

# The Science of Meditation

● ผู้เขียน : Cary Barbor ●

● ผู้แปล : ประเสริฐ จุฑา จ.บ.\* ●

**ณ** ดินแดนที่ราบสูงแห่ง Qinghai-Tibet ผู้คนต่างมีมุมมองชีวิตที่แตกต่างกันไป เมื่อผ่านเข้าไปภายในวัดพุทธศาสนาของชาวพื้นเมือง จะมีศิลปะแกะสลักขนาดใหญ่ที่น่าตื่นตาตื่นใจ การแกะสลักเป็นก้อนเมฆและรูปแบบอันวิจิตรประณีตเหล่านี้จะได้รับการแต่งแต้มด้วยสีที่บ่งบอกถึงความมีอำนาจ แต่ทันทีที่ฤดูหนาวผ่านไป ผลงานทั้งงดงามนี้ก็พลันมลายหายไป ความจริงศิลปะเหล่านี้ถูกทำขึ้นจากเนยเหลว และนี่ก็เป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงธรรมชาติอันไม่จีรังยั่งยืนของชีวิตของผู้คน ณ ดินแดนแห่งนี้

ชีวิตของผู้คน ณ ดินแดนแห่งนี้ก็หาได้มีความสุขสบาย ผู้คนต้องถือจักรยานไปทำงานก่อนดวงอาทิตย์ขึ้นและกว่าจะกลับบ้านก็หลังจากดวงอาทิตย์ลับขอบฟ้าไปแล้ว หลายชีวิตไม่มีอะไรมากไปกว่าพื้นที่คู่มือไม่สะอาดเรียบร้อยและภายนอกบ้านที่ดูหอมช่อ เมื่อ

เข้าไปภายในบ้าน ไม่พบแม้แต่โต๊ะหรือเก้าอี้เลย มีเพียงเตียงยาวยกพื้น อย่างไรก็ตามเมื่อเจ้าของบ้านเชื้อเชิญให้เข้าไปภายในบ้านเพื่อดื่มน้ำชา รอยยิ้มกลับเปิดกว้างและเต็มไปด้วยความยินดีต้อนรับ ผู้คนเหล่านี้มีความสุขสบายอยู่ภายในในสภาพเงื่อนไขที่อยากจะเรียกว่าแทบจะไม่มีอะไรดีเลิศเลยนี้ได้อย่างไร?

เมื่อชาวบ้านปรุงอาหาร เย็บผ้า หรือไถนา เขาทำเช่นนั้นด้วยอาการสงบ การดำเนินชีวิตด้วยสมาธิอย่างต่อเนื่องอย่างไม่ติดขัดร่วมไปกับเกือบทุกการกระทำในแต่ละวันนั้นดูไม่คุ้นเคยในวิถีชีวิตของชาวตะวันตก มีบางสิ่งบางอย่างหรือไม่ที่เราสามารถเก็บรวบรวมจากวิถีชีวิตแบบนี้ที่จะนำไปพัฒนาตัวเราเองให้ดีขึ้นได้? แนวคิดที่ดูเหมือนเพื่อฝันว่าให้ปล่อยวางทุกสิ่งแล้วมาปฏิบัติอยู่กับพระ-ธิเบตบนยอดเขานั้นก็หาใช่เพียงหนทางเดียวในการทำสมาธิ ท่านไม่จำเป็นต้องสละหน้าที่

\* กลุ่มงานจิตวิทยา โรงพยาบาลราชานุกูล

การงาน สละโลกะสมบัติต่างๆ และใช้เวลา 30 ปีสวดมนต์ การศึกษาวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้ได้ชี้ให้เห็นว่าการทำสมาธิที่ก่อให้เกิดผลได้รวดเร็วอย่างน่าประหลาดใจด้วยเวลาในแต่ละครั้งเพียงเล็กน้อย เพียง 10 นาที การศึกษาวิจัยหลายชิ้นได้แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ทำสมาธิในระยะเวลาสั้นๆ นั้นจะมีคลื่นสมองที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย (alpha waves) เพิ่มขึ้น และมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าลดลง

เพื่อที่จะศึกษาดูให้แน่ชัดว่าสมาธิมีผลต่อสมองส่วนไหน นักวิจัยแห่ง Harvard Medical School ได้ใช้ MRI เพื่อดูการทำงานของสมอง (brain activity) ของผู้ที่กำลังทำสมาธิ พบว่า การทำสมาธิจะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system) ซึ่งระบบประสาทส่วนนี้จะควบคุมการทำงานของร่างกายที่เราไม่สามารถควบคุมได้ เช่น การย่อยอาหารและความดันโลหิต นอกจากนี้ยังมีระบบอื่นๆ อีกที่ภาวะความเครียด (stress) สามารถทำให้การทำงานของมันอ่อนแอหรือด้อยประสิทธิภาพลงไป การทำสมาธิทำให้รู้สึกว่าการควบคุมเปลี่ยนแปลงหน้าที่ (functions) เหล่านี้จะช่วยให้เราห่างไกลจากภาวะที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น โรคหัวใจ ปัญหาการย่อยอาหาร และการเป็นหมัน

## สมาธิคืออะไร?

นอกจากการรับรู้ถึงผลของสมาธิที่มีต่อสรีรวิทยา การให้คำนิยามของการทำสมาธิที่

แท้จริงนั้นสามารถค้นไปมาได้พอๆ กับการจินตนาการถึงเสียงของการคมมีดด้วยมือข้างเดียว ในหนังสือ What is Meditation? (โดย Shambhala Publications, 1999) Rob Naim พูดถึงสมาธิว่าเป็นภาวะของจิตที่สะอาดไม่ฟุ้งซ่าน (bare attention) โดยอธิบายว่าเป็นภาวะของจิตที่มีความตื่นตัวและมีพลัง เพราะสมาธินี้จำเป็นที่บุคคลต้องอยู่กับปัจจุบัน และกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในและรอบๆ ตัวเขา โดยปราศจากการคิดฟุ้งซ่านหรือคิดปรุงแต่งสิ่งใด ๆ เข้าไปเลย

ในทางกาย การทำสมาธิโดยทั่วไปก็ประกอบด้วยการนั่งเสียบๆ แล้วโฟกัสความสนใจไปที่ลมหายใจและอาจมีการใช้คำหรือวลีร่วมด้วย อย่างไรก็ตามผู้ทำสมาธิอาจใช้การเดินหรือยืนก็ได้ แต่ก็อาจมีบ้างที่พบเห็นพระที่อาศัยตามที่สูง (highlands) ที่พอเดินได้ 2-3 ก้าวแล้วก็นอนราบหลายครั้งหลายหนจนกระทั่งมาถึงจุดหมายปลายทางระยะทางหลายไมล์

ธรรมเนียมการปฏิบัติและวิธีการในการปฏิบัติสมาธินั้นมีมากมายจนนับไม่ถ้วน และเพราะการที่สมาธิมีขั้นตอนหลายขั้น บางทีผู้เพิ่งเริ่มปฏิบัติก็จะสงสัยว่าสิ่งที่เขากำลังปฏิบัติอยู่นั้นถูกต้องหรือเปล่า Roger Thomson นักจิตวิทยาและนักสมาธิแบบเซ็นแห่งเมืองชิคาโกได้ชี้แนะว่า มีทางที่จะรู้ว่าใช่หรือไม่ ก็คือว่า “ถ้าท่านกำลังรู้สึกสงบมากขึ้นในที่สุด นั่นแหละแสดงว่าท่านปฏิบัติถูกต้องแล้ว”

Thomson ได้ทำให้การทำสมาธิดูง่ายขึ้น แต่หลายคนก็ไม่สามารถเรียนรู้วิธีที่จะทำ

สมาธิ ไม่ว่าเขาจะพยายามบ่อยเพียงไร Steven Hendlin นักจิตวิทยาคลินิกแห่ง Iroine California กล่าวว่า “มันอาจจะยากอยู่เพราะจะเป็น การต่อสู้เพื่อชนะความคิดฟุ้งซ่าน (internal chatter) ที่เราทุกคนเผชิญหรือประสบกันอยู่”

การหาทางเพื่อระงับหรือควบคุมความคิด ฟุ้งซ่านและการลดความเครียดเป็นสิ่งแรกที่ ดึงคนมากมายมาสู่สมาธิ Thomson กล่าวว่า “สมาธิเป็นตัวลดความเครียดที่มีประสิทธิภาพ มากที่สุด ซึ่งทุกคนสามารถนำวิธีการนี้ ไปปฏิบัติได้ ถ้าใครกำลังเผชิญกับความรู้สึก วิตกกังวล เขาก็น่าจะได้ประโยชน์ความสงบ อันเป็นคุณลักษณะของสมาธินี้ และสมาธินี้ ยังเอื้ออำนวยต่อสุขภาพจิตเนื่องจากก่อให้เกิดการยอมรับตัวเอง และการเข้าใจตนเอง ในระดับที่สูงขึ้น”

แต่การมีสติ (awareness) อยู่กับตัวเอง ที่เพิ่มมากขึ้นนี้ก็อาจเป็นเหมือนดาบที่มี 2 คม Mark Epstein, M.D. จิตแพทย์และผู้ปฏิบัติ สมาธิแห่งเมือง New York ได้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ ข้อพึงระวังไว้ว่า “จริงๆ แล้วสมาธิอาจจะเพิ่ม ระดับความวิตกกังวล (Anxiety) ของท่าน ถ้าท่านมีความรู้สึกว่าคุณยังไม่มีสมาธิ” กล่าว อีกอย่างหนึ่ง ไม่มีที่ใดจะให้หลบซ่อน ขณะที่ ท่านกำลังฝึกสมาธิ สำหรับบางคนนี่เป็นทั้ง ข่าวดีและข่าวร้าย

นั่นก็เป็นเหตุผลว่าทำไมผู้เชี่ยวชาญ กลุ่มหนึ่งแนะนำให้ทำสมาธิ (Meditation) มาใช้ร่วมกับการบำบัดรักษาทางจิตวิทยา (Psychotherapy) Thomson ผู้ที่ได้สำรวจศึกษา

ธรรมชาติที่คู่กันของสมาธิและการบำบัดรักษา ทางจิตวิทยาในรายงานการวิจัยที่ได้ตีพิมพ์ ไปเมื่อไม่นานนี้ใน American Journal of Psychotherapy ได้กล่าวว่า “ทั้งสมาธิและ การบำบัดรักษาทางจิตวิทยานั้นทำให้คนเราได้อยู่กับปัจจุบัน เปิดเผย และไม่ป้องกันตนเอง โดยการพยายามที่จะไม่หมกมุ่นหรือพัวพันอยู่ กับ internal preoccupation แต่จะสนใจกับ สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันในลักษณะที่เรียกว่า here and now”

เพื่ออธิบายความคิดของเขาในเรื่องความ เชื่อมโยงกันนี้ Thomson ได้เปรียบเทียบเซ็น (Zen) กับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytical theories) โดยกล่าวไว้ว่า “สมาธิ ทำให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดรู้ถึงลักษณะความหลงผิด ของความคิด (view) ที่เป็นอัตตาที่แต่ละคน มีอยู่ การตระหนักว่าธรรมชาติที่แท้จริงของ สรรพสิ่งว่าเป็นอนัตตา ไม่เที่ยง และไม่เป็น อิสระจากกัน นี่เป็นหลักหรือภูมิปัญญาของเซ็น

## Silence & Science

แน่นอน สิ่งที่ช่วยเราต่อสู้กับความเครียด (Stress) ก็คือการมีเครื่องมือเตรียมไว้ต่อกร กับมัน แต่อะไรละถ้าไม่ใช่สมาธิที่น่าจะทำสิ่งนี้ เพื่อเรา? นักวิจัย เช่น Herbert Benson, M.D. เริ่มรวบรวมข้อมูล งานวิจัยหลายชิ้นได้ ชี้ให้เห็นว่าจริงๆ แล้วสมาธิ (Meditation) ไม่ได้มีผลเพียงเฉพาะทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังมี ผลกระทบต่อร่างกายของมนุษย์เราด้วย ท่ามกลาง ผลประโยชน์อื่นๆ รายงานการวิจัยชี้ให้เห็นว่า

สมาธิสามารถช่วยทำให้โรคหัวใจ (ซึ่งเป็นโรคที่คร่าชีวิตผู้คนเป็นอันดับหนึ่งในสหรัฐอเมริกา) ดีขึ้น สามารถลดความเจ็บปวด และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้สามารถต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ได้ดีกว่า

การวิจัยใหม่ๆ ได้สนับสนุนเพิ่มขึ้น ในการศึกษาที่ได้ตีพิมพ์เมื่อปีที่แล้วในวารสาร Stroke ชาวอเมริกาเชื้อสายแอฟริกาจำนวน 60 รายที่มี atherosclerosis หรือทำให้เส้นเลือดแดง (arteries) หนาขึ้น ได้ฝึกสมาธิไปเป็นเวลา 6-9 เดือน พบว่าผู้ฝึกสมาธิมีอาการหนาของ artery walls ลดลง ขณะที่ผู้ไม่ได้ฝึกกลับเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด สมาธิยังสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคือลดความเสี่ยงต่อการเป็น heart attack ลงถึง 11% และลดความเสี่ยงต่อการเป็น stroke ลงถึง 8-15%

การศึกษาเรื่องที่สอง ซึ่งตีพิมพ์ไปเมื่อปีที่แล้วในวารสาร Psychosomatic Medicine โดยสอนสมาธิให้กับกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งจำนวน 90 รายที่ได้รับการสู่มารยาหลัง 7 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการซึมเศร้า วิตกกังวล โกรธ และสับสนลดน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ปฏิบัติสมาธิยังมีพลังงานเพิ่มขึ้น มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจและกระเพาะอาหารและลำไส้น้อยกว่าเช่นกัน

การศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้ได้ศึกษาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการทำสมาธิ พบว่า การทำ

สมาธิมีผลทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก นักวิจัยแห่ง Maharishi School of Management ใน Fairfield, Iowa พบว่าการทำสมาธิมีผลอย่างมากต่อความเครียด โดยกลุ่มที่ทำสมาธิเป็นระยะเวลา 4 เดือนจะมีการหลั่งสาร hormone cortisol ที่ก่อให้เกิดความเครียดน้อยกว่า สามารถที่จะปรับตัวต่อความเครียดในชีวิตได้ดีกว่าไม่ว่าสิ่งแวดล้อมจะเป็นอย่างไรก็ตาม

Diana Adile Kirschner, Ph.D. นักจิตวิทยาคลินิก กล่าวว่า “สมาธิไม่เพียงแต่ช่วยลดความเครียดได้อย่างน่าประหลาดเท่านั้น แต่ยังช่วยให้คนเรามีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้นด้วย ยกตัวอย่าง คู่สามีภรรยาที่ชอบทะเลาะเบาะแว้งกันเสมอๆ ภายหลังจากเขาเริ่มฝึกสมาธิแล้ว เขากลายเป็นคนที่ไม่โกรธน้อยลง พิจารณาได้ตรงตรงและน่ารักมากขึ้น”

แต่ทำไมคนเป็นจำนวนมากจึงได้ไม่นำพาต่อการปฏิบัติสมาธิล่ะ? Thomson กล่าวว่า “เพราะสมาธิทำให้เราต้องอยู่กับตัวเราเอง ซึ่งปกติแล้วไม่ใช่ที่ที่เราต้องการจะอยู่บ่อยครั้งที่เราต้องการบงการให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามอำนาจความอยากของเรามากกว่าที่จะรับรู้ตามที่มันเป็นตามความเป็นจริง ผู้คนส่วนมากรู้สึกกลัวกับว่าไม่มีเวลาและกำลังพอที่จะทำสมาธิได้ ทั้งที่ความจริงก็หาใช่ที่เราจะไม่สามารถทำได้

Epstein และผู้เชี่ยวชาญอีกหลายท่านรู้สึกว่ ประสิทธิผลของสมาธิจะต้องทำพร้อมกับการละวางความยึดติดกับอัตตาของเราลง

Epstein ก็กล่าวว่า “เมื่อจ้องมองดวงดาว ในเวลากลางคืน ท่านจะมองเห็นยาก แต่เมื่อ มองเอียงๆ สักเล็กน้อย พบว่าสามารถมองเห็นได้ดี ก็เช่นเดียวกับเรื่องอัตตา (ego) และ การทำสมาธิ เมื่อเพ่งความสนใจไปที่ตัวตน (Sense of self) ผ่านการปฏิบัติสมาธิ ตัวตน (Ego) ที่เกิดจากความสำคัญผิดก็จะเริ่มหายไป ท่านก็จะเริ่มตระหนักรู้มากขึ้นว่า ท่านมีการ เชื่อมต่อระหว่างกันกับสิ่งอื่นๆ และท่านก็ สามารถผลัดความวิตกกังวลเข้าไปในจุดที่ เหมาะสมได้

กลุ่มผู้สูงอายุชาวจีนจำนวนหนึ่งยังคง ดำรงการติดต่อสัมพันธ์กันโดยพบกันทุกเช้า วันใหม่ที่สนามหญ้าบ้านแห่ง Monterey Park, California เขาเคลื่อนไหวแขนลงและยืดลำตัว โดยเป็นไปอย่างมีความกลมกลืนทั้งดงาม และ แล้วก็ยืนอย่างสงบนิ่ง ทำสมาธิอย่างง่ายๆ ให้ มีเพียงอากาศอันอบอุ่นที่ไหลเข้า-ออกผ่าน จมูก ทุกคนล้วนมองดูมีชีวิตชีวาและสดใส

ขณะที่นักวิทยาศาสตร์ชาวตะวันตกยังคง มุ่งมั่นอยู่กับการศึกษาความจริงว่าสมาธิมี ผลอย่างไรและทำไมจึงเป็นเช่นนั้น แต่เราก็ได้รู้ เรียบร้อยแล้วว่าสมาธินั้นมีคุณประโยชน์ทั้งต่อ ร่างกายและจิตใจ และนักบำบัด (therapist) หลายท่านก็พิจารณาเห็นว่าสมาธิเป็นส่วนที่ เสริมให้การรักษาที่ท่านอยู่มีความสมบูรณ์ อย่างแท้จริง ดังนั้นบางทีเราควรจะยึดถือ คำแนะนำของ Thomson รวมถึงผู้นำของชาว ธิเบต แล้วปฏิบัติสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกสงบสุขได้ ในที่สุด

## Mind-Body Pioneer

โดย Herbert Benson, M.D. (The Mind/ Body Medical Institute Associate Professor of Medicine, Harvard Medical School)

เมื่อข้าพเจ้าเริ่มทำงานเป็นแพทย์ทางด้านหัวใจเมื่อ 30 กว่าปีมาแล้ว คำว่า Mind-Body medicine ยังไม่เป็นที่รู้จักกันเลย ในช่วงทศวรรษที่ 1960 งานของข้าพเจ้าที่ได้ เกี่ยวข้องระหว่างความเครียด (stress) กับ สุขภาพทางกาย (physical health) นั้นได้ เผชิญกับแนวคิดทางการแพทย์ที่มีอยู่เดิม ฉะนั้นจึงเป็นที่น่ายินดีที่เรื่องนี้ก่อให้เกิดความ ก้าวหน้าด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ในห้วงเวลา ที่ความสนใจในเรื่องของจิตใจ ร่างกาย และ วิญญาณยังไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน

งานของข้าพเจ้าในการสร้างความเชื่อมโยง Mind-Body เข้าด้วยกัน ได้เริ่มเมื่อข้าพเจ้า สังเกตเห็นว่าคนไข้ของข้าพเจ้ามีความดันเลือด (blood pressure) สูงขึ้นในระหว่าง check-up ตามปกติ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่า ความเครียดเป็นสาเหตุของมัน ข้าพเจ้าจึงกลับไป ที่ Alma Mater, Harvard Medical School เพื่อทดลองสร้างรูปแบบอธิบายภาวะ ความดันสูง (hypertension) ที่มีสาเหตุจาก ความเครียด เราได้ฝึกสัตว์ชนิดหนึ่งลักษณะ คล้ายลิงแต่มีมือมีเล็บแหลม (Marmoset) เพื่อทั้งเพิ่มและลดความดันเลือดโดยใช้เทคนิค ของการวางเงื่อนไขแบบ Operant พบว่าลิง ที่ถูกให้รางวัล (rewarded) ให้มีความดัน

เลือดสูงขึ้นก็เริ่มพัฒนาอาการ Hypertension เนื่องจากพฤติกรรมของตัวเอง

ขณะดำเนินการศึกษาอยู่นี้ ข้าพเจ้าได้รับการทาบตามจากนักปฏิบัติ TM ให้ข้าพเจ้าวัดความดันเลือด (blood pressure) ของพวกเขา เขาเชื่อว่าเขามีความดันเลือดที่ต่ำอันเป็นผลมาจากการปฏิบัติสมาธิ การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ยังไม่เคยรู้กันมาก่อนเลย แต่ข้าพเจ้าก็ตกลง Robert Keiter Wallace และข้าพเจ้าได้วัดความดันเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate) คลื่นสมอง (Brain waves) เมตาบอลิซึม (Metabolism) และอัตราการหายใจ ทั้งในขณะนั่งนิ่งๆ เป็นเวลา 20 นาที และขณะที่กำลังทำสมาธิอยู่เป็นเวลา 20 นาที สิ่งที่เราได้พบนั้นน่าเหลือเชื่อ

โดยการเปลี่ยนรูปแบบความคิดของเขาอย่างง่าย ๆ ผู้รับการทดลอง (subjects) ก็สามารถลดเมตาบอลิซึม (Metabolism) อัตราการหายใจ และความถี่ของคลื่นสมอง ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ปรากฏตรงข้ามกับการตอบสนองแบบ flight or fight ตามที่เราเรียนรู้กันทั่วไป และข้าพเจ้าเรียกว่า relaxation response

Relaxation response นี้ สามารถทำได้โดยการทำสมาธิ เช่น การหายใจจากกระบังลมในท้อง การสวดมนต์ จิ้ง โยคะ progressive muscle relaxation การวิ่ง jogging หรือแม้แต่การดักโหมพรม โดยมีขั้นตอนพื้นฐานที่จำเป็นอยู่ 2 ขั้นตอนคือการใช้คำภาวนา และการไม่สนใจกับความคิด

ที่แว็บเข้ามาแล้วก็หันกลับไปใช้คำภาวนาตามเดิม จากการศึกษาตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน พบว่าการฝึกจิตของเราด้วยวิธีการเช่นนี้ ก็ก่อให้เกิดภาวะของความผ่อนคลาย ก็จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สามารถวัดได้ ทำนายได้ และมีผลดี ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในยามที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ของการหนีหรือสู้ (flight or fight)

### เครื่องมือรักษา (A healing tools)

มากกว่า 20 ปีแล้วที่ข้าพเจ้าและแหล่งลูกศิษย์ได้รักษาผู้ป่วยเป็นจำนวนหลายพันคนที่มีอาการแ่ ข้าพเจ้ามองการแพทย์เป็นเหมือนเครื่องมือที่มีขา 3 ขา โดยมี mind-body medicine เป็นขาที่ 3 ส่วนอีก 2 อันที่ได้รับการเชิดชูให้เป็นสาระสำคัญก็คือเรื่องของการใช้ยา (medication) และการผ่าตัด (surgery) ประมาณ 60-90% ของแพทย์ก็จะพิจารณาเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียด นี่เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องไม่เพิกเฉยต่อแนวคิดเรื่องของจิตใจ-ร่างกาย (mind-body approach)

สถาบัน Mind/Body Medical Institute (MBMI) ได้มีโปรแกรมการรักษาผู้ป่วยโดยใช้วิธีการผ่อนคลาย (relaxation response techniques) โภชนาการและการออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนรูปแบบการคิดทางลบรวมกันไปกับความเชื่อของผู้ป่วยแต่ละราย การศึกษาได้ชี้ให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่มีสาเหตุหรือทำให้มีอาการทรุดลงจากความเครียด เช่น hypertension, cardiac

arrhythmias, pain, insomnia, allergies, repetitive stress injury และ infertility การฝึกปฏิบัติสมาธิทุกวันสามารถเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคและทำให้มีความต้านทานต่อความเครียดเพิ่มมากขึ้น

ที่ MBMI เราได้ศึกษาค้นคว้าอย่างมากมายด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์จนพบว่าการทำสมาธินั้นมีประโยชน์อย่างแท้จริง ปัจจุบันเราหันมาสนใจสิ่งนี้ ด้วยงบประมาณเกือบ 3 ล้านดอลลาร์จากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค เราจะโฟกัสไปที่การแพร่กระจายเรื่องสมาธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ brain activity และ molecular mechanisms ในระบบประสาทและภูมิคุ้มกันโรค เราจะขยายการศึกษาที่ใช้ brain imaging เพื่อดูผลของการทำสมาธิที่มีต่อสมองและจิตใจต่อไปอีก ในเดือนที่จะถึงนี้เราจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง Therapeutic Effects of Intercessory Prayer ซึ่งจะได้นำเสนอผลการศึกษาในต้นปี 2002

MBMI ยังได้รับทุนเพื่อศึกษาวิจัยถึงลักษณะของสมาธิขั้นสูงของทิเบต โดยจะได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physiological changes) ของพระทิเบตที่ฝึกโยคะแบบ Tum-mo การทำสมาธิแบบนี้ทำให้พระทิเบตสามารถเอาแผ่นโลหะวางบนร่างกายที่อุณหภูมิใกล้จุดเยือกแข็ง แล้วสามารถเพิ่มอุณหภูมิที่ผิวหนังให้สูงขึ้นเป็น 17 องศาได้ การที่ร่างกายมนุษย์สามารถทำสิ่งที่น่าทึ่งได้ อย่างนี้เป็นเรื่องที่ยังหาคำตอบไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตามก็ชี้ให้เห็นถึงพลังอำนาจของจิตใจ-ร่างกาย ที่มนุษย์เรามีอยู่

---

แหล่งข้อมูล Psychology Today, May/  
June 2001