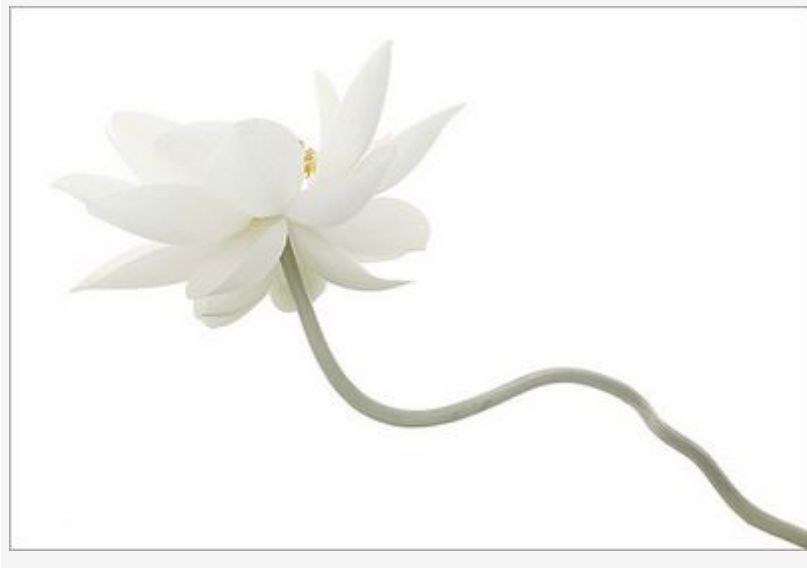


## หนึ่งสมาธิอายุยืนจริงหรือ

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ย. 2552



หนังสืออายุยืนจริงหรือ  
โดย พระธรรมสิงหบุราจารย์  
(หลวงพ่ोजรัญ จิตธมฺโม)

จากหนังสือกฎแห่งกรรม เล่ม ๗

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีมากมาย เป็นที่น่ายินดีที่ได้มีการศึกษาวิจัยที่นาเชื่อถือได้ ลองพิจารณาบทความเรื่อง “ชีวิตก้าวหน้า” ของนิวตรอน ดังต่อไปนี้

พิสูจน์ได้แล้ว การทำสมาธิ, ทำจิตใจให้ว่าง เป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ยังคงดูหนุ่มสาว ชั่วแต่เพียงทำให้ได้วันละแค ๒๐ นาทีเท่านั้น

รายงานการศึกษาอันน่าตื่นใจ เปิดเผยในวารสารวิทยาศาสตร์พฤติกรรม เล่มใหม่ กล่าวว่า ผู้ทำสมาธิจะมีปริมาณฮอร์โมนอายุยืนในร่างกาย มากเท่ากับผู้ที่หนุ่มสาวกว่าตั้ง ๕ - ๑๐ ปี พร้อมกับสอนว่าเพียงแคหาที่นั่งสมาธิตามมุมสงบ จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งกับพื้นก็ได้ ปล่อยให้ตัวตามสบาย นั่งหลังตั้งตรง แล้วทำจิตใจให้ว่างเท่านั้น

“การทำสมาธิทำให้เรารู้จักชีวิต มีขันติ และจิตใจสบาย” หมอเจย์ แกลเซอร์ ที่ศูนย์สาธารณสุข ที่เมืองแลงคาสเตอร์ รัฐแมสซาชูเซตส์ กล่าวและบอกว่า “ความแก่ชราที่มิใช่อะไรอื่น มันก็คือความเครียดที่ฝังสะสมอยู่มานานนั่นเอง” การศึกษาคุณประโยชน์ของการทำสมาธิครั้งนี้ ได้ทำกับผู้นั่งสมาธิ ๔๒๓ คน เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้นั่งสมาธิ วัยตั้งแต่ ๒๐ ถึง ๘๐ ปี จำนวน ๑,๕๒๕ คน

ก่อนหน้านั้น แพทย์และผู้เชี่ยวชาญคนอื่น อย่างเช่น แพทย์ใหญ่เบอร์นี ฟอว์เมอร์ ศาสตราจารย์แพทย์ มหาวิทยาลัยเยลของอเมริกา ก็บอกอย่างเชื่อมั่นว่า การทำสมาธิสามารถป้องกัน และแม่แต่รักษาโรคอย่างขออีกเสบและมะเร็งให้หายได้ และยังได้เผยว่า ในประเทศฮอลแลนด์ได้มีการศึกษาพบว่าผู้ทำสมาธิจะเจ็บไขได้ป่วยน้อยกว่าธรรมดาตั้งครึ่ง มีเอกสารเรื่องของคนไข้พลังจิตพิชิตโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ เอาชนะโรคที่ทำให้พิกลพิการอย่างโรคข้ออักเสบ ให้กลับมีชีวิตอย่างแข็งแรงได้ อยู่ตั้งมากมายหลายราย



ขอบคุณธรรมจักร