

# กาย จิต : ความสมบูรณ์แห่งชีวิต



ดร.อริยา คูหา<sup>1</sup>

ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของมนุษย์ โลกนี้นั้น ชีวิตของมนุษย์ทุกคนย่อมประกอบไปด้วย 2 ระบบสำคัญๆ คือ ระบบกายและระบบจิตที่เป็นแกนหลัก โดยที่ระบบทั้งสองมีการทำงานที่รวมกันเป็นหนึ่งเดียว มีความสัมพันธ์สอดคล้องเชื่อมโยงกันและกัน เพื่อให้เกิดดุลยภาพต่อพฤติกรรมเป็นความสมบูรณ์แห่งชีวิต เราจะไม่สามารถทำความสำเร็จ สมบูรณ์ในกิจการงานใดๆ ได้เลยหากกายและจิตทำงานไม่สมดุลกัน หรือระบบใดระบบหนึ่งแยกออกจากกัน หรือหากระบบใดระบบหนึ่งไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “ความสมบูรณ์มิได้ถ้าไร้ดุลยภาพ” ดังนั้นเราจึงต้องให้ความสำคัญกับระบบทั้งสองอย่างเท่าเทียมกัน เพราะต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจุกายกับเงา

ระบบจิต คือ ลักษณะทางนามธรรม เป็นสิ่งละเอียดอ่อน ไม่มีตัวตน ไม่มีน้ำหนัก สัมผัสไม่ได้ เป็นอัตนัย (Subjective) รับผิดชอบการรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ บางครั้งรับรู้ได้โดยไม่ต้องอาศัยกาย แต่มีอำนาจต่อกาย ระบบจิตนั้นมักมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตามกาลเวลาและสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น ระบบจิตเป็นต้นคิดให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ จิตใจที่เศร้าหมองอาจมีสาเหตุมาจากสาเหตุทางกายที่อ่อนแอ จึงมีคำกล่าวที่ว่า “ยามที่ชีวิตแย่มากที่สุดอะไรก็ขาดได้แต่กำลังใจห้ามขาดโดยเด็ดขาด” หรือ “ถึงจะเสียดุลยภาพกาย ก็ต้องรักษาดุลยภาพใจไว้ให้ได้” จิตจึงสำคัญที่สุดที่ทำให้

อินทรีย์ (Organism) ตั้งมั่นอยู่ได้ ดังนั้นจิตใจที่สงบสุขอารมณ์ดี เบิกบาน แจ่มใสก็ส่งผลให้ร่างกายมีความกระชุ่มกระชวย มีความสุข กระปรี้กระเปร่า มีสุขภาพจิตดี เพราะสุขภาพจิตเปรียบเหมือนเข็มทิศชีวิตที่จะทำให้ชีวิตเราพัฒนาไปได้อย่างมีทิศทาง มีหลักเกณฑ์ หากจิตไม่ดี ไม่เข้มแข็งก็จะส่งผลให้จิตตก จิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝนจึงมักจะหวั่นไหว บั่นป่วน ชวดเซ กวัดแกว่ง จิตที่ฝึกดีแล้วจึงย่อมนำสุขมาให้ผู้เป็นเจ้าของจิตนั้น อย่างไรก็ตามเป้าหมายของจิต ก็คือ ความสงบ เย็น

ระบบกาย คือ รูปธรรมที่จับต้องได้เป็นสรีรภาพ มีการทำงานอย่างเป็นระบบ ต้องการที่อยู่ มีตัวตน มีน้ำหนัก สัมผัสได้ เป็นปรนัย (Objective) รับผิดชอบการสัมผัส เป็นปรนัย ระบบกายมีการแสดงออกมาทาง คำพูด ท่าทาง มีการกระทำที่เป็นสื่อกลางบ่งบอกความรู้สึกภายในจิตใจ เพื่อให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการต่างๆ กายเปรียบเสมือนบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ที่จะต้องประกอบไปด้วยส่วนประกอบต่างๆ ภายในบ้าน โครงสร้างบ้านจะต้องมั่นคงแข็งแรง บ้านจะต้องมีการดูแล หมั่นทำความสะอาด ปิดกวาดเป็นประจำ มีการเอาใจใส่อย่างดี ให้น่าอยู่น่าอาศัย สิ่งใดๆ หรือเหตุการณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย ย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจเสมอ เช่น อาจทำให้เกิดการสั่งการผิดพลาด ก่อให้เกิดความเสี่ยงสูง เป้าหมายของกายคือ ความสบาย

<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

กายที่สมบูรณ์ จิตที่สมบูรณ์ ชีวิตก็มีความสุข  
กายทุกข์ จิตเป็นสุข ชีวิตก็มีความสุขได้  
กายทุกข์ จิตทุกข์ ชีวิตเริ่มหม่นหมอง  
กายไม่สู้ จิตท้อแท้ นำมาซึ่งความอับปางของชีวิต

นักปรัชญาและนักจิตวิทยาได้ให้ความสนใจ  
ศึกษาและให้แนวคิดที่อธิบายเรื่องราวของจิต ที่พอจะ  
จัดกลุ่มจำแนกได้โดยสรุปดังนี้

**กลุ่มเอกนิยม (Monism)** อธิบายว่า มนุษย์  
มีกายและจิตรวมเป็นเอกภาพเดียวกัน หรือเป็น  
หนึ่งเดียวกัน ซึ่งมี 2 แนวคิดย่อยได้แก่

**แนวที่ 1** อธิบายว่า จิตกับกายเป็น  
สิ่งเดียวกันแต่มีรูปลักษณะ 2 ด้าน (Double  
Aspect Theory) ชีวิตมนุษย์จึงแสดงออกเป็น 2  
แบบ คือ ด้านที่เป็นจิตใจ และด้านที่เป็นร่างกาย  
เปรียบเสมือนเหรียญบาทที่มีสองด้าน คือด้านหัว  
และด้านก้อย แนวคิดนี้ปรากฏอยู่ในผลงานของนัก  
ปรัชญา เช่น สปีนโนซา

**แนวที่ 2** อธิบายว่า จิตกับกายเป็น  
หนึ่งเดียวกัน แต่มี 2 กระบวนการทางจิตกับกระบวนการ  
ทางร่างกาย ซึ่งมีการทำงานไม่เกี่ยวข้องกัน กายก็  
คือกาย จิตก็คือจิต นักคิดที่เสนอแนวคิดนี้ เช่น  
เจ.ซี.สมาร์ท (J.C.Smart :1920) นักปรัชญาชาว  
อเมริกันและเฮอริเบิร์ต ไฟเกิล (Herbert Feigl :  
1891- 1970) นักปรัชญาชาวเยอรมัน

**กลุ่มทวินิยม (Dualism)** อธิบายไว้ว่า  
มนุษย์มีส่วนประกอบที่เป็นร่างกายและจิตใจที่แยก  
ต่างหากจากกัน กลุ่มนี้มีแนวความคิดแยกเป็น 3  
แนวคือ

**แนวที่ 1** อธิบายว่าจิตกับกายเป็น 2  
สิ่ง แต่ต่างมีอิทธิพลต่อกัน (Interaction) จิตมี  
อิทธิพลต่อกาย เช่น เมื่อจิตกำหนดความต้องการก็มีผลให้กายปฏิบัติไปตามที่จิตคิดไว้ ในทำนองกลับกัน  
ร่างกายก็มีอิทธิพลต่อจิตด้วย เช่น เวลาร่างกายอด

หลับอดนอน จิตก็จะเกิดความรู้สึกริ๊งๆอยากพักผ่อน  
เป็นต้น นักคิดแนวนี้ เช่น เรเน เดส์การ์ตส์

**แนวที่ 2** อธิบายว่า จิตกับกายเป็น  
2 สิ่งที่แตกต่างกัน และไม่มีอิทธิพลต่อกัน กิจกรรม  
ของจิตและกายมีลักษณะเป็นเส้นขนานที่ต่างฝ่าย  
ต่างก็ดำเนินไปตามหน้าที่และกลไก กล่าวคือ จิต  
ไม่มีอิทธิพลต่อกาย และกายก็ไม่มีอิทธิพลต่อจิต  
และ (Psycho-Physical Parallelism) ความเป็นไป  
ของร่างกายและจิต จึงต่างดำเนินกิจกรรมไปตามทาง  
ของมันไม่ก้าวก้าวกัน ผู้เสนอแนวคิดนี้คือ เลียบนิช

**แนวที่ 3** อธิบายว่า จิตกับกายเป็น  
2 สิ่งที่มีความแตกต่างกันไป แม้ว่าจิตจะไม่มีอิทธิพล  
ต่อกายแต่กายมีอิทธิพลต่อจิต (Epiphenomenalism)  
กายเปรียบเสมือนตัวคนและจิตเปรียบเสมือนเงา  
เมื่อตัวคนเคลื่อนไหว เงาก็เคลื่อนไหวตามไปด้วย จิตจึง  
เป็นผลพลอยได้จากกระบวนการทางกายภาพ นักคิด  
แนวนี้ได้แก่ นักปรัชญาและนักชีววิทยา ชาวอังกฤษ  
มีนามว่า ฮักซ์เลย์ (Huxley: 1825-1895)

ทั้งกายและจิตมีเกิดและมีดับตามอายุขัย  
กายมีการปรับเปลี่ยน รักษาได้ซึ่งอาจจะทำได้ด้วย  
กระบวนการทางการแพทย์ มีการบำรุง การพักผ่อน  
การดูแลด้วยการรับประทานอาหาร ยา สารต่างๆ ที่  
มีคุณค่าและมีประโยชน์ มีการออกกำลังกาย การ  
บริหารบำรุงรักษากายอย่างถูกต้องจะช่วยให้ร่างกาย  
สมบูรณ์แข็งแรง ปลอดโรคภัยเบียดเบียน ช่วยชะลอ  
ความชราของเซลล์ร่างกายได้ ในขณะที่จิตนั้นต้อง  
พึ่งตนเอง หมั่นเฝ้าตรวจสอบดูแลตนเอง สนใจ  
ตนเอง ในที่นี้คือการเพ่งมองเข้าไปในตนเอง  
(Introspection) รู้เท่าทันความคิดของตนเอง ไม่  
วิตกกังวล มีสติ มีพลังหนักแน่น มั่นคง เือบอิม  
เบิกบาน ไม่มีความทุกข์ พร้อมต่อการเผชิญและ  
แก้ปัญหา ผู้มีปัญญาจึงมักรักษาและกำกับติดตาม  
จิตของตนเอง

ชีวิตที่ระบบกายและระบบจิตทำงานได้ไม่สมดุล เปรียบเสมือนครอบครัวที่สามีและภรรยาทะเลาะกัน หรือฟันกระทบกับเหงือก ทำให้เกิดปัญหา ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต เราจึงต้องดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้เจริญงอกงามควบคู่กันไป โดยการดำรงพฤติกรรมที่ไม่บั่นทอนกายยึดหลัก 4 อ กล่าวคือ อาหาร อากาศ อารมณ์และ ออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ส่วนการส่งเสริมจิตให้มองที่อนาคต คิดได้ คิดเป็น

และคิดในทางบวก (Positive Thinking) เห็นคุณค่าในตนเอง มองวิกฤติเป็นโอกาส เชือกเย็นปราศจากความคับข้องใจ รู้จักพอเพียง หมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอๆ บุคคลใดก็ตามหากสามารถผสมผสานทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกายให้สมดุลได้ ย่อมก่อให้เกิดบุคลิกภาพที่ดี เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ทำให้เกิดประสิทธิผลและประสิทธิภาพทั้งในชีวิตส่วนตัว ส่วนรวมและหน้าที่การงาน

## เอกสารอ้างอิง

ชัยพร วิชชาวุธ. 2523. **มูลสารจิตวิทยา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ไชย ฌ พล. 1999. **สมดุลแห่งชีวิต**. กรุงเทพฯ ฯ : เคล็ดไทย.

มานพ อุปสโม. 2550. **รู้จักใจคือกำไรชีวิต**. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์.

พระพรหมคุณาภรณ์. 2547. **กายหายไข้ ใจหายทุกข์**. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์อมรินทร์.

ศิริวรรณ เกษมสานต์กิตติการ. 2539. **ศิลปะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น**. กรุงเทพฯ ฯ : สมาคมศิษย์เก่าวิศวกรรมชลประทาน.

