

การดูแลสุขภาพแบบผสมผสานด้วยหลักปฏิจจสมุปบาท

Integrated Health Care With The Paticcasamuppada

ปางธราไพโร นราพงศ์พุทธ
ผู้อำนวยการศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพนักบวชนานาชาติ
อำเภอโคกโพธิ์ไชย จังหวัดขอนแก่น

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการดูแลสุขภาพทั่วไปกับหลักปฏิจจสมุปบาท มีแนวคิดและหลักการดูแลสุขภาพเป็นแบบองค์รวม ทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม เชื่อมโยงกันอย่างเป็นเหตุเป็นผลตามหลักธรรมปฏิจจสมุปบาทในพระพุทธศาสนาที่เป็นกระบวนการของธรรมชาติ อันหมายถึงสภาวะธรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันเกิดขึ้น คือเมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ มีความเกี่ยวเนื่อง สัมพันธ์กันอย่างเป็นเหตุเป็นผลกัน มีเป้าหมายไปสู่การแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ณ สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ด้วยวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย และพึ่งตนเอง

คำสำคัญ : การดูแลสุขภาพ, แบบผสมผสาน, หลักปฏิจจสมุปบาท

Abstract

This article aims to study the concepts and principles of general health are. Concepts and principles of health care are holistic, physical, mental, intellectual and social. Linking reasonably in accordance with the principles of peace in the Buddha. That is the process of nature. This means that all living conditions are dependent on each other. Is when this thing is That's it. Because this happens. This is happening. Because this thing goes out. This thing goes out. Have relevance The relationship is rational. It aims to correct or reduce the health problems that are causing the current environmental conditions. In a simple, safe and self-reliant way.

Key words : Health Care, Integrated, Patikkasamuppada

บทนำ

ปัจจุบันโลกก้าวเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ สังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ระบบวัตถุนิยม และบริโภคนิยม ทำให้ผู้คนมุ่งแสพสุขจากการบริโภค มีพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้อง เกิดระบบเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยม ที่ให้คุณค่ากับการบริโภคและสะสมวัตถุสิ่งของมากขึ้น สร้างค่านิยมว่าเป้าหมายและความหมายของชีวิตอยู่ที่การได้รับความสุขจากการบริโภค ซึ่งมีคุณค่าและความสำคัญต่อชีวิตมาก เมื่อมนุษย์มีธรรมชาติที่ปรารถนาความสุข จึงมีบริโภคสิ่งต่างๆ มากขึ้น และทุกครั้งที่มีความสุขจากการบริโภคจะเกิดความต้องการบริโภคสิ่งใหม่ที่ดีกว่า ขึ้นมาทันที ภายใต้วัฒนธรรมการบริโภคนี้อาจก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บแถมมนุษย์ อาทิ โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง อีกทั้งการดูแลสุขภาพของประชาชนถูกครอบงำโดยหลักการแพทย์กระแสหลักที่ตกอยู่ภายใต้กระบวนทัศน์ แบบวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีโลกทัศน์แบบจักรกล สุขภาพจึงถูกลดทอนลง เหลือเพียงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคร้ายต่างๆ สามารถวัดผลได้ในเชิงประจักษ์ ในขณะเดียวกัน จิตใจ อารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์ ได้ถูกละเลยไปอย่างชัดเจน ในกระบวนทัศน์การแพทย์กระแสหลัก มีการแบ่งความเชี่ยวชาญเป็นสาขาตามอวัยวะ หรือตามหน่วยทางชีววิทยาที่ย่อยลงกว่าอวัยวะ แต่กลับขาดผู้เชี่ยวชาญที่เข้าใจชีวิตอย่างเป็นองค์รวม เมื่อไม่มีทัศนะที่มองเห็นองค์รวมของชีวิต มิติแห่งความเป็นองค์รวมของชีวิตจึงสูญหายไป (ภินันท์ สิงห์กฤตยา, 2553)

ถ้านำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาผสมผสานกับจุดดีของวิธีดูแลสุขภาพศาสตร์อื่นๆ จะสามารถแก้ปัญห สุขภาพได้อย่างยั่งยืน จึงได้พัฒนาวิธีการดูแลสุขภาพที่เคยปฏิบัติมาให้ได้ประโยชน์สูงสุด โดยนำเอาความหมายของสุขภาพและนิยามของชีวิตในพระไตรปิฎก มาตีความ จึงรู้ว่าการดูแลสุขภาพควรเป็นองค์รวมตามหลักปัจจุสมุปบาท จึงนำเอาจุดดีของการดูแลสุขภาพศาสตร์ต่างๆ มาผสมผสานกับหลักธรรมปัจจุสมุปบาท อย่างเหมาะสม สุขภาพแบบองค์รวมอย่างเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กัน อาศัยสิ่งที่มีในธรรมชาติ เช่น ธรรมะ จิตใจ กลไกธรรมชาติของร่างกาย อาหาร น้ำ อากาศ ทรัพยากรในท้องถิ่นและสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสุขภาพ เพื่อนำไปเป็นแนวทางดูแลสุขภาพของพระสงฆ์และประชาชนทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อไป

การดูแลสุขภาพในบริบทของสังคมปัจจุบัน

ในบริบทสังคมไทยในปัจจุบันมีการดูแลสุขภาพหลายศาสตร์ ซึ่งผู้วิจัยสามารถรวบรวมได้และนำจุดดีมาผสมผสานกับหลักธรรมปฏิบัติสุขภาพที่มีดังต่อไปนี้

1. การแพทย์แผนปัจจุบัน

การแพทย์แผนปัจจุบัน คือ การแพทย์ที่ให้การรักษาทายา การผ่าตัด รังสีรักษาและยาเคมีบำบัด โดยวิชาความรู้ด้านแพทยศาสตร์และการพยาบาล เป็นวิชาความรู้ที่แพทย์ พยาบาล ต้องผ่านการเรียน การสอน การฝึกฝน จากโรงเรียนแพทย์ โรงเรียนพยาบาล เป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่พิสูจน์ได้ ตรวจสอบได้ มีแหล่งที่มาจากการศึกษาถูกต้องตามหลักวิชาและหลักสถิติ มีการศึกษา วิจัย มีการเผยแพร่องค์ความรู้และมีการรับรองจากองค์กร/สถาบันต่างๆทั่วโลกทำให้ประโยชน์ต่อผู้ป่วยได้จริง

2. การแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย หมายถึง ปรัชญา องค์ความรู้และวิถีปฏิบัติ เพื่อการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรค ความเจ็บป่วยของคนไทยแบบดั้งเดิม สอดคล้องกับขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมไทยและวิถีชีวิตคนไทย โดยมีวิธีการปฏิบัติของการแพทย์แผนไทย ประกอบด้วยการใช้สมุนไพร หัตถบำบัด การรักษากระดูกแบบดั้งเดิม การใช้หลักกรรมทางพุทธศาสนา หรือพิธีกรรม เพื่อดูแลสุขภาพสุขภาพจิต ธรรมชาติบำบัด ซึ่งได้จากการสั่งสมถ่ายทอดประสบการณ์อย่างเป็นระบบ โดยการบอกเล่า การสังเกต การบันทึกและการศึกษาผ่านสถาบันการศึกษาด้านการแพทย์แผนไทย (สมพร ภูติยานันต์, 2542) โดยมีรูปแบบเฉพาะ มีวิธีการดูแลสุขภาพพยาบาล เริ่มต้นจากครอบครัว พ่อแม่ คนในครอบครัว ดูแลเอาใจใส่ด้วยความรักปรารถนาดีและเห็นอกเห็นใจ เมื่อความเจ็บป่วยรุนแรงจึงพึ่งพาหมอพื้นบ้าน ซึ่งเป็นฆราวาส หรือพระภิกษุ การดูแลสุขภาพ ส่วนใหญ่กระทำกันที่บ้านผู้ป่วย ด้วยยาหรือสมุนไพรในท้องถิ่น ผู้ป่วยไม่กังวลเรื่องค่าใช้จ่าย การรักษาเป็นลักษณะการพึ่งพาอาศัยช่วยเหลือเกื้อกูล หมอพื้นบ้านช่วยเหลือรักษา จนกว่าจะหายหรือหมดปัญญาในการเยียวยาบรรเทาอาการ อบอุ่น เป็นมิตร ส่งเสริมสภาวะจิตใจผู้ป่วยเป็นอย่างดี พระสงฆ์มีบทบาทเป็นที่พึ่งของประชาชนที่เจ็บป่วย ในด้านการฟื้นฟูสภาพจิตใจ ให้ความหวังที่จะหายหรือยอมรับสภาพความเจ็บป่วยลดความทุกข์ทางจิตใจ สอดแทรกหลักกรรมทางพระพุทธศาสนา ผู้ป่วยเกิดความปิติ ยึดหลักกรรมเป็นที่พึ่งทางใจจึงมีแนวคิดสอดคล้องกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนา มีการป้องกันการเกิดโรค หลีกเลียงจากความทุกข์หรือโรคด้วยการปฏิบัติ

ตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติ เข้าใจความเป็นไปแห่งธรรมชาติมนุษย์ ส่งผลให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี นำหลักธรรมเรื่อง ศีล 5 อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ และปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น มาใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน นำมาสู่รูปแบบและวิธีการในการดูแลสุขภาพความเจ็บป่วย ที่ประกอบด้วยความรักและปรารถนาดีต่อกัน

3. การแพทย์พื้นบ้านไทย

การแพทย์พื้นบ้านไทย เป็นการดูแลสุขภาพที่มีมาแต่ดั้งเดิมพร้อมๆ กับการกำเนิดของชาติไทยเกิดจากการเรียนรู้ธรรมชาติลองผิดลองถูกและจดจำบอกเล่าสืบต่อกันมา มีความแตกต่างกันไปตามสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและความเชื่อต่างๆ โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่า สิ่งที่เหนือธรรมชาติเป็นสาเหตุของการป่วย ได้แก่ ความเชื่อเรื่องผี ซึ่งมีทั้งผีดีและผีร้ายที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย ความเชื่อเรื่องขวัญ หากขวัญออกจากตัวจะทำให้ผู้นั้นเจ็บป่วยหรือถึงแก่ชีวิต ความเชื่อเรื่องฤกษ์และโชคชะตาที่ทำให้คนนั้นมีเคราะห์หรือเจ็บป่วยได้ ความเชื่อเรื่องกรรมในพุทธศาสนาที่ทำให้คนเจ็บป่วยหรือถึงแก่ชีวิตในลักษณะต่างๆ กัน ความเชื่อตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นกรอบความเชื่อพื้นฐานที่ใช้อธิบายเกี่ยวกับชีวิตและความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตกับโลกนี้ โลกอื่นและจักรวาล ซึ่งเป็นองค์ความรู้ในการทำความเข้าใจกับร่างกายการดูแลสุขภาพและการรักษาโรค นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังเป็นแหล่งสะสมและถ่ายทอดความรู้ทางการแพทย์ เป็นสถานที่ให้การรักษาโรคมาตั้งแต่อดีต จึงมีความเชื่อที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนไทย มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนไทย 3 ประการ คือ

- 1) การแพทย์พื้นบ้านเป็นผลผลิตของวัฒนธรรมไทยจึงสอดคล้องกับวิถีของคนไทย
- 2) การแพทย์พื้นบ้านเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยที่คนไทยส่วนใหญ่ยังต้องการ
- 3) การแพทย์พื้นบ้านเป็นทรัพยากรที่สำคัญของวิทยาศาสตร์การแพทย์ ที่สามารถพัฒนาให้เกิดประโยชน์ต่อคนไทยได้

4. การแพทย์ทางเลือก

การแพทย์ทางเลือก คือการแพทย์ที่ไม่ใช่การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ที่เหลือเป็นการแพทย์ทางเลือกทั้งหมด การแพทย์ทางเลือกจะให้การรักษาเป็นองค์รวม โดยรักษาบนพื้นฐานของร่างกาย จิตใจและปัญญา รวมทั้ง

ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆที่สัมพันธ์กับคนๆนั้น (ดวงพร กตัญญูตานนท์, 2551 : บทคัดย่อ) ซึ่งการแพทย์ทางเลือกจำแนกได้ดังต่อไปนี้

ก) จำแนกตามการนำไปใช้ มีดังนี้

1. Complementary Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน

2. Alternative Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่สามารถนำไปใช้ทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบันได้โดยไม่ต้องอาศัยการแพทย์แผนปัจจุบัน

ข) จำแนกตามกลุ่มของการแพทย์ทางเลือก หน่วยงานของ National Center of Complementary And Alternative Medicine (NCCAM) ของสหรัฐอเมริกา ได้แบ่งออกเป็น 5 กลุ่มเมื่อปี 2005 ดังนี้

1. Alternative Medical Systems คือ การแพทย์ทางเลือก ที่มีวิธีการตรวจรักษาวินิจฉัยและการบำบัดรักษาที่มีหลากหลายวิธีการ ทั้งด้านการให้ยา การใช้เครื่องมือมาช่วยในการบำบัดรักษาและหัตถการต่างๆ เช่น การแพทย์แผนโบราณของจีน (Traditional Chinese Medicine) การแพทย์แบบอายุรเวช ของอินเดีย เป็นต้น

2. Mind-Body Interventions คือ วิธีการบำบัดรักษาแบบใช้กายและใจ เช่น การใช้สมาธิบำบัด โยคะ ชีกง เป็นต้น

3. Biologically Based Therapies คือวิธีการบำบัดรักษาโดยการใช้สารชีวภาพ สารเคมีต่าง ๆ เช่น สมุนไพร วิตามิน Chelation Therapy Ozone Therapy หรือแม้กระทั่งอาหารสุขภาพ เป็นต้น

4. Manipulative and Body-Based Methods คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยการใช้ หัตถการต่างๆ เช่นการนวด การดัด การจัดกระดูก Osteopathy Chiropractic เป็นต้น

5. Energy Therapies คือ วิธีการบำบัดรักษา ที่ใช้พลังงาน ในการบำบัดรักษา ที่สามารถวัดได้และไม่สามารถวัดได้ในการบำบัดรักษา เช่น การสวดมนต์บำบัด พลังกายทิพย์ พลังจักรวาลเรกิ โยเร เป็นต้น

เมื่อการแพทย์ทางเลือกมีหลากหลายวิธี จึงมีการตรวจวินิจฉัยที่แตกต่างกันไป เช่น การแพทย์แผนจีน มีวิธีการตรวจวินิจฉัยโรคทางการแพทย์จีนมี 4 อย่าง ได้แก่ การมองดู(ว่าง) การฟัง-สุดคม (เหวิน) การถาม (เวิน) และการจับแคะหรือจับชีพจร (เซี่ย) เรียกว่า สี่อู่

วิธีการวินิจฉัย 4 อย่างดังกล่าว มีเอกลักษณ์และประโยชน์พิเศษในตัวเอง แทนที่กันไม่ได้และจะต้องใช้ร่วมกันในการตรวจและรักษาโรค จึงจะวินิจฉัยโรคได้อย่างมีระบบและถูกต้องแม่นยำ

5. การดูแลสุขภาพแบบพุทธวิธี

ความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ขัดขวางการบำเพ็ญความเพียร เพื่อล่วงพ้นความทุกข์ เพราะเมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นแก่ร่างกายของผู้ยังมีอุปาทานชั้น 5 จิตย่อมกระสับกระส่ายไปตามความเจ็บป่วยของร่างกาย ทำให้การบำเพ็ญความเพียร มีความยากลำบากเพิ่มขึ้น ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าในช่วงเวลาที่ไม่สบาย เป็นช่วงเวลาที่ไมเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรเพื่อความหลุดพ้น ดังนี้ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้อาพาธ ถูกพยาธิครอบงำนี้ เป็นสมัยที่ไม่ควรบำเพ็ญเพียร...” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 22/54/93) การมีสุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา ของมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย แม้แต่ในสมัยพุทธกาลก็เช่นกัน พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีและความไม่มีโรคว่าเป็นลาภอย่างยิ่งไว้ว่าความไม่มีโรคเป็น ลาภอย่างยิ่ง ความสันโดษเป็นทรัพย์อย่างยิ่ง ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย 25/204/96) หรือ “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บรรดาทางทั้งหลายอันให้ถึงอมตธรรมทางมีองค์ 8 เป็นทางอันเกษม” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 13/215 /254) พระพุทธเจ้าทรงได้รับสมญานามว่า ทรงเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรค ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า “มหากาภูมิโก สตถา สพฺพโลกติกิจจโก” แปลว่า “พระศาสดา ทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย 26/722/462) การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงๆ ในโลกนี้ได้ ทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตใจของตน ตลอดจนรู้จักบำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข สามารถพ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งการแพทย์กระแสหลักยังไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายของการมีสุขภาพที่ดีและพ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง จึงจำเป็นที่จะต้องศึกษาวิธีการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา เพื่อนำแนวคิดและวิธีปฏิบัติไปผสมผสานกับศาสตร์ต่างๆ เพื่อให้ได้วิถีดูแลสุขภาพที่ดีกว่า การดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา

ปฏิจกสมุบพทในพระไตรปิฎก

หลักปฏิจกสมุบพท เป็นหลักธรรมที่เป็นศูนย์กลางแห่งคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงคิดใคร่ครวญเพื่อแสวงหาสัจธรรมในเรื่องสภาวะทุกข์ของมนุษย์ และหนทางดับทุกข์ที่สมบรูณ์แบบและแท้จริง ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติว่าด้วยความจริงตามธรรมชาติ ซึ่งสภาวะธรรมทั้งหลายอาศัยกันและกันเกิดขึ้น คือเมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอย่างเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน อันเป็นกฎที่ชีวิตต้องดำเนินตาม ซึ่งมีหลายไวพจน์ ได้แก่ อัมมัญญิตตา หรือ อัมมัญญิต อัมมเนียมตาหรืออัมมเนียม อิทัปปัจจยตา ตถตา อวิตถตา อนัญญุตตา และปัจจยการ ซึ่งปฏิจกสมุบพท มีองค์ธรรม 12 ประการ ได้แก่ อวิชชา สังขาร วิญญาน นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรา มรณะ จึงเกิดโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ซึ่งสามารถแยกองค์ธรรม 12 ของหลักปฏิจกสมุบพท ตามสภาพที่วนเวียนได้เป็น 3 พวก คือ

1) กิเลสวัฏ คือ วนเวียนในเครื่องเศร้าหมอง เร่าร้อน ได้แก่ อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน เป็นกิเลสตัวสาเหตุผลักดันให้บุคคลคิดปรุงแต่งกระทำต่าง ๆ

2) กรรมวัฏ คือ วนเวียนในการกระทำตามอำนาจของกิเลส ได้แก่ สังขาร (กรรม) และภพ เป็นกระบวนการกระทำหรือกรรมทั้งหลายที่ปรากฏปรุงแต่งชีวิตในรูปลักษณะต่างๆ

3) วิปากวัฏ คือ วนเวียนในวิปากที่เป็นผลของกรรม ได้แก่ วิญญาน นามรูป สฬายตนะ ผัสสะและเวทนา เป็นวิปาก ซึ่งเป็นสภาพชีวิตที่เกิดขึ้นเป็นผลจากการกระทำกรรม (กรรมวัฏ) และกลับเป็นปัจจัยเสริมสร้างให้บุคคลกลับปรุงแต่งได้อีก (กิเลสต่าง ๆ) จะเห็นได้ว่ากิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม ซึ่งปฏิจกสมุบพทแบ่งเป็น 2 สาย คือ สายเกิด เรียกว่า สมุทยวาร คือ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ และสายดับ เรียกว่า นิโรธวาร คือ ความดับไปแห่งกองทุกข์ทั้งมวล ซึ่งอธิบายได้ 2 หลัก คือ

3.1) หลักสากลหรือหลักทั่วไป ซึ่งอธิบายกระบวนการเกิดดับของทุกข์และสรรพสิ่งในโลกที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต เป็นกฎความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผล

3.2) หลักประยุกต์ คือการนำเอาหลักสากลหรือหลักทั่วไปมาอธิบายการเกิดดับของทุกข์และชีวิตมนุษย์ เมื่อหลักปฏิจกสมุบพท เป็นหลักธรรมที่เป็นศูนย์กลางแห่งคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงคิดใคร่ครวญเพื่อแสวงหาสัจธรรมในเรื่องสภาวะ

ทุกข์ของมนุษย์ และหนทางดับทุกข์ที่สมบูรณ์แบบและแท้จริง ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติว่าด้วยความจริงตามธรรมชาติ ที่ชีวิตต้องดำเนินตาม จึงนำมาผสมผสานในการดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพด้วยหลักปฏิจจสมุปบาท

หลักปฏิจจสมุปบาทที่นำมาผสมผสานกับจุดดีการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์ต่างๆ นั้น ได้พิจารณาเลือกเอาส่วนที่จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาวิธีดูแลสุขภาพให้ได้ประโยชน์สูงสุด ได้แก่

- 1) เป็นหัวใจพระพุทธศาสนา มีความหมายเท่ากับธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสรู้แล้วทั้งหมด
- 2) เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าแสวงหาสัจธรรมในเรื่อง สภาวะทุกข์ของมนุษย์ รวมทั้งหนทางดับทุกข์ที่สมบูรณ์แบบและแท้จริง
- 3) เป็นรากฐานของการปฏิบัติทางความคิด
- 4) เป็นทฤษฎีที่ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านต่าง ๆ
- 5) เป็นกฎธรรมชาติ

แสดงให้เห็นว่าหลักปฏิจจสมุปบาท มีความสำคัญมาก สมควรนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาสิ่งต่างๆ เป็นอย่างมาก ธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น เป็นกระบวนการของธรรมชาติที่เกิดขึ้นมีอยู่อย่างนั้น คือเมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, 16/21/38) แสดงให้เห็นว่าธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ล้วนแต่อาศัยกันและกันเกิด ไม่ได้เกิดขึ้นมาเดี่ยวๆ หลักปฏิจจสมุปบาท ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้มี 2 หลัก คือ หลักสากลหรือหลักทั่วไปและหลักประยุกต์ ดังนี้

- 1) หลักสากลหรือหลักทั่วไป เป็นการอธิบายกระบวนการเกิดดับของทุกข์และสรรพสิ่งในโลกที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต เป็นกฎความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผล
- 2) หลักประยุกต์ คือ การนำเอาหลักสากลหรือหลักทั่วไปมาอธิบายการเกิดดับของทุกข์และชีวิตมนุษย์ แต่หลักประยุกต์นี้ไม่อาจอธิบายการเกิดขึ้นของสิ่งไม่มีชีวิตเพราะสิ่งไม่มีชีวิต ประกอบด้วย

1.ละบาป ทำบุญและทำจิตใจให้บริสุทธิ์

เมื่อชีวิตประกอบด้วยรูป (ร่างกาย) และนาม (จิตใจ) ดำเนินไปตามหลักปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นกฎธัมมนิยาม (Causal Laws) อันหมายถึง กฎธรรมชาติเกี่ยวกับ

ความสัมพันธ์และความเป็นเหตุเป็นผลหรือเป็นปัจจัยแก่กันของสิ่งทั้งหลาย เช่น ผลของการกระทำ (ผลกรรม) ย่อมมาจากการกระทำ(กรรม) การทำบาปหรือทำกรรมไม่ดี ย่อมได้รับผลที่ไม่ดี เช่นกัน ดังนั้นบาปบุญและจิตใจที่บริสุทธิ์ จึงมีผลต่อสุขภาพ ตามความสัมพันธ์กันของหลักปฏิจจสมุบาท วิธีละบาป ทำบุญและทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มาเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพปฏิบัติได้ดังต่อไปนี้

ก) การสวดมนต์

การสวดมนต์ หมายถึง การท่องบ่นคำสอน อันเป็นหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้จำได้และเอาไปคิดพิจารณา จะได้เกิดปัญญาไม่ใช่สวดเพื่อให้เกิดความขลัง หรือเพื่อที่จะทำให้เราเป็นไปโดยความขลัง (พระมหานรินทรเทพ นรินโท., 2553) เมื่อท่องบ่นคำอย่างต่อเนื่อง ทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็น เกิดความสำรวม เป็นสมาธิ จึงช่วยคลายความเครียดได้ เมื่อจิตสงบนิ่ง ร่างกายจะสบายขึ้น ไม่เกร็งกล้ามเนื้อ อวัยวะทุกส่วนได้พักผ่อน จังหวะการเต้นของหัวใจเป็นปกติ อานิสงส์ที่ได้จากการสวดมนต์เป็นประจำคือการกินได้ นอนหลับสบาย เพราะการมีสติจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ทำให้จิตใจไม่แปรปรวน ระบบการย่อยอาหาร การขับถ่ายจะดีขึ้น ทั้งนี้เพราะเมื่อไม่มีความเครียด น้ำดีจากตับก็จะไม่หลังออกมา สร้างความระคายเคืองให้กับผนังกระเพาะอาหาร เมื่อร่างกายดีขึ้น จิตใจก็จะมีความสุขส่งผลต่อการปฏิบัติหน้าที่การทำงานได้อย่างเต็มที่ด้วยเช่นกัน ซึ่งการแพทย์ไทยกล่าวถึงคนไข้รายหนึ่งที่หายจากโรคเนื้องอกในสมองด้วยการสวดมนต์บำบัด ในต่างประเทศก็มีกลุ่มคนที่ให้ความสำคัญกับการสวดมนต์เพื่อการบำบัด ซึ่งจะมีบทสวดที่เน้นคำว่า เข้มแข็งและพลัง ขณะที่สวดต้องมีพลังจิตและสมาธิที่แน่วแน่ เพื่อเชื่อมประสานระหว่างจิตวิญญาณและสุขภาพ เวลาที่ดีที่สุดต่อการปฏิบัติ คือช่วงเวลาที่เงียบ ตั้งแต่ 3 ทุ่มถึง 4 ทุ่ม การสวดมนต์ทำให้อารมณ์ที่อ่อนแอได้รับพลังกำลัง อีกทั้งยังเสริมสร้างความมั่นใจ ทำให้ความหวาดกลัวหายไป ก่อให้เกิดความสงบในจิตใจ (ธรรมปราโมทย์, 2550)

ข) การนั่งสมาธิ

สมาธิ หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว เมื่อจิตเกิดเป็นสมาธิ จิตรวมเป็นหนึ่งได้ในระดับหนึ่งแล้ว ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่าจะมีผลทำให้จิตใจได้รับความสงบ ประณีต บริสุทธิ์ มีความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ควรแก่การงานทุกชนิด ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีนั่นเอง เมื่อสุขภาพจิตดีคือ จิตไม่เครียด จิตไม่มีความวิตกกังวลใด

ๆ แล้วย่อมส่งผลต่อเนื่องไปสู่กายให้ได้รับความสงบ ระวังตามไปด้วย เพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์กัน ต่างอิงอาศัยเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันอยู่อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเมื่อใจมีความสงบ กายซึ่งเนื่องกับใจก็จะได้รับความสงบ ตามไปด้วยกายที่สงบย่อมส่งผลทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายค่อย ๆ ปรับสภาพสมดุล เช่น มีการหลั่งของฮอร์โมนที่ดีๆ ออกมา การทำงานของระบบประสาทต่างๆ กล้ามเนื้อเส้นเอ็นตลอดถึงการไหลเวียนของโลหิตก็จะดีตามไปด้วย เป็นต้น จนกระทั่งสภาพต่างๆ ภายในร่างกายสามารถเข้าสู่ภาวะความเป็นปกติดังเดิมได้ ดังนั้นโรคภัยต่าง ๆ ที่มีอยู่จึงค่อย ๆ หายไปและหายไปได้ในที่สุด แสดงว่าการทำสมาธิ เป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อการละบาป ทำบุญและทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้สุขภาพดีขึ้นได้ ซึ่งการทำสมาธินอกจากวิธีนั่งสมาธิยังทำสมาธิในอริยบทเดินได้อีกด้วยหรือที่เรียกว่า จงกรม (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต , 2551)

ค) การทำจงกรม

จงกรม หมายถึงการเดินไปมาโดยมีสติกำกับ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต , 2551) เมื่อจิตมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา จิตจึงมีกำลัง สามารถพัฒนาให้เกิดความสงบ เป็นสมาธิ จึงมีผลดีต่อสุขภาพดังที่กล่าวมา (ในข้อทำสมาธิ) นอกจากนั้นจงกรมยังเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงได้อีกด้วย ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศ ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เข้าตรู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวก จะออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย 16/99/187) แสดงว่าการทำจงกรม เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อการละบาป ทำบุญและทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ที่ทำให้สุขภาพดีขึ้นได้จริง ดังนั้น การละบาปทำบุญและทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ด้วยวิธีต่างๆ เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิและจงกรม ถ้าปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ทำให้สุขภาพดีขึ้นได้จริง นอกจากวิธีดูแลสุขภาพด้วยการละบาป ทำบุญและทำจิตใจให้บริสุทธิ์

แม้วิธีการดูแลสุขภาพในบริบทสังคมปัจจุบันมีหลายศาสตร์ ได้แก่ การแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทยและการแพทย์ทางเลือก มีแนวคิดด้านสุขภาพครอบคลุม 4 มิติ ทั้งตนเองและเป็นองค์กรรวม เมื่อปฏิบัติตามยังไม่บรรลุถึงเป้าหมายการมีสุขภาพดี เพราะยังไม่มีรูปแบบการปฏิบัติที่ชัดเจน ไม่สามารถปฏิบัติได้จริง และเห็นผลจริง เพราะขาดการผสมผสานองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพต่างๆ เข้าด้วยกัน

อย่างเหมาะสม การดูแลสุขภาพไม่ครอบคลุมนิยามสุขภาพตามธรรมเนียมขององค์การอนามัยโลก อันหมายถึงองค์รวมแห่งชีวิตที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ซึ่งประกอบด้วยรูป (กาย) กับนาม (ใจ) ดำเนินไปตามหลักปฏิจจสมุปบาท ที่แสดงถึงสิ่งทั้งหลายล้วนแต่อาศัยกันและกันเกิด มีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นเหตุเป็นผล การดูแลสุขภาพจึงยังเป็นแบบแยกส่วนแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ พึ่งตนเองน้อยและเสียค่าใช้จ่ายแพง ปัญหาสุขภาพจึงวิกฤติเรื่อยๆ อย่างหาที่สุดไม่ได้

สรุป

วิธีการดูแลสุขภาพในบริบทของสังคมปัจจุบันมีหลายศาสตร์ ที่ครอบคลุม 4 มิติ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ มีการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองและเป็นองค์รวม แต่ยังไม่บรรลุถึงเป้าหมายการมีสุขภาพดี เพราะยังขาดการผสมผสานองค์ความรู้หลายๆ ศาสตร์เข้าด้วยกัน โดยเฉพาะขาดหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ทำให้ไม่เข้าใจความหมายของชีวิตอย่างแท้จริง ที่ประกอบด้วยรูป (กาย) กับนาม (จิตใจ) และดำเนินตามหลักธรรมปฏิจจสมุปบาทในพระพุทธศาสนา อันเป็นกฎธรรมชาติที่กล่าวถึงสิ่งต่างๆ ล้วนแต่อาศัยกันและกันเกิด มีความเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กันอย่างเป็นเหตุเป็นผล จึงยังดูแลสุขภาพเป็นแบบแยกส่วน แก้ปัญหาที่ปลายเหตุ พึ่งตัวเองน้อยและเสียค่าใช้จ่ายแพง

พระพุทธศาสนามีวิธีดูแลสุขภาพดี มีทั้งการป้องกันและรักษาโรค ใช้อาหาร การออกกำลังกาย สมุนไพร การบริหารจัดการ ธรรมโอสธ ดูแลสุขภาพ เป็นวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย และพึ่งตนเองได้ จึงนำเอาจุดดีของวิธีการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทยและการแพทย์ทางเลือก มาผสมผสานกับหลักธรรมปฏิจจสมุปบาทอย่างเหมาะสม ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม อาศัยสิ่งที่มีในธรรมชาติ เช่น ธรรมะ จิตใจ กลไกธรรมชาติของร่างกาย อาหาร น้ำ อากาศ ทรัพยากรในท้องถิ่นและสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสุขภาพ มีเป้าหมายไปสู่การแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ สภาพสังคม สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ด้วยวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัยและพึ่งตนเอง ได้วิธีปฏิบัติ 3 ข้อได้แก่ ละบาป ทำบุญ และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ รูปแบบการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานด้วยหลักปฏิจจสมุปบาท จึงเป็นอีกทางเลือกในการดูแลสุขภาพ ซึ่งมีรูปแบบที่ชัดเจน สามารถนำมาปฏิบัติได้จริงและให้ผลจริง จึงควรส่งเสริม

และสนับสนุนให้ประชาชน ได้รับความรู้ในวิธีดูแลสุขภาพแนวนี้อย่างกว้างขวาง แล้วนำไปดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น จะสามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างยั่งยืน เป็นประโยชน์ต่อประชาชน สังคม ประเทศชาติและพระพุทธศาสนาตลอดไป

เอกสารอ้างอิง

ธรรมปราโมทย์. (2550). *ธรรมชาติดำบัดกับสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร : สถาบัน
บันลือธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*.
(พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์
จำกัด.

ภินันท์ สิงห์กฤตยา. (2553). *ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และการกระบวนการสร้าง
เสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา*. พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต. บัณฑิต
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมพร ภูதியานันต์. (2542). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับแพทย์แผนไทย*. กรุงเทพมหานคร:
โครงการพัฒนาศูนย์การแพทย์แผนไทย.

พระมหานรินทรเทพ นรินโท. (2553). *หนังสือสวดมนต์ทำวัตรเช้า - เย็น* แปลไทย.
สุราษฎร์ธานี : สอนโมกขพลาราม