



วิปัสสนากรรมฐานบำบัดโรค

สมาธิแบบสมถะกรรมฐาน (Calmness Meditation) ซึ่งเป็นสมาธิที่เรารู้จักกันทั่วไปและมีมาก่อนพุทธกาล โดยเฉพาะพวกฝึกโยคะจะทำสมาธิในแบบนี้ ซึ่งเข้าใจได้ไม่ยาก การทำสมาธิแบบนี้ก็เพียงพอที่จะทำให้ใจสงบผ่อนคลาย รักษาโรคได้ ถ้าฝึกหัดเป็นประจำก็จะทำให้จิตใจสงบ การวิจัยในทางการแพทย์ส่วนใหญ่ก็ทำวิจัยสมาธิแบบนี้ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 ครูโยคะชาวอินเดียเริ่มนำหลักปฏิบัติของปรัชญาโยคะเข้าไปเผยแพร่ในอเมริกา หลักการปฏิบัติของโยคะเป็นการฝึกเพื่อให้จิตเป็นสมาธิแบบสมถะ โดยเฉพาะแบบของมหาฤषี มเหษ โยคี ที่เรารู้จักกันแพร่หลาย คือ การทำสมาธิแบบที่ เอ็ม. ดร.เบนสัน แห่งโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ไว้มากดังที่ได้กล่าวไว้ในบทก่อน ๆ

สมาธิแบบนี้ก็ฝึกได้ไม่ยาก มีวิธีฝึกได้หลายแบบ เช่น การนั่งสมาธิ แล้วใช้คำบริกรรมในใจ (Mantra) ตลอดเวลา เช่น คำว่าโอม เป็นต้น เอาใจจดจ่ออยู่กับคำบริกรรม ตลอดเวลาการเพ่งเทียนเอาใจจดจ่อกับเปลวเทียนตลอดเวลา (Candle Meditation) หรือใช้การนับลูกประคำ (Mala Beads) เอาใจจดจ่ออยู่กับลูกประคำตลอดเวลา การสวดมนต์ (Chanting) เอาใจจดจ่ออยู่กับคำสวดตลอดเวลา การเพ่งภาพต่าง ๆ สีต่าง ๆ การนำดินมาปั้นเป็นวงกลมแบน ๆ ขนาดเท่าฝ่ามือ แล้วติดไว้บนผนัง ใช้เป็นเครื่องมือในการเพ่ง ที่เรียกว่า กสิณ หรือวิธีที่ใช้กันแพร่หลายในหมู่ชาวพุทธ คือ การกำหนดสติไว้ที่ลมหายใจ (Breathing meditation) ซึ่งวิธีการทั้งสิ้นมีถึง 40 วิธี ซึ่งมีอธิบายโดยละเอียดในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท การทำสมาธิแบบนี้ ถ้าทำจนชำนาญ สามารถเข้าสมาธิได้ลึกมาก อาจถึงขั้นฌาน และอาจทำให้มีอภิญญา ได้ดังเช่น โยคีในอินเดียโบราณ ซึ่งมีอภิญญาห้าประการได้ ในปัจจุบันคนทั่วไป



คงจะทำได้แต่สมาธิขั้นต้นและขั้นกลาง ที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ และอุปปจาระสมาธิ เป็นส่วนใหญ่ แต่การทำสมาธิเบื้องต้นบ่อย ๆ เป็นประจำก็ทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง จิตใจสงบได้มากแล้ว กำลังของสมาธิที่ทำได้สามารถกดขมอารมณ์ต่าง ๆ หรือกิเลสต่าง ๆ ได้แต่ทำลายไม่ได้ ยังเป็นลักษณะหินทับหญ้า หญ้าก็เฉาไปพอเอาหินออกและได้น้ำฝน หญ้าก็งอกขึ้นใหม่

ยังมีการปฏิบัติอีกแบบหนึ่งเรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Insight Meditation) ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีเฉพาะในพุทธศาสนา เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ทำให้ถอดถอนความยึดติดในสิ่งทั้งปวงว่า ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นเหตุให้สามารถขจัดกิเลส หรืออารมณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะกิเลส อย่างละเอียด หรืออนุสัยกิเลสได้ แต่ในเบื้องต้นทำให้เราควบคุมจิตใจ อารมณ์ได้ดี สามารถวางเฉยต่อสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่ดี และไม่ดียิ่ง ซึ่งคนทั่ว ๆ ไปจะสามารถไปได้ถึงระดับนี้ถ้ามีความพากเพียรในการปฏิบัติพอสมควร การปฏิบัติก็ต้องอาศัยการทำสมาธิแบบสมถะในเบื้องต้นเป็นปัจจัยนำมาก่อน ซึ่งจะได้กล่าวถึงวิธีการในบทที่แล้ว

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านให้ทำสติระลึกรู้อยู่ในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือเรียกเป็นภาษาธรรมะว่า ใ้รูู้ปนามเป็นอารมณ์นั่นเอง

กาย หมายถึง ลมหายใจเข้าออกที่หล่อเลี้ยงกายให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ อริยาบถ การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเป็นอริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อย เช่น การรับประทานอาหาร การใส่เสื้อผ้า การดื่ม การขับถ่าย ซึ่งเป็นอริยาบถย่อยต่าง ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ให้ใช้สิ่งเหล่านี้เป็นอุปกณ์ให้จิตกำหนดรู้

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ มีความสุข (สุขเวทนา) ความทุกข์ (ทุกขเวทนา) และอาการไม่สุขไม่ทุกข์ (อทุกขมสุขเวทนา) เมื่ออาการเหล่านี้เกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้ ด้วยความวางเฉย

จิต หมายถึง สภาวะธรรมทางจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย เป็นต้น เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ก็ให้ใช้สติกำหนดรู้ ใช้สิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ของการปฏิบัติ

ธรรม หมายถึง สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางกายและจิต ท่านแบ่งไว้เป็น 5 หมวด



คือ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายุตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ใช้สภาวะธรรมเหล่านี้เป็นเครื่องมือในการกำหนดรู้

การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นหนทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและความรำไรำพัน เพื่อความดับทุกข์และโทมนัสหรือเพื่อบรรลुพระนิพพาน เรื่องสติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นสิ่งที่ผู้เฒ่าทั้งหลาย ทั้งชาวตะวันตกและตะวันออกต่างให้ความสนใจและศึกษาแนวทางปฏิบัติกันอย่างกว้างขวาง จนถึงปัจจุบันนี้ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า แนวทางปฏิบัติแบบนี้ได้ช่วยผู้ที่มีความทุกข์เดือดร้อนใจได้อย่างมาก ชาวตะวันออกปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อความหลุดพ้น เพื่อพระนิพพานตามอุดมคติของชาวพุทธ แต่ชาวตะวันตกไม่ได้คิดเช่นนั้น โดยพื้นฐานชาวตะวันตกนับถือคริสต์ศาสนา นับถือพระเจ้า แต่วิถีชีวิตของชาวตะวันตกมีความเครียดค่อนข้างสูง มีการหย่าร้างสูง คนไม่ค่อยมีความสุขทั้ง ๆ ที่มีความเจริญทางวัตถุอย่างสูงสุดแต่คนก็มีความสุขมาก ชาวตะวันตกหันมาศึกษาพระพุทธศาสนากันเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะพระพุทธศาสนาแบบทิเบต แบบเซ็น และแบบเถรวาท ในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ผลอย่างเป็นรูปธรรม เราจะเห็นปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางตะวันตก เช่น ดาราภาพยนตร์ หลายคนหันมาสนใจปฏิบัติธรรมและนับถือพุทธ เช่น ริชาร์ด เกียร์ ดาราชื่อดังของฮอลลีวูด เป็นต้น มีภาพยนตร์หลายเรื่องแสดงถึงแนวคิดและโลกตะวันออก เช่น ภาพยนตร์เรื่องของ ลามะ ดอร์เจ เดินทางไปตามหาเจสซี เด็กชาวอเมริกันที่อาจจะกลายเป็นลามะคนสำคัญของทิเบตกลับชาติมาเกิด ในภาพยนตร์เรื่องพระพุทธเจ้าน้อย (Little Buddha) ซึ่งแสดงถึงวิถีชีวิตความคิดของชาวพุทธทิเบต รวมทั้งพิธีกรรมต่างๆ หรือภาพยนตร์เรื่อง 7 ปีในทิเบต (Seven years in Tibet) เรื่องของนักไต่เขาชื่อ เฮนริช แฮร์เรอร์ (Henrich Harrer) ไปใช้ชีวิตอยู่ในทิเบตถึง 7 ปีโดยไม่ได้คาดฝัน หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 สิ้นสุดลง ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ทิเบตต้องกลายเป็นดินแดนกันชนที่มีความหมายต่อพุทธศาสตร์ของมหาอำนาจต่าง ๆ อย่างรัสเซีย อินเดียและจีน เขาได้มีโอกาสศึกษาชีวิตของคนทิเบตและพุทธศาสนา และได้มีโอกาสเข้าไปรับใช้องค์ที่ลามะน้อย ซึ่งต่อมาก็เป็นทิโกลามะองค์ที่ 14 ในปัจจุบัน

ชาวตะวันตกจำนวนมาก ได้เดินทางมาศึกษาพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทใน



พม่า ศรีลังกา อินเดียและไทย กลุ่มที่เข้าใจพระพุทธานุภาพอย่างลึกซึ้ง ถึงขนาดเป็น วิชาสนาจารย์เดินทางไปสอนในที่ต่าง ๆ ทั่วโลกก็ได้แก่ กลุ่มชาวพุทธที่สำนักวิชาสนา กรรมฐานเมืองแบร์ (Insight Meditation Society in Barre, Massachusetts) กลุ่มนี้ก่อตั้งโดยโจเซฟ โกลสไตน์ (Joseph Goldstein) ซึ่งเดินทางไปศึกษาพุทธศาสนา ในอินเดีย ไทย พม่า ร่วมกับ แจ็ค คอรั่นฟิลด์ (Jack Kornfield) และชาลอน ซาลเบิร์ก (Sharon Salzberg) จัดตั้งสำนักวิชาสนาที่เมืองแบร์ สอนการทำสมาธิ ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามแนวของสำนักมหาสี ในพม่า เขาเดินทางไปสอนมาแล้ว ทั่วโลกและเขียนหนังสือเผยแพร่ออกมาจำนวนมาก เช่น Insight meditation (shambhala,1993), The experience of Insight (shambhala, 1987), Seeking the Heart of Wisdom (shambhala,1987)

ชาวตะวันตกกลุ่มนี้มีความเข้าใจสติปัฏฐานอย่างลึกซึ้ง สามารถถ่ายทอดให้ ชาวตะวันตกด้วยกันได้และมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้พระพุทธานุภาพของปัญญาชนใน อเมริกาอย่างมาก

ในกลุ่มนี้เองมีชาวพุทธที่สามารถนำการปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน 4 เข้ามาประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างได้ผล ให้เห็นเป็นรูปธรรมก็คือ โจน คาเบต ซิน (Jon Kabat-Zinn) (ภาพที่ 4.1) เขาเป็นศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์ เขาได้ใช้การฝึกสติปัฏฐาน 4 ในชีวิตประจำวัน ในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคเครียดและโรคทางกายอื่น ๆ คลินิกคลาย เครียดที่เขาเป็นผู้อำนวยการ (the Stress Reduction clinic at University of Massachusetts Medical Center) อยู่ที่ศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์² ซึ่งปัจจุบันได้จัดตั้งเป็นศูนย์การเจริญสติทางการแพทย์ (Center for mindfulness in medicine)

เขากล่าวว่า การดูการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจ เป็นวิธีการที่ง่ายและเป็น ประโยชน์ในการลดความเครียดอย่างได้ผล โดยเขาประยุกต์มาใช้ในทางคลินิก โปรแกรมของเขาใช้การฝึกโยคะ การฝึกการหายใจ การฝึกสมาธิแบบเซ็น การเจริญ สติปัฏฐาน 4 แบบเถรวาท ตามแนวในมหาสติปัฏฐานสูตร (Satipatthana Sutra) ซึ่ง เขาพบว่าการเจริญสติเป็นวิธีที่ง่ายแต่ลึกซึ้งมาก และเป็นเครื่องมืออันทรงพลังในการ บำบัดทุกข์ทุกชนิด



ภาพที่ 4.1

น.พ. โจน คาเบค ซิน

ผู้อำนวยการเจริญสติมาใช้ในทางการแพทย์

ศูนย์การแพทย์ของมหาวิทยาลัยแมทซาร์ซุสเสท เป็นโรงพยาบาลขนาดใหญ่ รับคนไข้ในได้ 400 เตียง คนไข้นอกวันละหลายพันคน มีศูนย์อุบัติเหตุขนาดใหญ่ มีอาคารรับผู้ป่วยฉุกเฉินทางเฮลิคอปเตอร์ นอกจากนี้คนไข้จะเครียดมากแล้วคนที่ทำงานในโรงพยาบาลก็เครียดมากด้วย ความเครียดดูเหมือนจะเป็นวิถีชีวิตของคนอเมริกัน เขากล่าวว่า คนจำนวนมากไม่รู้สึกรู้ว่าเครียดเหมือนกับปลาว่ายอยู่ในน้ำแต่มองไม่เห็นน้ำ

โปรแกรมของเขาใช้เวลา 8 สัปดาห์ เขาให้คนไข้มาสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมงครึ่ง เขาจะสอนวิธีการเจริญสติและให้การบ้านคนไข้กลับไปฝึกทุกวัน วันละ 45 นาที สัปดาห์ละ 6 วัน หยุด 1 วัน เขาจะให้เทปคาสเซ็ทคนไข้ไป 1 ม้วนไปเปิดฟัง นำการปฏิบัติ เขาจะสอนคนไข้ครั้งละ 30 คนโดยให้นั่งล้อมวงเป็นวงกลม เมื่อครบ 6 สัปดาห์ เขาจะมีการปฏิบัติแบบเงียบไม่ให้อายุรติดต่อกัน 8 ชั่วโมง (Silence Meditation) เขาจะสอนให้เจริญสติในท่ายืน เดิน ยืน การกิน อิริยาบถต่าง ๆ ให้ต่างคนต่างทำ ไม่ให้สนใจคนอื่น



ในครั้งแรกเขาจะสอนการใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Body scan) ให้ชำนาญ โดยทำในท่านอนหรือท่านั่งก็ได้ คนไข้บางคนทำในขณะที่นั่งรถเข็นก็ได้ ต่อไปก็สอนการเจริญสติกับลมหายใจ (Breathing awareness) หรือทำอานาปานสติ นั่นเอง เขาจะสอนให้ทำสติระลึกอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าท้องพอง (Rising) หายใจออกท้องยุบ (Falling) ในขณะนั่ง เมื่อหูได้ยินเสียงก็กำหนดรู้แล้วปล่อยวาง (Bare attention) เวลาเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ ก็กำหนดรู้ ใจคิดก็กำหนดรู้ แล้ววางเฉย

เขาสอนคนไข้บริหารกายแบบโยคะและเจริญสติไปด้วย เขาสอนคนไข้ให้เจริญสติในอิริยาบถต่าง ๆ ทีละขณะ ทีละขณะติดต่อกันไปให้เป็นปัจจุบัน ตลอดทั้งวัน เขาเน้นที่อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหาร การขึ้นรถ การเดิน ไปทำงาน อิริยาบถทุกชนิดให้เจริญสติติดต่อกันไป

ในช่วง 2 ปีแรกที่เขาเริ่มเปิดสอนให้คนไข้ที่คลินิกคลายเครียด (Stress reduction clinic) เขาสอนคนไข้ไป 1,155 คน เขาพบว่าอาการปวดจากโรคต่าง ๆ ดีขึ้นร้อยละ 25 หลังจากฝึกครบ 8 สัปดาห์ อารมณ์เครียด โกรธ ซึมเศร้า ลดลงร้อยละ 32 ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นมาก เมื่อติดตามต่อไปอีก 4 ปี พบว่าอาการต่าง ๆ ดีขึ้นอย่างมาก คนไข้ยังคงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอร้อยละ 45 และร้อยละ 93 กล่าวว่ายังคงปฏิบัติตามเทคนิคบางประการที่ได้เรียนมา เขาพบว่า ถ้าดูเป็นรายโรคจะพบการเปลี่ยนแปลงอาการในทางดีขึ้นร้อยละ 40-45 เขาพบว่า ในผู้ป่วยถุงลมโป่งพองอันเกิดจากการสูบบุหรี่หรือการหายใจเอาสารพิษจากการทำงานเข้าไป โรคนี้พบได้มากในอเมริกา การฝึกหัดการเจริญสติจะช่วยให้อาการดีขึ้นมาก ปัจจุบันเขาจึงสอนการเจริญสติเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมกายภาพบำบัดสำหรับคนไข้โรคปอด (Pulmonary rehabilitation program)²

นอกจากนี้เขายังได้ศึกษาในคนไข้โรคเรื้อนกวาง (Psoriasis) ซึ่งเป็นโรคผิวหนังเรื้อรังชนิดหนึ่ง ซึ่งรักษาโดยการฉายแสงอัลตราไวโอเล็ตตามผิวหนังทั่วตัว ร่วมกับการกินยา เขาได้ศึกษาโดยแบ่งคนไข้ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งรักษาโดยการกินยาร่วมกับการฉายแสง อีกกลุ่มหนึ่งไม่ให้กินยา แต่ให้ฝึกวิปัสสนาร่วมกับการฉายแสง เขาพบว่ากลุ่มที่ฝึกวิปัสสนารอยโรคที่ผิวหนังยุบหายไปได้เร็วกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกวิปัสสนาจากการศึกษาย่อย ๆ นี้คงจะพอสรุปได้ว่า เรื่องของจิตใจคงจะมีส่วนสำคัญต่อการหายของรอยโรค²



ในแง่ของแพทยศาสตร์ศึกษา เขาพบว่า การศึกษาของแพทย์ในปัจจุบัน ยังไม่ได้พอในการสร้างแพทย์ให้เป็นคนมีความโอบอ้อมอารีต่อคนไข้ เห็นอกเห็นใจคนไข้ มีมนุษยธรรมและจริยธรรม เขาจึงเริ่มสอนสติปัฏฐานสำหรับแพทย์ในศูนย์การแพทย์แห่งนี้ เพื่อให้แพทย์มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนไข้ ซึ่งยังไม่มีใครเคยสอนวิชาการอันนี้มาก่อนเลย ซึ่งเป็นศาสตร์ของการฟังอย่างใกล้ชิด การมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและการมีสติ สิ่งที่เขาเริ่มทำคือใน 2 วันแรกที่นักศึกษาแพทย์เริ่มเข้ามา เขาจะปฐมนิเทศให้นักศึกษาฟังเกี่ยวกับความสำคัญของจิตใจต่อการเกิดโรค ความสำคัญของสมาธิต่อการหายของโรค ความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจ แพทย์ในสหรัฐอเมริกาเมื่อตราฆ่าตัวตายสูงมาก ตัดยาและเหล้ามากเนื่องจากงานเครียดมาก เขาสอนให้นักศึกษาแพทย์ฝึกทำสมาธิวันละ 15 นาทีทุกวัน เขาสอนนักศึกษาด้วยความรักและเอาใจใส่อย่างดี ดังนั้นหลักสูตรของเขาจึงได้รับความนิยมจากนักศึกษาและเปิดให้เป็นวิชาเลือก นอกจากนั้นเขายังเปิดโอกาสให้แพทย์ประจำ แพทย์ประจำบ้าน แพทย์ฝึกหัด นักเรียนแพทย์ได้มีโอกาสเข้ามาฝึกสมาธิ แล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เขาพยายามนำการฝึกสมาธิ และศาสตร์ว่าด้วยความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจ เข้ามาสู่แพทยศาสตร์ศึกษาอย่างเต็มรูปแบบ²

ดังนั้นวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นสิ่งที่คนทั่วโลกให้ความสนใจ และนำไปใช้แก้ไขความเจ็บป่วยทั้งกายและจิตที่การแพทย์สมัยใหม่ยังช่วยไม่ได้ ซึ่งยังมีอีกมากดังตัวอย่างที่ น.พ.โจน คาแบค ซิน นำมาใช้ในโรงเรียนแพทย์แมทซาร์ซูเซทอย่างได้ผลดี ปัจจุบันนี้มีคนไข้ผ่านหลักสูตร 8 สัปดาห์ของเขามากกว่า 13,000 คน หลักสูตรของเขาได้รับการยอมรับจากศูนย์การแพทย์กว่า 240 แห่งทั่วสหรัฐอเมริกา รวมทั้งมหาวิทยาลัยชั้นนำ เช่น สแตนฟอร์ด ดุกซ์ วิสคอนซิน เป็นต้น เราสามารถเข้าไปดูข้อมูลเกี่ยวกับศูนย์การเจริญสติทางการแพทย์ได้ที่ www.Umasmed.edu เลือกหัวข้อ medicine แล้ว Click ที่ site Menu เลือกหัวข้อ center for mindfulness in medicine.

ปัจจุบันมีสถาบันทางการแพทย์ในสหรัฐอเมริกาได้ทำงานวิจัยโดยใช้ในการเจริญสติร่วมกับการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบันและตีพิมพ์ออกมาจำนวนมากแล้ว เช่น คาแบค ซิน เจ และคณะ ได้ศึกษาคนไข้ที่มีอาการปวดเรื้อรัง (Chronic pain) ซึ่งไม่ตอบสนองต่อการรักษาตามแบบแพทย์แผนปัจจุบัน อาการปวดในผู้ป่วย



เหล่านี้ ได้แก่ ปวดคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดศีรษะ ปวดบริเวณใบหน้า เจ็บหน้าอก จากโรคหัวใจ ปวดท้อง โดยฝึกการเจริญสติเป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่า ผู้ป่วยมีอาการลดลงร้อยละ 50-65 และมีอาการทุกขใจเนื่องจากการปวดลดลง ใช้นยาแก้ปวดลดลง^{6,7,8}

เคนเน็ต เอส แคปเพิน และคณะ ศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Fibromyalgia) จำนวน 77 ราย โดยใช้การเจริญสติเป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่ามีผู้ป่วยร้อยละ 51 ที่มีอาการดีขึ้นปานกลางและดีขึ้นมาก⁹

ชอนเนล ซาปิโรและคณะ ได้ศึกษาการใช้การเจริญสติในการบำบัดอาการเครียด ในนักศึกษาแพทย์ พบว่าการเจริญสติสามารถลดความเครียด ความซึมเศร้า ทำให้นักศึกษาแพทย์มีจิตใจดีงามมากขึ้น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น¹⁰

คาแบค ซิน เจ และคณะ ศึกษาในผู้ป่วยโรคเรื้อนกวาง (Psoriasis) จำนวน 37 รายที่มีอาการปานกลางและรุนแรง โดยแบ่งคนไข้ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้ยากดภูมิต้านทานรักษาร่วมกับการฉายรังสีอัลตราไวโอเล็ต (Ultraviolet Phototherapy and Photochemotherapy) อีกกลุ่มหนึ่งใช้การฉายรังสีร่วมกับการเจริญสติ พบว่าอัตราการหายของรอยโรคในกลุ่มที่เจริญสติเร็วกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เจริญสติ 4 เท่า¹¹

เอสติน เจ เอ ศึกษาในผู้ป่วยโรคเครียด 28 รายโดยใช้การเจริญสติหลักสูตร 8 สัปดาห์ พบว่าวิธีการนี้สามารถลดอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียดได้ดี ผู้ป่วยรู้สึกว่าจะสามารถควบคุมตนเองได้^{12,13}

ซี เอ็น อเล็กซานเดอร์ และคณะได้ศึกษาในผู้ป่วยสูงอายุ 73 ราย อายุเฉลี่ย 80 ปี ในสถานบริบาลผู้สูงอายุ กลุ่มที่ 1 ให้ฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. กลุ่มที่ 2 ให้ฝึกการเจริญสติ และกลุ่มที่ 3 ให้อยู่ตามปกติไม่ได้ฝึกอะไร พบว่ากลุ่มที่ฝึกการเจริญสติ และกลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. มีความสดชื่นร่าเริง สุขภาพจิตและร่างกายแข็งแรงดี มีความผ่อนคลาย และความดันโลหิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอะไร ติดตามไป 3 ปี พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิ ที.เอ็ม. มีชีวิตอยู่ ร้อยละ 100 กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติมีชีวิตอยู่ร้อยละ 87.5¹⁴

สามารถค้นดูข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ต่าง ๆ โดยพิมพ์คำว่า mindfulness in medicine ในช่อง search ของ Google.com ก็จะพบว่าม้งานวิจัยที่น่าสนใจอีกมาก

อ้างอิง



- 1) Nyanaponika Thera. **The heart of Buddhist Meditation**. Frist BPH edition. Kandy Sri Lanka: Buddhist Publication Society; 1962.
- 2) Danial Goleman. **Healing Emotion**. First edition. Boston: Shambhala Publications; 1997.
- 3) พระมหาถนิต อุตตจจารี และคณะ. **พระธรรมทูตในต่างประเทศ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2543.
- 4) Buddha Sasana Nuggaha Organization. **Satipatthana Vipassana Meditation (Criticisms and Replies)**. Thatana Yeiktha, Rangoon; 1997.
- 5) Jean Smith. **Breath sweeps mind**. New York: Riverhead Book; 1998.
- 6) 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: General Hospital**. Psychiatry; 1982; 4:33-47.
- 7) Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R. **The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain**. J Behav.Med; 1985; 8:163-190.
- 8) Kabat Zinn J, , Lipworth L, Burney R, , and Sellers W. **Four year follow up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain treatment outcomes and compliance**. Clin. J. . Pain; 1986; 2:159-173.
- 9) Kenneth H, Kaplan M.D, Don L, Goldenberg. M.D.and Maureen Galvin Nadeau. M.S. C.S.. **The impact of a Meditation-Based Stress Reduction Program on Fibromyalgia General Hospital Psychiatry** 1993; 15:284-289.
- 10) Shunal Shapiro, Gary E, Schwartz, Ginny Bonner. **Effects of**



Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. Journal of Behavioral; 1998;21:6.

- 11) Kabat-Zinn J, Wheeler E, Light T, Skillings A, Scherf M, Cropley T G, Hosmer D, and Berhard J. **Influence of a mindfulness-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patient with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB), and photochemotherapy (PUVA).** Psychosom.Med; 1998; 60:625-632.
- 12) Kabat-Zinn J, Massion A.O, Kristeller J, Peterson L G, Fletcher K, Pbert L, Linderking W, Santorelli S F. **Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders.** Am.J. Psychiatry; 1992; 149:936-943.
- 13) Astin J A. **Stress reduction through mindfulness meditation: Effect on psychosocial symptomatology, sense of control and spiritual experiences.** Psychother Psychosom; 1997; 66:97-106.
- 14) C.N. Alexander, E.J. Langer, R I Newman, H.M. Chandier, J.L. Davies. **Transcendental Meditoin, Mindfulness Meditation, and longevity: An Experimental Study with the Elderly.** Journal of Personality and social Psychology,1989; 6:950-964.