



วารสารแสงธรรมปริทัศน์

วารสาร ราย 4 เดือน ปีที่ 41 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2017/2560

เจ้าของ	วิทยาลัยแสงธรรม	
คณะที่ปรึกษา	อธิการบดี รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ คณบดีคณะศาสนศาสตร์ ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนางานวิชาการ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยค้นคว้าศาสนาและวัฒนธรรม	
คณะผู้ทรงคุณวุฒิ	หมวดกฎหมายพระศาสนจักร	บาทหลวง ผศ.ดร.ไผ่ พงษ์พานิช
	หมวดกระแสเรียก	บาทหลวงอดิศักดิ์ พรหม
	หมวดคำสอน	มุขนายกวีระ อารณรัตน์ บาทหลวง ผศ.วัชรศิลป์ กฤษเจริญ
	หมวดจริยธรรม	บาทหลวง ดร.เชิดชัย เลิศจิตรเลขา, M.I
	หมวดชีวิตด้านจิตใจ	บาทหลวงสมชัย พิทยาพงศ์พร บาทหลวงเจริญ ว่องประชาบุญกุล
	หมวดประวัติศาสตร์พระศาสนจักร	บาทหลวงธีรพล กอบวิทยากุล บาทหลวง ดร.สุรชัย ชุ่มศรีพันธุ์
	หมวดปรัชญา	บาทหลวง ดร.ออสติน สุทธิโย ปิโตโย, S.J. บาทหลวง ดร.วิศักดิ์ วนาโรจน์สุวิชัย
	หมวดพระคัมภีร์	มุขนายก ดร.ลือชัย ธาตุวิสัย บาทหลวง ผศ.ทัศน์ย์ คมกฤส บาทหลวงสมเกียรติ ตรีนิก
	หมวดพระสังฆธรรม	บาทหลวงวิรัช นารินทร์ บาทหลวงชาย ชันทะโฮม, C.Ss.R. บาทหลวง ผศ.ดร.ฟรังซิส ไรท์, S.D.B.
	หมวดพิธีกรรม	บาทหลวงเคลาดิโอ เบร์ตูลอร์, O.M.I. บาทหลวงอนุสรณ์ แก้วขจร บาทหลวงเชษฐา ไชยเดช
	หมวดศาสนสัมพันธ์และคริสตสัมพันธ์	มุขนายกชูศักดิ์ สิริสุทธิ บาทหลวงชิกมุนด์ แลร์เซ็นสกี, S.J.
บรรณาธิการบริหาร	บาทหลวงเจริญ ว่องประชาบุญกุล	
บรรณาธิการสร้างสรรค์	อาจารย์พัฒน ฤทธิรัตน์	
กองบรรณาธิการ	อาจารย์สุจิตตรา จันทร์ลอย นางสาวสุกานดา วงศ์เพ็ญ นางสาวพิมพ์ฤทัย วิชัยธรรมคุณ	
จัดพิมพ์โดย	ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนางานวิชาการ วิทยาลัยแสงธรรม	
วัตถุประสงค์	1. เพื่อเสริมสร้างความรู้ทางวิชาการในด้านเทววิทยาและปรัชญา 2. เพื่อเป็นสื่อกลางความรู้ และความสัมพันธ์อันดีทางด้านศาสนา	
กำหนดออก	ปีละ 3 ฉบับ ประจำเดือนมกราคม-เมษายน, พฤษภาคม-สิงหาคม และกันยายน-ธันวาคม	
ค่าบำรุงสมาชิก	สมาชิกรายปี ปีละ 300 บาท (จำนวน 3 ฉบับ/ปี) จำหน่ายปลีก ราคาฉบับละ 120 บาท สำหรับสมาชิกรายปี สามารถส่งเงินค่าบำรุงสมาชิกเป็นเงินสดหรือโอนเข้าบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาเทสโก้ โลตัส สามพราน นครปฐม ชื่อบัญชี นายอภิสิทธิ์ กฤษเจริญ เลขที่บัญชี 403-613134-4 โดยกรุณาส่งสำเนาใบนำเข้าบัญชี (Pay-in-Slip) พร้อมระบุ ชื่อ-ชื่อสกุลและหมายเลขสมาชิก (ถ้ามี) มาทางโทรสาร หรือ โทร.แจ้งการนำเงินเข้าบัญชีมาที่ ฝ่ายจัดทำวารสารแสงธรรมปริทัศน์ โทร. 0-2429-0100 ต่อ 624 โทรสาร 0-2429-0819	

॥ บทบรรณาธิการ ॥

ในโลกที่เชื่อว่า ความจริงจำเป็นจะต้องพิสูจน์ได้ ส่งผลให้เกิดการลดทอนความจริงหลายประการ ที่ยังรอการพิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์ ทั้งที่หลายๆ เรื่องมนุษย์เชื่อในเรื่องเหล่านั้นมานานหลายศตวรรษ และหนึ่งในนั้นคือ เรื่องของจิตใจและจิตวิญญาณ

ด้วยเหตุนี้ เมื่อเรากล่าวถึงชีวิตมนุษย์ เราจึงไม่อาจจะพูดถึงเฉพาะเรื่องร่างกาย หากแต่เรื่องจิตใจและจิตวิญญาณก็มีความสำคัญและมีความหมายอย่างมาก ต่อการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ เพราะทั้งร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณต่างรวมกันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ที่ไม่อาจให้ความสำคัญกับด้านใดด้านหนึ่ง และละเลยไม่ใส่ใจต่อด้านอื่นๆ ได้

โอกาสส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ จึงขอเชิญชวนทุกท่านมาใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ถึงความสอดคล้องกลมกลืนของธรรมชาติมนุษย์ ที่พระเป็นเจ้าประทานให้กับพวกเราทุกคน ผ่านทางบทความหลากหลายทรงคนะ จากนักเขียนผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาต่างๆ บางทีความเข้าใจแม้เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้น อาจนำไปสู่ความหมายที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของเราก็เป็นได้

Merry Christmas and Happy New Year ขอพระเจ้าประทานพระพรนานัปการแด่ทุกท่านครับ

บรรณาธิการสร้างสรรค์

ชาวประชาสัมพันธ์... ขอเชิญชวนส่งบทความเพื่อตีพิมพ์ลงในวารสารแสงธรรมปริทัศน์

ฉบับต่อไปเดือนมกราคม - เมษายน 2561 ในหัวข้อ “ความเจ็บป่วย”

ส่งต้นฉบับได้ที่ E-mai: pi_santo@yahoo.com หรือ E-mai: sukanda.1984@gmail.com

ภายในวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2561 และขอขอบคุณล่วงหน้าสำหรับทุกบทความที่ส่งมาร่วมแบ่งปัน

**บทความที่ตีพิมพ์ในวารสารแสงธรรมปริทัศน์ ขอสงวนสิทธิ์ตามกฎหมาย
ในกรณีที่ต้องการบทความไปเผยแพร่ กรุณาแจ้งขออนุญาตอย่างเป็นทางการ**

Content *s a e n g t h a m J o u r n a l*

ปีที่ 41 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2017/2560

4

“กายและจิต” ตามความคิดของนักบุญเปาโล

บาทหลวง ผศ.ดร.ฟรังซิส ไรส์, S.D.B.

กายและจิต: วิเคราะห์เชิงปรัชญา

ศ.กิริติ บุญเชื้อ

14

31

มนุษย์: กาย วิญญาณและจิต

บาทหลวง ผศ.วสันต์ พิรุฬห์วงศ์, C.S.S.

กายและจิตสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น

บาทหลวงปรีชา ธรรมนิยม, O.M.I

43

51

จิตใจที่ทอเกี่ยวพันเพื่อชีวิตที่เกี่ยวพัน

ดร.สุภาวดี นัมคณิสสรณ์

บทบาทของ Spirituality ในงาน Counseling

อาจารย์ไพรัตน์ ถวิลรัตน์

61

68

มุมมองของการไตร่ตรองเกี่ยวกับ พระศาสนจักร ในสมณสาสน์ 'Amoris Laetitia'

บาทหลวงปรีชา ธรรมนิยม, O.M.I

บางบทเพลง พระคริสตสมภพ...

ไม่เกี่ยวแค่ไทเรา... แต่ยังให้คุณค่าฝ่ายจิต...

บาทหลวงเชษฐา ไชยเดช

73

84

ปีอภิบาล บนทางแห่งพระพร

บร.ณัฐพล เอี่ยมเศรษฐี

แนะนำหนังสือ

บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร

90



“กายและจิต”

ตามความคิดของนักบุญเปาโล

บาทหลวง ผศ.ดร.ฟรังซิส ไก้ส์, S.D.B. 

(หมวดสังฆกรรม)

ตั้งแต่แรกเริ่ม มานุษยวิทยาในพระคัมภีร์มีลักษณะเฉพาะในวิสัยทัศน์การมองบุคคลว่า เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่อย่างเอกเทศ และไม่มีส่วนประกอบ ต่างจากทัศนคติทวินิยมทุกรูปแบบที่ถือว่าสิ่งเป็นจริง 2 สิ่งซึ่งไม่ขึ้นแก่กัน และไม่อาจทอนลงมาเป็นอีกสิ่งหนึ่งได้แต่อาจมีสัมพันธ์กัน เช่น มนุษย์มีองค์ประกอบ 2 อย่างที่เป็นสิ่งเป็นจริงทั้งคู่คือกายและจิต และกายกับจิตนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน ถ้าเราพิจารณาคำที่พระคัมภีร์ใช้เพื่อพูดถึงมนุษย์ ไม่ว่าคำที่อ้างถึงลักษณะทางกายหรือทางจิต ล้วนหมายถึงมนุษย์ทั้งครบอยู่เสมอ

ในพระคัมภีร์ภาษาฮีบรู คำศัพท์พื้นฐานที่นิยามความหมายของคำว่า “มนุษย์” โดยหลักการมีเพียง 3 คำคือ บาซาร์ (basar) เนเฟช (nephesh) และ รัวฮ์ (ruah) คำว่า “บาซาร์” หมายถึงมนุษย์ที่เป็น “เนื้อ” ในโครงสร้างร่างกาย แม้ในกล่ามเนื้อและเป็นสาระที่เป็นเนื้อหนัง ส่วนคำว่า “เนเฟช” หมายถึง “วิญญาณ” หรือ “ลมหายใจ” เป็นสิ่งที่ทำให้ “เนื้อ” มีชีวิต และคำว่า “รัวฮ์” คือ “จิต” หรือ “ลมปราณ” ของพระเจ้าที่ทรงใช้เพื่อประทานชีวิต ดังนั้น คำว่า “รัวฮ์” หมายถึงมนุษย์ในฐานะที่ขึ้นกับพระเจ้า มนุษย์จึงมีโครงสร้างร่างกายที่ได้รับจิต



วิญญาณ หรือจิตที่ได้รับกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นสิ่งสร้างที่มีจิตทำงานอยู่ในบุคคลนั้น คือจิตจากพระเจ้า ซึ่งไม่เป็นเพียงหลักการแห่งชีวิตตามธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังเป็นหลักการแห่งชีวิตใหม่อีกด้วย

1. เทววิทยาเรื่องมนุษย์ตามความคิดของนักบุญเปาโล

นักบุญเปาโลเขียนจดหมายเป็นภาษากรีกแต่ดัดแปลงคำภาษากรีกด้วยความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ยอดเยี่ยม โดยให้ความหมายใหม่แก่คำศัพท์หลายคำ ทำที่นี้ปรากฏชัดเจนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเทววิทยาเรื่องมนุษย์และชีวิตหลังความตาย น่าสังเกตว่า เป็นเรื่องแปลกที่นักบุญเปาโลไม่ค่อยสนใจเรื่อง “วิญญาณ” (psyche) ในภาษากรีกตามรูปแบบที่กำหนดไว้เป็นแบบแผน เราพบคำนี้บ่อยมากในจดหมายของเขา ความคิดริเริ่มแท้จริงของเขาคือ การมุ่งเน้นแสดงความแตกต่างระหว่าง “จิต” (pneuma) กับ “เนื้อหนัง” (sarx) แทนความแตกต่างในวรรณคดีกรีกระหว่าง “วิญญาณ” (psyche) กับ “ร่างกาย” (soma)

อย่างไรก็ตาม นักบุญเปาโลให้ความหมายใหม่แก่สองคำนี้คือ คำว่า “เนื้อหนัง” ไม่เพียงหมายถึงร่างกายในความรู้สึกทางกามารมณ์ หรือร่างกายที่เปราะบาง

จำกัดและตายได้ของมนุษย์เท่านั้น แต่หมายถึงหลักการเชิงลบที่มีประสิทธิภาพและเลวร้ายซึ่งฝังลึกในมโนธรรมมนุษย์ โดยกลายเป็นโอกาสของการทำบาป ส่วนคำว่า “จิต” (pneuma) ไม่เป็นเพียงหลักเกณฑ์ของชีวิตจิตและร่างกาย แต่ยังเป็นจิตของพระเจ้าที่ทรงบันดาลให้มนุษย์เป็นบุตรบุญธรรมของพระองค์ “พระจิตเจ้าทรงเป็นพยานยืนยันร่วมกับจิตของเราว่าเราเป็นบุตรของพระเจ้า” (รม 8:16)

จากจดหมายของนักบุญเปาโลถึงชาวกาลาเทีย เราพบข้อความที่แสดงให้เห็นความแตกต่างระหว่างหลักการทั้งสองนี้อย่างชัดเจนว่า “จงดำเนินตามพระจิตเจ้า (pneuma) และอย่าตอบสนองความปรารถนาตามธรรมชาติ (sarx) เพราะธรรมชาติมนุษย์ (sarx) มีความปรารถนาตรงกันข้ามกับพระจิตเจ้า (pneuma) และพระจิตเจ้า (pneuma) ก็ทรงปรารถนาตรงกันข้ามกับธรรมชาติมนุษย์ (sarx) สองสิ่งนี้ขัดแย้งกัน ท่านทำสิ่งที่ท่านอยากทำไม่ได้” (กท 5:16-17)

แม้มนุษย์อาจลดศักดิ์ศรีของตนให้ต่ำลงด้วยการดำเนินชีวิตใน “ความปรารถนาตามธรรมชาติ” ซึ่งไม่หมายถึงเฉพาะหรือเป็นอันดับแรกถึงความใคร่ทางกามารมณ์และความสุขในร่างกาย แต่หมายถึงกิจการทุกอย่างที่มนุษย์ทำโดยไม่มีพระจิตเจ้าทรงเป็นผู้นำ อย่างไรก็ตาม

มนุษย์ก็ยังสามารถยกศักดิ์ศรีของตนให้สูงขึ้นได้ด้วยการดำเนินชีวิตโดยมีพระจิตเจ้าทรงเป็นผู้นำและมีพระพรพรทานที่ช่วยให้รอดพ้น นักบุญเปาโลเขียนไว้ว่า “สิ่งที่หว่านลงไปเป็นร่างกายตามธรรมชาติ แต่สิ่งที่กลับคืนชีพเป็นร่างกายที่มีพระจิตเจ้าเป็นชีวิต ถ้ามีร่างกายตามธรรมชาติ ก็มีร่างกายที่มีพระจิตเจ้าเป็นชีวิตด้วย” (1 คร 15:44) เขาจึงใช้คำที่ชาวกรีกโดยทั่วไปคิดว่าขัดแย้งกันในตัว คือ “ร่างกายตามธรรมชาติ” (soma psychikon) และ “ร่างกายที่มีพระจิตเจ้าทรงเป็นชีวิต” (soma pneumatikon) เพราะชาวกรีกคิดว่าวิญญาณและจิตขัดแย้งกับร่างกาย แต่ในข้อเขียนของนักบุญเปาโล psyche เป็นสิ่งที่ให้ชีวิตแก่ร่างกายมนุษย์ เป็น “วิญญาณที่ให้ชีวิต” แก่ร่างกาย คือ ให้เพียงชีวิตตามธรรมชาติเท่านั้น จึงมีความสำคัญน้อยกว่า pneuma ซึ่งให้ชีวิตพระแก่มนุษย์

ดังนั้น ในแง่หนึ่ง “ร่างกายตามธรรมชาติ” หมายถึงบุคคลที่จำกัดอยู่ในตัวตนและเป็นคนบาป อีกแง่หนึ่ง “ร่างกายที่มีพระจิตเจ้าทรงเป็นชีวิต” หมายถึงบุคคลที่เปิดตนรับพระจิตเจ้าผู้ทรงเปลี่ยนสภาพยากจนของมนุษย์ให้เข้าสู่ความรุ่งโรจน์และนิรันดร์ภาพ ด้วยเหตุนี้ ร่างกายของพระเยซูคริสต์เจ้าผู้ทรงกลับคืนพระชนมชีพ “มีพระจิตเจ้าทรงเป็นชีวิต” อย่างดีเลิศ” มิใช่เพราะเป็นร่างกายที่ไม่เป็นวัตถุ

และไร้ตัวตน แต่เพราะมีความสัมพันธ์กับทุกแห่งหนและอยู่ในนิรันดร์ภาพ “เราเกิดมามีลักษณะเหมือนมนุษย์ดินฉินใด เราก็จะมีลักษณะเหมือนมนุษย์สวรรค์ฉินนั้น” (1 คร 15:49)

ความแตกต่างระหว่าง “มนุษย์ดิน” กับ “มนุษย์สวรรค์” ช่วยเราให้เข้าใจปัญหาละเอียดอ่อนและซับซ้อนเรื่องความเป็นอมตะของจิตวิญญาณและการกลับคืนชีพของร่างกายหรือของบรรดาผู้ตาย ในจดหมายฉบับที่สองถึงชาวโครินธ์นักบุญเปาโลเขียนไว้ว่า “เรารู้ว่า เมื่อกระโจมที่เราอาศัยอยู่ในโลกนี้ถูกเก็บไปแล้ว เรายังมีบ้านซึ่งพระเจ้าทรงสร้างไว้สำหรับเรา เป็นบ้านที่ไม่ได้สร้างด้วยมือมนุษย์ แต่เป็นบ้านถาวรนิรันดร์อยู่ในสวรรค์...เรามีความมั่นใจอยู่เสมอและรู้ว่า เมื่อเรามีชีวิตอยู่ในร่างกาย เราก็ถูกเนรเทศห่างจากองค์พระผู้เป็นเจ้า เราดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อ มิใช่ตามที่มองเห็น เรามีความมั่นใจและปรารถนาที่จะถูกเนรเทศจากร่างกายมากกว่า เพื่อไปอยู่กับองค์พระผู้เป็นเจ้า ดังนั้น ไม่ว่าเราจะอยู่ในร่างกายหรือถูกเนรเทศจากร่างกาย เราก็มีความมุ่งมั่นที่จะทำให้เป็นที่พอพระทัย” (2 คร 5:1,7-9)

ตามความคิดของนักบุญเปาโล การกลับคืนชีพของมนุษย์ในวันสิ้นพิภพจะเป็นไปตามรูปแบบการกลับคืนพระชนมชีพของพระเยซูเจ้า ผู้ทรงรักษาการเป็นพระ-

บุคคลเดียวกันทั้งๆ ที่ทรงรับพระวรกาย
รุ่งโรจน์ มนุษย์แต่ละคนดังที่เป็นอยู่ใน
สภาพปัจจุบันของโลกนี้ก็เช่นกัน จะได้รับ
การเปลี่ยนแปลงจากพระเจ้าให้กลายเป็น
บุคคลเดียวกันในสภาพความเป็นอยู่ใหม่
คือจะดำรงอยู่ในนิรันดรภาพและในโลกที่
ไร้ขอบเขต ดังนั้น ระหว่างสภาพปัจจุบัน
กับสภาพในอนาคตของมนุษย์และโลก มี
ความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันในการเป็นตัวตน
ของแต่ละสิ่ง แต่ก็ยังมีความไม่ต่อเนื่องใน
สภาพของความเป็นอยู่

ในเรื่องนี้ เราจะอธิบายการเปลี่ยนแปลงอย่างละเอียดได้ยาก และในบทที่ 15
ของจดหมายถึงชาวโครินธ์ นักบุญเปาโล
เองก็ลำบากใจที่จะต้องอธิบายการออก
จากสภาพของสิ่งสร้างในโลกนี้ที่ขึ้นอยู่กับ
สถานที่และกาลเวลาเหมือนถูกจองจำ
อยู่ในคุกไปสู่อดุรภาพ เขาจึงใช้ภาพเปรียบเทียบ
ความสัมพันธ์ระหว่างเมล็ดพืชกับ
ต้นไม้ ซึ่งเน้นทั้งความต่อเนื่องและความ
แปลกใหม่ที่แตกต่างกัน แล้วเขาสรุปว่า
“การกลับคืนชีพของผู้ตายก็เช่นเดียวกัน
สิ่งที่หว่านลงไปนั้นเน่าเปื่อย แต่สิ่งที่กลับ
คืนชีพนั่นไม่เน่าเปื่อยอีก สิ่งที่หว่านลงไป
นั้นไม่มีเกียรติ แต่สิ่งที่กลับคืนชีพนั่นมี
ความรุ่งเรือง สิ่งที่หว่านลงไปนั้นอ่อนแอ
แต่สิ่งที่กลับคืนชีพนั่นมีอานุภาพ สิ่งที่
หว่านลงไปเป็นร่างกายตามธรรมชาติ
(Soma psychikon) แต่สิ่งที่กลับคืนชีพ

เป็นร่างกายที่มีพระจิตเจ้าเป็นชีวิต (soma
pneumatikon)” (1 คร 15:42-44)

ความแตกต่างระหว่าง “ร่างกาย
ตามธรรมชาติ” ซึ่งหมายถึงมนุษย์ในสภาพ
ปัจจุบันกับ “ร่างกายที่มีพระจิตเจ้าเป็น
ชีวิต” ซึ่งหมายถึงมนุษย์ในอนาคตเมื่อสิ้น
พิภพคือ สิ่งสร้างใหม่ที่มีชีวิตอย่างสมบูรณ์
เลยพ้นจากสถานที่และกาลเวลา ดังนั้น
“ร่างกายที่มีพระจิตเจ้าเป็นชีวิต” จึงไม่เป็น
สิ่งที่ปราศจากตัวตนหรือเป็นเหมือนพลัง
ภายในที่จับต้องไม่ได้ แต่นักบุญเปาโลใช้
วลีนี้หมายถึง ร่างกายของมนุษย์ที่กลับ
คืนชีพคือ บุคคลที่ได้รับ pneuma อย่าง
เต็มเปี่ยม เป็นพระจิตของพระเจ้าที่ทรง
ทำงานในพระคริสตเจ้าผู้ทรงกลับคืนพระ
ชนมชีพ สำหรับนักบุญเปาโลรูปแบบและ
หลักการของการเปลี่ยนแปลงของเราใน
อนาคตคือ พระคริสตเจ้าผู้ทรงกลับคืน
พระชนมชีพ และทรงเป็นรูปแบบของ
มนุษย์ที่ได้รับความรอดพ้นโดยมีความ
สนิทสัมพันธ์สมบูรณ์กับพระเจ้าผู้ทรง
นิรันดรภาพและไร้ขอบเขต ดังนั้น นักบุญ
เปาโลจึงคิดว่า วิญญาณ (psyche) เป็น
เครื่องหมายของธรรมชาติมนุษย์บนแผ่น
ดินนี้ ส่วน “จิต” (pneuma) เป็นสัญลักษณ์
ของจุดมุ่งหมายของสภาพมนุษย์เมื่อเลย
พ้นจากโลกนี้ และ “พระเจ้าจะได้ทรงเป็น
ทุกสิ่งในทุกคน” (1 คร 15:28)

ความรอดพ้นสมบูรณ์ของมนุษย์ในอนาคตเกี่ยวข้องกับสิ่งสร้างทั้งมวล รวมทั้งวัตถุที่อยู่ในตัวเราและรอบตัวเรา ชาวกรีกคิดว่าชีวิตหน้าคือการถูกปลดปล่อยจากวัตถุซึ่งถือว่าเป็นสิ่งชั่วร้าย ส่วนคริสตชนคิดว่าชีวิตหน้าเป็นการถูกปลดปล่อยจากวัตถุก็จริง แต่เพื่อวัตถุนั้นจะได้เปลี่ยนแปลงและประสานกลมกลืนกับสิ่งสร้างใหม่ ด้วยเหตุนี้ นักบุญเปาโลจึงเขียนในจดหมายถึงชาวฮีบรูว่า “สรรพสิ่งต่างกำลังรอคอยอย่างกระวนกระวาย เพื่อพระเจ้าจะได้ทรงบันดาลให้บรรดาบุตรของพระองค์ปรากฏในพระสิริรุ่งโรจน์ สรรพสิ่งต้องอยู่ใต้อำนาจของความไม่เที่ยงแท้... ถึงกระนั้น สรรพสิ่งยังมีความหวังว่า จะได้รับการปลดปล่อยจากการเป็นทาสของความเสื่อมสลายเพื่อไปรับอิสรภาพอันรุ่งเรืองของบรรดาบุตรของพระเจ้า” (รม 8:19-21) ดังนั้น โลกที่เป็นวัตถุที่สร้างขึ้นเพื่อมนุษยชาติได้เข้าร่วมชะตากรรมของมนุษย์ด้วย โลกได้ถูกสาปแช่งเพราะบาป (เทียบ ปฐก 3:17) จึงเสื่อมทรามและต้องตกอยู่ภายใต้ “ความไม่เที่ยงแท้” ซึ่งเป็นสภาพทางศีลธรรมเป็นผลมาจากบาป และ “ความเสื่อมสลาย” อันเป็นสภาพทางวัตถุ แต่เช่นเดียวกับที่ร่างกายของมนุษย์ถูกกำหนดไว้ให้ได้รับสิริรุ่งโรจน์ สิ่งสร้างจะต้องได้รับการไถ่กู้ด้วยเช่นเดียวกัน

2. ใจของมนุษย์มีการแบ่งแยก

คนทั่วไปคิดว่า กายและจิตมีความหมายตรงกันข้าม เพราะกายเป็นวัตถุต่างจากจิต แต่นักบุญเปาโลใช้ศัพท์ 2 คำที่มีความหมายแตกต่างกันก็จริง คือ “เนื้อหนัง” และ “จิต” แต่ไม่หมายถึง “กายและจิต” เขาใช้คำว่า “เนื้อหนัง” เพื่อต้องการเน้นว่ามนุษย์มีความโน้มเอียงไปในทางเห็นแก่ตัวและไม่สนใจผู้อื่น คือมีใจมุ่งเลือกการกระทำที่ต่อต้านพระเจ้าและปฏิเสธความรักต่อเพื่อนพี่น้อง และใช้คำว่า “จิต” เพื่อเน้นความโน้มเอียงไปในทางพระเจ้า เพราะได้รับการชี้นำจากพระจิตเจ้า จิตมนุษย์สามารถมุ่งไปสู่พระเจ้าได้ ถ้าเขายอมให้พระจิตเจ้าทรงนำพา เพราะเขาไว้วางใจพระองค์ ในแง่ชีวิตจิตเป็นชีวิตตามกฎหมายแห่งความรักต่อพระเจ้าและต่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งเป็นแก่นแท้ของชีวิตแห่งความเชื่อ

ดังนั้น คำศัพท์ 2 คำนี้ไม่ชวนให้คิดถึงคำสอนทางปรัชญาที่ถือว่ามนุษย์ประกอบด้วย “กายและวิญญาณ” หรือ “วัตถุและจิต” ซึ่งเป็นคู่แข่งกัน แต่ความแตกต่างระหว่าง “เนื้อหนัง” กับ “จิต” ชวนให้คิดถึงความแบ่งแยกในใจมนุษย์ ดังที่ในจดหมายถึงชาวโรม บทที่ 7 นักบุญเปาโลเขียนไว้ว่า “ขณะที่ยังดำเนินชีวิตตามธรรมชาติมนุษย์ ราคะตัณหาที่ชวนให้ทำบาปก็แสดงพลังอยู่ในทุกส่วนของ

ร่างกายของเราอาศัยธรรมบัญญัติ เพื่อส่งผลสู่ความตาย บัดนี้ เราพ้นจากธรรมบัญญัติแล้ว เพราะตายจากสิ่งที่พันธนาการเราไว้ เพื่อเราจะได้รับใช้ในแบบใหม่ตามพระจิตเจ้า ไม่ใช่ในแบบเก่าตามตัวอักษรของบทบัญญัติ (รม 7:5-6)

3. พระคริสตเจ้าทรงช่วยเราให้ชนะการแบ่งแยก

สำหรับนักบุญเปาโล คำว่า “เนื้อหนัง” ยังมีความหมายพิเศษ ถูกสมมุติราวกับเป็นบุคคล หมายถึงแควดวงที่ราคะ ตัณหาและบาปทำงานอยู่ เพื่อจะต้องรับโทษให้เสื่อมสลาย เป็นอำนาจของความชั่วที่เป็นศัตรูกับพระเจ้าและกับพระจิต พระคริสตเจ้าทรงชนะอำนาจนี้ด้วยการยอมรับ “เนื้อหนังที่เป็นบาป” และนำเนื้อหนังนี้ไปสู่ความตายบนไม้กางเขน ผู้มีความเชื่อเป็นหนึ่งเดียวกับพระองค์ จึงไม่อยู่ “ในเนื้อหนังอีกต่อไป” เนื่องจากเขาได้ตรึงเนื้อหนังไว้กับไม้กางเขน และขจัดทิ้งไปโดยทางศีลล้างบาป หรือจะให้ตรงกว่านั้นคือ เขา “ยังอยู่ในเนื้อหนัง” ตราบเท่าที่ยังอยู่ในโลกนี้ แต่ไม่เป็นทาสของเนื้อหนังอีกต่อไป เขาเป็นนายของเนื้อหนัง อาศัยการเป็นหนึ่งเดียวกับพระคริสตเจ้า โดยทางความเชื่อและการรับทรมาน

นักบุญเปาโลยืนยันว่า โลกเก่าที่สร้างอยู่บนความเห็นแก่ตัวผ่านพ้นไป

และโลกใหม่ที่พระจิตเจ้าทรงนำมาให้ก็เริ่มขึ้นแล้ว หมายความว่า แม้บาปและผลตามมาของความบาปยังคงอยู่ แต่บัดนี้ มนุษย์จะอ้างถึงบาปเพื่อแก้ตัวเนื่องจากความเกียจคร้านและความเห็นแก่ตัวอีกต่อไปไม่ได้ เพราะการสิ้นพระชนม์และการกลับคืนพระชนมชีพของพระคริสตเจ้าได้ชนะบาปทางวัดฤทัยแล้ว ดังนั้น ทั้งสภาพการมีพระหรรษทานและสภาพการมีบาปเป็นเหตุการณ์ส่วนตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ แต่ขึ้นอยู่กับทางเลือกอย่างอิสระเสรี บัดนี้ เราเลือกทำความดีได้เดชะพระหรรษทานของพระจิตเจ้า หรือเลือกทำความชั่วร้ายเพราะปฏิเสธไม่ยอมรับพระจิตเจ้า เราจึงอยู่ในสภาพที่มีของประทานจากพระเจ้าอยู่ในกำมือ เพื่อดำเนินชีวิตอิสระในฐานะบุตรของพระองค์ ขึ้นอยู่ว่าเราจะใช้ของประทานนั้นหรือไม่

นักบุญเปาโล ต้องการอธิบายสภาพมนุษย์ที่อยู่ในพระหรรษทานของพระคริสตเจ้า และสภาพมนุษย์ที่อยู่ในบาปว่า “เรารู้ว่า ธรรมบัญญัติเป็นเรื่องของฝ่ายจิต แต่ข้าพเจ้ามีธรรมชาติมนุษย์ที่ถูกขายเป็นทาสของบาป ข้าพเจ้าไม่เข้าใจสิ่งที่ข้าพเจ้าทำ สิ่งที่ยากทำข้าพเจ้ากลับไม่ทำ สิ่งที่ไม่อยากทำข้าพเจ้ากลับทำ ถ้าข้าพเจ้าทำสิ่งที่ไม่อยากทำข้าพเจ้าก็ยอมรับว่าธรรมบัญญัตินั้นดี ดังนั้น จึงไม่ใช่ข้าพเจ้าที่ทำการนั้น แต่เป็นบาปซึ่งอาศัยในตัว

ข้าพเจ้า เพราะข้าพเจ้ารู้ว่าในตัวข้าพเจ้านั้น ธรรมชาติมนุษย์ไม่มีความดีอยู่แล้ว เพราะความปรารถนานั้นมีอยู่แล้ว แต่ขาดพลังที่จะทำ เพราะข้าพเจ้าไม่ทำความดีที่ปรารถนา กลับทำความชั่วที่ไม่ปรารถนาจะทำ ถ้าข้าพเจ้าทำสิ่งที่ไม่ปรารถนาจะทำการกระทำนั้นก็มิใช่การกระทำที่แท้จริงของข้าพเจ้า แต่เป็นการกระทำของบาปซึ่งแฝงอยู่ในตัวข้าพเจ้า” (รม 7:14-19)

เราอาจจะสรุปการใช้เหตุผลของนักบุญเปาโลได้ดังนี้ มนุษย์ที่พึงผลกำลังของตนลำพังเพียงอย่างเดียว แม้เขาจะรู้ว่าจะต้องทำความดีอะไรบ้าง ก็ไม่สามารถจะทำได้ เพราะเหตุผล 2 ประการคือ ประการที่ 1 มนุษย์อยู่ในโลกที่มีบาปเป็นลักษณะเฉพาะ ซึ่งมีอิทธิพลเหนือเขาแม้ไม่เป็นแรงผลักดันเพียงแรงเดียว ประการที่ 2 บาปส่วนตัวของมนุษย์เอง ดังนั้น สภาพบาปของโลกร่วมกับบาปส่วนตัวของมนุษย์ทำให้เขาอยู่ในสภาพบาปและไม่สามารถช่วยตนเองได้ เพราะไม่มีแรงผลักดันจากพลังฝ่ายจิตและอยู่ใต้อำนาจการปกครองของความเห็นแก่ตัว

มนุษย์ทุกคนที่อยู่ในสภาพบาปล้วนมีประสบการณ์ของการแบ่งแยกเช่นนี้ในใจ แต่การแบ่งแยกดังกล่าวก็เป็นผลของพระหรรษทาน เพราะพระเจ้าผู้ทรงพระทัยดี ทรงบันดาลให้เราตระหนักถึงความชั่วร้ายที่อยู่ในตัวเรา ซึ่งอาจเป็นการเริ่มต้นของ

การกลับใจเพื่อรับความรอดพ้น ดังนั้น ถ้าผู้ใดปฏิเสธพระหรรษทานนี้ของพระเจ้า และดื้อดึงดำเนินชีวิตในบาป ผู้นั้นจะมีประสบการณ์ผิวดินในความแตกต่างของการแบ่งแยกในใจ

4. จิตใจ วิญญาณและร่างกาย

เราพบความแตกต่างระหว่างจิตใจ วิญญาณและร่างกายเพียงครั้งเดียวในพันธสัญญาใหม่ คือในจดหมายฉบับแรกของนักบุญเปาโลถึงชาวเอเธสโลนิกาว่า “ขอพระเจ้าผู้ประทานสันติ บันดาลให้ท่านทั้งหลายเป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์อย่างสมบูรณ์ ขอพระองค์ทรงคุ้มครองท่านให้พ้นคำตำหนิตั้งแต่จิตใจ วิญญาณและร่างกาย เมื่อพระเยซูคริสต์ องค์พระผู้เป็นเจ้าของเราเสด็จมา” (1 ธส 5:23)

ดูเหมือนว่า นักบุญเปาโลพูดถึงการแบ่งมนุษย์ออกเป็น 3 ส่วน คือจิตใจ วิญญาณและร่างกาย ในที่นี้ “จิต” เข้าใจได้สองความหมาย คือ ในฐานะเป็นการประทับอยู่ของพระเจ้าในมนุษย์ บันดาลให้เกิดชีวิตใหม่ร่วมเป็นหนึ่งเดียวกับพระคริสตเจ้า หรือน่าจะหมายถึงส่วนลึกที่สุดของจิตใจมนุษย์ที่เปิดออกและตื่นตัวรอรับพระจิตเจ้า นักบุญเปาโลเน้นถึงผลงานของพระเจ้าผู้ทรงบันดาลให้มนุษย์มีความศักดิ์สิทธิ์ในทุกองค์ประกอบ อันเป็นผลมาจากความเชื่อสัตย์ของพระองค์ เขาจำแนก

คำว่า “จิต” (pneuma) ออกจากร่างกาย และจากวิญญาณ (psyche) จิตนี้มีความหมายใกล้เคียงกับใจหรือนโน (nous) เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับ “เนื้อหนัง” หมายถึงธรรมชาติมนุษย์ที่ปราศจากการคลไจของพระจิตของพระเจ้า บางครั้งหมายถึงส่วนสูงสุดของมนุษย์

หนังสือคำสอนของพระศาสนจักรอธิบายว่า “บางครั้งก็พบว่า วิญญาณแตกต่างจากจิต นักบุญเปาโลอธิบายว่านาขอพระเจ้าทรงคุ้มครองทุกสิ่งในตัวเรา “ทั้งจิตใจ วิญญาณ และร่างกาย”...(1 ธส 5:23) พระศาสนจักรสอนว่าความแตกต่างนี้ไม่แยกวิญญาณออกเป็นสองส่วน “จิต” หมายความว่าพระเจ้าทรงกำหนดว่ามนุษย์ถูกกำหนดไว้สำหรับจุดประสงค์เหนือธรรมชาติตั้งแต่ถูกเนรมิตสร้างขึ้นมาแล้ว และวิญญาณของมนุษย์ก็มีสมรรถภาพที่พระเจ้าจะทรงยกขึ้นให้มีความสัมพันธ์กับพระองค์ได้โดยที่ตนไม่สมจะได้รับเกียรติเช่นนี้เลย” (คำสอนของพระศาสนจักรคาทอลิก ข้อ 367)

พระศาสนจักรยังสอนอีกว่า ร่างกายและจิตใจรวมเป็นธรรมชาติหนึ่งเดียวของมนุษย์ ไม่ใช่เป็นสองธรรมชาติที่มารวมกัน แต่เป็นสิ่งเดียวกัน ถ้าแยกจากกันก็จะเกิดความตายซึ่งเหตุการณ์น่าสะพรึงกลัวที่ขัดแย้งกับพระประสงค์ของพระเจ้า “มนุษย์ที่ถูกสร้างมาตามภาพลักษณ์ของพระเจ้านั้น

เป็นสิ่งที่มีความความเป็นอยู่ที่เป็นร่างกายและจิตในเวลาเดียวกัน เรื่องเล่าในพระคัมภีร์แสดงความจริงนี้โดยใช้ภาษาสัญลักษณ์เมื่อบอกว่า “องค์พระผู้เป็นเจ้าพระเจ้าทรงเอาฝุ่นจากพื้นดินมาปั้นมนุษย์ และทรงเป่าลมแห่งชีวิตเข้าไปในจมูกของเขามนุษย์จึงเป็นผู้มีชีวิต” (ปฐม 2:7) มนุษย์ทั้งตัวจึงเป็นสิ่งที่พระเจ้าทรงประสงค์” (คำสอนของพระศาสนจักรคาทอลิก ข้อ 362)

เหตุใดนักบุญเปาโลจึงพูดถึง “จิตใจ วิญญาณ และร่างกาย” พระศาสนจักรสอนอย่างชัดเจนว่า มนุษย์ไม่มีวิญญาณสองดวง ดวงหนึ่งคือจิตและอีกดวงหนึ่งคือวิญญาณ แต่ในวิญญาณดวงเดียวของมนุษย์มีที่พำนักของพระเจ้า หมายถึง “จิต” ซึ่งเป็นของประทานจากพระเจ้าที่ดำรงอยู่ในมนุษย์ ผู้ที่ได้รับศีลล้างบาปกลับเป็นบุตรบุญธรรมของพระเจ้าทั้งกายและวิญญาณ และเพราะเป็นพระวิหารของพระเจาก็เป็นที่พำนักของพระองค์อีกด้วยจิตของมนุษย์จึงหมายถึงที่พำนักของพระเจ้า วิญญาณดวงเดียวของมนุษย์จึงเป็นแหล่งที่มาของสติปัญญา เจตจำนง สติปัญญา ฯลฯ แต่สิ่งเหล่านี้ไม่เป็นที่พำนักที่สิ้นสุดของพระเจ้า เพราะที่พำนักของพระเจ้าคือส่วนลึกที่สุดของมนุษย์จนกระทั่งที่นั่นไม่เป็นตนเองอีกต่อไปแล้วแต่เป็นพระเจ้า ดังที่ นักบุญออกัสตินกล่าว

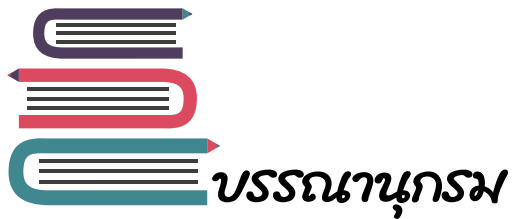
ว่า “พระองค์ประทับอยู่ลึกกว่าจุดลึกที่สุด และสูงกว่าส่วนสูงที่สุดของข้าพเจ้า” พระเจ้าไม่ทรงทอดทิ้งมนุษย์ให้มีเพียงธรรมชาติมนุษย์เท่านั้น พระองค์ทรงบันดาลให้มีอีกสภาพหนึ่งที่เหนือธรรมชาติ ในธรรมชาติมนุษย์คือการประทับอยู่ของพระเจ้า

ดังนั้น พระศาสนจักรสรุปคำสอนเรื่องมนุษย์ว่า “เอกภาพของวิญญาณกับร่างกายนี้ลึกซึ่งจนต้องถือว่าวิญญาณเป็น “รูปแบบ” ของร่างกายนั้นคือเพราะวิญญาณซึ่งเป็นจิต ร่างกายซึ่งประกอบด้วยสสารจึงเป็นร่างกายของมนุษย์และมีชีวิต จิตและสสารในมนุษย์จึงไม่ใช่ธรรมชาติสองอย่างที่มารวมกัน แต่การรวมกันของทั้งสองสิ่งทำให้เกิดธรรมชาติหนึ่งเดียวเท่านั้น” (คำสอนของพระศาสนจักรคาทอลิก ข้อ 365)

5. สรุป

สำหรับนักบุญเปาโล ร่างกายของมนุษย์มีส่วนร่วมในศักดิ์ศรีการเป็น “ภาพลักษณ์” ของพระเจ้า เพราะวิญญาณซึ่งเป็นจิตทำให้ร่างกายมีชีวิต และมนุษย์ทั้งกายและจิตเป็นบุคคลที่ถูกกำหนดไว้ให้เป็นพระวิหารของพระจิตเจ้าในพระวรกายของพระคริสตเจ้า

“พระธรรมบัญญัติด้วยพระศาสนจักรสมัยใหม่” ของสภาสังคายนาว่าติกันที่ 2 อธิบายเรื่องนี้อย่างชัดเจนว่า “แม้ประกอบด้วยร่างกายและวิญญาณมนุษย์ก็มีเอกภาพเป็นบุคคลหนึ่ง โดยสถานภาพทางร่างกายของตน มนุษย์รวมองค์ประกอบของโลกวัตถุเข้าไว้ในตน จนกระทั่งว่าโลกวัตถุนี้อาศัยมนุษย์อาจบรรลุถึงจุดยอดของตนและส่งเสียงสรรเสริญพระเจ้าผู้สร้างได้อย่างอิสระเสรี ดังนั้น มนุษย์จึงต้องไม่รังเกียจชีวิตที่มีร่างกาย ตรงกันข้าม เขาต้องคิดว่าร่างกายของตน ในฐานะที่พระเจ้าทรงเนรมิตสร้างมาและจะต้องกลับคืนชีพในวันสุดท้าย เป็นสิ่งที่ดีและสมจะได้รับเกียรติ” (ข้อ 14)



พระคัมภีร์คาทอลิก ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อพระคัมภีร์, 2014.

Bof, Giampiero. *Una antropologia cristiana nelle lettere di san Paolo*. Brescia: Morcelliana, 1976.

Eichrodt, Walther. *Man in the Old Testament*. London: SCM Press, 2012.

Flannery, Austin, ed., *Vatican Council II*, Vol. 1: The Conciliar and Post Conciliar Documents, new revised edition. Northport, NY: Costello Publishing Company, 1996.

Guardini, Romano. *Mondo e persona. Saggio di antropologia cristiana*. Brescia: Morcelliana, 2000.

Leon-Dufour, Xavier. *Dictionary of Biblical Theology*. New York: Desclee Company, 1967.

McKenzie, John L., S.J., *Dictionary of the Bible*. London: Geoffrey Chapman, 1976.

Robinson, John A.T. *The Body: A Study in Pauline Theology*. Louisville, Kentucky: Westminster John Knox Press, 1977



กายและจิต: วิเคราะห์เชิงปรัชญา

ศ.กิริติ บุญเจือ 

(นักจิตวิทยา)

ปรารภ

“กายและจิต” ก็นิยามความหมายได้กว้างมาก อาจจะวิจัยได้หลายทิศหลายทาง จึงต้องตัดสินใจเลือกประเด็นก่อนที่จะดำเนินการ เช่น

1. อาจวิจัย 2 เรื่องอย่างเป็นอิสระต่อกันคือส่วนแรกวิเคราะห์กายเพียงอย่างเดียว ส่วนหลังวิเคราะห์จิตเพียงอย่างเดียว แล้วจบเพียงแค่นั้น หรืออาจจะวิจัย 2 เรื่องแล้วเอามาเปรียบเทียบกัน หรืออาจ

จะไม่วิเคราะห์ทั้งกายและจิต แต่วิจัยเฉพาะความสัมพันธ์ที่กายและจิตมีต่อกัน ผู้เขียนเลือกอย่างหลังสุด

2. “กาย” อาจจะวิเคราะห์เชิงฟิสิกส์ เคมี ชีวะอย่างวิชากายภาค (anatomy) และสรีรวิทยา (physiology) แต่เรื่องนี้จะวิเคราะห์กายในฐานะเป็นองค์ประกอบของจิต



ศาสตราจารย์และราชบัณฑิต, อดีต สนช. อดีตหัวหน้าภาควิชาปรัชญา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, อดีตคณบดีคณะปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญและมหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น, ประธานโครงการปริญญาเอกปรัชญาและจริยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ประธานบรรณาธิการจัดทำสารานุกรมปรัชญาของราชบัณฑิตยสถาน, บรรณาธิการจัดทำสารานุกรมวิสามานยนามศาสนาสาขาลงของราชบัณฑิตยสถาน, กรรมการสหวิทยาการในสมเด็จพระเทพฯ ออกอากาศวิทยุศึกษาเรื่องราชปรัชญาเพื่อความสุขของมหาประชาชนชาวสยาม วันจันทร์ เวลา 9.10 น. สัปดาห์แรกและสัปดาห์ที่ 4 ของทุกเดือน FM92, AM1161, www.moeradiothai.net, กรรมการตำแหน่งทางวิชาการของวิทยาลัยแสงธรรม, มหาวิทยาลัยคริสเตียน, มหาวิทยาลัยมิชชั่น ประธานกิตติมศักดิ์องค์การศาสนาเพื่อสันติภาพแห่งเอเชีย สอบถามเรื่องปรัชญาโทร. 086-0455299.

3. “จิต” อาจจะมี ความหมายในกรอบของวิชาจิตวิทยา (psychology) ที่ใช้วิธีวิทยาศาสตร์ (scientific method) สังเกต ทดลอง และทดสอบ จึงได้สมญาว่า scientific และ experimental แต่เรื่องนี้ จะวิเคราะห์มากกว่านั้น จึงเรียกได้ว่า philosophical (เชิงปรัชญา)

4. “จิตเชิงปรัชญา” อาจจะเป็นอนุปรากฏการณ์ (epphenomenon) ของร่างกายตามลัทธิธรรมชาตินิยม (naturalism -- จะชี้แจงข้างหน้า) แต่น่าเชื่อว่าต้องมีอะไรมากกว่านั้น

5. “กายเป็นส่วนหนึ่งของจิต” ตามลัทธิสรรพเทวนิยม (Pantheism -- จะชี้แจงข้างหน้า) แต่น่าเชื่อว่าต้องมีอะไรมากกว่านั้น

6. “กายเป็นพาหะของจิต” ตามทฤษฎีการอยู่ร่วม (cohabitation theory) ของหลายลัทธิเช่นลัทธิเพลโทว์ แต่น่าเชื่อว่าต้องมีอะไรมากกว่านั้น

7. “กายเป็นบรรยากาศของพระคริสต์” ตามทฤษฎี Christosphere ของคุณพ่อเตยอาร์ด เดอ ชาร์แดงแห่งคณะเยซุอิต (จะชี้แจงข้างหน้า) แต่ต้องระวังอย่าให้เข้าข่ายสรรพเทวนิยม

8. “กายเป็นวัสดุปัจจัยร่วมกับวิญญาณที่เป็นรูปปัจจัยของมนุษย์” ตามทฤษฎีความเป็นสาเหตุ (theory of causality) ของนักบุญโทมัส อควไนัสแห่งคณะ

โดมินิกัน (จะชี้แจงข้างหน้า) แต่ต้องระวังอย่าให้เข้าข่ายลัทธิ modernism ที่ถูกประณามโดยสังคายนาวาติกันครั้งที่ 1 ตั้งแต่ ค.ศ. 1970

9. “วิญญาณ” ไม่ใช่ในความหมายของลัทธิวิญญาณนิยม (Animism -- จะชี้แจงข้างหน้า)

10. “วิญญาณ” ไม่ใช่ในความหมายว่าเป็นความสำนึก (consciousness) แต่ละครั้งของจิต (citta) โดยที่แต่ละครั้งที่เจตสิก (cetasika) รวมตัวกันสำเร็จก่อนที่จะรวมตัวกันสำเร็จในครั้งต่อไปซึ่งเป็นช่วงขณะที่สั้นมาก จึงน่าจะเทียบกับสันตติ (continuity) อันได้แก่ความสืบเนื่องระหว่างจิตที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ขาดจากกันอย่างสิ้นเชิง แต่มีสันตติเชื่อมโยงให้วิบากส่งผลบุญและบาปต่อไปอย่างไม่มีอะไรตกหล่นระหว่างทางแม้แต่น้อยนิดจนถึงข้ามภพข้ามชาติ เรื่องนี้จะศึกษาเชิงเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นทั้งความเหมือนและความต่าง

11. “กาย” ไม่ใช่ในความหมายของมหาภูตรูป 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เปลี่ยนแปลงเป็นอนิจจัง และเป็นคู่กัฏขณิดคู่รักคู่แค้นกับจิตวิญญาณ อย่างที่นักบุญเปาโลเรียกว่า sarx (เนื้อหนัง) คู่กัฏกับ pneuma (จิตวิญญาณ) แต่เมื่อพระเจ้าได้เลือกส่วนใดมาเป็นวัสดุปัจจัยของจิตวิญญาณ ก็ทรงอวยพรให้มีความศักดิ์สิทธิ์ยกฐานะขึ้นเป็น Soma (ศัพท์ของเปาโลเอง แปลว่าร่างกาย

อันเป็นคู่ชีพร่วมปัจจัยการกับจิตวิญญาณ เพื่อรองรับชีวิตพระเจ้าได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เข้าข่ายสรรพทวนนิยม

ขอสรุปว่าเราจะกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่าง”กายที่เปาโลเรียกว่าร่างกาย” กับ “จิตที่เปาโลเรียกว่าจิตวิญญาณ” ตามปรัชญาของพระสันตะปาปา ฟรังซิสว่าเป็นองค์ประกอบร่วมกันเป็นสิ่งสร้างที่ประเสริฐสุดอันพระผู้สร้างทรงรัก และทรงพระประสงค์ให้รักตอบ ความสัมพันธ์กายจิตจึงเป็นความสัมพันธ์ศักดิ์สิทธิ์ที่พระเจ้าได้ประทานพรเป็นครั้งแรกเมื่อพระองค์ได้ทรงประทาน Pneuma จากพระองค์โดยตรงแก่ดินเหนียวที่พระองค์ทรงปั้นขึ้นอย่างเจาะจงให้เป็นร่างกายของอาดัม ทรงประทานพรครั้งที่ 2 เมื่อทรงเอาซี่โครงของอาดัมเสกให้เป็นร่างกายของเอวา และทรงอวยพรให้ 2 ร่างกายพร้อม 2 จิตวิญญาณให้รักกันและดูแลกันราวกับว่ามีร่างกายเดียวกัน ทรงอวยพรครั้งที่ 3 และครั้งสุดท้ายทรงอวยพรด้วยร่างกายของพระเยซูเจ้าที่ฟื้นคืนชีพอย่างรุ่งโรจน์เป็นรูปปัจจัยของจิตวิญญาณที่มีชีวิตพระเจ้าตลอดกาลนิรันดร์ให้อัครสาวกและสาวกได้มีสิทธิ์ในร่างกาย และจิตวิญญาณที่รุ่งโรจน์ดุจเดียวกัน ทั้งยังให้สาวกมีสิทธิ์เชิญให้คนทั้งโลกมีสิทธิ์เช่นเดียวกับตน ที่เรียกว่าครั้งที่ 3 เป็นครั้งสุดท้ายก็เพราะคลุมมนุษยชาติทั้งหมด

ตั้งแต่มนุษย์คนแรกที่เกิดขึ้นในโลกจนถึงคนสุดท้ายที่จะลาโลก ไม่จำเป็นต้องซ้ำอีก

จุดเริ่มต้นของปัญหาเชิงปรัชญา

วิชาประวัติศาสตร์ที่ใช้วิธีวิทยาศาสตร์ศึกษาจุดเริ่มต้นของมนุษย์ในโลกนี้พบว่าหลักฐานเก่าแก่ที่สุดของการมีชีวิตมนุษย์นับถอยหลังไปได้ไม่เกิน 5 ล้านปี หากมีหลักฐานที่เก่ากว่าอีก วิชาประวัติศาสตร์ก็พร้อมที่จะถอยไปตามหลักฐานที่มีอายุมากที่สุด เพราะความจริงประวัติศาสตร์คือความรู้ที่มีหลักฐานยืนยันและพิสูจน์ได้ว่าจริงด้วยวิธีการวิทยาศาสตร์ ข้อความใดของพระคัมภีร์ไบเบิล หากมีหลักฐานยืนยันได้ตามเกณฑ์วิทยาศาสตร์ ก็ถือว่ามีความจริงทางประวัติศาสตร์ (historical truth) และความจริงศาสนาด้วย มิฉะนั้นก็ถือว่ามีความจริงทางศาสนาเพียงอย่างเดียว ความจริงศาสนา (religious truth) คือข้อความที่เสริมศรัทธา (faith) ด้วยระบบข้อเชื่อที่เกี่ยวข้องกันทั้งหมดของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง (a system of articles of belief) จึงต้องรับเชื่อทั้งระบบด้วยศรัทธาที่มีเหตุผลสนับสนุนเท่าที่จะสนับสนุนได้ หากรับเชื่อไม่ครบทั้งระบบก็จะเป็นเหตุให้แตกนิกาย การตีความข้อเชื่ออาจจะช่วยให้เข้าใจข้อใดข้อหนึ่งชัดเจนขึ้นกว่าเดิม หากไม่มีการกำหนดให้มีอำนาจชี้ขาดก็อาจจะเกิดการแตกแยกเป็นนิกาย

ใหม่ พระศาสนจักรคาทอลิกยอมให้พระสันตะปาปามีอำนาจชี้ขาด เสริมด้วยการรับรองของสังคายนาที่พระสันตะปาปารับรอง ก็นับว่าแก้ปัญหาได้ดีมาจนทุกวันนี้

ข้อความของคัมภีร์ไบเบิลส่วนมากมีความจริงประวัติศาสตร์เฉพาะสมัยหนึ่งคือจริงตามหลักฐานที่ผู้นิพนธ์หรือผู้ปรับปรุงก่อนมีการกำหนดสารบบ ครั้นต่อมาหลักฐานชัดเจนมากกว่าเดิม ความจริงประวัติศาสตร์ก็ต้องปรับตัวไปตามหลักฐานใหม่และอาจจะปรับตัวต่อไปอีกในอนาคต แต่คัมภีร์ในสารบบจะปรับปรุงต่อไปไม่ได้แล้ว ต้องคงรักษาไว้ตามตัวบทเดิมให้มีความจริงเฉพาะสมัยอยู่อย่างนั้น และผู้ศึกษาก็ตีความได้ตามความรู้ล่าสุดของตนโดยไม่ต้องเปลี่ยนตัวบทภาษาเดิม ฉบับแปลปรับปรุงได้ตามอัธยาศัยโดยการรับรองของผู้มีอำนาจรับรองแทนพระศาสนจักร ส่วนการตีความข้อเชื่อ หากพบความชัดเจนอะไรขึ้นมาใหม่ก็อาจจะเสนอให้ผู้สนใจระบบพิจารณาได้ หากมีผลกระทบต่อความเข้าใจข้อเชื่อที่มีอยู่เดิม ต้องให้พระสันตะปาปาชี้ขาดแต่เพียงผู้เดียว กติกานี้ใช้กับสมาชิกของพระศาสนจักรคาทอลิกเท่านั้น ผู้อื่นไม่เกี่ยว

ใช้กติกากับประเด็นกายจิต

มีร์เซอา เอลีอาเด (Mircea Eliade) ผู้รอบรู้เรื่องศาสนาต่างๆ ของมนุษยชาติที่สำคัญคนหนึ่งในวงการศึกษาศาสนาในปัจจุบัน ได้ปรารภถึงเรื่องนี้ไว้ว่า “เป็นปัญหาใหญ่ตลอดทุกยุคทุกสมัยของมนุษยชาติไม่ว่าสำหรับผู้อ่านจะศึกษาทางวิชาการ (the intellectual) หรือผู้ที่ต้องการฝึกจิต (the spiritual) มันคือปัญหาจากข้อเท็จจริงที่ว่า มีสารบางอย่างในโลกที่ได้ชื่อว่าสารออร์แกนิก (organic substances) มีพฤติกรรมเป็นองค์รวม คือองค์ประกอบมีแผนช่วยกันและกันแก้ปัญหาความอยู่รอดขององค์รวม แยกตัวเด่นจากสารอื่นๆ ที่ไม่มีพฤติกรรมดังกล่าว โดยที่สารดังกล่าวมีพฤติกรรมหาถิ่นหาเดิม เติบโตจากภายในออกข้างนอกและอารักขายืนด้วยการกระตือรือร้นสืบพันธุ์ แข็งขันทำการอย่างว่ามานี้อยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วก็หมดแรงรวมพลัง แตกสลายกลายเป็นสารธรรมดา ผู้มีปัญญาไม่อาจมองข้ามความแตกต่างระหว่างสาร 2 ประเภทดังกล่าวมาแต่ไหนแต่ไร โดยใช้วิธีการต่างๆ กันตามความถนัด จนป่านนี้ก็ยังไม่หาข้อสรุปไม่ได้ ได้แต่ข้อมูลและข้อสันนิษฐานเพิ่มพูนขึ้นทุกวัน สรุปเท่าไรก็ไม่อาจลงตัว จึงยังคงเป็นข้อมูลที่แยกกันต่อยอดในสายของตนต่อไป เป็นสายวิทยาศาสตร์ สายศาสนา และสายปรัชญา

(M. Eliade: Encyclopedia of Religion, vol.6, p. 499.)

สายวิทยาศาสตร์แยกการศึกษาออกเป็นวิชา physiology, biophysics, biochemistry มีความเห็นร่วมกันว่าวิชาชีววิทยาเผชิญกับอำนาจลึกลับที่ไม่อาจศึกษาด้วยวิธีการวิทยาศาสตร์ได้ทั้งหมด เพราะมีพลังที่พร้อมใจกันเรียกว่าเป็นพลังอนุปรากฏการณ์(epiphenomenal power) ซึ่งวิธีการวิทยาศาสตร์รู้ว่ามีแต่ไม่อาจเข้าถึงได้ พลังนั้นจะเรียกว่าอะไรก็ได้ดังต่อไปนี้: soul, spirit, psyche, anima, drive, vital force, breath, warmth, instinct, etc.

คัมภีร์ของทุกศาสนาพยายามให้ความรู้เรื่องนี้เพื่อเป็นกำลังใจให้ปฏิบัติศาสนกิจตามเป้าหมายของแต่ละศาสนา ศาสนาเทวนิยมต่างก็ระบุไว้ในคัมภีร์ว่า พระผู้สร้างได้ประทานชีวิตไว้เป็น 2 เพศ ให้ช่วยกันสืบสานชีวิตในนามของพระองค์ พระพุทธเจ้าอ้างถึงเจตสิกว่าเป็นบ่อเกิดของชีวิต เจตสิกเป็นสิ่งมีเองเป็นเองเช่นเดียวกับมหาภูตรูปดินน้ำลมไฟ เจตสิกรวมตัวกันได้แต่ครั้งก็จะเกิดจิตโอรธโลก หลงซึ่งถ้าพิจารณาที่ขั้นตอนเฉพาะขณะ สำนึกรู้แต่ละครั้งก็เป็นวิญญูญาณ ผลคือวิบากที่ผลักดันให้เจตสิกรวมตัวกันเกิดจิตครั้งใหม่และครั้งใหม่ต่อไปอย่างต่อเนื่อง เป็นสันตติ (succession) เป็นวงจรคือกรรม-วิบาก-กรรม....จนกว่าจะรู้เท่าทันจึง

ตัดวิบากหมดสิ้นเหลือแต่นิพพานธาตุที่ไร้วงจรใดๆ

นักปรัชญารับข้อมูลจากวิทยาศาสตร์และคำสอนของศาสนามาประเมินตามกระบวนการของตนซึ่งแบ่งออกได้เป็น 5 กระบวนการ บทความนี้จะเน้นการวิเคราะห์เชิงปรัชญาเป็นหลัก

กระบวนการที่ 1

มนุษย์ดึกดำบรรพ์เชื่อว่ามีเบื้องบนที่มีฤทธิ์ทำได้ทุกอย่างที่ตนมีประสบการณ์อยู่ ต่อมาค่อยๆ เข้าใจว่าเบื้องบนนั้นคือครุระคือท้องฟ้าทั้งท้องฟ้า เป็นครุระมารดาที่รักและหวังดีต่อทุกชีวิตที่มาจากเป็นชีวิตต่างๆ ซึ่งเมื่อตายก็กลับคืนไปสู่ครุระท้องฟ้า (ท้องก็คือครุระนั่นเอง) พวกเขาจึงเชื่อว่าชีวิตทุกชีวิตมีความรู้สึกนึกคิดเหมือนตน เพียงแต่ไม่รู้ภาษา กัน ถ้ารู้ภาษาเดียวกันก็จะพูดกันรู้เรื่องได้

สำหรับชาวคาทอลิกก็อาจจะเข้าใจตามคัมภีร์ของนักบุญเปาโลได้ว่า “ในอดีตพระเจ้าตรัสกับบรรพบุรุษของเราโดยทางประกาศกหลายวาระและหลายวิธี” (ฮีบรู 1:1) ใครที่เคยได้รับคำสอนจากพระเจ้าด้วยวิธีใดก็ตามเพื่อเปิดเผยแก่ผู้อื่นก็ได้ชื่อว่าประกาศกทั้งสิ้นซึ่งก็น่าจะเริ่มกับมนุษย์คนแรกที่ทรงสร้าง เพราะเหตุนี้คัมภีร์อัลกุรอานจึงเรียกอาดัมว่าเป็นประกาศกองค์แรกของโลก จะชื่ออะไรนั้นไม่สำคัญ

ที่แน่ๆก็คือมนุษย์คนแรกต้องมี พระเจ้าทรงสอนอะไรบ้างเราไม่รู้จนกว่าจะมีการบันทึก คัมภีร์ปฐมกาลบันทึกไว้ว่า พระยาห์เวห์ทรงเก็บฝุ่น (the dust) มาปริมาณหนึ่งซึ่งฝุ่นกองนั้นไม่มีโอกาสจะรู้และตระหนักในเกียรติอันยิ่งใหญ่ที่ได้รับเลือก เพราะมันไม่มีความคิดจึงคิดไม่เป็น พระองค์ประทานชีวิตที่ออกมาจากความ เป็นอยู่ของพระองค์เองที่เรียกว่า Ruah, Breath, Pneuma, Spiritus, Spirit, ลม, ลมหายใจ, จิต ครั้นหลุดออกจากพระเจ้า เข้าไปอยู่ในกองฝุ่นที่พระยาห์เวห์ได้ทรงเตรียมไว้อย่างมีกรรมวิธีคือทรงใส่น้ำลงไปให้เป็นดินปั้น ทรงปั้นให้เป็นรูปบุรุษเพศ มีรูปร่างเป็นที่พอพระทัยแล้ว จึงประทานชีวิตให้จากชีวิตของพระองค์เอง โดยทรงกำหนดให้มีบทบาทเพียงเข้าไปสัมผัส แต่เข้าไปทำให้รูปคนดินปั้นนั้นมีชีวิตแบบพืช มีชีวิตแบบสัตว์ และพิเศษสุดคือมีความรู้สึกนึกคิดตามพระฉายาของพระองค์เอง จึงต้องเรียกชีวิตพระเจ้าที่ทำหน้าที่ดังกล่าวนี้ว่า anima, soul, จิตวิญญาณ, วิญญาณ (ไม่ใช่ในความหมายของภาษาบาลีว่าเกิดดับ)

อาจถามได้ว่าที่คัมภีร์ปฐมกาลเล่าไว้ในบทที่ 1-2 นั้นเป็นความจริงประวัติศาสตร์หรือไม่ และเชื่อได้แค่ไหน ตอบได้ว่าเป็นความจริงประวัติศาสตร์เฉพาะสมัย คือตามหลักฐานเท่าที่มีในขณะเรียบเรียง

เรื่องนี้ ตามที่ผู้เรียบเรียงเชื่อและผู้อ่านสมัยนั้นเชื่อว่าจริงด้วย มิฉะนั้นคงไม่มีผู้รับรองให้เป็นคัมภีร์ในสารบบ แต่ไม่เป็นความจริงประวัติศาสตร์ในปัจจุบัน เพราะไม่เข้าเกณฑ์ปัจจุบัน ในอนาคตไม่มีใครรู้ เพราะอาจจะมีเกณฑ์ใหม่ที่คาดไม่ถึง ที่จริงในปัจจุบันอาจจะเท็จ ที่เท็จอาจจะจริงหน้าที่ของชาวคริสต์คาทอลิกก็คือติดตามการชี้แนะของสันตะสำนัก และปฏิบัติในแนวนั้น แล้วทุกอย่างจะดีเอง เพราะสันตะสำนักก็ไม่ชี้ขาดอะไรเกินความจำเป็นอยู่แล้ว

เราไม่มีหลักฐานอะไรที่ยืนยันให้เชื่อได้ว่า มนุษย์ดึกดำบรรพ์เชื่ออย่างไรเกี่ยวกับชีวิตหลังความตายของร่างกาย ด้วยเหตุผลปรัชญาพอจะอนุมานได้ว่า พวกที่เชื่อว่าพระเจ้าทรงประทานชีวิตจากชีวิตของพระองค์แก่มนุษย์ ชีวิตหรือวิญญาณย่อมออกจากร่างได้และมีชีวิตต่อไป อย่างน้อยอย่างที่มีมนุษย์ยุคหินโดยทั่วไปเชื่อว่าชีวิตดังกล่าวกลับเข้าไปในท้องฟ้าดุจครรภ์มหามารดาเพื่อรอหาที่เกิดใหม่

สำหรับชาวฮีบรูคืออับราฮัมและลูกหลาน เราไม่รู้เลยว่าพระยาห์เวห์ได้สัญญาหรือรับรองอะไรไว้ เพราะที่บันทึกมีเพียงว่าถ้าเชื่อสัตย์ลูกหลานจะเป็นชาติเลือกสรรยิ่งใหญ่ในโลกนี้ ตายไปแล้วจะได้อะไรไม่มีกล่าวถึง หากตายแล้วทุกอย่างจบสิ้นสูญหาย ก็คงไม่คุ้มกับการต้องเชื่อสัตย์

อย่างตาบอดแบบกระบวนทรรศน์ที่ 1 ถึงขนาดยอมเอาลูกชายคนเดียวไปฆ่าถวายบูชายันต์ก็เอาด้วย จึงน่าจะเชื่อว่าพระยาห์เวห์ได้ทรงสัญญาจะชุไว้แต่ไม่มีบันทึก ผู้บันทึกซึ่งมีชีวิตหลังโมเสสบันทึกไว้กว้างๆ สำหรับปลายชีวิตของทุกคนว่า “ไปรวมกับบรรพบุรุษ” (ปฐมกาล 25:7 He was gathered to his people) ทุกคนก็ลงท้ายชีวิตแบบเดียวกันอย่างนี้ ทั้งๆ ที่ศพถูกฝังในที่ต่างๆ กัน และสังเกตว่าภาษาเดิมจงใจใช้กรรมวาจาเพื่อแสดงว่ามีใช้ไปเอง แต่พระยาห์เวห์ทรงจัดการให้วิญญาณออกจากร่างไปรวมตัวกันอยู่ในที่แห่งหนึ่งซึ่งแน่นอนว่าจะต้องไม่รู้สึกรอคอยที่ขมขื่นจนสิ้นชีวิตของร่างกาย สถานที่นั้นภายหลังมีผู้ให้ชื่อว่าลิมโบ (Limbo) ซึ่งก็คงจะหมายถึงสวรรค์ใต้บาดาลอย่างทีศาสนาอื่นๆ ในยุคโบราณกล่าวถึงเพื่อแยกออกจากสวรรค์เหนือฟ้าสำหรับเทพเจ้าและบรรพบุรุษ

กระบวนทรรศน์ที่ 2

กระบวนทรรศน์ที่ 2 เป็นการปรับปัญญาจากความเชื่อที่โลกไม่มีกฎเกณฑ์ เหตุการณ์ทุกอย่างแล้วแต่เบื้องบนอย่างไม่มีขีดจำกัด นอกจากข้อจำกัดของเบื้องบนเอง ที่อาจจะไม่ทรงสรรพหุฤทธิ์จริง ผิดกับคัมภีร์ไบเบิลของชาวยิว ที่ทั้งเอกสารอี (E-Document) และเอกสารพี (P-Document) เริ่มคัมภีร์ตรงกันว่าพระเอโลฮิม/

พระยาห์เวห์ทรงสร้างสรรพสิ่งโดยที่พระองค์มิได้มาจากอะไรหรือแม้แต่ Chaos สารรวมรูป

กระบวนทรรศน์ที่ 2 เริ่มตั้งแต่ความเชื่อที่โลกมีกฎเกณฑ์ไม่ว่าจะโดยตนเองหรือโดยถูกกำหนดโดยเบื้องบนดังปรากฏเป็นแนวคิดของคัมภีร์ไบเบิลว่าพระยาห์เวห์เอโลฮิมได้ทรงกำหนดกฎและข้อสั่งตั้งทั้งหลาย คงจะรวมข้อพิขและสิ่งทั้งหลายไว้ให้ใช้เป็นความหมายที่บ่งบอกความจริงตั้งแต่ทรงสร้าง เพราะอาดัมพูดภาษากับพระยาห์เวห์กับเอวาและกับสัตว์ทั้งหลายรู้เรื่องตั้งแต่สร้างโลกจนถึงการสับสนที่หอบาเบลและรื้อฟื้นใหม่โดยการประกาศของโมเสสในนามของพระยาห์เวห์เอโลฮิมณเชิงเขาซีนายไม่ว่าจะเป็นกฎหมายบ้านเมืองหรือคำสอนศาสนาของพระยาห์เวห์เอโลฮิม ในที่อื่นๆ ทั่วโลกปรากฏเป็นการเร่หาอาจารย์เพื่อยกย่องและเชื่อตามคำสอนของสำนักใดสำนักหนึ่ง เพราะมีฉะนั้นแล้วสังคมไม่เชื่อถือ ดังหลักการของศรีปราชญ์แต่ก็เชื่อได้ว่าเป็นความเชื่อมาแต่สมัยสุโขทัยแล้วว่า “เราก็คิษย์มีอาจารย์ หนึ่งบ้าง” และต้องมีอาจารย์คนเดียวสังกัดสำนักเดียว ดังหลักการว่า “ให้ระวังชายสองโบสถ์”

กระบวนทรรศน์จะเป็นกรอบปัญญาของมนุษย์ทั่วโลกที่ฝากชะตาชีวิตไว้กับเจ้าสำนัก จนกว่าจะเปลี่ยนใจมาเชื่อตาม

ศาสนาที่สอนเป็นหลักเกณฑ์สากลเหนือทุก
สำนักว่ามีความสุขนิรันดร์สำหรับทุกคน
อันได้แก่คำสอนของพระพุทธเจ้า ของ
ศาสนาฮินดูตามคัมภีร์เวทานตะเป็นต้นมา
ของพระเยซู และของนบีมุฮัมมัด

กระบวนทรรศน์ที่ 2 ยกย่องกฎ แต่
ยังไม่รู้วิธีการวิทยาศาสตร์สำหรับหากฎ
วิหารใดมีเจ้าสำนักเก่งกล้าจะประกาศเทพ
หรือเทวองค์ใดองค์หนึ่งเป็นเจ้าของสำนัก
และเจ้าของสำนักตัวจริงเป็นเพียงตัวแทน
ถ่ายทอดกฎ ความเชื่อเรื่องโลกหน้าเป็น
ข้อๆ และหลักการปฏิบัติเป็นข้อๆ เพื่อเลือก
ปฏิบัติให้ได้ประโยชน์สูงสุด ในเชิงแข่งขัน
กันหาสมาชิกมาบริจาคทำบุญ สำนักใดไม่
สามารถประกาศนโยบายอิสระก็ต้อง
ประกาศเป็นสาขาของสำนักหลักสำนัก
เดียวและต้องส่งส่วย ความเชื่อที่คนส่วน
ใหญ่ของกระบวนทรรศน์นี้พอใจเชื่อก็คือ
ว่า วิญญาณคือชีวิตมนุษย์ออกจากร่างกาย
เมื่อหมดลมหายใจ ร่างกายเมื่อไม่มีชีวิตก็
เป็นร่างไร้วิญญาณ จะสลายตัวไปอย่าง
ที่รู้ๆ กันอยู่ ส่วนวิญญาณซึ่งให้ชีวิตแก่
ร่างกายต้องออกจากร่างเพราะติดอยู่
ต่อไปไม่ได้ต้องออกจากร่างที่ไม่พร้อม
ทำการตามเดิม ออกมาแล้วก็ยังเสียดายอยู่
จะไม่ยอมไปไหนง่ายๆ จนกว่าจะเห็นว่าไม่
พินแน่แล้วจึงยอมจากไปมีรูปร่างเป็น
หมอกควันและค่อยๆ จางหายไป เฉพาะ
บางคนที่รับใช้เทพจนถูกพระทัยจริงๆ เทพ

นั้นอาจจะเก็บเอาไว้ใช้เป็นบริวารต่อไปโดย
ประทานร่างกายทิพย์ให้ใหม่เพื่อมีชีวิต
อมตะหรือเท่าอายุของเทพองค์นั้น ต่อมา
จึงมีบางสำนักอ้างว่าเทพ/เทวของสำนัก
ของตนได้เปิดเผยว่าได้สร้างสวรรค์ได้
บาดาลไว้รองรับผู้ภักดีเป็นบริวารจำนวน
ไม่อันโดยกำหนดเงื่อนไขให้ปฏิบัติซึ่งผู้ภักดี
ต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดทุกข้อ วิญญาณ
ที่ออกจากร่างแล้วจะเป็นอมตะ ส่วน
ร่างกายไม่ต้องเสียดาย ปล่อยให้เนาเปื่อย
ไปตามธรรมชาติของสสาร

ในระหว่างนี้มีกษัตริย์องค์หนึ่งใน
เมโสโปเตเมียนามว่ากิลกาเมช (Gilgamesh)
มีสิทธิได้วิญญาณเป็นอมตะอยู่แล้ว แต่ยัง
สนใจอยากได้ร่างกายเป็นอมตะด้วย หาก
ทำได้จริงจะได้ช่วยเพื่อนมนุษย์ให้ไม่ต้อง
ให้วิญญาณออกจากร่าง แต่ก็ได้คำตอบ
เด็ดขาดไม่มีอุทธรณ์ฎีกาว่า ต้องมี
มหาเทพ/มหาเทวองค์ใดองค์หนึ่งจัดการ
ให้จึงจะได้ก็เลยต้องปล่อยตามบุญตาม
กรรมของแต่ละคน

ในหมู่ชาวกรีกโบราณมีสำนักของ
เพลโทว์ที่สรุปรวบยอดความคิดแบบกระ
บวนทรรศน์ที่ 2 ลงได้ว่า ร่างกายของ
มนุษย์เกิดจากพ่อแม่ตามธรรมชาติของ
สัตว์โลก วิญญาณคือเทพ/เทวที่จุติจาก
สวรรค์เพราะผิดกฎสวรรค์ วิญญาณจึง
เป็นจิตอมตะอิสระจากร่างกาย ต้องมาอยู่
ในร่างกายเหมือนนักโทษถูกขังกรงจนกว่า

จะพันโทฯ จึงไม่มีเหตุผลประการใดที่จะแสวงหาให้ร่างกายเป็นอมตะ เพียงแต่ขอให้มียาอายุยืนพอให้วิญญาณพันโทฯ วิญญาณจะได้กลับไปเสวยสุขดังเดิมโดยไม่ต้องห่วงใยร่างกาย มิฉะนั้นจะต้องหาสร้างกายใหม่เพื่ออาศัยใช้โทษกรรมตามบัญญัติแห่งสวรรค์

แอร์เรสทาเทิล (Aristotle) ซึ่งเป็นลูกศิษย์ไม่เห็นด้วย จึงอธิบายใหม่ด้วยทฤษฎีสสารรูปแบบ (hylomorphe) ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ได้สัดส่วนเป็นรูปแบบคนก็จะเป็นเพียงศพ หากมีปัญญาเป็นรูปแบบ ก็จะเป็นมนุษย์ผู้มีโนคือปัญญา ในลักษณะนี้ วิญญาณจึงไม่ใช่จิตที่มาสอิงอยู่ในร่างกายราวกับเป็นของ 2 สิ่งที่จะแยกกันอยู่เป็นอิสระต่อกันเมื่อใดก็ได้ แต่ทว่าเป็นองค์ประกอบของกันและกันที่ทำให้เป็นมนุษย์คนหนึ่ง วิญญาณที่ออกจากร่างมนุษย์จึงเป็นจิตที่บกพร่อง และศพก็เป็นร่างกายที่บกพร่อง หากแยกกันอยู่ก็ไม่อาจอยู่ได้นาน ต้องสลายตัวไป ต่อมานักบุญโทมัส อไควนัสได้อ้างทฤษฎีนี้ของแอร์เรสทาเทิลเพื่อพิสูจน์ว่า ในวาระสุดท้ายพระเยซูเจ้าจะต้องให้ผู้ขึ้นสวรรค์ทุกคนมีร่างกายขึ้นมาใหม่เพื่อให้มนุษย์ทั้งครบได้เสวยสุขเต็มเปี่ยมนิรันดร์ตามแผนการแห่งพระเมตตาของพระองค์ ส่วนวิญญาณและร่างกายที่อยู่แยกกันจะอยู่นานก็โดย

พระเจ้าทรงรองรับไว้ แต่ไม่ใช่ภาวะปกติ ต้องให้ฟื้นคืนชีพจึงเป็นภาวะปกติของมนุษย์แต่ก็เป็นภาวะพิเศษของสสารที่ทำหน้าที่ร่างกาย

ในระหว่างนั้นในหมู่ชาวยิวเกิดมีขบวนการอยากกู้เอกราชจากมหาอาณาจักรโรมัน ค่อยๆสร้างความเชื่อขึ้นมาว่าพระยาห์เวห์จะประทานผู้กอบกู้มาเรียกว่าพระเมสสิยาห์ (Messiah พระคริสต์) ยิ่งใหญ่กว่าโมเสส เพราะใครที่รับใช้พระเมสสิยาห์จะไม่ต้องตาย เพราะทั้งกายและวิญญาณจะเป็นอมตะ รวมทั้งบรรพบุรุษของเขาไล่ขึ้นไปทุกระดับชั้นจะได้ร่างกายฟื้นคืนชีพขึ้นมาเป็นอมตะร่วมกับวิญญาณทำให้เกิดการปฏิบัติที่ว่าหากแต่งงานแล้วไม่มีลูกชายไปรับใช้พระเมสสิยาห์ ให้ขอร่อนญาติใกล้ชิดสายโลหิตช่วยเกิดบุตรให้แทนด้วยการขึ้นทะเบียนไว้ที่พระวิหารก็จะมีสิทธิ์เหมือนมีบุตรเอง

กระบวนการที่ 3

ในขณะที่คนในสังคมทั่วไปในโลกต้องการเจ้าสำนักรับรองการกระทำของตนด้วยกฎเกณฑ์ที่จะเอาไปใช้อย่างเกรงตรงเพื่อให้ตนเองได้เปรียบ ในขณะเดียวกันเจ้าสำนักก็ต้องการดึงผู้ทรงอำนาจในสังคมมาติดสำนัก ผู้ด้อยโอกาสไม่มีใครเหลียวแลก็มีแต่ด้อยโอกาสลงไปในตกเป็นทาสในที่สุด กฎหมายทั่วโลกในขณะนั้นไม่มีที่ใด

รับรู้ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของทาส ถูกซื้อขายและใช้งานอย่างสัตว์ไร้วิญญาณ ไม่มีสวรรค์ของศาสนาใดในขณะนั้นสนใจต้อนรับ พวกเขาดำรงชีวิตในโลกวันต่อวัน เพียงไม่ให้อาจารย์เจ้าของลงโทษและไม่รู้ว่ามียูนิคอร์นที่จะต้องดูแลให้มีทางไปในโลกหน้า ทำให้เข้าใจซึ่งถึงความรู้สึกของพระเยซูเจ้าที่ปรารภว่า “เราสงสารมวลชนที่พวกเขาเป็นเหมือนแกะที่ไม่มีคนดูแล” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพระองค์มิได้เคาะพระทัยที่พวกเขาทำบาป แต่ทรงอนาถพระทัยที่ไม่มีใครบอกให้พวกเขารู้ว่าพวกเขามียูนิคอร์นที่มีสิทธิ์ไปสวรรค์ไม่น้อยไปกว่าผู้มีอำนาจศาสนาในสังคมที่เจ้าสำนักทุกแห่งถูกลูกจูงเข้าสวรรค์แบบให้ผู้ฟังถูกใจมากกว่าสอนสัจธรรม และที่เปาโลพบดาสน์ทั่วทุกแห่งที่ไปปักหลักนำข่าวดีไปประกาศ

พระเยซูเจ้าทรงเน้นให้ไปประกาศข่าวดีว่าพวกทาสเป็นบุตรที่รักของพระเจ้าเสมอหน้าพระมหากษัตริย์ ทรงเน้นให้ไปประกาศข่าวดีแห่งการปลดปล่อยทาสให้ทั่วโลก พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก่อนหน้าพระเยซูว่ากฎแห่งกรรมไม่ไ้หน้าใคร และศาสดามุฮัมมัดประกาศต่อจากพระเยซูว่าพระอัลเลาะห์ทรงพระเมตตาต่อมนุษย์ทุกคนอย่างไมแบ่งชั้นวรรณะ แต่น่าเสียดายที่ผู้ทรงอำนาจในสังคมบางคนย้ายจากการเชื่อเจ้าสำนักมาเชื่อศาสดาและปวารณาตัวช่วยเผยแผ่คำสอนของศาสดา

ก็จริง แต่กลับเกณฑ์ผู้คนเข้ากองทัพรบเพื่อศาสนาจนบางครั้งกลายเป็นสงครามศาสนาที่น่าคนไปตายกันมากแต่ประโยชน์ตกแก่ผู้จัดสงครามอย่างเต็มๆ และมีผู้สมัครใจไปตายอย่างล้นหลามน่าอนาถใจ เพราะผู้ยอมตายเหล่านี้เชื่อว่าเป็นสงครามศักดิ์สิทธิ์จึงยอมเสียสละความสุขทางกายอย่างสุดๆ โดยเชื่อว่าวิญญาณจะได้รางวัลอย่างเต็มๆ ผู้มีปัญหาอยากหาทางแก้ไขการสูญเสียเปล่าที่ไม่ควรให้สูญเสียต่อไปแต่ไม่เห็นแสงสว่างแม้ที่ปลายอุโมงค์ ครั้นมีการค้นพบวิธีการวิทยาศาสตร์อันนำไปสู่กระบวนการทศวรรษที่ 4 ผู้คนทั่วโลกตื่นตื่นกับผลและการเปลี่ยนแปลงตามกระบวนการทศวรรษใหม่จนลืมกระบวนการทศวรรษที่ 3 ไปเองโดยอัตโนมัติ คุณค่าที่เคยให้แก่คุณค่าของวิญญาณก็พลอยได้รับผลกระทบอย่างหนัก ดังจะวิเคราะห์ต่อไปนี้

กระบวนการทศวรรษที่ 4

กระบวนการทศวรรษที่ 4 เชื่อว่าวิธีการวิทยาศาสตร์จะช่วยแก้ปัญหาทุกอย่างของมนุษยชาติ เพราะหวังว่าจะเป็นเกณฑ์ที่มนุษย์ทุกคนที่มีสติสัมปชัญญะใช้ปัญญารับได้ตรงกันในการตัดสินความจริงความดีและความงามในการดำรงชีวิตทั้งส่วนตัวและชีวิตสังคม แทนที่จะเชื่อตามศาสดาว่า “เราคือหนทาง ความจริงและชีวิต”

วิธีการวิทยาศาสตร์เป็นเรื่องเข้าใจง่าย ไม่ต้องคิด ไม่ต้องค้นคว้าให้ลึกซึ้ง ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

1. รวบรวมข้อมูล (data collection) ให้ได้มากพอสมควร

2. ตั้งสมมุติฐาน (hypothesis) ตามวิธีถอดสิ่งสากล (abstraction) ของอาริสโตเติล

3. ทดสอบ (testification) ได้ผลตามสมมุติฐาน

4. เลื่อนจากสมมุติฐานขึ้นเป็นทฤษฎี (theorization)

5. ประยุกต์ใช้ (application) และเชื่อว่าเป็นความจริง

6. หากพบปัญหาในการใช้ก็ให้เริ่มจากข้อ 1 มาใหม่ (recapitulation)

ด้วยวิธีการวิทยาศาสตร์มนุษย์ได้ใช้เทคโนโลยีสร้างความเจริญด้วยความก้าวหน้าทางวิชาการ ทางความสะอาดสบาย ทางด้านสุขภาพอนามัย แก้ปัญหาต่างๆทุกด้านจนทำให้หวังกันได้ว่าสักวันหนึ่งมนุษย์อาจจะแก้ปัญหาการเกิดแก่เจ็บตายได้ และโลกนี้ก็จะ เป็นสวรรค์ที่บรรพบุรุษไฟหามาตลอดประวัติศาสตร์ วิญญาณคือชีวิต รักษาชีวิตคือรักษาวิญญาณให้เป็นอมตะได้ ก็ไม่จำเป็นต้องฟังคำสอนของศาสนาอีกต่อไป

ผู้มีบทบาทสำคัญในวิธีการวิทยาศาสตร์

1. ไอแซก นิวตัน (Isaac Newton 1642-1726) ผู้ได้สังเกตว่าแอปเปิ้ลที่หลุดจากขั้วบนกิ่งทุกลูกเท่าที่เห็นจะตกลงสู่ที่ต่ำ จึงอนุมานเป็นกฎได้ว่าโลกมีแรงดึงดูดแอปเปิ้ลทุกลูกและทุกสิ่งรอบผิวโลกสังเกตต่อไปก็เห็นจริง จึงประมวลเป็นกฎ 4 ข้อของนิวตันอันทำให้ได้ชื่อว่าบิดาของวิธีการวิทยาศาสตร์ ดังต่อไปนี้

1) จงพยายามให้มีกฎจำนวนน้อยที่สุด แต่ครอบคลุมได้มากที่สุด (ตรงกับกฎมีดโกนของอาคเช็ม - Ockham's Razor Theory)

2) ผลเดียวกันย่อมเกิดจากสาเหตุเดียวกัน (ที่แอร์เรสทาตเถลล์ถือว่า เป็นเหตุผลวิบัติก็เพราะจากระโนเงื่อนไขไม่ครบ หากจากระโนได้ครบจริงเงื่อนไขจริงๆจะไม่เป็นเหตุผลวิบัติ)

3) สสารทั่วเอกภพมีคุณภาพสม่ำเสมอ จึงเดินตามกฎเดียวกัน (เชื่อกฎความสม่ำเสมอของธรรมชาติ - Law of Conformity of Nature ซึ่งเดวิด ฮูมถือว่าเป็นความมดงามอันละเอียดอ่อนของปัญญาชน)

4) เรื่องใดที่ไม่ได้ทดสอบจนแน่ใจก็ให้ถือเป็นสมมุติฐานไปพลางๆ ก่อน

(แน่ใจได้เมื่อใดก็เป็นความจริงทาง
วิทยาศาสตร์ของประเด็นนั้นได้เมื่อ
นั้น) ตามหนังสือ Isaac Newton:
*Philosophiae Naturalis Principia
Mathematica*, 1687)

นิวตันได้เผยแพร่ความคิดนี้ใน
หนังสือ *Mathematical Principles of
Natural Philosophy* โดยหวังว่าจะช่วย
เสริมเคเพลอร์ (Johannes Kepler 1571
- 1630) ผู้พยายามอธิบายการโคจรของ
ดาวเคราะห์ตามความเชื่อของเฮอเพอร์-
เนอเชิส (Nicolaus Copernicus 1473-
1543) ว่าดวงอาทิตย์เป็นศูนย์กลางของ
สุริยจักรวาล ไม่ใช่โลกเป็นศูนย์กลางของ
เอกภพตามความเชื่อของแอริสทาตเติล
นิวตันเองไม่สับสนใจกว่าความคิดของตน
จะโปรดยด ดังข้อสัมภาษณ์ต่อมาว่า “ข้าพเจ้า
ไม่รู้ว่าคนทั่วโลกจะมองข้าพเจ้าว่าอย่างไร
แต่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นเหมือนกับเด็กคน
หนึ่งที่กำลัเล่นอยู่บนชายหาดทะเลอัน
กว้างใหญ่ เพลิดเพลินกับการเลือกหาก้อน
กรวดสักก้อนหนึ่งที่เรียบและงามกว่าก้อน
อื่นๆ ในขณะที่ความจริงที่คอยให้ข้าพเจ้า
ค้นหานั้นมีมากมายเหมือนทะเลกว้างใหญ่
ไพศาลเบื้องหน้าคอยให้ข้าพเจ้าค้นหา” ยิ่ง
ห้ามเหมือนยิ่งยุนักปรัชญาตะวันตกพากัน
รู้สึกเป็นการเขี่ยเอาเส้นผมบังภูเขาคอกจากวิธีอุปนัยของแอริสทาตเติลซึ่งขาด
ขั้นตอนทดสอบไป คือแอริสทาตเติล

ให้เก็บข้อมูลแล้วถอดสิ่งสากลออกเป็น
ทฤษฎีและปลงใจเชื่อได้เลยโดยถือปฐมบท
ว่า “Nature does not fail. ธรรมชาติ
ไม่หลอกเรา” คือธรรมชาติให้ปัญญาเพื่อรู้
ธรรมชาติ กระบวนการของปัญญาจึง
เป็นกระบวนการที่ให้ความจริงโดยอัตโนมัติไม่
ต้องมีอะไรมารับรองอีก วิธีวิทยาศาสตร์
ของแอริสทาตเติลที่ใช้กันมาจึงกระโดด
จากข้อ 1 ข้ามข้อ 2 และ 3 ไปสู่ข้อ 4 เลย
จึงไม่สู้จะแม่นยำ เปิดทางไปสู่ไสยศาสตร์
มากกว่าวิทยาศาสตร์ เกณฑ์ 4 ข้อ
ของนิวตันจึงเท่ากับแทรกข้อ 2-3 เข้ามา
ทำให้วิธีการหาความจริงด้วยวิธีการอุปนัย
ได้รับการยกย่องว่าให้ความจริงที่น่าเชื่อ
ถือได้เพียงวิธีเดียว ซึ่งนับว่าเดินหน้าไป
ไกลกว่าที่นิวตันคาดหวังไว้หลายเท่าตัว
แทนที่วิทยาศาสตร์จะช่วยส่งเสริมความ
เข้าใจพระคัมภีร์และทำให้วิญญาณ
แข็งแกร่งตามเจตนาของนิวตัน ผลกลับ
ตรงกันข้ามเมื่อโอกุสต์ กงต์ (Auguste
Comte 1798-1857) ชาวฝรั่งเศสเอามา
ใช้เป็นอุปกรณ์ล้มล้างความเชื่อว่ามี
วิญญาณในร่างกายของมนุษย์เพราะเป็น
ความเชื่อที่มลายอย่างสุดๆ กลายเป็นต้น
แบบของลัทธิปฏิฐานนิยม (positivism)
และปฏิฐานนิยมใหม่ (neopositivism)
และลัทธิอื่นๆ

วิธีนิรนัย (deduction) ของแอริส-
ทาตเติล ถูกใช้โดยนักบุญโทมัส อควไนัส

(Saint Thomas Aquinas 1225-1274) เพื่อชี้แจงว่าคำสอนจากพระคัมภีร์ที่พระศาสนจักรอธิบายขยายความทั้งหมดสามารถพิสูจน์ได้ว่ามีเหตุผลควรเชื่อได้ตามเกณฑ์ว่า “ฉันเชื่อเพราะเข้าใจได้ทุกขั้นตอนตามกระบวนการเหตุผลของแอร์เรสทาท์เถลัส” ซึ่งเป็นนักปรัชญาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของชาวกรีกมาก่อนพระเยซูเจ้าประสูติกว่า 300 ปี และซึ่งทั้งนักปราชญ์มุสลิมและนักปราชญ์ยิวก็ยกย่องให้ความเชื่อถือ

เมื่อจอห์น ล็อค (John Locke 1632-1704) ชาวอังกฤษที่ตั้งใจจะอธิบายคัมภีร์ไบเบิลให้คนร่วมสมัยเข้าใจคุณค่าของการมีกายและวิญญาณร่วมกันว่าต้องรวมวิธีอุปนัยเพื่อรู้เรื่องทางกายและนิรนัยเพื่อรู้เรื่องทางวิญญาณเข้าเป็นความเข้าใจระบบเดียวกัน (the same system of understanding) จึงจะสมบูรณ์ น่าเชื่อได้จริง จึงได้จัดระเบียบความคิดเสนอไว้ในหนังสือ An Essay Concerning Human Understanding, 1690) โดยลำดับความจริงที่ปัญญายอมรับได้ตามลำดับ ดังนี้

1. ปฐมบท (assumption) อันเป็นความจริงพื้นฐานจากข้อมูลที่ผ่านผัสสะทั้ง 5 และผ่านการกลั่นกรองด้วยวิจารณญาณที่ไม่ลุ่มเหลวของปัญญา (ขั้นตอน 1-4 ของวิธีการวิทยาศาสตร์

2. เชื่อมโยงความจริงระหว่างกัน โดยเปรียบเทียบให้แน่ใจว่าไม่ขัดแย้งกัน แต่สนับสนุนกันตามเกณฑ์นิรนัยของแอร์เรสทาท์เถลัสและเกณฑ์นิรนัยของคณิตศาสตร์ทุกสาขา

3. เข้าใจทั้งระบบแบบสังเคราะห์ เพื่อสร้างความจริงร่วมกันเป็นระบบ

4. ดำเนินการต่อไปตามขั้นที่ 5-6

ด้วยวิธีนี้จอห์น ล็อค เชื่อว่าคำสอนเรื่องวิญญาณ เรื่องโลกหน้า และวิวัฒนาการทั้งหลายของคัมภีร์ไบเบิลจะอยู่ในข่ายของความจริงวิทยาศาสตร์ ครั้นวิธีการนี้ตกไปถึงมือของโอกุสต์ กงต์ ก็รับวิธีการไว้แต่จำกัดสมมุติฐานเฉพาะที่ผ่านเกณฑ์วิทยาศาสตร์เท่านั้นเป็นสมมุติฐานความจริง ไม่รับสมมุติฐานที่ผ่านเกณฑ์ศาสนาและปรัชญาซึ่งถือว่าเป็นความมั่งงายทางวิชาการ จากนั้นใช้วิธีการวิทยาศาสตร์เพื่อสร้างระบบความจริงของมนุษยชาติ ไม่ให้มากไม่ให้น้อยกว่านั้น เรียกว่าขบวนการพุทธิปัญญา (Enlightenment) นับเป็นมาตรฐานนายยุคนิยม (modernism) ซึ่งพระสังคายนาวาติกันที่ 1 ประณามในปี ค.ศ.1970 แต่กลายเป็นมาตรฐานการศึกษาแบบไม่เชื่อโลกหน้า (lay education) ตามลัทธิปฏิฐานนิยม (positivism) ลัทธิสสารนิยม (materialism) ลัทธิธรรมชาตินิยม (naturalism) ที่ถือว่าวิญญาณเป็นเพียงอนุปรากฏการณ์ (epiphenomenon)

หมายถึงปรากฏการณ์ที่เป็นผลพลอยได้จากการทำงานของธรรมชาติซึ่งตั้งใจให้หมายถึงกระบวนการที่ตรวจสอบได้ด้วยวิธีการวิทยาศาสตร์ที่แยกออกได้เป็นสาขาใหญ่ๆ 3 สาขา คือ ฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยา หากเชื่อว่าวิญญาณเป็นผลพลอยได้ของกระบวนการฟิสิกส์-เคมีจะได้ชื่อว่าลัทธิกายภาพนิยม (physicalism) หากเชื่อว่าวิญญาณเป็นผลพลอยได้ของกระบวนการชีวก็จะได้ว่าลัทธิชีวนิยม (vitalism) นักวิทยาศาสตร์พากันเชื่อว่าสักวันหนึ่งเมื่อเรารู้กฎฟิสิกส์ เคมี และชีวเพียงพอเราจะสามารถสร้างหุ่นยนต์ทำงานแทนวิญญาณของพืชและสัตว์ได้ทุกอย่าง แต่จะทำงานแทนวิญญาณมนุษย์ในเรื่องการเลือกเสรี (free will) การสร้างสรรค์ (creativity) และการสำนึกตัวเอง (self-consciousness) คงเป็นไปได้ เพราะไม่สามารถหากฎเกณฑ์ใดควบคุมได้ จำเป็นจะต้องสมมุติว่ามีวิญญาณที่เป็นจิตคือสิ่งมีอยู่ในอีกมิติหนึ่งของมิตินี้สสาร มิฉะนั้นก็ต้องสมมุติว่ามีอนุปรากฏการณ์อันเป็นผลพลอยได้ของมันสมองและระบบประสาท ทุกลัทธิที่ไม่เชื่อว่ามีจิตจึงสมัครใจยอมรับว่ามีผลพลอยได้ของสสารที่มีอัตราการรวมตัวอย่างพิเศษ ในเมื่อเป็นเพียงผลพลอยได้จึงเกิดขึ้นตามเงื่อนไขตายตัว เงื่อนไขไม่ครบเมื่อใดก็หายวับไปเหมือนเงาตามตัว ลัทธิอนุปรากฏการณ์

(epiphenomenism) จึงเป็นส่วนหนึ่งของลัทธิธรรมชาตินิยม (naturalism) ด้วยประการฉะนี้ การเชื่อว่ามีอนุปรากฏการณ์จึงเป็นคำตอบเรื่องความสัมพันธ์กาย/จิตที่อยู่ระหว่างกลางของคำสอนว่าไม่มีวิญญาณกับมีวิญญาณที่เป็นจิต

อย่างไรก็ตามแม้ทฤษฎีอนุปรากฏการณ์จะเกิดจากฝ่ายที่ไม่อยากจะเชื่อว่ามนุษย์มีวิญญาณที่เป็นจิตอิสระจากกาย จึงเสนอทฤษฎีนี้ขึ้นมาเพื่อแก้แค้นคือใช้อธิบายปรากฏการณ์ที่ไม่สามารถอธิบายได้อย่างน่าพอใจด้วยวิธีการวิทยาศาสตร์ แต่ในที่สุดฝ่ายที่เชื่อว่ามีวิญญาณเป็นจิตก็กลับใช้เป็นเหตุผลชี้แจงว่าอนุปรากฏการณ์เป็นการแสดงออกถึงสายสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นระหว่างวิญญาณกับกายที่ประกอบกันเป็นบุคคลมนุษย์อันจะแยกกันตลอดกาลไม่ได้ จะให้วิญญาณเสวยสุขนิรันดร์โดยไม่มีกายเป็นองค์ประกอบรวมก็คงจะรู้สึกขาดๆอะไรไป สุขไม่เต็มเปี่ยม ผิดกับจิตที่เป็นทิวสรวรรค์ มีความสุขได้โดดเดี่ยว เพราะพระเจ้ามิได้สร้างทิวสรวรรค์ให้เป็นส่วนประกอบของอะไร

หมายเหตุ บรรพบุรุษไทยก็ได้แสดงความถนัดคิดอย่างปรัชญามีใช่เบา เพราะรู้จักใช้คำว่า"ขวัญ"อันเป็นจิตที่เกิดขึ้นคู่กับกายของแต่ละคน แต่ก็ไม่ใช่วิญญาณไม่ว่าในความหมายของ soul ที่ไม่ตายพร้อมกับกาย แต่ขวัญหายเป็นเปล่าไปเมื่อกาย

เป็นศพและวิญญาณออกจากร่าง และไม่ใช่ว่าในความหมายของพระพุทธศาสนาที่เกิดขึ้นดับเกิดดับไม่หยุดหย่อนจนกว่าจะดับสนิทในภวระนิพพานเท่านั้น จะว่าเป็นพลังชีวิตก็ไม่ใช่ว่า เพราะอาจจะออกไปจากร่างกาย โดยร่างกายยังมีชีวิตอยู่ อย่างสำนวนว่า ขวัญหนี ขวัญหาย รับขวัญเข้าทางกระหม่อม ที่เหมาะที่สุดก็คือเทียบกับอนุปรากฏการณ์ของปรัชญาวิทยาศาสตร์ และเชื่อได้ว่าเป็นปรัชญาไทยที่มีมาก่อนรู้พระพุทธศาสนา แม้ทุกวันนี้ก็ยังเป็นปรัชญาไทยปัจจุบันอยู่ เช่น มีการทำขวัญ เรียกขวัญ รักษาขวัญ รับขวัญ เพิ่มขวัญ กำลังใจ ปล่อยขวัญ แรกนาขวัญ ในขณะเดียวกันก็ห้ามทำลายขวัญ ช่มขวัญ เสียขวัญ เขย่าขวัญ

ส่วนคุณพ่อเตยอาร์ด เดอ ชาร์แดง (Pierre Teilhard de Chardin 1881-1955) แห่งคณะเยซุอิต เป็นทั้งนักวิทยาศาสตร์ นักประวัติศาสตร์ นักปรัชญา และนักเทววิทยา พยายามให้เรื่องอนุปรากฏการณ์เป็นที่ยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของเทววิทยาคริสต์ จึงใช้ศัพท์ให้เข้าบรรยากาศว่า

1. จุดอัลฟา (Alpha Point) ก่อนที่พระเจ้าทรงสร้างสิ่งใดๆ อนุปรากฏการณ์อย่างหนึ่งก็มีอยู่แล้ว คือการที่สสารอยู่ในแผนการสร้างของพระเจ้าผู้สร้าง และเพราะแผนการ

นี้เองทำให้สสารเมื่อเกิดขึ้นจริง มีความศักดิ์สิทธิ์ในตัวตลอดกาลอันเป็นคุณค่าที่ไม่อาจมีได้ในระบบปรัชญาสสารนิยมทุกรูปแบบ

2. บรรยากาศหมอกเพลิง (Baryosphere) เมื่อสสารถูกสร้างแล้วและอยู่ในสภาพของหมอกเพลิงเต็มตัว อนุปรากฏการณ์ส่วนหนึ่งของมันก็คือความศักดิ์สิทธิ์จากการอยู่ในแผนของพระเจ้าและพระองค์ก็ทรงมีเจตนาให้เป็นไปตามแผน มิใช่เป็นไปโดยบังเอิญอย่างไร้คุณค่า

3. บรรยากาศศิลา (Lithosphere) ตั้งแต่ส่วนหนึ่งของหมอกเพลิงแข็งตัวเป็นเปลือกโลก อนุปรากฏการณ์อย่างหนึ่งของสสารก็คือในอนาคตจะเป็นรองพระบาทของพระวาทะอวดาร อันเป็นเกียรติหนักสักใหญ่

4. บรรยากาศวาริ (Hydrosphere) ตั้งแต่มีน้ำเป็นต้นมา อนุปรากฏการณ์อย่างหนึ่งของสสารก็คือทั้งเอกภพพร้อมที่จะเป็นศักดิ์สิทธิ์เพื่อมนุษย์ทั้งโลก

5. บรรยากาศชีวิต (Biosphere) ตั้งแต่เริ่มมีชีวิตเป็นต้นมา อนุปรากฏการณ์อย่างหนึ่งก็คือความร่วมมือขององค์พหุอันเป็นการ

แสดงออกขึ้นพื้นฐานของความเป็นพระตรีเอกภาพ

6. บรรยายภาคปัญญา (Noosphere) ตั้งแต่มีมนุษย์เป็นต้นมา อนุปรากฏการณ์อย่างหนึ่งของสสารก็คือมีฉายาของพระผู้สร้างแทรกเข้ามาอย่างเข้มข้นเป็นทวีคูณ

7. บรรยายภาคพระคริสต์ (Christosphere) ตั้งแต่พระคริสต์ปฏิสนธิเป็นต้นมา อนุปรากฏการณ์พิเศษสุดของสสารก็คือส่วนหนึ่งรับบทบาทเป็นพระกายของพระคริสต์ ทำให้ส่วนอื่นๆ พลอยมีศักดิ์ศรีไปด้วย

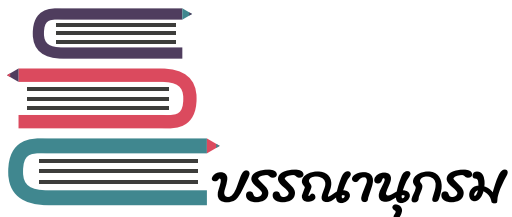
8. จุดโอเมก้า (Omega Point) เมื่อร่างกายของมนุษย์ฟื้นคืนชีพ อนุปรากฏการณ์ของสสารคือบทบาทสำคัญในการเป็นร่างกายนิรันดร์ของนักบุญทั้งหลาย

สาธุ อาแมน ขอให้เป็นไปตามพระประสงค์หากเข้าใจทำนองนี้ก็ไม่น่าเข้าข่ายลัทธิสรรพเทวนิยม (Pantheism) ที่เชื่อว่าสสารเป็นส่วนหนึ่งของพระเจ้า

สรุป

“วามะ มารับกาย กลายเป็นคน
 बदलनं पलनंพระเจ้า เนากับเรา
 เราได้เห็น เป็นพยาน ขานพระสิริ”
(ยอห์น 1:14)

ความสัมพันธ์ระหว่างสสารที่เป็นพระกายของพระเยซูเจ้า กับพระวิญญาณอันได้แก่พระวามะนิรันดร์นั่นเอง คือต้นแบบและที่มาของความสูงส่งแห่งความสัมพันธ์ระหว่างกายกับวิญญาณของเรา มนุษย์แต่ละคนทั้งเป็นตัวอย่างค่าประกันความเป็นมนุษย์ที่จะมีองค์ประกอบสมบูรณ์อย่างที่มีในโลกนี้และคุณภาพดีกว่าจนถึงดีที่สุดตลอดกาลนิรันดร์



กิริติ บุญเจือ. ชุมปรีชาญาณสวนสุนันทา.

กิริติ บุญเจือ. ปัญหาและทางแก้การอบรมคุณธรรมจริยธรรมในประเทศไทย. ทุนวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2555.

กิริติ บุญเจือ. ปัญหาและทางแก้เกี่ยวกับการอบรมคุณธรรมจริยธรรมที่จะต้องตระหนักเมื่อดำเนินการกับผู้เรียนระดับปริญญาตรี. ทุนวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2557.

กิริติ บุญเจือ. ลักษณะหลังนวยุคในทฤษฎีความพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ. ทุนวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 2558.

กิริติ บุญเจือ. ปรัชญาธรรมบาลเพื่อสนับสนุนพระปฐมบรมราชโองการ. ทุนวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พ.ศ.2560.

McDonald, Most Rev. William J. *New Catholic Encyclopedia*. Washington D.C.: The Catholic University of America, 1981.

Crim, Keith. *The Interpreter's Dictionary of Bible*. Nashville: Abingdon Press, 1992.



มนุษย์: กาย วิญญาณและจิต

บาทหลวง ผศ.วสันต์ พิรุฬห์วงศ์ C.S.S. 

(นวมดลัทธิธรรม)

1. บทนำ

มนุษย์มีความสงสัยในตัวเองว่าเป็นใครมานานก่อนที่โสกราตีส (Socrates, 470-399 BC) จะตั้งเป็นคำถามเสียอีก การที่มนุษย์ในยุคหินที่อาศัยอยู่ในถ้ำเริ่มใช้วัตถุที่มีสัณฐานรูปวักกระติ่ง ผงม้าและรูปของตัวเองในท่ากำลังล่าสัตว์ไว้ตามผนังถ้ำ และตามสถานที่ต่างๆ นั้น ทำให้เราพอเข้าใจได้ว่ามนุษย์ในยุคนั้นคงเริ่มสัมผัสได้ว่าพวกเขามีความแตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ที่อยู่รอบตัวเขา อาดัมและเอวาขณะ

อยู่ในสวนสวรรค์กับพระเจ้าและมีสถานะพิเศษที่สามารถติดต่อสื่อสารกับพระเจ้าได้ คงจะสามารถรู้และเข้าใจได้ว่าทำไมถึงมีความแตกต่างกัน (ดูคำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก ข้อ 374-375) แต่มนุษย์ในยุคหินดังกล่าวคงสูญเสียความรู้และความเข้าใจนี้ไปแล้ว

ทุกวันนี้ เรามนุษย์อยู่ในสถานะที่ดีกว่าอดีตมากจนพอที่จะตอบคำถามนั้นได้ว่า มนุษย์ทุกคนประกอบด้วยสิ่งที่



หรือสสารและคุณลักษณะที่ไม่เป็นวัตถุหรือจิต (คำสอน ข้อ 355) สิ่งที่เป็นวัตถุนี้คือร่างกาย (body) แต่คุณลักษณะที่ไม่เป็นวัตถุและสัมผัสแต่ต้องไม่ได้ของมนุษย์ซึ่งได้แก่วิญญาณและจิตนั้น พูดได้ว่าเป็นเรื่องที่มีการโต้แย้งกันมาตลอด

เราคงต้องยอมรับว่า ในโลกเราทุกวันนี้ แม้มนุษย์จะเชื่อเรื่องวิญญาณ เชื่อเรื่องจิต แต่ก็มีมนุษย์เราจำนวนมากที่ดำเนินชีวิตราวกับว่ามนุษย์เป็นเพียงสิ่งที่เป็นวัตถุเท่านั้น ไม่ค่อยคิดถึงอีกมิติหนึ่งของมนุษย์เท่าไรนัก นี่ถือเป็นความคิดที่อันตรายมากทีเดียว เหตุที่เป็นเช่นนี้คงเป็นเพราะในความปรารถนาของมนุษย์ที่จะตอบสนองความต้องการของกายนั้น มนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะมองไม่เห็นความจริงอีกประการหนึ่งที่ว่ามนุษย์ยังมีอีกมิติหนึ่งของชีวิตที่เป็น “อมตะ” มีคนจำนวนมากที่ดำเนินชีวิตอยู่บนโลกของเราตลอดทั้งชีวิตของเขาโดยไม่รู้หรือตั้งใจจะละเลย “ชีวิตหลังความตาย” จนเมื่อเขานอนอยู่บนเตียงและอยู่ในสภาวะใกล้ตายแล้ว เมื่อนั้นแหละ เขาถึงเริ่มรู้ตัวว่า ชีวิตของเขาไม่ได้จบแค่ความตายของกายเท่านั้น

2. ข้อมูลจากพระคัมภีร์ของคริสตชน

พระคัมภีร์ของคริสตชนให้ข้อมูลมากทีเดียวเกี่ยวกับเรื่องมนุษย์ เริ่มจากหนังสือ

ปฐมกาล เมื่อพูดถึงมนุษย์ ผู้เขียนก็เล่าว่า “พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ตามภาพลักษณ์ของพระองค์” (ปฐมก. 1:27) และมนุษย์ที่ “ถูกสร้าง” โดยพระเจ้านี้ พระองค์ทรงสร้างโดย “ทรงเอาฝุ่นจากดินมาปั้นเป็นมนุษย์ ทรงเป่าลมแห่งชีวิตเข้าไปในจมูกของเขา มนุษย์จึงเป็นผู้มีชีวิต (living being or living soul)” (ปฐมก. 2:7) ต่อมาหนังสือกัณดารวิถีก็เล่าโดยแสดงให้เห็นว่าโมเสสและอาโรนยอมรับรู้ว่าพวกตนและมนุษย์ทุกคนมาจากพระเจ้า ทั้งสองจึงกราบลงศิโรราบเจดพื้นและเรียกพระเจ้าว่า “พระองค์คือพระเจ้าผู้ประทานชีวิตแก่มนุษย์ทุกคน” (กฉว. 16:22)

นอกจากจะพูดถึงมนุษย์ว่าเป็นใครแล้ว พระคัมภีร์ยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมอีกด้วยว่า มนุษย์ยังประกอบด้วยคุณลักษณะหรือมิติอื่นๆ อีกหลายประการ โดยหนังสือสุภาษิตให้ข้อมูลเรื่องนี้แก่เราเมื่อกล่าวไว้ว่า “จงเอาใจใส่รักษาใจ (heart) ของลูกไว้ เพราะบ่อเกิดของชีวิต (life) อยู่ที่ใจ” (สภษ. 4:23) นี่เท่ากับพระคัมภีร์ต้องการจะบอกเราว่า “ใจ” (heart) เป็นศูนย์กลางของอารมณ์ความรู้สึกและเจตจำนงของมนุษย์ ในหนังสือกิจการอัครสาวก ท่านนักบุญเปาโลได้พูดถึงมโนธรรม (conscience) ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของความคิดที่ให้ความมั่นใจแก่เราว่าอะไรถูกหรือผิด เปาโลกล่าวว่าดังนี้ “พี่น้องทั้งหลาย ข้าพเจ้าประพฤติ

ตนเฉพาะพระพักตร์พระเจ้าด้วยมโนธรรมที่บริสุทธิ์มาจนถึงวันนี้” (กจ. 23:1) นอกจากนี้ ในจดหมายถึงชาวโรม ก็เป็นท่านนักบุญเปาโลอีกเช่นกันที่พูดถึงพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลให้เกิดการฟื้นฟูความคิด (minds) ใหม่ เปาโลกล่าวดังนี้ “อย่าคล้อยตามความประพฤติของโลกนี้ แต่จงเปลี่ยนแปลงตนเองโดยการฟื้นฟูความคิดขึ้นใหม่ เพื่อจะได้รู้จักวินิจฉัยว่า สิ่งใดเป็นพระประสงค์ของพระเจ้า สิ่งใดดี และสิ่งใดเป็นที่พอพระทัยอันสมบูรณ์พร้อมของพระองค์” (รม. 12:2)

ข้อความจากพระคัมภีร์ที่ยกมาเป็นตัวอย่างนี้ ให้ข้อมูลแก่เราว่า มนุษย์ประกอบด้วยสิ่งที่เป็นวัตถุ (physical material) ซึ่งได้แก่ร่างกาย (body) ที่พระเจ้าทรงสร้างขึ้น สามารถมองเห็นได้ และสัมผัสได้ และมนุษย์ยังประกอบด้วยมิติที่ไม่ใช่วัตถุ (immaterial aspects) ที่พระเจ้าทรงสร้างขึ้นเช่นกัน ซึ่งสัมผัสและต้องไม่ได้ ซึ่งได้แก่วิญญาณ (soul) และจิต (spirit) และยักรวมถึงสติปัญญา ความคิด มโนธรรม เจตจำนงและอารมณ์ความรู้สึก เป็นต้น องค์ประกอบที่สัมผัสและต้องไม่ได้นี้ดำรงอยู่เหนืออายุขัยของส่วนที่เป็นวัตถุคือร่างกาย และมิติที่ไม่ใช่วัตถุซึ่งได้แก่จิต วิญญาณ หัวใจ มโนธรรม ความคิด และอารมณ์นี้ ยังประกอบรวมกันเข้าทำให้มนุษย์มีสภาพเป็น “บุคคล” ด้วย

3. มนุษย์ประกอบด้วยกาย วิญญาณและจิต

พระคัมภีร์ของคริสตชนให้ข้อมูลอย่างชัดเจนว่า วิญญาณและจิตเป็น “คุณลักษณะแรก” ที่ไม่ใช่วัตถุของความ เป็นมนุษย์ที่พระเจ้าทรงสร้างขึ้น ขณะที่ร่างกายเป็นสิ่งวัตถุที่เป็นที่เก็บและรวบรวม สิ่งที่ไม่ใช่วัตถุนี้ให้อยู่ร่วมกันเป็น “บุคคลมนุษย์” และมีชีวิตอยู่บนโลก

“กาย” (body, กรีก “soma”) เป็นสิ่งวัตถุและเป็นส่วนประกอบที่มองเห็นได้ของบุคคลมนุษย์ หนังสือปฐมกาลเล่าโดยใช้ภาษาสัญลักษณ์ว่าพระเจ้าทรงสร้างกายมนุษย์ขึ้นจากฝุ่นดิน และสร้างขึ้นตาม “ภาพลักษณ์” ของพระองค์ ดังนี้ กายมนุษย์จึงมีส่วนร่วมในศักดิ์ศรีของภาพลักษณ์ของพระเจ้า (คำสอน ข้อ 357) มนุษย์จึงไม่อาจดูถูกร่างกายของตนได้ แต่มนุษย์มีหน้าที่ที่จะต้องดูแลร่างกายของตนให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะร่างกายมนุษย์ “เป็นของ” พระเจ้าและเป็นพระองค์ที่จะเป็นผู้บันดาลให้ร่างกายนี้กลับคืนชีพในวันสุดท้าย (คำสอน ข้อ 364) นักบุญเปาโลเป็นคนที่พูดยืนยันถึงร่างกายของมนุษย์ว่าเป็นของพระเจ้า โดยท่านพูดกับชาวโครินธ์ผ่านทางจดหมายของท่านว่า “ท่านจึงไม่เป็นเจ้าของของตนเอง พระเจ้าทรงซื้อท่านไว้ด้วยราคาแพง ดังนั้น จงใช้ร่างกายของท่านถวายพระเกียรติแด่พระเจ้าเถิด” (1 คร. 6:20)

“จิต” หรือ “spirit” (กรีก “pneuma”) เป็นส่วนประกอบที่มองเห็นไม่ได้ของมนุษย์และมีลักษณะตรงข้ามกับสิ่งวัตถุ คำว่าจิตที่นำมาใช้ในพระคัมภีร์นั้นมีอยู่หลายความหมายด้วยกัน หากนำมาใช้โดยเขียนขึ้นต้นด้วยตัวอักษรตัวพิมพ์ใหญ่ “Spirit” คำนี้จะมีความหมายเดียวคือหมายถึงพระนามของพระบุคคลที่สามในพระตรีเอกภาพ คือ พระจิตเจ้าหรือพระจิตศักดิ์สิทธิ์ แต่หากนำมาใช้โดยขึ้นต้นด้วยตัวอักษรพิมพ์เล็ก “spirit” จะมีความหมายได้หลายอย่าง อาจหมายถึง “จิตของมนุษย์” ที่เป็นหนึ่งในส่วนประกอบสำคัญของธรรมชาติมนุษย์ หรือยังอาจหมายถึง “จิตชั่ว” ซึ่งเป็นตัวแทนของปีศาจก็ได้ แต่ในที่นี้ เราจะพูดถึงในความหมายของ “จิตของมนุษย์” ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของมนุษย์ โดยพระคัมภีร์ได้กล่าวถึงจิตมนุษย์นี้ว่าเป็นของพระเจ้าเพราะมาจากพระเจ้า ตัวอย่างพบในหนังสือกันดารวิถี ทันทิที่โมเสสและอาโรนรู้ว่าพระเจ้าทรงเป็นใครแล้ว พวกท่านก็กราบลงศิโรราบจรดพื้นดินพร้อมกับทูลว่า “พระองค์คือพระเจ้าผู้ประทานชีวิต (spirits) แก่มนุษย์ทุกคน” ข้อความนี้เป็นการยืนยันอย่างชัดเจนว่าพระเจ้าทรงเป็นพระเจ้าของชีวิต (จิต) ที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน การกล่าวอ้างอิงถึงคำว่า “มนุษย์ทุก

คน” ในที่นี้ ก็เพื่อต้องการแสดงให้เห็นว่ามนุษย์หรือร่างกายมนุษย์ (body) นั้น เป็นสิ่งที่ติดอยู่คู่กับจิตนั่นเอง

“วิญญาณ” (soul, กรีก “psyche”) มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนและเป็น “อมตะ” พระคัมภีร์พูดถึงวิญญาณว่า “ถูกสร้าง” โดยพระเจ้า (คำสอน ข้อ 382) โดยเมื่อพระองค์ทรงเป่าลมแห่งชีวิตเข้าในจมูก มนุษย์ก็ “มีชีวิต” (living being-soul) วิญญาณกับกายมีความสัมพันธ์เป็นเอกภาพกันอย่างลึกซึ้งจนอาจกล่าวได้ว่า วิญญาณเป็น “รูป” (form) ของกาย เหตุเพราะว่าเป็นวิญญาณที่เป็นจิตนี้เองที่ทำให้กายที่เป็นสิ่งวัตถุกลายเป็นมนุษย์ผู้มีชีวิต แต่วิญญาณกับกายไม่ใช่เป็นธรรมชาติสองธรรมชาติที่มารวมกันเข้าเป็นธรรมชาติเดียว แต่วิญญาณกับกายรวมเข้าเป็นธรรมชาติเดียวคือธรรมชาติมนุษย์ พระศาสนจักรคาทอลิกเราสอนว่าวิญญาณมนุษย์ทุกดวงถูกสร้างโดยพระเจ้า ไม่ใช่เป็นผลผลิตจากบิดามารดา วิญญาณนี้จะไม่ตายหรือดับสลายไปพร้อมกับกาย แต่จะแยกออกจากร่างกายเมื่อมนุษย์ตาย และจะกลับมารวมกับกายอีกครั้งหนึ่งในการกลับคืนชีพครั้งสุดท้าย (ดูคำสอน ข้อ 362-368)

วิญญาณยังประกอบด้วยความคิด มโนธรรม เจตจำนง อารมณ์และความรู้สึกต่างๆ มนุษย์จึงมีวิญญาณที่มีชีวิต และ

เป็นในวิญญาณนี้เองที่ “ปีศาจ” ทำงานของมัน คือ ล่อลวงอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ของมนุษย์ ปีศาจรู้ดีว่ามันมีอำนาจเหนือมนุษย์ มันรู้ว่าเหยื่อของมันคือมนุษย์ เป็นสิ่งสร้างที่มีอารมณ์และความรู้สึก และเมื่อใดที่อารมณ์ของมนุษย์ถูกกระตุ้น มนุษย์ก็จะแสดงอารมณ์ออกมาในรูปแบบต่างๆ ได้ วิญญาณของมนุษย์จึงเป็นศูนย์รวมของกิเลสและความปรารถนาต่างๆ ของมนุษย์ และปีศาจก็จะรู้สึกพอใจหากมันสามารถครอบครอง “พื้นที่” ในวิญญาณและอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ของมนุษย์นี้ได้

วิญญาณของมนุษย์ยังเป็นศูนย์รวมของความรู้ถูกหรือรู้ผิด เป็นศูนย์รวมของความรัก ความเกลียดชัง ราคะตัณหาและความอยากต่างๆ ทางกายด้วย ตัวอย่างเช่น หนังสือซามูเอลได้เล่าถึงกษัตริย์ดาวิดและโยนาธานว่า “โยนาธานมีพระทัย (soul) รักใคร่ดาวิดมาก โยนาธานทรงรักเขาเหมือนทรงรักพระองค์เอง” (1 ซมอ. 18:1) ข้อความตอนนี้แสดงให้เห็นว่า วิญญาณ (พระทัย) เป็นศูนย์รวมของความรัก และเป็นในวิญญาณนี้เองที่ราคะตัณหาทางเนื้อหนัง ความปรารถนาและความอยากต่างๆ สามารถเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ นักบุญเปโตรได้เตือนเราในเรื่องนี้เมื่อกล่าวว่า “ท่านที่รักยิ่งทั้งหลาย ข้าพเจ้า

วอนขอท่านผู้เป็นเสมือนต่างดาวและคนพลัดถิ่นให้ละเว้นจากกิเลสตัณหาของเนื้อหนังซึ่งทำสงครามสู้รบกับวิญญาณ” (1 ปต. 2:11)

เมื่อสภาพวิญญาณของมนุษย์เป็นเช่นนี้ มนุษย์จึงไม่สามารถมุ่งแสวงหาพระเจ้าได้เลย นอกเสียจากว่า “จิต” ของเขาจะได้ “เกิดใหม่” เสียก่อน มนุษย์จะไม่สามารถรักพระเจ้าหรือสิ่งต่างๆ ของพระเจ้าได้เลยจนกว่าเขาจะได้ “เกิดใหม่จากเบื้องบน” มโนธรรมของมนุษย์อาจติเตียนหรือกระตุ้นอารมณ์ให้ร้องไห้อย่างขมขื่นเพราะได้ทำบาป แต่เขาก็ยังคงตกอยู่ภายใต้การละเมิดและบาป มนุษย์จะหันเข้าหาพระเจ้าได้ก็เมื่อเขาเริ่มรู้สำนึกถึงสภาพบาปของเขาและความจำเป็นที่เขาจะต้องได้รับพระหรรษทานแห่งการช่วยให้รอดผ่านทาง “พระจิตของพระเจ้า” ที่จะส่องสว่าง “จิตของมนุษย์” ด้วยแสงและด้วยชีวิตของพระคริสตเจ้า และเมื่อนั้น มนุษย์ก็จะเริ่มยอมแพ้ความรักของพระเจ้า และจะหันเข้าหาพระองค์

พระนางพรหมจารีมารีย์เป็นตัวอย่างของเรื่องนี้ เมื่อพระนางกล่าวว่า “วิญญาณข้าพเจ้าประกาศความยิ่งใหญ่ของพระเจ้า จิตใจของข้าพเจ้าชื่นชมยินดีในพระเจ้า พระผู้กอบกู้ข้าพเจ้า” (ลก.1:46-47) พระนางไม่สามารถกล่าวสรรเสริญ

องค์พระผู้เป็นเจ้าในวิญญาณ (soul) ของพระนางได้ หากพระนางไม่ได้ยอมรับรู้ก่อนด้วยจิตใจ (spirit) ของพระนางว่าพระองค์ทรงเป็นพระผู้ช่วยให้รอดของพระนาง การเริ่มต้นยินดีของพระนางจึงเกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อพระเยซูคริสต์เจ้าได้รับการยอมรับว่าเป็นองค์พระผู้ช่วยให้รอด

4. ปัญหาเรื่องจิตและวิญญาณ

คุณลักษณะที่ไม่ใช้วัตถุของมนุษย์ซึ่งได้แก่ วิญญาณ จิต อารมณ์ มโนธรรม เจตจำนงและความคิดนั้น มีความสัมพันธ์ต่อกันและกันอย่างลึกซึ้ง แต่ดูเหมือนว่า “วิญญาณ” และ “จิต” จะเป็นตัวเชื่อมคุณลักษณะต่างๆ เหล่านี้ทั้งหมดเข้ามารวมกันไว้ ซึ่งหากถือตามความคิดนี้ก็อาจทำให้เกิดคำถามตามมาว่า “จริงๆ แล้วมนุษย์ประกอบด้วยกี่ส่วนกันแน่?” ภาพรวมของคำตอบของเรื่องนี้พอแบ่งออกเป็นสองกลุ่มด้วยกัน กลุ่มแรกนำเสนอความคิดว่ามนุษย์เราประกอบด้วยสองส่วนคือกายและวิญญาณ-จิต (dichotomous) ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งเสนอความเห็นว่ามีมนุษย์น่าจะประกอบด้วยสามส่วนคือกายและวิญญาณและจิต (trichotomous) ซึ่งตลอดระยะเวลาในประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา นักเทววิทยาเองก็มีความเห็นในเรื่องนี้แตกต่างกันออกไป

4.1 มนุษย์ประกอบด้วยกายและวิญญาณ-จิต กลุ่มที่เชื่อว่ามนุษย์ประกอบด้วยสองส่วนคือกายและวิญญาณ-จิตนั้นได้นำเสนอหลักฐานว่ามีที่มาจากพระคัมภีร์ของคริสตชนนั่นเอง แต่กลุ่มนี้ก็แบ่งย่อยออกเป็นสองพวกด้วยกัน พวกแรกเชื่อว่ามนุษย์ประกอบด้วยกายและจิตที่ผนวกรวมเข้าด้วยกันกลายเป็นมนุษย์ผู้มีชีวิตหรือวิญญาณ (living soul) วิญญาณมนุษย์คือจิตและกายที่ผนวกรวมเข้าด้วยกันเป็นมนุษย์คนหนึ่ง หลักฐานที่จากพระคัมภีร์ที่สนับสนุนความคิดนี้ คือ

– ปฐก. 2:7 “พระเจ้าทรงเอาฝุ่นจากพื้นดินมาปั้นมนุษย์ และทรงเป่าลมแห่งชีวิตเข้าไปในจมูกของเขามนุษย์จึงเป็นผู้มีชีวิต”

– ยนา. 4:8 “เมื่อตะวันขึ้นแล้วพระเจ้าทรงจัดให้ลมตะวันออกที่ร้อนจัดพัดมา แสงแดดก็แผดเผาศีรษะของโยนาห์จนเป็นลม เขาจึงทูลขอให้ตาย พูดว่า ข้าพเจ้าตายเสียก็ยังดีกว่ามีชีวิตอยู่”

พวกที่ยึดถือแนวความคิดนี้อธิบายว่า เมื่อพระคัมภีร์พูดถึง “ผู้มีชีวิต” นั้นคำนี้มีความหมายรวมวิญญาณและชีวิตเข้าด้วยกัน (living being-soul) ดังนั้นบุคคลที่มีชีวิตคือบุคคลที่มีวิญญาณรวมอยู่ด้วย และบุคคลผู้มีชีวิตนี้เป็นผู้ที่

ประกอบด้วยกายและจิต นอกจากนี้ พวกยิวถือแนวความคิดนี้ยังอธิบายอีกว่า เมื่อพระคัมภีร์พูดถึงลม ลมปราณ หรือจิต ก็พูดในลักษณะที่แตกต่างจากกายที่เป็นสิ่งวัตถุและเสื่อมสลายได้ และเมื่อไรที่บุคคลมนุษย์ขาดคุณลักษณะด้านใดด้านหนึ่งไป ก็กลายเป็นคนตาย ตัวอย่างจากพระคัมภีร์ เช่น

– ปญจ. 12:7 “ร่างกายของท่านจะกลายเป็นฝุ่นดินดังเดิม และลมปราณจะกลับไปหาพระเจ้าผู้ประทานลมปราณแก่ท่าน”

– สดด. 104:29 “ถ้าพระองค์เปือนพระพักตร์ไปทางทิศอื่น สิ่งมีชีวิตก็ตื่นตระหนก ถ้าพระองค์ทรงเรียกลมปราณกลับคืน สิ่งมีชีวิตก็ตายและกลับเป็นฝุ่นดิน”

– สดด. 146:4 “เมื่อจิตออกไปจากเขา เขาก็กลับไปสู่ดิน แผนการทั้งหมดของเขาก็สูญหายไปในวันนั้น”

พวกที่สองเป็นพวกที่มีความเชื่อว่าจิตและวิญญาณเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่มีชื่อที่เรียกต่างกัน ความคิดนี้มีที่มาจากการเน้นว่า คำว่า “จิต” และ “วิญญาณ” เป็นคำที่ใช้แทนกันได้ ตัวอย่างที่พบในพระคัมภีร์ เช่น

– ลก. 1:46-47 “พระนางมารีย์ตรัสว่า วิญญาณข้าพเจ้าประกาศความยิ่งใหญ่ของพระเจ้า จิตใจของข้าพเจ้าชื่นชมยินดีในพระเจ้า พระผู้กอบกู้ข้าพเจ้า”

– อสย. 26:9 “วิญญาณของข้าพเจ้ากระหายหาพระองค์เวลากลางคืน จิตใจของข้าพเจ้าแสวงหาพระองค์ตั้งแต่เช้านี้”

– มธ. 10:28 “อย่ากลัวผู้ที่ฆ่าได้แต่กาย แต่ไม่อาจฆ่าวิญญาณได้ จงกลัวผู้ที่ทำลายทั้งกายและวิญญาณให้พินาศไปในนรก”

– 1 คร. 5:3, 5 “ส่วนข้าพเจ้านั้นแม้ว่ากายจะอยู่ห่าง แต่ใจนั้นอยู่กับท่าน ข้าพเจ้าก็ตัดสินลงโทษผู้ที่กระทำผิดแล้ว ประหนึ่งว่าข้าพเจ้าอยู่ด้วย ... จงมอบคนประเภทนี้ให้กับซาตาน ให้เขามีชีวิตที่ต้องทนทุกข์ทรมาน เพื่อจิตของเขาจะรอดพ้นในวันขององค์พระผู้เป็นเจ้า”

ตัวอย่างที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่าคำว่าจิตและวิญญาณสามารถใช้แทนกันได้ เพราะทั้งสองคำมีความหมายเดียวกันที่อ้างถึงความเป็นจริงทางจิตที่อยู่ภายในบุคคลมนุษย์

4.2 มนุษย์ประกอบด้วยกายและวิญญาณและจิต ความคิดที่ว่ามนุษย์ประกอบด้วยสองส่วนคือกายและวิญญาณ-จิตนี้ ค่อนข้างจะสร้างความสับสนให้แก่คริสตชนเราอยู่เหมือนกัน เพราะคริสตชนมีความเชื่ออย่างชัดเจนในเรื่อง “วิญญาณ” (soul) แม้วิญญาณนี้จะมีความเกี่ยวข้องกับ “จิต” อย่างมากจนยากจะแยกทั้งสองออกจากกันก็ตาม แต่อย่างไรก็ตาม บทสรุปที่ดูสมเหตุสมผลที่สุดของเราคริสตชนจึงน่าจะเป็นว่า วิญญาณและจิตไม่ใช่สิ่งเดียวกัน คำสอนพระศาสนจักรพูดถึงเรื่องนี้ว่า

- “บางครั้ง ปรากฏว่าวิญญาณถูกแยกออกว่าเป็นคนละอย่างกับจิต... พระศาสนจักรสั่งสอนว่าการแบ่งแยกดังกล่าวนั้น ไม่ก่อให้เกิดทวิภาวะขึ้นในวิญญาณ “จิต” หมายถึงว่า มนุษย์ได้รับการวางระเบียบตั้งแต่ถูกสร้างขึ้นมาแล้วให้ไปสู่จุดหมายสุดท้ายอันอยู่เหนือธรรมชาติ และวิญญาณของมนุษย์สามารถที่จะยกให้สูงขึ้นสู่การรวมเข้าเป็นหนึ่งกับพระเจ้าได้” (คำสอน ข้อ 367)

พระคัมภีร์ของเราคริสตชนได้แยกความแตกต่างของสองสิ่งนี้อย่างชัดเจน นี่จึงเป็นที่มาของกลุ่มที่สองที่เห็นว่ามนุษย์ประกอบด้วยสามส่วนคือ กายและวิญญาณและจิต หลักฐานจากพระคัมภีร์ที่นำมาสนับสนุนความคิดนี้ เช่น

- “พระวาจาของพระเจ้าเป็นพระวาจาที่มีชีวิตและบังเกิดผล คมยิ่งกว่าดาบสองคมใดๆ แทงทะลุเข้าไปถึงจุดที่วิญญาณ (soul) และจิตใจ (spirit) แยกจากกัน ถึงเส้นเอ็นและไขกระดูก วินิจฉัยความรู้สึกนึกคิดภายในใจได้” (ฮบ. 4:12)

- นักบุญเปาโลพูดถึงจิตในลักษณะราวกับว่าแยกต่างหากจากร่างกายและวิญญาณ “ขอองค์พระเจ้าผู้ประทานสันติ บันดาลให้ท่านทั้งหลายเป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์อย่างสมบูรณ์ ขอพระองค์ทรงคุ้มครองท่านให้พ้นคำตำหนิตั้งแต่จิตใจ (spirit) วิญญาณ (soul) และกาย (body) เมื่อพระเยซูคริสต์ องค์พระผู้เป็นเจ้าของเราเสด็จมา” (1 ธส.5:23)

ดังนั้น วิญญาณและจิตของเรามนุษย์จึงแยกออกจากกัน และเป็นพระวาจาของพระเจ้าที่ทีมแห่งใจของเราจะทำให้มีการแยกวิญญาณออกจากจิต ซึ่งมีเพียงพระเจ้าเท่านั้นที่ทำได้

นอกจากนี้ การที่พระคัมภีร์พูดถึง “มนุษย์” ว่าประกอบด้วยกาย วิญญาณและจิตนั้น ยังสอดคล้องกับการที่มนุษย์ถูกสร้างตามภาพลักษณ์ของพระเจ้า “พระเจ้าตรัสว่า เราจงสร้างมนุษย์ขึ้นมาตามภาพลักษณ์ของเรา” (ปฐม. 1:26) เพราะเรารู้ว่าพระเจ้าของเราเป็น “พระตรีเอกภาพ”

เรื่องพระตรีเอกภาพศักดิ์สิทธิ์นี้ได้ถูกกล่าวถึงอย่างชัดเจนโดยอัครสาวกเปาโล โดยในการอวยพรปิดท้ายจดหมายฉบับที่ 2 ของท่านที่เขียนถึงชาวโครินธ์ เปาโลอวยพรว่า “ขอพระหรรษทานของพระเยซูคริสต์ องค์พระผู้เป็นเจ้า ขอความรักของพระเจ้าและความสนิทสัมพันธ์ของพระจิตเจ้า สถิตอยู่กับทุกท่านเทอญ” (2 คร.13: 13) องค์พระผู้เป็นเจ้าเองเมื่อทรงตรัสมอบพันธกิจให้อัครสาวกของพระองค์ พระองค์ก็ตรัสพระตรีเอกภาพว่า “เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงไปสั่งสอนนานาชาติให้มาเป็นศิษย์ของเรา ทำพิธีล้างบาปให้เขา เดชะพระนามพระบิดา พระบุตร และพระจิต” (มธ. 28:19) ดังนั้น เมื่อมนุษย์ถูกสร้างตามภาพลักษณ์ของพระเจ้า มนุษย์จึงเป็นเหมือนพระตรีเอกภาพ คือ ประกอบด้วยกาย วิญญาณและจิต

ในการพูดถึงธรรมชาติของมนุษย์ที่ประกอบด้วยสามส่วนนี้ เรายังสามารถพูดโดยอาศัยการเปรียบเทียบได้หลายอย่างด้วยกัน เช่น มีผู้เสนอใช้การเปรียบเทียบกับวงกลมสามวงที่วางซ้อนกัน โดยวงกลมวงนอกสุดหมายถึง “กาย” ของมนุษย์ วงกลมตรงกลางหมายถึง “วิญญาณ” และวงกลมในสุดหมายถึง “จิต” โดยที่การทำงานของแต่ละส่วนนั้น สามารถอธิบายได้ ดังนี้

– วงกลมวงนอกสุดที่เป็น “ร่างกาย” นั้น เป็นส่วนที่สัมผัสกับโลกวัตถุผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้กลิ่น การได้ยิน การรับรส และการสัมผัส

– วงกลมตรงกลางเป็น “วิญญาณ” ได้แก่ จินตนาการ มโนธรรม ความทรงจำ เหตุผล อารมณ์รักและความพึงพอใจ

– ส่วนวงกลมในสุดนั้นคือ “จิต” โดยจิตนี้จะรับรู้ความรู้สึกที่มาจากภายนอกและจากสิ่งวัตถุผ่านเข้ามาทาง “วิญญาณ” ที่ทำหน้าที่เหมือนประตู จิตนี้จะมีหน้าที่ในการสร้างความเชื่อ ความหวัง ความเคารพ การภาวนา และการกราบไหว้นมัสการ

คำสอนของคริสตชนสอนว่า เดิมทีนั้น ก่อนที่มนุษย์คู่แรกจะตกในบาป “จิต” ของมนุษย์จะได้รับการส่องสว่างจากสวรรค์ แต่เมื่อมนุษย์ตกในบาปผ่านทางอาดัม บาบนั้นได้ “ปิด” หน้าต่างของจิตลง ห้องของจิตจึงกลายเป็นห้องของความตาย และเป็นเช่นนั้นเรื่อยมาอย่างไม่เคยเปลี่ยนแปลง จนกว่าพลังแห่งชีวิตและแสงสว่างของพระจิตเจ้าจะฉายส่องพลังแห่งชีวิตและแสงสว่างแห่งชีวิตใหม่ของพระคริสตเจ้าลงมาใน “จิตของมนุษย์”

นี้หมายความว่า เป็น “พระจิต” เจ้าที่ทำงาน ใน “จิตของมนุษย์” นักบุญเปาโลก็พูดถึง ในลักษณะคล้ายๆ กันนี้โดยกล่าวว่า เป็น พระวาจาของพระเจ้าที่ทำงานในจิตของ มนุษย์

– “แต่ตามที่มีเขียนไว้ในพระคัมภีร์ ว่า “สิ่งที่ตาไม่เคยเห็น และหูไม่เคย ได้ยิน และจิตใจของมนุษย์คิดไม่ถึง คือ สิ่งที่พระเจ้าทรงเตรียมไว้ สำหรับผู้ที่รักพระองค์ นี่เป็นสิ่งที่ พระเจ้าทรงเปิดเผยให้เรารู้โดยทาง พระจิตเจ้า เพราะพระจิตเจ้าทรง หยั่งรู้ทุกสิ่งแม้กระทั่งสิ่งที่ลึกล้ำของ พระเจ้า ใครเล่าล่วงรู้ความคิดของ มนุษย์ ถ้ามิใช่จิตของมนุษย์ที่อยู่ใน ตัวมนุษย์คนนั้น เช่นเดียวกัน ไม่มี ผู้ใดล่วงรู้ถึงความคิดของพระเจ้า นอกจากพระจิตของพระเจ้า” (1 คร. 2:9-11)

มนุษย์ในฐานะที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลง สถานะบาปได้ จึงสามารถรู้จักสิ่งต่างๆ ของมนุษย์ได้ก็โดยอาศัยคนกลางที่เรียก ว่า “จิตของมนุษย์” ซึ่งอยู่ในตัวมนุษย์ นั้นเอง เมื่อมนุษย์ต้องการจะรู้ความจริง อะไรบางอย่าง มนุษย์ก็ใช้จิตของมนุษย์นี้ ในการสืบหา ค้นคว้า และข้้น้ำหนักข้อมูล ดังกล่าว แต่จิตของมนุษย์ก็ยังจำกัดอยู่ ที่เรื่องของมนุษย์เท่านั้น จิตของมนุษย์

ไม่สามารถรู้จักพระเจ้าได้ จิตที่ตายแล้ว และหยุดนิ่งอยู่กับที่ไม่อาจรู้จักพระเจ้าได้ เหตุว่า “มนุษย์ที่ดำเนินชีวิตตามธรรมชาติ รับสิ่งที่เป็นของพระจิตเจ้าไม่ได้ เรื่องนี้ เป็นเรื่องโง่เขลาสำหรับเขา เขาไม่อาจ เข้าใจได้ เพราะต้องใช้จิตพิจารณา อาศัย พระจิตเจ้าเท่านั้น” (1 คร.2:1)

ดังนั้น ก่อนที่จะเข้าใจเรื่องพระเจ้า จิตของมนุษย์จึงจำเป็นต้อง “เกิดใหม่” เสีย ก่อน ธรรมชาติของมนุษย์ต้องได้รับการ “ฟื้นฟูใหม่” ก่อนถึงจะสามารถเข้าใจความเป็นพระเจ้าได้อย่างถูกต้อง มีเพียงสิ่งเดียว ที่ยื่นฝ่าประตูอยู่ที่ประตูของจิตของมนุษย์ นั้นคือ “เจตจำนง” ของเขา เมื่อเจตจำนง ของเขายอมจำนนต่อเสียงเรียกร้องของจิต พระจิตเจ้าก็สามารถเข้าพำนักในจิตของ มนุษย์ได้ และเมื่อไรที่พระจิตเจ้าเข้าพำนัก ในจิตของเราแล้ว เราก็จะรู้เหมือนอย่าง ที่เปาโลกล่าวไว้ คือ “พระจิตจะทรงเป็น พยานยืนยันร่วมกับจิตของเราว่า เราเป็น บุตรของพระเจ้า” (รม. 8:16)

มีคริสตชนจำนวนมากสารภาพว่า แม้พวกเขาจะไปวัดเป็นประจำและอ่านพระ คัมภีร์อย่างสม่ำเสมอ แต่พวกเขาไม่ค่อย เข้าใจหรือแม้แต่ไม่เข้าใจอะไรเลยจาก พระคัมภีร์ บางทีพวกเขาอาจไม่รู้ว่าพวกเขายังไม่ได้ “เกิดใหม่” และตัวเขาเองต้อง มี “เจตจำนง” ที่ยอมต่อพระจิตเจ้าก่อน

เพื่อพระองค์จะได้สามารถ “ฟื้นฟู” จิตของเขาได้ เพราะเรื่องราวที่ลึกล้ำของพระเจ้า นั้น มนุษย์ที่ปราศจากพระจิตเจ้าก็ไม่มีทางจะเข้าใจได้

พระเยซูคริสต์เจ้าเองได้ทรงเตือนศิษย์ของพระองค์ในเรื่องนี้แล้วว่า “อย่าให้ของศักดิ์สิทธิ์แก่สุนัข อย่าโยนไข่มุกให้สุกร เพราะมันจะเหยียบย่ำทำให้เสียของ และหันมากัดท่านอีกด้วย” (มธ. 7:6) เรามนุษย์ก็เช่นกัน หากจิตของเรายังไม่ได้เกิดใหม่ ก็ไม่มีศักยภาพที่จะชื่นชมเรื่องราวเกี่ยวกับพระเจ้าได้ เหมือนกับสุนัขที่ไม่สามารถชื่นชมของศักดิ์สิทธิ์ หรือสุกรที่ไม่อาจเห็นคุณค่าของสร้อยไข่มุก พระคัมภีร์กล่าวว่า “สุนัขกลับมากินสิ่งที่มันสำรอก และสุกรที่เพิ่งอาบน้ำกลับไปกลืนเกลือกโคลนอีก” (2 ปด. 2:22) ที่เป็นเช่นนี้เพราะสุนัขก็คือสุนัขและสุกรก็คือสุกร จึงไม่มีศาสนาใดหรือกิจกรรมของวัดใดที่แม้จะมีอยู่อย่างมากมาย จะสามารถเปลี่ยนจิตของมนุษย์ที่ยังไม่ได้เกิดใหม่ได้ พระคัมภีร์ยังกล่าวอีกว่า “ใช่แล้ว มีจิตในมนุษย์ การตัดสินใจของพระเจ้าทรงสรรพานุภาพทำให้มนุษย์มีความเข้าใจ” (โยบ 32:8) นี่หมายความว่า จิตของมนุษย์ได้รับความเข้าใจมาจากพระจิตเจ้า

ดังนั้น โดยอาศัยจิตของมนุษย์นี้เองที่ทำให้คริสตชนสามารถรับใช้และกราบนมัสการพระเจ้าได้ เปาโลยืนยันเช่นนี้เมื่อ

กล่าวว่า “พระเจ้า ผู้ซึ่งข้าพเจ้าถวายพระเกียรติรับใช้ด้วยจิตใจของข้าพเจ้า ด้วยการเทศน์ประกาศข่าวดี...ทรงเป็นพยาน” (รม.1:9) พระเยซูเจ้าเองก็ตรัสไว้เช่นกันว่า “พระเจ้าทรงเป็นจิต ผู้ที่นมัสการพระองค์จะต้องนมัสการเดชะพระจิตเจ้า และตามความจริง” (ยน.4:24)

5. บทสรุป

จึงเห็นได้ว่า เป็นพระคัมภีร์ที่ให้พยานหลักฐานที่สำคัญแก่เราเกี่ยวกับเรื่อง “มนุษย์” มุมมองที่ว่ามนุษย์เป็นเพียงสสารหรือสิ่งวัตถุเท่านั้นจึงไม่สอดคล้องกับคำสอนของพระคัมภีร์ของคริสตชน พระคัมภีร์ยืนยันอย่างหนักแน่นว่ามนุษย์ถูกสร้างขึ้นให้เป็น “ตรีเอกภาพ” คือ มีทั้งกาย วิญญาณ และจิต ตามแบบของพระเจ้าผู้สร้างที่เป็น “พระตรีเอกภาพ” คือ พระบิดา พระบุตร และพระจิต การที่มนุษย์ประกอบด้วยทั้งสามส่วนนี้ จึงมีความสำคัญต่อการเป็นภาพลักษณ์ความสัมพันธ์ระหว่างพระเจ้ากับมนุษย์ ชีวิตจึงไม่ใช่เป็นเพียงสิ่งวัตถุเท่านั้น และร่างกายก็ไม่ใช่มนุษย์ทั้งครบ และเราควรเพิ่มเติมด้วยว่า ไม่ใช่เป็นร่างกายหรือวิญญาณหรือจิตในตัวเองที่เป็นผู้ทำให้เป็นมนุษย์ที่ครบสมบูรณ์ แต่เป็น “กายและวิญญาณและจิต” ร่วมกันถึงทำให้มนุษย์เป็น “มนุษย์ที่ครบสมบูรณ์”

ส่วนมนุษย์จะประกอบด้วยสองหรือสามส่วนนั้น แล้วแต่พื้นฐานความเชื่อและมุมมองของแต่ละคน คงไม่จำเป็นต้องตัดสินเลือกฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งแบบพันธ

แต่สิ่งที่ต้องระมัดระวังก็คือ การถือว่ามนุษย์ประกอบด้วยสามส่วนนั้น อาจจะนำไปสู่ความเข้าใจแบบผิดๆ ได้ว่า คริสตชนเราอาจถูกปีศาจครอบงำได้ เหตุเพราะมองว่าวิญญาณและจิตเป็นสองสิ่งที่แตกต่างกันและแยกออกจากกัน ดังนั้น จึงอาจคิดสันนิษฐานไปว่าส่วนหนึ่ง อาจจะเป็นที่ประทับของพระจิตเจ้า ขณะที่อีกส่วนหนึ่งอาจจะถูกครอบงำโดยพลังของปีศาจก็ได้ การคิดสันนิษฐานเช่นนี้

จึงอาจจะก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย และไม่มีพระคัมภีร์ตอนใดที่สามารถเอามาอ้างอิงได้อย่างแข็งขันว่าผู้ที่พระจิตเจ้าเข้าครอบครองจิตภายในแล้ว จะสามารถถูกครอบงำโดยปีศาจได้ อีก ดังนั้น ไม่ว่าจะเลือกฝ่ายไหนก็แล้วแต่ เราคริสตชนก็สามารถรวมกันสรรเสริญพระเจ้าเป็นเสียงเดียวกัน เหมือนที่กล่าวถึงในเพลงสดุดีว่า “ข้าพเจ้าขอบพระคุณพระองค์ที่ทรงสร้างข้าพเจ้าให้เป็นดังปาฏิหาริย์ พระราชกิจของพระองค์น่าพิศวง พระองค์ทรงรู้จักข้าพเจ้าอย่างดี” (สดด. 139:14)

บรรณานุกรม



แผนกคำสอนอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ. คำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก ภาค 1: การประกาศยืนยันความเชื่อ, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อัสสัมชัญ, 1997.

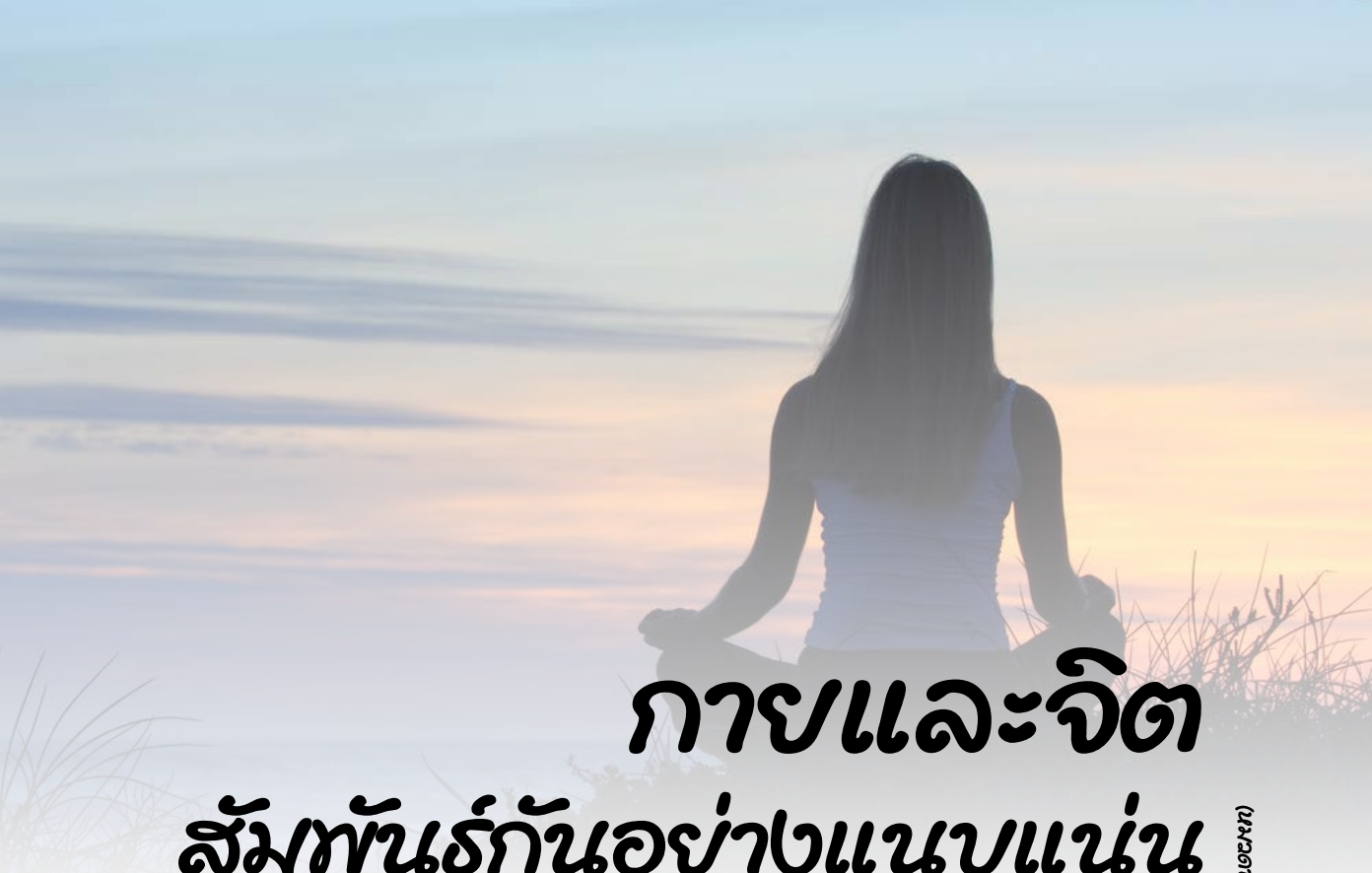
Anthony, A Hoekema. **Created in God's Image**, Grand Rapids/Cambridge: Wm. B. Eerdmans Publishing Co., 1986.

Xaiver Leon-Dufour, ed. “Body”, “Flesh”, “Soul”, “Spirit” in **Dictionary of Biblical Theology**. London: Geoffrey Chapman, 1972.

“Body and Soul – Renewing Catholic Orthodoxy”. in **Faith**, March-April 40, 2 (2008) pp. 2-6. [online]. Available: <http://www.faith.org.uk/article/march-april-2008-body-and-soul-renewing-catholic-orthodoxy>.

“Man” in New Advent, the Catholic Encyclopedia. [online]. Available: <http://www.newadvent.org/cathen/09580c.htm>. [n.d.].

“Soul” in New Advent, the Catholic Encyclopedia. [online]. Available: <http://www.newadvent.org/cathen/14153a.htm>. [n.d.].



กายและจิต สัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น

(แนวคิดปรัชญา)

บาทหลวงปรีชา ธรรมนิยม, O.M.I. 

ถ้าจะพูดถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต คงเป็นการยากที่จะพูดให้ชัดเจนลงไป จำเป็นที่เราต้องยอมรับก่อนว่าตัวเรามีทั้งกายและใจ

โดยทั่วไปมนุษย์เราประกอบด้วย 2 ระบบ ระบบกายและระบบจิตซึ่งเป็นแกนหลักในชีวิตของเรา ทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียวสัมพันธ์สอดรับเชื่อมโยงกันและกัน เพื่อให้เกิดดุลยภาพต่อพฤติกรรมจนเกิดเป็นความสมบูรณ์แห่งชีวิต ทั้ง 2 ระบบมีความสำคัญยิ่ง

ระบบกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นรูปธรรมจับต้องได้สัมผัสได้ ต้องการเนื้อที่ มีตัวตน มีน้ำหนักสามารถแสดงออกทางคำพูดและท่าทีจนเกิดเป็นการกระทำที่สื่อหรือบ่งบอกความรู้สึกในจิตใจ บอกความต้องการต่างๆ

ระบบจิต เป็นสิ่งละเอียดอ่อน แต่ร่วมรับผิดชอบการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ ระบบนี้เป็นต้นคิดให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ จิตเป็นสิ่งที่ไม่กินที่



มีคำกล่าวว่า “เมื่อชีวิตയാແ အႁိၼ်ႈ
ขาดได้ แต่ห้ามขาดกำลังใจ”

ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างกายและ
จิต เป็นเรื่องที่น่าสนใจทุกยุคทุกสมัยถก
เถียงกันเป็นเวลายาวนาน นักปรัชญา
ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันได้พยายามแสดง
แนวความคิดของตนในแง่มุมต่างๆ ให้
เป็นที่ยอมรับ คงกล่าวได้ว่า Descartes
นักปราชญ์แห่งปรัชญาสมัยใหม่ชาว
ฝรั่งเศส ในคริสต์ศตวรรษที่ 17 ได้นำ
เสนอแนวความคิดที่ยอมรับความจริงของ
ความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต

อาจแบ่งนักปรัชญาและนักจิตวิทยา
เป็น 2 กลุ่มของผู้สนใจศึกษาและให้แนว
ความคิดเกี่ยวกับกายและจิต (บทถอด
ความนี้ไม่ขอลงลึกไปทางด้านวิชาการ
จึงขอสรุปคร่าวๆ ให้พอเข้าใจได้บ้าง)

กลุ่มเอกนิยม อธิบายว่า มนุษย์มี
กายและจิตในตัวบุคคลเหมือนเป็นหนึ่ง
เดียวกัน ลักษณะเหมือนเหรียญที่มีสอง
ด้าน มนุษย์จึงแสดงออกเป็น 2 แบบ คือ
ทางด้านที่เป็นจิตใจและด้านที่เป็นร่างกาย
ทั้งยังอธิบายอีกว่าจิตและกายเป็นหนึ่ง
เดียวกัน แต่มีกระบวนการทางจิตกับ
กระบวนการทางร่างกาย ต่างคนต่าง
ทำงานตามระบบของตน กายก็คือกาย
จิตก็คือจิต

กลุ่มทวินิยม อธิบายว่ามนุษย์มีส่วน
ประกอบที่เป็นร่างกายและจิตไม่ขึ้นต่อกัน

มาก แต่ต่างก็มีความเชื่อมสัมพันธ์ต่อกัน
เมื่อจิตกำหนดความต้องการ ก็มีผลให้การ
ปฏิบัติไปตามที่จิตคิดไว้ และในทางกลับ
กัน จิตเป็นสิ่งที่ไม่กินที่แต่คิดได้ ส่วนกาย
เป็นสิ่งที่กินที่ แต่คิดไม่ได้ รวมทั้งยัง
อธิบายอีกว่ากิจกรรมของจิตและกายมี
ลักษณะเป็นเส้นขนาน ที่ต่างฝ่ายต่างก็
ดำเนินไปตามหน้าที่และกลไกของตน กาย
และจิตต่างก็ปฏิบัติเป็นเส้นขนานต่อกัน
และกัน ในเวลาเดียวกันก็อธิบายว่า จิตและ
กายเป็นสองสิ่งที่มีความแตกต่างกัน กาย
เปรียบเสมือนตัวตน จิตจึงเปรียบเสมือน
เงาที่ต้องเคลื่อนไหวไปตามร่างกายตลอด
เวลา

อย่างไรก็ตาม เราก็อาจสรุปได้อย่าง
ไม่มีข้อสงสัย ว่าชีวิตที่ระบบกายและจิต
ทำงานได้ไม่สมดุลกัน เปรียบเสมือน
ครอบครัวที่สามีและภรรยาทะเลาะกัน
ทำให้เกิดปัญหา ในทางตรงกันข้ามบุคคล
ใดก็ตาม ถ้าพยายามพัฒนาสุขภาพจิตและ
สุขภาพกายให้สมดุลได้ย่อมเป็นที่มาของ
บุคลิกภาพที่ดี มีชีวิตที่สมบูรณ์ สร้าง
ประสิทธิผลและประสิทธิภาพให้กับชีวิต
ของตัวเองในหน้าที่การงาน

“กาย”กับ“จิต”อย่างไหนสำคัญกว่ากัน?

คำตอบที่ดีที่สุด: กายไม่ได้สำคัญ
“เท่ากับ” จิต และจิตก็ไม่ได้สำคัญ “เท่ากับ”
กาย เพราะ “จุดเด่น” ของแต่ละอย่าง

นั้น “แตกต่างกัน” มันจึง “สำคัญไม่เท่ากัน”

“กาย” สำคัญกว่า “จิต” คำตอบนี้ บ่งบอกว่าผู้นั้นยังอยู่ในสภาวะของ “โลก-ธรรม” และเข้าใจว่า “ธรรมะ” คือ “ธรรม-ชาติ” จึงปฏิบัติตัวให้ “สอดคล้อง” กับ “ตัว” ของธรรมชาติ “สอดคล้อง” กับ “กฎ” ของธรรมชาติ “สอดคล้อง” กับ “หน้าที่” ของธรรมชาติ และ “สอดคล้อง” กับ “ผล” ของธรรมชาติ

“จิต” สำคัญกว่า “กาย” คำตอบนี้ บ่งบอกว่าผู้นั้นได้ข้ามพ้นสภาวะ “โลก-ธรรม” เข้าสู่ “กฎของความรู้แจ้ง” อันอยู่เหนือ “ธรรมชาติ” เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อ “หลุดพ้น” ต้องใช้ “ตัวตน” ของธรรมะดับ “ตัวตน” ของธรรมชาติ คือ ไม่ใช่ “หน้าที่” ที่ต้องกระทำให้ถูกต้องตามกฎธรรมชาติ ในทางปฏิบัติเพื่อ “หลุดพ้น” ต้องใช้ “หน้าที่” ของธรรมะดับ “หน้าที่” ของธรรมชาติ ต้องใช้ “เหตุ” ของธรรมะดับ “ผล” ของธรรมชาติ

เพราะฉะนั้น “จุดเด่น” จึงอยู่ที่แต่ละอย่างนั้น “สำคัญไม่เหมือนกัน”

กาย กับ จิต จึงมีความสำคัญทั้งคู่ สำคัญพอๆ กัน ลักษณะเดียวกับนายกับบ่าว

กาย คือ ที่อยู่อาศัยของจิตที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์จากภายนอกเข้ามากระทบกับจิตภายใน แล้วทำให้ใจรู้สึกดีใจ

เสียใจ หรือเฉยๆ ละเอียดกว่าใจ เรียกว่า “จิต” เช่น การเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม เป็นต้น (เทียบ Manoch P)

สุขภาพกายและสุขภาพจิต

สุขภาพ หมายถึง ภาวะความสมดุลตามธรรมชาติ ระหว่างสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอก ตัวบุคคล สุขภาพกายหรือสุขภาพจิต เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิตในการดำรงอยู่อย่างปกติทำให้ชีวิตมีความสุข ความพอใจ ความสมหวัง ทั้งของตนเองและของผู้อื่น

“สุขภาพจิต” มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายด้าน ผู้ที่สุขภาพจิตดีย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง สุขภาพจิตดีย่อมมีกำลังใจต่อสู้อุปสรรคไม่ท้อแท้เบื่อหน่ายทำงานให้บรรลุเป้าหมาย สุขภาพจิตดีปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ ร่างกายก็อาจสดชื่น หน้าตายิ้มแย้มสมองแจ่มใส เป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น อยากคบค้าสมาคมด้วย

สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนย่อมมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น ผู้ที่มีความบกพร่องทางกาย อาจได้รับความลำบากในการปรับตัว ผู้ที่มีโรคประจำตัวบางอย่าง อาจมีอาการหงุดหงิดง่ายจึงควรต้องได้รับความช่วยเหลือ มิฉะนั้นสุขภาพจิตก็มีหวังเสื่อมทรามลง อาจเสียกำลังใจและตีโพยตีพายไปเกินกว่าเหตุ

กำลังใจของคนไข้เป็นส่วนประกอบสำคัญในการได้รับการรักษาให้ได้ผล ถ้าคนไข้เป็นคนขาดสุขภาพจิตแล้วก็จะทำให้การรักษาโรคลำบากยิ่งขึ้น

กายที่สมบูรณ์จิตที่สมบูรณ์ชีวิตก็มีความสุข จิตเป็นสุขชีวิตก็มีความสุขได้ กายทุกข์จิตทุกข์ ชีวิตเริ่มหม่นหมอง กายไม่สู้นำมาซึ่งความอับปรางของชีวิต

เราจึงต้องดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้เจริญงอกงามควบคู่กันไป บุคคลใดก็ตามหากสามารถผสานทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกายให้สมดุลได้ย่อมทำให้เกิดประสิทธิผลและประสิทธิภาพ ทั้งในชีวิตส่วนตัวส่วนรวมและในหน้าที่การงาน

สุขภาพกายที่ดีสุขภาพจิตที่ดี

สุขภาพกายที่ดี หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติ และมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้นลักษณะของ谁ที่มีสุขภาพกายที่ดีจึงมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่สมวัย กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มีความแข็งแรง มีความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนของโลหิตที่ดี มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว มีความอยากรับประทานอาหาร เป็นต้น

การที่บ่อยๆ เราต้องทำงานอย่างเร่งรีบและแข่งกับเวลา งานมากจนไม่มีเวลาสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ ไม่มีเวลาให้ครอบครัว ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งนั้น จำเป็นต้องหาวิธีบริหารเวลา ลองพิจารณาดูว่าเวลาที่ใช้ไปนั้นสมดุลแล้วหรือยัง ได้เสียเวลาไปกับเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องมากนักน้อยแค่ไหน และควรจะต้องปรับปรุงอย่างไร

สุขภาพจิตที่ดี หมายถึง สภาวะของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมต่างๆ สามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ความขัดแย้งหรือความสับสนภายในจิตใจได้

ดังนั้น ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีจึงไม่เป็นโรคจิต สามารถปรับตัวและมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ พยายามสร้างชีวิตให้มั่นคง อยู่ที่ใดก็มีความสุขสบายใจ พยายามยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล พยายามยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง ให้อภัยข้อบกพร่องของคนอื่น มีความรับผิดชอบ พอใจกับงานและผลงานของตนเอง พอใจที่จะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่หวาดระแวงผู้อื่นเกินควร มีอารมณ์มั่นคง เป็นคนอารมณ์ดีอารมณ์

ชั้นบ้าง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถควบคุมความต้องการของตนเองในความเป็นแนวทางที่สังคมยอมรับ แสดงออกด้วยความรู้สึกลบๆ พยายามอยู่ในโลกความเป็นจริง สามารถเผชิญกับความจริงได้ สำคัญสุดคือมีความจริงใจ

สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตเพื่อใช้ชีวิตอยู่อย่างปกติได้ ต้องทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจมีความสุข ความพอใจ ความสมหวังทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีจะปฏิบัติหน้าที่ได้ดีอย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราผิดปกติ หรือไม่สมบูรณ์ เราก็จะมีความทุกข์ การรู้จักบำรุงรักษาในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่าการรู้จักดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตนั้น เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสมบูรณ์และมีคุณภาพนั่นเอง (เทียบ อ.อรรณณ น้อยวัฒน์) เนื่องด้วยความสัมพันธ์กายและจิตอันแน่นแฟ้นหลายๆ ครั้งเราอาจสังเกตเห็นได้ว่า โรคต่างๆ ที่เกิดในตัวเรานั้นมันเป็นผลเกี่ยวโยงกับจิตเราเสมอ ในชีวิตจริงเราอาจใช้เวลาของเราทำหลายสิ่งหลายอย่างเพื่อให้ได้มาซึ่งเงิน ความสะดวกสบาย ซึ่งสุขภาพที่ดี แต่แล้วเราก็พบว่ามันมีผลต่อสุขภาพของเรา ความเครียด การขาดการพักผ่อน

ความเมื่อยล้าต่างๆ สภาพแวดล้อมอันมีอิทธิพลเหนือร่างกายและจิตใจ ปฏิบัติการที่เกิดขึ้นในร่างกายของเราบ่งบอกให้จิตรู้ว่าเรากำลังจะวิ่งไปในทางตรงกันข้าม ลักษณะบอกเหตุอันเป็นไปในทางลบ อาทิ ความจำเสื่อม ความเหนื่อยล้าและอื่นๆ เป็นเครื่องหมายว่าเราควรจะต้องหันไปดูแลตัวของเรา มีหลายสิ่งหลายอย่างที่คุณไม่ทำให้ร่างกายเราสบายเป็นสารสื่อให้รู้ว่าเราเขียบใกล้โรคภัยไข้เจ็บเข้าไปแล้ว ในที่นี้เราไม่พูดถึงโรคภัยไข้เจ็บที่เรามาโนนขึ้นเอง แต่เป็นการวิเคราะห์ทางด้านร่างกายอันมาจากความเจ็บปวดภายในอย่างแท้จริง ถ้าร่างกายเกิดผิดปกติก็จะทำให้จิตใจผิดปกติไปไม่มากนักยั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้าสุขภาพจิตไม่ดีก็จะมีผลให้สุขภาพกายเปลี่ยนแปลงไป อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้ ผู้ที่มีอารมณ์หวั่นไหว วิดกกังวล หรือเครียด อาจจะมีอาการท้องเดิน เมื่อเกิดความกลัวก็อาจจะมีอาการปวดศีรษะหรือเกิดอารมณ์ทางกายอื่นๆ เมื่อเราตื่นเต้นตกใจก็จะทำให้การหายใจเร็วขึ้น ตัวสั่นเป็นต้น

สุขภาพจิตที่ดี ต้องมีรากฐานมาจากการที่คนๆ นั้นมีสุขภาพกายที่ดีมาก่อน คำกล่าวนี้นับเป็นอุทาหรณ์สอนใจมนุษย์ทุกคน ให้พยายามปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกายที่ดี โดยการรับประทานอาหารให้ครบหมู่ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์พอดี ออก

กำลังกายที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการบริโภคสารที่มีอันตรายต่อร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ สุขภาพกายของท่านอาจอยู่ในขั้นดีถึงดีมากอย่างแน่นอน เพราะหากผู้ใดมีสุขภาพกายที่ไม่ดี สุขภาพจิตของบุคคลผู้นั้นคงไม่สมบูรณ์เต็มที่เหมือนคนสุขภาพกายแข็งแรงเป็นแน่ เพราะจิตใจคงวุ่นววนวิตก มีเวลาน้อยอยู่แล้วในการทำงานและพักผ่อน แต่กลับต้องมาใช้เวลากับการตรวจรักษาสุขภาพกายที่มีปัญหา ดังนั้น ท่านต้องให้ความสำคัญต่อสุขภาพกายอย่างมาก เป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้ ภายใต้ความตั้งใจจริงของท่านอย่างแน่นอน ส่วนสุขภาพจิตที่ดีนั้น ท่านสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้โดย

- ท่านต้องมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ต่างๆ เช่น โกรธ เกลียด วิตกกังวล ต้องมีความอดทนต่อสิ่งที่ไม่สมหวัง มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถ แก้ไขปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ได้
- ท่านต้องมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น มองโลกในแง่ดี อยากเป็นเพื่อนที่ดี เป็นผู้ร่วมงานที่ดี ให้ความรักความเมตตา และให้อภัยผู้อื่นหากเกิดความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน
- ท่านต้องสามารถเผชิญปัญหาที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับตัวท่านให้ได้ ด้วยความรับผิดชอบที่มีอยู่ ความ

ตั้งใจจริงในการแก้ปัญหา หากได้พยายามอย่างเต็มที่แล้ว ยังแก้ปัญหาไม่ได้ จำเป็นต้องฟังการให้คำปรึกษาของผู้รู้ผู้อื่น ซึ่งไม่น่าจะเป็นเรื่องเสียหายหรืออับอายอะไร ดังนั้น การที่คนเราจะมีร่างกายที่สมบูรณ์ได้ ก็จะต้องต้องมีอารมณ์อยู่ในภาวะที่สมบูรณ์ด้วย จากความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดของร่างกายและจิตใจนี้ จึงมีผู้กล่าวว่า “จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

ผู้มีสุขภาพจิตดี มีความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับระดับอายุ กับบทบาท หรือกับตำแหน่งหน้าที่ในชีวิตของเขา แม้ว่าจะไม่ได้ทำไปเพื่อต้องการตำแหน่งก็ตาม มีความพอใจในความสำเร็จจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆของกลุ่ม โดยไม่คำนึงว่าการเข้าร่วมนั้นจะมีการถกเถียงกันมาก่อนหรือไม่ก็ตาม เมื่อเผชิญกับปัญหา เขาก็ไม่หาทางหลบเลี่ยงแต่สนุกกับการขจัดอุปสรรคที่ขัดขวาง หลังจากที่เขาค้นพบด้วยตนเองว่าอุปสรรคนั้นเป็นความจริงไม่ใช่จินตนาการสามารถตัดสินใจด้วยความกังวลน้อยที่สุดอดได้ รอได้ จนกว่าจะพบสิ่งใหม่ หรือทางเลือกใหม่ที่มีความสำคัญหรือดีกว่า ทำสำเร็จด้วยความสามารถ

ที่แท้จริง คิดก่อนทำ หรือมีโครงการ
แน่อนก่อนที่จะปฏิบัติรู้จักเรียนรู้จาก
ความล้มเหลวของตนเองแทนที่จะหาข้อ
แก้ตัว ข้ออ้าง หรือโยนความผิดให้แก่คน
อื่น ไม่คุยโอ้อวดจนเกินความเป็นจริง
รู้จักละเทศะ รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรกับเวลา
ของแต่ละอย่าง รู้ปฏิเสธการเข้าร่วม
กิจกรรมที่ใช้เวลามากเกินไปหรือกิจกรรม
ที่สวนความสนใจ แม้ว่ากิจกรรมนั้นจะ
ทำให้เขาพอใจได้ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง
ก็ตาม แต่สามารถตอบรับที่จะเข้าร่วม
กิจกรรมที่เป็นคุณประโยชน์แม้ว่ากิจกรรม
นั้นจะไม่ทำให้เขาพึงพอใจก็ตามสามารถ
แสดงออกเพื่อปกป้องความถูกต้อง
ยอมรับว่าทุกคนต้องดิ้นรนต่อสู้อย่างไม่มี
ที่สิ้นสุด ต้องต่อสู้กับตนเอง ต้องมีความ
เข้มแข็งให้มากที่สุด และใช้วิจารณ์ญาณ
ที่ดีที่สุด เพื่อจะผลจากคลื่นอุปสรรค
ภายนอก

ประโยชน์ของการมีสุขภาพจิตดี
คือ สามารถแก้ไขปรับปรุงการดำรงชีวิต
ให้อยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น เหมาะสม
มีความสุข รู้จักจุดอ่อน จุดเด่นของตนเอง
เข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้จิตใจ ความรู้สึก
อารมณ์ของคนอื่นได้และพร้อมปรับปรุง
แก้ไขข้อด้อยของตน **ในด้านวิชาการ**
แพทย์ นายแพทย์มากมายเข้าใจถึงความ
สัมพันธ์อย่างแนบแน่นที่มีระหว่างร่างกาย
และจิตของคน ดังนั้นก่อนจะพิจารณาผล

ทางด้านร่างกายของผู้ป่วย จะมีคำถาม
หลายคำถามเกี่ยวโยงกับสภาพแวดล้อม
ของการทำงาน

พูดเช่นนี้มิได้หมายความว่าอีกครึ่งว่า
โรคทุกชนิดเป็นผลจากการ मनของเรา แต่
ถ้าเราพิจารณาดูสักชนิดหนึ่ง จะเห็นว่าสิ่ง
แวดล้อมที่มีอิทธิพลเหนือสุขภาพของเรา
และเราอาจได้รับคำตอบพอให้เห็นชัดๆ ว่า
กายกับจิตของเราสัมพันธ์กันอย่างแนบ
แน่น

สภาพแวดล้อมทางด้านธรรมชาติ
อาจเป็นสาเหตุให้เราได้ดูซึมกับโรคบาง
ชนิด สภาพแวดล้อมของการทำงานอาจมี
ผลต่อสภาพจิตของพวกเรา วิธีดำเนินชีวิต
ของเรา วัฒนธรรมการกินอยู่ของเราอาจ
สร้างภavnนำโรคบางชนิดมาสู่ตัวเราได้
สุดท้ายที่สำคัญที่สุดการเสพยาเสพติดเป็น
ผลอันร้ายแรงต่อร่างกายของเรา ซึ่งถ้าพูด
กันตามตรงแล้วมันมาจากสภาพจิตใจที่ไม่
ปกติของผู้ที่เสพนั่น

ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรคอยเฝ้าสังเกต
เครื่องหมายที่เกิดขึ้นในกาย ซึ่งอาจจะเป็น
ผลมาจากจิตของเรา เพื่อเราจะได้พบเหตุ
ที่แท้จริงของความไม่ปกติในร่างกายของ
พวกเราได้ การเฝ้าระวังแบบนี้ จะเป็น
กุญแจดอกสำคัญเตือนสติเรา ให้มีท่าทีไป
ในทางบวกและเฝ้าระวัง ดูแลสุขภาพของ
เรา

ประเทศไทยมีเป้าหมายทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่สำคัญ คือ การมีอายุยืนยาวและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกช่วงวัย แม้เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำนิยามของ “สุขภาพดี” ว่าไม่ใช่แค่เพียงการปราศจากโรค แต่หมายถึงการมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับนิยามของคุณภาพชีวิตที่กล่าวว่า “คุณภาพชีวิต” เป็นการรับรู้ความพึงพอใจและสถานะของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม

โดยทั่วไปแล้ว บุคคลที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์จะมีสภาพร่างกายที่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย อวัยวะทุกส่วนทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีสมรรถภาพสูงในความสามารถปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศของสังคมได้ สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ อันมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย หรือกล่าวกันว่า “จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน ไม่เป็นคนถือตัว ไม่เป็นคนเอาใจเอาเปรียบบุคคลอื่น เคารพนับถือ และให้เกียรติศักดิ์ศรีของผู้อื่น





จิตใจที่พอเพียง เพื่อชีวิตที่เพียงพอ

ดร.สุภาวดี นัมคณิสร์ 

(แนวปฏิบัติ)

บทนำ

มีคำพังเพยของไทยได้กล่าวเอาไว้ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ซึ่งก็มีความหมายว่า ร่างกายย่อมกระทำตามอำนาจของจิต แนวคิดนี้ก็สอดคล้องกับทฤษฎะของนักปรัชญากลุ่มจิตนิยมที่มีความเห็นว่า จิต (Mind) หรือ วิญญาณ (Spirit) นั้นไม่ใช่สสารหรือวัตถุ อีกทั้งก็ได้เป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย และในขณะที่เดียวกันจิตหรือวิญญาณจะมีสมรรถนะที่สามารถบังคับให้ร่างกายเคลื่อนไหวไปมา

ได้ตามความต้องการ ดังนั้น วิธีชีวิตของมนุษย์แต่ละคนจึงเป็นไปตามการบังคับบัญชาของจิตของแต่ละคน ในขณะที่ร่างกายนั้นจะทำหน้าที่ในการตอบสนองตามแต่เจตจำนงของจิตเท่านั้น

ความหมายของจิต

ได้มีผู้ให้ความหมายของ “จิต” ไว้หลายประการ อีกทั้งยังมีคำที่มีความหมายที่เกี่ยวข้องกันอยู่หลายคำได้แก่

1. จิต หมายถึง สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิด และนึก
2. ใจ หมายถึง สิ่งที่ได้รับรู้ความรู้สึก
3. วิญญาณ หมายถึง ความรู้สำนึก ความรู้สึกตัว ความคิด ความในใจ จิต ใจ สิ่งที่มีสิ่งอยู่ในร่างกายคน ทำให้เป็นบุคคลขึ้น เมื่อร่างกาย เปื่อยเน่าแล้วก็ยังอยู่ต่อไป อาการ ที่จิตรับรู้อารมณ์ 6 ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
4. Soul แปลว่า วิญญาณ ผิ
5. Spirit แปลว่า จิตใจ สิ่งลึกลับ ผิ วิญญาณ
6. Mind แปลว่า ความคิด หัวสมอง มันทสมอง จิตใจ สติ

จะเห็นได้ว่า คำทั้ง 6 คำเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นจาก ภาษาไทย ภาษาบาลี หรือ ภาษาอังกฤษล้วนแต่มีความหมายที่ใกล้เคียงกัน หรือสอดคล้องกันทั้งสิ้น ส่วนในวิชาปรัชญาจิต (Philosophy of mind) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปรัชญาบริสุทธิ์ (Pure Philosophy) ในสาขาอภิปรัชญา (Metaphysics) ซึ่งอาศัยแนวคิดของนักปรัชญาฝ่ายจิตนิยมก็มีความเชื่อว่า มนุษย์นั้น มีองค์ประกอบ 2 อย่าง นั่นก็คือ ร่างกาย และจิตใจ โดยเชื่อว่า จิตเป็นส่วนที่สำคัญกว่าร่างกาย และจิตคือตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ มีสภาพที่เป็นอมตะและวิเศษชีวิตของมนุษย์ก็เป็นไปตามการบังคับบัญชาของจิต

ดังคำพังเพยของไทยที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” ดังที่กล่าวไว้ในบทนำ

ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับกาย

เพลโต (Plato: 427-347 B.C.) เป็นนักปรัชญาตะวันตกกรีกโบราณ เพลโตให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องจิตหรือวิญญาณเป็นอย่างมาก สำหรับเพลโตแล้ว มนุษย์มิได้มีเพียงแต่ร่างกาย ร่างกายเป็นเพียงสิ่งที่ถูกใช้ส่วนจิตจะเป็นผู้บังคับบัญชาร่างกาย และเพลโตได้แบ่งจิตออกเป็น 3 ภาค คือ ตัณหา ใจ และปัญญา ซึ่งจิตแต่ละภาคนั้นจะทำหน้าที่ควบคุมร่างกายมนุษย์ดังนี้คือ

1. จิตภาคตัณหา หมายถึง ความต้องการความสุขทางร่างกายซึ่งมนุษย์ทุกคนต้องการ เช่น การกิน การนอน แต่มนุษย์แต่ละคนจะมีจิตภาคตัณหาไม่เท่ากัน บางคนมีมาก บางคนมีน้อย คนที่มีจิตส่วนนี้มากจะเป็นคนที่พยายามทำทุกอย่างเพื่อสนองตัณหาของตนโดยไม่คำนึงถึงศีลธรรม ในทรรศนะของเพลโตบุคคลกลุ่มนี้มีชีวิตคล้ายสัตว์เดรัจฉานแม้ว่าความสุขที่ได้นั้นจะมีความสุขซับซ้อนและละเอียดประณีตกว่าสัตว์แต่จุดมุ่งหมายในชีวิตจะมีลักษณะอย่างเดียวกัน จิตภาคตัณหาจะจัดว่าเป็นวิญญาณฝ่ายต่ำ

2. จิตภาคน้ำใจ หมายถึง ความรู้สึกทางใจที่เกิดขึ้นโดยมิได้ยึดติดกับวัตถุ

ยกตัวอย่างเช่น ความเมตตา กรุณา ความเสียสละ ความกล้าหาญ เป็นต้น คนที่มีจิตภาคน้ำใจจะเป็นผู้ที่มีจิตใจสูงกว่าภาคตณหา แต่ก็ยังเป็นผู้มีความปรารถนาทางโลกอยู่ แต่จิตภาคน้ำใจนี้จะสามารถรู้ว่สิ่งใดสำคัญและควรกระทำ รวมทั้งเป็นตัวเชื่อมโยงกับปัญญา จิตภาคนี้จัดว่าเป็นจิตหรือวิญญาณฝ่ายสูง

3. จิตภาคปัญญา หมายถึง ความมีเหตุผล ซึ่งเป็นหน้าที่ของจิตใจและเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์เดรัจฉาน และสิ่งทั้งปวง และที่สำคัญก็คือ จิตภาคปัญญานี้เท่านั้นที่ทำให้สามารถเข้าถึงโลกของแบบซึ่งเพลโตเชื่อว่าแบบนั้นคือสิ่งที่แท้จริงที่สุดและเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่นิรันดร์ เป็นอมตะ

ตามแนวคิดของเพลโตนั้น มนุษย์ทุกคนจะมีจิตทั้ง 3 ภาค และถ้าบุคคลใดมีจิตภาคใดมากก็จะแสดงออกมาทางบุคลิกภาพอย่างชัดเจน สำหรับเพลโตแล้วมนุษย์จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้นั้นจะต้องสามารถใช้เหตุผลบังคับและควบคุมจิตภาคตณหาและภาคน้ำใจได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าปัญญา เป็นลักษณะเฉพาะของความเป็นมนุษย์

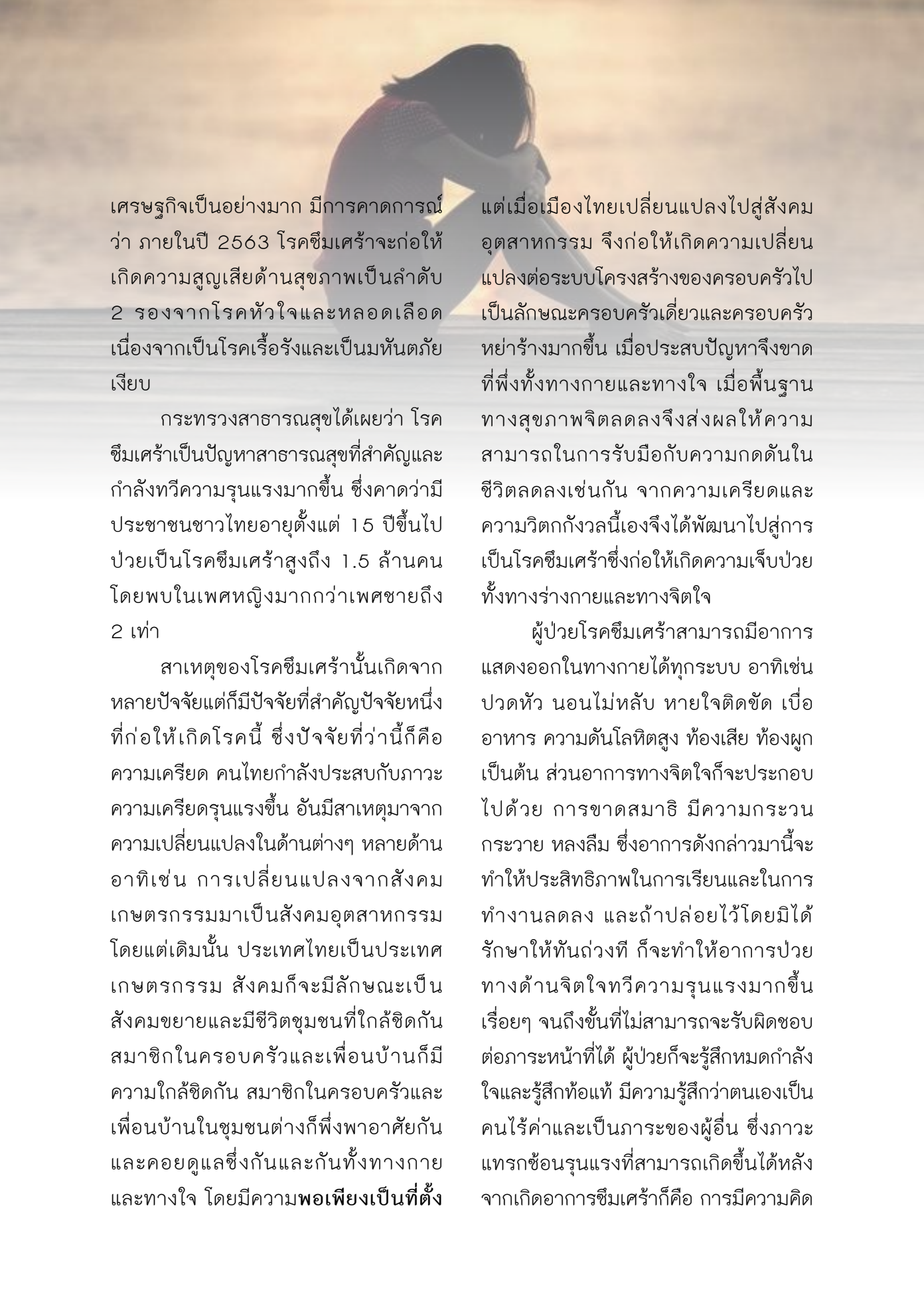
เพลโตยังเชื่ออีกว่า การทำงานของจิตภาคปัญญานั้นจะทำให้มนุษย์เข้าถึงความดีและความดีที่กระทำนั้นเป็นสิ่งที่มิจุดมุ่งหมายในตนเองนั้นก็คือทำความดี

เพื่อความดี มิใช่เพื่อจุดประสงค์อื่น นอกจากนี้ เพลโตยังเชื่ออีกว่าความดีคือความรู้ และมนุษย์สามารถเข้าถึงความดีได้ด้วยเหตุผล เพราะเหตุผลนั้นเป็นสิ่งที่ควบคุมการทำงานของความคิดและการกระทำ

จากแนวคิดของเพลโตในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับกายนั้นจะเห็นได้ว่ามนุษย์นั้นจะกระทำการต่างๆ ตามความปรารถนาของตนเอง นั่นคือการทำตามความต้องการของจิตภาคตณหา แต่เหตุผลจะเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์รู้จักคุณธรรมในการดำเนินชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้มนุษย์ดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้น มนุษย์จึงต้องพยายามที่จะพัฒนาจิตภาคปัญญาของตนให้มีคุณภาพอยู่เสมอ และไม่ดำเนินชีวิตตามความปรารถนาของจิตภาคตณหา หากมนุษย์ดำเนินชีวิตตามที่จิตภาคตณหาต้องการ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในชีวิต ก็จะไม่มีความสามารถในการรับมือกับความกดดันในชีวิต ทำให้เกิดความเครียดวิตกกังวลและอาจจะพัฒนาไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้าซึ่งก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

โรคซึมเศร้า: ความเจ็บป่วยทั้งทางกายและจิตใจ

โรคซึมเศร้าถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญซึ่งส่งผลกระทบต่อสังคมและ



เศรษฐกิจเป็นอย่างมาก มีการคาดการณ์ว่า ภายในปี 2563 โรคซึมเศร้าจะก่อให้เกิดความสูญเสียด้านสุขภาพเป็นลำดับ 2 รองจากโรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากเป็นโรคเรื้อรังและเป็นมหันตภัยเงียบ

กระทรวงสาธารณสุขได้เผยว่า โรคซึมเศร้าเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและกำลังทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งคาดว่าจะมีประชาชนชาวไทยอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปป่วยเป็นโรคซึมเศร้าสูงถึง 1.5 ล้านคน โดยพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชายถึง 2 เท่า

สาเหตุของโรคซึมเศร้านั้นเกิดจากหลายปัจจัยแต่ก็มีปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคนี้ ซึ่งปัจจัยที่ว่านี้ก็คือ ความเครียด คนไทยกำลังประสบกับภาวะความเครียดรุนแรงขึ้น อันมีสาเหตุมาจากความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ หลายด้าน อาทิเช่น การเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม โดยแต่เดิมนั้น ประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรม สังคมก็จะมีลักษณะเป็นสังคมขยายและมีชีวิตชุมชนที่ใกล้ชิดกัน สมาชิกในครอบครัวและเพื่อนบ้านก็มีความใกล้ชิดกัน สมาชิกในครอบครัวและเพื่อนบ้านในชุมชนต่างก็พึ่งพาอาศัยกันและคอยดูแลซึ่งกันและกันทั้งทางกายและทางใจ โดยมีความพอเพียงเป็นที่ตั้ง

แต่เมื่อเมืองไทยเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมอุตสาหกรรม จึงก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อระบบโครงสร้างของครอบครัวไปเป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวหย่าร้างมากขึ้น เมื่อประสบปัญหาจึงขาดที่พึ่งทั้งทางกายและทางใจ เมื่อพื้นฐานทางสุขภาพจิตลดลงจึงส่งผลให้ความสามารถในการรับมือกับความกดดันในชีวิตลดลงเช่นกัน จากความเครียดและความวิตกกังวลนี้เองจึงได้พัฒนาไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้าซึ่งก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าสามารถมีอาการแสดงออกในทางกายได้ทุกระบบ อาทิเช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ หายใจติดขัด เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ท้องเสีย ท้องผูก เป็นต้น ส่วนอาการทางจิตใจก็จะประกอบไปด้วย การขาดสมาธิ มีความกระวนกระวาย หลงลืม ซึ่งอาการดังกล่าวมานี้จะทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานลดลง และถ้าปล่อยไว้โดยมิได้รักษาให้ทันถ่วงที ก็จะทำให้อาการป่วยทางด้านจิตใจทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงขั้นที่ไม่สามารถจะรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ได้ ผู้ป่วยก็จะรู้สึกหมดกำลังใจและรู้สึกท้อแท้ มีความรู้สึกที่ว่าตนเองเป็นคนไร้ค่าและเป็นภาระของผู้อื่น ซึ่งภาวะแทรกซ้อนรุนแรงที่สามารถเกิดขึ้นได้หลังจากเกิดอาการซึมเศร้าก็คือ การมีความคิด

ฆ่าตัวตายและในหลายๆ รายรุนแรงถึงขั้นลงมือกระทำการฆ่าตัวตายในที่สุด

เมื่อมีการฆ่าตัวตายเกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่ออีกสองด้านนั่นคือ ผลกระทบต่อครอบครัวและผลกระทบต่อสังคม ในแง่ของครอบครัวอาจจะหมายถึง การขาดเสาหลักของครอบครัวไป ส่วนในแง่ของสังคมหมายถึง การที่ต้องสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า นอกจากนี้ในบางรายยังอาจมีผลที่ติดตามมา นั่นก็คือ ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ยังไม่สามารถปรับตัวที่จะต้องแบกรับภาระครอบครัวแทนผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว คนที่ยังมีชีวิตอยู่ บางครั้งก็อาจจะยังทำใจไม่ได้ ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและอาจฆ่าตัวตายตามไปก็เป็นได้

จะเห็นได้ว่า การดำเนินชีวิตที่อยู่ในท่ามกลางกระแสของการเน้นไปที่วัตถุนิยม บริโภคนิยมมากเกินไป จะทำให้คนมุ่งเน้นการแข่งขัน เพื่อการเอาชนะจน เกิดความโลภ และไม่ให้ความสำคัญกับคุณธรรม ความรัก ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความพอประมาณ และเมื่อจิตใจไม่สามารถที่จะต้านทานความรุนแรงแห่งการแข่งขันได้ก็จะเกิดความเครียด ความวิตกกังวลและ อาจรุนแรงถึงขั้นป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและอาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ในที่สุด

ดังนั้น การเตรียมตัวให้พร้อมที่จะรับกับผลกระทบที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการ

เปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ในชีวิตของเรา จึงเป็นภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีสำหรับเราทุกคน เพราะเราจะมีความสามารถในการรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ด้วยเหตุนี้เองเราจึงควรที่จะน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งเป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น และเป็นปรัชญาที่มองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของเรา

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชพระราชทานพระราชดำริชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย ตั้งแต่ก่อนที่จะเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำแนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้นและสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงประกอบด้วยคุณสมบัติ ดังนี้ คือ

1. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่มากเกินไป

โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมทั้งทรัพยากรธรรมชาติ เช่น การผลิตและการบริโภคต้องอยู่ในระดับที่พอประมาณ มีการดำเนินชีวิตเรียบง่ายโดยมีสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตอย่างพอเพียง และมีความสะดวกสบายพอสมควรแต่ไม่ถึงขั้นฟุ้งเฟ้อ จนเกินความจำเป็น

2. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ นั่นก็คือ การใช้สติปัญญาในการทำงาน ดังนั้นในการทำอะไรก็ตามควรใช้ข้อมูลความรู้ทางวิชาการอย่างมีแบบแผน ทำเป็นขั้นตอน จากน้อยไปหามาก

3. การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ และไกล ในการเตรียมตัวขั้นพื้นฐานนั้นเราสามารถเตรียมพร้อมด้านต่างๆ ดังนี้ คือ ด้านร่างกาย ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออก

กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ ในด้านสติปัญญา ก็ต้องพัฒนาตนเองให้มีความรู้ มีความสามารถและจะต้องมีความใฝ่รู้อยู่เสมอ ส่วนในด้านเศรษฐกิจก็ต้องมีงานทำ มีรายได้ มีการจัดทำบัญชีรับจ่าย มีเงินออมไว้ใช้ยามฉุกเฉิน หรือมีการออมเพื่อลงทุนเพิ่มเติม

ในการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น จะต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

- เงื่อนไขของความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและมีความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

- เงื่อนไขคุณธรรมที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร และใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางในการดำรงชีวิต



และการปฏิบัติตนของประชาชนในทุก
ระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน
จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาเศรษฐกิจ
เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ ความ
กระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลง
ทั้งภายในและภายนอก ทั้งนี้ จะต้องอาศัย
ความรอบรู้ ความรอบคอบ และความ
ระมัดระวังในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้
ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน
และในขณะเดียวกันจะต้องมุ่งเสริมสร้าง
พื้นฐานจิตใจของคนในชาติให้มีสำนึกใน
คุณธรรมของความซื่อสัตย์สุจริต และมีความ
รอบรู้ที่เหมาะสม พร้อมทั้ง การ
ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ด้วยความ
เพียร ด้วยความมีสติ มีปัญญาและมีความ
รอบคอบเพื่อให้เกิดความสมดุลและมีความ
พร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่าง
รวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งทางด้านวัตถุ
ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม
จากโลกภายนอก ดังพระบรมราโชวาท
ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา-
ภูมิพลอดุลยเดช ในพิธีพระราชทาน
ปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยเกษตร-
ศาสตร์ เมื่อ วันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ.
2517 ความตอนหนึ่งว่า

...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำ
ตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐาน คือ ความ
พอมี พอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่



เป็นเบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและ
อุปกรณ์ที่ประหยัด แต่ถูกต้องตามหลัก
วิชาเมื่อได้ พื้นฐานมั่นคงพร้อมพอควรและ
ปฏิบัติได้แล้วจึงค่อยสร้างค่อยเสริม ความ
เจริญและฐานะเศรษฐกิจที่สูงขึ้นโดยลำดับ
ต่อไป...

ดังนั้น ชีวิตที่พอเพียงคือชีวิตที่พอ
ประมาณ มีเหตุมีผล ในการสร้างภูมิคุ้มกัน
ที่ดีในตัวเองและเป็นชีวิตที่สามารถใช้
ความรู้อย่างรอบคอบและมีคุณธรรมใน
การดำเนินงานในทุกขั้นตอน นอกจากนี้
ชีวิตที่พอเพียงคือชีวิตที่สำนึกในคุณธรรม
จริยธรรมและมีความเพียรพยายามและมี
สติปัญญาความรอบรู้และความรอบคอบ
ให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมทั้ง
ทางด้านวัตถุและทางด้านจิตใจ ด้วยเหตุนี้
เองผู้ที่ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียง จึงไม่เบียดเบียนและไม่
เอารัดเอาเปรียบต่อกันในสังคมและจะไม่
ทำให้สังคมเดือดร้อน

...คนเราถ้าพอในความต้องการ ก็มี
ความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้า
ทุกประเทศมีความคิดอันนี้ ไม่ใช่เศรษฐกิจ
มีความคิดว่าทำอะไรต้อง พอเพียง
หมายความว่าพอประมาณ ไม่สุดโต่ง
ไม่โลภมาก คนเราก็ออยู่เป็นสุข พอเพียงนี้
อาจจะมามาก ต้องให้พอประมาณตาม

อรรถภาพ พุดจาก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง...

(พระราชดำรัสของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้า เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ. ศาลาดุสิดาลัย วันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2542)

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจึงเป็นแนวคิดที่ยึดทางสายกลางหรือความพอดีในการพึ่งพาตนเองในสองระดับคือ

1. ระดับบุคคล คือ ความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อนโดยมีความเป็นอยู่อย่างประมาณตนตามฐานะตามอรรถภาพและที่สำคัญคือ การไม่หลงไหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม

2. ระดับสังคม คือ ความสามารถของชุมชน สังคมและประเทศ ในการผลิตและการบริการเพื่อให้สังคมอยู่ได้โดยการพึ่งพาตนเอง

ความพอเพียงเพื่อความเพียงพอ

ความพอเพียงนั้นจึงเกิดจากระบบความคิดที่เริ่มต้นมาจากการตั้งเป้าหมายของเรา ณ. จุดใดจุดหนึ่ง และเราก็ต้องพยายามไปให้ถึงจุดนั้นโดยกำหนดเอาไว้ว่า ช่วงของเป้าหมายนี้ก็คือ “ความพอเพียง” ของเรา ซึ่ง ความพอเพียงข้างต้นมานี้ก็จะเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่

“ความเพียงพอ” กล่าวคือ การกระทำของเรานั้นจะต้องสอดคล้องกับความคิดและจิตใจที่พอเพียงของเรา ยกตัวอย่างเช่นตอนที่เรายังเรียนไม่จบ เราเคยคิดว่าเงินเดือนที่เราจะได้ก็จะประมาณ 12,000 หรือ 15,000 บาทนั้นนับว่ามากพอแล้ว และก็คิดต่อไปว่า ในแต่ละเดือนนั้นเราก็คงจะใช้ไม่หมดและก็นคงจะมีเงินเหลือเก็บอีกด้วย และวันหนึ่งเราก็มารั้งถึงจุดที่ตัวเรามีรายได้ตามที่เรที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้หรือบางคนมีรายได้มากกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้แต่แรก แต่เรากลับพบว่า เราไม่มีเงินเหลือเก็บ อีกทั้งยังเป็นหนี้บัตรเครดิตต่างๆ อีกการกระทำดังกล่าวมานี้ เป็นตัวอย่างของผู้ที่ยังไม่รู้จักการใช้ชีวิตแบบเพียงพอ เพราะถ้าเรารู้จักเพียงพอ เราจะเลือกที่จะเก็บออมก่อนเป็นอันดับแรก และใช้ชีวิตให้เพียงพอกับจำนวนเงินที่เหลืออยู่ “ความพอเพียง” จึงเป็นการลดความต้องการของตัวเองลงมาให้เพียงพอกับสิ่งที่ตัวเราเองมี คนที่ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะเป็น คนดีที่ฉลาด เพราะเขาจะสามารถสร้างความพอเพียงที่สมเหตุสมผล ให้กับชีวิตของเขาได้

ดังนั้น ความพอเพียง และความเพียงพอ จึงทำให้ชีวิตของเราเกิดความสมดุล ซึ่งความสมดุลที่เกิดขึ้นนี้เป็นความสมดุลที่สามารถเกิดขึ้นได้ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ มนุษย์กับมนุษย์ และกาย

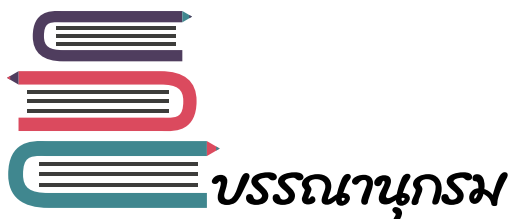
กับจิตของมนุษย์ และเมื่อชีวิตมีความสมดุลก็จะเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืนต่อไป

บทสรุป

การเปลี่ยนแปลงประเทศไปสู่ความทันสมัยและเน้นความเจริญทางเศรษฐกิจ ซึ่งก็ทำให้ต้องมีการจัดระเบียบสังคมใหม่เพื่อให้เอื้อต่อความทันสมัยนั้น แม้ว่าผลที่เกิดขึ้นคือความทันสมัยและทำให้คุณภาพชีวิตส่วนหนึ่งของคนดีขึ้นก็ตาม แต่ในขณะเดียวกันนี้เอง การพัฒนาด้านวัตถุและการจัดระเบียบความสัมพันธ์ทางสังคมแบบใหม่นี้ก็มีผลกระทบต่อสายสัมพันธ์ทางสังคมและวัฒนธรรมดั้งเดิมซึ่งเป็นรากฐานของความสุข ความมั่นคง และความเข้มแข็งของชุมชนลงเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม หากเราน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของเราแล้วเราก็จะสามารถดำเนินชีวิตของเราต่อไปได้ด้วยความอดทน ด้วยความเพียร ความมีสติ มีความรอบคอบและมีความสามารถในการรักษาสมดุลชีวิตของเราได้ และเราจะมีความพร้อมต่อการรองรับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งทางด้านวัตถุ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ตลอดจนวัฒนธรรมจากโลกภายนอกที่มีผลกระทบต่อชีวิตของเราได้ และสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือชีวิตของเราก็จะมีความสุขที่ยั่งยืนอย่างแน่นอน





วิโรจ นาคชาตรี. (2547). **ปรัชญาจิต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

วิทย์ เทียงบุรณธรรม. (2536). **พจนานุกรมไทยฉบับมหาวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: ประชุมทองการพิมพ์.

เอียรชัย เอี่ยมวรเมธ. (2536). **พจนานุกรมอังกฤษ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร: ประชุมทองการพิมพ์.

“โรคซึมเศร้ากับการฆ่าตัวตาย ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย”.

[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.pfizer.co.th/th/node3031 เข้าถึงเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2560.

จิตแพทย์ชี มีชีวิตพอเพียง. **“สุขได้ง่ายกว่า”**. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.manager.co.th/family/Viewnews.aspx?NewsID. เข้าถึงเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2560.

“ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: www.chaipat.or.th/site_content/...3579-2010-10-08. เข้าถึงเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2560.



บทบาทของ Spirituality ในงาน Counseling

(แนวคิดจิตวิทยา)

พีรพัฒน์ ฤทธิรัตน์ 

“องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงเอาฝุ่นจากพื้นดินมาปั้นมนุษย์ และทรงเป่าลมแห่งชีวิตเข้าไปในจมูกของเขา มนุษย์จึงเป็นผู้มีชีวิต” (ปฐม 2: 7)

ในโลกที่เชื่อว่า ความจริงจำเป็นจะต้องพิสูจน์ได้ ส่งผลให้เกิดการลดทอนความจริงหลายประการ ที่ยังรอการพิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์ ทั้งที่หลายๆ เรื่องมนุษย์เชื่อในเรื่องเหล่านั้นมานานหลายศตวรรษ และหนึ่งในนั้นคือ เรื่องของจิตใจและจิตวิญญาณ

ด้วยเหตุนี้ เมื่อเรากล่าวถึงชีวิตมนุษย์ เราจึงไม่อาจจะพูดถึงเฉพาะเรื่องร่างกาย หากแต่เรื่องจิตใจและจิตวิญญาณก็มีความสำคัญและมีความหมายอย่างมากต่อการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ เพราะทั้งร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณต่างรวมกันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ที่ไม่อาจให้ความสำคัญกับด้านใดด้านหนึ่ง และละเลยไม่ใส่ใจต่อด้านอื่นๆ ได้



นักจิตวิทยาการศึกษา, อาจารย์และวิทยากรด้านจิตวิทยา จิตวิทยาครอบครัวและการพัฒนาตน,
รองผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนางานวิชาการ วิทยาลัยแสงธรรม

ในวงการจิตวิทยา นับตั้งแต่ซิกมุนด์ ฟรอยด์ ได้ศึกษาและเผยแพร่แนวคิดเกี่ยวกับสภาพจิตใจของมนุษย์ วงการจิตวิทยาก็มองรับและให้ความสำคัญกับเรื่องของจิตใจหรือสภาวะอารมณ์ ที่วัดได้พิสูจน์ได้ จนกระทั่ง นักจิตวิทยาเริ่มค้นพบว่า มีบางสิ่งที่สำคัญต่อชีวิตและจิตใจของมนุษย์ นั่นคือ ชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ (Spirituality) เหตุว่า แม้มนุษย์ในยุคปัจจุบันจะดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้า ทว่า มนุษย์ส่วนใหญ่มากกว่า 90 % ยังคงปฏิบัติศาสนกิจหรือเกี่ยวข้องกับพัฒนาชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ (Koenig, 2009)

ด้วยเหตุนี้ ในช่วง 30 กว่าปีที่ผ่านมา จึงเกิดการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของศาสนาและชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ ที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและจิต และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้น (Koch, 2008; Morrison, Clutter, Pritchett, and Demmitt, 2009; Graham, Furr, Flowers & Burke, 2001; Blando, 2006; Frame, 2003; Rose et al., 2001; Kilpatrick & McCullough, 1990) เพื่อช่วยให้การพัฒนามนุษย์ครบถ้วนแบบองค์รวม

อย่างไรก็ดี คำว่า ชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ หรือ Spirituality ที่ใช้ในงานวิจัยต่างๆ ยังคงมีหลากหลายความหมาย โดยมีความหมายกว้างๆ ถึงความสัมพันธ์กับสิ่งสูงสุด

และการแสวงหาความหมายในชีวิต อาทิ Hill และคณะ (2000) ให้ความหมายว่า ชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณเป็นความรู้สึก ความคิด ประสบการณ์ และพฤติกรรม ที่ก่อเกิดจากการแสวงหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งอาจจะหมายถึง พระเจ้า หรือความจริงสูงสุด หรือ Reed and Neville (2008) ให้คำนิยามว่า เป็นประสบการณ์ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับพระเจ้า เป็นต้น

จากการศึกษาวิจัยของ Fehring, Miller & Shaw (1997) พบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) เป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณภาพของชีวิตมนุษย์ โดยผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ดี จะมีการปรับตัวที่ดี และสามารถบรรลุถึงเป้าหมายในชีวิตที่ตั้งไว้ งานวิจัยหลายชิ้นต่างแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักศาสนาจะมีสุขภาวะที่ดี และไม่มีความทุกข์ในระดับที่ต้องได้รับการรักษา (Diener & Seligman, 2002; Fredrickson, 2002; Hackney & Sanders, 2003)

เราอาจกล่าวได้ว่า หลักฐานการศึกษาวิจัยทั้งแบบปริมาณ (Quantitative research) และแบบคุณภาพ (Qualitative research) ต่างบ่งชี้ถึงความสัมพันธ์ในเชิงบวก ระหว่างชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณกับสุขภาพจิตที่ดี (Cornah, 2006)

ตัวอย่างเช่น โรคซึมเศร้าหรือภาวะซึมเศร้า (Depression) ซึ่งเป็นปัญหา

สุขภาพจิตที่สำคัญในหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยของเราด้วย จากรายงานการศึกษาของธนาคารโลกร่วมกับมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า ในปี 2020 โรคซึมเศร้าจะเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกอันดับที่ 2 รองลงมาจากโรคหัวใจ หลอดเลือด เนื่องจากปัจจัยทางเศรษฐกิจ และสังคม ส่วนสถานการณ์โรคซึมเศร้าในประเทศไทยถือเป็นปัญหาที่เฝ้าจับตามอง อันดับ 4 ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต รายงานว่า โรคซึมเศร้าเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย ซึ่งโรคซึมเศร้า เป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพของประชาชน ส่งผลกระทบต่อประชากรทั่วโลก โดยองค์การอนามัยโลกได้ประมาณการว่า ประชากรมากกว่า 300 ล้านคนเป็นโรคซึมเศร้า หากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้องนานเป็นเดือน เรื้อรังเป็นปี จะกลับเป็นซ้ำได้บ่อย หากอาการซึมเศร้ามารุนแรง อาจจบชีวิต ด้วยการฆ่าตัวตายได้มากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า สำหรับประเทศไทย ตามข้อมูลของกรมสุขภาพจิตพบผู้ป่วยโรคนี้ 1.5 ล้านคนในปัจจุบัน

จากการศึกษาวิจัยด้านจิตวิทยา ทำให้เรากล่าวได้ว่า คุณภาพชีวิตที่ดี ด้านจิตวิญญาณจะส่งผลดีต่อการป้องกัน โรคซึมเศร้า และการรักษาเยียวยาภาวะ ซึมเศร้า ที่เกิดในกลุ่มช่วงวัยต่างๆ ทั้งวัย

เด็ก วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้ยังพบว่า คุณภาพชีวิตที่ดีด้านจิตวิญญาณยังส่งผลดีต่อบุคคลที่เป็นโรควิตกกังวล ผู้หญิงที่เป็นโรคมะเร็งทรวงอก ผู้ใหญ่วัยกลาง คนที่เป็นโรคหัวใจ และผู้ที่ประสบปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ (Cornah, 2006)

ทั้งนี้ คุณภาพชีวิตที่ดีด้านจิตวิญญาณ จะก่อให้เกิดประโยชน์ในด้าน 1) การจัด การกับปัญหาและการตัดสินใจแก้ปัญหา 2) การเสริมสร้างการสนับสนุนทางสังคม และ 3) ความสอดคล้องสมดุลในชีวิต แต่ ในทางตรงกันข้าม ความเชื่อที่เคร่งครัดใน ศาสนามากเกินไป โดยเฉพาะในเรื่องของ ความรู้สึกผิดอย่างมากเมื่อทำบาปจะก่อให้เกิด ปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า โรคหลงผิดและประสาทหลอน เป็นต้น (Fallot, 2001)

ด้วยเหตุที่ ชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในแต่ละช่วงวัย ดังนั้น นักจิตวิทยาจึงมี การนำประเด็นนี้มาช่วยในการทำงานการปรึกษา เชิงจิตวิทยา (Counseling) เพื่อป้องกัน พัฒนาและช่วยเหลือบุคคลด้านสุขภาพจิต

อย่างไรก็ตาม ในการทำให้การ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาบรรลุผลสำเร็จ ผู้ให้ การปรึกษา (Counselor) มีบทบาทสำคัญ อย่างยิ่งต่อกระบวนการให้การปรึกษา ในฐานะเป็นบุคคลที่ต้องเข้าใจผู้มาปรึกษา อย่างที่เขาเป็น ไม่ใช่อย่างที่ผู้ให้การปรึกษา

ต้องการจะเข้าใจ การเตรียมความพร้อมของผู้ให้การศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ จึงนับว่า เป็นเรื่องสำคัญและไม่อาจมองข้าม ซึ่งจะส่งผลต่อกระบวนการปรึกษาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ในปัจจุบัน การศึกษาตามหลักสูตรในมหาวิทยาลัย เพื่อเตรียมตัวสู่การเป็นนักจิตวิทยาการศึกษา ยังไม่ได้บรรจุรายวิชาเกี่ยวกับการให้การศึกษาในประเด็นชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณเป็นวิชาหลักในการศึกษา แต่บางสถาบันอาจจะมีการเปิดรายวิชาเหล่านี้ในฐานะวิชาเลือก เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ศึกษาเรียนรู้สำหรับการนำไปใช้ในอนาคต ทั้งนี้ ความจริงประการหนึ่งที่นักจิตวิทยาการศึกษาอาจจะพบในช่วงชีวิตของการทำงาน คือ ประเด็นทางด้านศาสนาและชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ บ่อยครั้งเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาที่ผู้มาปรึกษากำลังประสบอยู่

การเตรียมความพร้อมด้วยการศึกษาทำความเข้าใจ ในประเด็นดังกล่าว จะช่วยให้เราเห็นทิศทางในการให้การศึกษาที่เหมาะสมกับผู้มาปรึกษา เพราะว่าการประเด็นทางด้านศาสนาและชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณอาจจะก่อให้เกิดความขัดแย้งในจิตใจของผู้มาปรึกษา แต่ขณะเดียวกันก็อาจจะเป็นทางออก เป็นหนทางในการแก้ปัญหาให้กับผู้มาปรึกษาด้วยเช่นกัน ด้วยเหตุว่า ถ้าประเด็นเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่ง

ที่ทำให้เกิดปัญหาในชีวิต ย่อมหมายความว่า บุคคลนั้นให้คุณค่าอย่างมากต่อความเชื่อทางศาสนาและชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ ผู้ให้การศึกษาจึงควรแสวงหาความเข้าใจ ที่ถูกต้อง เหมาะสม ตามหลักธรรมทางศาสนา ที่บุคคลนั้นนับถือ เพื่อนำไปสู่การจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม มากกว่าการละเลยไม่ใส่ใจ รวมถึงการไม่พูดถึงในประเด็นเหล่านี้ ที่ผู้มาปรึกษากล่าวถึง

ดังที่กล่าวมาก่อนหน้านี้ว่า ผู้ให้การศึกษามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในฐานะบุคคลที่สื่อสารกับบุคคลที่มาปรึกษา ด้วยกระบวนการทางจิตวิทยา เพื่อช่วยให้บุคคลที่มาปรึกษาพบกับทางออกของปัญหาที่กำลังประสบ หรือพบหนทางในการพัฒนาตนเอง ในประเด็นที่ต้องการจะเสริมสร้างพัฒนาขึ้นมา ดังนั้น การพัฒนาตนเองเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการให้การศึกษาในประเด็นศาสนาและชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ จึงเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ถ้าผู้ให้การศึกษาต้องการที่จะให้การปรึกษากับผู้มาปรึกษา ในประเด็นเหล่านี้

Gerald Corey ศาสตราจารย์กิตติคุณแห่งมหาวิทยาลัยแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย และนักเขียนผู้มีชื่อเสียงด้านทฤษฎีและการปฏิบัติทางจิตบำบัด จิตบำบัดครอบครัว และแบบกลุ่ม กล่าวว่า ความเชื่อทางศาสนาและชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณเป็นแหล่งพลังที่

สำคัญ ในการเติมเต็มชีวิตของมนุษย์ และช่วยให้เราได้เชื่อมโยงกับพลังความคิด ความรู้สึก เจตจำนงและการกระทำของเรา ทั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาควรตั้งคำถามกับตนเอง เพื่อสำรวจและไตร่ตรองมิติด้านความเชื่อทางศาสนาและชีวิตฝ่ายจิต วิทยุญาณว่า เป็นโครงสร้างสำคัญในชีวิตของเราหรือไม่ โดยเขาได้เสนอข้อคำถามดังต่อไปนี้

- วิธีการดำเนินชีวิตของฉันสอดคล้องกับความเชื่อและชีวิตฝ่ายจิตวิทยุญาณของฉันหรือไม่?

- ศาสนาที่ฉันนับถือ ช่วยให้ฉันเข้าใจความหมายของชีวิตและความตายหรือไม่?

- ศาสนาที่ฉันนับถืออนุญาตให้ฉันยอมรับมุมมองของบุคคลอื่น ที่แตกต่างกับของฉันหรือไม่?

- ศาสนาที่ฉันนับถือกระตุ้นให้ฉันปฏิบัติตามความเชื่อหรือไม่?

- ฉันเลือกที่จะเชื่อในศาสนาที่ฉันนับถือ หรือจำใจยอมรับความเชื่อนั้นหรือไม่?

- ค่านิยมทางศาสนาและจิตวิทยุญาณ ช่วยเติมเต็มชีวิตของฉัน และช่วยให้ฉันปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยการให้เกียรติและใส่ใจหรือไม่?

- ศาสนาที่ฉันนับถือสนับสนุนให้ฉันมีเสรีภาพในการกระทำ และรู้จักรับผิดชอบต่อผลที่จะเกิดขึ้นในชีวิตหรือไม่?

- ศาสนาที่ฉันนับถือช่วยให้ฉันเป็นบุคคลอย่างที่เราควรจะเป็นเพิ่มมากขึ้นหรือไม่?

- ศาสนาที่ฉันนับถือกระตุ้นให้ฉันตั้งคำถามในชีวิต และเปิดกว้างต่อการเรียนรู้ใหม่ๆ หรือไม่?

ณ เวลานี้ ประเด็นทางด้านศาสนาและจิตวิทยุญาณยังคงเป็นทางเลือกหนึ่งในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทว่า สิ่งสำคัญประการหนึ่ง ที่ผู้ให้การปรึกษาทุกคนพึงตระหนักถึงก็คือ ความสามารถในการให้บริการการปรึกษาในประเด็นเหล่านี้ ซึ่งกำลังจะมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้น และกำลังจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของการสนทนาในห้องบริการการปรึกษา (Counseling room) อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ถึงแม้ มนุษย์จะมีความเชื่อทางศาสนาที่แตกต่างกัน แต่ในความแตกต่างทางความเชื่อนั้น ไม่ทำให้เราแตกต่างกัน ในฐานะบุคคลหรือสิ่งสร้าง ที่พระเจ้าได้ทรงสร้าง และประทานให้เรากลายมาเป็นของขวัญชิ้นสำคัญบนโลกใบนี้

ดังนั้น การรับฟังอย่างใส่ใจ โดยไม่ตัดสิน และร่วมเดินทางไปกับโลกภายในตน (Inner Self) ของผู้มาปรึกษา จะยังคงเป็นกุญแจสำคัญในการให้การปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้พบและเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาที่กำลังประสบ ฟังเสียงภายในตน เห็นทางออกที่เหมาะสม มีความสุข

ในชีวิต และเห็นคุณค่าของตนเอง รวมถึง
เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างชีวิตของเขา
กับ Super Being ที่เขาอาจจะไม่เคยรับรู้
มาก่อน

เพราะความเข้าใจที่มีคุณค่าและมี
ความหมายต่อชีวิต มักอยู่ในความเงียบ.



Cashwell, C., & Young, J. Integrating spirituality and religion into counseling: **A guide to competent practice.** Alexandria, VA: American Counseling Association, 2005.

Cornah, D. **The impact of spirituality on mental health: A review of the literature.** London: Mental health foundation, 2006.

Diener, E., & Seligman, M. "Very happy people". **Psychological Science**, 13,1 (2002): 81-84.

Eck, B. E. "An exploration of the therapeutic use of spiritual disciplines in clinical practice". **Journal of Psychology and Christianity**, 21,3 (2002): 266-280.

Fallot, D. "Spirituality and religion in psychiatric rehabilitation and recovery from mental illness". **International Review of Psychiatry**, 13 (2001): 110-116.

Fehring, R., Miller, J., & Shaw, C. "Spiritual Well-Being, Religiosity, Hope, Depression, and Other Mood States in Elderly People Coping with Cancer". **Oncology Nursing Forum**, 24 (1997): 663-671.

Fisher, John. "The four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being". **Religions**, 2,1 (2011): 17-28.

Fredrickson, B. "How does religion benefit health and well-being?- Are positive emotions active ingredients?". **Psychological Inquiry**, 13,3 (2002): 209-

- Frame, M. **Integrating religion and spirituality into counseling: A comprehensive approach.** Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 2003.
- Griffith, J., & Griffith, M. **Encountering the sacred in psychotherapy: How to talk with people about their spiritual lives.** New York, NY: Guilford Press, 2002.
- Hackney, C., & Sanders, G. "Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies". **Journal for the Scientific Study of Religion**, 42,1 (2003): 43-55.
- Haynes, A., Hilbers, J., Kivikko, J., & Ratnavyuha. **Spirituality and Religion in Health Care Practice: a person-centred resource for staff at the Prince of Wales Hospital.** SESIAHS, Sydney, 2007.
- Koch, J. "Is religion a health resource for the poor?". **The Social Science Journal**, 45 (2008): 497-503.
- Koenig, H., McCullough, M., & Larson, D. (2001). **Handbook of religion and health.** Oxford: University Press.
- Plumb, A. "Spirituality and Counseling: Are Counselors Prepared to Integrate Religion and Spirituality into Therapeutic Work with Clients?". **Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy**, 45,1 (2001): 1-16.
- Prest, A., Russel, R., & D'Souza, H. "Spirituality and religion in training, practice and personal development". **Journal of Family Therapy**, 21(1999): 60-77.
- Rose, C., Westefeld, J., & Ansley, T. "Spiritual issues in counseling: Clients' beliefs and preferences". **Journal of Counseling Psychology**, 48 (2001): 61-71.
- Walker, G., Gorsuch, L., & Tan, S. "Therapists' integration of religion and spirituality in counseling: A meta-analysis". **Counseling and Values**, 49 (2004): 69-80.



มุมนึงของการไตร่ตรอง เกี่ยวกับพระศาสนจักรในสมณสาสน์ '*Amoris Laetitia*'

(แนวคิดชีวิตด้านจิตใจ)

บาทหลวงปรีชา ธรรมนิยม, O.M.I. 

พระสมณสาสน์ 'Amoris Laetitia' ปรากฏออกมาในเดือนเมษายน คริสตศักราช 2016 องค์พระสันตะบิดรฟรานซิสได้มอบของขวัญชิ้นเอกเกี่ยวกับศีลสมรสให้แก่ชาวโลก ให้ทุกคนได้รู้จักความยินดีในการมีความรัก เป็นพระสมณสาสน์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตครอบครัวซึ่งเราสามารถพูดไตร่ตรองทบทวนได้ตลอดเวลา ได้อ่านเจอบทไตร่ตรองนี้ จึงใคร่ขอนำมาแบ่งปัน

“เมื่อพระศาสนจักรเฝ้าคอยฟัง คอยเฝียวาย คอยสร้างความยินดีอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย พระศาสนจักรก็อยู่ที่จุดรุ่งโรจน์อันสว่างไสว นั่นคืออยู่ในความเป็นหนึ่งเดียวของความรัก ความเมตตา ปรานี ความบรรเทาใจ อันสะท้อนอย่างแจ่มชัดถึงองค์พระเยซูกลับคืนชีพได้ด้วยไม่ยี่นห่างๆ ไม่ปกป้องตนเอง อิสระต่อความเข้มงวด พระศาสนจักรจะสามารถจุดประกายความแน่นอนของความเชื่อในหัวใจของมวลมนุษย์ให้เจิดจ้าขึ้น”



บาทหลวงสังกัดคณะธรรมทูตแห่งมารีนิรมล (O.M.I.)

ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าอ่านพระสมณสาสน์นี้ เนื้อหาของการไตร่ตรองของ Brother Roger นี้ ผุดขึ้นมาทันที ทำให้นึกถึงแนวความคิดทางด้านชีวิตธรรมจิตของพระสันตะบิดรฟรานซิส อันมีเป้าหมายและความเอาใจใส่ต่อผู้ยากไร้ ต่อเยาวชน ต่อผู้ที่พาดำห่างจากวัด ละทิ้งความเชื่อ พระองค์ทรงมีข้อเรียกร้องของความปิติยินดีในการประกาศพระวรสารที่เน้นก่อนอื่นหมดถึงความรักอันหาขอบเขตมิได้ของพระเจ้าที่มีต่อมนุษยชาติ พระเจ้าทำอย่างอื่นไม่เป็นนอกจากรักและรักโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง จะไม่มีใครถูกตัดออก หรือถูกกีดกันออกจากความรักนี้ และจากการให้อภัยของพระองค์ พระศาสนจักรควรเป็นพยานถึงความจริงเหล่านี้

พระสมณสาสน์นี้จึงเป็นเสมือนการมอบพลังให้แก่บรรดาหญิงและชายที่มอบชีวิตของตนเองในการเป็นคู่ครองหรือในศีลสมรสนั่นเอง

พระสันตะบิดรมิได้เริ่มต้นพระสมณสาสน์ด้วยการสาธยายกฎเกณฑ์ต่างๆ มากมายที่มีเขียนไว้ให้ต้องปฏิบัติตามหรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว พระองค์ทรงประสงค์ก่อนอื่นหมด คือให้แสงสว่างแก่พระวรสาร/แสงสว่างแก่พระวาจาของพระเจ้าเข้าสู่ชีวิตครอบครัว

พระสันตะบิดรตรัสว่า ในพระคัมภีร์ เราได้อ่านพบทั้งชีวิตรักและชีวิตวิกฤตของครอบครัว พบกับเรื่องราวของความแตกแยกหย่าร้าง พบทั้งความเศร้าสร้อย ความเจ็บปวด แต่แล้วสิ่งเหล่านี้ได้ถูกถ่ายทอดไปสู่ลูกๆ หลานๆ อันอาจเป็นทั้งประสบการณ์ดีและเลว องค์พระเยซูทรงทราบดีถึงความกังวลห่วงใยและความเครียด ที่บรรดาครอบครัวต่างๆ ต้องประสบ

ในบทที่ 1 ของสมณสาสน์ พระสันตะบิดรได้ทรงวางพระวาจาของพระเจ้าให้อยู่เป็นจุดใจกลางของการไตร่ตรอง ทรงแนะนำให้บรรดาครอบครัว มองตัวเอง ประจักษ์ “ท้อถอยแห่งความสบายใจและความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน” พระวาจาของพระเจ้าเปรียบเสมือนเพื่อนเดินทาง พระสันตะบิดรได้เน้นอีกว่า การเดินไปด้วยกันเป็นบุญแฉดอความสำคัญของการรับรู้คุณค่าของพระวรสาร ซึ่งเราไม่มีวันสามารถรำพึงไตร่ตรองได้อย่างสมบูรณ์แบบ การเป็นเพื่อนร่วมทางนี้เสมือนองค์พระคริสต์ที่ได้เสด็จมาบนโลก เพื่อบอกให้รู้ว่าพระเจ้าทรงยอมรับมนุษยชาติ องค์พระคริสต์เสด็จมาพบมนุษย์ทุกคนและโดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระองค์ทรงมุ่งไปหาคนบาปและมีพระประสงค์เดินไปกับพวกเขา พระองค์ทรงยืนยันว่าความรักของพระเจ้าไม่มีขอบเขต เรื่องเปรียบเทียบหลายเรื่องแสดงให้เห็นว่า

เห็นว่าความรักนี้ไปไกลเกินกว่าธรรมดา มนุษย์คิด อาจดูเหมือนจะเวอร์ไปหน่อย แต่ลองอ่านเนื้อความจากบทเรื่องเปรียบ เทียบของลูกล้างผลาญ (บิดาผู้ใจดีเมตตา) เมื่อท่านได้จัดงานให้กับลูกชายเสเพลที่ กลับมาบ้าน หรือเรื่องที่เจ้าของสวนได้จ่าย ค่าจ้างเท่าเทียมกันทุกคนโดยมิได้คำนึงถึง เวลาทำงานของคนงานว่าจะมากน้อยกว่า กันเท่าใด มาเช้า มาเที่ยง มาบ่าย ก็ได้รับ ค่าจ้างเท่ากัน นี่คือการเมตตาของพระเจ้า ที่ไปไกลหรือข้ามกระโดดความยุติธรรม หรือเที่ยงธรรม พระเจ้ามิได้ปฏิเสธความ ยุติธรรมความเที่ยงธรรม แต่พระองค์ ได้ทรงนำความยุติธรรม ความเที่ยงธรรม ไปสู่จุดสมบูรณ์ที่สุด

พระสันตะบิดรฟรานซิสได้ทรงชี้ให้ เห็นว่า ถ้ามนุษย์เราต้องการการอยู่ร่วมกันเป็นเพื่อนกัน ก็เพราะว่าพวกเขามีความ รู้สึกว่าเป็นผู้กำพร้า ขาดความอบอุ่น ขาด ความเห็นใจ และนี่คือความจริงในโลก ปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบรรดา เยาวชน เราอาจเคยเห็นภาพแสดงออก ในศตวรรษที่ 7 ของกลุ่มคริสตศาสนิกชน คอปติกในประเทศอียิปต์ที่วาดรูปองค์พระ เยชูทรงโอบไหล่เพื่อนคนหนึ่ง ด้วยกิริยา ท่าทีนี้มันหมายถึงพระองค์ได้ทรงยอมแบก ภาระ แบกความบกพร่อง ความผิดพลาด ของผู้อื่น พระองค์ไม่ได้วางตัวอยู่หน้า เพื่อน แต่ทรงดำเนินไปกับเขา เดินไปใน

หนทางเดียวกัน และนี่คือความจริงสำหรับ พวกเราที่ต้องรู้และสัมผัสได้ว่าองค์พระ คริสต์เสด็จมาและแบ่งเบาภาระของเรา ด้วย การประทับอยู่อย่างน่าอัศจรรย์ของ พระองค์ เดินตามพระยุคลบาทขององค์ พระคริสต์ พระศาสนจักรต้องเข้าใจว่า ตนได้รับเชิญให้เดินไปกับประชาชนตบิรุษ ความรักเมตตาอันเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อผู้ที่มีบาดแผลในชีวิตมากที่สุด ภาพองค์พระเยซูทรงโอบไหล่เพื่อนคนนั้น จะให้ความหมายอันลุ่มลึกแก่พวกเรา ถ้า พวกเรายอมรับรู้ว่าพระองค์ทรงดำเนิน เคียงข้างพวกเราในชีวิต พวกเราจะไม่รู้สึก ว่าถูกตัดสิน และพวกเราพร้อมที่จะให้ ความสนใจต่อสาระแห่งพระวรสาร

การอ่านพระวาจาของพระเจ้าจะ ทำให้เราเห็นว่า ความสัตย์ซื่อในศีลสมรส เป็นข้อเรียกร้องอันยิ่งใหญ่ข้อหนึ่ง ข้อ เรียกร้องให้รักศัตรู ให้ชายทุกอย่างเพื่อ ติดตามพระองค์ไป อาจทำให้หลายคนต้อง คิดหนัก แต่ข้อเรียกร้องต่อกันและกัน ไม่ใช่ภาระอันหนักอึ้งที่ต่างคนต่างวางไว้ บนไหล่ของอีกฝ่ายหนึ่ง/คนอื่น ตรงกันข้ามมันเป็นการแสดงให้เห็นความงามและ การผลิดอกออกผล/ความเจริญพันธุ์อัน สวยงามของชีวิตที่อยู่ร่วมกันโดยการเดิน ตามองค์พระคริสต์ ในการเรียกร้องกฎ ข้อนี้ องค์พระคริสต์ทรงปรารถนาให้ทุก คนเห็นความรักอันดีมีค่าลุ่มลึกต่อผู้ที่

ไม่สามารถทำให้ความจริงเป็นจริงได้ เพราะว่าเราทุกคนเป็นคนบาป และนี่คือเอกลักษณ์เฉพาะกิจของสารแห่งพระวรสาร

พระสันตปาปิรได้ทรงเป็นพยานยืนยันถึงคุณลักษณะเฉพาะกิจ/พิเศษนี้ และได้ทรงช่วยส่งเสริมด้วยตัวพระองค์เองในการเปลี่ยนภาพพจน์ของพระศาสนจักร ซึ่งหลายคนหรือบางคนในโลกปัจจุบันได้เป็นประจักษ์พยาน หลายศตวรรษมาแล้ว แนวความคิดเกี่ยวกับ/ถึงพระเจ้าเป็นเสมือนผู้พิพากษาเข้มงวด ผู้คอยจ้องทดสอบมโนธรรมของคนหลายคนให้ต้องหวาดผวา รบกวนจิตใจ และได้กลายเป็นอุปสรรคต่อการได้รับความเชื่อ ในเวลาเดียวกันในปัจจุบันพระศาสนจักรก็ยังทำตัวให้เห็นเป็นเสมือนผู้คงไว้/รักษาไว้ซึ่งกฎของความสมบูรณ์ นำเสนอกฎจริยธรรมอันยากที่จะเข้าถึงและปฏิบัติได้อันนำมาซึ่งเหตุของ ความกลัว กังวลใจ แต่ต้องจำยอม/จำทนต่อกฎตรงนี้หลายต่อหลายครั้ง เราพบว่าความกลัวการลงโทษของพระเจ้างดพญายมและของพระศาสนจักร ทำให้หลายคนเหมือนเป็นอัมพฤกษ์ เหน็บชาทั้งตัว จนในที่สุดก็ต้องหลบซ่อน/ปกปิดความผิด ปกป้องตนเอง หรือไม่ก็ทำเป็นเหมือนไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไรในชีวิต มีข้ออ้างตลอดเวลา การเข้าใจว่าพระเจ้าเป็นผู้เมตตาและผู้รู้จักให้

อภัย จะช่วยให้เรายอมรับได้ว่าเราผิดพลาดได้และยอมรับรู้สถานภาพนั้นๆ พร้อมทั้งจะพยายามหาวิธีให้พลังของศักยภาพของการเปลี่ยนแปลงตนเองในการให้อภัย

เมื่อกล่าวถึงครอบครัว พระสันตปาปิรทรงตระหนักรู้ว่าหลายต่อหลายคนปรารถนาให้พระองค์ทรงนำเสนอข้อชี้แนะที่ชัดเจนเพื่อหลีกเลี่ยงความคลุมเครือหรือความสับสน แต่พระองค์เชื่ออย่างจริงใจว่ามีหนทางอื่น พระองค์ทรงเรียกร้องให้มีการไตร่ตรองแยกแยะในทุกกรณี ทุกสถานการณ์ ทุกสภาพแวดล้อม ดังเช่นในพระวรสาร องค์พระคริสต์ได้เกี่ยวโยงความต้องการกับความเมตตา ในทำนองเดียวกัน พระสันตปาปิรมิได้ทรงแยกแยะความเชื่อออกจากแนวการอภิบาล เพราะทั้งสองแนวมีความเชื่อมโยงกันอย่างแนบแน่น พระองค์ทรงแสวงหาความเชื่อมโยงอันนี้ เมตตาธรรมมิใช่การยอมให้ความอ่อนแอของเรามามีอิทธิพล แต่เป็นการให้กำลังใจในการเดินทางสู่ความรักที่ยิ่งใหญ่กว่า เพื่อจะได้สัมผัสสอุดมการณ์ของพระวรสาร

การไตร่ตรองแยกแยะ คือการยอมรับรู้ช่องว่างที่มีอยู่ระหว่างสถานการณ์ปัจจุบันกับกฎสูงสุดของพระวรสารแต่ไม่ฟันธงปักหลักอยู่แค่นั้น หมายความว่าต้องค้นให้เจอ ว่าองค์พระจิตประทับอยู่และ

ทรงปฏิบัติงานในทุกสถานการณ์ แม้ใน
สภาพที่สมบูรณ์น้อยที่สุด การประทับอยู่
ของพระองค์หาใช่รางวัลสำหรับผู้ที่ทำ
ตนเป็นผู้เพียบพร้อม เพราะพระองค์
ประทับอยู่แม้ท่ามกลางคนที่มีบาดแผล
ในชีวิตเช่นกัน และคอยพุงพาเขาอยู่เป็น
สิ่งสำคัญที่เราต้องเน้น สิ่งนี้เพื่อเราจะได้
สามารถชื่นชมยินดีกับประสบการณ์ชีวิตที่
เราได้มีมาแล้ว ดังนี้ มันจะเป็นสิ่งที่ค่อย
เป็นค่อยไป และเป็นไปได้สำหรับทุกคนที่
จะสามารถก้าวเดินหน้าไปพร้อมกับองค์
พระคริสต์ และเดินต่อไปข้างหน้าด้วยกัน

จาก L'OSSERVATORE ROMANO

20 มกราคม 2017





บางบทเพลง พระคริสต์สมภพ...

ไม่เพียงแต่ไพเราะ... แต่ยังให้คุณค่าฝ่ายจิต...

บาทหลวงเชษฐา ไชยเดช 

(หมวดมิสซัง)

บรรยากาศพระคริสต์สมภพเป็นบรรยากาศที่แสนสุขและเปี่ยมไปด้วยความสนุกสนาน สิ่งหนึ่งที่ช่วยสร้างบรรยากาศเหล่านี้คือบทเพลงพระคริสต์สมภพ หลายบทเพลงเป็นเพลงที่ไพเราะ เป็นที่นิยมทั่วโลก แม้แต่ผู้ที่มิได้เป็นคริสตชนก็ชื่นชมในความไพเราะของบทเพลงเหล่านี้ ผู้เขียนเองก็ชอบบทเพลงพระคริสต์สมภพหลายเพลง มิใช่เพราะบทเพลงเหล่านั้นเป็นเพลงที่ไพเราะเท่านั้น แต่หลายบทเพลงที่ผู้เขียนชอบเพราะเพลงคริสต์สมภพเหล่านั้นยังให้

คุณค่าฝ่ายจิตแก่ผู้เขียนด้วย ในวารสารแสงธรรมปริทัศน์ฉบับนี้ผู้เขียนจึงขอเสนอบทเพลงพระคริสต์สมภพ 3 เพลง ที่ทั้งเนื้อหาและความเป็นมาและเป็นไปของบทเพลงให้ข้อคิดหล่อเลี้ยงจิตใจของเราอย่างดียิ่ง

1. เพลง “Twelve Days of Christmas”

เชื่อว่าแทบทุกคนคงเคยได้ฟังเพลง “Twelve Days of Christmas” (12 วันของคริสต์มาส) ซึ่งมีท่วงทำนองที่ไพเราะสนุกสนาน แต่หลายคนก็คงอดแปลกใจไม่



ได้กับของขวัญแปลกๆ ที่ผู้ร้องได้รับจากคนรักของเขา ก็เลยทำให้คิดไปว่าเพลงนี้คงร้องสนุกๆ ในโอกาสคริสต์มาส ไม่ได้มีความหมายอะไร แต่ที่จริงแล้วเพลงนี้เป็นเพลงที่รวบรวมข้อคำสอนที่สำคัญของศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิก เป็นเพลงที่แต่งโดยคาทอลิกชาวอังกฤษในศตวรรษที่ 16 เพื่อสอนคำสอนทางศาสนาให้กับเด็กๆ คาทอลิกในช่วงเวลานั้น

ที่ประเทศอังกฤษในศตวรรษที่ 16 หลังจากพระเจ้าเฮนรีที่ 8 ประกาศแยกตนเองออกจากพระศาสนจักรโรมันคาทอลิก นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาจนถึง ค.ศ. 1829 ประชาชนชาวอังกฤษถูกห้ามไม่ให้นับถือและแสดงความเชื่อใดๆ เกี่ยวกับศาสนาคาทอลิก หากจับได้ว่าใครนับถือศาสนาคาทอลิก ผู้ที่ถูกจับได้จะต้องถูกประหารชีวิต โดยการแขวนคอ ตัดศีรษะ ฯลฯ และการลงโทษนี้ไม่มีช้อยกเว้นแม้แต่เด็กๆ ด้วย

มีคาทอลิกมากมายที่ไม่ยอมทิ้งความเชื่อของตน พวกเขาจำต้องแอบสอนคำสอนทางศาสนา แอบทำศาสนพิธี รวมทั้งซ่อนรูปพระในบ้านจากสายตาของเจ้าหน้าที่ด้วย ปัญหาประการหนึ่งที่พวกคาทอลิกเหล่านี้พบก็คือ เขาจะสอนข้อคำสอนทางศาสนาให้กับเด็กๆ ที่เป็นลูกหลานของเขาได้อย่างไร การสอนแบบปกติคงเป็นไปไม่ได้และมีอันตรายมาก

เพราะทางการได้ห้ามและมีบทลงโทษถึงตาย พวกเขาจึงต้องสอนลูกหลานของเขาด้วยข้อความที่เป็นสัญลักษณ์ ซึ่งจะรู้กันในกลุ่มของพวกเขา และวิธีหนึ่งที่เขาใช้ คือนำข้อความเชื่อทางศาสนามาแต่งเป็นเพลงคริสต์มาส ภายใต้รหัสลับที่พวกเขาู้กัน และเพลง “Twelve Days of Christmas” (12 วันของคริสต์มาส) ก็เป็นเพลงหนึ่งที่เขาใช้วิธีการนี้

12 วันของคริสต์มาสคือช่วงเวลาระหว่างวันพระคริสตสมภพ (วันที่ 25 ธันวาคม) จนถึงวันพระคริสต์แสดงองค์ (วันที่ 6 มกราคม) ผู้แต่งเพลงไม่ได้ซ่อนคำสอนไว้ในจำนวนวันของการฉลอง แต่ซ่อนคำสอนคาทอลิกไว้ที่ผู้ให้ของขวัญจำนวนและชนิดของของขวัญ ตามความหมายที่ซ่อนอยู่ในเพลงนี้ ผู้ที่ส่งของขวัญตามที่เพลงใช้คำว่า “My true love” ผู้แต่งไม่ได้หมายถึงคู่รักหวานแหว่วอย่างแน่นอน แต่หมายถึงพระเจ้า ที่ทรงรักมนุษย์จึงได้ส่งพระบุตรคือ พระเยซูมาบังเกิด เพื่อไถ่บาปของมนุษย์

ของขวัญในวันแรก คือ นกกระทาบนต้นแพร์ มีเรื่องเล่าสืบต่อกันมาว่าแม่กกระทาเพื่อที่จะปกป้องลูกน้อยของตนให้พ้นจากอันตราย เธอจะบินล่อให้ศัตรูตามเธอไปจากรังของเธอ นั่นหมายความว่าแม่นกเสียสละชีวิตของตนเพื่อปกป้องลูกน้อย และนั่นคือสัญลักษณ์หมายถึงพระเยซูเจ้า

ที่ทรงยอมเสียสละชีวิตของพระองค์เพื่อมวลมนุษย์ ต้นแพร์เปรียบเหมือนไม้กางเขน ที่พระเยซูทรงถูกตรึงและสิ้นพระชนม์เพื่อไถ่บาปมนุษย์

ของขวัญในวันที่สอง คือ นกเขาตัวเล็กๆ 2 ตัว ซึ่งเป็นสัญลักษณ์หมายถึงพระคัมภีร์ที่แบ่งออกเป็นสองภาค คือ พระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิม และพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่ นกเขายังเป็นสัญลักษณ์ หมายถึง ความจริงและสันติภาพ

ไก่ฝรั่งเศส 3 ตัว ที่เป็นของขวัญในวันที่ 3 สำหรับพวกเราในยุคนี้การได้รับไก่ฝรั่งเศสเป็นของขวัญคงดูไม่มีความหมายอะไร แต่สำหรับคนในศตวรรษที่ 16 ไก่ฝรั่งเศสถือเป็นอาหารราคาแพง เฉพาะคนรวยเท่านั้นที่จะมีโอกาสได้ลิ้มรส ถ้างานเลี้ยงไหนในสมัยนั้นในเมนูมีไก่ฝรั่งเศสอยู่ด้วย เชื่อได้เลยว่าเป็นงานเลี้ยงของกษัตริย์อย่างแน่นอน ไก่ฝรั่งเศส 3 ตัว เป็นสัญลักษณ์หมายถึงของขวัญ 3 ชิ้นที่นักปราชญ์จากทิศตะวันออกนำมาถวายแด่พระกุมารเยซู อันได้แก่ ทองคำ กายาน และมดยอบ

นกที่ส่งเสียงสี่ตัว ซึ่งเป็นของขวัญในวันที่ 4 หมายถึงนักบุญผู้เขียนพระวรสารทั้ง 4 ท่าน คือ นักบุญมัทธิว นักบุญมาระโก นักบุญลูกา และนักบุญยอห์น

ในวันที่ 5 ของขวัญ คือ แหวนทอง 5 วง หมายถึงหนังสือพระคัมภีร์ 5 เล่มแรก ในพันธสัญญาเดิม และในหนังสือเล่มแรกของพระคัมภีร์ คือ หนังสือปฐมกาล ได้บันทึกถึงการที่มนุษย์คู่แรก คือ อาดัมและเอวาได้ทำบาปกำเนิด ซึ่งเป็นสาเหตุให้พระเยซูเจ้าเสด็จมาบังเกิดเพื่อไถ่บาปของมนุษย์

ในวันที่ 6 ของขวัญ คือ ห่านหกตัว กำลังออกไข่ ไข่เป็นสัญลักษณ์หมายถึงชีวิต ในที่นี้ผู้แต่งต้องการจะสื่อความหมายว่า พระเจ้าทรงสร้างโลกและสรรพสิ่งต่างๆ โดยใช้เวลา 6 วัน ตามที่ได้บันทึกไว้ในหนังสือปฐมกาล

หงส์ 7 ตัวซึ่งเป็นของขวัญในวันที่ 7 ในประเทศอังกฤษถือว่าหงส์เป็นสัตว์ที่สวยงามและมีค่ามาก ในที่นี้หมายถึงพระคุณอันล้ำค่า 7 ประการของพระเจ้า อันได้แก่ พระดำริ สติปัญญา ความคิดอ่าน พละกำลัง ความรู้ ความศรัทธา และความยำเกรงพระเจ้า จากเนื้อเพลงตอนนี้ใช้สอนเด็กๆ คาทอลิกใน ประเทศอังกฤษในสมัยนั้นว่า ถ้าเขาใช้ชีวิตตามคำสอนของพระเจ้า และมีพระคุณทั้ง 7 ประการของพระเจ้าก็นำทางในชีวิตของเขาที่ไม่ใช่เรื่องยากอะไร เหมือนกับหงส์ที่ไม่รู้สึกลำบากอะไรที่จะว่ายน้ำนั่นเอง

สาวใช้ 8 คน ที่กำลังรีดนมวัว ซึ่งเป็นของขวัญในวันที่ 8 เป็นตัวแทนของคนธรรมดาๆ เพราะพระเยซูเจ้าเสด็จมารับใช้และไถ่บาปของทุกคนไม่ว่าแม้แต่คนที่ต่ำต้อยที่สุด เนื่องจากในสมัยนั้นงานเลี้ยงสัตว์ถือเป็นงานที่ต่ำต้อยที่สุดในประเทศอังกฤษ ดังนั้นจึงเป็นคำสอนแก่เด็กๆ ถึงความรัก ความเมตตาของพระเยซู ซึ่งพระองค์ทรงเอาใจใส่คนยากจน และรักทุกคนโดยไม่แบ่งเชื้อชาติ และฐานะ นอกจากนี้ยังเป็นสัญลักษณ์หมายถึงคำสอนสำคัญของพระเยซู เรื่องความสุขแท้ 8 ประการ ซึ่งเริ่มต้นด้วยประโยคที่ว่า “ผู้มีใจยากจนย่อมเป็นสุข เพราะอาณาจักรสวรรค์เป็นของเขา” (มธ 5:3)

ของขวัญวันที่ 9 สุภาพสตรี 9 คน กำลังเดินรำ หมายถึง **ผลของพระจิตเจ้า 9 ประการ** มาจากคำสอนของนักบุญเปาโลในจดหมายของท่านถึงชาวกาลาเทีย บทที่ 5 ข้อ 22-23 “ส่วนผลของพระจิตเจ้าก็คือ ความรัก ความชื่นชม ความสงบ ความอดทน ความเมตตา ความใจดี ความซื่อสัตย์ ความอ่อนโยน และความรู้จักควบคุมตนเอง” เด็ก ๆ ในสมัยนั้นได้รับการสอนว่าถ้าเขามีผลของพระจิตเจ้าทั้ง 9 ประการในชีวิต เขาจะมีความสุขยินดีเหมือนสุภาพสตรีที่กำลังเดินรำ

ลอร์ด 10 คนที่กำลังกระโดดซึ่งเป็นของขวัญในวันที่ 10 หมายถึงบัญญัติ 10

ประการ ลอร์ดยังเป็นสัญลักษณ์ของผู้เที่ยงธรรมและน่าเคารพ จึงไม่น่าแปลกใจที่จะใช้เป็นสัญลักษณ์หมายถึงบัญญัติ 10 ประการที่พระเจ้าได้ประทานแก่คริสตชนผ่านทางโมเสส

คนเป่าปี่ 11 คน หมายถึง**อัครสาวกของพระเยซูทั้ง 11 คนที่ยังคงซื่อสัตย์ต่อพระองค์** (ยูดาสได้ทรยศต่อพระองค์) พวกเขาได้ประกาศข่าวดีของพระเยซูเจ้าแก่โลก

นักตีกลอง 12 คน กำลังตีกลองซึ่งเป็นของขวัญในวันที่ 12 หมายถึง**ข้อความเชื่อของคาทอลิก 12 ประการ** ที่อยู่ในบทสวด “ข้าพเจ้าเชื่อถึงพระเจ้า” (สัญลักษณ์ของอัครสาวก) กลองถูกใช้เป็นสัญลักษณ์หมายถึงสันติภาพและจังหวะ ในที่นี้หมายถึงถึงคาทอลิกมีจังหวะชีวิตในแต่ละวันตามความเชื่อทั้ง 12 ประการ

สำหรับเนื้อเพลง “Twelve Days of Christmas” เป็นดังนี้ครับ

On the first day of Christmas,
my true love sent to me A partridge
in a pear tree.

On the second day of Christmas,
my true love sent to me Two turtle
doves, And a partridge in a pear tree.

On the third day of Christmas,
my true love sent to me Three
French hens, Two turtle doves, And
a partridge in a pear tree.

On the fourth day of Christmas,
my true love sent to me Four calling
birds, Three French hens, Two turtle
doves, And a partridge in a pear tree.

On the fifth day of Christmas,
my true love sent to me Five golden
rings, Four calling birds, Three
French hens, Two turtle doves, And
a partridge in a pear tree.

On the sixth day of Christmas,
my true love sent to me Six geese
a-laying, Five golden rings, Four
calling birds, Three French hens, Two
turtle doves, And a partridge in a
pear tree.

On the seventh day of Christmas,
my true love sent to me Seven swans
a-swimming, Six geese a-laying, Five
golden rings, Four calling birds,
Three French hens, Two turtle doves,
And a partridge in a pear tree.

On the eighth day of Christmas,
my true love sent to me Eight maids
a-milking, Seven swans a-swimming,
Six geese a-laying, Five golden rings,
Four calling birds, Three French hens,
Two turtle doves, And a partridge
in a pear tree.

On the ninth day of Christmas,
my true love sent to me Nine ladies
dancing, Eight maids a-milking, Seven
swans a-swimming, Six geese a-laying,
Five golden rings, Four calling birds,
Three French hens, Two turtle doves,
And a partridge in a pear tree.

On the tenth day of Christmas,
my true love sent to me Ten lords
a-leaping, Nine ladies dancing, Eight
maids a-milking, Seven swans a-
swimming, Six geese a-laying, Five
golden rings, Four calling birds,
Three French hens, Two turtle doves,
And a partridge in a pear tree.

On the eleventh day of Christmas,
my true love sent to me Eleven pipers
piping, Ten lords a-leaping, Nine
ladies dancing, Eight maids a-milking,
Seven swans a-swimming, Six geese
a-laying, Five golden rings, Four
calling birds, Three French hens, Two
turtle doves, And a partridge in a
pear tree.

On the twelfth day of Christmas,
my true love sent to me Twelve
drummers drumming, Eleven pipers
piping, Ten lords a-leaping, Nine
ladies dancing, Eight maids a-milking,

Seven swans a-swimming, Six geese
a-laying, Five golden rings, Four
calling birds, Three French hens, Two
turtle doves, And a partridge in a
pear tree!

2. เพลง “Silent Night Holy Night”

อีกหนึ่งบทเพลงไพเราะของเทศกาล
พระคริสตสมภพที่เราประทับใจและขับร้อง
เสมอ คือ เพลง “Silent Night Holy Night”
หรือแปลเป็นไทยว่า “คืนนั้นเงียบสงบ คืน
นั้นศักดิ์สิทธิ์” เพลงนี้มีความเป็นมาที่น่า
ประทับใจ ดังนี้

ในปี ค.ศ. 1817 คุณพ่อ Joseph Mohr
พระสงฆ์หนุ่มอายุเพียง 25 ปี ได้รับมอบ
หมายจากพระสังฆราชให้มาทำหน้าที่
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสที่วัดนักบุญนิโคลาสที่
Oberndorf ประเทศออสเตรีย ท่านเป็น
คนรักดนตรีและได้แต่งเนื้อเพลงเพื่อใช้ขับ
ร้องในวัดด้วย ท่านได้ทำหน้าที่พระสงฆ์
ของท่านอย่างดีในหมู่บ้านเล็กๆ ที่ยากจน
แห่งนี้ อาจกล่าวได้ว่าท่านเป็นพระสงฆ์
ตัวอย่างในเรื่องของการอภิบาลก็ว่าได้

ในปี ค.ศ. 1818 ในวันก่อนสมโภช
พระคริสตสมภพซึ่งเป็นวันที่อากาศหนาว
เย็น ท่านกำลังเตรียมมิสซาสมโภชพระ
คริสตสมภพอย่างดีที่สุด และแน่นอนองค์
ประกอบสำคัญที่ขาดเสียไม่ได้ก็คือการ
ขับร้อง และเครื่องดนตรีที่ใช้ในวัดก็คือ

ออร์แกน บังเอิญออร์แกนเกิดเสียขึ้นมา
คุณพ่อพยายามทุกวิถีทางที่จะซ่อม
ออร์แกนเครื่องนั้น แต่ความพยายามของ
คุณพ่อไร้ผล ออร์แกนยังคงใช้การไม่ได้
คุณพ่อรู้สึกเศร้าอย่างบอกไม่ถูกที่พิธีกรรม
วันคริสต์มาส โดยเฉพาะบทเพลงต่างๆ
ที่ท่านได้จัดเตรียม จะต้องถูกขับร้องโดย
ไม่มีเสียงดนตรีประกอบ ช่างเป็นบรร-
ยากาศที่ร่อยรังสั่นดี ท่านยังไม่หมดหวัง
ท่านได้ภาวนาขอพระเจ้าได้ดลใจท่านให้
พบหนทางที่จะทำให้คืนวันคริสต์มาสนี้มี
ความหมาย ด้วยบทเพลงไพเราะที่ใช้
สรรเสริญพระเจ้า ที่สุดท่านคิดได้ว่าเมื่อ
สองปีที่ผ่านมามีท่านได้แต่งเนื้อร้องเพลงบท
หนึ่งแต่ยังไม่ได้ใส่ทำนอง เพลงนั้นมีชื่อว่า
“Stille Nacht Heilige Nacht” หรือที่เรา
รู้จักกันในนามของ “Silent Night Holy
Night” ท่านได้นำบทเพลงนี้ไปให้ Franz
Guber (วัย 31 ปี) ซึ่งมาช่วยเล่นออร์แกน
ในพิธีให้ที่วัดนักบุญนิโคลาสเป็นผู้ใส่
ทำนองเพลงเพื่อใช้เล่นกับกีตาร์

ในคืนวันคริสต์มาสศัตบุรุษที่วัด
นักบุญนิโคลาสเป็นกลุ่มแรกที่ได้ขับร้อง
และฟังเพลงคริสต์มาสที่ไพเราะเพลงนี้
ไม่มีใครในเวลานั้นคิดเลยว่าเพลงนี้จะเป็น
เพลงคริสต์มาสที่ได้รับความนิยมอย่าง
มากทั่วโลกจนถึงทุกวันนี้ซึ่งเป็นเวลาเกือบ
สองร้อยปีแล้ว

บางบทเพลงพระคริสตสมภพ... ไม่เพียงแค่ไพเราะ... แต่ยังให้คุณค่าฝ่ายจิต...

มีเรื่องเล่าที่น่าประทับใจเกี่ยวกับบทเพลงนี้ในระหว่างสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง ซึ่งเป็นการรบกันระหว่างสองฝ่ายคือ ฝ่ายเยอรมัน ออสเตรีย ฮังการี และฝ่ายอังกฤษ ฝรั่งเศส อิตาลี โศกนาฏกรรมจากสงคราม ความเป็นศัตรู การฆ่ากัน ความตาย เป็นสิ่งที่สร้างรอยแผลในจิตใจของทหารทั้งสองฝ่าย ในคืนคริสต์มาส ค.ศ. 1914 มีการหยุดพักการรบ เป็นบรรยากาศที่สวยงามของวันคริสต์มาส แม้จะอยู่ในช่วงสงครามแต่ทหารทั้งสองฝ่ายต่างก็มาจับไม้จับมือกัน แบ่งปันอาหาร นมัสการพระเจ้า อ่านพระคัมภีร์ และที่ขาดไม่ได้คือการขับร้องบทเพลงคริสต์มาสเป็นภาษาของตน และแน่นอน บทเพลงคริสต์มาสบทเพลงหนึ่งที่พวกเขาทหารขับร้องร่วมกันก็คือ “Stille Nacht Heilige Nacht” หรือ “Silent Night Holy Night” นั่นเอง ทหารหลายคนที่รอดตายจากสมรภูมิตะยานโลกครั้งที่หนึ่งได้อ้างถึงคืนคริสต์มาสวันนั้นว่า ช่างเป็นคืนที่เงียบสงบและงดงาม เพราะมันปราศจากเสียงปืน ความเป็นศัตรูต่อกันจริงทีเดียว สันติภาพและไมตรีที่มนุษย์หยิบยื่นให้แก่กันเป็นสิ่งที่สวยงามเสมอ

ขอนำเสนอเนื้อเพลง “Silent Night Holy Night” ดังนี้ครับ

Silent night, holy night! All is calm, all is bright. Round yon Virgin,

Mother and Child. Holy infant so tender and mild, Sleep in heavenly peace, Sleep in heavenly peace.

Silent night, holy night! Shepherds quake at the sight. Glories stream from heaven afar Heavenly hosts sing Alleluia, Christ the Savior is born! Christ the Savior is born.

Silent night, holy night! Son of God love's pure light. Radiant beams from Thy holy face With dawn of redeeming grace, Jesus Lord, at Thy birth Jesus Lord, at Thy birth.

3. เพลง “O Come, O Come, Emmanuel”

เพลง “O come, O come, Emmanuel” หรือในภาษาไทยชื่อว่า “เชิญเกิดเชิญเกิด เอ็มมานูเอล” อาจจะเป็นเพลงคริสต์มาสที่เก่าแก่ที่สุดที่ยังคงขับร้องมาจนถึงทุกวันนี้ เนื้อหาของบทเพลงนี้นำมาจากพระคัมภีร์ เป็นคำทำนายในพระคัมภีร์ที่กล่าวถึงพระเยซูคริสต์เจ้าองค์พระผู้กอบกู้โลกในแง่มุมต่างๆ บทเพลงนี้แต่เดิมมีเนื้อร้องเป็นภาษาละติน เราไม่ทราบชื่อผู้แต่งแต่มั่นใจว่าท่านต้องเป็นนักพรตหรือบาทหลวงอย่างแน่นอน เชื่อว่าบทเพลงนี้แต่งในราวศตวรรษที่ 9 ไม่ต้องสงสัยเลยว่าผู้แต่งบทเพลงนี้มีความรู้พระคัมภีร์ทั้งพันธสัญญาเดิมและพันธสัญญาใหม่อย่าง

ลึกซึ้ง บทเพลงนี้แพร่หลายอย่างกว้างขวางทั้งในอารามและตามวัดหลายๆ แห่งในทวีปยุโรป

รูปแบบดั้งเดิมของเพลง “O come, O come, Emmanuel” หรือ “Veni, veni, Emmanuel” ในภาษาละตินนำมาจากสร้อยบทเพลงแม่พระซึ่งเรียกว่า “Great Antiphons” หรือ “Great O’s” ที่อยู่ในทำวัตรเย็นระหว่างวันที่ 17-23 ธันวาคม ซึ่งเป็นช่วงสุดท้ายของเทศกาลเตรียมรับเสด็จพระคริสตเจ้า (ตอนเย็นของวันที่ 24 ธันวาคม เราสวดวัตรเย็นที่ 1 สมโภชพระคริสตสมภพ)

บทสร้อยเพลงแม่พระระหว่างวันที่ 17-23 ธันวาคม เป็นคำทำนายของบรรดาประกาศกที่กล่าวถึงภาพลักษณ์ของพระเมสสิยาห์ คือ องค์พระเยซูคริสตเจ้า ดังนี้ **โอ พระปรีชาญาณ** (O Sapientia มาจาก อสย 11:2-3, อสย 28:29 ทำวัตรเย็นวันที่ 17 ธันวาคม) **โอ องค์พระผู้พระเจ้า** (O Adonai มาจาก อสย 11:4-5, อสย 33:22 ทำวัตรเย็นวันที่ 18 ธันวาคม) **โอ พงศ์พันธุ์ของเจสซี** (O Radix Iesse มาจาก อสย 11:1, 10, มคา 5:1 ทำวัตรเย็นวันที่ 19 ธันวาคม) **โอ กุญแจของดาวิด** (O Clavis David มาจาก อสย 22:22 ทำวัตรเย็นวันที่ 20 ธันวาคม), **โอ องค์แสงอรุณ** (O Oriens มาจาก อสย 9:1, ลก 1:78 ทำวัตรเย็นวันที่ 21

ธันวาคม), **โอ พระราชาของมวลมนุษย์** (O Rex Gentium มาจาก อสย 9:5 ทำวัตรเย็นวันที่ 22 ธันวาคม) และ **โอ อิมมานูเอล** (O Emmanuel มาจาก อสย 7:14, มธ 1:23 ทำวัตรเย็นวันที่ 23 ธันวาคม)

ที่ทำให้คนทั่วโลกรู้จักบทเพลงนี้ คือ John Mason Neale บาทหลวงแองกลิกันชาวอังกฤษ ท่านถูกส่งให้ไปทำงานที่เกาะ Madiera ทางชายฝั่งตะวันตกเฉียงเหนือของแอฟริกา แม้ท่านจะได้รับเงินค่าใช้จ่ายปีละเพียง 27 ปอนด์ แต่สิ่งนี้ไม่ได้ทำลายความตั้งใจดี และความรักที่ท่านมีต่อพระเจ้า ท่านได้ตั้งคณะซิสเตอร์นักบุญมาร์กาเร็ต จากคณะนี้เองท่านได้ก่อตั้งบ้านสำหรับดูแลเด็กกำพร้า โรงเรียนสำหรับเด็กหญิง บ้านสำหรับเป็นที่พักพิงของหญิงค้าบริการ ในระหว่างวันหลังจากทำงานอภิบาล ท่านใช้เวลาศึกษาพระคัมภีร์ วันหนึ่งท่านได้พบบทเพลง “Veni, veni, Emmanuel” จากหนังสือ “Psalterium Canticum Catholicarum” ท่านได้แปลเพลงบทนี้เป็นภาษาอังกฤษ ในสำนวนแปลแรกของท่านคำขึ้นต้นของบทเพลงนี้คือ “Draw night, draw night, Emmanuel” บทเพลงนี้ตามสำนวนแปลของท่านถูกตีพิมพ์ครั้งแรกที่ประเทศอังกฤษ เมื่อปี ค.ศ. 1850

บางบทเพลงพระคริสตสมภพ... ไม่เพียงแค่ไพเราะ... แต่ยังให้คุณค่าฝ่ายจิต...

25 ปีต่อมางานของท่านซึ่งถูกตัด
เนื้อหาลงมาเหลือ 5 ข้อ และเริ่มต้นบท
เพลงว่า “O Come O Come Emmanuel”
ได้ถูกตีพิมพ์และนำมาขับร้องอย่างแพร่
หลายทั้งในทวีปยุโรปและอเมริกา
เนื้อเพลง “O Come O Come Emmanuel”
มีดังนี้ครับ

1. O come, O come, Emmanuel,
And ransom captive Israel, That mourns
in lonely exile here Until the Son of
God appear.

**Rejoice! Rejoice! Emmanuel Shall
come to thee, O Israel.**

2. O come, Thou Rod of Jesse,
free Thine own from Satan’s tyranny;
From depths of Hell thy people save
And give them victory o’er the grave
**Rejoice! Rejoice! Emmanuel Shall
come to thee, O Israel.**

3. O come, O Dayspring, come
and cheer Our spirits by thine advent
here And drive away the shades of
night And pierce the clouds and bring
us light.

**Rejoice! Rejoice! Emmanuel Shall
come to thee, O Israel.**

4. O come, Thou Key of David,
come, And open wide our heavenly
home; Make safe the way that leads

on high, And close the path to misery.
**Rejoice! Rejoice! Emmanuel Shall
come to thee, O Israel.**

5. O come, O come, Adonai, Who
in thy glorious majesty From Sinai’s
mountain, clothes in awe, Gavest thy
folk the elder law.

**Rejoice! Rejoice! Emmanuel Shall
come to thee, O Israel.**

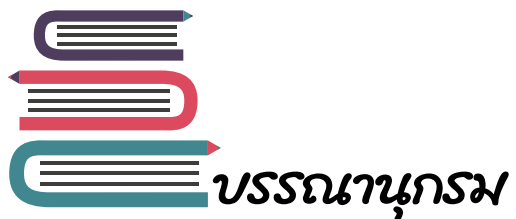
จะเห็นได้ว่าเพลงพระคริสตสมภพไม่
ว่าจะเป็นบทเพลงที่มีทำนองสนุกสนาน
และใช้ขับร้องนอกพิธีกรรมอย่างเพลง
“Twelve Days of Christmas” หรือเป็น
บทเพลงที่ใช้ในพิธีกรรมในเทศกาลพระ
คริสตสมภพอย่างเพลง “Silent Night
Holy Night” และเพลง “O Come O
Come Emmanuel” ที่ใช้ขับร้องในเทศกาล
เตรียมรับเสด็จพระคริสตเจ้า เพลงเหล่านี้
นอกจากมีท่วงทำนองที่ไพเราะแล้ว โดย
ผ่านทางบทเพลงเหล่านี้เรายังพบความรัก
และความศรัทธาในองค์พระเยซูเจ้าของ
บรรดาผู้แต่งบทเพลงและบรรดาคริสตชน
ผู้ขับร้องบทเพลงเหล่านี้

ด้วยเหตุที่พระเยซูเจ้าทรงรักเรา
มนุษย์ ทรงบังเกิดอย่างยากจนเพื่อกอบกู้
มนุษย์ทุกคนให้พ้นบาป คริสตชนจึงตอบ
สนองความรักของพระองค์ด้วยความเชื่อ
อันมั่นคง และสืบทอดคำสอนของพระองค์
แก่ลูกหลานดังที่เนื้อหาและประวัติความ

เป็นมาของบทเพลง “Twelve Days of Christmas” ได้ให้ความหมายและหล่อเลี้ยงจิตใจของพวกเรา เพลง “Silent Night Holy Night” ทำให้เราได้รำพึงถึงการบังเกิดของพระเยซูเจ้าในคืนอันเงียบสงบที่เบธเลเฮมอีกครั้งหนึ่ง ประวัติความเป็นมาของบทเพลงนี้บอกกับเราว่า แม้จะมีอุปสรรคใดๆ เกิดกับผู้ที่มีน้ำใจดีและรักพระเจ้า พระเจ้าจะทรงช่วยให้ทุกสิ่งทุกอย่างผ่านพ้นไปด้วยดีเสมอ เหมือนอย่างเหตุการณ์ที่ออร์แกนของวัดนักบุญนิโคลาสเกิดเสียและใช้การไม่ได้ ซึ่งดูเหมือนจะเป็นเหตุการณ์แยๆ ที่เกิดขึ้น แต่จากเหตุการณ์นี้ทำให้เรามีเพลงคริสต์มาสที่ไพเราะมากๆ เพลงหนึ่งคือเพลง “Silent Night Holy Night” จากเหตุการณ์ในประวัติศาสตร์ระหว่างสงครามโลกครั้งที่หนึ่งที่ผู้เขียนได้นำเสนอข้างต้น ให้ข้อคิดและหล่อเลี้ยงจิตใจของผู้เขียนให้ตระหนักว่า พระเยซูเจ้าผู้ทรงบังเกิดมาทรงเป็นองค์สันติราชาอย่างแท้จริง และถ้าทุกฝ่ายยึดแบบอย่างและคำสอนของพระองค์นำมาปฏิบัติในชีวิต สันติสุขจะเกิดขึ้นกับชีวิตของเราและเกิดขึ้นในโลกอย่างแน่นอน ที่สุด เพลง “O Come O Come Emmanuel” ทำให้

ผู้เขียนย้อนกลับไปอ่านบททวนพระคัมภีร์ ซึ่งเป็นพระวาจาของพระเจ้า และพบความรักมั่นคงที่พระเจ้าทรงมีต่อมนุษย์ผ่านทางประวัติศาสตร์แห่งความรอด พระนามของพระมหาไถ่ถูกทำนายถึงและกล่าวขานมากชื่อหลายนาม แต่ศาสน์ที่พระเจ้าทรงส่งถึงเรามนุษย์มีเพียงประการเดียว คือ พระเจ้าทรงรักมนุษย์อย่างมากจึงทรงส่งพระบุตรลงมาบังเกิดเพื่อกอบกู้เรามนุษย์ให้พ้นบาปจากที่ได้อ่านถึงความเป็นมาของบทเพลงนี้ทำให้ผู้เขียนรู้สึกประทับใจในชีวิตของ John Mason Neale บาทหลวงแองกลิกันชาวอังกฤษ ในความรักที่ท่านมีต่อพระเจ้าและเพื่อนมนุษย์ผ่านทางงานอภิบาลของท่าน การอ่านพระวาจาของพระเจ้า และการแปลบทเพลงไพเราะเพื่อสรรเสริญพระองค์

บทเพลงอันเป็นศิลปะที่มนุษย์สร้างขึ้นช่างมีคุณค่าต่อจิตใจเป็นอย่างยิ่ง เมื่อมนุษย์ใช้บทเพลงเหล่านั้นสรรเสริญพระเจ้า กล่าวขานถึงความรักของพระองค์และนำบทเพลงเหล่านั้นมาเป็นสื่อเพื่อเสริมสร้างความรัก ความปรารถนาดี และสันติสุข ให้แก่เพื่อนมนุษย์และแก่โลกของเรา



Collins, Andrew. Stories Behind the Best Loved Songs of Christmas. EPub Edition, 2001.

Christopher Klein. World warl's Christmas Truce. [Online]. เข้าถึงได้จาก <http://www.history.com/news/world-war-is-christmas-truce-100-years-ago>



ปีอภิบาล บนทางน้ำพระพร

ณัฐพล เอี่ยมเศรษฐี 

(นพดหัวโล)

ถ้าถามว่า “ต้นไม้อะไรที่โตเร็วที่สุด”
คุณจะตอบว่าอะไร เชื่อว่าคงมีหลากหลาย
คำตอบที่เข้ามาในหัวของคุณ แต่คำตอบ
สำหรับผม ขอให้ท่านให้จบและจะพบมัน

การเดินทางของกระแสเรียกของผม
เริ่มต้นขึ้นในรั้วบ้านเนรเล็กยอแซฟ ในวัน
ที่ผมตอบรับกับบาทหลวงที่ดูแลโบสถ์ และ
ก้าวเดินออกมาจากหมู่บ้านเล็กๆ ในแถบ
ซานเมืองแห่งหนึ่ง จากวันนั้นถึงวันนี้เป็น

เวลาประมาณ 14 ปีมาแล้ว ซึ่งสิ่งที่ผม
กำลังจะมาถ่ายทอดเรื่องราวผ่านบทความ
นี้ ก็อยู่ในปีที่ 14 นี้เองครับ หลังจากจบปี
4 จากวิทยาลัยแสงธรรม สำหรับผู้ที่
เตรียมตัวจะเป็นบาทหลวงนั้น จะมีปีหนึ่ง
ที่เรียกว่าปี Pastoral Year หรือปีฝึกชีวิต
ผู้อภิบาลเป็นปีที่เราจะได้เรียนรู้จาก
ประสบการณ์จริงมากกว่าการนั่งเรียน
ภาคทฤษฎีในห้องเรียน



1. LET' GO CAMBODIA

“จงวางใจในพระเจ้าด้วยสุดใจของเจ้า และอย่าพึ่งพาความรอบรู้ของตนเอง จงยอมรับรู้พระองค์ในทุกทางของเจ้า และพระองค์จะทรงกระทำให้อำนาจของเจ้าราบรื่น” (สภษ 3:5-6)

การเดินทางแรกนั้นผมเริ่มจากการไปฝึกชีวิตผู้อภิบาลที่ประเทศ กัมพูชา มีเวลาเก็บกระเป๋าและเตรียมใจไม่มากนักกับการเดินทางออกนอกประเทศเป็นครั้งแรก ขอขอบคุณที่พระยังส่งเพื่อนร่วมทางไปอีกหนึ่งคน คือเพื่อนร่วมชั้นปีและเป็นเพื่อนในสังฆมณฑลเดียวกัน มาร่วมชะตากรรมในครั้งนี้ไปด้วยกัน สถานที่แรกที่เราไปถึงคือ หมู่บ้านชาวเวียดนามคาทอลิกที่อยู่ในประเทศกัมพูชา ซึ่งตั้งอยู่ในซานเมืองของพนมเปญ โดยมีบาทหลวงวิรัชศรีประมงค์ บาทหลวงธรรมทูตชาวไทยที่มาทำงานในประเทศกัมพูชาตั้งแต่ยุคบุกเบิก เป็นผู้ที่ไปรับเราที่สนามบิน และเป็นผู้ดูแลพวกเราในช่วงแรกนี้ ชุมชนคริสตชนชาวเวียดนามแห่งนี้ เป็นชุมชนที่มีความเชื่อศรัทธาและเป็นชุมชนคาทอลิกที่ชัดเจนแบบอย่างการเป็นบาทหลวงของคุณพ่อฉันแสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ ไม่ใช่เพียงกิจศรัทธาเท่านั้น แต่คุณพ่อยังลงไปสู่ชีวิต ช่วยเหลือชาวบ้านดุจญาติพี่น้องของตนเอง จิตใจที่มุ่งมั่นมาเป็นธรรมทูตนั้นก็น่าประทับใจแล้ว แต่กิจการที่ได้มาเห็นนั้นกลับยิ่งใหญ่มากกว่า

หลังจากที่อยู่ที่นี่ได้ 2 สัปดาห์ ก็ได้เวลาเดินทางต่อ คราวนี้จะเป็นการเดินทางทั่วประเทศกัมพูชา เพื่อไปเยี่ยมคนไทยที่มาทำงานเป็นธรรมทูตที่นี่ และช่างเป็นโชคดียิ่งของผม ที่ได้ร่วมเดินทางไปกับอธิการเจ้าคณะธรรมทูตไทย TMS คือ บาทหลวงอาดรีอาโน เบเลซินที่ต้องมาเยี่ยมเยียนผู้ทำงานในประเทศกัมพูชาปีละ 1 ครั้ง ซึ่งตรงกับช่วงที่พวกผมอยู่ที่ประเทศกัมพูชาพอดี การเดินทางครั้งนี้ได้เดินทางไปครบทั้ง 3 เขต ในประเทศกัมพูชา ได้พบกับมุขนายกของทั้ง 3 สังฆมณฑลเป็นการส่วนตัว เป็นประสบการณ์ที่ผมประทับใจและทำให้เห็นรูปแบบที่เรียบง่ายของนายชุมพาบาล ของประเทศนี้ การ





ได้เดินทางค้าหนอนอนนั้น เป็นอีกประสบการณ์ที่ไม่คาดคิดว่าจะได้สัมผัส การเดินทางครั้งนี้ทำให้ผมได้พบปะพูดคุยกับธรรมทูตตัวจริงหลายคน ทั้งซิสเตอร์ บาทหลวงที่เป็นชาวไทย ได้แบ่งปันประสบการณ์ที่มีคุณค่าให้กับผม และทำให้เห็นว่าการเดินทางครั้งนี้เปรียบไปด้วยพระพร และคุณค่ามากมายที่ไม่คาดคิดว่าจะได้รับ แม้การเดินทางเพียงไม่กี่สัปดาห์นั้นอาจดูจะยากลำบาก แต่เมื่อเทียบกับผู้ที่ทำงานในสนามจริงแล้วความยากลำบากนั้นยังไม่ได้ถึงเศษเสี้ยวของผู้ที่ทำงานอยู่ตรงนั้น การเดินทางในครั้งนี้ทำให้ผมเข้าใจประโยคหนึ่งที่ว่า “ความสำเร็จวัดที่การเดินทางไม่ใช่จุดหมายปลายทาง” ดังนั้นคุณค่าจึงอยู่ที่ระหว่างทางที่เราเดิน เป้าหมายจะมีคุณค่าไม่ได้ หากขาดระหว่างทางไป

ช่วงเดือนสุดท้ายที่ประเทศกัมพูชา บาทหลวงผู้ดูแลได้ส่งพวกเราไปอยู่ที่บ้าน “Home of Hope” คือชื่อบ้านของคณะ Missionary of Charity Brothers โดยมีกลุ่มบราเดอร์ที่ดำเนินชีวิตตามจิตตารมณ์ของคุณแม่เทเรซา แห่งกัลกัตตา เป็นผู้ดูแล พวกผมใช้เวลาอยู่ที่นี่เป็นเวลา 1 เดือน เพื่อเรียนรู้ และดำเนินชีวิตตามจิตตารมณ์ บ้านแห่งนี้คือบ้านที่รับคน 3 กลุ่มเข้ามาดูแล กลุ่มแรกคือคนชรา เด็กที่พิการซ้ำซ้อน และเด็กที่ติดเชื้อ HIV โดยทั้ง 3 กลุ่มนี้ส่วนใหญ่ไร้ญาติ และเป็นผู้ที่

ขาดโอกาสมากที่สุด งานหลักของพวกเรา คือ การรับใช้ แต่การมารับใช้ที่นี้นั้น เรามารับใช้ผู้ที่ต่ำต้อยที่สุด รับใช้คนที่เราไม่รู้จัก คนที่อาจดูเหมือนไม่น่ารัก แต่เรามารับใช้ ดูแลเอาใจใส่พวกเขา แบบอย่างที่เราเห็นได้ชัดจากบรรดาบราเดอร์ที่ไม่ได้รู้สึกรังเกียจ แต่มีสายตาแห่งความรัก และทำให้คนรอบข้างรับรู้ได้ถึงความรักเมตตาจริงๆ ต่อบุคคลเหล่านี้ ช่วงเวลา 1 เดือนผมได้อาบน้ำให้พวกเขา อุ้มพวกเขา ป้อนอาหาร ทำความสะอาดสถานที่ ฯลฯ จากวันแรกๆ ที่ดูยากลำบาก ต้องมีการวัดใจในการอดทนกับกลิ่นอูจจาระ ความเหนื่อยล้ากับงานที่หนักในทุกวัน อาหารต่างแดนที่ไม่ถูกปาก ต้องใช้ความอดทนเพื่อที่จะผ่านไปได้ในแต่ละวัน แต่เมื่อได้เรียนรู้ในกิจการต่างๆ ผ่านทางจิตตารมณ์ของคณะ กลับแปรเปลี่ยนจากการที่ต้องพยายามเป็นความสุขที่ได้ทำ เป็นภาพของความเข้าใจมากกว่าการมาตั้งคำถาม ว่าเราทำทั้งหมดนี้ไปเพื่อใคร และเพื่ออะไร คำตอบทั้งหมดอยู่ที่พระเยซูเจ้า ที่ประทับอยู่ในพวกเขาเหล่านั้น แรงที่ลงไปความสามารถที่เรามีนั้นก็ได้มาจากตัวเรา แต่มาจากพระเจ้าที่ประทานความสามารถให้เราเพื่อจะได้รับใช้ผู้อื่น

“หากขาดพระองค์แล้วข้าพเจ้าก็ทำสิ่งใดไม่ได้เลย” (ยน 15:15)

2. สอนเด็กๆ ชาวเมียนมาร์ ศูนย์นักบุญอันนา วัดนักบุญอันนา สมุทรสาคร

การที่ผมได้ไปสัมผัสชีวิตการเป็นชาวต่างชาติในประเทศอื่นนั้น ทำให้ผมเข้าใจผู้ที่ต้องมาอยู่ต่างถิ่นในระดับหนึ่ง เด็กๆ ที่มารวมอยู่ในศูนย์แห่งนี้ เป็นชาวเมียนมาร์ ที่เข้ามาทำงานในประเทศไทย เด็กๆ เหล่านี้ไม่สามารถไปเรียนตามโรงเรียนทั่วไปในเขตนั้นได้เพราะไม่ใช่คนไทย พ่อแม่ของเด็กเหล่านี้ต้องทำงานหนัก ไม่มีเวลาที่จะมาดูแลลูกหลานของตนมากนัก เด็กๆ จำนวนมากขาดการอบรมดูแล และอาจเป็นปัญหาได้ในอนาคต ศูนย์แห่งนี้จึงก่อตั้งขึ้นโดยการดูแลของสังฆมณฑลกรุงเทพฯ ภายใต้การรับผิดชอบของบาทหลวงวิทยา ลัดลอย

หน้าที่หลักของผมในศูนย์แห่งนี้คือการสอนเรียนเด็กๆ มีทั้งคนที่พูดภาษาไทยได้ และไม่ได้ การแบ่งห้องเรียนของเด็กนั้นจะแบ่งตามอายุ และความรู้ของเด็ก ดังนั้นแต่ละห้องอายุของเด็กก็จะมีควมแตกต่างกัน เด็กๆ ที่เรียนที่นี่ จะเรียนวิชาภาษาไทย และภาษาอังกฤษเป็นหลัก และมีวิชาทั่วไปอื่นๆ อีกด้วย เป้าหมายสูงสุดของพวกเขา คือการสอบ กศน. ของชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ให้ผ่าน เพื่อที่จะสามารถมีวุฒิทางการศึกษาได้ ทั้งนี้ทางศูนย์ยังไม่ได้มุ่งเน้นแค่เรื่องการศึกษาเท่านั้น แต่ยังมีกิจกรรมต่างๆ ที่ได้รับ

ความใจดีจากองค์กรต่างๆ แวะเวียนเข้ามา
จัดกิจกรรมให้เด็กๆ ในศูนย์

การอบรมแบบคริสต์ที่แพร่กซึม
เข้าไปในตัวเด็กๆ ถูกสะท้อนออกมาให้เห็น
จากกริยามารยาทที่ดี มีความเป็นเด็กที่น่า
รักสมวัย พวกเขาเหล่านี้เปิดรับทุกอย่าง
เพราะอาจจะรู้ว่าโอกาสต่างๆ ที่ตนได้รับ
นั้นมีค่า และเห็นคุณค่ากับสิ่งที่ได้รับมา
แม้พวกเขาเหล่านี้จะมาอยู่ในสภาพ
แวดล้อมของความเป็นไทย แต่พวกเขาก็ยัง
คงรักษาวัฒนธรรมของตนเอง ยังมีการ
แต่งกายชุดประจำชาติ มีการเรียนภาษา
ของตน เพื่อพวกเขาจะได้ไม่ลืมอัตลักษณ์
ของตน หากใครจะจำกัดความเด็กๆ เหล่า
นี้ว่าอะไรก็ตาม แต่สำหรับผม เด็กๆ เหล่า
นี้คือเด็กคนหนึ่ง ที่ควรได้รับโอกาส และม
ีความฝันเหมือนกับเด็กคนอื่นๆ ในวันข้าง
หน้าชีวิตการเป็นบาทหลวง จึงควรนึกถึง
สังคมชายขอบและได้เห็นถึงสนามงานที่
ยังมีอยู่ทั่วไป ที่ยังคงต้องการผู้อภิบาล
ที่เข้าใจและพร้อมที่จะยืนอยู่เคียงข้างพวก
เขา

3. สัมผัสชีวิตธรรมทูต วัดนักบุญมาร์โก ปทุมธานี

และการเดินทางก็เข้ามาสู่ช่วง
สุดท้าย การมาสัมผัสชีวิตธรรมทูตในครั้งนี้
สถานที่ไม่ได้ห่างไกลจากกรุงเทพฯ
สักเท่าไร แต่กลับแฝงคุณค่าของประส
บการณ์ได้อย่างมาก ที่วัดนักบุญมาร์โกแห่ง



นี้ มีคณะธรรมทูตไทยเป็นผู้ดูแล โดยมี บาทหลวงอาดรีอาโน เปโลซิน เจ้าคณะ เป็นผู้ดูแลที่นี่ และดูแลพวกเราให้เข้าใจชีวิต ของธรรมทูต ผ่านทางสนามงานที่อยู่ ระหว่างเมืองใหญ่ ที่เรามองข้ามกลุ่มคนที่ อยู่ท่ามกลางความเจริญบางกลุ่มไป ยังมี กลุ่มคนชั้นล่างมากมายที่แฝงตัวอยู่ใน ชุมชนที่สวยหรูความยากจน ปัญหายาเสพติด ปัญหาครอบครัว ฯลฯ กลุ่มคนเหล่านี้ ก็เป็นเพื่อนมนุษย์ของเรา อยู่ในสังคมเดียวกับเรา แต่กลับพบกับปัญหาต่างๆ ที่เป็น วัฏวนจากรุ่นสู่รุ่น

บาทหลวงอาดรีอาโน เปโลซิน ได้ส่ง ผมไปลงชุมชนต่างๆ ได้ส่งไปสอนใน โรงเรียนของรัฐบาลในหลายๆ แห่ง เพื่อให้ ผมได้นำความสามารถต่างๆ ที่ได้เรียนมา นำไปใช้และก่อให้เกิดประโยชน์ ทั้งนี้ยัง ทำให้ผมเห็นถึงสภาพชีวิตความเป็นอยู่ ปัญหาต่างๆ ของชาวบ้าน ได้พูดคุย แลก เปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้ปัญหาของชาว บ้านและเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือ หรือบรรเทา ใจพวกเขาเหล่านั้น หลายครั้งที่เราไปพบ พวกเขาหลายคนก็ไม่ได้น่ารักอย่างที่เราวาดหวังหลายคนขับไล่ ไม่ต้อนรับเรา แต่ ก็ทำให้เห็นถึงรอยเท้าผู้แพร่ธรรม ที่ต้อง อดทนต่อทั้งสถานที่ ภูมิประเทศที่ยาก ลำบากภูมิอากาศที่เลวร้าย กลุ่มคนที่มี ลักษณะนิสัยที่ต่างกัน เพียงคนคนเดียวจะ สามารถทำงานทั้งหมดนี้ได้หรือไม่? คำตอบ ที่ผมได้รับจากบาทหลวงอาดรีอาโน เปโลซิน

คือ “ถ้าหากเราทำทุกอย่างด้วยตนเอง เราไม่สามารถทำอะไรได้ทั้งหมด แต่ถ้า เราได้รับกำลังจากพระ ทุกอย่างเป็นไป ได้สำหรับพระองค์” ตัวอย่างจากคุณพ่อนี้เองที่ทำให้ผมเข้าใจชีวิตของธรรมทูต ที่ ต้องใช้ใจนำกาย ใช้ใจบันดาลแรง เพื่อจะ เป็นแรงบันดาลใจให้กับทุกๆ คน トラาบโด ที่เราไม่มีใคร แต่เรายังมีพระอยู่เคียงข้างเสมอ

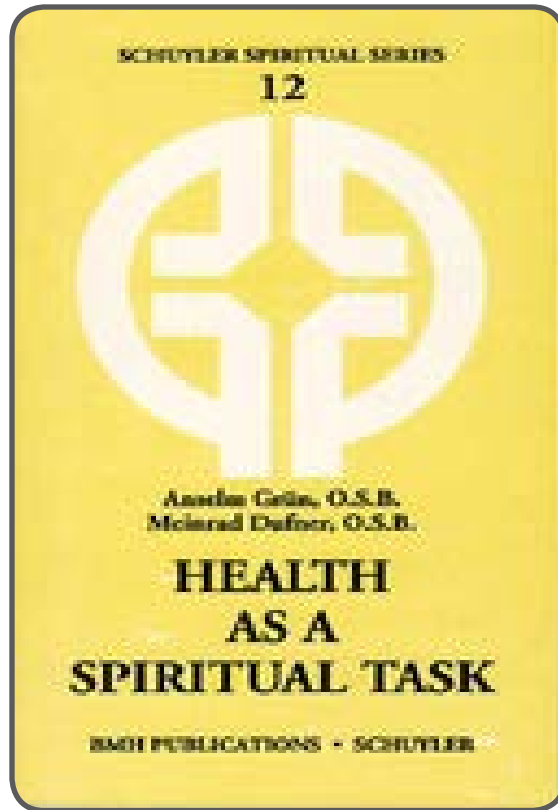
จากการเดินทางเป็นเวลา 1 ปี ทำให้ผมได้รับประสบการณ์ที่มีค่า ทุกสิ่งทุกอย่างหล่อหลอมให้ผมเข้าใจชีวิต และ พร้อมที่จะกลับเข้ามาเรียนต่อในชั้นเทววิทยา การเดินทางไม่ได้ทำให้ชีวิตนั้นเสียเวลาไป แต่มันคือการทำให้เราได้เรียนรู้คุณค่าของเวลาและระยะทางที่ผ่านไป ทำให้เห็นถึงเป้าหมายที่ชัดเจนว่า อนาคต ในชีวิตการเป็นบาทหลวงนั้นเราจะต้องพบกับอะไร มีอะไรที่รอเราอยู่ในสังคมจริงๆ หากผมจะต้องตอบคำถามข้างต้นที่ว่า “ต้นไม้อะไรที่โตเร็วที่สุด” ผมคงขอยกคำตอบของ ดาบวิชัย นักปลูกต้นไม้แห่ง อำเภอบางบาล จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้ที่ปลูกต้นไม้มากกว่าสามล้านต้น คำตอบของเขา คือ

“ต้นไม้ที่โตเร็วที่สุด คือ ต้นไม้ที่ปลูกวันนี้ ต้นไม้ที่โตช้า คือ ต้นไม้ที่ยังไม่ปลูก”

แล้วคุณละ ได้เริ่มปลูกต้นไม้แห่งชีวิตของคุณแล้วหรือยัง

แนะนำหนังสือ

บาทหลวง ผศ.สมชัย พิทยาพงศ์พร 



- ชื่อหนังสือ วิธีแห่งสุขภาพดีมาจากวิถีชีวิตจิตดี (Health As A Spiritual Task)
- ผู้เขียน คุณพ่ออันแซลม์ กรีน (Fr.Anselm Gruen, O.S.B.)
และ คุณพ่อเมนราด ดูเนอร์ (Fr.Maimrad Dufner, O.S.B.)
- สำนักพิมพ์ Benedictine Mission House, Schuyler, NE, U.S.A.
- พิมพ์ครั้งแรก 1989/2532
- จำนวนหน้า 96 หน้า



บาทหลวงสังกัดสังฆมณฑลจันทบุรี, อาจารย์สาขาวิชาเทววิทยา คณะศาสนศาสตร์ วิทยาลัยแสงธรรม

คำนำ

รัฐต้องสูญเสียเงินงบประมาณจำนวนมากเพื่อการรักษาโรค เพราะคนสมัยปัจจุบันหลายคนมอบความรับผิดชอบด้านสุขภาพให้กับพวกแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ ซึ่งท่านเหล่านี้ก็พบว่าวิทยาศาสตร์การแพทย์มีความจำกัดในความเป็นจริงเราแต่ละคนควรแสวงหาและดำเนินตามวิถีชีวิตแห่งสุขภาพดี แต่หลายคนกลับดำเนินตามวิถีชีวิตที่ทำลายสุขภาพ เช่น กินมากเกินไป ออกกำลังกายน้อยเกินไป ดื่บบุหรี่ เหล้า ยา และยาเสพติด เป็นต้น ปัจจุบันนอกจากวิทยาศาสตร์การแพทย์แล้ว ยังมีการรักษาแบบทางเลือกที่รักษาแบบบูรณาการทั้งกายและจิตใจเพื่อนำไปสู่วิถีชีวิตแห่งสุขภาพดีที่สัมพันธ์กับแสงสว่าง อากาศ อาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกาย การพักผ่อน การหลับ การเดิน การหลั่งสารของร่างกาย การขับถ่ายของเสีย สภาพจิตวิญญาณ ความรู้สึกและอารมณ์

แพทย์โบราณสมัยเริ่มแรกถือว่าอำนาจการรักษาโรคจากพระเจ้า และพระศาสนจักรสมัยหนึ่งเน้นความรอดของวิญญาณเท่านั้น ทำให้เกิดการละเลยวิถีชีวิตแห่งสุขภาพดี แต่พระศาสนจักรสมัยแรกเริ่มโดยนักบุญเคลเมนต์แห่งอเล็กซานเดรีย (St.Clement of Alexandria+215) ได้กล่าวว่า พระเยซูเจ้าทรงเป็นอาจารย์

สอนวิถีชีวิตแห่งสุขภาพดี และนักพรตสมัยแรกเริ่มโดยเฉพาะนักบุญเบเนดิกต์แห่งเนอร์เซีย (ค.ศ.480-550) ในพระวินัยสำหรับนักพรตของท่านก็ได้เน้นถึงความสัมพันธ์นี้ว่า วิถีชีวิตจิตดีจะทำให้สุขภาพกายและจิตวิญญาณดีด้วย บรรดานักบุญสมัยต่อมาก็ได้ดำเนินตามวิถีชีวิตนี้ ทำให้การโภชนาการ การกินหรืออดอาหารเป็นส่วนหนึ่งของการบำเพ็ญพรต เพื่อให้เราเป็นอิสระและสุขภาพดี

พระศาสนจักรปัจจุบันสอนและดำเนินตามวิถีชีวิตแห่งสุขภาพดี ที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างร่างกายและจิตวิญญาณ ในพระคัมภีร์พระธรรมใหม่ พระเยซูเจ้าทรงรักษาคนเจ็บป่วยจำนวนมากโดยอาศัยพลังแห่งความเชื่อ ในหนังสือนี้ให้ความสนใจกับการโภชนาการ ศิลปะการดำเนินวิถีชีวิตแห่งสุขภาพดี งานด้านชีวิตจิตที่สนใจในการรักษาสุขภาพดีของร่างกายและจิตวิญญาณ เราได้กังวลเกี่ยวกับร่างกาย แต่ตั้งใจรับฟังร่างกายซึ่งแสดงออกถึงภาวะของจิตวิญญาณ ถ้าหากในด้านการพัฒนาชีวิตจิต การพิจารณาโมรธรรมเป็นกิจกรรมที่จำเป็น สำหรับด้านร่างกาย การพิจารณาร่างกายซึ่งสะท้อนสภาพภายในของจิตวิญญาณอย่างตรงไปตรงมาก็เป็นกิจกรรมที่จำเป็นเช่นกัน

บทที่ 1 ความเจ็บป่วยเป็นสัญลักษณ์ (Sickness as Symbol) เราควรฟั่งร่างกายของเราเพื่อจะได้รู้จักตัวเราดียิ่งขึ้นเรารู้จักตัวเราจาก ความคิด ความรู้สึกความฝัน และร่างกายที่ให้การสะท้อนถึงภาวะจิตวิญญาณของเรา

1.1 ความเจ็บป่วยเป็นการแสดงออกของจิตวิญญาณ (Sickness as expression of the soul) ความเจ็บป่วยเป็นสัญลักษณ์ซึ่งจิตวิญญาณแสดงออกผ่านทางความเจ็บป่วย พระเจ้าต้องการบอกความจริงเกี่ยวกับตัวเราและชีวิตของเรา เช่น เมื่อเรามีความดันโลหิตสูงเราอาจกดดันตัวเรามากเกินไปโดยเราไม่ได้สังเกตความดันโลหิตสูงเป็นสัญลักษณ์ของร่างกายที่บอกเราให้ปฏิบัติต่อตัวเราให้ดีขึ้น เป็นต้น ความเจ็บป่วยมิใช่ศัตรู แต่เป็นหุ้นส่วนและเพื่อนที่ช่วยบอกสภาพร่างกายของเรา เราต้องรับฟังร่างกายและรับรู้ถึงความเจ็บป่วย ซึ่งจะเป็นการป้องกันการเสียชีวิตอย่างปัจจุบันทันด่วน เช่น หัวใจวายฉับพลัน เป็นต้น ความเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัวอาจสะท้อนถึงสภาพชีวิตในครอบครัว เช่น ภรรยาเจ็บป่วยเพราะขาดความสนใจหรือการถูกเรียกร้องมากเกินไปจากสามีหรือลูกๆ เป็นต้น หรือในกรณีคนที่เป็นโรคผิวหนัง ร่างกายของเราอาจจะส่งเสียงบอกเราว่า เราอาจไม่ได้ดูแลตัวเราดีพอ เราจมอยู่ในการกิจ

มากเกินไปหรือเปล่า หรือกรณีที่ผู้หญิงคนหนึ่งเป็นโรคหอบหืด เธออาจจะได้เรียนรู้ลึกเข้าไปในชีวิตของเธอเอง ถึงสภาพกดดันที่ได้รับจากครอบครัว แม้โรคหอบหืดจะหายหรือไม่หายนั้นไม่สำคัญ แต่เธอเรียนรู้ที่จะรับรู้ และเป็นเครื่องหมายให้เธอวางใจพระเจ้าและรู้จักใช้เวลาสำหรับการภาวนามากขึ้น

1.2 ความเจ็บป่วยเป็น “โอกาส” (Sickness as opportunity) ในพระคัมภีร์พระธรรมใหม่แสดงว่า ความเจ็บป่วยมิใช่เป็นสัญลักษณ์แสดงสภาพร่างกายและจิตวิญญาณภายในของตัวเราเท่านั้น แต่ยังเป็นโอกาสที่พระเจ้าแสดงเกียรติมงคลและประทานพระพรพรทานให้เรา ในพระวรสารนักบุญมาระโกพระเยซูเจ้าทรงรักษาคนอัมพาต (มก2:1-12) เมื่อคนเจ็บป่วยได้พบกับพระเยซูเจ้าความเจ็บป่วยต่างๆ ความพิการ อัมพาต ตาบอด หูหนวก ไข้ การไม่ยอมรับตนเอง การขาดการสื่อสาร ความกลัว ฯลฯ ล้วนได้รับการรักษา ในพระวรสารนักบุญยอห์นพระเยซูเจ้าทรงรักษาคนตาบอด (ยอ9:1-40) บรรดาศิษย์ของพระเยซูเจ้าถามพระองค์ว่า “ใครทำบาปชายคนนี้หรือบิดามารดาของเขา เขาจึงเกิดมาตาบอด” พระเยซูเจ้าตรัสตอบว่า “มิใช่ชายคนนี้ หรือบิดามารดาของเขาทำบาป แต่เขาเป็นเช่นนั้นก็เพื่อให้กิจการของพระเจ้าปรากฏในตัว

เขา” ความเจ็บป่วยแสดงให้เห็นสภาพของมนุษย์ที่จำกัดและบอบบาง สุขภาพดีเป็นของขวัญจากพระเจ้า แต่ในความเจ็บป่วยเราก็ได้เรียนรู้คุณค่าของชีวิต ที่มีใช้อยู่พล่งกำลังหรือสุขภาพดี ความสำเร็จหรืออายุยืนยาว แต่คุณค่านั้นอยู่ที่การมีชีวิตที่โปร่งใสเพื่อรับความรัก ความเมตตา ความดีงามจากพระเจ้า

เป็นการสันนิษฐานที่หลงผิดว่าวิถีชีวิตแห่งสุขภาพดีและวิถีชีวิตจิตที่ดีจะประกันว่าเราจะมีสุขภาพดี เพราะที่จริง ความเจ็บป่วยเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ โยบผ่านความเจ็บป่วยและความทุกข์กลับมามีชีวิตใหม่ ความเป็นจริงของชีวิตมีสองด้านคือ มีสุขภาพดีและมีความเจ็บป่วย พระคัมภีร์พระธรรมเดิมมีแนวทางแห่งสุขภาพดีและในธรรมประเพณีคริสตชน การบำเพ็ญพรตและกฎเกณฑ์เกี่ยวกับอาหารซึ่งจุดประสงค์ส่วนหนึ่ง ก็เพื่อการมีสุขภาพดี แม้เราจะรักษาสุขภาพอย่างดี แต่เราก็พบความเจ็บป่วยด้วย ในหนังสือปฐมกาลยาโคบต่อสู้กับพระเจ้า (ปฐม32: 23-33) และท่านได้รับการอวยพรจากพระเจ้า แต่ท่านก็สัมผัสประสบการณ์การบาดเจ็บเดินกะเผลกเพราะสะโพกเคล็ด ความเจ็บป่วยเป็นโอกาสทำให้เราใกล้ชิดพระเจ้าและมีมุมมองความเจ็บป่วยแบบพระเจ้า เราเป็นบุตรพระเจ้า พระเจ้าทรงรักเราและสถิตอยู่กับเรา ความเจ็บ

ป่วยช่วยให้เราเข้าถึงธรรมล้ำลึกแห่งพระมหาทรมานของพระเยซูเจ้า เราจึงเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วย ความก้าวร้าวที่เก็บกดไว้ การเก็บกดความเพริศเพริน หรือความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ฯลฯ ที่ดูเหมือนเป็นอุปสรรคในการเติบโตฝ่ายจิต นักบุญหลายองค์มีประสบการณ์ความเจ็บป่วย เช่น นักบุญเบอร์นาร์ด แห่งแคลร์วัวร์ (St.Bernard of Clairvaux ค.ศ.1090-11530) เป็นอธิการอารามนักเทศน์ อาจารย์ ผู้แนะนำนักการเมืองผู้ถึงฆาต ท่านก็เจ็บป่วยบ่อยๆ นักบุญเทเรซาแห่งอาวีลา ก็เช่นกัน เป็นต้น ในอารามบรรดานักพรตมองความเจ็บป่วยเป็นโอกาสนำไปสัมผัสและรู้จักตัวตนที่แท้จริง เป็นการเดินทางสู่ส่วนลึกในจิตวิญญาณของตน เป็นที่พระเจ้าประทับอยู่ เป็นที่ที่ความเจ็บป่วยไม่สามารถเข้าไปได้ เพราะในที่นี่พระเจ้าผู้ประทับอยู่จะทรงให้การรักษาที่แท้จริงแก่ความเจ็บป่วยทั้งกายและจิตวิญญาณ ทำให้เรามีศักดิ์ศรี และสามารถเดินทางแห่งชีวิตกับพระองค์

บทที่ 2 โภชนาการและคำสอนเรื่องวิถีแห่งสุขภาพดี ชาวกรีกถือว่าหน้าที่ประการแรกของแพทย์คือเป็นผู้นำทางชีวิตให้กฎเกณฑ์ที่นำเราไปสู่วิถีแห่งสุขภาพดี และหน้าที่ที่สองคือ ศิลปะการรักษาโรค บรรดาแพทย์ นักพรต นักบุญ

เบเนดิกต์ ได้ให้แนวทางวิถีแห่งสุขภาพดี สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 แสงสว่าง อากาศ และสิ่งแวดล้อม นักบุญเบเนดิกต์ให้ความสนใจ อาราม อาคารที่ดีมีความสัมพันธ์กับ ภูมิทัศน์ แสงสว่าง อากาศ ที่นำสู่วิถีแห่งสุขภาพดี การจัดที่พักอาศัยให้มีระเบียบ เหมาะสม โดยไม่ละเลยประเด็นของความสงบ ที่มักเกี่ยวพันกับเสียง ไม่ว่าจะเป็นเสียงของดนตรี เสียงจากโทรทัศน์ หรือ อุปกรณ์สื่อสารสมัยใหม่

2.2 การกินและการดื่ม ปัจจุบันมีความสนใจในเรื่องนี้มาก โรคต่างๆ หลายชนิดมาจากนิสัยการกิน ตั้งแต่สมัยโบราณ แล้วการกินอย่างพอประมาณ และการอดอาหารเป็นการปฏิบัติการทำเพื่พรตที่สำคัญ ในพระวินัยนักพรตของนักบุญเบเนดิกต์มีบทหนึ่งเกี่ยวกับการกินอาหาร และเครื่องดื่มที่ระบุว่าควรกินมากน้อยแค่ไหน ท่านต้องการบอกว่าลักษณะการกินดีมีความสำคัญกับชีวิตจิต และเพื่อจะรักษาใจบริสุทธิ์ต้องไม่กินดื่มมากเกินไป ที่จริงการกินดื่มมากเกินไปหรือการโลภอาหารหลายครั้งแฝงจุดประสงค์เพื่อดับความรู้สึกโกรธ ความผิดหวัง ความว้าวุ่น การกินดื่มแสดงวุฒิภาวะด้านจิตวิญญาณ การรู้จักกินอาหารด้วยความรู้คุณต่อธรรมชาติ ผู้ผลิต ผู้จัดเตรียม เวลารับประทานอาหารเป็นเวลาศักดิ์สิทธิ์ ควร

รับพระวาจาด้วยในเวลาเดียวกัน เวลากินอาหารต้องมีวัฒนธรรมการกิน กินอย่างมีความสุข กินช้าๆ อย่างมีสติ

2.3 การทำงาน เวลาว่าง กีฬา และการพักผ่อน นักบุญเบเนดิกต์กล่าวถึงความสัมพันธ์ที่สมดุลย์ของ “การภาวนา และการทำงาน (Ora et labora)” ในพระวินัยของนักพรตของท่าน ได้ให้วิถีชีวิตที่ผู้แข็งแรงและผู้อ่อนแอสามารถอยู่ด้วยกันได้อย่างเท่าเทียมกัน ท่านไม่ต้องการดูว่านักพรตบำเพ็ญพรตสำเร็จหรือไม่ แต่จะดูว่าในชีวิตมีที่ว่างสำหรับความรอดของพระคริสตเจ้าในวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพดีทั้งกายและจิตวิญญาณหรือไม่ ท่านจัดตารางเวลาตามนาฬิกาชีวิตหรือตามจังหวะเวลาตามธรรมชาติของมนุษย์ จัดเวลาให้สอดคล้องสัมพันธ์กัน วิถีชีวิตจิตดีกับวิถีแห่งสุขภาพดีต้องไปด้วยกัน ทำให้เรามีสติอยู่ในปัจจุบันไม่ว่าจะทำงานหรือภาวนา

2.4 การหลับนอนและการเดิน นักบุญเบเนดิกต์ให้ความสำคัญกับการหลับนอนและการเดิน ให้มีเวลาพอเหมาะสำหรับทั้งสองกิจการ แต่การหลับนอนมากไปทำให้เชื่องซึมและหลายครั้งก็หลบหนีจากบางอย่าง ไม่กล้าเผชิญกับความ เป็นจริงของชีวิต ถ้านอนน้อยไปก็เสียความสมดุลของชีวิต ในปัจจุบันหลายคนพบปัญหาการนอนไม่หลับ เมื่อเรานอนไม่หลับ เราต้องจดจ่อกับพระเจ้าและใช้เป็น

โอกาสสำหรับภาวนา ดังที่ประกาศก ซามูเอลใช้ในอดีต “ขอพระองค์ตรัส เกิดผู้รับใช้ของพระองค์กำลังพึงอยู่” (1 ซมอ 3:10) การหลับนอนเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับร่างกายและจิตวิญญาณด้วย ในความฝันสิ่งที่อยู่ใต้จิตสำนึกสื่อสารกับเราโดยเฉพาะสภาพชีวิตของเรา ในความฝันพระเจ้าตรัสกับใจของเรา เราต้องการ คำคืนที่เจียบสงบซึ่งพระเจ้าจะสามารถ ตรัสกับเรา

2.5 การหลั่งสารและการขับถ่าย เป็นเรื่องสำคัญทั้งสองเรื่อง บ่อยครั้งที่ ผู้คนมีปัญหาท้องผูก มักเกิดจากการยึดติด บางสิ่งไว้ไม่ยอมปล่อยวางหรือขจัดไปตาม ธรรมชาติมนุษย์มีลำไส้เป็นเนื้อมิใช่เป็น ท่อดีบุก วิธีแห่งสุขภาพดีต้องการการขับ ถ่ายของเสียออกไปจากร่างกาย การหลั่ง สารหมายถึงสุขภาพด้านเพศ ซึ่งมีวิธีการ บูรณาการสองแนวทาง แนวทางที่หนึ่ง สำหรับผู้มีครอบครัวคือ หนทางแห่งการ แต่งงาน การมีเพศสัมพันธ์เพื่อความเป็น หนึ่งเดียวอย่างมีความสุข แต่ต้องทำให้ ชีวิตโปร่งใส ทำให้ความปรารถนาที่จะเป็น หนึ่งเดียวกับผู้ครองและพระเจ้าเป็นจริง ทำให้พลังทางเพศเปลี่ยนไปสู่การกำเนิด ชีวิตใหม่ ต้องสนองความต้องการและเป็น หนึ่งเดียวกับพระเจ้า แนวทางที่สอง สำหรับผู้มิได้แต่งงาน มิใช่การตัดพลังทาง เพศออกไป แต่บูรณาการเปลี่ยนแปลงเป็น

ความรักที่ทำให้ชีวิตจิตเกิดผลดี บรรดา นักบุญหลายองค์มีความรักแบบนี้ เช่น นักบุญเทเรซาและเยโรม กราเทียน นักบุญ ฟรังซิส อัสซีซีและนักบุญกลารา นักบุญ เบเนดิกต์และนักบุญสกอลัสติก เป็นต้น เป็นความรักที่นำไปหาพระเจ้าเพื่อเป็น หนึ่งเดียวกับพระเจ้า

2.6 ความรักที่มีพลัง อารมณ์ **ความรู้สึก** ศิลปะการรักษาโรคแต่โบราณ รับรู้ว่าคุณคิดและความรู้สึกเป็นสาเหตุ ให้เกิดโรคได้ เพื่อให้มีสุขภาพดี เราจึง ต้องเรียนรู้การปฏิบัติอย่างถูกต้องต่อความ คิดและความรู้สึก เราต้องไม่เก็บกดความ คิดหรือความรู้สึก แต่มีสติเฝ้าระวังอย่าให้ ความคิดไม่ดีครอบงำเราและทำให้เราเจ็บ ป่วย เอวาริอุส ปอนติกุส (345-399) ได้เขียนหนังสือสอนเกี่ยวกับความคิดที่ ทำให้เจ็บป่วยเช่น การสงสัยตนเอง ความ โกรธ เป็นต้น เราต้องรับรู้ความเป็นจริง ของความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น ความเกลียด ความโกรธ เป็นต้น ถ้าเราเก็บกดไว้มันจะ ไปอยู่ในร่างกายของเรา ซึ่งบางครั้งมัน อาจจะระเบิดออกมาได้ เราต้องรับรู้มัน อย่างมีสติติดตามเฝ้าระวังและแสดงออก ความรู้สึกต่อหน้าผู้อื่นอย่างเหมาะสม มิฉะนั้นคนเราจะมีอาการก้าวร้าวต่อพ่อแม่ หรือลูก แนวทางที่ถูกต้องนั้นเราไม่ควรเก็บกด ความรักที่มีพลังแต่ควรรู้จักเสวนากับมัน การเก็บกดทำให้เราเจ็บป่วย การรับรู้

ทำให้เราสามารถก้าวออกจากการครอบงำของมันได้ นักพรตในอารามได้พัฒนาวิธีการปฏิบัติต่อความคิดและความรู้สึก เช่น การมองความคิดและความรู้สึกอย่างซื่อสัตย์และปฏิบัติต่อมันในแง่บวก ถ้าเราปฏิบัติกับมันในแง่ลบมันจะทำให้เราเจ็บป่วย เราไม่ต้องรับผิดชอบเมื่อมันเกิดความรู้สึกลบ แต่เราต้องรับผิดชอบในการปฏิบัติต่อมัน ถ้าเราถวายเป็นทุกอย่างแด่พระเจ้าทุกวัน ความรู้สึกไม่ดีจะหมดพลังไป พลังในตัวเราทั้งด้านดีและด้านลบจะอยู่ด้วยกันได้ “แม้กระทั่งสัตว์ป่าก็จะถวายเป็นเกียรติแก่เรา หมาในและนกกระจอกเทศ” (อิสยาห์ 43:29) วิถีชีวิตจิตทำให้เรามีสุขภาพดี แต่พระเจ้าสำคัญที่สุด การมีสุขภาพดีมิได้หมายถึงการมีสภาพชีวิตจิตดีเสมอไป หลายครั้งเราเจ็บป่วยแต่เรามีสภาพชีวิตจิตดีได้ นักบุญเปาโลกล่าวว่า “แต่พระองค์ตรัสกับข้าพเจ้าว่า พระหรรษทานของเราเพียงพอสำหรับท่านเพราะพระอานุภาพแสดงออกเต็มที่เมื่อมนุษย์มีความอ่อนแอ” (2 คร 12:9) ร่างกายที่มีสุขภาพดีสามารถเผยแผ่ความรอดของพระเจ้าออกมาได้ ร่างกายที่เจ็บป่วยก็แสดงว่าพลังการรักษาจากพระเจ้า นักบุญเปาโลกล่าวว่า “เรามีสมบัตินี้เก็บไว้ในภาชนะดินเผา เพื่อแสดงว่าอานุภาพล้าลึกล้นมาจากพระเจ้า มิใช่มาจากตัวเรา” (2คร4:7)

บทที่ 3 หลักการสำหรับวิถีชีวิตจิต
แห่งการบำบัดรักษา งานของการพัฒนาวิถีชีวิตจิตมิใช่เพียงทำให้เป็นอิสระจากการกระทำความผิดและควบคุมสัญชาตญาณและความรักที่มีพลังเท่านั้น แต่สามารถดำเนินวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีทั้งกายและจิตวิญญาณ ถ้าเราเข้าใจว่าสุขภาพดีเป็นงานด้านจิตด้วย เราจะกล่าวถึงประเด็นสำคัญบางประเด็น

การพิจารณาโนธรรมควร
พิจารณาทั้งหมดมิใช่เฉพาะด้านสติปัญญาและน้ำใจ แต่ด้านร่างกายด้วย มิใช่พิจารณาว่าเราทำผิดอะไรเฉพาะด้านศีลธรรม เราควรพิจารณาลึกลงไปสถานการณ์จริงในชีวิตของเรา สิ่งที่เป็นเหตุให้เราทำผิด เช่น ทศนคติที่ผิดที่ปิดกั้นเราให้ตอบสนองกับความเป็นจริงแห่งชีวิต เป็นต้น นักบุญเบเนดิกต์สอนว่าเวลาพิจารณาโนธรรมเป็นเวลาที่เราตั้งตัวอยู่ต่อหน้าพระเจ้า การพบพระเจ้าด้วยตัวตนจริงของเรา ด้วยความรู้สึก ด้วยร่างกาย พบว่าอะไรเป็นอุปสรรคที่ไม่สามารถพบกับพระเจ้า จนในที่สุด ด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้รับรู้ได้ถึงที่พระเจ้าทรงรักและรับเราอย่างไม่มีเงื่อนไข การพิจารณาแบบนี้จึงสามารถบำบัดรักษาและยกจิตใจได้

การรับฟังร่างกายของเรา เช่น เรา รู้สึกเจ็บหลัง เป็นต้น เราพยายามหาสาเหตุ อาจเป็นเพราะเราได้รู้อารมณ์ของเรา เมื่อเรามีปัญหาและการกิจมาร่างกายต้องการบอกอะไรกับเรา ร่างกายสะท้อนเสียงของพระ บางครั้งเราปวดท้องหรือความเมื่อยล้าเป็นปฏิกิริยาการป้องกันเราจากคนใช้อ่านาครอบงำคนอื่น ตัวอย่างพระสงฆ์หนุ่มองค์หนึ่งรู้สึกวิงเวียนหัวเมื่ออยู่บนพระแท่น ร่างกายอาจต้องการบอกถึงความสอคล้องกันของชีวิตการงานและชีวิตจริง หลายครั้งเรา มีความเครียดทำให้ความดันโลหิตสูง เพราะเราไม่สามารถยอมรับหรือไม่ได้รับรู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเรา และพยายามหลบหนีมัน หลายครั้งคนที่มีความจิตไม่สม่ำเสมอมาจากการใช้พลังน้ำใจมากเกินไปและไม่ยอมรับด้านลบในชีวิตของตน ต้องการตัดส่วนนี้ออกไปเพราะกลัวว่าจะมีอิทธิพลต่อตนเอง การกระทำดังนั้นก็กลับทำให้อยู่ใต้อิทธิพลด้านลบของตนมากยิ่งขึ้น

วิถีชีวิตจิตที่ดีเรียกร้องให้มีความรู้จักตนเองอย่างตรงไปตรงมา เราต้องฟังร่างกายของเรา เราสนใจว่า พระเจ้าต้องการบอกอะไรกับเราผ่านทางร่างกายของเรา ในพระวินัยของนักบุญเบเนดิกต์ได้ให้แนวทางที่จะบำบัดรักษาความเจ็บป่วยและความล่มสลายฝ่ายจิตของบุคคล

ปัจจัยที่เสี่ยงทำลายชีวิตจิตคือ การเน้นความสมบูรณ์มากเกินไป เป็นคนที่ดีพิเศษ สามารถทำงานประสบความสำเร็จโลกธุรกิจในปัจจุบัน ไม่มีจุดอ่อน เป็นการเก็บกอดด้านลบของตน นักบุญเบเนดิกต์บอกให้อธิการอารามใช้พระพรแห่งการพิณิจิเคราะห์และวินิจฉัย ในมีความสมดุลคำสั่งต่างๆ ให้ใช้ความพอเพียง “ให้ผู้เข้มแข็งมีความพยายามก้าวหน้าต่อไป แต่ผู้อ่อนแอไม่ตกอยู่ในความกลัว” ความพอเพียงสามารถใช้กับการกินดื่ม การทำงาน การหลับนอน และด้านชีวิตจิตด้วย การเน้นว่าพระเยซูเจ้าบอกให้เราเป็นคนสมบูรณ์ด้านศีลธรรมนั้น ยังไม่ครบถ้วน เพราะพระเยซูเจ้าบอกเราให้มีความสมบูรณ์ทั้งหมด โดยนำชีวิตทั้งหมดมาสัมพันธ์ใหม่กับพระเจ้า เพื่อให้เรามีชีวิตใหม่ เพื่อรักและรับใช้พระเจ้าและเพื่อนมนุษย์ทุกคน

ปัจจัยที่เสี่ยงทำลายชีวิตจิตอีกประการหนึ่งคือ การขาดวินัย ขาดรูปแบบชีวิต ในพระวินัยของนักพรตของนักบุญเบเนดิกต์กล่าวถึง ผู้ไม่มีวินัยในชีวิต จะกระทำตามความพึงพอใจของตน ไม่มี ความสม่ำเสมอ มักปล่อยตัวตามความโลภอาหาร การไม่มีรูปแบบชีวิตนำไปสู่ความเจ็บป่วย นำไปสู่การละทิ้งประเพณี ขาดรากเหง้าและขาดความหมายชีวิต

ปัจจัยที่เสี่ยงทำลายชีวิตจิตอีกประการหนึ่งคือ การเน้นให้ยอมรับว่า “พระเจ้าทรงประทับอยู่ในปัจจุบันในทุกสถานที่ ทุกเวลา แต่มิได้ก้าวไปสู่การมีความสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอและอย่างลึกซึ้งกับพระเจ้า ซึ่งจะทำให้ไม่พบความหมายแท้จริงของชีวิต

ปัจจัยที่เสี่ยงทำลายชีวิตจิตอีกประการหนึ่งคือ ความเศร้าโศกที่นำไปสู่โรคซึมเศร้า นักพรตมีประสบการณ์กับความเศร้าโศกในสองรูปแบบ รูปแบบที่หนึ่งคือ ความสงสารตนเอง คร่ำครวญ และรูปแบบที่สองคือ ความเกียจคร้าน ถ้าผ่านความโศกเศร้าด้วยน้ำตาซึ่งจะชำระและปลดปล่อยความรู้สึกได้ นักบุญเบเนดิกต์แนะนำให้ลอบโยนผู้อยู่ในความเศร้าโศก เพราะความเศร้าโศกจะนำไปสู่โรคซึมเศร้าได้ รวมถึงให้คำนึงถึงสภาพภายนอกของบ้าน ควรอยู่ในสภาพเรียบร้อย และมีบรรยากาศที่ดีที่จะช่วยเสริมสนับสนุนให้ชีวิตกลับไปพบความสุข นักบุญเบเนดิกต์เตือนคนที่อยู่ในความโศกเศร้าคร่ำครวญว่า อาจจะนำไปสู่การมีทัศนคติด้านลบต่อชีวิต และนำไปสู่ความเจ็บป่วย นำไปสู่การเป็นคนอารมณ์ใจน้อย เศร้าโศก โกรธง่าย ทานเดือนให้ผู้จัดการอารามอย่าทำให้คนที่มาติดต่อเศร้าเสียใจ ต้องใจดี พูดด้วยคำพูดที่ดี ทำให้เกิดความสุขใจ อารามต้องมีความยินดีในพระจิตเจ้า

ปัจจัยที่เสี่ยงทำลายชีวิตจิตอีกประการหนึ่งคือ ความอึดทึบที่รบกวนทั้งเสียงและภาพที่มากเกินไป นักบุญเบเนดิกต์แนะนำให้รักษาความสงบเรียบง่ายและเจียม ความเจียมจะรักษาเรา ในความเจียมเราจะพบตัวตนแท้ของเรา ให้เรานำทุกอย่างมาต่อหน้าพระเจ้า เพื่อให้พระเจ้าผู้ทรงเมตตารักษาเรา

การใช้ความเข้าใจและมโนภาพจากพระคัมภีร์ช่วยรักษาเรา ร่างกายของเราเป็นพระวิหารของพระเจ้า ให้เราตระหนักในการประทับอยู่ของพระเจ้าและแสงสว่างของพระองค์ เราสามารถปฏิบัติได้ดังนี้ “ให้เราหลับตาและจินตนาการพร้อมกับหายใจออกช้าๆ นำสิ่งที่ไม่ดีออกไปด้วย และหายใจเข้าช้าๆ นำแสงสว่าง ความรัก และความอบอุ่นของพระเจ้าเข้ามาในตัวเรา”

วิถีชีวิตจิตของนักบุญเบเนดิกต์ยังให้แนวทางการบำบัดรักษาอีกหลายรูปแบบ เช่น การรักษาโดยอาศัยธรรมชาติบำบัด อาศัยสมุนไพรจากธรรมชาติต่างๆ การใช้พิธีกรรม ดนตรีศักดิ์สิทธิ์ ฯลฯ เป็นต้น

วิถีชีวิตจิตดีช่วยให้เรามีวิถีแห่งสุขภาพที่ดี แต่วิถีชีวิตจิตมีหลายรูปแบบ เราต้องเลือกวิถีชีวิตจิตดี

บทที่ 4 หลักเกณฑ์เลือกวิถีชีวิตจิตดีที่นำไปสู่วิถีแห่งสุขภาพดี ในปัจจุบันวิถีชีวิตจิตมีหลายรูปแบบ ตามประเพณีของ

นักพรตคริสตชนได้ให้หลักเกณฑ์เลือกวิถีชีวิตจิตดีที่นำไปสู่วิธีแห่งสุขภาพดี 7 ประการ ดังนี้

4.1 วิถีชีวิตจิตที่เน้นธรรมล้ำลึกมากกว่าเน้นกฎศีลธรรม (Mystagogical and not moralizing)

วิถีชีวิตจิตเป็นธรรมล้ำลึกที่นำสู่ธรรมล้ำลึกของพระเจ้า ตามประวัติศาสตร์วิถีชีวิตจิตเป็นธรรมล้ำลึกที่นำคนให้มีประสบการณ์พระเจ้า การบำเพ็ญพรตกระทำเพื่อขจัดอุปสรรคต่างๆ ที่ทำให้เราไม่สามารถพบกับพระเจ้า รวมทั้งไม่ได้รับการบำบัดรักษาจากพระองค์ นักพรตจะไม่กล่าวถึงจุดหมายของวิถีชีวิตจิตว่าเป็นหนทางสู่ความสมบูรณ์ด้านศีลธรรม แต่จุดหมายวิถีชีวิตจิตคือ **การมีใจบริสุทธิ์** (purity of heart) เป็นสภาพจิตที่มีสันติสุขบริสุทธิ์ภายใน เปิดรับพระเจ้า ก่อนตนรู้จักตนเอง รู้เท่าทันและปฏิบัติอย่างถูกต้องกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความอยาก ทั้งด้านบวกและด้านลบ เปิดให้พระเจ้าได้บำบัดรักษา บาดแผลต่างๆ การยึดติด ความไม่สมดุล แล้วทำให้มีอิสระ มีบูรณาการ เติบโตในคุณธรรม โดยเฉพาะความรักแท้ สามารถดำเนินชีวิตเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า พระตรีเอกภาพ และสามารถอุทิศตนรับใช้พระเจ้าและเพื่อนมนุษย์ทุกคน

วิถีชีวิตจิตที่เน้นกฎศีลธรรมจะเน้นการหลีกเลี่ยงความผิดและบาป ดำเนินชีวิตตามอุดมการณ์ความสมบูรณ์ด้านศีลธรรมทำให้เกิดผลเสียกับมโนธรรม เป็นความหลงผิดที่ทำให้คุณค่าความเชื่อเท่ากับศีลธรรม เกิดจากคำสอนของคอร์เนลิอุส ยันเซินส์ (Jansenism) ในค.ศ. 1700 ในประเทศฝรั่งเศส ที่ตัดเรื่องธรรมล้ำลึกออกไป เน้นกฎเกณฑ์ วินัย ด้านศีลธรรม พลังของเราจึงทุ่มเทกับการหลีกเลี่ยงความผิด ขอบกพร่อง ทำให้เกิดความวิตกกังวลและความถี่ถ้วนด้านศีลธรรมมากเกินไป ตัวอย่างเช่น การเน้นศีลธรรมด้านเพศมากเกินไป เป็นต้น นักพรตสมัยแรกเริ่มมองดูศีลธรรมด้านเพศอย่างซื่อสัตย์และมองในด้านบวก และไม่ละเลยการบำเพ็ญเพื่อต่อสู้กับอารมณ์โกรธ ความหยิ่ง

แน่นอนเป็นความจริงที่ว่า ไม่มีวิถีชีวิตจิตดีที่ไม่มีศีลธรรม แต่ศีลธรรมต้องมาจากประสบการณ์ด้านชีวิตจิตที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่ ต้องเป็นไปตามลำดับ ไม่ใช่ในทางกลับกัน

4.2 วิถีชีวิตจิตต้องนำการปลดปล่อยให้เป็นอิสระและไม่เรียกร้องมากเกินไป (Liberating and not excessively demanding)

วิถีชีวิตจิตที่เน้นจิตตารมณ์ของพระเยซูเจ้าจะนำไปสู่การเป็นบุตรพระเจ้า ถ้าเราเรียกร้องมากเกินไปจนไม่มีที่ว่างให้พระเจ้าได้ทำงานในเรา

เพื่อให้เราเป็นอิสระ การเป็นอิสระมิได้หมายถึงการไม่มีศีลธรรม แต่มีความสุขประพฤติตามบทเทศน์บนภูเขาเรื่องความสุขแท้ บุตรพระเจ้าต้องมีความสุขแท้ การเรียกร้องมากเกินไปมาจากความหลงผิดเรื่องอุดมการณ์ความสมบูรณ์ คนต้องสมบูรณ์เหมือนพระเจ้า ต้องขจัดหรือเก็บกดด้านลบของตน ซึ่งนำไปสู่โรคประสาท เขาจะทำหน้าที่เพราะความกลัว เพื่อความปลอดภัยและอยู่รอด หรือเพื่อความพึงพอใจของตน จะชอบตำหนิผู้ไม่ทำตามกฎเกณฑ์หรือพระบัญญัติของพระเจ้า หรือในอีกด้านหนึ่งอาจกลายเป็นคนโลเลไม่แน่นอน เหมือนประกาศกเอลียาห์เมื่อชนะและขจัดพระบาอัลไปได้ แต่ถูกพระนางเยเซเบลไล่ล่าจะฆ่าท่าน ท่านรับชะตากรรมแบบนี้ไม่ได้ (1 พกษ 19, 1-4) ท่านมองตนเองมากเกินไป หนทางแก้ไขเราต้องมองไปที่พระเมตตาของพระเจ้า นักบุญเบเนดิกต์เตือนว่า “อย่าหมดหวังในพระเมตตาของพระเจ้า” พระเจ้าต้องเป็นศูนย์กลางของชีวิตของเรา ไม่ได้ขึ้นกับความพยายามหรือความล้มเหลวของเรา

4.3 วิธีชีวิตจิตที่รวมเป็นหนึ่งเดียว
มิใช่สร้างความแบ่งแยก (Bonding and not divisive) วิธีชีวิตจิตดีรวมเราเป็นหนึ่งเดียวกับทุกคน เรากลายเป็นพี่น้องชายหญิงกับทุกคน ถ้าเรารู้จักตนเองอย่างลึกซึ้งเราจะเป็นหนึ่งเดียวกับทุกคน

เรามีความทุกข์กับสภาพความอ่อนแอของมนุษย์ และมีความต้องการการบำบัดรักษาและการช่วยปลดปล่อยให้เป็นอิสระจากพระเจ้า ถ้าวิถีชีวิตจิตแบ่งแยกคนคนที่มีความเชื่อกับคนที่ไม่เชื่อ คนที่มีความเชื่อแท้กับคนคิดนอกกรอบ ศรัทธากับไม่ศรัทธา ดีกับเลว ชีวิตจิตเช่นนี้จะ นำเราไปสู่ความเจ็บป่วย พระเยซูเจ้าไม่เคยแบ่งแยกคนแบบนั้น แต่ให้ความสนใจกับคนบาป ในพระวินัยนักพรตนักบุญเบเนดิกต์ ทำทนายผู้เข้มแข็งและให้กำลังใจผู้อ่อนแอ เราต้องเน้นพระเมตตาของพระเจ้าต่อทุกคน วิถีชีวิตจิตเช่นนี้สร้างชีวิตหมู่คณะใหม่ สร้างพระศาสนจักร เราสามารถดำเนินชีวิตตามจิตตารมณ์ของพระคริสตเจ้าได้ในชีวิตหมู่คณะเท่านั้น ชาวดีของพระเยซูเจ้าทำให้เกิดชีวิตหมู่คณะ วิถีชีวิตจิตดีเรียกร้องให้เราความสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน เราสามารถใช้เวลาและให้เวลากับผู้อื่นได้ บรรดาผู้มีวิถีชีวิตจิตดีย่อมมีมิตรภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นคนมีเพื่อนแท้และรักษามิตรภาพที่ดีเสมอ

4.4 วิธีชีวิตจิตที่มุ่งไปสู่โลกและมิใช่หลีกเลี่ยงจากโลก (Oriented to the world and not from it) สำหรับนักบุญเบเนดิกต์การทำงานเป็นบททดสอบประสิทธิภาพการภาวนา วิถีชีวิตจิตที่ดีต้องดึงดูดเราไปสู่ชีวิตประจำวัน ทำให้เราสามารถตอบสนองการเรียกร้องของชีวิต

ประจำวันของเรา กับผู้ที่เราพบปะ กับหน้าที่การงานของเราแต่ละคน ถ้าเราเห็นความเป็นจริงของชีวิตมิได้ทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันของเราอย่างเต็มที่ เรามิได้ดำเนินวิถีชีวิตจิตแห่งความเป็นจริง ถ้าเราพบพระเจ้าในส่วนลึกในการภาวนา เราจะมิพลังจากภายในจะทำตามพระประสงค์ของพระเจ้าด้วยการทำหน้าที่ของเราอย่างดี มีสติ ทำอย่างเต็มที่ วิถีชีวิตจิตที่มุ่งสู่การเสริมสร้างโลกใหม่ ไปช่วยบำบัดรักษา ทำให้บริสุทธิ์ ช่วยผู้ขัดสน ผู้ประสบความยากลำบาก ร่วมกับพระศาสนจักรในการฟื้นฟูโลก ซึ่งเป็นลักษณะแท้ของคริสตชน

4.5 วิถีชีวิตจิตที่แสวงหาพระเจ้า มิใช่แสวงหาความรู้สึก (Seeking God and not feeling) วิถีชีวิตจิตที่นำไปให้เราไม่ประสบการณ์พระเจ้าเป็นสิ่งดี แต่ต้องไม่หยุดแค่ประสบการณ์พระเจ้าและความรู้สึก นักบุญเบเนดิกต์ต้องการให้นักพรตแสวงหาพระเจ้า ในการแสวงหานี้ มีความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ แต่การแสวงหาพระเจ้าอยู่เหนือกว่าการใคร่ครวญของมนุษย์ เราต้องการประสบการณ์ เช่นการร่วมพิธีกรรมด้วยความรู้สึกซาบซึ้งและความกระตือรือร้น แต่เราต้องไปให้มากกว่าความรู้สึกเพื่อมีประสบการณ์กับพระเจ้า เป็นการหลงผิดที่จะวัดความเชื่อด้วยความรู้สึก มันจะทำให้เราแสวงหาความรู้สึกดีๆ มากกว่าแสวงหาพระเจ้า วิถี

ชีวิตจิตดีแสวงหาพระเจ้ามิใช่แสวงหาความรู้สึก หลายครั้งในวิกฤติการณ์ ความยากลำบาก ความมืด ทะเลทราย ความแห้งแล้ง และความเจ็บที่ลุ่มลึก เราได้พบพระเจ้าและสัมผัสกระบวนการ การบำบัดรักษา การชำระล้าง ถ้าเราอยู่ในระดับแค่การสร้างภาพหรือความรู้สึกของตน เรายังไม่พบพระเจ้า นักบุญเปาโลสอนชาวโครินธ์ให้ดำเนินชีวิตในหนทางแห่งความรัก การทำหน้าที่ของเราด้วยความรัก การรับใช้ผู้อื่น ชีวิตหมู่คณะ เราจะถูกตัดสินด้วยความรักมิใช่ด้วยประสบการณ์ หลักเกณฑ์การทดสอบว่าเราแสวงหาพระเจ้าแท้จริงคือ ความพร้อมที่จะเจ็บการภาวนาแบบเจ็บหรือจิตภาวนาจะนำเราสู่การเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า กับตนเอง กับเพื่อนพี่น้องทุกคน และกับสิ่งสร้างทั้งหลาย ทุกอย่างต้องนำมาสัมพันธ์กับพระเจ้า ทั้งด้านลบของเรา พระเจ้าจะค่อยๆ นำเราสู่การชำระล้าง การบำบัดรักษา การปลดปล่อยให้เป็นอิสระ จากการยึดติด ความกลัว ความกังวล สู่วิถีใหม่ในพระเจ้า

4.6 วิถีชีวิตจิตที่ครอบคลุมทุกส่วน มิใช่บางส่วน (Comprehensive and not one-side) วิถีชีวิตจิตที่ดีต้องครอบคลุมทุกส่วนของมนุษย์ เพื่อให้การไถ่กู้ของพระคริสตเจ้าได้เปลี่ยนแปลงชีวิตทุกส่วนของเรา ทั้งร่างกายและจิตวิญญาณ ทั้งสติ

ปัญญา น้ำใจ หัวใจ ความรู้สึก อารมณ์ ทั้งจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก การเดินทางฝ่ายจิตนี้ต้องการให้เราพึ่งร่างกายของเราด้วยความตื่นรู้ พึ่งร่างกายผ่านความเจ็บป่วย ความเครียด ความกระวนกระวาย สิ่งที่รบกวนการหลับนอน ความก้าวร้าว เรื่องเพศ ทุกส่วนทุกเรื่องจะถูกทำลายให้ไปสู่สุคติภาวะ และเป็นอิสระในพระคริสต์เจ้า (เทียบ กท 5:1) วิธีชีวิตจิตแบบองค์รวมทั้งของชายและหญิงจะได้รับการเปลี่ยนแปลงใหม่ในพระคริสต์เจ้า

4.7 วิธีชีวิตจิตที่ถ่อมตนและไม่หยิ่ง (Humble and not proud) สำหรับนักพรตสมัยแรกเริ่มและนักบุญเบเนดิกต์ต่างมีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาว่า วิธีชีวิตจิตใดเป็นวิธีชีวิตจิตดีแท้หรือปลอม คือความถ่อมตนและความสงบ หรือการวิจารณ์และการเกรี้ยวกราดกับผู้อื่น ความถ่อมตนเป็นมาตรฐานเพื่อแสดงความแท้จริงของการบำเพ็ญพรต ความถ่อมตนคือการยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านดีและด้านอ่อนแอ หนทางสู่พระเจ้าจะต้องผ่านทางความอ่อนแอของเราเสมอ วิธีชีวิตจิตที่แท้ นำไปสู่สันติสุขที่ล้ำลึกและความยินดีแห่งความเงียบ ผลของพระจิตเจ้าคือ ความถ่อมตนอย่างราบเรียบ หนังสือกิจการอัครสาวกกล่าวว่า “เราจำเป็นต้องพูดถึงสิ่งที่เราได้เห็นและได้ยินมา” (กจ 4:20) การแบ่งปันประสบการณ์

พระเจ้าด้วยความถ่อมตน เป็นที่ดึงดูดใจมากกว่าการประกาศอย่างอึกทึกครึกโครม นักบุญเปาโลกล่าวถึง “ผลของพระจิตเจ้าคือ ความรัก ความชื่นชม ความสงบ ความอดทน ความเมตตา ความใจดี ความซื่อสัตย์ ความอ่อนโยน และการรู้จักควบคุมตนเอง” (กท 5:22-23) ถ้ามีผลเหล่านี้แสดงว่าพระจิตของพระเจ้าอยู่ที่นั่น ถ้ามีความคับแคบ ความกลัว ความแข็งกระด้าง และการตัดสินผู้อื่น พระจิตของพระเจ้ามิได้อยู่ที่นั่น แต่เป็นจิตของเราที่อ้างเป็นจิตของพระเจ้า และนั่นทำให้คนเจ็บป่วย เพราะใช้เขาเกินกำลังนำไปสู่มนธธรรมที่ไม่ดี นำเขาไปสู่ความวุ่นวายภายใน ในวิธีชีวิตจิตดีเราจัดการกับตัวเราด้วยความใจดีและความอ่อนโยน และมันกลับกลายเป็นความดีและสมบูรณ์ครบถ้วน สุขภาพดีย่อมนำความยินดี การพ้อนคลายแต่มีชีวิตชีวาเพราะผ่านประสบการณ์การพบปะกับพระเจ้า

บทสรุป

วิธีชีวิตจิตที่เลียนแบบชีวิตจิตของพระเยซูเจ้าจะทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตวิญญาณ วิธีชีวิตจิตดีอาจทำให้เรามีสุขภาพดีทั้งกายและจิตวิญญาณ แต่พระเจ้าสามารถส่งความเจ็บป่วยให้เราเพื่อให้เราได้สัมผัสรับรู้ตัวตนจริงที่มีความจำกัดของเรา และยังเป็นโอกาสที่จะให้เรา

พิสูจน์ว่าเราแสวงหาพระเจ้ามิใช่แสวงหาสุขภาพดีของเรา ความถ่อมตนทำให้เรารับรู้ว่าเป็นคนที่มีความจำกัดสามารถเจ็บป่วยได้ เราสามารถพบกับพระเจ้าในความเจ็บป่วยของเรา ความเจ็บป่วยกลายเป็นแหล่งที่มาของพระพรของพระเจ้าสำหรับเราและผู้อื่น แม้เราเจ็บป่วยเราก็สามารถมีประสบการณ์ความสงบภายใน ความยินดีอันสงบ และความรู้สึกขอบคุณพระเจ้า ที่พระองค์สัมผัสเราในความเจ็บป่วย ทำให้เราตระหนักในธรรมล้ำลึกของชีวิต ซึ่งไม่จำเป็นต้องมีสุขภาพดีเสมอ แต่ตระหนักว่าพระเจ้าทรงรักเรา เราอยู่ใน

หนทางที่จะไปพบพระองค์ในความตายเพื่ออยู่ในอ้อมพระหัตถ์ที่เมตตาของพระองค์ ไม่ว่าเราจะเจ็บป่วยหรือมีสุขภาพดีเราดำเนินชีวิตต่อหน้าการประทับอยู่ของพระเจ้า เรามีศักดิ์ศรีคือพระเจ้าประทับอยู่กับเรา เราก้าวหน้าไปหาพระเจ้าผู้บำบัดรักษา ผู้ส่งเสริมสุขภาพดีหรือความเจ็บป่วยทั้งสองสถานการณ์นี้ เราสามารถมีประสบการณ์พระเจ้าผู้เป็นความรอดพ้นที่แท้จริง และเป็นผู้สุขภาพดีที่แท้จริงด้วยหนังสือนี้น่าอ่านและชี้แนวทางวิถีชีวิตจิตที่นำไปสู่สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตวิญญาณ