



พุทธจิตวิทยากับการส่งเสริมสุขภาพกายจิตตาม แบบแพทย์แผนไทย ด้วยหลักไตรสิกขา

พรรณทิพา ชเนศรี*

บทคัดย่อ

กฎธรรมชาติที่เป็นสากลคือ ความเป็นชีวิตประกอบด้วยกายและจิตที่มีความเชื่อมสัมพันธ์กัน ส่งผลกระทบต่อกัน และด้วยการกระตุ้นเร้าจากสิ่งต่างๆ ในโลกที่มีมากมาย ส่งผลกระทบทางกาย หรือทางจิต ทำให้เกิดเสียสมดุล ได้ส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางกายหรือจิต ดังนั้นการดูแลให้กายจิตมีความสมดุลในการทำงาน และชีวิต ก็จะส่งผลให้สุขภาพกายจิตแข็งแรง โดยทางกายคือการมีวิถีชีวิต การกิน ใช้ ถ่าย นอน ได้ตามปกติ ส่วนทางจิต คือการมีจิตที่สงบมั่นคง รู้เท่าทันอารมณ์

การรักษาสมดุลของกายจิตเพื่อให้เกิดสุขภาพกายจิตเพื่อความยั่งยืน โดยใช้หลักของพุทธจิตวิทยาที่มีแก่นหลักคือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน ในการศึกษา วิเคราะห์ชีวิตอย่างลึกซึ้ง และเข้าใจชีวิตตรงตามความเป็นจริง โดยผ่านกระบวนการ พัฒนาตนเองด้วยหลักพุทธธรรม ไตรสิกขา ที่เน้น การฝึกปฏิบัติทั้ง ทางกาย

* นักศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

E-mail pantipa1@surat.co.th

วันที่รับบทความ 7 มกราคม 2562 วันที่แก้ไขบทความ 25 มีนาคม 2562

วันที่ตอบรับบทความ 22 พฤษภาคม 2562



วาทาใจ เพื่อให้เกิดมีสติ และตั้งปัญญามาใช้ในวิถีชีวิต รวมทั้งการนำหลักการแพทย์แผนไทยที่เป็นศาสตร์แห่งปัญญามาใช้ในการส่งเสริมดูแลสุขภาพกายจิต ส่งผลทำให้การส่งเสริมสุขภาพกายจิตมีความมั่นคงและยั่งยืน ซึ่งก็คือเป้าหมายในชีวิตของมนุษย์ทุกคน

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา การดูแล สุขภาพกายจิต แพทย์แผนไทย ไตรสิกขา



Buddhist Psychology and the Promotion of Mind-Body Equilibrium Through the Threefold Training and Traditional Thai Medicine

Pantipa Chanate*

Abstract

The universal natural law according to Buddhism perceives life as a composite of interrelated and interacting body and mind. Faced with the myriad stimulants in the world, the equilibrium of body and mind may be affected, thus causing physical or mental illnesses. Therefore, the maintenance of mind-body equilibrium leads to a healthy life – physically through proper consuming, metabolizing, excreting, and resting; mentally through a peaceful, stable, and emotionally-aware state of mind.

This research examines a sustainable maintenance of the mind-body equilibrium through the use of principles of Buddhist psychology – *Citta*, *Jetasika*, *Rupa*, *Nibhana* – in analyzing one’s life. A proper understanding of life can be gained through a process of self-development according to the “Threefold Training” which focuses on practicing the body, speech, and mind to achieve higher

* Ph.D. Candidate of Buddhist Psychology Program, Faculty of Humanity,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail pantipa1@surat.co.th

Received January 7, 2019, Revised March 25, 2019,

Accepted May 22, 2019



awareness and wisdom in conducting one's life. This equilibrium may be further enhanced by incorporating principles of traditional Thai medicine, which can help maintain it in a durable and sustainable manner.

Keywords : Buddhist psychology, Health promotion, Mind-body equilibrium, Thai traditional medicine, Threefold training



1. บทนำ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตตามกฎธรรมชาติ และคำว่าชีวิตความหมายตามรูปศัพท์หมายถึง ความเป็นอยู่ หรือการดำรงอยู่ ดังนั้นชีวิตเป็นหน่วยรวมขององค์ประกอบต่างๆ ที่คุ้มกันเข้าเพื่อการดำรงอยู่ ซึ่งองค์ประกอบสำคัญคือกายกับจิตที่อิงแอบเชื่อมสัมพันธ์กัน ในทางพระพุทธศาสนา ชีวิตคือขันธ 5 ได้แก่ ร่างกาย (รูปขันธ) และจิตใจ (นามขันธ) ประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาประกอบกันหล่อเลี้ยงอิงแอบสัมพันธ์กัน กายกับจิตของมนุษย์เราสัมพันธ์กันไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เชื่อมสัมพันธ์กันโดยมีการเชื่อมต่อด้วยอายตนะภายนอกและภายในจากการรับผัสสะที่เป็นตัวเร้าจากภายนอก มนุษย์จะขาดกระบวนการทำงานด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางกายหรือจิตใจต้องอยู่ร่วมกันชีวิตจึงจะดำเนินต่อไปได้ เพราะชีวิตประกอบด้วยองค์ประกอบมากมาย ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ที่มาประกอบกันและได้สัดส่วนพอเหมาะพอดี ชีวิตจึงจะดำเนินไปด้วยดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2557, หน้า 13-14) ดังนั้นชีวิตจะหมายถึง ขันธ 5 คือนามรูป ประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้โดยสังเขป

1. รูปขันธ (Corporeality) คือกายหยาบหรือกายเนื้อที่เห็นประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุที่เป็นช่องว่างในร่างกายของมนุษย์

2. นามขันธ เป็นเรื่องของจิตใจที่เป็นส่วนละเอียดต้องอาศัยจิตที่มองเห็นตนเอง ไม่สามารถใช้อายตนะภายนอกพิจารณาได้ชัดเจนเพราะไม่มีรูปร่างให้เห็น จิตเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนแต่ทราบได้ว่ามีจิตจากกิจกรรมทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การสร้างเจตนา นามขันธประกอบด้วย 4 ส่วนดังนี้

2.1 เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

2.2 สัญญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้ หรือจำได้หมายรู้ คือ กำหนดรู้หรือการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ นั้นๆ ได้



2.3 สังขาร (Mental Formations หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดี หรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ เรียกว่า ง่าย ๆ ว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

2.4 วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาท ทั้ง 5 และทางใจคือการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ การรับรู้ทางจิตใจ

เนื่องด้วยสภาวะสังคมในปัจจุบัน ที่มีการแข่งขันสูงมาก โลกของวัตถุนิยม ที่เต็มไปด้วยความคาดหวังความกังวล ส่งผลต่อการเสียสมดุลของกายหรือจิต อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งกายและจิต แต่เนื่องด้วยกายและและจิตใจเชื่อมสัมพันธ์ กันอาศัยกันและกัน ทำให้ความเจ็บป่วยที่เกิดจากกายหรือจิตใจจะเชื่อมสัมพันธ์กัน ถ้ากายป่วยก็ส่งผลกระทบให้ใจป่วยหรือถ้าใจที่ป่วยเต็มไปด้วยความเครียดกังวล ก็จะส่งผลให้กายป่วยไปด้วยโดยที่เป็นการส่งผ่านเข้าสู่ระบบกลไกการทำงานของร่างกาย ดังนั้นการที่จะสามารถรักษาสมดุลกายจิต ให้เกิดดุลยภาพของ กายจิต จึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะชีวิตของเราเป็นองค์ประกอบหลาย อย่างมารวมกัน มีความสมดุล มีความพอเหมาะพอดีกันทั้งกายจิต คือการมีดุลยภาพ ของชีวิต

2. พุทธจิตวิทยา

จิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Psychology) เป็นแนวทางที่นำแก่น คำสอนของพระพุทธศาสนาที่มีการวิเคราะห์ว่าด้วยเรื่องแก่นหลักสำคัญของ พุทธจิตวิทยา คือ รูป จิต เจตสิก นิพพาน (สัมภาษณ์เชิงลึก รศ. ดร. วารัญญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, 2561) มีการเกี่ยวข้องเป็นเหตุปัจจัยกัน การเรียนรู้ ให้เข้าใจ เข้าถึงลึกซึ้งจนถึง ระดับโครงสร้างที่เป็นรูปกายจะเน้นถึงระดับของเซลล์ DNA โมเลกุลวัตถุสสาร (Tarthang Tulku, 1975, pp. 58-65) ที่ยังคงประกอบด้วย 4 ธาตุหลัก และมีอากาศธาตุเป็นช่องว่าง รวมถึงระดับของที่เล็กที่สุดคือ



กลลรูป (กลาป) ที่เป็นจุดเริ่มต้นของของชีวิตและร่างกายมนุษย์ส่วนทางชีววิทยา เรียกว่า “ไซโกต” ภายใน กลลรูปหรือเซลล์เริ่มต้น ประกอบด้วยโครงสร้างของ รูปกลาป 3 อย่าง (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 629 หน้า 920-921) คือ 1) กายทสก กลาป ทำหน้าที่เก็บข้อมูลเพื่อบ่งชี้และพัฒนาลักษณะทางกายภาพของ กลลรูป หรือเซลล์เริ่มต้น ให้ครบอวัยวะที่ควรเกิดขึ้นในร่างกายมนุษย์และมีความแตกต่าง จาก สัตว์ชนิดอื่น 2) ภาวทสกกลาป ทำหน้าที่กำหนดเพศมนุษย์ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ และพัฒนา ลักษณะทางกายภาพที่เกี่ยวกับเพศ และ 3) วัตถุทสกกลาป เปรียบ เสมือนทั้งหัวใจและสมอง ของกลลรูปหรือเซลล์เพราะในทางพระพุทธศาสนาเห็นว่า วัตถุทสกกลาปเป็นที่อาศัยเกิดและที่ทำงานของจิต (สุภญญา กลิ่นถิ์ศีล, 2560, หน้า 67-78) ที่เป็นการรับรู้ของสมองส่วนกลาง โดยทางตะวันตกจะเน้นใน ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เท่านั้น แต่ในทางพุทธศาสนาจะเน้นเป็นประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ จิตหรือใจ เพราะเป็นการรับรู้ของสมองส่วนกลาง มีตัวสัญญาในชั้น 5 เป็นการรับรู้ทางการจำได้หมายรู้ Perception ขึ้น ส่วนสังขารในชั้น 5 คือ กระบวนการคิดในสมองส่วนกลาง เพื่อเป็นการแปลความหมายต่างๆ การเรียนรู้ และจดจำในสิ่งต่างๆ ที่เรียกได้ว่า “วิญญาณ” หรืออาจเรียกได้ว่า “ตัวรู้” ใน พระพุทธศาสนา

แนวทางการศึกษาวิเคราะห์ชีวิตกายกับจิตอย่างละเอียดตามแนวของ พุทธจิตวิทยาที่มุ่งเน้นให้เข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงคือ ความเป็นจริงที่เป็นธรรมชาติ เพื่อการเข้าใจอย่างแท้จริง นำไปสู่การเห็นทุกอย่างตรงตามความเป็นจริงเป็นการ ปรับสมดุลของจิตอย่างแท้จริง จิตและเจตสิก มักจะพุดคู่กันเพราะอาศัยอยู่คู่กัน โดยลักษณะของจิตคือ

1) จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่ง รู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นเป็น อารมณ์ จิตรู้สิ่งใด สิ่งนั้นแหละคืออารมณ์ อีกนัยหนึ่งแสดงว่า จิตคือธรรมชาติชนิด หนึ่งที่ รับ จำ คิด รู้ ซึ่งอารมณ์ จิตต้องมีอารมณ์ และต้องรับ อารมณ์จึงจะรู้ และ จำ อัญฐานัตถิอรรณกถา (คู่มือการศึกษาจิตปรมัตถ พระอภิธัมมัตถสังคหะ) อธิบายว่า



- 1.1) ธรรมชาติโดยย่อมคิต ธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต
- 1.2) ธรรมชาติโดยย่อมน้อมไปหาอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า มโน
- 1.3) จิตนั้นแหละได้รวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน ดังนั้นจึงชื่อว่า หทัย
- 1.4) ธรรมชาติคือ ฉันทะที่มีในใจนั่นเอง ชื่อว่า มานัส
- 1.5) จิตเป็นธรรมชาติที่ผ่องใส จึงชื่อว่า ปิณฺฑระ
- 1.6) มนะนั้นเองเป็นอายตนะ คือเป็นเครื่องต่อ จึงชื่อว่า มนายตนะ
- 1.7) มนะนั้นแหละที่เป็นอินทรีย์ คือรองรับความเป็นใหญ่ จึงชื่อว่า มนินทรีย์
- 1.8) ธรรมชาติใดที่รู้แจ้งอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิญญาน
- 1.9) วิญญานนั้นแหละเป็นขันธ จึงชื่อว่า วิญญานขันธ
- 1.10) มนะนั้นเองเป็นธาตุชนิดหนึ่ง ที่รู้แจ้งซึ่งอารมณ์ จึงชื่อว่า มโนวิญญานธาตุ

จิตมีสภาพหรือลักษณะดังนี้ จิตเป็นปรมาณธรรม ดังนั้น จิตจึงมีสภาวะหรือสภาพ หรือลักษณะทั้ง 2 อย่างคือ ทั้งสามัญลักษณะ และวิเสสลักษณะ สามัญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ของจิตมีครบบริบูรณ์ทั้ง 3 ประการคือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ จิตนี้เป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยง ไม่มั่นคง หมายถึงว่า ไม่ยั่งยืน ไม่ตั้งอยู่ได้ตลอดเวลา จิตนี้เป็นทุกขัง คือทนอยู่ไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน ทนอยู่ไม่ได้ตลอดเวลา จึงมีอาการเกิดดับ เกิดดับ อยู่ร่ำไป

2) เจตสิก เจตสิกคือธรรมชาติสิ่งหนึ่ง ซึ่งประกอบกับจิต และปรุงแต่งจิต ให้ประพฤติเป็นไปตามนั้น อาการที่ประกอบกับจิตนั้น เรียกว่า เจตยุตตลกขณ คือ มีสภาพที่ประกอบกับจิต บริบูรณ์ด้วยลักษณะ 4 ประการคือ

- เอกุปปาต เกิดพร้อมกับจิต
- เอกนิโรธ ดับพร้อมกับจิต
- เอกาลมพณ มีอารมณ์เดียวกับจิต
- เอกวตถุค อาศัยวัตถุเดียวกับจิต



อนึ่งเจตสิกนี้แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ให้จิตประพฤติเป็นไปตามลักษณะของเจตสิกก็ตาม แต่ก็ต้องถือว่าจิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน เพราะเจตสิกเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยจิตเกิด เจตสิกทั้งหมด

3) รูปหรือกาย มีสมุฏฐานของการเกิดจาก 4 สมุฏฐาน รูปร่างกายของคน สัตว์ เทวดา หรือ รูปพรหม นั้นล้วนแต่เกิดและยังมีชีวิตดำรงอยู่ได้ก็มาจาก เหตุ 4 ประการ คือ 3.1) กรรมรูปมี 18 รูป (ปสาทรูป 5 ภาวะรูป 2 หทยรูป 1 ชีวิตรูป 1 ปริจเฉทรูป 1 อวินิพโกรูป 8) 3.2) จิตตขรูปมี 15 รูป (วิญญูติรูป 2 สัททรูป 1 ปริจเฉทรูป 1 วิจารณ์รูป 3 อวินิพโกรูป 8) 3.3) อุดขรูป มี 13 รูป (สัททรูป 1 ปริจเฉทรูป 1 วิจารณ์รูป 3 อวินิพโกรูป 8) 3.4) อาหารขรูป มี 12 รูป (ปริจเฉทรูป 1 วิจารณ์รูป 3 อวินิพโกรูป 8)

4) นิพพาน นิพพาน (บาลี: nibbāna นิพพาน; สันสกฤต: nirvāṇa นิรวาณ) หมายถึง ความดับสนิทแห่งกิเลสและกองทุกข์ เป็นสภาพโลกุตระอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในศาสนาพุทธ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2561) ในสังยุตตนิกาย ได้ให้ความหมายว่า นิพพานคือความสิ้นไปแห่งราคะ สิ้นโทสะ สิ้นโมหะ เนื่องจากราคะ โมหะ เป็นกิเลสชั้นอกุศลมูลเป็นรากเหง้าแห่งการกระทำความชั่วในแง่บวกและลบ(พระไตรปิฎก เล่ม 18 ข้อ 314 หน้า 335) คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงความหมายของนิพพานไว้ว่า “นิพพาน คือ สภาวะที่ ปราศจากกิเลสที่เรียกว่า “วาน” แปลตามศัพท์หมายถึงเครื่องร้อยรัด ตัณหา อันหมายถึง เครื่องรัง รัดพันชนาการชีวิตให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ” ดังนั้นความหมายของ “นิพพาน” ที่เข้าใจง่าย ๆ จึงหมายถึงการดับไฟที่ทำให้จิตร้อนรน เสียความตั้งใจ ไฟที่ว่านี้คือ ราคะ โทสะ โมหะ เมื่อดับลงก็อยู่ในสภาพที่เย็น เป็นปกติจิตที่ไม่ต้องรู้สึกร้อนรนใดๆ ทั้งสิ้น ความทะยานอยากที่จะให้รู้สึกว่าตนเองต้องมีภาวะที่ต่อเนื่องในสังสารวัฏ รู้สึกมีความเป็นตัวตนของเรา ไม่มีอีก ต่อไปแล้ว เป็นสภาวะการดำรงอยู่ด้วยเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กับธรรมชาติอย่างเป็นเอกภาพเดียวกัน รู้สึกว่าตนเป็นสิ่งหนึ่งของธรรมชาติอย่างแท้จริงเป็นความรู้สึกที่รู้ด้วยใจของตน ส่วนคำว่า นิพพาน เป็นคำที่ใช้กันในปรัชญาหลายระบบในอินเดีย



โดยใช้ในความหมายของการหลุดพ้น นิพพาน เป็นธรรมที่พ้นจากการปรุงแต่งทั้งปวง ดังนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็น อสังขตธรรม แต่จิต เจตสิก รูป นั้นเป็นสังขตธรรม เป็นธรรมที่ต้องมีปัจจัยมีสิ่งที่มาปรุง แต่ง จึงจะเกิดมีเกิดเป็นไปได้

สรุปได้ว่ารากฐานแก่นหลักสำคัญของพุทธจิตวิทยา คือการศึกษาที่เน้นเรื่องของจิต เจตสิก รูป นิพพาน แต่เป็นการศึกษาให้เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ถ่องแท้จนเกิดปัญญาที่ทำให้สามารถเข้าถึงพระนิพพานได้ ให้รู้ในหลักของแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 ที่เน้นการใช้สติปัญญาในการแก้ทุกข์/ปัญหา ตั้งแต่ขั้นต่ำ กลาง และขั้นสูงสุด การศึกษาจิตอย่างลึกซึ้งเพราะจิตเป็นตัวรู้ มีสถานะเป็นไตรลักษณ์มีการเกิดดับ เมื่อเกิดเจตนา เจตนานำไปสู่การปรุงแต่งทั้งหลายก็จะเข้าสู่วงจรสังสารวัฏ ฏฏแห่งกรรม ปฏิจจสมุปบาท และทำอย่างไรที่จะให้พ้นทุกข์จากการเปลี่ยนแปลงได้ ก็ต้องมีการพัฒนาจิตให้หลุดพ้นจากกิเลส เมื่อจิตหลุดพ้นจากกิเลส ก็จะได้เกิดฉาน หรือ ฌานที่มีความหมายว่า การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่เป็นอัปปนาสมาธิ ภาวะจิตสงบ จิต เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ จิตก็จะหลุดพ้นจากรูปหรืออาจกล่าวได้ว่า คือการบรรลุจิตพ้นจากตัวตน ไม่มีการปรุงแต่งตัวตน ก็จะบรรลุถึงญาณปัญญา มีความหมายถึงความรู้ คือปริชาหยั่งกำหนดรู้ หรืออาจกำหนดรู้ด้วยสมาธิ และทุกคำสอนของพระพุทธศาสนามุ่งองค์ความรู้ที่มีลักษณะจิตวิทยาแบบพุทธมีอยู่ในทุกคำสอน ในรูปแบบ จิต เจตสิก รูป นิพพาน (สัมภาษณ์เชิงลึก, รศ. ดร. วาริญา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, 2561) ซึ่งสามารถพัฒนาในระดับสูงได้ที่เรียกว่าปัญญา เป็น Psychological Theory เป็นคำอธิบายเชิงจิตวิทยา

3. การส่งเสริมสุขภาพ

การให้ความหมายของสุขภาพ ในส่วนของพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2550 ที่กล่าวว่า สุขภาพหมายถึงภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้ง ทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม ซึ่งในที่นี้ทางปัญญาหรือทางจิตวิญญาณนั่นเอง นอกจากนี้คำว่าสุขภาพในปัจจุบันยังเน้นในเรื่องของจิตวิญญาณ การประมวลคำว่าสุขภาพที่ดี หมายถึง ภาวะที่มีความสมบูรณ์ ความสมดุล ความมั่นคงของบุคคล



ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อมและจิตวิญญาณ

ภาวะสมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Health) หมายถึง ปราศจากโรคใดๆ ทางร่างกาย ไม่มีอาการ ปวดศีรษะ เจ็บปวด หรืออาการใดๆ ข้อต่อ กล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด ตับ กระเพาะหรือระบบใดๆ ต้องสามารถ ทำงานได้ตามปกติ มีร่างกายที่แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค ถ้าเกิดเจ็บป่วยก็สามารถฟื้นคืนได้อย่างรวดเร็ว ไม่มีภาวะบ่งชี้ใดๆ ที่จะเจ็บป่วย ภาวะสมบูรณ์ของจิตใจ (Mental Health) หมายถึง จิตใจที่ปกติเหมือนร่างกาย รวมถึงระดับสติปัญญา สามารถทนต่อภาวะเครียดในชีวิตประจำวัน มีความสุข มีความหวัง พอใจในตนเองและการอยู่ใน โลกนี้ ภาวะสมบูรณ์ของสังคม (Social Health) หมายถึง อยู่ในสังคมได้อย่างปกติและมีความสัมพันธ์ที่ดี ต่อครอบครัวและเพื่อนๆ ในสังคม มีบทบาทหน้าที่ มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคม มีความช่วยเหลือเกื้อกูล ซึ่งกันและกัน ภาวะสมบูรณ์ของศีลธรรม หรือจิตวิญญาณ (Spiritual Health) ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้ใช้คำว่า “ปัญญา” และได้ให้คำนิยามคำว่าปัญญา หมายถึง “ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจ อย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความซื่อ ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม และเอื้อเพื่อผู้อื่น”

เคมม์ และ โคลส ได้กล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาพ คือเป็นการกระทำกิจกรรมใดๆ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยและการเกิดโรค และทำให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีเพิ่มขึ้น (Kemmm and Close, 1995, pp. 21-37)

เพนเดอร์ กล่าวว่าความหมายของการส่งเสริมสุขภาพคือการจูงใจหรือการกระทำใดๆ ที่มีผลต่อการยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคล นอกจากนี้ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพใน 3 ลักษณะคือ 1) สุขภาพเป็นความปกติ ความสมดุล และความมั่นคงของร่างกาย 2) สุขภาพเป็นความสำเร็จของการพัฒนาสุขภาพจากระดับหนึ่งไปอีกระดับหนึ่ง 3) ความหมายของการสมดุลของร่างกายและถือเป็นการพัฒนาสุขภาพจากระดับหนึ่งไปอีกระดับหนึ่ง (Pender, Murdaugh & Parsons, 2011, pp. 18-40)



การส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่มีความซับซ้อน มีทั้งมิติทางตรงและทางอ้อม โดยขอบเขตการส่งเสริมสุขภาพจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับหลายสิ่งหลายอย่าง ในวิถีชีวิตที่สำคัญแตกต่างกันไปตาม องค์ประกอบและความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม (วสันต์ ศิลปสุวรรณและพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ, 2542, หน้า 6-9)

ในกฎบัตรออตตาวา World Health Organization, 1986 (สินศักดิ์ชนม์ อุ้นพรมมี, 2556, หน้า 3.) การส่งเสริมสุขภาพหรือสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการเพิ่มสมรรถนะภาพของบุคคล ให้มีความสามารถในการดูแลสุขภาพ และควบคุมตนเอง เพื่อบรรลุสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นการที่สร้างเสริมสุขภาพที่ควรมีการให้รู้สึก ตระหนักถึงคุณค่า คุณประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ เพื่อเป็นการดึงศักยภาพภายในออกมา หรือที่เรียกได้ว่าเป็น การเปลี่ยนแปลงจากภายใน ออกสู่ภายนอกจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน มีนักวิชาการด้านการสร้างเสริมสุขภาพได้พยายามศึกษาถึงกระบวนการ แนวทาง วิธีการ หรือรูปแบบ นวัตกรรมใหม่ๆ มาจัดการให้มีการส่งเสริมสุขภาพที่ชัดเจน มีการแบ่งออกเป็น 2 แนวทาง

การส่งเสริมทางกาย เป็นการรักษากายให้แข็งแรง ปราศจากโรคหรือ มีการเสียสมดุลตามการเปลี่ยนแปลงของอายุ ตามเหตุปัจจัยของการใช้ชีวิต โดยทางกระทรวงสาธารณสุขได้ตระหนักและรณรงค์ให้ทุกคนมีสุขภาพดีโดยใช้หลัก 5 อ. อันประกอบด้วย อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ และอุจจาระ (การขับถ่าย) เป็นหลักปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพดี แข็งแรงและทำให้มีอายุยืน (อภิสิทธิ์ วิริยานนท์, 2542, หน้า 3) สำหรับในบุคคลที่มีอาการเจ็บป่วยทางกาย ที่จะส่งผลถึงทางจิตใจเพราะ กายกับจิตเชื่อมต่อกัน เป็นองค์รวมซึ่งจะเหมาะสมกับหลัก การส่งเสริมของแพทย์แผนไทยที่เป็นการบำบัดรักษาแบบองค์รวม ในทางกายใช้ ยาแผนไทย การนวด การดูแลเรื่องอาหาร การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก่อโรค 8 ประการใน คัมภีร์เวชศึกษา ในแพทย์แผนไทย เป็นการดูแลและส่งเสริมเรื่องของ อาหาร พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรค รวมถึงแนวทางการออกกำลังกายเพื่อ



ส่งเสริมสุขภาพทางกาย

การส่งเสริมทางจิต ในหลักการที่เป็นทางโลกก็จะเป็นการฝึกให้สู้กับปัญหา ให้เกิดความเคยชิน ไม่หนีปัญหา การรู้จักพิจารณาหาสาเหตุของปัญหาและแก้ไข เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองให้เข้ากับความเป็นจริง ทำใจยอมรับ รู้จักวิธีการคิด บวก คิดดี มองโลกในหลายมุมมอง มีสติเตือนตนเอง เข้าใจและรู้ว่าอารมณ์ตนเอง เป็นอย่างไร รู้ตัวว่าเริ่มเครียด กังวล การสร้างความสุขและกิจกรรมดี ๆ ที่ทำให้เกิดความภูมิใจ ภาคภูมิใจ การยอมรับในความสามารถตนเอง (Self Efficacy) เป็นต้น ซึ่งเป็นแนวทางหรือหลักการในการที่จะให้เกิดสิ่งเหล่านี้เพื่อเป็นการทำให้ จิตใจเกิดความสมดุล ดังนั้นการหาวิธีการหรือรูปแบบที่จะฝึกจิตใจให้ได้ตาม ลักษณะของจิตใจดังที่ กล่าวมาในเบื้องต้นและยั่งยืนเป็นสิ่งสำคัญ

สรุปได้ว่าการส่งเสริมสุขภาพควรเป็นการส่งเสริมทั้งทางกายและจิต พร้อมกันและแบบยั่งยืน เพราะบุคคลที่มีสุขภาพกายและจิตดีเข้มแข็ง จะมีความ เข้มแข็งศักยภาพในการดำรงชีวิตที่ดี สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างดี มีความสุข และราบรื่น การกินดี อยู่ดี รวมทั้งมีสมองที่ดี สามารถเรียนรู้ พัฒนาทักษะต่างๆ จนเกิดมีศักยภาพที่ส่งเสริมและ มีผลเอื้อต่อการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีผลทำให้ สังคมน่าอยู่ สงบสุข เกื้อกูลกัน มีการพัฒนาร่วมกันและทำให้เกิดความเข้มแข็ง อย่างแท้จริงที่เป็นการเริ่มต้นจากภายในสุดออกสู่ภายนอก โดยเริ่มจากตัวบุคคล ครอบครัว สังคม ประเทศ

4. ดุลยภาพกายจิต

ดุลยภาพคือการที่ดำรงสภาวะของกายและจิตให้เกิดการสมดุล เพื่อให้ ร่างกายอยู่ในสภาพปกติในการที่มนุษย์มีชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข เป็นสมดุล ของร่างกายและจิต ที่ให้เกิดความสัมพันธ์อย่างพอเหมาะพอดีในการทำหน้าที่ของ แต่ละส่วน โดยที่ทั้งกายและจิตเชื่อมสัมพันธ์กันที่แยกกันไม่ออก โดยสาเหตุ จากกายก็ส่งผลต่อจิต หรือสาเหตุจากจิตก็ส่งผลต่อกาย ดังนั้นการที่จะทำให้เกิด การรักษาการดุลยภาพนั้น ต้องหาความสัมพันธ์ที่พอเหมาะพอดีของกายและจิต



ให้มีดุลยภาพ ก็จะทำให้สุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต เป็นการดูแลสุขภาพที่มีการบูรณาการจากความรู้ดั้งเดิมตามแนวของธรรมชาติ ที่เข้ากับการส่งเสริม เพื่อให้เกิดสุข ภาวะที่ดี และป้องกันรักษาโรค ในปัจจุบันมีการนำการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมไปใช้ในการบำบัดรักษา โดยครอบคลุมมิติทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการดูแล ทั้งด้าน Body-Mind Healing เป็นการส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดการบูรณาการสภาวะ กาย จิต และจิตวิญญาณ

ความสัมพันธ์กายใจ เชื่อมต่อแยกออกจากการไม่ได้ในความเป็นจริง แต่สรุปและมีการแยกออกมาให้เห็นว่า เป็นกายคือรูป นามคือจิตใจ เพื่อจะได้ง่ายต่อการเข้าใจและหาแนวทางในการปรับสมดุล เพื่อให้เกิดดุลยภาพกายจิต รู้สาเหตุแห่งโรคส่งผลทำให้รู้เส้นทางของโรคและกระบวนการปรับสมดุลกายจิตเพื่อให้เกิดดุลยภาพ จากงานวิจัย(พรหมทิพา ชนศรี, 2561, หน้า 200-210) พบว่าการเสียสมดุลของชีวิตมนุษย์ จะมีอยู่ 2 แนวทางของสาเหตุหลักคือกายไปจิต และจิตไปกาย แต่เมื่อเสียสมดุลที่เป็นเหตุของการเจ็บป่วยแล้วนั้น ก็จะเชื่อมเป็นหนึ่งเมื่อแบ่งตามสาเหตุได้ 2 แนวทางของการเจ็บป่วยดังนี้

1. การป่วยจากกายไปสู่ใจ Somato->Psychi Disorder เป็นการป่วยที่เริ่มมีเหตุหลักจากทางของกายป่วยจากการเสียสมดุลจากธาตุที่เป็นกายถูกกระทบจากปัจจัยตัวเองตามกาลเวลาอายุ พฤติกรรมก่อโรค และสิ่งที่มากระทบจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ที่ส่งผลให้เกิดการทุกข์เจ็บปวดทางกาย เมื่อกายเกิดตึงเครียดจะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงผิวหนังลดลง ตรงกันข้ามกับภาวะผ่อนคลายที่ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติกทำงานมากได้ขึ้น อย่างสมดุลจะทำให้ร่างกายหายใจช้าลง ซิพจรและความดันโลหิตลดลง มือเท้าอุ่นขึ้นเมื่อเกิดความเครียด ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น ไตขับของเสียได้น้อยลง หัวใจเต้นเร็วและแรง เส้นเลือดในท้องและผิวหนังหดตัว อาหารจึงไม่ย่อย ภูมิต้านทานลดลง เกล็ดเลือดเกาะตัวเป็นลิ่มมากขึ้น ไขมันที่



สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อจะละลายออกมาอยู่ในสภาวะพร้อมใช้งาน ไชมันในเลือดจึงสูงขึ้น หากเครียดบ่อยๆ จะอุดตันตามเส้นเลือด กลายเป็นโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง จิตใจที่เครียดติดต่อกันนานๆ ทำให้ฮอร์โมน คอร์ติซอล เพิ่มขึ้น มีผลลดความว่องไวของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ภูมิคุ้มกันที่ถูกดไว้ ทำให้ป่วยง่าย ระบบทางเดินอาหารทำงานได้ไม่ดี เนื่องจากปกติ ร่างกายจะสร้างเซลล์เคลือบกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก แต่ผลจากความเครียด ร่างกายจะไม่ซ่อมแซมตัวเอง จึงเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ผลให้จิตใจของผู้ป่วยเกิดการขัดส่าย เครียด กังวล หรือการย่ำคิดว่าตัวเองป่วย ทำให้อาการเจ็บป่วยทางกายมีเพิ่มมากขึ้น หรือพัฒนาเร็วขึ้นในระยะเวลาสั้น ทำให้จิตใจเริ่มมีอาการเสียสมดุลตาม และส่งผลต่อระบบการทำงานของร่างกายทั้งระบบ ระบบการหลั่งสารต่างๆที่เป็นสารแห่งความเครียดคือสารคอร์ติซอลทำให้ง่ายต่อการเกิดการทำงานของระบบประสาทแบบซิมพาเทติก การเกร็งของกล้ามเนื้อร่างกาย การนอนไม่หลับ ทานอาหารไม่ได้หรือทานมากกว่าปกติ ทำให้เกิดความเจ็บป่วยเป็นในทางที่มากขึ้น

แนวทางการรักษาสุขภาพกาย เมื่อทางกายมีความเจ็บป่วย มีความทุกข์ทางกายก็ต้องหาวิธีการที่จะทำให้ทางกายมีความรู้สึกผ่อนคลายขึ้น ลดอาการที่เจ็บป่วยลงโดยอาจจากการใช้ยาสมุนไพรที่ช่วยตรงทางกายและใจ ในทางนวดก็เป็นการช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดปริมาณกรดแล็กติกในกล้ามเนื้อ ทำให้ระบบหมุนเวียนได้ดีขึ้น จะส่งผลต่อระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก จะทำงานในเชิงของความผ่อนคลาย ที่ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุขคือสารเอ็นโดรฟินออกมาทำให้ง่ายต่อการสงบมีความสุข ผ่อนคลาย บ้าง และเมื่อมีการนำเอาการเจริญสติมาร่วมด้วยโดยอาจเป็นแบบมีรูปหรือไม่มีรูปแบบจะช่วยทำให้ความสงบเย็นของใจเกิดขึ้นได้มาก จนกระทั่งมองเห็นตรงตามความจริงของการเปลี่ยนแปลงในทุกสรรพสิ่งก็คือปัญญาที่เกิดขึ้นของผู้ป่วย

ดังนั้นการรักษาทางกาย ที่มีเหตุหลักจากการเสียสมดุลทางกาย โดยอาจเกิดจากการเสียสมดุลของธาตุ มีการเปลี่ยนแปลงที่ค่อยๆเป็นหรือฉับพลัน ก็ถือว่า



เป็นการเจ็บป่วยทางของกาย ถือได้ว่าเป็นการป่วยจากตัวเอง หรือกระทบจากภายนอก แล้วก็ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยทางกายที่อาจเป็นการเกร็งของกล้ามเนื้อจนส่งผลกระทบต่อระบบเลือด ระบบการหายใจ ส่งผลต่อไปถึง การเจ็บป่วยทางใจ ทำให้จิตใจเริ่มมีอาการเสียสมดุลตาม และส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกายทั้งระบบ ดังนั้นแนวทางการกัญยาสมุนไพรร การนวดเพื่อผ่อนคลาย เกิดความสบายๆของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนดีขึ้น รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวเองได้ เกิดสมดุลในร่างกาย เช่น การใช้น้ำผักชีวิต

2. การป่วยจากใจไปสู่กาย Psycho->Somatic Disorder เป็นการเจ็บป่วยจากการเสียดุลยภาพทางใจ โดยอาจมีตัวกระตุ้นที่เป็นอายตนะภายนอกในทั้ง 6 มากระทบต่อใจ แสดงออกมาเป็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามคำพูดของผู้อื่น ทำให้เกิดการกระเพื่อมทางใจ เกิดความคับแค้นใจ เกิดทุกข์ทางใจ ส่งผลให้เกิดการกังวล เครียด ส่งผลต่อระบบร่างกาย กล้ามเนื้อที่แข็งเกร็งตามมาเมื่อเป็นพฤติกรรมสะสมนานๆ ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งระบบกายและใจ การป่วยที่เริ่มจากทางใจโดยส่วนใหญ่มาจากการความเครียด วิตกกังวลมาก ความคาดหวัง การมีเงื่อนไข ทศนคติในเชิงลบ อันเกิดจากสิ่งเร้าที่มากระตุ้นจิตใจ ให้มีการเคลื่อนออกจากบ้านที่ปลอดภัยคือฐานที่เป็นจิตแท้และดั้งเดิมที่ประภัสสรเนื่องด้วย อกุศล3 ส่งผลทำให้อารมณ์มีการขึ้นลง จิตใจหงุดหงิด ลมหายใจสั้นลง ส่งผลทำให้ระบบเลือดได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ การไหลเวียนฟอกเลือดทำงานผิดปกติ เกิดการสะสมของอนุมูลอิสระในร่างกาย รวมทั้งตัวเซลล์ในร่างกายไม่มีกำลังพอที่จะสภาพตัวเองได้เมื่อสภาวะของเลือดเป็นกรดหรือมีการหลั่งสารเคมีที่ไม่ดีในร่างกายเช่นการหลั่งสารอะดรีนาลิน ที่ส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นระบบซิมพาเทติกร่างกายจะเป็นสภาวะการทำงานในเชิงของการต่อสู้หรือความตื่นตัว และการหลั่งสารคอร์ติซอลก็จะส่งผลต่อการเกร็งแข็งของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นเป็นเบื้องต้น แต่ถ้าเป็นบ่อยและมากก็จะส่งผลให้ธาตุเสียสมดุลมาก ๆ เข้ากลายเป็นโรคเรื้อรังทางกายได้ นอกจากนี้การเสียสมดุลทางจิตจะส่งผล ระบบการนอนกินถ่ายเสียสมดุลซึ่งเป็นระบบหลักสำคัญของการดำเนินชีวิต



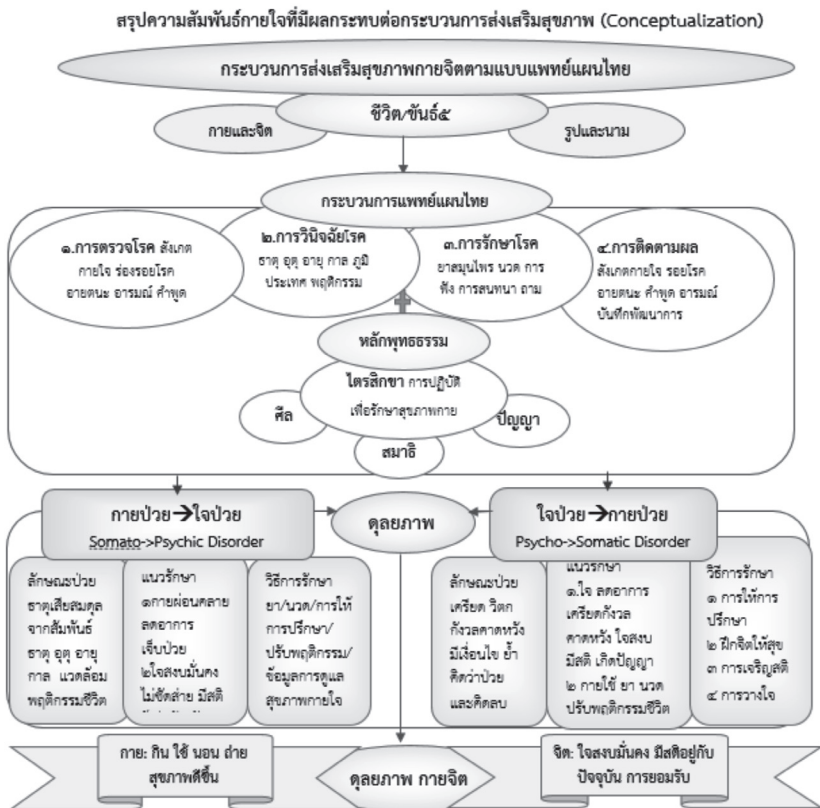
แนวทางการรักษาคุณภาพของจิต เป็นการรักษากิจที่เสียสมดุลเป็นหลัก สำคัญคือการตั้งสติสัมปชัญญะของผู้นั้น กลับมาที่จิตก่อน ให้จิตมีความสงบนิ่ง เย็น คลายจากความเครียด กังวล การคิดล่วงหน้าหรือการมีเงื่อนไขในทุกเรื่องที่ ผูกติดจนใจทุกข์ โดยผ่านกระบวนการให้การปรึกษาที่มีหลักธรรมผสมผสานภายใน ให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจและคิดออก เป็นการบำบัดดูแลความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ เมื่อใจสบายขึ้น การเปิดใจรับความรู้ใหม่ผ่านการสื่อสารแบบโน้มน้าวใจจะทำให้ ผู้ป่วยมีพลังขับเคลื่อนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากภายในตนเองเพื่อเป้าหมาย ของทุกคนคือสุขภาพองค์รวม

ดังนั้นการรักษากิจ เป็นการฝึกให้ใจยอมรับความจริงของธรรมชาติชีวิต ที่มีการเกิดขึ้น อยู่ ดับไป และการรู้จักลดความคาดหวัง การอยู่กับความเป็นจริง กับปัจจุบันจะทำให้มีความสุข สงบในใจและมีความมั่นคง ยิ่งเมื่อมีการนำเอาหลัก ทางพุทธธรรมมาใช้ปฏิบัติจะทำให้เกิดความสงบของใจและมีความเข้มแข็ง ใน ทุกสิ่งที่มากระตุ้นเร้า

สรุปได้ว่าดุลยภาพกายจิตคือ สุขภาวะองค์รวมที่มีความสมดุลกายจิต ที่ มีการพัฒนาจนสามารถ สร้างร่องของจิตและเป็นอุปนิสัยที่ดีทางกาย เพื่อเป็น การส่งเสริมสุขภาพที่เชื่อมสัมพันธ์โยงกันในทุกระบบเป็นองค์รวม (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2560, ออนไลน์) กล่าวไว้ว่า สุขภาพแบบองค์รวมคือเป็นเรื่องที่ เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิตมากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกายโดยพิจารณาคนทั้งคน ที่เกี่ยวเนื่องกันของร่างกายจิตใจ และจิตวิญญาณ รวมทั้งปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนๆนั้น สุขภาพ แบบองค์รวมเน้นความสัมพันธ์ที่มีดุลยภาพของระบบสุขภาพที่ไม่มีการแยกขาด ระหว่างร่างกาย จิต สังคมและนิเวศวิทยา” ดังนั้นการที่มนุษย์จะสามารถดำเนิน ชีวิตไปอย่างเป็นระบบที่อยู่ภายใต้สมดุลหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ขอให้ เกิดความสมดุลระหว่างกัน เรียกได้ว่า ดุลยภาพแห่งการเปลี่ยนแปลง (Dynamic Equilibrium) หมายความว่าทุกอย่างในร่างกายจะพยายามปรับตัวเข้าสู่สมดุล อย่างสม่ำเสมอ ยกเว้นเมื่อมีการเสียสมดุลบ่อยๆ นาน หรือมากจนกระทั่งร่างกาย



ปรับไม่ได้ก็จะ ส่งผลทำให้เกิดความเจ็บป่วยจากการเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 โดยสรุป การดูแลคุณภาพชีวิตของผู้ที่เสียสมดุลธาตุด้วยการใช้ยาสมุนไพรและแนวหลักพุทธธรรมจะช่วยบำบัดและส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พรณทิพา ชเนศร์, 2558, หน้า 163-169) และแนวทางการบำบัดดูแลและส่งเสริมสุขภาพกายจิต ต้องอาศัยพื้นฐานความเข้าใจในแบบจำลองที่ 5 ที่ชื่อว่า “ความสัมพันธ์กายจิตที่มีผลกระทบต่อกระบวนการบำบัดดูแลและส่งเสริมสุขภาพองค์รวมในแพทย์แผนไทย” ซึ่งได้มีการดัดแปลง มาเป็นแบบจำลองที่เน้นเกี่ยวกับหลักไตรสิกขา ดังนี้ (พรณทิพา ชเนศร์, 2561, หน้า 200-210)





5. การแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทยเป็นองค์ความรู้ที่สืบทอดมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ ที่มีการสั่งสมทั้งในแง่ปรัชญา ความรู้ และวิถีปฏิบัติ เพื่อการดูแลสุขภาพและการบำบัดความเจ็บป่วยของประชาชนแบบดั้งเดิมสอดคล้องกับขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ทศนคติ ภูมิประเทศภูมิอากาศ ความเชื่อ และวิถีชีวิตแบบไทย (อรุณพร อิฐรัตน์ และวิวัฒน์ เจริญธรรมธรณ์, 2541, หน้า 44-69) เป็นองค์ความรู้ที่ผ่านการทดลองใช้จริงในมนุษย์ มีการพัฒนาและถ่ายทอดกันมาเพื่อปรับสมดุลสุขภาพกายใจ ให้เกิดสมดุลของบุคคล สังคม และสภาพแวดล้อม และมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับยุคสมัย โดยสามารถสะท้อนความสัมพันธ์ได้ 3 ด้านดังนี้ (1) ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ (2) ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสังคมหรือชุมชน (3) ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2555, หน้า 1-11) การแพทย์แผนไทยเป็นการมองแบบองค์รวมที่เห็นว่าร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อเกิดการไม่สมดุลเมื่อใดจะเกิดการเจ็บป่วย (ชยันต์ พิเชียรสุทนต์ และคณะ, 2545, หน้า 50) โดยธาตุทั้ง 4 เมื่อเสียสมดุลจะเกิดอาการตามการเสียสมดุลที่เรียกว่า กำเริบ หย่อน พิการ (สุ่ม วรกิจ พิศาล, 2460, เล่ม 1 หน้า 38-44) ดังนั้นการดูแลสุขภาพคือการปรับให้ธาตุทั้ง 4 เกิดการสมดุลตามหน้าที่ที่ควรจะเป็นของธาตุชั้นแต่ละบุคคล การแพทย์แผนไทย จึงเป็นวิชาการที่มีการถ่ายทอดรุ่นต่อรุ่นด้วยพื้นฐานของความรักศรัทธา ถือว่าศาสตร์ศักดิ์สิทธิ์เป็นภูมิปัญญาแห่งชาติ หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น อันเป็นเอกลักษณ์หรือมรดกทางวัฒนธรรมของประเทศที่สืบทอดต่อกันมาแต่โบราณ

กระบวนการหลักของการแพทย์แผนไทยที่ใช้ทั้งในการบำบัดดูแลและส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม มีการบันทึกไว้ในหลายคัมภีร์ เช่นคัมภีร์เวชศึกษาที่ได้กล่าวไว้ในเรื่อง ด้วยกิจของหมอที่มี 4 ประการ คัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย ที่เป็นการค้นหาสาเหตุแห่งไข้ การวินิจฉัย การตรวจโรคที่มีการกล่าวถึงกองพิกัดของโรค คัมภีร์โรคนิทาน คัมภีร์ธาตุวิภังค์ คัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ จะเป็นการให้รู้ธาตุในร่างกาย



ที่เป็นปกติ และไม่ปกติ เพื่อใช้ในการวินิจฉัย ประเมิน และวางแผนการรักษา ตามอาการที่มีการระบุในทั้งหมดในแพทย์แผนไทย กระบวนการหลักที่สำคัญใน แพทย์แผนไทย (กองประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2549, หน้า 1-22) ประกอบด้วย

- 1) การตรวจโรค
- 2) การวินิจฉัยโรค
- 3) การรักษาโรค
- 4) การติดตามผล

กระบวนการหลักของแพทย์แผนไทยเป็นกระบวนการที่หาเหตุผล แล้วมาค้นหาวิธีการที่จะแก้ที่เหตุที่เจ็บป่วยให้ได้ผลที่เป็นสุขภาพกายใจที่ดี เป็นการพิจารณาโรคในร่างกายโดยอาศัยกระบวนการแสดงออกของอาการที่ ปรากฏ และวินิจฉัยว่ามีสาเหตุจากตามสมุฏฐานของโรคอะไรบ้างอันประกอบด้วย ธาตุ อุดู อายุ กาล ภูมิประเทศและพฤติกรรมก่อโรค 8 ประการ อันประกอบด้วย อาหาร อิริยาบถ ความร้อนความเย็น อदनอดข้าวอดน้ำ กลั้นอุจจาระปัสสาวะ การทำงานเกินกำลังรวมถึงการออกกำลังกายที่มากเกินไป การเศร้าโศกเสียใจ และการมีโทษ เป็นการกล่าวถึงระบบการทำงานของธาตุภายในร่างกายของมนุษย์ มีผลต่อกระพอกกายและใจ (กองประกอบโรคศิลปะ, 2549 หน้า 31)

การดับทุกข์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยตัวเราเองเป็นปัจจัย หลัก และการถูกระทบจากสิ่งแวดล้อมทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตที่ส่งผลต่อสมดุล กายจิต ดังนั้นการหาวิธีการที่จะส่งเสริมให้สุขภาพกายจิตดี เกิดการดูแลสุขภาพ คือเป้าหมายสูงสุดของการสุขภาวะองค์รวมสูงสุด ก็คือนิพพานในรูปแบบหนึ่งที่มี บันทึกไว้ในคำกลอนของคัมภีร์ฉันทศาสตร์

5. ไตรสิกขา

ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 หมายถึงข้อสำหรับศึกษา, การศึกษาข้อปฏิบัติ ที่พึงศึกษา, การฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา หรือสามารถกล่าวอีกนัยหนึ่งได้



ว่า หลักไตรสิกขา 3 คือข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษาหรือฝึกหัด ฝึกฝนอบรม กาย วาจา ใจ ให้มีการพัฒนาสูงขึ้นไปจนบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดคือพระนิพพาน มี 3 อย่างคือ อธิศีลสิกขาคือการรักษากายวาจาให้เรียบร้อยอย่างยั่งยืนยวด อธิจิตตสิกขา คือการทำจิตใจให้ตั้งมั่นอย่างยั่งยืนยวด อธิปัญญา คือความรู้ตามเป็นจริงอย่างยั่งยืนยวด เรียกอีกอย่างว่า ไตรสิกขา สิกขาทั้ง 3 นี้ จัดเป็นหลักปฏิบัติเพื่อเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นการระลึกรู้ นึกรู้ในตนเอง โดยมองเป็น 3 สภาวะ คือ กาย (กายกรรม) ใจ (มโนกรรม) ความคิด (วชิกรรม) ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับศึกษา, การศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา, การฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา 3 อย่าง หรือเมื่อเทียบกับศัพท์ปัจจุบันเทียบได้ว่าเป็นเรื่องของพฤติกรรม จิตใจ ปัญญา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2561, หน้า 9) คือ การศึกษา ที่ฝึกอบรมพัฒนาชีวิต 3 ด้าน มีดังนี้

1) อธิศีลสิกขา คือ ศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม เป็นการฝึกศึกษา ด้านสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ เพื่อนมนุษย์ ตลอดจนจนสรรพสัตว์ หรือสิ่งแวดล้อมทางวัตถุก็ตาม ด้วยอินทรีย์ 5 หรือด้วยกาย วาจา ก็ตาม เรียกว่า “ศีล” (คำเต็มเรียกว่า อธิศีลสิกขา) คือศึกษาหรือการศึกษาที่ฝึกในด้านความสัมพันธ์ ติดต่อกับ ปฏิบัติ จัดการกับสิ่งแวดล้อมทั้งทางวัตถุและทางสังคม ทั้งด้วยอินทรีย์ต่างๆ และด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ศีลเป็นเหมือนการจัดปรับพื้นที่และบริเวณแวดล้อมให้สะอาดหมดจด เรียกร้อย ราบรื่น แน่นหนา มั่นคง มีสภาพที่พร้อมจะทำงานได้สะดวก

2) อธิจิตตสิกขา คือ ศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ เป็นการฝึกศึกษา ด้านจิตใจ เรียกว่า สมาธิ (คำเต็มเรียกว่า อธิจิตตสิกขา) คือศึกษาหรือการศึกษาที่ฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต คือด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ ขยัน ความอดทน รับผิดชอบ ความมีสติ สมาธิ ด้านความสุข เช่น ปิตินยิตี ร่าเริงเบิกบานใจ พอใจ สมาธิเปรียบเหมือนการเตรียมตัวของผู้ทำงาน ให้มีเรี่ยวแรงกำลังความถนัดชัดเจนที่พร้อมจะลงมือทำงาน สมาธิเปรียบเหมือน



การเตรียมตัวของผู้ทำงานให้มีเรี่ยวแรงกำลัง ความถนัดชัดเจนที่พร้อมจะลงมือทำงาน) ด้านคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ความมีเมตตา ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สุภาพอ่อนโยน ความเคารพ ความซื่อสัตย์ กตัญญู หรือกล่าวได้ว่า อธิจิตตสิกขา คือศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ

3) อธิปัญญาสิกขา คือ ศึกษาเรื่องปัญญา อบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง สิกขาคือ การฝึกศึกษา ด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญา (คำเต็มเรียกว่า อธิปัญญาสิกขา) คือศึกษาหรือการศึกษาที่ฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง หรืออาจกล่าวในอีกนัยหนึ่งว่า อธิปัญญาสิกขา คือศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ได้แก่การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ได้ฌานแล้วจนได้บรรลุมรรค 8 คือเป็นพระอรหันต์

สิกขาคือกระบวนการศึกษามีการแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนใหญ่ๆที่เรียกว่า ขั้นนำเข้าสู่สิกขา และขั้นไตรสิกขา ที่เป็นกระบวนการศึกษาที่แท้จริงของธรรมชาตินี้ เป็นการฝึกฝนในขั้นตอนที่เป็นกิจกรรมแห่งชีวิตของแต่ละบุคคล เป็นการศึกษาที่พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พัฒนาจิตใจพัฒนาปัญญา ตามหลักของศีลสมาธิ ปัญญา หลักไตรสิกขาจะครอบคลุมสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งด้านกายภาพ ในโลกวัตถุและความสัมพันธ์กับมนุษย์ในสังคม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2544, หน้า 7)

ไตรสิกขาหรือสิกขา 3 แบ่งเป็น 3 ขั้นในการฝึกฝนอบรม (พระธรรมโกศาจารย์, 2525, หน้า 76) ได้กล่าวไว้ว่า ขั้นแรกเรียกว่าศีล หมายถึงการประพฤติดีประพฤติถูกต้องตามหลักทั่วไป คือไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน สิกขาขั้นที่ 2 เรียกว่าสมาธิ ได้แก่การทำจิตให้เหมาะสม ขั้นที่ 3 เรียกว่าปัญญาสิกขา หมายถึงการฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์

สรุปได้ว่าไตรสิกขา หมายถึงข้อที่พึงศึกษาปฏิบัติ 3 ประการ ที่สอดคล้องกับมรรคมงคล 8 ที่เป็นทางสายกลางของการดำเนินชีวิต ที่เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญทำให้เกิดการพ้นทุกข์ทั้งกายและใจ เป็นหลักธรรมที่มีความจำเป็นและเหมาะสม



ในการส่งเสริมให้กายจิตเกิดความสมดุล มีดุลยภาพกายจิต เพราะ การปฏิบัติธรรมเพื่อการฝึกสมาธิ จะช่วยให้มีสติสัมปชัญญะ คือเมื่อจิตมีสมาธิแล้ว จะทำให้มีอารมณ์เยือกเย็นสุขุม มีสติกำกับให้รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา การเกิดดุลยภาพกายจิต ส่งผลต่อสุขภาพกายจิตที่แข็งแรง ทางกาย สามารถ กิน ใช้ ถ่าย นอน มีวิถีชีวิตที่เป็นปกติที่ควรแก่วัย และทางจิต มีใจสงบมั่นคง มองโลกตรงตามความเป็นจริง ในเชิงบวก รู้เท่าทันอารมณ์ การยอมรับความจริง หน้าตาผ่องใส มีความสุขตามผลงานวิจัยแบบจำลองที่เกี่ยวกับดุลยภาพกายจิต

6. สรุป

การนำเอาหลักแก่นพุทธจิตวิทยาที่เป็นการศึกษาแก่นแท้ของชีวิตมนุษย์ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพานคือการเข้าใจหลักความจริงของชีวิตที่กายกับจิตเชื่อมสัมพันธ์กันจนแยกกันไม่ออกและมีผลกระทบต่อกันเป็นชีวิต ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชั้นธรรมาหรือนามรูป” ซึ่งมีความสำคัญในการที่จะเรียนรู้ให้เข้าใจเพื่อการพัฒนาชีวิตให้มีสุขภาพที่ดีทั้งกายจิต หรือที่เรียกว่า การมีดุลยภาพทางกายจิต โดยการใช้หลักของพุทธธรรม ไตรสิกขา ที่ใช้ในการพัฒนาตนเองทั้ง กายและจิต เพื่อให้เกิดการพัฒนาในขั้นที่เรียกว่า ปัญญาที่จะทำให้สามารถดูแลส่งเสริมให้ชีวิตของมนุษย์ให้เกิดดุลยภาพทั้งกายจิตอย่างแท้จริงและยั่งยืนในทุกสภาวะการณ์ของโลกปัจจุบันที่มีสิ่งร่ำมามากมายมากระตุ้นอันเกิดจาก อกุศลมูล 3 ที่มากระทบฐานของจิต ส่วนในทางกาย อาศัยองค์ความรู้ภูมิปัญญาของแพทย์แผนไทยมาใช้ในการปรับสมดุลของฐานทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และช่องว่างในร่างกายที่เรียกว่า อากาศธาตุให้เกิดสมดุลในการทำงานทั้งในและนอกของระบบร่างกาย เพื่อเป็นการรักษาฐานกายของร่างกายให้อยู่ รวมทั้งการใช้คุณสมบัติของรสรยาในการช่วยในการปรับสมดุลทางจิตให้มีความเบาว่างสบายขึ้น เพื่อให้เกิดการนำปัญญามาใช้ได้เร็วยิ่งขึ้น เพราะเมื่อมีการนำหลักไตรสิกขามาใช้ในการฝึกฝนพัฒนาตนเองแล้ว ก็จะเกิดการสร้างร่องจิต ร่องวิถีชีวิตใหม่เพื่อการปรับดุลยภาพของกายและจิต ดังที่ (สุกัลักษณ์ ศิวลักษณ์, 2544, หน้า 3-4) ได้กล่าวไว้ว่าสิกขาคือการศึกษาวิถี



ชีวิตที่ดีคือการอยู่ร่วมกันอย่างมีความปกติด้วยศีล เป็นการอยู่ร่วมกันของชีวิต ซึ่งจะประกอบด้วยการพัฒนาจิต และปัญญา

แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิว่า เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความมีสติสมาธิและในด้านความสุขเช่น ความอิ่มใจความร่าเริง เบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พุดโดยสรุปได้ว่า เป็นการพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพของจิตและหลักของปัญญาว่าเป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรองตรวจสอบ การคิดการต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้ง ความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2539, หน้า 27-39)

สรุปได้ว่าการส่งเสริมกายจิตด้วยหลักพุทธจิตวิทยา และมีแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือคุณภาพกายจิต ด้วยการใช้หลักธรรมไตรสิกขาที่เป็นการปฏิบัติตนเองให้เป็นปกติของชีวิต คือทำให้เกิดการสมดุลง่าย ด้วยการละ เลิก ในพฤติกรรมที่ก่อโรค 8 ประการในแพทย์แผนไทย การมีความเข้มแข็งจิตใจ จดจ่อ อดทน ในการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี รวมทั้งการเกิดปัญญาในการคิด พิจารณา จนเห็นแนวทางวิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี ทำให้เกิดการพัฒนาดตนเองในการดูแลตนเอง และคนในครอบครัว และเมื่อยังเข้าใจหลักพุทธธรรมชีวิตอย่างลึกซึ้งจะทำให้เกิดการตระหนักรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ที่เป็นมุมมองของขั้น 5 อันประกอบด้วยรูปและนาม เป็นแนวทางการปรับสมดุลของธาตุตามหลักแพทย์แผนไทย ด้วยการหาสาเหตุที่แท้จริง แล้วดำเนินการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพดุลยภาพกายกับจิต ทำให้เกิดความเข้าใจในการเรียนรู้เพื่อ



การวิเคราะห์อย่างลึกซึ้งทั้งด้านกายและใจ โดยเฉพาะเมื่อมีการใช้การเจริญสติพิจารณาของแต่ละอินทรีย์เพื่อการถอยของโรคเมื่อเข้าสู่กระบวนการบำบัดดูแลและส่งเสริม (ประชุมผู้เชี่ยวชาญพิเศษ, พระมหาประนอม ธมมาลงกาโร รองเจ้าอาวาสวัดจากแดง, 2561). เมื่อมีการใช้หลักของทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ธรรมที่ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์กายจิตโดยสิ้นเชิงด้วยวิธีการการฝึกสติแบบสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพัฒนากาย จิตและพัฒนาปัญญา ดังที่ปรากฏในประไตรปิฎกว่า

“เอกายโน อัม ภิกขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานํ สมตฺถิกมายํ ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถงฺคมายํ ญาสสฺส อธิคมายํ นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา, ยทฺธิํ จตฺตารํ สติปัฏฺฐานา. (ทีฆนิกาย มหาวรรค (บาลี) เล่ม 10 ข้อ 373 หน้า 301-302.)

“ภิกษุทั้งหลาย ! ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน 4” (ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม 10 ข้อ 373 หน้า 301-302.)

สติปัฏฐาน 4 ประการนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ดังนั้นการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ไปสู่นิพพานทางพระพุทธศาสนา หรือในทางการแพทย์แผนไทย คือการมีสุขภาวะสูงสุดทางกายและใจ ล้วนต้องอาศัยหลักการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ไตรสิกขา



บรรณานุกรม

กองประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2549). **ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไปสาขาเวชกรรม. เล่ม 1. นนทบุรี: กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.**

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2549). **หลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวมในการบำบัดทางเลือกและสุขภาพองค์รวม, สืบค้นจาก** http://www.dtam.moph.go.th/alternative/downloads/alter_treatment.pdf.

คู่มือการศึกษาจิตปรมัตถ์ พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ 1 จิตตสังคหวิภาค. (20 สิงหาคม 2561). สืบค้นจาก <https://www.thepathofpurity.com>

คู่มือการศึกษากัมมัฏฐานสังคหวิภาค พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ 9. (20 สิงหาคม 2561). สืบค้นจาก <https://www.thepathofpurity.com>.

ชยันต์ พิเชียรสุนทร, แม้นมาศ ขวสิต และวิเชียร จีรวงส์, (2544). **คำอธิบายตำราโอสถพระนารายณ์.** กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.

พรรณทิพา ชเนตร์, (2558). **คุณภาพชีวิตของผู้ใช้ยาสมุนไพรในการรักษาแบบแพทย์แผนไทยโดยการปรับสมดุลธาตุทั้ง 4 ตามหลักพุทธจิตวิทยา. พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต สาขาชีวิตและความตาย. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

พรรณทิพา ชเนตร์, (2561). **แบบจำลองพุทธจิตวิทยาการบำบัดดูแลและส่งเสริมสุขภาพองค์รวมในแพทย์แผนไทย. วิทยานิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ). (2525). **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์.** กรุงเทพมหานคร

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.**



พระธรรมโมลี(ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ). (2550). **การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก**. สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธศาสนา. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2544). **พุทธธรรม ฉบับเดิม**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535) **พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาเถปิฎก 2500**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539) **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.(2555). **เวชกรรมไทย 1 หน่วยที่ 1-7**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

วสันต์ ศิลปสุวรรณ และพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ. (2542). **การวางแผนงานและประเมินผลโครงการส่งเสริมสุขภาพ: ทฤษฎีและการปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561) **การศึกษาฉบับง่าย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2561). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. สืบค้นจาก https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/dictionary_of_buddhism_vocabulary_version.pdf

สุภาณูภา กลิ่นถ่อศีล. “รูปกลาปและเซลล์มนุษย์ในพระพุทธศาสนา”. **วารสารมจร พุทธปัญญาปริทรรศน์** 2, 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2560) : 67-78.

สุกัลลักษณ์ ศิวลักษณ์. (2538). **ปรัชญาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : ประชาธรรม.



- สุ่ม วรกิจ พิศาล. (2460). **เวชศาสตร์วิวัฒน์ ตำราแพทย์แบบเก่า เล่ม 1**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิศาล บรรณนิติ.
- สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี. (2556). **รายงานการประชุมระดับโลกเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข 2013**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- เสาวภา พรศิริพงษ์. (2538). **การศึกษาภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านไทย พ่อใหญ่ อาจารย์แคน ลาวงศ์**. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก.
- อรุณพร อิฐรัตน์ และวีรพัฒน์ เกาธรรมทรศน์. (2541) “สัมพันธ์ระหว่างการแพทย์แผนไทยและ การแพทย์แผนปัจจุบันสอดคล้องหรือแยกออกจากกัน,” **วารสารการแพทย์แผนไทย 2, 1**, (มีนาคม 2541) : 44-68.
- อภิสิทธิ์ วิริยานนท์. (2542). **หลัก 5 อ. ทฤษฎีพอเพียงแห่งสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์น้ำฝนจำกัด)
- Pender, N.J., Murdaugh. CL., & Parsons, MA., (2011). **Health Promotion in Nursing Practice**. (4th ed.). USA: Appleton & Lange.
- Herbert V. Guenther and Leslie S. Kawamura. (1975). **Mind in Buddhist Psychology**, (California United States of America: Dharma Publishing.
- Kemm, J. & Close, A. (1995). **Health Promotion Theory and Practice**. London: Mac Millian Press.
- Tarthang Tulku. (1975). **Reflect of Mind : Western Psychology Meets Tibetan Buddhism**. U.S.A.: Dharma Publishing.

สัมภาษณ์

- รศ. ดร. วาริญา ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม, ผู้ก่อตั้งรายวิชาพุทธจิตวิทยา, วันที่ 30 เมษายน 2561.
- พระอาจารย์พระมหาประนอม ธมมาลงกาโร รองเจ้าอาวาสวัดจากแดง ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านอภิธรรมและการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ, วันที่ 26 กันยายน 2561.