

ความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY AND MIND

พระครูปริยัติวราริรม (ภูมิปาก)¹,
จรัส ลีกา², พระมหาพพน แสงย้อย³,
พระมหาจรรูญ ฤทธิทธิ⁴ และ หอมหวล บัวระภา⁵
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2,3,4}
มหาวิทยาลัยขอนแก่น⁵
PhrakhruPariyatwarapirom (Phumipak)¹,
Jaras Leeka², PhramahaPaphon Seangyoi³,
PhramahaJaron Ritthithit⁴ and Homhuan Buarabha⁵
Mahachulalongkornrajavidyalaya University KhonKaen Campus^{1,2,3,4}
Khonkaen University⁵
Corresponding Author, Email: Phala3516@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์นำเสนอถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต พบว่า ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยชั้น 5 ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยสรุปคือรูปและนาม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) วิญญาณในนามชั้นนี้ถือเป็นจิต และการทำงานของจิตนั้นมีกายเป็นอุปกรณ์สำเร็จรูปคอยสนองต่อการสั่งการ กายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกกันไม่ออกเช่น ถ้ากายป่วยก็จะส่งกระทบต่อจิต และในทางตรงกันข้ามถ้าจิตป่วยก็จะส่งผลกระทบต่อระบบประสาทต่าง ๆ ของกาย

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์; กาย; จิต

* ได้รับบทความ: 15 พฤศจิกายน 2564; แก้ไขบทความ: 23 ธันวาคม 2564; ตอปรับตีพิมพ์: 29 ธันวาคม 2564
Received: 15 November 2021; Revised: 23 December 2021; Accepted: 29 December 2021

Abstract

This academic article aims to present the relationship between the body and the mind. It is found that human life consists of five aggregates: corporeality, feelings, perception, mental formations, and consciousness, in summary, namely the concrete and the abstract (Vedana, contract, sankhara, and Vinnayana). And the work of the mind has a body as a ready-made device that responds to commands. Body and mind are inextricably linked; for example, if the body is ill, it will have an impact on the mind. And on the other hand, if the mind is sick, it will affect the nervous system of the body.

Keywords: Relationship; Body; Mind

บทนำ

ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของมนุษย์ในยุคปัจจุบันนี้ ชีวิตของมนุษย์ทุกคนย่อมประกอบไปด้วย 2 ระบบสำคัญ ๆ คือ ระบบกายและระบบจิตที่เป็นแกนหลัก โดยที่ระบบทั้งสองมีการทำงานที่รวมกันเป็นหนึ่งเดียว มีความสัมพันธ์สอดคล้องเชื่อมโยงกันและกัน เพื่อให้เกิดดุลยภาพต่อพฤติกรรมเป็นความสมบูรณ์แห่งชีวิต เราจะไม่สามารถทำความสำเร็จ สมบูรณ์ในกิจการงานใดๆ ได้เลยหากกายและจิตทำงานไม่สมดุลกัน หรือระบบใดระบบหนึ่งแยกออกจากกัน หรือหากระบบใดระบบหนึ่งไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ดังคำกล่าวที่ว่า “ความสมบูรณ์ไม่ได้ถ้าไร้ดุลยภาพ” ดังนั้นเราจึงต้องให้ความสำคัญกับระบบทั้งสองอย่างเท่าเทียมกัน เพราะต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประดุจกายกับเงา (อริยา คูหา, 2552 : 47) จากความสมดุลระหว่างกายกับจิตดังกล่าวมานี้จะพบว่าการทำงานของกายและจิตต้องมีความสัมพันธ์กันเช่นกายป่วยจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการทำงานของจิต หรือถ้าจิตป่วยก็จะส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกายไปด้วย

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นพบว่า ในปัจจุบันได้มีการศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ เป็นเหตุผลที่สามารถอธิบายได้ ซึ่งตรงสอดคล้องกับหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่สามารถอธิบายด้วยหลักเหตุและผล ไม่สอนให้ผู้คนงมงาย การเรียนรู้ในตนซึ่งหมายถึงร่างกายทั้งระบบคือระบบประสาท คือสมองและการทำงานของสมอง ที่เชื่อมโยงกับจิตใจและจิตวิทยาที่ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ส่งผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงไปที่ละน้อยจนกระทั่งถาวรได้ การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเช่นสมองจึงเกิดจากการที่จิตใจทำงานเชื่อมโยงกันอย่างมีเหตุและผล เพราะพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากความคิด ความจำ การตระหนักรู้ เชื่อมโยงสั่งการที่ไปสมองแล้วสมองกับระบบประสาทก็ตอบสนองให้ร่างกายเกิดการกระทำดังกล่าว (ประเวศ วัชสี, 2553 : 99)

ดังนั้นเราจะพบว่าการพัฒนากายและจิตจะต้องเกิดจากการปฏิบัติฝึกจิตเจริญภาวนาให้มีผลที่จิตเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สมอง เป็นการเรียนรู้ความเชื่อมโยงระหว่างสมอง (กาย) กับจิตให้เกิดการตื่นรู้ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาจิตอย่างถาวร

ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงกาย และจิตไว้ว่า องค์ประกอบของชีวิตประกอบด้วยชั้นทั้ง 5 อาศัยซึ่งกันและกัน รูปชั้นนี้เป็นส่วนกาย นามชั้นนี้ทั้งสี่เป็นส่วนใจ มีทั้งกาย และ ใจ จึงจะเป็นชีวิต กายกับใจทำหน้าที่เป็นปกติ และประสานสอดคล้องกัน ชีวิตจึงจะดำรงอยู่ได้ด้วยดีตัวอย่าง เช่น กิจกรรมของจิตใจต้องอาศัยความรู้เกี่ยวกับโลก ซึ่งเกิดขึ้นได้ด้วยอาศัยอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย อารมณ์ทั้งห้าก็ดี ตา หู จมูก ลิ้น กายก็ดี ต่างก็เป็นรูปธรรมอยู่ในรูปชั้นคือ เป็นฝ่ายกาย ส่วนในด้านจิต โดยถือกายเป็นเสมือนอุปกรณ์สำเร็จรูปที่สร้างขึ้นมารับใช้ กิจกรรมของจิต ถือว่าจิตเป็นศูนย์กลางแห่งกิจกรรมของชีวิต มีความกว้างขวาง ซบซ้อน และลึกซึ้งมาก เป็นที่ให้คุณค่าและความหมายแก่ชีวิต และเกี่ยวข้องโดยตรง นามชั้น 4 มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและส่งอิทธิพลเป็นปัจจัยแก่กัน การเกิดขึ้นของนามชั้นทั้งสี่เหล่านั้น ตามปกติจะดำเนินไปตามกระบวนการธรรมดังนี้

“เพราะผัสสะ (ตา หู ฯลฯ + รูป เสียง ฯลฯ + วิญญาณ) เป็นปัจจัย การเสวยอารมณ์ (เวทนา) จึงมีบุคคลเสวยอารมณ์ได้ ย่อมหมายรู้อารมณ์ นั้น (สัญญา), หมายรู้อารมณ์ได้ ย่อมตรัสรู้การอารมณ์นั้น (สังขาร) เป็นต้น” (ม.ม.12/248/225)

ดังนั้นเพื่อเป็นการนำเสนอความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตว่ามีกระบวนการทำงานที่สอดคล้องสัมพันธ์กันเหมือนเงาที่ติดตามตัวเรา นอกจากนี้บทความนี้จะนำเสนอถึงกายและจิตที่จะต้องทำงานให้สมดุลกัน และความสมดุลระหว่างกายกับจิตนี้จะส่งผลต่อการมีชีวิต เพราะการทำงานของจิตที่มีกายเป็นอุปกรณ์สำเร็จรูปคอยสนองตอบต่อการสั่งการของจิต เพราะกายและจิตนั้นมีความสัมพันธ์กันเช่นกายป่วยจะส่งกระทบต่อจิต และในทางตรงกันข้ามถ้าจิตป่วยก็จะส่งผลกระทบต่อระบบประสาทต่าง ๆ ในร่างกายไปด้วยดังนั้นเพื่อความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของกายและจิตที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไร ผู้เขียนจึงขอแนะนำเสนอบทความที่มีแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้เพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยและเพื่อทำความเข้าใจเป็นลำดับต่อไป

ชีวิต

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (พ.ศ.2554) ได้ให้ความหมายของชีวิตไว้ว่า ชีวิต (Life) หมายถึง “ความเป็นอยู่ตรงกันข้ามกับความตาย” มีรากศัพท์มาจากบาลี ว่า ชีวะ แปลว่า อยู่หรือเป็นอยู่ ความเป็นไปดำเนินไป เคลื่อนไหวใช้ในความหมาย กลุ่มสิ่งที่มีชีวิต คือ พืช สัตว์ คน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556 : 75) และจากความหมายของชีวิตนี้ได้สอดคล้องกับสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่กล่าวไว้ใน

หนังสือพุทธธรรม สรุปความได้ว่า ชีวิตประกอบด้วยชั้น 5 ซึ่งแบ่งออกไปเป็นหน่วยย่อยต่าง ๆ มากมาย แต่ในทางปฏิบัติ คือ ในการดำเนินชีวิตทั่วไป มนุษย์ไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรงกับส่วนประกอบเหล่านั้น โดยทั่วถึงแต่อย่างใด ส่วนประกอบหลายอย่างมีอยู่และทำหน้าที่ของมันไปโดยมนุษย์ไม่รู้จัก หรือแม้รู้จัก ก็แทบไม่ได้นึกถึงเลย เช่น ในด้านรูปธรรม (กาย) อวัยวะภายในร่างกายหลายอย่าง ทำหน้าที่ของมันอยู่ โดยมนุษย์ผู้เป็นเจ้าของไม่รู้ และไม่ได้ใส่ใจ ที่จะรู้เพราะเกิดความผิดปกติหรือทำหน้าที่บกพร่องขึ้น มนุษย์ จึงจะหันมาสนใจแม้องค์ประกอบต่างๆ ในกระบวนการฝ่ายจิตก็ลักษณะเช่นเดียวกันนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562 : 39)

ดังนั้น ชีวิตจึงเป็นสิ่งที่ประกอบเข้าด้วยกันของชั้น 5 ที่แยกเป็นรูปและนามหรือกายและจิต ที่มีกระบวนการทำงานสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอยู่รวมตัวกันอย่างสมดุลที่สมบูรณ์ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เหมือนรถยนต์ที่ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่รวมตัวกันและทำงานสัมพันธ์ซึ่งกันและกันจึงจะเป็นรถที่สมบูรณ์ กายและจิตก็เช่นกันถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็จะไร้คุณภาพของการมีชีวิต

องค์ประกอบของชีวิต

ในพระพุทธศาสนาได้แสดงถึงวิธีการจำแนกโลกออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ที่เป็นฝ่ายวัตถุ เรียกว่า รูป และฝ่ายที่ไม่ใช่วัตถุได้แก่ฝ่ายที่เป็นจิตใจเรียกว่า นามธรรม อีกอย่างหนึ่งถ้าเราฟังคนโบราณพูด หรือ อ่านข้อความในหนังสือโบราณๆ เราจะได้ยินคำว่า "รูปธรรม นามธรรม" นี้บ่อยก็ขอให้เข้าใจว่า การใช้คำว่า รูปธรรม นามธรรมนั้น ก็คือ การแบ่งโลกออกเป็น 2 ฝ่าย หรือแบ่งสิ่งทั้งหมดที่มีอยู่ในโลก ออกเป็น 2 ประเภท คือประเภทที่เป็นรูปธรรมได้แก่วัตถุ หรือส่วนที่ไม่ใช่จิตใจและส่วนหนึ่งที่เป็นจิตใจ หรือรู้สึก ได้แก่ ทางใจรวมเรียกว่า นามธรรม พุทธทาส (ภิกขุ), 2541 : 126-127)

นอกจากนี้ชีวิตในทางพระพุทธศาสนาที่ประกอบด้วยรูปและนาม หรือกายกับจิต มีองค์ประกอบ ทั้งสองส่วนรวมตัวกันเรียกว่าชั้น 5 หรือเบญจขันธ์ (The Five Aggregates) ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ ดังนี้

1. รูป (Corporeality) ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกาย และพฤติกรรมทั้งหมด ของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารพลังงาน เหล่านี้

2. เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทาง ประสาททั้ง 5 และทางใจ

3. สัญญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้คือ กำหนดรู้ว่าการเครื่องหมาย ลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (object) นั้น ๆ ได้

4. สังขาร (Mental Formations หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ประปรุงการตรึงตรองนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกายวาจา ให้เป็นไปต่าง ๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติหิริโอตตปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โสกะ โทสะ มานะ ทิฏฐิอิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น เรียกรวมอย่างง่าย ๆ ว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

5. วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็นการได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2559 : 162)

3.1 รูปขันธ์ (Corporeality) ในคัมภีร์วิภังคปกรณ์ อภิธรรมปิฎก ได้จำแนกรูปไว้ 11 ชนิด ดังนี้

1. รูปอดีต หมายถึง รูปที่ล่วงไปแล้ว ดับแล้ว ปราศไปแล้ว แปรไปแล้ว ถึงความดับแล้ว ถึงความดับสิ้นแล้ว ที่เกิดขึ้นแล้วปราศไปแล้ว ที่เป็นอดีตสงเคราะห์เข้ากับส่วนอดีต ได้แก่ มหาภูตรูป 4 และอุปาหयरูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4 นี้เรียกว่า รูปอดีต

2. รูปอนาคต หมายถึง รูปที่ยังไม่เกิด ยังไม่เป็น ยังไม่เกิดพร้อม ยังไม่บังเกิด ยังไม่บังเกิดยังไม่ปรากฏ ยังไม่เกิดขึ้น ยังไม่เกิดขึ้นพร้อม ยังไม่ตั้งขึ้น ยังไม่ตั้งขึ้นพร้อม ที่เป็นอนาคต ได้แก่ มหาภูตรูป 4 และอุปาหयरูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4

3. รูปปัจจุบัน หมายถึง รูปที่เกิดแล้ว เป็นแล้ว เกิดพร้อมแล้ว บังเกิดแล้ว บังเกิดยิ่งแล้ว ปรากฏแล้ว เกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นพร้อมแล้ว ตั้งขึ้นแล้ว ตั้งขึ้นพร้อมแล้ว ที่เป็นปัจจุบันสงเคราะห์เข้ากับส่วนปัจจุบัน ได้แก่ มหาภูตรูป 4 และอุปาหयरูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4

4. รูปภายใน หมายถึง รูปของสัตว์นั้น ๆ เอง ซึ่งมีในตน เฉพาะตน เกิดในตน เฉพาะบุคคล อันกรรมที่สัมปยุตด้วยตัณหาที่ฐียึดครอง ได้แก่ มหาภูตรูป 4 และอุปาหयरูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4

5. รูปภายนอก หมายถึง รูปของสัตว์อื่นของบุคคลอื่นนั้น ๆ ซึ่งมีในตน เฉพาะตน เกิดในตนเฉพาะบุคคล อันกรรมที่สัมปยุตด้วยตัณหาที่ฐียึดครอง ได้แก่ มหาภูตรูป 4 และอุปาหयरูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4

6. รูปหยาบ หมายถึง จักขายตนะ โสตายตนะ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ กายายตนะ รูปายตนะ สัททายตนะ คันธายตนะ รสายตนะ โผฏฐัพพายตนะ

7. รูปละเอียด หมายถึง อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ชีวิตินทรีย์ กายวิญญูติ วจิวญญูติ อากาสธาตุ รูปลหุตา รูปมุกตา รูปกัมมัณญุตตา รูปอุปจยะ รูปสันตติ รูปชรตา รูปอนิจจตา กวฬิงการาหาร

8. รูปทรม หมายถึง รูปของสัตว์นั้น ๆ ที่น่าดูหมิ่น น่าเหยียดหยาม น่าเกลียด น่าตำหนิ ไม่น่ายกย่อง ทรม รู้กันว่าทรม สมมติกันว่าทรม ไม่น่าปรารถนา ไม่น่ารัก ไม่น่าชอบใจ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส

9. รูปประณีต หมายถึง รูปของสัตว์นั้น ๆ ที่ไม่น่าดูหมิ่น ไม่น่าเหยียดหยาม ไม่น่าเกลียด ไม่น่าตำหนิ น่ายกย่อง ประณีต รู้กันว่าประณีต สมมติกันว่าประณีต น่าปรารถนา น่ารัก น่าชอบใจ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

10. รูปไกล หมายถึง อิตถินทรีย์ ฯลฯ กวฬิงการาหาร หรือรูปแม่อื่นใดมีอยู่ในที่ไม่ไกล ในที่ไม่ไกลซิด ในที่ไม่ไกล ในที่ไม่ใช่ไกล

11. รูปไกล หมายถึง จักขายตนะ ฯลฯ โผฏฐัพพายตนะ หรือรูปแม่อื่นใดมีอยู่ในที่ไม่ไกลเคียงในที่ไม่ไกลซิดในที่ไม่ไกลในที่ไม่ไกล (พระอภิธรรมปิฎก เล่มที่ 2 วิภังคปกรณ์, 2539 : 1-17)

นอกจากรูปขั้นที่กล่าวมานี้ยังมีนักวิทยาศาสตร์กล่าวไว้ว่า สมองเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของรูปขั้นที่มีเนื้อเยื่อมีลักษณะคล้ายเต้าหู้มีส่วนประกอบด้วยเซลล์นับล้าน ๆ เซลล์ มีจุดประสานเชื่อมโยงเซลล์ประสาทและเป็นตัวส่งสัญญาณข้อมูล ข้อมูลนี้เปรียบเสมือน “ใจ” ไม่ใช่หัวใจที่เป็นรูปชนิดหนึ่งแต่ หมายถึงส่วนที่เป็นสัญญาณข้อมูลจากการรับรู้ เป็นการรวมตัวกันของการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทที่รวมตัวกันแต่สามารถสลายไปได้ในไม่กี่วินาที แต่สามารถสร้างวงจรที่ถาวรได้ด้วยการเสริมสร้างการเชื่อมต่อให้เข้มแข็งเป็นผลจากการฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางใจ นั้นเอง เช่นการฝึกสมาธิ การฝึกเจริญภาวนานั่นเอง นอกจากนี้ระบบประสาทในส่วนที่เป็น “รูป” แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ สมองส่วนหน้า(Forebrain) สมองส่วนกลาง(Midbrain) และ สมองส่วนท้าย (Hindbrain) การทำงานของสมองจะเป็นแบบองค์รวมหมายถึงทำงานร่วมกันหลายระบบ และระบบต่างๆมีปฏิกริยากับโลกภายนอกและสมองก็เชื่อมโยงกับใจ กล่าวได้ว่าใจถูกสร้างจากสมอง จากร่างกาย จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว จากวัฒนธรรมและสร้างใจตนเอง (ริค แชนสัน และ ริชาร์ด เมนดิอัส, 2559 : 60-61)

3.2 นามขั้น ในส่วนของนามขั้นประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นามขั้นทั้ง 4 นี้ เมื่อสังเคราะห์แล้วจะพบว่า แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ จิต และเจตสิก ตัววิญญาณขั้นคือ ตัวจิต ส่วนเวทนาขั้น สัญญาขั้น และสังขารขั้น เรียกว่า เจตสิก ที่ต้องอาศัยจิตจึงเกิดขึ้นได้ ดังนั้นในบทความนี้เมื่อกล่าวถึงจิตก็หมายถึงตัววิญญาณขั้นนั่นเอง โดยมีเนื้อหา ดังนี้

คำว่า จิต มโน วิญญาณ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าทรงใช้ในความหมายเดียวกัน ดังพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรมชาติใดที่เรียกว่า จิตบ้าง มโน บ้าง วิญญาณบ้าง การที่ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้จะพึงเบื่อหน่าย คลายความยินดีหรือ หลุดพ้นในธรรมชาตินั้น (ยอมเป็นไปไม่ได้) (ส.น. 16/61/113.) ในความหมายของจิตสรุปได้ว่า จิต หมายถึง ธรรมชาติที่คิดอารมณ์ อารมณ์ได้แก่สิ่งที่จิตคิดถึงเป็นที่ยึดห่วงของจิต มี 6 ประเภท คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ อารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดขึ้นของจิตแต่ละขณะ ถ้าไม่มีอารมณ์สำหรับคิด จิตก็เกิดไม่ได้ บางครั้งจิตอาจคิดถึงความว่าง คือนิพพาน ความว่างหรือนิพพานก็เป็นอารมณ์ของจิต อย่างไรก็ตาม อารมณ์ไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่ทำให้จิตเกิดจิตหรือวิญญาณ อาศัยปัจจัยหลายประการเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า วิญญาณ อาศัยปัจจัยประชุมกันเกิดขึ้น (ม.ม. 12/308/419.) มีคำอธิบายว่า อาศัย ตา รูป แสงสว่าง และ มนสิการ จักขุวิญญาณเกิดขึ้น อาศัย หู เสียง ช่องหู และมนสิการ โสตวิญญาณ เกิดขึ้น อาศัยภวังคจิต ธรรมารมณ์และมนสิการ มโนวิญญาณเกิดขึ้น นอกจากนี้จิต ยังหมายถึง มิติหรือภาวะของการมีจิตใจสูง เป็นจิตที่เห็นแก่ตัวน้อย จิตที่สามารถ

เข้าถึงสิ่งสูงสุด โดยเฉพาะในทางพุทธศาสนา จิตวิญญาณคือปัญญา เป็นมิติที่มีความดีประกอบอยู่ซึ่งทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์เป็นมนุษย์ที่มีจิตสูง ปราศจากความคับแคบและเห็นแก่ตัว (ประเวศ วะสี, 2553 : 99) หรือเป็นหนทางการดำเนินชีวิตแบบประเสริฐ ที่ให้ความสำคัญโลกกับธรรมชาติในความสัมพันธ์กันและความจริงของโลกมีรูปกับนามในทางพุทธศาสนาเรียกว่า เบญจขันธ์ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีลักษณะสมมติ คือ มีความรู้สึกสุขทุกข์ได้ มีความจำได้ มีความคิดปรุงแต่งได้ มีการรับรู้ทางวิญญาณได้ จิต หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ส่วนคำว่า วิญญาณ ในทางพุทธศาสนา หมายถึง การรู้เวลามีผัสสะโดยมีอายตนะทั้ง 6 เป็นเครื่องรับ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554 : 202-203)

ความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต

จากการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับขันธ์ 5 ซึ่งประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อกล่าวตามพระสูตรนตปิฎก สรุปลได้ 2 คือ รูป และนาม แต่เมื่อกล่าวตามพระอภิธรรมปิฎกสรุปลได้ 3 คือ รูป จิต เจตสิก และเมื่อกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต จะพบข้อความพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าประทานพระโอวาทที่มีความสำคัญว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วยแต่ใจเราจะไม่ป่วยโดยมีพุทธประสงค์ คือ ให้หมั่นเตือนสติตัวเองว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย” เป็นการฝึกจิตให้เป็นจิตใจที่สบาย หรือจิตที่ไม่ป่วย ภาวะจิตที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะผลของการพัฒนาจิตใจด้วยพลังธรรมสมาธิ 5 อย่าง คือ 1) ปราโมทย์ ความร่าเริง สดชื่นเบิกบานใจ 2) ปีติ ความปราบปลื้มอ้อมอ้อมใจ 3) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบร่มเย็นทั้งกาย และใจไม่มีความเครียด 4) สุข ความชื่นฉ่ำใจ เป็นภาวะที่ใจคล่องโล่งโปร่งสบาย ไม่มีอะไรกดดันบีบคั้น พอมีความสุขใจไม่ต้องดิ้นรนไม่กระวนกระวายไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อไม่กระวนกระวายก็เปิดโอกาสให้จิตเป็นสมาธิ และ 5) สมาธิ ภาวะที่จิตมั่นแน่วไม่มีอะไรบกวนได้จะคิด จะพิจารณา จะทำอะไร ใจก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว ใจใสสงบมีกำลังอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2562 : 8-9) จะเห็นได้ว่าเมื่อจิตได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องจะส่งผลต่อการพัฒนาการกายคือเซลล์สมองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี ทำให้การสื่อสารระหว่างภายในและภายนอกของระบบประสาทมีประสิทธิภาพอย่างสูงสุด เป็นผลดีต่อตนเองสังคมและโลกทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เพราะจากการที่มนุษย์มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันมากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามเป็นไปได้ยากที่สมองไม่ทำงานสัมพันธ์กับจิตวิญญาณเพราะมีความเกี่ยวเนื่องร่วมกันทำงานไปในทิศทางเดียวกันพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถ้าไม่มีสมองหรือสมองไม่ทำงานย่อมส่งผลให้การรับรู้ของจิต ดังเพื่อให้ความสัมพันธ์นี้มีเป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์จึงต้องผ่านกระบวนการพัฒนาดังนี้

1. การป้อนข้อมูลด้านบวก เป็นการพัฒนาสมองที่ส่งผลต่อจิตวิญญาณ จะต้องใส่ข้อมูลเข้าไปในด้านความดีงาม การพัฒนาจิตและปัญญา ขึ้นอยู่กับการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง การเรียนรู้และการตัดสินใจเลือก การทำงานของสมองเมื่อได้ข้อมูลคำสั่งจากที่เป็นเบื้องบนคือสมองส่วนหน้าสุด ที่อยู่ชั้นนอก (prefrontal cortex) และเบื้องล่าง คือโดยการทำให้รู้สึกสงบจากระบบประสาทระบบพาราซิมพาเทติกและฟังความรู้สึกด้านบวกจากระบบลิมบิก ทำให้หนึ่งเป็นสมาธิ ตั้งใจยึดความรู้สึกที่เป็นสุขให้ยาวนาน จะไปเพิ่มระดับสารสื่อประสาทที่ชื่อโดพามีน (dopamine) สารนี้จะช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงสารเคมีในร่างกายเล็กน้อย สามารถเปลี่ยนอารมณ์ ความสามารถในการทำสมาธิและความจำ เป็นเส้นทางในการตื่นรู้ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งกายและใจ ถ้ามีการลงมือทำทุก ๆ วันเล็ก ๆ น้อย ๆ สะสมมากขึ้นในที่สุดจะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ สมองจะค่อย ๆ สร้างโครงสร้างระบบประสาทขึ้นมาใหม่ได้แสดงว่าสมองมีความยืดหยุ่นและปรับตัวได้ (neuroplasticity) ตลอดเวลา และการมีกิจกรรมต่อสิ่งที่ดีงาม จะช่วยเพิ่มอารมณ์ในด้านบวกเข้ามาในชีวิต อารมณ์บวกเหล่านี้โดยรวมมีผลต่อสมองโดยรวมเช่นกัน การที่มีอารมณ์ในแง่บวกมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของชีวิต ทำให้ระบบของหัวใจที่ไวต่อความเครียดน้อยลง วิธีการโดยในแต่ละวันให้นึกถึงสิ่งดี ๆ ที่เข้ามาในชีวิต โดยเน้นไปที่สภาวะหลักของจิตใจ คือความมีเมตตาและความสงบของจิตใจ

ในกรณีที่มีความรู้สึกลบ ๆ หรือประสบการณ์ในชีวิตที่ทำให้เกิดความทุกข์ วิธีการที่ใช้รักษาบาดแผลนี้ คือ การมองหาและรับเอาประสบการณ์แง่บวกเข้าไปอย่างมีสติ มีสามขั้นตอน คือ เปลี่ยนข้อเท็จจริงในแง่บวกให้เป็นประสบการณ์ในแง่บวก ตีมูลค่ากับความรูสึกนี้และรับความรู้สึกประสบการณ์แบบนี้เข้ามาในชีวิต เกิดการตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้นให้ประสบการณ์ในแง่บวกเด่นชัดแล้วนำประสบการณ์ลบ ๆ ไปให้ไกลทุก ๆ ครั้งที่เกิดประสบการณ์ดี ๆ จะมีการสร้างเซลล์ประสาทใหม่ การทำแบบนี้ทุก ๆ วัน หลายเดือน หลายปี จะทำเซลล์ประสาทมีการเปลี่ยนแปลงเป็นการฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณ เป็นการเสริมพลัง แรงบันดาลใจ ความมั่นใจและทุ่มเทอย่างสุดหัวใจ

2. การฝึกปฏิบัติ เป็นการกระตุ้นระบบประสาทอิสระหรือระบบซิมพาเทติกจะทำให้เกิดความอ่อนโยนและความสงบแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย สามารถทำได้หลายวิธี คือ (1) การผ่อนคลายทำให้ร่างกายเกิดความเครียดน้อยลง (2) การหายใจด้วยกระบ้งลม โดยการวางมือลงบนหน้าท้อง หายใจเข้าพุงป่อง หายใจออกพุงแฟบ เมื่อทำได้จำความรู้สึกแบบนี้ ฝึกบ่อยๆเท่าที่จะทำได้ โดยไม่ต้องใช้มือวางที่หน้าท้อง สามารถฝึกปฏิบัติได้ทุกเมื่อตามความต้องการ (3) หายใจออกยาวๆ (4) การเตะริมฝีปาก (5) การมีสติรู้ตัวกับร่างกาย (6) การใช้จินตนาการภาพ ที่สวยงามแล้วทำให้จิตใจสดชื่น (7) สร้างความสมดุลให้กับการเต้นของหัวใจ โดยวิธีการหายใจเข้าและออกให้มีความยาวเท่ากัน ขณะเดียวกันให้นึกถึงภาพการหายใจเข้าและออกผ่านหัวใจ ระลึกถึงสิ่งที่ทำให้ซาบซึ้งใจ ความพอใจ สุดท้าย ฝึกเจริญภาวนา ซึ่งผลของการฝึกทำให้เพิ่มเนื้อสมองส่วนที่เป็นสีเทาในอินซูล่าฮิปโปแคมปัสและคอร์เท็กซ์กลีบหน้าผากส่วนหน้า เพิ่มการ

ทำงานของสมองส่วนซ้ายทำให้การทำงานดีขึ้น เพิ่มพลังและระยะทางของคลื่นสมองลดปริมาณของคอร์ติซอล ที่ทำให้เครียด เพิ่มความคุ้มกัน ลดอาการเจ็บป่วยทางกายและลดอาการทางจิต (ริค แอนสัน และ ริชาร์ด เมนดิอัส, 2561 : 223-235)

3. การใช้หลักธรรมสมาธิ (Concentration of the Dhamma) หลักธรรมสมาธิ เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นสนิทในธรรม เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมถูกต้อง กำจัดความข้องใจสงสัยเสียได้ ธรรมสมาธินี้เป็นหลักการในการฝึกกายและพัฒนาจิตของเราให้เป็นผู้มีสุขภาวะทางกายและจิตที่สบายหรือจิตที่ไม่ป่วยเมื่อจิตสบายก็ส่งผลต่อระบบการทำงานของกายโดยเฉพาะเซลล์สมองด้วย ธรรมสมาธิมี 5 ประการ ดังนี้

1. ปราโมทย์ เป็นความร่าเริงเบิกบานใจหรือร่าเริงบันเทิงใจ เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของจิตใจ ซึ่งทุกคนควรจะมี ซึ่งปราโมทย์นี้เมื่อทำให้มากเจริญให้มากจะพัฒนาบุคคลนั้นบรรลุถึงนิพพานหรือเข้ากระแสแห่งนิพพาน

2. ปีติ เป็นความปลาบปลื้มใจ ความอิ่มใจ ปีตินี้เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดก็จะทำให้บุคคลนั้นมีหน้าตาแจ่มชื่น จิตใจแจ่มใส เป็นความอึดเอิบที่ซาบซ่านไปทั่วร่างกาย

3. ปัสสัทธิ หมายถึง ความสงบเย็น เรียบรื่นใจอ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด แบ่งเป็น 2 อย่าง คือ 1) กายปัสสัทธิ ความสงบเย็นทางกาย 2) จิตตปัสสัทธิ ความสงบเย็นทางจิตใจ และพึงสังเกตว่า ปัสสัทธิคือความอ่อนคลายนี้เป็นจุดเชื่อมถึงกันระหว่างกายกับใจ ถ้ากายเครียด ใจก็เครียด ถ้าใจเครียด กายก็เครียดไปด้วย

4. สุข เป็นความฉ่ำชื่นรื่นใจ คล่องใจ ไม่มีอะไรกดดันบีบคั้น เมื่อปัสสัทธิเกิดขึ้นสุขก็จะเกิดแก่บุคคลนั้นตามมา สุข แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) สุข ในส่วนที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดสุข มี 2 อย่าง คือ (1) สามิสสุข คือ สุขอิงอามิส (2) นิรามิสสุข สุขไม่อิงอามิส 2) สุข ในส่วนที่เป็นผลของความสุข มี 2 อย่าง คือ (1) กายิกสุข คือ สุขทางกาย (2) เจตสิกสุข คือ สุขทางใจ

5. สมาธิ เป็นสภาวะที่จิตตั้งมั่นไม่มีอะไรกวาน และจิตนั้นอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ สุขมาแล้ว สมาธิก็เกิดได้ สมาธิ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ 1) ขณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิชั่วขณะ 2) อุปจารสมาธิ หมายถึง สมาธิจวนจะแน่วแน่ 3) อัปปนาสมาธิ หมายถึง สมาธิแน่วแน่ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562 : 1150-1151)

สรุป

จากการเขียนบทความเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตสรุปเนื้อหาที่นำเสนอมาได้ว่า ความมีชีวิตในตัวมนุษย์จะประกอบด้วยชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อสรุปตามนัยพระสุตตันตปิฎกจะมี 2 คือ รูป (กาย) และนาม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) แต่เมื่อสรุปตามนัยพระอภิธรรมปิฎกจะสรุปได้ 3 คือ รูป (กาย) จิต(วิญญาณ) เจตสิก (เวทนา สัญญา สังขาร) และเมื่อกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างกาย และจิต จะพบว่า กายโดยเฉพาะเซลล์สมองของมนุษย์จะทำงานมีประสิทธิภาพก็สืบเนื่องมาจากจิตที่ได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องด้วยหลักกรรมสมาธิ คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ ธรรมทั้ง 5 อย่างนี้เป็นการพัฒนาจิตที่มีศักยภาพที่เกิดดุลยภาพเมื่อจิตมีดุลยภาพแล้วก็จะส่งผลต่อสภาวะทางร่างกายที่ไม่เกิดภาวะของการเจ็บป่วย

องค์ความรู้ใหม่

ในเรื่องนี้ได้องค์ความรู้ใหม่ว่า กายและจิตมีความสัมพันธ์กัน ใจสามารถที่จะส่งข้อมูลเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เซลล์สมองได้ตลอดทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะการเจริญสติภาวนาตามหลักการทางพุทธศาสนา เป็นหนทางหนึ่งที่สามารถทำให้สมองเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เกิดปัญญา สมาธิ สติ ในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ประเวศ วสี. (2553). ธรรมชาติของสรรพสิ่ง : การเข้าถึงความจริงทั้งหมด. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ กรีน ปัญญาญาณ. พุทธทาส (ภิกขุ). (2541). คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ. ริด แชนสัน และ ริชาร์ด เมนดีอัส (ณัช สยามวาลา, แปล). (2561). สมองแห่งพุทธะ (Buddha's Brain. The Practical Neuroscience Of Happiness, Love & Wisdom. (พิมพ์ครั้งที่ 12). นนทบุรี: อัมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2562). สมอง. สืบค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2562, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/Brain>.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2562). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย พิมพ์ครั้งที่ 53 (ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ครั้งที่ 22. ม.เอเชียอาคเนย์, แทรกเสริม-เพิ่ม ภาพรวม).

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 34).
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- อริยา คูหา. (2552). กาย จิต : ความสมบูรณ์แห่งชีวิต. *วารสารธรรมิกละ*, 30(2), 47-49.
- Judith A. Neal. (1997). Spirituality in Management Education : A Guide to Resources.
Journal of Management Education, 21(1), 121-139.