

ความสัมพันธ์ของการป่วยกายและป่วยใจ

The Relationship of Physical and Mental Illness

จินจุธา ศุภมงคล

Jinjutha Suphamongkol

สภาองค์กรเยาวชนคนสร้างชาติ

Council of Youth Organisations for National Builders, Thailand

Corresponding Author E-mail: Jinjutha.psy@gmail.com

Retrieved: October 18, 2022; Revised: November 5, 2022; Accepted: November 11, 2022

บทคัดย่อ

การที่เราอยู่บนโลกใบนี้ พระพุทธองค์ทรงบอกเราว่าต้องรู้เท่าทันว่าเป็นธรรมดาที่เราต้องเจอโลกธรรมเหล่านี้ จะเจอมากหรือเจอน้อยก็ต้องเจอไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงไปได้โดยสิ้นเชิง ข้อสำคัญก็คือจะปฏิบัติอย่างไร เพราะถ้าวางตัวไม่ถูกเมื่อเผชิญกับมันก็จะเกิดปัญหาแน่นอน การวางตัวที่ถูกต้องคือการรักษาสุขภาพทางด้านจิตใจไว้ให้ได้ไม่ว่าทางดีหรือทางเสียก็เสียทั้งคู่ ท่านเรียกว่าฟูกับยุบ คือถ้าทางดีก็ฟู ทางเสียก็ยุบ พอได้ลาภก็ฟู พอเสื่อมลาภก็ยุบ พอได้ยศก็ฟู พอเสื่อมยศก็ยุบคนทั่วไปมักเป็นเช่นนี้ การบำบัดโรคทางจิตใจนี้ต้องอาศัยหลักธรรม รู้จักวางใจ ทำใจเมื่อประสบกับโลกธรรมทั้งสองด้าน ทุกอย่างมีเกิด มีเสื่อมนี้เป็นการเตรียมตัวและป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นหรือเรียกวิธีนี้ว่าการพัฒนาจิตให้มีสมาธิ ให้มีจิตแน่วแน่และมีความสุข

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์, คุณภาพ, โลกธรรม, พัฒนาจิต

Abstract

We live in this world. The Lord Buddha said that it must be knowingly that it is normal for us to encounter these worlds. Will encounter a lot or meet a little, no one can completely escape. The important thing is how to act. Because if you can't be posing when faced with it, there will be problems. Of course, the correct positioning is to keep the mental balance, whether good or bad, both of them. You call it Fu and Collapse. That is, if the good way is to fluff The way to lose is to be dissolved. When it comes to flue, the fortune collapses. When it is to be lost, it is to be dissolved. General is like this This mental therapy requires principles. Know, trust, come to terms when experiencing the abstract world on both sides. Everything has happened There is a mat. This is a preparation and prevention. And solve problems that arise or call this method of mental development to concentrate To have a steadfast mind and peace

Keywords: Relationship, Equilibrium, Liebe, Smythe

บทนำ

กายและใจ ทำหน้าที่สองอย่าง คือ 1) หน้าที่รู้ คือรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เช่น ตาหู รู้ว่าเป็นอะไร ว่าเป็นปากกา เป็นนาฬิกา เป็นดอกไม้ ใบไม้สีเขียว สีเหลือง รูปร่างยาวสั้นใหญ่เล็ก หูได้ยินเสียงว่า ดั่ง เบา เป็นถ้อยคำ สื่อสารว่าอย่างไร เป็นต้น เรียกว่าง่าย ๆ ว่า ด้านเรียนรู้ หรือศึกษา และ 2) หน้าที่รู้สึก หรือรับรู้ความรู้สึก พร้อมกับรับรู้ข้อมูล เราก็มีความรู้สึกด้วย บางทีตัวเด่นกลับเป็นความรู้สึก เช่น เห็นแล้วรู้สึกสบายหรือไม่สบาย ถูกตาไม่ถูกตา สวยหรือน่าเกลียด ถูกหูไม่ถูกหู เสียงนุ่มนวลไพเราะหรือดั่งแสบแก้วหูราคาญ เป็นต้น เรียกว่าง่าย ๆ ว่า ด้านเสพ ความสัมพันธ์ของกายและใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความสัมพันธ์ของกายและใจ

ความสัมพันธ์ของกายและใจกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558)

1. ใจหรือนาม คือ การคิดของเราต่อสิ่งแวดล้อม ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสิ่งทั้งหลายว่าจะเอาอย่างไรแล้วก็ตั้งเจตนาก่อนจะออกไปสู่การพูดการกระทำ ผ่านช่องทางที่เรียกว่า มโนทวาร

2. กายหรือรูปประกอบด้วย 2 ส่วน คือ การพูด ใช้ถ้อยคำ เจรจาปราศรัยกับคนอื่น ผ่านช่องทางที่เรียกว่า วจิวทวารและการกระทำ โดยการเคลื่อนไหว ใช้ร่างกายทำพฤติกรรมผ่านช่องทางที่เรียกว่า กายทวาร

ภาวะดุลยภาพของกายและใจ กายและใจสัมพันธ์กันอย่างมีดุลยภาพ ชีวิตมนุษย์เราประกอบไปด้วยชั้น 5 ซึ่งย่อยลงเหลือรูปและนามหรือกายและใจนั้น เมื่อส่วนประกอบเหล่านี้ทำงานได้ในสัดส่วนที่พอดีชีวิตของเราที่ดีดำเนินไปได้ด้วยดี เราจะต้องรักษาดุลยภาพให้ได้ทั้งทางกาย และ ใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542) ถ้าปรับให้เกิดความพอเหมาะพอดี มีสมดุลขึ้น ได้สัดส่วนแล้ว ชีวิตนั้นเรียกว่ามีองคาพยพอันสมบูรณ์ก็เป็นอยู่ ดำรงอยู่ได้ด้วยดี ซึ่งเป็นหลักที่สำคัญมาก นั่นคือ “ดุลยภาพ” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) เมื่อกายและใจสัมพันธ์กันอย่างมีดุลยภาพจะเกิดความสุข ในทางพระพุทธศาสนาชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้นจะต้องประกอบพร้อมไปด้วยความสุขทั้ง 2 ประการ คือ (ช.ป.(ไทย) 31/173/271-272)

1. กายิกสุข ความสุขทางกาย หมายถึง ความสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่มที่เรียกว่า ได้รับกามคุณ 5

2. เจตสิกสุข ความสุขทางใจ หมายถึง ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจความเสวยสุขที่เป็นความสำราญด้วยอำนาจกิเลสอันเป็นไปใน มโนทวาร ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง

สุขภาวะทั้ง 2 อย่างนี้ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด (อง.ท.ก. (ไทย) 20/71/103) เพราะบุคคลแม้ร่างกายจะได้รับความทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ตาม ถ้าจิตใจเป็นสุขไม่ขุ่นมัวแล้วย่อมทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายนั้นได้ และยังสามารถหาวิธีหรือแนวทางเพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์เหล่านั้นได้อีกด้วย

เราจะเห็นได้ชัดเจนในกรณีของพระอรหันต์ผู้ดับกิเลสต่าง ๆ ได้อย่างสิ้นเชิงแล้วแต่ท่านก็ยังต้องประสบกับความทุกข์อันเนื่องด้วยเบญจขันธ์ได้แก่ อากาโรเจ็บป่วยต่าง ๆ หรือกระทั่งความทิว เป็นต้น แต่ท่านเหล่านั้นก็มีได้เดือดเนื้อร้อนใจ หรือเป็นทุกข์เป็นร้อนเพราะเวทนาทางกายเหล่านั้นได้ เพราะใจท่านเป็นสุขสงบเย็นนั่นเอง หรือจะกล่าวให้ง่าย ๆ ในระดับคนทั่วไปนั้นแม้ร่างกายจะเจ็บป่วยมากแค่ไหน หากเขามีจิตใจที่เข้มแข็ง สงบเย็น ไม่มีความวิตกกังวลแล้วอาการทางกายเหล่านั้นก็สามารถทุเลาได้ หรือไมก็สามารถยอมรับความจริงที่ตนเองเป็นได้ เรียกว่า “อยู่เหนือทุกข์” โดยแท้ (พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), 2550)

ดังนั้นดุลยภาพจึงมาสัมพันธ์กับสุขภาพ หมายความว่าถ้าไม่มีดุลยภาพ สุขภาพก็ไม่มี สุขภาพเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับดุลยภาพของชีวิต และดุลยภาพคือสาระขององค์รวม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559) ถ้าสัดส่วนของกายและใจ ไม่พอดีขาดดุลยภาพเมื่อใดก็เกิดความทุกข์เมื่อนั้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542) “ความทุกข์” หมายถึงความรู้สึกนึกคิดที่มีความขัดแย้ง บีบคั้นบกร่องไม่สมบูรณ์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงความหมายของคำว่า “ทุกข์” นี้ว่า “ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ พยาธิเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ ความประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การไม่ได้อารมณ์ที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์” (ขุ.ป. (ไทย) 31/30/483)

ภาวะขาดดุลยภาพของกายและใจ เมื่อกายและใจขาดดุลยภาพก็ส่งผลให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ เกิดเป็นความทุกข์ ซึ่งเป็นสภาพที่ทนได้ยาก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558) ประกอบด้วย 1) กายิกทุกข์ ซึ่งหมายถึง ทุกข์ทางกาย และ 2) เจตสิกทุกข์ ซึ่งหมายถึง ทุกข์ทางใจ, โทมนัส

“ทุกข์” นั้นอยู่ที่ชีวิต ซึ่งประกอบด้วยกายกับใจ คำว่า “ทุกข์” นี้เป็นคำที่ใช้แทนคำว่า “โรค” ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน ทุกข์ก็คือปัญหาของชีวิตเพราะฉะนั้น เมื่อใช้คำว่าโรคแทนคำว่าทุกข์ ก็ถือว่า ทุกข์นั้นเป็นโรค เป็นสิ่งบีบคั้นขัดข้อง เป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข กระบวนการของการเกิดทุกข์เป็นระบบแห่งความสัมพันธ์ที่ขาดดุลยภาพระหว่างกายกับใจ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องของอาศัยกัน จึงต้องสืบสาวหาเหตุ โดยลงไปสู่กระบวนการในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น มองปัญหาของมนุษย์ มองทุกข์ มองโรคภัยไข้เจ็บ พร้อมทั้งการรักษาบำบัดเป็นระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่อิงอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่สืบทอดต่อเนื่อง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558) ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดออกไป จะได้โปร่งได้โล่ง แล้วก็สบาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557)

ทุกข์ทางใจเกิดจากตัวแปรคือ “อกุศลมูล” ซึ่งหมายถึง ความโลภ ความโกรธและความหลง และทุกข์อันเกิดจากผัสสะในขณะที่อายตนะภายในกระทบอายตนะภายนอก แล้วนำสิ่งต่าง ๆ ที่กระทบนั้นมาปรุงแต่สุขทุกข์ และดิษฐ์ จึงทำให้เกิดการความรู้สึกชอบ โกรธ และเกลียดต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ทางออกที่จำเป็นต้องทำเพื่อให้สุขภาพจิตได้รับการดูแล รักษา และบำบัด คือ “การรู้เท่าทันกิเลสที่เข้ามารกระทบ” พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิด ความดำริที่เป็นอกุศล ดังนี้ โรคโภคะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักพอ ไม่ตระหนี่ (ม.ม. (ไทย) 12/83-86/72-78) โรคโทสะ ทรงสอนให้เป็นผู้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และรู้จักการให้อภัย (อง.ตัก. (ไทย) 20/70/275-279) โรคโมหะ ทรงสอนให้เป็นผู้รู้จักการศึกษา (สุตตะ) การเจริญสติสัมปชัญญะ และการหมั่นเจริญภาวนา (ม.ม. (ไทย) 12/83-86/72-78)

ในพุทธศาสนาปัญหาของทุกข์คือปัญหาทางใจ เป็นความยึดมั่นถือมั่น ในชั้น 5 ความทุกข์มากหรือน้อยขึ้นกับความรุนแรงของความยึดมั่นนั้น ระดับความรุนแรงของทุกข์มี 3 ระดับ คือระดับที่ 1 เป็นปัญหาความขัดแย้งทางใจที่รุนแรง จนขาดการควบคุมใจและพฤติกรรม ระดับที่ 2 เป็นปัญหาความขัดแย้งขั้นสามัญ ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด ที่ขัดแย้งอย่างที่ปรากฏ ทั่ว ๆ ไปในชีวิตของคนส่วนใหญ่เช่น ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท ความเกลียด ความฟุ้งซ่าน ความเหงา ความเศร้า ความรันทดเสียใจ ฯลฯ ซึ่งจะมีความรุนแรงแตกต่างกัน แต่ยังคงอยู่ในภาวะที่มีการควบคุมใจและพฤติกรรมได้ไม่ถึงกับขาดความรู้สึกตัวอย่างสิ้นเชิงเหมือนระดับแรก ระดับที่ 3 เป็นปัญหาความขัดแย้งขั้นละเอียด ปัญหาในระดับนี้เป็นปัญหาที่คนทั่วไปไม่เห็นว่า เป็นปัญหาทางใจ เช่น ปัญหาการหลงผิดในเรื่องธรรมชาติของชีวิต ความยึดมั่นฝังติดในอัตตา ความมีตัวตน ความคิดงมงาย หรือกล่าวโดยรวมภาวะจิตที่ยังไม่ถึงภาวะของความสุขสมบูรณ์เต็มเปี่ยม ปราศจากทุกข์แม้ในระดับละเอียดลึกเพียงใดอย่างสิ้นเชิง การแก้ปัญหามหาทุกข์ในพุทธศาสนาเป็นการแก้ปัญหาด้วยการยกภาวะจิตให้อยู่เหนือปัญหาทั้ง 3 ระดับ ให้เข้าไปสู่ภาวะไร้ปัญหาอย่างสิ้นเชิง (สุภาพรรณ ณ บางช้าง และคณะ, 2526)

เป้าหมายในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ต้องอยู่บนฐานของการพึ่งตนเอง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน” บุคคลอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึ่งได้เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก (ขุ.ข. (ไทย) 25/160/82) “ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลยภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายมีตนเป็นเกาะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งอยู่ เธอทั้งหลายผู้มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งควรพิจารณาถึงกำเนิดว่า โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) เกิดขึ้น” (ส.ข. (ไทย) 17/43/59) จะนำไปสู่ความสุข

ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างส่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ชุ่มมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558) การดำเนินชีวิตนั้นต้องอาศัยปัจจัยจากธรรมชาติเพื่อความอยู่รอด การดำเนินชีวิตโดยใช้ปัญญาจะทำให้มนุษย์เบียดเบียนธรรมชาติ น้อยที่สุดและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังนั้นคนที่มีความมั่นใจในชีวิตของตน และได้ใช้ชีวิตนั้นให้เกิดประโยชน์ คุ่มค่ากับการที่ได้เกิดมาแล้วชาติหนึ่ง เรียกได้ว่าเป็นอยู่อย่างผู้มีชัยประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตด้วย 1) การมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว 2) มีเงินมีงาน มีทรัพย์จากอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ 3) มีสถานภาพดี ทรงยศ เกียรติ ไม้ตรี เป็นที่ยอมรับในสังคมและ 4) มีครอบครัว ผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่นับถือ ทั้งหมดนี้ พึ่งให้เกิดมีโดยธรรม และใช้หรือปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขโดยชอบ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546)

ดุลยภาพกายและดุลยภาพจิตใจ

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบธรรมอันวิเศษคือความจริงแห่งโลกและชีวิตมีการเข้าใจชีวิตและสามารถแก้ไข ปัญหาชีวิตของคน ชีวิตคนเรานั้นประกอบด้วยกายกับใจรวมกันเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตามจะต้องให้

อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุขชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น โดยเราจะต้องรักษา
 คุลยภาพทั้งของกายและใจไว้ให้ได้ คุลยภาพทำให้มีสุขภาพดี

ชีวิตเรานี้เป็นตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน ชีวิตมนุษย์นี้ทางพระเรียกเป็นรูปนามหรือชั้น 5 ก็เกิดจาก
 องค์ประกอบมากมายทั้งรูปธรรมนามธรรมมาประกอบกันขึ้นและส่วนประกอบต่าง ๆ เหล่านั้นเมื่อมันทำงานได้
 สดได้ส่วนเหมาะสมพอดีกันชีวิตของเราก็จะดำเนินการไปด้วยดีแต่ถ้ามันไม่พอเหมาะขึ้นมากก็จะเกิดปัญหาเมื่อ
 นั้น คุลยภาพดังกล่าวประกอบด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

1. คุลยภาพร่างกาย คุลยภาพที่มองเห็นได้ง่ายในชีวิตคนเราก็คือด้านร่างกายหากขาดคุลยภาพขึ้นมา
 มีส่วนใดขาดความบกพร่องทำงานสัมพันธ์กันไม่ดี ไม่ได้สัดส่วนพอเหมาะพอดีก็เกิดปัญหานั้นก็คือปัญหาหรือ
 เรียกว่าโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งนี้หากปรับให้พอเหมาะพอดีมีสมดุลขึ้น ได้สัดส่วนแล้ว ชีวิตนั้นเรียกว่ามีองคาพยพ
 อันสมบูรณ์ ก็เป็นอยู่ ดำรงอยู่ได้ด้วยดี ซึ่งเรียกว่าหลักคุลยภาพ ดังนั้นคุลยภาพจึงมาสัมพันธ์กับสุขภาพ
 หมายความว่าถ้าไม่มีคุลยภาพ สุขภาพก็ไม่มี ถ้าหากมีคุลยภาพ รักษาคุลยภาพไว้ได้ สุขภาพก็จะดำรงอยู่ ดังนั้น
 สุขภาพจึงอิงอาศัยคุลยภาพ คุลยภาพก็คือความสัมพันธ์อย่างพอดี พอเหมาะได้สัดส่วนกันระหว่าง
 องค์ประกอบทั้งหลายนั่นเองนี่คือคุลยภาพที่เกี่ยวข้องกับชีวิต

สาเหตุที่ทำให้เกิดเสียคุลยภาพทางร่างกายเกิดจากสาเหตุจากภายนอกและภายใน ภายนอกได้แก่การ
 ถูกกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป การถูกแรงกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็ง
 กระด้าง แม้หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือภายในร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้าก็ทรุดโทรมไปตาม
 กาลเวลา อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าลักษณะของสังขาร คือสิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งไม่มีอยู่โดยปัจจัย
 ของมันเองแต่อาศัยหลาย ๆ อย่างมาประสมกันเข้า ปัจจัยหลายอย่างเหล่านี้เรียกว่าธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุแต่
 ละอย่างก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอนต่างก็ผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว่าเกิดการแปรปรวนขึ้นแก่
 ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้นซึ่งเป็นที่ประสมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรไปก็เกิดการป่วยไข้ ส่วนสาเหตุ
 ภายในที่เกิดจากตัวเองเป็นคนทำได้แก่การนั่ง ยืน เดินนอนที่ไม่ถูกต้อง ผิดจังหวะหรือการมีพฤติกรรมเสี่ยงจาก
 สุขภาพ เป็นต้น หรืออาจจะเกิดจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกรวมกัน เมื่อเกิดร่างกายเสียสมดุลก็จะทำให้
 เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา ได้แก่ การได้รับเชื้อโรค สารพิษอาการปวดต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ไมเกรน ปวดคอ
 ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดข้อ ปวดประสาท โรคเกี่ยวกับ อินทรีย์ต่าง ๆ ตา คอ หู จมูก รวมทั้ง
 โรคเกี่ยวกับ กระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อ เช่นปวดข้อ ข้อเสื่อม โรค หมอนรองกระดูก กล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นต้น
 นอกจากนี้ยังมีโรคอื่นตามมา เช่น อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ ใจสั่น เหนื่อยง่าย ปวดเมื่อย ท้องอืด ซึมเศร้า นอนไม่
 หลับ หอบหืด โรคกระเพาะ พาร์กินสัน เป็นต้น การบำบัดโรคที่เกิดตามมาก็เป็นหน้าที่ของแพทย์)Medical
 Healingทั้งในด้านการป้องกัน การให้คำแนะนำที่ถูกต (องโคในการส่งเสริม ป้องกัน การดูแลปฏิบัติตนอย่าง
 ถูกต้อง หากมีอาการเจ็บป่วยแล้วก็เป็นหน้าที่ของแพทย์ในการเยียวยา รักษา ฟื้นฟู

2. คุลยภาพของจิตใจ ชีวิตของเราไม่ใช่มีเพียงร่างกายเพียงอย่างเดียว อีกส่วนหนึ่งก็คือจิตใจ จิตใจ
 นั้นก็เช่นเดียวกันก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ จิตใจเปลี่ยนไปมีการนึกคิดต่าง ๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลส
 ขึ้นมา เช่นมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น ยามโลกก็อยากได้นั่น นี นั่น

ยามมีโทสะเกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจ กระทบกระทั่งต่าง ๆ นานา ยามโมหะเกิดขึ้นก็เกิดความลุ่มหลง มีการมัวเมาด้วยประการต่าง ๆ ในทางตรงกันข้าม เวลาเกิดกุศลธรรม เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกในเรื่องดี ๆ จิตใจก็ตั้งงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่นความเมตตา มีความกรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือมีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล เป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงและแปรปรวนไปได้ต่าง ๆ โดยที่หากเราเสียดุลยภาพด้านจิตใจก็จะมีโรคทางจิตใจตามมา จะเห็นได้ว่าคนเกิดปัญหาที่เรียกว่าเป็นโรคจิตเกิดจากการที่เขาเหล่านั้นเสียดุลยภาพทางจิตใจ เช่นดีใจเกินไป เสียใจมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมได้ ไม่สามารถรักษารักษาความทรงตัวไว้ ภาวะขาดดุลยภาพทางการเสียใจและดีใจ แล้วปล่อยตัวให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เกิดผลดีต่อชีวิตและสังคม เมื่อดีใจเสียใจมากไปเมื่อเกิดประสพกับโลกธรรมสมปรารถนาและไม่สมปรารถนา โลกธรรมก็คือ ลาภ เสื่อมลาภ ยศเสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ ทุกข์ สุข โลกธรรมประกอบด้วยแปดอย่างและสองด้านคือฝ่ายที่น่าพอใจเรียกว่า อภิวุฏฐารมณฺ์ ฝ่ายที่ไม่น่าพอใจเรียกว่า อนภิวุฏฐารมณฺ์

ความสัมพันธ์ของการป่วยกายและป่วยใจ

ความสัมพันธ์ของการป่วยกายและป่วยใจก็คือ เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย เพราะว่าเมื่อร่างกายเจ็บปวด จิตใจก็มีความทุกข์ หรือว่าร่างกายนั้นไม่อยู่ในบังคับบัญชา เช่นร่างกายที่อ่อนแอ เป็นต้น จิตใจก็พลอยหงุดหงิด เพราะเป็นไปไม่ได้ตั้งใจ อันนี้เรียกว่าใจกับกายอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย อีกด้านหนึ่ง เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดกลัว มีความกังวลใจ มีท่วงหน้าพะวงหลังต่าง ๆ มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวังท้อแท้ใจต่าง ๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่นหน้าตาไม่สดชื่น ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มไม่ออก ตลอดจนจนกระทั่งว่า เบื่อหน่ายอาหาร เป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลังเพราะใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มีกำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้เป็นเรื่องแสดงให้เห็นว่ากายกับใจต้องอาศัยซึ่งกันและกัน หรือบางครั้งเรียกว่าเมื่อใจป่วยกายก็ป่วย หรือกายป่วยทำให้ใจป่วยไปด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมายแล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบเมื่อท่านร่างกายไม่สบายเจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่าให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่ามีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้นเมื่อมีสติอยู่ก็รักษากายไว้ได้ การรักษาใจนั้นนับเป็นเรื่องสำคัญ ยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้หากเป็นการเจ็บป่วยทางกายเป็นหน้าที่ของแพทย์ที่ทำการดูแลรักษาแต่หากเป็นเรื่องของใจเป็นหน้าที่ของเราเอง เราต้องรักษาใจของเราเอง การรักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างที่พระองค์ตรัสไว้ การรักษาใจนั้น ก็คือรักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด ตามคำสอนของพระองค์ที่ว่าถึงกายจะป่วยแต่ใจจะไม่ป่วยไปด้วย ทำนองนี้และภาวนายึดไว้ การรักษาใจด้วยสติก็คือเอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตั้งงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง ไม่ปล่อยให้จิตฟุ้งไปข้างนอก ตัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับของนอกกาย รักษาใจ

ให้อยู่ภายใน เมื่อไม่มีการปรุงแต่งจิตก็จะไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบคั้น ก็จะไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ตั้งงามที่กล่าวมาแล้วก็อาจเอาคำภาวนาอื่น ๆ มาว่า เช่น คำว่า พุท-โธ ซึ่งเป็นคำที่ติงามแปลว่ารู้ตื่น เบิกบาน โดยนำมากำหนดลมหายใจ เมื่อจิตผูกกรรมกับคำว่า พุท-โธ ก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ปรุงแต่งจิตอยู่เป็นหลัก มีความสงบแน่วแน่ ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง มีแต่ความเบิกบานผ่องใส ดังคำว่ากายป่วยแต่ใจจะไม่ป่วย

ในหนังสือเรื่อง From Medication to Meditation (Osho, 1995) ได้อธิบายถึงการพัฒนามนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กันระหว่างกายและใจต้องดูแลและพัฒนาสองส่วนควบคู่กันไปเปรียบเสมือนต้นไม้ มีการเจริญเติบโตสูงใหญ่ และมีการพัฒนาหยั่งรากลึกกลงไปในพื้นดินเพื่อให้มั่นคงและออกงามมีความสมดุล ชีวิตจึงต้องมีการพัฒนาทั้งทางร่างกาย (Growing old) และจิตใจรวมทั้งสติปัญญา (Growing up) ดังถ้อยคำในหนังสือเรื่อง From Medication to Meditation คือ “ชีวิตไม่เพียงแต่เจริญเติบโต (Growing old) แต่ยังต้องมีการพัฒนา (Growing up) โดยความแตกต่างของสองสิ่งคือ Growing old ซึ่งสัตว์ต่าง ๆ มีความสามารถที่จะเป็นส่วน Growing up เป็นความสามารถพิเศษและสิทธิของมนุษย์ที่พึงเป็น” Growing up หมายถึงการเคลื่อนหรือหยั่งลึกกลงไปในหลักการของชีวิตในทุกขณะซึ่งหมายถึงการเคลื่อนถอยห่างออกจากความตาย ยิ่งหยั่งลึกกลงไปในชีวิตก็ยิ่งเข้าใจความเป็นอมตะภายในตัวมนุษย์และออกห่างจากความตาย หมายถึงการเห็นความตายเป็นเรื่องธรรมดาเป็นแค่การเปลี่ยน ความตายเป็นเพียงแค่ภาพลวงตา Growing up เป็นการพัฒนาหยั่งลึกกลงไปภายในเปรียบเทียบกับต้นไม้ยิ่งสูงใหญ่รากก็ยิ่งลึกกลงไปเพื่อให้เกิดความสมดุล

และยังได้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจและสุขภาพ (The Relationship between Mind, Body and Health) (Osho, 1995) ไว้คือ “จิตใจมีอำนาจเหนือร่างกาย และเป็นตัวกำหนดทิศทางการดำเนินงานต่าง ๆ ของร่างกาย” โดย 70 เปอร์เซ็นต์ของโรคสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการเปลี่ยนที่ใจเพราะว่ามีสาเหตุมาจากจิตใจ มีเพียง 30 เปอร์เซ็นต์ของโรคที่เริ่มจากร่างกาย จิตใจเป็นทั้งโลก (World) และสุขภาพ (Health) รวมทั้งโรค (Disease) ที่อยู่ในตัวเรา เพียงคนเราหยุดนิ่ง มีความสงบเหมือนเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล ปัญหาทั้งหมดเป็นโรคทางกายที่เกิดจากจิตใจ (Psychosomatic) ก็จะคลายไป เพราะกายและใจไม่สามารถแยกจากกันได้ จิตใจเป็นส่วนด้านในของร่างกาย และร่างกายเป็นส่วนด้านนอกของจิตใจ ดังนั้นบางสิ่งอาจเริ่มต้นที่จิตใจ และผ่านเข้าไปยังร่างกาย ตรงกันข้ามมันอาจเริ่มต้นที่จิตใจและผ่านเข้าไปที่ร่างกายไม่มีการแบ่งแยก ปัญหาจึงมีสาเหตุมาจากสองด้านคือร่างกายและจิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์กันนั่นเอง

บทสรุป

การที่เราอยู่บนโลกใบนี้ พระพุทธองค์ทรงบอกที่ต้องรู้เท่าทันว่าเป็นธรรมดาที่เราต้องเจอโลกธรรมเหล่านี้จะเจอมากหรือเจอน้อยก็ต้องเจอไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงไปได้โดยสิ้นเชิง ข้อสำคัญก็คือจะปฏิบัติอย่างไร เพราะถ้าวางตัวไม่ถูกเมื่อเผชิญกับมันก็จะเกิดปัญหาแน่นอน การวางตัวที่ถูกต้องคือการรักษาสุขภาพทางด้านจิตใจไว้ให้ได้ไม่ว่าทางดีหรือทางเสียก็เสียทั้งคู่ ท่านเรียกว่าพบกับยุบ คือถ้าทางดีก็ฟู ทางเสียก็ยุบ พอได้ลาภก็ฟู พอเสื่อมลาภก็ยุบ พอได้ยศก็ฟู พอเสื่อมยศก็ยุบคนทั่วไปมักเป็นเช่นนี้ การบำบัดโรคทางจิตใจนี้

ต้องอาศัยหลักธรรม รู้จักวางใจ ทำใจเมื่อประสบกับโลกธรรมทั้งสองด้าน ทุกอย่างมีเกิด มีเสื่อมนี้เป็นการเตรียมตัวและป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นหรือเรียกวิธีนี้ว่าการพัฒนาจิตให้มีสมาธิ ให้จิตแน่วแน่ มีความสงบ

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558) *สุขภาพของศีลธรรมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพฯ: ผลิตัมม์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *คู่มือมนุษย์และธรรมานุญชีวิตร*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *กายหายใช้ใจหายป่วย*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพฯ: ผลิตัมม์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท). (2550). *การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบของศีลธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก (สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุภาพรณ ณ บางช้าง และคณะ. (2526). *จิตวิทยาตามแนวพุทธ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: ศาสนา.
- Osho. (1995). *From the Medication to Meditation*. USA: Osho International Foundation.