

บุญคุณใหญ่หลวงของหลวงพ่อ

รศ.ดร.พินิจ รัตนกุล

R17009

วัดอัมพวัน เป็นสถานที่ที่ผู้คนจากทุกสารทิศมุ่งมาเพื่อหาความสุขทางใจ หลวงพ่อบริการเป็นความหวังของทุกคนที่ต้องการหนีทุกข์ หาสุข

คำสอนหลวงพ่อ ช่วยให้คนนับหมื่นนับแสนได้ลิ้มรสความสุขที่ประณีต มากกว่าความสุขจากการเสพวัตถุที่คุ้นเคยกัน ความสุขที่หลวงพ่อบริการช่วยให้เราได้พบ เห็นและลิ้มรส เป็นความสุขที่เกิดจากการมีจิตใจตั้งงาม โลกโกรธหลงน้อยลง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ติดอยู่ในโลกธรรมทั้งปวง บุญคุณเช่นนี้ใหญ่หลวงยากที่จะทดแทนได้

การปฏิบัติกรรมฐาน ที่หลวงพ่อบริการเมตตาแนะนำมาเผยแพร่แก่ศาสนิกชนทั่วไป เป็นทางสายเอกของพุทธศาสนาที่น่าประโยชน์นานาประการมาสู่ผู้ปฏิบัติ

ในหนังสือชุด **กฎแห่งกรรม** ของหลวงพ่อบริการ มีผู้เล่าเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติ กรรมฐานที่เกิดขึ้นในชีวิตหลายคน เช่นบอกว่า การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของ หลวงพ่อบริการ ทำให้มีสุขภาพจิตดี สงบ หนักแน่น ใจเย็น ไม่หงุดหงิดหรือฟุ้งซ่าน เปลี่ยน จากคนหยาบกระด้างมาเป็นคนนิ่มนวล มีความคิดทางสร้างสรรค์ สามารถควบคุม อารมณ์ได้ ที่ปัจจุบันเรียกว่า อี.คิว. หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ ประสบการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ชี้ให้เห็นผลของการปฏิบัติกรรมฐาน ที่มีต่อจิตใจของผู้มาปฏิบัติที่วัดอัมพวัน

วิธีปฏิบัติกรรมฐานที่หลวงพ่อบริการเมตตาแนะนำมาสอนแก่ศาสนิกชนนั้น เป็นการ ปฏิบัติตามแนว **สติปัฏฐาน ๔** ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบจากการ

ตรัสรู้ และมีเฉพาะในศาสนาพุทธเท่านั้น หลวงพ่อจึงเรียกว่า เป็นทางสายเอกของ
พุทธศาสนา

ทางสายเอกเป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็น
จริง ทำให้ไม่ยึดติดสิ่งทั้งปวงรวมทั้งตัวเองด้วย เป็นเหตุให้สามารถตัดกิเลสประเภท
ต่าง ๆ ทั้งหยาบและละเอียดได้ในที่สุด

หลวงพ่อสอนให้เจริญสติปัฏฐานด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การเดินจงกรม และยัง
สอนให้เจริญสติทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวันควบคู่ไปด้วย เช่น การรับประทานอาหาร
การใส่เสื้อผ้า การอาบน้ำ การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เพื่อให้เรามีสติระลึกรู้อยู่
ตลอดเวลา ทำให้เราหยุดคิด และมีจิตอยู่ที่ปัจจุบันแต่อย่างเดียว ไม่มีอดีตและอนาคต
ดังนั้นจึงมีจิตใจที่สบายมีความสุข

วงการแพทย์ปัจจุบันได้พิสูจน์ให้เห็นจริงแล้วว่า การปฏิบัติตามธรรมฐานตามแนว
สติปัฏฐาน ๔ นั้น ช่วยให้เรามีสุขภาพดีได้แน่นอน เช่น การใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่าง ๆ
ของร่างกาย ทำให้เราผ่อนคลายได้มาก มีผลให้ฮอร์โมนที่เกิดจากความเครียดน้อยลง
ฮอร์โมนตัวนี้ไปกดภูมิคุ้มกันของร่างกายไว้ ทำให้เม็ดเลือดขาวที่-เซลล์ทำหน้าที่
น้อยลง การเจริญสติทำให้เม็ดเลือดขาวที่-เซลล์ทำงานได้ดี ดังนั้นภูมิคุ้มกันจึงดีตาม
ไปด้วย

นายแพทย์โจน คาแบค ชิน แห่งมหาวิทยาลัยแมซซาชูเซต ประเทศ
สหรัฐอเมริกา ได้ทดลองนำวิธีเจริญสติไปใช้รักษาผู้ป่วย ได้ผลดี เขาสอนผู้ป่วยให้
เจริญสติในท่านั่ง เดิน ยืน และในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และสอนให้ทำอา
นาปานสติ หรือเจริญสติที่ลมหายใจ คือมีสติจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก ที่เรียกว่า

พองหนอง ยุบหนอง หายใจเข้า ท้องพอง หายใจออก ท้องยุบ เมื่อหู้ได้ยินเสียงก็กำหนด
รู้ แล้วปล่อยวาง เวลาเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ ก็กำหนดรู้ แล้ววางเฉย

หลังจากฝึกได้ ๘ สัปดาห์ ปรากฏว่าอารมณ์เครียด โกรธ ซึมเศร้า ลดลง ๓๒%
ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นมาก เมื่อคนไข้ปฏิบัติต่อไปเป็นปี การเจริญสติดังกล่าวช่วยให้อาการ
จากโรคต่าง ๆ ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคถุงลมโป่งพอง อันเกิดจากการสูบบุหรี่จัด
การหายใจเอาสารพิษเข้าไป โรคปวดคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดศีรษะที่ไม่ตอบสนอง
ต่อการรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบันมีความรุนแรงน้อยลงใน ๕๐% - ๖๕% ของผู้ป่วย

นอกจากนี้นายแพทย์ผู้นี้ ยังได้ทดลองกับคนไข้โรคเรื้อนกวาง ซึ่งเป็นโรค
ผิวหนังเรื้อรังอย่างหนึ่ง เขาพบว่า กลุ่มผู้ป่วยที่ปฏิบัติตามกรรมฐานและฉายแสงอุลตราไว
โอเล็ต รอยโรคที่ผิวหนังยุบหายไปได้เร็วกว่ากลุ่มผู้ป่วยที่ไม่ได้ปฏิบัติตามกรรมฐานกับการ
ฉายแสง

เมื่อเห็นผลดีดังกล่าวของการปฏิบัติตามกรรมฐาน นายแพทย์ชิน จึงใช้กรรมฐาน
เป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดโรคทั้งทางกายและทางจิตใจ พร้อมทั้งได้ตั้งศูนย์การเจริญ
สติทางการแพทย์ขึ้นมา

แพทย์ชาวอเมริกันอีกผู้หนึ่ง นำการเจริญสติไปใช้ได้อย่างได้ผล คือ นายแพทย์เอ
เลียต เคทเซอร์ ทั้งพบว่า การเจริญสติในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันติดต่อกันไป
นั้น ช่วยป้องกันโรคทั้งเรื้อรังและเฉียบพลันได้ และช่วยรักษาโรคที่เป็นอยู่ด้วย

มีงานวิจัยทางการแพทย์สนับสนุนผลดีของการเจริญสติปฏิญาณ ๔ มาใช้รักษา
โรคทางกายและจิตเป็นจำนวนมาก เช่น นายแพทย์เคนเน็ต เอสแคปเพินและคณะ
ศึกษาผู้ป่วยปวดกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน จำนวน ๗๗ ราย โดยใช้การเจริญสติ

ปฏิฐาน ๔ เป็นเวลา ๑๐ สัปดาห์ พบว่า ๕๑% มีอาการดีขึ้นปานกลาง และ ๑๐% ดีขึ้นมาก นายแพทย์ซอเนล ซาพิโรและคณะ ได้ศึกษาการเจริญสติปฏิฐาน ๔ บำบัดอาการเครียดในนักศึกษาแพทย์ พบว่าการเจริญสติสามารถลดความเครียดและความซึมเศร้าลงได้ นอกจากนี้ยังทำให้นักศึกษาแพทย์มีความเห็นอกเห็นใจคนอื่นมากขึ้นด้วย นายแพทย์ซี เอ็น อเล็กซานเดอร์และคณะ ได้ศึกษาผู้ป่วยสูงอายุ ๗๓ ราย อายุ ๘๐ ปี โดยแบ่งผู้ป่วยเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้ฝึกการเจริญสติปฏิฐาน อีกกลุ่มหนึ่งให้อยู่ปกติไม่ได้เจริญสติ พบว่า กลุ่มที่ปฏิบัติตามฐานจะมีความสดชื่นร่าเริง สุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ เมื่อติดตามไป ๓ ปี พบว่ากลุ่มที่ปฏิบัติตามฐานมีชีวิตรอยู่ ๘๗.๕%

งานวิจัยในเรื่องการเจริญสติทางการแพทย์มีอยู่มาก ผลงานวิจัยต่าง ๆ เหล่านั้น ยืนยันให้เห็นว่าวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่หลวงพ่อเมตตานำมาสอนศาสนิกชนนั้น เป็นประโยชน์แก่สุขภาพจริง แม้แต่ผู้ป่วยที่เป็นโรคร้าย เช่น มะเร็ง มักจะมีอัตราการตายต่ำกว่าประชากรทั่วไป

นอกจากนั้น การสวดมนต์ที่หลวงพ่อแนะนำก่อน การปฏิบัติกรรมฐานนั้น ก็เป็นสิ่งที่ประโยชน์แก่สุขภาพเช่นกัน งานวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับผลของการสวดมนต์ที่มีต่อการบำบัดโรคมะเร็งมีจำนวนไม่น้อย เช่น งานวิจัยของนายแพทย์คอลลีปี ได้ศึกษาผู้ป่วยเด็กที่เป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว ๑๘ ราย โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้สวดมนต์ทุกวัน อีกกลุ่มหนึ่งไม่ให้สวดมนต์ แต่รักษาทางแพทย์เหมือนกันทั้งสองกลุ่ม ปรากฏว่าเมื่อครบ ๑๕ เดือน กลุ่มที่สวดมนต์ ๗ คนใน ๑๐ คนยังมีชีวิตรอยู่ในขณะที่กลุ่มไม่ได้สวดมนต์ ๒ คนใน ๘ คนที่มีชีวิตรอยู่

ดร.เรนคอฟท์ บริด แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ได้วิจัยคนไข้ที่ป่วยหนักจำนวน ๓๙๓ คน ในห้องบำบัดฉุกเฉินทางหัวใจ เป็นเวลา ๑๐ เดือน

พบว่า กลุ่มคนไข้ที่มีผู้สวดมนต์ให้ มีอาการหัวใจวายน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีผู้สวดมนต์ให้ ๘ ต่อ ๑๐ ใช้ยาปฏิชีวนะน้อยกว่า ๕ เท่าหรือ ๘ ต่อ ๖ ใส่ท่อช่วยหายใจน้อยกว่า ๐ ต่อ ๑๒ ติดเชื้อปอดบวมน้อยกว่า ๓ ใน ๑๓ มีการปั๊มหัวใจช่วยเนื่องจากหัวใจหยุดเต้นน้อยกว่า ๓ ต่อ ๑๔ ในกลุ่มที่มีการสวดมนต์ให้ไม่มีการเสียชีวิตเลยตลอดเวลาที่ทดลอง ในขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งเสียชีวิต ๓ ราย

เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ ในหนังสือชุด **กฎแห่งกรรม** ของหลวงพ่อก็มีเรื่องเล่าจากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน เกี่ยวกับผลของการแผ่เมตตาจากที่ไกลข้ามประเทศข้ามทวีป มีผลให้ความเจ็บป่วยดีขึ้นอย่างมากมาย ได้มีการทดลองของสมาคมวิทยาศาสตร์ทางจิตแห่งรัฐเท็กซัส โดยเจาะเลือดจากอาสาสมัคร ๓๒ ราย แล้วแยกเอาเม็ดเลือดแดงออก ใส่สารละลายที่จะทำให้เม็ดเลือดบวมและแตกในเวลาต่อมา โดยไหลลงไว้ในอาคารแห่งหนึ่ง แล้วให้อาสาสมัครเหล่านั้นสวดมนต์ขอให้เม็ดเลือดแดงนั้นแตกช้าลง ผลคือเม็ดเลือดแดงนั้นแตกช้าลงจริง

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่หลวงพ่อดีเมตตาสั่งสอนให้ปฏิบัติ ล้วนเป็นสิ่งที่ประโยชน์แก่สุขภาพทั้งนั้น กรรมฐานที่หลวงพ่อดีอุทิศสาธุะท่อมเทกำลังกายกำลังใจและทุนทรัพย์สนับสนุนส่งเสริมให้ศาสนิกชนปฏิบัตินั้น นอกจากจะเป็นประโยชน์ในทางศาสนา (เป็นหนทางไปสู่นิพพานหรือการหลุดพ้นจากการเกิด) แล้ว ยังมีประโยชน์ในทางพัฒนาสุขภาพจิตและบำบัดโรคด้วย หลวงพ่อดีนำมารดกตกทอดของพระพุทธเจ้าหรือทางสายเอกของพุทธศาสนามาให้เราแล้ว ส่วนเราจะเริ่มเดินทางเมื่อใดนั้น อยู่ที่การตัดสินใจของเราเอง ถ้าหากเราไม่เริ่มเดินทางนี้ เราก็เป็นเหมือนก้อนที่ติดกอาหารแต่ไม่ได้ลิ้มรสอาหาร ไม่เหมือนลิ้นที่ได้ลิ้มรสอาหาร

วิธีตอบแทนบุญคุณใหญ่หลวงของหลวงพ่อดีสำคัญ คือ การปฏิบัติตามคำสอนและวิธีของหลวงพ่อให้เกิดผล และนำคำสอนและวิธีการดังกล่าวไปเผยแพร่ช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รับประโยชน์ต่อไป

หลวงพ่อนั้นเสมอว่า เราแต่ละคนมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาตนและรักษาสุขภาพตัวเอง **เราจะพัฒนาตนและดูแลสุขภาพของตัวเองได้เราต้องเรียนรู้** บางอย่างเรารู้ได้ด้วยตัวเอง เช่น จากการอ่านหนังสือ **แต่ความรู้บางเรื่องต้องมีครูสอน ต้องมีการอบรมและปฏิบัติ** การปฏิบัติกรรมฐานหรือเจริญสติที่หลวงพ่อดีเมตตาสอนจากประสบการณ์ของท่านเองนั้น มีคุณค่ามหาศาลต่อชีวิตเรา นับว่าหลวงพ่อดีมีบุญคุณล้นเหลือยากที่จะตอบแทนได้ **เป็นไปได้ที่เราจะปฏิบัติกรรมฐาน ได้ถูกต้องโดยไม่มีผู้มีความรู้และประสบการณ์สอน** การปฏิบัติกรรมฐานเป็นงานยาก ใช้เวลานาน ต้องใช้ความพากเพียรตลอดชีวิต แต่เมื่อทำทุกวันกรรมฐานจะเป็นของง่าย...