วิปัสสนากรรมฐานเพิ่มพลังจิตสู้ภัยโควิด – 19: บทเรียนจากองค์ดาไลลามะ

Vipassana Meditation Adding Psychic Power to the Disaster of Covid– 19: Lessons from the Dalai Lama

[1]พระครูวิโรจน์กาญจนเขต และ พระครูสิริกาญจนาภิรักษ์

[1]Phrakruwirojkanchanaket and Phragrusirikanchanabhiraksa

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

[1]Coressponding Author Email: wit9195@hotmail.com

Received April 2, 2020; **Revised** May 4, 2020; **Accepted** May 30, 2020

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอการปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานในการเพิ่มและพัฒนาพลังจิตภายในที่สามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆได้ โดยเฉพาะภัยจากการระบาดของเชื้อไวรัส โควิด–19 ในปัจจุบัน ซึ่งศึกษาผ่านบทเรียนการเผยแพร่พระธรรม คำสอนขององค์ดาไลลามะที่ 14 ที่พยายามเชื่อมโยงพระพุทธศาสตร์กับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ผู้เขียนศึกษาค้นคว้าจากเอกสารงานวิจัย ตำรา วารสารบทความ แนวคิดทางพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ พบว่า การฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นเครื่องมือหรือทางเลือกที่สำคัญ เพราะการฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกการหยุดคิด โดยการให้จิตใจจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า–ออก หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย คือการเจริญสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ ใช้สติกำหนด กาย เวทนา จิต และธรรม องค์ดาไลลามะซึ่งเป็นองค์ประมุขของชาวพุทธทั่วโลก ได้ออกมาแสดงความห่วงใยมวลมนุษยชาติ ด้วยการแนะนำให้พวกเราสวดมนต์ ทำสมาธิ และใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาเป็นทางออกในการในการต่อสู้กับภัยโควิด– 19 ในครั้งนี้ เพราะการปฏิบัติดังกล่าวจะส่งผลให้จิตเรามีพลังงานในด้านบวกที่สามารถรู้เท่าทันความกลัวต่อโรคภัย และเมื่อมีจิตที่เข้มแข็งก็สามารถเยียวยาสุขภาพกายภายนอกได้ และท่านยังได้นำหลักปฏิบัติของชาวพุทธไปเชื่อมประสานกับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ตะวันตก ซึ่งก็ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า แนวทางปฏิบัติแบบนี้ช่วยในการบำบัดโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ ช่วยให้จิตอยู่กับเวลาปัจจุบัน สามารถทิ้งความนึกคิดทำให้รู้สึกเบากายและใจ เพราะการหยุดความคิดช่วยบำบัดโรคต่างๆ ได้

คำสำคัญ: วิปัสสนากรมฐาน; โควิด– 19; วิทยาศาสตร์สมัยใหม่; ดาไลลามะ

Abstract

This scholarly article aims to Present meditation and Vipassana meditation practice to increase and develop inner psychic power that can fight various ailments Especially the danger from the current outbreak of the Covid-19 virus. Which studied through the lesson of spreading Dharma The Teachings of the Dalai Lama 14th that tries to connect Buddhism and modern science The author studies from research papers, journals, articles, Buddhist concepts and modern science. It is found that the practice of Vipassana is an important tool or alternative because the practice of meditation has to stop thinking By allowing the mind to hold on to the in-out breath or parts of the body is the development of consciousness 4 including using consciousness to define body, compassion, mind and dharma The Dalai Lama, the head of Buddhism around the world Came out to show concern for all humankind by suggesting that we pray Meditate and practice Vipassana meditation come as a solution to the fight against the calamity - 19 this time. Because such practice will result in our mind having a positive energy that can be aware of the fear of disease and when having a strong mind, can heal the external physical health and he also linked Buddhist practices with western medical science research which has proven that These guidelines help to treat the disease both physically and mentally. Helping the mind to stay with the present time can leave the mind to feel light body and mind because of stop thinking Helps to cure various diseases.

Keywords: Vipassana Meditation; Covid – 19; Modern science; Dalai Lama

บทนำ

ความเจ็บป่วยเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่ในโลกและเป็นทุกข์อย่างหนึ่งที่คนทุกคนต้องพบทางกายและทางใจมากบ้างน้อยบ้าง การที่จะไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยเลยนั้นเป็นสิ่งเป็นไปไม่ได้แน่นอน เพราะเป็นธรรมชาติของร่างกายที่อวัยวะต่างๆ จะเสื่อมลงและถูกคุกคามด้วยโรค โอกาสที่ร่างกายจะเจ็บป่วยนั้นมีอยู่เสมอในทุกช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยเด็กที่อวัยวะแต่ละส่วนยังทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ และในวัยชราที่อวัยวะเสื่อมลงทุกที (Rattanakun, 2020)และในสถานการณ์ปัจจุบันมนุษยชาติกำลังหวาดกลัวกับโรคภัยร้ายแรง คือโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งได้สร้างความโกลาหลวุ่นวายให้กับโลกอย่างหนักหน่วงทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ สังคม การเมือง รวมไปถึงวิถีชีวิตของผู้คน เนื่องด้วยการแพร่ระบาดของไวรัสตัวนี้มีความรุนแรง และขยายวงกว้าง อย่างรวดเร็วรวดเร็ว อีก

ทั้งถ้าใครเป็นโรคนี้แล้ว มีโอกาสเสียชีวิตสูง แม้ได้รับการรักษาแล้วรอด ผู้ป่วยก็ต้องใช้ชีวิตอย่างทุกข์ทรมาน เพราะปอดอาจถูกทำลายจากโรคนี้ไปเกินครึ่ง มาตรการและวิธีการต่างๆ ที่รัฐบาลแต่ละประเทศกำลังดำเนินการอยู่นี้ ถือว่าเป็นมาตรการเร่งด่วนและจำเป็นที่สุดเพื่อกำจัดโรคร้ายนี้ เพื่อไม่ให้แพร่เชื้อไปสู่สังคมมนุษย์อีกต่อไป โดยรัฐบาลออกมาตรการป้องกัน ค้นคว้า วิจัย และหายารักษาผู้ที่ติดเชื้อ (Nakethum, 2020) พุทธศาสนาสอนว่าการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะจะทำให้เราสามารถปฏิบัติธรรมให้ได้รับประโยชน์เต็มที่ตามคำสอนในศาสนา ด้วยเหตุนี้ พุทธศาสนาจึงมุ่งสอนวิธีปฏิบัติที่จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งกายและทางใจ วิธีสำคัญที่พุทธศาสนาใช้ป้องกันและรักษาโรคคือ การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนากรรมฐาน วิธีเหล่านี้นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่สุขภาพแล้ว ยังนำไปสู่ความสุขสูงสุดทางศาสนาได้ด้วย การสวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานเป็นสิ่งที่ชาวพุทธทุกคนรู้จัก และปฏิบัติเป็นส่วนมาก มากน้อย ตามวาสนา วิปัสสนาหรือที่เรียกกันทั่วไปว่ากรรมฐาน เป็นจุดเด่นที่สุดของพุทธศาสนาและเป็นสิ่งสำคัญที่ดึงดูดคนต่างศาสนาให้หันเข้าหาพุทธศาสนา เพราะกรรมฐานให้ประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรม ในทางโลกประโยชน์ของกรรมฐานที่สนใจกันมากในบรรดาชาวต่างประเทศเป็นเรื่องของสุขภาพมากกว่าอย่างอื่น ส่วนประโยชน์ทางธรรมหรือทางศาสนาได้รับความสนใจน้อยกว่า ยิ่งมีผู้นำกรรมฐานไปประยุกต์ใช้บำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่นโรคความเครียดและความดันโลหิตสูงเป็นผลสำเร็จมากเท่าไร ยิ่งทำให้ประโยชน์ของกรรมฐานทางด้านสุขภาพเป็นที่กล่าวถึงกันมากขึ้น (Meetham, 2020) ในขณะที่องค์ดาไลลามะประมุขทางจิตวิญญาณของชาวทิเบตที่พำนักอยู่ ณ ธรรมศาลา สาธารณรัฐอินเดีย ก็ได้ปลุกพลังของชาวพุทธทุกนิกายให้สวดมนต์ป้องกันโรคร้าย (ไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ 2019) ไม่ให้ไวรัสโคโรน่าแพร่ระบาดต่อไปมากกว่านี้ โดยท่านได้กล่าวถึงโรคระบาดคือ ไวรัสโคโรน่า ที่กำลังระบาดรุนแรงว่า เชื้อไวรัสตัวนี้ได้กระจายออกนอกประเทศจีนแล้ว พวกเราชาวพุทธควรจะร่วมกันสวดมนต์ไม่ให้แพร่ระบาดต่อไป ท่านได้ให้คำเสนอแนะว่าเรามีวิธีการสวดมนต์คล้ายๆกัน แต่บทสวดมนต์อาจจะแตกต่างกันไม่เป็นไร สวดเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้อื่นเป็นโรคร้าย มีผู้คนส่วนมากในโลกขณะนี้กังวลและหวาดกลัวโรคระบาดนี้มาก “ขอท่านทั้งหลายร่วมสวดมนต์เพื่อป้องกันโรคร้าย พระพุทธศาสนาสอนให้มองเห็นศักยภาพของมนุษย์ แต่มิติศาสนาอื่นจะเชื่อในพระเจ้า พระพุทธศาสนาจะต้องพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติด้วยตนเอง ต้องปฏิบัติเท่านั้น แต่เราเคารพทุกศาสนา เพราะแต่ละศาสนามีดีอยู่แล้ว เราจึงต้องให้เกียรติทุกศาสนาจะนำไปสู่สันติสุข สิ่งที่เน้นมากคือวิปัสสนากรรมฐาน สำคัญในทุกชีวิต ทุกศาสนาตะวันออกมีฐานของวิปัสสนากรรมฐาน ตะวันตกเพิ่งมาสนใจในด้านของสติ ธรรมะของพระพุทธเจ้าจะต้องปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้น มีการพัฒนาต่อยอดคำสอนให้เหมาะสมกับบริบทแต่ละประเทศ” ซึ่งท่านยังกล่าวย้ำว่า ให้ทุกท่านฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะสามารถลดความโลภโกรธหลง สามารถจัดการความทุกข์ได้เป็นอย่างดี (Kamchadluek, 2020)

ดาไลลามะ: เชื่อมโยงวิปัสสนากรรมฐานกับนักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

องค์ดาไล ลามะ ได้ติดต่อสื่อสารกับนักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่อย่างจริงจัง โดยเฉพาะด้านจักรวาลวิทยา (cosmology) เพราะท่านมองว่าพระอภิธรรมใน พุทธศาสนาก็พูดถึงจักรวาลวิทยาด้วยเช่นกัน หรือเรื่องของประสาทชีววิทยา (neurobiology) ซึ่งคัมภีร์ในพุทธศาสนาโดยเฉพาะสายตันตระก็มีการพูดถึง ดังนั้นท่านจึงเห็นว่าการแลกเปลี่ยนกับนักวิทยาศาสตร์เหล่านี้จึงเป็นประโยชน์มาก แล้วยังมีศาสตร์อย่างควอนตัมฟิสิกส์ (quantum physics) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธศาสนาที่ว่า สรรพสิ่งประกอบด้วยอนุภาค หรือจะเป็นจิตวิทยาที่เราสามารถเทียบเคียงได้กับหลักปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนาในพุทธศาสนาและศาสนาฮินดู วิทยาศาสตร์สมัยใหม่อย่างจิตวิทยาค้นพบข้อมูลที่เป็นประโยชน์มหาศาลจากศาสตร์โบราณของอินเดีย ซึ่งรวมถึงพุทธศาสนาด้วย (National Geographic, 2020) องค์ดาไล ลามะ ยังเคยไปปฏิบัติภารกิจเพื่อเผยแผ่คำสอน และธรรมะอยู่ในสหรัฐอเมริกา โดยท่านได้ไปเยี่ยมเยือนเมืองเมดิสัน รัฐวิสคอนซิน โดย The Center for Investigating Healthy Minds แห่งมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน เป็นเจ้าภาพเชื้อเชิญ เพื่อมาพบปะกับผู้คนที่สนใจ โดยมีนัดหมายกันที่ เวส แมน เซ็นเตอร์ การมาเยือนของ ดาไล ลามะ องค์ที่ 14 นั้น ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson) ผู้อำนวยการ The Center for Investigating Healthy Minds ในฐานะนักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทชีววิทยา (neuroscientist) กำลังศึกษาเรื่อง สมาธิกับการเพิ่มพูนความคิดเชิงบวกของเซลล์สมอง กล่าวถึงดาไล ลามะ ไว้ในเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน (http://www.news.wisc.edu/17757) ว่ามหาวิทยาลัยจัดตั้งศูนย์ทดสอบสุขภาพจิตใจ (CIHM) ขึ้น เพื่อพัฒนาวิธีการตรวจสอบคุณภาพด้านจิตใจด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้ ปลูกฝังและยกระดับจิตใจของผู้คน ซึ่งต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งนี้ เดวิดสันทำงานวิจัยเกี่ยวกับการทดสอบผู้คนที่ทำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งปรากฏผลออกมาส่วนหนึ่งแล้วว่า คนกลุ่มนี้มีการการเปลี่ยนแปลงของเซลล์สมอง นำไปสู่การคิดเชิงบวก และมีความสุขขึ้น และพบว่าเป็นกลุ่มคนที่เห็นอกเห็นใจ มีความเมตตาต่อผู้อื่น จนเขาคิดว่าถ้าสามารถขยายงานวิจัยนี้ออกไปในวงกว้าง จะสร้างผลดีให้กับสังคม หากว่าไปแล้วเรื่องของสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานนั้น คนในศาสตร์พุทธศาสนารู้กันมานานแล้วว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นพระสูตรในการรักษาโรค เช่น โพชฌงค์เจ็ด ก็เริ่มด้วยสติ ซึ่งก็คือสติปัฏฐานสี่ มีพลังในการบำบัด ฟื้นฟูร่างกาย ด้วยมีข้อพิสูจน์ทั้งในและต่างประเทศ เพียงแต่ว่าคนจำนวนมากเข้าใจว่า สมาธิและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเรื่องยากที่จะปฏิบัติ และในครั้งนี้นักวิทยาศาสตร์ตะวันตกก็ค้นพบ สมาธิและวิปัสสนากรรมฐาน เชื่อมโยงหรือผสมผสานให้มีผลต่อเซลล์ในมันสมองของมนุษย์ออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ (Fahmatichon, 2020)

กล่าวได้ว่า การทำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานเป็นเครื่องมือที่ช่วยเหลือมนุษย์ในด้านสุขภาพมาช้านาน ขนาดที่นักวิทยาศาสตร์จากสถาบันชั้นนำของโลกได้ให้ความสนใจที่จะศึกษาอย่างจริงจัง ผู้เขียนขอยกตัวอย่างกรณีศึกษาของลามะทิเบตที่สามารถใช้ธรรมะในการดูแลสุขภาพตนเอง

ซึ่งเป็นงานศึกษาของนักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกาในค้นหาคำตอบ ด้วยการศึกษาสมองของลามะทิเบต ที่เชื่อว่าสามารถรักษาโรคแผลเนื้อตายด้วยการทำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐาน (Woraphongphichet, 2020) โดยเมื่อครั้งลามะ พัคยับ รินโปเช ลี้ภัยไปยังสหรัฐอเมริกาในปี 2003 ท่านมีอายุ 37 ปี และป่วยเป็นโรคเบาหวานและวัณโรคที่กระดูกสันหลัง รุนแรงถึงขั้นที่เนื้อบริเวณเท้าและขาขวาเน่า ท่านเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลที่นครนิวยอร์ก แพทย์ผู้ให้การรักษาทั้ง 3 รายลงความเห็นตรงกันว่าต้องตัดขาขวาทิ้ง เพราะเนื้อเยื่อส่วนที่ตายแล้ว เมื่อผ่านมาถึงจุดหนึ่งไม่อาจรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน ต้องตัดอวัยวะส่วนนั้นทิ้ง เมื่อแพทย์แนะนำให้ตัดขาขวาทิ้ง รินโปเชจึงขอคำปรึกษาจากองค์ดาไล ลามะ ซึ่งพระองค์ทรงให้คำแนะนำว่า ไม่ต้องตัดขาทิ้ง แต่ให้รักษาด้วยการทำสมาธิซาลัง (Tsa Lung meditation) ตามประเพณีโบราณของทิเบต อีกทั้งยังทรงแนะให้รินโปเชสวดมนต์หลายบท อาทิ ฮายากรีวา (Hayagriva) ซึ่งชาวทิเบตเชื่อว่า เมื่อต้องเริ่มต้นความพยายามครั้งใหม่ จะช่วยขจัดอุปสรรคให้หมดไปและคุ้มครองจากภัยอันตราย นับเป็นการตัดสินใจที่ต้องอาศัยศรัทธาแรงกล้า ซึ่งยากจะเข้าใจได้ แต่รินโปเชบอกว่า ไม่คลางแคลงใจเลยสักนิด แม้แพทย์จะระบุชัดเจนว่า หากไม่ตัดขาขวาทิ้งท่านอาจเสียชีวิต แต่ท่านก็ไม่เกรงกลัว ดังนั้น รินโปเชจึงเริ่มต้นทำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย โดยหยุดกินยาที่หมอสั่ง หันมากินอาหารตามปกติ และปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจัง 9 เดือนหลังจากการทำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐาน รินโปเช เล่าว่า มีบางสิ่งบางอย่างเริ่มเกิดขึ้น เป็นสิ่งที่คนอเมริกันเรียกว่า “ปาฏิหาริย์” เพราะหนองที่ไหลจากแผลเริ่มใสขึ้น อาการบวมลดลงเริ่มขยับขาขวาได้บ้าง และอีก 10 เดือนต่อมา ท่านกลับมาเดินได้อีกครั้ง โดยตอนแรกต้องใช้ไม้ค้ำยันสองข้าง จากนั้นไม่นานก็เดินด้วยไม้ค้ำยันเพียงข้างเดียว และเพียงไม่ถึงปี ท่านก็สามารถเดินได้เองโดยไม่ต้องใช้ไม้ค้ำยันอีกต่อไป คณะแพทย์มหาวิทยาลัยนิวยอร์กจึงเริ่มต้นตรวจสภาพร่างกายรินโปเช โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณสมอง เพราะผู้ปฏิบัติสมาธิซาลัง เช่นเดียวกับรินโปเช จะเดินลมปราณให้เคลื่อนจากช่องลมที่เป็นจุดศูนย์กลางของร่างกาย เพื่อชำระล้างสิ่งอุดตันและสารพิษ ก่อนไปยังช่องลมเล็กๆทั่วร่างกาย ดร.วิลเลียม ซี บุชเชล ซึ่งเป็นทั้งนักวิจัยด้านมานุษยวิทยาการแพทย์ ในเครือสถาบันเทคโนโลยี แมสซาชูเซสต์ (MIT) และผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาตะวันออก–ตะวันตกของทิเบตเฮาส์ ในนครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ได้กล่าวว่า *“นี่เป็นวิธีปรับความคิดและพฤติกรรม ซึ่งศาสตร์ทางตะวันออก–ตะวันตกในปัจจุบันได้เสนอแนะว่า อาจเป็นวิธีที่ใช้ได้ผลมากกว่าการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันใดๆ ที่มีอยู่”* รินโปเชยินยอมให้ ดร.บุชเชล และ ดร.โซรัน โจซิโปวิค นักประสาทวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก สแกนสมองของท่าน ขณะกำลังทำสมาธิภายในเครื่อง MRI (เครื่องตรวจวินิจฉัยด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า) ภายในศูนย์ภาพถ่ายสมองของมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ซึ่งพบว่าการทำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดภาวะไข้สูง ซึ่งอุณหภูมิในร่างกายจะสูงขึ้นเล็กน้อยถึงปานกลาง จนสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และช่วยรักษาโรคได้ มุมมองทางแพทย์ตะวันตกยังไม่ได้ชี้ชัดว่า ลมปราณคืออะไร แต่หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนา

กรรมฐานที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดลมหายใจ ช่วยให้การไหลเวียนโลหิต กระบวนการเผาผลาญอาหาร และการหล่อเลี้ยงด้วยออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น การเดินลมปราณไปยังเนื้อเยื่อที่อยู่ตื้นและลึกของร่างกาย ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต กระบวนการเผาผลาญอาหาร และการหล่อเลี้ยงด้วยออกซิเจน ซึ่งโดยหลักการแล้ว เป็นการช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับแบคทีเรียตัวร้าย ซึ่งเป็นสาเหตุให้เนื้อตายและการดื้อยาปฏิชีวนะได้ (raponsan, 2020)

กล่าวได้ว่า ระยะเวลากว่า 10 ปีที่ผ่านมา องค์ดาไล ลามะ ได้เชื่อมโยงสื่อสารกับนักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ในการสนับสนุนการวิจัยเรื่องผลของการทำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อสมอง ซึ่งได้รับความสนใจจากสาธารณชนและทางวิทยาศาสตร์อย่างไม่เคยมีมาก่อน ผลการวิจัยเหล่านี้ชี้ว่า มันเป็นไปได้ที่การทำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นการพัฒนาสภาพการรับรู้ภายในที่ลึกซึ้ง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาคของสมอง หรือช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของสมอง และระบบประสาท สามารถเยียวยารักษาประสบการณ์ชีวิตของบุคคลนั้นๆ ให้ดีขึ้นได้ ซึ่งนับเป็นเรื่องท้าทายอย่างยิ่ง ที่จะให้ศาสตร์ทางตะวันตกเกิดความเข้าใจในเรื่องเทคนิคการทำสมาธิและการตระหนักรู้ในแบบต่างๆ

วิปัสสนากรรมฐานเพิ่มพลังจิตภายในสู่ภัยโควิด – 19

การปฏิบัติวิปัสสนานั้น มุ่งที่ปัญญาในการวินิจฉัย และมีสติที่เป็นเครื่องมือทำงาน แต่ก็อาศัยสมาธิของจิตในเบื้องต้น คือ ขณิกสมาธิเป็นส่วนประกอบสำคัญในการปฏิบัติให้เกิดความเจริญก้าวหน้านอกจากนั้น ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ก็ได้ให้ความหมายของวิปัสสนา โดยสรุปก็คือ การรู้แจ้ง การเห็นชัดเจน ตามลักษณะของสิ่งต่างๆ โดยปราศการครอบงำของกิเลสความเศร้าหมอง ตัณหาความอยากมี (Phra Bramagunabhorn (P.A. Payutto), 2009) วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ดำเนินไปเพื่อการตรัสรู้ มีความพิเศษ และมีอยู่เฉพาะในบวรพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นใดที่สามารถปลอมแปลง ลอกเลียนแบบ เป็นวิธีที่ไม่สามารถผิดเพี้ยนไปจากแบบฉบับดั้งเดิม โดยการตัดต่อ แต่งเติม เสริมได้ ผู้ปฏิบัติต้องมีการศึกษาอย่างจริงจังให้ถูกต้องตามกระบวนการซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก พระตถาคตทรงรู้แจ้งในวิชาวิปัสสนากรรมฐานด้วยพระองค์เอง และได้ทรงสั่งสอนพระสาวกทั้งหลายนับตั้งแต่ พระอัญญาโกณฑัญญะ เป็นต้นมา ไม่ว่าพระสาวกจะมีปัญญาเป็นเลิศมากน้อยเท่าใดก็ตาม เช่น พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ เป็นต้น ก็ต้องได้รับการถ่ายทอดโดยตรงจากพระองค์ ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นเองได้ หากถ้าการถ่ายทอดวิชาดังกล่าวเกิดขาดช่วงไป แม้ว่าพระปริยัติธรรมจะเจริญงอกงามให้ศึกษาอยู่ก็ตาม มนุษย์ธรรมดาที่มีปัญญาสูงเท่าใดก็ไม่สามารถคิดค้น

วิชานี้ได้ ดังนั้นสถานที่แห่งใดที่วิชาวิปัสสนากรรมฐานขาดช่วงหายไป จึงต้องไปหาศึกษาจากแหล่งอื่นที่ยังมีการสืบทอดอยู่แล้ว จึงนำกลับมาถ่ายทอดสืบต่อยังสถานที่นั้นต่อไปอีก

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและสำคัญยิ่งสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ ระบบวิธีการรับรู้อารมณ์ การกำหนดวัตถุประสงค์ และวิปลาส เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Nuibandan, 2009) สอดคล้องกับแนวคิดของท่านดาไลลามะ ที่กล่าวถึง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า เป็นการอบรมพัฒนาจิตของมนุษย์ เพื่อให้ลดละกิเลส (โมหะ โลภะ โทสะ) ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยวัดผลได้เป็นรูปธรรม ผู้ใดได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาจนบรรลุสู่อารมณ์พระนิพพานแล้ว ผู้นั้นจะเกิดการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา และความสุขต่อตนเองก่อน แล้วค่อยๆ ขยายพัฒนาสู่บริบทของสังคมในระดับกว้างออกไป เพราะความทุกข์ทางใจของมนุษย์ล้วนเกิดขึ้นจากการเข้าไปยึดมั่น หลงใหล และปรุงแต่งกับอารมณ์ไม่ว่าสุข หรือทุกข์ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนเป็นปัจจัยทำให้เกิดความคิด คำพูด หรือการกระทำ ผู้ใดได้ฝึกเจริญสติจนบรรเทา ลดละ และไม่ยึดติดในกิเลสได้แล้ว ความทุกข์ทางใจย่อมจะไม่เกิด ส่วนปัญหาในชีวิตประจำวันของเรื่องส่วนตัว ครอบครัว หรือการทำงาน แม้ว่าบุคคลจะไม่มีความทุกข์ทางใจ แต่ถ้าต้องการแสวงหาความสุขที่สูงกว่ากามสุขที่ตนเคยมี สามารถฝึกฝนอบรมเพื่อเพิ่มความสุขที่สุขุมลึกซึ้งมากกว่ากามสุขสู่สมาธิสุข จนถึงความสุขสูงสุดของมนุษยชาติคือนิพพานสุข ได้ด้วยวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่การเรียนรู้แค่ทฤษฎีหรือความเข้าใจ แต่เป็นการฝึกฝนให้เข้าถึงจิตภายใน เพื่อเข้าใจเรื่องการทำงานของจิต การรู้จักอารมณ์ต่างๆ ภายในจิตและวิธีจัดการอารมณ์ (อกุศลหรือกิเลส) เช่น โลภหรือโลภะ (ความสุข ความยินดีพอใจ ความยึดติด ความอยากได้อยากมี อยากเป็น) โกรธหรือโทสะ (ความโมโห ไม่พอใจ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น) และ หลงหรือโมหะ (ความคิด ฟุ้งซ่าน เหม่อลอย ขาดสติ) เป็นต้น (Buddhadasaintapanyo archives, 2012)

ผลของวิปัสสนากรรมฐานที่เกิดขึ้นสำหรับผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง คือการมี หิริโอตตัปปะ (การละอายและเกรงกลัวต่อความผิด) ที่เกิดขึ้นเอง ทางกาย วาจา ใจต่อผู้อื่น แม้แต่ความคิดเล็กน้อยหรือคำพูดที่ไปกระทบผู้อื่น ยังผุดขึ้นในใจเพื่อเตือนตนเองในภายหลัง ซึ่งทำให้ผู้นั้นมีสติรับรู้และรู้สึกผิดจนไม่กล้าทำผิดเรื่องใหญ่โตเช่น ละเมิดศีล 5 เป็นต้น หิริโอตตัปปะที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งผลให้ผู้นั้นเกิดศรัทธาในเรื่องการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ที่จะถูกบันทึกเก็บไว้ในจิต ไม่ว่าบุญหรือบาป ทำให้ผู้นั้นยอมรับและเชื่อมั่นในเรื่องกฎแห่งกรรม (Vipassanathura institute, 2020) ผลในด้านสุขภาพ เนื่องจากมีงานวิจัยอยู่หลายชิ้น ไม่ว่าจะเป็นงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ค้นพบว่า การนั่งวิปัสสนากรรมฐานสามารถป้องกันและรักษาโรคร้ายต่างๆ ได้ เช่น งานในประเทศไทยของ ดร.จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ ที่ได้ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อระดับของความดันโลหิตและที่มีต่อระดับของสัญญาณชีพ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถลดอัตราการตายจากโรคหัวใจขาดเลือดได้ องค์ความรู้ใหม่เหล่านี้เป็นการยืนยันผลของการ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานออกมาเป็นตัวเลขจากค่าความดันโลหิตและชีพจรที่ลดลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างเป็นรูปธรรม จึงเป็นที่ประจักษ์ว่าสามารถนำวิธีการปฏิบัตินี้ไปใช้กับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงให้สามารถใช้ยาได้น้อยลงหรือไม่ต้องใช้เลยในรายที่ความดันโลหิตสูงไม่มาก ทำให้ผลข้างเคียงของการใช้ยาน้อยลง และจะมีผลทำให้เศรษฐกิจมวลรวมของประเทศ และของโลกดีขึ้นอีกด้วย (Wareesaengthip, 2018) สอดคล้องกับงานของศศิญดา ธนยศโสภณ ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลที่เกิดกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี พบว่า ผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาชีวิตที่ดีขึ้น มีสติ สมาธิ เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้อย่างรอบคอบ มีความอดทน มองโลกในแง่ดีมากขึ้น มีหลักในการประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลธรรม ทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดน้อยลง มีสมาธิในการทำกิจการงานได้อย่างต่อเนื่อง เป็นระเบียบแบบแผน โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ หายได้อย่างน่าอัศจรรย์ ความจำดีขึ้น วิปัสสนากรรมฐานยังสามารถช่วยเหลือบิดามารดา ญาติพี่น้องและคนรอบข้างให้มีความสุขไปด้วย (Thanayotsophon, 2015)

กล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ที่กล่าวมานั้น นักวิชาการในมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศได้ศึกษาค้นคว้า วิจัย ในรูปแบบวิทยาศาสตร์ อีกทั้งองค์ดาไลลามะก็ยังได้เชื่อมประสานวิถีของพุทธศาสนากับการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองของนักวิทยาศาสตร์ตะวันตก ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิผลได้จริง เพราะการปฏิบัติดังกล่าวเป็นการเพิ่มพลังจิตภายในของผู้ที่เจ็บป่วยให้มีความเข้มแข็ง ส่งผลต่อการเยียวยาความเจ็บป่วยของสุขภาพกายภายนอกได้ อย่างไรก็ตามในขณะที่พวกเรากำลังรอคอยยารักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อย่างมีความหวังอยู่นี้ ผู้เขียนมองว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สำคัญ ในขณะที่พวกเราต้องกักตัวเองและทำงานอยู่ที่บ้าน (Work from home) การทำสมาธิและฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปในตัว จะช่วยทำให้สภาพจิตใจเราเข้มแข็ง มีจิตที่มีพลังสามารถรู้เท่าทันและต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้

สรุป

การฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกการหยุดคิด โดยการให้จิตใจจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย คือการเจริญสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ ใช้สติกำหนด กาย เวทนา จิต และธรรม องค์ดาไลลามะซึ่งเป็นองค์ประมุขของชาวพุทธทั่วโลก ท่านเองก็ได้ออกมาแสดงความห่วงใยมวลมนุษยชาติ ด้วยการแนะนำให้พวกเราใช้เครื่องมือในทางพระพุทธศาสนา นั่นคือการสวดมนต์ ทำสมาธิ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาเป็นทางออกในการต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บในครั้งนี้ เพราะการปฏิบัติดังกล่าวจะส่งผลให้จิตเรามีพลังงานในด้านบวกที่สามารถรู้เท่าทันความกลัวต่อโรคภัย และเมื่อมีจิตที่เข้มแข็งก็สามารถเยียวยาสุขภาพกายภายนอกได้ ดังเห็นได้จากบทเรียนขององค์ดาไลลามะที่ได้นำหลักปฏิบัติของชาวพุทธไปเชื่อมประสานกับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ตะวันตก ซึ่งก็ได้พิสูจน์

ให้เห็นแล้วว่า แนวทางปฏิบัติแบบนี้ช่วยให้การบำบัดโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ ช่วยให้จิตอยู่กับเวลาปัจจุบัน สามารถทิ้งความนึกคิดทำให้รู้สึกเบากายและใจ การหยุดความคิดช่วยบำบัดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคตื่นตระหนกกลัว โรควิตกกังวลว่าตัวเองเป็นโรคนั้นโรคนี้ โรคเครียด โรคกลัวอยู่คนเดียวและโรคกลัวความมืด เป็นต้น อีกทั้งยังมีบทเรียนของลามะทิเบต ที่ใช้การสวดมนต์ ทำสมาธิ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของทิเบตโบราณมาใช้ในการรักษาสุขภาพ ซึ่งสามารถทำให้ท่านหายป่วยจากการเป็นโรคเบาหวานและวัณโรคที่กระดูกสันหลัง ที่รุนแรงถึงขั้นที่เนื้อบริเวณเท้าและขาขวาเน่าจนเกือบต้องถูกตัดขาทิ้ง แต่วิปัสสนากรรมฐานทำให้ท่านสามารถหายป่วยและเดินได้เป็นปกติ และภายใต้สถานการณ์ของโรคระบาดปัจจุบัน เราจึงต้องมีสติและหันกลับมาทบทวนและใช้เครื่องมือตามแนวทางพระพุทธศาสนา เช่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะโรคระบาดไม่ได้ทำอันตรายเราเท่าความกลัวโรคระบาด แต่ถ้าเราได้ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาและเพิ่มพลังทางจิตจะทำให้เรารู้ว่าถึงแม้ในช่วงที่มีโรคระบาดความสุขก็ยังคงมีอยู่รอบตัวเรา ผู้เขียนขอเชื้อเชิญให้ทุกท่านได้ร่วมมือกันฟันฝ่าวิกฤติครั้งใหญ่ในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติด้วยความเห็นอกเห็นใจในเพื่อนมนุษย์ ไม่เหยียด ไม่ย่ำ ไม่ซ้ำเติมใครให้เจ็บช้ำน้ำใจ แต่ควรให้กำลังใจกัน ยกย่องกันส่งเสริมเติมพลังให้กันด้วยปิยวาจาและด้วยการสนับสนุนตามศักยภาพของตนในด้านต่างๆ เท่าที่ตนจะพึงทำได้ใช้วันเวลาที่ได้มาจากการหยุดอยู่กับบ้าน (Stay at home) ให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้วยการใช้วันเวลาคุณภาพกับครอบครัว และการพัฒนาตัวเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด ด้วยการนั่งสมาธิและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวันละ 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมง เชื่อว่าพวกเราจะผ่านพ้นวิกฤตของโรคร้ายนี้ไปได้อย่างแน่นอน

เอกสารอ้างอิง

Buddhadasaintapanyo archives, (2020). *The Dalai Lama discussions with Thai people at the Dharmasara*. Retrieved April 8, 2020, from http://www.bia.or.th/ebook/dalailama/THEDALAILAMA.pdf.

Fahmatichon. (2020). *The Dalai Lama and the Convergence of "Science and Dharma".* Special Article News. Retrieved April 8, 2020, from http://www.rmutphysics.com/news/index.php?option=com_content&task=view&id=1939&Itemid=3.

Komchadluek, (2020). *The Dalai Lama invites prayers to send protection against the corona virus.* Komchadluek Deeper than news. Retrieved April 7, 2020, from https://www.komchadluek.net/news/regional/413666.

Meetham, S. (2020). *Health management in the Buddhist era*. Retrieved April 7, 2020, from https://www.hfocus.org/content/2015/02/9195.

National Geographic. (2020). *Dharma conversation with the Dalai Lama: One destination many ways.* National Geographic Thai Version. Retrieved April 8, 2020, from https://ngthai.com /cultures/7650/dalailama/

Nakethum, N. (2020). *Concentration power Conqueror "Covid–19"*. banmuang. Retrieved April 7, 2020, from https://www.banmuang.co.th/news/gallery/183493.

Nuibandan, A. (2009). *Effects of the practice of meditation Vipassana meditation Model on stress and consciousness levelsOf nursing students Prince of Songkla University.* Research report. Faculty of Nursing: Prince of Songkla University.

Pantip. (2020). *How Buddhism can prevent and solve the epidemic problem*. Retrieved April 8, 2020, from https://pantip.com/topic/39725170/comment8.

Phra Bramagunabhorn (P.A. Payutto). (2009). *Buddhist Principles*. (11th ed.) Bangkok: MCU Press.

Raponsan, (2020). *Tibetan lama uses psychic power to cure the disease completely*. Tham Leela Magazine. Retrieved April 8, 2020, fromhttp://www.madchima.org/forum/index.php?topic=7099.0;wap2.

Rattanakun, P. (2020). *Research finds prayer meditation for treatment (Part 1).* Retrieved April 7, 2020, from https://mgronline.com/dhamma/detail/9500000116913.

Thanayotsophon, S. (2015) . *The Effectiveness of Vipassana Meditation on Changing Life of Practitioners in "Mind Development for Father Project at Wat Pacharoenrat, Pathum Thani Province*(Thesis Master of Arts). Graduate School. Dhonburi Rajabhat University, Thailand.

Vipassanathura institute, (2020) . *Benefit Vipassana Meditation.* Project practice Vipassana Meditation For people. Retrieved April 8, 2020, from https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about20.

Wareesaengthip, J. (2018). *Study the results of the practice Vipassana Meditation on the level of blood pressure*. Bangkok: Graduate school Mahachulalongkorn University.

Woraphongphichet, P. (2020). *Part 5 Mindfulness and mental health*. Retrieved April 8, 2020, from http://happinessisthailand.com/wp– content/uploads/2016/ 02/.