

**การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต
ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน***
**Rehabilitation and Curing for the Physical and Mental
Balance According to Vajrayana Buddhism**

สุทธิพันธุ์ ถนอมพันธุ์, พระครูสุนทรสังฆพิณิต, เภวประวิณ จันทรังสี¹ และสมหวัง แก้วสุฟอง²

Sutthipun Thanompun, Phrakru Sunthornsanghapinit,

Thepprawin Chanreang and Somwang Kaewsufong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่¹

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่²

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus, Thailand

Chiang Mai University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: kaynine@hotmail.co.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ในตะวันออกและตะวันตก 2) เพื่อศึกษากระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน และ 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ระเบียบวิธีวิจัยเป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์เอกสารและสำรวจหาหลักฐานข้อมูลภาคสนาม จากการสัมภาษณ์แพทย์ผู้ป่วยและผู้ปฏิบัติธรรมในชุมชนทิเบต เมืองธรรมศาลา รัฐหิมาจัล ประเทศอินเดีย

ผลการวิจัยพบว่า

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก มีพัฒนาการจากการแพทย์แผนโบราณของชนเผ่าอย่างต่อเนื่อง โดยใช้สมุนไพรควบคู่การบูชาเทพเจ้าตามความเชื่อทางศาสนาและวัฒนธรรมประเพณี ทางตะวันออกพัฒนาเป็นศาสตร์อายุรเวท การแพทย์แผนจีน และการแพทย์เชิงพุทธทางตะวันตกได้พัฒนาเป็นการแพทย์สมัยใหม่ กระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เป็นการเยียวยาโรคตามโพธิสัตว์มรรค แบ่งออกเป็น

*ได้รับบทความ: 28 พฤษภาคม 2561; แก้ไขบทความ: 23 มกราคม 2562; ตอรับตีพิมพ์: 14 กุมภาพันธ์ 2562

Received: May 28, 2018; Revised: January 23, 2019; Accepted: February 14, 2019



2 แบบคือ 1) การรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตเพื่อสุขภาพที่ดี และ 2) การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในภาวะเจ็บป่วย กระบวนการแรกเป็นการให้คำแนะนำด้านอาหาร พฤติกรรม การใช้ชีวิตแก่ผู้ที่มีภาวะสุขภาพปกติ กระบวนการหลังเป็นการฟื้นฟูความสมดุลระดับตรียาตของผู้ป่วยในด้านอาหาร พฤติกรรม บำบัดโดยยาสมุนไพร และรักษาแบบอื่น ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นส่งผลต่อ 3 ด้าน คือ 1) ไม่เจ็บป่วยหรือหายป่วย 2) อายุยืนยาว และ 3) ชีวิตมีความสุขสงบ เมื่อวิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์ พบว่า มีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกับการดูแลสุขภาพในระบบการแพทย์สมัยใหม่

คำสำคัญ: ความสมดุลสุขภาพกายและจิต นิกายวัชรยาน; การแพทย์แผนทิเบต

Abstract

This research consists of 3 objectives as: 1) to study the concept of rehabilitation and curing for the balance of physical and mental health in the Asia and the West; 2) to study the process and outcomes of rehabilitation and curing for the balance of physical and mental health in line of Vajrayana Buddhism and 3) to analyze the process and outcomes of rehabilitation and curing for the balance in line of Vajrayana Buddhism. Research methodology was a document analysis study and the survey for evidence-based through field interviewed with the doctors, patients and practitioners in Tibetan community: Dharamsala, Himachal Pradesh, India.

Results of the research were as follows:

The concept of rehabilitation and curing for the balance of physical and mental health in the Asia and West had been developed from traditional medicine of the primitives by healing with herbs and worship God; based on religious and cultural beliefs. In the Asia, it was developed into Ayurvedic, Traditional Chinese Medicine and Buddhist medicine and the West, it was developed into modern medicine. The process of rehabilitation and curing for balanced of physical and mental in line Vajrayana Buddhism was the Bodhisattva's path healing by Tibetan doctors ; divided into 2 aspects as 1) the process of promoting for the balance of physical and mental health; 2) the process of rehabilitation and maintaining for the balance of physical-mental health. The first process is giving dietary, habit and behaviors lifestyles advices for healthy personals. The second process is rehabilitation and balance of three humors in body and mind patients by dietary,



habit and behaviors lifestyles advice, herbal medicine and other treatments. The results of process; consisted of 3 effects: 1) wellbeing; recovery from illness; 2) longevity and 3) peaceful life. The data analysis of process and outcomes of rehabilitation and curing for balanced of physical and mental health in line of Vajrayana Buddhism illustrated there were the similarity and the difference from modern medical science.

Keywords: The Physical and Mental Health Balance According to Vajrayana Buddhism; Tibetan Medicine

1. บทนำ

ปัจจุบันด้วยโลกมีการเปลี่ยนแปลงสภาพสิ่งแวดล้อม ภูมิศาสตร์ สังคม วัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตทำให้มีโรคใหม่ๆ เชื้อก่อโรคที่กลายพันธุ์ ส่งผลต่อความเจ็บป่วยที่รุนแรงมากขึ้น ประชาชนทั่วโลกจึงตื่นตัวในการแก้ไขปัญหาค่าความเจ็บป่วย การแพทย์แผนปัจจุบันเป็นการแพทย์กระแสหลัก เน้นการใช้ ความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี หลักฐานเชิงประจักษ์ในการดูแลรักษา ซึ่งช่วงหลังมีการพูดถึงข้อจำกัดของระบบการแพทย์สมัยใหม่ที่มุ่งรักษาโรคของผู้ป่วยเฉพาะส่วน ไม่ได้ครอบคลุมทุกมิติทั้งกาย จิต สังคม รวมทั้งจิตวิญญาณ อันเป็นสิ่งสำคัญและเป็นศิลปะสูงสุดในการเยียวยารักษาโรค ทำให้ผู้คนหันมาสนใจทางเลือกอื่นๆ เช่น สมุนไพรบำบัด ธรรมชาติบำบัด ชวจิต พลังจักรวาล สมาธิบำบัด (Chuaprapaisilp, 2000 : 78) ตลอดจนพุทธวิธีบำบัดโรค พุทธวิธีบำบัดโรคในพระพุทธ ศาสนานิกรายวัชรยานหรือการแพทย์ทิเบตนั้นเป็นมรดกล้ำค่าที่ได้สืบทอดมิตีที่เป็นวิทยาศาสตร์ของปรัชญาพุทธศาสนาหลายศตวรรษ ในระยะหลังวงการนักวิทยาศาสตร์และการแพทย์ระดับโลกได้ให้ความสนใจศึกษา

ดังมีกรณีศึกษาของท่านลามะ พักยัป รินโปเชป่วยด้วยโรคเบาหวาน และมีการติดเชื้อวัณโรคที่กระดูกสันหลัง ต่อมาอาการติดเชื้อลุกลาม แพทย์ได้แนะนำให้ตัดขาทั้ง ข้างท่านได้ขอคำปรึกษาจากท่านทะไลลามะที่ 14 ทรงแนะนำให้รักษาด้วยการทำสมาธิซาลัง (Tsa Lung Meditation) และสวดมนต์ หลังจากนั้นแผลหายและท่านลามะสามารถเดินได้ทางคณะแพทย์มหาวิทยาลัยนิวยอร์กสรุปว่าเป็นการรักษาที่ได้ผลมากกว่าการแพทย์แผนปัจจุบัน (ASTV Manager Online, 2013) ด้วยปัญหาโรคและความเจ็บป่วยที่เพิ่มมากขึ้น และสังคมต้องการทางเลือกในการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมมิติ กาย จิต สังคม รวมทั้งจิตวิญญาณ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาในการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ให้ชัดเจน

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก
2. เพื่อศึกษากระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต



ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

3. เพื่อวิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และสำรวจหาหลักฐานข้อมูลภาคสนาม (Field Study) ในชุมชนทิเบตเมืองธรรมศาลา รัฐหิมาจัล ประเทศอินเดีย อินเดีย (Dharamsala, Himachal Pradesh, India) นำเสนอโดยใช้การพรรณนา ซึ่งผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษารวบรวมข้อมูลการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนาจากพระไตรปิฎก พระคัมภีร์ตันตระ ซึ่งถ่ายทอดคำสอนทางการแพทย์ของพระพุทธเจ้า โดยครูทางการแพทย์แผนทิเบตและท่านทะเลลามะ

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษารวบรวมข้อมูลการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก และตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน จากเอกสารวิชาการ ตำรา บทความ และวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษารวบรวมข้อมูลภาคสนามโดยการสำรวจหาหลักฐานการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน โดยการสังเกตลักษณะทางกายภาพของพื้นที่และวิถีชีวิตในชุมชน และการสัมภาษณ์แพทย์ ผู้ป่วยและผู้ปฏิบัติธรรมในชุมชนทิเบตเมืองธรรมศาลา แล้วนำข้อมูล

มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ขั้นตอนที่ 4 ศึกษารวบรวมข้อมูลที่ได้จากการจัดเสวนาหาความเห็นร่วมจากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและเชี่ยวชาญในเรื่องการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

ขั้นตอนที่ 5 นำข้อมูลที่ได้จากการทำวิจัยขั้นตอนต่างๆ มาทำการประมวลผล เรียบเรียง มาสรุปวิเคราะห์ สังเคราะห์องค์ความรู้นำเสนอในรูปแบบพรรณนา

4. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก มีพัฒนาการมาจากการแพทย์แผนโบราณของชนเผ่า เพื่อเอาชนะโรคและความเจ็บป่วยที่มีมาแต่ช้านาน ทำให้เกิดวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพที่ผสมกลมกลืนกันระหว่างความสุขทางกาย จิตใจ สังคม ศีลธรรม และจิตวิญญาณ ในยุคโบราณความรู้ในการรักษาโรคค่อนข้างจำกัด การรักษาจึงเป็นไปโดยใช้เวทมนตร์คาถาควบคู่กับการใช้ยาสมุนไพรเป็นหลัก รวมทั้งมีการบูชาเทพเจ้าตามความเชื่อทางศาสนาและวัฒนธรรมประเพณี พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติได้ดำเนินไปพร้อมกับวิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยมาจากการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมจากการค้าขาย การตกเป็นอาณานิคมและการแลกเปลี่ยน



เปลี่ยนองค์ความรู้ในพื้นที่เขตใกล้เคียง การฟื้นฟู และรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกนั้นการแพทย์แผนจีน การแพทย์อายุรเวท ถือว่ามีวิทยาการด้านพัฒนามากที่สุด ในช่วงเปลี่ยนผ่านวัฒนธรรมทางปัญญาแบบพราหมณ์ ในอินเดีย ได้เกิดการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งแบ่งออกตามคือ นิกายเถรวาทและมหายาน ในนิกายเถรวาทมีหลักการดูแลสุขภาพแบ่งเป็น 3 วิธีคือ พุทธวิธีดูแลสุขภาพ พุทธวิธีรักษา และ พุทธวิธีรักษาด้วยพระธรรมโอสธในนิกายมหายาน มีการแพทย์ที่ปฏิบัติตามโพธิสัตว์มรรค ร่วมกับการบำบัดด้านอาหารและทางพฤติกรรม

2. การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันตกได้พัฒนาเป็นการแพทย์สมัยใหม่ โดยมีท่าน ฮิปโปเครติส นักปราชญ์ชาวกรีก บิดาการแพทย์สมัยใหม่เป็นต้นแบบของการรักษาผู้ป่วยตามหลักการเชิงเหตุผล แนวคิดนี้ได้ถ่ายทอดสู่นักวิทยาศาสตร์ในรุ่นต่อมาและพัฒนาความรู้อย่างกว้างไกล มีการผ่าตัด สร้างกล้องจุลทรรศน์ ผลิตวัคซีน เป็นต้น ในช่วงศตวรรษที่ 18-19 ได้เกิดการสาธารณสุขและเวชกรรมป้องกันโรคพร้อมกับแพทยศาสตร์ เพื่อควบคุมการเจ็บป่วยและแก้ปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ต่อมาทางองค์การอนามัยโลกได้ผลักดันให้มีการเปลี่ยนแปลงบทบาททางการดูแลสุขภาพโลก โดยสร้างเครือข่ายระหว่างประเทศมาตั้งแต่ปลายทศวรรษ 1970 จัดประชุมแลกเปลี่ยนและสรุปบทเรียนเกี่ยวกับกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพมาเป็นระยะจวบจนปัจจุบัน ทำให้เกิดองค์กรทางด้าน

สุขภาพโลกเพิ่มขึ้น มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการวินิจฉัยและป้องกันโรค จากผลกระทบเรื่องค่าใช้จ่ายที่สูง ไร้ประสิทธิภาพในการรักษาโรคเรื้อรัง และไม่ได้สนใจด้านจิตวิญญาณ อารมณ์และสังคมทางองค์การอนามัยโลกจึงได้นำการแพทย์แผนโบราณมาจัดเป็นระบบการแพทย์แบบคู่ขนานร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3. การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เป็นการดูแลสุขภาพที่มาจากแนวคิดปรัชญาทางพุทธศาสนา โดยให้ความสำคัญในเรื่องความสัมพันธ์ของจุลจักรวาลที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล ระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและมหจักรวาลที่เป็นสภาพธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมตลอดจนโลกและจักรวาล เชื่อว่าสภาวะของจิตใจเป็นปรากฏการณ์ที่เชื่อมโยงกับสภาวะทางกาย กระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ 1) การรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี และ 2) การฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

4. กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีเป็นการปฏิบัติในมิติของการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้ที่มีภาวะร่างกายปกติ หรือผู้ที่หายจากความเจ็บป่วยแล้ว ให้มีภาวะความสมดุลของระบบชีวิตในร่างกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันโรคและความเจ็บป่วย



กระบวนการประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอน
ที่ 1) การประเมินภาวะสุขภาพ (Health assessment)
แพทย์จะประเมินสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยใช้
จิตสำนึกในประสาทสัมผัสทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ การ
สัมผัส การดู การฟัง การพูด การได้กลิ่น และการ
วิเคราะห์ เพื่อรวบรวมข้อมูลประเมินสุขภาพและ
ภาวะความสมดุลของระดับธาตุในร่างกาย
โดยการสนทนา ซักถาม และตรวจร่างกาย ขั้นตอน
ที่ 2) การวินิจฉัยภาวะสุขภาพ (Health Diagnosis)
แพทย์จะนำข้อมูลการประเมินภาวะสุขภาพมา
วินิจฉัยโดยใช้องค์ความรู้จากพระคัมภีร์ตันตระและ
ทางโหราศาสตร์ ขั้นตอนที่ 3) การส่งเสริมสุขภาพ
และป้องกันโรค (Health Promotion and
Prevention) แพทย์จะแจ้งชนิดของธาตุและ
ให้คำแนะนำในด้านอาหาร และพฤติกรรมที่
เหมาะสมในชีวิตประจำวันและตามฤดูกาล ตามวัย
และสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลง เช่น การปฏิบัติ
ตัวในหญิงตั้งครรภ์ การดูแลทารกแรกคลอด
การปฏิบัติในวัยหนุ่มสาว ผู้ใหญ่ และวัยชรา และ
ในขั้นตอนที่ 4) การประเมินติดตามภาวะสุขภาพ
(Health Evaluation) เป็นไปตามสถานการณ์
เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อผู้เข้ารับคำปรึกษา

5. กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพ
กายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน
ในภาวะเจ็บป่วย เมื่อร่างกายเสียสมดุลจะส่งผลให้
โรคแสดงอาการออกมา แพทย์จะทำการฟื้นฟูความ
สมดุลของระดับธาตุในร่างกายของคนไข้
โดยใช้การรักษาโรคในรูปแบบต่างๆ ประกอบด้วย
4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1) การคัดกรองคนไข้
(Perceptual and Investigatory Diagnostic)

แพทย์จะซักประวัติและตรวจร่างกายเพื่อคัดกรอง
คนไข้ ขั้นตอนที่ 2) การวินิจฉัยโรค (Diagnosis)
แพทย์จะนำองค์ความรู้จากพระคัมภีร์ตันตระ
มาพิจารณาร่วมผลการคัดกรองโรค โดยซักถาม
ดูลิ้น พร้อมกับจับชีพจรและตรวจปัสสาวะแล้ว
วินิจฉัยโรค ขั้นตอนที่ 3) การรักษาโรค (Treatment)
แพทย์จะทำการรักษาตามสาเหตุโรคและชนิด
ของธาตุ มีวิธีการทั้งหมด 3 วิธี คือ 1) ให้คำแนะนำ
ด้านอาหารและพฤติกรรม 2) ใช้ยารักษาโรค
และ 3) รักษาแบบอื่น ได้แก่ การกด การอาบน้ำ
สมุนไพร การฝังเข็ม โดยเฉพาะการรักษาโดย
ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาถือว่า เป็นการขจัดมูล
เหตุโรค เช่น การสวดมนตราและธารณี ขอพรจาก
เทพเจ้า ทำสมาธิ ขั้นตอนที่ 4) การติดตามการ
ดำเนินโรค (Follow up) แพทย์จะนัดตรวจเป็น
ระยะตามอาการของโรค

6. ผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความ
สมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา
นิกายวัชรยาน แบ่งออกตามกระบวนการเป็น 2
แบบ คือ 1) ผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความ
สมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา
นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ 2) ผลลัพธ์ของ
กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิต
ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะ
เจ็บป่วย ผลลัพธ์ของกระบวนการแรกเป็นผลที่เกิด
จากการปฏิบัติตามโพธิสัตว์มรรคในการดูแล
สุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคจากอวิชชา ส่งผลต่อ
3 ด้าน คือ 1) ทำให้มีร่างกายที่ไม่เจ็บป่วยเป็นโรค
มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ 2) มีอายุยืนยาว
3) ชีวิตมีความสุขสงบ ส่วนผลลัพธ์ของกระบวนการ



หลังทำให้เกิดผล 3 ด้านคือ 1) ทำให้หายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี 2) ทำให้มีอายุยืนยาว 3) ชีวิตมีความสุขสงบ เมื่อวิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน พบว่า มีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกับการดูแลสุขภาพในระบบการแพทย์สมัยใหม่ ดังนี้

ในความเหมือนของกระบวนการของการแพทย์ทั้งสองระบบ ได้แก่

1. มีความครอบคลุมทั้ง 4 มิติของการดูแลสุขภาพ คือ การส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟู โดยในกระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ประกอบด้วย 2 กระบวนการคือการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตเพื่อสุขภาพที่ดี และการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในภาวะเจ็บป่วย ซึ่งคล้ายคลึงกับกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพในระบบการแพทย์สมัยใหม่ ที่ประกอบด้วย 2 กระบวนการ คือ 1) การดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรค และ 2) การดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพ

2. ลักษณะขั้นตอนในกระบวนการเป็นการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ที่เป็นการบำบัดโรคของชีวิตของมนุษย์อย่างมีเหตุผล ในขั้นตอนแรกเริ่มจากมีทุกข์ อันหมายถึง โรค มีกระบวนการตรวจและวินิจฉัยโรค เปรียบเสมือนสมุทัย ที่เป็นการหาเหตุของโรค เพื่อให้เกิดนิโรค คือ ภาวะที่หายจากโรค โดยมีมรรค คือ ยา และกระบวนการ

ที่ใช้บำบัดโรค

3. กิจกรรมการดูแลสุขภาพมีความคล้ายคลึงกัน ได้แก่ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพตามวัยและพัฒนาการของมนุษย์ คำแนะนำด้านอาหารและพฤติกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรค และมีข้อปฏิบัติด้านพฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคระบบต่างๆ ของร่างกาย เพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพ

ในความแตกต่างระหว่างกระบวนการของการแพทย์ทั้งสองระบบ ได้แก่ 1) แพทย์ที่เบตจะทำการตรวจวินิจฉัยโรคด้วยตนเอง ไม่ได้พึ่งพาอุปกรณ์ทางการแพทย์และเทคโนโลยี ตัวแพทย์จะเปรียบเสมือนเป็นเครื่องมือการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพ และ 2) ในกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี แพทย์จะให้คำแนะนำด้านอาหารและพฤติกรรม มุ่งเน้นการปฏิบัติทางศาสนาเพื่อป้องกันการก่ออกุศลกรรมที่เป็นสาเหตุของโรค ซึ่งแตกต่างจากการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรค ของการแพทย์สมัยใหม่ที่นำเทคโนโลยีและความก้าวหน้าทางการแพทย์ เช่น การให้วัคซีน หรือบำบัดรักษาในผู้ที่มีการติดเชื้อ และในกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย แพทย์จะใช้ความรัก เมตตา การปฏิบัติธรรมมาเยียวยาผู้ป่วยร่วมกับใช้ยาสมุนไพรและการรักษาแบบอื่น เน้นให้ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนมุมมองในการใช้ชีวิต ต่างจากการ



แพทย์สมัยใหม่ที่เน้นการรักษาแบบแยกส่วนที่เป็นระบบผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางตามสาขาที่ใช้เทคโนโลยีตอบสนองความต้องการ

ในความเหมือนของผลลัพธ์ทางการแพทย์ทั้งสองระบบ ได้แก่ 1) ลักษณะผลลัพธ์ทางสุขภาพจะเป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน จะส่งผลในด้านสุขภาพที่ดีที่มาจากการมีสุขภาพกายและใจที่ดี มีอายุยืนยาว และความผาสุกของชีวิต ซึ่งคล้ายคลึงกับผลลัพธ์ของการสร้างเสริมสุขภาพ ในระบบการแพทย์สมัยใหม่ที่กำหนดเป้าหมาย 3 ด้าน คือ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรค มีสุขภาพใจและกายที่ดี มีอายุที่ยืนยาว ครอบครัว สังคม ชุมชนผาสุก มีคุณภาพชีวิตที่ดี และ 2) มุ่งผลลัพธ์ทางสุขภาพให้เกิดขึ้นในมิติเชิงกว้าง ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน สังคม ประเทศชาติ ในทัศนะนิกายวัชรยานจะมีอุดมคติแบบพระโพธิสัตว์มรรคที่เน้นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก คล้ายคลึงกับหลักการดูแลสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่ ที่มองว่าสุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่ครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน และสังคม

ในความแตกต่างระหว่างผลลัพธ์ของการแพทย์ทั้งสองระบบ พบว่า ผลลัพธ์ทางสุขภาพของกระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน คือ การมีสุขภาพกายและใจที่ดี อายุยืนยาวและชีวิตมีความสุขสงบจะเชื่อมโยงกันด้วยมีการปฏิบัติ

อย่างเป็นวัฒนธรรมเชิงพุทธในวิถีชีวิตประจำวัน ทั้งผู้ป่วยและแพทย์ โดยมีเป้าหมายสูงสุด คือ การยกระดับจิตวิญญาณให้เข้าถึงชีวิตที่ดั่งาม ซึ่งแตกต่างจากการแพทย์สมัยใหม่ที่เน้นการนำเทคโนโลยีและความก้าวหน้ามาตอบสนองความต้องการ ไม่ได้มุ่งเน้นให้รู้เท่าทันโรครวมทั้งไม่ได้ระบุผลลัพธ์ด้านความสุขของแพทย์ที่ชัดเจน

5. อภิปรายผลการวิจัย

ในการศึกษาเรื่อง การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ผู้วิจัยมีข้ออภิปรายผลดังนี้ ผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน แบ่งออกได้ตามชนิดของกระบวนการดูแลสุขภาพเป็น 2 แบบ คือ 1) ผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดีและ 2) ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

ผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ทำให้เกิดผล 3 ด้าน คือ 1) สุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ ไม่เจ็บป่วยเป็นโรค 2) มีอายุยืนยาว และ 3) ชีวิตมีความสุขสงบ ดังมีข้อมูลสนับสนุนว่า ชาวทิเบตเป็นชนชาติที่มีความสุขจากการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย (Siwarak, 1993) ภาวะสุขภาพของชาวทิเบตนั้นมีสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจข้อมูลใน



ชุมชนชาวทิเบต ณ เมืองธรรมศาลา ประเทศอินเดียที่พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืน ไม่ค่อยเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงและสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดี ทั้งนี้เนื่องมาจากชาวทิเบตได้มีการปฏิบัติตามกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี โดยปฏิบัติวัชรธรรมเชิงพุทธในชีวิตประจำวันผ่านการให้คำแนะนำทางสุขภาพของแพทย์ เพื่อให้มีภาวะความสมดุลของระบบธาตุอย่างต่อเนื่องและกลมกลืนไปตามวัยของชีวิต เริ่มตั้งแต่มารดาตั้งครรภ์ โดยมีข้อแนะนำด้านอาหารและพฤติกรรม โดยเฉพาะการปฏิบัติทางศาสนา เช่น นิมนต์ลามะมาสวดมนตราในช่วงใกล้คลอด (Nyarongsha, 2017) ทารกทุกคนจะได้รับตรวจดูชนิดของธาตุ เพื่อใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพและพัฒนาศักยภาพให้เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีต่อไป (Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institute, 2017)

สำหรับวัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ รวมทั้งวัยชราที่มีข้อแนะนำให้รับประทานอาหาร เครื่องดื่มตามลักษณะหมู่ธาตุ ตามรสอาหารในปริมาณที่เหมาะสมเน้นให้มีพฤติกรรมต่อเนื่อง โดยมีการปฏิบัติพฤติกรรมตลอดชีวิต เพื่อให้เกิดความสุข มีชีวิตยืนยาว หลีกเลียงเงื่อนไขการเจ็บป่วยโดยการมีสติ ละเว้นจากอกุศลกรรม และมีการปฏิบัติทางศาสนา ดังจากการสัมภาษณ์ชาวทิเบตพบว่า ทางครอบครัวและศูนย์เด็กทิเบต (Tibetan Childrens Village : TCV) ได้มีการสอนหลักธรรมเรื่องกรรม ความเมตตา กรุณา แก่เด็กทุกคนพร้อม

ทั้งส่งเสริมให้มีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งในทุกวันนี้พวกเขาก็มีการปฏิบัติ ทำให้จิตใจสงบ มีความสุข สามารถเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น (Nong & Yuppo, 2017) และจากการสังเกตในชุมชน พบว่า ในชีวิตประจำวันของชาวทิเบตส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทางศาสนาตั้งแต่ตื่นเข้ามา เช่น สวดมนต์ที่วัด สวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร ระหว่างเส้นทางในเมือง มีสถานที่สวดมนต์ (Mani Prayer Wheel) เป็นต้น ในปัจจุบันยังคงมีการประกอบพิธีกรรมที่สำคัญตามประเพณีที่มีมา เช่น การสวดมนต์เพื่ออายุวัฒนะ ขอพรจากพระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์ให้มีสุขภาพดีและชำระล้างอกุศล การปฏิบัติเช่นนี้ในทัศนะนิกายวัชรยานถือว่า เป็นการป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วยที่มีมูลเหตุจากอวิชชาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ อันทำให้เกิดความหลงผิด นำไปสู่การกระทำที่ไม่ดีงาม เกิดการสั่งสมอกุศลกรรม รวมถึงการป้องกันความไม่สมดุลของธาตุจากปัจจัยด้านอาหารและพฤติกรรม

ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ทำให้เกิดผล 3 ด้านคือ 1) ทำให้หายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี 2) ทำให้มีอายุยืนยาว และ 3) ชีวิตมีความสุขสงบ ดังมีข้อมูลสนับสนุนว่า การแพทย์ทิเบตนั้นมีประสิทธิภาพ สามารถรักษาโรคที่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาหายได้ เช่น โรคข้ออักเสบ ตับอักเสบ เบาหวาน มะเร็ง เอ็ดส์ ให้หายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี โดยใช้ตัวยาสมุนไพรที่มีสรรพคุณสูงและมาจาก



กระบวนการปรุญา ผลิตยา ที่ผ่านการปลูกเสกยา ตามวิธีการทางโหราศาสตร์ (Donden, 1995) ผู้ป่วยโรคร้ายแรงเหล่านี้ ได้มีการปฏิบัติทางศาสนา เช่น การปล่อยสัตว์ การบูชาตาราสิขาว ทำให้เกิดพลังในการยืดอายุขัยผู้ป่วยให้มีอายุยืนยาวออกไป ส่งผลให้ผู้ป่วยมีความสุข และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสงบ (Lama Zopa Rinpoche, 2002) ดังจากการศึกษาวิจัยแบบย้อนหลังจากการรักษา ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่มีอาการของโรคคลุกคามไม่ตอบสนองการรักษาทางการแพทย์สมัยใหม่และมีอาการทรุดลง เมื่อได้รับการรักษาแบบการแพทย์แผนทิเบต โดยใช้ยาสมุนไพรอย่างต่อเนื่องและปฏิบัติตามข้อแนะนำด้านอาหารและพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน รวมทั้งทำสมาธิ ฝึกกลมหาใจเป็นประจำ ทำให้ผู้ป่วยลดความเครียด เกิดความสบายใจ รู้สึกสงบสุข เมื่อติดตามผลการรักษาพบว่ามีอาการดีขึ้นและมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Bauer-Wu, et al., 2014 : 502-512) ผลของการศึกษานี้สอดคล้องกับหลักการแพทย์แผนทิเบตที่ว่า การปฏิบัติทางศาสนาให้เกิดกุศลกรรมนั้น เป็นการขจัดกิเลส เป็นการรักษาที่ตรงกับสาเหตุ การปฏิบัติด้านอาหารและพฤติกรรมทำให้ร่างกายฟื้นฟู ความสมดุลของธาตุและกลับมามีสุขภาพที่ดี การที่ผู้ป่วยมองเห็นสังขาร ทำให้ตระหนัก เข้าใจ ความหมายของชีวิตที่มีความทุกข์ ความไม่เที่ยงแท้ เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมุ่งเน้นในการทำสมาธิ ทำให้ชีวิตมีความสุข

ผลลัพธ์ของการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน กล่าวคือ ผลของการดูแลสุขภาพ

ตามโพธิสัตว์มรรคที่มุ่งช่วยเหลือเหล่าสรรพสัตว์ ให้หายจากความเจ็บป่วยที่มาจากอวิชชา เน้นให้มีการปฏิบัติเพื่อความสมดุลทั้งกายและใจ ภายใต้อำนาจที่เปี่ยมด้วยความศรัทธาในสิ่งดีงาม มุ่งมั่นเพียรพัฒนายกระดับคุณค่าของจิตใจและจิตวิญญาณ จนกลายเป็นวัฒนธรรมแบบพุทธในวิถีชีวิตประจำวัน ส่งผลให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี และหายป่วยไข้ และเมื่อมีการปฏิบัติที่เป็นหนึ่งเดียวกับพระโพธิสัตว์ทั้งกาย วาจา ใจ จะนำเข้าสู่วุฒิภาวะแห่งการรู้แจ้งประจักษ์ การมีอิสระแห่งจิตใจที่เป็นความสุขแท้จริง อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในการใช้ชีวิตของชาวทิเบต

6. ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการกำหนดนโยบายดูแลสุขภาพของชาติเชิงบูรณาการระหว่างกระทรวงต่างๆ ที่เน้นการสร้างค่านิยม และความตระหนักทางการดูแลสุขภาพบนพื้นฐานความสมดุลกายและใจที่เริ่มมาจากระดับครอบครัว

2. ทางภาครัฐร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข ควรให้การสนับสนุนด้านงบประมาณแก่การแพทย์เชิงพุทธ รวมทั้งการแพทย์แผนทิเบตให้เป็นการแพทย์ทางเลือกแก่ประชาชน ร่วมให้บริการทางสุขภาพแบบผสมผสานเคียงคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน

3. ควรมีการศึกษาถึงประสิทธิผลของการใช้ชีวิตปฏิบัติทางศาสนาตามหลักการพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีความทุกข์ทรมานจากโรค เช่น โรคมะเร็ง การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย เป็นต้น



References

- ASTV Manager Online. (2013). *Dhamma and Health : Tibetan Lama Uses Psychic Powers to Cure Disease*. <http://www.manager.co.th/Dhamma/> (Accessed 2 October 2013).
- Bauer-Wu, S., et al. (2014). Tibetan Medicine for Cancer : An Overview and Review of Case Studies. *Journal of Integrative Cancer Therapies*, 13(6), 502-512.
- Chuaprapaisilp, A. (2000). *Concept of Holistic Nursing*. Songkha : Songkha-Naggarind University Print.
- Donden, Y. (1995). *Health Through Balance an Introduction to Tibetan Medicine*. Bangkok : Pokkla.
- Lama Zopa Rinpoche. (2002). *Ultimate Healing The Power of Compassion*. (2nd ed.). Bangkok : Komol Keemthong Foundation.
- Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. (2017). *Relationship Between Tibetan Medicine and Astrology*. <http://www.men-tsee-khang.org/tibastro/relation> (Accessed 15 July 15 2017).
- Nong, T. and Yuppo, T. (22 June 2017). Interview.
- Nyarongsha, T. (24 June 2017). Tibetan Medicine Docter of Nyarongsha Medical Institue, Lhasa. Interview.
- Siwarak, S. (1993). *The Dalai lama's Speech*. (2nd ed.). Bangkok : Kledthai Publishing.

