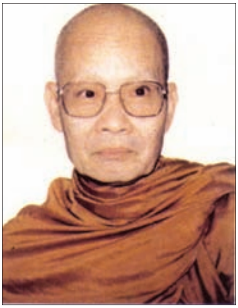
ការវិភាគ

របស់ព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត ហុក-សាវណ្ណ
ក្រោមប្រធានបទ ការព្យាបាលរោគផ្លូវចិត្ត (ត)

website ៖ www.hoksavann.org

ថ្ងៃទី៣ កុម្ភៈ ២០០៩



ដោយចិត្តតែងមានឥទ្ធិពលទៅលើផ្លូវកាយបែបនេះហើយ បានជាអ្នកមានជម្ងឺធ្ងន់គ្រូពេទ្យតែងលាក់មិនប្រាប់នូវអាការៈនៃជម្ងឺនោះ ដោយបារម្ភអ្នកជម្ងឺមានការភ័យតក់ស្លុតខ្លាំងនាំឲ្យជម្ងឺឈឺចាប់កាន់តែធ្ងន់ឡើងថែមទៀត ។ គេតែងប្រើវិធីនិយាយលួងលោមអ្នកជម្ងឺឲ្យសប្បាយចិត្ត ឲ្យមានសេចក្ដីសង្ឃឹមក្នុងការព្យាបាលនេះ ។ កាលណាបើចិត្តមានសេចក្ដីសង្ឃឹម ចិត្តតែងមានកម្លាំង ជម្ងឺល្មមៗអាចឆាប់ជា បើជម្ងឺធ្ងន់អាចជួយសម្រួលដល់ការព្យាបាល។ តាមធម្មជាតិ មនុស្សមានទុក្ខ បើមានគេទទួលដឹងឮជួយឈឺឆ្អាល ជួយរំលែកទុក្ខ តែងមានការរីករាយចិត្ត មានការកក់ក្ដៅក្នុងចិត្ត ។

មុនឆ្នាំ១៩៧០ នៅមន្ទីរពេទ្យសហភាពសូវៀតភ្នំពេញនៃប្រទេសកម្ពុជា នៅយប់មួយមានអ្នកជម្ងឺម្នាក់ឈឺចុកពោះ បានសុំថ្នាំអ្នកយាមស្រីម្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ។ អ្នកយាមពុំហ៊ានឲ្យថ្នាំអ្វីទាំងអស់ ព្រោះពុំមានវេជ្ជបញ្ជាពីវេជ្ជបណ្ឌិត ដោយខ្លួនមានឋានៈជាគិលានុបប្បដ្ឋាយិកា (infirmière, nurse) ពុំមានសិទ្ធិឲ្យថ្នាំឡើយ បើគ្មានបញ្ជាពីវេជ្ជបណ្ឌិត ។ អ្នកជម្ងឺត្អូញឈឺ ហើយមកសុំច្រើនដង ពេក នាងពេទ្យទាល់គំនិតបានរកឃើញមធ្យោបាយមួយ ក៏ប្រាប់អ្នកជម្ងឺថាទៅកន្លែងវិញចុះ ចាំខ្ញុំយកថ្នាំទៅជូនក្រោយ ។ នាងពេទ្យបានយកទឹកទទេកន្លះកែវឲ្យអ្នកជម្ងឺបញ្ឆោតថាជាថ្នាំ ហើយពោលថានេះជាថ្នាំចុកពោះអញ្ជើញពិសារចុះ។ ពីរបីម៉ោងក្រោយមក អ្នកយាមបានទៅសួរអ្នកជម្ងឺថា ម៉េចទៅពិសារថ្នាំបាត់

ចុកពោះហើយឬនៅ ? អ្នកជម្ងឺបានឆ្លើយយ៉ាងសុភាពដោយអំណរគុណថា ថ្នាំនេះពូកែណាស់ បាត់ឈឺពោះដូចគេបេះ សូមអរគុណ ។

ការបាត់ឈឺពោះនេះដោយឥទ្ធិពលផ្លូវចិត្ត ព្រោះអ្នកឃាមពុំមែនឲ្យថ្នាំចុកពោះទេ គឺឲ្យទឹកសុទ្ធដែលខ្មែរហៅថាទឹកទន្លេឲ្យអ្នកជម្ងឺផឹក ។ ឈឺពោះបានត្រូវបាត់ ទំនងជាការផ្សំដោយឥទ្ធិពលផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកជម្ងឺ ដោយការសង្ឃឹមថាខ្លួននឹងបានជាដោយថ្នាំនេះ (ទឹកដែលអ្នកឃាមបញ្ឆោត) ផង ដោយជម្ងឺនេះស្រាលហើយជាតិទឹកអាចជួយសម្រួលជម្ងឺក្នុងក្រពះផង ។

ព្រោះការកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តនេះ មានរឿងរ៉ាវពិតជាច្រើន មានអ្នកខ្លះបានទទួលដំណឹងពុំល្អ ដែលទាក់ទងនឹងរឿងផ្ទាល់ខ្លួន ឬទាក់ទងនឹងគ្រួសារខ្លួន ក៏ញ័រខ្លួនដោយការភិតភ័យការព្រួយការទោមនស្សតូចចិត្តតាមទំហំហេតុការណ៍ដែលកើតឡើង ដែលធ្វើឲ្យចលនារាងកាយ ជាពិសេសចលនាបេះដូងដើរខុសប្រក្រតី ។ ជួនកាលបានទទួលអារម្មណ៍ជាទីគាប់ចិត្តខ្លាំង ឬទទួលជ័យជំនះដែលពុំធ្លាប់កើតមានក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន ក៏ធ្វើឲ្យចលនារាងកាយដើរខុសប្រក្រតីដែរ ។ ដូចអ្នកខ្លះត្រូវឆ្នោតរាប់លាន ដែលធ្វើឲ្យចិត្តរំភើបត្រេកអរខ្លាំង ធ្វើឲ្យបេះដូងដើរញាប់ខុសសង្វាក់ធម្មតាស្ទើរសន្លប់ ។ ដូចអ្នកកីឡា អ្នកសិល្បៈបានទទួលជោគជ័យក្នុងការប្រណាំងប្រជែង ចិត្តត្រេកអរខ្លាំងពេកទៅជាយំចេញទឹកភ្នែក ។ ពុទ្ធសាសនាពោលថា កាយនិងចិត្តរបស់មនុស្សសត្វសង្ខារតាក់តែងមកមានភាពត្រឹមត្រូវណាស់ (harmony) បើធ្វើឲ្យវាដើរខុសប្រក្រតីខុសធម្មតាពីធម្មជាតិរបស់វា នឹងធ្វើឲ្យកាយនិងចិត្តនេះទៅជាមានជម្ងឺ ។ មិនខុសគ្នាពីគ្រឿងម៉ាស៊ីននៃយន្តយានគ្រប់ប្រភេទ បើប្រើវាហួសកម្រឹត ម៉ាស៊ីននឹងដើរខុសប្រក្រតី ឬខូចឈប់ដើរតែម្តង ។ ការបំបាត់សេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្តម្យ៉ាងទៀត គឺត្រូវតាំងចិត្តឲ្យស្មើរវាងរបស់ជាទីគាប់ចិត្តនិងមិនគាប់ចិត្ត កុំសោមនស្សនិងទោមនស្សខ្លាំងខុសប្រក្រតី ។ តាមន័យនេះបញ្ជាក់ថា ការទោមនស្សតូចចិត្តក៏ទុក្ខ ការសប្បាយរីករាយខ្លាំងក៏ទុក្ខ ។ ផ្លូវចិត្តនេះមានកម្លាំងឥទ្ធិពលខ្លាំងណាស់ មានខ្លះមានទ្រព្យសម្បត្តិមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែគេពោលថា គេពុំបានសុខទេ ពុំបានសុខដោយគេមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តដោយហេតុណាមួយ ។ ដូចនេះ ទ្រព្យសម្បត្តិនិងសុខភាពផ្លូវកាយ ពុំអាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានសុភមង្គលពេញបរិបូណ៌ឡើយ បើពុំមានសេចក្តី

សុខតាមផ្លូវចិត្តទេ ។ ផ្ទុយទៅវិញ មានអ្នកក្រីក្រខ្លះខ្សត់ខ្សោយទ្រព្យសម្បត្តិ ប៉ុន្តែគេរស់នៅដោយសេចក្តីសប្បាយ ដោយគេគ្មានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត រស់នៅដោយសេចក្តីសន្តោស រកស៊ីប្រកបដោយធម៌ ។

ព្រះអរហន្តទាំងឡាយមានព្រះសម្ពុទ្ធជាដើម ព្រះអង្គមានព្រះទ័យនៅស្មើជានិច្ច មិនសោមនស្សមិនទោមនស្សចំពោះអារម្មណ៍ជាទីគាប់ចិត្តនិងមិនគាប់ចិត្ត ។ ទោះបីរូបកាយទទួលទុក្ខវេទនាមានជម្ងឺជាដើម ក៏ព្រះទ័យព្រះអរហន្តនៅស្មើជានិច្ច ។ ដូច្នេះបញ្ជាក់ថា ព្រះអរហន្តមានព្រះទ័យស្ងប់ ពុំមានសេចក្តីទុក្ខប្រព្រឹត្តនៅក្នុងព្រះទ័យឡើយ ។ ការមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តនេះតែងកើតមានជាទូទៅទាំងប្រទេសក្រីក្រទាំងប្រទេសដែលមានសេដ្ឋកិច្ចលូតលាស់ ព្រោះបុគ្គលដែលបានអប់រំផ្លូវចិត្តតាមផ្លូវធម៌ ចិត្តតែងតែប្រែប្រួលទៅតាមលោកធម៌ គឺធម៌សំរាប់មនុស្សជានិច្ច ។ ការចំរើនលូតលាស់ខាងសេដ្ឋកិច្ចតែម៉្យាង ពុំអាចធ្វើឲ្យមនុស្សនិងសង្គមមនុស្សបានសុខសន្តិភាពឡើយ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវមានសីលធម៌មេត្តាធម៌ ដែលជាគុណសម្បត្តិរបស់មនុស្សទើបបានសុខចំរើន ។ មានហេតុច្រើនយ៉ាងណាស់ ដែលនាំឲ្យមានការកើតទុក្ខផ្លូវចិត្ត ដូចជាការរស់នៅជាមួយគ្នា បើចិត្តមិនត្រូវគ្នាពិបាករស់នៅជាមួយគ្នាណាស់ មិនថាតែអ្នកដទៃទេ សូម្បីឪពុកម្តាយបងប្អូនកូនចៅប្តីប្រពន្ធ បើខ្វះធម៌មេត្តាខ្វះធម៌សង្គ្រោះខ្វះការគោរពសិទ្ធិគ្នាទៅវិញទៅមកតាមឋានៈរបស់ខ្លួនទេ កម្ររស់នៅជាមួយគ្នាបានយូរអង្វែងណាស់ ។ ធម៌សង្គ្រោះគ្នានិងធម៌គោរពគ្នានៅក្នុងសង្គមគ្រួសារនិងសង្គមប្រទេសជាតិ ព្រះពុទ្ធបានសំដែងរួចហើយ ។ ដូចគ្នានេះ ពាក្យខ្មែរក៏បានពោលថាចង្អៀតផ្ទះចង្អៀតចុះកុំឲ្យតែចង្អៀតចិត្ត ។ ចង្អៀតផ្ទះអាចប្រជ្រៀតគ្នារស់នៅជាមួយគ្នាបានឲ្យតែចិត្តត្រូវគ្នា ប៉ុន្តែបើចិត្តមិនត្រូវគ្នាវិញ ពិបាករស់នៅជាមួយគ្នាណាស់ ។ បើបញ្ហាល្អមអាចសម្រួលគ្នាបាន បើប្រកាន់មានះរៀងខ្លួនថ្ងៃណាមួយអាចបែកគ្នា ។

(នៅមានត)