

นำข้อมูลที่มีประโยชน์มาฝากกันครับ เพื่อการสร้างสรรค์สังคมอุดมปัญญาที่ดีงามครับ... ประโยชน์ของการสวดมนต์ จาก นิตยสารชีวจิต ฉบับแรกของเดือนมกราคม 2551

เรื่อง

Vibrational Therapy :

สวดมนต์บำบัด โดย: ชมนาด

เชื่อหรือไม่ ว่าหากเราสวดมนต์ (ไม่ว่าศาสนาใดก็ตาม) เพื่อให้ใครสักคนหายป่วย แม้จะอยู่ห่างกันคนละซีกโลก แต่พลังแห่งบทสวดนั้นจะเดินทางไปเยียวยาความเจ็บป่วยของเขาได้ ??? เพราะการสวดมนต์บำบัดทำให้เกิดทั้งคลื่นเสียงที่สามารถเดินทางลึกเข้าไปในสมอง และคลื่นไฟฟ้าที่ส่งกระจายไปในชั้นบรรยากาศไกล ๆ ได้

การสวดมนต์บำบัด คือหลักการหนึ่งของ Vibrational Therapy หรือ Vibrational Medicine คือการใช้คุณสมบัติของคลื่นบางคลื่นมาบำบัดความเจ็บป่วย ซึ่งมีหลากหลายวิธี อาทิ แก้อ้อไฟฟ้า เครื่องนวดต่างๆ ก็เป็น

Vibratio

nal Therapy

เช่นกัน แต่เป็นคลื่นไฟฟ้าเชิงฟิสิกส์ ที่เกิดจากสิ่งไม่มีชีวิต ต่างจาก สวดมนต์บำบัดซึ่งเป็นคลื่นที่เกิดจากสิ่งมีชีวิต

ดังนั้นมาดูพลังแห่งการสวดมนต์บำบัดกัน ว่าคืออะไรและมีประโยชน์อย่างไร ???

คลื่นแห่งการเยียวยา

การสวดมนต์ใช้หลักการทำให้ เกิดคลื่นเสียงที่มีความสม่ำเสมอ เพื่อเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้เกิดการเยียวยา ซึ่งหากคลื่นเสียงที่มากกระทบดังแบบไร้ระเบียบ คือประกอบด้วยเสียงที่มีความถี่ต่างๆกัน ก็ไม่เกิดประโยชน์ต่อการบำบัดกลไกดังกล่าวเริ่มต้นเมื่อหูของเราได้ยินเสียง บทสวด ก็จะส่งสัญญาณต่อไปยังศูนย์การได้ยินที่อยู่บริเวณสมองกลีบขมับ ก่อนส่งไปบริเวณก้านสมอง ซึ่งเมื่อได้รับคลื่นเสียงซ้ำ ๆ สม่ำเสมอประมาณ 15 นาที ก็จะหลั่งสารสื่อประสาทที่มีประโยชน์มากมาย

เสียงสวดมนต์ด้วยสมาธิเป็นยา : ให้ผลกับร่างกายเอนกอนันต์

รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายเพิ่มเติมดังนี้

"สมองของเราเมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยคลื่นเสียงซ้ำ ๆ สม่ำเสมอประมาณ 15 นาทีขึ้นไป

จะทำให้เซลล์ประสาทของระบบประสาทสมองสังเคราะห์สารสื่อประสาทหลาย ๆ ชนิด

"

"บริเวณก้านสมองจะหลั่งสารสื่อประสาทชื่อ ซีโรโทนิน (serotonin) เพิ่มขึ้น" ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด และเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทอื่น ๆ เช่น เมลาโท닌 ซึ่งเปรียบคล้ายกับยาอายุวัฒนะ

เพราะจะช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ประสาท เซลล์ร่างกาย ให้ชีวิตยืนยาวขึ้น และยังมีคุณสมบัติช่วยให้นอนหลับ เพิ่มภูมิต้านทาน ทำให้เซลล์สดชื่นขึ้น รวมถึง

โดปามีน มีฤทธิ์ลดความก้าวร้าวและอาการพาร์กินสัน

นอกจากนี้ปริมาณของซีโรโตนินมีความสัมพันธ์ต่อการกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทอื่น ๆ เช่น อะเซทิลโคลีน ช่วยในกระบวนการเรียนรู้และความจำ ช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันลดลง และยังช่วยลดปริมาณ อาร์กินิน วาโซเพรสซิน ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมความก้าวร้าว ความสมดุลของน้ำ และซีโรโตนินยังเข้าไปลดปริมาณของสารเคมีชนิดหนึ่งที่เป็นตัวกระตุ้นของการทำงานของต่อมหมวกไตให้ลดลง ส่งผลให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานน้อยลง ร่างกายจึงรู้สึกผ่อนคลาย ปลอดภัย และไม่เครียด ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น

ดังนั้น จุดสำคัญจึงอยู่ที่ร่างกายจะสามารถสร้างสารสื่อประสาทได้หรือไม่ อาจารย์สมพรเสริมว่า

“หลักการสำคัญอยู่ที่หากมีสิ่งเร้าหลาย ๆ ประเภทเข้ามากระตุ้นกระบวนการทำงานของคลื่นสมองพร้อม ๆ กัน ทำให้สัญญาณคลื่นสมองเปลี่ยนไป การหลั่งสารสื่อประสาทจะสับสน ไม่มีผลในการเยียวยา สิ่งเร้านี้มาจากหลายส่วน ทั้งตัวเอง เช่น บางคนปากสวดมนต์ แต่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น ก็ได้ประโยชน์ และการเกิดเสียงดังอื่น ๆ เข้ามากระตุ้นขณะสวดมนต์ เพราะประสาทสัมผัสของมนุษย์รับรู้ได้ไวและอ่อนไหวมาก เรามีตัวประสาทรับสัญญาณมากมาย เรารับสิ่งเร้าได้ทั้งจากทางปาก ตา หู จมูก การเคลื่อนไหว และใจ เหล่านี้ทำให้สัญญาณคลื่นสมองสับสนและเปลี่ยนไป ร่างกายก็จะสร้างซีโรโตนินได้ไม่มากพอ ”

และไม่ใช่ว่าสารสื่อประสาทที่มีประโยชน์เท่านั้นที่เราจะได้จากการสวดมนต์ แต่การสวดมนต์ยังทำให้อวัยวะต่าง ๆ ได้รับการกระตุ้น คล้ายกับการนวดตัวเองจากการปลงเสียงสวดมนต์

สวดมนต์กระตุ้นอวัยวะ

อาจารย์ เสถียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต อธิบายหลักการนี้ว่า

“เวลาเราสวดมนต์นาน ๆ คำแต่ละคำจะสร้างความสั่นสะเทือนไม่เท่ากันตามฐานที่เกิดของเสียงหรือตาม วิธีปลงเสียง แม้ว่าเสียงจะออกมาจากปากเหมือนกัน แต่ว่าเสียงบางเสียงออกจากริมฝีปาก บางเสียงออกจากรากปุ่มเหงือก บางเสียงออกจากริเวณโพรงจมูก บางเสียงออกจากริเวณคอ ดังนั้น

ถ้าเราสวดมนต์ถูกต้องตามฐานการเกิดจึงเกิดพลังของการสั่น ”

และเมื่อเกิดพลังของการสั่น การสั่นนี้จะเข้าไปเยียวยาอาการป่วยได้อย่างไร อาจารย์เสถียรพงษ์อธิบายต่อว่า

“เวลาเราสวดมนต์ เสียงสวดจะไปช่วยกระตุ้นต่อมต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจโรคบางชนิด เช่นการวิจัยของฝรั่ง พบว่า อักษร เอ บี ซี ดี จะช่วยกระตุ้นระบบน้ำย่อย ส่วนบทสวดมนต์ในพระพุทธศาสนา เสียงอักขระแต่ละตัวมีค่านักเบาไม่เท่ากัน บางตัวสั่นสะเทือนมาก บางตัวสั่นสะเทือนน้อย ทำให้ต่อมต่าง ๆ ในร่างกายถูกกระตุ้น เมื่อต่อมที่พื่อถูกกระตุ้นบ่อย ๆ เข้า ก็คงคืนสภาพ อาการป่วยก็จะดีขึ้น ”

นอกจากนี้ยังมีบทความที่อธิบายเกี่ยวกับการฝึกปลงเสียงเพื่อรักษาโรคจาก เสียงต่าง ๆ เช่น

- โอม กระตุ้นหน้าผาก
- ฮัม กระตุ้นคอ

- ยัม กระตุ้นหัวใจ
- ราม กระตุ้นล้นปี
- วัม กระตุ้นสะดือ
- ลัม กระตุ้นก้นกบ

เป็นต้น

แต่ที่สำคัญมากไปกว่านั้น การสวดมนต์ให้ประโยชน์ทางใจที่มีคุณค่ากับผู้สวด

รองศาสตราจารย์จุฑา ทิพย์ อุมะวิชนี ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สรุปว่ามี 2 ข้อคือ

- 1.การสวดมนต์เป็นเครื่องช่วยให้เกิดสมาธิ โดยต้องสวดเสียงดัง ให้ได้ยินเสียงตัวเอง และจิตใจต้องจดจ่ออยู่กับเสียงสวด เมื่อใจไม่ฟุ้งไปที่อื่น ใจอยู่กับเสียงเดียว จึงเกิดสมาธิ
- 2.ถ้าเข้าใจความหมายของบทสวดนั้นๆ จะทำให้เรามีความเลื่อมใสศรัทธา เพราะบทสวดของทุกศาสนาเป็นเรื่องของความดีงาม จิตใจก็จะสะอาดขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น เป็นการยกระดับจิตใจของผู้สวด

เมื่อร่างกายที่รับสารสื่อประสาทที่มีประโยชน์และการกระตุ้นระบบอวัยวะต่างๆ ให้ทำงานเป็นปกติ เท่ากับว่าเราได้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ย่อมทำให้ภูมิชีวิตดีขึ้นเป็นลำดับ ความป่วยก็จะดีขึ้นเป็นลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศที่อาจารย์สมพร สรุปให้ฟังว่า การสวดมนต์ช่วยบำบัดอาการป่วยและโรคร้ายดังต่อไปนี้.....

1. หัวใจ 2. ความดันโลหิตสูง 3. เบาหวาน 4. มะเร็ง 5. อัลไซเมอร์ 6. ซึมเศร้า 7. ไมเกรน 8. ออติสติก 9. ย้ำคิดย้ำทำ 10. โรคอ้วน 11. นอนไม่หลับ 12. พาร์กินสัน

สวดมนต์อย่างไรให้หายจากโรค

สวดมนต์บำบัดมีวิธีการและจุดประสงค์ที่หลากหลาย สรุปออกมาได้ 3 แบบ

1.การสวดมนต์ด้วยตัวเอง

เป็นการเหนี่ยวนำตัวเอง จึงเป็นที่มาของคำว่า Prayer Therapy ถือเป็นวิธีการที่ดีที่สุด เพราะหากใครสักคนคิดที่จะสวดมนต์นั้นหมายความว่าเขากำลังมีความปรารถนาดีต่อตนเอง วิธีการที่อาจารย์สมพรแนะนำคือ

- ควรสวดด้วยตัวเอง และไม่ควรสวดมนต์หลังกินอาหารทันที ควรทิ้งช่วงให้ร่างกายเริ่มผ่อนคลาย อาจเป็นเวลาก่อนเข้านอน
- หาสถานที่ที่สงบเงียบ
- สวดบทสั้น ๆ 3-4 พยางค์ โดยใช้เวลาประมาณ 10-15 นาทีขึ้นไป จะทำให้ร่างกายได้หลั่งสารซีโรโทนิน แต่หากสวดมนต์ด้วยบทยาวๆ จะได้รับความผ่อนคลายและความศรัทธา
- ขณะสวดมนต์ให้หลับตา สวดให้เกิดเสียงดังเพื่อให้ตัวเองได้ยิน

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันศุกร์ที่ 15 มีนาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

2.การฟังผู้อื่นสวดมนต์

เป็นการเห็นยวนาโดยคลื่นเสียงจากผู้อื่น เช่น การฟังเสียงพระสวดมนต์ เสียงผู้นำสวดในศาสนาต่าง ๆ หากผู้สวดมีสมาธิ เสียงสวดนั้นจะนุ่ม ๆ ทำให้เกิดคลื่นที่ช่วยเยียวยา (healing) ผู้ฟัง แต่หากผู้สวดไม่มีสมาธิ ไม่มีความเมตตา เสียงสวดที่เกิดขึ้นอาจเป็นคลื่นขึ้น ๆ ลง ๆ นอกจากจะไม่ช่วยเยียวยาอาการป่วย อาจทำให้เสียสุขภาพได้

3.การสวดมนต์ให้ผู้อื่น

ปรากฏการณ์มากมายที่เราเห็นในสังคม เมื่อใครสักคนเจ็บป่วย เรามักสวดมนต์อธิษฐานขอให้ความเจ็บป่วยของเขาหายไป บางครั้งอยู่ห่างกันคนละซีกโลก เสียงสวดมนต์เหล่านี้จะมีผลทำให้สุขภาพเขาดีขึ้นจริงหรือไม่ อาจารย์สมพรอธิบายดังนี้

คลื่นสวดมนต์ เป็นคลื่นบวก เพราะเกิดจากจิตใจที่ดีงาม ปราศจากอคติต่อผู้ป่วย และเมื่อเราคิดจะส่งสัญญาณนี้ออกไปสู่ที่ไกล ๆ มันจะเดินทางไปในรูปแบบของคลื่นไฟฟ้า ซึ่งมนุษย์มีเซลล์สมองที่สามารถส่งสัญญาณคลื่นไฟฟ้าและสารเคมีได้ถึง สิบยกกำลังสิบ คลื่นนี้จึงเดินทางไปได้ไกล ๆ

บางทีพอกำลังป่วยหนักอยู่ที่นี้ แต่ถูกอยู่ต่างประเทศ ก็สามารถรับคลื่นนี้ได้และรู้ว่ามิใครกำลังไม่สบาย ที่เราเรียกว่า ลางสังหรณ์หรือสัมผัสที่หก

"การรับรู้ได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับผู้รับผู้ส่งด้วย ถ้าคนไหนรับสัญญาณคลื่นแห่งบทสวดมนต์ได้จึงได้ผล เหมือนเราเปิดวิทยุ ถ้าคนฟังปิดทุกก็จะไม่ได้ยิน ดังนั้นถ้าต่างฝ่ายต่างเปิดรับคลื่นบวกที่เราส่งไปผู้ป่วยก็จะได้รับ และทำให้อาการป่วยดีขึ้นได้ ไม่ใช่เรื่องของความมหัศจรรย์ แต่เป็นหลักธรรมชาติทั่วไป "

เลือกสวดมนต์อย่างไรดี

แล้วบทสวดที่เลือกควรใช้บทไหนดี อาจารย์สมพรแนะนำว่า

"นำแปลกที่บทสวดในศาสนาส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีจังหวะขึ้น ๆ ลง ๆ เหมือนจังหวะเพลง จะมีโทนเสียงแค่ไม่เอกไมโทเท่านั้น สักสามสี่พยางค์ มาสวดซ้ำไปมาได้ทั้งนั้น พระพุทธศาสนา มีบทสวดมากมายหลายบท ให้เลือกใช้ตามความชอบ ยกตัวอย่างเช่น อิติปิโส หรือนะโมตัสสะ นะโมพุทธายะ หรือสัพเพตถา ฯลฯ เลือกตอนใดตอนหนึ่งแล้วสวดวนไปวนมา หรือโพธงค์ 7 ที่หลายคนนิยมสวดให้ตัวเองหรือคนไข้หายป่วย"

"ข้อที่น่าสังเกตคือ บทสวดโพธงค์ 7 จะมีความแตกต่างจากบทสวดอื่นๆคือ คลื่นเสียงของบทสวดจะมีแค่เสียงสระ มีแค่สองจังหวะ คลื่นเสียงจากบทสวดจึงทำให้เกิดคลื่นที่เยียวยาได้ดีที่สุด "

/

Best regards,

นส.จิราภรณ์ เนื่องเจริญ *น้อย*

Miss. Jiraporn Nuangcharoen *NOI*

เขียนโดย น.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันศุกร์ที่ 15 มีนาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

Mobile:085-506-4499, 086-565-7599

,087-134-6655

สัพพะทานัง อัมมะทานัง ชินาติ

ธรรมทานชนะการให้ทานอื่นทั้งปวง