



บทที่ 2

ดนตรีบำบัดเชิงทฤษฎี

มนุษย์ใช้เสียงในการสื่อความหมาย เพื่อแสดงความต้องการ ความรู้สึก และติดต่อสื่อสารกันในสังคม นอกจากเสียงที่เกิดจากการพูดแล้ว มนุษย์ยังได้สร้างสรรค์เสียงดนตรีเพื่อบอกถึงจินตนาการอันสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกของตนให้ประจักษ์แก่ผู้รับฟัง มนุษย์จะรับรู้แรงสั่นสะเทือนของคลื่นเสียงได้ทั้งทางหู และทางผิวหนัง แต่การสัมผัสเสียงทางกายนั้นมนุษย์ไม่สามารถจะทำความเข้าใจความหมายของเสียงได้ดังเช่นการสัมผัสทางหู เพราะหูมีระบบประสาทการรับรู้เสียงมีหน้าที่สำคัญต่อการสร้างจินตนาการจากการได้ยินเสียงต่างๆ รวมทั้งเสียงดนตรีที่มนุษย์สร้างสรรค์ขึ้น ดังนั้นความเข้าใจเกี่ยวกับอวัยวะรับเสียงได้แก่ หู และ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรับรู้เสียงของมนุษย์จึงเป็นส่วนสำคัญที่ควรจะได้ทำความเข้าใจเป็นอันดับแรก

2.1 โครงสร้างและหน้าที่ของหู¹

เสียงเดินทางเข้าสู่ช่องทางรับเสียงของมนุษย์เป็นอันดับแรกที่หู หูทั้ง 2 ข้าง อยู่บริเวณด้านข้างของศีรษะ โดยมีบางส่วนฝังตัวอยู่ในกระดูกกะโหลก ซึ่งแข็งที่สุดในร่างกาย หน้าที่หลักของหู เกี่ยวข้องกับการได้ยิน (Hearing) และการทรงตัว (Balance) หูของมนุษย์ถูกแบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ หูชั้นนอก (External ear) หูชั้นกลาง (Middle ear) และหูชั้นใน (Inner ear)

1. หูชั้นนอก เริ่มจากใบหูต่อเนื่องกับช่องหูชั้นนอก หรือรูหู สิ้นสุดที่เยื่อแก้วหู มีหน้าที่รับคลื่นเสียงที่เดินทางมาตามอากาศ นำคลื่นเสียงเข้ารูหูและถ่ายทอดไปยังเยื่อแก้วหู เพื่อผ่านเข้าสู่หูชั้นกลาง และชั้นในต่อไป

1.1 ใบหู เป็นแผ่นกระดูกอ่อน คลุมด้วยผิวหนัง มีลักษณะอ่อนนุ่มพับงอได้ ซึ่งตั้งหูเป็นส่วนเดียวที่ไม่มีกระดูกอ่อน ใบหูยึดติดอยู่กับศีรษะด้วยกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น มีหน้าที่หลักในการรับเสียง ป้องเสียง และรวมเสียงเข้าสู่ช่องหูชั้นนอก

1.2 ช่องหูชั้นนอก หรือรูหู แบ่งได้ 2 ส่วน คือ ส่วนนอก 1 ใน 3 เป็นกระดูกอ่อนที่ต่อจากใบหู และช่องหู 2/3 ส่วนเป็นกระดูกรอยต่อที่ทั้งสองส่วนเชื่อมกัน เป็นส่วนที่แคบ

¹ จันทรัชย์ เจริญประเสริฐ, สัมภาษณ์, 22 กรกฎาคม 2550



ที่สุดของช่องหู ผิวหนังที่คลุมช่องหูส่วนนอก มีขน มีต่อมสร้างขี้หูและต่อมไขมัน

ช่องหู หรือรูหูของมนุษย์ มีความยาวประมาณ 2.5 เซนติเมตร เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 7-9 มิลลิเมตร หน้าที่ของรูหู ช่วยให้เสียงที่มีความถี่ 3000-4000 เฮิรตซ์ ดังขึ้นประมาณ 12 เดซิเบล (ประมาณ 4 เท่าของพลังงาน) ช่วยนำคลื่นเสียงเข้ากระทบกับเยื่อแก้วหู นอกจากนี้ ขี้หูและขน ช่วยป้องกันเชื้อรา มดแมลงเล็กๆ ที่เข้ารูหูขณะนอนหลับ รวมทั้งป้องกันละอองน้ำเกาะบนเยื่อแก้วหู ซึ่งจะมีผลต่อการสั่นของเยื่อแก้วหู

1.3 เยื่อแก้วหู เป็นเนื้อเยื่อแผ่นบางๆ ลักษณะกลมรี มีขนาดพื้นที่ประมาณ 85 ตารางมิลลิเมตร กั้นระหว่างช่องหูชั้นนอกและช่องหูชั้นกลาง ประกอบด้วยเนื้อเยื่อ 3 ชั้น ผิวชั้นนอกเป็นเยื่อบุผิวที่ต่อจากช่องหูชั้นนอก ผิวชั้นนอกนี้จะสร้างเซลล์เจริญจากด้านในออกสู่ด้านนอก กลายเป็นส่วนหนึ่งของขี้หู ทำให้เยื่อแก้วหูและรูหูสะอาดอยู่เสมอ การเคาะบั่นหูจึงเป็นการดัน ขี้หูกลับเข้าไปในช่องหูอีก

เนื้อเยื่อชั้นกลางเป็นเยื่อที่มีลักษณะเหนียวแข็งแรงยืดหยุ่นได้และโปร่งแสง ยึดติดกับขอบของช่องกระดูก เยื่อแก้วหูเป็นที่ยึดเกาะของด้ามของกระดูกค้อน ซึ่งเป็นกระดูกในหูชั้นกลาง ผิวชั้นในเป็นเยื่อบุชนิดเดียวกับเยื่อในโพรงจุก

หน้าที่ของเยื่อแก้วหู ช่วยแบ่งช่องหูชั้นนอกและชั้นกลาง ช่วยป้องกันไม่ให้มีสิ่งแปลกปลอม เช่น แมลงหรือน้ำไหลเข้าสู่หูชั้นกลาง และเป็นที่ยึดเกาะของกระดูกในหูชั้นกลาง รับแรงสั่นสะเทือนของคลื่นเสียงจากอากาศที่เข้าสู่รูหู และถ่ายทอดคลื่นเสียงในลักษณะของไดอะแฟรม (Diaphragm) ของไมโครโฟนไปสู่กระดูกหู 3 ชั้น ในหูชั้นกลางและถ่ายทอดคลื่นเสียงเข้าสู่หูชั้นในต่อไป



ภาพ แสดงหู 3 ชั้น



2. หูชั้นกลาง เป็นโพรงอากาศที่อยู่หลังเยื่อแก้วหูเข้าไป ทางด้านหน้ามีท่อต่อไปยังโพรงจมูกด้านหลัง เรียกว่า ท่อยูสเตเชียน (Eustacian tube) ส่วนทางด้านหลังของโพรงนี้จะต่อเข้าไปยัง โพรงอากาศในกระดูก ภายในหูชั้นกลางบรรจุด้วย

2.1 กระดูกหู 3 ชิ้น โดยเรียกชื่อตามรูปร่างของกระดูกนั้น ประกอบด้วย กระดูกค้อน (Hammer) กระดูกทั่ง (Anvil) และกระดูกโกลน (Stirrup) เรียงต่อกันตามลำดับจากเยื่อแก้วหู (Ear drum) ถึงรูเปิดรูปไข่ (Oval Window) ของหูชั้นใน (Inner Ear)

กระดูกหูทั้ง 3 ชิ้น จะยึดติดกันด้วยเอ็นและพังผืด เกิดเป็นข้อต่อระหว่างกระดูกทั้ง 3 เมื่อเยื่อแก้วหูเกิดการสั่นสะเทือนจากคลื่นเสียงที่มาตามอากาศ กระดูกทั้ง 3 ชิ้นก็จะสั่นสะเทือนตามคลื่นเสียง และถ่ายทอดการสั่นสะเทือนนั้นเข้าสู่หูชั้นใน ผ่านรูเปิดรูปไข่

2.2 กล้ามเนื้อในหูชั้นกลาง มี 2 มัด คือ กล้ามเนื้อที่ยึดเกาะที่ด้ามของกระดูกค้อน และกล้ามเนื้อที่ยึดเกาะที่ส่วนหัวของกระดูกโกลน ทำให้เยื่อแก้วหูตึงขึ้น คลื่นเสียงที่ตกกระทบบนเยื่อแก้วหูจะถูกลดทอนกลับมากขึ้น เพื่อช่วยลดการสั่นสะเทือนของคลื่นเสียงจะถ่ายทอดเข้าสู่หูชั้นในได้น้อยลง

กล้ามเนื้อทั้ง 2 มัดนี้ ทำหน้าที่ป้องกันหูชั้นในจากเสียงที่ดังมากๆ เมื่อเสียงดังเกิน 85-95 เดซิเบลกล้ามเนื้อจะกระตุกตึง ทำให้ระบบกระดูกหูทั้ง 3 ชิ้นตึงขึ้น เพิ่มแรงต้านการสั่นสะเทือน เป็นการลดแรงกระแทกของเสียงเข้าสู่หูชั้นใน

2.3 เส้นประสาทสมองที่เลี้ยงกล้ามเนื้อใบหน้า และแขนงประสาท ซึ่งทำหน้าที่รับรสปลายลิ้น

2.4 ท่อยูสเตเชียน เป็นท่อที่เชื่อมต่อกับผนังด้านหน้าตอนบน ของช่องหูชั้นกลางไปยังช่องโพรงจมูกด้านหลัง ในภาวะปกติท่อนี้จะปิด ขณะอ้าปาก กลืนอาหาร หาว จะทำให้ท่อเปิดได้ มีหน้าที่

- ก. ช่วยปรับความดันในช่องหูชั้นกลางให้เท่ากับบรรยากาศภายนอก เพื่อบรรเทาอาการหูอื้อ ซึ่งเกิดขึ้นขณะขึ้นหรือลงจากที่สูง หรือจากการดำน้ำ การกลืน การหาว หรือการดันลมออกหูโดยตรง จะช่วยปรับความดันผ่านท่อนี้
- ข. เป็นทางระบายของสารคัดหลั่งจากหูชั้นกลางลงสู่บริเวณช่องโพรงจมูกด้านหลัง โดยอาศัยการโบกพัดของขนที่อยู่บนเซลล์เยื่อบุผิวในหูชั้นกลาง
- ค. ช่วยป้องกันของเหลวแปลกปลอมต่างๆ จากช่องจมูก และคอไหลย้อนเข้าสู่หูชั้นกลาง

ถ้าท่อนี้อุดตันจากการอักเสบเรื้อรังในคอ หรือจากการกดทับของต่อมทอนซิล หรือจากเนื้องอก จะทำให้เกิดอาการหูอื้อ การจามหรือไอที่รุนแรง อาจทำให้เชื้อโรคจากคอหรือ



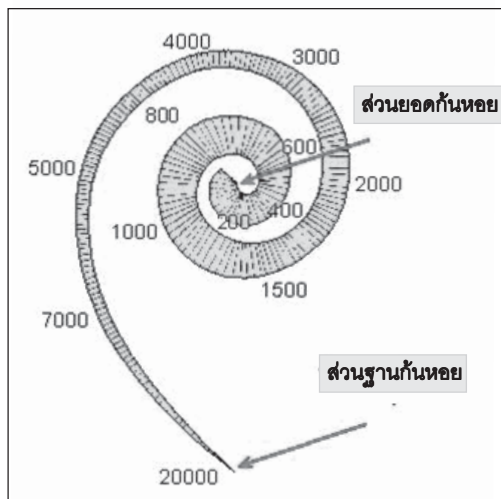
จมูกยื่นเข้าสู่หูชั้นกลาง ทำให้เกิดการอักเสบ เป็นโรคหูน้ำหนวก

นอกจากทำหน้าที่ถ่ายทอดเสียงเข้าสู่หูชั้นในแล้ว ระบบเยื่อแก้วหูและกระดูกหู 3 ชิ้น ยังช่วยในการขยายเสียงเพิ่มขึ้นอีกประมาณ 25-30 เดซิเบลซึ่งเปรียบเสมือนดังเป็น ไมโครโฟนให้กับระบบการรับฟังนี้

3. หูชั้นใน

หูชั้นในฝังตัวอยู่ในกระดูกกะโหลก ประกอบด้วย โครงสร้างภายนอกที่เป็นส่วนแข็ง ห่อหุ้มโครงสร้างภายใน ซึ่งจะบรรจุด้วยของเหลว ที่ช่วยในการทรงตัว และรับเสียง

หูชั้นใน แบ่งเป็น 2 ส่วน ซึ่งทำงานต่างกัน คือ ส่วนรับความรู้สึกในการทรงตัว (Vestibular labyrinth) และ ส่วนรับเสียง (Cochlea)



ภาพ

ท่อนูนกับกันหอยกับความถี่เสียงที่รับได้

3.1 ส่วนรับความรู้สึกในการทรงตัว ประกอบด้วยกระเปาะ 2 อัน และท่อครึ่งวงโค้ง 3 ท่อ ซึ่งกระเปาะทั้งสอง ทำหน้าที่รับรู้การเคลื่อนที่ศีรษะไปมาในแนวตรงทั้ง 6 ทิศทาง คือ ขึ้น-ลง ซ้าย-ขวา และ หน้า-หลัง ส่วนท่อครึ่งวงโค้งทั้ง 3 ท่อ จะวางตัวอยู่ในแนวตั้งฉากซึ่งกันและกัน ในระนาบ 3 ระนาบ ทำหน้าที่รับรู้การไหลของน้ำภายในขณะที่ศีรษะเคลื่อนแบบการหมุน (circular motion) ได้แก่ การหันศีรษะซ้ายขวาในแนวราบ การก้มเงยศีรษะ หรือเอียงคอ

หน้าที่สำคัญ คือการรักษาสมดุลของร่างกาย เป็นระบบหนึ่ง ที่ช่วยในการทรงตัวของมนุษย์ร่วมกับ สายตา และระบบรับสัมผัสจากข้อต่อและกระดูก

3.2 ส่วนรับเสียง เป็นอวัยวะรูปท่อ มีวนเป็นวงเป็นชั้นๆ รอบๆ คล้ายกันหอย ในมนุษย์มีอยู่ราว 2 รอบครึ่ง ของเหลวภายในจะรับแรงสั่นสะเทือน จากการถ่ายทอดคลื่นเสียง



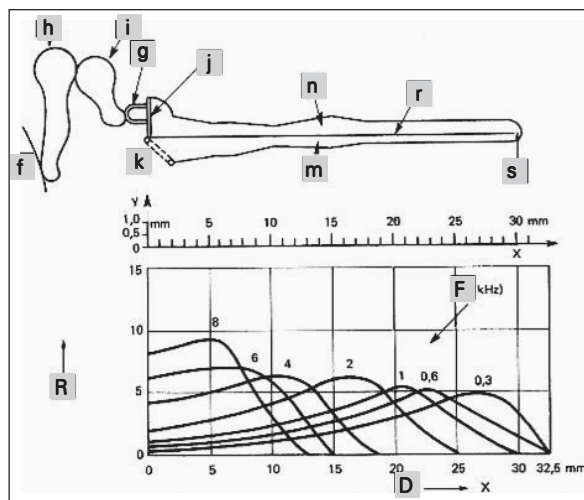
จาก กระดุกหู 3 ชิ้น ผ่านรูเปิดรูปไข่ แล้วกระจายไปตามท่อนั้น

เสียงความถี่ต่างกัน จะกระตุ้นเซลล์รับความรู้สึกต่างกันไป ตามตำแหน่งของท่อ โดยเสียงความถี่ต่ำจะไปกระตุ้นบริเวณส่วนยอดของท่อ ส่วนเสียงความถี่สูงจะไปกระตุ้นบริเวณส่วนฐานของท่อ ทำให้ระบบประสาทสามารถแยกความถี่ของเสียงได้

เส้นประสาทรับสัมผัสบนผิวหนังของใบหู ช่องหูและเยื่อแก้วหู ทำงานประสานงานกันกับแขนงประสาทรับสัมผัสจากเส้นประสาทสมองหลายคู่ ซึ่งเส้นประสาทเหล่านี้ยังรับความรู้สึกจากอวัยวะส่วนอื่นๆ ได้แก่ ศีรษะ ใบหน้า และลำคอ ดังนั้นเมื่อเกิดการอักเสบหรือความผิดปกติของอวัยวะบนศีรษะ ใบหน้าและลำคอ อาจมีความรู้สึกเจ็บปวดบริเวณใบหูได้โดยที่ไม่มีความผิดปกติของหูแม้แต่น้อย เช่น การอักเสบของข้อต่อขากรรไกรหรือคออักเสบ ทอนซิลอักเสบ การอักเสบของลิ้น หลอดลม รวมทั้งต่อมธัยรอยด์ เป็นต้น

เส้นเลือดที่มาเลี้ยงหูชั้นใน มาจากแขนงของเส้นเลือดแดงที่มาเลี้ยงก้านสมองสมองน้อย และสมองส่วนหลัง โดยจะผ่านเข้าสู่หูชั้นในพร้อมเส้นประสาทรับเสียง

ภาพ ท่อรูปก้นหอยเมื่อคลี่ออกเทียบกับการรับความถี่เสียงระยะต่างๆ²



- f เยื่อแก้วหู (Ear drum) g กระดุกรูปโกลน (Stirrup) h กระดุกรูปค้อน (Hammer) i กระดุกรูปทั่ง (Anvil)
 j ช่องรูปไข่ (Oval Window) k ช่องรูวงกลม (Round Window) m ท่อด้านล่าง (Scala Tympani)
 n ท่อด้านบน (Scala vestibuli) r เยื่อบุผิว (Basilar Membrane) s Helicotrema
 R) ค่าการตอบสนอง (Relative response) F) ความถี่เสียง (Frequency) D) ความยาวของ (Cochlea Distance along membrane)

² แหล่งที่มา <http://www.mercury.chem.pitt.edu>



ท่อน้ำเสียงมีความสำคัญในการรับคลื่นความถี่เสียงที่แตกต่างกัน จากภาพแสดงให้เห็นว่าในช่วงระยะต้นของท่อน้ำเสียงสามารถรับเสียงที่มีความถี่สูงได้ดี ช่วงที่ไกลออกไปจนถึงยอดจะรับความถี่เสียงที่ต่ำลงไปตามลำดับ

สรุปได้ว่าหูชั้นนอกและหูชั้นกลางนั้นมีหน้าที่รับเสียงแล้วส่งต่อไปยังหูชั้นใน ดังนั้นหน้าที่ของหูทั้งสองก็เป็นเพียงกระบอกรับเสียงเท่านั้น ไม่มีหน้าที่ในการแปลความหมายของเสียงแต่อย่างใด แต่เมื่อเสียงเดินทางไปยังหูชั้นในซึ่งมีส่วนติดต่อกับประสาทรับสัมผัสของเส้นสมอง จึงเกิดการส่งสัญญาณไปยังระบบประสาทส่วนกลางที่ประกอบไปด้วยกลีบสมองที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อประสานงานกัน และประมวลผลให้เกิดการรับรู้และแปลเป็นความเข้าใจในเสียงดนตรีที่ได้ยินนั้น

ระบบประสาทการได้ยินส่วนกลาง

เมื่อหูชั้นในได้รับเสียงกระตุ้น จะถ่ายทอดสู่เส้นประสาทการได้ยิน ซึ่งเป็นเส้นประสาทสมองคู่ที่ 8 (จากทั้งหมด 12 คู่) โดยลักษณะกายวิภาคของหูชั้นในที่เป็นท่อน้ำเสียงเส้นประสาทที่รับสัญญาณประสาทจากส่วนยอดสุดของก้นหอย จะรับสัญญาณกระตุ้นเสียงความถี่ต่ำสุด แล้วไล่ระดับลงมาเรื่อย จนถึงส่วนฐานของท่อน้ำเสียงเส้นประสาทที่รับสัญญาณประสาทจากส่วนฐานของก้นหอย จะรับสัญญาณกระตุ้นเสียงความถี่สูงสุด สัญญาณเสียงที่ถูกนำเข้าไปจะเรียงลำดับลดหลั่นกันไปตามความถี่ จะทำให้สมองสามารถจดจำเสียงต่างๆ ชัดเจน

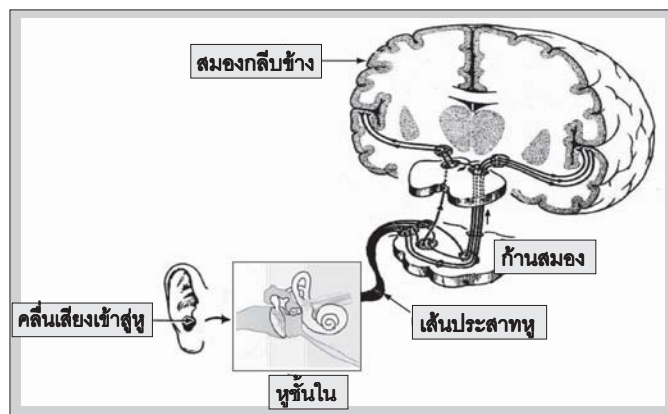
เมื่อเส้นประสาทนำสัญญาณประสาทเข้าสู่ระบบประสาทส่วนกลาง โดยเริ่มจากบริเวณก้านสมอง ซึ่งเป็นที่รวบรวมสัญญาณประสาทจากหูทั้ง 2 ข้าง นำมาเปรียบเทียบในเบื้องต้น เพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์หาตำแหน่งของแหล่งที่มาของเสียงนั้น และเป็นตำแหน่งที่มีสัญญาณตอบสนองที่ถูกกระตุ้นด้วยเสียง เช่น กลไกการทำงานของกล้ามเนื้อหูชั้นกลางที่ช่วยลดเสียงดังไม่ให้เข้าสู่หูชั้นใน เป็นต้น ต่อจากนั้นสัญญาณประสาทจะถูกส่งต่อขึ้นไปในระดับที่สูงขึ้นจนถึงสมองใหญ่ที่ทำหน้าที่แปลสัญญาณเสียง เป็นความหมาย ในระหว่างทางจะมีทางเชื่อมที่ซับซ้อน มากมายไขว้สลับ ทั้งทางเดินขาขึ้น และขาลง ตลอดจนการข้ามระหว่างสมองซีกซ้ายและซีกขวา เพื่อการทำงานในระดับที่สูงขึ้นไปของระบบประสาทการได้ยิน ซึ่งเสียงใด ไต ที่เข้าสู่หูข้างใดข้างหนึ่งจะถูกส่งต่อไปยังสมองทั้งสองข้างเสมอ

สมองใหญ่มีสองซีก แบ่งเป็นสมองกลีบหน้า (Frontal) กลีบข้าง (Temporal) กลีบหลัง (Occipital) กลีบบน (Parietal) และกลีบใน (Limbic) ส่วนที่ทำหน้าที่แปลสัญญาณเสียง จะอยู่



บริเวณด้านบนของสมองกลีบข้าง ซึ่งจะมีการเรียงตัวของเซลล์ประสาทรับเสียงตามลำดับความถี่ต่ำไปหาสูง ในบริเวณใกล้ๆ ถัดออกไป จะมีสมองส่วนที่แปลความหมายของสัญญาณเสียงต่างๆ โดยที่สมองใหญ่ซีกซ้ายจะเด่นในการแปลภาษา คำพูด ส่วนสมองใหญ่ซีกขวาจะเด่นในแปลเสียงดนตรี ท่วงทำนองต่างๆ รวมไปถึงคลังแห่งความจำด้านเสียงชนิดนั้นๆ ด้วย

ดังนั้นการแปลความหมายของเสียงจึงเป็นหน้าที่ของสมองใหญ่ที่มีหน้าที่รับและแปลความหมายจากการได้ยินที่ส่งผ่านมาจากเซลล์ประสาทที่อยู่ในท่อรูปหอยในหูชั้นในดังที่อธิบายไว้ข้างต้น



ภาพ : แสดงระบบประสาทการได้ยิน

สมองใหญ่ทั้งสองซีกจะมีการเชื่อมต่อประสานการทำงานซึ่งกันและกัน ทำให้สามารถฟังเพลงบรรเลง หรือเพลงที่มีเนื้อร้อง หรือท่วงทำนองของบทกลอน ซึ่งไม่มีเสียงดนตรีก็สามารถเข้าใจได้ อย่างไรก็ตามในการทำความเข้าใจความหมายของเสียงในระดับสูง เช่น เสียงเพลงบรรเลง หรือดนตรีคลาสสิก จะมีประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมด้วย และจะต้องมีการเปรียบเทียบความรู้สึกที่เกิดขึ้น สมองใหญ่กลีบหน้าจะทำหน้าที่ประมวลประสบการณ์ในด้านต่างๆ เข้าด้วยกัน ทำการวิเคราะห์ สรุป จดจำ นำไปใช้ มีการคิด หาเหตุผล โดยจะทำงานร่วมกับสมองกลีบใน และสมองกลีบข้างส่วนล่างด้านใน

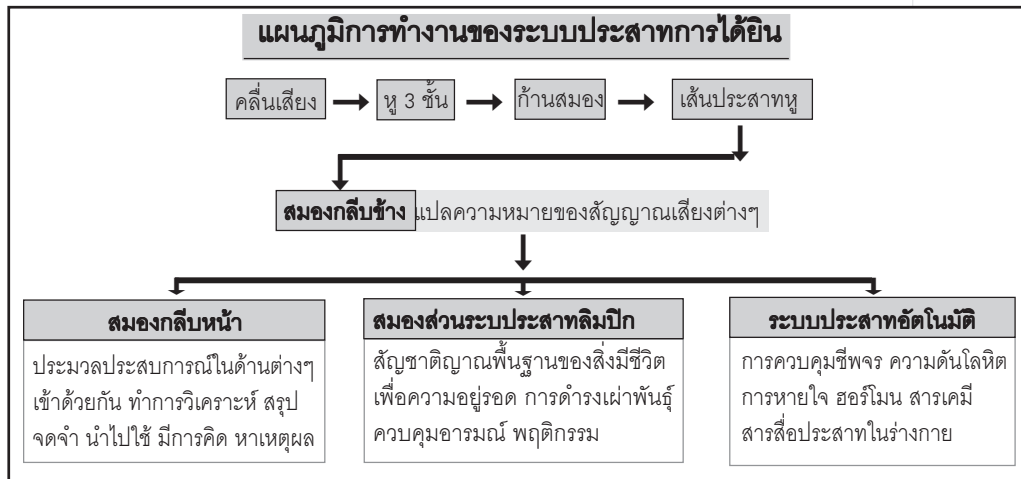
ระบบประสาทลิมบิก บริเวณสมองกลีบในทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณพื้นฐาน (Basic instinct) ของสิ่งมีชีวิต เพื่อความอยู่รอด การดำรงเผ่าพันธุ์ และควบคุมเกี่ยวกับอารมณ์ และพฤติกรรม จะมีการเชื่อมโยงกับสมองส่วนอื่นๆ เช่น เสียงที่ได้ยินสามารถกระตุ้นอารมณ์ลักษณะต่างๆ ผ่านระบบลิมบิกนี้ ตลอดจนเสียงในชีวิตประจำวัน ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ความจำ การเรียนรู้ และการอยู่รอด เช่น เสียงปืน เสียงลมพายุ เสียงฝนตก เสียงไซเรน หรือ



เสียงแปลกใหม่ที่ไม่เคยได้ยินมาก่อน (ริงโทน) เป็นต้น ซึ่งอารมณ์ทั้งฝ่ายบวก และลบที่เกิดขึ้นจากการฟังเสียง จะมีการ เรียนรู้ แล้วส่งต่อไปยังสมองกลีบหน้า เพื่อจดจำ ทำการเปรียบเทียบ กับเสียงในครั้งต่อไปที่ได้ยิน เช่น เคยฟังดนตรีประเภทนี้มาก่อน หรือเสียงร้องเพลงของใครบางคนมาก่อน เมื่อได้ยินอีกก็จะจำได้ว่าเสียงใคร เพลงอะไร มีความไพเราะแค่ไหน ถ้าเป็นคนใหม่ก็จะเปรียบเทียบกับคนเดิม อารมณ์ก็เกิดตามมาว่าชอบ คือ ฟังแล้วมีความสุข เกิดความพึงพอใจ หรือไม่ชอบ คือ ฟังแล้วมีความสุขน้อยกว่าที่เคยได้ยินมา ไม่พึงพอใจ ไม่อยากฟัง เป็นต้น ถ้าเป็นเสียงเพลงใหม่ นักร้องใหม่ ถ้าฟังแล้วเกิดความพึงพอใจ สมองจะจดจำเข้าแฟ้มใหม่

ระบบประสาทอื่นที่ทำงานร่วม ได้แก่ ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบฮอร์โมน และระบบประสาทการเคลื่อนไหวในท่วงทำนองเพลงที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจในทางตื่นเต้น ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System) จะทำงานเพิ่มขึ้น มีการหลั่งสารต่างๆ เพิ่มขึ้น ได้แก่ ฮอริโมนอะดรีนาลิน (Adrenalin) เป็นต้น ทำให้ชีพจรเต้นเร็วขึ้น แรงขึ้น ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เสียงเพลงบางจังหวะอาจกระตุ้นให้อายกยับแขน ขา ตามไปด้วย ในทางกลับกันเสียงดนตรีที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจที่สงบ ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic Nervous System) จะทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้ลดการหลั่งสารชีพจรเต้นและความดันโลหิตจะปกติ สม่่าเสมอ ก่อให้เกิดความสงบ สมองได้พักผ่อน นอนหลับง่าย รวมทั้งการทำงานของอวัยวะภายใน ได้แก่ กระเพาะอาหาร และลำไส้ เป็นต้น ทั้งนี้ สารเคมีในสมอง หรือสารสื่อประสาท หลายชนิดมีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบประสาทลิมบิก ได้แก่ ซีโรโตนิน (Serotonin) โดพามีน (Dopamine) และอะเซทิลโคลีน (Acetylcholine) เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเสียงลักษณะใดหากระดับเสียงดังเกินไป อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อเซลล์ประสาทในหูชั้นในได้ เซลล์ประสาทรับเสียงที่ได้รับเสียงดังรุนแรงมากอาจถูกทำลายทันทีทันใด เสียงที่ดังพอทนได้ ในระยะยาวอาจทำให้เซลล์ถูกทำลายอย่างช้าๆ และเสียงที่ดังแม้ว่าจะไม่อันตรายต่อเซลล์ประสาทรับเสียง แต่ในความรู้สึกอาจทำให้ผู้ฟัง ทนไม่ได้ เช่น เกิดอาการปวดหู ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หรือระบบทางเดินอาหารทำงานผิดปกติ เป็นต้น



การได้ยินเสียงเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งอย่างแน่ชัด แต่ในการฟังอย่างได้ประโยชน์นั้น เป็นศิลปะโดยแท้ ซึ่งจะต้องประกอบด้วยความรู้ทั้ง 2 ประการอย่างลงตัว และถ้าจะให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ฟังอย่างแท้จริงและอย่างยั่งยืนก็ควรต้องดูแลรักษาหูเป็นอย่างดี เมื่อใดที่มีความบกพร่องทางการได้ยินเกิดขึ้นต้องรีบเข้าพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางหู (Audiologist) เพื่อตรวจหาสาเหตุ แพทย์จะทำการตรวจวัดด้วยเครื่องมือวัดสมรรถภาพการได้ยินแบบไฟฟ้า (Audiogram) ซึ่งมีความเที่ยงตรงในการวัดเพื่อให้ทราบว่าผู้ป่วยทางหูได้ยินชัดเจนเพียงใด หากรักษาหูได้ดีแล้วก็จะทำให้มีโอกาสฟังดนตรีที่ตนชื่นชอบได้อย่างมีความสุขต่อไป

2.2 ดนตรีบำบัดกับมุมมองทางสุนทรียศาสตร์

ศิลปะทั้งปวงนั้นย่อมเกิดจากความสะเทือนใจของศิลปิน ผู้สร้างความสะเทือนใจนี้คือปรากฏการณ์ต่างๆ ทั้งโดยธรรมชาติและมนุษย์ที่ผ่านการปรุงคิด-คิดปรุง ของศิลปินออกมาเป็นรูปร่างเช่นบทเพลง วรรณกรรม ภาพวาด รูปปั้น นาฏกรรมและสิ่งศิลปะต่างๆ ในที่นี้จะเรียกปรากฏการณ์ที่ผ่านการปรุงคิดของศิลปินว่าเรื่องราว (Subject matter) และเรียกการปรากฏเป็นรูปร่างว่าเนื้อหา (Content)

ในฐานะผู้สอนวิชาปรัชญาสุนทรียศาสตร์ รองศาสตราจารย์พิชิต ชัยเสรี³ ได้อธิบายถึงพื้นฐานความเข้าใจข้างต้นว่าศิลปะแบ่งเป็น 2 ชนิด ตามความสัมพันธ์ระหว่างเรื่องราวกับเนื้อหา กล่าวคือศิลปะที่เนื้อหาสื่อสะท้อนเรื่องราวได้ชัดเจนเช่นภาพเหมือน รูปปั้นเหมือน การรำรำเลียนแบบ วรรณกรรมสมจริงจัดเป็นศิลปะแสดงลักษณะ (Representational art) ส่วน

³ ผู้เชี่ยวชาญประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาดุริยางคศิลป์ไทย คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และอาจารย์พิเศษวิชาปรัชญาสุนทรียศาสตร์



ศิลปะที่ไม่อาจสะท้อนเรื่องราวได้ชัดเจนเช่น บทเพลง ดนตรี จัดเป็น ศิลปะไม่แสดงลักษณะ (Non-representational art) ซึ่งข้อได้เปรียบของศิลปะไม่แสดงลักษณะ ก็คือการเปิดโอกาสให้ผู้เสพมีจินตนาการได้เต็มที่พื้นที่จำกัดของความคิด ดนตรีจึงเป็นศิลปะที่ได้รับความนิยมชมชื่นมาตลอดประวัติศาสตร์วิวัฒนาการของมนุษย์ ยกตัวอย่างง่ายๆ ว่า ภาพวาดพระเป็นเจ้า กับดนตรีที่แสดงความเป็นพระเจ้า อย่างไรก็ตามให้ความเป็นอิสระแก่จินตนาการมากกว่ากัน ขณะมองภาพจินตนาการของผู้เสพจะถูกขีดกรอบด้วยรายละเอียดที่ปรากฏในภาพนั่นเอง แต่ขณะฟังดนตรี รายละเอียดของบันไดเสียง ท่วงทำนองแม้แต่การสอดประสาน ทำได้เพียงการบ่งชี้ทิศทางของจินตนาการเท่านั้น ส่วนอื่นๆนอกจากนี้ยังเป็นประสบการณ์ ความคิดคำนึง ความใฝ่ฝันและการหลอมรวมมโนทัศน์ ของโลกส่วนตัวอันเป็นอิสระของผู้เสพรุนเอง ดนตรีจึงเป็นเครื่องมือที่ดีในการจูงจิต (Suggestion) ผู้เสพให้ถอยห่างจากอะไร ก็ตามที่กระทำย่ำยีต่อสภาพจิตใจในขณะนั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ภูมิปัญญาในการชำระจิต (Catharsis) นี้มีมาแล้วแต่กรีกโบราณ อาจกล่าวได้ว่า อริสโตเติล (Aristotle) เป็นคนแรกที่อธิบายเรื่องนี้ไว้อย่างเป็นการเป็นงาน ในทัศนะของปราชญ์ผู้นี้ โศกนาฏกรรม (Tragedy) ซึ่งหมายถึงรูปแบบสุนทรียะอย่างหนึ่งของศิลปะโดยเฉพาะวรรณกรรมและการละคร ขั้นตอนการนำเสนอมีสามระยะคือ เริ่มด้วยความขัดแย้งระหว่างกำลังผลักดันสองอย่าง-ดิ้นรนเพื่อให้พ้นภาวะขัดแย้ง-จบด้วยความล้มเหลวและวอดวายไปอย่างโศกเศร้าหรือสยองขวัญ รูปแบบสุนทรียะแบบโศกนาฏกรรมนี้เป็นสิ่งวิเศษสุดในการชำระจิตให้พ้นจากความเศร้าหมองระทมทุกข์

คำอธิบายของกระบวนการชำระจิตมีได้หลายประการดังนี้

1. เมื่อเราเสพโศกนาฏกรรม สำนึกใคร่ครวญในความชั่วร้าย ความสลดสังเวช อันเป็นเงื่อนไขของชีวิตมนุษย์จะพลันอุบัติขึ้น ทั้งนี้เป็นด้วยศิลปะได้จัดระเบียบการนำเสนอข้อมูลแก่เราเป็นขั้นเป็นตอนจากก้าวหนึ่งไปสู่อีกก้าวหนึ่งโดยชัดเจน เราจึงประจักษ์การผจญภัยของมนุษย์ในบริบทจริง ความเข้าใจนี้จริงจังกว่าการปรากฏการณ์ที่สังคมและประวัติศาสตร์เสนอแก่เรา แม้ประสบการณ์จริงที่ปรากฏแก่เราเองก็ไม่อาจเทียบเท่า เพราะในบริบทเช่นนั้นเราไม่มีโอกาสได้หยุด ได้คิดเพราะอยู่ในฐานะผู้ถูกกระทำ ไม่ใช่ผู้สังเกตการณ์ สำนึกใคร่ครวญนี้เองให้สติและความสงบแก่เรา

2. เมื่อเราเสพงานศิลปะไม่ว่าประเภทใด จะโศกหรือไม่ก็ตาม สิ่งที่ได้คือความเพลิดเพลินอันเป็นผลจากการปรุงแต่งของศิลปะโดยตรง และการปล่อยวางจากตัวตนซึ่งตั้งเครียดคับข้อง กิจกรรมของชีวิตที่ต้องดิ้นรน ต่อสู้ ไขว่คว้า ดูเหมือนจะสงบระงับไปได้ชั่วคราว อันที่จริงผู้ที่เสพสิ่งเสพติด เช่นสุราหรือสารพิษอื่นๆ ก็มีความมุ่งหวังเช่นนี้ แต่ผลนั้นต่างกันอย่าง



ไม่ต้องสงสัย เพราะศิลปะไม่มีโทษ มีแต่จะ “บรรเทาทุกข์ในโลกให้เหือดหาย”

3. อังรี แบร์กซอง (Henri Bergson) นักปรัชญาฝรั่งเศส อธิบายว่าศิลปะของเราเหมือนภูเขาไฟที่คุกรุ่นพร้อมจะระเบิดพ่นหินหลอมละลายให้ปะทุออกมาได้ตลอดเวลา ศิลปะช่วยไม่ให้ลาวาที่ร้อนแรงนี้พรั่งพรูออกมา (เพราะสำเร็จในศิลปะไปแล้วนั่นเอง) คล้ายคลึงกับผู้คลุ้มคลั่งเก็บกตที่ระบายออกมาด้วยความฝัน แต่ศิลปะเหนือกว่าความฝัน เพราะให้ความปลอดภัยที่สัมผัสได้สมจริง

ทั้งหมดนี้แม้ไม่ได้กล่าวถึงดนตรีโดยตรง แต่อย่างที่กล่าวไว้แต่ต้นแล้วว่าดนตรีพิเศษกว่าศิลปะแขนงอื่นๆ ในแง่จินตนาการเสรี จึงน่าจะพินิจดูว่าความพิเศษนี้มีบทบาทอย่างไรหรือไม่ในกระบวนการชำระจิตข้างต้น

เมื่อย้อนกลับไปดูคำอธิบายทั้งสามข้อ ดนตรีดูจะโดดเด่นชัดเจนตามคำอธิบายข้อที่สอง โดยไม่มีข้อโต้แย้ง แต่ในข้อแรกและข้อสุดท้ายนั้น วรรณกรรมและการละครเป็นเจ้าของโดยเต็มจนแทบไม่มีที่ว่างให้ศิลปะแขนงอื่นๆ นอกจากจะมาร่วมเป็นส่วนประกอบ หรือเป็นเครื่องมือในการสำแดงเท่านั้น แม้นดนตรีเองก็ดูเหมือนจะตกอยู่ในฐานะเช่นนี้ เหตุผลอย่างเดียวที่ทำให้ดนตรีโดดเด่น ด้วยตัวของมันเองไม่อาจทำหน้าที่ตามคำอธิบายข้อที่หนึ่งและสามได้ดีเหมือนวรรณกรรมและการละคร ก็เพราะว่ามันไม่อาจนำเสนอลำดับขั้นของเหตุการณ์ได้โดยชัดเจน แต่เป็นธรรมชาติของดนตรีซึ่งเป็นศิลปะไม่แสดงลักษณะ จะตัดสินว่าดนตรีมีข้อด้อยเช่นนี้ก็พอกับที่กล่าวมา ปลอดภัยกว่านกเพราะบินไม่ได้ ในทัศนะของรองศาสตราจารย์พิชิต ชัยเสรีนั้นจะมองผ่านทฤษฎีผลกระทบ (Theory of Effect) ทางสุนทรียศาสตร์ ซึ่งได้เสนอว่าศิลปะย่อมมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้เสพในระดับต่างๆ โดยพิจารณาจากเนื้อหาของงานชิ้นนั้นๆ

Harbert Read ศาสตราจารย์ทางศิลปะชาวสกอตเสนอว่าศิลปะมีเนื้อหาได้ 2 ระดับ ระดับแรกคือ เนื้อหาเชิงรูปทรง (Formal Content) ย่อมให้ผลกระทบต่อผู้เสพในด้านความพึงพอใจ (Delight) ระดับที่สูงขึ้นเรียกว่า เนื้อหาเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Content) ผลกระทบในระดับนี้จะเป็นความแจ่มแจ้ง (Imaginative Illumination) ซึ่งมีได้ตั้งแต่สำนึกในตนเองไปถึงอุดมคติเชิงปัญญาต่างๆ แม้ว่าศิลปะทั้งปวงอาจมีเนื้อหาไม่ครบทั้ง 2 ระดับ (เช่น เครื่องปั้นดินเผา มีเพียงเนื้อหาเชิงรูปทรง) แต่เป็นที่แน่ชัดว่าต้องมีระดับแรก มิฉะนั้นก็อาจเป็นสิ่งศิลปะไม่ได้

เมื่อพิจารณาดนตรี ผู้ฟังย่อมได้ความพึงพอใจ หรือความสำเร็จอารมณ์จากเนื้อหาในระดับแรก ถ้าดนตรีนั้นมีความวิจิตรซับซ้อนโดยควร ผู้ฟังย่อมได้ความแจ่มแจ้งอันเป็นปัญญาร่วมด้วย ก็คำว่าวิจิตรซับซ้อนนี้เองที่ดนตรีมิได้สำแดงพัฒนาการของอารมณ์ชัดเจนดัง



วรรณกรรมและละคร แต่ถึงอย่างนั้น ดนตรีก็มอบกรอบความคิด เชิงจินตนาการอย่างกว้างๆ ให้แก่ผู้ฟังอยู่ดี เช่นการต่อสู้ ความบีบคั้น ทางออก ชัยชนะ หรือความพ่ายแพ้ เป็นสิทธิของผู้ฟังที่จะเข้าถึงกรอบนี้ ด้วยภูมิหลังของตนโดยเสรี นี่จะมิเป็นการดีกว่าการบังคับให้คิดตามดอกหรือ ฉะนั้นแล้วดนตรีก็สามารถชำระจิตตามคำอธิบายข้อแรกและข้อสุดท้ายได้ไม่ด้อยไปกว่าวรรณกรรมและการละคร หากแต่เป็นวิธีการที่ต่างกัน

2.3 ดนตรีบำบัดทางพุทธปรัชญา

พุทธศาสนาเป็นกรรมวาที เพราะเชื่อเรื่องกรรมดังบาลีว่า “**ยัง กัมมัง กะริตตามิ กัลยาณัง วา ปาปะกังวา ตัสสะ ทายาทอ ะริตตามิ**” แปลว่า เราทำกรรมอันใดไว้ ดี ก็ตาม ชั่ว ก็ตาม จักเป็นผู้รับผลแห่งกรรมนั้น ดังนั้นเมื่อสัตว์ได้กรรมดี ที่ไม่ดี ไม่น่าพึงใจ ก็อธิบายว่าเป็นผลจากกรรมชั่ว (บาปวิบาก) ในทางตรงกันข้ามเมื่อได้กรรมที่ดี ที่น่าพึงใจก็เป็นผลจากกรรมดี (บุญญวิบาก) โดยทั่วไปเมื่อได้กรรมดี ก็มักจะสุขกายสุขใจ ถ้าได้กรรมไม่ดี ก็ทุกข์กายทุกข์ใจ แต่ในความเป็นจริงนั้นอาจเป็นทุกข์กาย สุขใจ หรือสุขกาย ทุกข์ใจก็เป็นที่ขึ้นขึ้นกับจิตที่รับรู้กรรมนั้นๆ เป็นตัวทำการ

ในขณะที่จิตรับรู้กรรม เรียกว่าจิตขึ้นวิถี การขึ้นวิถีนี้มีได้ทางทวารต่างๆ ทั้ง 6 ทวาร ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าจิตไม่รับรู้กรรมใดๆ เช่นเวลาที่หลับสนิท เรียกว่าจิตตกภวังค์ (คือ ไม่ขึ้นวิถี)

ขณะที่เรารู้สึกว่าสุข ทุกข์ นั่นคือ ช่วงเสวยอารมณ์ หรือเรียกว่ามีเวทนา ซึ่งเป็นไปได้ 3 อย่างคือ โสมนัสเวทนา (สุขใจ) โทมนัสเวทนา (ทุกข์ใจ) อุเบกขาเวทนา (เฉยๆ) อันล้วนเป็นสภาพประกอบจิต (เรียกว่าเจตสิก) ตามลักษณะเฉพาะของจิตชนิดต่างๆ นี่จึงเป็นคำอธิบายความหลายหลากของสุขทุกข์ข้างต้น เพราะจิตแต่ละชนิดจะเกิดร่วมกับเวทนาต่างๆ ไม่เหมือนกัน เช่นจิตโทสะ หรือ เสร้าโศก เกิดร่วมกับโทมนัสเวทนาเท่านั้น แต่จิตฝ่ายกุศล ย่อมไม่เกิดกับโทมนัสเวทนาเป็นต้น

การใช้ดนตรีเพื่อบำบัดความเศร้าหมองหรือความทุกข์ใจจึงมีประเด็นพินิจ 2 ประการ คือ 1. อารมณ์ และ 2. จิตและเจตสิกในขณะที่รับรู้อารมณ์

ดนตรีเป็นอารมณ์เพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าวได้อย่างไร ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวถึงดนตรีไทยว่า “ดนตรีไทยทำให้สงบลง เป็นความเยือกเย็น อย่างจะมีการกระตุ้นได้ก็เพียง

⁴ หมายถึงสิ่งที่ถูกรู้ตามทวารต่างๆ ได้แก่รูปารมณ์ คือรูป สัททารมณ์ คือเสียง กันธารมณ์คือกลิ่น รสอารมณ์ คือรส โผฏฐัพพารมณ์ คือการกระทบ เย็น อ่อน ร้อน แฉง และสัมผัสารมณ์ คือเรื่องนึกคิด ทั้งนี้เกิดขึ้นตามทวารต่างๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นคู่ๆ กันไป



ต้นข้าวให้ออกรวงอย่างนิ่มนวล” จะเห็นได้ว่าดนตรีทำให้สงบลงจากความยุ่งเหยิง สับสน และให้ความเยือกเย็นซึ่งเป็นรส⁵ ทางศิลปะอย่างหนึ่งคือ สันติรส ดนตรีชนิดใดที่อำนวยความสะดวกที่ทำให้จิตพ้นจากโถมันส์ เวทนาได้ ก็เป็นดนตรีบำบัดทั้งสิ้น

การจะอธิบายกระบวนการชำระจิต ของดนตรีจำเป็นต้องอาศัยวิถีจิต (คือจิตที่ขึ้นวิถี) ตามพุทธปรัชญาจิตที่ขึ้นวิถีจะรับอารมณ์ได้ครั้งละหนึ่งเท่านั้น เช่นขณะขึ้นวิถีรับรู้เสียง (ใสตวิถี) ก็จะไม่รับรู้ รูป รส กลิ่น และการกระทบเย็น อ่อน ร้อน แข็ง ดังนั้นเมื่อบุคคลมีความทุกข์ใจอยู่ (นั่นแสดงว่าจิตขึ้นวิถีทางมโนทวารมีเรื่องนึกคิดเป็นอารมณ์) ครั้นได้ฟังดนตรีที่พึงใจ จิตจะทิ้งอารมณ์ทางมโนทวารที่เป็นเหตุของความทุกข์ใจนั้นๆ อันที่จริงกระบวนการเช่นนี้ก็คือการพรากจิตออกจากอารมณ์อันเป็นเครื่องเศร้าหมองนั่นเอง ในกรณีนี้ ดนตรีเป็นตัวกระทำ

ปัญหาอยู่ที่ว่าเมื่อจิตขึ้นวิถีแล้ว ก็คงจะอยู่ชั่วขณะ (อันที่จริงพริบตาเดียว) ครั้นสุดวิถีก็จะตกกลับภวังค์ต่อไป การขึ้นวิถีต่อไปไม่มีอะไรรับประกันว่า จะต้องขึ้นวิถีด้วยอารมณ์เดิม ที่ทวารเดิม ฉะนั้นถ้าดนตรีนั้นไม่มีกำลังพอจะหน่วงเหนี่ยวจิตให้ขึ้นวิถีเสพลีเสียงดนตรีซ้ำแล้วซ้ำเล่า จิตก็อาจกลับไปเสพอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองได้อีก

ในทางพุทธปรัชญาถือว่าเสียงที่น่ายินดี น่าใคร่ น่าพอใจเป็นกามคุณอารมณ์ ซึ่งมีคุณภาพพิเศษ คือ อัสสาทะ (ความอร่อย) ซ้ำอยู่ยากของการบำบัดด้วยดนตรีก็คือ อัสสาทะ นี้ให้มีพลังพอเพียงจะรังจิตให้ขึ้นวิถีได้นานพอจนไม่ต้องการกลับไปเสพอารมณ์อันเศร้าหมองอีกต่อไป

จะเห็นได้ว่ามุมมองทั้งทางสุนทรียศาสตร์และทางพุทธปรัชญา แม้จะมาจากมูลบทต่างกัน คือปรัชญาตะวันตก และภูมิธรรมตะวันออก แต่มีส่วนเหมือนกันคือ การชำระจิตให้พ้นจากความเศร้าหมองอันเป็นเป้าหมายของกระบวนการ ทว่าส่วนเปรียบเทียบอยู่ที่รายละเอียดของขั้นตอน ในด้านสุนทรียศาสตร์ถือว่าดนตรีใช้ชำระจิตได้จริง ทั้งยังอาจเสริมสร้างปัญญาให้กับผู้เสพได้อีกประการหนึ่ง แต่พุทธปรัชญาไม่ถือว่าการใช้ดนตรีชำระจิตเป็นความพ้นทุกข์ที่แท้จริง เพราะเป็นกามคุณอารมณ์ และไม่เป็นการเสริมสร้างปัญญาแต่อย่างใด ดังปรากฏใน ชัคควิสาณสูตรว่า

“ก็กามทั้งหลาย จามวิจิตร มีรสอร่อย เป็นที่รื่นรมณ์ใจ ย่อมย่ำยีจิตด้วยรูปแปลกบุคคลเห็นโทษในกามคุณทั้งหลายแล้ว พึงเที่ยวไปผู้เดียวเหมือนนอแรด”

ข้อแตกต่างนี้เป็นเพราะมูลบทของพุทธธรรม ถือว่าที่สุดแห่งทุกข์คือการพ้นจาก

⁵ ความรู้สึกอันเป็นอหิวาตวิสัย มีได้หลายหลากเช่น รสรัก รสहरษา รสกรรณา รสโกธ รสกล้าหาญ รสหวาดกลัว รสชิงชัง รสพิศวง รสสงบสันติ

⁶ โดยหลักวิชาภิกขธรรมมีความซับซ้อนกว่านี้มาก ที่กล่าวนี้ตัดตอนแต่พอใช้อธิบายในส่วนนี้เท่านั้น



เครื่องร้อยรัด อันได้แก่ตัณหา ความทะยานอยาก ดังนั้นแม้จิตจะพ้นจากความเศร้าหมอง แต่ก็ยังติดข้องในดนตรีจึงไม่เป็นการพ้นทุกข์ที่แท้จริง

อย่างไรก็ตามเรื่องนี้ไม่ใช่อุปสรรคของดนตรีบำบัด เพราะผลลัพธ์ของกระบวนการคือการชำระจิต ซึ่งมีได้เพ่งเล็งถึงระดับโลกุตระ (ความพ้นโลก) ดนตรีจึงน่าจะเป็นเครื่องมือที่ทรงประสิทธิภาพได้ในทุกกรณี⁷

2.4 ดนตรีบำบัดตามทฤษฎีกรีกโบราณ

แนวคิดเรื่องการใช้ดนตรีเพื่อการรักษาโรคของกรีกโบราณนั้นมาจากพื้นฐานความเชื่อว่า ดนตรีมีพลังอำนาจกลับในการรักษาโรคได้ ซึ่งความเชื่อนี้เกิดขึ้นมาหลายศตวรรษแล้ว ชาวกรีกเชื่อว่าเทพเจ้าแห่งดนตรีคือ อพอลโล (Apollo) เป็นเทพแห่งการรักษาโรคด้วย มีเรื่องเล่าว่าครั้งหนึ่ง เมื่อ 400 ปีก่อนคริสต์ศตวรรษ ฮิปโปเครติส (Hippocrates) บิดาแห่งการแพทย์สมัยนั้นได้พาคนไข้ที่มีความเจ็บป่วยทางสมองของเขาเข้าไปฟังเพลงในโบสถ์ ทำให้คนไข้หายจากการเจ็บป่วยในเวลาต่อมา และเรื่องเล่าเกี่ยวกับการที่มีชายคนหนึ่งชื่อนายเดวิดได้ช่วย พระเจ้าซอล ให้รอดพ้นจากเงื้อมมือปีศาจโดยการบรรเลงพิณ ก็เป็นตัวอย่งที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อในพลังอำนาจของดนตรีที่ชาวกรีกโบราณสืบทอดต่อกันมา

นักปราชญ์ชาวกรีกคือ พีธากอรัส (Pythagoras) ได้พัฒนาศาสตร์ทางด้านจิตบำบัดโดยใช้ดนตรีเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกที่สงบก่อนและหลังจากตื่นนอน เขามีความเชื่อในความกลมกลืนของดนตรี ศิลปะ สถาปัตยกรรม และจักรวาลเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์เชิงคณิตศาสตร์ ในด้านดนตรีนั้นเขาเสนอแนวคิดที่ว่าดนตรีจะแสดงสัดส่วนเชิงตัวเลขโดยการปรากฏของชั้นคู่ของเสียงซึ่งจะมีชั้นคู่ที่ฟังแล้วรื่นหูหรือให้ความคับข้องใจ ขึ้นอยู่กับตัวเลขของคู่เสียง ซึ่งย่อมปรากฏเป็นตัวเลขสองตัวคู่กันเสมอ

พลาโต และอริสโตเติล (Plato & Aristotle) มีความเห็นว่าดนตรีที่ดี จะสามารถสร้างพลังในการศึกษาและสามารถเปลี่ยนแปลงผู้ที่ทำการศึกษามันได้ ดนตรีจะทำให้เกิดความ เป็นระเบียบ และความกลมกลืน พลาโตต่อต้านรูปแบบของดนตรีที่ขัดขวางความกลมกลืน และทำให้เกิดความวุ่นวายในสังคม เขามีความเชื่อว่ารระดับเสียง และจังหวะของดนตรีทำให้เกิดอารมณ์ที่มีลักษณะต่างกันไป พลาโตยังเชื่ออีกว่านักดนตรีที่เชี่ยวชาญจะสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกของคนๆ หนึ่งได้ เพราะดนตรีเกิดจากหลักการทางคณิตศาสตร์ การโต้ตอบกันของผู้เล่นกับผู้ฟังเป็นการแบ่งปันและการหลอมรวมกันของจิตวิญญาณตามหลักการคำนวณทางคณิตศาสตร์เพราะทุกสิ่งเป็นจิตวิญญาณของจักรวาล

⁷ พิชิต ชัยเสรี, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2550.



2.5 ดนตรีบำบัดในญี่ปุ่น

ดนตรีบำบัดในประเทศญี่ปุ่นนั้นมีหลากหลายทฤษฎี เนื่องจากชาวญี่ปุ่นได้มีการตื่นตัวเรื่องดนตรีบำบัดนี้เป็นอย่างมาก สืบเนื่องมาจากญี่ปุ่นได้ผ่านศึกสงครามมาระยะหนึ่ง และที่เลวร้ายที่สุดคือการที่มีผู้บาดเจ็บและล้มตายมากมายในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ในปี ค.ศ. 2488 (ค.ศ.1945) จากเหตุการณ์ที่นางาซากิ และ เมืองฮิโรชิมาถูกโจมตีด้วยอาวุธนิวเคลียร์ ส่งผลให้ผู้รอดชีวิตกลายเป็นผู้พิการทางร่างกาย ส่วนผู้ไม่พิการก็จะเสียชีวิตและกำลังใจจากการพบเห็นเหตุการณ์ที่เลวร้าย ทำให้มีจิตใจที่ไม่ปกติเป็นจำนวนมากดังนั้นดนตรีบำบัดจึงเป็นเครื่องมือที่ดีในการช่วยเหลือแพทย์ พยาบาลในโรงพยาบาลต่างๆ หนึ่งในรูปแบบของดนตรีบำบัดแบบญี่ปุ่นที่จะกล่าวในที่นี้คือดนตรีบำบัดแบบอะกะโบชิ

รูปแบบของดนตรีบำบัดแบบอะกะโบชิเริ่มขึ้นเมื่อปีพ.ศ. 2517 (ค.ศ. 1974) และในปี ค.ศ.1975 นายทาเคโอมิ อะกะโบชิได้ริเริ่มในการฟื้นฟูผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางกล้ามเนื้อ โดยร่วมมือกับทางโรงพยาบาลไฮกัสชิ ไชตามา พวกเขาจะจัดให้มีการรวมกลุ่มกันทำดนตรีบำบัดโดยใช้กีตาร์ (Guitar) และมีการสอนผู้ป่วยในเรื่องของการปฏิบัติตนด้วย โดยทำเป็นโปรแกรมผ่านทางโทรทัศน์ มีคณะแพทย์ในโรงพยาบาลรายงานอาการของผู้ป่วยเป็นระยะ ว่าดีขึ้นหรือไม่ มีสิ่งผิดปกติอะไรเกิดขึ้นกับผู้ป่วยบ้าง ซึ่งผลที่ได้ออกมาเป็นที่น่าพอใจมาก และในเวลาอันเอนกที่ทำให้ดนตรีบำบัดแบบอะกะโบชิเป็นที่รู้จักและแพร่หลายมากขึ้น ในปี ค.ศ. 1979 ได้มีหน่วยงานจากสหรัฐอเมริกาได้มาดูงานและขอคำแนะนำเกี่ยวกับโปรแกรมดนตรีบำบัดแบบอะกะโบชิ เพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมของคนอเมริกัน

ในปี ค.ศ. 1979 นายทาเคโอมิ อะกะโบชิ ได้ริเริ่มให้มีการจัดตั้งรูปแบบของศูนย์ช่วยเหลือดูแลตามบ้านไปให้ความช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยที่พักรักษาตัวอยู่ที่บ้านขึ้น ซึ่งในขณะนั้นเองรัฐบาลญี่ปุ่น ได้เข้ามารองรับงานดนตรีบำบัดแบบอะกะโบชิในปี ค.ศ.1975-1996 โดยได้ขยายงานจากการดูแลผู้ป่วยที่ได้รับดนตรีบำบัดแบบอะกะโบชิจากผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางด้านร่างกาย ความผิดปกติทางด้านกล้ามเนื้อ โดยขยายงานให้การบำบัดทางดนตรีบำบัดแบบอะกะโบชิ ดูแลเพิ่มเติมในผู้ป่วยที่มีอาการหลงลืมและโรคอัลไซเมอร์ (Dementia and Alzheimer's disease) และยังสามารถเพิ่มเติมรูปแบบโปรแกรมดนตรีบำบัดแบบอะกะโบชิให้มีมาตรฐานเพิ่มมากขึ้นเพื่อใช้ในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งโปรแกรมใหม่ๆ ได้ถูกพัฒนาขึ้นในรูปแบบอันเหมาะสมที่จะใช้กับผู้สูงอายุ ในการทำดนตรีบำบัดแบบอะกะโบชินั้นจะมีการปฏิบัติให้ดูก่อนที่จะให้ผู้ป่วยปฏิบัติตาม



หลักสำคัญ 3 ประการดนตรีบำบัดแบบอะกะโบชิได้แก่

1. การใช้มือกระตุ้นไปสู่สมอง

อะกะโบชิใช้ดนตรีประกอบกิจกรรมการเคลื่อนไหวของมือ โดยเขาเชื่อว่าการเอาปลายนิ้วทั้งสองข้างแต่ละนิ้วมาสัมผัส กันอย่างแผ่วเบาจะช่วยให้ปลายประสาทบนปลายนิ้วส่งสัญญาณไปกระตุ้นการทำงานของสมองได้ หากปฏิบัติเป็นประจำอย่างถูกวิธีจะช่วยชะลออาการเสื่อมของเซลล์สมอง ทำให้มีความจำดี เครื่องดนตรีของอะกะโบชิจะได้รับการออกแบบเป็นพิเศษเพื่อให้ผู้ใช้ได้รับผลในการกระตุ้นจากปุ่มเล็กๆ ที่ด้ามจับของเครื่องดนตรีขณะบรรเลง

2. การฝึกหายใจกับการขับร้อง

กิจกรรมดนตรีบำบัดในเรื่องการฝึกการหายใจนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอด ทำให้สามารถรับออกซิเจนได้เพิ่มขึ้นจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับระบบหายใจได้เป็นอย่างดี กิจกรรมจะมุ่งที่การสูดลมหายใจและการเปล่งเสียงให้เข้ากับจังหวะและทำนองของเพลง เนื้อเพลงที่ใช้มักจะเป็นเพลงง่ายๆ ที่เป็นที่ยุ่ักของชาวญี่ปุ่นเช่น เพลง ซากุระ เป็นต้น

3. การเรียนรู้จังหวะ

กิจกรรมดนตรีบำบัดในเรื่องจังหวะ ใช้วิธีการร้องเพลงไปพร้อมกับการขยับจังหวะ จะใช้ส่วนของร่างกายก็ได้ หรือหากต้องการออกกำลังกายที่ไม่แข็งแรงก็สามารถทำได้โดยการขยับไปตามจังหวะที่มีทั้งสั้น และยาว การฝึกเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความระลึกถึงในจังหวะเพื่อที่จะนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวัน มีผู้พิการทางสมองจำนวนมากที่ขาดการพัฒนาในด้านจังหวะ ทำให้สภาพการที่ไม่สมดุลนั้นไม่ได้รับการซ่อมแซม

เครื่องดนตรีที่ใช้ในการทำกิจกรรมดนตรีบำบัดแบบอะกะโบชิ เป็นเครื่องดนตรีตะวันตกที่ถูกดัดแปลงให้มีขนาดและรูปร่างที่เหมาะสมกับอาการของผู้เข้ารับการบำบัด ได้แก่ คีย์บอร์ด กระจดิงพวง กรับสเปน ระนาดฝรั่ง และกีตาร์ไฟฟ้า เป็นต้น

ดนตรีบำบัดแบบอะกะโบชิเป็นวิธีการดนตรีบำบัดเพื่อการป้องกันหรือชะลอความเสื่อมสมรรถภาพของร่างกายและสมองวิธีหนึ่ง ดนตรีบำบัดแบบอะกะโบชิไม่ใช่การฝึกซ้อมดนตรีให้มีความสามารถมากขึ้น แต่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินกับเสียงดนตรีและกิจกรรม ซึ่งจะช่วยชะลอความเสื่อมสมรรถภาพของร่างกาย เนื่องจากการชราภาพและเหมาะอย่างยิ่งสำหรับการป้องกันไม่ให้เป็นโรคหลงลืม

ปัจจุบันนี้นายอะกะโบชิได้เปิดศูนย์ดนตรีบำบัดเพื่อให้บริการแก่คนในชุมชนที่เมือง



โตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีผู้เข้ารับบริการที่เป็นผู้ช่วยทั้งทางร่างกายและทางสมองมาใช้บริการจำนวนมาก ปัจจุบันนี้ที่สถานพักฟื้นสรวงคินวาสก็ได้นำวิธีการบำบัดแบบอะกะโบชินี้มาประยุกต์ใช้เพื่อบำบัดผู้ช่วยระยะพักฟื้นเป็นเวลากว่า 17 ปี มาแล้ว

นอกจากดนตรีบำบัดรูปแบบของอะกะโบชิแล้ว ในประเทศญี่ปุ่นยังมีดนตรีบำบัดรูปแบบอื่นๆ ที่แตกต่างออกไป มีทั้งเป็นดนตรีบำบัดแบบชุมชน (Community Music Therapy) และแบบบุคคล (Individual Music Therapy) ซึ่งรัฐบาลญี่ปุ่นให้ความสำคัญสนับสนุนโดยออกค่าใช้จ่ายให้กับองค์กรที่ให้บริการดนตรีบำบัดกับคนในท้องถิ่นนั้นๆ

2.6 ดนตรีบำบัดตามความเชื่อแบบจีน

อาจารย์เจียม สุจริตวิศาลผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีบำบัดตามความเชื่อแบบจีนได้อธิบายถึงหลักการซึ่งเป็นทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ใช้ในประเทศไทยว่ามีที่มาจากตำราโบราณของหวังตี้เนยจิง และอี่จิง โดยหวังตี้เนยจิง อธิบายไว้ว่าเมื่อเสียงเข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปมีผลต่ออวัยวะภายในร่างกาย โดยทำให้เกิดการขยับตัว จากเสียงดนตรีที่เบาและแรง ร่างกายนั้นเมื่อปรับตัวให้อยู่ในสภาพที่ไม่มีความคิดที่สับสนมากมาย ทำกายให้ว่างดุจดังกระบอกไม้ไผ่ที่กลวง และเข้าสู่การไร้ตัวตน จะทำให้พลังอันเที่ยงแท้ที่อยู่ภายในร่างกาย เกิดการเคลื่อนไหวจากภายใน และเคลื่อนผ่านเส้นที่เรียกว่า เส้นพลังต่างๆ ประมาณ 14 เส้นหลัก หากทำการขับเคลื่อนพลังอันแท้จริง ให้เคลื่อนไหลไปตามเส้นทางเดินของพลัง (ซึ่งมีบทบาทเปรียบดั่งจอมทัพ) นำพาเลือด (ซึ่งเปรียบดั่งแม่) ให้เดินไปด้วยกัน เมื่อเดินไม่ติดขัดก็จะเป็นการจรจรโลงสภาวะของร่างกายให้มีชีวิตที่เป็นอย่างปกติ ถือเป็นกรปรับชีวิภาพทางร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

อาจารย์เจียมเล่าว่าในคัมภีร์บันทึกไว้ว่าเสียงอันเกิดจากการบรรเลงดนตรี มีการสั่นสะเทือนผ่านจากผิวหนัง เข้าสู่เส้นพลัง และเข้าสู่อวัยวะภายใน และก่อให้เกิดการขับเคลื่อนของพลังในร่างกายทำให้อาการทางร่างกายที่เป็นปัญหาให้เกิดเจ็บป่วยมีความทุเลาลง และอาจทำให้หายจากอาการนั้นไป โดยจุดสำคัญอยู่ที่ตัวพลังเป็นหัวใจในการเปลี่ยนแปลงของสภาพทางสรีระของร่างกาย จึงเป็นที่มาของการฝึกฝนพลังควบคู่ไปกับการใช้ดนตรีที่มีทำนองเพลง มีบันไดเสียง มีจังหวะ ทำให้อวัยวะมีการร่วมบรรเลงไปพร้อมกับดนตรี บังเกิดเป็นการขับเคลื่อนทั้งร่างกาย และจิตใจ สอดประสานกันยังผลให้พลังเดินคล่อง อารมณ์อยู่ในภาวะไม่มีการต่อต้านเพื่อขัดขวางการเคลื่อนตัวของพลัง และรักษาสภาวะแห่งความสมดุล จิตใจยอมปกติอันเป็นที่มาของสุขภาพทางร่างกายที่สมดุล อย่างอัศจรรย์ ดนตรีปรับชีวิภาพแบ่งได้เป็น 2 ส่วน ได้แก่ส่วนดนตรีและส่วนของวิธีการในการขับเคลื่อนพลัง

ในคัมภีร์แพทย์จีนโบราณ ได้บันทึกไว้ว่าธาตุดิน ธาตุทอง ธาตุน้ำ ธาตุไม้ และ



ดนตรีบำบัด

ธาตุไฟมีอยู่ในร่างกายมนุษย์ และท่ามกลางโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงทางฤดูกาลการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตประจำวัน ย่อมก่อให้เกิดสภาพพลังธาตุที่ไม่สมบูรณ์ อาจเกิดพลังธาตุที่แข็งหรืออ่อนเกินไปทำให้เกิดอารมณ์ที่แปรปรวนได้ง่าย

ด้านความสัมพันธ์กันของธาตุกับเสียงดนตรีและอวัยวะนั้นอธิบายได้ดังตารางต่อไปนี้

ธาตุ	ชื่อเสียง	ลักษณะเสียง	มีผลต่อ
ดิน	กง	ทุ้ม, หนัก, แผ่วว้าง	ม้าม
ทอง	ซัง	แหลม, กังวาน ไส	ปอด
น้ำ	อวิ	โหยหวน, คร่ำครวญ	ไต
ไม้	เจียว	เสียดทาน	ตับ
ไฟ	เจิง	เบิกบาน, กระพือ, โหม	หัวใจ

ดนตรีบำบัดตามความเชื่อแบบจีนนี้ให้ความสำคัญกับความสมดุลของจิตใจกับร่างกายโดยใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการควบคุมจังหวะการเคลื่อนไหวตามหลักการของหยินและหยาง เป็นการรักษาสภาพของสิ่งที่ต่างกันให้มีความพอดี ความเชื่อเรื่องหยินและหยางนี้เป็นความเชื่อของชาวจีนที่สืบทอดกันมาแต่ครั้งโบราณกาล ซึ่งสามารถแสดงความหมายตามตารางดังนี้

ตารางแสดงความต่างระหว่างหยิน-หยาง

หยิน	หยาง
ความมืด	ความสว่าง
ผู้หญิง	ผู้ชาย
กลางคืน	กลางวัน
ดิน	ฟ้า
น้ำ	ไฟ
ความเย็น	ความร้อน
ความชื้น	ความแห้ง
ลบ	บวก

เนื่องจากกายเป็นก้อนเนื้อก้อนหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะทั้งที่บัพทั้งกลวง ในคัมภีร์เน่ยจิง เขียนไว้ว่า อวัยวะส่วนใดเป็นก้อน ฑีบ แน่น จัดเป็นฝ้าย หยิน อวัยวะส่วนใดที่ภายในเป็นหลอด



มีความกลวงอยู่ภายใน เป็นภาวะก่อนกลวง จัดเข้าอยู่ฝ่าย หยาง และร่างกายยังมีแบ่งเป็น ฝ่ายหยิน ฝ่ายหยาง เช่น

ด้านหน้า เป็น ฝ่ายหยิน ด้านหลัง เป็น ฝ่ายหยาง
ด้านล่าง เป็น ฝ่ายหยิน ด้านบน เป็น ฝ่ายหยาง

ในส่วนของแขนขา ยังมีแบ่งเป็น หยิน-หยาง คือ ด้านที่สัมผัสแสงแดด เป็นหยาง ด้านที่ไม่สัมผัสแสงแดด เป็นหยิน และภายในร่างกาย

หยาง	หยิน
ก่อนกลวง	ก่อนทึบ
กระเพาะ	ม้าม
ลำไส้	ลำไส้
กระเพาะปัสสาวะ	ปอด
เยื่อที่ห่อหุ้มหัวใจ	หัวใจ
เยื่อที่ห่อหุ้มอวัยวะทั้งหมดของลำตัว	ไต ตับ

เนื่องจากในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นต้องบังคับจิตใจให้สงบเพื่อความสำเร็จในการเชื่อมโยงดนตรีกับความคิดตามที่มีผู้กำหนด การที่จิตสงบและมีสมาธิก็เป็นส่วนหนึ่งที่ไม่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ฟุ้งซ่านซึ่งจะเป็นโทษต่อทั้งร่างกายและจิตใจนั่นเองซึ่งหากทำได้ตามขั้นตอนย่อมเกิดผลดีต่อการสร้างความสมดุลให้แก่สุขภาพ (เจียม สุจริตวิศาล, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2550)

2.7 ดนตรีบำบัดตามความเชื่อของชาวอินเดีย

ชาวอินเดียส่วนใหญ่นับถือศาสนาฮินดู ซึ่งมีความเชื่อขั้นพื้นฐานว่าพระเจ้าอยู่เหนือสิ่งทั้งปวง และทุกสิ่งในโลกนี้เป็นของพระเจ้า ดังนั้นความเชื่อนี้จึงมีผลต่อระบบความคิดของชาวอินเดียมาตั้งแต่หลายพันปีมาแล้วหากว่าจะกล่าวถึงดนตรีบำบัดในประเทศอินเดียนั้นก็ขาดมิได้ที่จะต้องอ้างอิงถึงความเชื่อที่นักดนตรีอินเดียมิต่อพระเจ้าที่ส่งผลมาถึงแนวทางการสร้างงานดนตรี ทั้งการประพันธ์เพลง การร้องและบรรเลง ว่าความเชื่อนี้ทำให้เกิดวิธีการใช้ดนตรีในชีวิตประจำวันที่มีระเบียบแบบแผน และเป็นความเชื่อที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา

ความเชื่อของชาวอินเดียที่มีต่อดนตรีนั้น คือความสัมพันธ์ระหว่างเสียงดนตรี กับ เวลา ฤดูกาล อารมณ์ความรู้สึก และจินตนาการ ส่วนสำคัญที่ทำให้ดนตรีอินเดียมืดความต่างไปจากดนตรีอื่น ก็คือระบบเสียงที่มีความละเอียดและซับซ้อน จึงได้มีการจัดเสียงให้อยู่เป็นกลุ่มเสียงซึ่งมีความหมายคล้ายกับบันไดเสียงเรียกว่า ราคะ (Ragas) ตำนานเรื่องราคะนี้มีการเล่า



สืบต่อกันมามากมาย เช่นเรื่องของโรคที่เป็นสัญลักษณ์แห่งไฟ ชื่อว่า โรคตะตึบค เป็นโรคที่ต้องห้ามสำหรับนักดนตรีทั่วไปว่า หากแสดงแล้วจะทำให้เกิดไฟไหม้ และเคยมีนักดนตรีทำการทำทายมาแล้ว โดยเขาโดดลงไปเล่นดนตรีโรคนี้ในน้ำท่วมแค่หัวไหล่เพื่อที่จะได้หลบหากมีไฟเกิดขึ้นจริง แต่เรื่องกลายเป็นว่าชายผู้นี้มีอาจหลบได้ทันเมื่อเกิดไฟไหม้ขณะที่เขาบรรเลง ทำให้เขาต้องถูกเผาทั้งเป็นเนื่องจากความลบลู่ของเขานั่นเอง

นอกจากนี้ยังมีเรื่องเล่าอีกว่า ครั้งหนึ่งกษัตริย์อัคบาร์ ต้องการจะพิสูจน์เรื่องความเชื่อเกี่ยวกับโรคตะตึบคว่าจะนำมาซึ่งไฟจริงหรือไม่กษัตริย์องค์นี้ได้สั่งให้นักดนตรีในวังผู้หนึ่งชื่อทานเซ็น เล่นโรคนี้ เมื่อทานเซ็นเริ่มบรรเลงรอบๆ วงก็เกิดเปลวไฟโหมกระหน่ำขึ้น ทำให้กษัตริย์ผู้นี้ตกพระทัยเป็นอันมาก ทันใดนั้นก็มียุติงสาวพรหมจรรย์นางหนึ่งเดินผ่านมา เธอจึงได้ส่งเสียงร้องเพลงในโรค มาห์ลาร์ ขึ้นโดยทันที ทำให้เกิดปรากฏการณ์ฝนตกอย่างหนัก เปลวไฟวอดลงอย่างรวดเร็ว จะเห็นว่าความเชื่อเรื่องโรคนี้ส่งผลต่อแนวคิดในการบรรเลงดนตรีของชาวอินเดียเป็นอย่างมาก ซึ่งเรื่องเล่าเกี่ยวกับโรคที่จริงแล้วมีหลากหลาย เพราะจำนวนของโรคในดนตรีอินเดียมีมากมาย นอกจากโรคจะแสดงสัญลักษณ์ของสิ่งต่างๆ ในจักรวาลแล้ว โรคยังเป็นสัญลักษณ์ของช่วงเวลา และฤดูต่างๆ ซึ่งผู้เขียนจะนำมากล่าวเป็นตัวอย่างตามตารางต่อไปนี้

ตารางแสดงความสัมพันธ์ของโรค กับช่วงเวลา⁸

ช่วง	เวลาบรรเลง	โรค
เช้า	พระอาทิตย์ขึ้น	ลลิตา
	ต่อจากราคะลลิตา	วิภาสะ
	หลังพระอาทิตย์ขึ้น	โยคียะ
	ภายใน 3 ชั่วโมงหลังพระอาทิตย์ขึ้น	พระบาท, ศิวะ-ไภระวะ, บังคลา-ไภระวะ, ไภระวะ
เวลาสาย	หลังจาก 9.00 น.	ริวะ
	9.00-12.00น.	ไภวะรี
เวลาเที่ยง		สารังคะ, เกาดา-สารังคะ
	หลังเที่ยง	ศรี พิมพะราศรี
	หลัง 15.00น	มุลตานี
เวลาเย็น	ก่อนพระอาทิตย์ตกดิน	ปิฏ, มาระวา, ปูระวี

⁸ เรียบเรียงจากหนังสือดนตรีอินเดีย ของเฉลิมศักดิ์ พิฑูลศรี ปี พ.ศ. 2538 หน้า 96 - 103



ช่วง	เวลาบรรเลง	ราคา
เวลาค่ำ	3 ชั่วโมงแรกหลังพระอาทิตย์ตกดิน 18.00 -21.00 น.	ราต-ปฐุริยา ยะมัน -กัลยานราคา, ยะมันราคา, กา โมทราคา, เกตาราราคา, ดุรการาคา, คัมมาช
เวลาดึก	21.00-24.00 น. 24.00 น.	ภูปาลี, กาพี, บาเกษรี บิฮัก

ราคาที่ใช้ในฤดูกาลต่างๆ

ฤดู	เวลา	ราคา
ฤดูใบไม้ผลิ	9.00 - 12.00 น.	ฮินโดลา
	เวลาอื่น	วสันต์ราคา
ฤดูฝน		มยานมัลลาร์, เมชระมัลลาร์

นอกจากราคาจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว เสียงแต่ละเสียงของดนตรีอินเดียยังมีความสัมพันธ์กับจินตนาการด้านสี ซึ่งเป็นความเชื่อที่ถูกถ่ายทอดมาแต่โบราณดังตารางต่อไปนี้

ความสัมพันธ์ของเสียงดนตรีกับสี⁹

เสียง	ชื่อ	ความหมาย
โด	สา	สีกลีบบัว
เร	รี	สีนกแก้ว
มี	กา	สีทอง
ฟา	มา	สีดอกมะลิ
ซอล	ปา	สีดำ
ลา	ธา	สีเหลือง
ที	นี	ทุกสี

⁹ เรียบเรียงจากเรื่องเดียวกัน หน้า 93



นอกจากนี้ชาวอินเดียยังมีความเชื่อว่า นาทะ (Nada) คือสิ่งที่เป็นตัวตนของมนุษย์ ซึ่งนาทะคือคลื่นของเสียง เขาเชื่อว่าพลังเสียงสร้างทุกอย่างในจักรวาลนี้ นาทะ โยคะ¹⁰ (Nada Yoga) คือวิธีการเข้าถึงเสียงด้วยความศรัทธา ไม่เพียงแต่ฟังแล้วจะทำให้มีพลังเพิ่มมากขึ้น หรือเป็นการบันเทิงใจเท่านั้น แต่จะทำให้เกิดการรวมกันของตัวตนกับจักรวาลให้เป็นหนึ่งเดียว

นาทะโยคะ คือการใช้เสียงไม่เพียงเพื่อการบำบัดผู้มีปัญหาทางด้านจิตใจหรือทางการรับรู้เท่านั้น แต่ยังช่วยในการพัฒนาศูนย์กลางของการรับรู้ทั้งทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ที่เรียกว่า “จักระ” ให้ดีขึ้นกว่าเดิม และด้วยดนตรีถูกยกให้มีความสำคัญดังกล่าว จึงทำให้นักบวชและผู้มีอำนาจพิเศษทั้งหลายในอินเดียเช่น ทยาการจา (Thyagaraja) หรือ ทุกขาราม (Tukaram) ก็ได้ใช้ดนตรีในการเดินทางไปสู่นิพพาน

นาทะโยคะ แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ **ดนตรีที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเรียกว่า อนาหตะ (Anahata)** และ**ดนตรีที่เกิดขึ้นจริงภายนอกกายเรียกว่า อาหตะ (ahata)** ซึ่งอาหตะนี้สามารถได้ยินผ่านร่างกายแล้วก็เข้าสู่กระบวนการรับฟังตามปกติซึ่งจะถูกส่งต่อไปยังสมอง แต่อนาหตะเป็นดนตรีที่สามารถรับรู้ได้ด้วยจักระ เรียกว่า **อนาหตะจักระ (ตรงกับจักระที่ 4 ตำแหน่งหัวใจ)** ซึ่งไม่ใช่ร่างกายภายนอก **อนาหตะ หมายถึง สิ่งที่คุณคนเดียวรับรู้ได้เฉพาะตนเองเท่านั้น ไม่สามารถให้ใครร่วมรับรู้ได้** หลักการดนตรีบำบัดของอินเดียจะใช้การเน้นย้ำไปที่อนาหตะ ซึ่งจะเกิดขึ้นในตัวของผู้เข้ารับการรักษา ทำให้เขามีความเข้าใจในตัวเองมากขึ้นเมื่อใช้ร่วมกับการฝึกสมาธิ

อนาหตะ คือเสียงจักรวาลที่ไม่ใช่เสียงที่เกิดจากการกระทำโดยตั้งใจของมนุษย์ อนาหตะมีอยู่ทุกแห่งซึ่งแท้จริงแล้ว นาทะ ก็คือ อนาหตะนั่นเอง อาหตะ คือเสียงของสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นจริงซึ่งทุกๆ คนที่ไม่มีปัญหาทางหู จะได้ยินเสียงนี้

เสียงจะมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและมีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ไม่ว่าเสียงนั้นจะทำให้เกิดความรู้สึกคับข้อง หรือทำให้ผ่อนคลายก็ตาม เมื่อคนมีความทุกข์ก็สามารถใช้ดนตรีเข้าไปสร้างกำลังใจให้เกิดความหวังได้ ประเด็นสำคัญในการใช้ดนตรีบำบัดแบบอินเดียนั้นมีอยู่ว่าต้องใช้ด้วยความเคารพและศรัทธาจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด

ด้วยองค์ประกอบของดนตรีอินเดีย มีตำนานที่เป็นความเชื่อทางศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องจึงทำให้รูปแบบการใช้ดนตรีในการรักษาโรคแบบอินเดียโบราณ ยังคงมีเรื่องสิ่งเหนือธรรมชาติเข้ามาเกี่ยวข้องดังที่กล่าวมาข้างต้น

¹⁰ คำว่าโยคะหมายความถึงวิธีการ (Method) แต่ทางพุทธปรัชญาหมายถึงวิธีปฏิบัติ



เปรียบเทียบความเชื่อด้านปรัชญาจีนและอินเดียที่มีอิทธิพลต่อการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัด

จะเห็นได้ว่าดนตรีบำบัดในต่างมุมมองและต่างวัฒนธรรม มีวิธีการหรือพิธีกรรมที่ต่างกันไปทั้งนี้ก็เป็นเพราะมนุษย์ต่างเผ่าพันธุ์ย่อมมีความเชื่อที่เป็นพื้นฐานของวัฒนธรรมที่ต่างกันซึ่งความเชื่อดังกล่าวมีผลต่อแนวทางดนตรีบำบัดที่ปรากฏในรูปแบบต่างๆ เช่น รูปแบบดนตรีบำบัดของอินเดีย หรือรูปแบบของจีนที่กล่าวมามีความเชื่อที่ส่งผลมาถึงแนวทางของการใช้ดนตรีเพื่อบำบัดซึ่งมีวิธีการใช้แตกต่างกัน สามารถเปรียบเทียบได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางเปรียบเทียบการใช้ดนตรีบำบัดแบบจีน กับการใช้ดนตรีบำบัดแบบอินเดีย

รูปแบบ	ความเชื่อ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
ดนตรีบำบัดแบบจีน	<ul style="list-style-type: none"> - หยิน และหยาง กับธาตุทั้งห้าคือ ธาตุดิน ธาตุทอง ธาตุน้ำ ธาตุไม้ ธาตุไฟ - พลังจักรวาลกับจุดพลังภายใน 	<ul style="list-style-type: none"> - ทำให้เกิดสภาวะการสมดุลของอวัยวะภายในร่างกาย - ทำให้จิตใจและร่างกายประสานกันนำมาซึ่งการมีสุขสงบร่างกายแข็งแรง
ดนตรีบำบัดแบบอินเดีย	<ul style="list-style-type: none"> - ระยะเวลา และทิศต่างๆ มีความสัมพันธ์กัน - นาทยโยคะ (nada yoga) ประกอบด้วยดนตรีประเภทอนาหตะ และอาหตะ ใช้ดนตรีร่วมกับการฝึกสมาธิ 	<ul style="list-style-type: none"> - การรับฟังดนตรีให้ถูกระยะในแต่ละเวลาจะช่วยในการบำบัดความทุกข์ที่ทั้งปวง - พัฒนาศูนย์กลางของการรับรู้คือ “จักระ” ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

จากตารางแสดงให้เห็นว่าพื้นฐานความเชื่อซึ่งถูกนำมาเป็นแนวทางในการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดของจีนและอินเดียนั้นมีความแตกต่างในด้านความเชื่อที่มีอิทธิพลมาจากลัทธิหรือศาสนาที่แต่ละสังคมยึดถือสืบต่อกันมา กล่าวคือด้านจีนนั้นมีพื้นฐานมาจากความเชื่อดั้งเดิมในเรื่องความสมดุลของหยินและหยาง หยิน-หยาง เกี่ยวข้องกับจักรวาลวิทยา ซึ่งจะศึกษาและค้นหาความจริงอันเกี่ยวกับสากลจักรวาล และมีความเชื่อว่า หยิน-หยาง เป็นต้นเค้าหรือเป็นต้นกำเนิดของสรรพสิ่ง



สัญลักษณ์ของหยิน-หยางเมื่อเกิดความสมดุลกัน
หยิน คือ ส่วนที่เป็นสีดำ มี หยางคือจุดสีขาวอยู่ที่ส่วนหัว
และหยาง คือ รูปสีขาว มีหยิน คือ จุดกลมสีดำอยู่ที่ส่วนหัว

ความเชื่อเรื่องหยิน-หยางนี้ มีรากฐานความเป็นมาจากดาราศาสตร์ อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และปรากฏการณ์ในธรรมชาติ ความเชื่อมีอยู่ว่า หยิน-หยาง เป็นต้นเค้าหรือเป็นต้นกำเนิดของสรรพสิ่ง หยิน กับ หยาง เป็นขั้วซึ่งกำหนดขอบเขตของวงเวียนแห่งการเปลี่ยนแปลง¹¹ เมื่อหยางถึงจุดสูงสุดก็ต้องถอยให้กับหยิน เมื่อหยินถึงจุดสูงสุดก็ต้องถอยให้กับหยาง ในทัศนะแบบจีน สิ่งปรากฏแสดงทั้งมวลของเต๋ามาจากการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของแรงแห่งขั้วทั้งสอง ความคิดนี้เป็นความคิดที่เก่ามาก และชนหลายรุ่นได้ถือเอาสัญลักษณ์แห่งหยิน-หยางจนกระทั่งมันกลายเป็นความคิดพื้นฐานของจีน ความหมายเดิมของคำว่าหยินและหยาง คือส่วนที่เป็นเงาและส่วนที่ต้องแสงแดดของภูเขา ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ของความคิดทั้งสองได้เป็นอย่างดี สิ่งที่ปรากฏเป็นความมืดความสว่างเรียกว่า เต๋อ นับแต่ยุคแรกสุด ขั้วทั้งสองของธรรมชาติไม่เพียงแต่แทนความสว่างและความมืดเท่านั้น แต่ยังแทนด้วยความเป็นชายและความเป็นหญิง แข็งและอ่อน ข้างบนและข้างล่าง หยางส่วนที่เป็นความเข้มแข็ง ความเป็นชาย พลังสร้างสรรค์นั้นคือฟ้า ในขณะที่หยินส่วนที่เป็นความมืด ความอ่อนโยน ความเป็นหญิงและความเป็นแม่ นั้นคือดิน ฟ้าอยู่เบื้องบนและเต็มไปด้วยความเคลื่อนไหว ดิน ในทัศนะเดิม อยู่เบื้องล่างและสงบนิ่ง ดังนั้นหยางแทนความเคลื่อนไหวและหยินจึงแทนการสงบนิ่ง ในเรื่องของความคิด หยินคือจิตใจที่ซับซ้อนแบบหญิง เป็นไปในทางญาณปัญญา หยางคือจิตใจที่ชัดเจนมีเหตุมีผลอย่างชาย หยินคือความเงียบนิ่งอย่างสงบของปราชญ์ หยางคือการกระทำที่สร้างสรรค์อย่างมีพลังของจักรพรรดิ คู่ของหยินและหยางเป็นเสมือนอุปสรรคที่เปิดเผยซ้ำแล้วซ้ำเล่า แทรกซึมอยู่ในวัฒนธรรมของจีน และเป็นสิ่งกำหนดลักษณะทั้งมวลของวิถีตามแบบจีน จางจื๊อกล่าวว่า **“ชีวิตคือการผสมผสานอย่างกลมกลืนของหยินและหยาง”** เนื่องจากเป็นประเทศเกษตรกรรมชาวจีนจึงคุ้นเคยกับการเคลื่อนที่ของดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ และการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล การ

¹¹ แหล่งที่มา <http://www.rit.ac.th/homepage-sc/charud/scibook/tao%20of%20physics>



เปลี่ยนแปลงของฤดูกาลและปรากฏการณ์แห่งการเจริญเติบโตและการเสื่อมสลายของธรรมชาติฝ่ายอินทรียัตถุจึงถือได้ว่าเป็นการแสดงที่ชัดเจนของการขับเคลื่อนระหว่างหยินกับหยาง ระหว่างฤดูหนาวที่มีมืดและเยือกเย็นกับฤดูร้อนที่สว่างและร้อนแรง การขับเคลื่อนในฤดูกาลของขั้วตรงทั้งสอง สะท้อนออกมาในอาหารที่รับประทานซึ่งจะมีทั้งหยินและหยางในทัศนะของชาวจีนแล้ว อาหารที่มีคุณค่าต้องประกอบด้วยหยินและหยางในสัดส่วนที่สมดุลกัน

การแพทย์แผนโบราณของจีนก็เช่นกัน ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งความสมดุลระหว่างหยินและหยางในร่างกายของมนุษย์ ความเจ็บไข้ใดๆ เกิดจากสมดุลนี้เสียไป ร่างกายถูกแบ่งเป็นส่วน หยินและหยาง กล่าวรวมๆ ว่าภายในร่างกายคือหยาง ผิวนอกร่างกายคือหยิน ด้านหลังคือหยางด้านหน้าคือหยิน อวัยวะต่างๆ ก็มีทั้งที่เป็นหยินและหยาง ความสมดุลระหว่างส่วนต่างๆ ทั้งหมดนี้ถูกหล่อเลี้ยงอยู่ด้วยการเคลื่อนไหวของ ฉี่ หรือพลังงานแห่งชีวิต การขับเคลื่อนระหว่างหยินและ หยางอันเป็นคู่ตรงข้ามจึงเป็นเสมือนกฎเกณฑ์แห่งการเคลื่อนไหวของเต๋า แต่ชาวจีนมิได้หยุดอยู่เพียงแค่นั้น พวกเขาได้ทำการศึกษาต่อไปถึงความสัมพันธ์หลายรูปแบบของหยินและหยาง ซึ่งได้พัฒนาขึ้นเป็นระบบของแบบแผนแห่งเอกภาพปรากฏอย่างละเอียดลอออยู่ในคัมภีร์ อี้จิง คัมภีร์แห่งการเปลี่ยนแปลง คัมภีร์แห่งการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นคัมภีร์เล่มแรกในบรรดาคัมภีร์สุดท้ายอดทั้งหกของขงจื้อ และต้องถือว่าเป็นงานที่เป็นหัวใจของความคิดและวัฒนธรรมของจีน ซึ่งชาวจีนมีความนิยมและความยอมรับนับถือคัมภีร์เหล่านี้ตลอดหลายพันปีที่ผ่านมา

ความเชื่อเรื่องหยิน-หยางนี้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการแพทย์จีนโบราณ ซึ่งให้ความสำคัญเกี่ยวกับพลังจักระ อันมีจุดรวมพลังอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย การแพทย์แผนโบราณของจีนถือว่าภาวะการดำรงชีวิตตามปรกติ เป็นผลมาจากภาวะสมดุลของจิตใจและร่างกาย การเสียความสมดุลจะนำโรคภัยไข้เจ็บมาให้ หรือแม้แต่การฝึกพลังลมปราณ (ชี่กง) ก็เชื่อในหลักการเดียวกันว่าจะทำให้คนเรามีความสมดุลระหว่างจิตใจและร่างกาย ตามแนวคิดหยิน-หยาง

แนวทางดนตรีบำบัดของจีนนั้นมักเป็นไปในรูปแบบที่มีการผสมผสานระหว่างการบริหารท่าทางควบคู่กันไปกับการฟังดนตรีและการใช้สมาธิ บางสำนักของจีนมุ่งเน้นไปที่การขับเคลื่อนพลังจักระไปพร้อมกับการรับฟังคลื่นเสียงที่อยู่ในรูปแบบของเสียงดนตรี โดยเชื่อว่าคลื่นเสียงนั้นจะช่วยปรับความสมดุลให้เกิดแก่ร่างกายและจิตใจได้

ส่วนความเชื่อตามปรัชญาอินเตีย ได้รับอิทธิพลมาจากพระเวทซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ประมวลความรู้ต่างๆ อันเป็นความรู้ทางศาสนาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งได้แก่บทสรรเสริญ บทสวดอ่อนหวานพิธีกรรมเพื่อการบูชาขั้วเวทมนต์คาถา และกวีนิพนธ์อันไพเราะเกี่ยวกับธรรมชาติ



พระเวทนั้นจะแบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ มंत्रะ พราหมณะ อารัณยกะ และอุปนิษัท ถือกันว่า อุปนิษัทเป็นส่วนสำคัญที่สุดเนื่องจากเป็นส่วนของปัญญา ชาวฮินดูมีหลักปรัชญาว่า ความจริงมีหนึ่ง แต่วิถีทางที่จะดำเนินไปสู่ความจริงนั้นมีหลายทาง ศาสนาพราหมณ์-ฮินดูได้มีอิทธิพลต่อชาวอินเดียมากกว่าศาสนาอื่นแนวคิดเรื่องจุดหมายปลายทางของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มี 3 ประการดังนี้¹²

1. จุดหมายปลายทาง กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระพรหม
2. วิถีปฏิบัติ บำเพ็ญโยคะปลุกฝังให้เกิดความรู้เกี่ยวกับพระพรหม (ความจงรักภักดีต่อพระเป็นเจ้าทั้ง 3 ก็เป็นทางไปสู่จุดหมายปลายทางได้)
3. ชีวิตในโลกนี้ มีหลายครั้งมีการเวียนว่ายตายเกิด

โยคะ เป็นศาสตร์เดิมที่มีมานานแล้ว ปตัญชลี เป็นผู้รวบรวมเรียบเรียงขึ้น ท่านจึงได้รับเกียรติว่าเป็นผู้ตั้งลัทธิราชาโยคะ ประมาณ 3 หรือ 4 ศตวรรษก่อน คริสตกาล โยคะตะ แปลว่า วิธีการ การประกอบหรือการลงมือทำให้เกิดผล ลัทธินี้อาศัยปรัชญาของสางขยะเป็นฐาน จุดหมายซึ่งจะช่วยมนุษย์ให้หลุดพ้นออกจากความทุกข์ 3 ประการดังกล่าวได้คือ

1. ในการทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งเกิดจากเหตุภายใน เช่น โรคภัยไข้เจ็บหรือความประพฤติผิด ต้องพยายามให้บรรลุความไม่ยึดถือโลก โดยไม่จำเป็นต้องแยกตัวออกจากโลก
2. ในการทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งเกิดจากเหตุภายนอก เช่น สัตว์ร้าย หรือโจรผู้ร้าย เป็นต้น พึงสำรวจจิตใจให้บริสุทธิ์ สะอาด
3. ในการทำให้หลุดพ้นจากเหตุนอกอำนาจ หรือเหนือธรรมชาติ เช่น ชาติ หรือ อำนาจอันเร้นลับละเอียดอ่อน พึงบำเพ็ญสมาธิ ซึ่งเป็นจุดประสงค์อันแท้จริงของลัทธินี้

โยคีหรือผู้บำเพ็ญโยคะ ย่อมพยายามที่จะเป็นผู้หลุดพ้นจากวงกลมแห่งชีวิตและความตายอย่างเด็ดขาด โดยพิจารณาเห็นธรรมชาติว่าเป็นพลังอันเดียว แต่ทำงานสองแง่ คือจากภายนอก พลังงานนี้พยายามที่จะแยกสิ่งทั้งหลายออกจากกัน ที่เรียกว่า ความตาย แต่พลังงานภายใน พยายามที่จะรวมสิ่งทั้งหลายเข้าด้วยกันที่เรียกว่า ชีวิต การบำเพ็ญโยคะก็เพื่อรวมพลังงาน 2 อย่างนี้เข้าด้วยกัน โยคะวางกฎสำหรับปฏิบัติและวางพิธีเพื่อควบคุม หรือสำรวจมระวังจิตของแต่ละบุคคลที่เรียกว่า ชีวะ จนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจสากลที่เรียกว่า ปुरुชะ เมื่อชีวะบรรลุถึงสภาพดั้งเดิมของตนคือ ปुरुชะ ก็ชื่อว่า เป็นอิสระ หรือหลุดพ้นจากสถานการณ์ทั้งปวง ทั้งอายุ ความสงบ ความสุข ความทุกข์ และเชื่อว่า พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งหลักการนั่งสมาธิของฮินดู โดยเฉพาะของโยคะมีหลักว่า ร่างกายของมนุษย์ประกอบ

¹² แหล่งที่มา http://yogalives.com/indexsub.php?subdetail=featuredetail&q_id=131



ด้วยจักระ (Chakra) ทั้ง 7 เรียงจากส่วนล่างของร่างกายขึ้นสู่ด้านบน



จุดของจักระทั้ง 7 ของร่างกาย¹³

แต่ละจักระจะทำหน้าที่ควบคุมระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบนั้นๆ สมบูรณ์ การนั่งสมาธิจะทำให้สภาพร่างกาย จิตใจ ความคิด สติปัญญาได้รับการพัฒนาขึ้น เมื่อจักระชั้นบนสุดเปิดออก จะเกิดเป็นความรู้แจ้ง เทียบได้ว่าเป็นการตรัสรู้ในแง่มุมมองของโยคะศาสตร์

จากการเปรียบเทียบปรัชญาทั้งสองพบว่าดนตรีบำบัดของทั้งจีนและอินเดียเกิดขึ้นจากความเชื่อในหลักสอนทางศาสนา หรือลัทธิที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย คือ ดนตรีบำบัดแบบอินเดียที่กล่าวมานั้นได้รับอิทธิพลจากคตินิยมของลัทธิสาขายะ ซึ่งมีความเชื่อในการโยคะปฏิบัติเพื่อบรรลุผล ในส่วนดนตรีบำบัดแบบจีนนั้นก็ได้รับอิทธิพลทางแนวคิดตามหลักคำสอนของเหลาจื้อในเรื่องหยิน และหยาง ในส่วนที่ค่อนข้างคล้ายกันของทั้งสองคือเรื่องจักระ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการเกิดรูปแบบของดนตรีบำบัดทั้งแบบจีนและแบบอินเดีย มีการใช้สมาธิร่วมกับดนตรีซึ่งเชื่อว่ามีผลต่อจักระ ดนตรีบำบัดแบบจีนเน้นการใช้ดนตรีประกอบกับการทำสมาธิเพื่อฟังไปตามจุดต่างๆ ของร่างกายที่เชื่อว่าเป็นจุดรวมพลังจักระโดยมีความเชื่อเรื่องความสมดุลแบบหยิน-หยางเป็นตัวนำ แต่ดนตรีบำบัดแบบอินเดียเน้นการฟังกับการปฏิบัติสมาธิเพื่อเปิดจักระแต่ละจักระให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ตามความเชื่อแบบโยคะปฏิบัติของฮินดู

ความเห็นของผู้เขียนนั้นพิจารณาว่าความเชื่อของมนุษย์กำเนิดขึ้นมาจากความต้องการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขทั้งกายใจ ดังนั้นเมื่อมนุษย์เกิดการปฏิสัมพันธ์กัน ความ

¹³ รูปจากหนังสือหะระโยคะ โดยเทียม กาญจนจारी จัดพิมพ์โดยแผนกส่งเสริมสุขภาพ ธนาคารกรุงเทพ โรงพิมพ์พิพิธการพิมพ์ จำกัด พ.ศ.2535 หน้า 15



เชื่อที่มีจุดหมายเดียวกันคือความหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น ก็เกิดการผ่องถ่าย วิสาสะซึ่งกันและกัน เมื่ออินเดียวมีกำเนิดความเชื่อทางศาสนาอินดูมายาวนานกว่าจีน ก็เป็นไปได้ว่าเมื่อเกิดการติดต่อสื่อสารกัน จีนก็อาจนำเอาแนวคิดของชาวอินเดียมายผสมผสานเกิดเป็นความเชื่อทางลัทธิที่มีส่วนคล้ายกันกับของอินเดียนั้น เช่น เรื่องราวของจักระที่ได้กล่าวมาข้างต้นก็เป็นได้

2.8 ดนตรีบำบัดแบบวูดู

วูดูเป็นลัทธิความเชื่อที่เกิดขึ้นมาพร้อมๆกับการกำเนิดของอารยธรรมมนุษย์ในประเทศแถบทวีปแอฟริกาเป็นเวลากว่า 1 หมื่นปีมาแล้ว ลัทธินี้มีความเชื่อที่ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้เป็นของผู้ใดผู้หนึ่ง เพราะทุกอย่างเป็นหนึ่งเดียว มนุษย์จะทำอะไรลงไปก็จะส่งผลกระทบถึงสิ่งอื่น รวมทั้งตนเองด้วย พวกเขาเชื่อว่าการมองเห็นตัวเองจากตัวตนของคนอื่น และคนอื่นก็เป็นภาพสะท้อนตัวตนของเขาเช่นกัน พวกเขาเชื่อเรื่องวิญญาณว่าพระเจ้าปรากฏผ่านวิญญาณของบรรพบุรุษซึ่งอาจนำสิ่งดีหรือสิ่งที่เป็นความหายนะมาสู่พวกเขาได้ ดังนั้นการบูชาวิญญาณจึงเป็นเรื่องที่พวกเขาต้องทำกันเป็นประจำทุกวัน พวกเขาเชื่อด้วยว่ามีวิญญาณแห่งการเกิดและตาย

ผู้ที่เชื่อลัทธินี้จะขอร้องต่อพระเจ้าให้ช่วยบำบัดเป่าความทุกข์ทั้งหลายให้แก่พวกเขา โดยการจัดพิธีกรรมเพื่อเป็นการแสดงความคารวะต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์โดยมีพิธีการสวดอ้อนวอนพระเจ้า มีการร้องเพลงการตีกลอง การเต้นรำ และการสังเวยพระเจ้าด้วยการฆ่าสัตว์เพื่อบูชา

สัตว์เลื้อยคลานเป็นสัญลักษณ์แห่งความภักดี ซึ่งหัวหน้าเผ่าที่มีตำแหน่งเรียกว่า Papa (ชาย) หรือ Maman (หญิง) จะเป็นตัวแทนในการแสดงอำนาจของวิญญาณของสัตว์นั้น และผู้ที่เป็นตัวแทนพระเจ้าจะเป็นประธานในพิธีกรรมเรียกว่า Bon Dieu

ชาววูดูบูชาผีมากกว่าหนึ่งร้อยชนิด ผีในที่นี้เรียกว่า Loa เป็นผีที่ควบคุมดูแลธรรมชาติและสุขภาพของคน ตลอดจนนำมาซึ่งความสุขและความมั่งคั่ง และในพิธีกรรมรักษาโรคนี้ Loa จะเข้าสิงสถิตอยู่ในร่างของผู้เข้ารับการรักษา โดยมากผู้ที่เข้าร่วมพิธีจะมาถึงก่อนเพื่อหาหรือกับผู้ที่ประกอบพิธีถึงอาการของโรคที่เกิด ผู้ประกอบพิธีอาจจะช่วยเหลือโดยการให้ยาสมุนไพร(ซึ่งได้รับความรู้สืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษ) ช่วยเยียวยารักษา หรือไม่ก็ปล่อยให้ ผู้ที่มีปัญหาเข้ารับการรักษาผ่านพิธีกรรมตามปกติ เครื่องดนตรีของวูดูที่มักจะทำมาประกอบในการร้องและเต้นรำคือกลอง ซึ่งมีบทบาทในการปลุกเร้า Loa และสร้างบรรยากาศแห่งความศักดิ์สิทธิ์ให้แก่พิธีกรรมนี้ พิธีกรรมดังกล่าวจะมีการบูชาผีด้วยเครื่อง



กลองของชาววูดู



สังเวทเช่นสัตว์ที่จะถูกนำมาเป็นอาหารแกเฝ้า รวมทั้งเครื่องควรวานอื่นๆ

จะเห็นได้ว่าดนตรีบำบัดตามความเชื่อแบบเวทดู ยังคงมีความผูกพันเกี่ยวข้องกับเรื่องจิตวิญญาณอันเป็นความเชื่อพื้นฐานของพวกเขาที่สืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษอย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้ นอกจากนี้ชาวเวทดูยังมีชื่อเสียงในทางคุณไสย เช่นการทำตุ๊กตาเวทดู การทำเสน่ห์ และเครื่องรางของขลังอื่นๆ อีกด้วย

ความเชื่อเรื่องสิ่งเหนือธรรมชาตินั้นเป็นความเชื่อดั้งเดิมของมนุษย์ และเป็นศาสตร์อย่างหนึ่งที่มีการอบรม พราเสอน มีการสืบทอด และผ่านกระบวนการกลั่นกรองทางสังคมพร้อมทั้งได้รับการเห็นพ้องจากคนในสังคมมาหลายพันปี ว่าเป็นสิ่งที่ใช้ได้ผลมาแล้ว ต่อมาเมื่อวิทยาศาสตร์เจริญขึ้น จึงได้ใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์เข้าพิจารณาเพื่อที่จะตอบคำถามว่าเหตุใดดนตรีบำบัดจึงเป็นวิธีที่สามารถช่วยให้มนุษย์ผ่อนคลาย หรือหายจากความเจ็บป่วยลักษณะต่างๆ ได้ แม้ทางผู้ฝึกใช้วิธีการบำบัดแบบโบราณที่เชื่อในสิ่งเหนือธรรมชาติจะไม่สามารถอธิบายเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ได้ นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าความเชื่อแบบโบราณงมงายเพราะขาดคำอธิบายเชิงประจักษ์เช่นวิธีทางวิทยาศาสตร์ และหากถามนักวิชาการสมัยใหม่ หรือแม้แต่นักดนตรีบำบัดที่ผ่านการอบรมแล้วว่าวิธีการดนตรีบำบัดแบบใดจึงจะดีแก่ทุกคนก็ไม่มีใครสามารถออกมาฟันธงได้ว่าวิธีที่ดีและสามารถใช้ได้ทั่วโลกกับมนุษย์ทุกชาติทุกเผ่าพันธุ์ คือวิธีการใด ภูมิหลังของวัฒนธรรมที่หลากหลายนี้เป็นสาเหตุให้นักดนตรีบำบัดไม่อาจมีข้อสรุปถึงวิธีการบำบัดที่เป็นมาตรฐานสากลได้จวบจนปัจจุบันนี้

มุมมองและทฤษฎีดนตรีบำบัดที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า ดนตรีบำบัดเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ไม่ว่าจะเป็นการผสมผสานกันระหว่างศาสนศาสตร์ ไสยศาสตร์ ศิลปศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ ก็ล้วนแล้วแต่มีเป้าหมายเดียวกันคือการใช้ดนตรีให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพทางกายและจิต และผู้ที่ทำการให้การบำบัดแบบใดก็ตาม ควรคำนึงถึงความรู้ความเข้าใจพื้นฐานทางวัฒนธรรมของผู้ที่มารับการบำบัดเป็นสำคัญ

ผู้เขียนมีความเห็นว่า วิทยาศาสตร์สามารถพึ่งพาความเชื่อแบบดั้งเดิมเพื่อเป็นสะพานก้าวไปสู่การพัฒนาทางด้านดนตรีบำบัดให้เหมาะสมแก่สภาพของสังคมนั้นๆ ได้ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่นักดนตรีบำบัดในอนาคต ที่กำลังจะถูกผลิตขึ้นตามหลักสูตรอย่างตะวันตกโดยมหาวิทยาลัยต่างๆ ในประเทศไทย ต้องพิจารณาด้วยว่าดนตรีบำบัดลักษณะใดจึงจะเหมาะสมแก่สังคมไทยที่มีวัฒนธรรม ความเชื่อ ตลอดจนค่านิยมแบบไทย แล้วจึงนำความรู้ที่เรียนมานั้นมาประยุกต์ใช้ และพัฒนางานด้านดนตรีบำบัดให้สามารถใช้ได้กับคนในสังคมไทยโดยรวม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป

