



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

พระพุทธศาสนากับการแพทย์แผนไทย Buddhism and Thai traditional medicine

ธัญยธร จิตตะคาม

บทคัดย่อ

การแพทย์แผนไทย เป็นการดูแลสุขภาพตามแนวทางของพระพุทธศาสนา โดยนำเอาหลักคำสอนของพระพุทธศาสนามาใช้ในการประพฤติปฏิบัติในเรื่องของ กาย ใจ จิต และวิถีการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพพลานามัย โดยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์ ประวัติองค์พระพุทธเจ้า บทสวด ตลอดจนหลักธรรมานามัย งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Document Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีของพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ 2) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีแพทย์แผนไทยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ 3) ประยุกต์ใช้เป็นหลักปฏิบัติในการดูแลสุขภาพองค์รวม

ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีหลักปฏิบัติในชีวิตที่สรุปจากคำสอนต่างๆซึ่ง สรุปได้ 3 ข้อ คือ การละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส สิ่งเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้เรื่องของการดูแลสุขภาพโดยใช้หลักของซึ่งมีความหมายว่า การดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ มีองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ กายานามัย (Healthy body) จิตตานามัย (Healthy mind) ชีวิตานามัย (Healthy behavior)

คำสำคัญ : พระพุทธศาสนา การแพทย์แผนไทย สุขภาพองค์รวม

Abstract

Thai traditional medicine was health care according to Buddhist guidelines. By applying the teachings of Buddhism to practice in the matter of body, mind, spirit, and way of life for good health. By studying and researching information from scriptures, history of the Buddha, hymn, as well as principles of religion and health (Dhammanamai). This was document research with the purpose of 1) Study the concepts of Buddhism related to health 2) Study the concept of Thai traditional medicine theory related to health 3) Applied as a practice in holistic health care.

The research found that Buddha had a principle of life that summarizes from different teachings, which summarizes 3 issues: wickedness abstinence, doing good, and brightening the mind, this can be applied about health care by using the principles of religion and health, which means that living in harmony with nature, it was consist of 3 components as follows: healthy body, healthy mind, and healthy behavior.

Keyword Buddhism, Thai traditional medicine, Holistic Health



บทนำ

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังพุทธภาษิต “อาโรคฺยปรมา ลาภา” (ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ) สาเหตุพื้นฐานของความป่วยส่วนมากเกิดจากการใช้ชีวิตไม่ถูกต้อง ผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างสมดุลในด้านการกินอยู่ และปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมก็จะทำให้มีสุขภาพที่ดีได้ การแพทย์ปัจจุบันจึงให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพองค์รวม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่มีการบูรณาการด้านสุขภาพเข้ากับการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดสุขภาพและปลอดภัยใช้เจ็บ

ในปัจจุบันได้มีการนำการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมไปใช้ในการบำบัดรักษาคนไข้หรือผู้ที่ไม่สบายจากการเจ็บป่วยจากโรคที่ไม่รุนแรงโดยนำการแพทย์แผนไทยที่มีประสิทธิภาพเป็นทางเลือกในรักษาพยาบาลที่ปลอดภัยและมีความคุ้มค่าใช้จ่ายในการรักษาที่ไม่มากเกินไปของประชาชนส่วนมาก การรักษาโดยการแพทย์แผนไทยจึงเป็นที่นิยมเป็นการแพทย์ทางเลือกทางหนึ่ง โดยเฉพาะในระยะต้นๆของการเจ็บป่วย และเป็นส่วนเสริมสุขภาพทางเลือกในระยะต่อไปด้วย

สังคมไทยในยุคโบราณเชื่อมโยงและสัมพันธ์กันระหว่าง บ้าน วัด และวัง ซึ่งเป็นมิติสำคัญในการดูแลสุขภาพของคนไทย เมื่อกาลเวลาล่วงเข้าสู่ยุคใหม่ๆ ความสัมพันธ์ดังกล่าวจึงปรับเปลี่ยนไป การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ลดความสัมพันธ์เดิม ทอนคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรมให้น้อยลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อภูมิปัญญาและองค์ความรู้ต่างๆ ที่มีบทบาทในการดูแลสุขภาพไปด้วย (ปาริชาติ หาญไชยนะ. ๒๕๖๓) สิ่งที่เห็นได้ชัดก็คือสถานศึกษาระดับต่างๆ อันได้แก่โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมีบทบาทมากในด้านการส่งเสริมและดูแลสุขภาพของประชาชน รวมถึงการเผยแพร่ผลงานวิจัย โครงการบริการวิชาการและผลงานวิชาการอื่นๆ ในขณะที่บทบาทของวัดและวังได้รับความสนใจลดถอยน้อยลงในส่วนการดูแลสุขภาพของประชาชน

กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ มีนโยบายส่งเสริมให้นำภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย มาประยุกต์ช่วยบรรเทาปัญหาการบริการสุขภาพและเพื่อให้เป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งในการให้การบริการสุขภาพแก่ประชาชน นโยบายนี้ยังสอดคล้องกับนโยบายขององค์การอนามัยโลก กระบวนการนี้ได้เริ่มตั้งแต่แผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ ๔ เป็นต้นมา ได้ชัดเจนขึ้นเป็นลำดับ ที่เห็นได้เด่นชัดคือการจัดตั้งองค์กรภาครัฐ “สถาบันการแพทย์แผนไทย ” ให้มีหน้าที่เป็นการเฉพาะ

การนำภูมิปัญญาไทยมาประยุกต์ใช้ในการพึ่งตนเอง ร่วมกับการปฏิรูประบบสาธารณสุขรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพอนามัยมากกว่าการบำบัดโรค โดยการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นในเรื่องต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ควบคู่กับระบบการแพทย์สมัยใหม่ เพื่อให้ใช้ทรัพยากรภายในประเทศให้เกิดคุณประโยชน์สูงสุด อีกทั้งเป็นการลดการมูลค่าการบริโภคยานาเข้าจากต่างประเทศ เพิ่มพูนการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ให้ปลอดภัยจากปัญหามลพิษที่เกิดจากการใช้ทรัพยากรอย่างไม่มีคุณภาพและไม่ถูกต้อง วิธีการดังกล่าวมีผลเท่ากับการทำให้คนหันกลับมาสู่การมีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ เช่นการบริการสุขภาพที่มีการผสมผสานวิธีการทางการแพทย์แผนปัจจุบันให้เข้ากับการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ ทำให้เกิดการให้บริการด้านการแพทย์ที่มีการบูรณาการอย่างสมบูรณ์ ประเด็นที่สำคัญก็คือต้องการให้การแพทย์แผนไทยได้รับการพัฒนาต่อไปให้ทันกับความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการแพทย์แผนปัจจุบัน เน้นในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ การบริหารจัดการระบบให้มีการพัฒนาการดำเนินงานและวิธีการ ให้การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์องค์รวม คือเป็นศาสตร์ที่มีปรัชญา องค์ความรู้และมีวิธีบำรุงสุขภาพ บำบัดรักษาโรคและผู้ป่วยให้สอดคล้องกับหลักธรรมทางศาสนา วิถีชีวิตชุมชน วัฒนธรรมนิยม ประเพณีและ



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

วัฒนธรรม สร้างดุลยภาพความเป็นมนุษย์ที่ครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และจิตวิญญาณ ให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

ประเด็นที่สำคัญที่สุด คือการพัฒนาการแพทย์ทางเลือก การแพทย์แผนไทย และสมุนไพรไทยจากภูมิปัญญาไทยให้ทันสมัย ควบคู่ไปกับมาตรฐานการแพทย์ปัจจุบัน ให้มีการดำเนินการฝึกอบรมถ่ายทอดความรู้ระบบการแพทย์แผนไทยประยุกต์ แก่บุคลากรแพทย์ สาธารณสุข ร่วมการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยเฉพาะในชุมชนควรมีระบบการบริหารจัดการและระบบการบริการที่สามารถอำนวยความสะดวกให้การแพทย์แผนไทยประยุกต์สามารถให้การดูแลสุขภาพแก่ผู้รับบริการเข้าสู่ระบบบริการชุมชนอย่างมีบูรณาการองค์รวม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีทางพระพุทธศาสนาที่นำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ
2. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการแพทย์แผนไทยที่นำมาใช้ในหลักปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ
3. เพื่อบูรณาการการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในการดูแลสุขภาพ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พระพุทธศาสนา หมายถึง ศาสนาแห่งความรู้แจ้ง เป็นศาสนาที่มีพระรัตนตรัย เป็นสรณะอันสูงสุดอันได้แก่ พระพุทธเจ้า พระธรรม และ พระสงฆ์ โดยพระรัตนตรัยทั้ง ๓ นี้ย่อมมีคุณเกี่ยวพันเป็นอันเดียวกันจะแยกออกจากกันโดยเฉพาะไม่ได้
2. ธรรมานามัย หมายถึง หลักการดูแลสุขภาพแบบแพทย์แผนไทยเน้นองค์รวม ทั้งปัจจัยภายนอกได้แก่ร่างกาย อันประกอบด้วยอาหารการกิน การออกกำลังกาย และปัจจัยภายในอันได้แก่จิตใจ โดยการดูแลทำจิตใจให้สงบ ไม่ตื่นเต้นตกใจเกินเหตุ
3. สุขภาพ คือภาวะที่สภาพกาย จิต สังคม และสติปัญญาสมบูรณ์

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการศึกษา

การวิจัยศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการศึกษา ธรรมานามัยหลักการดูแลสุขภาพแบบแพทย์แผนไทยเน้นองค์รวมด้วยตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยการถ่ายทอดความรู้แบบองค์รวม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาครั้งนี้ พระพุทธศาสนากับการแพทย์แผนไทยและธรรมานามัย ซึ่งเป็นผู้ที่มีองค์ความรู้ความสามารถเป็นการดูแลสุขภาพแบบแพทย์แผนไทยเน้นองค์รวม ทั้งปัจจัยภายนอกเมื่อได้ข้อสรุป ควรนำมาปฏิบัติในกลุ่มของคณรัักษ์สุขภาพและประเมินผลก่อนใน / หลักการปฏิบัติต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปพระพุทธศาสนากับการแพทย์แผนไทย
- ส่วนที่ 2 ธรรมานามัยหลักการดูแลสุขภาพแบบแพทย์แผนไทยเน้นองค์รวม
- ส่วนที่ 3 แนวคิดทฤษฎีชีวิตคือขั้น 5 มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ใช้บันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ คอมพิวเตอร์
2. กล้องถ่ายรูป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำมาวิเคราะห์ /สังเคราะห์ /ตกผลึก และนำมาประยุกต์ใช้
3. ได้รูปแบบของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพ

พุทธประวัติรวบรวมได้จากพระไตรปิฎกโดยเก็บเนื้อหาซึ่งกระจายอยู่ในพระวินัยบั้ง พระสุตตบั้ง มาจัดลำดับให้เป็นเรื่องราวติดต่อกันไปตามเหตุการณ์จริง นำเนื้อหาจากคัมภีร์อรรถกถาเข้ามาเสริมบั้งเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ขึ้น

การประสูติ เมื่อก่อนพุทธศักราช ๘๑ ปี พระนางมหายา อัครมเหสีของพระเจ้าสุทโธทนะ แห่งกรุงกบิลพัสดุ์ทรงพระสุบินว่า ลูกข้างเผือกเชือกหนึ่ง เข้าสู่พระครรภ์ของพระนาง หลังจากนั้นไม่นานนัก พระนางก็ทรงพระครรภ์ เมื่อพระครรภ์แก่จวนครบไตรมาสแล้ว พระนางมหายาทรงมีพระประสงค์เสด็จกลับไปประทับที่กรุงเทเวทหะ ชั่วคราว เพื่อประสูติพระโอรสในราชตระกูลของพระนางตามประเพณี ถึงวันเพ็ญเดือนวิสาขะ (ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี) พระนางก็เสด็จออกจากกรุงกบิลพัสดุ์ พร้อมด้วยราชบริวารแต่เวลาเช้าพอใกล้เที่ยงวันก็เสด็จถึงลุมพินีวันราชอุทยานอันตั้งอยู่กึ่งทางระหว่างกรุงกบิลพัสดุ์กับกรุงเทเวทหะ จึงเสด็จแวะเข้าไปพักผ่อนที่ใต้ต้นสาละ ที่นั่นพระนางก็ประสูติพระโอรสและประสูติพระโอรส (พระพุทธเจ้า) ความทราบถึงพระเจ้าสุทโธทนะ ก็โปรดให้รับพระนางพร้อมด้วยพระโอรสเสด็จกลับสู่กรุงกบิลพัสดุ์ หลังจากประสูติแล้ว ๕ วัน ได้มีการประกอบพระราชพิธีมงคลเฉลิมพระนามพระราชโอรสว่า "สิทธัตถกุมาร" ในพระราชพิธีนี้ได้เชิญพราหมณ์ ๑๐๘ คน เข้ามาฉันอาหารในพระราชวัง และให้มีการทำนายพระลักษณะของเจ้าชายสิทธัตถะตามธรรมเนียมด้วย คณะพราหมณ์เหล่านั้น เมื่อตรวจดูพระลักษณะถี่ถ้วนแล้ว ส่วนมากได้ร่วมกันทำนายพระลักษณะว่ามีคติเป็น ๒ อย่าง คือ ถ้าเจ้าชายสิทธัตถะนี้อยู่ครองราชสมบัติก็จักได้เป็นจักรพรรดิ แต่ถ้าเสด็จออกทรงผนวช ก็จักได้เป็นพระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาเอกของโลก แต่มีพราหมณ์หนุ่มคนหนึ่งในคณะพราหมณ์เหล่านั้น ชื่อ"โกณฑัญญะ"ได้ทำนายพระลักษณะยืนยันว่ามีคติเพียงอย่างเดียว โดยทำนายว่า เจ้าชายสิทธัตถะนี้จะต้องเสด็จออกผนวช และจะต้องได้เป็นพระพุทธเจ้าอย่างแน่นอน ครั้นถึงวันที่ ๗ นับแต่วันประสูติ พระนางมหายาพระราชชนนีก็เสด็จสวรรคตเจ้าชายสิทธัตถะจึงอยู่ใน ความอภิบาลของพระนางปชาบดีโคตมี ผู้เป็นพระมาตุจฉา(พระน้า)ของพระองค์ ซึ่งได้ทรงเป็นพระมเหสีของพระเจ้าสุทโธทนะสืบต่อมา

การตรัสรู้ ทรงเจริญญาณ อันเป็นองค์ปัญญาขั้นสูงทั้ง 3 ประการ ยังองค์พระโพธิญาณให้เกิดขึ้นเป็นลำดับ ตามระยะกาลแห่งยามสามอันเป็นส่วนราตรีนั้น คือ ในปฐมยาม ทรงบรรลุรูปเพณินิเวศนาสติญาณ สามารถระลึกชาติที่พระองค์ทรงบังเกิดมาแล้วทั้งสิ้นได้ ในมัชฌิมยาม ทรงบรรลุจุตูปปาตญาณ บางแห่งเรียกว่า ทิพพจักขุ สามารถหยั่งรู้การเกิดการตาย ตลอดจนการเวียนว่ายของสัตว์ทั้งหลายอันได้หมด ในปัจฉิมยาม ทรงบรรลุอาสวักขยญาณ ทรงปรีชาสามารถทำอาสวะกิเลสทั้งหลายให้หมดสิ้นไปด้วยพระปัญญา



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

พิจารณาในปัจจุบันการแห่งปฏิจตุสมุปบาท โดยอนุโลมและปฏิโลม ก็ทรงบรรลุนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเวลาปัจจุบันสมัย รุ่งอรุณทัย ทรงเบิกบานพระหฤทัยอย่างสูงสุดในการตรัสรู้ อย่างที่ไม่เคยมีมาแต่ก่อนตลอดกาล ถึงกับทรงอุทาน เย้ยตี้นหา อันเป็นตัวการณก่อให้เกิดสังสารวัฏฏทุกข์แก่พระองค์แต่เอนกชาติได้ว่า " อเนกชาติ สัสสารี เป็นอาทิ ความว่า นับแต่ตถาคตท่องเที่ยว สืบเสาะหาตัวนายช่างผู้กระทำเรือน คือ ตัวตี้นหา พฤษชาติทั้งหลายก็ผลิตดอกออกช่องามตระการตา เทพเจ้าทุกชั้นฟ้าก็แซ่สร้องสาธุการ ไปรยปรายบุพผามาลัยทำการสักการบูชา เปล่งวาจาว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นแล้วในโลก ด้วยปีติยินดี เป็นอัศจรรย์ที่ไม่เคยมีในกาลก่อน

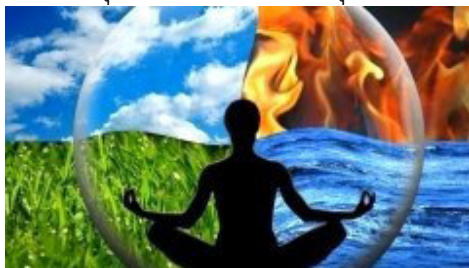
การปรินิพพาน กาลนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงประทับอยู่ ณ ใต้ต้นสาละทั้งคู่ ตรัสให้พระอานนท์ เรียกประชุมพระสงฆ์ แล้วได้ประทานพุทธโอวาทแก่ภิกษุทั้งหลายว่า อานนท์ เมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว หากจะพึงมีภิกษุบางรูปดำริว่า พระศาสดาของเราปรินิพพานแล้ว บัดนี้ ศาสดาของเราไม่มี อานนท์ ท่านทั้งหลายไม่ควรดำริอย่างนั้น ไม่ควรเห็นอย่างนั้น แท้จริง วินัยที่เราได้บัญญัติแก่ท่านทั้งหลายก็ดี ธรรมที่เราได้แสดงแล้วแก่ท่านทั้งหลายก็ดี เมื่อเราล่วงไป ธรรมและวินัยนั้น ๆ แล จักเป็นศาสดาของท่านทั้งหลาย สิ่งอื่นใด ๆ อย่านำมาเป็นที่พึ่งพาว่าเป็นพระศาสดา นอกจากพระธรรมวินัยเถิด

“ ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลาย สังฆารทั้งหลายมีความเสื่อม ความสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลาย จงบำเพ็ญไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริบูรณ์ด้วยความไม่ประมาทเถิด ”

เมื่อพระผู้มีพระภาค ตรัสพระโอวาทประทานเป็นวาระสุดท้ายเพียงเท่านั้นแล้ว ก็หยุด มิได้ตรัสอะไรอีกเลย ทรงทำปรินิพพานบริกรรมด้วยอนุปปวiharสมาบัติทั้ง 9 โดยอนุโลม
 หลักธรรมะที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์แผนไทย

หลักการดูแลสุขภาพของการแพทย์แผนไทยมีรากฐานมาจากพุทธศาสนา

ได้กล่าวว่ามีมนุษย์ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเป็นสสารในธรรมชาติ เมื่อดวงวิญญาณ จิตและปฏิสนธิขึ้นมาสู่โลกนี้ย่อมมาจากธาตุทั้ง 4 และเมื่อสิ้นอายุขัยก็กลับไปเป็นธาตุทั้ง ๔ ดั่งเดิม



รูปที่ ๑ ธาตุทั้ง ๔ ประกอบเป็นร่างกาย

หลักศาสนาเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ในการดูแลสุขภาพ เพราะเป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยปรุงแต่งจิต จากหลักการมีสุขภาพที่ดี ย่อมมาจากจิตที่ดี เรื่องของกายยังต้องปรุงแต่งด้วยอาหารและเครื่องมือต่างๆได้ แต่จิตต้องปรุงแต่งด้วยตนเองเท่านั้น แนวทางการแพทย์แผนไทยจึงเน้นที่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เริ่มด้วยให้ครอบครัวร่วมกันทำบุญตักบาตรเพื่อทำทาน สวดมนต์ไหว้พระช่วงเช้าและก่อนนอนเพื่อช่วยให้จิตสงบนิ่งขึ้น อันจะช่วยป้องกันบำบัดรักษาโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆได้ โดยเฉพาะอาการทางจิตใจ โรคกระแจะ โรคเอชไอวี เป็นต้น



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

4. ฝึกอบรมปฏิบัติธรรม
5. ให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพ และแนะแนวแก้ไข
6. ตรวจสอบสุขภาพและสมรรถภาพร่างกาย

หลักปฏิบัติตนตามแนวพระพุทธศาสนา

1. การให้ทาน
2. การถือศีล
3. การศึกษาธรรมะ

ธรรมะที่องค์พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงนั้น มีทั้งธรรมะในเบื้องต้น ธรรมะในระดับกลาง และธรรมะขั้นสูงสุด ซึ่งการที่จะเข้าใจธรรมะขั้นใดขั้นนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง โดยถึงแม้ยังไม่สามารถเข้าใจธรรมะในขั้นสูงสุดได้ แต่ก็สามารถเข้าใจธรรมะขั้นกลางหรือเบื้องต้นได้ทั้งนั้น ดังนั้นจึงไม่สามารถอ้างได้ว่าไม่ทำการศึกษาธรรมะ เพราะยังไม่รู้จักไม่เข้าใจธรรมะ ธรรมะที่เป็นหลักในพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 ได้แก่ความจริง 4 ประการคือ

1. ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ซึ่งมีเป็นธรรมดาของชีวิตและความเศร้าโศก ความร่ำไร รำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ซึ่งมีแก่จิตใจและร่างกายเป็นครั้งคราว ความประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ซึ่งก็คืออุปาทานขันธ์ทั้ง 5 นั้นเอง
2. สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ความดิ้นรน ทะยานอยากของจิตใจ คือ ดิ้นรนทะยานอยากเพื่อที่จะได้สิ่งปรารถนาอยากได้ ดิ้นรนทะยานอยากเพื่อจะเป็นอะไรต่างๆ ดิ้นรนทะยานอยากที่จะไม่เป็นภาวะที่ไม่ชอบต่างๆ
3. นิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากดังกล่าว
4. มรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ ทางมีองค์ 8 คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ อาชีพชอบ เพียรพยายามชอบ สติชอบ ตั้งใจชอบ



ภาพที่ 3 อริยสัจ 4

โพชฌงค์เป็นหลักธรรมหมวดหนึ่งในบทสวดมนต์โพชฌังคปริตร

อันเป็นพุทธมนต์ที่ช่วยให้ผู้ป่วยที่สดับตรับฟังธรรมบทนี้แล้วหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้มีเรื่องในพระไตรปิฎกเล่าว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จไปเยี่ยมพระมหากัสสปะที่อาพาธ พระองค์ทรงแสดงสัม



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10
 "Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

โพชฌงค์แก่พระมหากัสสปะ พระมหากัสสปะก็หายป่วย อีกคราวหนึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงธรรมบทเดียวกันนี้แก่พระโมคคัลลานะซึ่งอาพาธ พระโมคคัลลานะก็หายจากอาพาธได้ เมื่อพระพุทธองค์เองทรงอาพาธ ได้ตรัสให้พระจุนทะเถระแสดงโพชฌงค์ถวาย พระองค์ก็หายประชวร พุทธศาสนิกชนจึงพากันเชื่อว่าสวดโพชฌงค์ ช่วยให้หายป่วยได้ ซึ่งในพระไตรปิฎกกล่าวว่า ธรรมที่พระองค์ทรงแสดง เป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญาธรรมชั้นสูงในการทำใจให้สว่าง สะอาดผ่องใส ช่วยรักษาใจ เพราะจิตใจมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับร่างกาย เนื่องจากกายกับใจเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน หลักของโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไปซึ่งไม่จำกัดเฉพาะผู้ป่วยเท่านั้น เพราะโพชฌงค์แปลว่าองค์แห่งโพธิหรือองค์แห่งโพธิญาณเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา

บทสวด โพชฌงค์ะปริตต์ตัง

โพชฌงค์โค สติสังขาโต อัมมานัง วิจะโย ตะถา
 วิริยัมปิติปัสสัทธิ โพชฌงค์า จะ ตะถาปะเร
 สมารุเปกขะโพชฌงค์า สัตเตเต สัพพะทัสสินา
 มุณินา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุลีกะตา
 สังวัตตันติ อะภิญญาเย นิพพานายะ จะ โพธิยา
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา ฯ
 เอกัสมิัง สมะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
 คิลานะ ทุกขิตะ ทิสวา โพชฌงค์ะ สัตตะ เทสะยิ
 เต จะ ตัง อะภินันทิตวาโรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา ฯ
 เอกะทา อัมมะราชาปี เกลัญญะนาภิปิโธ
 จุนทัตถะเรนะ ตัญญะวะ ภาณะเปตฺวานะ สาทะรัง
 สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา ตัมहा วุฏฐาสิ ฐานะโส
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา ฯ
 ปะหีนา เต จะ อาพาธา ตินถันนัมปิ มะหะสิณัง
 มัคคาหะตะกิเลสา วะ ปัตตานูปัตติธัมมะตัง
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา ฯ

แปลได้ว่าโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์ วิริยะสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาริสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัม เป็นธรรมอันพระมุณีเจ้า ผู้ทรงเห็นธรรมทั้งปวงตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

ผลการศึกษาวิจัย

หลักธรรมานามัยกับแนวคิดการดูแลสุขภาพองค์รวม

สุขภาพ คือภาวะที่สภาพกาย จิต สังคม และสติปัญญาสมบูรณ์

องค์รวม หมายถึงกระบวนการชีวิตและสุขภาพ เชื่อมโยงสิ่งต่างเข้าด้วยกัน แล้วนำมาเป็นเครื่องมือในการดูแลสุขภาพ อย่างเป็นระบบ ไม่เน้นเฉพาะการป่วยไข้และการบำบัดรักษาเท่านั้น

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หมายถึง การดูแลสุขภาพ ในภาวะปรกติมากกว่าการบำบัดรักษาเมื่อเจ็บป่วย หรือแม้เวลาเจ็บป่วยก็นำเอาวิธีการต่างๆ ที่สอดคล้องกันให้มีประสิทธิภาพต่อการรักษาอย่างถูกวิธี เน้นการมีส่วนร่วม การประสานงาน การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วย ญาติสิ่งแวดล้อม และผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ ที่มีส่วนในการดูแลสุขภาพ ร่วมกันแสวงหาองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่ฝังตัวอยู่ในวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต และศาสนา มาเสริมให้สามารถดูแลสุขภาพดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพผลสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทางการแพทย์แผนไทย

๑. แนวคิดเกี่ยวกับธาตุ ในกายมนุษย์ที่ประกอบด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ธาตุทั้งสี่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน จะขาดธาตุหนึ่งธาตุใดมิได้ มีธาตุดินเป็นแกนกลางให้ธาตุทั้งสามที่เหลือเกาะเกี่ยวกัน เรียกสภาพการเกี่ยวพันแห่งธาตุทั้งสี่ว่า

ตรีธาตุ ประกอบด้วย เสมหะ ปิตตะ และวาตะ ซึ่งเป็นธาตุแห่งความคงอยู่แห่งมนุษย์

ธาตุ ลักษณะ ศูนย์กำเนิด ตัวเกาะเชื่อมธาตุดิน

เสมหะ ไหลจากที่สูงลงต่ำ กลางกระหม่อม กรီးสะ = อาหารเก่า

ปิตตะ พวยพุ่งขึ้นสู่เบื้องบน ฝิเย็บ อุทริยะ = อาหารใหม่

วาตะ พัดพาให้ธาตุ (เสมหะและปิตตะ) เคลื่อนไหวผสมกัน อยู่ในอวัยวะทุกส่วน หทัยวัตถุ = หัวใจ

2. ความสัมพันธ์ของตรีธาตุ

2.1 ดิน น้ำ ทำให้ชุ่มชื้นและเต่งตึงพอเหมาะมากไปจะบวม ลมพยุ่งให้คงรูปและเคลื่อนไหว ไฟให้พลังงานอบอุ่นไม่ให้เน่าเปื่อย

2.2 น้ำ ดิน เป็นตัวดูดซับไม่ให้ไหลจากที่ที่ควรอยู่ ลมทำให้น้ำไหลซึมซับไปทั่วร่างกาย ไฟสร้างความอบอุ่นไม่เย็นจัดเกินไป

2.3 ลม น้ำ พาพลังไปที่ต่างๆ ดินปะทะลมไว้ให้เกิดการเคลื่อนที่แต่พอเหมาะ ไฟทำให้ลมเคลื่อนไปได้

2.4 ไฟ ดิน ดูดซับความร้อนไว้ และเผาผลาญที่พอเหมาะ ลมทำให้ไฟลุกโชติช่วงเผาผลาญมากมายขึ้นได้ น้ำระงับความร้อนจากไฟไม่ให้เผาผลาญจนเกินเหตุ

3. สิ่งที่กำหนดความเป็นไปของธาตุ ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงกุศล และอกุศล ซึ่งเป็นกรรมที่กำหนดความเป็นไปของธาตุในอดีต ส่วนในปัจจุบัน จะใช้สมุฏฐานที่เป็นจิต อุตฺต และอาหาร เป็นตัวกำหนดความเป็นไปของธาตุ

4. ธรรมชาติของการเจ็บป่วยทางการแพทย์แผนไทย พิจารณาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยซึ่งเป็นสิ่งที่ธรรมชาติกำหนด ได้แก่ ธาตุเจ้าเรือน ฤดูกาล ภูมิประเทศ สุริยะจักรวาล

พฤติกรรมมูลเหตุเกิดโรค ได้แก่

1. การบริโภคมากหรือน้อยเกินไป บริโภคไม่ถูกกับธาตุ ไม่ถูกกับโรค

2. การฝืนอิริยาบถ



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

3. มลภาวะอากาศ
4. การอด ได้แก่ อดอาหาร น้ำ นอน
5. การกลั่นแกล้ง ภาวะ ปัสสาวะ
6. การทำงานเกินกำลังหรือกิจกรรมทางเพศมากเกินไป
7. มีความโศกเศร้าเสียใจ หรือดีใจเกินไป
8. มีโทสะมากเกินไป จนขาดสติ

ชีวิตคือขั้น ๕

ชีวิตมนุษย์เกิดจากองค์ประกอบซึ่งอาศัยกันเป็นระบบและเป็นกระบวนการ การจะเข้าใจชีวิตได้ดี ต้องแยกองค์ประกอบออกเป็น 2 ส่วน ทั้งที่เป็นวัตถุร่างกายและจิตวิญญาณ หรือทั้งรูปธรรมและนามธรรม โดยรวมลงในขั้น 5 หรือ เบญจขั้น คือ

1. รูป ได้แก่ ส่วนประกอบของฝ่ายรูปธรรม ทั้งหมดอันเป็นร่างกายและพฤติกรรมทั้งปวง เป็นสสาร และพลังงาน พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมของสสารหรือพลังงานเหล่านั้น
2. เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
3. สัญญา ได้แก่ ความกำหนดได้ หมายถึง คือกำหนดรู้อาการ เครื่องหมาย ลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ และธรรมารมณ์ได้
4. สังขาร เป็นองค์ประกอบหรือสมบัติของจิตที่ปรุงแต่งให้คิดดีหรือชั่ว หรือเป็นกลางๆ โดยมีเจตนาเป็นตัวนำ หรือปรุงแปรการตรikirนึกคิดในใจและการแสดงออกทางกาย วาจา ให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของกรรม อันได้แก่ศรัทธา สติ โอตตปัปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โลภะ โทสะ โมหะ ทิฏฐิ อิสสา มัจฉริยะ
5. วิญญาณ เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกายและการรู้อารมณ์ทางใจ

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

ควรนำไปปฏิบัติจริงในกลุ่มของคณาจารย์สุขภาพ เพื่อนำไปสู่สุขภาพ

อภิปรายผล

การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์ที่มีรากฐาน แนวคิด ปรัชญา ทางศาสนา พระพุทธศาสนากับการแพทย์แผนไทยและธรรมานามัย ซึ่งเป็นผู้ที่มีองค์ความรู้ความสามารถเป็นการดูแลสุขภาพแบบแพทย์แผนไทยเน้นองค์รวม ทั้งปัจจัยภายนอก

ข้อสรุป(ผล)

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เรียบร้อยแล้วได้มีการจักรวบรวมข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่ การวิเคราะห์การเก็บข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เจาะลึก จึงนำผลสรุปผลอภิปรายการศึกษา



การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10
"Global Goals, Local Actions: Looking Back and Moving Forward"

เอกสารอ้างอิง

๑. พุทธประวัติ. (ออนไลน์). <https://th.wikipedia.org/wiki/พุทธประวัติ>, 18 ธันวาคม 2561.
๒. หลักธรรมนามัยกับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย. (ออนไลน์). <https://be7herb.wordpress.com/สุโขทัย>
๓. ธรรมธิราช/ธรรมนามัย/หน่วยที่-1-7/1-หลักธรรมนามัยกับภูมิ, 18 ธันวาคม 2561.
๔. ชีวิตคือชั้น5. (ออนไลน์). <https://www.เกร็ดความรู้.net/contact-us/>, 2 มกราคม 2562.
๕. ศุภะลักษณ์ ฟักคำ. (2549). การวินิจฉัยโรคทางการแพทย์แผนไทย (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ:ศูนย์สื่อสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.