

วิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธตามหลักการแพทย์แผนไทย

An Analysis of Strengthening Buddhist Well-being through the Principles of Thai Traditional Medicine

พิสันต์ สุขพูล¹ พระศรีสมโพธิ² และศิริโรจน์ นามเสนา³

Pisun Sukpool, Phrasrisompho and Sirirot Namsena

Received: May 31, 2023

Revised: October 10, 2023

Accepted: October 15, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการแพทย์แผนไทย 2) ศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ และ 3) วิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธตามหลักการแพทย์แผนไทย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลจากพระไตรปิฎก คัมภีร์การแพทย์แผนไทย ตำราที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะ เอกสาร หนังสือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นแบบเนื้อหาเชิงพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า 1) การแพทย์แผนไทยมีกระจายชุมชน หมู่บ้าน ตำบล และเมือง ในแต่ละชุมชนมีหมอกกลางบ้าน และหมอพระ รักษาผู้เจ็บป่วยด้วยสมุนไพร และการรักษาโดยวิธีทางพุทธศาสตร์และไสยศาสตร์ รวมทั้งการรักษาแบบพื้นบ้านในแต่ละภาคมีการรักษาตามละแต่ถิ่นฐานภูมิภาคนั้น ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงเห็นความสำคัญของการรักษาพยาบาลตามแนวแพทย์แผนไทย จึงทรงได้ฟื้นฟูอย่างจริงจัง ทรงเห็นว่าการแพทย์แผนไทยอาจสูญไปได้ จึงเกิดการชำระคัมภีร์แพทย์แผนไทย ซึ่งเรียกว่า ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง 2) การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ ความรู้เรื่องสุขภาวะ ความรู้เกี่ยวกับโรค การดูแลในพระพุทธศาสนาช่วงสุขภาวะปกติและเจ็บป่วย ได้แก่ การเสริมสร้างสุขภาวะ และการป้องกันโรค การบำบัด และการฟื้นฟูสมรรถภาพในภาวะเจ็บป่วย ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเรื่องสุขภาวะแบ่งออกได้ 4 ด้าน คือ สุขภาพกาย จิต สังคม และปัญญา และ 3) วิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะ

¹⁻³ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: pisansukpool@gmail.com

เชิงพุทธตามหลักการแพทย์แผนไทย สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา และประกอบด้วย รูป นาม และการสร้างเสริมสุขภาวะเชิงพุทธจะต้องนำหลักการแพทย์แผนไทยมาประยุกต์ใช้ในสุขภาวะเชิงพุทธดังนี้ 3.1) สุขภาวะทางกาย ที่มีการดูแลสุขภาพร่างกายที่ดีหรือการกินดีอยู่ดี 3.2) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ การทำจิตใจให้สะอาด สงบ ไม่เครียดและไม่ซึมเศร้า 3.3) สุขภาวะทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีที่มีการช่วยเหลือพึ่งพาซึ่งกันและกันเกื้อกูลช่วยเหลือกัน 3.4) สุขภาวะทางสติปัญญา คือ การแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ และสามารถปรับตัวให้เข้ากันได้

คำสำคัญ: วิเคราะห์, การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ, การแพทย์แผนไทย

Abstract

The purposes of this research article were 1) to study Thai traditional medicine; 2) to study Buddhist well-being promotion; and 3) to analyze Buddhist well-being promotion according to the principles of Thai traditional medicine. It was the qualitative research by collecting information from Tripitaka, Thai traditional medicine scripture, textbooks related to health promotion, documents, books, articles, and related research by analyzing the data in the form of descriptive content. The research results found that 1) Thai traditional medicine was spread throughout communities, villages, sub-districts, and cities. In each community, there were traditional healers and doctor Bhikkhu who treated sick people with herbs, and treatment using Buddhist and black magic methods including folk remedies in each region, there were treatments according to each residence in that region. Later in the reign of King Chulalongkorn, he saw the importance of medical treatment according to Thai traditional medicine. Therefore, he seriously revived. He saw that Thai traditional medicine might disappear. Therefore, there was the purification of the Thai traditional medicine scriptures, which was called the Royal Medicine Textbook; 2) promoting Buddhist well-being, Knowledge about well-being, knowledge about disease, in taking care of Buddhism during normal well-being and illness, namely enhancing well-being and disease prevention, treatment and rehabilitation in

illnesses that appeared in Buddhist scriptures about well-being divided into 4 aspects: physical, mental, social, and intellectual health; and 3) for analyzing the enhancement of Buddhist well-being according to the principles of Thai traditional medicine, a state of complete physical, mental, social, and intellectual well-being consisted of Rupa (form), Nama (mentality) and the promotion of Buddhist well-being that The principles of Thai traditional medicine must be applied to Buddhist well-being as follows: 3.1) physical well-being was a look at good physical well-being or eating well, 3.2) spiritual well-being was having a clean, calm mind, not stressed and not depressed, 3.3) social well-being was having good relationships, helping and relying on each other, supporting and helping each other, 3.4) intellectual well-being was solving problems in living life consciously and could adapt to each other.

Keywords: Analysis, Buddhist Well-being Promotion, Thai Traditional Medicine

บทนำ

การแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่เกิดจากการสังเกต ทดลองใช้ คัดเลือก และสืบทอดจากคนรุ่นก่อนสู่คนรุ่นหลัง เป็นภูมิปัญญาที่สะท้อนระบบความสัมพันธ์กันกับมนุษย์ และธรรมชาติ เป็นวิถีชีวิตในการดูแลสุขภาพที่เรียบง่าย พึ่งพาตนเองได้ เพราะหากคนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยไข้ ก็สามารถที่จะประกอบอาชีพหรือทำหน้าที่การทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ให้บรรลุเป้าหมายของตนได้ แต่หากมีสุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วย ก็จะต้องรีบแสวงหาทางรักษา เยียวยาให้หายเป็นปกติในเร็ววัน และพระพุทธศาสนาก็ช่วยรักษาคนมาช้านานซึ่งอยู่คู่กับคนไทยมาเป็นเวลานาน จนกลายเป็นรากฐานทางวัฒนธรรม และเอกลักษณ์มรดกของชาติช่วยส่งเสริมผลักดันคุณภาพชีวิตของประชาชนให้หลุดพ้นจากความยากลำบาก เพื่อให้มีจิตใจปลอดโปร่งเบิกบาน มีความงอกงามด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา จากบทบาทอันสำคัญเหล่านี้ ทำให้วัดพระภิกษุสงฆ์กับประชาชนช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกันมานับจากอดีตจนถึงปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยกับการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาของวัดในอดีตที่ผ่านมา ตามปัจจัยแวดล้อมทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมทาง มีการพัฒนาผสมผสานและสั่งสมกันมาจนกลายเป็นแนวคิดทฤษฎี และเป็นแบบแผนของการดูแลสุขภาพของคนใน ที่เรียกว่า “การแพทย์แบบประสพการณ์” โลกปัจจุบัน มีการต่อสู้แข่งขันกัน 3 กระแสหลัก ได้แก่ 1) กระแสโลก คือ โลกาภิ

วัตน์ 2) กระแสชาติ และ 3) กระแสท้องถิ่น คือ ท้องถิ่นนิยม การต่อสู้แข่งขันของ 3 กระแสนี้ครอบคลุมทั้งเรื่องเศรษฐกิจสังคม วัฒนธรรม และรวมทั้งการแพทย์ด้วย การแพทย์ทุกวันนี้ถูกครอบงำโดยการแพทย์ตะวันตกเป็นกระแสหลักหรือกระแสโลก การแพทย์ที่เรียกว่าการแพทย์แผนไทยเป็นกระแสชาติที่เราพัฒนาขึ้นเพื่อคนไทยและเพื่อความเป็นไทย แต่เราจะต้องไม่ละทิ้งการแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งที่แท้จริงแล้วเป็นรากฐานสำคัญของ การแพทย์ ที่เรียกว่าการแพทย์แผนไทย

ภาวนา ในภาษาบาลี ให้ความหมายว่า “วชตนา” คือ วัฒนาอันเดียวกับพัฒนา แปลว่าการทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรม แปลง่าย ๆ ว่า การพัฒนา หรือการเจริญภาวนา 4 (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546) มีดังนี้

1. กายภาวนา คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล และได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณ

2. ศิลภาวนา คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีวะสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีวะในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัยแต่ใช้ตรงตามความมุ่งหมายของอาชีพ และให้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข

3. จิตภาวนา คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจเมตตากรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออารี มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุ

จากความสำคัญและความเป็นมาดังกล่าวถึงภาวนา 4 ซึ่งก็คือ วัฒนาหรือการพัฒนาที่ใช้ ซึ่งในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การฝึกอบรม การพัฒนา เพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้นโดยมี ยังครอบคลุมถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน ปัจจุบันยังไม่พบประสิทธิภาพและประสิทธิผลอยู่ ซึ่งจะต้องดำเนินการค้นคว้าทั้งทางเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธตามหลักการแพทย์แผนไทย” เพื่อทราบการ

เสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธตามหลักการแพทย์แผนไทยว่าเป็นอย่างไร ผลการวิจัยที่ได้รับสามารถนำเสนอการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธตามหลักการแพทย์แผนไทย ให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล เมื่อได้ผลดีแล้วจะได้นำมาเป็นต้นแบบในการเผยแพร่ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการแพทย์แผนไทย
2. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ
3. เพื่อเสนอวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธตามหลักการแพทย์แผนไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร (Document Research) โดยการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาในปัจจุบัน (Documentary Research) ทั้งในส่วนที่เป็นหลักการแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยการนำเสนอรูปแบบเชิงพรรณนา (Descriptive Content)

การเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. รวบรวมโดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539
2. รวบรวมโดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ เอกสาร ได้แก่ หนังสือ ตำรา 23 เล่ม วารสาร 2 เล่ม โดยเลือกจากข้อมูลที่มีให้มีความสำคัญสุขภาวะกับแพทย์แผนไทยทั้ง 4 ภาค และงานวิจัย ได้แก่ รายงานการวิจัยจากสถาบันการศึกษาและเอกชนต่าง ๆ ในประเทศ จำนวน 6 เล่ม มุ่งเน้นข้อมูลที่มีให้สุขภาวะกับแพทย์แผนไทย

ขั้นตอนการวิจัยประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 กำหนดกรอบเนื้อหาที่ต้องการทราบ ขั้นที่ 2 เลือกและค้นหาข้อมูลที่ต้องการตามกรอบเนื้อหาที่กำหนด ขั้นที่ 3 สืบค้นภายในเนื้อหาของข้อมูลอย่างละเอียด ขั้นที่ 4 จัดบันทึกจากแหล่งที่มาของข้อมูล ชื่อผู้วิจัย ชื่อเรื่อง ปีที่วิจัย สารสำคัญ จุดมุ่งหมาย สมมติฐาน วิธีการดำเนินการวิจัย เครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ผล ขั้นที่ 5 ประมวลผลการศึกษา รวบรวม วิเคราะห์ จัดหมวดหมู่ตามเนื้อหาสาระ

สรุปผลการวิจัย

1. ในแต่ละชุมชนมีหมอกกลางบ้านและหมอพระรักษาผู้เจ็บป่วยด้วยสมุนไพร และการรักษาโดยวิธีทางพุทธศาสตร์และไสยศาสตร์ ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

ได้มีการตั้งโรงพยาบาลอย่างเป็นทางการแบบตะวันตก แต่ยังไม่มีคนไทยนิยมการรักษา ในขณะเดียวกัน ได้ทรงเห็นความสำคัญของการรักษาพยาบาลตามแนวแพทย์แผนไทย จึงเกิดการชำระคัมภีร์แพทย์แผนไทย ซึ่งเรียกว่า ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง การแพทย์แผนไทยมีพุทธธรรมเป็นรากฐาน เป็นมรดกของบรรพชนไทยที่สร้างสมและมอบให้คนไทยทั้งชาติ เป็นหน้าที่ของลูกหลานชาวไทยและผู้ที่เห็นความสำคัญของแพทย์แผนไทยต้องอนุรักษ์และพัฒนาให้ก้าวหน้า การแพทย์แผนไทย แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ เวชกรรม เภสัชกรรม ผดุงครรภ์ไทย และหัตถเวชกรรม ผู้ประกอบวิชาชีพแพทย์แผนไทยต้องบำบัดรักษาด้วยเมตตาธรรม ยึดหลักจริยธรรมตามคัมภีร์แพทย์แผนไทย เช่น คัมภีร์แพทย์าลังการ และปฏิบัติตามจริยธรรมจากข้อบังคับสภาการแพทย์แผนไทยด้วย

2. สุขภาวะ หรือสุขภาพ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) เป็นคำเดียวกัน คือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา สื่อความหมายใกล้เคียงความสุภาพภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ องค์การอนามัยโลกให้ความหมายว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจประกอบกัน โดยไม่หมายความว่าแค่เพียงการปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้น พระพุทธเจ้า ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระพุทธานุญาตว่า “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” เป็นการเตือนมนุษย์ทั้งหลาย ให้ไม่ประมาทในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ เพราะหากมนุษย์ระมัดระวังในการดูแลสุขภาพของตนเอง จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างราบรื่น ไม่เจ็บป่วยไข้ หรือหากต้องเจ็บป่วยไข้ก็ไม่รุนแรง ในทางตรงกันข้าม หากใช้ร่างกายไปในทางประมาท เมื่อเกิดเจ็บป่วยขึ้นมา ก็จะมี ความทุกข์ทรมานมาก และอาจป่วยเรื้อรัง ที่แม้มีทรัพย์สินเงินทองมากมาย ก็ไม่อาจช่วยได้ ดังนั้น การดูแลสุภาพภาวะในพระพุทธศาสนาจึงต้องดูแลทั้งในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย ซึ่งในการดูแลสุภาพภาวะนั้นประกอบด้วย 4 ด้าน คือ 1) ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ 2) ด้านการป้องกันโรคในภาวะปกติ 3) ด้านการบำบัดรักษาโรค และ 4) ด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพในภาวะเจ็บป่วย (บุญเติม ปีวงศ์, 2558) ซึ่งคล้ายคลึงกับมิติทั้งการสร้างเสริมสุขภาพเชิงพุทธนั้น หลักไตรสิกขาเป็นหนึ่งในพุทธธรรมที่นิยมนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งต้องปฏิบัติให้ครบองค์รวมตามหลักไตรสิกขา (พระอธิการไพศาล กิตติภทฺโท, 2546) คือ 1) อธิศีลสิกขา โดยจัดกิจกรรมสุขภาพแบบองค์รวม กิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง กิจกรรมด้านศาสนา โดยนิมนต์พระมาสอนธรรมะ การฟังและสนทนาธรรมจากนักบวช จัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลที่วัด ทุกวันพระ สวดมนต์ การทำบุญตักบาตรและมาปฏิบัติธรรม ร่วมกัน จิตอาสาที่วัด และการถือศีลปฏิบัติธรรมในโอกาสพิเศษต่าง ๆ ร่วมกัน 2) อธิจิตสิกขา หมายถึง กิจกรรมด้านสมาธิ คือ การทำสมาธิหลังจากการสวดมนต์ไหว้พระ เติมน้ำมัน และมีการประยุกต์ในรูปแบบ

กิจกรรม การเปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิในโรงพยาบาลระหว่างรอแพทย์ตรวจ การฝึกการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร่ายพวงมาลัย การซ่อมแซมเสื้อผ้า เพื่อให้จิตใจเกิดความสงบ เกิดความสุขสบายและที่สำคัญเกิดความอดทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ 3) อธิปัญญาศึกษา โดยจัดกิจกรรมด้านปัญญา คือ ธรรมะในทุก ๆ วัน ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ กิจกรรมการจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ เด็กวัยเตาะแตะ (0-3 ปี) โดยผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อม เพื่อการแสดงคุณค่า และมีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรในชุมชน การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน หานักปราชญ์ หรือผู้รู้ในชุมชน วิทยากร มาจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกายและจิตใจ และการจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเอง จนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหาพัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

3. การวิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธตามหลักการแพทย์แผนไทย ประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางกาย ที่มีการดูแลสุขภาพร่างกายที่ดี หรือการกินดีอยู่ดี 2) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ การทำจิตใจให้สะอาด สงบ ไม่เครียด และไม่ซึมเศร้า 3) สุขภาวะทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีมีการช่วยเหลือพึ่งพาซึ่งกันและกัน เกื้อกูลช่วยเหลือกัน 4) สุขภาวะทางสติปัญญา คือ การแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ และสามารถปรับตัวให้เข้ากันได้

การดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาในภาวะปกติ เป็นการดูแลสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย หลักแห่งไตรสิกขา การดูแลสุขภาพตามข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้า การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคตามหลักแห่งไตรสิกขา ประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาศึกษา

1. อธิศีลสิกขา โดย จัดกิจกรรมสุขภาวะแบบองค์รวม กิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน กิจกรรมด้านศาสนา โดยนิมนต์พระมาสอนธรรมะ การฟังและสนทนาธรรมจากนักบวช จัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลที่วัด ทุกวันพระ สวดมนต์ การทำบุญตักบาตร

2. อธิจิตสิกขา หมายถึง กิจกรรมด้านสมาธิ คือ การทำสมาธิหลังจากการสวดมนต์ ไหว้พระ เติณจงกรม

3. อธิปัญญาสิกขา โดย จัดกิจกรรมด้านปัญญา คือ ธรรมะในทุก ๆ วัน ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

อภิปรายผลการวิจัย

1. การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธตามหลักการแพทย์แผนไทย คือ สุขภาวะเชิงพุทธแบ่งออกเป็น กาย จิต สังคม และปัญญา มุ่งเน้นการให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี คนทำงานมีความสุขในการทำงานอย่างพอดี ไม่เห็นแก่ตัว เอากุศลเป็นกำไรให้เกิดประโยชน์สุขแก่ทุกฝ่าย ส่วนทางด้านการแพทย์แผนไทย ในแต่ละชุมชนมีหมอกกลางบ้าน และหมอพระ รักษาผู้เจ็บป่วยด้วยสมุนไพร และการรักษาโดยวิธีทางพุทธศาสตร์และไสยศาสตร์ รวมทั้งการรักษาแบบตามภูมิภาคต่าง ๆ (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2547) หรือจะแยกตามระบบชั้น 5 จะแยกให้ละเอียดพิสดารขนาดไหน แล้วแต่ความต้องการของเราขอให้สังเกตว่า คำว่า “นามรูป” คือ ด้านจิตใจ และด้านร่างกาย ศรัทธา ศีล สุขภาวะ เป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยา ชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถช่วยตนเองได้

2. การดูแลสุขภาวะเชิงพุทธสามารถบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพ ในภาวะเจ็บป่วย กับหลักการแพทย์แผนไทย มีองค์ประกอบดังนี้

2.1 สุขภาวะกาย คำว่า “สุขภาวะ” ให้ความหมายว่า “สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายสังคมและจิตใจประกอบกันโดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้น สุขภาพทางกายจิตสังคมและปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

2.2 การบริหารจิตพระพุทธรเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจิตด้วยหลักใหญ่ๆ ดังที่ตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ 3 ประการคือ “ละชั่วทำดีและทำจิตให้บริสุทธิ์” การละชั่วคือการละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวงได้แก่การฆ่าสัตว์ลักทรัพย์ประพฤติดินในกาม พุดเพอเจอ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด การทำดี คือการทำกุศลให้ถึง

พร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่า ลักทรัพย์ประพฤติดินในกาม พุดเพอเจอ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาทมีความเห็นผิด การทำจิตให้บริสุทธิ์พระพุทเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะและการทำจิตให้ว่างดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายไม่เศร้าโศกถึงอดีตไม่คิดถึงอนาคตกำหนดรู้ปัจจุบัน” ทั้งนี้เพื่อเป็นแบบอย่างแก่กุลบุตร

2.3 สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางสังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน เพราะสังคมเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม และมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของทั้งสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งสุขภาวะออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางด้านสังคม และสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม

2.4 สุขภาวะทางด้านปัญญา ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ให้ความหมายของสุขภาพทางปัญญาไว้ว่า สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใฝ่ใจนตังาม และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้ คือ ความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูกคิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข์ได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม ภายใต้สุขภาวะทางปัญญา 4 ลักษณะ ได้แก่ ปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น และปัญญาบรรลุอิสรภาพ ทั้งนี้เพราะสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพในภาวะเจ็บป่วยให้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของบุญเดิม ปิงวงศ์ (2558) พบว่า มีการบูรณาการการแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย ทั้งทางกาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม

3. วิเคราะห์การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธตามหลักการแพทย์แผนไทย สามารถเปรียบเทียบการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธและการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักการแพทย์แผนไทยดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบสุขภาวะและการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธและการแพทย์แผนไทย

เชิงพุทธ	แพทย์แผนไทย
สุขภาวะแบบองค์รวม	สุขภาวะในการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพ
1. กายภาวนา พัฒนากายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งแวดล้อมให้เกิดคุณค่าสูงสุด	1. การใช้ยาสมุนไพร ในกลุ่มอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น 1.1 อาการเจ็บป่วยระบบทางเดินอาหาร

เชิงพุทธ	แพทย์แผนไทย
2. ศิลภาวนา พัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสมในสังคม 3. จิตภาวนา พัฒนาจิตใจให้มีจิตสมบูรณ์มีคุณภาพ 4. ปัญญาภาวนา พัฒนาให้รู้จักคิดใช้วิจารณ์ญาณ	1.2 อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ 1.3 อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินปัสสาวะ 1.4 อาการเจ็บป่วยในระบบผิวหนัง 1.5 อาการเจ็บป่วยอื่น ๆ 2. การดูแลสุขภาพแบบไทยสปา/ไทยสัปปายะ 2.1 องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม 2.2 การตรวจร่างกาย เน้นตรวจธาตุเจ้าเรือน 2.3 การรักษาโดยใช้สมุนไพร นวด อบ ประคบ 2.4 สมานิบำบัด มีพื้นที่สวนมนต์ทำสมาธิ ภาย บริหารฤๅษีตัดตน
การเสริมสร้างสุขภาวะ	
1. อธิศีลสิกขา จัดกิจกรรมสุขภาวะองค์รวม สร้างสายใยความสัมพันธ์ชุมชน 2. อธิจิตสิกขา จัดกิจกรรมด้านสมาธิ ทำให้จิตเกิด ความสุข อดทนต่อความทุกข์ได้ 3. อธิปัญญาสิกขา จัดกิจกรรมด้านปัญญา ให้ คำปรึกษา ให้กำลังใจ ให้ความรู้	1. กายานามัย การส่งเสริมสุขภาพกายด้วยวิธีบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น ฤๅษีตัดตน 2. จิตตานามัย การดูแลให้จิตเกิดภาวะสมบูรณ์ ได้แก่ คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพ แบ่งปันน้ำใจให้ผู้ เดือดร้อน รับข่าวสาร อย่างมีสติ ลดความวิตก กังวล และลดความเครียด 3. ชีวิตานามัย ดำเนินชีวิตตามหลักอนามยทั้งอาหาร การกิน ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน

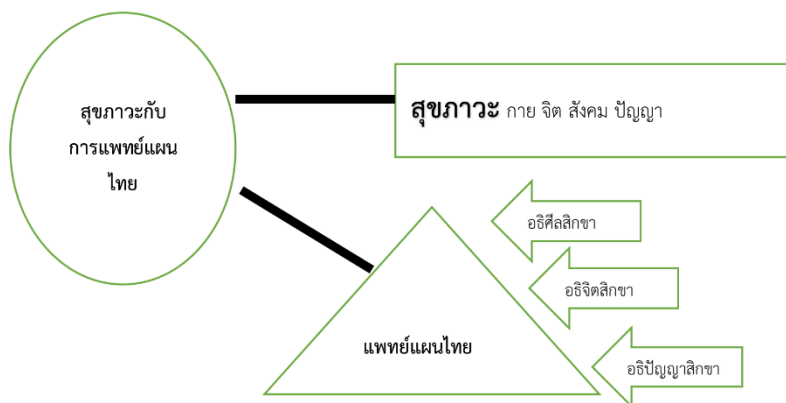
ทั้งนี้เพราะสุขภาวะและแผนไทย ดูจากตารางข้างบนเหมือนจะมีความแตกต่าง แต่ใน
ตารางการสรุปผล ที่ปรากฏออกมาคือเหมือนกัน ซึ่งการทำให้ คน สังคม มีความสุขทั้งกาย ใจ
พร้อมไปด้วยการนำไปปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของทินพันธ์ นาคะตะ
(2546)พบว่า การรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนา จะมีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กาย ศิล จิต
ปัญญา และได้นำหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จนกลายเป็น
รากฐานทางวัฒนธรรม และเอกลักษณ์มรดกของชาติจนเกิดเป็นวัฒนธรรม

องค์ความรู้ใหม่

จากองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในการการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธกับแพทย์แผน
ไทย พบว่า มีความความรู้หรือเข้าใจ (ปริยัติ) ที่มาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สั่งสม สืบทอด หรือ

ส่งผ่านมาจากบรรพบุรุษ โดยเฉพาะความรู้เกี่ยวกับสภาพทางภูมิศาสตร์ การก่อเกิดภูมิปัญญาหรือองค์ความรู้เพื่อการอยู่ร่วมกับธรรมชาติจึงเกิดขึ้น ประกอบกับสุขภาวะเชิงพุทธกับการแพทย์แผนไทย ในชุมชนมีองค์ความรู้หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ทำให้เกิดความเข้มแข็ง ธรรมชาติก็คือการสร้าง “ระบบความสมดุล” หรือความพอดี กับกาย ใจ

ในมิติของการปรับตัว (ปฏิเวธ) นั้น หลักการส่งเสริมสุขภาวะเชิงพุทธ ส่งประโยชน์ให้กับสังคมและวัด การแพทย์แผนไทย มีอยู่ในระบบสาธารณสุข และวัด ในปัจจุบันเป็นที่นิยมมาก จึงเกิดสุขภาวะทางกาย ที่มีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย ปลอดภัย มีสัมมาชีพ สุขภาวะทางจิต มีศีล ความดี ความงาม ความสวย ความมีสติ สุขภาวะทางสังคม ซึ่งมีสังคมสัมพันธ์ สังคมเข้มแข็ง สังคมยุติธรรม สังคมสันติ สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ ปัญญารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ปัญญาบรรลุอิสรภาพ



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. สถาบันสงฆ์ควรมีการศึกษาและนำเอาพุทธวิธีทางการรักษาสุขภาวะ มาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่อไป
2. สำนักงานสาธารณสุข สถาบัน หรือองค์กรที่ให้การส่งเสริมและดูแลสุขภาวะการแพทย์แผนไทย มาใช้ในการประกอบการส่งเสริมสุขภาวะของคน ในชุมชน ตลอดจนถึงการรักษาตามแนวพุทธวิธี เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับประชาชน ชุมชนและ สังคมต่อไป

3. ควรให้มีการส่งเสริมและสนับสนุนโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพให้บูรณาการการแพทย์แผนไทยกับการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค โดยจัดทำ หลักสูตรการเรียนการสอนเป็นกิจกรรมหลักหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร

4. ควรให้มีการส่งเสริมและสนับสนุนวัดส่งเสริมสุขภาพชุมชนทั้งในเมืองและชนบท เป็น ศูนย์กลางการดูแลสุขภาพชุมชน และพัฒนานาอนามัยด้านสิ่งแวดล้อมของประชาชนและชุมชน โดยมี การบูรณาการการแพทย์แผนไทยกับการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน คือ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษาโรค และการฟื้นฟูสมรรถภาพ เพื่อให้ เหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนไทยในการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์แผนไทย ตามแนววิถีพุทธภายใต้แนวคิดส่งเสริมสุขภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของประชาชน ครอบครัว ชุมชน และสังคมไทย

เอกสารอ้างอิง

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2547). *คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

ทินพันธ์ นาคะตะ. (2546). *พระพุทธศาสนากับสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

บุญเต็ม ปิงวงศ์. (2558). การบูรณาการการแพทย์แผนไทยกับการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาวัดส่งเสริมสุขภาพชุมชนในเขตภาคเหนือ. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรม. ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระอธิการไพศาล กิตติภทฺโท. (2546). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.