

บทที่ 1

บทนำ

“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” คำกล่าวที่มีมาแต่โบราณ สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญ ของ “จิตใจ” ที่ส่งผลต่อ “ร่างกาย” เมื่อจิตใจอยู่ในสภาพไม่ปกติ ก็ส่งผลกระทบต่อร่างกายด้วย หรืออีกทางหนึ่งสภาพร่างกายที่ขาดสมดุล ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย ก็เนื่องมาจากสภาพจิตใจที่ไม่ เป็นปกตินั่นเอง มนุษย์มีการดูแลรักษาร่างกายยามเจ็บไข้ได้ป่วย รวมถึงการป้องกันมิให้ร่างกาย เจ็บไข้ได้ป่วยมาตั้งแต่ยุคโบราณ ซึ่งสมควรรู้จนกระทั่งกลายมาเป็นศาสตร์ทางการแพทย์ ตามแต่ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมของแต่ละชนชาติ อย่างไรก็ตามนับแต่เมื่อมนุษย์นำหลัก วิทยาศาสตร์เข้ามาใช้กับการแพทย์เมื่อประมาณร้อยกว่าปีที่ผ่านมา โดยเปลี่ยนมุมมองในการ รักษาโรคภัยไข้เจ็บจาก “การรักษาคน” เป็น “การรักษาโรค” และการรักษาโรคใหม่ๆ ได้พัฒนาไป อย่างรวดเร็วจนกระทั่งได้รับการยอมรับว่าเป็น “การแพทย์กระแสหลัก” หรือ “แพทย์แผนปัจจุบัน” แต่การรักษายังคงมุ่งไปในทิศทางของการรักษาเมื่อเกิดโรคแล้ว การรักษาที่มุ่งเน้นรักษาเฉพาะ ส่วน คือเมื่อผู้ป่วยเกิดการเจ็บป่วยหรือผิดปกติที่ร่างกายส่วนใดก็จะรักษาส่วนนั้นเพียง อย่างเดียว มากกว่าการมุ่งเน้นป้องกันมิให้เกิดโรค หรือรักษาที่ต้นเหตุของการเกิดโรค เช่น พฤติกรรมการใช้ชีวิต จิตใจ และอารมณ์ เป็นต้น โดยมองข้ามการรักษาจิตใจเพื่อให้เกิดความ สมดุลภายในร่างกายควบคู่กันไปด้วย วิธีการรักษาจึงเปลี่ยนแปลงไป พบว่ามีข้อจำกัดและทำให้เกิด ผลข้างเคียงจากการรักษา ในขณะเดียวกันก็มีผู้ให้ความสนใจกับทางเลือกอื่นๆ ในการรักษา โรค (Alternative Remedies) ทำให้ปัจจุบันกลับมีแพทย์และคนไข้เป็นจำนวนมากเริ่มหันกลับมา สนใจทฤษฎีการแพทย์ของตะวันออกเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็น การแพทย์แบบอายุรเวทของ อินเดีย การแพทย์จีน หรือการแพทย์ทิเบต (ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, 2538, น. 13) “การแพทย์ ทางเลือก” การแพทย์แบบองค์รวม” หรือ “การแพทย์แผนโบราณ” ล้วนเป็นวิธีการรักษาที่มีมา ตั้งแต่ในอดีตกาล ซึ่งเป็นการรักษาที่มุ่งเน้นธรรมชาติเป็นพื้นฐาน มองปัจจัยต่างๆ ของการเกิดโรค อย่างรอบด้าน โดยเฉพาะ “การรักษาจิตใจ” อันจะส่งผลต่อโรคทางกายอีกด้วย

“การแพทย์แผนทิเบต” เป็นหนึ่งในศาสตร์ทางการแพทย์ที่รักษาความเจ็บป่วยของ ชนชาติทิเบตมานับแต่ในอดีตกว่า 2,500 ปีมาแล้ว มีการจัดระบบองค์ความรู้ที่ดี ปรัชญา หลักการ และวิธีการของการแพทย์ทิเบตสามารถเชื่อมโยง และอธิบายได้อย่างเป็นระบบ มีเหตุผลอยู่ใน ตัวเอง มีระบบความคิดความเชื่อตามแบบพุทธศาสนา สามารถแสดงให้เห็นถึงโลกตะวันตกแล้วว่า ศาสตร์และศิลป์ด้านการแพทย์ที่อยู่บนรากฐานของความเป็นพุทธสามารถเจริญและพัฒนากัน

ฐานของตนเอง และนำไปปรับใช้กับสังคมปัจจุบันได้ (ยงศักดิ์ ตันติปิฎก, อ้างถึงในธีรเดช อุทัย วิทยารัตน์, 2538, น. 8 - 9) ระบบการแพทย์ของทิเบตนั้น ส่วนใหญ่จะมีรากฐานมาจากการแพทย์แบบพุทธของอินเดีย ซึ่งมีศูนย์รวมอยู่ที่การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลระหว่างปัจจัยทางกายภาพ 3 อย่าง หรือธาตุทั้งสาม ซึ่งเรียกว่า ลม ดี และเสมหะ (Jeefrey Hopkins, อ้างถึงใน ธีรเดช อุทัย วิทยารัตน์, 2538, น. 16)

ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า การดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงเป็นสิ่งจำเป็นไม่ต่างไปจากการที่คนเราต้องการปัจจัยสี่เพื่อดำรงชีพ เมื่อมาพบหนังสือชื่อ Heal Your Spirit, Heal Your Self The Spiritual Medicine of Tibet เล่มนี้ ทำให้เกิดความสนใจว่า การดูแลจิตใจส่งผลถึงสุขภาพร่างกายที่ดีได้อย่างไร โดยที่ข้าพเจ้าไม่มีพื้นฐานความรู้ด้านการแพทย์ทิเบตมาก่อน และข้าพเจ้าหวังว่าจะได้แบ่งปันความคุณค่าที่ได้รับจากหนังสือเล่มนี้ ผ่านการถ่ายทอดตัวอักษรจากต้นฉบับสู่ฉบับแปลในครั้งนี้อย่างผู้สนใจเช่นกัน

Heal Your Spirit, Heal Your Self The Spiritual Medicine of Tibet ตีพิมพ์ในปี 2548 ที่กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ หนังสือเล่มนี้เป็นผลงานความร่วมมืออย่างลงตัวระหว่าง นายแพทย์ชาวทิเบตเปมา ดอร์จี (Dr Pema Dorjee) และผู้เขียนร่วมชาวตะวันตกอีกสองท่านคือ เจเนต โจนส์ (Janet Jones) นักจิตวิทยาบำบัด ผู้เลื่อมใสเกี่ยวกับจิตวิญญาณ และยังเป็นนักพยากรณ์โชคชะตาอีกด้วย และเทอร์เรนซ์ มัวร์ (Terence Moore) ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝังเข็มและสมุนไพร หนังสือนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอการแพทย์แผนทิเบตให้ผู้อ่านชาวตะวันตกได้เข้าใจ โดยแบ่งเป็นสองส่วนคือ ส่วนแรกเขียนโดยเจเนตต์ โจน และเทอร์เรนซ์ มัวร์ เป็นการบอกเล่าถึงประสบการณ์ตรงที่ได้รับจากการรักษาด้วยแพทย์แผนทิเบต อันเป็นแรงจูงใจให้เธอสนใจในการแพทย์แผนทิเบตและได้มีโอกาสพบกับแพทย์ชาวทิเบตสองท่านคือนายแพทย์เทนซิน เชอดรัก (Dr. Tenzin Choedrak) และพระคุณเจ้าโตรกาวา รินโปเช (Venerable Dr. Trogawa Rinpoche) เป็นการกล่าวถึงการแพทย์แผนทิเบตในเชิงของประวัติศาสตร์ ปรัชญา ธรรมชาติ คุณภาพของการรักษา ส่วนที่สองเขียนโดยนายแพทย์เพมา ดอร์จี ให้ความรู้พื้นฐานทางการแพทย์แผนทิเบต บรรยายถึงการทำงานของระบบทางการแพทย์ให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมและสามารถนำไปใช้ได้จริง มีการอธิบายพร้อมยกตัวอย่างเพื่อช่วยให้ผู้อ่านรุ่นใหม่เข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ ทั้งสองส่วนในหนังสือมีความเชื่อมโยงทางความคิด รูปแบบของแนวคิด และความรู้ร่วมกัน เนื่องจากส่วนแรกของหนังสือกล่าวถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการติดตามการรักษาโดยแพทย์แผนทิเบต ในขณะที่ส่วนที่สองเป็นการกล่าวถึงการแพทย์แผนทิเบตเพื่อให้เข้าใจลึกซึ้งในแบบตะวันตกรวมถึงการเปรียบเทียบเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อหามากยิ่งขึ้น หนังสือเล่มนี้

เน้นวิธีการแบบองค์รวมในการรักษาแบบทิเบตที่มุ่งรักษาตลอดทั่วทั้งตัวตน โดยมุ่งรักษาโรคทั้งทางด้านจิตวิญญาณ จิตใจ ร่างกาย และอารมณ์ ซึ่งได้ผลเป็นที่น่าพอใจอย่างยิ่ง ทั้งยังเป็นการนำมุมมองด้านจิตวิญญาณไปสู่การปฏิบัติอีกด้วย

นายแพทย์เปมา ดอร์จี แพทย์ชาวทิเบตผู้เชี่ยวชาญในการรักษาแบบแพทย์ทิเบตมากกว่า 30 ปี เกิดเมื่อปี พ.ศ. 2493 ที่เมืองลาดัก ทิเบต เมื่ออายุได้ 9 ปี ได้อพยพตามบิดามารดามาอยู่ที่ประเทศอินเดีย และเรียนจบแพทยศาสตร์ในปี พ.ศ. 2517 ที่สถาบันการแพทย์ทิเบตและดาราศาสตร์เมนซีกัง (Men-Tsee-Khang, The Tibetan Medical and Astro Institute) ภายใต้การดูแลของ ศาสตราจารย์นายแพทย์บาร์ชิ พุนด์ซก (Professor Dr. Barshi Phuntsok) ด้วยความที่ท่านเป็นนักเรียนที่แตกต่างจากนักเรียนคนอื่น ท่านจึงได้รับการคัดเลือกให้ฝึกงานกับนายแพทย์เยชิตคอนเดน แพทย์ประจำองค์ดาไลลามะ ผู้นำชาวทิเบต หลังจากฝึกงานเสร็จสิ้นแล้วท่านได้เข้ามาดูแลคลินิกสาขาของสถาบันแพทย์แผนทิเบตเมน ทรี คัง หลายแห่งด้วยกัน เช่น ที่เนปาล(Nepal) นิวเดลี, (New Delhi) ธรรมศาลา (Dharamsala) จิตนคร (Itanagar), กัลกัตตา (Calcutta) และ ซาลูการา (Salugara) รัฐเบงกอลตะวันตก (West Bengal) ท่านได้รับการขนานนามจากนิตยสาร เทเลกราฟ ของอินเดีย (The Indian Publication Telegraph Magazine) ว่า “ผู้มหัศจรรย์” ด้วยผลงานขณะที่ท่านอยู่กัลกัตตา ท่านทำงานจนได้รับรางวัลเกียรติยศ ต่างๆ มากมาย เช่น เป็นบุคคลแรกที่ได้รับรางวัลเมนพา เลนทซ์อง จากสภาแพทย์แผนทิเบต (Tibetan Medical Council) ท่านเคยดำรงตำแหน่งเป็นเลขาธิการของสถาบันการแพทย์ทิเบตและโหราศาสตร์เมน ซี กัง 3 ปี และเมื่อเร็วๆ นี้ เป็นที่ปรึกษาด้านการวิจัยและพัฒนาด้วย ท่านเคยได้รับรางวัลเหรียญทองประดับเพชร ด้านการแพทย์ทางเลือกจากคณะกรรมการแพทย์ทางเลือกแห่งอินเดีย จากการทำงานอุทิศตนในด้านการแพทย์แผนทิเบต ในปี 2546 ท่านได้ไปร่วมงานประชุมระหว่างประเทศด้านแพทย์แผนทิเบต ณ กรุงวอชิงตัน ดี ซี ประเทศสหรัฐอเมริกา นอกจากนี้ท่านได้รับเชิญไปให้การปรึกษาให้คำปรึกษา บรรยาย และประชุม ทางด้านการแพทย์ของทิเบตในหลายประเทศทั่วโลก เช่น อินเดีย ฝรั่งเศส สเปน บัลแกเรียอิสราเอล นอร์เวย์ เนเธอร์แลนด์ เยอรมัน สหรัฐอเมริกา อังกฤษ รวมถึงประเทศไทยด้วย (เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2548 ณ ห้องประชุมเบญจกุล กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก) ในปี 2538 ท่านได้รับเชิญให้ไปบรรยายและให้คำปรึกษาการแพทย์ของทิเบต เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2538 ที่ศูนย์การแพทย์แผนตะวันออกไกรลาส (Kailash Center of Oriental Medicine) ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ท่านได้บรรยายในหัวข้อเรื่อง “ความเครียด ความกังวล และความหดหู่” ซึ่งโลกตะวันตกให้ความสนใจในปัจจุบัน ซึ่งเป็นหนึ่งในสามของพลังงานในร่างกายมนุษย์ ตาม

หลักการแพทย์ทิเบต ณ ที่ นั้นท่านได้รับการต้อนรับและตอบรับอย่างอบอุ่นจากผู้สนใจชาวตะวันตก ซึ่งรวมไปถึงเจเน็ต โจนส์ และเทอเรนซ์ มัวร์ เจเน็ต โจนส์ รู้ลึกซึ้งซึ่งเป็นอย่างยิ่งกับวิธีการรักษาความเจ็บป่วยที่แตกต่างไปจากที่เธอเคยรับรู้มา และนั่นคือที่มาของการเขียนหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ศาสตร์การแพทย์ทิเบตสู่สาธารณชนให้เป็นที่รู้จักกว้างขวางยิ่งขึ้น โดยใช้เวลาในการเขียนนานถึง 5 ปี

นายแพทย์เปมา ดอร์จี มีผลงานการเขียนหนังสือการแพทย์แผนทิเบตจำนวน 2 เล่ม และบทความด้านการแพทย์แผนทิเบตอีกมากมาย รวมถึงงานแปลหนังสือการแพทย์อื่นๆ เป็นภาษาทิเบตอีกด้วย ผลงานเขียนทั้งสองเล่มคือ Heal Your Spirit, Heal Yourself และ Stupa And Its Technology: a Tibet-Buddhist Perspective (2001) ที่กล่าวถึงพัฒนาการทางสถาปัตยกรรมสถูปซึ่งเป็นหนึ่งในสถาปัตยกรรมของศาสนาพุทธในประเทศต่างๆ รวมถึงในทิเบตเอง ทำให้เข้าใจถึงประวัติศาสตร์ศิลป์แขนงนี้ที่มีต้นแบบมาจากประเทศอินเดียและพัฒนาารูปแบบทางสถาปัตยกรรมแตกต่างกันไปตามลักษณะภูมิศาสตร์ของประเทศที่พุทธศาสนาเผยแผ่ไปถึง จุดสำคัญคือการแสดงให้เห็นว่าทิเบตเป็นสถานที่ที่ล้ำค่าทางวัฒนธรรมและวรรณกรรมแบบพุทธศาสนาโดยการอธิบายผ่านทางสถาปัตยกรรมสถูป

เจเน็ต โจนส์ นักจิตวิทยาบำบัด ผู้เลื่อมใสเกี่ยวกับจิตวิญญาณ และยังเป็นนักพยากรณ์โชคชะตามีผลงานเขียนหนังสือชื่อ The Psychotherapist's Guide To Human Memory (1999) กล่าวถึงการให้ “ความจำ” เป็นเครื่องมือพื้นฐานที่สำคัญที่มีอยู่ในแต่ละคน และสามารถนำมาใช้ในการบำบัดโรคได้ หากตั้งสมมติฐานในการรักษาที่ผัดผ่อนส่งผลต่อการรักษาคนไข้ ในการบำบัดรักษา “ความจำ” มักเป็นสิ่งที่ถูกเพิกเฉย หนังสือเล่มนี้จะแนะนำถึงการเข้าถึงหลักการพื้นฐานของความจำของมนุษย์ ว่าเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดวิธีการบำบัดรักษาโรค นอกจากนี้ยังกล่าวถึงการค้นพบล่าสุดเกี่ยวกับ “การฟื้นฟูความจำ” ความจำและอารมณ์ ความสามารถในการให้ความคิดเห็น ความจำของร่างกาย และอื่นๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สารนิพนธ์เรื่อง รักษาจิต รักษาตน ศาสตร์แห่งการดูแลรักษาสุขภาพแบบทิเบต จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจชาวไทย เนื่องจากนำเสนอแนวคิดในการรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่เหตุแห่งการเกิดโรค การวินิจฉัยโรค การเยียวยารักษาโรค โดยวิธีการมองแบบองค์รวม ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นทางเลือกในการรักษาโรคอีกวิธีหนึ่ง นอกเหนือจากการแพทย์กระแสหลักในปัจจุบัน ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับตนเองได้ เนื่องจากแต่ละคนจะต้องประสบปัญหาจากการเจ็บป่วยเพื่อให้เกิดมุมมองในการดูแลรักษา หรือบรรเทาความเจ็บป่วยทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงป้องกันมิให้เจ็บป่วยต่อไป