



Original Article

DOI: 10.14456/jdl.2023.37

การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

Health Care in Traditional Thai Medicine Based on Theravada Buddhist Philosophy

พระครูจารุสารธรรม จารุธมโม สมคุณ¹, กฤตสุชิน พลเสน^{2*}Phrakhrucharusaratham Charuthummo Somkhun¹, Kitsuchin Ponsen^{2*}

ARTICLE INFO

Name of Author:

1. พระครูจารุสารธรรม จารุธมโม สมคุณ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
วิทยาลัย

Phrakhrucharusaratham
Charuthummo Somkhun

Graduate School, Mahamakut
Buddhist University, Thailand.

Email: charuthummo.som@mbu.ac.th

Corresponding Author*

2. ดร.กฤตสุชิน พลเสน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
วิทยาลัย

Dr.Kitsuchin Ponsen

Graduate School, Mahamakut
Buddhist University, Thailand.

Email: kitsuchin.pon@mbu.ac.th

คำสำคัญ: การดูแลสุขภาพ; การแพทย์แผนไทย;
พุทธปรัชญาเถรวาท

Keywords: Health Care; Thai
Traditional Medicine; Theravada
Buddhist Philosophy

Article history:

Received: 02/07/2023

Revised: 27/07/2023

Accepted: 25/09/2023

Available online: 30/09/2023

ABSTRACT

The research article has a purpose 1. To study health care with Thai traditional medicine. 2. To study health care according to Theravada Buddhist philosophy. 3. To analyze health care with Thai traditional medicine according to Theravada Buddhist philosophy. 4. To integrate health care with traditional Thai medicine according to Theravada Buddhist philosophy. By studying and analyzing information from the Tripitaka Mainly related textbooks and documents and in-depth interviews were divided into 2 groups to cover the content. They were divided as follows: Group 1, Thai traditional medicine experts, 6 people Group 2, experts in Theravada Buddhism, 6 persons, including 12 experts giving interview information. presenting descriptive information. The results of the research revealed that: 1. Health care with Thai traditional medicine. is important Thai traditional medicine is a way of taking care of the health of Thai people in line with the good culture of Thailand. Herbs are used Thai hot compress and massage unique in Thai style have knowledge that is summarized in theory; have teaching and learning and the widespread transfer of knowledge is Thai wisdom, Thailand. 2. Health care with traditional Thai medicine according to Theravada Buddhist philosophy. The treatment of disease in medical life focuses on treating the symptoms that appear physically. or according to the hypothesis of the disease but healing the Buddha's disease his Highness recommends treating physical ailments along with mental healing. Because His Highness sees that the body and mind are closely related, so treatment must be done in parallel. 3. An analysis of health care with Thai traditional medicine according to Theravada Buddhist philosophy. Body nice by considering according to the Dharma principle, which is the three characteristics of a strong mind consider according to the 4 Brahma Viharn principles as the principles of the mind so that one can lead a noble and pure life. 4. Integrate health care with Thai traditional medicine according to Theravada Buddhist philosophy. It is a body of knowledge that has been called "HBM MODEL". Model H = Healthy means good health both physically and mentally. B = Body nice means healthy body. The consideration according to the Dharma principle is the three characteristics of anitya, dukkham, anatta, and anatta. M = Mind Strong means the mind is strong. Body and mind coexist Based on the 4 Brahma Vihara principles, they are the principles of the mind to lead one's life noble and pure, namely Metta, Karuna, Mudita, Upekkha. Integrating health care with traditional Thai medicine according to

How to Cite:

Somkhun, P. C., & Ponsen, K. (2023).
Health Care in Traditional Thai Medicine
Based on Theravada Buddhist Philosophy.
Journal of Dhamma for Life, 29(3), 208-
220.

Theravada Buddhist philosophy It is a body of knowledge that has been called "HBM MODEL". Model H = Healthy means good health both physically and mentally. B = Body nice means healthy body. The consideration according to the Dharma principle is the three characteristics of anitya, dukkham, anatta, and anatta. M = Mind Strong means the mind is strong. body and mind coexist Based on the 4 Brahma Vihara principles, they are the principles of the mind to lead one's life nobly and purely, namely Metta, Karuna, Mudita, Upekkha. Integrating health care with traditional Thai medicine according to Theravada Buddhist philosophy It is a body of knowledge that has been called "HBM MODEL".

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย 2. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท 3. เพื่อวิเคราะห์การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท และ 4. เพื่อบูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท โดยการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก ตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้องเป็นหลักและการสัมภาษณ์เชิงลึกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหา โดยแบ่งดังนี้ กลุ่มที่ 1 ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการแพทย์แผนไทยจำนวน 6 คน กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธปรัชญาเถรวาท จำนวน 6 รูป/คน รวมผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อมูลสัมภาษณ์ทั้งสิ้น จำนวน 12 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา นำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา ผลจากการวิจัยพบว่า 1. การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย มีความสำคัญคือ การแพทย์แผนไทยเป็นวิถีชีวิตการดูแลสุขภาพของคนไทยอย่างสอดคล้องกับวัฒนธรรมอันดีของไทย มีการใช้สมุนไพร การอบประคบและนวดไทย มีเอกลักษณ์เป็นแบบไทย มีความรู้ที่สืบทอดเป็นทฤษฎี มีการเรียนการสอน และการถ่ายทอดความรู้อย่างกว้างขวางเป็นภูมิปัญญาไทยประเทศไทย 2. การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท การรักษาโรคในวิถีชีวิตทางการแพทย์จะมุ่งรักษาไปตามอาการที่ปรากฏทางกาย หรือตามสมมุติฐานของโรคเป็นหลัก แต่การรักษาโรคของพระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้รักษาโรคทางกายไปพร้อมกับการรักษาทางใจ เพราะทรงมองเห็นว่ากายกับใจนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่นการรักษาโรคจึงต้องทำควบคู่กันไป 3. วิเคราะห์การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ร่างกายแข็งแรง ด้วยการพิจารณาตามหลักธรรม คือ หลักไตรลักษณ์ 3 จิตใจเข้มแข็ง พิจารณาตามหลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ 4. บูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ได้เป็นองค์ความรู้ที่ได้เรียกว่า "HBM MODEL" โมเดล H = Healthy หมายถึง สุขภาพที่ดี ทั้งกายและใจ B = Body nice หมายถึง ร่างกายแข็งแรง การพิจารณาตามหลักธรรม คือ หลักไตรลักษณ์ 3 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนัตตา M = Mind Strong หมายถึง จิตใจเข้มแข็ง ร่างกายและจิตใจอาศัยกัน พิจารณาตามหลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

บทนำ

จากแนวคิดสุขภาพ สุขภาพ คือ ความสมดุลทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างแบ่งแยกไม่ได้ การขาดความสมดุลในองค์ประกอบในองค์ประกอบหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบอื่น ๆ เสมอ สุขภาพเป็นสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น สุขภาพมีความเป็นพลวัตจึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในแต่ละบุคคลตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่อง สุขภาพเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์และเป็นเป้าหมายอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญสูงสุดสำหรับทุกประเทศในโลก ซึ่งเชื่อว่าคนเราทุกคนควรมีสิทธิที่จะมีสุขภาพหรือทำเพื่อสุขภาพของตน องค์การอนามัยโลกประกาศว่า ความพึงพอใจกับมาตรฐานทางสุขภาพที่ได้รับสูงที่สุดนั้นเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยปราศจากการแบ่งแยกทางเชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อ การเมือง เจเนอรัลหรือ สถานการณ์ทางเศรษฐกิจ หรือสังคม ชีวิตมีความเจ็บป่วยและความตายเป็นของคู่กันเมื่อมีชีวิตเกิด ก็มีความเจ็บป่วย ความทุกข์และความตายอยู่ข้างหน้าเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์และสรรพสัตว์ ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายระทมด้วยความทุกข์ ต้องพลัดพรากจากหมู่ญาติและต้องละทิ้งชีวิตในโลกนี้แน่นอน

สิ่งมีชีวิตทุกชนิดรวมทั้งมนุษย์ เรียนรู้ที่จะดำรงเผ่าพันธุ์ของตัวเองให้มีชีวิตอยู่รอดในโลกตลอดมา ตั้งแต่ที่ชีวิตเหล่านั้นเริ่มถือกำเนิดขึ้น โดยมนุษย์เรียนรู้การดำรงชีวิตด้วยการสังเกตจากธรรมชาติและสรุปบทเรียนจากประสบการณ์ลองผิดลองถูก โดยเฉพาะเมื่อเผชิญหน้ากับภาวะความเจ็บไข้ได้ป่วยและภาวะวิกฤตอื่น ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สภาวะการเจ็บไข้ได้ป่วยนับเป็นสภาวะปกติที่เกิดขึ้นในระบบนิเวศวิทยาของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่ต้องต่อสู้กับความเปลี่ยนแปลงที่มีอยู่ในธรรมชาติและ ความขัดแย้งระหว่างสิ่งมีชีวิตด้วยกันเอง ที่มีทั้งพึ่งพาอาศัยและต่อสู้กันเพื่อความอยู่รอด อันเป็นสัจชาตญาณพื้นฐานของชีวิต มนุษย์เรียนรู้ที่จะมีชีวิตรอดจากสภาวะการเจ็บไข้ได้ป่วยจากประสบการณ์ของตนเอง โดยการลองผิดลองถูกอยู่ตลอดเวลา ทั้งในส่วนของปัจเจกบุคคลและในส่วนของกลุ่มสังคมที่แวดล้อมตนเองอยู่ในอดีตที่ผ่านมา มนุษย์ได้พยายามหารูปแบบ และวิธีการในการเอาชนะความเจ็บป่วย ดังกล่าว โดยแต่ละสังคมมีความแตกต่างกัน ตามปัจจัยแวดล้อมทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

ความพยายามในการเอาชนะความเจ็บป่วยนี้ได้ค่อย ๆ พัฒนาผสมผสานและสั่งสมกันมาจนกลายเป็นแนวคิดทฤษฎี เป็นแบบแผนของการดูแลสุขภาพ ของคนในสังคม ในเวลาต่อมาการสั่งสมประสบการณ์ได้กลายเป็นมรดกทางปัญญาร่วมกันของสังคมโดยการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษประสบการณ์ที่สำคัญเหล่านี้ได้พัฒนาจนกลายเป็นพื้นฐานของระบบการรักษาพยาบาล ที่เรียกว่า “การแพทย์แบบประสบการณ์” ซึ่งถือเป็นระบบการแพทย์ย่อยที่มีความสำคัญมากที่สุดในระบบแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์แผนไทยเป็นวิถีชีวิตการดูแลสุขภาพของคนไทยอย่างสอดคล้องกับวัฒนธรรม อันติของไทย มีการใช้สมุนไพร การอบประคบและนวดไทย มีเอกลักษณ์เป็นแบบไทย มีความรู้ที่สรุปเป็นทฤษฎี มีการเรียนการสอน และการถ่ายทอดความรู้อย่างกว้างขวาง เป็นภูมิปัญญาไทยประเทศไทยได้รับความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยมากับพระพุทธศาสนา ประเทศอินเดียในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราชได้ส่งพระธรรมทูตมาเผยแผ่พระพุทธศาสนายังประเทศไทยในยุคทวารวดี ซึ่งเป็นยุคที่

การแพทย์อายุเวทของอินเดียได้รับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนา มีการพัฒนาจนรุ่งเรือง ในยุคเดียวกันนี้คนไทยหรือชุมชนชาวสยามบนแหลมทองส่วนใหญ่ยังมีการนับถือผีและเจ้า แต่ส่วนหนึ่งก็รับเอาศาสนาพุทธมาเป็นแนวปฏิบัติ ดังนั้น จึงเชื่อว่าแนวคิดแบบพุทธในเรื่อง ชันธ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมทั้งความรู้เรื่องธาตุ 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของรูปในขันธ 5 ได้ถูกประยุกต์ในการแพทย์พื้นบ้านและสะสมประสบการณ์อันยาวนานในการใช้สมุนไพร และการใช้อาหารปรับสมดุลของธาตุทั้ง 4 ดังจะเห็นได้ในตำราโบราณที่เขียนไว้เสมอถึงข้อห้ามและข้อแสดงเมื่อกกล่าวถึงธาตุต่าง ๆ พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรค 2 ประการ คือโรคทางกาย (กายิโก โรโค) และโรคทางใจ (เจตสิโก โรโค) ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย โรค 2 อย่างนี้ 2 อย่างเป็นไฉน คือ โรคทางกาย 1 โรคทางใจ 1 ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายผู้ปฏิญาณความไม่มีโรคด้วยโรคทางกาย ตลอดปีหนึ่ง มีปรากฏ ผู้ปฏิญาณความไม่มีโรคตลอด 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง ผู้ปฏิญาณ ความไม่มีโรคแม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง มีปรากฏ ภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดปฏิญาณความไม่มีโรคทางใจแม้ครู่หนึ่ง สัตว์เหล่านั้นหาได้ยากในโลก เว้นแต่พระชินาสพเท่านั้น”

นอกจากนั้นสาเหตุของโรคยังเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจ คราวใดที่กายเจ็บป่วย คราวนั้นก็ทำให้จิตใจไม่สบายไปด้วย บางครั้งร่างกายแข็งแรงอยู่ เมื่อมีเรื่องมากระทบจิตใจเกิดความเครียดความกดดัน หากสะสมไว้นาน อาจทำให้เกิดความแปรปรวนกับระบบสรีรวิทยาในร่างกายจนเกิดเป็นโรคบางอย่างได้ เช่น ผื่นคัน ลมพิษ ปวดศีรษะ ปวดหลัง หอบหืด หายใจเร็วกว่าปกติ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ภาวะแพ้อาหารอักเสบเรื้อรัง ท้องผูก การถ่ายปัสสาวะแปรปรวนโรคเบาหวาน ดังนั้นทั้งกายและใจจึงสัมพันธ์กัน ในการบำบัดโรคทางแพทย์แผนไทยนั้น สืบเนื่องมาจากการยอมรับเอาคติและคำสอนทางพระพุทธศาสนามารวมทั้งศาสนาพราหมณ์ด้วย โดยสังเกตได้จากคำบูชาพระรัตนตรัยและคำบูชาเทพเจ้าทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์แผนไทยรวมถึงพระบรมครูชีวกโกมารภัจจ์ซึ่งเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังมีปรากฏอยู่ในต้นบทของแต่ละคัมภีร์ทางการแพทย์แผนไทย

จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้กล่าวไว้แล้วจึงเป็นทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิจัย เรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยคาดว่าผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อทั้งวงการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนปัจจุบันและผู้ที่มีสนใจในการแสวงหาทางเลือกในการดูแลสุขภาพให้มีสุขภาวะที่ดี ทั้งที่อยู่ในภาวะปกติมีการดูแลสุขภาพโดยการนำความรู้ไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคและผู้ที่อยู่ในภาวะเจ็บป่วย สามารถนำวิธีการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย
2. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท
3. เพื่อวิเคราะห์การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท
4. เพื่อบูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย
2. ทำให้ทราบการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท
3. ทำให้ได้วิเคราะห์การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท
4. ได้บูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยกับพุทธปรัชญาเถรวาท

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นการวิจัยที่ใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพ และสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้มีการนำเสนอขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้

1. ขอบเขตด้านผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อมูลสัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์งานวิจัย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหา โดยแบ่งดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการแพทย์แผนไทย จำนวน 6 คน

กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธปรัชญาเถรวาท จำนวน 6 รูป/คน

รวมผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อมูลสัมภาษณ์ ทั้งสิ้น จำนวน 12 รูป/คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งมีดังนี้ คือ

- องค์ความรู้เกี่ยวกับแพทย์แผนไทย
- แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย
- ความหมายการแพทย์แผนไทย
- ความสำคัญของการแพทย์แผนไทย
- แรงจูงใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- การดูแลสุขภาพตามแนวทางการแพทย์แผนไทย
- การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติตามหลักธรรมานามัย

- การบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพเชิงบูรณาการในภาวะเจ็บป่วยตามแนวทางการแพทย์แผนไทย
- การดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนาในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติ
- การสร้างเสริมและการป้องกันโรคตามหลักแห่งไตรสิกขา

สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากการทำวิจัยทุกขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ เพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหา การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ทำให้ผู้วิจัยทราบว่า

1. การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย

องค์ความรู้เกี่ยวกับแพทย์แผนไทยวิวัฒนาการของการแพทย์แผนไทยที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลต่อเนื่องจนถึงสมัยยุคก่อนสุโขทัย การแพทย์ของไทยนอกจากมีตำราที่มีมาแต่เดิม ประกอบด้วยความเชื่อของชนท้องถิ่น สมุนไพรและไสยศาสตร์แล้ว ยังได้ความรู้ผสมผสานจากแพทย์อายุรเวทของอินเดียและอิทธิพลทางการแพทย์จากจีน นอกจากนี้ ยังมีการใช้แร่ธาตุในการรักษาโรคด้วยจนกระทั่งใน สมัยสุโขทัยที่มีการนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรคอย่างแพร่หลาย รวมถึงการนวดอีกด้วย ต่อมาในสมัยอยุธยา การแพทย์แผนไทยก็ยังคงมีแนวทางที่เป็นลักษณะผสมผสาน ปรับประยุกต์ตามแบบแผนที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากสมัยสุโขทัย นอกจากนี้ ในแต่ละสมัยของพระมหากษัตริย์ก็มีตำรายาต่าง ๆ กันและมีจุดเด่นที่วิธีบริหารร่างกายแบบถาชีดัตน ส่วนการแพทย์แผนไทย ในสมัยรัตนโกสินทร์ยังคงมีแบบแผนที่ส่วนหนึ่งได้รับการสืบทอดมาจากแพทย์รุ่นก่อน ๆ โดยผ่านทางพระคัมภีร์และตำรายาต่าง ๆ อีกส่วนหนึ่งได้มีการรวบรวมเรียบเรียงและคัดลอกขึ้นใหม่ เช่น ในสมัยรัชกาลที่ 2 และรัชกาลที่ 3 ซึ่งมีการปรับปรุงวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) มีการจารึกวิทยาการด้านการแพทย์แผนไทยต่าง ๆ จวบจนสมัยรัชกาลที่ 4 ที่การแพทย์ตะวันตกเข้ามาเผยแพร่ มีการรักษาโดยการผ่าตัดและการใช้วัคซีนต่าง ๆ สมัยรัชกาลที่ 5 มีการจัดตั้งโรงพยาบาลศิริราช ซึ่งจัดการเรียนการสอนทั้งแพทย์แผนไทยและแผนปัจจุบัน ต่อมาได้ยกเลิกแพทย์แผนไทย เหลือแต่การสอนหลักสูตรแพทย์ตะวันตกเท่านั้น จากนั้นเป็นต้นมาการแพทย์แผนไทยลดความสำคัญลงจนแทบจะเลือนหายไปจากสังคมไทยจนถึงการแพทย์แผนไทยในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะใน พ.ศ. 2535 ได้มีการดำเนินนโยบายฟื้นฟูการแพทย์แผนไทยในด้านต่าง ๆ ตามแผนพัฒนาสังคมและสาธารณสุข ฉบับที่ 8 นอกจากนี้ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ก็ยังได้กำหนดเป้าหมายที่เกี่ยวกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทย

1.1 การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย

ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยในมนุษย์ การแพทย์แผนไทยแต่ดั้งเดิมคล้ายคลึงกับการแพทย์พื้นเมืองอื่น ๆ คือมีความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยในมนุษย์ แบ่งได้ 4 กลุ่มใหญ่

ๆ ดังนี้ เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากสิ่งที่เหนือธรรมชาติ เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากธรรมชาติ เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากพลังจักรวาล เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากอิทธิพลนอกเหนือจากความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่เหนือธรรมชาติ การวินิจฉัยโรคด้วยแพทย์แผนไทย วิธีตรวจและการวินิจฉัยโรคตามแนวทางทฤษฎีการแพทย์แผนไทย พอสรุปได้ดังนี้ การซักประวัติบุคคล ประวัติของโรค การตรวจร่างกาย การตรวจอาการ การวิเคราะห์โรค การรักษาตามแนวทางการแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์แบบองค์รวม จึงต้องพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ร่วมไปกับการรักษา ดังนี้ ปัจจัยที่ธรรมชาติกำหนด การปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค การรักษาด้วยการใช้อาหารหรือยาสมุนไพร เพื่อปรับให้ธาตุสมดุล การรักษาด้วยการนวด อบสมุนไพร ประคบสมุนไพร

1.2 การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติตามหลักธรรมานามัย

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติตามหลักธรรมานามัย ธรรมานามัยทางเลือกใหม่ของการดูแลสุขภาพเป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อม ธรรมานามัยประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ กายานามัย จิตตานามัยและชีวิตานามัยการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพเชิงบูรณาการในภาวะเจ็บป่วยตามแนวทางการแพทย์แผนไทย หลากหลายวิธี ได้แก่ การรักษาโรคโดยการใช้อาหารสมุนไพรในกลุ่มอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น การนวดไทย การอบสมุนไพร การประคบสมุนไพร การแพทย์พื้นบ้านและสปาไทย ไทยสปปายะ ซึ่งสามารถเลือกวิธีการรักษาได้ตามความเหมาะสมโดยคำนึงถึงความคุ้มค่าต่อการลงทุน คือ สะดวกประหยัดและปลอดภัย

2. การดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

การดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาในภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย ครอบคลุมการดูแลสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติ ด้านการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพในภาวะเจ็บป่วย การใช้แนวปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท การใช้ธรรมบำบัดพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า การเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ทั้งทางกายและใจ และทรงแสดงการรักษาโรคทางใจหลายประการ หลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่ใช้รักษาโรคทางใจ การใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้าในการรักษาโรคทางใจซึ่งเน้นวิธีการปฏิบัติตนตามหลักธรรม ได้แก่ การใช้สมาธิบำบัด การเดินจงกรม การรักษาด้วยการฟังและพิจารณาธรรม การปฏิบัติตามหลักธรรมต่างๆ และการรักษาด้วยการทำความดี การรักษาโรคทางใจโดยใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นยารักษาโรคและการใช้แนวปฏิบัติตามหลักธรรมในการรักษาโรคทางใจ โรคทางใจในสมัยพุทธกาลเปรียบเทียบกับโรคทางใจ ในการแพทย์แผนปัจจุบันมีความเหมือนกันตามสาเหตุและอาการของโรคและมีความต่างกันในการเรียกชื่อโรคในปัจจุบันเรียกว่า โรคจิต หรือโรคประสาท ซึ่งมีวิธีการรักษาที่อาจมีการใช้ยาและวิธีการใช้เครื่องมือที่ทันสมัยร่วมด้วย

2.1 หลักไตรลักษณ์ 3

ไตรลักษณ์ สภาพที่เป็นปกติวิสัยหรือเป็นไปตามธรรมชาติ หรืออาจเรียกว่าเป็นทฤษฎีแห่งความเหมาะสม เพราะทุกสิ่งบนโลกจะอยู่ในกฎหรือภาวะเช่นนี้เหมือนกันทั้งหมด ไตรลักษณ์จึงเป็นหลักสัจธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งสอนให้เข้าใจชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดาตามความเป็นจริง ทำให้ตระหนักรู้ และเกิดความเข้าใจว่าชีวิตเป็นอย่างไร เกิดความรู้เท่าทัน และรับรู้ต่อทุกอาการของการปฏิบัติตน ไตรลักษณ์ทั้ง 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นสิ่งชาวพุทธพึงระลึกได้ หากเกิดทุกข์ คือ ความทุกข์ที่เกิดเข้าไปเข้ามาแล้ว ให้พึงใช้ปัญญา มองให้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งบนโลก คือ อนิจจัง ซึ่งจะนำไปสู่ความเห็นแจ้งในอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ได้โดยไม่มีวันเสื่อมสลาย

2.2 หลักพรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร 4 หรือ พรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์เอกเช่นพรหม พรหมวิหาร 4 คือหลักธรรมประจำใจ เป็นแนวธรรมปฏิบัติของผู้ที่ปกครอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ประการ ความรักใคร่ ปราศณาดีอยากให้ความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า เรียกว่า เมตตา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ เรียกว่า กรุณา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง ประกอบด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป เรียกว่า มุทิตา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามทีพิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตาชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับมารับผิดชอบของตน เรียกว่า อุเบกขา

3. บุรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท คนเราควรรักษาร่างกายและจิตใจให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตไปอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่มีอุปสรรคเมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาแล้วชีวิตย่อมมีความสุขแม้จะมีเงินทองมากมายก็ไม่อาจมีความสุขได้ ดังนั้นจึงต้องรู้จักป้องกันมิให้โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่สมบูรณ์จะเห็นได้ว่า ทุกท่านจะมีความเห็นที่สอดคล้องกันไปไปในทางเดียวกันว่า ควรอบรมจิตใจให้มีพลัง ด้านกาย มีกิจพึงปฏิบัติ ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ตลอด ดูแลควบคู่กันไปทั้งกายและจิต พุทธะคือความรู้ในรูป-นาม ดังนั้นการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ จึงทำให้เกิดภาวะที่เกื้อกูลกัน ตามหลักปฏิบัติที่เหมาะสม

3.1 บุรณาการการดูแลสุขภาพกาย ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

สิ่งมีชีวิตที่เกิดมาล้วนประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 อัน ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เรียกว่า สมุฏฐานธาตุ ซึ่งอยู่ในภาวะสมดุลเกี่ยวข้องกันและกัน ธาตุทั้ง 4 ต้องอยู่ในภาวะสมดุล ร่างกายจึงจะเป็นปกติไม่เจ็บป่วย โดยธาตุดิน

อาศัยน้ำให้ชุ่มและเต่งตึงพอเหมาะ อาศัยลมพยุ่งให้คงรูปและเคลื่อนไหว อาศัยไฟให้พลังงานอุ่นไว้ไม่เนาเปื่อย น้ำต้องอาศัยดินเป็นที่เกาะกุมซับไว้มิให้ไหลเหือดแห้งไปจากที่ที่ควรอยู่ อาศัยลม ทำให้น้ำไหลซึมซับทั่วร่างกาย ลมต้องอาศัยน้ำและดินเป็นที่อาศัยและนำพาพลังไปในที่ต่าง ๆ ดินปะทะลมให้เกิดการเคลื่อนที่แต่พอเหมาะ ไฟอุ่นดินและอาศัยดินเพื่อการเผาผลาญให้เกิดพลัง ไฟต้องอาศัยน้ำเพื่อการเผาผลาญที่พอเหมาะ ไฟทำให้ลมเคลื่อนที่ไปได้ ในขณะที่ลมสามารถทำให้ไฟลุกโชนเผาผลาญมากขึ้นได้ จะเห็นได้ว่าธาตุทั้ง 4 ต่างอาศัยซึ่งกัน และกัน จะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ หากมีความแปรปรวนเสียสมดุลขึ้น ได้แก่ หย่อนกำเริบหรือพิการจะทำให้ร่างกายไม่สบาย เกิดเป็นโรคขึ้นได้ การบูรณาการเพื่อให้สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพทางกายนั้น ได้มีหลักธรรม คือ หลักไตรลักษณ์ 3 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนัตตา เป็นสิ่งชาวพุทธพึงระลึกได้ หากเกิดทุกขัง คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นไปเข้ามาแล้ว ให้พึงใช้ปัญญา มองให้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งบนโลก คือ อนิจจัง ซึ่งจะนำไปสู่ความเห็นแจ้งในอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ได้โดยไม่มีวันเสื่อมสลาย

3.2 บูรณาการการดูแลสุขภาพทางใจ ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

ร่างกายและจิตใจอาศัยกัน และมีอิทธิพลต่อกัน ผู้มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยร่างกายก็ส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วยอาจทำให้โรคลดลงหรือหายในบางคน ผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอเปราะบางย่อมช่วยให้กายมีผิวพรรณผ่องใส มีสุขภาพดีเป็นภูมิคุ้มกันโรคไปในตัว โรคภัยหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์กัน เกิดความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความโกรธ ความอ้วน ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่างหรือโรคแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญหาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบด้วย ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม มีหลักการสำคัญคือ มีการดูแลสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ การบูรณาการเพื่อให้สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพทางใจนั้น ได้มีหลักธรรม คือ พรหมวิหาร 4 หรือ พรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์เฉกเช่นพรหม เป็นแนวธรรมปฏิบัติของผู้ที่ปกครอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทนี้ มีข้อค้นพบที่ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่และมีคุณค่าทางวิชาการ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป จึงนำมาอภิปรายผล เพื่อให้ตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

ผลการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ปัจจุบัน โดยเฉพาะใน พ.ศ. 2535 ได้มีการดำเนินนโยบายฟื้นฟูการแพทย์แผนไทยในด้านต่าง ๆ ตามแผนพัฒนาสังคมและสาธารณสุข ฉบับที่ 8 นอกจากนี้ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ก็ยังได้กำหนดเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทย(แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9) การเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคในภาวะปกติตามหลักธรรมานามัย ธรรมานามัยทางเลือกใหม่ของการดูแลสุขภาพเป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม ธรรมานามัย ประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ กายานามัย จิตตานามัยและชีวิตานามัย

สอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า “ชีวิตที่สร้างสรรค์สดใสและสุขสันต์” ว่าศักยภาพของมนุษย์คือ จุดเริ่มของพระพุทธศาสนา ความจริงแห่งธรรมชาติของมนุษย์ในข้อที่ว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้นี้ พระพุทธศาสนาถือเป็นหลักสำคัญ ซึ่งสัมพันธ์กับความเป็นพระศาสดาและทรงทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้าการฝึกศึกษาพัฒนาคน จึงทำให้มนุษย์กลายเป็นสัตว์ที่ประเสริฐเลิศสูงสุด จึงเป็นความเลิศประเสริฐที่สัตว์ทั้งหลายอื่นไม่มีหลักความจริงนี้สอนว่า มนุษย์มิใช่จะประเสริฐขึ้นมาเองลอย ๆ แต่ประเสริฐได้ด้วยการฝึก ถ้าไม่ฝึกแล้วจะด้อยกว่าสัตว์เดรัจฉาน จะต่ำทรามยิ่งกว่า หรือไม่ก็ทำอะไรไม่เป็นเลย โดยเฉพาะด้านการดูแลสุขภาพ แม้จะอยู่รอดก็ไม่ได้(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550) สอดคล้องกับ กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต กล่าวในหนังสือ “สุขภาพนักสร้างบารมี” ว่าการที่พวกเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์มีร่างกาย จิตใจ สติปัญญาที่สมบูรณ์เหมาะสมควรต่อการสร้างคุณงามความดีอีกทั้งได้พบพระพุทธศาสนาแล้วได้ใช้ร่างกายมนุษย์นี้สร้างความดีและสะสมบารมีตามคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นความโชคดีอย่างสุดประมาณการที่บุคคลใดจะสามารถใช้และรักษาความโชคดีนี้ไว้ให้ถึงที่สุดได้นั้น ต้องตระหนักถึงการป้องกันบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง อยู่เสมอปราศจากโรคภัยไข้เจ็บตราบกระทั้งวันหมดอายุขัย (กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต, 2551) สอดคล้องกับ พินิต ชินสร้อย กล่าวไว้ในการสัมภาษณ์ว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีมากมาย เมื่อนำมาประยุกต์ใช้รักษา ดูแลสุขภาพ จะทำให้ผู้ป่วยสุขภาพทางใจดีขึ้น (ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 12 สัมภาษณ์ วันที่ 21 เมษายน 2566) และยังสอดคล้องกับ ศศิธร เขมาภิรัตน์ กล่าวว่า พระพุทธศาสนาแบ่งโรคเป็น 2 ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ การแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยมี 2 แนวทางคือ การป้องกันและการรักษา ซึ่งพระพุทธศาสนาเน้นการป้องกันมากกว่าการรักษาและการใช้ธรรมโอสธ หรือใช้หลักธรรมในการพิจารณาและปฏิบัติเพื่อผลทางจิตใจ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพอีกทอดหนึ่ง ทั้งกำลังใจในการต่อสู้โรคและการตายไปอย่างมีสติสัมปชัญญะ การแพทย์แผนไทยยึดหลักเช่นเดียวกับทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึง สาเหตุของโรคต่าง ๆ ว่าความสมดุลของธาตุ 4 ทำให้เกิดโรค จึงควรใช้การปรับแต่งธาตุทั้ง 4 ในร่างกายให้สมดุลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมและใช้ยาสมุนไพรในการบำบัดรักษา ทั้งยังกล่าวถึงจริยธรรมทางการแพทย์อีกด้วยอย่างไรก็ดี พระพุทธศาสนากล่าวครอบคลุมถึงสาเหตุของโรคทางใจด้วยว่ามีสาเหตุมาจากกิเลสที่อยู่ในใจ โรคจากกรรมในอดีตและแนวทางการรักษาด้วยการปฏิบัติตามหลักคำสอน (ศศิธร เขมาภิรัตน์, 2549)

ผลการวิจัยพบว่า บุรณการการดูแลสุขภาพกาย ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งสามารถนำหลักไตรลักษณ์ สภาพที่เป็นปกติวิสัยหรือเป็นไปตามธรรมชาติ หรืออาจเรียกว่าเป็นทฤษฎีแห่งความเหมาะสมเหมือนเพราะทุกสิ่งบนโลกจะอยู่ในกฎหรือภาวะเช่นนี้เหมือนกันทั้งหมด 3 ประการ ได้แก่ อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้ อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน สอดคล้องกับ สอดคล้องกับ ทวี วรคุณ กล่าวใน “หมอชีวโกมารภัจจ์” ว่าผู้ที่มิวิชาชีพเป็นหมอหรือแพทย์นั้น นอกจากจะมีความเก่งกาจเชี่ยวชาญในการบำบัดรักษาโรคเพื่อให้ผู้ป่วยได้ทุเลาบรรเทาหรือหายจากอาการที่เขาทุกข์ทรมานแล้วยังต้องมีจิตใจที่เมตตาเป็นอย่างยิ่ง เพราะวิชาการแพทย์เป็นวิชาที่เรียนมาเพื่อช่วยเหลือคนอื่นอย่างแท้จริง มิได้มุ่งคำนึงถึงทรัพย์สินเงินทองหรือลาภยศสรรเสริญใด ๆ เป็นตั้ง (ทวี วรคุณ, 2551) สอดคล้องกับ พินิจ ลากธนานนท์ กล่าวถึงในภาพรวมแล้วปัญหาสุขภาพทางกายเป็นปัญหาหลักที่พระสงฆ์ส่วนมากประสบอยู่ในขณะนี้

ส่วนแนวทางแก้ไขนั้นประการสำคัญคงต้องมีการถวายเป็นบุญเรื่องโภชนาหารและปัญหาสุขภาพอนามัยแก่พระสงฆ์และอุบาสกอุบาสิกาด้วย เพื่อให้เกิดความร่วมมือกันทั้งฝ่ายสงฆ์และฆราวาส โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องอาหารที่ญาติฝ่ายโยมนำมาทำบุญใส่บาตรหรือถวายที่วัด ควรจะต้องเสริมความรู้พอสมควรถึงการเลือกถวายอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่เป็นโทษต่อสุขภาพอนามัยของพระสงฆ์ เช่น ไม่ถวายอาหารที่มีไขมันสูง หวาน หรือรสจัด ไม่ถวายเครื่องดื่มที่มีโทษต่อร่างกาย ไม่ถวายบุหรี่ยาสูบหรือเครื่องดื่มชูกำลังทั้งหลาย เป็นต้น รวมทั้งญาติโยมควรช่วยเหลือพระสงฆ์ในการดูแลสุขภาพอนามัยภายในวัด เพื่อไม่ให้เป็นที่แห่งเพาะพันธุ์พาหะนำโรคทั้งหลายและช่วยสนับสนุนพระสงฆ์ในเรื่องการดูแลสุขภาพ การตรวจสุขภาพประจำปี และหมั่นพาไปพบแพทย์สม่ำเสมอ เพื่อให้พระสงฆ์ได้มีสุขภาพกายดี ปราศจากโรคภัย จะได้สามารถปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรม และเป็นที่พึ่งทางใจ ทางสังคมและทางปัญญาให้แก่ญาติโยมและคนในชุมชนสืบไป (พินิจ ลาภธนานนท์, 2556) สอดคล้องกับ พรรณี ภิญญรัตน์และคณะ กล่าวไว้ว่า วิธีการบำบัดด้วยการแพทย์ทางเลือกต่าง ๆ ในโลกและการแพทย์แผนไทยโดยในส่วนของแพทย์แผนไทยได้กล่าวถึงประวัติความเป็นมาในยุคนศาสนาพราหมณ์ ศาสนาพุทธและการรับเอาความรู้ในเรื่องชั้น 5 และธาตุ 4 การใช้สมุนไพรและการใช้อาหารปรับสมดุลของธาตุ 4 โดยกล่าวถึงการแพทย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา พิธีกรรม การดำรงชีวิตโดยการเจ็บป่วยมีสาเหตุจากสมุฏฐาน 4 ประการ คือ ธาตุสมุฏฐาน อุตุสมุฏฐาน กาลสมุฏฐานและอายุสมุฏฐานโดยวิธีบริโภคอาหารและสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลของธาตุ 4 และอาหารควรกิน อาหารตามธาตุและละเว้นอาหารที่ไม่สอดคล้องกับธาตุ (พรรณี ภิญญรัตน์ และคณะ, 2538)

ผลการวิจัยพบว่า บุรณการการดูแลสุขภาพใจ ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ได้นำหลักพรหมวิหาร 4 ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหัวใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตากรุณา และย่อมรักษารักรวมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีภรณ์ที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาดำเนินที่จะมิให้เสียธรรม ซึ่งสอดคล้องกับพระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอูน) และคณะ กล่าวว่า ระดับของความสุหนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ 1) ความสุขในระดับบุคคล คือ การมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม 2) ความสุขในระดับสังคม คือ การพัฒนาสังคมแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนามิติสังคม วัฒนธรรม ศาสนา ควบคู่ไปกับการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะความสุขทางด้านจิตใจ (Mental Health) ความสุขในระดับบุคคลนั้นตัวแปรที่สำคัญต่อการมีสุขภาพทางกายที่ดี หรือการมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์เป็นผลสืบเนื่องจากภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ดี กล่าวคือ การไม่มีความรู้สึกเครียด วิตกกังวล โกรธแค้น หวาดกลัว เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลอันจะก่อให้เกิดโรคร้ายทางกายตามมา (พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอูน) และคณะ, 2556) สอดคล้องกับ อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข ได้ศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วยตามวิธีของพระพุทธเจ้า โดยการศึกษาแบ่งเป็น 2 ตอน คือ การศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาทและการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมกรณีการศึกษาจากพระเถรวาทไทย โดยหลักพุทธธรรมที่เนื่องด้วยความเจ็บป่วยเน้นศึกษาถึงหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่สามารถใช้แก้ปัญหาด้านสุขภาพชีวิตและการรักษาโรคต่าง ๆ ได้

เช่น พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการดูแลสุขภาพอนามัย ได้แก่ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจัดการ การอยู่กับธรรมชาติและการมีอายุยืนและการศึกษาวิธีที่ทรงใช้ในการรักษาโรคมี 2 วิธี คือ 1) รักษาแบบทั่วไป ได้แก่ การใช้เภสัชสมุนไพร การใช้อาหาร การใช้ความร้อน การพักผ่อน การผ่าตัด 2) รักษาโดยธรรมโอสถจากการศึกษาว่าพระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย 2 แนวทาง คือ การป้องกันและการรักษาโรค (อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, 2546)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ทางภาครัฐหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทางเทคโนโลยีสารสนเทศ ควรเผยแพร่ประชาสัมพันธ์นโยบายเรื่องการแพทย์แผนไทยให้เป็นที่แพร่หลาย

2) ส่งเสริมค่านิยมการรักษาด้านการแพทย์แผนไทย โดยมีการประยุกต์ใช้หลักธรรมประกอบการรักษา

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การวิจัยนี้ บูรณาการการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทหากมีผู้ประสงค์จะทำวิจัยในครั้งต่อไปมีประเด็นที่น่าจะศึกษาวิจัยตามประเด็นดังต่อไปนี้

1) แนวทางการสร้างความเข้าใจในการแพทย์แผนไทย ประยุกต์การรักษาโดยมีหลักพุทธปรัชญาเถรวาทกำกับ

2) การประยุกต์ใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตในการป้องกันโรคทางกาย และโรคทางใจ

3) บูรณาการองค์ความรู้เรื่องการแพทย์แผนไทย กับหลักธรรมทางพุทธศาสนาในการรักษาโรค

เอกสารอ้างอิง

กองวิชาการ อาศรมบัณฑิต. (2551). สุขภาพนักสร้างบารมี, พิมพ์ครั้งที่ 2, ปทุมธานี: มูลนิธิพัฒนาการศึกษาเพื่อศีลธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). ชีวิตที่สร้างสรรค์สดใสและสุขสันต์, พิมพ์ครั้งที่ 3, เชียงใหม่: โครงการหนังสือธรรมะธรรมทาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9.

ศศิธร เขมาภรณ์. (2549). การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ทวี วรคุณ. (2551). หมอชีวกโกมารภัจจ์, กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์,

- พินิจ ลาภอนานนท์. (2556). สุขภาวะของพระสงฆ์ ปี 2555, กรุงเทพมหานคร: บริษัทจรัสสินทวงศ์การพิมพ์ จำกัด.
- พรรณี ภิญญรัตน์และคณะ (บรรณาธิการ). (2538). คู่มือการอบรมการแพทย์แผนไทย, กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอูน) และคณะ. (2556). สุขที่ได้ธรรม. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดีไซน์ ดีไลท์จำกัด.
- อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. (2546). การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.