



ศาสนบำบัด: การตีความเรื่องสมาธิเพื่อการเยียวยาจิตใจในพระพุทธศาสนา เถรวาท

Religious Therapy: The Interpretation of the Metidation to Mind's Cure in Theravada Buddhism

อำนาจ ชัยชลทรัพย์

Amnat Chaichonlasub

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya university

Corresponding author, e-mail: amnat8@gmail.com

Received July 18, 2024; Revised December 30, 2024; Accepted: December 31, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงการตีความสมาธิเพื่อการเยียวยาจิตใจในพระพุทธศาสนาเถรวาท ด้วยวิธีการศึกษาจากเอกสาร หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า ศาสนบำบัดในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นการใช้สมาธิอันเกี่ยวกับการรักษาจิตใจ เนื่องจากชีวิตเป็นภาพขององค์รวมไม่ได้ถูกแยกหรือแบ่งออกไปจากธรรมชาติรอบตัว การดูแลจิตใจจึงเป็นการนำเอาหลักการที่เชื่อมโยงกันระหว่างกายกับจิตนั้น และการที่มนุษย์เป็นโรคกายนั้นไม่ใช่เรื่องที่จะให้มีความสำคัญเป็นอันดับแรก แต่การรักษาจิตใจในแง่นี้จะพบว่าเป็นการทำให้ร่างกายทนรับต่อทุกข์ได้ไปพร้อมกันด้วย และฐานะของพระพุทธเจ้าเป็นหมอ การปฏิบัติของพระพุทธศาสนาถูกมองว่าเป็นการพัฒนาการรักษาชาวโลกเป็นหลัก จนมีคำเรียกว่า สัพพโลกตักิจฉโก ผู้เยียวยาสรรพโลก คือเป็นผู้รักษาชาวโลกทั้งหมด หมายความว่า รักษาโรคด้วยรักษาชาวโลกไปด้วย

คำสำคัญ: ศาสนบำบัด; สมาธิ; การเยียวยาจิตใจ; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article has objective to show the Interpretation of the Metidation to Mind's Cure in Theravada Buddhism. This article employed the documentary research methodology. In the research, it was found that religious therapy in Theravada Buddhism is the use of meditation that involves healing the mind. Although, life is a holistic, it is not separated or divided from the nature around us. In the case, a care of the mind therefore brings the principles that connect the body and the mind. In the fact, humans have physical diseases is not something that should be given priority. In the other hand, the mind in this respect will be found to make the body able to tolerate suffering at the same time. and the Buddha's status



as a doctor the practice of Buddhism is seen primarily as the development of healing for the world. There is a word called Sapphalokatikijchako, it means healer who is the one who heals all the people of the world and he heals disease and heals the world at the same time.

Keywords: Religious Therapy; the Metidation; to Mind's Cure; Theravada Buddhism

บทนำ

การรักษาและเยียวยาเป็นคำที่ถูกพูดถึงในวงการแพทย์ โดยจะพบว่า คำว่ารักษานั้นเป็นการแสดงให้เห็นถึงการทำให้อาการนั้นดีขึ้นหรือหายจากการเจ็บป่วยไข้ (medical treatment) ส่วนการเยียวยาเป็นการประคับประคอง เป็นการทำให้ทุเลาหรือดูแลให้ดีขึ้นแต่ไม่ได้ทำให้หายขาด เนื่องจากพระพุทธศาสนามองว่ามีโรคส่วนหนึ่งเป็นโรคกรรม หากมนุษย์นั้นไม่อาจถูกรักษาให้หายได้ ก็ไม่ใช่เรื่องจำเป็นที่จะต้องยึดชีวิตนั้นไว้ด้วยทุกอย่างในชีวิต เช่นเดียวกับที่ความเป็นมนุษย์จะต้องอยู่เหนือการช่วยเหลือทางการแพทย์ หากการรักษานั้นเป็นเรื่องไร้สามารถ และไม่อาจทำให้ชีวิตดีขึ้น ก็ควรหาความเป็นไปได้อื่นที่จะทำให้คนป่วยได้จากไปอย่างสงบ (Damien Keown, 1995)

การรักษากายจึงเป็นการมุ่งให้ร่างกายดีขึ้น อันเป็นหลักการพื้นฐานในแง่การทำให้ดีขึ้น ให้ร่างกายหายขาดจากโรคนั้นๆ แต่พระพุทธศาสนามองว่าโรคที่เกิดจากการทางกายนั้นรักษาให้หายได้ แต่ยังมีบางโรคที่มาจากกรรมอาจรักษาไม่ได้ เช่นเดียวกับโรคทางใจที่รักษาไม่หายขาดนอกจากจะหลุดพ้นแล้วเท่านั้น ตามข้อความว่าโรค 2 อย่างนี้ คือ 1. โรคทางกาย 2. โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปี บ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปี บ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจ ตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ 21 ข้อที่ 157 หน้าที่ 217, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การรักษาจึงเป็นเรื่องของการร่างกายเป็นหลัก ส่วนการเยียวยาเป็นเรื่องของภายในแง่ของการรับผลกระทบและการดูแลจิตใจไม่ให้ตกไปในบาปอกุศลนำไปสู่การทำความไม่ดีต่างๆ อีกครั้ง

จากข้อพิจารณา การเยียวยาจึงถูกสอนไว้ในพระสูตรต่างๆ เกี่ยวข้องกับการเยียวยาโรคที่ถูกเรียกในยุคสมัยหลังว่า ศาสนบำบัด ที่ถูกจำแนกเป็นวิถีภายนอก คือ การสารภาพบาปหรือการแสดงอาบัติ กับวิถีภายใน ได้แก่ การบริหารจัดการ สมาธิ และการมองด้านใน เป็นต้น (เค็นเน็ธ จี ชิซด์, 2552) ข้อพิจารณานี้จึงสอดคล้องกับการพัฒนาจิตใจเป็นหลักด้วยกระบวนการที่ถูกเชื่อมโยงกับหลักการที่ถูกกล่าวถึงในแง่ของการฝึกฝนตนเอง ดังคำอธิบายในคำว่า อรุเวลาวา ดังได้สดับมา ในอดีตกาล ครั้งพระพุทธเจ้ายังไม่อุบัติ กุลบุตรประมาณ 10,000 บวชเป็นดาบสอยู่ในประเทศนั้น วันหนึ่งประชุมกันตั้งกติกากันไว้ว่า ขึ้นชื่อว่ากายกรรมและวจีกรรมปรากฏแก่ชนทั้งหลายเหล่านั้น ส่วนมโนกรรมไม่ปรากฏ เพราะฉะนั้น ผู้ใดตรีกามวิตก พยาบาทวิตกหรือวิหิงสาวิตก คนอื่นที่จะเตือนผู้นั้นไม่มี ผู้นั้นจงเตือนตนด้วยตนเอง จงเอาภาชนะใส่ทรายให้เต็มมาเกลี่ยไว้ในที่นี้ อันนี้เป็นการลงโทษผู้นั้น ตั้งแต่นั้นมา ผู้ใดตรีกามวิตกเช่นนั้น ผู้นั้นก็ต้องเอาภาชนะใส่ทรายมาเกลี่ยลงในที่นั้น กองทรายใหญ่เกิดขึ้นโดยลำดับในที่นั้นด้วยประการฉะนี้ ต่อแต่นั้นคนที่เกิดมาในภายหลัง จึงล้อมกองทรายใหญ่นั้นไว้ทำเป็นเจดีย์สถาน ท่านหมายเอากองทรายใหญ่นั้น (อรุเวลา) (อรรถกถาพระไตรปิฎก



ภาษาไทย, เล่มที่ 1 ข้อที่ 2 หน้าที่ 22, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) การที่นักบวชจะไม่ทำกรรมใหม่เป็นเรื่องของการฝึกฝนจิตใจไม่ให้ถูกรอบงำด้วยกิเลส จนเป็นที่มาของการเยยวยาจิตใจที่บกพร่องด้วยหลักการปฏิบัติตามหลักสมานิติที่เชื่อมโยงกันระหว่างร่างกายและจิตใจที่อยู่บนฐานของการนำตัวเองเข้าไปสู่การจัดการให้ทุกอย่างเหมาะสมกับการเยยวยาจิตใจ

การเข้าใจว่าสมานิติเป็นหลักปฏิบัติที่มาจากพื้นฐานในแง่ของการนำอารมณ์ทั้งภายในและภายนอกเป็นมาเป็นฐานในการปฏิบัติตามหลักการที่ปรากฏทั้งในส่วนสมณธรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมาจากการเข้าใจว่า สมานิตินั้นเป็นการสร้างความตั้งอยู่หรือความดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอ ไม่ฟุ้งซ่านและไม่ส่ายไปในอารมณ์อื่น มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความฟุ้งซ่านเป็นรส มีการไม่หวั่นไหวเป็นอาการปรากฏ มีความสุขเป็นปทัฏฐาน (พระพุทธโฆสเถระ, 2551) การเข้าใจว่าความสุขเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติสมานิจึงเป็นฐานของการเยยวยาให้จิตใจดำเนินไปได้ ซึ่งในแง่นี้จะพบสมานิตีมีหลายแบบอันเป็นวิธีการที่สอดคล้องกับการดูแลที่อาจไม่ได้มุ่งที่การเยยวยาที่หลากหลาย (divergence) แตกต่างกันไปตามแต่ละบริบทของวัฒนธรรม (Stella Quah, 2001) แต่วิธีการนั้นอาจมีความหลากหลายแต่เป้าหมายนั้นเป็นไปในทิศทางเดียวกันคือความสุขอันสัมผัสได้จากความทุกข์น้อยลง

บทความนี้จึงต้องการเสนอการตีความเรื่องสมานิติตามหลักศาสนบัญญัติที่ถูกมองว่าเป็นกระบวนการทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นไปที่การเยยวยาโรคทางกายที่ไม่อาจรักษาให้หายได้ ด้วยการดูแลจิตใจอันเป็นพื้นฐานของการเยยวยาทั้งหมดและจะส่งผลกระทบต่อความไม่นำร่างกายไปสู่การทำการใหม่อันจะนำไปสู่การเกิดโรคร้ายต่างๆ อีก

แนวคิดการตีความเรื่องจิตใจในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การตีความในพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งไปที่การเข้าใจบริบทของการตรวจสอบใจที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเยยวยาและการพัฒนาให้ดีขึ้น มีลักษณะการตีความดังนี้

1. การตีความแบบสัจนิยม (Realism) คำสอนพระพุทธศาสนายุคแรกดำเนินตามแนวคิดแบบสัจนิยมที่มองถึงความเป็นจริงของสิ่งนั้นตามที่เป็นไม่ใช่สิ่งที่มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้องหรือมีส่วนร่วมในการตีความนั้น ซึ่งลักษณะของพระพุทธศาสนายุคแรกนั้นเน้นการตีความทุกอย่างดังที่ปรากฏในธรรมบทว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วยเพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไปฉะนั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 1 หน้าที่ 23-24, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การตีความดังกล่าวนี้เป็นไปตามพระพุทธศาสนาแบบดั้งเดิม และทำให้เข้าใจโลกของสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นนั้นล้วนมาจากใจของเรา หรืออาจกล่าวได้ว่า มายาภาพนั้นไม่ใช่สิ่งที่ใจสร้างขึ้น แต่สิ่งที่ทำให้เรารู้ใจไม่ได้มาจากประสาทสัมผัสและภาษาต่างหาก ซึ่งทำให้พระพุทธศาสนาเถรวาทแนวคิดที่มองว่าใจนั้นเป็นของเที่ยงแท้ และยั่งยืนแบบที่แนวคิดดั้งเดิมเสนอว่า วิญญาณ (soul) ไม่ว่าจะดีหรือชั่วต่างต้องเที่ยงไปในภพน้อยใหญ่ ความเชื่อนี้มาจากความเห็นผิด (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ข้อที่ 398 หน้าที่ 429-430, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หากพิจารณาในแบบนี้จะพบว่า การเข้าใจเรื่องจิตใจนั้นเป็นการอ้างถึงหลักการว่าด้วยเหตุปัจจัยที่ไม่ได้กล่าวถึงความยั่งยืน แต่ปรากฏในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจตามหลัก



ความจริงที่ปรากฏในปฏิจลสมุปบาททำให้เกิดกระบวนการความสัมพันธ์ระหว่างภายนอกคือรูปหรือภายในคือจิตหรือวิญญาณที่รับรู้อารมณ์นั้น แล้วเข้าใจว่าทุกข์และสุขเกิดขึ้น การตีความนี้จึงเป็นการเข้าใจว่าจิตใจจะเกิดทุกข์หรือสุขเป็นไปตามเงื่อนไข ไม่ใช่เกิดจากการบังคับให้เป็นไป หรือเป็นสิ่งที่ยั่งยืน แต่เป็นองค์ประกอบที่ปรับเปลี่ยนได้ตามเหตุปัจจัยที่ดีหรือไม่ดีเท่านั้น

2. การตีความแบบจิตวิทยา เป็นการตีความจิตใจผ่านการแสดงออกทางอารมณ์ (emotion) ในแง่นี้จะพบว่า นักคิดในสมัยหลังไม่อาจจะใช้การคาดคะเน (speculation) ในการตรวจสอบข้อมูลทางจิตใจเหมือนที่อธิบายในพระพุทธศาสนา แต่ต้องใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์หรือหลักการเชิงประจักษ์ในการตรวจสอบความจริงในแง่ว่าจิตใจเป็นสิ่งที่รับรู้ได้หากมีการสังเกต จึงเป็นที่มาของการตรวจสอบการแสดงออก เช่นเวลาโกรธ ก็จะเกิดการตั้งคำถามตามมาว่า “อะไรที่โกรธ” คือเราใช้ไหมที่โกรธ ถ้าเป็นอย่างนั้นเราก็เป็นทั้งตัวความโกรธ เป็นทั้งผู้กำลังตั้งคำถามคำถามนี้ และก็สามารถเป็นผู้ทำให้ความโกรธนั้นหายไปด้วย (Fank A. Geldarad, 1963) ซึ่งพระพุทธศาสนาเรียกว่า การตามรักษา (อารักขา) หรือการเป็นผู้ตื่น (ชาคริยะ, watchfulness) เป็นการใช้สติในการกำหนดอารมณ์ โดยแยกอารมณ์เหล่านั้นให้เห็นข้อเท็จจริงทางด้านกระบวนการทางจิต จากข้อเท็จจริงนี้จึงเป็นไปได้ที่เราจะสร้างกระบวนการทำให้ใจเรานั้นสงบได้ การเข้าใจกระบวนการทางจิตนั้นมาจากกาหลักการทางจิตวิทยาสสมัยใหม่ที่พูดถึงความบกพร่องทางด้านพฤติกรรม โดยอธิบายว่าพฤติกรรมมนุษย์สามารถสังเกตได้ คือมนุษย์สามารถปรับตัวได้ตลอดเวลา ยิ่งรู้ว่าจิตนั้นเป็นกระบวนการทางเคมีในสมองผ่านพฤติกรรมมากเท่าใดก็ยิ่งปรับตัวได้ง่ายขึ้น เมื่อเรารู้ถึงพฤติกรรมการทำงานของสมองก็จะเข้าใจวิธีการควบคุมพฤติกรรม จึงไม่ได้สนใจการวิเคราะห์ตัวเอง การทำสมาธิหรือเครื่องมือที่ใช้สำหรับพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งขึ้นโดยตรง เพราะจิตวิทยาไม่ได้สนใจที่ประสบการณ์ของมนุษย์ในแง่ของจิตใจว่าสามารถพัฒนาได้จริง ซึ่งตรงนี้ดูเหมือนพระพุทธศาสนา มองต่างออกไปเนื่องจากประสบการณ์และพฤติกรรมมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง และพัฒนาได้ตามกระบวนการวิเคราะห์จิตใจและการทำสมาธิซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสร้างความเป็นไปได้ที่จะอยู่อย่างมีความสุขได้

กระบวนการดังกล่าว ทำให้เข้าใจได้ว่า จิตวิทยาเป็นการแยกร่างกายออกจากจิตใจออกจากกัน ตามคำสอนในพระพุทธศาสนาพิจารณาว่าชีวิตคือ “นามรูป” หากพิจารณาจากการเกิดจะพบว่ามนุษย์แม้จะเกิดมาพร้อมกันจากพ่อแม่คนเดียวกัน ถูกเลี้ยงมาเหมือนกัน แต่พฤติกรรมการแสดงออกจะแตกต่างกันเสมอ พระพุทธศาสนา มองว่ามาจากจิตซึ่งเป็นหลักฐานที่ชี้ว่าความแตกต่างกันนั้นมาจากสิ่งที่อยู่ภายในจิตที่ต่างกันออกไป เนื่องจากแต่ละคนมีความทรงจำต่างๆ ก็ถูกบันทึกไว้ในจิตไว้สำนึกที่อยู่ที่ภายในจิต และสิ่งที่กำหนดการเกิดนั้นก็คือจิตที่สั่งสมผ่านประสบการณ์ในอดีต จึงนำไปสู่การเข้าใจได้ผ่านพฤติกรรมที่แสดงออกมาในปัจจุบัน (Jayatilleke, 2000) ในแง่ทางจิตวิทยาจึงเป็นการศึกษาพฤติกรรมที่แสดงออกมาจากการประสบการณ์ในอดีตที่มีส่วนกระตุ้นให้แสดงไปตามนั้น แต่พระพุทธศาสนา มองว่าจิตใจนั้นถูกสะสมมาตามลำดับ และอาจพัฒนาเปลี่ยนแปลงได้ บางครั้งการพัฒนาเป็นแค่พฤติกรรมแสดงออกทางกายไม่ได้มีผลกระทบต่อจิตแต่อย่างใด การอธิบายนี้ทำให้เห็นว่า การที่คนเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์ หรือสัตว์นรกจึงไม่ใช่แค่เพียงเป็นแค่กายหรือพฤติกรรมที่แสดงออกเท่านั้น แต่เป็นเรื่องจิตใจด้วย



การเข้าใจมุมมองการอธิบายแบบนี้ต้องเข้าใจว่า พระพุทธศาสนานับมองชีวิตของคนๆ หนึ่งเต็มไปด้วยสิ่งต่างๆ หรือพฤติกรรมที่ถูกสั่งสมมาจากอดีตจำนวนมากจึงทำให้ชีวิตมีความหลากหลาย โดยพิจารณาจากความพึงพอใจในการเกิด หากเกิดเป็นมนุษย์แล้วมีความสุขก็ถือว่าเป็นสวรรค์ หากเกิดแล้วไม่พึงพอใจก็ไม่ต่างจากการเกิดในนรก แต่ความจริงแล้วเราไม่ได้มุ่งไปที่การเกิดแต่มุ่งถึงวินาทีสุดท้ายที่เราจะตายต่างหาก น่าสนใจว่า การที่คนมีจิตเศร้าหมองแล้วทุกข์เป็นที่เป็นไป และการที่มีจิตผ่องแผ้วแล้วสุขก็เป็นที่เป็นไปได้ เป็นการมองที่ความตายที่ทำให้เห็นว่าชีวิตนั้นจะไปในรกที่ต่อเมื่อเราไม่ได้มีจิตที่ดีพอ แต่หากเป็นฆาตกรแล้วได้จิตที่ดีตอนท้ายอย่างองคุลิมาลก็อาจจะกลายเป็นผู้เกิดใหม่ที่ดีได้ ซึ่งการเกิดใหม่นี้พิจารณาจากการที่เรามีความพึงพอใจหรือไม่พอใจ (Peter Harvey, 2000)

การตีความเรื่องจิตใจว่ามีความสำคัญมากกว่าร่างกาย จึงเป็นแนวทางการพิจารณาที่พระพุทธศาสนาเสนอไว้ ไม่ใช่ในแง่ของการพัฒนาเท่านั้น แต่ในแง่ของการเยียวยาด้วย เนื่องจากจิตใจมีผลกระทบต่อทุกองค์ประกอบในการมีชีวิต และเปลี่ยนแปลงทุกอย่างรอบตัวให้สอดคล้องกับจิตใจเป็นหลัก การเยียวยาใจจึงเป็นวิธีการที่ถูกมองว่าสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตมากที่สุด

รูปแบบสมาธิเพื่อการเยียวยาจิตใจในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การใช้สมาธิเพื่อการเยียวยาจิตใจมาจากการการมองความหมายของสมาธิว่าเป็นที่ตั้งมั่น คือ ตั้งอยู่หรือดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอ และโดยถูกทางด้วยไม่ฟุ้งซ่านและไม่ส่ายไปในอารมณ์อื่น มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความฟุ้งซ่านเป็นรส มีการไม่หวั่นไหวเป็นอาการปรากฏ มีความสุขเป็นปทัฏฐาน (พระพุทธโฆสเถระ, 2551) คำสอนเรื่องสมาธิจึงกล่าวถึงการรวมเอาวิธีการสงบจิตใจ มีอยู่ด้วยกัน 40 วิธี โดยถือเอาตามความแตกต่างของสิ่งของสิ่งจะนำมากำหนดเป็นอารมณ์ในการทำเจริญสมาธิ คือ 1. กสิณ 10 หมายถึง การนำเอาวัตถุ 10 ประเภท คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว อากาศ (ช่องว่าง) และแสงสว่าง นำมาจัดทำขึ้นในรูปแบบอันเหมาะสมแล้วนำมาเพ่งให้เกิดสมาธิ 2. อสุภะ 10 หมายถึง การพิจารณาซากศพในลักษณะต่าง ๆ 10 แบบ เช่น ซากศพมีหนองไหล ซากศพที่พอง ซากศพที่โลดหิดไหล เป็นต้น 3. อนุสติ 10 หมายถึง การระลึกถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นคุณแก่จิต 10 ประเภท เช่น ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงคุณของพระนิพพาน เป็นต้น 4. อัปมัณญา 4 ได้แก่ การเจริญ พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา 5. อรูปฌาน 4 ได้แก่ การเพ่งอารมณ์ในอรูปฌาน 4 6. อาหาเรปฏิกูลสัญญา หมายถึง การกำหนดความเป็นปฏิกูลในอาหาร 7. จตุธาตุววัฏฐาน 1 ได้แก่ การพิจารณาร่างกายเป็นธาตุ 4 (พระพุทธโฆสเถระ, 2551) และการเจริญสมาธิแบบนี้มีมาก่อนสมัยพุทธกาล ดังข้อความว่า “อาพา รดาบส กาลามโคตรจึงประกาศอาภิญญายตนสมาบัติแก่เรา...อุทกดาบส รามบุตรจึงประกาศเนว สสัญญานาสัญญายตนสมาบัติแก่เรา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ข้อที่ 277-278 หน้าที่ 301-302, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งการเจริญสมาธิแบบสมณะนั้นเป็นการมุ่งเน้นไปที่ข้อกำหนดที่มีปรากฏอยู่ในหลักการปฏิบัติของนักบวชในสมัยนั้น และถือเป็นขั้นตอนในการเยียวยาจิตใจให้มีความสุขเป็นผลที่ตามมา และความสุขนั้นจะช่วยเยียวยาจิตใจให้ดำเนินต่อไปได้

ส่วนสมาธิแบบพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เราเรียนและสอนกันอยู่ในปัจจุบันนี้ไม่มีปรากฏในสมัยพุทธกาล แต่สิ่งที่ปรากฏจริงๆ คือหลักการเจริญสติ ดังในมหาสติปัฏฐานสูตร (พระไตรปิฎก



ภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 273-300 หน้าที่ 216-231, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ที่พอสรุปได้ว่า

ก. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีวิธีการปฏิบัติดังนี้ กำหนดลมหายใจ, กำหนดอริยาบทหลัก, กำหนดอริยาบทย่อย, กำหนดในใจถึงร่างกายโดยความเป็นของปฏิภูล, กำหนดให้เห็นละเอียดเป็นแค่เพียงธาตุ, กำหนดร่างกายเป็นดังซากศพ

ข. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีวิธีการปฏิบัติดังนี้ ภาวนาเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา หรือ เสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา หรือ เสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือ เสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือ เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุข เวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส หรือ เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส

ค. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีวิธีการปฏิบัติดังนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิต ปราศจากโมหะ จิตหตฺถุ ก็รู้ว่าจิตหตฺถุ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็น มหรรค ก็รู้ว่าจิตเป็นมรรค หรือจิตไม่เป็นมรรค ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรค จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่ เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

ง. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีวิธีปฏิบัติดังนี้ กำหนดนิรณธรรม, กำหนดขันธ 5, กำหนดอายตนะ 12, กำหนดโพชฌงค์ 7, กำหนดอริยสัจ 4

สมาธิในแบบสติปัฏฐานจึงเกี่ยวข้องกับการกำหนดอารมณ์ ยึดหน่วงอารมณ์นั้นจนละเอียดขึ้น จนมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ขณะที่การกำหนดสติคือวิธีการกำหนดสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และจะพบวิธีการเยยวยาในแง่ของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักในการกล่าวถึงการเยยวยาจิตใจ ทั้งนี้เนื่องมาจากจิตมีลักษณะหตฺถุและฟุ้งซ่านตลอดเวลา การบำเพ็ญสมาธิที่สอดคล้องกับการเยยวยาจึงเป็นวิธีการสร้างสติให้เกิดความสมดุลต่อการกำหนดจิตอีกทีหนึ่ง

ศาสนบำบัดกับสมาธิเพื่อเยยวยาจิตใจในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การใช้ศาสนาในการบำบัดผ่านการทำสมาธินั้นเป็นรูปแบบที่ถูกอธิบายไว้ควบคู่กัน เนื่องจากพระพุทธศาสนามองว่าชีวิตนั้นมีโรคภายในจิตใจตลอดเวลา การรักษาให้หายไม่ใช่ทำได้อย่างทันทีทันใด แต่เป็นไปตามกระบวนการที่ถูกสั่งสมไปตามลำดับ กล่าวคือ



1. การรักษาจิตวิญญาณเป็นการเยียวยาชีวิต การนำเอาจิตใจมาพิจารณาร่วมกันหรือควบคู่ไปกับการรักษาโรค ซึ่งปรากฏในการเข้าใจภาวะของมนุษย์แบบองค์รวม (holistic view of human dimensions) เป็นแนวคิดที่สืบเนื่องมาจากคำสอนของฮิปโปคราติสในสมัยกรีกที่ถือว่า มนุษย์ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมประการอื่น ๆ ของความเป็นมนุษย์ซึ่งฮิปโปคราติสหมายความว่าถึงความเชื่อ วัฒนธรรมประเพณีซึ่ง สิ่งเหล่านี้สัมพันธ์กับความเจ็บป่วย ความรู้สึกของผู้ป่วย ในศตวรรษที่ 20 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ย้ำความสำคัญของเรื่องนี้โดยอธิบายว่า ภาวะความสุขสมบูรณ์ของมนุษย์ (wellness) หรือสภาวะแบบองค์รวม ประกอบด้วย มิติทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เศรษฐกิจ และจิตวิญญาณ

คำว่า จิตวิญญาณ เป็นคำที่อาจมีผู้เข้าใจผิดว่าเป็นศัพท์ ทางศาสนามีความหมายทางศาสนา ขณะเดียวกันก็อาจมีผู้ พยายามอธิบายความหมายของจิตวิญญาณอย่างชัดเจนตายตัว ซึ่งทำให้เกิดปัญหาในการนำแนวคิดเรื่องนี้ไปปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้บริการสุขภาพแบบองค์รวม และการให้บริการ แบบสหวิทยาการ (holistic, multidisciplinary care) การทำความเข้าใจเรื่องของจิตวิญญาณจึงมีความสำคัญ และมีผล ต่อการให้บริการสุขภาพแก่มนุษย์ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมและพฤติกรรมความเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและถูกพบในงานวิจัยบ่งชี้ที่สุดคือความเจ็บป่วยทางจิต เนื่องจากอาการทางจิตนั้นแสดงออกมาโดยหลักผ่านการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่ถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับสังคมที่เสนอว่าการเป็นมนุษย์ปกตินั้นมีรูปแบบที่ถูกกำหนดไว้ทางวัฒนธรรม แต่บางคนอาจถูกมองว่าผิดปกติ มาจากการศึกษาทางพฤติกรรมทางสังคมที่ปัจเจกบุคคลแสดงออกมาต่อวัฒนธรรมที่อาจไม่สอดคล้องกับวิถีปฏิบัติของปัจเจกบุคคลอีกต่อไป กลายเป็นรูปแบบของการวินิจฉัยของการแพทย์ที่กล่าวถึงอาการความผิดปกติ การวินิจฉัยและการรักษาในเวลาต่อมา ตรงนี้จึงตามมาด้วยวิธีการมองมนุษย์ในเชิงองค์รวมทางวัฒนธรรมมากยิ่งขึ้น

ข้อควรคำนึงที่สำคัญคือ ความเข้าใจผิดว่าจิตวิญญาณเป็นเรื่องของศาสนา เป็นการดูแลตามแนวของศาสนา ในสังคมตะวันตกแต่เดิมในอดีตคำว่า จิตวิญญาณ เริ่มจากศาสนาคริสต์ แต่ปัจจุบันเมื่อนำคำนี้มาใช้ในบริการสุขภาพ สังคมตะวันตกก็แยกคำนี้จากศาสนา การดูแลด้านจิตวิญญาณ (spiritual care) กับการดูแลทางด้านศาสนา (religious care) มีความหมายแตกต่างกัน การที่แพทย์และบุคลากรสุขภาพที่ร่วมทีมงาน เข้าใจภาวะทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยแสดงออกถึงการให้ความสำคัญต่อเรื่องความเป็นอิสระเป็นตัวเองของบุคคล (autonomy) ความแตกต่างเฉพาะตัวของบุคคล และถือเป็นองค์ประกอบประการหนึ่งของคุณภาพของบริการสุขภาพ ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลถูกละเลยความเป็นองค์รวม แต่มุ่งรักษาหรือดูแลเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง ก็ส่งผลกระทบที่เป็นผลเสียต่อบุคคลผู้นั้น ความรู้สึกวิตกกังวล หวาดกลัว ท้อแท้ สิ้นหวัง เปราะบางต่อปัญหา รู้สึกว่าเหวโดดเดี่ยว ทำให้อาการป่วยใช้ทรุดลงหรือไม่ตอบสนองต่อการรักษา

จากแนวคิดของการเข้าใจภาวะความเป็นมนุษย์โดยองค์รวมนำไปสู่การให้บริการแบบองค์รวม (holistic approach) หมายถึงการบูรณาการความรู้และวิธีการต่าง ๆ มาใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยควบคู่กับความรู้ทางการแพทย์ และการใช้เทคโนโลยีไม่มุ่งเฉพาะการบำบัดรักษา (Cure) อาการของโรค ที่ปรากฏแต่เพียงอย่างเดียว ตัวอย่างเช่น การรักษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง นอกจากการบำบัดรักษาด้วยวิธีการทางการแพทย์แล้ว แพทย์อาจต้องเข้าใจวิถีชีวิตการปฏิบัติตนของ



ผู้ป่วย อาชีพ พฤติกรรมสุขภาพด้านอื่น ๆ การรับประทานอาหาร ปัญหาทางด้านจิตใจอารมณ์ รวมถึงสภาวะทางจิตวิญญาณที่อาจช่วยให้ผู้ป่วยมีภาวะทางจิตใจที่สงบเผชิญความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้เองได้เป็นการช่วยบูรณาการกับวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ส่งผลให้การรักษายาบาลบรรลุผล แนวคิดเรื่องการให้บริการแบบองค์รวมอาจเรียกอีกอย่างว่า การแพทย์ด้วยเมตตาธรรมของมนุษย์ (humanistic medicine) (สิวลี ศรีไธ, 2565)

วิธีการรักษามนุษย์ด้วยการใช้หลักความเป็นมนุษย์ในแง่ของการดูแลจิตใจไปด้วยนั้นเป็นวิธีการรักษาที่มีมาแต่เดิม ในพระพุทธศาสนามีการเยียวยาจิตใจในแง่ของการนำหลักธรรมมาพิจารณา ดังกรณีที่พระพุทธเจ้าตรัสโพชนกสูตรแก่พระมหากัสสปะ จนท่านหายจากอาการเจ็บไข้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 195 หน้าที่ 128, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การที่มหากัสสปะหายจากโรคมะเร็งจากการเข้าใจว่าองค์ธรรมการตรัสรู้มาจากการพิจารณาโรคเป็นหลัก หรือเป็นการเข้าใจว่าโรคนั้นคือความทุกข์ การหลุดพ้นจากความทุกข์จึงเป็นฐานในการเข้าใจจิตใจและอารมณ์ที่อยู่ภายใต้เงื่อนไขของอาการเจ็บป่วยจึงเป็นความหมายที่เป็นมากกว่าการรักษาโรค แต่กลับซ่อนความหมายถึงการเปลี่ยนแปลงสถานะของการเป็นผู้ที่อยู่กับโรค แต่ไม่ติดในโรค กล่าวคืออาจกล่าวได้ว่าโรคทางกายยังอยู่ แต่การไม่มีโรคทางใจจึงเป็นหลักสำคัญมากกว่า หรืออาจกล่าวได้ว่า โรคทางกายยังอยู่ก็ต้องสนใจเท่ากับจิตใจปล่อยวางจากกายเท่านั้น

ขณะที่วิธีการปฏิบัติสมาธิส่วนใหญ่คือการสกัดกั้นโรคทางใจที่ถูกมองว่าเป็นอุปสรรคทางใจ ดังข้อความว่า

บุรุษจะจกบางคนในธรรมวินัยนี้ก็นั่นเหมือนกัน ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี มีจิตถูกกามราคะ(ความกำหนัดในกาม)กลุ้มรุม ถูกกามราคะครอบงำอยู่ ไม่รู้วิธีสลัดกามราคะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เขาจึงทำกามราคะเท่านั้นไว้ในแล้วเพ่ง เพ่งทั่วถึงเพ่งเป็นนิത്യ เพ่งลงต่ำ มีจิตถูกพยาบาท(ความคิดร้าย)กลุ้มรุม ถูกพยาบาทครอบงำอยู่ ... มีจิตถูกถีนมิทธะ(ความหดหู่และเซื่องซึม) กลุ้มรุม ... มีจิตถูกอุทธัจจกุกกักจะ(ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ)กลุ้มรุม ... มีจิตถูกวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)กลุ้มรุม ถูกวิจิกิจฉาครอบงำอยู่ และไม่รู้วิธีสลัดวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เขาจึงทำวิจิกิจฉาเท่านั้นไว้ในแล้วเพ่งเพ่งอย่างทั่วถึงเพ่งเป็นนิത്യ เพ่งลงต่ำ เขาอาศัยธาตุดินเพ่งบ้าง อาศัยธาตุน้ำเพ่งบ้าง อาศัยธาตุไฟ เพ่งบ้าง อาศัยธาตุลมเพ่งบ้าง... (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 24 ข้อที่ 9 หน้าที่ 403, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การตรวจสอบดังกล่าวเป็นการย้อนดูจากสิ่งที่เป็นกิเลสอันเป็นอุปสรรคทางใจเป็นเบื้องต้นก่อนจะพิจารณาไปสู่การรับรู้โลกภายนอก ถ้าพิจารณาแบบนี้จะพบว่า การที่มนุษย์เป็นโรคทางกายนั้นไม่ใช่เรื่องที่จะให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก แต่การรักษาจิตใจในแง่นี้จะพบว่าเป็นการทำให้ร่างกายทนรับต่อทุกข์ได้ไปพร้อมกันด้วย

2. ฐานะของพระพุทธเจ้าเป็นหมอ การปฏิบัติของพระพุทธศาสนาถูกมองว่าเป็นการพัฒนาการรักษาชาวโลกเป็นหลัก จนมีคำเรียกว่า สัพพโลกตักิจฉโก ผู้เยียวยาสรรพโลก คือเป็นผู้รักษาชาวโลกทั้งหมด หมายความว่า รักษาโรคด้วยรักษาโลกด้วย เนื่องจากพระพุทธศาสนามองความไม่สบายเป็นตรรกของชีวิตทั้งหมด ไม่ได้มองเพียงด้านใดด้านหนึ่งเป็นการเฉพาะ การมองและแยกออกไปเพื่อสะดวกในการปฏิบัติ แต่ตอนแรกให้มองโรคของชีวิตทั้งหมด มองชีวิตว่ามีโรคที่จะต้อง



เยียวยา แต่ว่าโรคนั้นเยียวยาได้ โรคคือทุกข์ และการแก้ทุกข์ก็คือการเยียวยาชีวิต วิธีการแก้ไขให้กายและใจนั้นเกิดความผ่อนคลายจะสร้างความสงบและสบายยิ่งขึ้น อันเป็นจากการสร้างปัสสัทธิ คือ ความผ่อนคลายกายและใจ เมื่อสุขเกิดก็จะเกิดสมาธิ ทำให้คนปฏิบัติธรรมต้องการให้เกิดปราโมทย์ ปีติ ปัสสัติ มีสุข ก็ทำให้กายและใจไม่เครียด เมื่อนั้นความสุขก็จะเกิดขึ้น ผ่อนคลายได้ในที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

การพิจารณาภาวะทางจิตวิญญาณของมนุษย์ว่าตั้งอยู่บนพื้นฐานของการต้องเยียวยา และผู้จะเยียวยาได้ต้องผ่านการปฏิบัติสมาธิจนเกิดสุขนั้นมาจากลักษณะเป็นแนวคิดที่เป็นนามธรรม (abstract concept) อธิบายให้เข้าใจชัดเจนตายตัวได้ยากต่างจากความเข้าใจเรื่องอื่น แต่สาระสำคัญของจิตวิญญาณคือเป็น "แก่นหรือธาตุแท้" ของความเป็นมนุษย์ เป็นความรู้สึก (feeling) ความคิด (thoughts) ของบุคคลที่ละเอียดอ่อนผูกพันต่อบางสิ่งทำให้บุคคลผู้นั้น เกิดความหวัง เกิดพลังใจ บรรลุถึงความหมายของชีวิต ที่ตนปรารถนา ๆ อาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่าจิตวิญญาณเป็นภาวะของตัวตนภายในที่แท้จริงของมนุษย์แต่ละคน เป็นพลังที่ ทำให้เกิดสภาวะของความมีชีวิตชีวาความปิติสุขอย่างลึกซึ้ง ทางจิตใจ เกิดความสงบและเผชิญสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนได้ ด้วย เหตุนี้จิตวิญญาณของบุคคลแต่ละคนจึงแตกต่างกัน คนบางคน จิตวิญญาณอาจเป็นความเชื่อทางศาสนา แต่บางคนอาจเป็น สิ่งอื่น เช่น ความผูกพันกับตัวบุคคลผู้เป็นที่รัก สถานที่ที่มีความหมายมีความผูกพันวัตถุสิ่งของการต้องการได้รับการ ให้อภัย วัฒนธรรมประเพณี การเข้าใจภาวะทางจิตวิญญาณของมนุษย์ทำให้ผู้ให้บริการสุขภาพสามารถให้บริการแบบองค์รวมได้อย่างสมบูรณ์ เมื่อบุคคลผู้เจ็บป่วยได้รับการตอบสนองทางจิตวิญญาณก็จะส่งผลต่อการฟื้นคืนสภาพจากความ เจ็บป่วยได้เร็ว เกิดกำลังใจ ร่วมมือตอบสนองการรักษาพยาบาล ในกรณีของผู้ป่วยวาระสุดท้ายที่ใกล้สิ้นใจ การดูแลด้านจิตวิญญาณ (spiritual care) ช่วยทำให้ผู้ป่วยได้พบกับความตายที่ดี สุขสงบ และจากไปอย่างสมศักดิ์ศรีของมนุษย์ (dignified death) ซึ่งในแง่ของการพิจารณานี้เป็นการพิจารณาวัฒนธรรมและสุขภาพ ซึ่งครอบคลุมการวิเคราะห์วัฒนธรรมโดยละเอียดยิ่งขึ้น กล่าวถึงวิชาชีพทางการแพทย์เป็นการสนใจด้านการดูแลสุขภาพที่เกิดขึ้นภายใต้วัฒนธรรม และแนวคิดทางสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาของชาติพันธุ์ที่ครอบคลุมถึงวิถีชีวิต ระบบความเชื่อและแหล่งกำเนิดร่วมกัน เช่นเดียวกับการพิจารณาถึงลักษณะของจิตสำนึกประเภทต่างๆ (MacLachlan, Malcolm, 1997)

ข้อพิจารณานี้สะท้อนให้เห็นการทำสมาธิจนเกิดความสุข ต่างจากการทำสมาธิแล้วเกิดความสุขแบบที่มีการบำเพ็ญสมาธิแบบทุกกรกิริยา เพราะนั่นเป็นการบั่นทอนสุขภาพทางกายและมีผลกระทบต่องิตใจที่ไม่อาจมีความสุขเป็นพื้นฐานหลักที่นำไปสู่กุศลธรรม (ความดี) การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง จึงต้องมีกายไม่เครียด มีความผ่อนคลายนำไปสู่สุขและสมาธิ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) วิธีการนี้เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำและสั่งสอนไว้ในฐานะผู้รักษาโรคและโลก และมีวิธีปฏิบัติตามหลักสมาธิที่ถูกต้อง

สรุป

ศาสนบำบัดเป็นการนำเอาหลักสมาธิมาใช้ในการเยียวยาจิตใจที่ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการรักษาจิตใจ โดยมีหลักการในการรักษานั้นที่พิจารณาว่าเกี่ยวข้องกัน 2 ลักษณะคือ 1. การเยียวยาจิตวิญญาณถือเป็นการเยียวยาชีวิต เนื่องจากชีวิตเป็นภาพขององค์รวมไม่ได้ถูกแยกหรือแบ่ง



ออกไปจากธรรมชาติรอบตัว การดูแลจิตใจจึงเป็นการนำเอาหลักการที่เชื่อมโยงกันระหว่างกายกับจิต นั้นมาเป็นรูปแบบหลัก อาศัยการตรวจสอบที่จะช่วยย้อนดูจากสิ่งที่ป็นกิเลสอันเป็นอุปสรรคทางใจ เป็นเบื้องต้นก่อนจะพิจารณาไปสู่การรับรู้โลกภายนอก ถ้าพิจารณาแบบนี้จะพบว่า การที่มนุษย์เป็น โรคกายนั้นไม่ใช่เรื่องที่จะให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก แต่การรักษาจิตใจในแง่นี้จะพบว่าเป็นการทำ ให้ร่างกายทนรับต่อทุกข์ได้ไปพร้อมกันด้วย และ 2. ฐานะของพระพุทธเจ้าเป็นหมอ การปฏิบัติของ พระพุทธศาสนาถูกมองว่าเป็นการพัฒนาการรักษาชาวโลกเป็นหลัก จนมีคำเรียกว่า สัพพโลกตักขิณโก ผู้เยียวยาสรรพโลก คือเป็นผู้รักษาชาวโลกทั้งหมด หมายความว่า รักษาโรคด้วยรักษาโลกด้วย ฉะนั้น การทำสมาธิจนเกิดความสุขต่างจากการทำสมาธิแล้วเกิดความสุขแบบที่มีการบำเพ็ญสมาธิแบบทุก กรกิริยา เป็นการพิจารณาไปที่การต้องการสงบทางจิตใจเป็นหลัก ไม่ได้มุ่งเอาร่างกายมาบังคับจิตใจ แต่เป็นการใช้จิตใจควบคุมร่างกายอันเป็นวิธีการที่พระพุทธศาสนาผู้อยู่ในฐานะผู้รักษาโรคใช้วิธีการ ดังกล่าวนี้นี้ในการเยียวยาจิตใจให้หายจากโรคทางกายได้

เอกสารอ้างอิง

- เค็นเน็ธ จี ซิตซ์. (2552). *ลัทธินักพรตและการเยียวยาในอินเดียโบราณ: ระบบการแพทย์ในพุทธ อาราม*. แปลโดย อีริค อุตยวิทย์รัตน์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2551). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). *อรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สิวลี ศิริโล. (2565). *การเป็นแพทย์จากอภิปรัชญาสู่ยุคโลกาภิวัตน์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Damien Keown. (1995). *Buddhism & Bioethics*. New York: ST. MARTIN'S PRESS.
- Fank A. Geldarad. (1963). *Fundamentals of Psychology*. London: Forgotten Books.
- Fabrega, Horacio. (1995). "Cultural Challenges to the Psychiatric Enterprise". *Comprehensive Psychiatry*, 36: 380.
- Jayatilleke. (2000). *Facets of Buddhist Thought*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Stella MacLachlan, Malcolm. (1997). *Culture and Health*. Sussex: Wiley.
- Quah. (2001). "Health and Culture". *The Blackwell Companion to Medical Sociology*. Edited by William C. Cockerham. Oxford: Blackwell Publishers Ltd.