



## การใช้อารมณ์รักษาอารมณ์

แพทย์จีนสุรียร์รัตน์ เกกิงาม (โจว จิ้ง เหวิน)

มนุษย์ทุกคนอย่างเรามีอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง สุข เศร้า เหงา ทุกข์ คละเคล้าปะปนเป็นธรรมดา แต่ถ้าเราต้องจมอยู่ในห้วงอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเป็นระยะเวลาานานๆ จนไม่สามารถสลัดทิ้งออกไปจากจิตใจได้ ไม่ว่าจะเป็ความเศร้าโศก ความโกรธเคือง หรือความวิตกกังวลต่าง ๆ จนทำให้สภาพจิตใจที่ย่ำแย่ ส่งผลให้ร่างกายทรุดโทรมล้มป่วยในที่สุด เราจึงจำเป็นที่ต้องทำความสะอาดหัวใจของเราให้กลับคืนสู่สภาพที่ผ่องใสดังเดิม

เมื่อสาเหตุความเจ็บป่วยครั้งนี้ไม่ได้มาจากเชื้อโรค แต่มาจากใจหรืออารมณ์ที่ป่วย ดังนั้นการรักษา ก็จำเป็นต้องใช้ใจและอารมณ์เข้าช่วยบำบัดเยียวยาเฉกเช่นเดียวกัน

ในทางการแพทย์จีนโบราณมีทฤษฎีการใช้อารมณ์ข่มอารมณ์มาใช้ในการรักษาโรคที่เกิดจากใจ โดยมีที่มาจากคัมภีร์แพทย์จีนโบราณชื่อหวังตี้เน่ยจิง จากบททฤษฎีปัญญาธาตุหรืออู่สิง ได้บันทึกไว้ว่า อารมณ์เศร้าใช้รักษาความโกรธ อารมณ์หวาดกลัวให้รักษาด้วยความดีใจ ซึ่งในสมัยโบราณก็มีหมอจีนที่ได้ทำวิธีการชนิดนี้มารักษาที่ได้ผลดีมาแล้วมากมาย ซึ่งตัวอย่างที่จะนำเล่าให้วันนี้คือการใช้ความโกรธรักษาความคิดถึง

เรื่องราวมีอยู่ว่า ในยุคปลายสมัยราชวงศ์หมิง หญิงหม้ายผู้หนึ่งอาศัยอยู่กับบุตรสาวเพียงลำพัง ทั้งสองดูแลหวังใยกัน ด้วยรู้ว่ามิกันแค่เพียงสองคน ต่อมาบุตรสาวต้องแต่งงานและย้ายไปอยู่ต่างตำบลที่ห่างไกลออกไป อย่างเข้าฤดูหนาวได้ไม่นานลูกสาวรู้ข่าวว่าแม่ของตนล้มป่วยหนักจึงรีบเดินทางไปหา แต่ด้วยหนทางที่ทุรกันดารทำให้ไปไม่ทันดูใจของแม่ นางเศร้าโศกเสียใจมาก ฝ้าโทษตัวเองที่ไม่สามารถมาปรนนิบัติแม่แม่ในช่วงสุดท้ายของชีวิตได้ จนในที่สุดนางก็ล้มป่วยลง ฝ่ายสามี

ได้พยายามหาหมอต่าง ๆ มารักษา แต่อาการของนางก็ไม่ดีขึ้นเลย วันหนึ่งฝ่ายสามีได้เชิญหมอจีนเข้ามารักษา

เมื่อหมอได้แคะและสอบถามอาการเรียบร้อยแล้ว จึงกล่าวว่า ภรรยาของท่านเป็นโรคป่วยทางใจ ยาอะไรก็รักษาไม่หาย ต้องใช้วิธีอื่น เมื่อซินแสได้นัดแนะทำความเข้าใจถึงวิธีการรักษากับฝ่ายสามีเรียบร้อยแล้วจึงลากลับไป ฝ่ายสามีจึงเข้าไปบอกภรรยาที่นอนป่วยอยู่ในห้องว่า

“บ่าววันนี้พี่จะเชิญคนทรงเข้ามา เพื่อเชิญวิญญาณแม่ของน้องมาพูดคุยให้หายคิดถึง”

ทันทีที่คนทรงเข้ามาในห้องก็ได้ประกอบพิธีกรรมเพื่อเชิญดวงวิญญาณ หญิงสาวเมื่อเห็นวาทวิญญาณของแม่ตนเข้ามาอยู่ที่ร่างทรงแล้ว นางจึงร้องให้ออกมาความรันทจิตใจ แต่ทันใดนั้นเสียงจากร่างทรงกลับตวาดสวนออกมาว่า

“แกไม่ต้องมาร้องให้พี่รีพี่ไร ฉันทเกลียดแกนั่งลูกชู้ ตั้งแกเกิดมาผัวฉันก็ตาย ชีวิตต้องตกอับขมขื่น แกจำไว้เถอะว่าถึงฉันจะอยู่ในนรกขุมไหนก็ตามฉันจะคอยสาปแช่งแกไปจนวันตาย และที่แกนอนป่วยใกล้ตายอยู่อย่างนี้ ก็เป็นเพราะฉันเอง ดูสารรูปของแกตอนนี้สิ ช่างน่าสมเพชจริง ๆ ฮ่า ฮ่า ฮ่า”

หญิงสาวเมื่อได้ฟังถ้อยคำจนจบ รู้สึกโกรธขึ้นมาจับใจ คิดเสียดายเวลาที่เฝ้าคิดถึงจนตัวเองต้องล้มป่วย ตั้งแต่นี้ไปเราจะตัดใจ ไม่ปล่อยให้จิตใจจมจ่อมอยู่กับความโศกเศร้า เมื่อคิดได้ตั้งนั้นอาการป่วยของหญิงสาวจึงค่อย ๆ ดีขึ้นจนหายเป็นปกติในที่สุด

เมื่อใดที่เราปล่อยใจให้จมอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเป็นเวลานาน ในที่สุดอารมณ์มักจะส่งผลเสียต่อสุขภาพของเรา ยิ่งในสมัยปัจจุบันมีสิ่งกระทบเข้าสู่จิตใจของเราได้ง่าย สิ่งที่จะป้องกันได้คือ คำว่า “สติรู้” คำเดียว

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกการแพทย์แผนจีนหัวเฉียว  
ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

**注意:** 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only.  
It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.

**กรุงเทพฯ :** เลขที่ 14 ซอยนาคเกษม แขวงคลองมอฬานาด เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

โทรศัพท์ : 02-223-1111 ต่อ 102 โทรสาร : 02-223-1251

เปิดทำการทุกวัน ( ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

**โคราช :** เลขที่ 2 ถนนมิตรภาพ (โค้งวัดศาลาลอย) ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ : 044-258-555 มือถือ : 085-325-1555 / 085-325-2555

เปิดทำการทุกวัน ( ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

[www.huachiewtcm.com](http://www.huachiewtcm.com)