

การพัฒนาศักยภาพการบูรณาการศาสตร์ร่วมสมัยกับการรักษาโรค ตามหลักพุทธจริยศาสตร์

Developing the potential of integrating contemporary science with disease treatment according to Buddhist ethics

ดร.ธนวิชญ์ กิจเดช¹

Dr.Thanawit Kitdet

พระมหาศรีพยัคฆ์ สิริวิญญู, ดร. ²

Phramaha Sriphayak Kongphan, Dr.

พระมหาสงกรานต์ จันทาพูน³

Phramaha Songkran Chantapoon

นางสาวเอื้องฟ้า ตระวิพา⁴

Miss Auangfa Turawipak

บทคัดย่อ

คนทุกคนบนโลกใบนี้คงไม่มีใครที่จะปฏิเสธการรักษาด้วยระบบแพทย์และสาธารณสุขที่ใช้กันอยู่ทั่วโลก เพราะมีส่วนสำคัญยิ่งในการที่จะบรรเทาความทุกข์และความเจ็บป่วยของมวลมนุษยชาติช่วยให้รอดพ้นจากความตาย ความพิการ รวมถึงความเจ็บปวดไม่สบายอันเนื่องมาจากหลายสาเหตุและหลายปัจจัยที่มาจากโรคร้ายไข้เจ็บ จนกล่าวได้ว่าตลอดช่วงเวลาชีวิตของคนๆหนึ่งตั้งแต่เกิดจนหมดลมหายใจของคนส่วนใหญ่ต้องอาศัยและพึ่งพิงกับระบบสุขภาพ

การแสวงหาทัศนคติความจำเป็นพื้นฐานแบบอื่นในการทำความเข้าใจโลกและชีวิตในเรื่องของการดูแลสุขภาพและความเจ็บป่วยจึงเป็นความพยายามในการที่จะแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งสำหรับคนไทยแล้วนั้นที่มีพุทธศาสนาเป็นเป้าหมายทางวัฒนธรรมมาอย่างช้านาน ที่ทำให้ใครหลายๆคนนั้นต้องหันกลับมาทบทวนทัศนคติหลักของพระพุทธศาสนาที่มีกรอบในการมองโลกและชีวิตที่โดดเด่นและมีความชัดเจน ที่อาจจะก่อให้เกิดมุมมองใหม่ๆ ในการทำความเข้าใจและหาแนวทางและคำตอบในการจัดการกับวิกฤติปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบันด้วยการเยียวยาและการรักษาโรค ทั้งทางกายและทางใจ

¹ วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

⁴ วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำสำคัญ : โรคภัยไข้เจ็บ, ความพิการ, ความเจ็บปวด, ระบบการแพทย์, พุทธศาสนา, สุขภาพ

Abstract

No one in the world would refuse treatment with the medical and public health systems that are used all over the world because they play a very important role in alleviating the suffering and illness of mankind, helping them escape death, disability, and discomfort due to many causes and factors from diseases. It can be said that throughout a person's life, from birth until death, most people depend on and rely on the health system. No one in the world would refuse treatment with the medical and public health systems that are used all over the world because they play a very important role in alleviating the suffering and illness of mankind, helping them escape death, disability, and discomfort due to many causes and factors from diseases. It can be said that throughout a person's life, from birth until death, most people depend on and rely on the health system.

The search for another fundamental perspective to understand the world and life in terms of health care and illness is an attempt to solve health problems. For Thai people, Buddhism has been a cultural crucible for a long time. This has caused many people to revisit the main perspective of Buddhism, which has a distinctive and clear framework for viewing the world and life. This may create new perspectives in understanding and finding ways and answers to counteract the current health crisis by healing and treating both physical and mental illnesses.

Keyword : Disease, Disability, Pain, Medical System, Buddhism, Health

บทนำ

ในพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้แบ่งโรคออกเป็น 2 อย่างด้วยกันคือ โรคทางกายกับโรคทางใจ ทั้ง 2 โรคนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า “คนที่ไม่มีโรคทางกายเป็นเวลานานๆ ก็ยังพองหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจ แม้เพียงชั่วขณะนั้นหาได้ยากเต็มที จะมีก็แต่พระอรหันต์เท่านั้นที่ไม่มีโรคทางใจ” โดยนัยนี้ พระพุทธองค์ให้ความสำคัญกับโรคทางใจมากกว่าโรคทางกาย ในแง่จุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนา สุขภาพกายเป็นเพียงบันไดให้เราไต่ไปสู่จุดหมาย ไม่ใช่เป็นจุดหมายปลายทางแต่อย่างใด เพราะในที่สุดแล้วมนุษย์ควรจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ ส่วนสุขภาพกายเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ดียิ่งขึ้นไป ไม่ใช่จุดหมายสูงสุดในพุทธศาสนา

ในสมัยพุทธกาล การจัดการสุขภาพโดยเฉพาะในหมู่พระภิกษุสงฆ์ เน้นไปที่การจัดการทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ เพราะกายและใจนั้นสัมพันธ์กัน เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ เมื่อกายสงบ ย่อมได้รับความสุข และเมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น ในทางกลับกันถ้าจิตใจไร้ปิติ กายก็ย่อมไม่สงบ เมื่อกายไม่สงบ จะหาความสุขและสมาธิได้อย่างไร ดังจะเห็นได้จากการบำเพ็ญทุกรกิริยาของพระพุทธองค์ก่อนตรัสรู้ ทรงทรมานพระวรกายนานาวิธี มีการกลั่นลมหายใจและอดอาหาร จนทำให้กายไม่สงบ เครียด ระส่ำระสาย หาดความสุขไม่ได้ จิตก็ไม่เป็นสมาธิ ฟุ้งซ่าน จนพระองค์ต้องหันมาเดินทางสายกลาง การจัดการสุขภาพในความหมายนี้ ย่อมต้องสมดุลกันทั้งกายและใจ

หลักฐานที่จารึกไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก กล่าวไว้ว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยของพระภิกษุนั้นมีทั้งระดับธรรมดา ระดับปานกลาง กระทั่งระดับรุนแรง ส่วนการดูแลรักษามีด้วยกันหลายวิธี ทั้งโดยวิธีทางการแพทย์ โดยธรรมะ และโดยการป้องกันการเกิดโรคด้วยข้อปฏิบัติสุขอนามัยในวัตร 14

การดูแลรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์ หมายถึงการรักษาด้วยยา บางครั้งอาศัยพระภิกษุดูแลกันเอง บางครั้งพระพุทธเจ้าก็ลงมาดูแลด้วยพระองค์เอง และบางครั้งก็อาศัยหมอชาวบ้านมาช่วยดูแล ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในเวลานั้น ยาที่ใช้ส่วนมากเป็นยาพื้นบ้าน ในเภสัชขันธ์กะ พระวินัยปิฎกเล่มที่ 5 ได้พรรณนาถึงยาชนิดต่าง ๆ ที่ใช้กันอยู่ในสมัยนั้น เช่น

ชนิดที่เป็นรากไม้ ได้แก่ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดพิต ข่า แผลก แห้วหมู เหง้าบัว รากบัว เป็นต้น

น้ำฝาดที่เป็นยา ได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน เป็นต้น

ยาชนิดที่ใช้ใบ ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย เป็นต้น

ยาชนิดที่ใช้ผล ได้แก่ ลูกพลับกะ ตีป्ली พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกศ เป็นต้น

ยาชนิดที่ใช้ยางไม้ ได้แก่ หิงคุ ยางเคียวจากหิงคุ ยางเคียวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตกะ ยางจากใบต้นตกะ ยางจากการเคี้ยวแก่นต้นตกะ กายาน เป็นต้น

นอกจากยาที่ได้จากธรรมชาติแล้ว ยังมียาที่ได้จากคน สัตว์ เช่น การใช้สมอดองน้ำปัสสาวะโค หรือน้ำปัสสาวะคน การใช้อุจจาระของคนผสมเป็นตัวยาแก้พิษ

ยังปรากฏหลักฐานว่า ในสมัยพุทธกาลนั้นรู้จักวิธีการผ่าตัดแล้ว ในคัมภีร์วินัยปิฎก มหาวรรค เล่มที่ 5 ได้พรรณนาถึงการผ่าตัดไว้คร่าวๆ ว่า “หมอตรวจดูอาการของคนไข้เสร็จแล้ว สั่งให้คนที่เหลือออกไป ซึ่งมานจับคนไข้มัดไว้กับเสา จากนั้นก็ผ่าหนังท้อง นำเนื้องอกที่ลำไส้มาตรวจดู ตัดเนื้องอกในลำไส้ ออก สอดลำไส้กลับไว้ตามเดิมแล้วเย็บหนังท้องแล้ว ทายาสมานแผล”

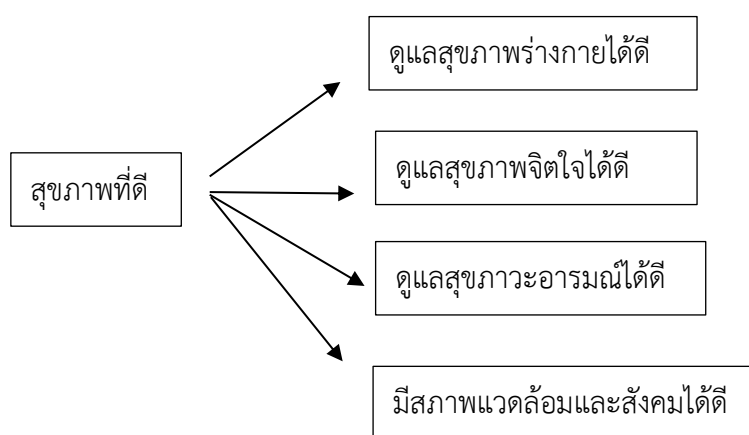
พระพุทธเจ้า = ได้รับการยกย่องว่าเป็นนายแพทย์ผู้ที่เชี่ยวชาญที่ได้ค้นพบสำหรับการรักษาโรค คือ พระธรรมคำสอน ซึ่งสามารถรักษาได้ทั้งโรคที่เกิดขึ้นระยะสั้นและระยะยาว

พระธรรม = คือ ตัวยาหรือ พระโอสถที่ใช้ในการรักษาร่างกายและจิตใจให้หายป่วยจากโรค สำหรับยาพระโอสถนี้มีไว้สำหรับคนทุกระดับชาติที่เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางจิตใจ

พระสงฆ์ = คือคนที่ป่วยหรือได้รับการรักษาแล้วหายป่วย จากนั้นได้ปฏิบัติหน้าที่คอยเป็นบุรุษพยาบาลในหารเข้าช่วยเหลือคนป่วยอื่นๆในโลกในนี้

โดยภาพรวมทั่วไป โรคหลักๆมีอยู่ 2 โรค คือ โรคทางกาย และ โรคทางใจ เมื่อสืบสาวถึงสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นแล้ว ล้วนแต่ มาจากตัวกิเลส ทั้งสิ้น

สรุป ก็คือ กิเลสคือสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ วิธีการรักษาแก้โรคที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้คือ ใช้ ศีล สมาธิและปัญญา ซึ่งกระจายออกเป็นรูปแบบของกิจกรรมต่างๆที่เรียกว่า การปฏิบัติธรรมๆเหล่านี้จะทำให้กายไม่ทำชั่ว ทำให้จิตใจไม่คิดชั่ว เมื่อกายสะอาดและจิตสะอาด โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่เบียดเบียน แม้โรคภัยจะเกิดขึ้นก็สามารถหายได้ ด้วยการเจริญสมาธิและการเจริญวิปัสสนาล้วนแต่ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันร่างกายทั้งสิ้น



สาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บและวิธีการป้องกันและการรักษา

โรคในทางพระพุทธศาสนามีอยู่ทั้งหมด 4 แบบ โรคที่ 1 ก็คือโรคทางกาย ใช้คำว่ากายโก โรค หมายถึง โรคที่เกิดจากการติดเชื้อมากเกินไปทำให้ร่างกายเจ็บป่วยและส่งผลกระทบถึงใจ อันที่ 2 ก็คือโรคทางใจคือเจตสิกโก โรค โรคที่เกิดจากการถูกกิเลสครอบงำจิตใจจนเกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายก็หมายความว่า เป็นคนที่เครียดจากการถูกกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งครอบงำเช่นความอิจฉาริษยาความอาฆาตโทสะหรือความวิตกกังวลสารพัดอย่างจนกระทั่งกลายเป็นคนเป็นโรคซึมเศร้าขึ้นมาในที่สุดก็สามารถที่จะทำให้ร่างกายเกิดพิกลพิการขึ้นมาได้ ประเด็นที่ 3 ก็คือโรคเกิดแต่กรรม กรรมพันธุ์ หมายถึงโรคที่ติดตัวมาแต่กำเนิดเพราะเกิดมาปุ๊บก็มีโรคติดตัวมาเลยยกตัวอย่างเช่นพิกลพิการอย่างนี้ในขณะที่คนอื่นก็ไม่พิการด้วยก็แสดงว่าเป็นโรคที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดหรืออาจจะเป็นโรคกรรมพันธุ์อย่างอื่นก็ได้ ประเด็นที่ 4 ก็คือโรคเวียนว่ายตายเกิดสังสารทุกข์โดยที่สุดแล้วในพระพุทธเจ้าตรัสว่าสังสารทุกข์หรือการเวียนว่ายตายเกิดคือแบบคือโรคอย่างแท้จริงซึ่งจะหยุดได้ก็ต่อเมื่อเราบรรลุนิพพานเท่านั้นพูดได้ง่ายก็ถือว่าถึงแม้ว่าร่างกายคนเราเนี่ยจะไม่มีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคอย่างอื่นๆ แต่ถ้ายังมีการเวียนว่ายตายเกิดก็ยังถือว่ายังมีโรคอยู่เหมือนเดิมโรคทางกายหมายถึงโรคที่เกิดตามส่วนต่างๆ ร่างกายซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อจิตใจได้เช่นเดียวกันโรคทางกายมีทั้งกรรมพันธุ์และปัจจัยต่างๆ ในปัจจุบันเช่นติดเชื้อแบคทีเรียไวรัสหรือโรคเชื้อโรคต่างๆ เป็นโรคทางกายทั้งสิ้นโรคทางจิตอันเกิดจากกายบกพร่องเมื่อกายมีปัญหาขึ้นมาเมื่อกายติดโรคขึ้นมาหรือเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจด้วยซึ่งฝรั่งเขาเรียกว่า Psychosomatic หมายถึงว่าโรคคือมันเกี่ยวพันกันระหว่างกายกับจิตนะครับเมื่อพระพุทธเจ้าสวมบทพระกระยาหารนะครับร่างกายซบผอมจิตใจพระองค์ก็กระสับกระส่ายทำสมาธิไม่ได้จนต้องออกมาเน้นทางสายกลางนะครับซึ่งเป็นช่วงที่เวลาเราอ่านพุทธประวัติก็จะรู้ว่ามันเป็นช่วงที่พระพุทธเจ้าบำเพ็ญเพียรภาวนาเพื่อจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกบางตอนพระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ว่าทุกครั้งที่ร่างกายเดือดร้อนหรือร่างกายมีปัญหาให้ทุกคนระมัดระวังอย่าให้จิตเดือดร้อนตามเพราะว่าขอให้มันเดือดร้อนเฉพาะร่างกายอย่าให้เดือดร้อนถึงใจด้วย

ยกตัวอย่างเช่นเวลาเราเจ็บป่วยอย่างรุนแรงเป็นโรคกระเพาะอย่างนี้เป็นต้น โรคกระเพาะเนี่ยมันเป็นโรคทางกายเมื่อเป็นขึ้นมาแล้วถ้าใครมีประสบการณ์ในการอบรมจิต ก็จะสามารถควบคุมจิตใจของตนเองแยกกายออกจากจิตแยกจิตออกจากกายได้สามารถได้รับผลกระทบจากโรคภัยไข้เจ็บที่กำลังเป็นอยู่น้อยลงแต่ถ้าเป็นปุณฺณธรรมดาที่ไม่เคยฝึกจิตมาก่อนเลยพอมมีปัญหาโรคกระเพาะเรื้อรังอย่างรุนแรงก็จะส่งผลกระทบต่อจิตใจก็จะเศร้าสลดท้อเหี่ยวซึมเศร้าไปด้วยอย่างช่วยไม่ได้

ในสมัยพุทธกาลมีอุบาสกคนหนึ่งต้องการจะฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าเดินทางมาไกลครับหิวมากพอมมาถึงที่พักของพระพุทธเจ้า อยากจะฟังธรรมพระพุทธเจ้าก็บอกให้อุบาสกอุบาสิกাজัดหาอาหารให้เขากินก่อนก่อนที่จะฟังธรรมหลังจากที่รับประทานอาหารเสร็จแล้วเขามานั่งฟังธรรมของพระพุทธเจ้าเขาก็สามารถฟังธรรมเข้าใจและก็ตรัสรู้ได้ ก็คือเป็นพระโสดาบันได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันสาเหตุที่พระพุทธเจ้าให้อุบาสกอุบาสิกাজัดหาอาหารในเขารับประทานกินก่อนเพราะว่าในระหว่างที่เขาดำเนินทางไกลมาถึงที่พักของพระพุทธเจ้านั้นเนี่ยเขาเกิดอาการเหนื่อยล้าและหิวมากแล้วร่างกายเขาเหนื่อยล้าแล้วร่างกายที่

เหนี่ยล้าแบบนี้จิตใจมันไม่สงบจิตใจไม่ค่อยเป็นสมาธิฟังธรรมก็ไม่ค่อยรู้เรื่องพระพุทธเจ้าจึงให้อุบาสกอุบาสิกจัดหาอาหารให้เขารับประทานจนอิมหันาสาราก่อนหลังจากอิมหันาสาราก่อนเสร็จแล้วเมื่อพระพุทธเจ้าเทศน์อะไรไปจิตใจเขาก็เป็นสมาธิและสามารถรับได้หมดจนกระทั่งในที่สุดก็ได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันอันนี้แสดงให้เห็นว่าโรคทางกายเนี่ยสามารถทำให้จิตใจแปรปรวนได้ถ้าเราไม่เคยมีโอกาสได้ฝึกสมาธิมาก่อนฝึกจิตมาก่อนหรือปฏิบัติธรรมมาก่อนสำหรับชาวบ้านที่ไม่เคยฝึกอบรมสมาธิมาก่อนเวลาเกิดโรคภัยไข้เจ็บเนี่ยก็จะกระทบถึงจิตใจด้วยทำให้จิตใจสลดทำให้จิตใจซึมเศร้าไปด้วยแต่ถ้าเป็นพระอรหันต์หรือเป็นพระที่ปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำอยู่แล้วเนี่ยแม้จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บแม้จะเกิดการผ่าตัดร่างกายจิตใจก็ไม่ค่อยกระทบกระเทือนเท่าไรเพราะท่านฝึกจิตเป็นประจำแล้วอันนี้ก็คือความต่าง

ประเด็นที่ 2 เป็นเรื่องของโรคทางจิตอันนี้เข้ามาสู่หัวข้อที่ 2 โรคทางจิตอันนี้พระอาจารย์ผู้ทรงความรู้ก็เคยเล่าให้ฟังแล้วในสมัยยังทรงศึกษาพระธรรมคำสอน ก็คือได้มีนักวิจัยชาวยุโรปประมาณ 3 กลุ่มไปทำวิจัยโรคที่ชาวบ้านเป็นกันมากและกวีวิธีการรักษาโรคโดยนักวิจัยในยุโรปเราเนี่ยแบ่งเป็น 3 ทีมมีงบประมาณวิจัยเยอะแล้วก็มีการศึกษาวิจัยทั้งในฝรั่งเศสทั้งในอังกฤษทั้งในประเทศศรีลังกาประเทศไหนที่มีคนเจ็บไข้ได้ป่วยเยอะที่สุดนะครั้นเขาก็จะไปศึกษาที่นั่นไปดูสิว่าโรคที่ชาวบ้านเป็นกันมากคืออะไรและมีวิธีการรักษาอย่างไรจึงจะเป็นวิธีการรักษาที่ดีที่สุดนะครั้นแต่พอไปศึกษาดูข้อเท็จจริง เข้าปรากฏว่าโรคเกือบทุกอย่าง เช่นโรคมะเร็งโรคหัวใจโรคไขข้อ โรคไมเกรนจิตเภทหรือโรคจิตต่างๆ เนี่ยล้วนเกิดขึ้นมาจากจิตใจที่เครียด ทั้งสิ้น นี่คือโรคทางจิตนะครั้นพระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ด้วยซ้ำไปว่าคนที่ไม่ม่โรคทางกายนี้พอจะหาได้แต่ไม่มีใครสักคนหนึ่งที่ไม่มีโรคทางจิตหมายถึงว่าถูกกิเลสครอบงำ โรคไมเกรนก็เป็นส่วนหนึ่งที่เป็นโรคทางจิตเพราะว่ามนุษย์คิดกันมากในที่สุดก็กลายเป็นโรคไมเกรน แต่วิธีการปฏิบัติทางจิตเนี่ย คือการเจริญสติการทำสมาธิเนี่ยคือการทำให้จิตปลอดจากอารมณ์ทุกอย่างการทำสมาธิก็คือการมีคำบริกรรมเป็นคำเดียวเช่นเรามีคำบริกรรมว่า “พุทโธ” เรามีคำบริกรรมว่าสัมมารังเรามีคำบริกรรมว่ายุบหนอพองหนอหรืออะไรก็ได้แล้วแต่เรายึดเป็นคำบริกรรมในการใช้ชีวิตตามธรรมดา เราเนี่ยจิตใจเราฟุ้งซ่านเราคิดไป 108 แต่พอเรามาทำสมาธิปั๊บนะเนี่ยเราจะพยายามปฏิบัติให้จิตของเราเนี่ยอยู่กับคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น

ยกตัวอย่างเช่นเราบริกรรมพุทโธพุทโธพุทโธเมื่อเราบริกรรมพุทโธมากๆ เข้ามากๆ เข้ามากๆ เข้าจิตที่มันเคยตกไปอยู่ตามอารมณ์ต่างๆมันก็จะกลับมาสู่พุทโธอยู่ที่พุทโธจนกระทั่งในที่สุดเมื่อจิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับพุทโธเขาเรียกว่าจิตรวมก็เกิดขึ้นพอจิตรวมเกิดขึ้นปั๊บนะเนี่ยจิตมันจะไม่ไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่มันเข้ามาสู่ชีวิตประจำวันของเรามันก็กลายเป็นความสงบขึ้นมาพอจิตมีความสงบขึ้นมาปุ๊บเกิดอะไรขึ้นจิตมันก็ไม่ส่งอารมณ์ต่างๆ ไปสู่สมองให้สมองเครียดพอสมองไม่เครียดสมองก็ไม่เป็นไมเกรน นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมการฝึกสมาธิหรือการฝึกเจริญสติจึงสามารถช่วยรักษาไมเกรนได้เพราะว่าเมื่อสามารถระงับอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามาสู่จิตจิตกลั่นกรองอารมณ์จนกระทั่งจิตอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพียงอารมณ์เดียวเขาเลือกเป็นเอกคตาสงไปตลอดจิตก็ไม่ได้ส่งอารมณ์ที่เป็นพิษไปสู่สมองสมองก็ไม่เครียดเมื่อสมองไม่เครียดสมองก็ไม่เป็นปัญหาคือไม่เป็นไมเกรนไม่เป็นอะไร

ต่อไปวิธีการฝึกสมาธิมันจึงเป็นวิธีการแก้ปัญหาให้แก่คนที่ เป็นโรคจิตเภทหรือเป็นโรคซึมเศร้าหรือเป็นโรคเครียดรวมทั้งไม่เกรงถึงรากถึงโคนทีเดียวนะครับนะนี่คือผลการวิจัยของฝรั่งเขา มองเห็นว่าจริงๆ แล้วสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่แล้วมันมาจากความเครียดและในที่สุดแล้ววิธีการกำจัดความเครียดเพื่อไม่ต้องการให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บอื่นๆ ก็คือต้องหันมาฝึกจิตเท่านั้นซึ่งสอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนา

สรุปง่ายๆ ก็คือขั้นแรกร่างกายจะเกิดอาการเกร็งตามมาขั้นที่ 2 ร่างกายก็จะเกิดอาการตึงเครียดระยะแรกเป็นชั่วคราวระยะหลังจะกลายเป็นถาวรเมื่อความเครียดฝังแน่นจนทำให้ร่างกายเกิดอาการตึงเครียดเป็นระยะเวลานานระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายจะลดลงทำให้เกิดติดเชื้อเป็นโรคต่างๆ ง่ายขึ้น

การแพทย์แบบอายุรเวทในอินเดียโบราณ

อายุรเวทคือแพทย์ทางเลือก Alternative Medicine ที่ตรงกันข้ามกับ Traditional Medicine เมื่อใดก็ตามที่ Alternative Medicine มาคู่กับ Traditional Medicine หมายความว่า Alternative Medicine เป็นแพทย์ทางเลือกซึ่งเป็นกระแสรองแต่ว่า Traditional Medicine ก็คือแพทย์แผนใหม่ซึ่งเป็นกระแสหลักในปัจจุบันอีกคู่หนึ่งก็คือ Alternative Medicine และ Conventional Medication ถ้ามีการใช้สองคำขึ้นมาก็แปลว่ามีการอธิบายเห็นข้อแตกต่างระหว่างแพทย์ทางเลือกกับแพทย์กระแสหลักนะครับ แต่ในบริบทนี้เขาใช้คำว่า Alternative Medicine และ Conventional Medication Conventional Medication ก็คือแพทย์สมัยใหม่ในปัจจุบันที่ใช้รักษากันอย่างแพร่หลาย อีกคู่หนึ่งก็คือ Traditional Medicine และ Modern Medicine Traditional Medicine ก็หมายถึงแพทย์ที่รักษากันตามประเพณีแต่โบราณ ซึ่งตรงกันข้ามกับ Modern Medicine จะเห็นว่าวงการแพทย์ในปัจจุบันมี การใช้คำเพื่อให้ดูแตกต่างระหว่างแพทย์กระแสหลักกระแสรอง คือใช้คำว่า Traditional Medicine Conventional Medication หรือ Modern Medicine ให้หมายถึงการแพทย์สมัยใหม่ ส่วน Alternative Medicine และ Traditional Medicine ใช้หมายถึง การแพทย์แบบทางเลือก ซึ่งในความเป็นจริงแล้วไม่น่าจะเป็นอย่างนั้นเพราะ Traditional Medicine มันเป็นการแพทย์ที่มีมาก่อนแพทย์สมัยใหม่

ยกตัวอย่างเช่นในประเทศไทยเรามีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลก็จริงแต่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลนี้เดิมทีก็มีรากฐานมาจากการรักษาแบบสมุนไพรเดิม แล้วก็มาพัฒนาต่อแต่พัฒนานี้ไม่ได้ทำวิจัยคือไม่ได้ทำวิจัยยาสมุนไพรต่างๆ ในประเทศไทยเพื่อต่อยอดแต่กลับกลับมาเน้นเอายาที่ฝรั่งเขาวิจัยรักษา มาเป็นบรรทัดฐานในการพัฒนาทำให้เกิดคณะแพทยศาสตร์ทั่วประเทศ เพราะฉะนั้นเราจึงจำเป็นต้องพยายามพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ทางด้านสมุนไพรให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ทีนี้เรามาพูดถึงอินเดียก่อนพุทธกาลว่าเขามีวิธีการรักษาคนไข้ยังงัย

สมัยก่อนพุทธกาลนั้นการแพทย์เขาจะเรียกเป็นรวมๆ ว่าเป็น Magico-religious healing ก็คือเป็นการรักษาแบบใช้พิธีปาฏิหาริย์และไสยศาสตร์ประกอบกันหลายคนก็สงสัยว่าทำไมในภาคอีสานก็ดี ในประเทศเขมรก็ดี หรือประเทศกัมพูชาเขามักจะใช้คาถาอาคมควบคู่ไปกับการรักษาคนไข้คำตอบก็คือมันเป็นมรดกที่ตกทอดมาจากอินเดีย ตั้งแต่คนอินเดียอพยพมาอยู่แถบสุวรรณภูมิหรือเอเชียอาคเนย์นะครับ ก็มีการ

นำวิชาแพทย์ นำภาษา นำศาสนา นำความเชื่อมาด้วย เพราะฉะนั้นวิธีการรักษาพยาบาลนั้นบางทีก็มีการใช้คาถาอาคมมาผสมด้วย

ส่วนประกอบสำคัญของคัมภีร์อรรถพรเวทและฤคเวทก็คือว่าสาเหตุของโรคมาจากปีศาจมาจากปีศาจมาจากมาร ซึ่งทำให้คนเราเกิดโรคภัยไข้เจ็บเพราะฉะนั้นวิธีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ มันจึงมีการจำเป็นจะต้องท่องมนต์บทมนต์หรือมนตรา เพื่อให้ทวยเทพมาขับไล่ปีศาจให้ออกจากร่างเมื่อเราจำเป็นต้องอัญเชิญเทวดามาขับไล่พวกผีปีศาจเราจึงมีพิธีกรรมแบบพราหมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องมีการใช้คาถาอาคมเข้ามาเกี่ยวข้องเพราะว่าเราใช้อาคมไปบังคับเทวดาให้มาไล่ภูติ ผี ปีศาจ อันนี้ก็คือความเชื่อในสมัยก่อนพุทธกาลซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอายุรเวท ก็มีตัวอย่างหลายอย่างในคัมภีร์อรรถพรเวท คนไทย คนกัมพูชาที่นับถือศาสนาพราหมณ์ฮินดูก็เอาคาถาอาคมนี้มาใช้อย่างแพร่หลาย ในขณะเดียวกันก็มีการพัฒนาเพิ่มเติมเข้ามาด้วย ที่นี้คนให้กำเนิดอายุรเวทเป็นใคร ซึ่งเป็นตำรายาที่เกิดขึ้นมาก่อนพุทธกาล ไม่มีใครให้รายละเอียดได้ว่า คนให้กำเนิดอรรถพรเวทเป็นใคร เพราะว่า คัมภีร์ฤคเวท ยชุรเวท สามเวท อรรถพรเวทซึ่งเป็นคัมภีร์หลักของศาสนาพราหมณ์ฮินดูนั้นไม่ปรากฏนามผู้แต่งอย่างชัดเจน

เพราะฉะนั้นนายแพทย์ที่ชำนาญอายุรเวทที่สำคัญในอินเดียที่มีชื่อเสียงในปัจจุบันในประวัติศาสตร์อายุรเวทศาสตร์ก็คือจระกษกับสุครุตะ แต่ประเด็นสำคัญก็คือว่าจระกษกับสุครุตะนี้มีชีวิตหลังพุทธกาลนะครับก็คือเขามีการรวบรวมตำราอายุรเวทประมาณ 100 ปีก่อน ค.ศ. หลังจากทีพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้วประมาณ 300 ถึง 400 กว่าปีนะครับ เพราะฉะนั้นคัมภีร์อรรถพรเวทในปัจจุบันนี้จึงได้รับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนา

ผลจากการใช้ธรรมรักษาโรค

ในทางพระพุทธศาสนากิเลสที่ทำให้มนุษย์เรามีโรคทางใจเรียกว่านิรวณกิเลส หรือประยุฎฐานกิเลสซึ่งมี 5 อย่างก็คือกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทัจจกุกกุจจะ และกัวิกิจจณา เพราะฉะนั้นตัวที่ทำให้มนุษย์เนี่ยเครียดจริงๆ แล้วก็คือกิเลสไม่ใช่อะไรเลย กามฉันท์ก็คือ ความอยากได้ไม่รู้จักพอ มีสินค้าหลายอย่างเข้ามาในชีวิตประจำวันของเรา เกิดความทะเยอทะยานอยากนะครับ เมื่อมีความทะเยอทะยานอยากมาก ก็มีความโลภมาก เมื่อมีความโลภมากคุณธรรมต่างๆ เช่นเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ การให้ทานก็ลดลงตามพุทธภาษิตที่ว่า โลภ ธมมานํ ปริปนฺโน ความโลภเป็นอันตรายของธรรมทั้งหลาย พอมันมีความโลภเกิดขึ้นมาปุ๊บเนี่ยคุณธรรมต่างๆ ที่เรามีในจิตใจมันก็หายไป มีความยึดติดในกามอารมณ์มากขึ้นจนกระทั่งประพัตถ์ลวงศีล กามเมสุมิจจาจารจนกระทั่งไม่สามารถ จะอบรมจิตให้สูงขึ้นมาได้ นี่คือปัญหาของกามฉันท์ ส่วนพยาบาทคือการผูกโกรธ แก่แค้น ต้องการจะแก้แค้นคนอื่นเค้า บางคนก็อาจจะเกิดปัญหาความโกรธขึ้นมาในชีวิตประจำวัน เพราะว่าที่บ้านด่ามั่วสุม เป็นประจำบ้านด่าทอทะเลาะกันมาอาละวาดนะทำให้คนใกล้ตัวเกิดปัญหาขึ้นมา เป็นโรคจิตขึ้นมากลายเป็นคนที่ยึดมั่นมา บางทีญาติพี่น้องก็จุกจิก เพื่อนร่วมบางคนก็เป็นคนเจ้าอารมณ์ขี้บ่นเอาแต่ใจตัวเองหลังจากที่เราอยู่ในบริบทแบบนี้มานานๆ มากเข้าเราก็กลายเป็นคนที่ ขี้โกรธตามไปด้วยเป็นคนที่ยึดมั่นพยาบาทตามไปด้วย แล้วมันก็ทำให้ความสุขในชีวิตลดลง เพราะว่าจิตใจมันถูกพยาบาทหรือโทสะครอบงำเสีย

วารสารพุทธอาชีวศึกษา ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2567)

แล้ว อีกอันหนึ่งก็คือการเป็นโรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้านี้หมายถึงว่า อาจจะได้แรงกดดันมาจากที่ทำงาน ที่บ้าน ที่โรงเรียน ไม่ได้ได้รับความรักจากพ่อแม่ แม้แต่คนรักนะครับก็ไม่ได้ปฏิบัติต่อตนเองอย่างดี ก็ทำให้กลายเป็นคนซึ่งซึมขึ้นมา อาจจะได้สิ่งที่ตัวเองหวัง ที่ได้ก็ไม่สมหวังโดยเฉพาะเรื่องการทำงาน การเงิน เรื่องความรักอย่างนี้เป็นต้น โรคซึมเศร้านี้ถ้าเป็นมากๆ เข้าก็มีปัญหาต่อสุขภาพ สามารถทำให้ฆ่าตัวตายในที่สุด ได้อุทธัจจกุกกูจะ คือการฟุ้งซ่าน หมายถึงว่าเราปล่อยให้จิตใจเราคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ โดยไม่มีสติยังคิด ในที่สุดก็อาจจะกลายเป็นคนวิตกกังวล ตกเป็นทาสของอารมณ์ คิดฟุ้งซ่านมากจนกระทั่งควบคุมจิตใจของตัวเองไม่ได้ แล้วก็มีเป็นคนมีนิสัยวิตกกังวลมากเกินไป เหตุจนกระทั่ง เกิดความหวาดระแวงและหาความสุขไม่ได้เลย อันนี้คือกิเลสประการหนึ่งที่ทำให้ มนุษย์เราหาความสุขไม่ได้ ส่วนวิจิตรคือการเป็นคนซึ่งเสียแล้ว ก็ไม่ยอมปฏิบัติอะไรเลย สงสัยในพระรัตนตรัยนะครับแล้วก็ไม่พยายามศึกษาว่า พระรัตนตรัยคืออะไรทำไมคนเคารพนับถือพระรัตนตรัย พวกนี้ทำดีไม่ขึ้น คือสงสัยแล้วไม่ยอมทำอะไรเลย แล้วก็ไปพึ่งเทศน์ฟังธรรม เพราะแม้จะสงสัย

แต่ถ้าเมื่อทำความดีหรือทำสมาธิไปบ่อยๆ เข้า ความสงสัยที่มันเคยมีมากเข้ามันจะลดปริมาณลง ถึงแม้ว่าเราจะสงสัยมากแต่สติมันจะเพิ่มมากขึ้นมันทำให้สามารถยับยั้งไม่ทำให้ความสงสัยมันพัฒนาไปในทางที่แย่ง

โดยสรุปแล้ว ถ้าเรารักษาศีลเจริญสมาธิ สวดมนต์ เจริญวิปัสสนา ร่างกายและจิตใจเราก็เข้มแข็งขึ้น อยู่ได้นานเท่าที่อายุขัยของเรากำหนด คือขั้น 5 กำหนด ในขณะที่คนอื่นเขาจะมีเกณฑ์จะอยู่ได้ประมาณ 80 ปี 85 ปี เราก็สามารถอยู่เกณฑ์ถึง ถ้าเราดูแลเอาใจใส่ร่างกายและจิตใจของเราอย่างดี เมื่อตายไปแล้วในขณะที่เราพยายามดูแลร่างกายและจิตใจอย่างดี โดยการรักษาศีล เจริญสมาธิ สวดมนต์ เจริญวิปัสสนา เราก็สามารถไปเกิดในภพภูมิที่ดี แล้วก็มีความแข็งแรงสมบูรณ์ด้วย แต่ถ้าหากเราเจริญศีลสมาธิ ปัญญาอย่างสมบูรณ์เราก็เป็นพระอรหันต์ เราก็บรรลुพระนิพพาน ไม่ต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอีก นั่นถือเป็นหลักการยึดถือและปฏิบัติในคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้เป็นบรมศาสดาของมนุษย

สมาธิในฐานะเป็นเครื่องมือทำจิตบำบัด (Psychological Therapy)

เราสามารถใชสมาธิในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ สำคัญเบื้องต้นก็คือ การทำสมาธิเนี่ยมันมีประโยชน์ในการฝึกจิตใจให้พ้นจากกิเลสหรืออารมณ์อารมณ์เชิงลบที่ครอบงำจิตใจเราอยู่อารมณ์เชิงลบที่ครอบงำจิตใจเราอยู่หลักๆ แล้วเนี่ย ก็คืออนิรวรณ 5 หรือบางทีก็เรียกกับประยุทธ์ฐานะกิเลสที่ครอบงำจิตใจเราตั้งแต่เราตื่นขึ้นมาในตอนเช้าจนกระทั่งเราเข้านอน ถ้าเราไม่ระมัดระวังไม่มีสติกิเลสทั้ง 5 คืออนิรวรณทั้ง 5 จะสามารถครอบงำเราได้ แต่เมื่อเราถือโอกาสไปเจริญสติ เช่นไปเดินจงกรม ทำสมาธิเป็นประจำ เราบริหารมพุทธๆ พุทธๆ อยู่เรื่อยๆ บ่อยๆ เข้า เมื่อเรานึกถึงพุทธ มากกว่าคำอื่น โดยปกติแล้วเราใช้ชีวิตประจำวันเรานึกถึงอะไร งาน ครอบครัว รายได้สารพัดอย่าง เรานึกถึงเป็นประจำทุกวัน นึกถึงไปแล้วเราก็คเรียด ถ้าเราไม่สามารถจะ แก้ปัญหาชีวิตให้แก่ตัวเองได้เราก็คเรียดมากขึ้น แต่พอเราบริหารมพุทธบ่อยๆ เข้า เราบริหารมพุทธๆ พุทธๆ มากกว่าคำอื่น ที่เรานึกถึง เข้ามาก็พุทธ เที่ยงมาก็พุทธ เย็นมาก็พุทธ มันจะเริ่มกล่อม

อารมณ์นะครับ คำบริกรรมมันจะเริ่มกล่อมอารมณ์ ในที่สุดเราก็จะนึกถึงคำอื่นๆ น้อยลง ในที่สุดจิตมันก็อยู่กับพุทโธ เกาะกับพุทโธนะ พอจิตมันเกาะกับพุทโธปุ๊บ มันก็จะเริ่มสงบจากอารมณ์ต่างๆ แล้ว ตอนนี้นั่นมันก็จะเริ่มสงบจากอารมณ์ 1 เปอร์เซ็นต์ 5 เปอร์เซ็นต์ 10 เปอร์เซ็นต์ 15 เปอร์เซ็นต์ 20 เปอร์เซ็นต์ 25 เปอร์เซ็นต์ 30 เปอร์เซ็นต์นะครับ แล้วก็ถ้าสงบจากอารมณ์ประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์

หลวงพ่อวิริยงค์ท่านสอนว่าคนจะมีความสุขจะสัมผัสกับความสุข จากการทำสมาธิแล้ว 50 เปอร์เซ็นต์นะครับการที่เรานั่งสมาธิแล้วจิตใจมันไม่ มีความสุขเลย ก็เพราะว่าเรายังไม่สามารถสงบจากอารมณ์ได้ประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไปนั่นเอง หลังจากเราสงบจิตมันจะเดินหน้าต่อไปอีก ก็คือเริ่มเข้าสู่วัฏค์ 60 เปอร์เซ็นต์ 70 เปอร์เซ็นต์ 80 เปอร์เซ็นต์ 90 เปอร์เซ็นต์ ค่อยๆ ไต่ขึ้นไปได้เรื่อยๆ ก็คือ ลงสู่วัฏค์ไปได้เรื่อยๆ การเข้าวัฏค์หมายความว่า จิตเราเนี่ย จะรับอารมณ์จากข้างนอกน้อยลง เราจะรับอารมณ์จากข้างนอกน้อยลงก็คืออารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เราจะรับน้อยลง เราจะรับอารมณ์ทางกายอย่างเดียว พอจิตมันเข้าวัฏค์ลึกมากขึ้น ๆ จิตสงบ

หลวงพ่อวิริยงค์ท่านอธิบายว่า จิตก็เกิดพลัง คำเรียกว่าเป็นพลังจิต จิตสงบ จิตเป็นเอกัคคตา จิตเป็นสมาธิ จิตเป็นสมาธิเสร็จแล้วก็เกิดพลัง เกิดพลังจิต พอเกิดพลังจิตขึ้นมาปุ๊บ ก็เกิดกระแสจิต พอเกิดกระแสจิตขึ้นมาปุ๊บ มันก็ไต่ไปสู่ในระดับชั้นฌาน พอเกิดฌานขึ้นมาปุ๊บ ญาณก็เกิดขึ้นมาตามลำดับ อันนี้ก็คือกระบวนการเดินของจิตที่หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร ท่านเคยอธิบายไว้

ในทางการแพทย์ เช่นมีทีเซลล์เกิดขึ้น มีบีเซลล์เกิดขึ้นมีสารเซโรโทนินเกิดขึ้นนะครับ ปกติภูมิคุ้มกันร่างกายเนี่ยมันจะเกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อจิตมันสงบไปแล้ว เพราะฉะนั้น ถ้าเราต้องการจะดูแลร่างกายและจิตใจของเราให้ปลอดจากโรคร้ายไข้เจ็บ เราก็ต้องหันมาทำสมาธิอย่างจริงจัง

ต่อไปก็เป็นเรื่องของประโยชน์ของสมาธิ ซึ่งหลวงพ่อวิริยงค์ ท่านอธิบายไว้ 12 ข้อ ประการที่ 1 ก็คือ ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ประการแรกสุดเลย ประโยชน์ของสมาธิคือควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ประการที่ 2 ก็คือ อ่อนโยน จิตอ่อนโยนระงับความร้ายกาจเป็นกุศลและก็เจริญวาสนาบารมี ประการที่ 3 ก็คือมีเหตุมีผลมากขึ้น บรรเทาความเครียดได้ เพิ่มพลังจิตในการทำงาน ทำให้หลับสบายคลายกังวล เรียนเก่งขึ้นเพราะสมองดีขึ้น เพื่อเพิ่มความสุขพิเศษในชีวิต กำจัดโรคร้ายไข้เจ็บก็ได้ สามารถบรรลุนิพพานในปัจจุบันก็ได้ ถ้าเจริญสมาธิได้ผลอย่างจริงจัง ควบคุมกิเลสคือนิรณันได้นะ ปุทางไปสู่วิปัสสนาหรือปัญญาแล้วก็ก่อนสิ้นลมก็พบทางดี อันนี้เป็นคำอธิบายที่เราพบเห็นกันโดยทั่วไปเมื่อศึกษาคำสอนของหลวงพ่อวิริยงค์ ประเด็นที่ 1 ก็คือควบคุมอารมณ์ได้ดีนะครับ ทำไมจึงสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เพราะอะไร ก็เพราะว่าหลังจากที่เราทำสมาธิไปแล้ว

อารมณ์ต่างๆ ที่เคยครอบจิตมันหายไป อารมณ์ที่ ถูกนิรณันครอบงำปรุงแต่งจิตก็หายไปด้วย และเมื่อทำสมาธิจนกระทั่งจิตสงบมันก็จะสงบจากอารมณ์ต่างๆ ไปได้ จิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับคำบริกรรมก็คือจิตสงบอยู่กับคำบริกรรมไม่วอกแวกไปที่อื่น คนที่ฝึกสมาธิมาถึงระดับนี้แล้วเนี่ย ความฟุ้งซ่านหายไป การตกเป็นเหยื่อของอารมณ์หายไป เพราะฉะนั้นถ้าฝึกมันสมาธิมาถึงระดับนี้เป็นประจำไปบ่อยๆ เข้าจะกลายเป็นคนที่ไม่แสดงอารมณ์ง่ายๆ เวลามีคนอื่นมาพูดจาไม่เข้าหู เราก็สามารถอดทนได้ นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมสมาธิช่วยควบคุมอารมณ์ของเราได้ ประการที่ 2 คนที่ฝึกสมาธิจะมีจิตใจอ่อนโยน ระงับความร้ายกาจเป็นกุศลแล้วก็เจริญ

วาสนาบารมี สมาธิเนี่ยเป็นสิ่งเดียว ที่จะทำให้คนเกิดการเปลี่ยนแปลงนิสัยใจคอ การเรียนพระพุทธศาสนาที่ผิดพลาดก็คือ เราไปเข้าใจว่าล่ำพั่งเรียนทฤษฎีแล้วนิสัยใจคอคนจะเปลี่ยน ความจริงไม่ใช่ ต้องฝึกปฏิบัติจนกระทั่งไปถึงระดับสมาธิ ในคำแล้วฝึกได้สมาธิจริงๆ ถึงจะนิสัยใจคอจะเปลี่ยน สมาธิคมนิรโรคือพยายามหรืออีกอันหนึ่งก็คือโทสะได้ คนที่เจริญสมาธิเป็นประจำจิตใจก็อ่อนโยน ถ้าฝึกสมาธิไปบ่อยๆ เข้ารักษาศีลไปด้วย ฝึกสมาธิไปด้วย จิตใจอ่อนโยนในที่สุดก็ ทำชั่วไม่ขึ้น ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตไม่ได้ จากที่เคยไปตกปลา จากที่เคยไปฆ่าสัตว์ ยิงนกตกปลา มันจะเกิดความรู้สึกสงสารสัตว์ขึ้นมา ในที่สุดก็จะเลิก ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตกลายเป็นคนอ่อนโยนขึ้นมาได้ คนที่มีจิตใจหยาบกระด้าง ถ้ามาฝึกสมาธิเป็นประจำบ่อยๆ จะกลายเป็นคนสุภาพได้

พิจารณาในแง่ของทางการแพทย์ก็คือ สมอสองส่วนที่ทำให้เกิดความหยาบคาย ร้ายกาจหรือหยาบช้า มันไม่ทำงานแต่สมอส่วนที่ทำให้เกิด ความคิดในเชิงบวกมันทำงาน นิสัยคนก็เลยเปลี่ยน จะมีแต่สมาธิหรือจิตที่มันสงบในระดับลึกเท่านั้น ที่จะเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสมองอย่างนี้ได้เพราะฉะนั้นถ้าเราต้องการจะปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมในประเทศไทยเนี่ยหรือในสังคมโลกเนี่ย รักษาศีลและก็ต้องเข้ามาสู่ระดับของสมาธิ ส่วนการเรียนในทางภาคทฤษฎี ก็เรียนเพื่อให้เกิดความเข้าใจไปเรื่อยๆ แต่สิ่งที่ต้องทำไปพร้อมกันนี้คือ การเจริญสติและการทำเพื่อให้ได้สมาธินั่นเอง ผู้ฝึกสมาธิเป็นประจำจึงมีคุณธรรมในระดับหนึ่ง มีคุณธรรมในระดับหนึ่ง มีคุณธรรมกำกับในระดับหนึ่ง ประเด็นต่อไปก็คือ คนฝึกสมาธิมีเหตุมีผลมากขึ้น ทำไมจึงกลายเป็นคนมีเหตุมีผลมากขึ้น ก็เพราะว่าสมาธิมันช่วยควบคุมอารมณ์ให้ สมอดีขึ้น สติปัญญาดีขึ้น สติปัญญาดีขึ้นจากการทำสมาธิ พอสติปัญญาดีขึ้น สมอดีขึ้นควบคุมอารมณ์ได้ การแสดงออกการให้เหตุผลมันก็ดีขึ้น สมอทั้ง 2 ส่วน คือทางด้านซ้ายด้านขวา โดยเฉพาะด้านซ้ายซึ่งทำให้คนรู้จักใช้เหตุผลมากขึ้น ก็ทำงานดีขึ้นไปด้วย คนที่ฝึกสมาธิจึงกลายเป็นคนที่มีเหตุมีผลไม่ใช้อารมณ์มีสติ ในการตัดสินใจแก้ปัญหาทุกอย่างในชีวิตได้ อันนี้ก็คือตัวอย่าง ความคิดของคนที่แตกต่างกันเนื่องจาก ความถนัดของสมอด้านซ้าย ด้านขวาแตกต่างกัน บางคนก็สมอด้านซ้ายทำงานเป็นพิเศษ บางคนก็สมอด้านขวาทำงานเป็นพิเศษ แต่นักวิทยาศาสตร์พบว่า สมอทั้งสองส่วนเนี่ย ถ้าฝึกสมาธิ ฝึกจิตจนกระทั่งได้สมาธิลึกๆ ขึ้นไปแล้วเนี่ย มันจะทำงานบรรณสารสอดคล้องกัน ทำให้เป็นคนที่มีสติปัญญามากยิ่งขึ้น ไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ อันนี้คือสาระสำคัญของกันการฝึกสมาธิในคำซึ่งมีส่วนพัฒนาสมองให้ดีขึ้น ประเด็นที่ 4 ก็คือบรรเทาความเครียด สมาธินี้สามารถบรรเทาความเครียดได้ หลวงพ่อวริยงค์ ท่านอธิบายว่า เมื่อฝึกสมาธิจนกระทั่งสงบจากอารมณ์ประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ คนฝึกจะมีความสุขมากขึ้น คนฝึกสมาธิจะเริ่มมีความสุขมากขึ้น ตัวเนี่ยมันเป็นตัวที่บ่งบอกว่าคนฝึกสมาธิเนี่ยสามารถบรรเทาความเครียด เพราะมีความสุขเกิดขึ้นจากการฝึก แต่เราต้องฝึกจนกระทั่งอารมณ์สงบไปประมาณ 50 สิบเปอร์เซ็นต์ ขึ้นไปถึงจะมีความสุขจากการฝึก ถ้าเราฝึกใช้เวลานานแค่ไหนก็แล้ว แต่จิตมันไม่สงบจากอารมณ์ประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป เราก็จะมีความสุขจากการฝึก เพราะฉะนั้นเป้าหมายในการฝึกก็คือ ต้องพยายามทำจิตให้สงบจากอารมณ์ อย่างน้อยที่สุดประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ ขึ้นไปถึงยังพบความสุข

เอกสารทางวิทยาศาสตร์รับรอง

งานวิจัยทั้งด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ ชาวยุโรปได้เคยทำวิจัยไปแล้วพบว่า โรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่ที่คนเป็นกันมาก เกิดมาจากจิตที่เครียด เกิดมาจากจิตที่เครียด ถ้าเราสามารถทำให้จิตใจเราไม่เครียดได้ เราก็จะมีปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บน้อยลง ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็ง โรคความดันนะครับ โรคหัวใจ อะไรๆ สารพัดอย่าง โดยเฉพาะโรคมะเร็ง มันเกิดจาก ความเครียดนะครับมันมี 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ก็คือ อาหารเป็นพิษ เพราะอาจจะมีการพิษตกค้าง รับเข้ามาในร่างกายแล้ว อันที่ 2 ก็คือเรามีความเครียดมากๆ ความเครียดมันพัฒนาไปเป็นโรคมะเร็งจนกระทั่งในที่สุด มันก็ทำให้เม็ดเลือดหรือเป็นกรดมากขึ้น พอเป็นกรดมากขึ้นปุ๊บมันก็เป็นอาหารของมะเร็งอย่างดี เป็นที่อยู่ของมะเร็ง ร่างกายเป็นกรดมากเข้าก็ขยายไปเป็นมะเร็ง เพราะฉะนั้นถ้าเราดูแลรักษาร่างกายเราให้ดี กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะไม่มีสารพิษตกค้าง ประการที่ 2 เรารักษาร่างกายให้สงบเย็นตลอดเวลา ไม่เครียด เราสามารถป้องกันตัวเองจากโรคมะเร็งได้ในระดับหนึ่ง อันนี้ก็คือสิ่งที่สมาธิสามารถช่วยได้

สรุปได้ว่าสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บที่มนุษย์เป็นกันมากก็คือนิรณทั้ง 5 นิรณทั้ง 5 เป็นตัวทำให้จิตใจเราเครียด เศร้าหมอง ขุ่นมัว นิรณที่เกิดในใจ โรคทางใจก็ต้องใช้วิธีการดูแลทางใจ ซึ่งนั่นก็คือต้องใช้ศีล สมาธิ มาแก้ไข หรือการใช้สติ มาช่วยพัฒนา มีศีลซะก่อน แล้วก็เจริญสติ เจริญสติแล้ว เป้าหมายคือสมาธิ จนกระทั่งได้สมาธิ ถ้าเราสามารถใช้ชีวิตประจำวันแบบนี้ได้ เราก็จะปลอดภัยจากโรคที่คนอื่นเป็นกันมาก ประเด็นการทำให้บรรลุนิพพานในปัจจุบัน ถ้าเราเจริญสมาธิแล้ว เราสามารถบรรลุนิพพานในปัจจุบันได้หลายๆ คนสงสัยว่านิพพานคืออะไร จริงๆ แล้วนิพพาน มันมีอยู่ 2 อย่าง ในคำสอนพระพุทธศาสนา ถ้าเราฝึกสมาธิจนกระทั่งบรรลุนิพพาน 4 ได้ เขาเรียกว่าสันติภูมิวิพพาน ก็คือนิพพานที่เราสามารถสัมผัสได้ในปัจจุบัน จิตสงบ จิตเป็นสมาธิ จิตเป็นเอกัคคตา เกิดจิตสงบเสร็จแล้ว ก็เกิดพลังจิตขึ้นมา เกิดกระแสจิตขึ้นมา นี่คือการเข้าสู่กระแสของนิพพานแล้ว เริ่มปฐมนิพพาน มีวิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตาเกิดขึ้น ระดับนี้ขึ้นไปจากปฐมนิพพาน ทุตติยานิพพาน จตุตถนิพพาน เขาเรียกว่า สันติภูมิวิพพาน นิพพานในปัจจุบัน เพราะฉะนั้นการทำสมาธิจึงสามารถทำให้เราไปสู่นิพพานชั่วคราวได้ ประการต่อไปก็คือการควบคุมกิเลสคือนิรณ กามฉันท พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิฉา สามารถควบคุมได้เพราะว่า เมื่อจิตสงบจิตบรรลุนิพพานเสร็จก็บรรลุนิพพานเกิดขึ้นมีวิตก มีวิจาร์ มีปิตินิพพาน เอกัคคตา

การทำสมาธิการเจริญสติที่ผ่านมามันสามารถทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บแล้วก็มี ความเครียดน้อยในชีวิตประจำวันถ้าเราสามารถทำได้ชีวิตเราจะมี ความเครียดน้อยลงไปก็เจ็บน้อยอายุยืนขึ้น แต่ว่าสิ่งสำคัญที่สุด ก็คือเรายังไม่ละการปล่อยวาง เรายังทำใจไม่ได้กับการสูญเสีย เช่นเรามีลูกสาวเราจะตายจากไปแล้วมีลูกสาว มีลูกชาย มีลูกเขย มีสมบัติมากมายกายกองเรายังอาลัยอาวรณ์อยู่ ไม่สามารถจะตัดให้หายขาดได้ด้วยกำลังของสมาธิมันต้องใช้ วิปัสสนาช่วยหรือปัญญาช่วยเราก็อภิปินิจาหลังจากที่เราทำจิตให้สงบแล้ว เจริญสมถะเจริญสมาธิจิตสงบระดับหนึ่งแล้วเราก็มามองดูความจริงของชีวิตว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาเกิดมาแล้วต้องตายเกิดแก่เจ็บตายไปเรื่องธรรมดาที่คือวิปัสสนาเข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้นไม่มีใครเกิดขึ้นมาแล้วไม่ตาย อเล็กซานเดอร์มหาราชก็ตายไปแล้วคนดังดังในโลกก็ตายไปเยอะแล้วเราก็ต้องตายเหมือนกัน เพราะฉะนั้นมันก็จะทำให้เกิดทำใจได้มากขึ้นพอทำใจ

คนฝึกสมาธิเมื่อถึงสมาธิลึกแล้วจึงกลายเป็นคนที่ฉลาดมากขึ้นมีสติปัญญามากขึ้น คนก็แนะนำลูกหลานของตนเองว่าถ้าอยากเรียนเก่ง นักวิจัย MIT ได้ทำวิจัยเป็นทีม แล้วก็สรุปว่าสมองคนเรามีซีกซ้ายซีกขวา แต่ละคนๆ เกิดมาความถนัดของสมองแตกต่างกัน เช่นคนที่สมองซีกซ้ายทำงานเป็นกรณีพิเศษก็จะฉลาดในเรื่องคณิตศาสตร์เก่งทั้งด้านคณิตศาสตร์ เก่งทั้งด้านวิทยาศาสตร์ มีความเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ใช้ความคิดทางวิทยาศาสตร์มากขึ้น แต่ใครมีสมองซีกขวาทำงานก็จะคิดในทางปรัชญาศาสนามากยิ่งขึ้น มองในเชิง abstract มากยิ่งขึ้น นักวิทยาศาสตร์ MIT ค้นพบว่าเมื่อทำสมาธิลึก เมื่อทำสมาธิเป็นประจำจนกระทั่งบรรลุสมาธิลึกได้แล้ว จะสามารถทำให้สมองซีกซ้าย ซีกขวาทำงานด้วยกันอย่างบรรสรสอดคล้อง สามารถทำให้สมองด้าน ซ้านด้านขวาทำงานร่วมกันอย่างบรรสรสอดคล้อง จนกระทั่งทำให้คนที่มีความสมาธิลึก สามารถเข้าใจในสิ่งที่คนอื่นไม่เข้าใจได้

พระพุทธเจ้าจึงสามารถตรัสรู้ อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ได้ แต่กำลังของสมาธิของคนไม่เท่ากัน พระพุทธเจ้าจึงมีความรู้ในอีกระดับหนึ่ง แต่คนทั่วไปมีความรู้ในระดับหนึ่ง เพราะการสั่งสมสมาธิมันไม่เท่ากัน แต่ว่าทุกคนก็สามารถเข้าถึงความรู้ที่ตัวเองไม่เคยเข้าถึงมาก่อน

เพราะฉะนั้นคนที่ฝึกสมาธิเป็นประจำไปบ่อยๆ จะสามารถเข้าถึงศาสตร์ ที่ตัวเองเรียนอยู่ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น มีงานวิจัยรับรองแน่ใจได้ว่าไม่ผิดพลาด อันนี้ก็เป็นที่ยืนยันจากทั้งด้าน Nature Science ก็คือเอาสมองคนไปสแกนด้วยเครื่อง EEG ในที่สุดก็ แจ้งผลออกมาว่าสามารถพัฒนาสติปัญญาได้จริงจากการฝึกสมาธิ ประเด็นสุดท้ายก็คือก่อนสิ้นลมพบทางดีนะครีบก่อนสิ้นลมพบทางดี คนที่ฝึกสมาธิเป็นประจำ เวลาตายไปแล้วจิตจะมีสติอยู่ จะไม่เหมือนคนทั่วไป คนทั่วไป ไปที่ท่าชั่วบ้าง ทำดีบ้างไม่เคยฝึกสมาธิมาเลย จิตเศร้าหมอง ถ้าจิตเศร้าหมองเสียชีวิตไปทั้งๆ ที่จิตเศร้าหมองก็จะไปเกิดในอบายภูมิ ถ้าจิตผ่องใสก็จะไปเกิดในสุคติภูมิแต่คนที่ฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวันๆ มันจะไม่เครียด จิตใจมันก็ไม่เศร้าหมองก่อนที่จะเสียชีวิตไป เพราะมันจะสามารถครองสติเอาไว้ได้ แล้วนี่เป็นข้อแตกต่างระหว่างคนที่ฝึกสติ ฝึกสมาธิ กับคนที่ไม่ได้ฝึก เวลาคนตายจิตเข้าภวังค์เหมือนกัน คนตายกับคนนอนหลับเข้าภวังค์เหมือน บางทีนอนหลับไปจิตเข้าภวังค์แล้วอาจจะเสียชีวิตไปเลยก็ได้

ยกตัวอย่างเช่นมีดาราที่มีชื่อเสียงบางท่าน นอนหลับแล้วก็เสียชีวิตไปเลย นอนหลับในขณะที่นอนหลับ จิตเข้าภวังค์ คนตายจิตเข้าภวังค์ก็คือไม่รู้ตัว ภวังค์ก็คือจิตมันไม่รู้รู้อารมณ์ภายนอกแล้ว ไม่รู้ตัวแล้วก็คือเสียชีวิตไป

สรุป

เรื่องของอายุรเวทศาสตร์กับพระพุทธศาสนานั้น ว่าด้วยเรื่องความรู้เพื่อช่วยให้ชีวิตยืนยาว หรือ ศาสตร์แห่งการทำให้มีอายุที่ยืนยาว “การแพทย์แบบอายุรเวทศาสตร์ เดิมมีลักษณะเป็น magico-religious healing (ไสยศาสตร์และความเชื่อทางศาสนาปนกัน) จึงเห็นได้จากคัมภีร์หรือสรรพเวทมองว่าสาเหตุหลักที่แท้จริงของโรคเกิดจากภูตผีปีศาจ จึงต้องบนบานเพื่อขออำนาจเหล่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์(เทวดา) มาช่วยกำจัด พร้อมกับการผสมผสานการรักษาอิงกับแพทย์แผนปัจจุบันในการรักษาด้วยยาสมุนไพร

คนทุกคนบนโลกใบนี้คงไม่มีใครที่จะปฏิเสธการรักษาด้วยระบบแพทย์และสาธารณสุขที่ใช้กันอยู่ทั่วทุกมุมโลก เพราะมีส่วนสำคัญยิ่งในการที่จะบรรเทาความทุกข์และความเจ็บป่วยของมวลมนุษยชาติช่วยให้รอดพ้นจากความตาย ความพิการ รวมถึงความเจ็บปวดไม่สบายอันเนื่องมาจากหลายสาเหตุและหลายปัจจัยที่มาจากโรคภัยไข้เจ็บ จนกล่าวได้ว่าตลอดช่วงเวลาชีวิตของคนๆหนึ่งตั้งแต่เกิดจนหมดลมหายใจของคนส่วนใหญ่ต้องอาศัยและพึ่งพิงกับระบบสุขภาพ การแสวงหาทัศนคติความจำเป็นพื้นฐานแบบอื่นในการทำความเข้าใจโลกและชีวิตในเรื่องของการดูแลด้านสุขภาพและความเจ็บป่วยจึงเป็นความพยายามในการที่จะแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งสำหรับคนไทยแล้วนั้นที่มีพุทธศาสนาเป็นเบ้าหลอมทางวัฒนธรรมมาอย่างช้านาน ที่ทำให้ใครหลายๆคนนั้นต้องหันกลับมาทบทวนทัศนคติหลักของพระพุทธศาสนาที่มีกรอบในการมองโลกและชีวิตที่โดดเด่นและมีความชัดเจน ที่อาจจะก่อให้เกิดมุมมองใหม่ๆ ในการทำความเข้าใจและหาแนวทางและคำตอบในการจัดการกับวิกฤติปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบันด้วยการเยียวยาและการรักษาโรค ทั้งทางกายและทางใจ

เอกสารอ้างอิง

Bhishagratna, Kaviraj Kunjalal. An English Translation of the Sushruta Samhita Based on Original Sanskrit text. Calcutta: K. K. Bhishagratna, 1907, p. 1. Retrieved 24 April 2019.

ในการอบรมสมาธิของพระป่าสายหลวงปู่มั่น ฐริทโต เช่น พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร)ท่านจะอธิบายอยู่เสมอว่า จะต้องฝึกจิตถึงระดับไหนถึงจะสามารถใช้พลังจิตรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้และเมื่อพลังจิตพอแล้ว จะรักษาอย่างไร