

นั่งสมาธิอายุยืนจริงหรือ

พระราชสุทธินิพนธ์

P7005

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีมากมาย เป็นที่น่ายินดีว่าได้มีการศึกษาวิจัยที่น่าเชื่อถือได้ ลองพิจารณาบทความเรื่อง “ชีวิตก้าวหน้า” ของนิวต론 ดังต่อไปนี้

พิสูจน์ได้แล้ว การทำสมาธิ ทำจิตใจให้ว่าง เป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ยังคงดูหนุ่มสาว ชั่วแต่เพียงทำให้ได้วันละแค่ ๒๐ นาทีเท่านั้น

รายงานการศึกษาอันน่าตื่นใจเปิดเผยใน วารสารเวชศาสตร์พฤติกรรม เล่มใหม่ กล่าวว่า ผู้ทำสมาธิจะมีปริมาณฮอร์โมนอายุยืนในร่างกายมากเท่ากับผู้ที่หนุ่มสาวกว่าตั้ง ๕ - ๑๐ ปี พร้อมกับสอนว่าเพียงแค่นั่งสมาธิตามมุขสงบ จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งกับพื้นก็ได้ ปล่อยตัวตามสบาย นั่งหลังตั้งตรง แล้วทำจิตใจให้ว่างเท่านั้น

“การนั่งสมาธิทำให้เรารู้จักชีวิต มีขันติ และจิตใจสบาย” หมอ เจย์ แกลเซอร์ ที่ศูนย์สาธารณสุข ที่เมืองแลงคาสเตอร์ รัฐแมสซาชูเซตส์ กล่าวและบอกว่า “ความแก่ชรานี้ก็ไม่ใช่ อะไรอื่น มันก็คือความเครียดที่ฝังสะสมอยู่มานานนั่นเอง”

การศึกษาคุณประโยชน์ของการทำสมาธิครั้งนี้ ได้ทำกับผู้นั่งสมาธิ ๔๒๓ คน เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้นั่งสมาธิ วัยตั้งแต่ ๒๐ ถึง ๘๐ ปี จำนวน ๑,๕๒๕ คน

ก่อนหน้านี้ แพทย์และผู้เชี่ยวชาญคนอื่น อย่างเช่น แพทย์ใหญ่ เบอริ ฟอว์เมอร์ ศาสตราจารย์แพทย์มหาวิทยาลัยเยลของอเมริกา ก็บอกอย่างเชื่อมั่นว่า การทำสมาธิ สามารถป้องกันและแม้แต่รักษาโรคอย่างข้ออักเสบและมะเร็งให้หายได้ และยังได้เผยว่า ในประเทศฮอลแลนด์ได้มีการศึกษาพบว่าผู้ทำสมาธิจะเจ็บไข้อยู่ได้น้อยกว่าธรรมดาตั้งครั้ง มีเอกสารเรื่องของคนที่ใช้พลังจิตพิชิตโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ เอาชนะโรคที่ทำให้พิกลพิการอย่างโรคข้ออักเสบ ให้กลับมีชีวิตอย่างแข็งแรงได้ อยู่ตั้งมากมายหลายราย