



การใช้นวหรคุณตามแนวทางของ
สมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)
ในการปรับสมดุลธาตุและรักษาโรค
Using the Navaharaguna of Somdej Phra Ariyavamsa^๑ Somdej Phra
Saṃgharāja (Suk Ñāṇasaṃvaro) in Dhātu Balancing and Sickness Healing

ธนัญญา ทรพณันท์¹ พระมหาดิเดช สติวโร²

Assoc. Prof. Thanitha Darbanandana and Phramaha Adidej Sativaro

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำหลักนวหรคุณตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) มาทดลองกับอาสาสมัครจำนวน 10 รูป/คน ในการใช้รักษาตนเอง ทั้งในกรณีการปรับสมดุลธาตุ และการรักษาอาการเจ็บป่วยพบว่า หลังการฝึกนวหรคุณแล้ว ธาตุในร่างกายมีความสมดุลขึ้น อาการนอนไม่หลับ ความเครียด ปวดศีรษะแบบไมเกรน ลดลง รวมทั้งอาการเกี่ยวกับระบบท้องเช่น กรดไหลย้อน อาการไม่สบายท้องก็ลดลงด้วย ในด้านจิตใจพบว่า การปฏิบัติก็มีฐานร่วมกับการเดินธาตุแบบนวหรคุณ ทำให้จิตใจสงบประณีต ปล่อยวางได้มากขึ้น ส่วนในทฤษฎีของหัตถเวชแผนโบราณพบว่า มีความเป็นไปได้ในการใช้แผนนวดแบบหัตถเวชแผนโบราณร่วมกับหลักนวหรคุณ ตามแนวทางของสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) โดยหมอนวดที่จะฝึกนวหรคุณ จะต้องเป็นบุคคลที่มีศีล

¹รศ.ดร. ธนัญญา ทรพณันท์ ภาควิชาชีววิทยาประมง คณะประมง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

e-mail: ffistnt@ku.ac.th

Assoc. Prof. Thanitha Darbanandana Department of Fishery Biology, Faculty of Fisheries, Kasetsart University, Chatujak, Bangkok 10900.

²ดร. พระมหาดิเดช สติวโร ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อ. วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา 13170

Dr. Phramaha Adidej Sativaro Department of Buddhism, Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Sri Ayutthaya 13170.



และมีพรหมวิหารธรรม เมื่อผ่านการฝึกนวดหรรณแล้ว จะมีความเข้าใจในการส่งพลังจิต ผ่านมือที่
นวดไปยังผู้ป่วยตามจุดต่าง ๆ และทำให้ผู้ป่วยหายจากอาการไม่พึงประสงค์บางอาการได้ โดยไม่
ต้องใช้ยา

คำสำคัญ : นวดหรรณ, สมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร),
การรักษาสุขภาพ

Abstract

This research was conducted in accordance with Navaharaguna of Somdej Phra Ariyavaṃsañāṇa Somdej Phra Saṃgharājā (Suk Ñāṇasamvaro) for balancing the four elements (Dhātu-s) and healing of the physical and mental sicknesses. Navaharaguna is the method of the Buddhist way of treating the health care together with the knowledge of Dhātu and traditional medicine, especially massage and scripture schemes about the body's internal meridian. The result after training Navaharaguna to 10 volunteers was found that all volunteers can bring Navaharaguna to treat themselves both in term of balancing the Dhātu and treating of health care. In the treating of health care, the use of mindfulness together with Navaharaguna can reduce the adverse reactions of insomnia, stress, migraine headache and abdominal disorder such as reflux and stomach discomfort. Moreover, Navaharaguna can be used to treat the mind, by making the mind calm, elaborate and be able to lift the mind into Vipassana condition. In the view of ancient massage, it was found that there is a possibility of using traditional massage plans with Navaharaguna. A massage doctor who already trained Navaharaguna must has Precepts and Brahma Vihara Dhamma. After training Navaharaguna, the massage doctor will understand in psychic transmission through the hands that massage to the patients at various points and will make the patient at various points and will make the patient recover from the adverse reactions without medication.

Keyword : Navaharaguna, Somdej Phra Ariyavaṃsañāṇa Somdej Phra Saṃgharājā (Suk Ñāṇasamvaro), Health Care



บทนำ

การเจริญไตรสิกขา และการใช้หลักท้าวนา 4 เป็นกระบวนการหนึ่งในการรักษาสุขภาพ ฝายใจร่วมกับฝายกาย ซึ่งเป็นการรักษาสุขภาพเชิงพุทธแบบบูรณาการ (พระสุนทรทิตติคุณ, 2559, หน้า 11-25) หมายถึง สภาวะที่มีความสุขสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาตรงกับคำสมัยปัจจุบันว่า “องค์รวม (Holistic)” โดยพยายามให้จิตใจมีความสุขก่อน ร่างกายจึงจะมีสุขภาพที่แข็งแรง การที่จะให้เกิดความสุขทางจิตใจได้นั้น การฝึกกัมมัฏฐานนับเป็นวิธีสำคัญอย่างหนึ่งของ พุทธศาสนิกชนที่จะได้น้อมนำมาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดสุขภาวะดังกล่าว ซึ่งในปัจจุบันการฝึกกัมมัฏฐานมีหลายรูปแบบ และหนึ่งในรูปแบบกัมมัฏฐานที่ได้รวบรวมไว้นั้นคือ กัมมัฏฐาน มัชฌิมาแบบลำดับ

กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ เป็นกัมมัฏฐานโบราณที่สุดตั้งแต่ครั้งพุทธกาล และแพร่หลายในดินแดนสุวรรณภูมินับตั้งแต่ยุคทวารวดี สุโขทัย กรุงศรีอยุธยา กรุงธนบุรี จนถึงกรุงรัตนโกสินทร์ และประเทศต่าง ๆ ในภูมิภาคนี้เช่น ลาว เขมร และพม่า รวมถึงศรีลังกา (พระครูสิทธิสังวร, 2555, หน้า 407) ในสมัยรัตนโกสินทร์นี้อาจกล่าวได้ว่า กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ ได้เจริญรุ่งเรืองด้วยพระบารมีของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 4 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ นอกจากกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับแล้ว สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ได้มีการสอนปณิกะวิธี (วิธีภาวนา) สืบทอดมาในศิษย์ที่สามารถเรียนจบกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับแล้ว หนึ่งในปณิกะวิธีนั้น คือการกำหนดจิตเดินธาตุรักษาโรค แต่ในยุคหลังได้ใช้คำว่า วิชานวหรคุณ พระองค์ท่าน ได้ทรงนำคุณสมบัติของพุทธคุณ 9 ประการ ซึ่งเป็นหนึ่งในอนุสสติ 10 (อ.เอก. (ไทย) 20/296/37) มาประยุกต์กับองค์ความรู้เรื่องธาตุทั้งในพระไตรปิฎก และในตำราแพทย์แผนโบราณเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยจากธาตุไม่สมดุล หรือเพื่อบรรเทาอาการไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ โดยไม่ต้องใช้ยา ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการใช้นวหรคุณร่วมกับการปรับสมดุลธาตุ การรักษาสุขภาพ และการรักษาอาการเจ็บป่วยบางอาการที่ยังพบอยู่ในปัจจุบัน



วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายของนวรหุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

นวรหุณ เป็นคำที่เลื่อนมาจากคำว่า นวราชหิณ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2556, หน้า 286-287) หมายถึง พุทธคุณ 9 ประการ เป็นคุณสมบัติพิเศษเฉพาะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น ประกอบด้วยพระบาลี 9 บท ได้แก่ “อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกาวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ ภควา” พระพุทธคุณ 9 ประการนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นวราชหิณ หรือ นวราชหุณ หรือ นวรหุณ แปลว่าคุณแห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า 9 ประการ นวราชหิณ มาจากคำว่า นว+อรห+อาทิ+หุณ = นวราชหิณ เมื่อแยกตามความหมายแล้ว นว = จำนวนเก้า, ใหม่ อรห = อรหันต์ อาทิ = ต้น, เป็นเบื้องต้น, ข้อต้น, ที่แรก, สิ่งแรก หุณ = ความดี เมื่อแปลย้อนจากท้ายมาหน้า และแปลคำวิเศษณ์ก่อนคำนาม จึงหมายถึง “พระอรหันต์” แต่ในที่นี้ มิได้หมายถึงอริยบุคคลผู้บรรลุอรหัตผลโดยทั่วไป แต่หมายถึง “พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า” เท่านั้น ส่วน “นวรหุณ” คือคำที่กร่อนลงจากคำเต็มคือ นวราชหิณ โดยตัดคำว่า อาทิ ในคำออกแล้วแต่ยังไม่เสียความ เมื่อนานเข้าเสียงสนธิที่เกิดจาก นว+อรหะ ที่ต้องอ่านว่า นวราชะ จึงเหลือเพียง นวรหะ และกร่อนลงจนกลายเป็นคำว่า “นวรหุณ” ขึ้นมาอีกคำหนึ่ง แต่ด้วยกาลเวลาที่ยาวนาน ประกอบกับบุคคลส่วนใหญ่ไม่มีความรู้ทางรากศัพท์ภาษาบาลี จึงทำให้คำนี้เลื่อนไปเป็นนวรหุณ ซึ่งออกเสียงง่ายกว่าเลยใช้กันอย่างติดปาก แต่ไม่มีความหมาย แม้จะไม่มีความหมายแต่ในเมื่อเป็นคำที่นิยม และเป็นที่ใช้กันโดยทั่วไป จึงอาจใช้ต่อไปได้โดยถือตามหลักของการยืมคำ และเป็นคำเฉพาะ (ธนัญญา, 2562)

2. ความสำคัญของนวรหุณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

นวรหุณ หรือพุทธคุณ 9 ประการ เป็นคุณสมบัติเฉพาะของพระอรหันต์ ผู้จะตรัสรู้เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น พระพุทธรัชชิตาจารย์ (2560, หน้า 442-493) กล่าวว่า ในบรรดาพระพุทธานุคุณเหล่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่พึงคิด (อจินฺตฺโย) เพราะเหตุที่พระพุทธานุคุณนั้นละเอียดอ่อนกำหนดประมาณมิได้ แต่มิได้หมายความว่า ไม่ให้ปุถุชนระลึกถึงพระคุณของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพียงแต่ไม่ควรคิดเปรียบเทียบกับสิ่งใด เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีคู่เทียบ ไม่มี



ทั่วไปในบุคคลอื่น เพราะไม่สามารถจะหาพระพุทธรูปใดจากที่ใด หรือจากบุคคลใดแม้แต่พระ
ปัจเจกพุทธเจ้าที่จะบริสุทธิ์ยิ่งกว่าพระพุทธรูปของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลย ทั้งในปัจจุบัน
ในอดีต หรือในอนาคต โดยที่คุณสมบัติของนพพรคุณปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง
ด้วยกันนับตั้งแต่พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ภาค 1 ในเวรัญชกัณฑ์ เป็นต้น (วิ.มหา (ไทย) 1/1/1).
และ ปฐมวิภังคสูตร เป็นที่สุด (ส.ม. (ไทย) 19/479/287) แสดงให้เห็นว่า นพพรคุณเป็นคุณสมบัติ
ที่มีความสำคัญมากที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมีพระประสงค์ให้พุทธสาวกได้ระลึกถึง
คุณสมบัติของความยิ่งใหญ่แห่ง พระพุทธรูปทั้ง 9 ประการ ที่สามารถคุ้มครองจิตใจเพิ่มศรัทธา ความ
เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย และเมื่อพุทธสาวกได้ระลึกถึงด้วยการสวดภาวนาบทนพพรคุณนี้เป็นประจำ
รวมทั้งเจริญรอยตามคำสอนของพระพุทธองค์ ย่อมเป็นหลักประกันว่าบุคคลนั้น จะได้บรรลุถึงซึ่ง
ความพ้นทุกข์คือพระนิพพาน ในชาติภพใดชาติภพหนึ่งในอนาคตอย่างแน่นอน อีกทั้งการเจริญ
ชีวิตตามอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนาเถรวาท ก็คือการเจริญ
ชีวิตตามทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา ที่สามารถกล่าวสรุปย่อลงได้ใน ไตรสิกขา ได้แก่ สิล
สมาธิ ปัญญา นั่นเอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559, หน้า 215)

3.คุณลักษณะของนพพรคุณในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

นพพรคุณ หรือพุทธรูป 9 ประการนี้ โดยมติของโบราณจารย์ทั่วไปถือว่า ประกอบด้วย
พระบาลี 9 บท คือ 1) อรหัง 2) สมฺมาสมฺพุทฺโธ 3) วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน 4) สุคโต 5) โลกวิทู
6) อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ 7) สดฺธทา เทวมนุสฺसानัง 8) พุทฺโธ 9) ภควา (วิ.มหา. (บาลี) 1/1/1)
ยกเว้นเฉพาะในหนังสือ พระคัมภีร์วัชรสารัตถสังคหะ เท่านั้นที่กล่าวว่า “ยสฺส ทสฺส กุขรา อสํ วิสุโธ
อ ปุ ส พุ ก วจสา ปคุณา ตฺวตฺโต มนสา โส สฺขํ ติ” (พระสิริรัตนปัญญาเถระ, 2546, หน้า 6-7) จึงทำ
ให้มีอักขระ 10 ตัว คือ อ ส วิ สุ โล อ ปุ ส พุ ก และได้บัญญัตินามเป็น “ทสอราหติคุณ” แปลว่า
“พระคุณมีอรหัง เป็นต้น 10 ประการ” ประกอบด้วย

อ เป็นอักขระจากพระพุทธรูปบท อรหัง แปลว่า เป็นพระอรหันต์

ส เป็นอักขระจากพระพุทธรูปบท สมฺมาสมฺพุทฺโธ แปลว่า เป็นผู้ตรัสรู้ชอบเอง

วิ เป็นอักขระจากพระพุทธรูปบท วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน แปลว่า เป็นผู้ถึงพร้อมด้วย
วิชา และจรณะ

สุ เป็นอักขระจากพระพุทธรูปบท สุคโต แปลว่า เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว



โล เป็นอักขระจากพระพุทธรูปทศกัณฐะ โลกวิทู แปลว่า เป็นผู้รู้แจ้งโลก
อ เป็นอักขระจากพระพุทธรูปทศกัณฐะ อนุตตรโร แปลว่า เป็นสารถิ
ปุ เป็นอักขระจากพระพุทธรูปทศกัณฐะ ปุริสทมมสารถิ แปลว่า สารถิผู้ฝึกนุรุษที่ฝึกได้
ไม่มีใครยิ่งไปกว่า

ส เป็นอักขระจากพระพุทธรูปทศกัณฐะ สดุดา เทวมนุสสถาน แปลว่า เป็นศาสดาของ
เทวดาทั้งหลาย

พุ เป็นอักขระจากพระพุทธรูปทศกัณฐะ พุทโธ แปลว่า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว

ภ เป็นอักขระจากพระพุทธรูปทศกัณฐะ ภควา แปลว่า เป็นผู้จำแนกแจกธรรม

ดังนั้น อักขระที่กำหนดเป็นพระพุทธรูป 9 ประการ จึงประกอบด้วย อ ส วิ สุ โล ปุ ส พุ ภ โดยรวมบทพระพุทธรูป “อนุตตรโร” เข้ากับพระพุทธรูป “ปุริสทมมสารถิ” เป็น “อนุตตรโร ปุริสทมมสารถิ” แปลว่า “ทรงเป็นผู้ฝึกนุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้ฝึกอื่นยิ่งกว่า” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556, หน้า 286-287) อย่างไรก็ตาม ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ก็ได้อธิบายไว้ทั้งสองแบบ คือ อธิบายแยกบท และอธิบายรวมบท โดยกล่าวว่า บทว่า “อนุตตรโร” กับบทว่า “ปุริสทมมสารถิ” เป็นบทที่มีความหมายอย่างเดียวกัน (พระพุทธโฆสเถระ, 2556, หน้า 359-360) เพราะสมเด็จพระสังฆราชเจ้าทรงสอนนุรุษที่ควรฝึกทั้งหลายให้สำนึกได้อย่างยอดเยี่ยม ดังนั้น การกำหนดพระคุณของสมเด็จพระสังฆราชเจ้า จะเป็น 9 หรือ 10 ก็ได้ ความหมายอย่างเดียวกัน

4. หลักการรักษาสภาพในวรรณคดีของพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท

การรักษาสภาพในวรรณคดีของพระพุทธรูปศาสนาเถรวาทนั้น มีพัฒนาการมาโดยตลอด ตั้งแต่สมัยพุทธกาลก่อนหน้านั้นมาเกี่ยวกับวิชาอายุรเวทของศาสนาฮินดู (เถินเน็ธ จี ชิสต์, 2552, หน้า 5-9) ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งโรคออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ โรคทางกาย และโรคทางใจ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217) โรคทางกาย หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดจากอุบัติเหตุ หรือเกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้งจากเชื้อโรค และจากพฤติกรรม โรคทางใจหมายถึง การที่ใจเกิดความเศร้าหมอง ขุ่นมัวจากอกุศลมูลทั้งสาม ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง จนทำให้ใจเกิดทุกข์มาก และสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้ (พระมหาประทีป สดฺยโม และโสวาทย์ บำรุงศักดิ์, 2560,



หน้า 430-414) วรรณคดีเกี่ยวกับการแพทย์ในพระพุทธศาสนาปรากฏหลักฐานอยู่ทั่วไปทั้งในพระไตรปิฎก และอรรถกถา จะเห็นได้ว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพพลานามัยเป็นอย่างมาก เพราะทรงเห็นว่า หากพระภิกษุ และพุทธบริษัทมีสุขภาพแข็งแรงก็จะสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างดีด้วย เห็นได้จากปธานยังคสูตร (อง.ปญจก. (ไทย) 22/53-54/92-93) ที่ว่าด้วยองค์ของพระภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรมี 5 ประการ โดยเฉพาะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ จึงเป็นผู้ไม่มีทุกข์ มีสภาวะไฟธาตุปานกลางพอเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร (อง.ปญจก.อ. (ไทย) 3/53/41) พระองค์จึงทรงถือหลักปฏิบัติต่าง ๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ แสดงให้เห็นว่าพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญไว้อย่างครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต โดยที่สุขภาพทางกายดีหมายถึง ร่างกายมีโรคภัยเบียดเบียนน้อย สุขภาพทางจิตดีหมายถึง ภาวะทางสภาพจิตที่ปราศจากกิเลส และหากว่าร่างกายเกิดความเจ็บป่วยขึ้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงแนะนำ และมีพุทธานุญาตต่าง ๆ เกี่ยวกับการรักษาโรค โดยแบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ การรักษาโรคทางกาย และการรักษาโรคทางใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการแพทย์แผนโบราณในเวลาต่อมา อนึ่ง ในงานวิจัยนี้เน้นไปในเรื่องการรักษาสุขภาพทางใจ จึงจะได้บททวนวรรณกรรมเฉพาะพุทธวิธีการรักษาโรคทางใจเท่านั้น

5. พุทธวิธีการรักษาโรคทางใจ

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับโรคทางใจมากกว่าโรคทางกาย ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระคาถาธรรมบทที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/1/23) พระพุทธองค์จึงทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก เพราะแม้ร่างกายจะเจ็บหนัก แต่ก็ยังสามารถบรรลุนิพพานได้ ด้วยเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ที่ไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่ง และเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน (อง.ปญจก. (ไทย) 221/121/201) และด้วยเหตุที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงมีความกรุณาต่อสัตว์โลก ทรงช่วยเยียวยารักษาชาวโลกทั้งโรคทางกาย และโรคทางใจ จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ เพราะทรงมีความสามารถที่จะรักษาโรคคือ พระองค์ทรงใช้พระญาณตรวจดูภาวะของเหล่าสรรพสัตว์ เมื่อทรงทราบแล้วก็ทรง “วางยารักษา” คือการแสดงธรรม ซึ่งเป็นธรรมโอสถแก่มนุษย์



พุทธวิธีรักษาโรคทางใจที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีผู้ศึกษาไว้พอสมควร เช่นงานวิจัยของ พระมหาภาณุวิชญ์ ปญญาปโชโต (2555) ระบุว่า พุทธวิธีการรักษาโรคทางใจของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ทรงใช้ 1) พุทธานุภาพของพระองค์เอง และ 2) การใช้ธรรมโอสธ เป็นการบำบัดรักษาโรคโดยใช้หลักธรรมะ หลักการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ป่วยนั้นเกิดความเข้มแข็งจิตใจ เบิกบานใจ และมีกำลังในการต่อสู้กับโรคภัยต่าง ๆ ได้ โดยหลักพุทธธรรมที่ถูกนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางใจนั้น ส่วนใหญ่เป็นหลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่นำไปใช้เพื่อละลายจากความยึดมั่นถือมั่น และนำไปสู่การบรรลุธรรม ผล นิพพาน โดยเฉพาะหมวดธรรมที่รู้จักกันดี ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม 37 สัจจะ 10 ไตรลักษณ์ พระรัตนตรัยอนัตตา และ หลักธรรม เป็นต้น งานวิจัยของ ศิริพร ทศนศรี (2557 หน้า 134-145) ศึกษาเกี่ยวกับ พุทธวิธีการรักษาโรคด้วย โพชนงค์พบว่า การรักษาโรคด้วยการสวดโพชนคปริตรนั้น เป็นผลของการปฏิบัติธรรมขั้นสูง ซึ่งเป็นการรักษาโรคอย่างถาวรซึ่งเป็นการใช้วิธีเจริญพระพุทธมนต์ งานวิจัยของ พระมหาประทีป สดายุโม และโสวิทย์ บำรุงศักดิ์ (2560, หน้า 430-414) เกี่ยวกับการบำบัดโรคด้วยการเจริญพระพุทธมนต์ในเชิงพัฒนาการพบว่า ในสมัยพุทธกาลนั้น เมื่อผู้ป่วยได้เจริญพระพุทธมนต์หรือได้ฟังเสียงสวดมนต์แล้ว สามารถทำให้สุขภาพร่างกายฟื้นฟู และแข็งแรงขึ้นได้ เพราะเสียงที่เกิดจากการสวดมนต์ หรือการได้ฟังเสียงสวดมนต์นั้น มีผลเชิงบวกต่อสภาพจิตใจของผู้ป่วย ซึ่งนำมาสู่พัฒนาการของการบำบัดโรคด้วยการเจริญพระพุทธมนต์ในสมัยปัจจุบันเช่น การสวดบทโพชนงค์ 7 หรือบททำวัตรเช้า-เย็น เป็นการฝึกความอดทน ไม่ย่อท้อต่อเวทนาที่เกิดขึ้น โรคกรรมร้ายแรงที่เผชิญอยู่ก็อาจจะสามารถบรรเทาความทรมานลงได้ สอดคล้องกับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่พบว่า งานวิจัยของ ประภาส จิบสมานบุญ และอุบล สุทธิเนียม (2556, หน้า 122-133) เกี่ยวกับการใช้สมาธิ แบบ SKT 2 ในการบำบัดโรคความดันโลหิตพบว่า สามารถลดความดันโลหิต ในกลุ่มผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น กล่าวโดยสรุปคือ พุทธวิธีที่ใช้บำบัดโรคทางใจนั้น อาศัยวิธีการหลัก ๆ คือ การใช้ธรรมโอสธ เพื่อให้ผู้ป่วยพิจารณาตาม การสวดมนต์เพื่อให้จิตใจสงบระงับผ่อนคลาย และการเจริญกัมมัฏฐานทั้งสมาธิ และวิปัสสนา เพื่อให้เกิดการพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของชีวิต เพื่อลดอาการเจ็บป่วยทางใจลงได้

พุทธวิธีในการใช้กัมมัฏฐานเพื่อรักษาโรคทางใจนั้น มีขั้นตอน และวิธีปฏิบัติ ดังนี้ 1) การเจริญสมถกัมมัฏฐาน หรือการเจริญสมาธิ ด้วยมุ่งเน้นให้จิตผู้ปฏิบัติมีความสงบด้วยอำนาจ



แห่งฉนวนที่ข่มนิรณไว้ ไม่ให้พุ่งขึ้นมา นิรณนั้นเป็นเหมือนโรคที่แฝงอยู่ในจิต ทำให้จิตนั้นกำเริบด้วยโรคคือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจฉัจจกุกกุจจะ และวิกิจจนา (ที.ม. (ไทย) 10/382/316-317) เมื่อจิตใจสงบระงับได้แล้ว จิตจะไม่ได้รับผลกระทบจากโรคภัย สมานนั้นมิคุณประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจเป็นอย่างยิ่ง 2) การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการพิจารณาสติปัฏฐาน 4 หมายถึง การปฏิบัติด้วยการพิจารณาความจริงเกี่ยวกับขั้น 5 ให้เห็นตามความเป็นจริงแห่งไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นของไม่ใช่ตัวตน จนจิตใจยอมพ้นจากสังโยชน์ มีความปลอดโปร่งเป็นอิสระ ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อรักษาโรคทางใจ ผู้ปฏิบัติต้องศึกษาฝึกฝนอบรมตนเองไปตามลำดับ กระทำไปตามลำดับ และปฏิบัติไปตามลำดับ

สมถกัมมัฏฐานนั้นมีคุณค่าโดยตรงต่อสุขภาพที่เห็นได้ชัดเจนคือการลดความเครียด ความเครียดนั้น มีผลต่อร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคหอบหืด โรคเบาหวาน ความจำเสื่อม จนถึงโรคมะเร็ง เป็นต้น เห็นได้จากงานวิจัยของ ยุทธชัย กิตติโยธิน (2545) พบว่า ธรรมชาติของบุคคลมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้เพียงระดับหนึ่ง แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และปล่อยให้มีอยู่นานจนเกินกว่าที่ร่างกายจะทนต่อไปได้ จะทำให้เกิดความแปรปรวนต่อร่างกาย จิตใจ และการใช้ชีวิต สิ่งที่น่ากังวลว่า บุคคลนั้นเกิดความเครียดเช่น 1) ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกกำลังกายก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักจะเป็นหวัด ภูมิแพ้ เล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ เป็นแล้วหายยาก เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psycho Physiological Disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ ได้แก่- ปวดศีรษะ ตั้งแต่ปวดศีรษะทั่วไป จนถึงปวดแบบไมเกรน หรือปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัว เหมือนคนทำงานหนักเนื่องจากกล้ามเนื้อลาย (Skeletal Muscle) เกร็งตัวขณะเครียด- ความดันโลหิตสูงขึ้นทีละน้อย ๆ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้ - โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน (Coronary Heart Disease) มักพบในกลุ่มคนที่ต้องรับผิดชอบงานในระดับสูง บางคนเรียกโรคนี้ว่า “โรคผู้บริหาร” โรคกรดไหลย้อน โรคแผลในกระเพาะอาหาร และถ้าได้เล็กน้อยต้น เวลาเครียดจะมีความแปรปรวนของจิตใจส่งผ่านไปทางระบบประสาทอัตโนมัติ ไปควบคุมกระเพาะทำให้มีการหลั่งน้ำย่อยออกมาในกระเพาะมากขึ้น น้ำย่อยมีความเป็นกรดมาก เมื่อกระเพาะมีการอยู่มากรนานเข้าจะกัดกระเพาะ และถ้าได้เล็ก เกิดเป็นแผลมีอาการปวดท้องขึ้นได้ เป็นต้น นอกจากสภาวะทางกายแล้ว ความเครียดส่งผลอย่างมากต่อ



สภาพทางจิตใจ คือ เกิดอารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ความคิดสับสน หลงลืมง่าย และนอนไม่หลับ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ หดหู่ จนอาจจะถึงการทำร้ายตนเอง และผู้อื่นได้ (สุทธิชัย ปานปรีชา, 2539, หน้า 486-488) ซึ่งจะเห็นได้ว่า ด้วยสภาพการณ์สังคมในปัจจุบัน โรคทางใจเหล่านี้ สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย จึงควรที่จะให้บุคคลกลุ่มนี้ ได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อรักษาโรคทางใจก่อนที่จะลุกลามไปสู่การเจ็บป่วยทางกาย อย่างไรก็ตาม ในกรณีการรักษาโรคเครียดนั้น ถ้าหากมีอาการรุนแรงจนควบคุมตัวเองไม่ได้ กัมมัฏฐานก็รักษาไม่ได้เช่นกัน ดังนั้น ผู้ที่มีความเครียดมาก ไม่ควรรีบปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นอันขาด เพราะอาจทำให้อาการรุนแรงขึ้นได้ แต่ควรแนะนำให้ผู้ป่วยไปผ่อนคลายด้วยวิธีการอื่นก่อนเช่น การหายใจเข้ายาวและลึกแบบธรรมชาติ การออกกำลังกาย หรือต้องใช้เวลาในกรณีที่มีความจำเป็น จนกว่าจิตใจจะผ่อนคลายจนถึงระดับที่ควบคุมตัวเองได้แล้ว จึงค่อยปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพรรณนาของ วิปัสสนาจารย์ และแพทย์แผนโบราณต่อการประยุกต์ใช้นวพรคุณในการเดินธาตุปรับสมดุลธาตุ การวางแผนหัตถเวชแผนโบราณ และการรักษาโรค
2. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของอาสาสมัครในการใช้นวพรคุณในการปรับสมดุลธาตุและการรักษาโรค

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบการศึกษาภาคสนามโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ตามวิธีการของ สุกงศ์ จันทวานิช (2554, หน้า 75-77 และ 148-160) ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบรูปแบบเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน
2. การศึกษาภาคสนาม ได้แบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 2 รูป/คน ได้แก่ พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวิโร) เจ้าคณะ 5 วัดราชสิทธารามราชวรวิหาร ผู้ทำหน้าที่วิปัสสนาจารย์กัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2561 และพท.ศิริมงคล ตอบงาม ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนโบราณ เจ้าของ และ



ผู้ประกอบการ อาศรมศรีมงคลคลินิกการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกนวดหรรณแล้ว สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2561 เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วถอดเทปคำ ให้สัมภาษณ์ และ 2) กลุ่มผู้รับการฝึก เลือกอาสาสมัครจากพระสงฆ์ 5 รูป และฆราวาส 5 คน ที่ ปฏิบัติกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับแล้วอย่างน้อยจบห้องอานาปานสติ ซึ่งได้ลงนามแสดงความ ยินยอมในการรับการฝึกและให้ข้อมูล เรียบร้อยแล้วภายใต้จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

3. อาสาสมัครฝึกนวดหรรณ โดยอยู่ภายใต้การฝึกสอนของ พระครูสิทธิสังวร เมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม 2561 แล้วถอดแบบสัมภาษณ์ถึงความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น ภายหลังการ ฝึกนวดหรรณผ่านไประยะหนึ่งประมาณ 1 ถึง 2 เดือน แล้ววิเคราะห์ผลแยกตามกลุ่มของการรักษา สุขภาพออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มการใช้นวดหรรณในการปรับสมดุลธาตุ/รักษาสุขภาพ และ 2) กลุ่มการใช้นวดหรรณในการรักษาอาการเจ็บป่วย ทั้งนี้รายละเอียดของการฝึกนวดหรรณ ได้อ้าง ตาม Darbanandana and Phramaha Adidej Sativaro (2021)

4. วิเคราะห์เนื้อหาทั้งหมดแล้วนำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิจัย

1. การใช้นวดหรรณในการปรับสมดุลธาตุและการรักษาในพระคณของผู้นำข้อมูลสำคัญ

จากการสัมภาษณ์พระครูสิทธิสังวร พบว่า ในการใช้นวดหรรณเพื่อการรักษาสุขภาพมี ความจำเป็นในสมัยโบราณ เพราะพระภิกษุสมัยก่อนจะอยู่ในป่าเป็นวัตร หรือเวลาที่ท่านออก รุดงค์ ไม่มียารักษาอาการอาพาธในป่า จึงต้องใช้วิธีเดินจุดนวดหรรณนี้เพื่อรักษาอาการอาพาธที่ เกิดแบบปัจจุบันทันด่วนได้ ส่วนในปัจจุบัน นวดหรรณสามารถใช้รักษาสุขภาพที่มีปัญหาไม่หนัก นักเช่น โรคปวดหัว ปวดท้อง หายใจไม่ออก เป็นต้น ซึ่งในพระคณของพระครูสิทธิสังวร เห็น ว่านวดหรรณสามารถประยุกต์ใช้กับหัตถเวชแผนโบราณ เพื่อบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยได้ โดย หมอนวดต้องได้รับการฝึกนวดหรรณ มีความเข้าใจในการส่งพลังจิตที่เกิดจากสมาธิ ผ่านมือที่นวด ไปยังผู้ป่วยตามจุดต่าง ๆ ก็จะทำให้ผู้ป่วยหายจากอาการไม่พึงประสงค์บางอาการได้ โดยไม่ต้อง ใช้จ่าย อย่างไรก็ตาม ในการใช้วิชานวดหรรณนั้นโบราณจารย์ต่างกล่าวว่า วิธีรักษาโรคใดก็ตามไม่ สามารถล่วงพ้นกรรมไปได้หากการเจ็บป่วยนั้น เกิดเนื่องด้วยกรรม และเมื่อถึงวาระสุดท้ายของ บุคคลผู้นั้นแล้ว การใช้นวดหรรณ หรือยาฉวีพิเศษเพียงใด ก็ไม่อาจช่วยรักษาอาการเจ็บป่วย หรือ รักษาชีวิตไว้ได้ ดังนั้น การรักษาสุขภาพคือ การรักษาภาวะที่ทำให้เกิดความสุขแบบวิถีพุทธ



ซึ่งหมายถึงลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างส่องไส) วิมุติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมจดจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ความเข้าใจในกฎแห่งไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต ตรงกับคำในปัจจุบันคือ“การรักษาสุขภาพแบบองค์รวม” ในการแพทย์แผนโบราณ ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของพุทธวิธีในการรักษาโรค ทั้งทางใจ และทางกายไปด้วยกันนั่นเอง

ในทรรศนะของการแพทย์แผนโบราณจากการสัมภาษณ์ พท.ศิริมงคล ตอบงาม พบว่าความเครียดจากความเร่งรีบในการทำมาหากิน ประกอบกับปัญหารถติดในเมืองใหญ่ และภาวะเศรษฐกิจขาลง ส่งผลให้ความเครียดความกังวลใจสูง เมื่อจิตมีความเครียดสูง จะทำให้เลือดในร่างกายมีความข้นสูง ความเป็นกรดของเลือดก็สูงตามไปด้วย ซึ่งโดยทั่วไป เลือดของคนปกติจะมีค่าความเป็นกรด-ด่าง (pH) อยู่ในช่วง 7.35-7.45 ซึ่งมีความเป็นด่างอ่อน ๆ ถ้าเมื่อใดที่ร่างกายเกิดความเครียดวิตกกังวล ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเครียด(Stress Hormone) ทำให้เลือดกลายเป็นกรดหรือค่าความเป็นกรด-ด่าง ต่ำกว่า 7 การที่ร่างกายมีเลือดอยู่ในสถานะเป็นกรดนาน ๆ จะทำให้เกิดอนุมูลอิสระ (Free Radicals) ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุแห่งการเจ็บป่วย ซึ่งในฐานะที่เป็นแพทย์หัตถเวชแผนโบราณนั้น การรักษาโรคบางโรคไม่จำเป็นต้องรับให้ยา โดยวิธีการรักษาที่อาศรมศิริมงคลคลินิกการแพทย์แผนไทยนั้น เมื่อผู้ป่วยเข้ามาได้รับการรักษาหลังจากที่ชักอาการ โดยเฉพาะพฤติกรรมการใช้ชีวิตแล้ว แพทย์จะวางแผนการนวด เพื่อปรับสมดุลธาตุก่อน จากนั้นจึงเป็นการนวดรักษาอาการ ดังนั้น ในความเห็นของ พท.ศิริมงคล เห็นว่าการจ่ายยานั้นควรเป็นขั้นสุดท้ายเพราะว่า ก่อนที่ผู้ป่วยจะมาหาแพทย์หัตถเวชแผนโบราณนั้นผู้ป่วยทุกคนล้วนได้ทานยามามากแล้ว ทั้งจากโรงพยาบาล คลินิก และยาในท้องตลาด จนร่างกายแทบจะรับไม่ไหวจากสารตกค้างซึ่งสะสมอยู่จนไม่สามารถขับออกได้ภายในไม่กี่วัน ดังนั้น จึงไม่ควรรับยาเพิ่มอีกแล้วในระหว่างการรักษา

ในการซักประวัติการเจ็บป่วยทุกครั้ง แพทย์หัตถเวชแผนโบราณจะต้องสังเกตลักษณะรอยโรคที่ดำเนินมาจนเกิดมีลักษณะที่ทำให้สายตาของแพทย์เห็นรอยโรคได้ด้วยตาเปล่าเช่น ผิวคล้ำกว่าปกติ มีความดำกร้าน มีการปวดโปน ขุยไป หรือบิ๊ดเบี้ยว เป็นต้น จากนั้น ก็จะมาที่ขั้นตอนการสัมผัส การจับ การตรวจสอบองศา การตรวจสอบหน้าที่ของอวัยวะนั้น ๆ ว่าทำงานได้ดีหรือไม่ บางคนถึงจะทำงานได้ดีก็จริงแต่ก็อาจมีอาการเจ็บป่วย หรือการขัดในบริเวณข้อต่อเช่น การขัดที่หัวไหล่ เกิดจากลมในหัวไหล่ที่ศาสตร์โบราณเรียกว่า “ลมพาหาวาด” เป็นลมที่อุดสะสมอยู่



และเป็นลมที่ทำงานคู่กับ “ลมอัสสะวาด” คือลมพื้นฐานบริเวณ ป่า คอ หน้าอก จนถึงราวนม คล้าย
อัสสะของพระสงฆ์ ดังนั้น แพทย์แผนโบราณจะพิจารณาในเรื่องของ ‘เลือดและลม น้ำและไฟ’
เป็นหลัก เพราะถ้าเลือดและลมเดินสะดวกไม่ติดขัด ร่างกายก็จะทำงานเป็นปกติ องค์กรที่ต้องหักงอ
ของข้อต่าง ๆ ก็จะเป็นไปได้ตามปกติ ไม่มีเจ็บไม่มีขัด แต่ถ้าหากเกิดความผิดปกติขึ้น ลมติดขัด
เลือดเดินไม่สะดวก ก็จะเกิดอาการติดขัดตามข้อ และปวดเมื่อยได้ หรือถ้าพิจารณาที่น้ำและไฟ
เช่น ผู้ป่วยที่ข้อเท้าบวมแล้วแดงร้อน แสดงว่าน้ำเลือดน้ำเหลืองข้างอื่นอยู่ เหตุที่ร้อนก็คือเกิดการ
อักเสบ ดังนั้น ความหมายของน้ำและไฟ ในการแพทย์แผนโบราณก็คือ การอักเสบนั่นเอง ซึ่งถ้า
หากเกิดการอักเสบขึ้น จะทำหัตถการไม่ได้ ต้องรักษาอาการอักเสบก่อน จึงจะวางแผนนวดต่อไป

สำหรับการนวดรักษานั้น จากการที่ท่านได้ฝึกนวดหรรษจากพระครูสิทธิสังวรแล้วพบว่า
หลักนวดหรรษ มีที่ตั่งฐานแห่งจิต ควบคู่กับกระบวนการฝึกการหายใจให้เกิดสมาธิ ดังนั้น แพทย์
จึงสามารถแนะนำผู้ป่วยให้ฝึกหายใจตามจังหวะที่ถูกต้องเพื่อลดสภาวะความเครียด หรือความ
เจ็บปวดได้ ในขณะที่แพทย์กดจุดเพื่อรักษา จิตของผู้ป่วยก็จะมาอยู่ในตำแหน่งที่ถูกกด แล้วจะเกิด
การผ่อนคลายจากการหายใจลึก ยาว ซึ่งเป็นการนำเอาออกซิเจนเข้าไป ช่วยลดอาการเจ็บปวด
เมื่อยได้ เพราะผู้ที่ป่วยส่วนใหญ่กล้ามเนื้อจะแข็งเกร็ง เป็นปมเป็นปม แสดงว่าเซลล์กล้ามเนื้อ
บริเวณนั้นขาดการไหลเวียน เนื่องจากใช้พลังงานที่ดีไปหมดแล้ว บริเวณนั้นจึงกลายเป็นจุดที่เกิด
กระบวนการหายใจที่ไม่ใช้ออกซิเจนขึ้นมา ทำให้เกิดการล้า อักเสบ แต่ถ้าขณะที่แพทย์นวดไป
แล้วบอกให้ผู้ป่วยหายใจให้ลึก แล้วก็กดลงไปพร้อมกับถามด้วยว่าผู้ป่วยรู้สึกอย่างไร กดแล้วเดิน
ช้าหรือเดินเร็ว เป็นการนำจิตของผู้ป่วยกลับมาดูกาย และขณะที่ผู้ป่วยถูกนำจิตกลับมาดูกาย
ภายใต้การโน้มน้าของแพทย์แล้ว จิตก็จะมีสมาธิดำรงลงมาตามวิถีที่แพทย์บอก จะเป็นพุทธวิธี
อย่างหนึ่งที่ทำให้อำนาจพุทธคุณของนวดหรรษเข้าไปสู่ร่างกายของผู้ป่วยโดยไม่รู้ตัว แบบค่อยเป็น
ค่อยไป และในที่สุดก็อาจน้อมนำจิตของเขาให้เข้าสู่ทางธรรม และการปฏิบัติได้ และอาจรักษา
ตัวเองได้ในที่สุด ซึ่งการที่แพทย์แผนโบราณจะสามารถใช้ นวดหรรษร่วมกับหัตถเวชแผนโบราณ
ได้นั้น ตัวแพทย์เองคือปัจจัยสำคัญมากเพราะโดยแท้จริงแล้ว จริยธรรมและจรรยาบรรณของ
แพทย์คือ ‘ต้องมีศีล’ ต้องฝึกปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน เพื่อให้จิตสงบ นิ่ง และมีพลัง ส่วนการปฏิบัติ
วิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น จะทำให้แพทย์มีสติในการวางแผนการรักษาที่ถูกต้อง โดยมุ่งหวังให้
ผู้ป่วยได้หายจากโรคโดยเร็ว รวมทั้งแพทย์ต้องมีจรรยาบรรณของหลักพรหมวิหารธรรม
ประกอบด้วย ฉะนั้น รากฐานที่จะใช้วิชาโบราณให้ผลสัมฤทธิ์เหมือนดังครูโบราณเช่นหมออิน



เทวดา ที่แต่ละคนใช้นิเดียวก็หายป่วยได้แล้วนั้น คือการใช้พุทธานุภาพแห่งนพพรคุณ ในเรื่องของฐานจิตทั้งนั้นคือ จี๋ลงไปทีเดียวตรงจุดที่เจ็บปวดก็หายได้ ดังนั้น หมอนวดแผนโบราณจึงควรได้รับการฝึกนพพรคุณเป็นอย่างยิ่ง เพราะจิตหมอนวดที่ทรงอยู่ในพุทธานุสสติตลอดเวลาจะเบิกบาน ร่างกายจะสดชื่น การใช้น้ำหนักในการกดนั้นก็ลดลง เป็นการลดภาระแรงของหมอนวดได้

อาการเจ็บป่วยนั้นมีหลายประเภท เช่นอาการอักเสบ นพพรคุณจะใช้ได้ทันที เพราะแพทย์แผนโบราณจะมีการสวดคาถานพพรคุณก่อนการเป่า การพ่น ซึ่งจะลดอาการอักเสบ การบวมได้ในทันที หรือโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสเช่นงูสวัด หรือเริม แพทย์แผนโบราณก็ยังใช้อำนาจพุทธคุณพ่นแล้วหายที่เรียกว่า หมอเป่า หรืออาการเกี่ยวกับกระดูกหัก กระดูกแตก แพทย์จะเป่าไปที่ในกองของธาตุดิน ก็ใช้นพพรคุณ ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งจิตเช่นกัน นอกจากจะช่วยผู้ป่วย และลดภาระแรงของแพทย์แล้ว การฝึกนพพรคุณ ยังให้ประโยชน์ทางอ้อมแก่ตัวแพทย์ด้วยคือ เมื่อแพทย์เป็นคนที่มีความรู้จะมีเกราะของศีล เกราะของศีล จะไปสร้างธาตุธรรม ให้มีเมตตา คือ พรหมวิหารธรรม แล้วจึงมาฝึกนพพรคุณ ซึ่งหมายถึง แก้วมณีโชติ 9 ดวง จะยิ่งประเสริฐมาก เพราะเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ครูบาอาจารย์ประสิทธิ์เป็นสายตรง สิ่งที่เป็นอวมงคลทั้งหลายจะเข้าไม่ถึงตัวแพทย์ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุ ปิศาจ คุณไสย คุณคน คุณมนต์ คุณคาถา ของที่ไม่ดีต่าง ๆ ที่มองไม่เห็นซึ่งเป็นการป้องกันตัวแพทย์ในระหว่างการรักษาได้เป็นอย่างดี ยิ่งถ้าแพทย์ฝึกภาวนาบ่อย ๆ จนชิน เมื่อชินจะเกิดฌาน เกิดจิตตั้งมั่นในพลังสมาธิ จะป้องกันสิ่งอวมงคลเหล่านั้นได้โดยตลอด

สำหรับผู้ป่วยที่เป็นพระภิกษุสงฆ์ที่มารับการรักษา ส่วนมากจะเกิดเส้นยึดจากการนั่งสมาธิภาวนานาน อีกส่วนก็จากการเดินธุดงค์ที่ต้องแบกสัมภาระหนักมาก ทำให้เกิดการกดบิดของแกนกระดูกหลัง ส่งผลให้กล้ามเนื้อบิดเบี้ยว กระดูกบิดเบี้ยว การโคจรของเลือดและลมจึงบิดเบี้ยวไปด้วย ทำให้เกิดโรคในกลุ่มของมุตมาต คือโรคที่เกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ การขับถ่าย กลุ่มน้ำเหลือง ส่วนผู้ป่วยทั่วไปที่เข้ามารับการรักษาที่คลินิกส่วนมากจะมาด้วยโรค ออฟฟิศซินโดรมแบบเรื้อรัง ไมเกรน กรดไหลย้อน นอนไม่หลับ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมประจำวันเป็นหลักเช่น นอนดึก ทานอาหารไม่ตรงเวลา ดื่มน้ำน้อย บางคนท้องผูก หรืออื่นเพราะระมัดระวัง หรือไม่ชอบการใช้ห้องน้ำสาธารณะ เมื่ออื่นนาน ๆ จนกลายเป็นนิสัย ของเสียที่ควรขับถ่ายออกมาก็ถูกดูดซึมกลับกลายเป็นสารพิษในกระแสเลือด และน้ำเหลือง และเข้าไปถึงสมอง ทำให้น้ำเลือด น้ำเหลือง เกิดความหนืด การที่จะเข้าไปผลักดันอาหารเก่าที่ใช้แล้วก็ทำไม่ได้ อาหารใหม่ที่จะเข้ามาจะถูกเจือด้วยสารพิษ และทำให้เกิดโรคด้วย ซึ่งถ้าแพทย์สามารถน้อมนำให้กลุ่มคนเหล่านี้ มาฝึกเดิน



ลมปราณแบบนพพรคุณบ้าง ก็น่าจะช่วยเรื่องสุขภาพได้ดีมาก เพราะการทำสมาธิจะทำให้เกิดการผ่อนคลาย สำหรับบางคนที่ไม่เคยฝึกมาก่อน พอได้รับการฝึก อาจจะมีการปรับธาตุจนทำให้รุ่มขนเปิด มีเหงื่อออกซึม ซึ่งถ้าให้เขาถอนสมาธิออกมาแล้วดื่มน้ำเล็กน้อย ก็จะทำให้เกิดการขับสารพิษ (Detox) ได้

ผลจากการใช้นพพรคุณร่วมกับหัตถเวชแผนโบราณที่อาศรมศรีมงคลคลินิกการแพทย์แผนไทยพบว่า ในผู้ป่วยทั่วไปที่ไม่รู้จักนพพรคุณ การใช้แผนนวดที่ร่วมกับนพพรคุณ สามารถใช้ได้เช่นกัน แต่แพทย์ต้องโน้มน้าวจิตของผู้ป่วยก่อน เพื่อให้เข้าสู่ภาวะของการรักษา เพราะผู้ป่วยบางคนไม่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิมานานมาก่อนเลย หรือผู้ป่วยบางรายยังต่อต้านในเรื่องของการปฏิบัติ อีกคือ ทำงานหยาบ กายหยาบ จิตหยาบ แต่นพพรคุณเป็นเรื่องของจิตที่ละเอียดมาก ดังนั้น จึงจะได้ผลน้อยในกลุ่มคนเหล่านี้ ก็ต้องใช้แรงนวดมากกว่า แต่ถ้าโน้มน้าวจิตได้ จะเบาแรงหมดเพราะจะลดแรงกดได้ หมอจะไม่เหนื่อยมาก แต่ถ้าหากเป็นการนวดพระภิกษุสงฆ์ที่ท่านสมบูรณ์ด้วยศีล หรือเป็นพระสาวยปฏิบัติ กายท่านจะละเอียด หมอนวดจะไม่ใช้แรงอย่างเดียวแต่จะต้องใช้เรื่องของจิต ดังนั้น ในการวางจิตลงไปที่มีนวดในบางเส้นบางจุดที่ตรงกับจุดนพพรคุณจะง่ายต่อการรักษา พอแพทย์แต่ละลงไปท่านจะรับสัมผัสได้ และรับสัมผัสนั้นให้เล่นไปตามพลังพุทธคุณจากนพพรคุณได้ การเล่นจะไปตามฐานของจิตจะทำให้ เกิดพลัง เกิดปิติ เบิกบาน เป็นการฟอกธาตุ ฟอกชั้นร่างกายใน การหายจากอาการเจ็บป่วยจะง่ายขึ้น และเร็วขึ้น

2. ผลจากการใช้นพพรคุณกับอาสาสมัคร

2.1 การใช้นพพรคุณในการรักษาสุขภาพ

ผลการสอบถามอาสาสมัครที่เข้ารับการฝึกนพพรคุณ จำนวน 10 รูป/คน พบว่า อาสาสมัคร 7 รูป/คน ไม่มีปัญหาสุขภาพ แต่ใช้นพพรคุณในการเดินลมปราณปรับสมดุลธาตุ ได้ผลการสอบถามตามตารางที่ 1



ตารางที่ 1 ผลการใช้นวดหาคูณในการปรับสมดุลธาตุ

ลำดับที่	คำสัมภาษณ์	ผลจากการสัมภาษณ์
1.	ระยะเวลาที่ฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมา	ระหว่าง 2 ปี ถึง 9 ปี เฉลี่ย 5.2 ปี
2.	เคยเกิดความไม่สบายใจ จนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพหรือไม่	ไม่เคย 4 รูป/คน (ร้อยละ 66.67) เคย 2 รูป/คน
3.	ปัญหาสุขภาพที่เคยประสบ	ออฟฟิศ ซิน ไคโรม ไมเกรน นอนไม่หลับ
4.	ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น มาจากสาเหตุอะไรบ้าง	ปัญหาความขัดแย้งกับบุคคลอื่น ปัญหากับคนในครอบครัว ปัญหาความขัดแย้งกับองค์กรที่ทำงาน
5.	วิธีการแก้ปัญหสุขภาพ	เคลียร์ปัญหากับผู้ที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปรึกษาคณะที่ไว้ใจ หากิจกรรมอื่น หรืองานอดิเรกที่ช่วยผ่อนคลาย ปฏิบัติธรรม ณ คณะ 5 วัดราชสิทธารามราชวรวิหาร
6.	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมายโดยทั่วไปของ นวดหาคูณ	ไม่มีความรู้ 1 รูป/คน มีความรู้ 5 รูป/คน โดยเข้าใจว่า หมายถึง การเดินจุดลมปราณ 9 จุด เพื่อปรับสมดุลธาตุ
7.	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมายของ นวดหาคูณ	ทั้งหมดมีความรู้ โดยเข้าใจว่า เป็นอาณานิพนธ์ มีความสุขอย่างยิ่ง 1 รูป/คน ที่เหลือจะเข้าใจตรงกันว่า เป็นวิธีการเดินลมปราณ ผ่าน จุด 9 จุด ในร่างกาย เพื่อรักษาโรค หรือใช้ปรับสมดุลของธาตุในร่างกายเพื่อป้องกันโรค ซึ่งจะมีการเดินจุดที่แตกต่างกันไปตามอาการแต่ละอาการ
8.	ระยะเวลาที่ได้ฝึกนวดหาคูณ	ระหว่าง 1 เดือน ถึง 8 ปี เฉลี่ย 2.7 ปี
9.	ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายหลังจากการฝึกนวดหาคูณ	ทุกรูป/คน เกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้แก่ มีสมาธิขึ้น คลายเครียดได้ จิตใจผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น เป็นสุขอย่างยิ่ง ที่สำคัญคือ ธาตุในร่างกายเกิดความสมดุล ทำให้ไม่มีปัญหาสุขภาพ หรือหากเกิดอาการเจ็บป่วย ก็จะไม่รุนแรง และหายป่วยได้เร็วขึ้นมากโดยไม่ต้องใช้ยา
10.	ความคิดที่จะเชิญชวนคนรู้จักมาฝึกนวดหาคูณ	ทุกรูป/คน จะเชิญชวนคนรู้จักมาฝึก ถ้ามีโอกาส เพราะการฝึกนวดหาคูณนั้น สามารถสร้างความสงบ แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เพราะมีสติมากขึ้น และสามารถปรับสมดุลธาตุ ทำให้สุขภาพแข็งแรง และรักษาโรคได้จริง



2.2 การใช้นพคุณในการรักษาอาการเจ็บป่วย

จากการสอบถาม อาสาสมัคร ที่เข้ารับการฝึก นพคุณ จำนวน 10 รูป/คน พบว่า อาสาสมัคร 3 รูป/คน มีปัญหาสุขภาพ แต่ในระหว่างการเป็นอาสาสมัครให้กับงานวิจัยครั้งนี้ อาสาสมัครทุกรูป/คน ไม่ได้ประสบปัญหาใด ๆ นอกจากการใช้นพคุณในการเดินธาตุรักษาโรคเท่านั้น ได้ผลการสอบถามตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการใช้นพคุณในการเดินธาตุรักษาสุขภาพ

ลำดับที่	คำสัมภาษณ์	ผลจากการสัมภาษณ์
1.	ระยะเวลาที่ฝึกกัมมัฏฐานมีพัฒนาแบบลำดับ	ระหว่าง 1 ปี ถึง 6 ปี เฉลี่ย 3.7 ปี
2.	ปัญหาสุขภาพที่ประสบอยู่	ไมเกรน นอนไม่หลับ ท้องผูก ท้องเสีย อาหารไม่ย่อย/กรดไหลย้อน/กระเพาะอาหาร
3.	ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น มาจากสาเหตุอะไรบ้าง	ปัญหาสูงวัย ปัญหาความขัดแย้งกับบุคคลอื่น ปัญหากับคนในครอบครัว
4.	วิธีการแก้ปัญหสุขภาพ	แก้ไขปัญหากับผู้ที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปรึกษาคนที่ไว้ใจ ปรึกษาแพทย์ในโรคที่เป็น หากิจกรรมอื่น หรืองานอดิเรกที่ช่วยผ่อนคลาย (2 คน) ปฏิบัติธรรม
5.	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมายโดยทั่วไปของ นพคุณ	ทั้งหมดมีความรู้ โดยเข้าใจว่าเป็นพระพุทธรูป 9 ประการของพระพุทธเจ้า ใช้เป็นพุทธานุสติในการเจริญพระกัมมัฏฐาน และอีก 1 ราย เข้าใจว่า เป็นการใช้พลังจิตบังคับลมภายในร่างกายเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย
6.	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความหมายของ นพคุณหรุน	ทั้งหมดมีความรู้ โดยเข้าใจว่า เป็นการฝึกเดินธาตุภายในมี อนุโลม ปฏิโลม รวมธาตุที่นาภี (สะดือ) ยกเอานิมิตต์ไว้ 9 แห่ง แก้เจ็บไข้ระงับโรคาพาธได้ การกำหนดจิตนี้ เป็นไปเพื่อความประณีตแห่งจิต เพื่อแก้ไขสภาวะธรรมบางประการของจิตใจ และโรคทางกาย และเป็นการเดินลมปราณภายในร่างกาย โดยใช้พลังของสมาธิตั้งแต่นั่งอุปัชฌายาสมาธิ ไปจนถึงจิตที่เป็นอัปปนาสมาธิ เพื่อบังคับลมภายในไปตามจุดต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย หรือปรับสมดุลธาตุ



ลำดับที่	คำสัมภาษณ์	ผลจากการสัมภาษณ์
7.	โรคที่อาสาสมัคร ได้นำวิชาการเดินธาตุแบบ นพพรคุณไปใช้รักษา	เป็นไข้ตัวร้อน มีแผลร้อนในในปาก ปวดศีรษะ ท้องผูก ท้องเสีย อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ ไมเกรน เครียด
8.	ระยะเวลาที่ได้ฝึกนพพรคุณ	ระหว่าง 15 วัน ถึง 1 เดือน
9.	ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายหลังจากการ ฝึกนพพรคุณ	ทุกรูป/คน เกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นทางกาย ได้แก่ ไข้ลดลง แผลร้อนในในปากดีขึ้น สามารถ รับประทานอาหารได้ตามปกติโดยไม่แสบแผล ทางจิตพบว่า จิตสงบประณีตขึ้น ทางกายพบว่าสามารถ ขจัดทุกขเวทนาทางกายและบรรเทาโรคอาพาธได้ จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน สมอ่งปลอดโปร่ง หายเครียด หายปวดศีรษะไม เกรน ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น เข้าใจชีวิตตามความเป็น จริง
10.	ความคิดที่จะเชิญชวนคนรู้จักมาฝึกนพพรคุณ	ทุกรูป/คน จะเชิญชวนคนรู้จักมาฝึก ถ้ามีโอกาส เพราะการ ฝึกนพพรคุณนั้น เป็นวิชาที่ทรงคุณค่า และเห็นผลการ เปลี่ยนแปลงได้จากครั้งแรกที่ลงมือปฏิบัติ ฝึกง่าย ได้ผล เร็ว ส่งผลดีทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต มีความสงบ ไม่ ฟุ้งซ่าน และคลายกังวลได้จริง นอกจากนี้ ยังเป็นวิธีที่ไม่ ต้องลงทุน ถ้ามีความตั้งใจจริงสามารถทำให้ผู้ฝึก มี สุขภาพที่แข็งแรง ลดการใช้ยา ทำให้ประหยัดงบประมาณ ทั้งของส่วนบุคคล และในภาพรวมของประเทศชาติได้

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากตารางที่ 1 วิเคราะห์ได้ว่า อาสาสมัครทั้งหมดมีความเข้าใจเกี่ยวกับนพพรคุณ ใน
ความหมายทั่วไปว่าเป็นอย่างเดียวกับ นพพรคุณ ที่ใช้ฝึกเดินธาตุ ซึ่งเป็นความหมายที่แตกต่างไป
จากพระไตรปิฎก อย่างไรก็ตาม การใช้นพพรคุณ ในการปรับสมดุลธาตุนั้น สามารถทำให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงต่อสมดุลของธาตุในร่างกาย และทำให้มีสุขภาพร่างกายได้อย่างชัดเจน ทั้งนี้ การวิจัย
เกี่ยวกับคลื่นไฟฟ้าในสมอง (Electroencephalography, EEG) โดย อาร์ เจ คาคุมานู (R.J. Kakumanu
et al., 2018, pp. 65-75) พบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถเปลี่ยนคลื่นไฟฟ้าสมองของ
อาสาสมัคร โดยสามารถเพิ่มคลื่นระดับ เดลตา (Delta: 1-41 Hz) ธีตา-อัลฟา (Theta-alpha: 6-10
Hz) และแกมมาแบบต่ำ (Low-gamma: 30-40 Hz) ได้ ซึ่งระดับคลื่นเหล่านี้ส่งผลให้จิตใจมีความสงบ



และเกิดกระแสเมตาในผู้ฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน สอดคล้องกับวิธีการเจริญเมตตาพรหมวิหาร บัณฑิตของกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ เมื่อจิตใจมีความสงบ สุขภาพก็จะแข็งแรงตาม และถ้าหากมีการปฏิบัติกัมมัฏฐานไปอย่างต่อเนื่อง ยังส่งผลกระทบต่อระดับดีเอ็นเอ(DNA)โดยเฉพาะส่วนของเทโลเมียร์ (Telomere)³ โดยช่วยเพิ่มความยาวของเทโลเมียร์ เพิ่มคุณภาพของเทโลเมียร์ และเพิ่มคุณภาพของยีน (Gene) ที่ชื่อเทโลเมียร์-รีเลทีดยีน (Telomere-related Gene) ซึ่งแสดงผลทางบวกต่อการเพิ่มคุณภาพให้กับเทโลเมียร์ (Conklin, Q.A., et al, 2018, pp. 235-245) งานวิจัยชิ้นนี้วิเคราะห์ว่า เมื่ออายุมากขึ้น หรือปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ เช่นมลภาวะรวมทั้งพฤติกรรมยุคปัจจุบันที่เร่งรีบของมนุษย์ โดยเฉพาะโภชนาการที่ถูกกละเลย ทำให้ต้องบริโภคอาหารขยะ (Junk Food) ซึ่งเป็นอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนทางโภชนาการ ทำให้เทโลเมียร์มีขนาดสั้นลงเร็วขึ้น ซึ่งหมายถึงดีเอ็นเอถูกทำลายเร็วขึ้น ทำให้เกิดการเสื่อมของร่างกาย เกิดความแก่ชราก่อนวัย และเกิดโรคต่าง ๆ ก่อนวัยอันควร ซึ่งโภชนาการที่ไม่เหมาะสมนี้ถือได้ว่าเป็นปัจจัยหลัก เพราะมนุษย์จะมีชีวิตอยู่ได้ต้องอาศัยอาหาร และถ้ามนุษย์บริโภคอาหารที่ไม่มีคุณค่า หรือไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่น อาหารที่หวานมากเกินไป มีสารประกอบที่ร่างกายไม่ต้องการ สารพิษทั้งหลายที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร ก็จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย และเกิดโรคได้ ดังนั้น หากมนุษย์หันมาให้ความสนใจฝึกสมาธิวิปัสสนากันมากขึ้น ก็จะช่วยให้ร่างกายเสื่อมช้า แก่ช้า และสุขภาพดี ดังจะเห็นได้จากบุคคลที่ปฏิบัติสมาธิอยู่เสมอหน้าตาจะแจ่มใส ผุดผ่อง ดูอ่อนกว่าวัย ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่า การเจริญกัมมัฏฐาน ไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ตาม เป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น โดยมีการวิจัยระดับคลินิก (Clinical Trials) ซึ่งเป็นการวิจัยทางการแพทย์รับรองผล การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงไม่ใช่เรื่องเลื่อนลอย แต่เห็นผลได้จริงในทางปฏิบัติ โดยเฉพาะการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง ให้กับผู้นับถืออย่างสม่ำเสมอได้

จากตารางที่ 2 วิเคราะห์ได้ว่า ถึงแม้ว่า อาสาสมัครบางรูป/คนจะมีความเข้าใจเกี่ยวกับ นวพรคุณ ในความหมายทั่วไปที่คลาดเคลื่อนไปจากพระไตรปิฎกก็ตาม แต่การใช้ นวพรคุณในการรักษาโรคนั้น สามารถทำให้เกิดผลในทางรักษาได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะกรณีที่เกิดอาการที่พบมากในปัจจุบันคือ ความเครียด อาการปวดศีรษะ ไมเกรน นอนไม่หลับ และอาการเกี่ยวกับท้อง โดยเฉพาะกรดไหลย้อนนั้น แม้ในการฝึกครั้งแรกก็เกิดผลทางบวกแล้ว นวพรคุณ จึงเป็นวิธีที่มี

³ เทโลเมียร์ คือดีเอ็นเอที่อยู่ส่วนปลายสุดของโครโมโซมทั้ง 32 คู่ ทำหน้าที่กำหนดอายุขัยของเซลล์ และเป็นตัวกำหนดอายุขัยของชีวิตมนุษย์ด้วย เทโลเมียร์ทำหน้าที่ปกป้องดีเอ็นเอไม่ให้ถูกทำลาย



พลาสมาสูงมาก และจะสูงมากเพิ่มขึ้นไปตามลำดับขั้นที่ผู้ฝึกนวดหรุนผ่านการฝึกกัมมัฏฐาน มัชฌิมาแบบลำดับ โดยเฉพาะกรณีที่เกิดอาการนอนไม่หลับ ผลการใช้นวดหรุนเดินลมปราณ สามารถช่วยให้ผู้ฝึก มีการนอนหลับได้ดีขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ หงกง (Hong Gong, et al., 2016, pp. 1-6) ที่ทดลองใช้การฝึกการเจริญสติให้แก่ผู้มีอาการนอนไม่หลับจำนวน 330 คน แล้วใช้วิธีวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-analysis) พบว่า สามารถเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ ให้แก่อาสาสมัคร รวมทั้งเพิ่มเวลาในการนอนหลับได้อย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ ด้านทางจิต พบว่า จิตมีความสงบ ระวัง และประณีตขึ้น จนสามารถยกจิตเข้าสู่อารมณ์วิปัสสนา เห็นสภาพรอบตัวตามความเป็นจริง ปล่อยวางได้มากขึ้น ซึ่งส่งผลย้อนกลับไปสู่ การคลายความเครียด และระงับการปวดศีรษะ หรือกรดไหลย้อนได้ ซึ่งการปฏิบัตินวดหรุน นั้น ถือว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิขั้นละเอียดแบบหนึ่ง ซึ่งมีผลการวิจัยทางการแพทย์หลายงานวิจัยที่รองรับผลทางบวกของการปฏิบัติสมาธิเพื่อรักษาโรค หรือลดอาการไม่พึงประสงค์ของการเจ็บป่วยได้เช่น งานวิจัยของหลู (Lu, et al., 2017, pp. 696-706) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการทำสมาธิต่อการลดความดันโลหิตพบว่า การปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง สามารถลดระดับความดันโลหิตลงได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งการปฏิบัติสมาธิ ควรเป็นการแพทย์ทางเลือกทางหนึ่งที่จะช่วยลดการใช้ยาควบคุมความดันโลหิตในผู้ป่วยได้

ในอาการปวดศีรษะแบบไมเกรน มีผลงานวิจัยทางคลินิกที่พบว่า การทำสมาธิสามารถลดอาการไมเกรน และลดอัตราการเต้นของหัวใจได้เช่นจากงานวิจัยของอาซัม (Azam, et al., 2016, pp. 66-74) ได้ทดลองในอาสาสมัครที่ปวดไมเกรน 36 คน เทียบกับอาสาสมัครที่ไม่ปวดไมเกรน แต่มีความเครียด 39 คน ผลการวิจัยพบว่า อาการไมเกรนและความเครียด ส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่เมื่อให้อาสาสมัครทั้งสองกลุ่มได้รับการฝึกการเจริญสติ พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีอัตราการเต้นของหัวใจลดลงต่ำกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญ และทำให้อาการไมเกรนในกลุ่มอาสาสมัครกลุ่มแรกทุเลาลง และความเครียดในกลุ่มอาสาสมัครกลุ่มที่สอง บรรเทาลงได้ ส่วนในการวิจัยของวอชโฮล์ท (Wachholtz, et al., 2017, pp. 1-8) ได้พยายามค้นหาวิธีการทำสมาธิที่ดีที่สุดเพื่อผู้ป่วยไมเกรน โดยได้พยายามสืบค้นวิธีการทำสมาธิที่เป็นที่นิยมได้มา 4 วิธี แล้วทดลองในอาสาสมัครที่ปวดไมเกรน แล้ววัดผลเป็นความถี่ของการเกิดไมเกรน ความรุนแรงของการปวดไมเกรน และความสามารถในการทนต่อความเจ็บปวดของอาสาสมัคร ผลการศึกษาพบว่าการทำสมาธิ ทั้ง 4 วิธี สามารถลดความถี่ของการเกิดไมเกรน และลดความรุนแรง



ของการปวดไมเกรนลงได้เหมือน ๆ กัน แต่สำหรับความทนต่อความเจ็บปวดเมื่อเกิดอาการไมเกรนพบว่า การฝึกสมาธิแบบเจริญสติ หรือวิปัสสนา ให้ผลดีที่สุด

การใช้การฝึกสมาธิ เจริญสติ ทั้งสมถ และวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ยังสามารถประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรงด้วยเช่น ในงานวิจัยของ Son and Choi, 2018, pp. 145-153) ศึกษาผลของการใช้การเจริญสติ กับผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน (Parkinson)⁴ จำนวน 63 ราย พบว่า ภายหลังจากฝึกผู้ป่วยมีแนวโน้มของอาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเช่น อาการสั่นลดลง การทรงตัวดีขึ้น ลดความกระวนกระวาย และลดความซึมเศร้าลงได้ ถึงแม้ว่าจะไม่หายขาด แต่ก็สามารถใช้การเจริญสติร่วมกับการรักษาทางยา เป็นการลดการใช้ยา และเป็นทางเลือกที่ดีทางหนึ่งในการรักษาแบบองค์รวม หรือเป็นการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) ซึ่งกำลังได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ ในประเทศตะวันตก

การใช้การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ไม่ว่าจะเป็นสมาธิ วิปัสสนา การสวดมนต์แบบธิเบต ที่กล่าวคำมนตรา (Mantra) หรือบทสวดสั้น ๆ ซ้ำไปซ้ำมา (Chanting) ล้วนแล้วแต่มีผลต่อการรักษาโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งในช่วง 5 ปี ที่ผ่านมานักวิชาการทางแพทย์ และสาธารณสุขทั่วโลกต่างหันมาให้ความสนใจในการบำบัดโรคแบบวิถีพุทธกันมากขึ้น แม้ว่าจะไม่มีความจำเป็นจะต้องเปลี่ยนศาสนาเป็นพุทธมามกะก็ตาม แต่สมาธิ หรือการสงบใจ (Meditation) นั้น เป็นเรื่องสากลที่บุคคลทุกคนทุกศาสนาสามารถฝึกได้ ดังจะเห็นได้จากผลงานวิจัยเชิงคลินิกที่เกิดขึ้นมากมายที่เป็นการทดลองให้ผู้ป่วยที่เป็นโรค หรือมีอาการไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ทดลองปฏิบัติสมาธิ เจริญสติ ในแบบต่าง ๆ เพื่อผลในการรักษาโรค หรืออย่างน้อยก็บรรเทาอาการทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น และพบว่า สมาธิ สามารถช่วยในการรักษาโรค หรือลดอาการไม่พึงประสงค์ได้จริง ทำให้สามารถลดการใช้ยาในผู้ป่วย เป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย และสวัสดิการสังคมของรัฐ ดังนั้น หากมนุษยหันมาให้ความสนใจในการเจริญกัมมัฏฐาน ไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ตาม เป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น และเห็นผลได้จริงในทางปฏิบัติ โดยเฉพาะการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่เข้มแข็งให้กับผู้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอได้ ในเมื่อประเทศไทย ซึ่งเป็นประเทศแห่ง

⁴ โรคพาร์กินสันเป็นความผิดปกติการเสื่อมของระบบประสาทส่วนกลาง อาการของโรคพาร์กินสันเกิดจากเซลล์ที่ผลิตโดปามีนบริเวณสมองส่วนกลางตาย ซึ่งยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัดถึงสาเหตุของการตายของเซลล์นี้ ในช่วงที่เป็นโรคใหม่ ๆ อาการเด่นชัดที่สุดเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ซึ่งรวมการสั่น สภาพแข็งเกร็ง เคลื่อนไหวช้าและเดินลำบาก ต่อมาอาจเกิดปัญหาการคิดและพฤติกรรมได้ โรคพาร์กินสันพบมากในผู้สูงอายุ ผู้ป่วยส่วนมากเกิดอาการหลังอายุ 50 ปี ในการแพทย์แผนไทยเรียกว่า สันนิบาตลูกนก

พระพุทธศาสนา มีต้นทุนทางด้านการปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างมาก ประชาชนไทย จึงควรกลับมาให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมตามหลักไตรสิกขา ทั้งเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ในแง่ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต และเพื่อประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติด้วย การฝึกกัมมัฏฐานมัชฌิมาแบบลำดับ รวมถึงการฝึกกำหนดจิตเดินธำมะโรคาแบบนพหุคุณ มีผลการวิจัยครั้งนี้รองรับว่าสามารถรักษาโรค และปรับสมดุลธาตุได้จริง จึงเป็นทางเลือกหนึ่งให้กับประชาชนไทย และการแพทย์แผนโบราณ ที่ยึดหลักองค์รวม ระหว่างสมดุลธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่สมดุลด้วยหลัก 8 อ.⁵ ร่วมกับการใช้ภูมิปัญญาแพทย์แผนโบราณด้านการใช้ยาสมุนไพร และพิธีกรรมต่าง ๆ ที่จะหนุนเสริมกำลังใจของผู้ป่วย และช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยในบางโรคได้ ซึ่งจะทำให้ประเทศไทย เป็นประเทศที่มีองค์ความรู้ด้านการปฏิบัติกัมมัฏฐาน การแพทย์แผนโบราณ การแพทย์ทางเลือก และหัตถเวชแผนโบราณ ที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของโลกได้ในที่สุด

กล่าวโดยสรุปคือ ปัจจุบัน ประชาชนทั่วโลกต่างหันมาให้ความสนใจในการบำบัดโรคแบบวิถีพุทธกันมากขึ้น เพราะสมาธิ หรือการสงบใจนั้น เป็นเรื่องสากลที่บุคคลทุกคนทุกศาสนาสามารถฝึกได้ ดังจะเห็นได้จากผลงานวิจัยเชิงคลินิกที่เกิดขึ้นมากมาย ที่พบว่า สมาธิ สามารถช่วยในการรักษาโรค หรือลดอาการไม่พึงประสงค์ได้จริง ทำให้สามารถลดการใช้ยาในผู้ป่วย เป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย และสวัสดิการสังคมของรัฐ อย่างไรก็ตาม การวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. งานวิจัยชิ้นนี้ ควรได้รับการต่อยอดในการใช้นพหุคุณร่วมกับการวางแผนดูแลสุขภาพในหัตถเวชแผนโบราณ และทดลองทางคลินิกกับผู้ป่วยจริง
2. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับนพหุคุณ เปรียบเทียบกับการใช้สมาธิ หรือการเจริญสติวิธีอื่นๆ ในการปรับสมดุลธาตุ การรักษาโรคทั้งทางกาย และทางใจ

⁵ หมายถึง 1) อิริยาบถที่เสมอกันในแต่ละวัน 2) อาหารที่ถูกกับธาตุเจ้าเรือน 3) อากาศที่บริสุทธิ์ โดยการปรับสภาพที่อยู่อาศัยให้เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม 4) อโรคยา หมายถึงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดสมดุลของธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย 5) อาจณ หมายถึงการใส่ใจกับสุขภาพและพฤติกรรมกรับถ่ายโดยไม่อั้นอุจจาระ-ปัสสาวะ 6) อุเบกขา หมายถึงการรู้จักปล่อยวาง และฝึกอารมณ์ไม่ให้หวั่นไหว ขึ้น ๆ ลง ๆ จนเกิดความเครียดและเจ็บป่วย 7) อุดมปัญญา หมายถึง ปัญญาที่รู้เท่าทันอารมณ์ หรือการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน และ 8) อาชีพ ที่เป็นสัมมาอาชีพะ และเดินตามทางสายกลาง รู้จักพักผ่อนจากการงานเมื่อสมควรแก่เวลา (สัมภาษณ์ พท.ศิริมงคล)



กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวิโร) ผจก. ขอ. วิ. เจ้าคณะ 5 วัดราชสิทธิารามราชวรวิหาร วิปัสสนาจารย์ของผู้วิจัย พท. ศิริมงคล ตอบงาม ผู้ประสิทธิ์วิชาความรู้ด้านหัตถเวชแผนโบราณแก่ผู้วิจัย และกรุณาให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณ พระภิกษุทุกรูป และสภรรรมิกศิษย์กัมมัญฐานมัชฌิมาแบบลำดับ คณะ 5 วัดราชสิทธิารามราชวรวิหารทุกท่าน ที่สละเวลาเป็นอาสาสมัครให้การวิจัยภาคสนามในการวิจัยครั้งนี้



เอกสารอ้างอิง

- เค็นเน็ธ จี ชิสต์. (2552). *ลัทธินักพรตและการเยียวยาในอินเดียโบราณ : ระบบการแพทย์ในพุทธอาราม*. แปลโดย ชีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ชูติศย์ ปานปรีชา. (2539). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธนิษฐา ทรรพนันทน์. (2562). นวหรรณ ในวรรณคดีของพระพุทธศาสนาและการแพทย์แผนโบราณ. *การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 57 สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวิโร), รวบรวมเรียบเรียง. (2555). *พระประวัติสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (สุก ไก่เถื่อน)*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปะชญัญ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2556) *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- พระพุทธรักจิตาจารย์. (2560). *ชินาลังการฎีกา*. แปลโดย รังษี สุทนต์ และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาประทีป สลัญญโม (พรหมสิทธิ์) และโสวิทย์ บำรุงภักดิ์. (2560). การศึกษาการบำบัดโรคด้วยการเจริญพระพุทธมนต์ในเชิงพัฒนาการ. *วารสารวิชาการธรรมทัศน์*, 17(3): 430-414.
- พระมหาภาณุวิษณุ ปญญาปโชโต (บุญคอย). (2555). *พุทธวิธีการบำบัดรักษาโรคทางใจ*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสุนทรกิตติคุณ. (2559). หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 3(1): 11-25.
- ประกาศ จิบสมานบุญ และอุบล สุทธิเนียม. (2556). สมานบำบัด SKT 2 ต่อระดับความดันโลหิตและตัวบ่งชี้ทางเคมี. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ*, 29(2) : 122-133.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- ยุทธชัย กิตติโยธิน. (2545). *ความเครียดและวิถีลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ศิริพร ทศนศรี. (2557). พุทธวิธีการรักษาโรคด้วยโพชฌงค์: ผลแห่งการปฏิบัติหรือมหัศจรรย์แห่งมนต์คาถา. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*, 1(1) : 134-145.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- สัมภาษณ์ พระครูสิทธิสังวร (วีระฐานวีโร). คณะ 5 วัดราชสิทธารามราชวรวิหาร. 26 กรกฎาคม 2561.
- สัมภาษณ์ พท.ศิริมงคล ตอบงาม. เจ้าของ และผู้ประกอบการ อาศรมศรีมงคลคลินิกการแพทย์แผนไทย. 14 สิงหาคม 2561.
- สุรางค์ จันทวานิช. (2554). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*, พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Azam, M.A., Katz, J., Mohabir, V. and P. Ritvo. (2016). Individuals with tension and migraine headaches exhibit increased heart rate variability during post-stress mindfulness meditation practice but a decreased during post-stress control condition- A randomized controlled experiment. *International Journal of Psychophysiology*, 110: 66-74.
- Darbanandana, T. and P.M. A. Sativaro. (2021) Health-Care Principle of Navaharaguna by Somdej Phra Ariyavamsāñña Somdej Phra Sañgharājā (Suk Ñāṇasamvaro). *Walailak Journal of Social Science*, 14(2):1-9.
- Conklin, Q.A., King, B.G., Zanesco, A.P., Jue Lin, Hamidi, A.B., Pokorny, J.J., Alvarez-Lopez, M. J., Cosin-Tomas, M., Huang, C., Kaliman, P., Epel, E.S. and C.D. Saron. (2018). Insight meditation and telomere biology: The effects of intensive retreat and the moderating role of personality. *Brain, Behavior, and Immunity*, 70(2018).
- Gong, H., Ni, C.X., Liu, Y.Z., Zhang, Y., Su, W.J., Lian, Y.J., Peng, W. and C.L. Jiang. (2016). "Mindfulness meditation for insomnia: A meta-analysis of randomized controlled trials". *Journal of Psychosomatic Research*, 89:1-6.



- Kakumanu, R.J., Nair, A.K., Venugopal, R., Sasidharan, A., Ghosh, P.K., John, J.P., Mehrotra, S., Panth, R. and B.M. Kutty. (2018). Dissociating meditation proficiency and experience dependent EEG changes during traditional Vipassana meditation practice. *Biological Psychology*, 135: 65-75.
- Lu, S., Donglan, Z., Liang, W., Junyang, Z., Rebecca, C. and C. Liwei. (2017). Meditation and blood pressure: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Journal of Hypertension*, 345(4): 696-706.
- Son, H.G. and E.O. Choi. (2018). The effects of mindfulness Meditation-based complex exercise program on motor and nonmotor symptoms and quality of life in patients with Parkinson's Disease. *Asian Nursing Research*, 12 (2):145-153.
- Wachholtz, A.B., Malone, C.D. and K.I. Pargament. (2017). Effect of different meditation types on Migraine headache medication use. *Behav. Med.*, 43(1): 1-8.