



## บทที่ 3

# สมาธิบำบัดโรค

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า การทำจิตให้เป็นสมาธิ ช่วยสร้างความผ่อนคลาย แก้ไขโรคของความเครียดอย่างได้ผล จากการสำรวจในสหรัฐอเมริกา (Gallup survey) พบว่า คนอเมริกันร้อยละ 26 มีการปฏิบัติสมาธิหรือเทคนิคการผ่อนคลายต่าง ๆ สังคมของตะวันตกมีวิถีชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เพราะเป็นสังคมวัตถุนิยมมีการแข่งขันสูง มีการใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ดังนั้นคนอเมริกันจึงหันมาหาทางออกด้วยการฝึกหัดทางจิตใจกันมากขึ้นอย่างรวดเร็ว รูปแบบการฝึกสมาธิที่นิยมกันก็ได้แก่ การทำสมาธิแบบ ที.เอ็ม. การทำสมาธิแบบเซ็น การทำสมาธิแบบเบปเต การทำสมาธิแบบพุทธเถรวาท เป็นต้น

คนอเมริกันฝึกหัดสมาธิเพื่อแก้ไขปัญหาคความเครียดและปัญหาความทุกข์ใจ พวกเขาไม่ได้หวังไปถึงขนาดมรรคผลนิพพาน ดังเช่นชาวพุทธในทางตะวันออกพยายามปฏิบัติไปให้ถึง นอกจากนั้นการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของสมาธิต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน จึงทำให้การใช้สมาธิรักษาโรคเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ในขณะนี้ ดังที่คุณวรรณวดี ได้แปลบทความในนิตยสารไทม์ (Time Magazine) และตีพิมพ์บทความเรื่อง “การสวดมนต์ ‘ไปวัด ปฏิบัติสมาธิ ช่วยรักษาโรคได้’” ในวารสารธรรมจักร ปีที่ 83 ฉบับที่ 4 มกราคม 2542<sup>1</sup> ดังนี้

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า สมาธิทำให้เกิดปัญญา ปัญญาทำให้พ้นทุกข์ และต้องปฏิบัติเอง ให้อุ้เองแล้วจึงเชื่อ (คือให้ตนเองนั้นแหละเป็นนักวิทยาศาสตร์ ทดลองเอง รู้เอง แล้วจึงเชื่อ) แต่หาชาวพุทธที่จะปฏิบัติในศตวรรษนี้ได้ยากนั้น กลับเป็นสิ่งที่การแพทย์แผนใหม่ของ



สหรัฐอเมริกาให้ความสนใจ ทำการวิจัยตามหลักวิทยาศาสตร์และผลที่ได้จนถึงบัดนี้ ก็มีแต่ยืนยันว่า ความศรัทธาในศาสนา การสวดมนต์ การไปวัด การปฏิบัติสมาธิอย่างที่ชาวตะวันตกออกกั๊กกันมานานแล้วนั้น มีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ ทำให้มีสุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันทานโรคสูง และช่วยให้หายจากโรคได้ง่าย

นพ.เดวิท ลาสัน จิตแพทย์และนักวิจัยของสถาบันวิจัยสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งเป็นสถาบันที่ได้รับการสนับสนุนทางการเงินจากเอกชน และอดีตนักวิจัยของสถาบันสุขภาพแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษางานวิจัยของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ และพบว่ามากกว่า 200 รายงาน ที่แสดงให้เห็นว่า การสวดมนต์ การไปวัด การปฏิบัติสมาธิ หรือความศรัทธาในศาสนาที่ตนนับถือ ทำให้บุคคลผู้นั้นมีสุขภาพดี หายจากโรคที่เป็นอยู่ได้ง่าย และมีภูมิคุ้มกันมากกว่าผู้ที่ไม่ปฏิบัติ ไม่มีศรัทธาในสิ่งใด เช่น

ศูนย์การแพทย์ดาร์ทเม้าท์-ฮิทซ์ค็อก ได้บันทึกไว้ในปี 1995 ว่า ในบรรดาผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาหัวใจจำนวน 232 รายนั้น คนไข้ที่คิดว่าได้รับพลังและกำลังใจจากศรัทธาในศาสนาของตน จะมีโอกาสรอดมากกว่าผู้ที่ไม่มีความเชื่อในศาสนาถึง 3 เท่า

การวิจัยโรคความดันโลหิตสูงที่ทำมายาวนานถึง 30 ปี แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยที่ไปศาสนสถานเป็นประจำ แม้ว่าจะเป็นผู้ที่สูบบุหรี่หรือมีปัจจัยการเสี่ยงอื่น ๆ ต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงก็ตาม จะมีความดันต่ำกว่าผู้ที่ไม่ไปศาสนสถานอยู่ 5 มิลลิเมตรปรอท

การศึกษาอื่น ๆ แสดงว่า ผู้ชายและผู้หญิงที่ไปศาสนสถานสม่ำเสมอ แม้ว่าจะสูบบุหรี่หรือมีความเสี่ยงอื่น ๆ อยู่ จะมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดน้อยกว่าผู้ที่ไม่ไปศาสนสถานสม่ำเสมออยู่ถึงครึ่งหนึ่ง

ในปี 1996 สถาบันเกี่ยวกับผู้สูงอายุแห่งชาติ ได้ศึกษาผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในรัฐนอร์ทแคโรไลนา จำนวน 4,000 คน พบว่าผู้ที่ไป



ร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำจะมีสุขภาพแข็งแรงกว่าผู้ที่สวดมนต์  
อยู่ที่บ้าน

จากการศึกษาคนไข้หญิงจำนวน 30 คน พบว่า คนไข้ที่ไป  
โบสถ์เป็นประจำและศรัทธาในศาสนามาก จะหายจากโรคกระดูกสะโพก  
ร้าวได้เร็วกว่าผู้ที่มิศรัทธาบ่อย

ผู้ที่ไม่ไปศาสนสถานอย่างสม่ำเสมอจะมีอัตราฆ่าตัวตายสูง  
กว่าผู้ที่ไปสม่ำเสมอ”

นี่เป็นส่วนหนึ่งของบทความในนิตยสารไทม์ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงเรื่องของสมาธิ  
ที่มีผลต่อการหายจากโรคของคนไข้ ซึ่งแพทย์แผนปัจจุบันสนใจกันมาก

ผู้เขียนพบว่าปัจจุบันมีผู้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องสมาธิและสุขภาพไว้มากกว่า  
250 รายงาน นอกเหนือจากงานวิจัยของดร.เฮอริเบิร์ต เบนสัน ที่ได้กล่าวไว้ในบทที่  
แล้ว เช่น

งานวิจัยของออร์เม จอห์นสัน พบว่า การฝึกสมาธิช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษา  
โรคลงได้ครึ่งหนึ่ง โดยศึกษาในอาสาสมัครที่ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. จำนวน 2,000 ราย<sup>4</sup>

งานวิจัยในแคนาดา พบว่าผู้ที่มีประกันสุขภาพในนครควิเบคจำนวน 1,418 ราย  
ที่ฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. กับผู้ที่ไม่ได้ฝึก 1,418 ราย พบว่า กลุ่มที่ฝึกสามารถลดค่าใช้จ่าย  
ของแพทย์ในการดูแลสุขภาพลงได้ร้อยละ 14<sup>10</sup>

งานวิจัยรายงานหนึ่งศึกษาในอาสาสมัครที่ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. จำนวน 23 ราย  
ที่มีค่าเฉลี่ยไขมันคอเลสเตอรอลในเลือด 254 มิลลิกรัม/เดซิลิตร สามารถลดลงได้  
30 มิลลิกรัม/เดซิลิตร หลังจากฝึกไป 11 เดือน โดยไม่ได้ควบคุมเรื่องอาหาร<sup>5</sup>

งานวิจัยในผู้ป่วยโรคหัวใจที่มีอาการเจ็บหน้าอกเวลาออกกำลังกายจำนวน  
16 ราย พบว่า การฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. ช่วยให้ผู้ป่วยมีความทนทานต่อการออกกำลังกาย  
ดีขึ้น กราฟการเต้นของหัวใจดีขึ้น<sup>6</sup>

งานวิจัยพบว่า ความหนาของผนังเส้นเลือดหัวใจ (Carotid intima media  
Thickness) ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 60 ราย ความหนาของหลอดเลือดลดลงใน  
ผู้ป่วยที่ฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. เมื่อเทียบกับผู้ป่วยกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ หลังจากใช้เวลา



ฝึกสมาธิอยู่ 6-9 เดือน<sup>7</sup>

มหาวิทยาลัยนานาชาติมหาริชชี (Maharishi International University) ได้รวบรวมรายงาน 19 รายงานจาก 5 ประเทศ พบว่า การฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. ช่วยแก้ปัญหาเรื่อง การใช้จ่ายฟุ้งซ่าน การดื่มสุรา และการสูบบุหรี่ อย่างได้ผล<sup>8</sup>

งานวิจัยหนึ่งพบว่า การฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. ในผู้ป่วยโรคเครียดเรื้อรัง 31 ราย ร่วมกับการฝึกความผ่อนคลายและไบโอฟีดแบ็คร้อยละ 40 พบว่า ได้ผลดีหลังฝึกไปเป็นเวลา 3-18 เดือน<sup>9</sup>

งานวิจัยส่วนใหญ่ จะพบว่าการทำสมาธิให้ผลดีต่อสุขภาพไม่มากนักน้อย แต่ก็ม้งานวิจัยบางรายงานที่แสดงให้เห็นถึงผลเสียที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิ เช่น งานวิจัยของ ดิน เชปปีโร (Dean Shapiro Ph.D.) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทางจิตเวช แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย พบว่า ผู้เข้าฝึกกรรมฐานติดต่อกันสองสัปดาห์ จำนวน 27 ราย มี 17 ราย (ร้อยละ 62) เกิดอาการหวาดกลัว เครียด สับสน ซึมเศร้า สงสัยในตนเอง อย่างใดอย่างหนึ่งในระหว่างปฏิบัติ และในจำนวนนี้มักจะเป็นนักปฏิบัติที่ชำนาญแล้วด้วย<sup>11</sup>

ผู้เขียนขอพูดถึงเรื่อง สมาธิ เพื่อให้เข้าใจและไม่สับสน สมาธิที่จะพูดถึงในที่นี้เป็นสมาธิแบบสมถะ สมาธิก็หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต สภาวะที่จิตแน่วแน่อยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ สมาธิเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งจะได้กล่าวถึงในบทต่อ ๆ ไป

## ระดับของสมาธิ<sup>2</sup>

ความตั้งมั่นของจิต มี 3 ระดับ

- 1) **ขณิกสมาธิ (Momentary concentration)** เป็นสมาธิขั้นต้น ยังไม่แนบแน่นกับอารมณ์มากนัก แต่ก็สามารถนำมาใช้ทำกิจการงานในชีวิตประจำวัน และใช้สมาธิชนิดนี้ในการฝึกการเจริญสติ หรือที่เรียกว่า วิปัสสนา ต่อไปได้
- 2) **อุปจารสมาธิ (Access concentration)** สมาธิชนิดนี้เริ่มแน่วแน่มแล้ว มีกำลังสามารถระงับนิรวณได้ เกือบจะเข้าสู่ระดับฌาน
- 3) **อภิปนาสมาธิ (Attainment concentration)** เป็นสมาธิที่แนบแน่นอยู่กับอารมณ์เดียว เป็นสมาธิในระดับฌาน ซึ่งการทำสมาธิแบบสมถะจะได้สูงสุดถึงระดับนี้



## ลักษณะของจิตที่มีสมาธิ<sup>2</sup>

ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรม ว่า

“จิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

1) แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจายออกไป

2) ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัด ต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

3) ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีกีดกตะกอนนอนก้นหมด

4) นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่่วน ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นนิมาน พระอรหันตภิกษุเรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ 8

องค์ 8 นั้นท่านนับจากคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์นั่นเอง กล่าวคือ

1) ตั้งมั่น 2) บริสุทธิ์ 3) ผ่องใส 4) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา 5) ปราศจากสิ่งเศร้าหมอง 6) นุ่มนวล 7) ควรแก่การงาน 8) อยู่ตัวไม่ออกแวกหวั่นไหว

ท่านว่าเป็นจิตที่มีองค์ประกอบเหมาะแก่การเอาไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญา พิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมบัติอย่างใด ๆ ก็ได้ตามที่กล่าวมานี้ มีข้อควรย่ำว่าลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วยก็คือ ความควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาก็คือ งานทางปัญญาอันได้แก่ การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้นเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญา ในการพิจารณา สภาวธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริงและโดยนัยนี้ จึงควร

ย้ำเพิ่มไว้อีกด้วยว่าสมาธิที่ถูกต้องไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึก ปล่อยตัวตนเข้าร่วมหายไปไหนอะไร ๆ แต่เป็นภาวะที่ใจสว่าง ใจโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกั้นขวาง เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่นอยู่ เบิกบานอยู่ พร้อมที่จะใช้ปัญญา”

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ธรรมอันนำความสุขมาให้ยิ่งไปกว่าสมาธิย่อมไม่มี ผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมไม่เบียดเบียนทั้งคนอื่นและตนเอง<sup>3</sup>

สมาธิมีประโยชน์อย่างมาก พอจะสรุปได้ดังนี้<sup>2</sup>

- 1) ประโยชน์ในแง่ของการปฏิบัติธรรม สมาธิเป็นพื้นฐานสำหรับการเจริญสติปัฏฐาน หรือวิปัสสนา เพื่อหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง
- 2) ประโยชน์ในแง่ของการสร้างพลังจิตแสดงฤทธิ์ได้ คือ การฝึกจิตให้มีพลังอภิปัญญา เป็นสมาธิที่ลึกถึงระดับฌาน ทำให้เกิด นูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนได้ ระลึกชาติได้
- 3) ประโยชน์ในแง่การพัฒนาสุขภาพจิตและบุคลิกภาพ ทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดี สงบ หนักแน่น ใจเย็น ไม่หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน นุ่มนวล เปลี่ยนคนหยาบกระด้างเป็นคนนุ่มนวล มีความคิดไปในทางบวกทางสร้างสรรค์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี หรือที่สมัยนี้เรียกว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)
- 4) ประโยชน์ที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ในเวลาที่เราเครียดจากการทำงาน มีความวิตกกังวลนอนไม่หลับ ถ้าเราฝึกสมาธิเป็นประจำ อาการเหล่านี้ก็หายไปหรือใช้ในการศึกษาเล่าเรียน ถ้าเรามีสมาธิจดจ่ออยู่กับการเรียนได้ติดต่อกัน ใจไม่นึกคิดฟุ้งซ่านออกไปก็ช่วยให้เราเรียนหนังสือได้ดี นอกจากนี้สมาธิยังทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ทำให้หายจากโรคต่าง ๆ ได้ ดังที่ได้กล่าวมาในตอนต้น ๆ อย่างมากมายแล้ว โดยเหตุที่ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกกันไม่ออกเมื่อร่างกายมีโรค ใจก็อ่อนแอ เศร้าหมองไปด้วย ในทางตรงกันข้ามเมื่อจิตใจมีความเครียดวิตกกังวลมาก ๆ เข้าก็ทำให้เกิดโรคทางร่างกายตามมาได้ ดังนั้นการบริหารกายบริหารจิตจึงเป็นเรื่องสำคัญ

## วิธีการทำสมาธิ



การทำสมาธิแบบสมณะทำได้หลายวิธีแล้วแต่ความถนัดและอัธยาศัยแต่ละบุคคล ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านกล่าวไว้ 40 วิธี เช่น กสิณ 10 อสุภ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อาหารปฏิกุศลสัญญา 1 จตุธาตววัตถาน 4 และอรุณ 4 เป็นต้น

ในที่นี้ผู้เขียนขอกล่าวถึงวิธีที่เรานำมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เริ่มแรกเราควรเตรียมการหาที่สงบสัจด์ปราศจากการรบกวนจากเสียง ยุง และแมลงต่าง ๆ อากาศเย็นสบายช่วยได้มาก อยู่ในที่คนเดียวไม่ระคนด้วยหมู่คณะ การทำสมาธิให้นั่งในท่าสบายขาไขว่กัน หรือซ้อนกันหรือนั่งแบบสมมติเพชรก็ได้ มือขวาทับมือซ้าย นั่งหลังตรง ไหล่หย่อนลงในท่าที่ผ่อนคลาย หายใจเข้าออกช้า ๆ ตามธรรมชาติ ไม่บังคับกดข่มใด ๆ เราอาจจะใช้วัตถุต่าง ๆ เป็นเครื่องมือในการทำสมาธิให้จิตกำหนดรู้ได้หลายวิธีดังนี้ คือ

ก) กำหนดที่ลมกระทบบริเวณจมูก (Breathing Meditation) เวลาหายใจเข้าและออก ใช้สติตามดูลมที่กระทบปลายจมูกตลอดเวลา อาจารย์บางท่านแนะนำให้ใช้การบริกรรมช่วย เช่น หายใจเข้าบริกรรมว่า พุท หายใจออกบริกรรมว่า โธ ปฏิบัติเช่นนี้ไปตลอด อาจจะปฏิบัติ วันละ 15 นาทีถึง 1 ชั่วโมง ทำทุก ๆ วันก็จะชำนาญมากขึ้น ช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับปฏิบัติ คือ ช่วงเช้ามืด เวลาสี่หรือห้านาฬิกา เพราะเป็นเวลาที่สุด อากาศเย็นสบาย จิตได้พักมาตลอดคืน จิตยังไม่ค่อยได้รับอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

บางท่านอาจจะกำหนดที่หน้าท้องก็ได้ เวลาหายใจเข้าท้องพอง ก็กำหนดว่า **พองหนอ** (Rising) เวลาหายใจออกก็บริกรรมว่า **ยุบหนอ** (Falling) ดูอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง การที่เราใช้หน้าท้องเป็นวัตถุให้จิตกำหนดรู้มีข้อดี คือ หน้าท้องมีบริเวณกว้าง มีการเคลื่อนไหวชัดเจนทำให้กำหนดได้ง่าย โดยเฉพาะคนที่เริ่มฝึกหัดใหม่ ๆ เรากำหนดที่หน้าท้องแห่งเดียว กำหนดต่อกันไปเรื่อย ๆ จิตก็จะเป็นสมาธิมากขึ้น ใจสงบมากขึ้น

การกำหนดที่ปลายจมูกมีบริเวณแคบ เวลาที่ลมหายใจละเอียดมากขึ้นการกำหนดรู้จะทำได้ยากโดยเฉพาะผู้ที่ฝึกหัดใหม่ แต่ทั้ง 2 บริเวณก็ใช้เป็นจุดที่ให้จิตกำหนดรู้ได้ขึ้นอยู่กับความละเอียดของบุคคลด้วย

วิธีการที่ง่ายอีกวิธีหนึ่ง คือ ใช้การนับเลขช่วย โดยหายใจเข้านับ 1 หายใจ



ออกนับ 2 สลับกันไปจนถึง 5 แล้วหายใจเข้านับ 1 ใหม่จนถึง 6 แล้วนับ 1 ใหม่ จนถึง 7 แล้วนับ 1 ใหม่ จนถึง 8 แล้วนับ 1 ใหม่จนถึง 9 แล้วนับ 1 ใหม่จนถึง 10 ก็พอ ไม่ให้นับเกิน 10 แต่ทำซ้ำได้หลาย ๆ รอบ ถ้านับผิดให้เริ่มต้นนับใหม่ นับซ้ำ ๆ หายใจเข้าแล้วนับ หายใจออกนับ เช่นนี้สลับกันไป จิตก็จะสงบลง ซึ่งถือว่าใช้ได้แล้ว อาศัยการฝึกบ่อย ๆ สมาธิค่อย ๆ เกิดขึ้น เป็นวิธีที่ง่ายอีกวิธีหนึ่ง

ข) วิธีทำสมาธิแบบโยคะ คือ ใช้คำพูด (Mantra) บริกรรมในใจตลอดเวลา เช่น คำว่า โอม (Aum) คำว่า พุทโธ ใจจดจ่ออยู่ที่คำบริกรรมตลอดเวลา อาจะหายใจเข้าออกซ้ำ ๆ พร้อมกับบริกรรมสลับกันไป หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ คำบริกรรมอาจจะใช้ คำอื่น ๆ ก็ได้แล้วแต่ ศาสนาที่ตนเคารพ

ค) บางท่านอาจจะใช้ลูกประคำ 108 ลูก (Mala bead) นับไปที่ละลูก ใจจดจ่ออยู่กับมือที่สัมผัสกับลูกประคำตลอดเวลา ถ้านับผิดก็ให้เริ่มนับใหม่ ทำเป็นประจำจนชำนาญ

ง) บางท่านใช้ฟ่งเปลวเทียน (Candle Meditation) หรือใช้ภาพติดไว้ที่ฝาผนังสำหรับฟ่ง ใช้ดินเหนียวแปะเป็นวงกลมขนาด 1 คืบ 4 นิ้ว ติดไว้ที่ผนังสำหรับฟ่งหรือบางท่านอาจจะใช้แผ่นกระดาษสี เขียว แดง เหลือง ขาว ก็ได้ ตัดเป็นวงกลมขนาดหนึ่งคืบ 4 นิ้ว บางท่านใช้ลูกแก้วกลมใส บางท่านใช้องค์พระฟ่งจนติดตา หลับตาแล้วก็ยังเห็นชัดเจน เรียกว่า ฟ่งกลีณ ใจจดจ่ออยู่กับภาพที่เห็นตลอดเวลา

จ) บางท่านทำสมาธิโดยการสวดมนต์ (chanting) จะใช้บทสวดอะไรก็ได้ในศาสนาที่ตนนับถือ บริกรรมติดต่อกันแล้วให้ใจจดจ่ออยู่กับคำสวดมนต์ตลอดเวลา วิธีนี้นิยมใช้กันมากทั้งในทางตะวันออกและตะวันตก บางท่านใช้การทำเมตตาภาวนา (Loving kindness Meditation) โดยใช้คำบริกรรมสั้น ๆ เช่น “ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เกิด” บริกรรมติดต่อกัน ซ้ำ ๆ กัน และเอาใจจดจ่อน้อมจิตให้เกิดความเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลาย ในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิติดต่อกันไป

วิธีต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ใช้ได้ผล และมีผู้นิยมปฏิบัติทั่วไป เทคนิควิธีการไม่ยากอะไร ให้เราปฏิบัติบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ กัน ทุก ๆ วัน เราก็จะเกิดความชำนาญขึ้น แน่แน่นอนการฝึกสมาธิในเบื้องต้นย่อมต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ต้องใช้เวลานานพอสมควร จะต้องรักษาศีล 5 ศีล 8 สำหรับฆราวาส และศีล 227 สำหรับบรรพชิต





เพราะศีลจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะทำให้สมาธิเกิดขึ้น

การปฏิบัติจะทำได้ถูกต้อง จะต้องอาศัยผู้ช่วยแนะนำแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ช่วยชี้แนะเทคนิคต่าง ๆ ข้อปฏิบัติปลีกย่อยต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เราปฏิบัติได้ถูกต้อง มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ การฝึกสมาธิเป็นเรื่องละเอียดอ่อน เป็นเรื่องการฝึกจิตซึ่งเป็นนามธรรม เป็นเรื่องที่ยังมองไม่เห็น วัดไม่ได้ จับต้องไม่ได้ จึงต้องใช้ความอดทนค่อย ๆ ปฏิบัติไปทีละเล็กทีละน้อย โดยอาศัยคำแนะนำของครูบาอาจารย์ผู้รู้ทั้งหลาย จะให้ได้ผลเร็วตั้งใจยอมเป็นไปไม่ได้ อีกประการหนึ่ง คือ ในขณะที่ปฏิบัติย่อมต้องมีปัญหาและอุปสรรคไม่มากก็น้อย ซึ่งต้องอาศัยครูบาอาจารย์ช่วยสอบถาม (Interview) แก้ไขให้ เราก็จะปฏิบัติก้าวหน้าต่อไปได้ การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นเรื่องสำคัญ

### อ้างอิง

- 1) วรรณคดี. การสวดมนต์ ไปวัด ปฏิบัติสมาธิ ช่วยรักษาโรคได้. วารสารธรรมจักษุ 2542; 83(4).
- 2) พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 8. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2542.
- 3) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ 42. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา; 2525:203.
- 4) Orme-ohnson D. **Medical care utilization and the transcendental meditation Program.** Psychosom Med 1987; 49:493-507.
- 5) Cooper M, Aygen M. **A relaxation technique in the management of hypercholesterolemia.** J Hum Stress 1979; 5:24-27.
- 6) Zamarra J, Schneider R, Besseghini I, et al. **Usefulness of the transcendental meditation program in the treatment of patients with coronary artery disease.** Am J Cardiol 1996; 77:867-870.
- 7) Castillo-Richmond A. **Effects of stress reduction on carotid**



- atherosclerosis in hypertensive African Americans.** Stroke 2000;31:568–573.
- 8) Gelderloos P, Walton K, Orme-Johnson D, et al. **Effectiveness of the transcendental meditation program in preventing and treating substance misuse; a review.** Int J Addict 1991;26:293–325.
- 9) Raskin M, Bali L, Peeke H. **Muscle biofeedback and transcendental meditation.** Arch Gen Psychiatry 1980;37:93–97.
- 10) Herron R, Hills s. **The impact of the transcendental meditation program on government payment to physicians in Quebec; An update.** Am J Health Promotion 20001; 4284–291,.
- 11) Shapiro D.H. **Adverse effects of meditation; a preliminary investigation of long-term meditators.** Int J Psychosom 1992;39;1–4 62–7.

