

ดนตรีบำบัด: ความสุขสงบอันเป็นสมาธิสู่จินตนาการที่เปิดกว้าง Music Therapy: Calmness of Meditation Towards Unlimited Imagination

วัฒนวุฒิ ช้างชนะ^{*1}
Wattanawut Changchana^{*1}

บทคัดย่อ

เป้าหมายสำคัญของบทความนี้ มุ่งเน้นในเรื่องของดนตรีที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาศักยภาพประสาทของมนุษย์ ทำหน้าที่เสมือนสะพานและเส้นทางสู่ความคิด การเรียนรู้ในสมองของมนุษย์ ช่วยพัฒนาอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ให้มีแนวโน้มที่ดี รวมถึงช่วยให้เกิดความสงบภายในจิตใจได้อีกด้วย ซึ่งผู้เขียนมีความเห็นว่า กิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายและเกิดความสุขสงบของจิตใจ เกิดขึ้นได้จากกิจกรรมที่หลากหลายขึ้นอยู่กับพื้นฐานความชอบหรือจริตของแต่ละบุคคล บางคนชอบเต้นรำ บางคนชอบร้องเพลง บางคนชอบปลูกต้นไม้ บางคนชอบเย็บปักถักร้อย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ก็ถือเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการผ่อนคลายได้ทั้งสิ้น ซึ่งดนตรีถือเป็นสิ่งหนึ่งหรือกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดความสุขสงบ เกิดสมาธิ เชาวปัญญา และสามารถช่วยเสริมสร้างความคิดจินตนาการที่ดีขึ้นได้

คำสำคัญ : ดนตรีบำบัด / ความสงบ / จินตนาการ

Abstract

Music helps improve the potential of humans' nerves. Music is like the bridge or the path to the thoughts or the learning process of brains. Music affects humans' emotions in the positive way and calms people's minds. Relaxation and the peace of mind comes from different types of activities depending on people's preferences. Some

^{*} corresponding author, email : wattanawut@hotmail.com

¹ บุคลากรประจำสถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

¹ Institute Personnel of Language Art and Culture, Suan Dusit University

may like dancing. Others may prefer planting, sewing, and so on. All of these activities help people relax. Music is an activity that calms humans' minds, improving concentration and imagination.

Keyword: Music Therapy / Peace / imagination

บทนำ

ดนตรีนี้มีคุณทุกอย่างไป
ถึงมนุษย์ครุฑาเทวราช
แม้เป่าเราไปให้ได้ยิน

ย่อมใช้ได้ดังจินดาคำบุรินทร์
จตุบาทกลางป่าพนาสินธุ์
ก็สุดสิ้นที่ไกรธ²

บทความนี้มีจุดประสงค์ในการอธิบายถึงคุณประโยชน์ของดนตรี โดยทั่วทั้งทำนองของเสียงดนตรีที่มีจังหวะช้าจะทำให้มีอารมณ์ผ่อนคลาย สงบ มีสมาธิ ช่วยกล่อมเกลาลจิตใจให้อ่อนโยน ในขณะที่ดนตรีที่มีจังหวะเร็ว จะทำให้มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน ส่งเสริมให้ผู้ฟังและผู้บรรเลงมีพัฒนาการที่ดีด้านอารมณ์ สติปัญญา สังคม อันจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ดนตรี คือเสียงที่เกิดขึ้นจากการสร้างสรรค์ของภูมิปัญญามนุษย์ ที่ได้รับการจัดระเบียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย มีแบบแผนและโครงสร้างชัดเจน โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญคือจังหวะและทำนอง สามารถแปรเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ ถือได้ว่าเป็นภาษาแห่งอารมณ์ เป็นภาษาสากลที่คนทุกเผ่าพันธุ์เข้าใจ เป็นสื่อกลางที่จะนำมนุษย์ไปสู่ความเข้าใจอันดีต่อกัน ทำให้เกิดสุนทรียภาพมีจิตใจงดงาม แสดงเอกลักษณ์ของชาติ จึงนับว่าเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่มีคุณค่ายิ่ง ดนตรี สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ เพื่อความสุนทรีย์ เพื่อการศึกษา และเพื่อการบำบัดรักษา

ดนตรีบำบัด เป็นกระบวนการรักษาโรคด้วยดนตรี คือ การใช้กิจกรรมทางดนตรี เช่น การร้องเพลง การเล่นเครื่องดนตรี การแต่งเพลง หรือการฟังเพลงที่ออกแบบมาให้เหมาะสมกับผู้เข้ารับบริการดนตรีบำบัดแต่ละคน โดยที่ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับบริการเล่นดนตรีเก่ง แต่เพื่อจุดประสงค์ในการบำบัด ได้แก่ การช่วยผ่อนคลาย บำรุงรักษา พัฒนาให้สุขภาพจิต สุขภาพกาย และทักษะทางด้าน

² จากเรื่องพระอภัยมณีของสุนทรภู่ ตอนพระอภัยมณีและศรีสุวรรณพบสามพราหมณ์

อื่น ๆ ดีขึ้น เช่น ทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญา ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้ดนตรีอย่างมีระบบของนักดนตรีบำบัด ในสภาพแวดล้อมที่จัดไว้เพื่อการบำบัด มุ่งหวังให้มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของผู้ถูกบำบัดให้อยู่ในสภาวะปกติ (ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2549 : ออนไลน์)

เสียงดนตรีเป็นสิ่งที่มียุทธพลต่อจิตใจของมนุษย์ สามารถแปรเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก คลายความเศร้าหมอง สร้างความสุข รักษาอาการเจ็บป่วยของโรคได้อย่างไม่น่าเชื่อ สอดคล้องกับแนวคิดของปีทาโกรัส เชื่อว่าดนตรีในชีวิตประจำวันของมนุษย์มีผลกระทบต่อสุขภาพ ในขณะที่อริสโตเติล และเพลโตกล่าวว่าดนตรีมีอิทธิพลในการบำบัดและการรักษา สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมของมนุษย์ โดยใช้เสียงเป็นสื่อทำให้ผู้ที่รับรู้ อยู่ในสภาวะของจิตที่มุ่งตรงไปในทิศทางเดียวกันและเกิดสมาธิ (ผกาพรรณ บุญติเรก, 2548 : 26-28)

ดนตรีสามารถบำบัดโรคได้ เนื่องจากคลื่นเสียงของดนตรีมีผลต่อการทำงานของคลื่นสมอง นอกจากนี้จังหวะของเสียงดนตรีที่มีระดับความเร็วเหมาะสมหรือเท่ากับการเต้นของชีพจร เสียงนั้นจะทำให้เรามีภาวะสมดุล รู้สึกสบาย เพราะดนตรีนั้นเป็นเรื่องของความสุข ดังคำกล่าวของไอน์สไตน์ ที่ว่า

“หากไม่ได้เป็นนักฟิสิกส์ ข้าพเจ้าอาจเป็นนักดนตรี ด้วยมักจะคิดเป็นดนตรี ฝันกลางวันก็เป็นดนตรี มุมมองชีวิตก็เป็นดนตรี ความสุขส่วนใหญ่ในชีวิตล้วนมาจากดนตรีนี้เอง” (โจเซฟ อีเกอร์, 2550 : หน้าปก)

ดนตรีบำบัดได้พัฒนาจากตำนานประวัติศาสตร์มากกว่า 5,000 ปี ในยุคกรีกโบราณ โดยใช้ในรูปของเวทย์มนต์คาถา เชื่อว่าเสียงดนตรีจะช่วยไล่วิญญาณชั่วร้ายที่สิงสถิตอยู่ในร่างกายมนุษย์อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วยออกไปได้ ชาวอียิปต์เรียกดนตรีว่า “สรีระแห่งวิญญาณ” (Physic of Soul) โดยเชื่อว่าอิทธิพลของดนตรีทำให้สตรีมีบุตรยาก ส่วนชาวเปอร์เซียใช้เสียงดีดของพิณน้ำเต้าเพื่อรักษาผู้ป่วย และมีบันทึกทางประวัติศาสตร์ของชาวยิว กล่าวว่า นักดนตรีใช้การดีดพิณเพื่อช่วยให้กษัตริย์คลายจากอารมณ์สิ้นหวัง

ต่อมาเมื่อวิทยาศาสตร์เจริญขึ้น ได้มีการนำเอาดนตรีมาใช้อย่างเป็นระบบ ร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1859 ฟลอเรนซ์ ไนติงเกล ได้นำดนตรีมาใช้ในการดูแลผู้ป่วย โดยเชื่อว่าดนตรีที่สร้างเสียงโดยลมและเครื่องสายจะทำลาย

ความเจ็บป่วยและทำให้ผู้ป่วยสงบได้ ต่อมาในศตวรรษที่ 19 วงการแพทย์ให้ความสนใจในการนำดนตรีมาใช้ในการรักษาอย่างมีหลักเกณฑ์มากขึ้น โดยในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 มีการติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างนักดนตรีทุกชาติทุกภาษานักดนตรีเหล่านั้นได้เดินทางไปยังพื้นที่ที่เกิดสงครามและทำการแสดงดนตรีเพื่อช่วยให้ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากสงครามทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเกิดความผ่อนคลายและบรรเทาทุกข์จากบาดแผล ซึ่งจากการสังเกตทางกายภาพและทางอารมณ์ของคนไข้ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตาม การศึกษาที่เป็นระบบเริ่มขึ้นที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. 1944 โดยมหาวิทยาลัยมิชิแกนได้เปิดหลักสูตรการเรียนการสอนสาขาวิชาดนตรีบำบัดขึ้นเป็นครั้งแรก ค.ศ. 1945 National Music Council ได้แต่งตั้งคณะกรรมการดนตรีบำบัด ค.ศ. 1946 มหาวิทยาลัยแคนซัสเปิดสอนสาขาดนตรีบำบัดในระดับปริญญา ค.ศ. 1950 มีการจัดตั้งสมาคมดนตรีบำบัดแห่งชาติ (The National Association for Music Therapy: NAMT) และ ค.ศ. 1971 จัดตั้งสมาคมดนตรีบำบัดแห่งอเมริกา (The American Association for Music Therapy: AAMT) ตามลำดับ ปัจจุบันมีการเรียนการสอนสาขาดนตรีบำบัดในสถาบันอุดมศึกษาและมีการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวางในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก (Muggli, 2002 : ออนไลน์)

ในทวีปเอเชียเอง มีประเทศญี่ปุ่นที่มีความเจริญก้าวหน้าสูงสุดในการใช้ดนตรีเพื่อรักษาโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการสำหรับในประเทศไทย การนำดนตรีบำบัดมาใช้ในการรักษาครั้งแรกเมื่อประมาณปี พ.ศ. 2510 ที่โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี โดยคุณร่ำไพพรรณ ศรีโสภาค (นิตยา หงส์ศิลา, 2549 : 57-58)

จากประวัติความเป็นมาเหล่านี้จะเห็นว่า ดนตรีได้รับการพัฒนาขึ้นจากความเป็นศิลปะร่วมกับความเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น จนดนตรีเป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งที่มีคุณค่าและความสำคัญในการนำไปใช้บำบัดรักษาได้เป็นอย่างดี

เสียงดนตรีที่เกิดขึ้นเมื่อผ่านเข้าไปยังอวัยวะเกี่ยวกับการได้ยินแล้วจะมีเส้นประสาทส่งต่อไปยังสมองส่วนทาลามัสและคอร์ติซอล ในภาวะที่รู้สึกตัวหรือมีสติสัมปชัญญะ ดนตรีจะไปปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่สมองส่วนคอร์ติซอลซึ่งเป็นสมองส่วนบน จึงมีผลต่อจินตนาการทางอารมณ์ เซอร์ปัญญาและความจำ ทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิด แรงจูงใจ ความสนใจ มีสมาธิหรือมีภาวะ

ทางอารมณ์ต่าง ๆ ส่วนในภาวะที่ไม่รู้สึกตัว ดนตรีจะปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่สมองส่วนทาลามัส ซึ่งเป็นสมองส่วนล่างและเป็นสถานีใหญ่ในการถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกไปสู่สมองส่วนซีรีบรอลเฮมิสเฟียร์ (Cerebral Hemisphere) ผ่านไปตามวิถีประสาท คลื่นเสียงที่เข้าไปสามารถกระตุ้นระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ ดังนั้น เมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยเสียงดนตรีจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ 2 ด้าน ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา การตอบสนองบางอย่างทางสรีระต่อดนตรี เป็นการตอบสนองที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่ปราศจากการควบคุม เช่น อาจพบว่าการเคาะจังหวะไปพร้อมกับเสียงดนตรีโดยอัตโนมัติ หรืออาจสังเกตพบว่า การหายใจเร็วขึ้นตามจังหวะดนตรี ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่อยู่นอกเหนืออำนาจจิตใจ (Involuntary Reflexes) นอกจากนี้ ดนตรียังมีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด การหายใจ กล้ามเนื้อ กระดูก ระบบประสาท และระบบการเผาผลาญในร่างกาย ซึ่งอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิตที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงความตึงตัวในระบบกล้ามเนื้อก็เป็นผลมาจากระดับเสียงความดังและจังหวะของเสียงดนตรี

โดยดนตรีที่ทำให้เกิดความสงบ (Soothing Music) ซึ่งมีจังหวะประมาณ 60 ครั้งต่อนาที จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจและความดันโลหิตลดลง อัตราการไหลเวียนโลหิตในสมองช้าลงและมีปริมาณลดลง รวมทั้งทำให้อัตราการใช้ออกซิเจน (Oxygen Consumption) และอัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายลดลงอีกด้วย

ขณะที่ดนตรีประเภทที่ทำให้ตื่นเต้นเร้าใจ (Lively Music) ซึ่งมีจังหวะเร็วกว่า 90 ครั้งต่อนาที จะเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต นอกจากนี้ยังพบว่าคลื่นสมองของมนุษย์มีการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะเช่นเดียวกับดนตรี และจังหวะของดนตรีมีผลอย่างลึกซึ้งต่อการทำงานของสมอง โดยเสียงดนตรีจะเปลี่ยนคลื่นสมองให้อยู่ในระดับอัลฟา (Alpha) และเทตา (Theta) ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเกิดการผ่อนคลายในระดับลึก (Deeply Relaxed) เช่นเดียวกับการทำสมาธิ โดยคลื่นสมองดังกล่าวนี้จะไปกระตุ้นให้สมองส่วนลิมบิกหลังสารสื่อประสาทซีโรโทนินไปกระตุ้นสมองส่วนหน้าให้หลั่งสารเอ็นโดฟิน ซึ่งเป็นสารที่มีคุณลักษณะคล้ายฝิ่น แต่มีฤทธิ์แรงกว่าฝิ่น 1,000 เท่า ทำให้เกิดการผ่อนคลายและมีความสุข จึงมีการเรียกสารเอ็นโดฟินว่า สารแห่งความสุข

นอกจากนี้เสียงของดนตรีสามารถผ่านเข้าร่างกายมนุษย์ในลักษณะคลื่น โดยสามารถอธิบายได้บนพื้นฐานการเต้นของหัวใจและการเต้นของชีพจร เมื่อหัวใจบีบตัวจะทำให้มีการสั่นสะเทือนของเลือดซึ่งเป็นการส่งคลื่น หรือเกิดการสั่นพ้อง (Resonance) ในหลอดเลือดแดง (Arterial Vessel Resonance) ซึ่งการสั่นสะเทือนในหลอดเลือดแดงจะส่งต่อไปยังอะตอม จากอะตอมต่อไปยังโมเลกุล เซลล์ ต่อมและอวัยวะต่าง ๆ เมื่อเสียงที่มีความถี่ใกล้เคียงกับความถี่พื้นฐานของบุคคล จะทำให้เกิดการรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับคลื่นความถี่ของร่างกายเป็นเอกภาพ จึงมีผลต่อการรักษาบุคคลในด้านอารมณ์ ร่างกาย อวัยวะ เอนไซม์ เซลล์ รวมถึงอะตอม

ดังนั้น จึงพบว่าดนตรีสามารถช่วยรักษาความเจ็บป่วยได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง ไมเกรน โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ สามารถลดความวิตกกังวล อาการคลื่นไส้อาเจียนในผู้ป่วยที่ได้รับเคมีบำบัดได้ สามารถช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางกายและจิตใจ ช่วยกระตุ้นการดูกลืนในทารกคลอดก่อนกำหนด ฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน (Parkinson's Disease) และกลุ่มโรคที่มีความผิดปกติทางสมองและระบบประสาทได้

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ โดยทั่วไปดนตรีจะกระตุ้นสภาวะทางอารมณ์ทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ ซึ่งความรู้สึกนี้ส่วนหนึ่งอาจมาจากความเชื่อเกี่ยวกับดนตรีที่ช่วยปลดปล่อยความเพ้อฝันที่ซ่อนลึกลงภายในจิตใจให้หมดไป โดย จังหวะ ลีลา ท่วงทำนอง เสียงประสานและความรู้สึกทางดนตรีจะเป็นตัวกำหนดวิธีการตอบสนองของอารมณ์จิตใจ ซึ่งดนตรีสามารถหล่อหลอมจิตใจ ร่างกายและอารมณ์เข้าด้วยกัน เสียงของดนตรีจะแทรกซึมเข้าไปในระดับความตระหนักรู้ (Level of Awareness) ของผู้ฟังที่ซึ่งคำพูดหรือการสัมผัสไม่สามารถเข้าถึงได้ การฟังดนตรีเป็นการเปลี่ยนจุดสนใจและความตระหนักรู้ในสภาวะการณ์ที่เป็นอยู่ไปสู่ความรู้สึกที่เป็นสุข เสียงของดนตรีช่วยบรรเทาความเครียด ความวิตกกังวลและความกลัวอีกด้วย

ดนตรีทุกชนิดเป็นดนตรีที่สามารถใช้ในการบำบัดได้ อยู่ที่ว่าพื้นฐานและความชอบดนตรีในรูปแบบต่างกันไป เช่น ดนตรีคลาสสิก ดนตรีพื้นบ้าน ดนตรีแจ๊ส เป็นต้น ดนตรีมีผลต่อร่างกายและจิตใจของบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ในทางลบหรือบวกก็ได้ตามชนิดของดนตรีที่บุคคลนั้นได้สัมผัส เนื่องจากจิตจะทำหน้าที่กลั่นกรองเสียงที่ได้ยินว่า พอใจหรือไม่พอใจต่อเสียงใด ความพอใจต่อเสียงของจิตที่ได้ยินจากหูเป็นความไพเราะทั้งที่เป็นดนตรีและไม่เป็นดนตรี แต่ความสดใสไพเราะที่เป็นดนตรี

นั่นเป็นศิลปะที่อาศัยความสะอาดของจิตเป็นพื้นฐาน ขณะเดียวกันเสียงที่ไม่ไพเราะ จิตจะไม่พอใจ เสียงเหล่านั้นเป็นเสียงสร้างความรำคาญ และความไม่พอใจของจิต ความรำคาญสืบเนื่องมาจากเสียงขาดศิลปะในการปรุงแต่งให้สวยงาม ขาดคุณสมบัติในการสร้างความเพลิดเพลิน ดังนั้น ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นนักดนตรีบำบัด จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับดนตรี และความผิดปกติทางด้านจิตใจ หรือโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตใจเป็นอย่างดี นักดนตรีบำบัดจะต้องทำงานร่วมกับแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ และบุคลากรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย นักดนตรีบำบัดควรวิเคราะห์ และวินิจฉัยได้ว่า ผู้ป่วยรายใดควรจะใช้ดนตรีบำบัดในรูปแบบใด ควรใช้องค์ประกอบใดของดนตรีในการบำบัดรักษา (รักชนก ภักดีโพธิ์, 2550 : 33-38)

คนเราเมื่อได้ยินเสียงดนตรี สมอซึกซายจะทำหน้าที่รับรู้ถึงจังหวะง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ในขณะที่สมอซึกซายจะรับรู้ถึงท่วงทำนอง ระดับเสียงสูงต่ำ หรือจังหวะที่ซับซ้อนมากขึ้น แล้วเก็บไว้เป็นความทรงจำเพื่อเรียนรู้และฝึกฝนได้ในคราวต่อไป ดังนั้น องค์ประกอบของดนตรีที่มีอิทธิพลต่อผู้ฟัง ดังนี้

1. จังหวะหรือลีลา (Rhythm) จังหวะดนตรีเบา ๆ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เพลงที่มีจังหวะช้าเรียกว่า Minor Mode จะทำให้รู้สึกเศร้า ผ่อนคลาย เพลงที่มีจังหวะเร็วเรียกว่า Major Mode ทำให้รู้สึกสดชื่น ร่าเริง สนุกสนาน

2. ระดับเสียง (Pitch) ระดับเสียงต่ำหรือสูงปานกลางจะทำให้เกิดสมาธิมากที่สุด

3. ความเร็ว (Tempo) และความถี่ (Vibration) หากระดับความเร็วเท่ากับจังหวะของชีพจร นั่นคือจุดสมดุลที่ทำให้คน ๆ นั้นรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด ขณะที่ความถี่จะมีผลต่อคลื่นสมอง เมื่อไรที่ความถี่ของเสียงตรงกับคลื่นสมองก็จะทำให้เข้าถึงอารมณ์ดนตรีได้ดีที่สุด และเป็นเหตุผลว่าคนที่อยู่ในอารมณ์เศร้าจึงชอบฟังเพลงช้า ส่วนคนที่มีความสุขจะชอบฟังเพลงเร็วที่มีความถี่ของเสียงสูง

4. ความดัง (Volume) เสียงเบาทำให้รู้สึกสบาย ขณะที่เสียงดังทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ

5. ทำนอง (Melody) ช่วยให้มีการแสดงออกจากรู้สึกส่วนลึกของจิตใจ เกิดความคิดสร้างสรรค์และลดความกังวล ทำนองเพลงจึงมักจะเกิดขึ้นจากแรงบันดาลใจหรือแรงขับของนักแต่งเพลงที่เรียกว่า Motif ของนักแต่งเพลงนั่นเอง

6. การประสานเสียง (Harmony) เป็นตัววัดระดับอารมณ์ความรู้สึกของผู้ฟังได้โดยสังเกตจากปฏิกิริยาที่แสดงออกมาเมื่อฟังเสียงประสานจากบทเพลงในระยะเวลาหนึ่ง (ศุภมิตร ประสบเกียรติ, 2560 : ออนไลน์)

ดังนั้น เวลาฟังดนตรี สมอทั้งซีกซ้ายและซีกขวาจะทำงานพร้อมกัน เพราะดนตรีมีทั้งความไพเราะ ให้ความรู้สึกสบาย ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกขวา ส่วนตัวโน้ตและจังหวะเคาะที่คล้ายกับการอ่านหนังสือแต่ละตัว ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกซ้ายซึ่งเกี่ยวกับเหตุผลและภาษา ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่เราจะเห็นคนที่มีความสามารถด้านคณิตศาสตร์และการคำนวณหลายคนมีความสามารถด้านดนตรีด้วย เช่น ไอน์สไตน์ โดยไอน์สไตน์ ได้กล่าวไว้ว่า ดนตรีมีส่วนช่วยขยายกระบวนการความคิดของเขา ทำให้เขามีความลุ่มลึกในการแก้ปัญหาที่พลิกแพลงต่าง ๆ เมื่อเขาจนปัญญาคิดแก้ปัญหาอะไรไม่ได้ เขาจะไปเล่นดนตรีไม่ว่าจะเป็นไวโอลินหรือเปียโน จากนั้นจะเริ่มแก้ปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อนได้ (วศิน วิเศษศักดิ์ดี, 2550: 21-32; วันชนะ ท่อชู, 2549: 34-37)

ผู้เขียนขอยกตัวอย่างการทบทวนวรรณกรรมจำนวน 5 ฉบับ ที่ให้เหตุผลสนับสนุนในประเด็นที่ว่า ดนตรีทำให้เกิดความสุขสงบ เกิดสมาธิ ช่วยปัญญา และสามารถช่วยเสริมสร้างความคิดจินตนาการที่ดีขึ้นได้ โดยผู้เขียนตีความตามปรัชญาที่แฝงไว้ สรุปได้ดังนี้

1. โอโชะ (2556) กล่าวว่า ระบบการศึกษาในโลกเป็นสิ่งที่ทำให้เราวนปัญหาไม่ทำงาน เป็นการทำให้มนุษย์เกิดความรอบรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่มีองค์ความรู้นั้นอยู่แล้ว ไม่ได้เกิดจากความคิดใหม่ การสอนซ้ำ ทำซ้ำ จากรุ่นสู่รุ่น เป็นกรอบครอบงำจินตนาการไว้ ทำให้มนุษย์ถูกตัดขาดจากเราวนปัญหา ระบบการศึกษาจึงลวนองอยู่กับความจำ ประเมินผลจากความจำ มิได้ประเมินผลผู้เรียนในเรื่องที่แสดงให้เห็นถึงเราวนปัญหา ตัวช่วยที่ทำให้เกิดเราวนปัญหานั้นคือการเจริญภาวนา

การเจริญภาวนา หรือ Meditation นี้ไม่ได้หมายถึงแค่การนั่งหลับตาทำสมาธิเท่านั้น หากแต่หมายถึงการฝึกสติรู้ตัว ฝึกตามรู้ ตามดูกาย ตามดูใจ เป็นการฝึกที่ทำให้คนเราสามารถ “ตอบสนอง” ต่อปัจจุบันขณะได้ เป็นสิ่งที่จะเยียวยาความเสียหายของเราวนปัญหาได้ การเจริญภาวนาที่ชาญฉลาดนั้น คือการนำสติเข้าไปในทุกอย่างที่ท่านทำ เวลาเดินก็เดินด้วยสติ เดินอย่างรู้ตัว เวลารับประทานอาหาร ก็รับประทานอย่างมีสติ รับประทานอย่างรู้ตัว ฝึการกระทำอย่างมีสติ เราวนปัญหาก็จะลดลงขึ้นมากจากการเจริญภาวนา

การเจริญภาวนา หมายถึง การก้าวออกมาจากความคิด มาเฝ้าดูอยู่ข้างนอก หากท่านหลุดเข้าไปในความคิด ท่านจะไม่เกิดปัญญา เพราะว่าท่านได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือที่ท่านใช้ ท่านถูกรอบและข้อจำกัดของเครื่องมือครอบท่านไว้ หากท่านออกมายืนอยู่ข้างนอก ท่านก็จะมีความรู้สึกตัว

ความเข้าใจเป็นเขาวนปัญญา เป็นสิ่งที่มีมาแต่กำเนิด การเจริญภาวนาเป็นการลับคมปัญญา ท่านจะแสดงออกมาด้วยความเข้าใจ เขาวนปัญญาจะมาตอนที่ท่านเผชิญหน้ากับสิ่งที่ยังไม่รู้ เป็นสิ่งที่ท่านไม่มีอยู่ในความจำเลย ไม่มีความรู้รู้เลย ไม่มีข้อมูลเก็บไว้เลย เมื่อท่านเผชิญหน้ากับสิ่งที่ยังไม่รู้ นั่นเป็นจุดที่ท่านต้องเด็ดขาด เขาวนปัญญาจึงเป็นความสามารถที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ใหม่ที่มาจากชีวิตของท่าน สมองเป็นแค่พาหนะเท่านั้น เขาวนปัญญาจากความรู้ตัว มาจากการเฝ้าดู เป็นพยาน เห็นความคิด ไม่หลุดไปในการคิด ให้ทิศทางกับความคิดได้ ดังนั้นแล้วการเจริญภาวนาจะนำเขาวนปัญญามาสู่ท่านมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นเขาวนปัญญาที่ไม่มีขีดจำกัด เป็นเขาวนปัญญาที่แผ่ขยาย การเจริญภาวนาจะทำให้ท่านมีชีวิตชีวามากขึ้น ใจต่อความรู้สึกมากขึ้น ชีวิตของท่านจะมีคุณค่ามากขึ้น

ผู้เขียนมีความเห็นว่า การเจริญภาวนามีด้วยกันหลายวิธี ซึ่งหนึ่งในนั้นคือการเล่นดนตรีหรือการฟังดนตรี ดนตรีคืออุบายในการเจริญภาวนาอย่างหนึ่งในฐานะที่ดนตรีเป็นศิลปวัฒนธรรมแขนงหนึ่ง ดนตรีถูกใช้เพื่อแสดงออกซึ่งอารมณ์ความรู้สึก รวมถึงความนึกคิดของมนุษย์ มาตลอดหลายยุคหลายสมัย นานพอ ๆ กับที่ดนตรีถูกนำมาใช้เพื่อการพัฒนาจิตใจโดยผ่านการปฏิบัติภาวนาสมาธิ โดยนำดนตรีมาสร้างเสียง เพื่อแสดงให้เห็นด้านตรงข้าม คือความเงียบ เพราะเสียงเป็นตัวที่ทำให้ความเงียบปรากฏขึ้น กล่าวคือ ดนตรี คือ สิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการเกิดดับของเสียง เป็นการปรากฏของเสียงสลับกับความเงียบ เสียงนำพาไปสู่ความเงียบ กล่าวคือ เมื่อเกิดเสียงขึ้น ไปกระทบกับประสาทซึ่งคือการรับรู้การได้ยิน ก็จะนำไปสู่การรับรู้ด้านตรงข้ามคือความเงียบ เป็นการใช้เสียงเป็นสื่อเพื่อรับรู้ถึงการเกิดและดับของเสียง ดนตรีทำให้ได้ฝึกสมาธิไปในตัวซึ่งก็คือสติปัญญานชนิดหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการเกิดดับ เข้าใจในอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ทนอยู่ไม่ได้ต้องเสื่อมและดับไป) อนัตตา (ความไม่มีตัวตน) นั่นคือไตรลักษณ์ความจริงแท้แห่งธรรมชาติ เป็นการฝึกความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เกิดภาวนาสมาธิ ทำให้เราเท่าทันอารมณ์ตัวเองมากขึ้น แม้แต่เวลาเล่นดนตรีเอง เราก็มีความสงบนิ่งกับการเล่นดนตรี แต่ทั้งนี้มักขึ้นอยู่กับสติปัญญาของผู้เสพย์โสตศิลป์นั้น ๆ ประกอบด้วย กล่าวคือ ขั้นแรก การฟังหรือ

การเล่นดนตรีทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งในระดับนี้ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ ขึ้นสอง เมื่อเกิดสมาธิแล้วปัญญาจึงเกิด ระดับนี้จะไม่สามารถตระหนักรู้ได้ง่ายทุกคน ขึ้นอยู่กับรากปัญญาเดิมและการฝึกฝน เมื่อเกิดสมาธิเพราะความสงบแล้วปัญญาจะผุดขึ้นมาเอง

2. สเตฟาน โบเดียน (2551) กล่าวว่า การฝึกปฏิบัติทางจิตทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเรลดลง ลดความดันโลหิตและคลอเรสเตอรอล ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง อายุยืน คนเราจะต้องมีสติอยู่ในทุกขณะจิต รู้ตัวอยู่ตลอดในทุกการกระทำ พัฒนาขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปเพื่อให้มองเห็นออกมาจากภายในถึงตัวตนที่แท้จริง เมื่อได้เจริญสติภาวนาได้มากพอประมาณประกอบกับการทำคุณงามความดี มีศีลธรรม เมื่อนั้นคือการตื่นรู้สู่แสงสว่างกลายเป็นพุทธะในที่สุด

จิน ไคลน์ ครูฝึกสอนนักสรีโวลิน กล่าวว่า การฝึกตนเหมือนกับการฟังเพลง เมื่อคุณฟังเพลง ความรู้ตัวของคุณจะเปิดกว้างและเปิดรับ จิตใจของคุณจะไม่แน่นหรือปรับแต่งในเสียงที่ได้ยิน การเปิดกว้างและยอมรับอย่างไร้ข้อแม้ เป็นอย่างเดียวกับจิตสำนึกที่เปิดรับทุกอย่างโดยปราศจากแรงต่อต้านหรือความชื่นชม เหมือนกับการยืนอยู่คนเดียวกลางทะเลทราย คุณจะไม่ได้ยินเสียงอะไรเลย นั่นคือความเงียบ ทันใดนั้นคุณก็รับรู้ถึงความนิ่ง คุณคือหนึ่งเดียวที่ได้ยินเสียงของตนเอง การที่ตระหนักได้ว่าไม่มีผู้ใดนอกจากตัวคุณเองเพียงหนึ่งเดียว นั่นคือสัญลักษณ์ของการเข้าถึงการฝึกตนในระดับสูง

การตื่นรู้ คือการเปลี่ยนแปลงของตัวตนของเราที่อยู่ในรูปแบบของความคิด ความรู้สึกที่ถูกจำกัดอยู่ในหัว ไปสู่ความว่างที่ไร้รูปแบบและไร้กรอบ และนำไปสู่ความรู้สึกที่ว่า ทุกสรรพสิ่งคือความว่าง ไม่มีสิ่งใดเป็นอนิจจัง การตัดขาดจากภาพมายา อารมณ์ และความรู้สึกเท่านั้นที่จะสามารถทำให้เกิดการตื่นรู้ขึ้นมาได้ แต่ต้องเข้าใจในที่นี้ให้ชัดเจนว่า การทำให้ธรรมชาติแห่งพุทธะเป็นรูปร่างขึ้นมานั้น ไม่ได้หมายความว่าเราจะกลายเป็นคนวิเศษมากขึ้นกว่าเดิม มีชีวิตได้ตรงตามความประสงค์ของตัวเองและคนอื่นได้มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม แต่มันเป็นเรื่องของการรู้ตัวตนเป็นอิสระ เป็นเรื่องของการอยู่กับความว่างที่มีอยู่เดิมในตัวของคุณ เมื่อความจริงแท้ของคุณเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา คุณจะมีชีวิตอยู่โดยปราศจากความขัดแย้งหรือความรู้สึกต่อต้านในทุก ๆ เรื่องของชีวิต รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาแล้วเผชิญหน้ากับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาด้วยความเบิกบาน ชีวิตที่ตื่นรู้คือความเรียบง่าย ความสุข สันติสุข และจิตใจที่สงบ

3. จอห์น เลน (2556) กล่าวว่า ศัตรูของความเยียบมืออยู่สองอย่าง คือ การแทรกแซงความสงบของจิตใจโดยปัจจัยภายนอก ได้แก่ มลภาวะทางเสียง และปัจจัยภายในซึ่งเกิดจากความฟุ้งซ่านในจิตใจเรานั้นเอง โดยกิจกรรมที่สามารถสร้างความสงบได้ คือ การใช้เวลาว่างจัดสวน การจัดดอกไม้ การบรรเลงหรือการฟังดนตรี การทำอาหาร เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ทำให้เราพ้นไปจากความอึดที่กวนวายของโลก และความเยียบสงบจะทำหน้าที่บำบัด ซึ่งคือการฝึกทำให้สงบไปในตัว เมื่อเกิดความสงบแล้วจะอยู่ที่ใดก็สงบได้ ฝึกมองอย่างช้า ๆ ฟังอย่างช้า ๆ ทำทุกอย่างให้นานกว่าเดิม จะเกิดความนิ่ง ความระมัดระวัง ความพร้อมที่จะรับ ปัญญาความรู้สึก ความไม่เร่งร้อน ความเนิบช้า การรู้จักทบทวน เป็นการสร้างความเชื่อมโยงที่มีความหมายอย่างแท้จริงกับผู้คน วัฒนธรรม การงาน อาหารและทุกสิ่ง ดังนั้น ความสงบคือเชือกมัดกันเครื่องกวนใจ และความช้าเป็นยารักษาชีวิตในกระแสความเร่งรีบ

โดยในหนังสือได้ยกตัวอย่างผลงานทางดนตรีที่ทำให้เกิดความสงบ ได้แก่ ผลงานดนตรีของอาร์โว พาร์ธ ชื่อ Spiegel im Spiegel และผลงานซึ่งทรงพลัง เร้นลับ เนิบช้าไม่แพ้กัน ของ โซเมอิ ซาโตะ คีตกวีชาวญี่ปุ่น ประตูลู่อันันตภาวะ (A Gate into Infinity) อนึ่ง ผลงานชั้นเลิศด้านความคิดและศิลปะหลาย ๆ ชิ้น เกิดขึ้นในความเยียบและความวิเวก ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของจินตนาการและญาณหยั่งเห็น

อีกวิธีหนึ่งที่จะปลดปล่อยตัวเราออกจากความวุ่นวายคือการปฏิบัติภาวนา ซึ่งสติเฟิน แบทซ์เลอร์ ปราชญ์ทางพุทธศาสนากล่าวว่า “การเจริญสติคือการใช้ผัสสะที่ลึกซึ้งมองเข้าไปในทุกประกายของสี ทุกจังหวะของเสียง” การปฏิบัติภาวนาเป็นเรื่องของทักษะทางจิตมากกว่าเป็นวิธีการ เป็นวิธีมากกว่ากระบวนการ คล้ายกับการทำงานของนักดนตรีที่ซึ่งโน้มนำจิตไปสู่การภาวนา เป็นหัวใจการสอนและการปฏิบัติของพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นความสงบสุขของจิต เมื่อจิตนิ่งไม่วอกแวก เรา จะเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นอยู่จริง จิตที่วุ่นวายก็จะได้อยู่กับความสงบ ทำให้เกิดปัญญาเห็นความคิด อารมณ์ และกิจกรรมทางจิตที่แผ่ส่ายเข้ามา นี่คือการเห็นที่ปลอดจากอคติ จากความอยากและอวิชชาทั้งหลาย

ความเยียบ ความวิเวก และความเนิบช้า หมายความว่ามากกว่าการไร้เสียง การไม่มีผู้อื่นอยู่ด้วย หรือการไม่มีความเร่ง แต่หมายรวมถึงสิ่งที่เกิดจากรากทั้งสามนี้ ได้แก่ การภาวนา แรงดลใจ ความนิ่ง ความเบิกบาน ความว่าง ความสร้างสรรค์

ความสบายใจ และการสดุดี แต่ละอย่างเหล่านี้มีสรรพคุณเป็นยาต้านความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวาย และความจุกจิกอยู่กับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในยุคปัจจุบัน

ความเจียบสงบสัมผัสสัมพันธ์กับเราได้หลายวิธีต่าง ๆ กันไป เป็นบางสิ่ง บางอย่างที่ทำให้ความสงบ เป็นที่พึงใจ หรืออาจนำเราไปสัมผัสกับความลึกซึ้งด้านใน ซึ่งเลื่อนไหลไม่ทันสังเกตในชีวิตประจำวันอันวุ่นวาย เป็นแหล่งแห่งความสุข เป็นแรงบันดาลใจให้เกิดศิลปะ วรรณกรรม หรือดนตรี และเพราะมันปลูกเราให้อยู่กับ ปัจจุบันขณะ ซึ่งจะสัมผัสได้อย่างเต็มเปี่ยมก็ด้วยจิตที่เป็นอิสระจากการคาดคะเนล่วงหน้า ปฏิสัมพันธ์นี้อาจเป็นที่มาของความแจ่มกระจ่างอย่างอัศจรรย์

4. สม สุจิรา (2553) กล่าวว่า พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า นตฺธิ ปญญาสมา อาภา แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี “ปัญญา” เท่านั้นที่จะทำให้เราค้นพบความจริง แท้แห่งจักรวาล คนที่จิตนิ่ง อยู่ในสภาวะที่เป็นระเบียบ เวลาภายในจิตจะเดินช้า เมื่อเทียบกับเวลาภายนอก คนกลุ่มนี้จะใจเย็น มีสติ มีสมาธิ เมื่อจิตของคนเข้าสู่สมาธิจนถึงจุดตกตมาม สรรพเสียงจะดับไป แม้แต่ฟ้าผ่าก็ไม่ได้ยิน โดยเคยเกิดขึ้นกับ ไอน์สไตน์หลายครั้ง อาทิ ขณะที่ไอน์สไตน์กำลัง่วนอยู่กับการคิดสูตรฟิสิกส์ เกิดเสียงระเบิดดังขึ้นอย่างรุนแรง เพื่อนักวิทยาศาสตร์พากันขวัญเสีย ในขณะที่ไอน์สไตน์ไม่ได้ยินเสียงเหล่านั้นเลย

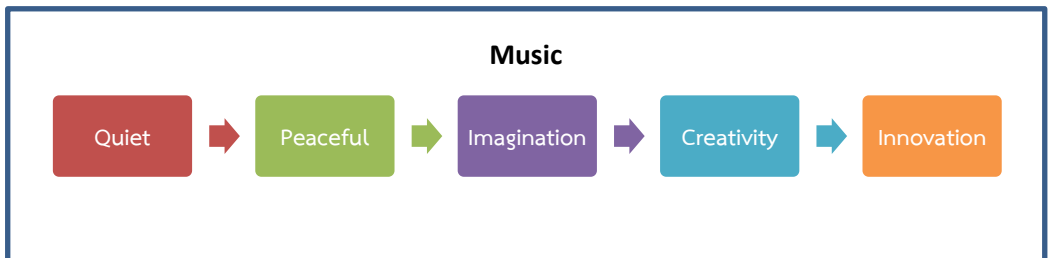
จนต่อมาในวันที่ไอน์สไตน์คิดค้นทฤษฎีสัมพันธภาพทั่วไปได้ วันนั้นไอน์สไตน์เล่นเปียโนไป หยุดไป ในระหว่างที่หยุดก็จะจดบันทึกอะไรบางอย่าง ไอน์สไตน์เล่นเปียโนสลับกับการจดบันทึกชั่วระยะหนึ่งพลางพูดว่า “พบอะไรบางอย่างที่วิเศษมาก เป็นความคิดที่น่าพิศวง” หลังจากนั้นไอน์สไตน์ซึ่งตัวเองในห้องทำงานนานถึงสองสัปดาห์ ในที่สุดไอน์สไตน์ก็ออกมาพร้อมกระดาษสองแผ่นแล้วยื่นให้เอลซ่า ภรรยาดู แล้วบอกว่า “นี่ไง ทฤษฎีสัมพันธภาพ” ไอน์สไตน์คิดค้นทฤษฎีสัมพันธภาพที่ทำให้เขาเป็นนักวิทยาศาสตร์หมายเลขหนึ่งของโลก

ไอน์สไตน์ ได้กล่าวไว้ว่า ดนตรีมีส่วนช่วยขยายกระบวนการความคิดของเขา ทำให้เขามีความลุ่มลึกในการช่วยแก้ปัญหาที่พลิกแพลงต่าง ๆ เมื่อเขาจนปัญญาคิดแก้ปัญหาอะไรไม่ได้ เขาจะไปเล่นดนตรีไม่ว่าจะเป็นไวโอลินหรือเปียโน จากนั้นจะเริ่มแก้ปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อนได้ ดังนั้น ทำให้เห็นได้ว่าดนตรีมีส่วนช่วยทำให้ไอน์สไตน์เกิดความสงบ มีสติ มีความคิดและจินตนาการ จนสามารถคิดค้นสิ่งที่ยับยั้งอย่างทฤษฎีสัมพันธภาพขึ้นมาได้

5. สุวิทย์ เมษินทรีย์ (2550) กล่าวว่า โลกมนุษย์ได้เปลี่ยนแปลงหรือวิวัฒนาการมาโดยตลอด ผ่านยุคแต่ละยุคที่มีจุดเน้นต่างกัน โดยผ่านจากยุคที่เน้นความรู้ทางโลก เพื่อเข้าสู่ยุคที่เน้นความรู้ทางธรรมร่วมกันไป เพื่อให้มนุษย์มีความเมตตา ความรัก และรู้จักแบ่งปันกันและกัน ถ้าจะมีชีวิตด้วยความเจริญก้าวหน้าไปในโลกที่เต็มไปด้วยความผันแปร จะต้องสร้างความเข้มแข็งเป็นพื้นฐาน โดยเริ่มจากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติ เพื่อสร้างความเข้มแข็งหรือมีภูมิคุ้มกันตัวเองทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านวัตถุ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านวัฒนธรรม ก่อให้เกิดความสมดุลและพร้อมรับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

ในแต่ละยุคของอารยธรรมหรือวิวัฒนาการของสังคม มนุษย์ได้ผสมผสานวิถีในแต่ละยุค ทั้งสังคมเกษตร สังคมอุตสาหกรรม สังคมความรู้ปะปนกันไป ซึ่งในที่สุดแล้วความมั่งคั่ง มิได้หมายถึงความมั่งคั่งด้านวัตถุอย่างเดียว แต่หมายรวมถึงความร่ำรวยด้านคุณธรรมด้วย จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า มนุษย์ที่แท้ คือมนุษย์ที่เพียบพร้อมทั้ง “ความรู้” คู่ “คุณธรรม”

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 1 ความเชื่อมโยงระหว่างความเงียบสงบ ความคิดจินตนาการ และดนตรี
(ที่มา : วิรุณ ตั้งเจริญ, 2555)

บทสรุป

ดนตรีมีส่วนในการช่วยพัฒนาศักยภาพประสาทของมนุษย์ โดยไปช่วยสร้างสะพานและเส้นทางสู่ความคิด การเรียนรู้ในสมองของมนุษย์ อีกทั้งยังช่วยพัฒนาอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ให้มีแนวโน้มที่ดี รวมถึงช่วยให้เกิดความสงบภายในจิตใจได้อีกด้วย ซึ่งผู้เขียนมีความเห็นว่า กิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายและเกิดความสุขสงบของจิตใจ เกิดขึ้นได้จากกิจกรรมที่หลากหลายขึ้นอยู่กับพื้นฐานความชอบหรือจริตของแต่ละบุคคล บางคนชอบเต้นรำ บางคนชอบร้องเพลง บางคนชอบปลูกต้นไม้ บางคนชอบเย็บปักถักร้อย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ก็ถือเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการผ่อนคลายได้ทั้งสิ้น ซึ่งดนตรีถือเป็นสิ่งหนึ่งหรือกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดความสุขสงบ เกิดสมาธิ เชาวปัญญา และสามารถช่วยเสริมสร้างความคิดจินตนาการที่ดีขึ้นได้

อนึ่ง ดนตรีเป็นกระบวนการฝึกทักษะและสามารถหันเหความสนใจจากสิ่งเร้าภายนอกในการฝึกการผ่อนคลายได้ ดนตรีจะถูกเริ่มต้นด้วยกระบวนการทำงานในพื้นที่ของสมองบางส่วนที่สำคัญให้จดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ ช่วยป้องกันจิตใจจากความสับสน และเสริมสร้างสมาธิและการผ่อนคลาย ความสุขสงบของจิต จะทำให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ชัดลง เพราะไม่เกิดความวุ่นวาย มีเวลาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง เห็นถึงแก่นแท้อย่างแจ่มแจ้ง และเมื่อได้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ แล้ว จึงเกิดการรู้แจ้ง มีสติในการดำเนินชีวิต ใช้ปัญญาอย่างมีเหตุมีผล เตรียมพร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ในกรณีนี้ถือว่าสมาธิยังให้เกิดปัญญา ดังคำกล่าวที่ว่า "สมาธิปริภาวิตา ปัญญามหปผลา โหติ มหานิสสา" แปลว่า สมาธิเป็นเครื่องหนุนปัญญา แต่ถึงอย่างไรก็ตาม เมื่อมนุษย์มีสติ สมาธิ ปัญญาแล้ว ควรควบคู่กับคุณธรรม คือศีล สิ่งเหล่านั้นจะต้องประสานเชื่อมโยงกัน นั่นก็คือหนทางแห่งการดับทุกข์ (มรรค) ถึงจะได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ที่แท้โดยสมบูรณ์

บรรณานุกรม

- จอห์น เลน. (2556). **พลังความเงียบ เปิดพื้นที่เพื่อสร้างสรรค์**. แปลโดย สดใส ชันติวรพงศ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สวนเงินมีมา.
- โจเซฟ อีเกอร์. (2550). **ไวโอลินของไอน์สไตน์**. แปลโดย จิตราภรณ์ ตันรัตนกุล. กรุงเทพฯ: มติชน.

- ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรขา.(2549). **ดนตรีบำบัด**. [ออนไลน์] ได้จาก:
<http://www.happyhomeclinic.com/a06-musictherapy.htm>.
[สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2562].
- นาคยา หงส์ศิลา. (2549). ความเป็นมาของดนตรีบำบัด. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์**. 11(1), 57-58.
- ผกาพรรณ บุญดิเรก. (2548). ดนตรีบำบัด. **วารสารศิลปกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ**. 1(1), 26-28.
- รักชนก ภัคดิโพธิ์. (2550). ผลของดนตรีบำบัดต่อความเครียด อาการคลื่นไส้ ขย้อนและอาเจียนในผู้ป่วยสตรีมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์ที่ได้รับเคมีบำบัด. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสตรีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**.
- วศิน วิเศษศักดิ์ดี. (2550). องค์ประกอบของดนตรีไทยที่เป็นปัจจัยสู่งานออกแบบ ตกแต่งภายในสถานดนตรีบำบัด. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาการออกแบบภายใน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร**.
- วันชนะ ท่อชู. (2549). ผลของดนตรีบำบัดต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุนบ้านบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์: **การศึกษาเปรียบเทียบดนตรีบำบัดแบบพุทธกับแบบนិเวจ**. รายงานการศึกษาอิสระ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ความงามและสุขภาพ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิรุณ ตั้งเจริญ. (2555). ศิลปกรรมร่วมสมัย: การเรียนรู้และสร้างสรรค์. **วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ**. 14(1), 14-20.
- ศุภมิตร ประสบเกียรติ. (2560). **ดนตรีบำบัด**. [ออนไลน์]. ได้จาก:
<http://blog.mcp.ac.th/?p=55060>. [สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2562].
- สเตฟาน โบเดียน. (2551). **ตื่นรู้สู่แสงสว่าง**. แปลโดย พรศักดิ์ อูร์จฉัทชัยรัตน์. กรุงเทพฯ: แมคกรอ-ฮิล.
- สม สุจิรา. (2553). **ไอน์สไตน์พบ พระพุทธเจ้าเห็น**. พิมพ์ครั้งที่ 70. กรุงเทพฯ: อมรินทร์.
- สุวิทย์ เมษินทรีย์. (2550). **โลกพลิกโฉม: ความมั่งคั่งในนิยามใหม่**. กรุงเทพฯ: สยาม เอ็น แอนด์ บี พับลิชชิง.

โอโหะ. (2556). **เขาวนัปัญญา**. แปลโดย ประพนธ์ ผาสุขยัต. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพฯ: พรีเมียมด์ พับลิชชิ่ง.

Muggli, Michele. (2002). **Music Therapy and Autism in Children**.
[Online]. Available from: <http://dubinserver.colorado.edu/prj/mmu/index/html>. [29 February 2020].