คำนิยมสำหรับสมองสิทธัตถะ

น่าทึ่งกับการประสานกันระหว่างความรู้ทางจิตวิญญาณในอดีตกับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบันเกี่ยวกับการฝึกสติและผลที่มีต่อภาวะทางจิตใจ ไม่ว่าคุณจะเป็นคนที่ยังสงสัยหรือคนที่ศรัทธา การสำรวจพระมัตถลุงค์ (สมอง) แห่งเจ้าชายสิทธัตถะจะให้ความรู้ที่น่าสนใจและนำไปสู่คำถามเกี่ยวกับศักยภาพแห่งจิตใจของมนุษย์

ชิคาโกทริบูน

ไม่เพียงบอกว่าการทำสมาธิเจริญสติจัดระบบของสมองมนุษย์และช่วยเติมเต็มทางจิตวิญญาณอย่างไร แต่ยังบอกว่าเราสามารถนำการปฏิบัตินี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างง่ายดายเพียงใด

ไซเอนทิฟิกอเมริกัน

คิงส์แลนด์รวบรวมพุทธประวัติและพุทธโอวาทกับงานวิจัยทางคลินิกและวิทยาศาสตร์อย่างเชี่ยวชาญ เชื่อมโยงกับประโยชน์ของการเจริญสติและการทำสมาธิในรูปแบบที่อ่านง่าย รวบรวมศัพท์ทางพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ให้กลายเป็นความรู้ที่เข้าใจได้ง่ายในรูปแบบเรื่องเล่าอย่างน่าพึงพอใจ

ไลบรารีเจอร์นัล (สตาร์รีวิว)

ยินดีอย่างยิ่งที่ได้อ่าน *สมองสิทธัตถะ* เป็นการผสมผสานความรู้ทางปรัชญากับวิทยาศาสตร์ทางสมองได้อย่างลงตัว เข้าถึงได้ง่าย และแสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิสัมพันธ์กับทุกสิ่งตั้งแต่การเสพติดไปถึงโรคอัลไซเมอร์

แอสโซสิเอตเท็ดเพรส

การค้นคว้าที่น่าทึ่งของประสาทวิทยาศาสตร์เบื้องหลังการทำสมาธิ คิงส์แลนด์ดำดิ่งสู่ความรู้หลายสาขาวิชา การผ่อนคลายทางประสาทเมื่อทำสมาธิ ความแตกต่างระหว่างความเจ็บปวดกับความทุกข์กาย การควบคุมอารมณ์ และแสดงให้เห็นภาพทางประสาทวิทยาของจิตใจโดยไม่ลดคุณค่าภาพการรับรู้ทางจิตวิญญาณของพระพุทธเจ้า

พับลิชเชอร์สวีคลี่

เมื่อย้อนกลับไปตั้งแต่การศึกษาทางวิทยาศาสตร์ของโลกตะวันตกเกี่ยวกับการทำสมาธิตั้งแต่ปี ๑๙๖๐ จนถึงปัจจุบัน ผู้เขียนได้แสดงให้เห็นประสิทธิภาพของการเจริญสติในการรักษาความเจ็บปวดเรื้อรัง ความเจ็บป่วยทางจิตใจ การเสพติด หรือแม้แต่การแก่ชรา และแสดงให้เห็นประโยชน์ของการเจริญสติที่มีมานานนับศตวรรษโดยไม่ต้องอาศัยความรู้ทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ความรู้ทางสมองและพุทธศาสนาร่วมกันชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการทำสมาธิและการเจริญสติในหนังสือเล่มนี้

เคอร์คัสรีวิวส์

คำนำสำนักพิมพ์

ในทุกๆวัน ผู้คนทั่วโลกล้วนเผชิญปัญหาความเครียด ความกังวล หลายคนมีปัญหานอนไม่หลับ ทรมานกับอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง เลิกสิ่งเสพติดต่างๆแล้วแต่ยังกลับไปเสพใหม่ ฯลฯ ผู้คนอีกจำนวนมากเผชิญกับโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคอารมณ์สองขั้ว และโรคทางจิตเวชอื่นๆอีกหลายโรค ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา นอกจากการบำบัดด้วยยา ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆแล้ว ชาวตะวันตกได้ค้นพบวิธีการแก้“ปัญหาทางใจ”เหล่านี้ผ่านการเจริญสติ

ใช่แล้ว การเจริญสติ ที่เราชาวพุทธคุ้นเคยกันดี

การเจริญสติ ที่เจ้าชายสิทธัตถะได้ฝึกฝนเมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีก่อน จนข้ามผ่านทุกปัญหาที่เกิดกับจิตได้ในที่สุด

หนังสือ *สมองสิทธัตถะ* เล่มนี้ ได้รวบรวมพุทธประวัติและพุทธโอวาทโดยอาศัยข้อมูลจากคัมภีร์ของพุทธศาสนา รวมไปถึงข้อมูลจากงานวิจัยทางคลินิกและวิทยาศาสตร์ที่สำคัญและได้รับการพิสูจน์แล้วว่าได้ผลจริงแล้วเชื่อมโยงกับประโยชน์ของการเจริญสติและการทำสมาธิในรูปแบบที่อ่านง่าย ที่สำคัญคือ หนังสือเล่มนี้ได้ใช้ข้อมูลหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่มาคาดเดาว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรขึ้นบ้างในสมองของเจ้าชายสิทธัตถะ ผู้ซึ่งพัฒนาจิตวิญญาณของตนเองจึงถึงจุดสูงสุดของเส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ทางจิต

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ที่เป็นเครื่องชี้วัดผลจากการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้นั้น ทำให้มั่นใจได้ว่า การเจริญสติและฝึกสมาธิสามารถช่วยเยียวยาและรักษาความผิดปกติทางจิตใจได้จริง ผู้อ่านทุกท่านย่อมได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้อย่างแน่นอน

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

พฤศจิกายน ๒๕๖๑

อารัมภบท

ลองอ่าน

“พวกเราทุกคนล้วนแต่ป่วยทางใจ” พระภิกษุสวมหมวกปีกกว้างที่กำลังยิ้มกล่าวขึ้น ราวกับว่าคำพูดนี้อธิบายได้ทุกอย่าง ผมและเพื่อนใช้เวลาหลายคืนพักที่วัดอมราวดี ใกล้กับเฮเมลเฮมป์สเตด บริเวณเนินเขาชิลเทิร์นทางตอนใต้ของอังกฤษ ผมเป็นนักข่าวสายวิทยาศาสตร์ของหนังสือพิมพ์ *เดอะการ์เดียน* ได้นั่งรถไฟจากลอนดอนเมื่อหลายวันก่อนเพื่อมาสัมภาษณ์เจ้าอาวาสซึ่งเป็นชาวอังกฤษวัยห้าสิบปี ชื่อพระอาจารย์อมโรภิกขุ ผู้เคยปฏิบัติตามแนวทางของพุทธศาสนาที่วัดป่าในประเทศไทย พวกเราสามคนยืนอยู่บนทางเดินท่ามกลางแสงแดดยามเช้า สองข้างทางขนาบไปด้วยแปลงดอกไม้ นำทางเราจากกระท่อมไม้ทาสีใจกลางวัดไปสู่สนามหญ้าเขียวขจี ที่ซึ่งชายหญิงกำลังเดินจงกรมต่างคนต่างอยู่ในโลกส่วนตัวของตน บางคนเดินกลับไปกลับมาระหว่างต้นไม้ ตามรอยบนพื้นหญ้าที่มีผู้เดินมาก่อนหน้านี้เป็นพันๆ ครั้ง บางคนเดินวนรอบสถูปหินแกรนิตรูประฆังคว่ำซึ่งตั้งอยู่กลางสนาม

กิจกรรมปฏิบัติธรรมสองสัปดาห์สำหรับบุคคลทั่วไปประมาณสามสิบคนเริ่มขึ้นเมื่อเย็นวาน และเช้านี้เจ้าอาวาสผู้สวมหมวกปีกกว้าง

ได้ส่งคนเหล่านั้นเข้าสู่สนามเพื่อฝึกเดินจงกรม ผมประหลาดใจกับความคิดมากเกินไปของพวกเรา หลังจากที่ผมคิดว่าสิ่งที่เห็นในสนามนั้นคล้ายกับฉากในหนังผีดิบที่เคยดู เมื่อมาทบทวนดูแล้ว นั่นก็ไม่ได้ใกล้เคียงกับความเห็นที่เกี่ยวกับการตรัสรู้ของครูผู้ศักดิ์สิทธิ์หรืออาจารย์ระหว่างคอร์สปฏิบัติสมาธิสักเท่าไร แต่คงเพราะผมเหนื่อยและอารมณ์เสียจากการต้องตื่นตั้งแต่ตีสี่ครึ่งเพราะเสียงระฆังทองเหลืองที่ดังขึ้นจากที่ใดสักแห่งในความมืด ทำให้พวกเราต้องลุกออกจากหอนอนไปยังห้องปฏิบัติเพื่อทำวัตรและทำสมาธิเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมง

ผมได้ทราบในเวลาต่อมาว่า ตามหลักพุทธศาสนา มนุษย์จะยังไม่ถือว่าบรรลุจนกว่าจะตรัสรู้ ชาวพุทธเชื่อว่าการทำงานของจิตมนุษย์บกพร่อง คล้ายกับนาฬิกาที่เดินเร็วหรือช้าเกินไป ไม่ว่าเราจะคิดว่าเรามีเหตุผลหรือมีสุขภาพจิตดีเพียงใด ชีวิตของพวกเราส่วนใหญ่ก็มักจะคิดไปมาแต่เรื่องทางสังคมและอาชีพการงาน เรื่องการเจ็บป่วยและการแก่ชรา อยากได้สิ่งนั้นเพิ่มขึ้นบ้าง อยากได้สิ่งนี้ลดลงบ้าง พูดถึงความผิดของเราและของคนอื่น ชาวพุทธเชื่อว่าจิตของเราสร้างความทุกข์ คือ ความไม่สบายหรือไม่พอใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปรากฏขึ้นเป็นร่างกาย ความปรารถนาหาความสุขและการเป็นเจ้าของที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ยึดติดกับบางอย่างขณะที่อยากให้บางอย่างอยู่ไกลๆตัว การตระหนักว่าทุกคนล้วนแต่ป่วยทางใจจึงเป็นคำกล่าวของท่านอาจารย์ที่สรุปสภาพทางจิตใจต่างๆที่กล่าวมานี้

เช้าวันนั้น ท่ามกลางแสงสลัวก่อนรุ่งอรุณ เหล่าพระและชีทั้งหลายต่างนั่งขัดสมาธิบนพื้นต่อหน้าพระพุทธรูปทองคำในห้องปฏิบัติ พวกเราสวดมนต์

“ชาติปิ ทุกฺขา	แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์
ชราปิ ทุกฺขา	แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์
มรณมฺปิ ทุกฺขํ	แม้ความตายก็เป็นทุกข์

โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกฺขา แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์"

การสวดนี้ต่างกับการสวดสรรเสริญอันกระฉับกระเฉงและร่าเริงที่เราเคยสวดร่วมกันตอนเช้าในวิหารเมโธดิสต์ที่ผมเข้าร่วมสมัยเด็ก แทนที่จะกล่าวถึงชัยชนะของพระเจ้าบนท้องฟ้าเหนือความชั่วร้าย บทสวดนี้กลับเป็นการเตือนตัวเองว่าการปรากฏขึ้นของเรานั้นล้วนแต่เป็นทุกข์ สิ่งที่ต้องการสื่อคือไม่มีใครมีความสุขตลอดไป ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้ดีเสมอ แม้ว่าจะมีความสุข ความรัก ความสำเร็จ อยู่ในหนทางของชีวิต แต่ทุกที่ก็มีความสูญเสีย ความผิดหวัง ความเจ็บป่วย ความแก่ และความตายรออยู่ ไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านี้ ไม่ว่าเราจะทำงานมากเพียงใด มีเงินมากเพียงใด กินอย่างสุขภาพดีเพียงใด ออกกำลังกายมากเพียงใด คำกล่าวโบราณนี้กลายมาเป็นที่มาของเนื้อเพลงปัจจุบัน "Life is a bitch, and then you die." (ชีวิตเลวๆ เดี๋ยวก็ตายไป) (หมายเหตุ : ร้องโดย Nas ในปี ๑๙๙๔)

การคิดตรึกตรองในเรื่องเช่นนี้อาจจะทำให้รู้สึกเศร้าใจได้ไม่ยาก หรืออาจจะเห็นว่าเป็นการยอมรับความเป็นจริง สำหรับผมเองนั้น ผมรู้สึกปลดปล่อย เมื่อได้กล่าวถ้อยคำตามบทสวดมนต์นั้นออกมา เราก็ได้ยอมรับคำโกหกที่เราหลอกตัวเองมาทุกๆ วัน ความจริงของบทสวดมนต์นั้นทำให้ผมตระหนักถึงความจริงแท้ ถึงกระนั้น ผมก็ยังผงะเพราะคำพูดของพระรูปนั้นที่กล่าวว่า "พวกเราทุกคนล้วนแต่ป่วยทางใจ" จริงหรือว่าเหตุการณ์อย่างเช่น การสูญเสีย ความล้มเหลว ความเจ็บป่วย การแก่ชรา

รวมไปถึงการเจ็บป่วยอย่างเช่นโรคซึมเศร้าหรือโรคจิตนั้นเป็นความทุกข์ภาวะทั้งหลายเหล่านี้ซ่อนอยู่เสมอไม่ว่าเรื่องต่างๆจะดีหรือร้าย หรือว่าความเจ็บป่วยเหล่านี้เป็นความทุกข์ที่คนโชคร้ายเพียงไม่กี่คนเท่านั้นต้องประสบ

เรามักจะเคยชินกับมุมมองแบบเรียบง่ายว่าคนเราแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่ป่วยด้วยโรคทางจิตใจ กับกลุ่มที่สภาพจิตปกติ แต่ในความเป็นจริงไม่ได้มีเส้นแบ่งแยกชัดเจนเช่นนั้น จิตแพทย์เริ่มตระหนักว่าการวินิจฉัยโรคตามตำรา อย่างโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคจิตเภท และโรคอารมณ์สองขั้วหรือไบโพลาร์นั้น ไม่ได้มีขอบเขตชัดเจนแบบที่เคยเชื่อกัน อาการที่ใช้บอกว่าผู้ป่วยป่วยเป็นโรคใด จริงๆแล้วก็พบได้แพร่หลาย มีความรุนแรงมากน้อยต่างกันไปในประชาชนทั่วไปด้วย

ยกตัวอย่างภาวะวิกลจริต ซึ่งเป็นภาวะที่พบได้ไม่มาก มีคำอธิบายภาวะนี้ว่าเป็นสภาพที่สับสน ความคิดวุ่นวาย ประสาทหลอน และหลงผิด เช่น อาการหวาดระแวง (ผู้ป่วยหลงผิดว่าตนจะถูกผู้อื่นทำร้าย) ในความจริงแล้ว ภาวะประสาทหลอนและหวาดระแวงพบในบุคคลทั่วไปได้มากกว่าที่ทราบกัน การศึกษาแสดงว่าเกือบร้อยละ ๓๐ ของพวกเราทุกคนเคยประสบกับภาวะประสาทหลอนสักครั้งในชีวิต และร้อยละ ๒๐ ถึง ๔๐ มักมีความคิดหวาดระแวง แม้แต่ในผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะวิกลจริต ก็ยังมีความแตกต่างของอาการประสาทหลอนและหลงผิดจึงเหมือนว่าอาการที่ใช้บอกว่าคนไหนจะวิกลจริต ซึ่งรวมไปถึงความกังวลซึมเศร้า ทั้งหมดนั้นพบได้ในคนทั่วไปที่ไม่ได้มีสภาพจิตผิดปกติ ที่สับสนกว่านั้นคือ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าก็มีอาการหลงผิดและประสาทหลอนที่เป็นอาการของภาวะวิกลจริตด้วย

อีกตัวอย่างหนึ่งคือโรคอารมณ์สองขั้ว ผู้ป่วยจะมีอาการสลับกันระหว่างความซึมเศร้ากับอารมณ์ดีร่าเริงเกินเหตุ มีคนเพียงร้อยละ ๑ ถึง ๑.๕ ในยุโรปและสหรัฐอเมริกาได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคอารมณ์สองขั้ว แต่อารมณ์ขึ้นลงก็เป็นภาวะที่พบได้บ่อย ร้อยละ ๒๕ ของคนเราเคยพบ

กับความรู้สึกมีความสุขมากจนไม่ต้องนอนหรือความคิดโลดแล่น สมาคมจิตเวชแห่งอังกฤษกล่าวว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนี้แสดงให้เห็นว่า การแบ่งว่าเป็นหรือไม่เป็นโรคอารมณ์สองขั้วเลยนั้นง่ายเกินไป เช่นเดียวกับภาวะวิกลจริต อาการของโรคเป็นสภาพที่มากน้อยต่อเนื่องกันไปตั้งแต่คนป่วยไปจนถึงคนปกติ

เพราะฉะนั้นจึงดูเหมือนว่ามีภาวะความผิดปกติทางจิตใจที่พบได้ทั้งผู้ที่สุขภาพจิตปกติและผู้ที่ป่วยทางจิต การวินิจฉัยว่าเป็นโรคนั้นเปรียบได้เพียงยอดของภูเขาน้ำแข็ง ซึ่งส่วนที่โผล่พ้นน้ำนั้นเป็นส่วนที่รุนแรงเพียงพอที่จะวินิจฉัยได้ การให้บริการเกี่ยวกับสุขภาพทางจิตเลือกให้บริการบุคคลเฉพาะกลุ่ม แม้แต่ในประเทศเช่นเดนมาร์กที่มีผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (หรือ Gross Domestic Product, GDP) ต่อหัวสูง ความไม่เท่าเทียมกันของรายได้ต่ำ ประชาชนมีเสรีภาพ มีอาหารที่เหมาะสม การสาธารณสุขดีเยี่ยม อายุขัยเฉลี่ยสูง และตัวชี้วัดอื่นๆ ในทางบวก แม้ประเทศจะมีข้อดีมากมาย แต่ก็ยังมีชาวเดนมาร์กจำนวนมากที่ต้องการการรักษาความเจ็บป่วยทางจิตใจที่รุนแรง หญิงชาวเดนมาร์กประมาณร้อยละ ๓๘ และชายราวร้อยละ ๓๒ เคยได้รับการรักษาในโรงพยาบาลหรือคลินิกทางจิตเวช และเป็นที่เห็นได้ชัดทั้งในเดนมาร์กและประเทศอื่นๆ ทั่วโลกว่ามีคนอีกมากมายที่มีความเจ็บป่วยทางจิตใจที่ไม่ได้รับการดูแลรักษาจากผู้เชี่ยวชาญ คนเหล่านี้เป็นคนส่วนใหญ่ที่ได้รับความทุกข์ทรมาน เป็นกลุ่มคนที่มีความผิดปกติทางจิตที่ต้องต่อสู้กับความเจ็บป่วยด้วยตนเอง

ความผิดปกติทางจิตใจพบได้ตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต เด็กประมาณร้อยละ ๑๐ ทั่วโลกได้รับการวินิจฉัยว่ามีความเจ็บป่วยทางจิตใจ ครึ่งหนึ่งเป็นโรควิตกกังวล ส่วนอีกครึ่งหนึ่งเป็นโรคพฤติกรรมเกเรหรือโรคสมาธิสั้น เด็กเหล่านี้หลายคนมักเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีความสุข ตัวชี้วัดที่ดีที่สุดที่จะบอกว่าเด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพึงพอใจในชีวิตหรือไม่นั้นไม่ใช่ความสำเร็จทางการศึกษา การเข้าสังคม หรือภูมิหลังทางครอบครัว แต่เป็นสุขภาวะทางอารมณ์ในช่วงวัยเด็ก

ความชุก (จำนวนผู้ป่วยที่เป็นโรคทั้งหมดในประชากร ณ เวลาหนึ่งๆ) ที่สูงของโรคทางจิตเวชและลักษณะของอาการที่ปรากฏในรูปของความต่อเนื่องในระดับต่างๆ ในคนทั่วไปแสดงให้เห็นว่าโรคทางจิตเวชนั้นไม่ได้เห็นได้ชัดเจนเช่นโรคเบาหวานหรือโรคหืด แต่เป็นอาการของโรคที่ผิดปกติมากกว่าคนทั่วไป[๑] พันธุกรรม การเลี้ยงดู และเหตุการณ์ที่ประสบในชีวิตมีบทบาทสำคัญในการทำให้คนเสี่ยงต่อการป่วยทางจิตมากกว่าคนอื่น และความสามารถทางจิตของพวกเราทุกคน หรือสมองของพวกเรา ถ้าจะเรียกให้ถูกต้องทีเดียว ก็ถือว่าเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความวุ่นวายสับสนทางจิตเวชเหล่านี้ การวินิจฉัยความเจ็บป่วยทางจิตโดยทั่วไปนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของปัญหาทั้งหมด และความชุกที่สูงของความโหดร้าย ความลำเอียง และความขัดแย้งที่พบในสังคมมนุษย์นั้นคงยากที่จะเป็นตัวบ่งชี้ของกลไกทางจิตใจที่ปรับปรุงมาอย่างดีแล้ว

แล้วเราจะต้องทำอย่างไรกับปัญหานี้ ใช่ว่าพวกเราจะไม่พยายามแก้ไขความบกพร่องทางจิตใจมาก่อนหน้านี้ ความพยายามแก้ไขความบกพร่องของสมองนี้เกิดขึ้นมาพร้อมๆ กับการสร้างวัฒนธรรมของมนุษยชาติ ผู้อ่านอาจจะเถียงว่า สิ่งร่วมกันสิ่งเดียวของศาสนาที่ยิ่งใหญ่ในโลกที่พวกเขาได้กระทำระดับดีที่สุดมาเป็นเวลานับสหัสวรรษคือแค่การเอาจิตใจที่ดื้อรั้นไปไว้ที่เท้าหรือ ดังนั้นเมื่อพระอาจารย์อมโรกล่าวว่า “พวกเราทุกคนล้วนแต่ป่วยทางใจ” จึงเป็นคำกล่าวที่แฝงด้วยคำกล่าวที่สำคัญกว่าว่า “พุทธศาสนาคือการรักษา” ศาสนาทุกศาสนาล้วนพยายามให้ผู้นับถือเข้าสู่วัตถุประสงค์ของตน ซึ่งประสบความสำเร็จมากน้อยต่างกันไป สิ่งที่ทำให้พุทธศาสนาแตกต่างจากศาสนาอื่นคือ การมีวัตถุประสงค์เพื่อความสามารถที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งไม่ต้องมีบทบัญญัติ คำสั่ง หรือการวิงวอนขอพร

---

[๑] การวินิจฉัยโรคทางจิตเวชจะมีเกณฑ์ข้อหนึ่งที่สำคัญ คือความผิดปกติทางจิตนั้นส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน และการเข้าสังคม – ผู้แปล

หลายคนอาจจะกล่าวว่าพุทธศาสนาไม่น่าจะเรียกได้ว่าเป็นศาสนา โดยเฉพาะเมื่อกล่าวถึงศาสนาในความรู้สึกของคนทั่วไป[๒] ในฐานะที่ผมเป็นผู้ที่ไม่เชื่อในพระเจ้าและเป็นคนช่างสงสัย การที่พุทธศาสนาไม่มีความเชื่อในสิ่งที่เหนือธรรมชาตินี้จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจ เมื่อผมเริ่มศึกษาการปฏิบัติและหลักการของพุทธศาสนาเมื่อประมาณห้าปีก่อน ผมแปลกใจกับคำว่าบาปในศาสนาอื่นๆ เพราะคำว่า ราคะ ตะกละ เกียจคร้าน โทสะ ริษยา อัตตา และอื่นๆ พุทธศาสนาให้ความหมายเพียงว่า การกระทำที่เป็นอกุศล ซึ่งจะให้ผลเป็นกรรมไม่ดีผ่านกฎแห่งกรรมที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นการเป็นมนุษย์ที่ดี มีความสุขนั้นเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ เช่นเดียวกับการขับรถหรือการทำขนม ยิ่งฝึกมากก็ยิ่งทำได้ดี การมองเช่นนี้ทำให้การตัดสินผู้คนที่ละโมบหรือถือตัวว่าเป็นผู้ที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝน ก็เหมือนกับคนที่ขับรถไม่ได้หรือทำขนมไม่เป็น

อย่างไรก็ดี ทำไมพุทธศาสนาถึงควรจะดีกว่าศาสนาอื่นๆในโลก หรือทำไมพุทธศาสนาถึงมีแนวทางที่ดูแล้วไม่เกี่ยวกับศาสนา ก็เพราะการสอนทักษะต่างๆเช่นนี้หรือ สิ่งที่เกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนา ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับพระเจ้า บทบัญญัติ หรือคำสั่งต่างๆ ล้วนแต่เป็นเพียงเรื่องเหนือธรรมชาติสำหรับนักวิทยาศาสตร์และคนที่ไม่เชื่อในพระเจ้า รวมถึงผู้คนที่ผมทำงานด้วยในช่วงหลายปีมานี้ในฐานะนักเขียนและบรรณาธิการสายวิทยาศาสตร์ พุทธศาสนาเป็นการรักษาจิตใจที่เจ็บป่วยของมนุษย์ที่การรักษาส่วนใหญ่คือการทำสมาธิ ซึ่งสำหรับคนช่างสงสัยเช่นผมถือเป็นแนวทางใหม่สำหรับสุขภาพ การเจริญสติซึ่งเป็นการฝึกการอยู่กับสภาวะในปัจจุบันโดยไม่ตัดสินนั้นเป็นการฝึกที่แพร่หลายไปทั่วโลก มีการฝึกสมาธิที่ปรับปรุงสำหรับใช้หลายๆแห่ง เช่น โรงเรียนในสหราชอาณาจักร วัยรุ่นที่ทำความผิดในนิวยอร์ก ทหารเรือของสหรัฐฯก่อนการออกรบ นักดับเพลิงในฟลอริดา และคนขับแท็กซี่ในอิหร่าน

[๒] ศาสนาในภาษาอังกฤษคือ religion มาจาก religio ที่หมายถึงพันธะ หรือข้อผูกพัน (กับพระเจ้า) – ผู้แปล

แต่ในกลุ่มผู้อนุรักษ์ยังคงเห็นว่าการทำสมาธิยังเป็นสิ่งน่าขบขัน คำกล่าวถึงประสิทธิภาพของการทำสมาธิในอดีตถูกป้ายสีด้วยคำพูดที่ไม่มีสาระ ในหลายๆประเทศทั่วโลก ผู้คนยังนึกถึงการเลือกตั้งในช่วงปี ค.ศ. ๑๙๙๐ ที่ผู้แทนจากพรรคกฎหมายธรรมชาติสนับสนุนการทำสมาธิว่ารักษาได้ทุกโรคในโลก โดยกล่าวว่า เป็นการทดสอบอย่างเป็นระบบและเป็นวิทยาศาสตร์ที่รวบรวมผู้คนจำนวนนับพันมาปฏิบัติสมาธิแล้วทำให้เกิดการเชื่อมโยงกันของการรู้ตัวระดับชาติ ซึ่งส่งผลให้ระดับความเครียดและความคิดด้านลบในสังคมลดลงผ่านพลังแห่งการลอยตัวขึ้น ผมยังจำตอนที่ดูการออกอากาศของพรรคในช่วงการเลือกตั้งของยุโรปในสหราชอาณาจักร ปี ค.ศ. ๑๙๙๔ ได้ ที่มีคนจำนวนมากนั่งขัดสมาธิลอยเหนือที่นั่ง เราจะบอกคุณว่า กลุ่มของผู้ปฏิบัติโยคะลอยตัวนี้ช่วยลดอัตราการเกิดอาชญากรรมในเขตเมอร์ซีย์ไซด์ (เขตทางตะวันตกเฉียงเหนือของอังกฤษ) ได้ถึงร้อยละ ๖๐ ในช่วงเจ็ดปีที่ผ่านมา

แม้จะมีความเห็นดังนี้ แต่นักวิทยาศาสตร์ผู้ค้นหาประโยชน์ทางคลินิกของการเจริญสติต้องทำงานอย่างหนักในหลายสิบปีที่ผ่านมา นักวิจัยหลายคนกล่าวกับผมว่า ในสมัยนั้นเมื่อพวกเขาเริ่มศึกษาเกี่ยวกับการทำสมาธิก็เป็นเหมือนการฆ่าตัวตายในเชิงวิชาชีพแล้ว แต่สิ่งเหล่านี้เปลี่ยนไปแล้วในปัจจุบัน นักจิตวิทยาคลินิกและนักประสาทวิทยาที่มีชื่อเสียงหลายคนมีส่วนร่วมในการศึกษาเหล่านี้ และงานวิจัยก็ได้รับการตีพิมพ์ลงในวารสารที่มีชื่อเสียง เช่น *Nature, Proceedings of the National Academy of Sciences* และ *The Lancet* ศาสตร์นี้ได้รับความเชื่อถือมากขึ้นอย่างมากเมื่อมีการใช้เทคโนโลยีในการตรวจสมองแบบใหม่ เช่น เครื่องเอ็มอาร์ไอสำหรับตรวจการทำงานของสมอง[๓] ซึ่งแสดงให้เห็นในหลายการศึกษาว่า การทำสมาธิส่งผลให้การทำงานของสมองเปลี่ยนแปลงไป

การพัฒนาที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือการศึกษาสมองของผู้ปฏิบัติ

---

[๓] functional magnetic resonance imaging หรือ fMRI เป็นเครื่องตรวจภาพสมองโดยใช้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

ฌานตามหลักพุทธศาสนาซึ่งปฏิบัติมาเป็นเวลาหลายสิบปีจากหลาย ๆ สำนัก การศึกษานี้ได้รับแรงบันดาลใจจากการพูดคุยกันระหว่างนักวิทยาศาสตร์กับองค์ทะไลลามะในช่วงทศวรรษ ๑๙๘๐ นักประสาทวิทยาคนหนึ่งที่มีส่วนอย่างมากในงานนี้คือริชาร์ด เดวิดสัน จากมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ผู้กล่าวว่า เรายังต้องเรียนรู้จากเหล่าผู้ปฏิบัติอีกมาก เขาบอกผมว่า "การศึกษานี้เน้นย้ำคุณค่าของการทำให้จิตใจดีขึ้น" เขาเชื่อว่าความสามารถในการเปลี่ยนแปลงของสมอง ซึ่งหมายถึงความสามารถในการปรับการส่งสัญญาณของตัวสมองเมื่อมีการเรียนรู้ประสบการณ์หรือทักษะใหม่นั้น สามารถควบคุมเพื่อนำมาทำให้ชีวิตดีขึ้นได้ ในมุมมองนี้ ความสุขจึงเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาจากการฝึกฝนอย่างขยันหมั่นเพียร

ยังมีสิ่งที่พึงระวังเกี่ยวกับการทำสมาธิด้วย ความเข้าใจผิดอย่างหนึ่งที่เกิดจากความคิดอันเหยียดหยามของผมที่วัดในเช้าวันนั้น ว่าการทำสมาธิทำให้คนปราศจากความต้องการ ความทะเยอทะยาน และบุคลิกภาพบางประการ หรือที่ผมมองว่าเหมือนผีดิบนั้น เมื่อผมฟังบทสัมภาษณ์พระอาจารย์อมโร ผมก็รู้สึกเบาใจที่ท่านได้กล่าวถึงประเด็นนี้ ผมได้กล่าวกับท่านว่า พุทธศาสนาเน้นความสำคัญของการไม่ยึดถือตัวตน ซึ่งต่างกับวัฒนธรรมตะวันตกที่เน้นการพัฒนาทางรูปธรรมอย่างไม่จบสิ้น เป็นสิ่งที่ทำให้เราต้องตื่นมาตอนเช้า เสียค่าใช้จ่ายให้กับสิ่งเหล่านั้น แต่ท่านไม่เห็นด้วย "ผู้คนมักคิดว่าการปฏิบัติตามแนวทางพุทธศาสนาคือการปลอดจากความปรารถนา เลยคิดว่าพวกเราไม่อยาก ไม่ปรารถนาสิ่งใด พวกเขาคิดไปในทางลบว่าเราจะเป็นพวกนิ่งเฉย ไม่มีปฏิกิริยา หรือเป็นแบบผีดิบที่ไม่ทำอะไร ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดอย่างมาก เนื่องจาก หนึ่ง การทำงานไม่ได้หมายถึงความทุกข์ และสอง ความสงบสุขไม่ได้หมายถึงการไม่ทำอะไร เมื่อเราคิดว่า 'เราอยากสงบ' เราจะคิดถึงการไปอยู่ตามชายทะเล แต่ความจริงแล้วเราสามารถสงบพร้อมกับการทำงานหนักไปด้วยกันได้ ทั้งสองสิ่งนี้สามารถเข้ากันได้"

หนังสือเล่มนี้จะแสดงว่า หลักฐานทางประสาทวิทยาบ่งชี้ว่าการทำสมาธินั้นทำให้คนคล้ายผีดิบน้อยลงด้วยซ้ำ เพราะเป็นการช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้ หนังสือ *สมองสิทธัตถะ* นี้กล่าวถึงวิทยาศาสตร์ของการเจริญสติและการเข้าสู่การรู้แจ้งทางจิตวิญญาณ หรืออธิบายง่ายๆ ว่า เป็นการค้นหาสภาพทางจิตใจที่เหมาะสม คำว่า *การรู้แจ้ง* มีความหมายเป็นนัยเกี่ยวกับศาสนา[๔] แต่สำหรับพุทธศาสนิกชนนั้น คำนี้มีความหมายสั้นๆ เพียงการตระหนักรู้ในสิ่งต่างๆ ตามที่ควรจะเป็น โดยปราศจากความหลงผิด ซึ่งสิ่งนี้ไม่แตกต่างไปจากสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์พยายามค้นหาความจริงทางเคมี ฟิสิกส์ และชีววิทยาของโลกเรา ส่วนคำว่า *จิตวิญญาณ* นั้น เมื่อผมมองลึกเข้าไปในการเจริญสติและพุทธศาสนา ก็พบว่าเส้นแบ่งระหว่างคำแนะนำทางจิตวิญญาณที่เหล่าอาจารย์รวมถึงพระอาจารย์อมโรได้แนะนำ และการเจริญสติที่จัดโดยผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตนั้นบางลงทุกที

ในทศวรรษที่ผ่านมา การศึกษานับพันได้ทดสอบประสิทธิภาพของการเจริญสติสำหรับรักษาการติดยาเสพติด โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล และโรคทางจิตเวชอื่นๆ อีกหลายโรค ไม่ว่าผู้อ่านจะเชื่อว่าวิธีนี้เป็นการทำให้สภาพทางจิตวิญญาณดีขึ้น หรือเชื่อว่าสุขภาพทางจิตใจนั้นเป็นเรื่องของมุมมอง ทั้งหมดนี้ก็แตกต่างกันเพียงแค่การฝึกสตินั้นเกิดขึ้นในวัดหรือในห้องตรวจโรค พระอาจารย์อมโรรวมถึงอาจารย์ทางพุทธศาสนาอีกหลายท่านก็เห็นว่าตนเองเป็นผู้ให้คำแนะนำทางสุขภาพจิตเช่นเดียวกับผู้ให้คำแนะนำทางจิตวิญญาณ ทุกวันจะมีผู้คนมาเล่าความเครียด ปัญหา และความกังวลต่างๆ กับท่าน ท่านจะรับฟังและให้คำแนะนำในการปฏิบัติตามความเหมาะสม เมื่อพิจารณาเช่นนี้แล้ว บทบาทของท่านก็ไม่ได้ต่างกับผู้เชี่ยวชาญในการรักษาด้วยการเจริญสติ

ที่สำคัญกว่านั้นคือ หลักฐานที่แสดงถึงประสิทธิภาพของการเจริญสติเป็นอย่างไร การวิจัยใหม่ๆ มักเป็นที่สนใจในหมู่แพทย์ แต่การวิจัยเหล่านี้

[๔] การเข้าถึงพระเจ้า – ผู้แปล

ขาดความแม่นยำจากการทดสอบ จึงเป็นที่สงสัยว่าประโยชน์ของการเจริญสตินั้นเป็นการอวดอ้างเกินจริงหรือไม่ เพราะนี่ไม่ใช่ครั้งแรกที่การรักษาความเจ็บป่วยทางใจจะได้รับการอวดอ้างเกินจริงจากสื่อและผู้ที่คิดค้นวิธีเหล่านั้นขึ้น ในปี ค.ศ. ๒๐๐๔ ผมเขียนบทความส่งวารสาร *นิวไซเอนทิสต์ (New Scientist)* เกี่ยวกับยารักษาโรคซึมเศร้ากลุ่มหนึ่งที่เรียกว่า SSRIs[๕] ซึ่งรวมถึงยา Prozac[๖] และยา Paxil[๗] ซึ่งขายดีมากในช่วงสิบปีที่ผ่านมา ในฐานะยาวิเศษที่โฆษณาว่าช่วยทำให้ “ดียิ่งกว่าดี” พร้อมกับผลข้างเคียงจากยาเพียงเล็กน้อย ความเชื่อที่แพร่หลายขณะนั้นก็คือ หากกินยาเหล่านี้จะรู้สึกดีตลอดเวลา เมื่อผมเขียนบทความนั้นก็พบว่าสิ่งที่เขียนไปเริ่มมีข้อบกพร่องเกิดขึ้น เพราะงานวิจัยในเวลาต่อมาพบว่า ยาไม่ได้มีประสิทธิภาพดีเช่นที่กล่าวไว้และมีผลข้างเคียงที่รุนแรงหลายอย่าง มีการศึกษาต่อมาแสดงว่ายา SSRIs มีประโยชน์แค่กับโรคซึมเศร้าชนิดไม่รุนแรงและชนิดปานกลาง หรืออาจจะไม่มีประโยชน์เลย

การนำการเจริญสติไปใช้จะให้ผลดีจริงตามที่ให้คำมั่นไว้ หรือจะเป็นแค่การอวดอ้างเกินจริง ความสนใจในวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสติจะหมดไปเช่นเดียวกับการรักษาด้วยยาหลายชนิดหรือไม่ การศึกษาเกี่ยวกับการเจริญสติยังมีข้อบกพร่องบางอย่าง แต่การวิจัยในปัจจุบันก็เริ่มแม่นยำขึ้นและการวิเคราะห์หลายๆ งานที่รวบรวมผู้ศึกษาจำนวนเป็นพันก็เริ่มได้รับการตีพิมพ์มากขึ้น ตัวอย่างเช่น หลักฐานที่แสดงอย่างชัดเจนว่าการเจริญสติสามารถป้องกันการเป็นโรคซึมเศร้าซ้ำ งานวิจัยเกี่ยวกับประโยชน์ของการเจริญสติในการรักษาการนอนไม่หลับ ความผิดปกติทางจิตใจภายหลังภยันตราย โรคอารมณ์สองขั้ว โรควิกลจริต และอีกหลายภาวะ แม้จะยังอยู่ในช่วงเริ่มต้น แต่ก็เริ่มมีหลักฐานเกี่ยวกับประสิทธิภาพในโรควิตกกังวล อาการเจ็บปวดเรื้อรัง และการติดยาเสพติด ข้อมูลเกี่ยวกับ

---

[๕] selective serotonin reuptake inhibitors ยากลุ่มที่มีผลต่อสารสื่อประสาทในสมองลดอาการซึมเศร้า – ผู้แปล

[๖] ชื่อการค้าของยาฟลูออกซีทีน (Fluoxetine) – ผู้แปล

[๗] ชื่อการค้าของยาพาร็อกซีทีน (Paroxetine) – ผู้แปล

การเพิ่มความสามารถทางสติปัญญา เช่น ความจำหรือความฉลาด นั้นยังไม่ชัดเจนเพราะยังไม่มีการศึกษาที่มีคุณภาพดีพอ แม้จะมีหลักฐานว่าสามารถเพิ่มความตั้งใจและช่วยทำให้การควบคุมอารมณ์ดีขึ้นก็ตาม

สิ่งที่แน่นอนประการหนึ่งคือ การเจริญสติต่างกับการรับประทานยาตรงที่ไม่ได้ให้ผลเร็วหรือรักษาได้ทันที การจะได้ประโยชน์อย่างถาวรนั้นต้องใช้การฝึกฝนต่อเนื่องมากกว่าการฝึกแปดสัปดาห์ตามมาตรฐาน การเจริญสติเป็นวิธีการรู้ขณะแต่ละขณะไปเรื่อยๆ ไม่ใช่เริ่มแล้วจบเลย และชาวพุทธยังเชื่อในสิ่งหนึ่งที่สำคัญว่า มีสิ่งที่ทำให้มีความสุขและความพึงพอใจมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ชาวพุทธเชื่อว่าการรู้แจ้งทางจิตวิญญาณนั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้หากไม่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองและคนรอบข้าง รวมถึงการกระทำที่เป็นบุญ วัตถุประสงค์หนึ่งที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ก็เพื่อให้ความรู้นี้แพร่หลาย และเพื่อค้นหาว่าสิ่งเหล่านี้ผ่านการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มาอย่างไร

หากการเจริญสติทำงานอย่างที่กล่าวมาแล้ว คำถามต่อไปก็คือทำไม อะไรที่ผิดไประหว่างที่สมองของมนุษย์วิวัฒนาการซึ่งทำให้ต้องใช้การทำสมาธิมารักษา น่าแปลกที่ไม่มีใครในช่วงที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ที่เคยให้ข้อมูลจะตอบคำถามนี้ ดังนั้น ในหนังสือ *สมองสิทธัตถะ* นี้ผมได้เสนอคำตอบที่อาจเป็นไปได้โดยอาศัยความรู้ทางด้านมานุษยวิทยา ประสาทวิทยา และพันธุศาสตร์ มีหลายคนที่ไม่สนใจเกี่ยวกับการพัฒนาลักษณะทางจิตใจและจิตวิทยาเนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องของความคิดมากกว่าวิทยาศาสตร์ แต่สมองของมนุษย์หรือจิตใจนั้นก็เป็นผลจากวิวัฒนาการเช่นเดียวกับดวงตาหรือไต ดังนั้นคงจะแปลกหากเราไม่ใช้เครื่องมือที่เรามีมาอธิบายความแปลกประหลาดของสมองหรือจิตใจของเราเอง หากเราสามารถค้นพบว่าการทำสมาธิช่วยแก้ไขความผิดพลาดจากวิวัฒนาการได้อย่างไร เราอาจจะค้นพบหลักการของการรู้แจ้งได้

พุทธศาสนาให้วิธีการสำหรับพัฒนาสุขภาพทางจิตมาตั้งแต่ช่วงห้าร้อยปีก่อนคริสตกาล แต่นักประสาทวิทยาและนักจิตวิทยาก็ยังอยู่เพียงในช่วงเริ่มต้นของการค้นหาว่าวิธีการนี้มีผลต่อสมองและพฤติกรรมอย่างไร

ไม่เคยมีการศึกษา “ระยะยาว” ใดที่ติดตามการเปลี่ยนแปลงของคนเป็นเดือน เป็นปี หรือเป็นสิบ ๆ ปีนับจากการเริ่มทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ สมมติว่ามีผู้ที่ค้นพบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรขึ้นในสมองของชายหนุ่มคนหนึ่งนับตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งเชี่ยวชาญในการทำสมาธิ หรือแม้แต่รู้แจ้งได้ในเวลาหลายปีต่อมา สิ่งที่ค้นพบนี้จะบอกอะไรเราเกี่ยวกับความสามารถในการปรับจิตใจของมนุษย์ให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุข หนังสือเล่มนี้จะใช้ข้อมูลหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่คาดเดาว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรขึ้นในสมองของชายอายุยี่สิบเก้าปีที่มีนามว่าสิทธารถเคาตมะ (หรือสิทธัตถโคตมะในภาษาบาลี) ผู้ซึ่งเริ่มต้นการเดินทางทางจิตวิญญาณนี้เมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีที่ผ่านมา พระองค์ทรงปรับเปลี่ยนวิธีการที่ผู้คนในสมัยนั้นพิจารณาตนเอง และคงกระทำบางสิ่งที่เหนือกว่าคนอื่นในการนำประโยชน์ของสมาธิมาสู่พวกเราที่ทนกับความทุกข์มานาน หนังสือ *สมองสิทธัตถะ* จะกล่าวถึงช่วงชีวิตที่สำคัญของพระองค์โดยอาศัยข้อมูลจากคัมภีร์ของพุทธศาสนา

“พวกเราทุกคนล้วนแต่ป่วยทางใจ” ที่เจ้าอาวาสวัดอมราวดีได้กล่าวพร้อมกับรอยยิ้มนั้น เป็นเหมือนการประกาศอันพิเศษที่ผมรู้ความหมายของมันอย่างดี

“นั่นแหละครับคือสาเหตุที่พวกเรามาอยู่ที่นี่” ผมตอบกลับไป

บทที่ ๑

ความสุขที่ไม่แท้

ทดลองอ่าน

ธรรมทั้งหลาย *มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ*

ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขา เพราะเหตุนั้น ดุจล้ออันหมุนไปตามรอยเท้าโค ผู้นำแอกไปอยู่ฉะนั้น

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท ยมกวรรค
เรื่องพระจักขุปาลเถระ

ในป่าสาละอันเขียวชอุ่มในยามค่ำของปลายฤดูใบไม้ผลิ มีเพียงเสียงร้องของจักจั่นและเสียงแม่น้ำไหลผ่าน ท่ามกลางป่าสาละนั้นมีต้นอัสสัตถะ[๑] ต้นใหญ่พร้อมใบสีเขียวรูปร่างคล้ายหัวใจและส่วนปลายยาวแหลมอยู่สะพรั่ง ใต้ต้นไม้นั้นมีผู้นั่งขัดสมาธิหลังตรง ห่มกายด้วยผ้าที่ดูสกปรก อยู่ใต้เงาของต้นไม้ที่เกิดจากดวงอาทิตย์ซึ่งใกล้จะลับขอบฟ้า

---

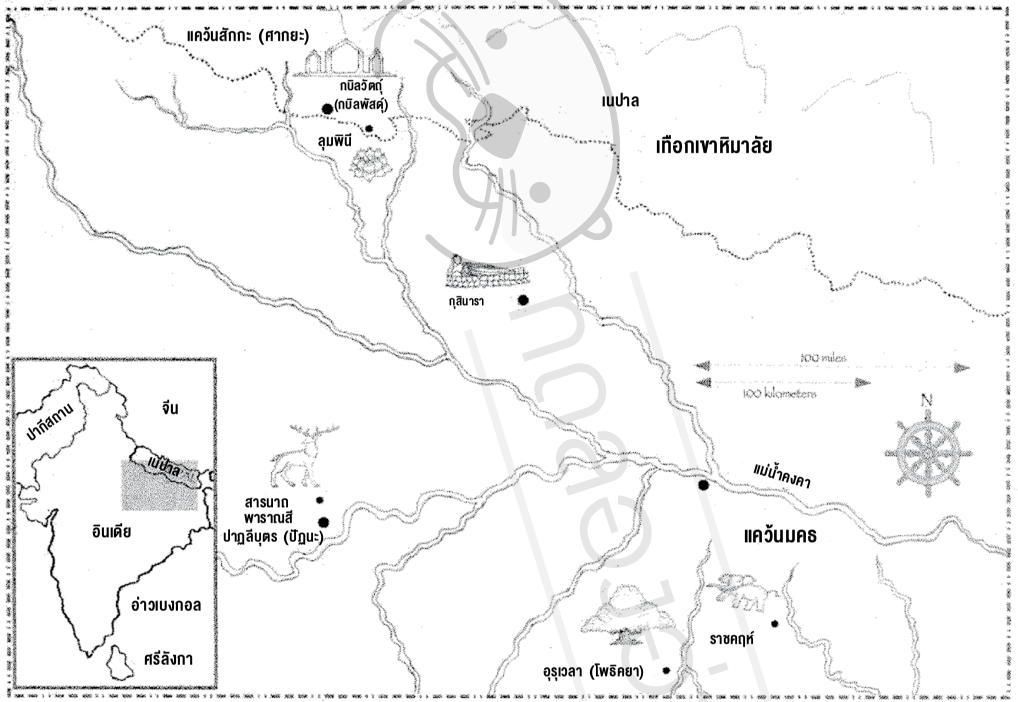
[๑] หรือเรียกว่าต้นโพธิ์ ชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Ficus religiosa* หรือชื่อภาษาอังกฤษว่า sacred fig เป็นพืชตระกูลมะเดื่อ – ผู้แปล

เมื่อมองใกล้ๆ ก็จะสังเกตเห็นตาลึกโหล แก้มมีรอยบุ๋มลึก และเห็นว่าผ้านั้นห่อหุ้มไหล่ที่เห็นแต่หนังหุ้มกระดูก อยู่นิ่งไม่ไหวติงเช่นเดียวกับต้นไม้

เรื่องของเราเริ่มต้นขึ้นที่ชายฝั่งริมแม่น้ำเนรัญชราใกล้กับตำบลอุรุเวลาทางตอนเหนือของอินเดีย ณ เวลานั้นเป็นเวลาก่อนพระเยซูประสูติประมาณสี่ร้อยกว่าปี ความรู้ทางวิทยาศาสตร์และปรัชญายังอยู่ในแวดวงของนักคิดกรีกโบราณ ชายอินเดียซูบผอมที่นั่งนิ่งในเงามืดใต้ต้นไม้นั้นคือเจ้าชายสิทธัตถะ เจ้าชายพระชนมายุราวสามสิบพรรษาที่พเนจรอยู่ ก่อนที่พวกเราจะมาถึงไม่นาน พระองค์เพิ่งจะเสวยพระกระยาหารคำสุดท้ายที่ปรุงจากข้าวและนม[๒] นี่เป็นพระกระยาหารที่ดีสำหรับพระองค์ในช่วงเวลายาวนานก่อนหน้านั้น และเป็นพระกระยาหารที่ทำให้พระองค์สามารถประทังพระชนม์ชีพจากความหิวโหยได้ พระองค์คงจะตรัสว่า ช่วงเวลาก่อนหน้าของพระองค์ที่ทรงปลงพระเกศาและเริ่มบำเพ็ญทุกรกิริยานั้น อวัยวะน้อยใหญ่ก็เป็นเหมือนเถาวัลย์มีข้อมาก หรือเถาวัลย์มีข้อดำ ตะโพกเป็นเหมือนเท้าอูฐ กระดูกสันหลังผุดระกะเหมือนเถาวัฏฏนาวลี ซี่โครงขึ้นนูนเป็นร่องๆ ดังกลอนศาลาเก่ามีเครื่องมุงอันหล่นโทรมอยู่ ดวงตาถลึงลึกเข้าไปในเบ้าตาประหนึ่งดวงดาวปรากฏในบ่อน้ำลึก ผิวศีรษะเหี่ยวแห้งดุจดังผลน้ำเต้าที่ตัดมาสดๆ อันลมและแดดกระทบอยู่ก็เหี่ยวแห้ง[๓]

[๒] ข้าวมธุปายาส ทำจากข้าว นม และน้ำผึ้ง – ผู้แปล

[๓] พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ – ผู้แปล



สถานที่สำคัญในชีวิตของพระพุทธองค์

หากพระราชบิดาของเจ้าชายสิทธัตถะ คือพระเจ้าสุทโธทนะ ผู้ปกครองแคว้นศากยะ (สักกะในภาษาบาลี) ตอนเหนือของชมพูทวีป ใกล้กับเชิงเขาหิมาลัย ได้มาเห็นสภาพของพระองค์เช่นนี้คงจะหวาดกลัวอยู่ไม่น้อย หกปีก่อนหน้านี้ เจ้าชายสิทธัตถะทรงดำรงพระชนม์ชีพอยู่ในพระราชวัง ณ กรุงกบิลพัสดุ์ (กบิลวัตถุ์ในภาษาบาลี) ในแคว้นศากยะ ที่ห่างออกไป ๓๗๐ กิโลเมตรทางตะวันตกเฉียงเหนือจากเมืองอุรุเวลา ใกล้กับพรมแดนระหว่างเนปาลตอนใต้กับรัฐอุตตรประเทศของอินเดียในปัจจุบัน ครอบครัวของพระองค์อยู่ในวรรณะ *กษัตริย์* ตามพุทธประวัติกล่าวไว้ว่า เมื่อครั้งเจ้าชายสิทธัตถะประสูตินั้น มีพราหมณ์จำนวน ๗ คน ได้ทำนายว่า หากทรงครองบ้านเมืองจะได้เป็นจักรพรรดิผู้ยิ่งใหญ่ แต่มีเพียงท่านโกณฑัญญะเท่านั้นที่ทำนายว่า หากเสด็จออกผนวชจะได้เป็นศาสดาเอกของโลก พระเจ้าสุทโธทนะทรงต้องการให้โอรสของพระองค์เป็นผู้ปกครองเมือง จึงดูแลพระองค์อย่างสุขสบาย ไม่ให้ได้รับความยากลำบาก “พระชนกรับสั่งให้ขุดสระโบกขรณีไว้เพื่อเราภายในนิเวศน์ ให้ปลูกอุบลไว้สระหนึ่ง ปทุมไว้สระหนึ่ง ปุณฑริกไว้สระหนึ่งเพื่อประโยชน์แก่เรา แต่เราไม่ได้ใช้ไม้จันทน์เมืองกาสีเท่านั้น ผ้าโพก เสื้อ ผ้านุ่ง ผ้าห่มของเรา ล้วนเกิดในเมืองกาสี มีคนคอยกั้นเศวตฉัตรให้เราตลอดคืนตลอดวัน ด้วยหวังว่า หนาว ร้อน ธุลี หญ้า หรือน้ำค้าง อย่าเบียดเบียนพระองค์ท่านได้”[๔] พระเจ้าสุทโธทนะมีรับสั่งให้ทหารของพระราชวังกันไม่ให้เจ้าชายสิทธัตถะทอดพระเนตรเห็นคนเจ็บ คนชรา หรือคนตาย ด้วยมีพระราชดำริว่า หากไม่ให้เจ้าชายทอดพระเนตรเห็นสภาพเช่นนั้นแล้ว ก็คงจะไม่สละเพศผู้ครองเรือนไปเป็นสมณะ

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะมีพระชนมายุได้ยี่สิบเก้าพรรษา ทุกอย่างดูจะเป็นไปตามที่พระเจ้าสุทโธทนะทรงวางแผนไว้ เจ้าชายสิทธัตถะมีพระสิริโฉมงดงามและมีพระวรกายกำยำ อภิเษกสมรสกับพระนางยโสธราและมีพระโอรสหนึ่งองค์ อย่างไรก็ตาม แม้พระเจ้าสุทโธทนะจะทรง

[๔] พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต สุขุมาลสูตร

พยายามเช่นนี้แล้ว แต่เจ้าชายสิทธัตถะก็ได้พบกับความเป็นจริงของชีวิต ครั้งหนึ่งที่พระองค์เสด็จประพาสราชอุทยาน ได้ทอดพระเนตรเห็นชายชรา มีซี่โครงคดเหมือนกลอน หลังงอ ถือไม้เท้า เดินงกๆเงิ่นๆ กระสับ-กระส่าย หมดความหนุ่มแน่น ครั้นทอดพระเนตรเห็นแล้วจึงรับสั่งถามนายสารถีว่า

นายสารถีผู้สหาย ก็ชายผู้นี้ถูกใครทำอะไรให้ แม้ผมของเขาก็ไม่เหมือนของคนอื่นๆ แม้ร่างกายของเขาก็ไม่เหมือนคนอื่นๆ

นายสารถีกราบทูลว่า ขอเดชะ นี้แลเรียกว่าคนชรา

นายสารถีผู้สหาย นี้หรือเรียกว่าคนชรา

ขอเดชะ นี้แลเรียกว่าคนชรา บัดนี้ เขาจักพึงมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน

นายสารถี ถึงตัวเราก็จะต้องมีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้หรือ

ขอเดชะ พระองค์และข้าพระพุทธเจ้า ล้วนแต่จะต้องมีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้[๕]

หลังจากนั้นพระองค์ได้ทอดพระเนตรเห็นคนเจ็บและคนตาย ก็ทรงตระหนักได้ว่า สุดท้ายแล้วก็ไม่มีทางที่จะหลีกหนีสิ่งเหล่านี้ได้ แม้คนที่ร่ำรวยที่สุด มีอำนาจมากที่สุดในโลก ก็ไม่สามารถพ้นความเจ็บ ความแก่และความตาย สิ่งที่พระองค์ประสบไม่ว่าจะสวยงามหรือวิเศษเพียงใดก็จะหายไป ไม่มีสิ่งใดสมบูรณ์ยั่งยืน ทุกอย่างที่พระองค์รักย่อมจะเปลี่ยนแปลง ผุพัง และสลายไป

พระเจ้าสุทโธทนะอาจจะทรงสังเกตเห็นพระอาการของเจ้าชายสิทธัตถะเปลี่ยนไป คือทรงเป็นทุกข์โทมนัส พระองค์จึงมีรับสั่งให้เหล่าสตรีผู้ประดับประดาด้วยเครื่องประดับทุกอย่าง ได้ศึกษามาดีแล้วในเรื่องการฟ้อนและการขับเป็นต้น ทั้งมีรูปโฉมเลอเลิศประดุจนางเทพกัญญาถือเอาดนตรีนานาชนิดมาล้อมวงเข้าแล้วบำเรอพระองค์ให้ทรงรื่นรมย์ แต่ด้วยพระองค์มีพระทัยคลายกำหนัดแล้วในกิเลสทั้งหลาย จึงมิทรงอภิรมย์

[๕]พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปทานสูตร

ในการฟ้อนรำเป็นต้น ครู่เดียวก็ทรงเข้าสู่นิทรา เมื่อพระองค์ทรงตื่นบรรทม ได้ทอดพระเนตรเห็นสตรีเหล่านั้นนอนหลับทับเครื่องดนตรีอยู่ บางพวกมีน้ำลายไหล มีตัวเปรอะเปื้อนด้วยน้ำลาย บางพวกกัดฟัน บางพวกกรน บางพวกละเมอ บางพวกอ้าปาก บางพวกผ้านุ่งหลุดลุ่ย ปรากฏให้เห็นอวัยวะสตรีเพศที่น่าเกลียด พระองค์ทอดพระเนตรเห็นอาการผิดปกติของสตรีเหล่านั้น ก็ทรงมีพระทัยคลายกำหนัดในกามทั้งหลายเป็นอย่างมาก[๖] เมื่อพระองค์กลับไปยังที่บรรทมและทอดพระเนตรพระมเหสี ก็ทรงตระหนักว่าวันหนึ่งพระนางจะต้องชราและสิ้นพระชนม์ไป เมื่อทอดพระเนตรเห็นพระโอรส ก็ทรงเห็นแต่เพียงบ่วงที่รัดพระองค์ให้ติดกับหน้าที่ ความสุขชั่วครั้งชั่วคราว ความเจ็บปวด ความผิดหวัง และความตาย

เมื่อพระองค์มีพระดำริเช่นนี้แล้ว ก็มีพระดำริต่อว่า ควรจะออกมหาภิเนษกรมณ์[๗]เสีย เพื่อจะหลุดพ้นจากวัฏจักรแห่งความทุกข์ทั้งหมดนี้ ในครั้งที่พระองค์ทรงพบกับคนแก่ คนเจ็บ คนตายในพระราชอุทยานนั้น พระองค์ยังได้ทอดพระเนตรเห็นบรรพชิตศีรษะโล้น นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ครั้งนั้นนายสารถีกราบทูลว่า นี้แลเรียกว่าบรรพชิต “พระสมณโคดม กำลังรุ่น พระเกศาดำสนิท ยังหนุ่มแน่นตั้งอยู่ในปฐมวัย เสด็จออกทรงผนวชเป็นบรรพชิต... เมื่อพระมารดาและพระบิดาไม่ทรงปรารถนาให้ทรงผนวช พระพักตร์อาบไปด้วยพระอัสสุชล ทรงกันแสงอยู่ พระสมณโคดมทรงปลงพระเกศาและพระมัสสุ ทรงครองผ้ากาสายะ เสด็จออกทรงผนวชเป็นบรรพชิต” แล้วทรงเริ่มออกค้นหาความสุขที่ยิ่งกว่าความสุขอื่นจากการตรัสรู้

แม้เวลาจะผ่านเลยไปสองพันห้าร้อยกว่าปีมาแล้ว แต่เราก็ยังเห็นสภาพเลวร้ายที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงต้องประสบ พวกเราหลายคนมีชีวิตเช่นเดียวกับพระองค์ คือถูกเลี้ยงดูมาให้รู้จักแต่ความสุขที่ไม่แท้ ผู้คนในประเทศที่พัฒนาแล้วมีอาหารมากมาย ความบันเทิงและสิ่งรื่นรมย์หลาก

---

[๖] ทูเรนิทาน อวิทูเรนิทาน สันติเกนิทาน

[๗] การเสด็จออกบวชของพระพุทธเจ้า

หลายอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม ยาและศัลยกรรมทำให้เราเข้าใจว่าเราต่อสู้กับโรคร้ายและความแก่ชราได้ (ซึ่งที่จริงแล้วเป็นเพียงการชะลอความแก่ชราเท่านั้น) นับแต่อดีตถึงปัจจุบัน การประสบกับความตายของมนุษย์ก็ยังคงเป็นเรื่องธรรมดา แต่คนหนุ่มสาวปัจจุบันนี้กลับไม่เคยคิดเลยว่าวันหนึ่งจะต้องตาย เช่นเดียวกับเจ้าชายสิทธัตถะที่ทรงเติบโตขึ้นโดยไม่เคยเห็นคนตายต่อหน้าสักครั้ง ความตายเป็นเพียงเรื่องในหนัง โทรทัศน์ ละคร และข่าว แต่การพูดถึงการตายของพวกเราเองกลับดูเป็นเรื่องต้องห้าม อาจเป็นเพราะลึกๆ แล้วเราคงคิดว่า ถ้าเราไม่พูดถึงความตาย เราอาจจะไม่ต้องตายหรือตายช้าลง ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่ค่อยอยากพูดถึงโรคภัยไข้เจ็บที่รุนแรงหรือถึงแก่ชีวิตเช่นโรคมะเร็งด้วย

แม้การหลอกตัวเองนี้จะทำไม่ได้ตลอดไป แต่ก็คงคุ้มที่จะเก็บเรื่องเหล่านี้ไว้ให้ไกลตัวที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อให้เราใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ขณะที่เรายังมีชีวิตและแข็งแรงอยู่ ในยุคที่เศรษฐกิจเจริญก้าวหน้าไปมาก เมื่อเทียบกับสมัยช่วงทศวรรษ ๑๙๕๐ หรือช่วงหลังสงครามโลก มาตรฐานการดำรงชีวิตของผู้คนดีขึ้นมาก ระบบการช่วยเหลือจากสังคม การบริการทางสาธารณสุขก้าวหน้า แต่ความพึงพอใจในชีวิตกลับเพิ่มขึ้นไม่มากในช่วงห้าสิบกว่าปีที่ผ่านมา สิ่งที่เราพบเห็นนี้ นักระบาดวิทยาเรียกกันว่า “ปฏิทรรศน์แห่งความสุข” ที่เมื่อพิจารณาในระยะยาวจะพบว่ารายได้ที่เพิ่มสูงขึ้นไม่ได้ทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นเสมอไป

พวกเราทำอะไรผิดไปจึงเป็นเช่นนี้ งานวิจัยหลายงานแสดงว่านอกจากสุขภาพทางกาย การมีงานทำ และการพ้นจากความยากจนแล้ว สุขภาพใจก็เป็นตัวชี้วัดความสุขที่สำคัญประการหนึ่งสำหรับประเทศที่พัฒนาแล้ว แต่พวกเราดูจะมีคะแนนของสุขภาพใจที่ไม่ดีนัก องค์การอนามัยโลกประมาณไว้ว่า ผู้คน ๔๕๐ ล้านคนทั่วโลกประสบกับโรคทางจิตใจหรือมีความผิดปกติทางพฤติกรรม (๓๕๐ ล้านคนเป็นผู้ใหญ่ที่มีภาวะซึมเศร้า) ซึ่งทำให้โรคทางจิตเวชเป็นปัญหาสำคัญของการเจ็บป่วยและภาวะทุพพลภาพ ในหนึ่งปีมีคนเกือบล้านคนทั่วโลกฆ่าตัวตาย อีกทั้งสัดส่วนผู้ป่วยทางจิตเวชเพิ่มขึ้นแม้ในประเทศที่ร่ำรวย

ในสหราชอาณาจักร ประชาชนหนึ่งในสี่ประสบกับปัญหาทางจิตใจในระยะเวลาหนึ่งปี โดยปัญหาอันดับต้นๆ คือภาวะกังวลเรื้อรังและโรคซึมเศร้า ประมาณร้อยละ ๖ ของประชากรที่อายุมากกว่าสิบหกปีเคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้วหนึ่งครั้ง และในอนาคตอันใกล้ ความเจ็บป่วยทางจิตใจจะกลายเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขสำหรับประเทศที่ร่ำรวย องค์การอนามัยโลกคาดว่าโรคซึมเศร้าจะเป็นโรคที่สร้างปัญหามากที่สุดให้กับประเทศที่มีรายได้สูงภายในปี ค.ศ. ๒๐๓๐ ค่าใช้จ่ายที่สูญเสียสำหรับโรคทางจิตใจจะสูงถึง ๑๖ ล้านล้านเหรียญสหรัฐ

ผมได้เข้าประชุมในหัวข้อภาวะวิกฤตของโลกจากโรคซึมเศร้าที่ลอนดอนในปี ค.ศ. ๒๐๑๕ นายโคฟี อันนัน อดีตเลขาธิการองค์การสหประชาชาติได้กล่าวเปิดการประชุมไว้ว่า “ขอเรียนให้ทราบตามตรงว่าเมื่อก่อน ในบางครั้ง หัวข้อการประชุมอาจจะกล่าวว่าปัญหาในการต่อสู้กับภาวะที่ถูกมองข้ามนี้เป็นเรื่องเกินจริงไปหน่อย แต่ปัจจุบันนี้คงกล่าวเช่นนั้นไม่ได้แล้ว การกล่าวว่าปัญหาโรคซึมเศร้าเป็นภาวะวิกฤตของโลกนั้นไม่ใช่การกล่าวเกินจริงอีกต่อไป” ในบทที่ ๖ ของหนังสือเล่มนี้ที่ชื่อ “รองเท้าทอง” ผมจะกล่าวถึงการทำจิตบำบัดที่มีแนวความคิดจากการปฏิบัติของพุทธศาสนาที่รู้จักกันในชื่อว่า การบำบัดด้วยการใช้สติ (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) ซึ่งเกิดขึ้นเพื่อต่อสู้กับภาวะซึมเศร้าที่น่ากลัวนี้

แม้ความร่ำรวยจะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น แต่ก็ไม่เสมอไป และความยากจนกับความเจ็บป่วยทางจิตใจนั้นก็สัมพันธ์กันอย่างชัดเจน พระประวัติของเจ้าชายสิทธัตถะในช่วงแรกดูคล้ายกับการทดสอบทางความคิดซึ่งพระสาวกในสมัยแรกๆ ได้ขัดเกลาและส่งต่อเรื่องราวมาจนถึงยุคปัจจุบัน นั่นคือกล่าวถึงบุคคลผู้มีพร้อมทุกสิ่งที่ปรารถนา สุขภาพแข็งแรง อาหารการกินสมบูรณ์ ร่ำรวยทรัพย์สิน มีแต่ความสุขสบายกายและใจ มีฐานะทางสังคมที่มั่งคั่ง มีครอบครัวและความปลอดภัย สิ่งเหล่านี้ทำให้มีความสุขที่ถาวรได้จริงหรือไม่ และอาจสรุปได้ว่าสิ่งเหล่านี้

ไม่ทำให้มีความสุขที่ถาวร เพราะจิตของมนุษย์นั้นยังบกพร่อง ทำให้ไม่สามารถมีความสุขที่ถาวรได้แม้สภาพแวดล้อมจะดีเลิศเพียงใดก็ตาม

การค้นพบนี้เป็นการค้นพบที่น่าตกตะลึง เกิดอะไรขึ้นกับจิตใจของมนุษย์ เราอาจจะคิดเทียบง่าย ๆ ว่าเป็นเพราะกระบวนการทางวิวัฒนาการเหมือนกับรถยนต์ที่ซับซ้อนเพิ่มขึ้น นับแต่รถฟอร์ดโมเดลที (รถยนต์รุ่นบุกเบิก) ที่เรียบง่ายและประณีต ไปจนถึงรถแข่งฟอร์มูล่าวันที่มีพลังแรงและโครงสร้างซับซ้อน กระบวนการที่เกิดขึ้นผ่านมาล้วนเป็นขั้นตอนที่ยุ่งเหยิงและไม่สมบูรณ์ เช่นเดียวกับมนุษย์เราซึ่งเป็นเผ่าพันธุ์ที่ต่อสู้ดิ้นรนมามากกว่าสิ่งมีชีวิตอื่น แต่ก็ยังมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้นมาตลอดระยะเวลา วิวัฒนาการก็มีข้อเสียเช่นกัน ตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของเรา เช่น ระบบภูมิคุ้มกันของสัตว์มีกระดูกสันหลังที่มีวิวัฒนาการต่อเนื่องมาหลายพันล้านปีเพื่อป้องกันการรุกรานจากเชื้อโรค แต่ภูมิคุ้มกันของเราเองก็สามารถทำลายร่างกายของเราเอง ทำให้เกิดกลุ่มโรคภูมิต้านตนเองหรือภูมิคุ้มกันทำลายตนเอง เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรค MS หรือ multiple sclerosis (เยื่อหุ้มประสาทในสมองและไขสันหลังอักเสบและเสื่อมลง) และโรคเบาหวานชนิดที่ ๑ เซลล์ของร่างกายที่แบ่งตัวเพื่อสร้างเนื้อเยื่อใหม่และซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ เมื่อแบ่งตัวมากเกินไปจนเกินการควบคุมก็กลายเป็นเนื้องอกหรือมะเร็ง คนที่มียีนชนิดหนึ่งเปลี่ยนไปจนสามารถป้องกันการติดเชื้อมาลาเรียได้ พบกลุ่มคนเหล่านี้ได้มากในแอฟริกาตอนใต้ของทะเลทรายสะฮารา การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดเพราะการพัฒนาทางเกษตรกรรมมาหลายพันปี แต่การมียีนเปลี่ยนไปสองตัวทำให้เกิดโรคที่อันตรายถึงแก่ชีวิตเพราะโรคโลหิตจางจากเม็ดเลือดแดงรูปเคียว (sickle cell anemia)

การคัดเลือกตามธรรมชาตินั้นไม่ได้ทำให้เราสมบูรณ์ใกล้เคียงกับพระเจ้ามากขึ้น แต่ยังทำให้เกิดความบกพร่องหลายอย่างตามมาด้วย การปรับตัวโดยภาพรวมอาจจะก่อประโยชน์ แต่ก็เกิดโทษไม่น้อย ดังนั้นวิวัฒนาการนี้ก็ต้องเกิดขึ้นกับจิตใจของมนุษย์เช่นกัน สมองของพวกเรานั้นมีลักษณะดังที่ไอแซก อสิมอฟ[๕] กล่าวไว้ว่าเป็น “ก้อนของสารที่ก่อตัว

ได้อย่างวิเศษที่สุดในเอกภพ" สมองเป็นผลผลิตจากการคัดเลือกตามธรรมชาติ พร้อมกับภาษาและความคิดสร้างสรรค์ตลอดช่วงการปรับตัวที่ผ่านมา แต่สถิติของผู้ป่วยด้วยโรคทางจิตใจก็ยังแสดงว่าสมองยังไม่สามารถพัฒนาตัวเองให้ดีพอที่จะทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจและทำให้มีความสุขอย่างถาวร

การคัดเลือกตามธรรมชาติได้ทำให้ยีนที่ทำอันตรายต่อการอยู่รอดและการขยายพันธุ์ลดไป แต่ไม่ได้ทำให้โรคทางจิตใจ เช่น การเสพติด ความวิตกกังวล หรือโรคซึมเศร้าลดลงไปด้วย แม้ยีนเหล่านี้จะส่งผลทางพันธุกรรมและทำให้ผู้ที่มีโรคทางจิตใจมีลูกหลานน้อยกว่าเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่มีโรคทางจิตใจ แต่ปัญหาทางจิตใจเหล่านี้ก็ยังพบได้แพร่หลายทั่วโลก นี่แสดงให้เห็นว่ายีนที่ทำให้บางคนป่วยเป็นโรคทางใจอาจมีบทบาทสำคัญในการดำรงชีวิตของพวกเรา และยีนเหล่านี้มีโทษเช่นเดียวกับมีประโยชน์

ความรู้เกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนเหล่านี้แม้จะยังไม่มีข้อมูลเป็นหลักเป็นฐาน แต่ก็มีตัวอย่างให้พบเห็นได้ใกล้ตัวจากประโยชน์และโทษของการมีระบบประสาทส่วนกลาง เราได้สร้างแรงผลักดันทางชีวภาพ เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ ซึ่งจำเป็นต่อการดำรงอยู่ของยีนของเรา สารสื่อประสาทที่หลั่งจากระบบการให้รางวัลของสมองทำให้เรากินอาหารและดำรงการสืบพันธุ์ แต่ระบบการให้รางวัลเดียวกันนี้ก็ทำให้เราได้รับผลเสียจากการกินไอศกรีมช็อกโกแลตชิปถ้วยใหญ่หรือจากการเสพโคเคน ระบบการให้รางวัลของสมองไม่ได้ทำให้เราพยายามกลับมาหาสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขเท่านั้น แต่ยังตอบสนองลดลงเรื่อย ๆ หากได้รับการกระตุ้นนั้นซ้ำ ๆ นั่นแปลว่าเราต้องเพิ่มขนาดของยา อาหาร หรือพฤติกรรมให้มากขึ้นเพื่อให้ได้ความสุขเท่าเดิม บางทีอาจเป็นเพราะการเอาใจเจ้าชายสิทธัตถะและพระราชทานทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นความสุขสบายให้กับพระองค์ของพระเจ้าสุทโธทนะนั่นเองที่ทำให้เจ้าชายสิทธัตถะ

---

[๔] Isaac Asimov นักเขียนและนักชีวเคมีชาวอเมริกันเชื้อสายรัสเซีย มีชื่อเสียงในฐานะนักเขียนนวนิยายวิทยาศาสตร์และหนังสือแนววิทยาศาสตร์

ทรงดำเนินไปสู่ทางที่จะหลุดพ้นซึ่งพระองค์ไม่ได้ทรงปรารถนา

ในโลกที่อุดมสมบูรณ์ ความอยากที่ทำให้เราอยู่รอดในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปนี้เป็นสาเหตุให้เราตกต่ำลง ทำให้เราอยู่ในวังวนของความอยาก การตามใจตัวเอง ความผิดหวัง และความโศกเศร้า ประเด็นนี้จะกล่าวถึงต่อไปในบทที่ ๗ “ผู้บูชาไฟ” ซึ่งจะกล่าวเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเสพติดและการศึกษาวิจัยหลายงานที่พบว่าการทำสมาธิช่วยลดความอยากยาเสพติด ทำให้ผู้ติดบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ และทำให้ผู้ที่เคยติดสารเสพติดไม่หวนกลับไปใช้ยาอีก

ผมจะกล่าวต่อไปว่า ความอ่อนแอทางจิตใจของพวกเรานั้นเกิดจากการตอบสนองอย่างซับซ้อนที่ทำให้บรรพบุรุษของพวกเราดำรงชีวิตอยู่ได้ท่ามกลางสภาพต่างๆ ในอดีตที่ผ่านมา ตัวอย่างหนึ่งคือ การตอบสนองแบบสู้หรือหนี ซึ่งเป็นภาวะทางร่างกายที่เกิดจากการสั่งการของระบบประสาทส่วนกลางที่ทำให้เราสู้หรือหนีเพื่อรักษาชีวิตของเราไว้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญว่าจะทำให้มนุษย์ยุคโบราณมีชีวิตอยู่หรือสิ้นชีวิตไปเมื่อได้เจอกับสัตว์ผู้ล่าที่หิวโหย แต่สิ่งกระตุ้นที่น่าตกใจอื่นๆ เช่น เสียงที่ดังขึ้นทันที หรือการถูกเบียดบนรถไฟใต้ดินที่แน่นขนัดก็ทำให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาเดียวกัน แน่นอนว่าการชกคนที่มาเบียดเราบนรถไฟใต้ดินนั้นไม่ได้ทำให้ชีวิตของเราหรือของผู้ที่มาเบียดเรานั้นมีความสุขขึ้นแต่อย่างใด และที่แย่กว่านั้นคือ การตอบสนองแบบสู้หรือหนีที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจะก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรัง ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคทางจิตใจ

ในบทต่อไป “การเล่นของเด็ก” ผมจะแนะนำให้รู้จักกับการตอบสนองแบบผ่อนคลาย ซึ่งเป็นกลไกของร่างกายที่ตรงข้ามกับการตอบสนองแบบสู้หรือหนี ปัจจุบันนี้เป็นที่ทราบกันแล้วว่าการทำสมาธิเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการทำให้เกิดการตอบสนองแบบผ่อนคลาย ซึ่งช่วยให้ผู้คนจัดการกับสถานการณ์ที่เคร่งเครียดได้โดยทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในภาวะที่ถูกกระตุ้นลดลง ผมจะเสนอวิธีการง่ายๆ ที่ผู้อ่าน

สามารถใช้ฝึกสมาธิด้วยตนเองด้วย และจะมีวิธีการทำสมาธิฝึกสติอีกหลายวิธีที่สามารถนำไปฝึกใช้ได้ตลอดในหนังสือเล่มนี้

การเสพติดและความเครียดเรื้อรังเป็นข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในระหว่างพัฒนาการของจิตใจมนุษย์ เป็นข้อบกพร่องที่ยังปรากฏให้เห็นได้ชัดในเผ่าพันธุ์ของเราในปัจจุบัน โชคดีที่สมองเรามีกลไกอีกกลไกหนึ่งที่ช่วยลดความรุนแรงของอารมณ์เช่นความโกรธและความกลัวลงได้ ซึ่งประเด็นนี้จะกล่าวถึงต่อไปในบทที่ ๘ “ช้างนาฬาคีรี” แต่ปัญหาของสมองไม่ได้มีแค่แรงผลักดันพื้นฐาน อารมณ์ และกลไกการป้องกันตัวเท่านั้น ความสามารถที่ทำให้เราแตกต่างจากสัตว์ไพรเมต[๙] อื่นๆ อันได้แก่ ภาษา ความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถในการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่ก็ล้วนแต่มีข้อเสียทั้งสิ้น ซึ่งผมจะอธิบายต่อไปในบทที่ ๙ “การตกในบาป” ความสามารถเหล่านี้ล้วนแต่เป็นพรสวรรค์ที่เราพัฒนาขึ้นมาในสมองของสิ่งมีชีวิตที่ชาญฉลาดและอยู่กันเป็นสังคม

สมองของเรายังพัฒนาความสามารถอีกอย่างหนึ่งที่เรียกกันว่า “ทฤษฎีของจิตใจ” ซึ่งทำให้เรารับรู้ว่าเราแตกต่างจากคนอื่น และสามารถเข้าใจมุมมองของคนอื่นว่าเขาเชื่ออย่างไร คิดอย่างไร และต้องการอะไร ความสามารถนี้ทำให้เราทำนายได้ว่าคนอื่นจะทำอย่างไรกับสถานการณ์ต่างๆ หรือเข้าใจว่าทำไมเขาจึงพูดหรือทำเช่นนั้น ทำให้เราเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น แต่ความสามารถนี้ก็ทำให้เราปิดบังคนอื่นได้ และหากทฤษฎีของจิตใจของผู้ใดยังไม่เหมาะสม ก็อาจทำให้เข้าใจแรงจูงใจและความตั้งใจของคนอื่นผิดไป อันทำให้เกิดอาการหลงผิดและอาการหวาดระแวง

มนุษย์เราถือว่าเป็นสิ่งมีชีวิตที่ดีกว่าไพรเมตที่เป็นญาติใกล้ชิดกับเราในแง่ของการคิดถึงสภาพที่ไม่ใช่ปัจจุบัน พวกเราสามารถระลึกถึงสิ่งต่างๆ ที่เราประสบมาก่อน ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุย อาหารที่เคยกิน หรือเพลงที่เราเคยฟัง เรายังสามารถคิดไปถึงอนาคตว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราจะทำงาน

[๙] กลุ่มของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่ประกอบด้วยลิง ลิงไม่มีหาง และมนุษย์–ผู้แปล

อะไรต่อไป เราจะพูดอะไร เราจะทำอะไรหากต้องประสบกับสถานการณ์ต่างๆ ทั้งหมดนี้ล้วนแต่เป็นความคิดซึ่งจำเป็นต่อการใช้เหตุผล การวางแผน และการเรียนรู้จากประสบการณ์ จนการคิดนี้เป็นการทำงานของสมองเมื่อไม่ได้ทำงานอื่นๆ ไปโดยปริยาย เมื่อสมองไม่ได้ทำงานหรือสั่งการใดๆ ก็จะกลับมาสู่การคิดถึงอดีตและอนาคตเช่นนี้ เหมือนสุนัขที่หลุดจากเชือกจูงวิ่งเข้าไปในสวน จนกระทั่งบางครั้งแม้เราจะพยายามตั้งใจกับบางสิ่งที่สำคัญ เช่น การเขียนอีเมล การพูดกับเพื่อนสนิทหรือเพื่อนร่วมงานทางโทรศัพท์ หรือแม้แต่การอ่านหนังสือ ความตั้งใจของเราก็มักจะไขว้เขวอยู่เสมอ

จิตใจที่ฟุ้งซ่านเช่นนี้จะทำงานไม่มีประสิทธิภาพ แล้วการที่จิตใจฟุ้งซ่านนี้จะทำให้เราไม่มีความสุขได้ไหม โดยธรรมชาติของความคิดเป็นสิ่งที่เกิดกับทุกคน และมีลักษณะว่องไวเหมือนลมพายุ นักจิตวิทยาได้พยายามทำความเข้าใจความฟุ้งซ่านของจิตใจนี้โดยใช้วิธีการที่เรียกว่า “การสุ่มตัวอย่างประสบการณ์” ซึ่งผู้รับการทดสอบจะต้องจดบันทึกหรือตอบผู้วิจัยทางโทรศัพท์ว่าพวกเขากำลังคิดหรือรู้สึกอะไรในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ในแต่ละวัน การศึกษาเช่นนี้เสียค่าใช้จ่ายสูง ทำได้ยาก และผู้รับการทดสอบรู้สึกไม่สะดวกหรือไม่เป็นธรรมชาติ ทำให้จำนวนผู้รับการทดสอบน้อยและผลลัพธ์ที่ได้ไม่น่าเชื่อถือ

นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบวิธีการใหม่สำหรับศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ด นั่นคือการใช้แอปพลิเคชัน ในสองสามปีที่ผ่านมา ผู้คนมากกว่าหนึ่งหมื่นห้าพันคนได้ติดตั้งแอปพลิเคชันในโทรศัพท์ไอโฟนชื่อว่า ตามความสุข (Track Your Happiness) ซึ่งจะถามคำถามสุ่มระหว่างวันว่า *คุณรู้สึกอย่างไรขณะนี้ คุณกำลังทำอะไรอยู่ตอนนี้ หรือคุณกำลังคิดถึงอย่างอื่นนอกจากสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่หรือเปล่า*

คำตอบที่ได้รับจากผู้ใหญ่ ๒,๒๕๐ คนทำให้ผู้วิจัยสรุปว่า จิตใจของผู้คนนั้นคิดเรื่องอื่นนอกจากสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ถึงร้อยละ ๔๗ และเป็นเวลาอย่างน้อยร้อยละ ๓๐ ของระยะเวลาที่ควรจะใช้กับสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ เว้นแต่ช่วงที่กำลังร่วมรักกัน (ร้อยละ ๑๐) เช่นเดียวกับเพลงของ

จอห์น เลนนอน “Life is what happens to you while you’re busy making other plans.” (ชีวิตคือสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในตอนนี้ ในขณะที่คุณพยายามทำอย่างอื่น) โดยรวมแล้ว ชนิดของกิจกรรมมีผลน้อยมากต่อการฟุ้งซ่าน และไม่มีผลต่อลักษณะของความคิดเลยว่าจะเป็นความคิดที่น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ ประเด็นสำคัญคือ ผู้คนรายงานว่ารู้สึกมีความสุขลดลงเมื่อจิตใจของตนฟุ้งซ่านเปรียบเทียบกับช่วงที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ว่าขณะนั้นจะทำอะไรอยู่ก็ตาม ดังนั้น แม้จะกำลังทำสิ่งที่ไม่ชอบ เช่น งานบ้านหรือการเดินไปเดินมา ความฟุ้งซ่านก็ทำให้ความสุขลดลง การวิเคราะห์ทางสถิติแสดงว่าจิตใจที่ฟุ้งซ่านเป็น *สาเหตุ* ของการไม่มีความสุข ไม่ใช่เป็นผลจากการไม่มีความสุข นอกจากนี้ สิ่งที่ผู้คน *คิดฟุ้งซ่าน* นั้นเป็นสิ่งที่จะบอกถึงความสุขของผู้คิดมากกว่าสิ่งที่เขา *กำลังทำ* อยู่

นักจิตวิทยาไม่ใช่คนกลุ่มแรกที่สังเกตเห็นปรากฏการณ์นี้ ในธรรมบทคาถาซึ่งรวบรวมพุทธวจนะ ข้อความแรกก็กล่าวถึงความจริงข้อนี้อยู่แล้ว

มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปทุฏฺเฐน ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ ทุกฺขมเนฺวติ จกฺกำว วหโต ปทำ
มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปสนฺเนน ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นำ สุขมเนฺวติ ฉายาว อนุปายินี

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ
ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขา
เพราะเหตุนั้น ดุจล้ออันหมุนไปตามรอยเท้าโค ผู้นำแอกไปอยู่ฉะนั้น

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ
ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ความสุขย่อมไปตามเขา
เพราะเหตุนั้น เหมือนเงาไปตามตัวฉะนั้น