

โรคจิตทางพระพุทธศาสนาและวิธีการรักษาตามแนวพระพุทธศาสนา

Psychosis in Buddhism and the Buddhism Treatment Method

รัชชท อัตรัง¹ และ ตัญญา จำปาวลย์²

Thatchathon Attarung¹ and Tatila Jampawal²

^{1,2}นักวิชาการอิสระ

^{1,2}Independent scholar

Corresponding Author E-mail: ¹Thatchathon05@gmail.com

Retrieved: March 24, 2023; Revised: August 28, 2023; Accepted: August 29, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้เพื่อนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับโรคจิตทางพระพุทธศาสนาและวิธีการรักษาตามแนวพระพุทธศาสนา โดยการสังเคราะห์จากที่ได้เรียนหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (สาขาพุทธจิตวิทยา) และหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย) ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยรายวิชาที่เรียนเป็นบูรณาการวิชาจิตวิทยาทางตะวันตกกับพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกัน จุดต่างที่สำคัญระหว่างพระพุทธศาสนากับจิตวิทยา พระพุทธศาสนานั้นมองปัญหาจิตใจของคน โดยมีได้จำกัดอยู่ในวงของการป่วยทางจิต คือไม่ได้เน้นเรื่องคนไข้โรคจิต แต่ปัญหาจิตใจของคนในพระพุทธศาสนานั้นหมายถึงปัญหาของมนุษย์ทั่วไปทุกคน ที่ยังมีความทุกข์หรือยังมีความบกพร่อง ยังเป็นคนที่ไม่สมบูรณ์ หรือกล่าวได้ว่า มนุษย์ทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์ ปัญหาของมนุษย์ทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์นี้เป็นจุดสนใจของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น มองในแง่นี้แล้ว พระพุทธศาสนาจึงสนใจปัญหาของคนธรรมดาสามัญที่อยู่ในสังคมทั่วไป แล้วขยายความสนใจดังกล่าวออกไปครอบคลุมถึงเรื่องราวหรือปัญหาทั้งหมดที่มีผลต่อชีวิตของบุคคลและสังคม สำหรับจิตวิทยานั้น ให้ความสำคัญกับวิธีการวิทยาศาสตร์เน้นไปทางด้านวัตถุ คือการที่จะต้องตรวจสอบทดลองให้ออกมาเป็นรูปธรรม ให้แสดงผลออกมาเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมภายนอก การแสดงออกทางด้านการปรากฏในสังคม เป็นต้น

คำสำคัญ: โรคจิต; พระพุทธศาสนา; โรคจิตทางพระพุทธศาสนา

Abstract

This article mainly discusses Psychosis in Buddhism and the Buddhist treatment method by analysis and synthesis from the study in the Bachelor of Buddhist Program (Buddhist Psychology) and Master of Buddhist Program (Psychology Life and Death) Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Both are integrated programs between Psychology

and Buddhism. However, the difference between Buddhism and Psychology is that Buddhism considers a mental problem that is not only a mental illness patient or psychotic patient. Furthermore, it considers the problems of every person still suffering or impaired. In other words, Buddhism is interested in the suffering of every ordinary person who cannot end suffering. So this is the issue that Buddhism is interested in: the problem of every ordinary person in ordinary society and extends to all problems affecting every person's life and society. Psychology places importance on scientific methodology as objectivism or investigation by experimental as concrete objects and visible perception, for example, overt behaviors, behavior expressed in society, Etc.

Keywords: Psychosis; Buddhism; Psychosis in Buddhism

บทนำ

บทความนี้เพื่อนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับโรคจิตทางพระพุทธศาสนาและวิธีการรักษาตามแนวพระพุทธศาสนาโดยการสังเคราะห์จากที่ได้เรียนหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (สาขาพุทธจิตวิทยา) และหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย) ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยรายวิชาที่เรียนเป็นบูรณาการวิชาจิตวิทยาทางตะวันตกกับพระพุทธศาสนารวมเข้าด้วยกัน นักจิตวิทยาในประเทศไทยเชื่อว่าจิตวิทยาเกิดขึ้นเมื่อราว 2,500 กว่าปีมาแล้ว นั่นคือจิตวิทยาทางพระพุทธศาสนา เกิดขึ้นที่ประเทศอินเดีย โดยผู้ที่ศึกษาและได้ปฏิบัติทดลองด้วยตนเองก่อนแล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตาม ชื่อว่า พระพุทธเจ้า ซึ่งมีมาก่อนการเริ่มศึกษาทฤษฎีแนวคิดทางตะวันตกที่มีการศึกษาด้านจิตวิทยาเมื่อราวคริสต์ศตวรรษที่ 13 อยู่ระหว่างปี ค.ศ. 1201 ถึง ค.ศ. 1300

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2539) กล่าวว่า จิตวิทยาทางตะวันตกพัฒนาขึ้นมาโดยเน้นแก้ปัญหาผู้ป่วยทางจิตโดยเฉพาะคนบ้า คนเสียสติ คนวิปริตทางจิตแบบต่าง ๆ ขณะที่พระพุทธศาสนาไม่เน้นเรื่องคนไข้โรคจิตแต่ให้ความสำคัญกับปัญหาทั่วไปที่มีผลต่อชีวิตและสังคมมนุษย์แบบองค์รวม คือมองทั้งเรื่องจิตและปัญหาทางจิตโดยสัมพันธ์กับวิถีชีวิตทุกด้านทุกมิติ เป็นการนำองค์ประกอบทุกส่วนทุกระดับทุกชั้นตอนมาโยงสัมพันธ์แบบอิงอาศัยกัน สอดคล้องกัน พระพุทธศาสนาจึงเป็นระบบจิตวิทยาที่สมบูรณ์ในแง่ของการแก้ปัญหาและพัฒนามนุษย์ที่ทุกปัจจัยสัมพันธ์แบบอิงอาศัยกัน มีผลกระทบต่อกัน

จุดต่างที่สำคัญระหว่างจิตวิทยากับพระพุทธศาสนาที่นี้มองในฝ่ายพุทธ พระพุทธศาสนานั้นมองปัญหาจิตใจของคน โดยมีได้จำกัดอยู่ในวงของการป่วยทางจิต คือไม่ได้เน้นเรื่องคนไข้โรคจิต แต่ปัญหาจิตใจของคนในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึงปัญหาของมนุษย์ทั่วไปทุกคน ที่ยังมีความทุกข์หรือยังมีความบกพร่อง ยังเป็นคนที่ไม่สมบูรณ์ หรือกล่าวได้ว่า มนุษย์ทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์ ปัญหาของมนุษย์ทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์นี้เป็นจุดสนใจของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น มองในแง่แล้ว พระพุทธศาสนาจึงสนใจปัญหาของคนธรรมดาสามัญที่อยู่

ในสังคมทั่วไป แล้วขยายความสนใจดังกล่าวออกไปครอบคลุมถึงเรื่องราวหรือปัญหาทั้งหมดที่มีผลต่อชีวิตของบุคคล และสังคม

จิตวิทยาตะวันตกนั้น ให้ความสำคัญกับวิธีการวิทยาศาสตร์เน้นไปทางด้านวัตถุ คือการที่จะต้องตรวจสอบทดลองให้ออกมาเป็นรูปธรรม ให้แสดงผลออกมาเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมภายนอก การแสดงออกทางด้านที่ปรากฏในสังคม เป็นต้น

สำหรับพระพุทธศาสนา คำว่าประสบการณ์ที่เราจะมองนี้ หมายถึงประสบการณ์ของจิตใจ ประสบการณ์ที่เราได้รับ ที่รู้ ประจักษ์ในจิตใจของตนเอง ซึ่งเทียบกับทางตะวันตกก็คือ การมองดูจิตใจของตนเอง (Introspection) แต่เมื่อศึกษาโดยละเอียดจะเห็นว่ามันก็ไม่เหมือนกันทีเดียว ประสบการณ์ทางจิตใจโดยตรงนี้ เป็นเรื่องที่สำคัญ คือคนเรานี้จะรู้ความรัก ความโกรธ ความหลง และความรู้สึกต่าง ๆ ทำนองนี้ ก็รู้ในจิตใจของตนเองโดยตรง เป็นประสบการณ์ที่ชัดเจนแน่นอน แต่ก็เป็นเรื่องเฉพาะตัว บทความนี้จึงนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับโรคจิตทางพระพุทธศาสนาซึ่งส่งผลให้มนุษย์มีความทุกข์ มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล ครอบครัว และสังคม พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางในการรักษาตามแนวพระพุทธศาสนา หรือเพื่อให้บุคคลและครอบครัวพ้นจากความทุกข์ดังกล่าว

โรคจิตในทางพระพุทธศาสนา

ครั้งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับ ณ กรุงสาวัตถี ทรงยกตัวอย่างเรื่องพระภิกษุที่กระสัน (อยาก) สึกให้บรรดาพระภิกษุทั้งหลายในพระเชตวันมหาวิหารฟัง โดยเรื่องมีอยู่ว่า มีบุตรเศรษฐีคนหนึ่งแะมาเยี่ยมญาติที่บวชเป็นพระภิกษุอยู่ บุตรเศรษฐีถามพระภิกษุผู้เป็นญาติว่า “ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ท่านช่วยแนะนำวิธีพ้นทุกข์ให้กระผมเสียหน่อยเถิดขอรับ” พระภิกษุตอบว่า “เธอจงถวายสลากภัต ปักขิกภัต วัสสาวาสิกภัต ถวายปัจจัยต่าง ๆ อันมีจิวร เป็นต้น แล้วแบ่งทรัพย์สินที่หามาได้ออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ทรัพย์ที่ใช้ในการทำภาระงาน ทรัพย์สำหรับเลี้ยงดูบุตรและภรรยา และทรัพย์สำหรับบริจาคไว้ในพระศาสนา” บุตรเศรษฐียินดีปรีดาในคำชี้แนะนำของพระภิกษุ และน้อมรับคำสอนมาปฏิบัติ หลายวันต่อมา บุตรเศรษฐีแะมาเยี่ยมพระภิกษุผู้เป็นญาติอีกครั้ง คราวนี้ได้ถามพระภิกษุท่านว่า “พระคุณเจ้าช่วยแนะนำกระผมหน่อยขอรับว่า กระผมควรทำบุญใดที่ได้บุญยิ่งกว่าครั้งก่อนขอรับ” พระภิกษุตอบว่า “เธอจงอาราธนาและถือศีล 10 เถิด” บุตรเศรษฐีน้อมรับทันทีแล้วจากไป บุตรเศรษฐีห่างหายไปหลายวัน ก็หวนกลับมาอีกครั้ง และถามพระภิกษุผู้เป็นญาติว่า “บุญที่ยิ่งกว่าบุญครั้งก่อนมีอีกหรือไม่ขอรับ” พระภิกษุตอบว่า “เช่นนั้นเธอจงบวชเถิด” บุตรเศรษฐีน้อมรับและบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา เมื่อบุตรเศรษฐีบวชแล้ว กลับมีอาการชุลบวม บุตรเศรษฐีถึงกับเอ่ยว่า “เราตั้งใจบวชเพื่อให้พ้นทุกข์ แต่กลับไม่เป็นอย่างที่คิดเสียแล้ว เราพบว่าแบบนี้ทำตอนเป็นฆราวาสก็ได้ ไม่จำเป็นต้องบวช” พระภิกษุและสามเณรเมื่อเห็นอาการของบุตรเศรษฐีแล้วก็เข้าไปถามไถ่ด้วยความเป็นห่วง บุตรเศรษฐีตอบว่า “กระผมอยากสึกขอรับ” บรรดาพระภิกษุและสามเณรจึงพาบุตรเศรษฐีไปเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า พระพุทธองค์ทอดพระเนตรเห็นดังนั้นจึงตรัสถามบุตรเศรษฐีว่า “ทำไมเธอจึงอยากสึกเล่า” บุตรเศรษฐีตอบทันทีว่า “ตอนแรกกระผมตั้งใจบวชเพื่อหวังพ้นจากความทุกข์ เมื่อได้สัมผัสกับการเป็นภิกษุแล้วจึงคิดว่าเป็นฆราวาสก็น่าทำแบบนี้ได้เช่นกัน” พระบรมศาสดาตรัสว่า “แล้วเธอสามารถรักษาคใจได้หรือไม่” บุตรเศรษฐีตอบทันทีว่า

“ได้ชอบรับ” “เช่นนั้นเธอจงรักษาจิตอย่างเดียว เพราะจิตที่ควบคุมดีแล้วย่อมมีสุข และพาไปสู่มรรคผลและนิพพานได้” (ขุ.ขุ. (ไทย) 25/366-394/17-18. แสดงว่า หัวใจของพระพุทธศาสนา คือ การรักษาจิต

Tupluang (2008) โรคจิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง กิเลส หรือตัวประกอบทางจิตต่างๆ ที่ทำให้จิตเสียคุณภาพและเสียสุขภาพ ทำให้ให้เศร้าหมอง บางครั้งก็เรียกว่า อาสวะ แปลว่า สิ่งที่มีหมักหมมทับถมอยู่ในใจ บางครั้งก็เรียก อนุสัย แปลว่า สิ่งทีเกาะจับจิตใจ ซึ่งโรคจิตตัวที่ละเอียดที่สุด เรียกว่า อวิชชา คือ ความโง่ ความไม่รู้ความจริง ไม่รู้ในอริยสัจ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค

จำลอง ดิษยวณิช (2551) โรคจิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง กิเลสและเจตสิก สิ่งประกอบกับจิตฝ่ายอกุศล เป็นสาเหตุสำคัญของความผิดปกติทางจิต ซึ่งบางครั้งเรียกว่า โรคทางใจหรือความแปรปรวนทางจิตใจตามธรรมชาติของพุทธศาสนามีสาเหตุของความผิดปกติทางจิต ซึ่งในรายที่มีอาการรุนแรง อาจทำให้เกิดความบ้า อาการวิกลจริต หรือโรคจิต

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2552) โรคจิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความกลัว ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ละอายใจ ความท้อแท้สิ้นหวัง เป็นต้น ความทุกข์นี้เกิดจากการปรับตัวไม่ได้ หรือเสียสมดุล โดยอาจเกิดจากปัจจัยภายใน เช่น ความแปรปรวนในความคิดหรือภาวะอารมณ์ของเราเอง และหรือปัจจัยภายนอกมาทำให้เกิดความคิดและความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เช่น การสูญเสียสิ่งที่รัก การประสบความผิดหวัง การเผชิญภาวะวิกฤติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเงิน อาชีพ การทำงาน ครอบครัว ความยุ่งยากเหล่านี้อาจเป็นภาวะชั่วคราวของการปรับตัว หรือกระทั่งกลายเป็นความผิดปกติทางจิตใจ

คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา จำแนกโรคจิตไว้อย่างละเอียดถึง 1,608 ชนิด เช่น ตัณหา ความอยาก อุปาทาน ความยึดถือ โลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ โมหะ ความหลง เป็นต้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงคำสอนให้เห็นว่า ธรรมชาติของมนุษย์มีทั้งดีและชั่วติดตัวมาแต่ชาติก่อน กล่าวคือ พระพุทธศาสนายอมรับเรื่องชาติก่อน เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ช่วงเวียนว่ายตายเกิดก็ได้สั่งสมทั้งดีทั้งชั่ว ดี-ชั่ว เหล่านั้นไม่ได้หายไปไหน ยังคงอยู่ในจิตของเขา เขาเกิดมาพร้อมทั้งดีและชั่วอยู่แล้ว จะดีมากขึ้นถ้าได้มาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้รับการฝึกฝนอบรมดี และอาจจะชั่วได้ ถ้าได้รับการกระตุ้นให้ชั่ว หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี (วคิน อินทสระ, 2541)

ประเภทของคน ตามโรคจิตทางพระพุทธศาสนา

การแบ่งประเภทของคนตามโรคจิตทางพระพุทธศาสนา จัดประเภทตามขนาดโรคจิตเป็นชั้น ๆ โดยวิเคราะห์จากแบ่งตามคุณธรรมจริยธรรมที่มีอยู่ในจิตใจและการประพฤติปฏิบัติตน 4 ชั้น (บุญมี ปาละวงศ์, 2537) และการจำแนกอริยะบุคคลที่ละโรคจิตได้เด็ดขาด 4 ชั้น รวมกันเป็น 8 ชั้น คือ

1. อันทพาลชน คือ คนที่มีปริมาณของโรคที่เข้มข้นมาก มีพฤติกรรมเป็นอันตรายต่อสังคมคนชั่วร้าย โง่เขลาเบาปัญญา ชอบรังแกผู้อื่นทั้งต่อหน้าและลับหลัง รวมกลุ่มกันเป็นแก๊งค์ ชอบก่อความสร้างปัญหาให้สังคม

2. พาลชน คือ คนที่มีปริมาณของโรคเข้มข้นปานกลาง คนชั่วร้าย คนเกเร คนไร้สติปัญญาไม่มีเหตุผล ไม่รู้ดีไม่รู้ชั่ว ไม่รู้ถูกรู้ผิด ชอบเกะกะระรานรังแกผู้อื่น

3. ปุณฺณ คือ พวกที่มีทั้งคุณและโทษต่อสังคม บุคคลผู้หนาด้วยกิเลสตัณหา ติดอยู่ในความอยากความปรารถนาในรูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส ยังมีอวิชชาครอบงำ ยึดมั่นในตัวตน ยึดถือเรา ถือเขา มีทิฐิมีมานะ

4. กัลยาณชน คือ พวกที่มีคุณมากกว่าโทษ บุคคลธรรมดา เป็นผู้มากด้วยกิเลสตัณหา แต่ยังรู้ตัวชั่ว รู้บาปบุญคุณโทษอยู่ เห็นคุณค่าทางวัตถุและจิตใจเท่าๆ กัน มีความสำนึกและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

5. อริยชน ชั้นโสดาบัน คือ บุคคลผู้ละโรครจิตได้ ร้อยละ 25 ละสิ่งดังต่อไปนี้ 1) สักกายทิฐิ คือ ความเห็นว่าร่างกายเป็นของตน 2) วิจิกิจฉา คือความสงสัยว่าพระรัตนตรัยดีจริงหรือ 3) สีลัพตปรามาส คือการเชื่อพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ เมื่อบรรลุปะเป็นพระโสดาบัน ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกไม่เกิน 7 ชาติ แล้วจะบรรลุนิพพาน คือพระอรหันต์

6. อริยชน ชั้นสกิทาคามี คือบุคคลผู้ละโรครจิตได้ ร้อยละ 50 ละชั้นพระโสดาบัน แต่จิตคลายจากราคะ โทสะ และโมหะมากขึ้น เมื่อบรรลุปะเป็นพระสกิทาคามี จะเกิดอีกครั้งเดียว

7. อริยชน ชั้นอนาคามี คือบุคคลผู้ละโรครจิตได้ ร้อยละ 75 ละชั้นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี และรวมอีก 2 สิ่ง คือ 4) กามราคะ คือความติดใจในกามารมณ์ 5) ปฏิฆะ คือความขัดเคืองใจ เมื่อบรรลุปะเป็นพระอนาคามี จะเลิกครองเรือน ประพฤติพรหมจรรย์ ตายแล้วจะไปเกิดในพรหมโลก

8. อริยชน ชั้นอรหันต์ คือบุคคลผู้ละโรครจิตได้เด็ดขาด ละขาดได้เต็มร้อย คือ ไม่มีโรครจิตเหลืออยู่อีกเลยการแยกโรครจิต ตามระดับความละเอียด แบ่งได้ดังนี้

1. ละเอียดที่สุด เรียกว่า อวิชชา ความไม่รู้ความจริง ความโง่ ความมีตัวมัวของจิตที่ไม่รู้ ในอริยสัจ 4 คือ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และไม่รู้วิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ส่วนความจริงที่รู้นั้นมีหลายประเภท คือ สมมติสัจจะ สภาวสัจจะ ปรมัตถสัจจะ และอริยสัจจะ ทางพระพุทธศาสนา ต้องรู้หรือสัจจะ จึงจะกำจัดอวิชชาได้ และเป็นพระอริยเจ้า

2. ละเอียดขนาดกลาง มี 2 ประเภท คือ ตัณหา และ อุปาทาน ประเภทแรก ตัณหา แปลว่า ความอยากได้ มี 2 อย่าง ได้แก่ ภวตัณหา คือได้มาแล้วอยากให้มีอยู่ กับวิภวตัณหา คือมีแล้วเบื่อ อยากให้พ้นประเภทที่สอง อุปาทาน แปลว่า ความยึดถือติดอยู่ในสมบัติสัจจะ สภาวสัจจะ และปรมัตถสัจจะ ติดอยู่ในเรา ในเขา และ ของเรา ของเขา

3. หยาบขนาดกลาง ได้แก่ โรครจิต 3 ประการ ที่เรียกว่า อกุศลมูล คือเหตุแห่งความชั่ว มี 1) โลภะ ความโลภอยากได้ 2) โทสะ ความโกรธเคือง ชื่นแค้น และ 3) โมหะ ความหลงใหลมัวเมา

4. หยาบที่สุด มี 3 ประเภท ได้แก่ อภิชฌา ความพยาบาท และมิจฉาทิฎฐิ โดยอภิชฌา คือความเพ่งเล็งอยากได้ จนจิตใจมีตัวมัว ไม่มีเหตุผลใดๆ เหลืออยู่ ความพยาบาท คือความคิดมุ่งร้ายต่อผู้อื่น และมิจฉาทิฎฐิ คือความเห็นผิด เช่น เห็นถูกเป็นผิด เห็นดีเป็นชั่ว เห็นจริงเป็นเท็จ เป็นต้น เป็นพฤติกรรมทางจิตเมื่อใจถูกโรครจิตเหล่านี้บ่อนทำลายแล้ว จิตก็เสียสุขภาพ เศร้าหมอง เตื่อร้อน วุ่นวาย กระสับกระส่าย เมื่อจิตเช่นนี้ แสดงพฤติกรรมออกมาทางวาจา คำพูดก็จะเป็นไปเพื่อทำลาย เช่น พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดกระแทกแตกดัน เมื่อแสดงออกมาทางกายก็จะเป็นการฆ่า ทรมาณ เบียดเบียน ลัก ปล้น จี้ โกง ประพฤติผิดกามประเวณี ดื่มยาของเมา (วคิน อินทสระ, 2541)

การรักษา ควบคุม และแก้ไข โรคจิตในทางพระพุทธศาสนา

เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพจิตเป็นปกติ ทางพระพุทธศาสนาได้แสดงวิธีจัดการกับโรคจิตไว้หลายวิธีตามระยะต่าง ๆ ของโรค รายละเอียดดังนี้

1. วิธีระงับผลทุกข์ โดยใช้กฎทางพระพุทธศาสนา 2 อย่าง ได้แก่ กฎแห่งกรรม และกฎไตรลักษณ์ วิธีนี้ใช้เมื่อคนตกเป็นทาสของจิตจนกระทำความชั่ว และได้รับผล คือความทุกข์แล้ว เช่น นักโทษที่ถูกขังอยู่ในเรือนจำ คนอกหัก ผู้ที่ประสบภัยต่าง ๆ ซึ่งในขั้นนี้ ต้องใช้วิธีระงับทุกข์ เสมือนกินยาแก้ปวดบรรเทาไว้ก่อน แล้วค่อยแก้สมุฏฐานที่แท้จริงกฎแห่งกรรม กฎที่แสดงให้เห็นถึงเหตุและผลของการกระทำใด ๆ ของมนุษย์ กล่าวคือ ใครกระทำความผิดใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม บุคคลผู้กระทำนั้นจักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ๆ เสมอ มิได้เกิดจากการดลบันดาลจากอำนาจของพระเจ้าองค์ใด และไม่มีใครมารับผลของกรรมแทนบุคคลอื่นได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงเรื่องความแตกต่างเพราะกรรมไว้ในจุฬกัมมวิงคสุต (ม.อ. (ไทย)14/7623-7798/323-329) ซึ่งสามารถสรุปผลของกรรมต่าง ๆ ได้ 7 ประการ ทั้ง 7 ข้อนี้ไม่ได้เป็นความแตกต่างกันทั้งหมดของมนุษย์ เป็นเพียงตัวอย่างสำคัญ ๆ ที่พบเห็นได้ทั่วไปเท่านั้น

ลำดับ	อกุศลกรรม		กุศลกรรม	
	เหตุ	ผล	เหตุ	ผล
1	ฆ่าสัตว์	อายุสั้น	ไม่ฆ่าสัตว์	อายุยืน
2	เบียดเบียนสัตว์	มีโรครมาก	เบียดเบียนสัตว์	มีโรคน้อย
3	มักโกรธ	ผิวพรรณเศร้าหมอง	ไม่มักโกรธ	ผิวพรรณผ่องใส
4	ริษยา	มีอำนาจน้อย	ริษยา	มีอำนาจมาก
5	ไม่ให้ทาน	มีโภคะน้อย	ให้ทาน	มีโภคะมาก
6	กระด้าง เย่อหยิ่ง ไม่อ่อนน้อม	เกิดในตระกูลต่ำ	ไม่กระด้าง อ่อนน้อม	เกิดในตระกูลสูง
7	ไม่เข้าไปหา สมณพราหมณ์ ไม่สอบถามธรรมะ	มีปัญญาทราม	เข้าไปหา สมณพราหมณ์ สอบถามธรรมะ	มีปัญญามาก

ตารางที่ 1 ตารางสรุปผลของกรรมต่าง ๆ 7 ประการ

กฎไตรลักษณ์ หรือลักษณะที่เสมอกัน หรือข้อกำหนด หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวง เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ 3 อย่าง ได้แก่ อนิจจตา (อนิจจัง) คือความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป ทุกขตา (ทุกขัง) คือความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว และอนัตตตา (อนัตตา) คือความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ใน

อำนาจควบคุมของใคร ลักษณะ 3 อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณะ คือ ลักษณะที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง และเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมนิกาย คือกฎธรรมดาหรือข้อกำหนดที่แน่นอนของสังขาร

วิธีระงับทุกข์ทางพุทธศาสนา เป็นการแนะนำชี้แจงให้ผู้ทุกข์เกิดปัญญาจริงเห็นแจ้งในหลักธรรมดา เช่น นักโทษที่กำลังทนทุกข์ในเรือนจำ เขาก็แนะนำว่า เขาได้ทำกรรมชั่วมาแล้ว ขณะนี้กำลังใช้กรรมชั่ว ใช้ไปทุกวันไม่ช้าก็หมดกรรม กลับเป็นอิสระได้อีก ขณะที่กำลังใช้หนี้ อาจจะเป็นอย่างนั้น แต่ก็ดีกว่าจะต้องเป็นหนี้ตลอดไป เขาก็จะยอมรับโทษด้วยใจขึ้นบาน ส่วนคนอกหัก เขาก็สอนให้เขาเข้าใจหลักอนิจจัง ว่า โลกนี้ไม่มีอะไรแท้เที่ยง ล้วนเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา อย่าไปหลงจริงจังในสิ่งต่างๆ แม้ความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่นี้ก็เป็นอนิจจัง ไม่นานก็จะลดลงและหายไปในที่สุด จงมีขันติความอดทน เขาจะได้ไม่คิดสั้นเพราะมีความหวังว่าความทุกข์จะต้องคลี่คลายหมดไปในที่สุดนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ถูกความทุกข์ครอบงำแล้ว ยากที่จะเกิดปัญญาจริงเห็นแจ้ง ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงนิยมใช้วิธีป้องกัน มากกว่าวิธีแก้ (วิระ ถาวโรมหาเถร, 2541)

2. วิธีป้องกัน ในการป้องกันโรคทางกาย เราจะเลือกอยู่ในที่ถูกสุขลักษณะ เลือกคบคนที่ไม่มียโรคติดต่อ เว้นอาหารที่มีโทษ กินเฉพาะที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเพิ่มภูมิต้านทานโรค เป็นต้น

ส่วนการป้องกันโรคทางใจ พระพุทธเจ้าสอนให้เลือกอยู่ในปฏิรูปเทศ ที่ซึ่งมีเหตุปัจจัยส่งเสริมให้เจริญในธรรม เว้นจากการคบคนพาลให้คบบัณฑิต จงดเว้นจากการประพฤติชั่วทุกทางด้วยการรักษาศีล จะได้ไม่ต้องหวาดสะดุ้ง ทำให้เสียสุขภาพจิต

3. วิธีบำรุง ส่งเสริมสุขภาพจิต อาหารบำรุงใจ คือ การทำความดี เช่น การให้ทาน การบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น เรียกว่า อตถจริยา การพูดดีต่อผู้อื่น เรียกว่า ปิยวาจา การเจริญเมตตา แม้ไมตรีจิตและความปรารถนาดีไปยังผู้อื่น เมื่อกระทำความดีทางกาย วาจา ใจ แล้ว ผลที่ได้รับ คือ ความอิ่มเอิบใจ สงบสุข ร่าเริง เบิกบานแจ่มใส มีเสน่ห์ ปลอดโปร่งใจเป็นอิสระ เป็นที่รักของคนทั่วไป ฉะนั้น การทำความดีจึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยตรง ในการบำรุงส่งเสริมสุขภาพจิต ตรงกับหลักธรรมสังคหวัตถุ

4. การบริหารจัดการ ในการออกกำลังกายต้องเคลื่อนไหว ตรงข้ามกับ การบริหารจัดการ ซึ่งต้องพยายามควบคุมให้อยู่นิ่ง เพราะตามธรรมดาคิดจะวิ่งวนปรุงแต่ง การทำให้จิตนิ่ง ทางพุทธศาสนา เรียก สมถะ หรือสมาธิภาวนา ซึ่งมีหลายวิธี เช่น เอาใจไปจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก เรียก อานาปานสติ การปฏิบัติอานาปานสติ เป็นการใช้สติสัมปชัญญะ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในอิริยาบถนั่ง นอน ยืน เดิน (จะกำหนดรู้ในอิริยาบถใดก็ได้หรือทุกอิริยาบถก็ได้) เมื่อหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้นก็รู้ว่าหายใจยาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นก็รู้ว่าหายใจยาวหรือสั้น แต่การหายใจต้องเป็นไปตามสภาพร่างกายไม่ใช่บังคับให้หายใจเข้าออกยาวหรือสั้น ส่วนผู้ป่วยจะใช้การภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมด้วยหรือไม่ ก็แล้วแต่ความถนัดหรือความชอบของแต่ละคน ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว เช่น หายใจเข้าก็ภาวนานึกอยู่ในใจว่า “พุทธ” หายใจออกก็ภาวนานึกอยู่ในใจว่า “โธ” หรือจะใช้การออกเสียงออกมาเบา ๆ ก็ได้ จะใช้เวลานานแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของแต่ละบุคคล แต่ถ้าฟังชานหรือปวดเมื่อยก็พักก่อน ต่อเมื่อจิตสงบหรือหายปวดเมื่อยจึงเริ่มใหม่ มิฉะนั้นจะเป็นการทรมานตนที่เรียกว่า อัตตกลิณณานุโยค ซึ่งเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาสอนให้หลีกเลี่ยงหรือขณะที่ปฏิบัติยานิกร้อยทุกข์อย่าเห็นอะไร อย่าได้อะไร เพราะจะเป็น

กามสุขัลลิกานุโยคซึ่งเป็นส่วนสุดโต่ง อีกเรื่องที่พระพุทธศาสนาแนะนำให้หลีกเลี่ยง หลักสำคัญอยู่ที่การมีสติสัมปชัญญะ รู้ลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ อานาปานสติเป็นวิธีบำบัดขั้นพื้นฐานที่ทำให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน ร่างกายจะได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้น ทำให้สดชื่น ช่วยลดความตึงเครียด พระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโรมหาเถร) หรือหลวงพ่อกุชชีลิงดำ อดีตเจ้าอาวาสวัดจันทารามหรือวัดท่าซุง ผู้มีชื่อเสียงในด้านการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานและวิธีมนโณยิทธิหรือฤทธิ์ทางใจ กล่าวว่า อานาปานสติหรือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นกรรมฐานคลายอารมณ์เครียดทางจิตใจ และคลายอาการเครียดทางร่างกายที่มีทุกขเวทนา เป็นต้น (วีระ ถาวโรมหาเถร, 2541)

หรือการใช้คำบริกรรมให้จิตสงบ การพิจารณากายเคลื่อนไหว หรือพิจารณาความรู้สึกทางจิตและคุณภาพของใจ หรือการเอาจิตไปจดจ่อกับสภาพใดสภาพหนึ่งที่เรียกว่า กสิณ เป็นต้น ซึ่งแต่ละวิธีมีผลทำให้จิตนิ่งได้ เป็น ขณิกสมาธิหรืออาจพัฒนานิ่งนานขึ้น เป็น อุปจาระสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ ตามลำดับ ถ้าสามารถสงบจิตได้นานตามต้องการ และมีประสบการณ์ทางจิตต่างๆ เกิดขึ้นเป็นระยะๆตามที่ท่านกล่าวไว้เรียกว่า ฌาน

การข่มจิตให้สงบนิ่งนาน ๆ มีประโยชน์ คือ ถ้าจิตเป็นสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้ว สนิมใจบางอย่างจะหายไป ได้แก่ กามฉันทะ คือความยินดีพอใจ พยาบาท คือความแค้นเคืองใจ ถีนมิทธะ คือความง่วงเหงาห่มเหง อุทธัจจะ กุกกุกจะ คือความฟุ้งซ่านรำคาญใจ วิจิกิจฉา คือความสงสัยลังเล เมื่อสนิมใจทั้ง 5 ประการนี้ดับไป ก็เหลือแต่ใจที่สะอาด บริสุทธิ์ สงบนิ่ง มีคุณธรรม มีปัญญารู้แจ้งแจ่มชัด เปรียบเหมือนน้ำนิ่งใสเป็นกระจกสะท้อนเห็นเงาหน้าได้ หรือเปรียบเหมือนคนหยุดอยู่กับที่ ย่อมเห็นอะไรได้ชัดเจนกว่าคนที่กำลังวิ่ง หรือแสงแดดเมื่อกระจายอยู่ย่อมมีพลังอ่อน แต่ถ้าใช้กระจกรวมแสงให้อยู่จุดเดียว ย่อมมีแสงสว่างมาก มีความร้อนมาก จิตใจก็เช่นกัน เมื่อรวมนิ่งเป็นสมาธิ ย่อมทำงานได้ดีเป็นพิเศษ ซึ่งสามารถนำไปใช้งานในขั้นที่ 5 ต่อไป

5. การใช้พลังจิตทำลายเชื้อโรคทางจิต คือ เมื่อจิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์ มีพลังนำไปใช้ในการพิจารณาความจริงของชีวิต จนเห็นแจ้งชัดใน อนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทุกขัง ความทุกข์ และอนัตตา ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง เห็นชัดใน อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อเห็นชัดด้วยปัญญาอันยอดเยี่ยม ก็จะเกิดอสาวิักขยญาณ ทำลายอาสวะ กิเลสละเอียด คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ให้หมดสิ้นไปจากจิตใจ ต่อจากนั้นใจก็จะบริสุทธิ์สมบูรณ์ มีสุขภาพจิตดี พ้นทุกข์ได้ นี่คือนิยามมุ่งหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา

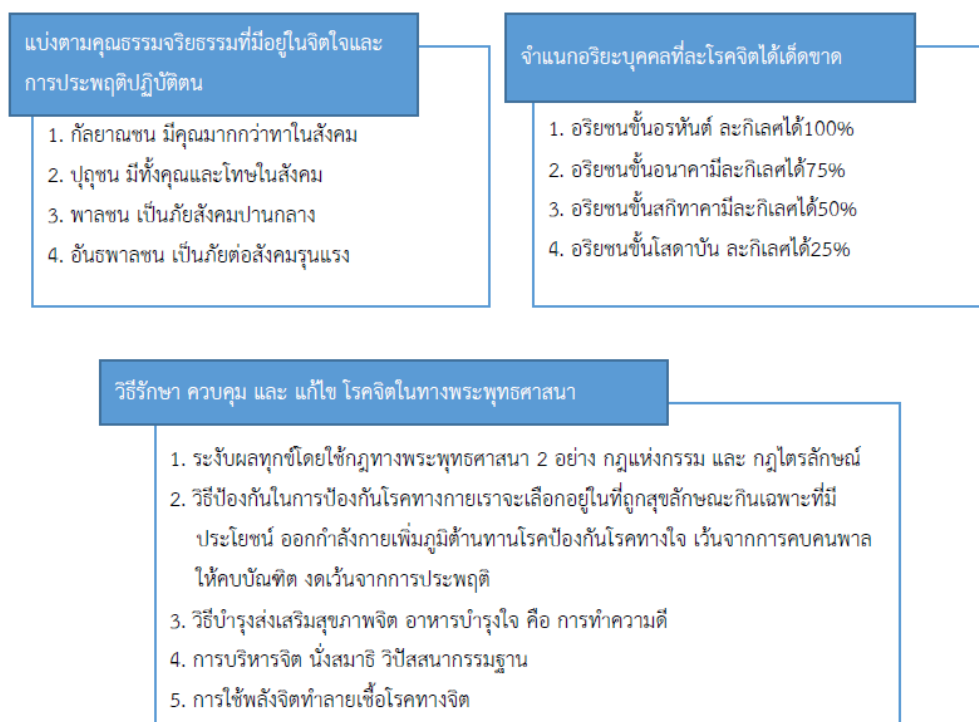
พระพุทธศาสนากล่าวว่า คนทุกคนมีโรคจิต คือ กิเลสต่างๆ เจืออยู่ในจิต ทำให้มีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเอง และสังคมมากน้อยต่างกันตามภูมิคุ้มกัน คือ อำนาจใจที่ตนมี คนที่มีกำลังใจเข้มแข็งสามารถจำกัดขอบเขตของโรคกิเลสไว้ได้ ไม่แสดงกรรมชั่ว ทางกาย วาจา ใจ ก็จะทุกข์กับชีวิตน้อย

ในสังคมด้อยพัฒนา คนเป็นโรคทางกายมาก แต่เป็นโรคทางจิตน้อย ส่วนผู้ที่อยู่ในสังคมพัฒนาทางวัตถุมาก จะประสบปัญหาทางจิตสูง ต้องการการเยียวยาแก้ไขพระพุทธศาสนาจึงเป็นหลักที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ถือปฏิบัติตามคำสอนอย่างเคร่งครัด ซึ่งจะเห็นผลดีมีสุขในชีวิตด้วยตนเองได้ จงหันมาเป็นจิตแพทย์เยียวยารักษาโรคจิตในตนและคนข้างเคียงกันเถิด ด้วยการใช้ธรรมะเป็นโอสถของชีวิต

สรุป

โรคจิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง บุคคลผู้ที่ยังมิได้สำเร็จมรรคผล คนธรรมดาสามัญที่ยังมีกิเลส และเจตสิก สิ่งประกอบกับจิตฝ่ายอกุศล หรือ ตัวประกอบทางจิตต่างๆ ที่ทำให้จิตเสียคุณภาพ และเสียสุขภาพ ทำให้ให้เศร้าหมอง บางทีก็เรียกว่า อาสวะ แปลว่า สิ่งที่ยึดเหนี่ยวติดอยู่ภายในใจ บางครั้งก็เรียก อนุสัย แปลว่า สิ่งที่ยึดจับจิตใจ โรคจิตตัวที่ละเอียดที่สุด เรียกว่า อวิชชา คือ ความโง่ ความไม่รู้ความจริง ไม่รู้ในอริยสัจ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา จำแนกโรคจิตไว้อย่างละเอียดถึง 1,608 ชนิด เช่น ตัณหา ความอยาก อุปาทาน ความยึดถือ โลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ โมหะ ความหลง เป็นต้น จัดประเภทตามขนาดโรคจิตเป็นชั้นๆ โดยวิเคราะห์จากแบ่งตามคุณธรรมจริยธรรมที่มีอยู่ในจิตใจและการประพฤติปฏิบัติตน 4 ชั้น และการจำแนกอริยบุคคลที่ละโรคจิตได้เด็ดขาด 4 ชั้น รวมกันเป็น 8 ชั้น คือ 1. อันธพาลชน เป็นภัยต่อสังคมรุนแรง 2. พาลชน เป็นภัยสังคมปานกลาง 3. ปุณฺณชน มีทั้งคุณและโทษในสังคม 4. กัลยาณชน มีคุณมากกว่าโทษในสังคม 5. อริยชนชั้นโสดาบัน ละกิเลสได้ร้อยละ 25 6. อริยชนชั้นสกิทาคามี ละกิเลสได้ร้อยละ 50 7. อริยชนชั้นอนาคามี ละกิเลสได้ร้อยละ 75 และ 8. อริยชนชั้นอรหันต์ ละกิเลสได้ร้อยละ 100 โดยในสังคมด้อยพัฒนา คนเป็นโรคทางกายมาก แต่เป็นโรคทางจิตน้อย ส่วนผู้ที่อยู่ในสังคมพัฒนาทางวัตถุมาก จะประสบปัญหาทางจิตสูง ต้องการการเยียวยาแก้ไข พระพุทธศาสนาจึงเป็นหลักเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ถือปฏิบัติตามคำสอนอย่างเคร่งครัด ซึ่งจะเห็นผลดีมีสุขในชีวิตด้วยตนเองได้ จงหันมาเป็นจิตแพทย์เยียวยารักษาโรคจิตในตนและคนข้างเคียงกันเถิด ด้วยการใช้ธรรมะเป็นโอสภของชีวิต

โรคจิตทางพระพุทธศาสนา



ตารางที่ 2 มโนทัศน์โรคจิตทางพระพุทธศาสนาและวิธีการรักษาทางพระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา คาสวรรณ และนิตยา เสาร์มณี. (2521). จิตวิทยาเบื้องต้น. พระนคร: การเวก.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2551). ความเข้าใจแนวพุทธเกี่ยวกับความผิดปกติทางจิตใจ. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 53(3), 243-255.
- นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์(2552). *จิตวิทยาแนวพุทธ*. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2566, จาก <http://medinfo2.psu.ac.th>
- บุญมี ปาละวงศ์ (2537). *ธรรมชาติของมนุษย์ทางด้านคุณธรรมจริยธรรม*. สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2566, จาก https://www.baanjomut.com/library_3/extension-2/ethics/04.html
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโรมหาเถร). (2541). *คู่มือปฏิบัติคู่วัดท่าซุง เล่ม 1*. ม.ป.ท.
- มหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย. (2550). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย.
- วสิน อินทสระ. (2541). *แนวทางการพัฒนาจริยธรรมไทย*. กรุงเทพฯ: ไทยพัฒนาพานิช.
- วิรัตน์ กางทอง. (2561). ทฤษฎีความรู้ทางจิตวิทยาศาสนา The Theory of Knowledge in Psychology of Religion. *วารสารวิจัยธรรมสำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม*, 1(1), 21-35.
- TupLuang. (2008), รอยธรรม รวมพระธรรมเทศนา 21 กัณฑ์. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2566, จาก <https://palungjit.org/>