



การศึกษาเปรียบเทียบการรักษากายและจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต:
กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 6 จังหวัดสมุทรปราการ
กับค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมสวนป่านาบุญ 3 จังหวัดปทุมธานี
A Comparative Study of Treatment of Body and Mind to
Improve Quality of Life: A Case Study of Willpower Institute
Branch 6, Samutprakan Province and Dhamma Medical Health
Camp of Suan Pa Na Bun 3, Pathumthani Province

อำนาง ชัยชลทรัพย์ Amnat Chaichonsarp

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: 6401101010@mcu.ac.th

Received January 8, 2025; Revised January 26, 2025; Accepted: February 2, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการรักษากายและจิตในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทในสังคมไทย 2) เพื่อศึกษาแนวคิดวิถีพัฒนาคุณภาพชีวิตของสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 6 และแพทย์วิถีธรรมสวนป่านาบุญ 3 และ 3) เพื่อเปรียบเทียบการรักษากายและจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต บทความวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ และการลงพื้นที่สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เช่น นักวิชาการทางศาสนา นักวิชาการการแพทย์แผนไทย และกลุ่มผู้ป่วย ผลการศึกษาพบว่า การรักษากายและจิตในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทในสังคมไทย เป็นการอ้างอิงถึงดุลยภาพของร่างกายของเรา ด้วยว่าชีวิตของมนุษย์เรานี้มีกายกับใจ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีดุลยภาพของใจด้วยอีกส่วนหนึ่ง ทั้งกายและใจต่างก็ต้องมีดุลยภาพนี้ สถาบันพลังจิตตานุภาพและแพทย์วิถีธรรมเป็นสถานที่ในการพัฒนา กายและจิตจึงเป็นไปด้วยกันในแง่ของการสร้างบุญให้กับตนเองและต่อยอดด้วยการต่อบุญให้คนอื่น ได้รับต่อไปด้วยการขยายพื้นที่ หรือขยายโอกาสให้กับคนอื่น ๆ ด้วยการให้ด้วยการบอก และด้วยการ ส่งต่อบุญในฐานะครูอาจารย์ที่แนะนำสิ่งดีงามให้กับผู้อื่น อีกทั้งยังสร้างเครื่องอยู่ด้วยการปรับสมดุล ระหว่างกายและใจ รวมถึงสร้างสถานที่เหมาะสมจนนำไปสู่การทำให้ร่างกายและจิตใจพัฒนาขึ้นมี ความสุขและโรคร้ายทางกายเบาบางลงจนสามารถทำประโยชน์เพื่อสังคม ทั้งสองสถาบันได้เสนอ แนวคิดเรื่องการรักษากายและจิตในแง่ของการอาศัยกันและกัน ส่วนหลักธรรมในการรักษากายและ จิตต้องใช้หลักธรรมในการพัฒนาตนเองและการอยู่ร่วมกันเป็นหลัก สุดท้ายวิธีการปฏิบัติเพื่อการ พัฒนาคุณภาพชีวิตก็คือต้องทำให้กายและใจดีขึ้น ด้วยการสร้างหลักสูตรในการปฏิบัติที่ชัดเจนอันเป็น การสร้างการรักษาแบบองค์รวม ไม่ใช่แยกจากกัน

คำสำคัญ: รักษากายและจิต; การพัฒนาคุณภาพชีวิต; สถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 6; ค่ายสุขภาพ แพทย์วิถีธรรมสวนป่านาบุญ 3



Abstract

The objectives of this research article are: 1) to study the treatment the body and mind in Theravada Buddhism in Thai society, 2) to study concept of the ways to develop the quality of life of the Willpower Institute Branch 6 and the Dhamma Medical Health Camp of Suan Pa Na Bun 3 and, 3) to compare the treatment of t body and mind in order to develop the quality of life. The research paper is a qualitative study and interview religious scholars, Thai traditional medicine scholars, and patient groups. The results of the study were found that: Physical and mental treatment in Theravada Buddhism in Thai society refers to the balance of our body. This life of man is a body and a mind. Therefore, there must be Balance of the mind as well. Both body and mind must have this balance. The Institute of Willpower and Dhamma medical health camp are the places for physical and mental development, so it goes hand in hand in terms of making merit for oneself and extending the merit by extending merit for others to receive further by expanding the area. or expand opportunities for others, by giving and telling and by passing on merit as a teacher who recommends good things to others. It also creates machines by balancing the body and mind, Including creating suitable places that lead to the development of the mind and body, being happy and reducing physical ailments so that one can make benefit to society. Both institutes have proposed the concept of treating the body and mind in terms of interdependence. The principles of treating the body and mind must use the principles of self-development and coexistence as the main principle. Finally, the practice method for improving the quality of life is to improve the body and mind by creating a clear curriculum of practice, which is the creation of holistic treatment, not separation.

Keywords: treatment of body and mind; Improve quality of life; Willpower Institute Branch 6; Dhamma Medical Health Camp of Suan Pa Na Bun 3

บทนำ

ความจริงอย่างหนึ่งของชีวิตคือมีการเกิด การแก่ การเจ็บและการตาย และในช่วงเวลาที่มนุษย์ต้องเผชิญกับความทุกข์อันเกิดจากเหตุทั้ง 4 นี้มนุษย์ไม่อาจแก้ไขอาการอันเกิดจากเหตุของการเกิด แก่ และตายได้ แต่มนุษย์สามารถรักษาการเจ็บให้ทุเลาเบาบางได้ผ่านการใช้ยาที่จะช่วยรักษาโรคทางกาย หรือการรักษาจิตใจอันเกิดจากกิเลส การรักษาโรคทางกายก็ไม่ต่างจากการรักษาโรคทางใจ กล่าวคือ หาสมุฏฐานของโรคแก้ไข อย่างข้ออุปมาที่ว่า “บุรุษผู้เป็นโรคเรื้อน มีตัวเป็นแผล มีตัวพุพอง มีเชื้อโรคคอยบ่อนทำลายอยู่ ใช้เล็บเกาปากแผล ใช้ถ่านไฟรมกายให้ร้อน บุรุษผู้เป็นโรคเรื้อน มีตัวเป็นแผล มีตัวพุพอง มีเชื้อโรคคอยบ่อนทำลายอยู่ ใช้เล็บเกาปากแผล ใช้ถ่านไฟรมกายให้ร้อนด้วยประการใดๆ ปากแผลเหล่านั้นของบุรุษผู้เป็นโรคเรื้อนนั่นก็เป็นของไม่สะอาดมากขึ้น มีกลิ่นเหม็นมาก



ขึ้น และเน่มาากขึ้นด้วยประการนั้นๆ แต่เขาจะมีเพียงความยินดี และความพอใจอยู่บ้าง ก็เพราะการเกาปากแผลเท่านั้น แม้อันใด สัตว์ทั้งหลายก็ฉนั้นเหมือนกัน ผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกาม ถูกกามตัณหาเกาะกินอยู่ ถูกความเร่าร้อนที่เกิดเพราะกามแผดเผาอยู่ เสพกามอยู่ สัตว์ทั้งหลายผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกาม ถูกกามตัณหาเกาะกินอยู่ ถูกความเร่าร้อนที่เกิดเพราะกามแผดเผาอยู่ เสพกามอยู่ด้วยประการใดๆ กามตัณหาย่อมเจริญแก่สัตว์เหล่านั้น และสัตว์เหล่านั้นก็ถูกความเร่าร้อนที่เกิดเพราะกามแผดเผาอยู่ด้วยประการนั้นๆ และเขาเหล่านั้นจะมีความยินดี และความพอใจอยู่บ้างก็เพราะอาศัยกามคุณ 5 ประการนั่นเอง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 13 ข้อที่ 215 หน้าที่ 253-254 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การเปรียบโรคทางกายกับใจนั้นเป็นวิธีบำบัดโรคอย่างหนึ่ง ซึ่งวิธีการนี้เป็นการเข้าใจกระบวนการคิดที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับเรื่องโรคว่าไม่ต่างกันทั้งโรคกายและใจ เพราะต่างทำให้เกิดผลคือความทุกข์ทั้งสิ้น การบำบัดทุกข์จึงชี้ไปที่วิธีการปฏิบัติตนที่จะไม่ให้ทุกข์นั้นเกิดขึ้นในแง่ทางกายและจิตใจต่างมีวิธีการรักษาที่เป็นไปรวมกัน

ปัจจุบันวิธีการรักษาโรคที่เกิดขึ้นนั้นจึงไม่ใช่แค่รักษาชีวิตมนุษย์เท่านั้น แต่ยังเป็นการดำรงคงอยู่ของสังคมแบบที่เป็นในปัจจุบันนี้ซึ่งเป็นรวมกันเข้าเป็นอันเดียวกันทั้งร่างกายและจิตใจผ่านสังคมที่เรียกว่าการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic medicine) ได้ถูกกล่าวถึงภายใต้แนวคิดการศึกษาในบริบทแบบสุขภาพที่มองมนุษย์ในเงื่อนไขของส่วนประกอบ 2 ส่วนคือร่างกายและจิตใจ โดยจะพบว่าร่างกายที่เจ็บป่วยนั้นไม่ได้ถูกมองว่ามาจากการโรคทางกายภาพเท่านั้น แต่มาจากหลายสาเหตุรวมถึงในแง่ของจิตใจด้วย รวมถึงความสัมพันธ์ทางสังคม กล่าวอีกนัยหนึ่งเป็นการมองโรคนั้นสัมพันธ์ในทุกมิติ ฉะนั้นการปลอดจากโรคจึงไม่ใช่หลักประกันทางสุขภาพอย่างแท้จริง หากมนุษย์ยังคงสามารถป่วยด้วยโรคทางจิตใจและสังคมได้ จึงเป็นการศึกษาในแง่ของการเข้าใจการเจ็บป่วยผ่านทางกาย ใจและสังคม (นิตยาภรณ์ สุระสาย, 2563) ลักษณะการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจตามแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจึงเป็นการนำหลักคำสอนทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกันที่โยงถึงเรื่องสัปายะ กล่าวคือ อันกล่าวถึงสิ่งที่เหมือนกัน สิ่งที่เกื้อกูล ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย คือ 1. อาวาสสัปายะ ที่อยู่ซึ่งเหมือนกัน เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ 2. โจรสัปายะ ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป 3. ภัสสสัปายะ การพูดคุยที่เหมาะสม และพูดแต่พอประมาณ 4. บุคคลสัปายะ บุคคลที่ถูกต้องกันเหมือนกัน เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสมใจ 5. โภชนสัปายะ อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉ้นไม่ยาก 6. อุตสัปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น 7. อิริยาปลดสัปายะ อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับจงกรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

แนวคิดการรักษาดูจิตของสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขามาจาก 1. เรื่องหลักสูตรครูสมาธิ การสวดมนต์เจริญจิตภาวนา อันเป็นไปตามจิตตภาวนา เป็นการเจริญจิตและพัฒนาจิต 2. หลักของการเจริญปัญญา สนทนาธรรม อันเป็นไปตามลักษณะปัญญาภาวนา คือการเจริญปัญญา และ 3. หลักกัลยาณมิตร คือ มีผู้แนะนำ สั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหาและบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี ความรู้จักเลือกเสวนาบุคคล หรือเข้าร่วมหม้กับท่านผู้ทรงทรงปัญญามีความสามารถ (สมเด็จพระญาณวชิโรดม,



(ม.ป.ป.)

การใช้กระบวนการทางศาสนาและวิทยาศาสตร์เข้าไปมีส่วนร่วมในการรักษาตั้งแต่พบได้จาก การแนวคิดเรื่องแพทย์วิถีธรรมหรือการแพทย์วิถีพุทธ หมายถึง การแพทย์ที่นำเอาจุดดีของ วิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง 4 แผน คือแผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือกและแผนพื้นบ้านเพื่อ สุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยมมาจัดการองค์ความรู้ ประยุกต์ ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักการของ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า รวมถึงการประยุกต์ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน เว้น การแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่เป็นต้นเหตุ โดยใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิต ได้อย่างยั่งยืน และสร้างพุทธะในตนไปพร้อมๆ กับการเกื้อกูลมวลมนุษยชาติด้วยการสานพลังกับหมู่ มิตรดี ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี (ใจเพชร กล้าจน, 2558)

สถาบันพลังจิตตานุภาพ ก่อตั้งเมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2540 ที่นครธรรม พระมหาเจดีย์ วัด ธรรมมงคลเถาบุญนนทวิหาร สุขุมวิท 101 กรุงเทพมหานคร มีจุดประสงค์ในการสอนสมาธิเป็น สัมมาสมาธิ สายพระอาจารย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เพื่อเพิ่มพลังจิตแก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุก อาชีพ สร้างพลังจิตมีประโยชน์และเสริมสร้างกำลังใจ สร้างความมีเหตุผล ความรับผิดชอบสูง ความมี เมตตา ผู้ทำสมาธิจะได้ประโยชน์ทั้งทางกายและใจ (สมเด็จพระญาณวชิโรดม, ม.ป.ป.) ส่วนการใช้ กระบวนการแพทย์วิถีธรรมได้ถูกนำมาใช้โดย ดร.ใจเพชร กล้าจนได้เสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ การแพทย์จากแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้าง สุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง การพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพแผนปัจจุบัน แนวคิดการแพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือก สุขภาพบุญนิยม ทฤษฎีสสารกับพลังงาน สุขภาวะแบบ ขั้วตรงกันข้าม และแนวคิดองค์รวม อันเป็นวิธีการใช้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยการบูรณาการ จากหลายแนวคิดทฤษฎี ทุกสรรพสิ่งล้วนมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน การแก้ปัญหาต้องแก้ที่ต้นเหตุ และองค์ประกอบที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการดับความทุกข์หรือแก้ไขปัญหาใดๆ คือการ รวมกลุ่มกับมิตรดีหรือหมู่กลุ่มดี การอยู่ในสังคมดี และการมีสิ่งแวดล้อมดี (นิตยาภรณ์ สุระสาย, 2563)

จากการศึกษาเอกสารเบื้องต้นเกี่ยวกับการรักษาและจิตในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ในสังคมไทยพบว่า มีความจำเป็นต่อการนำมาศึกษาต่อยอดเพื่อนำมาเปรียบเทียบกับแบบการรักษา ดังกล่าว และนำเสนอให้เห็นกระบวนการศาสนาบำบัดที่เชื่อมโยงกันระหว่างกายกับใจชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบการรักษาและจิตในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ใน สังคมไทย อันถือว่าเป็นแนวทางในการต่อยอดให้เห็นกระบวนการรักษาในทางพระพุทธศาสนาผ่าน วิธีการที่นำเสนอในปัจจุบันผสมผสานจนกลายเป็นการรักษาแบบแพทย์ทางเลือก ทั้งนี้เป็นการนำเอา ศาสตร์แห่งการรักษาและเยียวยาทางพระพุทธศาสนามาต่อยอดให้เกิดผลต่อวิถีการปฏิบัติที่ปรากฏใน สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการรักษาและจิตในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษาแนวคิดวิถีพัฒนาคุณภาพชีวิตของสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 6 และแพทย์วิถี ธรรมสวนป่าบุญ 3



3. เพื่อเปรียบเทียบการรักษากายและจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต : กรณีสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 6 จังหวัดสมุทรปราการ กับค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมสวนป่านาบุญ 3 จังหวัดปทุมธานี

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การรวบรวมข้อมูลทางเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยการค้นคว้าหาหลักฐานต่างๆ จากคัมภีร์สำคัญทางศาสนา และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ โดยใช้ห้องสมุดและศูนย์บริการเอกสารต่างๆ

2. การสำรวจ เป็นการรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลโดยตรงเพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงตรงตามสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันโดยใช้การสังเกตการณ์ร่วมปฏิบัติการในสนามไปด้วย พร้อมกับการสัมภาษณ์แบบไม่จำกัดคำตอบซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่มีแบบคำตอบตายตัว เป็นการคุยกันเพื่อหาความรู้และรวบรวมความคิดต่างๆ ของบุคคลในชุมชนนั้น เพื่อประกอบการวิจัยขึ้นไป

3. การเลือกประชากรกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างกลุ่มย่อย ดังนี้ 1) กลุ่มสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 6 จำนวน 10 รูป/คน 2) กลุ่มแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ 3 จำนวน 10 ท่าน

4. การรวบรวมข้อมูลโดยการปฏิบัติการสนาม เมื่อปรับปรุงแบบสอบถามแล้วผู้ศึกษาได้นำแบบสอบถามนั้น ไปปฏิบัติการในสนามด้วยตนเองแต่ผู้เดียว โดยสัมภาษณ์ตามแบบสอบถาม เป็นการเก็บข้อมูลที่เน้นหนักในการสังเกตและการจัดบันทึกประกอบการซักถาม เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลระดับลึก ตรงกับความเป็นจริงและทราบเหตุผลเบื้องหลังการสอบถามนั้นด้วย

5. การประมวลผลข้อมูล การวิเคราะห์ และการเสนอผลงานวิจัย

ผลการศึกษา

1. การรักษากายและจิตในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทในสังคมไทย

แนวคิดเรื่องการรักษากายและจิตของการแพทย์ตะวันตก มองว่า การรักษาโรคทางกาย เป็นวิธีการศึกษาจากพื้นฐานธรรมชาติของมนุษย์และการเกิดความเจ็บป่วย ในสมัยของฮิปโปคราติสมีความเชื่อว่าร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วย ของเหลว 4 ชนิดสภาวะของสุขภาพที่ สมบูรณ์เกิดจากของเหลวทั้ง 4 ชนิดมีความสมดุลกัน (สิวลี ศิริโล, 2565) และเมื่อใดที่ของเหลว 4 ชนิดขาดความสมดุลในการรวมตัว โดยความคิดและคำสอนเรื่องทฤษฎีของเหลว 4 ชนิด ไม่ตรงกับความรู้ทางการแพทย์สมัยปัจจุบัน แต่สาระสำคัญประการหนึ่ง ที่ได้คือ ความเจ็บป่วยเกิดขึ้นจากภาวะธรรมชาติของร่างกายที่ขาดความสมดุลยังคงใช้ได้อยู่ในปัจจุบัน ส่วนสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การพยายามหาสาเหตุของความเจ็บป่วยให้ได้ เพราะการรู้สาเหตุจะช่วยให้การรักษาบรรลุผล (สิวลี ศิริโล, 2565) นักวิชาการทางการแพทย์สมัยปัจจุบันมีความเห็นว่า การหาสาเหตุของโรคหรืออาการเจ็บป่วย ต้องพิจารณาทั้ง สาเหตุที่พบได้โดยตรงและสาเหตุที่แอบแฝง เช่น ความทุกข์ ความวิตกกังวลบางเรื่องของผู้ป่วยอาจมีส่วนที่ส่งผลต่อความ เจ็บป่วยทางกาย และการรักษาโรคทางใจ เป็นกระบวนการรักษาที่เป็นเรื่องของการนำเอาจิตใจมาพิจารณาร่วมกันหรือควบคู่ไปกับการรักษาโรค ซึ่งปรากฏใน

การเข้าใจภาวะของมนุษย์แบบองค์รวม เป็นแนวคิดที่สืบเนื่องมาจากคำสอน ของฮิปโปกราตีสในสมัย กรีกที่ถือว่า มนุษย์ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมประการอื่นๆ ของความเป็นมนุษย์ซึ่ง ฮิปโป กราตีส หมายความว่าถึงความเชื่อ วัฒนธรรมประเพณีซึ่ง สิ่งเหล่านี้สัมพันธ์กับความเจ็บป่วย ความรู้สึกของผู้ป่วย ในศตวรรษที่ 20 องค์การอนามัยโลก ได้ย้ำความสำคัญของเรื่องนี้โดยอธิบายว่า ภาวะความสุขสมบูรณ์ของมนุษย์ หรือสุขภาพแบบองค์รวม ประกอบด้วยมิติทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เศรษฐกิจ และจิตวิญญาณ (สิวลี ศิริโล, 2565)

ส่วนการรักษากายและจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นเรื่องระบบความสัมพันธ์ของ องค์ประกอบ ก็มองไม่ทั่วทุกองค์ประกอบ ในแง่ของกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่ส่งทอดต่อกันมา ก็ ไม่มองให้ตลอดสาย ทั้งสองอย่าง หรือทั้งสองด้านนั้น จึงมีปัญหาทั้งสิ้น หลักมีอยู่ว่า เมื่อปัจจัยต่างๆ พรั่งพร้อม ผลจึงเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ผลที่เกิดขึ้นอันหนึ่ง จึงมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมายหลาย อย่าง เป็นปัจจัยในฐานะแหล่งก่อตัวบ้าง เป็นปัจจัยอุดหนุนค้ำจุนบ้าง เป็นปัจจัยที่ให้ช่องให้โอกาสบ้าง เป็น ปัจจัยผลักดันบ้าง เป็นปัจจัยเสริมสนับสนุน ตลอดจนส่งบ้าง ไม่ใช่ทัศนะแบบที่ว่า ความเจ็บป่วย อันหนึ่ง ก็โรคอันหนึ่ง หรือโรคหนึ่ง ก็สมุฏฐานหนึ่ง แต่เป็นระบบปัจจัยสัมพันธ์ ที่ต้องพูดอย่างเป็น สัมพัทธ์ เพราะผลแปรเปลี่ยนผกผันไปตามปัจจัยที่เกี่ยวข้อง นั่นเป็นตัวแปรอันมากมาย ส่วนการรักษาโรค ทางจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการอ้างอิงถึงดุลยภาพของร่างกายของเรา แต่ชีวิตของเราไม่ใช่ มีเพียงร่างกายอย่างเดียว อีกส่วนหนึ่งก็คือจิตใจ ชีวิตของมนุษย์เรานี้มีกายกับใจ เพราะฉะนั้นจึงต้องมี ดุลยภาพของใจด้วยอีกส่วนหนึ่ง ทั้งกายและใจต่างก็ต้องมี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551)

การบูรณาการรักษากายและจิตในสังคมไทย มาจากการพัฒนาศักยภาพและความมั่นใจใน ตัวเองในการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐาน การรักษาตนเองในโรคต่างๆ สามารถรักษาดูแลได้ด้วยแพทย์ แพทย์แผนไทย สำนักงานคณะกรรมการประเมินผลเทคโนโลยีของรัฐสภาอเมริกัน รายงานว่า การหายจาก โรคที่เป็นผลมาจากการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์มีไม่ถึงร้อยละ 20 นอกนั้นหายเอง เพราะความ เชื่อและศรัทธา หรือเพราะการเอาใจใส่ของคนรอบข้าง นั้นหมายความว่าโรคร้ายไข้เจ็บ ที่เกิดกับ มนุษย์นั้น มนุษย์มีกลไกในร่างกายคอยต่อสู้ต้านทานโรคร้าย ไข้เจ็บได้เอง บวกกับการเอาใจใส่บำรุง ร่างกายและจิตใจที่พร้อมสู้ ทั้งขวัญกำลังใจที่ดีจะช่วยส่งเสริมสนับสนุนการหายจากการเจ็บป่วยโดย ธรรมชาติได้ ซึ่งในจำนวนโรคและอาการเหล่านี้เป็นอาการต่างๆ ไม่ร้ายแรง เหล่านี้มีจำนวนมากกว่า ร้อยละ 70 แสดงว่าคนไทยเสียค่าใช้จ่าย ทางแพทย์และสาธารณสุขไปเกินความจำเป็นและทำให้ แพทย์ ปัจจุบันทำงานหนักในส่วนที่ไม่จำเป็นแทนที่จะได้ทุ่มเทเวลาในการรักษา ดูแลผู้ป่วยหนักใน โรครายๆ ที่เหลือร้อยละ 30 ให้ดี มีประสิทธิภาพ มากที่สุด ซึ่งถ้าได้มองย้อนอดีตในสังคมไทยโบราณ ตั้งแต่สมัย สุโขทัยเป็นต้นมา จะเห็นได้ว่าไม่มีโรงพยาบาลแต่ให้ญาติ พี่น้องเป็นผู้ ดูแลคนเจ็บป่วย สนับสนุนการบำรุงเอาใจใส่ต่อสุขภาพและร่างกาย การทำจิตใจให้เบิกบานสดชื่นอยู่เสมอและรู้จักการ โภชนาการซึ่งเห็นได้ ชัดว่าอาหารไทยมีส่วนประกอบของสมุนไพรเป็นจำนวนมาก ฉะนั้นใน แผนพัฒนาการสาธารณสุข ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 - 2545 ได้เน้นคนเป็นศูนย์กลางในเวลานั้น (จิรเดช ดิสกะประกาย และคณะ, 2553)

ดังนั้น กระบวนการรักษาโรคทางกายและจิตในสังคมไทยมาจากการพัฒนาของการ การแพทย์พื้นบ้านจึงมีความเป็นไปได้ในแง่ยุทธศาสตร์แห่งการมีส่วนร่วม ร่วมถ้ารัฐมีความตั้งใจอย่าง



จริงจึงเพราะไม่จำเป็นต้องสร้างบุคลากรขึ้น มาใหม่ทั้งหมด เพียงอาศัยการฟื้นฟูบูรณาการและการจัดรูปแบบการมีส่วนร่วมก็สามารถทำได้แล้ว และการใช้ทรัพยากรด้านยาคือสมุนไพรเท่านั้น และมีการนำเอาหลักการทางพระพุทธศาสนาในเรื่องของสมาธิและการฝึกจิตใจมาร่วมประกอบในการรักษาด้วย

2. การรักษากายและจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 6 และแพทย์วิถีธรรมสวนป่าบุญ 3

สถาบันพลังจิตตานุภาพ ก่อตั้งเมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2540 ที่นครธรรม พระมหาเจดีย์ วัดธรรมมงคลเถาบุญนนทวิหาร สุขุมวิท 101 กรุงเทพมหานคร มีจุดประสงค์ในการสอนสมาธิเป็นสัมมาสมาธิ สายพระอาจารย์หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เพื่อเพิ่มพลังจิตแก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ สร้างพลังจิตมีประโยชน์และเสริมสร้างกำลังใจ สร้างความมีเหตุผล ความรับผิดชอบสูง ความมีเมตตา ผู้ทำสมาธิจะได้ประโยชน์ทั้งทางกายและใจ โดยหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร คำนึงว่า ชาวโลกได้พัฒนาก้าวไปไกลถึงยุคโลกาภิวัตน์ เขาได้ลงทุนสร้างวัดถ้ำต่างๆ ทั้งแหล่งบันเทิงรื่นรมย์ ทั้งสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกสบายทั้งหลาย ทั้งที่อยู่อาศัย รถยนต์ เรือยนต์ เครื่องบิน ยานอวกาศ สามารถย่อระยะทางไกลให้ใกล้ ไปมาได้ง่าย ทั้งโทรศัพท์ โทรทัศน์ โทรสาร คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต และอีเมล ก็ย่อระยะการติดต่อ สื่อสารกันได้อย่างสบายทั้งหมดเป็นเงินหมื่นล้านแสนล้าน เขาก็ยังลงทุนกันได้แล้ว ทำไมเราจะลงทุนสร้างนครธรรมให้ทันสมัยด้วยไฮเทคต่างๆ เพื่อย่นระยะการศึกษาและปฏิบัติธรรมะบ้าง สถาบันพลังจิตตานุภาพเป็นสถานที่ในการพัฒนากายและจิตจึงเป็นไปด้วยกันในแง่ของการสร้างบุญให้กับตนเองและต่อยอดด้วยการต่อบุญให้คนอื่นได้รับต่อไปด้วยการขยายพื้นที่ หรือขยายโอกาสให้กับคนอื่น ๆ ด้วยการให้ด้วยการบอก และด้วยการส่งต่อบุญในฐานะครูอาจารย์ที่แนะนำสั่งตักเตือนให้กับผู้อื่น จึงเป็นกระบวนการสร้างกายในแง่ของกายภาพเป็นสถานที่ที่จะได้พักอาศัยในการเจริญสมาธิ และจิตใจในแง่ของการสร้างสมาธิให้เป็นบุญ และต่อบุญด้วยการสร้างสถานที่หรือคำสอนให้แก่หลายและขยายออกไปไม่สิ้นสุด (สมเด็จพระญาณวชิโรดม, ม.ป.ป.)

ส่วนแพทย์วิถีธรรมเริ่มต้นในปี พ.ศ. 2535-2538 ผู้วิจัยรับราชการที่โรงพยาบาลหัวหินใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร ซึ่งในช่วงเวลา 3 ปีแรกของการเริ่มรับราชการ ผู้วิจัยได้ใช้องค์ความรู้ด้านสุขภาพแผนปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน แต่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้เพียงบางส่วนเท่านั้น ยังมีปัญหาสุขภาพอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นปัญหา กลับบานปลายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาโรคเรื้อรัง ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพสูงขึ้น ศักยภาพในการพึ่งตนในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพน้อยลง ทำให้เริ่มชัดเจนว่าการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันช่วยลดหรือแก้ปัญหาได้บางส่วน แต่อีกหลายส่วนยังไม่สามารถลดหรือแก้ปัญหาได้ จึงได้เริ่มแสวงหาความรู้เพิ่มเติม โดยศึกษาเรียนรู้วิถีชีวิตและวิธีการดูแลสุขภาพแนวบุญนิยมจากการอ่านหนังสือและได้ไปอบรมการแพทย์พื้นบ้าน และกิจกรรมผสมผสานไร้สารพิษ การดำรงชีวิตแนวเศรษฐกิจพอเพียงกับปราชญ์ชาวบ้านจังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มพ่อผายพ่อคำเตื่อง พ่อสุทินันท์ แพทย์วิถีธรรมเป็นการปรับภาวะสมดุลร้อนเย็น ด้วยการปรับสมดุลด้วยยา 9 เม็ด อันเป็นการปรับกายและใจให้อยู่ในภาวะที่สมดุลอันเกิดจากหลักสำคัญ 5 ประการคือ 1. ความร้อนเย็นสมดุล 2. ไม่ทำความชั่ว 3. ทำความดี 4. ไม่มีความกลัว วิตกกังวลและเศร้าหมอง 5. คบคนดี อยู่ในสถานที่ดี จนนำไปสู่การทำให้ร่างกายและจิตใจพัฒนาขึ้นมีความสุขและโรคภัยทางกายเบาบางลงจนสามารถทำ



ประโยชน์เพื่อสังคมได้ในที่สุด (ใจเพชร กล้าจน, 2558)

3. เปรียบเทียบการรักษากายและจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต : กรณีสถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 6 จังหวัดสมุทรปราการ กับค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมสวนป่านาบุญ 3 จังหวัดปทุมธานี

3.1 เปรียบเทียบแนวคิดเรื่องการรักษากายและจิต สถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 6 เสนอ 1. การรักษากายและใจของตนเอง 2. การรักษาสังคม (ดร.ภัสสรา มณฑนาธรรม, 11 มิถุนายน 2567) ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมสวนป่านาบุญ 3 เสนอ 1. การรักษาความเจ็บป่วยของมนุษย์ 2. การรักษาสังคมป่วยหรือสิ่งแวดล้อมไม่ดี ที่เหมือนกันคือ มองที่มนุษย์เป็นต้นเหตุของการรักษา กายกับจิตต้องอาศัยกัน และมองสังคมเป็นส่วนสำคัญในการมีความสุข (ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), 14 มิถุนายน 2567) ส่วนความต่างคือ สถาบันจิตตานุภาพใช้จิตนำกาย ค่ายสุขภาพใช้กายนำจิต และสถาบันจิตตานุภาพเน้นประโยชน์ที่ได้รับจากคนมีจิตใจและร่างกายดี และค่ายสุขภาพเน้นที่การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการอยู่

3.2 เปรียบเทียบวิธีการบูรณาการหลักธรรมกับการรักษากายและจิต สถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 6 เสนอ 1. หลักสำหรับฝึกฝนตนเอง 2. หลักสำหรับประกอบในการใช้ชีวิต (ดร.ลลิตมาดา ศรีจรรย์สุ, 11 มิถุนายน 2567) ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมสวนป่านาบุญ 3 เสนอ 1. หลักธรรมในการอยู่กับตนเอง 2. หลักธรรมในการอยู่กับสิ่งแวดล้อม (ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), 14 มิถุนายน 2567) มีความเหมือนกันคือ การฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง และมีหลักธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกันเป็นหลัก ส่วนความต่างกันคือ สถาบันจิตตานุภาพเน้นการฝึกพื้นฐานของการอิงกับการเริ่มที่สอนให้เข้าใจตนเอง และเน้นให้เข้าใจหลักพระพุทธศาสนาให้ชัดและเป็นหนึ่งเดียวกัน ส่วนค่ายสุขภาพเน้นการปล่อยวางตนเอง และเน้นการช่วยเหลือกัน และสร้างการอยู่ร่วมกันที่พอดีกับธรรมชาติ

3.3 เปรียบเทียบแนวคิดวิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ในเรื่องการเมืองชีวิตที่ดี สถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 6 เสนอว่า ทางร่างกายไม่เจ็บป่วย มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ทางด้านจิตใจ มีความเข้มแข็ง อดทน ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งยั่วยู่ มีปัญหาในการดำเนินชีวิต (อาจารย์ มัลลิกาชาติชัยน, 11 มิถุนายน 2567) ส่วนค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมสวนป่านาบุญ 3 เสนอว่ามีร่างกายที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วย ฟังตนเองได้เมื่อถึงวัยชรา ส่วนจิตใจที่เบาสบาย ปลอดภัย โปร่ง ทางกายและใจมีสิ่งแวดล้อมและการเป็นอยู่ที่ดี ความเหมือนกันคือ กายและใจต้องดีขึ้น ไม่เจ็บป่วย ความต่างกันคือ สถาบันจิตตานุภาพเน้นบุคคลเป็นหลักใหญ่ ส่วนค่ายสุขภาพเน้นทั้งบุคคลและสิ่งแวดล้อม ในเรื่องการพัฒนาเพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดี (กอบแก้ว หลงสมบูรณ์, 12 มิถุนายน 2567) สถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 6 เสนอว่ามีหลักสูตรสำหรับพัฒนากายและจิตเหมาะสมสำหรับทุกคน โดยมีเป้าหมายให้ทุกคนมีชีวิตที่ดีในแบบตนเองและร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่ดี ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมสวนป่านาบุญ 3 เสนอว่า มีหลักสูตรสำหรับพัฒนาด้านร่างกาย ด้วยการเรียนรู้อารมณ์ในสวนป่าและพัฒนาจิตใจไม่กดดัน และพัฒนาทางด้านจิตใจด้วยการปล่อยวาง ด้วยการฝึกฝนตนเองก่อนแล้วจึงสอนผู้อื่นหรือทำตัวเองให้เป็นแบบอย่าง ความเหมือนกันคือ มีหลักสูตรปฏิบัติที่ชัดเจน ความแตกต่างกันคือสถาบันจิตตานุภาพเน้นหลักสมมติที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา เน้นการฝึกให้จิตใจเข้มแข็งเป็นหลัก ส่วนค่ายสุขภาพเน้นการรักษาตามหลักอาพาธสูตร จึงเน้นการรักษากายและใจที่ชัดกว่า

4. รูปแบบการรักษากายและจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ทั้ง 2 สำนักได้เสนอไว้ใน 4 ประเด็นคือ 1. ร่างกาย เป็นการใช้อารมณ์เป็นฐานในการรับการรักษาและการพัฒนาจิตใจ



ต่อเนื่องไปสู่ผลของการมีชีวิตที่ดีตามมา 2. จิตใจ เป็นการพัฒนาจิตใจเป็นหลักสำคัญของการรักษา ภายและจิตที่มีฐานความคิดมาจากพระพุทธศาสนา (กอบแก้ว หลงสมบุญ, 12 มิถุนายน 2567) แต่ กระบวนการที่เน้นนั้นอาจมีแตกต่างกันไปตามแต่ละสำนักจะเน้นหลักการใดมาเป็นเครื่องมือ 3. อารมณ์ เป็นการควบคุมอารมณ์ที่นำไปสู่การทำให้อารมณ์นั้นมีกำลังน้อยลงให้เพียงพอต่อการไม่ แสดงออกมา หรือเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบอันเป็นต้นต่อโรคในปัจจุบันและในอนาคตให้เป็นอารมณ์เชิง บวกนั้นมาจากการเพิ่มอำนาจของพลังจิต 4. สังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นการรักษาภายและจิตด้วยการ สร้างให้สังคมและสิ่งแวดล้อมเอื้อกับการดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปตามหลักสัปปายะ เพราะที่สุที่สุดแล้ว ร่างกาย จิตใจก็ต้องพึ่งพิงสิ่งภายนอก เพียงแต่เราจะสร้างไปพร้อมกับการรักษาหรือจะรอจนการ รักษามีมากขึ้นก็จะสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อกับทุกคนในท้ายที่สุด (ชัยนิวัฒน์ ชูวนพันธ์, 11 มิถุนายน 2567)

สรุปได้ว่า ส่วนรูปแบบการรักษาภายและจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ทั้ง 2 สำนักได้เสนอไว้ใน 4 ประเด็นคือ 1) ร่างกาย เป็นการใช้อารมณ์เป็นฐานในการรับการรักษาและการ พัฒนาจิตใจ 2) จิตใจ เป็นการพัฒนาจิตใจเป็นหลักสำคัญของการรักษาภายและจิตที่มีฐานความคิด มาจากพระพุทธศาสนา 3) อารมณ์ เป็นการควบคุมอารมณ์ 4) สังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นการรักษา ภายและจิตด้วยการสร้างให้สังคมและสิ่งแวดล้อมเอื้อกับการดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปตามหลักสัปปายะ

อภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 การรักษาภายและจิตในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทในสังคมไทย เป็นการ รักษาในแง่ของการเข้าใจถึงระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ก็มองไม่ทั่วทุกองค์ประกอบ ในแง่ ของกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่ส่งทอดต่อกันมา ก็ไม่มองให้ตลอดสาย ทั้งสองอย่าง หรือทั้งสองด้าน นั้น จึงมีปัญหาทั้งสิ้น หลักมีอยู่ว่า เมื่อปัจจัยต่างๆ พรั่งพร้อม ผลจึงเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ผลที่เกิดขึ้น อันหนึ่ง จึงมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมายหลาย อย่างเป็นปัจจัยในฐานะแหล่งก่อตัวบ้าง เป็นปัจจัย อุดหนุนค้ำจุนบ้าง เป็นปัจจัยที่ให้ช่องให้โอกาสบ้าง เป็นปัจจัยผลึกต้นบ้าง เป็นปัจจัยเสริมสนับสนุน ตลอดจนส่งบ้าง ส่วนการรักษาโรคทางจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการอ้างอิงถึงคุณภาพของ ร่างกายของเรา แต่ชีวิตของเราไม่ใช่มีเพียงร่างกายอย่างเดียว อีกส่วนหนึ่งก็คือจิตใจ ชีวิตของ มนุษย์เรานี้มีกายกับใจ เพราะฉะนั้นจึงต้องมี คุณภาพของใจด้วยอีกส่วนหนึ่ง ทั้งกายและใจต่างก็ต้อง มีคุณภาพนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของอาทิชา วงศ์สุวรรณ ที่เสนอว่า วิถีชีวิตไทยในอดีตมีการดูแล สุขภาพโดยให้ความสำคัญกับสุขภาวะทั้งในปัจเจกบุคคลคือร่างกาย จิต จิตวิญญาณ และปฏิสัมพันธ์ ที่ดีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมซึ่งเห็นได้จากวิถีชีวิตของผู้คนชาวไทยที่มีความเป็นอยู่ใกล้เคียงธรรมชาติ รับอากาศบริสุทธิ์ ปลอดภัยมีอาหาร มีอาชีพเกษตรกรรม ข้าวปลาอาหาร พืชผักพื้นบ้านที่ล้วนส่งเสริม สุขภาพ นอกจากนี้ยังมีโครงสร้างทางครอบครัว ประเพณีวัฒนธรรมที่เกื้อหนุนคุณภาพชีวิต ส่งเสริม สุขภาพด้วยวิถีชีวิต การกินอยู่อย่างไทย การนับถือศาสนาที่นำไปสู่ปัญญาซึ่งจะขึ้นนำการดำเนินชีวิต นำไปสู่สมดุลของชีวิต สังคมและสิ่งแวดล้อมสรุปได้ว่ากระบวนการดูแลสุขภาพในวิถีไทยไม่ใช่แค่ การกินยาเพื่อการรักษาเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น แต่เป็นการผสมผสานการดูแลสุขภาพเข้าไปในวิถี ชีวิตอย่างผสมกลมกลืนตั้งแต่เกิดจนตาย (อาทิชา วงศ์สุวรรณ, 2555)

วัตถุประสงค์ที่ 2 สถาบันพลังจิตตานุภาพและแพทย์วิถีธรรมเป็นสถานที่ในการพัฒนาภาย



และจิตจึงเป็นไปด้วยกันในแง่ของการสร้างบุญให้กับตนเองและต่อยอดด้วยการต่อบุญให้คนอื่นได้รับต่อไปด้วยการขยายพื้นที่ หรือขยายโอกาสให้กับคนอื่น ๆ ด้วยการให้ด้วยการบอก และด้วยการส่งต่อบุญในฐานะครูอาจารย์ที่แนะนำสิ่งดีงามให้กับผู้อื่น อีกทั้งยังสร้างเครื่องอยู่ด้วยการปรับสมดุลระหว่างกายและใจ รวมถึงสร้างสถานที่เหมาะสมจนนำไปสู่การทำให้ร่างกายและจิตใจพัฒนาขึ้นมีความสุขและโรคร้ายทางกายเบาบางลงจนสามารถทำประโยชน์เพื่อสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุภัคชญา บุญเฉลียว ที่เสนอว่า คุณค่าของสมาธิเป็นการทำให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบจะทำให้จิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วก็สามารถผลิตพลังจิต พลังจิตสามารถใช้ควบคุมจิตใจได้ จิตของมนุษย์เป็นของประเสริฐมาก ถ้าควบคุมได้ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในสังคมมนุษย์ (สุภัคชญา บุญเฉลียว, 2564) และสอดคล้องกับงานวิจัยของใจเพชร กล้าจน ที่เสนอว่า ความเจ็บป่วยตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีสรรพเกิดจากพลังงาน (นาม, จิตวิญญาณ) หรือสุขภาพใจ ส่งผลต่อสสาร (รูป, ร่างกาย) หรือสุขภาพกาย ทำให้เกิดสุขภาพดีหรือเกิดการเจ็บป่วย โดยกลไกสัญญาณของชีวิต คือมีการผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิตและดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งวิบากรรรมของกุศล (วิบากบุญ, วิบากดี) เป็นพลังงานที่ช่วยผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิตและดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตอีกแรงหนึ่ง ส่วนวิบากรรรมของอกุศล (วิบากบาป, วิบากร้าย) เป็นพลังงานที่ดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิตและผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต (ใจเพชร กล้าจน, 2553)

วัตถุประสงค์ที่ 3 สถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 6 จังหวัดสมุทรปราการ กับค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมสวนป่าบุญ 3 จังหวัดปทุมธานี ได้เสนอแนวคิดเรื่องการรักษากายและจิตในแง่ของการอาศัยกันและกัน ส่วนหลักธรรมในการรักษากายและจิตต้องใช้หลักธรรมในการพัฒนาตนเองและการอยู่ร่วมกันเป็นหลัก สุดท้ายวิธีการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตก็จะต้องทำให้กายและใจดีขึ้น ด้วยการสร้างหลักสูตรในการปฏิบัติที่ชัดเจนอันเป็นการสร้างการรักษาแบบองค์รวม ไม่ใช่แยกจากกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนิตยาภรณ์ สุระสายที่เสนอว่า การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic medicine) ได้ถูกกล่าวถึงภายใต้แนวคิดการศึกษาในบริบทแบบสุขภาพที่มองมนุษย์ในเงื่อนไขของส่วนประกอบ 2 ส่วนคือร่างกายและจิตใจ โดยจะพบว่าร่างกายที่เจ็บป่วยนั้นไม่ได้ถูกมองว่ามาจากการโรคทางกายภาพเท่านั้น แต่มาจากหลายสาเหตุรวมถึงในแง่ของจิตใจด้วย รวมถึงความสัมพันธ์ทางสังคม กล่าวอีกนัยหนึ่งเป็นการมองโรคนั้นสัมพันธ์ในทุกมิติ ฉะนั้นการปลอดจากโรคจึงไม่ใช่หลักประกันทางสุขภาพอย่างแท้จริง หากมนุษย์ยังคงสามารถป่วยด้วยโรคทางจิตใจและสังคมได้ จึงเป็นการศึกษาในแง่ของการเข้าใจการเจ็บป่วยผ่านทางกาย ใจและสังคม (นิตยาภรณ์ สุระสาย 2563)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาเปรียบเทียบการรักษากายและจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต: กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 6 จังหวัดสมุทรปราการ” ได้้องค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแบบเรียนรู้การรักษากายและจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต จากภาพรวมทั้งสองศาสนาสมาสามารถสรุปให้เห็นถึงภาวะผู้นำตามหลักศาสนาได้ดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบการรักษากายและจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม

จากรูปภาพอธิบายได้ว่า ส่วนรูปแบบการรักษากายและจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ทั้ง 2 สำนักได้เสนอไว้ใน 4 ประเด็นคือ 1. ร่างกาย (Body) เป็นการใช่วางกายเป็นฐานในการรับการรักษากายและการพัฒนาจิตใจต่อเนื่องไปสู่ผลของการมีชีวิตที่ดีตามมา 2. จิตใจ (Mind) เป็นการพัฒนาจิตใจเป็นหลักสำคัญของการรักษากายและจิตที่มีฐานความคิดมาจากพระพุทธศาสนา แต่กระบวนการที่เน้นนั้นอาจมีแตกต่างกันไปตามแต่ละสำนักจะเน้นหลักการใดมาเป็นเครื่องมือ 3. อารมณ์ (Emotion) เป็นการควบคุมอารมณ์ที่นำไปสู่การทำให้อารมณ์นั้นมีกำลังน้อยลงให้เพียงพอต่อการไม่แสดงออกมา หรือเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบอันเป็นต้นต่อโรคในปัจจุบันและในอนาคตให้เป็นอารมณ์เชิงบวกนั้นมาจากการเพิ่มอำนาจของพลังจิต 4. สังคมและสิ่งแวดล้อม (society and environment) เป็นการรักษากายและจิตด้วยการสร้างให้สังคมและสิ่งแวดล้อมเอื้อกับการดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปตามหลักสัปปายะ เพราะที่สุที่สุดแล้วร่างกาย จิตใจก็ต้องพึ่งพิงสิ่งภายนอก เพียงแต่เราจะสร้างไปพร้อมกับการรักษาหรือจะรอจนการรักษาดีขึ้นก็จะสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อกับทุกคนในท้ายที่สุด

สรุป

การรักษากายและจิตในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทในสังคมไทย เป็นการรักษาในแง่ของการเข้าใจถึงระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ก็มองไม่ทั่วทุกองค์ประกอบ ในแง่ของกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่ส่งทอดต่อกันมา ก็ไม่มองให้ตลอดสาย ทั้งสองอย่าง หรือทั้งสองด้านนั้น จึงมีปัญหาทั้งสิ้น หลักมีอยู่ว่า เมื่อปัจจัยต่างๆ พรั่งพร้อม ผลจึงเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ผลที่เกิดขึ้นอันหนึ่ง จึงมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมายหลาย อย่างเป็นปัจจัยในฐานะแหล่งก่อตัวบ้าง เป็นปัจจัยอุดหนุนค้ำจุนบ้าง เป็นปัจจัยที่ให้ช่องให้โอกาสบ้าง เป็นปัจจัยผลักดันบ้าง เป็นปัจจัยเสริมสนับสนุน ตลอดจนส่งบ้าง ส่วน



การรักษาโรคทางจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการอ้างอิงถึงคุณภาพของร่างกายของเรา แต่ชีวิตของเรานี้ไม่ใช่มีเพียงร่างกายอย่างเดียว อีกส่วนหนึ่งก็คือจิตใจ ชีวิตของมนุษย์เรานี้มีกายกับใจ เพราะฉะนั้นจึงต้องมี คุณภาพของใจด้วยอีกส่วนหนึ่ง ทั้งกายและใจต่างก็ต้องมีคุณภาพนี้

สถาบันพลังจิตตานุภาพและแพทย์วิถีธรรมเป็นสถานที่ในการพัฒนากายและจิตจึงเป็นไปด้วยกันในแง่ของการสร้างบุญให้กับตนเองและต่อยอดด้วยการต่อบุญให้คนอื่นได้รับต่อไปด้วยการขยายพื้นที่ หรือขยายโอกาสให้กับคนอื่นๆ ด้วยการให้ด้วยการบอก และด้วยการส่งต่อบุญในฐานะครูอาจารย์ที่แนะนำสิ่งดีงามให้กับผู้อื่น อีกทั้งยังสร้างเครื่องอยู่ด้วยการปรับสมดุลระหว่างกายและใจ รวมถึงสร้างสถานที่เหมาะสมจนนำไปสู่การทำให้ร่างกายและจิตใจพัฒนาขึ้นมีความสุขและโรคภัยทางกายเบาบางลงจนสามารถทำประโยชน์เพื่อสังคม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 หน่วยงานทางด้านแพทย์แผนไทยควรเข้ามาให้การสนับสนุนงบประมาณในการจัดฝึกอบรมหลักสูตรทั้งสองนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาและสร้างกระบวนการรักษาที่นับเป็นการแพทย์แผนไทยที่มีพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้เป็นที่ยอมรับมากยิ่งขึ้น

1.2 สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรจัดให้มีมีการจัดเสวนาเรื่องการแพทย์ทางพระพุทธศาสนาให้เกิดการรับรู้ในวงวิชาการและผู้สนใจด้านการแพทย์แผนไทย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรมีการศึกษาเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบการรักษากายและจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนาและศาสนาคริสต์

2.2 ควรมีการศึกษาเรื่องการพัฒนาตัวชี้วัดด้านสุขภาวะแบบองค์รวม: กรณีศึกษาสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขา 6 จังหวัดสมุทรปราการ กับค่าสุขภาพแพทย์วิถีธรรมสวนป่าบุญ 3 จังหวัดปทุมธานี

เอกสารอ้างอิง

- จิระเดช ดิสกะประกาย และคณะ. (2553). *คนสุวรรณภูมิ*. กรุงเทพมหานคร: นำอักษรการพิมพ์.
- ใจเพชร กล้าจน. (2553). ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่าบุญอำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. (*วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์*). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- ใจเพชร กล้าจน. (2558). จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ. (*ดุชนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค*). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- นิตยาภรณ์ สุระสาย. (2563). รูปแบบการบูรณาการวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม. (*ดุชนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค*). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่



- ที่ 34). กรุงเทพมหานคร: ผลิตัฒม์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *การแพทย์ยุคใหม่ในสมัยพุทธทศัศน์*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สธรรมิก.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 13*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สิวลี ศิริโล. (2565). *การเป็นแพทย์จากฮิปโปคราติสู่ยุคโลกาภิวัตน์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภักขญา บุญเฉลียว. (2564). ศึกษาวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 12(2), 141-154.
- สมเด็จพระญาณวชิโรดม. (ม.ป.ป.). *ชีวิตคือการต่อสู้ อดีตชีวิตประวัติดโดย สมเด็จพระญาณวชิโรดม (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร)*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.
- อาทิตยา วงศ์สุวรรณ. (2555). คุณค่าและการสืบทอดโอสถิธิไทย: วิถีแห่งการพัฒนาสุขภาพองค์รวม. (*ดุชฎินิพนธ์ครุศาสตร์ดุชฎิบัณฑิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย*). คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.