

บูรณาการการแก้ปัญหาโรคทางจิตด้วยพุทธจิตวิทยา

Integration of Solving Mental Problems with Buddhist Psychology

พระมหาสมศักดิ์ ธรรมวฑฒโน (แพทย์หลวง)*

รศ.ดร. สุวิญ รักษ์สัตย์**

สุเชาว์ พลอยชุม***

วันรับ 19 / เมษายน / 2566

ตรวจสอบ 27 / เมษายน / 2566

ตอบรับ 31 / เมษายน / 2566

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย/ดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “บูรณาการการแก้ปัญหาโรคทางจิตด้วยพุทธจิตวิทยา” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาการแก้ปัญหาโรคจิต 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโรคจิต 3) เพื่อบูรณาการการแก้ปัญหาโรคจิตด้วยพุทธจิตวิทยา 4) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ “รูปแบบการแก้ปัญหาโรคทางจิตด้วยพุทธจิตวิทยา” โดยมีระเบียบวิธีการวิจัย คือ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบเอกสาร (Documentary Qualitative Research) โดยมีวิธีวิเคราะห์เนื้อหาจากเอกสารวิชาการ วิเคราะห์หลักพุทธธรรมจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาและสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 11รูป/คน ผลการวิจัยพบว่า โรคทางจิตครอบคลุมโรคทางจิตเวชและโรคเจ็บป่วยทางจิต โรคทางจิตมีสาเหตุมาจากการกระทบกระเทือนทางจิตและสภาพทางแวดล้อม การรักษาใช้วิธีการให้ยาและวิธีจิตบำบัดซึ่งเป็นวิธีทางจิตวิทยาที่เจริญทางตะวันตก ส่วนป้องกันโรคทางจิตควรต้องอาศัยความร่วมมือทั้งผู้ป่วย ผู้ดูแล ผู้รักษา และสิ่งแวดล้อม

หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการรักษาโรคทางจิต คือ หลักอริยสัจ 4 ในฐานะที่เป็นหลักการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ หลักไตรสิกขาเป็นกระบวนการรักษา และสัญญา 10 ในฐานะเป็นภาคสร้างปัญญา รักษาโรค การใช้หลักทั้ง 3 นี้ต้องเป็นไปร่วมกัน สัมพันธ์กันเป็นธรรมสมังคี กายและจิตสัมพันธ์กันต้องรักษาไปด้วยกัน พุทธจิตวิทยามบูรณาการรักษาโรคทางจิตดูแลทั้งจากภายนอกสู่ภายใน และจากภายในสู่ภายนอก ระดับเบื้องต้นต้องควบคุมดูแลพฤติกรรมตนเองทั้งทางกายและวาจา ประเมินและรายงานตนเอง ยอมรับความผิดพลาดแล้วปรับปรุงใหม่ รวมทั้งการสื่อสารที่เป็นประโยชน์ต่อการรักษา เรียกว่า จิตวิทยาให้การแนะนำ

* ศาสตราจารย์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

E-mail: Somsakpeatogmail.com โทร. 080-289-1595

** อาจารย์ประจำหลักสูตร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

*** อาจารย์ประจำหลักสูตร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

ระดับกลางใช้สมาธิเข้าสงบระงับ อาศัยอำนาจแห่งสมาธิเข้าช่วยเหลือจนเกิดความเปลี่ยนแปลงทางจิตมาสู่ความเปลี่ยนแปลงทางกายตามหลักวิทยาศาสตร์ส่วนในขั้นละเอียดนั้นใช้ปัญญาบูรณาการกับสมาธิจัดโรคทางจิตที่ฝังลึกขั้นอนุสัย ได้แก่ อวิชชาและอุปาทาน ให้หมดไปด้วยการใช้สัญญากำหนดหมายไปสู่ปัญญาพิจารณาเห็นความจริง

คำสำคัญ : โรคทางจิต, การแก้ปัญหาโรคทางจิต, พุทธจิตวิทยา

Abstract

The Dissertation on the “Integration of solving mental problems with Buddhist psychology” composes of 4 objectives as follows: 1) to study solving mental illnesses 2) to study Buddhist principles on solving mental illnesses 3) to integrate solving mental illnesses with Buddhist psychology 4) to present a body of knowledge about mental illnesses. This is a documentary qualitative research in which a method for analyzing content from academic therapy documents and Buddhist principles from the Tripitaka and commentaries is concerned. The in-depth interviews (In-depth interview) with 11 qualified persons are included. The results showed that Mental illness covers psychiatric disorders and mental illnesses. Mental illnesses are caused by both mental and environmental impacts. Treatment is based on medication and psychotherapy, which are the more developed Western methods of psychology. Comprehensive mental illness prevention requires the cooperation of patients, caregivers, healers and the environment.

The Buddhist principle used to treat mental illness is the Four Noble Truths as the enlightenment principle of all Buddhas. The Threefold Training is the process of healing and the ten perceptions are as a sector of wisdom to cure disease. The use of these three principles must be combined as the Dhammic co-action. The physical and mental relationship must be maintained together as the way to cure.

Integrated Buddhist psychology could be treated mental illnesses from both the outside in and from the inside out. At the preliminary level, one must control one's own behavior, both physically and verbally. One also must be self-assessment and report, admit your mistake and improve it as well. The useful communication is needed for treatment, called psychological counselling. The meditation is used in the intermediate level of treatment. By using the power of meditation to help, the change of mind caused to change the body according to sciences. As for the deep level, the wisdom integrated with meditation

can eliminate mental illnesses that have been remained deeply, such as ignorance and clinging. It is to be exhausted by using the perception turning to wisdom for realizing the truth.

From the synthesis of knowledge integrating the treatment of mental illness with Buddhist psychology, there is a hierarchical treatment process from outside in to inside out and vice versa as well. By that way it can eliminate the pathogen that causes mental illnesses through behavioral monitoring. The power of concentration can suppress defilement and contemplate the normal dharma condition of the five aggregates. By being such truth, mental diseases could not remain inside, it leads to a completely liberated life. The body of knowledge is called the PBMIL model.

Keywords: Mental illness, Problem solving of mental illness, Buddhist psychology

บทนำ

มนุษย์เราทุกคนล้วนปรารถนาความเป็นผู้ไม่มีโรค เพราะความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่งแต่มนุษย์ทั่วไปก็มักหนีไม่พ้นความมีโรค เพราะเหตุว่าสังขารร่างกายเป็นรังแห่งโรค ดังนั้นการเจ็บไข้ได้ป่วยจึงเป็นปัญหาใหญ่ที่มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยต้องประสบ สาเหตุแห่งโรคมีอยู่ด้วยกัน 2 ประการ คือ ปัญหาทางร่างกาย ทุกวันนี้เราจะเห็นว่ามีโรคภัยไข้เจ็บหลายชนิด เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจและสมองตีบ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหาร โรคติดเชื้อ โรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เนื่องจากคนในยุคปัจจุบันต้องเผชิญกับความเครียดกันมาก ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ปัญหาเรื่องการเรียน การทำงาน ปัญหาครอบครัว ความรัก หนี้สิน ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาเหล่านี้ก่อให้เกิดความทุกข์ เดือดร้อนใจ เกิดความเครียด และซึมเศร้าจนทำให้เกิดโรค การปล่อยจิตของตนไว้ให้เสรีหมอง ไม่ค่อยได้รับการบริหาร การฝึกฝน ไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร เพราะเหตุที่มนุษย์ปล่อยปละละเลยจิตใจของตนไว้ให้เสรีหมอง ไม่ค่อยได้รับการบริหาร การฝึกฝน ไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร จึงปรากฏว่า มีคนในโลกเป็นจำนวนมาก แม้จะมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง แต่จิตใจกลับอ่อนแอ ไร้สมรรถภาพ เช่น ซ้ำโกรธ ซ้ำกลัว ตกใจง่าย หรือเป็นโรคประสาท กลายเป็นปัญหาสังคมต่อไป เช่น ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหายาเสพติด ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาครอบครัว ปัญหาการครองชีพ และปัญหาการเมือง เป็นต้น นับได้ว่า ปัญหาโรคทางจิตนั้นส่งผลไปสู่ปัญหาสังคมด้านอื่น ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ชาวโลกพยายามแก้ปัญหาด้วยยารักษาและกระบวนการทางวิทยาการสมัยใหม่ของวงการแพทย์ แต่ก็ไม่มีท่าทีที่ ปัญหาเหล่านี้จะลดลง พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งรักษาโรคทางจิตโดยเฉพาะในฐานะเป็นต้นตอของโรคทางกายหลายประการ และความทุกข์ทางใจที่พระพุทธศาสนาประกาศตนชัดเจนว่าสนใจที่จะเกี่ยวข้องด้วยนั้นคือความทุกข์ทางจิต (สมภาร พรหมทา , พุทธปรัชญา มนุษย์สังคมและปัญหาจริยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2548), หน้า 95.)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ จึงเสมือนหนึ่งเป็นการสืบทอดองค์ความรู้ในพระพุทธศาสนาที่มีอยู่ให้คง บบาทและความสำคัญต่อสังคมชาวพุทธในสังคมไทยต่อไปด้วยการนำเอาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์ วิจัยเพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่เป็นระบบสำหรับนำมาแก้ปัญหาโรคทางจิต มีวัตถุประสงค์ คือการศึกษาทำความเข้าใจการบูรณาการการแก้ปัญหาโรคจิตด้วยพุทธจิตวิทยานำข้อมูลต่าง ๆ มาวิเคราะห์ และสังเคราะห์โดย อาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐานเพื่อกำหนดในการใช้แก้ปัญหา เพื่อให้ได้รูปแบบการบูรณาการการแก้ปัญหาโรค จิตด้วยพุทธจิตวิทยาที่เหมาะสมกับสังคมไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการแก้ปัญหาโรคจิต
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโรคจิต
3. เพื่อบูรณาการการแก้ปัญหาโรคจิตด้วยพุทธจิตวิทยา
4. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ“รูปแบบการแก้ปัญหาโรคทางจิตด้วยพุทธจิตวิทยา”

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง บูรณาการการแก้ปัญหาโรคจิตด้วยพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยได้มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิจัยเอกสาร (Documentary Qualitative Research) ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะโดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิจากเอกสารชั้นต้น (Primary Sources) และ ชั้นรอง (Secondary Sources) คือ

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources) โดยใช้วิธีการศึกษาค้นคว้าเก็บข้อมูลจากหลักฐาน สำคัญคือ พระไตรปิฎก อรรถกถา และงานวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับงานวิจัย

2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) เป็นการสำรวจเอกสาร (Review Literature) โดยใช้วิธี การศึกษาค้นคว้าเก็บข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ วารสาร เว็บไซต์วิทยานิพนธ์ บทความ บทวิจารณ์และ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่ได้ศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์มาแล้ว อันเป็นที่ยอมรับกันในวงการนักวิชาการและผู้ ทรงความรู้โดยทั่วไป

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)แบบเจาะจงบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการการ แก้ปัญหาโรคจิตด้วยพุทธจิตวิทยา (Key Performance Person) จำนวน 11รูป/คน โดยแบ่งตามประเด็นที่ ศึกษาได้แก่

1. จิตแพทย์ในโรงพยาบาลของรัฐ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในโรงพยาบาลของรัฐแพทย์พื้นบ้าน ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการรักษาผู้ป่วยทางจิตจำนวน 4 คน
2. ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จำนวน 7 รูป/ท่าน

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสรุปผลของการค้นคว้าเอกสารและจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ทราบถึงการบูรณาการการแก้ปัญหาโรคจิตด้วยพุทธจิตวิทยา

ดำเนินการรวบรวมและนำผลการวิเคราะห์มาเพื่อบูรณาการพุทธธรรมในการรักษาโรคจิตด้วยพุทธจิตวิทยา

สรุปผลจากวิจัยเพื่อหาข้อสรุปนำเสนอแนวทางและการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับรูปแบบบูรณาการการแก้ปัญหาโรคจิตด้วยพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนงานวิจัย ผู้วิจัยได้เรียบเรียงและนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนาในรูปแบบวิทยานิพนธ์โดยการปรึกษาและนำเสนอผลงานวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- 1) วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร
- 2) สร้างแบบสัมภาษณ์โดยไม่มีโครงสร้างและเป็นคำถามปลายเปิด
- 3) นำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
- 4) นำเสนอรูปแบบและผลการวิจัยที่ค้นพบต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ทั้ง 3 รูป/คน
- 5) เชิญคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ทั้ง 3 รูป/คนมาประชุมร่วมกัน เพื่อร่วมพิจารณาความเป็นไปได้ของรูปแบบและผลการวิจัยที่ได้นำเสนอ
- 6) นำผลงานเสนอในการสัมมนาวิทยานิพนธ์ (Pre Submission) โดยมีคณะ- กรรมการตามทบบัณฑิตวิทยาลัยกำหนด เพื่อรับฟังการวิจารณ์ผลงาน (Public Hearing) และตอบข้อซักถามของผู้เข้าร่วมสัมมนา เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการปรับความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์
- 7) เสนองานวิจัยฉบับสมบูรณ์เพื่อขอสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ต่อบัณฑิตวิทยาลัย

ผลการวิจัย/ประเด็นที่ค้นพบจากการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า โรคจิตเป็นการใช้ในความหมายเฉพาะสำหรับผู้มีอาการทางจิตที่เป็นลักษณะจิตเวช คือ เป็นโรคประสาท แต่โรคทางจิตนั้นมีความหมายกว้าง รวมไปถึงเรื่องสุขภาพจิตดีหรือไม่ดี สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันประกอบด้วยความสมบูรณ์ทั้งทางกายและใจ ไม่เพียงไม่มีอาการทางโรคจิต โรคประสาท เท่านั้น แต่ยังมีความมั่นคงและความดีงามภายในจิตใจ รวมทั้งสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีศักยภาพ ในส่วนความหมายของคำที่ใช้ใน การมีสุขภาพจิตมีความหมายเดียวกับการมีสุขภาพจิตที่ดี ส่วนความมีสุขภาพจิตไม่ดีนั้น บางครั้งมักเรียกว่า ไม่มีสุขภาพจิต สุขภาพจิตเสีย หรือสุขภาพจิตเสื่อม เป็นต้น (สมพร บุขราทิจ และคณะ, *จิตเวชทันยุค 2551*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้ว การพิมพ์, 2550), หน้า 37.) ส่วนโรคทางจิตเวช หรือความเจ็บป่วยทางจิตนั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับสุขภาพจิต โดยเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงความสุขภาพจิตที่ไม่ดี ดังนั้นจะเห็นได้ว่าขอบเขตของงานสุขภาพจิตจะครอบคลุมทั้งบุคคลซึ่งมีสุขภาพจิตดีอยู่แล้ว ด้วยการส่งเสริมและป้องกัน และบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดีด้วยการบำบัด รักษา และฟื้นฟู

บทสรุป

พุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการรักษาโรคทางจิตที่มีการรักษาเป็นไปตามหลักการรักษาโรค คือ ดูแลส่วนภายนอกเข้าไปภายใน แล้วอาศัยภายในที่เข้มแข็งแล้วช่วยเหลือภายนอก เริ่มจากการดูแลพฤติกรรม เรียกว่า พฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) ขจัดหรือลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หาสั่งเร้าและการตอบสนอง โดยอาศัยการฝึกหัด การวางเงื่อนไขให้ควบคุมดูแลพฤติกรรมตนเองทั้งทางกาย และวาจา ใช้หลักการประเมินและรายงานตนเอง (Self-Monitoring) ยอมรับความผิดพลาดแล้วปรับปรุงใหม่ ในพระพุทธศาสนาจึงให้ผู้ที่กระทำความผิด ซึ่งถือว่าเป็นการลุ่มแก็กเลสหรืออารมณ์ของตนได้ปรับปรุงแก้ไขตนเองว่าจะไม่ทำเช่นนั้นอีก (พุทธทาสภิกขุ, *ธรรมะคือโอสภสำหรับโลก*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2549), หน้า 12-13.)

การแก้ไขหรือบำบัดโรคทางจิตระดับต้นนี้ที่ใช้ได้เปรียบเสมือนยาทาภายนอก การสื่อสารที่เหมาะสมกับโรคนั้น ๆ เป็นกระบวนการใช้ที่ได้ผลมาก คนที่เป็นโรคทางจิตหากว่า มีผู้ที่พูดจาเห็นอกเห็นใจ เข้าใจเขา และปลอบใจเขา พร้อมทั้งชี้แจงให้เขาเข้าใจถึงความจริง พาให้เขาไปพบกับความจริงแท้ เขาย่อมเข้าใจในที่สุด การเข้าใจตามถ้อยคำที่มีคุณค่า สารประโยชน์ย่อมช่วยรักษาโรคทางจิตได้ดี

การบำบัดโรคทางจิตระดับกลาง เป็นการใช้สมาธิเข้าสู่สภาวะเมื่อปฏิบัติสมาธิในระดับฌณีสมาธิจะเกิดองค์ฌาน วิตก (รูปฌาน) องค์ฌานนี้เป็นองค์ฌานที่ใช้เพื่อแก้กัณมิทธะมีผลต่อคลื่นสมองจะอยู่ในระดับ B Beta (High) ความถี่ 30Hz เป็นผลให้ร่างกายหลั่งเคมี dopamine Adrenaline Corticosteroid มีความตื่นตัวปกติ หากปฏิบัติ สมาธิในระดับอุปจารสมาธิ (ปฐมฌาน) คือ เมื่อปฏิบัติจะเกิดองค์ฌาน วิจาร์ ใช้แก้ปัญหาวิจิจจณา องค์ฌานนี้คลื่นสมองจะอยู่ในระดับ D Alpha (High) เป็นผลให้ร่างกายหลั่ง เคมี Dopamine Aethiegeoline Adrenaline Cortieosterold ซึ่งจะเกิดจิตใจสงบขึ้น มีความคิดด้านบวกมากขึ้น อารมณ์ดี ความคิดสร้างสรรค์ ความจำดีขึ้น เรียนได้ดี ร่างกายสร้าง ภูมิคุ้มกันได้ดีมีจิตสำนึกที่ดี

หากปฏิบัติสมาธิระดับอุปจารสมาธิ (ทุติยฌาน) คือ เมื่อปฏิบัติจะเกิดองค์ฌานของปีติ องค์ฌานนี้ ใช้แก้ความพยาบาท ไม่พอใจจากความ ไม่สมปรารถนา ในโลกียะ คลื่นสมองอยู่ในระดับ D Alpha (Low) ความถี่ 7.0 Hz และคลื่นสมองจะอยู่ระดับ D Theta (High) ความถี่ 6.9Hz เป็นผลให้ ร่างกายหลั่งเคมี Serotonin Endorphin Melatonin ซึ่งจะเกิด เป็นช่วงที่หลับฝัน เป็นช่วงที่สมอง สร้างร่างกายและจินตนาการได้ดี และสามารถเข้าถึงความสงบและมีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น มองโลกในแง่ดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพ มหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมมิก จำกัด, 2552), หน้า 826.)

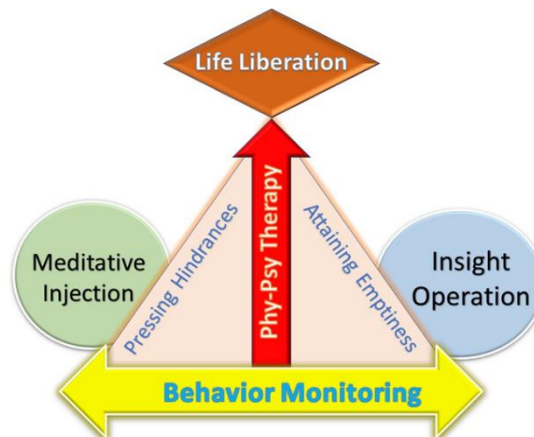
หากปฏิบัติสมาธิระดับอัปปนาสมาธิ (ตติยฌาน) คือ เมื่อปฏิบัติจะเกิดองค์ฌาน สุข ใช้แก้อุทธัจ จะกุกุจะ คือ ความคิดที่ซัดส่าย ไปสับสนึง สมาธิระดับนี้คลื่นสมองจะอยู่ในระดับ A Thera (Low) ความถี่ 4.0 Hz และคลื่นสมองจะอยู่ระดับ D Delta (High) ความถี่ 3.9Hz เป็นผลให้ร่างกายหลั่ง เคมี Oxytocin Endorphin

Melatonin ซึ่งจะเกิดเป็นช่วงสงบลึก มีความสุขลึกๆ ร่างกายมีความ สมดุลร่างกายเริ่มซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ หากปฏิบัติสมาธิระดับอัปนาสมาธิ (จิตตุดมฺหาน) คือ การปฏิบัติจนถึงองค์ฌาน เอกัคคตา ใช้แก้ กามฉันทะ คือความพอใจติดใจ หลงใฝ่ฝัน ในกาม และแก้สังโยชน์ 10 คลื่นสมองอยู่ในระดับ Delta (Low) ความถี่ 0.5 Hz เป็นผลให้ร่างกายหลั่งเคมี Growth Hormone Melatonin DHEA ซึ่งจะเกิดภาวะที่หลับลึก ไม่ฝัน ภาวะที่ร่างกายหลับสนิทเองของร่างกายซ่อมแซมเอง ทำให้อวัยวะแก่ช้าลง บรรเทาอาการปวด เป็นช่วงที่เข้าถึงจิตใต้สำนึกได้หรือเปิดประตูสู่จิตใต้สำนึก

หากปฏิบัติสมาธิอัปนาสมาธิ (อรุพฌาน) คือ เมื่อปฏิบัติสมาธิอยู่ระดับอรุพฌาน จะเกิดอุเบกขา จนถึงสมาบัติ 8 มีอภิญญา 5 คือเกิดอิทธิวิธี ทิพย์โสตญาณ เจโตปริยญาณ บุพเพนิวาสานุสสติญาณ ทิพพจักขุ ญาณ องค์ฌานนี้จะมีคลื่นสมองอยู่ในระดับ Alpha (High) ความถี่ 0.49 Hz และคลื่นสมองจะอยู่ระดับ Alpha (Low) ความถี่ 0.1 Hz เป็นผลให้ร่างกายหลั่งเคมี Growth Hormone ซึ่งจะเกิดอยู่ในภวังค์อย่างแนบสนิทร่างกายแทบจะไม่มี Melatonin ในช่วงนี้จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางเคมีในร่างกายจนเกิดการปรับเปลี่ยนต่อระบบร่างกายจนมีผลต่อการบังคับชีวิตได้ การบำบัดโรคทางจิตในระดับกลาง สามารถส่งบาระยวดีทิกมกิลเลส นิวรณ์สงบระงับลงได้ โรคทางจิตก็สงบลงไปด้วย โรคทางจิตในระดับนี้ก็คือ นิวรณ์ ซึ่งเข้าสู่การบำบัดโรคทางจิตที่เกิดจากจิตที่มีอำนาจช่วยทำให้ร่างกายนั้นมีการปรับสมดุลและมีความสามารถพิเศษอื่น ๆ ได้อีก

การบูรณาการรักษาโรคทางจิตในชั้นละเอียด เป็นการใช้อนุญญาบูรณาการกับสมาธิจัดโรคทางจิตที่ละเอียดยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มกิลเลสในชั้นอนุสัย วิธีการที่ปรากฏในอาพาธสูตร (อง. ทสก. 24/99/216.) ได้แก่ สัญญาทั้ง 10 ประการ เป็นกระบวนการใช้สัญญาให้เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดหมายในใจให้คิด ตรึก และพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนในชั้น ธาตุ อายตนะ เห็นความไม่งามและความเป็นโทษของกายนี้ พิจารณาเห็นการหลุดไปแห่งอกุศลธรรม สාරอกกิลเลส และดับไม่เหลือแห่งอนุสัยกิลเลสทั้งหลาย พิจารณาเห็นความไม่น่าพึงพอใจในโลก เปื้อนทุกข์ต่อความไม่เที่ยงแท้แห่งสังขารทั้งปวง ดำรงอยู่ในตถาคตวิหาร พรหมวิหาร อริยวิหาร คือ การอยู่กับลมหายใจ เมื่อปัญญารู้แจ้งในชั้นนี้เป็นของว่าง เป็นเพียงธรรมชาติที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำให้โรคทางจิตไม่สามารถเกิดขึ้นได้ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่*, กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการจัดพิมพ์, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว), หน้า 108.)

จากการสังเคราะห์องค์ความรู้บูรณาการการรักษาโรคจิตด้วยพุทธจิตวิทยา มองเห็นว่าการรักษาโรคทางจิตอันเกิดจากกิเลสอย่างได้ผลจำเป็นจะต้องมีตัวยาที่มีส่วนประกอบอย่างเหมาะสมคือองค์ธรรมกับปัจจัยต่าง ๆ เพื่อให้เกิดปฏิกิริยาในการป้องกัน บำบัด และรักษาโรคที่เกิดขึ้นในจิตส่วนผสมทั้งหมดนี้ถูกบรรจุอยู่ในเมตตา จึงเป็นยาสำหรับรักษาโรคกิเลสอันเป็นโรคทางจิต หายจากความทุกข์และความเดือดร้อน บรรลุถึงความสงบสุข ตามระบบองค์ความรู้ตามแนวทางของจิตบำบัดในพุทธจิตวิทยา ธรรมโอสธสำหรับการรักษาโรคทางจิตจึงมีรูปแบบดังนี้



คำอธิบายโมเดล PBMIL

P = Physical and Psychic Therapy หมายถึงการรักษาโรคทางกายและโรคทางใจซึ่งสัมพันธ์กัน

B = Behavior Monitoring หมายถึง การสำรวจระวัง ตรวจสอบดูแลพฤติกรรม เท่ากับยาทา

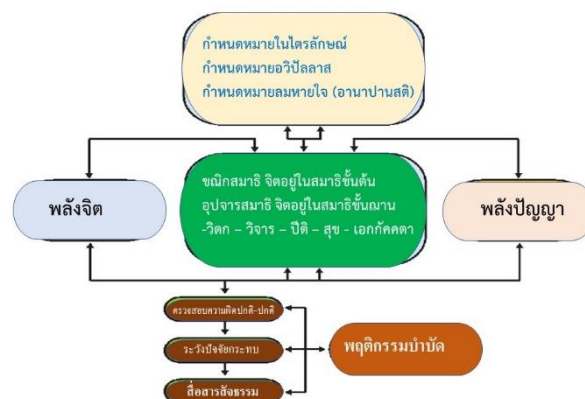
M = Meditative Injection หมายถึง การใช้สมาธิสงบระงับกิเลสนิวรณ์ เท่ากับการฉีดยารักษา

I = Insight Operation หมายถึง การใช้ปัญญาตัดเชื้อโรคทางจิต เท่ากับการผ่าตัด

L = Life Liberation หมายถึง การมีชีวิตเป็นอิสระจากโรคทางจิต

การนำองค์ความรู้ไปใช้

กระบวนการใช้โมเดลนี้ เป็นโมเดลเชิงปฏิบัติการทั้ง 3 ขั้นตอน ตามหลักการของการแพทย์ คือ ถ้าเป็นระดับต้นก็เพียงใช้ทาหรือยากิน แต่ถ้าเป็นระดับกลางก็จะใช้การฉีดยา และถ้าเป็นระดับสูงก็ใช้การผ่าตัด แต่ทั้ง 3 ประการนี้เป็นเพียงการเปรียบเทียบ เพราะระบบการรักษาโรคทางใจนั้น เป็นการใช้ร่วมกันที่มีผลส่งทอดถึงกัน จึงขอแสดงเป็นแผนภูมิกระบวนการ ดังนี้



อาศัยอำนาจแห่งพลังจิตที่มีความเป็นหนึ่งนี้พิจารณาเห็นแจ้งสัจธรรมของชีวิต เป็นการไม่ให้ที่อยู่เกาะติดของโรคทางจิตได้อีกต่อไป ด้วยอาศัยความเข้าใจและการสลายการยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งปวงเสีย

กระบวนการนี้เป็นกระบวนการแห่งปัญญาที่สามารถจัดโรคทางจิตให้สิ้นไปได้ ทั้งที่สิ้นไปแบบยังคงค้างอยู่ หรือสิ้นไปอย่างสิ้นเชิงก็ต้องอาศัยวิธีการนี้เท่านั้น เป็นการเชื่อมโยงไปสู่ความคิดชอบตามหลักอริยสัจ 4 และการดำรงชอบในกุศลวิตรก 3 กระบวนการบำบัดรักษาโรคทางจิตที่ละเอียดชั้นอนุสัยจึงจะสิ้นไป วิธีการสร้างปัญญาตามโมเดลนี้เป็นการสร้างจากสัญญา คือ กำหนดหมายในสังขธรรมเหล่านี้ ได้แก่

1. การคิด ตรึก และพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
2. ความไม่มีตัวตนในชั้นธ ธาตุ อายตนะ
3. ความไม่งามของร่างกายนี้
4. ความเป็นโทษของร่างกายนี้
5. การละอกุศลธรรม
6. ความเบื่อหน่าย คลายกำหนดจากชั้นธ
7. ความดับไม่เหลือแห่งอนุสัยกิเลสทั้งหลาย
8. ความไม่น่าพึงพอใจในโลก
9. ความเบื่อหน่ายต่อความไม่เที่ยงแท้และความซ้ำซากแห่งสังขารทั้งปวงที่วนไปมา
10. ลมหายใจเข้าออกในฐานะเป็นเครื่องดำรงอยู่ของพระตถาคต ของพรหมและของพระอริยะ

ทั้งหลาย

เครื่องกำหนดหมายระลึกอยู่ในความทรงจำอยู่เสมอในสังขธรรมทั้ง 10 ประการนี้เป็นเครื่องมือไปสู่การเสริมสร้างปัญญาสามารถบำบัดและแก้ไขโรคทางจิตได้ในระดับละเอียด ไม่มีทางลัด มีแต่ทำตามกระบวนการนี้ เปรียบเหมือนการรักษาโรคของแพทย์ ก็ย่อมต้องใช้ยาและเครื่องมือแพทย์ในการช่วยให้หายจากโรค ไม่มีทางอื่น

บรรณานุกรม

พุทธทาสภิกขุ, *ยาระงับสรรพโรค*, กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11).

(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมมิก จำกัด, 2552.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. *การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่*.

กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการจัดพิมพ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ครุสภาลาดพร้าว.

สมพร บุชราทิจ และคณะ. *จิตเวชทันยุค 2551*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, 2550.

อง. ทสก. 24/99/216.