

ความรู้ทางภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยตามหลักพุทธศาสนาเพื่อแนวทางการดูแล
สุขภาพหลังการได้รับเชื้อโควิด-19

MEDICAL KNOWLEDGE ACCORDING TO BUDDHIST PRINCIPLES FOR
HEALTH CARE GUIDELINES AFTER BEING INFLECTED WITH COVID-19

อุตมะ ปภาภูธนันต์

Uattama Paphauthananan

ศรุตานนท์ ชอบประดิษฐ์

Sarutanon Chobpradit

นักวิชาการอิสระ

Independent Academician

คณะสังคมศาสตร์และศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยทองสุข

Departments of Social Sciences and Education Thongsook College

raisangnita@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 7 พฤษภาคม 2565

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 23 มิถุนายน 2565

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 23 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ทางภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยตามหลักพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพ หลังการได้รับเชื้อโควิด-๑๙ ซึ่งความรู้ทางภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและวิธีการของการแก้ไขปัญหสุขภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งการบูรณาการการรักษาตามหลักลักษณะของธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ นี้ใช้มุมมองของพุทธศาสนาที่มองเป็นเพียงสภาวะของสิ่งที่มีมาโดยธรรมชาติ มีหน้าที่เฉพาะของตนเองและเป็นองค์ประกอบของสรรพสิ่ง ซึ่งในพระไตรปิฎกกล่าวถึงธาตุในการทำหน้าที่ต่างๆของร่างกาย ไม่ปรากฏการณคำอธิบายลักษณะของสภาวะธาตุที่เกิดอาการเจ็บป่วย ในด้านคัมภีร์แพทย์กล่าวถึงธาตุในลักษณะการทำหน้าที่ต่าง ๆ ของธาตุและอธิบายถึงลักษณะของสภาวะธาตุที่เกิดอาการเจ็บป่วย เมื่อธาตุตัวใดตัวหนึ่งเกิดความไม่สมดุล รสยาเป็นตัวยับยั้งหรือเสริมฤทธิ์ทางยาสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วย เกิดจากประสบการณ์ในการใช้ลองผิดลองถูกของหมอไทยโบราณ อันเป็นธรรมชาติของการเรียนรู้ของมนุษย์ เพื่อแก้ไขปัญหการเจ็บป่วย มีการทดลองแก้ไขอาการเจ็บป่วยหลากหลายอย่าง เช่น กิน ดม ทา แขน หรือการเรียนรู้จากธรรมชาติรอบตัว สืบเนื่องจากสิ่งรอบข้าง และด้วยสถานการณ์โรคอุบัติใหม่คือ โควิด-๑๙ ที่ทำให้เกิดผลกระทบทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ การพัฒนาหรือการฝึกอบรมพฤติกรรมทางกายเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์โควิดและฝึกปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม ทั้งคำสั่ง ประกาศ คำเตือนต่างๆ เช่น สวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกไปทำธุระนอกบ้าน พกเจลล้างมือเป็นนิสัย ล้างมือทุกครั้ง การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เรื่องนี้จำเป็นอย่างยิ่งในสถานการณ์วิกฤติเช่นนี้เริ่มจากพิจารณาความจริงเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ ว่าเป็นเรื่องของกฎธรรมชาติ

คำสำคัญ : ความรู้ทางภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยตามหลักพุทธศาสนา, การดูแลสุขภาพหลังการได้รับเชื้อ, เชื้อไวรัสโควิด-๑๙, ธาตุ ๔

Abstract

This article aims to study medical knowledge based on Buddhist principles for health care guidelines after being inflected with Covid-19, medical knowledge and solving methods of health problems today, and integration of the treatment according to the characteristics of the 4 elements: earth, water, wind and fire. This takes the perspective of Buddhism, which sees only as the state of natural things with the specific functions and the constituents of all things. In the Tripitaka, there is mention of the elements functioning in the body but no mention of illness of the elements. In the field of medical scriptures, the elements are mentioned according to their functions and the state of illness happens because of no balance in the elements. The medical flavor indicates medical properties. Herbal medicine used to treat illness came from the experience of trial and error of ancient Thai medicine healers. This is a natural method of human learning. From the problems of sickness a variety of ailments have been tried and tested by many ways such as eating, smelling, applying, soaking, or learning from the surroundings. The situation of the new emerging disease called Covid-19 causes effects on both physical and mental health. The development or training of physical behavior is to develop the relationships of the physical environment related to the Covid situation with the practice to follow social rules including orders, announcements, warnings such as wearing a mask every time before going out to run errands, using hand sanitizer, washing hands every time. Training the mind to develop wisdom to know and understand things as they really are is very necessary in this critical situation, starting from considering the truth about the Covid-19 epidemic that it is a matter of natural law.

Keywords : Medical Knowledge according to Buddhist Principles, Health Care after infection, Covid-19 Virus, 4 Elements.

บทนำ

องค์ความรู้ทางภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและวิธีการของการแก้ไขปัญห สุขภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน ผู้มีอาการเจ็บป่วย ส่วนใหญ่รอความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือแพทย์ การลงมือแก้ไขปัญห สุขภาพของผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นผู้อื่นหรือไปพบแพทย์ ผู้ป่วยนั้นมักไม่มีความรู้ความเข้าใจในการดูแล สุขภาพตนเองเบื้องต้น แม้จะมีบางส่วนที่เริ่มคิดพึ่งตนเอง แต่องค์ความรู้ที่ใช้กันอยู่ทั่วไปในปัจจุบัน ก็ยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอในการแก้ปัญหา เกี่ยวเนื่องด้วยปัจจัยไม่ว่าจะเป็นด้านงบประมาณหรือ ทรัพยากรต่างๆ ส่วนใหญ่ก็ต้องรอความช่วยเหลือจากผู้อื่น สภาพดังกล่าวเป็นต้นเหตุให้ปัญหา สุขภาพวิกฤติซับซ้อนขึ้นบางส่วนเลือกรักษาสุขภาพตามแนวทางอื่น เช่น หมอชาวบ้าน สมุนไพร ภูมิ

ปัญหาการแพทย์พื้นถิ่น เป็นต้น เหล่านี้คือ “การแพทย์ทางเลือก” เป็นทางเลือกในการรักษาที่ผู้มีปัญหาทางสุขภาพในปัจจุบันให้ความสนใจ อีกทั้ง ระบบสุขภาพของประเทศโดยรวมจะมีความเข้มแข็งไม่ได้ หากระบบสุขภาพภาคประชาชนไม่เข้มแข็ง “การสร้างสุขภาพดีถ้วนหน้า” (Health for All) ไม่ได้มีแต่บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของทุกคน ทุกภาคส่วนจะต้องช่วยกัน “การระดมพลังทั้งสังคมเพื่อสร้างสุขภาพ”(All for Health) (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2552) สถานการณ์ดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่า องค์ความรู้และวิธีการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน ภายใต้เงื่อนไขความเป็นจริงของทรัพยากรที่มีอย่างจำกัด ยังไม่สามารถลดปัญหาสุขภาพได้มากนัก

นอกจากนั้นปัญหาสุขภาพกลับมีแนวโน้มที่มากขึ้นจนถือได้ว่าอยู่ในขั้นวิกฤติ โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพอันน่าสะพรึงกลัวที่เป็นหายนะต่อมนุษยชาติอย่างยิ่ง 3 ประการหลัก ได้แก่

1. ปริมาณผู้ป่วย ชนิดของความเจ็บป่วย และความรุนแรงของการเจ็บป่วยส่วนใหญ่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น
2. ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น
3. ประชาชนมีศักยภาพที่น้อยลงในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเอง (พึ่งตนเองไม่ได้หรือพึ่งตนเองได้น้อย)

จากข้อมูลที่คณะกรรมการจัดทำแผนสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554 ได้ให้ไว้ว่าแม้ภาครัฐจะพยายามเร่งผลิตบุคลากรสุขภาพและจัดสรรงบประมาณในการแก้ไขปัญหาสุขภาพเท่าที่จะทำได้มากเท่าไร ประชาชนจะเสียค่าใช้จ่ายในการใช้บริการสุขภาพของรัฐหรือเอกชนเพิ่มมากขึ้นเท่าไร ก็ไม่เพียงพอต่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่มีอยู่ มากไปกว่านั้นปัญหาก็กลับมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น

ความรู้ทางการแพทย์ตามหลักพุทธศาสนา

การนำหลักพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพการ บริการที่สอดคล้องกับวิถีของการปฏิบัติ โดยเบื้องต้นผู้เขียน ขอแนะนำให้บุคลากรทางด้านสุขภาพควรที่จะนำหลักธรรมของพุทธศาสนา ที่ว่าด้วยหลักกัลยาณมิตรและหลักแห่ง ศรัทธา เป็นการปฏิบัติต่อกันเยี่ยงมิตรที่ดี นำมาสู่การปฏิบัติ ทำให้ทีมบุคลากรทางด้านสุขภาพเกิดการยอมรับและ สามารถเล็งเห็นประโยชน์ร่วมกัน โดยข้อเสนอแนะต่างๆ นำ ไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้วยความเต็มใจ นอกจากนี้ยังต้อง อาศัยหลักแห่งศรัทธา โดยท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ.ป ยุตโต) ได้สรุปไว้ว่า “ศรัทธาเป็นเพียงขั้นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาทางปัญญา กล่าวได้ว่าเป็นขั้นต้นที่สุด ศรัทธาที่ ประสงค์ ต้องเป็นความเชื่อ ความซาบซึ้งที่เนื่องด้วยเหตุผล คือ มีปัญญารองรับ และเป็นทางสืบต่อแก้ปัญหาได้ มิใช่ เพียงความรู้สึกมอบตัวมอบความไว้วางใจให้สิ้นเชิง โดยไม่ ต้องถามหาเหตุผล”

ในหลักของการดูแลรักษาในการแพทย์นั้น ก็มีจรรยาบรรณที่ต้อง ปฏิบัติอย่างใดก็ได้ การแพทย์ก็ยังคงข้องเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาซึ่งเห็นได้ว่า ทั้งหมดนั้นอยู่ในขอบข่ายของคำว่า “ธรรม” เป็นเรื่องของทางพระพุทธศาสนาโดยตรงที่จะต้องเข้ามา เกี่ยวข้องซึ่งมีอยู่สองด้าน คือด้านที่หนึ่ง เป็นเรื่องเกี่ยวกับหลักการ หรือเนื้อหาสาระของ วิชาการ ซึ่งจะต้องพิจารณาดูว่าเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่ และตั้งอยู่บนฐาน ของกฎธรรมชาติความที่เกี่ยวเนื่องในแง่สัจธรรมหรือไม่ ด้านที่สอง เป็นการนำมาใช้ในการ ปฏิบัติ ซึ่งในทางการแพทย์ว่าเป็นคุณประโยชน์แก่ชีวิต และแก่สังคมจริงหรือเปล่า มีความ เป็นธรรมหรือไม่ อะไรต่างๆ อันเป็นเรื่องของธรรมในอีกแง่หนึ่ง ซึ่งเรียกว่าเป็นแง่จริยธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2557) การแพทย์แนวพุทธ นั้นเป็น

ตัวอย่างที่สะท้อนถึง สถานะการณ์ที่ทำให้มองเห็นกับสิ่งที่คนได้กล่าวมานี้ว่าทำเพื่อที่จะแสดงให้เห็นในการที่จะ ปรับตัวให้ดีขึ้นในวงการของการแพทย์ไม่ที่เรียกกันว่า “จริยธรรมทางการแพทย์” ซึ่งในสังคมไทยในการปฏิบัติงานนอกจากต้องใช้องค์ความรู้เฉพาะของวิชาชีพแล้ว ยังต้องมีความ ประพฤติที่ดีงาม เหมาะสมกับการเป็นผู้ประกอบวิชาชีพและสอดคล้องกับความคาดหวังของ ผู้ป่วยและคนในสังคม ซึ่งมักต้องมีการพัฒนาด้านจิตใจภายในควบคู่ไปด้วย การที่นำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยจะช่วยในด้านจิตใจ จำเป็นต้องมีพุทธศาสนามาใช้ เป็นหลัก คือ การดูแลรักษาชีวิตตามธรรมชาติ และหลักจริยธรรม (พระอธิการไพศาล กิตติภทฺโท, 2545) เป็นการกระทำที่ถูกต้องและเพื่อเป็นประโยชน์ต่อคนใช้อย่างแท้จริง

การแพทย์ในยุคสมัยนี้ ก็มีความโน้มเอียง แคลงไปๆ จนกระทั่งรักษาเฉพาะ ชิ้นส่วนคือ อวัยวะชิ้นนั้นๆ แม้แต่ในอวัยวะชิ้นเดียวกัน แต่วินัยก็เริ่มจะแบ่งและแยกกันว่า ใครจะรักษาส่วนไหนด้านนี้ หรือแ่งนั้นแ่งนี้ของอวัยวะชิ้นนั้น เพราะฉะนั้นก็จะเกิดสภาวะที่ว่าประการที่หนึ่ง แพทย์จะสนใจเฉพาะ เรื่องที่ตนชำนาญอย่างเดียว เฉพาะโรคนั้นๆ เฉพาะอวัยวะส่วนนั้นๆ ประการที่สอง เวลา ค้นหาสาเหตุ ก็ไม่สืบสาวโยงไปถึงปัจจัยในด้านอื่นที่เกี่ยวข้อง จะเอาเฉพาะต้นเหตุของโรคในด้านกายภาพเช่นตัวเชื้อโรค หรือความผิดปกติของอวัยวะนั้น แต่องค์ประกอบด้านอื่น ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตซึ่งโยงเข้ามาถึงกัน ได้แก่สภาพแวดล้อมหรือสังคมของมนุษย์ด้วยกันที่เข้าไป สัมพันธ์อิงอาศัยกันอยู่นั้น แพทย์จะไม่ค่อยพิจารณาเกี่ยวข้องด้วย จึงเป็นปัญหาที่ทำให้ แพทย์รักษาคนไม่ตลอดกระบวนการ ไปรักษาเฉพาะจุดเฉพาะตอน เป็นสาเหตุปัญหามากขึ้น ในยุคปัจจุบัน ก็คือการรักษาพยาบาลกลายเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน เกินวิสัยของบุคคล แล้วโอกาสที่จะสับสนวุ่นวายก็มีมากขึ้น ปัญหาอีกด้านหนึ่งของการแพทย์ก็คือ การมีแนวโน้มที่จะทำให้คนพึ่งตนเองไม่ได้ ตามหลักของชีวิตที่ควรจะเป็นนั้น ชีวิตทั้งหลายควรจะสามารถพึ่งตนเอง และ ได้รับการพัฒนาให้พึ่งตนเองได้มากยิ่งขึ้น แม้จะมีองค์ประกอบอื่นภายนอกมาช่วย ก็ ช่วยเหลือเพื่อให้เขาสามารถพึ่งตนเองแต่การแพทย์แผนปัจจุบันที่เป็นมานี้ มีแนวโน้มไป ในทางที่ทำให้คนยิ่งพึ่งตัวเองไม่ได้มากยิ่งขึ้น ต้องพึ่งคนอื่นมากขึ้น พึ่งปัจจัยภายนอกยิ่งขึ้น เริ่มตั้งแต่พอเกิดความเจ็บไข้ขึ้นมา (พระพรหมคุณาภรณ์ สารสำคัญของ การปฏิบัติอย่างนี้ที่เรียกว่าเป็นการพึ่งพาผู้อื่น ก็คือ มันทำให้คนพึ่งตัวเองไม่ได้ ไม่รู้จักคิดไม่รู้จักพิจารณาใช้ปัญญา โดยที่เข้าไปฝากชะตา ฝากสุขภาพของตัวเองไว้กับ คนอื่น ไว้กับปัจจัยภายนอก พอเจ็บไข้ปั๊บ ก็นึกว่าตัวเองไม่เกี่ยวแล้ว จะต้องยกไปให้หมอทุก อย่างเท่าเดียวการรู้จักพึ่งตนเอง ในเรื่องนี้ หมายถึงการรู้จักรักษาสุขภาพของตนเอง และรู้จัก รับผิดชอบต่อตนเองในเรื่องสุขภาพ การปฏิบัติด้วยการใช้ความคิดพิจารณา รวมทั้งการรู้จัก ปรึกษาหารือกับแพทย์ด้วย คือไม่ใช่ปล่อยปละละเลยตนเอง ยกปัญหาให้เป็นเรื่องของแพทย์ ไปหมนนอกจากด้านตัวคนด้วยกันแล้ว ก็คอยแต่พึ่งยาและการฉีดยา เวลาเป็นอะไรๆ ขึ้นมา ก็ต้องเรียกหาหมอ มองแต่เรื่องที่จะฉีดยา ซึ่งเป็นเรื่องของการปฏิบัติจากภายนอกเข้ามา ทั้งนี้ คิดว่าจะต้องแก้กันที่ภายนอก แทนที่จะหาวิธีการรักษาหรือแก้ปัญหาที่ภายในตัวเองเช่น ด้วยการปฏิบัติตัวให้ถูกต้องในเรื่องสุขภาพ เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557)

ในมุมมองของการรักษาของแพทย์ทางตะวันตกนั้นก็ มีอยู่ 2 ประเด็น คือ 1. การแพทย์แบบตะวันตกที่มองแยกส่วนตามต้องการจะรักษาตามสิ่งที่ เป็นเท่านั้น 2. โลกทัศน์ของการแพทย์ตะวันตกกับตะวันออกที่มองต่างกันคือ แพทย์ตะวันตก-มีการตั้งทฤษฎีที่ว่า จุลินทรีย์เป็นต้นตอให้เกิดโรคเฉพาะจุด เช่น การเสียหายที่ของ อวัยวะ การติดเชื้อโรค เป็นต้น และแพทย์ตะวันออกก็จะศึกษาโดยอาศัยความรู้จากตำรา หรือการเรียนรู้สืบต่อกันมา ไม่ได้วิจัยโดยใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ เมื่อไม่มี

หลักการทาง วิทยาศาสตร์มาอ้างอิงทำให้ไม่ได้รับการเชื่อถือเท่าที่ควร ในของผลการรักษาไม่แน่นอน บาง คนรักษาหาย บางคนไม่หาย ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล และระยะเวลาในการรักษาไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับสุขภาพของแต่ละบุคคล และในสภาพความขัดแย้งในทางการแพทย์นั้นก็มิผลไป ตามการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ซึ่งจะเห็นได้จากการประณามแพทย์ พยาบาล และโรงพยาบาล จะปรากฏในหน้าอยู่ และมีฟ้องร้องกันอยู่เรื่อยๆ แต่ถ้ายังไม่เปลี่ยนแปลง รูปแบบการให้บริการก็จะเกิดปัญหาเพิ่มมากขึ้นจนถึงจุดวิกฤติในวงการแพทย์

หากย้อนกลับไปในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้า ก็คือ พระองค์ได้ชื่อว่าเป็น “หมอ” มีคำในพระไตรปิฎกหลายแห่งทีเดียว ที่เรียกพระพุทธเจ้าเป็นหมอ หรือเป็นแพทย์ คำหนึ่งคือคำว่า “ภิกษุโก” หรือ “ภิกษุ โภ” “ภิกษุโก” ก็คือหมอยา และคู่กับความเป็นหมอยานั้น ก็คือ “สัลลกัตตะ” หรือ “สัลลกัตโต” ซึ่งหมายถึงหมอผ่าตัด คำที่เรียกพระพุทธเจ้าเป็นหมอนั้น ตามปกติก็เป็นคำที่พูดคู่ กัน ทั้ง ภิกษุโก และ สัลลกัตโต คือ เป็นทั้งหมอยาและหมอผ่าตัด บางทีพระพุทธเจ้าเองก็ตรัส อุปมาไว้ อย่างจำเพาะชัดเจนทีเดียวว่า คำว่าหมอยา (ภิกษุโก) หมอผ่าตัด (สัลลกัตโต) นี้ เป็น ชื่อของตถาคต อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกอย่างหนึ่งก็ใช้คำว่า “ตถิฉนโก” แปลว่า ผู้เยียวยา บำบัดหรือผู้บำบัดโรค นั้นเอง (ม.อ. (ไทย) 14/77/72) บางทีเรียกพระพุทธเจ้าว่า “สัพพโรคติ กิจฉนโก” แปลว่า ผู้บำบัดสรรพโรค คือเป็นผู้เยียวยาโรคทุกอย่างบางทีเรียกว่า “สัพพโลกติ กิจฉนโก” แปลว่า ผู้เยียวยาสรรพโลกคือเป็นผู้รักษาชาวโลกทั้งหมด หมายความว่า รักษาโรค ด้วย รักษาโลกด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2557) พระพุทธศาสนานั้น มองความไม่สบาย ว่าเป็นโรคของชีวิตทั้งหมด ไม่ได้มองเพียง ด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ การที่มองและแยกแยะออกไป ก็เพื่อสะดวกในการปฏิบัติ แต่ตอน แรกให้ มองโรคของชีวิตทั้งหมด มองชีวิตว่ามี “โรค” ที่จะต้องเยียวยา แต่ว่า “โรค” นั้น เยียวยาได้ อันนี้เป็น คำสรุปที่ทำให้สบายใจชีวิตนี้มีโรค แต่โรคนั้นแก้ไขได้ และจุดหมายของ พระพุทธศาสนา ก็คือการ แก้ไขความไม่สบายหรือโรคของชีวิตนั้นคำว่า “โรค” นี้เป็นคำที่ใช้ แทนคำว่า “ทุกข์” ซึ่งเป็นปัญหา ของมนุษย์ทุกคน ทุกข์ก็คือปัญหาของชีวิตเพราะฉะนั้น เมื่อ ใช้คำว่าโรคแทนคำว่าทุกข์ ก็ถือว่า ทุกข์ นั้นเป็นโรค เป็นสิ่งบีบคั้นขัดข้อง เป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข

การแพทย์ที่ปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พุทธศาสนามีการ พัฒนาดังแต่สมัยพุทธกาล การรักษาโรคกับพระพุทธศาสนามีมาโดยเป็นลำดับนับแต่ พุทธกาลจนถึงปัจจุบัน สังคมปัจจุบันให้ความสำคัญ ต่อการรักษาสุขภาพตามแผนปัจจุบัน การรักษาสุขภาพจึงมุ่งเน้นรักษา (Treatment) ไปที่กายภาพ เป็นหลัก เชื่อโรคต่างที่เกิดขึ้น ก็คือสิ่งที่แปลกปลอมเข้าไปสกัดกั้นการหมุนเวียนของสสารและ พลังงานในอวัยวะส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกาย ทำให้เกิดความบกพร่อง การรักษาจึงมุ่งเน้นไปที่การ รักษาโรคด้วยการใช้ยาเข้าไปฆ่าหรือทำลาย เชื้อโรคนั้น หรือไม่ก็ใช้วิธีผ่าตัดชิ้นส่วนหรืออวัยวะที่เป็น ปัญหานั้นให้สิ้นไปการแพทย์แผนปัจจุบันจึงได้ผลิตแพทย์ออกมาให้เป็นแพทย์เฉพาะทาง มองปัญหา เกิดขึ้นเป็นจุด ๆ แยกแยะองค์ประกอบทางร่างกายออกไป ที่เรียกว่า แพทย์เฉพาะทาง (Specialization) มุ่งการรักษาสุขภาพทางกายอย่างเป็นระบบระเบียบ มีการแยกประเภท ผู้ป่วยตาม ระดับความรุนแรงและตามประเภทของผู้ป่วยหรือโรคที่เป็น ทำให้การแพทย์แผนปัจจุบันสร้าง โรงพยาบาลไว้สำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรคและแบ่งบางส่วนของโรงพยาบาลเพื่อรักษาผู้ป่วยที่มีอาการไม่ รุนแรงไว้ในลักษณะผู้ป่วยนอก เครื่องมือแพทย์ทั้งหลายที่สร้างขึ้นตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ผ่านการทดลอง จึงทำให้เกิดความเชื่อมั่นในเครื่องมือ เหล่านี้มากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการ วินิจฉัยโรค การผ่าตัดศัลยกรรม การรักษาไม่ให้ เกิดความเจ็บทรมาน แม้แต่การตัดต่อ เปลี่ยนถ่าย อวัยวะ ใช้วัตถุเทียมแทนอวัยวะจริง จึงทำให้การแพทย์แผนปัจจุบันได้รับความเชื่อถือเพิ่มขึ้น

ประเทศต่าง ๆ ที่นำการแพทย์แผน ปัจจุบันเข้ามาจึงทั้งภูมิปัญญาการแพทย์แบบดั้งเดิมของตนไป เพราะความเจริญของ การแพทย์แผนปัจจุบันจึงไม่ให้ความสำคัญต่อการรักษาพยาบาลในวิธีการรักษาตามแนวพุทธและไม่ได้รับการสืบทอดภูมิปัญญานั้นไว้ ภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาแต่อดีตเริ่มสูญหายไป ในปัจจุบันจะมีการรื้อฟื้นหันมาให้ความสนใจอีกครั้ง จนเห็นได้ว่า มีการใช้สมุนไพร บำบัดธรรมชาติบำบัด ชีวจิต พลังจักรวาล สมาธิบำบัด เป็นการรื้อฟื้นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ เคยใช้ได้ผลดีในอดีตมาผสมผสานการดูแลสุขภาพแนวแพทย์แผนปัจจุบัน แต่ความชำนาญก็ อาจลดลง และภูมิปัญญาบางอย่างก็คงสูญหายไปแล้ว นับตั้งแต่ที่มีพระราชบัญญัติ การแพทย์ขึ้นมาเมื่อปี พ.ศ.2466 เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ไม่มีความรู้ในการดูแลรักษาคนไข้ ต่อมา ในปี พ.ศ.2479 ได้มีพระราชบัญญัติ ประกอบโรคศิลป์เข้ามาอีกจึงเป็นเหตุให้ภูมิปัญญาใน พระพุทธศาสนาสูญหายไปเกือบสิ้น ปัญหาอีกประการหนึ่ง คือการใช้ตัวยาหรือโอสถใน พระพุทธศาสนาเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยให้ทุเลาเบาบาง และหายเป็นปกตินั้นใช้ได้ อย่าง ถูกต้องตามตัวยาและใช้ได้ครบทุกส่วน การที่จะรักษาสุขภาพด้วย โอสถตามแนว พระพุทธศาสนานั้นมีหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นการมีใจศรัทธาในพระรัตนตรัยก็หายโรคได้ การปฏิบัติสมาธิก็หายจากโรคได้ ด้วยเหตุนี้จึงต้องอาศัยการบำบัดโรคทั้ง 2 แนวทางมาบูรณาการ คือใช้ทั้งเครื่องมือสมัยใหม่การวินิจฉัยที่ครอบคลุม การดูแลทั้งกายและใจ รวมถึงวิธีการรักษาโรคที่ใช้การปฏิบัติธรรมมาช่วยในการรักษา

ภูมิหลังของคนไทยมีความเป็นมาที่ปรากฏหลักฐานการตั้งถิ่นฐานจากเอกสารจีนเป็นเวลา ยาวนานราว 5,000 ปี ครอบคลุมอยู่ในพื้นที่ตอนใต้ของจีน และมีการอพยพแผ่ลงทางใต้ตามลุ่มน้ำ พรหมบุตร แม่น้ำโขง แม่น้ำสาละวิน และแม่น้ำเจ้าพระยา เกิดเป็นกลุ่มเล็กกลุ่มน้อยกระจายในพื้นที่ แหลมอินโดจีน ซึ่งมีภูมิปัญญาที่สั่งสมในการดูแล รักษาสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความเชื่อ และ สภาพแวดล้อม ที่ได้จากการต่อสู้กับความเจ็บป่วยด้วยการลอง ผิดลองถูก การเรียนรู้และปรับตัวให้ หั้นและสอดคล้องกับสภาพความผันแปรทางธรรมชาติ เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และการเมืองการ ปกครองอยู่ตลอดเวลา ทำให้มีภูมิปัญญาในการอธิบายสิ่งเหนือธรรมชาติออกมาในรูปแบบของผี สิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ รวมถึงการอธิบายเรื่องขวัญ ซึ่งเป็นส่วนเชื่อมมโนภาพของร่างกายกับจิตใจ

สิ่งเหล่านี้ ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยแก่ร่างกายได้ ซึ่งรูปแบบในการอธิบายอาจมีความแตกต่าง กันไปตามชีวิตความเป็นอยู่ของ แต่ละท้องถิ่น ที่มีบริบทสภาพแวดล้อมแตกต่างกันไปแต่ยังคงพื้นฐาน แนวคิดดั้งเดิมของตนไว้ได้ และการรับอิทธิพล ภายนอกเข้ามาซึ่งมีกระบวนการในการต่อรองและ ต่อต้าน ภายใต้โครงสร้างอำนาจระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์ในท้องถิ่น ซึ่งไม่ได้สยบยอมต่ออำนาจดังกล่าว โดยคุชฎี ขนเผ่าไทยได้ใช้วิธีการเลือกใช้อิทธิพลที่แผ่กระจายเข้ามาอย่างละมุน ละม่อมในส่วนของ อารยธรรมจีนและอินเดีย ซึ่งสภาพที่อยู่อาศัยของกลุ่มชนเผ่าไทได้เป็นตัวเอื้อต่อการรับทั้งสอง อารย ธรรมเข้ามาสู่วัฒนธรรมของตน ซึ่งมีผลต่อโน้ตทัศน์ทางจักรวาลวิทยาของคนไทย ได้รับอิทธิพลการ เผยแพร่ ของพุทธศาสนาเข้ามาสู่วิถีชีวิตของคนไทย ก่อให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ในการดูแลรักษา สุขภาพที่น่าหลักพุทธศาสดร์มาใช้อธิบายองค์ประกอบของร่างกาย ด้วยการนำทฤษฎีธาตุของพุทธ ศาสดร์มาใช้ ที่ส่งผลให้เกิดคำอธิบายสมุฏฐานโรคทางการแพทย์แผนไทยที่เกิดจากการแปรปรวนของ ธาตุทั้งสี่ รวมถึงการใช้ทฤษฎีธาตุที่ช่วยปรับการ ทำหน้าที่ของธาตุ ซึ่งสามารถนำมาสอดคล้องกับภูมิ ปัญญาดั้งเดิมภายใต้กรอบแนวคิดทฤษฎีธาตุของพุทธศาสดร์ เกิดเป็นระบบการแพทย์ที่มีทั้งทฤษฎี คำอธิบายการเกิดโรคแนวทางการรักษาของตนเอง ภายใต้แนวคิดทฤษฎีธาตุของพุทธศาสนา และ สุขภาพพึ่งตนตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธสอดคล้องกับการรักษาภายใต้ความสุขมีสมดุล ตาม

หลักพุทธศาสนาคือ มืองค์ประกอบการอาศัยในการครองตัว ของสภาพแห่งการดำรงคมีชีวิตอยู่ โดยอาศัยปัจจัยแต่ละส่วนในการเชื่อมโยงเกื้อกูลต่อกัน

ส่วนประกอบของการมีชีวิต

ลักษณะความจริง อันเป็นฐานความรู้ตามธรรมชาติแท้ ชี้ให้เห็นการครองสภาพของการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ มืองค์ประกอบ 3 ส่วน ดังนี้

รูป ลักษณะของธาตุที่เข้ามาประกอบ(ปฐมวิธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ อากาสธาตุ)

นาม ลักษณะ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ของผัสสะที่เกิดภายใน(วิญญาณธาตุ)

ดวงใจ ใจดวงเดิมอันบริสุทธิ์ อมตะ ผ่องใส ที่เข้ามาอาศัย ไม่ว่าในภพภูมิใด ของการมีชีวิต คน สัตว์ ฯลฯ หรือจะเปรียบได้กับ ดวงฐานพลัง ที่ทำให้ ชันธ์ธาตุสิ่งนั้นๆ สามารถมีชีวิตอยู่ได้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ของ การมีชีวิต

ธาตุชั้น 4 ตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ สร้างตำแหน่งการเข้าถึงในการรับรู้ธาตุสลับกัน (ความไม่สมดุล) ไปจนถึงการรับรู้ธาตุทั้ง 4 พร้อมกัน(สมดุล) เพื่อเป็นการค่อยๆเรียนรู้ลักษณะและเข้าใจจริงๆ เพื่อนำไปพิจารณาและใช้ในชีวิตรประจำวันได้ โดยการแบ่งพื้นที่จะสัมพันธ์กับองค์ประกอบของธาตุทั้ง 4 หรือมหาภูตรูป 4 เป็นองค์ประกอบ ได้แก่

1. ธาตุดิน (ปถวิธาตุ) คือ ธาตุที่มีลักษณะเป็นของแข็ง ได้แก่ ผม (เกศา) ขน (โลมา) เล็บ (นขา) ฟัน (ทัน ตา) หนัง (ตะโจ) เนื้อ (มังสัง) เอ็น (นหารู) กระดูก (อัฐิ) เยื่อในกระดูก (อัฐิมิถุขัง) ม้าม (วิกัง) หัวใจ (หทยัง) ตับ (ยกันง) พังผืด (กิโถมก) ไต (ปิหัง) ปอด (ปิผาสัง) ไขใหญ่ (อันตัง) ไขน้อย (อันตคณัง) อาหารใหม่ (อุทริยง) อาหารเก่า (กริสัง) มัดกมัตถลุดัง (มันสมอง)

2. ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) คือ ธาตุที่มีลักษณะเป็นของเหลว ได้แก่ ดี (ปิตตัง) เสลด (เสมหัง) หนอง (บุโป) เลือด (โลหิตตัง) เหงื่อ (เสโท) มันชั้น (เมโท) น้ำตา (อัสสุ) มันเหลว (วสา) น้ำลาย (เชโฟ) น้ำมูก (สิงฆานิกา) ขี้ขี้ (ลสิกา) น้ำปัสสาวะ (มุตตัง)

3. ธาตุลม (วาโยธาตุ) คือ ธาตุที่มีลักษณะเคลื่อนไหว เกิดการไหล ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน (อุทธังคมา วาตา) ลมพัดลงเบื้องต่ำ (อโรคมาวาตา) ลมในท้อง (กุจฉิสยา วาตา) ลมในไส้ (โกฏฐาสยา วาตา) ลมพัดไปตามตัว (อังกมังกานุสสารี วาตา) ลมหายใจ (อัสสาสะปัสสาสะ วาตา)

4. ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) คือ ธาตุที่มีลักษณะที่ทำให้ร้อน ได้แก่ ไฟที่ทำให้กายอบอุ่น (สันตปัคคี) ไฟที่ทำให้กายทรุดโทรม (ชิรณคคี) ไฟที่ทำให้เกิดการกระวนกระวายระส่ำระสาย (ปริทยัคคี) ไฟที่ทำให้อาหารย่อย (ปริณามัคคี)

ลักษณะของธาตุทั้ง 4 นี้ใช้มุมมองของพุทธศาสนาที่มองเป็นเพียงสภาวะของสิ่งที่มีโดยธรรมชาติมีหน้าที่เฉพาะของตนเองและเป็นองค์ประกอบของสรรพสิ่ง ซึ่งในพระไตรปิฎกกล่าวถึงธาตุในการทำหน้าที่ต่างๆ ของ ร่างกาย ไม่ปรากฏการคำอธิบายลักษณะของสภาวะธาตุที่เกิดอาการเจ็บป่วย ในด้านคัมภีร์แพทย์กล่าวถึงธาตุใน ลักษณะการทำหน้าที่ต่างๆ ของธาตุ และอธิบายถึงลักษณะของสภาวะธาตุที่เกิดอาการเจ็บป่วยเมื่อธาตุตัวหนึ่งตัวใด ทำหน้าที่มาก (กำเริบ) ทำหน้าที่น้อย (หย่อน) และสูญเสียการทำหน้าที่ (พิการ) เนื่องจากพุทธศาสนามีปรัชญาที่มุ่งเน้นการมองให้เห็นสัจธรรมของชีวิตตามหลักธรรมชาติ ทั้งองค์ประกอบ และความเป็นไปของชีวิตของบุคคล ความเจ็บป่วยถือเป็นองค์ประกอบหนึ่งในวงจรวิภูสงสาร ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องพบเจอ และผ่านพ้นไปสู่

จุดหมาย สูงสุดของศาสนา พุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นการพัฒนาทั้งทางกายของตนให้สามารถดำรงอยู่ในสภาวะแวดล้อมรอบตัวได้ พัฒนาระดับจิตใจของตนให้อยู่เหนือโลก หรือโลกียะธรรม เท่านั้นยังไม่พอก็ต้องพัฒนาให้เข้าสู่ในระดับโลกุตระธรรม

ดังนั้นจึงมุ่งเน้นหนักไปทางด้านจิตใจที่จะควบคุมกายของตนให้อยู่ภายใต้อำนาจและสุดท้ายก็คือการหลุด พ้นทางจิตใจ ไม่ใช่สิ้นสุดด้วยความตายของกายสังขาร แต่เป็นความตายสิ้นของกิเลสทางกายจึงมุ่งเน้นการประคับประคองไม่ให้ส่งผลไปกระทบต่อการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตใจ พระสงฆ์จึงถูกระงับในการทำหน้าที่เป็นแพทย์บำบัดรักษาอาการที่เจ็บป่วย โดยพระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติวินัยห้ามไม่ให้พระภิกษุเลี้ยงชีพด้วยเวชกรรม คือไม่ให้ประกอบอาชีพแพทย์หรือรักษาโรคหาล้างชีพ และทรงเตือนว่าหากพระภิกษุประกอบการรักษาด้วยวิธีการแพทย์ หรือที่เรียกว่า “ติกิจฉา” เป็นสิ่งที่ทำให้พระภิกษุหลงใหลมัวเมาละเลยต่อการปฏิบัติธรรมบำเพ็ญเพียรให้สูง การหลุดพ้นให้ภิกษุเว้นจากการกระทำเกี่ยวกับการรักษาโรค ดังพุทธบัญญัติที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทศ ทั้งนี้ในวิวัฒนาการของไทยในอดีต การสืบทอดความรู้ต่างๆ มักจะกระทำกันในวัด พระสงฆ์เป็นผู้สั่งสอน ความรู้ วัดเป็นแหล่งศึกษาความรู้ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการต่อยอดวิชาความรู้ทางด้านการแพทย์ด้วย ทั้งการอธิบายเกี่ยวกับร่างกายที่พระภิกษุจะหยิบยกมาเป็นอารมณ์ทาง กัมมัฏฐานเนื่องจากก่อนหน้านี้ไม่มีวิชากายวิภาค (Anatomy) จึงใช้กายวิภาคแบบพุทธมาปรับใช้อธิบายการเจ็บป่วยบนร่างกาย ในลักษณะของสภาวะที่มีการแปรปรวน เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพภายในร่างกาย สิ่งกระทบ จากภายนอกร่างกาย สภาพแวดล้อม และสภาพจิตใจ ที่มีผลต่อการเจ็บป่วย โดยการมองร่างกายว่าประกอบด้วย 4 สภาวะ คือ สภาวะของของแข็ง (ธาตุดิน) สภาวะของของเหลว (ธาตุน้ำ) สภาวะของของไหลที่พัดพา (ธาตุลม) และ สภาวะของความร้อน (ธาตุไฟ) มาใช้อธิบายองค์ประกอบร่างกายด้วยทฤษฎีธาตุ 4 เชนเช่นเดียวกับการแพทย์แผนไทย ที่ มีการแตกแยกย่อยรายละเอียดไปตามการทำงานในส่วนต่างๆ ของร่างกาย การนำหลักธรรมเกี่ยวกับธาตุ 4 มาใช้อธิบายให้เป็นองค์ประกอบของร่างกายเพื่อให้สามารถอธิบายความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับองค์ประกอบร่างกาย เนื่องจากเดิมจะเป็นการอธิบายที่เกิดจากความเชื่อเกี่ยวกับผี แม้จะมีการรับเอาแนวคิดของจีนเกี่ยวกับการอธิบาย สภาวะร้อน-เย็น หรือการนำความเชื่อของ ลัทธิพรหมณ์มาใช้ก็ตาม ก็ยังไม่มีอธิบายจากสภาพความเจ็บป่วยที่ เกิดขึ้นจากร่างกายได้ ดังนั้นเมื่อมีการนำทฤษฎีธาตุของพุทธศาสดร์มาใช้ใช้อธิบายองค์ประกอบร่างกาย จึงเป็นส่วนเติมเต็มให้การแพทย์แผนไทยที่สามารถนำมาอธิบายองค์ประกอบร่างกายที่สมุฏฐานสาเหตุให้เกิดโรคร่วมกับแนวปฏิบัติที่ใช้กันมาแต่เดิมอย่างสอดคล้องกัน ซึ่งการผสมผสานของภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทย กับทฤษฎีธาตุของพุทธศาสดร์จะเห็นได้จากการรักษาโรคด้วยตำรับยาซึ่งเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมเกี่ยวกับตำรับยา โดยการใช้รสรยาที่มี สรรพคุณในการปรับความสมดุลของการทำหน้าที่ของธาตุ

รสรยาในทางการแพทย์แผนไทย

การประมวลรสรยาจากคัมภีร์ตำราการแพทย์แผนไทยแล้วพบว่ารสรยาที่ถูกบันทึกไว้มีถึง 26 รส และรสรยาในคัมภีร์ตำราการแพทย์แผนไทยที่เรียบเรียงขึ้นในยุคหลัง เช่น ตำราเวชศึกษาแพทย์ ศาสตรสังเขป ซึ่งการแพทย์แผนไทยในยุคก่อนหน้าซึ่งมีบางรสที่ตรงกัน แสดงให้เห็นว่าองค์ความรู้เรื่องรสรยาในคัมภีร์ตำราการแพทย์แผนไทยได้มีการสะสมสืบทอดกันมาแล้วมีการบันทึกรสรยาที่เป็นประสบการณ์ในการรับรู้รสของแพทย์แผนไทยในยุคหลังซึ่งมีรายละเอียดปลีกย่อยเพิ่มเติมขึ้นมาอีก ดังนั้นรสรยาที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบันจึงมีทั้งรสรยาตามคัมภีร์ตำราเดิมและที่เพิ่มเข้าไปใหม่โดยยังมีได้

มีการจัดจำแนกประเภท ซึ่งการจำแนกรสยาในการศึกษาคั้งได้ใช้ช่องทางการรับรู้รสยาเป็นเกณฑ์ในการจำแนกโดยช่องทางการรับรู้รสยา มี 4 ช่องทาง ได้แก่ รับรู้ด้วยปุ่มรับรส รับรู้ด้วยกลิ่นและรส รับรู้ด้วยประสาทสัมผัสในปาก และรับรู้ด้วยปฏิกิริยาของร่างกาย

1.กลุ่มรสตามปุ่มรับรส (taste) มี 4 รส ได้แก่

1) เปรี้ยว คือ รสอย่างรสของมะนาว สรรพคุณยา ชาบเส้นเอ็น ชาบทั่วสรรพางกาย ชาบไส้ น้อย เจริญรสอาหาร กัดเสมหะ แก้อาโป พิกการ แก่เสมหะพิกการ เสมหะเหนียว แก่กระหายน้ำแก้ลม จุกเสียด แก่พรรตัก ระบายอุจจาระ แก่ท้องผูกบำรุงไฟธาตุ กระทำสารพัดที่ดิบให้สุก ทำให้ดี ลม เสดต อนุโลมตามซึ่งตน ฟอกโลหิต

2) หวานรสอย่างรสของน้ำตาล สรรพคุณยา ชาบลำไส้ใหญ่ ชิมซาบไปตามเนื้อแก้ปฐวีธาตุ พิกการแก้อาโปธาตุพิกการ ทำให้เสลดกำเริบแก้กระหาย ทำให้ชุ่มชื้นบำรุงกำลัง แก่อ่อนเพลีย

3) เค็ม คือ รสอย่างรสของเกลือ สรรพคุณยา ชาบไปทุกเส้นเอ็นและกระดูก ชาบไปตาม ผิวหนังแก้อาโปธาตุพิกการ ทำให้เสมหะกำเริบแก้เสมหะเหนียว แก่เถาดานในท้อง ถ่ายน้ำเหลืองและ เมือกมันในลำไส้เผาโทษ เผาพิษ เจริญไฟธาตุ ทำให้ดีกำเริบ รักษาเนื้อหนังบาดแผลไม่ให้เน่า ฟอก โลหิต

4) ขม คือ รสอย่างรสของสะเดา สรรพคุณยา ชิมซาบไปตามผิวหนัง ชาบไปทุกเส้น แก่ อาโปธาตุพิกการ แก่โลหิต บำรุงโลหิต บำรุงน้ำดี ทำให้ลมกำเริบ แก่เตโชธาตุ แก่กำเริบ แก่ร้อน แก่ กระหายน้ำ แก่ไข้ตัวร้อน

และรสยาที่เป็นความรู้สึกที่ลิ้นและปากสัมผัสได้ (oral tactile) มี 5 อย่าง ได้แก่

1) เผ็ด คือ รสอย่างรสพริกเป็นอาการระคายเคืองแสบร้อนในปาก สรรพคุณยา ชาบไปใน ผิวหนังทุกเส้นขน ชาบกระดูกมิได้เว้น ทำให้ลมกำเริบ ทำให้กำลังน้อย แก้ลมจุกเสียด แก่พรรตัก ขับผายลมแก่อุจจาระพิกการ ทำให้ดีกำเริบ ระงับความเกียจคร้าน

2) ฝาด คือ รสอย่างรสหมากดิบทำให้ฝดคอกลิ้นไม่ลง สรรพคุณยา ชาบไปตามมั่งสังซาบไป ในผิวหนังและเส้นเอ็น เจริญผิวกายและผิวหนัง ปิดธาตุ สมานเนื้อหนัง แก่โรคที่เกิดเพื่อปถวีธาตุพิกการ ทำให้ลมกำเริบ แก่ฟกบวมแก่อุจจาระพิกการเจริญไฟธาตุ

3) มัน คือ รสอย่างรสกะทิหรืออย่างถั่วลิสงคั่ว สรรพคุณยา ชาบที่ข้อต่อทั้งปวง ชิมซาบไป ตามเส้นเอ็น แก่เส้นเอ็นพิกการ บำรุงเส้นเอ็น บำรุงไขข้อ บำรุงเยื่อกระดูก แก่โรคเกิดเพื่อปถวีพิกการ ทำให้เสมหะพิกการบำรุงไขมัน ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

4) เฝื่อน คือ รสที่เจือฝาดและขื่น สรรพคุณยา ปิดธาตุแก้ฟกบวม

5) จืด คือ มีรสไม่เค็มไม่เปรี้ยว สรรพคุณยา แก่ทางเสมหะ ขับปัสสาวะ แก่โรคที่เกิดเพื่อเตโช ดับพิษไข้ ดับพิษปวดร้อน

2.กลุ่มของรสยาที่เป็นปฏิกิริยาของร่างกาย (body reaction) คือ กลุ่มของรสยาที่มีการจัด ขึ้นมา เป็นพิเศษจากการสังเกตปฏิกิริยาของร่างกายหลังได้รับยาและจัดยาเป็นกลุ่มตามฤทธิ์ของยาที่ แสดงออกมา เช่น รส เมาเบื่อเกิดจากการทานยาเข้าไปแล้วมีอาการเวียนคลื่นไส้คือเกิดอาการเมา จึงจัดว่ายานี้มีรสเมาเบื่อเป็นต้น ซึ่งรส ยากลุ่มนี้จัดจำแนกได้ 4 อย่าง ได้แก่

1) เมาเบื่อ คือ ยาที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการเมา คลื่นไส้อาเจียน ยาที่มีสรรพคุณแก้พิษ

2) เย็น คือ มีความรู้สึกตรงข้ามกับร้อน เช่นเหมือนถูกน้ำแข็ง หายร้อน ยาที่แก้ทางเตโชธาตุ

3) ร้อน คือ มีความรู้สึกตรงข้ามกับเย็น เหมือนถูกไฟเป็นต้น ยาที่มีสรรพคุณแก้ทางวาโย

ธาตุ

4) สุขุม คือ ยาที่มีผลในการแก้ลมกองละเอียด ลมวิงเวียนใจสั้น

ดังนั้น รสยาเป็นตัวบ่งชี้สรรพคุณยาสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วย เกิดจากประสบการณ์ในการลองผิดลองถูกของหมอชาวไทยโบราณอันเป็นธรรมชาติของการเรียนรู้ของมนุษย์จากการลองผิดลองถูกของหมอชาวไทยโบราณเพื่อแก้ไขปัญหาการเจ็บป่วย มีการทดลองแก้ไขอาการเจ็บป่วยหลากหลายอย่าง เช่น กิน ดม ทา แخذ หรือการเรียนรู้จากธรรมชาติรอบตัวสังเกตจากสิ่งรอบตัว เช่น พฤติกรรมของสัตว์ เช่น สุนัขที่กินหญ้าเวลาเจ็บป่วย หรือการสังเกตอาหารกินได้จากรอยแทะกินของสัตว์ จนกระทั่งเกิดการสะสมความรู้และผ่ากระบวนการจัดระบบเกิดการจัดระบบความรู้จากข้อค้นพบว่าสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคนั้นตัวยาที่มีรสเดียวกันมักมีสรรพคุณในการรักษาโรคหรืออาการในลักษณะเดียวกัน จนเกิดการเรียนรู้สรรพคุณยาจากการลองผิดลองถูกมาเป็นการศึกษาจากรสยาเพราะรสยาสามารถพิสูจน์จนรู้สรรพคุณได้ แต่สรรพคุณยาต้องพิสูจน์ผ่านการลองยาซึ่งเสี่ยงและมีอันตราย รสยาจึงเป็นเครื่องมือในการศึกษาสรรพคุณที่เกิดขึ้นจากการสะสมประสบการณ์ในการใช้ยาจนเกิดมีการบันทึกความรู้จากข้อค้นพบดังกล่าว

แนวทางการดูแลสุขภาพหลังการได้รับเชื้อโควิด-19

วิกฤตไวรัสโควิด-19 หมายถึง วิกฤตการณ์ของเชื้อไวรัสที่ถูกพบครั้งแรกในปี 1960 แต่ยังไม่ทราบแหล่งที่มาอย่างชัดเจนว่ามาจากที่ใด ซึ่งเป็นไวรัสที่จัดอยู่ในวงศ์ใหญ่ที่สุดในบรรดาไวรัสที่พบในทั้งสัตว์และคน ไวรัสโคโรนายังเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเจ็บป่วยต่าง ๆ ตั้งแต่โรคหวัดธรรมดาจนถึงโรคที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยอย่างรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS) และ โรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (SARS) ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 นี้จะมีอาการเช่นเดียวกับผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ โดยจะแสดงอาการตั้งแต่ระดับความรุนแรงน้อย ได้แก่ คัดจมูก เจ็บคอ ไอ และมีไข้ โดยในบางรายที่มีอาการรุนแรงจะมีอาการปอดบวมหรือหายใจลำบากร่วมด้วยในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพแวดล้อม โรคอุบัติใหม่ และพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างฉับพลัน ความหมายของ “New Normal” เป็นการเรียนรู้วิถีชีวิตปกติรูปแบบใหม่เพื่อป้องกันตนเองและผู้อื่น คนที่ยังไม่ติดก็ควรระวังตัว มีการใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือให้ถูกต้อง ไม่เอามือไปสัมผัสบริเวณใบหน้า มีระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ใช้ชีวิตในพื้นที่ส่วนรวม มีระยะห่างประมาณ 2 เมตร สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญและจะเป็นมาตรฐานในการดำเนินชีวิตของเราไปอีกระยะหนึ่ง หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่ต้องทำตลอดไป เพื่อไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคทางเดินหายใจอื่นๆ โดยเฉพาะโควิด-19” ซึ่งแนวทางการปฏิบัติสำหรับบุคคลทั้งประชาชนทั่วไปและประชาชน กลุ่มเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโรคโควิด-19 ได้แก่ หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด กลุ่มเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปีลงมา ผู้สูงอายุ และคนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ ซึ่งมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไปหากมีการติดเชื้อไวรัสโควิด 19 เพื่อป้องกัน ตนเองจากการเจ็บป่วยและลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต จึงมีแนวทางการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรคโควิด 19 สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง รายละเอียดดังนี้ แนวทางการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล เพื่อป้องกันและลดการแพร่เชื้อโควิด 19

1. ออกจากบ้านเมื่อจำเป็นเท่านั้น หากออกนอกบ้านให้เว้นระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือพื้นที่ปิด
2. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา เมื่ออยู่นอกบ้าน

3. ใช้รถสาธารณะเมื่อจำเป็นเท่านั้น และหลีกเลี่ยงชั่วโมงเร่งด่วน หากต้องซ้อนมอเตอร์ไซด์ ควรนั่งหันข้าง

4. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม หรือหลังจากไอ จาม หรือหลังสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกันในที่สาธารณะ เช่น กลอนหรือลูกบิด ประตู ราวจับหรือ ราวบันได เป็นต้น

5. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

6. ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 70 ปี ผู้มีโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดัน โลหิตสูง โรคปอด และเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ให้เลี่ยงการออกนอกบ้าน เว้นแต่จำเป็น ให้ออกนอกบ้าน น้อยที่สุด ในระยะเวลาสั้นที่สุด

7. แยกของใช้ส่วนตัว ไม่ควรใช้ของร่วมกับผู้อื่น

8. เลือกทานอาหารที่ร้อนหรือปรุงสุกใหม่ๆ ควรทานอาหารแยกสำรับ หรือหากทานอาหารร่วมกันให้ใช้ ช้อนกลางส่วนตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ

9. หากเดินทางกลับจากประเทศหรือพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ควรกักตัวเองที่บ้าน 14 วัน และปฏิบัติตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข

10. หมั่นสังเกตอาการตนเอง หากมีอาการไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ให้ไปรับ การตรวจรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

โรคอุบัติใหม่คือโควิด-19 ที่ทำให้เกิดผลกระทบทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจรวมตลอดถึงคุณภาพชีวิตของประชาชนตั้งแต่ระดับปัจเจกไปจนถึงระดับประชาคมโลก โควิด-19 ทำให้ประชาชนมีความเสี่ยงในหลายๆด้านโดยเฉพาะด้านร่างกายที่แม้ในขณะนี้ยังคงต้องเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน เนื่องด้วยโรคอุบัติใหม่นี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกันและมียาสำหรับรักษารวมถึงเป็นโรคติดต่อที่แพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้อีกโควิด-19 ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างสูงกับบุคคลทุกคนแม้ยังมิได้เป็นผู้ป่วย สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างมากต่อประชาชนเนื่องจากโควิด-19 เป็นโรคใหม่ จึงเป็นเรื่องปกติที่คนเรามากก่ในสิ่งที่ไม่รู้จนกลายเป็นความวิตกกังวล ความขัดแย้งภายในจิตใจและเกิดความเครียด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลแต่ละคนจะมีปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกันตามสถานการณ์อย่างไร ดังนั้นการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมจึงจะช่วยให้สามารถข้ามผ่านวิกฤติทางด้านจิตใจนี้ไปได้และอาจเป็นกลไกที่สามารถกระตุ้นบุคคลให้มีการปรับตัวและเพิ่มพลังความคิดในทางสร้างสรรค์ได้ด้วย

หลักการในพุทธศาสนาเพื่อแนวทางการดูแลสุขภาพหลังการได้รับเชื้อ โควิด-19

คำสอนในพระพุทธศาสนาในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตซึ่งเป็นหลักการในการช่วยแก้ปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ

ภavana 4 จึงหมายถึง การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ได้แก่

1.กายภavana หมายถึง การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2.ศีลภavana หมายถึง การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

3.จิตภาวนาหมายถึง การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4.ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (อง.ปญจก. 22/79/121)

รูปแบบกิจกรรมตามหลักภาวนา 4 ถือปฏิบัติให้เกิดผลเป็นความสุขใน 5 มิติคือ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และ สุขสงบ หลักภาวนา 4 เป็นหลักการบริหารจัดการชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตที่ต้องพัฒนาตนเองได้โดยเลือกทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนากายพัฒนาศีลพัฒนาจิตและพัฒนาปัญญาให้เหมาะสมกับตนทั้งทำตามลำพังรวมกลุ่มจัดกิจกรรมหรือเข้าร่วมกับชมรมที่จัดกิจกรรมให้เป็นกุศลจริยาสมาธิปฏิบัติ (สำนักพัฒนาสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต, 2555) ดังต่อไปนี้

1) การจัดกิจกรรมด้านกายภาวนาด้านที่ 1 : สุขสบาย(Health) หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงคล่องแคล่วมีกำลังสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียงไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตรายมีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพไม่ติดสิ่งเสพติดด้านที่ 2 : สุขสนุก (Recreation) หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์สนุกสนานด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุขจิตใจสดชื่นแจ่มใสกระปรี้กระเปร่ามีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้าความเครียดและความวิตกกังวลได้

2) การจัดกิจกรรมด้านศีลภาวนาด้านที่ 3 : สุขสง่า(Integrity) หมายถึงความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตความภาคภูมิใจในตนเองความเชื่อมั่นในตนเองเห็นคุณค่าในตนเองการยอมรับนับถือตนเองให้กำลังใจตนเองได้เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปันและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

3) การจัดกิจกรรมด้านจิตภาวนาด้านที่ 4 : สุขสว่าง(Cognition) หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำความคิดอย่างมีเหตุมีผลการสื่อสารการวางแผนและการแก้ไขปัญหาความสามารถในการคิดแบบองค์รวม(ปฏิเสธอุปาท) รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4) การจัดกิจกรรมด้านปัญญาภาวนาด้านที่ 5 : สุขสงบ(Peacefulness) หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุในการรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเองรู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

อริยสัจ 4 เป็นกระบวนการและเป็นระบบเหตุผลในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์ หรือบำบัดโรคของ ชีวิตอริยสัจนั้นเป็นระบบการแก้ปัญหาในแนวของการรักษาโรคคล้ายกับว่าพระพุทธศาสนา มองโลกด้วยสายตาดังแพทย์ดังที่มีการเปรียบเทียบขั้นตอนของการดับทุกข์ เหมือน ขั้นตอนของการรักษาโรค เช่น ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค ทานพูดถึงเรื่องทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นหัวข้อทั้ง 4 ของอริยสัจว่า

1) ทุกข์ ได้แก่ โรค

2) สมุทัย ได้แก่ โรคนิทาน สมัยก่อนเขาใช้คำว่าโรคนิทาน ซึ่งก็แปลว่า เหตุของโรค หรือ สมุฏฐานของโรคนั่นเอง

3) นิโรธ คือ ภาวะหายจากโรค

4) มรรค ได้แก่ ยาและกระบวนการวิธีที่ใช้บำบัดโรค หรือทำให้หายโรคนั้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557) การแพทย์ตามแนวทางของ พระพุทธศาสนา จึงเป็นกระบวนการของการ บำบัดโรคทุกซักรักษาคนไม่สบาย จึงเรียก พระพุทธเจ้าว่าเป็นแพทย์ รวมความว่า ในทัศนะของ พระพุทธศาสนานั้น ท่านมองปัญหาของ มนุษย์ มองทุกข์ มองโรคร้ายไข้เจ็บ พร้อมทั้งการรักษาบำบัด เป็นระบบความสัมพันธ์ของ องค์ประกอบที่อิงอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่ สืบทอดต่อเนื่องอันนี้เป็นหลักทั่วไปในพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกันหมด ไม่ว่าจะเป็นหลักอริยสัจ หลัก ไตรลักษณ์ หลักปฏิจจนสมุปบาท หรือหลักชั้น 5 ก็ล้วนแต่เป็นหลักที่สนับสนุนแนวคิดนี้ทั้งสิ้น (พระ พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557)

แนวคิดที่เชื่อว่า ความเครียดเป็นสาเหตุของความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต กายกับใจมักจะ มีอาการร่วมกันที่สำคัญตอนนี้ ตอนที่มีความอ่อนคลาย กับความเครียด นี้ ถ้ากายเครียด ใจก็เครียด ด้วย ถ้ากายอ่อนคลาย ใจก็อ่อนคลายด้วย ถ้าใจเครียด กายก็เครียดไปด้วย ถ้าใจอ่อนคลาย กายก็ อ่อนคลายด้วย เมื่อความเครียดทำให้เสียสุขภาพจิต ก็มีทางที่จะก่อโรคทางกายด้วย เพราะฉะนั้น ก็ เป็น ธรรมดาที่คนในสังคมเช่นนี้ ซึ่งมีระบบเศรษฐกิจและระบบสังคมเช่นนี้ จะต้องมีการใช้เจ็บ มากขึ้นเป็นธรรมดา ถ้าเราแก้ปัญหานี้ไม่ตก ก็ยากที่จะแก้ปัญหายุทธยาได้ (พระพรหมคุณา ภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557 : 50) รวมความว่า พระพุทธศาสนามองสุขภาพและความ เจ็บป่วยรวมอยู่ในสิ่ง ที่เรียกว่า องค์รวมใหญ่แห่งปัญหาเรื่องโรคของชีวิตซึ่งมีความสัมพันธ์อิง อาศัยกันอย่างเป็นระบบ และเป็นกระบวนการโดยมีปัจจัยร่วมทั้งด้านกาย ด้านใจ ด้านสังคม และธรรมชาติแวดล้อม โดยที่ ปัจจัยทั้งหมดนั้นเป็นไปอย่างสัมพันธ์ส่งผลสืบทอดแก่กันและ กัน การแพทย์แนวพุทธเน้นที่ชีวิต ไม่ใช่ เน้นที่โรค มุ่งที่ชีวิตที่ปลอดโรคเป็นสำคัญ ไม่ใช่มี จุดหมายอยู่ที่การแก้ไขบำบัดโรค แต่ที่ต้องเยียวยา บำบัดโรค ก็เพื่อให้เป็นฐานสำหรับชีวิตที่ดี งามมีความสุข หรือเป็นโอกาสที่จะพัฒนาชีวิตสู่สิ่งที่ดียิ่ง ขึ้นไป ทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่า ในรูปแบบของแพทย์แบบพุทธนั้นจะเน้นการรักษาทาง ไปในทาง จิตใจที่มีจุดอ่อนที่ไม่สามารถรักษาโรคเฉพาะทางได้ แต่การแพทย์แนวพุทธก็ มองเห็นความจริงของ โลกและชีวิต ซึ่งจะทำให้การบำบัดโรคและรักษาสุขภาพสำเร็จเป็น ผลดีแก่ชีวิตที่จะดำรงอยู่ด้วยดี แบบการรักษาสุขภาพจิตเป็นรูปแบบและกระบวนการในการ รักษาสุขภาพจิตที่ปรากฏอยู่ใน สังคมไทย ซึ่งเป็นการผสมผสานในระหว่างการรักษา สุขภาพจิตที่ดำเนินการอยู่ตามปกติ ไม่ว่าจะเป็น การรักษาตามวิธีการของจิตแพทย์ด้วย วิธีการแพทย์สมัยใหม่ และการรักษาของของแพทย์พื้นบ้าน หรือของพระสงฆ์ก็ตาม ในกับ การรักษาสุขภาพจิตโดยใช้หลักการในพระพุทธศาสนา เข้าไปเป็นส่วน หนึ่งในวิธีการของการ รักษาในของสุขภาพจิต เพราะระบบการแพทย์แบบพุทธก็คึดอยู่บนพื้นฐานของจิต นิยมเป็น หลัก ที่มีอยู่และกับกระบวนการในระบบแห่งการดำรงชีวิตของมนุษย์

บทสรุป

การแพทย์แนวพุทธเป็นตัวอย่างที่สะท้อนถึง สถานการณ์ที่ทำให้มองเห็นกับสิ่งที่คนได้กล่าว มานี้ว่าทำเพื่อที่จะแสดงให้เห็นในการที่จะ ปรับตัวให้ดีขึ้นในวงการของการแพทย์ไม่ที่เรียกกันว่า “จริยธรรมทางการแพทย์” ซึ่งใน สังคมไทยในการปฏิบัติงานนอกจากต้องใช้องค์ความรู้เฉพาะของ วิชาชีพแล้ว ยังต้องมีความ ประพฤติที่ดีงาม เหมาะสมกับการเป็นผู้ประกอบวิชาชีพและสอดคล้องกับ

ความคาดหวังของ ผู้ป่วยและคนในสังคม ซึ่งมักต้องมีการพัฒนาด้านจิตใจภายในควบคู่ไปด้วย การที่นำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยจะช่วยให้ในด้านจิตใจ จำเป็นต้องมีพุทธศาสนามาใช้ เป็นหลัก คือ การดูแลรักษาชีวิตตามธรรมชาติ และหลักจริยธรรม เป็นการกระทำที่ถูกต้องและเพื่อเป็นประโยชน์ต่อคนได้อย่างแท้จริง แต่การแพทย์ในยุคสมัยนี้ ก็มีความโน้มเอียง แคลงไปๆ จนกระทั่งรักษาเฉพาะ ชิ้นส่วนคืออวัยวะชิ้นนั้นๆ แม้แต่ในอวัยวะชิ้นเดียวกัน เดียวนี้ก็เริ่มจะแบ่งและแยกกันว่า ใครจะรักษาด้านโน้นด้านนี้ หรือแ่งนั้นแ่งนี้ของอวัยวะชิ้นนั้น เพราะฉะนั้นก็จะเกิดสภาวะที่ว่าประการที่หนึ่ง แพทย์จะสนใจเฉพาะ เรื่องที่ตนชำนาญอย่างเดียว เฉพาะโรคนั้นๆ เฉพาะอวัยวะส่วนนั้นๆ

การบูรณาการการรักษาตามหลักลักษณะของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน,น้ำ,ลม,ไฟ นี้ใช้มุมมองของพุทธศาสนาที่มองเป็นเพียงสภาวะของสิ่งที่มีโดยธรรมชาติมีหน้าที่เฉพาะของตนเองและเป็นองค์ประกอบของสรรพสิ่ง ซึ่งในพระไตรปิฎกกล่าวถึงธาตุในการทำหน้าที่ต่างๆ ของร่างกาย ไม่ปรากฏการคำอธิบายลักษณะของสภาวะธาตุที่เกิดอาการเจ็บป่วย ในด้านคัมภีร์แพทย์กล่าวถึงธาตุใน ลักษณะการทำหน้าที่ต่างๆ ของธาตุ และอธิบายถึงลักษณะของสภาวะธาตุที่เกิดอาการเจ็บป่วยเมื่อธาตุตัวหนึ่งตัวใด รสยาเป็นตัวบ่งชี้สรรพคุณยาสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วย เกิดจากประสบการณ์ในการลองผิดลองถูกของหมอยาไทยโบราณอันเป็นธรรมชาติของการเรียนรู้ของมนุษย์จากการลองผิดลองถูกของหมอยาไทยโบราณเพื่อแก้ไขปัญหาการเจ็บป่วย มีการทดลองแก้ไขอาการเจ็บป่วยหลากหลายอย่าง เช่น กิน ดม ทา แخذ หรือการเรียนรู้จากธรรมชาติรอบตัวสังเกตจากสิ่งรอบตัว และด้วยสถานการณ์โรคอุบัติใหม่คือโควิด-19 ที่ทำให้เกิดผลกระทบทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจรวมตลอดถึงคุณภาพชีวิตของประชาชนตั้งแต่ระดับปัจเจกไปจนถึงระดับประชาคมโลก โควิด-19 ทำให้ประชาชนมีความเสี่ยงในหลายๆด้านโดยเฉพาะด้านร่างกายที่แม้ในขณะนี้ยังคงต้องเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน เนื่องด้วยโรคอุบัติใหม่นี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกันและมียาสำหรับรักษารวมถึงเป็นโรคติดต่อที่แพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็วนอกจากนี้โควิด-19 ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างสูงกับบุคคลทุกคนแม้ยังมีได้เป็นผู้ป่วย ผู้เขียนสรุปได้ดังนี้

1.การพัฒนาหรือการฝึกอบรมพฤติกรรมทางกาย (กายภาวนา) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์โควิด เช่น การให้ การเสียสละ (ทาน) สิ่งต่างๆ การให้ความรู้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติตนในสถานการณ์วิกฤติเช่นนี้ รวมถึงการให้กำลังใจแก่เพื่อนร่วมสังคมที่กำลังประสบความเดือดร้อนเท่าที่จะทำได้ การให้ความร่วมมือกับผู้อื่น หน่วยงาน และรัฐบาลตามมาตรการป้องกันต่างๆ เช่น การไม่มั่วสุมหรือการไม่ไปในสถานที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ (สามัคคี) คำนึงถึงผู้อื่นหรือเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมให้มาก ไม่ทำตนให้เป็นที่น่าหวาดระแวงต่อผู้อื่น เช่น การสวมหน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง (ประหิตะ) ช่วยดูแลกันตามหลักองค์ประกอบของภิกษุผู้พยาบาลคนไข้(คุณธรรมหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่าย)ฝึกการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงตามหลักสันโดษ ยินดีในสิ่งที่ตนมี ในสิ่งที่ได้มา และในสิ่งที่เหมาะกับสถานะของตน (สันโดษ)

2.การพัฒนาความพฤติกรรมให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย (ศีลภาวนา) ไม่เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนเสียหายให้แก่ผู้อื่น โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของเมตตา ความรัก ความปรารถนาดี ความห่วงใย อยากให้ทุกคนมีความสุข ปลอดภัยจากโควิด-19 (เมตตา) สงสาร เห็นอกเห็นใจ ไม่ต้องการให้เพื่อนร่วมโลกติดเชื้อไวรัสโควิด และลงมือช่วยเหลือผู้ที่ประสบความเดือดร้อนจากสถานการณ์นี้ (กรุณา) และฝึกปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคมทั้งคำสั่ง ประกาศ คำเตือนต่างๆ เช่น สวมใส่

หน้าากอนามัยทุกครั้งก่อนออกไปทำธุระนอกบ้าน พกเจลล้างมือเป็นนิสัย ล้างมือทุกครั้ง โดยสรุป คือ การฝึกสร้างกุศลกรรมความดีทางกาย วาจา

3. การฝึกใจให้เข้มแข็งเจริญด้วยคุณธรรมต่างๆ (จิตภาวนา) มีขวัญและกำลังใจที่ดี เรื่องนี้มีความสำคัญอย่างมากในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 เริ่มจากการฝึกสติให้รู้เท่าทันกับทุกเรื่องที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ (สติ) ฝึกจิตให้มีความอดทน อดกลั้นพร้อมที่จะสู้และฝ่าฟันจนกว่าจะพ้นวิกฤตนี้ไปด้วยดี สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้อยู่ในกรอบของความถูกต้อง ดีงามได้ (ขันติ) ควบคุมจิตใจไม่ถูกความชั่วร้ายครอบงำจิตใจไม่ปล่อยให้ ความวิตกกังวลสร้างความทุกข์ให้กับชีวิต ฝึกปล่อยความยึดมั่นในเรื่องต่างๆ ที่สร้างความทุกข์ในสถานการณ์เช่นนี้ เช่น รายได้ของเราที่ลดหรือหายไป (อุปาทาน) ฝึกการนำพระรัตนไตรมาเป็นที่พักพิงของจิตด้วยการไหว้พระ สวดมนต์ (ไตรสรณคมน์ โพชนงค์) เจริญจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรือการฝึกพิจารณาความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตหรือความตายที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ (อนิจจัง มรณสติ) เพื่อให้การดำเนินชีวิตของเราตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาท โดยสรุปก็คือ การฝึกหรือพัฒนาจิตให้เกิดกุศลกรรมหรือความดีทางจิตฝ่ายคุณธรรมทุกประการ

4. การฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา (ปัญญาภาวนา) ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เรื่องนี้จำเป็นยิ่งในสถานการณ์วิกฤตเช่นนี้เริ่มจากพิจารณาความจริงเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ว่าเป็นเรื่องของกฎธรรมชาติ(อิทัปปัจจยตา) การเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บเป็นเรื่องธรรมดาของทุกชีวิตตามหลักโลกธรรมไม่มีใครหนีพ้นโควิด-19 ก็เป็นเหมือนโรคทั่วไปที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับไปในที่สุด (ไตรลักษณ์) โรคนี้ติดต่อกันได้หากมีเหตุปัจจัยที่เอื้อให้เกิด เช่นการสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ การไม่สวมหน้ากากอนามัยป้องกัน การไม่ล้างมือ เป็นต้น ดังนั้นการที่เรารู้สาเหตุของการติดเชื้อ และการป้องกันตัวเองอย่างดีตามวิธีการป้องกันการติดเชื้อก็จะทำให้เราไม่ได้รับอันตรายจากมหันตภัยนี้ (อริยสัจ 4)

อย่างไรก็ตาม รูปแบบของแพทย์แบบพุทธนั้นจะเน้นการรักษาทาง ไปในทางจิตใจที่มีจุดอ่อนที่ไม่สามารถรักษาโรคเฉพาะทางได้ แต่การแพทย์แนวพุทธก็ มองเห็นความจริงของโลกและชีวิต ซึ่งจะทำให้การบำบัดโรคและรักษาสุขภาพสำเร็จเป็น ผลดีแก่ชีวิตที่จะดำรงอยู่ด้วยดีแบบการรักษาสุขภาพจิตเป็นรูปแบบและกระบวนการในการรักษาสุขภาพจิตที่ปรากฏอยู่ในสังคมไทย ซึ่งเป็นการผสมผสานในระหว่างการรักษา สุขภาพจิตที่ดำเนินการอยู่ตามปกติ ไม่ว่าจะเป็นการรักษาตามวิธีการของจิตแพทย์ด้วย วิธีการแพทย์สมัยใหม่ และการรักษาของของแพทย์พื้นบ้าน

บรรณานุกรม

กรมควบคุมโรค. (2563). <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/index.php>. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2565.

ใจเพชร กล้าจน. (2553). ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

บุษบา ประภาสพงศ์ และคณะ. (2551). แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ภูมิปัญญาทางการแพทย์และมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว.

พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2555). (พจนานุกรมอิเล็กทรอนิกส์)

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. (2542). แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ภูมิปัญญาทางการแพทย์และ
มรดกทางวัฒนธรรมของชาติ. กรุงเทพฯ: สถาบันภาษาไทย กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่
18. นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย พระวินัยปิฎก: มหาวรรค, พระ
อภิธรรมปิฎก: กถาวัตถุปกรณ์, พระสุตตันตปิฎก: ขุททกนิกาย, ทีฆนิกาย, มัชฌิมนิกาย,
สังยุตตนิกาย, อังคุตตรนิกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณฯ
ราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ยิ่งยง เทาประเสริฐ และกันยานุช เทาประเสริฐ. (2546). ตำราการแพทย์พื้นบ้านล้านนา เล่ม 1.
เชียงราย: วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.

โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม. (2520). ตำราประมวลหลักเภสัช.

สำนักพัฒนาสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต(2555).รายงานประจำปี กรมสุขภาพจิต ปี 2555.

<https://www.dmh.go.th/ebook/view.asp?id=308> สืบค้นเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2565.

A.P.Deshpande and SubhashRanade.DravyanagunaVijnanya (part I and II).2004.

Ayurvedic Medicinal Plants.First Edition.ShivanePune: A.P. Vision Design &
Print Pvt. Ltd.