

## แนวคิด “สุขภาพ” ในพุทธศาสนาเถรวาท

สุมาลี มหณรงค์ชัย

ภาควิชาประวัติศาสตร์ ปรัชญา และวรรณคดีอังกฤษ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

## The Concept of “Health” in Theravāda Buddhism

Sumalee Mahanarongchai

Department of History, Philosophy and English Literature, Faculty of Liberal Arts, Thammasat University

**หลักการและวัตถุประสงค์:** งานวิจัยนี้ศึกษาแนวคิด “สุขภาพ” ตามคำสอนว่าด้วยชีวิตและกระบวนการทางชีวิตในพุทธศาสนาเถรวาท วัตถุประสงค์คือเข้าใจแนวคิด “สุขภาพ” แบบทั่วไปและแบบพุทธศาสตร์

**วิธีการศึกษา:** วิจัยเอกสาร ตั้งประเด็นคำถามทางปรัชญา และวิเคราะห์เนื้อหา

**ผลการวิจัย:** มุมมองแบบแยกส่วนระหว่างร่างกายกับจิตใจ ระหว่างสุขภาพกายกับสุขภาพจิต หรือระหว่างโรคทางกายกับโรคทางจิต เป็นสิ่งที่ค้นไม่พบในคำสอนแกนกลางของพุทธศาสนาว่าด้วยความจริงปรมาัตถ์เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ชีวิตของมนุษย์คนหนึ่งๆ เกิดจากความจริงปรมาัตถ์ 3 ส่วน คือ จิต เจตสิก และรูปปรมาัตถ์ การทำงานร่วมกันของจิตกับเจตสิก ชุดต่างๆ คือปัจจัยสำคัญที่ดึงรูปปรมาัตถ์เข้ามาประชุมรวมกัน เป็นร่างกายในภายหลัง

**สรุป:** สุขภาพบ่งถึงความสมดุลระหว่างแรงขับเคลื่อนทางจิตกับแรงต้านของเจตสิกชุดจร เป็นความสามารถทางจิตที่รักษากระแสของความรู้อันนี้ไว้ได้อย่างราบรื่นในกระบวนการแห่งชีวิต

**คำสำคัญ:** สุขภาพ, ชีวิต, จิต, เจตสิก, รูปปรมาัตถ์

**Background and objectives:** This research project explores the concept of health in Theravāda teachings of ultimate realities and the process of life, having its purposes to understand the concept of “health” in a common definition and in the Buddhist context.

**Methods:** Documentary Research, philosophical inquiry with textual analysis.

**Results:** The investigation shows that a dichotomy between the body and the mind, between physical health and mental health, or between physical disease and mental disease, is not found in the Buddhist core teaching of ultimate realities underlying a human life. A human life emerges from a conglomeration of three ultimate truths; the mind, a set of mental concomitants and a set of corporeality. Each function of the mind in collaboration with a changing set of mental concomitants is the key factor leading to a life, health and disease. A physical body comes later as a life-phenomenon.

**Conclusions:** Health is called to a balance of energy between the mind’s will-force (the force of movement) and mental concomitants’ counter-force (the force of resistance). It signifies the smooth flow of consciousness resulted from the mind’s capacity to keep its balance in the process of life.

## บทนำ

คำว่า “สุขภาพ” เป็นคำที่คนส่วนใหญ่คุ้นเคย แม้คุ้นเคยแต่บ่อยครั้งเมื่อเกิดคำถามว่า “สุขภาพหมายถึงอะไร และครอบคลุมอะไร” เรากลับไม่สามารถกำหนดและตีกรอบคำนี้ให้ชัดเจนและเป็นเอกฉันท์ หากถือตามคานิยามที่องค์การอนามัยโลกตั้งไว้ สุขภาพจะหมายถึงภาวะแห่งความเป็นอยู่ทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่สมบูรณ์ ไม่ใช่เพียงแค่การปราศจากโรคหรืออาการทุพพลภาพ (*Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity.*) ต่อมาได้มีการปรับแก้คานิยามโดยเพิ่มมิติทางจิตวิญญาณเข้ามา สุขภาพตามคานิยามขององค์การอนามัยโลกในปัจจุบันจึงหมายถึงภาวะพลวัต (เคลื่อนไหว) แห่งความเป็นอยู่ทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่สมบูรณ์ ไม่ใช่เพียงแค่การปราศจากโรค (*Health is a dynamic state of complete physical, mental, social and spiritual well-being, and not merely the absence of disease.*)<sup>1</sup>

ที่ผ่านมามีคำจำนวนมากผูกโยงอยู่กับแนวคิดเรื่องสุขภาพ อาทิ “ความปลอดภัย” (safe) “ความไม่มีโรค” (sound) “ความเชื่อมโยง” (whole) ตลอดจน “ลักษณะที่เป็นพลวัต” (dynamic)<sup>2</sup> คำเหล่านี้ควรจะถูกเข้าใจไปในทิศทางใดขึ้นอยู่กับว่าเราให้ความสำคัญกับสุขภาพไปในมิติไหน ถ้ามิติทางร่างกายได้รับความสำคัญ คำเหล่านี้ก็จะถูกนำมาใช้อธิบายภาวะอันพึงประสงค์ทางร่างกายที่เชื่อมโยงอยู่กับสมอง แต่หากมิติทางจิตวิญญาณได้รับการเน้นย้ำ คำเหล่านี้จะถูกอธิบายว่าเป็นภาวะจิตปกติสุขที่เชื่อมโยงตัวตนนี้กับความจริงบางอย่างที่เราอาจมองไม่เห็น หากมิติทางสังคมได้รับการต่อยอด สุขภาพจะกลายเป็นความปลอดภัยในการใช้ชีวิตและการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นในสังคมได้อย่างไม่มีปัญหา

ประเด็นคือแม้จะมีกรอบกว้างๆ ในการนิยามสุขภาพ แต่สุขภาพในแต่ละมิติเรียกร้องการจัดการที่แตกต่างกัน ความสมดุลทางกายเน้นความเชื่อมโยงของสมองกับร่างกาย ความสมดุลทางสังคมเน้นความเชื่อมโยงของชีวิตปัจเจกกับชุมชน ความสมดุลทางจิตเน้นความปกติทางอารมณ์ ส่วนความสมดุลทางจิตวิญญาณเน้นการมองสรรพสิ่งอย่างเป็นองค์รวม บางครั้งการจัดการสุขภาพในแต่ละมิติมีความขัดแย้งกัน เช่น ในระดับของร่างกาย ความสมดุลของสมองกับร่างกายจัดการได้ด้วยโภชนาการและการออกกำลังกาย ร่างกายที่กระชับแข็งแรงถือว่ามีสุขภาพ โรคทั้งหลายถูกมองว่าเป็นสิ่งแปลกปลอม แก้ไขได้ด้วยการกำจัดเหมือนตัดเนื้อร้ายทิ้ง แต่ในระดับของจิตวิญญาณ ความสมดุลทางจิตจัดการได้ด้วยการเจริญสติ ไม่เพียงทำให้จิตมี

อำนาจเหนือและสั่งการร่างกายได้เท่านั้น แต่สุขภาพบ่งถึงสภาพจิตที่สามารถปล่อยวางทุกอย่างแม้แต่ตัวเองลงด้วย จึงไม่อาจบอกได้ว่าแค่ร่างกายที่เห็นกระชับแข็งแรงแปลว่ามีสุขภาพ โรคทั้งหลายถูกมองว่าเป็นเพียงผลสะท้อนหรือภาพปรากฏ แก้ไขไม่ได้ด้วยการกำจัดทิ้ง เพราะการกำจัดโรคในแง่หนึ่งเป็นการทำลายความสมดุล (หรือองค์รวม) ของชีวิตนั่นเอง

เมื่อทัศนคติที่มีต่อสุขภาพและโรคมีความแตกต่างกัน ทั้งดูเหมือนขัดแย้งกันอยู่เช่นนี้ เราควรกำหนดและจัดการสุขภาพไปตามแนวทางใด อะไรจึงเป็นทิศทางการเป้าหมายของความรู้เรื่องสุขภาพ ในฐานะที่เราอยู่ในสังคมที่ได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนา การแสวงหาคำตอบเรื่องสุขภาพจากพุทธศาสนาจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่เราสามารถศึกษาเรื่องนี้อย่างเป็นระบบ มองเห็นภาพรวม และเข้าใจแนวคิดสุขภาพจากจุดยืนที่เป็นภูมิปัญญาโบราณจากซีกโลกตะวันออก โดยงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ที่ต้องการบรรลุดังนี้

- 1) ศึกษาแนวคิดเรื่องชีวิต จิต และสุขภาพในพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) ศึกษาความจริงปรมาัตถ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับชีวิต จิต และสุขภาพในคำสอนพระอริยธรรมของฝ่ายเถรวาท
- 3) ทำความเข้าใจแนวคิดสุขภาพแบบทั่วไป (ที่ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดในซีกโลกตะวันตก) และแบบพุทธศาสนา

## วิธีการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) เน้นการวิเคราะห์เนื้อหาอย่างละเอียด (Textual Analysis) เพื่อสำรวจแนวคิดสุขภาพแบบทั่วไป (คือแบบที่ได้รับอิทธิพลจากโลกตะวันตก) และแบบที่สอดคล้องกับคำสอนเรื่องความจริงของชีวิตกับจิตในพุทธศาสนาเถรวาท ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับคำสอนพุทธ จะใช้เอกสารชั้นปฐมภูมิคือพระสูตรตันตปิฎกกับพระอริยธรรมปิฎก เอกสารชั้นทุติยภูมิจะใช้คัมภีร์อรรถกถาและหนังสือที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อรรถกถาอัฐสุตตานิ คัมภีร์วิสุทธิมรรค หนังสืออภิธรรมมัตถสังคหะ ตำราเรียนพระอริยธรรมของวัดมหาธาตุฯ รวมทั้งหนังสือหลายเล่มที่เป็นเทศนาธรรมของพุทธศาสนิกชน แต่จะเลือกเฉพาะธรรมบรรยายที่เกี่ยวกับเรื่องชีวิต, วงล้อแห่งชีวิต, จิต, การทำงานของจิต และการอาศัยกันมีอยู่ อาทิ คำสอนว่าด้วยชีวิตในธรรมโฆษณ ชุตเตกัจฉกกรรม ในส่วนของแนวคิดสุขภาพจะใช้หนังสือ บทความ รวมทั้งเอกสารจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์อันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป และมีแหล่งผลอ้างอิงในทางวิชาการ โดยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

- 1) รวบรวมเอกสาร อ่านและตั้งประเด็นคำถาม
- 2) จัดลำดับเนื้อหาให้เป็นหมวดหมู่ ตั้งบทเพื่อวิเคราะห์เนื้อหาจากภาพย่อยไปสู่องค์รวม
- 3) วิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหา
- 4) สรุปผลที่ได้จากการค้นคว้าวิจัย พร้อมนำเสนอผลที่ได้ผ่านการเขียนรายงานวิจัยเป็นขั้นตอนโดยลำดับ

### ผลการศึกษาพร้อมวิจารณ์

ในเบื้องต้น การศึกษาในครั้งนี้ได้นำเสนอคำอธิบายความจริงเกี่ยวกับชีวิตและการกำเนิดของชีวิตตามคำสอนพุทธศาสนาเถรวาทที่ปรากฏทั้งในพระสูตรและพระอภิธรรม จากนั้นได้แสดงความจริงทั้งหมดที่เกี่ยวกับการมีอยู่ของชีวิตมนุษย์คนหนึ่งออกเป็นกลุ่มๆ เพื่อวิเคราะห์และเชื่อมโยงกับแนวคิดสุขภาพ ดังจะได้อภิปรายผลในบทต่างๆ ดังนี้

ประเด็นที่หนึ่ง ความคิดที่ว่าชีวิตมนุษย์คนหนึ่งๆ สามารถถูกแยกออกเป็นความจริงสองส่วนที่เรียกว่าร่างกายกับจิตใจ โดยความจริงทั้งสองส่วนนี้มีอยู่ได้เองเป็นอิสระจากกัน แต่มาเชื่อมโยงกัน เป็นสมมติฐานที่เราหาหลักฐานสนับสนุนได้จากทฤษฎีของนักปรัชญาและนักวิทยาศาสตร์ตะวันตก แต่กลับไม่สามารถหาหลักฐานสนับสนุนความเชื่อนี้ได้ ในคำสอนระดับสูงของพุทธศาสนา ความจริงที่เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ในทางพุทธเป็นเรื่องของความจริงสามกองมาประชุมรวมกัน ร่างกายที่เรามองเห็นจับต้องได้คือปรากฏการณ์ (phenomenon) ทางโลกชุดหนึ่งที่เป็นผลจากการรวมตัวของความจริงทั้งสามกองนั้นเรียบร้อยแล้ว ร่างกายเป็นเพียงภาพปรากฏ ในขณะที่จิต เจตสิก และรูปปรมาณู เป็นความจริงปรมาณู หรือความจริงสุดท้าย ร่างกายกับจิตใจจึงไม่ได้เป็นความจริงด้านคู่ตรงข้ามที่สำคัญเท่ากัน ประเด็นนี้ได้รับการวิเคราะห์และอภิปรายผ่านเนื้อหาในพระสูตร พระอภิธรรม และธรรมบรรยายของท่านพุทธทาสในบทที่ 2 และ 3 ตามลำดับ

ประเด็นที่สอง ชีวิตของมนุษย์คนหนึ่งๆ ตั้งต้นขึ้นได้เมื่อมีปฏิสนธิวิญญาณเข้ามาเกี่ยวข้อง<sup>3</sup> ปฏิสนธิวิญญาณนั้นก็คือจิตดวงแรกที่ปรากฏในภพนี้ รูปที่ปรากฏขึ้นครั้งแรกเรียกว่า “กลละ”<sup>4</sup> คัมภีร์พระอภิธรรมอธิบายต่อว่า กลละเป็นรูปอันตั้งต้นขึ้นเมื่อเจตจำนงของจิต (หรือเชื้อกรรม) ดึงรูปปรมาณูที่เหมาะสมมาก่อนเป็นร่างกายได้การทำหน้าที่ของจิตร่วมกับเจตสิกในขณะนั้นๆ เรียกอุปตั้งต้นที่ต่อไปจะกลายเป็นร่างกายนี้ว่า “กัมมชรูป”<sup>5</sup> การเกิดขึ้นของชีวิตจึงเกี่ยวข้องกับความจริงสามส่วนคือจิต เจตสิก และรูปปรมาณูประชุมเข้าด้วยกันเป็นกองของนาม-รูป หรือขันธ์ 5 ซึ่งคนจำนวนมากรู้สึกว่า นามคือจิต ส่วนรูปปรมาณูคือร่างกาย ทั้งสองส่วนเป็นความจริงอิสระสองส่วนที่มาเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน

เหมือนความเชื่อทวิภาคเรื่องร่างกายกับจิตใจในย่อหน้าก่อน ประเด็นนี้เกี่ยวข้องกับคำอธิบายชีวิตมนุษย์ในพระอภิธรรม ซึ่งได้รับการตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียดในบทที่ 3

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นามไม่ใช่แค่จิต และรูปปรมาณูก็ไม่ใช่อวัยวะ ความจริงปรมาณูส่วนนามในพุทธศาสนา บังถึงจิตที่ทำงานร่วมกับเจตสิกอยู่ตลอดเวลา ส่วนความจริงปรมาณูส่วนรูปมีมากถึง 28 อย่าง แยกเป็นรูปปรมาณูแท้ 18 อย่าง กับรูปปรมาณูไม่แท้อีก 10 อย่าง<sup>6</sup> แม้จะมีรูปปรมาณูหลากหลาย โดยพื้นฐานคือธาตุ 4 แต่รูปทั้งหมดมีคุณสมบัติเป็นกลาง เรียกว่า “อภัยกถกรรม”<sup>7</sup> ไม่สามารถรับรู้และกำหนดความหมายหรือคุณค่าให้แก่ตัวเองได้ อีกทั้งจะอยู่ร่วมกันเป็นมัดหรือกลาปเสมอ หากปราศจากจิตที่ทำหน้าที่รับรู้และเจตสิกที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งความคิดความรู้สึกให้แก่จิต รูปปรมาณูทั้งหลายจะถูกดึงเข้ามาเกาะกลุ่มเป็นร่างกายหรือชีวิตมนุษย์คนหนึ่งไม่ได้เลย ร่างกายจึงไม่ใช่กลุ่มของรูปปรมาณูทั้ง 28 อย่าง แต่เป็นกลุ่มของรูปปรมาณูชุดต่างๆ ที่ถูกดึงเข้ามาเกาะกลุ่มกันโดยจิตและเจตสิก ในร่างกายที่เป็นภาพปรากฏหนึ่งๆ นั้น เบื้องหลังจะมีจิตซึ่งกำลังทำหน้าที่รับรู้และสร้างชีวิตร่วมกับเจตสิกอยู่เสมอ ความคิดแยกส่วนระหว่างร่างกายกับจิตใจ หรือระหว่างรูปกับนาม จึงเป็นสมมติฐานแบบทวินิยม (Dualism) ที่ไม่ปรากฏและไม่ถูกรับรองโดยภูมิปัญญาพุทธระดับปรมาณู (หรือระดับความจริงสุดท้าย)

ประเด็นที่สาม นอกจากคำสอนในพระสูตรกับพระอภิธรรมจะเน้นความสำคัญของจิตกับเจตสิกต่อการเกิดขึ้นของชีวิตและร่างกาย นักปราชญ์ชาวพุทธที่มีชื่อเสียง เช่นพุทธทาสภิกขุก็ได้ย้าชัดถึงข้อสรุปที่ตนเองได้ทุกวัน โดยท่านอธิบายว่าร่างกายเป็นเรื่องของภาษาคน แสดงให้เห็นความจริงในระดับบัญญัติ แต่ในภาษาธรรมร่างกายหมายถึงความจริงปรมาณูเกี่ยวกับชีวิตที่มีจิตเป็นศูนย์กลางทำให้เกิดขึ้น กล่าวอีกนัยก็คือ ในภาษาธรรมไม่มีคำว่า “ร่างกาย” มีแต่คำว่า “จิต” กับ “พหุติ” (motion) ของจิตที่แสดงออกมาเป็นสภาวะทางจิต (mental state) ชุดต่างๆ<sup>8</sup> เรารับรู้จิตผ่านพหุติของมันซึ่งเป็นสภาวะของการทำหน้าที่ต่างๆ สิบสองอาการ แม้จะมองไม่เห็นจิต แต่ก็ปฏิเสธการมีอยู่ของมันไม่ได้ตราบที่เรายังมีความสำนึก (consciousness) อยู่ ภาษาพระสูตรเรียกการเกิดขึ้นร่วมกันของสภาวะทางจิตพื้นฐานสิบสองอาการที่นำไปสู่การเกิดขึ้นของชีวิตว่า “ภวจักร” (Pali: *bhavachakra*-the wheel of life) แปลว่า วงล้อแห่งชีวิต ส่วนภาษาพระอภิธรรมชี้แจงสภาวะทางจิตพื้นฐานผ่านคำอธิบายเรื่องจิต 89 แบบกับเจตสิก 52 แบบ การทำงานของจิตกับเจตสิกชุดต่างๆ คือปัจจัยหลักของการเกิดขึ้นของชีวิต

ร่างกาย และการตัดสินใจสุขภาพแบบต่างๆ การอภิปรายเรื่องจิตเริ่มต้นตั้งแต่การวิเคราะห์พระสูตรและธรรมบรรยายของท่านพุทธทาสในบทที่ 2 แต่จิต เจตสิก และการทำงานร่วมกันของความจริงสองชุดนี้ได้รับการพิจารณาอย่างละเอียดในบทที่ 4

ประเด็นที่สี่ เมื่อชีวิตของมนุษย์คนหนึ่งๆ ไม่ได้ประกอบขึ้นจากความจริงอิสระสองส่วน คือร่างกายกับจิตใจ แต่เป็นกระบวนการทำงานร่วมกันของจิตกับเจตสิกในการตั้งรูปปรมาตถ์ทั้งหลายมาก่อนแล้ว ความรู้ใหม่นี้ทำให้มุมมองที่เรามีต่อสุขภาพจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนด้วย หากถือตามหลักการของพุทธศาสนา การดูแลสุขภาพของร่างกายจะไม่ก่อผลลัพท์ใด ถ้าสภาวะทางจิตไม่ได้รับการดูแลพร้อมกันไปด้วย กล่าวอีกนัยก็คือ สุขภาพของร่างกายเกี่ยวข้องโดยตรงกับสภาวะทางจิต เราไม่สามารถรักษาสุขภาพกายโดยไม่ต้องคำนึงถึงสุขภาพจิตไปด้วยได้ ประเด็นนี้ถูกอภิปรายในบทที่ 4 และ 5

คำว่า “สุขภาพ” ตามความเข้าใจแบบพุทธ หมายถึงสภาวะทางจิตที่อยู่ในความสมดุล แรงขับของจิตทำงานร่วมกับแรงต้านของเจตสิกได้อย่างประสานกลมกลืนกัน จิตสามารถรักษาแรงขับของตัวเอง ซึ่งก็คือพลังของเจตจำนง (mind-will/ intentional force) ที่เรียกกันในภาษารธรรมว่า เชื้อกรรม พลังของเจตจำนงนี้เมื่อถูกส่งออกไปอย่างเหมาะสมจะกลายเป็นพลังชีวิต (life-force)<sup>9</sup> สุขภาพบ่งถึงกระแสอันสมดุลของพลังที่วุ่น เป็นความสามารถของจิตที่รักษาแรงขับของตัวเองท่ามกลางแรงต้านแบบต่างๆ ของเจตสิกชุดจรตราบเท่าที่ความสามารถนี้ของจิตมีอยู่ ตราบนั้นสุขภาพก็จะบังเกิดแก่ชีวิตและร่างกายมนุษย์คนนั้น<sup>10</sup>

ประเด็นที่ห้า มีข้อถกเถียงกันมานานว่าจิตกับสมองคือสิ่งเดียวกันใช่หรือไม่ งานวิจัยนี้ได้ศึกษาประเด็นนี้ผ่านงานบางชิ้นที่เขียนโดยนักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทวิทยาข้อสรุปที่ได้คือ เรายังไม่สามารถยืนยันว่าจิตกับสมองเป็นสิ่งเดียวกัน ตราบเท่าที่ไม่มีหลักฐานเพียงพอในทางวิทยาศาสตร์ที่จะพิสูจน์ได้ว่า มีเซลล์ประสาท (neuron) ส่วนใดที่สามารถสร้างแรงขับของตัวเองหรือสร้างเจตจำนงในตัวเองได้แบบจิตในพุทธศาสนา จิตในทางพุทธศาสนาต่างจากสมองเพราะจิตเป็นธาตุที่แสดงพฤติกรรมของตนเองได้ สามารถปล่อยคลื่นพลังงานแห่งเจตจำนงของตนเองออกมาในแต่ละขณะที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปแทบจะทันที จิตสังขมเจตนาเป็นเชื้อกรรมเพื่อตั้งรูปปรมาตถ์มาสร้างร่างกาย มันไม่ใช่เซลล์ประสาทหรือข้อมูลไหลเวียนในสมอง ไม่ใช่สัญญาณไฟฟ้าหรือปฏิกิริยาเคมี ระบบประสาทของมนุษย์เป็นเพียงตัวกลางที่เชื่อมความจริงภายในคือจิตกับความจริงภายนอกมันทำหน้าที่รับและส่งคลื่นข้อมูลโดยอาศัยแรงผลักดันจาก

ภายนอกแบบจักรกล<sup>11</sup> แต่จิตทำงานจากแรงขับภายในจิตกับสมองจึงเป็นคนละเรื่องในทางพุทธศาสนา โดยจิตเป็นความจริงปรมาตถ์กลุ่มนาม ส่วนสมองเป็นส่วนประกอบฝ่ายรูปในทำนองเดียวกับร่างกาย แต่เป็นส่วนประกอบฝ่ายรูปที่ถูกผลักดันให้เคลื่อนไปโดยความจริงปรมาตถ์กลุ่มนาม<sup>12</sup> ประเด็นนี้จำเป็นต้องถูกอ้างถึงและอภิปรายในบทที่ 4

หากกล่าวโดยอาศัยข้อมูลที่มีอยู่ตอนนี้ก็คือ ระบบประสาทในสมองทำงานโดยอาศัยแรงผลักดันจากภายนอกตัวมัน แต่จิตทำงานโดยสร้างแรงเหนี่ยวนำขึ้นมาจากตัวเองจิตมีเจตจำนงในตัวเอง เป็นใหญ่ในการรับรู้ และดิ้นรนไปในอารมณ์ที่ตัวมันรับรู้อยู่เสมอ จิตไม่เป็นอมตะ จิตแต่ละดวงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอย่างรวดเร็วมาก แต่แม้จะดำรงอยู่เพียงชั่วขณะ แต่จิตกลับเป็นธรรมชาติที่ก่อให้เกิดผลลัพท์ผ่านการกระทำและสังขมสันดานได้<sup>13</sup> จิตแสดงเจตนาออกมาเป็นเชื้อกรรมที่ส่งผลเป็นพลังชีวิตเข้มข้นหรือเบาบาง หากวันใดที่นักวิทยาศาสตร์ค้นพบการทำงานของเซลล์ประสาทบางจุดว่ามีลักษณะเช่นนี้ เซลล์ประสาทเหล่านั้นอาจเป็นจิตในทางพุทธศาสนา ประเด็นเรื่องจิตกับสมองสามารถต่อยอดจากงานวิจัยชิ้นนี้ไปได้อีกมากมาย และการศึกษาคำสอนพุทธศาสนาก็ไม่จำเป็นต้องมีเป้าหมายที่การหลุดพ้นจากกองทุกข์เพียงอย่างเดียว เราสามารถศึกษาคำสอนพุทธศาสนาในเชิงเป็นพุทธศาสตร์เพื่อเปรียบเทียบและแลกเปลี่ยนความรู้กับวิทยาศาสตร์ได้

ประเด็นที่หก เมื่อ “สุขภาพ” ตามการนิยามแบบพุทธหมายถึงความสามารถในการรักษาความสมดุลให้เกิดขึ้นระหว่างแรงขับของจิตกับแรงต้านของเจตสิก โรคทั้งหลายทั้งทางร่างกายและจิตใจย่อมเกิดจากภาวะเสียสมดุลภายในระหว่างจิตกับเจตสิก ประเด็นที่น่าสนใจก็คือ เจตสิกกลายเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่สุขภาพหรือโรคก็ได้ เจตสิก (Pali: *cetasika*-mental concomitant/ factor) คือคุณสมบัติพื้นฐานที่จะเกิดพร้อมจิต ดับพร้อมจิต ทำงานร่วมกับจิตคือคอยปรุงแต่งวัตถุที่จิตรับรู้ และมีที่อาศัย (คือวัตถุ) เดียวกับจิต<sup>14</sup> เจตสิกมีทั้งสิ้น 52 ดวง (หรือแบบ) ที่เกิดและดับพร้อมกับจิตทุกดวงมีอยู่ 7 แบบ เรียกว่า “สัพพจิตตสาธาารณเจตสิก” ที่เหลือจะเกิดเป็นกลุ่มพร้อมกับจิตบางดวงในบางขณะ เรียกว่าง่าย ๆ ว่ามีเจตสิกชุดประจำและชุดจร ตัวแปรของสุขภาพและโรคอยู่ที่แรงต้านของเจตสิกชุดจร

โดยธรรมชาติ จิตสามารถสร้างแรงขับ (movement) ผ่านเจตสิกชุดประจำเป็นเจตจำนงหรือเชื้อกรรมเพื่อก่อรูปหรือร่างกายขึ้นมา แต่แรงขับนี้จะปะทะกับแรงต้าน (resistance) ของเจตสิกชุดจรที่เกิดขึ้นในเวลาที่มีการกระทบทางอายตนะเสมอ ภาษาบาลีเรียกจุดกระทบนี้ว่า “ผัสสะ” (Pali: *phassa*-



contact) อุปมาการไหลของกระแสจิตเหมือนการเคลื่อนของกระแสไฟฟ้า ทันทีที่ภวังคจิตถูกตัดขึ้นสู่วิถีเมื่อมีการกระทบทางอายตนะ กระแสจิตเปรียบได้กับแรงดันหรือศักย์ไฟฟ้าโดยธรรมชาติ เมื่อปะทะเข้ากับเจตสิกชุดจรที่เปรียบได้กับลวดโลหะตัวนำไฟฟ้าชนิดต่างๆ ถ้าได้ลวดตัวนำที่จ่ายประจุไฟฟ้าลบลหรือปล่อยอิเล็กตรอนออกมาอย่างเหมาะสม แรงขับกับแรงต้านมีความสมดุลกัน ไฟฟ้าก็สว่าง แต่เจตสิกชุดจรมีคุณสมบัติแตกต่างกัน บางชุดมีคุณสมบัติเอื้อต่อการไหลไปของพลังชีวิต (กุศลเจตสิก) แต่บางชุดกลับมีคุณสมบัติทำให้การไหลของพลังชีวิตสะดุด (อกุศลเจตสิก) การเฝ้าสังเกตจิตและระงับการกระทบเพื่อรู้เท่าทันจึงเป็นเรื่องจำเป็นในการรักษาสุขภาพและป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ การอภิปรายประเด็นนี้อยู่ในบทที่ 5 ของงานวิจัย

### สรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ศึกษาแนวคิดเรื่อง “สุขภาพ” ในพุทธศาสนาโดยตรง หากมีกล่าวถึงแนวคิดเรื่อง “โรค” ก็เป็นไปโดยนัยอ้อม ซึ่งผลการวิจัยสามารถสรุปเป็นข้อๆ เพื่อความเข้าใจและขยายมุมมองต่อไปได้ดังนี้

1) ในคำสอนพุทธระดับแก่นธรรม ร่างกายกับจิตใจไม่ได้เป็นความจริงอิสระสองส่วนที่สัมผัสกัน ร่างกายคือภาพปรากฏของความจริง ไม่ใช่มายาภาพ แต่ก็ไม่ใช่ความจริง ร่างกายเป็นกองของความจริงปรมาณู 3 ชุดที่มาประชุมเข้าด้วยกัน ส่วนจิต เจตสิก และรูปปรมาณูทั้ง 28 อย่าง เป็นความจริงแบบที่มีอยู่จริง (reality)

2) การแบ่งแยกร่างกายออกจากจิตใจ สุขภาพกายออกจากสุขภาพใจ หรือโรคทางกายออกจากโรคทางใจ ไม่สนับสนุนหลักคำสอนว่าด้วยความจริงที่เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ในพระสูตรกับพระอภิธรรม

3) สุขภาพเป็นเรื่องของความสมดุลระหว่างแรงขับทางจิต (จิต + เจตสิกชุดประจำ) กับแรงต้านของเจตสิกชุดจรต่างๆ เมื่อการทำงานร่วมกันระหว่างจิตกับเจตสิกอยู่ในภาวะประสานกลมกลืน จิตย่อมสามารถรักษาแรงเหนียวนาของ ตนและเคลื่อนไปเป็นกระแสพลังชีวิตไหลเวียนอย่างราบรื่น

4) โรคทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับร่างกายหรือจิตใจของมนุษย์ทั้งหมดเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อความสมดุลหายไป

5) การดูแลสุขภาพที่เน้นเฉพาะมิติทางด้านร่างกาย และสมอง แต่ละเลยมิติทางด้านจิตใจ จะไม่สามารถก่อให้เกิดสุขภาพได้<sup>15</sup>

6) การรักษาโรคที่เน้นเฉพาะมิติทางด้านร่างกายและสมอง ไม่ได้แก้ปัญหาที่สาเหตุของโรค โดยมากช่วยได้เพียงระงับอาการที่ปรากฏทางกาย เป็นการรักษาตามอาการ การ

บำบัดรักษาโรคในทางพุทธศาสนาจึงไม่ใช่การซ่อมแซมร่างกายเฉพาะจุด (healing is not repairing.)

7) ยาที่ดีหมายถึงยาที่สามารถทำให้จิตสร้าง (หรือเชื่อว่าสามารถสร้าง) กำลังในการฟื้นฟูตนเอง ไม่ใช่ยาที่ใช้บรรเทาอาการและให้อย่างพร่ำเพรื่อ ยาที่ใช้บรรเทาอาการมีความสำคัญ แต่ควรใช้เมื่อมีความจำเป็นเท่านั้น<sup>16</sup>

8) การจัดการสุขภาพในแต่ละมิติจะต้องนำเรื่องของจิตเข้ามาเป็นแกนในการพิจารณาด้วยเสมอ มิติทางจิตวิญญาณ (คือเรื่องของจิตกับเจตสิกตามคติของพุทธศาสนา) จะปรากฏในการจัดการสุขภาพทุกแนวทาง และมิตินี้จะเชื่อมโยงมิติอื่นที่เหลือทั้งหมดเข้าด้วยกัน

9) ในการคำนึงถึงสุขภาพของร่างกาย สมอง หรือสังคมก็ มิติทางจิตวิญญาณหรือสภาวะทางจิตของมนุษย์ที่เกี่ยวข้อง (คือทั้งของผู้ป่วย ญาติ และแพทย์) จะต้องได้รับการพิจารณาด้วย การจัดการสุขภาพจึงจะได้ผลลัพธ์อย่างเต็มที่

10) นิยามของสุขภาพในแบบพุทธเป็นเรื่องของความจริงที่เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์คนหนึ่งๆ ไม่ใช่ศรัทธาสู่ทางรอด จึงสามารถประยุกต์ใช้ได้กับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด รวมทั้งใช้ได้กับคนที่ไม่นับถือศาสนาได้ด้วย

11) การจัดการสุขภาพตามแนวทางนี้จะช่วยลดค่าใช้จ่ายทางกายภาพและทำให้มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์เข้าถึงสุขภาพและการจัดการได้อย่างเสมอภาคกัน

12) ความเข้าใจสุขภาพในมิติใหม่นี้ไม่เพียงช่วยขยายกรอบมุมมองทางด้านสุขภาพ หากยังช่วยประสานแนวคิดว่าด้วยสุขภาพแบบแยกส่วนที่คนทั่วไปคุ้นเคยอีกด้วย

### ข้อเสนอแนะทางการวิจัยเพิ่มเติม

เนื่องจากงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาเฉพาะแนวคิด “สุขภาพ” ที่เชื่อมโยงกับคำสอนว่าด้วยความจริงเกี่ยวกับชีวิตและจิตของมนุษย์ในพุทธศาสนา จึงยังสามารถเสริมมุมมองที่เกี่ยวข้องไปได้อีกหลายเรื่อง ซึ่งผู้สนใจสามารถต่อยอดงานวิจัยนี้ได้หลายหัวข้อ ที่น่าสนใจมีดังนี้

1) การศึกษาจักรชีวิตและสุขภาพของผู้ที่หลุดพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิงแล้ว เพื่อขยายมิติคำอธิบายสุขภาพให้ครอบคลุมมากขึ้น

2) การศึกษาความเหมือนและความต่างของความจริงส่วนนามที่เรียกว่า “จิต” กับความจริงส่วนรูปที่เรียกว่า “สมอง” เพื่อสร้างความชัดเจนในจุดยืนทางอภิปรัชญาของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

3) การศึกษาเรื่องโรค การเกิดขึ้นของโรค และความสัมพันธ์ระหว่างชีวิต สุขภาพ และโรคในคำสอนปรมาณูของ

พุทธศาสนา เพื่อเปิดมุมมองใหม่เกี่ยวกับแนวคิดสุขภาพ ที่ทำให้วิทยาศาสตร์กับพุทธศาสตร์ไม่จำเป็นต้องเป็นสอง ศาสตร์ที่ขัดแย้งกัน

4) การศึกษาเรื่องการจัดการปัญหาสุขภาพและโรค ตามแนวทางของพุทธศาสนา เพื่อเสนอทางเลือกใหม่ให้แก่ การส่งเสริมสุขภาพและบำบัดรักษาโรคในสังคมไทยปัจจุบัน

### เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ร่างแผนแม่บทสถิติสาขาสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. [สืบค้นเมื่อ 19 สิงหาคม 2559] จาก: [www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th)>ewt\_dl\_link.
2. นิคม มูลเมือง. บทที่ 1 แนวคิดพื้นฐานด้านสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการปฏิรูปสุขภาพ. [สืบค้นเมื่อ 5 กันยายน 2559] จาก: [www.libarts.mju.ac.th/libdocument/Ebook/013/%E0%B8%9A](http://www.libarts.mju.ac.th/libdocument/Ebook/013/%E0%B8%9A).
3. มหาตมหลังขยสูตร, ม.ม. (บาลี), 12/452/485. มหาวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาบาลี อัมบมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี อัมบมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยพระไตรปิฎกภาษาบาลี อัมบมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2536.
4. อินทกสูตร. ส.ส., 15/235/337-338. มหาวิทยาลัยพระไตรปิฎกภาษาไทย อัมบมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยพระไตรปิฎกภาษาไทย อัมบมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
5. พระสังฆมณฑลสังฆมณฑล อัมบมาจริยะ. ปรมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ 1-2-6 จิต เจตสิก รูป นิพพาน. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสังฆมณฑลสังฆมณฑล, 2553.
6. พระปลัดวิสุทธ์ คุตตชโย. คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมชั้นจุฬารามิทธิโกตติ. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสังฆมณฑลสังฆมณฑล, 2555.
7. สมภาร พรหมทา. พุทธปรัชญาในอภิธรรมปิฎก. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ปัญญาอักษร บัณฑิต บายดิ้ง จำกัด, 2559.
8. พุทธทาสภิกขุ. บางแง่มุมของชีวิตในทัศนะพุทธทาสภิกขุ. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2543.
9. Ikeda, Daisaku. Life: An Enigma, A Previous Jewel. Charles S. Terry (trans.). New York : Kodansha International, 1982.
10. Mahanarongchai, Sumalee. Health and Disease in Buddhist Minds. Nordhausen : Traugott Bautz, 2014.
11. พรชัย พัชรินทร์ตนะกุล. จิตรับรู้จากสมองและสิ่งสมองอย่างไร. [สืบค้นเมื่อ 5 กันยายน 2559] จาก: <http://DrPornchai.com/>.
12. บุญมี เมธางกูร. ความมหัศจรรย์ของชีวิต. กรุงเทพมหานคร : สยามประเทศ, 2539.
13. มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาบาลี อัมบมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532.
14. พระสังฆมณฑลสังฆมณฑล อัมบมาจริยะ. อ้างแล้ว.
15. Ratanakul, Pinit. Buddhism, Health and Disease. Eubios Journal of Asian and International Bioethics. 2004; 15: 162-4.
16. Mahanarongchai, Sumalee. The Mind's Facticity and the Rise of Disease. In: Wallner, Friedrich and Klunger, Gerhard., editors. Buddhism, Science and Medicine. Nordhausen : Traugott Bautz., 2015: 53-61.

