

พุทธจริยศาสตร์กับอัตวินิบาตกรรม

พระมหาสุภาวิชัย ปภสฺสโร (วิราม), รศ.

วิทยาลัยสงฆ์เลย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ความนำ

มนุษย์เรานอกจากจะเป็นส่วนหนึ่งของโลกและต้องมีความสัมพันธ์บางอย่างกับโลกแล้ว ในการดำรงชีวิต มนุษย์ต้องมีความสัมพันธ์กับมนุษย์ด้วยกันคือต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ปัญหาสำคัญของการอยู่ร่วมกันประการหนึ่งก็คือ ปัญหาจริยธรรม คือ หลักการปฏิบัติต่อตนเอง และหลักการปฏิบัติต่อผู้อื่น การปฏิบัติต่อตนเองนั้นมนุษย์มีปัญหาเกี่ยวกับอุดมคติของชีวิตที่ว่า เราควรแสวงหาอะไรที่ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต ส่วนการปฏิบัติต่อผู้อื่นนั้น มนุษย์มีปัญหาว่า เราควรปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างไรจึงจะเป็นการปฏิบัติที่เหมาะสม ปัญหานี้อาจแยกได้เป็น ๓ ประเด็น (๑) อะไรคือ อุดมคติของชีวิต หรืออะไรคือสิ่งดีสูงสุดที่มนุษย์ทุกคนควรแสวงหา (๒) ในการแสวงหาความดีสูงสุดนั้น อะไรคือเกณฑ์มาตรฐานตัดสินว่าการกระทำอย่างใดที่ถือว่าสอดคล้องกับสิ่งดีสูงสุดนั้น (๓) อะไรคือหน้าที่และพันธกรณีของมนุษย์ที่จะต้องปฏิบัติต่อกันในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม

ในการตอบปัญหาเหล่านี้ พุทธปรัชญาในส่วนแห่งจริยศาสตร์ได้ชี้ไปที่นิพพานว่าเป็นอุดมคติสูงสุด ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในที่มนุษย์ทุกคนควรแสวงหา และในขณะเดียวกันพระพุทธองค์ได้ทรงวางหลักการในการปฏิบัติเพื่อให้สอดคล้องหรือให้ได้มาซึ่งสิ่งดีสูงสุดนั้นเป็นขั้น ๆ อย่างเป็นระบบซึ่งเริ่มจากศีล สมาธิ และปัญญา ตามลำดับและถือว่าเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาการกระทำทั้งปวงว่าสอดคล้องกับอุดมคติของชีวิตหรือไม่ ส่วนหน้าที่และพันธกรณีที่มนุษย์ในฐานะอยู่ร่วมกันในสังคมที่จะพึงมีต่อกันนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงถึงหลักการไว้หลายประการ โดยทรงพิจารณาถึงกาละ เทศะ บุคคล และฐานะ เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อให้เหมาะให้ควรกับสภาวะการณ์ต่าง ๆ และจะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความดีที่เรียกว่า ศีล เป็นสำคัญ เพราะศีลคือตัวจริยธรรมในพุทธปรัชญา ดังนั้นหลักปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นในการที่จะถือว่ามีค่าทางศีลธรรมนั้นจะต้องถือเอาศีลเป็นสำคัญ

สำหรับเรื่องของชีวิตนั้นพุทธปรัชญาเห็นว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ได้มาโดยยาก เมื่อได้มาแล้วต้องพยายามทำให้ชีวิตของตนเองมีคุณค่าชีวิตจะมีค่า ก็โดยการดำเนินชีวิตด้วยการใช้ปัญญาในการประกอบกิจการต่าง ๆ เพื่อให้เป็นไปในทางกุศล หมายถึงการทำ พูด คิด ในสิ่งที่เกิดประโยชน์กับตนและผู้อื่นอย่างไม่มีโทษ เป็นต้น การกระทำเช่นนี้จัดเป็นการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐในพระพุทธจริยศาสตร์

แนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าชีวิต

พุทธปรัชญาได้ย้ำอยู่เสมอว่า “กิจโฉ มนุสฺสบุปฺภิลาลโ”^๑ “การได้อัตภาพเป็นมนุษย์นั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก” นั่นก็หมายความว่า พุทธปรัชญามองเห็นว่า เมื่อความเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ได้มาด้วยความยากลำบาก ภาระหน้าที่ของเราก็คือ การรักษาสิ่งที่ได้มาด้วยความยากลำบากนั้นให้คงอยู่และดำรงอยู่ ทำไม่ต้องรักษาให้คงอยู่ เหตุผลก็เพราะว่า พุทธปรัชญามองว่าความเป็นมนุษย์หรือชีวิตมนุษย์นั้น เป็นสิ่งที่มีคุณค่า คุณค่าของชีวิตมนุษย์อยู่ที่มโนธรรมซึ่งเกิดจากการกระทำดีทางกาย วาจา และใจ นั้นเอง

ที่กล่าวว่ามโนธรรมเกิดจากการกระทำที่ดีทางกาย วาจา และใจนั้น การกระทำเช่นใดทำให้มนุษย์มี “มโนธรรม” ทำให้ชีวิตของมนุษย์ว่ามีคุณค่า ประเด็นนี้พระพุทธศาสนามองว่าการกระทำที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากที่สุด คือ

๑) การดำเนินชีวิตด้วยปัญญา พระพุทธพจน์ที่ยืนยันเรื่องนี้มีว่า “การเป็นอยู่ด้วยปัญญา เป็นสิ่งที่ประเสริฐ”^๒ ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้ย้ำเน้นในประเด็นนี้เอาไว้ว่าอย่างน่าสนใจว่า “จะต้องเป็นอยู่ด้วยปัญญา”^๓ กล่าวคือ การเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันสภาวะของชีวิตซึ่งเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ว่า สรรพสิ่งนั้นไม่เที่ยง ไม่สามารถดำรงอยู่ในสภาวะเดิมได้และไม่มีสิ่งใดที่เป็นแก่นเป็นแก่นให้เราเข้าไปยึดครอง หรือบังคับบัญชาให้เป็นไปตามปรารถนาของเราได้

การดำรงอยู่ด้วยปัญญา^๔ เมื่อประเมินจากสภาพภายในและภายนอกจะพบว่า คุณค่าภายในนั้น จะมีลักษณะที่เยือกเย็น ปลอดโปร่ง ผ่องใส ด้วยความรู้เท่าทันสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อจิตเสวยอารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ เช่น ดีใจ เสียใจ สิ้นหวัง หมดอาลัยตายอยาก ก็ไม่ปล่อยจิตของตัวเอง หลุดลอยไปกับอารมณ์เหล่านั้น ส่วนคุณค่าภายนอกก็จะมีลักษณะของการเป็นผู้ตื่นตัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอ พร้อมทุกวินาทีในการที่จะจัดการกับวิกฤติการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรู้เท่าทันว่า ในสถานการณ์เหล่านั้น จะดำเนินการจัดการอย่างไร จึงจะทำให้ชีวิตของตนเอง ไม่ตกอยู่ภายในการครอบงำโดยวิกฤติการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบนอก การดำเนินชีวิตในลักษณะดังกล่าวนี้เอง เป็นการดำรงอยู่^๕ ที่สอดคล้องกับนัยของพุทธพจน์ที่ว่า “การเป็นอยู่ด้วยปัญญา เป็นสิ่งที่ประเสริฐ”^๕

^๑ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘/๔๙.

^๒ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๑๑/๒๗๘.

^๓ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๙.

^๔ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๑๑/๒๗๘.

๒) การฝึกพัฒนาตนเองนี้ พระพุทธศาสนาเน้นเรื่องของการฝึกฝนพัฒนาตนเองของมนุษย์แต่ละคน เพื่อไปสู่เป้าหมายหลักคือ “พระนิพพาน” อันเป็นการทำให้ชีวิตของตนเองหลุดพ้นจากสังสารวัฏ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงกระตุ้นเตือนสาวกของพระองค์ว่า “ทนโต เสฏโฐ มนุสเสสุ” ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย ผู้ที่ฝึกตนดีแล้วเป็นผู้ประเสริฐที่สุด การฝึกตนคือฝึกจิตนั่นเองดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตตํ ทนตํ สุขาวหนิ”^๕ จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ บุคคลใดเป็นผู้ประเสริฐได้ก็เพราะฝึกจิตมาดีนั่นเอง การฝึกจิตมาดีแล้วจะทำให้การคิด พูด หรือกระทำประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย จากพระพุทธพจน์บทนี้ทำให้เราได้เห็นว่ ในแง่จริยศาสตร์นั้นพระองค์ให้ค่าของมนุษย์อยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาตนเองอย่างไม่หยุดยั้ง และเมื่อฝึกฝนตนได้ดีมากขึ้นเท่าใดขณะกิเลสที่มีอยู่ในตนเองมากเท่าใด ชีวิตของมนุษย์แต่ละคนก็จะอุดมไปด้วยคุณค่ามากขึ้นเท่านั้น ดังที่ตรัสเพิ่มเติมว่า “ตนแล อันบุคคลชนะแล้ว เป็นของประเสริฐ ส่วนหมู่สัตว์นอกนี้ บุคคลชนะแล้วไม่ประเสริฐเลย”^๖

๓) การพยายามพัฒนาชีวิตเข้าสู่ความดีงามทางจิตใจ พุทธจริยศาสตร์มองชีวิตนั้นเป็นผลรวมของความดีทั้งหลาย คุณค่าของชีวิตไม่ได้อยู่ที่การมีชีวิตยืนยาวหรือสั้นมากน้อยเพียงใดแต่อยู่ที่ “ความดี” ที่ได้กระทำมากกว่า ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้ใด ทุศีล มีจิตไม่ตั้งมั่น จะมีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี ก็ยังไม่ประเสริฐ ส่วนผู้ใด มีศีล มีจิตตั้งมั่น มีญาณ แม้จะมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวก็ยังประเสริฐกว่า”^๗

ในขณะเดียวกัน พระองค์ก็ทรงย้ำให้เห็นว่าหากจะบูชาใครสักคนหนึ่ง จะถือได้ว่าเป็นการบูชาที่ประเสริฐนั้น ต้องเป็นการบูชาคนที่มิตนอบรมดีแล้ว แม้จะเป็นเพียงแค่ครู่เดียวก็ตาม ดังจะเห็นได้จากพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้ใด พึงบูชาด้วยทรัพย์พันหนึ่งทุก ๆ เดือนถึง ๑๐๐ ปี กับบุคคลที่มีตนไม่อบรมแล้ว ไม่ประเสริฐ ส่วนผู้ที่บูชาบุคคลที่มีตนอบรมดีแล้วแม้ครู่หนึ่งก็ประเสริฐกว่า”^๘ นี่ก็แสดงว่า พระองค์ให้คุณค่ากับชีวิตของมนุษย์อยู่ที่คุณค่าความดี ซึ่งความดีนั้นไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็ตาม ไม่ว่าจะมีชีวิตอยู่นานหรือไม่นานเพียงใด ความดีที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นนั้นก็ทำให้มนุษย์มีคุณค่าในตัวเอง

พุทธจริยศาสตร์มองอัตวินิบาตกรรม

พุทธจริยศาสตร์มองมนุษย์ว่า โดยธรรมชาติมนุษย์มีสิทธิในชีวิตของตนเอง มีความสามารถที่จะใช้สิทธิที่มีได้อย่างเสรี ไม่ว่าจะเป็สิทธิที่สมมติกันขึ้นหรือสิทธิในความเป็นมนุษย์ พุทธปรัชญาให้เหตุผลว่า มนุษย์ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมาโดยพระเจ้า การดำเนินชีวิตของมนุษย์ไม่ได้ถูกบังคับโดยพระเจ้าหรืออำนาจ

^๕ ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๕/๒๒.

^๖ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๕/๓๘.

^๗ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๐/๓๖.

^๘ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๖/๓๕.

ภายนอกอย่างอื่น มนุษย์สามารถเลือกดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง เพราะในตัวมนุษย์นั้นมีธาตุแห่งการริเริ่มอยู่^๙ ส่วนแนวคิดเกี่ยวกับอัตวินิบาตกรรมพุทธจริยศาสตร์มองว่าบางกรณีอัตวินิบาตกรรมเป็นการตายที่เป็นอกาลมรณะ หมายถึง การตายที่ผิดปกติคือตายก่อนกำหนด แต่ก็มีบางกรณีที่อัตวินิบาตกรรมเป็นการตายที่ถึงเวลาตาย หมายความว่า อัตวินิบาตกรรมครั้งนั้นเป็นการตายที่ถือว่าถึงกำหนดของการตาย เพราะถ้ายังไม่ถึงกำหนดการตายแล้วย่อมจะตายไม่ได้ อัตวินิบาตกรรมที่ปรากฏให้เห็นทั้งการทำอัตวินิบาตกรรมของพระอริยะ และปุถุชนธรรมดาตั้งกล่าวแล้ว เป็นสิ่งที่ได้รับการติเตียนจากพระพุทธองค์ว่าไม่สมควรกระทำอย่างยิ่ง แต่บางกรณีพระองค์ก็ไม่ทรงติเตียน เช่น การทำอัตวินิบาตกรรมของพระสมสีสิบุคคล เป็นต้น แต่กรณีเช่นนี้มีน้อยมาก^{๑๐}

แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหอัตวินิบาตกรรม

๑. ความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกาย

ร่างกายในพุทธปรัชญา คือ รูป ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายหรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสาร พลังงานจัดว่าเป็นรูปหรือร่างกายในพุทธปรัชญา อย่างไรก็ตามรูปที่กล่าวมานี้เป็นเพียงกลุ่มของธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม และไฟเท่านั้น ฉะนั้นรูปหรือร่างกาย คือ การรวมตัวกันของธาตุนั้นเอง

องค์ประกอบของร่างกายในพุทธปรัชญานั้นถ้าจะกล่าวให้ครบถ้วนก็มีหลายประการ ทั้งส่วนที่เป็นองค์ประกอบในบริบทของขันธ ๕ หรือธาตุ ๔ แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะส่วนประกอบที่เป็นร่างกายเท่านั้น ซึ่งส่วนประกอบของร่างกายนี้ยืนยันได้จากพระดำรัสของพระพุทธเจ้า ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสั่งสอนเรื่องมหาสติปัญฐานกับพระสาวกของพระองค์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ เป็นของไม่ดี แต่พินทุเข้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้บ อาหารใหม่ อาหารเก่าดี เสลดหนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไข้ข้อ”^{๑๑}

จากพระดำรัสของพระองค์จะเห็นว่าองค์ประกอบของร่างกายมีมากมายหลายประการ อย่างไรก็ตามองค์ประกอบร่างกายที่กล่าวมานี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งขององค์ประกอบทั้งหมดเท่านั้นเพราะความ

^๙ K.N. ชยติลลเก, ดร., **จริยศาสตร์แนวพุทธ**, แปลและเรียบเรียงโดย สุเชาว์ พลอยชุม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๗.

^{๑๐} พระมหาพรหมชา ฐมมหาโส, รศ.ดร., **พุทธจริยศาสตร์กับประเด็นปัญหาจริยธรรม เรื่องการฆ่าตัวตาย**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๔๙.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๗/๒๕๙, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๒๗/๓๒๘.

เป็นจริงยังมีอีก กล่าวคือ ร่างกายมนุษย์จะสมบูรณ์แบบในทัศนะของพุทธปรัชญานั้นต้องมีชีวิต จิตใจ มีความรู้สึก นึกคิด ที่สำคัญมีเหตุผลในการตัดสินใจกระทำต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงธาตุสองประการในธาตุทั้งสี่เท่านั้น คือ ธาตุดิน และธาตุน้ำ ฉะนั้น ร่างกายที่สมบูรณ์ต้องมีองค์ประกอบคือ ธาตุ ๔ และชั้น ๕ ดังได้กล่าวแล้ว

๒. ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตใจ

พุทธปรัชญามีความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องจิตเช่นเดียวกับปรัชญาจิตนิยมที่กล่าวว่า มนุษย์มีองค์ประกอบ ๒ อย่างคือ กาย กับ จิต และจิตนั้นสำคัญกว่ากาย แต่พุทธปรัชญาไม่เชื่อว่าจิตเป็นอมตะ พุทธปรัชญาเชื่อว่า มนุษย์นั้นประกอบด้วยรูปกับนาม รูปนั้นประกอบขึ้นด้วยธาตุหรือสสาร นามซึ่งประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ คือปรากฏการณ์ของจิต ที่สัมพันธ์กับปรากฏการณ์ของมันสมอง จิตในพุทธปรัชญาไม่เป็นอมตะจึงไม่ใช่วิญญาณ (Soul) ไม่ใช่อาดมัน แต่เป็นสิ่งที่อยู่เหนือประสาทสัมผัสที่มีการเกิดการดับอยู่ตลอดเวลา จากการวิเคราะห์ชีวิตในความเชื่อของพุทธปรัชญา พบว่า แก่นของความเป็นคนก็คือ จิต จิตคือผู้บงการทุก ๆ อย่าง ชีวิตของคนเราจะมีค่าหรือไร้ค่าก็เพราะจิต ชีวิตจะทรมานหรือสงบสันโดษก็เพราะจิต คนที่แสวงหาความสุขทางเนื้อหนัง ตลอดจนวัตถุที่ฟุ่มเฟือย นอกเหนือความจำเป็นในการดำเนินชีวิต ถือว่าคนเหล่านั้นยังไม่เข้าใจว่าอะไรคือแก่นอะไรคือเปลือกของชีวิต

พุทธปรัชญามีแนวคิดเรื่องการแบ่งจิต ตามหลักจิตนิยมว่าจิตของคนเรานั้นแบ่งไว้ซึ่งธรรมชาติสองอย่าง อย่างแรกคือธรรมชาติฝ่ายดี อย่างที่สองคือธรรมชาติฝ่ายเลว ธรรมชาติฝ่ายดีจะชักนำไปในทางที่เรียกว่า กุศลเจตสิก^{๑๒} ที่ทำให้ปราศจากความโลภ ความโกรธและความหลงอันเป็นกิเลสที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ส่วนธรรมชาติของจิตฝ่ายเลวที่เรียกว่า อกุศลเจตสิก^{๑๓} นั้น ได้แก่ จิตที่เต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นจิตที่อยู่ในความมืดมนที่ปราศจากปัญญาในการแสวงหา สัจธรรมเพื่อส่องทางในการปรับปรุงคุณภาพชีวิต พุทธปรัชญาเชื่อว่า จิตทั้งสองส่วนนี้คือตัวการในการควบคุมการกระทำกรรม และจิตคือผู้ที่เสวยวิบากกรรม เป็นวงจรไตรวัฏ เช่นนี้ตลอดไป

พุทธปรัชญานั้นมองเรื่องจิตว่า “จิต” นั้นเป็นคนละอย่างกับร่างกาย พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของจิตไว้ว่า “มโน มนัส หทัย ปันธุระ มนายตนะ มนินทริยวิญญูณ วิญญูณชั้นธัมมโนวิญญูณธาตุ สิ่งเหล่านี้รวมกันชื่อว่า จิต”^{๑๔}

^{๑๒} วิ.ป. (ไทย) ๘/๙๙๓/๓๒๙.

^{๑๓} วิ.ป. (ไทย) ๘/๙๙๓/๓๑๙.

^{๑๔} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๘๘/๔๕.

จากพุทธพจน์ จะเห็นว่าองค์ประกอบของจิตในทัศนะของพุทธปรัชญานั้นมีส่วนประกอบอยู่หลายประการซึ่งแต่ละอย่างนั้นก็มีความหมายที่แตกต่างกันออกไป แต่ทั้งหมดนั้นเมื่อนำมารวมกัน จะได้ความหมายของคำว่าจิตในพุทธปรัชญา กล่าวคือ มนัส หมายความว่า ใจ^{๑๕}

ปัญหาสุขภาพจิตที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา

ความจริงมนุษย์เราทุกคนต่างก็ต้องการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตเป็นปกติ แต่ที่ยังมีคนบ้าและคนเสียจริตหรือคนที่มีสภาพจิตใจไม่สมบูรณ์ปรากฏอยู่ทุกวันนี้ สาเหตุมาจากจิตใจของคนเหล่านั้นถูกความเศร้าหมอง (กิเลส) เข้าบดบังทำให้เกิดความมืดมน เห็นผิดเป็นชอบ ทำความผิดต่าง ๆ ได้อย่างไม่เกรงกลัวหรือละอายแก่ใจ เหตุที่ทำให้คนทำความผิดร้ายแรงต่าง ๆ อันรวมถึงการตัดสินใจฆ่าตัวตายด้วย ซึ่งรากเหง้าหรือต้นเหตุจริง ๆ มีอยู่ ๓ ประการ คือ

- ๑) อกุศลมูล คือ โลภะ (ความอยากได้)
- ๒) อกุศลมูล คือ โทสะ (ความคิดประทุษร้ายคนอื่น)
- ๓) อกุศลมูล คือ โมหะ (ความหลง)^{๑๖}

อกุศลเป็นภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจและมีผลต่อจิตใจก่อน แล้วมีผลต่อบุคลิกภาพและแสดงผลนั้นออกมาภายนอก ความหมายของอกุศลจึงพุ่งไปที่พื้นฐานคือเนื้อหาสาระและความเป็นไปภายในจิตใจเป็นหลัก จิตที่ประกอบด้วยอกุศลมูล คือ สภาพจิตที่มีโรค ไร้สุขภาพ มีโทษ มีตำหนิ มีข้อเสียหาย เกิดจากอวิชชาและมีทุกข์เป็นวิบาก พุดสั้น ๆ อีกนัยหนึ่งว่า เป็นสภาพที่ทำให้จิตเสียคุณภาพและเสื่อมสมรรถภาพทางจิต ส่วนที่จิตที่ประกอบด้วยอกุศลมูล หมายถึงความไม่มีโรคคือ สภาพจิตที่ไม่มีโรคอย่างที่ยุทธเรียกกันในปัจจุบันว่า “สุขภาพจิต” หมายถึง ภาวะหรือองค์ประกอบที่เกื้อกูลแก่สุขภาพจิตทำให้จิตไม่ป่วยไข้ไม่ถูกบีบคั้นไม่กระสับกระส่าย เป็นจิตเข้มแข็งใช้งานได้ดี^{๑๗} บุคคลผู้ถูกรอบงำด้วยอกุศลมูล ๓ ประการนี้ จะเดือดร้อนและทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุดดังที่ปรากฏในอังคุตตรนิกายติกนิกายว่า

“บุคคลที่ถูก รากะ โทสะ โมหะครอบงำย่อมคิดในการที่จะทำการให้ตนเองเดือดร้อนบ้าง ทำให้อื่นเดือดร้อนบ้าง ทำทั้งตนเองและผู้อื่นให้ลำบากและเดือดร้อนเสวยทุกข์โศกนันททางใจบ้างเมื่อละรากะ...โทสะ...โมหะ...ได้แล้วเขาย่อมไม่คิดเพื่อที่เบียดเบียนตนเอง ไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น ไม่คิดเบียดเบียนทั้งสองฝ่ายเสวยทุกข์โศกนันททางใจ”^{๑๘}

^{๑๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๘๓๓.

^{๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๓/๒๒๘/๑๙๑.

^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๑๖๔.

^{๑๘} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๒/๒๙๒.

บุคคลที่ถูกอกุศลธรรมครอบงำแล้ว ย่อมอยู่เป็นทุกข์ ลำบาก คับแค้น เดือดร้อนในปัจจุบัน หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในทุคติ พระพุทธองค์ได้ตรัสเปรียบเทียบบุคคลที่ถูกอกุศลธรรมครอบงำว่า

“เปรียบเทียบเหมือนต้นสาละหรือต้นตะแบก หรือต้นสะคร้อที่ถูกเถาย่านทราย ๓ ชนิดคลุมยอด พันรอบด้านย่อมถึงความเสื่อม ถึงความพินาศ ถึงความฉิบหายฉับไฉน บุคคลที่ถูกบาปอกุศลธรรมที่เกิด เพราะโลภะ...โทสะ...โมหะครอบงำ มีจิตถูกบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นเพราะ โลภะ...โทสะ...โมหะคลุมุมุม ย่อมอยู่เป็นทุกข์ ลำบาก คับแค้น เดือดร้อนในปัจจุบันหลังจากตายแล้วพึงหวังได้ทุคติ”^{๑๙}

เพื่อให้เห็นชัดยิ่งขึ้น อุกุศลมูลพอสรุปได้ว่า

“โลภะ หมายถึงความอยากเป็นตัวทำให้จิตอยากได้สิ่งต่าง ๆ มาเป็นสมบัติของตน หากบุคคลใดถูกครอบงำโดยความโลภแล้วจะทำให้สภาพจิตใจตกต่ำลงไม่คำนึงถึงความถูกต้องดีงาม หรือประเพณีอันดีงามของสังคม รวมทั้งไม่เคารพกฎหมายบ้านเมืองอีกด้วย

โทสะ หมายถึง ความโกรธ เป็นตัวทำให้จิตร้อน เดือดพล่าน อยากล้างผลาญทำความ พินาศ แก่ผู้อื่น กิเลสตระกูลนี้เริ่มจากไม่พอใจแล้วเติบโตขึ้นตามลำดับ สาเหตุแห่งความโกรธมีปรากฏใน พระไตรปิฎก ตอนที่ว่าด้วยเหตุแห่งความโกรธ ๔ อย่างพอสรุปได้ว่า “โกรธเพราะว่า สำคัญว่าผู้อื่น เคยทำ...กำลังทำ...จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา ผู้นี้ได้ทำ...กำลังทำ...จักทำสิ่ง ที่เป็นประโยชน์ แก่ผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่พอใจของเราและความโกรธเกิดขึ้นในฐานะอันไม่ สมควร”^{๒๐} จะเห็นได้ว่า ความโกรธจะเกิดขึ้นได้เพราะเหตุปัจจัย เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ความเครียดจะคอยตามมา เพราะเมื่อ โกรธจิตใจจะมุ่งปองร้าย มุ่งร้าย ชัดเคื่อง ชิงชัง พยาบาท ดุร้าย รวมความว่าเกิดโทสจริตหรือความโกรธ นั้นเอง

โมหะ หมายถึง ความมึนงง เป็นตัวทำให้จิตมีตมึน เห็นผิดเป็นชอบ ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ เป็นความหลงที่เป็นเหตุให้ไม่รู้จักความจริง จึงยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่าง ๆ”

สรุปว่าในทัศนะทางพุทธศาสนา โรคเครียด โรคประสาทและโรคจิตมีสาเหตุมาจากกิเลส ๓ ประการ คือ โลภะ โทสะและโมหะ ดังได้กล่าวแล้ว

โลภะ หมายถึง ความอยากได้ได้แก่ กิเลสที่ทำให้มนุษย์เกิดการแย่งชิงเพื่อให้ได้มาเป็นของตนเอง ให้มากที่สุด พยายามที่จะเป็นเจ้าของสิ่งที่ตนปรารถนา เมื่อใดก็ตามพลาดหวังในสิ่งนั้น ๆ ก็เกิดความทุกข์ความกังวลและความเครียดขึ้นเช่นเดียวกัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ สิ่งนั้นก็ทุกข์”^{๒๑}

^{๑๙} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๖.

^{๒๐} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๕/๒๕๒-๒๕๓.

^{๒๑} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๑๔.

โทสะ หมายถึง ความคิดประทุษร้าย ได้แก่ กิเลสที่ทำให้เกิดความคับแค้น ขุ่นเคือง จะทำให้รู้สึกเครียดตลอดเวลา มีความพยาบาทครุ่นคิดที่จะทำร้ายคนอื่น

โมหะ หมายถึง ความหลง ได้แก่ กิเลสที่ทำให้มนุษย์ไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง ทำให้เห็นผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง เมื่อเกิดความหลงมากขึ้นก็มักจะทำให้กลายเป็นคนฟุ้งซ่านได้ บางคนหลงในสิ่งที่ตนเองรักมากไป พอสูญเสียของที่ตนเองรักผิดหวังมากไม่สามารถทำให้ยอมรับความสูญเสียนั้นได้ถึงกับจบชีวิตตนเองด้วยการฆ่าตัวตาย

กิเลสทั้ง ๓ ประการดังกล่าวมานี้เป็นสาเหตุของโรคทางจิตใจ โอกาสที่ปุถุชนซึ่งยังมีกิเลสจะปลอดจากโรคทางจิตใจนั้นเป็นการยากยิ่ง ดังนั้น มนุษย์ที่เป็นปุถุชนทั้งหมดจึงเป็นผู้ที่เป็นโรคทางจิต แต่จะอยู่ในขั้นรุนแรงเพียงไรนั้น ขึ้นอยู่กับการควบคุมกิเลสเหล่านั้น เพราะถ้าไม่สามารถควบคุมได้ก็จะกลายเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ต้องได้รับการบำบัดอย่างเร่งด่วน บุคคลเหล่านั้นจัดว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตเสีย ส่วนผู้ที่พอจะควบคุมไม่ให้แสดงออกตามแรงกิเลสได้ ก็พอจะค่อย ๆ บรรเทาต่อไปได้ ไม่ถือว่าอยู่ในขั้นรุนแรง

แนวทางแก้ปัญหาสภาพทางจิตใจ

สุขภาพจิตทางพุทธศาสนา ได้แก่ “โสภณจิต” หมายถึง จิตที่ตั้งงามซึ่งมีลักษณะผ่องคลาย สงบเยือก เยือกเย็น เบา นุ่มนวลอ่อนโยน ผ่องใส ต้งมั่น แข็งแรง ควรแก่การงานหรือพร้อมที่จะทำการงาน คล่องแคล่ว เชื่อตรงไม่บิดเบือน^{๒๒} ส่วนสุขภาพจิตทางการแพทย์ หมายถึง การมีจิตใจสงบ มั่นคง ไม่มีความเครียดและความวิตกกังวลมากเกินไป ไม่หงุดหงิด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ท้อแท้ไม่เบื่อหน่าย โลกหรือชีวิต มีความต้านทานทางจิตใจต่อสิ่งทำให้เกิดความเครียด มีความสามารถในการปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้^{๒๓} จิตที่มีสุขภาพดีดังกล่าวมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง เมื่อจิตใจของคนเราถูกรอบงำด้วยกิเลสความเศร้าหมองทั้งหลาย จึงเป็นเหตุให้ทำความชั่วทางกาย วาจา และทางใจ ดังนั้นจึงควรรู้จักใช้ปัญญารักษากิจให้ปราศจากกิเลสทั้งหลาย

ประเด็นที่ควรพิจารณาก่อนนำเสนอถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาทางจิตใจ คือ บุคคลทั่วไปสามารถที่จะใช้ปัญญากำจัดกิเลสให้หมดไปจากจิตใจได้หรือไม่นั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงบุคคลผู้มีความแตกต่างทางปัญญาไว้ ๓ ประเภท คือ

^{๒๒} อภ.สง. (บาลี) ๓๔/๒๔๐-๒๕๐/๙๔-๙๕.

^{๒๓} จำลอง ดิษยวณิช, ศ.นพ., **วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์**, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๑.

๑) ผู้ที่ไม่สามารถบรรลุธรรมได้เลย ไม่ว่าจะมีความสั่งสอนหรือไม่ก็ตาม เหมือนผู้ป่วยด้วยโรคบางอย่างซึ่งไม่อาจรักษาให้หายได้

๒) ผู้ที่มีความสามารถทางปัญญาพัฒนาตนเองกำจัดกิเลสจนเป็นอริยชนได้ ไม่ว่าจะมีความสั่งสอนหรือไม่ก็ตาม เหมือนผู้ป่วยที่หายจากโรคได้เอง ไม่ว่าจะได้รับการรักษาหรือไม่ก็ตาม

๓) ผู้ที่ต้องอาศัยผู้อื่นช่วยแนะนำสั่งสอน ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกเข้าช่วย จึงจะสามารถเกิดปัญญากำจัดกิเลสได้ เมื่อไม่ได้ก็ไม่มีทางจะบรรลุธรรมได้เลย เหมือนผู้ป่วยที่ต้องได้รับการรักษาจากหมอจึงหาย เมื่อไม่ได้รับการรักษาก็ไม่หายจากอาการเจ็บป่วยได้^{๒๔}

จากกรณีนี้เองพระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์หรือผู้รู้ได้อาศัยความกรุณาช่วยแนะนำหรือแสดงธรรมแก่คนประเภทสุดท้ายเป็นอันดับแรกก่อน และแก่คนประเภทอื่น ๆ เป็นอันดับต่อมา แม้ว่าจะประสบผลสำเร็จหรือไม่ก็ตาม แต่ก็ถือว่าได้กระทำตามหน้าที่แล้ว เพราะคนเรามีปัญญาที่แตกต่างกัน การบรรลุธรรมจึงมีความแตกต่างกันในเรื่องระยะเวลาไปด้วย ผู้ที่มีปัญญามากสามารถที่จะใช้ปัญญากำจัดกิเลสพ้นทุกข์ได้เร็ว ทำให้ชีวิตมีความสุขเป็นอิสระ ส่วนผู้ที่มีปัญญาน้อย ก็ยังต้องเสวยทุกข์มีชีวิตวนเวียนอยู่ในวัฏฏสงสารไปนาน ๆ^{๒๕} จนกว่าจะพัฒนาปัญญาให้สูงขึ้น

ถ้าจะกล่าวถึงแนวทางการแก้ไขปัญหอันเกิดจากสภาพทางจิตเท่าที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น มักจะเป็นการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการเศร้าโศกเสียใจ เมื่อสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รักนับตั้งแต่ญาติพี่น้องและทรัพย์สิน เป็นต้น ผู้ป่วยมักจะตกอยู่ในสภาวะที่เครียด ซึมเศร้า มีอาการตั้งแต่เล็กน้อย จนถึงหนัก คือไม่รู้สึกรู้สีกว่ามีความอาการทางจิตผิดปกติ การรักษาโรคทางจิตนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้โยนิโสมนสิการ การใช้สมาธิบำบัด การคบหากัลยาณมิตร ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นแนวทางการแก้ไขหรือทางออกของปัญหาที่เกิดจากสภาพทางจิตใจอันเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการทำอัตวินิบาตกรรมที่พุทธจริยศาสตร์ได้เสนอไว้ ดังจะได้กล่าวต่อไป

๑. การใช้โยนิโสมนสิการ

ผู้ป่วยโรคทางจิตผิดปกติ เช่น มีความหลงใหลยึดติดหมกมุ่น มีพฤติกรรมก้าวร้าวจิตฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย และซึมเศร้า^{๒๖} หากอาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตนเองให้หายจากโรคทางจิตได้ โดยการปรับความคิดหรือความเห็นให้ถูกต้อง ซึ่งเรียกว่า โยนิโสมนสิการ อันเป็นการใช้ความคิด

^{๒๔} อัง.ติก. (บาลี) ๒๐/๔๖๑/๑๕๒-๑๕๓.

^{๒๕} Walpola Sri Rahula, *What the Buddha Taught*, แปลโดย ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๕.

^{๒๖} วัลลภ ปิยะมโนธรรม, *เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทบพิตรการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๕.

ให้ถูกต้อง^{๒๗} คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์หาสาเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ รู้จักคิดพิจารณาถึงโทษของความคิดนั้น ๆ เมื่อผู้ปวยรู้จักคิดก็จะเกิดปัญญาเข้าใจว่า ความทุกข์ทางจิตที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพราะตนเองยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเรา เป็นของเราอยู่ ความคิดหรือการกระทำนั้น ๆ ไม่มีประโยชน์เลย มีแต่โทษทำให้สุขภาพกายและจิตเสื่อมอย่างเดียว จากนั้นผู้ปวยก็ละทิ้งความคิดและพฤติกรรมที่ผิดนั้น แล้วเริ่มตั้งปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมใหม่ให้ดีขึ้น ทำให้สภาพจิตดีขึ้น จนหายเป็นปกติ ดังตัวอย่างวิธีการปรับความคิดและพฤติกรรมให้ดีขึ้นเพื่อขจัดนิเวศกิเลส คือ

๑) ความยินดีในสิ่งที่น่าใคร่นั้น พึงกำจัดด้วยการพิจารณาว่าเป็นสิ่งไม่สวยงาม หรืออสุภกรรมฐาน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง คลายความยึดติดจนเกินไป หรือพึงรู้จักเสียสละแบ่งปันสิ่งของให้แก่ผู้อื่นเพื่อคลายความยึดติด ความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว

๒) ความพยายามนั้น พึงกำจัดด้วยการเจริญเมตตา แผ่ความรักความหวังดีแก่ผู้อื่น

๓) ความหุดหู่และความเกียจคร้านนั้น พึงกำจัดด้วยการปลุกจิตตนเองให้ตื่นตัว เริ่มต้นเพียรขยัน และรับประทานอาหารพอประมาณไม่มากเกินไป

๔) ความฟุ้งซ่าน พึงกำจัดด้วยการทำสมาธิให้จิตสงบ (จะกล่าวในหัวข้อต่อไป)

๕) ความลึกลับสงสัยก็พึงแก้ด้วยการพิจารณาถึงสิ่งทั้งหลายให้เข้าใจว่า สิ่งไหนเป็นกุศลหรืออกุศล มีโทษหรือมีประโยชน์ และพึงรู้จักสอบถามฟังคำแนะนำจากผู้ที่มีความรู้^{๒๘} การปฏิบัติฝึกฝนอบรมบ่อย ๆ ตามวิธีการดังกล่าวมา จะสามารถกำจัดบรรเทาวิเวกได้ผลดี จนทำให้จิตสะอาดปราศจากความเศร้าหมองหายจากโรคทางจิตได้

๒. การใช้สมาธิบำบัด

โดยทั่วไปแล้วผู้ที่มีความเศร้าหมองทางจิตหรือมีนิเวศภายในจิต จะเป็นผู้ที่อ่อนไหวจิตใจ หลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย จุ้นจ้านลุกลี้ลุกลน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือซึ่ระหวาดระแวง ลังเล^{๒๙} เมื่อปฏิบัติสมาธิแล้ว ก็จะได้รับผลทางกายและจิตอย่างมากมาย หนึ่งประโยชน์ของสมาธิไม่ว่าจะเป็นสมาธิแบบไหนก็ตาม เช่น การกำหนดลมหายใจ เข้าออก การภาวนาว่า พุทโธ สัมมาอรหัง พงพชณูพณฺหํ การกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ การเคลื่อนไหวของมือและแขน ซึ่งเหมาะสมกับศรัทธาและจริตของแต่ละบุคคลย่อมมีประโยชน์ทำให้จิตใจที่เคียดเข้าสู่ความรู้สึกสงบ ปลอดโปร่ง เบาสบาย ผ่อนคลาย มีความอิมใจ มีความสุข นั่นคือจิตสงบจากนิเวศซึ่งเป็นกิเลสทำให้จิตฟุ้งซ่าน

^{๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๓/๒๓๙/๒๑๒.

^{๒๘} ส.ม. (บาลี) ๑/๕๓๕-๕๓๙/๑๔๖-๑๔๗.

^{๒๙} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๘.

ในกรณีผู้ปฏิบัติมีจิตกระสับกระส่าย จิตไม่อาจเป็นสมาธิได้ง่าย ก็ควรเจริญสมาธิประเภทที่ฝึกผู้ปฏิบัติให้ใช้สติควบคุมความคิดให้อยู่ในแนวทางที่ดี เป็นระบบ เมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จิตก็จะเริ่มสงบระงับขึ้นเอง อันได้แก่ การเจริญพรหมวิหารสี่ หรือการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขาไปให้ผู้อื่น หรือการเจริญอุสสติข้อใดข้อหนึ่ง เช่น พุทธานุสติ คือการพิจารณาคุณของพระพุทธองค์ ธรรมานุสติ คือการพิจารณาคุณของพระธรรม สังฆานุสติคือการพิจารณาคุณของพระสงฆ์ สีลานุสติคือการพิจารณาถึงศีลที่ตนเองได้ประพฤติปฏิบัติบริสุทธ์ไม่ต่างพร้อย และจาคานุสติคือการพิจารณาถึงทานที่ตนเองได้เคยบริจาคมาแล้ว^{๑๐}

ปัจจุบันนี้มีหลักฐานงานวิจัยเป็นจำนวนมากทั้งในและต่างประเทศ ได้รายงานผลการวิจัยจากการปฏิบัติสมาธิว่า สามารถลดอาการผิดปกติทางจิตได้เป็นอย่างดี ดังที่ ฟรีมเพรา ดิชยวณิข ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวล” ผลการวิจัยปรากฏว่าการปฏิบัติสมถกรรมฐานมีผลทำให้ตัวแปรเชิงจิตพยาธิทุกชนิดลดลงหมดได้แก่ อาการย้ำคิดย้ำทำ ในบางเรื่อง ความไหวเร็วในสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล อาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตรภาพ อาการกลัวกังวล ความคิดหวาดระแวง อาการโรคจิต เช่น ชอบเก็บตัวแยกตัวออกจากสังคม มีอาการหลงผิด ประสาทหลอน และมีข้อเสนอแนะว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเทคนิคอย่างหนึ่ง ซึ่งให้ผลดีในการลดความเครียดและความวิตกกังวลสามารถนำไปใช้ได้ดีกับผู้ทำงานที่มีความเครียดสูง เช่น นักบริหาร ผู้นำ แพทย์พยาบาล ครูอาจารย์ คนงาน นักศึกษา เป็นต้น^{๑๑}

นับได้ว่าสมาธิมีประโยชน์ต่อการทำให้จิตผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุด้อยจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบาย และมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติขณะรอคอยรถประจำทาง ขณะว่าง หรือจะปฏิบัติแทรกในเวลาทำงานที่ใช้สมองหนักสมาธิยังสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพดี นิ่มนวล สดชื่น แจ่มใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบานมองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความพร้อมและง่ายต่อการปลูกฝังคุณธรรมเสริมสร้างนิสัยดี รู้จักทำให้สงบและยับยั้งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้เรียกได้ว่ามีความมั่นคงในอารมณ์^{๑๒}

^{๑๐} อจ.เอกก. (บาลี) ๒๐/๑๗๐/๓๘.

^{๑๑} ฟรีมเพรา ดิชยวณิข, ผศ., “ผลของวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวล”, ในบทความทางวิชาการเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน, รวบรวมโดย สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, (เชียงใหม่: หน่วยวารสารวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๘), หน้า ๓๑-๓๒.

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๔.

สมาธิแม้จะมีประโยชน์ตามที่กล่าวมา แต่ในขณะเดียวกันสมาธิอาจทำให้เกิดความวิปริตทางจิตขึ้นกับผู้ป่วยบางประเภทได้ เช่น ผู้ป่วยโรคจิต (psychoses) ผู้ป่วยที่กำลังจะเป็นโรคจิต (impending psychoses) หรือมีอาการโรคจิตแฝงอยู่ (incipient psychoses) ผู้ป่วยเหล่านี้ไม่สามารถจะแยกความจริงออกจากจินตนาการได้^{๑๓} เพราะโดยปกติผู้ป่วยที่มีอารมณ์แปรปรวนทางจิต มักจะแยกตัวเองจากกลุ่มคน มีความเพ้อฝัน มีความกลัวคนอื่นทำร้าย ภาวะวุ่นวาย การทำสมาธิอาจกระตุ้นให้เกิดอาการผิดปกติเพิ่มมากขึ้น หรือบางคนอาจจะเห็นนิมิตบางอย่างเข้าใจเป็นเรื่องจริงหลงยึดติดในนิมิตนั้น บางคนไม่สามารถที่จะควบคุมตัวเองมีพฤติกรรมเพี้ยนไปซึ่งเรียกว่ากรรมฐานแตกก็เป็นได้

นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช และคณะได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิกับความแปรปรวนทางจิตใจของผู้ป่วยที่มีอาการของโรคจิตที่เกิดจากการฝึกสมาธิพบว่า ผู้ป่วยที่มีปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความวิปริตทางจิตใจ ได้แก่ การขาดความเข้าใจอย่างถูกต้องในการฝึกสมาธิ การถดถอยทางจิตใจ การมีความขัดแย้งภายในจิตใจอยู่ก่อนแล้ว การเกิดความคิดว่าตนมีอำนาจหรือยิ่งใหญ่ บุคลิกภาพก่อนเกิดอาการที่ผิดปกติ การขาดอาจารย์สอนสมาธิที่มีความสามารถ ขาดสิ่งเร้าอาจนำไปสู่อาการประสาทหลอน หรือเมื่อเห็นภาพนิมิตอาจหลงเพลิดเพลิด เป็นต้น^{๑๔}

ดังนั้น ผู้ที่ใช้สมาธิช่วยในการรักษาความผิดปกติทางจิต ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์หรือนักจิตบำบัด ผู้มีประสบการณ์และความรู้ในเรื่องของการฝึกจิตเป็นอย่างดี ผู้ที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจอย่างเพียงพอในจิตวิทยา จิตพลศาสตร์ และความขัดแย้งภายในจิตใจ ไม่ควรแนะนำให้ผู้ป่วยฝึกสมาธิ หรือแม้จะมีความรู้ความสามารถก็ตาม เพราะบางครั้งผู้ป่วยอาจปลดปล่อยปัญหาออกมาอย่างพรุ้งฟูจนเกินที่จะจัดการอะไรได้ เช่น มีอาการหลงผิด ประสาทหลอน เพ้อฝัน เป็นต้น^{๑๕}

๓. การคบหากัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร คือ มิตรที่ดีงาม^{๑๖} ซึ่งมีลักษณะเป็นที่น่าเคารพรักใคร่ น่าเจริญใจ รู้จักรับฟังและมีความอดทน มีความเข้าใจและสามารถอธิบายปัญหาให้ผู้อื่นฟังได้ดี กัลยาณมิตร ได้แก่ พ่อ แม่ ครู อาจารย์ พระสงฆ์ แพทย์ จิตแพทย์ รวมทั้งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างที่มีมาแล้วในสมัยพุทธกาล ผู้ป่วยควรรู้จักคบหากัลยาณมิตร หรือญาติพี่น้องควรนำผู้ป่วยไปพบกัลยาณมิตรที่ตนรู้จักเพราะกัลยาณมิตร

^{๑๓} พริ้มเพรา ดิษยวณิช, “ผลของวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวล”, ในบทความทางวิชาการเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๒๙.

^{๑๔} จำลอง ดิษยวณิช, ศ.นพ., จิตวิทยาของระดับทุกข์, หน้า ๑๙๔-๒๐๐.

^{๑๕} พริ้มเพรา ดิษยวณิช, “ผลของวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวล”, ในบทความทางวิชาการเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๓๐.

^{๑๖} ขุ.วิ. (ไทย) ๑๘/๓๑๗/๒๖๒.

สามารถให้คำแนะนำที่ดี เพื่อแก้ไขปัญหาแก่ผู้ที่มีความทุกข์ทางจิตได้ นอกจากนั้นยังสามารถชักนำให้ผู้ป่วยดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง การให้คำแนะนำที่ดีจากกัลยาณมิตรมีประโยชน์มากต่อการรักษาโรคทางจิต แม้พระพุทธองค์ก็ทรงใช้วิธีการนี้ ด้วยเหตุที่ว่าผู้ป่วยที่เศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ ผิดหวัง มีความกังวล ความเครียด ความเหงา เป็นต้น ไม่สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเห็นความทุกข์ทางจิตของตนเองได้ หรือไม่อาจจะทำให้ตนหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ดังนั้นผู้ป่วยจึงควรได้รับคำแนะนำ คำปรึกษาที่ดีจากกัลยาณมิตร เริ่มตั้งแต่การสนทนาพูดคุย การสอบถาม การรับฟังความในใจที่ผู้ป่วยระบายออกมา การชี้แจงให้ผู้ป่วยได้รู้ได้เข้าใจถึงทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์ที่กำลังประสบอยู่ การพูดปลอบใจ การให้กำลังใจ การให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ เป็นต้น

ส่วนผู้ป่วยเองเมื่อได้รับคำแนะนำให้เห็นจริงแล้ว ก็จะเกิดโยนิโสมนสิการหรือปัญญา คือสามารถพิจารณาด้วยตนเองตามคำแนะนำ จนเกิดความเข้าใจถึงความทุกข์ทางจิตที่ตนเองประสบอยู่นั้น ว่าความเศร้าโศกเป็นต้นนี้ ไม่มีประโยชน์เลย มีแต่จะทำให้ทุกข์มากขึ้น ผู้ป่วยเมื่อเข้าใจถึงเหตุผลและยอมรับความจริงเหล่านั้น ก็จะรู้สึกผ่อนคลายจากภาวะหลงใหล ความพยายาม ความหดหู่อ่อนแอ ความเศร้าโศก ความกังวล ความเครียด เป็นต้น จิตจะปลอดโปร่ง เบาสบาย เป็นสุข สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี

นอกจากนั้นท่านก็ใช้หลักการสังเกตจริตของผู้ป่วย เช่น ผู้ที่มีราคะจริตก็จะแนะนำให้เห็นความไม่สวยงาม ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสรรพสิ่งทั้งหลาย หรือเมื่อมีจิตผ่องคลายสบายขึ้นบ้างแล้ว ก็จะแนะนำให้เข้าใจถึงกฎไตรลักษณ์ ให้รู้ถึงความเปลี่ยนแปลง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และความไม่มีสภาพที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ หลักการนี้เป็นการแนะนำผู้ป่วยให้เข้าใจตามความเป็นจริง รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น

ผู้ป่วยที่มีปัญหาทางด้านจิตส่วนมากจะไม่สามารถควบคุมตนเองได้และจะตัดสินใจกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยไม่ได้ผ่านการพิจารณาไตร่ตรอง บางกรณีจึงทำให้ผู้ป่วยทางจิตนี้ฆ่าตัวตายโดยไม่รู้ถึงสิ่งที่ตนกำลังกระทำ ฉะนั้น การรักษาต้องค่อย ๆ รักษาและดูแลอย่างใกล้ชิด กรณีตัวอย่างต่อไปนี้ เป็นผู้ป่วยมีอาการทางจิตผิดปกติ มีสาเหตุมาจากความเศร้าโศกเสียใจ หรือผิดหวัง ไม่สมปรารถนา อาการจะมีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ (๑) อาการรุนแรง ผู้ป่วยมีอาการไร้ความรู้สึกทางกายและจิต ไม่รู้ว่าตนเองทำอะไรลงไป ไม่มีความละอาย ไม่สามารถควบคุมจิตของตนเองได้ ผู้ป่วยมักจะเดินไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีจุดหมาย (๒) อาการไม่รุนแรง ผู้ป่วยมีอาการเพียงเศร้าโศกเท่านั้น เก็บตัวอยู่ในห้องไม่ยอมรับประทานอาหาร ซึ่งมีการบำบัดตามพุทธวิธีดังต่อไปนี้

๑) นางปฎาจาราได้สูญเสียผู้เป็นที่รักทั้งสามมี ลูก ๒ คน พ่อแม่และพี่ชาย เธอจึงมีความเศร้าโศกเสียใจและเกิดความแปรปรวนทางจิตใจ ผ่านงุ่มง่ามหลุตรุ่ย ไม่รู้สึกตัว ไร้ความละอาย เดินเรื่อยไปอย่างไร้สติ พระพุทธองค์ได้ทรงตรวจดูด้วยพระญาณก็รู้ว่า นางมีความสามารถพอที่จะบรรลุธรรมได้ จึงทำให้นางเดินสู่เขตวันมหาวิหาร ด้วยพุทธานุภาพ พอเธอเข้ามาใกล้ก็ตรัสว่า “จงกลับไปสติเกิดน้องหญิง” ด้วยพระวาจาอันนุ่มนวลอ่อนโยน เต็มเปี่ยมด้วยพลังแห่งเมตตา ทำให้นางรู้สึกตัวมาในขณะนั้นเอง เมื่อรู้ว่าตนเองไม่ได้งุ่มง่าม ก็เกิดความละอายขึ้น เมื่อสวมเสื้อผ้าที่มีคนนำมาให้แล้วก็เข้าไปกราบพระองค์ และระบายเรื่องที่ตนเองประสบให้พระองค์สดับ พร้อมกับขอให้เป็นที่พึ่งแก่เธอ^{๑๗}

พระพุทธองค์ได้ตรัสปลอบโยนเธอเพื่อไม่ให้คิดมาก ด้วยพระดำรัสว่า เธอมาถูกที่แล้ว เพราะทรงสามารถช่วยเธอได้ ตรัสเปรียบเทียบความเศร้าโศกเสียใจของเธอในขณะนี้ ว่ายังมีน้อยกว่าความเศร้าโศกในอดีตชาติที่ผ่านมา ทรงแนะนำไม่ให้เธอประมาทมัวเมาในชีวิต เมื่อพระดำรัสจบลงความเศร้าโศกของเธอเองได้เบาลงเป็นอันมาก

ต่อมาพระองค์ก็ได้ตรัสให้กำลังใจและให้คำแนะนำเธอว่า “คนเราเมื่อตายไปแล้วไม่มีญาติคนไหนจะเป็นที่พึ่งได้ ถึงเขาจะมีอยู่แต่ก็เหมือนกับไม่มี ส่วนผู้ที่ฉลาดควรมุ่งที่จะทำความดีรักษาศีลแล้วบำเพ็ญปฏิบัติธรรมให้ตนเองถึงนิพพาน” คำแนะนำนี้เป็นสิ่งสำคัญมากเพราะเป็นการสร้างความมั่นคงความแข็งแกร่ง ให้เกิดแก่จิตใจตนเอง จนกระทั่งหายจากอาการผิดปกติทางจิตในที่สุดนางจึงขออุปสมบทเป็นภิกษุณี ไม่นานก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์^{๑๘}

๒) นางกิสาโคตมีเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างมาก เพราะการจากไปของลูกชาย ด้วยความรักที่มีต่อลูก จึงทำให้นางไม่อาจจะยอมรับความจริงนี้ได้ จึงพยายามปลอบประโลมใจตนเองว่า ลูกจะต้องฟื้นคืนชีพได้แน่นอน นางจึงไม่ยอมเผาลูก แต่กลับอุ้มศพลูกเที่ยวหาหมอและยามารักษา นางได้เข้าไปหาพระพุทธเจ้าตามคำแนะนำของชายคนหนึ่ง

นางได้ทูลถามว่า “พระองค์ทรงรู้จักยารักษาบุตรของข้าพระองค์หรือ” ตรัสตอบว่า “รู้” คำตอบนี้เป็นการให้ความหวังแก่ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ทางใจ ทำให้นางดีใจเป็นอย่างยิ่งที่จะได้รักษาลูกให้หาย พระองค์ได้ตรัสบอกให้นางไปหาเมล็ดผักกาดหีบมือหนึ่งมาทำเป็นยา แต่มีข้อแม้ว่าต้องไปหามาจากบ้านที่ไม่มีคนเสียชีวิตมาก่อนเท่านั้น นางก็เที่ยวแสวงหาทุกหลังคาบ้าน แต่ก็ได้รับคำตอบว่า “ไม่ใช่แค่บุตรของเราเท่านั้นที่ตาย แม้ทุกหลังคาเรือนก็มีคนตายทั้งนั้น” จิตใจที่อ่อนเพราะรักลูกก็กลับแข็งแกร่งขึ้น นางได้ฝังศพลูกในป่าแล้วก็เข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์

^{๑๗} จำลอง ดิษยวณิช, ศ.นพ., จิตวิทยาของความดับทุกข์, หน้า ๕๒.

^{๑๘} พุ.ธ. (บาลี) ๔/๑๓๕-๑๔๒.

พระพุทธองค์ทรงดำเนิการรักษาในขั้นตอนต่อไป ด้วยการเน้นย้ำให้เข้าใจถึงสัจจะหรือธรรมชาติของสรรพสิ่งว่า “ความตายนั้นเป็นธรรมดาสำหรับสัตว์ทั้งหลาย รวมไปถึงลูกของเธอด้วย” จากนั้นทรงเตือนสติด้วยการชี้ตรงไปยังความหลงมัวเมาที่ครอบงำใจเธออยู่ ด้วยพระดำรัสว่า “มฤตยูย่อมพาชนมัวเมาในบุตรและสัตว์เลี้ยง ผู้มีใจหลงในสิ่งต่าง ๆ ดุจห้วงน้ำใหญ่ พัดพาชาวบ้าน ผู้หลับไหลไป” พระดำรัสนี้เป็นประหนึ่งจุดไฟในที่มืด ทำให้นางเข้าใจสัจธรรม ต่อมานางได้บวชเป็นภิกษุณีและไม่นานก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์^{๓๙}

เรื่องนี้ผู้ป่วยได้เข้าใจได้ตนเองว่า แท้จริงแล้วความตายเกิดขึ้นกับทุกคน การที่จะมัวเมากับสิ่งที่เป็นที่รักอยู่นี้ ไม่ได้ช่วยอะไร ด้วยแต่จะถูกความทุกข์ครอบงำ เวลาที่ผ่านมาไปเปล่าประโยชน์เท่านั้น ดังนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเป็นที่รักนั้น

อย่างไรก็ตามนอกจากพุทธจริยศาสตร์ได้นำเสนอแนวทางการแก้ไขหรือวิธีการการรักษาโรคที่เกิดจากสภาพทางจิตใจ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนอ้วกวินิบาตกรรมนั้นพุทธจริยศาสตร์ยังได้วางหลักธรรมสำหรับส่งเสริมสุขภาพจิตไว้ด้วย การที่คนเราจะมีสุขภาพจิตดีนั้น มีองค์ประกอบหลายอย่าง นับตั้งแต่การมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง การรักษาความสะอาดส่วนตัวและสิ่งแวดล้อม การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี และการรู้จักปรับความคิดและตัวเองให้เข้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งมีผลดีต่อการรักษาผู้ป่วยทางจิตและการส่งเสริมสุขภาพจิต นอกจากนี้แล้วยังมีหลักธรรมหลายประการที่เอื้อต่อการรักษาโรคทางจิตให้ดีขึ้นจนหายขาด และเป็นการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพจิต ซึ่งจะกล่าวเป็นตัวอย่างดังนี้^{๔๐}

๑) สัปายะ คือ สิ่งเป็นที่สบาย คือ ที่อยู่อาศัยสะอาดสบาย มีอาหารการกินสะอาด การสนทนาพูดคุยเรื่องที่ไม่ทำให้จิตฟุ้งซ่าน การอยู่ร่วมกับญาติมิตร การพักผ่อนในอิริยาบถที่สบาย^{๔๑}

๒) การรักษาศีลและระเบียบวินัย

๓) สังคหวัตถุ ๔ คือ คุณธรรมเป็นเครื่องสงเคราะห์และยึดเหนี่ยวจิตใจกันและกัน ได้แก่ การให้ทานมีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน การช่วยเหลือกัน การพูดจาสุภาพไพเราะอ่อนหวาน การชวนช่วยช่วยเหลือกิจการ ทำประโยชน์ การวางตนเหมาะสมเสมอต้นเสมอปลาย

๔) พรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา มีความรักปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีกรุณาช่วยเหลือผู้อื่น มีมุทิตาพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ และมีอุเบกขา รู้จักวางใจเป็นกลางโดยรู้เท่าทัน^{๔๒}

^{๓๙} อัง.เอกก. (บาลี) ๑/๓๓๒-๓๓๕.

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๓/๑๔๐/๑๔๑.

^{๔๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๘-๑๓๙.

^{๔๒} ส.ม. (ไทย) ๑๑/๕๗๒/๑๔๐.

๕) การปฏิบัติตามหน้าที่ต่อกันและกันให้ดีระหว่าง พ่อแม่ ลูก ครู อาจารย์ ลูกศิษย์ และ พระสงฆ์ เป็นต้น

การรักษาโรคทางจิตและการส่งเสริมสุขภาพจิตดังกล่าวมาเป็นวิธีการหนึ่ง ที่พระพุทธองค์ได้ทรงใช้รักษาผู้ป่วย และแนะนำให้ปฏิบัติตามหลักธรรมต่าง ๆ เมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่า เป็นการช่วยให้ผู้ป่วย และคนธรรมดาเกิดสัมมาทิฐิ เข้าใจถูกต้องไม่เอนเอียงไปในด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งจะทำให้จิตหายจากความเศร้าหมองทั้งหลายที่จะนำไปสู่การทำอวัตนินบาตกรรมได้ เมื่อประยุกต์ใช้หลักธรรมต่าง ๆ กับผู้มีความผิดปกติทางจิตก็จะสามารถรักษาให้หายและยังป้องกันการทำร้ายตนเองจนถึงความตายได้ หรือใช้ร่วมกับการรักษาด้วยวิธีการอื่นหลาย ๆ อย่าง เพราะวิธีการรักษาแบบพุทธองค์นั้น เมื่อพิจารณาแล้วยังทันสมัยอยู่ตลอดเวลา และมีแนวโน้มว่า นักจิตบำบัดสมัยใหม่หันมาสนใจให้ความสำคัญในการรักษาแบบพุทธศาสนามากขึ้น

สรุป

จากการศึกษาพบว่า พุทธศาสนาไม่ได้แบ่งสาเหตุของอวัตนินบาตกรรมไว้ เพราะพระพุทธศาสนาไม่ได้ให้ความสำคัญในเรื่องของการทำอวัตนินบาตกรรม แต่สามารถแบ่งสาเหตุอวัตนินบาตกรรมตามการกำหนดของนักสังคมวิทยาและนักจิตวิทยาเพื่อประกอบการวิเคราะห์การแก้ปัญหาตามสาเหตุต่าง ๆ ของพุทธจริยศาสตร์ แนวคิดเกี่ยวกับอวัตนินบาตกรรมพุทธจริยศาสตร์มองว่าบางกรณีอวัตนินบาตกรรมเป็นการตายที่เป็นอกาลมรณะ หมายถึง การตายที่ผิดปกติคือตายก่อนกำหนด แต่ก็มีบางกรณีที่อวัตนินบาตกรรมเป็นการตายที่ถึงเวลาตาย แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาวุฒินบาตกรรม

๑) ความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกาย ร่างกายในพุทธปรัชญา คือ รูป ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมด ของร่างกายหรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารพลังงานจัดว่าเป็นรูปหรือร่างกายในพุทธปรัชญา พุทธปรัชญามีความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องจิตเช่นเดียวกับปรัชญาจิตนิยมที่กล่าวว่า มนุษย์มีองค์ประกอบ ๒ อย่างคือ กาย กับ จิต และจิตนั้นสำคัญกว่ากาย แต่พุทธปรัชญาไม่เชื่อว่าจิตเป็นอมตะ พุทธปรัชญาเชื่อว่า มนุษย์นั้นประกอบด้วยรูปกับนาม รูปนั้นประกอบขึ้นด้วยธาตุหรือสสาร

๒) แนวทางแก้ปัญหาสภาพทางจิตใจ สุขภาพจิตทางพุทธศาสนาได้แก่ โสภณจิตคือ จิตที่ตั้งงาม ซึ่งมีลักษณะผ่อนคลาย สงบเจียบ เยือกเย็น เบา นุ่มนวลอ่อนโยน ผ่องใส ตั้งมั่น แข็งแรง ควรแก่การทำงานหรือพร้อมที่จะทำการงาน คล่องแคล่ว ชื่อตรงไม่บิดเบือน แนวทางการแก้ไขหรือทางออกของปัญหาที่เกิดจากสภาพทางจิตใจอันเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการทำอวัตนินบาตกรรมที่พุทธจริยศาสตร์ได้เสนอไว้ ได้แก่ ๑) การใช้โยนิโสมนสิการ ๒) การใช้สมาธิบำบัด ๓) การคบหากัลยาณมิตร

บรรณานุกรม

- จำลอง ดิษยวณิช, ศ.นพ. **วิปัสสนากรรมฐานและเขาว์อารมณ์**. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓.
 _____ . **จิตวิทยาของความดับทุกข์**. เชียงใหม่: กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔.
- ชยติลเลเก, ดร. **จริยศาสตร์แนวพุทธ**. แปลและเรียบเรียงโดย สุเชาว์ พลอยชุม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **คู่มือชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. **พุทธจริยศาสตร์กับประเด็นปัญหาจริยธรรม เรื่องการฆ่าตัวตาย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- พริ้มเพรา ดิษยวณิช. “ผลของวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวล”. ใน **บทความทางวิชาการเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน**. รวบรวมโดย สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: หน่วยวารสารวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๘.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.
- วัลลภ ปิยมโนธรรม. **เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บพิธ, ๒๕๓๒.
- Walpola Sri Rahula. **What the Buddha Taught**. แปลโดย ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- H.s.s.Nissanka. **Buddhist Psychotherapy**. New Delhi : Vikas publishing House pvt ltd,