

แนวทางบูรณาการพุทธบำบัดเชิงนิเวศเพื่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

An Integrative Guideline of Buddhist Ecotherapy for Non-Communicable Diseases (NCDs)

วาราลี ตั้งวินิต Varalee Tangvinit^๑

Received: October 1, 2019

Revised: December 27, 2019

Accepted: December 30, 2019

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง แนวทางบูรณาการพุทธบำบัดเชิงนิเวศเพื่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อเสนอแนวทางบูรณาการพุทธบำบัดเชิงนิเวศเพื่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มีระเบียบวิธีวิจัย ได้แก่ งานวิจัยเชิงคุณภาพ ผสมผสาน ทั้งการสัมภาษณ์เจาะลึก และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ทั้งงานวิจัยเชิงเอกสาร มีผลการศึกษาวิจัย คือ แนวทางบูรณาการพุทธบำบัดเชิงนิเวศเพื่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) คือการนำเอาแนวคิดการรักษาแนวธรรมชาติบำบัดของการแพทย์แผนไทย และของนพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ มาประยุกต์กับแนวคิดพุทธบำบัดเชิงนิเวศ โดยใช้หลักการวิเคราะห์เชิงพุทธ คือ ญาณ ๓ ในอริยสัจ ๔ คือขั้นรู้ ขั้นปฏิบัติการ และขั้นประเมิณผล ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาแบบองค์รวม ของร่างกาย จิตใจและสังคม ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา หรือ BPS Therapy คือ B=Bio ด้านร่างกาย คือการดูแลเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน ยารักษาโรค และลดปัจจัยเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ P=Psycho ด้านจิตใจ คือการมีสติสัมปชัญญะ มีโยนิโสมนสิการ มีศรัทธาที่แน่วแน่ เรังสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ด้วยสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเข้าใจชีวิต เข้าใจผู้อื่น เข้าใจธรรมชาติ สามารถ ลด ละ กิเลส ตัณหาให้เบาบางลง S=Socio ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือการตอบสนองสังคม โดยการแบ่งปันความรู้ มีเมตตา ตอบแทนธรรมชาติด้วยปัญญา ธรรมชาติก็จะให้ผลดี มีความบริสุทธิ์ ปลอดภัยกลับคืนสู่ชีวิตมนุษย์ทุกคน

คำสำคัญ : พุทธบำบัดเชิงนิเวศ, โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง, NCDs

^๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ E-mail: QT87@hotmail.com โทร:๐๘๐-๔๔๘๕๘๗๖ Ph.D.Candidate, Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiangmai, Thailand



Abstract

Research Article namely An Integrative Guideline of Buddhist Ecotherapy for Non-Communicable Disease (NCDs) is to propose an integrated guideline of Buddhist Ecotherapy for the NCDs. The research is qualitative research of mixed method by using the In-depth Interview and Participatory Observation with documentary research. As the result, an integrated approach of Buddhist Ecotherapy for the NCDs, it derived from the concept of Thai Traditional Medicine and a conceptual treatment of Dr. Boonchai Isarapisit, MD to apply with the concept of Buddhist Ecotherapy based on 3 Insight Knowledge found in Four Noble Truth viz. learning, operating and evaluating. This will contribute to the holistic development of physical, mental and social and that means morality, concentration and wisdom or the so – called ‘BPS Therapy’. ‘B’ stands for Biological guideline; it consists of food, exercise, relaxation, medicine and to reduce risk factors i.e. smoking, drinking alcohol. ‘P’ stands for the Psychological guideline, to be mindful, to have an analytical thinking, to have an unshakable faith, and to build the mental immunity by practicing meditation – tranquility development and insight development in order to reduce all defilements and understanding the world as they are. ‘S’ stands for Social and environmental guideline that we should reward to society by sharing knowledge with loving-kindness, in return, the nature will give purity, safety to all human life.

Keywords: Buddhist Ecotherapy, Non communicable disease NCDs

๑. บทนำ

ในยุคโลกาภิวัตน์ เทคโนโลยีเจริญก้าวหน้า ทำให้ชีวิตมนุษย์สะดวกสบายขึ้นนั้น ผู้คนส่วนใหญ่ละเลยการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายน้อยลง สภาพสังคมที่เร่งรีบ ทำให้เกิดความเคยชินในการบริโภคอาหารจานด่วน อาหารที่ไม่มีประโยชน์ ความเครียดจากการทำงานและการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้คนจำนวนหนึ่งในสังคมสังสรรค์กันด้วยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การขยายตัวของสังคมเมือง กลยุทธ์ทางการตลาด ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการสื่อสาร ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ เปิดโอกาสในการเป็นกลุ่มโรค NCDs มากถึง ร้อยละ ๘๐^๒ โรค NCDs หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือกลุ่มโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุล ทั้งการกิน นอน พักผ่อน ออกกำลังกาย และการทำงาน ได้แก่ โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคระดับไขมันในเลือดผิดปกติ โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ และโรคมะเร็ง เป็นต้น ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึงร้อยละ ๗๕ หรือประมาณ ๓๒๐,๐๐๐ คน ต่อปี เฉลี่ยชั่วโมงละ ๓๗ คน ในจำนวนนี้พบว่าประมาณครึ่งหนึ่ง หรือราวร้อยละ ๕๕

^๒สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส), “กลุ่มโรค NCDs”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/microsite/categories/5/ncds/2/173/176-กลุ่มโรค+NCDs.html> [๑๔ มีนาคม ๒๕๖๑].

เสียชีวิตที่อายุต่ำกว่า ๗๐ ปี^๓ ซึ่งองค์การอนามัยโลกจัดว่าเป็นการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร^๔ แต่ประเทศไทยต้องสูญเสียรายจ่ายทางสุขภาพกว่า ๔๔,๐๐๐ ล้านบาท ในขณะที่ประชากรทั่วโลกเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรค NCDs ร้อยละ ๖๓ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นประชากรประเทศกำลังพัฒนาถึงร้อยละ ๘๐ ขณะที่คนไทยเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรคนี้สูงกว่าอัตราการเสียชีวิตเฉลี่ยของประชากรทั้งโลกถึงกว่าร้อยละ ๑๐ ซึ่งสูงกว่าทุกประเทศในโลก

อย่างไรก็ตาม กลุ่มโรค NCDs เป็นโรคที่เกิดจากปัจจัยที่หลีกเลี่ยงและป้องกันได้ โดยปัจจุบันแนวโน้มผู้ป่วยกลุ่มโรคนี้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง พบที่อายุน้อยลงเรื่อยๆ หากพิจารณาจากอัตราส่วนน้ำหนักตัวของประชากรที่อยู่ในเกณฑ์เกินมาตรฐานมีจำนวนเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงไม่ใช่โรคที่เกิดเฉพาะกับกลุ่มคนวัยหรือคนสูงอายุเท่านั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนที่จะเกิดโรค^๕

^๓กองแผนงานควบคุมโรค, แผนงานควบคุมโรคไม่ติดต่อปี๒๕๖๐-๒๕๖๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://plan.ddc.moph.go.th/meeting30_1augsep/meeting30_1/Documents/7.%20NATI/1.AD.pdf [๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๑].

^๔สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, แผนยุทธศาสตร์การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อระดับชาติ ๕ ปี (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔), พิมพ์ครั้งที่๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อีโมชั่น อาร์ต จำกัด ๒๕๖๐), หน้า ๘.

^๕จิตติมา, กลุ่มโรค NCDs ผลาญชีวิตคนไทย ๖ ล้านเหตุฆ่าตัวตายก่อนวัยอันควร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.hsri.or.th>



จากการหาข้อมูลในประเทศไทย มีโครงการเวลเนสซิติ์ ก่อตั้งโดยนพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ ตั้งอยู่ที่ ต.ช่างเหล็ก อ.บางไทร จ.พระนครศรีอยุธยา ที่นำเอาศาสตร์ธรรมชาติบำบัดมาดูแลผู้ป่วย NCDs ให้ความรู้แก่ประชาชน และมีโครงการเปลี่ยนอาหารให้เป็นยา เปลี่ยนคนไทยทั่วให้สุขภาพดี กองทุน “สวนผักอินทรีย์ อิ่มบุญสุขใจ ได้สุขภาพดี” ให้กับวัดและองค์กรต่างๆ เพื่อให้ประเทศไทยเป็นประเทศแรกที่โรค NCDs ลดลง และความปรารถนาที่ต้องการเปลี่ยนสุขภาพพระสงฆ์ เพื่อให้วัดเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ในการกระจายความรู้แก่ชุมชนใกล้เคียง

เมื่อกล่าวถึงหลักการธรรมชาติบำบัดที่นพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ นำแนวคิดมานั้น มีความสอดคล้องกับแนวคิดการรักษาของการแพทย์แผนไทย และแนวคิดพุทธบำบัดเชิงนิเวศ (Buddhist Ecotherapy) ซึ่งเป็นแนวทางการรักษาและกิจกรรมเชิงพุทธ ที่นำแนวคิดนิเวศวิทยาในพระพุทธศาสนา การบำบัดโรคในพระพุทธศาสนา และหลักธรรมในการบำบัดโรค เช่น หลักอริยสัจ ๔ หลักอิทัปปัจจยตา หลักไตรลักษณ์ เป็นต้น มาปรับใช้ในการเชื่อมโยงประสบการณ์ของมนุษย์กับธรรมชาติ เป็นกระบวนการฟื้นฟูบำบัดรักษาจิตใจให้คลายจากความทุกข์ ความรู้สึกแปลกแยก ความกดดัน และความยึดมั่นถือมั่น นำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีทางกายและใจ ตลอดจนเกิดความเข้าใจความจริงของชีวิต ผู้วิจัยมองว่า แนวความคิดพุทธบำบัดเชิง

นิเวศ มีมิติที่ลึกซึ้งกว่า ธรรมชาติบำบัด ตรงที่ทั้งธรรมชาติและมนุษย์ต่างมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน และต่างเอื้อประโยชน์ให้แก่กันและกัน ทำให้การบำบัดเกิดผลดีทั้งสองฝ่าย กล่าวคือ มนุษย์สามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยทางกายและจิต ในขณะเดียวกันธรรมชาติก็ได้รับการดูแลและฟื้นฟูให้มีสภาพที่อุดมสมบูรณ์ต่อไป ซึ่งหลักการนี้ปรากฏในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงตระหนักถึงความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง การดูแลรักษาธรรมชาติเหมือนเป็นการบำบัดดูแลชีวิตมนุษย์ แนวทางการบำบัดรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนาเน้นทั้งทางกายและจิตใจ โดยมีสมุฏฐานที่ครอบคลุมทุกมิติ ได้แก่ อุดอาหาร จิต และกรรม ที่สำคัญพระพุทธศาสนาไม่ถือว่าโรคเป็นสิ่งที่แปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย แต่เป็นปกติของร่างกายที่จะต้องมีโรคพยาธิเบียดเบียน การรักษาจึงเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีทั้งการรักษาและการป้องกัน โดย อาศัยทั้งยา อาหาร และผู้ดูแล สำหรับยารักษาโรคในพระพุทธศาสนามีทั้งสมุนไพร ธรรมโอสถรวมถึงการบำเพ็ญกุศลเพื่อรักษาโรคกรรม

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความวิจัยเรื่อง “แนวทางบูรณาการพุทธบำบัดเชิงนิเวศเพื่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)” นี้มี วัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้ คือ เพื่อเสนอแนวทางการบูรณาการพุทธบำบัดเชิงนิเวศเพื่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมผสาน ประกอบด้วย ๑) การวิจัยเชิงเอกสาร รวบรวมข้อมูลจากไตรปิฎก และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา และนำเสนอข้อมูลแบบพรรณนาวิเคราะห์ ๒) การวิจัยเชิงคุณภาพ รวบรวมข้อมูลจากการวิจัยภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม จากกลุ่มผู้ให้การรักษา กลุ่มผู้มารับการรักษาในโครงการ เวลเนสซิติ ศูนย์ธรรมชาติบำบัดเวลเนสแคร์ ต.ช้างเหล็ก อ.บางไทร จ.พระนครศรีอยุธยา กลุ่มวัดนาร่องโครงการเปลี่ยนอาหารให้เป็นยาเปลี่ยนคนไทยทั่วให้สุขภาพดี กองทุน “สวนผักอินทรีย์ อิ่มบุญสุขใจ ได้สุขภาพดี” โดยเลือก วัดเกตุมดีศรีวราราม ๑๙/๑ ถ.ธนบุรี-ปากท่อ ต.บางโหนด อ.เมือง จ.สมุทรสาคร กลุ่มแพทย์แผนไทย และนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาจำนวน รวมทั้งสิ้น ๓๔ คน วิเคราะห์ข้อมูล และเทียบเคียง ปัญหา สาเหตุ แนวทางการแก้ไข เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมาย โดยใช้กรอบการวิเคราะห์เชิงพุทธ คือ กิจในอริยสัจ ๔ เป็นการทบทวนญาณ ๓ ในอริยสัจ ๔ ซึ่งมี สัจญาณ (ขั้นรู้) กิจญาณ (ขั้นปฏิบัติการ) และกตญาณ (ขั้นประเมิณผล) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงนิรนัย โดยการอ้างเหตุผลที่อาศัยหลักฐานจากความรู้เดิม และความจริงทั่วไปไปสู่ข้อสรุปซึ่งมีลักษณะเฉพาะ คือแนวทางบูรณาการพุทธบำบัดเชิงนิเวศเพื่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้ การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่

ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตนั้น หากไม่รวมถึงเรื่องกรรมที่ทำให้ร่างกายมีระบบการทำงานบกพร่องตั้งแต่กำเนิด และเรื่องความชราซึ่งเป็นธรรมชาติที่ทุกคนต้องพบเจอแล้วนั้น โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นผลมาจากความบกพร่องด้าน ศีล สมาธิ และปัญญา ดังนั้นการแก้ปัญหาต้องไม่เพียงแก้ไขปัจจัยทางร่างกาย แต่ต้องมีความเป็นองค์รวม (Holistic) คือต้องมองปัจจัยด้านจิตใจ และสังคมด้วย

โดยมนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องพัฒนาตนเองเพื่อให้มีศีลธรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจร่างกาย จิตใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจธรรมชาติและโลกมากยิ่งขึ้น เพื่อสามารถลดอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทานให้น้อยลง ในงานวิจัยนี้ ใช้หลักพุทธศาสนาประยุกต์กับแนวทางการรักษาของการแพทย์แผนไทย และ แนวทางธรรมชาติบำบัดของ นพ.บุญชัย อิชราพิสิษฐ์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) พัฒนาจิตใจ พัฒนาความคิดสร้างสรรค์สัมมาทิฐิ คือ การมีศีล สมาธิ ปัญญาที่สมบูรณ์ขึ้น ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ออกมาเป็นกิจกรรมที่ชื่อว่า BioPsychoSocial Therapy หรือ BPS

BPS Therapy ประกอบด้วย

B = Bio ด้านร่างกาย

(๑) เรื่องการบริโภคอาหาร ในพระพุทธศาสนา อาหารคือคำข้าว หรือ กวฬิงการอาหาร^๖ พระพุทธเจ้า ทรงใช้หลักการ

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,



บริโภคอาหารมีอยู่เดียว พิจารณาโดยแยกกาย แล้วจึงบริโภค ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์^๗ โดยให้มีสติ มีโยนิโสมนสิการ ไม่หลงใหลในรสชาติอาหาร รู้ประมาณในการบริโภค (โภชนมัตตัญญตา)^๘ และบริโภคอาหารที่ง่ายง่าย ในทางแพทย์แผนไทย เน้นเรื่องการบริโภคอาหารตามเรือนธาตุ เรื่องรสอาหาร รสยา^๙ บริโภคอาหารให้เป็นยา ให้สมดุลธาตุ ๔ บริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ก่อโทษ ไม่อดข้าวอดน้ำ ซึ่งถือเป็นหนึ่งในพฤติกรรมก่อโรค ๘ ประการ^{๑๐} ในแนวทางของ นพ.บุญชัย เน้นการบริโภคอาหารให้เป็นยา โดยให้กินพืชผักผลไม้สด กินข้าวไม่ขัดขาวลดลงเมื่ออายุมากขึ้น กินแต่พอดี ห้ามอ้วน ห้ามรับประทานน้ำตาล ห้ามรับประทานไขมันทรานส์ ห้ามรับประทานสัตว์

(บริษัท เอส. อาร์. ฟรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๙.

^๗ อด.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๖.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖.

^๙ กองประกอบโรคศิลปะ กรม

สนับสนุนบริการสุขภาพ, ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรมไทย, (กรุงเทพมหานคร: บริษัททำทภูมิ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๔๒-๑๔๕.

^{๑๐} กองประกอบโรคศิลปะ กรม

สนับสนุนบริการสุขภาพ, ตำราแพทย์แผนไทยประเภทเวชกรรมไทย เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัททำทภูมิ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐-๑๑.

เลี้ยงลูกด้วยนม^{๑๑} และให้เรียนรู้เรื่อง อาหาร ๑๒ หมู่^{๑๒} ที่คุณหมोजัดขึ้นใหม่ เรียงจากกลุ่มที่มีพลังงานน้อยไปมาก จากสารอาหารหลักที่ให้พลังงานในแต่ละกลุ่ม และจากประโยชน์และความปลอดภัยของอาหารมากไปน้อย โดย กลุ่มที่ ๑ คือ อาหารที่ไม่ให้พลังงานเลย เช่น น้ำและเส้นใยอาหาร กลุ่มที่ ๒ คือ อาหารที่ให้พลังงานต่ำมาก เช่น กลุ่มพืชกินใบ กินดอก กลุ่ม ๓ คือ อาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น กลุ่มพืชกินฝัก กินผล กินหัว กลุ่ม ๔ คือ อาหารที่ให้พลังงานปานกลาง เช่น กลุ่มผลไม้สุกแล้วไม่หวาน กลุ่มที่ ๕ คือ อาหารที่ให้พลังงานปานกลาง เช่น เห็ดต่างๆ ไข่ต่างๆ เนื้อปลาไม่ติดมัน เนื้อสัตว์ปีกไม่ติดมัน กลุ่มที่ ๖ คือ อาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างสูง เช่น ข้าว ข้าวโพด เผือก มัน กลุ่ม ๗ คือ อาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างสูง เช่น กลุ่มผลไม้สุกแล้วหวาน กลุ่มที่ ๘ คือ อาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น กลุ่มผลไม้หวานมาก (ผลไม้ตามฤดูกาล) กลุ่มที่ ๙ คือ อาหารที่ให้พลังงานสูงมาก เช่น กลุ่มขนมไทย และขนมต่างประเทศ กลุ่มที่ ๑๐ คือ อาหารให้พลังงานสูงมาก เช่น กลุ่มเครื่องดื่มน้ำตาลสูง กลุ่มที่ ๑๑ คือ อาหารที่ให้พลังงานสูงมาก ๆ เช่น กลุ่มถั่วและกลุ่มเนื้อสัตว์โปรตีนสูงต่างๆ กลุ่มที่ ๑๒ คือ

^{๑๑} บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, พิชิตโรคร้ายโดยไม่ใช้ยาเล่ม ๑ ปฏิวัติชีวิตปฏิวัติสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพดี, ๒๕๖๑), หน้า ๑๐๕-๑๐๗.

^{๑๒} บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, คู่มือเปลี่ยนอาหารให้เป็นยาของศูนย์ธรรมชาติบำบัดเวลเนส แคร้, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพดี, ๒๕๖๑), หน้า ๑๓ - ๕๙.

อาหารที่ให้พลังงานสูงสุด เช่น กลุ่มไขมันสกัด ทั้งจากพืชและสัตว์ จากอาหารทั้ง ๑๒ กลุ่ม สำหรับบุคคลทั่วไป เพื่อป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรค NCDs ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ และรับประทานพืชผักและผลไม้สดในกลุ่มที่ ๒,๓,๔ ก่อนอาหารกลุ่มอื่น ในปริมาณครึ่งหนึ่งของความอิ่ม และรับประทานกลุ่ม ๕ เพิ่มโปรตีน โดยทั้งหมดควร ล้างทำความสะอาด ประุงให้ถูกวิธี โดยหลีกเลี่ยงการทอด เพราะทำให้เกิดไขมันทรานส์ ควรบริโภคให้หลากหลายเพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน เคี้ยวให้ละเอียดเพื่อให้ทางเดินอาหารดูดซึม สารอาหารต่างๆ ได้ดีเป็นจำนวนมาก ร่างกายจะปลอดภัยและห่างไกลจากโรค NCDs เพราะฟันพุได้ด้วยเอนไซม์ที่อยู่ในผักและผลไม้สด ส่วนอาหารในกลุ่มอื่น ควรรับประทานในสัดส่วนที่เหมาะสม และหลีกเลี่ยงอาหารกลุ่มท้าย ๆ

(๒) เรื่องการออกกำลังกาย ในพระพุทธศาสนา คือการปรับ สมดุลอิริยาบถ ๔ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ให้พอดี พระพุทธเจ้าทรงออกกำลังกายด้วยการ เติมนัจจกรรม^{๑๓} อย่างมีสติ พระองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรม ไว้ ๕ ประการ^{๑๔} คือ เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร เป็นผู้มีความอาพาธน้อย อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ล้มแล้ว ย่อยง่าย และสมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน ในทางแพทย์แผนไทย เน้นการปรับสมดุลอิริยาบถ ๔ โดยไม่ทำงานหรือออกกำลังกายเกินกำลัง เสริมด้วยท่าฤาษีดัดตน และ นวด

คลายเส้น ส่วนในแนวทางของนพ.บุญชัย ได้แนะนำให้ ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที

(๓) เรื่องการลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ในพุทธบำบัดเชิงนิเวศ คือเรื่องเกี่ยวกับศีล ศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม มีความปกติสุข ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน โดยให้มีสติ มีโยนิโสมนสิการในการกระทำ ไม่ประมาท ศีลในระดับต่าง ๆ ทั้งศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ครอบคลุมปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ ทั้ง เหล้า บุหรี่ และยาเสพติด อันก่อให้เกิดโทษ และลดทอนสติปัญญา จึงควรลดละเลิก ส่วนในทางแพทย์แผนไทย และแนวทางของนพ.บุญชัย ไม่ได้กล่าวโดยละเอียดนัก เพราะเป็นพื้นฐานที่ทุกคนทราบ แต่มีเพิ่มในเรื่องการกลั่นอุจจาระ ปัสสาวะ ซึ่งเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของพฤติกรรมก่อโรค

(๔) เรื่องการพักผ่อน ในพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ละแล้วซึ่งกิเลสและมีสติ อยู่เสมอทุกขณะ บริหารจิตอยู่ตลอดเวลา จึงสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยไม่เผลอนำสิ่งกระทบต่าง ๆ มาปรุงแต่งให้เกิดเป็นอารมณ์ ในทุกอิริยาบถน้อยใหญ่ ส่วนการนอน พระพุทธเจ้า สำเร็จสัทโสดาสน์ โดยการนอนตะแคงข้างขวา เท้าซ้อนเท้า มีสติสัมปชัญญะ^{๑๕} การเร่งสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ด้วยสมณะและวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในอิริยาบถน้อยใหญ่นอกจากจะช่วยพัฒนาจิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ผีกลสติ ช่วยให้มีความสมาธิ และปัญญาแล้ว ยังเป็นการ

^{๑๓} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๒๓/๔๕๖.

^{๑๔} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๑๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๙/๓๙๑.



จัดระเบียบคลื่นสมองที่มีประสิทธิภาพและถือเป็นการผ่อนคลายเชิงลึกที่ดีอีกด้วย ส่วนในการแพทย์แผนไทย มีกล่าวถึงการอดนอนว่าเป็นหนึ่งในพฤติกรรมก่อโรค ส่วนในแนวทางของนพ.บุญชัย แนะนำให้อนอนหลับสนิทในช่วง ๒๒.๐๐-๐๒.๐๐ น. และควรนอนหลับสนิทอย่างน้อยวันละ ๔ ชั่วโมง

(๕) เรื่องยารักษาโรค ในพระพุทธศาสนา มีกล่าวถึงการใช้เภสัชสมุนไพร^{๑๖} ในเภสัชขขันธกะ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้เครื่องยาสมุนไพร เป็นยารักษาโรคได้นานาชนิดตลอดเวลา แต่ต้องมีเหตุสมควร ถ้าไม่สมควรก็ต้องอาบัติทุกกฏ เพราะทรงเล็งเห็นถึงคุณค่าที่แท้จริงของยา ของธรรมชาติ และเป็นการฝึกให้ภิกษุมั่นก้น้อย เพื่อไม่เป็นการเบียดเบียนธรรมชาติ ในการแพทย์แผนไทย เน้นเรื่องยาสมุนไพรไทยซึ่งเป็นตำรับยา การรักษาแตกต่างเฉพาะราย ไม่มีแนวทางเฉพาะเหมือนในการแพทย์แผนปัจจุบัน ประกอบกับการแนะนำให้คนไข้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ก่อโรคโดยเฉพาะเรื่องอาหาร ในส่วนของนพ.บุญชัย เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการกินอาหารให้เป็นยา บันทึกผล เก็บสถิติโดยเครื่องมือการแพทย์แผนปัจจุบันทำให้การรักษาน่าเชื่อถือ

P=Psycho ด้านจิตใจ

คือการปรับเปลี่ยนวิธีคิด ตั้งเป้าหมายเพื่อก้าวออกจากความคิดก่อโรค

^{๑๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๑๓๓๖/๔๓-๑๔๗.

NCDs พระพุทธองค์ตรัสว่า “สัตว์ผู้อ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปี บ้าง ๒ ปี บ้าง ๓ ปี บ้าง ๔ ปี บ้าง ๕ ปี บ้าง ๑๐ ปี บ้าง ๒๐ ปี บ้าง ๓๐ ปี บ้าง ๔๐ ปี บ้าง ๕๐ ปี บ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปี บ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”^{๑๗} พุทธพจน์นี้ทรงชี้ว่าบุคคลทั้งหลายนั้น มีโรคภัยเบียดเบียนแทบจะตลอดเวลา นั่นคือ โรคทางใจ ความทุกข์ใจเกิดจากการบริโภคคนามอาหาร หรืออาหารใจ ที่ไม่ถูกต้อง ประกอบด้วย ผัสสาหาร คือ การสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ โมนัสสยเจตนาหาร คือ ความจงใจทำดีทำชั่ว วิญญาณาหาร คือ ความรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งสามารถใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแก้ไขได้ โดยการ

(๑) มีสติสัมปชัญญะ สติคือความระลึกได้ คู่กันกับสัมปชัญญะคือความรู้ตัว (ปัญญา) สติ ๓ ชั้น^{๑๘} ขั้นต้น หมายถึง สติของคนธรรมดา ได้แก่ การระลึกในกิจวัตรประจำวัน เป็นการป้องกันความประมาทและความพลั้งพลาดทางโลก ทำให้ไม่หลง ไม่ลืม มีความรอบคอบและความระมัดระวัง ซึ่งเราสามารถนำสติตรงนี้มาใช้ในการป้องกัน รักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) สติชั้นกลาง

^{๑๗} อัง.จตุกก (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๑๘} จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑๕.

หมายถึง สติของผู้ฝึกสมาธิหรือสมถกรรมฐาน ซึ่งเป็นการอบรมจิตใจให้สงบและตั้งมั่น ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ต่อการดูแลจิตใจ ส่วนสติขั้นสูง หมายถึง สติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจะนำมาซึ่งปัญญาในการเข้าใจชีวิตตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อม ส่วน สัมปชัญญะ ซึ่งเป็นตัวปัญญานั้น หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความเข้าใจชัดเจนตาม ความเป็นจริง ซึ่งสติสัมปชัญญะนั้นต้องมา ควบคู่กัน สติจะช่วย ในเรื่อง ผัสสอาหาร คือ การสัมผัสสสารทั้ง ๖ และ วิญญาณอาหาร คือ ความรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เช่น เมื่อ อาหารกระทบลิ้น เกิดเป็นรสชาติ เราก็กู้ เกิด เป็นความชอบไม่ชอบ เราก็กำหนดรู้ โดยไม่ หลงเพลิดเพลินไปกับมัน จนบริโภคเกินความ พอดี เป็นต้น

(๒) มีโยนิโสมนสิการ^{๑๙} หมายถึง การกำหนดรู้อย่างแยบคาย คือ ความเป็นผู้ ฉลาดในการคิดอย่างถูกวิธี แล้วประมวล ความคิดรอบด้านจนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่า สิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี ซึ่งเป็น วิธีทางแห่งปัญญา คือความคิดชอบหรือ “สัมมาหิฐิ” ในกรณีโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs หากเราเป็นผู้ฉลาดในการคิด เราก็กะ หลีกเสี่ยงพฤติกรรมที่ก่อผลเสียต่อสุขภาพ ไม่ ว่าจะเป็นเรื่องอาหารที่เป็นโทษ การสูบบุหรี่ หรือการดื่มสุรา หรือภาวะความเครียดต่างๆ โยนิโสมนสิการ เป็นสิ่งที่ต้องนำมาใช้ตลอด

สายของการปฏิบัติเช่นเดียวกับตัวสติ โยนิโส มนสิการ จะช่วยเรื่องมโนสัญญาเจตนาหาร คือ ความจงใจ ทำดีทำชั่ว คือการกระทำของเรา นั้นเอง

(๓) มีศรัทธาที่แน่วแน่ ศรัทธาใน พระพุทธศาสนา มี ๔ อย่าง^{๒๐} คือ ๑. เชื่อ กรรม กฎแห่งกรรม ๒. เชื่อวิบาก คือผลของ กรรม ๓. เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ๔. เชื่อในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ศรัทธาใน พระพุทธศาสนานี้จะทำให้กระบวนการปฏิบัติ นั้นดำเนินไปอย่างมีพลังมากยิ่งขึ้น ส่วน ศรัทธาในแนวทางการรักษาซึ่งเป็นลักษณะ ธรรมชาติบำบัดทั้งของแผนไทยและตาม แนวทางของ น.พ.บุญชัย คือการทำความเข้าใจ ทั้งสองแนวทาง อย่างถ่องแท้ และ นำไปปฏิบัติจริงจนเกิดผลประจักษ์ มีศรัทธา มีความหวัง ว่าโรคทุกโรค รวมถึงโรค NCDs ถ้าปฏิบัติตามวิธีที่ถูกต้องย่อมสามารถหายได้ ร่างกายสามารถฟื้นฟูตัวเองได้ โดยไม่นำจิตไป ขวาง และเติมเต็มสิ่งที่จะเสริมสร้างร่างกายให้ ดี เช่น อาหาร น้ำ อากาศ อย่างถูกต้องจะเป็น วัตถุดิบใหม่ ที่นำไปเสริมสร้างร่างกาย ขบวนการซ่อมตัวเองจะเกิดขึ้น

(๔) เริงสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ด้วยสมณะ โดยการเลือกตามจริตของแต่ละ บุคคล และวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นแนวทาง สากสกลที่ใช้ได้กับทุกคน เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติ เกิดความตระหนักรู้เกิดความเข้าใจในหัวใจ

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ เอส อาร์ พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์, ๒๕๕๖), หน้า ๖๖๙-๖๗๐.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑).

แห่งธรรมะคือ อริยสัจ ๔^{๒๑} (ความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์) หลักอทิปปัจจยยาหรือ ปฏิจจสมุปบาท^{๒๒} (ความเชื่อมโยงของสิ่งแวดล้อมต่างๆ) หลักไตรลักษณ์^{๒๓} (ความเป็นจริงของสรรพสิ่งที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป) และกฎแห่งกรรม ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจในสังขธรรมธรรมชาติ เกิดปัญญา เกิดสัมมาทิฐิ เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เข้าใจชีวิต เข้าใจผู้อื่น เข้าใจโลก และเข้าใจธรรมชาติ สามารถลด อวิชชากิเลส ตัณหา อุปาทาน ลงได้ ในส่วนของการแพทย์แผนไทย คือการประยุกต์ใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น หลักไตรลักษณ์ รู้จักปล่อยวาง เมื่อเจ็บป่วย หลีกเลี่ยงพฤติกรรมก่อโรคที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ คือ ทำงานเกินกำลัง (โลภะ) เสราโศกเสียใจ (โมหะ) และ โกรธ (โทสะ) ในส่วนแนวทางของ นพ.บุญชัย คือ การจินตนาการเชิงบวก รู้จักปล่อยวางทางใจแต่ไม่ใช่ปล่อยวางการรักษา และหลักการปฏิรูปจิต ๕ ประการ^{๒๔} คือ (๑) เข้าใจ ถึงข้อปฏิบัติ ๑๐ ข้อที่คุณหมอได้กำหนดไว้ (๒) มีศรัทธาในแนวทางการรักษาแบบธรรมชาติบำบัด (๓) ทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ (๔) ทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่างต่อเนื่อง (๕) ทำการเผยแพร่ผลสำเร็จสู่ภักขณมิตรอย่างต่อเนื่อง

^{๒๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

^{๒๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๕๒๖.

^{๒๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔/๔.

^{๒๔} บุญชัย อิศราพิสิษฐ์, พิชิตโรคร้าย

โดยไม่ใช้ยาเล่ม ๑ ปฏิวัติชีวิตปฏิวัติสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพดี, ๒๕๖๑), หน้า ๔๗-๕๔.

S=Socio ด้านสังคมและ สิ่งแวดล้อม

คือการตั้งเป้าหมายเพื่อก้าวออกจากสังคมและสิ่งแวดล้อมก่อโรค NCDs (๑) สังคม มีส่วนให้เรา มีพฤติกรรมก่อโรคและความคิดก่อโรคที่แตกต่างกัน ในพระพุทธศาสนา มีหลักธรรมเรื่องของสติ โยนิโสมนสิการ หลักการคบเพื่อนคือสุทนต์มิตร หรือมิตรแท้ ๔ ประเภท^{๒๕} เลี่ยงมิตรปฏิรูปก หรือมิตรเทียม ๔ ประเภท^{๒๖} และสอนให้ปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตา ส่วนในการแพทย์แผนไทย มีเครือข่ายแพทย์แผนไทยในระดับต่างๆ กระจายความรู้สู่ประชาชน การแบ่งปันความรู้ นั่นคือ ความเมตตากรุณาต่อกันด้วยจิตใจอันบริสุทธิ์ ทั้งเป็นการสืบทองคำความรู้แพทย์แผนไทยที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณให้คงอยู่ เป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติ ในเรื่องเศรษฐกิจ ส่วนแนวคิดของนพ.บุญชัย ท่านได้ก่อตั้ง โครงการ wellness city โครงการ wellness farm และโครงการเปลี่ยนอาหารให้เป็นยา ให้ความรู้ แก่องค์กรรัฐและเอกชน วัด โรงเรียน สถานศึกษา และสถานพยาบาล ในการบริโภคอาหารให้เป็นยา ลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเป็นประโยชน์แก่คนไทยเป็นอย่างมาก อีกทั้งช่วยในเรื่องเศรษฐกิจของชาติ (๒) ด้านสิ่งแวดล้อม ตลอดพระชนม์ชีพของพระพุทธเจ้า พระองค์อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ และประจักษ์ถึงประโยชน์ของธรรมชาติหลายประการ เช่น ให้อากาศบริสุทธิ์ ให้ความสงบ

^{๒๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๙๒/๒๐๑.

^{๒๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๖/๑๙๙.

ซึ่งเป็นสถานที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียร ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่า ที่นั่น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น”^{๒๗} และพุทธะพจน์อีกบทหนึ่ง ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย การทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ เป็นอาหารของความไม่มีโรค”^{๒๘} สิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ เป็นองค์ประกอบของธาตุ ๔ เป็น รูปอาหารที่เราบริโภคเพื่อบำรุงร่างกาย หาก ธาตุ ๔ ในธรรมชาติไม่สะอาดย่อมส่งผลให้รูป อาหารที่เราได้รับไม่สะอาดและก่อให้เกิดโรค ได้ ในการการดูแลสิ่งแวดล้อมนั้น ใน พระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนเรื่องสติ โยนิโส มนสิการ การทำความเข้าใจธรรมชาติภายใน ตน คือร่างกายและจิตใจ และแนะนำให้อยู่ ท่ามกลางธรรมชาติ เพื่อให้เห็นถึงความ เชื่อมโยงระหว่างตัวเรากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะ ทำให้เราเห็นคุณค่า ถนอมรักษา ปฏิบัติต่อ ธรรมชาติด้วยปัญญา มีจิตสำนึก มีมัตตัญญูตา (รู้จักประมาณในการบริโภคอย่างพอดีไม่ เบียดเบียนทรัพยากรธรรมชาติ) และมีความ กตัญญู ต่อสิ่งแวดล้อมธรรมชาติสำนึกรู้ บุญคุณของธรรมชาติที่ให้อาหาร ให้ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบขึ้นเป็นเซลล์เป็น อวัยวะเป็นร่างกาย ในส่วนของระบบนิเวศที่ มนุษย์สร้างขึ้นก็ดูแลด้วยหลักอวาสสัปปายะ คือรักษาให้ สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย และมีกตัญญูทเวทิตา เห็นคุณค่าสิ่งเหล่านั้น ที่ให้ความสะดวกสบาย ไม่ว่าจะเป็นบ้านเรือน ถนนหนทาง หรือเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ มี จิตถนอมรักษาไม่ให้เสื่อมโทรม ไม่ทำลาย และใช้ประโยชน์สูงสุดจากสิ่งเหล่านั้น เมื่อทุก

คนในสังคมปฏิบัติได้เช่นนี้แล้ว ก็ทำให้ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติอยู่ในสภาวะที่ดี และสามารถฟื้นคืนสภาพได้ตามขีด ความสามารถของธรรมชาติ ธรรมชาติ เหล่านั้นก็จะให้ผลดี มีความบริสุทธิ์ ปลอดภัย กลับคืนมาสู่ชีวิตมนุษย์ทุกคน ตามเหตุปัจจัยที่ สอดคล้องกัน ส่วนในการแพทย์แผนไทย ส่วน ใหญ่ผู้ที่มีศรัทธาในแผนไทย จะเห็นคุณค่าของ สมุนไพร มีจิตสำนึกรักษาธรรมชาติ รณรงค์ ปลูกผักอินทรีย์ ไม่ใช่สารเคมี ไม่ใช่ยาฆ่าแมลง ปลูกต้นไม้ ซึ่งเป็นการอนุรักษ์ธรรมชาติอย่าง หนึ่ง ส่วนแนวคิดของนพ.บุญชัย ก็รณรงค์ให้ คนไทยปลูกผักอินทรีย์ ไม่ใช่สารเคมี ไม่ใช่ยา ฆ่าแมลง เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อผู้บริโภค และธรรมชาติในคราวเดียวกัน

๕. สรุป/องค์ความรู้ใหม่

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นโรค ที่เกิดจากพฤติกรรม การดำเนินชีวิตที่ไม่ ถูกต้องหรือผิดกฎธรรมชาติ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เป็นต้น แนวทางบูรณาการพุทธบำบัดเชิงนิเวศเพื่อ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) คือการนำเอา แนวคิดการรักษาแนวธรรมชาติบำบัดของ การแพทย์แผนไทย และของนพ.บุญชัย อิศราพิสิษฐ์ มาประยุกต์กับแนวคิดพุทธบำบัดเชิง นิเวศ โดยเน้นการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม หรือ BPS Therapy ซึ่งเป็น แนวทางสากล ที่ใช้ได้กับทุกคน ทุกโรค ดังที่ ได้อธิบายไปแล้วข้างต้น คือ B=Bio ด้าน ร่างกาย การดูแลเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน ยารักษาโรค และลดปัจจัย เสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ P=Psycho ด้านจิตใจ คือ ๑) มี

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๙๓/๒๐๕.

^{๒๘} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๑๖๑.

สติสัมปชัญญะ ๒) มีโยนิโสมนสิการ ๓) มีศรัทธาที่แน่วแน่ ๔) เร่งสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ด้วยสมณะ และวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเข้าใจชีวิต เข้าใจผู้อื่น เข้าใจธรรมชาติ สามารถ ลด ละ กิเลส ตัณหาให้เบาบางลง S=Socio ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม ตอบแทนสังคม โดยการแบ่งปันความรู้ มีเมตตา ตอบแทนธรรมชาติด้วยปัญญา ธรรมชาติก็จะให้ผลดี มีความบริสุทธิ์ ปลอดภัยกลับคืนสู่ชีวิตมนุษย์ทุกคน อย่างไรก็ตามโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในแต่ละโรคนั้นแตกต่างกัน และการรับรู้แต่ละโรคของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ทำให้การบำบัดแต่ละโรคแต่ละคนจึงต่างกัน ผู้วิจัยจึงนำเสนอแนวทางเฉพาะโรค โดยอาศัยหลักการวิเคราะห์เชิงพุทธ คือ การทบทวนญาณ ๓ ในอริยสัจ ๔ มี ๓ ขั้น คือขั้นรู้ ขั้นปฏิบัติการ และขั้นประเมินผล

ในขั้นรู้ (สัจญาณ) คือรู้ในทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) พอสรุปได้คือ (๑) ทุกข์ (ปัญหา) ก็คือสภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ในงานวิจัยนี้ ได้ยกตัวอย่างมา ๖ โรคด้วยกัน คือ โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ระดับไขมันในเลือดผิดปกติ โรคถุงลมโป่งพอง และโรคมะเร็ง ซึ่งแต่ละโรคมีอาการ และก่อให้เกิดความทุกข์แตกต่างกัน (๒) สมุทัย (สาเหตุ) ปัจจัยเสี่ยงของโรค NCDs ทั้งหมด ไม่ต่างกันมาก แบ่งออกเป็น ปัจจัย ภายใน ซึ่งหากไม่รวมถึงพันธุกรรมที่ผิดปกติแต่กำเนิด ซึ่งมาจากผลของกรรมในทางพระพุทธศาสนา ปัจจัยภายใน คือพฤติกรรมที่เป็นวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล เช่น การกิน การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย การนอนดึกพักผ่อนไม่เพียงพอ และความเครียด ซึ่งตัว

ขับเคลื่อนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรคนั้น ในทางพระพุทธศาสนา คือตัวกิเลส (อวิชชา ตัณหา อุปาทาน) ส่วนปัจจัยภายนอก คือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนไม่สะอาด ทั้งดิน น้ำ อากาศ ซึ่งเป็นธาตุพื้นฐานที่ประกอบมาเป็นร่างกายมนุษย์ (๓) นิโรธ (เป้าหมาย) สภาวะที่ปลอดภัยไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) คือ การเข้าใจ หัวใจแห่งธรรมะ คือ อริยสัจ ๔ อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ กฎแห่งกรรม เข้าใจสังขธรรม-ธรรมชาติ เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เข้าใจชีวิต เข้าใจผู้อื่น เข้าใจโลก และเข้าใจธรรมชาติ ลดละ อวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน ลงได้ (๔) มรรค (หนทาง) คือแนวทางที่จะนำไปสู่สภาพร่างกายที่แข็งแรง โรคภัยเบาบางลง สภาวะที่ปลอดภัยไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) คือกิจกรรมที่ชื่อว่า BPS Therapy (BioPsychoSocial Therapy) ที่เป็นองค์รวมครอบคลุมทั้ง ชีวภาพ (Bio) คือร่างกาย คือการมีศีล จิตภาพ (Psycho) คือจิตใจ คือการมีศีล สมาธิ ปัญญา และ สังคม สิ่งแวดล้อม (Social) คือการมีเมตตาและปัญญาในการปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติ

ในขั้นปฏิบัติการ (กิจญาณ) การบำบัดรักษาแต่ละโรคในแต่ละคนนั้นต่างกัน เช่น ตามเรือนธาตุ ตามจริต ตามพฤติกรรม จึงทำให้การรักษา การให้ยาต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์ไว้แล้วโดยละเอียดในงานวิจัย แต่ในบทความนี้จะขอยกตัวอย่างเพียงโรคเดียว คือโรคอ้วนลงพุง เพื่อเป็นแบบอย่างให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น ในขั้นปฏิบัติการ กิจของทุกข์ (ปริญญา) คือการทำความเข้าใจ ทำความรู้จัก ว่าโรคอ้วนมีกี่ประเภท ต่างกันอย่างไร การคำนวณความอ้วนอย่างไร การ

ประเมินว่าอยู่ในขั้นไหนของความอ้วน ซึ่งก็คือ การตรวจโรคให้รู้ว่าเป็นอะไรก่อน มีอาการ เป็นอย่างไร รุนแรงแค่ไหนแล้ว เป็นต้น กิจกรรมของสมุทัย (ปหานะ) คือการหาสาเหตุว่าทำไมถึงอ้วน ซึ่งแต่ละคนแตกต่างกัน บางคนอาจจะอ้วนเพราะชอบทานแป้ง ทานน้ำตาล บริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย บางคนอาจจะอ้วนเพราะเป็นผลจากยาที่รับประทาน บางคนอาจจะอ้วนเพราะไม่ค่อยออกกำลังกาย การที่รู้สาเหตุของโรคที่เป็นจะทำให้การแก้ไขโรคเป็นไปอย่างถูกต้อง กิจกรรมของนิโรธ (สังฆคิริยา) คือจุดหมาย คือการทำให้ประจักษ์แจ้งในเป้าหมาย เช่น เมื่อรู้ว่าตนอ้วนก็ลองคำนวณดูว่า ค่ามาตรฐานของน้ำหนักคือเท่าไร ต้องลดน้ำหนักทั้งหมดกี่กิโล เป็นไปได้จริงหรือไม่มากนักเพียงใด และจินตนาการถึงสถานะที่หุ่นดี ความรู้สึกที่ดี ร่างกายที่แข็งแรง โรคต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ก็มีโอกาสหายด้วย เมื่อกำหนดแล้วก็พยายามเข้าถึง ความคตหมานัน นั้น กิจกรรมมรรค (ภาวนา) คือ การทำให้เกิด ให้มี หรือลงมือปฏิบัติ คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้หลัก BPS Therapy ด้านร่างกาย คือ การคุมอาหาร การออกกำลังกาย การลดปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ การนอนหลับพักผ่อน ด้านจิตใจ คือ ละวางความเครียด การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา ในการมองเห็นสังขธรรม ธรรมชาติตามความเป็นจริง ด้วยสมถะ (แนวทางเฉพาะที่เหมาะสมกับจริตของบุคคลนั้น) และวิปัสสนา (แนวทางสากลใช้ได้กับทุกจริต) ด้านสังคม หลีกเลี่ยงกลุ่มเพื่อนที่นำไปสู่พฤติกรรมก่อโรค การอยู่ท่ามกลางธรรมชาติให้มากขึ้น การปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยความเมตตา และ ปฏิบัติต่อธรรมชาติด้วยปัญญา

ในขั้นประเมิน (กตญาณ) โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ทุกโรค มีหลักการวิเคราะห์เหมือนกันหมด ในขั้นประเมินนั้นเป็นขั้นตอนสุดท้ายในการทบทวนในสิ่งที่ปฏิบัติมาทั้งหมด ว่าได้ผลมากน้อยเพียงใด มีสิ่งไหนที่หย่อนไป ที่ต้องปรับปรุงเพิ่มความเพียร คือ ในทุกๆ ในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่เป็นอยู่ รับรู้แล้วหรือยังว่าเป็นโรคอะไร มีอาการอย่างไร รุนแรงแค่ไหน ในสมุทัย ในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้ค้นหาต้นเหตุที่ทำให้เป็นโรค และความเสี่ยงต่าง ๆ แล้วหรือยัง ในนิโรธ ในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ประจักษ์แจ้งในภาวะที่ไร้โรคแล้วหรือยัง และในมรรค ในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การนำหลัก BPS Therapy มาปรับใช้แล้วหรือยัง ได้ทำให้เกิดขึ้นแล้วหรือยัง และทำแล้วผลเป็นอย่างไรบ้าง ต้องเพิ่มความเพียรตรงจุดไหน หรือรู้สึกเช่นไร เป็นต้น

ตัวอย่างข้างต้นนี้เป็นการวิเคราะห์โรค NCDs เพียงโรคเดียวคือโรคอ้วนลงพุง ผู้ที่สนใจโรคอื่น ๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ระดับไขมันในเลือดผิดปกติ โรคถุงลมโป่งพอง และ โรคมะเร็ง สามารถอ่านรายละเอียดได้ ในงานวิจัยฉบับเต็ม “แนวทางบูรณาการพุทธบำบัดเชิงนิเวศเพื่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)” งานวิจัยนี้ เป็นการนำเสนอ แนวทางบูรณาการอย่างเป็นองค์รวม เพราะประกอบด้วย ศิล สมาธิ และปัญญา ผู้ที่สนใจสามารถนำไปเป็นแนวทางแก้ไข ข้อบกพร่อง ช่วยรักษา ป้องกัน โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายใจ เกื้อกูลต่อ สังคม ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมโดยรวม

บรรณานุกรม

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

๒. หนังสือภาษาไทย

กองประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัช

กรรมไทย. กรุงเทพมหานคร: บริษัททำทภูมิ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๙.

_____. ตำราแพทย์แผนไทย ประเภทเวชกรรมไทย เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัททำทภูมิ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๙.

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ.

เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ เอส อาร์ พรินติ้ง แมสโปรดักส์, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

บุญชัย อิศราพิสิษฐ์. พืชไร่คร่ำโดยไม่ใช่ยาเล่ม ๑ ปฏิวัติชีวิตปฏิวัติสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพดี, ๒๕๖๑.

_____. คู่มือเปลี่ยนอาหารให้เป็นยาของศูนย์ธรรมชาติบำบัดเวลเนสแคร์.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพดี, ๒๕๖๑.

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แผนยุทธศาสตร์การป้องกันและ

ควบคุมโรคไม่ติดต่อระดับชาติ ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔). พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอโมชั่น อาร์ต จำกัด ๒๕๖๐.

๓. สื่ออิเล็กทรอนิกส์

กองแผนงานควบคุมโรค. แผนงานควบคุมโรคไม่ติดต่อปี ๒๕๖๐-๒๕๖๔. [ออนไลน์],

แหล่งที่มา: http://plan.ddc.moph.go.th/meeting30_1augsep/meeting30_1/Documents/7.%20NATI/1.AD.pdf [๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๑].

จิตติมา. กลุ่มโรค NCDs ปลายทางชีวิตคนไทย ๖ ดันเหตุ ฆ่าตัวตายก่อนวัยอันควร. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา: <https://www.hsri.or.th/people/media/care/detail/๕๓๕๑> [๓ เมษายน ๒๕๖๑].

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). กลุ่มโรค NCDs. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/microsite/categories/๕/ncds/๒/๑๗๓/๑๗๖-กลุ่มโรค+NCDs.html> [๑๔ มีนาคม ๒๕๖๑].

