

พระพุทธศาสนาแนะนำให้ชาวพุทธ รักษาสุขภาพกายและใจอย่างไร

(คัดจากคำถาม-คำตอบประจำเดือนสิงหาคม 2550)

ดร.ปฐมพงษ์ โพธิ์ประสิทธิ์นันท์

คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามที่ผู้จัดรายการวิทยุชื่อ ‘นานาสาระจากมหาวิทยาลัยมหิดล’ ได้สัมภาษณ์ผมออกอากาศทางสถานีวิทยุ 6 สถานีในเครือเมื่อต้นเดือนกรกฎาคม 2550 กล่าวคือ:

1). สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพฯ AM 819 KHz ออกอากาศในช่วงรายการ “ใส่ใจชีวิต” จันทร์ – ศุกร์ เวลา 13.00 – 14.00 น.

2). สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี 71240 FM 94.25 MHz และ online สด ทาง www.prd.go.th อังคาร เวลา 10.10 – 10.45 น.

3). สถานีวิทยุกระจายเสียง 909 สำนักงานพัฒนาภาค 2 หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการทหารสูงสุด จ.สกลนคร 47000 AM 837 KHz วันพฤหัสบดี เวลา 14.00 - 14.30 น.

4). สถานีวิทยุกระจายเสียง 912 หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการทหารสูงสุด อ.เมือง จ.นราธิวาส 96000 AM 756 KHz วันพฤหัสบดี เวลา 21.35 – 22.00 น.

5). สถานีวิทยุกระจายเสียง 914 สำนักงานพัฒนาภาค 3 หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการทหารสูงสุด อ.แม่จัน จ.เชียงราย 57110 AM (พิเศษ) 1179 KHz / AM (ภาคปกติ) 1395 KHz วันเสาร์ เวลา 17.30 – 18.00 น. (ความยาว 25 นาที) และ FM 100.25 MHz,

6). สถานีวิทยุกระจายเสียง 921 หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการทหารสูงสุด อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์ 67120 AM 972 KHz / FM 99.0 MHz อาทิตย์ เวลา 17.30 – 18.00 น.

ทั้งนี้ โดยการประสานงานของฝ่ายประชาสัมพันธ์ของกองกลาง สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เขียนได้สรุปคำตอบจากคำให้สัมภาษณ์สั้นๆ กะทัดรัดเพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจง่าย ๆ ส่วนที่เหลือเป็นคำถามที่ผู้อ่านส่งมาตามปกติทางอีเมลล์

คำถามที่ ๑: ในฐานะที่ท่านอาจารย์สอนวิชา 'จรรยาบรรณแพทย์-พยาบาล' และวิชา 'พระพุทธศาสนากับการรักษาโรค' ที่มหาวิทยาลัยมหิดล อยากให้ท่านอาจารย์อธิบายถึงความสำคัญของการศึกษาพระพุทธศาสนาในหลักสูตรแพทยศาสตร์ในปัจจุบันค่ะ?

คำตอบ: พูดยังตามความจริงนะครับ หลักคำสอนของพระพุทธศาสนากำลังมีความสำคัญมากยิ่งขึ้นทั้งในการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและบำบัดรักษาผู้ป่วย ด้วยขณะนี้ทั้งในยุโรปและอเมริกา มีนักวิทยาศาสตร์หรือนายแพทย์หลายคนได้ท้าวใจและมีข้อพิสูจน์จากการทดลองหลายหนแล้วว่า การสวดมนต์, การฝึกสมาธิเพื่อทำจิตให้สงบ และการฝึกวิปัสสนาซึ่งเป็นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่สอนกันทั่วไปสามารถ 1.ทำให้คนทั่วไปมีสุขภาพกายและจิตดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ 2.สามารถช่วยบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคต่างๆ ได้เป็นจำนวนมาก

โดยเฉพาะการฝึกสมาธิ โรงพยาบาลหลายแห่งได้นำเอาไปให้คนป่วยปฏิบัติอย่างจริงจังควบคู่ไปกับการรักษาตามแบบแผนใหม่ แต่กระนั้นก็ตาม วงการแพทย์ไทยเองก็ยังไม่พากันตื่นตัวเท่าที่ควร ทุกวันนี้ถ้าพิจารณาวิธีรักษาคนไข้ของนายแพทย์ไทยแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ กล่าวคือ:-

กลุ่มที่หนึ่ง ไม่ค่อยสนใจเอาหลักพระพุทธศาสนาไปใช้เท่าไร เน้นการ '**รักษาตามอาการ**' ที่ฝรั่งเรียกว่า Symptomatic treatment ซึ่งเป็นวิธีรักษาแบบตะวันตกทุกๆ ไปในปัจจุบัน กล่าวคือไม่ค่อยสนใจสภาพแวดล้อมทางบ้านคนป่วยเท่าไร พอคนป่วยมาถึงโรงพยาบาลก็ตรวจสุขภาพทั่วไปแล้วก็รักษาโรคกันตามอาการแล้วก็ส่งกลับ คนป่วยก็จะแวะเวียนกลับมาโรงพยาบาลอีกซ้ำแล้วซ้ำเล่า เช่น กรณีผู้ป่วยติดยา เมื่ออยู่โรงพยาบาล มีคนดูแลเอาใจใส่อย่างดี ทั้งแพทย์ทั้งพยาบาล สภาพแวดล้อมในโรงพยาบาลก็เอื้ออำนวย ทำให้สภาพจิตผู้ป่วยได้รับการฟื้นฟูและบำบัดไปด้วย แต่เมื่อกลับบ้าน สภาพแวดล้อมบ้านยังเป็นแบบเดิมๆ อยู่ ในที่สุดก็ติดยาได้ซ้ำๆ ซากๆ

กลุ่มที่สอง แนะนำให้คนป่วยฝึกสมาธิ, สวดมนต์หรือเจริญวิปัสสนาบ้าง แต่ก็แค่ถือว่าเป็นกิจกรรมพิเศษ (extra-activities) เท่านั้น หมายความว่าคนป่วยจะทำก็ได้ไม่ทำก็ได้ ทางโรงพยาบาลไม่ได้บังคับ แพทย์กลุ่มนี้จะให้คำแนะนำคนป่วยกว้างๆ ทำนองว่าการฝึกสมาธิก็ดี การสวดมนต์ก็ดี มีประโยชน์ ถ้ามีเวลาก็อยากให้ปฏิบัติบ้าง หมอจำพวกนี้พอมีในสังคมไทยบ้าง หากแต่ไม่มากเท่าไร

กลุ่มที่สาม ก็คือเอาหลักพระพุทธศาสนาไปใช้เป็นส่วนหนึ่งหรือขั้นตอนหนึ่งของการรักษา หมายความว่า ระหว่างที่มีการเอาวิชาการแพทย์สมัยใหม่ไปรักษา ก็แนะนำให้คนป่วยปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะการฝึกสมาธิและสวดมนต์ไปด้วย พร้อมกันนั้น ก็มีหมอที่ดูแลรักษาอาการติดตามดูแลและประเมินผลอย่างใกล้ชิด ไม่ได้ถือเป็นการพิเศษดังข้อ 2 หากแต่ถือเป็นส่วนขั้นตอน (step) ในการรักษาเลยทีเดียว

หมอกกลุ่มที่ 3 นี้มีน้อยมากในสังคมไทย ทั้งๆ ที่การปฏิบัติธรรมเช่น สวดมนต์, เจริญสมาธิ, ทำจิตให้ผ่องใส, การเจริญวิปัสสนา ฯลฯ หรือพูดง่ายๆ ก็คือการพัฒนากุศลจิต (กันมิให้อกุศลจิตครอบงำ) ล้วนแต่มีผลทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นทั้งนั้น และแม้ว่าเราจะรู้ความจริงอย่างนี้ จนเรามีภาชิตว่า 'จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว' ซึ่งมาจากพุทธภาชิตว่า *มโนปุพฺพคฺมา ธมฺมา มโนเสฐฺรา มโนมยา* (ขุ.ธมฺม. 25/11/15) แต่เราก็ยังไม่ได้เอาใจใส่ต่อหลักพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง

ผมแนะนำนักศึกษาแพทย์ที่มหิดลทั้งรามธิบดีและศิริราชบ่อย คือให้ใช้เวลาศึกษาพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น อยากเห็นกลุ่มที่ 3 เพิ่มมากยิ่งขึ้นในประเทศไทย แต่ก็ไม่ทราบว่าจะมีคนสนใจก็มากน้อย ที่จริง มหาวิทยาลัยมหิดลก็มีตัวอย่างนายแพทย์หรือแพทย์หญิงที่ตระหนักถึงหลักพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีแก่แพทย์รุ่นหลังๆ อยู่จำนวนมาก ขอยกตัวอย่างที่ผมรู้จักเช่น ศ. นพ.อวย เกตุสิงห์, ศ.นพ.ประเวศ วะสี, ศ.พญ.ชนิกา ตู้จินดา, ศ.พญ.สดีใจ เวชชาชีวะ เป็นต้น ตัวอย่างแพทย์ผู้เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง โดยเฉพาะท่านศ.พญ.สดีใจ เวชชาชีวะ นั้นจัดรายการวิทยุธรรมะอยู่ประจำฉบับนี้ ควรที่แพทย์รุ่นหลังๆ จะยึดเป็นแบบอย่าง แต่ผมก็ยังไม่วินิจฉัยว่าจะมีเพิ่มขึ้นก็มากน้อย ทางที่ดี น่าจะเพิ่มคณะแพทยศาสตร์เชิงพุทธ (Faculty of Buddhist Medicine) ขึ้นมาอีกสักคณะในประเทศไทยถ้าเป็นไปได้

คำถามที่ 2: ท่านอาจารย์พอจะสรุปได้มั๊ยคะว่าวงการแพทย์ไทยจะสามารถนำหลักพระพุทธศาสนามาใช้ในการรักษาโรคได้อย่างไรบ้าง?

คำตอบ: ถ้าพูดถึงหลักคำสอนของพระพุทธ เจ้าที่มีต่อการรักษาโรค ต้องบอกว่ามีหลายระดับ ก็แล้วแต่โรคด้วย ผลวิจัยของฝรั่งบอกไว้จำเพาะเจาะจงต่อโรค เช่น ช่วยรักษาโรคมะเร็ง, โรคความดันเลือดสูง, โรคกระเพาะ ฯลฯ แต่มองโดยภาพรวมทุกๆ ไป ไม่ใช่ประเด็นจำเพาะเจาะจงต่อโรคชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นการเฉพาะ ผมอยากอธิบายสรุปเป็นประเด็นกว้างๆ ดังนี้

1. ส่วนตัวแพทย์และพยาบาลเองต้องมีจรรยาบรรณแพทย์พยาบาลตามหลักพระพุทธศาสนา ให้ได้ จรรยาบรรณดังกล่าวนี้ต้องศึกษาควบคู่ไปกับจรรยาบรรณแพทย์ตะวันตกไปด้วย ซึ่งคิดว่าสถานศึกษาต่างๆ ที่มีอาจารย์สอนจรรยาบรรณแพทย์จะต้องสามารถสรุปหลักจรรยาบรรณต่างๆ ไปให้ทราบได้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่าคนที่จะเป็นแพทย์พยาบาลต้องมีจรรยาบรรณ 5 ประการคือ

1. *ปฏิภโล โหติ เกสชฺชํ สฺวิธาตุ* ชำนาญเวชศาสตร์ คือเรียนรู้วิชาแพทย์ให้ถึงแก่น
2. *สฺปฺปายาสฺปฺปายํ ชานาติ อสฺปฺปายํ อปเนติ สฺปฺปายํ อฺปนนาเมติ*

ทราบอาการผู้ป่วยว่าจะสบายหรือไม่สบายอย่างไร พร้อมกันนั้นก็นำสิ่งที่เป็นเหตุไม่สบายออกจากผู้ป่วยได้ รู้จักนำสิ่งที่สบายไปให้ผู้ป่วยได้

- 3.เมตตาจิตโต คิลานํ อูปกฐาติ ใน อามิสฺนฺตโร ดูแลด้วยเมตตาจิต ไม่ใช่เห็นแก่อามิส
- 4.อเชคฺคุฉี โหติ ไม่แสดงอาการรังเกียจ อุจจาระหรือปัสสาวะผู้ป่วย
- 5.ปฏิพล โหติ คิลานํ กาเลน กาลํ ฌมฺมียา กถาย สนฺทสฺเสตุ พุทฺจาปลุกกําลังใจให้คนไข้สบายใจด้วยธรรมะ

เราจะเห็นว่าจรรยาบรรณแพทย์ข้อที่ 5 นั้นเน้นให้คนเป็นแพทย์พยาบาลต้องรู้จักหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาในระดับที่สามารถอธิบายให้คนไข้ได้รู้ตามและปฏิบัติได้

แต่ในข้อเท็จจริง วิชาพระพุทธศาสนาไม่มีบรรจุในหลักสูตรให้แพทย์เรียนเลย สักแต่เรียนวิชาพื้นฐานกันทั้งนั้น ส่วนใครจะจบแล้ว ไปค้นต่อหรือไม่เป็นความสนใจส่วนบุคคล หากเกี่ยวกับหลักสูตรแพทย์ใดๆ ไม่เลย เราจึงคาดหวังไม่ได้ว่าแพทย์ของไทยจะสามารถอธิบายธรรมให้คนไข้ผ่านคลายได้ทุกคนเพราะยังไม่มีกระบวนการวิชาพระพุทธศาสนาเข้าสู่การแพทย์อย่างจริงจัง

2.ส่วนตัวคนไข้เองหรือประชาชนทั่วไป เราสามารถนำหลักพระพุทธศาสนาไปใช้ได้ทั้งในการป้องกันและรักษาโรค พระพุทธเจ้าทรงเน้นว่าโรคมีสองอย่างคือโรคทางกายและโรคทางใจ

โรคทางกายจะต้องอาศัยวิธีการป้องกันที่เรียกว่า **กายภาวนา** หมายถึงการดูแลสุขภาพโดยทั่ว ไปทางกาย เช่น ระวังระวังอาหารที่มีเชื้อโรคต่างๆ, รับประทานอาหารที่มีสุข ลักษณะ, รู้จักรับประทานอาหารที่พอเพียง คือรู้จักประมาณ, การรู้จักออกกำลังกายต่างๆ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ พระพุทธศาสนาก็ส่งเสริม เพราะเป็นเรื่องการพัฒนาทางกาย ทั้งนี้ รวมทั้งการรักษาศีลทางกายและวาจาด้วย ถ้าชาวพุทธรู้จักปฏิบัติกายภาวนาอย่างเหมาะสมก็ป้องกันโรคทางกายได้

ส่วนโรคทางใจหรือโรคจิตนั้น ศัพท์ทางการแพทย์สมัยใหม่ระบุว่า มีหลายประเภท เรียกตามอาการและสาเหตุที่แตกต่างกัน เช่น anxiety states, observationalism, hysteria, depression, mania and hypomania, schizophrenia, paranoia, delirium, dementia, mental deficiency, psychopathic states เรียกเรียมๆ ว่า mental illness (ความเจ็บป่วยทางจิตหรือเรียกสั้นๆ ว่า 'โรคจิต')

โรคจิตเหล่านี้ทั้งหมดแพทย์พยายามหาสาเหตุอยู่มาหลายทศวรรษ จนในที่สุด ก็มาสร้างเป็นทฤษฎีว่าส่วนมากเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตทำให้คนเป็นโรคจิต เช่น คนรักหนีจาก, ญาติป่วยและเสียชีวิต, การสูญเสียโดยไม่คาดฝัน ฯลฯ บรรดาโรคจิตเหล่านี้ที่จริงคนไทยก็เป็นกันมากขึ้น

แต่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นานแล้วว่าโรคจิตทุกอย่างที่กล่าวถึงเหล่านี้มันเกิดมาจากกิเลส 5 กอง ที่เรียกกันว่านิวรณ์หรือนิวรณ์ธรรมหรือที่ศัพท์ในวิสุทธิมรรคเรียกว่า ‘ปริยฐานกิเลส’ ซึ่งหมายถึงกิเลส ที่กลุ่มรุ่มทำร้ายจิตใจคนทุกๆ วันตั้งแต่เช้าจรดเย็น กิเลสทั้ง ๕ นั้นได้แก่

1. **กามฉันท** การกรุ่นคิดในเรื่องกาม ทั้งคิดเองและมีคนหรือสื่อกระตุ้นให้คิด เช่น ครอบงำคิด หมกมุ่นเรื่องเซ็กซี่มากๆ ทำให้คนจำนวนมากกลายเป็นพวกผิดปรกติขึ้นมาได้

2. **พยาบาท** ความโกรธหรือการผูกใจเจ็บ ทั้งคิดโกรธขึ้นมาเองหรือมีคนกระตุ้นให้โกรธทั้งที่บ้านหรือที่ทำงาน เมื่อมีปัจจัยให้เกิดความโกรธบ่อยๆ อารมณ์ก็หงุดหงิดเป็นโรคจิตได้

3. **ถีนมิทธะ** ความเชื่องซึมหดหู่ อันเกิดจากปัจจัยต่างๆ หากมีเป็นระยะเวลาช้านานก็สามารถทำให้เกิดโรคจิตประเภทใดประเภทหนึ่งได้

4. **อุทธัจจกุกกุกจะ** ความคิดฟุ้งซ่านและกระวนกระวายใจ หมายถึงการคิดเรื่อยเปื่อย ล่องลอย ไม่มีขอบเขต กระทั่งกลายเป็นโรคประสาท คนคิดฟุ้งซ่าน มีทั้งเป็นคนที่กรรมสร้างให้มีนิสัย วิตกจริต มาแต่กำเนิด มีทั้งประเภทคนทั่วไปที่ประสบเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต

5. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย โดยเฉพาะสงสัยในพระรัตนตรัย กฎแห่งกรรม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทำให้คนที่มีวิจิกิจฉามากๆ ไม่สนใจปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ ทำบุญกุศล ไม่สวดมนต์ ฯลฯ หรือบางทีทำก็สักแต่ทำตามประเพณี ในที่สุด เมื่อปัญหาหลุมรุ่มก็ไม่สามารถระคองจิตไว้ได้ ซึ่งสามารถทำให้ง่ายต่อการเป็นโรคจิต เมื่อเจอแรงกดดันต่างๆ

กิเลสทั้ง 5 เหล่านี้เองที่กดดันให้คนเป็นโรคจิตต่างๆ นานา พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นมาตั้งแต่ 2500 กว่าปีมาแล้ว ระหว่างที่วิชาจิตวิทยา ยังไม่ได้ก่อกำเนิดมาด้วยซ้ำ คนที่เป็นโรคจิตทุกคนบนโลกนี้ ล้วนแล้วแต่ได้รับแรงกดดันมาจากนิวรณ์ 5 ทั้งสิ้น อาการโรคจิตเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อนิวรณ์ข้อใดข้อหนึ่ง เกิดขึ้นและทับถมในจิตอยู่มากๆ โดยที่คนเองก็ไม่รู้ตัว

ที่สำคัญ คนเราที่เป็นโรคจิตก็ไม่เคยยอมรับว่าตัวเองเป็นด้วยซ้ำ บางคนเป็นมาก บางคนเป็นน้อย แต่ที่สำคัญก็คือคนเป็นโรคจิตมักแสดงอารมณ์ที่สะท้อนให้เห็นถึงความไม่มีความสุขด้วยพฤติกรรมทางกายและวาจาออกมาให้เห็นบ่อยๆ เช่น มีรสนิยมทางเพศแปลกกว่าปรกติ เช่น ชอบมีเพศสัมพันธ์กับเด็กหรือสัตว์ (ถูกกามฉันทครอบงำ), ชอบไว้วางใจแต่ใคร (ถูกพยาบาทครอบงำ), ชอบอยู่คนเดียวเงียบๆ เหมือนอยู่คนเดียวในโลก ไม่นิ่งขังขอบหรือกระตือรือร้นใดๆ (ถูกถีนมิทธะครอบงำ), หวาดกลัวว่าจะมีคนมาทำร้ายจนเกิดอาการวิปลาสหรือประสาทสั้น (ถูกอุทธัจจกุกกุกจะครอบงำ) ฯลฯ ขึ้นกับว่าถูกนิวรณ์ข้อไหนทำร้ายจิตใจอยู่สักๆ และทำร้ายถึงระดับไหนด้วย

ปัญหาโรคจิตเหล่านี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าแก้ไขและป้องกันได้ ด้วยวิธีง่ายๆ ก็คือ **จิตภาวนา** หรือฝึกจิตให้เข้มแข็ง ซึ่งหมายถึงการทำจิตให้เป็นสมาธิด้วยวิธีต่างๆ พระพุทธองค์อธิบายไว้ถึง 40

วิธี เช่น อานาปานสติ, พุทธานุสติ, ธัมมานุสติ เป็นต้น ขอเพียงพุทธศาสนิกชนเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งที่เหมาะสมแก่จริตของตัวเองและฝึกประจำก็จะสามารถป้องกันโรคจิตชนิดต่างๆ ได้

ไม่นานมานี้ ผมได้อ่านข่าวในเวปไซต์บีบีซี (วันที่ 24 มิถุนายน 2550) ว่าทีมนักวิจัยของมหาวิทยาลัยอ็อกซฟอร์ด นำโดยท่านศาสตราจารย์มาร์ค วิลเลียมส์(Mark Williams) และดร.เมลานี เฟนเนลล์(Melanie Fennell) กำลังศึกษาประสิทธิภาพของสมาธิในการป้องกันโรคฆ่าตัวตายอันเกิดจากจิตหดหู่มากๆ(suicidal depression) ทีมนักวิจัยชุดนี้ตั้งสมมติฐานว่าทำได้เพราะก่อนหน้านี้เคยใช้เพื่อรักษาอาการ โรคจิตหมดความกระฉับกระเฉงหรือโรคเหนื่อยชาเรื้อรัง (Chronic Fatigue Syndrome) ได้ผลมาแล้ว

ไม่นานมานี้เช่นกัน เวปไซต์บีบีซีได้ออกข่าวว่านักวิจัยอังกฤษได้เปิดเผยว่าสมาธิช่วยให้คนเรามีความสุขที่สุดในชีวิต ดังนั้น คนเราจะมีความสุขราบรื่นในชีวิตสมรสยิ่งขึ้น ถ้าหากคู่สามีภรรยาได้ใช้เวลาส่วนหนึ่งในชีวิตปฏิบัติสมาธิเป็นกิจวัตรร่วมกัน ซึ่งจะทำให้ทั้งคู่มีจิตใจสงบและมีความสุขร่วมกันอย่างแท้จริงด้วย ข้อนี้ คงจะทำให้หนุ่มสาวได้หันไปหาเลือกคู่ที่รู้จักใกล้ชิดคิดว่าพอจะนำชีวิตในทางที่ดีได้ในระดับหนึ่งหรือแม้แต่คู่แข่งงานชาวพุทธก็ได้ตระหนักถึง ความสำคัญของสมาธิและควรหาโอกาสฝึกสมาธิเป็นประจำร่วมกันบ่อยๆ มากยิ่งขึ้นเพื่อความเป็นปึกแผ่นของครอบครัว ดังนั้น ถ้าพุทธศาสนิกชนสามารถดูแลตัวเองทั้งกายและใจไปพร้อมกัน อบรมสั่งสอนบุตรหลานให้รู้จักฝึกสมาธิมาตั้งแต่เด็กจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน เราก็ป้องกันโรคจิตต่างๆ ได้โดยไม่จำเป็นต้องสิ้นเปลืองเงินทองใดๆ เลย.

คำถาม 3: อยากให้ท่านอาจารย์เน้นว่าการฝึกสมาธิหรือฝึกจิต มีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความสงบและบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้อย่างไร?

คำตอบ: ข้อนี้ขอตอบยาวนิดหนึ่งครับ ผมมีข้อพิสูจน์จากงานวิจัยของวิทยาศาสตร์การแพทย์ของในประเทศยุโรปอยู่ 2 อย่างเพื่อตอบคำถามข้อนี้ครับ

1.ในทางการแพทย์ มีทฤษฎีอยู่ข้อหนึ่งเรียกว่า psychosomatic ซึ่งทางการแพทย์หมายถึงความสัมพันธ์ถึงกันระหว่างกายกับจิต ความไม่สบายกายสามารถทำให้จิตสับสนหรือกระวนกระวายได้ ทำนองเดียวกัน อาการที่จิตใจสับสนกระวนกระวายก็ส่งผลกระทบต่อถึงกายได้ คนเราเวลาเครียดหนัก คิดมากหรือวิตกกังวลสูงจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ในร่างกาย จนทำให้ร่างกายเจ็บป่วย เหตุที่ร่างกายเจ็บป่วยขึ้นมาก็เพราะทุกครั้งที่คนเครียดจะทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายลดลงด้วย ไวรัสหรือแบคทีเรียต่างๆ จึงเข้าโจมตีร่างกายได้ง่าย

เดิมนักจิตวิทยาชาวออสเตรียชื่อ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) บุกเบิกศึกษามาก่อน ฟรอยด์สามารถตั้งทฤษฎีไว้ได้ว่าโรคบางอย่างที่คนเป็นกันจำนวนมาก เช่น โรคหอบหืด (asthma), โรคภูมิแพ้ (allergies) และปวดหัวข้างเดียวหรือไมเกรน (migraines) ล้วนเกิดจากจิตใจที่เครียดมาก่อน หลังจากนั้น ก็มีการศึกษาต่อจนพบว่าถ้าจิตใจเครียดมากๆ สามารถเพิ่มปริมาณน้ำกรดลงกัก กระเพาะและลำไส้ได้ด้วย ใครสนใจโรคและวิธีการรักษาโรคนี้ โปรดหาอ่านรายละเอียดได้ใน <http://www.psychosomaticmedicine.org>

ที่จริง ก่อนซิกมันด์ ฟรอยด์จะค้นพบนี้พระพุทธเจ้าก็เคยสอนมาแล้ว ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เองก็มีเรื่องราวเล่าว่าครั้งพระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรเพื่อหลุดพ้นจากทุกข์ ร่างกายลำบากเพราะทรงกระทำ ทุกกรกิริยา เมื่อพระวรกายลำบาก จิตพระองค์ก็กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิ ทำนองเดียวกัน ก็มีเรื่อง เล่าในพระไตรปิฎกหลายครั้งว่าพระภิกษุสาวกของพระพุทธเจ้าหลายรูปที่วิตกกังวลมาก ร่างกายชুব ผอมกระทั่งเป็นโรคผิวหนังตามไปด้วย

ครั้งหนึ่ง พระมหากัสสปะอาพาธหนัก พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรดโดยแสดงธรรมคือโพชฌงค์ ๗ ประการให้ฟัง พระเถระสดับพระธรรมเทศนาแล้วใคร่ครวญตาม เมื่อจิตใจผ่องใสขึ้น โรคอาพาธ ทั้งหลายก็หายไปด้วย

2. ไม่นานมานี้มีนักวิทยาศาสตร์การแพทย์ในยุโรปและอเมริกา ได้ทำวิจัยกันสามด้านพร้อม กันคือด้านสรีรวิทยา (physiological research) เพื่อศึกษาการทำงานระหว่างกายกับสมอง, ด้าน ระบาดวิทยา (Epidemiological Research) เน้นด้านโรคที่ประชาชนเป็นกันมาก, ด้านสาธารณสุข ทัวไป (Clinical Research) ผลวิจัยพบว่าโรคหลักๆ ที่ประชาชนเป็นกันมาก ได้แก่โรคเครียดจนทำให้เกิด ความดันเลือดสูง (hypertension) โรคความผิดปกติทางจิต (mental disorder) โรคหัวใจ (heart disease), โรคมะเร็ง (cancer) ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เกิดจากจิตใจขุ่นมัวหรือจิตใจสับสนวุ่นวายทั้งสิ้น

จิตใจที่ขุ่นมัวก็ดี ความเครียดก็ดี จิตใจที่สับสนก็ดี ฯลฯ ซึ่งเป็นตัวทำให้มนุษย์เกิดโรคภัยไข้ เจ็บ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกรวมๆ ว่า **'กิเลส'** นั้น หรือถ้าจะเจาะจงลงไป ก็คือนิเวศทั้ง 5 ดังกล่าวข้างต้นนั่นเอง งานวิจัยข้อที่ 2 นี้ยืนยันชัดเจนว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า **มโนปุพฺพค มา ฐมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา** (ขุ.ธมฺ. 25/11/15) **'จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว'** นั้น เป็นความจริง งานวิจัยฝรั่งบอกว่าต้นกำเนิดของโรคคือกิเลส (จิตใจที่ขุ่นมัว) เมื่อกิเลสครอบงำแล้ว ทำให้เกิด ความเครียด เมื่อเครียดแล้วก็ทำให้ร่างกายเกร็งและนำไปสู่อาการภูมิคุ้มกันบกพร่อง ในที่สุด ก็ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น มะเร็ง ไข้หวัดประเภทต่างๆ ได้

ถ้าเรายอมรับว่ากิเลสคือที่มาของโรคหรืออาการเจ็บป่วยทั้งหลาย วิธีกำจัดโรคภัยไข้เจ็บใน ร่างกายมนุษย์แท้จริงแล้วจึงไม่ใช่วิชา 'แพทยศาสตร์' แบบที่ฝรั่งสอนๆ กันตามมหาวิทยาลัยต่างๆ ทว่า

โลก แต่เป็นศีล, สมาธิและปัญญาในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติในศีล สมาธิและปัญญาที่เราชาวพุทธสอนๆ กันอยู่จึงเป็นทั้งป้องกันและรักษาโรคไปได้โดยอัตโนมัติ สอดคล้องกับพุทธวจนะในพระไตรปิฎกที่ว่า *ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี* (ธรรมะย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม) เพราะถ้าเราตั้งใจปฏิบัติจริงๆ ธรรมะก็รักษาเราได้จริงๆ

หลังจากพระพุทธเจ้าได้ขึ้นไปต้นกำเนิดของโรคต่างๆ ว่าคือกิเลสอันได้แก่นิเวรณทั้ง 5 แล้วพระองค์ยังได้เสนอวิธีบรรเทาวิเวรณทั้ง 5 ได้ด้วย กล่าวคือ

- โรคกามฉันท์ เจริญอุสุภกรรมฐานหรือกายคตาสติ
- โรคพยาบาท เจริญเมตตาพรหมวิหาร
- โรคถีนมิทระ เจริญพุทธานุสติ, ธัมมานุสติหรือสังฆานุสติ
- โรคอุทธัจจกุกกุจจะ เจริญอาณาปานสติ
- โรควิจิกิจฉา เจริญวิปัสสนา

อีกประการหนึ่งที่บรรดาชาวพุทธทั้งหลายจะต้องรู้ให้ได้ ก็คือร่างกายคนเรานี้มีภูมิคุ้มกันร่างกายอยู่ชนิดหนึ่ง เรียกกันว่า T-Cells (ที-เซลล์) ที-เซลล์นี้เป็นกลุ่มเม็ดเลือดขาวที่เรียกกันในภาษาแพทย์ว่า lymphocytes มีลักษณะเหมือนทหารปกป้องบ้านเมือง มิให้ข้าศึกศัตรูได้บุกเข้ามายึด กล่าวคือเป็นตัวป้องกันเชื้อโรคหรือไวรัสต่างๆ ที่จะทำร้ายร่างกาย ที-เซลล์นี้มีหลายประเภท เช่น Helper T-Cells และ Cytotoxic T cells (T_c cells) อย่างแรกนั้นเป็นเซลล์ชนิดที่ช่วยขจัดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียที่ไม่พึงประสงค์เข้ามาสู่ร่างกาย ที-เซลล์ชนิดนี้เป็นตัวสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายและมีหน้าที่กำจัดสารแปลกปลอมที่แทรกซึมเข้ามาสู่ร่างกาย ถ้าเซลล์ตัวนี้เกิดการอ่อนแอลง โรคภัยไข้เจ็บก็จะถาโถมเข้ามาสู่ร่างกายได้ ง่ายๆ เช่น คนไข้ติดเชื้อเอชไอวี จะพัฒนาจนกลายเป็นโรคเอดส์ต่อไปถ้าที-เซลล์ในร่างกายถูกทำลายหรืออ่อนแอลง ดังนั้น ถ้าสามารถทำให้ที-เซลล์แข็งแรงขึ้นมาได้ โอกาสที่ผู้ป่วยจะมีชีวิตอยู่ได้นานก็เป็นไปได้

ผลการวิจัยของวงการวิทยาศาสตร์ในยุโรปและอเมริกาในปัจจุบันหลายชิ้นชี้ว่า การปฏิบัติธรรมต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนา เช่น การสวดมนต์, การทำสมาธิ, การมีจิตเมตตา กรุณาต่อสัตว์และเพื่อนมนุษย์รวมทั้งการฝึกวิปัสสนา หรือพูดอีกนัยก็คือการพยายามสร้างกุศลจิตให้เกิดขึ้นในจิตใจเป็นตัวจักรสำคัญที่สามารถทำให้ที-เซลล์นี้ พัฒนาในร่างกายเพิ่มมากขึ้น นี่คือการกลับของธรรมชาติในสากลจักรวาลที่วงการวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ไขให้เราเห็นว่าเหตุใดการปฏิบัติธรรมโดยการเน้นฝึกจิตให้มีคุณธรรมสูงขึ้น จึงสามารถเป็นทั้งวิธีป้องกันและรักษาโรคได้

ผมขอยกงานวิจัยให้ดูเป็นตัวอย่างเช่น ดร.เดวิด แมคเคลีแลนด์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทดลองแบ่งอาสาสมัครออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่ง ให้ดูกิจกรรมแม่ชีเทเรซ่าที่ไปช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยากซึ่งมีรูปแบบต่างๆ ในอินเดีย ระหว่างดูจิตใจก็เต็มไปด้วยความเมตตากรุณาสงสารต่อคนยากคนจนเหล่านั้น กลุ่มที่สอง ให้ดูภาพยนตร์นาซีที่เต็มไปด้วยความโหดร้ายป่าเถื่อน เมื่อเจาะเลือดคนทั้งสองกลุ่มดู ปรากฏว่าที-เซลล์พัฒนาในกลุ่มแรกอยู่เป็นเวลานาน ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายเพิ่มมากขึ้น (Danial Goleman, *Healing Emotions*)

นอกจากนั้น นักวิจัยของฮาร์วาร์ดยังทดลองให้อาสาสมัครดูภาพยนตร์ตลกและสนุกสนานแล้วเจาะเลือดดูก็ปรากฏว่าที-เซลล์ก็เพิ่มขึ้นเช่นกัน ทำนองเดียวกัน กลุ่มแพทย์สมัยใหม่มีชื่อว่สมาคมวิทยาศาสตร์ทางจิตแห่งรัฐเท็กซัสได้ค้นพบเช่นเดียวกันว่า การสวดมนต์สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ โดยทำให้เม็ดเลือดแดงแตกซ้าลง (Castleman M, *Nature's Cures*) ดร.คิงอี.และคณะวิจัยคนสวดมนต์ในอเมริกาเพิ่มเติมพบว่าทำให้คนป่วยโรคร้ายแรงน้อยลง เช่น โรคหัวใจ, โรคความดัน, โรคเครียดและโรคซึมเศร้า เป็นต้นแปลว่าถ้าทำจิตให้สงบ โรคต่างๆ ก็บรรเทาลงได้

ผลวิจัยเหล่านี้ทำให้จิตแพทย์หลายคนในอเมริกา นำเอาการสวดมนต์มาใช้ในการบำบัดรักษาโรคโดยตรง (โปรดดู King E & Bushwick B, *Belief and Attitudes of Hospital in Patients about Faith Healing and Prayer*)

ผลการวิจัยที่ยกเป็นตัวอย่างเหล่านี้ชี้ว่าจิตใจที่เป็นกุศล, จิตใจที่สงบและเบิกบานสามารถทำให้ที-เซลล์พัฒนาได้ ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายแข็งแรงขึ้น ส่วนคนที่มีความเครียด โดยจิตใจถูกกิเลสคือนิเวศทั้ง 5 ครอบงำอยู่ตลอด จะทำให้เกิดความเครียดในเซลล์ของร่างกาย ในที่สุด ก็จะทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง นำไปสู่โรคต่างๆ มากมาย เช่นเดียวกัน และเป็นคำตอบให้เรารู้ว่าเหตุใด การสวดมนต์, การฝึกสมาธิ, การฝึกวิปัสสนาหรือการพัฒนากุศลจิตให้เพิ่มขึ้นด้วยวิธีต่างๆ จึงทำให้เรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรงด้วย

ศ.ดร.เฮอเบิร์ต เบนสันนักวิจัยอาสาสมัครที่ฝึกสมาธิพบว่า คนฝึกสมาธิมีอัตราการเต้นหัวใจต่ำลง, คลื่นสมองช้าและเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงของกล้ามเนื้อลดลง งานวิจัยของเขายืนยันหลักว่า 'จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว' หมายความว่าโรคทุกโรคเกี่ยวกับจิตใจ ถ้าทำให้จิตใจผ่อนคลาย มีสมาธิก็ช่วยให้โรคหายหรือทำให้ผู้ป่วยดีขึ้นได้ นักวิทยาศาสตร์วิทยาลัยแพทยศาสตร์ของจอร์เจีย (The Medical College of Georgia) ในอเมริกาตีพิมพ์งานวิจัยลงวารสารแพทย์ ชื่อ *The Journal Psychosomatic Medicine* เมื่อสิงหาคม 1999 (2542) กล่าวว่า การฝึกสมาธิช่วยทำให้ความดันเลือดที่สูงต่ำลง แพทย์กลุ่มนี้แนะนำให้คนไข้ฝึกสมาธิเพื่อแก้โรคความดันเลือดสูงในระยะยาว

สมัยพุทธกาล เรามีเรื่องเล่ามากมายที่บ่งบอกว่าการทำจิตใจให้สงบ สามารถรักษาโรคได้ ยกตัวอย่างเช่น ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีป่วย ท่านได้นิมนต์พระสวตมندیให้ฟังแล้วก็หายป่วยทันที, พระมหากัสสปะและพระมหาโมคคัลลานะอาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จไปแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการให้ ฟัง ท่านก็หายป่วยทันที แม้ยามพระพุทธองค์ทรงประชวรหนัก ก็ทรงโปรดให้พระจุนทะ น้องชายพระ สารีบุตรสวดโพชฌงค์ ๗ ถวาย ทรงพิจารณาตามก็หายประชวร

เหตุที่การฟังแค่สวตมندیก็หายป่วยก็เพราะระหว่างฟังจิตจะสงบ ภูมิคุ้มกันในร่างกายที่ เรียกว่าที-เซลล์ได้พัฒนาเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันสามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้นั่นเอง ยิ่ง ถ้าคนสามารถฝึกสมาธิแบบพุทธจนบรรลุฌาน ที-เซลล์ยิ่งพัฒนาได้มากเพราะความเครียดต่างๆ ได้ หมดไปจากจิตใจอย่างสิ้นเชิงตลอดระยะเวลาที่อยู่ในสมาธิ เพราะองค์ฌานสามารถกำจัดกิเลสคือ นิรวรณได้โดยตรงกล่าวคือ

1. **วิตก** กำจัดถิ่นมิถนะ(ยก

จิตสู่อารมณแล้วตรองด้วย

ปัญญา)

2. **วิจาร์** กำจัดวิจิกิจฉา

(ตรองอารมณด้วยปัญญา)

3. **ปีติ** กำจัดพยาบาท

4. **สุข** กำจัดอุทัจจกุกุจะ

(สุขทั้งกายและใจเต็มที)

5. **เอกัคคตา** กำจัดกามฉันท์

ยิ่งฝึกสมาธิบ่อยเพียงไร จิตใจก็จะสงบ ไม่กระวนกระวายหรือไม่เครียดเพียงนั้น กล่าวโดยสรุป ก็คือการฝึกสมาธิ การสวตมندی การเจริญภาวนา ฯลฯ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เราชาวพุทธเรียกรวมๆ ว่า ‘การปฏิบัติธรรม’ เหล่านี้จะทำให้เซลล์ที่เป็นภูมิคุ้มกันที่เรียกว่า Helper T-Cells (ซึ่งเป็นเซลล์ที่ทำลาย สิ่งแปลกปลอม) พัฒนาได้มากขึ้นมากมาย ช่วยให้การรักษาและป้องกันโรคได้ เพราะฉะนั้น ในการ ตัดสินใจเลือกคู่ครอง เพื่อความสุขของตัวเองในระยะยาว หนุ่มสาวสมควรพิจารณาเลือกคนที่ดีซึ่ง หมายถึงคนที่ใกล้ชิดหรือรู้จักนำหลักธรรมในศาสนามาปฏิบัติ และแม้ชาวพุทธที่แต่งงานมีครอบครัว แล้ว หากประสงค์จะให้ชีวิตการแต่งงานราบรื่นมีความสุข ก็สมควรที่จะส่งเสริมให้กันและกันได้ฝึก สมาธิเพื่อความสุขในครอบครัว.

คำถาม 5: อาจารย์คะ ช่วงนี้ คนไทยเป็นโรคจิตกันมาก อยากทราบว่าหลักพระพุทธศาสนามีวิธีให้เรารักษาผู้ป่วยและบำบัดรักษาผู้ป่วยทางจิตได้อย่างไรบ้างคะ?

คำตอบ: คนป่วยทางจิตมีหลายระดับครับ การรักษาคควรคำนึงถึงสภาพจิตผู้ป่วยด้วย ผมอยากให้เห็นจิตแพทย์แบ่งระยะผู้ป่วยออกเป็น 3 ระยะครับ

ระยะที่หนึ่ง: ระยะพักฟื้น ร่างกายและจิตใจคนไข้ต้องมีการพักผ่อนให้คืออยู่ระดับหนึ่งเสียก่อนที่จะให้ฝึกสมาธิ โดยแพทย์อาจจะต้องใช้ยาช่วย เพราะในทางปฏิบัติจริงๆ เราจะให้คนที่ป่วยเป็นโรคจิตอยู่ฝึกสมาธิโดยทันทีไม่ได้ คนไข้ไม่มีทางที่จะปฏิบัติได้โดยเด็ดขาด

ระยะที่สอง: ระยะเริ่มฝึก ระยะนี้ เป็นระยะที่ผู้ป่วยฟื้นขึ้นมาสู่ระดับที่สามารถใช้เหตุใช้ผลได้ จิตแพทย์ต้องพิจารณาดูอาการผู้ป่วยว่าจะเริ่มฝึกสมาธิได้หรือยัง? คนป่วยเป็นคนประเภทจิตอะไร? ทางพระพุทธศาสนาเน้นให้พยายามเลือกวิธีฝึกจิตให้เหมาะแก่จริต ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมระหว่างฝึกและต้องมีคนอยู่ใกล้ซัดคอยให้คำแนะนำด้วย เพราะคนเป็นโรคจิตนั้น หากยังไม่ปรกติอย่างสมบูรณ์ สามารถจะเกิดความคิดวิปลาสหรือประสาทหลอน ตรงกับที่ทางแพทย์เรียกว่า hallucinations โดยประการต่างๆได้เช่น วิปลาสอันเกิดจากเสียงที่คนป่วยได้ฟังซึ่งสามารถทำให้เกิดโรคจิตประเภท schizophrenia ได้

ระยะที่สาม: ระยะหายและกลับบ้าน จิตแพทย์ควรแนะนำให้ผู้ป่วย ฝึกสมาธิ อย่างสม่ำเสมอ และแนะนำให้ผู้ป่วยปรับปรุงสภาพแวดล้อมตัวเองเพื่อมิให้สภาพจิตตกต่ำลงอีก ต้องนึกว่าคนป่วยเมื่อกลับบ้านและไปตกอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมๆ อีก โอกาสที่จะกลับเป็นโรคจิตแล้วมีคนพากลับมาที่โรงพยาบาลอีกย่อมเป็นไปได้ ถ้ารักษาเสร็จแล้ว หายป่วยกลับบ้าน อีกไม่นานกลับมาใหม่ วงจรการรักษาก็ไม่หายขาด

ดังนั้น จิตแพทย์ต้องมีการติดตามอย่างสม่ำเสมอและขอความร่วมมือกับญาติผู้ป่วยให้คำนึงถึงสภาพจิตผู้ป่วยเพื่อให้พยายามจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้ป่วยที่บ้านให้ดีขึ้นด้วย เช่น เด็กนักเรียนเป็นโรคจิตเพราะพ่อแม่ทะเลาะเบาะแว้งกันเมื่อหายป่วยกลับบ้านมาอยู่ในสภาพเดิม นักศึกษาคนนั้นก็คงเป็นโรคจิตเช่นเดิมต่อไปเรื่อยๆ อาจแก้ปัญหาได้โดย 1.ขอให้พ่อแม่ลดการทะเลาะเบาะแว้งกัน เพื่อให้สุขภาพจิตเด็กดีขึ้น 2.แนะนำให้เด็กย้ายที่พัก เพื่อไปพำนักกับญาติอื่นๆ ตามความเหมาะสม เป็นต้น

ประการสำคัญคือต้องแนะนำให้เด็กต้องรู้จักปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์ของเขาเองในระยะยาว ถือเป็นจรรยาบรรณแพทย์ตามหลักพระพุทธศาสนาดังที่กล่าวข้างต้น **นายแพทย์ที่ดีต้องแนะนำให้**

เด็กอยู่ในกรอบของกรรมเพราะจะช่วยป้องกันและรักษาชีวิตเขาให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บอันเกิดจาก
กิเลสต่างๆดังที่อธิบายมาข้างต้นนั้นได้

นอกจากนั้น นายแพทย์ที่ดีต้องเตรียมความพร้อมถึงวิธีการรักษาคนไข้ ว่าคนไข้โรคจิตระดับนี้
ควรจะเริ่มต้นรักษาอย่างไร มีรายละเอียดการรักษาในทางปฏิบัติต่างกันอย่างไรเพราะคนโรคจิตนั้น มี
อาการหนัก-เบาไม่เท่ากัน จริตก็ไม่เหมือนกัน ขั้นตอนรักษาก็อาจไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน

**สิ่งที่จะขาดมิได้เลยก็คือคลินิกหรือโรงพยาบาล ต้องมีบทบาทแนะนำให้ผู้ป่วยหรือ
ประชาชนทั่วไปได้หันไปฝึกสมาธิซึ่งแท้จริงแล้วเป็นวิถีชีวิตของชาวพุทธขั้นพื้นฐานเป็น
ประจำ เพราะสมาธิเป็นเครื่อง มือประการเดียวที่จะทำให้จิตใจเราเข้มแข็งในยามชีวิตต้อง
เผชิญกับมรสุมหรือปัญหาต่างๆ นานา ผมคิดว่าหมอต้องขยายบทบาทส่งเสริมคนให้ฝึก
สมาธิกันกว้างขวางด้วยครับ.**

คำถาม 6: ในสมัยวิกฤติเศรษฐกิจ เรามีคนไทยฆ่าตัวตายกันเป็นจำนวนมาก อยากทราบว่าหลัก
พระพุทธศาสนามีวิธีฟื้นฟูจิตใจผู้สูญเสียอย่างไรคะ?

คำตอบ: ปัญหาใหญ่ของคนไทยพุทธก็คือส่วนใหญ่เป็นชาวพุทธกันแต่ในนาม ในชีวิตจริงไม่ได้ปฏิบัติ
ธรรมใดๆ บริษัทหลายบริษัทในประเทศไทยรวมทั้งธนาคารมีเงินโบนัสกันมากๆ โดยวิธีชูตรีตนาทาเร็น
ชาวบ้านด้วยดอกเบี๋ย พอได้โบนัสมากๆ ก็เอาชีวิตส่วนหนึ่งไปเที่ยวเตร่มอมเมาตัวเอง ตามผับ ตาม
บาร์ ตามสถานบันเทิงเริงรมย์ ไม่ได้สนใจปฏิบัติธรรมให้สมแก่เป็นชาวพุทธ

คนพวกนี้พอเจอปัญหาหรือมรสุมในชีวิตมากๆ ก็ควบคุมตัวเองไม่อยู่ กลายเป็นโรคจิตได้
หลายรายก็ฆ่าตัวตายซึ่งที่จริงแล้ว ก็เป็นอาการของคนเป็นโรคจิตประเภทหนึ่งที่เรียกว่า depression
ปรกติ ทางแพทย์นั้นแบ่งโรคประเภทนี้ออกเป็น 2 อย่างคือ 1.reactive depression เกิดขึ้นเมื่อมีการ
สูญเสียใหญ่ๆ เช่น พ่อแม่เสียชีวิตโดยไม่คาดคิดมาก่อน เป็นหนี้เป็นสินมากๆ ฯลฯ 2.endogenous
depression เกิดจากครุ่นคิดวิตกกังวลเรื่อยไปเอง จนในที่สุด ก็อยากฆ่าตัวตายขึ้นมา ใครมี
ญาติที่คิดฆ่าตัวตายแบบนี้

สาเหตุของการฆ่าตัวตายทั้งสองอย่างนี้ สอดคล้องกับที่ทางพระพุทธศาสนาสอนไว้ว่า ปัจจัย
ที่ทำให้คนเกิดโรคจิตนั้น เป็นทั้งปัจจัยภายนอก (สังขาริก) และปัจจัยภายในของคนป่วยคนนั่นเอง
(อสังขาริก) ทั้งสองศัพท์เป็นสำนวนที่ใช้ในอภิธรรม

ผมก็อยากเตือนว่าเป็นกรรมของเขาเอง โทษใครอื่นนอกกรอบครัวไม่ได้ เพราะคนฆ่าตัวตาย
นั้น เกิดมาและอยู่ในสภาพสังคมที่พ่อแม่ก็ดี ญาติพี่น้องก็ดีไม่ได้ช่วยอบรมสั่งสอนเขาให้รู้จักฝึกสมาธิ

เพื่อเป็นวัคซีนป้องกันใดๆเลย เพราะในทางพระพุทธศาสนาแล้ว สมมติคือวัคซีนที่มีไว้ป้องกันโรคแบบนี้โดยตรง

แต่ถ้าพวกเขาเป็นชาวพุทธที่มีจิตใจหนักแน่น รักษาศีล ฝึกสมาธิ และพัฒนาปัญญาประจำชีวิตเขาจะไม่เข้านาคนั้นหรอกครับ เพราะการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาก็คือการยึดมั่นในระบบเศรษฐกิจพอเพียงโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว

ผมมีตัวอย่าง สมัยพุทธกาล มีสตรีนางหนึ่งนามว่านางปฏาจารา เป็นธิดาเศรษฐีชาวกรุงสาวัตถี เธอลักลอบได้เสียกับคนระดับกรรมกร แล้วพากันหนี ต่อมาให้กำเนิดลูก 2 คนแล้วตั้งใจพากันกลับไปขอขมาพ่อแม่ ระหว่างทาง สามีถูกงูกัดตาย ธอมีลูกสองคน คนหนึ่งพอเดินได้ อีกคนเพิ่งเกิด ยังนอนแบเบาะ ระหว่างทาง ลูกอีกคนถูกน้ำท่วมพัดพาไป อีกคนถูกเหยี่ยวยักษ์ใช้กรงเล็บคาบไปกินเป็นอาหาร เธอเศร้าโศกมากขึ้น จนสติแตกกลายเป็นบ้าไปเลย เสื้อผ้าหลุดไปทั่วหมู่บ้าน ภายหลังเจอพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสสอนจึงได้สติ บรรลุพระโสดาปัตติผล เรื่องนี้มาในอรรถกถาอังคุตตรนิกาย ชื่อว่ามโนรถปุณนี

อีกเรื่องก็คือนางวิสาขาซึ่งคัมภีร์พระไตรปิฎกระบุว่ามียูกมากหลานมาก (วิสาขา มีคารมาตา พุทฺตุตา โหติ พุทฺตุตา อโรคุตฺตา อภิมุคฺคสมฺมตา) จำให้เพราะหลานสาวตัวเองเสียชีวิตปีมว่าจะขาดใจตายเพราะรักหลานมาก พระพุทธเจ้าทรงปลอบทำนองว่า 'ถ้าลำพังแค่หลานตายยังโศกเศร้าเพียงนี้ ถ้าลูกซึ่งมีเป็นจำนวนมากตายจะขนาดไหน' เราสังเกตดูคนไทยสมัยนี้สิครับ ยามมีคู่แข่ง งานก็ให้พรกันว่า 'ขอให้มียูกเต็มบ้านหลานเต็มเมือง' ถ้าลูกหลานเหล่านี้มีอันต้องประสบอุบัติเหตุตายกันหลายคนจะรู้สึกอย่างไร ใครเจอปัญหาหนักๆ ในช่วงวิกฤติอย่างว่าก็ต้องพยายามชักนำให้สติเกิดขึ้นมายอมรับความจริงว่า

1. ยอมรับความจริงว่าชีวิตคนเรามีทุกข์ ศึกษาให้ละเอียดว่าพระพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์ไว้อย่างไรและมีกี่ประเภท จะได้ยอมรับได้

2. สอนให้รู้สาเหตุของทุกข์

3. สอนให้รู้จักว่าทุกข์นั้นสามารถดับได้

4. สอนวิธีดับทุกข์ว่าจะดับอย่างไร

คนที่ยอมรับว่าชีวิตมนุษย์มีทุกข์ต้องประสบซึ่งมีอยู่หลายหลากรูปแบบ โดยเฉพาะทุกข์เหล่านี้มีติดตามไปทุกๆ ชาติที่เราถือกำเนิด ไม่ว่าจะป็นภพใด ตราบใดที่ยังไม่สิ้นกิเลส จะทำใจได้และมีใจมั่นคงเพราะสติจะเข้มแข็งขึ้น

แต่ถ้าเป็นชาวพุทธที่สนใจปฏิบัติธรรมกันทั้งครอบครัวมาตั้งแต่ต้น ไม่มีทางที่ชีวิตจะพลาดต้องล้มละลายหรอกครับ เพราะคนเป็นพุทธแท้ต้องรู้จักความพอเพียงและเมื่อพลาดแล้ว ก็ไม่มีทางที่

จะตีโพยตีพายทำให้เหมือนคนอื่น ๆ หรือครับ เพราะสมาธิที่ฝึกฝนอยู่ประจำจะป้องกันมิให้จิตใจตกต่ำลงมาก ดังนั้น บทเรียนที่เราควรจะสอนกันในหมู่ชาวพุทธก็คือต้องเตรียมรับมือกับความทุกข์ต่างๆ ในชีวิตกันโดยหันมาศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างจริงจังเพื่อนำไปปฏิบัติกันแต่เนิ่นๆ ไม่ใช่เริ่มสนใจก็ต่อเมื่อทุกข์ท่วมชีวิตไปแล้ว

คำถาม 7: ท่านอาจารย์พอจะแนะนำหลักธรรมที่ใช้พิจารณาบำบัดอาการเจ็บป่วยด้วยตัวเองมั๊ยคะ? ถ้าผู้ฟังสนใจจะพยายามบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยตนเองจะต้องทำอย่างไรคะ?

คำตอบ: ที่จริง คำถามที่ถามมาทั้งหมดนี้เชื่อมโยงกัน อ่านข้อต้นๆ แล้ว ก็สามารถรู้คำตอบได้ ผมอยากเพิ่มว่านักวิจัยทางพระพุทธศาสนาเคยตั้งข้อสังเกตไว้ว่าพระพุทธเจ้าทรงเรียงลำดับเนื้อหาอริยสัจ 4 คล้ายกรรมวิธีรักษาคนไข้ของหมอ ดังนี้:-

- 1.ทุกข์ อาการของโรค
- 2.สมุทัย สาเหตุโรค
- 3.นิโรธ ความหายโรค
- 4.มรรค วิธีรักษาโรค

แต่วิธีรักษาต่างกัน หมอเน้นรักษาตามอาการคนไข้ แต่พระพุทธเจ้าทรงรักษาคนที่สมบูรณ์หรือสาเหตุของโรคที่เดียว สมบูรณ์ให้เกิดโรคจริงๆ ก็คือตัณหา หรือกิเลสซึ่งทำให้จิตใจขุ่นมัวสับสน *คนถูกกิเลสครอบงำแล้วทำให้ร่างกายเครียดจนทำให้เกิดโรคได้ ร่างกายและจิตใจสัมพันธ์ถึงกัน จิตใจอาศัยร่างกายและบงการร่างกาย จิตบังคับสมองแล้วสมองสั่งการมาที่ร่างกาย ถ้าจิตสับสน สมองก็สับสน ร่างกายก็พลอยผิดปกติไปด้วย เช่น คนคิดจนฟุ้งซ่านมากๆ กระทบหรือล้มได้ก็อึกเสบ ถ้าไม่ยอมหยุดคิดและกินผักเป็นกิจวัตร ในที่สุด ก็เป็นมะเร็งในลำไส้หรือกระเพาะ*

ดังนั้น วิธีการดูแลรักษาร่างกายของตนเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้ทำ 1. *กายภาวนา* ดูแลร่างกายให้ถูกสุขลักษณะ นอกจากออกกำลังกายหรือทำกายบริหารตามสมควรแล้ว ก็ยังต้องดูแลเรื่องอาหารให้สะอาด พร้อมๆ กันนั้น ก็ระมัดระวังภาษาพูด อย่าให้กระทบกระทั่งใคร ระมัดระวังกายให้ประกอบแต่สุจริต ประกอบอาชีพที่สุจริต รวมทั้งต้องมีใจสมาทานรักษาศีล 5 ให้เคร่งครัด เป็นกิจวัตรด้วย 2. *จิตภาวนา* การฝึกสมาธิประจำวันก็ดี การเจริญวิปัสสนาบ่อยๆ ก็ดี สามารถลดกิเลสได้ ถ้าทำสิ่งเหล่านี้ประจำก็ได้ชื่อว่าเป็นการป้องกันและบำบัดโรคไปในตัวโดยอัตโนมัติ

ขอให้ตั้งใจทำให้จริงสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรก็ใช้ได้แล้วครับ โดยเฉพาะการพิจารณาธรรมในแนววิปัสสนาซึ่งทำให้มองเห็นชีวิตชัดเจนขึ้น จะช่วยให้เราสบายใจและมีความตั้งใจหนักแน่นในทุกสถานการณ์

มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการพิจารณาตรงตามหลักโพชฌงค์ ๗ ประการให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์กันของธรรมทั้ง ๗ ถ้าเข้าใจลึกซึ้งถึงธรรมทั้ง ๗ ก็จะสามารถหาหนทางปฏิบัติธรรมยิ่งๆ ขึ้น ในที่สุด กุศลจิตก็จะพัฒนาขึ้นได้มาก เมื่อกุศลจิตพัฒนาได้มากก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพกาย กล่าวคือที-เซลล์ที่กล่าวถึงข้างต้นก็จะพัฒนามากไปด้วย ถ้าโรคที่เป็นไม่ร้ายแรง พลังของกุศลจิตและพลังของที-เซลล์ก็สามารถช่วยรักษาได้ แม้กระทั่งเซลล์มะเร็งที่ไม่ร้ายแรงก็สามารถทำให้หยุดการเจริญเติบโตได้ด้วยอำนาจของกุศลจิตและพลังของที-เซลล์นี้ครับ

ผมคิดว่าระหว่างที่ยังป่วยอยู่ นอกจากจะดูแลสุขภาพร่างกายตามความเหมาะสมแล้ว ควรจะ 1.ฝึกสมาธิให้จิตสงบให้ได้ 2.ฝึกวิปัสสนาอยู่เป็นประจำ เพราะเป็นวิธีบำรุงจิตให้เป็นกุศลอย่างรวดเร็วโดยตรงครับ อาจจะเริ่มต้นโดยการนำเทปธรรมะไปเปิดฟังระหว่างที่ป่วยอยู่เป็นกิจวัตรสม่ำเสมอครับ ซึ่งจะเป็นการปูทางเข้าสู่การพัฒนาคุณธรรมอื่นๆ สูงขึ้นครับ

คำถาม 8: อยากให้อาจารย์กล่าวสรุปถึงท้ายถึงท่านผู้ฟังที่ติดตามฟังรายการนะค่ะว่าการที่งานวิจัยทางตะวันตกที่อาจารย์กล่าวถึงได้วิจัยพบว่าการสวดมนต์, การนั่งสมาธิและการเจริญวิปัสสนามีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตของเราโดยตรงนี้เราได้สอนอะไรแก่คนไทยบ้างคะ?

คำตอบ: พุทฺธิให้กระชับที่สุดนะค่ะครับ ผมอยากจะเน้นให้ท่านผู้ฟังได้ทราบว่างานวิจัยใหม่ๆ ของฝรั่งชาวตะวันตกเหล่านี้ได้ชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมต่างๆ ที่ปู่ย่าตายายเราสอนมาไม่ใช่ไร้ประโยชน์ คนหนุ่มสาวที่เข้าวัดเข้าวาฟังเทศน์ฟังธรรมไม่ใช่คนล้าสมัย หากแต่ต้องบอกว่าน่าสมัยด้วยซ้ำ เพราะดำเนินชีวิตด้วยปัญญา คนที่ปฏิบัติธรรมอยู่แล้วนี้ก็จะได้กำลังใจทำให้มีวิริยะอุตสาหะปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น

คนที่ปฏิเสธในการปฏิบัติธรรมเหล่านี้ต่างหากที่ต้องบอกว่าโง่และมีเดบอด ทั้งสวดมนต์ ทั้งฝึกสมาธิและพัฒนาปัญญาล้วนแต่มีผลมากต่อเราเองทั้งนั้น ถ้ารักตัวเองจริงก็ต้องพยายามปฏิบัติธรรมให้มาก มีวิริยะอุตสาหะในการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น กล่าวโดยสรุปก็คือผู้สวดมนต์เป็นกิจวัตรก็ดี ฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาก็ดี ฟังเทศน์ฟังธรรมก็ดี ไม่เพียงแต่จะทำให้การพัฒนาจิตส่วนบุคคลดีขึ้นเป็นลำดับ แต่ยังช่วยป้องกันโรคและช่วยทำให้โรคต่างๆ ที่มีหายได้

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมทั้งหลายจึงเป็นการทำเพื่อตัวเองแท้ๆ ไม่ใช่เรื่องล้าสมัย ไม่จำเป็นต้องรอให้อายุเข้าวัยกลางคนค่อยปฏิบัติธรรม ก็น่าเสียดายถ้าหากคนโสดเกิดมาแล้วไม่มีโอกาสปฏิบัติธรรมไม่ว่ารูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง และน่าเสียดายอีกชั้นหนึ่ง ถ้าหากชาวพุทธแต่งงานกันไปแล้ว คู่สามี

ภรรยาที่เราต่างก็เลือกตามความพอใจของตัวเอง ไม่ได้ส่งเสริมกันและกันให้ปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้น การที่
เรามีครอบครัวแตกแยกมากยิ่งขึ้น เราสามารถชี้ได้ว่าเป็นเพราะคุณธรรมคนลดลงนั่นเอง.