

๗

การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ถึงผลของการเจริญสติ

ถ้าทราบผลของการเจริญสติ จะทำให้รู้ความเป็นไปในร่างกายและจิตใจ เพิ่มพูนกำลังในการปฏิบัติและเพิ่มผลของการปฏิบัติ

เป็นที่ทราบกันมาจากการประสบการณ์แต่โบราณว่า การเจริญสติมีผลทำให้

๑. เกิดความสุขกายสุขใจอย่างไม่เคยพบมาก่อน รู้สึกเบาเนื้อเบาตัว บางคนเลยใช้คำว่า “วิชาตัวเบา”
๒. เจ็บป่วยน้อยลง หรือป่วยก็หายง่าย อายุยืน
๓. สติปัญญาดีขึ้น
๔. ความสัมพันธ์ทั้งในครอบครัวและในที่ทำงานดีขึ้น ความขัดแย้งและทะเลาะวิวาทน้อยลง
๕. สมรรถนะในการทำงานดีขึ้น
๖. บางคนว่าทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
๗. ใช้รักษาโรคได้ เป็นธรรมชาติ

จากผลดีทั้ง ๗ ประการดังกล่าว ผู้ที่เจริญสติมักจะกล่าวตรงกันว่า “ถ้าไม่ได้รู้จักการเจริญสติ จะนับว่าเสียชาติเกิด” หรือ “เป็นบุญของเราเหลือเกิน ที่มาพบกับการเจริญสติ”

เมื่อชาวตะวันตกได้รู้จักการเจริญสติก็ติดอกติดใจ ทำให้มีศูนย์สอนการเจริญกรรมฐานที่เรียกว่า “Meditation Center” เกิดขึ้นเป็นดอกเห็ด หนังสือ Time นำเรื่อง Meditation เป็นเรื่องขึ้นปกหลายครั้ง ครั้งหนึ่งสัก ๒๐ ปีมาแล้ว ได้พูดถึงการสอนการเจริญสติแบบพุทธ (Buddhist Mindfulness) ที่ผู้สอนชื่อ Kabat Zinn ที่มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา ว่ามีคนอเมริกันมาลงทะเบียนเรียนไปแล้วที่ ๘๗,๐๐๐ คน

มีการวิจัยผลของการเจริญสติด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ทางสมอง พบว่า

๑. ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจลดลง

๒. กระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic) ทำให้ระงับอารมณ์ตื่นเต้นและความกลัว ระบบประสาทอัตโนมัติมี ๒ ระบบ ที่พยายามสร้างสมดุล

หนึ่ง คือ ระบบ Sympathetic ปล่อยสารอะดรีนาลีนกระตุ้นการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และกล้ามเนื้อตื่นตัว เตรียมพร้อม เป็นระบบที่ทำให้เครียด

สอง คือ ระบบ Parasympathetic มีผลตรงข้ามกับระบบแรก คือ ทำให้สงบระงับ การเจริญสติกระตุ้นระบบ Parasympathetic ทำให้สงบระงับ

๓. มีสารสุขที่เรียกว่า Endorphins หลั่งออกมามากขึ้น ทำให้เกิดความสุขแผ่ซ่านไปทั่วตัว
๔. ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น ภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงทำให้ลดการเป็นโรคติดเชื้อและเป็นมะเร็ง
๕. สมอส่วนกลางที่เรียกว่า Social Brain ที่ทำให้เห็นใจผู้อื่น (Empathy) และต้องการทำประโยชน์ต่อผู้อื่น (Altruism) มีการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้สัมพันธภาพดีขึ้น
๖. การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองพบว่า การเจริญสติทำให้คลื่นไฟฟ้าสมองเปลี่ยนไป มีคลื่นที่มีช่วงคลื่นยาวเข้ามาแทนที่คลื่นที่มีช่วงสั้น คลื่นสมองช่วงคลื่นยาวเกิดร่วมกับจิตสงบหย่อนคลาย
๗. นักวิจัยชื่อ Davidson ที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซินมีเครื่องมือที่เห็นภาพสมอง (Brain imaging) ว่าอารมณ์ความรู้สึกอย่างใดเกิดขึ้นจากสมองส่วนใด เช่น ขณะที่มีความโลภสมองส่วนใดแดงวาบขึ้น เขานิมนต์พระชาวทิเบตที่เจริญสติบนภูเขาเข้ามาเข้าเครื่องถ่ายภาพสมองพบว่า ทุกองค์แสดงสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) ข้างซ้ายแดงวาบ และมีอุณหภูมิสูงขึ้น เขาเรียกว่า “เอียงซ้าย = Left shift”

สมองส่วนหน้าสุดเป็นส่วนที่มีหน้าที่เกี่ยวกับสติปัญญา วิจารณ์ญาณ ศีลธรรม การบรรลุธรรม หรือ **สมองแห่งการตื่นรู้** (Awakening) การเจริญสติทำให้สมองแห่งการตื่นรู้ กัมมันตะ (active)

ท่านที่สนใจทางวิทยาศาสตร์ สามารถศึกษาค้นคว้าจากบทความและหนังสือเกี่ยวกับผลวิจัยการเจริญสติได้

๘. นักวิทยาศาสตร์ทางสมองบางคนว่าในสมองมีเส้นทาง (pathway) แห่งอัตโนมัติ และเส้นทางแห่งอัตโนมัติการเจริญสติต่อเนื่องมีผลให้ปิดสวิตช์เส้นทางแห่งอัตโนมัติอย่างถาวร ให้เส้นทางประสาทไปทางอัตโนมัติทางเดียว เป็น**สมองแห่งการบรรลุธรรม**

ผลดีของการเจริญสติที่ได้จากประสบการณ์มาแต่โบราณ ๗ ประการ ดังกล่าวข้างต้น ขณะที่การวิจัยทางวิทยาศาสตร์แสดงการตรวจพบ ๘ ประการ อย่างที่เพิ่งกล่าว อันแสดงถึงอิทธิพลของจิต (การเจริญสติ) ที่มีต่อกายหรือวัตถุ ทำให้ความสนใจในการเจริญสติเพิ่มขึ้นทั่วโลก ทำให้พยากรณ์ได้ว่า ในอนาคตคนจะเจริญสติกันทั่วโลก ไปกระตุ้นสมองส่วนหน้าซึ่งเป็นสมบัติของมนุษย์ทุกคนที่รอให้ใช้มา ๒๐๐,๐๐๐ ปีแล้ว ยิ่งโลกวิกฤตไม่มีทางออก จะยิ่งเร่งให้มนุษย์สวิตช์ไปใช้สมองส่วนหน้ากันมากขึ้น ๆ และเรื่องนี้ก็มีแรงจูงใจสูงยิ่ง คือ เจริญสติแล้วมีความสุขอย่างประณีตลึกซึ้งอย่างไม่เคยพบมาก่อน เรียกว่าทั้งสุขและดี จะไม่มีเสน่ห์จูงใจได้อย่างไร นี่ก็ขอให้เป็นการเพิ่มกำลังใจให้ผู้ปฏิบัติพุทธวิธีสร้างสุข

คราวนี้จะหันไปพูดเรื่อง **ธรรมโอสถ** หรือธรรมะรักษาโรค ในทางพุทธเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางว่า มีบทธรรมรักษาโรคอยู่ ๒ บท คือ

๑. คิริमानนทสูตร
๒. โพชฌงค์ ๗

ดังจะเล่าต่อไป

๑ ศิริมานนทสูตร

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่เขตรวันมหาวิหาร ของอนาถบิณฑิกเศรษฐีที่เมืองสาวัตถี พระภิกษุชื่อศิริมานนท้อาพาตหนัก พระอานนท์เข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์ ทูลเชิญเสด็จเยี่ยมพระศิริมานนทถึงกุฏิที่นอนอาพาธ

พระพุทธองค์ตรัสว่า อานนท์ถ้าเธอไปเยี่ยมพบพระศิริมานนทแล้วกล่าว **สัญญา ๑๐ ประการ** เมื่อได้ฟังพระศิริมานนทอยู่ในฐานะที่จะหายอาพาธโดยพลันได้

สัญญา ๑๐ ประการ คือ

๑. อนิจจสัญญา
๒. อนัตตสัญญา
๓. อสุภสัญญา
๔. อาทีนวสัญญา
๕. ปหานสัญญา
๖. วิราคสัญญา
๗. นิโรธสัญญา
๘. สัพพโลเก อนภิตสัญญา
๙. สัพพสังขารेषु อนิภฐสัญญา
๑๐. อานาปานสติ

พระอานนท์รับ รับสั่งพระผู้มีพระภาคไปกล่าวสัญญา ๑๐ ประการ ให้พระศิริมานนทฟังอาพาธของท่านก็หายโดยพลัน

ลองมาดูความหมายของสัญญา ๑๐ ประการ แต่ละข้อ พระพุทธองค์ขยายความอย่างสังเขป ถ้าอ่านในหนังสือเล่มเล็กของสำนักพิมพ์เสียงเสียง ที่ลงหน้าปกให้ดูในบทที่ ๔ รูปที่ ๔ ชื่อ **ศิริมานนทสูตร** ก็จะเข้าใจดีขึ้น สัญญา ๑๐ มีความหมายสั้น ๆ ดังต่อไปนี้

๑. **อนิจจสัญญา** พิจารณาว่ารูปเป็นอนิจจัง เวทนาเป็นอนิจจัง สัญญาเป็นอนิจจัง สังขารเป็นอนิจจัง วิญญาณเป็นอนิจจัง ไม่ควรยึดมั่น (อุปทาน) ในชั้น ๕ อุปทานชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์
๒. **อนัตตสัญญา** อายุตนะภายใน ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และอายุตนะภายนอก ๖ (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์) ไม่มีตัวตน เมื่อไม่มีตัวตนก็ไม่มีใครที่จะทุกข์
๓. **อสุภสัญญา** พึงเห็นเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งภายนอก คือ ผม ขน เล็บ ฟัน ผิวน้ำ (เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ) และอวัยวะภายในต่าง ๆ เช่น ลำไส้ ตับ ไต ไข้พุง อจจาระ ปัสสาวะ เป็นของไม่งาม (อสุภะ = ไม่งาม) เพื่อคลายความรักในร่างกายลง
๔. **อาทีนวสัญญา** อาทีนพ หมายถึง โรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายเต็มไปด้วยโรค เพื่อคลายความรักและการอยู่ในอำนาจของกายลง
๕. **ปหานสัญญา** ปหานะ = ทำให้สิ้นไปของกามฉันทะ พยาบาท วิหิงสา และอกุศลต่าง ๆ
๖. **วิราจสัญญา** ความจางคลายของราคะ = นิพพาน
๗. **นิโรธสัญญา** ความสงบสิ้นไปของกิเลสตัณหา = นิพพาน
๘. **สัพพโลเก อนภิตตสัญญา** ความไม่น่ายินดีของโลกทั้งหลาย โลก = ร่างกายกว้างศอก ยาววา หนา คืบ ที่ประกอบด้วยชั้น ๕
๙. **สัพพสังขารेषุ อนิฏฐสัญญา** สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น
๑๐. **อานาปานสติ** การเจริญอานาปานสติ

ต้องลองปฏิบัติดูเอง เวลาไม่สบายนำเอาคิริมานนทสูตรซึ่งประกอบด้วยสัญญา ๑๐ มาสวดซ้ำ ๆ ดูว่าจะหายป่วยหรือไม่ หลังจากกล่าวถึงโพชฌงค์ ๗ แล้ว จะอธิบายว่าทำไมถึงหายป่วยได้

๒ โขฌังคปริตร หรือ โขฌังค ๗

เรื่องมีอยู่ว่า เมื่อพระมหาโมคคัลลานะและพระมหากัสสปะอาพาธ พระพุทธองค์ทรงสวด โขฌังคให้ฟัง ทั้ง ๒ มหาสาวกก็หายอาพาธ อีกคราวหนึ่งพระพุทธองค์เองประชวร ทรงให้พระมหาจุน ทะสวดโขฌังคถวายให้สดับก็ทรงหายประชวร จึงถือกันต่อ ๆ มาว่า โขฌังคปริตรมีฤทธิ์รักษาความ เจ็บป่วยได้ เมื่อผมเด็ก ๆ ตอนยาป่วยมาก ได้ยินผู้ใหญ่เขาพูดกันว่านิมนต์พระมาสวด**โขฌังค** ผมไม่ เข้าใจว่าโขฌังคคืออะไร แต่จำคำนี้ได้ตั้งแต่นั้นมา

โขฌังค = โขช หรือ โพธิ + องค์ ประกอบกัน

โขฌังค = องค์แห่งการตรัสรู้ มี ๗ คือ

๑. สติ
๒. ฌัมมวิจยะ
๓. วิริยะ
๔. ปิตี
๕. ปัสสัทธิ
๖. สมาธิ
๗. อุเบกขา

สติ คือ การเจริญสติและโดยวิธีใดก็ตาม โดยทั่วไปก็อานาปานสติให้รู้กายรู้ใจของตนเองหรือรู้ตัว ทั่วพร้อมอย่างที่กล่าวมาแต่ต้น ซึ่งหวังว่าถึงตอนนี้ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้พอสมควร

ฌัมมวิจยะ วิจยะ = วิจัย หมายถึง การวิจัยธรรม ซึ่งแปลกันว่าการ**เพินธรรม** คือ เพินธรรมที่ เหมาะสมกับความรู้สึกนึกคิดขณะนั้น คือ ขณะที่เจริญสติ รู้กาย รู้ใจ อยู่那儿 อาจมีอะไรมากระทบ อายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น รู้สึก เจ็บ คัน ปวดเมื่อย หรือนิเวศน์ต่าง ๆ มีอะไรก็มอง ให้เป็นธรรม เช่น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือความว่างจากตัวตน หรืออย่างในสติปัฏฐาน ๔ ในฐานธรรม ที่เรียกว่า **ธัมมานุปัสสนา**ตามรู้ในธรรม ๔ ข้อ คือ

อนิจจัง

วิราคะ

นิโรธะ

ปฏินิสสัคโค = การสลัดคืน กิเลส ตัณหา ทำให้จิตเกลี้ยงเกลา

มีสติและเพียรธรรม (ธัมมวิจยะ) ขึ้นมาพิจารณาอย่างเหมาะสมกับอารมณ์ที่รับรู้ในปัจจุบัน

ข้อธัมมวิจยะนี้ มีอธิบายด้วยสำนวนต่าง ๆ หลายอย่าง

วิริยะ = ความพากเพียร ดังที่กล่าวมาแล้ว

คราวนี้เกิดสามประสาน คือ สติ – ธัมมวิจยะ – วิริยะ ดำเนินเนื่อง จะเกิดปิติ และปัสสัทธิ ตามมา

ปิติ เมื่อสามประสานดำเนินเนื่องจะเกิดปิตินั่นเอง เป็นความอิ่มใจซาบซ่าน

ปัสสัทธิ = ความสงบระงับ ความผ่อนคลาย (ตรงข้ามกับ stress) มีความสุขในเนื้อในตัวจาก

ความสงบระงับ

สมาธิ ความสงบระงับ เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ จิตกำหนดแน่วแน่ ณ จุดใดจุดหนึ่ง ทำให้มีพลังกล้าแข็ง

อุเบกขา องค์ที่ ๑ คือ สติ องค์ที่ ๒ ธัมมวิจยะ นั่นคือ ปัญญา องค์ที่ ๖ คือ **สมาธิ**

ฉะนั้น สติ – สมาธิ – ปัญญา จึงรวมกำลังกัน โดยมีปิติและปัสสัทธิเป็นกองหนุน ทำให้ สติ – สมาธิ – ปัญญา พุ่งไปเหมือนจรวด

อุเบกขา คือ เมื่อทุกอย่างเข้าที่ จิตก็เป็นกลางอยู่ด้วย สติ – สมาธิ – ปัญญา พุ่งไปสู่เป้าหมาย คือ นิพพาน เหมือนเครื่องบินขณะบินขึ้นนั้น คนขับต้องระวังระวังเต็มที่ เร่งเครื่อง ระวังทิศทางลม ปะทะ ประคองไม่ให้เครื่องบินพลิกคว่ำหรือตก เมื่อเครื่องบินถึงระดับทุกอย่างเข้าที่เรียบร้อย เครื่องบินบินสม่ำเสมอ คนขับก็สบายหย่อนคลายนำเครื่องบินสู่เป้าหมาย อย่างนี้จะทำให้เข้าใจ ความหมายของอุเบกขา คือ ทุกอย่างเข้าที่เข้าทางเรียบร้อย คนขับคือจิตไม่ต้องทำอะไรมาก รอเวลาบรรลุเป้าหมาย อุเบกขา คือ ทุกอย่างพร้อมแล้ว รอเวลาถึงเป้าหมาย คือ นิพพาน ท่านจึง เรียกโพชฌงค์ ๗ ว่า องค์ธรรมที่นำไปสู่โพธิ หรือ นิพพาน

อธิบายอย่างนี้คงพอเข้าใจโพชฌงค์ ๗ พอสมควร และควรปฏิบัติให้มาก ให้เกิดโปรแกรมในตัว จนเมื่อได้ยินเสียงสวดโพชฌงค์ก็หายป่วยได้

พระโมคคัลลานะก็ดี พระมหากัสสปะก็ดี พระพุทธองค์เองก็ไม่ต้องพูดถึง ล้วนบรรลุธรรมแล้ว ทั้งสิ้น โปรแกรมโพชฌงค์อยู่ในองค์เอง ฉะนั้น เมื่ออาพาธและหรือมีประชุมพอได้สดับการสวดโพชฌงค์ ก็เหมือนมีกระแสไฟไปกระตุ้นโปรแกรมโพชฌงค์ในจิตท่านทั้ง ๓ หายป่วยทันที

ถ้าคนที่ไม่รู้จักโพชฌงค์เลย ได้ยินสวดโพชฌงค์ก็ไม่มีความหมายใด ๆ คงจะไม่ช่วยให้หายป่วย

ทำไมคิริมานนทสูตรและโพชฌงค์ปริตรทำให้หายป่วยได้

การป่วยทุกชนิดเกิดจากการเสียสมดุลของกายใจ การเสียสมดุลทำให้ปั่นป่วน วุ่นวาย โกลาหล ไม่สบาย และไม่ยั่งยืน

คิริมานนทสูตรก็ดี โพชฌงค์ปริตรก็ดี ทำให้เกิดความสมดุล เมื่อมีความสมดุลก็หายป่วย ไม่ว่าจะการป่วยนั้นเกิดจากโรคใด ๆ

ทั้งคิริมานนทสูตรและโพชฌงค์ ๗ หัวใจอยู่ที่การเจริญสติ – สมาธิ – ปัญญา นั่นเอง ที่กล่าวมา โดยตลอดในพุทธวิธีสร้างสุขทั้ง ๖ ตอนข้างต้น จึงควรทำให้มากแล้วทดลองดูว่า เมื่อไม่สบายจะเป็นไข้ อ่อนเพลีย เป็นหวัด เจ็บคอ หรืออะไรก็ตาม เจริญสติ เช่น อานาปานสติสักพักเดียวก็จะพบว่าเกิดปิติสุข ในเนื้อในตัวเข้ามาแทนที่ความรู้สึกไม่สบาย

ยิ่งผู้สูงอายุด้วยแล้ว อาจเรียกว่าไม่มีวันไหนสบาย มันจะเจ็บนี้ ปวดนั้น ชัดยอก แบบที่เขาพูดว่า “นั่งก็โอย นอนก็โอย” ปวดหลัง อ่อนเพลีย วิงเวียน หน้ามืด ตาลาย ถ้าหัดเจริญสติไว้เสมอ ๆ ก็จะอยู่สบายขึ้น

แต่คนสมัยนี้ไม่ต้องรอนสูงอายุดอก แม้นุ่นสาวหรือกลางคนก็พากันเสียสมดุลในตัวเองเพราะการพัฒนาอย่างไม่สมดุล การเสียสมดุลในตัวเองทำให้เกิดอะไรก็ได้ รวมทั้งภูมิคุ้มกันบกพร่อง มีความเจ็บปวดเรื้อรังในตัวเอง ต้องใช้ยาเสพติดหรือยาแก้ปวด ในสหรัฐอเมริกาเมื่อปีกลาย มีผู้เสียชีวิตกว่า ๑๐๐,๐๐๐ คน จากการใช้ยาแก้ปวดเกินขนาด ถ้าหันมาเจริญสติน่าจะแก้การเจ็บปวดเรื้อรังได้ เพราะการเจริญสติทำให้เกิดความสมดุล ภูมิคุ้มกันเพิ่ม มีสารสุขที่เรียกว่า Endorphins หลั่งออกมามาก สารนี้มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟิน เขาจึงตั้งชื่อว่าเอ็นโดรฟินหรือมอร์ฟินจากภายใน ซึ่งดีกว่ามอร์ฟินจากภายนอก หันมาเสพติดการเจริญสติ ดีกว่าไปเสพติดสารจากภายนอก

ธรรมโอสธ นั้นไม่ได้มีแต่ศีรียานนทสูตรและโพชฌังคปริตรเท่านั้น เรียกว่าธรรมะทั้งหมดล้วนเป็นธรรมโอสธ มีสติอยู่ท่ามกลางธรรมทั้งหลาย ลองหันกลับไปอ่านผลของการเจริญสติที่กล่าวไว้ข้างต้น จะเห็นว่าธรรมทั้งหลายมีสติเป็นประธานล้วนเป็นธรรมโอสธ

หัวข้อการบรรยาย **“พุทธวิธีสร้างสุข”** ก็หมายถึง พุทธธรรมเป็นธรรมโอสธ

เมื่อทราบว่าจะอะไรดี ฟังทำให้มาก - พหุสีกตา จักมีผลมาก - มหัพผลา ฉะนี้

(ยังมีต่อ)