจึงเดินกลับไปปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ศาลาอย่างตั้งใจ แน่วแน่ และตั้งจิตอธิษฐานขอปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ขอให้านิสงส์จากการปฏิบัติกัมมัฏฐานให้ตนหายจากโรคที่เป็นอยู่ ในขณะที่คุณวรรณนั่งกัมมัฏฐานอยู่นั้น ความรู้สึกปวดทั้งหลายเริ่มจะมีอาการหนักยิ่งขึ้น ร่วมกับอาการปวดเข้าและขาเป็นอย่างมาก คุณวรรณกำหนดเวทนาปวดด้วยจิตอันแน่วแน่ คิดว่าตายเป็นตายตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จนเมื่อครบเวลาปฏิบัติกัมมัฏฐาน คุณวรรณได้แผ่เมตตาและอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย เมื่อลืมตาขึ้นปรากฏว่า อาการปวดทั้งหลายหายไปโดยสิ้นเชิงราวกับปาฏิหาริย์ คุณวรรณอยู่ปฏิบัติกัมมัฏฐานจนครบ ๗ วัน เมื่อสังเกตดูใบหน้าของตนเองในกระจก พบว่าใบหน้ามีเลือดไหลเวียนมาเลี้ยงมากขึ้น จากใบหน้าที่ซีด อมทุกข์ เศร้าหมอง กลับกลายเป็นใบหน้าที่สดชื่น แจ่มใส ผิดไปจากเดิมราวกับเป็นคนละคนในเวลาไม่กี่วัน คุณวรรณเดินทางกลับบ้านด้วยอาการเป็นปกติเหมือนไม่เคยมีอาการเจ็บป่วยมาก่อน^{๕๖}

^{๕๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๘, หน้า ๑๑๔-๑๑๕.

คุณฉัฐมา ศิริมงคล มีโรคประจำตัว คือ งอเข้าได้ลำบากมาก และมีอาการปวดข้อและกระดูกอยู่ เป็นอยู่เป็นประจำ มีกัลยาณมิตรแนะนำให้ไปเข้ากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี คุณฉัฐมาก็เชื่อ เพราะเคยได้อ่านหนังสือ “กฏแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ” ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) มาก่อนแล้วจำนวนหลายเล่ม ถึงจะคิดกังวลไปต่างๆ นานา กลัวว่าจะมีอุปสรรคในการปฏิบัติ โดยเฉพาะอาการปวดข้อ ปวดกระดูก และงอเข้าไม่ได้ แต่คุณฉัฐมาก็ไม่ย่อท้อแต่อย่างใด ยังคงตั้งใจแน่วแน่ที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐาน หลังจากปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนครบระยะเวลา ๗ วัน ผลปรากฏว่าคุณฉัฐมาหายป่วยจากโรคปวดข้อและกระดูกโดยเด็ดขาด ไม่มีอาการปวดกำเริบแต่อย่างใด เข้าก็สามารถงอได้เป็นปกติ ใบหน้าผ่องใส มีน้ำมีนวล ทั้งๆ ที่ไม่ได้รับประทานอาหารเย็น เพราะถือศีล ๘ แต่กลับไม่มีอาการหิว เกิดอานิสงส์ปีติอิ่มอกอิ่มใจ และมีกำลังใจทำงานเพิ่มมากขึ้น^{๕๓}

คุณสมพร แผลงภู เกิดมาในครอบครัวที่มีจิตเป็นกุศล ทั้งบิดาและมารดามีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก ท่านอาจารย์ ดร.กิ่งแก้ว อตถากร ได้ชักชวนคุณสมพรและเพื่อนๆ ไปปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี คุณสมพรรู้สึกศรัทธาในพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นทางไปสู่มรรคผลนิพพานเป็นอย่างมาก จึงได้ขอฝากตัวเป็นลูกศิษย์ เพื่อศึกษาและฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คุณสมพรหมั่นปฏิบัติกัมมัฏฐานอยู่เป็นประจำจนวันหนึ่งนิมิตเห็นฝูงสุนัขนับสิบตัว ก็จำได้ว่าเมื่อตอนเป็นเด็กเคยใช้ไม้ตีสุนัขฝูงนี้ที่บริเวณศิระะ เนื่องจากแย่งอาหารกันกิน ทั้งๆ ที่ได้แบ่งอาหารให้ได้กินกันครบทุกตัวแล้ว คุณสมพรได้กระทำการกรรมไว้กับฝูงสุนัขฝูงนี้ โดยไม่ทราบเลยว่ามันเป็นบาปเป็นกรรม ทำให้คุณสมพรมีอาการปวดศิระะตลอดเวลา ปวดตามเส้น ประสาททั้งหมด ทั้งบริเวณขมับตลอดจนถึงรากฟัน รับประทานยาแก้แค้นเสบก็ช่วยระงับปวดได้เพียงชั่วคราว เมื่อได้ทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดศิระะเช่นนี้แล้ว ทำให้คุณสมพรมีกำลังใจและตั้งใจแน่วแน่ที่ชดใช้กรรมที่เคยได้กระทำมาให้หมดไป คุณสมพรมีความเพียรในการปฏิบัติกัมมัฏฐานมากขึ้นจนในที่สุดคุณสมพรก็ได้แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลให้กับสุนัขตัวสุดท้ายที่มาปรากฏให้เห็น ทำให้อาการปวดศิระะของคุณสมพรก็ได้หายไปพร้อมกับสุนัขตัวนั้นด้วย คุณสมพรจึงกลับมามีหน้าตาอึมเข้มแจ่มใสได้อีกครั้งหนึ่ง^{๕๔}

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖-๑๔๐.

^{๕๔} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฏแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๐, หน้า ๑๘๘-๑๘๙.

คุณเทไชยเวช เกิดในหมู่บ้านนาโพธิ์ ตำบลนาวัง อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ ในครอบครัวที่ยากจนครอบครัวหนึ่ง คุณเทต้องเสียบิดาไปตั้งแต่อายุได้ ๖ ปี ทำให้ต้องช่วยมารดาหาเงินมาเลี้ยงน้องอีก ๑๐ คน โดยการออกไปหากบหาเขียดตามทุ่งนากับเพื่อนตามประสาของเด็ก พอได้กบได้เขียดมาก็จะจับหักขาเพื่อไม่ให้มันกระโดดหนีไปได้ นอกจากนั้นยังได้ฆ่าปู ปลา และนก เพื่อนำมาประกอบอาหารเลี้ยงชีวิต ระยะเวลาผ่านไปหลายปี คุณเทเริ่มป่วยด้วยอาการปวดที่บริเวณสะโพก เดินเหินก็ไม่สะดวก แพทย์วินิจฉัยว่ากระดูกบริเวณสะโพกเกิดการอักเสบ ได้ให้ยามารับประทาน แต่อาการก็ยังไม่ดี กลับเป็นรุนแรงมากขึ้นอีก มีอาการปวดบริเวณหลังและหัวไหล่ ด้านซ้ายร่วมด้วย ต้องใช้ผ้าผูกคอคล้องพุงแขนไว้ ไม่สามารถหย่อนแขนลงได้ เพราะจะมีอาการปวดมาก คุณเทได้หันมาสวดมนต์ทั้งบทพาหุงมหากาฯ และอิติปิโสฯ และได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) แล้วก็แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลให้แก่เจ้ากรรมนายเวรเป็นประจำทุกวัน ในเวลาต่อมาอาการเจ็บป่วยต่างๆ ก็เริ่มดีขึ้นตามลำดับ บริเวณหัวไหล่และสะโพกไม่มีอาการปวดแต่อย่างใด สามารถเดินได้เป็นปกติ^{๕๕}

คุณธัมภา ปลายูทอง ได้เข้ามาศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี เป็นครั้งแรกร่วมกับโครงการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่จัดขึ้นโดยสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ ต่อมาเพื่อนสนิทของคุณธัมภา ชื่อคุณบุญเรือน นั้วตระกูล ไม่สบาย มีอาการปวดศีรษะเป็นอย่างมาก ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล พอออกจากโรงพยาบาล คุณบุญเรือนก็มีอาการปวดขึ้นมาอีก คุณธัมภาจึงแนะนำให้ลองไปเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดอัมพวัน เพราะอาการปวดศีรษะที่เป็นอยู่อาจเป็นผลมาจากโรครุกรมก็เป็นได้ คุณบุญเรือนจึงได้ปฏิบัติตาม โดยเข้ารับการฝึกกัมมัฏฐานที่วัดอัมพวันเป็นระยะเวลา ๓ วัน คุณบุญเรือนปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างตั้งใจจนครบระยะเวลา ๓ วัน ปรากฏว่าอาการปวดศีรษะหายไป รู้สึกสดชื่น แจ่มใส และรู้สึกสุขสงบเป็นอย่างมาก^{๖๐}

คุณศรีสุวรรณ ทิพมาศ เป็นชาวจังหวัดพิษณุโลก ทำธุรกิจรับเหมาก่อสร้าง ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ขึ้นสมอง ซึ่งมีอาการรุนแรงกว่าโรคภูมิแพ้ทั่วไป เข้ารับการักษาที่โรงพยาบาลเป็นระยะเวลานานหลายปี แต่อาการไม่ดีขึ้นแต่อย่างใด สร้างความทรมานให้แก่คุณศรีสุวรรณเป็นอย่างมาก คุณศรีสุวรรณได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดอัมพวันเป็นระยะเวลา ๗ วัน ประมาณวันที่ ๕ ของการปฏิบัติ คุณศรีสุวรรณมีอาการหายใจไม่สะดวก รู้สึกปวดบริเวณโพรงจมูกเป็นอย่างมาก ในขณะที่กำลังนั่งสมาธิอยู่ คุณศรีสุวรรณได้กำหนดเวทนาปวด จนในที่สุดเวทนาเหล่านั้นก็หายไป กลับ

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๘-๒๐๒.

^{๖๐} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสืออุกแห่งกรรม-กรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๑๑, หน้า ๑๖๕-๑๗๐.

เป็นความรู้สึกปลอดภัยโปร่งโล่งสบาย หายใจได้สะดวกขึ้นมาก เมื่อไปตรวจรักษา แพทย์วินิจฉัยพบว่าไม่มีอาการภูมิแพ้แต่อย่างใด สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี สร้างความปิติให้แก่คุณศรีสุวรรณเป็นอย่างมาก^{๖๐}

จากกรณีศึกษาพบว่าผู้ป่วยที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ทุกราย ล้วนต้องมีศรัทธาและความเพียรในการปฏิบัติ ต้องมีความอดทนต่อเวทนาปวดที่เกิดขึ้น กำหนดสติตั้งมั่นอย่างต่อเนื่องจนจิตเป็นกุศล แล้วแผ่เมตตาให้จิตบริสุทธิ์ จึงอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร จนได้รับการอโหสิกรรม หมดเวรหมดกรรมต่อกัน โรคภัยไข้เจ็บที่เป็นผลมาจากกฎแห่งกรรมจึงจะสามารถรักษาให้หายได้ ผู้ป่วยที่เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานส่วนใหญ่ต้องทนทุกข์ทรมานเป็นอย่างมาก พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ก็จะคอยเทศน์ให้กำลังใจ ให้คติธรรมในการปฏิบัติ ให้หมั่นสวดมนต์ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานให้มากๆ รับรองผลให้ว่าถ้าปฏิบัติจนเข้าถึงธรรมได้เมื่อไร หายจากโรคได้แน่นอน ถึงแม้หากเกินวิสัยที่จะรักษาได้ ก็จะมีบุญกุศลติดตัวไป ไม่ตกไปยังอบายภูมิ มีสุคติภูมิเป็นที่ไปแน่นอน นอกจากนี้ท่านยังคอยแผ่เมตตาให้ผู้ป่วยทุกรายให้หายจากโรคที่เป็นอยู่ ผู้ป่วยบางรายรับกระแสแห่งความเมตตาจากท่านได้ ก็จะมีสติเห็นวาทไปทั้งตัว เวทนาปวดที่กำลังเผชิญอยู่ก็ลดน้อยลง ในผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรง เช่น โรคมะเร็ง ท่านก็จะเมตตาให้คุณแม่ชีดูแลเป็นพิเศษจนพอช่วยเหลือตัวเองได้ และให้รับประทานยาสมุนไพร รวมทั้งทาน้ำมันมนต์ในการรักษาร่วมกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ป่วยที่เข้าปฏิบัติธรรมเหล่านั้น เมื่อได้รับกำลังใจ ได้รับความเมตตาจากพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ก็มีความศรัทธาเชื่อมั่นในการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น มีความเพียรตั้งใจในการปฏิบัติ รู้สึกถึงทุกขเวทนาที่ลดน้อยถอยลง ถ้ามีศรัทธาเลื่อมใส น้ำเปล่าเพียงถ้วยเดียวก็เป็นยารักษาโรคได้ ด้วยความศรัทธา ความเพียร และความอดทนในการปฏิบัติอย่างยิ่ง ทำให้ผู้ป่วยที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจำนวนทั้งสิ้น ๔๔ ราย อันประกอบด้วยผู้ป่วยโรคหัวใจ ๓ ราย ผู้ป่วยอัมพาต ๑ ราย ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ๘ ราย ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ๓ ราย ผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตเภท ๕ ราย ผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะรุนแรง ๓ ราย ผู้ป่วยที่มีอาการปวดขารุนแรง ๓ ราย ผู้ป่วยโรคนิ้วในกระเพาะปัสสาวะ ๑ ราย ผู้ป่วยโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ๑ ราย ผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันร่างกายทำลายตัวเอง (SLE) ๑ ราย ผู้ป่วยโรคหอบหืด ๑ ราย ผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ๑ ราย ผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันร่างกายบกพร่อง ๑ ราย ผู้ป่วยที่มีอาการปวดท้องรุนแรง ๑ ราย ผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังรุนแรง ๑ ราย ผู้ป่วยโรคไตอักเสบ ๑ ราย ผู้ป่วยที่มีอาการปวดข้อและกระดูก ๑ ราย ผู้ป่วยที่มีอาการปวด

^{๖๐} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), หนังสือกฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่มที่ ๒๕, หน้า ๒๒๓-๒๓๐.

สะโพกรุนแรง ๑ ราย และผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ ๑ ราย ได้รับอนิสงส์จากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานหายจากโรครวมที่ตนเป็นอยู่ นอกจากนี้ยังได้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาชีวิต รู้จักพึ่งพาตนเอง เป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมาก

การรักษาโรคด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะตัวผู้ปฏิบัติเอง รับรู้ได้เฉพาะผู้ที่ลงมือปฏิบัติอย่างตั้งใจ แต่ในทางวิทยาศาสตร์จำเป็นต้องมีหลักฐานเชิงประจักษ์ เพื่อยืนยันผลในการรักษาดังกล่าว จึงจะได้รับการยอมรับและเชื่อถือ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลทางการแพทย์ที่ทำการประเมินผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในบทต่อไป

บทที่ ๔

ผลทางวิทยาศาสตร์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) เป็นการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นการรักษาโรคด้วยการเจริญพระพุทฺธมณฑลและการบำเพ็ญทางจิตตามคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยเน้นการรักษาโรคที่เกิดขึ้นทางร่างกายและจิตใจ อันมีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางจิตใจและกรรมที่ได้กระทำไว้ ผู้ป่วยที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) นี้ ล้วนแต่ได้รับการรักษาทางการแพทย์มาแล้วทั้งสิ้น แต่ไม่สามารถรักษาโรคที่เป็นอยู่ให้หายไปได้ ในประเด็นนี้พระพุทฺธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ผู้ป่วยบางรายถึงแม้ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม ได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่า และได้รับการดูแลเป็นอย่างดี ก็ไม่สามารถรักษาโรคให้หายได้ ซึ่งพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ได้ชี้แจงว่าเป็นโรคกรรมที่บุคคลผู้นั้นเคยได้กระทำไว้ เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยความศรัทธา ความเพียร และความอดทนอย่างที่สุด จนสติสัมปชัญญะเจริญสมบูรณ์ พิจารณาในทุกข์ที่เกิดขึ้น กำหนดเวทนาที่เผชิญอยู่ด้วยสติที่ตั้งมั่น จนเกิดกุศลจิตขึ้นในจิตใจ เมื่อแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลจนได้รับการอโหสิกรรมจากเจ้ากรรมนายเวร ก็จะสามารถหายจากโรคกรรมที่เป็นอยู่ได้

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยผลทางวิทยาศาสตร์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค เพื่อสนับสนุนว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) มีส่วนสำคัญในการรักษาโรคจริง นอกเหนือจากเรื่องกฎแห่งกรรมและปรากฏการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้น โดยแบ่งสาระสำคัญออกเป็นหัวข้อ ดังนี้

๔.๑ การวัดผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในทางคลินิก (Measurements of Clinical Outcomes of Mindfulness-Meditation)

การวัดผล (measurement) และการประเมินผล (evaluation) ทางคลินิกของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะใช้เครื่องมือวัดผลที่มีความเชื่อถือได้ (reliability) และมีความเที่ยงต่อการวัด

ซ้ำ (repeatability) โดยจะทำการวัดและประเมินผลใน ๔ ด้านหลักที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของร่างกาย ดังนี้

๑) การประเมินความเปลี่ยนแปลงทางจิตสรีระ (Psycho-physiologic changes) ในทางคลินิกใช้วิธีการวัดผลทางสรีรวิทยา เพื่อให้สามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ซึ่งสามารถบ่งบอกถึงสภาพที่เป็นผลดีจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น อัตราการเต้นของหัวใจที่ลดลง, ความดันโลหิตที่ลดลง, อัตราการหายใจที่ช้าลง ลึกขึ้น และสม่ำเสมอ, คลื่นสมองที่มีความถี่แอลฟามากขึ้น ซึ่งแสดงถึงภาวะที่สงบ และการเพิ่มขึ้นของปริมาณเม็ดเลือดขาวในร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เป็นต้น^๑

๒) การประเมินทางด้านจิตสังคม (Psychosocial evaluations) เป็นการประเมินสถานะของจิตใจและอาการทางจิตเวช ได้แก่ การประเมินภาวะสุขภาพจิต, การประเมินภาวะซึมเศร้า, การประเมินภาวะวิตกกังวล, การประเมินความเครียด, การประเมินลักษณะของบุคลิกภาพ และการปรับตัว เป็นต้น^๒

๓) การวัดผลลัพธ์ทางคลินิก (Clinical outcomes) ได้แก่ การวัดสมรรถภาพทางร่างกาย, อาการทางคลินิกที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น อาการเจ็บหน้าอกของโรคหัวใจ เป็นต้น และสภาวะทั่วไปของบุคคล เช่น อาการปวด อัตราการเจ็บป่วย และอัตราการตาย^๓

๔) การวัดผลทางพุทธิปัญญาและมาตรวัดผลทางจิตประสาท (Cognitive and neuropsychological measures) ได้แก่ การวัดการรับรู้ทางประสาทสัมผัส (sensory perception), การทำงานของระบบการเคลื่อนไหว (motor function), การวัดทางพุทธิปัญญาและจิตประสาท ได้แก่ การใช้เหตุผลและการบริหารจัดการ (executive functions), การให้เหตุผลเชิงตรรกะ (logical reasoning), การจัดประเภทความคิด (thought categorization) การเรียนรู้แบบเชื่อมโยง (associated learning) และการวัดเชาวน์ปัญญา^๔

^๑ Ospina MB, Bond TK, Karkhaneh M et al. **Meditation Practices for Health : State of the Research.** Evidence Report/Technology Assessment No.155. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; 2007.

^๒ Kingston T, Dooley B, Bates A, Lawlor E, Malone K. Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms. *Psychol Psychother* 2007; 80(Pt2): 193-203.

^๓ Alexander CN, Langer EJ, Newman RI, Chandler HM, Davies JL. Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity: an experimental study with the elderly. *J Pers Soc Psychol* 1989; 57(6): 950-964.

^๔ Dillbeck MC. Meditation and flexibility of visual perception and verbal problem solving. *Mem Cognit* 1982; 10(3): 207-215.

การวัดผลและการประเมินผลทางคลินิกของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ จะทำให้ทราบถึงผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย สามารถนำเอาผลที่ได้มาวิเคราะห์และนำไปประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคต่างๆ เป็นเครื่องมือที่ช่วยยืนยันผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลของการนำวิปัสสนากัมมัฏฐานมาใช้ร่วมในการรักษาโรคต่างๆ ในหัวข้อต่อไป

๔.๒ ผลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จากการศึกษาผลงานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) พบว่ามีผู้ป่วยที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วหายจากโรคที่ตนเป็นอยู่ จำนวนทั้งสิ้น ๔๔ ราย อันประกอบด้วยผู้ป่วยโรคหัวใจ ๓ ราย ผู้ป่วยอัมพาต ๓ ราย ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ๘ ราย ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ๓ ราย และผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตเภท ๕ ราย เป็นต้น นับว่าเป็นผู้ที่มีความศรัทธา มีความเพียร และมีความอดทนในการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง จนได้รับอานิสงส์จากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้หายจากโรครวมที่ได้รับ นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่มีสติและสมาธิบริบูรณ์ มีปัญญาในการแก้ไขปัญหาชีวิต ซึ่งสมาธิที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับทางการแพทย์ว่ามีประโยชน์อย่างมากต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย และมีส่วนสำคัญในการร่วมรักษาผู้ป่วยโรคต่างๆ เป็นวิธีการรักษาแบบองค์รวมที่ดูแลรักษาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดผลดีและเพิ่มคุณภาพชีวิตในผู้ป่วย ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้

๔.๒.๑ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคหัวใจและหลอดเลือด นับเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับแรกๆ ของคนในสังคมปัจจุบันนี้ โดยเฉพาะประชากรในเมืองใหญ่ที่มีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ทั้งต้องเผชิญกับความเครียดในการทำงานและปัญหาชีวิต โรคหัวใจนับเป็นปัญหาสำคัญในโลกที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน มักพบในคนอ้วน คนที่มีระดับไขมันในเลือดสูง คนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน คนที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง และคนที่มีความเครียดสูง นายแพทย์เฟรดแมน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยโรคหัวใจ Mayer Friedman Research Institute โรงพยาบาล Mount Zion ในนคร San Francisco พบว่าผู้ป่วยที่มารักษาโรคหัวใจอันมีสาเหตุมาจากความเครียด จะไม่สามารถนั่งอยู่เฉยๆ ได้ จะอยู่ในสภาพเหมือนนกหวีที่กำลังจะออกจากจุดเริ่มต้น ซึ่งได้รับความกดดันมาก เปรียบชีวิตที่มีการแข่งขันอย่างไม่สิ้นสุด มักจะได้รับความกดดันเหมือนอยู่จุดเริ่มต้นเสมอ นายแพทย์เฟรดแมนให้นิยามบุคลิกภาพเช่นนี้ว่า บุคลิกภาพแบบ A (Personality type A) ซึ่งเป็นคนที่มีความพยายามที่จะแข่งขันเพื่อให้ประสบความสำเร็จมาก

ขึ้นเรื่อยๆ โดยใช้เวลาน้อยที่สุด สร้างความกดดันให้ตนเองมากขึ้น เป็นบุคลิกภาพที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ส่วนบุคลิกภาพแบบ B (Personality type B) เป็นบุคลิกภาพที่ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ได้แก่ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น, รู้จักปล่อยวาง, มีความอดทนต่อการรอคอย, ให้อภัยแก่ผู้อื่น และยิ้มอยู่เสมอ^๕

การค้นพบทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันเปิดเผยว่า หัวใจเป็นมากกว่าอวัยวะที่ปั๊มเลือดออกมาหล่อเลี้ยงร่างกาย แต่ยังมีผลต่อความรู้สึกนึกคิดด้วย และในทำนองเดียวกัน ความรู้สึกนึกคิดก็มีผลต่อการทำงานของหัวใจเช่นกัน เพราะหัวใจเต็มไปด้วยเครือข่ายของระบบประสาทที่ซับซ้อนเชื่อมโยงกับสมอง เป็นการสื่อสารแบบสองทาง ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ย่อมส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของหัวใจด้วย ปัจจัยทางจิตใจ อันได้แก่ ความเครียด อารมณ์โกรธ ความวิตกกังวล และอารมณ์เศร้า เป็นต้น มีผลส่งเสริมให้เกิดโรคหัวใจได้ ส่วนการใช้กระบวนการทางจิตวิทยาเชิงบวก เช่น การมองโลกในแง่ดี ความรัก ความเมตตา การออกกำลังกาย และการทำสมาธิ จะส่งผลดีต่อหัวใจด้วย^๖

การศึกษาวิจัยในปัจจุบันชี้ว่า อัตราการเต้นของหัวใจสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากการทำสมาธิ ซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งการเต้นของหัวใจที่ช้าลงเมื่อผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบนิ่งสงบ และอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มสูงขึ้นในขณะที่สร้างจินตภาพแบบต้นตระและการสวดมนต์อุทิศส่วนกุศล ซึ่งแสดงว่ารูปแบบการทำสมาธิที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกัน ด้วยการทำสมาธิแบบจดจ่อ Transcendental Meditation (TM) การทำสมาธิแบบเซน และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะให้ผลที่ลดค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจในผู้ที่ได้รับการฝึกระหว่าง ๓-๑๕ ครั้งต่ออาทิตย์ ซึ่งแตกต่างกันไปตามแต่ละการศึกษาที่มีความแตกต่างของกระบวนการฝึกและผู้ฝึกผลเชิงการเปรียบเทียบกับ การผ่อนคลายด้วยวิธีต่างๆ ก็ยังมีความแตกต่างกัน บางการศึกษาชี้ว่าการทำสมาธิช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจมากกว่าการฝึกผ่อนคลายแบบ progressive relaxation, การใช้จิตใจควบคุมร่างกาย (biofeedback) และการพักผ่อนธรรมชาติ การลดลงของอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงขณะกำลังทำสมาธิจะพบได้ชัดเจนมากในผู้ทำสมาธิที่มีความชำนาญ และบางคนสามารถลดอัตราการเต้นของหัวใจได้อย่างต่อเนื่องแม้ขณะที่เลิกทำสมาธิแล้วก็ตาม^๗

^๕ Friedman M, Thoresen C, Gill J, et al. Alternative of type A behavior and its effect on cardiac recurrences in post myocardial infarction patients summary results of the recurrent coronary prevention project. **Am Heart J** 1986; 112:653-665.

^๖ Hill M, Weber R, Werner S. The heart-mind connection. **Behav Health** 2006; 26(9): 30-2.

^๗ Throll DA. Transcendental Meditation and progressive relaxation: their physiological effects. **J Clin Psychol** 1982; 38(3): 522-530.

ตัวอย่างของการศึกษาที่พบว่าการทำสมาธิสามารถลดอัตราการเต้นของหัวใจ ได้แก่ การทำสมาธิแบบจดจ่อ Transcendental Meditation (TM) สามารถลดอัตราการเต้นของหัวใจได้มากกว่าการนั่งหลับตาแบบเงิบๆ แม้ว่าอัตราการเต้นของหัวใจจะลดลง แต่ระดับความตื่นตัวของผู้ที่ฝึกสมาธิไม่ได้ลดลงกว่ากลุ่มควบคุมที่นั่งพักเฉยๆ อย่างมีนัยสำคัญ^๘ Bagga และคณะในปี ๑๙๘๓ พบว่าการทำสมาธิแบบจดจ่อ Transcendental Meditation (TM) สามารถทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลงเช่นเดียวกับการทำสมาธิแบบโยคะในท่าศพ (corpse position) เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม^๙ และการศึกษาของ Jacobson พบว่าการทำสมาธิแบบจดจ่อ Transcendental Meditation (TM) ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจได้มากกว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ^{๑๐}

เมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิตในผู้ฝึกสมาธิที่มีความชำนาญ เทียบกับกลุ่มควบคุมที่ทำกรนั่งพักเป็นเวลา ๑ ชั่วโมงเท่ากัน พบว่าอัตราการเต้นของหัวใจในกลุ่มที่ทำสมาธิที่มีความชำนาญจะลดลงได้มากกว่าอย่างมีนัยสำคัญ และความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจซึ่งเป็นตัวชี้วัดการตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติก็มีความน้อยกว่า เมื่อวัดผลในชั่วโมงที่สองของการทำสมาธิพบว่า อัตราการเต้นของหัวใจก็ยังคงลดลงไปเรื่อยๆ โดยที่ค่าความดันโลหิตไม่มีความเปลี่ยนแปลง เนื่องจากร่างกายมีการรักษาสมดุลของความดันโลหิตไว้^{๑๑}

Ditto และคณะ^{๑๒} ในปี ๒๐๐๖ ได้ทำการศึกษาผลของการทำสมาธิแบบสำรวจความรู้สึกของร่างกาย (body scan meditation) เทียบกับการฝึกผ่อนคลายแบบ progressive muscle relaxation และวัดค่า cardiac respiratory sinus arrhythmia และค่า cardiac pre-ejection period ซึ่งทั้งสองค่านี้แสดงถึงการตื่นตัวของระบบประสาทซิมพาเทติก พบว่าในผู้ฝึกสมาธิมีผลให้ทั้งระบบประสาท

^๘ Holmes DS, Solomon S, Cappo BM, Greenberg JL. Effect of Transcendental Meditation versus resting on physiological and subjective arousal. **J Pers Soc Psychol** 1983; 44(6): 1245-52.

^๙ Bagga OP, Gandhi A. A comparative study of the effect of Transcendental Meditation and Shavasana practice on cardiovascular system. **Indian Heart J** 1983; 35(1): 39-45.

^{๑๐} Throll DA. Transcendental Meditation and progressive relaxation: their physiological effects. **J Clin Psychol** 1982; 38(3): 522-530.

^{๑๑} Solberg EE, Ekeberg O, Holen A et al. Hemodynamic changes during long meditation. **Appl Psychophysiol Biofeedback** 2004; 29(3): 213-221.

^{๑๒} Ditto B, Eclache M, Goldman N. Short-term autonomic and cardiovascular effects of mindfulness body scan meditation. **Ann Behav Med** 2006; 32(3): 227-234.

ชิมพาเทติก (ภาวะตื่นตัว) และระบบประสาทพาราชิมพาเทติก (ภาวะพัก)^{๑๓} เพิ่มขึ้นทั้งสองด้าน จึงมีผลหักล้างกัน ทำให้สามารถอธิบายผลการศึกษาวางการศึกษาที่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจ

นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานยังมีผลต่อความดันโลหิต โดยสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของความดันโลหิตสูง คือ การมีความต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลายสูงมากขึ้น (total peripheral resistance : TPR) จากการที่หลอดเลือดมีการบีบตัว การทำสมาธิแบบจดจ่อ Transcendental Meditation (TM) และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถลดความดันโลหิตจากการลดค่าความต้านทานของหลอดเลือดได้มากกว่ากลุ่มควบคุมที่นั่งพักเฉยๆ^{๑๔} การลดความดันโลหิตได้นี้เป็นผลดีกับการลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในระยะยาว นอกจากการลดความดันโลหิตในผู้ใหญ่แล้ว การฝึกสมาธิแบบจดจ่อ Transcendental Meditation (TM) และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่าสามารถช่วยลดความดันโลหิตในเด็กวัยรุ่นที่มีอายุ ๑๖ ปี จากการศึกษาแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมในเด็กวัยรุ่น ที่มีความดันโลหิตเกือบจะสูงกว่าปกติจำนวน ๑๐๐ ราย และทำการติดตามวัดค่าความดันโลหิตในชีวิตประจำวันเป็นระยะเวลา ๒ เดือน, ๔ เดือน และ ๘ เดือน พบว่าสามารถลดค่าความดันโลหิตที่บีบตัวออกจากหัวใจ (systolic) ได้มากกว่ากลุ่มควบคุม การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบธรรมชาติ จึงไม่ได้มีการควบคุมตัวแปรอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อความดันโลหิตในระหว่างวันได้^{๑๕}

กลไกที่การทำสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถลดความดันโลหิตลงได้นั้น อาจเกิดได้หลายกลไก^{๑๖} ได้แก่ ช่วยให้เกิดกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ที่เกร็งตัวกดทับหลอดเลือดในร่างกายคลายตัวลง ทำให้หลอดเลือดต่างๆ สามารถขยายตัวได้มากขึ้น, เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ระดับของไนตริกออกไซด์ ซึ่งมีฤทธิ์ต่อการขยายตัวของหลอดเลือด, ทำให้เกิดการคลายตัวของกล้ามเนื้อ

^{๑๓} ระบบประสาทชิมพาเทติกและระบบประสาทพาราชิมพาเทติกจะทำงานตรงข้ามกัน เพื่อให้ให้เกิดความสมดุลของการทำงานของอวัยวะต่างๆ ระบบชิมพาเทติกจะมีผลทำให้เกิดการตื่นตัวของร่างกาย เช่น รูม่านตาขยาย, เส้นเลือดหดตัว, อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น, ความดันโลหิตสูงขึ้น และกระตุ้นการขับเหงื่อ เป็นต้น ส่วนระบบพาราชิมพาเทติกนั้นจะมีผลในสภาวะพัก ทำงานในลักษณะตรงกันข้ามกับระบบชิมพาเทติก

^{๑๔} Barnes VA, Treiber FA, Turner JR. Acute effects of Transcendental Meditation on hemodynamic functioning in middle-aged adults. **Psychosom Med** 1999; 61(4): 525-31.

^{๑๕} Barnes VA, Davis HC, Murzynowski JB. Impact of meditation on resting and ambulatory blood pressure and heart rate in youth. **Psychosom Med** 2004; 66(6): 909-14.

^{๑๖} Stefano GB, Esch T. Integrative medical therapy: examination of meditation's therapeutic and global medicinal outcomes via nitric oxide. **Int J Mol Med** 2005; 16(4): 621-30.

ที่ควบคุมการบีบตัวของหลอดเลือดโดยตรง, มีผลต่อระบบประสาทและสารสื่อประสาทที่ควบคุมการทำงานของระบบหลอดเลือดและหัวใจ และอาจเกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนต่างๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม

นอกจากนี้อิทธิพลของจิตใจผ่านทางสมองสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดได้ เมื่อวัดค่าความแปรเปลี่ยนของอัตราการเต้นของหัวใจ (heart rate variability : HRV) และความแปรเปลี่ยนของความดันโลหิต (blood pressure variability : BPV) พบว่าค่าดัชนีทั้งสองนี้มีผลต่ออัตราการเจ็บป่วย และอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาทซิมพาเทติกที่เพิ่มขึ้นมีผลทางลบกับ heart rate variability (HRV) และ blood pressure variability (BPV) ขณะที่การเพิ่มขึ้นของระบบพาราซิมพาเทติกจะมีผลทางบวกและลดผลของระบบซิมพาเทติก^{๑๓} การทำสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก่อให้เกิดผลดีต่อ heart rate variability (HRV) ดังเช่นการศึกษาของ Takahashi และคณะ^{๑๔} ในปี ๒๐๐๕ ได้ติดตามดูค่าคลื่นไฟฟ้าสมอง คลื่นหัวใจ และอัตราการเต้นของหัวใจ แล้วนำมาสัมพันธ์กับค่า heart rate variability (HRV) ในผู้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๒๐ ราย พบว่าคลื่นสมองชนิด theta และ alpha ที่เกิดขึ้นที่สมองส่วนหน้าในภาวะที่จิตใจสงบเป็นสมาธิ สัมพันธ์กับการลดลงของระบบประสาทซิมพาเทติกและการเพิ่มขึ้นของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงสมองเฉพาะส่วนนั้น (Regional cerebral blood flow) จะใช้เครื่องมือ single photon emission computed tomography (SPECT) ซึ่งสามารถนำมาวัดปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงสมองตำแหน่งใดๆ ขณะที่กำลังใช้ความคิดรวมทั้งการทำสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วย ในการศึกษาเปรียบเทียบทั้งก่อนและขณะที่ทำสมาธิ โดยดูจากปริมาณที่เปลี่ยนแปลงไป พบว่าเลือดจะไหลไปเลี้ยงที่สมองส่วน cingulate gyrus, inferior และ orbital frontal cortex, dorsolateral prefrontal cortex (DLPFC) และ thalamus ยืนยันผลเกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของความใส่ใจต่อเนื่อง (สมาธิ) ส่วนเลือดที่ไปเลี้ยงที่ตำแหน่ง DLPFC ด้านซ้าย จะเป็นปฏิกิริยาผกผันกับปริมาณเลือดที่ไปบริเวณ superior parietal lobe ด้านซ้าย ซึ่งน่าจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้ในเชิงมิติที่เปลี่ยนแปลงไป จากการศึกษาสามารถสรุปได้ว่าการทำสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เกิดการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัดที่ anterior cingulate gyrus และส่วน dorsolateral prefrontal ซึ่งมีผลต่อการควบคุมอารมณ์เชิงลบ การ

^{๑๓} Neki NS, Singh RB, Rastogi SS. How brain influences neuro-cardiovascular dysfunction. *J Assoc Physicians India* 2004; 52: 223-30.

J Assoc Physicians India 2004; 52: 223-30.

^{๑๔} Takahashi T, Murata T. Changes in EEG and autonomic nervous activity during meditation and their association with personality traits. *Int J Psychophysiol* 2005; 55(2): 199-207.

ตัดสินใจ การคาดการณ์ และเพิ่มเขาวนปัญญา^{๑๕}

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทางสรีรวิทยา ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดดังกล่าว ทำให้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกัน และรักษาผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของหลอดเลือดและหัวใจ ดังเช่น ศาสตราจารย์ Dean Ornish ซึ่งเป็นอายุรแพทย์ทางโรคหัวใจที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย และเป็นประธานสถาบันวิจัยทางเวชศาสตร์ป้องกันที่ Sausalito ได้ใช้วิธีการบำบัดทางร่างกายและจิตใจ ได้แก่ การรับประทานอาหารไขมันต่ำ การออกกำลังกายเล็กน้อยถึงปานกลาง การฝึกโยคะ การทำสมาธิ และเทคนิคการผ่อนคลาย มาใช้ในการรักษาโรคหัวใจ ซึ่งพิสูจน์ให้เห็นว่าสามารถช่วยทำให้เส้นเลือดที่อุดตันขยายกว้างขึ้นได้ โดยไม่ต้องเข้ารับการผ่าตัดเปลี่ยนเส้นเลือด โปรแกรม Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease ช่วยให้ผู้ป่วยโรคหัวใจจำนวนมากที่เป็นโรคหัวใจรุนแรงโดยไม่ต้องเข้ารับการผ่าตัด ตัวอย่างเช่น Bob Finnel ชาวแคลิฟอร์เนีย อายุ ๕๕ ปี ป่วยเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ไม่สามารถเคลื่อนไหวเร็วได้ จะมีอาการเจ็บหน้าอกอยู่เสมอ ต้องได้รับการผ่าตัดโดยด่วน เมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรม ผลปรากฏว่ามีสุขภาพที่ดีขึ้น ไม่มีอาการเจ็บแน่นหน้าอกแต่อย่างใด อีกหนึ่งราย Werner Hebenstreit นักธุรกิจวัย ๗๘ ปี ป่วยเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ไม่สามารถยกแขนอาบน้ำแบบฝักบัวได้ เพราะมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกเป็นอย่างมาก ได้เข้าร่วมโปรแกรมมาเป็นระยะเวลานาน ๗ ปี ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น สามารถเดินขึ้นเนินเขาได้โดยไม่มีอาการเจ็บแน่นหน้าอก^{๑๖}

โปรแกรมธรรมชาติบำบัดในการรักษาผู้ป่วยของศาสตราจารย์ Dean Ornish คิดค้นขึ้นมาจากประสบการณ์ตรงที่เคยเผชิญกับความเครียด จนถึงขั้นเคยคิดฆ่าตัวตาย สู่การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานและสมาธิ ร่วมกับการรับประทานอาหารมังสาวิรัตติ จนสภาพจิตใจดีขึ้นเป็นปกติ ศาสตราจารย์ Dean Ornish พบว่าการผ่าตัดเปลี่ยนเส้นเลือดหัวใจ (bypass) ไม่ใช่วิธีการในการแก้ปัญหา แต่เป็นการเลี่ยงปัญหา หลังจากได้รับการผ่าตัดไปประมาณ ๒-๓ ปี พบอัตราการเกิดเส้นเลือดหัวใจตีบอีกครั้ง ศาสตราจารย์ Dean Ornish พบว่าผู้ป่วยโรคหัวใจจะมีปัญหาทางจิตใจเป็นอย่างมาก ทั้งความเครียด ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความสับสนในตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ระดับไขมันในเลือดสูง และเกิดอาการเจ็บป่วยทางหัวใจตามมา งานวิจัยของศาสตราจารย์ Dean Ornish พบว่าการทำกัมมัฏฐาน การทำสมาธิ การฝึกโยคะ การรับประทาน

^{๑๕} Cahn BR, Polish J. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. **Psychol Bull** 2006; 132(2): 180-211.

^{๑๖} Michael Castleman. **Nature Cure**. Pennsylvania: Rodale Press; 1996.

อาหารมังสาวิรัต มีประสิทธิภาพในการช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับไขมันในเลือด^{๒๑}

งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในครั้งแรกของศาสตราจารย์ Dean Ornish วิจัยในผู้ป่วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ๑๐ ราย ที่มีอาการตีบหัวใจ ให้เริ่มออกกำลังกายโดยการเดินทุกวัน ให้รับประทานอาหารมังสาวิรัต ร่วมกับการฝึกกัมมัฏฐานและสมาธิ จากการตรวจร่างกายพบว่ามีปริมาณเลือดไปเลี้ยงหัวใจมากขึ้น อาการเจ็บแน่นหน้าอกหายไป งานวิจัยนี้ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์ของสมาคมแพทย์อเมริกัน แต่ได้รับการวิจารณ์อย่างหนัก โดยเฉพาะเรื่องอาหารที่ไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชาวอเมริกัน ที่มีแต่อาหารประเภทไขมันสูง ดังนั้นศาสตราจารย์ Dean Ornish จึงได้ทำการวิจัยขึ้นอีกครั้ง โดยทำการศึกษาในผู้ป่วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบอย่างรุนแรง ๔๘ ราย แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งให้ได้รับการรักษาตามปกติ กลุ่มที่สองให้ฝึกโยคะ ฝึกกัมมัฏฐาน ออกกำลังกายเล็กน้อยถึงปานกลาง รับประทานอาหารมังสาวิรัต และทำกลุ่มบำบัดร่วมกับการรักษาตามปกติ เป็นระยะเวลา ๓ สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่หนึ่งมีอาการแย่ลง ส่วนกลุ่มที่สองพบว่ามีระดับคอเลสเตอรอลลดลงร้อยละ ๒๑ อาการแน่นหน้าอกลดลงถึงร้อยละ ๕๑ สามารถออกกำลังกายได้มากขึ้นร้อยละ ๕๕ นอกจากนี้ยังพบว่ามีความดันโลหิตลดลง ความเครียดลดลง รู้สึกว่ามีสุขภาพดีขึ้น แต่งานวิจัยนี้ก็ยังถูกวิจารณ์ว่าไม่สามารถทำให้เส้นเลือดหัวใจที่ตีบกลับมามีลักษณะเหมือนเดิมได้^{๒๒}

ศาสตราจารย์ Dean Ornish ได้ทำการวิจัยในครั้งที่สาม เพื่อหาผลการศึกษาที่มีน้ำหนักมากพอมาสนับสนุนโปรแกรมการรักษาของตน โดยได้ทำการวิจัยในผู้ป่วยโรคหัวใจตีบจำนวน ๔๘ ราย เป็นเพศชาย ๔๓ ราย เพศหญิง ๕ ราย แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งให้ได้รับการรักษาโดยรับประทานยาตามปกติ ส่วนกลุ่มที่สองให้เข้ารับการฝึกตามโปรแกรมของเขา และงดรับประทานยาลดระดับไขมันในเลือด งดสูบบุหรี่ เดินออกกำลังกายอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง สัปดาห์ละ ๓ วัน ฝึกโยคะและกัมมัฏฐานวันละ ๑ ชั่วโมง เป็นประจำทุกวัน รับประทานเฉพาะอาหารที่มีไขมันต่ำ และเข้ากลุ่มบำบัดสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ทำการศึกษาและเฝ้าติดตามผลเป็นระยะเวลา ๑ ปี พบว่ากลุ่มที่หนึ่งมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกมากขึ้น เป็นผลมาจากเส้นเลือดหัวใจตีบมากขึ้น ส่วนกลุ่มที่สองพบว่าอาการเจ็บแน่นหน้าอกลดลงร้อยละ ๕๑ และร้อยละ ๘๒ มีปริมาณเลือดไหลเวียนเพิ่มมากขึ้นถึง ๒ เท่า งานวิจัยนี้ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารสมาคมแพทย์อเมริกัน และเป็นที่ยอมรับและนำมาใช้รักษาผู้ป่วยโรคเส้นเลือดหัวใจตีบในปัจจุบัน^{๒๓}

^{๒๑} Op.cit.

^{๒๒} Friedman M, Thoresen C, Gill J, et al. Alternative of type A behavior and its effect on cardiac recurrences in post myocardial infarction patients summary results of the recurrent coronary prevention project. **Am Heart J** 1986; 112:653-665.

ศาสตราจารย์ Dean Ornish ได้กล่าวถึงความสำคัญของโปรแกรมนี้ว่า ประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยเส้นเลือดหัวใจตีบมิได้ขึ้นอยู่กับอาหารเป็นหลัก แต่เป็นเรื่องของจิตใจที่สำคัญที่สุด ผู้ป่วยที่เข้าร่วมโปรแกรมจะมีปัญหาทางอารมณ์เป็นอย่างมาก ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้อัตราการตายสูงขึ้นถึง ๕ เท่า ทั้งความรู้สึกโดดเดี่ยว ความรู้สึกแปลกแยก ความรู้สึกขาดความสมบูรณ์แบบ โดยเฉพาะความเครียดที่เป็นสาเหตุหลัก โปรแกรมนี้จึงเน้นแก้ปัญหาที่อารมณ์ โดยเน้นการฝึกกัมมัฏฐาน การฝึกโยคะ และการทำกลุ่มบำบัด

นอกจากนี้นายแพทย์ Mehmet Oz เป็นแพทย์ทางศัลยกรรมเปลี่ยนหัวใจที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งของโลก เป็นอีกท่านหนึ่งที่น่าการทำกัมมัฏฐานมาใช้ในโปรแกรมการรักษาผู้ป่วยเส้นเลือดหัวใจตีบ ร่วมกับการบำบัดด้วยดนตรี โภชนาการ และการสะกดจิต ทำให้ผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลาย มีอารมณ์ที่มั่นคงขึ้น สร้างความหวังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ผู้ป่วยที่เข้าร่วมโปรแกรมให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เป็นผลให้การผ่าตัดสำเร็จเป็นอย่างดี ผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็วหลังการผ่าตัด และอาการแทรกซ้อนหลังการผ่าตัดลดน้อยลง นอกจากนี้สุขภาพจิตของผู้ป่วยยังดีขึ้นด้วย นายแพทย์ Mehmet Oz ได้ใช้กัมมัฏฐานเข้าผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบันได้ผลเป็นอย่างดี การนำการดูแลทางจิตใจเข้าไปในการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน ทำให้การรักษาสมบูรณ์มากขึ้น^{๒๔}

การศึกษาในเรื่องการทำสมาธิต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาในเชิงป้องกัน คือ ลดปัจจัยเสี่ยงจากกลไกหลายอย่าง ได้แก่ การลดความดันโลหิต การลดระดับโคเลสเตอรอล และลดความเครียดทางจิตใจ ในการติดตามผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ฝึกการเจริญสติ เปรียบเทียบกับผู้ที่ได้รับการบำบัดด้วยวิธีต่างๆ เป็นระยะเวลา ๗.๖+/-๓.๕ ปี พบว่ากลุ่มผู้ป่วยที่ฝึกการเจริญสติมีอัตราการตายเนื่องจากโรคหัวใจและหลอดเลือดน้อยกว่าร้อยละ ๓๐ ซึ่งน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยวิธีอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางคลินิก เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของ Edelman และคณะในปี ๒๐๐๖ ได้ทำการศึกษาการลดปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น ๒ กลุ่ม โดยกลุ่มแรกให้ผู้ป่วยฝึกการเจริญสติ ส่วนกลุ่มที่สองให้ได้รับการดูแลตามปกติ เมื่อประเมินด้วย Framingham risk score (เป็นวิธีการประเมินความเสี่ยงรวมที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย เป็นการประเมินความเสี่ยงรวมในระยะเวลา ๑๐ ปีข้างหน้าของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ที่คำนวณจากการศึกษาระยะยาวในประชากร ๕ พันกว่าคนที่เมือง Framingham ประเทศสหรัฐอเมริกา) ที่เวลา ๕ เดือน และ ๑๐ เดือน พบว่ากลุ่มที่ฝึกการเจริญสติจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^{๒๕}

^{๒๓} Dean Ornish, Larry W Cherwitz, et al. Intensive Life Style Changes for Reversel of Coronary Heart Disease. JAMA: 1998; 280:23.

^{๒๔} Mehmet Oz. **Healing from the heart**. First edition. New York: Plume Printing; 1999.

การศึกษาของ Uma และคณะในปี ๒๐๐๘ ได้ทำการวิจัยที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย โดยคัดเลือกผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจล้มเหลวในช่วงอายุระหว่าง ๑๖-๘๕ ปี จำนวน ๕๐ ราย เข้าทำการศึกษาวิจัย โดยคัดเลือกผู้ป่วยที่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และตั้งครรภ์ ออกจากการศึกษา ทำการแบ่งผู้ป่วยออกเป็น ๒ กลุ่มๆ ละ ๒๕ ราย กลุ่มแรกให้ได้รับการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานร่วมกับการรักษาตามปกติ และกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มควบคุม ให้ได้รับการรักษาตามปกติ โดยไม่ได้รับการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำการศึกษาวัดผลเป็นเวลา ๓ เดือน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถลดอัตราการเสียชีวิตที่จะเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดปกติได้, มีระดับของสารสื่อประสาทนอร์อิพิเนพริน (Norepinephrine) ลดลง ทำให้หัวใจทำงานหนักน้อยลง, อัตราการเต้นของหัวใจดีขึ้น และข้อมูลทางจิตวิทยาดีขึ้น มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม^{๒๖}

การศึกษาผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดโดย Chuan-Yi Liu และคณะ^{๒๗} ได้ทำการวิจัยโดยอาศัยค่า blood pressure waveforms (BPW) ซึ่งเป็นดัชนีชี้วัดที่สำคัญที่แสดงถึงลักษณะของระบบหัวใจ เป็นข้อมูลที่บ่งชี้ถึงการสูบน้ำโลหิตของหัวใจ (blood ejection) ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดแดง (elasticity of the artery) และความต้านทานของหลอดเลือดแดง (peripheral resistance) แสดงให้เห็นว่าการวิเคราะห์ค่า blood pressure waveforms (BPW) สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในทางคลินิก เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่ใช้วัดความแข็งแรงของหลอดเลือดแดงและความสัมพันธ์ระหว่างหัวใจและหลอดเลือด ความผิดปกติของค่า blood pressure waveforms (BPW) เชื่อมโยงถึงพยาธิสภาพที่เกิดขึ้น เช่น อายุที่มากขึ้น และความดันโลหิตสูง เป็นต้น ค่า blood pressure waveforms (BPW) จะสัมพันธ์กับกลไกการบีบตัวของหัวใจโดยตรง การสูบน้ำโลหิตออกจากหัวใจล่างซ้าย (left ventricular) เข้าสู่หลอดเลือดแดงใหญ่ เป็นผลให้เกิดจุดสูงสุดจุดแรก (first peak) ของเส้นกราฟ เรียกว่า percussion wave (P wave) ความสูงของ P wave จะสัมพันธ์กับความสามารถในการสูบน้ำโลหิตของหัวใจ และการทำงานสอดรับกันของเส้นเลือดใหญ่ aorta นอกจากนี้ยังสามารถวิเคราะห์ความชันของ P wave ได้ว่า ถ้าความชันมาก แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการสูบน้ำโลหิตของหัวใจและความร่วมมือของเส้นเลือดใหญ่ aorta ที่ดีกว่า ดังนั้น

^{๒๕} Schneider RH, Alexander CN, Staggers F, Rainforth M, Salerno JW, Hartz A et al. Long-term effects of stress reduction on mortality in person > or = 55 years of age with systemic hypertension. *Am J Cardiol* 2005; 95(9): 1060-4.

^{๒๖} Uma Srivatsa, et al. **Improvement in Clinical Outcomes in Heart Failure Patients With ICDS That Practice Meditation.** California : UC Davis Medical Center ; 2008.

^{๒๗} Chuan-Yi Liu, Ching-Chuan Wei, Pei-Chen Lo. Variation Analysis of Sphygmogram to Assess Cardiovascular System Under Meditation. *Evid Based Complement Alternat Med* 2009; 6(1): 107-112.

P wave จึงใช้เป็นรูปแบบในการประเมินการทำงานของระบบหัวใจ ส่วนจุดสูงสุดที่สองของกราฟ เรียกว่า Tidal wave (T wave) เกิดขึ้นเมื่อกระแสเลือดสัมผัสกับผนังของหลอดเลือดแดง และเกิดการสะท้อนกลับ (rebound) ค่า T wave แสดงให้เห็นถึงความยืดหยุ่นของหลอดเลือดแดงที่ดี และสะท้อนถึงความต้านทานของหลอดเลือดแดงที่ต่ำ ความแข็งแรงของผนังหลอดเลือดแดงจะทำให้ T wave เพิ่มความเร็วขึ้น T wave จะมีความสัมพันธ์กับ P wave ความสูงของ T wave จะใช้ประโยชน์ในการวัดประสิทธิภาพของหลอดเลือดแดง ถ้ามีความสูงมาก แสดงว่าหลอดเลือดแดงมีความยืดหยุ่นสูง เมื่อลิ้นหัวใจ aortic valve ซึ่งกั้นระหว่างหัวใจห้องล่างซ้ายและหลอดเลือดแดงใหญ่ aorta ปิดลง จุดสูงสุดที่สามของกราฟจะเกิดขึ้น เรียกว่า Dicrotic wave (D wave) ความสูงของ D wave แสดงถึงประสิทธิภาพของลิ้นหัวใจ aortic จะมีขนาดเล็กลงเมื่อเส้นเลือดใหญ่ aorta มีความแข็งแรงมากและมีความยืดหยุ่นต่ำ หรือมีการไหลกลับของเลือดเข้าสู่หัวใจห้องล่างซ้าย ในการวิจัยจะแบ่งผู้ร่วมวิจัยที่มีสุขภาพดีออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มละ ๒๐ คนเท่าๆ กัน กลุ่มแรกจะได้รับการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยมีอีกกลุ่มเป็นกลุ่มควบคุม ในกลุ่มวิจัยประกอบด้วยผู้หญิง ๑๓ คน ผู้ชาย ๗ คน ที่มีสุขภาพดี โดยไม่เคยได้รับการปฏิบัติกัมมัฏฐานมาก่อน อายุเฉลี่ย ๒๖.๖ +/- ๒.๒ ปี ส่วนกลุ่มควบคุมประกอบด้วยผู้หญิง ๙ คน ผู้ชาย ๑๑ คน อายุเฉลี่ย ๒๕.๒ +/- ๑.๘ ปี ทำการวัดค่า blood pressure waveforms (BPW) ก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน และหลังจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นระยะเวลาานาน ๔๐ นาที พบว่าค่า P wave หลังการปฏิบัติกัมมัฏฐานจะมีความชันมากกว่าก่อนการปฏิบัติ แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานทำให้ประสิทธิภาพในการสูบฉีดโลหิตของหัวใจ และความยืดหยุ่นของหลอดเลือดแดง aorta เพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดแดงจะมีค่าที่ต่ำ ทำให้ค่า T wave กลมกลืนกับค่า P wave แต่เมื่อได้รับการปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้ว ค่า T wave จะมีความโดดเด่นกว่าค่า P wave อนุมานได้ว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของหลอดเลือดแดงได้ นอกจากนี้ค่า T wave ยังแสดงให้เห็นว่า สามารถช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของหลอดเลือดแดงมากขึ้นอย่างชัดเจนในกลุ่มที่ได้รับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน มากกว่ากลุ่มควบคุมถึง ๓ เท่า ส่วนค่า D wave จะมีขนาดใหญ่ขึ้นหลังการปฏิบัติกัมมัฏฐาน อนุมานได้ว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานทำให้ประสิทธิภาพของลิ้นหัวใจ aortic และความยืดหยุ่นของหลอดเลือดแดงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างทางสถิติ (t-test) พบว่ากลุ่มวิจัยที่ได้รับการปฏิบัติกัมมัฏฐานมีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (P-values < ๐.๐๕) สรุปได้ว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานทำให้ลักษณะเฉพาะของระบบหัวใจและหลอดเลือดมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

จากงานวิจัยดังกล่าว Chuan-Yi Liu ได้ให้ความคิดเห็นว่า การที่การปฏิบัติกัมมัฏฐานทำให้ประสิทธิภาพของระบบหัวใจเพิ่มมากขึ้น เป็นผลมาจากการที่ผู้ปวยมีเวลาในการใส่ใจกับตัวเอง

เพิ่มมากขึ้น ลดความฟุ้งซ่านและกิจกรรมของสมอง ความเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทั้งกล้ามเนื้อเรียบ และกล้ามเนื้อลายมีผลลดลงตามมา นอกจากนี้ยังมีผลต่อระบบ sympathetic ซึ่งมีผลต่อหลอดเลือด ทำให้ผนังของหลอดเลือดแดงคลายตัวและมีความยืดหยุ่นเพิ่มมากขึ้น การไหลเวียนของเลือดก็เพิ่มขึ้นกับแรงต้านทานของหลอดเลือดที่ลดลง ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้ง่ายและเพิ่มปริมาณมากขึ้น เป็นผลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและเกิดการซ่อมแซมตนเองอย่างมีประสิทธิภาพตามมา

Caroline Cassels และคณะ^{๒๘} ในปี ๒๐๑๑ เป็นการศึกษาแบบ pilot study พบว่าการปฏิบัติกรรมฐานช่วยให้ การทำงานของ endothelial function ซึ่งมีบทบาทในการควบคุมการขยายและหดตัวของหลอดเลือด ดีขึ้นในผู้ป่วย metabolic syndrome ซึ่งเป็นความผิดปกติที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน the American Psychosomatic Society เป็นการศึกษาแบบ randomized controlled trial ในกลุ่มผู้ป่วยชาวอเมริกันที่ป่วยเป็น metabolic syndrome แสดงให้เห็นถึงการทำงานของ endothelial function ที่ดีขึ้นในผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับการปฏิบัติกรรมฐานเป็นระยะเวลาหนึ่งปี เปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการให้ความรู้เพียงอย่างเดียว พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการขยายตัวของหลอดเลือดเพิ่มมากขึ้นในกลุ่มที่ได้รับการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นผลป้องกันโรคหัวใจตามมาได้

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีผลในการเพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ซึ่งมีผลลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ช่วยเพิ่มปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อและระบบประสาททำงาน ได้ดีขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลทำให้ความต้านทานของหลอดเลือดลดลง ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ความดันโลหิตมีค่าลดลง ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ โดยกลไกที่สำคัญในการลดความดันโลหิตนั้น เป็นผลมาจากการคลายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ การเพิ่มขึ้นของปริมาณไนตริกออกไซด์ (สารที่มีผลทำให้หลอดเลือดขยายตัว) และผลต่อระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจ เมื่อทำการศึกษาในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางหลอดเลือดและหัวใจ พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถลดปัจจัยเสี่ยง และการดำเนินของโรคหัวใจและหลอดเลือดที่แย่ลงได้ โดยมีผลลดความดันโลหิต ลดระดับโคเลสเตอรอลในกระแสเลือด ลดระดับสารสื่อ

^{๒๘} Caroline Cassels, Friedman M, Thoresen C, Gill J, et al. Alternative of type A behavior and its effect on cardiac recurrences in post myocardial infarction patients summary results of the recurrent coronary prevention project. *Am Heart J* 2011; 112:653-665.

ประสาท Norepinephrine ทำให้หัวใจทำงานหนักน้อยลง และเพิ่มประสิทธิภาพในการบีบตัวของหัวใจอย่างมีนัยสำคัญทางคลินิก เป็นผลในการรักษาและป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

๔.๒.๒ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคมะเร็ง

โรคมะเร็ง เป็นโรคที่มีอัตราการตายเป็นอันดับหนึ่งของคนไทย เป็นระยะเวลา ๕ ปี (๒๕๔๕-๒๕๕๑) ติดต่อกัน มีผู้เสียชีวิตประมาณปีละ ๕๐,๐๐๐ คน เฉลี่ยชั่วโมงละ ๖ ราย โดยมีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งหลายประการ^{๒๕} ได้แก่

๑) อาหาร สารเคมีที่อยู่ในอาหาร เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งได้ เช่น สารไนโตรที่ในปลากระป๋อง เนื้อเค็ม ไข่กรอก หรือสารพวกฟอสเฟตอินทรีย์ (Organophosphate) ที่ปนเปื้อนมากับผักและผลไม้ สารให้รสหวานหรือน้ำตาลเทียม (Sodium cyclamate) ซันทาสกร (Saccharin) สารกันบูดต่างๆ ผงชูรส และเชื้อราที่ปนเปื้อนมาในอาหาร เช่น สาร Aflatoxin ที่เกิดจากเชื้อรา Aspergillus Flavus และ Aspergillus Parasiticus เป็นต้น

๒) บุหรี่และสุรา บุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอด มะเร็งหลอดลม และมะเร็งกล่องเสียง ส่วนสุราเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดมะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งช่องปาก และมะเร็งตับ

๓) สารเคมีในการประกอบอาชีพ เช่น สาร aromatic amines ในโรงงานผลิตสี ผลิตยาง ทำให้เกิดโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ สารจากเหมืองแร่ยูเรเนียมและเหมืองแร่เอสเบสตอส ทำให้เกิดมะเร็งปอด

๔) ยา เช่น ฮอร์โมนเอสโตรเจนในยาคุมกำเนิด ทำให้เกิดมะเร็งเต้านม และยาแก้ปวด Phenacetin ทำให้เกิดมะเร็งกรวยไต

๕) รังสี การได้รับสารกัมมันตภาพรังสี ทำให้เกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งปอด และมะเร็งไทรอยด์ได้

๖) เชื้อไวรัส เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ทำให้ตับอักเสบนกลายเป็นมะเร็งได้ Papilloma virus ทำให้เกิดมะเร็งในช่องปากและทางเดินหายใจส่วนบน และ Epstein-Bar virus ทำให้เกิดมะเร็งในช่องโพรงจมูกและลำคอ

๗) สิ่งแวดล้อม ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ออกไซด์ของไนโตรเจนและกำมะถัน สารตะกั่ว และสารกัมมันตภาพรังสี ทำให้เกิดมะเร็งได้

๘) กรรมพันธุ์ โรคมะเร็งบางชนิดมีการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคมะเร็งเต้านม เป็นต้น

^{๒๕} สุจิตรา จรัสศิลป์. มะเร็งที่รัก. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พุทธอนกประสงค์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๑.

๕) **เรื่องของจิตใจ** ความเครียดและสภาวะทางอารมณ์ที่ไม่ปกติ เป็นผลให้เซลล์ปกติในร่างกายกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้

สภาพจิตใจของผู้ป่วยโรคมะเร็งนั้น ศัลยแพทย์ริชาร์ด ภายได้ให้ความเห็นว่า ผู้หญิงที่มีแนวโน้มที่จะเป็นมะเร็งได้ง่ายนั้น เป็นคนที่มีสภาพจิตใจเศร้าหมอง ซึมเศร้า และประสบมรสุมชีวิต^{๑๐๐} ส่วนเซอร์เจมส์ เฟจเจ็ค ศัลยแพทย์ประจำพระองค์ของพระนางเจ้าวิกตอเรีย ได้ให้ความเห็นว่า ผู้ป่วยที่มีความเครียดสูงและมีความผิดหวังอย่างรุนแรง จะมีอาการของโรคมะเร็งตามมา ทำให้เห็นได้ว่าความเครียดทำให้เกิดมะเร็งได้^{๑๐๑}

เซอร์เบอร์ต สโน^{๑๐๒} ได้รายงานไว้ในสตรีที่เป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งมดลูกจำนวน ๒๕๐ ราย มีจำนวนมากถึง ๑๕๖ ราย ที่เคยประสบกับปัญหาใหญ่ที่เป็นมรสุมในชีวิต ทำให้ต้องเผชิญกับความเครียดเป็นระยะเวลานาน

ดร.Arthur H. Schmel และ ดร.Howard Ikor แห่งมหาวิทยาลัยโรเชสเตอร์^{๑๐๓} ได้สังเกตเห็นแบบแผนอย่างหนึ่งของผู้ป่วยมะเร็ง พบว่าผู้ป่วยมะเร็งส่วนใหญ่ล้วนเคยเผชิญกับการสูญเสีย หรืออยู่ในสภาพ แวดล้อมที่กดดัน ซึ่งทำให้เกิดความเครียดและสิ้นหวัง การศึกษาผู้ป่วยที่มีเซลล์ผิดปกติที่เต้านม โดยการทดสอบทางจิตวิทยาเพื่อศึกษาว่าผู้ป่วยเหล่านี้เคยพบกับความสูญเสียหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวังและช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ดร.Arthur H. Schmel และดร. Howard Ikor สามารถทำนายร่วมกันได้ว่าผู้หญิงคนใดมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคมะเร็ง ซึ่งมีความแม่นยำถึงร้อยละ ๗๗ โดยอาศัยข้อมูลพื้นฐานทางจิตวิทยาเพียงอย่างเดียว

ลอเรนซ์ เลอซาน^{๑๐๔} นักจิตวิทยาบำบัดโรคมะเร็งมีประสบการณ์ด้านนี้มาเป็นระยะเวลานานถึง ๓๕ ปี ได้ทำการศึกษาในผู้ป่วยมะเร็งเป็นจำนวนมาก โดยการสัมภาษณ์ผู้ป่วยทั้งหมด เพื่อให้ทราบข้อมูลทางจิตวิทยา พบว่าปัจจัยที่สำคัญที่สุดเพียงปัจจัยเดียวที่ทำให้กลไกการป้องกันมะเร็งอ่อนแอลง ก็คือ การสูญเสียความหวังในการบรรลุเป้าหมายในชีวิต อุปติกรรมของโรคมะเร็งจะสูงขึ้นในผู้หญิงที่สูญเสียสามี ผู้ชายหลังวัยเกษียณ และในกลุ่มสมรสที่ไม่มีบุตร เป็นต้น พบว่าการสูญเสียความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเหล่านี้ ในช่วงต่างๆ ของชีวิต ทำให้อัตราการเกิดโรคมะเร็งสูงกว่าคนปกติธรรมดา

^{๑๐๐} นุชจริย์ ชลกุล (แปล). **ใจของคุณคือปรากรด้านมะเร็ง**. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๕), หน้า ๔๕-๔๖.

^{๑๐๑} Lawrence Leshan, PhD. **Cancer as a turning point**. New York: A Plumebook, 1994.

^{๑๐๒} Op.cit.

^{๑๐๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖-๔๗.

^{๑๐๔} Lawrence Leshan, PhD. **Cancer as a turning point**. New York: A Plumebook, 1994.

สตีเฟน เกรีย^{๓๕} จิตแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยคิงส์ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ได้ทำการศึกษาในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านม พบว่าบุคลิกของคนที่มีความไวต่อโรคมะเร็ง จะเป็นคนที่เก็บกอดอารมณ์โกรธหรืออารมณ์ในเชิงลบ ส่วนลิตีเชีย เทโมซอก นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ได้ศึกษานักศึกษาของผู้ป่วยโรคมะเร็ง ซึ่งได้ผลในทำนองเดียวกันกับสตีเฟน เกรีย คือ ผู้ป่วยโรคมะเร็งจะเป็นคนคอยประสานความแตกแยก แต่จะไม่แสดงอารมณ์ใดๆ ออกมา มีความอดทน และเก็บกอดอารมณ์ในเชิงลบไว้^{๓๖}

ผู้ป่วยโรคมะเร็งจะได้รับผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณเป็นอย่างมาก นับเป็นช่วงเวลาที่ต้องใช้ความสามารถในการปรับตัวและปรับใจของผู้ป่วย ผู้ป่วยบางรายอาจต้องเผชิญกับความกลัวต่อความเจ็บป่วยและกระบวนการรักษาเป็นอย่างมาก ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเศร้า ความเครียด และความสูญเสีย สมาธิบำบัดมีส่วนร่วมสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็งในแง่การรักษาแบบองค์รวม ทั้งในแง่ที่สมาธิช่วยให้จิตใจสงบ คลายกังวล และการเจริญสติให้รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด การพัฒนาปัญญา และความรักขึ้นในจิตใจ ส่วนการทำสมาธิช่วยให้ขนาดของก้อนมะเร็งลดลงนั้น มีเพียงรายงานที่เป็นกรณีศึกษาเท่านั้น เพราะการศึกษาแบบที่มีกลุ่มควบคุมเป็นสิ่งที่ยาก^{๓๗}

ปัจจุบันมีผู้เสนอแนวทางการรักษาโรคมะเร็งด้วยวิธีการใหม่ๆ ร่วมกับการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน โดยการนำเอาวิธีการบำบัดที่มุ่งไปในส่วนของร่างกายและจิตใจ ทำให้ผลการรักษาได้ผลดียิ่งขึ้น เช่น การฝึกโยคะ เทคนิคการฝึกการผ่อนคลาย กลุ่มบำบัด การทำสมาธิ และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การทำสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เกิดการผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้ภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยดีขึ้น ผู้ป่วยสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดจากความเจ็บป่วยได้ดีขึ้น มีผลทำให้ลดการกระตุ้นต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ลดการหลั่งฮอร์โมนที่เกิดจากความเครียดลง

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการทำสมาธิต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Immune System) เป็นประเด็นที่น่าสนใจ เนื่องจากความเครียดเรื้อรังมีผลด้านลบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย การฝึกสมาธิที่สามารถช่วยให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข ทำให้จิตใจผ่อนคลาย ลดความเครียดและความวิตกกังวลลงได้ ช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันได้ แสดงให้เห็นถึง

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐-๕๒.

^{๓๖} อ้างแล้ว.

^{๓๗} Meares A. Regression of recurrence of carcinoma of the breast at mastectomy site associated with intensive meditation. *Aust Fam Physician* 1981; 10(3): 218-219.

ความเชื่อมโยงของจิตใจ ระบบประสาท และระบบภูมิคุ้มกัน ในการศึกษาผลของการเจริญสติต่อระบบภูมิคุ้มกัน โดยเปรียบเทียบการเข้าโปรแกรมการฝึกสมาธิเจริญสติก่อนและหลังการฝึก ๘ สัปดาห์ ในคนปกติจำนวน ๒๕ ราย เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใดๆ จำนวน ๑๖ ราย ทำการวัดระดับภูมิคุ้มกันของร่างกายหลังจากให้วัคซีนไขหวัดใหญ่ (influenza vaccine) ๔ เดือน พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิเจริญสติสามารถสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไขหวัดใหญ่ได้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังพบว่าระดับภูมิคุ้มกันที่สูงขึ้นสัมพันธ์กับระดับการกระตุ้นสมองส่วนหน้าด้านซ้าย และมีการศึกษาโดยใช้เครื่องกระตุ้นแม่เหล็กไฟฟ้า Transcranial Magnetic Stimulation (TMS) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วิจัยพื้นฐานทางประสาทวิทยาศาสตร์ (neuroscience) โรคทางระบบประสาท และใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการทางระบบประสาท พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถลดอารมณ์เศร้าและความเครียดลงได้^{๗๔}

นอกจากนี้การวัดปริมาณอนุมูลอิสระ (free radicals) โดยการวัดค่า ultra-weak photon emission (UPE, biophoton emission) ที่แผ่ออกจากร่างกายของคนในส่วนต่างๆ แล้วนำมารวมกันเป็นวิธีการหนึ่งที่สะท้อนถึงปริมาณของอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกาย จากการที่สมาธิมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของ metabolism และอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้เกิดความสอดคล้องของคลื่นสมองและลดระดับ cortisol ซึ่งผลเหล่านี้สะท้อนการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีในร่างกายด้วย Van Wijk และคณะ^{๗๕} ในปี ๒๐๐๖ ได้ทำการวัดค่า UPE ในส่วนต่างๆ ของร่างกายผู้ฝึกสมาธิเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่าผู้ฝึกสมาธิวันละ ๒ ครั้ง เป็นระยะเวลาต่อเนื่องกันนาน ๑๐ ปี จำนวน ๒๐ ราย จะมีการรวมของ UPE จาก ๑๒ ส่วนของร่างกายต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ แสดงว่าการฝึกสมาธิสามารถลดปริมาณอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งลงได้

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานยังช่วยเพิ่มการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphine) ซึ่งเป็นสารที่มีความสามารถที่จะบรรเทาความเจ็บปวด ความเครียด และช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ต่างๆ จอห์น ฮุกเฮส และฮานส์ คอสเตอร์โลทซ์ ชาวสก็อตแลนด์ เป็นผู้ค้นพบสารเอ็นดอร์ฟินเป็นครั้งแรกในปี ๒๕๑๘ แบ่งออกได้เป็น ๑ ชนิด คือ แอลฟา เบต้า และแกมมา จากการวิจัยพบว่าสารเบต้าเอ็นดอร์ฟินเกี่ยวข้องกับบรรเทาความเจ็บปวดได้มากที่สุด นักวิทยาศาสตร์ได้พบว่าสารเบต้าเอ็นดอร์ฟินไม่เพียงแต่จะช่วยในเรื่องของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ต่อต้านเชื้อโรค แต่ยัง

^{๗๔} Krisanaprakornkit T, Krisanaprakornkit W, Piyavhatkul N, Laopaiboon M. Meditation therapy for anxiety disorders. *Cochrane Database Syst Rev.* 2006; (1) :/CD004998.

^{๗๕} Van Wijk EP, Koch H, Bosman S. Anatomic characterization of human ultra-weak photon emission in practitioners of Transcendental Meditation and control subjects. *J Altern Complement Med* 2006; 12(1): 31-8.

สามารถช่วยให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเกิดของเซลล์มะเร็ง การปล่อยสารเอ็นโดรฟินเกิดขึ้นในสมองและถูกควบคุมโดยอารมณ์ของจิตใจ กิจกรรมในแต่ละวัน และอาหารที่รับประทาน นอกเหนือจากนั้นนักวิทยาศาสตร์ยังได้ค้นพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่เป็นประจำ สามารถช่วยกระตุ้นการปลดปล่อยสารเอ็นโดรฟินเพิ่มมากขึ้น ด้วยเหตุนี้การการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์ มีระดับของภูมิคุ้มกันร่างกายอยู่ในระดับที่สูง^{๔๐}

สมทรง เฟ่งสุวรรณ^{๔๑} ในปี ๒๕๒๕ ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา โดยทำการวิจัยในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่มีความรุนแรงของโรคลุอยู่ในระยะที่ ๒ และระยะที่ ๓ จำนวน ๗๓ คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน ๒๘ ราย นอกนั้นเป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการเยี่ยมเยียน การพูดคุยไปพร้อมกับการฝึกสมาธิ ส่วนกลุ่มควบคุมนั้น จะได้รับเพียงการเยี่ยมเยียนพูดคุยเรื่องทั่วไปเท่านั้น ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิร่วมด้วยนั้น จะมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าก่อนรับการรักษาด้วยการใส่แร่รังสีต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพูดคุยเพียงอย่างเดียว โดยทำการประเมินด้วยคะแนนจากการสัมภาษณ์

การฝึกสมาธิแบบโยคะสามารถช่วยลดความเครียดได้ เป็นผลดีในการดูแลผู้ป่วยมะเร็ง ซึ่ง Cohen และคณะ^{๔๒} ในปี ๒๐๐๔ รายงานการทำสมาธิโยคะแบบทิเบต (Tibetan Yoga) มีการทำสมาธิแบบกำหนดลมหายใจ การจัดทำทางร่างกาย การสร้างจินตภาพ และการเจริญสติ ในผู้ป่วยมะเร็ง Lymphoma ทั้งหมด ๓๕ ราย เมื่อติดตามผลกลุ่มที่ฝึกสมาธิพบว่า มีการนอนหลับที่ดีขึ้น คือหลับได้เร็วขึ้น ระยะเวลาในการนอนหลับนานขึ้น และช่วยในการนอนหลับลดลง ดังนั้นการฝึกสมาธิมีส่วนช่วยเพิ่มคุณภาพในการนอนหลับให้ดีขึ้น ทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกสุขสบายเพิ่มขึ้นตามมาด้วย นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการวิตกกังวล ความเครียด และอารมณ์เศร้า ซึ่งผลเหล่านี้จะมีผลดีต่อกระบวนการรักษาทางร่างกายด้วย

^{๔๐} โจลลี ชิว ซาน โจเซ่. การทำสมาธิช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟินเพื่อบรรเทาการเจ็บป่วยและมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น. [ออนไลน์]. <http://magazine.godsdirectcontact.net/thai/163/ss1.htm>. [๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๔].

^{๔๑} สมทรง เฟ่งสุวรรณ. “ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา”. ว.จิตวิทยาคลินิก, ๑๗(๒): ๒๒-๓๓.

^{๔๒} Cohen L, Warneke C, Fouladi RT, Rodriquez MA. Psychological adjustment and sleep quality in a randomized trial of the effects of a Tibetan yoga intervention in patients with lymphoma. *Cancer* 2004; 100(10): 2253-2260.

Smith JE และคณะ^{๔๓} ในปี ๒๐๐๕ ได้ทบทวนอย่างเป็นระบบ (systematic review) ถึงการนำเอาการเจริญสติมารวมดูแลผู้ป่วยมะเร็งในแง่การรักษาแบบประคับประคอง พบว่ามีการศึกษาแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม ๓ การศึกษา และไม่มีกลุ่มควบคุม ๗ การศึกษา ซึ่งการศึกษาทั้งหมดแสดงให้เห็นว่า การเจริญสตินั้นให้ผลดีต่ออาการวิตกกังวล ซึมเศร้า และความเครียด ในการร่วมรักษา ผู้ป่วยมะเร็ง แต่การศึกษาส่วนใหญ่ยังมีปัญหาในเรื่องคุณภาพไม่ดีพอ จึงยังไม่สามารถสรุปได้อย่างแน่ชัด

งานวิจัยของเจนิซ คีโคลท์ เกลเซอร์ และ โรนัลด์ เกลเซอร์ แห่งมหาวิทยาลัยโอไฮโอ^{๔๔} ได้ศึกษาการฝึกสมาธิเจริญสติในผู้ป่วยโรคมะเร็ง พบว่ามี T-cells ซึ่งเป็นเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีบทบาทสำคัญในการสร้าง และพัฒนาความสามารถของระบบภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกายเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีประสิทธิภาพในการต่อต้านเซลล์มะเร็งเป็นอย่างมาก

ผู้ที่นำสมาธิมารักษาโรคมะเร็งที่ได้ผลดีท่านหนึ่ง คือ นายแพทย์เฮนสตี เมเยอร์^{๔๕} ชาวออสเตรเลีย ได้ใช้การทำสมาธิในการรักษาโรคมะเร็ง พบว่าการทำสมาธิทำให้เซลล์มะเร็งชะลอการเติบโตของขนาดของมะเร็ง บางรายที่เพิ่งเป็นในระยะแรก ก้อนมะเร็งก็มีขนาดเล็กลงจนหายไปได้ นายแพทย์เฮนสตีได้ให้ความเห็นว่า ประโยชน์ของสมาธิที่แท้จริง คือ ทำให้ร่างกายและจิตใจสงบ อยู่ในสภาวะสมดุล ทำให้กลไกการรักษาตัวตามธรรมชาติทำหน้าที่ได้โดยอัตโนมัติ (self-healing ability)

Ruth Lerman และคณะ^{๔๖} ในปี ๒๐๑๑ ได้ทำการวิจัยในผู้ป่วยมะเร็งจำนวน ๗๗ ราย มี ๕๕ ราย ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม โดยทำการสุ่มออกเป็นกลุ่มวิจัย ๕๑ ราย และกลุ่มควบคุม ๒๔ ราย ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างด้านชนิดของมะเร็ง อายุเฉลี่ยอยู่ที่ ๕๘ ปี ผู้ป่วยมะเร็งกลุ่มวิจัยจะได้รับการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานสัปดาห์ละ ๖ ชั่วโมง เป็นระยะเวลา ๘ สัปดาห์ ทำการประเมินด้วยแบบประเมินมาตรฐานของ the European Organization for Research and Treatment of Cancer Quality of Life Questionnaire (EORTC QLQ-30) ในการประเมินด้านคุณภาพชีวิต การประเมิน

^{๔๓} Smith JE, Richardson J, Hoffman C, Pilkington K. Mindfulness-Based Stress Reduction as supportive therapy in cancer care: systematic review. **J Adv Nurs** 2005; 52(3): 315-327.

^{๔๔} Kiecolt-Glaser J K, R Glaser, D Willinger, et al. Psychosocial enhancement of immunocompetence in a geriatric population. **Health Psychol**; 1985; 4:25-41.

^{๔๕} Caryle Hirshberg and Marc Ian Barasch. **Remarkable Recovery**. New York: Riverhead Books; 1995.

^{๔๖} Ruth Lerman. Meditation Improves the Well Being of Cancer Survivors. **Pam Harrison** 2011; 52(3): 315-327.

อาการของความเครียดจะใช้แบบประเมิน the Symptoms of Stress Inventory (SOSI) ซึ่งสามารถใช้ประเมินได้ในหลายมิติ ส่วนความหลากหลายทางจิตวิทยาจะถูกประเมินด้วยแบบประเมิน the Symptoms Checklist (SCL-90-R) พบว่าผู้ป่วยมะเร็งที่เข้ารับการปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ผลดีทั้งสิ้น โดยเฉพาะในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมแสดงให้เห็นถึงอาการที่ดีขึ้นเป็นอย่างมาก เมื่อเปรียบเทียบทั้งสองกลุ่มด้วยแบบประเมินต่างๆ ให้ผลดังนี้ แบบประเมินอาการทางจิตวิทยา SCL-90-R พบว่าในกลุ่มทดลองมีผลที่ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญ ($P=0.003$), แบบประเมินคุณภาพชีวิต (EORTC QLQ-30) พบว่ากลุ่มทดลองให้ผลดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญ ($P=0.005$) และแบบประเมินอาการของความเครียด (SOSI) พบว่าปัญหาความเครียดมีอาการดีขึ้นในกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($P<0.005$) นอกจากนี้ยังได้ทำการเปรียบเทียบเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ก็พบว่ากลุ่มทดลองมีอาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($P=0.001$) เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม

สภาวะของจิตใจที่มีอารมณ์ซึมเศร้า วิตกกังวล ความเครียด และความผิดหวัง เป็นระยะเวลานาน เป็นผลทำให้เซลล์ปกติในร่างกายเกิดความผิดปกติจนกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้ ผู้ป่วยโรคมะเร็งจะได้รับผลกระทบต่อง่ายกายและจิตใจเป็นอย่างมาก การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีส่วนสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งแบบองค์รวม ช่วยให้จิตใจสงบ คลายความกังวล ลดความเครียด และมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ เกิดปัญญาในการพิจารณาทุกข์ที่เกิดขึ้น ยอมรับสภาพของโรคมะเร็งที่เป็นอยู่ เป็นที่ทราบกันดีว่าความเครียดมีผลทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เมื่อสามารถลดความเครียดลงได้ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายก็จะเพิ่มมากขึ้น เป็นผลทำให้อาการของโรคมะเร็งดีขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นกลไกการรักษาตัวตามธรรมชาติโดยอัตโนมัติ (self-healing ability) มีผลลดปริมาณการเกิดอนุมูลอิสระ (free radical) ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง, เพิ่มการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งมีผลกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและยืดอายุการทำงานของเซลล์ต่างๆ ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ไม่เอื้อต่อการเกิดเซลล์มะเร็ง และเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดขาว (T-cells) ทำให้ประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายเพิ่มขึ้น กลไกเหล่านี้ทำให้สามารถชะลอการเจริญเติบโตของมะเร็ง และทำให้ก้อนมะเร็งมีขนาดเล็กลงจนหายไป นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานยังมีผลลดอาการทางจิตวิทยา ลดอาการของความเครียดและเพิ่มคุณภาพชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๔.๒.๓ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเกิดจากตับอ่อนสร้างฮอร์โมนอินซูลิน (insulin) ได้น้อยหรือไม่ได้เลย ฮอร์โมนชนิดนี้มีหน้าที่คอยช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลมาใช้เป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอ (insulin insufficiency) หรือเกิดการดื้ออินซูลิน (insulin tolerance) น้ำตาลจึงไม่

สามารถถูกนำไปใช้ได้ จึงเกิดการสะสมของน้ำตาลในกระแสเลือดและอวัยวะต่างๆ เมื่อน้ำตาลสะสมในกระแสเลือดเป็นจำนวนมาก ก็จะถูกไตกรองออกมาในปัสสาวะ ทำให้น้ำปัสสาวะมีน้ำตาลปนออกมา ผู้ป่วยโรคนี้มักจะมีอาการปัสสาวะบ่อยและปริมาณมาก เนื่องจากน้ำตาลที่ออกมาทางไตจะดึงเอาน้ำจากเลือดออกมาด้วย จึงทำให้น้ำปัสสาวะมีปริมาณมากกว่าปกติ เมื่อถ่ายปัสสาวะมากก็ทำให้รู้สึกกระหายน้ำ ต้องคอยดื่มน้ำบ่อยๆ เมื่อผู้ป่วยไม่สามารถนำน้ำตาลมาเผาผลาญเป็นพลังงานได้ จึงหันมาเผาผลาญกล้ามเนื้อและไขมันแทน ทำให้ร่างกายซูบผอม ไม่มีไขมัน กล้ามเนื้อฝ่อลีบอ่อนเปลี้ย และไม่มีแรง นอกจากนี้การมีน้ำตาลสะสมอยู่ในอวัยวะต่างๆ จึงทำให้อวัยวะต่างๆ เกิดความผิดปกติ และนำมาซึ่งภาวะแทรกซ้อนมากมาย โรคนี้มักมีส่วนเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ กล่าวคือ มักมีพ่อแม่หรือญาติพี่น้องเป็นโรคนี้ด้วย โรคเบาหวานสามารถจำแนกออกได้เป็น ๒ ชนิดใหญ่ๆ ได้แก่ โรคเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน (Insulin-dependent diabetes) เป็นชนิดที่พบได้น้อย แต่มีความรุนแรงและอันตรายสูง มักพบในเด็ก ดับอ่อนของผู้ป่วยชนิดนี้จะสร้างอินซูลินไม่ได้เลยหรือได้น้อยมาก เชื่อว่าร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นต่อต้านและทำลายตับอ่อนของตัวเอง จนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้ ดังที่เรียกว่าโรคภูมิแพ้ต่อตัวเองหรือออโตอิมมูน (autoimmune) ทั้งนี้เป็นผลมาจากความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ร่วมกับการติดเชื้อหรือการได้รับสารพิษจากภายนอก และโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน (Non-insulin dependent diabetes) เป็นโรคเบาหวานชนิดที่พบเห็นกันเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมักจะมี ความรุนแรงน้อยกว่าประเภทแรก มักพบในคนอายุมากกว่า ๔๐ ปีขึ้นไป แต่ก็อาจพบในเด็กหรือวัยรุ่นหนุ่มสาวได้บ้าง ดับอ่อนของผู้ป่วยชนิดนี้ยังสามารถสร้างอินซูลินได้ แต่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงทำให้น้ำตาลที่เหลือใช้กลายเป็นโรคเบาหวานได้ สาเหตุสำคัญของโรคเบาหวานประเภทนี้ ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการรับประทานที่ไม่ถูกต้องตามโภชนาการจนเกิดภาวะอ้วนเกิน (obesity)^{๔๗}

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องรักษาติดต่อกันเป็นระยะเวลานานหรือตลอดชีวิต ทำให้เกิดความเครียดเป็นอย่างมาก ในการรักษาจำเป็นต้องพิจารณาทั้งด้านกายภาพ (physical), ด้านอารมณ์ (emotional) และด้านจิตวิทยา (psychological) ร่วมด้วย ความเครียดมีผลเกี่ยวข้องกับอาการของโรคเบาหวาน ๒ ประการ คือ ผลโดยตรงของความเครียดจะทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้น และมีผลต่อพฤติกรรมโดยอ้อม กล่าวคือความเครียดทำให้เกิดพฤติกรรมรับประทานในเชิงลบ มีการเพิ่มปริมาณการรับประทานตามความต้องการของตน โดยเฉพาะอาหารที่มีปริมาณ

^{๔๗} สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.diabassocthai.org>. [๓ ธันวาคม ๒๕๕๔].

คาร์โบไฮเดรตสูงจะมีการรับประทานเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้น ด้วย นอกจากความเครียดที่มีผลทำให้อาการของโรคเบาหวานแย่ลงแล้ว ความรุนแรงของโรคเบาหวานยังสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นอีก ได้แก่

๑) **ความวิตกกังวล (anxiety)** ในการศึกษาพฤติกรรมและสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน ๒๐๐,๐๐๐ ราย Li และคณะ^{๔๘} พบว่ามีผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวนมากถึงร้อยละ ๒๐ มีอาการของความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีความวิตกกังวลจะมีการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้ยากกว่า

๒) **อาการซึมเศร้า (depression)** เป็นปัญหาที่พบได้ทั่วไปในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อาการซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยโรคเบาหวานมักจะเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานและมีอาการรุนแรง พบว่าผู้ป่วยเบาหวานเกินครึ่งหนึ่งไม่สามารถรักษาอาการซึมเศร้าให้หายขาดได้ และมีอัตราการกลับมาเป็นซ้ำอีกได้สูง^{๔๙}

๓) **ปัจจัยทางสังคม (social burden)** นอกจากความสัมพันธ์กับความเครียด ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าแล้ว ความสัมพันธ์ทางสังคมยังส่งผลต่ออาการของโรคเบาหวานได้ เช่น การถูกประณามจากสังคม และการทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง เป็นต้น มีผลเป็นอย่างมากต่อการดำเนินของโรคเบาหวาน^{๕๐}

๔) **โรคแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน (diabetes complications)** มากกว่าร้อยละ ๙๐ จะเกิดโรคหัวใจตามมา, มากกว่าร้อยละ ๕ อาจเกิดอาการตาบอดข้างเดียวหรือสองข้าง, ประมาณร้อยละ ๑๐ เกิดการติดเชื้อบริเวณเท้าทั้งสองข้าง จนลุกลามถึงขั้นต้องตัดนิ้วเท้าหรือขา และประมาณร้อยละ ๕ ต้องเผชิญกับภาวะโรคไตเสื่อมระยะสุดท้าย โรคเบาหวานและโรคแทรกซ้อนต่างๆ มักจะทำให้เกิดความเครียด ความกังวล และอาการซึมเศร้าตามมา เป็นผลให้มีคุณภาพชีวิตที่แย่ลงได้^{๕๑}

การปฏิบัติกัมมัฏฐานช่วยให้เกิดการผ่อนคลายและจิตใจแจ่มใสขึ้น นับเป็นเครื่องมือที่ใช้จัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดี ชีวิตที่เต็มไปด้วยความเครียดนับเป็นปัญหาใหญ่ของหลายๆ

^{๔๘} Li C, Barker L, Ford ES, Zhang X, Strine TW, Mokdad AH: Diabetes and anxiety in US adults: findings from the 2006 Behavioral Risk Factor Surveillance System. **Diabet Med** 25:878-881, 2008.

^{๔๙} Katon WJ. The comorbidity of diabetes mellitus and depression. **Am J Med** 2008;21(11) Suppl.2:S8-S15.

^{๕๐} Brod M, Kongso JH, Lessard S, Christensen TL. Psychological insulin resistance: patient beliefs and implications for diabetes management. **Qual Life Res.** 2009;18:23-32.

^{๕๑} Kautzky-Willer A, Handisurya A. Metabolic diseases and associated complications: sex and gender matter! **Eur J Clin Invest.** 2009;39:631-648.

ปัญหา โดยเฉพาะโรคเบาหวานที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นอย่างมาก การปฏิบัติกรรมฐานกลายเป็นทางเลือกที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถช่วยลดความเครียดและผ่อนคลายจิตใจลงได้ มีผลช่วยควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้น และลดปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อน การปฏิบัติกรรมฐานช่วยผ่อนคลายและลดความเครียดได้อย่างมาก งานวิจัยล่าสุดถูกนำเสนอโดยองค์กร American Diabetes Association Conference ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติกรรมฐานสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลลงได้ โดยมีผลเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอินซูลิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ให้ผลลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้อย่างมีนัยสำคัญ^{๕๒}

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย รวมทั้งผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ(Endocrine system) ซึ่งเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนต่างๆ ได้แก่ ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต (Adrenal hormones) เมื่อวัดระดับ cortisol ซึ่งมีหน้าที่เพิ่มระดับน้ำตาลในกระแสเลือดระหว่างที่ทำสมาธิแบบโยคะ พบว่าระดับ cortisol ลดลงเป็นปกติภาคผนวกกับคลื่นแอลฟาที่มีเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่แสดงถึงสภาวะจิตสงบ^{๕๓} การศึกษาบทบาทของระบบประสาทอัตโนมัติและต่อมหมวกไต โดยเฉพาะผลของระบบประสาทซิมพาเทติกที่ไปกระตุ้นต่อมหมวกไตที่บริเวณ adrenal medulla ทำให้ระดับของฮอร์โมน epinephrine และ norepinephrine เพิ่มมากขึ้น เมื่อทำการวัดค่าของ epinephrine และ norepinephrine ที่ออกมากับปัสสาวะ พบว่าผู้ที่ฝึกสมาธิเป็นระยะเวลานาน ๔๐ นาที จะมีสาร epinephrine และ norepinephrine ออกมาในปัสสาวะน้อยกว่าผู้ที่นั่งพักเฉยๆ แสดงว่าการทำสมาธิทำให้เกิดภาวะพักในระดับที่ลึกกว่า^{๕๔} Infante และคณะ^{๕๕} ในปี ๒๐๐๑ ได้ทำการศึกษาในผู้ที่ทำสมาธิแบบจจัดอย่างสม่ำเสมอ แล้ววัดค่า catecholamine คือ epinephrine และ norepinephrine ในเลือดวันละ ๒ ครั้ง พบว่าค่าทั้งสองลดลงในกลุ่มที่ทำสมาธิแบบจจัดมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ทำสมาธิ และในกลุ่มที่ทำสมาธิแบบจจัดนั้นค่าของฮอร์โมนทั้งสองก็ไม่มีค่าแตกต่างกันในระหว่างวัน ซึ่งพอจะสรุปได้ว่าผู้ที่ทำสมาธิแบบจจัดมีค่าฮอร์โมนที่ตอบสนองต่อความเครียดน้อยกว่า และมีความเปลี่ยนแปลงเมื่อเผชิญกับความเครียดในระหว่างวันน้อยกว่า

^{๕๒} Lloyd CE, Dyer PH, Lancashire RJ, Harris T, Daniels JE, Barnett AH. Mindfulness Meditation for Diabetes. **Diabetes Care** 2010;22:1278–1283.

^{๕๓} Kamei T, Toriumi Y, Kimura H. Decrease in serum cortisol during yoga exercise is correlated with alpha wave activation. **Percept Mot Skills** 2000; 90(3): 1027-32.

^{๕๔} Gallois P, Forzy G, Dhont JL. Hormonal changes during relaxation. **Encephale** 1984; 10(2): 79-82.

^{๕๕} Infante JR, Torres-Avisbal M, Pinel P. Catecholamine levels in practitioners of the Transcendental Meditation technique. **Physiol Behav** 2001; 72(1-2): 141-6.

ผลที่ได้สอดคล้องกับการตอบสนองความเครียดในกลุ่มผู้สูงอายุ (อายุเฉลี่ย ๗๕ ปี) พบว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกสมาธิจะมีค่า cortisol ในปัสสาวะสูงเป็น ๓ เท่าของกลุ่มที่ทำสมาธิ เมื่อเผชิญกับความเครียด แสดงว่ากลุ่มที่ทำสมาธิอยู่เป็นประจำจะตอบสนองต่อความเครียดน้อยกว่า อาจจะมีผลการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด แม้แต่กลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ในการทำสมาธิมาก่อน เมื่อเริ่มทำสมาธิก็สามารถลดระดับของ cortisol ในเลือดลงได้ ในขณะที่เดียวกันกลับมีค่าระดับโปรตีนในเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจจะอธิบายจากการที่ cortisol ลดลง ทำให้กระบวนการสังเคราะห์โบไฮเดรต (gluconeogenesis) ลดลง และเพิ่มการสร้างโปรตีนที่ตับให้มากขึ้นแทน นอกจากการวัดระดับของ cortisol จากต่อมหมวกไตแล้ว ยังมีการศึกษาผลต่อฮอร์โมน dehydroepiandrosterone sulfate (DHEA-S) ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสื่อมชราที่เกิดจากการใช้พลังงานของร่างกาย เป็นสารต่อต้านความเครียดจากการทำงานของร่างกายและสมอง ฮอร์โมน DHEA-S นี้ ยังเป็นสารตั้งต้นในกระบวนการผลิตฮอร์โมนตัวอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อการดำรงคงความเป็นหนุ่มและสมรรถนะทางเพศของผู้ชาย ซึ่งจะลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น แต่ในการศึกษาของ Glaser และคณะ ในปี ๑๙๙๒ พบว่าผู้ฝึกสมาธิจะมีระดับของ dehydroepiandrosterone sulfate (DHEA-S) สูงกว่าผู้ที่อยู่ในช่วงอายุเดียวกัน^{๕๖}

สามารถอนุมานได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ระดับ cortisol ซึ่งมีหน้าที่เพิ่มระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดลง ช่วยลดระดับของฮอร์โมน epinephrine และ norepinephrine ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และเพิ่มระดับของฮอร์โมน dehydroepiandrosterone sulfate (DHEA-S) ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระและความเครียดจากการทำงานของร่างกายและสมอง เป็นผลลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ช่วยป้องกันและรักษาโรคเบาหวานได้ นอกจากนี้ยังมีผลในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อีกด้วย

จากผลการศึกษาดังกล่าว จึงมีการนำเอาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน อาทิเช่น Rosenzweig และคณะ^{๕๗} ได้นำเอาโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคเบาหวาน โดยใช้จัดการในด้านสังคม (psychosocial) ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อในเชิงลบในด้านต่างๆ ได้แก่ ความบกพร่องในการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด, อาการซึมเศร้า, ปัญหา

^{๕๖} Sudsuang R, Chentanez V, Veluvan K. Effect of Buddhist meditation on serum cortisol and total protein level, blood pressure, pulse rate, lung volume, and reaction time. **Physiol Behav** 1991; 50(3):543-8.

^{๕๗} Rosenzweig S, Reibel DK, Greeson JM, Edman JS, Jasser SA, McMerty KD, Goldstein BJ. Mindfulness-based stress reduction is associated with improved glycemic control in type 2 diabetes mellitus: a pilot study. **Altern Ther Health Med** 2007;13:36-38.

สุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ และคุณภาพชีวิต โดยทำการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภทที่ ๒ จำนวน ๑๔ ราย เป็นการศึกษาแบบไปข้างหน้า (prospective) ด้วยวิธีสังเกตการณ์ (observation) โดยทำการวัดประสิทธิภาพจากค่าระดับน้ำตาลในเลือด (hemoglobin A1C), ความดันโลหิต, น้ำหนักตัว และสุขภาพทางจิต ทั้งอาการซึมเศร้า, ความวิตกกังวล และความเครียด ผลการวิจัยพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลลดความดันโลหิต ความเครียด อาการซึมเศร้า และความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ แต่ระดับน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ

Teasdale และคณะ^{๕๘} ได้ทำการวิจัยผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีอาการซึมเศร้าเรื้อรัง วัดผลของการกลับมาเป็นซ้ำอีก (recurrence) ของอาการซึมเศร้า หลังจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นระยะเวลา ๖๐ สัปดาห์ พบว่ามีการลดลงของอาการซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ และไม่มีการกลับมาเป็นซ้ำอีก รวมทั้งสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้

Barnhofer และคณะ^{๕๙} ได้ศึกษาการใช้โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานร่วมกับการรักษาตามปกติในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีอาการซึมเศร้า เปรียบเทียบกับการรักษาตามปกติเพียงอย่างเดียว พบว่ากลุ่มที่มีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะมีอาการซึมเศร้าลดลงจากระดับรุนแรง (severe) เหลือเพียงระดับปานกลาง (moderate) และแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

Jenny Van Son และคณะ^{๖๐} ได้ทำการศึกษาแบบสุ่ม randomized controlled trial ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทันที ส่วนอีกกลุ่มเป็นกลุ่มควบคุมจะได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหลังจากนั้น ๘ เดือน ทำการวัดผลลัพธ์ปฐมภูมิ คือ ความเครียด, ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า โดยทำการเก็บข้อมูลที่ช่วงเริ่มการวิจัย (baseline), ๔ สัปดาห์, หลังจากปฏิบัติกัมมัฏฐานทันที และหลังจาก

^{๕๘} Teasdale JD, Segal ZV, Williams JM, Ridgeway VA, Soulsby JM, Lau MA. Prevention of relapse/ recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. **J Consult Clin Psychol** 2000;68:615–623.

^{๕๙} Barnhofer T, Crane C, Hargus E, Amarasinghe M, Winder R, Williams JM. Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: a preliminary study. **Behav Res Ther** 2009;47:366–373.

^{๖๐} Jenny van Son, Ivan Nyklíček, Victor JM Pop, François Pouwer. Testing the effectiveness of a mindfulness-based intervention to reduce emotional distress in outpatients with diabetes (DiaMind): design of a randomized controlled trial. **BMC Public Health** 2011; 11: 131.

ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๖ เดือน พบว่าผู้ป่วยกลุ่มแรกจะมีความเครียด, ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนั้นความดันโลหิตและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยกลุ่มแรกยังพัฒนาขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

Joseph B. Nelson^{๖๐} ได้ใช้การปฏิบัติกัมมัฏฐานในการรักษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่าไม่เพียงแต่จะช่วยลดระดับความเครียดลงได้เท่านั้น ยังสามารถช่วยให้ความดันโลหิตลดลงอีกด้วย ซึ่งความเครียดและความกังวลเป็นระยะเวลาานาน เป็นผลทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลและความดันโลหิตได้ยาก โดยกระตุ้นการปลดปล่อยฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น cortisol, epinephrine และ norepinephrine เพิ่มขึ้นในกระแสเลือด ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานมีระดับน้ำตาลและความดันโลหิตที่สูงขึ้น เป็นผลให้มีอาการทรุดหนักลง และเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดตามมาได้ การปฏิบัติกัมมัฏฐานช่วยลดระดับของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และลดอาการของความเครียดหรือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยโรคเบาหวานลงได้ นอกจากนี้ยังพบว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอินซูลินได้อีกด้วย ทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดลง

ในการศึกษาวิจัยที่ถูกตีพิมพ์ในวารสาร the Archives of Internal Medicines นักวิจัยพบว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานลดความดันโลหิตและลดความต้านทานอินซูลิน (insulin resistance) ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทำให้อินซูลินทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นผลให้ควบคุมและลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้ การต้านทานอินซูลินจะเกิดขึ้นในช่วงแรกของการเป็นโรคเบาหวาน ประเภทที่ ๒ ซึ่งกลไกการลดการต้านทานอินซูลินและลดความดันโลหิต จะสัมพันธ์กับการลดระดับของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การลดฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดนั้น เป็นผลให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดและความดันโลหิตลดลง ลดภาวะความเครียดของผู้ป่วย ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย และป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน นอกจากนี้หลายงานวิจัยยังพบว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานช่วยลดการตอบสนองทางร่างกายต่อความเครียด โดยสามารถลดระดับความดันโลหิต, ลดอัตราการเต้นของหัวใจ, ลดความต้องการออกซิเจนของร่างกาย (O₂ intake), เปลี่ยนแปลงคลื่นสมองเข้าสู่สภาวะพัก และช่วยลดระดับของน้ำตาลในกระแสเลือด การปฏิบัติกัมมัฏฐานสร้างความสามารถในการตอบสนองของจิตใจในการจัดการและเรียนรู้อารมณ์ในเชิงลบที่เกิดขึ้น เป็นผลให้พฤติกรรมในเชิงลบลดลง และเพิ่มพฤติกรรมในเชิงบวกมากขึ้น^{๖๒}

^{๖๐} Joseph B. Nelson. Mindfulness Meditation for Diabetes. **Health Mad** 2006;15:36–38.

^{๖๒} Archives of Internal Medicines. **Diabetes**. [ออนไลน์]. <http://archinte.ama-assn.org>. [๔ ธันวาคม ๒๕๕๔].

ผู้เชี่ยวชาญในการดูแลรักษาโรคเบาหวานให้ความเห็นว่า การดูแลตัวเองเกี่ยวกับโรคเบาหวานและการปฏิบัติวิถีปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นประโยชน์ในการควบคุมโรคเบาหวานและเพิ่มคุณภาพชีวิต เป็นการปฏิบัติที่จำเป็นต้องมีวินัยและความตั้งใจจริง ผลที่ตามมาจากการปฏิบัติตนทั้งสองอย่างร่วมกันอย่างเคร่งครัด สามารถช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล, ช่วยลดความดันโลหิต, ควบคุมโรคเบาหวานและลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้ดีขึ้น, เพิ่มระดับของสติในการพิจารณาสิ่งต่างๆ, ความสัมพันธ์ในด้านต่างๆ ดีขึ้น ทั้งต่อตนเองและสังคม และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติวิถีปัสสนากัมมัฏฐานมีส่วนสำคัญในการรักษาโรคเบาหวาน ทั้งทัศนคติต่อตัวโรคและชีวิต พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน และความสามารถในการควบคุมสภาวะของโรคเบาหวาน^{๖๓}

การปฏิบัติวิถีปัสสนากัมมัฏฐานช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของของอินซูลิน และมีผลช่วยลดความดันโลหิตได้ รวมทั้งช่วยลดความเครียด อาการซึมเศร้า และความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดโดยตรง อย่างมีนัยสำคัญทางคลินิก เมื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและความเครียดได้ คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยก็จะดีขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถป้องกัน โรคแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ที่จะเกิดขึ้นตามมาได้

๔.๒.๔ ผลของการปฏิบัติวิถีปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคทางจิตเภท

ปกติร่างกายของคนเราจะพยายามอยู่ตลอดเวลาเพื่อรักษาสมดุล โดยการทำให้ระดับอุณหภูมิของร่างกาย ความดันโลหิต และระดับกลูโคสในกระแสเลือดที่ให้พลังงาน อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมที่สุด ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด (stressor) เป็นตัวขัดขวางหรือทำลายสมดุลนั้น กลไกที่สำคัญของการตอบสนองต่อความเครียด (stress response) จะอยู่ที่การหลั่งฮอร์โมน epinephrine ซึ่งจะเปลี่ยนพลังงานที่สะสมไว้ให้กลายเป็นกรดไขมันและกลูโคสในรูปแบบโมเลกุลเดี่ยวไหลเวียนอยู่ในกระแสเลือด เพื่อให้อวัยวะต่างๆ สามารถนำไปใช้ได้ อีกทั้งอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และอัตราการหายใจจะมีค่าเพิ่มขึ้น ในช่วงแรกที่เกิดภาวะความเครียดนั้น ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด (stress hormone) โดยเฉพาะกลูโคคอร์ติคอยด์ (glucocorticoid) จะไหลเวียนเข้าสู่สมอง ทำให้ประสาทสัมผัสเฉียบคมขึ้น เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้และการจดจำ จึงเกิดการตื่นตัวและมีสมาธิจดจ่อ นอกจากนั้นกลไกตอบสนองต่อความเครียดยังมีผลไป

^{๖๓} Lloyd CE, Dyer PH, Lancashire RJ, Harris T, Daniels JE, Barnett AH. Mindfulness Meditation for Diabetes. **Diabetes Care** 2010;22:1278–1283.

ขัดขวางกระบวนการเผาผลาญพลังงานที่เก็บสะสมไว้ไม่ให้ถูกนำไปใช้อย่างไรประโยชน์ การย่อยอาหารจะถูกยับยั้งเนื่องจากเป็นกระบวนการทางสรีรวิทยาที่เชื่อมโยงและสลับเปลี่ยน ความอยากอาหารก็จะถูกระงับไว้เช่นกัน รวมไปถึงการเจริญเติบโต การซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสียหาย ไม่เว้นแม้แต่การสืบพันธุ์ ในส่วนของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะอยู่ในสภาวะที่พร้อมทำงานอย่างรวดเร็ว เซลล์เกล็ดเลือดจะเหนียวขึ้นและยึดเกาะกันจนเกิดเป็นลิ่มเลือด เพื่อทำให้เลือดหยุดไหลจากบาดแผล สารโดพามีน (dopamine) ซึ่งเป็นสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับความสุขจะถูกหลั่งในสมอง ซึ่งอาจจะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดได้

การกระตุ้นกลไกตอบสนองต่อความเครียด ให้ทำงานอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในด้านต่างๆ เริ่มที่ระบบหัวใจและหลอดเลือด หากความดันโลหิตของคุณสูงขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ความปั่นป่วนของหลอดเลือดจากกระแสเลือดที่พุ่งแรงเป็นช่วงๆ จะทำให้เกิดการบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ ที่ผนังหลอดเลือด ไขมัน กลูโคส และคอเลสเตอรอลที่มาพร้อมกับการตอบสนองต่อความเครียดของระบบเผาผลาญ มีโอกาสที่จะเกาะติดกันบริเวณหลอดเลือดที่มีปัญหา มากขึ้น ร่วมกับการทำงานของเซลล์เกล็ดเลือดที่มีลักษณะเหนียวหนืดที่ก่อให้เกิดลิ่มเลือด ทำให้หลอดเลือดแดงเกิดการแข็งตัว ส่งผลให้เกิดโรคเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือดตามมาได้ ส่วนผลกระทบต่อสมองนั้น ในขณะที่ฮอร์โมนเกี่ยวกับความเครียดทำให้เกิดการตื่นตัวในช่วงแรกของการตอบสนองต่อความเครียด ระดับความเครียดที่มากและเรื้อรังกลับมีผลในทางตรงกันข้าม กล่าวคือจากอาการตื่นตัวจะกลายเป็นอาการวิตกกังวล เนื่องจากกลูโคคอร์ติคอยด์ (glucocorticoid) จะไปทำให้เซลล์ประสาทในสมองส่วนอะมิกดาลา (amygdala) ซึ่งเป็นศูนย์กลางของความกลัวและวิตกกังวลเกิดการขยายตัว ขณะเดียวกันเซลล์ประสาทในสมองส่วนฮิปโปแคมปัส (hippocampus) ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความทรงจำ และในเปลือกสมองส่วนหน้าซึ่งเป็นศูนย์กลางของการตัดสินใจจะเกิดการฝ่อจนมีขนาดเล็กลง ความสามารถในการเรียนรู้และการตัดสินใจจึงแย่ลง ความเข้มข้นของโดพามีนในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสุขจะลดลงด้วย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอาการซึมเศร้า

การทำงานด้วยหลักการเก็บกตเอาไว้ แล้วจึงรักษาในภายหลังของกลไกการตอบสนองต่อความเครียดที่เข้าไปเข้ามาของร่างกาย ส่งผลให้สุขภาพจิตและอาการบาดเจ็บจากเชื้อแบคทีเรียบางชนิดไม่ได้รับการเยียวยารักษา สำหรับในผู้หญิงนั้นจะส่งผลถึงการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ทำให้การตกไข่หยุดชะงัก และทำให้ไข่ที่ปฏิสนธิแล้วฝังตัวที่มดลูกได้ยากขึ้น จึงไม่เกิดการตั้งครรภ์ ส่วนในผู้ชายจะมีระดับฮอร์โมน testosterone และจำนวนอสุจิลดต่ำลง อวัยวะเพศชายเกิดการไม่แข็งตัว ในบุคคลที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไปเกินมาตรฐาน (obesity) และมีพฤติกรรมในเชิงลบต่อสุขภาพ ความเครียดเรื้อรังจะทำให้ไขมันและน้ำตาลคือต่อการถูกเผาผลาญ ทำให้มีไขมันและน้ำตาลตกค้าง

อยู่ในกระแสเลือดเป็นจำนวนมาก มีส่วนทำให้หลอดเลือดเกิดการเสื่อมสภาพ เพิ่มโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานในวัยผู้ใหญ่ และเกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้ ในขณะที่กลไกตอบสนองต่อความเครียดกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานอย่างรวดเร็วในตอนแรก แต่หากปล่อยไว้เป็นระยะเวลานานจะมีผลลดการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ นอกจากนี้ผลการศึกษาลายการศึกษาระบุว่า ความเครียดไม่เพียงทำให้โรคริมมีอาการกำเริบและเพิ่มความเสี่ยงของการป่วยเป็นโรคหัวใจ แต่ยังทำให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยโรคเอดส์แยงกว่าเดิมด้วย สาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นมี ๒ ประการ^{๖๔} คือ

๑. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาหามลพิษ ปัญหาเรื่องภัยธรรมชาติ และปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดขึ้นมาได้

๒. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล จะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้คนที่รู้สึกว่าคุณเองมีคนอื่นคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น คู่สมรส พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อนสนิทที่รักใคร่และไว้วางใจกันได้ เป็นต้น ก็จะมีเครียดน้อยกว่าคนที่รู้สึกว่าตนเองอยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุหนึ่ง แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้น โดยมีการคิดและการประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่า จะเกิดอาการเครียดมากน้อยเพียงใด

ความเครียดนับว่าเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการมุ่งเน้นการรักษาที่ปฏิภยาระหว่างสมอง จิตใจ ร่างกาย และพฤติกรรม ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) เป็นโปรแกรมที่คิดค้นขึ้นโดย ดร. John Kabat-Zinn ในปี ๑๙๗๕ เป็นการนำเอาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นโปรแกรมที่ให้ความสำคัญในการใส่ใจกับปัจจุบันขณะ ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยเหลือและจัดการกับความเครียดและความเจ็บปวด และถูกนำไปใช้กับปัญหาทางสุขภาพอื่นๆ ซึ่งได้ผลดีเช่นเดียวกันกับการกำจัดความเครียด เป้าหมายปฐมภูมิของโปรแกรมนี้อยู่ที่การพัฒนาศติของผู้เข้าร่วมการปฏิบัติ โดยให้ความสำคัญกับสมาธิและสติที่เกิดขึ้น

^{๖๔} สมาคมเนชั่นแนลจีโอกราฟิก. “กลไกของความเครียด”. นิตยสารเนชั่นแนลจีโอกราฟิก. พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

โดยมีความสัมพันธ์กับการผ่อนคลายทางจิตใจ ช่วยลดความฟุ้งซ่านและความเพ้อเจ้อลง และช่วยให้เกิดความเข้าใจและถ่มกรองในสิ่งที่ตนได้รับรู้ทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม มีประสิทธิภาพมากขึ้น ปัจจุบันโปรแกรม Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR และการใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรค มีการพัฒนาขึ้นมากอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่อยู่ในสภาวะเครียด พบว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นเป็นอย่างมาก และมีประสิทธิผลอย่างยิ่ง (cost-effectiveness)^{๖๕}

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลต่อระบบประสาท โดยส่งผลต่อคลื่นสมอง (electroencephalography) ซึ่งในปัจจุบันมีการทดลองและตรวจวัดคลื่นสมองด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ พบว่ามนุษย์สามารถควบคุมคลื่นสมองและสารที่หลั่งจากสมองได้ หากมีการฝึกฝนทางจิตให้ควบคุมสภาวะอารมณ์และจิตใจได้ ไม่ใช่เรื่องเหนือธรรมชาติแต่อย่างใด การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง (electroencephalography:EEG) เป็นเทคนิคที่ตรวจวัดการทำงานของสมองในส่วน cortex ซึ่งเป็นศูนย์กลางในการควบคุมเกี่ยวกับความฉลาด การเรียนรู้ และความจำ ที่เป็นที่ยึดและใช้กันอย่างกว้างขวาง โดยการวัดกระแสไฟฟ้าที่เกิดขึ้นบริเวณผิวสมอง แล้วส่งผ่านไปที่บริเวณหนังศีรษะ คลื่นสมองที่วัดได้จะถูกแบ่งชนิดตามความถี่ ได้แก่ คลื่นเดลต้า (delta) มีความถี่ ๐.๕-๔ รอบต่อวินาที (Hz), คลื่นธีต้า (theta) มีความถี่ ๔-๘ รอบต่อวินาที (Hz), คลื่นแอลฟา (alpha) มีความถี่ ๘-๑๔ รอบต่อวินาที (Hz), คลื่นเบต้า (beta) มีความถี่ ๑๔-๓๐ รอบต่อวินาที (Hz) และคลื่นแกมมา (gamma) มีความถี่ ๓๐-๗๐ รอบต่อวินาที (Hz) คลื่นแอลฟาจะเกิดในช่วงที่ผ่อนคลายและไม่ต้องใช้ความคิดใดๆ เมื่อเริ่มใช้ความคิด คลื่นแอลฟาจะหายไป เรียกปรากฏการณ์นี้ว่า alpha blocking หรือ de-synchronization นอกจากนี้อาจแบ่งคลื่นชนิดแอลฟาเป็นชนิดเร็วและช้า โดยคลื่นแอลฟาชนิดเร็วจะเกิดขึ้นในขณะที่ใช้ความคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ ส่วนคลื่นแอลฟาชนิดช้าจะเกิดขึ้นในช่วงที่ไม่ต้องใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหา เมื่อสมองใช้ความคิดอย่างมากจะยิ่งทำให้เกิดคลื่นที่มีความถี่สูงขึ้น คือ คลื่นชนิดเบต้าและคลื่นชนิดแกมมา ซึ่งจะเกิดเมื่อมีความตื่นตัวรับรู้สิ่งเร้าต่างๆ ทั้งภายนอกและภายในอย่างเต็มที่^{๖๖} ลักษณะของคลื่นสมองที่วัดได้ชนิดต่างๆ มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนี้

^{๖๕} Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. **Gen Hosp Psychiatry** 2006; 4(1): 33-47.

^{๖๖} West MA. Meditation and the EEG. **Psychol Med** 1980; 10(2): 369-75.

๑) คลื่นสมองชนิดเบต้า (EEG: Beta Activity)

คลื่นสมองชนิดเบต้า (Beta brainwave) มีความถี่ประมาณ ๑๔-๓๐ รอบต่อวินาที (Hz) เป็นช่วงคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในขณะที่สมองอยู่ในภาวะของการทำงาน และควบคุมจิตใจได้สำนึก (conscious mind) ในขณะตื่นและรู้ตัว เช่น การนั่ง การยืน การเดิน การทำงาน หรือการกระทำกิจกรรมต่างๆ ในกรณีที่จิตมีความคิดมากมายหลายอย่างจากกิจกรรมในแต่ละวัน จนเกิดความวุ่นวายใจ สับสน หรือฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดการสั่งการของสมองอย่างไม่เป็นระเบียบ ความถี่ของคลื่นเบต้าช่วงนี้อาจเพิ่มสูงขึ้นได้ถึง ๔๐ รอบต่อวินาที (Hz) โดยเฉพาะคนที่มีความเครียดมาก อยู่ในภาวะเร่ร่อนบีบคั้น เกิดความตื่นเต้นตกใจ อารมณ์ไม่ดี โกรธ หรือดีใจมากๆ สมองจะมีการทำงานในช่วงคลื่นเบต้ามากเกินไป แต่หากไม่มีคลื่นเบต้าเกิดขึ้นเลย มนุษย์จะไม่สามารถเรียนรู้ หรือทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ โดยปกติสมองคนเราจะมีการทำงานอัตโนมัติในการรับรู้ความรู้สึกที่ทำให้เกิดการสั่งการได้โดยไม่ต้องใช้เวลาในการใคร่ครวญมากนัก

ความเป็นอัตโนมัตินี้ส่วนใหญ่จะมีประโยชน์อยู่ในระดับหนึ่งและเป็นเรื่องกลางๆ เป็นประโยชน์สำหรับชีวิตในการช่วยขยับย่อและจดจำในเรื่องราวที่ต้องกระทำซ้ำๆ เป็นประจำให้ดำเนินไปได้ บางส่วนเป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อการรอดพ้นจากอันตรายในสถานการณ์คับขัน เช่น การดึงมือออกทันที เมื่อบังเอิญไปสัมผัสของร้อนจัด เป็นต้น สิ่งที่น่าสนใจก็คือ อารมณ์ของมนุษย์ก็มีความเป็นอัตโนมัติเช่นเดียวกัน ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะไม่ได้ควบคุม และปล่อยให้ความเป็นอัตโนมัติทำงานมากเกินไป จากความเคยชินในการป้อนข้อมูลซ้ำๆ ของเราเอง โดยมากเป็นความรู้สึกอัตโนมัติในเชิงลบที่มีมากเกินไป ทำให้ข้อมูลเหล่านี้ถูกส่งผ่านเข้าไปสู่การทำงานของส่วนรับรู้ความรู้สึกในสมองที่เรียกว่า “Amygdala” ซึ่งเป็นสมองชั้นกลางอยู่ใกล้กับก้านสมอง และมีความสามารถในการเก็บข้อมูลด้านอารมณ์ไว้เป็นจำนวนมาก ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับว่าเราจะใส่ข้อมูลด้านบวกหรือลบมากน้อยแค่ไหน ก็จะทำให้สมองจดจำและตอบสนองในทิศทางนั้น หากเราปล่อยให้มีความอัตโนมัติทำงานตามลำพัง โดยไม่มีการฝึกฝนทางจิต เจริญกัมมัฏฐาน หรือการกำหนดรู้ ก็จะทำให้เราติดกับดักของอารมณ์ที่ไม่ดีอยู่ตลอดเวลา สมองของเราก็จะทำงานอยู่แต่ในเฉพาะช่วงคลื่นเบต้า เมื่อความถี่ของช่วงเบต้าสูงขึ้น จะมีผลให้ความคิดถดถอยจากสภาวะปกติ และทำงานอยู่ในฐานความกลัว มีลักษณะด้านทานความเปลี่ยนแปลง บางรายจะเกิดภาวะหยุดและปิดการเรียนรู้ เพราะเกิดความเครียด สภาวะนี้สมองจะหลั่งฮอร์โมนด้านลบออกมามากเกินไป นำไปสู่ปฏิกิริยาเคมีที่ทำให้เกิดผลร้ายต่ออวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกายเป็นลูกโซ่ต่อไปเรื่อยๆ เช่น สาร adrenaline และ cortisol เป็นต้น ในการทำสมาธิ เมื่อสมาธิเข้าสู่ช่วงระดับลึกจะก่อให้เกิดปรากฏการณ์คลื่นเบต้ามีความถี่สูงขึ้นอย่างลับพลันได้ (๒๐-๓๐ รอบต่อวินาที) ร่วมกับการกระตุ้นการทำงานของ

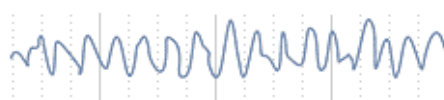
ระบบประสาทอัตโนมัติ ในขณะที่ผู้ทำสมาธินั้นจะมีความรู้สึกปีติสุขล้น (ecstasy) ในสมาธิขั้นลึก และมีอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว^{๖๗}

Four Categories of Brain Wave Patterns



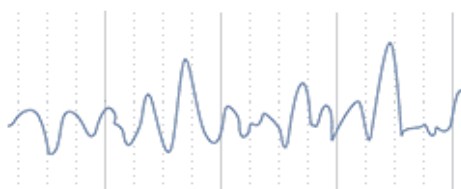
Beta (14-30 Hz)

Concentration, arousal, alertness, cognition
Higher levels associated with anxiety, disease, feelings of separation, fight or flight



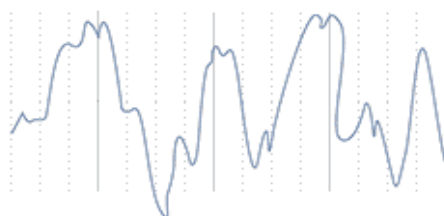
Alpha (8-13.9 Hz)

Relaxation, superlearning, relaxed focus, light trance, increased serotonin production
Pre-sleep, pre-waking drowsiness, meditation, beginning of access to unconscious mind



Theta (4-7.9 Hz)

Dreaming sleep (REM sleep)
Increased production of catecholamines (vital for learning and memory), increased creativity
Integrative, emotional experiences, potential change in behavior, increased retention of learned material
Hypnagogic imagery, trance, deep meditation, access to unconscious mind



Delta (.1-3.9 Hz)

Dreamless sleep
Human growth hormone released
Deep, trance-like, non-physical state, loss of body awareness
Access to unconscious and "collective unconscious" mind, greatest "push" to brain when induced with Holosync®

รูปที่ ๑ ลักษณะของคลื่นสมองชนิดต่างๆ

๒) คลื่นสมองชนิดแอลฟา (EEG: Alpha Activity)

คลื่นสมองชนิดแอลฟา (Alpha brainwave) มีความถี่ช่วงประมาณ ๘-๑๔ รอบต่อวินาที (Hz) ความถี่ของคลื่นแอลฟานี้จะมีความถี่ต่ำกว่าคลื่นเบต้าลงมา เป็นคลื่นสมองที่ปรากฏบ่อยในเด็กที่มีความสุขและในผู้ใหญ่ที่มีการฝึกฝนตนเองให้สงบนิ่งมากขึ้น หมายถึงสภาวะที่จิตอยู่ในสภาวะสมดุล เกิดความสุขสบาย มีการใช้สมองในการใคร่ครวญที่ช้าและน้อยลง ไม่มีการเร่งรีบตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วยอารมณ์อันรวดเร็ว ความถี่ที่ต่ำลง แสดงให้เห็นว่าเรากำลังคิดช้าลง เป็นจังหวะ เป็นท่วงทำนอง และคมชัดมากขึ้น ให้ความแก่จิตในการไตร่ตรองและมีความคิดเป็นระบบขึ้น สภาวะที่สมองทำงานอยู่ในคลื่นแอลฟายังพบอยู่ในหลายๆ รูปแบบ เช่น ขณะที่กำลังหลับหรือร่างกายผ่อนคลาย

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๕-๓๗๑.

คล้าย ช่วงเวลาที่ว่างนอน หรือในช่วงแรกของการหลับ ในขณะที่ทำกิจกรรมจนไม่สนใจสิ่งรอบข้าง เวลาสบายใจ เวลาอ่านหนังสือ หรือจดจ่อกับกิจกรรมใด ๆ อย่างต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่ง และการเข้าสมาธิในระดับวงค์ที่ไม่ลึกมาก (ขณิกสมาธิ) จากลักษณะดังกล่าวช่วงคลื่นแอลฟาจะเป็นประตูไปสู่การทำสมาธิในระดับลึก และถือว่าเป็นช่วงที่ดีที่สุดในการป้อนข้อมูลให้แก่จิตใจสำนึกสมองสามารถเปิดรับข้อมูลได้อย่างเต็มที่ และเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นสภาวะที่จิตมีประสิทธิภาพสูง ในทางการแพทย์และจิตศาสตร์ ถือว่าสภาวะนี้เป็นหัวใจของการสะกดจิตเพื่อการบำบัดโรค สามารถตั้งโปรแกรมจิตได้สำนึกได้ในช่วงคลื่นสมองแอลฟา^{๖๘} ในคนทั่วไปควรฝึกฝนตนเองให้สมองทำงานอยู่ในช่วงคลื่นแอลฟาเป็นประจำเช่นเดียวกัน เพราะจะช่วยสร้างความผ่อนคลายร่างกาย จะได้ไม่ทำงานอยู่บนฐานแห่งความกลัวหรือความวิตกกังวล แต่กลับจะมองชีวิตอย่างสนุกสนาน มีความรู้สึกอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา คนส่วนใหญ่มักจะขาดการฝึกฝนตนเองให้สมองเกิดคลื่นสมองแอลฟา และมักปล่อยให้ความอัตโนมัติของอารมณ์ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ อย่างรวดเร็ว ขาดการคิดใคร่ครวญด้วยระยะเวลาอันเหมาะสม หากเรามีการฝึกฝนจิตใจให้ตื่นรู้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คลื่นแอลฟาจะถูกบ่มเพาะให้เข้มแข็งขึ้นสามารถหรือโปรแกรมอัตโนมัติเก่า สร้างโปรแกรมอัตโนมัติใหม่ๆ ได้^{๖๘}

นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษาวิจัยว่า การทำสมาธิสามารถเพิ่มคลื่นสมองชนิดแอลฟา และในการฝึกสมาธิและเจริญสติทำให้คลื่นสมองมีความสอดคล้องกันมากยิ่งขึ้น ผลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงจิตใจที่มีระเบียบแบบแผนมากยิ่งขึ้น^{๖๙} ในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะทำให้เกิดคลื่นสมองชนิดแอลฟาเด่นที่สมองส่วนหน้าและตรงกลาง ซึ่งเมื่อใช้เครื่องมือวิเคราะห์ตำแหน่งของคลื่นแอลฟา พบว่าคลื่นแอลฟาจะเด่นมากที่สมองตำแหน่ง medial prefrontal cortex (mPFC) และ anterior cingulate cortex (ACC) สมองทั้งสองส่วนนี้จะทำหน้าที่ในการบริหารงานและจัดการทางอารมณ์อย่างเหมาะสม แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถบริหารงานและควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น^{๗๐}

๓) คลื่นสมองชนิดธีต้า (EEG: Theta Activity)

คลื่นสมองชนิดธีต้า (Theta brainwaves) มีคลื่นความถี่ประมาณ ๔-๘ รอบต่อวินาที

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๑-๓๖๓.

^{๖๙} Khare KC, Nigam SK. A study of electroencephalogram in meditators. *Indian J Physiol Pharmacol* 2000; 44(2): 173-8.

^{๗๐} Yamamoto S, Kitamura Y. Medial prefrontal cortex and anterior cingulate cortex in the generation of alpha activity induced by Transcendental Meditation: a magnetoencephalographic study. *Acta Med Okayama* 2006; 60(1):51-8.

เป็นช่วงคลื่นที่สมองทำงานช้าลงมาก พบเป็นปกติในช่วงที่คนเราหลับสนิท หรือมีความผ่อนคลายอย่างสูง แต่ในภาวะที่ตื่นอยู่คลื่นรึต้าก็สามารถเกิดขึ้นได้เช่นกัน เช่น ขณะอยู่ในการภาวนาสมาธิที่ลึกในระดับหนึ่ง การเข้าสู่สภาวะนี้จะใกล้เคียงกับสภาวะที่เกิดคลื่นสมองชนิดแอลฟา คือ จะมีความสุขสบาย ปราศจากความทุกข์ชั่วขณะ แต่จะมีความปีติสุขมากกว่า สภาวะนี้มีความเชื่อมโยงกับการเห็นภาพต่างๆ สมองในช่วงคลื่นรึต้าจะเปรียบเสมือนแหล่งเก็บแรงบันดาลใจ ความคิดสร้างสรรค์ที่อยู่ภายในจิตใจส่วนลึกของเรา จึงเป็นคลื่นสมองที่สะท้อนการทำงานของจิตใต้สำนึก (subconscious mind) อันเป็นการทำงานของเนื้อสมองส่วนใหญ่ของมนุษย์ ระดับพฤติกรรมภายใต้ความถี่ของคลื่นรึต้า เป็นลักษณะที่บุคคลคิดคำนึงเพื่อแก้ไขปัญหา พบได้ทั้งลักษณะที่รู้สำนึกและไร้สำนึก ปรากฏออกมาเป็นความคิดสร้างสรรค์ เกิดความคิดหยั่งเห็น (Insight) มีความสงบทางจิต และมองโลกในแง่ดี เกิดสมาธิแน่วแน่และเกิดปัญญาญาณ มีศักยภาพสำหรับความจำระยะยาวและการระลึก^{๗๑}

การศึกษาค้นสมองในภาวะสมาธิช่วงแรกจะเน้นดูความเปลี่ยนแปลงของคลื่นแอลฟา แต่ต่อมาพบว่าคลื่นรึต้า มีความเฉพาะเจาะจงกับการทำสมาธิมากกว่า คือเมื่อมีคลื่นรึต้าเพิ่มขึ้นจะสัมพันธ์กับประสบการณ์การฝึกสมาธิและเจริญสติ ผู้ที่ฝึกสมาธิและเจริญสติมาเป็นระยะเวลานาน จะมีคลื่นรึต้าและคลื่นแอลฟามากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติ การศึกษาของ Murata และคณะ^{๗๒} ในปี ๒๐๐๔ ช่วยยืนยันข้อสรุปข้างต้น เมื่อทำการศึกษาค้นสมองในบุคคล ๓ กลุ่ม เปรียบเทียบกัน คือ กลุ่มผู้ทำสมาธิอย่างมาก กลุ่มผู้ฝึกสมาธิแบบปานกลาง และเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่มีประสบการณ์ในการทำสมาธิมาก่อน เมื่อให้การฝึกทำสมาธิทั้งสามกลุ่มพบว่ามีคลื่นสมองแอลฟาเพิ่มขึ้นเหมือนกัน แต่พบคลื่นรึต้าเฉพาะผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำสมาธิมาก่อน ซึ่งปริมาณคลื่นรึต้าจะสัมพันธ์กับระดับความชำนาญในการปฏิบัติด้วย

ดังนั้นคลื่นรึต้าที่วัดได้บริเวณสมองส่วนหน้า เป็นรูปแบบที่พบในผู้ทำสมาธิที่มีความชำนาญ ในช่วงเวลาดังกล่าวนั้นผู้ทำสมาธิรายงานว่าเกิดความสุขสงบ รู้สึกดีเบา เป็นประสบการณ์ที่มีความสุข ขณะที่ความรู้ตัวยังคงแจ่มชัดอยู่ คาดว่าสมองส่วน anterior cingulate gyrus ซึ่งทำหน้าที่สำคัญในการคาดการณ์ การตัดสินใจ การควบคุม และการประสานของอารมณ์ด้านลบ เป็นส่วนที่ชักนำให้เกิดคลื่นสมองรึต้าที่ตรงกลางสมองส่วนหน้า (frontal midline Theta rhythm: Fm Theta) และมีความเชื่อมโยงกับการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เห็นได้จากการศึกษา

^{๗๑} West MA. Meditation and the EEG. *Psychol Med* 1980; 10(2): 371-73.

^{๗๒} Murata T, Takahashi T. Individual trait anxiety levels characterizing the properties of meditation. *Neuropsychobiology* 2004; 50(2): 189-94.

ของ Kubota และคณะ^{๗๓} ในปี ๒๐๐๑ ที่ทำการตรวจวัดคลื่นสมองแบบ Fm Theta ที่เกิดขึ้นในผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานร่วมกับการทำงานของหัวใจ แล้วทำการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างคลื่นธิต้าและลักษณะความแปรเปลี่ยนของอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งจะบ่งบอกการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ พบว่าในขณะที่เกิดคลื่นธิต้านั้นระบบประสาทอัตโนมัติทั้งซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติกต่างทำงานเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่าคลื่นธิต้าที่เกิดขึ้นสัมพันธ์กับการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ

เมื่อทำการเปรียบเทียบคลื่นสมองธิต้าของผู้ที่มีประสบการณ์ฝึกสมาธิมานานกว่า ๓ ปี กับผู้ที่ฝึกสมาธิมาน้อยกว่า ๖ เดือน พบว่ามีความแตกต่างกันของคลื่นสมองชนิดธิต้า^{๗๔} ผู้ที่ฝึกสมาธิมาเป็นระยะเวลานานจะมีคลื่นสมองชนิดธิต้าที่บริเวณสมองส่วนหน้าเพิ่มขึ้นมากกว่า คลื่นสมองธิต้าที่เกิดขึ้นทำให้มี synchronization (การปรับความถี่ของคลื่นสมองให้ขึ้นลงเป็นจังหวะเดียวกันทั้งซีกซ้ายและซีกขวา ทำให้สามารถใช้ประสิทธิภาพของสมองได้สูงสุด) ของสมองส่วนหน้าและ posterior association cortex ซึ่งเป็นเปลือกหุ้มสมองส่วน cerebrum เป็นศูนย์กลางการติดต่อของเส้นประสาท ส่วนต่างๆ ของสมอง และระหว่างสมองกับไขสันหลังเพิ่มขึ้น โดยเด่นชัดที่สมองส่วนหน้าด้านซ้ายจะเกิดมี synchronization มากที่สุด แสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลานาน ทำให้สมองมีประสิทธิภาพในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ ความจำ ความรู้สึกนึกคิด และเซาว์ปัญญาเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งสามารถควบคุมการทำงานและความรู้สึกต่างๆ ได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มความเข้มเป็นเหตุเป็นผลและเป็นลำดับขั้นตอนมากขึ้น

การเกิดคลื่นสมองธิต้ามากขึ้นนี้อาจเป็นผลมาจากการทำสมาธิ ทำให้เกิดการปิดการทำงานเครือข่ายสมองที่ไม่ใช้งานและยับยั้งการรับรู้ข้อมูลอื่นออกไป เพื่อสนใจจดจ่อเฉพาะแต่ความรู้สึกภายใน^{๗๕} การมีคลื่นสมองชนิดธิต้าและมี synchronization ของสมองส่วนนี้ทำให้เกิดอารมณ์ปีติสุข มีความสำคัญในการนำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ซึ่งให้ผลใน

^{๗๓} Kubota Y, Sato W, Toichi M, Murai T. Frontal midline theta rhythm is correlated with cardiac autonomic activities during the performance of an attention demanding meditation procedure. **Brain Res Cogn Brain Res** 2001; 11(2): 281-7.

^{๗๔} Aftanas LI, Golocheikine SA. Human anterior and frontal midline theta and lower alpha reflect emotionally positive state and internalized attention: high-resolution EEG investigation of meditation. **Neurosci Lett** 2001; 310(1): 57-60.

^{๗๕} Aftanas LI, Golocheikine SA. Non-linear dynamic complexity of the human EEG during meditation. **Neurosci Lett** 2002; 330(2): 143-6.

ทำนองเดียวกันกับการรักษาด้วยการกระตุ้นสมองเฉพาะส่วนด้วยสนามแม่เหล็กซ้ำๆ (repetitive transcranial magnetic stimulation : RTMS) โดยกระตุ้นสมองส่วน dorsolateral prefrontal cortex ด้านซ้าย ช่วยให้หายจากอารมณ์ซึมเศร้าได้^{๖๖}

๔) ผลต่อคลื่นสมองชนิดเดลต้า (EEG: Delta Activity)

คลื่นสมองชนิดเดลต้า (Delta brainwaves) มีความถี่ประมาณ ๐.๕-๔ รอบต่อวินาที (Hz) เป็นคลื่นสมองที่ช้าที่สุด สภาวะนี้จะทำให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลายในระดับที่สูงมาก เป็นคลื่นสมองที่ทำงานเชื่อมต่อกับส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึก (unconscious mind) เช่น ในขณะที่ร่างกายหลับลึก โดยไม่มีการฝัน หรือเกิดจากการเข้าสมาธิลึกๆ ในระดับฌาน ในช่วงนี้คลื่นสมองแสดงให้เห็นว่าร่างกายกำลังดิ้นรนกับการพักผ่อนลงลึกอย่างเต็มที่ เปรียบได้กับการประจุพลังงานเข้าสู่ร่างกายใหม่ ทำให้เซลล์ต่างๆ เกิดการซ่อมแซมตัวเอง และทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ผู้ที่ผ่านการหลับลึกในช่วงเวลาที่พอเหมาะพอดี จะรู้สึกได้ถึงความสุขขึ้นกระป๋องกระเป่ามากเป็นพิเศษ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่นอนหลับไม่ค่อยสนิท และสำหรับผู้ที่ทำสมาธิอยู่ในระดับฌานลึกๆ เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็ยังคงติดรสแห่งปีติสุข ทำให้เกิดความสุขใจ มีใบหน้าผ่องใสเต็มอิมไปด้วยความสุขสดชื่น^{๖๗}

การค้นพบความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับการทำสมาธิ แสดงให้เห็นว่าสมองของเรานั้นประกอบด้วยเซลล์จำนวนมาก แต่ละเซลล์นั้นได้สร้างกระแสไฟฟ้าเล็กๆ ขึ้น ซึ่งรวมกันแล้วทำให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าหรือคลื่นสมอง ซึ่งเปลี่ยนไปตามความเปลี่ยนแปลงของจิตหรืออารมณ์ นักวิทยาศาสตร์สามารถสร้างเครื่องมือที่ใช้วัดคลื่นสมองของมนุษย์ได้ และเรียกเครื่องมือนี้ว่า Electroencephalogram Machines จากการเชื่อมต่อเครื่องมือนี้เข้ากับศีรษะ ทำให้พบว่าคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในภาวะที่จิตสำนึกตื่นตัวตามปกติเป็นคลื่นชื่อว่า “เบต้า” (Beta) ซึ่งมีจังหวะรวดเร็วไม่สม่ำเสมอ อันเป็นการชี้ชัดถึงความกระสับกระส่ายวุ่นวายของคนปกติ ยิ่งจิตใจของเราวุ่นวายสับสนมากยิ่งขึ้นเท่าไร ความถี่ของคลื่นเบต้าก็ยิ่งสูงมากขึ้นไปเท่านั้น รูปร่างของคลื่นเบต้ามีลักษณะเส้นกราฟที่ขยุกขยิกขึ้น-ลงสลับกัน คล้ายเส้นสลับฟันปลา ถ้าสมองมีเรื่องต้องคิดวุ่นวายมาก เส้นกราฟจะขยุกขยิกมากด้วย ภาวะเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด กระสับกระส่าย ประสิทธิภาพในการคิดตัดสินใจไม่ดี จะพบคลื่นเบต้าได้มากในคนที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่เมื่อฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พลังของสมาธิจะมีความเกี่ยวโยงกับสมอง ทำให้คลื่นสมองเรียบขึ้น แทนที่จะถี่มากก็กลับเป็นเส้นยืดตรงขึ้นตามลำดับ เมื่อทำการวัดคลื่นสมองจากผู้เริ่มฝึกปฏิบัติ

^{๖๖} ธวัชชัย ฤกษ์ประกรกิจ, สุชาติ พหลภคย์. “การกระตุ้นสมองเฉพาะที่ด้วยสนามแม่เหล็ก: นวัตกรรมการรักษาทางจิตเวชและระบบประสาท”. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ๒๕๔๕; ๕๑(๔): ๓๖๕-๗๐.

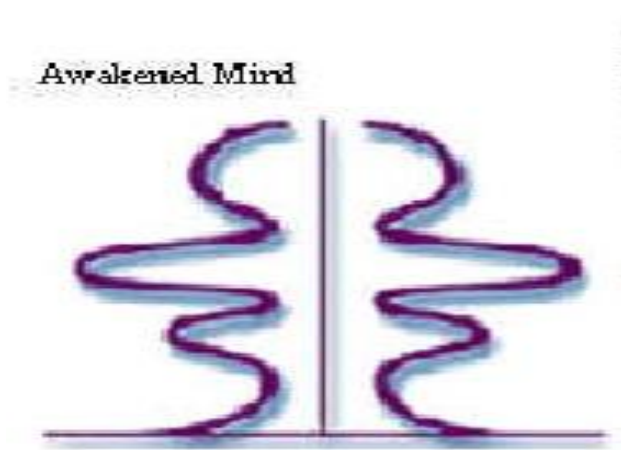
^{๖๗} West MA. Meditation and the EEG. *Psychol Med* 1980; 10(2): 371-73.

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คลื่นสมองจะเปลี่ยนจากคลื่นเบต้าเป็นคลื่นแอลฟา (Alpha) ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะของคนที่มีจิตใจสงบเยือกเย็น มีจังหวะที่ช้ากว่า มีขนาดใหญ่กว่า และมีพลังงานมากกว่าคลื่นเบต้า รูปร่างของคลื่นแอลฟามีลักษณะคล้ายรูปลูกคลื่น ไม่ขยุกขยิกเหมือนคลื่นเบต้า คลื่นแอลฟานี้ช่วยทำให้ความสับสนวุ่นวายในสมองลดลง จิตใจจึงสงบและเยือกเย็นขึ้น ซึ่งพร้อมที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ต่อจากนั้นเมื่อได้ฝึกจิต เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาสั้นๆ จิตใจจะมีความสงบมากยิ่งขึ้น คลื่นสมองจะเปลี่ยนจากคลื่นแอลฟาเป็นคลื่นธีต้า (Theta) ซึ่งเป็นคลื่นที่มีจังหวะช้าลงมากกว่าคลื่นแอลฟา แต่มีพลังงานสูงมากขึ้น คลื่นธีต้าจะปรากฏขึ้นมาเพียงช่วงระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น และเมื่อฝึกสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนจิตสงบเข้าสู่สมาธิในระดับที่สูงมากขึ้น คลื่นสมองก็จะเปลี่ยนเป็นเส้นตรงปกติและมีความเรียบมากขึ้น เป็นช่วงที่มีความคิดไม่วุ่นวาย ในช่วงนี้คลื่นสมองจะเปลี่ยนจากคลื่นธีต้าเป็นคลื่นเดลต้า (Delta) ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่มีความถี่ของสมองที่ต่ำที่สุด แต่มีพลังงานที่สูงมาก นอกจากนี้เมื่อปฏิบัติสมาธิและเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเข้าสู่สมาธิในระดับสูงถึงขั้นอัปนาสมาธิ คลื่นสมองจะปลดปล่อยพลังงานออกมาในรูปของคลื่นคอสมิก ซึ่งเป็นคลื่นสมองของคนที่มีจิตใจสงบมาก มีพลังงานสูงมากที่สุด^{๓๘}

โดยธรรมชาติของสมองจะแบ่งการทำงานออกเป็น ๒ ข้าง คือ สมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา ซึ่งคลื่นสมองที่เกิดขึ้นทั้งสองข้างจะมีการขึ้น-ลงอย่างเป็นอิสระต่อกัน ทำให้เกิดความถี่ที่แตกต่างกัน นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า ในระหว่างการฝึกจิตทำสมาธิและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะส่งผลต่อการปรับความถี่ของคลื่นสมองทั้งสองข้างให้เกิดการขึ้น-ลงเป็นจังหวะเดียวกัน (EEG Hemispheric Synchronization) กราฟของคลื่นสมองทั้งสองข้างจะมีรูปร่างคล้ายตุ๊กตา เป็นลักษณะที่เรียกว่า “Synchronization” ซึ่งการเกิดปรากฏการณ์ synchronization นี้ จะทำให้เกิดพลังจิตที่เพิ่มขึ้นในมนุษย์ เป็นภาวะพิเศษแห่งการตื่นรู้ของจิต (awakened mind) แสดงให้เห็นว่า ประสิทธิภาพของการทำสมาธิ และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถวัดได้จากการเกิดมีคลื่นสมองชนิดแอลฟาที่สอดคล้องเป็นจังหวะเดียวกันที่ตำแหน่งด้านหน้า ด้านหลัง ด้านซ้าย และด้านขวาของสมอง นอกจากนี้สมาธิที่เกิดขึ้นยังทำให้เกิดการทำงานที่สอดคล้องกันของสมองส่วนต่างๆ ด้วย Orme-Johnson ได้รายงานปรากฏการณ์นี้ตั้งแต่ปี ๑๙๗๗ ว่าก่อให้เกิดความคิดในเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งต่อมา Badawi และคณะ ในปี ๑๙๘๔ ได้ศึกษาวิจัยได้ผลในทำนองเดียวกัน

^{๓๘} Mikayu. คลื่นสมอง ๔ ชนิด ในสมองซีกซ้ายและขวา ก่อเกิดการเพิ่มพลังจิตให้มีระดับสูงขึ้น. [ออนไลน์]. http://www.expert2you.com/view_article.php?art_id=๒๕๕๔. [๑๖ กันยายน ๒๕๕๔].

การศึกษา EEG ในผู้ฝึกสมาธิเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมทั้งในภาวะที่หลับตาและลืมตา พบว่าในกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิจะมีการทำงานของสมองก่อนไปทางด้านซ้ายส่วน parieto-temporal cortex ซึ่งมีหน้าที่สำคัญในการรวบรวมและประมวลข้อมูลความรู้สึกรวมทั้งหลาย เมื่อได้รับการกระตุ้น ในขณะที่ผู้ทำสมาธินั้น จะพบว่าสมองทั้งสองข้างทำงานได้เท่าๆ กัน^{๓๕} ในการศึกษาของ Travis และคณะ ในปี ๒๐๐๔ พบว่าในขณะที่บุคคลกำลังใช้ความคิดกับเรื่องราวในชีวิตประจำวันหรือกับสิ่งต่างๆ รอบตัว คลื่นสมองที่เกิดขึ้นที่สมองส่วนหน้าจะมีความสอดคล้องเป็นจังหวะเดียวกัน น้อยลง มีความพร้อมในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าลดลง แต่เมื่อเพิ่งความสนใจกลับเข้ามาภายในตนเอง อยู่กับสำนึกความเป็นตัวตนภายใน (sense of self) ฝึมองประสบการณ์ภายในอันประกอบด้วยความคิดและอารมณ์ต่างๆ และทำสมาธิเจริญสติ ในช่วงนี้จะเกิดมีความสอดคล้องเป็นจังหวะเดียวกันของคลื่นสมองส่วนหน้ามากกว่า และในภาวะดังกล่าวจะช่วยให้บุคคลมีความพร้อมในการใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหาได้ดีกว่า ซึ่งการทำสมาธิเจริญสติจะก่อให้เกิดลักษณะการทำงานของสมองในจังหวะเดียวกัน ได้มากกว่ากิจกรรมที่หันเหความสนใจของบุคคลสู่สิ่งต่างๆ รอบตัว ความสอดคล้องเป็นจังหวะเดียวกันของคลื่นสมองนี้สามารถอธิบายได้ด้วยงานวิจัยที่วิเคราะห์ค่าความซับซ้อน (dimensional complexity) ในการทำงานของสมองของผู้ทำสมาธิเจริญสติที่มีความชำนาญ พบว่าในขณะที่นั่งพักธรรมดาและสมองยังทำงานคิดเรื่องต่างๆ อยู่ ค่าความซับซ้อนในการทำงานของสมองมีมากกว่าขณะที่ทำสมาธิเจริญสติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าในขณะที่เข้าสู่สมาธิเจริญสตินั้น พลวัตรการทำงานของสมองมีการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่ปิดการทำงาน (switch-off) ของสมองส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสมาธิออกไป และยับยั้งข้อมูลอื่นๆ ในสมองส่วนที่



รูปที่ ๒ กราฟการเกิดการ synchronization ของคลื่นสมองทั้งสองข้าง

^{๓๕} Aftanas LI, Golocheikine SA. Impact of regular meditation practice on EEG activity at rest and during evoked negative emotions. *Int J Neurosci* 2005; 115(6): 893-909.

ไม่ได้ใช้ออก จึงทำให้สมองในขณะที่ทำสมาธิเจริญสติมีค่าความซับซ้อนน้อยลง ซึ่งสามารถนำมาอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดความสอดคล้องเป็นจังหวะเดียวกันของคลื่นสมองได้^{๕๐}

นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานยังทำให้เกิดความมีสติรู้ตัวเพิ่มมากขึ้น ช่วยลดการตอบสนองตามความเคยชินแบบเดิมๆ ที่มักก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัว การไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าตามความเคยชินของคลื่นสมอง (EEG: Dehabituation) สามารถวัดได้ด้วยรูปแบบคลื่นไฟฟ้าที่เรียกว่า “alpha blocking” คือ ปรากฏการณ์ที่เมื่อให้สิ่งเร้าจากภายนอกแล้วทำให้ปริมาณคลื่นแอลฟาลดลง เป็นเทคนิคหนึ่งที่น่าสนใจในการวัดกระบวนการรับรู้ต่อสิ่งเร้าภายนอกของบุคคล ณ ระยะเวลาใดๆ ที่กำลังตรวจวัดคลื่นสมอง โดยการศึกษาล่าสุดของ Cahn และคณะ^{๕๑} ในปี ๒๐๐๖ พบว่าเมื่อนำมาทดสอบในผู้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังคงพบว่ามี alpha blocking อยู่ ซึ่งแสดงว่าผู้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีการเพิ่มขึ้นของการรับรู้ต่อสิ่งเร้าต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก จึงให้ผลว่ายังคงมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผลที่ได้นี้จะแตกต่างจากการทำสมาธิแบบจذจ้อ (สมถกัมมัฏฐาน) ที่พบว่า alpha blocking นั้นหายไป แสดงถึงการตัดการรับรู้สิ่งเร้าจากโลกภายนอกออกไป คือ เกิดความเคยชินต่อสิ่งเร้าภายนอกนั่นเอง^{๕๒}

การศึกษาวิจัยการทำงานของสมองมีความก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ จากการพัฒนาเทคโนโลยีในการตรวจวัดการทำงานของสมอง ที่สามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของสมองในตำแหน่งต่างๆ และทำให้เห็นความเชื่อมโยงของสมองแต่ละส่วนเข้าด้วยกัน การตรวจการทำงานของสมองด้วยสนามแม่เหล็ก (functional magnetic resonance imaging: fMRI) เป็นเครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งที่น่าสนใจการศึกษาการทำสมาธิและเจริญสติ พบการทำงานเพิ่มขึ้นในหลายๆ ส่วนของสมอง ขณะที่ทำสมาธิและเจริญสติ ได้แก่ สมองส่วน dorsolateral prefrontal ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญญาในการบริหารจัดการ, สมองส่วน parietal lobe ทำหน้าที่สำคัญในการรวบรวมและประมวลผลข้อมูลความรู้สึกทั้งหลาย, สมองส่วน hippocampus/parahippocampus ทำหน้าที่เกี่ยวกับความจำ, สมองส่วน temporal lobe ทำหน้าที่รับความรู้สึกและประมวลสิ่งที่มากระตุ้น, สมองส่วน pregenual anterior cingulated cortex ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเอาใจใส่ การตรวจสอบ และการตอบสนองต่อความรู้สึก, สมองส่วน striatum ทำให้มีความตื่นตัว กระฉับกระเฉง และมีความไวต่อสิ่งกระตุ้น

^{๕๐} Aftanas LI, Golocheikine SA. Non-linear dynamic complexity of the human EEG during meditation. *Neurosci Lett* 2002; 330(2): 143-6.

^{๕๑} Cahn BR, Polish J. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychol Bull* 2006; 132(2): 180-211.

^{๕๒} Peng CK, Henry IC et al. Heart rate dynamics during three forms of meditation. *Int J Cardiol* 2004; 95(1): 19-27.

ต่างๆ รอบตัว และสมองส่วน pre-post central gyri ซึ่งเป็นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการใส่ใจและระบบประสาทอัตโนมัติ แต่หากมองการทำงานของสมองในภาพรวม (global fMRI) กลับพบว่าสมองทำงานลดลง เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบหัวใจและหลอดเลือดที่ทำงานลดลงจากการทำสมาธิและเจริญสติ^{๘๓} Lazar และคณะ^{๘๔} ในปี ๒๐๐๓ ได้เปรียบเทียบการทำงานของสมองระหว่างการทำสมาธิเจริญสติแบบวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการทำสมาธิโดยใช้การบริกรรมคาถา พบว่าวิธีการทำสมาธิทั้งสองสามารถกระตุ้นสมองส่วน cingulate cortex แต่มีเพียงการทำสมาธิเจริญสติแบบวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้นที่กระตุ้นสมองส่วน temporal lobe ด้านขวาด้วย และแม้ว่าจะมีการกระตุ้นที่ cingulate cortex เหมือนกัน แต่เครือข่ายของสมองที่เกี่ยวข้องในกระบวนการทำสมาธิทั้งสองกลับแตกต่างกัน โดยที่การทำสมาธิเจริญสติแบบวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ผลที่ดีกว่า

เมื่อใช้เครื่องมือ multi-channel EEG มาทำการตรวจวัดสมองของผู้ฝึกสมาธิที่มีความชำนาญ แล้วใช้การคำนวณจำลองการทำงานของสมอง ทำการศึกษาคลื่นแกมมา (๑๕-๔๔ Hz) พบปรากฏการณ์ของสมองที่แตกต่างกัน คือ ในขณะที่ผู้ทำสมาธิสร้างจินตภาพขึ้นภายในจิตใจ ส่วนของสมองด้านขวาหลัง (right posterior) ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการจินตนาการ การทำงานที่ละเอียดอ่อน และการทรงตัว จะทำหน้าที่เด่นชัด และในขณะที่ใช้การบริกรรมคาถาสมองส่วนกลางด้านซ้าย (left central) ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการวิเคราะห์ ตีราคา และการเคลื่อนไหวของนัยน์ตา จะเด่นชัด ซึ่งจะตรงกับการทำหน้าที่ของสมองทางกายวิภาค นอกจากนี้ยังพบอีกด้วยว่าการทำสมาธิที่เป็นการเฝ้ามองประสบการณ์ของตัวเองจนมองเห็นการแตกดับของความเป็นตัวตนของตนเอง (self dissolution) และการสร้างสำนึกของตัวเองขึ้นมาใหม่ (resolution) จะสัมพันธ์กับการทำงานของสมองส่วน fronto-temporal ด้านขวา ซึ่งเป็นตำแหน่งที่เกี่ยวข้องกับความเป็นตัวตน (self representation) และการทดสอบความจริง (reality testing) สอดคล้องกับลักษณะทางคลินิกที่พบในผู้ป่วยที่เกิดพยาธิสภาพบริเวณนี้จะเสียการรับรู้เกี่ยวกับความเป็นตัวตนไป^{๘๕}

การศึกษาเกี่ยวกับการทำงานของสารสื่อประสาทบริเวณจุดประสานประสาท (synapse) ที่เปลี่ยนแปลงในระหว่างการทำสมาธิ เป็นประเด็นที่ท้าทายการศึกษาในปัจจุบันเป็นอย่างมาก

^{๘๓} Lazar SW, Bush G. Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *Neuroreport* 2000; 11(7): 1581-5.

^{๘๔} Lazar SW, Rosman IS. **Functional brain imaging of mindfulness meditation.** Washington, DC: Society for Neuroscience; 2003.

^{๘๕} Lehmann D, Faber PL, Achermann P. Brain sources of EEG gamma frequency during volitionally meditation-induced, altered states of consciousness, and experience of the self. *Psychiatry Res* 2001; 108(2): 111-21.

เนื่องจากสารสื่อประสาทที่เกิดขึ้นในสมองมีปริมาณเพียงเล็กน้อย และเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงเวลา และการทำสมาธิสามารถทำได้เพียงในมนุษย์ ไม่สามารถทำได้ในสัตว์ทดลองเช่นเดียวกับ การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการรักษาของยา นอกจากนี้สารสื่อประสาทแต่ละชนิดที่เกิดขึ้นมานั้นจะมีการกระตุ้นสารสื่อประสาทอื่นตามมาเป็นลูกโซ่ จึงเป็นการยากที่จะทำการศึกษาสารสื่อประสาท ชนิดใดชนิดหนึ่ง ในการศึกษาสารสื่อประสาทที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำสมาธิในมนุษย์ครั้งแรก โดย Kjaer และคณะ^{๖๖} ในปี ๒๐๐๒ ได้ตรวจวัดสารกัมมันตภาพรังสีของ 11C-raclopride ด้วย positron emission tomography (PET) พบว่าในขณะที่กำลังทำสมาธิแบบโยคะนั้น จะมีการหลั่งสาร โดปามีนมากขึ้นร้อยละ ๖๕ ที่บริเวณ ventral striatum พร้อมกับการเกิดคลื่นสมองที่ช้าซึ่งสัมพันธ์ กับภาวะสมาธิ สารโดปามีนที่ตำแหน่งนี้จะปรับการทำงานของสารกลูตาเมต ทำให้ลดการกระตุ้น เชื่อมโยงไปที่สมองส่วนหน้า (cortico-striatal glutamatergic transmission) และส่งสัญญาณจาก สมองส่วนหน้ากลับมาที่ pallidum และ thalamus เป็นวงจร ในขณะที่ทำสมาธิแบบโยคะอยู่นั้น ร่างกายและจิตใจจะอยู่ในสภาพสงบลึก ไม่มีความปรารถนาที่จะทำสิ่งใดๆ ในช่วงนั้นจะมีเลือดไป เลี้ยงที่สมองส่วน prefrontal (การบริหารจัดการ), cerebellum (การประมวลการรับรู้และการควบคุม การสั่งการ) และ subcortical regions ลดลง ซึ่งสมองในส่วนเหล่านี้ ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการ วางแผนและจัดการกิจกรรมต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Telles และคณะ^{๖๗} ในปี ๒๐๐๔ ที่ พบว่าการทำสมาธิแบบโยคะโดยการสร้างจินตภาพขึ้นที่หน้าผาก ปรากฏว่ามีการนำกระแส ประสาทซาลงจากสมองส่วนกลาง (midbrain) ซึ่งเป็นสถานีรับส่งประสาทระหว่างสมองส่วนหน้า กับสมองส่วนท้ายไปยังสมองส่วน thalamus ซึ่งทำหน้าที่ถ่ายทอดกระแสประสาทไปยังจุดต่างๆ ใน สมอง เกี่ยวข้องกับการรับรู้และตอบสนองต่อความรู้สึกเจ็บปวด ทำให้มีการสั่งการแสดงออกทาง พฤติกรรมด้านความเจ็บปวดลดน้อยลงด้วย

จากการที่สมาธิมีผลเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองที่วัดจากคลื่นสมอง สารสื่อ ประสาท และการนำสัญญาณประสาทในส่วนต่างๆ เป็นเวลานาน อาจจะมีผลไปปรับเปลี่ยน โครงสร้างของสมองในระดับของกายวิภาคด้วย ดังเช่นการศึกษาความหนาของสมองส่วนหน้าโดย Lazar และคณะ^{๖๘} ในปี ๒๐๐๕ ได้ทำการวัดค่าความหนาของสมองส่วน cortex โดยใช้เครื่อง

^{๖๖} Kjaer TW, Piccini P, Lou HC. Increased dopamine tone during meditation-induced change of consciousness. *Brain Res Cogn Brain Res* 2002; 13(2): 255-9.

^{๖๗} Telles S, Narveen KV. Changes in middle latency auditory evoked potentials during meditation. *Psychol Rep* 2004; 94(2): 398-400.

^{๖๘} Lazar SW, Kerr CE, Gray JR. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport* 2005; 16(17): 1893-7.

magnetic resonance imaging (MRI) ทำการวัดสมองของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาอย่างจริงจัง และต่อเนื่องจำนวน ๒๐ ราย ซึ่งทั้งหมดนี้ได้ฝึกสร้างความไวในการรับรู้ความรู้สึกภายในร่างกาย พบว่าสมองส่วน middle และ superior frontal cortex ด้านขวา และ insular ส่วนหน้าด้านขวา ที่ทำหน้าที่สัมพันธ์กับการใส่ใจ (attention) การรับรู้ความรู้สึกภายใน (interoception) และตลอดจนสมองที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรับรู้ทั้งหมด มีความหนาแน่นกว่ากลุ่มควบคุม และสัมพันธ์กับระดับประสบการณ์การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วย ในการวิเคราะห์กลุ่มผู้สูงอายุ เมื่อทำการเปรียบเทียบแล้ว พบว่าผู้สูงอายุที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะมีสมองส่วนดังกล่าวหนาแน่นมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ซึ่งสามารถตีความได้ว่าการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถชะลอความบางของสมองตามอายุที่เพิ่มมากขึ้นได้

ความเครียด เป็นกลไกที่ทำลายสมดุลของร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และยังมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ผลของความเครียดนั้นมีผลต่อเซลล์สมองโดยตรง ผู้ที่อยู่ในสภาวะความเครียดเป็นระยะเวลาานาน จะเกิดอาการวิตกกังวล การเรียนรู้และการตัดสินใจจะมีประสิทธิภาพลดลง จนเกิดอาการซึมเศร้าตามมา และอาจจะมีอาการรุนแรงถึงขั้นเป็นโรคทางจิตเภทตามมาได้

ในสภาวะปกติสมองจะมีคลื่นความถี่ชนิดเบต้า ซึ่งเป็นคลื่นที่เกิดขึ้นในขณะที่รู้สึกตัว และใช้ความคิดในการทำงาน เมื่อเกิดสภาวะความเครียดขึ้น คลื่นสมองชนิดเบต้าก็จะมีค่าที่สูงมากขึ้น เป็นผลให้ความคิดถดถอยจากสภาวะปกติ การทำงานจะถูกปรับเข้าสู่ฐานของความกลัว ไม่กล้าลงมือทำ ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และอาจรุนแรงถึงขั้นเกิดสภาวะหยุด ปิดกั้นตัวเองจากโลกภายนอก เมื่อได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คลื่นสมองชนิดเบต้าจะมีความถี่ลดลงจนเปลี่ยนเป็นคลื่นสมองชนิดแอลฟา ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตสงบ อยู่ในสภาวะสมดุล เป็นผลให้เราสติในการพิจารณาสิ่งต่างๆ มากขึ้น การตัดสินใจถูกต้องและแม่นยำมากขึ้น ความคิดเป็นระบบมากขึ้น ประสิทธิภาพในการจัดการทางอารมณ์สูงขึ้น คลื่นสมองชนิดแอลฟานี้เป็นประโยชน์ทางการแพทย์เป็นอย่างมาก สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคทางจิตเภทด้วยการสะกดจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างสม่ำเสมอ เป็นระยะเวลาานาน จนจิตเข้าสู่สมาธิในระดับที่สูงขึ้น คลื่นสมองจะเปลี่ยนจากคลื่นสมองชนิดแอลฟาเป็นคลื่นสมองชนิดธีต้า ซึ่งแสดงถึงภาวะผ่อนคลายและจิตสงบอย่างสูง ในช่วงนี้จะเกิดความปีติสุขที่เพิ่มมากขึ้น เกิดความคิดหยั่งเห็น (Insight) และเกิดปัญญาญาณ มีศักยภาพสำหรับความจำระยะยาวและการระลึกรู้ และเมื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเข้าสู่สมาธิระดับขั้นอัปนาสมาธิ (สมาธิขั้นสูง) คลื่นสมองจะเปลี่ยนเป็นคลื่นสมองชนิดเดลต้า จะเกิดการผ่อนคลายที่สูงมาก

เปรียบได้กับการประจุพลังงานเข้าสู่ร่างกายใหม่ ทำให้เซลล์ต่างๆ เกิดการซ่อมแซมตัวเอง และทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังสามารถปรับคลื่นสมองทั้งสองข้างให้มีความถี่และเป็นจังหวะเดียวกัน ซึ่งเป็นภาวะแห่งการตื่นรู้ของจิต ทำให้มีปัญญาในการบริหารจัดการ มีสติในการพิจารณาความรู้สึกและสิ่งที่มากระตุ้น มีความสามารถในการจดจำเพิ่มมากขึ้น มีความตื่นตัวในการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้เครือข่ายของสมองเป็นระบบมากยิ่งขึ้น

ด้วยผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเช่นนี้เอง จึงมีนักวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ได้นำการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคทางจิตเภท โดยมีเป้าหมายปฐมภูมิ คือ การพัฒนาระดับสติให้เพิ่มมากขึ้น เป็นการให้ความสำคัญในการใส่ใจกับปัจจุบันขณะ โดยมีความสัมพันธ์กับการผ่อนคลายทางจิตใจ เพื่อช่วยเหลือและจัดการกับความเครียดและโรคทางจิตเภทที่เกิดขึ้น อันได้แก่

ก.โรควิตกกังวล

โรควิตกกังวล เป็นความผิดปกติของความวิตกกังวลที่มีลักษณะคือ ความวิตกกังวลนั้นเกิดขึ้นเองโดยปราศจากสิ่งเร้า เป็นอาการที่พบในผู้ป่วยโรคตื่นตระหนก (panic disorder) หรือมีสิ่งกระตุ้นเพียงเล็กน้อยก็ทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งพบในผู้ป่วยโรคความกลัว (phobic disorder) แต่ผู้ป่วยเหล่านั้นนั้นมีการตอบสนองที่มากเกินไป จนเกิดความเครียดขึ้น และมีการเพิ่มขึ้นของการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ มีความวิตกกังวลที่รุนแรงเกินกว่าที่ผู้ป่วยเหล่านั้นจะสามารถทนได้ อาการเช่นนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้ป่วยเหล่านั้นมีพฤติกรรมการปรับตัวที่บกพร่องไป ทำให้มีผลกระทบต่อการทำหน้าที่ด้านต่างๆ ของชีวิต เช่น การเรียน การทำงาน หรือทางสังคม เป็นผลตามมา จากการศึกษาประชากรศาสตร์ สามารถแบ่งโรควิตกกังวลออกได้เป็นหลายประเภท ได้แก่ โรควิตกกังวลตื่นตระหนก (panic disorder), โรคกลัวผิดปกติเฉพาะอย่าง (specific phobia), โรคกลัวสังคม (social phobia), โรคย้ำคิดย้ำทำ (obsessive-compulsive disorder), โรค Acute stress disorder เป็นภาวะความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นหลังจากเผชิญเหตุการณ์เลวร้ายภายในช่วงระยะเวลา ๔ สัปดาห์, โรค Post-traumatic stress disorder (PTSD) จะเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานเกินกว่า ๔ สัปดาห์ ซึ่งจะมีอาการรุนแรงกว่า Acute stress disorder และโรค Generalized anxiety disorder จะมีอาการวิตกกังวลมากเกินไปในสิ่งที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งโรควิตกกังวลนี้จัดอยู่ในกลุ่มความผิดปกติทางจิตเวชที่พบบ่อยที่สุด และพบว่าสามารถเกิดอาการร่วมกับอาการเจ็บป่วยอื่นๆ ได้อยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดความจำเป็นต้องใช้บริการทางการแพทย์ที่เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้การศึกษาของ Horwath ในปี ๒๐๐๐ ยังพบว่าโรควิตกกังวลเป็นสาเหตุทำให้เกิดอัตราการตายเพิ่มมากขึ้นด้วยภาวะความผิดปกติของหัวใจและหลอดเลือด

ปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคม มีความสัมพันธ์ร่วมกันในการทำให้เกิดโรคจิตก้ำกวด ดังนั้นการรักษาที่มีประสิทธิภาพและให้ผลดี จึงเป็นการรักษาร่วมกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ การบำบัดที่ไม่ใช่ยาในการรักษามีความสำคัญและก้าวหน้าเป็นอย่างมาก เป็นการรักษาในรูปแบบพฤติกรรมบำบัดที่เน้นทำให้เกิดการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ อย่างผ่อนคลาย ซึ่งตรงข้ามกับภาวะของโรคจิตก้ำกวดที่มีการตอบสนองแบบเครียด การทำสมาธิบำบัดและการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลาย ลดอาการตึงเครียด นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับความรู้สึกตัว (consciousness) เป็นผลในการเปลี่ยนวิธีการคิดและการตอบสนองต่อสิ่งเร้า กลไกในการรักษาด้วยการทำสมาธิบำบัดและการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น จะมุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงกระบวนการของความคิด ที่มีความสำคัญมากกว่าเพียงการเปลี่ยนแปลงที่เนื้อหาของความคิด^{๘๕}

การศึกษาในปัจจุบันพบว่า การทำสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถลดอาการวิตกกังวลได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เนื่องจากการทำสมาธิวิธีการต่างๆ ช่วยให้เกิดภาวะจิตใจที่สงบ ลดอารมณ์วิตกกังวลและความกลัวได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งมองว่าความกลัว ความวิตกกังวล หรือความฟุ้งซ่านรำคาญใจ จัดเป็นทุกข์อย่างหนึ่งที่สามารถแก้ได้ด้วยการทำจิตใจให้สงบระงับ^{๘๖} จิตวิทยาสสมัยใหม่ได้อธิบายการทำสมาธิว่า สามารถลดความวิตกกังวลจากการที่ลดความตื่นตัวของระบบประสาทซิมพาเทติก และช่วยลดความขัดแย้งกันภายในจิตใจ นอกจากนี้การทำสมาธิยังช่วยให้ความคิดและอารมณ์ไม่กระจัดกระจาย และการเฝ้าพิจารณาตนเองอย่างลึกซึ้ง จะช่วยให้ปมปัญหาที่เป็นตะกอนภายในส่วนลึกของจิตใจผุดขึ้นและหลุดออกจากจิตใจได้ ผู้ที่ฝึกสมาธิและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความกลัวและความวิตกกังวลต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิตลดลงได้^{๘๗}

จุดมุ่งหมายที่จะแก้ไขความทุกข์นั้น มีอยู่หลายระดับด้วยกัน ตั้งแต่การบรรเทาความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้น การหยั่งรู้และเข้าใจในความเป็นไปแห่งทุกข์ ตลอดจนสามารถถอดถอนความทุกข์ออกจากจิตใจ หลุดพ้นเข้าสู่สภาวะนิพพาน ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นวิธีการปฏิบัติที่สามารถแก้ไขความทุกข์ได้ในทุกระดับ ขึ้นอยู่กับ

^{๘๕} Melbourne Academic Mindfulness Interest Group. **Australian and New Zealand Journal of Psychiatry** 2006; 40: 285-294.

^{๘๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; ๒๕๓๒), หน้า ๑๕๕-๒๐๓.

^{๘๗} ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, **วิทยาคความเครียดในทางจิตเวชศาสตร์**, (ขอนแก่น : คลังนานาวิทยา, ๒๕๔๔), หน้า ๘๕-๙๐.

ประสบการณ์ในการปฏิบัติ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นการบรรเทาทุกข์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยมีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่การขจัดความทุกข์อย่างสิ้นเชิง ซึ่งมองว่าความทุกข์นั้นเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ และเป็นโอกาสที่จะได้เรียนรู้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นเป็นการช่วยให้บุคคลเป็นอิสระอย่างแท้จริง ซึ่งเมื่อสามารถเข้าถึง ณ จุดนั้น อาการทางจิตที่เกิดขึ้นก็จะได้รับการบำบัดไปเอง^{๕๒}

Delmonte ได้ทบทวนวรรณกรรมในการทำสมาธิที่มีผลต่อการลดความวิตกกังวล ซึ่งสรุปได้ว่าผู้ที่ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอสามารถลดความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยที่ผู้ทำสมาธิจะมีความสงบลึกภายใน โดยปราศจากความคิดและตัดความสนใจจากโลกภายนอกออกไป และพบว่าช่วยทำให้ลักษณะนิสัยความวิตกกังวลที่มีมาเป็นระยะเวลาานลดลงได้ ซึ่งสัมพันธ์กับระยะเวลาและประสบการณ์การฝึกสมาธิ เพื่อให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนทางคลินิกจึงต้องการเวลาการฝึกสมาธิที่สม่ำเสมอมากกว่าการที่จะวัดผลที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเท่านั้น^{๕๓}

การศึกษาผลของสมาธิในเรื่องความวิตกกังวลนั้น พบว่าทุกการศึกษามีผลต่ออาการวิตกกังวลทั้งในกลุ่มประชากรที่ใช่และไม่ใช่ผู้ป่วยโรควิตกกังวล มีความสอดคล้องกันว่าการทำสมาธิสามารถลดอาการวิตกกังวลได้จริง^{๕๔} ดังคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับเรื่องจิตฟุ้งซ่านว่า “สมัยใดจิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้นเป็นกาลสำหรับเจริญปีสัทธิสัมโพชฌงค์ (ความผ่อนคลายกายและใจ สงบระงับ เรียบเย็น ไม่เครียด และไม่กระสับกระส่าย) สมาธิสัมโพชฌงค์ (ความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัวสม่ำเสมอ อยู่กับกิจ ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน) และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ความมีใจเป็นกลาง สามารถวางเฉย)”^{๕๕}

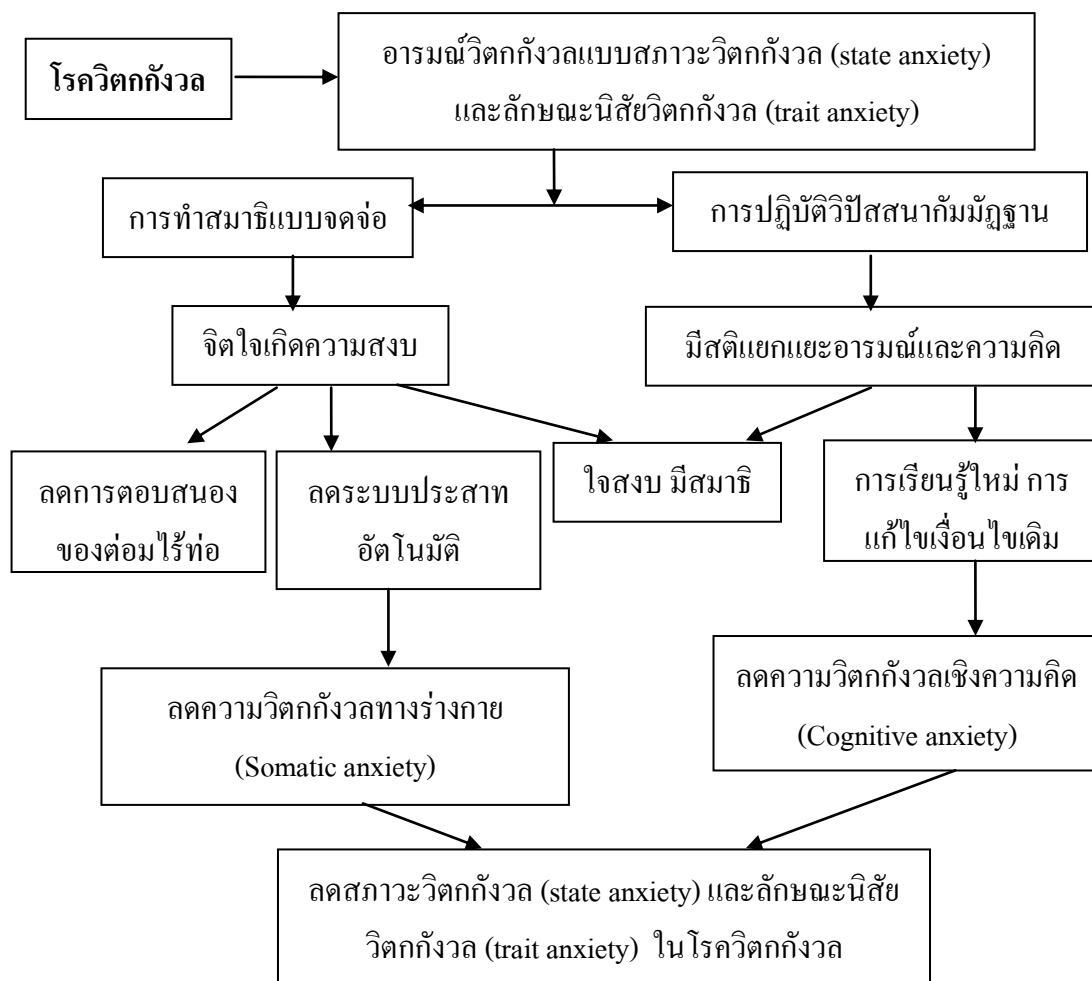
จากหลักการดังกล่าวมาแล้ว จึงสามารถสร้างกรอบแนวคิดของสมาธิบำบัดในการรักษาโรควิตกกังวล ดังนี้

^{๕๒} รัชชชัย กฤษณะประกรกิจ. ชีวิตกับความเครียด. ศรีนครินทร์เวชสาร ๒๕๔๑; ๑๓ (ฉบับพิเศษ): ๓๘-๔๓.

^{๕๓} Davidson RJ, Goleman DJ, Schwartz GE. Attention and affective concomitants of meditation : a cross-sectional study. *J Abnorm Psychol* 1976; 85(2): 235-238.

^{๕๔} Deberry S, David S, Reinheart KE. A comparison of meditation-relaxation and cognitive/behavioral technique for reducing anxiety and depression in a geriatric population. *J Geriatr Psychiatry* 1989; 22(2): 231-247.

^{๕๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, หน้า ๒๑๐-๒๑๕.



แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถลดอาการวิตกกังวลทั้งสภาวะและลักษณะนิสัยวิตกกังวลได้ โดยทำให้เกิดสติสัมปชัญญะในการพิจารณาแยกแยะอารมณ์และความคิด เกิดการเรียนรู้ใหม่ สามารถแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ ซึ่งเป็นการลดความวิตกกังวลเชิงความคิดที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรควิตกกังวล

ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ^{๕๖} ได้ทำการศึกษาทบทวนอย่างเป็นระบบและทำเมตาวิเคราะห์ (meta-analysis) ผลของสมาธิบำบัดในการรักษาโรควิตกกังวลใน The Cochrane Database of Systematic Review โดยสืบค้นจากการศึกษาที่เคยมีมาจากฐานข้อมูลของ Cochrane Collaboration Depression and Neurosis Controlled Trials (CCDANCTR) ซึ่งเป็นองค์กรอิสระระหว่างประเทศที่มีความน่าเชื่อถือและมีการปรับปรุงข้อมูลอย่างสม่ำเสมอ เป็นฐานข้อมูลหลักใน

^{๕๖} Krisanaprakornkit T, Krisanaprakornkit W, Piyavhatkul N, Laopaiboon M. Meditation therapy for anxiety disorders. *Cochrane Database Syst Rev* 2006; (1):/CD004998.

การอ้างอิง ร่วมกับการติดต่อไปยังองค์กรทางศาสนา จิตวิญญาณ และสถาบันที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ โดยเลือกเฉพาะการศึกษาแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมในผู้ป่วยโรควิตกกังวลด้วยเกณฑ์การวินิจฉัยที่เป็นมาตรฐาน และเป็นการฝึกสมาธิบำบัดด้วยวิธีการทำสมาธิแบบจดจ่อและการทำสมาธิแบบวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลังจากได้รับการรักษาด้วยการทำสมาธิบำบัด ผู้ป่วยจะได้รับการประเมินอาการวิตกกังวลที่ดีขึ้นจากการวัดด้วยเครื่องมือ, ประเมินโดยผู้รักษา, ความยอมรับต่อการรักษา และอัตราการออกจากการศึกษา

ผลจากการทบทวนอย่างเป็นระบบดังกล่าวพบว่า มีการวิจัยแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมเพียง ๒ การศึกษา ที่มีคุณภาพของระเบียบวิธีการวิจัยระดับปานกลาง ทั้งสองการศึกษานั้นใช้กลุ่มควบคุมด้วยวิธีการบำบัดอื่นๆ ร่วมด้วย คือ การฝึกผ่อนคลาย สมาธิบำบัด การสะท้อนกลับทางชีวภาพ และมีการใช้ยาคลายกังวล เป็นมาตรฐานในการรักษาไปด้วย โดยมีระยะเวลาการศึกษาในช่วง ๑๒-๑๘ สัปดาห์ การศึกษาแรกเป็นการศึกษาของ Raskin และคณะ^{๕๑} ในปี ๑๙๘๐ ศึกษาแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมในผู้ป่วยวิตกกังวลเรื้อรัง จำนวน ๓๑ ราย ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคประสาทที่มีความวิตกกังวล โดยจะทำการคัดผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคทางร่างกายและติดสารเสพติดออกจากงานวิจัย ทำการเปรียบเทียบวิธีการรักษา ๓ วิธีการ ได้แก่ การทำสมาธิแบบจดจ่อ การใช้จิตใจควบคุมร่างกาย (biofeedback) และการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยผู้ป่วยที่เข้าร่วมการบำบัดทั้งสามกลุ่มจะได้รับยาคลายกังวลร่วมด้วยทุกราย ใช้ระยะเวลาทำการศึกษานาน ๑๘ สัปดาห์ ในลักษณะของกลุ่มบำบัดแบบผู้ป่วยนอก พบว่าผู้ป่วยทั้งสามกลุ่มมีค่าคะแนนการประเมินความวิตกกังวล อาการวิตกกังวลตามสถานการณ์ และอาการเครียดดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่การนอนหลับดีขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญ ทำการวัดค่าของคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อเนื้อที่มีค่าที่ดีขึ้นทั้งสามกลุ่ม และไม่มีรายงานถึงผลข้างเคียงจากการรักษาทั้งสามวิธีการ อีกหนึ่งการศึกษาเป็นการศึกษาของ Shannahoff-Khalsa และคณะ ในปี ๑๙๙๕ เปรียบเทียบการทำโยคะกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นระยะเวลา ๑๒ สัปดาห์ ผู้ป่วยที่เข้าร่วมการวิจัยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ พบว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั้งสองกลุ่ม แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างทั้งสองกลุ่ม^{๕๒}

^{๕๑} Raskin M, Bali LR, Peeke HV. Muscle biofeedback and transcendental meditation. A controlled evaluation of efficacy in the treatment of chronic anxiety. *Arch Gen Psychiatry* 1980; 37(1): 93-97.

^{๕๒} Shannahoff-Khalsa D, Ray LE, Levin S, Gallen CC, Schwartz BJ. Randomized controlled trial of yogic meditation techniques for patients with obsessive-compulsive disorder. *CNS Spectrums* 1999; 4 (12) : 34-47.

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเปรียบเทียบก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในผู้ป่วยโรควิตกกังวล โดยการศึกษาของ John Kabat-Zinn และคณะ^{๕๕} ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการทำกลุ่มบำบัด เพื่อลดความเครียดด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในกลุ่มผู้ป่วยโรควิตกกังวล (Anxiety disorder) และโรคตื่นตระหนก (Panic disorder) ทั้งที่มีและไม่มีอาการกลัวต่อสังคม (agoraphobia) ผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยด้วยแบบสัมภาษณ์จำนวน ๒๒ ราย โดยผู้ป่วยทั้งหมดจะได้รับการฝึกตามโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อลดความเครียดโดยใช้สมาธิเป็นฐาน และติดตามผลเพื่อวัดซ้ำในผู้ป่วยรายเดิม ผลการศึกษาพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถลดค่าคะแนนการประเมินความวิตกกังวลและอารมณ์เศร้าลงได้ในผู้ป่วย ๒๐ ราย และมีอาการวิตกกังวลดีขึ้นในช่วงระยะเวลาติดตามผล ๓ เดือน โดย John Kabat-Zinn และคณะได้ให้ความเห็นว่าการที่ความวิตกกังวลและอาการปวดเรื้อรังมีอาการดีขึ้น เกิดจากกระบวนการลดปฏิกิริยาตอบสนอง (desensitization) ซึ่งเป็นผลจากการเผชิญกับความรู้สึกและอารมณ์เป็นระยะเวลานาน โดยที่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยให้บุคคลมีสติระลึกรู้ และอยู่กับความรู้สึกวิตกกังวลนั้นได้เป็นระยะจนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม (habituation) และสามารถลดความรู้สึกวิตกกังวลนั้นลงได้

การนำสมาธิบำบัดมารักษาผู้ป่วยโรควิตกกังวล เป็นเรื่องที่น่าสนใจและมีความเป็นไปได้ แต่ยังคงจำเป็นต้องมีการศึกษาที่มีคุณภาพระดับสูง มีจำนวนผู้ป่วยที่เข้าร่วมงานวิจัยจำนวนมากพอ จึงจะได้ข้อสรุปที่มีน้ำหนักมากขึ้น สมาธิบำบัดจะช่วยให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้วิธีการที่จะพึ่งพาตนเอง และฝึกควบคุมภาวะวิตกกังวลด้วยตนเอง โดยไม่ต้องใช้ยาในระยะยาว หรือใช้ยาเท่าที่จำเป็น เพื่อลดปัญหาอื่นๆ ที่เป็นผลมาจากการใช้ยาเป็นจำนวนมาก

ข.โรคซึมเศร้า

อารมณ์ซึมเศร้าเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ แสดงออกโดยการร้องไห้ ซึมเฉย กิจกรรมการทำหน้าที่ลดลง และสนใจในสิ่งรอบข้างน้อยลง โดยมีเหตุการณ์การสูญเสียเป็นตัวกระตุ้น เมื่ออารมณ์ซึมเศร้าเป็นปฏิกิริยาที่รุนแรงยาวนาน ไม่เป็นสัดส่วนกับความสูญเสียจนเกิดผลกระทบต่ออาการดำรงชีวิตปกติ จึงถือว่าเป็นความผิดปกติ (disorder)^{๕๖} โรคซึมเศร้าจัดเป็นโรคที่เป็นปัญหาสำคัญทางสุขภาพ จากการประมาณการณพบว่ามีโรคซึมเศร้าจะก่อให้เกิดภาวะของโรคเป็น

^{๕๕} Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry* 1982; 4(1): 33-47.

^{๕๖} สรยุทธ วาสิกานนท์. โรคซึมเศร้า. ใน: พิเชฐ อุดมรัตน์, บรรณาธิการ. *ระบาดวิทยาของปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวชในประเทศไทย*. (สงขลา: ลิขมบรรณาคารพิมพ์ จำกัด; ๒๕๔๗).

อันดับ ๒ รองจากโรคหัวใจขาดเลือด และมากกว่าปัญหาจากอุบัติเหตุ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เนื่องจากมีความชุกมากถึงร้อยละ ๑๕ นอกจากนี้โรคซึมเศร้ายังมีความเกี่ยวข้องกับโรคทางร่างกายหลายโรค เช่น ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีโอกาสเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ง่ายขึ้น และในผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ถ้ามีอาการซึมเศร้าร่วมด้วย จะมีโอกาสเสียชีวิตอย่างกะทันหันเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากภาวะซึมเศร้าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทอัตโนมัติ มีการเปลี่ยนแปลงในเกล็ดเลือด มีการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้การเผาผลาญไขมันลดลง เกิดการสะสมของ Cholesterol ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย นอกจากนี้โรคซึมเศร้ายังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตายมากถึงร้อยละ ๘๐ ของโรคจิตเวชทั้งหมด^{๑๐๐}

การรักษาโรคซึมเศร้านั้น มีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องอย่างมากจากอดีตจนถึงปัจจุบัน มีการพัฒนายาตัวใหม่ๆ ที่ออกฤทธิ์อย่างเฉพาะเจาะจง มีการรักษาด้วยการทำให้ชักด้วยกระแสไฟฟ้า การรักษาด้วยแสง การรักษาด้วยการกระตุ้นสมองเฉพาะที่ด้วยสนามแม่เหล็ก นอกจากนี้ยังมีการรักษาด้วยจิตบำบัด ได้แก่ จิตวิเคราะห์ พฤติกรรมบำบัด ครอบครัวบำบัด และสมาธิบำบัด เป็นต้น ซึ่งแนวทางของจิตบำบัดจะมุ่งเน้นที่การไปแก้ไขความขัดแย้งในจิตไร้สำนึก การแก้ไขเนื้อหาความคิดในส่วนที่ผิดปกติ หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า^{๑๐๑}

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา นักจิตบำบัดเริ่มมีความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อเจริญสติ ว่าสามารถช่วยรักษาโรคซึมเศร้านี้ได้ จึงได้มีการผนวกเอาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเข้าร่วมกับการรักษาแบบจดจำ (cognitive therapy) เป็นวิธีการรักษาแบบใหม่ชื่อว่า mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) ซึ่งสามารถช่วยลดการกำเริบและการกลับเป็นซ้ำของอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยที่มีประวัติกลับเป็นซ้ำอย่างน้อยสามครั้ง ได้ผลถึงร้อยละ ๕๐ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่รักษาแบบเดิม^{๑๐๒} การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ผู้ป่วยมีสติมากขึ้น สามารถแยกตนเองออกจากความคิด รู้ทันอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ร่วมกับการมีทัศนคติที่ยอมรับและอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ทำให้เกิดทักษะในการดูแลอารมณ์ที่เกิดขึ้น จากเดิมที่ตอบสนองไปอย่างอัตโนมัติมาเป็นการควบคุมใส่ใจอย่างมีสติ และเมื่อทำการวิเคราะห์คลี่คลายสมองในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีประวัติพยายามจะฆ่าตัวตาย

^{๑๐๐} สุชาติ พหลภักย์. ความผิดปกติทางอารมณ์. (ขอนแก่น: โรงพิมพ์ศิริภักข์ออฟเซ็ท, ๒๕๔๒), หน้า ๕๕-๖๐.

^{๑๐๑} Sadock BJ, Sadock VA. **Kaplan&Sadock's synopsis of psychiatry : behavioral sciences/clinical psychiatry**. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins; 2007.

^{๑๐๒} Smith A, Graham L, Senthinathan S. Mindfulness-based cognitive therapy for recurring depression in older people : a qualitative study. **Aging Ment Health** 2007; 11(3): 346-357.

พบว่าการทำ MBCT จะทำให้เกิดสมดุลของกิจกรรมของสมองส่วนหน้าทั้งสองข้างมากกว่า กลุ่มควบคุมที่มีการลดลงของกิจกรรมที่สมองส่วนหน้าด้านซ้าย ซึ่งสัมพันธ์กับอารมณ์ซึมเศร้าที่ก่อตัวมากขึ้น การทำ MBCT จึงมีผลทั้งต่อรูปแบบความคิดและผลต่อการทำงานของสมองผู้ป่วยด้วยการรักษาสมดุลของกิจกรรมสมองทั้งสองซีก ซึ่งเป็นกลไกหนึ่งเพื่ออธิบายการป้องกันการกำเริบของโรคซึมเศร้าในผู้ป่วยได้^{๑๐๔}

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่นำมาประยุกต์ใช้ในทางการแพทย์แบบแรก คือ โปรแกรม Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) จากการทบทวนอย่างเป็นระบบ โดย Toneatto T และคณะ ปี ๒๐๐๗ เฉพาะการศึกษาที่มีกลุ่มควบคุมจำนวน ๑๕ การศึกษา กลุ่มประชากรที่ศึกษามีความหลากหลาย (heterogeneity) ทั้งที่มีโรคทางร่างกายและโรคทางจิตเวชร่วมด้วย ผลที่ได้รับต่อการบำบัดอาการวิตกกังวลและซึมเศร้านั้น ยังไม่ได้ผลที่ชัดเจนว่ามีอาการดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมทั้งที่ได้และไม่ได้รับจิตบำบัดแบบอื่น แต่หลังจากนั้น Sephton และคณะ^{๑๐๕} ในปี ๒๐๐๗ ได้ทำการศึกษาแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมถึงผลของ MBSR ต่ออารมณ์ซึมเศร้าในผู้ป่วยโรค fibromyalgia ซึ่งมีอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และเนื้อเยื่ออ่อนทั่วร่างกาย จำนวน ๕๑ ราย เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ๔๐ ราย ในกลุ่มที่ได้รับการปฏิบัติ MBSR นั้น จะได้รับการบำบัดแบบกลุ่มเป็นเวลา ๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที ต่อสัปดาห์ ร่วมกับการกลับไปฝึกปฏิบัติต่อที่บ้าน พบว่าเมื่อประเมินอาการซึมเศร้าก่อนการรักษา หลังการรักษาทันที และ ๒ เดือนหลังการรักษา พบว่ากลุ่มที่ได้รับการปฏิบัติ MBSR จะมีอารมณ์ซึมเศร้าลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางคลินิก ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีความคิดฆ่าตัวตายนั้น จะมีแนวโน้มที่จะคิดฆ่าตัวตายได้บ่อย เมื่อมีอารมณ์ซึมเศร้าเกิดขึ้นอีก เสมือนเป็นรูปแบบความคิดที่ต้องการหาทางออกต่ออารมณ์ซึมเศร้าที่เกิดขึ้น จนทำให้ผู้ป่วยเชื่อว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกทางเดียวที่มี หรือผู้ป่วยอาจรู้สึกผิดต่อตนเองมากขึ้นที่มีความคิดฆ่าตัวตายขึ้นมาภายในจิตใจ การใช้กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อระลึกถึงความคิดฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพียงความคิด มิใช่ความเป็นจริง การรู้เท่าทันความคิดเช่นนี้เป็นกระบวนการที่เรียกว่า “Meta-cognitive awareness” จะช่วยให้ผู้ป่วยไม่ต้องตอบสนองต่อความคิดฆ่าตัวตายในลักษณะเดิมๆ และช่วยให้ผู้ป่วยมีทางเลือกที่จะตอบสนองหรือไม่ตอบสนองต่อความคิดนั้นๆ เพียงรู้เท่าทันความคิดฆ่าตัวตายก็จะสามารถหยุดชะงักความคิดนั้นลงได้ ผู้ป่วยก็จะ

^{๑๐๔} Barnhofer T, Duggan D, Crane C, Hepburn S, Fennell MJ, Williams JM. Effects of meditation on frontal alpha-asymmetry in previously suicidal individuals. *Neuroreport* 2007; 18(7): 709-712.

^{๑๐๕} Sephton SE, Salmon P, Weissbecker I, Ulmer C, Floyd A. Mindfulness meditation alleviates depressive symptom in women with fibromyalgia : results of a randomized clinical trial. *Arthritis Rheum* 2007; 57(1): 77-85.

สามารถอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงได้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานยังช่วยลดอาการย้ำคิดย้ำทำ ในเรื่องการฆ่าตัวตายและการตำหนิตัวเองต่อความรู้สึกผิดได้^{๑๐๖}

นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังสามารถรักษาอารมณ์ซึมเศร้าในแง่ที่จะช่วยลดอาการที่ยังคงเหลือในผู้ป่วยที่หายจากโรคซึมเศร้าแล้วบางส่วน ได้อีกด้วย เนื่องจากยาที่ใช้ในการรักษาภาวะโรคซึมเศร้านั้น สามารถทำให้หายขาดจากโรคได้เพียงในเบื้องต้นเท่านั้น ผู้ป่วยบางส่วนแม้ว่าจะหายดีแล้วแต่ก็ยังคงมีอาการคงเหลือบางส่วน ซึ่งได้แก่ ความคิดในเชิงลบต่อตนเอง ความกังวลต่อความเจ็บปวด การสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง การวิตกว่าตนเองจะกลับมาเป็นซ้ำอีก เป็นต้น อาการเหล่านี้อาจจะส่งผลให้ผู้ป่วยกลับมาเป็นโรคซึมเศร้าได้อีกหลังจากถูกกระตุ้น ซึ่งลักษณะเหล่านี้มีผลทำให้การหายไม่สมบูรณ์ ดังนั้นหากสามารถใช้กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มาช่วยลดอาการคงเหลือนี้ได้ จะช่วยให้การหายจากภาวะโรคซึมเศร้าสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และช่วยให้ผู้ป่วยสามารถฟื้นคืนความเชื่อมั่นต่อตนเอง เนื่องจากวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เป็นวิธีการที่ผู้ป่วยต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ใช้เวลาพิจารณาอยู่กับตนเองมากขึ้น และเป็นแนวทางสำคัญในการป้องกันการกำเริบของโรคซึมเศร้าในครั้งต่อไป^{๑๐๗}

ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีทั้งอาการวิตกกังวลและอารมณ์ซึมเศราร่วมกันนั้น มีการศึกษาในผู้ป่วยที่มีอารมณ์ซึมเศร้าร่วมกับความวิตกกังวล ซึ่งกำลังได้รับการรักษาด้วยการใช้ยา เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเจริญสติแบบ MCBT เป็นเวลา ๘ สัปดาห์ พบว่าการประเมินอารมณ์ซึมเศร้ามีอาการลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการสัมภาษณ์อาการที่ดีขึ้นของผู้ป่วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ยอมรับวิธีการบำบัดแบบการเจริญสติที่นำมาประยุกต์ใช้ในทางคลินิก การเข้าร่วมกลุ่มบำบัด MBCT ทำให้ผู้ป่วยสามารถยอมรับต่ออารมณ์ซึมเศร้าในตนเอง และมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาได้มากขึ้น ซึ่งผู้เข้าร่วมการบำบัดเกือบทั้งหมดมีอาการดีขึ้นมาก และยังคงนำหลักการและวิธีการเจริญสติกลับไปปฏิบัติต่อ มีผู้ป่วยเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ยังคงมีอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลอยู่^{๑๐๘}

^{๑๐๖} Williams JM, Duggan DS, Crane C, Fennell MJ. Mindfulness-based cognitive therapy for prevention of recurrence of suicidal behavior. *J Clin Psychol* 2006; 62(2): 201-210.

^{๑๐๗} Kingston T, Dooley B, Bates A, Lawlor E, Malone K. Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms. *Psychol Psychother* 2007; 80(Pt2): 193-203.

^{๑๐๘} Finucane A, Mercer SW. An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of Mindfulness-based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC Psychiatry* 2006; 6: 14.

เมื่อพิจารณาหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า จะพบว่าสอดคล้องกับคำสอนในพระไตรปิฎกซึ่งอ้างถึงในหนังสือพุทธธรรม^{๑๑๕} ว่า

“สมัยใด จิตหดหู่ สมัยนั้น เป็นกาลสำหรับเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตีสัมโพชฌงค์ ซ่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าจิตที่หดหู่ นั้น ปลูกให้ฟื้นได้ด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเสมือนบุรุษจะโหมไฟกองเล็กให้ลุกโพลง เขาใส่หญ้าแห้ง โคมัยแห้ง ไม้แห้งลงไป เป่าลมเข้าและไม่โรยฝุ่นลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถโหมไฟกองเล็กนั้นให้ลุกโพลงขึ้นได้ สมัยที่จิตหดหู่ก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน”

โพชฌงค์ ๗^{๑๑๖} เป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ หมายถึง ธรรมหรือข้อปฏิบัติเพื่อยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ กล่าวคือ ถึงที่สุดแห่งการดับทุกข์หรือการตรัสรู้ อันมี ๗ ประการ ซึ่งเมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้องดังมกัคคานิยามไปตามหลักอภิปัจจยตาหรือปฏิจาสมุปบันธธรรม อันเป็นไปดังนี้

๑) สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ในกิจที่ควรทำ ความไม่เผลอเรอ ความมีสติกำกับอยู่ในกิจหรือธรรมที่ปฏิบัติ เช่น การปฏิบัติธรรมวิจย, การมีสติระลึกรู้เท่าทันเวทนา, ความมีสติระลึกรู้เท่าทันความคิดปรุงแต่ง คือ อาการของจิตที่ฟุ้งซ่านไปปรุงแต่ง และความมีสติระลึกรู้เท่าทันธรรม

๒) ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ การวิจยหรือค้นคว้าธรรม การพิจารณาในธรรม อันครอบคลุมถึงการเลือกเฟ้นธรรมที่ถูกต้อง ดังาม ถูกจริต และไตร่ตรองด้วยปัญญา หรือการโยนิโสมนสิการ ให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง อย่างแท้จริง

เมื่อมีสติรู้เท่าทัน พร้อมทั้งวิจยค้นคว้าพิจารณาในกาย เวทนา จิต และธรรมที่สติรู้เท่าทันนั้นๆ ย่อมยังให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริงในสภาวะธรรมหรือธรรมต่างๆ ขึ้นเป็นลำดับ จึงมิใช่การเห็นความเป็นไปต่างๆ ตามความอยากและความเชื่อเพียงอย่างเดียว เมื่อเกิดความเข้าใจจากการธรรมวิจย ปัญญาข่อมสว่างกระจ่าง จึงข่อมรู้คุณ จึงเป็นปัจจัยเครื่องสนับสนุนให้เกิดวิริยะ

๓) วิริยสัมโพชฌงค์ คือ ความเพียร หมายถึง ความเข้มแข็ง ความบากบั่นสู้กิจ ไม่ย่อท้อต่อการปฏิบัติและการพิจารณาธรรม ตลอดจนการเพียรยกจิตไม่ให้หดหู่ เมื่อเกิดความเข้าใจในธรรมจากการพิจารณาธรรม ย่อมเป็นสุข เห็นประโยชน์ในการปฏิบัติ อุปาทานทุกขก็น้อยลงหรือเบาบางลง จึงข่อมทำให้เกิดความเพียรขึ้นเป็นธรรมดา เมื่อเห็นประโยชน์ในการปฏิบัติข่อมเกิดความเพียร เมื่อปฏิบัติด้วยความเพียร อย่างแน่วแน่ในระยะหนึ่ง ข่อมเป็นปัจจัยเครื่องสนับสนุนให้เกิดปิตี

^{๑๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๘๑-๒๘๒.

^{๑๑๖} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๕๐๒/๑๓๗

๔) ปิติสัมโพชนงค์ เมื่อมีสติพิจารณาในธรรมด้วยความเพียร ย่อมเกิดความอึดเอิบใจ ความปลาบปลื้มอันปราศจากอามิส ไม่เจือด้วยกิเลสขึ้นเป็นธรรมดา เมื่อมีวิริยะอย่างแน่วแน่ในการพิจารณาธรรมจนเกิดปิติขึ้น ซึ่งเมื่อความปิตินั้นคลายตัวลงแล้ว ย่อมเป็นปัจจัยเครื่องสนับสนุนให้เกิดปีสัทธา

๕) ปีสัทธาสัมโพชนงค์ คือ ความสงบกายและความสงบใจ เกิดความผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากความปิติที่ถูกระงับไป เมื่อร่างกายและจิตใจเกิดความสงบระงับจึงเกิดความสุข ย่อมเป็นปัจจัยเครื่องสนับสนุนน้อมนำให้เกิดสมาธิสัมโพชนงค์อันมีจิตตั้งมั่น

๖) สมาธิสัมโพชนงค์ คือ ความมีจิตตั้งมั่น เพราะเมื่อกายสงบ ย่อมพบสุข เมื่อพบสุขจิตย่อมตั้งมั่น เพราะจิตไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่านหรือปรุงแต่ง จึงมีจิตหรือสติตั้งมั่นอยู่กับกิจหรืองานที่ทำ อันเป็นไปตามธรรมชาติ สมาธินั้นเป็นกำลังแห่งจิตที่ทำให้จิตเข้มแข็งขึ้น เนื่องจากจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมไม่ซัดส่ายให้เกิดความทุกข์ ย่อมยังให้การปฏิบัติตามความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องนั้น เป็นไปอย่างมีกำลัง ดังนั้นสมาธิในสัมโพชนงค์จึงหมายถึงการมีจิตตั้งมั่นอย่างแน่วแน่ในการปฏิบัติเป็นจิตที่มีสติปราศเปรียวว่องไวที่เมื่อระลึกรู้เท่าทันในสิ่งใดแล้ว ก็ปล่อยวางโดยการวางอุเบกขาได้ทันที อันเป็นองค์สัมโพชนงค์องค์สุดท้าย

๗) อุเบกขาสัมโพชนงค์ คือ การวางใจเป็นกลาง การวางเฉย มีสติรู้เท่าทันตามความเป็นจริงหรือยอมรับตามความเป็นจริง แล้วละเสียโดยการตั้งมั่น วางเฉย หรือปล่อยวาง โดยอาศัยกำลังของจิตอันเกิดแต่สติ สมาธิ และปัญญา

ในการรักษาโรคซึมเศร้านั้นเกี่ยวข้องกับธัมมวิจยสัมโพชนงค์ วิริยสัมโพชนงค์ และปีติสัมโพชนงค์ จากผลการศึกษาข้างต้นพบว่า การทำสมาธิทั้งแบบจัดจ่อและวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลช่วยลดอารมณ์ซึมเศร้าได้ ซึ่งการทำสมาธิแบบจัดจ่อจะไปกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดการตื่นตัว เพิ่มความจำ เป็นกระบวนการที่เทียบเคียงได้กับวิริยสัมโพชนงค์และปีติสัมโพชนงค์ ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถระลึกในอารมณ์ ความคิด และเฝ้าติดตามอารมณ์ตัวเองด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ได้ตอบโต้หรือคล้อยตามความคิดในเชิงลบที่ก่อให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า เป็นกระบวนการของธัมมวิจยสัมโพชนงค์ ทำให้ผู้ป่วยสามารถจัดการกับอารมณ์ซึมเศร้าและความคิดในเชิงลบได้ดีขึ้น

ค.โรคสมาธิสั้น

โรคสมาธิสั้นเป็นโรคที่มีความผิดปกติทางจิตที่พบมากที่สุดในเด็ก การวินิจฉัยโรคอาการทางคลินิกเป็นหลัก เนื่องจากไม่มีการตรวจทางห้องปฏิบัติการใดที่จะใช้เพื่อช่วยในการยืนยันโรคได้ โรคสมาธิสั้นนี้จะพบในเด็กผู้ชายมากกว่าเด็กผู้หญิง อาการสำคัญของโรคเกิดจากพัฒนาการที่ผิดปกติ ทำให้เกิดลักษณะขาดสมาธิ (inattention), ู่วาม (impulsivity) และกิจกรรมมาก

เกินไป (hyperactivity) เมื่อเปรียบเทียบกับระดับพัฒนาการของเด็กในวัยเดียวกัน อาการเหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นก่อนอายุ ๗ ปี ต้องแสดงอาการอย่างน้อยในสถานการณ์ที่แตกต่างกันสองแห่ง เช่น บ้านและโรงเรียน จนรบกวนการทำหน้าที่ในด้านต่างๆ ส่งผลต่อการเรียนและการเข้าสังคม ทั้งนี้ต้องวินิจฉัยแยกออกจากกลุ่มโรคออทิซึม โรคจิตเภท และโรคจิตเวชอื่นๆ อาการของโรคสมาธิสั้นสามารถเปลี่ยนแปลงตามช่วงเวลาที่ผ่านมา ในช่วงวัยรุ่นอาการแสดงของการเคลื่อนไหวมากเกินไป (hyperactivity) จะน้อยลง คงเหลือแต่ลักษณะกระวนกระวายและความรู้สึกกระสับกระส่ายอยู่ภายใน ส่วนในช่วงวัยผู้ใหญ่อาการกระสับกระส่ายจะมีผลทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องอาศัยความสงบนิ่ง หลีกเลียงการทำงานหรือการใช้เวลาว่างที่ต้องอยู่ในสถานที่จำกัด ในวัยผู้ใหญ่อาการส่วนหนึ่งยังคงเหลืออยู่บางส่วน ซึ่งอาจทำให้การวินิจฉัยทำได้ยากขึ้น แต่ผู้ป่วยกลุ่มนี้ยังคงมีความยากลำบากในการดำเนินชีวิต ทั้งเรื่องการเรียนรู้ การงาน และการสังคม นอกจากนี้เด็กสมาธิสั้นที่มีโรคร่วมเป็นโรควิตกกังวลและโรคซึมเศร้าจะยังมีความยากลำบากในการปรับตัวมากยิ่งขึ้น^{๑๑๑}

การรักษาโรคสมาธิสั้นแบ่งออกได้เป็น ๓ แบบ คือ การรักษาที่มุ่งที่ผู้ปกครองและครอบครัว การรักษาที่มุ่งที่ตัวเด็กโดยตรง และการปรับแก้ที่สถานการณ์ เช่น โรงเรียน เป็นต้น แม้ว่าจะมีการพัฒนายาที่ใช้ในการรักษาโรคสมาธิสั้น โดยเฉพาะยากลุ่มที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทต้าน (psychostimulants) และยากลุ่มที่รักษาอาการซึมเศร้าที่ออกฤทธิ์ยับยั้งการดูดกลับของสารสื่อประสาทนอร์เอพิเนฟริน ซึ่งมีผลทำให้เกิดการตื่นตัว แต่ยังมีความเห็นที่แตกต่างกันในเรื่องการรักษาทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การพิจารณาเรื่องการให้ยาในระยะยาวต้องพิจารณาทั้งข้อดีและข้อเสียประกอบกัน และการรักษาหลายๆ วิธีร่วมกันจะให้ผลในการรักษาที่ดีกว่า มีพฤติกรรมบำบัดหลายรูปแบบที่สามารถนำมาปรับใช้ในผู้ป่วยแต่ละราย ได้แก่ การให้การเสริมแรงพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การให้รางวัล การให้คะแนน เป็นต้น การแนะนำผู้ปกครองในการปรับพฤติกรรมเด็ก ขณะที่อยู่ที่บ้าน การบำบัดเชิงความคิด และพฤติกรรมที่สอนให้เด็กสามารถตรวจสอบอารมณ์ ความคิด และสอนทักษะการแก้ปัญหา^{๑๑๒}

ในปัจจุบันการรักษาโรคสมาธิสั้นในรูปแบบองค์รวม การบำบัดแบบบูรณาการและอิงกับวิถีธรรมชาติ มีแนวโน้มได้รับความสนใจในการศึกษาเชิงประจักษ์และนำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคต่างๆ เพิ่มมากขึ้น การทำสมาธิสั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่มีการนำมาใช้ร่วมรักษาในโรคทาง

^{๑๑๑} Jensen PS, Shervette RE, Xenakis SN, Richters J. Anxiety and depressive disorders in attention deficit disorder with hyperactivity : new findings. *Am J Psychiatry* 1993; 150(8): 1203-1209.

^{๑๑๒} National Institute of Health. Diagnosis and treatment of attention deficit hyperactivity disorder. *NIH Consensus Statement* 1998; 16(2): 1-37.

กายและโรคทางจิตใจหลายแบบ คำนิยามเชิงจิตวิทยาที่ว่าการทำสมาธิเป็นการฝึกให้เกิดความใส่ใจ สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการทำงานของจิตสำนึก คือ ทำให้รู้ตัวมากขึ้น ทำให้สติมีความแจ่มชัด และมีบูรณาการในตนเองมากขึ้น การทำสมาธิสามารถนำมาปรับใช้ทางคลินิกได้โดยผู้รักษาที่มีประสบการณ์ฝึกสมาธิด้วยตนเองมาก่อน^{๑๑๓}

ประเภทของการทำสมาธิที่สำคัญมี ๒ แบบ^{๑๑๔} คือ การทำสมาธิแบบจดจ่อ (concentrative meditation) และการทำสมาธิแบบการเจริญสติ (mindfulness meditation) การทำสมาธิแบบจดจ่อเพื่อให้จิตใจแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำหนดเพียงอย่างเดียว จนจิตใจเกิดความสงบจากความคิดอื่น เกิดสภาวะของสมาธิขึ้น ส่วนการเจริญสติ คือ การเปิดใจรับรู้ความรู้สึก อารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะอย่างมีสติ และสามารถเฝ้าดูปรากฏการณ์ทางจิตเหล่านั้นด้วยความสงบ จนจิตใจเกิดความรู้ความเข้าใจใหม่ ปลดวางเงื่อนไขความคิดเดิม เปลี่ยนรูปแบบวิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ

Grosswald ได้ทำการศึกษาในปี ๒๐๐๔ ที่ Chelsea School ในเมือง Silver Spring มลรัฐ Maryland ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นโรงเรียนที่ให้การศึกษาแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียน เป็นการศึกษาเปรียบเทียบก่อนและหลังการทำสมาธิแบบจดจ่อในนักเรียนจำนวน ๑๐ ราย โดยได้รับการฝึกทำสมาธิวันละ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๑๐ นาที เป็นระยะเวลา ๓ เดือน พบว่าเด็กที่เข้ารับการฝึกทำสมาธิจะมีความสงบมากขึ้น มีความสนใจในการเรียนเพิ่มขึ้น ความเครียดในการเรียนลดลง และสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ดีขึ้น^{๑๑๕}

Jensen P และคณะ^{๑๑๖} ในปี ๒๐๐๔ ได้ทำการศึกษาการทำสมาธิแบบจดจ่อในเด็กผู้ชายที่เป็นโรคสมาธิสั้นจำนวน ๑๑ ราย ซึ่งเป็นการศึกษาแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม โดยให้เด็กผู้ชายกลุ่มทดลองเข้าฝึกทำสมาธิจดจ่ออยู่กับคำหรือรูปร่าง แล้วกลับตาดูรูปภาพ หลังจากนั้นให้รูปภาพนั้นบนพื้นกระดาษเปล่า ซึ่งผลการรักษาพบว่าอาการ โรคสมาธิสั้นมีอาการดีขึ้น เพิ่มสมาธิในการเรียนรู้มากขึ้น

^{๑๑๓} David J. **Notes on the psychology of meditation Part1: Definition** [Online] 2004 [Cited 2007 Sep 12]. Available from: <http://www.naropa.edu/faculty/johndavis/tp/medit2.html>.

^{๑๑๔} Barrows KA, Jacobs BP. Mind-body medicine. An introduction and review of the literature. **Med Clin North Am** 2002; 86(1): 11-31.

^{๑๑๕} Micucci D. **Meditation helps students. International Education. In: International Herald Tribune**; February 15; 2005.

^{๑๑๖} Jensen PS, Kenny DT. The effects of yoga on the attention and behavior of boys with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). **Journal of Attention Disorders** 2004; 7(4): 206-216.

อัมพร หัสศิริ และคณะ^{๑๑๑} ในปี ๒๕๔๕ ได้พัฒนากลุ่มมือการฝึกสมาธิและการจินตนาการในเด็กสมาธิสั้นอายุระหว่าง ๕-๑๑ ปี เพื่อให้ครู ผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็ก สามารถนำคู่มือไปใช้ในการฝึกสมาธิให้กับเด็กที่มีสมาธิสั้น ในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าเรียนและใช้ในการปรับพฤติกรรมหลังจากเข้าเรียนแล้ว รวมทั้งสามารถนำไปใช้ในการฝึกสมาธิกับเด็กปกติได้ การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบเปิด วัดผลก่อนและหลังการปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยเด็กสมาธิสั้นอายุ ๕-๑๑ ปี จำนวน ๑๕ ราย โดยทั้งหมดจะได้รับการฝึกสมาธิแบบจดจ่อวันละครั้ง เป็นเวลา ๑๒ วัน ผลการศึกษาพบว่าคะแนนแบบประเมินสมาธิและการจินตนาการในเด็กสมาธิสั้น กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิมีคะแนนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่การศึกษานี้มีตัวอย่างการทดลองน้อย ไม่มีกลุ่มควบคุม และไม่ได้ติดตามผลในระยะยาว จึงยังต้องการการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อยืนยันผล

การศึกษาผลของสมาธิในเด็กนั้นยังมีจำนวนจำกัด เนื่องจากในเด็กเล็กอาจไม่เป็นการสมควรที่จะให้เด็กนั่งหลับตาทำสมาธิเป็นระยะเวลานาน เพราะเป็นสิ่งที่ฝืนต่อธรรมชาติของเด็กที่ต้องมีกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา ซึ่งวิธีการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับเด็กที่มีอาการสมาธิสั้น คือ การทำสมาธิแบบจดจ่อ เนื่องจากเหมาะกับเด็กที่มีอายุตั้งแต่ ๕ ปี ขึ้นไป สามารถนั่งสมาธิได้นานครั้งละ ๕ นาที วันละ ๒ ครั้ง จากการศึกษาพบว่าการศึกษาตาม โปรแกรมนี้ได้รับความร่วมมือมากกว่าวิธีการอื่น แต่อย่างไรก็ตามในปัจจุบันยังขาดการรายงานถึงผลเสียของการฝึกสมาธิในเด็ก ซึ่งยังไม่สามารถสรุปได้ว่าการทำสมาธิในเด็กที่มีสมาธิสั้นมีแต่ผลดี จำเป็นต้องได้รับข้อมูลการศึกษาเพิ่มเติม^{๑๑๒}

ง.ภาวะติดสารเสพติด

การเสพติดเป็นภาวะที่สูญเสียความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการใช้สาร ทำให้มีการใช้ซ้ำๆ และมีการเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนี้ยังมีการพึ่งพิงทางสรีรวิทยา ซึ่งแสดงให้เห็นเป็นอาการถอนยาและอาการดื้อยา^{๑๑๓} โดยสุราเป็นสารเสพติดที่มีการใช้อย่างแพร่หลายมากที่สุด และก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ การทำงาน ปัญหาทางกฎหมาย ปัญหาทางสังคมอย่างกว้างขวาง ในทางจิตเวชศาสตร์นั้นสุราสามารถก่อให้เกิดหรือทำให้อาการของโรคทางจิตเวชกำเริบขึ้นได้ จึง

^{๑๑๑} อัมพร หัสศิริ, ขวัญใจ ธรรมขันโท, แสงอรุณ วงศ์ปัญญา. “คู่มือการฝึกสมาธิและการจินตนาการในเด็กสมาธิสั้น อายุ ๕-๑๑ ปี”. การประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิต นานาชาติ ครั้งที่ ๘ ประจำปี ๒๕๔๕ สุขภาพจิตกับยาเสพติด : ๑๗๑-๑๗๒.

^{๑๑๒} Wulliemier F. **Meditation**. Shahjahanpur: Shri Ram Chandra Mission, 1997.

^{๑๑๓} Sadock BJ, Sadock VA. **Kaplan&Sadock's synopsis of psychiatry : behavioral sciences/clinical psychiatry**. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins; 2007.

ต้องทำการวินิจฉัยคู่ ทั้งโรคทางจิตเวชและโรคจิตสารเสพติด ซึ่งทำให้เกิดปัญหาซับซ้อนและกระบวนการรักษาทำได้ยากลำบากยิ่งขึ้น^{๑๒๐}

จากการทบทวนงานวิจัยทางระบาดวิทยาสารเสพติดในประเทศไทย โดยสาวิตรี อัยฉางค์กรชัย^{๑๒๑} ในปี ๒๕๔๔-๒๕๔๕ พบว่าประชากรไทยอายุระหว่าง ๑๒-๖๐ ปี เคยใช้สารเสพติดไม่ชนิดใดก็ชนิดหนึ่งประมาณ ๑.๓ ล้านคน ซึ่งในปัจจุบันได้เพิ่มจำนวนขึ้นมากกว่าเดิม โดยสามารถจำแนกปัจจัยเสี่ยงต่อการติดสารเสพติดออกได้เป็น ๓ ด้านใหญ่ คือ ปัจจัยด้านชีววิทยา เช่น ปัจจัยทางพันธุกรรม เป็นต้น, ปัจจัยด้านจิตวิทยาและพฤติกรรม ที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ พฤติกรรมการใช้สาร และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ที่พบว่าสำคัญคืออิทธิพลการถูกชักจูงจากเพื่อน

เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านจิตวิทยาและพฤติกรรม การเสพติดสัมพันธ์กับลักษณะทางจิตใจและบุคลิกภาพหลายอย่าง ได้แก่ การมีบุคลิกภาพแบบแสวงหาการสัมผัส, แสวงหาความแปลกใหม่, หลีกเลียงอันตราย, มีความไวต่อการรับแรงเสริม, ลักษณะพื้นอารมณ์, วิธีการควบคุมตนเอง, การปรับตัว, ความสามารถทางพฤติกรรม, การเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตทั้งในแง่บวกและแง่ลบ และทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้มีความเชื่อมโยงอย่างซับซ้อนขององค์ประกอบภายในบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอก ผ่านการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลานาน ซึ่งในผู้ป่วยแต่ละรายจะมีน้ำหนักของปัจจัยต่างๆ เหล่านี้แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้งหมดจะเห็นว่า สมารถบำบัดสามารถนำมาประยุกต์ใช้แก้ไขเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบที่เกิดขึ้นภายในจิตใจได้มากกว่า^{๑๒๒}

ผลทางสรีรวิทยาอธิบายได้ด้วยบทบาทของสารสื่อประสาทที่สำคัญ คือ โดปามีน (dopamine) เนื่องจากการเชื่อมโยงของเส้นประสาทที่มีโดปามีนเป็นสารสื่อประสาทหลัก เป็นวงจรการเรียนรู้แบบเชื่อมโยงสัมพันธ์ ทำให้เกิดพฤติกรรมการใช้สารระยะยาว แม้ว่าจะผ่านการรักษาด้วยวิธีการต่างๆ มา แต่พฤติกรรมกลับกลับไปใช้สารเสพติดก็ยังคงเกิดขึ้นเสมอ การเสพติดจึงเป็นการเจ็บป่วยทางสมองอย่างหนึ่งด้วย^{๑๒๓}

การรักษาภาวะติดสารเสพติดนั้น ควรพิจารณาการรักษาแบบเป็นองค์รวม คือ ร่างกาย, จิตใจ, สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมถึงการพิจารณาถึงมิติทางจิตวิญญาณด้วย จากการศึกษพบว่า

^{๑๒๐} Westriech LM. Alcohol and mental illness. *Prim Psychiatry* 2005; 12(1): 41-46.

^{๑๒๑} สาวิตรี อัยฉางค์กรชัย. “ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด”. ใน : พิเชฐ อุดมรัตน์ บรรณาธิการ. ระบาดวิทยาของปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวชในประเทศไทย. สงขลา : ลิมบราเดอร์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗.

^{๑๒๓} อ่างแก้ว.

ความเชื่อทางศาสนาและการใช้สารเสพติดนั้น มีความสัมพันธ์เป็นปฏิภาคผกผันกัน (Inverse Relationship) คือเมื่อประเมินระดับความเชื่อทางจิตวิญญาณ พบว่าค่าคะแนนทางจิตวิญญาณที่เพิ่มขึ้นจะสัมพันธ์กับจำนวนบุหรี่ยาและสุราที่เสพลดลง ดังนั้นการทำสมาธิสามารถช่วยลดปริมาณการเสพยาสูบได้ ในการศึกษาเชิงสำรวจโดย Manheimer และคณะ^{๑๒๔} ในปี ๒๐๐๓ พบว่ากลุ่มที่ใช้สารเสพติดทางหลอดเลือดจะมีการใช้การรักษาแบบแพทย์ทางเลือกมากถึงร้อยละ ๔๕ ซึ่งสามอันดับแรกที่ผู้ป่วยนำมาใช้ในการรักษา คือ การบำบัดทางศาสนา การฝึกผ่อนคลาย และการทำสมาธิ ดังนั้นการบูรณาการทางจิตวิญญาณเข้าในกระบวนการรักษา สามารถช่วยให้เกิดแรงจูงใจในการเลิกใช้สารเสพติดได้

การทำสมาธิสามารถช่วยรักษาผู้ป่วยที่ติดสารเสพติดได้ เนื่องจากสมาธิช่วยให้เกิดความสงบ ลดความวิตกกังวล ลดความตื่นตัวของระบบประสาท ช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น เพิ่มความสามารถในการเผชิญและแก้ปัญหาทางจิตใจ นอกจากนี้สมาธิยังช่วยเปลี่ยนแปลงวิถีรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยเหล่านั้นได้ ในการบำบัดปัญหาผู้ติดยาเสพติดด้วยสมาธิบำบัดนั้น หากผนวกเข้ากับความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณ จะทำให้การรักษาได้ผลดีมากยิ่งขึ้น เนื่องจากความศรัทธาทางจิตวิญญาณมีส่วนสำคัญอย่างมาก ในการช่วยหนุนจิตใจของผู้ป่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในการรักษาและสร้างกำลังใจว่าจะสามารถเลิกเสพยาเสพติดได้อย่างแน่นอน^{๑๒๕}

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา การบำบัดผู้ป่วยที่ติดสารเสพติดด้วยวิธีการทำสมาธิ ได้รับความสนใจและศึกษากันเป็นจำนวนมาก เนื่องจากกระบวนการบำบัดเชิงความคิดและพฤติกรรมนั้น จะช่วยให้ผู้ป่วยเห็นความคิดอัตโนมัติที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด การนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเข้ามาร่วมด้วย จะช่วยเสริมกระบวนการบำบัดรักษาภาวะติดสารเสพติดให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยติดสารเสพติดที่มีปัญหาในการจัดการอารมณ์ อันเป็นผลทำให้การเลิกเสพยาเสพติดเป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก^{๑๒๖}

^{๑๒๓} Hyman SE, Malenka RC, Nestler EJ. Neural mechanisms of addictions: the role of reward-related learning and memory. *Annu Rev Neuroscience* 2006; 29: 565-598.

^{๑๒๔} Manheimer E, Anderson BJ, Stein MD. Use and assessment of complementary and alternative therapies by intravenous drug users. *Am J Drug Alcohol Abuse* 2003; 29(2): 401-413.

^{๑๒๕} Telles S, Naveen KV. Yoga for rehabilitation: an overview. *Indian J Med Sci* 1997; 51(4): 123-127.

^{๑๒๖} Hoppes K. The application of mindfulness-based cognitive interventions in the treatment of co-occurring addictive and mood disorders. *CNS Spectr* 2006; 11(11): 829-851.

ในการรักษาผู้ป่วยติดสารเสพติด จะอาศัยหลักการพื้นฐานเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ที่นำมาประยุกต์ใช้เป็นเทคนิคต่างๆ ซึ่งทักษะในช่วงต้น คือ ในช่วงที่เพิ่งเลิกสารเสพติดได้ ในช่วงนี้จะเน้นการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้กลับไปใช้สารเสพติดอีก การสรรหากิจกรรมอื่นๆ มาทดแทนพัฒนาทักษะที่จะจัดการกับความรู้สึกต้องการสารเสพติด การให้รางวัลเป็นแรงเสริม การเป็นตัวอย่างทางสังคมให้กับผู้อื่น เป็นต้น อีกส่วนคือทักษะในช่วงปลาย จะใช้เป็นหลักในช่วงคงสภาพเน้นในเรื่องของการปรับแก้ไขความคิดทางลบ การจัดการกับอารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์ซึมเศร้า ความวิตกกังวล เป็นต้น โดยผ่านการแก้ไขความคิดและพฤติกรรม ซึ่งเป็นสาเหตุของการกลับมาเสพซ้ำมากถึงร้อยละ ๓๐^{๑๒๗} ซึ่งการใช้ทักษะในการรักษาผู้ป่วยติดสารเสพติดทั้งสองช่วงนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับตัวผู้ป่วยเอง เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะเพิ่มระดับสติ พัฒนาจนเกิดปัญญา พิจารณาได้ว่าสารเสพติดเป็นสิ่งที่ให้โทษปรับทัศนคติที่ต่อตนเองและสารเสพติด ลดการถูกกระตุ้นจากปัจจัยภายในและภายนอก และเกิดความศรัทธาเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประโยชน์ โดยมีต้องพึ่งพิงสารเสพติด

ในการฝึกทำสมาธิแบบ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) จะเพิ่มเรื่องทักษะการเจริญสติเข้าไปด้วย โดยอาศัยหลักการให้มีประสบการณ์ตรง การฝึกเจริญสติแบบมีโครงสร้างรูปแบบที่ชัดเจน ใช้การสอน การเปลี่ยนแปลงทางอ้อมที่เป็นผลมาจากการตระหนักรู้ในวิถีจิตวิหยาตะวันออก ปรัชญาทางพระพุทธศาสนาในเรื่องของความคิดปรุงแต่ง อารมณ์ (เวทนา) ความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ตะกอนภายในจิตใจ (อนุสัย) ที่เกี่ยวกับกระบวนการเสพติดยา ทำให้เกิดวิธีการที่แตกต่างไป คือ เน้นที่ความเข้าใจในกระบวนการความคิดมากกว่าเนื้อหาความคิด โดยไม่ต้องมุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงเนื้อหาความคิดโดยตรง ให้ออกเป็นอุบายต่อความคิดที่เป็นลบ และยอมรับได้ว่าเป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ให้มีความสมดุลของการยอมรับและการเปลี่ยนแปลง จากหลักการข้างต้นวิธีการทำสมาธิด้วยการเจริญสตินั้น จะเน้นให้บุคคลเปลี่ยนแปลงท่าที มุมมอง ทัศนคติ และเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ต่อความคิดเชิงลบของตนเองมากกว่าการพยายามไปแก้ไขเปลี่ยนแปลงที่ตัวความคิดเชิงลบนั่นๆ^{๑๒๘}

การฝึกเจริญสติด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา เน้นเรื่องการมีสติเพื่อเฝ้าดูปรากฏการณ์ทางจิตใจ อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล เป็นรากฐานสำคัญของรูปแบบวิธีการทำสมาธิบำบัดแบบเจริญสติทั้งหมดที่มีอยู่ในปัจจุบันที่กล่าวมาข้างต้น มีการศึกษาของ

^{๑๒๗} Op.cit.

^{๑๒๘} Segal ZJ, William JM, Teasdale JD. **Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse.** New York: Guilford Press; 2002.

พริ้มเพรา ดิษขวนิช และ วาสนา พัฒนกำจร^{๑๒๕} ในปี ๒๕๔๒ ได้ทำการศึกษาผลของหลักสูตร วิชาสมาธิแบบมัลติฐานอย่างเข้มข้นเป็นระยะเวลา ๕ วัน ในวัยรุ่นที่เสพยาบ้า โดยแบ่งเป็นกลุ่ม ทดลอง ๒๓ ราย และกลุ่มควบคุม ๑๔ ราย พบว่าค่าความไวต่อความรู้สึกระหว่างบุคคล อาการ หวาดระแวง อาการทางจิตเภท และระดับความเครียด ในกลุ่มทดลองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่ากระบวนการเจริญสติด้วยวิชาสมาธิแบบมัลติฐานนั้น มีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดความมั่นคงภายในจิตใจ ใ่วางใจผู้อื่น และตีความประสบการณ์บนพื้นฐาน ของความเป็นจริงมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับที่พริ้มเพรา ดิษขวนิช^{๑๓๐} ในปี ๒๕๔๔ พบว่าผู้ปฏิบัติ วิชาสมาธิแบบมัลติฐานจะมีระดับของความมั่นคงทางอารมณ์ในระดับสูง เมื่อวัดด้วยแบบทดสอบ บุคลิกภาพและเขาวนอารมณ์ในแง่ผลต่อการใช้สารเสพติดในระยะยาว นอกจากนี้ Bowen S และ คณะ^{๑๓๑} ในปี ๒๐๐๖ ได้ศึกษาผลของวิชาสมาธิแบบมัลติฐานต่อปริมาณการใช้สารเสพติดเมื่อผู้ป่วย ออกจากเรือนจำแล้ว พบว่าเมื่อเปรียบเทียบกลุ่มที่ปฏิบัติวิชาสมาธิแบบมัลติฐานกับกลุ่มที่ไม่ได้ฝึก ปฏิบัติ กลุ่มที่ปฏิบัติวิชาสมาธิแบบมัลติฐานจะมีปริมาณการใช้สารเสพติด ได้แก่ สุรา ัญญา โทเคน เป็นต้น ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีอาการผิดปกติทางจิตใจน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

Linehan M เป็นผู้นำแนวคิดในเรื่องของการปฏิบัติวิชาสมาธิแบบมัลติฐานผสมผสานเข้ากับการ จัดการอารมณ์ โดยเรียกกระบวนการฝึกปฏิบัติแบบนี้ว่า ความอดทนทางอารมณ์ (affect tolerance training) และการปรับอารมณ์ (affect regulation training) ร่วมกับการรักษาแบบ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการจดจำ (cognitive-behavioral therapy) และองค์ประกอบอื่นๆ ที่มีผล ต่อการรักษา คือ จิตบำบัดเดี่ยว จิตบำบัดกลุ่ม การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ในกรณีฉุกเฉิน เริ่มจาก ประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย ลดอารมณ์โกรธ ลดอัตราการเข้าโรงพยาบาล เพิ่ม ความร่วมมือต่อการรักษาในผู้ป่วยที่มีลักษณะสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ภาพลักษณ์ของตนและอารมณ์ที่ ไม่คงที่ และควบคุมตนเองไม่ได้อย่างมาก เพราะการบำบัดด้วยวิธีนี้มีผลให้ผู้ป่วยสามารถจัดการกับ อารมณ์และควบคุมพฤติกรรมได้ดีขึ้น จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยติดยาเสพติดได้ ซึ่ง Linehan M และคณะ ได้ศึกษาแบบสุ่มที่มีกลุ่มเปรียบเทียบพบว่า ในผู้ป่วยที่ติดยาเสพติดที่ได้รับ

^{๑๒๕} พริ้มเพรา ดิษขวนิช, วาสนา พัฒนกำจร. “การใช้วิชาสมาธิแบบมัลติฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพ ของเด็กวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดประเภทยาบ้า”. *ว.สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย* ๒๕๔๒; ๗(๒): ๕๑-๑๐๐.

^{๑๓๐} พริ้มเพรา ดิษขวนิช. “ผลของการปฏิบัติวิชาสมาธิแบบมัลติฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเขาวน อารมณ์”. *ว.สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย* ๒๕๔๔; ๔๖(๓): ๑๕๕-๒๐๗.

^{๑๓๑} Bowen S, Witkiewitz K, Dillworth TM et al. Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychol Addict Behav* 2006; 20(3): 343-347.

การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยวิธีการนี้เป็นระยะเวลา ๑ ปี จะมีปริมาณการใช้สารเสพติดลดลงจากการตรวจปัสสาวะและการสัมภาษณ์ผู้ป่วย^{๑๓๒}

ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ^{๑๓๓} ได้เสนอโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด เป็นแนวทางหนึ่งของสมาธิบำบัดที่เน้นการเจริญสติว่า การมีท่าทีที่เหมาะสมต่อความคิดและอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก กล่าวคือ เราไม่สามารถแก้ไขปรับเปลี่ยนความคิดทางลบด้วยทัศนคติที่เป็นลบ คือ การต่อต้าน ความไม่พึงพอใจ โกรธต่อความคิดเหล่านั้น แต่ท่าทีที่เหมาะสมและนำไปสู่การบำบัดที่ยั่งยืน คือ การยอมรับความคิดที่เป็นลบด้วยความเข้าใจและอ่อนโยนต่อตนเอง การยอมรับนั้นไม่ได้หมายความว่าเห็นดีด้วย แต่เป็นการให้ความรักและความเข้าใจแก่ตนเอง พร้อมกับการวางใจด้วยพรหมวิหารธรรมต่อความคิดและอารมณ์ที่กำกวมเกิดขึ้นในขณะนั้น และวางใจให้ยอมรับโดยไม่ยึดติด การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเองอย่างเป็นธรรมชาติ ค่อยเป็นค่อยไป อ่อนโยน ร่วมกับมีการเติบโตขึ้นของการมีความรักความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับ Hayes S และคณะ^{๑๓๔} ที่เสนอว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยให้ผู้ป่วยหยุดการทำสงครามกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งยกเลิกการพยายามหนีสิ่งนั้นอย่างไร้ผล สามารถสรุปได้เป็นหลักการว่า “ไม่สู้ ไม่หนี” นั่นเอง นอกจากนี้ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ และคณะ ในปี ๒๕๕๗ ได้เฝ้าติดตามประเมินผลการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ป่วยติด ยาเสพติดจำนวน ๑๖ ราย เป็นระยะเวลา ๘ สัปดาห์ เมื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงความเข้าใจ ความรู้สึก ทัศนคติที่เกิดขึ้นหลังจากการฝึกปฏิบัติ พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถเกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ทั้งในด้านความสงบสุข ความสามารถระลึกความรู้สึกของตนเอง รู้สภาวะอารมณ์โกรธ สามารถพิจารณาเหตุผลได้ดีขึ้นกว่าเดิม มีการให้อภัยตนเอง มีความรักความเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น และมีทัศนคติที่ดีต่อการทำสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่าสามารถช่วยให้ปรับเปลี่ยนชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นได้^{๑๓๕}

^{๑๓๒} Linehan MM. Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder. Theory and method. *Bull Menninger Clin* 1987; 51(3): 261-276.

^{๑๓๓} ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, สมจิตร์ มณีกานนท์, สมจิตร์ ห่องบุตรศรี. “ประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด”. *ว.สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ๒๕๕๔*; ๔๖(๑): ๑๓-๒๔.

^{๑๓๔} Hayes S, Feldman G. Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clin Psychol Sci Prac* 2004; 11: 255-262.

^{๑๓๕} ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, สมจิตร์ มณีกานนท์, สมจิตร์ ห่องบุตรศรี. *คู่มือสมาธิบำบัด*. (ขอนแก่น: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔-๔๐.

การประยุกต์ใช้กระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งประกอบด้วยการเฝ้าดูความรู้สึกตน พบว่าในระยะแรกผู้ป่วยจะมีความรู้สึกต่างๆ มากมายที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด ซึ่งการเฝ้าดูอย่างสงบและไม่ตอบโต้มัน จะทำให้ความรู้สึกและความคิดเหล่านั้นไม่ได้รับการเพิ่มเติมเสริมแต่งอย่างที่เคยเป็น ประกอบกับความสงบที่มีพล้งเกิดขึ้นในจิตใจ จะทำให้ความฟุ้งซ่าน ความอยาก เสพสารเสพติด และความกระวนกระวายใจที่ไม่ได้เสพจะลดน้อยลงเอง ขณะที่กระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานและเฝ้าดูอย่างใส่ใจต่อความรู้สึกนั้น จะเข้าไปเปลี่ยนแปลงธรรมชาติชีวิตในส่วนที่เป็นความอยากให้สลายตัวออกไป แล้วเปลี่ยนแปลงให้เกิดปัญญา คือ ความเข้าใจ ความรัก และการยอมรับตัวเองอย่างอ่อนโยน^{๑๗๖}

จากหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อนำมาบำบัดปัญหาเสพติด สามารถสรุปทักษะสำคัญที่ได้พัฒนาขึ้น ๓ ประการ^{๑๗๗} คือ

๑) การออกจากศูนย์กลางความคิดและความรู้สึก เป็นผู้สังเกตการณ์ที่ละวาง ช่วยให้จิตใจไม่กลายเป็นความคิดและอารมณ์นั้นๆ ทำให้เกิดระยะห่างระหว่างผู้สังเกตและสิ่งที่ถูกสังเกต

๒) ทักษะการฝึกฝนในการเฝ้าดูความรู้สึกที่กอดคั้น เป็นการต่อต้านกระแสความคิดและความรู้สึกที่เกิดจากรูปแบบที่ใช้สารเสพติดจนเคยชิน การต้านทานต่อความอยากเสพเป็นทักษะที่สำคัญ หากสามารถพัฒนาขึ้นได้ ผู้ป่วยจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

๓) ทักษะการปล่อยปละตนเองให้สงบลง คือ การมีความรัก ความอ่อนโยนให้กับตนเอง เรียนรู้ที่จะโอบกอดความสุขและความทุกข์ในตนเอง เป็นบูรณาการของสติ ปัญญา และความรัก ทักษะในข้อนี้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถอยู่กับความรู้สึกทุกข์ทรมานจากการขาดสารเสพติดได้ นอกจากนี้ในช่วงที่ผู้ป่วยกลับมาดำเนินชีวิตใหม่หลังจากเลิกเสพสารเสพติดแล้ว ต้องมาพบกับผลเสียที่ตามมาจากการใช้สารเสพติดในอดีต ซึ่งเป็นปัญหาที่เป็นความจริงของชีวิต ความคิดเหล่านี้มิใช่ความคิดที่บิดเบือนจนถึงกับต้องแก้ไขความคิดนั้น แต่การฝึกให้ผู้ป่วยเปลี่ยนกระบวนการทัศน์ คือ การเปลี่ยนความสัมพันธ์ต่อความคิดนั้น ให้หันกลับมามองความคิด ดำเนินโทษตัวเอง ความรู้สึกเสียใจ และความรู้สึกผิดด้วยความรัก ว่าเป็นส่วนหนึ่งของพลังชีวิตที่แสดงตัวออกมา โดยไม่จำเป็นต้องไปตอบโต้ แต่สามารถโอบกอดความทุกข์เหล่านั้นไว้ในภาพรวมชีวิตทั้งหมดจนเกิดภาวะบูรณาการในตนเอง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจึงกลับกลายเป็นเงื่อนไข

^{๑๗๖} รัชชชัย กฤษณะประกกรกิจ, สุมน ปิ่นเจริญ. โปรแกรมบำบัดทางจิตสำหรับผู้ติดยาเสพติด. (ขอนแก่น: โรงพิมพ์ศิริกัญญา ออฟเซ็ท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖-๗๔.

^{๑๗๗} Hoppes K. The application of mindfulness-based cognitive interventions in the treatment of co-occurring addictive and mood disorders. *CNS Spectr* 2006; 11(11): 829-851.

สำคัญที่บุคคลนั้นจะสามารถมองชีวิตตนเองอย่างลึกซึ้ง ได้เรียนรู้ เข้าใจ รัก และให้อภัย เป็นโอกาสของการเจริญเติบโตทางจิตใจและจิตวิญญาณ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้ป่วยคิดสารเสพติดสามารถควบคุมจิตใจและพฤติกรรมของตนเองได้ ไม่สนองตอบต่อความต้องการในการเสพสารเสพติด กลไกที่สำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อภาวะติดสารเสพติด คือ การลดการหลั่งสารโดปามีนในสมอง ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดและการกลับมาเสพซ้ำอีก นอกจากนี้ระดับสติปัญญาที่เพิ่มมากขึ้นจากการปฏิบัติ ทำให้ผู้ป่วยสามารถพิจารณาและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ มีผลช่วยให้เกิดความสงบ ลดความวิตกกังวล ลดความตื่นตัวของระบบประสาท เพิ่มความสามารถในการเผชิญและแก้ปัญหาทางจิตใจ และช่วยเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยไปในทางที่ดีขึ้นได้ ที่สำคัญคือความศรัทธาต่อศาสนาและตนเองจะเพิ่มความเชื่อมั่นของผู้ป่วย ทำให้ประสิทธิภาพในการรักษาได้ผลมากขึ้น

จ.ปัญหาการนอน

ศาสตร์ในทางพระพุทธศาสนาได้แยกสภาวะของการรู้ตัว การตื่น การหลับ และสภาวะของสมาธิออกจากกัน เมื่อเปรียบเทียบสภาพจิตที่เป็นสมาธิกับสภาพการหลับ ช่วงที่จิตเป็นสมาธินั้นจะตัดการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายนอกเช่นเดียวกันกับการหลับ แต่ในการทำสมาธินั้นจะยังคงดำรงความตื่นตัวอยู่ในจิต จึงเป็นที่น่าสนใจว่าความแตกต่างของสภาวะจิตเช่นนี้ จะทำให้การทำสมาธิมีผลเช่นไรกับการนอนหลับ และเมื่อนำมาใช้ในทางคลินิกจะก่อให้เกิดผลในทางใดต่อความผิดปกติทางการนอน^{๑๓๘}

ปัญหาการนอนไม่หลับเป็นตัวชี้วัดอย่างหนึ่งของปัญหาทางสุขภาพจิต อย่างไรก็ตามการนอนไม่หลับอย่างเรื้อรังนั้น อาจเกิดจากสาเหตุอื่นได้อีกหลายสาเหตุ เช่น โรคทางร่างกาย สภาพแวดล้อม ตลอดจนสุขนิสัยการนอนของแต่ละบุคคล การนอนไม่หลับที่เกิดจากความตื่นตัวทางสรีรวิทยาที่มากเกินไป สามารถนำมาฝึกผ่อนคลายในแบบต่างๆ รวมทั้งการทำสมาธิเข้ามามีบทบาทในการช่วยแก้ปัญหาการนอนไม่หลับได้ แม้ว่าการทำสมาธิจะไม่ได้มีจุดมุ่งหมายให้ผู้ฝึกนอนหลับหรือใช้แก้ปัญหาการนอนโดยตรง แต่เนื่องจากประสิทธิภาพของการนอนนั้นจะสัมพันธ์กับสภาวะทางจิตใจ คือ ในภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า หรือเครียด จะทำให้เกิดความแปรปรวนของการนอนหลับได้ การทำสมาธิอาจช่วยแก้ปัญหาการนอนทางอ้อม คือ เมื่อฝึกสมาธิแล้วทำให้เกิดการผ่อนคลาย จิตไม่ฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ลดลง กระบวนการหลับตามธรรมชาติก็สามารถกลับมาทำหน้าที่ได้ตามปกติ

^{๑๓๘} Naveen KV, Telles S. Sensory perception during sleep and meditation: common features and differences. *Percept Mot Skills* 2003; 96 (3 Pt 1): 810-811.

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการทำสมาธิ ต่อความผิดปกติของการนอนหลับโดยตรงมีอยู่น้อยมาก ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยด้วยโรคทางร่างกายอื่นๆ เช่น การใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมและโรคมะเร็งชนิดอื่นๆ ช่วยทำให้คุณภาพของการนอนหลับในผู้ป่วยโรคมะเร็งเหล่านั้นดีขึ้น หรือการศึกษาในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ ให้เข้าฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นระยะเวลา ๘ สัปดาห์ พบว่ามีผลดีต่อคุณภาพการนอนเช่นเดียวกัน และสามารถส่งผลดีต่อการนอนอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ๖ เดือน หลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งจะสัมพันธ์กับอาการวิตกกังวลและอารมณ์ซึมเศร้าที่มีอาการดีขึ้นด้วย^{๑๓๕}

การประยุกต์ใช้สมาธิบำบัดเพื่อแก้ปัญหาการนอน จะอาศัยแนวทางที่สำคัญ ๒ ประการ คือ การทำสมาธิให้จิตใจสงบเกิดสภาวะผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่จะช่วยให้ผู้ป่วยรู้เท่าทันความคิดที่ก่อให้เกิดความกังวล เพราะผู้ที่มีปัญหาการนอนไม่หลับมักจะมีอาการวิตกกังวลเกี่ยวกับการนอนของตนเอง ซึ่งจากความวิตกกังวลนี้ก่อให้เกิดความคิดในทางลบ คาดเดาผลในทางที่ไม่ดีจากการนอนไม่หลับ ความคาดหวังมากเกินไปที่จะต้องควบคุมการนอนให้ได้ และความกลัวต่อการนอนไม่หลับเป็นวงจรร้าย ทำให้อาการนอนไม่หลับมีอาการรุนแรงมากยิ่งขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะเน้นการปฏิบัติเพื่อแยกตัวตนออกจากความคิดเชิงลบเหล่านั้น มองความคิดเชิงลบเหล่านั้นด้วยจิตใจที่เป็นกลาง และรู้เท่าทันว่าเป็นเพียงแค่วิถีความคิดที่เกิดขึ้นชั่วขณะ^{๑๔๐}

Heidenreich T และคณะ ในปี ๒๐๐๖ ได้ศึกษานำร่องการใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับในระยะแรก ที่ได้รับการรักษาด้วยยาและจิตบำบัดอื่นๆ มาเป็นระยะเวลานานกว่า ๑ ปี และมีอาการนอนไม่หลับต่อเนื่องมาตลอดเป็นระยะเวลา ๖ เดือน พบว่าในจำนวนผู้ป่วย ๑๔ รายนั้น มีการนอนหลับที่ดีขึ้น คือ ค่าเวลาในการหลับทั้งหมดมากขึ้น และหลับได้เร็วขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวนผู้ป่วยที่ใช้ยานอนหลับลดลงจาก ๑๒ ราย เหลือ ๕ ราย แต่ยังคงต้องการการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อยืนยันผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในผู้ป่วยที่มีปัญหาในการนอนไม่หลับ^{๑๔๑}

^{๑๓๕} Kreitzer MJ, Gross CR, Ye X, Russas V, Treesak C. Longitudinal impact of mindfulness meditation on illness burden in solid-organ transplant recipients. **Prog Transplant** 2005; 15(2): 166-172.

^{๑๔๐} Teasdale JD, Moore RG, Hayhurst H, Pope M, Williams S, Segal ZV. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. **J Consult Clin Psychol** 2002; 70(2): 275-287.

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นระยะเวลาาน ๘ สัปดาห์ ช่วยเรื่องการนอนหลับในผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายอวัยวะ ๒๐ ราย และการนอนหลับที่ดีขึ้นนี้ยังคงอยู่เมื่อวัดผลหลังจากการฝึกแล้วเป็นเวลานาน ๖ เดือน นอกจากนี้อารมณ์ซึมเศร้าและความวิตกกังวลก็มีการลดลงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่เป็นประจำ ที่เฝ้าสังเกตความรู้สึกของร่างกาย พิจารณาอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น แล้วปล่อยวางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้น ไม่เกิดอาการกระวนกระวายใจ สามารถนอนหลับด้วยใจที่เป็นสุขได้ด้วยตนเอง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยให้ผู้ป่วยสามารถหลับได้ง่ายและเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้น ผู้ป่วยหลายรายไม่ต้องรับประทานยานอนหลับหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้เพียง ๒-๓ สัปดาห์^{๑๔๒}

นอกจากนี้ในการทำสมาธิแบบโยคะก็ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้เช่นกัน มีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผลของการฝึกโยคะที่ประกอบด้วยการหายใจ การฝึกท่าทาง และการทำสมาธิ ว่าสามารถช่วยปรับลดการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบประสาทอัตโนมัติที่มากเกินไป ทำให้การนอนหลับมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น^{๑๔๓}

Khalsa ในปี ๒๐๐๔ ได้ศึกษาผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับที่สัมพันธ์กับความผิดปกติทางจิตเวชอื่น และมีปัญหาการนอนไม่หลับมาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานเกิน ๖ เดือน มาเข้ารับการฝึกสมาธิ ซึ่งมีการฝึกการควบคุมจังหวะของลมหายใจในท่านั่งหลังตรง เมื่อวัดผลการทำสมาธิ พบว่าในผู้ป่วย ๓๔ ราย มีค่าที่บ่งบอกเกี่ยวกับคุณภาพของการนอน ได้แก่ ประสิทธิภาพการนอน เวลาหลับทั้งหมด เวลาการตื่นทั้งหมด และเวลาการตื่นหลังจากที่หลับไปแล้ว ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับค่าก่อนการรักษาด้วยการทำสมาธิ^{๑๔๔}

การนำสมาธิบำบัดมาใช้ในการรักษาผู้ที่มีความผิดปกติในการนอน แม้ว่าโดยหลักการและการศึกษาเท่าที่มีอยู่จะแสดงให้เห็นว่า ทำให้ผู้ป่วยมีภาวะการนอนหลับที่ดีขึ้น แต่ยังคงขาดการศึกษาที่มีคุณภาพและปริมาณมากพอที่จะพิสูจน์ผลให้เห็นเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถช่วยรักษาและลดอาการของโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคสมาธิสั้น ภาวะติดสารเสพติด และปัญหาการนอนไม่หลับได้ ซึ่งโรคเหล่านี้ล้วน

^{๑๔๑} Heidenreich T, Tuin I, Pflug B, Michal M, Michalak J. Mindfulness-based cognitive therapy for persistent insomnia: a pilot study. **Psychother Psychosom** 2006; 75(3): 188-189.

^{๑๔๒} Kreitzer MJ, Gross CR, Ye X, Russas V, Treesak C. Longitudinal impact of mindfulness meditation on illness burden in solid-organ transplant recipients. **Prog Transplant** 2005; 15(2): 166-172.

^{๑๔๓} Parchad O. Role of yoga in stress management. **West Indian Med J** 2004; 53(3): 191-194.

^{๑๔๔} Khalsa SB. Treatment of chronic insomnia with yoga: a preliminary study with sleep-wake diaries. **Apply Psychophysiology Biofeedback** 2004; 29(4): 269-278.

จำเป็นต้องรักษาร่วมกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เป็นวิธีการที่ช่วยลดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดอาการตึงเครียด ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะในการพิจารณาแยกแยะอารมณ์และความคิด เกิดการเรียนรู้ใหม่ สามารถแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการทางจิตเภทได้ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับความรู้สึกตัว เป็นผลในการลดการตอบสนองต่อสิ่งเร้า เกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดและแก้ไขเนื้อหาความคิดในส่วนที่ผิดปกติ ช่วยลดความขัดแย้งกันภายในจิตใจ เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอาการทางจิตเภท และที่สำคัญคือทำให้ผู้ป่วยเกิดความเชื่อมั่นและมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติ มีสติรู้เท่าทันความเป็นจริง

๔.๒.๕ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคอื่นๆ

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อการรักษาโรคนั้น นอกเหนือจากจะช่วยรักษาโรคที่สำคัญที่เป็นปัญหาทางสุขภาพที่มีอัตราการตายและมีความรุนแรงมาก ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานยังส่งผลต่อระบบและโรคอื่นๆ อีก ได้แก่

ก.โรคลมชัก

โรคลมชัก เป็นกลุ่มอาการอันเนื่องมาจากการที่สมองส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งหมดทำงานมากเกินไปชั่วขณะหนึ่ง ผู้ป่วยโรคลมชักอาจมีแค่อาการเหม่อลอย มีอาการเคี้ยวปากหรือขยับมือไปมา ประสาทหลอน และอาจจะรุนแรงถึงขั้นมีอาการเกร็งกระตุกทั่วทั้งร่างกาย ไม่รู้สึกตัว และมีอุจจาระ-ปัสสาวะราด โรคลมชักนี้เกิดขึ้นได้กับคนในทุกเพศทุกวัย โดยมีอัตราการเกิดประมาณร้อยละ ๑ ของประชากรทั้งหมด โรคลมชักไม่ใช่โรคติดต่อและไม่มีการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์

สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการของโรคลมชัก คือ การลดลงของปริมาณสาร Gamma aminobutyric acid (GABA) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ทำหน้าที่เป็นสารสื่อประสาท (neurotransmitter) สาร GABA เป็นสารจำเป็นสำหรับการทำงานที่เหมาะสมของสมองและระบบประสาทส่วนกลาง มีผลในการลดการทำงานที่มากเกินไปของสมอง เพื่อรักษาสมดุลของสมองและระบบประสาท ทำให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย ป้องกันการเกิดอาการวิตกกังวลและอารมณ์ซึมเศร้าได้ นอกจากนี้ยังทำให้การเรียนรู้ดีขึ้น มีความคิดที่เฉียบคม และเพิ่มคุณภาพในการนอนหลับ เมื่อสมองขาดสาร GABA จะทำให้สมองทำงานมากเกินไป จนเกิดภาวะตื่นตระหนก กระสับกระส่าย หงุดหงิด และเกิดอาการชักในที่สุด สาร GABA นั้น นอกจากจะเป็นสารที่ควบคุมการทำงานของสมอง ทำให้เกิดความสงบขึ้น ยังเป็นตัวช่วยกระตุ้นให้เกิดการผลิตสาร endorphine ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขและสงบ เป็นผลในการป้องกันการเกิดอาการของโรคลมชักได้

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีการที่สามารถชักนำให้เกิดสาร glutamate ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการสร้างสาร GABA เพิ่มมากขึ้นในสมอง ทำให้ระดับของสาร GABA เพิ่มมากขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพในการยับยั้งการทำงานเชิงลบของระบบประสาทมากขึ้น สามารถรักษาและป้องกันการเกิดอาการของโรคลมชักได้^{๑๔๕}

ข.โรคหอบหืด (asthma)

การหายใจมีทั้งกระบวนการที่อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก การหายใจสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพร่างกายและสภาพจิตใจ เช่นเมื่อร่างกายอยู่ในขณะออกกำลังกายก็จะมียอัตราการหายใจที่เร็วและลึกขึ้น หรือในภาวะที่เกิดมีความกดดันทางอารมณ์รุนแรงก็สามารถชักนำให้เกิดภาวะการหายใจไวเกินได้ (hyperventilation) การหายใจส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตไร้สำนึกจะเชื่อมโยงกับภาวะอารมณ์และจิตใจ การทำสมาธิและเจริญสติที่มีผลปรับเปลี่ยนสภาพจิตใจจึงมีผลต่อลมหายใจด้วย นอกจากนี้ลมหายใจยังถูกใช้เป็นการสำคัญในการทำสมาธิ เช่นการทำสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นต้น

มีการศึกษารูปแบบการหายใจทั้งแบบที่ใช้ทรวงอกและการหายใจด้วยท้อง ร่วมกับการตรวจวัดอื่นๆ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ คลื่นไฟฟ้าสมอง ค่าการนำไฟฟ้าของผิวหนัง และปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนปลาย เมื่ออยู่ในสมาธิอัตราการหายใจจะลดลงจาก ๑๑ ครั้งต่อนาที เหลือเฉลี่ย ๕ ครั้งต่อนาที และรูปแบบการหายใจด้วยท้อง ซึ่งเป็นการกำหนดในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อตรวจวัดคลื่นสมองจะพบว่ามีคลื่นแอลฟาและธีต้าเพิ่มขึ้น การพบความเปลี่ยนแปลงของการหายใจสัมพันธ์กับคลื่นสมองที่เปลี่ยนแปลงในภาวะสมาธินี้ ทำให้เห็นความเชื่อมโยงของร่างกาย จิตใจ และลมหายใจได้ดียิ่งขึ้น^{๑๔๖}

การหายใจมีความเชื่อมโยงกับการเต้นของหัวใจด้วย กล่าวคือในขณะที่มีการหายใจจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อเปรียบเทียบรูปแบบการหายใจที่แตกต่างกัน พบว่าการทำสมาธิแบบโยคะในการปฏิบัติทำทางต่างๆ จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มสูงขึ้น ส่วนการทำสมาธิแบบเซนและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะทำให้อัตราการหายใจลดลง และสอดคล้องเป็นจังหวะเดียวกันกับการเต้นของหัวใจมากขึ้น เมื่อเทียบกับการปล่อยให้หายใจด้วยตนเอง (spontaneous breathing)^{๑๔๗}

^{๑๔๕} Elias AN, Guich S, Wilson AF. Ketosis with enhanced GABAergic tone promotes physiological changes in Transcendental Meditation. **Med Hypotheses** 2000; 54(4): 660-2.

^{๑๔๖} Delmonte MM. Electroocortical activity and related phenomena associated with meditation practice: a literature review. **Int J Neurosci** 1984; 24(3-4): 217-31.

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถลดอัตราการหายใจ ช่วยรักษาภาวะอัตราการหายใจผิดปกติในผู้ใหญ่ ซึ่งมีอัตราการหายใจมากกว่า ๒๔ ครั้งต่อนาที (tachypnea) ให้ลดลงสู่ภาวะปกติ (๑๖-๒๐ ครั้งต่อนาที) ช่วยรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะหายใจลำบาก (dyspnea) ต้องออกแรงในการหายใจเป็นอย่างมาก เช่น โรคหอบหืด เป็นต้น ด้วยการเพิ่มปริมาณอากาศเข้าและออกภายในปอดมากขึ้น จากที่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้สามารถหายใจได้ช้าและลึกขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมจังหวะของการหายใจให้สม่ำเสมอ การหายใจเข้าและออกเป็นระยะเวลาเท่าๆ กัน แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะการหายใจผิดปกติให้หายเป็นปกติได้^{๑๔๘}

โรคหืดหอบเป็นโรคปอดชนิดเรื้อรัง เกิดจากการอักเสบของทางเดินหายใจและเกิดการเกร็งตัวของหลอดลม (bronchospasm) ชั่วคราว เมื่อเกิดการเกร็งตัวของหลอดลมจะทำให้อากาศไม่สามารถไหลผ่านได้ตามปกติ เป็นผลทำให้ต้องออกแรงในการหายใจมากขึ้น ในกรณีที่เป็นรุนแรงอาจเสี่ยงอันตรายถึงกับชีวิตได้ อาการหอบหืดสามารถถูกกระตุ้นด้วยสารก่อภูมิแพ้ เช่น ฝุ่นละออง เกสรดอกไม้ ขนสัตว์ ไรฝุ่น ฯลฯ สารที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง เช่น ควันทูบรี่ กลิ่นเหม็น ฯลฯ การติดเชื้อในทางเดินหายใจ, อากาศที่เปลี่ยนแปลง, การออกกำลังกาย, ภาวะกรดไหลย้อน, ความเครียด และความวิตกกังวล เป็นต้น

การรักษาโดยทั่วไปประกอบด้วยการใช้ยาควบคุมอาการในระยะยาว เพื่อป้องกันอาการหอบหืด การแก้ไขอาการในระยะหอบหืดเฉียบพลัน และให้ยาเพื่อลดภาวะภูมิแพ้ นอกจากนี้ยังมีการรักษาด้วยการแพทย์ทางเลือก เช่น การใช้สมุนไพรและวิตามิน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การฝึกโยคะโดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการควบคุมลมหายใจ เพื่อให้สามารถควบคุมจังหวะและความลึกของลมหายใจ และการฝังเข็ม เป็นต้น^{๑๔๙}

Manocha และคณะ^{๑๕๐} ในปี ๒๐๐๒ ได้ศึกษาการให้ผู้ป่วยโรคหอบหืดที่ยังไม่ตอบสนองต่อการพ่นยาสเตียรอยด์ตั้งแต่ระดับปานกลางถึงระดับสูงมาฝึกสมาธิร่วมด้วย โดยทำการ

^{๑๔๗} Arambula P, Peper E, Gibney KH. The physiological correlates of meditation. **Appl Psychophysiol Biofeedback** 2001; 26(2): 147-53.

^{๑๔๘} Arambula P, Peper E, Gibney KH. The physiological correlates of meditation. **Appl Psychophysiol Biofeedback** 2001; 26(2): 154-55.

^{๑๔๙} Ellerman CR, Reed PG, Self-transcendence and depression in middle-age adults. **West J Nurs Res** 2001; 23(7): 698-713.

^{๑๕๐} Manocha R, Marks GB, Kenchington P, Peters D, Salome CM. Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: a randomized controlled trial. **Thorax** 2002; 57 (2): 110-115.

ศึกษาแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมในผู้ป่วย ๕๕ ราย ทั้งกลุ่มที่ทำการฝึกสมาธิและกลุ่มควบคุมจะเข้าร่วมกิจกรรม ๒ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา ๔ เดือน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีค่าการตอบสนองไวเกินของทางเดินหายใจลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าผลลัพธ์ที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและผลบันทึกอาการหอบหืดประจำวัน พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถกำจัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตใจที่ทำให้เกิดอาการของโรคหอบหืด เป็นการลดการตอบสนองที่ไวเกินไปของทางเดินหายใจ ช่วยควบคุมอัตราการหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ และช่วยให้การหายใจเข้า-ออกช้าและลึกขึ้น เป็นการเพิ่มปริมาณก๊าซออกซิเจนให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานยังทำให้เกิดคลื่นแอลฟาและธีต้าเพิ่มขึ้นในสมอง ทำให้เกิดภาวะสงบ มีสมาธิมากขึ้น ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าได้น้อยลง ทำให้ผู้ป่วยไม่แสดงอาการของโรคหอบหืดออกมา เป็นผลเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยโรคหอบหืด

ก. ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์มากเกินไป (hyperthyroidism)

ต่อมไทรอยด์เป็นต่อมไร้ท่อที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในร่างกาย มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนไทรอยด์ ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสมองรวมทั้งควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย เมื่อต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ จะส่งผลให้ทุกระบบเกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสมอง โดยเฉพาะต่อระบบประสาทการทำงานอัตโนมัติ ซึ่งเป็นระบบที่ไม่สามารถควบคุมได้ อาการผิดปกติของต่อมไทรอยด์อาจจะแสดงออกมาถึงภาวะการขาดหรือเกินของฮอร์โมนไทรอยด์ ในสภาวะการขาดฮอร์โมนไทรอยด์ (hypothyroidism) นั้น จะทำให้ชีพจรเต้นช้าลง ไม่สามารถทนต่อความรู้สึกหนาวได้ เกิดอาการท้องผูก ถ้ามีอาการรุนแรงหรือเป็นระยะเวลานานอาจถึงขั้นทำให้สมองเสื่อมได้ ถ้าเกิดขึ้นในเด็กจะทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสมองหยุดชะงัก ส่วนภาวะฮอร์โมนไทรอยด์เกิน (hyperthyroidism) จะทำให้มีอาการหัวใจเต้นแรง ใจสั่น นอนไม่หลับ ภาวะบวมการเมตาบอลิซึมมากเกินไป ทำให้น้ำหนักลดลง และที่สำคัญทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวนได้บ่อยครั้ง

การสร้างและการหลั่งไทรอยด์ฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ จะถูกกระตุ้นโดยฮอร์โมน TSH (thyroid stimulating hormone) จากต่อมใต้สมองส่วนหน้า เมื่อมีปริมาณฮอร์โมนไทรอยด์ในกระแสเลือดสูงกว่าปกติ จะมีผลย้อนกลับไปยังให้ต่อมใต้สมองส่วนหน้าหลั่ง TSH น้อยลง ทำให้ต่อมไทรอยด์ลดการหลั่งฮอร์โมนไทรอยด์ แต่ถ้าหากปริมาณฮอร์โมนไทรอยด์ในกระแสเลือดน้อยกว่าปกติ จะมีผลกระตุ้นให้ต่อมใต้สมองส่วนหน้าหลั่ง TSH ออกมากระตุ้นให้ต่อมไทรอยด์หลั่งไทรอยด์ฮอร์โมนเพิ่มขึ้น ในกรณีที่ขาดสารไอโอดีน ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการผลิตฮอร์โมนไทรอยด์ ทำให้ร่างกายมีภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ในกระแสเลือดต่ำ เกิดการกระตุ้นสมองส่วนหน้าให้

หลังฮอร์โมน TSH เพิ่มมากขึ้น ทำให้ต่อมไทรอยด์ได้รับการกระตุ้นมากเกินไป จึงมีการขยายขนาดให้ใหญ่ขึ้น เพื่อเร่งการสร้างฮอร์โมนไทรอยด์เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ผลการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนไทรอยด์ เป็นดัชนีชี้วัดหนึ่งที่ใช้ติดตามผลของการฝึกสมาธิได้ จากการศึกษาที่ผ่านมา มีเพียงการศึกษาผลการทำสมาธิแบบจดจ่อ Transcendental Meditation (TM) และดำเนินการศึกษาโดยองค์การของ Transcendental Meditation (TM) เองเท่านั้น ที่ยืนยันผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อระดับฮอร์โมนไทรอยด์ เช่น การศึกษาของ Werner และคณะ ในปี ๑๙๘๖ ที่พบว่าการศึกษาแบบเปิดในผู้ฝึกสมาธิแบบจดจ่อ Transcendental Meditation (TM) เป็นระยะเวลา ๓ ปี และวัดระดับของ thyroid stimulating hormone (TSH) ก่อนฝึกทำสมาธิและหลังฝึกทำสมาธิ พบว่าระดับของ thyroid stimulating hormone (TSH) มีค่าลดลงตามลำดับ ต่อมา Werner และคณะ ได้ทำการศึกษาแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุม พบว่าการทำสมาธิแบบจดจ่อ Transcendental Meditation (TM) มีผลลดระดับของ thyroid stimulating hormone (TSH) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางคลินิก เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม^{๕๑}

ง.โรคมะเร็งภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus : HIV)

โรคมะเร็งภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) มีผลอย่างมากต่อการปรับตัวทางจิตใจของผู้ป่วย ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ กระทั่งต่อครอบครัว สังคม และเป็นสาเหตุหนึ่งของการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีความเสี่ยงสูงในระยะแรกที่ทราบว่าตนติดเชื้อและระยะสุดท้ายของโรค โดยมีอารมณ์เศร้าจากอาการของตนเอง หรือมีภาวะแทรกซ้อนทางสมอง ทำให้การใช้เหตุผลและการตัดสินใจเสียไป การดูแลรักษาทางจิตใจจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เนื่องจากกระบวนการตั้งแต่เริ่มติดเชื้อจนแสดงอาการขั้นรุนแรงนั้นใช้ระยะเวลานาน หลักการดูแลอย่างเป็นองค์รวมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การทำสมาธิและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีส่วนสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) ได้หลายประการ คือ

๑) ช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ลดอาการวิตกกังวล และทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น

๒) การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยให้รู้เท่าทันความคิดเชิงลบที่มักเกิดขึ้น เช่น การตำหนิตัวเองต่อความผิดพลาดในอดีต ความหวาดกลัวต่ออนาคตของตัวเอง เป็นต้น ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถดำรงอยู่กับชีวิตและการทำหน้าที่ของตัวเองในปัจจุบันได้

^{๕๑} Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med* 2003; 65(4): 564-70.

๓) ช่วยพัฒนาความรู้สึกรักและเมตตา ทำให้เข้าใจและให้อภัยต่อตนเอง สามารถใช้ชีวิตอย่างเห็นคุณค่าและสร้างสรรค์ได้

นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Immune System) ช่วยกำจัดความเครียดเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดผลด้านลบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข ทำให้จิตใจผ่อนคลาย สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันได้ เป็นผลให้ผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) มีอาการดีขึ้นได้^{๑๕๒}

Borman JE และคณะ ได้ทำการศึกษาแบบสุ่มที่มีกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) จำนวน ๕๓ ราย แล้วทำการวิเคราะห์แบบวัดผลทางคลินิกซ้ำ พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะมีอารมณ์หงุดหงิดลดน้อยลง มีความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น มีความศรัทธาในทางจิตวิญญาณมากขึ้น และรู้สึกถึงความเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณมากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ทำให้ประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยมีแนวโน้มไปในทางที่ดีขึ้น^{๑๕๓}

ส่วนในประเทศไทยมีการนำการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มาประยุกต์ใช้รักษาผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) จำนวน ๑๐ ราย ที่โรงพยาบาลเชียงใหม่ จังหัดมหาสารคาม โดยได้รับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมง เป็นระยะเวลา ๘ สัปดาห์ ประเมินโดยใช้แบบสอบถามด้วยการสัมภาษณ์ พบว่าผู้ป่วยที่ได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะมีความสนใจและนำไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันมากขึ้น ทำให้มีผลช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคที่เผชิญอยู่ และช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น ทั้งในรายที่เคยและไม่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า ผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) จะมีความต้องการทางศาสนาและทางจิตวิญญาณในการช่วยให้จิตใจเกิดความสงบสุขเพิ่มมากขึ้น^{๑๕๔}

^{๑๕๒} Barrows KA, Jacobs BP. Mind-body medicine. An introduction and review of the literature. *Med Clin North Am* 2002; 86(1): 11-31.

^{๑๕๓} Feldman GC, Hayes AM, Kumar SM, Kamholz BW. Assessing mindfulness in the context of emotion regulation: The Revised Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS-R). **39th Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies**. Washington, DC; 2005.

^{๑๕๔} Ellerman CR, Reed PG, Self-transcendence and depression in middle-age adults. *West J Nurs Res* 2001; 23(7): 698-713.

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยลดภาวะความเครียด อาการซึมเศร้า และอาการวิตกกังวลในผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) ซึ่งมีผลทำให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายของผู้ป่วยดีขึ้น อีกทั้งทำให้ผู้ป่วยมีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สร้างกำลังใจให้กับตัวผู้ป่วยเอง ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus) มีอาการดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

จ.อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension) เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อเป็นระยะเวลานาน ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณนั้น ไม่มีเพียงพอต่อความต้องการใช้ จึงเกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อขึ้น เป็นผลทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย นอกจากนี้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension) ยังสัมพันธ์กับระบบประสาทการเคลื่อนไหวและระบบประสาทอัตโนมัติ เกิดขึ้นเพื่อเตรียมพร้อมให้ร่างกายสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งแบบต่อสู้อย่างรวดเร็ว การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความสงบภายในจิตใจ ช่วยลดการโต้ตอบต่อสิ่งเร้าต่างๆ อย่างเป็นอัตโนมัติลง กล้ามเนื้อจึงเกิดการคลายตัวมากขึ้น โดยกระแสไฟฟ้าที่วัดได้ในกล้ามเนื้อ (electromyography : EMG) จะมีค่าลดลง นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปยังกล้ามเนื้อต่างๆ ทำให้กล้ามเนื้อเหล่านั้นได้รับโลหิตในปริมาณที่เพียงพอ จึงสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลงได้^{๑๕๕}

นอกจากนี้ผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง จะส่งผลทางลบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างมาก ทั้งในด้านการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ อาชีพ และสุขภาพจิต ซึ่งผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรังมีแนวโน้มที่จะใช้บริการทางการแพทย์เพิ่มมากขึ้น รวมถึงการเลือกใช้วิธีการทางร่างกายและจิตใจ (body-mind method) เช่น การฝึกโยคะ การทำสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการผ่อนคลายด้วยวิธีการต่างๆ^{๑๕๖} ในปี ๑๙๘๒ John Kabat-Zinn เริ่มรายงานถึงการนำโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นระยะเวลา ๑๐ สัปดาห์ ในการรักษาผู้ป่วยด้วยอาการปวดเรื้อรัง ใช้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้ผู้ป่วยได้ฝึกที่จะเฝ้าดูความรู้สึกเจ็บปวดอย่างปล่อยวาง เพื่อให้เกิดผลในลักษณะปลดปล่อย (uncoupling) ระหว่างความรู้สึกปวดกับการแปลผลของจิตใจในทางลบ ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์กับความรู้สึกเจ็บปวดลดลง เริ่มจากผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรังที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาที่ได้รับ จำนวน ๕๑ ราย ซึ่งมีอาการปวด

^{๑๕๕} Walkove N, Kreisman H, Darragh D. Effect of Transcendental Meditation on breathing and respiratory control. *J Appl Physiol* 1984; 56(3): 607-12.

^{๑๕๖} Bernard AL, Prince A, Edsall P. Quality of life issues for fibromyalgia patients. *Arthritis Care Res* 2000; 13(1): 42-50.

บริเวณหลัง คอ ไหล่ ใบหน้า ศีรษะ หน้าอก และปวดในช่องท้อง หลังการเข้าร่วมการรักษาด้วยโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นระยะเวลา ๑๐ สัปดาห์ พบว่ามีผู้ป่วยถึงร้อยละ ๖๕ ที่มีอาการปวดลดลง และมีผู้ป่วยถึงร้อยละ ๕๐ ที่มีอาการปวดลดลงมากกว่าครึ่งหนึ่งของอาการปวดเดิม อาการที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจก็ดีขึ้นด้วยเช่นกัน^{๑๕๗} นอกจากนี้ยังได้รายงานเพิ่มเติมในปี ๑๙๘๕ โดยได้ขยายจำนวนผู้เข้าร่วมทำการศึกษาเป็นผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรังจำนวน ๕๐ ราย พบว่าอาการปวดในปัจจุบันขณะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ร่วมกับภาพลักษณ์ต่อตนเองในทางลบลดลง การจำกัดกิจกรรมเนื่องจากความเจ็บปวดลดลง อารมณ์แปรปรวนจากความเจ็บปวดเรื้อรังได้แก่ อารมณ์ซึมเศร้าและความวิตกกังวลลดลง ส่งผลให้ผู้ป่วยใช้ยาในการบรรเทาอาการปวดลดลง และมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น อาการปวดเรื้อรังที่มีผลดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญนั้น เกิดขึ้นทั้งกับผู้หญิงและผู้ชายได้ผลเท่าๆ กัน และไม่ขึ้นกับชนิดของอาการปวดในผู้ป่วยแต่ละคน^{๑๕๘}

จากการศึกษาผลทางวิทยาศาสตร์ในการรักษาโรคด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผลการวิจัยพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลดีต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ทั้งช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ช่วยเพิ่มปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ เพิ่มปริมาณออกซิเจน ลดความเครียด และช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันของร่างกาย เมื่อนำผลทางวิทยาศาสตร์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรค ทั้งโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคทางจิตเภท โรคลมชัก โรคหอบหืด โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง และอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีส่วนสำคัญในการร่วมรักษาโรคทั้งหมดที่ได้กล่าวไปแล้ว แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) นอกจากจะมีผลในการรักษาโรคที่เกิดจากกรรมที่ได้กระทำแล้ว สมบัติที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติยังเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหายจากโรคที่ตนเป็นอยู่ได้ นับเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ยืนยันได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) สามารถรักษาโรคให้หายได้จริง

^{๑๕๗} Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *J Behav Med* 1985; 8(2): 163-190.

^{๑๕๘} Mills WW, Farrow JT. The Transcendental Meditation technique and acute experimental pain. *Psychosom Med* 1981; 43(2): 157-164.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้ตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ ๓ ประการ ได้แก่ เพื่อศึกษาวิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อศึกษาผลงานด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรค และเพื่อศึกษาผลทางวิทยาศาสตร์ในการรักษาโรคด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยดำเนินการวิจัยเชิงเอกสาร ทั้งเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือที่เกี่ยวข้องกับพระธรรมสิงหบุราจารย์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผลจากการวิจัยพบว่า คำว่า “โรค” ในคัมภีร์พระไตรปิฎกหมายถึง “ความเสียหาย” บุคคลใดเป็นโรค บุคคลนั้นมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเสียหายอยู่ โดยสามารถแบ่งประเภทของโรคออกได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ได้แก่ โรคทางร่างกายและโรคทางจิตใจ ซึ่งมีสาเหตุของการเกิดโรคอยู่ที่ความผิดปกติของธาตุทั้ง ๔, ความเปลี่ยนแปลงของอากาศ, ความผิดปกติในแต่ละช่วงอายุที่มากขึ้น, ถูกสัตว์ทำร้าย, การรักษาด้วยวิธีที่ผิด, ความผิดปกติของอาหารที่รับประทาน, ความผิดปกติของจิตใจ และผลของกรรมที่ได้กระทำไว้ โดยโรคทางร่างกายสามารถรักษาให้หายได้ด้วยการใช้สมุนไพรและวิธีการทางเทคนิค ส่วนโรคทางจิตใจนั้นต้องรักษาด้วยการเจริญพระพุทธานต์และการบำเพ็ญเพียรทางจิตจึงจะหาย แต่ทั้งนี้พระพุทธานต์ได้ตรัสไว้ว่า ผู้ป่วยบางรายถึงแม้ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม รับประทานอาหารที่มีคุณค่า และได้รับการดูแลเป็นอย่างดี ก็ไม่สามารถรักษาโรคให้หายได้ ในประเด็นนี้พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้ชี้แจงว่าเป็นโรคกรรมที่บุคคลผู้นั้นเคยได้กระทำไว้ มีเพียงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเท่านั้น จึงจะสามารถรักษาโรคกรรมให้หายได้ โดยต้องปฏิบัติด้วยความศรัทธา ความเพียร และความอดทนอย่างที่สุด จนสติสัมปชัญญะเจริญสมบูรณ์ พิจารณาในทุกข์ที่เกิดขึ้น กำหนดเวทนาที่เผชิญอยู่ด้วยสติที่ตั้งมั่น จนเกิดกุศลจิตขึ้นในจิตใจ เมื่อแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศลจนได้รับการอโหสิกรรมจากเจ้ากรรมนายเวร ก็จะสามารถหายจากโรคกรรมที่เป็นอยู่ได้

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นวิธีการบำเพ็ญเพียรทางจิตหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม ซึ่งเป็นธรรมะในการตรัสรู้ มีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การตัดสิ้นกิเลสทั้งปวง บรรลุเข้าสู่นิพพาน โดยมีวิธีการปฏิบัติ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการฝึกเจริญสติและใช้สติพิจารณาร่างกายเท่าทันความเป็นจริง เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายความหลงใหลในร่างกาย ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนั้น ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการฝึกเจริญสติให้รู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้น ความแปรปรวนของเวทนา และในขณะที่เวทนานั้นดับไป เมื่อมีสติพิจารณาได้ชัดแจ้งแล้ว ก็วางอุเบกขา ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในเวทนานั้น ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการฝึกเจริญสติให้รู้เท่าทันจิต ความคิด และอาการของจิต เมื่อพิจารณาจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จนรู้แจ้งแล้ว ก็จะปราศจากการยึดมั่นถือมั่นในจิต สามารถละกิเลสตัณหาได้ และ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการฝึกเจริญสติพิจารณาให้รู้เท่าทันและรู้แจ้งในธรรม เมื่อเจริญสติในธรรมได้ถึงพร้อม จะเกิดปัญญาในการพิจารณาเห็นความจริง จนเกิดความเบื่อหน่ายในกองทุกข์ สามารถดับทุกข์เข้าสู่นิพพานได้ในที่สุด

จากการศึกษาผลงานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) พบว่ามีผู้ป่วยที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วหายจากโรคที่ตนเป็นอยู่ จำนวนทั้งสิ้น ๔๔ ราย อันประกอบด้วยผู้ป่วยโรคหัวใจ ๓ ราย ผู้ป่วยอัมพาต ๑ ราย ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ๘ ราย ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ๓ ราย และผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตเภท ๕ ราย เป็นต้น นอกจากนี้เป็นผลที่ได้รับจากการอธิษฐานกรรม ทำให้หายจากโรครวมที่เป็นอยู่แล้ว สมานธิที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานยังเป็นกลไกสำคัญที่มีผลดีต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลทำให้สามารถรักษาโรคให้หายได้ ซึ่งผลของสมานธิจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลต่อระบบต่างๆ ดังนี้

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด พบว่ามีผลในการเพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ซึ่งมีผลลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ช่วยเพิ่มปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อและระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น และมีผลทำให้ความต้านทานของหลอดเลือดลดลง ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ความดันโลหิตมีค่าลดลง ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ โดยกลไกที่สำคัญในการลดความดันโลหิตนั้น เป็นผลมาจากการคลายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ การเพิ่มขึ้นของปริมาณไนตริกออกไซด์ (สารที่มีผลทำให้หลอดเลือดขยายตัว) และผลต่อระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจ เมื่อทำการศึกษาในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางหลอดเลือดและหัวใจ พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถลดปัจจัยเสี่ยงและการดำเนินของโรคหัวใจและหลอดเลือดที่แย่งได้ โดยมีผลลดความดันโลหิต ลดระดับโคเลสเตอรอลในกระแสเลือด ลดระดับสารสื่อประสาท Norepinephrine ทำให้หัวใจทำงานหนักน้อยลง และเพิ่มประสิทธิภาพในการบีบ

ตัวของหัวใจอย่างมีนัยสำคัญทางคลินิก เป็นผลในการรักษาและป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคมะเร็ง พบว่ามีผลทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเพิ่มมากขึ้น เป็นกลไกการรักษาตัวเองตามธรรมชาติโดยอัตโนมัติ มีผลลดปริมาณการเกิดอนุมูลอิสระ เพิ่มการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ไม่เอื้อต่อการเกิดเซลล์มะเร็ง และเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดขาว (T-cells) ทำให้ประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายเพิ่มขึ้น กลไกเหล่านี้ทำให้สามารถชะลอการเจริญเติบโตของมะเร็งและทำให้ก้อนมะเร็งมีขนาดเล็กลงจนหายไปได้ นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานยังมีผลลดอาการทางจิตวิทยา ลดอาการของความเครียด และเพิ่มคุณภาพชีวิตได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคเบาหวาน พบว่าช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอินซูลิน และมีผลช่วยลดความดันโลหิตได้ รวมทั้งช่วยลดความเครียด อาการซึมเศร้า และความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดโดยตรง อย่างมีนัยสำคัญทางคลินิก เมื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและความเครียดได้ คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยก็จะดีขึ้นด้วย

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคทางจิตเภท พบว่ามีผลช่วยลดความเครียดลง ซึ่งความเครียดเป็นสาเหตุในการทำลายสมดุลของร่างกาย ผลของความเครียดนั้น มีผลต่อเซลล์สมองโดยตรง ในสภาวะปกติสมองจะมีคลื่นความถี่ชนิดเบต้า ซึ่งเป็นคลื่นที่เกิดขึ้นในขณะที่รู้ตัวและใช้ความคิดในการทำงาน เมื่อเกิดสภาวะความเครียดขึ้น คลื่นสมองชนิดเบต้าก็จะมีค่าที่สูงมากขึ้น เป็นผลให้ความคิดถดถอยจากสภาวะปกติ การทำงานจะถูกปรับเข้าสู่ฐานของความกลัวรุนแรงถึงขั้นเป็นโรคทางจิตเภท เมื่อได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คลื่นสมองชนิดเบต้าจะมีความถี่ลดลงจนเปลี่ยนเป็นคลื่นสมองชนิดแอลฟา ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตสงบอยู่ในสภาวะสมดุล เป็นผลให้เรามีสติในการพิจารณาสิ่งต่างๆ มากขึ้น การตัดสินใจถูกต้องและแม่นยำมากขึ้น ความคิดเป็นระบบมากขึ้น ประสิทธิภาพในการจัดการทางอารมณ์สูงขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างสม่ำเสมอ เป็นระยะเวลาอันยาวนาน จนจิตเข้าสู่สมาธิในระดับที่สูงขึ้น คลื่นสมองจะเปลี่ยนจากคลื่นสมองชนิดแอลฟาเป็นคลื่นสมองชนิดธีต้า ซึ่งแสดงถึงภาวะผ่อนคลายและจิตสงบอย่างสูง ในช่วงนี้จะเกิดความปิติสุขที่เพิ่มมากขึ้น เกิดความคิดหยั่งเห็น (Insight) และเกิดปัญญาญาณ มีศักยภาพสำหรับความจำระยะยาวและการระลึกรู้ และเมื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเข้าสู่สมาธิระดับขั้นอัปนาสมาธิ (สมาธิขั้นสูง) คลื่นสมองจะเปลี่ยนเป็นคลื่นสมองชนิดเดลต้า จะเกิดการผ่อนคลายที่สูงมาก เปรียบได้กับการประจุพลังงานเข้าสู่ร่างกายใหม่ ทำให้เซลล์ต่างๆ เกิดการซ่อมแซมตัวเอง และทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังสามารถปรับคลื่นสมองทั้งสองข้างให้มีความถี่และเป็นจังหวะเดียวกัน ซึ่งเป็นภาวะแห่งการตื่นรู้ของจิต และกระตุ้นการทำงานของสมองในส่วนต่างๆ ทำให้มีปัญหาในการบริหารจัดการ มีสติในการพิจารณาความรู้สึกและสิ่งที่มากระตุ้น มีความสามารถในการประมวลการรับรู้และการควบคุมการสั่งการ มีประสิทธิภาพในการจดจำเพิ่มมากขึ้น มีความตื่นตัวในการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้เครือข่ายของสมองเป็นระบบมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นวิธีการขยับขี้กโลกการตอบสนองต่อความเครียด ช่วยควบคุมการหลั่งฮอร์โมน epinephrine ซึ่งมีผลต่อความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และอัตราการหายใจ เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตใจที่สงบ เกิดการผ่อนคลาย ลดอาการตึงเครียด และลดอารมณ์วิตกกังวลและความกลัวได้ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับความรู้สึกตัว เป็นผลในการเปลี่ยนวิธีการคิดและการตอบสนองต่อสิ่งเร้า กลไกในการรักษาด้วยการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น จะมุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงกระบวนการของความคิด ที่มีความสำคัญมากกว่าเพียงการเปลี่ยนแปลงที่เนื้อหาของความคิด ด้วยกลไกต่อระบบประสาทดังกล่าว การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงสามารถรักษาโรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคสมาธิสั้น ภาวะติดสารเสพติด และภาวะการนอนไม่หลับได้

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อโรคอื่นๆ ได้แก่ โรคลมชัก โดยไปเพิ่มปริมาณสาร GABA ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทในสมอง ทำให้สามารถรักษาสมดุลของสมองและระบบประสาท เกิดความสงบ ผ่อนคลาย จึงสามารถรักษาและป้องกันการเกิดโรคลมชักได้, โรคหอบหืด โดยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะมีผลในการลดอัตราการหายใจ ช่วยรักษาภาวะอัตราการหายใจผิดปกติในผู้ใหญ่ ควบคุมจังหวะการหายใจ และยังมีผลลดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอาการหอบหืด, โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Human Immunodeficiency Virus : HIV) การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีส่วนสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องเป็นอย่างมาก ทั้งในแง่ช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ลดอาการวิตกกังวล และทำให้ผ่อนคลายได้ดีขึ้น ช่วยให้รู้เท่าทันความคิดเชิงลบที่เกิดขึ้น และช่วยพัฒนาความรู้สึกรักและเมตตา ทำให้เข้าใจและให้อภัยต่อตนเอง นอกจากนี้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Immune System) ช่วยกำจัดความเครียดเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดผลด้านลบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นผลมาจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า และเพิ่มการไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหายไปได้

สรุปผลการศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระ

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) สามารถรักษาโรคที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจให้หายได้ด้วยผลจากการได้รับการโอสถกรรมและผลของสมาธิที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีผลทางวิทยาศาสตร์ยืนยันได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถการรักษาโรคได้จริง

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ทำให้ทราบวิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้ศึกษาผลงานด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาเป็นอย่างมาก และได้ศึกษาผลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้มีหลักฐานเชิงประจักษ์ ยืนยันผลของการรักษาโรคด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๑) ควรศึกษาเชิงวิเคราะห์ถึงอันตงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ในด้านอื่นๆ อาทิเช่น การวัดระดับของสติปัญญา โดยทำการศึกษาในกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในวัยเรียน วัดผลก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยใช้แบบทดสอบสติปัญญาทางคลินิกเป็นเครื่องมือชี้วัด เป็นต้น เพื่อเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) มากขึ้น

๒) ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ยังมีประเด็นที่ควรศึกษาเป็นอย่างยิ่งหลายประเด็น อาทิเช่น ชีวิตประวัติและวัตรปฏิบัติของท่าน จะทำให้ทราบภูมิหลังและคตินิยมของท่าน สามารถน้อมนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตได้ เป็นต้น

๓) งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่มีอยู่ในปัจจุบันยังมีข้อจำกัดหลายด้าน ทั้งจำนวนประชากรที่ทำการศึกษา ซึ่งบางงานวิจัยมีประชากรที่เข้าเกณฑ์การศึกษาจำนวนน้อย ทำให้งานวิจัยมีน้ำหนักไม่เพียงพอ และวิธีการวิจัย ซึ่งต้องเป็นไปตามหลักมนุษยธรรม ไม่สามารถวัดผลในการรักษาโรคด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพียงอย่างเดียวได้ ผู้ป่วยต้องได้รับการรักษาทางการแพทย์ร่วมด้วย จึงจำเป็นต้องติดตามศึกษางานวิจัยต่อไป เพื่อให้ได้หลักฐานเชิงประจักษ์ทางวิทยาศาสตร์ในการรักษาโรคใกล้เคียงกับผลที่แท้จริงของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมากที่สุด

๔) งานวิจัยนี้มีได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลทางคลินิกของการทำสมาธิในวิธีต่างๆ ซึ่ง
ในประเด็นนี้ผู้วิจัยคิดว่าเป็นประเด็นที่น่าสนใจในการศึกษาวิจัยต่อไป เพื่อการนำมาประยุกต์ใช้ให้
เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี : ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย : ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . อรรถกถาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการป้องกันควบคุมโรคติดต่ออุบัติใหม่.

พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๑.

คณะกรรมการประจำจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยในพระไตรปิฎก. สรรพศาสตร์ในพระไตรปิฎก.

กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๑.

คณะศึกษาศาสตร์พระธรรมสังฆราชจารย์ (เจริญ ฐิตธมฺโม). สวดมนต์ ทำกัมมัฏฐาน ตามแบบ

หลวงพ่อเจริญ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์จำกัด, ๒๕๕๒.

ราชภัฏ ฤกษ์ประกรกิจ. การพัฒนาจิตใจเพื่อคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๑.

_____ . วิทยาความเครียดในทางจิตเวชศาสตร์. ขอนแก่น : คลังนาวิทยา,

๒๕๔๔.

ราชภัฏ ฤกษ์ประกรกิจ, สมจิตร์ มณีกันนท์, สมจิตร์ ห่องบุตรศรี. คู่มือสมาธิบำบัด. ขอนแก่น:

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๐.

ราชภัฏ ฤกษ์ประกรกิจ. สุนน ปิ่นเจริญ. โปรแกรมบำบัดทางจิตสำหรับผู้ติดยาเสพติด. ขอนแก่น:

โรงพิมพ์ศิริภัณฑ์ ออฟเซ็ท, ๒๕๔๖.

นุชจรีย์ ชลคุป (แปล). **ใจของคุณคือปรากฏการณ์มะเร็ง**. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๕.

พ.ท.วิง รอดเฉย. **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ธรรมนำใจ, ๒๕๒๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). **กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑-๒๕**.

กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๑.

_____ . **ตริภังค์ ฉบับธรรมทาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : พลัสเพลส, ๒๕๕๑.

_____ . **ธรรมกำหนด**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร :

ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.

_____ . **ธรรมนำสุขสู่ชีวิต อานิสงส์บุญพระกัมมัฏฐาน : พุทโธโลยี**. พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒.

ยุวดี จอมพิทักษ์. **รักษาโรคด้วยสมุนไพร**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ หอสมุดกลาง, ๒๕๔๐.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๒๖.

วุฒิ วุฒิธรรมเวช. **เภสัชกรรมไทย รวมสมุนไพร ฉบับปรับปรุงใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๔๐.

สาวิตรี อัยฉางค์กรชัย. **ปัญหาที่เกี่ยวกับการใช้สารเสพติด**. ระบาดวิทยาของปัญหาสุขภาพจิตและ

โรคทางจิตเวชในประเทศไทย. สงขลา : ลิมบราเดอร์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗.

สุจิรา จรัสศิลป์. **มะเร็งที่รัก**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พุทธอเนกประสงค์, ๒๕๔๑.

สุชาติ พหลภาคย์. **ความผิดปกติทางอารมณ์**. ขอนแก่น : โรงพิมพ์ศิริกัญท์ ออฟเซ็ท, ๒๕๔๒.

(๒) บทความ

Masaru Emoto. “โคมหน้าแห่งดึกขั้ว”, **A Day Weekly**. ปีที่ ๔๕ (มีนาคม ๒๕๔๘) : ๓๑.

เก็จทอง เสตะกสิกร. “ผลของการฝึกสมาธิชนิดอัมปมัญญา ๔ ในผู้ป่วยแผลไฟไหม้”, **วารสารที่**

ประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิต ครั้งที่ ๗. (กันยายน ๒๕๔๔).

ธนา นิลชัยโกวิทย์, อภิรัช มงคล, จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง, ชัชวาล ศิลปกิจ. “ความเชื่อถือได้และความแม่นยำของ General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย”, ว.สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๔๗) : ๒-๑๗.

ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, สมจิตร มณีกันนที, สมจิตร ห่องบุตรศรี. “ประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด”, ว.สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ปีที่ ๔๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๔๔) : ๑๓-๒๔.

ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, สุชาติ พหลภากย์. “การกระตุ้นสมองเฉพาะที่ด้วยสนามแม่เหล็ก : นวัตกรรมการรักษาทางจิตเวชและระบบประสาท”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๕๑ ฉบับที่ ๔ (มีนาคม ๒๕๔๕) : ๓๖๕-๕๗๐.

ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ. “ชีวิตกับความเครียด”, ศรีนครินทร์เวชสาร. ฉบับที่ ๑๓ (เมษายน ๒๕๔๑) : ๓๘-๔๓.

นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. “ธรรมลีลา”. หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ, (๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๑) : ๗.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). “เรียนรู้วิทยาศาสตร์ทางจิตต้องรู้จักฝึใจ”. หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ, (๔ กรกฎาคม ๒๕๓๕) : ๑๑.

พระราชญาณวิสิฐ วิ. (เสริมชัย ชยมงคลโล). “สมาธิรักษาโรค”. หนังสือพิมพ์คม ชัด ลึก, (๒๕ พฤษภาคม ๒๕๔๗) : ๖.

พริ้มเพรา ดิษยวิช. “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์”, ว.สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. ปีที่ ๔๖ ฉบับที่ ๓ (มีนาคม ๒๕๔๔) : ๑๕๕-๒๐๗.

พริ้มเพรา ดิษยวิช, วาสนา พัฒนกำจร. “การใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานในการฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดประเภทยาบ้า”, ว.สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒) : ๕๑-๑๐๐.

สมทรง เฟ่งสุวรรณ. “ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา”, ว.จิตวิทยาคลินิก. ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ : ๒๒-๓๓.

สมาคมเนชั่นแนลจีโอกราฟิก. “กลไกของความเครียด”, นิตยสารเนชั่นแนลจีโอกราฟิก. (พฤศจิกายน ๒๕๕๔) : ๔๔.

อัมพร หัสศิริ, ขวัญใจ ธรรมขันโท, แสงอรุณ วงศ์ปัญญา. “คู่มือการฝึกสมาธิและการจินตนาการในเด็กสมาธิสั้น อายุ ๕-๑๑ ปี”, วารสารการประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิต นานาชาติ ครั้งที่ ๘ ประจำปี ๒๕๔๕ : ๑๗๑-๑๗๒.

เอมอร คชเสนี. “สภาพสุข – สุขภาพ : ความถี่ในการสำเร็จความใคร่ช่วยลดความเครียดต่อการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก”. หนังสือพิมพ์ผู้จัดการออนไลน์, (๕ มิถุนายน ๒๕๔๖) : ๒.

(๓) วิทยานิพนธ์

พรรณราย รัตนพชรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ :

ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โศคน ญาณสิทธิ)”.
 วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
 ๒๕๔๔.

ร.ต.อ.หญิง อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
 ๒๕๔๖.

อนิวัชร เพชรนรรัตน์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.
 บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๕.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๖.

(๔) บทความในสื่ออิเล็กทรอนิกส์

Mikayu. คลื่นสมอง ๔ ชนิด ในสมองซีกซ้ายและขวา ก่อเกิดการเพิ่มพลังจิตให้มีระดับสูงขึ้น.

[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: http://www.expert2you.com/view_article.php?art_id=

๒๕๕๔. [๑๖ กันยายน ๒๕๕๔].

เครือข่ายสังคมออนไลน์สมุนไพร. เกสซ์วัตถุ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<http://www.samunpri.com>. [๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๔].

โจल्ली ชิว ชาน โจเซ. การทำสมาธิช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินเพื่อบรรเทาการเจ็บป่วยและมี

สุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<http://magazine.godsdirectcontact.net/thai/163/ss1.htm>.

[๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๔].

ริชาร์ด เกอร์เบอร์. เสี่ยงเจริญมนต์กับการรักษาโรค. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<http://board.palungjit.com>. [๑๕ มีนาคม ๒๕๕๔].

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม

ราชกุมารี. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<http://www.diabassocthai.org>. [๓ ธันวาคม ๒๕๕๔].

๒. ภาษาอังกฤษ :

I. SECONDARY SOURCES :

(1) Articles :

Alexander CN, et al., **Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity : An Experimental Study with Elderly**, (Journal of Personality and Social Psychology, 1989), p.950-964.

Alexander CN, Langer EJ, Newman RI, Chandler HM, Davies JL. Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity: an experimental study with the elderly. **J Pers Soc Psychol** 1989; 57(6): 950-964.

Benson H, Lechmann JW, Malhotra MS. Body temperature changes during the practice of Gtummo Yoga. **Nature** 1982; 295(5846): 234-236.

Bernard AL, Prince A, Edsall P. Quality of life issues for fibromyalgia patients. **Arthritis Care Res** 2000; 13(1): 42-50.

Bruce Mcevan and Eliot Stellor, **Stress and the Individual of Internal Medicine**, (New York : 1993), p.365-383.

Cahn BR, Polich J. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. **Psychol Bull** 2006; 132(2): 180-211.

Carlson LE, Speca M, Patel KD, Goodey E. Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. **Psychosom Med** 2003; 65(4): 571-581.

Cooper M, Aygen M. Effect of meditation on blood cholesterol and blood pressure. **Harefuah** 1978; 95(1): 1-2.

Daniel Goleman, **Emotional Intelligence**, (New York : Irvington Publishers, 1995), p.1-412.

Daniel Goleman, **Healing emotions : conversations with the Dalai Lama on mindfulness, emotion, and health.**, (New York : Irvington Publishers, 1997), p.96-136.

Dillbeck MC. Meditation and flexibility of visual perception and verbal problem solving. **Mem Cognit** 1982; 10(3): 207-215.

Ellerman CR, Reed PG, Self-transcendence and depression in middle-age adults. **West J Nurs Res** 2001; 23(7): 698-713.

- Elliot Dacher. **Intentional Healing**, (PNI : Paragon, 1996), p.345-355.
- Harinath K, Malhotra AS, Pal K et al. Effects of Hatha yoga and Omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile and melatonin secretion. **J Altern Complement Med** 2004; 10(2): 261-268.
- Hatch RL, Burg MA. The Spiritual Involvement and Beliefs Scale. Development and testing of a new instrument. **J Fam Pract** 1998; 46(6): 476-486.
- Herbert Benson, et al., **the Relaxation Response**, Med Clin North AM., (New York : Harper Collins, 1977), p.119.
- Howden JW. Development and psychometric characteristics of the spirituality assessment scale. [Abstracts]. [Ph.D. Dissertation]: Texas Women's University; 1992. Available from: **Dissertation Abstract International/UMI No.9312917**.
- Kabat-Zinn J, et al., **The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-regulations of Chronic Pain**, (J. Behav. Med, 1985), p.166-172.
- Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. **J Behav Med** 1985; 8(2): 163-190.
- Kenneth H. Kaplan, et al., **The Impact of a Meditation-Base Stress Reduction Program on Fibromyalgia**, (General Hospital Psychiatry, 1993), p.89-93.
- Kingston T, Dooley B, Bates A, Lawlor E, Malone K. Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms. *Psychol Psychother* 2007; 80(Pt2): 193-203.
- Krisanaprakornkit T, Krisanaprakornkit W, Piyavhatkul N, Laopaiboon M. Meditation therapy for anxiety disorders. **Cochrane Database Syst Rev** 2006; (1):/CD004998.
- Michael Castleman, **Nature 's Cures**, (New York : Bantam Books, 1997), p.111-118.
- Mills WW, Farrow JT. The Transcendental Meditation technique and acute experimental pain. *Psychosom Med* 1981; 43(2): 157-164.
- Narayan R, Kamat A, Dhume RA, Desai SR. Quantitative evaluation of muscle relaxation induced by Kundalini yoga with the help of EMG integrator. **Indian J Physiol Pharmacol** 1990; 34(4): 279-281.
- Ospina MB, Bond TK, Karkhaneh M et al. **Meditation Practices for Health : State of the Research**. Evidence Report/Technology Assessment No.155. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; 2007.

- Parshad O. Role of yoga in stress management. **West Indian Med J** 2004; 53(3): 191-194.
- Roth B, Standley TW. Mindfulness-based stress reduction and healthcare utilization in the inner city: preliminary findings. **Altern Ther Health Med** 2002; 8(1): 60-66.
- Sheldon Cohen, et al., **Psychological stress and susceptibility to common cold**, (The new England Journal of Medicine, 1991), p.45-54.
- Shunal Shapiro, et al., **Effects of Mindfulness - Based Stress Reduction on Medical and Pre-Medical**, (Students J. of Beha, 1998), p.284-289.
- Sivasankaran S, Pollard-Quintner S, Hoq SM, Zarich SW. The effect of a six-week program of yoga and meditation on brachial artery reactivity: do psychosocial interventions affect vascular tone. **Clin Cardiol** 2006; 29(9): 393-398.
- Travis F, Tecce JJ. Cortical plasticity, contingent negative variation, and transcendent experiences during practice of the Transcendental Meditation technique. **Biol Psychol** 2000; 55(1): 41-55.
- Walkove N, Kreisman H, Darragh D. Effect of Transcendental Meditation on breathing and respiratory control. **J Appl Physiol** 1984; 56(3): 607-12.
- Williams AL, Selwyn PA, Liberti L. A randomized controlled trial of meditation and massage effects on quality of life in people with late-stage disease: a pilot study. **J Palliat Med** 2005; 8(5): 939-952.
- Zamarra J.,et al., **Usefulness of the Transcendental Meditation Program in the Treatment of Patients with Coronary Disease**, (AM. J. Cardinal, 1996), p.222-230.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-นามสกุล : นายพลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์
- เกิด : ๒๗ ตุลาคม ๒๕๒๕
- สถานที่เกิด : โรงพยาบาลสมอนุสรณ์ อ.เมือง จ.ขอนแก่น
- ภูมิลำเนาปัจจุบัน : ๑๕๗ – ๑๕๘ ถ.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น
- การศึกษา : เกษศาสตรบัณฑิต (กบ.) มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา ๒๕๔๕
- ประสบการณ์ : ปฏิบัติงานที่บริษัท สยามแม็คโคร จำกัด มหาชน สาขาขอนแก่น ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ จนถึงปัจจุบัน