

การสร้างสมดุลชีวิตตามหลักการพุทธศาสนาวัชรยาน

Building Balance of Life according to Vajrayana Buddhism.

พระมหารังสี ปี่แก้ว

Phramaha Rangsey Peykaeo

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Buddhist Studies, Mahamakut Buddhist University

Email : Rungsey@hotmail.com

พระมหาวิชิต จันทร์สง่า

Phramaha Wichit Chansa-nga

คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University

พระครูปลัด ประพันธ์ สังกการ

Phrakrupalad Prapan Sangkan

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities, Mahamakut Buddhist University

อภิเดช สุผา

Aphidej Supha

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Faculty of Humanities, Mahamakut Buddhist University

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้เป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อการค้นคว้าและนำเสนอในรายวิชาสัมมนา คัมภีร์ในพระพุทธานุสา (GS61311) ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2564 โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1.เพื่อศึกษาสมดุลชีวิตตามหลักการพุทธศาสนาเถรวาท 2.เพื่อศึกษาสมดุลชีวิตตามหลักการพุทธศาสนาวัชรยาน 3.เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างสมดุลชีวิต

คำสำคัญ : สมดุลชีวิต, เถรวาท, วัชรยาน

Abstract

This academic paper submitted in the syllabus of seminar on buddhist scriptures Course (GS61311) for academic year 2021 second semester (2/2021) has three objectives : 1) To study the balance of life according to theravada buddhism 2) To study the balance of life according to vajrayana buddhism 3) To study the concept of building balance of life.

Keywords : 1. Balanced of Life, 2. Theravada Buddhism, 3. Vajrayana Buddhism

1.บทนำ

พระพุทธศาสนาถือว่าความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ เช่นเดียวกับปัญหาเรื่องความเกิด ความแก่ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิตดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งใครๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้แม้แต่พระพุทธเจ้า พระองค์ทรงประจักษ์ทางพระวรกายและดับขันธปรินิพพานเช่นกัน ดังที่มีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นไปได้” พระองค์ทรงเป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ มีความสามารถที่จะรักษาโรคคือกิเลสพร้อมทั้งอนุสัยอันได้แก่ โลภ โกรธ หลง และมัวเมา พระองค์ทรงใช้ญาณตรวจุโรค เมื่อรู้ภาวะของเหล่าสรรพสัตว์แล้วก็ทรงมอบธรรมะโอสภมอธรรมะบางหมวด เมื่อฟังแล้วพิจารณาตาม ทำให้จิตใจสงบระงับผ่อนคลายเป็นสมาธิ ส่งผลไปถึงกายให้หายจากโรคทางกายและโรคทางใจได้ สร้างสภาวะที่อยู่กึ่งกลางของแนวทางการดำเนินชีวิต ดังเช่นทางสายกลางของชีวิต ซึ่งเป็นการรักษาสมดุลชีวิตไว้

2.สมดุลชีวิตตามหลักการพุทธศาสนาเถรวาท

สมดุลชีวิต หรือ สมดุลสุขภาพกายและจิต ในพระพุทธศาสนาเถรวาทหรือนิกายพระพุทธศาสนาฝ่ายใต้ จะเป็นหลักการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพที่พบในประเทศไทย พม่า ลังกา ลาว และ กัมพูชา เป็นต้น ซึ่งยึดถือหลักการตามหลักธรรมวินัยเมื่อครั้งปฐมสังคายนาเป็นแบบแผนไว้ แนวคิดเกี่ยวกับโรค ความเจ็บป่วยในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทจะมองว่า ชีวิตของมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนต้องตกอยู่ในกฎเกณฑ์ตามธรรมชาติ ดังมีหลักธรรมคำสอนว่า สิ่งที่ดี สตรี บุรุษ ศฤหส์ หรือ บรรพชิต ต้องพิจารณาเนืองๆ คือ “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งปวง เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลแห่งกรรมนั้น” (อง.ปญจก.(ไทย) 22/57/99-100)

พุทธพจน์ดังกล่าวได้ชี้ว่า ชีวิตคือความทุกข์ ความไม่สบาย เป็นสิ่งที่บีบคั้น เป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข

การมีร่างกายไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์ที่แข็งแรง แต่เป็นสิ่งที่เปราะบางต้องได้รับการบำรุงรักษา การเกิดโรคและความเจ็บป่วยนั้นเป็น 1 ในกระบวนการแห่งชีวิต เป็นปรากฏการณ์ของกฎแห่งกรรมจากการกระทำในอดีตที่ส่งผลออกมา (เกตุมณี พรหมเถื่อน, 2555 : บทคัดย่อ) โรคและความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นสามารถผ่อนปรนหรือบรรเทาให้ดีขึ้นได้ เมื่อเกิดโรคและความเจ็บป่วยขึ้นมา สิ่งที่สำคัญในการดูแลสุขภาพ คือ มนุษย์ควรมีความรู้ เข้าใจธรรมชาติและสาเหตุการเกิดโรค เพื่อที่รับรู้และปรับตัวปัญหาของร่างกายให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี รวมทั้งเป็นความรับผิดชอบของสังคมที่จะช่วยกันบรรเทา ให้การช่วยเหลือตามสภาพ เป็นวิถีที่มนุษย์พึงจะปฏิบัติต่อกันได้อย่างถูกต้อง ในฐานะที่ทุกชีวิตเป็นเพื่อนร่วมสุข ร่วมทุกข์ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, 2559 : ออนไลน์)

พระพุทธเจ้าทรงได้รับการยกย่องว่าทรงเป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรค ดังปรากฏในคัมภีร์ว่า “มหากาฐนิโก สตถา สัพพโลกติกิจจโก” แปลว่า “พระศาสดาทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวรักษาสัตว์โลกทั้งมวล” (ขุ.เถร.(ไทย) 26/722/462) หรือบางครั้งก็เรียกว่าเป็นผู้บำบัดสรรพโรค ในกระบวนการดูแลสุขภาพโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมุ่งให้ชีวิตปลอดจากโรคเป็นสำคัญ โดยเป็นการเชื่อมโยง ประสาน อิงอาศัยกัน และมีการใช้อำนาจธรรมในกระบวนการรักษา เช่น ปัสสัทธิ คือ ความผ่อนคลายอันเป็นองค์ธรรมที่สำคัญในการรักษาโรคทางร่างกายไปจนถึงโรคทางจิตใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554 : 124-125) ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจจะเชื่อมโยงถึงกัน การดูแลสุขภาพจึงเป็นการสร้างความสมดุลระหว่างกายและจิต การบำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข พระองค์ตรัสถึงการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง (อง.ปญจก.(ไทย) 22/53/92-93) ในการดูแลสุขภาพชีวิตให้สมดุลนั้น พระพุทธเจ้าได้กำหนดข้อปฏิบัติในการดำเนินชีวิตแก่พระสงฆ์ไว้ในส่วนพระวินัย เพื่อสร้างสมดุลระหว่างกายและใจซึ่งเอื้ออำนวยต่อการบรรลุการพ้นทุกข์โดยเร็วที่สุด ซึ่งเนื้อหาของการรักษาสุขอนามัยและปฏิบัติในกิจกรรมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ถือได้ว่าเป็นพุทธวิธีการดูแลสุขภาพและการรักษาแบ่งออกเป็น 3 วิธี คือ (สมศักดิ์ จันทน์น้อย, 2558 : บทคัดย่อ)

1) พุทธวิธีการดูแลสุขภาพ ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจัดการการอยู่กับธรรมชาติ และสุขลักษณะ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1) การบริโภคอาหาร อาหารเป็น 1 ในนิสสัย 4 ของพระภิกษุซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต และยังเป็นองค์ประกอบ 1 ของปัจจัยที่ทำให้ผู้ป่วยหายจากโรค ได้แก่ อาหาร ยา ผู้พยาบาล รวมทั้งชนิดของโรค พระพุทธเจ้าทรงสอนหลักธรรมที่ได้กล่าวไว้ในเรื่องของการบริโภคอาหารเพื่อบำบัดโรค ได้แก่ อินทริยสวร การสำรวมอินทริยสังวร โภชนะ มตตณฺยุตา การรู้จักประมาณในการบริโภค และ สนฺตุฏฺฐิ ใช้หลักสันโดษ พอใจในการบริโภคตามมีตามได้ ทรงยกคุณประโยชน์แห่งการฉันอาหารมีอยู่เดียวว่า ทำให้สุขภาพดี มีโรคน้อย และเจ็บป่วยน้อย (ม.ม.(ไทย) 12/225/236) ทรงกำหนดอาหารสำหรับภิกษุอาพาธเจ็บป่วยให้ใช้เป็นอาหาร เป็นยา และบำรุงสุขภาพ ได้แก่ น้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ข้น น้ำต้มถั่วเขียวข้น น้ำต้มเนื้อ ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันยาถ่ายใช้บำรุงสุขภาพได้ (วิ.ม.(ไทย)

5/269/62-63) อาหารเหล่านี้มีคุณสมบัติคล้ายกับอาหารบำรุงกำลังประเภทซุ๊ปไก่ ซุ๊ปเนื้อ เป็นต้น เป็นอาหารที่มีวิตามินสูง และย่อยง่ายเหมาะสำหรับผู้ป่วย

1.2) การออกกำลังกาย มีส่วนสำคัญต่อรักษาสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระวินัยในเรื่องการบริหารกาย พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศ โดยทรงใช้หลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ทั้งการยืน การเดิน การนั่ง และการนอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาตเช้าตรู่ของทุกวัน การเดินจงกรม การเดินไปมา โดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ (ส.นิ.(ไทย) 16/99/187)

1.3) การบริหารและเสริมสร้างจิต ในพระวินัยปิฎกพบว่า มีหลักการดูแลสุขภาพทางด้านใจหลายวิธี เช่น การได้ทำสิ่งที่ใจรักและสิ่งที่ใจรักเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคม หรือการนั่งสมาธิเพื่อทำให้ใจสงบเย็น รวมทั้งการปฏิบัติภาวนาหรือกรรมฐานแบบอานาปานสติ (วิ.มหา.(ไทย) 1/165-166/136-138) หลักปฏิบัติในการบริหารและเสริมสร้างจิตที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ 3 ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์” (ขุ.ธ.(ไทย) 25/24/33)

1.4) การอยู่กับธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมที่ดี พระพุทธเจ้าทรงดำเนินชีวิตอยู่กับธรรมชาติ ดังที่ทรงกำหนดการอยู่โคนต้นไม้เป็น 1 หัวข้อของเครื่องอาศัยของบรรพชิตในนิสสัย 4 พระองค์ทรงประจักษ์ชัดถึงคุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติว่า ธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์ ทำให้มีสุขภาพดี ให้ความสุขซึ่งเป็นสถานที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง (ม.มฺว.(ไทย) 12/193/205) พระองค์ทรงบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลายธรรมชาติ เช่น ห้ามภิกษุถ้ำยอจจาระ ถ้ำยปัสสาวะ บ้วนน้ำลายลงบนพืชและในน้ำ ภิกษุใดทำต้องอาบัติทุกกฏ ห้ามภิกษุทำลายต้นไม้ (วิ.มหา.(ไทย) 2/136/310)

1.5) การมีสุขภาพดี พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับหลักปฏิบัติเรื่องสุขภาพอนามัยของพระองค์เองและภิกษุสงฆ์ด้วย ทรงบัญญัติให้ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติ 2 ประการ คือ สุขอนามัยด้านร่างกาย และสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

1.5.1) สุขอนามัยด้านร่างกาย มีหลักการดูแลสุขภาพทางด้านร่างกายที่สำคัญ เช่น การอาบน้ำ โดยพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบท ห้ามภิกษุอาบน้ำเมื่อเวลายังไม่ถึงเดือน แต่ให้ยกเว้นสิกขาบทข้อนี้ไว้ หากมีอากาศร้อน หรือป่วยไข้ไม่สบาย หรือในลักษณะที่ทำงานจนเนื้อตัวชุ่มเหงื่อ หรือในการเดินทางไกลจนเนื้อตัวชุ่มเหงื่อ หรือมีพายุฝุ่นจนเนื้อตัวเปรอะเปื้อน (วิ.มหา.(ไทย) 2/357-362/483-487) แสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงกำหนดถึงความจำเป็นของการอาบน้ำว่า ต้องอาบน้ำตามความเหมาะสมของกาล เวลา สถานที่ สถานการณ์ หรือกิจกรรมที่ปฏิบัติและภาวะสุขภาพของการเจ็บป่วย เพื่อให้ร่างกายมีสุขอนามัยวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ก่อให้เกิดโรคผิวหนังต่างๆ อันเกิดจากความสกปรกต่อร่างกาย นอกจากนั้น ทรงบัญญัติพระวินัยในหลายข้อเกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ เพื่อรักษาสุขอนามัยและป้องกันการติดต่อและการแพร่กระจายเชื้อโรค เช่น ทรงบัญญัติไม่ให้ถ่ายอุจจาระและถ่ายปัสสาวะนอกโรง และไม่ให้ยืนถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ เป็นต้น ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะที่ขับถ่ายได้ และในกรณีที่เจ็บป่วยหรือเท้าแตก (วิ.มหา.(ไทย) 2/651/731)

1.5.2) สุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม พระพุทธองค์ทรงเห็นความสำคัญของความสะอาด ดังมีเหตุการณ์ภิกษุได้ใส่รองเท้าเข้าไปเหยียบย่ำในที่อยู่อาศัย ทำให้เกิดความสกปรก พระองค์ทรงกำหนดให้ภิกษุทั้งหลายรักษาความสะอาดที่อยู่อาศัย โดยห้ามไม่ให้ใส่รองเท้าเข้าไปเหยียบย่ำในที่อยู่อาศัย และให้ล้างเท้าที่สกปรกแปดเปื้อนและเช็ดเท้าด้วยผ้าเช็ดเท้าก่อนเข้าที่อยู่อาศัย แต่เหล่าภิกษุยังกลัวที่สิ่งสกปรกจะแปดเปื้อน ไม่กล้านอน ทรงกำหนดให้ใช้เครื่องปูนอนลาดวางที่พื้นก่อนนอน เพื่อป้องกันร่างกายเปื้อนคราบฝุ่น รวมทั้งทรงบัญญัติขั้นตอนของวิธีการทำความสะอาดที่อยู่อาศัยไว้อย่างเป็นลำดับ (วิ.จ. (ไทย) 7/370-372/283)

2) พุทธวิธีการรักษา ประกอบด้วย การใช้เภสัชสมุนไพร การรักษาด้วยการเสกเป่า การรักษาด้วยการผ่าตัด การรักษาทางภูตผี ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

2.1) การใช้เภสัชสมุนไพรและการประกอบยา ถือว่าเป็นการรักษาหลักที่สำคัญในการรักษาโรคและความเจ็บป่วย ดังปรากฏจากหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ซึ่งเป็นที่มาของพิธีกรรม สร้างความเป็นแบบแผนและเอกลักษณ์ที่เป็นวัฒนธรรมของการดำเนินชีวิต ถือว่าเป็น 1 ในนิสสัย 4 ที่พระพุทธองค์ทรงกำหนดให้พระภิกษุพึงปฏิบัติ (วิ.ม. (ไทย) 4/73/101-102) จากหลักฐานในพระไตรปิฎก พบว่า พระพุทธเจ้าอนุญาตให้พระสงฆ์เข้าบ้านและสมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาอาการอาพาธ ได้แก่

2.1.1) เภสัช 5 ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นได้ทั้งยาและมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการ (ที.ม. (ไทย) 5/260/43-44)

2.1.2) มหาวิภังค์ 4 ได้แก่ คูด (อุจจาระ) เถ้า มูล (ปัสสาวะ) และดินผสมคูดเกล้าให้เข้ากัน ใช้เป็นยาพอกหรือดื่ม มีสรรพคุณในการขับพิษ ดังที่ได้มีข้อกำหนดทรงอนุญาตให้ “น้ำดื่มเจือคูด” ฉ้นแก้พิษ และทรงอนุญาตฉ้นน้ำมูลรแกยาพิษ เมื่อพระภิกษุอาพาธพระพุทธเจ้าทรงให้ใช้น้ำมูลรเนาหรือปัสสาวะตนเองบำบัดรักษา ดังจากในสมัยพุทธกาล มีภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผอมเหลืองพระพุทธองค์ทรงให้รักษาโดยการดื่มยาผลสมอดองน้ำมูลร (วิ.ม. (ไทย) 5/268-269/60-62)

2.1.3) สมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากส่วนประกอบของพืชในส่วนต่างๆ เช่น รากไม้ ได้แก่ ขิงสด ราน้ำ รานเปราะ เป็นต้น สมุนไพรน้ำผาด ได้แก่ น้ำผาดสะเดา น้ำผาดโมกมัน น้ำผาดขี้กา น้ำผาดบอระเพ็ด เป็นต้น สมุนไพรจำพวกใบ ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบแมงลัก เป็นต้น สมุนไพรจำพวกผลไม้ ได้แก่ ลูกพลีลคะ ตีปลี พริก สมอไทย เป็นต้น สมุนไพรจำพวกยางไม้ ได้แก่ หิงคุ ยางเคียวจาก หิงคุ ยางเคียวจากเปลือกหิงคุ เป็นต้น ยาจำพวกเกลือ ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เป็นต้น หรือยาจำพวกน้ำมัน ได้แก่ มันเหลวหมี มันเหลวปลา เป็นต้น (สุทธิพันธุ์ ฤทธมพันธุ์, 2560 : 43-44)

2.2) การรักษาด้วยการเสกเป่า รวมทั้งใช้น้ำบำบัดโรค ได้แก่ น้ำมันต์ เสกเป่า และการใช้ความร้อนในการอบและรม โดยน้ำมันต์นี้เชื่อว่าสามารถระงับทุกข์ภัยได้ โดยจะมีคาถาเสกเฉพาะกรณีไป เช่น แก่โรคต่างๆ แก่เสนียดจัญไร เป็นต้น การใช้น้ำมันต์ในการบำบัดโรคมีที่มาจากกรณีกรุงเวสาลีเมืองหลวงแห่งแคว้นวัชชีเกิดภัยพิบัติร้ายแรง 3 ประการ ได้แก่ ข้าวยากหมากแพง ภูตผีปีศาจทำร้าย และ

การเกิดโรคระบาดพระพุทธเจ้าทรงให้พระอานนท์นำบทสันสูตรสวดทำน้ำพระพุทธมนต์ปะพรมทั่วเมือง ทำให้ภัยพิบัติหมดไป นอกจากการใช้น้ำมนต์ การเสกเป่าแล้ว ในการบำบัดโรคด้วยน้ำยังมีการใช้ความร้อนในการอบร่างกายในเรือนไฟใช้ในการรักษาพระภิกษุที่อาพาธและอ้วน การอบตัวในเรือนไฟและเดินจงกรมจะทำให้เหงื่อออก เป็นการขับพิษวิธีหนึ่ง ดังที่มีพุทธทานุญาติเกี่ยวกับการจงกรมและเรือนไฟสำหรับอบกายให้มีการปฏิบัติให้เหงื่อออกแบบอบด้วยไอน้ำ (วิ.จ. (ไทย) 7/260-262/33-41)

2.3) การรักษาด้วยการผ่าตัด ดังมีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า การแพทย์ในสมัยนั้นรู้จักวิธีการผ่าตัดเพื่อรักษาโรคแล้ว ไม่ว่าจะเป็นผ่าตัดริดสีดวงทวารหนัก ผ่าตัดเนื้องอกที่ลำไส้ หรือแม้แต่ผ่าตัดสมอง ดังจากในเรื่องของเศรษฐีชาวเมืองราชคฤห์ซึ่งป่วยเป็นโรคปวดศีรษะมา 7 ปี รักษาอย่างไรก็ไม่หาย ต่อมาหมอชีวกได้ทำการผ่าตัดศีรษะนำสัตว์ออกมา 2 ตัว ทำให้เศรษฐีหายเป็นปกติ นับว่าวิทยาการผ่าตัดที่เจริญก้าวหน้า นอกจากนี้ยังมีการผ่าตัดฝี และการผ่าตัดเนื้องอก (วิ.ม. (ไทย) 5/267-279/58-80)

2.4) การรักษาทางภูตผี พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต “เนื่อดิบและเลือดสด” ให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคมนุษย์เข้าสิง ฉะนั้นเนื่อดิบและเลือดสดได้ รวมทั้งทรงอนุญาตฉันท “น้ำละลายจากดินติดผาลไถ” แก่เสน่หยาแฝด (สุทธิพันธุ์ ถนอมพันธ์, 2560 : 44)

3) พุทธวิธีการรักษาด้วยพระธรรมโอสธ พระธรรมที่เป็นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ โพชฌงค์ 7 สัณญะ 10 สติปัฏฐาน 4 ชั้น 5 ไตรลักษณ์ 3 และ พรหมวิหาร 4 เป็นต้น การฟังธรรม การพิจารณาธรรม และการปฏิบัติธรรม ทำให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ เกิดปัญญาเข้าใจธรรมชาติของชีวิตที่ปรากฏในขณะเจ็บป่วย ผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลาย ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันสูงและส่งผลให้โรคทุเลาและหายได้ รวมทั้งผู้ป่วยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต เมื่อได้ฟังธรรม จิตใจสงบ แม้กายจะไม่หายป่วยแต่ก็เสียชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ (สุทธิพันธุ์ ถนอมพันธ์, 2560 : 44-45)

3. สมดุลชีวิตตามหลักการพุทธศาสนamahayan

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในพระพุทธศาสนาพุทธนิกาย หรือนิกายพระพุทธศาสนาฝ่ายเหนือของทวีป เช่น จีน ญี่ปุ่น เกาหลี ไต้หวัน และมองโกเลีย รวมทั้งได้แบ่งแยกออกเป็นนิกายวัชรยาน หรือนิกายตันตระยาน ซึ่งเจริญอยู่แถบเทือกเขาหิมาลัย เช่น อินเดียนตอนเหนือ ทิเบต ภูฏาน ลิกขิม เป็นต้น ถึงแม้พระพุทธศาสนาพุทธนิกายจะมีหลายนิกายและอาจมีความเชื่อแตกต่างกันบ้าง แต่ทุกนิกายจะมีอุดมคติร่วมกันคือ การบำเพ็ญตามโพธิสัตว์จรยา ได้แก่ การบำเพ็ญในเรื่องบารมี 6 อปมัญญา 4 และมหาปณิธาน 4 เป็นหลักแห่งโพธิสัตว์ภูมิซึ่งเป็นอุดมคติที่มหายานทุกนิกายจะต้องยอมรับนับถือ จึงกลายเป็นพุทธภูมิ ดังนั้น โพธิสัตว์ภูมิจึงเป็นเหตุ ส่วนพุทธภูมิเป็นผล (อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสตร์, 2539 : 135) พระโพธิสัตว์ คือ ผู้ที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต ในวิมลเกียรติสูตรได้กล่าวไว้ว่า “โรคของสัตว์โลกเกิดจากกิเลส โรคของพระโพธิสัตว์เกิดจากมหาเมตตา” ซึ่งหมายถึงว่า พระโพธิสัตว์มุ่งรักษาโรคทั้งหลายทั้งปวง ทั้งทางกายและใจแก่สรรพสัตว์ ความเจ็บป่วยของพระโพธิสัตว์เกิดจากการช่วยสัตว์โลก ต้องการให้สัตว์โลกได้รับความสุข พระโพธิสัตว์อยู่เหนือ

ความทุกข์ทั้งมวลที่เป็นทุกข์อยู่ ไม่ใช่ทุกข์ของตน แต่เป็นทุกข์ของสัตว์โลก เพราะสัตว์โลกเจ็บป่วย ตนจึงเจ็บป่วย ในบรรดาธรรมของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนแก่ชาวโลก ศาสตร์แห่งการแพทย์ถือว่าเป็นสุดยอด ศาสตร์แห่งการแพทย์ คือ ศาสตร์ที่พระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ทรงใช้อยู่ตลอดเวลา ทศบารมี 10 ประการ คือ ทาน ศีล ขันติ วิริยะ สมาธิ ปัญญา อุบาย ปณิธาน พละ ฌาน เกิดขึ้นพร้อมกันทันที เมื่อได้มีการปฏิบัติศาสตร์แห่งการแพทย์ ดังนั้น บุคคลที่มุ่งบำบัดทุกข์ทั้งทางกายและใจของชาวโลก โดยหวังสิ่งตอบแทนเพียงความสุขของชาวโลก บุคคลนั้นจึงเป็นพระโพธิสัตว์ที่จริงแท้ (พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, 2558 : ออนไลน์) นิกายมหายานจะยึดถืออุดมคติในเรื่องพระโพธิสัตว์ ในการปฏิบัติจะมุ่งสู่ความเป็นพระโพธิสัตว์เพื่อบำเพ็ญโลกตถจริยาโดยการสร้างบารมีที่เป็นปฏิปทาของพระโพธิสัตว์และมีการตั้งปณิธานดังที่ว่า จะช่วยชนสัตว์ให้พ้นโอฆะสงสารบรรลุดุจรรจนหมดสิ้นก่อน ตนจึงขอบรรลุดุจรรจนเป็นคนสุดท้าย หากยังมีสัตว์ที่ต้องตกทุกข์ได้ยากอยู่ ก็จักไม่ขอปรารถนาบรรลุดุจรรจนุ นิพานนี้จะนับถือพระโพธิสัตว์และมีอยู่หลายองค์ เช่น พระอวโลกิเตศวร พระมัญจุศรี พระวัชรปราณี พระกษิติครรภ พระสมันตรภัทร และพระอริยมตไตรย เป็นต้น เพื่อจูงใจให้คนปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ ซึ่งพระโพธิสัตว์ของฝ่ายมหายานจะมีทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อให้คนทุกคนมีส่วนจรจโรงพระพุทธศาสนา ในนิกายมหายานมีพระพุทธเจ้าที่เป็นหมอหรือครูทางการแพทย์ คือ พระโฆษชยคุรุ ซึ่งชาวมหายานทั้งจีนและทิเบต ต่างให้ความเคารพนับถือ เชื่อว่าเมื่อสวดมนต์อ้อนวอนต่อพระองค์ทรงช่วยปกป้องการเจ็บป่วยและรักษาโรคให้หายได้ (เชียรนันท์, 2556 : 62) การจาริกของนักบวชหรือหมอพระไปตามท้องถื่นเพื่อแสวงหาความหลุดพ้นจากวัฏจักร ซึ่งไร้ที่สิ้นสุดของการเกิดดับ และการเกิดใหม่ ระหว่างการเดินทางได้ให้การรักษาผู้ที่ต้องการพวกเขา และศึกษาเรียนรู้โลกรอบตัวอย่างใกล้ชิด ในระหว่างการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่มีคุณค่ากับผู้เชี่ยวชาญคนอื่นๆ จึงเป็นลักษณะเฉพาะของการแพทย์แบบพุทธในนิกายมหายาน (เค็นเน็ธ จี ชิสต์, 2552 : 28)

หลักการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในพระพุทธศาสนา มหายานจะมีลักษณะเฉพาะ คือ มีหลักการเชิงพุทธแบบไสยศาสตร์และสมุนไพรรวม ทั้งนี้เนื่องจากในยุคเริ่มแรกของวัฒนธรรมก่อนที่จะมีการยอมรับนับถือพระพุทธศาสนา มหายาน มีการนับถือไสยศาสตร์เนื่องมาจากอิทธิพลของลัทธิพราหมณ์-ฮินดูในอินเดีย ตลอดจนการนับถือผีในลัทธิบอนของทิเบต (Bon Tradition) ศาสนาเหล่านั้น ล้วนเต็มไปด้วยพิธีกรรมบูชาเทพเจ้า สวดมนต์อ้อนวอน และความเชื่อมากมาย ที่ได้บัญญัติขึ้นมาเพื่อให้คนในสังคมเกิดความเชื่อความเลื่อมใสและประพฤติตาม ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา นิกายมหายานจึงได้ปรับเปลี่ยนวิธีการเผยแผ่ให้เข้าได้กับสังคมนิยมสมัยนั้น ซึ่งวิธีการนี้ไม่เคยมีในฝ่ายเถรวาท โดยมีการสอนพระพุทธศาสนา มหายานรวมทั้งพิธีกรรมและเวทมนต์คาถาอย่างจริงจังในยุคของมหาวิทยาลัยนาแลนด์ที่มีพระสงฆ์จากหลายประเทศเข้ามาเรียนเวทมนต์คาถา พระถังซำจั๋ง พระภิกษุชาวจีนผู้จาริกแสวงบุญได้บรรยายถึงหลักสูตรการศึกษาของมหาวิทยาลัยทางพุทธศาสนา ณ มหาวิทยาลัย ในช่วงปลายราชวงศ์คุปตะ กลางคริสต์ศตวรรษที่ 6 การจัดระบบบันทึกในคัมภีร์แพทย์แบบดั้งเดิมถูกกำหนดให้เป็น 1 ในศาสตร์ที่สอนในมหาวิทยาลัยทางพุทธศาสนา เนื้อหาในคัมภีร์ของ

มหายานและสำนักพุทธ 18 แห่งในส่วนของการแพทย์ ได้แก่ บทสวดไล่ผี ยา การใช้หินเป็นยา เข็ม และการรมยา (moxa) ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของพระอึ้ง ชิง (I-tsing) ผู้จาริกแสวงบุญในช่วงครึ่งหลังของคริสต์ศตวรรษที่ 7 ได้อธิบายว่า ศาสตร์การแพทย์ประกอบด้วย 8 หมวด (อัฐางคคะ) องค์แรกว่า ด้วยการรักษาแผลทุกชนิด องค์ที่ 2 ว่าด้วยการฝังเข็มเพื่อรักษาโรคตั้งแต่ส่วนคอขึ้นไป องค์ที่ 3 ว่า ด้วยโรคทางกาย องค์ที่ 4 ว่าด้วยโรคที่เกิดจากภูตผี องค์ที่ 5 ว่าด้วยศาสตร์แห่งอคะตะ คือการแก้พิษ องค์ที่ 6 ว่าด้วยโรคในเด็ก องค์ที่ 7 ว่าด้วยวิธีการทำให้อายุยืน องค์ที่ 8 ว่าด้วยวิธีการทำให้ขาและร่างกายมีพลัง ต่อมาในศตวรรษที่ 14 พบว่าถูกเผยแพร่เป็นส่วนสำคัญของการศึกษาในพุทธอารามในทิเบต ดังจาก บู-ซอน (Bu-ston) นักประวัติศาสตร์พุทธศาสนาชาวทิเบตได้กล่าวถึง 1 ในคัมภีร์หลักที่ใช้สอนในเรื่องการแพทย์ทิเบต คือ คัมภีร์อัฐางคคฤทัย สัมหิตา (เค็นเนธ จี ชิสต์, 2552 : 63-70) จากความเชื่อมโยงดังกล่าวจะเห็นว่าศาสตร์ทางการแพทย์ตามหลักพระพุทธศาสนาพุทธมหายานได้มีการแพร่ขยายมาจากต้นกำเนิดที่ประเทศอินเดียมาสู่ประเทศทางตอนเหนือของทวีป ตามเส้นทางการเผยแพร่พระพุทธศาสนานิกายมหายาน

หลักการพื้นฐานตามปรัชญาทางพระพุทธศาสนาที่เชื่อว่า สภาวะของจิตใจเป็นปรากฏการณ์ที่เชื่อมโยงกับสภาวะทางกาย ไม่ว่าจะเป็นสภาวะที่มีสุขภาพที่ดีหรือเกิดการเจ็บป่วย เป็นรากฐานของระบบการแพทย์เชิงพุทธนิกายมหายาน ตามสังขธรรมสรรพสิ่งที่หายใจได้ทุกชนิด หรือสิ่งมีชีวิตทุกชนิดในโลกนี้ไม่ว่ามนุษย์ สัตว์ หรือสิ่งมีชีวิตอื่นใดก็ตาม ล้วนแล้วแต่ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานในรูปแบบต่างๆ แนวคิดพื้นฐานของสาเหตุของโรคและอาการนั้น เป็นไปเช่นเดียวกันกับการเกิดความทุกข์ของชีวิต ดังนั้น การเกิดโรคถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการตามช่วงเวลาของชีวิตของมนุษย์ วิธีการป้องกัน และรักษาไม่ให้เกิดความทุกข์ทั้งแบบชั่วคราวและแบบถาวร จึงเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าตามแนวทางพุทธศาสนานิกายมหายาน

วิธีการฟื้นฟูและรักษาสมดุลของการแพทย์เชิงพุทธนิกายมหายานมีหลายรูปแบบ เช่น การบำบัดโดยอาหาร การควบคุมพฤติกรรม การใช้ยาสมุนไพร และการบำบัดรักษาเสริมแบบต่างๆ โดยเฉพาะการบำบัดโรคด้วยการบริโภคในพุทธศาสนาฝ่ายมหายานมีความเชื่อว่า อาหารที่กิน คือ ผลบุญของตนเอง จึงควรเคารพต่อผลบุญนั้น ไม่ควรกินแบบทิ้งขว้าง เพราะถือเป็นการทิ้งขว้างผลบุญของตนเอง นอกจากนั้น อาหารคือธาตุ เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายก็คือธาตุ การกินอาหารก็เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีสุขภาพดี ดังนั้น จึงมีการปฏิบัติถวายอาหารให้กับพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นพุทธบูชาก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง (เจียรนันท์, 2556 : 66) และมีการสนับสนุนให้มีการบริโภคอาหารเจ ได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ โดยงดสุบะหรือ งดดื่มสุรา ยาเสพติดมีนเมา เพื่อปลูกฝังเมตตาจิต สร้างความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งคนและสัตว์ เป็นการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในผู้บริโภคอาหารเจให้มีมโนธรรม สงสารสัตว์ รวมทั้งตัดหนี้กรรม ทำให้เกิดประโยชน์ ทำให้มีสุขภาพที่ดี โดยในทางด้านกายเป็นทั้งการป้องกันความเจ็บป่วย และการรักษาผู้ป่วย ในด้านสุขภาพจิต ทำให้ผู้บริโภคมีความสุขกายสบายใจ ไม่มีความวิตกกังวลในความเจ็บป่วย สามารถทำงานให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม ประเทศชาติ

เมื่อเกิดผลในทุกด้านส่งผลถึงการคืนดุยภาพให้แก่โลก ที่เรียกว่า โลกสันติสุข (สุทธิพันธ์ ถนอมพันธ์, 2560 : 48) วิธีการหนึ่งที่สำคัญ คือ การสวดมนต์ ในนิยามหายานและนิกายวัชรยาน ถือว่าการสวดมนต์เป็นการเน้นที่ศีล เมตตา กรุณา ศรัทธา สมาธิ และปัญญา การเยี่ยวยาวด้วยสมาธิที่เกิดจากการสวดมนต์เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยลดปล่อยความคิดถึงตัวตน การปลดปล่อยความสงสัยและความกลัว การเปิดเผยและเปิดใจกว้าง คือ วิถีทางเพื่อการขอความช่วยเหลือที่ต้องการได้ นิกายมนตรยานจะเน้นการบรรลุนิพพานด้วยอำนาจจากการสวดมนต์ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในพระพุทธศาสนาหายานที่มีความโดดเด่นน่าสนใจ และได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย

ขอยกตัวอย่างเพื่อเป็นกรณีศึกษา ได้แก่ การแพทย์แนวพุทธในประเทศไทยได้หันของมูลนิธิพุทธฉือจี้ ถือเป็นการแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ซึ่งมีธรรมอาจารย์เจิ้งเหยียน ภิกษุณีผู้ก่อตั้งมูลนิธิให้การดูแลผู้ป่วยและญาติที่ครอบคลุมทั้งด้านการรักษาโรค ด้านจิตสังคมของผู้ป่วย และสร้างคุณค่าให้กับมิติทางจิตวิญญาณของทั้งผู้ป่วยและผู้ให้บริการ มีกลยุทธ์ในการดำเนินงาน คือ การเชิญชวนให้คนทำความดี มีอาสาสมัครฉือจี้ที่มีความศรัทธาต่อหลักธรรมทางศาสนาและพลังแห่งการทำความดีเป็นประชาชนในไต้หวันจำนวนมากถึง 5 ล้านคนหรือประมาณ 20% ของประชากรในประเทศมาเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากตามแนวทางของพระโพธิสัตว์ของศาสนาพุทธนิกายหายาน ในกิจกรรมที่ดูแลผู้ป่วยนั้น มูลนิธิฉือจี้ได้สร้างโรงพยาบาล ซึ่งใช้หลักพรหมวิหาร 4 เป็นคำขวัญกำหนดทิศทางการทำงาน โดยมุ่งบริหารจัดการให้โรงพยาบาลเป็นทั้งแหล่งรักษาคน รักษาใจ รักษาโรค ไปพร้อมๆ กับเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม และเมื่อโรงพยาบาลประสบปัญหาที่สำคัญ คือ การขาดบุคลากรทางการแพทย์ มูลนิธิได้แก้ไขโดยก่อตั้งคณะแพทยศาสตร์ของมูลนิธิมาตั้งแต่ปี 2537 เพื่อการผลิตแพทย์ที่เน้นปลูกฝังมิติของความเป็นมนุษย์และจิตวิญญาณควบคู่ไปกับองค์ความรู้เทคนิคทางการแพทย์ เพื่อให้ได้แพทย์ที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์ โดยมีเป้าหมายให้ได้แพทย์ที่เก่งรักษาโรค เก่งรักษาใจ รักษาชีวิตของผู้คนเสมือนญาติและโอบอุ้มโลกใบนี้ รวมทั้งส่งเสริมการพัฒนาจิตใจของผู้ให้บริการทุกระดับให้ใส่ใจในคุณค่าศักดิ์ศรีและความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น ให้เกียรติและให้ความเคารพในการให้บริการ และระลึกในพระคุณของผู้ป่วยและญาติที่เข้ามาใช้บริการโรงพยาบาล (สุทธิพันธ์ ถนอมพันธ์, 2560 : 48-49)

อีกหนึ่งกรณีศึกษา ได้แก่ การแพทย์แนวพุทธทิเบตมีพื้นฐานมาจากปรัชญาทางพระพุทธศาสนา โดยเชื่อว่าสภาวะของจิตใจเป็นปรากฏการณ์ที่เชื่อมโยงกับสภาวะทางกาย ไม่ว่าจะเป็นสภาวะที่มีสุขภาพที่ดีหรือเกิดการเจ็บป่วย ในภาษาทิเบตนั้น คำว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จะใช้คำว่า Chos มีความหมายในภาษาอังกฤษว่า Cure คือ การรักษาโรค การแพทย์แผนทิเบตจะเป็นการแพทย์แบบองค์รวมที่มุ่งเน้นทั้งทางกายและทางใจให้เชื่อมโยงในความต้องการที่จะให้เกิดความสุขและหลีกเลี่ยงการเกิดความทุกข์ มุ่งเน้นการรักษาที่เน้นเชิงการป้องกันการเกิดโรคมกกว่าการรักษาโรค สุขหรือมีความสุขที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลที่มาจากสภาวะทางสุขภาพของบุคคลนั้น การแพทย์แผนทิเบตนั้น จะให้การรักษาที่สอดคล้องกับประวัติที่มาของการเกิดโรค ทุกแนวปฏิบัติการรักษาโรคล้วนถูกประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหาของโรค หรือความบกพร่องที่เกิดขึ้นของผู้ป่วยแต่ละ

คนเพื่อให้เกิดการบรรลุเป้าหมาย คือ นำสู่การมีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตอย่างสงบและสุข หลักการฟื้นฟู และรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตของทิเบตที่ลามะรินโปเซ ทะโลลามะที่ 5 ได้เรียบเรียงแปลมาจากคัมภีร์ตันตระทั้ง 4 ที่เขียนขึ้นโดย กุชิ (Gyushi) ในศตวรรษที่ 11 มีขอบเขตในเรื่อง สุขภาพทางจิตใจ การผลิตยาและสมุนไพร การวินิจฉัยโรค และการรักษาโรค ซึ่งจะเน้นหลักการเชิงจริยธรรม โดยรักษาทั้งทางกายและจิตใจ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคจะมีการสร้างวัฒนธรรมที่เป็นมาตรฐานของการปฏิบัติที่วางแผนครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งจิตวิญญาณ ในรูปแบบของการรักษานั้นมีวิธีการวินิจฉัยโรค ได้แก่ การจับชีพจรที่เป็นศาสตร์และศิลปะของการอ่านค่าพลังธาตุลมในกระแสของเลือด (สุทธิพันธ์ ฌโนมพันธ์, 2560 : 49-50) นอกจากนั้น ยังใช้การวิเคราะห์ทางน้ำปัสสาวะ ในการเตรียมยารักษาโรคนั้นจะสกัดหรือผลิตมาจาก พืช แร่ธาตุ และผลิตภัณฑ์ที่มาจากของสัตว์ โดยผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์นั้นจะพบว่ามีน้อยมาก ในการรักษานั้นแพทย์จะเป็นผู้ที่รับผิดชอบในส่วนการเฝ้าระวังรักษาโรคโดยให้คำแนะนำ ส่วนผู้ป่วยนั้นมีหน้าที่รับผิดชอบในส่วนสาเหตุของโรค โดยจะต้องจัดการสุขภาพร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่ดำรงคงอยู่ต่อไปหรือการทำลายสาเหตุนั้นที่มีผลต่อสุขภาพ

ทะโลลามะที่ 14 ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติทางการแพทย์ทิเบตและการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ถึงแม้ว่าในการปฏิบัติจะเป็นไปในเรื่องที่แตกต่างกันเนื้อหา แต่แพทย์ผู้รักษาทางการแพทย์ทิเบตเป็นพุทธศาสนิกชน ดังนั้น จึงมีการปฏิบัติทั้งการสวดมนต์และท่องมนตรา ในกระบวนการตั้งแต่การเตรียมยารักษาโรค การปรุงยา และต่อเนื่องไปยังการค้นหาสาเหตุของการเจ็บป่วย นอกจากนั้น ในตัวของผู้ป่วยเองยังเป็นพุทธศาสนิกชนเช่นกัน ดังนั้นในกระบวนการรักษาดังกล่าวมีการปฏิบัติทั้งการสวดมนต์และท่องมนตราเช่นกัน (สุทธิพันธ์ ฌโนมพันธ์, 2560 : 50) ในพระพุทธศาสนาทิเบตนั้นมีพระพุทธเจ้าที่เป็นหมอหรือครูทางการแพทย์ คือ พระโฆษชัยคุรุ ซึ่งมีสีกายของพระองค์เป็นสีฟ้าเรืองแสง มือซ้ายของพระองค์อยู่ในปางสมาธิและถือหม้อต้มยาที่มีน้ำทิพย์ไว้ที่ตัก ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ว่า พระองค์ทรงช่วยปกป้องการเจ็บป่วย ส่วนมือขวาจะยื่นออกไปและถือลูกสมอ ซึ่งเป็นยาสมุนไพรที่มีประโยชน์ยิ่ง ในนิยายวัชรยานเชื่อว่า การสวดมนต์สรรเสริญอันวนต่อพระโฆษชัยคุรุจะทำให้หายป่วย ซึ่งรินโปเซ ชาคเมด (Chagmed Rinpoche's) ได้แต่งบทเพลงสวดสรรเสริญพระโฆษชัยคุรุไว้ การเฝ้าระวังโรคโดยการปฏิบัติต่อพระพุทธเจ้าที่มีอยู่หลายพระองค์ถือเป็นหัวใจสำคัญของการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในทิเบต การสวดอันวนต่อพระโพธิสัตว์มีณูชศรีได้มีที่มาจากการสอนพระสูตรทางการแพทย์ทั้ง 800 ชิ้นในเมืองเวสาลี และต่อมาถูกสืบทอดเป็นประเพณีโดยครูทางพระพุทธศาสนาชาวอินเดีย (Abbot Shantarakshita) ในศตวรรษที่ 8 ถูกเผยแพร่ไปยังทิเบตในสมัยของพระเจ้า ตริสอง เดซัน (Trisong Deutsan) เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ให้ความสำคัญคุ้มครองกับมนต์ดำและเพื่อรักษาเสถียรภาพของระบบนิเวศจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ ซึ่งต่อมาได้กลายเป็นศาสนาหลักของราชวงศ์ทิเบตและเผยแพร่สู่ประชาชนในรูปโรงเรียนเชิงพุทธ (สุทธิพันธ์ ฌโนมพันธ์, 2560 : 50-51)

แพทย์ชาวทิเบตทุกคนได้รับการปลูกฝังเรื่องการเฝ้าระวังโรค ผ่านทางการปฏิบัติต่อพระพุทธเจ้า

ทางการแพทย์ยึดหลักปฏิบัติที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น เป็นที่ตั้งโดยมีการปฏิบัติในเรื่องความรักและความเมตตา มีการพัฒนาศักยภาพโดยการปลูกฝังหลักการให้เป็นเครื่องมือลดความเจ็บปวดที่เกิดจากความไม่รู้และโรค ดังนั้น จึงมีการสอนที่สืบทอดมาเป็นประเพณีถึงการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น เนื่องจากหากมนุษย์เรายังคงวนเวียนในสังสารวัฏ ชีวิตจะไม่ก่อเกิดประโยชน์อันใด ยังจะทำให้ชีวิตที่ไม่มีทางเลือก แต่หากมีความสนใจที่เรียนรู้การเยียวยาโรคผ่านการปฏิบัติต่อพระพุทธเจ้า จะเกิดประโยชน์ทางจิตวิญญาณและสุขภาพที่ยาวนาน ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การแพทย์ทิเบตเป็นการรักษาเยียวยาโรคที่มีศักยภาพซึ่งมีการยกระดับคุณค่าของจิตใจและจิตวิญญาณ เป็นการแพทย์แบบองค์รวมที่มุ่งเน้นทั้งร่างกายและทางใจให้เชื่อมโยงในความต้องการที่จะให้เกิดความสุขและหลีกเลี่ยงการเกิดความทุกข์ และมุ่งเน้นการรักษาที่เน้นเชิงการป้องกันการเกิดโรคมามากกว่าการรักษาโรค (สุทธิพันธ์ ฌนอมพันธ์, 2560 : 50-51)

4.การสร้างสมดุลชีวิตของทะเลลามะ

ในมุมมองชาวทิเบตนั้นความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติทางการแพทย์และการปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องกัน การเกิดโรคถือเป็นสังขารในวัฏสงสารของชีวิตที่เป็นสภาวะไม่แน่นอน โดยมีสาเหตุพื้นฐานมาจากความไม่รู้หรืออวิชชาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนซึ่งทำให้เหล่ามนุษย์ล้วนตกอยู่ในอภิมภพฝ่ายอกุศล ดังนั้น การปฏิบัติตามปรัชญาทางศาสนาแห่งจิตวิญญาณจะนำมาซึ่งใจและสุขภาพทางใจที่ดี ซึ่งผู้นำทางจิตวิญญาณในทุกยุคสมัยของชาวทิเบต คือ ทะเลลามะ จากประวัติศาสตร์ที่ผ่านมาจะพบว่า ทะเลลามะทรงทำหน้าที่เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรคให้คำแนะนำในการฟื้นฟูความสมดุลของสุขภาพมาตลอด ในช่วงที่ผ่านมา ทะเลลามะที่มีคุณูปการต่อทางการแพทย์และสุขภาพของชาวทิเบตอย่างมาก ได้แก่ ทะเลลามะที่ 13 ซึ่งพระองค์ทรงให้ความสนใจในเรื่องวัฒนธรรมทิเบต การแพทย์ และดาราศาสตร์ และทรงก่อตั้งสถาบัน Men-Tsee-Khang ที่เมืองลาซา เมื่อ ค.ศ. 1962 และทรงแต่งตำราไว้มากมาย เช่น หนังสืออธิบายถึงความสำคัญของพระคัมภีร์ตันตระ ตำราสมุนไพร ตำราเกี่ยวกับการใช้ยา 2 เล่ม และ ตำราทางดาราศาสตร์ พระองค์ทรงสนับสนุนให้มีการศึกษาและพัฒนาทางการแพทย์อย่างก้าวไกล ลูกศิษย์ของท่านล้วนเป็นอาจารย์แพทย์ทิเบตผู้ชำนาญ ซึ่งล้วนแต่เป็นผู้ที่มีความสำคัญทางการแพทย์ของทิเบตในยุคนี้ ได้แก่ นายแพทย์ เทนซิน โชดาค (Dr.Tenzin Choedak) นายแพทย์ลอบซัง วานกัล (Dr.Lobsang Wangyal) แพทย์ที่ปรึกษาประจำตัวของทะเลลามะที่ 14 นายแพทย์ โยชิ ดอนเด็น (Dr.Yeshi Dhonden) แพทย์ประจำตัวส่วนพระองค์ของทะเลลามะที่ 14 และนายแพทย์จัมปา ทรินเลย์ (Dr Jampa Thinley) ซึ่งเป็นผู้อำนวยการสถาบันที่เมืองลาซา พระองค์ทรงสวรรคตใน ค.ศ. 1962 (สุทธิพันธ์ ฌนอมพันธ์, 2560 : 143-144)

ในยุคปัจจุบันเป็นสมัยของทะเลลามะที่ 14 หลังจากได้ผ่านระยะเวลามืดในช่วงการปฏิวัติวัฒนธรรม ค.ศ. 1966-1976 จากการที่รัฐบาลจีนได้บุกยึดทิเบต ทะเลลามะที่ 14 ตามด้วยชาวทิเบตหลายพันหนีเข้าประเทศอินเดีย ต่อมาท่านได้จัดตั้งสถาบันทางการศึกษาทางการแพทย์และโหราศาสตร์

ทิเบตแมนซีคัง ในราชูปถัมภ์ของทะเลสาบที่ 14 (Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue) และได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 1961 เป็นต้นมา ทางสถาบันมีภารกิจ คือ รักษา ส่งเสริม และฝึกฝนการแพทย์เชิงพุทธแบบทิเบต (Sowa Rigpa) ซึ่งเป็นระบบการแพทย์แผนโบราณ ในระบบยา ดาราศาสตร์ และโหราศาสตร์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงสุขภาพและสุขอนามัยของผู้ลี้ภัยชาวทิเบตและประชาชนทั่วไป และเพื่อเป็นการสร้างร้านจำหน่ายยาที่เป็นทางการที่สามารถเข้าถึงได้โดยไม่คำนึงถึงชนชั้น วรรณะ ความเชื่อ หรือสีผิว โดยสถาบันได้จัดให้มีการศึกษาระดับอุดมศึกษา ในด้านการแพทย์แผนจีน และโหราศาสตร์และมีการศึกษาวิจัยโดยความร่วมมือระหว่างนักวิชาการจากสถาบันในอินเดียและต่างประเทศ มีการศึกษาร่วมกันระหว่างระบบการรักษาที่แตกต่างกันและเพื่อผลิตยาแผนทิเบตที่มีเอื้อต่อสิ่งแวดล้อมเป็นเป้าหมายที่สำคัญ (สุทธิพันธ์ ถนอมพันธ์, 2560 : 144)

ในปัจจุบัน สถาบันแมนซีคังได้รับการพัฒนาอย่างก้าวไกล มีบุคลากรจำนวนมาก ซึ่งประกอบ แพทย์ นักโหราศาสตร์ และเจ้าพนักงาน มีสำนักงานใหญ่ในเมืองธรรมศาลา (Dharamsala) และมีสาขาในประเทศในอินเดียทั้งหมด 51 สาขา ทั้งในชนบท พื้นที่ทุรกันดาร และในเมืองใหญ่ มีลักษณะการทำงานผ่านแผนกต่างๆ โดยมีกิจกรรมมากมาย ได้แก่ ด้านการศึกษาและด้านการบริหารในสถาบัน ในส่วนทางการศึกษา ทรงจัดตั้งวิทยาลัยการแพทย์ (Men-Tsee-Khang College) และภาควิชาเภสัชวิทยา สาขาวิชาโหราศาสตร์ ฝ่ายวิชาการแผนกวิจัยและพัฒนา แผนกวัสดุทางการแพทย์ แผนกเอกสารและสิ่งพิมพ์ แผนกวิจัยผลิตภัณฑ์ชนิดสมุนไพร แผนกร่างกายจิตใจและชีวิต ฝ่ายติดต่อประเทศจีน การบริหารด้านกิจกรรมของแต่ละสาขา มีการจัดการทางการแพทย์ การตรวจสอบคุณภาพภายใน รวมทั้งการจัดการเรื่องคลังพัสดุและการขาย มีการส่งผลิตภัณฑ์ออกจำหน่ายไปยังต่างประเทศ ส่วนนโยบายในการดูแลสุขภาพของชาวทิเบตนั้นจะถูกลงแผนกำหนดโดยฝ่ายบริหารส่วนกลางทิเบต (Central Tibetan Administration) ซึ่งมีนายกรัฐมนตรีเป็นผู้นำรัฐบาลและคณะรัฐมนตรี ประกอบด้วยกระทรวง ศาสนาและวัฒนธรรม ถิ่นอาศัย การศึกษา การเงิน ความปลอดภัยข้อมูล ความสัมพันธ์ภายใน และสาธารณสุข โดยมีทะเลสาบเป็นที่พักอาศัยของรัฐบาล (สุทธิพันธ์ ถนอมพันธ์, 2560 : 144-145)

ดังนั้น ทิศทางในการบริหารประเทศรวมทั้งการดูแลสุขภาพจึงเป็นไปตามหลักการที่สำคัญทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ซึ่งพระองค์ได้ประกาศถึงความมุ่งมั่นในหลักการสำคัญของชีวิต 3 ประการ คือ

- 1.การส่งเสริมคุณค่าของมนุษย์ทุกคน โดยให้ความเมตตากรุณา การให้อภัย ความอดทน ความพึงพอใจ และความมีวินัยในตนเอง ด้วยมนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุข และไม่ต้องการความทุกข์ทรมาน

- 2.ทรงมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมความสามัคคีและความเข้าใจในทุกศาสนาของโลก แม้จะมีความแตกต่างทางปรัชญาระหว่างศาสนา แต่ทุกศาสนาหลักของโลกล้วนมีศักยภาพที่เหมือนกันในการสร้างมนุษย์ที่ดี

- 3.การทำงานเพื่อรักษาวัฒนธรรมทิเบต ยับยั้งการใช้ความรุนแรง และปกป้องสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติของทิเบต (สุทธิพันธ์ ถนอมพันธ์, 2560 : 145)

สำหรับในทางปฏิบัติของการรักษาโรคนั้น ทะไลลามะที่ 14 ทรงให้ความสำคัญในเรื่องการฟื้นฟู ความสมดุลทางกายและใจตามหลักการวัชรยานอย่างมาก โดยได้กล่าวว่า แพทย์ผู้รักษาแผนทิเบตเป็น พุทธศาสนิกชน ในการปฏิบัติจะมีทั้งการสวดมนต์และท่องมนตราในกระบวนการ โดยเริ่มตั้งแต่การเตรียมยารักษาโรค การปรุงยา และต่อเนื่องไปยังการค้นหาสาเหตุของการเจ็บป่วย สำหรับตัวของคนไข้เองเป็นพุทธศาสนิกชนเช่นกัน ถึงแม้จะเป็นผู้ได้รับการรักษา แต่ในกระบวนการรักษาคงมีการปฏิบัติทั้ง การสวดมนต์และท่องมนตราเช่นกัน และในการประชุมสัมมนาวิชาการของสถาบันวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ แซนเจย์ แกรนติ (Sanjay Gandhi Post graduate Institute of Medical Science) ในเมือง ลัคเนา (Lucknow) เมืองหลวงของประเทศอุตตราช (Uttar Pradesh) รัฐอินเดียเหนือ พระองค์ทรง กล่าวว่า ปัจจุบันการแพทย์แผนทิเบตได้รับความสนใจจากการศึกษาวิจัยจากต่างประเทศอย่างมาก ที่ผ่านมามีการศึกษาร่วมกับนักวิทยาศาสตร์ประเทศสหรัฐอเมริกา ในเรื่องการใช้การทำสมาธิในการ รักษาโรค ซึ่งพบว่า หลังปฏิบัติการทำสมาธิเป็นเวลา 3 อาทิตย์ กลุ่มทดลองมีความดันโลหิตลดลง จิตใจ สงบแจ่มใส มีความคิดที่เฉียบคม ระดับความเครียดลดลง (สุทธิพันธ์ ฤณอมพันธ์, 2560 : 145-156)

การทำสมาธินั้นเป็นการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงทางสมอง ภายในใจนั้นมีอีกหลายสาเหตุที่ต้องได้ รับการเปิดเผย นักวิทยาศาสตร์ควรทราบถึงความหมายของการปลูกฝังความรัก ความเมตตา ความเชื่อ มั่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการมีสุขภาพกายและใจที่ดี ทั้งในภาพของแต่ละบุคคล ครอบครัวย ชุมชน จนในภาพที่ใหญ่ขึ้น ซึ่งการศึกษาสมัยใหม่มักจะเจาะลึกเพียงในตัวสมอง ไม่ได้ทำอะไรมากกับ จิตใจ ซึ่งควรต้องใช้ความพยายามในการปลูกฝังในด้านจริยธรรมและศีลธรรม เช่น ล่าสุดที่ผ่านมาถือว่าเป็นข่าวดีในการศึกษาทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ ซึ่งในยุคแรกของการศึกษาทางวิทยาศาสตร์สุขภาพดูเหมือนเรื่องจิตวิญญาณจะไม่เกี่ยวข้องกับทางวิทยาศาสตร์ แต่ปัจจุบันได้ประจักษ์ว่า สถานภาพของจิต นั้นถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ และได้มีการศึกษาในเรื่องระดับความรู้สึกตัวมากมาย เช่น ในชุมชนชาวทิเบตพบว่า คนไข้ที่เสียชีวิตที่เป็นนักปฏิบัติหลังจากที่ทางการแพทย์ได้ลงความเห็นว่าถึงแก่กรรม ร่างกาย ของผู้เสียชีวิตยังดูเหมือนมีชีวิต ไม่น่าอยู่ต่ออีกหลายวัน เช่นเดียวกับที่นักบวชหรือลามะได้เสียชีวิต ลง ตามหลักฐานทางชีววิทยาระบุว่าถึงแก่กรรม แต่พบว่าระบบการทำงานทางสมองยังมีการทำงาน ต่ออีก 10 วัน ซึ่งกรณีศึกษาเหล่านี้ได้รับการศึกษาค้นคว้าคำตอบทางวิทยาศาสตร์ตามกระบวนการ สอบสวนหาสาเหตุและการศึกษาวิจัยกันต่อไป ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการแพทย์ทิเบตเป็นการรักษาเยียวยา โรคที่มีศักยภาพซึ่งมีการยกระดับคุณค่าของจิตใจและจิตวิญญาณ (สุทธิพันธ์ ฤณอมพันธ์, 2560 : 146)

5.สรุป

การดูแลสุขภาพตามปรัชญาทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานจะเป็นการปฏิบัติในหลากหลาย มิติ คือ มิติส่งเสริมสุขภาพที่ดี มิติป้องกันการเกิดโรค มิติการรักษาโรค และมิติฟื้นฟูร่างกายหลังความ เจ็บป่วย ซึ่งทุกมิติจะให้การดูแลที่ครอบคลุมองค์รวมทั้งด้านร่างกาย ด้านใจ และด้านจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดความสมดุลในร่างกาย โดยมุ่งเน้นการป้องกันหรือรักษาภาวะความไม่สมดุลของตรีธาตุใน

ร่างกาย ที่มาจากมูลเหตุของโรค คือ อารมณ์ฝ่ายอกุศลที่เป็นผลมาจากสภาวะของจิตใจที่ไม่ตระหนัก และเข้าใจในเรื่องปรากฏการณ์สรรพสิ่งทางธรรมชาติอย่างไม่ต้อง โดยมิแพทย์ที่เบตเป็นผู้เยียวยา รักษา เพื่อนำมาซึ่งผลลัพธ์ทางสุขภาพทางกายและใจที่ดี อันเป็นรากฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม ให้บรรลุสู่ความหลุดพ้น

6.รายการอ้างอิง

- เกตุมนี พรมเถื่อน. (2555). กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วย ตามแนวพุทธศาสนา เถรวาท. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- เค็นเน็ธ จี ชิสด์. (2552). ลัทธินักพรตและการเยียวยาในอินเดียโบราณ : ระบบการแพทย์ในพุทธอาราม : Asceticism and Healing in Ancient India : Medicine in the Buddhist Monastery. กรุงเทพมหานคร : หจก.สามลดา.
- เจียรนนท์. (2556). จิตเป็นยา กายป่วย จิตช่วยได้ หายป่วยด้วย ธรรมบำบัด ที่การแพทย์ยืนยันว่าได้ ผลจริง. นนทบุรี : สำนักพิมพ์กรีน ปัญญาญาณ.
- พระพรหมคุณารักษ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2554). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- พระมหาบุญไทย ปุณณมโน. (2558). อุคตคติในพระพุทธานามหายาน. สืบค้นจาก <http://www.Cyber vanaram .net> เข้าถึงเมื่อ 1 มีนาคม 2565.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น. (2559). บทที่ 2 โรคและปรากฏการณ์ของโรค. สืบค้นจาก http://www.mcukk.com/smartbook/files/chap2_pub_budh.pdf เข้าถึงเมื่อ 1 มีนาคม 2565.
- สมศักดิ์ จันทน์น้อย. (2558). ผลการประยุกต์ใช้หลักปฏิบัติเพื่อสุขภาพในพระพุทธานามกับ วิทยาศาสตร์สุขภาพสมัยใหม่. (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- สุทธิพันธ์ ถนอมพันธ์. (2560). การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธ ศาสนานิกายวัชรยาน. (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสตร์. (2539). พระพุทธานามหายาน. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- อวัสดา ทับทิมแท้. (2556). การบำบัดโรคด้วยการบริโภคนามหลักพระพุทธศาสนา. (ดุษฎีนิพนธ์พุทธ ศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).