

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

REHABILITATION AND CURING FOR THE PHYSICAL AND MENTAL BALANCE ACCORDING TO VAJRAYANA BUDDHISM

นางสาวสุทธิพันธ์ ถนอมพันธ์

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

นางสาวสุทธิพันธ์ ถนอมพันธ์

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Rehabilitation and Curing for the Physical and Mental Balance according to Vajrayana Buddhism

Miss Sutthipun Thanompun

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E.2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ

(รศ.ดร.ปรุตม์ บุญศรีตัน)

..... กรรมการ

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)

..... กรรมการ

(พระครูสุนทรสังฆพินิต, ดร.)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ พระครูสุนทรสังฆพินิต, ดร. ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง กรรมการ

ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย .....

(นางสาวสุทธิพันธ์ ถนอมพันธ์)

ชื่อดุษฎีนิพนธ์ : การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน

ผู้วิจัย : นางสาวสุทธิพันธ์ ถนอมพันธ์

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

: พระครูสุนทรสังฆพินิต, ดร., พธ.บ. (ศาสนา), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)

: ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง, พธ.บ. (ศาสนา), ศศ.บ. (ไทยคดีศึกษา), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Pali & Buddhism)

: ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง, ป.ธ.๙, พธ.บ. (ปรัชญา), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)

วันสำเร็จการศึกษา : ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑. เพื่อศึกษาการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก ๒. เพื่อศึกษากระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ๓. เพื่อวิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน โดยเป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Research) และการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสำรวจหาหลักฐานการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในชุมชนทิเบตเมืองธรรมศาลา รัฐหิมาจัล ประเทศอินเดีย

ผลการศึกษาพบว่า การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตกมีพัฒนาการมาจากการแพทย์แผนโบราณของชนเผ่า โดยมีการใช้สมุนไพรควบคู่การบูชาเทพเจ้าตามความเชื่อทางศาสนาและวัฒนธรรมประเพณี และได้พัฒนาวิทยาการทางการแพทย์และเภสัชอย่างต่อเนื่อง โดยทางตะวันออกพัฒนาเป็นศาสตร์อายุรเวท การแพทย์แผนจีน และการแพทย์เชิงพุทธ ทางตะวันตกได้พัฒนาเป็นการแพทย์สมัยใหม่ ในกระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน แพทย์ทิเบตจะทำการเยียวยาตามพระโพธิสัตว์มรรค ซึ่งแบ่งกระบวนการออกเป็น ๒ แบบคือ กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพ

กายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

กระบวนการแรก เป็นการให้คำแนะนำด้าน อาหาร พฤติกรรมในการใช้ชีวิต แก่ผู้ที่มีภาวะสุขภาพปกติ และกระบวนหลังจะเป็นการฟื้นฟูความสมดุลระดับตรีธาตุในร่างกายและจิตใจของผู้ป่วย ในด้านอาหาร พฤติกรรมการใช้ชีวิต การใช้ยาสมุนไพร และการรักษาแบบอื่น ผลลัพธ์ที่เกิดจากกระบวนการทั้งสองแบบ จะส่งผลต่อ ๓ ด้านคือ ๑. มีร่างกายที่ไม่เจ็บป่วย หรือหายป่วยจากโรค และมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ ๒. มีอายุยืนยาว และ ๓. ชีวิตมีความสุขสงบ เมื่อวิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน พบว่า มีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกับการดูแลสุขภาพในระบบการแพทย์สมัยใหม่ ในความเหมือนทางกระบวนการนั้น พบว่า มี ๒ หัวข้อ ที่เหมือนกัน คือ ๑) กระบวนการของการแพทย์ทั้งสองระบบ มีขั้นตอนทั้งหมด ๔ ขั้นตอน ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับขั้นตอนในหลักอริยสัจ ๔ ได้แก่ การตรวจโรค การหาสาเหตุของโรค ภาวะที่หายจากโรค การรักษาด้วยยาและการบำบัดโรค ๒) องค์ประกอบของการดูแลสุขภาพ ประกอบด้าน ๔ ด้านคือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรค และการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย

ความแตกต่างทางกระบวนการนั้นพบว่า มีความแตกต่างใน ๒ หัวข้อคือ ๑) แพทย์ทิเบตทำการตรวจรักษาโรคด้วยตนเอง ไม่ได้พึ่งพาอุปกรณ์ทางการแพทย์ เทคโนโลยี หรือทีมสหวิชาชีพ ๒) ในการรักษาโรคมีการใช้ความรัก เมตตา และการปฏิบัติธรรมมาเยียวยาผู้ป่วยอย่างครบองค์รวม ด้านผลลัพธ์ของการดูแลสุขภาพพบว่า มีความเหมือนใน ๒ หัวข้อ คือ ๑) การแพทย์ทั้งสองระบบได้มีการตั้งผลลัพธ์ทางสุขภาพในเรื่อง สุขภาพที่ดี มีอายุยืนยาว และความผาสุก ๒) มิติของผลลัพธ์สุขภาพเกิดขึ้นในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน สังคม ประเทศชาติและสากลโลก ในความแตกต่างทางผลลัพธ์ พบว่า ในการแพทย์แผนทิเบตผลลัพธ์ทั้งสามด้านจะเกิดขึ้นอย่างเชื่อมโยงกันและกัน ทั้งในคนไข้และแพทย์ผู้รักษาด้วยเป็นการสร้างพลังแห่งการเยียวยาภายในตัว ต่างจากระบบการแพทย์สมัยใหม่ที่เน้นการรักษาที่ตอบสนองความต้องการทางกายภาพของคนไข้ โดยนำเทคโนโลยีอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ทันสมัยมาใช้ตามการรักษาแบบผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

ข่อเสนอแนะ ควรนำหลักการปฏิบัติของ นิกายวัชรยาน มาประยุกต์ใช้ในการดูแลกลุ่มผู้ป่วยที่มีความทุกข์ทรมานจากโรค เช่น โรคมะเร็ง ระยะสุดท้าย และควรสนับสนุนเป็นนโยบายทางการดูแลสุขภาพของชาติในรูปแบบเชิงบูรณาการที่มุ่งเน้นการสร้างค่านิยมและความตระหนักในความสมดุลทางสุขภาพที่เริ่มจากครอบครัว ให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน

Dissertation Title : Rehabilitation and Curing for the Physical and Mental Balance according to Vajrayana Buddhism

Researcher : Miss Sutthipun Thanompun

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Phrakrusunthornsanghapinit, Dr., B.A. (Religions), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)

: Asst. Prof. Dr. Thepprawin Chanraeng, B.A. (Religions), B.A. (Thai Studies), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Pali & Buddhism)

: Asst. Prof. Dr. Somwang Kaewsufong, B.A. (Philosophy), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)

Date of Graduation : February 7, 2018

Abstract

This research consists of 3 objectives as: 1) to study the concept of rehabilitation and curing for balanced of physical and mental health in the Asia and the West. 2) To study the process and outcome of rehabilitation and curing for balanced of physical and mental in line of Vajrayana buddhism. and 3) To analyze process and outcome of rehabilitation and curing for balanced in line of Vajrayana Buddhism. The research was conducted by the documentary research method; data collection by a survey for evidence based in Dharamshala: community of Tibetan, Kangra, Himachal Pradesh, India.

The findings indicate that, the concept of rehabilitation and curing balanced of physical and mental health in the Asia and West had developed from traditional medicine of primitives by healing with herbs and worship God; based on religious and cultural beliefs. Medical and pharmaceutical have continue to be developed ; In the Asia developed into Ayurvedic, Traditional Chinese Medicine and Buddhist medicine and the West developed into modern medicine. The process of

rehabilitation and curing for balanced of physical and mental in line Vajrayana Buddhism was the Bodhisattva's path healing by Tibetan doctors ; divided into 2 aspects as 1) The process of promoting for balanced physical - mental health. 2) The process of rehabilitation and maintaining for balanced physical-mental health.

The first process is giving dietary, habit and behaviors lifestyles advices for healthy personals. The Second process is rehabilitation and balance of three humors in body and mind patients by dietary, habit and behaviors lifestyles advice, herbal medicine and other treatments. The results from 2 patterns of process; consisted of 3 effects: 1) wellbeing; recovery from illness 2) longevity and 3) peaceful life. The data analyzed of process and outcome of rehabilitation and curing for balanced of physical and mental in line of Vajrayana buddhism illustrated there were the similarity and the difference from modern medical science. The similarity of process were 2 topics 1) Total 4 steps of process like characteristic steps of 4 Nobel Truths i.e. illness diagnosis, prognosis, recovery and medicine to cure treatment.2) Health care service was consisted of 4 components : Promotive, Preventive, Curative and Rehabilitative. The difference of process were 2 topics 1) Tibetan doctors performed self-healing; not rely on medical equipment/technology/ multidisciplinary team 2) Tibetan medical used love, compassion and Dharma practices for holistic healing.

The similarity of outcome were 2 topics 1) Defining result: wellbeing; recovery from illness 2) longevity and 3) peaceful life. 2) Management levels outcome of health : from individual, family /community to national/world. The difference of outcomes : three outcomes of health by Tibetan medical were inter-linked affect in patients and healer due to power of body and mind healing. On the other hand, the modern medical system focused to meet the physical needs of patients by using new technology in specialization therapy.

Therefore, it is suggested that, should apply principle of Vajrayana to care suffering–diseases patients, e.g., palliative, cancer. It should be advocated as a national health care policy in a form of integrity. Focus on creating values and awareness in balance of health; starts with the family to provide good quality of life for the people.

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยนี้เสมือนเป็นการเริ่มต้นเดินทางเพียร เสาะแสวงหาหนทางแห่งบุญ แห่งความกระจ่างทางจิต และความสงบสุขของชีวิต ที่ถือเป็นจุดเริ่มของการปฏิบัติที่ผู้วิจัยเคยตั้งคำถามตนเองไว้ว่า “ความสุขแท้จริงของการเกิดมาคืออะไร” ด้วยกุศลและผลบุญ การเอื้ออำนวยและอนุเคราะห์จากพลังแห่งความดีงาม แห่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รวมทั้งเทพและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งปวง ได้ช่วยเกื้อหนุนให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสมาพบพระพุทธศาสนา ได้ศึกษาพระธรรม ข้าพเจ้าขอก้มกราบและสำนึกยิ่งในความเมตตา ในความโชคดีของกรรมดี ที่ได้เอื้อบันดาล ให้มีโอกาสได้เห็นความงามแห่งธรรมปัญญา

การวิจัยนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะได้รับความเมตตานุเคราะห์ให้คำปรึกษาจาก ประธานกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์ และกราบนมัสการ ขอบคุณ พระครูสุนทรสังฆพินิต, ดร. ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง, ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง อาจารย์ผู้ให้คำปรึกษา และ คณาจารย์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้ให้ความเอาใจใส่ดูแล และให้คำเสนอแนะในการศึกษาของผู้วิจัยเป็นอย่างดี ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ผู้วิจัยขอน้อมกราบขอบพระคุณของท่าน

ด้วยผลบุญแห่งคุณความดีใดๆ ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยในครั้งนี้ ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา แด่พระรัตนตรัย กล่าวคือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ คุณบิดามารดา ครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณแม่ สุทธิวรรณ ถนอมพันธ์ และคุณป้า ศรีบุศย์ วรรณไสย ผู้ปลูกฝังจิตเรื่องความรักและความเมตตาแก่สรรพสัตว์ให้แก่ผู้วิจัย รวมทั้งคุณครูบาอาจารย์ ตลอดถึงท่านผู้มีอุปการคุณทั้งหลายที่มิได้เอ่ยนามในที่นี้

นางสาวสุทธิพันธ์ ถนอมพันธ์

๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	**ก**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**ค**
กิตติกรรมประกาศ	**จ**
สารบัญ	**ฉ**
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	**ฏ**
บทที่ ๑ บทนำ	**๑**
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๒๔
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ	๒๔
บทที่ ๒ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก	**๒๕**
๒.๑ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออก	๒๗
๒.๑.๑ การบำบัดรักษาโดยใช้สมุนไพร	๒๗
๒.๑.๒ การบำบัดรักษาตามทฤษฎี หยิน-หยาง	๒๙
๒.๑.๓ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตแบบอายุรเวท	๓๓
๒.๑.๔ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา	๓๗
๒.๑.๔.๑ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท	๓๙
๒.๑.๔.๒ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามพระพุทธศาสนานิกายมหายาน	๔๕
๒.๑.๕ วิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรม	๕๑

๒.๑.๖ นักปราชญ์/บุคคลที่สำคัญทางการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออก ๕๔
๒.๒ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันตก ๕๗
๒.๒.๑. การบำบัดรักษาโดยใช้สมุนไพร ๕๗
๒.๒.๒ การบำบัดรักษาโดยการบูชาเทพเจ้า ๖๓
๒.๒.๓ การตรวจรักษาโรคอย่างเป็นระบบแยกผู้เชี่ยวชาญ ๖๖
๒.๒.๔ การตั้งระบบพื้นฐานของเกณฑ์การรักษาทางการแพทย์ตะวันตก ๖๗
๒.๒.๕ วิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรม ๖๘
๒.๒.๖ การพัฒนาธุรกิจและอุตสาหกรรมยา ๖๙
๒.๒.๗ นักปราชญ์/บุคคลที่สำคัญทางการการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันตก ๗๐
๒.๒.๘ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในสถานการณ์ปัจจุบัน ๗๒
๒.๒.๘.๑ การเปลี่ยนแปลงผ่านแนวคิดด้านสุขภาพขององค์กรทั่วโลก ๗๕
๒.๒.๘.๒ พหุมิติของสุขภาพโลกและกลไกอภิบาลระบบสุขภาพโลก (Global Health Governance) ๗๗
๒.๒.๘.๓ การเปลี่ยนแปลงบทบาทของวิธีการป้องกันและรักษาโรคในการดูแลด้านสุขภาพโลก กับการสร้างเครือข่ายระหว่างประเทศ ๘๐
๒.๒.๘.๔ การนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ในวิธีรักษาและป้องกันโรค ๘๗
๒.๒.๘.๕ การนำเอาวิธีการรักษาป้องกันโรคแบบการแพทย์แผนโบราณมาใช้คู่ขนานกับการแพทย์แผนสมัยใหม่ ๙๒

บทที่ ๓ การศึกษากระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ๑๐๓
๓.๑ หลักธรรมและคำสอนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ๑๐๓
๓.๑.๑ การเยียวยาเป็นหลักปฏิบัติแห่งพระโพธิสัตว์ ๑๐๔
๓.๑.๒ หลักการแห่งความสมดุลและหลักอริยสัจ ๔ ๑๑๓
๓.๑.๓ คำสอนเรื่องจิตและความเจ็บป่วย ๑๑๙
๓.๑.๔ คำสอนเรื่องกรรมและกฎแห่งกรรม ๑๒๒

๓.๒ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ๑๒๗
๓.๒.๑ มูลเหตุของโรค ๑๒๘
๓.๒.๒ คัมภีร์พื้นฐานทางการแพทย์ ๑๓๙
๓.๒.๓ คุณสมบัติและจรรยาบรรณของแพทย์ผู้รักษาโรค ๑๔๑
๓.๒.๔ การรักษาโรคของท่านทะไลลามะ ๑๔๓
๓.๓ กระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ๑๔๗
๓.๓.๑ กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ๑๔๗
- ขั้นตอนประเมินภาวะสุขภาพและวินิจฉัยภาวะสุขภาพ ๑๔๘
- ขั้นตอนส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคและประเมินติดตามภาวะสุขภาพ ๑๕๐
๓.๓.๒ กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ๑๗๑
- ขั้นตอนการรับรู้และการสืบค้นทางการวินิจฉัยโรคและวินิจฉัยโรค ๑๗๑
- ขั้นตอนการรักษาโรค และการติดตามการดำเนินโรค ๑๗๕
๓.๓.๓ ตัวอย่างวิธีการฟื้นฟูและการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธ ศาสนานิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ๑๘๙
- การรักษาการเจ็บป่วยด้วยโรคทั่วไป ๑๘๙
- การรักษาการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ๑๙๑
- การใช้หลักมรณสติในการดูแลคนไข้ระยะสุดท้าย ๑๙๕
๓.๔ ผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ๒๐๓
๓.๔.๑ ผลลัพธ์การรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ๒๐๕
๓.๔.๒ ผลลัพธ์การฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ๒๑๘

บทที่ ๔ วิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต พระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ๒๓๖

๔.๑ วิเคราะห์กระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ๒๓๗

- ความคล้ายคลึงทางแนวคิดและหลักกับการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออก ๒๓๙
- ความคล้ายคลึงทางแนวคิดและหลักการกับการแพทย์สมัยใหม่ ๒๔๗

๔.๑.๑ วิเคราะห์กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานเพื่อสุขภาพที่ดี ๒๔๙

- เปรียบเทียบความเหมือนของกระบวนการกับการแพทย์สมัยใหม่ ๒๖๑
- เปรียบเทียบความต่างของกระบวนการกับการแพทย์สมัยใหม่ ๒๖๗

๔.๑.๒ วิเคราะห์กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ๒๗๑

- เปรียบเทียบความเหมือนของกระบวนการกับการแพทย์สมัยใหม่ ๒๘๕
- เปรียบเทียบความต่างของกระบวนการกับการแพทย์สมัยใหม่ ๒๙๒

๔.๒ วิเคราะห์ผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ๒๙๘

๔.๒.๑ วิเคราะห์ผลลัพธ์การรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ๓๐๑

- เปรียบเทียบความเหมือนของผลลัพธ์กับการแพทย์สมัยใหม่ ๓๑๓
- เปรียบเทียบความต่างของผลลัพธ์กับการแพทย์สมัยใหม่ ๓๒๑

๔.๒.๒ วิเคราะห์ผลลัพธ์การฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลัก นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ๓๒๓

- เปรียบเทียบความเหมือนของผลลัพธ์กับการแพทย์สมัยใหม่ ๓๓๒
- เปรียบเทียบความต่างของผลลัพธ์กับการแพทย์สมัยใหม่ ๓๓๙

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ๓๕๔

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๓๕๔

๕.๒ ข้อเสนอแนะ ๓๗๖

บรรณานุกรม ๓๗๘

ภาคผนวก ๓๙๔

ประวัติผู้วิจัย ๔๐๕

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
ตารางที่ ๑ แสดงชนิดของรสอาหารที่เป็นสาเหตุของโรคกำเริบและเป็นการรักษาโรคตามชนิดของธาตุในร่างกาย	๑๕๖
ตารางที่ ๒ แสดงรูปแบบของการทำสมาธิ พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ ตามลักษณะของธาตุเด่นและกิเลส/พิษทางใจ	๒๑๕
ตารางที่ ๓ แสดงเปรียบเทียบการปฏิบัติตามข้อกำหนดด้านพฤติกรรมเป็นครั้งคราวในการแพทย์แผนทิเบตกับการจัดการปัจจัยที่มีผลเกิดโรค/อาการเจ็บป่วยในการแพทย์สมัยใหม่	๒๘๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียงตามลำดับคัมภีร์ได้ดังนี้

ในงานวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ อ้าง เล่ม / ข้อ / และหน้า ตามลำดับ ตัวอย่างเช่น วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๘/๓๗ หมายถึง วินัยปิฎก มหาวิภังค์ พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๒๘ หน้า ๓๗.

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินยปิฎก ภิกขุวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(บาลี)	=	วินยปิฏก มหาวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.จู.	(ไทย)	=	วินยปิฎก จูฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธัมมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา	(ภาษาบาลี)

อรรถกถา พระวินัยปิฎก

วิ. ม.อ.	(บาลี)	=	วินยปิฏก สมนฺตปาสาทิกา มหาวคฺคอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาถือว่าความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ เช่นเดียวกับปัญหาเรื่องความเกิด ความแก่ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิตดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งใครๆก็ไม่อาจปฏิเสธได้แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาเอกในโลกทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวง พระองค์ก็ทรงประชวรทางพระวรกายและดับขันธปรินิพพานเช่นกัน[๑] ดังที่มีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” [๒]

พระบรมศาสดาทรงเป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ พระองค์มีความสามารถที่จะรักษาโรคคือกิเลสพร้อมทั้งอนุสัยอันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลงและความมัวเมา พระองค์ทรงใช้ญาณตรวจดูโรค เมื่อรู้ภาวะของเหล่าสรรพสัตว์แล้วก็ทรงวางยา (แสดงธรรม) คือธรรมะโอสถ ธรรมะบางหมวดเมื่อฟังแล้วพิจารณาตาม ทำให้จิตใจสงบระงับผ่อนคลายเป็นสมาธิ ส่งผลไปถึงกายให้หายจากโรคทางกายและโรคทางใจได้ [๓]

ปัจจุบันด้วยโลกมีการเปลี่ยนแปลงสภาพสิ่งแวดล้อม ภูมิศาสตร์ สังคมวัฒนธรรมและวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันทำให้มีโรคใหม่ๆและเชื้อก่อโรคมีการกลายพันธุ์ ส่งผลเกิดความเจ็บป่วยที่รุนแรงมากขึ้น[๔] สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์แก่ผู้คนในสังคม ประชาชนทั่วโลกจึงมีการความตื่นตัวของในการแก้ปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ก่อให้เกิดทางเลือกในการดูแลสุขภาพของตนเองลักษณะต่าง ๆ กันไม่ว่าจะเป็นการแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งเป็นการแพทย์สมัยใหม่ที่เป็นกระแสหลักที่ได้พัฒนาการจากอารยธรรมการแพทย์ทางด้านตะวันตก ที่เน้นการใช้ความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการรักษาที่มุ่งเน้นเฉพาะสิ่งที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ แบบ

---

[๑] ศศิธร เขมาภิรัตน์, “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

[๒] องฺ. ปญฺจก.(ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๐.

[๓] วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

[๔] วรยา เหลืองอ่อน, **คู่มือการป้องกันควบคุมโรคติดต่ออุบัติใหม่ สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค, ๒๕๕๔), หน้า ๓๓.

ชำนาญการพิเศษเฉพาะเป็นเครื่องสนับสนุนในการดูแลรักษา ซึ่งในช่วงหลังมีการพูดถึงข้อจำกัดของระบบการแพทย์สมัยใหม่ที่มุ่งรักษาโรคของผู้ป่วยเฉพาะส่วน[๕] ที่ไม่ได้ครอบคลุมทุกมิติทั้งกาย จิต สังคม รวมทั้งจิตวิญญาณ อันเป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นศิลปะสูงสุดในการเยียวยารักษาโรค[๖] ทำให้ผู้คนหันมาสนใจทางเลือกอื่น ๆ เช่น การรื้อฟื้นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เคยใช้ได้ผลดีในอดีต ระบบการแพทย์พื้นบ้านมาผสมผสานการดูแลสุขภาพแนวแพทย์แผนปัจจุบันรวมทั้งใช้สมุนไพรบำบัด ธรรมชาติบำบัด ชวจิต พลังจักรวาลสมาธิบำบัด[๗] การใช้พิธีกรรมต่าง ๆ ตลอดจนวิธีการป้องกันและรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

ในทัศนะพระพุทธศาสนาจะให้ความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคน ตั้งแต่ เกิด แก่ เจ็บ และตาย องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง ไม่ให้ประมาทในการใช้ชีวิต อันหมายถึง การไม่ทำอะไร พูดอะไร คิดอะไร ที่สุดโต่งหรือสุดขั้วไปด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งการดูแลสุขภาพในทางสายกลางหมายถึง สภาวะความสมดุลทางสุขภาพกายและจิต หรือการเข้าใจในหลักแห่งการพึ่งพาอาศัยกันหรือปฏิสัมพันธ์เน้นการเสริมสร้างสุขภาพ การรักษาและการฟื้นฟู ให้เกิดภาวะสมดุลแบบองค์รวมทั้ง ๔ มิติ ได้แก่ กาย สังคม จิตและ ปัญญา พระองค์ทรงแนะนำให้ปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตที่ไม่ทรมานตัวเองให้เดือดร้อน ไม่ลุ่มหลง หากปรนเปรอร่างกายด้วยกามคุณที่อยู่ในรูปเสียง กลิ่น รส และผัสสะ ที่มากเกินไปจะนำมาซึ่งโรคหรือความเจ็บป่วย ซึ่งทางสายกลางนั้นการเกิดโรคทางพระพุทธศาสนานั้นเกิดจากความไม่สมดุลของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เช่น ธาตุดินไม่สามารถอยู่ได้ตามลำพัง ต้องมีธาตุอื่นๆ ประกอบด้วย มิฉะนั้นก็จะทำให้ร่างกายมนุษย์เจ็บป่วยได้ ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทได้มีการศึกษาพุทธวิธีบำบัดโรคในพระไตรปิฎกที่เป็นหลักคำสอนและนำไปเผยแพร่อย่างกว้างไกล พระพุทธองค์ได้สอนแนวคิดแก่พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาดังปรากฏในพระไตรปิฎกหลาย ๆ สูตร โดยเฉพาะพระวินัยปิฎกในหมวดเภสัชชขันธกะได้มีเนื้อหาวิธีการเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพของที่ระบุถึงการรักษาโรคทางกายที่ทรงคุณค่าไว้มากมาย โดยระบุถึงการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยเภสัช ๕ ชนิด คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย พร้อมทั้งยาสมุนไพรที่ได้จากรากไม้ต่าง ๆ แร่ธาตุต่าง ๆ[๘] ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างในธรรมชาติสามารถนำมาใช้เป็นตัวยาได้ทั้งหมด สามารถแบ่ง

---

[๕] นพ. โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ทิเบต : Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๒-๑๕.

[๖] นพ. ดร. โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, **คืนสุนทรียภาพให้สุขภาพ กระบวนทัศน์สุขภาพใหม่ จิตวิญญาณ สุนทรียภาพ และความเป็นมนุษย์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๔๕), หน้า ๓๗, ๔๕.

[๗] อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์, **แนวคิดการพยาบาลแบบองค์รวม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สงขลา : มหาวิทยาลัยสงขลา- นครินทร์, ๒๕๔๓), หน้า ๗๘.

[๘] วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๖๐/๔๔.

ออกเป็น ๖ กลุ่ม[๙] คือน้ำมูตร (น้ำปัสสาวะหมัก), เภสัช ๕ (เนยใส, เนยข้น, น้ำมัน, น้ำผึ้งและน้ำอ้อย), สมุนไพร, เกลือ, ยามหาวิกัฏ (คูถ มูตร เถ้า และดิน) และกลุ่มเบ็ดเตล็ด (ยาผง มูลโค งา ข้าวสาร ข้าวสุก น้ำข้าวใส ถั่วเขียว ธัญชาติทุกชนิด น้ำด่างทับทิม เนื้อ น้ำต้มเนื้อ ปลา การะเกดพิสดาร และยาดองโลณโสวีรกะ) นอกจากนั้นในส่วนของการใช้หลักธรรม[๑๐] เช่น หลักอิทธิบาท ๔ หลักพรหมวิหาร ๔ หรือหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือเป็นการใช้พุทธมนต์ เช่น สัมโพชฌงค์ ๗ หรือไม่ว่าจะเป็นการเสนอพุทธวิธีเพื่อการดูแลสุขภาพโดยดำเนินชีวิตตามหลักของธรรมชาติ[๑๑] เพื่อไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอันตรายหลายประการ เช่น การบริโภคอาหาร[๑๒] การออกกำลังกาย การบริหารจิต การอยู่กับธรรมชาติ อย่างสุขลักษณะ

จากหลักการดังกล่าวได้มีผู้ศึกษาวิจัยหลายคนและนำไปประยุกต์ใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน[๑๓] โรคจิตเภท[๑๔] ตลอดจน ในผู้ป่วยระยะสุดท้าย[๑๕] ซึ่งผลของการศึกษาพบว่า ในผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคจิตเภททำให้มีอาการดีขึ้น มีการรับรู้โรคและความเจ็บป่วย เกิดความตระหนัก มีความสนใจ เข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองมากขึ้นและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผลของการตรวจผลสุขภาพร่างกายออกมาดีและจิตใจไม่เศร้าหมอง ส่วนในผู้ป่วยระยะสุดท้ายพบว่าทำให้ผู้ป่วยได้รับรู้ถึงความรักความห่วงใยของครอบครัว ได้แสดงออกถึงสิ่งที่คับข้องใจและคลายความทุกข์ เกิดการยอมรับสภาพความเจ็บป่วย และได้มีโอกาสบอกลาคนในครอบครัว อันทำให้จิตใจมีความสงบจดจ่อถึงสิ่งดีงามจนกระทั่งได้จากไป

สำหรับพุทธวิธีบำบัดโรคในพระพุทธศาสนานิกายมหายานนั้นพบว่าในช่วงหลังมานี้วงการนักวิทยาศาสตร์และการแพทย์ระดับโลกได้ให้ความสนใจในเรื่องการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในประเทศทิเบตอย่างมาก

---

[๙] คณะกรรมการประจำชุดวิชาการ. **การรักษาสุขภาพตามพุทธวิธี**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www. book.dou.us/download.php?file=GB410.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๕๖].

[๑๐] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๑-๒๒, ๓๐๙/๓๗๓-๓๗๔ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม,หน้า๑๔๘.

[๑๑] ที. ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๗, ขุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๓.

[๑๒] วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙, องฺ. ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๕๐.

[๑๓] ธัญทิพย์ วิภาพงศ์ศาสต์, “ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ ๔”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตมหาวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

[๑๔] จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ, “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตมหาวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

[๑๕] พระไพศาล วิสาโล, **การช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้าย**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http : //www. Visalo.org/index.htm. [๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

ดังมีรายกรณีศึกษาของท่านลามะพัคยับ รินโปเช ซึ่งเป็นพระภิกษุชาวทิเบตได้ป่วยเป็นโรคเบาหวานและวัณโรคที่กระดูก สันหลัง มีภาวะเนื้อบริเวณเท้าและขาขวาเน่า แพทย์ผู้ให้การรักษาลงความเห็น ต้องตัดขาทิ้ง เพราะไม่อาจรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน ท่านได้ขอคำปรึกษาจากท่านทะไลลามะ ซึ่งพระองค์ทรงให้คำแนะนำให้รักษาด้วยการทำสมาธิซาลัง (Tsa Lung meditation) ตามวิธีการรักษาโบราณของทิเบต และใช้การสวดมนต์แบบสวดฮายากรีวา (Hayagriva) ร่วมด้วย หลังจากนั้น ๑๐ เดือน แผลหายและท่านสามารถเดินได้ ซึ่งคณะแพทย์มหาวิทยาลัยนิวยอร์กสรุปผลว่าเป็นวิธีที่ใช้ได้ผลมากกว่าการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันใดๆที่มีอยู่[๑๖] การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตนั้นเป็นหลักการสำคัญของการแพทย์ทิเบต ซึ่งเป็นอีกหนึ่งมรดกอันล้ำค่าในอารยธรรมพุทธศาสนานิกายมหายานโดยได้สืบทอดมิติที่เป็นวิทยาศาสตร์ของปรัชญาพุทธศาสนามาหลายศตวรรษ โดยตั้งอยู่บนพุทธปรัชญาที่สำคัญคือ ความไม่เห็นแก่ตัว กฎแห่งกรรมและจริยธรรม เป็นระบบที่หนุนเสริมการดูแลรักษาสุขภาวะให้แข็งแรงสมบูรณ์อย่างเป็นองค์รวม โดยผสมผสานทั้งด้านวิทยาศาสตร์ที่เป็นระบบและเหตุผล บนพื้นฐานการทำความเข้าใจร่างกายและความสัมพันธ์ของร่างกายกับสิ่งแวดล้อม เป็นศาสตร์แห่งความเข้าใจธรรมชาติของร่างกาย มองเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของความสมดุล และเมื่อมีเงื่อนไขต่างๆ เช่น อาหาร การดำเนินชีวิต ฤดูกาล และสภาพจิตใจ ล้วนสามารถรบกวนสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายคนเราได้ทั้งสิ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความผิดปรกติหรือโรคภัยต่างๆ ตามมา ซึ่งแพทย์ผู้ตรวจรักษาจะใช้เทคนิคการวินิจฉัยตรวจรักษาโรคอย่างลุ่มลึก มีความละเอียดอ่อนและความเมตตา ความเกื้อกูลและความอ่อนโยนอย่างมีศิลปะ[๑๗]

จากข้อมูลดังกล่าวได้สะท้อนให้เห็นว่าพุทธวิธีบำบัดโรคในพระพุทธศาสนาทั้งนิกายเถรวาทและมหายานนั้นล้วนแต่เป็นการเยียวยารักษาโรคที่ครอบคลุมทุกมิติ ทั้งกาย จิต สังคม รวมทั้งจิตวิญญาณและความเป็นมนุษย์มีการผสมผสานความรู้และความเข้าใจในหลายมิติเพื่อคลี่คลายวิกฤติและปรับดุลยภาพของชีวิต เป็นการฟื้นคืนสู่สภาพอย่างเป็นองค์รวม ด้วยเหตุผลและความสำคัญของปัญหาโรคและความเจ็บป่วยที่เพิ่มมากขึ้นและสังคมมีความต้องการทางเลือกในการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตดังที่ได้กล่าวมา ประกอบกับพุทธวิธีบำบัดโรคในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทนั้นได้รับความสนใจจากบุคลากรทั้งภาครัฐ, เอกชน รวมทั้งประชาชนทั่วไป ทำให้มีการศึกษาวิจัยในเชิงกว้างและมีการนำเสนอองค์ความรู้อย่างแพร่หลาย

---

[๑๖] ASTV ผู้จัดการออนไลน์. **ธรรมะกับสุขภาพ : ลามะทิเบต ใช้พลังจิตรักษาโรคจนหายขาด.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www.manager. co.th/Dhamma/ViewNews.aspx?NewsID=9550000030647 [๒ ตุลาคม ๒๕๕๖].

[๑๗] อาศรม วงศ์สนิท. **การแพทย์ทิเบต.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.wongsanit-ashram.org/article/-tibetan-traditional-medicine. html. [๒ ตุลาคม ๒๕๕๖].

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีงานศึกษาวิจัยในพระพุทธศาสนานิกายมหายานค่อนข้างน้อย ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาเพื่อให้ทำความกระจ่างแจ้งในการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยานให้ชัดเจน

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก

๑.๒.๒ เพื่อศึกษากระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตกมีรายละเอียดและจำแนกออกเป็นเช่นไร

๑.๓.๒ กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน มีรายละเอียดและจำแนกออกเป็นเช่นไร

๑.๓.๓ เมื่อนำกระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน มาวิเคราะห์ จะมีความสัมพันธ์เชิงเนื้อหาเป็นเช่นไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน และวิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาข้อมูลการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก และการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน โดยสังเขปจากพระไตรปิฎกและเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง จาก

พระคัมภีร์ตันตระและเอกสารตำราที่เกี่ยวข้อง จากการเก็บข้อมูลภาคสนามสำรวจหาหลักฐานการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ที่ชุมชนทิเบต เมืองธรรมศาลา รัฐหิมาจัล ประเทศอินเดีย และจากข้อสรุปของการจัดเสวนาหาความเห็นร่วมจากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและเชี่ยวชาญในเรื่องการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ **พระพุทธศาสนาเถรวาท** หมายถึง นิกายดั้งเดิมของพระพุทธศาสนา มิได้ถูกผันแปรแก้ไขเปลี่ยนแปลงไปจากที่พระมหาเถระทั้งหลายเคยปฏิบัติกันมาก่อน นับว่าเป็นนิกายที่สามารถรักษาพระธรรมวินัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้บริสุทธิ์บริบูรณ์กว่านิกายอื่น

๑.๕.๒ **พระพุทธศาสนามหายาน** หมายถึง นิกายที่ตีความคำสอนของพระพุทธเจ้าที่กว้างขวาง โดยมีทรรศนะแตกต่างจากนิกายเถรวาทในเรื่องธรรมชาติหรือสภาวะของพระพุทธเจ้าและจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนิกชน ดังคำที่ใช้เรียกตนเองว่า มหายาน ที่หมายถึง พาหนะที่ใหญ่หรือยานอันสูงสุด และยังมีความหมายว่าทางอันประเสริฐ เส้นทางสายนี้หรือพาหนะอันใหญ่นี้สามารถรับคนทุกประเภททุกชนชั้นวรรณะถือว่าเป็นที่สำคัญยิ่งทั้งในแนวคิดและหลักปฏิบัติที่มุ่งอุทิศบำเพ็ญเป็นพระโพธิสัตว์ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ก่อน ส่วนตนเองจึงบำเพ็ญตนให้พ้นทุกข์ภายหลัง

๑.๕.๓ **นิกายวัชรยาน** หมายถึง นิกายหนึ่งในพุทธศาสนามหายานที่มีปรัชญาแนวคิดเน้นให้ผู้ปฏิบัติในหลักการแห่งปัญญาและความกรุณา อันเป็นกุศโลบายการปฏิบัติทั้งปัญญาและกรุณาจะนำมาสู่การตรัสรู้และบรรลุโพธิญาณ ในการศึกษานี้เป็นการศึกษานิกายวัชรยานในทิเบต การเผยแพร่พระพุทธศาสนานิกายวัชรยานในทิเบตเริ่มในช่วงปลาย ค.ศ.ที่ ๘ ในสมัยพระเจ้าตริสองเดซัน โดยสมณทูตท่านปัทมสัมภวะได้นำคำสอนจากอินเดียมาเผยแพร่สู่ชาวทิเบตซึ่งได้รับความสนใจและความนิยมเป็นที่แพร่หลาย จนรับเอาพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ท่านอาจารย์ได้ผสมผสานความเชื่อของท้องถิ่นเดิมจากลัทธิบอน (Bon) ทำให้พระพุทธศาสนามหายานนิกายวัชรยานของทิเบตมีรูปแบบที่เฉพาะโดยประยุกต์นำพิธีกรรมจากลัทธิเพินผสมเข้าไปด้วยเพื่อให้เข้ากับประชาชนในท้องถิ่นและได้พัฒนาต่อจนเกิดนิกายย่อยเช่น เนียงม่า, การ์จู, ศากยะ และเกลุก

๑.๕.๔ **พระคัมภีร์ทางการแพทย์ของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน** หมายถึงคำสอนทางการแพทย์ของพระพุทธเจ้า คือคัมภีร์ดั้งเดิมทั้ง ๔ ซึ่งเรียกว่าตันตระ ประกอบด้วย มูลตันตระ อาขยตาตันตระ อุปเทศตันตระ และอุตตรตันตระ

๑.๕.๕ **การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท** หมายถึง การดูแลสุขภาพโดยการสร้างภาวะความสมดุลให้แก่ร่างกายและจิตใจ โดยใน

ผู้ที่มีสุขภาพปกติจะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือความเจ็บป่วยขึ้น และในผู้ที่เจ็บป่วยเป็นการใช้วิธีการรักษาโรคหรือการดูแลที่ทำให้โรคหรือความเจ็บป่วยหายหรือทุเลาลง โดยวิธีการในการป้องกันโรคคือการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา และวิธีการรักษาโรคจะเป็นการรักษาโรคตามชนิดและสาเหตุของโรค ซึ่งทางพระพุทธศาสนาแบ่งการรักษาโรคออกเป็น ๒ ชนิดคือการรักษาโรคทางกาย และทางใจ โดยการรักษาโรคทางกายมี ๓ วิธี ได้แก่ การรักษาทางการแพทย์ การใช้ธรรมบำบัดและการรักษาด้วยพุทธานุภาพ ส่วนการรักษาโรคทางใจมี ๓ วิธี ได้แก่ การพิจารณาหาเหตุผล คุณโทษ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการคบกัลยาณมิตร

๑.๕.๖ **การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน** หมายถึง การป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บอันเกิดมาจากกรรมในอดีตของมนุษย์ที่มาจากจิตและความหลงผิด ร่วมกับการควบคุมปัจจัยเฉพาะในเรื่องอาหารและมีพฤติกรรมที่ถูกต้องตามที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้ ส่วนวิธีการรักษาโรคในผู้ป่วยนั้นทำได้โดยการฟื้นฟูและการรักษาความสมดุลระหว่างปัจจัยทางกายภาพ ๓ อย่างหรือธาตุทั้ง ๓ ได้แก่ ลม ดี เสมหะ ลักษณะของการรักษาเป็นแบบองค์รวมที่ให้ความสนใจข้อมูลของปัจจัยที่เกี่ยวข้องผู้ป่วยเช่น ลักษณะส่วนบุคคล อายุของผู้ป่วย อาหาร พฤติกรรม เป็นต้น

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ ประเภทเอกสาร

๑) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) [๑๘]ได้กล่าวไว้ว่า หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น เมื่อวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ "โพชฌงค์" มาจากคำว่า โพชฺฌ กับ องฺค หรือ โพธิ กับ องค์ จึงแปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ พูดตามศัพท์ก็คือ องค์แห่งโพธิ (ญาณ) นั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบ หรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ เป็นธรรมที่นำมาซึ่งคุณอันวิเศษ เมื่อพัฒนาเต็มที่จะมีอำนาจในการทำที่สุดแห่งทุกข์ในสังสารวัฏให้สิ้นไป ซึ่งหมายถึง วัฏจักรของการเกิดและการตายในเหล่าสัตว์ซึ่งประกอบด้วยสภาวธรรมของรูปและนามถึงความสิ้นสุด ในที่นี้โพชฌงค์มีอุปการะแก่ความเข้มแข็งของจิตที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต นอกจากนี้ยังช่วยรักษาโรคร้ายทางร่างกายและจิตใจได้ด้วย แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐานแล้วจะหายจากโรคทุกโรค แต่ก็เป็นไปได้ว่าการเจริญโพชฌงค์สามารถทำให้อาการป่วยทุเลาลงแม้แต่โรคที่ไม่อาจรักษาให้หายได้ โรคที่เมื่อบุคคลเจริญโพชฌงค์ด้วยการปฏิบัติแล้วสามารถทำให้อาการป่วยทุเลาลง

---

[๑๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวย, ๒๕๕๐).

๒) กฤษดา รามัญศรี[๑๙] ได้รวบรวมวิธีรักษาโรคตามรูปแบบที่พระพุทธเจ้าได้รักษาผู้ป่วยและได้ผลตามที่ปรากฏในคัมภีร์ต่างๆทางพระพุทธศาสนา สรุป ๗ พุทธวิธีรักษาโรค ได้แก่ ๑. การรักษาอาการป่วยด้วยการสวดมนต์ ๒. การรักษาอาการป่วยด้วยการนั่งสมาธิ ๓. การรักษาอาการป่วยด้วยการฟังธรรม ๔. การรักษาอาการป่วยด้วยการเดินจงกรม ๕. การรักษาอาการป่วยด้วยการทำสัจกิริยา ๖. การรักษาอาการป่วยด้วยน้ำมนต์ ๗. การรักษาอาการป่วยด้วยยาสมุนไพรและดื่มน้ำรักษาโรค

๓) คณะกรรมการประจำวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย[๒๐] ได้สรุปเนื้อหาในเอกสารประกอบการสอนว่า ในการรักษาสุขภาพโดยอาศัยพุทธวิธี ว่าด้วยการดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ คุณประโยชน์ของน้ำซูป น้ำมูตรเน่าเพื่อเป็นยารักษาโรค การรักษาสุขภาพด้วยตนเอง ในเรื่องรักษาสุขภาพฟัน โทษของการอั้นปัสสาวะและอุจจาระ การดูแลตัวเองเมื่อท้องเสีย เรื่องดุลยภาพบำบัดตลอดจนเรื่องความสำคัญของนิสัยต่อการรักษาสมดุลโครงสร้างของร่างกาย

๔) ยงยุทธ วัชรดุลย์[๒๑] และคนอื่น ๆ ได้พูดถึง สถานภาพหมอแผนโบราณที่รักษาโรคกระดูกและข้อในประเทศไทยว่า ในประเทศไทยมีแพทย์แผนโบราณหรือหมอพื้นบ้านที่ผู้ป่วยนิยมไปบำบัดรักษาเฉลี่ยประมาณวันละ ๑–๕ คนและมีหมอพื้นบ้านที่ผู้ป่วยนิยมไปรักษาโรคกันเป็นจำนวนมากเมื่อเทียบกับโรคอื่นๆเพราะผู้ป่วยและญาติมีความเชื่อถือความศรัทธาในศักยภาพของการรักษาโรคกระดูกเป็นของหมอน้ำมนต์และหมอน้ำมนต์ที่รักษาได้เป็นอย่างดี ซึ่งบางแห่งมีการรักษาโดยใช้สมุนไพรประกอบด้วยเพื่อบรรเทาความเจ็บปวด

๕) พีระ บุญจริง[๒๒] ได้กล่าวในหนังสือ การแพทย์แผนโบราณภูมิปัญญาบรรพชนว่า สาเหตุของการเกิดโรคเนื่องจากการดำรงชีวิตของคนไข้แต่ละคน ดังนั้นแพทย์แผนโบราณจึงพยายามตรวจหาลักษณะทางกายและใจของคนไข้นั้น ๆ วิธีการรักษาจะใช้วิธีปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องและความไม่สมดุลของผู้ป่วยแต่ละคน ในการรักษาตามหลักของยาสมุนไพรนั้น ถ้ารักษาไม่ถูกต้องตรงกับธาตุของคนไข้การรักษาจะยาก ดังนั้นจะต้องดู วัน เดือน ปี เกิดของคนไข้ แล้ววางยารักษาตามธาตุ

---

[๑๙] กฤษดา รามัญศรี, **๗ พุทธวิธีรักษาโรค และพุทธทำนาย ๑๖ ข้อ**, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวย, ๒๕๕๐).

[๒๐] คณะกรรมการประจำชุดวิชาการ, **การรักษาสุขภาพตามพุทธวิธี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระธรรมกาย, ๒๕๕๑).

[๒๑] ยงยุทธ์ วัชรดุลย์, **สถานภาพหมอแผนโบราณที่รักษาโรคกระดูกและข้อในประเทศไทย ในการแพทย์แผนไทยภูมิปัญญาแห่งการพึ่งตนเอง**, (กรุงเทพมหานคร : เอช เอน การพิมพ์, ๒๕๒๔).

[๒๒] พีระ บุญจริง, **การแพทย์แผนโบราณภูมิปัญญาบรรพชน**, (ราชบุรี : ธรรมรักษ์การพิมพ์, ๒๕๔๑).

ของคนไข้นั้น ผลจะเกิดเมื่อรักษาตรงกับโรคของคนไข้ และที่สำคัญคือหมอต้องรู้จักการใช้ยา นอกจากนั้นสิ่งสำคัญที่ทำให้การรักษาจะได้ผล ประสบผลสำเร็จนั้นขึ้นกับตัวคนไข้โดยต้องมีกำลังใจ มีจิตใจเข้มแข็งมีจิตมั่นคง อันทำให้ง่ายต่อการรักษาและสุขภาพจะดีจะเห็นว่าผู้ป่วยสามารถรับประทานยาและอาหารได้

๖) เกลน เอช. มุลลิน[๒๓] ได้กล่าวในหนังสือ มรณสติแบบทิเบต พุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตายว่า ในคัมภีร์พุทธศาสนามหายานได้เปรียบว่า โพธิจิตอาจเปรียบได้กับต้นสมุนไพรที่สามารถต้านทานพิษของโรคภัยไข้เจ็บได้ถึง ๔๐๔ ชนิด ถ้าเราพัฒนาโพธิจิตภายในตัวของเราแล้ว เราย่อมหายขาดจากโรคทางใจทุกชนิดและสามารถบรรลุความรู้แจ้งในที่สุด ในการพัฒนาโพธิจิตหรือการมีจิตสำนึกของพระโพธิสัตว์ในการรู้แจ้ง การวางอุเบกขา ความเมตตากรุณา และความเข้าใจถึงใจเขาใจเรา สิ่งเหล่านี้จะทำให้เป็นสัพพัญญูโดยสมบรูณ์ เพื่อประโยชน์ของสิ่งมีชีวิตทั้งปวงอาศัยวิธีการของในเรื่องมรรควิธีของตันตระ วัชรยาน ในนิกายมหายานนั้นพระสูตรถวายโอวาท ตอนหนึ่งได้กล่าวว่า “ความทุกข์ทั้งสี่อันประกอบด้วย เกิด แก่ เจ็บ ตาย ย่อมทำลายผลสำเร็จทั้งปวง เช่นเดียวกับภูเขาทั้งสี่กระแทกกันจนเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยและบดขยี้ต้นไม้ใบหญ้าที่ขวางทางเสียสิ้น ย่อมไม่ง่ายเลยที่จะหลบเลี่ยงโดยการวิ่งหนี ใช้กำลังต่อต้าน ติดสินบน ใช้เวทมนตร์คาถา ประกอบพิธีกรรมหรือเยียวยาใด”ตามทัศนะพุทธศาสนาชีวิตของเราย่อมอยู่ในกำมือของเรา ซึ่งมีความหมายว่า เราสามารถใช้เจตจำนงเสรีภาพดัดแปลงเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตของเราได้ อย่างไรก็ตามยังมีกระแสกรรมที่คอยวนเวียนให้ผลตอบสนองเมื่อชีวิตของเราอยู่ในช่วงอ่อนแอ ช่วงวิกฤตที่เราอ่อนแอนี้เองเป็นช่วงที่เราอาจเจ็บป่วยและตายได้ก่อนอายุขัย ซึ่งท่านกรรมะ ลิง-ปะ ได้กล่าวไว้ เราสามารถหลีกเลี่ยงความตายก่อนวาระได้ด้วยวิธีปฏิบัติต่างๆเพื่อความมีอายุวัฒนะ วิธีการปฏิบัติต่างๆเพื่อความมีอายุวัฒนะนั้นคือการปฏิบัติโยคะเพื่ออายุวัฒนะแบบอมิตายุ โดยได้มุ่งที่จะฟื้นฟูพลังชีวิตให้เกิดขึ้น และให้มีความแข็งแกร่งยิ่งขึ้น

การแพทย์ทิเบตได้วางรากฐานอยู่บนการแพทย์แบบพุทธของอินเดียซึ่งได้ถือว่าโรคภัยไข้เจ็บทุกชนิดมีต้นกำเนิดมาจากจิตและความหลงผิดของมนุษย์ ในเมื่อปัจจัยที่เลวร้ายเข้าถึงเราได้ด้วยจิตของเรา การขจัดความเลวร้ายก็ทำได้โดยจิตของเราเช่นกัน โดยวิธีการปฏิบัติธรรมหรือเข้ากรรมฐานอันเป็นสาระสำคัญในการหล่อเลี้ยงชีวิตเข้าไปในตัวย่อมทำให้เรามีสุขภาพดี นอกจากนั้นยังมีการทำพิธีโดยอาศัยคนโทแห่งอายุวัฒนะ การทำพิธีโดยอาศัยยาเม็ดอายุวัฒนะ การทำพิธีโดยอาศัยการอ้างสัจจะ เพื่อดึงดูดการปฏิบัติโยคะแบบอมิตายุ เพื่อต่ออายุของเราและของผู้อื่น

---

[๒๓] เกลน เอช. มุลลิน, **มรณสติแบบทิเบต พุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย** : **Death and Dying : The Tibetan Tradition**, แปลโดย ภัทรพร สิริกาญจน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สายส่งศึกษิต บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๕).

๗) นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น[๒๔] ได้กล่าวในหนังสือ สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพเปิดประตูสู่การแพทย์ทิเบต ว่า ระบบการแพทย์ของทิเบตนั้นส่วนใหญ่มีรากฐานมาจากการแพทย์แบบพุทธของอินเดีย มีความเชื่อว่าไม่ว่าเราจะมีสุขภาพที่ดีหรือไม่ก็ตาม โดยพื้นฐานแล้วทุกคนต่างล้วนเจ็บป่วยด้วยกันทั้งนั้น โรคทุกชนิดนั้นมีมูลเหตุจากปัจจัยแวดล้อมทางจิตใจ หรืออารมณ์อกุศลในอดีต ความโกรธ โลภ หลง อารมณ์อกุศลเหล่านี้จะหนุนส่งกรรมซึ่งมีอำนาจอยู่ในจิตใจให้สุกงอมจนเกิดเป็นโรคเฉพาะขึ้นมาและอารมณ์อกุศลในอดีตนี้เป็นผลมาจากอวิชชา ระบบการแพทย์ของทิเบตเป็นระบบพื้นฐานการรักษาโรคตามแบบแผนโบราณที่ได้รับการต่อเติมเสริมขยายจากแพทย์ทิเบตผู้มากด้วยประสบการณ์ซึ่งระบบนี้มีมาเป็นพัน ๆ ปีมาแล้วโดยมีมุมมองที่เชื่อมโยงของร่างกายทุกระบบ โดยกล่าวว่าการที่คนเราเจ็บป่วยก็เพราะเนื่องจากร่างกายของเราเสียสมดุล มีการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจตลอดจนถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ หากมนุษย์มีพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปก็จะเจ็บป่วย ศูนย์รวมระบบทางการแพทย์นั้นอยู่ที่การฟื้นฟูและการรักษาความสมดุลระหว่างปัจจัยทางกายภาพ ๓ อย่างหรือธาตุทั้ง ๓ ได้แก่ ลม ดี เสมหะ เมื่อคนเราเจ็บป่วยเนื่องจากถูกรบกวนปัจจัย ในทางการรักษานั้นสามารถทำได้โดยวิธีการฟื้นฟูและรักษาสมดุล เช่น ทางอาหาร พฤติกรรม ยา และการบำบัดรักษาเสริมแบบต่างๆ ลักษณะในการรักษานั้นจะเป็นแบบองค์รวมทั้งหมด ระหว่างร่างกายและจิตใจ

๘) นายแพทย์ จีวอน แดนเจไล (Jevon Dängeli) [๒๕] ได้สรุป การรักษาเยียวยาโรคทางการแพทย์แผนทิเบตโดยใช้คลื่นเสียงจากถ้วยชามรักษาโรค หรือที่เรียกกันว่าถ้วยชามแห่งการร้องเพลง (the Singing Bowls of Tibet) ว่าเป็นวิธีการรักษาแบบโบราณวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพยิ่งในการเยียวยาโรคโดยเมื่อตรวจสอบหลักการพบว่า สาเหตุที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการรักษาเป็นได้ด้วยหลักวิทยาศาสตร์ในวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่ การใช้คลื่นเสียงจากถ้วยชามรักษาโรคนั้นได้ถูกนำมาใช้ในการเยียวยารักษาโรคโดยคุรุทางการแพทย์แผนทิเบต พระโพธิสัตว์ กวาลวา (Bodhisattva Gwalwa Karmapa) วิธีการนี้ถือว่าเป็นเป็นการสร้างเสียงแห่งการขับไล่ความไม่รู้ (อวิชชา) อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ ถือว่าเป็นสัญลักษณ์ที่มีคุณค่ายิ่งในเชิงสากล เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเยียวยามาตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้าศากยมุนี (๔๘๐-๕๖๐ปี ก่อนคริสตกาล) การรักษาชนิดนี้ใช้รักษาใน

---

[๒๔] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ทิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘).

[๒๕] Jevon Dängeli. **Tibetan-singing-bowls-the-ancient-brain-entrainment-methodology-for-healing-and-meditation**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://jevondangeli.com/tibetan-singing-bowls-the-ancient-brain-entrainment-methodology-for-healing-and-meditation/ [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

ผู้ป่วยที่มีภาวะเครียด, ซึมเศร้าและอีกหลายๆโรค มีวัตถุประสงค์เพื่อ การเยียวยารักษาโรคและสร้างสมาธิ

กระบวนการรักษาการเคาะถ้วยชามจะสร้างเสียงขึ้นมา การได้ยินเสียงที่ก้องกังวานจากถ้วยชามจะกระตุ้นคลื่นสมองให้เกิดการเหนี่ยวนำระดับของเสียงในทิศทางเดียวกัน เสียงนี้จะปลุกให้ความสามารถในการฟังของเราให้ตื่น การได้ยินนี้จะทำให้รู้สึกว่าเหมือนมีการสั่นสะเทือนมาสัมผัสกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย หรือทุกเซลล์ในร่างกาย การสั่นสะเทือนความถี่หรือระดับคลื่นเสียงในจังหวะและทิศทางเดียวกันนั้นมีผลต่อการซ่อมแซมอวัยวะ,ส่วนประกอบของร่างกายที่ทำให้เกิดโรค ดังนั้นส่วนประกอบของร่างกาย, จิตใจและจิตวิญญาณจึงกลับคืนมาอยู่ในสภาวะที่ปกติ นอกจากนั้นวิธีการรักษาชนิดนี้ยังสร้างสภาวะเข้าสู่ห้วงสมาธิในชั้นลึกลงไปอย่างสมบรูณ์ นำมาซึ่งการมีความคิดเชิงสร้างสรรค์และการหยั่งรู้เหตุการณ์ อันมีผลลัพธ์ในความเจ็บป่วยโรครวมทั้งรูปแบบในการใช้ชีวิตประจำวัน

นายแพทย์ไมเคิล ไกว์เนอร์ (Dr. Mitchell Gaynor) ผู้อำนวยการด้านพันธุกรรมทางการแพทย์และการประยุกต์การรักษาทางการแพทย์ ศูนย์ป้องกันโรคมะเร็งคอร์เนล ในนครนิวยอร์ก เคยทดลองใช้คลื่นเสียงจากถ้วยชามรักษาโรคและการท่องบทสวดมนต์เป็นทำนองในการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งมาหลายปีพบว่า การรักษาโดยวิธีนี้ถือว่ามีพลังอำนาจและมีประสิทธิภาพในการรักษาอย่างยิ่งซึ่งสอดคล้องกับนายแพทย์เดวิด ซิมมอน (Dr. David Simon) ผู้อำนวยการศูนย์ดีพาค โชพรา (Deepak Chopra) ในแคลิฟอร์เนียได้พบว่า คลื่นเสียงจากถ้วยชามรักษาโรคให้ผลการรักษาที่ดีเช่นเดียวกับการท่องบทสวดมนต์เป็นทำนองโดยมีการสร้างกระบวนการเผาผลาญที่ทำให้เกิดสารพิเศษที่มีคุณสมบัติคล้ายฝิ่น สารนี้จะทำปฏิกิริยาต่อร่างกายเช่นเดียวกับยาที่ใช้ลดความเจ็บปวดและใช้ในการเยียวยา

๙) แพทย์หญิง เคซอม บูติ (**Keyzom Bhutti**) [๒๖] ได้สรุปประวัติความเป็นมาและหลักการของระบบทางการแพทย์ในประเทศทิเบตว่าได้เริ่มขึ้นในศตวรรษ ๗ ในรัชสมัยของพระเจ้าสองสันกัมโปโดยได้เข้ามาหลังจากที่ได้มีการเผยแพร่พระพุทธศาสนาเข้าไปในดินแดนทิเบต พระเจ้าสองสันกัมโปทรงจัดให้มีการประชุมวิชาการทางการแพทย์ระดับนานาชาติขึ้นในประเทศทิเบตเป็นครั้งแรก โดยได้เชิญแพทย์มาจากประเทศ อินเดีย จีน บาร์ซินเนีย และเปอร์เซียมาร่วมกันแปลตำราทางการแพทย์เป็นภาษาทิเบต ทำให้ก่อเกิดการแลกเปลี่ยนความคิด องค์ความรู้ซึ่งเป็นที่มาของพื้นฐานศาสตร์ทางการแพทย์ทิเบตที่ให้การเยียวยารักษาโรคที่ครอบคลุมจิตวิญญาณเป็นไปอย่างมหัศจรรย์และมีหลักการเชิงเหตุผลว่า ภาวะสุขภาพนั้นเป็นภาวะแห่งความสมดุลยในความสัมพันธ์ของปัจจัยภายในตัวบุคคล ระหว่างร่างกาย จิตใจ

---

[๒๖] Dr. Keyzom Bhutti, **Tibetan Medicine an overview**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. tibetanherbalhealing. Com /medicine.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

จิตวิญญาณ และความเป็นธรรมชาติของโลก หลักการของระบบทางการแพทย์แผนทิเบตมีพื้นฐานมาจากหลักการแนวคิดของการเยียวยารักษาโรคตามปรัชญาทางพระพุทธศาสนา โดยเชื่อว่าสภาวะของจิตใจเป็นปรากฏการณ์ที่เชื่อมโยงกับสภาวะทางกายไม่ว่าจะเป็นสภาวะที่มีสุขภาพที่ดีหรือเกิดการเจ็บป่วย ประกอบกับที่แพทย์ชาวทิเบตได้ต่อยอดและรวบรวมตำรา แนวปฏิบัติทางการแพทย์จากต่างประเทศที่ได้จากการจัดประชุมวิชาการในสมัยพระเจ้าสองสันกัมโปมารวมเป็นหนึ่งเดียวในตำราการแพทย์ มีขอบเขตในเรื่อง สุขภาพทางจิตใจ การผลิตยาและสมุนไพร การวินิจฉัยโรค และการรักษาโรค หลักการของระบบทางการแพทย์แผนทิเบตจะเน้นหลักเชิงจริยธรรม โดยเฉพาะในแพทย์ผู้ทำการรักษาจะมีการสร้างวัฒนธรรมในเรื่องมาตรฐานของการปฏิบัติในระดับที่สูง เนื้อหาการศึกษาทางการแพทย์แผนทิเบตมีที่มาจากคัมภีร์ตันตระทั้งสี่ ที่เขียนขึ้นโดย ท่านกูชิ (Gyushi) ในศตวรรษ ๑๑ และได้ถูกเรียบเรียงแปลโดยท่านลามะรินโปเช เดซิ (Desi Rinpoche) ผู้สำเร็จราชการในสมัยท่านทะไลลามะที่ ๕ ในศตวรรษ ๑๗

ในมุมมองชาวทิเบตนั้นความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติทางการแพทย์และการปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องกัน ดังที่ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ได้กล่าวในปาฐกถาว่า แพทย์ผู้รักษาแผนทิเบตเป็นพุทธศาสนิกชนในการปฏิบัติจะมีทั้งการสวดมนต์และท่องมนตราในกระบวนการโรค โดยเริ่มตั้งแต่การเตรียมยารักษาโรค การปรุงยา และต่อเนื่องไปยังการค้นหา สาเหตุของการเจ็บป่วย สำหรับตัวของผู้ป่วยเองเป็นพุทธศาสนิกชนเช่นกัน ถึงแม้จะเป็นผู้รับการรักษาแต่ในกระบวนการรักษาคงมีการปฏิบัติทั้งการสวดมนต์และท่องมนตราเช่นกัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการแพทย์ทิเบตเป็นการรักษาเยียวยาโรคที่มีศักยภาพซึ่งมีการยกระดับคุณค่าของจิตใจและจิตวิญญาณ

๑๐) สถาบันการศึกษาทางการแพทย์และโหราศาสตร์ทิเบตในราชูปถัมภ์ของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ (Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue) [๒๗] ได้สรุปประวัติและพัฒนาการทางการแพทย์แผนทิเบตว่าเริ่มมีมาตั้งแต่ยุคเริ่มแรกของวัฒนธรรมทิเบตซึ่งเป็นยุคก่อนที่จะมีการยอมรับนับถือพระพุทธศาสนา มีการนับถือลัทธิบอน (Bon Tradition) ซึ่งการแพทย์แบบบอนนั้นได้มีอิทธิพลต่อความรู้และการปฏิบัติทางการแพทย์แผนทิเบตอย่างมาก ต่อมาในช่วงเวลา ค.ศ. ๒๔๕ – ๓๖๔ ศาสนาพุทธได้เผยแพร่สู่ทิเบตและเป็นที่นับถืออย่างกว้างขวางในสมัยของพระเจ้าตริสองเดซัน ซึ่งทิเบตได้รับเอาพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาตินั้น ได้กระตุ้นให้มีการศึกษาปรัชญาทางการแพทย์ จึงเป็นที่มาของการเกิดพระคัมภีร์ตันตระ (rGyud-Zhi) ขึ้นมาโดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับมุมมองและแนวคิดของ

---

[๒๗] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Tibetan Medicine History**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/tibhistory.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

พระพุทธศาสนาใน ๔ สิ่งที่เป็นสภาวะไม่แน่นอนและการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ของแพทย์ผู้รักษาที่มีความสำคัญอย่างมากที่ใช้ในการรักษาความเจ็บป่วยซึ่งในปัจจุบันยังคงใช้ปฏิบัติกันอยู่

ส่วนประวัติเกี่ยวกับแพทย์แผนทิเบตผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรคนั้นเริ่มด้วยแพทย์สองท่านแรกคือ ท่านพิจิ กาจิ และ ท่านไบลา กาเซียร์ (Biji Gaje and Bila Gazey) สองท่านเป็นแพทย์ชาวอินเดีย ท่านได้เรียนรู้ศาสตร์แห่งการรักษาทางการแพทย์จากสถาบันการแพทย์อาตรัยยะ(Atreya) และคูมาระ ไจวากา (Kumara Jivaka) พวกท่านได้เดินทางรักษาไปทั่วอินเดียและข้ามไปประเทศจีน, เนปาลและทางตะวันออกของปากีสถานและทิเบต ในสมัยของพระเจ้าลาโทโทรีเย็นเช พระองค์ได้ยินข่าวเกี่ยวกับ ความสามารถในการรักษาโรคของพวกท่าน จึงขอให้สอนและดำเนินการรักษาโรคแก่ชาวทิเบต ซึ่งชาวทิเบตเชื่อกันว่าท่านทั้งสองยังมีชีวิตหลังจากบรรลุความเป็นอมตะอันเกิดจากยาที่พวกท่านปรุงขึ้น

นอกจากสองท่านนี้ยังมีอาจารย์แพทย์ที่มีความสามารถอีกหลายท่านเช่น ท่านดัง ไจโทรโชก (Dung Gi Thorchog) ที่สืบเชื้อสายตระกูลของแพทย์ที่มีชื่อเสียงของทิเบตซึ่งได้รับการแต่งตั้งเป็นแพทย์ประจำตัวของพระเจ้าลาโทโทรีเย็นเช, ท่าน กัวเลนอส (Galenos) แพทย์ชาวเปอร์เซียที่ได้รับเชิญมาแบ่งปันความรู้ในรัชสมัยของพระเจ้าสองสันกัมโปและได้อาศัยต่อในทิเบตและได้ทำการรักษาโรคและสอนวิธีการรักษาทางการแพทย์และแต่งตำรายาไว้มากมาย ท่าน ยูโทก ยอนเท็น กอนโป (Yuthog Yonten Gonpo) ในรัชสมัยพระเจ้าตริสองเดซัน ท่านได้เป็นตัวแทนแพทย์ทิเบตร่วมการประชุมวิชาการทางการแพทย์นานาชาติ จากการร่วมอภิปรายทฤษฎีและการปฏิบัติของระบบการแพทย์เมื่อเทียบกับชาติอื่น ทำให้ท่านมีชื่อเสียงโด่งดังและเป็นที่ยอมรับของแพทย์นานาชาติ , นอกจากนี้ยังมีท่านอาจารย์ที่สำคัญเช่น ท่านเสนเย็น (Sanyant) ที่ได้รับการแต่งตั้งจากท่านทะไลลามะที่ ๕ ในการเรียบเรียงเนื้อหาของพระคัมภีร์ตันตระทั้งหมดและส่งตีพิมพ์ และยังเป็นผู้ร่วมก่อตั้ง วิทยาลัยแพทย์ขึ้นในกรุงลาซา, ท่าน (Khyenrab) ท่านเป็นที่รู้จักกันในความเป็นเลิศด้านสติปัญญาในการศึกษา ท่านได้ทุ่มเททำงานอย่างหนักของเขาโดยได้สอนที่วิทยาลัยแพทย์รับผิดชอบในเรื่องการรักษาสุขภาพของพระสงฆ์ ลูกศิษย์ของท่านล้วนเป็นแพทย์ที่ประสบความสำเร็จในยุคนี้หลายท่าน เช่น นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น (Yeshi Dhonden) แพทย์ประจำพระองค์ของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ เป็นต้น

สำหรับการแพทย์แผนทิเบตในยุคปัจจุบันหลังจากได้ผ่านระยะเวลามืดในช่วงการปฏิวัติวัฒนธรรม ค.ศ. ๑๙๖๖ -๑๙๗๖ จากการที่รัฐบาลจีนได้บุกทำลายทิเบต ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ตามด้วยชาวทิเบตหลายพันหนีเข้าในประเทศอินเดีย ต่อมาภายใต้การอุปถัมภ์ของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ เพื่อรักษาและส่งเสริมความมีชีวิตชีวาของวัฒนธรรมทิเบต สถาบันพระราชวงศ์ โรงเรียน ได้รับการจัดตั้งขึ้นใหม่ในประเทศอินเดีย ได้มีการจัดตั้งสถาบันทางการศึกษาทางการแพทย์และโหราศาสตร์ทิเบตขึ้นมาโดยอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ โดยมีนายแพทย์

โยชิ ดอนเด็น และ นายแพทย์ ดัคโควา โลดี(Dr. Yeshi Dhonden & Dr. Dukhorwa Lodoe) เป็นหัวหน้าของการแพทย์และศูนย์โหราศาสตร์ตามลำดับ และต่อมาในช่วงปี ๑๙๘๐ สถาบันการศึกษาทางการแพทย์และโหราศาสตร์ทิเบตได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นต้น

๑๑) ปีเตอร์ เดลลา สันตินา [๒๘] ได้กล่าวถึงการกำเนิดของนิกายวัชรยานว่า วัชรยานถือเป็นส่วนหนึ่งของนิกายมหายานซึ่งมีเส้นทางในการปฏิบัติ ๒ ข้อคือ การปฏิบัติตามแนวแห่งการบำเพ็ญบารมี (ปารมิตยาน) และการปฏิบัติตามแนววัชรยาน (มันตรยาน) ซึ่งเป็นไปตามแนวทางการปฏิบัติของนิกายมหายานโดยไม่มีข้อที่แตกต่างทั้งในแง่การเริ่มต้น (ประสบการณ์เกี่ยวกับความทุกข์) และเป้าหมาย (พุทธภาวะ) ข้อที่แตกต่างกันคือวิธีการ คือในขณะที่ความสำเร็จแห่งมรรคแห่งบารมีต้องการ ๓ ช่วงเวลา วิธีการแห่งวัชรยานสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาตนได้อย่างรวดเร็ว และประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้เร็วกว่า

นิกายวัชรยาน มี ๓ ชื่อที่เป็นที่รู้จักดีคือวัชรยาน, มันตรยานและตันตรยาน วัชรยานเป็นวิธีการแห่งความยืนหยัดอันแข็งแกร่งหรือเพชร ซึ่งเป็นสิ่งที่แข็งแกร่งยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด วัชระยังหมายถึงสายฟ้าหรือคธาที่พระอินทร์เทพจอมกษัตริย์ของพราหมณ์ใช้ ดังนั้นวัชระจึงหมายถึงสัญลักษณ์ของการไม่ถูกทำลายและการเป็นนายเหนือจักรวาล

มันตระเป็นบทสวดสั้น ๆ ซึ่งในการสวดมีวัตถุประสงค์ ๓ อย่างคือใช้เสียงแห่งมันตระมาเป็นวัตถุทำสมาธิเฉกเช่นเดียวกับใช้ลมหายใจ พระพุทธรูป ดอกไม้ สีน้ำเงิน หรืออารมณ์ความคิดหนึ่งมาเป็นวัตถุแห่งการทำสมาธิ ประการที่ ๒ เพื่อช่วยจำ การสวดบทมันตระ ที่สวดว่า โอม มณี ปัทเม หุม จะช่วยให้เราจำเนื้อหาแก่นที่สำคัญตั้งแต่ พระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ อุปายบารมี ปรัชญาบารมี ให้มาประสานเข้าด้วยกัน และเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างพลังในการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ด้วยอาจารย์สอนกัมมัฏฐานที่ใช้บทมนตราเหล่านี้มาชั่วหลายศตวรรษได้เพิ่มพลังบางอย่างไว้ในบทสวดมนต์เหล่านี้ด้วย มันตระมาจากคำ ๒ คำ คือ มัน มาจากคำว่า มนัส ซึ่งหมายถึง ใจ และ ตรา มาจากคำว่า ตรานัม ซึ่งแปลว่า ป้องกัน ดังนั้น มันตรา จึงหมายถึง บางสิ่งที่ปกป้องจิตใจ โดยทั่วไปแล้ว มันตระ หมายถึง พาหนะลึกลับหรือลับ

ตันตระหมายถึงการขยายหรือการสืบต่อความรู้ ตามตัวอักษรตันตระ มาจากการสืบเนื่องแห่งสายใย ในที่นี่หมายถึง การติดตามสายใยความรู้อย่างต่อเนื่องและขยายสายใยความรู้ออกไปให้ครอบคลุมความรู้ทั้งหมด

---

[๒๘] ปีเตอร์ เดลลา สันตินา, **ต้นไม้แห่งโพธิ : The Tree of Enlightenment คำสอนพื้นฐานแห่งพระพุทธศาสนา, มหายาน, วัชรยาน**, แปลโดย ผศ.ดร. สมหวัง แก้วสุฟอง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แม็กซพริ้นติ้ง, ๒๕๕๓), หน้า ๒๐๙-๒๑๗.

นิกายมหายาน ประกอบด้วยปารมิตายานและวัชรยาน ดังนั้นคัมภีร์ของฝ่ายของมหายานจึงประกอบด้วยพระสูตรและตันตระ เชื่อกันว่าพระสูตรและตันตระคือพระดำรัสของพระพุทธเจ้าและได้กลายเป็นคัมภีร์ของฝ่ายมหายานและวัชรยานโดยลำดับ คัมภีร์ตันตระที่สำคัญได้แก่ คุยหสมาชตันตระ (คัมภีร์ตันตระที่ประมวลความหมายซ่อนเร้นหรือลึกลับ) เหวัชระตันตระ (ตันตระแห่งความสุขที่แกร่งเหมือนเพชร) และกาลจักรตันตระ (ตันตระแห่งกาลแห่งเวลา) นอกจากตันตระที่กล่าวมาแล้ว ฝ่ายวัชรยานยังให้การยอมรับวรรณกรรมชั้นอรรถกถาที่รจนาโดยท่านนาคารชุนและท่านจันทรกีรติและยอมรับมหาสิทธาผู้สำเร็จอีก ๘๔ ท่าน

สำหรับในเรื่องต้นกำเนิดของตันตระนั้น เนื่องจากมักมีการตั้งคำถามอยู่เสมอว่า ตันตระเป็นพระพุทธพจน์หรือไม่ เมื่อพิจารณาจากจุดเริ่มต้นของพระพุทธศาสนานั้นจะเห็นว่าเป็นปกติวิสัยของพระพุทธองค์ที่จะทรงแสดงธรรมในทุกสถานการณ์ ในฝ่ายมหายานมีความเชื่อกันว่า อาจารย์ฝ่ายมหายานได้รับการถ่ายทอดหลักคำสอนมาด้วยวิธีการเหนือธรรมดา ตัวอย่าง คัมภีร์ที่เป็นฐานให้กับนิกายจิตตมาตรานั้น เชื่อกันว่าท่านอสังคะได้รับการสั่งสอนมาจากพระอริยเมตไตรย์ซึ่งเป็นพระอนาคตพุทธเจ้า

วัชรยานเกิดจากวิวัฒนาการของความคิด ๓ กระแส ซึ่งกระแสความคิดเหล่านี้ ได้มีปรากฏอยู่แล้วในสมัยพุทธกาล คือ (๑) กระแสแห่งประชาธิปไตย (๒) กระแสแห่งอิทธิฤทธิ์หรือพิธีกรรม (๓) กระแสแห่งสัญลักษณ์ ตัวอย่างของกระแสแห่งประชาธิปไตยในพระพุทธศาสนาคือการบรรลุอรหัตตผลของพระเจ้าสุทโธทนะ พระราชบิดาในที่ขณะยังเป็นฆราวาส ในฝ่ายมหายานนั้นพบกระแสแห่งประชาธิปไตยได้ขยายขอบข่ายออกไปอย่างกว้างขวางจนกระทั่งว่าจำนวนของพระโพธิสัตว์ที่เป็นฆราวาสมีมากมายจนกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดา ตัวอย่างของกระแสแห่งอิทธิฤทธิ์ก็มีรายละเอียดปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกบาลี พระพุทธองค์ได้แสดงปริตตสูตร เพื่อป้องกันสัตว์ร้ายหรืออันตรายที่จะเกิดกับเด็กทารกแรกเกิด เหตุการณ์ทำนองนี้มีปรากฏบ่อยมากในคัมภีร์ฝ่ายมหายาน เราพบว่าพระพุทธองค์สามารถปรากฏพระองค์ได้ในหลายรูปแบบเพื่อที่จะแสดงธรรม ในมหายานมีการใช้ธารณี (บทสวดที่มาก่อนตันตระ) เพิ่มมากขึ้นและมีการสืบทอดประเพณีพิธีกรรมของพระพุทธศาสนาตอนต้นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพิธีกรรมการบวชเช่นการปลงผมและการห่มจีวรเป็นต้น

กระแสแห่งสัญลักษณ์ได้ปรากฏในพระพุทธศาสนาตั้งแต่ยุคต้น ตัวอย่าง จักรใช้เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงพระธรรม และพิณใช้เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงทางสายกลาง ในทางมหายาน การใช้สัญลักษณ์แสดงแทนสิ่งหนึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ใน ๓ กระแสแห่งความคิดและการกระทำเหล่านี้ได้กลายเป็นกระแสธารอันสำคัญที่นำไปสู่การเติบโตของวัชรยาน วัชรยานนั้นเกิดขึ้นในอินเดียระหว่างคริสต์ศตวรรษที่ ๓ และที่ ๗ โดยในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ ๗ วัชรยานได้เจริญเติบโตไปทั่วอินเดีย ท่านนาคารชุนและท่านอสังคะได้มีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตของวัชรยานเบื้องต้น

๑๒) พระศรีคัมภีรญาณ, รศ. ดร. [๒๙] ได้บรรยายถึง ประวัติและพัฒนาการพระพุทธศาสนาในประเทศทิเบตยุคแรก ที่มหาวิทยาลัยธรรมกายแคลิฟอร์เนียว่า ภูมิประเทศของทิเบตจะอยู่ใกล้ประเทศอินเดีย โดยติดกับเทือกเขาหิมาลัย พระพุทธศาสนาประจำชาติทิเบตคือนิกายวัชรยาน ซึ่งมีหลายชื่อ ได้แก่ตันตระยาน, วัชรยาน มันตระยาน แต่ที่นิยมเรียกคือ วัชรยาน คำว่า ตันตระ มาจากคำว่า ตัน แปลว่า ขยายออก และ ตระ แปลว่า ปลดปล่อย/ความรู้/อยู่เหนือ เมื่อมารวมกันมีนิยามความหมายว่า ปลดปล่อยโดยการขยายออกไป,ปลดปล่อยโดยการขยายความรู้ในประวัติของความเป็นมานั้นมีพัฒนาการมาจากพระพุทธศาสนาดั้งเดิม (early Buddhism) ในครั้งพุทธกาลต่อมากลายเป็นนิกายเถรวาท ซึ่งแบ่งออกเป็นสองสายคือนิกายเถรวาทสายบาลี นิกายเถรวาทสายสันสกฤตและมาเป็นนิกายมหายานดั้งเดิม โดยแบ่งออกมาเป็นคณะสงฆ์กลุ่มมหาสังฆิกะและมาเป็นนิกายมหายานใหม่ ที่มีการแบ่งนิกายย่อยมากถึง ๑๘ นิกาย เช่น นิกายมัธยมกะ, โยคาจาร, สุขาวดี, อวตังสกะ, สัทธรรมปุณฑริก เป็นต้น และมากลายเป็น นิกายมหายานประยุกต์ คือ เซน, ตันตระ และวัชรยาน และในปัจจุบันได้การพัฒนาเป็นนิกายนวยาน หรือที่เรียกว่าพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม (engaged-Buddhism)

นิกายวัชรยานอาจจะไม่มีรูปแบบที่เป็นไปแบบพระพุทธศาสนา ที่มีการกล่าวถึงพุทธพจน์เพราะเป็นนิกายที่เกิดขึ้นในหลังสมัยของพระพุทธเจ้า แต่มีสาระสำคัญที่เป็นไปตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ได้แก่ (๑) มุขปาฐะ ซึ่งเป็นระบบถ่ายทอดความรู้ที่ถ่ายทอดตรงระหว่างศิษย์กับอาจารย์ (๒) การสวดมนต์พระปริตรด้วยวัตถุประสงค์ต่าง ๆ เช่น ขันธปริตรเพื่อป้องกันงู, รัตนสูตร เพื่อไล่ภูตผีปีศาจ, กรณียเมตตสูตร เพื่อทำให้ปีศาจรัก, อาฏานาฏิยปริตร ทำให้บริวารของท้าวจตุโลกบาลไม่ทำร้าย ดังที่ได้มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกหลายหมวด ในสมัยที่พระภิกษุสงฆ์ได้จาริกแสวงบุญไปในป่า แล้วเจองู โดนงูกัด หรือไปปฏิบัติธรรมแล้วถูกปีศาจ วิญญาณหลอกหลอน หรือถูกบริวารของท้าวจตุโลกบาลทำร้าย จึงกลับมาทูลขอคำแนะนำจากพระองค์ พระองค์ทรงแนะนำให้สวดพระปริตรในบทต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมา ซึ่งวัตถุประสงค์ในการสวดมนต์จะไม่ใช่เพื่อทำร้ายงู หรือปีศาจวิญญาณแต่เป็นการทำให้เกิดความรักระหว่างมนุษย์งูหรือปีศาจวิญญาณ

หลักการสำคัญของตันตระนั้นถือว่า โลกคือการแสดงออกมาของสองฝ่ายที่ตรงกันข้ามกันเช่น ลบกับบวก, ซ้ายกับขวา, นามกับรูป, หญิงกับชาย, เทพกับเทพี ดังได้ยกตัวอย่างของหลักการนี้ในพระพุทธเจ้าทั้ง ๕ พระองค์ที่มีคู่บารมี ได้แก่ พระไวโรจนะพุทธะมีคู่บารมีคือ พระนางวัชรธาตวีสวรี, พระอักโษภยะพุทธะมีคู่บารมีคือ พระนางโลจนา, พระอมิตาภะพุทธะมีคู่บารมีคือ พระนาง

---

[๒๙] พระศรีคัมภีรญาณ, รศ. ดร. **วิชาพุทธศาสนามหายานและวัชรยาน หน่วยที่ ๕ ประวัติและพัฒนาการพระพุทธศาสนาในประเทศทิเบตยุคแรก.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=4rTDBukhBJU [๑ มกราคม ๒๕๕๘].

ปาณทารา, พระอโมฆสิทธิพุทธะมีคู่บารมีคือพระนางตารา, และพระรัตนสัมภวะพุทธะมีคู่บารมีคือพระนางมามกี ซึ่งหลักการนี้ไม่ได้มีเพียงในพุทธตันตระ ในฮินดูตันตระได้มีหลักการนี้เช่นกัน พระพรหมมีคู่บารมีคือ พระนางสุรัสวดี, พระวิษณุมีคู่บารมีคือ พระนางลักษมี, พระศิวะ (อิศวร) มีคู่บารมีคือ พระนางอุมา (กาลี) ตันตระถูกมองว่าเป็นลัทธินอกรีต แต่ขอให้มองในแง่ของคุณความดี

สถาบันการศึกษาหรือมหาวิทยาลัยครั้งโบราณของอินเดียนั้นได้มีการเรียนการสอนทางพระพุทธศาสนานิกายต่าง ๆ เช่น มหาวิทยาลัยนาลันทาเป็นศูนย์การเรียนพระพุทธศาสนานิกายมหายาน, มหาวิทยาลัยวิกรมศิลาเป็นศูนย์การเรียนพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานและมหาวิทยาลัยวัลลภีเป็นศูนย์การเรียนพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท มหายาน การเผยแพร่พระพุทธศาสนานิกายวัชรยานเข้าสู่ประเทศทิเบต เริ่มจากศูนย์กลางของพุทธตันตระคือมหาวิทยาลัยวิกรมศิลาได้มีนักปราชญ์ทางพุทธตันตระที่สำคัญคือท่านทอนมี สัมโภทา ชาวทิเบตได้มาศึกษาพุทธตันตระที่อินเดียแล้วนำไปเผยแพร่ในทิเบต และท่านศรีญาณแห่งมหาวิทยาลัยวิกรมศิลาได้เป็นแกนหลักในการเผยแพร่พระพุทธศาสนา ในทิเบตนั้นแต่เดิมชาวทิเบตนั้นมีการนับถือลัทธิบอนที่นับถือผี สิ่งลี้ลับ ดังนั้นพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานของทิเบตจะมีลักษณะผสมผสานกันระหว่างฮินดู ตันตระ มหายาน และซามานหรือบอน

การเผยแผ่จากอินเดียเข้าสู่ประเทศทิเบตเริ่มตั้งแต่พ.ศ. ๙๗๖ โดยพระเจ้าลาโทโทรีเย็นเช และต่อมาในพ.ศ. ๑๑๔๓ โดยท่านทอนมี สัมโภทา และเหตุการณ์ที่สำคัญในพ.ศ. ๑๑๗๓ ในสมัยพระเจ้าสองสันกัมโป พระพุทธศาสนาได้เจริญอย่างมาก พระองค์ทรงทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาอย่างมาก โดยมีพระมเหสี ๒ พระองค์ คือพระธิดาของจักรพรรดิถังไท่จงแห่งจีนและพระธิดาของพระเจ้าอัมสุวรมันแห่งเนปาล ซึ่งทั้งสองพระองค์ทรงนับถือพระพุทธศาสนามหายานอย่างเคร่งครัดและทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ค้ำชูพระพุทธศาสนา และต่อมาได้มีการเผยแพร่ใน พ.ศ. ๑๓๐๐ ในสมัยพระเจ้าตริสองเดซัน พระพุทธศาสนานิกายวัชรยานในประเทศทิเบตนั้นมีการแยกออกมาเป็นนิกายย่อยทั้งหมด ๔ นิกายได้แก่เนียงม่า (หมวกแดง) เกลุก (หมวกเหลือง) การ์จู และศากยะซึ่งนิกายที่ได้รับความนิยมคือเกลุกซึ่งเป็นนิกายของท่านทะไลลามะปัจจุบัน

๑.๖.๒ งานวิจัยและวิทยานิพนธ์

๑) พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ (จำปาศรี)[๓๐] ได้ศึกษาวิเคราะห์การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนาสรุปความได้ว่า พระพุทธศาสนาได้แบ่งโรคเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ ในการรักษาและการป้องกันโรคดังกล่าวทำได้โดยปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ผลการศึกษาพบวิธีการรักษาโรคทางกาย ๓ วิธี คือ

---

[๓๐] พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ, "การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

การรักษาทางการแพทย์ การใช้ธรรมชาติบำบัด และ การรักษาด้วยพลังจิต และพบวิธีการรักษาโรคทางใจด้วยการเจริญวิปัสสนา คือการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง ในสังขารธรรมทั้งหลายว่า มีความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา จนคลายความยึดมั่นถือมั่นในสังขารธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามอัฏฐังคิกมรรคอันจะทำให้พ้นทุกข์ได้สิ้นเชิง

๒) พระมหาพรเทพ อุตฺตโม (เดชประสาท)[๓๑] ได้ศึกษาวิเคราะห์วิธีบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีส่วนช่วยในการบำบัดและ ป้องกันโรคซึมเศร้า การประยุกต์วิธีการบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนา สามารถทำได้กับผู้ป่วยที่มีอาการยังไม่รุนแรง หรือยังสามารถรับรู้ข้อมูลเช่น อริยสัจ ขันธ์ ไตรลักษณ์ และโลกธรรม ส่วนการปฏิบัติ เช่น การเจริญอนุสติ การเจริญพรหมวิหาร โยนิโสมนสิการ และการเจริญสติปัฏฐาน มีผลดีต่อผู้ป่วยทำให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเข้าใจในธรรมชาติของร่างกายและจิตใจของตนเองมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการรักษาอีกด้วย

๓) ศศิธร เขมาภิรัตน์[๓๒] ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเปรียบเทียบพุทธวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทยพบว่า พระพุทธศาสนาแบ่งโรคเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ การแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยมี ๒ แนวทางตามลักษณะโรค คือ การป้องกันและการรักษา โดยในการป้องกันนั้นพระพุทธองค์ทรงใช้หลักปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางกายและทางใจอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ส่วนการรักษานั้นพระพุทธศาสนากล่าวถึงการรักษาโรคทางกาย ๓ วิธี ได้แก่ การรักษาทางการแพทย์ การใช้ธรรมบำบัด การรักษาด้วยพุทธานุภาพ ส่วนการรักษาโรคทางใจ ๓ วิธี ได้แก่ การพิจารณาหาเหตุผล คุณ โทษ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการคบกัลยาณมิตร จากการเปรียบเทียบพบว่าพุทธวิธีกับการแพทย์แผนไทยมีความเหมือนกัน คือ ๑. ร่างกายประกอบด้วยธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ๒. ความไม่สมดุลของธาตุสี่ทำให้เกิดโรค ๓. โรคการตรวจโรค การวินิจฉัยโรค ๔. การใช้สมุนไพร ยา วิธีการรักษาสร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันโรค ๕.จรรยาแพทย์ ส่วนความต่างกันคือพระพุทธศาสนากล่าวถึง กิเลสสาเหตุให้เกิดโรคทางใจ โรคทางจิต โรคเกิดจากกรรมในอดีตชาติ และการบำบัดโรคด้วยพระธรรมโอสถและการใช้พุทธานุภาพ

---

[๓๑] พระมหาพรเทพ อุตฺตโม (เดชประสาท), “การศึกษาวิเคราะห์วิธีบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

[๓๒] ศศิธร เขมาภิรัตน์, “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

๓) พระครูอินทสารวิจักษ์ อินฺทสโร (กิจไร่)[๓๓] ได้ศึกษาเรื่อง การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความเจ็บป่วยหรือโรคเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ โรคทางกายได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นกับอวัยวะในส่วนต่าง ๆ ของสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลและความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ โรคทางใจเกิดจากการที่จิตใจถูกครอบงำด้วยอุปกิเลสอาสวะ คือ ความโลภความโกรธและความหลง ความเสียใจ ที่เกิดจากการพลัดพรากจากของที่รักที่ชอบใจ ความคับแค้นใจ และความเจ็บป่วยที่มีในกายเพราะทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ หลักการรักษาโรคที่เกิดจากการเจ็บป่วยในพระพุทธศาสนามี ๒ แนวทาง คือ การรักษาด้วยยาสมุนไพรและการรักษาด้วยธรรมโอสถ

๔) สมจิตรา กิตติมานนท์[๓๔] ได้ศึกษา การบริโภคอาหารเจในพระพุทธศาสนามหายานกับหลักสุขภาพสมัยใหม่ พบว่าการบริโภคอาหารเจในพระพุทธศาสนามหายานกับการบริโภคพืชผักผลไม้ตามหลักสุขภาพสมัยใหม่ มีความสอดคล้องกันอย่างมากใน ๑) ด้านความหมายของการบริโภค คือให้บริโภคพืชผักผลไม้ (ให้งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา ยาเสพติดมึนเมา) ๒) ด้านวัตถุประสงค์ในเรื่องปลูกฝังเมตตาจิต ตัดหนี้กรรม เพื่อสุขภาพ ๓) ด้านประโยชน์ในการสร้างความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งคนและสัตว์ ๔) ด้านการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม คือ ผู้บริโภคอาหารเจมีมโนธรรมสำนึก สงสารสัตว์ ส่วนแพทย์ทีมสุขภาพ มีมโนธรรมสำนึก สงสารผู้ป่วยที่ถูกโรคร้าย เรื้อรังคุกคาม เกิดการพัฒนาจริยธรรมทางจิตที่คิดถูก จึงพูดถูก กระทำถูก ๕) สอดคล้องด้านสุขภาพกาย คือดูแลสุขภาพทั้งการป้องกันความเจ็บป่วยและการรักษาผู้ที่ป่วยแล้ว ๖) สอดคล้องกันในด้านสุขภาพจิต ทำให้ผู้บริโภคมีความสุขกายสบายใจไม่มีความวิตกกังวลในความเจ็บป่วย สามารถทำงานให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัวสังคม ประเทศชาติ เมื่อเกิดผลในทุกด้านส่งผลถึงการคืนดุลยภาพให้แก่โลก ที่เรียกว่าโลกสันติสุข

๖) วิไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม [๓๕] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่เป็นหมอพระในด้านการบำบัดรักษาโรคแก่ชุมชนพบว่าพระสงฆ์ไทยมีบทบาทในด้านการบำบัดรักษาโรคและเป็นที่ปรึกษาปัญหาทางด้านโรคและสุขภาพให้แก่พุทธศาสนิกชนและเป็นที่

---

[๓๓] พระครูอินทสารวิจักษ์ อินฺทสโร (กิจไร่), “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

[๓๔] นางสาวสมจิตรา กิตติมานนท์, “การบริโภคอาหารเจเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางไตรสิกขา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

[๓๕] วิไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, **บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่เป็นหมอพระในด้านการบัดรักษาโรคแห่งชุมชน**, (๒๕๒๑, ม.ป.ป.)

ยอมรับในฐานะเดียวกับหมอแผนโบราณในสังคมไทยทุกระดับในฐานะทางสังคมเป็นเวลาช้านาน จนกระทั่งวัฒนธรรมทางการแพทย์และสาธารณสุขของไทยได้เปลี่ยนแปลงพัฒนาไปสู่ระบบแผนใหม่ตามแบบตะวันตก แต่การใช้ยาสมุนไพร โดยอาศัยหลักธรรมชาติบำบัดทุกวันนี้ยังใช้อยู่คือการใช้ยาสมุนไพรแบบดั้งเดิม

๗) พระมหาอุดร สุทฺธิญาโณ (เกตุทอง) [๓๖] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก พบว่าองค์รวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบ ๔ มิติคือ ๑. ด้านกาย ๒. ด้านสังคม ๓. ด้านจิต และ ๔. ด้านปัญญา ผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธนั้นจะเน้นความสุขจากภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วย วิชชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ ที่เป็นภาวะความดีของชีวิต ส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้น หลักการการดูแลสุขภาพต้องเป็นทั้งการป้องกัน ส่งเสริม เยียวยารักษา โดยใช้กระบวนการในการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ ในส่วนรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกนี้มีรูปแบบที่เน้นในด้านสุขภาพด้านจิตวิญญาณ – สติปัญญา ประกอบด้วย (๑) รูปแบบการสวดมนต์ (๒) รูปแบบการปฏิบัติธรรม (๓) รูปแบบการ สนทนาธรรม และรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม ๔ มิติ คือ (๑) ด้านร่างกาย แบ่งเป็น (ก) รูปแบบดูแลร่างกาย ประกอบด้วย การบริโภคหรือเกี่ยวกับอาหาร การใช้ยาสมุนไพร เพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย และการบริหารร่างกาย และด้านร่างกายอื่นๆ (ข) รูปแบบการพักผ่อนอิริยาบถ (ค) รูปแบบการผ่าตัด (๒) รูปแบบด้านสังคมหรือ สิ่งแวดล้อม แบ่งเป็น (ก) คน กลุ่มคน (ข) ธรรมชาติ (๓) รูปแบบด้านจิตใจ และ (๔) รูปแบบด้านปัญญา ธรรมะ เช่น โพชฌงค์ ๗ สัญญา ๑๐ สติปัฏฐาน ๔ ขันธ์ ๕ ไตรลักษณ์ ๓ พรหมวิหาร ๔ อิทธิบาท ๔ และ ทิฏฐิอุชุกรรม การปรับทิฐิให้ตรง

๘) พระกิตติ กิตฺติสาโร (ศรีวรษา) [๓๗] ได้ศึกษาวิจัยเรื่องแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุพักตรพิมานจังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า โรคตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรคไว้เป็น ๒ ประเภท คือ (๑) โรคทางกาย ได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นกับอวัยวะในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลและความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ (๒) โรคทางใจได้แก่ โรคที่ถูกครอบงำด้วยอุปกิเลสอาสวะ และความเจ็บป่วยทางกายจนทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ หลักการรักษาโรคที่เกิดจากการเจ็บป่วยในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ แนวทาง คือ การรักษาด้วยยาสมุนไพรที่ประกอบด้วย ใบไม้

---

[๓๖] พระมหาอุดร สุทฺธิญาโณ (เกตุทอง), “สุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

[๓๗] พระกิตติ กิตฺติสาโร (ศรีวรษา) “แนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุพักตรพิมานจังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

รากไม้ ผลไม้ ยางไม้ น้ำฝาด และน้ำมูตรเน่า ส่วนการรักษาโรคทางใจ จะรักษาผู้ที่มีอาการเศร้าโศกเสียใจ การหวาดระแวง มีความวิตกกังวลโดยรักษาโดยการใช้สมาธิบำบัด หรือธรรมโอสถด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน เจริญจิตภาวนาการเดินจงกรม นอกจากนี้การเดินบิณฑบาตถือเป็นการออกกำลังกายที่ต้องมีสติในการเดิน เป็นการฝึกการทรงตัวและเป็นวิธีออกกำลังกายในส่วนท้องส่วนอกและต้นขาทำให้สุขภาพแข็งแรง ส่วนแนวคิดต่อการรักษาโรคในทางพระพุทธศาสนาของพระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์นั้นพบว่า ส่วนมากรักษาโรคด้วยวิธีการเดินจงกรมการทำสมาธิและการรักษาด้วยสมุนไพร ทำให้ประชาชนในชุมชนมีความเห็นว่าการรักษาแบบพระพุทธศาสนาเป็นการช่วยเหลือแบ่งเบาภา,ระทางสังคมและมีผลทำให้คนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตดี

๙) นางประไพ เพิ่มกสิกรณ์[๓๘]ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า๑) การพยาบาลผู้ป่วยตามหลักการพยาบาลศาสตร์ในปัจจุบันมีจุดกำเนิดจากสมัยของมิสฟลอเรนซ์ ไนติ้งเกล ซึ่งได้รับการพัฒนาตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ โดยให้ความช่วยเหลือ บริการแก่ บุคคล ครอบครัว และชุมชนโดยส่งเสริม ป้องกัน การดูแลรักษาและฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วย ให้ดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขวิญญาณ ๒) การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เป็นการพยาบาลผู้ป่วยทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ซึ่งแยกได้ ๓ ประเภท คือ ก) การพยาบาลผู้ป่วยโดยการปรนนิบัติทางกาย ข) การพยาบาลผู้ป่วยทางใจโดยการสนทนาธรรม และ ค) การพยาบาลผู้ป่วยโดยการแสดงธรรม ๓) ในการหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการพยาบาลผู้ป่วยในสังคมไทย ผู้ให้การพยาบาลจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมอย่างน้อย ๕ หมวดคือ หลักพรหมวิหาร ๔ , อคติ ๔, สังคหวัตถุ ๔, อิทธิบาท ๔ และฆราวาสธรรม ๔ จึงจะสามารถให้การพยาบาลผู้ป่วยทั้งทางร่างกายและทางจิตใจได้ครบถ้วนและสมบูรณ์

๑๐) นางสาวกูล โพธิ์ทอง[๓๙] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการพัฒนาจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนววิถีพุทธ : กรณีศึกษาการดูแลแบบประคับประคอง โรงพยาบาลท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี” ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง และวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยในโครงการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative care) ของโรงพยาบาลท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี ที่รู้สึกตัวดี สามารถปฏิบัติกิจกรรมตามแนววิถีพุทธได้ และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน ๑๐ ราย เครื่องมือที่ใช้ในการ

---

[๓๘] นางประไพ เพิ่มกสิกรณ์, “การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

[๓๙] นางสาวกูล โพธิ์ทอง, “ผลการพัฒนาจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนววิถีพุทธ : กรณีศึกษาการดูแลแบบประคับประคอง โรงพยาบาลท่ายาง จังหวัด”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

ทำวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม แบ่งเป็น ๔ ส่วน คือข้อมูลพื้นฐาน แบบประเมินความรู้สึกของจิตใจ ความเข้าใจ (ปัญญา) การรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยระยะสุดท้าย แบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนววิถีพุทธ และแบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยระยะสุดท้ายเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ และชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนววิถีพุทธ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ โดยหลังจาก ๗ วันแล้ว ด้านความรู้สึกของจิตใจ พบว่า มีการพัฒนาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐ ด้านความเข้าใจ (ปัญญา) พบว่า มีการพัฒนาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และความผาสุกทางจิตวิญญาณมีการพัฒนาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ส่วนการรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่า ไม่แตกต่างที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยระยะสุดท้าย และการสังเกต สีหน้า แววตา พฤติกรรมของ พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่กลัวความตาย การสวดมนต์ ทำให้คลายทุกข์ คลายความเป็นห่วงบุตรหลาน และรู้สึกหงุดหงิดคลายลง การภาวนาพุทโธ ทำให้มีความสงบ บรรเทาอาการปวดลง จิตใจมีสมาธิมากขึ้น การพูดคุยถึงบุญกุศลที่เคยทำ และความปรารถนาจะทำบุญกุศล รวมทั้งการได้ทำบุญถวายสังฆทาน การได้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นำมาซึ่งความสุขกายสุขแก่ผู้ป่วย

๑๑) นายทศพร เหลืองขาบทอง[๔๐] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเยียวยารักษาโรค” พบว่าโรคในทางพระพุทธศาสนาเกิดจาก กรรม จิต อุตุ อาหาร โรคบางอย่างที่เกิดจากกรรมสามารถชะลอการส่งผลได้ด้วย การบำเพ็ญกุศลโดยการให้ทาน รักษาศีล และการปฏิบัติวิปัสสนา โรคในทางพระพุทธศาสนานั้นมี ๒ ชนิด คือ โรคทางกายสามารถบำบัดได้ด้วยการเยียวยาตามอาการของโรค โรคทางใจ หมายถึง โรคที่ทำให้เกิดความเร่าร้อนทางใจ รักษาได้ด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา จากการศึกษาวิปัสสนาภาวนาแบบสมถยานิกะ จนสามารถเกิดองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เมื่อทำฌานให้เกิดแล้ว ด้วยอำนาจของสมาธิสามารถระงับความเจ็บปวดที่ขึ้นเกิดทางกายได้ ดังเช่น กรณีของพระสารีบุตร และพระอริยสาวกในขณะกำลังเข้าฌานสมาบัติภัยอันตรายต่างๆ ไม่สามารถทำร้ายท่านได้

๑๒) นางยุวดี พนาวรรต[๔๑] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์ ทางจิตของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับการบำบัดด้วยพลังจิตตามแนวพุทธ”ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์

---

[๔๐] นายทศพร เหลืองขาบทอง, “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเยียวยารักษาโรค”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

[๔๑] นางยุวดี พนาวรรต, “ประสบการณ์ทางจิตของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับการบำบัดด้วยพลังจิตตามแนวพุทธ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

เชิงลึกผู้ป่วยโรคมะเร็ง ๑๓ รายที่คัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด จากศูนย์อโรคยศาล วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร และสมาคมสถาบันพลังกายทิพย์เพื่อสุขภาพ เขตจตุจักรกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาครั้งนี้ได้แบ่งข้อมูลเป็น ๓ ระยะดังนี้ ระยะที่ ๑ การรับรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็ง รูปแบบการรักษา สุขภาพกายและสภาวะจิต โดยก่อนเข้ารับการบำบัดด้วยพลังจิตตามแนวพุทธ ผู้ป่วยต่างรับรู้ว่ามะเร็งเป็นโรคร้ายแรง รักษาไม่หาย นำไปสู่การเสียชีวิต ผู้ป่วยที่ไม่เคยปฏิบัติสมาธิมาก่อนมักไม่ยอมรับความจริง มีความเครียด วิตกกังวล เกิดความทรมานใจ ส่วนผู้ปฏิบัติสมาธิมาก่อน จะมีสติเมื่อรับรู้ว่าเป็นโรคมะเร็งมีความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต ระยะที่ ๒ การรับรู้รูปแบบการรักษา ผู้ป่วยส่วนใหญ่เลือกใช้การรักษาตามแนวทางแพทย์แผนปัจจุบันเป็นอันดับแรกเพราะเห็นว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้อง ทันสมัย น่าเชื่อถือ และเห็นผล แต่เมื่อเข้ารับการบำบัดแล้วพบว่าแพทย์เน้นการรักษาเฉพาะโรคที่เกิดกับกาย ภายในจิตใจยังคงมีความเครียด เกิดความทุกข์ทรมานจากอาการข้างเคียงของการรักษาและแพทย์ยังไม่ให้ความหวัง ผู้ป่วยจึงหันมาใช้แพทย์ทางเลือกคือ พลังจิตตามแนวพุทธ แต่มีผู้ป่วยบางส่วนได้เลือกใช้พลังจิตตามแนวพุทธโดยตรง ระยะที่ ๓ การรับรู้รูปแบบการรักษา สุขภาพกายและสภาวะจิตหลังเข้ารับการบำบัดด้วยพลังจิตตามแนวพุทธ ซึ่งผู้ป่วยได้ให้ข้อมูลรับรู้เป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ ๑) เป็นธรรมโอสถรักษาใจ เกิดปัญญารู้เท่าทันความจริง ไม่ปรุงแต่ง ๒) ผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตใจ เกิดความสงบทางอารมณ์ ๓) เสริมสร้างภูมิต้านทานตามธรรมชาติให้ทำหน้าที่ใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถทำลายเซลล์มะเร็งได้ การบำบัดด้วยพลังจิตตามแนวพุทธจะประสบความสำเร็จเพียงใดขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนตามหลักธรรมพละ ๕ และอินทรีย์ ๕ ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรมเดียวกันคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา ผู้ป่วยรับรู้ว่าพลังจิตตามแนวพุทธช่วยให้หายจากโรคร้ายได้หรือแม้ไม่หายก็สามารถใช้ชีวิตปัจจุบันอยู่กับโรคมะเร็งได้ด้วยจิตใจเข้มแข็ง รู้จักปล่อยวาง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทและมหายานล้วนแต่เป็นการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติ ทั้งกาย จิต สังคม รวมทั้งจิตวิญญาณและความเป็นมนุษย์ โดยเฉพาะในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทได้มีการผสมผสานความรู้ประยุกต์ใช้ในการรักษาความเจ็บป่วยเพื่อคลี่คลายวิกฤติและปรับดุลยภาพชีวิตอย่างกว้างขวาง แต่เมื่อสืบค้นเกี่ยวกับเนื้อหาการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน พบว่ามีงานศึกษาค่อนข้างน้อย ประกอบกับมีเนื้อหาที่โดดเด่นและมีหลายประเด็นที่ยังต้องการศึกษาในองค์ความรู้ให้ชัดเจน ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อให้เป็นประโยชน์ดังวัตถุประสงค์ที่ได้กล่าวมา

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Research) ในประเด็นเกี่ยวกับการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน โดยศึกษาวิธีการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก ศึกษากระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน และวิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษารวบรวมข้อมูลการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา จากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช ๒๕๓๙ รวมไปถึงอรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกาที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ ศึกษารวบรวมข้อมูลการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน จากพระคัมภีร์ตันตระซึ่งถ่ายทอดคำสอนของทางการแพทย์ของพระพุทธเจ้าโดยคุรุทางการแพทย์แผนทิเบตและท่านทะไลลามะ

๑.๗.๓ ศึกษารวบรวมข้อมูลการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก และการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน จากเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้อง อาทิ ตำราทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ บทความ และเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

๑.๗.๔ ศึกษารวบรวมข้อมูลจากการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสำรวจหาหลักฐานการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน โดยการสัมภาษณ์แพทย์, ผู้ป่วยและผู้ปฏิบัติธรรมในชุมชนทิเบตเมืองธรรมศาลา รัฐหิมาจัล ประเทศอินเดีย แล้วนำมาศึกษาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างหลักฐานข้อมูลที่ได้

๑.๗.๕ ศึกษารวบรวมข้อมูลที่ได้จากการจัดเสวนาหาความเห็นร่วมจากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและเชี่ยวชาญในเรื่องการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

๑.๗.๖ นำข้อมูลที่ได้จากการทำวิจัยขั้นตอนต่าง ๆ มาทำการประมวลผล เรียบเรียง มาสรุปวิเคราะห์ สังเคราะห์องค์ความรู้นำเสนอในรูปแบบพรรณนา

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ได้ทราบเรื่องการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก

๑.๘.๒ ได้ทราบเรื่องกระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

๑.๘.๓ ได้ทราบเรื่องผลการวิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

๑.๘.๔ นำผลของการวิจัยไปประยุกต์ใช้กับการบำบัดรักษาโรค ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

บทที่ ๒

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ในตะวันออกและตะวันตก

ในบทนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอแนวคิดการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก โดยมีประเด็นหัวข้อดังต่อไปนี้

๒.๑ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออก

๒.๒ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันตก

องค์ความรู้เรื่องสุขภาพเป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามศึกษาค้นคว้ามาแต่โบราณ เพื่อเอาชนะโรคและความเจ็บป่วยที่อยู่คู่กับมนุษย์มาเสมอ ก่อนคริสตกาลมีความเชื่อเรื่องสาเหตุของความเจ็บป่วยว่าเกิดจาก ภูตผีปีศาจ วิญญาณและอำนาจเหนือธรรมชาติ มนุษย์ได้พยายามต่อสู้กับโรคภัยต่างๆ เพื่อให้มีชีวิตยืนยาวขึ้นและลดทุกขเวทนาจากโรคภัยไข้เจ็บ การอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนทำให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ในการรักษาสุขภาพหรือที่เรียกว่าสาขาการแพทย์[๑] ซึ่งมีคำเรียกหลายชื่อ เช่น การแพทย์แผนโบราณ (traditional medicine) การแพทย์ทางเลือก หรือการแพทย์ดั้งเดิม เป็นต้น[๒] การรักษาโรคแบบการแพทย์แผนโบราณจึงได้เริ่มมีมาตั้งแต่ยุคต้นของอารยธรรม ก่อนที่จะนำวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ในทางสาธารณสุข เป็นการรักษาโรคที่ใช้ความรู้ความชำนาญทางระบบการแพทย์ที่รวมศาสตร์การรักษาแบบผสมผสาน ที่มีบ่อเกิดมาจากความเป็นอยู่วัฒนธรรม ปรัชญาขนบธรรมเนียม ประเพณี สอดแทรกอย่างเป็นกลไกที่ละเอียดและซับซ้อน ตามวัฒนธรรมในการดูแลสุขภาพของกลุ่มชนต่างๆ ในแต่ละพื้นที่ของโลกมาเป็นระยะเวลานาน และได้รับการยอมรับว่าสามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพได้[๓] วิธีการรักษาของแพทย์แผนโบราณมีหลากหลายวิธี ตั้งแต่การใช้สารที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ ไปจนถึงการสวดมนต์ รวมทั้งการปฏิบัติแบบอื่นๆ สิ่งที่อยู่เหนือ

---

[๑] Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)** , แปลโดย ปรีชา อุปโยคิน, เสาวภา พรสิริพงษ์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่๑, (นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐.

[๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

[๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

ธรรมชาติ ซึ่งเป็นวิธีการที่มาจากภูมิหลังทางสังคม วัฒนธรรม และศาสนา ตลอดจนความรู้ ทัศนคติ และความเชื่อในชุมชน ที่มีความเกี่ยวข้องกับความสุขทางสังคม จิตใจ และทางกาย สาเหตุของโรค และความพิการ[๔]

การแพทย์แผนโบราณนี้ได้มีการปฏิบัติกันแทบทุกวัฒนธรรมทุกพื้นที่ในโลกและมีคำเรียกต่างกันไปตามวัฒนธรรมของตน เช่น การแพทย์แผนจีน การแพทย์เอเชีย การแพทย์อัฟริกัน การแพทย์แผนกรีซ เป็นต้น[๕] ในมุมมองของแพทย์แผนโบราณให้ความหมายของชีวิตเป็น “เอกภาพหรือเป็นองค์รวมของร่างกาย ความรู้สึก จิตใจ และจิตวิญญาณ” และถือว่าการมีสุขภาพที่ดีนั้น “เป็นการผสมกลมกลืนกันระหว่างความสุขทางกาย จิตใจ สังคม ศีลธรรม และจิตวิญญาณ” โดยเน้นความสำคัญด้านศีลธรรมและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นมิติที่สำคัญที่สุดต่อระบบการดูแลรักษาสุขภาพของมวลมนุษย์[๖] ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมการดูแลสุขภาพด้านการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต โดยแบ่งเนื้อหาออกตามสภาพภูมิศาสตร์สำคัญของโลกเป็น ๒ ประเภทคือ ตะวันออกและตะวันตก

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออก

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออก ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมตามวัฒนธรรมและภูมิศาสตร์ของตะวันออกใน ๕ ภูมิภาคคือ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรือ เอเชียอาคเนย์ (Southeast Asia), เอเชียตะวันออก (East Asia), เอเชียใต้ (South Asia), เอเชียตะวันตกเฉียงใต้ (Southwest Asia) และเอเชียกลาง [๗] ดังมีหลักการสำคัญต่อไปนี้

๒.๑.๑ การบำบัดรักษาโดยใช้สมุนไพร

การบำบัดรักษาโดยใช้สมุนไพรนั้นเป็นพื้นฐานของการรักษาของการแพทย์แผนโบราณในตะวันออกเช่นเดียวกับทางตะวันตก การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคและความเจ็บป่วยส่วนใหญ่จะมาจากการแพทย์แบบไสยศาสตร์-ศาสนาเป็นหลัก ดังจากข้อมูลอ้างอิงในวัฒนธรรมหรัปปาหรือจากอารยธรรมแห่งหุบเขาสินธุ (ราว ๒,๓๐๐-๑,๗๐๐ ปีก่อนคริสตกาล) ซึ่งอยู่ในบริเวณประเทศปากีสถานและอินเดียตะวันตกในปัจจุบัน จะมีความเชื่อเรื่องวิญญาณเป็นรูปแบบ

---

[๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘.

[๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

[๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑-๒.

[๗] อ. อรวรรณ กองพิลา, **ทวีปเอเชีย : ภูมิภาคในทวีปเอเชีย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https:// www.zerpope ye19. wordpress.com [๑ มิถุนายน ๒๕๕๙].

หลักของความเชื่อทางศาสนา สัตว์ป่าและสัตว์เลี้ยงจะได้รับการเคารพนับถือ มีการบูชามาตาเทวี แม่พระธรณีประกอบด้วย การประกอบพิธีกรรมบูชาพืชพรรณในรูปของเทวี พิธีบูชาไฟและมีพิธีมหาสรง (Great Bath) โดยอาบน้ำและประกอบพิธีชำระล้างในน้ำศักดิ์สิทธิ์ พิธีเหล่านี้จะเชื่อมโยงกับแนวคิดด้านสาธารณสุข การวางผังเมืองและบ้านเรือนตามหลักการสุขาภิบาล[๗] ชาวหรับปันจะนับถือลัทธินักพรต โดยมีนักพรตชาวสินธุเป็นพวกชามานหรือหมอยา ซึ่งทำการเยียวยาโดยการประกอบพิธีกรรมทางไสยศาสตร์รวมทั้งวิธีการร่ายรำ กระโดดโลดเต้น มีการใช้สมุนไพร พืช (ซึ่งผ่านการบูชาเพื่อเสริมฤทธิ์ในการรักษาโรคของพืชเหล่านั้น) และเครื่องรางที่มีประสิทธิภาพร่ายมนตร์คาถาและขับไล่ภูตผีปีศาจ [๙]

เมื่ออาณาจักรหรัปปาได้เสื่อมทรุดลงไปและชาวอารยันมารุกรานได้เกิดการแพทย์การแพทย์แบบพระเวทซึ่งเป็นระบบการเยียวยาที่มีรากฐานมาจากไสยศาสตร์ มีความเชื่อว่าโรคเกิดจากพลังของภูตผีปีศาจหรือพลังชั่วร้ายจู่โจมและเข้าไปในร่างกายของเหยื่อจนทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ทัศนะเกี่ยวกับต้นกำเนิดของความเจ็บป่วยของมนุษย์ยุคนี้ชี้ให้เห็นความเข้าใจสองด้านที่มีต่อโรคกล่าวคือ ด้านหนึ่งของโรคที่ส่งผลต่อภายในร่างกายเกิดจากปีศาจซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ ส่วนการบาดเจ็บบาดแผลและความเจ็บป่วยที่คล้ายกันซึ่งเกิดกับร่างกายภายนอก เป็นผลจากเคราะห์ร้ายที่สามารถสังเกตได้ ผู้เยียวยาจะทำการรักษาผู้ป่วยด้วยการขจัดปัดเป่าภูตผีปีศาจที่ทำให้เกิดโรค ซ่อมแซมส่วนที่บาดเจ็บของร่างกาย โดยที่ผู้เยียวยาต้องมีความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพรและพืชที่มีพลัง เป็นผู้เชี่ยวชาญมีความรู้ที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับพืชท้องถิ่นและประโยชน์ที่มีต่อมนุษย์ เป็นการผสมกลมกลืนของความรู้ทางพฤกษศาสตร์มาปรากฏในคัมภีร์อาถรรพเวทที่มีความเกี่ยวข้องกับเทพีแห่งโอสถพฤกษ์ “อรุณธตี” เทพแห่งพฤกษโอสถ ผู้เยียวยาต้องมีความรู้เกี่ยวกับบทสวดพระเวทซึ่งสอดคล้องเหมาะสมกับความชำนาญพิเศษ การบำบัดรักษาใช้วิธีประกอบพิธีกรรมโดยในระหว่างพิธีกรรมจะมีการร่ายมนตร์หรือคาถาจากคัมภีร์ ในเวทมนตร์คาถามักกล่าวถึงสิ่งที่ใช้กำจัดความชั่วร้าย และใช้เครื่องรางของขลังจะประกอบด้วยพืชและผลิตภัณฑ์จากพืชที่ได้รับการปลุกเสกและทำให้มีพลังพิเศษ มีการเผาพืชที่มีกลิ่นหอมเพื่อขับไล่พลัง ทำให้สถานที่ประกอบพิธีเยียวยาเป็นสิริมงคล และมีวิธีการบำบัดรักษาแบบอื่น เช่น การผ่าตัด วารีบำบัด ร่วมด้วย[๑๐]

---

[๘] เค็นเน็ธ จี ซิสต์, **ลัทธินักพรตและการเยียวยาในอินเดียโบราณ : ระบบการแพทย์ในพุทธอาราม** : **Asceticism and Healing in Acient India : Medicine in the Buddhist Monastery**, (กรุงเทพมหานคร : หจก. สามลดา, ๒๕๕๒), หน้า ๓-๕.

[๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖-๗.

[๑๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗-๑๘.

การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคร่วมกับพิธีทางไสยศาสตร์จะเป็นรากฐานของการแพทย์แบบอายุรเวท แพทย์จะเตรียมยาที่จำเป็นให้คนไข้ในคลินิกของตนเอง สำหรับยาต้ม ยาผง ที่ทำได้เองง่ายๆ แพทย์จะแนะนำให้คนไข้ทำจากสมุนไพรในท้องถิ่นที่มี ซึ่งเนื้อหาของการใช้สมุนไพรรักษาโรคในจะมีปรากฏในคัมภีร์ฤคเวท โดยผู้เยียวยาจะทำการรักษาโดยใช้เมล็ดพืช ซึ่งยาที่ได้รับการยกย่องมากที่สุด คือ ขี้ผึ้งและยาพอก และในคัมภีร์พระเวทย์ที่เป็นต้นตำรับของหมออายุรเวทในปัจจุบัน ได้อธิบายเกี่ยวกับการรักษาโรคเบาหวานและนิ่วในทางเดินปัสสาวะโดยใช้ยาลูกกลอนผสมน้ำผึ้ง ซึ่งวิธีการรักษาเหล่านี้มีส่วนคล้ายคลึงกับการแพทย์เชิงพุทธดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกในพระคัมภีร์มหาวรรค[๑๑] นอกจากนี้พบว่าการใช้สมุนไพรยังเป็นรากฐานสำคัญในการแพทย์แผนจีน ดังมีหลักฐานบันทึกในตำนานของของกษัตริย์เสินหนงในช่วง ๒,๐๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราชว่า พระองค์ทรงตรวจสอบและทดลองคุณสมบัติของสมุนไพรเหล่านั้นโดยพระองค์เอง ในสมัยนั้นมีการบันทึกชนิดยาสมุนไพรไว้มากประมาณ ๓๖๕ ขนาน[๑๒] ในประเทศจีนมีคลังตำราทางเภสัชวิทยาอยู่มากมาย ในศตวรรษที่ ๑๒ ราชวงศ์ซ้อง ได้ตีพิมพ์หนังสือ Tai-pin Hui-Min ซึ่งเป็นหนังสือตำรับยาเล่มแรกของโลกในศตวรรษที่ ๑๗ ช่วงราชวงศ์หมิง มีหนังสือ สรุปรวมตำราสรรพคุณยา (Ben Cao Gang Mu) ของ Li Shi Zheu เภสัชกรที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกซึ่งได้รวบรวมยาสมุนไพรไว้ ๑,๗๙๒ ชนิด กับ ๑๑,๐๐๐ ตำรับยา

ด้วยยาสมุนไพรพื้นบ้านของจีนนั้นหาซื้อได้ง่าย ราคาถูก ใช้ง่ายและสะดวกมีผลข้างเคียงน้อยมากจึงเป็นที่นิยมของคนส่วนใหญ่ อีกทั้งการใช้ยาสมุนไพรของการแพทย์แผนจีนนั้นได้ผลดีในการรักษาโรค จึงทำให้ประชาชนชาวจีนส่วนใหญ่เชื่อถือในระบบการแพทย์แผนโบราณแบบจีน อีกทั้งสามารถรักษาโรคที่ดื้อต่อยาสมัยใหม่ การแพทย์แผนจีนจึงอยู่ยงคงทนมีการผลิตสมุนไพรยาจีนเพิ่มมากขึ้น จนพัฒนาไปเป็นระบบอุตสาหกรรมที่เจริญก้าวหน้าสามารถปรับปรุงคุณภาพยาให้ดีและคงใช้ในยุคปัจจุบันนี้ [๑๓]

๒.๑.๒ การบำบัดรักษาตามทฤษฎีหยินหยาง

การแพทย์ของจีนเป็นระบบทฤษฎีแพทย์ที่มีเอกลักษณ์ เปรียบเสมือนผลึกแก้วที่สะท้อน

---

[๑๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐-๓๓.

[๑๒] วิทยาลัยเภสัชกรรม มหาวิทยาลัยวอชิงตันสเตท, **ประวัติเภสัชกรรมในจีนโบราณ**, อ้างในประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๓] Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)** , แปลโดย ปรีชา อุปโยคิน, เสาวภา พรสิริพงษ์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐). หน้า ๙๘-๑๕๓.

ภูมิปัญญาและประสบการณ์ของชาวจีนสิ่งใดที่พิสูจน์แล้วว่าได้ผลในการรักษาก็จะได้รับการอนุรักษ์ไว้และถ่ายทอดสืบต่อไปสู่ชนรุ่นหลังรุ่นแล้วรุ่นเล่า การแพทย์แผนจีนเป็นการแพทย์แผนโบราณของชาวฮั่นที่มีประวัติการรักษายาวนานมากกว่า ๕,๐๐๐ ปี โดยมีองค์ประกอบหลักคือ การวินิจฉัยหรือการบอกโรค การรักษาด้วยการฝังเข็ม การใช้ยาสมุนไพร การนวดทุยนา ชี่กง และการให้อาหารที่เป็นยา ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนจีนเริ่มเมื่อ ๑,๘๐๐ ปีก่อนคริสตกาลในช่วงต้นของราชวงศ์ชาง (Shang dynasty) สมัยราชวงศ์หยิน (Yin dynasty) ดังมีการจารึกบอกชื่อโรคและอธิบายโรค ระบุวิธีการพื้นฐานในการจำแนกโรค และพบว่ามีหลักฐานปรากฏว่าชาวจีนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขศึกษาและมาตรการป้องกันโรคมาตั้งแต่ ๑,๒๐๐-๑,๔๐๐ ปีก่อนคริสตกาล ซึ่งได้มีการกล่าวถึง การอาบน้ำ อ่างอาบน้ำ การพ่นฉีดฝอยน้ำเพื่อขจัดฝุ่น กวาดและกำจัดแมลง เป็นต้น[๑๔] การแพทย์ของจีนจะมีแนวคิดที่สอดคล้องกับลัทธิปรัชญาเกี่ยวกับธรรมชาติ โดยมีทฤษฎีต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการรักษาในจีน ได้แก่ ทฤษฎีหยินหยาง ทฤษฎีปัญจธาตุ และทฤษฎีอวัยวะภายในเป็นต้น โดยเฉพาะทฤษฎีหยินหยางถือเป็นรากฐานของทฤษฎีพื้นฐานทางการแพทย์แผนจีนมีรายละเอียดดังนี้

ทฤษฎีหยิน-หยางเป็นปรัชญาโบราณของจีนเกิดจากการสังเกตปรากฏการณ์ในโลกที่ตรงกันข้าม จนได้ข้อสรุปเป็นทฤษฎีหยิน-หยาง การแพทย์แผนโบราณของจีนใช้หยินกับหยาง[๑๕]มาอธิบายการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งทั้งด้านความสัมพันธ์ทางกายวิภาคของร่างกายตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมและสังคม เมื่อความสมดุลระหว่างหยิน-หยางในร่างกายเปลี่ยนแปลง ก็จะทำให้ร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น ทางการแพทย์จึงใช้หลักความสมดุลระหว่างหยิน-หยาง เป็นพื้นฐานของการรักษาความเจ็บป่วยของร่างกายมนุษย์[๑๖] โดยจะเน้นเนื้อหาทางกายวิภาคศาสตร์ การอธิบายอาการและสัญญาณของโรค ตัวอย่างของหยิน-หยาง กระตือรือร้น เป็นหยาง ซบเซาเป็นหยิน, ก้าวหน้าเป็นหยาง ถดถอยเป็นหยิน, แข็งแรงเป็นหยาง อ่อนแอ เป็นหยิน เป็นต้น[๑๗]

ตามทฤษฎีแบบหยิน-หยาง แพทย์จีนสามารถจำแนกรูปแบบของสุขภาพร่างกายดังรายละเอียดดังนี้ ๑) สุขภาพค่อนไปทางหยาง ร่างกายทำงานเพิ่มขึ้น ร้อน เคลื่อนไหวมาก มีรูปร่างผอม

---

[๑๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า๙๘.

[๑๕] สำนักการแพทย์ทางเลือก, **การแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine),** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaicam. go.th/attachments/article/568.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๖] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.thaicam.go.th/attachments/ article/568. pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๗] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.thaicam.go.th/attachments/ article/568. pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

เกร็ง ใบหน้าแดงหรือคล้ำเล็กน้อย ผิวมัน ชอบแสดงออก ไม่อยู่เฉย รับประทานอาหารเก่ง ระบบย่อยอาหารดี ชอบความเย็น ไม่ชอบร้อน อุณหภูมิร่างกายค่อนข้างสูง เหงื่อออกง่าย ชอบดื่มน้ำ ประสาทตื่นตัวเสมอ ฉับไว ความต้องการทางเพศสูง ริมฝีปากและลิ้นมักแดง ฝ้าลิ้นบางมักมีสีเหลือง ชีพจรเป็นแบบหยางคือเร็ว ลอย ใหญ่ บวม ลื่น ถ้าเจ็บป่วยมักเป็นกลุ่มอาการร้อนหรือเกิน[๑๘]

๒) สุขภาพค่อนไปทางหยิน ร่างกายทำงานลดลง เย็น นิ่ง อ้วน อ่อนแอ ไม่มีแรง ใบหน้าซีดขาว ไม่สดใส ไม่ชอบแสดงออก กลัวหนาว ชอบความร้อน อุณหภูมิร่างกายค่อนข้างต่ำ ประสาทเชื่องช้า เคลื่อนไหวช้า ลิ้นค่อนข้างซีด ชีพจรเป็นแบบหยินคือช้า จม เล็ก ละเอียด ฝืด ถ้าเจ็บป่วยมักเป็นจากความเย็นหรือความชื้น[๑๙]

๓) สุขภาพแบบสมดุลหยิน – หยาง ร่างกายจะมีรูปร่างแข็งแรง ไม่อ้วน ไม่ผอม อ้วนแต่คล่องแคล่ว ผอมแต่มีพลัง ผิวหนังสดใส ตามีประกายแจ่มใส ท่าทางผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ จิตใจผ่องใส มีพลัง นอนหลับสนิท ลิ้นแดงชื้น ชีพจรอ่อนโยน มีพลัง[๒๐]

การตรวจวินิจฉัยของศาสตร์การแพทย์แผนจีน แพทย์แผนจีนใช้การตรวจด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ของแพทย์ในการวินิจฉัยโรค คือ

๑. ตา แพทย์จีนใช้การมองดูเส้น สี รูปร่างของร่างกายและอวัยวะส่วนต่างๆ ลักษณะท่าทางการเดิน ดูลิ้น สารคัดหลั่ง และสิ่งขับถ่าย เป็นต้น

๒. จมูก ใช้ดมกลิ่นตัว กลิ่นปาก กลิ่นอุจจาระ และกลิ่นปัสสาวะของคนไข้

๓. หู ใช้ฟังเสียงพูด เสียงไอ เสียงลมหายใจ

๔. ปาก ถามถึงประวัติความเจ็บปวด ชีวิตความเป็นอยู่ ประวัติครอบครัว อาการที่ผู้ป่วยรู้สึกไม่สบาย

๕. ผิวหนัง แพทย์จีนใช้การสัมผัสด้วยการใช้นิ้วจับชีพจรเพื่อตรวจตรวจอวัยวะภายในภาวะเลือดและพลังงานของร่างกาย นอกจากนี้ก็ใช้มือกดสัมผัสเพื่อตรวจสอบตำแหน่งเจ็บป่วยของร่างกายทำให้ทราบถึงภาวะโรคของผู้ป่วย[๒๑]

---

[๑๘] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaicam.go.th/attachments/ article/ 568.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๙] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaicam.go.th/attachments/ article/ 568.pdf. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๒๐] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaicam.go.th/attachments/ article/ 568.pdf. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๒๑] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaicam.go.th/attachments/ article/ 568.pdf. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

เมื่อแพทย์จีนได้ตรวจร่างกายผู้ป่วยจะนำมาวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค ระบบอวัยวะใดที่ผิดปกติบ้าง วางแผนและเลือกวิธีในการรักษาเช่น การฝังเข็ม การให้ยาจีน ทุยนา ชี่กงหรือผสมผสานกัน เป็นต้น[๒๒] ยกตัวอย่างในการรักษาวัณโรคที่ต่อมน้ำเหลืองคอ (cervicallym phatic tuberculosis) มีการรักษาทั้งโดยการใช้ยาและไม่ใช้ยา เป็นต้นว่า การฝังเข็ม การจี้ไหม้ (moxibustion) การนวด การผสมผสานตัวเองและการหายใจลึกๆ (dao ying) รวมทั้งพบว่ามีการรักษาโรคท้องมาน โดยการใช้เข็มเจาะช่องท้อง การแพทย์แผนจีนนั้นมีการรักษาหลายแบบ โดยเฉพาะวิธีการฝังเข็ม (acupuncture) และการนำยาจีนมาใช้ในการรักษาทำให้ที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก นอกจากนั้นยังมี การจี้ไหม้ การนวด การกดจุด การใช้สมุนไพรรักษา รวมทั้งวิธีการอื่น เช่น การใช้ยาสลบในการผ่าตัด[๒๓] ดังมีการผ่าตัดช่องท้องในช่วงศตวรรษที่ ๒ การผ่าตัดโรคปาก การต้อกระจก การรักษาโรคกระดูกสันหลังหัก และใน ค.ศ. ๑๗๐๐ การแพทย์แผนจีนได้คิดค้นวิธีการปลูกฝีและฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้ทรพิษ ซึ่งมีความสำคัญมากในประวัติศาสตร์ของเวชกรรมการป้องกันโรคติดต่อที่สำคัญในจีน ในการศึกษานี้ขอยกตัวอย่างวิธีการรักษาที่สำคัญคือ การฝังเข็มและการจี้ไหม้[๒๔]

การฝังเข็มและการจี้ไหม้เป็นวิธีการรักษาโรคในสาธารณรัฐประชาชนจีนมาแต่ช้านาน ประมาณ ๒,๐๐๐ ปี มีรากฐานมาจากแนวคิดเรื่องหยิน-หยาง และธาตุทั้ง ๕ ของอวัยวะภายในช่องทางสาขาพลัง (vital energy) และเลือด มีสมุฏฐานวิทยาโดยวิธีการฝังเข็ม เป็นวิธีการรักษาด้วยการกระตุ้นจุดต่างๆ ของร่างกายเพื่อระงับความเจ็บปวด ซึ่งแพทย์ต้องมีความรู้ในเรื่องระบบกายวิภาคและสรีรวิทยาของพยาธิวิทยา (pathophysiology) การแพทย์จีนเชื่อกันว่าร่างกายของมนุษย์นั้นมีระบบช่องทางพลังงาน (jing luo) ซึ่งมีพลังงานแห่งชีวิตไหลเวียนอยู่ ตำแหน่งฝังเข็มส่วนใหญ่จึงอยู่ในช่องทางนี้ ระบบของตำแหน่งฝังเข็มจะอยู่ที่หู การฝังเข็มที่จุดนั้นจะเป็นการนำเอาตัวขัดขวางช่องทางและสาขาออกไป ควบคุมการไหลเวียนของพลังแห่งชีวิตและเลือด และปรับการทำงานของอวัยวะภายในและสมดุลหยินหยาง ด้วยการรักษาในวิธีนี้ ร่างกายจะมีความต้านทานโรคที่เกิดจากสิ่งภายนอกร่างกาย และสามารถต่อสู้กับโรคร้ายได้[๒๕]

---

[๒๒] Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, แปลโดย ปรีชา อุปโยคิน, เสาวภา พรสิริพงษ์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่๑, (นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๙๘.

[๒๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๗-๙๘.

[๒๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๘-๑๐๗.

[๒๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๘-๑๑๒.

จากตำราการฝังเข็มแบบจีน (An Outline of Chinese Acupuncture) การฝังเข็มถูกนำมาใช้ในการรักษาโรคต่อไปนี้

๑) โรคทางอายุรเวช (medical disease) ได้แก่ ไข้หวัด หลอดลมอักเสบ โรคหืดหอบ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

๒) โรคที่เกี่ยวกับศัลยกรรม ได้แก่ โรคปวดกระดูกสันหลัง ปวดไหล่ ปวดข้อศอก เป็นต้น

๓) โรคที่เกี่ยวกับสูตินรีเวชได้แก่ ประจำเดือนมาไม่ปกติ การขาดประจำเดือน เป็นต้น

๔) โรคที่เกี่ยวกับกุมารเวชศาสตร์ ได้แก่ ไอกรน โรคขาดสารอาหาร การชักอย่างเฉียบพลัน เป็นต้น

๕) โรคที่เกี่ยวกับอวัยวะรับสัมผัสและโครงสร้างโดยรอบ ได้แก่ ตาแดง ตาอักเสบจากแสง เป็นต้น

๖) โรคที่เกี่ยวกับโรคที่เกี่ยวกับความผิดปกติทางจิตและประสาท ได้แก่ การสลบอย่างกะทันหัน ตามด้วยอาการอัมพาต โรคลมบ้าหมู เป็นต้น

๗) โรคทางเพศและทางเดินปัสสาวะ ปัสสาวะไหลโดยไม่รู้ตัว อาการขัดเบา เป็นต้น [๒๖]

สำหรับข้อห้ามในการฝังเข็ม ได้แก่ ห้ามหญิงมีโรครักษาโดยการฝังเข็ม การฝังเข็มในตำแหน่งที่เป็นเนื้องอก การติดเชื้อที่ผิวหนัง ภาวะติดเชื้อเมื่อตกเลือด รวมทั้งผู้ป่วยโรคเลือดฮีโมฟีเลีย (Hemophilia) ซึ่งเป็นโรคทางพันธุกรรมที่เกิดจากความผิดปกติเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด เป็นต้น

การจี้ไหม้ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการกระตุ้นจุด มีวิธีการคือ การเผาพืชสมุนไพรจีนที่ชื่อ Artemisia vulgaris ทั้งโดยการเผาบนหัวเข็มเพื่อให้ความร้อนเข้าสู่ร่างกาย อาจจะเผาบนผิวหนังผู้ป่วยที่มีไข้สูง ความร้อนจะไปกระตุ้นการไหลเวียนของพลังงาน และเยียวยาโรคที่เกิดจากความเย็นหรือลม ทำให้เสริมการไหลเวียนของเลือดและพลังแห่งชีวิต[๒๗]

๒.๑.๓ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตแบบอายุรเวท

การแพทย์แบบอายุรเวท เป็นระบบการแพทย์ที่เก่าแก่ที่สุดระบบหนึ่งในดินแดนเอเชียใต้ คำว่า “อายุรเวท” หมายถึงศาสตร์แห่งชีวิต โดยเป็นหนึ่งในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและอนามัยของวัฒนธรรมชาวอารยันที่ได้นำมาถ่ายทอดสู่ภูมิภาคนี้เมื่อครั้ง เมื่อครั้งได้บุกยึดครอง

---

[๒๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓-๑๑๕.

[๒๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๐.

ดินแดนตอนเหนือเมื่อประมาณพันปีก่อนพุทธศักราช ต่อมาได้รับความนิยมแพร่หลายใช้กันทั่วไปในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบังคลาเทศ อินเดีย เนปาล ปากีสถาน และศรีลังกา[๒๘] ที่มาของการแพทย์แบบอายุรเวทมาจากการแพทย์ของอินเดียที่มีความเชื่อมโยงกับขนบจารีตพราหมณ์โดยกระบวนการหลอมกลืนระบบศาสนธรรม-ปัญญาของจารีตที่เป็นกระแสหลัก แหล่งข้อมูลของพราหมณ์ดั้งเดิมได้กล่าวถึงต้นกำเนิดของการแพทย์ของอินเดียผ่านเชื้อสายของเทพกึ่งเทพ และผู้สืบทอดที่สูงส่ง[๒๙] โดยพระพรหมเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ประชาบดี เทพแห่งชีวิต ซึ่งถ่ายทอดต่อไปยังอัศวิน (Asvins) ผู้เป็นแพทย์ของเหล่าทวยเทพ อัศวินสอนต่อให้พระอินทร์ ซึ่งถือว่าเป็นครูแห่งสรรพวิทยาทางการแพทย์ จากนั้นพระอินทร์สอนความรู้ทางการแพทย์ที่พิเศษนี้ให้แก่ธันวันตรี (Dhanvantari) หรือทิโวทาส (Divodasa) กษัตริย์แห่งแคว้นพาราณสี ซึ่งสุศรุตะได้มาและได้ถ่ายทอดความรู้นี้แก่มวลมนุษย์ในรูปของคัมภีร์สุศรุตสัมหิตา (Susruta Samhita) นอกจากนั้นพระอินทร์ยังได้ถ่ายทอดความรู้นี้แก่ฤาษีภรัทวาชะ (Bharadvaja) ซึ่งได้ถ่ายทอดต่อให้แก่ฤๅษีอื่นๆ จนกลายเป็นคัมภีร์จรกสัมหิตา และในทางปฏิบัตินั้นพราหมณ์จะเป็นผู้ถ่ายทอดคัมภีร์เหล่านี้จากรุ่นสู่รุ่น[๓๐]

การแพทย์ทางอายุรเวทเป็นศาสตร์ที่เกิดจากการหยั่งรู้และเป็นสิ่งที่เหนือธรรมชาติ เป็นความรู้ที่ พัฒนาเป็น วิชา ๒ ศาสตร์ใหญ่ คือ

๑. ศาสตร์สายอัตริยะ (อายุรศาสตร์)

๒. ศาสตร์สายธัญวันตริ (ศัลยศาสตร์)

และจำแนกเป็น ๘ สาขาวิชา ได้แก่ อายุรศาสตร์ (kayachikitsa) กุมารเวชศาสตร์ (bala chitsa/kaumarabritya) จิตเวชศาสตร์ (grahachikitsa) การแพทย์ทางหู คอ จมูก (urdwan gechi kitsa/shalakyantra) ศัลยศาสตร์ (shalyatautra) พิษวิทยา (damshtrachikitsa/ agada

---

[๒๘] Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, แปลโดย ปรีชา อุปโยคิน, เสาวภา พรสิริพงษ์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่๑, (นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๖๖.

[๒๙] เค็นเน็ธ จี ซิสต์, **ลัทธินักพรตและการเยียวยาในอินเดียโบราณ : ระบบการแพทย์ในพุทธอาราม : Asceticism and Healing in Acient India : Medicine in the Buddhist Monastery**, (กรุงเทพมหานคร : หจก. สามลดา, ๒๕๕๒), หน้า ๒๐-๒๑.

[๓๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑-๒๒.

tantra) วิชาการรักษาโรควัยชรา (jarachikitsa/rasayanatantra) วิชาเกี่ยวกับการปรับปรุงพันธุชาติและสมรรถภาพทางเพศ (vrishyachikitsa/vajikaranatantra) [๓๑]

ทฤษฎีพื้นฐานของอายุรเวทนั้นเกิดขึ้นจากมโนทัศน์ในเรื่อง ปัญจมหาภูตะและไตรโทษะ ซึ่งมนุษย์และสรรพสิ่งในเอกภพประกอบด้วยปัญจมหาภูตะของร่างกายจิตใจและวิญญาณจะเป็นองค์ประกอบ ซึ่งกันและกัน กระบวนการทั้งภายนอกและภายในร่างกายมนุษย์ตลอดจนเชื้อและอาการต่างๆ นั้น อธิบายได้ด้วยทฤษฎีไตรโทษะ (tri-dosha) เป็นองค์ประกอบพื้นฐานสามประการของกลไกทางสรีรวิทยา ได้แก่ วาตะ หรือการเคลื่อน ปิตตะ หรือพลังงานความร้อนในร่างกาย และกผะหรือสภาพเฉื่อยเป็นตัวรักษาสภาพความต้านทานของร่างกาย อธิบายได้ด้วยธาตุ ๗ อย่างคือ น้ำเหลือง เลือด เนื้อ ไขมัน กระดูก เนื้อเยื่อประสาทและไขกระดูก และเนื้อเยื่อเจริญเติบโต ได้แก่ อสุจิและไข่นอกจากนั้นยังมีของเสียต่างๆ ด้วย วาตะ ปิตตะ และกผะ [๓๒]

องค์ประกอบพื้นฐานทางชีววิทยา ๓ อย่างนี้ มาจากสิ่งพื้นฐานทางกายภาพ ๕ อย่าง โดยวาตะ จะควบคุมการใช้ประโยชน์จากพลังงานของเซลและอวัยวะต่างๆ ทั้งการเผาผลาญอาหารและการใช้พลังงาน (anabolic & katabolic) วาตะยังเป็นตัวควบคุมการเคลื่อนไหวของปิตตะและกผะซึ่งควบคุมกิจกรรมและการทำงานต่างๆของร่างกาย พลังงานจะเกิดขึ้นในร่างกายในรูปของปิตตะ โดยที่ ปิตตะโทษะ นี้จะควบคุมกระบวนการทางชีวเคมีและกระบวนการย่อยอาหารให้ความร้อนและพลังงานแก่ร่างกาย ส่วน กผะ เป็นองค์ประกอบของเซลล์และโครงสร้างภายในเซลของร่างกาย รักษาสภาวะในร่างกาย ตัวบอกความแข็งแรงและมั่นคงของร่างกาย ภาวะสมดุลของวาตะ ปิตตะ และกผะ คือภาวะร่างกายสมบูรณ์ ส่วนภาวะไม่สมบูรณ์ไม่สมดุลของโทษะทั้งสามนี้ทำให้ร่างกายเกิดโรค[๓๓]

ในทางอายุรเวทจะนิยามบุคคลที่มีสุขภาพสมบูรณ์ว่า มีสมดุลของไตรไทษะและเนื้อเยื่อในร่างกายมีระบบการดูดซึมและขับถ่ายของเสียต่างๆ เป็นปกติ ทำให้ความรู้สึกด้านจิตใจและจิตวิญญาณอิ่มเอิบ มองมนุษย์เป็นองค์รวมมีความสัมพันธ์กับเอกภพ เมื่อเกิดโรคหรือมีแนวโน้มว่าจะเกิดโรค เนื่องจากความไม่สมดุลของโทษะทั้งสามก็จะขจัดโรคด้วยการสร้างสมดุลให้คืนมาดังเดิม วิธีการจัดการไม่เพียงแต่เยียวยาโรคเท่านั้น แต่จะเสริมสร้างร่างกายให้ต่อสู้กับโรคร้ายและทำให้ร่างกายทรุดโทรมน้อยที่สุด[๓๔]

---

[๓๑] Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, แปลโดย ปรีชา อุปโยคิน, เสาวภา พรสิริพงษ์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่๑, (นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๖๗.

[๓๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗-๖๘.

[๓๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๘.

[๓๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๘-๖๙.

สำหรับการส่งเสริมการรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงและการป้องกันโรคนั้น ทางอายุรเวทได้แนะนำข้อปฏิบัติต่างๆได้แก่ การปฏิบัติตนตอนกลางวัน (dinacharya) การปฏิบัติตนยามกลางคืน (ratricharya) ข้อปฏิบัติประจำฤดู (ritucharya) แบบแผนทางจริยธรรม(sadvrata) การกินอาหาร การนอนหลับ (nidra) และข้อห้ามทางเพศ (brahmacharya) [๓๕]

การวินิจฉัยโรค

ก่อนทำการรักษา แพทย์จะตรวจร่างกายคนไข้ทั่วทั้งหมดและบันทึกลักษณะรวมทั้งภาวะทางร่างกายของบุคคล จุดที่เกิดโรค ความแข็งแรงและความต้านทานของร่างกาย ความรุนแรงของโรค เวลาหรือฤดูกาลเกิดโรค หรือภาวะทางการรักษา ระบบการย่อยอาหารและการเผาผลาญพลังงาน อายุของคนไข้ ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับธาตุที่เสื่อม พลังจิต นิสัยของผู้ป่วยที่สัมพันธ์กับธาตุที่เสื่อมและนิสัยการกิน [๓๖] แล้วนำข้อมูลมาใช้ในการวินิจฉัยโรค

วิธีการตรวจ

วิธีการตรวจของอายุรเวทมี ๒ แบบคือ การตรวจคนไข้ และการตรวจโรค

๑. การตรวจคนไข้ทำได้วิธีการต่อไปนี้ ตรวจทางชีพจรเพื่อบอกภาวะที่โทษะถูกรบกวน ตรวจทางปัสสาวะ ตรวจอุจจาระ ตรวจลิ้น ตรวจตา ตรวจโดยฟังเสียงอวัยวะภายใน ตรวจการกระตุ้นโดยสัมผัส และตรวจโครงสร้างร่างกาย

๒. การตรวจโรคของการแพทย์ทางอายุรเวทจะเป็นการตรวจหาข้อบ่งชี้พยาธิสภาพดูสาเหตุของโรคที่ปรากฏ เช่น ระดับของเมตาโบลิซึม ของธาตุ และโทษะ เป็นต้น สัญญาณบอกอาการล่วงหน้า ความรุนแรงของอาการสามารถประเมินจากการตอบสนองต่อสาเหตุ และอาการของการเกิดโรค ซึ่งกลไกบ่งชี้การแสดงภาวะของโรค มีดังต่อไปนี้ ธาตุน้ำในกายเสื่อม ทำให้มีน้ำในกายเพิ่มขึ้นทั้งปริมาณและคุณภาพ โทษะที่เสื่อมจะเป็นตัวสร้างภาวะไม่สมดุลในเนื้อเยื่อของร่างกายและขับถ่ายของเสียหรือหมุนเวียนไปทั่วร่างกายผ่านทางช่องทาง และจะค่อยๆสร้างตัวขัดขวางช่องทางให้เปลี่ยนแปลงเป็นโรค เกิดขึ้นในรูปของสัญญาณและอาการทำให้การวินิจฉัยที่ต่างกันไปการรักษาโรคทำโดยการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค [๓๗]

การรักษาโรค

ในการรักษาโรคจะมีองค์ประกอบได้แก่ แพทย์ พยาบาล คนไข้ และยา วิธีการรักษาโรคแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ การบำบัดแบบบศมนะ (shamana)และโศธนะ (shodana)

๑. การบำบัดแบบศมนะ (การคุมอารมณ์)

---

[๓๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๙.

[๓๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๙-๗๐.

[๓๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐-๗๑.

เป็นการกำจัดโทษะหรือน้ำในกายที่เสื่อม โดยสร้างสภาวะที่สมดุล หรือไม่สร้างโทษะอื่นขึ้นบ้าง วิธีการของศมนะบำบัด ได้แก่ การขับลม การย่อยอาหาร การอดอาหาร การงดน้ำ การออกกำลังกาย การใช้แสงอาทิตย์ และการอาบแดด เป็นต้น จะมีการใช้ยา อาหาร และกิจกรรม ที่เป็นตัวยับยั้งกับอาการของโรคเพื่อแก้ไขที่ปัจจัยสาเหตุของโรค ส่วนมาตรการในการรักษา จะเป็นการใช้ยา อาหาร และกิจกรรมที่ให้ผลที่คล้ายกับปัจจัยหรือสาเหตุก่อโรค[๓๘] ยาและการใช้บำบัดมาจากตำรับยาที่มีมากถึงประมาณ ๘,๐๐๐ ตำรับ จำแนกยาตามลักษณะมหาภูตรูป ๕ ได้แก่ ฤทธิ์ของยาและรสชาติของยา มีหลายรูปการผลิตแบบทั้งการต้ม การกลั่น การหมัก และ ยาน้ำเชื่อม โดยมีรูปแบบทั้งยาผง น้ำมัน เนย ยาเม็ด ยาต้ม เป็นต้น ฤทธิ์ของยาขึ้นกับคุณภาพในการบำบัดซึ่งจะบอกด้วยรสชาติ คุณสมบัติความรู้สึกต่อยาเมื่อรับประทานเข้าไป รสของยาหลังจากย่อย และฤทธิ์เฉพาะตัวของยา ความรู้ในเรื่องคุณสมบัติของยาเหล่านี้จะช่วยให้แพทย์เลือกยาได้เหมาะสมกับการรักษา[๓๙]

๒. การบำบัดแบบโศธนะหรือปัญจกรรม (วิธีการทำให้สะอาดบริสุทธิ์)การทำให้อาเจียน การถ่ายท้อง การสวนอุจจาระ โดยเฉพาะวิธีการชำระร่างกายคนไข้ และการขับเหงื่อ ถือเป็นวิธีที่สำคัญของการบำบัดแบบนี้[๔๐]

สำหรับศาสตร์ทางศัลยกรรมนั้นทางการแพทย์แบบอายุรเวทจะทำการผ่าตัดในกรณีที่เป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาโดยใช้ยาได้ การผ่าตัดจะสามารถบรรเทาอาการได้อย่างฉับพลันโดยในตำราจะมีการระบุถึงวิธีก่อนการผ่าตัด ขณะผ่าตัด และภายหลังการผ่าตัดอย่างละเอียด เช่น ในตำราสุศรุตา (Susruta) บันทึกถึงเครื่องมือต่าง ๆ ที่ใช้ในการผ่าตัดไว้มากกว่า ๑๐๐ ชนิด โดยพบว่ามีความก้าวไปไกลถึงความสามารถในการทำศัลยกรรมตกแต่งจมูกให้แก่ผู้กระทำผิดแล้วถูกลงโทษด้วยการตัดจมูก[๔๑]

---

[๓๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑-๗๒.

[๓๙] เค็นเน็ธ จี ซิสต์, **ลัทธินักพรตและการเยียวยาในอินเดียโบราณ : ระบบการแพทย์ในพุทธอาราม : Asceticism and Healing in Acient India : Medicine in the Buddhist Monastery**, (กรุงเทพมหานคร : หจก. สามลดา, ๒๕๕๒), หน้า ๗๓-๗๔.

[๔๐] Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, แปลโดย ปรีชา อุปโยคิน, เสาวภา พรสิริพงษ์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่๑, (นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๗๒.

[๔๑] Gothrie, cit pp. ๓๒ – ๓๖, อ้างใน พลตรีสุจินต์ อุบลวัตร, **การเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรมด้านการแพทย์และแนวการจัดการ**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาอายุรศาสตร์ กองการศึกษา วิทยาลัยแพทย์ศาสตร์พระมงกุฎเกล้า จัดพิมพ์, ๒๕๓๗) หน้า ๑๙.

๒.๑.๔ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนาได้เกิดขึ้นในช่วงของการเปลี่ยนผ่านที่มีการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมทางปัญญาจากการแพทย์ของอินเดียที่เป็นระบบปัญญาชนแบบพราหมณ์ซึ่งเป็นศาสนาหลักในสมัยนั้น โดยมีการจำลองความคิดทางการแพทย์แบบใหม่ๆแต่ยังหลงเหลือของกระบวนทัศน์การดูแลสุขภาพเดิมแบบพราหมณ์ไว้ โดยมีนักบวชหรือพระภิกษุในพุทธศาสนาเข้ามามีส่วนในการจัดระบบวางรากฐานทางญาณวิทยาสำหรับมุมมองใหม่ในการเข้าใจความเจ็บป่วยของมนุษย์และการรักษาความเจ็บป่วย และได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ทางการแพทย์ที่สอดรับกับกระทวนทัศน์ จารีตนิยม[๔๒] จากข้อมูลที่ปรากฏในศตวรรษที่เก้าจนถึงช่วงต้นของยุคคริสเตียน นักบวชหรือพระภิกษุในพุทธศาสนาได้นำคำสอนหลักในพุทธศาสนา ในเรื่องทางสายกลางระหว่างกามสุขัลลิกานุโยคและอัตตกิลมถานุโยค ทำให้การเยียวยารักษาโรคและความเจ็บป่วยกลายเป็นส่วนหนึ่งของพุทธศาสนา[๔๓] โดยมีเครื่องมือในการรักษาสุขภาพร่างกายที่ดีมาจากความสมดุลทั้งภายในร่างกายและระหว่างร่างกายกับสิ่งแวดล้อม เรื่องราวทางการแพทย์บางส่วนถูกรวบรวมมาอยู่ในวินัยวัดในยุคแรก จนทำให้เกิดวัฒนธรรมการแพทย์แบบพุทธอาราม ความสัมพันธ์ในลักษณะที่เกื้อกูลกันระหว่างพุทธศาสนากับการแพทย์ช่วยส่งเสริมการขยายตัวของพุทธศาสนาในอินเดีย นำไปสู่การสอนการแพทย์ในกลุ่มวัดต่างๆ ในอินเดียอย่างแพร่หลาย และช่วยให้เกิดความยอมรับในพุทธศาสนาในส่วนอื่นๆ เอเชีย เช่น ในทิเบต จีน เป็นต้น[๔๔]

ความมีส่วนร่วมของพุทธศาสนาในศิลปะการเยียวยา การประมวลการปฏิบัติทางการแพทย์ภายในกรอบวินัยของวัด ผลสำเร็จในการจัดระบบความรู้ทางด้านการแพทย์ของอินเดียเป็นครั้งแรก และอาจเป็นต้นแบบของคู่มือเวชปฏิบัติในภายหลัง การขยายขอบเขตการดูแลรักษาทางการแพทย์ของหมอพระไปสู่ประชาชน และการมีอาคารพิเศษของวัดเพื่อเป็นสถานพักฟื้นและสถานพยาบาล พุทธศาสนาได้รับความนิยมมากขึ้น ให้ฆราวาสเกื้อหนุนวัดอย่างต่อเนื่อง และมีการผสมผสานการแพทย์เข้าไปในหลักสูตรของมหาวิทยาลัยสงฆ์ จนกลายเป็นระเบียบกฎเกณฑ์ในทางวิชาการ พุทธศาสนาในประเทศอินเดียรวมทั้งประเทศอื่นๆในเอเชียดำรงความสัมพันธ์ที่แนบชิดกับศิลปะการเยียวยามาตลอดช่วงประวัติศาสตร์ของมัน โดยให้ความเคารพยกย่องผู้เยียวยาเป็นอย่างสูง และอาจเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดของการผสมผสานกลมกลืนที่ลงตัวระหว่างการแพทย์และศาสนาในปัจจุบัน

---

[๔๒] เค็นเน็ธ จี ซิสต์, **ลัทธินักพรตและการเยียวยาในอินเดียโบราณ : ระบบการแพทย์ในพุทธอาราม** : Asceticism and Healing in Acient India **: Medicine in the Buddhist Monastery**, (กรุงเทพมหานคร : หจก. สามลดา, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘-๓๓.

[๔๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

[๔๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖.

ของอินเดีย[๔๕] การนำเสนอการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนาในการศึกษาครั้งนี้ได้แบ่งออกตามลักษณะของนิกายเป็น ๒ สายคือ นิกายเถรวาทและนิกายมหายาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๑.๔.๑ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทหรือนิกายพระพุทธศาสนาฝ่ายใต้ จะเป็นหลักการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพที่พบในประเทศไทย พม่า ลังกา ลาว และ กัมพูชา เป็นต้น ซึ่งยึดถือหลักการตามหลักธรรมวินัยเป็นแบบแผนไว้เมื่อครั้งปฐมสังคายนา แนวคิดเกี่ยวกับโรค ความเจ็บป่วยในทัศนะของพระพุทธศาสนาจะมองว่า ชีวิตของมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนต้องตกอยู่ในกฎเกณฑ์ตามธรรมชาติ ดังมีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สิ่งที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ต้องพิจารณาเนืองๆ คือ “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งปวง เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมอันใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ยอมเป็นผู้รับผลแห่งกรรมนั้น”[๔๖] พุทธพจน์ดังกล่าวได้ชี้ว่า ชีวิตคือความทุกข์ ความไม่สบาย เป็นสิ่งที่บีบคั้น เป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข การมีร่างกายไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์ที่แข็งแรงแต่เป็นสิ่งที่เปราะบาง ต้องได้รับการบำรุงรักษา การเกิดโรคและความเจ็บป่วยนั้นเป็นหนึ่งในกระบวนการแห่งชีวิต เป็นปรากฏการณของกฎแห่งกรรมจากการกระทำในอดีตที่ส่งผล[๔๗] โรคและความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นสามารถผ่อนปรนหรือบรรเทาให้ดีขึ้นได้ เมื่อเกิดโรคและความเจ็บป่วยขึ้นมาสิ่งที่สำคัญในการดูแลสุขภาพคือมนุษย์ควรมีความรู้ เข้าใจธรรมชาติ และสาเหตุการเกิดโรค เพื่อที่รับรู้และปรับตัวปัญหาของร่างกายให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี[๔๘] รวมทั้งเป็นความรับผิดชอบของสังคม

---

[๔๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗.

[๔๖] องฺ. ปญฺจก.(ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๐.

[๔๗] เกตุมณี พรมเถื่อน, “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วย ตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

[๔๘] มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, (๒๕๕๙), **บทที่ ๒ โรคและปรากฏการณ์ของโรค**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.mcukk.com/ smartbook/files/ chap2_pub_budh.pdf [๑ มิถุนายน ๒๕๕๙].

ที่จะชวยกันบรรเทา ใหการชวยเหลือตามสภาพ เป็นวิถีที่มนุษยพึงจะปฏิบัติตอกันได่อยางถูกต่อง ในฐานะที่ทุกชีวิตเปนเพื่อนรวมสุข ร่วมทุกข์[๔๙]

พระพุทธเจ้าทรงได้รับสมญานามจากพระสาวกว่าทรงเป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรคดังปรากฏในคัมภีร์ว่า “มหาการุณิโก สตฺถา สพฺพโลกติกิจฺฉโก” [๕๐] แปลว่า “พระศาสดาทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล” หรือบางทีเรียกว่าเป็นผู้บำบัดสรรพโรค ในกระบวนการดูแลรักษาโรคตามแนวทางพระพุทธศาสนามุ่งให้ชีวิตปลอดจากโรคเป็นสำคัญ โดยเป็นการเชื่อมโยง ประสาน อิงอาศัยกัน และมีการใช้องค์ธรรมในกระบวนการรักษาโรคของชีวิต เช่น ปัสสัทธิ คือความผ่อนคลายอันเป็นองค์ธรรมที่สำคัญในการรักษาโรคทางร่างกายไปจนถึงโรคทางจิตใจ[๕๑] ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจจะเชื่อมโยงถึงกัน การดูแลสุขภาพจึงเป็นการสร้างความสมดุลระหว่างกายและจิต การบำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข พระองค์ตรัสถึงการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง[๕๒] ในการดูแลรักษาชีวิตให้มีคุณค่านั้นพระพุทธเจ้าได้กำหนดข้อปฏิบัติในการดำเนินวิถีชีวิตแก่พระสงฆ์ในส่วน “พระวินัย” เพื่อสร้างสมดุลระหว่างกายและใจที่เอื้ออำนวยต่อการบรรลุการพ้นทุกข์ให้เกิดโดยเร็วที่สุด ซึ่งเนื้อหาของการรักษาสุขอนามัยและปฏิบัติในกิจกรรมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี[๕๓]

พุทธวิธีการดูแลสุขภาพและการรักษาแบ่งออกเป็น ๓ วิธีคือ[๕๔] ๑) พุทธวิธีการดูแลสุขภาพ ๒) พุทธวิธีการรักษา และ ๓) พุทธวิธีการรักษาด้วยพระธรรมโอสถ

๑) พุทธวิธีการดูแลสุขภาพ ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจิต การอยู่กับธรรมชาติ และสุขลักษณะ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

---

[๔๙] อ้างแล้ว, เกตุมณี พรมเถื่อน, “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วย ตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท”**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.

[๕๐] ขุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๗๒๒/๔๖๒.

[๕๑] พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๓-๑๐๔, ๑๒๔-๑๒๕.

[๕๒] องฺ. ปญจกฺ (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

[๕๓] สมศักดิ์ จันทร์น้อย, “ผลการประยุกต์ใช้หลักปฏิบัติเพื่อสุขภาพในพระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์สุขภาพสมัยใหม่”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

[๕๔] ศศิธร เขมาภิรัตน์, “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

๑.๑) การบริโภคอาหาร

อาหารเป็น ๑ ในนิสสัย ๔ ของพระภิกษุซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต และยังเป็นองค์ประกอบหนึ่งของปัจจัยที่ทำให้ผู้ป่วยหายจากการเป็นโรค ได้แก่ อาหาร ยา ผู้พยาบาล รวมทั้งชนิดของโรค พระพุทธเจ้าทรงสอนหลักธรรมที่ได้กล่าวไว้ในเรื่องของการบริโภคอาหารเพื่อบำบัดโรค[๕๕] ได้แก่ การสำรวมอินทรียสังวร โภชเนมัตตัญญุตาหรือความรู้จักประมาณในการบริโภคและใช้หลักสันโดษ พอใจในการบริโภคตามมี ทรงยกคุณประโยชน์แห่งการฉันอาหารมื้อเดียวว่า ทำให้สุขภาพดี มีโรคและความเจ็บป่วยน้อย [๕๖] ทรงกำหนดอาหารสำหรับภิกษุอาพาธเจ็บป่วยให้ใช้เป็นอาหาร เป็นยา และบำรุงสุขภาพ ได้แก่ น้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ข้น น้ำต้มถั่วเขียวข้น น้ำต้มเนื้อ ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันยาถ่ายใช้บำรุงสุขภาพได้[๕๗] อาหารเหล่านี้มีคุณสมบัติคล้ายกับอาหารบำรุงกำลังประเภทซุปไก่ ซุบเนื้อ เป็นต้น เป็นอาหารที่มีไวตามินสูงและย่อยง่ายเหมาะแก่ผู้ป่วย[๕๘]

๑.๒) การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีสวนสำคัญตอรักษาสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไวในพระวินัยในเรื่องการบริหารกาย พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการเป็นสมณเพศโดยทรงใช้หลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้งการยืน การเดิน การนั่ง และการนอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เช้าตรู่ของทุกวัน การเดินจงกรม การเดินไปมา โดยมีสติกำกับพระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ[๕๙]

๑.๓) การบริหารและเสริมสร้างจิต

ในพระวินัยปฎกพบวามีหลักการดูแลสุขภาพทางดานใจหลายวิธี เชน การไดทำสิ่งที่ใจรักและสิ่งที่ใจรักเปนประโยชนตอตนเอง ตอผูอื่น ตอสังคม หรือการนั่งสมาธิเพื่อทำใหใจสงบเย็น รวมทั้งการปฏิบัติภาวนาหรือกรรมฐานแบบอานาปานสติ[๖๐] หลักปฏิบัติในการบริหารและเสริมสร้างจิตที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการ คือ “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์” [๖๑]

---

[๕๕] อวัสดา ทับทิมแท้, “การบำบัดโรคด้วยการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

[๕๖] ม.ม.(ไทย)๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

[๕๗] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๒-๖๓.

[๕๘] นภาจรี นำเบญจพล, “บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่มีต่อสาธารณสุขมูลฐาน : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดนครราชสีมา”, **วิทยานิพนธอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิต วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙).

[๕๙] สำ.นิ.(ไทย)๑๖/๙๙/๑๘๗.

[๖๐] วิ. มหา. (ไทย) ๑ / ๑๖๕ - ๑๖๖ / ๑๓๖ – ๑๓๘.

[๖๑] ที.ม.(ไทย)๑๐/๕๔/๕๗, ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๒๔/๓๓.

๑.๔) การอยู่กับธรรมชาติ หรือสิ่งแวดล้อมที่ดี

พระพุทธเจ้าทรงดำเนินชีวิตอยู่กับธรรมชาติ ดังที่ทรงกำหนด “อยู่โคนต้นไม้” เป็น ๑ หัวข้อของเครื่องอาศัยของบรรพชิตในนิสสัย ๔ พระองค์ทรงประจักษ์ชัดถึงคุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติว่า ธรรมชาติให้อากาศบริสุทธิ์ทำให้มีสุขภาพดี ให้ความสุขซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง [๖๒] พระองค์ทรงบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลายธรรมชาติ เช่น ห้ามภิกษุ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลายลงบนพืชและในน้ำ ภิกษุใดทำต้องอาบัติทุกกฎ ห้ามภิกษุทำลายต้นไม้[๖๓]

๑.๕) การมีสุขลักษณะ

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับหลักปฏิบัติเรื่องสุขลักษณะอนามัยของพระองค์เองและภิกษุสงฆ์ด้วย ทรงบัญญัติให้ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติ ๒ ประการ คือ สุขอนามัยด้านร่างกาย และสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

๑.๕.๑) สุขลักษณะด้านร่างกาย

มีหลักการดูแลสุขภาพทางด้านร่างกายที่สำคัญ เช่น การอาบน้ำ โดยพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามภิกษุอาบน้ำเมื่อเวลายังไม่ถึงเดือน[๖๔] แต่ให้ยกเว้นสิกขาบทข้อนี้ไว้หากมีอากาศร้อน[๖๕] หรือป่วยไข้ไม่สบาย[๖๖] หรือในลักษณะที่ทำงานจนเนื้อตัวชุ่มเหงื่อ[๖๗] หรือในการเดินทางไกลจนเนื้อตัวชุ่มเหงื่อ หรือมีพายุฝุ่นจนเนื้อตัวเปรอะเปื้อน[๖๘] แสดงให้เห็นว่าพระพุทธองค์ทรงกำหนดถึงความจำเป็นของการอาบน้ำว่าต้องอาบน้ำตามความเหมาะสมของกาลเวลาสถานที่ สถานการณ์หรือกิจกรรมที่ปฏิบัติและภาวะสุขภาพของการเจ็บป่วยเพื่อให้ร่างกายมีสุขอนามัยวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ก่อให้เกิดโรคผิวหนังต่างๆ อันเกิดจากความสกปรกต่อร่างกาย นอกจากนั้นทรงบัญญัติพระวินัยในหลายข้อเกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระ เพื่อรักษาสุขอนามัยและป้องกันการติดต่อแพร่กระจายเชื้อของโรค เช่น ทรงบัญญัติไม่ให้ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะนอกราง[๖๙] และไม่ให้ยืนถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ[๗๐] เป็นต้น ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะ

---

[๖๒] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๙๓/๒๐๕.

[๖๓] วิ.มหา.(ไทย) ๒/๑๓๖/๓๑๐.

[๖๔] วิ.มหา.(ไทย) ๒/๓๕๗/๔๘๓.

[๖๕] วิ.มหา.(ไทย) ๒/๓๕๘/๔๘๔.

[๖๖] วิ.มหา.(ไทย) ๒/๓๕๙/๔๘๔-๔๘๕

[๖๗] วิ.มหา.(ไทย) ๒/๓๖๐/๔๘๕-๔๘๖.

[๖๘] วิ.มหา.(ไทย) ๒/๓๖๒/๔๘๗.

[๖๙] วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓,องฺ.ปญฺจก.(ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

[๗๐] วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๑/๗๓๑.

ขับถ่ายได้และในกรณีที่เจ็บป่วยหรือเท้าแตก[๗๑]

๑.๕.๒) สุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม

พระพุทธองค์ทรงเห็นความสำคัญของความสะอาดและสุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม ดังมีเหตุการณ์ภิกษุได้ใส่รองเท้าเข้าไปเหยียบย่ำในที่อยู่อาศัยทำให้เกิดความสกปรก พระองค์ทรงกำหนดให้ภิกษุทั้งหลายรักษาความสะอาดที่อยู่อาศัย โดยห้ามไม่ให้ใส่รองเท้าเข้าไปเหยียบย่ำในที่อยู่อาศัย และให้ล้างเท้าที่สกปรกแปดเปื้อนและเช็ดเท้าด้วยผ้าเช็ดเท้าก่อนเข้าที่อยู่อาศัย แต่เหล่าภิกษุยังกลัวที่สิ่งสกปรกจะแปดเปื้อน ไม่กล้านอน ทรงกำหนดให้ใช้เครื่องปูนอนลาดวางที่พื้นก่อนนอนเพื่อป้องกันร่างกายเปื้อนคราบฝุ่น[๗๒]รวมทั้งทรงบัญญัติขั้นตอนของวิธีการทำความสะอาดที่อยู่อาศัยไว้อย่างเป็นลำดับ[๗๓]

๒) พุทธวิธีการรักษา ประกอบด้วย การใช้เภสัชสมุนไพร การรักษาด้วยการเสกเป่า การรักษาด้วยการผ่าตัด การรักษาทางภูตผี ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๑) การใช้ “เภสัชสมุนไพรและการประกอบยา” ถือว่าเป็นการรักษาหลักที่สำคัญในการรักษาโรคและความเจ็บป่วย ดังปรากฏจากหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ซึ่งเป็นที่มาพิธีกรรม สร้างความเป็นแบบแผนและเอกลักษณ์ที่เป็นวัฒนธรรมของการดำเนินชีวิต ถือว่าเป็น ๑ ในนิสสัย ๔[๗๔] ที่พระพุทธองค์ทรงกำหนดให้พระภิกษุพึงปฏิบัติและจากหลักฐานที่บันทึกไว้ในพระไตรปิฎกว่า พระพุทธเจ้าอนุญาตให้พระสงฆ์ใช้ยาพื้นบ้านและสมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาอาการอาพาธ[๗๕] ได้แก่

๒.๑.๑) กลุ่มยาที่เรียก“เภสัช ๕ อย่าง” [๗๖] ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นได้ทั้งยาและมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการ

๒.๑.๒) กลุ่มยา “มหาวิกัฏ ๔ อย่าง” [๗๗] ได้แก่ คูถ (อุจจาระ) เถ้า มูตร (ปัสสาวะ) และดิน ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันใช้เป็นยาพอกหรือดื่ม มีสรรพคุณในการขับพิษ ดังที่ได้มีข้อกำหนด

---

[๗๑] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๖-๒๔๙,๒๕๑/๑๓-๑๙.

[๗๒] วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๗๐-๓๗๒/๒๘๓/๒๔๑.

[๗๓] วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๗๐-๓๗๒/๒๘๓/๒๔๑.

[๗๔] วิ.ม.(ไทย) ๔/๗๓/๑๐๑-๑๐๒.

[๗๕] พระครูอินทสารวิจักษ์ อินทสโร (กิจไร่), “ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

[๗๖] ที.ม.(ไทย) ๕/๒๖๐/๔๓-๔๔.

[๗๗] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐.

ทรงอนุญาตให้“น้ำดื่มเจือคูถ”ฉันแก้พิษงู และทรงอนุญาตฉันน้ำมูตรแก้ยาพิษ เมื่อพระภิกษุอาพาธพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ใช้น้ำมูตรเน่าหรือปัสสาวะตนเองบำบัดรักษา ดังจากในสมัยพุทธกาล มีภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคผอมเหลืองพระพุทธองค์ทรงให้รักษาโดยการดื่มยาผลสมอดองน้ำมูตร[๗๘]

๒.๑.๓) กลุ่มสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากส่วนประกอบของพืชในส่วนต่างๆ เช่น รากไม้ ได้แก่ ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ เป็นต้น กลุ่มสมุนไพรน้ำฝาด ได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด เป็นต้น กลุ่มสมุนไพรจำพวกใบ ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบแมงลัก เป็นต้น กลุ่มสมุนไพรจำพวกผลไม้ ได้แก่ ลูกพิลังคะ ดีปลี พริก สมอไทย เป็นต้น กลุ่มสมุนไพรจำพวกยางไม้ ได้แก่ หิงคุ ยางเคี่ยวจากหิงคุ ยางเคี่ยวจากเปลือกหิงคุ เป็นต้น

๒.๑.๔) กลุ่มยาจำพวกเกลือ ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เป็นต้น

๒.๑.๕) กลุ่มยา “ น้ำมันเหลวที่เป็นยา” ได้แก่ มันเหลวหมี มันเหลวปลา เป็นต้น

๒.๒) การรักษาด้วยการเสกเป่า รวมทั้งใช้น้ำบำบัดโรค ได้แก่ น้ำมนต์ เสกเป่า และการใช้ความร้อนในการอบและรม โดยน้ำมนต์นี้เชื่อว่าสามารถระงับทุกข์ภัยได้ โดยจะมีคาถาเสกเฉพาะกรณีไป เช่น แก้โรคต่างๆ แก้เสนียดจัญไร เป็นต้น การใช้น้ำมนต์ในการบำบัดโรคดังจาก กรณีกรุงเวสาลีเมืองหลวงแห่งแคว้นวัชชี เกิดภัยพิบัติร้ายแรง ๓ ประการ ได้แก่ ข้าวยากหมากแพงภูตผีปีศาจทำร้ายและการเกิดโรคระบาดพระพุทธเจ้าได้ให้พระอานนท์นำบทรัตนปริตรสวดทำน้ำพระพุทธมนต์ประพรมทั่วเมืองทำให้ภัยพิบัติหมดไป[๗๙] นอกจากการใช้น้ำมนต์ การเสกเป่าแล้ว ในการบำบัดโรคด้วยน้ำยังมีการใช้ความร้อนในการอบร่างกายในเรือนไฟ และการรมยา การอบร่างกายในเรือนไฟใช้ในการรักษาพระภิกษุที่อาพาธและอ้วน การอบตัวในเรือนไฟและเดินจงกรมจะทำให้เหงื่อออก เป็นการขับพิษวิธีหนึ่ง ดังที่มีพุทธานุญาติเกี่ยวกับการจงกรมและเรือนไฟสำหรับอบกายให้มีการปฏิบัติให้เหงื่อออกแบบอบด้วยไอน้ำ[๘๐]

๒.๓) การรักษาด้วยการผ่าตัด ดังมีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า การแพทย์ในสมัยนั้นรู้จักวิธีการผ่าตัดเพื่อรักษาโรคแล้ว ไม่ว่าจะเป็นผ่าตัดริดสีดวงทวารหนัก[๘๑] ผ่าตัดเนื้องอกที่ลำไส้[๘๒] หรือแม้แต่ผ่าตัดสมอง ดังจากในเรื่องของเศรษฐีชาวเมืองราชคฤห์ซึ่งป่วยเป็นโรคปวดศีรษะมา ๗ ปี รักษาอย่างไรก็ไม่หาย ต่อมาหมอชีวกโกมารภัจจ์ได้มาตรวจโรคและได้ทำการผ่าตัดศรีษะ นำสัตว์ออกมา

---

[๗๘] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๒.

[๗๙] กฤษดา รามัญศรี, **พุทธไตรรัตน์ขจัดโรค**, (กรุงเทพมหานคร : เลี่ยงเซียงเพียรเพื่อพุทธศาสน์, ม.ป.ป.), หน้า ๓๕.

[๘๐] ดูรายละเอียดใน วิ.จู (ไทย) ๗/๒๖๐-๒๖๒/๓๓-๔๑.

[๘๑] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๙/๗๘-๘๐.

[๘๒] วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๒-๓๓๓/๑๘๖-๑๙๐.

สองตัว ทำให้เศรษฐีหายเป็นปกติ[๘๓]นับว่าวิทยาการผ่าตัดที่เจริญก้าวหน้า นอกจากนี้ยังมีการผ่าตัดฝี[๘๔] และการผ่าตัดเนื้องอก[๘๕]

๒.๔) การรักษาทางภูตผีทรงอนุญาต“เนื้อดิบและเลือดสด”ให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคอมนุษย์เข้าสิง ฉันเนื้อดิบและเลือดสดได้[๘๖] รวมทั้งในการรักษาเสน่ห์ยาแฝด ทรงอนุญาตฉัน“น้ำละลายจากดินติดผาลไถ”แก้โรค

๓) พุทธวิธีการรักษาด้วยพระธรรมโอสถ พระธรรมที่เป็นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ โพชฌงค สัญญา สติปฏฐาน ๔ ขันธ ๕ ไตรลักษณ และ พรหมวิหาร เปนต่น การฟังธรรม การพิจารณาธรรม และปฏิบัติธรรม ทำให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ เกิดปัญญาเข้าใจชีวิตและธรรมชาติของชีวิตที่ปรากฏในขณะเจ็บป่วย ผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลายร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันสูงและส่งผลให้โรคทุเลาและหายได้ รวมทั้งในผู้ป่วยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิตเมื่อได้ฟังธรรม จิตใจสงบ แม้กายจะไม่หายป่วยแต่ก็เสียชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ

๒.๑.๔.๒ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนามหายาน

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในพระพุทธศาสนามหายาน หรือนิกายพระพุทธศาสนาฝ่ายเหนือของทวีป จะเป็นหลักการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพที่พบในประเทศ จีน เกาหลี ญี่ปุ่น เกาหลี ไต้หวัน และมองโกเลีย รวมทั้งได้แบ่งแยกออกเป็นนิกายวัชรยานหรือตันตระยาน ซึ่งเจริญอยู่แถบเทือกเขาหิมาลัยเช่น อินเดียตอนเหนือ ทิเบต ภูฏาน สิกขิม เป็นต้น ถึงแม้พระพุทธศาสนามหายานจะมีหลายนิกายและอาจมีความเชื่อแตกต่างกันบ้าง แต่ทุกนิกายจะมีอุดมคติร่วมกันคือ การบำเพ็ญตามโพธิสัตวจริยา ได้แก่ การบำเพ็ญในเรื่องบารมี ๖ อัปปมัญญา ๔ และมหาปณิธาน ๔ เป็นหลักแห่งโพธิสัตวภูมิซึ่งเป็นอุดมคติที่มหายานทุกนิกายจะต้องยอมรับนับถือ จึงกลายเป็นพุทธภูมิ ดังนั้นโพธิสัตวภูมิจึงเป็นเหตุ ส่วนพุทธภูมิเป็นผล[๘๗] พระโพธิสัตว์ คือผู้ที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต ในวิมลเกียรติสูตรได้กล่าวไว้ว่า”โรคของสัตว์โลกเกิดจากกิเลส โรคของพระโพธิสัตว์เกิดจากมหาเมตตา” ซึ่งหมายถึงว่า พระโพธิสัตว์มุ่งรักษาโรคทั้งหลายทั้งปวง ทั้งทางกาย

---

[๘๓] วิ.ม .(บาลี) ๕/๑๓๒/๑๗๘-๑๘๒.

[๘๔] วิ.ม (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

[๘๕] ที.ม (ไทย) ๕/๒๖๗/๖๐.

[๘๖] วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙,เนื้อดิบและเลือดสดที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉันได้นั้นอรรถกถาอธิบายไว้ว่าภิกษุผู้เป็นไข้นั้นไม่ได้กินเนื้อดบไม่ได้กินเลือดสดแต่อมนุษย์ที่สิงอยู่ในร่างภิกษุนั้นกินและดิ่มครั้นได้กินเนื้อดิบและเลือดสดแล้วก็ออกจากร่างภิกษุนั้นไปและดูเพิ่มเติมใน วิ.อ. (บาลี) ๓/๒๖๔/๑๗๔.

[๘๗] อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสต์, **พระพุทธศาสนามหายาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๓๕.

และใจแก่สรรพสัตว์ ความเจ็บป่วยของพระโพธิสัตว์เกิดจากต้องการช่วยสัตว์โลก ต้องการให้สัตว์โลกได้รับความสุข พระโพธิสัตว์อยู่เหนือความทุกข์ทั้งมวล ที่เป็นทุกข์อยู่ ไม่ใช่ ทุกข์ของตนแต่เป็นทุกข์ของสัตว์โลก เพราะสัตว์โลกเจ็บป่วย ตนจึงเจ็บป่วย ในบรรดาธรรม ของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนแก่ชาวโลก ศาสตร์แห่งการแพทย์ถือว่าเป็นสุดยอด ศาสตร์แห่งการแพทย์ คือศาสตร์ที่พระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ทรงใช้อยู่ตลอดเวลา ทศบารมี ๑๐ ประการ ทาน ศีล ขันติ วิริยะ สมาธิ ปัญญา อุบาย ปณิธาน พละ ฌาน เกิดขึ้นพร้อมกันทันที่ เมื่อได้มีการ ปฏิบัติศาสตร์แห่งการแพทย์ ดังนั้นบุคคลที่มุ่งบำบัดทุกข์ทั้งทางกาย และใจของชาวโลกโดย หวังสิ่งตอบแทน เพียงความสุขของชาวโลกบุคคลนั้นจึงเป็นพระโพธิสัตว์ที่จริงแท้[๘๘] นิกายมหายานจะยึดถืออุดมคติในเรื่อง พระโพธิสัตว์ ในการปฏิบัติจะมุ่งสู่ความเป็นพระโพธิสัตว์เพื่อบำเพ็ญโลกัตถะจริยาโดยการสร้างบารมีที่เป็นปฏิปทาของพระโพธิสัตว์ และมีการตั้งปณิธานดังที่ว่า จะช่วยขนสัตว์ให้พ้นโอฆสงสารบรรลุธรรมจนหมดสิ้นก่อนตนจึงขอบรรลุธรรมเป็นคนสุดท้าย หากยังมีสัตว์ที่ต้องตกทุกข์ได้ยากอยู่ก็จักไม่ขอปรารถนาบรรลุพุทธภูมิ นิกายนี้จะนับถือพระโพธิสัตว์และมีอยู่หลายองค์ เช่น พระอวโลกิเตศวร , พระมัญชุศรี , พระวัชรปราณี , พระกษิติครรภ, พระสมันตรภัทร และ พระอริยเมตไตรย เป็นต้น เพื่อจูงใจให้คนปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ ซึ่งพระโพธิสัตว์ของฝ่ายมหายานจะมีทั้งบรรพชิตทั้งคฤหัสถ์เพื่อให้คนทุกคนมีส่วนจรรโลงพระพุทธศาสนา ในนิกายมหายานมีพระพุทธเจ้าที่เป็นหมอยาหรือครูทางการแพทย์คือ พระไภษัชยคุรุ (*Bhaishajyaguru*, Sangye Menla, Vaidurya). ซึ่งชาวมหายานทั้งจีนและทิเบต ต่างให้ความเคารพนับถือ เชื่อว่าเมื่อสวดมนต์อ้อนวอนต่อพระองค์ทรงช่วยปกป้องการเจ็บป่วยและรักษาโรคให้หายได้[๘๙] การจาริกของนักบวชหรือหมอพระไปตามท้องถิ่นเพื่อแสวงหาความหลุดพ้นจากวัฏจักรซึ่งไร้ที่สิ้นสุดของการเกิด ดับ และการเกิดใหม่ ระหว่างการเดินทางได้ให้การรักษาผู้ที่ต้องการพวกเขา และศึกษาเรียนรู้โลกรอบตัวอย่างใกล้ชิดในระหว่างการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่มีคุณค่ากับผู้เยียวยาคนอื่นๆจึงเป็นลักษณะเฉพาะของการแพทย์แบบพุทธในนิกายมหายานในยุคแรก [๙๐]

---

[๘๘] พระมหาบุญไทย ปุญฺญมโน. **อุดมคติในพระพุทธศาสนามหายาน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Cyber vanaram.net [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๘๙] เธียรนันท์, **จิตเป็นยา กายป่วย จิตช่วยได้ หายป่วยด้วย ธรรมบำบัด ที่การแพทย์ยืนยันว่าได้ผลจริง**, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์กรีน ปัญญาญาณ, ๒๕๕๖), หน้า ๖๒.

[๙๐] เค็นเน็ธ จี ซิสต์, **ลัทธินักพรตและการเยียวยาในอินเดียโบราณ : ระบบการแพทย์ในพุทธอาราม : Asceticism and Healing in Acient India : Medicine in the Buddhist Monastery**, (กรุงเทพมหานคร : สามลดา, ๒๕๕๒), หน้า ๒๘.

หลักการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในพระพุทธศาสนามหายานจะมีลักษณะเฉพาะคือ มีหลักการเชิงพุทธแบบไสยศาสตร์และสมุนไพร ทั้งนี้เนื่องจากในยุคเริ่มแรกของวัฒนธรรมก่อนที่จะมีการยอมรับนับถือพระพุทธศาสนามหายานมีการนับถือไสยศาสตร์เนื่องมาจากอิทธิพลของลัทธิพราหมณ์-ฮินดูในอินเดีย[๙๑] ตลอดจนการนับถือผีในลัทธิบอน (Bon Tradition) ของทิเบต ศาสนาเหล่านั้น ล้วนเต็มไปด้วยพิธีกรรมบูชาเทพเจ้า สวดมนต์อ้อนวอน และความเชื่อมากมาย ที่ได้บัญญัติขึ้นมาเพื่อให้คนในสังคมเกิดความเชื่อความเลื่อมใส ประพฤติตาม ในการเผยแพร่พระพุทธศาสนานิกายมหายานจึงได้ปรับเปลี่ยนวิธีการเผยแผ่ให้เข้าได้กับสังคมนิยมสมัยนั้น ซึ่งวิธีการนี้ไม่เคยมีในฝ่ายเถรวาท โดยมีการสอนพระพุทธศาสนามหายานรวมทั้งพิธีกรรม เวทมนต์คาถา อย่างจริงจังในยุคของมหาวิทยาลัยนาลันทา ซึ่งมีพระสงฆ์จากหลายประเทศเข้ามาเรียนเวทมนต์คาถา ดังจาก พระถังซัมจั๋ง พระภิกษุชาวจีนผู้จาริกแสวงบุญได้บรรยายถึงหลักสูตรการศึกษาของมหาวิทยาลัยพุทธ ณ มหาวิหารในช่วงปลายราชวงศ์คุปตะ กลางคริสต์ศตวรรษที่หก การจัดระบบบันทึกในคัมภีร์แพทย์แบบดั้งเดิมถูกกำหนดให้เป็นหนึ่งในศาสตร์ที่สอนในมหาวิทยาลัยพุทธศาสนา[๙๒] เนื้อหาในคัมภีร์ของมหายานและสำนักพุทธ ๑๘ แห่ง ในส่วนของการแพทย์ได้แก่ บทสวดไล่ผี ยา การใช้หินเป็นยา เข็ม และการรมยา (moxa) ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของพระอี้ ซิง (I-tsing) ผู้จาริกแสวงบุญในช่วงครึ่งหลังของคริสต์ศตวรรษที่เจ็ด ได้อธิบายว่าศาสตร์การแพทย์ประกอบด้วยแปดหมวด (อัษฎางคะ) องค์แรกว่าด้วยการรักษาแผลทุกชนิด องค์ที่สองว่าด้วยการฝังเข็ม เพื่อรักษาโรคตั้งแต่ส่วนคอขึ้นไป องค์ที่สามว่าด้วยโรคทางกาย องค์ที่สี่ว่าด้วยโรคที่เกิดจากภูตผี องค์ที่ห้าว่าด้วยศาสตร์แห่งอคทะ (คือการแก้พิษ) องค์ที่หกว่าด้วยโรคในเด็ก องค์ที่เจ็ดว่าด้วยวิธีการทำให้อายุยืน องค์ที่แปดว่าด้วยวิธีการทำให้ขาและร่างกายมีพลัง[๙๓] ต่อมาในศตวรรษที่สิบสี่พบว่าได้ถูกเผยแพร่เป็นส่วนสำคัญของการศึกษาในพุทธอารามในทิเบต ดังจาก บู-ซอน (Bu-ston) นักประวัติศาสตร์ศาสนาพุทธชาวทิเบตได้กล่าวถึงหนึ่งในคัมภีร์หลักที่ใช้สอนในเรื่องการแพทย์ทิเบตคือ คัมภีร์อัษฎางคหฤทัย สัมหิตา[๙๔] จากความเชื่อมโยงดังกล่าวจะเห็นว่าศาสตร์ทางการแพทย์ตามหลักพระพุทธศาสนามหายานได้มีการแพร่ขยายมาจากต้นกำเนิดที่ประเทศอินเดียมาสู่ประเทศทางตอนเหนือของทวีปตามเส้นทางการเผยแพร่พระพุทธ ศาสนานิกายมหายาน

หลักการพื้นฐานตามปรัชญาทางพระพุทธศาสนาที่เชื่อว่า สภาวะของจิตใจเป็นปรากฏการณ์ที่เชื่อมโยงกับสภาวะทางกาย ไม่ว่าจะเป็นสภาวะที่มีสุขภาพที่ดีหรือเกิดการเจ็บป่วย เป็นรากฐานของ

---

[๙๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

[๙๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓-๖๔.

[๙๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕.

[๙๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖-๖๗.

ระบบการแพทย์เชิงพุทธนิกายมหายาน ตามสัจธรรมสรรพสิ่งที่หายใจได้ทุกชนิด หรือสิ่งมีชีวิตทุกชนิดในโลกนี้ไม่ว่ามนุษย์ สัตว์ หรือสิ่งมีชีวิตอื่นใดก็ตาม ล้วนแล้วแต่ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานในรูปแบบต่างๆ แนวคิดพื้นฐานของสาเหตุของโรคและอาการนั้นเป็นไปเช่นเดียวกันกับการเกิดความทุกข์ของชีวิต ดังนั้นการเกิดโรคถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการตามช่วงเวลาของชีวิตของมนุษย์ วิธีการป้องกันและรักษาไม่ให้เกิดความทุกข์ทั้งแบบชั่วคราวและแบบถาวรจึงเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าตามแนวทางพุทธศาสนานิกายมหายาน

วิธีการฟื้นฟูและรักษาสมดุลของการแพทย์เชิงพุทธนิกายมหายานมีหลายรูปแบบ เช่น การบำบัดโดยอาหาร การควบคุมพฤติกรรม การใช้ยาสมุนไพรและการบำบัดรักษาเสริมแบบต่างๆ โดยเฉพาะการบำบัดโรคด้วยการบริโภคในพุทธศาสนาฝ่ายมหายานมีความเชื่อว่า อาหารที่กินคือผลบุญของตนเอง จึงควรเคารพต่อผลบุญนั้น ไม่ควรกินแบบทิ้งขว้าง เพราะถือเป็นการทิ้งขว้างผลบุญของตนเองนอกจากนั้นอาหารคือธาตุ และเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายก็คือ ธาตุ การกินอาหารก็เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีสุขภาพดี ดังนั้นจึงมีการปฏิบัติถวายอาหารให้กับพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นพุทธบูชาก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง[๙๕] และมีการสนับสนุนให้มีการบริโภคอาหารเจ ได้แก่ พืชผักผลไม้ โดยงดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา ยาเสพติดมึนเมา เพื่อปลูกฝังเมตตาจิต สร้างความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งคนและสัตว์ เป็นการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมในผู้บริโภคอาหารเจให้มีมโนธรรม สงสารสัตว์ รวมทั้งตัดหนี้กรรม ทำให้เกิดประโยชน์ทำให้มีสุขภาพที่ดีโดยในทางด้านกายเป็นทั้งการป้องกันความเจ็บป่วยและการรักษาผู้ที่ป่วยในด้านสุขภาพจิต ทำให้ผู้บริโภคมีความสุขกายสบายใจไม่มีความวิตกกังวลในความเจ็บป่วย สามารถทำงานให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัวสังคมประเทศชาติ เมื่อเกิดผลในทุกด้านส่งผลถึงการคืนดุลยภาพให้แก่โลก ที่เรียกว่าโลกสันติสุข[๙๖] วิธีการหนึ่งที่สำคัญคือ การสวดมนต์ ในนิกายมหายานและวัชรยาน ถือว่าการสวดมนต์เป็นการเน้นที่ศีล เมตตา กรุณา ศรัทธา สมาธิและปัญญา การเยียวยาด้วยสมาธิที่เกิดจากการสวดมนต์เป็นทางหนึ่งที่ช่วยปลดปล่อยความคิดถึงตัวตน การปลดเปลื้องความสงสัย และความกลัว การเปิดเผยและเปิดใจ

---

[๙๕] เธียรนันท์, **จิตเป็นยา กายป่วย จิตช่วยได้ หายป่วยด้วยธรรมบำบัด ที่การแพทย์ยืนยันว่าได้ผลจริง**, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์กรีน ปัญญาญาณ, ๒๕๕๖), หน้า๖๖.

[๙๖] นางสาวสมจิตรา กิตติมานนท์, “การบริโภคอาหารเจเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางไตรสิกขา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

ว่างคือ วิถีทางเพื่อการขอความช่วยเหลือที่ต้องการได้ นิกายมันตรยานจะเน้นการบรรลุธรรมด้วยอำนาจจากการสวดมนต์[๙๗]

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในพระพุทธศาสนามหายานที่มีความโดดเด่นน่าสนใจ และได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ในการศึกษานี้จะขอยกตัวอย่างเพื่อเป็นกรณีศึกษา ได้แก่ การแพทย์แนวพุทธในประเทศไต้หวันและประเทศทิเบต

การแพทย์แนวพุทธในประเทศไต้หวันของมูลนิธิพุทธฉือจี้ ถือเป็นการแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งมีธรรมาจารย์เจิ้งเหยียน ภิกษุณีผู้ก่อตั้งมูลนิธิให้การดูแลผู้ป่วยและญาติที่ครอบคลุมทั้งด้านการรักษาโรค ด้านจิตสังคมของผู้ป่วย และสร้างคุณค่าให้กับมิติทางจิตวิญญาณของทั้งผู้ป่วยและผู้ให้บริการ มีกลยุทธในการดำเนินงานคือ การเชิดชูให้คนทำความดี มีอาสาสมัครฉือจี้ที่มีความศรัทธาต่อหลักธรรมทางศาสนาและพลังแห่งการทำความดีเป็นประชาชนในไต้หวันจำนวนมากถึง ๕ ล้านคนหรือประมาณ ๒๐ % ของประชากรในประเทศมาเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากตามแนวทางของพระโพธิสัตว์ของศาสนาพุทธนิกายมหายาน ในกิจกรรมที่ดูแลผู้ป่วยนั้น มูลนิธิฉือจี้ได้สร้างโรงพยาบาล ซึ่งใช้หลักธรรมพรหมวิหาร ๔ เป็นคำขวัญกำหนดทิศทางการทำงาน โดยมุ่งบริหารจัดการให้โรงพยาบาลเป็นทั้งแหล่งรักษาคน รักษาใจ รักษาโรค ไปพร้อมๆ กับเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม และเมื่อโรงพยาบาลประสบปัญหาที่สำคัญคือการขาดบุคลากรทางการแพทย์ มูลนิธิได้แก้ไขโดยก่อตั้งคณะแพทยศาสตร์ของมูลนิธิมาตั้งแต่ปี ๒๕๓๗ เพื่อการผลิตแพทย์ที่เน้นปลูกฝังมิติของความเป็นมนุษย์และจิตวิญญาณควบคู่ไปกับองค์ความรู้เทคนิคทางการแพทย์ เพื่อให้ได้แพทย์ที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์ โดยมีเป้าหมายให้ได้แพทย์ที่เก่งรักษาโรค รักษาใจ รักษาชีวิตของผู้คนเสมือนญาติและโอบอุ้มโลกใบนี้ รวมทั้งส่งเสริมการพัฒนาจิตใจของผู้ให้บริการทุกระดับให้ใส่ใจในคุณค่าศักดิ์ศรีและความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น ให้เกียรติและให้ความเคารพในการให้บริการ และระลึกในพระคุณของผู้ป่วยและญาติที่เขามาใช้บริการโรงพยาบาล

การแพทย์แนวพุทธทิเบตมีพื้นฐานมาจากปรัชญาทางพระพุทธศาสนา โดยเชื่อว่าสภาวะของจิตใจเป็นปรากฏการณ์ที่เชื่อมโยงกับสภาวะทางกายไม่ว่าจะเป็นสภาวะที่มีสุขภาพที่ดีหรือเกิดการเจ็บป่วย ในภาษาทิเบตนั้นคำว่าพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะใช้คำว่า “Chos” มีความหมายในภาษาอังกฤษว่า “Cure” คือการรักษาโรค การแพทย์แผนทิเบตจะเป็นการแพทย์แบบองค์รวมที่มุ่งเน้นทั้งทางกายและทางใจให้เชื่อมโยงในความต้องการที่จะให้เกิดความสุขและหลีกเลี่ยงการเกิดความทุกข์ มุ่งเน้นการรักษาที่เน้นเชิงการป้องกันการเกิดโรคมากกว่าการรักษาโรค ความสุขหรือมีความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลที่มาจากภาวะทางสุขภาพของบุคคลนั้น การแพทย์แผนทิเบตนั้น

---

[๙๗] วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์, **มนตราสั่นสะเทือน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บานานาสวีท, ๒๕๕๓), หน้า ๒๘-๒๙.

จะให้การรักษาที่สอดคล้องกับประวัติที่มาของการเกิดโรค ทุกแนวปฏิบัติการรักษาโรคล้วนถูกประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหาของโรคหรือความบกพร่องที่เกิดขึ้นของผู้ป่วยแต่ละคน เพื่อให้เกิดการบรรลุเป้าหมายคือนำสู่การมีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตอย่างสงบและสุข

หลักการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตของทิเบตที่ท่านลามะรินโปเช (Desi Rinpoche) ท่านทะไลลามะที่ ๕ ได้เรียบเรียงแปลมาจากคัมภีร์ตันตระทั้งสี่ที่เขียนขึ้นโดย ท่านกูชิ (Gyushi) ในศตวรรษที่ ๑๑ มีขอบเขตในเรื่อง สุขภาพทางจิตใจ การผลิตยาและสมุนไพร การวินิจฉัยโรค และการรักษาโรค ซึ่งจะเน้นหลักการเชิงจริยธรรม โดยรักษาทั้งทางกายและจิตใจ แพทย์ผู้เยียวยาโรคจะมีการสร้างวัฒนธรรมที่เป็นมาตรฐานของการปฏิบัติที่วางแผนครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งจิตวิญญาณ ในรูปแบบของการรักษานั้นมี วิธีการวินิจฉัยโรคได้แก่ การจับชีพจรที่เป็นศาสตร์และศิลปะของการอ่านค่าพลังธาตุลมในกระแสของเลือด นอกจากนั้นยังใช้การวิเคราะห์ทางน้ำปัสสาวะ ในการเตรียมยารักษาโรคนั้นจะสกัดหรือผลิตมาจาก พืช แร่ธาตุ และผลิตภัณฑ์ที่มาจากของสัตว์ โดยผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์นั้นจะพบว่ามีน้อยมาก ในการรักษานั้นแพทย์จะเป็นผู้ที่รับผิดชอบในส่วนการเยียวยารักษาโรคโดยให้คำแนะนำ ส่วนผู้ป่วยนั้นมีหน้าที่รับผิดชอบในส่วนสาเหตุของโรค โดยจะต้องจัดการสุขภาพร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่ดำรงคงอยู่ต่อไปหรือการทำลายสาเหตุนั้นที่มีผลต่อสุขภาพ[๙๘]

ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติทางการแพทย์ทิเบตและการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ถึงแม้ว่าในการปฏิบัติจะเป็นไปในเรื่องที่แยกส่วนทางเนื้อหา แต่แพทย์ผู้รักษาทางการแพทย์ทิเบตเป็นพุทธศาสนิกชน ดังนั้นจึงมีการปฏิบัติทั้งการสวดมนต์และท่องมนตราในกระบวนการตั้งแต่การเตรียมยารักษาโรค การปรุงยา และต่อเนื่องไปยังการค้นหาสาเหตุของการเจ็บป่วย นอกจากนั้นในตัวของผู้ป่วยเองยังเป็นพุทธศาสนิกชนเช่นกัน ดังนั้นในกระบวนการรักษาคงมีการปฏิบัติทั้งการสวดมนต์และท่องมนตราเช่นกัน[๙๙]

ในพระพุทธศาสนาทิเบตนั้นมีพระพุทธเจ้าที่เป็นหมอยาหรือครูทางการแพทย์คือ พระไภษัชยคุรุ ซึ่งมีสีกายของพระองค์เป็นสีฟ้าเรืองแสง มือซ้ายของพระองค์อยู่ในปางสมาธิและถือหม้อต้มยาที่มีน้ำทิพย์ไว้ที่ตัก ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ว่าพระองค์ทรงช่วยปกป้องการเจ็บป่วย ส่วนมือขวาจะยื่นออกไปและถือ ลูกสมอ ซึ่งเป็นยาสมุนไพรที่มีประโยชน์ยิ่ง ในนิกายวัชรยานเชื่อว่า การสวดมนต์

---

[๙๘] Men-Tsee-Khang (Tibetan Medical & Astro. Institute), **Tibetan Medicine History**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/tibhistory.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘].

[๙๙] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/ tibhistory.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘].

สรรเสริญอ้อนวอนต่อพระไภษัชยคุรุจะทำให้หายป่วย[๑๐๐] ซึ่งท่านรินโปเช ชาคเมด (Chagmed Rinpoche's) ได้แต่งบทเพลงสวดสรรเสริญพระไภษัชยคุรุไว้ การเยียวยาโรคโดยการปฏิบัติต่อพระพุทธเจ้าที่มีอยู่หลายพระองค์ถือเป็นหัวใจสำคัญของหลักการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในทิเบต การสวดอ้อนวอนต่อพระโพธิสัตว์มัญชุศรีได้มีที่มาจากการสอนพระสูตรทางการแพทย์ทั้ง ๘๐๐ ขันธ์ในเมืองเวสาลี และต่อมาถูกสืบทอดเป็นประเพณีโดยคุรุทางพระพุทธศาสนาชาวอินเดีย (Abbot Shantarakshita) ในศตวรรษที่ ๘ ถูกเผยแพร่ไปยังทิเบตในสมัยของพระเจ้า ตริสอง เดซัน (Trisong Deutsan) เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ให้ความคุ้มครองกับมนต์ดำและเพื่อรักษาเสถียรภาพของระบบนิเวศจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ ซึ่งต่อมาได้กลายเป็นศาสนาหลักของราชวงศ์ทิเบตและเผยแพร่สู่ประชาชนในรูปโรงเรียนเชิงพุทธภายหลังจากศตวรรษที่ ๑๐[๑๐๑]

แพทย์ชาวทิเบตทุกคนได้รับการปลูกฝังเรื่องการเยียวยาโรคผ่านทางการปฏิบัติต่อพระพุทธเจ้าทางการแพทย์ ยึดหลักปฏิบัติที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นเป็นที่ตั้งโดยมีการปฏิบัติในเรื่องความรักและความเมตตา มีการพัฒนาศักยภาพโดยการปลูกฝังหลักการให้เป็นเครื่องมือลดความเจ็บปวดที่เกิดจากความไม่รู้และโรค ดังนั้นจึงมีการสอนที่สืบมาเป็นประเพณีถึงการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น เนื่องจากหากมนุษย์เรายังคงวนเวียนในสังสารวัฏ ชีวิตจะไม่ก่อเกิดประโยชน์อันใดยังจะทำให้ชีวิตที่ไม่มีทางเลือก แต่หากมีความสนใจที่เรียนรู้การเยียวยาโรคผ่านทางการปฏิบัติต่อพระพุทธเจ้าจะเกิดประโยชน์ทางจิตวิญญาณและสุขภาพที่ยาวนาน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการแพทย์ทิเบตเป็นการรักษาเยียวยาโรคที่มีศักยภาพซึ่งมีการยกระดับคุณค่าของจิตใจและจิตวิญญาน เป็นการแพทย์แบบองค์รวมที่มุ่งเน้นทั้งทางกายและทางใจให้เชื่อมโยงในความต้องการที่จะให้เกิดความสุขและหลีกเลี่ยงการเกิดความทุกข์และมุ่งเน้นการรักษาที่เน้นเชิงการป้องกันการเกิดโรคมากกว่าการรักษาโรค

๒.๑.๕ วิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรม

พัฒนาการของระบบทางการแพทย์และเภสัชกรรมของการแพทย์แผนโบราณในตะวันออก เช่น การแพทย์อายุรเวทของอินเดีย การแพทย์ยูนานิของมุสลิม รวมทั้งนอกทวีป เช่น กรีกโบราณ พบว่ามีความคล้ายคลึงกันในด้านตามหลักการของความเป็นไปได้ สมุฏฐานการเกิดโรค รวมทั้งความรู้ ทักษะในการรักษา วิธีรักษาผู้ป่วย เช่น ระบบการแพทย์อัฟริกัน ระบบการแพทย์ของชาวพื้นเมืองอเมริกา และโอเชียเนีย มีความคล้ายคลึงกันซึ่งอาจมีส่วนมาจากการติดต่อคบค้ากันมาใน

---

[๑๐๐] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/ tibhistory.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘].

[๑๐๑] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/ tibhistory.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘].

อดีต ความสอดคล้องของการแพทย์แผนจีน อินเดีย (อายุรเวท) มุสลิม (ยูนานิ) การแพทย์สมัยกรีก และระบบการแพทย์แบบทฤษฎีธาตุของสมัยใหม่นั้น ก็สะท้อนให้เห็นว่ามีการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมตั้งแต่สมัยโบราณอย่างชัดเจน[๑๐๒] นอกจากนั้นยังมีการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ทางการดูแลสุขภาพระหว่างพื้นที่ เขตแดนใกล้เคียง เช่น องค์ความรู้ทางการแพทย์แผนโบราณของจีน นอกจากจะมีการแพทย์ของชนชาติฮั่นแล้ว ยังมีการแพทย์แผนโบราณของชนชาติส่วนน้อยต่างๆอีกมาก ที่มีความแตกต่างกันในภูมิประเทศและวัฒนธรรม ได้แก่ การแพทย์ชนชาติมองโกเลีย การแพทย์ชนชาติทิเบต บางชนชาติได้นำการแพทย์แผนโบราณของชาวฮั่นมาผสมผสานกับการแพทย์ของตนเองรวมทั้งนำการแพทย์จากประเทศอื่นมารวมด้วย ทำให้มีเนื้อหาอุดมสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เช่น การแพทย์ชนชาติทิเบตได้รับเอาการแพทย์ชนชาติฮั่นและการแพทย์แผนโบราณของอินเดีย การแพทย์ชนชาติมองโกเลียได้รับเอาการแพทย์ชนชาติฮั่น ชนชาติทิเบตและการแพทย์แผนโบราณของรัสเซียไว้ด้วยกันด้วย [๑๐๓]

สำหรับวิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรมที่มีการพัฒนามากที่สุด คือ การแพทย์จีนและอายุรเวทของอินเดีย โดยเป็นระบบการแพทย์แผนโบราณที่มีการพัฒนาตำรับยาและศึกษาในเรื่องสรรพคุณยาออกไปอย่างกว้างขวาง มีการสนับสนุนอุปกรณ์ในการศึกษาอบรมทั้งผู้ที่ยังไม่เป็นแพทย์และจบการศึกษาแพทย์ ได้รับประกาศนียบัตรและขึ้นทะเบียนแพทย์พื้นบ้าน มีความมั่นคง ได้รับการรับรองและยอมรับในประเทศเป็นอย่างดี จนกลายเป็นระบบการแพทย์แบบผสมผสานที่เป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษา[๑๐๔] ซึ่งการแพทย์ดังกล่าวเป็นการแพทย์ที่มิใช่การแพทย์แบบวิทยาศาสตร์หรือการแพทย์แบบแผนตะวันตก และไม่ได้เป็นการแพทย์กระแสหลักในระบบการรักษาของสังคม โดยมีการผสมผสานรูปแบบในการรักษาเข้าด้วยกันเป็นการแพทย์ทางเลือก[๑๐๕]

ทางองค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายการแพทย์แบบผสมผสานนี้ หมายถึง การผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนใหม่ และแผนโบราณ เพื่อที่จะได้สามารถดูแลสุขภาพประชาชนได้อย่างทั่วถึง เช่น ตัวยาที่ใช้ในปัจจุบันจำนวนมากก็ได้มาจากตำรายาแผนโบราณ ขณะเดียวกันก็มีเทคนิควิธีที่มีประโยชน์ที่การแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ในการแพทย์แผน

---

[๑๐๒] Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, แปลโดย ปรีชา อุปโยคิน, เสาวภา พรสิริพงษ์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่๑, (นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒.

[๑๐๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒.

[๑๐๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

[๑๐๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

โบราณ สามารถสร้างความแข็งแกร่งของการแพทย์ทั้งสองระบบได้ แนวทางที่สำคัญในการพัฒนาความร่วมมือคือ การแลกเปลี่ยนข้อมมูลข่าวสาร องค์กรสาธารณสุขระดับชาติและระดับนานาชาติ ซึ่งปัจจุบันนี้มีเพียง ๒ ประเทศที่นำระบบนี้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพประชาชน คือ สาธารณรัฐประชาชนจีนและเนปาล[๑๐๖]

โดยในประเทศจีนนั้น การฟื้นฟูการแพทย์แผนจีนแบบเก่าเกิดขึ้นหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ ทำให้เกิดระบบที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวและเป็นระบบบริการสุขภาพ แบบผสมผสานแท้จริง ประชาชนจีนทุกคนจะสามารถเข้าถึงบริการทางการสาธารณสุข โดยได้มีการใช้ประโยชน์จากแพทย์แผนจีน ที่ใช้สมุนไพร การฝังเข็ม การจี้ไหม้ การรวมตัวกับการแพทย์ตะวันตกเป็นยุทธวิธีที่ดีเพื่อทำการเลือกสรรความรู้ในการเยียวยาของจีนโบราณซึ่งได้ผลดีมาใช้ และคัดวิธีที่ไม่ได้ผลออกไป[๑๐๗] ในประเทศจีนมีโรงพยาบาลระบบการแพทย์แผนจีน ๕๕๒ แห่ง นอกเหนือไปจากโรงพยาบาลการแพทย์แผนตะวันตก ความพยายามในการผสมผสานการแพทย์แผนจีนกับการแพทย์แผนตะวันตกนั้นได้พิสูจน์ให้เห็นจริงแล้วคุ้มค่า จากการประสานความร่วมมืออย่างใกล้ชิดระหว่างแพทย์ทั้งสองแผน ดังนั้นจึงมีแพทย์แผนตะวันตกจำนวนมากที่เชี่ยวชาญทั้งทางแผนจีนและแผนตะวันตกเข้ารับการอบรม บัดนี้ ในสาธารณรัฐประชาชนจีนมีแพทย์อยู่ ๓ ชนิด คือ แพทย์แผนจีน แพทย์แผนปัจจุบัน (ตะวันตก) และแพทย์แผนปัจจุบันที่มีคุณวุฒิทางการแพทย์แผนจีน ลักษณะเช่นนี้จะก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ ตามแนวทางในการผสมผสานการแพทย์ทั้ง ๒ ระบบ เข้าด้วยกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งระบบการแพทย์และเภสัชกรรมในรูปลักษณ์ใหม่ที่มีเอกภาพ ได้มีผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่มีประโยชน์ การรวมการแพทย์แผนจีนและการแพทย์แผนตะวันตก ตัวอย่างเช่น ด้านการฝังเข็มและการจี้ไหม้ การฝังเข็มระงับความรู้สึกเจ็บปวด อาการปวดท้องอย่างรุนแรง ไฟไหม้น้ำร้อนลวก การบาดเจ็บที่กระดูกและข้อต่อ ฝีคัณฑสูตร นิ่ว โรคหัวใจ ต้อกระจก โรคทางเดินหายใจของเด็ก ผลของวิธีการรักษา ๒ ระบบในสภาวะต่างๆ ที่กล่าวมานี้ปรากฏว่า ดีกว่าการใช้ระบบเดียว[๑๐๘]

ความสำเร็จของระบบบริการสุขภาพแบบนี้ที่เกิดได้ในสาธารณรัฐของประชนจีน มีส่วนสำคัญมาจากระบบการเมืองที่เป็นแบบเฉพาะของจีน รวมทั้งระบบเศรษฐกิจที่เอื้ออำนวย นอกจากนั้นการแพทย์แผนจีนได้วางแผนพัฒนาโดยการนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่มาประยุกต์ใช้รวมทั้งพัฒนาวิธีการรักษาของโรคที่ดื้อยา เช่น เนื้องอกชนิดร้ายแรง หลอดเลือดหัวใจและโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย (malignant tumours, cardiovascular and degenerative disease) ซึ่งดูเหมือนจะได้ผล รวมทั้งการรักษาโรคแบบไม่ต้องผ่าตัด เช่น การรักษา

---

[๑๐๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

[๑๐๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖-๑๔๗.

[๑๐๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๐.

อาการปวดท้องอย่างรุนแรง (acute abdominal condition) ซึ่งเป็นที่นิยมและช่วยผู้ป่วยให้พ้นจากอาการทุกข์ทรมาน ตลอดจนช่วยลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์[๑๐๙]

ส่วนในประเทศเนปาล มีการผสมผสานการให้บริการสุขภาพ แบบสมัยใหม่และอายุรเวทเข้าด้วยกันคลินิกทางอายุรเวทถือเป็นส่วนหนึ่งของการบริการสุขภาพนั้น พื้นฐานของรัฐบาล การสร้าง รพ.ทางอายุรเวทและหน่วยเภสัชกรรมทางอายุรเวทรวมทั้ง การศึกษาในระบบทางอายุรเวท ถูกกำหนดเป็นแผนพัฒนาแห่งชาติของประเทศเนปาล[๑๑๐]

๒.๑.๖ นักปราชญ์ บุคคลที่สำคัญทางการการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออก

- พระพุทธเจ้า ได้ชื่อว่าเป็น “หมอ”หรือบางที่เรียกว่า เป็นผู้บำบัดสรรพโรค พระพุทธศาสนามองความไม่สบายว่าเป็นโรคของชีวิตทั้งหมด การแก้ไขปัญหาของมนุษย์หรือการบำบัดโรคของชีวิตนั้น พระพุทธเจ้าทรงวางหลักปฏิบัติคือ หลักอริยสัจ ๔ ดังนี้ ทุกข์ ได้แก่โรค สมุทัย คือ เหตุของโรค นิโรธ คือ ภาวะหายจากโรค มรรค ได้แก่ ยาและกระบวนวิธีใช้บำบัดโรคหรือทำให้หายโรค พระพุทธศาสนามองทุกสิ่งเป็นความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันหมด กายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน ดังตัวอย่างคือ ความผ่อนคลายกับความเครียด ถ้ากายเคลียดใจก็เครียด กายผ่อนคลายใจก็ผ่อนคลาย พระพุทธเจ้าทรงเรียกความเครียดนี้ว่า เป็นอกุศลธรรม เป็นสิ่งที่บั่นทอนสุขภาพกายใจ ความเครียดนี้ไม่ได้อยู่เฉพาะกายกับใจ แต่ยังโยงไปถึงสังคมแวดล้อมด้วย เมื่อความเครียดทำให้เสียสุขภาพจิต ก็มีทางที่จะก่อโรคทางกายด้วย[๑๑๑]

- หมอชีวกโกมารภัจจ์ ผู้เชี่ยวชาญทางเวชปฏิบัติและเภสัชวัตถุในช่วงต้นพุทธกาล จนได้รับสมัญญานามว่า "เภสัชราชา" หรือหมอหลวง ท่านเป็นบุตรของหญิงงามเมืองที่นามว่า สาลวดี แห่งพระนครราชคฤห์ที่นำมาทิ้งไว้หลังคลอด และต่อมาเจ้าชายอภัยพระโอรสของพระเจ้าพิมพิสาร ทรงรับเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม ในสมัยตอนเด็กท่านเฉลียวฉลาด ได้ศึกษาเล่าเรียนวิชาความรู้จนหมดในราชสำนัก และได้เดินทางไปศึกษาวิชาทางการแพทย์จากอาจารย์ทิศาปาโมกข์ ณ สำนักที่เมืองตักศิลา ท่านได้รับการแต่งตั้งจากพระเจ้าพิมพิสารให้เป็นแพทย์ประจำพระองค์และพระพุทธเจ้าพร้อมกับพระสงฆ์สาวก ได้ถวายการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนาด้วยถวายการรักษาพยาบาลแด่พระพุทธเจ้าและถวายการรักษาพยาบาลแก่ภิกษุสงฆ์ที่อาพาธ ท่านได้ทำการผ่าตัดรักษาโรคในสมองของเศรษฐีกรุงราชคฤห์ผ่าตัดเนื้องอกในลำไส้ของลูกชายเศรษฐีเมืองพาราณสี ซึ่งถือว่าเป็นวิชาการ

---

[๑๐๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

[๑๑๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๗.

[๑๑๑] พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๐-๑๑๘.

แพทย์ที่ก้าวหน้ามากในยุคนั้น นอกจากจะถวายการรักษาพยาบาลภิกษุสงฆ์ที่อาพาธให้หายจากอาพาธ หมอชีวกโกมารภัจยังมีส่วนสนับสนุนให้ภิกษุสงฆ์ได้รับความสะดวกสบาย โดยการกราบทูลพระพุทธเจ้าให้ทราบปัญหาและวางระเบียบปฏิบัติในด้านต่างๆ เช่น กราบทูลเสนอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟ กราบทูลขอพระพุทธอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์รับผ้าที่คฤหัสถ์ถวาย และได้เข้ากราบทูลขอคำแนะนำจากพระพุทธเจ้าในเรื่องการฉันเนื้อสัตว์ของภิกษุสงฆ์ หมอชีวกโกมารภัจมิได้เป็นแต่เพียงแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดในสมัยพุทธกาลเท่านั้นแต่ท่านยังเป็นคนดี มีความกตัญญูกตเวที มีสติ มีปัญญา มีความเพียร เอาใจใส่และมีความหวังดีต่อคนไข้หรือต่อส่วนรวมเป็นหลัก กล่าวคือผู้ที่มีศีลธรรมและมีจริยธรรมความเป็นแพทย์อย่างสมบูรณ์ เป็นหนึ่งในเอตทัคคะฝ่ายอุบาสกผู้ได้สร้างคุณความดีไว้ในพระพุทธศาสนาที่ได้รับการยกย่องและเทิดทูนและยึดถือจริยาวัตรของท่านเป็นแนวทางการปฏิบัติตัวของแพทย์และพุทธศาสนิกชนรุ่นหลังต่อไป

- สมเด็จพระเทนซิน เกียตโซ ทะไลลามะ องค์ที่ ๑๔ แห่งทิเบต ทรงเป็นผู้นำประเทศและทางจิตวิญญาณของชาวทิเบต ทรงประสูติเมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๗๘ ณ เมืองตักเซอร์ ทางตะวันออกเฉียงเหนือของทิเบต ทรงถูกค้นพบด้วยวิธีการตามประเพณีทิเบตเมื่อพระชนมายุ ๒ พรรษาเศษ พระนามตอนเป็นเด็กคือ ลาโม ดอนดุป เมื่อบรรพชาเป็นสามเณร จึงถูกเปลี่ยนพระนามตามประเพณี มีพระนามเต็มว่า จัมเฟล นาวัง ลบซัง เยเช เทนซิน เกียตโซ ทรงขึ้นครองราชย์เป็นผู้นำทิเบต เมื่อวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๔๘๓ พระชนมายุ ๕ พรรษา ในปี ๒๔๙๓ กองทัพปลดปล่อยประชาชนจีนเข้าปราบปรามการต่อต้านในทิเบต ต่อมารัฐบาลจีนได้เสนอข้อตกลงให้ทิเบตยอมรับว่าจีนมีอำนาจเหนือ พระองค์เดินทางไปปักกิ่งในปี ๒๔๙๗ เพื่อเจรจาสันติภาพกับ เหมา เจ๋อ ตุง, โจว เอิน ไหล และเติ้ง เสี่ยว ผิง แต่สถานการณ์ทิเบตที่เลวร้ายลง ในเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๒ ที่กรุงลาซา เมืองหลวง ผู้ประท้วงชาวทิเบตจำนวนมากถูกกองทหารจีนจับกุมและสังหาร ท่านทะไลลามะต้องทรงเดินทางลี้ภัยไปอินเดียพร้อมชาวทิเบตและทรงประทับอยู่ที่เมืองธรรมศาลา รัฐหิมาจัลประเทศ ตอนเหนือของอินเดีย ท่านทะไลลามะตรัสเสมอว่า “ข้าพเจ้าเป็นเพียงพระสงฆ์ธรรมดา ไม่มีอะไรมากกว่านี้และน้อยกว่านี้” ทรงปฏิบัติตนในฐานะสงฆ์ โดยเคยตรัสเล่าว่า “อาตมาก็เหมือนพระทุกรูป คืออยู่กับความจน ไม่มีสมบัติส่วนตัว ในห้องนอนมีแต่เตียง เวลาลุกขึ้น สิ่งแรกที่ได้เห็นคือพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าจากพระพุทธรูป เวลาตื่นขึ้นมานั้นหนาวเย็นนัก จึงต้องออกกำลังกายและรีบอาบน้ำแต่งตัวอย่างรวดเร็ว อาตมานุ่งจีวรสีแดงเข้มเช่นนี้ดุจพระองค์อื่นๆ ผ้าหยาบ ๆ มีปะชุน หากเป็นผ้าผืนเดียวก็จะเอาไปขายหรือแลกเปลี่ยนกับอะไรได้ การนุ่งห่มผ้าอย่างนี้เอาไปขายไม่ได้ เป็นการยืนหยัดปรัชญาของเราที่สอนให้ไม่ติดยึดในสิ่งของต่าง ๆ ทางโลก”[๑๑๒]

---

[๑๑๒] tibetthailand.info, **ประวัติขององค์ดาไลลามะองค์ปัจจุบัน (องค์ที่ ๑๔ แห่งทิเบต)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.tibetthailand.info/2013 [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙].

ท่านทะไลลามะ ได้รับการยอมรับจากชาวโลกทั้งตะวันออกและตะวันตก ทรงได้รับการถวายรางวัลและปริญญาบัตรสาขาต่างๆ โดยเฉพาะด้านสันติภาพจำนวนมาก รวมถึงรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ พ.ศ. ๒๕๓๒ โดยคณะกรรมการแถลงว่า “ต้องการเน้นความเป็นจริงที่ท่านทะไลลามะได้พยายามต่อสู้อย่างต่อเนื่องและอย่างสันติ เพื่อปลดปล่อยทิเบต ทรงเสนอหนทางแก้ไขปัญหาโดยเน้นเรื่องความอดทนและการเคารพซึ่งกันและกัน เพื่อคุ้มครองมรดกทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของประชาชนทิเบต” [๑๑๓] พระองค์ทรงก่อตั้งสถาบันทางการแพทย์และโหราศาสตร์แผนทิเบต แมนซีคัง (Men-Tsee-Khang : Tibetan Medical & Astro. Institute) เพื่อรักษาและส่งเสริมความมีชีวิตชีวาของวัฒนธรรมทิเบต สถาบันพระราชวงศ์ โรงเรียน โดยอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ทางสถาบันได้มีการพัฒนาในเรื่อง ยาและการวิจัยทางคลินิก โดยเฉพาะในโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง และตับอักเสบร่วมกับการแพทย์แผนตะวันตก, งานวิจัยในด้านสมุนไพรและผลิตภัณฑ์, การศึกษาทางเภสัชวิทยา, ผลิตยาและผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขภาพ ตามวิธีการทางวิทยาศาสตร์ตามมาตรฐาน เปิดสอนความรู้ทางโหราศาสตร์ในวิทยาลัยแก่แพทย์ทิเบตและนักโหราศาสตร์ รวมทั้งเผยแพร่ความรู้ ตำราทางการแพทย์และโหราศาสตร์ทิเบต จำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพร[๑๑๔]

- เปี่ยนเชวี่ย ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์แผนจีนที่ได้รับสมญา “หมอเทวดา”เดิมชื่อ เฉินฮ่วน เกิดเมื่อ ๔๐๗ ปีก่อนคริสต์ศักราช ณ เมืองป๋อไห่ ยุคชุนชิงจิ้นกัง เสียชีวิตเมื่อ ๓๑๐ปี ก่อนคริสต์ศักราช ผลงานที่สำคัญ การวินิจฉัยโรคโดยการจับชีพจร และเป็นผู้นำเสนอทฤษฎีวินิจฉัยโรคและรักษาโรคโดยการจับชีพจร และแต่งตำรารักษาโรคไหว้จิง, น่านจิง ซึ่งที่เหลืออยู่ในปัจจุบันคือ น่านจิง วิธีในการรักษาโรคคือ การดูสีหน้า ฟังเสียง พรรณนา และการจับชีพจร ซึ่งเปี่ยนเชวี่ยจะถนัดในเรื่อง การดูสีหน้าและการจับชีพจรมากที่สุด เปี่ยนเชวี่ย ได้แบ่งคน ๖ ประเภทที่รักษาไม่หาย ได้แก่ ๑. พวกที่มีอำนาจล้นฟ้า วางอำนาจบาตรใหญ่ ๒. พวกที่เห็นแก่เงิน ไม่เห็นแก่ชีวิต ๓. พวกตะกรามเห็นแก่ดื่ม แก่กิน ๔. พวกที่ป่วยหนักแต่ไม่ยอมไปหาหมอแต่เนิ่นเนิ่น ๕. พวกที่ร่างกายอ่อนแอจนกินยาไม่ได้ และพวกที่เชื่อในไสยศาสตร์แต่ไม่เชื่อในแพทย์ศาสตร์[๑๑๕]

---

[๑๑๓] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetthailand.info/2013 [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙].

[๑๑๔] Men-Tsee-Khang (Tibetan Medical & Astro. Institute), **Medicine Buddha**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/medbuddha.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘].

[๑๑๕] กลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ คณะการแพทย์แผนจีน รุ่นที่ ๑๐, **เปี่ยนเชวี่ย (扁鹊) หมอเทวดา**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetthailand.info/2013 [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙].

ผลต่อชนรุ่นหลัง ได้จัดตั้งโรงเรียนแพทย์ที่สอนการวินิจฉัยโรค โดยการจับชีพจรที่เมืองป๋อไห่ และได้รวบรวมวิธีการรักษาของบรรพบุรุษที่มาจากประสบการณการรักษาร่วมของผู้อื่นและตนเอง ประสบการณ์การรักษาของเปี่ยนเชวี่ยเป็นที่ยอมรับมาจนถึงปัจจุบัน จึงถูกยกย่องเป็นบุรุษแห่งแพทย์เป็นหมอที่ยิ่งใหญ่ของประเทศจีน คุณธรรมที่เปี่ยนเชวี่ยได้จากการรักษาได้แก่ เผื่อแผ่ความรู้ ความสามารถต่อผู้อื่น ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก รับผิดชอบหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด มีความมุ่งมั่นที่จะรักษาผู้ป่วย มีความซื่อสัตย์ ซื่อตรง มีความใฝ่รู้ เพื่อพัฒนาศักยภาพของตัวเอง โดยเรียนรู้จากตำราและประสบการณ์[๑๑๖]

- ท่านพิจิ กาจิ และ ท่านไบลา กาเซียร์ (Biji Gaje and Bila Gazey) เป็นแพทย์ชาวอินเดียที่เชี่ยวชาญในการรักษาโรค ซึ่งชาวทิเบตเชื่อกันว่าท่านทั้งสองยังมีชีวิตหลังจากบรรลุความเป็นอมตะอันเกิดจากยาที่พวกท่านปรุงขึ้นและได้ให้ความเคารพนับถืออย่างสูง ท่านได้เรียนรู้ศาสตร์แห่งการรักษาทางการแพทย์จากสถาบันการแพทย์อาตรัยยะ (Atreya) และ คูมาระ ไจวากา (Kumara Jivaka) พวกท่านได้เดินทางรักษาไปทั่วอินเดียและข้ามไปประเทศจีน, เนปาลและทางตะวันออกของปากีสถาน ต่อมาเป็นแพทย์ที่พระเจ้าโทโทริ นันเสน ของทิเบตได้เชิญมาทำการสอนและดำเนินการรักษาโรคแก่ชาวทิเบต[๑๑๗]

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันตก

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันตก ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมการดูแลสุขภาพของกลุ่มประเทศยุโรปที่แยกออกจากอารยธรรมตะวันออกกลางและอัฟริกาเหนือ และประเทศที่ได้รับอิทธิพลจากอารยธรรมเก่าแก่ของโลก เช่น บาบิโลเนีย และ อียิปต์โบราณ อยู่ในบริเวณเมดิเตอร์เรเนียนและพื้นที่ใกล้เคียง [๑๑๘] ดังมีหลักการสำคัญต่อไปนี้

---

[๑๑๖] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetthailand.info/2013 [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙].

[๑๑๗] Men-Tsee-Khang (Tibetan Medical & Astro. Institute). **Medicine Buddha**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/medbuddha.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

[๑๑๘] National Geographic Society. **National Geographic Atlas of the World**. อ้างใน ทวีปยุโรป. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.th.wikipedia.org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

๒.๒.๑ การบำบัดรักษาโดยใช้สมุนไพร

มนุษย์ในสมัยโบราณได้อาศัยสัญชาตญาณ เรียนรู้ และสังเกตจากธรรมชาติและสัตว์ป่า รู้จักการประยุกต์นำน้ำเย็น ใบไม้ หรือโคลนมาช่วยในการบริบาลตนเองในเบื้องต้น[๑๑๙] หลังจากนั้น พวกเขาได้สั่งสมองค์ความรู้จากการลองผิดลองถูกแล้วถ่ายทอดความรู้ดังกล่าวสู่ลูกหลานจากรุ่นสู่รุ่น ความรู้ในการบำบัดรักษาโรคในสมัยนั้นอยู่ในวงจำกัด ขึ้นอยู่กับธรรมชาติและอำนาจลี้ลับเหนือธรรมชาติ การรักษาจึงเป็นไปโดยใช้เวทมนตร์คาถาและไสยศาสตร์ควบคู่กับการใช้ยาและสมุนไพร[๑๒๐] การใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรคนั้นพบได้ทุกยุคสมัย ทุกชุมชน ยาสมุนไพรส่วนใหญ่มักได้จากต้นไม้ พืชแถบท้องถิ่นบริเวณนั้นๆ จากการศึกษาการใช้ยาจากสมุนไพรชนิดหนึ่งหรือหลายชนิดในการรักษา มักพบว่าผู้คนที่อยู่คนละฟากมหาสมุทรฝั่งทวีปซึ่งมีวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน แต่มีแนวทางรักษาที่ใช้ตัวยาชนิดเดียวกัน, หรือฤทธิ์คล้ายๆ ทั้งที่พืชสมุนไพรในแต่ละแห่ง มีสี, รูปลักษณ์, กลิ่นและที่มาของสมุนไพรไม่เหมือนกัน[๑๒๑] จากหลักฐานจากการค้นพบซากศพมนุษย์น้ำแข็งที่ถูกฝังในกองเกล็ดน้ำแข็งมานานเป็นเวลา ๕,๓๐๐ ปี ซึ่งได้ตรวจสอบสภาพร่างกายและพบว่าซากศพนั้นได้มีการเจ็บป่วยด้วยโรคโลหิตจางจากพยาธิแส้ม้าและโรคไขข้ออักเสบ จากการชันสูตรได้พบว่ามีการรักษาโดยสมุนไพรที่เป็นผลของพืชที่มีน้ำมันที่มีฤทธิ์เป็นยาระบายและใช้ฆ่าพยาธิต่างๆ นอกจากนั้นยังมีการรักษาอักเสบโดยการสักที่ผิวหนัง ซึ่งทำโดยการกรีดผิวหนังบริเวณที่มีอาการข้ออักเสบแล้วใส่สมุนไพรลงไปแล้วจี้แผลให้ปิดสนิท[๑๒๒] หรือในต่างพื้นที่พบว่าชาวไวท์อินเดียนเม็กซิกัน (White Indian Maxican) ได้ใช้ต้น เพอโยตแค็กตัส (peyote) ที่มีคุณสมบัติออกฤทธิ์หลอนประสาทและเป็นยาปฏิชีวนะรักษาบาดแผล[๑๒๓] การบำบัดการรักษาโดยใช้สมุนไพรนั้นจากการทบทวนวรรณกรรม สรุปหัวข้อสาระสำคัญตามยุคสมัยและอารยธรรมวัฒนธรรมของชนเผ่ามีดังนี้

---

[๑๑๙] วิทยาลัยเภสัชกรรม มหาวิทยาลัยวอชิงตันสเตท, **ประวัติเภสัชกรรมสมัยก่อนประวัติศาสตร์**, อ้างใน ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia.org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๒๐] สำลี ใจดี, **เภสัชศาสตร์สัมพันธ์**, อ้างใน ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https:// www. th.wikipedia.org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๒๑] Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, แปลโดย ปรีชา อุปโยคิน, เสาวภา พรสิริพงษ์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่๑, (นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐). หน้า ๒๐.

[๑๒๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

[๑๒๓] วิทยาลัยเภสัชกรรม มหาวิทยาลัยวอชิงตันสเตท, **ประวัติเภสัชกรรมสมัยก่อนประวัติศาสตร์**, อ้างใน ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia.org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

ในสมัยเมโสโปเตเมียได้มีการบำบัดโรคโดยใช้ให้ยาในรูปแบบต่าง สมุนไพรที่สกัดจากพืช เช่น องุ่น ฝิ่น กัญชา มหาหิงคุ์ เป็นต้น ที่ได้จากสัตว์ เช่น ไขผึ้ง น้ำนมและไขมันสัตว์ และตัวยาที่ได้จากแร่ธาตุ เช่น สารหนูและกำมะถัน และประมาณ ๒,๐๐๐ ปีก่อนคริสตกาลในสมัยของชาวสุเมเรียนที่อยู่แถบแม่น้ำไทกริส ยูเฟตริส พบว่ามีการใช้ชะเอม ต้นไทม,มัสตาทและมีการประดิษฐ์ตัวอักษรคูนิฟอร์มขึ้น และได้จารึกเภสัชตำรับฉบับแรกของโลก (Earliest Pharmacopoeia) ไว้ลงบนก้อนดินเหนียว [๑๒๔] และต่อมาในชาวบาบิโลนได้มีการใช้ galbamum,storax ที่เป็นไวน์ทำยาพอก, ยาถูนวด

ในสมัยอียิปต์โบราณ (Ancient Egyptian Medicine) จากการค้นพบหลักฐานเกี่ยวกับวิทยาการทางการแพทย์ของอียิปต์ในช่วงประมาณ ๒๙๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช[๑๒๕] ได้มี อินโฮเทพ (Inhotep) แพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการรักษาโรคได้รับความนับถือจากผู้คนเสมือนเทพเจ้าการรักษา ในช่วง ๑,๕๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช มีตำรารักษาโรคที่บันทึกเขียนบนกระดาษชื่อว่า 'The Ebers Papyrus' ในเภสัชตำรับนี้มีสูตรยา และกล่าวถึงตัวยาและสมุนไพร ๗๐๐ ชนิด เช่น ยาดำ, น้ำมันละหุ่ง, มดยอบ เป็นต้น แพทย์จะเตรียมในรูปของยาชง, ไวน์, ยาต้ม, ยาลูกกลอน, ครีม และยาพอก ในยุคนั้นได้กล่าวถึงตัวอย่างยารักษาโรคเบาหวาน รวมทั้งการป้องกันบาดแผลติดเชื้อ รักษาโดยใช้โคลนพอกและขนมปังที่มีเชื้อราพอกแผล ซึ่งต่อมาเมื่อเวลา ๑,๐๐๐ ปีต่อมาได้พบว่า ดินโคลนหรือขนมปังที่มีราขึ้นจะมีเชื้อจุลทรีย์ ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของยาปฏิชีวนะที่ใช้ในปัจจุบัน

ในสมัยบาบิโลนได้มีรูปแบบของการบำบัดรักษาผู้ป่วย โดยอสิปู (Asipu Magical Healer) ซึ่งเป็นผู้ให้การรักษาที่เป็นพระ รักษาโดยอาศัยประสบการณ์ เวทมนตร์คาถา และมีการใช้สมุนไพร โดยได้พัฒนารูปแบบยา เช่น ยาเหน็บ ยาเม็ดลูกกลอน ยาสวน และขี้ผึ้ง เป็นต้น[๑๒๖]

ในประเทศกรีกนั้น ประมาณ ๔๐๐ ปีก่อนคริตศักราช นักปราชญ์ “ฮิปโปเครติส” ได้นำเสนอหลักการเรื่อง การปรับสมดุลร่างกายโดยการผ่าตัดมาใช้ ซึ่งเป็นการนำเลือดออกจากร่างกาย และมีการใช้สมุนไพร ได้แก่ น้ำผึ้งและไวน์ ผักชี, ยี่หร่า รวมทั้งพืชที่ใช้เป็นยาถ่ายล้างลำไส้ และได้

---

[๑๒๔] Sonnedecker, G.. Kremers and Urdang. **History of Phaymacy.** อ้างในประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๒๕] วิทยาลัยเภสัชกรรม มหาวิทยาลัยวอชิงตันสเตท. **ประวัติเภสัชกรรมอียิปต์โบราณ**. อ้างในประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๒๖] Gennaro, A.R. **Remington's Pharmaceutical Sciences**. อ้างใน ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

เขียนตำรารักษาอาการที่ถูกสัตว์กัด “Theriac” ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างต้นไม้พืชสมุนไพรหลายๆชนิดโดยมักจะมีฝิ่นเป็นพื้นฐานเพื่อบรรเทาอาการ ในตำราทางการแพทย์ของฮิปโปเครติสได้กล่าวถึงพืชสมุนไพรที่ใช้รักษามากถึง ๔๐๐ กว่าชนิด[๑๒๗] ต่อมาในยุคของนักปราชญ์และนักพฤกษศาสตร์ อริสโตเตล ได้จัดทำบัญชีรายการพืชสมุนไพรที่ใช้รักษาที่มีฤทธิ์ทางยาที่รู้จักกันในนาม “ทรีโอฟราตุส” (Theophratus ในยุคสุดท้ายของกรีกโบราณได้มีท่านไดออสเครติส (Dioscorides) ซึ่งเชี่ยวชาญด้านสมุนไพรและสรรพคุณ ท่านได้แต่งตำราที่ชื่อว่า “De Materica Medica” ประกอบด้วยพืชสมุนไพรยาหลายร้อยชนิด ตำราของท่านถือเป็นตำราเภสัชมาจนถึงคริสต์ศตวรรษที่ ๑๗ และยังพบว่าได้มีการใช้กลุ่มยาสมุนไพรที่ใช้แก้ถอนพิษที่เรียกว่า " Mithridates " โดยกษัตริย์แห่งพอนตุส (Pontus) แห่งอาณาจักรฝั่งทะเลดำที่มีพระนามว่า "Mithridate Eupator" และต่อมาถูกพัฒนาปรับปรุงตำรับใหม่ชื่อว่า Andromachus theriac โดย แอนโดรมาชุส (Amdromachus) แพทย์ประจำพระองค์กษัตริย์นีโร

ชาวกรีกจะเป็นผู้บุกเบิกเภสัชตำรับสมัยใหม่และมีอิทธิพลอยู่ในด้านตำรายาสมุนไพร เป็นเวลามากกว่าหนึ่งพัน จากองค์ความรู้ในประเทศกรีกนั้นถือเป็นแหล่งวิทยาการด้านการแพทย์การรักษาในศตวรรษที่ ๑ ภายหลังกรีกเสื่อมอำนาจลง โรมันได้รับการถ่ายทอดศิลปะวิทยาการจากกรีก รวมทั้งองค์ความรู้ทางการแพทย์และเภสัชกรรมด้วย ทำให้การบำบัดรักษามีความคล้ายคลึงและอาศัยรากฐานจากกรีก ดังจาก นายแพทย์ปลีนี (Pliny) ได้เขียนหนังสือชุด "ประวัติศาสตร์ธรรมชาติ" ที่เป็นการรวมรวบตำรายาสมุนไพรของทั้งกรีกและโรมัน เนื้อหาสาระของชุดหนังสือนี้ถูกถ่ายทอดเป็นการรักษาแบบพื้นบ้านชนชาวยุโรปและอเมริกาโดยนำเสนอข้อบัญญัติที่เกี่ยวกับ ธรรมชาติได้เกื้อหนุนและสนองต่อมวลมนุษย์มาแต่ช้านานโดยมีพืชพรรณนานาชนิดอย่างอุดมสมบูรณ์รองรับความต้องการของมนุษย์ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นอาหาร, เครื่องนุ่งห่ม, ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค

ส่วนในจักรวรรดิโรมันในยุคศตวรรษแรก ได้มีการบุกเบิกการทดลองการแพทย์โดยการรักษาใช้พืชสมุนไพรที่ทำให้เกิดทฤษฎีสองแบบคือ หลักการที่ว่าให้แก้ไขรักษาโรคโดยสิ่งที่มีคุณสมบัติอยู่ตรงข้ามกับโรค (The divergent medical theories of allopathic) และอีกหลักการ

---

[๑๒๗] Ann Ellis. **Hippocrates: The "Greek Miracle" in Medicine**. อ้างใน ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia.org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

ที่ว่า รักษาโรคด้วยตัวยาที่เหมือนกับมัน (Homeopathic) โดยนายแพทย์กาเลน (Galen) ที่ได้รับสมญาว่า “บิดาแห่งเภสัชกรรม” ในเวลาต่อมา[๑๒๘]

ในประเทศอาหรับได้รับอิทธิพลความรู้ทางการแพทย์มาจากกรีกและโรมัน ในช่วงสมัยกลาง ชาวอาหรับได้มีวิทยาการทางการแพทย์อย่างมาก ได้มีการพัฒนาค้นคว้าทางคลินิกและเภสัชวิทยาคลินิก และศึกษาเกี่ยวกับพืชสมุนไพรอะโรมาติกที่เป็นสมุนไพรสำคัญ ๕ ชนิด ได้แก่สารที่มีกลิ่นฉุน (musk), ไขลำไส้ปลาวาฬ (ambergis), ยาดำหรือว่านหางจระเข้ (aloe), การบูร (camphor) และหญ้าฝรั่น (saffron) และได้มีการจัดแบ่งกลุ่มองค์ความรู้แบ่งเป็น ๔ ประเภทคือ สูตรตำรับ, สมุนไพรและวัตถุทางการแพทย์, พิษวิทยา และการบำบัดด้วยความสัมพันธ์อาหารและยากับนิเวศวิทยาของมนุษย์ [๑๒๙]

ในละตินอเมริกาในยุคของชาวพื้นเมืองอินเดียนก่อนที่จะถูกครอบครองดินแดน มีการนำ “ทฤษฎีธาตุ” ที่เป็นระบบการจำแนกสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตออกเป็น “ร้อน-เย็น” มาใช้ในการดูแลสุขภาพ[๑๓๐] ภาวะสมดุลระหว่างสองด้านนั้นจะทำให้สุขภาพดี ขณะที่ความไม่สมดุลของร่างกายเป็นผลจากการได้รับความร้อนหรือเย็นมากเกินไปนำไปสู่การเจ็บป่วย[๑๓๑] หนึ่งในวิธีการรักษาสมดุล ได้แก่ การแบ่งหมวดหมู่อาหาร พืช แร่ธาตุและอื่นๆ ที่เป็นสมุนไพรอย่างเหมาะสม การถ่ายทอดความรู้การใช้สมุนไพรจะผ่านคนเฒ่าคนแก่ที่มีภูมิปัญญาในการสอนเก็บและการเตรียมพืชที่ใช้เป็นเครื่องยา โดยมีการจำแนกพืชออกเป็นชนิด ร้อน-เย็น และบันทึกเรื่องราวของพืชสมุนไพรมีการอธิบายถึงฤทธิ์ทางยาที่จำแนกเป็นร้อนหรือเย็น หมอยาจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในการรักษา ต้องสามารถระบุชนิดของพืชและรู้ว่าควรเก็บเมื่อไร ช่วงไหนของวัน โดยการดูเดือน ดูตะวัน และต้องรู้คุณสมบัติของพืช ทั้งสี กลิ่น รส และลักษณะทุกอย่างที่จะบอกคุณสมบัติทางยาได้ ยาที่ใช้มักเป็นสมุนไพร รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากสัตว์และแร่ธาตุ ของเสียจากร่างกายพบว่ามีการนำมาใช้รักษาได้[๑๓๒]

---

[๑๒๘] โรงเรียนเภสัชกรรม มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย, **คอมมอนเวลต์ สมาคมกาเลน**, อ้างในประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https:// www.th.wikipedia. org/wiki [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๒๙] Wikipedia. **ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https:// www. th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๓๐] Robert H. Bannerman, John Burton & Ch’en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, แปลโดย ปรีชา อุปโยคิน, เสาวภา พรสิริพงษ์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่๑, (นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๔๕.

[๑๓๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘-๕๑.

[๑๓๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒-๕๗.

วิธีการรักษาโดยทั่วไป จะเป็นการใช้สมุนไพรมารับประทาน การรมควัน โดยสูดควันยาสูบและเครื่องหอม การขับเหงื่อและนวดด้วยน้ำมันหลากชนิด การใช้ยาร้อนพอกเพื่อถอนความเย็นออกจากร่างกาย การรักษาโรคจากความร้อน-เย็น โดยใช้อาหารและพืชสมุนไพรจะเลือกชนิดที่มีสรรพคุณตรงข้ามกับสาเหตุที่วินิจฉัยว่าทำให้เกิดโรค ถ้าปรากฏว่าไม่ได้ผลต้องใช้อาหารและยาที่มีสรรพคุณตรงข้ามแทนเพราะอาจวินิจฉัยสมุฏฐานของโรคผิด ตัวอย่างในการรักษาโรค เช่น เมื่อเกิดโรคผิวหนังซึ่งพบสาเหตุจากอาหารบูดเน่าทำให้มีการสร้างพิษและขับความร้อนมาอยู่ที่ผิวต้องรักษาโดยการอาบน้ำร้อนหรือใช้โคลนพอกตัวหรือใช้สมุนไพรสวนทวาร รวมทั้งมีการใช้เชื้อราจากกล้วยหมัก รวมทั้งใช้สมุนไพร เช่น gentian, ipecac, quinine,และ peru balsam[๑๓๓]

สมุนไพรนั้นถือเป็นตัวยาพื้นบ้านที่สำคัญที่หาได้ง่ายจากพืชในแต่ละท้องถิ่น การนำสมุนไพรมาใช้เป็นยารักษาโรคในการแพทย์แผนโบราณจึงได้รับการพัฒนามาตลอด[๑๓๔] กระทั่งในสมัยที่การแพทย์อยู่ภายใต้ศาสนจักร (Medicine under the church) ช่วงคริสตศตวรรษที่ ๔๐๐ - ๑,๕๐๐ เป็นช่วงสงครามครูเซด, ทางศาสนาจักรมีแนวคิดว่าการเจ็บป่วยเป็นการลงโทษแก่ผู้มีบาป การรักษาคนไข้เพียงแต่สวดมนต์อ้อนวอน ศาสนาจักรได้เข้าควบคุมวิทยาการทางการแพทย์แต่ไม่ได้รบกวนการศึกษาในกลุ่มยาสมุนไพร สมัยนี้ได้มีการค้นพบคุณสมบัติพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นยาสลบในการผ่าตัดจากฝิ่น, mandragora (mandrake) และต้น henbane เมื่อนำไปผสมกับน้ำห่อผ้านำไปพอกปิดจมูก จะทำให้คนไข้หลับยาวสนิท ไม่รู้สึกเจ็บปวด[๑๓๕] ยุคนี้ในประเทศสวิสเซอร์แลนด์ นายแพทย์ ทรีโอฟราซุส (Paracelus) ได้พบว่า “พืชไม่เพียงสร้างสิ่งมีประโยชน์แก่มนุษย์เพียงด้านเดียว แต่บรรดาพืชแต่ละชนิดจะแสดงภาพสัญลักษณ์บอกความหมายของการรักษาด้วย” ตัวอย่างเช่น ต้นโคมจีน มีวงกลีบเลี้ยงของดอกของมันเป็นรูปเหมือนกระเพาะปัสสาวะสามารถใช้รักษาโรคทางเดินปัสสาวะได้ พืชที่มีใบเหมือนรูปหัวใจจะใช้รักษาโรคหัว ท่านได้ทำการศึกษาและบันทึกความรู้ในเรื่องยาสมุนไพรโดยเฉพาะในเรื่องพิษของยาซึ่งเขียนข้อระวังไว้ว่า "ยาพิษทุกอย่างไม่พิษเสมอไปขึ้นอยู่กับขนาดที่ใช้ "และหลักปรัชญาที่ว่า " ถ้ามากจะเป็นยาพิษแต่น้อยพึงรักษา " ซึ่งหลักการนี้ต่อมาได้พัฒนาเป็นหลักการรักษาแบบ Homeopathy ที่ว่าใช้สิ่งที่คุณสมบัติเหมือนกับโรค, อาการคนไข้รักษาคนไข้ ต่อมาหลังจากนั้น ๓๐๐ ปี ได้มีการใช้หลักการนี้มาใช้อย่างกว้างขวาง [๑๓๖]

---

[๑๓๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘-๕๔.

[๑๓๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

[๑๓๕] Wikipedia, **ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๓๖] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

การเผยแพร่ศาสตร์การใช้สมุนไพรและการรักษาโรคตามระบบการแพทย์แผนโบราณได้มีการเผยแพร่ไปในประเทศทางตะวันตกที่รับอารยธรรมและวัฒนธรรมมาจากการติดต่อ คบค้ากันมาในอดีต รวมทั้งประเทศอาณานิคมของกรีซและโรมันออกไปอย่างแพร่หลาย ดังจากพบความสอดคล้องของการใช้สมุนไพรและการรักษาโรคในการแพทย์แผนจีน อินเดีย (อายุรเวท) มุสลิม (ยูนานิ) การแพทย์สมัยกรีก และระบบการแพทย์แบบสมัยใหม่ ที่สะท้อนให้เห็นว่ามีการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมสมัยโบราณอย่างชัดเจน[๑๓๗]

๒.๒.๒ การบำบัดรักษาโดยการบูชาเทพเจ้า

ระบบการแพทย์ในสมัยโบราณมักผูกพันกับอำนาจลี้ลับ เทพเจ้า และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ผสมผสานกับการสังเกต ทดลอง วิเคราะห์ และหาความเชื่อมโยง ตลอดจนนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมสัตว์ในการบริบาลตนเองเมื่อเจ็บป่วย มาดัดแปลงตามความเหมาะสม เกิดแนวคิดและถ่ายทอดสู่รุ่นลูกหลาน และพัฒนาขึ้นเป็นระบบ และเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นในแต่ละภูมิภาค ซึ่งในการรักษาในยุคแรกๆ ของสังคมยุคโบราณ (Earliest Treatment) มนุษย์จะมองการเจ็บป่วยเป็นการลงโทษจากพระเจ้า การรักษาจะใช้พิธีการสวดมนต์ ประกอบพิธีกรรมเป็นหลัก โดยถือว่าเป็นยาวิเศษ จากการทบทวนวรรณกรรมในทวีปตะวันตกที่มีการบำบัดรักษาโดยการบูชาเทพเจ้านั้น สรุปหัวข้อสาระสำคัญตามยุคสมัยและอารยธรรมวัฒนธรรมของชนเผ่ามีดังนี้ เช่น

การบำบัดรักษาในสมัยเมโสโปเตเมียมีพื้นฐานเกี่ยวกับความเชื่อของศาสนาและไสยศาสตร์ ต่อมาในสมัยกรีกโบราณนั้น ชาวกรีกมีความเชื่อเรื่องความสมบูรณ์ในร่างกายมนุษย์ว่าเกิดจากเทพเจ้าเป็นอย่างมาก ทำให้ชาวกรีกมีการบูชาเทพเจ้าที่เกี่ยวข้องกับการรักษาดังที่พบจากบทกวีของโฮเมอร์ (Homer) ที่มีการสรรเสริญบทบาทเทพเจ้าแห่งการบำบัดสุขภาพ เช่น เปออน (Paeon) อะพอลโล (Apollo) และแอสคลีปิอุส (Asclepios) โดยนิยมบูชาเทพเจ้าแอสคลีปิอุสมาก ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นเทพแห่งการแพทย์ จนมีการสร้างวิหารผู้ป่วยและมีรูปแกะสลักภายในวิหารคือเทพเจ้าแอสคลีปิอุส โดยมีมือข้างหนึ่งถือไม้เท้า อีกมือหนึ่งจับหางงูไว้ และมีสุนัขหมอบอยู่ใกล้ ๆ ร่วมกับมีเทพธิดาไฮเจียบุตรสาว ซึ่งเป็นเทพีแห่งสุขอนามัย โดยพระองค์จะถือถ้วยยาและงูไว้ งูเป็นสัญลักษณ์แห่งการดูดพิษของชาวกรีกโบราณ และสัญลักษณ์งูพันไม้เท้าที่เรียกขานกันว่า “คะดูเซียส” (caduceus) ถือเป็น

---

[๑๓๗] Robert H. Bannerman, John Burton & Ch’en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, แปลโดย ปรีชา อุปโยคิน, เสาวภา พรสิริพงษ์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒.

สัญลักษณ์ของวิชาชีพเภสัชกรรมในปัจจุบัน[๑๓๘] ในประเทศกรีกนั้นนักปราชญ์ทำการบำบัดรักษาโรคโดยใช้ปรัชญาและทฤษฎีเพื่อใช้ในการศึกษา งานแพทย์จึงถูกปฏิบัติโดยแพทย์ฆราวาสที่ไม่ใช่หมอพระ และเรียกว่าบุตรเทพเอสคลีปิอุส ในการรักษาจะใช้การสวดมนต์และสรรเสริญเทพเจ้าเป็นไปอย่างลึกลับร่วมกับการอดอาหารและอาบน้ำ การสวดมนต์และสรรเสริญเทพเจ้าจะทำให้อารมณ์ผู้ป่วยสงบเยือกเย็นและการอดอาหารจะทำให้กระเพาะว่างช่วยให้ยาสมุนไพรออกฤทธิ์ได้ดี นอกจากนั้นยังมีการรักษาโดยใช้สัตว์บูชายัญ ซึ่งถ้าคนไข้หายป่วยก็จะมอบรูปปั้นส่วนของร่างกายที่รักษาหายให้แก่วิหารเป็นการสักการะ วิทยาการลักษณะนี้ได้ถ่ายทอดจากกรีกไปสู่ยุคโรมัน[๑๓๙]

จนกระทั่งในยุโรปสมัยกลางช่วงแรกในช่วงสงครามครูเซดประมาณคริสตศตวรรษที่ ๔๐๐ ถึง ๑,๕๐๐ ศาสนาจักรได้มีอำนาจเข้ามาควบคุมได้ใช้การรักษาทางการแพทย์เป็นเครื่องมือในการเผยแผ่ศาสนา โดยเชื่อว่าการเจ็บป่วยเป็นการลงโทษแก่ผู้มีบาป ทำให้ลักษณะการรักษาโรคยังคงเป็นแบบการสวดมนต์อ้อนวอนจากพระผู้เป็นเจ้า[๑๔๐]

ส่วนการบำบัดรักษาในประเทศละตินอเมริกา มีแนวคิดที่มาจากระบบความเชื่อว่า อาการเจ็บป่วยเกิดจากสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ มีสาเหตุจากอารมณ์ของบุคคล การกระทำของวิญญาณปีศาจร้ายวิญญาณ โดยวิญญาณคนตายอาจเข้าสู่ร่างคนได้ เช่น ถ้าเดินผ่านหลุมศพ หรือวิญญาณอาจเข้ามาอยู่ในเสื้อผ้าที่ถอดทิ้งไว้ในตอนกลางคืนและส่งผลต่อผู้สวมใส่ รวมทั้งในทารกที่กินนมแม่ก็อาจมีอันตรายได้เมื่อแม่เห็นศพคนตายหรือเกิดจากการกระทำของดวงตาปีศาจ (mal deojo) [๑๔๑] ซึ่งสถานการณ์เช่นนี้มักเกิดจากความอิจฉาริษยา ควรหลีกเลี่ยงการกล่าวคำยกย่องชมเชย ให้ติเตียนเพื่อให้คนที่มีเจตนาไม่บริสุทธิ์ลดความสนใจลงและปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติและจักรวาล เช่น โรคภัยไข้เจ็บอาจเกิดจากการที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบนลงโทษผู้กระทำผิดรวมทั้งผู้ที่ติดสุรา[๑๔๒]

---

[๑๓๘] Rungsun Yothaprasert. **ประวัติย่อการแพทย์เภสัชกรรม.** Purpose For Sharing Knowledge. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.yrungsun.blogspot.com/2013/11/blog-post.html. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๓๙] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.yrungsun.blogspot.com/ 2013/11/ blog-post.html. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๔๐] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.yrungsun.blogspot.com/ 2013/11/ blog-post.html. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๔๑] Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, แปลโดย ปรีชา อุปโยคิน, เสาวภา พรสิริพงษ์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่๑, (นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐).หน้า ๕๑-๕๒.

[๑๔๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

แนวคิดนี้ได้จำแนกสาเหตุโรคออกเป็นความไม่สมดุล “ร้อน-เย็น” ดังเช่น สิ่งที่ออกมาจากวิญญาณผู้ตาย และสภาพอากาศอาจเป็นปัจจัยร่วม ถือว่าเป็นกลุ่มโรคเย็น ทำให้เกิดเนื้องอกในต่อมน้ำเหลือง (scrofulous) และภาวะผิดปกติอื่นๆ ในการรักษาต้องให้ผู้รู้ทำนายโชคชะตา[๑๔๓] ในจิตนิยมนี้ มนุษย์ถูกมองเห็นเป็น “กายเนื้อ” ล้อมรอบด้วยร่างกายที่เป็นเหมือนของเหลว มีวิญญาณหรือแสงทิพย์ล้อมรอบอยู่คู่กับ“กายเนื้อ”และเป็นตัวสะท้อนให้เห็นความเจ็บป่วยในร่างกายและจะทิ้งร่างนั้นไปเมื่อตาย ภายนอกร่างกายนี้มีแสงทิพย์ชั้นที่สองที่บอกถึง ภาวะทางความคิด อารมณ์ ความปรารถนา ส่วนประกอบทั้งหมดจะได้รับผลกระทบจากพลังเอกภพซึ่งควบคุมมนุษย์อยู่ คนทรงและผู้ที่ผ่านการฝึกเท่านั้นจึงจะมองเห็นสิ่งเหล่านี้ได้ด้วยแสงทิพย์ที่ได้ซึ่งความ สามารถในการรักษาโรคนี้ต้องได้รับจิตวิญญาณแห่งการเยียวยาขั้นสูงจาก the astral plane ที่ขึ้นอยู่กับสถานะของบุคคลนั้นร่วมกับมีการเรียนรู้เรื่องกายวิภาคบนร่างกายคน และต้องไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว ที่มีความบริสุทธิ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีศรัทธาสูงสุดในพระเจ้าและอำนาจของพระองค์ [๑๔๔]

องค์ประกอบในการรักษาได้แก่ ของเหลวที่มีอำนาจแม่เหล็กที่ปล่อยจากปลายนิ้วของคนทรงที่จะช่วยจัดระเบียบกระแสต่างๆที่เข้ามารบกวนความร้อน - เย็น เช่น ความโกรธ ความกลุ้มใจ เป็นต้น ผลของการรักษาอยู่ที่มีความศรัทธาในอำนาจแห่งการเยียวยาและรักษาศรัทธาให้คงไว้ มีพิธีกรรมพิเศษในการรักษา เช่น การเตรียมเครื่องเซ่นสังเวยสำหรับใช้ในพิธีกรรม และบนบานศาลกล่าว การรักษาโดยใช้สัตว์ ทำเครื่องราง การสวดมนต์และการให้ศีลให้พร ในรายที่อาการหนักอาจทำให้ผู้รักษาเกิดอาการด้วยพฤติกรรมที่ไม่สมควรกระทำเป็นต้นว่า ละเลยการบวงสรวงวิญญาณในบ้าน ภูเขา ทุ่งนา อาจทำให้สมาชิกในครอบครัวถูกดิน “จับ” ทำให้มีอาการเจ็บปวดหรือบวมตามร่างกาย ซึ่งจะบรรเทาลงได้เมื่อบูชาเจ้าแม่ธรณี การรักษาทำได้โดยการสวดมนต์และบวงสรวง [๑๔๕]

การบำบัดรักษาในประเทศอัฟริกามีพื้นฐานแนวคิดเชิงดุลยภาพของร่างกายว่า นับตั้งแต่แรกเกิดทารกจะอยู่ภายใต้การควบคุมของธาตุทางธรรมชาติ โดยองค์ประกอบต่างๆ ของสิ่งมีชีวิตและธาตุในธรรมชาติ อันได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และโลหะ ตลอดดาวต่างๆ บนท้องฟ้า ได้แก่ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงดาว เหล่านี้จะมีอิทธิพล และความอยู่รอดของมนุษย์ขึ้นอยู่กับความสามารถในการสร้างสมดุลในสภาพแวดล้อมทั้งธาตุที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์[๑๔๖] การแพทย์พื้นบ้านของอัฟริกาเชื่อว่า ธาตุทางธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติทำให้เกิดโรค โดยเฉพาะอำนาจมนต์มายาสามารถคุกคามและมีอำนาจเหนือบุคคลที่เคราะห์ร้ายทั้งทางร่างกายและจิตวิญญาณมากกว่าโรคภัยไข้เจ็บ

---

[๑๔๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐-๕๑.

[๑๔๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑.

[๑๔๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒.

[๑๔๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕ – ๒๖.

ในการรักษาเกี่ยวกับอำนาจที่จับต้องไม่ได้ (intangible force) [๑๔๗] จึงมีอิทธิพลมาจากศาสนาเกี่ยวข้องกับทางสังคมและจิตวิทยาเป็นส่วนใหญ่ ระบบการแพทย์พื้นบ้านของอัฟริกาจึงเน้นกระบวนการบำบัดทั้งร่างกายและจิตใจ ค้นหาวิธีการเยียวยาโรคของพลังชีวิต ด้วยการใช้เวทมนต์คาถาร่วมกับการปรุงและใช้เครื่องยาโดยมีหมอยาเป็นคนกลาง หมอยาพื้นบ้านจะมีสัมพันธภาพกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติและเหนือธรรมชาติ ทั้งวิญญาณบรรพชน ทำให้เขาเป็นทั้งครูและผู้นำที่สามารถนำผู้ป่วยออกจากความเจ็บป่วยได้[๑๔๘] หมอพื้นบ้านจะได้รับการถ่ายทอดศิลปะในการรักษาโรคมาจากครอบครัวตามประเพณีที่สืบต่อกันมา หรือได้มาจากเสียงเรียกร้องจากพระผู้เป็นเจ้า หรืออาจมาจากผู้ป่วยที่รอดตายจากอาการป่วยหนัก มีการฝึกฝนตนเอง เรียนรู้สรรพคุณทางยาของพืชและความลึกลับของธรรมชาติ โลกของรัตติกาล ความมืด สิ่งศักดิ์สิทธิ์ โลกที่อยู่เหนือการรับรู้ของสมาชิกในชุมชนซึ่งกลัวความลึกลับนั้น

องค์ประกอบในการทำการรักษาคือ การติดต่อระหว่างมนุษย์กับวิญญาณ อำนาจลึกลับ หมอพื้นบ้านจึงต้องทำตัวเป็นพ่อมดหมอผี ใช้วิธีทางไสยศาสตร์ คาถาอาคม เครื่องรางของขลัง ร่วมกับการใช้ความรู้เรื่องความผิดปกติของร่างกายใช้ในการวินิจฉัยโรค เพื่อกระตุ้นให้เกิด “ความสมดุล” ไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ[๑๔๙] รูปแบบของการรักษาส่วนใหญ่จะเป็นการป้องกัน เช่น การให้ภูมิคุ้มกัน การสวมเครื่องรางเพื่อปัดเป่าโรค การเซ่นไหว้ บูชายัญ พิธีเข้าทรงหรือสะกดจิต และการปฏิบัติตามข้อละเว้น ข้อห้าม ตลอดจนพิธีกรรมต่างๆ การใช้พืชหอมและการรมควันในเคหะสถานเพื่อ “ขับไล่วิญญาณชั่วร้าย” รวมทั้ง การรักษาอนามัยส่วนบุคคล[๑๕๐] เทคนิควิธีรักษาผู้ป่วยทางจิตเวชจะมีการเตรียมเครื่องยาที่มีสรรพคุณทางยาเฉพาะอย่างโดยใช้อย่างผสมกลมกลืนกับพิธีกรรมที่เชื่อกันว่าเป็นการเพิ่มอำนาจ การนวดการใช้เวทมนต์เป่าเสก การชำระล้างร่างกาย รวมทั้งการใช้ดนตรีในการรักษาด้วยการเต้นรำพื้นบ้าน [๑๕๑]

๒.๒.๓ การตรวจรักษาโรคอย่างเป็นระบบแยกผู้เชี่ยวชาญ

ในช่วง ๑,๗๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช ในอียิปต์โบราณได้มีวิวัฒนาการทางการแพทย์อย่างมากดังมีหลักฐานการรักษาโรคในด้าน การคลอดบุตร การรักษาด้วยการเข้าเฝือก และการผ่าตัด ในการตรวจรักษาโรคได้มีการจัดอย่างเป็นระบบแยกผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ ด้านจักษุแพทย์ ทันตแพทย์

---

[๑๔๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖.

[๑๔๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

[๑๔๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐ – ๓๖.

[๑๕๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗.

[๑๕๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

ศัลยแพทย์ เป็นต้น[๑๕๒] รวมทั้งมีการจัดระบบเภสัชกรรมแบ่งออกเป็น การจัดหาเภสัชวัตถุและการเตรียมยา[๑๕๓] ในการบำบัดรักษาโรค แพทย์จะใช้ยาทางเภสัชกรรมควบคู่กับการอ้อนวอนพระเจ้าโดยการสวดคาถา

๒.๒.๔ การตั้งระบบพื้นฐานของเกณฑ์การรักษาทางการแพทย์ตะวันตก

การแพทย์สมัยใหม่หรือการแพทย์ตะวันตกมีจุดเริ่มมาจากฮิปโปเครตีส นักปราชญ์ชาวกรีก ซึ่งได้รับการขนานนามว่า เป็นบิดาของการแพทย์สมัยใหม่ โดยเป็นต้นแบบของแพทย์ในการรักษาผู้ป่วยในรูปแบบของหลักการเชิงเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งจะไม่ยอมรับความคิดด้านไสยศาสตร์และความเชื่องมงายทางศาสนา ถือว่าการแพทย์เป็นเรื่องของศาสตร์และศิลป์[๑๕๔] แนวคิดนี้ได้ถ่ายทอดสู่นักวิทยาศาสตร์ในรุ่นต่อมา ทำให้มีการศึกษาค้นคว้าวิทยาการทางการแพทย์อย่างกว้างไกล เช่น ปลายศตวรรษที่ ๑๓ มีการผ่าตัดศพเพื่อการศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์ โดยนายแพทย์ลีโอนาโด ดาวินชี โดยท่านได้ศึกษาโครงสร้างร่างกายมนุษย์ ทำให้เกิดแรงจูงใจแก่แพทย์รุ่นหลังต่อมา นายแพทย์ แอนดรีรัส เวซาเลียส ที่ได้เขียนตำราการแพทย์กายวิภาคพื้นฐานด้านกายภาคของมนุษย์ยุคใหม่ที่ชื่อว่า " On the Fabric of the Human " และเริ่มมีการรักษาโดยการผ่าตัด ซึ่งมีนายแพทย์ Ambroise Pare หมอทหารผ่าตัด ชาวฝรั่งเศส ได้ชื่อว่า เป็นบิดาแห่งการผ่าตัดสมัยใหม่[๑๕๕] ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ได้ปลุกกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น ศิลปะวิทยาของผู้คนตามยุคต่าง ๆ เพิ่มเติมอย่างเป็นขั้นตอน โดยเฉพาะในยุคเรเนอร์ซอง ในต้นปี ค.ศ.๑๖๐๐ วิลเลี่ยม ฮารเวย์ ได้มีค้นพบและอธิบายถึงการทำงานระบบไหลเวียนโลหิตเป็นครั้งแรก อันโทนี่ ลีแวนฮุก ได้พัฒนากล้องจุลทรรศน์ขึ้น ทำให้สามารถศึกษาพวกเชื้อจุลินทรีย์ได้ ต่อมา เอ็ดเวิด เจนเนอร์ ได้ผลิตวัคซีนป้องกันโรคไข้ทรพิษขึ้นซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่มนุษยชาติครั้งแรกของโลก ทำให้การค้นพบทางการแพทย์ตะวันตกได้ก้าวกระโดดอย่างรวดเร็วในช่วงต่อมา และในปี ค.ศ ๑๘๔๐ วิลเลียม

---

[๑๕๒] สำลี ใจดี, **เภสัชศาสตร์สัมพันธ์**, อ้างใน ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล), [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๕๓] วิทยาลัยเภสัชกรรม มหาวิทยาลัยวอชิงตันสเตท, **ประวัติเภสัชกรรมอียิปต์โบราณ**, อ้างในประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๕๔] Rungsun Yothaprasert. **ประวัติย่อการแพทย์, เภสัชกรรม.** Purpose For Sharing Knowledge, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.yrungsun.blogspot.com/2013/11/blog-post.html. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๕๕] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.yrungsun.blogspot.com/2013/11/blog-post.html. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

ที มอร์ตัน ทันตแพทย์ได้ค้นพบสารอีเธอร์ที่มีคุณสมบัติใช้เป็นยาสลบและช่วยให้ทำการผ่าตัด ในปี ค.ศ.๑๘๙๘ สองสามี-ภรรยาตระกูลคูรี ได้ค้นพบการแพร่กัมมันตภาพรังสีของธาตุเรเดียม ซึ่งได้ถูกนำมาใช้รักษาโรคมะเร็งและโรคอื่นๆ ศตวรรษที่ ๑๙ มีแนวคิดทฤษฎีของหลุยส์ ปาสเตอร์ ที่สนับสนุนว่า จุลินทรีย์เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคซึ่งทำให้เกิดความรู้เฉพาะทางในด้านการป้องกันการติดเชื้อ เช่น โรเบริต์ คุช ได้นำการผ่าตัดโดยเทคนิคปราศจากเชื้อมาใช้เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนการติดเชื้อ ต่อมา อิกแนซ แซมเมิสไวส์ (Ignaz Semmeweis) ได้เน้นถึงความสะอาดของมือในการทำคลอด และ โจเซฟ ลีสเตอร์ ได้เน้นถึงวิธีการทำความสะอาดอย่างปราศจากเชื้อจุลินทรีย์ด้วย[๑๕๖]

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่ารอยต่อระหว่างจุดเปลี่ยนของการแพทย์แผนโบราณกับจุดเริ่มของการแพทย์สมัยใหม่แผนตะวันตกได้เกิดในช่วงต้นศตวรรษที่ ๑๙ ในสมัยเรอเนสซองต์ โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงทางปรัชญาด้านวัตถุนิยม ทางวิทยาศาสตร์มาใช้ (Cartesian scientific materialism) ในทุกกิจกรรมของมนุษย์ รวมทั้งแนวคิดทฤษฎีและการปฏิบัติทางสาธารณสุขทางการดูแลสุขภาพแบบใหม่[๑๕๗] การประยุกต์ดังกล่าวนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขภาวะที่เป็นปัจจัยทางวัตถุ เช่น การติดเชื้อ การได้รับพิษ การบาดเจ็บ การโภชนาการอนามัยส่วนบุคคลและอนามัยสิ่งแวดล้อม มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อสาเหตุของการเกิดโรค (etiology) ในทางการแพทย์[๑๕๘]

๒.๒.๕ วิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรม

วิวัฒนาการเภสัชกรรมจะดำเนินไปพร้อมกับประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ เนื่องจากยาเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ และเภสัชกรรมเป็นส่วนหนึ่งของวิวัฒนาการทางการแพทย์มาช้านาน ในระยะเริ่มแรก การแพทย์ทั้งฝั่งตะวันตกอยู่ในรูปองค์รวม โดยมี "แพทย์" เป็นผู้รับผิดชอบทั้งการรักษา การปรุงยา การดูแล จนกระทั่งเมื่อวิทยาการทางการแพทย์มีความก้าวหน้า ได้มีการจำแนกวิชาชีพออกตามความชำนาญมากขึ้น เพื่อฝึกหัดให้เกิดความชำนาญเฉพาะด้านแต่ละสาขา โดยในสมัยแรกกรีกและโรมันจะเป็นแหล่งความรู้ทางด้านการแพทย์และเภสัชกรรม[๑๕๙] แต่ด้วยลักษณะการปกครองที่

---

[๑๕๖] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.yrungsun.blogspot.com/ 2013/11/blog-post.html. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๕๗] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.yrungsun.blogspot.com/ 2013/11/blog-post.html. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๕๘] University of Twente, **Definition of Health Sciences**. (Online). Available: http://www.twente./nl/smg/eduction/education-a/hs/studyinfo/healthsciencesdefinition.doc (10 June 2011).

[๑๕๙] Rungsun Yothaprasert, **ประวัติย่อการแพทย์,เภสัชกรรม.** Purpose For Sharing Knowledge. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.yrungsun.blogspot.com/2013/11/blog-post.html. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

ขึ้นกับศาสนาและนักบวชทำให้มีการใช้องค์ความรู้แบบจำกัด เป็นลักษณะดั้งเดิมทำให้ไม่มีการศึกษาเพิ่มเติมมากนัก ในสมัยกลางเมื่อโรมันเสื่อมอำนาจลง วิทยาการด้านการแพทย์เสื่อมถอยลง แต่วิทยาการทางการแพทย์ตะวันตกได้ถ่ายทอดไปสู่ชาวอาหรับที่มาทำการค้าขาย ชาวอาหรับนิยมการแปลบทความของอารยธรรมกรีก-โรมันทำให้ความรู้ทางการแพทย์และเภสัชกรรมได้ส่งต่อแก่ชาวอาหรับ และเป็นสิ่งกระตุ้นให้ชาวอาหรับค้นคว้าความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มเติม เช่น มีการทำการทดลองทางคลินิกและเภสัชวิทยาคลินิกในการศึกษาทางแพทย์ เกิดองค์ความรู้อย่างมากมาย ได้มีการตั้งโรงพยาบาลขึ้นและเริ่มมีการเปิดร้านขายยา ความรู้ที่ได้ส่งทอดไปยังชาวอาหรับได้กลับมาถ่ายทอดยังยุโรปตะวันตกอีกครั้งในปลายสมัยกลาง [๑๖๐] ต่อมาเมื่อโคลัมบัสค้นพบทวีปอเมริกาได้มีการแพร่หลายจากองค์ความรู้และวิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรมเข้ามาในดินแดนทวีปแห่งนี้โดยมาจากประชาชนและผู้แสวงบุญชาวตะวันตก ในปี ค.ศ. ๑๗๕๑ ได้มีการจัดตั้งโรงพยาบาลเพนซิลวาเนียโรงพยาบาลแห่งแรกในสหรัฐอเมริกาโดยเบนจามิน แฟรงคลิน และ ดร.โทมัส บอนด์ หลังจากนั้นเป็นช่วงที่มีการปฏิวัติอุตสาหกรรมทำให้มีการพัฒนาทางการแพทย์อย่างมากมาย[๑๖๑]

๒.๒.๖ การพัฒนาธุรกิจและอุตสาหกรรมยา

การพัฒนาธุรกิจและอุตสาหกรรมยามีจุดเริ่มมาจากการแยกวิชาชีพเภสัชกรรมออกจากวิชาชีพเวชกรรมอย่างเด็ดขาดเป็นครั้งแรกในสมัยกลางของสมเด็จพระจักรพรรดิฟรีดริชที่ ๒ ทรงประกาศกฎหมายเกี่ยวกับวิชาชีพเภสัชกรรม (Magna Charta of the Profession of Pharmacy) เมื่อ ค.ศ. ๑๒๔๐ ห้ามมิให้ดำเนินการตั้งร้านยาหรือธุรกิจเกี่ยวกับการขายยา ยกเว้นแต่ได้รับใบอนุญาตจากรัฐ [๑๖๒] ในสมัยอาหรับยังได้มีการตั้งโรงพยาบาลขึ้นและเริ่มมีการเปิดร้านยา และเริ่มมีการฝึกผู้ปฏิบัติงานในร้านยาและมีการตรวจมาตรฐานร้านยาโดยบุคคลที่รัฐแต่งตั้ง หลังจากมีการค้นพบทวีปอเมริกาแล้วนั้น ในระยะเริ่มแรกสหรัฐอเมริกาเป็นเพียงอาณานิคมของประเทศในตะวันตกเท่านั้น ต่อมาได้มีการพัฒนางานเภสัชกรรมอย่างรวดเร็ว เช่น มีการสร้างโรงพยาบาลและมีเภสัชกรโรงพยาบาล การกำหนดงานเภสัชกรเป็นหนึ่งในกำลังพลของกองทัพในการเข้าร่วมในสงครามเพื่อทำ

---

[๑๖๐] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.yrungsun.blogspot.com/2013/11/blog-post.html. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๖๑] Wikipedia. **ประวัติโรงพยาบาลเพนซิลวาเนีย**. อ้างใน ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www. th.wikipedia. org/wiki, [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๖๒] วิทยาลัยเภสัชกรรม มหาวิทยาลัยวอชิงตันสเตท, **การจำแนกเภสัชกรรมออกจากเวชกรรม**. อ้างในประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.th.wikipedia. org/wiki, [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

การปฐมพยาบาล เก็บรักษา ผลิต และกระจายยาในกองทัพ ทำให้ต่อมามีการบรรจุบุคลากรทางสาธารณสุขในกองทัพในแผนกการแพทย์[๑๖๓] ในช่วงคริสต์ทศวรรษที่ ๑๖๐๐ ได้มีการแยกหน่วยงานเภสัชอุตสาหกรรมหรืออุตสาหกรรมการผลิตยาออกมาจากเภสัชกรรม ต่อมาในช่วงกลางคริตส์ทศวรรษที่ ๑๗๐๐ ได้มีการพัฒนาการผลิตยาในฐานะเป็นธุรกิจเชิงอุตสาหกรรมมากยิ่งขึ้น เริ่มต้นในประเทศเยอรมนี สหราชอาณาจักร และประเทศฝรั่งเศสตามลำดับ ในสหรัฐอเมริกา การปรับปรุงเรื่องเภสัชอุตสาหกรรมเกิดขึ้นในสมัยสงครามกลางเมือง โดยนำเทคนิควิทยาศาสตร์สาขาต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการผลิตยาและเภสัชภัณฑ์ให้ได้จำนวนมากและระยะเวลาอันสั้น

หลังจากนั้นได้มีการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงการเปลี่ยนแปลงบทบาทและหน้าที่ของเภสัชกรจากเดิมคือผู้ปรุงยา มาเป็นผู้บริหารและควบคุมระบบยา และให้ความรู้แก่ประชาชนในการใช้ยา ตลอดจนคุ้มครองสิทธิผู้ป่วย ดังจาก มีการแยกเภสัชศาสตร์ออกจากคณะแพทยศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย การพัฒนาคุณภาพในเรื่องของการฝึกปฏิบัติวิชาชีพเภสัชกรรม การควบคุมการประกอบโรคศิลปะเภสัชกรรมสมัยใหม่ในแต่ละประเทศโดยรัฐบาลให้เป็นไปตามมาตรฐานควบคู่ไปกับจริยธรรมหรือจรรยาบรรณในวิชาชีพ การจัดทำเภสัชตำรับมาตรฐานรวมทั้งประเทศในเครือข่าย เช่น เยอรมัน, สหราชอาณาจักร และสหรัฐอเมริกา รวมทั้ง การพัฒนาด้านการศึกษา เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านเภสัชกรรม (Doctor of Pharmacy) และมีการให้บริการ เภสัชกรผู้ให้คำปรึกษา (consultant pharmacist) ให้การดูแลในด้านปฐมภูมิและการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยภายใต้คำว่า "senior care pharmacy การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นการพัฒนาไปสู่การบริบาลทางเภสัชกรรม[๑๖๔] เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับประสิทธิผลสูงสุด อันจะช่วยให้ผลการรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้นและค่าใช้จ่ายในระบบสุขภาพจะลดลง[๑๖๕]

---

[๑๖๓] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https:// www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๖๔] ภก.ธีรวุฒิ พงศ์เศรษฐไพศาล, **โครงการ ๑๐๐ ปี เภสัชกรรม สภาเภสัชกรรม,** อ้างใน ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๖๕] American Pharmacy Student Alliance (APSA). อ้างใน **ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

๒.๒.๗ นักปราชญ์ บุคคลที่สำคัญทางการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันตก

บุคคลสำคัญที่เป็นนักปราชญ์ นักวิทยาศาสตร์ ในการรักษาและบำบัดโรคในตะวันตกนั้น มีจำนวนมาก ในการศึกษานี้ขอยกตัวอย่างท่านที่มีคุณูปการทางการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันตกมีดังนี้

- ฮิปโปเครตีส (Hippocrates) ได้รับการขนานนามว่า เป็นบิดาการแพทย์ยุโรป และการแพทย์สมัยใหม่ ท่านเป็นต้นแบบของแพทย์ในการรักษาผู้ป่วยเชิงเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ ในการรักษาจะเน้นในเรื่อง การงดอาหาร การดำรงวิถีชีวิตอย่างเหมาะสม การออกกำลังกาย การได้รับแสงแดดและน้ำอย่างพอเพียง โดยได้นำเสนอหลักการทางแพทย์ว่า "สิ่งสำคัญคือการรักษาที่ไม่ก่อเกิดอันตราย" สุขภาพของคนอยู่ที่ภาวะสมดุลของธาตุทั้งสี่ (cardinal juices') ได้แก่ โดยมีธาตุทั้ง ๔ คือ ไฟ,น้ำ,ดิน,ลม เป็นตัวแทนร่างกายของมนุษย์ เมื่อเกิดภาวะไม่สมดุลจะทำให้คนเกิดเจ็บป่วย ซึ่งสุขภาพสามารถฟื้นฟูได้ โดยวิธีการนำเอาเลือดออกมา ,การให้ยาถ่าย,ใช้ยาขับปัสสาวะ,การขับเหงื่อ , ทำให้อาเจียน และท่านได้ใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรค[๑๖๖]

- กาเลน (Galen) แพทย์ชาวกรีก ท่านเป็นแพทย์ประจำราชสำนัก ผลงานสำคัญคือการตั้งระบบพื้นฐาน (Fundamental System) ซึ่งถือเป็นเกณฑ์ในการแพทย์ตะวันตกยาวนานมาถึง ๑,๕๐๐ ปี [๑๖๗[กาเลนได้ศึกษาตัวยาและสรรพคุณยาจากตำราของไดออสเครติส และจัดแบ่งตำรับยาตามคุณสมบัติทั้ง ๔ ประการคือ ความอบอุ่น (warm) ความเย็น (Cold) ความชุ่มชื้น (moist) และความแห้ง (dry) [๑๖๘] และเตรียมยา ปรุงยาด้วยตนเองจนได้ชื่อว่าเป็น "บิดาแห่งเภสัชกรรม [๑๖๙] ท่านศึกษากายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาโดยอาศัยโครงกระดูกและผ่าตัดสัตว์ ซึ่งได้มีผู้ตีพิมพ์ผลงานที่เป็นองค์ความรู้และศาสตร์เชี่ยวชาญของท่านในด้านศัลยกรรม พยาธิสภาพศาสตร์ และเภสัชกรรม

---

[๑๖๖] Ann Ellis. **Hippocrates: The "Greek Miracle" in Medicine**. อ้างใน ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๖๗] วิทยาลัยเภสัชกรรม มหาวิทยาลัยวอชิงตันสเตท. **กาเลน ผู้เชี่ยวชาญด้านส่วนประกอบของยา**. อ้างใน ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๖๘] wikipedia. **ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https:// www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๖๙] โรงเรียนเภสัชกรรม มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย. **คอมมอนเวลต์ สมาคมกาเลน.** อ้างใน ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.th.wikipedia. org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

อย่างแพร่หลาย ในยุคของกาเลนนี้จะเกิดทฤษฎีของการรักษาสองแบบคือ หลักการที่ว่าให้แก้ไขรักษาโรคโดยสิ่งที่มีคุณสมบัติอยู่ตรงข้ามกับโรค (The divergent medical theories of allopathic) และอีกหลักการที่ว่า รักษาโรคด้วยตัวยาที่เหมือนกับมัน (Homeopathic) [๑๗๐]

- ทรีโอฟราซุส หรือ พาราเซลอุส นายแพทย์ชาวสวิสที่ได้ชื่อว่า “บิดาแห่งเคมีวิทยาศาสตร์” และได้นำเสนอทฤษฎีบ่งบอกสัญญาณ ท่านสนับสนุนการใช้ธาตุโลหะเตรียมเป็นยารับประทานและได้เขียนข้อควรระวังในการใช้ว่า "ยาพิษทุกอย่างไม่มีพิษเสมอไป ขึ้นอยู่กับขนาดที่ใช้ "และหลักปรัชญาที่ว่า " ถ้ามากจะเป็นยาพิษ แต่น้อยพึงรักษา " อันเป็นการสนับสนุนหลักการรักษาแบบ Homeopathy ที่เชื่อว่าอาการเจ็บป่วยทั้งหลาย เป็นวิธีหาทางของระบบร่างกายที่จะขจัดรักษาโรคด้วยตัวมันเอง ดังนั้นปริมาณยาที่ทำให้เกิดอาการเดียวกับที่คนไข้เป็นโรคนั้นอยู่ ถ้าใช้จำนวนน้อยที่สุดจะกระตุ้นระบบสุขภาพของร่างกายให้ต้านโรคได้[๑๗๑]

๒.๒.๘ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในสถานการณ์ปัจจุบัน

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในสถานการณ์ปัจจุบันมีพัฒนาการมาจากการดูแลสุขภาพหรือการแพทย์แบบดั้งเดิมในสมัยก่อนเมื่อประมาณ ๕,๐๐๐ ปี ซึ่งให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพและวิถีชีวิตที่สอดคล้องอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสันติ ต่อมาได้มีการปรับเปลี่ยนแนวคิดและวิธีการมาตลอด บิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบัน ท่านฮิปโปเครติส (Hippocretes) นักปรัชญาชาวกรีก ได้เสนอแนวคิดว่าการเจ็บป่วยเกิดจากความไม่สมดุลของธาตุในร่างกายได้แก่ เลือด น้ำเหลือง น้ำดี เสมหะ และรักษาคนป่วยด้วยหลักเหตุผล มีการจดบันทึก รักษาความลับของคนป่วย ดูแลด้วยความเอาใจใส่ มีการใช้พืชสมุนไพรในบำบัดโรค[๑๗๒] จนเข้าสู่ยุคกลางแนวคิดของฮิปโปเครติสได้ถูกถ่ายทอดออกมา และแพทย์ชาวอาหรับได้ใช้แนวคิดดังกล่าวในการดูแลสุขภาพโดยใช้สมุนไพร อาหาร การออกกำลังกาย ต่อมาในยุคเรเนสซอง (The Renaissance) ในคริสต์ศตวรรษที่ ๑๔-๑๗ ลีโอนาโด ดาวินซี (Leonardo da Vinci) ได้ผ่าชำแหละศพมนุษย์และวาดภาพอวัยวะใน

---

[๑๗๐] Rungsun Yothaprasert, **ประวัติย่อการแพทย์, เภสัชกรรม,** Purpose For Sharing Knowledge, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.yrungsun.blogspot.com/2013/11/blog-post.html. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๗๑] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.yrungsun.blogspot.com/2013/11/blog-post.html. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๑๗๒] สวิชญ์ ปรัชญาปารมิตา, **การแพทย์นอกระบบ ๑๗๗ ทางเลือกไปสู่สุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๒๐๕.

ร่างกายมนุษย์ จึงทำให้มีความเข้าใจระบบการทำงานของร่างกายมากขึ้น จนเข้าสู่คริสต์ศตวรรษที่ ๑๘ -๑๙ เข้าสู่ยุคปฏิวัติอุตสาหกรรม

ยุคนี้วิวัฒนาการด้านการศึกษาได้ก่อเกิดความรู้วิชาการแพทย์ได้แตกแขนงออกไปหลายสาขา ภายใต้ชื่อว่าวิทยาศาสตร์สุขภาพ (health sciences) เป็นองค์ความรู้แบบสหวิทยาการ (multidisciplinary field) ประกอบด้วยองค์ความรู้ทางแพทยศาสตร์ ชีววิทยา จิตวิทยาสังคมและองค์ประกอบเกี่ยวกับมุมมองเรื่องสุขภาพในเชิงสังคม เป็นการนำหลักการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการศึกษาและประยุกต์ใช้ในเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพ เกิดการจัดหมวดหมู่ทางวิชาการแยกออกไปเฉพาะทางเป็นสาขาต่างๆ เช่น แพทยศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ เภสัชศาสตร์ พยาบาลศาสตร์และเทคนิคการแพทย์ เป็นต้น โดยมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อปรับปรุงยกระดับคุณภาพชีวิต (quality of life) ให้ดีขึ้น[๑๗๓] การสาธารณสุขและเวชกรรมป้องกันสมัยใหม่เกิดขึ้นมาพร้อมกับแพทยศาสตร์ (clinical medicine) ในช่วงศตวรรษที่ ๑๘-๑๙ โดยพัฒนามาจากการประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์และการเมืองเพื่อควบคุมการเจ็บป่วยของคนจำนวนมาก (massickness) เพื่อแก้ปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อมที่กำลังแพร่ขยายและส่งผลต่อสุขภาพของสาธารณชน แรงผลักดันที่ทำให้เกิดการพัฒนาการสาธารณสุขคือความกลัวโรคระบาด เช่น ท้องร่วง ไข้ทรพิษ และโรคร้ายแรงที่เกิดจากความสกปรกของสภาพแวดล้อมความยากจนของประชาชนและความหนาแน่นของประชากรในเมืองอุตสาหกรรม ความจำเป็นที่จะต้องมีการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพชุมชน ทำให้เกิดวิทยาศาสตร์พื้นฐานด้านการสาธารณสุขที่เรียกว่า “ระบาดวิทยา[๑๗๔] และมีการนำองค์ความรู้ทางด้านระบาดวิทยามาใช้ในการดูแลรักษาโรคผู้ป่วยติดเชื้อ เช่น นายแพทย์ ยอห์น สโนว์ (John Snow) แพทย์วิสัญญีประจำราชสำนักของอังกฤษสามารถการควบคุมโรคระบาดอหิวาตกโรคในประเทศอังกฤษ นายแพทย์อิกญา แซมเมลไวซ์ (Ignaz Semmelweis) สูติ-นรีแพทย์ที่ได้พบว่าอัตราการเสียชีวิตของมารดาหลังคลอดในโรงพยาบาล ในกรุงเวียนนามีความสัมพันธ์กับการไม่ล้างมือก่อนทำคลอดของนักศึกษาแพทย์ เป็นต้น

ในยุคอุตสาหกรรมนี้ได้มีการค้นพบเชื้อโรคและทฤษฎีเชื้อโรคถือได้ว่าเป็นการเปิดความรู้ด้านเชื้อโรคและสามารถอธิบายถึงการเกิดโรคติดต่อต่างๆ ต่อมา หลุย ปาสเตอร์ ได้ค้นพบทฤษฎีเชื้อโรค (Louis Pasteur ‘s germ theory of disease) โดยพบว่าแบคทีเรียเป็นสาเหตุของ

---

[๑๗๓] University of Twente. **Definition of Health Sciences**. (Online), Available: http://www.utwente./nl/smg/eduction/education-a/hs/studyinfo/healthsciencesdefinition.doc/, (10 June 2011).

[๑๗๔] John Burton, **“การสาธารณสุข”**, ใน การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ, ปรีชา อุปโยคิน บรรณาธิการแปล, (กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๐.

โรคติดเชื้อ นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงแนวทางการรักษาโรคในเวลาต่อมา เช่น การพัฒนาวัคซีนที่ก่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ต่อมนุษยชาติ ทำให้สามารถป้องกันการระบาดของโรคร้ายแรงได้หลายชนิด นอกจากนี้ได้มีการค้นพบยาปฏิชีวนะ (antibiotic) ยาเพนนิซิลิน ตลอดจนแร่กัมมันตภาพรังสี ซึ่งเป็นการพัฒนาการรักษาให้มีประสิทธิภาพโดยเฉพาะในโรคที่รุนแรงและต้องใช้การรักษาที่ซับซ้อน[๑๗๕] จะเห็นว่าด้วยความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ในยุคนี้ ส่งผลให้ระบบการแพทย์กระแสหลักหรือระบบการแพทย์ตะวันตก (Western medicine) หรือการแพทย์แผนปัจจุบัน ได้รับการยอมรับว่าเป็นระบบการแพทย์ที่ทันสมัยน่าเชื่อถือและสามารถพิสูจน์ได้เป็นวิทยาศาสตร์มีประสิทธิภาพในการบำบัดและรวดเร็ว[๑๗๖]

ในสังคมและประเทศที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ได้นำระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน (allopathy) มาใช้ในการดูแลสุขภาพ โดยมีที่มาของระบบจากการพัฒนาความรู้ของท่านอะรีทรีอัส (Aretaeus) แห่ง แคปพาโดเซีย (Cappadocia) ท่านฮิบโปเครตีส (Hippocrates) แห่งกรีซ (Greece) และท่าน อิบนู ซินา หรือ อาเวศซินา (Ibn Sina /Avicenna) แห่งเปอร์เซีย (Persia) โดยงานเขียนทางการแพทย์ของท่านสร้างแรงจูงใจแก่เหล่านักศึกษาแพทย์ชาวยุโรปที่ได้เข้ารับการศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยได้มีการก่อตั้งมหาวิทยาลัยที่ ปาเดอวา (Padua) ปารีส (Paris) แคมบริดจ์ (Cambridge) และ อ๊อกฟอร์ด (Oxford) ต่อมาได้มีมหาวิทยาลัยที่ประเทศอาณานิคมและในอเมริกาเหนือ โดยเฉพาะที่เพนซิลวาเนีย (Pennsylvanian) และแมสซาชูเซ็ท (Massachusetts) ให้มีการปฏิบัติตามจำนวนขึ้นเรื่อยๆและเป็นตัวสนับสนุนการพัฒนาระบบนี้[๑๗๗] โดยในระบบการรักษาโรคเป็นการรักษาด้วยตัวยาที่ให้ผลแตกต่างจากการรักษาโรคแบบอื่นๆ สำหรับ osteopathy เป็นการรักษาที่เน้นเทคนิคผสม เพื่อรักษาอาการผิดปกติของร่างกายที่เป็นเหตุให้เกิดโรคและทำให้ร่างกายไม่ฟื้นคืนสภาพปกติ[๑๗๘]

---

[๑๗๕] กัณฑวีร์ วิวัฒน์พานิชย์และขวัญจิต ศศิวงศา, **“ความเชื่อกับการดูแลสุขภาพ”**, ใน **เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาการแพทย์ หน่วยที่ ๑ – ๕**, รวบรวมจัดพิมพ์โดย คณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาการแพทย์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : น่ำกังการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑๔-๑๑๖.

[๑๗๖] โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, **การบำบัดทางเลือกและสุขภาพองค์รวม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๘.

[๑๗๗] Robert H. Bannerman, John Burton & Ch’en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, แปลโดย ปรีชา อุปโยคิน, เสาวภา พรสิริพงษ์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่๑, (นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๑๓๒.

[๑๗๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๑.

ลักษณะของการแพทย์แผนนี้ จะมองรวมถึงกระบวนการของชีวิตทั้งหมด และให้ความสำคัญในเรื่องการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยเท่ากับการวินิจฉัยโรคและการรักษา ในระบบได้เริ่มมีการกำหนดให้ผู้ประกอบวิชาชีพ แพทย์ พยาบาล ผดุงครรภ์ และบุคลากรทางสาธารณสุขต้องมีคุณวุฒิเฉพาะ เมื่อ ๑๐๐ ปีที่ผ่านมา และต่อมาในระยะเวลา ๕๐ ปีหลังมานี้ได้การพัฒนาและการใช้ประโยชน์จากวิธีวิทยา (methodology) อย่างรวดเร็ว เพื่อให้มีมาตรการที่แม่นยำในการวินิจฉัยเพื่อรักษาโรค ระบบการแพทย์แผนนี้ได้พัฒนาแบ่งย่อยออกเป็นสาขาวิชาต่างๆได้แก่ ศัลยกรรม อายุรกรรม สูติศาสตร์ นรีเวชวิทยา กุมารเวชศาสตร์และจิตเวชศาสตร์ และภายในแต่ละสาขาวิชาได้มีการแบ่งแยกย่อย ทำให้เกิดการพัฒนาของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง[๑๗๙] ในระบบการแพทย์แผนนี้จะเน้นการป้องกันและกำจัดสิ่งที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดจากเจ็บป่วย โดยมีวิธีการคือ ๑. การวินิจฉัยโรคโดยมีการซักประวัติ ตรวจร่างกาย การตรวจทางห้องปฏิบัติการหรือตรวจพิเศษอื่นๆ เช่น การตรวจเลือด ตรวจอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น เมื่อทราบสาเหตุแล้วจึงจะทำให้การรักษาต่อไป ๒. การดูแลรักษา โดย การให้ยารับประทานฉีดยา การให้สารน้ำทางหลอดเลือด การผ่าตัด พร้อมทั้งมีการพัฒนาทางเทคโนโลยีที่เติบโตในทางวงการอุตสาหกรรมของวิศวกรรมการแพทย์ (medical engineering) มีการผลิตเครื่องมือต่างๆขึ้น และถึงปัจจุบันนี้เทคนิคนี้ก็แพร่หลายไปทั่ว จนมีการหยิบยกประเด็นสุขภาพและเศรษฐกิจขึ้นมาถกเถียงกัน ในแง่ของการใช้เครื่องมือเหล่านี้มากเกินไป (overutilization) ผลิตออกมามากเกินไป ในประเทศที่มีระบบการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นระบบหลักในการดูแลสุขภาพนั้น ในงานสาธารณสุขจะให้ความสำคัญในการปฏิบัติในเรื่องเวชกรรมป้องกัน และยังเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนไข้และแพทย์ในด้านการดูแลสุขภาพของการแพทย์แผนสมัยใหม่[๑๘๐]

๒.๒.๘.๑ การเปลี่ยนแปลงผ่านแนวคิดด้านสุขภาพขององค์กรทั่วโลก

แนวคิดด้านสุขภาพของระบบสาธารณสุข มองว่าสุขภาพ คือภาวะที่มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายจิต และสังคม มิใช่เฉพาะภาวะที่ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น ซึ่งทางองค์การอนามัยโลก ได้ประกาศหลักสุขภาพดีถ้วนหน้าก่อน พศ. ๒๕๔๓ (Health for all by the year 2000) ซึ่งปัจจุบันยังไม่สัมฤทธิผล ประเทศด้อยพัฒนายังเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อที่ป้องกันได้ ประเทศที่พัฒนาแล้วก็มีปัญหาโรคเรื้อรังทางสุขภาพ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง (HT), โรคระบบหลอดเลือดหัวใจ (IHD.) เนื่องจากแบบแผนการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนไป จึงต้องมีการจัดการดูแลสุขภาพแก่ประชาชน โดยระบบสาธารณสุขหรือปัจจุบันเรียกว่าระบบสุขภาพ ซึ่งหมายถึง การทำกิจกรรมทางสาธารณสุขต่างๆ ที่ทำให้สุขภาพของประชาชนดีขึ้น และเป็นกิจกรรมทางสังคมที่มุ่งเพื่อสุขภาพ ซึ่ง

---

[๑๗๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๓-๑๓๕.

[๑๘๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๔-๑๓๕.

องค์การอนามัยโลก ได้ใช้กลยุทธ์การขยายงานสาธารณสุขมูลฐานเข้าไปในชุมชนที่ห่างไกลความเจริญ เพื่อเป็นตัวผลักดันสำคัญที่ทำให้ชาวชนบทได้รับการอบรมขั้นพื้นฐานในการให้บริการ และหวังว่าสาธารณสุขมูลฐานจะดำเนินการและได้รับการสนับสนุนด้านการเงินจากชุมชนท้องถิ่น การทำให้เกิดการยอมรับการดูแลสุขภาพอย่างใหม่นั้น จะเห็นว่าเป็นการดำเนินการที่ซับซ้อนและละเอียดอ่อนในทุกวัฒนธรรม[๑๘๑]

เนื่องจากประเด็นปัญหาด้านสุขภาพได้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในช่วงประมาณสามทศวรรษที่ผ่านมา การเปลี่ยนแปลงในบริบทของโลกหลายๆด้านได้แก่ ความสะดวกรวดเร็วของการติดต่อสื่อสารระหว่างประเทศ ทำให้ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในประเทศหนึ่งกลายเป็นปัญหาของประเทศอื่นๆ ทั่วโลกได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว เช่น การเกิดขึ้นของโรค SARS ในทวีปเอเชีย ได้กลายเป็นปัญหาของทั่วโลกภายในเวลาเพียงไม่กี่วัน เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้ปัญหาสุขภาพโลกเป็นนโยบายที่สำคัญของประเทศต่างๆ โดยเฉพาะประเทศพัฒนาแล้ว ที่มองประเด็นด้านสุขภาพไม่ใช่เป็นเพียงประเด็นด้านการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดีเท่านั้น แต่เป็นประเด็นด้านความมั่นคงด้วย เพราะหากเกิดการระบาดของโรคขึ้นในภูมิภาคใด ของโลกก็ตามย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชากรของตนได้อย่างกว้างขวางและรวดเร็วจนอาจเกิดวิกฤตการณ์ได้เช่น การคาดการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่อาจทำให้ประชากรเสียชีวิตจำนวนมาก

เมื่อปัญหาของสุขภาพมีความสำคัญต่อโลกมากขึ้น ระบบสุขภาพโลกเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญ ที่ประเทศต่างๆจะต้องสนใจและเตรียมการรับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ โดยมีการเปลี่ยนผ่านแนวคิดด้านสุขภาพจากปัญหาภายในของประเทศ สู่ปัญหาที่ต้องการร่วมมือ ระหว่างรัฐไปถึงปัญหาที่ต้องการความร่วมมือขององค์กรทั้งรัฐและเอกชนทั่วโลก แนวคิดด้านสุขภาพได้ปรับเปลี่ยนของการพัฒนาการด้านอื่นๆ ในยุคที่การเดินทางการติดต่อสื่อสารระหว่างประเทศอยู่ในแวดวงจำกัด ปัญหาสุขภาพจึงจำกัดอยู่ในขอบเขตของประเทศเป็นหลัก ตั้งแต่ศตวรรษที่ ๑๙ เป็นต้นมา[๑๘๒] แนวคิดด้านสุขภาพมองในมิติของ “สาธารณสุข” หรือ Public Health ที่ให้ความสำคัญกับการป้องกัน และการดูแลรักษาโรคของประชาชนโดยรวม โดยให้ความหมายของคำว่า

---

[๑๘๑] นางวราภรณ์ จิตต์หมั่น, **สรุปบทที่ ๑ ระบบสาธารณสุข**, เอกสารชุดวิชา ๕๓๗๐๕ ระบบสาธารณสุขและการวางแผนกลยุทธ์ในการพัฒนางานสาธารณสุข ณ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.phadmin2552.freetzi.com/file/53705/summary/1 [๑๒ เมษายน ๒๕๖๐].

[๑๘๒] รองศาสตราจารย์ ดร. ชื่นฤทัย กาญจนะจินดา. บทที่ ๑๕ ประเทศไทยกับระบบสุขภาพโลก (Global Health). ใน **การสาธารณสุขไทย ๒๕๕๑-๒๕๕๓**. นายแพทย์สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ (บรรณาธิการ). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.hiso.or.th/ hiso5/report/ tph2010th.php [๑๒ เมษายน ๒๕๖๐].

“สาธารณสุข” หมายถึงการทำให้ประชาชนมีสุขภาพดี โดยการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ และการให้มีสุขาภิบาล สิ่งแวดล้อมที่ดี

เมื่อประเทศต่างๆ มีการติดต่อระหว่างกันมากขึ้น แนวคิดด้านสุขภาพได้ขยายออกไประหว่างประเทศด้วย โดยความหมายของการสาธารณสุขระหว่างประเทศ (International Health) จึงขยายข้ามขอบแดนของประเทศเดียวไปสู่ประเทศอื่นโดยสาธารณสุขระหว่างประเทศเน้นเรื่องการแก้ปัญหาสุขภาพของประเทศกำลังพัฒนา โดยพิจารณาถึงปัญหาความซับซ้อนของปัจจัยทั้งระดับโลกและท้องถิ่นที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เมื่อการสื่อสารติดต่อระหว่างประเทศได้พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ปัญหาด้านสุขภาพข้ามพรมแดนได้อย่างรวดเร็ว และทำให้การแก้ปัญหาสลับซับซ้อนมากขึ้น ปัญหาสุขภาพจึงมีมิติที่แตกต่างไปจากเดิม จึงเกิดแนวคิดสุขภาพโลก (Global Health) ความหมายของสุขภาพโลกหมายถึง สุขภาพของประชาชนในบริบทของโลกและข้ามเขตแดนของมุมมองและปัญหาของประเทศใดประเทศหนึ่ง โดยการเข้ามามีบทบาทของกลไกนอกภาครัฐอื่นๆเพิ่มขึ้นมาก เมื่อพิจารณาความหมายของ Public Health และ Global Health แล้ว พบว่ามีส่วนทับซ้อนหลายประเด็น คือทั้งหมดนี้ให้ความสำคัญกับสุขภาพของประชาชนโดยรวม เน้นการป้องกันโรค และห่วงใยกลุ่มด้อยโอกาส แต่มีส่วนที่แตกต่างกันคือ ในด้านการครอบคลุมของพื้นที่ สาธารณสุข (Public Health) คลอบคลุมปัญหาในบริบทของประเทศส่วนการสาธารณสุขระหว่างประเทศ (International Health) ให้ความสำคัญกับปัญหาสุขภาพของประเทศอื่นนอกเหนือจากประเทศของตน โดยส่วนใหญ่จะเป็นความร่วมมือระหว่างรัฐตั้งแต่ ๒ ประเทศขึ้นไป ในขณะที่สุขภาพโลก (Global Health)เป็นปัญหาร่วมกันของโลก ซึ่งต้องการแนวทางแก้ไขที่เป็นความร่วมมือระหว่างกลไกต่างๆทั้งรัฐและเอกชนในประเทศต่างๆ[๑๘๓]

๒.๒.๘.๒ พหุมิติของสุขภาพโลกและกลไกอภิบาลระบบสุขภาพโลก (Global Health Governance)

๑) พหุมิติของสุขภาพโลก

ปัญหาสุขภาพโลกในปัจจุบันไม่ได้จำกัดอยู่เพียงโรคที่ติดต่อระหว่างกันเท่านั้น แต่ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาปัญหาโรคไม่ติดต่อได้รับความสำคัญมากขึ้น เนื่องจากเป็นสาเหตุของภาระโรคกว่าสองในสามในประเทศต่างๆ ทั่วโลก โดยจะมีการจัดการประชุมข้อตกลงเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ (NCD summit) ในเดือนเมษายน พ.ศ ๒๕๕๔ และที่มอสโคว์ และ สมัชชาสหประชาชาติ

---

[๑๘๓] รองศาสตราจารย์ ดร. ชื่นฤทัย กาญจนะจินดา, บทที่ ๑๕ ประเทศไทยกับระบบสุขภาพโลก (Global Health), ใน **การสาธารณสุขไทย ๒๕๕๑-๒๕๕๓**, นายแพทย์สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ (บรรณาธิการ), สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๔, หน้า ๔๘๕-๔๘๖, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.hiso.or.th/ hiso5/report/ tph2010th.php [๑๒ เมษายน ๒๕๖๐].

ในเดือนกันยายนปีเดียวกัน โดยเป็นการปรึกษาปัญหาโรคไม่ติดต่อเป็นปัญหาที่ต้องการความร่วมมือระหว่างสาขาและประเทศต่างๆ ในการแก้ไข เช่น ปัญหาจากการบริโภคสุราและยาสูบ ปัญหาสุขภาพของแรงงานย้ายถิ่น ปัญหาโลกร้อน เป็นต้น ซึ่งในการพิจารณาเรื่องการดูแลสุขภาพในมิติของสุขภาพโลกนั้น ได้มีการพิจารณาเรื่องสุขภาพโลก ออกเป็น ๕ มิติ[๑๘๔] คือ

๑.๑) สุขภาพโลกในฐานะที่เป็นนโยบายระหว่างประเทศ

พัฒนาระหว่างประเทศโดยวัตถุประสงค์ของสุขภาพโลกในมิตินี้ให้ความสำคัญกับเรื่องการค้า การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ความมีเสถียรภาพ การมีประชาธิปไตย และภาพลักษณ์ของประเทศ ลำดับความสำคัญของโรคที่อยู่ในกลุ่มนี้คือ โรคติดเชื้อ และโรคเอดส์ หน่วยงานที่ให้ความสำคัญกับมิติด้านนโยบายระหว่างประเทศได้แก่หน่วยงานของประเทศพัฒนาแล้ว เช่น USAID PEPFAR กระทรวงการต่างประเทศสหรัฐ DFID ของสหราชอาณาจักร และ JICA ของญี่ปุ่น เป็นต้น

๑.๒) สุขภาพโลกในฐานะที่เป็นประเด็นความมั่นคง

วัตถุประสงค์หลักคือ การต่อสู้กับการก่อการร้ายด้วยอาวุธชีวภาพการติดเชื้อและการดื้อยาโรคที่สำคัญคือไข้หวัดนก การติดเชื้อ ทางเดินหายใจ การดื้อยาวัณโรค (Multidrug-resistant) และโรคเอดส์ หน่วยงานที่ให้ความสำคัญกับมิตินี้ได้แก่ หน่วยงานควบคุมโรคของประเทศพัฒนาแล้ว เช่น US CDC หรือองค์กร เอกชน เช่น NTI (Nuclear Threat Initiative)

๑.๓) สุขภาพโลกในฐานะที่เป็นการกุศล

วัตถุประสงค์หลักคือ การแก้ปัญหาความยากจน ประเด็นปัญหาคือความแห้งแล้ง ความอดอยาก ภาวะทุพโภชนาการ เอดส์ วัณโรค มาลาเรีย หน่วยงานที่ดำเนินการในมิตินี้ได้แก่ หน่วยงานพัฒนาระหว่างประเทศของประเทศพัฒนาแล้วเช่นเดียวกับข้อ (๑) และหน่วยงานการกุศลเอกชน เช่น มูลนิธิบิลและมิลินดาเกสต์ เป็นต้น

๑.๔) สุขภาพโลกในฐานะที่เป็นการลงทุน

วัตถุประสงค์หลักคือ เพื่อให้เกิดการพัฒนาเศรษฐกินที่จะได้จากการพัฒนาสุขภาพอย่างเต็มที่ ประเด็นสุขภาพในกลุ่มนี้คือ โรคเอดส์ มาลาเรีย อนามัยแม่และเด็ก โภชนาการ อาชีวอนามัย การประกันสุขภาพ และหน่วยงานที่ให้ความสำคัญกับประเด็นนี้คือ ธนาคารโลก IMF ILO และภาคธุรกิจเอกชน

---

[๑๘๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๘.

๑.๕) สุขภาพโลกในฐานะที่เป็นการสาธารณสุข

วัตถุประสงค์หลักคือ มนุษย์ทุกคนบนโลกมีสุขภาพดีอย่างเต็มที่ ประเด็นสุขภาพคือ ภาระโรค หน่วยงานที่สนใจในประเด็นนี้ คือ องค์การอนามัยโลก และหน่วยงานที่รับผิดชอบโรคเฉพาะด้าน และองค์กรเอกชน[๑๘๕]

จะเห็นว่าประเด็นด้านสุขภาพโลกนั้นมีหลายมิติ และหลากหลายวัตถุประสงค์ หน่วยงานที่เข้าร่วมดำเนินงานก็มีแนวคิดและจุดมุ่งหมายที่ต่างกัน ดังนั้นการทำความเข้าใจในเรื่องสุขภาพโลกจึงมีความสลับซับซ้อนมากกว่าประเด็นสุขภาพเดิม ที่เน้นการมีสุขภาพเป็นเป้าหมายหลัก

๒) กลไกอภิบาลระบบสุขภาพโลก

ระบบสุขภาพโลก (Global Health System) หมายถึง ระบบและกลไกการจัดการเพื่อตอบสนองต่อปัญหาสุขภาพที่ข้ามพรมแดน ที่ต้องอาศัยการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนต่างๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาสังคม และความร่วมมือระหว่างประเทศ จากประเด็นด้านสุขภาพโลกที่มีหลายมิติและหลายวัตถุประสงค์ รวมทั้งมีหน่วยงานให้ความสำคัญกับประเด็นเหล่านี้มากขึ้น ทำให้องค์กรทางด้านสุขภาพโลกใหม่ทั้งภาครัฐและเอกชนเกิดขึ้นมากมายในช่วงเวลา ๒๐ ปีที่ผ่านมา การที่มีองค์กรเกิดขึ้นมากมาย และต่างก็มีวัตถุประสงค์ของตนเองนี้ ทำให้แต่ละองค์กรกำหนดรูปแบบการทำงาน การรายงานผล วิธีการทำงานแตกต่างกันต้องใช้ความพยายามอย่างสูงที่จะประสานงานกัน นอกจากนั้นพบว่าประเด็นด้านสุขภาพโลกมีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโลก จากหน่วยงานที่เคยมีความสำคัญต่อด้านสุขภาพของโลก เช่น องค์การอนามัยโลก หรือองค์การยูนิเซฟ มีบทบาทน้อยลงอย่างมาก ทั้งในการกำหนดประเด็นนโยบาย และด้านการเงิน [๑๘๖]

การเกิดขึ้นของหน่วยงานใหม่ๆ ที่เรียกว่า Global Health Initiative ในช่วงตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นต้นมา สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากปัญหาขององค์การอนามัยโลก ในด้านการบริหารจัดการ และระบบงบประมาณต้องพึ่งพาการบริจาคจากประเทศพัฒนา ทำให้องค์การอนามัยโลกขาดความเป็นอิสระในการดำเนินงาน เมื่อเป็นเช่นนี้ ทำให้เกิดแนวคิดในการจัดตั้งหน่วยงานใหม่ในแก้ปัญหาสุขภาพโลกเพื่อการบริหารงานที่มีประสิทธิภาพ และแก้ไขปัญหาที่เป็นปัญหาของสุขภาพโลกได้อย่างชัดเจน[๑๘๗] ขณะนี้มีหน่วยงานด้าน Global Health Initiative ประมาณ ๑๐๐ กว่าองค์กร โดยหน่วยงานหลัก ได้แก่ กองทุนโลกด้านเอดส์ วัณโรคและมาลาเรีย (the Global Fund to Fight AIDS. Tuberculosis and Malaria), the Global Alliance for

---

[๑๘๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๗.

[๑๘๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๗-๔๘๘.

[๑๘๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๙.

Vaccines and Immunization (GAVI); และ the World Bank Multi-Country AIDS Program(MAP) สนับสนุนงบประมาณให้แก่โครงการทางด้านสุขภาพ จากข้อมูลของธนาคารโลก การให้การสนับสนุนแก่โครงการทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะการสนับสนุน กองทุนโลกด้านเอดส์ เนื่องจากโรคเอดส์เป็นปัญหาร่วมในทุกมิติของสุขภาพโลก งบประมาณสนับสนุนให้แก่โรคเอดส์จึงเป็นสัดส่วนมาก ในขณะที่งบประมาณเพื่อโรควัณโรค และมาลาเรียจะน้อย[๑๘๘]

การที่งบประมาณให้แก่หน่วยงานด้าน Global Health เพิ่มขึ้นมากได้เกิดผลทั้งด้านดีและผลกระทบหลายประการ โดยในด้านดีงบประมาณที่เพิ่มขึ้นทำให้การครอบคลุมบริการและการรักษาพยาบาลขยายมากขึ้นด้วย เช่น ผู้ติดเชื้อเอดส์ได้รับยาต้านไวรัสเพิ่มขึ้น การแจกจ่ายมุ้งในโครงการป้องกันมาลาเรียกระจายได้มากขึ้น เป็นต้น แต่ในขณะเดียวกัน ได้ก่อให้เกิดปัญหาต่อระบบสุขภาพ ได้แก่ การเพิ่มความไม่เป็นธรรมด้านบริการสุขภาพ เพราะทรัพยากรของระบบบริการที่จำกัดในประเทศกำลังพัฒนาถูกใช้ไปในการแก้ปัญหาบางโรค และทำให้ปัญหาอื่นๆ ซึ่งมีความสำคัญไม่ได้รับทรัพยากรเพียงพอ รวมทั้งการลดคุณภาพของงานเพราะต้องทำให้ได้ปริมาณตามเป้าหมายที่กำหนด ในประเทศที่ได้รับการสนับสนุนโครงการอาจให้ลำดับความสำคัญของประเด็นสุขภาพอื่นๆ น้อยลงเนื่องจากไม่ได้มาจากการกำหนดนโยบายที่มาจากภายนอก การจัดสรรงบประมาณ บุคลากร ทำให้มีการลงทุนในโครงการเฉพาะโรค แต่ไม่ได้พัฒนาระบบสุขภาพทั้งหมด ซึ่งทางเลือกหนึ่งในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวนั้นคือ ในหน่วยงานที่ถูกลดความสำคัญ เช่น องค์การอนามัยโลกและกระทรวงสาธารณสุข จึงควรปรับบทบาทในการให้ความสำคัญด้านวิชาการ เพื่อเป็นกลไกกลางในการกำหนดมาตรฐาน การประสานงานระหว่างหน่วยงาน การเป็นแหล่งของความรู้ และให้นโยบายหรือทิศทางแก่ประเทศในด้านสุขภาพ รวมทั้งเป็นผู้แทนของประเทศในเวทีสุขภาพโลกได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้จำเป็นจะต้องมีการพัฒนาศักยภาพบุคลากรใหม่อย่างเร่งด่วน[๑๘๙]

๒.๒.๘.๓ การเปลี่ยนแปลงบทบาทของวิธีการป้องกันและรักษาโรคในการดูแลด้านสุขภาพโลก กับการสร้างเครือข่ายระหว่างประเทศ

ในความหมายของสุขภาพโลก (Global Health) หมายถึงปัญหา หรือข้อกังวลด้านสุขภาพ ที่ข้ามพรมแดนหรือผลจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนอกพรมแดน และเกินขอบเขตและความสามารถของรัฐใดรัฐหนึ่งที่จะดำเนินการได้สำเร็จ ต้องการกลไกที่มีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนใน

---

[๑๘๘] Nirmala Ravishankar, et al. “Financing of Global Health: tracking development assistance for health from 1990 to 2007”, **Lancet**, Vol. 373. 2009: 2113-2124.

[๑๘๙] รองศาสตราจารย์ ดร. ชื่นฤทัย กาญจนะจินดา, บทที่ ๑๕ ประเทศไทยกับระบบสุขภาพโลก (Global Health), ใน **การสาธารณสุขไทย ๒๕๕๑-๒๕๕๓**, นายแพทย์สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ (บรรณาธิการ), [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.hiso.or.th/ hiso5/report/ tph2010th.php [๑๒ เมษายน ๒๕๖๐].

ระดับภูมิภาคหรือระดับโลก เพื่อจัดการปัญหาสุขภาพและปัจจัยกำหนดปัญหาเหล่านั้น[๑๙๐] ดังนั้นในการดำเนินการจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับความร่วมมือจากกลุ่มประเทศในระดับภูมิภาคหรือระดับโลก และแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพในระดับโลก เป็นการพัฒนาต่อยอดจากแนวคิดสาธารณสุขมูลฐาน และสุขภาพดีถ้วนหน้า ที่ผลักดันโดยองค์การอนามัยโลก ในปลายทศวรรษ ๑๙๗๐ ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทของวิธีการป้องกันและรักษาโรคในการดูแลด้านสุขภาพโลก กับการสร้างเครือข่ายระหว่างประเทศ โดยได้จัดให้มีการประชุมแลกเปลี่ยนและสรุปบทเรียนเกี่ยวกับการดำเนินกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพทั้งกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาและกลุ่มประเทศพัฒนาแล้วเป็นระยะๆ รวมทั้งสิ้น ๗ ครั้ง การประชุมนานาชาติว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง ๗ ครั้ง มีจุดเน้นของสาระหลักแตกต่างกันออกไป แต่ทั้งหมดเป็นการทำให้เกิดความชัดเจน ในหลักยุทธศาสตร์ จนการสร้างเสริมสุขภาพ มีฐานะเป็นยุทธศาสตร์ที่ชัดเจนและทรงพลังในทุกระดับจวบปัจจุบัน[๑๙๑] สำหรับเนื้อหาสาระในการประชุมแต่ละครั้งมีดังนี้

ประชุมครั้งแรกที่กรุงออตตาวา ประเทศแคนาดา เมื่อ ๑๗ – ๒๑ พฤศจิกายน พ.ศ ๒๕๒๙ เป็นที่มาของหลักการ แนวคิดสาธารณสุขมูลฐาน จุดเริ่มต้นการสาธารณสุขแนวใหม่ เกิดมีผลผลิตสำคัญคือ “กฎบัตรออตตาวาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (Ottawa Charter for Health Promotion)”ซึ่งกลายเป็นดังคัมภีร์การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพทั่วโลกต่อมา[๑๙๒] ในการประชุมครั้งนี้ ประเทศแคนาดาได้เป็นแกนนำในการจัดประชุมเนื่องมาจากการเป็นประเทศแรกที่มีการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๗ และมีการพัฒนากลยุทธ์อย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพแนวใหม่ที่เน้นมิติทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ทำให้ได้รับการกล่าวขานว่าเป็นผู้นำด้านการสร้างเสริมสุขภาพแนวใหม่ การประชุมครั้งนี้ใช้ชื่อว่า “การสร้างเสริมสุขภาพ : การเคลื่อนสู่การสาธารณสุขแนวใหม่” ซึ่งให้ความสำคัญในเรื่องแนวคิดและกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย “สุขภาพดีถ้วนหน้าใน พ.ศ. ๒๕๔๓” ที่ประชุมได้มีการประกาศ “กฎบัตรออตตาวา เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ”และให้นิยามคำว่า การสร้างเสริมสุขภาพ ว่าเป็น กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชน เพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและพัฒนา

---

[๑๙๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙๒.

[๑๙๑] สมัชชาสุขภาพ. **การจัดทำแผนยุทธศาสตร์สุขภาพโลกของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๓. (Thai Global Health Strategies 2015-2020)**. ใน สมรรถชาครั้งที่ ๗, หน้า ๑, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.samatcha.org/node/130 [๑๒ เมษายน ๒๕๖๐].

[๑๙๒] นายแพทย์อำพล จินดาวัฒนา. บทที่ ๘ ระบบการสร้างเสริมสุขภาพของประเทศไทย, ใน **การสาธารณสุขไทย ๒๕๕๑-๒๕๕๓**, นายแพทย์สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ (บรรณาธิการ), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.hiso.or.th/ hiso5/report/ tph2010th.php [๑๒ เมษายน ๒๕๖๐].

สุขภาพของตนเอง โดยการพัฒนาสภาวะสุขภาพต้องการความมั่นคงของปัจจัยพื้นฐานที่เป็นเงื่อนไขที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี อันได้แก่ สันติภาพ ที่ อยู่อาศัย การศึกษา อาหาร รายได้ ระบบนิเวศน์ที่มั่นคง ทรัพยากรที่ยั่งยืน ความเป็นธรรมและความเท่าเทียมกันทางสังคม[๑๙๓]

จากแนวคิดดังกล่าว การสร้างเสริมสุขภาพจึงไม่ใช่อยู่ในความรับผิดชอบของภาคสาธารณสุขเท่านั้น หากแต่ขยายออกไปสู่เรื่องของการมีวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพไปจนถึงเรื่องของสุขภาวะโดยรวม กฎบัตรออตตาวา ยังได้กล่าวถึง กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ ๕ ประการ อันได้แก่

๑) สร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ โดยภาคสาธารณสุขและหน่วยงานนอกภาคสาธารณสุข รวมทั้งการค้นหาปัญหาและอุปสรรคในการที่ไม่สามารถสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพได้

๒) สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ชุมชนทุกระดับ ตั้งแต่ท้องถิ่น ประเทศ ภูมิภาค และโลก จะต้องร่วมกันพิทักษ์และอนุรักษ์ ดูแลสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ถือเป็นภารกิจร่วมกันของประชาคมโลก

๓) เสริมสร้างกิจกรรมชุมชมให้เข็มแข็ง โดยให้ความสำคัญกับการเสริมพลังอำนาจของชุมชน การสร้างความรู้สึกเป็น เจ้าของ และการระดมทรัพยากรภายในชุมชมเพื่อยกระดับการช่วยเหลือตนเองและการสนับสนุนทางสังคม

๔) พัฒนาทักษะส่วนบุคคล ซึ่งครอบคลุมถึง การสนับสนุนการพัฒนาบุคคลและสังคมด้วยการให้ข้อมูลข่าวสาร และการศึกษาเพื่อสุขภาพ รวมทั้งเสริมทักษะชีวิตเพื่อเพิ่มทางเลือกแก่ประชาชมให้สามารถควบคุมสภาวะสุขภาพและสิ่งแวดล้อมของตนเองได้มาก

๕) ปรับเปลี่ยนระบบบริการสาธารณสุข เพื่อสนับสนุนให้บุคคลและชุมชนมีสุขภาพที่ดีขึ้นสอดคล้องกับสภาพปัญหาและวัฒนธรรมของชุมชน ซึ่งให้ความสำคัญในด้านการวิจัยทางสุขภาพ รวมถึงการฝึกอบรมพัฒนาบุคลากรสาธารณสุขแต่ละสาขาเพื่อสนับสนุนการปรับเปลี่ยนระบบบริการสาธารณสุขที่มุ่งเน้นสุขภาพแบบองค์รวม

ครั้งที่ ๒ จัดขึ้นที่เมืองแอดีเลด ประเทศออสเตรเลียในระหว่างวันที่ ๕-๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๑ หลังจากที่กฎบัตรออตตาวาได้ถือกำเนิดขึ้นเพียงปีเศษ องค์การอนามัยโลกก็ได้จัดการประชุมนานาชาติว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพขึ้นอีก การประชุมครั้งนี้ มีจุดเน้นที่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินงานด้านนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ ผลจากการประชุมได้ก่อให้เกิดความชัดเจนในการดำเนินกลยุทธ์ที่ว่าด้วยการสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ อันเป็น ๑ ใน ๕ กลยุทธ์ของการสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออตตาวา สาระสำคัญของการประชุมคือ

---

[๑๙๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๔.

นโยบายสาธารณะทุกด้านจะต้องมีการประกาศชัดแจ้งเพื่อแสดงเจตจำนงในการสร้างเสริมสุขภาพและความเสมอภาครวมถึงการรับผิดชอบต่อผลกระทบทางสุขภาพที่เกิดขึ้น การเสริม สร้างสิ่งแวดล้อมทั้งทางสังคมและทางกายภาพที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดีถือเป็นจุดหมายหลักของนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ ประเด็นสำคัญ ๔ ประการที่ควรพิจารณานำไปปฏิบัติได้แก่ การสนับสนุนสุขภาพของสตรี นโยบายอาหารและโภชนาการที่มุ่งขจัดความหิวโหยและภาวะทุพโภชนาการ นโยบายเกี่ยวกับบุหรี่และแอลกอฮอล์ และนโยบายการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ[๑๙๔]

ปัจจัยสำคัญที่ช่วยผลักดันให้เกิดนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพคือ ความรับผิดชอบของรัฐบาลที่มีต่อสุขภาพภาครัฐทั้งในส่วนเกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชย์ การศึกษา และคมนาคมต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพไม่น้อยไปกว่าเศรษฐกิจและจำเป็นต้องคำนึงถึงผลกระทบด้านสุขภาพในการกำหนดและดำเนินนโยบายทุกครั้ง การดำเนินกลยุทธ์สร้างเสริมสุขภาพโดยการสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ ควรมีการประสานและบูรณาการนโยบายทางเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพให้เป็นการปฏิบัติที่มีลักษณะผสมกลมกลืน รวมทั้งต้องส่งเสริมบทบาทการสร้างเสริมสุขภาพของภาคส่วนอื่นๆในสังคม เช่น ธุรกิจเอกชน องค์การพัฒนาเอกชน องค์กรชุมชนสหภาพแรงงาน สมาคม วิชาชีพ และผู้นำศาสนา โดยผนึกเป็นแนวร่วมใหม่ในการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

สิ่งท้าทายสำหรับการมุ่งสู่ความสำเร็จในอนาคต ได้แก่ การกระจายทรัพยากรอย่างเป็นธรรม การสร้างและคงไว้ซึ่งสภาพความเป็นอยู่ และการทำงานที่เอื้อต่อสุขภาพ และการส่งเสริมความร่วมมือในเรื่องสันติภาพ สิทธิมนุษยชนความเป็นธรรม นิเวศวิทยา และการพัฒนาที่ยั่งยืน นอกจากนี้ ยังรวมถึงความท้าทายในเรื่องการสร้างความร่วมมือใหม่ ๆ และการส่งเสริมความเป็นธรรมในการเข้าถึงบริการที่ใช้เทคโนโลยีทางแพทย์

ครั้งที่ ๓ ณ เมืองซันด์วาลล์ ประเทศสวีเดน ระหว่างวันที่ ๙-๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๔ การประชุมครั้งนี้ได้เน้นความสำคัญของปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่อสุขภาพ และกล่าวถึงมิติต่างๆ ของสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ “สิ่งแวดล้อม” อันหมายถึงปัจจัยทั้งด้านกายภาพและสังคมที่อยู่แวดล้อมตัวเรา ล้วนมีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพ ความคิดริเริ่มในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพจะต้องมาจากทุกภาคส่วนในสังคมไม่ว่าจะเป็นภาคการศึกษาคมนาคม การเคหะและการพัฒนาชุมชนเมือง หรือภาคอุตสาหกรรมและเกษตรกรรม ซึ่งต้องอาศัยการปรับเปลี่ยนทัศนะที่มีต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติทางสังคม การเสริมสร้างสุขภาพที่ต้องกระทำโดยประชาชนในชุมชนท้องถิ่นรัฐบาล องค์กรพัฒนาเอกชนและองค์กรระหว่างประเทศด้วย

---

[๑๙๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๔-๓๖๖.

การดำเนินกลยุทธ์สร้างเสริมสุขภาพเพื่อมุ่งสู่การมีสุขภาพดีถ้วนหน้า จะต้องสะท้อนหลักการพื้นฐาน ๒ ประการ นั่นคือ ความเป็นธรรมและการพึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งถือว่ามีความสำคัญต่อการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ทั้งนี้ ขอบข่ายของการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพจะครอบคลุม ๖ ด้าน คือ การศึกษา อาหารและโภชนาการ บ้านและชุมชนโดยรอบการงานและอาชีพ การคมนาคม และการสนับสนุนดูแลทางสังคม สำหรับกลยุทธ์ในการดำเนินภายใต้ขอบข่ายดังกล่าว “เสริมสร้างการรณรงค์ที่เข้มแข็ง”ด้วยการส่งเสริมกิจกรรมของชุมชน “เพิ่มความสามารถ ให้ชุมชนและบุคคล”ในการควบคุมดูแลสุขภาพและสิ่งแวดล้อมของตนเองโดยใช้กระบวนการให้การศึกษาและการเสริมสร้างพลังอำนาจ “สร้างพันธมิตร”เพื่อการพัฒนาสุขภาพและสิ่งแวดล้อม “ไกล่เกลี่ย”ระหว่างกลุ่มผลประโยชน์ที่ขัดแย้งกันในสังคม เพื่อให้เกิดความเป็นธรรมในการเข้าถึงสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ[๑๙๕]

ครั้งที่ ๔ ณ กรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ ๒๑-๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๐ หัวข้อการประชุมคือ “ภาคีใหม่สำหรับยุคใหม่: การนำพาการสร้างเสริมสุขภาพสู่ศตวรรษที่ ๒๑” ซึ่งนับเป็นครั้งแรกที่มีการจัดประชุมนานาชาติเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพขึ้นในประเทศกำลังพัฒนา และเป็นครั้งแรกที่มีภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการประชุมเพื่อสนับสนุนแนวคิดและการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ ผู้เข้าร่วมประชุมจาก ๗๘ ประเทศทั่วโลก ได้ร่วมกันสะท้อนทิศทางเชิงรุกสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพในกระแสหลัก ซึ่งไม่เพียงมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์เกี่ยวกับการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพดังเช่น การประชุมสองครั้งที่ผ่านมา แต่ยังได้เสนอวิธีการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ ๒๑ จนเกิดเป็น “คำประกาศจาการ์ตา: การสร้างเสริมสุขภาพสู่ศตวรรษที่ ๒๑” เนื้อหาหลักของการประชุม มีดังนี้

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นที่ยอมรับมากขึ้นว่าสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต สภาวะทางสังคม เศรษฐกิจรวมถึงสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ช่วยให้เกิดความเป็นธรรมทางสุขภาพมากขึ้น ในขณะเดียวกันก็เป็นการส่งเสริมสิทธิมนุษยชนและสร้างทุนทางสังคม จึงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและมีประสิทธิผล การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพควรผนวกกลยุทธ์ทั้ง ๕ ประการเข้าด้วยกัน โดยเริ่มด้วยฐานของชุมชนหรือสถานที่ เช่น ตลาด โรงเรียน เขตเทศบาลเป็นต้น นอกจากนี้ยังต้องสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ด้านสุขภาพ และสร้างการมีส่วนร่วมโดยยึดประชาชนเป็นศูนย์กลางเพื่อมุ่งสู่ความยั่งยืน

ปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Socialdeterminant of Health – SDH) มีความผันแปรเปลี่ยนสภาพไปตามสถานการณ์แวดล้อม จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนางานสร้างเสริมสุขภาพให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งในปัจจุบันและอนาคต

---

[๑๙๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า๓๖๕-๓๖๖.

ปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อสุขภาวะ เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย รายได้ การศึกษา สันติภาพ ความมั่นคง ปลอดภัย ความสัมพันธ์ในสังคม ความเป็นธรรม การเคารพสิทธิมนุษยชน ระบบนิเวศน์และการใช้ทรัพยากร ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยสำคัญอื่นๆ ได้แก่ แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ปัญหา ยาเสพติด ความรุนแรง โรคติดเชื้ออุบัติใหม่และอุบัติซ้ำ ปัญหาการดื้อยา ตลอดจนปัจจัยข้ามชาติ เช่น ระบบเศรษฐกิจโลก เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อมฯลฯ

การสร้างเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ ๒๑ นอกจากจะต้องการรูปแบบการปฏิบัติใหม่ๆ ในการสร้างความร่วมมือระหว่างภาคส่วนที่เกี่ยวข้องแล้ว ยังต้องให้ความสำคัญในเรื่องการส่งเสริมความรับผิดชอบของสังคมต่อสุขภาพ การลงทุนด้านการพัฒนาสุขภาพ ในภาพรวมของประเทศ การผนึกและขยายภาคีทางสุขภาพ การเพิ่มศักยภาพของชุมชนและเสริมสร้างพลังของบุคคลในการสร้างเสริมสุขภาพ ตลอดจนการสร้างโครงสร้างพื้นฐานเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งครอบคลุมเรื่องกลไกการให้ทุน การใช้ทรัพยากร การฝึกอบรม รวมไปถึงการสร้างสิ่งแวดล้อมทางการเมือง กฎหมาย การศึกษา สังคม เศรษฐกิจที่เหมาะสมและจำเป็นต่อการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ[๑๙๖]

ครั้งที่ ๕ ที่นครเม็กซิโกซิตี้ ประเทศเม็กซิโก ระหว่างวันที่ ๕-๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓ การประชุมนานาชาติเรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาพ: “ลดความไม่เป็นธรรม” มีผู้แทนทั้งภาครัฐและเอกชนจาก ๑๐๐ ประเทศ เข้าร่วมประชุม ที่ประชุมได้ทบทวนถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและปัจจัยกำหนดสุขภาพ และพิจารณาปัญหาเกี่ยวกับความไม่เป็นธรรมทางสุขภาพ รวมทั้งแนวทางและข้อเสนอแนะสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพ แนวคิดสำคัญที่ได้จากการประชุม คือ การสร้างเสริมสุขภาพมิใช่การบริการที่จัดให้แก่ประชาชน แต่เป็นกิจกรรมที่กระทำโดยประชาชนและเพื่อประชาชน ทั้งระดับปัจเจกบุคคลและกลุ่มบุคคล โดยมุ่งสร้างทักษะและความสามารถของประชาชนในการควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพภายใต้การมองสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อสุขภาพและนำไปสู่ความสามารถในการพัฒนาสุขภาพของตนเอง การดำเนินยุทธศาสตร์ดังกล่าวยังเป็นการลดปัญหาความไม่เป็นธรรมในสังคม ลดความไม่เป็นธรรมนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมบทบาทและการมีส่วนร่วมของสตรี

บทบาททางที่จะนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพที่บรรลุผลสำเร็จอย่างยั่งยืนนั้น สิ่งสำคัญที่จะต้องดำเนินการคือ การเสริมสร้างความเป็นวิทยาศาสตร์และศิลปะแก่การสร้างเสริมสุขภาพ โดยดำเนินนโยบายและปฏิบัติการบนพื้นฐานของหลักฐานเชิงประจักษ์ซึ่งจำเป็นต้องมีการลงทุนด้านวิจัยและประเมินผลข้อมูลจากกรณีศึกษาที่นำเสนอในการประชุมครั้งนี้บ่งชี้ว่าปัจจัยที่

---

[๑๙๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า๓๖๗.

สนับสนุนการดำเนิน งานสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนได้แก่ ภราดรภาพของผู้ทำงานและการสร้างภาคีเครือข่ายระหว่างบุคคลและองค์กร การระดมทรัพยากรจากทุกภาคส่วน การพัฒนาศักยภาพของชุมชนและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และการสร้างเครือข่ายผู้ปฏิบัติงาน

การเสริมสร้างทักษะและกิจกรรมทางการเมืองในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยต้องอาศัยกระบวนการประชาธิปไตย การเคลื่อนไหวทางสังคมและการเมือง การปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข การพัฒนาการปฏิสัมพันธ์ การพัฒนาแผนงานโครงการเพื่อสร้างเสริมศักยภาพของการดำเนินกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ และสร้างแรงหนุนเสริมระดับต่างๆ ทั้งท้องถิ่น ส่วนกลาง และนานาชาติ[๑๙๗]

ครั้งที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๗-๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘ ณ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย พร้อมกับมีการประกาศ “กฎบัตรกรุงเทพ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพในยุคโลกาภิวัตน์” (“The Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalization World”) การประชุมครั้งนี้ได้มีการพิจารณาถึงเงื่อนไขเชิงบริบทในยุคโลกาภิวัตน์ซึ่งเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพใหม่ๆกำหนดแนวทางในการดำเนินกลยุทธ์สร้างเสริมสุขภาพให้สอดคล้องกับสภาพการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน รวมทั้งประกาศพันธะสัญญาสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อ “สุขภาพดีถ้วนหน้า” สรุปสาระสำคัญของการประชุมได้ว่า

การสร้างเสริมสุขภาพในยุคปัจจุบันจะต้องคำนึงถึงปัจจัยกำหนดสุขภาพใหม่ๆ อันเป็นผลของโลกาภิวัฒน์ซึ่งรวมถึงปัญหาความเหลื่อมล้ำที่เพิ่มขึ้น รูปแบบใหม่ของการบริโภคและการสื่อสาร ธุรกิจการค้า การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมโลก ความเป็นเมือง และปัจจัยอื่นๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงในทางลบของสภาพสังคม เศรษฐกิจ ประชากร ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบต่อการทำงาน การเรียนรู้ รูปแบบของครอบครัว วัฒนธรรมและสังคมในชุมชน ที่ตามมาด้วยความอ่อนแอที่เพิ่มมากขึ้นของประชาชนกลุ่มเปราะบางต่างๆ ยังมีปัจจัยด้านบวกของโลกาภิวัตน์ที่ได้สนับสนุนโอกาสในการสร้างความร่วมมือในการพัฒนาสุขภาพ และลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพข้ามแดน ซึ่งเป็นโอกาสอันเกิดจากการใช้ประโยชน์ทางเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร การพัฒนากลไกธรรมาภิบาลโลก และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ครั้งที่ ๗ เป็นครั้งล่าสุดได้จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๖-๓๐ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๒ ณ กรุงไนโรบี ประเทศเคนยา สู่ปฏิบัติการใหม่เพื่อการสร้างเสริมภาพ มีผู้เข้าร่วมประชุมกว่า ๕๐๐ คน จาก ๑๐๒ ประเทศทั่วโลก นับเป็นการประชุมครั้งที่ 7 ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงเวลาของการเริ่มต้นทศวรรษที่สามแห่งการสร้างเสริมสุขภาพในระดับสากล ในการประชุมครั้งนี้ ได้มีการเน้นย้ำถึงความสำคัญและความคุ้มค่าของการสร้างเสริมสุขภาพที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิต

---

[๑๙๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๖-๓๖๘.

ประชาชน รวมทั้งการลดความไม่เสมอภาคและความยากจน ที่ประชุมสนับสนุนการเร่งพัฒนาความร่วมมือระหว่างภาคี และสร้างการมีส่วนร่วมที่เข้มแข็งในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ มีการเรียกร้องการปฏิบัติที่นำไปสู่การลดความไม่เป็นธรรมทางสุขภาพ ทั้งยังได้กล่าวถึงบทบาทของการสร้างเสริมสุขภาพ การสาธารณสุขมูลฐาน และปัจจัยกำหนดสุขภาพ ซึ่งต่างก็มีความสำคัญและสามารถเติมเต็มซึ่งกันและกันเพื่อการบรรลุซึ่งสุขภาวะ ผลจากการประชุม ครั้งนี้ทำให้เกิดทิศทางและยุทธศาสตร์การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหาในยุคปัจจุบัน[๑๙๘]

การดูแลสุขภาพโลกแห่งยุคสหัสวรรษ ประเทศสมาชิกสหประชาชาติได้ร่วมกันจัดทำเป้าหมายเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ซึ่งได้บรรจุประเด็นสาธารณสุขเป็น ๑ ใน ๑๗ เป้าหมายของการพัฒนาแห่งสหัสวรรษที่ได้ครบวาระในปี ๒๕๕๘ โดยมีเป้าหมายด้านสุขภาพคือ การมีสุขภาพที่ดีของประชาชนสามารถส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชาติได้ ในเนื้อหาของเป้าหมายครอบคลุมการผลักดันการส่งเสริมหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า การขจัดโรคเอดส์ การควบคุมการแพร่ระบาดของวัณโรค มาลาเรีย และโรคติดต่ออื่นๆการลดอัตราผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อ และการส่งเสริมอนามัยแม่และเด็ก เป็นต้น ทั้งนี้ ปัจจุบันประเทศสมาชิกสหประชาชาติกำลังหารือและเจรจาเป้าหมายเหล่านี้เพื่อบรรจุเข้าเป็นวาระเพื่อการพัฒนาภายหลังปี ค.ศ.๒๐๑๕ (Post- ๒๐๑๕ Development Agenda) ที่จะเป็นกรอบการพัฒนาที่สำคัญให้นานาประเทศทั่วโลกใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดยุทธศาสตร์และแผนการพัฒนาประเทศในระยะยาวต่อไป สำหรับประเทศไทยยังตั้งอยู่ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่ เศรษฐกิจ การเมือง และสังคมมีพลวัตรสูง และได้พัฒนาไปสู่การเป็นประชาคมอาเซียนในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ โดยประเทศสมาชิกอาเซียนได้หารือกันถึงความร่วมมือด้านสาธารณสุขในภูมิภาคภายหลังปี ค.ศ. ๒๐๑๕ ซึ่งประกอบด้วย ๒๑ ประเด็นสำคัญ ภายใต้ ๔ กลุ่มการพัฒนาสุขภาพ ได้แก่ (๑) การส่งเสริมวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ (๒) การตอบสนองต่อภัยคุกคามด้านสุขภาพ (๓) การเสริมสร้างระบบสุขภาพและการเข้าถึงบริการ และ (๔) การสร้างความมั่นใจด้านความปลอดภัยทางอาหาร ซึ่งการดำเนินงานในประเด็นสำคัญดังกล่าวให้ได้ผลสำเร็จ จำเป็นต้องอาศัยศักยภาพ ความพร้อม และความร่วมมือของภาคส่วนต่างๆ ภายในประเทศด้วย[๑๙๙]

---

[๑๙๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๘-๓๖๙.

[๑๙๙] สมัชชาสุขภาพ. **การจัดทำแผนยุทธศาสตร์สุขภาพโลกของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๓. (Thai Global Health Strategies 2015-2020)**, ใน สมรรถชาครั้งที่ ๗, หน้า ๓, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : https://www.samatcha.org/node/130 [๑๒ เมษายน ๒๕๖๐].

๒.๒.๘.๔ การนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ในวิธีรักษาและป้องกันโรค

การนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ในวิธีรักษาและป้องกันโรคเพื่อให้เกิดภาวะสมดุลสุขภาพของประชาชนได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ในการศึกษานี้จะจำแนกออกตามลักษณะของการพัฒนาดังนี้

๑) ในเชิงระบบ การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข (Health Information evolution)

ปัจจุบันได้มีการพัฒนาเทคโนโลยีมารองรับวงการแพทย์และสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง เป็นการบริการสุขภาพสู่ยุค Health ๓.๐ โดยแบ่งออกเป็น ๓ ยุค คือ

๑. ยุคแรก เริ่มจากการพัฒนาระบบ Health ๑.๐ ซึ่งเป็นการจัดเก็บข้อมูลคนไข้ ให้อยู่ในรูปของเอกสารซึ่งเอกสารทุกอย่างจะอยู่ที่โรงพยาบาลในลักษณะที่เป็น Physical centric

๒. ยุค Health ๒.๐ เป็นการนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาช่วยในการเก็บข้อมูลคนไข้ในลักษณะเป็นเวชทะเบียนอิเล็กทรอนิกส์และเวชทะเบียนส่วนบุคคล (Electronics Medical Records & Personal Health Records) รวมถึงการนำเทคโนโลยีมาช่วยในการจัดการและการบริหารงานในโรงพยาบาลและสาธารณสุข มีการเข้าถึงข้อมูลได้ตลอดเวลา สำหรับประเทศไทยอยู่ในช่วงของการโอนถ่ายการใช้เทคโนโลยี มาสู่ Health ๒.๐

๓. ยุค Health ๓.๐ เป็นการพัฒนาเทคโนโลยีมาช่วยในการรักษาพยาบาลและช่วยจัดการบริหารงานที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้การบริการทางการแพทย์มุ่งสู่การให้บริการปัจเจกชน โดยผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางของการดูแลรักษาสุขภาพ หรือ Patient centric ที่การรักษาพยาบาลรวมถึงการจ่ายยาสามารถทำได้เฉพาะผู้ป่วยแต่ละราย[๒๐๐]

ในส่วนผู้ป่วยนั้นได้มีการพัฒนาเทคโนโลยีที่ไม่หยุดยั้งในด้านเทคโนโลยีการประมวลผล ซอฟต์แวร์ โดยบริษัทผู้พัฒนาซอฟต์แวร์และแอพพลิเคชั่นต่างๆ หันมาพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข เป็นการพัฒนาจากการให้บริการแก่ประชาชนและผู้ป่วยสามารถเข้าถึงข้อมูลทางการแพทย์สาธารณสุขรวมทั้งใช้บริการสาธารณสุขจากที่บ้านโดยไม่ต้องเดินทาง เพียงแค่เข้าถึงคอมพิวเตอร์ที่บ้าน ก็สามารถตรวจเช็คสุขภาพ และสามารถส่งข้อมูลสุขภาพไปยังแพทย์

---

[๒๐๐] การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด. **Health 3.0**, **การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.bioengineering center. org/category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

เจ้าของไข้ หรือตรวจโรคผ่านระบบ ออนไลน์ เพื่อตอบสนองชีวิตประจำวันของมนุษย์มีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีแพทย์ทางไกลมาให้บริการผู้ป่วย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาพยาบาล[๒๐๑]

๒) การพัฒนาระบบรักษาเชิงป้องกัน (Preventive Medicine)

เพื่อสนับสนุนการบริการสุขภาพที่ดีขึ้น อำนวยความสะดวกต่อการวินิจฉัยโรค หรือให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังตนเอง สามารถติดตามสภาพของร่างกายด้วยตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

๒.๑) การออกแบบพัฒนาและผลิตเซ็นเซอร์ชีวภาพสำหรับการแพทย์ที่มีความไวสูงขึ้น ใช้ได้เองภายในประเทศ โดยมีการใช้นาโนเทคโนโลยี ทำให้ได้เซ็นเซอร์ที่มีความไวสูงมาใช้งานทางห้องปฏิบัติการทางการแพทย์และภายในโรงพยาบาลที่ห่างไกล หรือให้ผู้ป่วยใช้ได้เอง

๒.๒) การพัฒนาเครื่องมือตรวจวัดด้านสุขภาพ ได้แก่ การประมวลคลื่นสัญญาณทางไฟฟ้าเซ็นเซอร์ชีวภาพและความรู้เฉพาะโรค เช่น เครื่องมือวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (Personalized ECG monitoring) ใช้เป็นสัญญาณเบื้องต้นในการวิเคราะห์เพื่อแจ้งเตือนผู้ป่วยว่ามีความผิดปกติ และเครื่องมือตรวจวัดระดับ คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์แบบพกพา

๒.๓) พัฒนาระบบตรวจวัดอุณหภูมิของบุคคลแบบไม่สัมผัส ที่สามารถวัดอุณหภูมิของบุคคลได้หลายๆ คน พร้อมๆ กัน โดยอาศัยการผสมผสานเทคโนโลยี และทำโครงการพัฒนาเครื่องเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) สำหรับงานทันตกรรม เพื่อลดการนำเข้าจากต่างประเทศที่มีราคาแพง ทำให้มีการกระจายตัวของระบบเครื่องมือต่อระดับภูมิภาคไม่ทั่วถึง ส่งผลต่อค่าใช้จ่ายของการรักษาและการเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพที่ไม่เท่าเทียม[๒๐๒]

๓) การพัฒนาการปฏิบัติในกระบวนการดูแลรักษาโรค

เทคโนโลยีทางการแพทย์ในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา เพื่อช่วยเหลือมนุษย์ให้ดำรงชีพอยู่ในสังคมอยู่อย่างยืนยาวที่สุด ทำให้มีลักษณะทางการแพทย์เป็นแบบไฮเทค โดยคำว่า การแพทย์ไฮเทค หมายถึง การแพทย์ยุคใหม่ที่มีบริการตรวจรักษาโดยเน้นเทคโนโลยีหรือเครื่องมืออุปกรณ์สมัยใหม่ที่มีประโยชน์ในการดูแลรักษาโรค และทำให้การตรวจวินิจฉัยแม่นยำและรวดเร็วขึ้น[๒๐๓]

---

[๒๐๑] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.bioengineering center. org/cate gory [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๒๐๒] การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด, **การแพทย์, ระบบสารสนเทศ, การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.bioengi neering center. org/category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๒๐๓] การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด, **การแพทย์ไฮเทค, การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา :http://www.bioengineering center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

เครื่องมืออุปกรณ์เหล่านี้เป็นนวัตกรรมเครื่องมือและอุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น เครื่องมือตรวจพิเศษสำหรับอวัยวะต่างๆ เครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์แบบใหม่ๆ ที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น หรือแม้กระทั่งอุปกรณ์ให้บริการอย่างหุ่นยนต์ช่วยจัดยา การพัฒนาสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนนำความเจริญมาสู่วงการแพทย์ แต่ผู้ใช้ต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเครื่องมือ ตลอดจนข้อดี ข้อเสียในการใช้ เพราะหากใช้แบบรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อาจเกิดโทษได้ ซึ่งปัจจุบันมีการพัฒนาและผลิตเครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์ต่างๆ ออกมาขายกันมาก ทำให้ผู้ให้บริการสุขภาพในระดับต่างๆ พยายามวิ่งตามให้ทันเทคโนโลยี มีการใช้งบประมาณจำนวนมาก ทำให้เกิดการพึ่งเทคโนโลยีมากเกินไป จนทำให้แพทย์ส่วนใหญ่มักใช้การตรวจวินิจฉัยจากผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ผลการตรวจเอกซเรย์ การตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ รวมทั้งการตรวจดูอวัยวะต่างๆ ด้วยเครื่องมือพิเศษ มากกว่าเน้นทักษะการซักประวัติและการตรวจร่างกายอย่างละเอียด ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการตรวจรักษาผู้ป่วย การตรวจพิเศษต่างๆ เหล่านี้อาจมีผลเสียได้ เช่น เกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตรวจ ความผิดพลาดในการตรวจ สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย เป็นต้น[๒๐๔] จากพัฒนาการเทคโนโลยีทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ได้มีการศึกษาวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อการแพทย์ไว้อย่างมากมาย ยกตัวอย่างมีดังนี้

๓.๑) การพัฒนาสเต็มเซลล์ (stem cell) ซึ่งเป็นเซลล์ชนิดหนึ่งในร่างกายมนุษย์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปเป็นเซลล์ได้แทบทุกชนิด เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคที่เกิดจากความเสื่อมของเซลล์ที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ซึ่งในประเทศไทยได้ประสบความสำเร็จในการเพาะเลี้ยงได้หลายชนิด รวมทั้งเริ่มมีการนำมาใช้รักษาจริง

๓.๒) การนำสาร อินเตอร์ ฟีรอน เบลตา (interferon beta) ในร่างกาย ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการโจมตีปลอกหุ้มเส้นประสาทของระบบภูมิคุ้มกันมาใช้ ทำให้ชะลอการดำเนินของโรค

๓.๓) การพัฒนาวัคซีนโรคอัลไซเมอร์ (alzheimers) ที่มีฤทธิ์ในการป้องกันและรักษาการสูญเสียความทรงจำ กระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันมาต่อต้านสารก่อโรค ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ จากประเทศแคนาดาได้เป็นผู้พัฒนาวัคซีนขึ้นมา หลังใช้รักษา พบว่าผู้ที่ป่วยเป็นอัลไซเมอร์บางส่วนมีการตอบสนองต่อวัคซีน มีความจำที่ดีขึ้น

---

[๒๐๔] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.bioengineering center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

๓.๔) การผลิตหัวใจเทียม (Abio Cor) โดยบริษัท Abiomed ซึ่งได้ออกแบบและวิจัยพัฒนามากว่า ๓๐ ปี ซึ่งผลิตมาจากไททาเนียมและพลาสติกชนิดพิเศษ ได้รับการออกแบบให้ทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปยังปอดและส่วนอื่นๆ ของร่างกายได้เหมือนกับหัวใจจริง [๒๐๕]

๓.๕) การศึกษาในเรื่องถอดรหัสพันธุกรรมมนุษย์ถือเป็นการปฏิวัติทางวงการแพทย์ครั้งสำคัญที่สุด ส่งผลกระทบต่อวงการวิจัยพัฒนายา การวินิจฉัยโรค และเป็นความหวังในการป้องกันหรือการรักษาโรคที่ในปัจจุบันไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ เช่น โรคมะเร็ง ได้มีการศึกษาวิจัยจากความร่วมมือของนานาชาติเป็นเวลานานกว่า ๑๐ ปี ในโครงการฮิวแมน จีโนม (Human Genome Project) ผลที่ได้มีประโยชน์ในการใช้ความรู้เรื่องรหัสพันธุกรรมมาเป็นตัววิเคราะห์วินิจฉัยสาเหตุยีนที่ทำให้เกิดโรค ซึ่งจะทำให้แนวทางการรักษาโรคเปลี่ยนไปเป็นการรักษาตรงไปยังยีนที่มีความผิดปกติหรือบกพร่องนั้นๆ รหัสพันธุกรรมยังจะทำให้การวินิจฉัยโรคทำได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำมากขึ้น [๒๐๖]

นอกจากนั้นยังพบว่ามีการนำเทคโนโลยีชีวภาพสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการตรวจดี เอ็น เอ (DNA) เพื่อวิเคราะห์โรคทางพันธุกรรมของพ่อแม่เพื่อดูว่าบุตรที่เกิดมาจะมีโอกาสเกิดโรคทางพันธุกรรมใดๆหรือไม่ หรือ การวินิจฉัยหาสาเหตุโรค เช่น การผลิตโมโนโคลนอลแอนติบอดีเพื่อตรวจวินิจฉัยโรคต่างหรือ การตรวจดีเอ็นเอ(DNA) เพื่อวิเคราะห์โรคทางพันธุกรรมแล้วทำวัคซีนเพื่อป้องกันโรค [๒๐๗]

๓.๖) การวิจัยยา ซึ่งมียาที่ผลิตหลายกลุ่มดังนี้

- ยาที่เหมาะสมกับพันธุกรรมของแต่ละคนโดยเฉพาะ หรืออาจจะก้าวกระโดดไปถึงการค้นหาวิธีการชะลอความชราของมนุษย์ เทคโนโลยีและข้อมูลที่ได้คงต้องใช้เวลาอีก

---

[๒๐๕] การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด, **ผลข้างเคียง, โครโมโซม, โรคทางพันธุกรรม, การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www. Bioengineering center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๒๐๖] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :http://www.bioengineering center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๒๐๗] การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด, **เทคโนโลยีชีวภาพ , การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :http://www.bioenginee ring center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

หลายปีในการวิเคราะห์และนำมาพัฒนาให้เกิดประโยชน์ใช้ได้จริง และยังจะต้องคำนึงถึงปัญหาทางจริยธรรม และกฎหมายที่อาจเกิดขึ้นจากการค้นคว้าทดลองในอนาคต [๒๐๘]

- ยาต้านมะเร็ง มีการค้นพบยามะเร็งตระกูลใหม่ที่ออกฤทธิ์อย่างจำเพาะเจาะจงที่ทำลายเฉพาะเซลล์มะเร็งเท่านั้น ได้แก่ Imatinib และ gefitinib ซึ่งอยู่ในระหว่างการทดลอง[๒๐๙]

- ยาเพิ่ม HDL (High density lipoprotein) ซึ่งเป็นโคเลสเตอรอลชนิดดีที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดและหัวใจได้ โดยทีมผู้วิจัยร่วมของมหาวิทยาลัยทัฟทส์และเพนนิลซูวาเนียได้ค้นพบยา torcetrapib ที่สามารถกระตุ้นให้ระดับโคเลสเตอรอลชนิดเอชดีแอลเพิ่มขึ้นได้ถึงสองเท่า และยังช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL: Low density lipoprotein) [๒๑๐]

- ด้านยารักษาโรค เช่น การนำความรู้มาประยุกต์กันระหว่างทางเทคโนโลยี ชีวภาพกับสมุนไพรหรือสมุนไพรไทย จนสามารถทำยารักษาโรคตัวใหม่ได้[๒๑๑]

- ด้านการรักษาโรค การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีชีวภาพกับการรักษาโรคเบาหวานรวมถึงการประยุกต์รวมความรู้ทางเทคโนโลยีชีวภาพกับทางด้านการแพทย์ มาใช้ในงานทางด้านกฎหมายอย่างงานทางนิติวิทยาศาสตร์เพื่อใช้ในการวิเคราะห์หลักฐาน พิสูจน์หลักฐาน หรือในการสืบสวนคดี รวมถึงการพิสูจน์เอกลักษณ์บุคคล การพิสูจน์เครือญาติด้วย ดีเอ็นเอ (DNA) [๒๑๒]

๓.๗) การศึกษาวิจัยเรื่อง การแพทย์แผนนาโน และเทคโนโลยีชีวภาพนาโนเพื่อประโยชน์ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษยชาติ เช่น การมีอายุยืนยาวและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสิ่งแวดล้อมที่ดี รวมทั้ง มีรูปร่างหน้าตาสวยงามตลอดเวลา เรื่องนี้ ถือเป็นเทคโนโลยี

---

[๒๐๘] การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด, **ผลข้างเคียง, โครโมโซม, โรคทางพันธุกรรม, การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :http://www.bio engineering center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๒๐๙] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :http://www.bioengineering center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๒๑๐] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :http://www.bioengineering center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๒๑๑] การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด. **เทคโนโลยีชีวภาพ, การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :http://www.bioenginee ring center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๒๑๒] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :http://www.bioengineering center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

ทางการแพทย์ที่ใหม่มากอยู่ในขั้นการทดลองและยังไม่มีการนำมาใช้กันอย่างเป็นในปัจจุบัน เป็นการแพทย์หรือการบำบัดรักษาโดยยาที่เกี่ยวข้องกับการนำหุ่นยนต์นาโนลักษณะคล้ายเรือดำน้ำส่งเข้าไปในร่างกายของผู้ป่วย เพื่อปฏิบัติภารกิจในการรักษา หรือซ่อมแซมส่วนที่ผิดปกติ[๒๑๓]

ผลจากการศึกษาวิจัยจนถึงปัจจุบันพบว่า ได้มีการเสนอแบบจำลองของหุ่นยนต์นาโนที่สร้างขึ้น เพื่อวัตถุประสงค์หลายๆ ด้าน เช่น ด้านทันตกรรม โดยการควบคุมผ่านระบบคอมพิวเตอร์ทางไกล ทำให้ความรู้สึกเจ็บปวดในขณะทำฟันลดลง นอกจากนี้ ยังมีการสร้างหุ่นยนต์นาโนเซลล์เม็ดเลือดแดงเทียม เพื่อให้เคลื่อนที่ไปในหลอดเลือดได้และทำหน้าที่ นำก๊าซออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อรักษาผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของเม็ดเลือดแดง รวมทั้งวางแผนใช้ในการรักษาโรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคไข้หวัดนก โดยใช้เครื่องมือที่ลักษณะเหมือนหุ่นยนต์นาโนเป็นตัวขนส่งยาเข้าสู่ร่างกายผู้ป่วย เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการรักษา ตลอดจนนำไปสู่ในเรื่องอื่นๆ เช่น การสร้างระบบภูมิคุ้มกัน การรักษาเกี่ยวกับความบกพร่องทางด้านประสาทสัมผัสต่างๆ นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ในอนาคต[๒๑๔]

๒.๒.๘.๕ การนำเอาวิธีการรักษาป้องกันโรคแบบการแพทย์แผนโบราณมาใช้คู่ขนานกับการแพทย์แผนสมัยใหม่

การแพทย์ระบบคู่ขนาน เป็นการแพทย์พัฒนาในประเทศทางเอเชียตอนใต้เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งการแพทย์แผนโบราณนั้นได้รับการยอมรับจากประชาชนในแต่ละพื้นที่มาแต่ช้านาน ข้อดีของระบบการแพทย์แผนโบราณเนื่องจากเป็นผลจากพัฒนาการทางประวัติศาสตร์อันยาวนาน ทำให้สามารถสร้างแบบแผนของตัวเองทั้งในทางวิชาการและทางปฏิบัติการ และมีระบบการเรียนการสอนที่ต่อเนื่องซึ่งการแพทย์แผนโบราณในยุคปัจจุบันนี้ยังคงให้ความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพในด้านจิตวิญญาณและอารมณ์มากกว่าการให้ความสำคัญกับปัจจัยทางวัตถุ ทำให้ความสนใจของสาธารณชนต่อการแพทย์แผนโบราณได้เพิ่มขึ้น ทำให้ได้รับความเชื่อต่อการนำมาใช้เป็นการแพทย์ระบบคู่ขนานกับการแพทย์แผนสมัยใหม่ ที่มีข้อด้อยคือ กิจกรรมทางการแพทย์มีลักษณะเป็นกลไกมากเกินไป และไม่สนใจปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณ อารมณ์ และสังคม [๒๑๕] และในการดูแลสุขภาพจะมีความเป็น

---

[๒๑๓] การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด, **สุขภาพ, การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :http://www.bioenginee ring center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๒๑๔] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :http://www.bioenginee ring center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๒๑๕] สวิชญ์ ปรัชญาปารมิตา, **การแพทย์นอกระบบ ๑๗๗ ทางเลือกไปสู่สุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๒๐๕.

ระบบ มีการจัดการองค์กรและผู้ให้การดูแลสุขภาพเป็นผู้ผ่านระบบการเรียนการสอนจากสถาบันอย่างมีมาตรฐานและกฎหมายรองรับในการประกอบวิชาชีพ และในกระบวนการวินิจฉัยและรักษาโรคดังกล่าว อาศัยยาแผนปัจจุบัน การผ่าตัดและเทคโนโลยีที่สลับซับซ้อน ทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงและไร้ประสิทธิภาพในการรักษาโรคไร้เชื้อและโรคเรื้อรัง

ลักษณะของการแพทย์ระบบคู่ขนาน เช่น การใช้วิธีทางการแพทย์แผนโบราณในโครงการสาธารณะสุขที่รัฐเป็นผู้ควบคุม และได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลในการดำเนินการ เช่น กฎหมายแพทย์สภาปี คศ. ๑๙๗๓ ของประเทศบังคลาเทศและ กฤษฎีกาทางการแพทย์ของประเทศศรีลังกา

สรุป จากการทบทวนวรรณกรรมการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก จะเห็นว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่สอดคล้องกับพัฒนาการตามยุคสมัยของประวัติศาสตร์โลก และมีการเชื่อมโยงระหว่างศาสตร์ความรู้ที่สำคัญในแต่ละยุคสมัยมาบูรณการซึ่งกันและกัน การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตที่เกิดขึ้นครั้งแรกก่อนยุคอารยธรรมคือ ระบบการแพทย์แผนโบราณ ซึ่งเป็นการรักษาโรคที่มาจากการรวมศาสตร์การดูแลสุขภาพจากภูมิหลังทางสังคม วัฒนธรรม และศาสนา ตลอดจนความรู้ ทัศนคติและความเชื่อในชุมชน ที่มีความเกี่ยวข้องกับความสุขทางสังคม จิตใจ และทางกาย สอดแทรกอย่างเป็นกลไกที่ละเอียดและซับซ้อนของกลุ่มชนต่างๆ ในแต่ละพื้นที่ของโลก ในการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตมีวิธีที่หลากหลายวิธี ตั้งแต่การใช้สมุนไพร สารที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ ไปจนถึงการสวดมนต์ รวมทั้งการปฏิบัติแบบอื่นๆ สิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ ซึ่งระบบการแพทย์แผนโบราณได้รับการยอมรับ โดยเฉพาะจากชนเผ่าของท้องถิ่นว่าสามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพได้มาแต่ช้านาน ต่อมาได้มีการพัฒนานำวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ในทางสาธารณสุขเกิดเป็นระบบการแพทย์สมัยใหม่ใช้ฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตั้งแต่ยุคอุตสาหกรรมจวบจนในสถานการณ์ปัจจุบัน

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออก สรุปได้ว่าจำแนกวิธีออกเป็น ๕ หัวข้อ ดังต่อไปนี้ การบำบัดรักษาโดยใช้สมุนไพร, ทฤษฎี หยิน- หยาง การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตแบบอายุรเวท, การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา และวิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรม ดังมีเนื้อหาที่สำคัญในหัวข้อและพัฒนาการตามยุคสมัยดังนี้ จากข้อมูลอ้างอิงในวัฒนธรรมหรัปปา จะมีความเชื่อเรื่องวิญญาณเป็นรูปแบบหลักของความเชื่อทางศาสนา ในการเยียวยาโรคจะมีพวกชามานหรือหมอยา ทำการประกอบพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ เมื่ออาณาจักรหรัปปันได้เสื่อมลงไป เกิดการแพทย์แบบพระเวทย์ที่มีรากฐานมาจากไสยศาสตร์ ผู้เยียวยาจะทำการรักษาผู้ป่วยด้วยการขจัดปัดเป่าภูตผีปีศาจ และซ่อมแซมส่วนที่บาดเจ็บของร่างกายโดยใช้ความรู้ทางพฤกษศาสตร์จากคัมภีร์อาถรรพเวท โดยประกอบพิธีกรรม ร่ายมนตร์ หรือคาถาจากคัมภีร์ ร่วมกับใช้วิธีการบำบัดรักษาแบบอื่น

นอกจากนี้พบว่าการใช้สมุนไพรยังเป็นรากฐานสำคัญในการแพทย์แผนจีน ในศตวรรษที่ ๑๒ ราชวงศ์ซ้อง ได้ตีพิมพ์หนังสือตำรับยาเล่มแรกของโลก การใช้ยาสมุนไพรของการแพทย์แผนจีนนั้นได้ผลดีในการรักษาโรค จึงทำให้ประชาชนชาวจีนส่วนใหญ่เชื่อถือในระบบการแพทย์แผนโบราณแบบจีน โดยเฉพาะการบำบัดรักษาตามทฤษฎีหยิน-หยาง ซึ่งเป็นรากฐานของทฤษฎีพื้นฐานทางการแพทย์แผนจีน มีแนวคิดที่เกิดจากการสังเกตปรากฏการณ์ในโลกที่ตรงกันข้าม โดยอธิบายการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งทั้งด้านความสัมพันธ์ทางกายวิภาคของร่างกาย ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมและสังคม เมื่อความสมดุลระหว่างหยิน-หยางในร่างกายเปลี่ยนแปลงก็จะทำให้ร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น วิธีการรักษาโรคนั้นมีหลายแบบ โดยเฉพาะวิธีการฝังเข็ม และการนำยาจีนมาใช้ในการรักษา ทำให้ที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก

ส่วนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตแบบอายุรเวท เป็นหนึ่งในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและอนามัยของวัฒนธรรมชาวอารยัน มีทฤษฎีพื้นฐานมาจากมโนทัศน์ในเรื่องความสมดุลของปัญจมหาภูตะและไตรโทษะ ในการส่งเสริมการรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงและการป้องกันโรคนั้น ศาสตร์ทางอายุรเวทได้แนะนำข้อปฏิบัติต่างๆได้แก่ การปฏิบัติตนตอนกลางวัน การปฏิบัติตนยามกลางคืน ข้อปฏิบัติประจำฤดู แบบแผนทางจริยธรรมการกินอาหาร การนอนหลับ และข้อห้ามทางเพศ ส่วนวิธีการรักษาโรคแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ การบำบัดแบบศมนะและการบำบัดแบบโศธนะหรือปัญจกรรม สำหรับศาสตร์ทางศัลยกรรมนั้นจะทำการผ่าตัดในกรณีที่เป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาโดยใช้ยาได้

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นระบบการแพทย์ที่เกิดขึ้นในช่วงของการเปลี่ยนผ่านวัฒนธรรมทางปัญญาจากการแพทย์ของอินเดียที่เป็นระบบปัญญาชนแบบพราหมณ์ซึ่งเป็นศาสนาหลักในสมัยนั้น พระภิกษุในพุทธศาสนาได้นำคำสอนหลักในเรื่องทางสายกลางระหว่างกามสุขัลลิกานุโยคและอัตตกิลมถานุโยคมาเผยแพร่และทำให้การเยียวยารักษาโรคและความเจ็บป่วยกลายเป็นส่วนหนึ่งของพุทธศาสนา โดยมีเครื่องมือในการรักษาสุขภาพร่างกายที่ดีมาจากความสมดุลทั้งภายในร่างกายและระหว่างร่างกายกับสิ่งแวดล้อม การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนาได้แบ่งออกตามลักษณะของนิกายเป็น ๒ สายคือ นิกายเถรวาทและนิกายมหายาน

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท จะเป็นหลักการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพที่มาจากแนวคิดเกี่ยวกับโรค ความเจ็บป่วยว่า ชีวิตของมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนต้องตกอยู่ในกฎเกณฑตามธรรมชาติ การเกิดโรคและความเจ็บปวยนั้นเปนหนึ่งในกระบวนการแหงชีวิต เปนปรากฏการณของกฎแหงกรรมจากการกระทำในอดีตที่สงผล โรคและความเจ็บปวยที่เกิดขึ้นสามารถผ่อนปรนหรือบรรเทาให้ดีขึ้นได้ เมื่อเกิดโรคและความเจ็บปวยขึ้นมาสิ่งที่สำคัญในการดูแลสุขภาพคือมนุษย์ควรมีความรู้ เข้าใจธรรมชาติ และสาเหตุการเกิดโรค เพื่อที่รับรู้

และปรับตัวปัญหาของร่างกายให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งออกเป็น ๓ วิธีคือ ๑) พุทธวิธีการดูแลสุขภาพ ๒) พุทธวิธีการรักษา และ๓) พุทธวิธีการรักษาด้วยพระธรรมโอสถ โดยพุทธวิธีการดูแลสุขภาพ ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจิต การอยู่กับธรรมชาติ และสุขลักษณะ พุทธวิธีการรักษาประกอบด้วย การใช้เภสัชสมุนไพร การรักษาด้วยการเสกเป่า การรักษาด้วยการผ่าตัด การรักษาทางภูตผี และพุทธวิธีการรักษาด้วยพระธรรมโอสถ พระธรรมที่เป็นหลักธรรมในทาง พระพุทธศาสนา ได้แก่ โพชฌงค สัญญา สติปฏฐาน ๔ ขันธ ๕ ไตรลักษณ และ พรหมวิหาร เปนต่น การฟังธรรม การพิจารณาธรรม และปฏิบัติธรรม ทำให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ เกิดปัญญา เข้าใจชีวิตและธรรมชาติของชีวิตที่ปรากฏในขณะเจ็บป่วย ผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลายร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันและส่งผลให้โรคทุเลาและหายได้

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนามหายาน เป็นหลักการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพโดยใช้ศาสตร์แห่งพระโพธิสัตว์ คือ ทศบารมี ๑๐ ประการ ได้แก่ ทาน ศีล ขันติ วิริยะ สมาธิ ปัญญา อุบาย ปณิธาน พละ เพื่อบำบัดทุกข์ทั้งทางกายและใจของชาวโลก แพทย์ชาวทิเบตทุกคนได้รับการปลูกฝังเรื่องการเยียวยาโรคผ่านทางการปฏิบัติต่อพระพุทธเจ้าทางการแพทย์ ยึดหลักปฏิบัติที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นเป็นที่ตั้งโดยมีการปฏิบัติในเรื่องความรักและความเมตตา มีการพัฒนาศักยภาพโดยการปลูกฝังหลักการให้เป็นเครื่องมือลดความเจ็บปวดที่เกิดจากความไม่รู้และโรค ถือเป็นประเพณีที่สืบต่อถึงการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น วิธีการฟื้นฟูและรักษาสมดุลกายและใจของนิกายมหายานมีหลายรูปแบบ เช่น การบำบัดโดยอาหาร การควบคุมพฤติกรรม การใช้ยาสมุนไพรและการบำบัดรักษาเสริมแบบต่างๆ โดยเฉพาะการบำบัดโรคด้วยการบริโภค ในพุทธศาสนาฝ่ายมหายานจะสนับสนุนให้มีการบริโภคอาหารเจ เพื่อปลูกฝังเมตตาจิต สร้างความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งคนและสัตว์ นอกจากนั้นยังมีการสวดมนต์ โดยถือว่าการสวดมนต์เป็นการเน้นที่ศีล เมตตา กรุณา ศรัทธา สมาธิและปัญญา การเยียวยาด้วยสมาธิที่เกิดจากการสวดมนต์เป็นทางหนึ่งที่ช่วยปลดปล่อยความคิดถึงตัวตน การปลดเปลื้องความสงสัย และความกลัว การเปิดเผยและเปิดใจว่างคือ วิถีทางเพื่อการขอความช่วยเหลือที่ต้องการได้ ประเทศที่มีการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในพระพุทธศาสนามหายานอย่างโดดเด่น น่าสนใจ และได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ได้แก่ การแพทย์แนวพุทธของมูลนิธิพุทธฉือจี้ในประเทศไต้หวันและการแพทย์แนวพุทธทิเบตซึ่งมีท่านทะไลลามะเป็นองค์ราชูปถัมภ์

สำหรับวิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรมในทวีปตะวันออกที่มีการพัฒนามากที่สุด คือ การแพทย์จีน และอายุรเวทของอินเดีย โดย ได้รับการรับรองและยอมรับในประเทศเป็นอย่างดี ซึ่งทางองค์การอนามัยโลก ได้สนับสนุนให้มีการผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนใหม่ และแผนโบราณ เพื่อที่จะได้สามารถดูแลสุขภาพประชาชนได้อย่างครอบคลุม ในประเทศจีนนั้น ได้มีการใช้ประโยชน์

จากแพทย์แผนจีนมารวมตัวกับการแพทย์ตะวันตก ทำให้ได้มาซึ่งระบบการแพทย์และเภสัชกรรมในรูปลักษณ์ใหม่ที่มีเอกภาพ เช่นเดียวในประเทศเนปาล มีการผสมผสานการให้บริการสุขภาพแบบสมัยใหม่และอายุรเวทเข้าด้วยกัน มีการให้บริการสุขภาพพื้นฐานของรัฐบาล โดยสร้างรพ.ทางอายุรเวทและหน่วยเภสัชกรรมทางอายุรเวทเป็นอีกทางเลือกหนึ่งร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่

ส่วนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันตก เมื่อจำแนกรายละเอียดพบว่าในกระบวนการพัฒนาจำแนกวิธีออกเป็น ๗ หัวข้อ คือ การบำบัดรักษาโดยใช้สมุนไพร, การบูชาเทพเจ้า, การตรวจรักษาโรคอย่างเป็นระบบแยกผู้เชี่ยวชาญ, การตั้งระบบพื้นฐานของเกณฑ์การรักษาทางการแพทย์ตะวันตก, วิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรม, การพัฒนาธุรกิจและอุตสาหกรรมยา และการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในในสถานการณ์ปัจจุบัน โดยมีเนื้อหาที่สำคัญในหัวข้อและพัฒนาการตามยุคสมัยดังนี้

ก่อนคริสตกาลมนุษย์มีความรู้ในการบำบัดรักษาโรคอยู่ในวงจำกัด ขึ้นอยู่กับธรรมชาติและอำนาจลี้ลับเหนือธรรมชาติ การรักษาจึงเป็นไปโดยใช้เวทมนตร์คาถาและไสยศาสตร์ควบคู่กับการใช้ยาและสมุนไพรเป็นหลัก ในแหล่งอารยธรรมเมโสโปเตเมียจะมีความเชื่อทางศาสนาและการทำไสยศาสตร์ ยุคบาบิโลนได้มีรูปแบบของการบำบัดรักษาผู้ป่วยโดยอสิปู มีการใช้เวทมนตร์คาถาและสมุนไพรร่วมกัน การใช้ยาสมุนไพรนั้นพบได้ทุกยุคสมัย ทุกพื้นที่ สมุนไพรนั้นถือเป็นตัวยาพื้นบ้านที่สำคัญที่หาได้ง่ายจากพืชในแต่ละท้องถิ่น มีข้อมูลปรากฏว่ามีการใช้สมุนไพรอย่างแพร่หลาย ในแหล่งอารยธรรมเมโสโปเตเมีย และในชาวสุเมเรียนที่อยู่แถบแม่น้ำไทกริส ยูเฟตริส ได้มีการจารึกเภสัชตำรับฉบับแรกของโลกไว้ ในยุคกรีกมีนักปราชญ์และบุคคลสำคัญที่เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรและการรักษาโรคหลายท่าน คือ ฮิปโปเครติส, อริสโตเตล, ไดออสเครติส, กษัตริย์แห่งพอนตุส และ แอนโดรมาชุส แพทย์ประจำพระองค์กษัตริย์นีโร ทำให้มีการบุกเบิกเภสัชตำรับสมัยใหม่และตำรายาสมุนไพร ชาวกรีกเชื่อว่า ความสมบูรณ์ในร่างกายมนุษย์ว่าเกิดจากเทพเจ้า จะมีการบูชาเทพเจ้าที่เกี่ยวข้องกับการรักษา เช่น เทพแอสคลีปิอุส เป็นเทพแห่งการแพทย์ และเทพธิดาไฮเจีย เป็นเทพีแห่งสุขอนามัย ซึ่งมีสัญลักษณ์คือ งูพันไม้เท้า และต่อมาถือเป็นสัญลักษณ์ของวิชาชีพเภสัชกรรมในปัจจุบัน องค์ความรู้ที่กว้างไกลในประเทศกรีกนั้นถือเป็นแหล่งวิทยาการด้านการแพทย์ในสมัยนั้น ดังจากแนวคิดของ ท่านฮิปโปเครตีส ต้นแบบของแพทย์ในการรักษาผู้ป่วยในรูปแบบของหลักการเชิงเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ ต่อมาท่านได้รับการขนานนามว่า เป็นบิดาของการแพทย์สมัยใหม่ ต่อมาเมื่อกรีกได้เสื่อมอำนาจลง ยุคโรมัน ได้มีการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะนายแพทย์กาเลน ผู้ได้รับสมญาว่า “บิดาแห่งเภสัชกรรม” ได้บุกเบิกการทดลองการรักษาโดยใช้พืชสมุนไพรและได้เกิดทฤษฎี คือ หลักการที่ว่าให้แก้ไขรักษาโรคโดยสิ่งที่มีคุณสมบัติอยู่ตรงข้ามกับโรค และหลักการที่ว่า รักษาโรคด้วยตัวยาที่เหมือนกับมัน

ต่อมาในยุคกลาง ช่วงแรกมีสงครามครูเซด ศาสนาจักรได้มีอำนาจเข้ามาควบคุมในยุโรป ทำให้พัฒนาการทางการแพทย์ในยุโรปหยุดชะงัก ศาสนาจักรมีแนวคิดว่า การเจ็บป่วยเป็นการลงโทษแก่ผู้มีบาป ต้องรักษาโรคโดยการสวดมนต์อ้อนวอนจากพระผู้เป็นเจ้าเท่านั้น แต่ไม่ได้ขัดขวางในเรื่องการศึกษาสมุนไพร ทำให้มีการค้นพบพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นยาสลบในการผ่าตัด และมีการศึกษาในเรื่องพิษของยาสมุนไพร ซึ่งต่อมาได้พัฒนาเป็นการรักษาแบบ Homeopathy ในขณะที่เป็นยุคมืดของชาวยุโรป ชาวอาหรับที่ได้รับการเผยแพร่องค์ความรู้จากกรีกได้พัฒนาต่อยอดองค์ความรู้อย่างกว้างไกล ไ ทำให้มีวิวัฒนาการด้านเภสัชกรรมที่เด่นชัด ได้มีการตั้งโรงพยาบาลและเปิดร้านขายยา และต่อมาได้เผยแพร่ความรู้กลับคืนสู่ประเทศยุโรปตะวันตกในปลายสมัยกลางอีกครั้ง เมื่อโคลัมบัสค้นพบทวีปอเมริกา องค์ความรู้และวิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรมได้ถูกนำเข้ามาเผยแพร่ในทวีปอเมริกา ทำให้มีการพัฒนางานเภสัชกรรมอย่างรวดเร็ว มีการพัฒนาการผลิตยาในฐานะเป็นธุรกิจเชิงอุตสาหกรรมมากยิ่งขึ้น และได้ขยายวงกว้างออกไปในประเทศเยอรมนี สหราชอาณาจักร และประเทศฝรั่งเศสตามลำดับ รวมทั้งได้มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทและหน้าที่ของเภสัชกร เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับประสิทธิผลสูงสุด ในช่วงเวลาเดียวกันในยุโรปเป็นช่วงที่มีการปฏิวัติอุตสาหกรรมทำให้มีการพัฒนาทางการแพทย์อย่างมากมาย เริ่มขึ้นในช่วงศตวรรษที่ ๑๓ เป็นต้นมา ได้มีการนำแนวคิดของท่านฮิปโปเครติส มาศึกษาเกิดการพัฒนาองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์อย่างแพร่หลาย เช่น การศึกษาโครงสร้างร่างกายมนุษย์ การรักษาโดยการผ่าตัด การค้นพบเชื้อจุลินทรีย์และมีการผลิตวัคซีนป้องกันโรค การค้นพบแร่กัมมันตภาพรังสีของธาตุเรเดียมและนำมาใช้รักษาโรคมะเร็ง ในศตวรรษที่ ๑๙ จึงเป็นที่มารอยต่อระหว่างจุดเปลี่ยนของการแพทย์แผนโบราณกับจุดเริ่มของการแพทย์สมัยใหม่และการสาธารณสุขพื้นฐานตามมา

จากการทบทวนวรรณกรรมการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในในสถานการณ์ปัจจุบันพบว่ามีที่มาจากแนวคิด ของบิดาการแพทย์สมัยใหม่ ท่านฮิปโปเครติส ซึ่งได้เสนอแนวคิดว่า การเจ็บป่วยเกิดจากความไม่สมดุลของธาตุในร่างกายได้แก่ เลือด น้ำเหลือง น้ำดี เสมหะ แนวทางการรักษาคนป่วยของท่านเป็นไปตามหลักเหตุผล มีการจดบันทึก อย่างรักษาความลับของคนป่วย ให้การดูแลด้วยความเอาใจใส่ มีการใช้พืชสมุนไพรในบำบัดโรค ซึ่งต่อมาในยุคอุตสาหกรรม สังคมและประเทศที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เช่น อังกฤษ อเมริกา และยุโรปได้มีนำองค์ความรู้ของท่านฮิบโปเครตีส และนักปราชญ์ที่สำคัญ เช่น ท่าน อะรีทรีอัส และท่าน อาเวศชินา มาพัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้นี้อย่างแพร่หลายในบรรดานักศึกษาแพทย์ที่ได้รับการศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในอังกฤษ อเมริกา และยุโรป กลายเป็นระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน (allopathy) มาใช้ในการดูแลสุขภาพ ลักษณะเด่นของการแพทย์แผนนี้ จะเน้นการป้องกันหรือกำจัดสิ่งที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย และให้ความสำคัญในการวินิจฉัยโรค การรักษา และการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย มีการพัฒนาและการใช้ประโยชน์จากวิธีวิทยา (methodology) ที่รวดเร็ว เพื่อให้มีมาตรการที่

แม่นยำในการวินิจฉัยรักษาโรค มีการกำหนดอย่างชัดเจนว่าผู้ดูแลต้องเป็นผู้ประกอบวิชาชีพ แพทย์ พยาบาล ผดุงครรภ์ และบุคลากรทางสาธารณสุข ที่ได้รับการศึกษาเฉพาะทางและมีคุณวุฒิ มีขั้นตอนในการรักษาที่มีวิธีการที่เปลี่ยนไป พร้อมทั้งมีการพัฒนาทางเทคโนโลยีที่เติบโตในทางวงการอุตสาหกรรมของวิศวกรรมการแพทย์ ในกระบวนการพัฒนาการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในในสถานการณ์ปัจจุบันจำแนกวิธีออกเป็น ๕ หัวข้อ ดังต่อไปนี้ การเปลี่ยนแปลงผ่านแนวคิดด้านสุขภาพขององค์กรทั่วโลก พหุมิติของสุขภาพโลกและกลไกอภิบาลระบบสุขภาพโลก การเปลี่ยนแปลงบทบาทของวิธีการป้องกันและรักษาโรคในการดูแลด้านสุขภาพโลกกับการสร้างเครือข่ายระหว่างประเทศ การนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ในวิธีรักษาและป้องกันโรค และการนำเอาวิธีการรักษาป้องกันโรคแบบการแพทย์แผนโบราณมาใช้คู่ขนานกับการแพทย์แผนสมัยใหม่ ดังมีเนื้อหาที่สำคัญในหัวข้อและพัฒนาการตามยุคสมัยดังนี้

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในสถานการณ์ปัจจุบันจะมีพัฒนาการ ทางการแพทย์สมัยใหม่จะเป็นไปพร้อมกับการเจริญเติบโตของระบบสาธารณสุขมูลฐานที่ผลักดันโดยองค์การอนามัยโลกในปลายทศวรรษ ๑๙๗๐ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทของวิธีการป้องกันและรักษาโรคในการดูแลด้านสุขภาพโลกกับการสร้างเครือข่ายระหว่างประเทศ โดยมีการประชุมแลกเปลี่ยนและสรุปบทเรียนเกี่ยวกับการดำเนินกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพทั้งกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาและกลุ่มประเทศพัฒนาและสุขภาพ ซึ่งได้มีการปรับเปลี่ยนของหลักยุทธศาสตร์ที่สำคัญแบ่งเป็น ๗ ครั้งคือ จุดกำเนิดของการสาธารณสุขแนวใหม่ได้เกิดขึ้นในช่วง ค.ศ. ๑๙๘๑ (พ.ศ. ๒๕๒๔) โดยมีการเรียนรู้จากกลยุทธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพของประเทศแคนาดาทำให้เกิดคัมภีร์การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพทั่วโลกคือ “กฎบัตรออตตาวาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย “สุขภาพดีถ้วนหน้าใน พ.ศ. ๒๕๔๓” โดยมีกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ ๕ ประการ อันได้แก่ ๑) สร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ ๒) สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพชุมชนทุกระดับ ๓) เสริมสร้างกิจกรรมชุมชมให้เข้มแข็ง ๔) พัฒนาทักษะส่วนบุคคล และ ๕) ปรับเปลี่ยนระบบบริการสาธารณสุข ต่อมาใน ค.ศ. ๑๙๘๘ (พ.ศ. ๒๕๓๑) ได้ปรับกลยุทธ์เป็นครั้งที่๒ เพิ่มความชัดเจนในด้านกลยุทธ์ เรื่องนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ โดยมีจุดหมายหลักคือ การเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมทั้งทางสังคมและทางกายภาพที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยมีความรับผิดชอบของรัฐบาลเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยผลักดันนโยบาย ต่อมาได้ปรับกลยุทธ์ครั้งที่๓ ในปี ค.ศ. ๑๙๙๑ (พ.ศ. ๒๕๓๔) เพื่อเน้นความสำคัญของปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่อสุขภาพ ที่ต้องอาศัยการปรับเปลี่ยนทัศนะของประชาชนในชุมชน ท้องถิ่นรัฐบาล องค์กรพัฒนาเอกชน และองค์กรระหว่างประเทศ ที่มีต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเพื่อนำไปสู่การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ มีขอบข่ายที่ครอบคลุม ๖ ด้าน คือ การศึกษา อาหารและโภชนาการ บ้านและชุมชน การงานและอาชีพ การคมนาคม และการสนับสนุนดูแลทางสังคม นอกจากนี้ยังดำเนินการในฐานของ

ชุมชนและสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ด้านสุขภาพ และสร้างการมีส่วนร่วมโดยยึดประชาชนเป็นศูนย์กลาง เพื่อมุ่งสู่ความยั่งยืน อันเป็นการส่งเสริมสิทธิมนุษยชนและสร้างทุนทางสังคมอย่างคุ้มค่าและมีประสิทธิผล

การปรับกลยุทธ์ครั้งที่ ๕ ในช่วง ค.ศ. ๒๐๐๐ (พ.ศ. ๒๕๔๓) มีแนวคิดสำคัญคือ การสร้างเสริมสุขภาพมิใช่การบริการที่จัดให้แก่ประชาชน แต่เป็นกิจกรรมที่กระทำโดยประชาชนและเพื่อประชาชน ทั้งระดับปัจเจกบุคคลและกลุ่มบุคคล โดยมุ่งสร้างทักษะและความสามารถของประชาชนในการควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพภายใต้การมองสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม สิ่งสำคัญที่จะต้องดำเนินการนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพที่บรรลุผลสำเร็จอย่างยั่งยืนคือ การเสริมสร้างความเป็นวิทยาศาสตร์และศิลปะแก่การสร้างเสริมสุขภาพ โดยดำเนินการบนพื้นฐานของหลักฐานเชิงประจักษ์และมีการลงทุนด้านวิจัย การปรับกลยุทธ์ครั้งที่ ๖ ในช่วง ค.ศ. ๒๐๐๕ (พ.ศ. ๒๕๔๘) เป็นการสร้างเสริมสุขภาพในยุคโลกาภิวัฒน์ ในยุคนี้มีปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น ปัญหาความเหลื่อมล้ำที่เพิ่มขึ้น รูปแบบใหม่ของการบริโภคและการสื่อสาร ธุรกิจการค้า การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมโลก เป็นต้น ซึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพคือการสนับสนุนให้มีปัจจัยด้านบวกทางสุขภาพ ได้แก่ การสร้างความร่วมมือในการพัฒนาสุขภาพและลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพข้ามแดนคือ โอกาสที่เกิดจากการใช้ประโยชน์ทางเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร การพัฒนากลไกธรรมาภิบาลโลก และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

การปรับกลยุทธ์ครั้งที่ ๗ ในช่วง ค.ศ. ๒๐๐๙ (พ.ศ. ๒๕๕๒) เพื่อให้เกิดเป้าหมายด้านสุขภาพคือ การมีสุขภาพที่ดีของประชาชนสามารถส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชาติได้ มีการผลักดันการส่งเสริมหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า การขจัดโรคเอดส์ การควบคุมการแพร่ระบาดของวัณโรค มาลาเรีย และโรคติดต่ออื่นๆการลดอัตราผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อ และการส่งเสริมอนามัยแม่และเด็ก เป็นต้น ทั้งนี้ปัจจุบันประเทศสมาชิกสหประชาชาติกำลังหารือและเจรจาเป้าหมายเหล่านี้เพื่อบรรจุเข้าเป็นวาระเพื่อการพัฒนาภายหลังปี ค.ศ.๒๐๑๕ (Post- ๒๐๑๕Development Agenda) ที่จะเป็นกรอบการพัฒนาที่สำคัญให้นานาประเทศทั่วโลกใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดยุทธศาสตร์และแผนการพัฒนาประเทศในระยะยาวต่อไป

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงในบริบทของโลกทำให้ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในประเทศหนึ่งกลายเป็นปัญหาของประเทศอื่นๆ ทั่วโลกได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว ประเทศต่างๆ ได้มองเห็นประเด็นด้านสุขภาพที่กว้างจากเดิม ปัญหาสุขภาพโลกจึงเป็นนโยบายที่สำคัญที่ต้องบริหารจัดการ ระบบสุขภาพโลกจึงเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญ และเป็นที่มาของแนวคิดสุขภาพโลกที่มุ่งเน้นสุขภาพของประชาชนในบริบทของโลกและข้ามเขตแดน โดยการเข้ามามีบทบาทของกลไกนอกภาครัฐอื่นๆ เพิ่มขึ้นมาก โดยเน้นการป้องกันโรค และห่วงใยกลุ่มด้อยโอกาส โดยการให้บริการทางสุขภาพที่ครอบคลุมของพื้นที่สาธารณสุข (Public Health) และครอบคลุมในส่วนการสาธารณสุขระหว่าง

ประเทศ (International Health) ที่ให้ความสำคัญกับปัญหาสุขภาพของประเทศอื่นนอกเหนือจากประเทศของตน โดยความร่วมมือระหว่างรัฐตั้งแต่ ๒ ประเทศขึ้นไป ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพพบว่ามีมติที่แตกต่างไปจากเดิม โดยพบว่าปัญหาโรคไม่ติดต่อมีความสำคัญมากขึ้น จากการประชุมได้พิจารณาว่าพหุมิติของการดูแลสุขภาพโลกมี ๕ มิติ คือ ๑) ในฐานะที่เป็นนโยบายระหว่างประเทศโดยให้ความสำคัญกับเรื่องการค้า การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ๒) ในฐานะที่เป็นประเด็นความมั่นคง ๓) ในฐานะที่เป็นการกุศล ๔) ในฐานะที่เป็นการลงทุน เพื่อให้เกิดการพัฒนาเศรษฐกิจ และ ๕) ในฐานะที่เป็นการสาธารณสุข จะเห็นว่าประเด็นด้านสุขภาพโลกนั้นมีหลายมิติ แต่อย่างไรก็ตามทุกมิติต่างเน้นเข้าถึงการมีสุขภาพเป็นเป้าหมายหลัก

ด้วยจากการเปลี่ยนผ่านแนวคิดของระบบสุขภาพโลกและประเด็นด้านสุขภาพโลกที่มีพหุมิติ จึงเกิดกลไกอภิบาลระบบสุขภาพโลก โดยได้เกิดองค์กรทางด้านสุขภาพโลกใหม่ทั้งภาครัฐและเอกชนเกิดขึ้นมากมาย เพื่อบริหารงานที่มีประสิทธิภาพแก้ปัญหาสุขภาพโลก ซึ่งมีหน่วยงานหลัก ได้แก่ กองทุนโลกด้านเอดส์ วัณโรคและมาลาเรีย ให้การสนับสนุนงบประมาณโครงการ การที่งบประมาณให้แก่หน่วยงานสุขภาพในพื้นที่เพิ่มขึ้นมาก ได้ส่งผลทั้งด้านดีและผลกระทบ โดยในด้านดีงบประมาณที่เพิ่มขึ้นทำให้การครอบคลุมบริการและการรักษาพยาบาลขยายมากขึ้นด้วย แต่ในขณะเดียวกัน ได้ก่อให้เกิดปัญหาต่อระบบสุขภาพ ได้แก่ การเพิ่มความไม่เป็นธรรมด้านบริการสุขภาพ เพราะทรัพยากรของระบบบริการที่จำกัดในประเทศกำลังพัฒนาถูกใช้ไปในการแก้ปัญหาบางโรค และทำให้ปัญหาอื่นๆ ซึ่งมีความสำคัญไม่ได้รับทรัพยากรเพียงพอ รวมทั้งการลดคุณภาพของงานเพราะต้องทำให้ได้ปริมาณตามเป้าหมายที่กำหนด ซึ่งทางเลือกหนึ่งในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวนั้นคือ ในหน่วยงานที่ถูกลดความสำคัญ เช่น องค์การอนามัยโลกและกระทรวงสาธารณสุข จึงควรปรับบทบาทในการให้ความสำคัญด้านวิชาการเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรใหม่อย่างเร่งด่วน สำหรับการนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ในวิธีรักษาและป้องกันโรคเพื่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีของประชากรโลกในยุคปัจจุบันถือเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่สำคัญและมีประสิทธิภาพในการสร้างเสริมระบบสุขภาพโลก จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีเนื้อหาดังนี้

๑) การพัฒนาในเชิงระบบเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ได้แก่ การให้บริการสุขภาพในยุค Health ๓.๐ โดยแบ่งระยะพัฒนาเป็น ๓ ระยะ คือ พัฒนาระบบเพื่อจัดเก็บข้อมูลคนไข้ การจัดทำเวชทะเบียนอิเล็กทรอนิกส์และเวชทะเบียนส่วนบุคคลรวมถึงการจัดการและการบริหารงานในโรงพยาบาลและการสาธารณสุข และการเอื้อต่อการรักษาพยาบาล โดยให้บริการแก่ประชาชนและผู้ป่วยให้สามารถเข้าถึงข้อมูลทางการแพทย์สาธารณสุข รวมทั้งใช้บริการสาธารณสุขจากที่บ้าน

๒) การพัฒนาระบบรักษาเชิงป้องกัน ในการวินิจฉัยโรค หรือให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวังตนเอง ประกอบด้วย การออกแบบพัฒนาและผลิตเซ็นเซอร์ชีวภาพที่มีความไวสูง การพัฒนาเครื่องมือตรวจวัดด้านสุขภาพ ระบบตรวจวัดอุณหภูมิและพัฒนาเครื่องเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์

๓) การพัฒนาการปฏิบัติการดูแลรักษาแบบไฮเทค เพื่อช่วยเหลือมนุษย์ให้ดำรงชีพอยู่ในสังคมอยู่อย่างยืนยาวที่สุด เน้นเทคโนโลยีหรือเครื่องมืออุปกรณ์สมัยใหม่ที่มีประโยชน์ในการดูแลรักษาโรค ดังมีการศึกษาวิจัยที่เป็นประโยชน์อย่างมากมาย เช่น การพัฒนาสเต็มเซลล์ การนำสารอินเตอร์ ฟีรอน เบลตาในร่างกาย มาใช้ในการรักษาโรค การพัฒนาวัคซีนโรคอัลไซเมอร์ การผลิตหัวใจเทียม การวิจัยยา ซึ่งได้ศึกษาและผลิตยาที่สำคัญหลายกลุ่ม เช่น ยาต้านมะเร็ง ยาลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดและหัวใจ ยาประยุกต์ที่มาจากสมุนไพร เป็นต้น ตลอดจนมีการศึกษาวิจัยเรื่องการแพทย์แผนนาโน และเทคโนโลยีชีวภาพนาโน เพื่อประโยชน์ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษยชาติ เช่น การมีอายุยืนยาวและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การบำบัดรักษาโดยยาที่เกี่ยวข้องกับการนำหุ่นยนต์นาโนเป็นต้น ที่ยังอยู่ในขั้นการทดลองและยังไม่มีการนำมาใช้กันอย่างเป็นในปัจจุบัน โดยเฉพาะการพัฒนายาหรือวิธีการชะลอความชราของมนุษย์ที่ต้องใช้เวลาอีกหลายปี ในการวิเคราะห์และนำมาพัฒนาให้เกิดประโยชน์ใช้ได้จริง

การนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ในวิธีรักษาและป้องกันโรคเพื่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีของประชากรโลกนั้น ปัจจุบันได้มีการหยิบยกประเด็นเรื่องนี้มาวิเคราะห์อย่างมาก โดยในด้านผลลัพธ์ทางสุขภาพที่พึงประสงค์นั้น ทำให้สามารถป้องกันหรือการรักษาโรคที่ในปัจจุบันไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ นำความเจริญมาสู่วงการแพทย์ แต่หากใช้แบบรู้เท่าไม่ถึงการณ์จะทำให้เกิดผลลัพธ์ การพัฒนาและผลิตเครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์มาขายกันมาก จะทำให้ผู้ให้บริการสุขภาพพึ่งเทคโนโลยีมากกว่าเน้นทักษะการซักประวัติและการตรวจร่างกายอย่างละเอียด ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการตรวจรักษาผู้ป่วย รวมทั้ง ลดความสำคัญในการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนไข้และแพทย์ที่เป็นกุญแจสำคัญในด้านการดูแลสุขภาพ อาจเกิดปัญหาทางจริยธรรมและกฎหมาย ภาวะแทรกซ้อนจากการตรวจ ความผิดพลาดในการตรวจ สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย เป็นต้น ดังนั้นผู้ให้บริการสุขภาพในระบบทางการแพทย์สมัยใหม่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจทั้งข้อที่ดีและข้อเสียในการนำเทคโนโลยีมาใช้ให้เกิดความสมดุลทั้งกายและใจของประชากรโลก และผู้รับบริการทางสุขภาพนำมาซึ่งการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีตามแผนยุทธศาสตร์ของสุขภาพโลกดังที่ได้กำหนดไว้ จากช่องว่างระหว่างการแพทย์สมัยใหม่กับการแพทย์แผนโบราณ จากข้อด้อย การมีกิจกรรมทางการแพทย์ที่เป็นกลไกที่อาศัยยาแผนปัจจุบัน การผ่าตัดและเทคโนโลยีที่สลับซับซ้อน ทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงและไร้ประสิทธิภาพในการรักษาโรคไร้เชื้อและโรคเรื้อรัง และไม่สนใจปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณ อารมณ์ และสังคม ทำให้ประชาชนต่างแสวงหาทางเลือกใหม่ในการรักษา ทางองค์การอนามัยโลกได้เห็นความสำคัญของการแพทย์แผนโบราณซึ่งได้รับการยอมรับจากประชาชนในแต่ละพื้นที่มาแต่ช้านาน และเป็นการแพทย์ที่ตอบสนองความต้องการผู้ป่วยอย่างครบองค์รวม ได้นำมาจัดระบบการแพทย์แบบคู่ขนานร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เช่น ประเทศบังคลาเทศ ศรีลังกา เป็นต้น

จากข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ทั้งในตะวันออกและตะวันตกดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า แนวทางของการดูแลสุขภาพของมนุษยชาติทั้งภาพรวมของโลกหรือเฉพาะบางแห่งพื้นที่ ไม่ว่ากาลเวลาจะเปลี่ยนแปลงไปกี่ยุคสมัย ล้วนอยู่ภายใต้หลักการที่สำคัญคือการฟื้นฟูและสร้างสมดุลกายใจทั้งสิ้น ด้วยบทสรุปในแต่ละยุคอาจจะยังไม่สมบรูณ์ ด้วยมีปัจจัยแทรกมาจากภูมิหลังทางสังคม วัฒนธรรม และศาสนา ตลอดจนการเมืองและการศึกษาค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ ทำให้มีความรู้ ทัศนคติและความเชื่อในการดูแลสุขภาพที่ต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามจากพัฒนาการที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงล้วนเกิดจากการเรียนรู้ในประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อตอบสนองความต้องการและความสุขทางสังคม จิตใจ และทางกายตามลำดับ องค์ความรู้ที่ได้ในแต่ละยุคจึงมีคุณค่า ดังนั้นทิศทางในการสร้างเสริมสุขภาพของมนุษยชาติที่เหมาะสมในภายภาคหน้า จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพิจารณาถึงคุณค่าขององค์ความรู้ทางสุขภาพในช่วงที่ผ่านมา ทั้งการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในทวีปตะวันออกตะวันตก ตลอดจนในสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อนำมาบูรณการใช้ในการดูแลสุขภาพของประชากรโลกอย่างตอบสนองความต้องการทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณเพื่อนำมาซึ่งความสุขและการมีสุขภาพที่ดีในสังคม ชุมชน และประเทศชาติ

บทที่ ๓
กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอกระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน โดยมีประเด็นหัวข้อดังต่อไปนี้

๓.๑ หลักธรรมและคำสอนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

๓.๒ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

๓.๓ กระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

๓.๔ ผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

๓.๑ หลักธรรมและคำสอนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

ศาสตร์การแพทย์แผนทิเบต (Sowa Rigpa) เป็นหนึ่งใน ๕ ศาสตร์เป็นภูมิปัญญาเก่าแก่ของทิเบต ได้แก่ หัตถศิลป์ ศาสตร์แห่งการแพทย์ ภาษาศาสตร์ ตรรกศาสตร์ และพุทธศาสตร์[๒๕๗] การเยียวยาโรคของชาวทิเบตนั้นได้รับการยอมรับจากชาวโลกว่าเป็นการเยียวยาที่มีประสิทธิภาพครอบคลุมระดับจิตวิญญาณและมีความมหัศจรรย์ ถือเป็นมรดกอันล้ำค่าในอารยะธรรมพุทธศาสนามาหลายศตวรรษ ในการดูแลสุขภาพจะเป็นไปตามหลักการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลกายและจิต ที่มีพื้นฐานมาจากพุทธปรัชญาทางวัชรยานในเรื่อง จิตบริสุทธิ์ กรรม และกฎแห่งการพึ่งพาอาศัยกัน [๒๕๘] ที่มาของศาสตร์การดูแลสุขภาพนิกายวัชรยาน ได้มีรากฐานมาจากพระคัมภีร์ตันตระทั้ง ๔ (Four Tantras : *rGyud-bZhi*) ที่เป็นคำสอนทางการแพทย์ของพระพุทธเจ้า โดยมีเรื่องเล่า

---

[๒๕๗] กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์. **รู้จักพุทธวัชรยาน : Getting to Know Vajrayana Buddhism.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.facebook.com/notes/vasu-caricatura-sunsaksawat [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

[๒๕๘] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine: The Healing Science of Tibet**, (New Delhi: Indraprastha Press, 2008), p. 6-8.

ครั้งปางบรรพ์ว่า เมื่อพระพุทธเจ้าองค์ที่สี่คือ พระศากยมุนี[๒๕๙] อุบัติ ณ ประเทศอินเดีย ในรูปของพระไภษัชยคุรุพุทธเจ้าเพื่อยังประโยชน์แก่ไวไนยสัตว์ทั้งหลาย พระอมิตาภะทรงขอร้องให้มีการสอนคัมภีร์ พระไภษัชยคุรุพุทธเจ้าทรงแสดงคำสอนในรูปของพระพุทธเจ้าทั้งสี่พระองค์ ได้แก่ พระอักโษภยะ พระไวโรจนะ พระรัตน และพระอโมฆสิทธิ ซึ่งในกุห์ยสมาชาตันตระ กล่าวว่า ผู้แสดงคำสอนและผู้ที่ทูลอาราธนาให้มีการแสดงคำสอนก็คือบุคคลเดียวกันนั่นเอง[๒๖๐] ในการถ่ายทอดความรู้เหล่านี้ช่วงแรกจะเป็นไปแบบมุขปาฐะ หรือการถ่ายทอดทางวาจาผ่านจากคุรุไปยังศิษย์ ต่อมาจึงได้มีการเขียนบันทึกลงในพระคัมภีร์ตันตระ ในเนื้อหาพระคัมภีร์ตันตระจะมีการเชื่อมโยงจากพระธรรมคำสอนซึ่งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่มนุษย์ทั้งหลาย ทำให้มีจิตที่ตื่นรู้ เพื่อความหลุดพ้นจากวงจรแห่งความทุกข์ ดังจากคำว่า ธรรมะ ในภาษาทิเบตนั้น จะใช้คำว่า “Chos” ซึ่งหมายถึง การเยียวยา[๒๖๑] สำหรับเนื้อหาที่สำคัญรวมทั้งหลักธรรมและคำสอนทางการดูแลสุขภาพของนิกายวัชรยาน มีดังนี้

๓.๑.๑ การเยียวยาเป็นหลักปฏิบัติแห่งพระโพธิสัตว์

ชาวพุทธมหายานในประเทศ ทิเบต จีน ญี่ปุ่น ได้ให้ความเคารพและสักการะไว้บนเบื้องสูงแก่พระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า (Bhaishajyaguru, Sangye Menla, Vaidurya) พระองค์ได้รับการสรรเสริญว่าเป็นพระพุทธเจ้าแห่งการรักษาพยาบาล แห่งสรรพโอสถทั้งปวง ทรงรักษาโรคภัยทุกชนิดรวมทั้งโรค อวิชชา พระนามเต็มของพระองค์มีว่า พระไภษัชยคุรุ ไวฑูรยประภาตถาคตเจ้า ซึ่งมีความหมายดังนี้ คำว่า “ไภษัชยคุรุ” แปลว่า ผู้เป็นบรมครูแห่งโอสถรักษาโรค, “ไวฑูรยประภาตถาคตเจ้า” แปลว่า พระตถาคตเจ้าผู้มีแสงรัศมีสีน้ำเงินดุจรัตนไวฑูรย์ จึงเห็นพระรูปลักษณ์ที่ปรากฏจากภาพวาดศิลปะทิเบต พระองค์ทรงมีพระวรกายสีน้ำเงิน พระหัตถ์ซ้ายทรงบาตร พระหัตถ์ขวาทรงต้นยาสมุนไพร โดยบ้างได้กล่าวว่าเป็นยาชื่อ “อคท” ซึ่งในพจนานุกรมพุทธศาสนา จีน – สันสฤต- อังกฤษ-ไทย ของวัดโพธิ์แมนคุณาราม ได้ให้ความหมายว่า “อคท” เมื่อใช้เป็นคำคุณศัพท์

---

[๒๕๙] คุรุศากยมุนีพุทธเจ้า (๕๖๓-๔๘๓ ปีก่อนคริสตกาล) พระพุทธเจ้าองค์ที่สี่ในบรรดา พระพุทธเจ้าหนึ่งพันพระองค์ของโลกยุคปัจจุบัน ทรงประสูติในศากยวงศ์ทางตอนเหนือของอินเดีย และทรงสอนพระสูตรและวิถีแห่งตันตระเพื่อการหลุดพ้นและการรู้แจ้งอันเต็มเปี่ยม

[๒๖๐] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๒-๑๓.

[๒๖๑] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine: The Healing Science of Tibet**, (New Delhi: Indraprastha Press, 2008), p. 138.

มีความหมายว่า แข็งแรง สุขภาพดี และเมื่อเป็นคำนาม หมายถึง ยาบำบัดโรค, ชื่อยาที่บำบัดแก้พิษได้" [๒๖๒]

ในพระสูตรปกรณ์พระไภษัชยคุรุ ไวฑูรยประภาตถาคตปูรวปณิธานวิเศษสูตร ได้บรรยายถึงที่มาของการเยียวยาโรคและหลักปฏิบัติแห่งพระโพธิสัตว์ไว้ว่า สมัยหนึ่งสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประทับอยู่ใต้ต้นศัพทรติพฤกษ์ ณ เมืองไวศาลี พระมัญชุศรีทูลขอพระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงธรรมถึงลักษณะและพระนามของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระองค์ทรงได้แสดงธรรมเทศนาเรื่อง พระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า แก่เหล่าอัครสาวก ตลอดจนพระโพธิสัตว์ มหาสัตว์ กษัตริย์ เจ้าเมือง พราหมณ์ บัณฑิต เทวดา นาค และบรรดาสัตว์ในอัษฎคติ (อันได้แก่ เทวดา นาค ยักษ์ คนธรรพ์ อสูร ครุฑ กินนร มโหราค) รวมถึงเหล่ามนุษย์และอมนุษย์ ที่มาประชุมพรั่งพร้อมกัน พระองค์ตรัสว่า สมัยที่พระไภษัชยคุรุพุทธเจ้าเสวยพระชาติเป็นโพธิสัตว์อยู่นั้น ทรงทอดทัศนาสรรพสัตว์ทั้งปวงที่ประสพทุกข์จากโรคภัยต่างๆ ร่างกายซูบผอม ทุพพลภาพ นิ้วมือนิ้วเท้างอหงิก เป็นไข้ตัวร้อน และป่วยด้วยโรคต่างๆ หรือถูกยาพิษ ถูกเวทย์มนตร์คาถาอาถรรพ์ ทำให้มีอายุสั้น และตายในเวลาอันไม่สมควร ทรงตั้งปณิธานพุทธประสงค์ขจัดภัยพิบัติให้อันตรธานสูญสิ้นไป ทรงบันดาลให้ทุกสิ่งได้สมหวังใจทุกประการ ขณะที่พระไภษัชยคุรุพุทธเจ้าทรงเจริญวิโนทนะนิโรธสมาธิ เพื่อขจัดทุกข์ของสรรพสัตว์ให้สูญสิ้น ได้บังเกิดมีแสงส่องสว่างออกจากพระวรกายและพระเกตุ และมีธารณีคาถาปรากฏขึ้น พระองค์ทรงแผ่ฉายรัศมีออกไปยังให้สรรพสัตว์ทั้งหลายอันไม่มีประมาณ ทำให้หายจากโรคภัยและทุกข์โศกทั้งปวงและได้รับความสุขสบายโดยทั่วกัน [๒๖๓]

ซึ่งเนื้อหาในมหาปณิธาน ๑๒ ประการมีดังนี้

๑. ทรงฉายรัศมีประภาสไปยังโลกต่างๆ และเพื่อให้สรรพสัตว์ได้สำเร็จพระโพธิญาณอย่างรวดเร็ว โดยมีมหาบุรุษลักษณะ ๓๒ ประการ และอสีตยานุพยัญชนะลักษณะ ๘๐ ประการเหมือนพระองค์ (แสดงถึงความเสมอภาคเท่าเทียมกัน)

๒. ทรงฉายรัศมีประภาสที่สว่างกว่าดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ สะอาดบริสุทธิ์ทั้งภายในและภายนอก โดยในความหมายคือ สะอาดทั้งกายและใจ หรือสะอาดทั้งสิ่งที่อยู่ภายในตนหรือวิชชาและสิ่งที่แสดงออกมาภายนอกหรือจรณะ ไปยังนรกภูมิให้สรรพสัตว์ที่รับทุกขเวทนาอยู่ได้พ้นทุกข์และสัตว์ที่ลุ่มหลงให้ตื่นขึ้นจากความโง่เขลา ลุ่มหลง

๓. ทรงขอให้สรรพสัตว์พ้นจากความยากจน คับแค้น พ้นจากความยากไร้ ถึงพร้อมในสิ่งของเครื่องใช้ทั้งปวงไม่รู้จักหมดสิ้นจนกว่าผู้นั้นจะสำเร็จพระโพธิญาณ

---

[๒๖๒] ท่านปิฎกธราจารย์เฮี้ยน จัง (พระถังซัมจั๋ง), **พระไภษัชยคุรุ ไวฑูรยประภาตถาคตปูรวปณิธานวิเศษสูตร**, แปลโดย วิศวภัทร มณีปัทมเกตุ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (มป., ๒๕๔๕), หน้า กถามุข.

[๒๖๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

๔. ทรงขอให้สรรพสัตว์ และผู้ที่ปฏิบัติตนในอกุศลธรรม รวมทั้งสาวกยาน ปัจเจกพุทธยาน ให้หันมาดำรงมั่นในมหายานธรรม ดำรงตนเป็นโพธิสัตว์ จนกว่าผู้นั้นจะสำเร็จพระโพธิญาณ

๕. ทรงขอให้สรรพสัตว์ที่ประพฤติพรหมจรรย์ตามคำสอนได้อย่างบริสุทธิ์ให้ถึงพร้อมในตรีวิธานิศีล รวมทั้งในผู้ที่ได้ละเมิดศีล ด่างพร้อย ให้กลับมีศีลที่บริสุทธิ์ จนกว่าผู้นั้นจะสำเร็จพระโพธิญาณ

๖. ทรงขอให้สรรพสัตว์ที่ทุพพลภาพ พิกล พิการ อายตนะทั้งหลายไม่สมบูรณ์ มีร่างกายอัปลักษณ์ สัญญาวิปลาส สติไม่สมประดี ตาบอด หูหนวก บ้าใบ้ ง่อยเปลี้ย เสียสติ ได้รับทุกขเวทนาจากโรคภัยต่างๆ กลับกลายเป็นผู้มีร่างกายที่งดงาม สง่า มีอายตนะครบถ้วนบริบูรณ์ จากโรคภัยทั้งปวง จนกว่าผู้นั้นจะสำเร็จพระโพธิญาณ

๗. ทรงขอให้สรรพสัตว์ที่ประสบโรคร้ายต่างๆ ปราศจากผู้ชี้แนะ ปราศจากแพทย์ผู้รักษา ไร้ญาติขาดมิตร ไม่มีแม้กระทั่งที่พักพิงอาศัย ต้องผจญกับความลำบากทุกข์เข็ญ ให้หายจากโรคและความเจ็บป่วยรวมทั้งความทุกข์ให้หมดสิ้นไป มีความสุขทั้งกายและใจ มีครอบครัวที่ดี เจริญด้วยทรัพย์สมบัติ จนกว่าผู้นั้นจะสำเร็จพระโพธิญาณ

๘. ทรงขอให้สตรีเพศที่ได้รับความทุกข์ทรมาน ต้องการเป็นบุรุษ เมื่อผู้นั้นได้ยินพระนามแห่งพระองค์แล้ว ให้กลายเป็นบุรุษ และได้รับการบรรลุสำเร็จพระโพธิญาณ

๙. ทรงขอให้สรรพสัตว์หลุดพ้นจากกระแสข่ายแห่งมาร หรืออุบายของมาร ให้ได้พ้นความหลงผิดอวิชชาทั้งปวง ระงับมิจฉาทิฐิ ให้เกิดสัมมาทิฐิ แล้วหันมาบำเพ็ญในโพธิสัตว์มรรค จนถึงได้สำเร็จพระโพธิญาณอย่างรวดเร็ว

๑๐. ทรงขอให้สรรพสัตว์ที่ต้องคดีความ อาญาหลวง พันธนาการ การคุมขัง และการโบยตีทั้งปวง ที่ได้รับทุกขเวทนาทั้งกายและใจ เมื่อได้ยินพระนามแห่งพระองค์แล้ว ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานทั้งปวง จนถึงได้สำเร็จพระโพธิญาณอย่างรวดเร็ว

๑๑. ทรงขอให้สรรพสัตว์ที่ได้รับความทุกข์ทรมานจากทุพภิกขภัย ที่อดอยากหิวกระหาย มีความจำเป็นต้องเลี้ยงชีพด้วยความชั่ว เมื่อได้ยินพระนามแห่งพระองค์และได้ตั้งจิตอธิษฐานภาวนาถึงพระองค์ ขอให้มีความอุดมสมบูรณ์ในเครื่องบริขาร อาหาร และน้ำเหล่านั้น จนกว่าผู้นั้นจะสำเร็จพระโพธิญาณ

๑๒. ทรงขอให้สรรพสัตว์ที่ยากไร้ ขาดแคลนเครื่องนุ่งห่ม ได้รับความทุกข์ทรมานจากโรคภัยจากแมลง รวมทั้งอากาศหนาว เมื่อใดที่ได้ยินพระนามแห่งพระองค์และได้ตั้งจิตอธิษฐานไว้ขอให้ความทุกข์หายไป ให้มีความสมบูรณ์ในอาภรณ์แพรพรรณ เครื่องดนตรี ของหอม และสิ่งมีค่าทั้งปวงจนกว่าผู้นั้นจะสำเร็จพระโพธิญาณ[๒๖๔].

---

[๒๖๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑-๖.

จากเนื้อหาดังกล่าวจะเห็นถึงพระมหาเมตตาธิคุณของพระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า ที่ทรงมีปณิธานชัดเจนในการขจัดทุกข์ทั้งปวงให้หมดหายไปจากเหล่าสรรพสัตว์ เช่น ในผู้ที่ป่วยไข้ มีโรคทางกายและใจ หรือมีภาวะทุพพลภาพ พิการ จากโรคภัยต่างๆ ทรงปรารถนาให้พวกเขาหายป่วย กลับมามีสุขภาพที่ดี เพื่อที่จะได้ปฏิบัติธรรมให้บรรลุสำเร็จพระโพธิญาณ พระมหาปณิธานประการต่างๆนี้ จึงเสมือนเมล็ดแห่งการเพาะบ่มโพธิจิต ที่มุ่งปลดปล่อยตนเองไปพร้อม ๆ กับการช่วยเหลือเหล่าสรรพสัตว์อื่น การปฏิบัติที่เป็นหนึ่งเดียวกับพระโพธิสัตว์ทั้งกาย วาจา ใจ จะนำสู่พุทธภาวะและความเจริญงอกงามแห่งมหากรุณาและมหาปัญญา[๒๖๕] ดังนั้นการปฏิบัติทางการดูแลสุขภาพเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี หรือการเยียวยาในผู้ป่วยที่มีทุกขเวทนาโรค จึงถือเป็นหลักพื้นฐานแห่งการปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ ซึ่งมีเนื้อหาที่สำคัญดังนี้

หลักแห่งโพธิสัตว์ภูมิ

คำว่า “โพธิสัตตวะ” เป็นคำในภาษาสันสกฤตแปลว่า “วีรชนผู้มุ่งสู่ความรู้แจ้ง” ในนิกายมหายานนั้น การบรรลุพุทธภูมิต้องผ่านการบำเพ็ญจริยธรรมแห่งโพธิสัตว์มาก่อนคือการโปรดสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งมวลก่อน พระโพธิสัตว์จึงพยายามให้สัตว์ทั้งปวง รู้และปฏิบัติตามหลักธรรมต่างๆ ค้นพบโพธิสัตว์มรรคา สู่พุทธภาวะ โดยพระโพธิสัตว์ต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักการสำคัญ ๓ ประการ คือ หลักมหาปัญญา หลักมหากรุณา และหลักมหาอุบาย มีรายละเอียดดังนี้

๑. หลักมหาปัญญา พระพุทธศาสนามหายานมุ่งไปที่หลักธรรมอันลุ่มลึก อธิบายหลักธรรมต่างๆ ด้วยหลักปรัชญาและตรรกวิทยาอย่างละเอียด เช่น หลักอนัตตา ได้ตั้งชื่อใหม่ว่าศูนยตาหรือสุญญตา ศาสนิกชนจะพ้นทุกข์ได้ต้องเข้าถึงศูนยตาได้ทั้ง ๒ อย่าง คือ บุคคลศูนยตาและธรรมศูนยตา โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นในบุคคลและธรรมะ แม้แต่พระนิพพานก็ไม่ควรยึดมั่น

๒. หลักมหากรุณา พระพุทธศาสนามหายานได้สร้างปรัชญาขึ้นมาอย่างพิสดารโดยให้ความสำคัญไปที่พระโพธิสัตว์ ศาสนิกชนนิกายมหายานต้องตั้งโพธิจิตมุ่งพุทธภูมิเพื่อโปรดสรรพสัตว์ ไม่ควรมุ่งหวังแค่ อรหันตภูมิเพราะเป็นการเห็นแก่ตัว เพียงช่วยเหลือตัวเองให้พ้นทุกข์เท่านั้น ควรมุ่งพุทธภูมิเป็นหลัก จะได้ช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ได้จำนวนมากๆ ด้วยความกรุณาอันยิ่งใหญ่ ในความหมายของ “โพธิจิต” ซึ่งในภาษาทิเบตเรียกว่า “จังชุบเชม” นั้น เป็นการปฏิบัติที่ต้องอาศัยหลักพรหมวิหาร ๔ ที่ประกอบด้วย อุเบกขา กรุณา เมตตา และมุทิตา การปฏิบัติแห่งโพธิจิตจะขจัดความมืดมัว และเสริมกุศลนิสัย ซึ่งจะทำให้เผยถึงจิตแห่งพุทธะ ดังนั้นการจะบรรลุถึงโพธิจิตปณิธานเปรียบได้ว่า โพธิจิต คือ รากฐานของทุกสิ่งที่ทำดุจดังพืชสมุนไพร ซึ่งทุกสัดส่วนไม่ว่าจะเป็นกิ่ง ใบ

---

[๒๖๕] ท่านชัดดุด ตุลกู, **ประตูสู่ภาวนา**, แปลโดย พจนา จันทรสันติ, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๐), หน้า๒๖๔.

ดอก ราก ล้วนมีสรรพคุณทางยาทั้งสิ้น ความบริสุทธิ์เพียบพร้อมในการปฏิบัติขึ้นอยู่กับการใช้อุบายวิธีอย่างเต็มเปี่ยมด้วยโพธิจิต ทำให้ทุกสิ่งดำเนินไปได้ด้วยดี หากปราศจากโพธิจิตเป็นรากฐานแล้ว ก็หามีสิ่งใดสำเร็จผลไม่ [๒๖๖]

ท่านศานติเทวะได้กล่าวถึง อานิสงส์ของการตั้งโพธิจิตเพื่อโปรดเหล่าสรรพสัตว์ ไว้ว่า “เพียงความคิดที่จะบรรเทาอาการปวดศีรษะของสรรพสัตว์ก็เป็นเจตนาที่มีประโยชน์ ก่อให้เกิดความดีงามซึ่งไร้ที่สิ้นสุด เช่นนั้นแล้ว ไยต้องกล่าวถึง ความปรารถนาที่จะขจัดปัดเป่าความทุกข์อันล้นเหลือปรารถนาให้สรรพสัตว์ตระหนักในความดีอันไร้ขอบเขต” [๒๖๗] ซึ่งแสดงให้เห็นถึง การชี้ชวนพุทธศาสนิกชนมหายานเพียรให้มีความพยายามกระทำการช่วยเหลือสรรพสัตว์จากความทุกข์ โดยเพียงเริ่มจากการคิดที่จะช่วยเหลือ ได้ก่อให้เกิดความดีงามแล้ว หากมีการปฏิบัติตามที่ได้ตั้งปณิธานแห่งพระโพธิสัตว์ เพื่อให้การช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งปวง ให้พ้นจากความทุกข์ให้หมดสิ้น ย่อมนำมาสู่พลังแห่งความดีงามอย่างมหาศาล

๓. หลักมหาอุบาย พระพุทธศาสนามหายาน มุ่งไปที่กุศลโลบายของพระโพธิสัตว์แต่ละองค์ ที่จะหาทางแสดงธรรมชักจูงสรรพสัตว์ให้บรรลุธรรม พระโพธิสัตว์ต้องเฉลียวฉลาดมีไหวพริบปฏิภาณดีรู้จักอัธยาศัย (อธิมุติ) ของสัตว์ทั้งหลายก่อนจะแสดงธรรม สามารถวางหัวข้อธรรมได้ถูกกับอุปนิสัยสัตว์ จึงเพิ่มเติมพระสูตรและวิธีการมากมาย เพื่อให้เหมาะสมกับการปฏิบัติของพระโพธิสัตว์และถูกจริยาของเวไนยสัตว์ทั้งหลาย [๒๖๘] อุบายหรือกุศโลบายเป็นเรื่องของการใช้ปัญญาหาเหตุผล มีความคิดถูกต้องต่อเหตุการณ์และเหตุผลอย่างรอบคอบ รอบรู้ ไตร่ตรองอย่างละเอียด การดำเนินชีวิตหรือดำเนินงานจะบรรลุเป้าหมายอย่างราบรื่น มีประสิทธิภาพพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนพุทธสาวกด้วยกุศลโลบายหลากหลายด้วยพระปรีชาญาณหยั่งรู้จริต หรือภูมิหลังของผู้ที่กำลังเมตตาสั่งสอนด้วยพระมหากรุณาธิคุณ ทำให้พุทธสาวกค้นพบปัญญากำจัดกิเลสได้สิ้น [๒๖๙]

---

[๒๖๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า๒๖๕.

[๒๖๗] Santidava, A Guide to the Bodhisattva’s Way of Life, Chap.1, (noreference) p.vv. 21-22, อ้างใน ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๓๒๘.

[๒๖๘] ประยงค์ แสนบุราณ, **พระพุทธศาสนามหายาน,** (กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘-๑๙.

[๒๖๘] พระมหาสมจินต์ สมฺมาปญฺโญ. **อารยธรรมพระพุทธศาสนาในทิเบต**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, ๒๕๔๗), หน้า ๘๔.

[๒๖๙] ประยงค์ แสนบุราณ, **พระพุทธศาสนามหายาน,** (กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘ -๑๙.

จากหลักการแห่งพระโพธิสัตว์มรรคดังกล่าว จะเห็นว่าเป็นการใช้ความเจ็บป่วยหรือแบกรับปัญหาเพื่อยังประโยชน์แก่ผู้อื่น การให้ความกรุณา ความเกื้อกูล ต่อผู้อื่น และความตั้งใจที่จะเสียสละตัวเองในการรับเอาความทุกข์ของเหล่าสรรพสัตว์ เพื่อนำมาซึ่งการบรรลุความรู้แจ้ง จึงเป็นที่มาของการดูแลสุขภาพและการแพทย์ตามหลักการพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ของชาวทิเบต ที่มีการปฏิบัติรักษาคนไข้ ที่มุ่งเน้นให้มีการปฏิบัติตามแบบอย่างพระโพธิสัตว์มาแต่ช้านาน ดังจากมีการกล่าวถึงในพระพุทธประวัติ ในนิทานชาดก และในพระไตรปิฎกหมวดพระวินัยของพระพุทธศาสนาวัชรยาน (kagyur and tengyur) [๒๗๐] ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "พระโพธิสัตว์ควรเรียนรู้ศิลปะแห่งการเยียวยาเพื่อช่วยผู้อื่นและปลดปล่อยพวกเขาให้พ้นจากความทุกข์ยาก " พระโพธิสัตว์ควรมุ่งมั่นและบำเพ็ญบารมี ๖ ประการได้แก่ ได้แก่ ทาน ศีล ขันติ วิริยะ สมาธิและปัญญา โดยเฉพาะการให้ทานที่ยิ่งใหญ่คือ "การช่วยชีวิต" ถือเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งการกระทำร่วมด้วยความรักและความเมตตาจะเป็นพลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่นำมาซึ่งการตรัสรู้ได้[๒๗๑] จากประวัติศาสตร์ของชาวทิเบตแทบทุกยุคทุกสมัย พบว่าท่านทะไลลามะทรงให้คำปรึกษาทางการดูแลสุขภาพและการเยียวยาโรคและความเจ็บป่วยแก่ประชาชน ชาวทิเบตจะให้ความรัก เคารพ และศรัทธาอย่างสูงสุด และมีความเชื่อว่า ท่านทะไลลามะทรงเป็นนิรมาณกายของพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร เป็นที่สถิตประทับแห่งเมตตาธรรม ทรงกลับมาเกิดเพื่อช่วยเหลือเหล่าสรรพสัตว์ในโลก ให้หลุดพ้นจากความทุกข์เวทนาทั้งปวง ซึ่งในการบำเพ็ญจริยธรรมแห่งโพธิสัตว์จริยา จะประกอบด้วย การเจริญธรรมในบารมี ๖ อัปปมัญญา ๔ และมหาปณิธาน ๔ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

บารมี ๖

บารมี คือ คุณธรรมหรือคุณสมบัติให้บรรลุผลตามความมุ่งหมาย เพื่อมุ่งสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ มี ๓ ระดับ คือ บารมี อุปบารมี และปรมัตถบารมี เช่น การสละทรัพย์สินภายนอกเป็นทานเรียกว่า ทานบารมี การสละบุตร ภรรยาและอวัยวะเลือดเนื้อ เพื่อประโยชน์ส่วนรวมเป็นทาน อุปบารมี การสละชีวิตเป็นทานเพื่อรักษาชีวิตของผู้มีประโยชน์ยิ่งใหญ่เป็นทาง ปรมัตถบารมี ส่วนบารมี ๖ เรียกอีกอย่างว่า “ปารมิตาหก”ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

---

[๒๖๙] พระมหาสมจินต์ สมฺมาปญฺโญ. **อารยธรรมพระพุทธศาสนาในทิเบต** พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, ๒๕๔๗). หน้า ๘๖.

[๒๗๐] Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetan medicine-edu.org/index.php/ the-tibetan-medicine [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๒๗๑] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๕๖-๒๕๗.

๑) ทานบารมี การสละทรัพย์ อวัยวะและชีวิต เมื่อเห็นว่าควรสละ

๒) ศีลบารมี การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ทั้งอินทรีย์สังวรศีลและกุศลสังคหศีล

๓) ขันติบารมี (กษานติบารมี) ความอดทนต่อสภาพต่างๆด้วยใจอันแน่วแน่

๔) วิริยบารมี ความเพียรกล้าไม่ย่อท้อต่อการช่วยเหลือสรรพสัตว์ เพื่อพุทธภูมิ

๕) ญาณบารมี (ธยานบารมี) สำเร็จฐาณสมาบัติทุกชั้น มีจิตใจมั่นคง ไม่คลอนแคลนเพราะอารมณ์ต่างๆที่มากระทบ

๖) ปัญญาบารมี(ปรัชญาบารมี) ทำให้แจ้งในบุคคลสูญญตาและธรรมสุขญญตา คือการเห็นบุคคลและธรรมทั้งปวงเป็นความว่าง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น[๒๗๒]

อัปปมัญญา ๔

อัปปมัญญา คือหลักยึดเหนี่ยวจิตใจของพระโพธิสัตว์ ๔ ประการ การฝึกอบรมจิตให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาให้แผ่ไปยังสรรพสัตว์โดยไม่มีขอบเขตจำกัด ดังนี้

๑) เมตตา ความปรารถนาอยากให้ผู้อื่นเป็นสุข ทำลายความพยาบาททั้งปวง

๒) กรุณา ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ละการเบียดเบียนผู้อื่น

๓) มุทิตา ความยินดีในความสุขของผู้อื่น และความริษยาผู้อื่น

๔) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลางไม่มีอคติทั้ง ๔ คือ ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ ภยาคติ)

พระโพธิสัตว์ต้องไม่ยึดถือว่าจะทำดีกับผู้ใด โดยเฉพาะและไม่ปรารถนาการตอบแทน ในพระพุทธศาสนาเถรวาทอัปปมัญญา ๔ คือ พรหมวิหารสี่ มีข้อแตกต่างกันคือการตัดความอุเบกขาหมายถึงการวางเฉยไม่ลำเอียงเรื่องความรักหรือความเกลียดชัง ตั้งมั่นในพระธรรมพิจารณาด้วยปัญญา[๒๗๓]

มหาปณิธาน ๔

มหาปณิธาน ๔ คือความตั้งใจแน่วแน่ มั่นคงในการปฏิบัติธรรม หรือการดำเนินตามโพธิสัตวมรรคาที่ตั้งเป้าหมายไว้ ดังนี้

ปณิธานในการช่วยเหลือสัตว์โลกให้พ้นทุกข์ โดยการกำหนดรู้ทุกข์แห่งตนแล้วเอาตนเป็นพยาน เป็นเครื่องเปรียบเทียบ ย่อมเห็นชัดแจ้งว่า สรรพสัตว์ย่อมเต็มไปด้วยทุกข์เช่นกันเหมือนคนไข้ที่อยู่ในโรงพยาบาลเดียวกัน คือโลกปัจจุบันนี้

---

[๒๗๒] วิศิน อินทสระ, **สาระสำคัญแห่งพุทธปรัชญามหายาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: เม็ดทราย, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑-๖๓.

[๒๗๓] สุมาลี มหณรงค์ชัย, **พุทธศาสนามหายาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๐), หน้า ๒๘.

ปณิธานแน่วแน่ในการทำลายกิเลสให้หมดสิ้นและจะช่วยผู้อื่นทำลายกิเลสให้หมดสิ้นด้วย เปรียบเหมือนคนเป็นโรคอยู่ด้วยกัน ทรมานด้วยพิษร้ายเหมือนกัน ช่วยกันคิดวิเคราะห์สาเหตุแห่งโรคร้ายและวิธีขจัดให้บรรเทาหรือหายขาด

ปณิธานมุ่งมั่นศึกษาพระธรรมให้เจนจบและช่วยผู้อื่นให้ได้ศึกษาด้วย เปรียบเหมือนการศึกษาวิธีป้องกันโรคและวิธีกำจัดโรค เมื่อเรียนรู้แจ่มแจ้งแล้ว พยายามช่วยแนะนำสั่งสอนผู้อื่นให้เข้าใจ

ปณิธานแน่วแน่จะต้องบรรลุพุทธภูมิและช่วยผู้อื่นให้บรรลุด้วย เปรียบเสมือนผู้ที่มุ่งหาวิธีการกำจัดโรคด้วยตนเอง เมื่อหายแล้วปรารถนาให้ผู้อื่นหายจากโรคร้ายนั้นด้วย[๒๗๔]

สำหรับตัวอย่างของ การปฏิบัติตามพระโพธิสัตว์มรรคต่อสรรพสัตว์ ผู้ที่มีความทุกข์จากโรคและความเจ็บป่วย ได้มีปรากฏไว้ในพระคัมภีร์ ได้แก่ คำสอนในเรื่องราวของท่านอสังคะกับสุนัขบาดเจ็บ ดังมีเนื้อเรื่องต่อไปนี้ ท่านอสังคะเป็นมหาบัณฑิตและลามะผู้สืบสายสำนักที่มุ่งสู่การรู้แจ้ง ท่านอสังคะได้บำเพ็ญภาวนาในกระท่อมเป็นเวลานานถึงสิบสองปี เพื่อที่จะเข้าถึงพระศรีอริยเมตไตรยโพธิสัตว์ แต่ก็ไม่สามารถเห็นพระองค์ได้ ทุกครั้งที่บำเพ็ญภาวนาครบสามปี ท่านอสังคะจะเกิดความท้อแท้และออกจากกระท่อม แต่ท่านจะพบกับเหตุการณ์บางอย่างที่ดลใจให้กลับไปที่กระท่อมอีกเพื่อบำเพ็ญภาวนาต่อเป็นเวลาสามปี แต่หลังจากผ่านไปสิบสองปีแล้วยังคงไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านอสังคะจึงละทิ้งจากการปฏิบัติและออกจากกระท่อม ในขณะที่เดินลงมาตามทางท่านอสังคะเห็นสุนัขบาดเจ็บตัวหนึ่ง ลำตัวส่วนล่างของมันมีบาดแผลเหวอะหวะและมีหนอนไต่ยั้วเยี้ย เมื่อเห็นสุนัขตัวนั้นท่านเกิดความกรุณาจนสุดที่จะทนทานได้ และตั้งใจเสียสละตัวเองเพื่อช่วยมัน พอท่านหยิบหนอนขึ้นมากจากแผลบนตัวสุนัข ทำให้รู้ว่าหนอนต้องการอาหารเพื่ออยู่รอด จึงตัดเนื้อที่ต้นขาของตัวเองวางบนพื้น แต่เนื่องจากเกรงว่าหากใช้นิ้วมือจับหนอนอาจบีบหนอนได้ ท่านจึงหลับตาและก้มลงเพื่อที่จะใช้ปลายลิ้นเขี่ยหนอนออกมา พอลืมตาขึ้นท่านก็เห็นพระศรีอริยเมตไตรยโพธิสัตว์ในบัดดล[๒๗๕]

ท่านอสังคะจึงสอบถามพระศรีอริยเมตไตรยโพธิสัตว์ว่า เหตุใดจึงใช้เวลานานมากที่จะปรากฏขึ้นมา พระโพธิสัตว์ทรงตอบว่า ด้วยท่านอสังคะถูกกรรมของท่านบดบังจึงไม่เห็นพระโพธิสัตว์ด้วยชั่วขณะที่ท่านอสังคะเกิดความกรุณาอย่างสุดซึ้งต่อสุนัขที่บาดเจ็บ ทำให้อกุศลกรรมของเขาถูกชำระไปจนหมด จนสามารถมองเห็นพระศรีอริยเมตไตรยโพธิสัตว์ได้ ซึ่งเป็นการประจักษ์แจ้งด้วย

---

[๒๗๔] วิศิน อินทสระ, **สาระสำคัญแห่งพุทธปรัชญามหายาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: เม็ดทราย, ๒๕๕๐), หน้า ๙๑-๙๙.

[๒๗๕] ลามะโชปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๗๙-๘๑.

การเสียสละตนเองเพื่อชีวิตหนึ่งคือสุนัขที่บาดเจ็บ ทำให้เกิดความแตกต่างอย่างใหญ่หลวง ดังนั้นการดูแลเอาใจใส่แม้เพียงชีวิตหนึ่งไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ และการเสียสละตัวเองเพื่อดูแลพวกเขาเหล่านั้น ทำให้เกิดการชำระล้างที่ยิ่งใหญ่ คือชะล้างอกุศลกรรมทั้งหมดของเรา ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคและปัญหาอื่นๆ ทุกอย่าง การเสียสละดังกล่าวช่วยเยียวยาจิตใจและร่างกายของเรา และยังเป็นการสั่งสมกุศลกรรมในชีวิตอีกด้วย[๒๗๖]

การปฏิบัติตามโพธิสัตว์มรรคที่มุ่งให้ความช่วยเหลือสรรพสัตว์ที่ทุกข์เวทนาจากการเจ็บป่วยถือเป็นแบบแผนของการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นของนิกายวัชรยาน ในพระคัมภีร์ตันตระจะเน้นถึง บทบาทของแพทย์ที่ต้องมีความเมตตา กรุณา การทำประโยชน์ให้แก่สรรพสัตว์ แพทย์จะต้องมีหัวใจที่ดีงามและรักษาผู้ป่วยอย่างเท่าเทียม ยาที่จัดให้ก็ต้องมีคุณภาพในทางการรักษา เป็นชนิดแบบเดียวกันทั่วทุกคน ไม่แบ่งแยกชนชั้น ศาสนา ความร่ำรวยและเพศ ทุกคนล้วนปรารถนาให้สรรพสัตว์มีความสุขและมีความมุ่งมั่น บรรลุสู่การรู้แจ้ง แพทย์ต้องมีความอบอุ่น มีความเข้าใจที่ดีและสามารถให้กำลังใจและสนับสนุนให้คนไข้เกิดความเชื่อมั่นอย่างค่อยเป็นและค่อยไป แพทย์ที่มีคุณสมบัตินี้จะได้รับความไว้วางใจและยอมรับนับถือ จนมีชื่อเสียงและมีความเจริญรุ่งเรือง แพทย์ที่ดีจะต้องสามารถป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วยได้ โดยเปรียบเป็นเทพที่ได้รับการช่วยเหลือจากพระพุทธเจ้าแห่งการเยียวยาโรค[๒๗๗] ในพระสูตรยังได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากโรคและความเจ็บป่วยไว้หลายวิธี ดังมีสมัยหนึ่งสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงประทับอยู่ใต้ต้นศัพทรติพฤกษ์ ณ เมืองไวศาลี พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแก่พระมัญชุศรีไว้ว่า เมื่อพบผู้ที่มีโรคภัยไข้เจ็บและได้รับทุกขเวทนา ให้ชำระร่างกายให้สะอาด และปรุงอาหาร ยา และน้ำอย่างสะอาด พร้อมทั้งให้ภาวนาปลุกเสกด้วยธารณีประจำพระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า ๑๐๘ จบ แล้วให้ผู้ป่วยดื่ม กินอาหาร และยานั้น โรคภัยไข้เจ็บที่มีอยู่จะหายไป นอกจากนั้นหากมีสิ่งที่ปรารถนา ควรตั้งจิตให้บริสุทธิ์ ให้ท่องธารณีทั้งพระสูตรและพระนาม จะทำให้สมปรารถนา รวมทั้งจะปราศจากโรคภัย มีอายุยืนยาว และหลังจากที่สิ้นอายุขัยแล้วก็จะได้บังเกิด ณ แดนศุทธิไวฑูรย์พุทธเกษตร โดยไม่ต้องกลับมาว่ายเวียนอยู่ในสังสารวัฏอีก [๒๗๘]

ด้วยอานิสงค์ของการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ที่ได้ปรากฏในพระสูตรปกรณ์พระไภษัชยคุรุ ไวฑูรยประภาตถาคตปูรวปณิธานวิเศษสูตร สาธุชนจึงเกิดความศรัทธาอย่าง

---

[๒๗๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐.

[๒๗๗] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine: The Healing Science of Tibet**, (New Delhi: Indraprastha Press, 2008), p. 6-8.

[๒๗๘] ท่านปิฎกธราจารย์เฮี้ยน จัง (พระถังซัมจั้ง), **พระไภษัชยคุรุ ไวฑูรยประภาตถาคตปูรวปณิธานวิเศษสูตร**, แปลโดย วิศวภัทร มณีปัทมเกตุ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (มป., ๒๕๔๕), หน้า ๑๓.

มากมายจนเกิดเป็นวัฒนธรรมทางการปฏิบัติต่อพระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า เพื่อให้ได้ผลทางด้านการดูแลสุขภาพและเยียวยาโรคนั้น ซึ่งในการทำวัตรของนิกายมหายานจะมีการสรรเสริญถึงพระพุทธคุณแห่งพระไภษัชยคุรุพุทธเจ้าในยามค่ำคืน โดยจะอัญเชิญพระนามหรือธารณีของพระองค์มาภาวนาในตอนเดินทักษิณาวัตร เพื่อขอพรให้มีอายุยืนยาว และมีสุขภาพแข็งแรง เจ้า ชาวพุทธมหายานมีความเชื่อว่า ผู้ที่มีศรัทธาต่อพระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า จะรอดพ้นจากภยันตรายทั้งปวงได้ตลอดเวลา ดังนั้นสาธุชนจึงนิยมสาธยายขีดเขียน คัดลอกในพระนาม พระธารณี พระสูตรหรือวาด ปั้นหล่อพระปฏิมาของพระองค์เพื่อประดิษฐานไว้ในสถานที่ต่างๆ เพื่อว่าด้วยพระพุทธบารมีและมหายักษ์เสนาบดีจะมาสถิตย์อยู่ในสถานที่นั้นๆ ในพระสูตรกล่าวว่า หากมีพระนามพระธารณี พระสูตรหรือพระปฏิมาของพระองค์สถิตอยู่ ณ สถานที่แห่งใด การตายโดยอุบัติเหตุและโรคาพาธก็จะสิ้นไปจากแห่งนั้น จึงถือเป็นพุทธนามอันศักดิ์สิทธิ์และมงคล [๒๗๙]

๓.๑.๒ หลักการแห่งความสมดุลและหลักอริยสัจ ๔

๓.๑.๒.๑ หลักการแห่งความสมดุล

การดูแลสุขภาพตามทัศนะของการแพทย์แผนทิเบตนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานแนวคิดแห่งการสมดุล การสร้างสมดุลในพระพุทธศาสนาวัชรยานนั้น มิได้เจาะบ่งเฉพาะในปัจจัยด้านจุลจักรวาล (micro-cosmetic) ที่เกี่ยวข้องภายในตัวมนุษย์เท่านั้น หากรวมถึงสิ่งแวดล้อม และสภาพธรรมชาติต่าง ๆในปัจจัยด้านมหจักรวาล (macro-cosmetic) ตลอดจน ชุมชน สังคม แผ่กว้างออกมา ทั้งนี้ด้วยทุกสิ่งปัจจัยที่มีอยู่ล้วนเกี่ยวข้อง ซึ่งกันและกัน ตามกฎแห่งจักรวาล ดังที่กล่าวไว้ในพระคัมภีร์กาลจักรเมื่อมนุษย์เรามีความสมดุลจะมีสุขภาพที่ดี แต่หากเราไม่มีความสมดุลเราจะเกิดความเจ็บป่วยขึ้นมา โดยเชื่อว่า สภาวะความสมดุลของตรีธาตุ ได้แก่ ธาตุลม, ธาตุดี และธาตุเสมหะ โดยตรีธาตุเหล่านั้นจะได้มาจากส่วนประกอบที่มาจากธาตุทั้งห้า ที่มาจาก ดิน, น้ำ, ลม, ไฟ และอากาศ ซึ่งอยู่ในภาวะแห่งธรรมชาติ[๒๘๐] ทุกสรรพสิ่งทั้งด้านจุลจักรวาลและมหจักรวาลล้วนพึ่งพาอาศัยกัน เกี่ยวข้องโยงใย ทำให้เกิดการอยู่ร่วมอาศัยกับธรรมชาติอย่างสมดุล เป็นหนึ่งเดียวกัน อย่างมีความหมาย โดยที่ไม่เกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น ภาวะเครียด วิตกกังวล ความอิจฉาริษยา ตลอดจนการไร้ซึ่งความภาคภูมิใจ ส่งผลให้ชีวิตมีความสุขอย่างมีคุณค่าจวบจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิตที่จากไป[๒๘๑]

---

[๒๗๙] ท่านปิฎกธราจารย์เฮี้ยน จัง (พระถังซัมจั๋ง), **พระไภษัชยคุรุ ไวฑูรยประภาตถาคตปูรวปณิธานวิเศษสูตร**, แปลโดย วิศวภัทร มณีปัทมเกตุ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (มป., ๒๕๔๕), หน้า กถามุข.

[๒๘๐] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press, 2008), p. 2.

[๒๘๑] Ibid., p. 141.

สำหรับความสมดุลด้านจุลจักรวาลนั้น เมื่อร่างกายมีความสมดุลของตรีธาตุจะนำมาซึ่งการมีสุขภาพทั้งกายและใจที่ดี มีอารมณ์ที่มั่นคง พลังที่ได้มาจากตรีธาตุจะส่งผลต่อด้านกายภาพและจิตใจของเราทั้งแง่บวกและลบ ในภาวะที่ร่างกายมีสุขภาพที่ดี การทำงานของตรีธาตุจะเป็นไปอย่างประสานและสอดคล้องไปในทางเดียวกัน แต่หากร่างกายมีภาวะที่ไม่สมดุลจะหมายถึงว่าพลังงานของแต่ละธาตุเกิดความไม่สมดุล เนื่องมาจากมีพิษทางใจหรือกิเลสทั้งสาม ได้แก่ โลภะโทสะและโมหะ ดังนั้นหากเรามีความเข้าใจถึงสาเหตุของภาวะของความไม่สมดุลอันมาจากตรีธาตุ เราจะสามารถป้องกันโรคและความเจ็บป่วยได้ รวมทั้งแก้ไขภาวะสุขภาพให้กลับมามีสภาวะแห่งความสมดุลของตรีธาตุไว้ได้อีก[๒๘๒]

การเยียวยาในพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในทางปฏิบัติจะเป็นการสร้างสมดุลกายใจ ที่สืบทอดแนวคิดของพระไภษัชยคุรุ ผู้เป็นพระพุทธเจ้าแห่งยา ผู้ทรงตั้งปณิธานที่จะดำรงอยู่ในสังสารวัฏเพื่อบำบัดทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บของสัตว์โลก ในกระบวนการเยียวยาโรคจะมุ่งค้นหาสาเหตุของโรคมากกว่าการรักษาตามอาการและอาการแสดง ด้วยเมื่อทราบถึงสาเหตุของการเจ็บป่วย จะนำมาสู่วิธีการและการรักษาที่ถูกต้องอย่างมีคุณค่า ซึ่งสาเหตุของความทุกข์ทุกชนิดรวมทั้งทุกขเวทนาจากความเจ็บป่วยนั้นมาจากความไม่รู้ หรือจิตที่คำนึงแต่ตนเอง ซึ่งทุกสรรพสัตว์ล้วนมีความไม่รู้อยู่ในตัวของตนอยู่แล้ว แต่เมื่อที่บุคคลนั้นถูกกิเลสกระตุ้นและก่ออกุศลกรรมขึ้นมาจะเกิดภาวะไม่สมดุลระหว่างโลกภายในกายและโลกภายนอกของมนุษย์ จึงเกิดโรคและความเจ็บป่วยออกมาเป็นสัญญาณเตือน ดังนั้นถ้าหากมนุษย์ยังไม่หลุดพ้นหรือไม่ได้เข้าสู่ภาวะแห่งพุทธะ มนุษย์ก็ยังคงต้องมีความทุกข์จากความเจ็บป่วยอีกต่อไป[๒๘๓] การปฏิบัติด้านดูแลสุขภาพและการเยียวยาโรคในทัศนะของนิกายวัชรยาน จึงมุ่งเน้นให้ทั้งผู้เยียวยาและผู้ถูกเยียวยาตลอดจนพุทธศาสนิกชนทั่วไป มีการปฏิบัติธรรมเพื่อขจัดกิเลส ต้นเหตุแห่งอกุศลทั้งปวง ตามหลักแห่งความเมตตาและกรุณาตามพระธรรมคำสอนขององค์พระศากยมุนีพุทธเจ้า เป็นการปฏิบัติเพื่อข้ามก้าวไปซึ่งแห่งการอุทิศตนอย่างไร้การยึดติดในอัตตา หรือความมีตัวตน เพื่อที่หลีกหนีจากความทุกข์ซึ่งมีอยู่ในตัวมนุษย์เราทุกคน ในกระบวนการจะเป็นการรักษาเยียวยาทั้งกาย ใจ และโรคทางอารมณ์ด้วย ผลของการรักษาจะเกิดขึ้นเชิงบวกตามพื้นฐานกฎของจักรกาลในเรื่อง ความสมดุล ความเป็นหนึ่งเดียวกันในกระบวนการแลกเปลี่ยนตามสภาวะทางธรรมชาติ ถึงแม้ทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอาจมีความแตกต่างทางบริบทเมื่อทุกคนยอมรับและมีการปฏิบัติภายใต้หลักการแห่งความสมดุลนี้จะทำให้นำมาไว้ซึ่งความสงบสุข

---

[๒๘๒] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press, 2008), p. 2.

[๒๘๓] Ibid., p. 30-32.

ของใจ [๒๘๔] ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ได้กล่าวถึง วัฒนธรรมแบบพุทธของชาวทิเบตเป็นการมีชีวิตจิตใจร่วมในชีวิตประจำวันของผู้คนชาวทิเบต โดยมุ่งประเด็นของความมีประโยชน์ ซึ่งชาวทิเบตทั่วไปถือว่าอารมณ์นี้คือวัฒนธรรมของพวกเขา เพราะวัฒนธรรมแบบพุทธจึงพาเราไปถึงอุดมคติทางโพธิสัตว์ธรรม โดยการแสดงออกซึ่งความกรุณาในร้อยแปดพันวิธี ดังที่ชาวทิเบตนั้นชอบฟังและชอบพูดว่าสรรพสัตว์เป็นบิดามารดาของเรา ซึ่งวัฒนธรรมแบบพุทธนี้มีคุณประโยชน์อย่างมากสำหรับชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ร้ายแรงอยู่เสมอ” [๒๘๕]

ดังนั้นสรุปได้ว่า การมีสุขภาพที่ดีได้ต้องมาจากความสมดุลของชีวิต อันเป็นผลจากการทำงานร่วมกันของใจและกาย สุขภาพที่ดีและแข็งแรงนั้นไม่สามารถแยกส่วนเฉพาะเรื่องจิตใจออกมาแยกต่างหากได้ สุขภาพร่างกายที่ดีนั้นต้องมีจิตที่ผ่องใสและเฉลียวฉลาด ทั้งกายและใจต่างล้วนมีความสัมพันธ์ต่อซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข” [๒๘๖]

๓.๑.๒.๒ หลักอริยสัจ ๔

ในการดูแลสุขภาพตามทัศนะนิกายเถรวาทนั้น พระพุทธเจ้าทรงวางหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เป็นระบบเหตุผลในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์หรือบำบัดโรคของชีวิตดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึง ทุกข์ได้แก่โรค สมุทัย คือ โรคนิทาน ซึ่งแปลว่าเหตุของโรคหรือ สมุฏฐานของโรค นิโรธ คือภาวะที่หายจากโรค มรรค ได้แก่ ยาและกระบวนวิธีใช้บำบัดโรคหรือทำให้หายจากโรค ในกระบวนการจะเป็นการสืบสาวหาสาเหตุของโรคตามกระบวนการปฏิจจสมุปบาททำให้เห็นความเป็นมาหรือเหตุแห่งทุกข์ ปัญหามนุษย์ ทุกข์ โรค ภัยไข้เจ็บและการบำบัดรักษา ที่เป็นระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่อิงอาศัยกันเป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่ต่อเนื่องกัน[๒๘๗] ทำให้แก้ไขปัญหาหรือโรคและความเจ็บป่วยได้ตรงสาเหตุ เช่นเดียวกับแนวคิดทางการเยียวยาโรคของนิกายวัชรยาน

ตามเนื้อหาของพระคัมภีร์ตันตระได้การกล่าวถึงความเป็นจริงในวัฏฏะสงสารของชีวิตที่ประกอบด้วยทุกข์ทั้ง ๔ ที่เป็นสภาวะไม่แน่นอน ได้แก่ การเกิด แก่ การเจ็บป่วย และการตาย โดยมีสาเหตุพื้นฐานมาจากความไม่รู้ หรืออวิชชาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน อันเป็นสภาวะของจิตใจที่

---

[๒๘๔] Dr. Pema Dorjee , Janet Jone, & Terrence Moore, **The Spiritual Medicine of Tibet : Heal your spirit, heal yourself**, 1 st. ed, (London : Watkins Publishing, 2005), p. XIII.

[๒๘๕] ส.ศิวรักษ์, **วาทะทะไลลามะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย, ๒๕๓๖), หน้า มปป.

[๒๘๖] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Body, mind & life**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/bml/index-main.htm [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐]. .

[๒๘๗] พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๒-๑๐๖.

ไม่ตระหนักและเข้าใจในเรื่องปรากฏการณ์สรรพสิ่งทางธรรมชาติของปรากฏการณ์อย่างไม่ถูกต้อง ซึ่งทำให้เหล่ามนุษย์ล้วนตกเกิดความหลง ไม่ตระหนักว่าสภาวะจิตใจที่เป็นอกุศลนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ส่งผลทำให้เกิดความโลภ ซึ่งนำไปสู่การกระทำที่ไม่ดีงามทั้งปวง และมีการสั่งสมของอกุศลกรรม และในทำนองเดียวกัน ความหลงก็จะนำไปสู่ความโกรธ เกลียด ซึ่งจะทำให้เกิดผล เช่น การพูดจาหยาบคาย การดูถูกดูแคลนและการมุ่งร้ายหมายขวัญผู้อื่น และในทำนองเดียวกัน ความอิจฉาริษยาจะทำให้เกิดการแข่งขันโดยขาดสติ และมานะเป็นสาเหตุทำให้เกิดการดูถูกผู้อื่น กล่าวคืออารมณ์อกุศลพื้นฐาน ๓ ประการเหล่านี้ทั้งในอดีตและขณะปัจจุบัน จะหนุนส่งกรรมเก่าในอดีตชาติซึ่งมีอำนาจอยู่ในจิตใจให้สุกงอม จะทำให้ร่างกายขาดความสมดุลระดับตรีธาตุ จนเกิดเป็นโรคเฉพาะขึ้นมา[๒๘๘] ทำให้เหล่าสรรพสัตว์ต้องเวียนวนอยู่ในวัฏฏะสงสารของชีวิตแห่งทุกข์ไม่รู้จบสิ้น พระศากยมุนีพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า มูลเหตุของโรคคืออารมณ์ที่เป็นทุกข์ ซึ่งมีอยู่ถึง ๘๔,๐๐๐ ประการ เช่น ความโลภ ความหลงและความโกรธ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อมนุษย์ โดยทำให้เกิดโรคต่างๆ ๘๔,๐๐๐ ชนิด โรคเหล่านี้สามารถย่นย่อเหลือ ๑,๐๑๖ โรค ซึ่งยังสามารถย่นย่อต่อไปได้อีกจนเหลือ ๔๐๔ โรค[๒๘๙]

ในกระบวนการดูแลสุขภาพและการเยียวยาโรค ตามหลักการพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานจะเน้นให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจ รู้เท่าทันถึงความจริงใน สาเหตุแห่งทุกข์หรือการเกิดโรค โดยมีจุดมุ่งหมายของพุทธปรัชญานิกายวัชรยาน คือ การช่วยเหลือให้สรรพสัตว์ทั้งหลายให้มีสติและดูแลรักษาชีวิตให้มีสุขภาพที่ดี เพื่อที่จะนำมาสู่การบรรลุตรัสรู้ และเกิดประโยชน์แก่เหล่าสรรพสัตว์ ดังที่ปรากฏในพระสูตรว่า พระพุทธเจ้าแห่งโอสถรักษาโรค ทรงสอนถึงวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดจากความทุกข์และความหลงผิด ซึ่งการปฏิบัติตามปรัชญาทางศาสนาแห่งจิตวิญญาณจะนำมาซึ่งใจและสุขภาพทางใจที่ดี [๒๙๐] การดูแลสุขภาพในการแพทย์ทิเบตจึงเน้นมิติเชิงป้องกันโรคมากกว่าการตั้งรับจากการให้การรักษาโรค ดังจากคัมภีร์อุปเทศตันตระ ได้อธิบายถึงเงื่อนไขและวิธีการรักษาการรู้เท่าทันในเงื่อนไข ๔ ประการแห่งการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ถือเป็นการป้องกันการเกิดโรค

---

[๒๘๘] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

[๒๘๙] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๓-๖.

[๒๙๐] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue, **Relationship between Tibetan Medicine and Astrology,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา.http://www.men-tsee-khang. org/tibastro/relation ship.htm [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

โดยมีการให้คำแนะนำในเรื่องอาหาร และพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ผสมผสานในวิถีการดำเนินชีวิต, นิสัย และปัจจัยทางด้านอารมณ์สังคม [๒๙๑]

สำหรับแนวทางการดูแลรักษาเมื่อเกิดโรคและความเจ็บป่วย จะมีการปฏิบัติทางศาสนาเพื่อพัฒนาจิต ให้เกิดการรับรู้ที่แปรความเจ็บป่วยให้เป็นความสุข ดังที่ท่านศานติเทวะได้กล่าวไว้ว่า “ความทุกข์ยังมีคุณสมบัติที่ดี ความท้อแท้อันเกิดแต่ความทุกข์ จักกำจัดทิฐิ มานะ ความกรุณาจักบังเกิดกับคนที่อยู่ในวัฏฏะสงสาร ความชั่วร้ายจักหลีกหนี และความปีติจักถูกค้นพบในความดี” [๒๙๒] ซึ่งเป็นการมีแนวคิดและมุมมองต่อโรค ความเจ็บป่วยเชิงบวก โดยกล่าวถึง อานิสงส์ของโรคและความเจ็บป่วยว่าเป็นการฝึกฝนในการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะเป็นการขจัดอกุศลอารมณ์ คือ การมีทิฐิ มานะในตัว ซึ่งเมื่อเข้าใจถึงความทุกข์ที่เกิดกับตนนี้แล้ว จะทำให้เกิดความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น ทำให้เกิดเส้นทางแห่งความดีงามในชีวิต และท่านศานติเทวะยังได้ให้แนวทางในการรักษาความเจ็บป่วยไว้ว่า “ไยจึงไม่มีความสุขกับสิ่งที่สามารถเยียวยาได้ และจะมีประโยชน์อันใดเล่า ที่จะเป็นทุกข์ในสิ่งที่ไม่อาจแก้ไขได้” [๒๙๓] จากคำสอนดังกล่าว ได้หมายความว่า ใช้การปรับทัศนะคติทางความคิดเป็นสำคัญ ด้วยโรคและความเจ็บป่วย ล้วนมีสาเหตุมาจากใจเป็นสำคัญ ใจที่เป็นกุศลจะทำให้เกิดความสมดุลต่อทางกาย ทำให้มีผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี ซึ่งสามารถทำให้เกิดการเยียวยาโรคได้แต่หากโรคนั้นกำเริบ ไม่สามารถรักษาได้ เราต้องรู้ทันสาเหตุแห่งทุกข์ ตามหลักองค์ธรรมแห่งความอนัตตา เมื่อไม่ยึดติดในความไม่แน่นอนของสังขาร ปล่อยวางและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ จะทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ เกิดความสุขที่แท้จริงตามมา

ในการฝึกฝนตนด้วยการเข้าถึงความหลุดพ้นในทัศนะมหายานและวัชรยานจะให้ความสำคัญแก่วิถีโพธิสัตว์ที่จะมุ่งปลดปล่อยตนเองไปพร้อม ๆ กับการช่วยเหลือสรรพสัตว์อื่น ๆ โดยเฉพาะการปฏิบัติตามแนวทางของวัชรยาน จะเป็นวิธีการที่สามารถช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาตนและประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจารย์ฝ่ายวัชรยานได้นำหลักการแนวความคิดศูนยตาหรือความว่าง เข้ามาใช้ในการตีความพระสูตร ที่เปรียบเหมือนกับการอธิบายความหมายพุทธพจน์ โดยผ่านพิธีกรรมลึกลับและสิ่งสมมุติที่เป็นปริศนา (มายา) แต่ในความเป็นจริง

---

[๒๙๑] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine : The Healing Science of Tibet**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 38.

[๒๙๒] Santidava, A Guide to the Bodhisattva’s Way of Life, Chap.1, (noreference) p.vv. 10,21, อ้างใน ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๓๒๙.

[๒๙๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๘.

แล้วเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง เป็นเพียงภาพลวงของจิต ถ้าสามารถไขปริศนาความลึกลับได้ก็จะพบกับความเป็นจริง ในการปฏิบัติธรรมจะเป็นการอาศัยอุบายต่างๆมาน้อมนำเอาธาตุมูล ๓ ประการได้แก่ การชำระล้างความหมองมัว การทำกระแสจิตให้ผ่องแผ้ว และบ่มเพาะกุศลธรรมขึ้นในดวงจิต สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราอาจชำระล้างประสบการณ์ทางโลกได้อย่างรวดเร็ว และเข้าถึงมรรคผล ซึ่งอยู่เหนือสังสารและนิรวาณอันได้แก่ตรีกายซึ่งเป็นธรรมชาติพื้นฐานอันหมดจดสมบูรณ์ ปัญญาจึงเกิดขึ้นให้ประจักษ์ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐาน ศรัทธา และการสวดมนต์ ที่เป็นส่วนสำคัญช่วยเกื้อหนุนและบ่มเพาะการปฏิบัติให้สุกงอมและถึงเป้าหมาย[๒๙๔] สำหรับการปฏิบัติการเยียวยาโรคทางนิกายวัชรยานจะมี การเปลี่ยนแปลงความคิด หรือ โลจอง ในภาษาทิเบต เป็นการเข้าถึงการพัฒนาโพธิจิตอย่างมีพลัง ซึ่งเป็นการฝึกฝนจิตใจให้ใช้ทุกสถานการณ์ทั้งที่มีความสุขและไม่มีความสุข เพื่อทำลายความคิดที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนและการยึดมั่นถือมั่น[๒๙๕] การนำพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนามาจรรโลงจิตใจ จะทำให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นสัจธรรม เกิดความตระหนัก เข้าใจความหมายของชีวิตและความทุกข์ รู้ถึงวิธีที่จะทำให้มีความสุขได้ เช่น การใช้ชีวิตสวดมนต์ ภาวนา การระลึกถึงความสอนหรือความตาย วิธีเหล่านี้จะช่วยให้ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ซึ่งความตายอาจมาถึงวันใด ทำให้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตอยู่เพื่อทำความดี จะทำให้ชีวิตมีความสุขตามมา[๒๙๖] ดังจากท่านกัมมาปะ ผู้นำนิกายการ์จู ได้กล่าวถึง ผลของการปฏิบัติธรรมโดยการทำสมาธิว่า “การทำสมาธิไม่เพียงทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หรือช่วยให้พวกเราคลายความเครียด ในบางครั้งยังทำให้เราเพิ่มการตื่นรู้ ช่วยให้เราพัฒนาสติ และรับรู้ในส่วนที่ลึกถึงความสุขและการสำนึกคุณค่า”[๒๙๗]

ด้วยเจตจำนงของการแพทย์แผนทิเบตที่สืบทอดมาจากโพธิจิตของพระโพธิสัตว์ที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ โดยมี ท่านทะไลลามะผู้นำของชาวทิเบตทรงนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน รวมทั้งศาสตร์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตถ่ายทอดคำสอนแก่ประชาชนชาวทิเบต ตลอดจนนานาชาติให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพ บนพื้นฐานของการรู้เท่าทันอารมณ์อกุศล ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคและความ

---

[๒๙๔] ท่านชัดดุด ตุลกู. **ประตูสู่ภาวนา**, แปลโดย พจนา จันทรสันติ, พิมพ์ครั้งที่ ๑. (กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๐), หน้า๒๖๔.

[๒๙๕] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๓๓๗-๓๓๘.

[๒๙๖] MGR. on line. **พิชิตโรคร้าย.... ด้วยศาสตร์การแพทย์ “ทิเบต”.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

[๒๙๗] Tsering Wangdue, The Karmapa Tours America, **Contact,** Vol. 17 (30 April 2015): 6.

ทุกข์ทั้งหลาย การปฏิบัติตามคำสอนทางการดูแลสุขภาพของพระศากยมุนีพุทธเจ้านั้น จะเป็นการเรียนรู้และปฏิบัติในทุกขณะของลมหายใจเพื่อเยียวยาทั้งกายและใจ[๒๙๘] การปฏิบัติทางศาสนาโดยการปลูกโพธิจิตและไม่ยึดติดกับตัวตน และทำให้จิตพัฒนาก้าวหน้าจนเกิดความเจริญแห่งจิตวิญญาณ บรรลุสู่ความรู้แจ้ง ซึ่งเป็นสภาวะที่อิสระหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง อันนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริง ซึ่งในทางปฏิบัตินี้ ท่านทะไลลามะและเหล่าลูกศิษย์การแพทย์ทิเบตได้เป็นที่ประจักษ์แจ้งของผู้คนถึงความศรัทธา ความเลื่อมใส ในคุณงามความดีที่ท่านได้เพียรนำเสนอหลักธรรม โพธิจิต “จิตอันเมตตากรุณาและทำประโยชน์แก่ผู้อื่น”ซึ่งเปรียบเสมือนต้นสมุนไพรที่สามารถต้านทานพิษของโรคภัยไข้เจ็บได้ถึง ๔๐๔ ชนิด ซึ่งเมื่อพัฒนาโพธิจิตภายในตัวแล้ว ย่อมหายขาดจากโรคทางใจทุกชนิด และสามารถบรรลุความรู้แจ้งในที่สุด[๒๙๙]

๓.๑.๓ คำสอนเรื่องจิตและความเจ็บป่วย

ในศาสตร์ของการแพทย์ทิเบตถือว่า สาเหตุพื้นฐานที่ทำให้กายและใจเกิดความทุกข์นั้นมาจากจิตเดิมแท้หรือที่เรียกว่า มาริกปะ (Marig-pa) ที่มีความไม่ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ไม่มีอยู่จริงในตนเอง ความสัมพันธ์ที่แยกออกจากกันไม่ได้ระหว่างสรรพสัตว์กับโรคและความเจ็บป่วยนั้น ในพระคัมภีร์ตันตระได้เปรียบว่าดั่งนกและเงาของมัน ซึ่งท่านมิลาเรปะได้กล่าวถึงเรื่องโรคและความเจ็บป่วยไว้ว่า “เมื่อพวกเธอยังหนุ่มและสุขภาพดี เธอจะไม่คิดถึงความเจ็บป่วย แต่หากว่าเมื่อใดที่ความเจ็บป่วยมา มันสามารถเกิดขึ้นได้อย่างฉับพลัน เปรียบดั่งแสงไฟที่ถูกก่อกวนให้เปลวไฟไหวสั่น” ในคำสอนนี้ได้อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า ทุกย่างก้าวในกระบวนการของชีวิตตั้งแต่เมื่อแรกเกิดจนกระทั่งตาย หรือก้าวสู่ภาวะแห่งความอิสระหลุดพ้นไป ล้วนจะต้องพบเจอกับความเจ็บป่วย ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ [๓๐๐] การรักษาโรคในการแพทย์แผนทิเบตจึงเป็นการใช้พลังของใจ อารมณ์และสิ่งที่เกี่ยวข้องทางจิตวิญญาณมาเชื่อมโยงกัน ระหว่างระดับจิตวิญญาณกับระดับของภาวะสุขภาพ ซึ่งมาจากพื้นฐานความเชื่อว่า ใจนั้นเป็นผู้ก่อให้เกิดโรคขึ้นมา ซึ่งในมนุษย์แต่ละคนจะมีความแตกต่าง

---

[๒๙๘] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine: The Healing Science of Tibet**, (New Delhi: Indraprastha Press, 2008), p. 6-8.

[๒๙๙] เกลน เอช. มุลลิน, **มรณสติแบบทิเบต พุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย** : **Death and Dying : The Tibetan Tradition**, แปลโดย ภัทรพร สิริกาญจน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สายส่งศึกษิต บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐-๒๑.

[๓๐๐] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine: The Healing Science of Tibet**, (New Delhi: Indraprastha Press, 2008), p. 38-39.

ทางสถานการณ์ทางจิตและกาย ในการรักษาจะไม่สามารถกระทำด้วยรูปแบบของการรักษาหรือในรูปแบบเดียวกัน[๓๐๑]

ท่านลามะโซปะริมโปเช ได้อธิบายว่า ในความเป็นจริงนั้น การป่วยเป็นโรคหนึ่งๆ ถือเป็นทัศนะอย่างหนึ่งของจิตใจเรา สิ่งที่เราเห็นเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมาด้วยตนเอง ดังที่มหาโยคีนโรปะ มหาสิทธาชาวอินเดีย ผู้ถ่ายทอดสายตันตระรวมทั้งโยคะทั้งหกได้กล่าวไว้ว่า “เวลาเราป่วยแสดงว่าความคิดป่วย” สิ่งที่กำลังเผชิญกับโรคคือความคิดของเรา ตอนแรกจิตใจของเราตั้งชื่อให้อะไรบางอย่าง จากนั้นเราจึงเห็นมัน กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นกับความเจ็บป่วยและปรากฏการณ์อื่นๆ ทั้งหมด ความเจ็บป่วยทุกอย่างของเรามาจากการสร้างสรรค์ของจิตใจเรา ...การเข้าใจถึงสาเหตุของความเจ็บป่วยและปัญหาทุกอย่างของเราว่ามาจากจิตใจของเรา จึงมีความสำคัญต่อการเยียวยา ทั้งนี้เนื่องจากสิ่งใดที่มาจากจิตใจของเรา เรามักย่อมสามารถควบคุมมันได้ เราสามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ ซึ่งหมายถึงว่า จิตใจของเรามีพลังในการกำจัดโรค ดังนั้นเราจึงไม่จำเป็นต้องรู้สึกหดหู่หรืออารมณ์เสีย [๓๐๒]

เนื้อหาดังกล่าวมีความสอดคล้องกับคำสอนของท่านศานติ เทวะ ที่ได้กล่าวถึง โรคและความเจ็บป่วยไว้ในหนังสือ โพธิสัตตวจรรยาวตารสูตร (คู่มือวิถีแห่งพระโพธิสัตว์) ว่า “โรคเป็นเพียงชื่อเรียกอย่างหนึ่ง สิ่งมีชีวิตที่ไม่อาจควบคุมได้มีจำนวนนับไม่ถ้วน เฉกเช่นที่ว่างเป็นสิ่งที่ไม่อาจพิชิตได้ทั้งหมด แต่หากฉันสามารถกำราบความโกรธได้ ก็เท่ากับเอาชนะศัตรูได้ทั้งหมด ฉันจะหาหนังสัตว์จากที่ใดหรือ จึงจะเพียงพอปกคลุมพื้นดินทั้งหมด แต่หากฉันปิดส้นรองเท้าด้วยหนังสัตว์ ก็เท่ากับปกคลุมพื้นดินด้วยหนังสัตว์ผืนนั้นแล้ว” ซึ่งมีความหมายความว่า การเอาชนะศัตรูภายในหรือความโกรธ เปรียบได้กับการเอาชนะศัตรูภายนอกทั้งปวง เพราะทันทีที่ศัตรูภายในนี้ถูกทำลาย เราจะไม่มีศัตรูภายนอกแม้เพียงคนเดียว ถ้าเราพยายามที่จะป้องกันไม่ให้หนามทิ่มแทงเท้าของเรา โดยใช้หนังสัตว์มาคลุมพุ่มไม้ที่มีหนามทั้งหมดในโลกนี้ เรามักย่อมไม่มีหนังสัตว์พอที่จะคลุมพุ่มไม้ได้ แต่หากเราสวมรองเท้าหนัง หนามจะไม่สามารถตำเท้าของเราได้” ในคำกล่าวนี้ท่านศานติเทวะได้ชี้ให้เห็นว่าการตัดความคิด ออกไปจะทำให้เราไม่พบว่ามีสิ่งภายนอกใดๆที่น่ากลัว[๓๐๓]

จากคำสอนเรื่องจิตและความเจ็บป่วยของครูทั้งสองท่าน ได้เชื่อมโยงให้เห็นว่า ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏออกมาทางใจ-กาย (Psycho-somatic) นั้นจะมาจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่มีผลกระทบต่อใจและกาย ซึ่งใจและกายนั้นจะมีความเชื่อมโยงต่อกันและกัน ผลที่เกิดต่อกาย จะส่งผล

---

[๓๐๑] Ibid., p. XVIII.

[๓๐๒] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๐.

[๓๐๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๒.

ต่อช่องทางที่เชื่อมต่อส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย [๓๐๔] ดังนั้นการดูแลสุขภาพตามทัศนะนิกายวัชรยาน สิ่งที่สำคัญคือ มุมมองของผู้ป่วยที่มีความเข้าใจถึงสาเหตุของความเจ็บป่วยว่ามาเกิดมาจากจิตใจของตน ผู้ที่มีความสำคัญในการเยียวยาย่อมเป็นผู้ป่วย โดยมีวิธีการปฏิบัติที่พัฒนาศักยภาพของจิตใจให้มีพลังในการกำจัดโรค ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้มีคำสอนในเรื่อง หนทางการหลุดพ้นจากความทุกข์ โดยมีสาระสำคัญคือ การทำใจให้คุ้นชินและให้เปลี่ยนผ่านอารมณ์ที่เป็นด้านลบ ดังที่มีคำสอนว่า “ไม่ควรผูกมัดในอกุศลกรรม ควรสะสมการปฏิบัติกุศลกรรมไว้ให้มาก ทำใจของเธอให้คุ้นชิน” [๓๐๕] และทรงสอนให้ทำความเข้าใจถึงการทำงานของใจ ดังมีคำสอนว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ” พระองค์ทรงฝึกใจของพระองค์ให้บรรลุสู่สภาวะสูงสุดแห่งการตรัสรู้หรือมีพุทธภาวะ ทรงรู้แจ้งถึงความจริงแห่งธรรมชาติในทุกสิ่งสรร ความรู้ที่พระองค์ทรงค้นพบนั้นถือเป็นหลักการทางปรัชญาชีวิต นำมาซึ่งการเกิดความสมดุลและมีความสุขในการใช้ชีวิต[๓๐๖]

สาระที่แท้จริงในการดูแลสุขภาพตามหลักการพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน คือ การปฏิบัติที่มาจากความเข้าใจในด้านพัฒนาของมนุษย์ทางจิตวิทยาตามสภาวะธรรมชาติ [๓๐๗] เป็นการพัฒนาทัศนคติและจิตใจด้านบวก โดยมีการปฏิบัติใน ๔ หัวข้อ คือ ความรัก ความเมตตา ความสุข และความเท่าเทียม [๓๐๘] ในพระคัมภีร์ตันตระได้กล่าวถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า หากสามารถตัดบ่วงการยึดติดทางใจได้ ก็จะสามารถป้องกันความทุกข์และการวนเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสาร ทำได้โดยพัฒนาการปฏิบัติที่มีผลต่อความสัมพันธ์ของทุกสรรพสิ่งไม่ว่าในทางกาย ทางใจ และสิ่งแวดล้อม ผ่านการกระทำเชิงบวกเพื่อขจัดภาวะด้านลบของจิตที่อันนำมาซึ่งวงจรแห่งความทุกข์ ได้แก่ การเกิด การแก่ การเจ็บป่วย และการตาย เพื่อให้บรรลุสู่ความรู้แจ้ง เมื่อใดที่มนุษย์ไม่ปฏิบัติใน ๔ สิ่งเหล่านี้ คือ ความรัก ความเมตตา ความสุข และความเท่าเทียม จะทำให้ไม่สามารถค้นหาหนทางแห่งความดับทุกข์ได้[๓๐๙] ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ตรัสไว้ว่า ภายในใจนั้นมีอีกหลายเรื่องที่ต้องมีการเปิดเผย การทำสมาธินั้นเป็นการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงทางสมอง นักวิทยาศาสตร์ควรทราบถึงความหมายของการปลูกฝัง ความรัก ความเมตตา ความเชื่อมั่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็น

---

[๓๐๔] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine: The Healing Science of Tibet**, (New Delhi: Indraprastha Press, 2008), p. XVIII.

[๓๐๕] Ibid., p.138.

[๓๐๖] Ibid., p.141.

[๓๐๗] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetan medicine-edu.org/index.php/ the-tibetan-medicine [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๓๐๘] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine: The Healing Science of Tibet**, (New Delhi: Indraprastha Press, 2008), p. 6-8.

[๓๐๙] Ibid., p.38.

สำหรับการมีสุขภาพกายและใจที่ดี ทั้งในภาพของแต่ละบุคคล ครอบครัว ชุมชน จนในภาพที่ใหญ่ขึ้น ซึ่งการศึกษาสมัยใหม่มักจะพียงเจาะลึกเพียงในตัวสมองไม่ได้ทำอะไรมากกับจิตใจ ซึ่งควรต้องใช้ความพยายามในการปลูกฝังในด้านจริยธรรมและศีลธรรม [๓๑๐]

๓.๑.๔ คำสอนเรื่องกรรมและกฎแห่งกรรม

"กรรม" ในภาษาทิเบตคือ "เล" แปลตามตัวว่า การกระทำทุกอย่างของเราไม่ว่าจะเป็นกุศล อกุศลหรือเป็นกลางๆ ย่อมทิ้งรอยประทับไว้บนจิต ซึ่งจะปรากฏเป็นจิตใต้สำนึกต่อไป ผู้ที่สร้างกรรมชั่วย่อมทำให้จิตใจของเขาแบบรับจิตใต้สำนึกที่โน้มเองไปสู่ความโหดร้าย ส่วนผู้ที่สร้างแต่กรรมดีโดยอาศัยความรัก ปัญญาและกรุณาย่อมทำให้จิตใจของเขาโน้มเอียงไปสู่สิ่งที่ดีงามเหล่านี้ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างกรรมกับภาวะสุขภาพนั้น มาจากหลักการพื้นฐานที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างรวมทั้งโรคและความเจ็บป่วยนั้นล้วนมาจากจิตใจ ในส่วนของปัจจัยภายนอกนั้นย่อมมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจเช่นกัน ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนเป็นผลลัพธ์หรือผลที่เกิดจากเหตุ ผลจะเป็นลบหรือบวกล้วนเกิดจากจิตใจของเรา หากเป็นผลที่ไม่ดี มันก็คือสิ่งที่จิตใจอันเป็นอกุศลของเราสร้างขึ้น แต่ถ้าเป็นผลที่ดีสาเหตุย่อมเกิดจากจิตใจที่เป็นกุศลของเรา การกระทำทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นกุศล อกุศล หรือเป็นกลางๆ ย่อมทิ้งรอยประทับหรือสัญชาตญาณไว้บนจิตซึ่งจะปรากฏเป็นจิตใต้สำนึกที่โน้มเอียงไปสู่สิ่งดีงามหรือโหดร้ายก็แล้วแต่ การเลือกที่จะกระทำกรรมนั่นเอง กรรมจึงเป็นผลต่อจิตใจและบุคลิกภาพของเราในชาติปัจจุบันและมีอิทธิพลต่อแบบแผนชีวิตในอนาคตอีกด้วย ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นขณะที่กำลังจะสิ้นลม เชื้อกรรมที่จิตนำไปย่อมจะมีผลอย่างยิ่งต่อวิวัฒนาการในภพหน้า [๓๑๑]

พระศากยมุนีพุทธเจ้าทรงอธิบาย กฎแห่งกรรม ๔ ข้อ ดังนี้

ข้อแรก กรรมเป็นสิ่งที่แน่นอน หมายความว่าการกระทำหนึ่ง ๆ จะนำมาซึ่งผลที่เฉพาะเจาะจง เว้นแต่จะมีสิ่งที่กีดขวาง นั้นคือ กุศลกรรมจะส่งผลเป็นความสุข ในขณะที่อกุศลกรรมจะนำมาซึ่งผลที่เป็นความทุกข์อย่างแน่นอน เฉกเช่น เมล็ดพันธุ์ที่ถูกหว่านย่อมงอกเป็นต้นอ่อน ตราบใดที่เมล็ดพันธุ์นั้นหากไม่ถูกนกจิกกิน เป็นต้น ตราบใดที่ไม่มีอะไรมากีดขวางสาเหตุนั้น ย่อมเป็นธรรมดาที่มันจะทำให้เกิดผลบางอย่าง ผลของอกุศลกรรมจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน หากเราไม่ชำระล้างอกุศลกรรมในอดีตของเรา และกำจัดเมล็ดพันธุ์ของมันด้วยการยังมรรควิถีสู่การรู้แจ้งประจักษ์ขึ้นในจิตใจของเรา

---

[๓๑๐] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Tibetan Medicine History**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/tibhistory.htm [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

[๓๑๑] วิไลลักษณ์ สายเสน่ห์, การศึกษาเปรียบเทียบทรรศนะเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับนิกายวัชรยาน, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗).

ข้อที่สอง กรรมสามารถแผ่ขยายได้ เฉกเช่น การหว่านเมล็ดพันธุ์เล็ก ๆ หนึ่งเมล็ดลงไปในดิน เมล็ดนั้นสามารถเติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่ที่มีกิ่ง ก้าน ใบ ผล และเมล็ดจำนวนมากมาย จากอกุศลกรรมเล็ก ๆ เราอาจประสบปัญหาเป็นร้อย ๆ หรือพัน ๆ ชาติ การปกป้องตัวเองจากอกุศลกรรม จะช่วยเราทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป อีกหลายชาติ เราจะมีสุขภาพที่ดี มั่งมีและมีอายุยืน และประสบปัญหาเพียงเล็กน้อย ส่วนกฎแห่งกรรมอีกสองข้อ คือ เราจะไม่ประสบกับผลของกรรมหากเราไม่สร้างสาเหตุ และเมื่อเหตุถูกสร้างขึ้นแล้ว กรรมจะไม่มีวันหายไป[๓๑๒]

จากแนวคิดตามทัศนะพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ที่เน้นในเรื่อง กฎแห่งธรรมชาติ จะเป็นแนวทางในการพิจารณาถึงทุกสถานการณ์ ทุกเหตุการณ์ ที่ได้เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีความเป็นเหตุและผล ซึ่งชี้ว่าการกระทำหรือกรรมจากผลที่เกิดขึ้นล้วนมาจากเหตุที่ก่อขึ้นในทางเดียวกันเช่นกัน สิ่งเหล่านี้ที่เกิดขึ้นคือกรรม ทุกอย่างในชีวิตล้วนเกิดจากจิตใจของเรา ความสุขและความทุกข์มาจากจิตใจเราเสมอ หากปราศจากจิตใจ จะไม่มีสิ่งใดปรากฏขึ้น และสิ่งที่ปรากฏต่อเราจะบริสุทธิ์หรือไม่ ขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ของจิตใจเรา ดังนั้นทุกสถานการณ์ที่บังเกิดขึ้นในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสงคราม อุทกภัย ความแห้งแล้งอดอยาก และภัยพิบัติอื่นๆ ที่เป็นปรากฏการณ์ในทางลบ ที่มาจากผลพวงของอกุศลวิบากซึ่งนอนเนื่องอยู่ในจิตใจจากการกระทำในอดีตซึ่งถูกกระตุ้นด้วยมิจฉาทิฐิ ปรากฏการณ์เหล่านี้คือสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นจากวิบากกรรมที่เป็นอกุศล[๓๑๓]

ในพระคัมภีร์ได้กล่าวถึง การเข้าสู่ภาวะแห่งสุขในชีวิตของมนุษย์ได้นั้น จะมาจากผลจากการประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ สำหรับผลอานิสงค์การประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ (Kusala-Kammapath: wholesome course of action) จะนำไปสู่การเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดีทั้งสาม คือ มนุษย์ กึ่งเทพกึ่งมนุษย์ และเทพเจ้า ซึ่งตามอานิสงค์ของการประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ แบ่งตามลักษณะกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม มีดังนี้ การกระทำด้านกายกรรม ได้แก่ การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ จะทำให้มีสุขภาพที่ดีและอายุยืนยาว การละเว้นจากการลักทรัพย์ จะทำให้มีร่ำรวยและได้รับการคุ้มครองป้องกันโจรมาลักทรัพย์สิน การละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม จะทำให้ได้เนื้อคู่ที่มีเสน่ห์ มีคู่แข่งขันน้อย การกระทำด้านวจีกรรม ๔ ได้แก่ การละเว้นการพูดเท็จ จะทำให้ได้รับความชื่นชมและเป็นที่รักของผู้คน การละเว้นคำส่อเสียด จะทำให้ได้ยินแต่สิ่งที่รื่นรมย์ ไพเราะ การละเว้นจากคำหยาบ จะทำให้เป็นที่นับถือของผู้คนที่อยู่รอบตัว การละเว้นในคำเพ้อเจ้อ จะทำให้ผู้คนเชื่อถือในคำพูด และในด้านมโนกรรม ๓ ได้แก่ การที่ไม่โลภคอยจ้องอยากได้ของเขา จะทำให้ความปรารถนาที่

---

[๓๑๒] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๑-๑๒๒.

[๓๑๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

ต้องการเป็นจริง การที่ไม่คิดร้ายเบียดเบียนเขาจะทำให้ปราศอันตราย และการเห็นชอบตามคลองธรรม จะทำให้มีความเข้าใจถูกต้องในสิ่งที่ควรชอบ [๓๑๔]

หากเราต้องการที่จะมีสุขภาพดีและมีอายุยืนทั้งในชาตินี้และในชาติหน้า ทุกๆชาติ เราจะต้องเปลี่ยนแปลงจิตใจและการกระทำของเรา ด้วยการตั้งสัตย์ปฏิญาณที่จะกระทำกุศลกรรมทั้งสิบนี้ นี่คือวิธีแก้ปัญหาที่สำคัญที่สุด ความสุข ในอนาคตชาติของเรา จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการกระทำกุศลกรรมเหล่านี้เท่านั้น พระพุทธองค์ทรงสอนว่า เราอาจเป็นผู้ชี้นำทางหรือเป็นศัตรูของตัวเราเองก็ได้ เมื่อเราสร้างกรรมดีซึ่งเป็นสาเหตุของความสุข เราก็คือผู้ชี้นำทางให้ตัวเอง แต่เมื่อใดที่เราสร้างสาเหตุของปัญหาผ่านความคิดที่เป็นอกุศล เราก็คือศัตรูของตัวเอง เนื่องจากเราเป็นทั้งผู้สร้างความสุขและความทุกข์ของตัวเองเราจึงมีอิสรภาพอย่างเต็มที่ ด้วยอิสรภาพมากมายซึ่งจะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้นนี้ เราจึงมีความหวังอย่างเต็มเปี่ยม การเข้าใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์เกี่ยวกับกรรม จะทำให้เรารู้ถึงสาเหตุของความสุขและวิธีที่จะสร้างความสุข และรู้สาเหตุของความทุกข์และวิธีกำจัดทุกข์ เรามีเจตจำนงอันเป็นอิสระ เพราะเราสามารถสร้างเหตุปัจจัยที่จะบรรลุถึงความสุขที่เราปรารถนาและเราสามารถหยุดยั้งความทุกข์ด้วยการกำจัดหรือลดสาเหตุของความทุกข์ได้[๓๑๕]

สำหรับคำสอนเกี่ยวกับผลแห่งกรรมและความเจ็บป่วย รวมทั้งความตายนั้นได้มีเรื่องเล่าดังที่ปรากฏในพระสูตรว่า ในสมัยหนึ่งเมื่อครั้งพุทธกาล ในท่ามกลางธรรมสันนิบาต มีพระโพธิสัตว์พระองค์หนึ่ง นามว่า “อนุเคราะห์วิมุตติ” ทรงกราบทูลต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ในกาลที่พระสัทธรรมผวนกลับ จะมีเหล่าสรรพสัตว์ที่เหนื่อยยากลำบากแสนสาหัส ได้รับทุกข์เข็ญต่างๆ ซูบผอมอ่อนแอ เมื่อเขาถึงกาลมรณะก็จะได้พบยมทูต ซึ่งจะมานำพาดวงวิญญาณไปพบกับพญายมราช สรรพสัตว์ทั้งปวงที่มีดวงวิญญาณล้วนแต่มีกรรมเป็นพื้นฐาน หากได้กระทำความชั่ว หรือความดีไว้ก็ตาม ย่อมจะถูกบันทึกทั้งสิ้น พญายมราชก็จะซักถามบุคคลผู้นั้น จะรวบรวมผลกรรมที่ได้กระทำ แล้วจึงส่งไปยังสถานที่ต่างๆ ตามกรรมชั่ว กรรมดีของแต่ละบุคคล อนึ่ง ในเวลานั้น หากมีญาติมิตรของผู้ที่ป่วยไข้และถึงแก่กรรมไปนั้น ได้ถวายสักการบูชาในพุทธคุณและบารมีคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้า ไภษัชยคุรุไวฑูรยประภาตถาคต โดยมีการนิมนต์คณะภิกษุสงฆ์มาสวดสาธยายพระสูตรพร้อมกับจุดดวงประทีป ๗ ชั้นประดับตกแต่งด้วยธง ๕ สี ก็จะช่วยต่ออายุขัยได้ สติสัมปชัญญะก็จะ

---

[๓๑๔] Peter Harvey, “Happiness in this and future lives”, **Common Buddhist Text : guidance and insight from the Buddha**, chief. ed. By Brahmapundit, (Phra Nakhon Si Ayutthaya : Mahachulalongkornrajavidyalaya University Indraprastha Press, 2017), p. 478.

[๓๑๕] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๐.

กลับคืนมาภายใน ๗ วัน, ๒๑ วัน, ๓๕ วัน, ๔๙ วัน และเมื่อเวลาที่มีสติสัมปชัญญะกลับคืนมาดังเดิม ก็ดุจตื่นขึ้นจากความฝัน จะทราบอยู่ภายในใจเองว่าสิ่งใดเป็นกุศล สิ่งใดเป็นอกุศล และจะได้รับผลตอบแทนในการกระทำต่างๆ นั้นเช่นใด ส่งผลให้จะไม่กระทำในสิ่งซึ่งเป็นอกุศลอีกเลย[๓๑๖]

ด้วยกรรมนั้นมีอิทธิพลต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์รวมทั้งภาวะทางสุขภาพทั้งในขณะปัจจุบันและต่อไปภายภาคหน้าในอนาคต ดังนั้นสิ่งหนึ่งที่เราพบบ่อย จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของชาวทิเบต คือการปฏิบัติธรรม การสวดมนต์ ท่องมนตรา ทั้งนี้เนื่องจากการรักษาโรคที่มีสาเหตุมาจากอกุศลกรรมนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่คนไข้นั้นจะต้องมีความศรัทธาอย่างสูงในการปฏิบัติทางศาสนาของแพทย์ว่าสามารถชำระล้างอกุศลกรรม และพร้อมกันนั้นคนไข้ก็ต้องตั้งใจปฏิบัติตนให้อยู่ในกระแสแห่งธรรม มีวิถีชีวิตที่ดีงาม ดังที่ท่านลามะโซปะได้กล่าวไว้ว่า “พลังเยียวยาจะต้องมาจากความศรัทธา การสร้างศรัทธาอย่างแรงกล้าว่าได้รับการชำระล้างจากโรคและสาเหตุของโรคอย่างหมดจดจะสามารถช่วยรักษาโรคได้จริง และสิ่งสำคัญที่สุดและเป็นหัวใจของการปฏิบัติ คนไข้จะต้องรู้สึกว่าเทพแห่งการเยียวยามีจิตใจสัพพัญญู มีความกรุณาต่อคุณและสรรพสัตว์อื่น อย่างไม่มีขอบเขต และมีพลังที่สมบรูณ์ ในการชี้นำคนไข้ให้ปฏิบัติตาม ในผู้เยียวยา แรงกระตุ้นแห่งโพธิจิตที่บริสุทธิ์จะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ไม่ว่าจะใช้การภาวนา ทำพิธีบูชา หรือท่องมนตร์ หรือวิธีการใดในการรักษา การเยียวยาสูงสุดย่อมต้องอาศัยจิตใจและหัวใจที่ดีงามของผู้เยียวยา ผู้เยียวยาจำเป็นต้องเฝ้าระวังจิตใจและป้องกันไม่ให้เกิดความคิดรบกวนขึ้นในจิตใจ ในชีวิตประจำวันการพัฒนาจิตใจที่ดีงาม เป็นสิ่งที่สื่อถึงการประกันได้ว่า การทำสมาธิภาวนาและการท่องมนต์ของผู้เยียวยาจะกลายเป็นธรรมะอันบริสุทธิ์และเป็นสาเหตุของการบรรลุถึงการรู้แจ้งอันเต็มเปี่ยม โดยจะทำให้สามารถปลดปล่อยชีวิตอื่นๆ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงและเหตุแห่งทุกข์และนำพวกเขาไปสู่การรู้แจ้งอย่างสมบรูณ์ได้ [๓๑๗]

สำหรับอานิสงค์ของการกระทำกรรมดีหรือกุศลกรรม ให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกขเวทนาจากโรคและความเจ็บป่วยของเหล่าสรรพสัตว์นั้น ได้มีเรื่องจากตำนานในพระคัมภีร์เป็นเรื่องของสามเณรเซมบุลวะปีนศิษย์ของมหาโยคีกฤษณจารยา ผู้บรรลุธรรมขั้นสูง ระหว่างเดินทางไปยังอุททิยานะ ซึ่งเป็นหนึ่งในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของวัชรโยคินี เพื่อประกอบพิธีกรรมพิเศษของตันตระก่อนเข้าสู่การรู้แจ้ง เมื่อกฤษณจารยาเดินทางมาถึงแม่น้ำแห่งหนึ่ง มีหญิงผู้ป่วยโรคเรื้อนที่มีใบหน้าเสียโฉม น่าเกลียด ผิวหนังดำคล้ำและมีน้ำหนองไหลเยิ้ม หญิงโรคเรื้อนได้ขอร้องให้กฤษณจารยา

---

[๓๑๖] ท่านปิฎกธราจารย์เฮี้ยน จัง (พระถังซัมจั๋ง), **พระไภษัชยคุรุ ไวฑูรยประภาตถาคตปูรวปณิธานวิเศษสูตร**, แปลโดย วิศวภัทร มณีปัทมเกตุ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (๒๕๔๕, ม.ป.ป), หน้า ๑๙-๒๐.

[๓๑๗] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๓.

แบกนางข้ามแม่น้ำ แต่กฤษณจารยาปฏิเสธ เมื่อสามเณรเซมบุลวะเดินมาถึงริมแม่น้ำนั้น หญิงโรคเรื้อนขอให้สามเณรแบกนางข้ามแม่น้ำ ตามปกติแล้วผู้ที่เป็นสมณะไม่พึงถูกเนื้อต้องตัวสตรี แต่เซมบุลวะเกิดความกรุณาอย่างท่วมท้นต่อหญิงโรคเรื้อน จึงเสียสละตนเองโดยไม่ลังเล แม้ว่าตัวเองอาจต้องติดโรคเรื้อนเซมบุลวะแบกนางขึ้นหลังเพื่อพาข้ามแม่น้ำ แต่พอถึงกลางแม่น้ำ ทันใดนั้นหญิงโรคเรื้อนกลับกลายร่างเป็นวัชรวราหิ ซึ่งเป็นอีกปางหนึ่งของวัชรโยคินี เนื่องจากความกรุณาอันยิ่งใหญ่ของเซมบุลวะและการเสียสละตนเองอย่างสมบูรณ์ เพื่อช่วยเหลือคนป่วยโรคเรื้อน วัชรวราหิจึงพาเขาไปยังดินแดนบริสุทธิ์ของวัชรโยคินี ซึ่งเป็นสถานที่ที่เขาจะได้สดับฟังคำสอนและบรรลุวิถีแห่งการรู้แจ้ง

สาระธรรมจากเรื่องนี้ได้ชี้ว่า ด้วยจากกรรมบดบังเซมบุลวะเห็นวัชรวราหิเป็นหญิงโรคเรื้อน กระทั่งเมื่อเขาเกิดความกรุณาและเสียสละตนเองอันเป็นการปฏิบัติตามหลักการแห่งพระโพธิสัตว์เพื่อช่วยนาง จึงสามารถเห็นวัชรวราหิในฐานะของผู้รู้แจ้ง การที่เขาเกิดความกรุณาต่อหญิงโรคเรื้อนอย่างท่วมทัน ทำให้เขาได้ชำระล้างอกุศลกรรมออกไป จึงเกิดการรู้แจ้ง[๓๑๘] จากตำนานดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ในทัศนะของนิกายวัชรยานจะให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วย ทั้งนี้เป็นโอกาสให้เกิดการปฏิบัติตามโพธิสัตว์มรรค เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่เหล่าสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์เวทนา ซึ่งทำให้เกิดพลังแห่งการเยียวยาที่มีประสิทธิภาพทั้งในผู้ทำการเยียวยาและผู้ถูกเยียวยา เนื่องจากทำให้เขาได้ชำระล้างอกุศลกรรมออกไป จึงเกิดการรู้แจ้งตามมา

หลักธรรมคำสอนในการดูแลสุขภาพตามทัศนะพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เป็นหลักการแห่งความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและใจ มิได้มุ่งหวังเพียงแค่ให้มนุษย์ทั้งหลายหายเจ็บไข้ได้ป่วยทางกายเท่านั้น แต่มุ่งบำบัดมนุษย์ให้หายจากโรคทางใจ เพื่อให้เข้าใจถึงความจริงของชีวิตโดยเฉพาะการรู้เท่าทันอวิชชา โดยการขจัดจิตที่เป็นอกุศล ที่มีความเห็นแก่ตัว อันป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งปวง การเพาะบ่มโพธิจิต โดยการบำเพ็ญเมตตาภาวนา แผ่เมตตาจิตให้แก่สรรพสัตว์ รวมทั้งการน้อมรับความทุกข์ของผู้อื่นมาไว้ที่ตัวเรา เพื่อประโยชน์สุขของสรรพสัตว์ จะกลายเป็นพลังเยียวยาที่มีประสิทธิภาพ สามารถชำระล้างอกุศลกรรม ละวางความยึดติดถือมั่นในตัวตน นำมาซึ่งการหลุดพ้นจากความทุกข์ เข้าสู่สภาวะแห่งความเปี่ยมสุขแท้จริงที่เป็นอิสระจากสิ่งยึดติดสิ่งทั้งปวง

---

[๓๑๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘-๗๙.

๓.๒ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

ประวัติและพัฒนาการทางการแพทย์แผนทิเบตเริ่มมีมาตั้งแต่ยุคเริ่มแรกของวัฒนธรรมทิเบต ซึ่งเป็นยุคก่อนที่จะมีการยอมรับนับถือพระพุทธศาสนา มีการนับถือลัทธิบอน (Bon Tradition) ซึ่งการแพทย์แบบบอนนั้นได้มีอิทธิพลต่อความรู้และการปฏิบัติทางการแพทย์แผนทิเบตอย่างมาก ต่อมาในช่วงเวลา ค.ศ. ๒๔๕ – ๓๖๔ ศาสนาพุทธได้เผยแพร่สู่ทิเบต การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตอย่างเป็นระบบของทิเบตมีหลักฐานเริ่มขึ้นในศตวรรษที่ ๗ ในรัชสมัยของพระเจ้าสองสันกัมโป หลังจากที่ได้มีการเผยแพร่พระพุทธศาสนาเข้าไปในดินแดนทิเบต พระองค์ทรงจัดให้มีการประชุมวิชาการทางการแพทย์ระดับนานาชาติขึ้นในประเทศเป็นครั้งแรก โดยได้เชิญแพทย์มาจากประเทศอินเดีย จีน บาร์ซินเนีย และเปอร์เซียมาร่วมกันแปลตำราทางการแพทย์เป็นภาษาทิเบต ทำให้ก่อเกิดการแลกเปลี่ยนความคิด องค์ความรู้ซึ่งเป็นที่มาของพื้นฐานศาสตร์ทางการแพทย์ทิเบตที่ให้การเยียวยารักษาโรคที่ครอบคลุมจิตวิญญาณ เป็นไปอย่างมหัศจรรย์ และมีหลักการเชิงเหตุผลว่า ภาวะสุขภาพนั้นเป็นภาวะแห่งความสมดุลยในความสัมพันธ์ของปัจจัยภายในตัวบุคคล ระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และความเป็นธรรมชาติของโลก ซึ่งเป็นหลักการที่มีพื้นฐานมาจากการเยียวยารักษาโรคตามปรัชญาทางพระพุทธศาสนา[๓๑๙] ถือเป็นมรดกอันล้ำค่าในอารยธรรมพุทธศาสนาที่สืบทอดมิติที่เป็นวิทยาศาสตร์ของปรัชญาพุทธศาสนามาหลายศตวรรษ โดยตั้งอยู่บนพุทธปรัชญาทางวัชรยานที่สำคัญคือ ความไม่เห็นแก่ตัว กฎแห่งกรรมและจริยธรรม เป็นระบบที่หนุนเสริมการดูแลรักษาสุขภาวะให้แข็งแรงสมบูรณ์อย่างเป็นองค์รวม โดยผสมผสานทั้งด้านวิทยาศาสตร์ที่เป็นระบบและเหตุผล โดยเชื่อว่าสภาวะของจิตใจเป็นปรากฏการณ์ที่เชื่อมโยงกับสภาวะทางกายไม่ว่าจะเป็นสภาวะที่มีสุขภาพที่ดีหรือเกิดการเจ็บป่วย

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตของทิเบตเป็นการดูแลทางสุขภาพที่เน้นการเข้าถึงใจอย่างเข้าใจและเป็นไปตามสภาวะธรรมชาติ แบบแผนของการรักษาโรคจะเป็นไปตามพระคัมภีร์ตันตระ (rGyud-Zhi) อันเป็นคำสอนของพระศากยมุนี ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความเป็นจริงในวัฏสังสารของชีวิตซึ่งเป็นสภาวะไม่แน่นอน ได้แก่ การเกิด แก่ เจ็บ และตาย โดยสาเหตุพื้นฐานของโรคทุกชนิดมีมูลเหตุมาจากความไม่รู้หรืออวิชชาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ซึ่งทำให้เหล่ามนุษย์ล้วนตกอยู่ในอารมณ์อกุศล อารมณ์อกุศลที่ประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ และความหลง อารมณ์อกุศลเหล่านี้ในอดีตและปัจจัยทางจิตใจขณะปัจจุบันจะหนุนส่งกรรมเก่าในอดีตชาติซึ่งมีอำนาจอยู่ในจิตใจให้สุกงอมจนเกิดเป็นโรคเฉพาะขึ้นมา การปฏิบัติตามปรัชญาทางศาสนาแห่งจิตวิญญาณจะนำมาซึ่งใจ

---

[๓๑๙] Dr. Keyzom Bhutti. **Tibetan Medicine an overview**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetan herbalhealing.com/medicine.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

และสุขภาพทางใจที่ดี ในการทำความเข้าใจในเรื่องพัฒนาของมนุษย์ในด้านจิตวิทยาตามสภาวะธรรมชาติเพื่อที่ทำความเข้าใจถึงหนทางที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางใจนั้นค่อนข้างเป็นเรื่องละเอียดอ่อน[๓๒๐] แพทย์ชาวทิเบตได้ต่อยอดและรวบรวมตำรา แนวปฏิบัติทางการแพทย์จากต่างประเทศที่ได้จากการจัดประชุมวิชาการมารวมเป็นหนึ่งเดียวในตำราการแพทย์เพื่อใช้ดูแลสุขภาพ เป็นศาสตร์แห่งความเข้าใจธรรมชาติของร่างกาย มองเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของความสมดุล ความสัมพันธ์ของร่างกายกับสิ่งแวดล้อม และเมื่อมีเงื่อนไขต่างๆ เช่น อาหาร การดำเนินชีวิต ฤดูกาล และสภาพจิตใจ ล้วนสามารถรบกวนสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายคนเราได้ทั้งสิ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความผิดปรกติหรือโรคภัยต่างๆ ตามมา[๑๘] ในการดูแลสุขภาพจึงมีขอบเขตของการดูแลในเรื่องสุขภาพทางจิตใจ การผลิตยาและสมุนไพร การวินิจฉัยโรค และการรักษาโรค หลักการของระบบทางการแพทย์แผนทิเบตจะเน้นหลักเชิงจริยธรรม โดยเฉพาะในแพทย์ผู้ทำการรักษาจะมีการสร้างวัฒนธรรมในเรื่องมาตรฐานของการปฏิบัติในระดับที่สูง[๓๒๑] ถือได้ว่าเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนในการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุม ทุกมิติ ทั้งกาย จิต สังคม รวมทั้งจิตวิญญาณและความเป็นมนุษย์ มีการผสมผสานความรู้และความเข้าใจในหลายมิติเพื่อคลี่คลายวิกฤติและปรับดุลยภาพของชีวิต เป็นการฟื้นคืนสู่สภาพอย่างเป็นองค์รวม

๓.๒.๑ มูลเหตุของโรค

ตามความเชื่อและแนวทางการดูแลสุขภาพตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระเวทย์วัชรปรัชญาปารมิตาสูตรและคัมภีร์พระไตรปิฎก สาเหตุของการสูญเสียภาวะความสมดุลในร่างกายหรือการที่มีสุขภาพที่ดีนี้อาจจะมาจากเรื่องกรรม ภูตผี หรือปัจจัยอื่นๆ[๓๒๒] พระศากยมุนีพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า มูลเหตุของโรคคืออารมณ์ที่เป็นทุกข์ ซึ่งมีอยู่ถึง ๘๔,๐๐๐ ประการ เช่น ความโลภ และความโกรธซึ่งส่งผลโดยตรงต่อมนุษย์ โดยทำให้เกิดโรคต่างๆ ๘๔,๐๐๐ ชนิด โรคเหล่านี้สามารถย่นย่อเหลือ ๑,๐๑๖ โรค ซึ่งยังสามารถย่นย่อต่อไปได้อีกจนเหลือ ๔๐๔ โรค โดยสิ่งสำคัญที่เป็นพื้นฐานของสาเหตุคืออารมณ์อกุศลของความโลภ โกรธ หลง อันเป็นผลมาจากอวิชชา ซึ่งหมายถึง สภาวะของจิตใจที่นอกจากจะไม่ตระหนักถึงความเป็นไปของสรรพสิ่งแล้ว ยังเข้าใจธรรมชาติของปรากฏการณ์ต่างๆ ไม่ถูกต้องอีกด้วย

---

[๓๒๐] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

[๓๒๑] Dr. Keyzom Bhutti. **Tibetan Medicine an overview**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetanherbalhealing.com/medicine.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

[๓๒๒] จิราพรรณ แตงก่อ, “บทบาทของการเข้าทรงที่มีต่อการบำบัดรักษาโรค : ศึกษาเปรียบเทียบกรณีเจ้าแม่กวนอิมและท้าวมหาพรหม”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗).

โรคที่เกิดขึ้นและสาเหตุทุกอย่างของความเจ็บป่วยนั้น มีมูลเหตุมาจากอวิชชา ซึ่งอวิชชานั้นทำให้เกิดความหลงเนื่องจากเราไม่ตระหนักว่าสภาวะจิตใจที่เป็นอกุศลนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ส่งผลทำให้เกิดความโลภ ซึ่งนำไปสู่การกระทำที่ไม่ดีงามทั้งปวง และมีการสั่งสมของอกุศลกรรม และในทำนองเดียวกัน ความหลงก็จะนำไปสู่ความโกรธ เกลียด ซึ่งจะทำให้เกิดผล เช่น การพูดจาหยาบคาย การดูถูกดูแคลนและการมุ่งร้ายหมายขวัญผู้อื่น และในทำนองเดียวกัน ความอิจฉาริษยาจะทำให้เกิดการแข่งขันโดยขาดสติ และมานะเป็นสาเหตุทำให้เกิดการดูถูกผู้อื่น กล่าวคืออารมณ์อกุศลพื้นฐาน ๓ ประการที่เรียกว่า พิษร้ายสามอย่าง คือ ความโลภ โกรธ หลง จะทำให้ร่างกายขาดความสมดุลดังนี้

ความหลง ซึ่งมีลักษณะ หนัก ทึบ และขุ่นมัว จะทำให้โรคเกี่ยวกับเสมหะกำเริบ เนื่องจากเสมหะมีคุณสมบัติหนักและเหนียว

ความโลภ ซึ่งมีธรรมชาติของความอยากได้ ใคร่มีของจิตใจ ทำให้โรคเกี่ยวกับวาตะทุกชนิดกำเริบเนื่องจากธรรมชาติของวาตะนั้นคือความเบาและการเคลื่อนไหวด้วยลักษณะที่เหมือนกันนี้ความโลภจึงทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับวาตะ และความโกรธนั้นเปรียบเสมือนไฟ ซึ่งจะทำให้โรคเกี่ยวกับปิตตะและโลหิตกำเริบ จากมูลเหตุของความเจ็บป่วยคืออวิชชาที่ไม่มีจุดเริ่มต้นจะทำให้เราตกอยู่ในวัฏสังสาร เวียนว่ายอยู่ในวัฏจักรของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซ้ำแล้วซ้ำเล่า อวิชชานั้นอยู่คู่กับตัวเราเสมือนหนึ่งเป็นเงาตามตัว เพราะฉะนั้นถึงแม้เราจะไม่เจ็บป่วย มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงมาก แต่จริงๆแล้วสาเหตุพื้นฐานของความเจ็บป่วยนั้น มีอยู่ในตัวเรามาตั้งแต่ครั้งอนันตกาลแล้ว

๓.๒.๑.๑ ปัจจัยของโรค

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคคือ สาเหตุและเงื่อนไขที่ทำให้ปรากฏอาการออกมา สาเหตุของโรคแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือสาเหตุไกลตัวและสาเหตุใกล้ตัว

๑) สาเหตุใกล้ตัวได้แก่ วาตะ ปิตตะและเสมหะ ตามปกติในร่างกายที่สมบูรณ์หรืออโรคยากาย ยังไม่มีการเปลี่ยนรูปตรีธาตุในร่างกายอันได้แก่ วาตะ ปิตตะ และเสมหะ ยังไม่เป็นสาเหตุโดยตรงของโรค แต่กระนั้นโรคก็ยังคงมีอยู่ตามธรรมชาติในลักษณะที่สงบนิ่งอยู่ โดยเงื่อนไขที่จะทำให้โรคแสดงอาการออกมายังไม่เข้ามากระทำ ดังนั้นธาตุทั้งสามจึงยังอยู่ในภาวะสมดุลและเป็นปัจจัยในการรักษาและส่งเสริมความมีสุขภาพดี

จำแนกลักษณะของคนโดยอาศัยพื้นฐานของธาตุเด่นๆตามธรรมชาติได้ ๗ กลุ่มคือ พวกที่มีวาตะปิตตะ หรือเสมหะตัวใดตัวหนึ่งเด่นเพียงตัวเดียว พวกที่มีสองธาตุผสมกันและพวกที่มีทั้งสามผสมผสานกัน ดังนั้นจึงมีคนที่มีธรรมชาติเป็นพวกวาตะ ปิตตะ เสมหะ วาตะ-ปิตตะ วาตะ-เสมหะ เสมหะ-ปิตตะ และวาตะ-ปิตตะ-เสมหะ

ลักษณะเด่นของวาตะ ปิตตะและเสมหะมาจาก ๓ ทาง คือ ธรรมชาติของบุคคล อายุ และที่อยู่อาศัย คนหนุ่มสาวจะมีธาตุปิตตะเป็นลักษณะเด่น คนแก่จะมีธาตุวาตะเป็นลักษณะเด่น ส่วนเด็กๆ จะมีธาตุเสมหะเป็นลักษณะเด่น ในแง่ของที่อยู่อาศัย คนที่อาศัยอยู่ในที่สูงจะมีธาตุวาตะ

เป็นลักษณะเด่น คนที่อาศัยอยู่ในกลุ่มซึ่งแห้งแล้งและร้อน จะมีธาตุปิตตะเป็นลักษณะเด่น และคนที่อาศัยในที่มันหรือเปียกชื้น จะมีธาตุเสมหะเป็นลักษณะเด่น ถ้าคนแก่อยู่ในที่เย็นโดยที่คนๆนั้นก็มีธรรมชาติเป็นพวกวาตะเด่นอยู่แล้วด้วย

๒) สาเหตุไกลตัวของโรคแต่ละชนิดนั้นยากที่จะระบุให้ชัดเจน เนื่องจากว่าโดยพื้นฐานแล้ว โรคทุกชนิดนั้นมีมูลเหตุมาจากปัจจัยแวดล้อม ทางจิตใจ หรืออารมณ์อกุศลในอดีต และปัจจัยทางจิตใจเป็นสาเหตุพื้นฐานของโรคทุกชนิด อารมณ์อกุศลเหล่านี้จะหนุนส่งกรรมซึ่งมีอำนาจอยู่ในจิตใจให้สุกงอมจนเกิดเป็นโรคเฉพาะขึ้นมาด้วยเหตุนี้การจะตัดสินว่าสาเหตุไกลตัวอันไหนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับโรคเฉพาะโรคใดบ้างจึงเป็นไปไม่ได้ ดังเช่น ความโลภทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับวาตะ ๔๒ ชนิด ความโกรธ เช่น มานะทิฐิและความอิจฉาริษยา ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับปิตตะ ๒๖ ชนิด และความหลงทำให้เกิดโรค ๓๓ ชนิด รวมแล้วมีโรคทั้งสิ้น ๑๐๑ โรค[๓๒๓] นอกจากนั้นยังพบว่าการที่จะทำให้เกิดโรคดังกล่าวขึ้นได้นั้นจะต้องมีเงื่อนไขมาจากปัจจัย ๔ อย่างคือ ๑) เวลาหรือฤดูกาล ๒) วิญญาณ ๓) อาหาร และ๔) พฤติกรรม

จากปัจจัยทั้งสองสาเหตุเบื้องต้นถือว่าเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคโดยทั่วไปในวัชรยาน แต่เมื่อวิเคราะห์เฉพาะทางด้านโรคจิตเวชของทิเบตก็ยังคงเป็นไปตามพื้นฐานทางปรัชญาพุทธศาสนาแต่มีแนวคิดทางโรคจิตเวชจะแตกต่างเล็กน้อยจากสาเหตุทั่วไปของการเกิดโรคที่เนื่องมาจากตรีธาตุ สาเหตุส่วนใหญ่ของโรคจิตเวชเกิดขึ้นจากจิตใจและอารมณ์ ตรีธาตุนั้นเป็นปัจจัยภายในที่สร้างความหลงผิดอันเป็นสาเหตุพื้นฐานของการเกิดโรคทางจิตเวชและทำให้เกิดโรคจิตต่างๆ ใจซึ่งทำหน้าที่เป็นเหมือนกระจกจะแสดงให้เห็นการปรากฏตัวที่แตกต่างกันของอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ความสงบสุขหรือความทุกข์ ในพุทธปรัชญาทิเบตนั้นความหลงผิดของจิตภายในนั้นเปรียบได้คือปีศาจและวิญญาณ ดังนั้นสาเหตุของการเกิดโรคจิตเวชของการแพทย์ทิเบตคือการมีแนวคิดและมีความเข้าใจอย่างผิดของจิตใจที่มาจากความคิดของตัวเอง จะเห็นว่าจุดพื้นฐานของสาเหตุโรคทางจิตคือการที่มนุษย์ถูกรบกวนโดยจิตใจของตน ใจที่หลงผิดในภาพลวงตาจะทำให้ตีความอย่างผิด ทำให้พวกเขาเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นไปตามจริง รูปแบบของความเจ็บป่วยทางใจที่แสดงออกมาถึงความหลงผิดภาพลวงตา ภาพหลอนที่ได้ปรากฏตัวออกมา เป็นประสบการณ์ความเจ็บป่วยของคนไข้ภายใต้รูปแบบของวิญญาณและปีศาจ อย่างไรก็ตามในแนวคิดจิตเวชของการแพทย์ทิเบตถือว่าความผิดปกติหรือภาวะบกพร่องที่เกิดขึ้นมาจากปัจจัยภายนอกด้านวิญญาณหรืออิทธิพลของกลุ่มพลังงานใน

---

[๓๒๓] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๔.

ด้านลบ ดังที่พระคัมภีร์ตันตระเล่มที่ ๔ ได้อธิบายไว้ว่า “พลังงานภายนอกที่มองไม่เห็น อันได้แก่ กองกำลังและความชั่วร้ายของจิตวิญญาณหรือปีศาจมีอิทธิพลต่อการรบกวนสภาพแวดล้อมภายใน”[๓๒๔]

ปัจจัยที่มีผลต่อโรคหรือความบกพร่องทางจิตเวชนั้นแบ่งออกเป็น ๒ ด้านคือ[๓๒๕]

๑. ปัจจัยภายในที่มีผลต่อโรคหรือความบกพร่องทางจิตเวชได้แก่ ความสมดุลทางจิตขั้นพื้นฐาน (ปัจจัยทางจิตวิทยา) พยาธิวิทยาของตรีธาตุ

๒. ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อโรคหรือความบกพร่องทางจิตเวชได้แก่ วิญญาณชั่วร้าย (กองทัพปีศาจ) จุลินทรีย์ และการได้รับสารพิษ

ส่วนนี้ได้มีวรรณกรรมทางการแพทย์ด้านจิตวิทยาทิเบตได้ศึกษางานวิจัยและการทดลอง สรุปได้ว่า[๓๒๖] สาเหตุของความบกพร่อง/โรคทางจิตเวชในระดับเล็กน้อยและที่มีอาการก้าวร้าวส่วนมากจะเกี่ยวข้องกับอิทธิพลของสภาพแวดล้อมภายนอก ซึ่งรายละเอียดของสาเหตุนั้นมีมากมายโดยขึ้นกับอาการอาการทางจิตของคนไข้มากกว่าจากตามแนวคิดปรัชญาทางพุทธศาสนา ซึ่งแพทย์ทิเบตได้ยอมรับว่า โรคทางใจไม่เพียงจะถูกรบกวนโดยความไม่สมดุลทางจิตวิทยาแห่งความโกรธหรือภาวะซึมเศร้าเท่านั้น ปัจจัยอื่น ๆ ที่มองเห็นและมองไม่เห็นยังมีอิทธิพลต่อจิตใจโดยตรงและทางอ้อมผ่านการสัมผัสทางร่างกาย

กลไกที่ทำให้เกิดโรคทางจิตเวชในการแพทย์ทิเบตนั้นสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าใจสัมพันธ์ กับกาย ตามสภาพปกตินั้นการทำงานของร่างกายที่ปกติจะส่งผลต่อการทำงานของช่องทางเข้าของร่างกายเป็นไปอย่างเหมาะสม ทำให้ธาตุวาตะมีการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม ใจจึงมีความกระตือรือล้นและสดชื่น ใจที่มีสุขภาพที่ดี พลังธาตุวาตะจะเคลื่อนไหวอย่างราบรื่นทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเป็นไปด้วยดี เพิ่มการทำงานในช่องทางเข้าของร่างกายและกระตุ้นการทำงานทั้งหมดของร่างกายและจิตใจ[๓๒๗] ในทางตรงกันข้ามเดียวกันเมื่อมีปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดโรคทางใจเมื่อสัมผัสทางกายจะผ่านช่องทางเข้าของร่างกายไปยังธาตุวาตะ จิตใจและส่วนย่อยของร่างกายที่เป็นตำแหน่งที่ตั้งของธาตุวาตะจะทำให้เกิดการไหลเวียนในช่องทางเข้าของจิตและถูกรบกวนทำให้มีการทำงานอย่างผิดปกติส่งผลให้โรคทางจิตเวชจะปรากฏขึ้นโดยมีการเปลี่ยนแปลงต่อด้านลักษณะ

---

[๓๒๔] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์. แหล่งที่มา: http://www.tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

[๓๒๕] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetanmedicine-edu. org/index. php/ the -tibetan-medicine [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

[๓๒๖] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetanmedicine-edu.org/index.php/ the-tibetan-medicine. [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

[๓๒๗] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine: The Healing Science of Tibet**, (New Delhi: Indraprastha Press, 2008), p. 138.

บุคลิกภาพของร่างกายและจิตใจของบุคคลผู้นั้น ดังที่มีคำกล่าวในพระคัมภีร์ตันตระเล่มที่สามว่า " ร่างกายของบุคคล จิตใจและพฤติกรรมการพูดจะเปลี่ยนแปลงเป็นด้านลบถ้าเขาถูกครอบงำโดยจิตวิญญาณหรือความบ้า โง่เขลา"

สรุปโดยสังเขปว่า สาเหตุทำให้เกิดโรคคือสภาวะของจิตใจที่เป็นอกุศลที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลเกี่ยวกับตรีธาตุอันได้แก่ วาตะ ปิตตะ และเสมหะ โดยมีปัจจัยเงื่อนไขที่ส่งเสริมการเกิดโรคใน ๔ ด้านคือ เวลาหรือฤดูกาล วิญญาณ อาหาร และพฤติกรรม

เงื่อนไขที่ทำให้เกิดโรค

ในคัมภีร์ตันตระได้กล่าวถึง เงื่อนไขของการเกิดโรค ซึ่งได้เปรียบเสมือนกิ่งที่สองบนลำต้นโรคยากาย ประกอบด้วย ๔ ใบ คือ

๑. ด้านเวลา เช่น ปัจจัยเกี่ยวกับฤดูกาลที่ทำให้สาเหตุอันได้แก่ วาตะ ปิตตะ และเสมหะ ก่อตัวเต็มที่จนเกิดเป็นโรค การบริโภคอาหารหรือมีแบบแผนพฤติกรรมตรงข้ามกับข้อควรปฏิบัติในฤดูกาลหนึ่งๆ เช่น กินอาหารมากหรือน้อยเกินไป หรือสวมเสื้อผ้ามากเกินไปในหน้าร้อน หรือสวมเสื้อผ้าน้อยเกินไปในหน้าหนาว อาจก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกายได้ หรือคนที่กินยาเพื่อต่อต้านกับความเปลี่ยนแปลงของอากาศในฤดูกาลหนึ่งๆ โดยกินยามากหรือน้อยเกินไป หรือใช้ยาไม่สอดคล้องกับฤดูกาลนั้นๆ จะทำให้สาเหตุของโรคซึ่งมีอยู่แล้วในคนๆนั้นก่อตัวขึ้นมาเต็มที่ ในคัมภีร์จะกล่าวถึงรายละเอียดเกี่ยวกับอาหารแบบแผนพฤติกรรม และการใช้ยาสำหรับแต่ละฤดูกาล

๒. ด้านวิญญาณต่างๆ ที่มากระทำต่อตรีธาตุอย่างฉับพลันจนทำให้เกิดโรคขึ้น เรียกว่าวิญญาณมากระทำอย่างฉับพลัน เนื่องจากวิญญาณเหล่านี้ซึ่งมีหลากหลายชนิด และไม่สามารถมองเห็นด้วยตาได้ จึงทำให้ยากต่อการวินิจฉัยโรค

๓. ด้านอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การขาดความระมัดระวังในเรื่องอาหารที่เหมาะสมและจำเป็นต่อร่างกาย อาหารที่ไม่เหมาะสมก็จะกลายเป็นเงื่อนไขทำให้โรคปรากฏขึ้น เช่น หลังจากไปอยู่ในที่มีแดดและดื่มเหล้ามา แล้วคุณยังไปรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดความอบอุ่นเข้าไปอีก เช่น เนื้อวัวหรือเนื้อแกะ ก็จะทำให้เกิดโรคได้

๔. ด้านแบบแผนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น สวมเสื้อผ้าที่ทำจากขนสัตว์ในหน้าร้อนในขณะที่อากาศร้อนจัด ก็จะเป็นเงื่อนไขทำให้เกิดโรคได้

๓.๒.๑.๒ การจำแนกประเภทของโรค

การสูญเสียภาวะความสมดุลของธาตุในร่างกายจะเป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรคทั้งร่างกาย

และจิตใจ[๓๒๘] โรคสามารถจำแนกได้ตามวิธีต่างๆ เช่น การจำแนกโรคโดยทั่วไปตามสาเหตุและความรุนแรงของโรค การจำแนกโรคตามหลักการสำคัญ ได้แก่ ชนิดของธาตุ ความซับซ้อนของโรค ตำแหน่งในร่างกาย ชนิดและปัจจัยแวดล้อมต่างๆ เป็นต้น

การจำแนกโรคแบบทั่วไป

สำหรับการจำแนกโรคโดยทั่วไปนั้นสามารถแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐๑ โรค ซึ่งจะทำให้มีโรคทั้งสิ้น ๔๐๔ โรค ดังนี้[๓๒๙]

๑. โรค ๑๐๑ โรค เกิดจากอำนาจที่รุนแรงของกรรมในอดีตชาติ ในความเชื่อในเรื่องอดีตชาติและการเกิดใหม่ สาเหตุจากอกุศลกรรมที่กระทำมาในอดีตชาติจะส่งผลและทำให้โรคแสดงอาการมาในชาตินี้ โรคชนิดนี้จะรุนแรงมากและโดยทั่วไปจะทำให้ถึงตายได้ ด้วยโรคนี้เกิดจากการสุกงอมของกรรมหนักซึ่งกระทำไว้ในอดีตชาติ

๒. โรค ๑๐๑ โรค ที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตของแต่ละคนซึ่งมีสาเหตุมาตั้งแต่ช่วงแรกๆ ของชีวิตและมาแสดงอาการภายหลังโดยเกี่ยวข้องกับกรรม ตามปกติแล้วโรคกลุ่มนี้จะทำให้ถึงตายได้ถ้าไม่ได้รับการรักษา

๓. โรค ๑๐๑ โรค สาเหตุเกี่ยวข้องกับวิญญาณ ในทางพุทธอธิบายว่า มีอำนาจที่มองไม่เห็น ซึ่งสามารถทำอันตรายคนได้ ดังนั้นถึงแม้ว่าอาจจะไม่มีสาเหตุที่สามารถมองเห็นได้สำหรับโรคนี้ด้วยอำนาจของวิญญาณเหล่านั้นสามารถทำให้คนไข้เป็นทุกข์จากความเจ็บปวดและความเจ็บป่วยในรูปแบบต่างๆได้

๔. โรคทั่วไป ๑๐๑ โรค สาเหตุจากพฤติกรรมการปฏิบัติตัว, การรับประทานอาหาร สามารถหายเองได้โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างถูกต้องและเหมาะสม

การจำแนกโรคตามหลักการสำคัญ

การจำแนกโรคทางการแพทย์แผนทิเบตที่สืบค้นมาจากคัมภีร์อมฤตหฤทัยตันตระของวัชรยาน ได้สรุปชนิดของโรคที่พบสามารถแบ่งตามหลักการใหญ่ ๔ หลักดังนี้[๓๓๐]

---

[๓๒๘] จิราพรรณ แตงก่อ, “บทบาทของการเข้าทรงที่มีต่อการบำบัดรักษาโรค : ศึกษาเปรียบเทียบกรณีเจ้าแม่กวนอิมและท้าวมหาพรหม”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗).

[๓๒๙] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๔-๖.

[๓๓๐] นายแพทยโยชิ ดอนเด็น, อมฤตหฤทัยตันตระ, แปลโดย เถราจารย์จัมปา เกลซัง (อลัน วอลเลซ) จัดพิมพ์โดยหอสมุดเอกสารและจดหมายเหตุของธิเบต เมืองธรรมศาลา อินเดียโดยไม่มีดัชนี (Snow lion Publication) ใน **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an**

๑) โรคเกี่ยวกับธาตุ ๑๐๑ โรค แบ่งออกเป็น

(๑.๑) โรคเกี่ยวกับวาตะ ๔๒โรค ซึ่งเป็นโรคที่พบมากในคนสูงอายุและคนที่ร่างกายอ่อนแอ โรคเกี่ยวกับวาตะเคลื่อนที่ไป ได้แก่ กระดูก หู เหงื่อ หัวใจ ลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก

(๑.๒) โรคเกี่ยวกับปิตตะ ๒๖ โรค ซึ่งเป็นโรคที่พบมากในคนหนุ่มสาว ที่มีความกระตือรือร้นมาก กร้าวร้าวและอวดดี โรคเกี่ยวกับปิตตะจะเคลื่อนไปในเลือด เหงื่อ ตา ตับ ถุงน้ำดี และลำไส้เล็ก

(๑.๓) โรคเกี่ยวกับเสมหะ ๓๓ โรค ซึ่งเป็นโรคที่พบมากในเด็กเล็กๆ ที่ร่างกายมักจะอ่อนแอ โรคเกี่ยวกับเสมหะส่วนใหญ่จะเคลื่อนไปในสารอาหาร เนื้อ ไขมัน ไขกระดูกและสารในของเหลวสืบพันธุ์ จมูก อุจจาระและปัสสาวะ ปอด ตับและไต กระเพาะอาหารและกระเพาะปัสสาวะ

๒) โรคหลัก ๑๐๑ โรค ประกอบด้วย

(๒.๑) โรคธรรมดา ที่มีอาการตั้งแต่ กำเริบ กำเริบมาก กำเริบอย่างรุนแรง ถดถอย ถดถอยมาก และถดถอยอย่างรุนแรง

(๒.๒) โรคซับซ้อน ที่เกิดจาก โรคผสมสองธาตุ โรคผสมสามธาตุ โรคละเอียดอ่อน

๓) โรคเกี่ยวกับตำแหน่ง ๑๐๑ โรค ประกอบด้วย

(๓.๑) โรคทางจิต ได้แก่ วิกลจริต และความจำเสื่อม

(๓.๒) โรคทางกาย ได้แก่โรคทางกายส่วนบน โรคทางกายที่เกิดภายใน โรคทางกายส่วนล่าง โรคทางกายที่เกิดภายนอก และโรคทางกายที่เกิดภายในและภายนอก

๔) โรคประเภททั่วไป ๑๐๑ โรค ได้แก่ โรคภายในตั้งแต่เอวถึงคอ บาดแผล โรคร้อน (โรคที่เกิดจากความไม่สมดุลธาตุ โลหิต ปิตตะ) โรคเย็น (โรคที่เกิดจากความไม่สมดุลธาตุ วาตะ เสมหะ) และ โรคเบ็ดเตล็ด

การจำแนกโรคร้ายหรือโรควิกฤติ ๑๘ ชนิด

ในคัมภีร์เล่มที่สาม อุปเทศตันตระ ได้กล่าวถึงสาเหตุของโรคเรื้อรัง พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ในช่วงหลังของยุคแห่งความเสื่อมทราม แห่งการทำลายล้างที่มนุษย์จะมีพฤติกรรมหยาบช้า เต็มไปด้วยมานะทิฐิ ความโลภ โกรธ หลง ฆราวาสไร้ศีลธรรมจรรยา และพระสงฆ์ก็ปราศจากเนกขัมมะ มนุษย์จะพัฒนาสารเคมีต่างๆขึ้นมา ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆที่เรียกว่าโรคร้ายหรือโรควิกฤติ ๑๘ ชนิด เช่น มะเร็งชนิดต่างๆและโรคอื่นๆ ซึ่งไม่เคยมีมาในอดีตนั้น โรค

---

introduction to Tibetan Medicine, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๗๓-๒๗๕.

เหล่านี้สามารถจำแนกต่อไปได้อีกในแง่ความไม่สมดุลของธาตุวาตะ ปิตตะ เสมหะ และการผสมผสานของตรีธาตุ ยกตัวอย่างเช่น การจำแนกโรคมะเร็งออกเป็น ๔ กลุ่มนั้นได้แก่ [๓๓๑]

๑) เนื้องอกที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยในระดับทั่วไปซึ่งมีสาเหตุจากอาหารและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เนื้องอกในกลุ่มนี้สามารถหายได้เองตามธรรมชาติ โดยการปรับปรุงอาหารและพฤติกรรมให้เหมาะสม

๒) เนื้องอกที่มีสาเหตุจากปัจจัยในช่วงชีวิต ซึ่งถ้ารักษาก็สามารถหายได้ แต่ถ้าไม่รักษาก็จะทำให้ถึงตาย

๓) เนื้องอกที่เกิดจากวิญญาณ ซึ่งรักษายากมากและเป็นสาเหตุทำให้ถึงแก่กรรมได้ถ้าไม่ใช้วิธีการรักษาทางจิตวิญญาณ

๔) โรคมะเร็งซึ่งมีมูลเหตุมาจากอกุศลกรรมที่กระทำมาในอดีตชาติ มะเร็งชนิดนี้ไม่สามารถรักษาได้

การจำแนกกลุ่มโรคตามวิธีการรักษาในพระคัมภีร์ตันตระ

การแบ่งกลุ่มโรคออกตามวิธีการรักษาของแพทย์ในพระคัมภีร์ตันตระแบ่งเป็น ๘ สาขา คือ

๑. โรคทางกายทั่วไป ทางอายุรศาสตร์

๒. โรคสตรี ทางนรีเวช

๓. โรคเด็ก ทางกุมารเวช

๔. โรคที่เกิดจากวิญญาณ ที่เกี่ยวกับทางจิตเวช

๕. การเกิดบาดแผล และโรคที่รับการผ่าตัด

๖. โรคจากพิษ

๗. โรคชราภาพ

๘. โรคไร้สมรรถภาพทางเพศ [๓๓๒]

การจำแนกกลุ่มโรคตามตำแหน่งและพยาธิสภาพที่เกิดขึ้น

การจำแนกกลุ่มโรคตามตำแหน่งและพยาธิสภาพที่เกิดขึ้น สามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ คือ ๑) โรคทางใจ และ ๒) โรคทางกาย ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

---

[๓๓๑] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๗-๘.

[๓๓๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๗.

๑) โรคทางใจ

โรคทางใจที่ได้ยกกล่าวไว้ในพระคัมภีร์ตันตระได้แก่ โรควิกลจริต และโรคสมองเสื่อมรวมทั้งภาวะหดหู่ทางจิต เป็นต้น ภาวะหดหู่ทางจิตนั้นปัจจุบันพบว่าเป็นปัญหาสังคมที่พบมากในประเทศทั่วโลก ภาวะหดหู่ทางจิตเป็นสภาพของจิตใจที่รู้สึกไม่ดี มีความวิตกกังวล มีความหวาดกลัวและสิ้นหวังในชีวิต เมื่อจิตใจอยู่ในภาวะหดหู่ คนไข้จะมีชีวิตเปล่าเปลี่ยว มืดมน ไม่มีความสุข หดหู่อยู่ตลอดเวลาอาจทำให้ฆ่าตัวตายได้ภายในชั่วพริบตา ซึ่งในพระสูตรบทหนึ่งของคัมภีร์กังยุร์ซึ่งเป็นบทรวมพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ พระพุทธองค์ทรงอธิบายถึงอานิสงส์ของการรักษาศีลห้าและผลเสียของการไม่รักษาศีลห้า พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่าความรู้สึกหดหู่ที่เกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุเป็นผลมาจากอกุศลกรรมในอดีตด้วยการประพฤติผิดทางเพศ ความรู้สึกหดหู่ในคัมภีร์หมายถึงความรู้สึก หดหู่ที่เกิดขึ้นมาอย่างไม่มีปี่มีขลุ่ยในตอนเย็นรวมทั้งความรู้สึกหดหู่ที่เกิดขึ้นทันทีหลังจากตื่นนอนตอนเช้าอย่างไม่มีสาเหตุโดยจิตใจที่กำลังเป็นสุขมีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน ราวกับดวงอาทิตย์ถูกเมฆมาบดบัง ทั้งนี้เกิดจากอกุศลกรรมของการไปทำให้จิตใจของผู้อื่นไม่มีความสุข จากการมีอัตตายึดมั่นถือมั่นในการกระทำอกุศลกรรมที่นำมาซึ่งการประพฤติผิดทางเพศ ท่านลามะลอบซังทีปาได้กล่าวถึงสาเหตุของภาวะหดหู่สิ้นหวังไว้ว่า “ความหดหู่อาจเป็นผลมาจากสถานการณ์บางอย่าง หรืออาจเกิดขึ้นโดยที่หาสาเหตุที่เฉพาะเจาะจงลงไปไม่ได้ แต่อย่างไรล้วนมาจากการมีอัตตาหรือการมีความคิดที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน หดหู่จากตัวอัตตาไม่ได้รับในสิ่งที่ต้องการหรือคาดหวัง ความหดหู่อาจเกิดขึ้นเพราะในอกุศลกรรมไม่ว่าชาตินี้หรือในอดีตชาติ การรบกวนทางจิตใจของครูทางจิตวิญญาณและทำลายสัจจาธิษฐานของตนเอง การทำอกุศลกรรมหนักในอดีตที่สั่งสมมาในการเวียนว่ายตายเกิดที่ไม่มีจุดเริ่มต้น”

โรคทางจิตเวชแบ่งออกตามสาเหตุเป็น ๒ กลุ่มใหญ่คือ[๓๓๓]

กลุ่มที่ ๑ โรคที่มีความไม่สมดุลทางจิต ได้แก่

๑.๑ Mental disequilibrium ส่วนใหญ่เป็นความผิดปกติทางด้านจิตใจที่อยู่ในระดับเล็กน้อย ซึ่งมาจากความผิดปกติของธาตุวาตะ

๑.๒ Insanity โรคที่มีความผิดปกติที่เกิดมาจากความบกพร่องในทางพยาธิสภาพทางจิตและโรคจิต)

กลุ่มที่ ๒ แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มย่อยคือ

---

[๓๓๓] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

๒.๑ Demonic possessions โรคปีศาจ (มีความอยากครอบครองทรัพย์สินและโรคจิตเภท)

๒.๒ Madness โรคบ้าวิกลจริต

ในโรค Demonic possessions จิตวิญญาณสามารถเข้าสู่ร่างกายผ่านทางนิ้วนางและไปที่หัวใจผ่านทางช่องทางในระดับความรู้สึก สติที่หูจากนั้นได้รุกรานและครอบครองไปนั่งในอาณาจักรของร่างกาย / จิตใจ มีอิทธิพลต่อความจำ การอยากได้ อยากครอบครอง ภาวะหลอนเกิดขึ้นมากมายและเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์ของบุคคลนั้นในด้านการรับรู้และประสบการณ์

จะเห็นว่าโรคทางจิตนั้นมีจำนวนมากมายและมีระดับความรุนแรงที่แตกต่างกัน การจำแนกประเภทย่อยของความผิดปกติทางจิตเวชนั้นมีมากมาย จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าสามารถแบ่งตามกลุ่มโรคจิตเวชที่สำคัญโดยมีกลุ่มที่ผิดปกติระดับเล็กน้อย ๕ ชนิด และระดับความผิดปกติทางจิตที่รุนแรงและก้าวร้าว ๑ ชนิด ดังนี้ [๓๓๔]

๑. Jungpo ('byungpo) การถูกครอบงำโดยวิญญาณ (๑๘ วิญญาณชั่วร้าย)

๒. Myowa (smyobyed) โรคบ้า วิกลจริต (โรคที่มีความบกพร่องทางจิตเวช ๗ ชนิด)

๓. Jedjed (rjedrjed) โรคที่เกิดจากการหลงลืมที่มีสาเหตุจากการหยุดเต้นของหัวใจ (Mirkhi)

๔. Za โรคลมชัก (โดยเป็นพลังงานด้านลบทางท้องฟ้า)

๕. Klu การถูกครอบงำโดยวิญญาณพวกนาค (โดยเป็นพลังงานด้านลบจากพื้นดิน)

๒) โรคทางกาย

แนวทางการรักษาโรคของการแพทย์แผนทิเบตนั้นจะเป็นการรักษาตามสาเหตุที่เป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดโรคคือสภาวะของจิตใจที่เป็นอกุศลที่ทำให้เกิดความไม่สมดุล เกี่ยวกับตรีธาตุอันได้แก่ วาตะ ปิตตะ และเสมหะ ดังเช่น ความโลภทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับวาตะ ๔๒ ชนิด ความโกรธ เช่น มานะทิฐิและความอิจฉาริษยา ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับปิตตะ ๒๖ ชนิด และความหลงทำให้เกิดโรค ๓๓ ชนิด รวมแล้วมีโรคทั้งสิ้น ๑๐๑ โรค [๓๓๕] จากการทบทวนวรรณกรรมในโรคทางกายที่เกิดจากความไม่สมดุลของตรีธาตุนั้น สรุปโดยสังเขปว่าโรคทางกายที่เกิดขึ้นมีดังนี้

---

[๓๓๔] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetan medicine-edu.org/ index. php/the-tibetan-medicine. [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๓๓๕] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต : Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๕๗.

โรคเกี่ยวกับวาตะ ได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นแก่อวัยวะหรือบริเวณของร่างกายและมีผลต่อการทำงานของร่างกายในส่วนต่อไปนี้ กระดูก หู ผิวหนัง หัวใจ ช่องปราณและ ลำไส้ใหญ่

โรคที่เกี่ยวกับปิตตะ ได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นแก่อวัยวะหรือบริเวณของร่างกายและมีผลต่อการทำงานของร่างกายในส่วนต่อไปนี้ เลือด เหงื่อ ตา ตับ ถุงน้ำดีและลำไส้เล็ก

โรคเกี่ยวกับเสมหะ ได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นแก่อวัยวะหรือบริเวณของร่างกายและมีผลต่อการทำงานของร่างกายในส่วนต่อไปนี้ ปอด ม้าม และไต กระเพาะอาหาร กระเพาะปัสสาวะ จมูก ลิ้น ซึ่งส่งผลต่อสารอาหารในร่างกาย และอุจจาระ ปัสสาวะ[๓๓๖]

โรคเย็นและโรคร้อน

ในพระคัมภีร์ได้สรุปย่นย่อโรคทุกชนิดออกเป็น ๒ ชนิดคือ โรคเย็นและโรคร้อน โดยโรคเกี่ยวกับวาตะและเสมหะกล่าวได้ว่า มีธรรมชาติของความเย็นอยู่ ซึ่งเปรียบเสมือนน้ำจึงจัดอยู่ในกลุ่มโรคเย็น ส่วนโรคเกี่ยวกับโลหิตและปิตตะ มีธรรมชาติของความร้อน เปรียบได้กับไฟ จึงถูกจัดอยู่ในกลุ่มโรคร้อน นอกจากนี้โรคซึ่งเกี่ยวข้องกับเชื้อโรคหรือน้ำเหลืองจะเป็นได้ทั้งสองแบบ ถ้าเชื้อหรือน้ำเหลืองประกอบด้วยวาตะหรือเสมหะเป็นลักษณะเด่นก็จะจัดอยู่ในกลุ่มโรคเย็น แต่ถ้าเชื้อหรือน้ำเหลืองนั้นประกอบด้วยเลือดหรือปิตตะเป็นลักษณะเด่น ก็จะจัดอยู่ในกลุ่มโรคร้อน[๓๓๗]

โรคร้ายหรือโรควิกฤติ ๑๘ ชนิด

โรคร้ายเหล่านี้มักเกิดที่บริเวณหรือตำแหน่งที่เกิดโรค ซึ่งได้แก่ อวัยวะสำคัญ อวัยวะกักเก็บ เส้นเลือด กระดูก เนื้อ ประสาทสัมผัส เป็นต้น นอกจากนี้ เรายังสามารถจำแนกการเกิดโรคเนื้องอก ตามความสัมพันธ์กับอวัยวะสำคัญทั้งห้า (หัวใจ ปอด ตับ ม้าม และไต) และอวัยวะกักเก็บทั้งหก (กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ถุงน้ำดี ถุงน้ำกาม และกระเพาะปัสสาวะ) โดยที่เนื้องอกเหล่านี้ยังสามารถจำแนกต่อไปได้อีกในแง่ของเนื้องอกระดับผิวๆ เนื้องอกที่อยู่ภายใน และเนื้องอกที่อยู่ระหว่างผิวกับภายใน เช่น เนื้องอกที่ผิวภายใน และระหว่างผิวกับภายในของปอด ตับ หรือกระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น[๓๓๘]

สรุปได้ว่า การจำแนกโรคทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานนั้นมีเกณฑ์ที่ใช้แบ่งชนิดของโรคอย่างหลากหลาย เช่น การจำแนกโรคแบบทั่วไป การจำแนกโรคตามหลักการสำคัญ การจำแนกโรคร้ายหรือโรควิกฤติ ๑๘ ชนิด การจำแนกกลุ่มโรคตามวิธีการรักษาในพระคัมภีร์ การจำแนกกลุ่มตามตำแหน่งและพยาธิสภาพที่เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่สามารถแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ ๑) โรคทางใจ และ ๒) โรคทางกาย

---

[๓๓๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓-๗๔.

[๓๓๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙.

[๓๓๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗-๘.

๓.๒.๒ คัมภีร์พื้นฐานทางการแพทย์

องค์ความรู้ทางการดูแลสุขภาพของการแพทย์แผนทิเบตนั้นมีรากฐานมาจากพระคัมภีร์ตันตระทั้ง ๔ (Four Tantras : *rGyud-bZhi*) ที่เป็นคำสอนทางการแพทย์ของพระพุทธเจ้า โดยมีหลักฐานสนับสนุนมาจากหลายแหล่งต่างกัน เช่น จากเรื่องเล่ากล่าวว่า แต่ปางบรรพ์ที่พระไภษัชยคุรุพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลกนี้ พระองค์ได้ทรงแสดงพุทธกรณีกิจ ๑๒ ประการ รวมทั้งการตรัสรู้และการสั่งสอนเหล่าเวไนยสัตว์ ซึ่งพระองค์ได้ทรงทำนายไว้ว่า ในอนาคตพระพุทธเจ้าองค์ที่สี่ คือ พระศากยมุนีจะอุบัติ ณ ประเทศอินเดีย ในรูปของพระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า เพื่อยังประโยชน์แก่ไวไนยสัตว์ทั้งหลาย ต่อมาภายหลังเมื่อพระศากยมุนีปรากฏขึ้นในฐานะของพระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า โดยพระหทัยปรากฏเป็นพระอักโษภยะจากพระกระหม่อมปรากฏเป็นพระไวโรจนะ จากพระศอปรากฏเป็นพระอมิตาภะ(ซึ่งเป็นผู้ที่ทรงขอให้มีการแสดงคำสอน) จากพระนาภีปรากฏเป็นพระรัตนสัมภาวะ และจากบริเวณอวัยวะปกปิดปรากฏเป็นพระอโมฆสิทธิ พระอักโษภยะ พระไวโรจนะ พระรัตนสัมภาวะ และพระอโมฆสิทธิ ทรงเป็นผู้แสดงคัมภีร์ตันตระแพทย์ทั้งสี่ แต่ที่จริงแล้วผู้ที่แสดงคำสอนนี้ก็คือ พระไภษัชยคุรุพุทธเจ้านั่นเอง โดยมาปรากฏในรูปของพระพุทธเจ้าทั้งสี่พระองค์ พระอักโษภยะทรงเป็นผู้สอนมูลตันตระ พระไวโรจนะทรงเป็นผู้สอนอขยตาตันตระ พระรัตนสัมภาวะทรงเป็นผู้สอนอุปเทศตันตระและพระอโมฆสิทธิทรงเป็นผู้สอนอุตตรตันตระ ส่วนพระอมิตาภะซึ่งทรงเป็นเลิศในทางปัญญาแห่งการศึกษาค้นคว้านั้น เป็นผู้ที่ทรงขอร้องให้มีการสอนคัมภีร์แต่ละเล่ม ในกุห์ยสมาชาตันตระ กล่าวว่า ผู้แสดงคำสอนและผู้ที่ทูลอาธนาให้มีการแสดงคำสอนก็คือบุคคลเดียวกันนั่นเอง[๓๓๙]ส่วนในความเชื่อมโยงจากพัฒนาการทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานได้มีการอ้างอิงว่าในสมัยของพระเจ้าโทโทรีเย็นเช (Thothori Nyantsen) ซึ่งทิเบตได้รับเอาพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ได้กระตุ้นให้มีการศึกษาปรัชญาทางการแพทย์ จึงเป็นที่มาของการเกิดพระคัมภีร์ตันตระ (rGyud-Zhi) ขึ้นมาโดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับมุมมองและแนวคิดของพระพุทธศาสนาใน ๔ สิ่งที่เป็นสภาวะไม่แน่นอนและการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ของแพทย์ผู้รักษาที่มีความสำคัญอย่างมากที่ใช้ในการรักษาโรคซึ่งเขียนขึ้นโดย ท่านกูชิ (Gyushi)ในศตวรรษที่ ๑๑ และได้ถูกเรียบเรียงแปลโดยท่านลามะรินโปเช (Desi Rinpoche) ท่านทะไลลามะที่ ๕ ในศตรรษที่ ๑๗ ในระหว่างที่ท่านขึ้นครองราชย์[๓๔๐]

---

[๓๓๙] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘). หน้า ๑๒-๑๓.

[๓๔๐] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetan medicine-edu.org/index.php/ the-tibetan-medicine. [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

ในพระคัมภีร์ตันตระแบ่งความรู้ด้านสุขภาพตามเนื้อหาออกเป็นทั้งหมดมีจำนวน ๗๙ หัวข้อ (thangkas) ได้แก่ ตำราวิชาการ ตำรับเภสัช สุขภาวะของร่างกายทั้งยามปกติและเมื่อเกิดโรค ความเจ็บป่วย การวินิจฉัยโรค การรักษา ชนิดของโรคต่างๆ และมาตรฐานคุณภาพและจริยธรรมในแพทย์ผู้รักษา ซึ่งเป็นความรู้ในเชิงกว้างและลึกเฉพาะที่ใช้ในการปฏิบัติ เช่น วิธีการวินิจฉัยโรคประกอบด้วย การจับชีพจร ที่เป็นศาสตร์และศิลปะของการอ่านค่าพลังธาตุลมในกระแสของเลือด นอกจากนั้นยังใช้การวิเคราะห์ทางน้ำปัสสาวะ ในการเตรียมยารักษาโรคนั้นจะสกัดหรือผลิตมาจากพืช แร่ธาตุ และผลิตภัณฑ์ที่มาจากของสัตว์ซึ่งในผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์นั้นจะน้อยมาก พระคัมภีร์ตันตระทั้ง ๔ ถือเป็นพื้นฐานทางการแพทย์แผนทิเบตและยังคงใช้ต่อเนื่องมาจวบจนปัจจุบัน[๓๔๑] ดังมีเนื้อหาต่อไปนี้

๑) มูลตันตระ เป็นคัมภีร์สั้นๆ ส่วนใหญ่จะมีเนื้อหาเกี่ยวกับเค้าโครงคำสอนทางการแพทย์ทั้งหมด[๓๔๒]

๒) อาขยตาตันตระ เป็นคัมภีร์ว่าด้วยการก่อรูปของร่างกายมนุษย์ (กำเนิดวิทยา) กายวิภาคศาสตร์ มรณสัญญาณ เงื่อนไขที่ทำให้โรคปรากฏอาการ อาการของโรคต่างๆ การทำงานของวาตะปิตตะและเสมหะ เมื่อธาตุเหล่านี้ทำงานอย่างเหมาะสม และเมื่อมันเสียสมดุลจะทำให้เกิดโรคได้อย่างไร และยาที่จำเป็นสำหรับการรักษาโรคต่างๆ นอกจากนี้ยังอธิบายเกี่ยวกับอาหารและแบบแผนพฤติกรรมในการรักษาสุขภาพและการบำบัดรักษาโรค เช่น อาหารที่พึงหลีกเลี่ยง คุณสมบัติและปริมาณของอาหารที่ควรบริโภค และแบบแผนพฤติกรรมต่างๆ อันได้แก่ พฤติกรรมตามฤดูกาล พฤติกรรมประจำวันและพฤติกรรมเป็นครั้งคราว[๓๔๓]

๓) คัมภีร์อุปเทศตันตระ เป็นคู่มือปฏิบัติการเพิ่มเติม ซึ่งบอกถึงชื่อโรคต่างๆ สาเหตุของโรค (สมุฏฐานวิทยา) ธรรมชาติของโรค (พยาธิวิทยา) และการรักษา คัมภีร์ตันตระเล่มนี้มีรายละเอียดเกี่ยวกับโรคส่วนใหญ่เป็นโรคๆ ไป โดยอธิบายถึงสาเหตุ เงื่อนไข อาการและวิธีการรักษา[๓๔๔]

๔) คัมภีร์เล่มที่สี่เรียกว่า อุตตรตันตระ ว่าด้วยวิธีการวินิจฉัยโรค เช่น การตรวจปัสสาวะและการจับชีพจร รวมทั้งการปรุงยา[๓๔๕]

---

[๓๔๑] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๓๔๒] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘). หน้า ๖.

[๓๔๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖-๗.

[๓๔๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

[๓๔๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

๓.๒.๓ คุณสมบัติและจรรยาบรรณของแพทย์ผู้รักษาโรค

ระบบการแพทย์ทิเบตถือเป็นเครื่องมือพิเศษของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เนื่องจากแพทย์ชาวทิเบตจะมีการปฏิบัติในการรักษาคนไข้ที่มุ่งเน้นให้มีการปฏิบัติตามแบบอย่างพระโพธิสัตว์ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "พระโพธิสัตว์ควรเรียนรู้ศิลปะแห่งการเยียวยาเพื่อช่วยผู้อื่นและปลดปล่อยพวกเขาให้พ้นจากความทุกข์ยาก" พระโพธิสัตว์ควรมุ่งมั่นและบำเพ็ญบารมี ๖ ประการ ได้แก่ ได้แก่ ทาน ศีล ขันติ วิริยะ สมาธิและปัญญา โดยเฉพาะการให้ทานที่ยิ่งใหญ่คือ "การช่วยชีวิต" ถือเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งการกระทำร่วมด้วยความรักและความเมตตาจะเป็นพลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่นำมาซึ่งการตรัสรู้ได้[๓๔๖]

ในการปฏิบัติเพื่อรักษาคนไข้ของแพทย์ทิเบตจะมีลักษณะเช่นเดียวกับ การปฏิบัติธรรม ดังนี้ การให้ทาน การให้ยาคือ การให้วัตถุทาน การให้คำแนะนำที่ทำให้คนไข้สงบลง คลายความวิตกกังวล และผ่อนคลายถือเป็นอภัยทาน และการแนะนำให้คนไข้บริกรรมและปฏิบัติตามศาสนธรรมคือธรรมทาน ส่วนใหญ่แพทย์ให้การรักษาคนยากจนโดยไม่คิดเงิน จึงเป็นการบรรลุทาน ในแง่ทั้งของวัตถุทาน อภัยทาน และธรรมทาน[๓๔๗]

การรักษาศีลนั้น แพทย์ทิเบตจะมีความใส่ใจ ตั้งใจในการเก็บรักษาส่วนผสมของยา และเก็บยาไว้ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและสะอาด ไม่ผสมยาผิด ถือเป็นการถึงพร้อมในด้านศีล

ในด้านขันติ นั้นแพทย์ทิเบตจะมุ่งที่ความสุขสบายของคนไข้มากกว่าความสุขสบายของตัวหมอเอง แพทย์จะเดินทางไปเก็บรวบรวมสมุนไพรตามภูเขา อาจจะถูกใบไม้เกี่ยว หนามตำหรืออิดโรยจากการปีนเขาเป็นระยะทางไกลๆ และเป็นงานหนัก ทำให้มีความอดทนและความอดกลั้นย่อมทำให้ถึงพร้อมในทางขันติธรรม[๓๔๘]

ในด้านวิริยะนั้น ได้ใช้ความพยายามในการปรุงยา ปรุงยาในเวลาที่เหมาะสมกับฤดูกาลต่างๆ ใส่ตัวยาที่เหมาะสมในเวลาที่เหมาะสม เป็นการถึงพร้อมซึ่งวิริยะ หลังจากนั้นแพทย์จะประสาทพรยาให้ไปสู่สภาวะที่สูงส่งโดยการภาวนา กำกับมนตรา ทำให้ถึงพร้อมด้วยสมาธิด้วยประสบการณ์และการศึกษาในเรื่องโรค สาเหตุของโรค และการรักษาโรคอย่างแตกฉาน ทำให้มีความ

---

[๓๔๖] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetan medicine-edu.org/index.php/ the-tibetan-medicine. [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๓๔๗] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๕๖.

[๓๔๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๗.

เข้าใจเกี่ยวกับคุณสมบัติ รส สรรพคุณและเหตุผลที่เกี่ยวเนื่องกับลักษณะเด่นของธาตุต่างๆ ทำให้เป็นการบรรลุถึงปัญญา ดังนั้นจะเห็นว่าการปฏิบัติทางการแพทย์ จึงเป็นการถึงพร้อมด้วยบารมีทั้ง ๖[๓๔๙] แพทย์ทิเบตจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทพิเศษในพระพุทธศาสนาวัชรยานมาแต่ช้านาน ดังจากมีการกล่าวถึงในพระพุทธประวัติเมื่อครั้งพระองค์ทรงพระชีพอยู่ ในบทบาทฐานะผู้เยียวยาผู้คนจากความทุกข์ทรมานไว้ในนิทานชาดกและในพระไตรปิฎกหมวดพระวินัยของพระพุทธศาสนาวัชรยาน (kagyur and tengyur)[๓๕๐]

ปัจจุบันด้วยมีการเปลี่ยนแปลงในระบบบริการทางสุขภาพสำหรับชาวทิเบต มีการบูรณการร่วมมือในการดำเนินการระหว่างศาสตร์การแพทย์โบราณแผนทิเบตและโหราศาสตร์และระบบการแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งในการทำงานให้บริการทางสุขภาพร่วมกันระหว่างบุคลากรทางสุขภาพของการแพทย์ทั้งสองระบบนั้นยังคงเป็นไปบทบาทของโพธิสัตว์มรรค โดยเกิดการทำงานแบบทีมบริการทางสุขภาพเชิงบูรณการระหว่างการแพทย์เชิงพุทธวัชรยานและการแพทย์สมัยใหม่ที่เน้นการดูแลด้วยหัวใจมนุษย์ การนำนโยบายทางด้านสุขภาพของทิเบตสู่การปฏิบัติให้บริการทางสุขภาพแก่ชาวทิเบตเป็นการร่วมกันให้บริการทางสุขภาพโดยความร่วมมือกันระหว่างองค์กรทั้งสองแห่ง คือ กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นการแพทย์แผนปัจจุบันของกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์แมนซีคัง (Men-Tsee-Khang) ในราชูปถัมภ์ของท่านทะไลลามะ ทั้งสององค์กรนี้ล้วนมีพันธะกิจที่สืบทอดเจตนาแพทย์เชิงพุทธแผนทิเบตที่มีมาแต่ช้านาน โดยพันธะกิจของสถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ มีว่า **“**รักษา ส่งเสริมและฝึกฝนการแพทย์แผนทิเบต (Sowa Rigpa) ซึ่งเป็นระบบการแพทย์แผนโบราณเกี่ยวกับยา ดาราศาสตร์ และโหราศาสตร์ เพื่อปรับปรุงสุขภาพและสุขอนามัยของผู้ลี้ภัยชาวทิเบตและประชาชนทั่วไป และเพื่อเป็นการสร้างให้ทุกคนสามารถเข้าถึงการบริการทางสุขภาพได้โดยไม่คำนึงถึงชนชั้น วรรณะ ความเชื่อหรือสีผิว”[๓๕๑] ส่วนในการดำเนินการของกระทรวงสาธารณสุขนั้น ได้แบ่งลักษณะของการให้บริการทางสุขภาพออกเป็น ๒ ระดับคือสถานบริการสุขภาพระดับเบื้องต้น (The Tibetan Primary Health Care: TPHC) และโรงพยาบาลชุมชน ในชุมชนธรรมศาลานั้นมีโรงพยาบาลดีเล็กซ์ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลเล็กขนาด ๔๕ เตียง ให้บริการทางสุขภาพทั้งแผนกผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยใน และเภสัชกรรม

---

[๓๔๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๗.

[๓๕๐] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetan medicine-edu.org/index.php/ the-tibetan-medicine. [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๓๕๑] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Relationship between Tibetan Medicine and Astrology**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibastro/ relation ship.htm [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

มีการทำหัตถการระดับเล็ก และไม่คิดค่าบริการที่แพง เพียงแค่ผู้ป่วยจ่ายค่าลงทะเบียนรับการรักษา ๑๐ รูปี (เท่ากับเงินไทย ๕ บาท) เพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยที่อัตคัดยากจน[๓๕๒] และมีพันธะกิจของโรงพยาบาลว่า "ให้บริการทางสุขภาพทุกคนอย่างไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ ศาสนา เพศ หรือประเทศ พวกเราสัญญาว่าจะรักษาประชาชนทุกคนด้วยความเมตตา กรุณา และให้ความเคารพนับถือ อย่างสุภาพ และพวกเรายอมแลกมาซึ่งให้การรักษาที่ดีที่สุด การใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม อย่างไม่คำนึงถึงตำแหน่งทางสังคมหรือสถานภาพทางการเงิน"[๓๕๓] จะเห็นว่าจากพันธะกิจทั้งสององค์กรหลักล้วนแสดงถึงเจตนาในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มาจากปรัชญาทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ที่ครอบคลุมองค์รวมทั้งกายและจิตของผู้ป่วย และได้ชี้ให้เห็นถึงความตั้งใจของของทีมบุคลากรทางสุขภาพที่มีจิตบริการในการดูแลรักษาอย่างสูง

๓.๒.๔ การรักษาโรคของท่านทะไลลามะ

ในมุมมองชาวทิเบตนั้นความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติทางการแพทย์และการปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องกัน การเกิดโรคถือเป็นสัจธรรมในวัฏสังสารของชีวิตที่เป็นสภาวะไม่แน่นอน โดยมีสาเหตุพื้นฐานมาจากความไม่รู้หรืออวิชชาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ซึ่งทำให้เหล่ามนุษย์ล้วนตกอยู่ในอารมณ์อกุศล ดังนั้นการปฏิบัติตามปรัชญาทางศาสนาแห่งจิตวิญญาณจะนำมาซึ่งใจและสุขภาพทางใจที่ดี ซึ่งผู้นำทางจิตวิญญาณในทุกยุคสมัยของชาวทิเบตคือท่านทะไลลามะ จากประวัติศาสตร์ที่ผ่านมาจะพบว่า ท่านทะไลลามะทรงทำหน้าที่เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรค/ให้คำแนะนำในการฟื้นฟูความสมดุลของสุขภาพมาตลอด[๓๕๔] ในช่วงที่ผ่านมาท่านทะไลลามะที่มีคุณูปการต่อทางการดูแลสุขภาพของชาวทิเบตอย่างมากได้แก่ ทะไลลามะที่ ๑๓ ซึ่งพระองค์ทรงให้ความสนใจในเรื่องวัฒนธรรมทิเบต, การแพทย์ และดาราศาสตร์ และทรงก่อตั้งสถาบัน Men-Tsee-Khang ที่เมืองลาซา เมื่อค.ศ. ๑๙๖๒ และทรงแต่งตำราไว้มากมาย เช่น หนังสืออธิบายถึงความสำคัญของพระคัมภีร์ตันตระ (Tib: *gsorig-rgya-tso-nyingpo*; Eng: Essences from the Ocean of Medical Healing) ตำราสมุนไพร (Tib: *Ngotsar-sergyi-nyema*; Eng: Wonderful Golden Hair) ตำราเกี่ยวกับการใช้ยาสองเล่มคือ (Tib: *Man-byor-nuspa-phyogdus*; Eng: Condensation of the Effects of the Medicine) และ (Tib: *Duetsi-*

---

[๓๕๒] Lha Charitable Trust, Institue for Social Work & Education, Charities and Organisations**, Contact**, Vol. 17 No 3 (30 April 2015): 16.

[๓๕๓] Tashi Dhondup, Our Mission Statement, **The Newsletter of Tibetan Delek**, No 2 (July to December 2014) : 2.

[๓๕๔] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Tibetan Medicine History.** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/tibhistory.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

'bumsang; Eng: One Hundred Thousand Good Nectar) และ ตำราทางดาราศาสตร์ (Tib: *Rigden-nyingthig*; Eng: Endowment of Knowledge of the Heart-Drop) พระองค์ทรงสนับสนุนให้มีการศึกษาและพัฒนาทางการแพทย์อย่างก้าวไกล ลูกศิษย์ของท่านล้วนเป็นอาจารย์แพทย์ทิเบตผู้ชำนาญ ซึ่งล้วนแต่เป็นผู้ที่มีความสำคัญทางการดูแลสุขภาพของทิเบตในยุคนี้ ได้แก่ นายแพทย์ เทนซิน โชดาค (Dr. Tenzin Choedak) นายแพทย์ลอบซัง วานกัล (Dr. Lobsang Wangyal) แพทย์ที่ปรึกษาประจำตัวของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ (the Senior and Junior physicians to H. H. The XIV Dalai Lama), นายแพทย์ โยชิ ดอนเด็น (Dr. Yeshi Dhonden) แพทย์ประจำตัวส่วนพระองค์ของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ (the former personal physician to H. H. The XIV Dalai Lama) และนายแพทย์จัมปา ทรินเลย์ (Dr Jampa Thinley) ซึ่งเป็นผู้อำนวยการสถาบันที่เมืองลาซา (the former director of Lhasa Men-Tsee-Khang) พระองค์ทรงสวรรคตใน ค.ศ. ๑๙๖๒[๓๕๕]

ในยุคปัจจุบันเป็นสมัยของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ หลังจากได้ผ่านระยะเวลามืดในช่วงการปฏิวัติวัฒนธรรม ค.ศ. ๑๙๖๖ -๑๙๗๖ จากการที่รัฐบาลจีนได้บุกทำลายทิเบต ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ตามด้วยชาวทิเบตหลายพันหนีเข้าในประเทศอินเดีย ต่อมาท่านได้จัดตั้งสถาบันทางการศึกษาทางการแพทย์และโหราศาสตร์ทิเบตแมนซีคัง ในราชูปถัมภ์ของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ (Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue) และได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี ๑๙๖๑ เป็นต้นมา [๓๕๖] ทางสถาบันมีภารกิจ คือ รักษา ส่งเสริมและฝึกฝนการแพทย์เชิงพุทธแบบทิเบต (Sowa Rigpa) ซึ่งเป็นระบบการแพทย์แผนโบราณในระบบยา ดาราศาสตร์ และโหราศาสตร์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงสุขภาพและสุขอนามัยของผู้ลี้ภัยชาวทิเบตและประชาชนทั่วไป และเพื่อเป็นการสร้างร้านจำหน่ายยาทางการดูแลสุขภาพที่สามารถเข้าถึงได้โดยไม่คำนึงถึงชนชั้นวรรณะความเชื่อหรือสีผิว โดยสถาบันได้จัดให้มีการศึกษาระดับอุดมศึกษาในด้านการแพทย์แผนจีน และโหราศาสตร์ และมีการศึกษาวิจัยโดยความร่วมมือระหว่างนักวิชาการจากสถาบันในอินเดียและต่างประเทศ มีการศึกษาร่วมกันระหว่างระบบการรักษาที่แตกต่างกันและเพื่อผลิตยาแผนทิเบตที่มีเอื้อต่อสิ่งแวดล้อมเป็นเป้าหมายที่สำคัญในการพัฒนา[๓๕๗] ในปัจจุบัน สถาบันแมนซีคังได้รับ

---

[๓๕๕] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/tibhistory.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

[๓๕๖] เรื่องเดียวกัน,[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/tibhistory.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

[๓๕๗] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/tibhistory.htm [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

การพัฒนาอย่างก้าวไกล มีบุคลากรทั้งหมดจำนวน ๔๓๒ คน ประกอบ แพทย์ ๑๔๐ คน นักโหราศาสตร์ ๑๗ คน และเจ้าพนักงาน ๒๗๔ คน มีสำนักงานใหญ่ในเมืองธรรมศาลา (Dharamsala) และมีสาขาในประเทศในอินเดียทั้งหมด ๕๑ สาขา ทั้งในชนบท พื้นที่ทุรกันดาร และในเมือง มีลักษณะการ ทำงานผ่านแผนกต่างๆ โดยมีกิจกรรมมากมาย ได้แก่ ด้านการศึกษาและด้านการบริหารในสถาบัน ในส่วนทางการศึกษา ทรงจัดตั้งวิทยาลัยการแพทย์ (Men-Tsee-Khang College) และภาควิชาเภสัชวิทยา (Pharmaceutical Department) สาขาวิชาโหราศาสตร์ (Astrology Department) ฝ่ายวิชาการแผนกวิจัยและพัฒนา (Research & Development Department) แผนกวัสดุทางการแพทย์ (Materia Medica Department) แผนกเอกสารและสิ่งพิมพ์ (Documentation & Publication Department) แผนกวิจัยผลิตภัณฑ์ชนิดสมุนไพร (Herbal Product Research department) แผนกร่างกายจิตใจและชีวิต (Body, Mind and Life Department) ฝ่ายติดต่อประเทศจีน (China Desk) การบริหารด้านกิจกรรมของแต่ละสาขา มีการจัดการทางการบัญชี การตรวจสอบคุณภาพภายใน รวมทั้ง การจัดการเรื่องคลังพัสดุและการขาย มีการส่งผลิตภัณฑ์ออกจำหน่ายไปยังต่างประเทศ [๓๕๘]

ส่วนนโยบายในการดูแลสุขภาพของชาวทิเบตนั้นจะถูกวางแผน กำหนด โดยฝ่ายบริหารส่วนกลางทิเบต (Central Tibetan Administration) ซึ่งมีนายกรัฐมนตรีเป็นผู้นำรัฐบาลและคณะรัฐมนตรี ประกอบด้วยกระทรวงศาสนาและวัฒนธรรม, ถิ่นอาศัย, การศึกษา, การเงิน, ความปลอดภัย, ข้อมูลและความสัมพันธ์ภายใน และสาธารณสุข และมีท่านทะไลลามะเป็นที่ปรึกษาของรัฐบาล ทำหน้าที่บริหารประเทศอย่างประชาธิปไตยและยุติธรรม มีเหตุผล[๓๕๙] ดังนั้นทิศทางในการบริหารประเทศรวมทั้งการดูแลสุขภาพจึงเป็นไปตามหลักการที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ซึ่งพระองค์ได้ประกาศถึงความมุ่งมั่นในหลักการสำคัญของชีวิต ๓ ประการคือ ๑. การส่งเสริมคุณค่าของมนุษย์ทุกคน โดยให้ ความเมตตากรุณา การให้อภัย ความอดทน ความพึงพอใจ และความมีวินัยในตนเอง ด้วยมนุษย์ทุกคนล้วนต้องการความสุข และไม่ต้องการความทุกข์ทรมาน ๒. ทรงมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมความสามัคคีและความเข้าใจในทุกศาสนาของโลก แม้จะมีความแตกต่างทางปรัชญาระหว่างศาสนา แต่ทุกศาสนาหลักของโลกล้วนมีศักยภาพที่เหมือนกันในการสร้างมนุษย์ที่ดี และ ๓. การทำงานเพื่อรักษาวัฒนธรรมทิเบต ยับยั้งการใช้ความรุนแรงและ

---

[๓๕๘] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Tibetan Medicine History**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/tibhistory.htm [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

[๓๕๙] Lha Charitable Trust, Institue for Social Work & Education, Charities and Organisations**, Contact**, Vol. 17 No 3 (30 April 2015): 16.

ปกป้องสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติของทิเบต[๓๖๐] สำหรับในทางปฏิบัติในการรักษาโรคนั้น ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ทรงให้ความสำคัญในเรื่องการฟื้นฟูความสมดุลทางกายและใจตามหลักการวัชรยานอย่างมาก โดยได้กล่าวว่า แพทย์ผู้รักษาแผนทิเบตเป็นพุทธศาสนิกชนในการปฏิบัติจะมีทั้งการสวดมนต์และท่องมนตราในกระบวนการโรค โดยเริ่มตั้งแต่การเตรียมยารักษาโรค การปรุงยา และต่อเนื่องไปยังการค้นหาสาเหตุของการเจ็บป่วย สำหรับตัวของคนไข้เองเป็นพุทธศาสนิกชนเช่นกัน ถึงแม้จะเป็นผู้รับการรักษา แต่ในกระบวนการรักษาคงมีการปฏิบัติทั้งการสวดมนต์และท่องมนตราเช่นกัน[๓๖๑] และจากการประชุมสัมมนาวิชาการประจำปีครั้งที่ ๕๘ ทางการศึกษาระบบประสาทสมอง ของสถาบันวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ แซนเจย์ แกรนติ (Sanjay Gandhi Post graduate Institute of Medical Science) ในเมือง ลัคนาว (Lucknow) เมืองหลวงของประเทศอุตตาห์ (Uttar Pradesh) รัฐอินเดียเหนือ ในวันที่ ๑๗ เดือนธันวาคม คศ. ๒๐๐๙ พระองค์ทรงกล่าวว่า ปัจจุบันการแพทย์แผนทิเบตได้รับความสนใจจากการศึกษาวิจัยจากต่างประเทศอย่างมาก ที่ผ่านมาได้มีการศึกษาร่วมกับนักวิทยาศาสตร์ประเทศสหรัฐอเมริกา ในเรื่องการใช้การทำสมาธิในการรักษาโรคซึ่งพบว่า หลังปฏิบัติการทำสมาธิเป็นเวลา ๓ อาทิตย์ กลุ่มทดลองมีความดันโลหิตลดลง จิตใจสงบแจ่มใส มีความคิดที่เฉียบคม ระดับความเครียดลดลง [๓๖๒]

ภายในใจนั้นมีอีกหลายเรื่องที่ต้องมีการเปิดเผย การทำสมาธินั้นเป็นการทำเพื่อเปลี่ยนแปลงทางสมอง นักวิทยาศาสตร์ควรทราบถึงความหมายของการปลูกฝัง ความรัก ความเมตตา ความเชื่อมั่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการมีสุขภาพกายและใจที่ดี ทั้งในภาพของแต่ละบุคคล ครอบครัว ชุมชน จนในภาพที่ใหญ่ขึ้น ซึ่งการศึกษาสมัยใหม่มักจะพียงเจาะลึกเพียงในตัวสมองไม่ได้ทำอะไรมากกับจิตใจ ซึ่งควรต้องใช้ความพยายามในการปลูกฝังในด้านจริยธรรมและศีลธรรม เช่น ล่าสุดที่ผ่านมาถือว่าเป็นข่าวดีในการศึกษาทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ ซึ่งในยุคแรกของการศึกษาทางวิทยาศาสตร์สุขภาพดูเหมือนเรื่องจิตวิญญาณจะไม่เกี่ยวข้องกับทางวิทยาศาตร์ แต่ปัจจุบันโดยเฉพาะในชุมชนของนักวิทยาศาสตร์ได้ประจักษ์ว่า สถานภาพของจิตนั้นถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ และได้มีการศึกษาในเรื่องระดับความรู้สึกตัวมากมาย เช่น ในชุมชนชาวทิเบตพบว่า คนไข้ที่เสียชีวิตที่เป็นนักปฏิบัติหลังจากที่ทางการแพทย์ได้ลงความเห็นว่าถึงแก่กรรม ร่างกายของผู้เสียชีวิตยังดูเหมือนมี

---

[๓๖๐] The-dalai-lama. **Three Main Commitments.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/three-main-commitments. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๓๖๑] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Tibetan medicine-edu.org/ index.php/the-tibetan-medicine. [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๓๖๒] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Tibetan Medicine History**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/tibhistory.htm [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

ชีวิต ไม่เน่าอยู่ต่ออีกหลายวัน เช่นเดียวกับที่นักบวชหรือลามะได้เสียชีวิตลง ตามหลักฐานทางชีววิทยาระบุว่าถึงแก่กรรม แต่พบว่าระบบการทำงานทางสมองยังมีการทำงานต่ออีก ๑๐ วัน ซึ่งกรณีศึกษาเหล่านี้ได้รับการศึกษาค้นคว้าหาคำตอบทางวิทยาศาสตร์ตามกระบวนการสอบสวนหาสาเหตุและการศึกษาวิจัยต่อไป[๓๖๓] ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการแพทย์ทิเบตเป็นการรักษาเยียวยาโรคที่มีศักยภาพซึ่งมีการยกระดับคุณค่าของจิตใจและจิตวิญญาณ [๓๖๔]

๓.๓ กระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

การดูแลสุขภาพตามปรัชญาทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานจะเป็นการปฏิบัติใน ๔ มิติ คือ มิติส่งเสริมสุขภาพที่ดี มิติป้องกันการเกิดโรค มิติการรักษาโรค และมิติฟื้นฟูร่างกายหลังความเจ็บป่วย ซึ่งทุกมิติจะให้การดูแลที่ครอบคลุมองค์รวมทั้งด้านกาย ใจ และจิตวิญญาณ ให้เกิดความสมดุลในร่างกาย โดยการป้องกันหรือรักษาภาวะความไม่สมดุลของตรีธาตุในร่างกาย ที่มาจากมูลเหตุของโรคคือ อารมณ์อกุศลที่เป็นผลมาจากสภาวะของจิตใจที่ไม่ตระหนักและเข้าใจในเรื่องปรากฏการณ์สรรพสิ่งทางธรรมชาติของปรากฏการณ์อย่างไม่ถูกต้อง โดยมีแพทย์ทิเบตเป็นผู้เยียวยารักษาโรค เพื่อนำมาซึ่งผลลัพธ์ทางสุขภาพทางกายและใจที่ดี อันเป็นรากฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรมให้บรรลุสู่ความหลุดพ้น

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน แบ่งกระบวนการออกตามลักษณะของการดูแลสุขภาพเป็น ๒ หัวข้อกลุ่มใหญ่คือ ๑. กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ ๒. กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

๓.๓.๑ กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี

การรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดีนั้น จะเป็นการปฏิบัติในมิติของการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้ที่มีภาวะร่างกายที่ปกติไม่มีอาการเจ็บป่วย ให้มีภาวะความสมดุลของระบบตรีธาตุ ซึ่งประกอบด้วยธาตุ วาตะ (ลม) ปิตตะ (ดี) และเสมหะ ในร่างกายอย่างต่อเนื่อง ทำให้ป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ในกระบวนการ

---

[๓๖๓] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/ tib history.htm [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

[๓๖๔] Dr. Keyzom Bhutti. **Tibetan Medicine an overview**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www.tibetan herbalhealing.com/medicine.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

นั้นจะเป็นการปฏิบัติที่สอดแทรกอย่างแนบแน่น กลมกลืนไปตามวิถีชีวิตของชาวทิเบต ที่มาจากอิทธิพลด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ตามความเชื่อทางศาสนา ในกระบวนการนั้น ผู้ขอคำแนะนำหรือญาติจะมาขอคำปรึกษาในการดูแลสุขภาพจากแพทย์ทิเบต ซึ่งเป็นผู้รู้และได้รับการยกย่องจากผู้คนในชุมชน หลังจากนั้นแพทย์ทิเบตจะดำเนินการในขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. การประเมินภาวะสุขภาพ (Health assessment)

เป็นการประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้ที่มาขอคำปรึกษา โดยการใช้ประสาทสัมผัสของผู้ตรวจ แพทย์ทิเบตจะใช้จิตสำนึกในประสาทสัมผัสทั้งหมด ๖ ด้าน ได้แก่ การสัมผัส การดู การฟัง การพูด การได้กลิ่น และการวิเคราะห์ เพื่อรวบรวมข้อมูลที่สำคัญในการประเมินสุขภาพและภาวะความสมดุลของระดับตรีธาตุในร่างกาย ซึ่งแพทย์จะทำการตรวจร่างกายโดยทั่วไปที่ทางการแพทย์ทิเบตนิยมใช้และยึดถือเป็นหลักปฏิบัติการตรวจร่างกาย มีอยู่ ๒ อย่างด้วยกันคือ การดูและการสัมผัส

๑.๒.๑) การพินิจวิเคราะห์ (Inspection) เป็นการตรวจโดยใช้ตาดูร่างกายทางกายภาพของคนไข้เป็นอย่างไร สังเกตดูอากัปกิริยา ลักษณะของคนไข้ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า สีหน้าท่าทาง ผิวพรรณ ดูอาการแสดงต่างๆ ที่ผิดปกติ การดูที่สำคัญและใช้เป็นการรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาซึ่งการวินิจฉัยโรคคือ การดูลักษณะลิ้น และน้ำปัสสาวะ

การดูที่ลิ้น

เป็นวิธีการสำคัญที่มักใช้โดยแพทย์ชาวทิเบต ลิ้นเปรียบเป็นดอกไม้ของหัวใจที่สามารถทำให้เห็นการแสดงความสัมพันธ์ระหว่างโรคและอาการของระบบทางเดินอาหารได้ การย่อยอาหารเป็นกลไกสำคัญของการเผาผลาญอาหารและถูกควบคุมจากความสมดุลของระดับธาตุทั้งสามในร่างกาย การดูที่ลิ้นเป็นหลักการหลักของการตรวจทางสรีรวิทยา มีลักษณะของลิ้นที่เกิดจากโรคแตกต่างกันอย่างมากมาย ซึ่งลักษณะความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับธาตุหลักทั้งสามดังต่อไปนี้

- ลิ้นของผู้ที่มีธาตุวาตะหรือธาตุลม มีลักษณะ แห้ง แดง มีสิว ผื่นแดง
- ลิ้นของผู้ที่มีธาตุปิตตะหรือธาตุดี มีสีเหลือง ลักษณะหนา และมีรสขม
- ลิ้นผู้ที่มีธาตุเสมหะ จะปรากฏเป็น สีขาว เปียก และเรียบเนียนและเป็นแผ่นหนา[๓๖๕]

นอกจากการดูที่ลิ้นแล้วแพทย์ทิเบตยังใช้การตรวจร่างกายจากการดูที่ตาและหลอดเลือดดำที่หูประกอบกับการอ่านชีพจรจากหลอดเลือดดำในหูที่เป็นทักษะพิเศษสำหรับใช้ตรวจ

---

[๓๖๕] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine.** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www. Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

โรคในเด็กได้ด้วย

การดูจากน้ำปัสสาวะ

เป็นการตรวจเพื่อเตือนระวังในเรื่อง การรับประทานอาหารและการปรับแต่งพฤติกรรมทางสุขภาพเช่นเดียวกับการจับชีพจร โดยจะวิเคราะห์น้ำปัสสาวะ ตรวจสอบสิ่งตกค้างทางกายภาพของเลือดและของเสียจากปัสสาวะ

๑.๒.๒) การสัมผัส (Touching) คือการสัมผัส/คลำร่างกาย โดยใช้ฝ่ามือหรือนิ้วมือคลำเพื่อหาสิ่งผิดปกติ การตรวจในวิธีการนี้ที่สำคัญคือ การจับชีพจร หมอจะรู้ทันทีว่าคนนั้นมีธรรมชาติของธาตุเป็นอย่างไร มีความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคอะไร และต้องดูแลสุขภาพโดยวิธีการใดจึงจะป้องกันโรคและส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี

การจับชีพจร แพทย์ทิเบตจับชีพจรของคนไข้เพื่อตรวจค้นหาลักษณะของโรค โดยจับชีพจรจากหลอดเลือดแดงที่ข้อมือ ซึ่งเป็นศูนย์รวมของพลังงานของชีพจรที่มาจาก ด้านจิตใจ อวัยวะภายใน ธาตุต่างๆ ไหลวนในกระแสเส้นเลือดแดงนี้ ถ้าคนไข้เป็นเพศชาย แพทย์จะจับชีพจรจากมือซ้ายของเขา ถ้าเป็นเพศหญิงจะจับจากมือขวา ลักษณะนี้จะเป็นไปเช่นเดียวกับชาวประมงที่ชำนาญรู้วิธีการอ่านภาษาของคลื่นทะเล ดังนั้นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะอ่านภาษาของการทำงานของอวัยวะและการเต้นของหัวใจ ที่สามารถแปลผลโรคได้แตกต่างกันไป ลักษณะชีพจรแบบต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของโรคและวิธีการปฏิบัตินั้นได้มีการบันทึก เรียบเรียงไว้ อย่างแพร่หลายทั้งเมื่อครั้งโบราณและที่ผ่านมา [๓๖๖] ตัวอย่างการอ่านชีพจรที่สำคัญ เช่น ชีพจรอายุขัย ดังที่ท่านวสุพันธุ์ กล่าวไว้ “ในขุมทรัพย์แห่งความรู้ชีพจรอายุขัย จะตรวจที่เส้นเลือดแดงตรงตำแหน่งกระดูกปลายแขนท่อนล่าง (ulnar artery) บนข้อมือของคนไข้” ถ้าชีพจรชีวิตบนกระดูกแขนท่อนล่างเต้นปกติ อายุขัยก็จะเป็นปกติ ถ้าชีพจรชีวิตบนกระดูกแขนท่อนล่างเต้นปกติ อายุขัยก็จะเป็นปกติ ถ้าชีพจรชีวิตไม่คงที่คุณภาพชีวิตก็จะไม่มีความมั่นคง ถ้าชีพจรชีวิตเกือบจะหายไป ชีวิตก็จะกำลังจะดับสูญลง แต่ก็ยังสามารถยืดอายุขัยออกไปได้อีก โดยการสวดมนตราและการประกอบพิธีกรรม ถ้าชีพจรชีวิตหายไปโดยสิ้นเชิงแล้วก็หมดหนทางที่จะยืดอายุขัยต่อไปได้อีก ชีพจรชีวิตที่ปลอดจากโรคต่างๆ จะเต้นสม่ำเสมอและคงที่ จังหวะการเต้นของชีพจรแต่ละครั้งซึ่งเป็นลำดับต่อเนื่องกัน จะบ่งบอกถึงอายุขัยหนึ่งปีของคนๆนั้น ดังนั้นถ้าชีพจรเต้น ๑๐๐ ครั้ง แสดงว่า คนๆ นั้นจะมีอายุขัย ๑๐๐ ปี ถ้าเต้น ๕๐ ครั้งแสดงว่ามีอายุขัย ๕๐ ปี เป็นต้น ส่วนในเด็กนั้นจะตรวจชีพจรที่เส้นเลือดในหู ในการตัดสินวินิจฉัยโรคของคนไข้ทำได้โดยการตรวจชีพจรแบบเฉพาะซึ่งสามารถทำได้ ๒ วิธี วิธีแรกคือ การตรวจชีพจรในระดับธรรมดา คือใช้ปลายนิ้วทุกๆนิ้ว วิธีที่สอง คือ ตรวจชีพจรได้ปลายนิ้วเฉพาะลงไป คือ ใน

---

[๓๖๖] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetanmedicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

แง่ของอวัยวะแต่ละอย่างทั้งสิบสองอวัยวะ ซึ่งแทนโดยส่วนย่อยสองส่วนบนปลายนิ้วหลักสามนิ้วของมือทั้งสองข้าง[๓๖๗]

๒) การวินิจฉัยภาวะสุขภาพ (Health diagnosis) ในขั้นตอนนี้แพทย์จะนำองค์ความรู้แขนงต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มาจากพระคัมภีร์ตันตระ มาประกอบการพิจารณาผลการตรวจร่างกายเพื่อวินิจฉัยภาวะสุขภาพของผู้ที่มาขอคำแนะนำ

๓) การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (Health promotion and prevention)

ในขั้นตอนนี้แพทย์จะแจ้งถึง ผลการตรวจร่างกายว่ามีลักษณะธาตุของร่างกายเป็นแบบใด ควรดูแลสุขภาพอย่างไรให้เกิดความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ ในมิติของการส่งเสริมสุขภาพที่ดีและการป้องกันการเกิดโรคของผู้ที่มีภาวะร่างกายที่ปกติ ไม่มีอาการเจ็บป่วย แพทย์จะแนะนำมีการปฏิบัติตัวในหัวข้อที่สำคัญ ๒ หัวข้อ คือ การปฏิบัติด้านอาหาร และ การปฏิบัติด้านพฤติกรรม ในรายละเอียดของข้อแนะนำ การดูแลสุขภาพจะเป็นไปตามวัยของชีวิต โดยเริ่มตั้งแต่เมื่ออยู่ในครรภ์จนแรกคลอด ต่อเนื่องในวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ รวมทั้งในวัยชรา ร่วมกับการพิจารณาตามสภาพของความแตกต่างที่มาจากลักษณะเฉพาะของตรีธาตุของผู้ที่มาขอคำแนะนำ ที่มีวัยและสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ในโดยมีเนื้อหาของรายละเอียดของการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามวัยดังนี้

การปฏิบัติตัวในหญิงตั้งครรภ์และการดูแลทารกแรกคลอด

การส่งเสริมสุขภาพที่ดีของบุคคลเริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์กระทั่งแรกคลอด หญิงตั้งครรภ์ชาวทิเบตจะได้รับการดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์จนถึงแรกคลอด ซึ่งในการแพทย์แผนทิเบตได้กำหนด องค์ความรู้เรื่อง สูติ-นรีเวชกรรม และกุมารเวชกรรม เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งของการแพทย์ในพระคัมภีร์ตันตระ ๔ [๓๖๘]ในกระบวนการธรรมชาติของมนุษย์นั้นพบว่าชนิดของลักษณะบุคลิกภาพ นิสัยใจคอ ลักษณะรูปพรรณสัณฐาน รวมทั้งการกระทำทางกายและใจ ของมนุษย์แต่ละคนจะมีความหลากหลาย แตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นผลมาจากการประกอบของธาตุทั้ง ๕ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และตรีธาตุที่มีอัตราส่วนที่ไม่เท่ากัน หรือมีธาตุที่เด่นแตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากอิทธิพลความสมบรูณ์ของอสุจิและไข่ของบิดาและมารดาในเวลาปฏิสนธิ ร่วมกับปัจจัยการได้รับอาหารในมารดาในช่วงตั้งครรภ์ และพฤติกรรมการปฏิบัติตัว รูปแบบของการใช้ชีวิต ซึ่งลักษณะดังกล่าวนั้นจะเกิดขึ้นและคงอยู่ตลอดไป ยกเว้นจะมีปัจจัยบางอย่างเกิดขึ้น เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง อุบัติเหตุอย่างรุนแรง การ

---

[๓๖๗] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๐๕.

[๓๖๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๗.

ผ่าตัด ปัจจัยเหล่านี้มีผลเปลี่ยนบุคลิกภาพได้ ชาวทิเบตจะให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพของจิตใจ เชื่อว่าการมีจิตใจที่เฉียบแหลมและความจำที่ชัดเจนจะทำให้สามารถใคร่ครวญได้ลึกซึ้งขึ้น และจดจำสิ่งต่างๆได้ดีขึ้น ในเวลามีเด็กเกิดใหม่ ชาวทิเบตจะใช้แท่งไม้ที่สลักด้วยคำมนต์ “ธีห์” (dhih) ซึ่งเป็นมนต์ประจำองค์ของพระมัญชุศรี อันเป็นสัญลักษณ์แห่งพระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้า ใช้แท่งไม้นี้แตะกับผงสีเหลืองซึ่งทำจากตับช้าง และมีกลิ่นคล้ายชะมดหอม แล้วเอามาป้ายที่ลิ้นของเด็ก ทำให้ลิ้นของเด็กแรกเกิด มีเครื่องหมาย “ธีห์”สีเหลืองติดอยู่ จากนั้นจะให้เด็กกินเนยใสประมาณ ๑ ช้อนชา ผสมน้ำอ้อยหรือน้ำผึ้งเล็กน้อย ก่อนจะให้เด็กกินนมแม่ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ที่เกิดมา มีจิตใจแจ่มใส และมีลิ้นที่มีปัญญา[๓๖๙] ทารกหลังคลอดออกมาจะได้รับตรวจดูองค์ประกอบธาตุพื้นฐานทั้ง ๕ และจำแนกชนิดของตรีธาตุในทารก โดยทั่วไป การจำแนกลักษณะของคนโดยอาศัยพื้นฐานของธาตุเด่นๆตามธรรมชาติแบ่งได้ ๗ กลุ่มคือ พวกที่มีวาตะ ปิตตะ หรือเสมหะตัวใดตัวหนึ่งเด่นเพียงตัวเดียว พวกที่มีสองธาตุผสมกันและพวกที่มีทั้งสามผสมผสานกัน สรุปคือได้แก่ พวกวาตะ, ปิตตะ, เสมหะ, วาตะ-ปิตตะ, วาตะ-เสมหะ, เสมหะ-ปิตตะ และวาตะ-ปิตตะ-เสมหะ [๓๗๐] ซึ่งลักษณะเด่นของธาตุมาจาก ๓ ทาง คือ ธรรมชาติของบุคคล อายุ และที่อยู่อาศัย โดยทั่วไป คนหนุ่มสาวจะมีธาตุปิตตะ เป็นลักษณะเด่น คนแก่จะมีธาตุวาตะเป็นลักษณะเด่น ส่วนเด็กๆ จะมีธาตุเสมหะเป็นลักษณะเด่น ในแง่ของที่อยู่อาศัย คนที่อาศัยอยู่ในที่สูงจะมีธาตุวาตะเป็นลักษณะเด่น คนที่อาศัยอยู่ในกลุ่มซึ่งแห้งแล้งและร้อน จะมีธาตุปิตตะเป็นลักษณะเด่น และคนที่อาศัยในที่มันหรือเปียกชื้น จะมีธาตุเสมหะเป็นลักษณะเด่น ถ้าคนนั้นอยู่ในที่เย็นคนๆนั้นก็มีธรรมชาติเป็นพวกวาตะเด่น[๓๗๑] การรู้ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะธาตุเด่นของทารกจะทำให้เกิดประโยชน์คือ ใช้เป็นแนวทางแก้ไขป้องกันการเกิดโรครวมทั้งปัญหาอุปสรรคภาวะวิกฤติที่จะเกิดขึ้นต่อทารกผู้นั้น นอกจากนี้เด็กทุกคนที่เกิดมาจะได้รับการตรวจดูทางโหราศาสตร์และใช้ปฏิทินประจำปีของชาวทิเบต เพื่อทำนายดวงชะตา ชีวิต และความเป็นอยู่และสุขภาพในภายภาคหน้า

การส่งเสริมสุขภาพที่ดีของชาวทิเบตตั้งแต่เมื่ออยู่ในครรภ์จนกระทั่งคลอดออกมานั้น ในกระบวนการจะเป็นการบูรณการร่วมมือระหว่างศาสตร์การแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ ซึ่งพื้นฐานทั้งสองศาสตร์ล้วนมารากฐานทางภูมิปัญญาของแนวคิดที่ว่า การกำเนิดของจักรวาล สรรพสิ่งในโลกทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิตล้วนมีที่มาจากธาตุและองค์ประกอบทั้ง ๕ ทั้งสองศาสตร์มีจุดมุ่งหมายร่วมกันคือ การช่วยเหลือให้สรรพสัตว์ทั้งหลายให้มีสติและดูแลรักษาชีวิตให้มีสุขภาพที่ดี เพื่อที่จะ

---

[๓๖๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๐, ๑๙๔-๑๙๕.

[๓๗๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙.

[๓๗๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๕-๑๒๖.

นำมาสู่การบรรลุตรัสรู้ และเกิดประโยชน์แก่เหล่าสรรพสัตว์[๓๗๒] การดูแลสุขภาพเชิงบูรณการระหว่างโหราศาสตร์กับการแพทย์แผนทิเบตนี้ถูกนำมาใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพและพัฒนาศักยภาพแก่ประชากรทิเบตให้เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีได้มีมาแต่ช้านาน และได้มีการปฏิบัติอย่างแพร่หลายแทบทุกเขตพื้นที่ทุกอำเภอในสมัยของท่านทะไลลามะที่ ๑๓ ซึ่งเป็นยุคที่การแพทย์ทิเบตได้มีความเจริญอย่างมาก [๓๗๓] การแพทย์แผนทิเบตจะมีความเชื่อมโยงกับความรู้ทางโหราศาสตร์อย่างเกี่ยวพันจนแยกออกจากกันไม่ได้ ความรู้ทางโหราศาสตร์สามารถนำมาทำนายถึงชีวิตในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ (Astrology of Geomancy) เช่น อุปสรรค ชีวิตการสมรส ความตาย เป็นต้น รวมถึงพยากรณ์ในด้านปัญหาทางสุขภาพ และสาเหตุที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางกายและใจ แพทย์ทิเบตที่ไม่มีความรู้ด้านศาสตร์นี้จึงต้องมีปรึกษาจากนักโหราศาสตร์ถึงความร้ายแรงของโรค เพื่อจะได้ให้คำแนะนำเรื่องด้าน รูปแบบการใช้ชีวิตให้มีสุขภาพดี พฤติกรรมที่เหมาะสมในชีวิตประจำวันและการเปลี่ยนแปลงตามช่วงเวลา ฤดูกาล อาหาร การใส่เสื้อผ้า การทำงานและอุปนิสัย

การปฏิบัติในวัยหนุ่มสาว ผู้ใหญ่ และวัยชรา

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี โดยทั่วไปมีเนื้อหาในข้อกำหนดดังนี้

ข้อกำหนดด้านการปฏิบัติด้านอาหาร

ในพุทธศาสนาฝ่ายมหายานทั้งจีนและทิเบตมีความเชื่อว่า อาหารคือธาตุ และเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายก็คือ ธาตุ การกินอาหารก็เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีสุขภาพดี[๓๗๔] ในการแพทย์แผนทิเบตแบ่งชนิดอาหารออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ คือ อาหารและเครื่องดื่ม ได้มีข้อแนะนำว่า ในการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม ควรได้รับในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตที่ยืนยาว การได้รับอาหารในปริมาณน้อยหรือมากไป หรือรับประทานอาหารผิดประเภทจะนำไปสู่ความเจ็บป่วยและเป็นสาเหตุของการตายแบบทันทีได้ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการให้ความรู้ในเรื่องอาหารแก่ประชาชนและผู้ป่วย

---

[๓๗๒] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Relationship between Tibetan Medicine and Astrology.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang. org/tibastro/relationship.htm [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

[๓๗๓] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:http://www.men-tsee-khang. org/tibastro/relationship.htm [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐]. .

[๓๗๔] เธียรนันท์, **จิตเป็นยา กายป่วย จิตช่วยได้ "หายป่วยด้วย ธรรมบำบัด ที่การแพทย์ยืนยันว่าได้ผลจริง**, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์กรีน ปัญญาญาณ, ๒๕๕๖), หน้า๓๙.

ความรู้ในเรื่องอาหาร

อาหารโดยทั่วไปนั้นแบ่งชนิดออกเป็นกลุ่มย่อย ได้เป็น ๕ ประเภทคือ เมล็ดข้าว พืชตระกูลถั่วและธัญญาหาร, เนื้อสัตว์, น้ำมัน, เครื่องดื่มและน้ำ และแบ่งตามรสของอาหารได้ ๖ ชนิด ในการสร้างสมดุลตรีธาตุทางกายและจิตโดยใช้โภชนาบำบัดแพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตามชนิดของอาหารและรส ให้ตรงกับลักษณะธาตุและโรคที่เป็นดังนี้

๑. เมล็ดข้าว พืชตระกูลถั่ว และธัญญาหาร

ในการนำอาหารกลุ่มนี้มาประกอบอาหารจะมีกระบวนการคือ ต้องนำมาตากทิ้งไว้จึงจะได้คุณภาพและมีน้ำหนักที่เบา การนำมาต้มและปรุงอาหารจะทำให้ได้คุณภาพที่ดี ง่ายต่อการย่อยและมีสุขภาพที่ดี [๓๗๕] อาหารกลุ่มนี้มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น เมล็ดข้าว (Rice) ช่วยรักษาความบกพร่องของตรีธาตุ และเพิ่มธาตุอาหารแก่ผู้ที่มีอาการท้องเสียและอาเจียน, ข้าวโพด (Wheat)ในข้าวโพดย่างจะมีประโยชน์เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาในลำคอ, ข้าวบาร์เลย์(Barley) จะช่วยในการกำจัดปัญหาทางระบบทางเดินปัสสาวะ ความบกพร่องจากธาตุปิตตะและเสมหะ โรคไข้หวัดใหญ่ลดอาการเสมหะมากและในโรคหอบหืด, ข้าวอ่อนบาร์เลย์ที่มีอายุ ๖๐ วันจะช่วยเพิ่มความอยากอาหาร, ข้าวบาร์เลย์สีน้ำเงิน (Blue Barley) ช่วยลดอาการไอ และปวดบิด [๓๗๖] เมล็ดถั่วชนิดกลม (Round bean) จะทำให้เพิ่มธาตุวาตะและความสามารถยับยั้งการซึมของพิษในอวัยวะที่เป็นท่อกลวง ช่วยดูดซึมไขมันในน้ำดี และรักษาบาดแผลและตุ่มฝีดาษ การนำมานวดและพอกทิ้งไว้สามารถลดภาวะคั่งของไขมัน เลือด และน้ำดี ได้ เป็นต้น [๓๗๗]

๒. กลุ่มเนื้อสัตว์

อาหารกลุ่มนี้จะดีต่อการเจริญพัฒนาการและการคงอยู่สภาพของร่างกาย โดยทั่วไปจะมีรสหวานทั้งในระยะก่อนและหลังการย่อยอาหาร แต่ในความแตกต่างของคุณสมบัติที่มาของกลุ่มสัตว์ เช่น ชนิดตามพื้นที่อาศัย เช่น พื้นดินแห่ง ที่เปียก และทั้งสองพื้นที่ แบ่งกลุ่มได้ออกเป็น ๙ ประเภทคือ ๑) สัตว์ปีกที่ใช้กรงเล็บในการหาอาหาร เช่น ไก่ ห่าน ๒) สัตว์ปีกที่ใช้จงอยหาอาหาร เช่น นกแก้ว นกเขา ๓) สัตว์ที่ใช้ในกีฬาล่าสัตว์ขนาดเล็ก เช่น กวาง ๔) สัตว์ที่ใช้ในกีฬาล่าสัตว์ขนาดใหญ่ เช่น สัตว์ป่า แรด ช้าง ๕) สัตว์ที่กินเนื้อเป็นอาหาร เช่น แมว หมาป่า สุนัขจิ้งจอก ๖) นกที่ล่าเหยื่อ เช่น เหยี่ยว นกอินทรี ๗) สัตว์ที่ใช้ในการค้าขาย เช่น หมู วัว ควาย ๘) สัตว์อาศัยใต้ดิน เช่น กระต่าย หนู และสัตว์อาศัยในน้ำ เช่น กบ ปลา

---

[๓๗๕] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 153.

[๓๗๖] Ibid., p. 150-151.

[๓๗๗] Ibid., p. 153.

โดยลักษณะเฉพาะของสัตว์จะมีผลต่อคุณสมบัติในการรักษาโรค เช่น ในสัตว์ที่อาศัยในพื้นที่แห้ง เนื้อจะมีคุณสมบัติช่วยลดความร้อนและลมและช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับลำไส้ ส่วนในสัตว์ที่อาศัยที่เปียกนั้นจะช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร บริเวณไขสันหลังและโรคที่เกิดจากความบกพร่องธาตุลม ส่วนเนื้อของสัตว์ที่อาศัยในพื้นที่ทั้งสองประเภทจะมีคุณสมบัติทั้งอบอุ่นและเย็น[๓๗๘] ในเนื้อสดจะมีความเย็นแต่เมื่อนำมาตากทิ้งไว้จะมีความอุ่นและมีคุณค่าทางสารอาหาร ในเนื้อที่เก็บไว้นานจะมีฤทธิ์ในการช่วยรักษาโรคที่เกิดจากความบกพร่องของธาตุวาตะและช่วยในการย่อยสลายทำให้เกิดความร้อน ในเนื้อดิบ เนื้อแช่แข็ง และเนื้อย่างจะเหนียว ย่อยยาก จึงต้องผ่านการทำความร้อนและปรุงอาหารเสียก่อน[๓๗๙]

๓. น้ำมัน

อาหารกลุ่มนี้ ประกอบด้วย เนย เมล็ดพืชที่มีน้ำมัน ไขกระดูก และไขมัน โดยทั่วไปอาหารกลุ่มนี้จะมีรสหวานทั้งหนักและเบา มีคุณประโยชน์คือ เมื่อรับประทานอาหารชนิดนี้อย่างต่อเนื่องจะทำให้มีพลังความร้อนในกาย ลำไส้ทำงานดี ระบบการทำงานของร่างกายมีการทำงานที่ดีและทำให้เพิ่มน้ำหนัก จึงแนะนำให้ผู้ป่วย ผู้สูงอายุ และเด็ก ที่อ่อนแอ ขาดสารอาหาร ผอม รับประทานในอาหารกลุ่มนี้ นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์คือ ช่วยทำความสะอาด หล่อลื่นภายในร่างกายส่วนท้อง เหมาะสำหรับในผู้ที่ผ่านการอดอาหาร ผู้ที่ไม่ได้มีการพักผ่อนทางจิตใจ และโดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาความบกพร่องธาตุวาตะ

๔. เครื่องดื่ม

ตัวอย่างอาหารประเภทนี้ ได้แก่ นม น้ำ และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ จะใช้รักษาโรคที่เกิดจากภาวะบกพร่อง ธาตุวาตะ ปิตตะ และเสมหะ ตามลำดับ แต่ควรระวังในการใช้เพราะอาจมีผลทำให้เกิดการเพิ่มของธาตุ เสมหะ ปิตตะ และเสมหะ ได้เช่นกัน ข้อแนะนำในการเลือกนมดื่มคือ นมของแกะและอูฐจะทำให้ร่างกายอบอุ่นและได้รับสารอาหาร ส่วนนมของวัว ควาย และแพะจะเย็นและเบา ดังนั้นจึงต้องมีความรู้เกี่ยวกับนมแต่ละชนิดเพราะจะมีฤทธิ์ในการรักษาโรคที่ต่างกัน นมและผลิตภัณฑ์จากนมนั้นจะช่วยในเรื่องพัฒนาการทางโครงสร้างของร่างกาย และทำให้ระบบร่างกายที่ซับซ้อนทำงานดีขึ้น สามารถรักษาโรคที่มีความบกพร่องธาตุวาตะและปิตตะ แต่อาจทำให้โรคเสมหะกำเริบได้ นมแพะสามารถช่วยรักษาอาการระบบทางเดินหายใจและโรคหอบหืดได้ [๓๘๐]

การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์นั้นจะมีประโยชน์ในด้านการสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกายและหัวใจ สร้างความมั่นใจในตนเอง ทำให้นอนหลับง่าย และยังเป็นการสร้าง

---

[๓๗๘] Ibid., p. 155.

[๓๗๙] Ibid., p. 157.

[๓๘๐] Ibid., p. 160-161.

ความสมดุลในผู้ที่มีความบกพร่องในธาตุวาตะและเสมหะ แพทย์จะแนะนำให้ผู้สูงอายุดื่มเพื่อเป็นการรักษาโรค ในทิเบตจะมีไวน์ท้องถิ่น (Chang) ซึ่งทำมาจากข้าวบาร์เลย์ ข้าว และข้าวโพด มีรสนุ่มหวาน ละมุน มีสรรพคุณช่วยสร้างความอบอุ่นให้แก่ระบบทางเดินอาหาร และในการดื่มเพื่อการรักษาโรคจะต้องดื่มในปริมาณที่เหมาะสม โดยทั่วไปแพทย์ไม่แนะนำให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากไป เนื่องจากจะทำให้มีจิตใจที่ผิดปกติ มีความประพฤติที่ไม่สุภาพ และแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ในพระคัมภีร์ตันตระกล่าวว่า พิษจากเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์จะทำให้เกิดอาการแบ่งออกเป็น ๓ ระยะ คือ ในช่วงแรกมีอาการที่ไม่สำรวม จะแสดงอารมณ์และความรู้สึกด้านลบจากภาวะที่เก็บหรือถูกกดดันไว้ รวมทั้งมีความรู้สึกที่มีความสุข สนุกสนาน ระยะต่อมาจะมีพฤติกรรมคล้ายกับช้างตกมันที่กระทำตามอำเภอใจ ไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นหรือผลลัพธ์ความเสียหายที่จะตามมา และระยะสุดท้ายผู้นั้นจะหมดสติ เสมือนว่าเสียชีวิตไปแล้ว ถือเป็นระยะที่เข้าสู่สภาวะที่มืดหม่นและเป็นอันตรายอย่างสิ้นเชิง [๓๘๑]

๕. น้ำดื่ม แพทย์มีข้อแนะนำเกี่ยวกับ จำนวนปริมาณที่ควรได้รับ แหล่งของน้ำดื่ม และอุณหภูมิของน้ำที่เหมาะสม ดังมีเนื้อหาต่อไปนี้ ควรดื่มน้ำในปริมาณที่มาก เพราะจะทำให้ลดความเข้มข้นในกระแสเลือด ลดโอกาสของการแข็งตัวในเม็ดเลือดที่เป็นสาเหตุให้หัวใจหยุดเต้นได้ และได้แนะนำให้ดื่มน้ำจากแหล่งธรรมชาติ เช่น จากน้ำฝนที่ตกในฤดูฝน หรือน้ำที่มาจากการละลายตัวของหิมะ รวมทั้งจากบ่อน้ำพุ เนื่องจากมีแร่ธาตุที่จำเป็นทำให้มีคุณค่าทางอาหารสูง และไม่แนะนำให้ดื่มน้ำจากแหล่งที่อยู่ในป่าลึกเพราะมักมีโคลนและหอย รวมทั้งการดื่มน้ำจากทะเล เนื่องจากตัวปลา พวกแมลงและสัตว์ต่าง ๆ ในทะเล อาจมีแร่ธาตุที่ไม่จำเป็นและไม่ถูกหลักอนามัย ทำให้เกิดความไม่สมดุลของธาตุและเกิดความเจ็บป่วยได้[๓๘๒]

การควบคุมอุณหภูมิในน้ำดื่มนั้น แพทย์แนะนำให้ดื่มน้ำต้มที่ยังร้อนอยู่ เพราะจะสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกายและหัวใจ และยังเป็นการรักษาแก้โรคสะอึก ท้องอืดจากความผิดปกติของธาตุเสมหะ รวมทั้งแก้โรคหวัดและโรคไข้จากการติดเชื้อได้ นอกจากนั้นแนะนำให้ดื่มน้ำที่ผ่านการต้มและทิ้งไว้ให้เย็น โดยเฉพาะในผู้ที่ป่วยในโรคที่เกิดจากความผิดปกติของธาตุปิตตะ ในทางปฏิบัติจะต้องทิ้งน้ำหลังต้มแล้วไว้อย่างน้อย ๑ วันเพื่อเป็นลดการสะสมของแร่ธาตุที่ทำให้เป็นพิษและทำให้เกิดความไม่สมดุลของธาตุได้ การดื่มน้ำที่เย็นจัด อาจมีผลทำให้เกิดเป็นลม หน้ามืด ปวดศีรษะและอาเจียนได้ โดยเฉพาะการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ที่เย็นจัด จะทำให้เกิดอาการเมาค้างได้ง่าย แต่การดื่มน้ำเย็นจะช่วยรักษาในโรคที่มีสารพิษในเลือดและความผิดปกติจากน้ำดีได้[๓๘๓]

---

[๓๘๑] Ibid., p. 165.

[๓๘๒] Ibid., p. 163-164.

[๓๘๓] Ibid., p. 164-165.

นอกจากจะแบ่งชนิดของอาหารตามลักษณะคุณสมบัติแล้ว ยังสามารถแบ่งอาหารตามรสของอาหาร โดยแบ่งออกเป็นหกรสชาติ คือ หวาน เปรี้ยว เค็ม ขม ร้อน และฝาด ซึ่งแต่ละรสจะประกอบมาจากธาตุเด่น ๒ ธาตุ ในธาตุพื้นฐานทั้งหมด ๕ ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่กระจายอยู่ทั่วทุกหนทุกแห่งในธรรมชาติ ดังนั้นรสชาติจึงเป็นได้ทั้งยารักษาโรค และมีผลที่อันตรายต่อผู้ป่วย จึงต้องมีการให้คำแนะนำของแพทย์แก่ผู้ป่วยตามความต้องการของร่างกายผู้ป่วยและตามลักษณะของธาตุ [๓๘๔]

ตารางที่ ๑

แสดงชนิดของรสอาหารที่เป็นสาเหตุของโรคกำเริบและเป็นการรักษาโรค ตามชนิดของธาตุในร่างกาย

ชนิดของรสชาติ	การประกอบของธาตุพื้นฐาน	สาเหตุของโรคกำเริบในผู้ที่มีธาตุ	เป็นการรักษาโรคในผู้ที่มีธาตุ
หวาน (sweet)	ดิน และ น้ำ (Earth, Water)	ธาตุเสมหะ (Bad-Kan)	ธาตุวาตะ-ปิตตะ (Rlung-mKhris)
เปรี้ยว (sour)	ไฟ และ ดิน (Fire, Earth)	ธาตุปิตตะ (mKhris-Pa)	ธาตุเสมหะ-วาตะ- (Bad-Rlung)
เค็ม (salt)	น้ำและไฟ (Water, Fire)	ธาตุปิตตะ (mKhris-Pa)	ธาตุวาตะ-ปิตตะ (Bad-Rlung)

(ที่มา: Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Relationship between Tibetan Medicine and Astrology**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang. org/tibastro/relation ship.htm [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].)

[๓๘๔] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine: The Healing Science of Tibet**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 48.

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

แสดงชนิดของรสอาหารที่เป็นสาเหตุของโรคกำเริบและเป็นการรักษาโรค ตามชนิดของธาตุในร่างกาย

ชนิดของรสชาติ	การประกอบของธาตุพื้นฐาน	สาเหตุของโรคกำเริบในผู้ที่มีธาตุ	เป็นการรักษาโรคในผู้ที่มีธาตุ
ขม (bitter)	น้ำและอากาศ (Water, Air)	ธาตุวาตะ (Bad-Rlung)	ธาตุปิตตะ (mKhris-Pa)
ร้อน (hot)	ไฟและอากาศ (Fire, Air)	ธาตุปิตตะ (mKhris-Pa)	ธาตุเสมหะ (Bad-Kan)
ฝาด (astringent)	น้ำและอากาศ (Water, Air)	ธาตุวาตะ (Bad-Rlung)	ธาตุปิตตะ (mKhris-Pa)

(ที่มา: Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Relationship between Tibetan Medicine and Astrology**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang. org/tibastro/relation ship.htm [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].)

การรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักการพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี ในการปฏิบัติด้านอาหารนั้น ดร.เพมา ดอร์จี แพทย์แผนทิเบต ที่ปรึกษาทางเทคนิค ฝ่ายวิจัยและพัฒนาที่สถาบันแมนซีคัง (Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue) เมืองธรรมศาลา ประเทศอินเดีย ได้สรุปข้อแนะนำในการเลือกรับประทานอาหารดังนี้[๓๘๕]

๑) รับประทานอาหารครบทุกหมวดหมู่ธาตุ คือ ร่างกายควรได้รับรสอาหารทั้ง ๖ ในปริมาณที่เหมาะสม ได้แก่ หวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ดร้อน ฝาด ขม โดยรสทั้ง ๖ จะมีธาตุต่างๆ แตกต่างกันไป

๒) อย่ารับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งทุกวัน รวมถึงไม่ควรรับประทานอาหารบางชนิดมากจนเกินไป รวมทั้งบริโภครสใดรสหนึ่งมากจนเกินไป จะเกิดโทษต่อร่างกาย เช่น หาก

---

[๓๘๕] MGR. on line. **พิชิตโรคร้าย.... ด้วยศาสตร์การแพทย์ "ทิเบต".** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

รับประทานอาหารรสหวานมากก็จะได้รับธาตุดินกับน้ำมากเกินไป ทำให้ความร้อนในร่างกายเสื่อม ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับโรคที่มีสาเหตุมาจากความเย็น ได้แก่ โรคเบาหวาน หากรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อนมากเกินไป ซึ่งมีธาตุไฟและอากาศธาตุที่สูง จะทำให้ร่างกายเกิดความร้อนและมีความเป็นกรด ทำให้ความเย็นในร่างกายเสื่อมถอยเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากความร้อน

๓) การรับประทานอาหารผิดประเภทในเวลาเดียวกัน จะเกิดองค์ประกอบทางเคมีที่ไม่ถูกกันก็จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย เช่น ท้องเสีย อาเจียน

๔) การรับประทานอาหารมากจนเกินความต้องการของร่างกาย เป็นการสร้างภาระให้กระเพาะ ลำไส้ ในการย่อยอาหาร หากแบ่งกระเพาะเป็น ๔ ส่วน คนเราควรรับประทานอาหารหนัก ๒ ส่วน ๑ ส่วนเป็นของเหลว อีก ๑ ส่วนเหลือให้ว่างไว้ หากรับประทานเต็มทั้ง ๔ ส่วน จะทำให้ย่อยยาก

๕) การรับประทานอาหารผิดเวลา ซึ่งเป็นโทษต่อร่างกายอย่างมาก ในวันหนึ่งๆ ควรรับประทานอาหารเพียงวันละ ๓ มื้อ เช้า กลางวัน เย็น โดยอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด ตามด้วยกลางวัน และมื้อเย็นควรรับประทานอาหารประเภทเบา ไม่ควรรับประทานอาหารหนัก เลี่ยงอาหารดิบ หรืออาหารที่เย็นรวมทั้งผักผลไม้สด เพราะอาหารที่ไม่ปรุงสุกจะทำให้ร่างกายเกิดความเย็นมากเกินไปควรรับประทานน้ำซุปหรือน้ำแกงอุ่นๆดีกว่า

นอกจากข้อกำหนดหลักดังกล่าวแล้ว ในการแพทย์แผนทิเบตยังมีการอดอาหารเพื่อสร้างความสมดุลตรีธาตุ การบริโภคอาหารเจ และการรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามสภาพร่างกายของบุคคล โดยในการอดอาหารนั้นได้มีที่มาจากทฤษฎีความสมดุลในตรีธาตุที่มีผลต่อสุขภาพที่ดีทั้งกายและ ใจ ในผู้ที่มีลักษณะธาตุเด่นในธาตุใดธาตุหนึ่งจึงจำเป็นที่ต้องมีการกำหนดข้อห้ามในการรับประทานอาหารเพื่อควบคุมความสมดุลระหว่างตรีธาตุ เช่น ผู้มีธาตุเสมหะเด่น ซึ่งมีน้ำมันมากเกินไป จะมีวิธีการอดอาหารนานถึง ๑๐ วัน เพื่อสร้างความสมดุลตรีธาตุในร่างกาย เวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับอดอาหารก็คือ ในฤดูใบไม้ผลิ หรือช่วงเวลาระหว่างฤดูใบไม้ร่วงกับฤดูหนาว การอดอาหารดังกล่าวจึงมีวัตถุประสงค์ทางร่างกายเพื่อควบคุมโรคในบุคคลบางกลุ่มเท่านั้น ไม่ใช่ว่าทุก ๆ คนควรจะอดอาหาร เช่น ผู้ที่มีวาตะเด่นไม่ควรอดอาหาร

การบริโภคอาหารเจ ในหลักการทางพระพุทธศาสนามหายานจะสนับสนุนให้มีการบริโภคอาหารเจ ได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ โดยงดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา ยาเสพติดมึนเมา เพื่อปลูกฝังเมตตาจิต สร้างความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งคนและสัตว์ เป็นการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมให้มีมโนธรรมสงสารสัตว์ รวมทั้งตัดหนี้กรรม ทำให้เกิดประโยชน์ทำให้มีสุขภาพที่ดี โดยในทางด้านกายเป็นทั้งการป้องกันความเจ็บป่วย และการรักษาผู้ที่ป่วยในด้านสุขภาพจิต ทำให้ผู้บริโภคมีความสุขกายสบายใจ ไม่มีความวิตกกังวลในความเจ็บป่วย สามารถทำงานให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัวสังคม ประเทศชาติ

เมื่อเกิดผลในทุกด้านส่งผลถึงการคืนดุลยภาพให้แก่โลก ที่เรียกว่าโลกสันติสุข[๓๘๖] แต่ในการปฏิบัติหลักการทางศาสนานั้นต้องมีการพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพของบุคคลของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ดังจากการดูแลสุขภาพของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ในช่วงมาอยู่ประเทศอินเดีย ท่านเคยงดอาหารประเภทเนื้อสัตว์มา ๒ ครั้ง แต่มีอาการป่วยด้วยโรคตัวตาเหลือง แพทย์ประจำตัวของท่านได้ให้การรักษาโดยแนะนำในเรื่องการรับประทานอาหาร ขอให้ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์บ้าง และห้ามท่านงดอาหารประเภทนี้โดยเด็ดขาด แต่กระนั้นท่านยังได้ตั้งใจว่าจะพยายามงดอาหารประเภทนี้อยู่ เนื่องจากเป็นการทำลายชีวิตสรรพสัตว์ แต่อย่างไรพระองค์ทรงให้ข้อเสนอแนะว่า การถือศีลในข้อที่ ๑ นี้ บางครั้งต้องดูตามบริบทด้วย เช่น ในประเทศทิเบตซึ่งมีอากาศหนาวจัด จะต้องมีการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์บ้าง เพื่อสร้างไขมันให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย[๓๘๗]

การรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามสภาพร่างกายของบุคคล เนื่องจากลักษณะเด่นของธาตุในแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ร่วมกับรูปแบบของการมีกิจกรรมในการใช้ชีวิต หรือลักษณะของพฤติกรรม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงในฤดูกาล ถือเป็นเงื่อนไขที่มีผลต่อความสมดุลของตรีธาตุ จึงพบว่าการกำหนดเรื่องอาหารมีข้อกำหนดตามเนื้อหาที่เกี่ยวข้องดังกล่าวมา ในหัวข้อของการรับประทานอาหารที่เหมาะสมสภาพร่างกาย ได้แก่ ในกรณีที่นอนไม่หลับ แนะนำให้ดื่มนมอุ่นๆ ในตอนเที่ยง และดื่มน้ำซุปที่ทำจากเนื้อไม่ติดมันในตอนกลางคืน[๓๘๘] ส่วนในข้อกำหนดการรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามการมีกิจกรรมในการใช้ชีวิต หรือลักษณะของพฤติกรรม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงในฤดูกาล ขอนำเสนอรายละเอียดร่วมไว้ในหัวข้อต่อไป

ข้อกำหนดการปฏิบัติด้านพฤติกรรม

คำแนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมมี ๓ หมวดคือ พฤติกรรมต่อเนื่อง พฤติกรรมตามฤดูกาลและพฤติกรรมเป็นครั้งคราว

---

[๓๘๖] นางสาวสมจิตรา กิตติมานนท์, “การบริโภคอาหารเจเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางไตรสิกขา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

[๓๘๗] His Holiness the Dalai Lama, **Germs from heart**, Statement made by His Holiness the Dalai Lama In 2001, translate by Tibetan Women’s Association, (New delhi : Vee Enn Print-O-Pac, 2005), p. 34.

[๓๘๘] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๖๐-๑๖๒.

หมวดที่ ๑ พฤติกรรมต่อเนื่อง

แบ่งเป็น ๒ ส่วนคือ ๑. พฤติกรรมต่อเนื่องตลอดชีวิต และ ๒. การปฏิบัติทางศาสนา [๓๘๙]

๑. พฤติกรรมต่อเนื่องตลอดชีวิต

คนทุกคนย่อมต้องการความสุข มีชีวิตยืนยาวและไม่ต้องการความทุกข์ทรมาน แต่ละคนต่างก็มีวิธีการต่างๆ เพื่อให้บรรลุถึงสิ่งเหล่านี้การปลอดพ้นจากความทุกข์ทรมาน โรคภัยไข้เจ็บและยืดอายุขัยของคุณนั้นมีหลายวิธี เช่น การสวมใส่หินมีค่าไว้ในร่างกายเพื่อให้มีอายุยืนและป้องกันโรค การกินยาที่เหมาะสมกับร่างกาย แสวงหาความช่วยเหลือจากเทวดาอารักษ์ โดยการสวดมนตราเร้นลับ เป็นต้น [๓๙๐] รวมทั้งหลีกเลี่ยงจากเงื่อนไขที่ทำให้เจ็บป่วยซึ่งได้แก่การปฏิบัติตัวดังนี้

- ทำได้โดยมีสติ การละเว้นจากอกุศลกรรมต่างๆ ทุกวิถีทางได้แก่กายกรรมทั้งสาม คือ การทำร้ายชีวิต การลักขโมย และการประพฤติผิดทางเพศ วจีกรรมทั้งสี่ ได้แก่การพูดปด การพูดส่อเสียด ยุยง การพูดให้ร้าย และการพูดเพ้อเจ้อ ซึ่งการพูดเพ้อเจ้อ จะทำให้ร่างกายแก่ก่อนวัยได้ และมโนกรรมทั้งสามได้แก่ความโลภ ความพยาบาท และความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) ชาวทิเบตจะให้ความสำคัญกับการมีจิตใจที่เฉียบแหลมและความจำที่ชัดเจน ซึ่งจะทำให้เราสามารถใคร่ครวญได้ลึกซึ้งขึ้น และจดจำสิ่งต่างๆได้ดีขึ้น ถึงแม้คุณจะมีจิตใจที่แจ่มใส

- หลีกเลี่ยงจากการกระทำที่เสี่ยง เช่น การขี่ม้าป่า ว่ายน้ำในน้ำวน หรือวิ่งลุยไฟเพื่อที่จะอวดโอ่ความกล้าหาญ หรือปีนต้นไม้ ในทุกๆฤดูกาล เนื่องจากอาจทำให้ถึงตายหรือบาดเจ็บได้และควรระมัดระวังในการไปในทุกสถานที่

- ดูแลเรื่องอาหาร โดยไม่ควรจะอดอาหารตลอดเวลา ไม่ควรดื่มเหล้าจนเมามาย เพราะจะทำให้ร่างกายสูญเสียพลังไป

- ดูแลเรื่องการนอน งดการนอนกลางวันทดแทนการนอนตอนกลางคืน ซึ่งการนอนหลับหลังอาหารกลางวันในฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง และฤดูหนาว จะทำให้เสมหะกำเริบ ร่างกายจิตใจหนักทึบสูญเสียความเฉียบแหลมของสติปัญญา ทำให้รู้สึกไม่อยากเคลื่อนไหวไปไหนมาไหนมากนัก คุณจะรู้สึกเกียจคร้านและเป็นหวัดได้ง่าย คนที่ต้องนอนมากๆ ควรจะกินยากระตุ้นให้อาเจียนและอดอาหาร ตามจุดมุ่งหมายก็เพื่ออาเจียนเสมหะที่เป็นสาเหตุของความหนักทึบออกไป เพราะนั้นการให้ยากระตุ้นการอาเจียนจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อขจัดเสมหะที่ไม่พึงประสงค์ออกไป ในคนที่นอนไม่หลับควรดื่มนมอุ่นๆ ในตอนเที่ยง และดื่มน้ำซุปที่ทำจากเนื้อไม่ติดมันในตอนกลางคืน คนที่เป็นโรคนอนไม่หลับควรใช้น้ำมันงานวดให้ทั่วกระหม่อมหรือบริเวณกลางศีรษะจนถึงส่วนบนของหน้าผาก และละลายเนยสดบริสุทธิ์เล็กน้อยลงในช้อนและเมื่อมันเย็นดีแล้ว ให้นำมาหยอดหูข้างละหนึ่งหยด แต่ใน

---

[๓๘๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๙.

[๓๙๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๙.

ฤดูใบไม้ผลิ การนอนหลับในช่วงเวลาที่สั้นในตอนบ่าย จะมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก จะช่วยต้านทานการสูญเสียพละกำลังของร่างกาย และช่วยลดวาตะกำเริบได้[๓๙๑]

- การใช้ความพยายามมากเกินไปในสิ่งที่คุณไม่สามารถทำสำเร็จได้

- การมีเพศสัมพันธ์อย่างถูกต้อง โดยไม่ควรจะทำผิดประเวณีคือมีเพศสัมพันธ์กับคนที่แต่งงานแล้ว หรือผู้ที่อยู่ภายใต้การดูแลของผู้อื่น หรือร่วมประเวณีกับสัตว์ ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างมีประจำเดือน ในฤดูหนาวคุณสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้บ่อยเท่าที่คุณต้องการ แต่ในฤดูใบไม้ร่วงและฤดูใบไม้ผลิไม่ควรมีเพศสัมพันธ์เกินสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ในฤดูร้อนไม่ควรมีเพศสัมพันธ์มากกว่า ๑ ครั้ง ใน ๒ สัปดาห์ ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องจากว่าฤดูร้อนเป็นช่วงที่ธาตุต่างๆ มีการเจริญมากที่สุดในฤดูนี้ ดังนั้นถ้าคุณมีเพศสัมพันธ์มากในช่วงนี้ จะทำให้พละกำลังของคุณสูญเสียไป การมีเพศสัมพันธ์มากเกินไป จะทำให้ประสาทสัมผัสต่างๆ (ตา หู จมูก ลิ้น และกาย) เชื่องช้าลง เช่น สายตาจะมองเห็นไม่ชัดเจน หรือตาไม่สว่าง และอาจทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควรด้วย เช่น แทนที่จะมีอายุยืนถึง ๑๐๐ ปี ก็อาจจะตายเมื่ออายุ ๗๐-๘๐ ปี [๓๙๒]

- การออกกำลังกาย ในคนที่มีเสมหะเป็นลักษณะเด่นคือ การออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด ว่ายน้ำ หรือการออกกำลังกายอื่นๆ

- การอาบน้ำ การอาบน้ำบ่อยๆ จะขจัดธาตุวาตะซึ่งเป็นสาเหตุทำให้แก่ลง รวมทั้งใช้น้ำมันงานวดให้ทั่วร่างกายเพื่อช่วยเพิ่มธาตุไฟที่ใช้ในการย่อยอาหาร สติปัญญาจะแจ่มใสขึ้น ทำให้มีความรู้สึกในการแสดงออกที่ชัดเจนขึ้น และช่วยเพิ่มพลังทางเพศด้วย ในคนที่เสมหะเด่นควรจะอาบน้ำด้วยผงถั่ว แทนการใช้สบู่หรือใช้ผสมกับสบู่ ผงถั่วนี้จะช่วยดูดเสมหะตามรูขุมขนออกไป ทำให้ข้อต่อต่างๆยืดหยุ่นขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยละลายไขมันและบำรุงกล้ามเนื้ออีกด้วย และผิวพรรณจะเปล่งปลั่งขึ้น แขนขาจะแข็งแรง และมีอายุยืน[๓๙๓]

- การใส่เสื้อผ้าอย่างเหมาะสม เช่น ไม่ควรสวมเสื้อผ้าบางๆในหน้าหนาว หรือการสวมเสื้อผ้าหนาๆ ในหน้าร้อน รวมถึง การตากแดดเป็นเวลานานๆ แล้วมาอยู่ในที่เย็น[๓๙๔]

๒. การปฏิบัติทางศาสนา

สาเหตุแห่งทุกข์รวมทั้งมูลเหตุของโรคและความเจ็บป่วยตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานเชื่อว่า มาจากอวิชชาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ซึ่งทำให้เหล่ามนุษย์ล้วนตกอยู่ในอารมณ์อกุศล ด้วยความแรงของอกุศลเหล่านี้ทั้งในอดีตและปัจจัยทางจิตใจขณะปัจจุบันจะ

---

[๓๙๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๐-๑๖๒.

[๓๙๒] เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๖๒.

[๓๙๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๒-๑๖๔.

[๓๙๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๐.

หนุนส่งกรรมเก่าสุกงอมจนเกิดเป็นโรคเฉพาะขึ้นมา การดูแลสุขภาพในมิติเชิงการป้องกันการเกิดโรคและส่งเสริมสุขภาพที่ดี จึงเป็นการปฏิบัติตามปรัชญาทางศาสนาแห่งจิตวิญญาณ โดยการปฏิบัติกิจกรรมหลักทางพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยานนั้น ได้แก่ การประพฤติทางกาย คือ การไม่ทำร้ายชีวิตสิ่งมีชีวิตต่างๆ ไม่ลักขโมย และไม่ประพฤติผิดทางเพศ ทางวาจา คือ การไม่พูดปด ไม่พูดจาเพ้อเจ้อ ไม่พูดให้ร้ายและไม่พูดส่อเสียดยุยง ซึ่งจะทำให้เกิดเรื่องเลวร้ายต่างๆ ทางใจ คุณควรจะขจัดความโลภอยากได้ของของผู้อื่น ขจัดความพยาบาทและมิจฉาทิฐิ (การเห็นผิด) เช่น ความคิดที่ว่าไม่มีเหตุและผลแห่งกรรม ไม่มีการเกิดใหม่ ไม่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สรุปคือ การละเลิกจากอกุศลกรรมต่างๆ อันได้แก่ กายกรรมทั้ง ๓ วจีกรรมทั้ง ๔ และมโนกรรมทั้ง ๓ ถึงแม้ว่า ท่านอาจจะไม่สามารถปฏิบัติธรรม นั่งในท่าขัดสมาธิและทำสมาธิได้ แต่การเลิกละจากอกุศลเหล่านี้ก็คือว่าเป็นการปฏิบัติทางศาสนาแล้ว นอกจากนั้นควรจะใช้ความสามารถเท่าที่มีช่วยเหลือคนที่มีความเศร้าโศกเสียใจ คนที่สูญเสียทรัพย์สมบัติและคนที่ถูกความทุกข์ทรมานรุมเร้า การช่วยเหลือผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งที่วิเศษยิ่ง ควรจะคิดถึงสิ่งมีชีวิตต่างๆ แม้แต่แมลง เป็นต้น ให้เหมือนกับการที่คิดถึงที่ไม่ต้องการถูกกระทำให้เกิดความทุกข์เช่นเดียวกันฉันนั้น[๓๙๕] สำหรับตัวอย่างของการปฏิบัติทางศาสนาเพื่อนำมาซึ่งใจและสุขภาพทางกายที่ดีมีดังนี้

การสวดมนตราธารณีประจำพระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า

ในพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานมีความศรัทธาในพระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า (พระไภษัชยคุรุไวฑูรยประภา) ซึ่งมีพระวรกาย สีน้ำเงินเข้มเหมือนสีของแก้วไพฑูรย์ ทรงบาตรบรรจุยาสมุนไพร “อโรคยา” พุทธศาสนิกชนชาวทิเบตถือว่าพระองค์ทรงเป็นพระพุทธเจ้าทางการแพทย์และการเยียวยา ด้วยเมื่อทรงเป็นพระโพธิสัตว์นั้นพระองค์ได้ทรงตั้งสัตยาธิษฐานไว้ว่า หากบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว พระองค์จะอุทิศชีวิตให้แก่การบำบัดรักษาเยียวยาสรรพสัตว์ ให้พ้นจากโรคทั้งโรคทางกาย ทางใจ และทางจิตวิญญาณ ทรงบำเพ็ญสมาธิอันลึกซึ้ง ซึ่งแก่นอันเป็นหัวใจของสมาธินี้ ปรากฏออกมาเป็นมนตร์ธารณีประจำพระองค์ ซึ่งหากใครสวดเป็นประจำ ก็จะช่วยให้แรงสัตยาธิษฐานของพระองค์เป็นจริงแก่ชีวิตของเขาตลอดเวลา พระไภษัชยคุรุฯก็จะทรงมาสถิตอยู่ใกล้ๆเขาเสมอ โดยบทสวดธารณีประจำพระไภษัชยคุรุที่เป็นภาษาสันสกฤตมีดังนี้ “ นโม ภควเต ไภษัชยคุรุ ไวฑูรยประภาราชายะ ตถาคตายะ อรหเต สัมยักสัมพุทธายะ ตัถยถา โอม ไภษัชเย

---

[๓๙๕] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๖๕-๑๖๖.

ไภษัชเย ไภษัชยคุรุ สมุทคเต สวาหะ” และมีบทสวดคาถาหัวใจพระไภษัชยคุรุ ที่เป็นสำเนียงทิเบต ดังนี้ “ เตยาตา โอม เบคันเซ เบคันเซ มหาเบคันเซ รันซา สมุทกาเต โซฮา” [๓๙๖]

โดยทั่วไปชาวทิเบตจะนิยมสวดธารณีประจำพระไภษัชยคุรุเพื่อความมีสุขภาพที่ดี เป็นศิริมงคลป้องกันโรค ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากการสวดมนต์ถือเป็นวัฒนธรรมของศาสนาพุทธนิกายมหายาน และวัชรยาน และเป็นการปฏิบัติสมาธิวิธีหนึ่ง การท่องบทสวดมนต์จะเป็นการปลูกฝังความตระหนัก เพิ่มศรัทธาในพุทธานุภาพของพระศาสดา (พุทธานุสติ) [๓๙๗] การสวดมนต์เป็นการประยุกต์คำสอนมาจากพระสูตรหรือ ตันตระ เปรียบเสมือนการส่งรหัส ติดต่อสื่อสารทางจิตวิญญาณกับเทพเจ้า ในคัมภีร์ฝ่ายวัชรยานมีลักษณะเป็น กาพย์ กลอน โคลง ฉันท์ เพื่อการสรรเสริญพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ เทพและเทวีต่างๆ ที่ตนเคารพบูชา แนวคิดทางวัชรยานหรือพุทธตันตระนี้เรียกว่า ระบบศรัทธาธิกะ หรือการสวดอ้อนวอนขอพรจากเทพเจ้า การสวดมันตระและธารณีเพื่อการคุ้มครองและความสำเร็จของชีวิต โดยมีพิธีกรรมเกี่ยวกับระบบมุทธา (ท่าทางการนั่งสมาธิ) และมณฑล (จุดที่นั่งในพิธีกรรมต่างๆ) นิกายนี้จะเน้นการบรรลุธรรมด้วยอำนาจจากการสวดมนต์ หรือที่เรียกว่า มันตระหรือมันตรยาน การสวดมนต์จะเป็นการเน้นที่ ศีล เมตตา กรุณา ศรัทธา สมาธิ และปัญญา การเยียวยาโรคด้วยสมาธิจากการสวดมนต์เป็นทางหนึ่งที่ช่วยปลดปล่อยความคิดถึงตัวตน การปลดเปลื้องความสงสัย และความกลัว การเปิดเผยและเปิดใจว่างจึงเป็นวิถีทางที่ขอความช่วยเหลือในสิ่งที่ต้องการได้[๓๙๘] นอกจากนั้นการสวดมนต์และการทำพิธีกรรมทางศาสนายังเป็นการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาว โดยความแก่ชราถือเป็นโรคหนึ่งของชาวทิเบตและยังเป็นความทุกข์หนึ่งแห่งความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์ วัยชราชาวทิเบตนับที่อายุตั้งแต่ ๗๐ ปีขึ้นไปเป็น การชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาวนั้นถือเป็นศาสตร์ที่สำคัญและมีความลี้ลับทางการแพทย์ทิเบตด้วยการผู้ที่มีความเป็นหนุ่มสาวนั้นจะมีพลังทั้งกายและใจ[๓๙๙]

---

[๓๙๖] มูลนิธิพันดารา The Thousand Stars Foundation. **พระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www. facebook.com/1000tara/. [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

[๓๙๗] สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี, **การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๑), หน้า ๗-๑๖.

[๓๙๘] บุณย์ นิลเกษ, **พระพุทธศาสนามหายานในประเทศไทย**, (ม.ป.ท. : ม.ป.พ., ม.ป.ป.), หน้า ๒๓๓-๒๕๐.

[๓๙๙] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต : Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๕๑-๒๕๒.

การสวดมนตราแห่งการมีอายุยืนยาว

จากการสำรวจศึกษาข้อมูลชุมชนธรรมศาลาใน วัดนีชุง (Nechung Monastery) ซึ่งชาวทิเบตถือว่าเป็นสิงสถิตย์ของเทพผู้พิทักษ์ของทะไลลามะและประเทศทิเบต โดยทางประวัติศาสตร์ของทิเบตและศาสนาพุทธ เทพนีซุงได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณให้กับรัฐบาลทิเบตมาตั้งแต่ศตวรรษที่ ๑๘ โดยผ่านสื่อที่เป็นร่างทรงที่เรียกว่า นีซุง คุเท็น (Nechung Kuten) เมื่อเทพเข้าสู่ร่างทรง จะให้คำแนะนำและให้คำพยากรณ์แก่ผู้นำของชาติคือท่านทะไลลามะและประเทศทิเบตตั้งแต่เมื่อครั้งออกจากประเทศทิเบตมา ได้มีพระสงฆ์ห้ารูปจากวัดนีซุงที่เมืองลาซา ได้หลบหนีมายังอินเดียและได้สานต่อแนวคิดทางจิตวิญญาณตามประเพณีที่ซับซ้อน คณะรัฐบาลทิเบตพลัดถิ่นจึงมอบที่ดินเพื่อสร้างห้องสมุด ที่พักของพระภิกษุ สงฆ์ และได้สร้างโรงเรียนและวัดขึ้นที่นี่ ซึ่งปัจจุบันวัดนี้ยังคงมีการทำพิธีกรรมขอพรจากพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์คุ้มครองให้ท่านไดลามะที่ ๑๔ และคณะรัฐบาลทิเบตมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างเป็นประจำทุกปี [๔๐๐] ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ไปสำรวจข้อมูลที่วัดนีซุงแห่งนี้และได้เข้าร่วมพิธีกรรมสวดมนต์เพื่ออายุวัฒนะ ในพิธีได้มีการสวดมนต์ บรรเลงดนตรีโดยใช้ ทรัมเป็ด, ฆ้อง, กลอง และฉาบ สวดอ้อนวอนต่อพระไภษัชยคุรุ พระพุทธเจ้าแห่งโอสถรักษาโรค มีการถวายของสักการะบูชาต่อเทพเจ้าโดยลามะ พุทธศาสนิกชนชาวทิเบตที่มาร่วมพิธีจะนำผ้าคาตักมาถวายให้แก่พระพุทธเจ้าแห่งโอสถรักษาโรค หลังจากนั้นลามะจะนำขนมปังที่ผ่านการเสกมนต์ในการประกอบพิธีมามอบให้พุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมพิธีกรรมได้รับประทาน ซึ่งผู้วิจัยได้รับความเมตตานั้นด้วย จากการสัมภาษณ์ มิสซิส ดาร์ดอน แวงได (Mrs. Dhardon Wangdi) ผู้ที่มาร่วมพิธีพิธีกรรมสวดมนต์นี้จะทำเพื่อความมีอายุวัฒนะของชาวทิเบตนี้จะมีการจัดขึ้นปีละหนึ่งครั้ง ซึ่งจะเป็นการสวดมนต์ขอพรจากพระพุทธเจ้าแห่งโอสถรักษาโรค ขอให้มีร่างกายและจิตใจที่สมดุล ให้มีสุขภาพดี เป็นการชำระล้างอกุศลออกจากทั้งกายและใจ[๔๐๑] ซึ่งในขณะที่ดำเนินพิธีกรรมนั้นได้มีครอบครัวชาวจีนไต้หวัน ๓ ครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกในครอบครัวหลายรุ่น ได้แก่ รุ่นปู่ย่า พ่อแม่ และหลาน ตายาย มาร่วมพิธีดังกล่าวกับผู้วิจัย และมีท่าทีแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจ มีความศรัทธาในการทำพิธีครั้งนี้อย่างสูง เมื่อผู้วิจัยได้สอบถามมร. แจ็คกี้ อัน (Jacky Ahn) สมาชิกของครอบครัวนี้ เขาได้ให้ข้อมูลเพิ่มว่า ตนได้ศึกษาข้อมูลว่าจะมีพิธีกรรมเพื่อการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็น

---

[๔๐๐] Nechungfoundation. **About Nechung Monastery.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://nechungfoundation.org/about-monastery.html. [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

[๔๐๑] สัมภาษณ์ มิสซิส ดาร์ดอน แวงได, ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘.

หนุ่มสาวของชาวทิเบตที่วัดนี้ จึงสนใจและเดินทางจาริกแสวงบุญ มาร่วมพิธีกรรมนี้ ซึ่งมีกระบวนการเหมือนพิธีกรรมการสวดมนต์เพื่อความอายุวัฒนะของชาวจีนของตน [๔๐๒]

การอดอาหาร

พิธีการอดอาหารของชาวทิเบตนั้น จะเริ่มตั้งแต่วันที่ ๕ ของเดือน ๓ ไปจนถึงวันที่ ๑๖ ของเดือน ๔ ซึ่งตามปกติ อาจมีคนอดอาหารประมาณ ๒๐๐-๓๐๐ คน โดยจะตื่นก่อนพระอาทิตย์ขึ้น อาบน้ำ และทำพิธีกรรมทางศาสนาตามปกติ จากนั้นจะมาทำพิธีกรรมร่วมกันในวันแรก และบริกรรม จะไม่มีการพูดจากัน ยกเว้นในขณะที่บริกรรม ในวันนั้นนอกจากจะไม่กินอาหารแล้ว คุณจะต้องไม่ดื่มน้ำหรือของเหลวใดๆด้วย รวมทั้งห้ามบ้วนน้ำลาย คุณจะใช้เวลาในวันนั้นทั้งวันท่องคัมภีร์ บริกรรม และทำสมาธิ จากนั้นพอถึงกลางคืนก็เข้านอน พอเช้าวันรุ่งขึ้น จะดื่มนมเปรี้ยวหรือน้ำมะนาวผสมน้ำเล็กน้อย จากนั้นก็ทำพิธีกรรม ดื่มชาทิเบตใส่เกลือ นม และเนย เมื่อพระอาทิตย์ขึ้นก็ให้กินก๋วยเตี๋ยวน้ำ และดื่มชาในระหว่างวันตอนเที่ยง กินอาหารพออิ่ม พอถึงกลางคืนก็เข้านอนโดยไม่ต้องกินอาหารเย็น [๔๐๓]

หมวดที่ ๒ พฤติกรรมตามฤดูกาล

ในคัมภีร์ตันตระได้จัดแบบแผนของพฤติกรรมแบ่งออกตามช่วงเวลา และฤดูกาล โดยอาศัยพื้นฐานของการแบ่งของเดือนในหนึ่งปี คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมทั้งหมดนี้ควรจะปรับโดยพิจารณาตามความเปลี่ยนแปลงไปจากปกติในฤดูกาลต่างๆ เช่น ถ้าอากาศร้อนหรือเย็นกว่าปกติ จะทำให้มีอายุยืนยาวขึ้นและปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บได้ [๔๐๔]

๑) การปฏิบัติในฤดูหนาว

การรับประทานอาหาร ช่วงแรกของฤดูหนาวเป็นช่วงที่เย็นมาก รูขุมขนจึงอุดตัน เนื่องจากธาตุลมในร่างกายเหมือนกันซ่อนกำลังของไฟเอาไว้ ควรกินอาหารที่มีรสเผ็ดร้อนเปรี้ยว เค็ม และหวานให้มาก เนื่องจากกลางคืนจะยาวนานในฤดูนี้ จะรู้สึกหิวบ่อย ควรจะกินอาหารที่อุ่น นื้อสัตว์ที่มีมัน อาหารมัน เนย และน้ำต้มเนื้อ [๔๐๕]

---

[๔๐๒] สัมภาษณ์ มร. แจ็คกี้ อัน, ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘.

[๔๐๓] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต : Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑๔-๒๑๕.

[๔๐๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๙, ๑๗๒.

[๔๐๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๙-๑๗๐.

การใส่เสื้อผ้า ควรจะสวมเสื้อผ้าขนสัตว์และสวมรองเท้า หรือรองเท้าหุ้มข้อ และควรให้ร่างกายได้สัมผัสกับความร้อนจากไฟและดวงอาทิตย์บ้างเป็นครั้งคราว ควรจะอยู่ในบ้านที่ไม่มีลมพัดเข้ามา ไม่อยู่ในกระท่อมที่ทำจากไม้กระดาน

การอาบน้ำ ควรจะนวดตัวด้วยน้ำมันงาหลังจากอาบน้ำเสร็จ[๔๐๖]

๒) การปฏิบัติตัวในฤดูใบไม้ผลิ

ในฤดูใบไม้ผลิ (ซึ่งจะตรงกับเดือนกุมภาพันธ์ มีนาคมและเมษายน) แสงแดดที่อบอุ่นของดวงอาทิตย์จะทำให้เสมหะที่สะสมไว้ในฤดูหนาวละลาย ทำให้โรคเกี่ยวกับเสมหะกำเริบขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้โรคเกี่ยวกับเสมหะกำเริบ ควรกินอาหารประเภทหยาบ ที่มีรส ๓ รส คือ เผ็ดร้อน ขม และฝาด เช่น อาหารที่เผ็ดร้อน พริก สมุนไพรที่ไม่เป็นมันเมล็ดข้าวที่เก็บไว้หนึ่งปี และเนื้อสัตว์ที่อาศัยอยู่ในที่แห้ง เช่น เนื้อแพะภูเขา ควรกินน้ำผึ้งและน้ำต้มขิง อาหารเหล่านี้จะมีประโยชน์มาก[๔๐๗]

การออกกำลังกาย ควรทำในรูปแบบ เช่น การวิ่ง การน้อมคำนับภาพบูชา

การอาบน้ำ ควรจะใช้ผงถั่วแทนสบู่หรือใช้ผสมกับสบู่ ถูผลถั่วไปบนร่างกายแล้วล้างออกจะเป็นการชำระล้างเสมหะออกไป นอกจากนี้คุณควรจะฉีดกลิ่นหอมตามร่างกาย และอาศัยอยู่ในที่ๆ มีดอกไม้สวยงามอยู่ในป่า เล็กที่ร่มรื่น ที่ที่มีร่มเงาและแสงแดดส่องลอดใบไม้ลงมา

พฤติกรรมเหล่านี้ควรเริ่มปฏิบัติตั้งแต่หนึ่งเดือนครึ่งก่อนที่จะถึงวันที่กลางวันกลางคืนยาวเท่ากันในฤดูใบไม้ผลิ และปฏิบัติต่อเนื่องหลังจากวันที่กลางวันกลางคืนยาวเท่ากันในฤดูใบไม้ผลิไปอีกหนึ่งเดือนครึ่ง[๔๐๘]

๓) การปฏิบัติตัวในฤดูร้อน

การรับประทานอาหาร ในปลายฤดูใบไม้ผลิและต้นฤดูร้อน ในช่วงนี้แสงของดวงอาทิตย์จะร้อน ซึ่งจะทำให้ร่างกายสูญเสียพละกำลังไป ดังนั้นควรบริโภคอาหารที่มีรสหวาน มีคุณลักษณะที่เย็น เบา และเป็นมัน เช่น เนื้อหมูซึ่งมีคุณสมบัติเย็นและเบา ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม ร้อน และเปรี้ยว ถ้าเป็นคนที่วาตะเด่นโดยธรรมชาติ ในช่วงปลายฤดูร้อนควรจะใช้วิธีสวนทวารเพื่อต่อต้านวาตะ[๔๐๙]

การออกกำลังกาย ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มากเกินไป และควรงดเว้นจากการถูกแดดมากๆ การอาบแดดจะเป็นอันตราย ไม่ควรอาบน้ำด้วยน้ำอุ่น ควรใช้น้ำเย็นแทน

การสวมเสื้อผ้า ควรสวมเสื้อผ้าบางๆ ฉีดน้ำหอมตามร่างกายและภายในห้อง ดูแลที่

---

[๔๐๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๐.

[๔๐๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๐.

[๔๐๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๐.

[๔๐๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๑.

อยู่อาศัย ให้เปิดหน้าต่างและรูดม่านขึ้น กลิ่นหอมจะช่วยป้องกันแมลง หรืออาจจะเผาธูปหอม นอกจากนี้ ควรไปอยู่ในพื้นที่ๆ มีดอกไม้หอมๆ อยู่ในร่มเงาของต้นไม้ ในที่ๆ มีลมพัดพาเอากลิ่นหอมสดชื่นของดอกไม้มาให้[๔๑๐]

๔) การปฏิบัติตัวในฤดูฝน

ในช่วงปลายฤดูร้อน ในหน้าฝน หรือฤดูมรสุม สิ่งแวดล้อมจะเปียกชื้นจากน้ำฝน ทำให้ไฟย่อยอาหารจะอ่อนกำลังลงไปด้วย ควรกินอาหารรสเผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็ม และหวานที่อุ่น เช่นเดียวกับในช่วงต้นฤดูหนาว รวมทั้งอาหารที่มีคุณสมบัติเบา อุ่นและเป็นมัน ดื่มเบียร์หรือเหล้าที่หมักจากเมล็ดข้าวซึ่งปลูกในที่แห้ง หลีกเลี่ยงจากที่เย็น ปิตตะซึ่งสะสมไว้ในฤดูหนาวจากการกินอาหารที่เป็นมัน สามารถกำเริบได้ในช่วงฤดูใบไม้ผลิจนทำให้เจ็บป่วย ดังนั้นเพื่อที่จะชะล้างปิตตะออกไป คุณจึงควรบริโภคอาหารที่มีรสหวานขมและฝาดไปจนถึงปลายเดือนที่สามของฤดูร้อน และควรจะให้รอบกายของคุณมีกลิ่นหอมและเย็น เช่น ด้วย การบูร ไม้จันทร์ขาว และไม้อูชิ สมุนไพรเหล่านี้สามารถเผาในรูปยาผงในหม้อ เพื่อให้มีกลิ่นกระจายไปทั่วบ้าน และควรผสมการบูรในน้ำและฉีดให้ทั่วบ้าน หลังจากกวาดบ้านเสร็จ [๔๑๑]

ในช่วงฤดูใบไม้ร่วง ควรกินอาหารที่มีรสหวาน ขมและฝาด นอกจากนั้นในคนไข้หรือผู้ที่มีปิตตะเด่นเป็นธรรมชาติ ในฤดูใบไม้ร่วงควรจะกินยาถ่ายเพื่อระบายปิตตะออกไป ควรกินยาบางชนิดที่ทำให้อาเจียน เพื่อให้เสมหะออกมา [๔๑๒]

หมวดที่ ๓ พฤติกรรมเป็นครั้งคราว

พฤติกรรมเป็นครั้งคราวหรือพฤติกรรมชั่วคราว หมายถึงพฤติกรรมที่ไม่ควรฝืนในการกระทำ ได้แก่ ความหิว ความกระหาย การอาเจียน หาว จาม การหายใจ การนอนหลับ การขากเสมหะออกจากลำคอ การบ้วนน้ำลาย การอุจจาระ การผายลม การปัสสาวะ และการหลั่งน้ำอสุจิ[๔๑๓] มีรายละเอียดในเนื้อหาดังนี้

๑) การข่มกลั้นความหิว ทำให้ร่างกายเสื่อมลง อ่อนแอ เจ็บปวดในลำคอหลังพยายามกลืนอะไรลงไป และมึนงง และจิตใจเซื่องซึม

วิธีการรักษา คือ กินอาหารที่มีคุณสมบัติเบา เป็นมัน และอุ่นบ่อย ๆ

๒) การพยายามฝืนความกระหาย ผลเสียที่จะเกิดขึ้นได้แก่ อาการมึนงง โรคหัวใจและจิตใจเซื่องซึม คือ จิตใจสูญเสียความแจ่มใสไป

---

[๔๑๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๑.

[๔๑๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๑-๑๗๒.

[๔๑๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๒.

[๔๑๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๓.

วิธีรักษาได้แก่ กินอาหารที่มีคุณสมบัติเย็นชนิดต่างๆ เครื่องดื่มเย็นๆ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เย็น

๓) การไม่ยอมอาเจียนออกมา จะทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร หายใจลำบาก เป็นโรคที่มีอาการบวมตามใบหน้าและมือ แผลเปื่อย อาการคันแผลเปื่อยที่รักษาไม่หาย โรคเรื้อน โรคเกี่ยวกับตา และเป็นหวัดง่าย

วิธีรักษาคือ การอดอาหาร การสูดควันไม้กฤษณาและไม้จันทน์ขาว และดื่มของเหลวที่ละน้อย แต่ดื่มบ่อยๆ เช่น น้ำผสมน้ำผึ้ง

๔) การฝืนตัวเองไม่ให้จาม จะทำให้เกิดผลเสียคือ ประสาทสัมผัสไม่ว่องไว เกิดอาการมึนงง ลำคอข้างใดข้างหนึ่งตึง ปากเบี้ยว และแก้มไม่แข็งแรง

วิธีรักษา คือการสูดควันไม้กฤษณาและไม้จันทน์ขาว หรือยาดม เพื่อให้จมูกโล่งและมองดูดวงอาทิตย์

๕) การบังคับไม่ให้ตัวเองหาวจะไม่ทำให้เกิดผลเสียมากนัก

วิธีรักษา โดยการกินยาแก้วาตะ ปฏิบัติตามคำแนะนำสำหรับแก้โรคเกี่ยวกับวาตะและกินอาหารที่ช่วยรักษาความสมดุลของโรคเกี่ยวกับวาตะ

๖) การทำอะไรที่ต้องออกแรงมากๆจนไปขัดขวางการหายใจ เช่น ยกของหนักๆ เป็นเวลานานๆ จนทำให้หายใจลำบาก หรือถ้าคุณไม่ยอมหายใจลึกๆ หลังจากออกแรงมากๆ การกระทำเหล่านี้จะเป็นอันตรายมาก ทำให้เกิดเนื้องอกชนิดต่างๆ และทำให้เกิดโรคหัวใจ

วิธีรักษา คือ พักผ่อนมากๆ ยาเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นนัก

๗) คุณไม่ยอมนอนหลับในยามที่ร่างกายต้องการ จะทำให้เกิดอาหารหาวบ่อย ร่างกายเชื่องช้า คุณจะรู้สึกไม่อยากทำอะไรมากนัก รู้สึกหนักหัว ตามัว และอาหารไม่ย่อย

วิธีรักษาคือ ดื่มน้ำต้มเนื้อ ดื่มเบียร์ นวดตัวด้วยน้ำมัน และนอนหลับพักผ่อน[๔๑๔]

๘) คุณไม่ขากเสลดที่คั่งอยู่ในลำคอออกไป จะทำให้เสลดสะสมมากขึ้น ขัดขวางการหายใจ ทำให้หายใจลำบาก และน้ำหนักลดสะอึกบ่อย และเป็นโรคหัวใจ

วิธีรักษาคือ การขจัดเสมหะออกจากลำคอ โดยการกินยาและขับน้ำลายออกมาหรือดื่มเบียร์ และนอนหลับ ไม่มีความจำเป็นต้องใช้ยา

๙) ถ้าไม่มีอาการผายลม จะทำให้อุจจาระแห้ง ท้องผูก ผลที่จะตามมาคือการก่อตัวของเนื้องอก และอาการเจ็บปวด ผลเสียระยะยาว อาจทำให้เป็นโรคหัวใจได้

---

[๔๑๔] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต : Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๗๓-๑๗๔.

๑๐) หากปวดอุจจาระแล้วไม่ยอมถ่ายบ่อยๆ จะทำให้ปากมีกลิ่นเหม็น ปวดในสมอง เป็นตะคริวตามร่างกาย และเป็นหวัดง่ายๆ

วิธีการรักษา จำเป็นที่จะต้องกินยาถ่าย

๑๑) การกลั้นปัสสาวะ จะทำให้เกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะและไต และทำให้เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะ รวมทั้งโรคเกี่ยวอวัยวะเพศทั้งในผู้หญิงและชาย [๔๑๕]

วิธีการรักษา ให้ใช้ยาทาเฉพาะที่ทาที่อวัยวะเพศ และนวดร่างกายด้วยน้ำมัน ใช้ผ้าร้อนหรือผ้าเย็นประคบร่างกาย และกินยาจำพวกวิตามิน

๑๒) การกลั้นการหลั่งของน้ำอสุจิ ทำให้อวัยวะเพศปวด เกิดการอุดตันของระบบปัสสาวะ การก่อตัวของนิ่วในไต และเป็นโรคกามตายด้าน

วิธีการรักษา ใช้ยาสอดเข้าไปในอวัยวะเพศ แช่น้ำยา และแนะนำให้มีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งควรจะกินน้ำมันงา นม เนื้อ ไก่ และดื่มเบียร์

นอกจากไม่ควรฝืนในกิจกรรมดังกล่าวนี้แล้ว ขณะเดียวกันก็ไม่ควรทำกิจกรรมเหล่านี้อย่างรุนแรงหักโหมด้วย เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะไปรบกวนองค์ประกอบของร่างกายทำให้เกิดโรคต่างๆ หลายชนิด วาตะจะแปรปรวน และทำให้ร่างกายสูญเสียความสมดุล[๔๑๖]

การปฏิบัติตัวเพื่อเพิ่มพลังทางเพศในวัยหนุ่มสาว

การมีบุตรสืบสกุลถือเป็นความรับผิดชอบใหญ่หลวงในการส่งเสริมค้ำจุนศาสนกิจของทิเบต โดยเฉพาะในชนชั้นสูงของทิเบตจะให้ความสำคัญ ดังนั้น ปัญหา การเป็นหมัน และกามตายด้าน จำเป็นต้องได้รับการรักษา โดยใช้วิธีเพิ่มพลังทางเพศ เพื่อฟื้นฟูความรู้สึกทางเพศให้เป็นปกติ ซึ่งนอกจากมีประโยชน์เพื่อสร้างทายาทสืบสกุล ยังมีผลต่อการเสริมสร้างพละกำลัง และช่วยให้มีอายุยืน เมื่อผู้ขอคำแนะนำไปปรึกษาปัญหากับแพทย์ แพทย์จะจับชีพจรและตรวจปัสสาวะ และวินิจฉัยสาเหตุของการไร้สมรรถภาพทางเพศ ในผู้ขอรับคำปรึกษาทั้งคนไข้เพศชายและหญิง สาเหตุมักพบว่าเกิดจากเป็นโรคใด โรคหนึ่ง ในโรคทั้ง ๕ เหล่านี้ คือโรคเกี่ยวกับวาตะ ปิตตะ เสมหะ โลหิต และโรคที่เกิดจากการผสมผสานของธาตุทั้ง ๔ ที่ได้กล่าวมานี้[๔๑๗]

แพทย์จะรักษาโดย ในเพศชายจะทำการฟื้นฟูน้ำอสุจิให้กลับคืนสู่สภาพปกติและไม่เป็นหมัน ส่วนในเพศผู้หญิงจะตรวจประจำเดือน วิธีหลักในการรักษา คือการฟื้นฟูกำลังของไตและการเพิ่มปริมาณของน้ำอสุจิ โดยให้รับประทานยา หรือใช้ครีมทา นอกจากนั้นต้องสร้างความพึงพอใจ

---

[๔๑๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๔-๑๗๕.

[๔๑๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๕. .

[๔๑๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๗-๒๕๐.

ทางเพศเกี่ยวกับปัจจัย รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสแก่คู่รัก เพื่อเพิ่มพลังทางเพศ ซึ่งจะช่วยทำให้สามารถสืบสกุลได้[๔๑๘]

การปฏิบัติตัวเพื่อฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาวในวัยชรา

ชาวทิเบตมีการแบ่งวัยดังนี้ แรกเกิดจนถึงอายุ ๑๖ ปีเป็นวัยเด็ก ช่วงอายุตั้งแต่ ๑๖ ปี ถึง ๗๐ปี เป็นวัยผู้ใหญ่ ตั้งแต่อายุ ๗๐ ปีขึ้นไปเป็นวัยชรา วิธีของการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาวนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญทางการแพทย์ทิเบต[๔๑๙] ผู้ที่มีความเป็นหนุ่มสาวนั้นจะมีพลังทั้งกายและใจ การปฏิบัติเพื่อการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาวนั้นสามารถปฏิบัติในรูปแบบทั้ง การรักษาจากพระพุทธเจ้าแห่งโอสถรักษาโรค และการชำระล้างทั้งกายและใจ ศิลปะในการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาวนี้ถือเป็นความลับของชาวทิเบต โดยจะมีทั้งในเรื่องของตัวยาที่ใช้ผสมเป็นยาอายุวัฒนะ (Ciudlen pills) ที่สกัดมาจากสมุนไพรและแร่ธาตุที่จำเป็น และกระบวนการพิธีกรรมในการชำระล้างพิษ วิธีการเหล่านี้มีมาแต่โบราณซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบของประสาทความรู้สึกและอวัยวะทั่วไปมีการทำงานที่ดี และมีอายุยืน[๔๒๐]

ท่านนาการ์จูนะ (Nagarjuna) ครูทางการแพทย์ทิเบตได้กล่าวว่า “สมุนไพรที่ใช้ชะลอความแก่นั้นเจริญงอกงามตามหุบเขา เพียงแต่ครูทางการแพทย์ต้องสามารถคัดแยกระหว่างพืชพรรณและสมุนไพรออกมาให้ถูกต้อง ด้วยองค์ความรู้ที่มีอยู่อย่างเหมาะสม” ในเนื้อหาของพระคัมภีร์ตันตระเล่มที่ ๓ ได้กล่าวถึงการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาว ซึ่งมีตัวยาตัวหนึ่งที่เป็นตำรับยาที่นิยมและที่มีชื่อเสียงที่สุดในการรักษาคือ ทิ ซิ แดงมา การ์ (Tsi-zhi-dangma-nga) ซึ่งประกอบด้วยส่วนผสมทั้งหมด ๙ ชนิด มีคุณสมบัติช่วยฟื้นฟูกระดูก ส่วนประกอบเลือด ส่วนประกอบของผิวหนังและอวัยวะต่างๆ เพิ่มความสดใสของผิวพรรณร่างกาย และทำให้สุขภาพจิตดี มีภูมิคุ้มกันต่อโรคและอารมณ์อกุศล[๔๒๑] การนำตัวยาอายุวัฒนะหรือสารสกัดมาใช้เพื่อฟื้นความเป็นหนุ่มสาว จะมีการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งเป็นการรักษาจากพระพุทธเจ้าแห่งโอสถรักษาโรคเข้ามาเกี่ยวข้อง[๔๒๒]

---

[๔๑๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๙.

[๔๑๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๑.

[๔๒๐] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๔๒๑] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Tibetan medicine-edu.org/index. php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๔๒๒] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine,** แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๕๒.

๔) การประเมินติดตามภาวะสุขภาพ (Health evaluation) ในความเชื่อของชาวทิเบตในเรื่องสุขภาพกายและจิตที่มาจากความสมดุลของระบบตรีธาตุจะถูกปลูกฝังมายาวนานพร้อมกับศาสตร์ทางพระพุทธศาสนา เด็กทุกคนที่เกิดมาจะได้รับการตรวจดูลักษณะของตรีธาตุในร่างกายและการทำนายทางโหราศาสตร์ เพื่อทำนายดวงชะตา ชีวิต และความเป็นอยู่และสุขภาพในภายภาคหน้า[๔๒๓] เพื่อใช้เป็นแนวทางแก้ไขป้องกันการเกิดโรครวมทั้งปัญหาอุปสรรคภาวะวิกฤติที่จะเกิดขึ้นต่อทารกผู้นั้น กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีในปัจเจกบุคคลจึงเป็นการปฏิบัติที่สอดแทรกอย่างแนบแน่นกลมกลืนไปตามวิถีชีวิตของชาวทิเบตให้เป็นไปตามวัยของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตั้งแต่เมื่ออยู่ในครรภ์จนแรกคลอด ต่อเนื่องในวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ รวมทั้งในวัยชรา ดังนั้นการขอรับคำปรึกษาและการติดตามภาวะสุขภาพจากแพทย์ทิเบตจึงไม่ได้มีการกำหนดระยะเวลาชัดเจน ล้วนแล้วแต่ปัจจัย สถานการณ์ และสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดในชีวิตของบุคคล

๓.๓.๒ กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

ในภาวะเจ็บป่วยนั้นชาวทิเบตจะมาขอคำปรึกษาในการดูแลสุขภาพจากแพทย์ทิเบตซึ่งประกอบด้วยแพทย์ที่เป็นพระ (ลามะ) และแพทย์ที่เป็นคฤหัสถ์ ซึ่งท่านเหล่านี้ล้วนได้ผ่านการศึกษามาจากวิทยาลัยการแพทย์แผนโบราณของทิเบต ที่มีการศึกษาจากแหล่งความรู้เดียวกันคือ ศาสตร์โบราณในพระคัมภีร์ตันตระทั้งสิ้น กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วยนั้น จะเป็นการปฏิบัติในมิติของการรักษาโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของตรีธาตุในร่างกายของคนไข้ ถึงแม้โดยธรรมชาติทุกคนจะมีอวิชชาที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยอยู่ แต่โรคจะไม่แสดงอาการตราบใดที่ธาตุยังมีภาวะที่สมดุล แต่เมื่อใดที่ธาตุตัวใดกำเริบ หรือธาตุตัวใดถดถอย จะส่งผลให้โรคแสดงอาการออกมา[๔๒๔] ซึ่งต้องมีการรักษาโรคในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสมดุลของธาตุ และมีการปฏิบัติในด้านมิติฟื้นฟูร่างกายร่วมด้วย เพื่อให้มีความสมดุลธาตุของร่างกายและจิตใจคืนกลับมาอย่างครบองค์รวมดังเดิม โดยได้แบ่งขั้นตอนของกระบวนการประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑) การรับรู้และการสืบค้นทางการวินิจฉัยโรค (Perceptual and investigatory diagnostic)

แพทย์ทิเบตจะทำการประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของคนไข้ โดยการใช้จิตสำนึกในประสาทสัมผัสทั้งหมด ๖ ด้าน ได้แก่ การสัมผัส การดู การฟัง การพูด การได้กลิ่น

---

[๔๒๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๕-๑๒๖.

[๔๒๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘-๒๙.

และการวิเคราะห์ ในการค้นหาความผิดปกติของระบบและการทำงานของอวัยวะในร่างกาย และนำมาข้อมูลที่สำคัญของคนไข้มารวบรวมใช้ในการวินิจฉัยโรค ซึ่งการได้มาของข้อมูลจากขั้นตอนนี้จะทำให้สามารถระบุความเจ็บป่วยที่แน่นอนของคนไข้ได้[๔๒๕] ในขั้นตอนนี้มีการปฏิบัติการในเรื่อง

๑.๑) การซักประวัติจากคนไข้ (Illness Data Conversation)

การซักถาม เป็นการใช้ประสาทหูในการได้ยินจากการตั้งคำถาม เป็นการซักถามเกี่ยวกับอาการ ข้อมูลส่วนตัว ประวัติความเจ็บป่วยในปัจจุบัน ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต รวมทั้งลักษณะของการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น อายุเท่าไหร่ ตอนนี้มีอาการเจ็บป่วยเป็นอย่างไร มีความเครียดไหม สภาพแวดล้อมเป็นอย่างไร เป็นต้น และในคนไข้ที่ไม่รู้สึกตัว หรือมีภาวะสับสนวุ่นวาย แพทย์จะซักถามข้อมูลจากญาติ

ในการซักถาม แพทย์ต้องมีเทคนิคและประสบการณ์ในทักษะดังกล่าวจึงจะทำให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมครบถ้วนที่จะนำมาประกอบกับการตรวจร่างกายเพื่อช่วยในการวินิจฉัยโรค ในการตั้งคำถามมักถามเกี่ยวกับอาการของโรคตามชนิดของโรค เช่น ในโรคเกี่ยวกับวาตะ จะตั้งคำถามว่า “คุณหาวบ่อยมั้ย?”“คุณมีอาการสั่นหรือเปล่า?”ซึ่งสองข้อนี้เป็นหนึ่งใบ 1(ข้อ) ในรากวินิจฉัยโรควาตะ ในพระคัมภีร์ตันตระที่มีทั้งหมด ๒๙ คำถาม [๔๒๖]

๑.๒) การตรวจร่างกาย โดยทั่วไปที่ทางการแพทย์ทิเบตนิยมใช้และยึดถือเป็นหลักปฏิบัติการตรวจร่างกาย มีอยู่ ๒ อย่างด้วยกันคือ

๑.๒.๑) การพินิจวิเคราะห์ (Inspection) เป็นการตรวจโดยใช้ตาดูร่างกายทางกายภาพของคนไข้เป็นอย่างไร สังเกตดูอากัปกิริยา ลักษณะของคนไข้ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า สีหน้าท่าทาง ผิวพรรณ ดูอาการแสดงต่างๆ ที่ผิดปกติ รวมทั้งใช้ประเมินระยะความรุนแรงของความเจ็บป่วยของคนไข้ เช่น อาการทั่วไป รุนแรง และภาวะวิกฤติ เป็นต้น การดูที่สำคัญและใช้เป็นการรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาซึ่งการวินิจฉัยโรคคือ การดูลักษณะลิ้น และน้ำปัสสาวะ

การดูจากน้ำปัสสาวะ

การดูจากน้ำปัสสาวะเป็นการตรวจเพื่อเตือนระวังในเรื่อง การรับประทานอาหารและการปรับแต่งพฤติกรรมทางสุขภาพเช่นเดียวกับการจับชีพจร โดยจะวิเคราะห์น้ำปัสสาวะตรวจสอบสิ่งตกค้างทางกายภาพของเลือดและของเสียจากปัสสาวะ เป็นข้อบ่งชี้ที่ชัดเจนเกี่ยวกับ

---

[๔๒๕] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetanmedicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

[๔๒๖] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑๘-๑๑๙.

พยาธิสภาพร่างกาย[๔๒๗] ลักษณะของน้ำปัสสาวะมี ๔ แบบ คือ ปัสสาวะของคนปกติที่ไม่ได้เป็นโรคสำคัญใดๆปัสสาวะของคนที่เจ็บป่วย ปัสสาวะของคนที่กำลังจะตาย และปัสสาวะของคนที่ถูกวิญญาณกระทำ

๑.๒.๒) การสัมผัส (Touching) คือการสัมผัส/คลำร่างกาย โดยใช้ฝ่ามือหรือนิ้วมือคลำเพื่อหาสิ่งผิดปกติ จะทำให้ทราบตำแหน่งที่เป็น สามารถบอกขนาดและก้อน รวมทั้งลักษณะที่ผิดปกติได้ เช่น การตรวจหาเนื้องอก การตรวจในวิธีการนี้ที่สำคัญคือ การจับชีพจร หมอจะรู้ทันทีว่าคนนั้นมีธรรมชาติของธาตุเป็นอย่างไร ป่วยด้วยโรคอะไร และต้องรักษาโดยวิธีการใดจึงจะทำให้อาการดีขึ้น

การจับชีพจร แพทย์ทิเบตจับชีพจรของคนไข้เพื่อตรวจค้นหาลักษณะของโรค แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะอ่านภาษาของการทำงานของอวัยวะและการเต้นของหัวใจ ที่สามารถแปลผลโรคได้แตกต่างกันไป ลักษณะชีพจรแบบต่างๆที่เป็นสาเหตุของโรคและวิธีการปฏิบัตินั้นได้มีการบันทึกเรียบเรียงไว้ อย่างแพร่หลาย

๑.๒.๓) การเก็บสิ่งส่งตรวจของคนไข้ (Specimen collection)

ในการแพทย์แผนทิเบตจะมีการตรวจน้ำปัสสาวะของคนไข้ประกอบในการวินิจฉัยโรค ดังนั้นคนไข้จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมตัวก่อนส่งตรวจปัสสาวะอย่างถูกต้อง คนไข้ที่จะรับการตรวจปัสสาวะในตอนเช้าจะต้องปฏิบัติตัวดังต่อไปนี้ ในช่วงกลางคืนก่อนที่จะรับการตรวจปัสสาวะหนึ่งวัน คนไข้ควรจะหลีกเลี่ยงการดื่มชากาแฟแก่ๆ และนมเปรี้ยวหรือเบียร์และเหล้าในปริมาณมากๆ เหตุผลก็คือ การบริโภคเครื่องดื่มเหล่านี้จะมีผลต่อสีของปัสสาวะ ทำให้วินิจฉัยโรคได้ยาก ระหว่างคืนก่อนที่จะรับการตรวจปัสสาวะคนไข้ ให้ปฏิบัติตัวตามปกติ คือ ดื่มน้ำให้พอเพียงที่จะไม่ทำให้กระหายน้ำมาก คนไข้ไม่ควรจะมีเพศสัมพันธ์ในคืนก่อนที่จะรับการตรวจปัสสาวะ หรือไม่ควรจะอดนอนเลย ให้นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

สำหรับปัสสาวะที่จะตรวจนั้น ไม่ควรใช้ปัสสาวะที่ถ่ายในช่วงก่อนตี ๔ หรือตี ๕ เนื่องจากปัสสาวะที่ถ่ายในช่วงเวลานั้น จะได้รับผลกระทบจากอาหารที่กินในมื้อก่อนหน้านี้มาก ซึ่งจะไม่เหมาะสำหรับการวินิจฉัยโรค คนไข้ควรจะใช้ปัสสาวะที่ถ่ายในช่วงระหว่างตี ๔ และตี ๕ และถ้าคนไข้ไม่ได้ปัสสาวะเลยในตอนกลางคืน ก็อย่าเก็บปัสสาวะที่หลั่งออกมาครั้งแรก ให้ใช้ปัสสาวะที่ถ่าย

---

[๔๒๗] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetanmedicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

ออกมาในครึ่งหลังเท่านั้น[๔๒๘] ควรส่งตรวจในตอนรุ่งเช้า จากลักษณะ สี กลิ่น ไอ และความหนาตะกอนจากสารอัลบูมิน ซึ่งจะทำให้สามารถอ่านค่าและแปลผลความผิดปกติและข้อบ่งชี้เกี่ยวกับโรคที่เจ็บป่วยได้[๔๒๙] ยกตัวอย่างของการวินิจฉัยโรคที่ได้จากการอ่านการแปลค่าของการตรวจน้ำปัสสาวะ เช่น ปัสสาวะของคนที่เป็นโรคเกี่ยวกับวาตะ จะมีลักษณะคล้ายกับน้ำจากน้ำพุบนภูเขา คือ เป็นสีน้ำเงินจางๆ และใส คนที่เป็นโรคเกี่ยวกับปิตตะ ปัสสาวะจะมีสีเหลืองหรือบางครั้งอาจจะเป็นสีส้ม ถ้าปัสสาวะมีสีขีดมากหรือเป็นสีขาว แสดงว่าเป็นโรคเกี่ยวกับเสมหะ[๔๓๐]

๒) การวินิจฉัยโรค (Diagnosis) ในพระคัมภีร์ตันตระได้กล่าวถึงวิธีการวินิจฉัยโรคจากการใช้ประสาทสัมผัส ส่วนใหญ่เน้นวิธีการอ่านชีพจร การวินิจฉัยจากภาพที่เห็น เช่น ลิ้น น้ำปัสสาวะ เป็นต้น รวมทั้งจากการได้ยินคำตอบที่ได้จากการใช้คำถามเกี่ยวกับประวัติของคนไข้ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการตรวจ โดยทั่วไปการแพทย์ทิเบตจะไม่ได้ใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ทางอิเล็กทรอนิกส์ใด ๆ มาช่วยเหลือในการวินิจฉัยโรค[๔๓๑] ในขั้นตอนวินิจฉัยโรคนี้จะเป็นการสรุปสาเหตุหรือความผิดปกติที่ทำให้คนไข้มีความเจ็บป่วยหรือความไม่สมดุลระบบตรีธาตุของร่างกาย โดยแพทย์จะต้องนำองค์ความรู้แขนงต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มาจากพระคัมภีร์ตันตระ มาประกอบการพิจารณาผลการตรวจร่างกายเพื่อวินิจฉัยแยกโรคอย่างถูกต้อง ซึ่งในวิธีการนั้นแพทย์ชาวทิเบตอาจถามคำถามก่อนหรือหลังการอ่านชีพจร ซึ่งทำให้เกิดความชัดเจนร่วมกับการสรุปประวัติเจ็บป่วย การดูลิ้นพร้อมกับการจับชีพจรและการตรวจปัสสาวะจะช่วยวิเคราะห์โรคได้อย่างชัดเจน[๔๓๒]

ในการดูแลสุขภาพของการแพทย์เชิงพุทธแผนทิเบต แพทย์ผู้ตรวจรักษาจะใช้เทคนิคการวินิจฉัยโรค ตรวจรักษาโรคอย่างลุ่มลึก มีความละเอียดอ่อนและความเมตตา ความเกื้อกูลและความอ่อนโยนอย่างมีศิลปะ ในการวินิจฉัยโรคและความเจ็บป่วยที่มาจากอกุศลนั้น แพทย์ทิเบต

---

[๔๒๘] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๒๘-๑๒๙.

[๔๒๙] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

[๔๓๐] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๓๓.

[๔๓๑] Prof. Pasang Y. Arya, **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

[๔๓๒] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีการปฏิบัติทางศาสนาตามโพธิสัตว์มรรคเพื่อยกระดับจิตใจและสร้างพลังแห่งการเยียวยา โดยผู้เยียวยาจะทำการปฏิบัติภาวนาไภษัชยคุรุเป็นเวลานานหนึ่งหรือสองเดือน และสวดพระนามหรือท่องมนตร์ไภษัชยคุรุทุกวัน โดยจะมีประโยชน์คือ เทวีแห่งการเยียวยาและผู้ปกป้องจะช่วยให้ผู้เยียวยาหรือแพทย์วินิจฉัยอาการเจ็บป่วยของคนไข้ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ และให้การรักษาอย่างถูกวิธี การปฏิบัติตามวิธีดังกล่าวยังทำให้ผู้เยียวยาหรือแพทย์วินิจฉัยสามารถมองเห็นอนาคตได้ โดยมีสัญญาณที่บอกถึงความสำเร็จนี้คือ ก่อนที่คนไข้จะมาหา เขาจะมาหาในความฝันและผู้เยียวยาหรือแพทย์จะวินิจฉัยโรคของเขา[๔๓๓] พอวันรุ่งขึ้น คนไข้คนนั้นจะมาหา และผู้เยียวยาหรือแพทย์จะสามารถให้การรักษาที่จำเป็นสำหรับคนไข้ได้ สัญญาณบ่งบอกความสำเร็จอีกอย่างหนึ่งคือ เวลาผู้เยียวยาหรือแพทย์วินิจฉัยจดจ่อกับการตรวจชีพจรของคนไข้ เขาจะสามารถรู้โรคในทันทีและให้การรักษาอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ในขณะที่ผู้เยียวยาหรือแพทย์วินิจฉัยจับชีพจร เทวีแห่งการเยียวยาจะปรากฏขึ้น รอบตัวคุณ และบอกให้คุณรู้ธรรมชาติของโรคและการรักษา หลังจากหมอทิเบตปรุงยาแล้ว พวกเขาจะปลุกเสกยา โดยการภาวนา และบริกรรมมนตร์ไภษัชยคุรุ เพื่อให้ยามีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะนอกจากสรรพคุณของพืชสมุนไพรและแร่ธาตุอื่นๆ ที่อยู่ในยาแล้ว ยังมีพลังจิตเพิ่มเข้าไป ทำให้สามารถช่วยชำระจิตใจและทำให้หายจากโรคอย่างรวดเร็ว[๔๓๔]

๓) การรักษาโรค (Treatment)

การรักษาโรคของการแพทย์แผนทิเบตจะมีแนวทางในการรักษาให้เกิดความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ โดยจะแก้ไขตามสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้ร่างกายเสียความสมดุลของตรีธาตุ ยกตัวอย่าง เช่น ในคนไข้ที่แพทย์ตรวจพบว่ามีธาตุชนิดเดียวเด่น แพทย์จะต้องรักษาทันที เพราะจะมีผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ สาเหตุโรคที่เกิดจากความแปรปรวนของธาตุนั้น แพทย์จะแนะนำให้ปรับเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อปรับธาตุให้เข้าสู่สภาวะสมดุลมากขึ้น กล่าวคือ ถ้าธาตุชนิดใดพร่องก็ควรรับประทานอาหารที่มีธาตุชนิดนั้นประกอบอยู่เป็นหลักเพื่อเสริมธาตุให้มากขึ้น หากธาตุชนิดใดมีมากเกินไป ก็ให้รับประทานอาหารที่มีธาตุตรงข้ามเพื่อคุณสมบัติในการต้านและปรับสมดุล ดังนั้นสิ่งสำคัญหนึ่งในกระบวนการรักษาโรคคือ การวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้อง หากแพทย์วินิจฉัยโรคผิดจะนำไปสู่การรักษาที่ไม่ถูกต้อง รวมถึงการที่คนไข้ไม่ให้ความร่วมมือ ไม่ยอมปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์จะทำให้โรคและความเจ็บป่วยมีความรุนแรงขึ้น กระทั่งในคนไข้ที่หายแล้วครั้นต้องมีการปฏิบัติตัวเพื่อฟื้นฟูตัวรักษาความสมดุลให้ต่อเนื่อง ในเนื้อหาของการรักษาโรคจำแนก

---

[๔๓๓] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion,** แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑๑-๒๑๒.

[๔๓๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๑.

วิธีการรักษาโรคออกเป็น ๓ ชนิดคือ ๑. การให้คำแนะนำด้านอาหารและพฤติกรรม ๒. การใช้ยารักษา และ ๓. วิธีรักษาโรคแบบอื่น ซึ่งมีเนื้อหาค่อนข้างมาก จะขอนำเสนอรายละเอียดไว้ในหัวข้อ ๓.๔.๒ วิธีการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ต่อไป

๔) การติดตามการดำเนินโรค (Follow up)

แพทย์จะมีการนัดหมายคนไข้และญาติเป็นระยะเพื่อที่จะได้ติดตามอาการและความก้าวหน้าในการรักษาโรค โดยอาจเปลี่ยนแปลงการรักษาหรือเพิ่มเติมการรักษาให้เหมาะสมกับสภาพอาการผู้ป่วย หากอาการของความเจ็บป่วยไม่ทุเลาหรือมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น แสดงถึงว่าสาเหตุของการเกิดโรคไม่ได้รับการแก้ไข ทั้งร่างกายและจิตใจเกิดภาวะไม่สมดุลจากระบบตรีธาตุปรวนแปร แพทย์จะต้องปรับเปลี่ยนวิธีการรักษาโรคให้เหมาะสมตามสาเหตุใหม่ตามที่แพทย์ได้วินิจฉัยโรคเพิ่ม ซึ่งส่วนใหญ่พบว่าโรคที่ใช้เวลานานในการรักษาเป็นปีหรือแรมเดือน หรือผู้ป่วยยังคงมีอาการรุนแรง แสดงออกด้านพฤติกรรมที่ก้าวร้าวและดุร้าย มักเกิดจากกรรมเก่า หรือวิญญาณมากระทำ แพทย์จึงต้องมีการรักษาโดยการปฏิบัติทางศาสนาร่วมด้วย เช่น เอาลูกประคำที่ผ่านการสวดมนต์มาคล้องคอ รวมทั้งแพทย์จะทำการสวดมนตรา ขอพระพุทธคุณของพระไภษัชคุรุเทพเจ้ามาช่วยในการรักษา นอกจากนั้นแพทย์จะแนะนำให้คนไข้มีการปฏิบัติธรรมทางศาสนาที่เหมาะสมกับสาเหตุของโรคอย่างต่อเนื่อง เช่น การสวดมนต์ ทำบุญแผ่ส่วนกุศล เป็นต้น ส่วนในคนไข้ที่มีอาการทุเลาลงหรือหายจากความเจ็บป่วย แพทย์จะแนะนำให้มีการปฏิบัติเพื่อรักษาความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกายอย่างต่อเนื่องตามสภาพลักษณะของธาตุเด่นของคนนั้นทั้งในเรื่องการปฏิบัติด้านอาหารและพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วยซ้ำ ตลอดจนการปรับเปลี่ยนแนวคิดในการใช้ชีวิต โดยมุ่งให้มีการฝึกลดละ ความโลภ ความโกรธ ความหลงในชีวิต เพื่อกำจัดอารมณ์อกุศลที่เป็นสาเหตุของโรคและความเจ็บป่วยลงด้วย ซึ่งจะทำให้มีชีวิตที่ยืนยาว [๔๓๕] จากการศึกษางานวิจัยที่ได้มีการรวบรวมวรรณกรรมเกี่ยวกับการรักษาแบบการแพทย์แผนทิเบต แบบ systematic review ในต่างประเทศพบว่า ระยะเวลาในการรักษาโรคของการแพทย์แผนทิเบตนั้นมีการใช้เวลาที่หลากหลาย ตั้งแต่ เนื่องจากมีสาเหตุของโรค และมีการตอบสนองต่อการรักษาที่แตกต่างกันไป รวมทั้งในการนัดหมายติดตามอาการและความก้าวหน้าในการรักษาโรคจากคนไข้ โดยทั่วไปแพทย์จะนัดตรวจเป็นระยะ ทุกสัปดาห์ หรือหนึ่งเดือน ในคนไข้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคอันตรายที่แพทย์ต้องใช้ยาแรง แพทย์จะ

---

[๔๓๕] สัมภาษณ์ นพ. เซอริง ทาคโช ดรุงโช (Tsering Thakchoe Drungtso), แพทย์ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์แผนทิเบต และอาจารย์สอนที่สถาบันสถาบันทางการแพทย์และโหราศาสตร์ทิเบต (TMAI), ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๘.

มาตรวจซ้ำในตอนเย็นของวันนั้น[๔๓๖] เพื่อประเมินซ้ำถึงอาการความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจหลังจากที่ได้รับการรักษาไปรวมทั้งจะได้ให้การรักษาเพิ่มเติมให้เกิดความครอบคลุมอย่างมีประสิทธิภาพ

๓.๓.๒.๑) วิธีการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน

ในการเยียวยาคนไข้ที่มีภาวะเจ็บป่วยจากความไม่สมดุลของตรีธาตุ แพทย์จะทำการรักษาโดยฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งประกอบด้วยวิธีการต่าง ๆ ๓ วิธีการคือ ๑) การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำด้านอาหารและพฤติกรรม ๒) การใช้ยาในการรักษาโรค ๓) การรักษาด้วยวิธีอื่น

๑) การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำด้านอาหารและพฤติกรรม

การควบคุมอาหาร

การควบคุมอาหารสำหรับคนไข้นั้น ในระหว่างการบำบัดจะจำกัด อาหาร งดกินเนื้อกระเทียม อาหารทะเล และไข่ รวมทั้งห้ามสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์ ควรกินอาหารมังสวิรัติในระยะเวลาสั้น นอกจากนั้นยังมีการดื่มยาต้มสมุนไพรผสมร่วมด้วย[๔๓๗]

สำหรับโรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมทางอาหารไม่เหมาะสมที่สำคัญคือโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคในประเภทระบบทางเดินปัสสาวะบกพร่อง สาเหตุหลักของโรคมาจากการกินอาหารที่มีรสเค็ม หวาน และอาหารที่มีคุณสมบัติเย็นและหนักมากเกินไป ร่วมกับมีพฤติกรรมอยู่ในที่เปียกชื้นนานเกินไปทำให้ธาตุเสมหะและไขมันเพิ่มขึ้น ภาวะแทรกซ้อนของโรคจะมีแผลเปื่อย แผลปูด และเนื้องอกเกิดขึ้น [๔๓๘] ในการควบคุมอาหาร ควรงดอาหาร ได้แก่ น้ำตาล แครอท ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี น้ำตาลโมลาส หัวผักกาดขาว (turnips) และผักกาดหวาน (sugarbeets) แต่เมื่อรักษาหายแล้ว ก็สามารถกินอาหารเหล่านี้ได้บ้าง

ข้อกำหนดด้านพฤติกรรม

คำแนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมมี ๓ หมวดคือ พฤติกรรมต่อเนื่อง พฤติกรรมตาม

---

[๔๓๖] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๒๙.

[๔๓๗] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๔๓๘] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๒๕-๒๒๗.

ฤดูกาลและพฤติกรรมเป็นครั้งคราว โดยในทางปฏิบัติของคนไข้หรือผู้ที่มีภาวะความเจ็บป่วยนั้น ส่วนใหญ่ยังคงมีการปฏิบัติในหมวดที่ ๑ พฤติกรรมต่อเนื่อง ที่ประกอบด้วย พฤติกรรมต่อเนื่องตลอดชีวิต และการปฏิบัติทางศาสนา หมวดที่ ๒ พฤติกรรมตามฤดูกาล และหมวดที่ ๓ พฤติกรรมเป็นครั้งคราว เช่นเดียวกับผู้ที่มีภาวะสุขภาพปกติ แต่จะมีความแตกต่างในหัวข้อ การรักษาโรคด้วยการปฏิบัติทางศาสนา

การรักษาโรคด้วยการปฏิบัติทางศาสนา

โดยทั่วไปนั้น การปฏิบัติกิจกรรมหลักทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานนั้น จะเป็นการละเลิกจากอกุศลกรรมต่างๆ อันได้แก่ กายกรรมทั้ง ๓ วจีกรรมทั้ง ๔ และมโนกรรมทั้ง ๓ [๔๓๙] การประกอบพิธีทางศาสนาจะใช้รักษาในโรคที่มีสาเหตุมาจากการเกี่ยวข้องกับการแทรกแซงของวิญญาณ และโรคที่เกิดจากกรรมในอดีตนั้น โดยวิญญาณหรืออำนาจที่มองไม่เห็นสามารถทำอันตรายคนได้ คนที่มีความทุกข์จากความเจ็บปวดและความเจ็บป่วยในรูปแบบต่างๆได้ ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากอำนาจของวิญญาณเหล่านั้น โรคนี้ถึงแม้จะใช้ยารักษามาเป็นเวลานานแต่คนไข้ก็ไม่ตอบสนองต่อการรักษา และยังคงทุกข์ทรมานต่อไป หากวิญญาณยังไม่ถูกปราบด้วยวิธีการทางจิตวิญญาณ ก็ไม่สามารถทำให้คนๆ นั้นหายจากโรคที่เป็นอยู่ เมื่อใดที่วิญญาณถูกขับไล่ออกไป คนไข้ก็จะหายป่วย ส่วนในกลุ่มโรคที่เกิดจากกรรมในอดีตนั้น อกุศลกรรมที่กระทำมาในอดีตชาติจะส่งผลและทำให้โรคมาแสดงอาการมาในชาตินี้ โรคจะรุนแรงมากและโดยทั่วไปจะทำให้ถึงตายได้ จะต้องมีการรักษาโดยการปฏิบัติทางศาสนาเป็นหลัก[๔๔๐] เช่นเดียวกับในกลุ่มโรคที่เกิดในช่วงหลังของชีวิต ซึ่งมีสาเหตุมาตั้งแต่ช่วงแรกๆของชีวิต และมาแสดงอาการในภายหลังโดยเกี่ยวข้องกับกรรมนั้น ตามปกติแล้วอาการป่วยจะทำให้ถึงตายได้ ถ้าไม่ได้รับการรักษา ดังนั้นการใช้ยาที่เป็นวัตถุเพียงอย่างเดียวอาจยังไม่เพียงพอต้องรักษาควบคู่การทำพิธีกรรมทางศาสนา โดยคนไข้จะต้องมีการปฏิบัติทางศาสนาร่วมหรือการฝึกฝนทางจิตวิญญาณด้วย เช่น การเปิดเผยความผิดในอดีต (การสารภาพบาป) การบรรเทาความรุนแรงของโรคโดยการทำความดี และการตั้งจิตอธิษฐานที่จะละเว้นจากการกระทำเหล่านี้อีกในอนาคต การกระทำที่บริสุทธิ์และการใช้ยาจะออกฤทธิ์ร่วมกันทำให้สามารถรักษาโรคได้

การรักษาโดยวิธีการปฏิบัติทางศาสนาเหล่านี้ถือว่าเป็นศาสตร์ลึกลับและต้องอาศัยความรู้และความเชี่ยวชาญอย่างมาก ในการเรียนของการแพทย์ทิเบตแบบทั่วไปจะไม่สามารถทำได้ ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมอีกประมาณ ๓- ๕ ปี และส่วนใหญ่แพทย์ทิเบตที่สามารถทำการรักษาแบบ

---

[๔๓๙] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๖๕-๑๖๖.

[๔๔๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕-๖.

เฉพาะทางในส่วนการปฏิบัติทางศาสนานี้ได้ จะเป็นพระหรือลามะที่ได้รับการฝึกฝนทางการปฏิบัติธรรมและมีพลังจิตที่สูงมาก และปัจจุบันยังมีการรักษานี้ในทิเบตอยู่ เช่น ในวัดเดรปุง (Drepung Monastery) เป็นต้น [๔๔๑] สำหรับการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานเพื่อเป็นการรักษาโรคมีดังนี้

การสวดบทภาวนาดับทุกข์โศก

ชาวทิเบตเชื่อว่าการเจ็บป่วยมีสาเหตุมาจากผลกรรมในอดีตที่เกี่ยวโยงกับกิเลสทั้งสาม เมื่อป่วยจึงไม่ต้องโกรธความเจ็บป่วยแต่เปลี่ยนช่วงเวลานั้นให้เป็นการภาวนา ในขณะที่เรามีการเจ็บป่วย หรือบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วย ชาวทิเบตจะสวดบทภาวนาดับทุกข์โศก ซึ่งมีเนื้อว่า “อา กา อา เม ตู ตรี ซู นัก โป ฉี ฉี มัล มัล โซ ฮา” มนตราบทนี้เป็นมนตราแห่งความกรุณา เน้นให้จิตใจของเราอ่อนโยนเปี่ยมไปด้วยความรักกรุณาต่อสัตว์ที่อยู่ในอบายภูมิและทุกชีวิตที่เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ การปฏิบัติขณะสวดบทนี้ ให้ตั้งจิตถึงสัตว์นรกและสัตว์อื่นๆในอบายภูมิ และตั้งจิตนึกถึงดวงจิตที่ยังล่องลอยอยู่ในบาร์โดที่รอการเกิดใหม่ ขอให้พวกเขาได้ยินเสียงสวดมนต์ของเรา ซึ่งจะช่วยปลุกปัญญา และเราควรตั้งจิตให้เป็นสมาธิในขณะที่สวดมนต์ และเมื่อสวดแล้วขอให้ดำรงอยู่กับสภาวะที่สงบ ผ่องแผ้วภายในสักครู่หนึ่ง การสวดมนตราบทนี้จะเป็นการขจัดหนี้กรรม ซึ่งพวกเราทุกคนล้วนมีหนี้กรรม เช่น บางครั้งเราเหยียบสัตว์บนพื้นดินตายโดยไม่ได้เจตนา รวมทั้งการมีความคิดที่เป็นอกุศลต่อผู้อื่น การสวดมนตราบทนี้จะช่วยสลายหนี้กรรมของผู้ป่วยได้ โดยเฉพาะถ้าผู้ป่วยอยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต เขาจะสวดเองไม่ได้ ญาติพี่น้องจึงควรทำแทน[๔๔๒]

การภาวนาบูชาเทพ

เทพแห่งการเยียวยาที่ดีที่สุดสำหรับแต่ละคน จะถูกกำหนดโดยกรรมของคนผู้นั้น ซึ่งควรตรวจสอบกับลามะผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นควรได้รับการอภิเษกหรือได้รับอนุญาตให้ปฏิบัติภาวนา เพื่อบูชาเทพองค์นั้น ซึ่งรวมถึงการได้รับถ่ายทอดมนตร์ของเทพนั้นโดยตรง เนื่องจากการถ่ายทอดมนตร์ โดยตรงมีการส่งทอดสืบต่อกันมา โดยไม่ขาดตอน มนตร์นั้นจึงนำพรของเทพ และของลามะในสายปฏิบัตินั้น ๆ ที่มีความชำนาญอย่างสูงทุกท่านมายังครูผู้รับช่วงต่อจุดมุ่งหมายของการรับการสืบทอดพร ก็เพื่อเพิ่มพลังในการภาวนาบูชาเทพและในการบริกรรมมนตราบูชาเทพให้มากขึ้น พระพุทธเจ้าองค์หนึ่งที่ได้รับการเคารพเลื่อมใสบูชาจากชาวทิเบตว่าเป็นพระพุทธเจ้าแห่งโอสถรักษาโรคคือ พระไภษัชยคุรุ สาเหตุที่ทำการบูชามีพลังมหาศาลในการนำความสำเร็จทั้งชั่วคราวและ

---

[๔๔๑] สัมภาษณ์นพ. เชดอร์ ญารงชา, แพทย์ทิเบตผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการแพทย์ญารงชา นครลาซา (Nyerongsha Medical Institue, Lhasa), ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๐.

[๔๔๒] มูลนิธิพันดารา The Thousand Stars Foundation. **บทภาวนาดับทุกข์โศก.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www. facebook.com/1000tara/. [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

สูงสุดมาให้ก็เพราะในอดีตเมื่อครั้งที่ไภษัชยคุรุทั้งหลายยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ พวกท่านได้สวดมนต์ให้แก่สรรพสัตว์อย่างมุ่งมั่น และตั้งสัตย์ปฏิญาณว่า จะบันดาลผลให้แก่การสวดมนตร์ทั้งหมดของสรรพสัตว์ในยุคของความเสื่อมซึ่งเป็นยุคที่พระธรรมคำสอนของพระศากยมุนีพระพุทธเจ้า เริ่มถดถอย พวกท่านมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ทีจะรู้แจ้งด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ นี่คือแรงจูงใจของพระโพธิสัตว์เหล่านี้ ในการบำเพ็ญภาวนาและเข้าถึงวิถีสู่การรู้แจ้ง [๔๔๓]ในการภาวนาบูชาเทพและบริกรรมมนตรา พลังเยียวยาจะมาจากแรงจูงใจของความเมตตากรุณาและโพธิจิตของผู้สวดมนต์ แรงจูงใจเป็นปัจจัยที่สำคัญ ส่วนการบริกรรมมนตราและการปฏิบัติอื่นๆ เป็นปัจจัยรอง ลงมา ส่วนปัจจัยเสริม เช่นเพ่งนิมิต วัตถุที่ศักดิ์สิทธิ์และการบริกรรมมนตรา ก็มีส่วนเพิ่มพูนพลังแห่งการเยียวยาของการปฏิบัติ

สำหรับในโรคที่รุนแรงนั้น การปฏิบัตินอกจากการทำสมาธิภาวนาและท่องมนตร์ แพทย์ทิเบตยังแนะนำให้คนไข้ตั้งจิตอธิษฐานที่เป็นกุศล ซึ่งเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นด้วย ซึ่งพบว่าทำให้หายจากโรค และในคนไข้บางคนที่หายจากโรคมะเร็งพบว่าการสร้างมโนภาพ แสงสีขาวและศรัทธาอย่างแรงกล้า ว่าแสงสีขาวนั้นเยียวยาพวกเขา ดังจาก มีนักศึกษาชาวอิตาลีคนหนึ่ง ซึงได้รับการอภิเษก กาลจักรทำงานในแผนกคนไข้มะเร็ง ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง เธอมีคนไข้ที่มารับการบริการซึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านม เวลาที่นักศึกษาคนนี้นั่งอยู่กับคนไข้เธอจะนึกภาพตัวเองเป็นกาลจักรและแผ่แสงแห่งการเยียวยา ไปที่เต้านมคนไข้หลังจากปฏิบัติเช่นนี้เป็นเวลา 3 เดือน ก้อนมะเร็งของคนไข้มีขนาดเล็กลงกว่าเดิมครึ่งหนึ่ง[๔๔๔]

การปฏิบัติสมาธิภาวนา

ในการรักษาโรคให้หายด้วยด้วยการปฏิบัติสมาธิภาวนานั้น บางครั้งก็อาศัยคนอื่นปฏิบัติให้ แต่การให้คนไข้ปฏิบัติสมาธิภาวนาด้วยตัวเองจะดีกว่าถ้าให้ผู้อื่นปฏิบัติให้ จะใช้เวลาในการเยียวยานานขึ้น แต่ก็มีส่วนช่วยได้จริง ส่วนในการทำสมาธิภาวนาเพื่อการเยียวยาให้กับคนที่ไม่สามารถปฏิบัติด้วยตัวเองได้เช่น เด็กและคนแก่ ซึ่งมักไม่สามารถจดจ่อหรือเข้าใจ หรือยอมรับการสร้างมโนภาพ และการท่องมนตร์ แพทย์สามารถช่วยคนเหล่านี้ได้ โดยทำสมาธิภาวนาให้หรือเสกน้ำมนตร์โดยใช้มนตร์ของไภษัชยคุรุ เซนเลซิก ตาราหรือพระพุทธเจ้าองค์อื่นๆ [๔๔๕]

ในการเยียวยาคนไข้ แพทย์หรือผู้เยียวยาจะบูชาเทพที่มีบุพกรรมร่วมคนไข้อย่างแน่นแฟ้น เนื่องจากความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเทพองค์นั้น จะทำให้เยียวยาสัมฤทธิ์ผลเร็วขึ้น

---

[๔๔๓] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion,** แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๒-๒๐๕.

[๔๔๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๒-๒๐๓.

[๔๔๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๓.

ทว่าพลังในการเยียวยา จะมาจากศรัทธาของแพทย์หรือผู้เยียวยามากกว่าจากการมโนภาพของเทพอย่างชัดเจนหรือการท่องมนตร์อย่างถูกต้อง สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ จะต้องรู้สึกว่า เทพแห่งการเยียวยามีจิตใจสัพพัญญู มีความกรุณาต่อแพทย์หรือผู้เยียวยาและสรรพสัตว์อื่น อย่างไม่มีขอบเขต และมีพลังที่สมบูรณ์ในการชี้นำ นี่คือหัวใจสำคัญของการปฏิบัติ ในการปฏิบัติซึ่งต้องอาศัยการภาวนา บูชาเทพและการท่องมนตร์ การสร้างศรัทธาอย่างแรงกล้าว่าคนไข้ได้รับการชำระล้างจากโรคและสาเหตุของโรคอย่างหมดจด เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจที่เปี่ยมศรัทธา คือจิตใจแห่งการเยียวยาที่แท้จริง [๔๔๖]

ก่อนที่จะท่องมนตร์เพื่อเยียวยาผู้อื่น ให้ตั้งจิตอธิษฐานเพื่อเข้าถึงความหมายของมนตร์ ของเทพแห่งการเยียวยาองค์นั้นๆ (ซึ่งประกอบด้วยวิถีแห่งการรู้แจ้งทั้งหมด) ภายในจิตใจของแพทย์หรือผู้เยียวยาให้เร็วที่สุดเท่าทีจะเร็วได้เพื่ออานิสงส์ของสรรพสัตว์โดยคิดว่า “ด้วยมนตร์นี้ขอให้ข้าพเจ้าสามารถเยียวยาสรรพสัตว์ ให้หายจากโรคและปัญหาอื่นๆ ทั้งหมด ขอให้ผู้ที่ได้สดับฟังมนตร์ทั้งหลายขอให้พวกเขาเข้าถึงซึ่งวิถีทั้งหมดที่อยู่ในมนตร์นี้ด้วยเทอญ”หลังจากนั้นจึงน้อมจิตระลึกถึงเทพองค์นั้นด้วยการบริกรรมมนตราหลายๆครั้ง เพราะจะช่วยสร้างพลังในการเยียวยา ยิ่งที่ท่องมนตร์เป็นประจำมากเท่าไหร่จะยิ่งพัฒนาพลังในการเยียวยามากขึ้นเท่านั้น [๔๔๗]

การอุทิศส่วนกุศลในลักษณะนี้จะสามารถสร้างพลังในการเยียวยาขึ้นภายในตัวแพทย์หรือผู้เยียวยา กาย วาจาและใจของแพทย์หรือผู้เยียวยาจะมีพลังในการเยียวยาผู้อื่น โดยปลดปล่อยพวกเขาให้เป็นอิสระในทันทีโดยเฉพาะจากโรคเท่านั้น หากยังเป็นอิสระ จากปัญหาทุกอย่างรวมทั้งสาเหตุของปัญหาด้วย แรงกระตุ้นแห่งโพธิจิตที่บริสุทธิ์จากผู้เยียวยา เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการเยียวยา ถึงแม้คนไข้อาจคิดว่าการทำสมาธิภาวนามนตร์ หรือยาเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดก็ตาม เวลาทำพิธีบูชาหรือท่องมนตร์ ให้แก่คนที่เจ็บป่วย การท่องมนตร์ของแพทย์หรือผู้เยียวยาจะมีพลังมากขึ้นถ้าแพทย์หรือผู้เยียวยามีจิตใจที่ดีแม้ว่ามนตร์และโอสถจะสามารถรักษาโรคได้ ทว่าอานิสงส์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ที่ผู้เยียวยาสามารถให้ได้คือการพัฒนาจิตใจที่ดีงาม ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้เยียวยา เนื่องจากมันเป็นหลักประกันว่า การทำสมาธิภาวนาและการท่องมนต์ของเขา จะกลายเป็นธรรมะอันบริสุทธิ์ และเป็นสาเหตุของการรู้แจ้ง [๔๔๘]

๒) การใช้ยารักษาโรค

ยารักษาโรคของการแพทย์แผนทิเบตนั้นจะถูกเตรียมมาจากการสกัดหรือผลิตมาจากพืชแร่ธาตุ และผลิตภัณฑ์ที่มาจากของสัตว์ ซึ่งในผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์นั้นจะน้อยมาก ยาทิเบตสามารถจัดเตรียมได้จากส่วนผสมที่หลากหลายตามธรรมชาติและสมุนไพรเป็นแหล่งสำคัญ สมุนไพร

---

[๔๔๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๓.

[๔๔๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๔.

[๔๔๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๔.

ที่สำคัญและเป็นรากฐานของการแพทย์ทิเบตคือ อรุระ (สมอ) ซึ่งเป็นสมุนไพรที่พระไภษัชยคุรุทรงถือไว้ในหัตถ์ขวา ถือเป็นโอสถที่มีพลังในการรักษาอวิชชาที่เป็นรากเหง้าของกิเลสตัว การเก็บอรุระไว้กับตัว นอกจากจะช่วยปกป้องและเยียวยารักษาโรคแล้ว ยังช่วยเยียวยาจิตใจของคุณอีกด้วย ดังมีเรื่องเล่าว่า ในวัดแห่งหนึ่งในทิเบตมีรูปปั้นที่เคารพสักการะซึ่งมีอุรุระเป็นของถวายบูชาฝังไว้ที่หัวใจ ผู้คนจะพิงรูปปั้นนี้เป็นเวลานาน เพราะกล่าวกันว่าอรุระที่อยู่ภายในรูปปั้นให้การเยียวยาที่มีอานุภาพ อรุระที่มีคุณภาพดีที่สุดและเป็นยาที่มีคุณค่าและหายาก ถูกเก็บรักษาไว้ในคลังยาของรัฐบาลทิเบต ร่วมกับพระธาตุอันล้ำค่า รวมทั้งพระบรมสารีริกธาตุในอดีตชาติของพระพุทธเจ้าเมื่อครั้งที่ทรงเสวยชาติเป็นพระโพธิสัตว์[๔๔๙] หมอทิเบตจะตั้งใจในการเตรียมยา ใส่ใจในการปรุงยาอย่างพิถีพิถัน โดยจะต้องรู้ตำแหน่งที่ถูกต้องและระยะเวลาในการเลือกสมุนไพรเพื่อให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ระยะเวลาที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่จำเป็นในขณะที่ผสมยา ในการกำหนดระยะเวลาต้องมาจากข้อมูลของโหราศาสตร์ มีการปลุกเสกยา โดยการภาวนา และบริกรรมมนตร์ไภษัชยคุรุ เพื่อให้ยามีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะนอกจากสรรพคุณของพืชสมุนไพรและแร่ธาตุอื่นๆ ที่อยู่ในยาแล้ว ยังมีพลังจิตเพิ่มเข้าไป ทำให้สามารถช่วยชำระจิตใจและทำให้หายจากโรคอย่างรวดเร็ว[๔๕๐]

ยาที่มีชื่อเสียงในทางรักษาอย่างมีประสิทธิภาพของการแพทย์แผนทิเบต

ยาของการแพทย์แผนทิเบตที่มีประสิทธิภาพนั้นมีมากมาย ได้แก่ ชองชรี ดาวู (Chongshi, Calcite, Dawoe) ถูกเตรียมขึ้นภายใต้แสงพระจันทร์เต็มดวงในเดือนที่แปดของทิเบต มีพิธีการปลุกเสกยา (sMan-sGrub) และมีการอธิษฐานขอพร[๔๕๑] หรือตัวยาที่สำคัญและเป็นสูตรเฉพาะล้ำค่าของการแพทย์ทิเบต ยารินเชน เดรนเกอร์ ริลเนก เชนโม (Rinchen Drangjor Rilnag Chenmo) ซึ่งเป็นยาเม็ดสีดำประกอบมาจากส่วนผสมสารเย็นทั้งหมด ๑๔๐ ชนิด ได้รับการเตรียมอย่างชาญฉลาดผ่านกระบวนการล้างสารพิษหลายอย่าง ได้แก่ อัญมณี โลหะ ทอง เงิน ทองแดง เหล็กไพลิน เพชร มรกต และเทอคอยส์ ตลอดจนสมุนไพรมากมาย ถือเป็นยาที่มีมาตรฐานสูง ถูกผลิตตามวิธีการปรุงยาที่มีชื่อเสียงของยาทิเบต และได้รับการปลุกเสกยาด้วยพรจากมนตราแห่งจิตวิญญาณ ตัวยานี้เปรียบเสมือนเป็นราชาแห่งยาที่ล้ำค่าในการรักษา มักใช้กับความผิดปกติทั้งหมดที่เกิดจาก

---

[๔๔๙] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๓๐๘.

[๔๕๐] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Relationship between Tibetan Medicine and Astrology**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibastro/ relation ship.htm [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๔๕๑] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibastro/ relation ship.htm [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

สภาวะที่ขาดสมดุลของตรีธาตุ ที่ทำให้มีปัญหาระบบทางเดินอาหารเรื้อรัง เช่น จากกระเพาะอาหารแสบร้อนในหน้าอกและกระเพาะอาหาร ท้องร่วงหรืออาเจียน, อาหารเป็นพิษปัญหาของระบบไหลเวียนโลหิตเนื่องจากความผิดปกติของหัวใจ, โรคข้ออักเสบ, ความผิดปกติของผิวหนัง, มีแผลเรื้อรัง, การได้รับสารพิษและความผิดปกติอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพิษอื่น ๆ,โรคเรื้อน, เนื้องอกมะเร็ง, โรคคอตีบ, การอักเสบของกล้ามเนื้อและความผิดปกติแบบเฉียบพลัน ในคนที่มีสุขภาพดีและใช้เป็นยาอายุวัฒนะ เป็นยาบำรุงเส้นประสาทและกระดูกและป้องกันการเจ็บป่วย[๔๕๒]

ในการใช้ยาตัวนี้มีข้อควรระวังคือ ในช่วงสามถึงเจ็ดวันหลังจากรับประทานยา ให้หลีกเลี่ยงอาหารประเภท ปลา หมู ไข่ แอลกอฮอล์ หัวหอม กระเทียม กระเทียมป่า อาหารเน่า เครื่องเทศร้อน งดกิจกรรมการใช้ร่างกายอย่างหนัก ระวังอุบัติเหตุ งดการนอนหลับตอนกลางวัน การอาบน้ำเย็นและการมีเพศสัมพันธ์ และควรสวดมนตราสรรเสริญพระไภษัชยคุรุ พระพุทธเจ้าทางการแพทย์

ตัวยาที่สำคัญอีกตัวหนึ่งคือ รินเชน รัตนา แซมเพิล (Rinchen Ratna Samphel) หรือ มิวติก ๗๐ (Mutik 70) ซึ่งใช้รักษาโรคความดันโลหิตสูงจากความผิดปกติของหลอดเลือด อาการอัมพาต โดยไม่สามารถยืดและงอแขนขา อัมพาตหน้า พูดไม่สมบูรณ์ สูญเสียความทรงจำ , ความผิดปกติของประสาท สมอง และหัวใจ ความผิดปกติของเส้นประสาท โรคลมชัก การใช้ในผู้ที่มีสุขภาพดี จะช่วยในการพัฒนาอวัยวะและการรับประสาทสัมผัส เพิ่มความแข็งแรงและป้องกันความผิดปกติในอวัยวะที่ได้กล่าวมาเบื้องต้น ในการใช้ยาให้พึงระวังและให้มีการสวดมนตราเช่นเดียวกับยารินเชน เดรนเกอร์ ริลเนก เชนโม [๔๕๓]

ตัวยาที่สำคัญอีกตัวคือยารักษาโรคเอดส์ ซึ่งเป็นโรคที่เป็นปัญหาของการแพทย์แผนปัจจุบันที่ยังไม่สามารถค้นหาวิธีรักษาให้สำเร็จ เป็นยาที่ทำมาจากหญ้าที่มีคุณประโยชน์ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารเสพติดให้โทษที่ออกฤทธิ์ทางประสาท หญ้านี้มีชื่อทั่วไปว่า สมุนไพรจีน (Chinese Plant) จะขึ้นงอกงามเฉพาะในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ บนภูเขาศักดิ์สิทธิ์ในทิเบตและจีน ได้แก่ ขุนเขาซึ่งเป็นถิ่นของชนพื้นเมืองดั้งเดิมชารี เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์แห่งหนึ่งของจักรสัมวระ ซึ่งผู้ปฏิบัติตามแนวจักรสัมวระ จะประกอบพิธีเดินเท้าเปล่าเวียนรอบภูเขาเพื่อเป็นการชำระล้าง และถวายช็อกตามสถานที่ศักดิ์สิทธิ์หลายแห่งบนภูเขา ด้วยเชื่อว่าจะทำให้มีญาณวิเศษ หญ้าชนิดนี้มีลักษณะพิเศษคือจะ

---

[๔๕๒] Men-Tsee-Khang (Tibetan Medical & Astro Institue). **Precious Pill**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/medicine/rinchen-pills/drangjor.htm [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๔๕๓] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.men-tsee-khang.org/medicine/rinchen-pills/ratna.htm [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

ปล่อยควันออกมาในตอนกลางวัน และมีเปลวหรือแสงในตอนกลางคืน นอกจากนี้ยังมีกลิ่นรุนแรงถึงขนาดซึมผ่านผ้าหลายชั้น มีสรรพคุณในการรักษาโรคคือ ทำให้เกิดการเยียวยาที่มีพลังอย่างยิ่ง ยาที่มีส่วนผสมของพืชตัวนี้จะสามารถเยียวยาโรค เช่น โรคเอดส์ มะเร็ง โรคอื่นๆ รวมถึงโรคเกี่ยวกับจิตใจด้วย ในคัมภีร์กล่าวว่า การรับประทานหญ้าชนิดนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้ไปเกิดใหม่ในอบายภูมิได้ ถ้าเอาหญ้านี้ให้คนที่ใกล้ตาย อมไว้ในปากจะช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ตายไปเกิดใหม่ในอบายภูมิ และคนๆนั้น จะตายด้วยจิตใจที่เป็นกุศล เนื่องจากหญ้าตัวนี้ทำให้เกิดการชำระล้างที่ยิ่งใหญ่[๔๕๔]

ยาของการแพทย์แผนทิเบตได้รับการยอมรับและการพิสูจน์ว่า มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคมะเร็ง โดยในช่วงหลายปีที่ผ่านมานี้ มีคนไข้ชาวอินเดียหลายคนที่ถูกตรวจพบว่าเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายแต่มีอาการทุเลาลงอย่างมากจากการมาใช้ยาการแพทย์แผนทิเบต นอกจากนี้ยังมียาที่มีประสิทธิภาพมากในการรักษาโรคอื่นอีก โรคตับอักเสบ โรคจิตบางชนิด แผล อัมพาต นิ่วในถุงน้ำดี นิ่วในไต และโรคข้ออักเสบ[๔๕๕] ซึ่งในกระบวนการผลิตยานอกจากจะเป็นเรื่องการคัดเลือก สมุนไพร และการปรุงยาที่ดีแล้ว ตัวยายังได้รับการเสกมนตร์ รวมทั้ง มีการเปลี่ยนยาให้มีฤทธิ์ทางภาวนาโดยใช้อำนาจแห่งมนตราและสมาธิที่แน่วแน่ในแบบแผนพิธีกรรม ดังมีรายละเอียดดังนี้

การปลุกเสกยา

การท่องมนตร์ไภษัชยคุรุยังช่วยเพิ่มพูนฤทธิ์ยาที่เรากินหรือให้แก่คนอื่นด้วยการปลุกเสกยา ทำได้โดยเอายาใส่ในชาม วางไว้ข้างหน้า และสร้างมโนภาพว่า มีดวงจันทร์กลมลอยอยู่เหนือชามนั้น โดยมีสัญลักษณ์โอมอยู่บนดวงจันทร์ซึ่งล้อมรอบด้วยอักษรไภษัชยคุรุ มนตราคือ โอมเบกันเจ เบกันเจ มหาเบกันเจ รันเจ สมุนคะเต โสหะ อักษรนี้เรียงตามเข็มนาฬิกาในขณะที่ท่องมนตร์ ให้นึกภาพว่า มีน้ำทิพย์หลั่งออกจากตัวอักษรทั้งหมดของมนตร์นี้ และซึมซาบ ลงไปในยา จากนั้นตัวอักษร และพระจันทร์ ละลายเข้าไปในยา ทำให้ยามีพลังมหาศาล สามารถรักษาโรค และกำราบวิญญาณที่มาร้ายได้ ทุกชนิด รวมทั้งสาเหตุและอกุศลกรรม และความหลงผิด หากคุณรักษา

---

[๔๕๔] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๓๑๐-๓๑๑.

[๔๕๕] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘). หน้า ๘-๙.

คน ที่เป็นมะเร็ง ให้จินตนาการว่ายานี้มีพลังพิเศษ ในการรักษาโรคมะเร็ง ยิ่งมีศรัทธาและท่องมนตร์มากเท่าไหร่ ยาก็จะมีพลังมากขึ้นเท่านั้น [๔๕๖]

การเปลี่ยนยาให้มีฤทธิ์ทางภาวนาคุณ

การเปลี่ยนยาให้มีฤทธิ์ทางภาวนาจะเป็นการใช้อำนาจแห่งมนตราและสมาธิในแบบแผนพิธีกรรม ซึ่งมีการสร้างจินตนาการว่าเม็ดยาเหล่านี้อยู่ในบาตร ดังมีขั้นตอนดังนี้

โดยขั้นแรกแพทย์หรือลามะจะน้อมเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะจะตั้งจิตอธิษฐานให้ถึงซึ่งความรู้แจ้ง จากนั้นแพทย์หรือลามะจะละลายหายไปในความว่างเปล่าของสรรพสิ่งที่ดำรงอยู่ในธรรมชาติ และปรากฏขึ้นใหม่ในรูปของพระไภษัชยคุรุ กษัตริย์แห่งแพทย์พร้อมด้วยมณฑล (mandala) จะมาภาวนาอยู่ตรงหน้าคนไข้ พระไภษัชยคุรุจะอัญเชิญ[๔๕๗]พระพุทธเจ้าทุกพระองค์จากทั่วทั้งสิบทิศมาสู่ตัวคนไข้ คนไข้จะจินตนาการว่า ได้กลายเป็นกษัตริย์แห่งแพทย์ และรวบรวมสารสกัดของยาและอาหารจากทั่วทั้งสิบทิศ ปล่อยเข้าสู่ตัวยาในบาตร และอาหารจะละลายไปในยาที่อยู่ในบาตร จากนั้นจะมีการบริกรรมซ้ำอีก[๔๕๘]

ในระหว่างการบริกรรม จะอยู่ในท่วงท่าของพระไวโรจนะ คือ ขาอยู่ในท่าขัดสมาธิเพชรหรืออยู่ในท่าสมาธิที่มั่นคง โดยวางมือขวาทับมือซ้าย และหัวแม่มือทั้งสองข้างแตะกัน ตามองไปยังปลายจมูก หลังตรงดังลูกธนู คอค้อมลงเล็กน้อย ประหนึ่งคอนกยูง ไหล่เสมอกันไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ลิ้นแตะด้านหลังของฟันบน จินตนาการว่า ที่หัวใจของคุณ เป็นดวงจันทร์กลมแบนมีเครื่องหมายโอมอยู่ด้านบน เครื่องหมายโอมจะเปล่งรัศมีออกไปทั่วทั้งสิบทิศ จะมีเทพธิดาแห่งการประทานปรากฏจากรัศมีที่เปล่งออกมา ถวายทานแด่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ หลังจากนั้นเทพธิดารวมทั้งคุณสมบัติสูงส่งทางกาย วาจา ใจของพระพุทธเจ้า จะละลายหายไปในรัศมี ซึ่งจะถูกดูดเข้าไปในหัวใจของคนไข้ คุณสมบัติของร่างกายที่สูงส่งจะกลายเป็นลำแสงสีขาว ซึ่งจะละลายหายเข้าไปยังศีรษะของคนไข้ คุณสมบัติของวาจาที่สูงส่งจะเปลี่ยนเป็นลำแสงสีแดงซึ่งจะละลายหายเข้าไปในลำคอ และคุณสมบัติทางใจที่สูงส่ง จะเปลี่ยนเป็นลำแสงสีน้ำเงิน ซึ่งจะละลายหายเข้าไปในหัวใจ จากนั้นจะมีรัศมีเปล่งออกมาจากหัวใจอีกครั้งหนึ่ง รัศมีนี้จะกระทบกับสิ่งมีชีวิต ๖ ประเภท คือสัตว์นรก เปรตที่หิวโหย เดรัจฉาน มนุษย์ กึ่งเทพ และเทวดา รัศมีนี้จะทะลุทะลวงเข้าไปในร่างกายและจิตใจของ

---

[๔๕๖] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔),, หน้า ๒๑๑.

[๔๕๗] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, หน้า ๒๕๘.

[๔๕๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๘.

สิ่งมีชีวิตทั้งหก ช่วยปลดปล่อยความทุกข์ทรมานต่างๆ ของสิ่งมีชีวิตเหล่านี้ ในทำนองเดียวกันคนไข้ต้องจินตนาการว่ามีลำแสงเปล่งออกมาจากหัวใจของกษัตริย์แห่งแพทย์ ณ เบื้องหน้า โดยเปล่งรัศมีออกไปทั่วทั้งสิบทิศ ทะลวงผ่านธาตุทั้งสี่ และเปลี่ยนธาตุเหล่านั้นให้กลายเป็นยาที่มีสรรพคุณล้ำเลิศ ลำแสงเหล่านี้จะเปลี่ยนและละลายเข้าไปในยาที่อยู่ในบาตรของพระไภษัชยคุรุ [๔๕๙]

๓) การบำบัดโรคด้วยวิธีอื่น

ในพระคัมภีร์ตันตระและการแพทย์แผนทิเบตได้กล่าวถึงการบำบัดโรคด้วยวิธีอื่น ดังนี้

การรักษาด้วยการกด (Compression Therapy, *Dugs-bCos*)

เป็นการรักษาแบบภายนอกร่างกายที่สำคัญ มีการใช้ทั้งความร้อนและความเย็นในการรักษา ได้แบ่งชนิดออกตามความร้อน ความเย็น และอุปกรณ์ที่ใช้กดซึ่งมีหลายประเภท เช่น ก้อนหิน น้ำร้อน น้ำเย็น สมุนไพร ก้อนโคลน ขนหรือหนังสัตว์ และการอาบไอน้ำ ในตำราตันตระแบ่งวิธีการรักษาตามชนิดของการกดแบบร้อนออกเป็น ๑๙ แบบ และแบบเย็นออกเป็น ๑๑ แบบ

การกดแบบเย็นจะใช้รักษาโรคประเภทร้อน ได้แก่ ไข้ การอักเสบ ความบกพร่องระบบไหลเวียนและน้ำดี การกดแบบร้อนจะใช้รักษาโรคประเภทเย็น ได้แก่ โรคจากธาตุวาตะและเสมหะอ่อนแอ และโรคระบบลำไส้ ที่มีปัญหาการย่อย และการเกร็งบริเวณท้อง ซึ่งปัจจุบันได้มีการศึกษาพบว่า การใช้อุปกรณ์ที่มาจากหินร้อนและเย็นในการรักษา จะทำให้ได้ผลทางการรักษาโดยมีการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิได้ในระดับที่ลึก และการกระตุ้นด้วยหินจะมีผลในการรักษามากกว่าการกระตุ้นด้วยมือเป็น ๑๐ เท่า

แต่การรักษาในวิธีนี้จะมีข้อห้ามคือ หลังจากรับประทานอาหาร ผู้ที่มีอาการบวมในระยะแรก โรคดีซ่านจากธาตุปิตตะ ไข้จากโรคติดต่อ โรคเรื้อน โรคตุ่มหนองการถูกวางพิษ และโรคอ้วน [๔๖๐]

การอาบน้ำยาสมุนไพรทิเบต ๕ ชนิด (Five Nectars Tibetans Medical Bath Therapy, *lums-bcos*)

เป็นการรักษาที่มีมาเป็นห้าร้อยปีในทิเบต โดยให้ผู้ป่วยอาบน้ำยาหรือน้ำร้อนจากแหล่งธรรมชาติ ๕ ชนิด โดยมีน้ำยามาจากสมุนไพร ๕ ชนิดคือ ได้แก่ พืชพันธุ์ไม้พุ่ม (rhododendron) ต้นสน (juniper) ต้นทามาริสก์ (tamarisk) ต้นอีพรีดรา (ephredra) ต้นอาร์ทีมิสเซีย (artemisia sp) มาผสมในน้ำและต้มจนเดือด หลังจากนั้นจะเทในอ่างไม้และให้ผู้ป่วยรมไอยา

---

[๔๕๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๘-๒๖๐.

[๔๖๐] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine: A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 200-201.

และเมื่ออาบเสร็จให้นวดร่างกายด้วยเนย หรือน้ำมัน ซึ่งในการเลือกชนิดของน้ำมันจะเลือกตามธาตุของผู้ป่วย

วิธีการรักษานี้จะใช้ในผู้ป่วยที่มีอวัยวะร่างกาย หรือ กล้ามเนื้อเกร็งเหยียดแข็ง ร่างกายอ่อนแอ มีตุ่มหรือก้อนมะเร็งโต ผู้ที่มีบาดแผลทั้งแบบแผลสดหรือเรื้อรัง ผิวหนังบวม กระดูกสันหลังผิดปกติ ระบบเลือดรวมทั้งระบบกล้ามเนื้อและไขกระดูกผิดปกติ ผู้ที่มีธาตุลมผิดปกติ และสตรีที่มีประจำเดือนผิดปกติหรือไม่มา สำหรับข้อห้ามของการรักษา ห้ามในอาการไข้จากโรคติดต่อ ไข้ทั่วไป อาการอ่อนเพลีย ซีด ไม่อยากรับประทานอาหาร[๔๖๑]

การรักษาด้วยเข็มทองคำ (Golden Needle Therapy)

เป็นการรักษาอาการที่เกิดจากการถูกวางพิษ อาการปวดศีรษะจากไมเกรน การปวดหัวเรื้อรัง โรคสมองเสื่อมพาร์กินสัน (Parkinsons) โรคลมชัก โรคไซนัสอักเสบ อาการเวียนศีรษะ ความจำเสื่อม สายตาไม่ดี แผลที่กระจกตา โรคหูอื้อ ความดันโลหิตต่ำ และโรคที่เกิดจากปัญหาจากธาตุวาตะ โดยใช้เข็มทองที่อุ่นมารมยาและแทงในตำแหน่งศีรษะส่วนหน้าของผู้ป่วยตามจุดที่กำหนด (Crown Chakra point) ไว้ ในการรักษาจะให้ผู้ป่วยนั่งตัวตรงเหมือนการนั่งสมาธิ แพทย์จะห่อยาสมุนไพรในกระดาษและมัดติดกับเข็มทอง หลังจากนั้นจะฝังเข็มลงที่ผิวหนังกระโหลกจะเผาห่อสมุนไพรนานประมาณ ๗ นาทีจนห่อยามอด ในการรักษาทั้งระยะก่อนแทงเข็มจนถึงหลังการจี้ไหม้ แพทย์จะทำการสวดมนต์สรรเสริญพระไภษัชคุรุ การรักษาวิธีนี้จะทำให้พลังชีวิตแข็งแรงขึ้น[๔๖๒]

การรมยา (Hor –moxibustion Therapy)

เป็นการรักษาจากการรมยาของชาวมองโกลเลีย เป็นการห่อยาที่ผ่านการทำความร้อนจากน้ำมันงาหรือเนยที่เก็บไว้มานาน การรักษาวิธีนี้ใช้ในผู้ป่วยที่มีปัญหาจากธาตุวาตะโดยทาบริเวณนิ้วเท้า คอ และศีรษะ [๔๖๓]

การรักษาโดยใช้ค้อนทองคำประคบร้อน (Golden Hammer Therapy)

เป็นการรักษาโดยใช้ค้อนทองที่ผ่านการทำความร้อนหรือเผามารักษาในผู้ป่วยในโรคข้ออักเสบ อาหารไม่ย่อย ไขข้ออักเสบ (Rhumatism) อัมพาต เวียนศีรษะ และปวดศีรษะ โดยในการรักษานั้นใช้ค้อนที่มาจากวัสดุหลากหลาย เช่น เงิน ทองแดง ทอง เป็นต้น และกำหนดจุดในการรักษาแตกต่างตามชนิดของโรค [๔๖๔]

---

[๔๖๑] Ibid., p. 202-203.

[๔๖๒] Ibid., p.204-206.

[๔๖๓] Ibid., p.209.

[๔๖๔] Ibid., p. 211.

การรักษาโดยใช้ถ้วยถอนพิษ (Cupping Therapy)

การรักษาโดยใช้ถ้วยนั้นพบในหลายประเทศทางเอเชีย รวมทั้งทวีป อเมริกา และอาฟริกา ชาวทิเบตจะใช้ถ้วยรักษาอาการเจ็บป่วยในบริเวณส่วนหลังของร่างกาย โดยถือว่าการใช้ถ้วยจะเป็นนำพลังงานให้ไหลเวียนมาสู่ร่างกาย ระบบอวัยวะและเนื้อเยื่อทั้งหมดในร่างกาย ในอดีตเมื่อประมาณ ๓,๐๐๐ปีก่อน ถ้วยที่ใช้ในการรักษาทำมาจากเขาสัตว์ ต่อมามีการทำจากไม้ไผ่และถ้วยดินเผา ทองแดง แต่ในปัจจุบันมักนิยมใช้แก้ว หรือพลาสติกแทน แพทย์ทิเบตจะให้ความสำคัญในเรื่องวัสดุที่ใช้ทำถ้วย เช่น ทองแดง จะเหมาะสำหรับการรักษาในผู้ที่มีหนองชนิดแห้ง ไข้ในผู้ป่วยโรคปอดและตับที่มีการอักเสบ[๔๖๕]

ในกระบวนการ ถ้วยจะได้รับการทำความร้อนหรือต้ม หลักการของการรักษาจะเลือกผิวหนังบริเวณที่มีเส้นเลือดมาเลี้ยง เพื่อจะได้ทำการดูดพิษได้ หลังจากนั้นทาน้ำมันที่อุ่นลงผิวหนังเพื่อหล่อลื่นถ้วยในขณะลากถ้วย เคลื่อนไหวไปตามร่างกาย และทำการเคลื่อนผิวหนังและชั้นกล้ามเนื้อหรืออวัยวะในส่วนที่ต้องการรักษามาใส่ในถ้วย ทิ้งไว้ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที แล้วจึงรีดพิษและยกถ้วยออก การใช้ถ้วยรักษาพบว่าสามารถกดลึกเข้าไปในผิวหนังได้มากถึง ๔ นิ้ว ถือเป็นการนวดผิวหนังได้อย่างดี [๔๖๖]

การรักษาด้วยการเจาะเลือดให้ไหลออก (Bloodletting Therapy)

เป็นการรักษาที่สำคัญ พบว่ายังใช้ในผู้ป่วยที่มีปัญหาธาตุปิตตะไม่สมดุลและผู้ป่วยโรคเลือด โดยเฉพาะผู้ที่มีตับและม้ามโต รวมทั้งโรคเก๊าท์ เมื่อรักษาแล้วจะได้ผลอย่างมาก การรักษาชนิดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ กำจัดพิษที่ดูดซึมในกระแสเลือด ผ่านระบบทางเดินอาหาร ไหลเวียนในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งตามปกตินั้นพิษมักสะสมที่ผิวหนังและข้อต่าง ๆ ดังนั้นการรักษานี้จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาระบบผิวหนัง ภาวะลมพิษ ผื่น ตุ่มหนอง โรคเรื้อน และสิว ในพระคัมภีร์ตันตระได้กล่าวถึงจุดที่ทำการเจาะเลือดให้ไหลออกมีทั้งหมด ๗๗ จุด อยู่ในตำแหน่งศีรษะและคอ จำนวน ๒๑ จุด กลุ่ม ตำแหน่งแขนจำนวน ๓๔ จุด ตำแหน่งขาจำนวน ๑๘ จุด ในกระเพาะอาหาร จำนวน ๒ จุด และที่อวัยวะเพศชายจำนวน ๒ จุด

สำหรับข้อห้ามของการรักษานี้ ห้ามในผู้ที่ตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีธาตุไม่สมดุลและอ่อนแอ ผู้ที่มีอาการบวมน้ำ ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษา เช่น การทำให้อาเจียน การให้ยาทางจมูก การได้รับการสวนอุจจาระ เป็นต้น ตลอดจนผู้ที่มีปัญหาโรคเลือด หรือได้รับการเติมเลือด ผู้ป่วยที่มีปัญหาธาตุเสมหะและวาตะ รวมทั้ง ไข้ที่เกิดจากระบบปัสสาวะ โรคติดเชื้อ[๔๖๗]

---

[๔๖๕] Ibid., p. 213-214.

[๔๖๖] Ibid., p. 213-214.

[๔๖๗] Ibid., p. 217-218.

๓.๓.๓) ตัวอย่างวิธีการฟื้นฟูและการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

๓.๓.๓.๑) การเจ็บป่วยด้วยโรคทั่วไป

- การปฏิบัติทางศาสนาโดยการอดอาหารรักษาโรคเรื้อน

ในตำนานของทิเบตได้กล่าวถึงการอดอาหารเพื่อรักษาโรคเรื้อนของภิกษุณีปัลโม (ภาษาสันสกฤต: ภิกษุณีลักษมี ภาษาทิเบต: เกลงมาปัลโม) เจ้าหญิงชาวอินเดียพระขนิษฐาของกษัตริย์อินทรภูติ ที่เคยมีชีวิตอยู่เมื่อ ๔๕๘ ปีก่อนคริสต์ศักราช (ประมาณพุทธกาล) ซึ่งการอดอาหารของพระองค์นั้นเป็นการปฏิบัติที่เกิดจากความศรัทธาทางศาสนาทำให้สามารถรักษาโรคเรื้อนได้ เป็นผู้ริเริ่มการจำศีลเข้มด้วยการอดอาหารและบริกรรมภาวนาที่เรียกว่า “ญุงเน” (Nyungne) ในทิเบต การอดอาหารแบบ “ญุงเน“เป็นการจำศีลเข้มเพื่อชำระล้างกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ด้วยการสวดมนตราประจำพระอวโลกิเตศวร เป็นการสั่งสมบุญบารมีในการขจัดบาปกรรมต่างๆ ถือว่าเป็นการรับการถ่ายทอดจากภิกษุณีปัลโมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การปฏิบัติประกอบด้วยการถือศีล ๘ ในวันแรกโดยผู้จำศีลรับประทานอาหารมื้อสุดท้ายตอนกลางวันจากนั้นจะเป็นการถือศีลอด (ไม่ดื่มเครื่องดื่มหรือกินอาหาร) และไม่พูดคุยกับผู้ใด เป็นเวลา ๒๔ ชั่วโมงในระหว่างนี้ผู้จำศีลนั่งสมาธิถึงพระอวโลกิเตศวร กราบอัษฎางคประดิษฐ์และสวดมนตร์ภาวนาแผ่ความรักความกรุณาให้แก่สัตว์ทั้งหลาย[๔๖๘] สำหรับที่มาของการถือศีลอดมีว่า ท่านได้ป่วยเป็นโรคเรื้อนด้วยกรรมจากชาติปางก่อน อาการโรคลุกลามจนทำให้มือข้างขวาต้องถูกตัดทิ้งไป ใบหน้าอันงดงามก็เสียรูปบิดเบี้ยว ท่านตกอยู่ในทุกขเวทนาและถูกเนรเทศไปอาศัยอยู่ในกระท่อมท้ายเมืองแต่เพียงลำพัง คืนหนึ่ง ท่านฝันว่ากษัตริย์อินทรภูติ ผู้เป็นเชษฐาถือคณโฑแก้วน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่ได้ถวายแด่ “พระมหากรุณา” (พระนามหนึ่งของพระอวโลกิเตศวร) และได้รดน้ำนั้นไปบนศีรษะของภิกษุณีปัลโม ทำให้กาย วาจา ใจของท่านสะอาด เบาสบาย ราวกับว่าท่านหายป่วยจากโรคที่เป็นอยู่และบาปกรรมต่างๆก็สลายไป กษัตริย์อินทรภูติ ทรงปลอบภิกษุณีปัลโมว่า “กรรมเก่าที่ทำให้ต้องป่วยหนักนี้จะหมดสิ้นไป ท่านจะได้รับผลจากการปฏิบัติธรรมอย่างรวดเร็ว จงบริกรรมภาวนาด้วยจิตเต็มเปี่ยมไปด้วยศรัทธาในพระอวโลกิเตศวรมหาโพธิสัตว์ โดยเฉพาะปางสิบเอ็ดเศียร พันเนตร พันกร ผู้ทรงเป็นแก่นแท้ของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ในสามกาล เมื่อท่านภิกษุณีตื่นขึ้นมา พบว่าท่านไม่เจ็บปวดจากโรคเรื้อนอีกต่อไป ท่าน

---

[๔๖๘] กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์. **ภิกษุณีปัลโม ผู้พิชิตโรคเรื้อนด้วยการภาวนา**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www. facebook.com/1000tara/. [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

เชื่อมั่นว่าเป็นเพราะพระมหากรุณาธิคุณของพระอวโลกิเตศวร ท่านเริ่มสวดมนต์ในตอนกลางวัน บริกรรมภาวนามนตราบทหัวใจของพระอวโลกิเตศวร และตอนกลางคืนเอ่ยพระนามของพระองค์อยู่ตลอดเวลา ท่านทำเช่นนี้เป็นเวลาหกเดือนวันหนึ่งตอนรุ่งอรุณ[๔๖๙]

ต่อมาท่านได้รับนิมิตจากพระมัญชุศรี พระโพธิสัตว์แห่งปัญญา ในขณะที่กำลังกึ่งหลับกึ่งตื่นให้เดินทางไปนครลิคาราวดี เพื่อไปกราบรูปบูชาพระอวโลกิเตศวรพันเนตร พันกร และสวดบทหัวใจของพระองค์ เมื่อไปถึงลิคาราวดี ท่านไปสวดภาวนาหน้ารูปบูชาของพระอวโลกิเตศวร พร้อมกับตั้งสัตย์ปฏิญาณว่าจะไม่ลุกไปไหนจนกว่าท่านจะเข้าถึงการรู้แจ้ง ท่านทุ่มเทชีวิตจิตใจในการสวดภาวนาถึงพระองค์ ไม่พักแม้แต่จะดื่มหรือกินอาหาร หนึ่งปีผ่านไป อาการต่างๆของโรคเรื้อนก็หมดสิ้น มือขวาก็กลับมามีเหมือนเดิม ร่างกายและใบหน้าของท่านงดงามยิ่งกว่าเดิม ท่านมีความปีติยินดี มีศรัทธาเพิ่มพูนในพระอวโลกิเตศวร ท่านตั้งจิตที่จะเข้าถึงการหลุดพ้นให้ได้ ในที่สุด ท่านก็บรรลุภูมิที่หนึ่งของพระโพธิสัตว์ ในวันที่หนึ่งของเดือนวิสาขบูชา ท่านได้เห็นพระแม่ตาราผู้ทรงให้คำทำนายว่าท่านจะเข้าถึงการรู้แจ้ง ในวันเพ็ญ (วันวิสาขบูชา) ท่านได้ยลพระพักตร์ของพระอวโลกิเตศวรพันเนตรพันกร ทรงสอนธรรมะให้ท่าน ทำให้ท่านตระหนักถึงสภาวะธรรม ท่านตัดสินใจจำศีลด้วยการอดอาหารเป็นเวลาสามเดือนเพื่อสั่งสมบุญบารมีให้แก่สัตว์โลกทั้งหลายด้วยแรงศรัทธาและวิริยะในการบริกรรมภาวนา

ประชาชนชาวทิเบตต่างเลื่อมใสและศรัทธาในท่านภิกษุณีปัลโม ถือว่าท่านเป็นผู้ที่เป็นตัวอย่างดีเลิศของสตรีในการปฏิบัติธรรม และเชื่อว่าท่านคือ พระวัชรโยคินี ฑากินีในพุทธตันตระผู้เป็นสัญลักษณ์ของปัญญาในการเข้าถึงศูนยตาอันไพศาล วัดสำคัญๆในทิเบตจะจัดให้มีการปฏิบัติ “ญุงเน” ในเดือนที่มีวันวิสาขบูชา ซึ่งเรียกว่า “สากาตาวา” และชาวทิเบตจะฉลองเทศกาลสำคัญนี้ทั้งเดือน ด้วยการปล่อยชีวิตสัตว์ สวดมนตร์ภาวนา จาริกแสวงบุญ กราบอัษฎางคประดิษฐ์ เดินประทักษิณรอบพระสถูปและวิหาร สลักมนตราบนก้อนหิน และทำบุญในทุกรูปแบบ [๔๗๐]

- การควบคุมอาหาร การใช้ยา และควบคุมพฤติกรรมในโรคเรื้อรัง

ในการรักษาผู้ป่วยโรคหัวใจ แพทย์ทิเบตจะให้การรักษาที่ครอบคลุมใน ๓ เรื่องคือ การควบคุมอาหาร การรับประทานยา และการควบคุมพฤติกรรม แพทย์จะแนะนำให้งดอาหารประเภทไขมัน ร่วมกับให้ปรับเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิต โดยต้องทำใจให้เบิกบานอยู่ตลอดเวลา ผู้ป่วยจะต้องพยายามระงับโทสะ เมื่อละได้ ทั้งโลภะ และโมหะ ก็จะลดลง และให้เพิ่มความเมตตา กรุณา

---

[๔๖๙] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.facebook.com/1000tara/. [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

[๔๗๐] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.facebook.com/1000tara/. [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

ในการรักษาผู้ป่วยโรคเครียดและซึมเศร้า ซึ่งเป็นโรคที่เกี่ยวกับความไม่สมดุลของธาตุลม และมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจ แพทย์ทิเบตจะแนะนำในการปฏิบัติตัวทางศาสนา เช่น ไปวัด การเดินรอบวัด รอบสถูป จะทำให้หายได้ ในขณะที่เดินให้ทำใจให้รู้สึกว่าพอเพียง ไม่รู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย และไม่คิดทะเยอทะยานที่จะต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างให้สำเร็จ ซึ่งโดยทั่วไปนั้น คนทิเบตนิยมไปจาริกแสวงบุญ ก่อนไปอาจจะป่วย เมื่อไปแล้วสามารถทำให้หายจากโรคได้[๔๗๑]

๓.๓.๓.๒) การเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง

เมื่อกว่า หนึ่งพันปีที่ผ่านมา คุรุปัทมสัมภวะ ทำนายไว้ ในยุคที่ความเฟื่องฟูของความเสื่อมทั้งห้า ประกอบด้วย ความเสื่อมของจิตใจ อายุขัย สรรพชีวิต กาลเวลา และทิฐิ ซึ่งโดยพื้นฐานแล้ว ความเสื่อม ๔ อย่างหลังมาจากความเสื่อมอย่างแรก คือความเสื่อมของจิตใจ อวิชชา ความโกรธ ตัณหา และความหลงผิดอื่นๆ เพิ่มพูนขึ้นก็เพราะสรรพสัตว์ ไม่พัฒนาจิตใจของตน ในวิถีแห่งจิตวิญญาณ ความเสื่อมเหล่านี้ ทำให้เกิดแบบแผนของโรคใหม่ๆ และการวินิจฉัยโรคก็เปลี่ยนแปลงๆไป หมอไม่สามารถวินิจฉัยโรคใหม่ๆ และไม่รู้วิธีรักษา แบบแผนของโรคเหล่านี้ เป็นดังที่ เราดำรงชีวิตอยู่ในยุคที่ความเสื่อมทั้ง ๕ นี้ [๔๗๒]

ในพระคัมภีร์ตันตระได้กล่าวถึง สาเหตุของการตายไว้ว่า มีกิ่งผลข้างเคียงแห่งความตายมาจากปัจจัย ๓ ประการที่จำเป็นต่อการค้ำจุนชีวิต ได้แก่ อายุขัยที่ถูกกำหนดจากกรรมในอดีต ความดี และกุศลกรรม ปัจจัยทั้งสามนี้จะต้องทำงานร่วมกัน ชีวิตไม่สามารถจะรักษาได้โดยใช้อาหารและแบบแผนพฤติกรรมที่ดีเท่านั้น ส่วนอายุขัย ความดี และกุศลกรรมเป็นเรื่องที่เข้าใจยาก เนื่องจากเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศาสนา เช่น หากต้องการมีอายุยืน ในชาติก่อนจะต้องไม่ทำลายชีวิตและปกป้องชีวิตของผู้อื่น นอกจากนี้ ความดียังหมายถึงการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น การทำบุญสุนทาน เป็นต้น ซึ่งในพระคัมภีร์ได้สรุปกิ่งผล ๙ ใบที่เกี่ยวข้องกับภาวะของโรคในระยะสุดท้าย[๔๗๓] ดังนี้

๑. การหมดสิ้นอายุขัย กรรม บุญกุศล หมายถึงพลังของลมค้ำจุนชีวิตได้หมดสิ้นลงแล้ว และช่วงเวลาที่พอจะรักษาได้ได้ผ่านพ้นไปแล้ว

---

[๔๗๑] Daily health. **เทคนิคการรักษาโรคแบบทิเบต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.todayhealth.org/daily-health/. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๔๗๒] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๕-๒๐๖.

[๔๗๓] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๓๘-๓๙.

๒. โรคกำเริบไม่ว่าจะรักษาเพียงใดก็ตาม

๓. อาหาร พฤติกรรม ยา และการบำบัดรักษาเสริมไม่มีประสิทธิภาพ

๔. บาดแผลที่อวัยวะสำคัญที่จำเป็นต่อการรักษาชีวิต เช่น สมอง หัวใจหรือตับถูกแทงด้วยอาวุธเช่น ลูกธนู หินคมๆ หรือมีด เป็นต้น จะเกิดผลร้ายแรงมาก และไม่อาจที่จะรักษาได้

๕. ความรุนแรงของวาตะสืบเนื่องในช่องกลาง

๖. โรคร้อนที่รักษาไม่ได้ คือมีอาการกำเริบซึ่งอยู่ในระยะสุดท้ายและได้ล่วงเลยจุดที่รักษาได้ไปแล้ว

๗. โรคเย็นที่รักษาไม่ได้

๘. องค์ประกอบของร่างกายไม่ยอมรับยา เนื่องจากร่างกายเสื่อมลงจนกระทั่งไม่สามารถยอมรับการรักษาได้ คือ ร่างกายอ่อนแอจนเกินกำลังของยา

๙. พลังชีวิตถูกภูตวิญญาณช่วงชิง[๔๗๔]

ดังนั้นในผู้ที่อยู่ในภาวะโรคในระยะสุดท้าย ซึ่งตอนที่เริ่มเป็นโรคใหม่ๆนั้น คนไข้ควรจะต้องใช้วิธีทางศาสนาเพื่อที่จะสั่งสมความดี และการกระทำที่บริสุทธิ์เมื่ออกุศลกรรมซึ่งบั่นทอนชีวิตลงได้ สั่งสมมาเรื่อยๆ จนเมื่อมันสุกงอมจนเกิดผลขึ้นมา โรคจะไม่สามารถรักษาได้โดยการใช้ยาที่เป็นวัตถุ แต่มีการปฏิบัติทางศาสนาแบบต่างๆ[๔๗๕] ดังมีรายละเอียดในเรื่องต่อไปนี้

การรักษาคนไข้ที่อาการหนัก

การรักษาคนไข้ที่อาการหนัก หรือ คนที่หมดสติ(โคม่า) ด้วยการภาวนา หรือการบูชาไภษัชยคุรุ การหายจากโรคเป็นการเกิดขึ้นอย่างมีเหตุปัจจัย คือขึ้นอยู่กับว่ากรรมของคนๆนั้นหนักเบาเพียงใด หากกรรมของคนที่เจ็บป่วยไม่หนักมาก การปฏิบัติแม้เพียงช่วงเวลาสั้นๆ ก็สามารถทำให้หายจากอาการป่วยได้ แต่ถ้ากรรมหนัก อาจต้องทำพิธีบูชาไภษัชยคุรุหลายครั้ง เช่น สิบ สามสิบ หรือ สี่สิบครั้ง หากมีอุปสรรคใหญ่หลวง คนป่วยจะไม่หายถ้าไม่บูชา และปฏิบัติภาวนาด้วยความเพียรอย่างเต็มที่ ท่านเกเช ลามะก็อนช็อก เคยเล่าว่า “ครั้งหนึ่งท่านให้ภาพวาดไภษัชยคุรุแก่คนที่อยู่ในอาการโคม่าคนหนึ่งในไต้หวัน ซึ่งเป็นเพื่อนลูกศิษย์คนหนึ่งของท่าน ภาพไภษัชยคุรุถูกวางไว้ข้างเตียง ของคนป่วยคนนั้นเป็นเวลาหนึ่งคืน พอเช้าวันรุ่งขึ้น เขาก็ฟื้นจากอาการหมดสติ” จากเหตุการณ์นั้นลูกศิษย์ของท่านคาดว่าท่านเกเชคงจะทำพิธีบูชาไภษัชยคุรุอย่างละเอียดให้แก่เขาด้วย[๔๗๖]

---

[๔๗๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔-๓๕, ๓๙-๔๐.

[๔๗๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓-๖.

[๔๗๖] ลามะโชปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion,** แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑๐-๒๑๑.

การรักษาสำหรับคนไข้โรคมะเร็งหรือเอดส์

ในคนไข้โรคมะเร็งหรือเอดส์นั้น การรักษาโรคจะเป็น การชำระล้างจิตใจ และเปลี่ยนแปลงจิตใจให้เป็นสิ่งที่เป็นกุศลและบริสุทธิ์ทำได้โดยอาศัยความเพียร ผลที่ได้เมื่อจะเป็นประโยชน์ต่อตัวคนไข้และผู้อื่น การชำระล้างที่สมบูรณ์คือการชำระล้างของพลังสี่อย่าง ได้แก่ [๔๗๗]

๑) พลังแห่งความสำนึกผิดเป็นพลังที่สิ่งสำคัญทีสุด การชำระอกุศลกรรมได้มากเพียงใด ขึ้นอยู่กับว่าคนไข้จะรู้สึกเสียใจหรือสำนึกผิดแค่ไหน การบ่มเพาะความสำนึกผิดทำได้โดยในการใคร่ครวญถึงผลเสียของกรรม เช่น ต้องคิดถึงผลเสียของอกุศลกรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

๒) พลังแห่งสิ่งภายนอก ซึ่งหมายถึง การผ่านความศรัทธา ในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่นคุรุ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือผ่านความสัมพันธ์ทีมีต่อสรรพชีวิต

ในการปฏิบัติในการยึดเป็นสรณะ จะเป็นการกล่าวว่า“ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นสัพพัญญูซึ่งทรงมีพลังที่สมบูรณ์และมีความกรุณาต่อสรรพสัตว์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เป็นสรณะจนกว่าข้าพเจ้าจะบรรลุถึงการรู้แจ้ง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมคำสอนที่ยิ่งใหญ่ที่สุด (ปัญญาอันแจ้งในความจริงสูงสุดและดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง) เป็นสรณะจนกว่าข้าพเจ้าจะบรรลุถึงการรู้แจ้ง ข้าพเจ้าถือเอาผู้ที่มุ่งมั่นในความดี (ผู้บรรลุถึงการประจักษ์แจ้งแล้วหรือผู้ที่กำลังปฏิบัติเพื่อเข้าถึงการประจักษ์แจ้ง และผู้ที่นำข้าพเจ้าไปสู่มรรคาที่ถูกต้อง)เป็นสรณะจนกว่าข้าพเจ้าจะบรรลุถึงการรู้แจ้ง)” โดยกล่าว ๓ ครั้ง [๔๗๘]

ส่วนการปฏิบัติเพื่อบ่มเพาะโพธิจิต จะเป็นการกล่าวว่า“เพื่อสรรพชีวิตผู้เป็นมารดาบิดา ข้าพเจ้าจะเร่งบรรลุถึงสภาวะของการรู้แจ้งอย่างเต็มเปี่ยม ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจะสวดภาวนาต่อเทพผู้เป็นคุรุ เพื่อเยียวยาร่างกายของข้าพเจ้าผ่านการเยียวยาจิตใจ ผ่านการชำระล้างกิเลสทั้งหลายออกจากจิตใจของข้าพเจ้า ซึ่งแรงจูงใจนั้นก็มาจากการปฏิบัติสมาธิภาวนา อธิษฐานให้เข้าถึงวิถีสู่การรู้แจ้งอย่างสมบูรณ์

๓) พลังแห่งความปีติ จากความดีที่ช่วยแก้อกุศลกรรม โดยทั่วไปแล้วการกระทำที่ดีมีพลังในการแก้ไขอกุศลกรรม และการสร้างกรรมดีจะทำให้ประสบกับความสุข

๔) พลังแห่งการตัดสินใจแน่วแน่ที่จะไม่ประกอบอกุศลกรรมอีก

หลังจากนั้นจึงทำการท่องมนตร์ การสร้างมโนภาพ และอุทิศส่วนกุศล ตามขั้นตอนพิธีการ [๔๗๙] ซึ่งมีรายละเอียดของการปฏิบัติดังนี้

---

[๔๗๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๘.

[๔๗๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๘-๒๙๐.

[๔๗๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๙-๒๙๓.

การท่องมนตร์

คนไข้ควรบริกรรมมนตราของเทพแห่งการเยียวยาองค์ที่ได้รับคำแนะนำให้บูชา และควรปฏิบัติด้วยแรงจูงใจอันบริสุทธิ์ที่สุด คือปรารถนาที่จะนำทุกชีวิตไปสู่บรมสุขของการรู้แจ้งอันเต็มเปี่ยม จะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีเลิศ เนื่องจากสาเหตุของความทุกข์อยู่ในจิตใจ และเมื่อสาเหตุของความทุกข์ถูกกำจัดไป มันจะไม่หวนกลับมา จึงทำให้สุขภาพจิตและกายที่สมบูรณ์ การสวดมนต์ทำได้โดยการใช้บทสวดองค์เจ็ดและการบูชามณฑล ซึ่งเป็นวิธีที่มีอานุภาพในการเข้าถึงการประจักษ์แจ้งทั้งปวง ของวิถีสู่การรู้แจ้ง จึงช่วยให้คุณนำพาทุกคนไปสู่สภาวะที่ปลอดจากความโศกเศร้าเสียใจ ซึ่งจะทำให้คุณสร้างสาเหตุของความสุขและความสำเร็จของตัวเองในชาตินี้ และทุกชาติในอนาคต นอกจากนี้คุณยังชำระล้างอุปสรรคทั้งปวงในการบรรลุถึงความสุขสูงสุด รวมทั้งใช้บทสวดลัมริม คือ บทสวดอธิษฐานสำหรับการพัฒนาจิตใจอย่างสมบูรณ์เพื่อนำพาสรรพสัตว์ไปสู่บรมสุขของการรู้แจ้งอันเต็มเปี่ยม คุณอาจสวดบทลัมริมใดก็ได้ที่กล่าวถึงวิถีการรู้แจ้งอย่างสมบูรณ์ แต่ถ้าคุณสวดลัมริมอยู่แล้วทุกวัน ก็ไม่จำเป็นต้องสวดระหว่างที่บริกรรมมนตร์ครึ่งแรกให้จดจ่อกับการชำระล้างตัวเอง ส่วนอีกครึ่งหนึ่งให้จดจ่อกับการชำระล้างผู้อื่น การปฏิบัติด้วยวิธีนี้จะทำให้คนไข้มีสุขภาพกายที่ดี (ซึ่งดำรงอยู่ในช่วงเวลาสั้น ๆ) แต่ที่สำคัญที่สุดจะทำให้มีจิตใจที่ดีด้วย[๔๘๐]

การสร้างมโนภาพเพื่อชำระล้างโรคมะเร็ง

ขณะที่คนไข้บริกรรมมนตราสร้างมโนภาพว่ามีลำแสงสีขาวกระจ่างแผ่ออกจากหัวใจของเทพเข้าสู่ตัวคนไข้ ร่างกายจะส่องสว่างอย่างเจิดจ้าดุจเดียวกับการเปิดไฟในห้อง และโรคทั้งปวง วิญญาณร้าย อกุศลกรรมตลอดจนกิเลสทั้งหลายถูกชำระล้างไปในฉับพลัน เช่น ความมืดที่ถูกขับไล่ไปทันทีที่เปิดไฟ

การสร้างมโนภาพเพื่อชำระล้างโรคเอดส์

ขณะที่คนไข้บริกรรมมนตรา ให้สร้างมโนภาพว่ามีน้ำอมฤตซึ่งเปี่ยมอานุภาพหลั่งจากหัวใจของเทพเข้าสู่ตัวคนไข้ ชำระล้างโรควิญญาณร้าย อกุศลกรรม และกิเลสทั้งหลายไปจากร่างกายและจิตใจ สร้างมโนภาพว่าสิ่งที่ไม่ดีทั้งสี่นี้ออกมาจากทุกรูขุมขนและทวารในรูปของของเหลวสกปรกสีดำเหมือนถ่าน ให้สร้างมโนภาพในการชำระล้างในทุกคนที่มีเชื้อไวรัสเอชไอวี ทั้งคนที่คุณรู้จักและไม่รู้จัก ตลอดจนถึงชีวิตอื่นๆทั้งหมดด้วย

อุทิศส่วนกุศล

ในการปฏิบัติจะเป็นการให้คนไข้กล่าวว่า“ด้วยกุศลกรรมของข้าพเจ้าในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตตลอดทั้งกุศลกรรมที่ผู้อื่นได้กระทำ ขอให้ความกรุณาซึ่งเป็นแหล่งของการเยียวยาและความสุขทั้งหลายทั้งปวง จงบังเกิดขึ้นในจิตใจของข้าพเจ้าและจิตใจของสรรพสัตว์

---

[๔๘๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๑.

โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เป็นมะเร็ง เอดส์ และโรคอื่นๆ ด้วยพลังอันเป็นกุศลที่ข้าพเจ้าและคนอื่นๆสั่งสมมาในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ขอให้สรรพสัตว์ผู้เป็นบิดามารดาจงมีความสุขขอให้อบายภูมิทั้งสามจงว่างเปล่าไม่มีสัตว์ไปถือกำเนิดอีกตลอดไป ขอให้บทสวดของพระโพธิสัตว์ทั้งหลายจงสัมฤทธิ์ผลโดยพลัน และขอให้ข้าพเจ้าเป็นสาเหตุให้เกิดผลเหล่านี้แต่เพียงผู้เดียว ด้วยพลังอันเป็นกุศลที่ข้าพเจ้าและคนอื่นๆสั่งสมมาในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ขอให้ข้าพเจ้าและสัตว์อื่นทั้งหลายได้พบพานกัลยาณมิตรในมหายานที่มีคุณสมบัติสมบูรณ์ทุกชาติไป และขอให้กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมของข้าพเจ้าและสัตว์อื่นทั้งหลายทำให้มิตรเหล่านั้นมีความยินดีอยู่เสมอในทุกชาติภพ[๔๘๑] ขอให้ข้าพเจ้าสามารถทำให้ความปรารถนาอันศักดิ์สิทธิ์ของพวกเขาเหล่านั้น สำเร็จโดยพลันด้วยตัวข้าพเจ้าเพียงผู้เดียวดุจดังที่โพธิสัตว์สมันตรภัทร และมัญชุโฆษผู้ยิ่งใหญ่และพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ได้อุทิศแล้ว ข้าพเจ้าขออุทิศกุศลผลบุญทั้งหลายในวิถีทางที่ดีที่สุด เพื่อบรรลุถึงการรู้แจ้งโดยเร็วและนำพาสรรพสัตว์ไปสู่สภาวะแห่งการรู้แจ้งนั้น ด้วยบุญกุศลของกรรมดีเหล่านี้ ขอให้ข้าพเจ้าบรรลุถึงสภาวะแห่งพระพุทธเจ้า (หรือชื่อเทพ) ผู้เป็นครูโดยเร็ว และนำพาสรรพสัตว์ทั้งสิ้นทั้งปวงไปสู่สภาวะนั้น”[๔๘๒]

๓.๓.๓.๓ การใช้หลักมรณสติในการดูแลคนไข้ระยะสุดท้าย

ในบรรดานิกายต่างๆ ของพุทธศาสนาวัชรยานหรือพุทธศาสนาแบบทิเบตนับว่าโดดเด่นมาก ในแง่การให้ความสำคัญเกี่ยวกับวิธีการตายคลอบคลุมไปถึงวิธีการปฏิบัติหลังความตาย การตายจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ต้องเรียนรู้ มิใช่เพียงเพื่อการไปเกิดในภพภูมิใหม่ที่พึงปรารถนาเท่านั้น หากแต่จุดมุ่งหมายสูงสุดคือวิมุตติหรือการหลุดพ้น ความตายจึงเป็น “โอกาส” แห่งความเจริญงอกงามของชีวิตด้านใน ทั้งของผู้กำลังจะตายหรือตายแล้วรวมทั้งผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ กุญแจสำคัญจึงอยู่ที่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความตาย รวมทั้งการรู้จักธรรมชาติแห่งจิตของตนอย่างลึกซึ้ง และการประคองจิตไม่ให้หวั่นไหวไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนตายและหลังตาย[๔๘๓] ชาวทิเบตนิกายวัชรยานเชื่อว่า เมื่อร่างกายตายแล้วจิตจะเข้าสู่ “บาร์โด”หรือสภาวะระหว่างการตายกับการเกิดใหม่ พร้อมกับนำเอารอยกรรมของตนตามไปด้วย รอยกรรมจะกำหนดสภาวะการเกิดใหม่ ผู้ที่สร้างแต่กรรมชั่วจะตายไปในกระแสกรรมชั่ว ผู้ที่สร้างแต่กรรมดีจะตายไปโดยมีรอยกรรมดีติดตัว ส่วนผู้ที่สร้างกรรมดีและกรรมชั่วไว้เท่าๆกันอาจจะตายในภาวะจิตอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ถ้าเราผ่านเข้าบาร์โตไปพร้อมกับ

---

[๔๘๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๑-๒๙๒.

[๔๘๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๒-๒๙๓.

[๔๘๓] เกลน เอช. มุลลิน, **มรณสติแบบทิเบตพุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย : Death and Dying :The Tibetan tradition**, แปลโดย ภัทรพร สิริกาญจน์, (กรุงเทพฯ : ศูนย์ไทย-ทิเบตศึกษา, ๒๕๓๓), หน้า ๘.

ภาวะจิตที่ชั่วก็จะไปเกิดใหม่ในทุคติภาพ แต่ถ้าเราผ่านเข้าบาร์โต ไปพร้อมกับกุศลจิตก็จะไปเกิดใหม่ในสุคติภพ[๔๘๔]

พุทธศาสนาแบบทิเบตมีคำสอนเกี่ยวกับภูมิทั้ง ๖ คือ นรกภูมิ เปรตภูมิ เดรัจฉานภูมิ มนุษยภูมิ อสูรภูมิ และเทวภูมิ ภูมิแต่ละภูมิมีส่วนเสียที่สอดคล้องกับความหลงผิด ๖ ประการ เป็นการกำหนดวาระจิตก่อนตายว่าผู้นั้นจะไปเกิดใหม่ในภูมิใด ตัวอย่างเช่นธรรมชาติของนรกคือความโหดร้ายรุนแรงซึ่งสอดคล้องกับโทสจริตของจิต เมื่อผู้นั้นสิ้นชีวิตขณะกำลังโกรธ ความโกรธจะสร้างภาวะของจิตที่คล้ายคลึงกับสภาพในนรกทำให้ผู้นั้นไปเกิดใหม่ในนรก ในทำนองเดียวกันภูมิของเปรตก็มีสภาวะเป็นความกระหายทะยานอยากอันสอดคล้องกับความยึดมั่นของจิต และภูมิของสัตว์เดรัจฉานก็เต็มไปด้วยความโง่เขลาเบาปัญญาซึ่งสอดคล้องกับอวิชชาของจิต จึงทำให้ผู้ที่ตายขณะโง่เขลา เบาปัญญา ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น[๔๘๕] พุทธปรัชญาวัชรยานมีแนวคิดเหมือนกับของเถรวาทคือ สัมพันธ์กับเรื่องกรรม การกระทำทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นกุศล อกุศล หรือเป็นกลางๆ ย่อมทิ้งรอยประทับหรือสัญชาตญาณไว้บนจิตซึ่งจะปรากฏเป็นจิตใต้สำนึกที่โน้มเอียงไปสู่สิ่งดีงามหรือโหดร้ายก็แล้วแต่การเลือกที่จะกระทำกรรมนั่นเอง กรรมจึงเป็นผลต่อจิตใจและบุคลิกภาพของเราในชาติปัจจุบันและมีอิทธิพลต่อแบบแผนชีวิตในอนาคตอีกด้วย ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นขณะที่กำลังจะสิ้นลมเชื้อกรรมที่จิตนำไปย่อมจะมีผลอย่างยิ่งต่อวิวัฒนาการในภพหน้า[๔๘๖]

คำสอนเรื่องการหลุดพ้นในวัชรยานนั้นมีอยู่ ๒ แบบ คือการพึ่งอำนาจแห่งศีล สมาธิ ปัญญาโดยลำพัง กับการพึ่งอานุภาพของพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ให้ช่วยเหลือคุ้มครองปลอดภัยจากการรบกวนของหมู่มารกิเลสและให้เข้าถึงพุทธภูมิ ศาสนิกชนนิกายวัชรยานนี้มีความศรัทธาว่าพระพุทธเจ้าจะเป็นผู้คอยช่วยเหลือและนำทางให้ตนพ้นทุกข์และมีชีวิตที่เป็นสุขได้แม้แต่เพียงโดยการเคารพ สักการบูชา สวดอ้อนวอน ภาวนาพระนามพระพุทธเจ้า เพื่อขอความช่วยเหลือจากเหล่าพระพุทธเจ้าบนสรวงสวรรค์ในเขตแดนพุทธเกษตรต่างๆ เช่น นิกายสุขาวดี ซึ่งเป็นนิกายที่ถือความภักดีเลื่อมใสศรัทธาในองค์พระอมิตาภะเป็นสำคัญ การศรัทธาและการภาวนาถึงองค์พระอมิตาภะเสมอแม้เพียงครั้งเดียวก็อาจพาตนให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ นั่นคือจะเน้นการ “พึ่งอำนาจภายนอก”เด่นชัยกว่าการปฏิบัติแบบเน้นการพึ่งตนเองของเถรวาท[๔๘๗] จากเนื้อหาดังกล่าวจะเห็นถึง

---

[๔๘๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘.

[๔๘๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘.

[๔๘๖] วิไลลักษณ์ สายเสน่ห์, การศึกษาเปรียบเทียบทรรศนะเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับนิกายวัชรยาน **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗). หน้า ๙๙.

[๔๘๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓.

ความแตกต่างเรื่องความตายระหว่างเถรวาทกับวัชรยาน สำหรับวัชรยานนั้นสามารถทำพิธีต่ออายุเพื่อผัดผ่อนความตายได้ในบางกรณี ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้สืบเนื่องมาจากการมีความเชื่อพระพุทธเจ้าแบบวัชรยานที่มีอำนาจอย่างล้นเหลือในการดลบันดาลสิ่งต่างๆ ให้แก่ผู้ที่อ้อนวอนขอด้วยความภักดีและศรัทธา นอกจากนั้นแล้วยังมีคำสอนเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติเพื่อบรรลุอายุวัฒนะ เรื่องการศึกษาสัญญาณความตายจากการดูสิ่งบอกเหตุต่างๆ คำสอนเกี่ยวกับ เรื่องเหล่านี้ค่อนข้างจะโน้มเอียงไปทางไสยศาสตร์แต่ก็เป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ศพของทิเบต ซึ่งรจนาโดยท่านกรรมะ ลิง-ปะ-เป็น-เตอร์-ต็อน พิธีกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งซึ่งใช้กระทำอยู่ในสังคมของชาวทิเบต[๔๘๘] โดยมีพระคัมภีร์ บาร์โค เทอเตรอ เช็มโม ซึ่งเป็นคัมภีร์ว่าด้วยการหลุดพ้น เป็นเครื่องมือนำพาคัมภีร์นี้เชื่อว่า ใครได้ยินประกอบกับบุญบารมี พรของคุรุและเหตุปัจจัยอื่นก็สามารถช่วยให้หลุดพ้นได้ รวมทั้งมีการหลุดพ้นแบบอื่นเช่น การหลุดพ้นด้วยการสัมผัสคัมภีร์ หรือด้วยการสวมใส่คัมภีร์ที่ย่อส่วนเป็นลักษณะยันตร์ เพียงแต่การหลุดพ้นด้วยการได้ยินมีอานิสงส์มากเพราะสามาถทำให้ดวงจิตเกิดปัญญาและเข้าถึงการตรัสรู้ได้

ตามทัศนะพุทธศาสนาทิเบตนั้นถือว่า ชีวิตของมนุษย์ย่อมอยู่ในกำมือของมนุษย์ ซึ่งมีความหมายว่า มนุษย์เราสามารถใช้เจตจำนงเสรีภาพดัดแปลงเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตของเราได้ อย่างไรก็ตามยังมีกระแสกรรมที่คอยวนเวียนให้ผลตอบสนองเมื่อชีวิตของเราอยู่ในช่วงอ่อนแอ ช่วงวิกฤตที่เราอ่อนแอนี้เองเป็นช่วงที่เราอาจเจ็บป่วยและตายได้ก่อนอายุขัย[๔๘๙] ท่านกรรมะ ลิง-ปะได้กล่าวไว้ เราสามารถหลีกเลี่ยงความตายก่อนวาระได้ด้วยวิธีปฏิบัติต่างๆเพื่อความมีอายุวัฒนะ โดยการปฏิบัติโยคะเพื่ออายุวัฒนะแบบอมิตายุ โดยได้มุ่งที่จะฟื้นฟูพลังชีวิตให้เกิดขึ้น และให้มีความแข็งแกร่งยิ่งขึ้น และจากข้อมูลในพระคัมภีร์ที่ทะไลลามะองค์ที่สองได้โรจนาไว้ได้กล่าวถึงการสวดมนต์เพื่อสรรเสริญพระอมิตายุผู้ทรงเป็นพระโพธิสัตว์แห่งชีวิตและปัญญา และคุรุผู้สืบการปฏิบัติมาจากพระอมิตายุ ในการปฏิบัติดังกล่าวล้วนมีที่มาจากหลักการของการเกิดและการตายของมนุษย์ตามศาสตร์ทางการแพทย์ทิเบตดังมีเนื้อหาต่อไปนี้

การเกิดและการตายของมนุษย์

ชาวทิเบตเชื่อว่ามนุษย์ที่เกิดจากครรภ์มารดาประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๖ คือ กระดูก ไขในกระดูก น้ำเชื้อชีวิต เนื้อ หนัง และ เลือด ซึ่งได้มาจากมารดา[๔๙๐] และมนุษย์ตายเพราะการ

---

[๔๘๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๙.

[๔๘๙] เรื่องเดียวกัน , หน้า ๙๔.

[๔๙๐] Lati Rinbochey and Jeffrey Hopkins, **เตรียมตัวตายอย่างมีสติ : Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism,** แปลโดย ส.ศิวรักษ์, (กรุงเทพฯ : คณะกรรมการศาสนาเพื่อการพัฒนา,๒๕๓๑), หน้า ๙๑.

แตกดับแห่งขันธ์ ๕ มีพุทธปรัชญาว่า สิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่างๆ ที่มาประชุมกันเข้า ตัวตนแท้ๆของสิ่งทั้งหลายนั้นไม่มี โลกและชีวิตในสังสารวัฏเป็นสังเขตธรรมเพราะเกิดจากการรวมตัวกันขององค์ประกอบพื้นฐาน ๕ ประการ ที่เรียกว่า ขันธ์ ๕ หรือ เบญจขันธ์ เพราะจากการอาศัยขันธ์ ๕ จึงมีการบัญญัติเรียกว่า “สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา” ถือได้ว่าขันธ์ ๕ เป็นโครงสร้างและองค์ประกอบของชีวิตนี้ มีชื่อเรียกไปตามหน้าที่ที่แตกต่างกัน แต่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน[๔๙๑] ในคัมภีร์มรณศาสตร์ ที่รจนาโดยท่านเซอเกียม ตรุงปะ รินโปเช [๔๙๒] ได้กล่าวถึงการยึดมั่นในตัวตนและนำขันธ์ ๕ ไปวิเคราะห์ในความหมายว่าเป็น “องค์ประกอบทางจิต” องค์ประกอบแรกได้แก่ รูป อันเป็นจุดเริ่มของความเป็นปัจเจกและการดำรงอยู่อย่างแยกตัวออกมาและจัดแจงประสบการณ์ออกเป็นทั้งอัตวิสัยและภววิสัย บัดนี้มีตัวตนแต่เดิมที่ใช้รับรู้โลกภายนอก ทันทีที่การรับรู้นี้บังเกิดขึ้นก็จะบังเกิดปฏิกิริยาตอบโต้ อันเป็นขันธ์ที่สองนามว่า เวทนา เวทนาเป็นอารมณ์ที่ยังไม่อิ่มตัวเต็มที่ เป็นเพียงความรู้สึกรักชอบ หรือไม่แบ่งเขาแบ่งเราตามสัญชาตญาณนั้นๆ แต่แล้วมันจะเริ่มซับซ้อนขึ้น เมื่อเจ้าตัวตนนี่เริ่มประเมินตนเอง โดยการเปลี่ยนสภานภาพจากผู้รับรู้เป็นผู้ลงมือกระทำ อันเป็นสถานะขันธ์ที่สามนามว่า สัญญาหรือการรับรู้ เป็นความรู้สึกอันเต็มเปี่ยม เมื่อเจ้าตัวตนได้ตระหนักถึงแรงกระตุ้นและทำการตอบโต้โดยพลันต่อสิ่งต่างๆ องค์ประกอบที่สี่ได้แก่ สังขาร หรือการปรุงแต่ง อันจะครอบคลุมกิจการทางอารมณ์และกิจกรรมทางปัญญาที่เฝ้าแปลความหมายที่ตามติดการรับรู้ องค์ประกอบนี้จะผูกองค์ประกอบต่างๆ เข้าด้วยกันและเริ่มสร้างบุคลิกลักษณะขั้นสุดท้ายจะเป็นวิญญาณที่ได้ผสมรวมทุกสัมผัสรับรู้และจิตใจเข้าด้วยกัน บัดนี้เจ้าตัวตนได้กลายเป็นสากลจักรวาล ซึ่งแทนที่มันจะรับรู้โลกดังที่เป็นอยู่ มันกลับก่อจินตนาการต่างๆได้ด้วยตนเอง[๔๙๓]

ขั้นตอนแห่งการตายแบ่งเป็น ๘ ขั้นตอน ตามการแตกกายทำลายขันธ์ตามทัศนคติพุทธทุกประการ มนุษย์ตายเพราะการแตกดับแห่งวัตถุที่หยาบ ๒๕ ประการ คือ ขันธ์ ๕ ธาตุ ๔ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๕ และปัญญาพื้นฐาน ๕ การตายเกิดขึ้นเป็น ๘ ขั้นตอน เพื่อให้ปัจจัยทั้ง ๒๕ นี้สลายตัวไป[๔๙๔] ในความตายนั้นมีความสัมพันธ์กับการเกิดใหม่คือ การออกจากอันตรภพหรือภพระหว่างความตายกับการเกิดใหม่ เพื่อไปเกิดในภพภูมิใหม่ต่อไป สิ่งที่ไปเกิดนั้นคือ

---

[๔๙๑] พระเมธีธรรมาภรณ์, **พุทธศาสนากับปรัชญา**, (กรุงเทพฯ : อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ นายเรือง มีฤกษ์, ๒๕๓๓), หน้า ๙๙.

[๔๙๒] เซอเกียม ตรุงปะ รินโปเช, **คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งธิเบต**, แปลโดย อนุสรณ์ ติปยานนท์, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมล คีมทอง, ๒๕๓๔), หน้า ๑๒.

[๔๙๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘. .

[๔๙๔] พระเมธีธรรมาภรณ์, **พุทธศาสนากับปรัชญา**, (กรุงเทพฯ : อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ นายเรือง มีฤกษ์, ๒๕๓๓), หน้า ๙๙.

กายทิพย์ที่เรียกกันว่าสัมภเวสี มีลักษณะเป็นตัวตนที่มีอินทรีย์ทั้ง ๕ มีตาทิพย์ ผ่านสิ่งกีดกั้นได้ และสัมภเวสีนี้จะไปเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต เดรัจฉาน มนุษย์ อสุรกาย หรือเทวดาก็แล้วแต่กรรมที่ได้กระทำไว้ หรืออาจเปลี่ยนแปลงสถานภาพได้ด้วยการปฏิบัติตามพิธีกรรมต่างๆ เช่น การปฏิบัติของคุรุในการอนุเคราะห์ผู้ตาย จะสามารถช่วยเหลือและส่งเสริมกายทิพย์ให้ไปเกิดในภพภูมิที่ดีกว่าเดิมซึ่งตนได้กระทำกรรมในอดีตไว้ได้ เหตุปัจจัยของกรรมสัมพันธ์กับผลของกรรม ไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงผลแห่งการกระทำได้เลย แต่สำหรับวัชรยานนั้นสามารถที่จะหลีกหนี ช่วยเหลือและเลือกปฏิบัติได้เหล่านี้ก็ล้วนมาจากอิทธิพลของทัศนะเรื่องพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น[๔๙๕] วัชรยานก็มีคำสอนเรื่องอันตรภพอย่างเป็นระบบและถือว่าเป็นสภาวะที่สำคัญมากสภาวะหนึ่งอันอาจจะพาตนให้หลุดพ้นได้ อันตรภพนั้นเรียกตามภาษาทิเบตว่า บาร์โด มีลักษณะเหมือนเป็นโลกแห่งความฝัน สัตว์ที่อยู่ในบาร์โดนั้นก็คือสัมภเวสีที่รอการไปเกิดใหม่ในภพภูมิต่อไป สัมภเวสีหรือกายทิพย์นั้นมีคุณสมบัติพิเศษหลายประการที่สำคัญคือ มีตาทิพย์ ดังนั้นเวลาจะไปเกิดใหม่โดยเฉพาะเป็นมนุษย์ จะเห็นคนที่ต่อไปจะเป็นบิดามารดาและสามารถบอกได้ตั้งแต่ยังอยู่ในอันตรภาพนี้เลยว่าเป็นเพศหญิงหรือชาย เมื่อยังอยู่ในบาร์โดนั้น การทำพิธีกรรมต่างๆ จะทำให้ผู้ตายนั้นค่อยๆ พัฒนาสภาวะจิตให้สูงขึ้น เพื่อไปเกิดในภพภูมิที่ดี เพื่อปิดกั้นการเกิด จนกระทั่งพาตนไปเป็นส่วนหนึ่งแห่งพระพุทธเจ้า ด้วยความช่วยเหลือจากคุรุที่จะช่วยบอกทางหรือช่วยสวดอ้อนวอนให้

ความเชื่อเรื่องอันตรภพนั้น ทำให้คนยังมีความหวังที่จะแก้ตัวใหม่ได้ ถ้าก่อนที่จะตายไม่ได้ทำสิ่งที่ดีมีประโยชน์และพัฒนายกระดับจิตใจให้ดีเท่าที่ควร ก็ยังสามารถที่จะแก้ไขได้ในช่วงอันตรภพที่ไม่ว่าจะเป็นตนเองพยายามเคลื่อนย้ายธาตุรู้ หรือจากการช่วยเหลือจากภายนอก เช่น ญาติมิตรทำพิธีอนุเคราะห์ผู้ตายไปให้ คุรุอ่านคัมภีร์มหาวิมุตติโดยผ่านการสดับฟังเพื่อเป็นแนวทางให้ปฏิบัติเมื่อตอนอยู่ในบาร์โด ในวัชรยานนั้นนอกจากจะนำมรณสติมาใช้เพื่อประโยชน์ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น เฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ฝึกอบรมทางจิตมาแล้วนั้น สามารถใช้อำนาจสมาธิเข้าสัมผัสความตายในขั้นต่างๆ ได้เช่นเดียวกับขณะที่สิ้นที่ชีวิต จริงๆ เป็นการฝึกขั้นสุดยอดจากมรณสติ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถมีประสบการณ์ด้านมรณะได้ในสมาธิ และรู้ได้แน่ชัดว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างหลังความตาย ในวิธีการแบบนี้ สิ่งสำคัญอยู่ที่ช่องทางพลังชีวิตต่างๆ อันประณีต พลังงานและจุดประสงค์ของกายทิพย์ การปรับมวลสารทางเพศ ตลอดจนการกระตุ้นพลังงานทางร่างกายที่

---

[๔๙๕] วิไลลักษณ์ สายเสน่ห์, การศึกษาเปรียบเทียบทรรศนะเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับนิกายวัชรยาน **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๐๐.

ละเอียดอ่อนที่สุดและระดับความสำนึกรู้ เหล่านี้เป็นวิธีที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีพลังอำนาจอันสามารถบรรลุพุทธภูมิได้ในหนึ่งชั่วอายุขัยเท่านั้น[๔๙๖]

การออกจากอันตรภพเพื่อไปเกิดในภพภูมิอื่นๆ นั้น ไม่เป็นที่พึงปรารถนาของพุทธปรัชญาวัชรยานเท่ากับการที่สามารถเข้าไปรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระสัมโภคกายของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เช่น พระอมิตาภ พระไวโรจนะ. พระรัตนสัมภวะ,พระวัชรสัตว์ ฯลฯ ซึ่งในทัศนะของวัชรยานนั้นสามารถทำได้ตั้งแต่ตอนที่ยังอยู่ในอันตรภพ โดยวิธีการต่างๆ เช่น การเข้าสู่มหาวิมุคติโดยผ่านการสดับฟัง หรือโดยกระทำพิธีอนุเคราะห์ผู้ตาย ซึ่งล้วนแล้วแต่เพื่อที่จะเตือนผู้ตายให้มีสติระลึกถึงกรรมดีหรือเพื่อรวบรวมความศรัทธาที่มีต่อพระพุทธเจ้าต่างๆ ให้มั่นคงยิ่งขึ้น และขออำนาจแห่งพระพุทธคุณของท่านมาช่วยให้ได้หลุดพ้นจากกรรมชั่ว หรือการต้องไปเกิดใหม่ไม่ว่าจะเป็นในทุคติภูมิหรือสุคติภูมิก็ตาม ซึ่งไม่สามารถเปรียบได้กับการที่จะเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของพุทธภูมิต่างๆ ที่จะได้พบกับความสงบอันเป็นนิรันดร์[๔๙๗]

ทัศนะเรื่องการตายและการเกิดใหม่ในนิกายวัชรยานมิได้หมายถึงขณะสิ้นชีวิตและหลังการสิ้นชีวิตเท่านั้น เป็นแนวคิดแบบพุทธที่ถือว่าการตายและการเกิดใหม่เกิดขึ้นทุกขณะในชีวิตของเรา และในวัฏจักรชีวิตประจำวัน ธาตุรู้ในแต่ละขณะเกิดจากความเสื่อมของธาตุรู้ในชั่วขณะก่อน จิตดวงปัญญาปัจจุบันจึงเป็นสิ่งทีเกิดจากความดับของจิตขณะก่อน แนวคิดนี้เป็นสิ่งสำคัญในพุทธศาสนาและทำให้เกิดการรู้แจ้งได้ ทำให้ความดับและการเกิดใหม่ของจิตจากขณะต่อขณะต่อขณะ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเราทำให้จิตเสื่อมถอยและพัฒนาขึ้นได้ เป็นธรรมชาติเบื้องแรกสุดที่รองรับกิจกรรมทางจิตทุกอย่าง การรู้เท่าทันสิ่งนี้จึงกลายเป็นยาแก้ความหลงผิดอันได้ผล [๔๙๘]

สำหรับรายละเอียดวิธีการปฏิบัติในเรื่องมรณสติของพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยานมีดังนี้

การอนุเคราะห์ผู้ตาย

“การอนุเคราะห์ผู้ตาย” เชื่อกันว่า ผู้ประกอบพิธีผู้เชี่ยวชาญและมีวิธีการอันขลังศักดิ์สิทธ์จะสามารถช่วยเหลือและส่งเสริมกาย ผู้ตายได้ เพราะขณะที่กายทิพย์ของผู้ตายยังร่อนเร่อยู่ในบาร์โดนั้น ย่อมเปลี่ยนแปลงและกระทบกระเทือนได้ง่ายจากสิ่งที่ให้คุณหรือโทษ พิธีผู้ชำนาญในโยคตันตระชั้นสูงย่อมแตกต่างจากคนธรรมดาทั่วไปเพราะผู้ชำนาญไม่จำเป็นต้องอาศัยพิธีกรรมตามประเพณี แต่จะใช้วิธีควบคุมตนเองขั้นพิเศษจนสามารถแปรแสงนวลใสแห่งความตายเป็นแสงนวล

---

[๔๙๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๐-๑๐๓.

[๔๙๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๕.

[๔๙๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

แห่งธรรมกายและแปรกายทิพย์ของตนเองเป็นสัมโภคกายได้ขณะที่กำลังสิ้นชีวิต เมื่อคนธรรมดาสิ้นชีวิตธาตุสี่จะสลายตัว และแสงนวลใสจะปรากฏขึ้นชั่วคราว ผู้ปฏิบัติโยคะผู้สามารถสำเร็จชั้นสูงย่อมใช้โยคตันตระชั้นสุดยอดเมื่อเห็นแสงนวลใสแห่งความตายและแทนที่จะเข้าสู่บาร์โด แปรสภาพตนเองเป็นเทพตันตระ สำหรับนักปฏิบัติชั้นสามัญซึ่งปฏิบัติกรรมฐานมาตลอดชีวิต สามารถนำพลังชีวิตเข้าสู่ช่องกลางกายได้ จะใช้วิธีการอีกอย่างหนึ่ง กล่าวคือ ขณะที่กำลังจะสิ้นชีวิตอยู่นั้นต้องพยายามทำความคุ้นเคยกับวิธีเข้าสู่บาร์โด และเมื่อเห็นแสงนวลใสแห่งความตายก็ถือแสงนั้นเป็นเครื่องนำทาง

เป้าหมายประการแรกของผู้ประกอบพิธีกรรม คือการเรียกร้องความสนใจจากผู้ตายและทำให้ผู้ตายตระหนักถึงข้อเท็จจริงว่า เขาต้องเข้าไปในบาร์โด พิธีกรรมเริ่มต้นด้วยการขานเรียกผู้ตายและทำลายพลังด้านลบของผู้ตาย ซึ่งหมายถึงการชำระล้างอุปสรรคต่างๆ ที่ขวางกั้นการเข้าถึงบาร์โดทั้งหกของพระโพธิสัตว์ (ทานบารมี ศีลบารมี ขันติบารมี วิริยบารมี ฌานบารมี และปัญญาบารมี) อุปสรรคของบารมีทั้งหกนี้ ได้แก่ ความเห็นแก่ตัว ความประมาท ความโกรธ ความชาเย็น ความฟุ้งซ่านและความเขลา เมื่อภาวนามนตร์ที่ชื่อว่า “ยมันตกะ”จบแต่ละคาบ อำนาจศักดิ์สิทธิ์ของพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์จะขจัดอำนาจอกุศลมูลคือ โลภะ โทสะ และโมหะของผู้ตายได้ ขั้นต่อไปเป็นการบังคับให้อกุศลทั้งห้ากลับคืนไปยังขันธ์ ๕ จบลง ด้วยมงคลคาถาซึ่งอัญเชิญปวงอำนาจแห่งความดีงามและเตรียมผู้ตายเข้าสู่ขั้นตอนอันสำคัญยิ่ง และกำหนดจิตเพื่อเคลื่อนย้ายธาตุรู้ออกจากบาร์โดไปสู่การเกิดใหม่ในสุคติภูมิ ในช่วงนี้กายทิพย์ของผู้ตายจะเกิดของผู้ตายจะเกิดความสนใจและสามารถเข้าร่วมปฏิบัติกรรมฐานได้ ซึ่งทำให้ธาตุรู้ของผู้ตายมีความแจ่มใสมากขึ้น จนถึงภาวะที่เหมาะสมต่อการเคลื่อนย้ายออกจากบาร์โดไปเกิดใหม่ในแดนสุขาวดี จากนั้นให้จุดไฟเผาร่างของผู้ตาย ผู้ตายจะถูกกำหนดให้พิจารณาดูธรรมชาติอันเป็นอนิจจังของร่างกายไม่ยึดเหนี่ยวในร่างกายหรือไม่เศร้าโศกต่อการแตกดับของร่างกาย แต่ให้พยายามแปรกาย วาจา ใจ ของตนเป็นตรีกายของพระพุทธเจ้า และแสดงไว้[๔๙๙] ความสัมพันธ์กันทั้งหมดนี้แล้ว จึงเป็นโอกาสที่นิกายวัชรยานจะนำมาใช้อย่างเป็นประโยชน์ที่สุด คือ เอาทุกเหตุการณ์มาเป็นหนทางนี้จะบรรลุธรรม ทั้งความหมั่นเพียรในการปฏิบัติและการอาศัยสิ่งอื่นคืออำนาจความช่วยเหลือแห่งพระพุทธคุณ

การสร้างอานิสงส์แก่ผู้ใกล้ตายและผู้วายชนม์

๑) การสวดพระนามอันศักดิ์สิทธิ์และการท่องมนตร์ของไภษัชยคุรุด้วยแรงกระตุ้นของโพธิจิต โดยสวดใกล้หูของคนหรือสัตว์ที่กำลังจะตาย เป็นสิ่งที่ประเสริฐ เพราะจะช่วยปกป้องไม่ให้พวกเขาไปเกิดในอบายภูมิ ในกรณีที่คนกำลังจะตาย ไม่อาจได้ยิน สามารถท่องมนตร์ของ

---

[๔๙๙] เกลน เอช. มุลลิน, **มรณสติแบบทิเบตพุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย : Death and Dying :The Tibetan tradition,** แปลโดย ภัทรพร สิริกาญจน์, (กรุงเทพฯ : ศูนย์ไทย-ทิเบตศึกษา, ๒๕๓๓), หน้า ๑๙๒-๑๙๕.

ไภษัชยคุรุ และเป่าไปบนร่างกายของเขา หรืออาจเป่าใส่แป้งหรือน้ำหอม แล้วทาตามร่างกายของเขาก็ได้ การบูชาไภษัชยคุรุยังมีประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่กำลังจะตายหรือตายไปแล้ว สำหรับคนที่ป่วยหนักมักมีการบูชาไภษัชยคุรุอย่างละเอียด โดยประกอบด้วยความตั้งใจ ที่จะอุทิศบูชาแด่ไภษัชยคุรุแต่ละองค์ซึ่งมักปรากฏว่าพิธีบูชานี้ จะชี้ว่า คนที่ป่วยหนักจะมีชีวิตอยู่หรือตาย คือคนๆนั้นจะหายในทันทีหรือจะตายภายในวันสองวันอย่างสงบ แทนที่จะอยู่อย่างเจ็บปวดทรมานเป็นเวลานาน การบูชาไภษัชยคุรุนอกจากจะมีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในกรณีของโรคที่ร้ายแรงแล้ว ยังทำให้เพื่อให้ประสบความสำเร็จทางธุรกิจทั่วไป การปฏิบัติธรรม หรือกิจกรรมอื่นๆด้วย[๕๐๐]

กรณีที่คนๆนั้นใกล้ตาย สามารถใช้การสวดบูชาไภษัชยคุรุเพื่อปฏิบัติโพวาหรือถ่ายโอนจิต โดยสร้างมโนภาพว่า มีไภษัชยคุรุ อยู่เหนือกระหม่อม ของผู้ที่กำลังจะตาย มีลำแสงคล้ายท่อ เปล่งออกจากหัวใจของไภษัชยคุรุและก่อเป็นท่อภายในร่างกายของผู้ที่กำลังจะตาย ท่อนี้มีรูปร่างคล้ายคันร่มคือ กลวงข้างใน แต่ไม่มีรูตรงปลายโดยยืดลงไปจนถึงใต้สะดือ สร้างมโนภาพว่า จิตของผู้ที่กำลังจะตาย เป็นจุดแสงสีขาว มีขนาดเท่ากับเมล็ดผักกาดอยู่ตรงหัวใจ จุดนี้ไม่แข็งหรือหนัก แต่จะเบามาก จากนั้นมีลำแสงสีแดง รูปร่างคล้ายตะขอ เปล่งออกจากหัวใจ ของไภษัชยคุรุไปเกี่ยวจิตของผู้ที่กำลังจะตาย และลอยขึ้นมาทางท่อไปยังหัวใจไภษัชยคุรุ หลังจากจิตถูกดูดเข้าไปในหัวใจของไภษัชยคุรุแล้ว จิตนั้นก็ผุดขึ้นกลางดอกบัว ในพุทธเกษตร ของไภษัชยคุรุ จากนั้นผู้ที่กำลังจะตายได้รับคำสอนจากไภษัชยคุรุ พร้อมทั้งคำทำนายเกี่ยวกับการรู้แจ้งของตน หากผู้เยียวยาหรือแพทย์มีความกรุณาอย่างแรงกล้า และมีความจดจ่ออย่างแน่วแน่ ในระหว่างการภาวนานี้ เขาจะสามารถช่วยปกป้อง คนที่กำลังจะตายไม่ให้ไปเกิดในอบายภูมิได้[๕๐๑]

๒) การใช้ยาเม็ดโพวาในช่วงเวลาใกล้ตายได้ ยาเม็ดที่ใช้ในการเยียวยานี้ถูกปรุงที่เมืองธรรมศาลาประกอบด้วย ยาเม็ดโพวา อื่นๆ ที่ท่านปาบ็องกาเดเชนญิงโป ปลุกเสก ยาเม็ดเหล่านี้ยังได้รับการปลุกเสกจากท่านทะไลลามะด้วย โดยท่านทรงเก็บเม็ดยาไว้ ในห้องที่ทรงประทับ เป็นเวลาหลายวัน นอกจากนี้ยายังได้รับการปลุกเสก จากท่านกิรติเซนชับริงโปเช และลามะรูปอื่นๆ ยาเม็ดดังกล่าว นอกจากประกอบด้วย ตัวยาสำคัญหลายตัวแล้ว ยังมีมวลสาร ที่มีค่าหลายชนิด เช่น แม่เหล็กและพระธาตุ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงปลุกเสกด้วยพระองค์เอง พระธาตุนี้มาจากพระพุทธรูปที่มีชื่อเสียงในวัด ราโมเช ในเมือง ลาซา เมื่อผู้ใกล้ตายหยุดหายใจ ให้วางยาเม็ดโพวาไว้บนกระหม่อมของผู้ตาย และปล่อยไว้สักพัก พลังของมวลสารในเม็ดยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระธาตุของโยคีผู้ยิ่งใหญ่

---

[๕๐๐] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๘-๒๑๐.

[๕๐๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๘-๒๑๐.

จะน้อมนำจิตของผู้วายชนม์ให้ไปเกิดใหม่ในสุคติ ทั้งนี้ก่อนจะนำศพของผู้เสียชีวิตไปให้ดึงเส้นผมตรงกระหม่อมของผู้ตายแรงๆ เพื่อกระตุ้นให้จิตออกจากร่าง ผ่านช่องกลางตรงกระหม่อมซึ่งจะทำให้ผู้ตายไปเกิดใหม่ ในอรูปพรหม หรือในดินแดนบริสุทธิ์

การบูชาไภษัชยคุรุยังสามารถชำระล้างได้แม้กระทั่งผู้ที่เสียชีวิตแล้ว และสามารถปลดปล่อยพวกเขาให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ การท่องมนตร์ไภษัชยคุรุ และเป่าไปบนเนื้อสัตว์ที่ถูกกิน หรือกระทั่งบนศพ หรือกระดูกเก่าๆ จะเกิดอานิสงส์โดยจะช่วยชำระกิเลส ที่เกิดจากกรรม และโน้มนำให้สัตว์นั้น ไปเกิดในภพภูมิบริสุทธิ์ หรือภพภูมิที่สูงขึ้น หากคุณบริโภคเนื้อสัตว์ คุณควรทำให้เกิดอานิสงส์แก่สัตว์ที่ถูกฆ่า โดยท่องมนตร์แห่งชำระล้าง ที่มีพลังนี้ ก่อนบริโภคเนื้อสัตว์นั้น และตั้งใจอุทิศส่วนกุศลให้แก่สัตว์นั้นเพื่อให้สัตว์นั้นถูกส่ง จากอบายภูมิไปยังภพภูมิบริสุทธิ์หรือ ภพภูมิที่สูงกว่าในทันทีและไม่ไปเกิดในอบายภูมิอีก

แม้แต่ในกรณีของสัตว์หรือมนุษย์ที่ตายมาแล้วหลายร้อยหลายพันปี โดยที่วิญญาณของสัตว์ หรือมนุษย์เหล่านั้นอยู่ในอบายภูมิการท่องมนต์ไภษัชยคุรุและเป่าไปบนกระดูกของผู้ตายสามารถส่งดวงวิญญาณนั้นไปสู่ภพภูมิบริสุทธิ์หรือภพภูมิที่สูงกว่าได้ หลังจากท่องมนตร์ไภษัชยคุรุแล้วเราสามารถเป่าลงบนน้ำทรายหรือแป้งทาตัว ก่อนจะพรมหรือโรยบนกระดูกหรือ หนังของสัตว์หรือคนที่ตายไปแล้ว อย่างน้อยที่สุดก็ช่วยย่นระยะเวลาที่พวกเขาจะต้องทนทุกข์ในอบายภูมิได้[๕๐๒]

๓.๔ ผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน

แนวคิด ปรัชญาและการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานถือเป็นรากฐานของการแพทย์แผนทิเบตซึ่งเป็นศาสตร์โบราณที่ได้รับการยอมรับจากการแพทย์ทั่วโลกตลอดจนในขณะปัจจุบันว่ามีประสิทธิภาพในการเยียวยาโรค กระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานจะเป็นการปฏิบัติใน ๔ มิติ คือ มิติส่งเสริมสุขภาพที่ดี มิติป้องกันการเกิดโรค มิติการรักษาโรค และมิติฟื้นฟูร่างกายหลังความเจ็บป่วย ซึ่งทุกมิติจะเป็นการดูแลสุขภาพเพื่อให้เกิดความครอบคลุมองค์รวมทั้งด้านกาย ใจ และจิตวิญญาณ ให้เกิดความสมดุลในร่างกาย เพื่อนำมาซึ่งสุขภาพทางกายและใจที่ดี อันเป็นรากฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรมให้บรรลุสู่ความหลุดพ้น ซึ่งในเป้าหมายทางการปฏิบัติธรรมบนวิถีแห่งพุทธวัชรยานแบบทิเบตนั้นมิใช่เพียงแค่การพ้นทุกข์แต่

---

[๕๐๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๘-๒๑๐.

เพียงผู้เดียว แต่เป็นการพ้นทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันด้วยบนวิถีแห่งการบำเพ็ญบุญกุศลและสั่งสมบุญบารมีด้วยตัวของตัวเอง[๕๐๓]

ความเชื่อมโยงระหว่างการแพทย์แผนทิเบตและพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานในเรื่องความสมดุลนั้นจะเกี่ยวพันกันตั้งแต่ ในมิติของการปฏิบัติในระดับจุลจักรวาล (micro cosmetic) ร่วมกับการสร้างเครือข่ายของสัมพันธภาพในระดับกว้างออกไป เช่น ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ระหว่างตัวบุคคลกับบุคคลอื่น ในระดับครอบครัว ชุมชน สังคม ตลอดจน ระดับมหจักรวาล (macro cosmetic) ดังที่ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ได้กล่าวว่า **"**สถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก รวมถึงปัญหาทางด้านสุขภาพ ทำให้พวกเราตระหนักดีว่าพวกเราไม่สามารถทำสิ่งใดเพียงลำพัง ปราศจากความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ ความผิดพลาดที่ได้เกิดขึ้นนี้ช่างเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจ ควรมีการเผยแพร่แนวคิดและมุมมองต่อโลกว่า ความสันติสุขของมนุษย์แต่ละคนสามารถเกิดขึ้นร่วมกันได้ บนการหาทางออกร่วมกันอย่างใคร่ครวญที่มีประสิทธิภาพในชุมชนแห่งมนุษยชาติของเรา พวกเราทุกคนล้วนต้องการความรักเหมือนกัน ในแต่ละเหตุการณ์ผู้คนที่พวกเราทุกคนได้พบเจอล้วนเป็นพี่ชายหรือน้องสาวของกันละกัน ไม่ว่าจะมีใบหน้าหรือการแต่งตัวและมีพฤติกรรมจะแตกต่างกัน เป็นเพียงความแตกต่างจากภายนอก ทั้งนี้เนื่องจากพวกเราล้วนมีลักษณะพื้นฐานที่เหมือนกัน และในท้ายที่สุดพวกเราเหล่ามนุษย์ล้วนเป็นหนึ่งเดียวและโลกดาวดวงเล็ก ๆ นี้ถือว่าเป็นบ้านหลังเดียวกันของพวกเรา ซึ่งพวกเราต้องทำการปกป้องบ้านของเรา ข้าพเจ้าเชื่อว่าการเพาะบ่มความเมตตาในทุกระดับของสังคมตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และระดับนานาชาติ ล้วนเป็นกุญแจนำความสุขและความสำเร็จมาสู่โลก มนุษย์ไม่จำเป็นต้องนับถือศาสนาเดียวกันหรือจะต้องมีความเชื่อในอุดมการณ์เดียวกัน สิ่งที่จำเป็นสำหรับพวกเราทุกคนคือ การพัฒนาคุณภาพให้เป็นมนุษย์ที่ดี" [๕๐๔] จากวาทะดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีตามแนวคิดของพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน มาจากกระบวนการพัฒนาคุณภาพให้เป็นมนุษย์ที่ดี ที่มีการปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตวิญญาณของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน [๕๐๕] โดยในกระบวนการเน้นให้มีการเพาะบ่มความเมตตา ในระดับบุคคล ครอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติ และระดับนานาชาติ ผลลัพธ์จะเกิดขึ้นตั้งแต่ในระดับปัจเจกบุคคล คือการเป็นมนุษย์ที่ดี มีสุขภาพกาย

---

[๕๐๓] ประมวล เพ็งจันทร์, **ไกรลาสการจารึกบนวิถีแห่งศรัทธา**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สายธุรกิจโรงพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๓๔.

[๕๐๔] Dalai Lama, His Holiness. **Three Main Commitments**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/three-main-commitments. [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

[๕๐๕] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine : The Healing Science of Tibet**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 41.

และใจที่ดี มีความสุข ต่อเนื่องมาในระดับที่กว้างขึ้น คือระดับครอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติ และสากลโลก นำมาซึ่งความสุขและสันติภาพของโลก

ในพระคัมภีร์ตันตระได้กล่าวถึง ผลลัพธ์จากการมีสุขภาพที่ดีของระดับบุคคลไว้ว่า ทำให้เกิดผลตามมาใน ๒ ระยะ คือ ระยะแรก ร่างกายปลอดโรคและมีอายุยืน ระยะต่อมาจะประสบผลสำเร็จใน ๓ ด้านคือ การปฏิบัติทางศาสนา ความมั่งมี และเกิดความสุข [๕๐๖] จากผลลัพธ์ดังกล่าว เมื่อนำมาจำแนกตามลักษณะของกระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ ๑. ผลลัพธ์ของการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ ๒ ผลลัพธ์ของการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ดังมีเนื้อหาต่อไปนี้

๓.๔.๑ ผลลัพธ์การรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี

ในการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดีนั้น จะเป็นการปฏิบัติในมิติของการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้ที่มีภาวะร่างกายปกติ ไม่มีอาการเจ็บป่วย ให้มีภาวะความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกาย รวมทั้งป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วยในผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคและการเจ็บป่วยที่มาจากสาเหตุสำคัญคือ อวิชชา หรือจิตและความหลงผิดของมนุษย์ที่ทำให้เกิดความหลงในสภาวะจิตใจที่เป็นอกุศล จนทำให้เกิดความโลภนำไปสู่การกระทำที่ไม่ดีงามทั้งปวง อันเป็นเหตุทำให้เสียสมดุลตรีธาตุในร่างกายและปรากฏอาการเป็นโรคและความเจ็บป่วยตามมา ดังนั้นในการปฏิบัติเพื่อรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดีนั้น จะปฏิบัติสอดแทรกอย่างแนบแน่นกลมกลืนไปตามวิถีชีวิตของชาวทิเบต ที่มาจากอิทธิพลด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ตามความเชื่อทางศาสนา ที่สอดคล้องกับวัยของชีวิต โดยเริ่มตั้งแต่ในรายบุคคลเมื่ออยู่ในครรภ์จนแรกคลอดต่อเนื่องในวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ รวมทั้งในวัยชราตามตามสภาพของความแตกต่างของแต่ละคน จากการทบทวนวรรณกรรมและการศึกษาข้อมูลภาคสนาม สำรวจหาหลักฐานข้อมูลเชิงผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี มีเนื้อหาดังต่อไปนี้

---

[๕๐๖] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๒,๓๐.

๓.๔.๑.๑ ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ

การมีสุขภาพร่างกายที่ดี ร่างกายปลอดโรคนั้น เป็นผลลัพธ์ทางสุขภาพข้อหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี [๕๐๗] ในกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ของการแพทย์แผนทิเบต จะมีแนวทางการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันโรคจากสาเหตุคือ อวิชชา โดยมีการป้องกันการเกิดอารมณ์อกุศลทั้ง ๓ คือ โลภ โกรธ หลง ซึ่งทำให้ร่างกายเกิดความไม่สมดุลของระดับธาตุในร่างกาย รวมทั้งป้องกันจากสาเหตุส่งเสริมของการเกิดโรค ได้แก่ พฤติกรรมการดำเนินชีวิต สภาพอากาศ และการกินอาหารไม่เหมาะสมกับร่างกาย ตั้งแต่เมื่อครั้งเป็นทารกอยู่ในครรภ์ของแม่จนถึงวัยชรา อันเป็นวงจรของการมีชีวิต ในการปฏิบัตินั้นจะมีการดูแลครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยชาวทิเบต เชื่อว่าใจกับกายเป็นของคู่กัน ถ้าเราเจ็บป่วยทางใจ เราก็จะเจ็บป่วยทางกายด้วย[๕๐๘]

จากข้อมูลที่ได้ทบทวนวรรณกรรมมาพบว่า ภาวะสุขภาพพบว่าสุขภาพของชาวทิเบตนั้นเป็นที่รับรู้กันโดยทั่วไปว่า มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคความดัน เบาหวาน ไขมันในหลอดเลือด[๕๐๙] ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลสนับสนุนจากการที่ผู้วิจัยได้เดินทางไปสำรวจข้อมูลหาหลักฐานการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในชุมชนทิเบต เมืองดาลัมศาลา หรือ ธรรมศาลา (Dharamsala) บนภูเขาแม็คหลอดกันจ์ (Mcleodganj) รัฐหิมาจัล (Himachalpradesh) ประเทศอินเดีย ในชุมชนธรรมศาลา พบว่าประชาชนส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุซึ่งมีสุขภาพแข็งแรง เดินทางไปทำบุญที่วัดนัมเกลบนเนินเขา โดยการเดินทางเท้าในระยะทางที่ไกล เป็นประจำ นอกจากนั้นท่านเหล่านั้นยังมีสุขภาพจิตที่ดี มีความเมตตา มีความเป็นมิตร มีน้ำใจโอบอารี ครั้งหนึ่งผู้วิจัยได้ไปร่วมพิธีสวดมนต์ที่วัดนัมเกล ได้มีหญิงสูงอายุและครอบครัวได้ให้ความเอ็นดูผู้วิจัย แบ่งแก้วชานมที่ได้รับแจกจากลามะ ให้ร่วมดื่มกิน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นพ. เซอริง ทาคโช ดรุงโซ (Tsering Thakchoe

---

[๕๐๗] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๒,๓๐.

[๕๐๘] สิริวรรณ ศรีเพ็ญจันทร์**. การแพทย์แผนทิเบต ทางเลือกสู่ชีวิตสมดุล ตามวิถีพุทธปรัชญา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://sites.google.com/site/supoldee/supoldee/kar-phaethy-phaen-thibet [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

[๕๐๙] Daily health. **เทคนิคการรักษาโรคแบบทิเบต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.todayhealth.org/daily-health/. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

Drungtso) และพญ.เซอริง โดลมา ดรุงโซ (Tsering Dolma Drungtso) ผู้เป็นภรรยา ณ คลินิกรักษาโรค (Drungtso Tibetan Medical & Astrological Centre; Centre for Health Happiness & Sucess) ถึงข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของชาวทิเบตในชุมชนธรรมศาลา ท่านได้ให้ข้อมูลว่า ภาวะสุขภาพของชาวทิเบตในชุมชนนี้ส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพที่ดีโรคที่พบว่าเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยมากที่สุดคือ โรคข้ออักเสบ ส่วนโรคร้ายแรงที่มีทางติดต่อด้านการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบ รวมทั้งปัญหาทางจิตใจ เช่น โรคความเครียด โรคจิตเภท เป็นต้น โรคกลุ่มนี้พบว่ามีอัตราเกิดโรคน้อย[๕๑๐]

ในการดูแลสุขภาพของชาวทิเบตในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม ณ เมืองธรรมศาลา นั้นนอกจากจะมีระบบการแพทย์ที่มาจากการบูรณการร่วมมือระหว่างศาสตร์การแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ ยังมีระบบการแพทย์สมัยใหม่ โดยมีสถานบริการทางสุขภาพ เช่น สถานีอนามัย แม็คหลอดกันจ์ ในความดูแลของแผนกสุขภาพครอบครัวและสวัสดิภาพ กระทรวงสาธารณสุข ประเทศอินเดีย รวมทั้ง โรงพยาบาล ดีเล็กซ์ (Delek Hospital) มารองรับในการให้บริการทางสุขภาพแก่ชาวทิเบตให้มีสุขภาพทั้งกายและจิตที่ดียิ่งขึ้นและในกระบวนการทำงานร่วมกันยังคงเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของพุทธปรัชญานิกายวัชรยาน คือ การช่วยเหลือให้สรรพสัตว์ทั้งหลายให้มีสติและดูแลรักษาชีวิตให้มีสุขภาพที่ดี เพื่อที่จะนำมาสู่การบรรลุตรัสรู้ และเกิดประโยชน์แก่เหล่าสรรพสัตว์[๕๑๑] ด้วยความสัมพันธ์ในทางปรัชญาและแนวคิดระหว่างของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานและการแพทย์แผนทิเบตที่เชื่อมโยงกันอย่างเหนียวแน่น จึงมีกระบวนการที่เหมือนกันโดยเน้นให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจ รู้เท่าทันถึงความจริงในสาเหตุแห่งทุกข์หรือการเกิดโรค เพื่อที่จะได้ปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง เป็นการฟื้นฟูความสมดุลทั้งทางกายและใจ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมในโลกนี้บรรลุสู่ความหลุดพ้นแห่งทุกข์ได้ในชาตินี้

จากปรัชญาดังกล่าวเป็นที่มาของการดูแลสุขภาพในการแพทย์ทิเบตที่เน้นมิติเชิงป้องกันโรคมากกว่าการตั้งรับการรักษาโรค ดังจากคัมภีร์อุปเทศตันตระ ได้อธิบายถึงเงื่อนไขและวิธีการรักษา[๕๑๒] การรู้เท่าทันในเงื่อนไข ๔ ประการแห่งการเกิดโรคและความเจ็บป่วยถือเป็นการ

---

[๕๑๐] สัมภาษณ์ นพ. เซอริง ทาคโช ดรุงโซ (Tsering Thakchoe Drungtso), แพทย์ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์แผนทิเบต และอาจารย์สอนที่สถาบันสถาบันทางการแพทย์และโหราศาสตร์ทิเบต (TMAI), ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๘.

[๕๑๑] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Relationship between Tibetan Medicine and Astrology.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang. org/tibastro/relationship.htm [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

[๕๑๒] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine : The Healing Science of Tibet**, (New Delhi : Indraprastha Press, 2008), p. 38.

ป้องกันการเกิดโรค ซึ่งข้อแนะนำในเรื่องพฤติกรรมและการใช้ชีวิต ถือเป็นหนึ่งหัวข้อที่มีความสำคัญ ถึงแม้ว่าปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงระบบทางสุขภาพไปจากยุคโบราณแต่ยังคงพบว่า การให้คำแนะนำเรื่องพฤติกรรม และการใช้ชีวิต ตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ยังคงมีความสำคัญต่อการฟื้นฟูและการส่งเสริมความสมดุลสุขภาพกายและจิตดังที่ กระทรวงสาธารณสุขของรัฐบาลกลางทิเบต (CTA) ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพในขั้นพื้นฐานแก่นักเรียนชายวัยรุ่นที่โรงเรียนเชอแรบ แกทเซล โลบริง ในชุมชนธรรมศาลา (Sherab Gatsel Lobling Dharamsala) ในวันที่ ๒๙-๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ โดยการประสานงานและความร่วมมือจากกระทรวงสาธารณสุขและสถาบันทางการศึกษาทางการแพทย์และโหราศาสตร์ทิเบตในราชูปถัมภ์ขององค์ไดลามะที่ ๑๔ ในการฝึกอบรมส่วนใหญ่เน้นการให้ความรู้เรื่องสุขภาพของผู้ชาย เช่น โรคติดต่อทางเพศ โรคมะเร็ง การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ สุขภาพทั่วไปและสุขอนามัยและสุขภาพจิตของวัยรุ่น รวมทั้งหัวข้อเรื่อง วัณโรค เอดส์ และโรคไวรัสตับอักเสบบี

สำหรับข้อมูลภาวะสุขภาพของชาวทิเบตในชุมชนธรรมศาลา ที่ได้มาจากสรุปผลสถิติการบริการทางสุขภาพประจำปี ปีงบประมาณ ๒๐๑๓ – ๒๐๑๔ ของโรงพยาบาลดีเล็กซ์ (Delek Hospital) พบว่าการให้บริการส่วนใหญ่จะเป็นการให้บริการแผนกผู้ป่วยนอกจำนวน ๗๔๔๘ ราย และให้บริการที่คลินิก สาขา ๔๓๑๑ ราย ส่วนการให้บริการแผนกผู้ป่วยในมีจำนวน ๔๒๒ ราย ทำหัตถการคลอด ๓ ราย และมีผู้ป่วยเสียชีวิต จำนวน ๒๘ ราย [๕๑๓] ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าภาวะของโรคในผู้ป่วยที่มารับบริการส่วนใหญ่ไม่ค่อยซับซ้อน และเป็นผู้ป่วยนอกที่มีอาการไม่รุนแรง ที่มารับการตรวจรักษาจากห้องตรวจทางคลินิค ข้อมูลทางภาวะสุขภาพนี้ล้วนสนับสนุนถึงผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ว่าได้ส่งเสริมการเกิดภาวะสุขภาพที่ดีให้เกิดขึ้นแก่ชาวทิเบตทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว สังคม ชุมชนชาวทิเบต

ในการดูแลสุขภาพของชาวทิเบตในระดับประเทศ จะเป็นความร่วมมือระหว่างสถานบริการทางสุขภาพทั้งสององค์กรทั้งสองแห่งคือ สถานบริการสุขภาพระดับเบื้องต้นของกระทรวงสาธารณสุขกับคลินิก การแพทย์โบราณแผนทิเบตในความดูแลของมูลนิธิของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ได้ดำเนินการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างความตระหนักในการดูแลความสมดุลทางกายและใจเพื่อป้องกันปัญหาทางสุขภาพในชุมชนชาวทิเบตในพื้นที่ต่าง ๆ ทั้งในอินเดีย และประเทศเนปาลมาตลอด ยกตัวอย่างเช่น ในการดำเนินงานปี ค.ศ. ๒๐๑๕ ที่เมืองลาดัก (Ladakh) ในเทศกาลพิธีสวดมนตรากาลจักรครั้งที่ ๓๓ ทั้งสององค์กรได้ร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพของชาวทิเบตในชุมชน

---

[๕๑๓] Tashi Dhondup, Delek's annual statistic at a glance (Fiscal year -2013-2014), **The Newsletter of Tibetan Delek Hospital**, No. 2 (July, 2014 to December 31, 2014): 22.

ซึ่งทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้ให้ความรู้ในเรื่อง โรคตับอักเสบชนิดบี ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ และกระเพาะอาหารอักเสบ และทางการแพทย์โบราณแผนทิเบตได้เน้นย้ำในเรื่อง โรครูมาตอยด์ข้ออักเสบ (Rhumatic Arthritis) และกระเพาะอาหารอักเสบ ซึ่งมีประชากรประมาณ ๙๕๐ คนได้เข้าร่วมโครงการรวมถึง บุคลากรของสำนักงาน บุคลากรของโรงพยาบาล คณะกรรมการ ผู้นำค่าย เจ้าอาวาสของวัด รวมทั้ง พนักงานเอกชน และยังมีการดำเนินการร่วมกันในโรคที่เป็นปัญหาในสมัยใหม่และมีความอันตรายของโรคสูง เช่น โรคเอดส์ โรคไวรัสตับอักเสบ โดยมีขั้นตอนคือ ทีมบุคลากรจะรับนโยบายจากกระทรวงสาธารณสุขมาจัดกิจกรรมรณรงค์ในวันเอดส์โลก และ วันแห่งโรคไวรัสตับอักเสบ แก่ประชาชนที่อาศัยในถิ่นฐานต่าง ๆเพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับ ความสำคัญของปัญหาและที่มาของการจัดกิจกรรม สาเหตุของโรค วิถีทางแพร่กระจายโรค อาการและอาการแสดง และการป้องกันและการรักษาโรค ซึ่งบุคลากรที่รับผิดชอบในการแพทย์ทั้งสองแผนจะร่วมกันในการทำกิจกรรมให้ความรู้ ซึ่งลักษณะของการจัดกิจกรรมให้ความรู้จะเป็นการสนทนากลุ่มโดยจะสะท้อนให้กลุ่มประชาชนได้รับรู้ถึงแนวคิดของโรคในทางการแพทย์แผนทิเบต และอธิบายจนผู้ฟังหมดข้อสงสัย ซึ่งทำให้กลุ่มผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในการสนทนากลุ่มเกิดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมแบบนี้อย่างมาก[๕๑๔]

ด้วยเจตจำนงของการแพทย์แผนทิเบต (Sowa Rigpa) ที่สืบทอดมาจากโพธิจิตของพระโพธิสัตว์ที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ท่านทะไลลามะผู้นำของชาวทิเบตทรงนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน รวมทั้งศาสตร์อื่นและการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตผ่านการถ่ายทอดคำการสอน ซึ่งพระองค์ทรงเน้นให้ชาวทิเบต ประชาชนของพระองค์ ทั้งในชุมชนทิเบต ระดับประเทศอินเดีย รวมทั้งต่างประเทศ ให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพเพื่อที่จะได้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพเชิงป้องกันโรคอย่างต่อเนื่องมาตลอด การสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพบนพื้นฐานของการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยานร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่ดังกล่าว ทำให้ประชาชนชาวทิเบต รวมทั้งกลุ่มเป้าหมายที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค มีความเข้าใจในการป้องกันการเกิดโรคอย่างถูกต้อง ทำให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการใช้ชีวิต เกิดภาวะสุขภาพที่ดีตามมา

---

[๕๑๔] Thutop Namgyal, Trinley Palmo, & Tenzin Tseyang, News from field Health Centers, **Tibetan Health**, No 2 (July to December 2014): 13-17.

๓.๔.๑.๒ มีอายุยืนยาว

การแพทย์แผนทิเบตจะมีศาสตร์แห่งความลับในการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาว[๕๑๕] การปฏิบัติเพื่อการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาวนั้นสามารถปฏิบัติในรูปแบบทั้ง การรักษาจากพระพุทธเจ้าแห่งโอสถรักษาโรค และการชำระล้างทั้งกายและใจ รวมทั้งมีตัวยาที่ใช้ผสมเป็นยาอายุวัฒนะ (Ciudlen pills) ที่สกัดมาจากสมุนไพรและแร่ธาตุที่จำเป็น และกระบวนการพิธีกรรมในการชำระล้างพิษ วิธีการเหล่านี้มีมาแต่โบราณซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบของประสาทความรู้สึกและอวัยวะทั่วไปมีการทำงานที่ดี และมีอายุยืน[๕๑๖] ซึ่งในทิเบตนั้นมีผู้สูงอายุหลายคนที่ประกอบพิธีนี้สำเร็จ ถึงแม้จะแก่แล้วแต่คนเหล่านี้กลับหนุ่มขึ้นมาอีก และมีอายุยืนถึง ๑๓๐ ปี หรือ ๑๕๐ ปี ซึ่งได้มีร่างของ มาจิ แล็บดรอน (Ma ji lap dron) ที่กลับชาติมาเกิดใหม่และมีอายุยืนถึง ๑๘๐ ปี โดยเธอได้ใช้สารสกัดเพื่อฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาวชนิดกินร่วมอาหาร ซึ่งปัจจุบันเธอได้ถึงแก่กรรมไปแล้ว[๕๑๗] ในการปฏิบัติเพื่อความมีอายุยืนของชาวทิเบตยังมีการประกอบพิธี มนตราภิเษกพระโพธิสัตว์ตาราขาว ซึ่งตาราในทิเบต จะเรียกกันว่า “Jetsun Dolma” เป็นพระโพธิสัตว์ในนิกายวัชรยาน ซึ่งจะปรากฏกายในรูปของเพศหญิง ชาวทิเบต จะให้การเคารพนับถือกันเป็นอย่างมาก พระนางคือ “พระแม่แห่งการหลุดพ้น” ผู้เป็นตัวแทนแห่งความบริสุทธิ์และการกระทำที่นำไปสู่การรู้แจ้ง เชื่อกันว่า พระนางตารา คอยเฝ้ามอง ช่วยเหลือ สรรพสัตว์ในวัฏสงสาร พระนางตาราจะมีทั้งหมด ๒๑ ปาง ซึ่งในปางพระนางตาราขาว ซึ่งพระองค์มีพระนามว่า “พระจินดามณีจักรตารา” ลักษณะของปางพระแม่ตาราขาว ทรงมีเจ็ดพระเนตร โดยมีหนึ่งเนตรที่พระนลาฏ สองเนตรปกติ สองเนตรที่ฝ่าพระหัตถ์ และสองเนตรที่ฝ่าพระบาท อยู่ในลักษณะประทับนั่งขัดสมาธิ พระหัตถ์ซ้ายถือก้านดอกบัวที่พระอุระ พระหัตถ์ขวาวางอยู่บนพระเพลาในมุทราประทานสิทธิสมประสงค์ สีของพระองค์คือ สีขาว หมายถึง การปลอดจากอารมณ์บ่อนทำลาย และการยึดติดในความคิดปรุงแต่ง นั่นคือทรงปราศจากรัก โลภ โกรธ หลง และการคิดประเมินค่าเช่น ดี ไม่ดี เป็นต้น

---

[๕๑๕] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๕๑.

[๕๑๖] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www. Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๕๑๗] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๕๔-๒๕๕.

ชาวทิเบตเชื่อว่า ตาราขาวเป็นปางประทานผู้ประทานพรสมประสงค์ โดยเฉพาะการประทานอายุยืนยาว และให้พรในการบำบัดรักษาโรค ในการปฏิบัติบูชาพระแม่ตารา ผู้บูชาต้องมีโพธิจิตที่ปราถนาจะบรรลุธรรม เพื่อประโยชน์ของสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีทัศนคติที่ถูกต้องและมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติบูชาพระแม่ตาราเป็นยีตัม (พระพุทธเจ้า/พระโพธิสัตว์ที่ยึดเป็นหลักในการดำรงชีวิตและการปฏิบัติธรรม) ในการปฏิบัติพิธีกรรมจะต้องมีครูที่จะช่วยชี้นำหนทางในการปฏิบัติธรรม ผู้บูชาจะขอมนตราภิเษกจากครูเพื่อให้ปฏิบัติบูชาพระแม่ตาราได้ดี เมื่อได้มนตราภิเษกก็เท่ากับว่าได้รับอนุญาตให้สวดบูชาพระองค์ และต้องมีการฝึกฝนวิธีการทำสมาธิถึงพระองค์ด้วยการตั้งนิมิตถึงพระองค์ พร้อมด้วยบริกรรมมนตราหัวใจประจำพระองค์ โดยมีครูเป็นผู้นำทางเพื่อให้มีการปฏิบัติตามพื้นฐานที่ถูกต้องอันนำไปสู่การตรัสรู้ธรรม[๕๑๘]

จากการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาที่เน้นด้านมิติทางจิตและวิญญาณ ร่วมกับการปฏิบัติในข้ออื่น ตามกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ทำให้ชาวทิเบตนั้นมักได้รับการยอมรับจากชาวโลกว่า มีร่างกายแข็งแรงและอายุยืนยาว ดังได้มีการศึกษาบันทึกสถิติผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวมากที่สุด พบว่าคุณยายยูโซอิน (Yuzhoin) ผู้สูงอายุชาวทิเบต มีอายุมากถึง ๑๐๑ ปี ปัจจุบันท่านได้อาศัยในเขตปกครองตนเองของทิเบต (The Tibet Autonomous Region) ในทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศจีน จากการสัมภาษณ์การใช้ชีวิตประจำวันของคุณยาย ทุกวันหลังตื่นเช้ามา คุณยายจะดื่มชานม และจะเดินประทักษิณาวัตรไปรอบ ๆ เจดีย์ในหมู่บ้านของท่าน พร้อมทั้งสวดมนตราสรรเสริญคุณพระพุทธเจ้า ในการศึกษาวิจัยนี้ยังได้พบว่า ชาวพื้นเมืองเชื้อสายทิเบตที่มีอายุร่วมร้อยปีเหล่านี้ มักคุ้นเคยกับการมีความอดทนระดับสูง การทำงานหนัก ใช้ชีวิตแบบประจำวันแบบทั่วไป และมีวิสัยทัศน์ มองโลกแง่บวกและไม่ยึดติด[๕๑๙]

สำหรับการปฏิบัติในกลุ่มลามะหรือพระทิเบตนั้น จะมีพิธีกรรมเพื่อความเป็นอายุวัฒนะ เช่น การประกอบพิธีกรรมเพื่อความเป็นอายุวัฒนะแก่เหล่าคุรุทางพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เป็นประจำทุกปี ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ดุสิตา (Tushita Meditation Centre) ประเทศอินเดีย พิธีกรรมนี้เป็นการแสดงถึงจิตที่มีความจงรักภักดีของศิษย์ที่มีต่อครูบาอาจารย์ ในพิธีนี้จะมีท่านทะไลลามะที่ ๑๔ จะเสด็จมาร่วมด้วย ในพิธีกรรมจะมีการสวดมนตราที่ออกมาจากใจของศิษย์

---

[๕๑๘] กฤษดาวรรณ หงส์ลดารมภ์. **มนตราภิเษก : พระโพธิสัตว์ตาราขาวกับการปฏิบัติเพื่อให้มีอายุที่ยืนยาว (White Tara and long life retreat).** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.krisadawan. wordpress. com/tag. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๕๑๙] China facts and figures 2002. **Tibetan Seniors Set Record for Long Life.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.china.org.cn/english/China/42538.htm [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

มีการขอพรจากเทพเจ้า และมีการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา วัตถุประสงค์ของพิธีนี้ เพื่อเป็นการบูชา ขอขมา และชำระล้างความผิดพลาดของศิษย์ที่พลั้งเผลอกระทำต่อครู เพื่อเป็นการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นประโยชน์ระหว่างครูและศิษย์ให้ยาวนานต่อไป การปฏิบัติที่แสดงถึงความเป็นหนึ่งเดียวของเหล่าศิษย์นี้จะเป็นเหตุทำให้ครู อาจารย์มีอายุที่ยืนยาว การแสดงออกของศิษย์ที่มีต่ออาจารย์จะเป็นการประกาศถึงการที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำ คำสอนของอาจารย์ จะนำมาซึ่งความสมานสามัคคีโดยการทำตามคำสอนของครูอาจารย์ และการบูชาขอให้ครู อาจารย์มีอายุยืนยาว การปฏิบัตินี้จะทำให้เหล่าศิษย์ได้รับการสะสมผลบุญจากการที่ได้ขอให้เหล่าครู อาจารย์ที่มีค่ายิ่ง ได้อยู่ในโลกนี้อีกยาวนาน ซึ่งท่านลามะ โซปะ รินโปเช (Lama Zopa Rinpoche) ผู้อำนวยการมูลนิธิอนุรักษ์พระพุทธศาสนา นิกายมหายาน (The Foundation for The Preservation of The Mahayana Tradition : FPMT) ได้กล่าวว่า “ด้วยมีพิธีบูชาเพื่อความเป็นอายุวัฒนะจึงเป็นเหตุทำให้แต่ละบุคคลนั้นมีอายุยืน พิธีกรรมนี้จะทำให้เหล่าศิษย์ได้เข้าใจถึงว่า วิธีการที่ดีที่สุดที่จะทำให้มีอายุของชีวิตที่ยืนยาวเป็นอย่างไร รวมทั้งได้ทราบถึงวิธีป้องกันจากภัยที่จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยหรือการที่มีอายุสั้นนั้นเป็นอย่างไร” [๕๒๐]

จากกระบวนการดังกล่าวพบว่ามีความคล้ายคลึงในพิธีกรรมเพื่อความเป็นอายุวัฒนะกับที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าร่วมพิธีกรรมเมื่อครั้งได้ทำการสำรวจศึกษาข้อมูลชุมชนธรรมศาลา ใน วัดนีชุง (Nechung Monastery) ซึ่งชาวทิเบตถือว่าเป็นสิงสถิตของเทพผู้พิทักษ์ของทะไลลามะและประเทศทิเบต ในพิธีได้มีการสวดมนต์ บรรเลงดนตรีโดยใช้ ทรัมเป็ด, ฆ้อง, กลอง และฉาบ สวดอ้อนวอนต่อพระไภษัชยคุรุ พระพุทธเจ้าแห่งโอสถรักษาโรค มีการถวายของสักการบูชาต่อเทพเจ้าโดยลามะ พุทธศาสนิกชนชาวทิเบตที่มาร่วมพิธีจะนำผ้าคาตักมาถวายให้แก่พระพุทธเจ้าแห่งโอสถรักษาโรค หลังจากนั้นลามะจะนำขนมปังที่ผ่านการเสกมนต์ในการประกอบพิธีมามอบให้พุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมพิธีกรรมได้รับประทาน ซึ่งผู้วิจัยได้รับความเมตตานั้นด้วย จากการสัมภาษณ์ มิสซิส ดาร์ดอน แวงได (Mrs. Dhardon Wangdi) ผู้ที่มาร่วมพิธี พิธีกรรมสวดมนต์นี้จะทำเพื่อความมีอายุวัฒนะของชาวทิเบตในชุมชนนี้ จะมีการจัดขึ้นปีละหนึ่งครั้ง ซึ่งจะเป็นการสวดมนต์ขอพรจากพระพุทธเจ้าแห่งโอสถรักษาโรค ขอให้มีร่างกายและจิตใจที่สมดุล ให้มีสุขภาพดี เป็นการชำระล้างอกุศลออกจากทั้งกายและใจ[๕๒๑] ซึ่งในขณะที่ดำเนินพิธีกรรมนั้นได้มีครอบครัวชาวจีนไต้หวัน ๓ ครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกในครอบครัวหลายรุ่น ได้แก่ รุ่นปู่ย่า พ่อแม่ และหลาน ตายายมาร่วมพิธีดังกล่าวกับผู้วิจัย เมื่อผู้วิจัยได้สอบถามมร. แจ็คกี้ อัน (Jacky Ahn) สมาชิกของครอบครัว

---

[๕๒๐] Lama Zopa Rinpoche. **Remember the Guru’s Kindness**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.fpmt.org/mandala/archives/older/mandala-issues-for-1989/april/ [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

[๕๒๑] สัมภาษณ์ มิสซิส ดาร์ดอน แวงได, ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘.

นี้ เขาได้ให้ข้อมูลว่า ตนได้ศึกษาข้อมูลว่าจะมีพิธีกรรมเพื่อการมีอายุยืนยาวของชาวทิเบตที่วัดนี้ จึงสนใจและเดินทางจาริกแสวงบุญ มาร่วมพิธีกรรมนี้ ในกระบวนการของวันนี้มีพิธีกรรมหมือนพิธีกรรมสวดมนต์เพื่อความอายุวัฒนะชาวจีนของตน [๕๒๒]จากข้อมูลสนับสนุนดังกล่าวจะเห็นว่าการปฏิบัติตามกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ได้ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพในด้าน การมีอายุยืนยาว ดังที่มีการกล่าวไว้ในพระคัมภีร์ตันตระ จากผลที่เกิดขึ้น ทำให้โลกและผู้คนได้ประจักษ์ถึง ประสิทธิภาพและความลึกลับในศาสตร์การแพทย์นี้ ให้ความสนใจและนำมาเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ

๓.๔.๑.๓ ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ

ในกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะมีการปฏิบัติที่มีพื้นฐานมาจากปรัชญาทางพระพุทธศาสนา เพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์อกุศลที่ถูกกระตุ้นจากกิเลส โดยจะเป็นการดูแลตามหลักแห่งความเมตตาและกรุณาตามพระธรรมคำสอนขององค์พระศากยะมุนีพุทธเจ้า เป็นการปฏิบัติเพื่อข้ามก้าวไปซึ่งแห่งการอุทิศตนอย่างไร้การยึดติดในอัตตา หรือความมีตัวตน เพื่อที่หลีกหนีจากความทุกข์ซึ่งมีอยู่ในตัวมนุษย์เราทุกคน ในกระบวนการจะเป็นการรักษาเยียวยาทั้งกาย ใจ และโรคทางอารมณ์ด้วย ผลของการรักษาจะเป็นไปเชิงบวก หลักการจะเป็นไปตามพื้นฐานกฎของจักรกาลที่มีใจความสำคัญคือ ความต้องการแห่งความสมดุล ความสามัคคี เป็นกระบวนการแลกเปลี่ยนทางธรรมชาติมีทั้งการให้และการรับ หลักการได้แก่ การสะท้อนถึงความจำเป็นของกระบวนการทำงานอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งจะประยุกต์ทุกสิ่งทุกคนต้องผ่านกระบวนการเปลี่ยนรูปข้ามผ่านในโลกนี้ เน้นให้มีการปฏิบัติเพื่อขยายหลักการแนวคิดนี้แผ่กว้างออกไป ซึ่งเชื่อว่าประสบการณ์ของมนุษย์อยู่ตามกฎพื้นฐานของเหตุและผล ถ้าเรายอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสภาพภายในที่แตกต่าง การคงไว้ซึ่งความสงบสุขของใจ [๕๒๓]

ในทางการปฏิบัติที่สำคัญของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อเยียวยาความเจ็บป่วยทั้งในด้านกายและใจ ที่เกิดจากกิเลสทั้งสามคือ โลภะ โทสะ และโมหะ โดยฝึกในเรื่อง ความอดทน ความเมตตา และประพฤติตามหลักทางจริยธรรม รวมทั้งมีการทำสมาธิ เพื่อรักษาความสมดุลทางร่างกายและจิตใจไว้ พลังงานในร่างกายจะสมดุล มีสุขภาพที่ดี และทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุข [๕๒๔]

---

[๕๒๒] สัมภาษณ์ มร. แจ็คกี้ อัน, ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘.

[๕๒๓] Dr. Pema Dorjee , Janet Jone, & Terrence Moore, **The Spiritual Medicine of Tibet : Heal your spirit, heal yourself**, 1 st. ed., (London : Watkins Publishing, 2005), p. XIII.

[๕๒๔] Tashi Lhamo. **How Can I Use Tibetan Medicine to Improve My Health and Wellbeing?**. The University of Minnesota's Earl E. Bakken. Center for spiritualtiy & healing,

จากการสำรวจข้อมูลหาหลักฐานการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในชุมชนทิเบต เมืองธรรมศาลา ของผู้วิจัย ได้สัมภาษณ์ มร. เทนซิน นองซ์ และเทนซิน ยับโป นักศึกษาหนุ่มชาวทิเบตที่อพยพมาจากรัฐสิกขิม เข้าศึกษาที่มหาวิทยาลัยบังกาลอร์ รัฐบังกาลอร์ (Bengaluru) ประเทศอินเดีย ให้ข้อมูลว่า ทางครอบครัวของตนจะมีการสอนแก่ลูก ๆ ในเรื่อง กรรม กุศลกรรมบถสิบ การมีเมตตาจิต ความกรุณาและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นมาตั้งแต่ตนยังเป็นเด็กเล็ก ซึ่งเรื่องดังกล่าวนั้นที่ศูนย์เด็กทิเบตทั้งหมด (Tibetan Childrens Village : TCV) โดยการบริหารของรัฐบาลพลัดถิ่นของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ จะมีการสอนหลักธรรมของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานดังกล่าวให้แก่เด็กทุกคน และมีการส่งเสริมให้เด็กมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หลักธรรมดังกล่าวมีเนื้อหาที่สำคัญว่า คิดดี ทำดี และพูดดี และในทุกวันนี้พวกเขายังคงใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ร่วมกับมีการสวดมนต์ประจำวันถึงแม้ว่าอาจไม่ได้ทำบ่อยหรือตลอดเวลาเหมือนผู้ที่เคร่งครัด แต่ว่าจะมีการสวดมนต์ในตอนเช้าของทุกวัน และก่อนนอนทุกคืนจะทำสมาธิ โดยพยายามทำใจให้ว่างเปล่า โดยเฉพาะเมื่อเขาเจอเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ หรือมีความเครียด พวกเขาจะมีการปฏิบัติในเรื่องการทำสมาธิ ซึ่งหลังทำแล้วทำให้จิตใจสงบ รู้สึกมีความสุขมากขึ้น สามารถเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น[๕๒๕]

การปฏิบัติธรรมเพื่อฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและใจในคนไข้หรือบุคคลทั่วไปในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมกับชนิดของธาตุในร่างกายของตน โดยมีครูเป็นผู้สอน และให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด การฝึกฝนการปฏิบัติธรรมตามลักษณะธาตุนี้ จะเป็นการฝึกความคิดของในด้านความประพฤติไปด้วย การปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการดังกล่าวอย่างเป็นประจำจะช่วยให้สามารถรักษาพิษทางในใจได้ พลังงานและธาตุในร่างกายจะสมดุล ป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วยทั้งทางจิตใจและร่างกายแก่ผู้ปฏิบัติ และมีชีวิตที่มีความสุขและมีความหมาย แม้ในขณะที่กำลังจะตาย

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/tibetan-medicine/how-can-i-use-tibetan-medicine-improve-my-health-and-wellbeing. [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

[๕๒๕] สัมภาษณ์ มร. เทนซิน นองซ์ และ มร. เทนซิน ยับโป, ชาวทิเบต นักศึกษามหาวิทยาลัยบังกาลอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ ๒, ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๘.

การปฏิบัติทางแพทย์แผนทิเบตยังสามารถช่วยให้มีจิตใจที่แข็งแรงและเสียชีวิตได้อย่างสงบ [๕๒๖] ดังมีรายละเอียดในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๒

แสดงรูปแบบของการทำสมาธิ พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ ตามลักษณะของธาตุเด่นและกิเลส/พิษทางใจ

ลักษณะธาตุเด่น	**กิเลส/พิษทางใจ**	**รูปแบบของการทำสมาธิ**	**พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ**
วาตะ	ความโลภ, ความยึดติด ความอยากได้ อยากมี	อนัตตา (การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง)	ความเอื้ออาทร, ความรักและการยอมรับ
ปิตตะ	ความโกรธ, ความเกลียดชัง และความก้าวร้าว	ความเมตตา (อยากให้สรรพสัตว์หลุดพ้นความทุกข์)	การช่วยให้สรรพสัตว์พ้นจากความทุกข์
เสมหะ	ความหลง, ความสับสนและความใจแคบ	ปัญญา	การมีสติอยู่ปัจจุบัน

(ที่มา: Tashi Lhamo. **How Can I Use Tibetan Medicine to Improve My Health and Wellbeing?**. The University of Minnesota's Earl E. Bakken. Center for spiritualtiy & healing, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/tibetan-medicine/how-can-i-use-tibetan-medicine-improve-my-health-and-wellbeing. [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].)

---

[๕๒๖] Tashi Lhamo. **How Can I Use Tibetan Medicine to Improve My Health and Wellbeing?**. The University of Minnesota's Earl E. Bakken. Center for spiritualtiy & healing, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/tibetan-medicine/how-can-i-use-tibetan-medicine-improve-my-health-and-wellbeing. [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

สำหรับรายละเอียดของการอธิบายถึงผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความสุขและมีสุขภาพที่ดีนั้น ดร.เพมา ดอร์จี แพทย์แผนทิเบต ที่ปรึกษาทางเทคนิค ฝ่ายวิจัยและพัฒนาที่สถาบันแมนซีคัง เมืองธรรมศาลา ประเทศอินเดีย ได้กล่าวไว้ว่า การนำพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนามาจรรโลงจิตใจ จะทำให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นสัจธรรม เกิดความตระหนัก เข้าใจความหมายของชีวิตและความทุกข์ รู้ถึงวิธีที่จะทำให้มีความสุขได้ เช่น การใช้ชีวิตสวดมนต์ ภาวนา การระลึกถึงความสอนหรือความตาย วิธีเหล่านี้จะช่วยให้ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ซึ่งความตายอาจมาถึงวันใด ทำให้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ยกตัวอย่าง เช่น ภายในวันหนึ่ง ควรระลึกอยู่กับการทำความดี ทำให้ชีวิตมีความสุข นอกจากนั้นท่านได้แนะนำให้ ผู้ป่วยควรจะยิ้มอย่างน้อยวันละ ๓ เวลา เช้า กลางวัน เย็น สำหรับผู้ที่มีอารมณ์เคร่งเครียด หดหู่ แนะนำว่าควรบอกกับตนเอง ย้ำเตือนว่า จงมีความสุข ซึ่งท่านได้ยืนยันว่า เมื่อปฏิบัติแล้วจะทำให้เกิดความสุขตามมา[๕๒๗]

ผลลัพธ์ในระดับสากลโลกนั้น ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ทรงนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน รวมทั้งศาสตร์อื่นและการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตไปเผยแพร่แก่ชาวโลกในนานาประเทศด้วยความรัก เมตตา กรุณา แก่มนุษยชาติทุกคน โดยไม่คำนึงถึงชนชั้น วรรณะ ความเชื่อหรือสีผิว เพื่อจรรโลงความสามัคคี ความเป็นหนึ่งเดียวกัน และเกิดสันติภาพในโลก ทรงได้สร้างความเลื่อมใส ความศรัทธา และความตระหนักในความดีงาม ความสมดุลแห่งกายและใจ เป็นที่ประจักษ์แจ้งแก่ชาวโลก โดยเฉพาะในความหมายของเมตตาธรรมและการุณยธรรม ชาวโลกต่างได้เรียนรู้และทำความเข้าใจจากประวัติศาสตร์ครั้งที่ประเทศทิเบตถูกจีนทำลายล้างนำมาสู่การรณรงค์โลกให้มีความรักและเมตตาต่อสรรพสิ่งในสากลโลก[๕๒๘] จากเจตจำนงที่แรงกล้าเปี่ยมด้วยศรัทธาแห่งความรักและเมตตาของพระองค์ทำให้เป็นที่ยอมรับของสากลโลก พระองค์ทรงได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพในปี ๑๙๘๙ และในปี ๒๐๑๒ ทรงได้รับรางวัล การสนับสนุนวิทยาศาสตร์และศาสนา (Templeton Prize) ซึ่งเป็นรางวัลทรงเกียรติของผู้ทำงานด้านศาสนาที่ทุ่มเทส่งเสริมงานวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์และศาสนาอย่างต่อเนื่อง มร. จอห์น(John M. Templeton, Jr.) ผู้อำนวยการสถาบัน Templeton Foundation กล่าวชื่นชมพระองค์ว่า “ทะไลลามะว่าเป็นดั่งกระบอกเสียงแห่งจริยธรรมสากล, อหิงสา, และความสมานฉันท์ของศาสนาทั่วโลก

---

[๕๒๗] MGR. on line. **พิชิตโรคร้าย.... ด้วยศาสตร์การแพทย์ “ทิเบต”.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

[๕๒๘] Dalai Lama, His Holiness, “Forword”, **in The Spiritual Medicine of Tibet : Heal your spirit, heal yourself**, Dr. Pema Dorjee editor, 1 st. ed., (London : Watkins Publishing, 2005). p. XI.

อย่างที่ไม่สามารถหาใครมาเปรียบได้” ซึ่งในโลกที่พึ่งพาความก้าวหน้าเทคโนโลยี มนุษย์ก็ยังคงต้องการความมั่นคงทางจิตวิญญาณจากศาสนาด้วย[๕๒๙] นอกจากนั้นพระองค์ทรงได้รับรางวัลจากสถาบันอื่นของโลกอีกมากมาย สำหรับตัวอย่างของการสมานฉันท์ในกลุ่มผู้นำทางศาสนานั้น พระองค์ทรงเชื่อมสัมพันธไมตรี สนทนาทางธรรมกับผู้นำศาสนาต่าง ๆ เช่น ท่านอาร์คบิชอพ เดสมอนด์ ตูตู ผู้นำทางศาสนาแห่งอัฟริกาใต้ (Archbishop Desmond Tutu) ซึ่งท่านได้รับรางวัลโนเบลในหัวข้อศาสนา ในปี ค.ศ. ๑๙๘๖ องค์ไดลามะที่ ๑๔ และท่านอาร์คบิชอพ ได้ร่วมกันการเขียนหนังสือเผยแพร่หลักธรรมแก่ชาวโลก (The book for joy : Finding happiness in an uncertain world.) ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับ สิทธิมนุษย์ และให้ความหมายของคำว่า ความสนุกสนาน (Joy) คือ ความรัก ความสุข และความเมตตา กรุณา [๕๓๐]

องค์ความรู้เรื่องการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักการพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน รวมทั้งศาสตร์อื่นของทิเบตปัจจุบันได้รับความสนใจจากนานาประเทศอย่างมาก ทั้งท่านลามะ คุรุที่เชี่ยวชาญในการปฏิบัติและการตระหนักรู้ รวมทั้งแพทย์ของการแพทย์แผนทิเบตได้รับเชิญให้ไปเผยแพร่หลักธรรมและหนทางการปฏิบัติสู่ความหลุดพ้นของความทุกข์ รวมทั้งการเจ็บป่วยในประเทศต่าง ๆ เช่น ยุโรป อังกฤษ อเมริกา เป็นต้น ส่งผลให้พุทธธรรมและศาสตร์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ของนิกายวัชรยานได้เจริญงอกงามในต่างประเทศ ดังจากที่ ท่านกัมมาปะ ผู้นำนิกายเกลุก ได้เดินทางไปเผยแพร่พระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ที่ประเทศอเมริกาในช่วงเดือนมีนาคมถึงเมษายน ปี ๒๐๑๕ ท่านได้เป็นผู้นำในการทำกิจกรรมทางศาสนา เช่น สวดมนต์ให้พร การสอน/บรรยายพุทธธรรม ที่ศูนย์พระพุทธศาสนา ชุมชนชาวพุทธ ชุมชนชาวทิเบต ที่รัฐนิวยอร์ก (New York), วิสคอนซิน (Wisconsin) และมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เช่น มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford) ฮาร์วารด์ (Harvard) พริ้นซีตัน (Princeton) ท่านสอนถึงการทำสมาธิว่า “การทำสมาธิไม่เพียงทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หรือช่วยให้พวกเราคลายความเครียด ในบางครั้งยังทำให้เราเพิ่มการตื่นรู้ ช่วยให้เราพัฒนาสติ และรับรู้ในส่วนที่ลึกถึงความสุขและการสำนึกคุณค่า” และได้โยงเนื้อหามาสู่การดูแลโดยใช้ ความเมตตากรุณาในการใช้เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม (Caring Connections : Compassion, Technology and Environment) โดยได้ให้ความหมายของ ความเมตตาและกรุณาไว้ว่า หมายถึง การเข้ามาเกี่ยวข้องให้มากอย่างมีบทบาทและทำการพัฒนาอย่างทุ่มเท และได้บรรยายถึงมุมมองทางพุทธศาสนา (A Buddhist Perspective :

---

[๕๒๙] Terminus. **ทะไลลามะได้รางวัล Templeton Prize ด้วยผลงานสนับสนุนวิทยาศาสตร์และศาสนา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. https://jusci.net/node/2495 [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๕๓๐] Sam Ferguson, Looking for joy, **Contact**, Vol. 17 (30 April 2015) : 4.

The Environment, Gender and Activism) ว่าความเข้าใจในซึ่งกันและกันนั้นมีความสำคัญ ความรัก การให้ความนับถืออย่างแท้จริงเป็นเสริมสร้างพลังอำนาจที่เป็นจริงต่อเพศแม่[๕๓๑]

๓.๔.๒ ผลลัพธ์การฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในภาวะความเจ็บป่วย

ในการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วยนั้น จะเป็นการปฏิบัติในมิติของการรักษาโรคจากภาวะไม่สมดุลของระดับตรีธาตุในร่างกายและจิตใจ และทำการฟื้นฟูสุขภาพของคนไข้ให้กลับมามีความสมดุลกลับคืนมาดังเดิม ซึ่งในกระบวนการจะเป็นการแก้ไขหรือรักษาความเจ็บป่วยจากสาเหตุหลักคือ อวิชชา และปัจจัยร่วมคือ ฤดูกาล วิญญาณ อาหาร และพฤติกรรม โดยมีวิธีการรักษาคือ การให้คำแนะนำในเรื่อง อาหาร พฤติกรรมในการใช้ชีวิต, การใช้ยารักษาโรค และการรักษารูปแบบอื่น โดยจะมีการพิจารณาในการรักษาและฟื้นฟูความสมดุลทางกายและจิตตามสภาพของความแตกต่างของแต่ละคน ทั้งนี้การปฏิบัติทั้งในส่วนของแพทย์ทิเบตและคนไข้คงมีการปฏิบัติอยู่ในหลักการสำคัญที่เป็นไปตามคำสอนของพระศากยมุนีพุทธเจ้าในเรื่อง ความเมตตา กรุณา ละเว้นอารมณ์อกุศล และยึดมั่นในโพธิจิต เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นจากกองทุกข์ ซึ่งเป็นการขจัดกิเลส อารมณ์อกุศลที่เป็นมูลเหตุของการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ในทางการปฏิบัตินั้นการแพทย์แผนทิเบตจะมีความเชื่อมโยงกับศาสตร์โบราณ คือ ดาราศาสตร์และโหราศาสตร์ ดังที่ได้มีการกล่าวถึงเรื่องจักรวาลในพระคัมภีร์กาลจักรว่า ทำให้สามารถพยากรณ์ถึงชีวิต ความเป็นอยู่ สุขภาพและความสุข รวมทั้งความสำเร็จของชีวิตและครอบครัว คน จากการทบทวนวรรณกรรมและการศึกษาข้อมูลภาคสนาม สำรวจหาหลักฐานข้อมูลเชิงผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยานในภาวะเจ็บป่วย พบว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้มีผลต่อระดับบุคคล ระดับครอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติและสากลโลก ดังต่อไปนี้

๓.๔.๒.๑ การหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี

ปัจจุบันโรคและภัยทางสุขภาพพบว่ามีความรุนแรงของโรคที่เพิ่มมากขึ้น หรือมีโรคใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อนในครั้งสมัยโบราณ เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ เป็นต้น ถึงแม้จะมีวิวัฒนาการองค์ความรู้เทคโนโลยีพัฒนาอย่างกว้างไกล แต่การแพทย์สมัยใหม่ยังคงไม่สามารถรักษาโรคเหล่านี้ให้หายได้ ผู้คนในสังคมต่างแสวงหาทางเลือกในการดูแลสุขภาพแบบต่าง ๆ ที่ตอบสนองความต้องการ

---

[๕๓๑] Tsering Wangdue, The Karmapa Tours America, **Contact,** Vol. 17 (30 April 2015): 6.

ทางสุขภาพเพื่อรักษาโรคและความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ได้มีการศึกษาพบว่าวิธีการรักษาของการแพทย์ทิเบตมีประสิทธิภาพ สามารถรักษาโรคที่การแพทย์สมัยใหม่ไม่สามารถรักษาได้ โดยเฉพาะ การใช้การทำสมาธิในการรักษาโรคที่เกิดจากความบกพร่องทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียด โรคซึมเศร้า และยังสามารถรักษาโรคข้ออักเสบ โรคตับอักเสบ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งรวมทั้งโรคประเภทเรื้อรังที่ต้องอาศัยการรักษาอย่างยาวนาน [๕๓๒] ส่วนการใช้ยาในการรักษาโรคนั้น ยาของการแพทย์แผนทิเบตได้รับการยอมรับและการพิสูจน์ว่า มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง [๕๓๓] โรคตับอักเสบ โรคจิตบางชนิด แผล อัมพาต นิ่วในถุงน้ำดี นิ่วในไต และโรคข้ออักเสบ [๕๓๔] ดังนั้นการแพทย์ทิเบตจึงได้รับความสนใจจาก นักวิชาการ นักวิจัยระดับโลก และได้มีการศึกษาทำการวิจัยเกี่ยวกับการนำวิธีการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน มาใช้ในการรักษาโรคแก่ผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง

ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ที่ส่งผลในระดับบุคคล เกิดการหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดีนั้น ดังจากกรณีศึกษาของท่านลามะ พัคยับ รินโปเช ท่านได้ป่วยเป็นโรคเบาหวานและวัณโรคที่กระดูกสันหลัง มีภาวะแทรกซ้อนเนื้อบริเวณเท้าและขาขวาเน่า แพทย์ผู้ให้การรักษาลงความเห็นว่า ต้องตัดขาทิ้ง เพราะไม่อาจรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน ท่านได้ขอคำปรึกษาจากท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ซึ่งพระองค์ทรงให้คำแนะนำให้รักษาด้วยการทำสมาธิซาลัง (Tsa Lung meditation) ตามวิธีการรักษาโบราณของทิเบต และใช้การสวดมนต์แบบสวดฮายากรีวา (Hayagriva) ร่วมด้วย หลังจากนั้น ๑๐ เดือน พบว่าแผลหายและท่านสามารถเดินได้ ซึ่งคณะแพทย์มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก สรุปผลว่าเป็นวิธีที่ใช้ได้ผลมากกว่าการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันใดๆที่มีอยู่ [๕๓๕] นอกจากนั้นยังพบว่า การแพทย์ทิเบตยังสามารถรักษาโรคมะเร็งได้ จากการศึกษาย้อนหลังผู้ป่วยจำนวน ๓ ราย ที่มีระยะของโรคมะเร็งลุกลาม พวกเขาได้รับการรักษาและฟื้นฟูความสมดุลด้านกาย

---

[๕๓๒] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine: The Healing Science of Tibet**, (New Delhi: Indraprastha Press, 2008), p.138.

[๕๓๓] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๓๑๐-๓๑๒.

[๕๓๔] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๘-๙.

[๕๓๕] ASTV ผู้จัดการออนไลน์. **ธรรมะกับสุขภาพ : ลามะทิเบต ใช้พลังจิตรักษาโรคจนหายขาด.**[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www.manager. co.th/Dhamma/ViewNews.aspx?NewsID [๒ ตุลาคม ๒๕๕๖].

และจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน หลังจากนั้นพบว่า ทั้ง ๓ รายมีอาการดีขึ้น โดย ๑ ราย หลังรับการรักษา ๒๙ เดือน เมื่อติดตามผลการส่งตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (Computerized Tomography: CT scan) ซึ่งเป็นการตรวจหาความผิดปกติอวัยวะต่างๆ ในร่างกายด้วยรังสี ลำแสงเอ็กซ์ ปรากฏไม่พบก้อนเนื้อ และในอีกสองรายพบว่า อาการของโรคคงที่ มีคุณภาพชีวิตที่ดี[๕๓๖]

ด้วยประสิทธิภาพทางการรักษาของการแพทย์ทิเบตที่มีคุณภาพ จึงมีผู้คนสนใจที่ศึกษาในศาสตร์แห่งการเยียวยานี้มากมาย ดังจากตัวอย่างของ นักศึกษาชาวอิตาลีคนหนึ่ง ซึ่งได้ผ่านการอบรมด้านการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เธอได้รับการอภิเษกกาลจักรจากคุรุ และได้ทำงานในแผนกคนไข้มะเร็งในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง เธอมีคนไข้ที่มารับการบริการ ซึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านม เวลาที่นักศึกษาคนนี้นั่งอยู่กับคนไข้เธอจะนึกภาพตัวเองเป็นเทพกาลจักรและแผ่แสงแห่งการเยียวยา ไปที่เต้านมคนไข้ หลังจากปฏิบัติเช่นนี้เป็นเวลา ๓ เดือน พบว่า ก้อนมะเร็งของคนไข้มีขนาดเล็กลงกว่าเดิมครึ่งหนึ่ง[๕๓๗] และจากการสำรวจข้อมูลหาหลักฐานการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในชุมชนทิเบต เมืองธรรมศาลา ของผู้วิจัย จากการสัมภาษณ์ มร. ลอบซัง นิงมา (Lobsang Ngyma) ชายชาวทิเบตที่มาปฏิบัติธรรมและสวดมนต์ที่วัดนัมกัล (Namgyal Gompa) กับครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย ภรรยา และแม่ของภรรยา ได้ให้ข้อมูลว่าตนเองและภรรยาสุขภาพแข็งแรงดี แต่แม่ของภรรยาซึ่งมีอายุ ๘๕ ปี มีโรคประจำตัวคือ โรคไขข้ออักเสบ มีอาการปวดเข่าเวลาเดินมาก และท่านได้รับการรักษาที่คลินิกสาขาของสถาบันแมนซีคัง (Men-Tsee-Khang) โดยแพทย์ได้ให้ยาสมุนไพรไปรับประทาน หากมีอาการกำเริบจะรักษาโดยใช้ค้อนทองประคบความร้อน และให้คำแนะนำในเรื่อง อาหาร พฤติกรรมในการปฏิบัติตัว ทำให้อาการของโรคทุเลาบ้าง ปกติครอบครัวจะปฏิบัติธรรมที่วัดนี้เป็นประจำแทบทุกอาทิตย์ โดยจะมาสวดมนต์และกราบพระสถูปนัมกัล (Namgyalma) ซึ่งชาวทิเบตเชื่อว่าพระสถูปนี้มีอำนาจแห่งการชำระล้างกิเลส การได้มากราบ ชมพระเจดีย์นี้จะเป็นการทำความสะอาดอกุศลกรรมที่มีอยู่ในจิตวิญญาณ[๕๓๘] ซึ่งขณะที่พูดคุย สังเกตเห็น มีชาวทิเบตจำนวนมากมาย เดินประทักษิณาวรรตทำความเคารพพระวิหาร ซึ่งล้อมรอบไปด้วยวงล้อที่

---

[๕๓๖] Bauer-Wu S, Lhundup T, Tidwell T, Lhadon T, Ozawa-de Silva C, Dolma J, & et al., “Tibetan Medicine for Cancer :An Overview and Review of Case Studies”, **Integrative Cancer Theraphies.** Vol.13 No 6 : 502-12. [Online], Retrived from : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25209591 [11 December, 2017].

[๕๓๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๒-๒๐๓.

[๕๓๘] สัมภาษณ์ มร. ลอบซัง นิงมา, ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘.

ใช้ในการสวดมนต์ (Mani Prayer Wheel) ทุกคนต่างหมุนวงล้อและท่องสวดมนตรา “โอม มณี ปัท เม หูม” สรรเสริญพระอวโลกิเตศวร จากข้อมูลสนับสนุนดังกล่าว จะเห็นว่าผลลัพธ์ของการรักษาตามกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในระดับบุคคลนั้นสามารถทำให้คนไข้หายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี

สำหรับผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลทางกายและใจในระดับ ครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาตินั้น เนื่องจากระบบดูแลสุขภาพของชาวทิเบตเป็นแบบเชิงบูรณการ มีการผสมผสานทั้งการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ที่มีอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน และการแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งทางรัฐบาลกลางทิเบตได้ประกาศนโยบายไว้ว่า กระทรวงสาธารณสุขมีเป้าหมายที่จะสร้างระบบรักษาพยาบาลแบบครบวงจร ในรูปแบบทั้งระบบการแพทย์สมัยใหม่และการแพทย์ทิเบตแบบดั้งเดิม ในกระบวนการทำงานจะมีการประสานงานอย่างต่อเนื่องระหว่างโรงพยาบาลดีเล็กซ์ (Delek) และสถาบันทางการแพทย์และโหราศาสตร์ทิเบต (TMAI) โดยกระทรวงได้จัดการประชุมในกลุ่มแพทย์ของสององค์กร เพื่อหารือเกี่ยวกับรูปแบบของการเสริมสร้างความเข้าใจที่ดีและบูรณาการในการทำงานร่วมกันทั้งสองระบบที่มีลักษณะของการทำงานที่แตกต่างกัน [๕๓๙] ซึ่งในส่วนของการแพทย์แผนทิเบตนั้นเป็นที่ยอมรับว่า เป็นการรักษาที่มีประสิทธิภาพสามารถรักษาโรคเรื้อรังและโรคที่การแพทย์สมัยใหม่ไม่สามารถรักษาหายได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น เมื่อนำการแพทย์ทั้งสองระบบมาบูรณการจะทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคแก่ระดับครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติของชาวทิเบตมากยิ่งขึ้น

สำหรับผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ที่ส่งผลต่อสากลโลกนั้น ด้วยเอกภาพของการแพทย์แผนทิเบตที่ใช้วิธีการรักษาทางธรรมชาติบำบัดโรค และมุ่งเน้นการทำพิธีกรรม เพื่อยกระดับจิตวิญญาณทางจิตวิญญาณ ความหลุดพ้นจากความทุกข์และความเจ็บป่วย มุ่งที่ความสุขและความสงบทางใจ โดยเน้นการสร้างภาวะสุขภาพที่มาจากความสมดุลทางกาย ใจ และจิตวิญญาณอย่างครอบคลุมองค์รวม ประกอบกับมีการใช้ศาสตร์โบราณที่ลึกลับและความซับซ้อนด้วยความหลากหลายของมิติการรับรู้ ทางสุขภาพ ความเจ็บป่วยและการเกิดโรค อันเป็นไปตามปรัชญาทางพุทธศาสนา ด้วยประสิทธิภาพทางการรักษาพบว่าสามารถรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาได้ และจากความสำเร็จทางการรักษาโรคที่เกิดขึ้นนั้นพบว่าเมื่อศึกษาวิจัยหรือค้นหาคำตอบด้วยศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ พบว่าไม่สามารถสรุปได้ถึงความลึกลับที่เกิดขึ้นด้วย

---

[๕๓๙] Department of Health. **Integration of Modern and Traditional Tibetan System of Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http:// www. tibetanhealth.org/ [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

การรักษาด้วยการปฏิบัติทางศาสนา หากว่าเมื่อวิเคราะห์ตามตามปรัชญาทางพุทธศาสนาพบว่าเป็นได้อย่างมีเหตุผล โดยเฉพาะการเชื่อมโยงระหว่างปรากฏการณ์ระหว่างกายและใจบนพื้นฐานที่มาจากรากฐานทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน

ความโดดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์ของศาสตร์การแพทย์แผนทิเบตนี้จึงได้รับการยอมรับจากประเทศต่าง ๆ ในสากลโลก เช่น แถบยุโรป และทางอเมริกาเหนือ ว่าเป็นการแพทย์ที่มีความรอบรู้ ละเอียดซับซ้อน และได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในนำไปศึกษาเพื่อนำไปใช้รักษาโรคความเจ็บป่วย และความทุกข์ทรมาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของชาวโลก ดังจากการประชุมสัมมนาวิชาการประจำปีครั้งที่ ๕๘ ทางการศึกษาระบบประสาทสมอง ของสถาบันวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ แซนเจย์ แกรนติ (Sanjay Gandhi Post graduate Institute of Medical Science) ในเมือง ลัคนาว (Lucknow) เมืองหลวงของประเทศอุตตาห์ (Uttar Pradesh) รัฐอินเดียเหนือ ในวันที่ ๑๗ เดือนธันวาคม ค.ศ. ๒๐๐๙ ท่านทะไลลามะที่๑๔ พระองค์ทรงกล่าวว่า ปัจจุบันการแพทย์แผนทิเบตได้รับความสนใจจากการศึกษาวิจัยจากต่างประเทศอย่างมาก โดยได้มีการศึกษาร่วมระหว่างแพทย์ทิเบตของสถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์แมนซีคัง ร่วมกับนักวิทยาศาสตร์ประเทศสหรัฐอเมริกา ในเรื่องการใช้การทำสมาธิในการรักษาโรคซึ่งพบว่า หลังปฏิบัติการทำสมาธิเป็นเวลา ๓ อาทิตย์ กลุ่มทดลองมีความดันโลหิตลดลง จิตใจสงบ แจ่มใส มีความคิดที่เฉียบคม ระดับความเครียดลดลง [๕๔๐]

ด้วยประสิทธิผลและประสิทธิภาพทางการรักษาของการแพทย์แผนทิเบต บรรดานานาประเทศได้เชื้อเชิญผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์การแพทย์แผนทิเบตในยุคนี้ ได้แก่ ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ และคณะแพทย์ทางสถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ ประกอบด้วย นายแพทย์เทนซิน โชดาค (Dr. Tenzin Choedak) นายแพทย์ลอบซัง วานกัล (Dr. Lobsang Wangyal), นายแพทย์ โยชิ ดอนเด็น (Dr. Yeshi Dhonden) และนายแพทย์แจมปา ตินเลย์ (Dr Jampa Thinley) รวมทั้งแพทย์ทิเบตที่ได้อพยพไปอยู่ต่างประเทศ เช่น นายแพทย์ เพมา ดอร์จี (Dr Pema Dorjee) เป็นต้น ไปสอน และทำการรักษาโรคแก่ผู้ป่วย ผู้ที่สนใจ ตลอดจนร่วมทำการศึกษาวิจัยกับการแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อพัฒนาการวิธีการดูแลสุขภาพของประชากรโลกให้เกิดสุขภาพที่ดี อันเป็นไปตามมรรควิถีแห่งพระโพธิสัตว์ของนิกายวัชรยานคือ การเจริญโพธิจิต ที่เน้นการกระทำเพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์ การให้ความช่วยเหลือแก่เหล่าสรรพสัตว์ในโลกนี้ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ความเจ็บป่วย เพื่อพัฒนาจิตบรรลุสู่ความรู้แจ้ง อันเป็นความสุขที่แท้จริงของชีวิต

---

[๕๔๐] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Tibetan Medicine History**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/tibhistory.htm [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

๓.๔.๒.๒ ทำให้มีอายุยืนยาว

ในพระคัมภีร์ตันตระได้กล่าวถึง ปัจจัย ๓ ประการที่จำเป็นต่อการค้ำจุนชีวิต ได้แก่ อายุขัยที่ถูกกำหนดจากกรรมในอดีต ความดี และกุศลกรรม ปัจจัยทั้งสามนี้จะต้องทำงานร่วมกัน ชีวิตไม่สามารถจะรักษาได้โดยใช้อาหารและแบบแผนพฤติกรรมที่ดีเท่านั้น ส่วนอายุขัย ความดี และกุศลกรรมเป็นเรื่องที่เข้าใจยาก เนื่องจากเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศาสนา เช่น หากต้องการมีอายุยืน ในชาติก่อนจะต้องไม่ทำลายชีวิตและปกป้องชีวิตของผู้อื่น นอกจากนี้ ความดียังหมายถึงการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น การทำบุญสุนทาน เป็นต้น[๕๔๑] ปัจจุบันมนุษย์เราดำรงชีวิตอยู่ในยุคที่มีความเสื่อม ๕ ประการ คือ ความเสื่อมของจิตใจ อายุขัย สรรพชีวิต กาลเวลา และ ทิฐิ ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วความเสื่อมของจิตใจเป็นที่มาของความเสื่อมใน ๔ ประการหลัง ซึ่งอวิชชา ความโกรธ ตัณหา และความหลงผิดอื่นๆ เพิ่มพูนขึ้นก็เพราะสรรพสัตว์ ไม่พัฒนาจิตใจของตน ในยุคก่อนหน้านั้น มนุษย์คนแรกๆ มีชีวิตยืนยาวเป็นพันๆปี ด้วยความสงบและมีความสุข ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มีชีวิตอยู่ได้เพียง หกสิบ หรือ เจ็ดสิบปี เท่านั้น ความเสื่อมลงของอายุขัยนี้ เป็นผลจากความเสื่อมของจิตใจ[๕๔๒]

สำหรับวิธีการที่ใช้ในกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ที่ส่งผลลัพธ์ทำให้เกิดพลังในการยืดอายุขัยให้อายุยืนยาว โดยใช้การปฏิบัติทางศาสนา เช่น การปล่อยสัตว์ การบูชา ตาราสีขาว หรือ นามกยาลมะ (Namgyalma) เป็นต้น ดังเช่น กรณีศึกษาที่ได้รับการรักษาแบบการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน และส่งผลลัพธ์เกิดพลังในการยืดอายุขัยให้อายุยืนยาว โดยใช้การปฏิบัติทางศาสนามีดังนี้ อลิซ เป็นคนไข้เพศหญิงเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง ท่านลามะ โซปะ รินโปเช ได้แนะนำให้เธอทำการปล่อยสัตว์คือ ไส้เดือนเป็นจำนวนหลายพันตัว ซึ่งทำให้เธอทุเลาจากการเจ็บป่วยและช่วยยืดชีวิตของเธอ การปล่อยสัตว์เป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายและมีพลังในการยืดอายุขัยสำหรับผู้ที่เผชิญกับความตายก่อนเวลาอันควร ซึ่งการ”ตายก่อนเวลาอันควร”จะเป็นการตายอย่างกะทันหันทั้งที่บุคคลนั้นมีบุญที่จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่านั้นด้วยกุศลกรรมในอดีตชาติของคนเหล่านี้ทำให้พวกเขามีอายุขัยยืนยาว ทว่า การประกอบอกุศลกรรมหนักในชาตินี้ที่ถูกกระตุ้นด้วย ความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน หรือความหลงผิดอื่นๆ ทำให้เป็นอุปสรรคต่อชีวิตและส่งผลถึงตายก่อนเวลา ในการปฏิบัติของการปล่อยสัตว์นั้นทำได้ด้วยการซื้อสัตว์ที่ยังเป็นๆ จากสถานที่ที่สัตว์นั้นจะถูกฆ่าเพื่อเป็นอาหาร และนำไปปล่อยยังสถานที่ปลอดภัยให้สัตว์เหล่านั้นสามารถมีชีวิตได้นานขึ้น การยืด

---

[๕๔๑] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๓๘-๓๙.

[๕๔๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๕-๒๐๖.

อายุขัยของสัตว์ด้วยการช่วยไม่ให้มันถูกฆ่าจะช่วยยืดอายุขัยของผู้ป่วยออกไปได้ โดยธรรมชาติ เมื่อหว่านเมล็ดพันธุ์ใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ในทำนองเดียวกัน กุศลกรรมซึ่งเป็นเหตุให้ชีวิตอื่นมีชีวิตยืนยาวขึ้นย่อมช่วยยืดชีวิตของคุณได้ตามธรรมชาติ ในการปล่อยสัตว์มักให้ผลดีในกรณีความเจ็บป่วยที่ร้ายแรง โดยเฉพาะโรคมะเร็งในระยะสุดท้ายและพบว่าผู้ที่ปฏิบัติตามวิธีนี้หลายคนหายจากโรค

การปฏิบัติเพื่อยืดอายุขัยคนไข้ยังมีวิธีการอื่นอีก เช่น การปฏิบัติเพื่อยืดอายุขัยโดยพิธีกรรม ได้แก่ การบูชา ตาราสีขาว หรือ นามกยาลมะ ในพิธีกรรมผู้ที่จะยืดอายุขัยจะได้รับการอภิเษกจากเทพที่ช่วยให้มีอายุยืน โดยมีลามะผู้เชี่ยวชาญจะเป็นผู้ประกอบพิธี จากนั้นบุคคลนั้นจะต้องปฏิบัติ สมาธิภาวนาและท่องมนตร์ ที่เชื่อมโยงกับเทพองค์นั้น และชำระล้างอกุศลด้วยการทำซาซา (tsa- tsa) ควบคู่ไปด้วยเพื่อเพิ่มความมั่นใจในการยืดอายุขัย ซึ่งเมื่อเราต้องการสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนในชาตินี้ และชาติต่อๆไป เราควรตั้งสัตย์ปฏิญาณที่จะไม่ฆ่าสัตว์ และถือศีลแปดของพระพุทธศาสนามหายาน และการสาธยายมนตราที่มีพลัง ซึ่งในการปฏิบัติที่แตกต่างกันนี้ต่างมีจุดมุ่งหมายที่ต่างกัน โดยการบริกรรมมนตรามีจุดมุ่งหมายเพื่อเยียวยารักษาความเจ็บป่วย หรือป้องกันเราจากสิ่งที่เป็นอันตรายซึ่งเป็นปัจจัยของการเกิดโรค เปรียบเสมือนการกินยาเพื่อฆ่าเชื้อโรค การปล่อยสัตว์เปรียบเสมือนการกินอาหารพิเศษเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ[๕๔๓]

๓.๔.๒.๓ ทำให้ชีวิตมีความสงบสุข

ท่านยูโทค ยอนเท็น กอมโป (Yuthok Yonten Gompo the younger) ผู้รจนาพระคัมภีร์ตันตระ ตำราทางการแพทย์แผนทิเบต ท่านได้นำคำสอนของพระศากยะมุนีพุทธเจ้ามาแต่งเป็นตำราเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ธรรมะ ใช้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคแก่มนุษย์ และเป็นการเยียวยาโรคในคนไข้ให้มีชีวิตที่มีอายุยืนนาน และให้เกิดความสงบสุขในจิตใจ[๕๔๔] จากหลักการนี้ถูกถ่ายทอดมาเป็นกรอบแนวคิดของแพทย์ทิเบตในการเยียวยาคนไข้จากรุ่นสู่รุ่นต่อมา ดังจากการเสวนางาน ระพีเสวนา : การเรียนรู้เพื่อความเป็นไทย ครั้งที่ ๓ ในหัวข้อเรื่อง "สุขภาพทางเลือกเพื่อดุลยภาพแห่งชีวิต" หมอดิน ตถตา ทองเพียร ผู้เยียวยาร่างกายด้วย การแพทย์แผนทิเบต ได้กล่าวถึงประสบการณ์ว่าเป็นการเชื่อมโยงระหว่างกายกับจิต ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เหมาะสม ด้วยอารมณ์ที่สงบ และมีความกลมกลืนกับจิตวิญญาณ การสร้างความสมดุลของชีวิตนั้นถือเป็นสิ่งที่สำคัญ ในวันหนึ่งนั้น ถ้าเราเครียดก็เหมือนพลังชีวิตขาดหายไป แต่ถ้าเราสร้างสมดุลได้ร่างกายจะมีพลัง อารมณ์สดชื่นแจ่มใส

---

[๕๔๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๒-๒๓๔.

[๕๔๔] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 53.

สมองปลอดโปร่ง[๕๔๕] ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดทางการแพทย์แผนทิเบต ที่เชื่อว่าคนที่รักษาธาตุในร่างกายให้สมดุล คนนั้นจะมีร่างกายและจิตใจที่สมดุลด้วย ตามปกติธรรมชาติร่างกายและจิตใจของคนเราเปลี่ยนได้ ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงลักษณะการกินอาหาร โดยจะทำให้มีการเปลี่ยนธาตุทางกายภาพ และการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะทางจิตใจจะมีผลต่อการควบคุมร่างกาย การที่มีจิตใจที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการมีสุขภาพดีและการมีความสุข ซึ่งถ้าเราการเปลี่ยนธาตุทางด้านจิตใจทำได้โดยปฏิบัติธรรมตามหลักศาสนา โดยมีชีวิตอยู่ด้วยการมอบความรักและเคารพผู้อื่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ตัวเรามีความสุข ถ้าหากไม่เคยคิดถึงผู้อื่นเลยจะเป็นการยากมากที่จะมีความสุข ความสุขจะนำมาซึ่งสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับการมีชีวิตที่ยืนยาว[๕๔๖] จากหลักการดังกล่าวจะเห็นว่า การมีสุขภาพที่ดีนั้นจะต้องมาจากการมีทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจที่ดีจึงจะนำพามาสู่การมีความสุขและมีอายุยืนยาว และทางเดียวกันเมื่อบุคคลนั้นเกิดสุขที่ใจ จะส่งผลให้สุขภาพทางกายนั้นแข็งแรงไปด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนเกี่ยวพันกันอย่างแยกไม่ออก และเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องของกันและกัน ดังนั้นหากมีภาวะเจ็บป่วยขึ้นมา จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีการฟื้นฟูระดับธาตุในร่างกาย ดังจากมีวิธีการรักษาโรคตามกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ได้แก่ การปฏิบัติด้านอาหาร ด้านพฤติกรรม การใช้ยารักษาโรค และการรักษาแบบอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติทางศาสนา โดยมีชีวิตอยู่ด้วยการมอบความรักและเคารพผู้อื่นเพื่อทำให้ตัวเรามีความสุข

จากหลักการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทางกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ดังกล่าว จึงเป็นที่มาทางมิติของจิตวิญญาณ โดยการปฏิบัติเพื่อการเยียวยาในผู้ป่วยนั้น พลังเยียวยาจะต้องมาจากความศรัทธา การสร้างศรัทธาอย่างแรงกล้าว่าได้รับการชำระล้างจากโรคและสาเหตุของโรคอย่างหมดจดจะสามารถช่วยรักษาโรคได้จริง และสิ่งสำคัญที่สุดและเป็นหัวใจของการปฏิบัติ ผู้ป่วยจะต้องรู้สึกว่าเทพแห่งการเยียวยามีจิตใจสัพพัญญู มีความกรุณาต่อคุณและสรรพสัตว์อื่น อย่างไม่มีขอบเขต และมีพลังที่สมบรูณ์ ในการชี้นำผู้ป่วยให้ปฏิบัติตาม ในผู้เยียวยา แรงกระตุ้นแห่งโพธิจิตที่บริสุทธิ์จะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ไม่ว่าจะใช้การภาวนา ทำพิธีบูชา หรือท่องมนตร์ หรือวิธีการใดในการรักษา การเยียวยาสูงสุดย่อมต้องอาศัยจิตใจและหัวใจที่ดีงามของผู้เยียวยา ผู้เยียวยาจำเป็นต้องเฝ้าระวังจิตใจและป้องกันไม่ให้เกิดความคิดรบกวนขึ้นในจิตใจ ในชีวิตประจำวันการพัฒนาจิตใจที่ดีงาม เป็นสิ่งที่สื่อถึงการประกันได้ว่า การทำสมาธิภาวนาและการ

---

[๕๔๕] Himawari 45. **สุขภาพทางเลือกดุลยภาพแห่งชีวิต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. http://www.thaihealth.or.th/Content/17612- [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๕๔๖] Dr.Passang Wangdu. **สรรสาระ : การแพทย์แผนธิเบต.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www. oknation.nationtv.tv/blog/mylifeandwork/2009/10/12/entry-1[๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

ท่องมนต์ของผู้เยียวยาจะกลายเป็นธรรมะอันบริสุทธิ์ และเป็นสาเหตุของการบรรลุถึงการรู้แจ้งอันเต็มเปี่ยม โดยจะทำให้สามารถปลดปล่อยชีวิตอื่นๆ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงและเหตุแห่งทุกข์ และนำพวกเขาไปสู่การรู้แจ้งอย่างสมบรูณ์ได้ [๕๔๗]

จากหลักการที่ว่าด้วยอานุภาพแห่งความเพียรในการพัฒนาจิตทำให้มีผลต่อการเยียวยาความเจ็บป่วยทั้งร่างกายและจิตใจที่สามารถสืบเนื่องไปสู่การบรรลุศักยภาพทางจิตสูงสุด คือ การตรัสรู้ นั้นได้มีความเชื่อมโยงกับการกล่าวถึงอาณาจักรซัมบาลาที่เป็นอาณาจักรแห่งความฝันของหมู่ชนทิเบต โดยท่าน ตรุงปะ คุรุที่มีชื่อเสียงของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานได้กล่าวว่า ในความเชื่อเรื่อง อาณาจักรซัมบาลา เป็นปรากฏการณ์ที่เห็นได้ชัดถึงร่องรอยของความปรารถนาของมนุษย์ อันฝังรากแน่นอยู่ในสิ่งสูงและชีวิตและชีวิตอันดีงามที่แสดงออกผ่านตำนาน ซึ่งที่จริงแล้วในบรรดาคุรุทิเบตทั้งหลายได้มีประเพณีซึ่งถือว่า อาณาจักรซัมบาลามิใช่สถานที่ซึ่งดำรงอยู่ภายนอก หากเป็นรากฐานของสภาวะการหยั่งรู้และการประจักษ์แจ้ง อันเป็นศักยภาพทีดำรงอยู่ภายตัวมนุษย์ทุกคน ภาพของอาณาจักรซัมบาลาแสดงถึงอุดมคติของการตรัสรู้ซึ่งปราศจากลัทธินิกาย เป็นการนำเสนอให้เห็นถึงความเป็นไปได้ของการยกระดับจิตวิญญาณของตนและของผู้อื่น ถึงแม้สายความคิดของซัมบาลาจะยืนพื้นอยู่บนหลักคิดและความนุ่มนวลของวัฒนธรรมแบบพุทธ แต่ในขณะเดียวกันมันก็มีรากฐานที่เป็นอิสระของตนเอง ซึ่งมุ่งตรงสู่การขัดเกลาให้เป็นมนุษย์ที่แท้จริง คำสอนซัมบาลา หรือ “ญาณทัสนะซัมบาลา” จึงเป็นเสมือนความพยายามอันหนึ่งที่จะผลักดันเกื้อหนุนให้ไปสู่ภาวะการดำรงอยู่อันสมบูรณ์สำหรับตัวเราและผู้อื่นด้วย [๕๔๘]

ในทัศนะการเยียวยาของ นิกายวัชรยานนั้น จะมุ่งเน้นในเรื่อง โพธิสัตว์มรรค ที่มุ่งช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งหลายให้หลุดพ้นจากความทุกข์ รวมทั้งโรคและความเจ็บป่วยทั้งปวง ในการดำเนินการระดับประเทศชาติและสากลโลกนั้น ท่านทะไลลามะได้เผยแพร่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน รวมทั้งศาสตร์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต แก่ชาวโลกด้วยความรัก เมตตา กรุณา แก่มนุษยชาติทุกคน โดยไม่คำนึงถึงชนชั้น วรรณะ ความเชื่อหรือสีผิว เพื่อจรรโลงความสามัคคี ความเป็นหนึ่งเดียวกัน โดยในส่วนของการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิต ทรงสอนในเรื่อง การรักษาคนไข้อย่างครอบคลุมองค์รวม โดยไม่มีการแบ่งแยกชนิดของการแพทย์ ทั้งแบบสมัยใหม่และการแพทย์ทางเลือก ในการดูแลควรเป็นไปด้วยการปลูกจิตสำนึกแห่ง

---

[๕๔๗] อ้างแล้ว, ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion,** หน้า ๒๐๔.

[๕๔๘] เชอเกียม ตรุงปะ, **ซัมบาลาหนทางอันศักดิ์สิทธิ์ของนักรบ : The Sacred Path of the Warrior**, แปลโดย พจนา จันทรสันติ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐.

โพธิจิต อันเป็นการถ่ายทอดความรู้แห่งปัญญา[๕๔๙] การไม่ยึดติดตัวตนร่วมกับการปลุกจิตสำนึกแห่งโพธิจิต จะเป็นยาแก้พิษต่ออวิชชา ที่เป็นสิ่งกีดขวางปัญญา ซึ่งทำได้โดย การทำสมาธิ (The middle volume of Kamalashila's stages of meditation) ซึ่งเป็นการปฏิบัติให้ความสำคัญในเรื่องจิตและวิญญาณ ซึ่งเมื่อปฏิบัติตามขั้นตอนแล้วจะทำให้มนุษย์เราฉลาดขึ้น ในขั้นตอนเป็นการสำรวจเส้นทางของใจ เน้นในการจดจ่อและศึกษาในส่วนลึกที่พิเศษลงไป ซึ่งในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบข้อมูลหลักฐานเชิงประจักษ์ว่า แหล่งที่มาของความสุขที่มีประสิทธิภาพอย่างแท้จริงคือ ใจที่สงบ ในการปฏิบัติทางศาสนาแบบพุทธตันตระนี้จะทำให้มีการคงไว้ซึ่งจิตใจเงียบสงบ โดยจะให้ความสำคัญเรื่องความสมดุลระหว่าง กาย อารมณ์ และความสมดุลทางจิตวิญญาณในสังคม ซึ่งจะทำให้มีการพัฒนาสสารต่างๆ เป็นไปอย่างมีคุณค่า[๕๕๐] ด้วยความทุ่มเทของพระองค์ในการทำหน้าที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณอย่างไม่ย่อท้อ เป็นไปด้วยความรักและเมตตา ทำให้ชาวโลกเกิดความเลื่อมใสความศรัทธา และความตระหนักถึงความดีงามในการปฏิบัติทางศาสนา ดังจากการสำรวจข้อมูลในชุมชน ธรรมศาลา ได้พบว่า มีชาวต่างชาติจำนวนมากได้เดินทางมาศึกษาหลักธรรมรวมทั้งการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตของหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน โดยได้มีการติดต่อประสานข้อมูลในการดำเนินการขอรับ การศึกษา อบรมในหลักสูตรต่าง ๆ ในการปฏิบัติทางศาสนากับสำนักงานของท่านทะไลลามะ (The office of His Holiness The Dalai Lama: OHHL) ณ วัดของท่าน (Thekchen Choeling) อย่างคับคั่ง

จากข้อมูลสนับสนุนทั้งหลายที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วยนั้น ที่ส่งผลให้ชีวิตมีความสงบสุข ทั้งในระดับบุคคล ระดับครอบครัว ชุมชน ระดับประเทศชาติและสากลโลกนั้น จะต้องเริ่มมาจากการมีสุขภาพที่ดีก่อน ซึ่งหมายถึงว่าต้องมีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจที่ดี ซึ่งหมายถึง ได้มีการฟื้นฟูระดับธาตุในร่างกายให้มีความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกายและจิตใจแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติทางศาสนา โดยการปลูกโพธิจิตและไม่ยึดติดกับตัวตน และทำให้จิตพัฒนาก้าวหน้าจนเกิดความเจริญแห่งจิตวิญญาณ บรรลุสู่ความรู้แจ้ง ซึ่งเป็นสภาวะที่อิสระหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง อันนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริง ซึ่งในทางปฏิบัตินี้ ท่านทะไลลามะและเหล่า

---

[๕๔๙] Vanshika Tripathi, Thousands Flock to Hear His Holiness Speak in Japan, **Contact,** Vol. 17 (30 April 2015): 4.

[๕๕๐] The Office of His Holiness The Dalai Lama**. Teaching the Heart of Wisdom and the Commentary on the Awakening Mind.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.dalailama.com/news/2 0 1 5 / teaching-the-heart-of-wisdom-and-the-commentary-on-the-awakening-mind/amp [April 12, 2015].

ลูกศิษย์การแพทย์ทิเบตได้เป็นที่ประจักษ์แจ้งของผู้คนถึงความศรัทธา ความเลื่อมใส ในคุณงามความดีที่ท่านได้เพียรนำเสนอหลักธรรม โพธิจิต “จิตอันเมตตากรุณาและทำประโยชน์แก่ผู้อื่น”ซึ่งเปรียบเสมือนต้นสมุนไพรที่สามารถต้านทานพิษของโรคภัยไข้เจ็บได้ถึง ๔๐๔ ชนิด ซึ่งเมื่อพัฒนาโพธิจิตภายในตัวแล้ว ย่อมหายขาดจากโรคทางใจทุกชนิดและสามารถบรรลุความรู้แจ้งในที่สุด[๕๕๑] นำมาซึ่งความสุขสงบในชีวิต ในครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติและสากลโลก ซึ่งเป็นความปรารถนาสูงสุดตามทัศนะพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

สรุป การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เป็นการดูแลสุขภาพที่มาจากแนวคิด ปรัชญาทางพระพุทธศาสนา โดยให้ความสำคัญในเรื่องความสัมพันธ์ของปัจจัยภายในตัวบุคคล ระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และความเป็นธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมตัวเรา รวมทั้ง โลก และจักรวาล เชื่อว่าสภาวะของจิตใจเป็นปรากฏการณ์ที่เชื่อมโยงกับสภาวะทางกายไม่ว่าจะเป็นสภาวะที่มีสุขภาพที่ดีหรือเกิดการเจ็บป่วย เมื่อมีเงื่อนไขต่างๆ เช่น อาหาร การดำเนินชีวิต ฤดูกาล และสภาพจิตใจ ล้วนสามารถรบกวนสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายคนเรา ซึ่งจะทำให้เกิดความผิดปรกติหรือโรคภัยต่างๆ ตามมา ซึ่งสาเหตุของโรคคือ ความไม่รู้หรืออวิชชาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ซึ่งทำให้เหล่ามนุษย์ล้วนตกอยู่ในอารมณ์อกุศลที่จะหนุนส่งกรรมเก่าในอดีตชาติซึ่งมีอำนาจอยู่ในจิตใจให้สุกงอมจนเกิดเป็นโรคเฉพาะขึ้นมา อารมณ์อกุศลพื้นฐาน ๓ ประการ ได้แก่ ความโลภ โกรธ หลง ถือเป็น พิษร้ายสามอย่าง ซึ่งจะทำให้ร่างกายของมนุษย์เสียความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกายได้แก่ วาตะ ปิตตะ และเสมหะ โดยกิเลสตัวแรก ความหลงจะทำให้โรคเกี่ยวกับเสมหะกำเริบ ซึ่งโรคกลุ่มนี้ได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นแก่อวัยวะของร่างกายและมีผลต่อการทำงานของร่างกายในส่วน ปอด ม้าม และไต กระเพาะอาหาร กระเพาะปัสสาวะ จมูก ลิ้น ซึ่งส่งผลต่อสารอาหารในร่างกาย และอุจจาระ ปัสสาวะ ส่วนกิเลสตัวที่สอง ความโลภ จะทำให้โรคเกี่ยวกับวาตะกำเริบ ซึ่งโรคกลุ่มนี้ได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นแก่อวัยวะของร่างกายและมีผลต่อการทำงานของร่างกายในส่วนกระดูก หู เหงื่อ หัวใจ ลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก และ กิเลสตัวที่สาม ความโกรธจะทำให้โรคเกี่ยวกับปิตตะกำเริบ ซึ่งโรคกลุ่มนี้ได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นแก่อวัยวะของร่างกายและมีผลต่อการทำงานของร่างกายในส่วน เลือด เหงื่อ ตา ตับ ถุงน้ำดีและลำไส้เล็ก นอกจากนั้นพบว่าเงื่อนไขโรคมาจากปัจจัย ๔ อย่างคือ ๑) เวลาหรือฤดูกาล ๒) วิญญาณ ๓) อาหาร และ๔) พฤติกรรม

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานจะเป็นไปเพื่อป้องกันหรือรักษาโรคจากสาเหตุ และมีการปฏิบัติตามปรัชญาทางศาสนาแห่งจิตวิญญาณจะนำมา

---

[๕๕๑] เกลน เอช. มุลลิน, **มรณสติแบบทิเบต พุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย** : Death and Dying : The Tibetan Tradition, แปลโดย ภัทรพร สิริกาญจน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สายส่งศึกษิต บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐-๒๑.

ซึ่งใจและสุขภาพทางใจที่ดี แบ่งกระบวนการออกตามลักษณะของการดูแลสุขภาพเป็น ๒ หัวข้อกลุ่มใหญ่คือ ๑. กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ ๒. กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะเป็นการปฏิบัติในมิติของการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้ที่มีภาวะร่างกายที่ปกติไม่มีอาการเจ็บป่วย ให้มีภาวะความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกายอย่างต่อเนื่อง ป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ชาวทิเบตจะมาขอคำปรึกษาทางการดูแลสุขภาพตามวัยตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของแม่จนถึงวัยชรา แพทย์ทิเบตจะเป็นผู้ให้คำแนะนำทางสุขภาพ ซึ่งบางครั้งทางการปฏิบัติการแพทย์แผนทิเบตจะมีความเชื่อมโยงกับความรู้ทางโหราศาสตร์เช่น การพยากรณ์ในด้านปัญหาทางสุขภาพ และสาเหตุที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางกายและใจ แพทย์ทิเบตที่ไม่มีความรู้ด้านศาสตร์นี้จึงต้องมีการปรึกษาร่วมจากนักโหราศาสตร์ ในขั้นตอนของกระบวนการ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอนคือ ๑. การประเมินภาวะสุขภาพ (Health assessment) ๒. การวินิจฉัยภาวะสุขภาพ (Health diagnosis) ๓. การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (Health promotion and prevention) และ ๔. การประเมินติดตามภาวะสุขภาพ (Health evaluation) ในขั้นตอนดังกล่าวแพทย์ทิเบตจะทำการประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้มาขอรับคำปรึกษาทางสุขภาพ โดยการใช้จิตสำนึกในประสาทสัมผัสทั้งหมด ๖ ด้าน ได้แก่ การสัมผัส การดู การฟัง การพูด การได้กลิ่น และการวิเคราะห์ ในการค้นหาความผิดปกติของระบบและการทำงานของอวัยวะในร่างกาย และนำมาข้อมูลที่สำคัญของคนไข้มารวบรวมใช้ในการวินิจฉัยภาวะสุขภาพโรค แล้วจึงให้คำแนะนำทางสุขภาพ ในทางการปฏิบัติจะสอดแทรกกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี อย่างแนบแน่น กลมกลืนไปตามวิถีชีวิตของชาวทิเบต ที่มาจากอิทธิพลด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ตามความเชื่อทางศาสนา โดยในทุกช่วงชีวิตของวัยตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะได้รับตรวจดูองค์ประกอบธาตุพื้นฐานทั้ง ๕ และชนิดของตรีธาตุ เพื่อส่งเสริมระดับตรีธาตุให้มีความสมดุล ร่างกายจะได้แข็งแรง ไม่เกิดความเจ็บป่วยตามมา รวมทั้งได้รับการตรวจดูทางโหราศาสตร์ เพื่อทำนายดวงชะตา ชีวิต และความเป็นอยู่และสุขภาพในภายภาคหน้า

ในการดูแลสุขภาพของชาวทิเบตนั้น จะมีข้อกำหนดในการปฏิบัติด้านอาหารและด้านการปฏิบัติพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน โดยในทางปฏิบัติของวัยหนุ่มสาว ผู้ใหญ่ และวัยชรา จะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไปตามลักษณะธาตุเด่นของแต่ละคน เพื่อให้การใช้ชีวิตได้บรรลุถึงความสุขปลอดพ้นจากความทุกข์ทรมาน โรคภัยไข้เจ็บและยืดอายุขัย โดยกำหนดให้มีการปฏิบัติที่เป็นพฤติกรรมต่อเนื่องในชีวิต ที่เป็นการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการปฏิบัติทางศาสนาเคียงคู่ไป

พร้อมกัน เน้นการหลีกเลี่ยงจากเงื่อนไขที่ทำให้เจ็บป่วยในชีวิต โดยเฉพาะมีการกำหนดให้หลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์อกุศล รวมทั้งข้อปฏิบัติเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงฤดูกาลรวมทั้งพฤติกรรมที่ไม่ควรฝืนหรือกระทำอย่างหักโหม เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะไปรบกวนองค์ประกอบของร่างกายทำให้เกิดโรคต่างๆ หลายชนิด วาตะจะแปรปรวน และทำให้ร่างกายสูญเสียความสมดุล

ส่วนกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลทางกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วยนั้นจะเป็นการปฏิบัติในมิติของการรักษาโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของตรีธาตุในร่างกายของคนไข้ ถึงแม้โดยธรรมชาติทุกคนจะมีอวิชชาที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยอยู่ แต่โรคจะไม่แสดงอาการตราบใดที่ธาตุยังมีภาวะที่สมดุล แต่เมื่อใดที่ธาตุตัวใดกำเริบ หรือธาตุตัวใดถดถอยจะส่งผลให้โรคแสดงอาการออกมา ซึ่งต้องมีการรักษาโรคในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสมดุลของธาตุ และมีการปฏิบัติในด้านมิติฟื้นฟูร่างกายร่วมด้วย เพื่อให้มีความสมดุลธาตุของร่างกายและจิตใจคืนกลับมาอย่างครบองค์รวมดังเดิม โดยได้มีขั้นตอนของกระบวนการประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ ๑. การรับรู้และการสืบค้นทางการวินิจฉัยโรค (Perceptual and investigatory diagnostic) ๒. การวินิจฉัยโรค (Diagnosis) ๓. การรักษาโรค (Treatment) และ ๔. การติดตามการดำเนินโรค (Follow up) ในกระบวนการหลังจากที่แพทย์ทิเบตได้ซักประวัติและตรวจร่างกายคนไข้เพื่อคัดกรองคนไข้ โดยใช้จิตสำนึกในประสาทสัมผัสทั้งหมด ๖ ด้าน ได้แก่ การสัมผัส การดู การฟัง การพูด การได้กลิ่น และการวิเคราะห์ มาช่วยในการประเมินภาวะสุขภาพของคนไข้แล้ว แพทย์จะต้องนำองค์ความรู้แขนงต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มาจากพระคัมภีร์ตันตระมาประกอบการพิจารณาผลการตรวจร่างกายเพื่อวินิจฉัยแยกโรคอย่างถูกต้อง เช่น การซักถามข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยร่วมกับการสรุปประวัติเจ็บป่วย การตรวจร่างกายโดยดูลิ้นพร้อมกับการจับชีพจรและการตรวจปัสสาวะจะช่วยวิเคราะห์โรคได้อย่างชัดเจน เมื่อแพทย์ได้ทำการวินิจฉัยโรค และทราบถึงสาเหตุของโรคที่ทำให้คนไข้มีความเจ็บป่วย แพทย์จะทำการรักษาโดยฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีวิธีการทั้งหมด ๓ วิธีคือ ๑. ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวด้านอาหารและพฤติกรรม ๒. การใช้ยาในการรักษาโรค และ ๓. การรักษาด้วยวิธีอื่น

วิธีการรักษาโดยการให้คำแนะนำเรื่อง การปฏิบัติตัวด้านอาหารและพฤติกรรม แพทย์จะให้ผู้ป่วยควบคุมอาหารประเภทเนื้อ กระเทียม อาหารทะเล และไข่ รวมทั้งห้ามสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์ หรือควรรับประทานอาหารมังสวิรัติในช่วงสั้น รวมทั้งการกำหนดชนิดและรสของการรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามชนิดของธาตุ หรือการเจ็บป่วยของโรค ส่วนการให้คำแนะนำด้านพฤติกรรมนั้น จะให้คำแนะนำพฤติกรรม ๓ หมวดคือ พฤติกรรมต่อเนื่อง พฤติกรรมตามฤดูกาล และพฤติกรรมเป็นครั้งคราว โดยในทางปฏิบัติของคนไข้หรือผู้ที่มีภาวะความเจ็บป่วยนั้นส่วนใหญ่ยังคงมี เช่นเดียวกับผู้ที่มีภาวะสุขภาพปกติ ได้แก่ การปฏิบัติพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงจากเงื่อนไขที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เจ็บป่วย เช่น การทำอกุศลกรรม การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ การปฏิบัติ

ตัวให้เหมาะสมกับแต่ละฤดูกาล เช่น การพักอาศัยในที่อยู่ การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน และกำหนดกิจกรรมประจำวัน เป็นต้น แต่จะมีความแตกต่างในส่วนของการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานเพื่อรักษาโรคเฉพาะ เช่น การภาวนาบูชาเทพ การปฏิบัติสมาธิ การปลุกเสกยาโดยท่องมนตร์ไภษัชยคุรุเพื่อช่วยเพิ่มพูนฤทธิ์ยา การเปลี่ยนยาให้มีฤทธิ์ทางภาวนาคุณ เป็นต้น

วิธีการรักษาโรคโดยใช้ยานั้น ยาของการแพทย์แผนทิเบตได้รับการยอมรับและพิสูจน์ว่ามีประสิทธิภาพในการรักษาโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคมะเร็ง โรคตับอักเสบ โรคจิต บาดแผล อัมพาต นิ่วในถุงน้ำดี นิ่วในไต และโรคข้ออักเสบ รวมถึงมีตัวยาที่สำคัญที่ใช้รักษาโรคเอดส์ที่ทำมาจากหญ้าสมุนไพรจีน (Chinese Plant) ด้วย ในคัมภีร์กล่าวว่า การรับประทานหญ้าชนิดนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้ไปเกิดใหม่ในอบายภูมิได้ ถ้าเอาหญ้านี้ให้คนที่ใกล้ตาย อมไว้ในปากจะช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ตายไปเกิดใหม่ในอบายภูมิ และคนๆนั้น จะตายด้วยจิตใจที่เป็นกุศล เนื่องจากหญ้าตัวนี้ทำให้เกิดการชำระล้างที่ยิ่งใหญ่ นอกจากนี้ยังมียาที่มีประสิทธิภาพอีกมากมาย ได้แก่ ชองชรีดาวู, รินเชน เดรนเกอร์ ริลเนก เชนโม, รินเชน รัตนา แซมเพิล เป็นต้น ยาเหล่านี้ถือเป็นยาที่มีมาตรฐานสูง ถูกผลิตตามวิธีการปรุงยาที่มีชื่อเสียงของยาทิเบต และได้รับการปลุกเสกยาด้วยพรจากมนตราแห่งจิตวิญญาณ ในกรรมวิธีนั้นหมอทิเบตจะตั้งใจในการเตรียมยา ใส่ใจในการปรุงยาอย่างพิถีพิถัน โดยจะต้องรู้ตำแหน่งที่ถูกต้องและระยะเวลาในการเลือกสมุนไพรเพื่อให้มีประสิทธิภาพสูงสุด มีการกำหนดระยะเวลาในการปรุงยาซึ่งมาจากข้อมูลของโหราศาสตร์ และมีการปลุกเสกยา โดยการภาวนา และบริกรรมมนตร์ไภษัชยคุรุ เพื่อให้ยามีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะนอกจากสรรพคุณของพืชสมุนไพรและแร่ธาตุอื่นๆ ที่อยู่ในยาแล้ว ยังมีพลังจิตเพิ่มเข้าไป ทำให้สามารถช่วยชำระจิตใจและทำให้หายจากโรคอย่างรวดเร็ว

วิธีการบำบัดโรคด้วยวิธีอื่น ได้แก่ การรักษาด้วยการกด การอาบน้ำยาสมุนไพรทิเบต ๕ ชนิด การรักษาด้วยเข็มทองคำ การรมยา การรักษาด้วยการใช้ค้อนทองประคบร้อน (Golden Hammer Therapy) เป็นต้น ซึ่งในการเลือกใช้วิธีการรักษาโรคแต่ละชนิดจะเป็นไปการพิจารณาของแพทย์ ตามลักษณะของโรคและชนิดของธาตุในผู้ป่วยแต่ละราย หลังจากที่แพทย์ให้การรักษาโรคไปแล้วจะเข้าสู่ขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการคือ การติดตามการดำเนินโรค ในคนไข้ทั่วไปแพทย์จะนัดตรวจเป็นระยะ ทุกสัปดาห์ หรือหนึ่งเดือน ตามอาการและชนิดของโรค ในคนไข้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคอันตรายที่แพทย์ต้องใช้ยาแรง แพทย์จะมาตรวจซ้ำในตอนเย็นของวันนั้น ในการรักษาโรคร้ายแรงที่ไม่สามารถรักษาได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคร้ายแรงเหล่านี้จะไม่สามารถรักษาได้โดยการใช้ยาที่เป็นวัตถุ แต่หากต้องมีการปฏิบัติทางศาสนาเพื่อให้คนไข้ได้สั่งสมความดี และมีการกระทำที่บริสุทธิ์ ได้แก่ การทำพิธีบูชาไภษัชยคุรุ การชำระล้างจิตใจ การปฏิบัติโยคะเพื่ออายุวัฒนะแบบอมิตายุ และการดูแลตามหลักการมรณสติเพื่อนำไปสู่ ความหลุดพ้น โดยนำพระคัมภีร์ บาร์โค เทอเตรอ เช็มโม มาเป็นเครื่องมือนำพาสู่ความหลุดพ้น

สำหรับผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน นั้น ในพระคัมภีร์ตันตระได้กล่าวถึง ผลลัพธ์จากการมีสุขภาพที่ดี ทำให้เกิดผลตามมาใน ๒ ระยะ คือ ระยะแรก ร่างกายปลอดโรคและมีอายุยืน ระยะต่อมาจะประสบผลสำเร็จใน ๓ ด้านคือ การปฏิบัติทางศาสนา ความมั่งมี และเกิดความสุข จากผลลัพธ์ดังกล่าวเมื่อนำมาจำแนกตามลักษณะของกระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ ๑. ผลลัพธ์ของกระบวนการการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ ๒ ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ดังนี้

ผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ส่งผลต่อด้านทางสุขภาพในระดับบุคคล ครอบครัว สังคม ชุมชนและประเทศชาติ สากลโลก โดยมี ร่างกายที่ไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ, มีอายุยืนยาว และชีวิตมีความสุขสงบ โดยการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ในระดับบุคคล จะเป็นการปฏิบัติทางการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันการเกิดโรค ระดับบุคคลนั้นจะเป็นการป้องกันจาก อวิชชา ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ รวมทั้งโรคและความเจ็บป่วย เพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์อกุศลทั้ง ๓ คือ โลภ โกรธ หลง ซึ่งทำให้ร่างกายเกิดความไม่สมดุลของระดับธาตุในร่างกาย รวมทั้งป้องกันจากสาเหตุส่งเสริมของการเกิดโรค การดูแลสุขภาพจะเป็นไปตามวัยของชีวิต โดยเริ่มตั้งแต่เมื่ออยู่ในครรภ์จนแรกคลอด ต่อเนื่องในวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ รวมทั้งในวัยชรา ร่วมกับการพิจารณาตามสภาพของความแตกต่างที่มาจากลักษณะเฉพาะของตรีธาตุของแต่ละคน จะทำให้มีการส่งเสริมระดับตรีธาตุให้มีความสมดุล ร่างกายจะได้แข็งแรง ไม่เกิดความเจ็บป่วยตามมา ดังจากเรามักจะพบเจอและเห็นว่าผู้สูงอายุชาวทิเบตมีอายุยืนยาวและแข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดี และไม่มีอุบัติการณ์โรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุชาวทิเบต” ซึ่งหนึ่งในศาสตร์ของการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตของการแพทย์แผนทิเบตนั้นได้แก่ การฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาว โดยจะมีการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ในทิเบตได้มีหลายคนที่ประกอบพิธีนี้สำเร็จ

สำหรับการดูแลสุขภาพระดับครอบครัว ชุมชน สังคม ของชาวทิเบต ณ เมืองธรรมศาลา จะมีระบบการแพทย์เชิงบูรณการร่วมมือระหว่างศาสตร์การแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์และระบบการแพทย์สมัยใหม่ กระทรวงสาธารณสุข โดยทางรัฐบาลกลางทิเบตได้มีนโยบายที่รองรับในการให้บริการทางสุขภาพแก่ชาวทิเบตให้มีสุขภาพทั้งกายและจิตที่ดี ทำให้ชาวทิเบตในชุมชนระดับประเทศ เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพเพื่อที่จะได้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพเชิงป้องกันโรคอย่างต่อเนื่องมาตลอด ดังจากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของชาวทิเบตในชุมชน

ธรรมศาลา พบว่าภาวะสุขภาพของชาวทิเบตในชุมชนนี้ ส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพที่ดี ทำให้ชาวทิเบตส่วนใหญ่จะมีอายุยืน ไม่ค่อยเจ็บป่วยด้วยโรคที่ร้ายแรง นอกจากนั้นในทางการปฏิบัติจะเป็นเน้นในเรื่องการปฏิบัติธรรมเพื่อเยียวยาความเจ็บป่วยทั้งในด้านกายและใจ โดยฝึกในเรื่อง ความอดทน ความเมตตา และประพฤติตามหลักทางจริยธรรม รวมทั้งมีการทำสมาธิ เพื่อรักษาความสมดุลทางร่างกายและจิตใจไว้ ซึ่งการปฏิบัติธรรมในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมกับชนิดของธาตุในร่างกายของ การปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการดังกล่าวอย่างเป็นประจำจะช่วยให้สามารถรักษาพิษทางในใจได้ พลังงานและธาตุในร่างกายจะสมดุล ป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วยทั้งทางจิตใจและร่างกายแก่ผู้ปฏิบัติ และมีชีวิตที่มีความสุขและมีความหมาย แม้ในขณะที่กำลังจะตาย การแพทย์แผนทิเบตยังสามารถช่วยให้มีจิตใจที่แข็งแรงและเสียชีวิตได้อย่างสงบ

ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในภาวะความเจ็บป่วย ทำให้เกิดผลคือ ทำให้หายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี ทำให้มีอายุยืนยาว และชีวิตมีความสุขสงบ โดยในทางการปฏิบัติในระดับบุคคลนั้นจะเป็นการรักษาโรคและความเจ็บป่วยที่เกิดจากความไม่สมดุลระบบตรีธาตุในร่างกาย ที่มีเหตุมาจากอวิชชา อารมณ์อกุศล และปัจจัยหรือสถานการณ์ที่มีความหลากหลายต่าง ๆ เช่น ด้านอาหาร รูปแบบวิถีชีวิต สภาพของฤดูกาล และด้านจิตใจ โดยมีวิธีการรักษาโรคเพื่อฟื้นฟูความสมดุลของตรีธาตุใน ๕ เรื่องคือ การใช้ยา โภชนาบำบัด การบำบัดโรคด้วยวิธีอื่น คำแนะนำเรื่องพฤติกรรมการใช้ชีวิต และการปฏิบัติทางศาสนา การเยียวยาเลือกวิธีใดมารักษาโรคนั้นจะขึ้นกับสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค จำแนกเป็น ๓ กลุ่มคือโรคที่เกิดจากกรรม โรคนี้จะไม่สามารถรักษาได้จึงได้แต่อดทนจนกว่ากรรมจะหมดลง โรคกลุ่มที่สองจะหายได้ต่อเมื่อมีการประกอบพิธีทางศาสนา เช่น ทำพิธีบูชา ทำสมาธิภาวนา หรือบริกรรมมนตรา เพื่อหยุดยั้งวิญญาณที่มาทำร้าย ร่วมกับการรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์อื่นๆจึงจะมีประสิทธิภาพ ส่วนโรคกลุ่มที่สามเกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น อาหารอากาศ และพฤติกรรมไม่ถูกต้อง สามารถรักษาหายได้ง่าย

ในกระบวนการระดับบุคคล เป็นการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตที่ตรงกับสาเหตุของโรค จึงทำให้คนไข้หายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี ดังเช่น พบว่ามีประสิทธิภาพทางการรักษาโรคที่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาได้ เช่น โรคที่เกิดจากความบกพร่องทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียด โรคซึมเศร้า นอกจากนี้ยังรักษาโรคข้ออักเสบ โรคตับอักเสบ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งรวมทั้งโรคเรื้อรังที่อาศัยการรักษาอย่างยาวนาน ในระดับ ครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาตินั้น รัฐบาลกลางทิเบตได้ประกาศนโยบายสร้างระบบรักษาพยาบาลในรูปแบบผสมผสานทั้งระบบการแพทย์สมัยใหม่และแบบการแพทย์แบบทิเบตดั้งเดิม การทำงานจะมีการประสานงานเสริมสร้างความเข้าใจที่ดีและบูรณการในการทำงานร่วมกัน ซึ่งในส่วนของการแพทย์แผนทิเบตนั้นเป็นที่ยอมรับว่า เป็นการรักษาที่มีประสิทธิภาพสามารถรักษาโรคเรื้อรังและโรคที่การแพทย์สมัยใหม่

ไม่สามารถรักษาหายได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น เมื่อนำการแพทย์ทั้งสองระบบมาบูรณการจะทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคแก่ระดับครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติของชาวทิเบตมากยิ่งขึ้น

สำหรับผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในภาวะความเจ็บป่วย ทำให้เกิดผล มีอายุยืนยาวนั้น มาจากแนวคิดทางการแพทย์ทิเบตที่เชื่อว่า ความเสื่อมของจิตใจส่งผลให้เกิดความเสื่อมของอายุขัย การประกอบอกุศลกรรมหนักในชาตินี้ที่ถูกกระตุ้นด้วย ความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน หรือความหลงผิดอื่นๆ ทำให้เป็นอุปสรรคต่อชีวิตและส่งผลให้มีการเจ็บป่วยและตายก่อนเวลาอันควร วิธีการฟื้นฟูความสมดุลของสุขภาพกายและจิตโดยการปฏิบัติทางศาสนา เช่น การปล่อยสัตว์ การบูชา ตาราสีขาว จะทำให้เกิดพลังในการยืดอายุขัยให้อายุยืนยาว ดังเช่น พบว่า ในผู้ป่วยโรคมะเร็ง, โรคเอดส์ เมื่อมีการปฏิบัติทางศาสนาดังกล่าวจะช่วยยืดอายุขัยของผู้ป่วยออกไปได้ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลให้ชีวิตมีความสุขสงบ ด้วยกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลของระดับตรีธาตุ ที่เน้นการขจัดกิเลส โดยการปฏิบัติทางศาสนา เช่น การภาวนาบูชาเทพและบริกรรมมนตรา จะทำให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นสัจธรรม เกิดความตระหนัก เข้าใจความหมายของชีวิต ความทุกข์ ความไม่เที่ยงของชีวิต ทำให้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมุ่งเน้นในการทำความดี ทำให้ชีวิตมีความสุข พลังเยียวยาจะมาจากแรงจูงใจของความเมตตา กรุณา และโพธิจิตเป็นปัจจัยสำคัญ โพธิจิตอาจเปรียบได้กับต้นสมุนไพรที่สามารถต้านทานพิษของโรคภัยไข้เจ็บได้ถึง ๔๐๔ ชนิด ถ้าสามารถพัฒนาโพธิจิตภายในตัวแล้ว ย่อมหายขาดจากโรคทางใจทุกชนิดและสามารถบรรลุความรู้แจ้งในที่สุด ในการพัฒนาโพธิจิตหรือการมีจิตสำนึกของพระโพธิสัตว์ในการรู้แจ้ง การวางอุเบกขา ความเมตตา กรุณาและความเข้าใจถึงใจเขาใจเรา สิ่งเหล่านี้จะทำให้เป็นสัพพัญญูโดยสมบรูณ์ ด้วยเอกภาพของการแพทย์แผนทิเบตที่ใช้วิธีทางธรรมชาติบำบัดโรค และมุ่งเน้นการทำพิธีกรรม เพื่อยกระดับจิตวิญญาณทางจิตวิญญาณ ความหลุดพ้นจากความทุกข์และความเจ็บป่วย มุ่งที่ความสุขและความสงบทางใจ ด้วยประสิทธิภาพทางการรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาได้ ทำให้ได้รับการยอมรับจากประเทศต่าง ๆ ในระดับสากลโลก เช่น แถบยุโรป และทางอเมริกาเหนือว่าเป็นการแพทย์ที่มีความรอบรู้ ละเอียดซับซ้อน และได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในการศึกษาเพื่อนำไปใช้รักษาโรค ความเจ็บป่วย และความทุกข์ทรมาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของชาวโลก ดังจากที่นานาประเทศได้เชื้อเชิญท่านทะไลลามะที่ ๑๔ และคณะแพทย์ทางสถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ ไปสอน และทำการรักษาโรค ตลอดจนร่วมทำการศึกษาวิจัยกับการแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อพัฒนาการวิธีการดูแลสุขภาพของประชากรโลกให้เกิดสุขภาพที่ดี

จากการศึกษากระบวนการและผลลัพธ์ของการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน จะเห็นว่าเป็นการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมทั้ง ๔ มิติ คือ ด้านส่งเสริมสุขภาพที่ดี การป้องกันโรค การรักษาโรค และการฟื้นฟูสุขภาพหลังภาวะเจ็บป่วย ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพที่

ครอบคลุมทั้งกาย จิต สังคม รวมทั้งระดับจิตวิญญาณ โดยมีการผสมผสานความรู้และความเข้าใจพื้นฐานทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน โดยเฉพาะการปลูกฝัง ความรัก ความเมตตา การเพาะบ่มโพธิจิต และพลังศรัทธาแห่งความดีงาม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นพื้นฐานสำหรับผู้คน ชุมชน สังคม ประเทศชาติ ตลอดจนสากลโลก ในการมีสุขภาพกายและใจที่ดี การมีอายุยืนยาวอย่างสงบสุข เพื่อคลี่คลายวิกฤติ และปรับดุลยภาพของชีวิตให้ฟื้นคืนสู่สภาพธรรมชาติอย่างเป็นองค์รวม และยังเป็นการต่อยอดสู่การพัฒนาศักยภาพยกระดับคุณค่าของจิตใจและจิตวิญญาณของมวลมนุษย์และสรรพสัตว์ในสากลโลกให้บรรลุข้ามสู่ภาวะสูงสุดชีวิต คือการตรัสรู้แจ้งให้หลุดพ้นจากโรคความเจ็บป่วยที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ แห่งความเป็นมนุษย์ ด้วยกระบวนการและผลลัพธ์ของการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ดังกล่าวส่งผลให้ในปัจจุบันทั่วโลกได้ประจักษ์ว่า การแพทย์แผนทิเบตเป็นระบบการแพทย์ทางเลือกที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการเยียวยาโรคและความเจ็บป่วย

บทที่ ๔
วิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

ปรัชญาทางพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ให้ความสำคัญในเรื่อง ภาวะสมดุลของมนุษย์โดยเชื่อว่าสภาวะของจิตใจเป็นปรากฏการณ์ที่เชื่อมโยงกับสภาวะทางกายไม่ว่าจะเป็นสภาวะที่มีสุขภาพที่ดีหรือเกิดการเจ็บป่วย ในการปฏิบัติจึงเน้นทำความเข้าใจในเรื่องพัฒนาด้านจิตวิทยาของมนุษย์ตามสภาวะธรรมชาติ ซึ่งเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน เพื่อทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางใจ โดยให้ความสำคัญในเรื่องจิตวิญญาณ เพื่อนำมาซึ่งสุขภาพทางใจที่ดี [๕๕๒] เมื่อใจมีสุขภาพดีจะส่งผลต่อสุขภาพทางกายที่ดีด้วย ทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตคือ การหลุดพ้นพ้นไปจากวัฏฏะสงสารวนเวียนว่ายในห้วงแห่งทุกข์ ในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาให้เกิดภาวะแห่งความสมดุลทั้งทางกายและใจนี้ ได้มีกระบวนการเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ของนิกายวัชรยาน และทำให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพต่อผู้คน ชุมชน และสังคมในหลายมิติ สำหรับเนื้อหาของการวิจัยบทนี้ จะเป็นการศึกษาวิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์ของการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ดังมีรายละเอียดในหัวข้อต่อไปนี้

๔.๑ วิเคราะห์กระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

- วิเคราะห์กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี

- วิเคราะห์กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

๔.๒ วิเคราะห์ผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

- วิเคราะห์ผลลัพธ์การรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี

---

[๕๕๒] Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

- วิเคราะห์ผลลัพธ์การฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

๔.๑ วิเคราะห์กระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน

ในความเป็นจริงของวัฏฏะสงสารในชีวิตมนุษย์จะต้องเจอกับความทุกข์ของชีวิต ได้แก่ การเกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งเป็นสภาวะไม่แน่นอน พระศากยมุนีพุทธเจ้าทรงสอนถึงสาเหตุพื้นฐานมีมูลเหตุมาจากความไม่รู้หรืออวิชชาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ซึ่งทำให้เหล่ามนุษย์ล้วนตกอยู่ในอารมณ์อกุศลที่ประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งอารมณ์อกุศลเหล่านี้จะหนุนส่งกรรมเก่าในอดีตชาติซึ่งมีอำนาจอยู่ในจิตใจให้สุกงอมจนเกิดเป็นโรคหรือความทุกข์ขึ้นมา[๕๕๓] ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ผู้นำพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ได้กล่าววาทะในการประชุมวิชาการ เรื่อง กาย ใจ และชีวิต ครั้งที่ ๑ ใน ค ศ. ๒๐๑๓ ไว้ว่า “สุขภาพที่ดีและแข็งแรงนั้นไม่สามารถแยกส่วนเฉพาะเรื่องจิตใจออกมาแยกต่างหากได้ สุขภาพร่างกายที่ดีนั้นต้องมีจิตที่ผ่องใสและเฉลียวฉลาด ทั้งกายและใจต่างล้วนมีความสัมพันธ์ต่อซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข” [๕๕๔] วาทะดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างสุขภาพที่ดีที่มาจากความสมดุลในชีวิตมนุษย์ เป็นผลจากการทำงานร่วมกันของใจและกาย หลักการสร้างความสมดุลระหว่างกายและใจถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นแห่งทุกข์ในนิกายวัชรยาน โดยเป็นการดูแลทางกายให้มีสุขภาพที่ดีและบำรุงใจไม่ให้หลงวนในอารมณ์อกุศล ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามวิถีโพธิสัตว์มรรคที่มุ่งปลดปล่อยตนเองไปพร้อม ๆ กับการช่วยเหลือสรรพสัตว์อื่น ๆ มีการปฏิบัติที่เป็นหนึ่งเดียวกับพระโพธิสัตว์ทั้งกาย วาจา ใจ เพื่อให้เข้าถึงพุทธภาวะและความเจริญงอกงามแห่งมหากรุณาและมหาปัญญา[๕๕๕]

การสร้างสมดุลในพระพุทธศาสนาวัชรยานนั้น มิได้เจาะบ่งเฉพาะในปัจจัยด้านจุลจักรวาล (micro-cosmetic) เท่านั้น หากรวมถึงสิ่งแวดล้อม และสภาพธรรมชาติต่าง ๆในปัจจัยด้านมหจักรวาล (macro-cosmetic) ตลอดจน ชุมชน สังคม แผ่กว้างออกมา ทั้งนี้ด้วยทุกสิ่งปัจจัยที่มีอยู่ล้วนเกี่ยวข้อง ซึ่งกันและกัน ตามกฎแห่งจักรวาลดังที่กล่าวไว้ในพระคัมภีร์กาลจักร ในทางปฏิบัติ

---

[๕๕๓] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetan medicine-edu.org/ index.php/the-tibetan-medicine. [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

[๕๕๔] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Body, mind & life**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/bml/index-main.htm [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

[๕๕๕] ท่านชัดดุด ตุลกู, **ประตูสู่ภาวนา**, แปลโดย พจนา จันทรสันติ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๐), หน้า๒๖๔.

เกี่ยวกับการเยียวยารักษาโรคในพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยานนั้น จะเป็นการสร้างสมดุลกายใจที่สืบทอดแนวคิดของพระไภษัชยคุรุ ผู้เป็นพระพุทธเจ้าแห่งสรรพโอสถทั้งปวง (Medicine Buddha) ผู้ตั้งปณิธานที่จะดำรงอยู่ในสังสารวัฏเพื่อบำบัดทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บของสัตว์โลก ในกระบวนการเยียวยาโรคจะมุ่งค้นหาสาเหตุของโรคมากกว่าการรักษาตามอาการและอาการแสดง ด้วยเมื่อทราบถึงสาเหตุของการเจ็บป่วย จะนำมาสู่วิธีการและการรักษาที่ถูกต้องอย่างมีคุณค่า สาเหตุของความทุกข์เนื่องจากความเจ็บป่วยนั้นมาจากความไม่รู้ หรือจิตที่คำนึงแต่ตนเอง ซึ่งทุกสรรพสัตว์ล้วนมีความไม่รู้อยู่ในตัวของตนอยู่แล้ว แต่เมื่อที่บุคคลนั้นถูกกิเลสกระตุ้นและก่ออกุศลกรรมขึ้นมา จะเกิดภาวะไม่สมดุลระหว่างโลกภายในกายและโลกภายนอกของมนุษย์ จึงเกิดโรคและความเจ็บป่วยออกมาเป็นสัญญาณเตือน ดังนั้นถ้าหากมนุษย์ยังไม่หลุดพ้นหรือไม่ได้เข้าสู่ภาวะแห่งพุทธะ มนุษย์ก็ยังคงต้องมีความทุกข์จากความเจ็บป่วยอีกต่อไป[๕๕๖]

การดูแลสุขภาพของชาวทิเบตจะเป็นไปตามหลักการสร้างสุขภาพที่ดีจากความสมดุลระหว่างกายและใจตามวิถีโพธิสัตว์มรรคที่มุ่งปลดปล่อยตนเองไปพร้อม ๆ กับการช่วยเหลือสรรพสัตว์อื่น ใน ๔ มิติ คือ ๑. การส่งเสริมสุขภาพที่ดี ๒. การป้องกันการเกิดโรค ๓. การรักษาโรค และ ๔. การฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อธำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจของปัจเจกบุคคล ตลอดจนสังคม ให้มีความสงบสุข โดยในทัศนะของการแพทย์แผนทิเบตจะมองว่าสาเหตุของโรคและความเจ็บป่วยนั้นมาจากอวิชชาและมีอยู่ในตัวมนุษย์อยู่แล้ว ซึ่งมนุษย์นั้นพร้อมจะเจ็บป่วยได้ทุกเมื่อ โดยแต่ละบุคคลจะมีลักษณะเฉพาะของธาตุในร่างกายที่ได้รับการถ่ายทอดสารพันธุกรรมจากบิดาและมารดาและมีผลต่อสภาพด้านจิตใจที่แตกต่างกันไป ดังจาก บุคคลที่มีธาตุวาตะเด่น จะมีพิษทางใจที่แฝงไว้ คือ ความโลภ ความยึดติดความอยากได้ อยากมีความโลภ, ความยึดติดความอยากได้ อยากมี ซึ่งในภาวะปกติที่มีความสมดุลของธาตุจะไม่ปรากฏอาการเจ็บป่วยออกมา แต่หากมีปัจจัยรบกวนที่ทำให้ภาวะสมดุลเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นทางด้านกายหรือจิตใจ จะทำให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย จึงจำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการดูแลสุขภาพจึงต้องมีการดูแลตามมิติที่ ๑ และ ๒ คือการส่งเสริมสุขภาพที่ดีและป้องกันการเกิดโรค โดยจะมีการปฏิบัติในด้านอาหารและความประพฤติ การมีพฤติกรรมในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม เพื่อรักษาความสมดุลระดับตรีธาตุทางกายและใจ ส่วนในมิติที่ ๓ และ ๔ คือ การรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพนั้น จะเป็นการปฏิบัติในช่วงหลังจากที่มนุษย์ถูกกิเลสมากระตุ้นให้เกิดอารมณ์อกุศล เป็นเหตุให้กระทำกรรมที่ไม่ดี ประกอบกับผลของกรรมเก่าในอดีตได้สุกงอม ทำให้มนุษย์ผู้นั้นมีความไม่สมดุลระดับตรีธาตุทางกายและใจ จึงเกิดความเจ็บป่วยและเกิดโรคขึ้น การปฏิบัติในกระบวนการดูแลสุขภาพในมิตินี้จึงเป็นการรักษาโรคเพื่อฟื้นฟูความสมดุลของระดับตรีธาตุ

---

[๕๕๖] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press, 2008), p. 30-32.

ทั้งทางกายและใจ โดยใช้ ยาและสมุนไพร อาหาร การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในวิถีชีวิตประจำวันให้เหมาะสม โดยเฉพาะการปฏิบัติทางศาสนาตามสาเหตุของโรค และการรักษาแบบทางภายนอกโดยวิธีอื่น เช่น การรมยา, การอาบน้ำยาสมุนไพรทิเบต ๕ ชนิด, การรักษาด้วยเข็มทองคำ เป็นต้น

จากแนวคิดและหลักการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักการพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ที่ได้นำเสนอมาเบื้องต้น เมื่อแบ่งกระบวนการตามลักษณะมิติของการบริการสุขภาพ แบ่งได้ออกเป็น ๒ แบบ คือ ๑. กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ ๒. กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย เมื่อนำเนื้อหามาวิเคราะห์เปรียบเทียบพบว่ามีความคล้ายคลึงกับหลักการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก และการแพทย์สมัยใหม่ดังนี้

- **ความคล้ายคลึงระหว่างแนวคิดและหลักการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน กับการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออก**

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เป็นหนึ่งในศาสตร์แห่งการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก ซึ่งเป็นการแพทย์แผนโบราณที่มีมาตั้งแต่ครั้งก่อนประวัติศาสตร์พร้อมกับการกำเนิดของชนเผ่าในพื้นที่ต่าง ๆ ตามวัฒนธรรมของโลก[๕๕๗] และมีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน เช่น การแพทย์แผนจีน การแพทย์เอเชีย การแพทย์แบบละติน-อเมริกา การแพทย์แผนกรีซ เป็นต้น เมื่อศึกษาแนวคิดและหลักการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก พบว่าให้ความสำคัญเน้นเรื่อง ความสมดุลด้านกายและใจที่มีผลต่อภาวะสุขภาพ เช่นเดียวกันกับการดูแลสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ดังจากตัวอย่างของการแพทย์แผนโบราณในตะวันออก ได้แก่ การแพทย์แผนจีน มีหลักการดูแลสุขภาพให้เกิดความสมดุลจากทฤษฎีสำคัญคือ หยิน-หยาง ที่เป็นปรัชญาโบราณจีนในการสังเกตปรากฏการณ์ในโลกที่ตรงกันข้าม[๕๕๘] มาใช้อธิบายการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งในโลก รวมทั้งความสัมพันธ์ทางกายวิภาคของร่างกาย ตลอดจน

---

[๕๕๗] Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)** , แปลโดย ปรีชา อุปโยคิน, เสาวภา พรสิริพงษ์ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่๑, (นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๑.

[๕๕๘] สำนักการแพทย์ทางเลือก. **การแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine).** ใน วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก,ปีที่๖, (ฉบับที่ ๑ มกราคม – เมษายน ๒๕๕๖). หน้า๑. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaicam. go.th/attachments/article/568.pdf. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

ความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมและสังคม เมื่อความสมดุลระหว่าง หยิน-หยาง ในร่างกายเปลี่ยนแปลง จะทำให้ร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บ [๕๕๙] การแพทย์แผนจีนเชื่อว่า ร่างกายของมนุษย์มีระบบช่องทางพลังงาน (jing luo) ซึ่งมีพลังงานแห่งชีวิตไหลเวียนอยู่ และส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะภายใน และสมดุลหยิน-หยาง หากมีตัวขัดขวางช่องทางและสาขาจะทำให้เกิดโรคขึ้น[๕๖๐] ในการดูแลสุขภาพจึงเป็นทั้งการป้องกันไม่ให้เกิดโรคในผู้ที่มีความเสี่ยงโรคและเป็นการรักษาโรคในผู้ที่มีความสมดุลระหว่างหยิน-หยาง ในร่างกายเปลี่ยนแปลง ดังตัวอย่างของภาวะสุขภาพจากลักษณะรูปร่าง บุคลิกภาพที่แสดงออกมา[๕๖๑] เช่น ๑)ลักษณะสุขภาพค่อนไปทางหยาง ได้แก่ ร่างกายมีการทำงานเพิ่มขึ้น เคลื่อนไหวมาก มีรูปร่างผอมเกร็ง ชอบแสดงออก ไม่อยู่เฉย รับประทานอาหารเก่ง ระบบย่อยอาหารดี ชอบความเย็น ไม่ชอบร้อน ชีพจรมีลักษณะเร็ว ถ้าเจ็บป่วยมักเป็นโรคกลุ่มอาการร้อน ๒) สุขภาพค่อนไปทางหยิน ร่างกายทำงานลดลง เย็น นิ่ง อ้วน อ่อนแอ ไม่ชอบแสดงออก กลัวหนาว ชอบความร้อน อุณหภูมิร่างกายค่อนข้างต่ำ ประสาทเชื่องช้า ชีพจรช้า ถ้าเจ็บป่วยมักเป็นจากความเย็นหรือความชื้น และ๓) สุขภาพแบบสมดุลหยิน – หยาง ร่างกายจะมีรูปร่างแข็งแรง ไม่อ้วน ไม่ผอม อ้วนแต่คล่องแคล่ว ผอมแต่มีพลัง ผิวหนังสดใส ตามีประกายแจ่มใส ท่าทางผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ จิตใจผ่องใส มีพลัง นอนหลับสนิท ลิ้นแดงชื้น ชีพจรอ่อนโยน มีพลัง[๕๖๒] หลักการนี้จะคล้ายกับการจำแนกลักษณะของคนโดยอาศัยพื้นฐานของธาตุเด่นๆตามธรรมชาติของการแพทย์แผนทิเบต ได้แก่พวกที่มีธาตุวาตะ ปิตตะ หรือเสมหะ ที่ตัวใดตัวหนึ่งเด่นเพียงตัวเดียว พวกที่มีสองธาตุผสมกัน และพวกที่มีทั้งสามธาตุผสมผสานกัน[๕๖๓] ซึ่งคนหนุ่มสาวจะมีธาตุปิตตะเป็นลักษณะเด่น คนแก่จะมีธาตุวาตะเป็นลักษณะเด่น ส่วนเด็กๆ จะมีธาตุเสมหะเป็นลักษณะเด่น[๕๖๔] เมื่อแพทย์แผนจีน

---

[๕๕๙] เรื่องเดียวกัน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaicam.go.th/attachments/article/568. pdf. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๕๖๐] อ้างแล้ว, Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, หน้า ๑๐๗.

[๕๖๑] เรื่องเดียวกัน. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.thaicam.go.th/attachments/article/568.pdf. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๕๖๒] เรื่องเดียวกัน. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.thaicam.go.th/attachments/article/568.pdf. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

[๕๖๓] อ้างแล้ว, นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, หน้า ๔๙.

[๕๖๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๕-๑๒๖.

ได้ทำการตรวจร่างกายและวินิจฉัยแล้วพบความผิดปกติ จะทำการรักษาโรค ซึ่งมีบางวิธีการที่เหมือนกัน เช่น การใช้สมุนไพรรักษา การจี้ไหม้ การฝังเข็ม การนวด และการกดจุด เป็นต้น [๕๖๕]

ในประเทศอินเดียมีศาสตร์การแพทย์อายุรเวท ที่มีทฤษฎีพื้นฐานของอายุรเวทมาจากมโนทัศน์ความสมดุลของร่างกายในเรื่อง ปัญจมหาภูตะและไตรโทษะ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อมนุษย์และสรรพสิ่งในเอกภพ ทุกสิ่งจะประกอบด้วย ปัญจมหาภูตะของร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ และกระบวนการทั้งภายนอกและภายในร่างกายมนุษย์จะประกอบด้วยไตรโทษะ เป็นองค์ประกอบพื้นฐาน ได้แก่ วาตะ ปิตตะ และกผะ และในร่างกายยังประกอบด้วยธาตุ ๗ อย่างคือ น้ำเหลือง เลือด เนื้อ ไขมัน กระดูก เนื้อเยื่อประสาทและไขกระดูก และเนื้อเยื่อเจริญเติบโต ได้แก่ อสุจิและไข่[๕๖๖] มีแนวคิดทางการดูแลสุขภาพว่า ในภาวะปกติบุคคลจะมีสุขภาพที่ดีและร่างกายสมบูรณ์จากการมีความสมดุลของโทษะทั้งสาม แต่จะต้องคงมีการเสริมสร้างร่างกายให้ต่อสู้กับโรคร้ายและทำให้ร่างกายทรุดโทรมน้อยที่สุด เมื่อเกิดโรคหรือมีแนวโน้มว่าจะเกิดโรคจากความไม่สมดุลของโทษะทั้งสาม จำเป็นต้องมีการขจัดโรคด้วยการสร้างสมดุลให้คืนมาดังเดิม[๕๖๗] วิธีการดูแลสุขภาพแบ่งออกเป็น ๒ วิธี คือ ๑. การส่งเสริมการรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงและการป้องกันโรค และ ๒. การรักษาโรค

ในการส่งเสริมการรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงและการป้องกันโรค มีข้อปฏิบัติต่างๆ ได้แก่ การปฏิบัติตนตอนกลางวัน ยามกลางคืน ประจำฤดู แบบแผนทางจริยธรรมการกินอาหาร การนอนหลับ และ ข้อห้ามทางเพศ [๕๖๘] ส่วนทางการรักษาโรคจะมีการใช้ยา อาหาร และกิจกรรม ที่เป็นตัวยับยั้งกับอาการของโรคเพื่อแก้ไขที่ปัจจัยสาเหตุของโรค แบ่งเป็น ๒ วิธี คือ การบำบัดแบบศมนะ และ บำบัดแบบโศธนะ การบำบัดแบบศมนะจะเป็นการคุมอารมณ์ เช่น การขับลม การย่อยอาหาร การอดอาหาร การงดน้ำ การออกกำลังกาย การใช้แสงอาทิตย์ และการอาบแดด เป็นต้น ในวิธีการดูแลสุขภาพเหล่านี้ บางส่วนจะมีความคล้ายคลึงกับ ข้อกำหนดคำแนะนำด้านพฤติกรรมของการแพทย์ทิเบต ซึ่งแบ่งออกเป็น๓ หมวดคือ พฤติกรรมต่อเนื่อง พฤติกรรมตามฤดูกาล และพฤติกรรมเป็นครั้งคราว โดยในส่วนของพฤติกรรมต่อเนื่องนั้นจะเป็นการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงสิ่งเหล่านี้การปลอดพ้นจากความทุกข์ทรมาน โรคภัยไข้เจ็บและยืดอายุขัย เช่น การสวมใส่หินมีค่าไว้

---

[๕๖๕] อ้างแล้ว, Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, หน้า๙๘.

[๕๖๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗-๖๘.

[๕๖๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๘-๖๙.

[๕๖๘] อ้างแล้ว, Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, หน้า ๖๙.

ในร่างกายเพื่อให้มีอายุยืนและป้องกันโรค การกินยาบำรุงที่เหมาะสมกับร่างกาย แสวงหาความช่วยเหลือจากเทวดาอารักษ์ โดยสวดมนตรา[๕๖๙] มีการปฏิบัติกิจกรรมพระพุทธศาสนา เช่น การละเลิกจากอกุศลกรรม ส่วนพฤติกรรมด้านฤดูกาลจะเป็นการกำหนดเรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การสวมเสื้อผ้า การจัดที่อยู่อาศัยรวมทั้งการดูแลสุขวิทยาอนามัยส่วนบุคคล และการผ่อนคลายอารมณ์ ในฤดูต่าง ๆ[๕๗๐] และข้อกำหนดการปฏิบัติในพฤติกรรมเป็นครั้งคราวที่ไม่ควรฝืนในการกระทำหรือกระทำมากเกินไป ได้แก่ ความหิว ความกระหาย การอาเจียน การนอนหลับ [๕๗๑] นอกจากนี้พบว่า การใช้ยาตามลักษณะมหาภูตรูป ๕ ได้แก่ ฤทธิ์ของยาและรสชาติของยา ซึ่งฤทธิ์ของยาจะขึ้นกับคุณภาพทางการบำบัดที่บอกด้วยรสชาติ [๕๗๒] ได้มีความคล้ายคลึงกับข้อกำหนดด้านอาหารของการแพทย์แผนทิเบตที่ถือว่า อาหารนั้นเป็นยาชนิดหนึ่ง มีการแบ่งอาหารตามชนิด-รส ในการสร้างสมดุลตรีธาตุทางกายและจิตเพื่อสุขภาพที่ดี แพทย์จะแนะนำผู้ป่วยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามชนิดของอาหารและรส ให้ตรงกับลักษณะธาตุและโรค[๕๗๓]

ส่วนการแพทย์แผนโบราณในตะวันตก ได้แก่ การแพทย์สมัยกรีก ท่าน “ฮิปโปเครติส” ได้นำเสนอแนวทางการรักษาผู้ป่วยตามแนวคิดเรื่องความสมดุลไว้ว่า สุขภาพของบุคคลอยู่ที่ภาวะสมดุลของธาตุทั้งสี่ (cardinal juices') ได้แก่ ธาตุทั้ง ๔ คือ ไฟ, น้ำ, ดิน, ลม เป็นตัวแทนร่างกายของมนุษย์ เมื่อเกิดภาวะไม่สมดุลจะทำให้บุคคลนั้นเกิดเจ็บป่วย[๕๗๔] การดูแลสุขภาพแบ่งวิธีออกเป็น ๒ วิธี คือ ๑. การป้องกันโรค และ ๒. การฟื้นฟูสุขภาพ ในวิธีแรกนั้นเป็นการงดอาหาร การดำรงวิถีชีวิตอย่างเหมาะสม การออกกำลังกาย การได้รับแสงแดดและน้ำอย่างพอเพียง ซึ่งมีบางส่วนคล้ายคลึงกับข้อกำหนด คำแนะนำด้านพฤติกรรมของการแพทย์ทิเบต ส่วนวิธีฟื้นฟูสุขภาพ จะเป็นการนำพืชสมุนไพรมารักษาโรค การให้ยาถ่าย,ใช้ยาขับปัสสาวะ,การขับเหงื่อ ,ทำให้อาเจียน และมีการผ่าตัดเพื่อนำเอาเลือดออกมา ชาวกรีกจะมีความเชื่อในเรื่อง การบูชาเทพเจ้าเพื่อขอความช่วยเหลือในการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะจะให้ความเคารพเทพเจ้า แอสคลีปิอุส ไว้อย่างสูง ท่านได้ชื่อว่าเป็น “เทพแห่งการแพทย์” ผู้คนจะนิยมมาบูชาและสักการะ [๕๗๕] ซึ่งคล้ายคลึงกับ

---

[๕๖๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๙.

[๕๗๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๑.

[๕๗๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๓.

[๕๗๒] อ้างแล้ว, Robert H. Bannerman, John Burton & Ch’en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**,หน้า ๖๙-๗๔.

[๕๗๓] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 150-165.

[๕๗๔] อ้างแล้ว, Ann Ellis. **Hippocrates: The "Greek Miracle" in Medicine**.

[๕๗๕] อ้างแล้ว.

ชาวทิเบตที่มีความศรัทธา บูชา ในพระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า พระองค์ได้รับการสรรเสริญว่าเป็น “พระพุทธเจ้าแห่งสรรพโอสถทั้งปวง” ทรงรักษาโรคภัยทุกชนิดรวมทั้งโรคอวิชชา ชาวพุทธมหายานเชื่อว่า ผู้ที่มีศรัทธาต่อพระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า จะรอดพ้นจากภยันตรายทั้งปวงได้ตลอดเวลา ดังนั้น สาธุชนจึงนิยมสาธยายขีดเขียน คัดลอกในพระนาม พระธารณี พระสูตรหรือวาด ปั้นหล่อพระปฏิมาของพระองค์เพื่อประดิษฐานไว้ในสถานที่ต่างๆ การตายโดยอุบัติเหตุและโรคาพาธก็จะสิ้นไปจากแห่งนั้น ถือเป็นพุทธนามอันศักดิ์สิทธิ์และมงคล [๕๗๖]

ส่วนการแพทย์ในละติน-อเมริกาที่ได้มีการนำทฤษฎีธาตุ ซึ่งเป็นระบบการจำแนกสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตออกเป็น “ร้อน-เย็น” มาใช้ในการดูแลสุขภาพ[๕๗๗] ทั้งนี้เนื่องจากมีแนวคิดว่า โดยทั่วไปมนุษย์จะมีภาวะสมดุลระหว่างสองด้านทำให้สุขภาพดี แต่หากเกิดภาวะที่ไม่สมดุลของร่างกาย ที่เป็นผลจากการได้รับความร้อนหรือเย็นมากเกินไป จะนำไปสู่การเจ็บป่วย[๕๗๘] การแพทย์แผนนี้ได้แบ่งกลุ่มโรคออกเป็น ๒ กลุ่มคือ โรคเย็นและโรคร้อน โดยมีสาเหตุมาจาก เกิดจากการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม และเกิดจากผลทางกิจกรรมทางกายภาพ รวมทั้งการรับเอาธาตุต่าง ๆมาสู่ร่างกาย[๕๗๙] องค์ประกอบที่สำคัญในการรักษาโรคคือ ผู้เยียวยาเป็นคนทรงเจ้าที่ได้รับการฝึกอบรม มีความรู้เชี่ยวชาญทางการดูแลสุขภาพและต้องเป็นคนดี มีความบริสุทธิ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีศรัทธาสูงสุดในพระเจ้า มีอำนาจพิเศษได้รับพลังจิตวิญญาณแห่งการเยียวยาขั้นสูง[๕๘๐] ซึ่งประสิทธิภาพของผลในการรักษาจะขึ้นกับความศรัทธาในอำนาจของการเยียวยาและรักษาโรค มีการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา การเตรียมเครื่องเซ่นสังเวย การบวงสรวงวิญญาณ การบนบานศาลกล่าว การทำเครื่องราง สวดมนต์และให้ศีลให้พร[๕๘๑] มีความคล้ายคลึงกันกับการเยียวยาของการแพทย์แผนทิเบต แพทย์หรือผู้เยียวยาจะมีการบูชาเทพที่มีบุพกรรมร่วมคนไข้ สิ่งสำคัญที่สุดคือ การที่รู้สึกว่าเทพแห่งการเยียวยามีจิตใจสัพพัญญู มีความกรุณาต่อแพทย์หรือผู้เยียวยาและสรรพสัตว์อื่นอย่างไม่มีขอบเขต ต้องอาศัย

---

[๕๗๖] ท่านปิฎกธราจารย์เฮี้ยน จัง (พระถังซัมจั้ง), **พระไภษัชยคุรุ ไวฑูรยประภาตถาคตปูรวปณิธานวิเศษสูตร**, แปลโดย วิศวภัทร มณีปัทมเกตุ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (มป., ๒๕๔๕), หน้า กถามุข.

[๕๗๗] อ้างแล้ว, Robert H. Bannerman, John Burton & Ch’en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, หน้า ๔๕.

[๕๗๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖.

[๕๗๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗.

[๕๘๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒, ๕๔, ๖๑.

[๕๘๑] เรื่องเดียวกัน, Robert H. Bannerman, John Burton & Ch’en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, หน้า ๕๒-๕๓, ๖๒.

การภาวนา บูชาเทพและการท่องมนตร์ การสร้างศรัทธาอย่างแรงกล้าว่าคนไข้ได้รับการชำระล้างจากโรคและสาเหตุของโรคอย่างหมดจดยิ่ง เพราะจิตใจที่เปี่ยมศรัทธา คือจิตใจแห่งการเยียวยาที่แท้จริง[๕๘๒]

ในการดูแลสุขภาพของการแพทย์แผนนี้ได้แบ่งวิธีการออกเป็น ๒ วิธี คือ ๑. การรักษาสมดุลเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี ๒. การฟื้นฟูสุขภาพหรือการรักษาโรคในผู้ป่วยจากความร้อน-เย็น ในวิธีแรกนั้นจะเป็นการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มตามประเภทแบ่งหมวดหมู่อาหาร พืช แร่ธาตุ และอื่นๆ ที่เป็นสมุนไพรตามการออกฤทธิ์ร้อน-เย็น อย่างเหมาะสม[๕๘๓] ซึ่งคล้ายคลึงกับข้อกำหนดด้านอาหารของการแพทย์ทิเบตที่ได้แบ่งอาหารออกเป็น ๕ ประเภทคือ เมล็ดข้าว พืช ตระกูลถั่วและธัญญาหาร, เนื้อสัตว์, น้ำมัน, เครื่องดื่มและน้ำ และแบ่งตามรสของอาหารได้ ๖ ชนิด ในการสร้างสมดุลตรีธาตุทางกายและจิตเพื่อสุขภาพที่ดีจะแนะนำให้ผู้ป่วยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามชนิดของอาหารและรส ให้ตรงกับลักษณะธาตุและโรค[๕๘๔]ส่วนในวิธีการฟื้นฟูสุขภาพหรือการรักษาโรคจะมีความคล้ายคลึงกัน ในเรื่อง การใช้สมุนไพรบำบัดโรค วิธีของการให้ยา เช่น การรับประทาน รมควัน ขับเหงื่อและนวดด้วยน้ำมัน รวมทั้งมีวิธีการแบบอื่น เช่น การใช้ยาร้อนพอกผิว การอาบน้ำร้อน การสวนล้างทวาร เป็นต้น โดยเฉพาะมีการควบคุมอาหารและเครื่องดื่มในผู้ป่วยจะให้ความสำคัญตั้งแต่การปรุงจนถึงบริโภคตามชนิดอาหาร และมีข้อกำหนดด้านอาหารว่า หากรับประทานอาหารมากเกินไป จะทำให้เป็นไข้ ถ้ารับประทานอาหารเย็นมากเกินไปจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และเมื่อมีอาการเจ็บป่วยจะต้องฟื้นฟูกลับคืนสู่สภาพสมดุล โดยการงดเว้นอาหารที่ทำให้เกิดอาการป่วยและรับประทานอาหารที่มีสรรพคุณตรงกันข้าม[๕๘๕] กิจกรรมดังกล่าวมีความสอดคล้องกับวิธีการรักษาทางการแพทย์ทิเบตในเรื่อง ข้อกำหนดด้านอาหาร โดยมีการควบคุมอาหารและเครื่องดื่มสำหรับคนไข้ [๕๘๖] แพทย์จะแนะนำให้ดื่มน้ำต้มที่ยังร้อนอยู่ เพราะจะสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกายและหัวใจ รวมทั้งแก้โรคหวัดและโรคไข้ การดื่มน้ำที่เย็นจัด อาจมีผลทำให้เกิดเป็นลม หน้ามืด

---

[๕๘๒] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion,** หน้า ๒๐๓.

[๕๘๓] อ้างแล้ว, Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, หน้า ๔๘-๕๓.

[๕๘๔] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 150-165.

[๕๘๕] อ้างแล้ว, Robert H. Bannerman, John Burton & Ch'en Wen- Chien, ใน **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ (Traditional Medicine and Health Care Coverage)**, หน้า ๔๘-๕๓.

[๕๘๖] Prof. Pasang Y. Arya. Tibetan Medicine. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

ปวดศีรษะและอาเจียนได้ [๕๘๗] นอกจากนี้ในการรักษาโดยใช้ยาสมุนไพร จะเน้นถึงบทบาทและการปฏิบัติของแพทย์อย่างมาก แพทย์ทิเบตจะตั้งใจในการเตรียมยาและปรุงยาอย่างพิถีพิถัน มีการกำหนดตำแหน่งที่ถูกต้องและระยะเวลาในการเลือกสมุนไพร การผสมยา โดยใช้ข้อมูลของโหราศาสตร์ มีการปลุกเสกยา ภาวนาและบริกรรมมนตร์ไภษัชยคุรุ ทำให้ยามีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากสรรพคุณของพืชสมุนไพรที่อยู่ในยาแล้ว ยังมีพลังจิตเพิ่มเข้าไป ทำให้สามารถช่วยชำระจิตใจและทำให้หายจากโรคอย่างรวดเร็ว [๕๘๘] ซึ่งคล้ายคลึงกับทางการแพทย์แบบละติน-อเมริกาที่มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นจากผู้สูงอายุที่เชี่ยวชาญเรื่องยาสมุนไพรมาสู่หมอยา หมอยาจะใช้ทักษะพิเศษด้านการทำนายภาวะทางร่างกายและจิตใจของบุคคล มาช่วยป้องกันภูติ-ผีปีศาจและความเจ็บป่วย โดยใช้การประกอบพิธีกรรม สวดมนต์ ร่วมกับใช้ยาสมุนไพร

จากข้อมูลสนับสนุนดังกล่าว จะเห็นว่าตัวอย่างของการแพทย์แผนโบราณที่เป็นระบบการฟื้นฟูและการรักษาความสมดุลของสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตกที่ได้นำเสนอมามีความคล้ายคลึงทางแนวคิดและหลักการกับการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลของสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน โดยการแพทย์ทั้งสองระบบนี้ล้วนให้ความสำคัญกับความสมดุลของสุขภาพกายและใจ ด้วยมีผลต่อภาวะสุขภาพของบุคคล เริ่มจากตัวชีวิตบุคคลจะมีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกับปัจจัยด้านภายนอกที่เป็นสิ่งแวดล้อม/กิจกรรมที่เป็นวิถีชีวิต เช่น อาหาร เครื่องดื่ม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน การจัดการสุขภาพทางจิต-อารมณ์ รวมทั้งสิ่งลี้ลับทางจิตวิญญาณ วิญญาณ ผี ปีศาจ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในกายหรือทางจิตใจของบุคคลนั้น และมีผลกระทบต่อระบบความสมดุลภายในตัวบุคคลตามทัศนะของการแพทย์แบบต่าง ๆ เช่น ปรากฏการณ์ หยิน-หยางในการแพทย์แผนจีน หรือไตรโทษะในการแพทย์อายุรเวท หรือสมดุลความร้อน-เย็นในการแพทย์แผนละติน-อเมริกา หรือธาตุทั้งสี่ในการแพทย์สมัยกรีก รวมทั้งระบบตรีธาตุในการแพทย์แผนทิเบต

เมื่อความสมดุลตามหลักการแพทย์ดังกล่าวได้มีการเปลี่ยนแปลง จึงทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยและโรคขึ้นมา ดังนั้นการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพจึงเป็นการปฏิบัติ/การจัดการปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้ร่างกายและจิตใจเกิดภาวะไม่สมดุล รวมทั้งทำการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วย หัวข้อของการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่จึงเหมือนกันเช่น การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม การมี

---

[๕๘๗] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, p. 164-165.

[๕๘๘] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Relationship between Tibetan Medicine and Astrology**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibastro/ relation ship.htm [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

พฤติกรรมในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม การใช้ยาสมุนไพรบำบัดโรค วิธีการรักษาต่อโรคและอาการเจ็บป่วย รวมทั้งการปฏิบัติทางศาสนาและพิธีกรรมทางจิตวิญญาณ สิ่งหนึ่งที่พบว่าโดดเด่นและมีความคล้ายคลึงกันในการแพทย์เหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีปรัชญาที่เป็นแก่นสาระของการรักษาที่ได้รับอิทธิพลมาจากทางศาสนา เช่น การแพทย์สมัยกรีกและการแพทย์แผนทิเบต มีเทพเจ้าแห่งการเยียวยา การแพทย์อายุรเวทมีความเกี่ยวข้องคัมภีร์อาถรรพ์เวทย์ในศาสนาพราหมณ์ การแพทย์แบบละติน-อเมริกาและการแพทย์แผนทิเบตจะให้ความสำคัญต่อแพทย์ผู้เยียวยาอย่างสูง ว่ามีพลังพิเศษด้านจิตวิญญาณ สามารถติดต่อเทพเจ้า/หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โดยผ่านการทำพิธีกรรม ปลุกเสกยา การสวดมนต์เพื่ออ้อนวอนขอให้ช่วยคุ้มครองให้หายจากความเจ็บป่วย

ในทัศนะของการแพทย์ทั้งสองแผนนี้จะให้ความสำคัญในด้านจิตวิญญาณค่อนข้างสูง เป็นการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมองค์รวมทั้งด้าน กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ อย่างแท้จริงรวมทั้งมีการดูแลสุขภาพครบถ้วนใน ๔ มิติ คือ ๑. การส่งเสริมสุขภาพที่ดี ๒. การป้องกันการเกิดโรค ๓. การรักษาโรค และ ๔. การฟื้นฟูสุขภาพ เพื่อธำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจของปัจเจกบุคคล ตลอดจนสังคมให้มีความสงบสุข สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก ได้สรุปสาระสำคัญของแนวคิดการแพทย์แผนโบราณว่า การมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นการผสมกลมกลืนกันระหว่างความสุขทางกาย จิตใจ สังคม ศีลธรรม และจิตวิญญาณ จะเน้นความสำคัญด้านศีลธรรมและจิตวิญญาณว่าเป็นมิติที่สำคัญที่สุดต่อระบบการดูแลรักษาสุขภาพของมวลมนุษย์[๕๘๙] การปฏิบัติทางการแพทย์แผนโบราณจะเป็นการให้ความสนใจในตัวคนป่วยในการมีวิถีชีวิต อาหารการกิน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การอยู่ร่วมระหว่างมนุษย์ด้วยกัน จวบจนในเรื่องส่วนตัว เพศสัมพันธ์ เป็นการเข้าถึงปัจจัยทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ ในการปฏิบัติดังกล่าวทำให้คนป่วยมีความพึงพอใจ การเข้าใจในสิ่งที่พวกเขาต้องการ พวกเขาเกิดความเชื่อถือและมั่นใจในตัวหมอหรือผู้เยียวยา ว่าจะสามารถเรียกพลังแห่งชีวิต (vital force) หรือแม้แต่พลังจักรวาล (cosmic force) ให้มาเสริมพลังในตนเองและทำให้คนป่วยหายจากโรคภัยไข้เจ็บ[๕๙๐]

ในความเหมือนของการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ที่มีแนวคิดและหลักการดูแลสุขภาพที่คล้ายคลึงกับการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก เมื่อวิเคราะห์หาสาเหตุพบว่าอาจจะมาจากในอดีตที่ผ่านมาได้มีการเผยแพร่ศาสตร์แห่งการเยียวยา เช่น การใช้ยาสมุนไพร วิธีการรักษาโรคแบบต่าง ๆ ไปในประเทศทางตะวันตก การรับอารยะธรรมและวัฒนธรรมมาจากการติดต่อค้าขาย รวมทั้งเผยแพร่องค์ความรู้ในกลุ่มประเทศอาณานิคมของกรีซและโรมันอย่างแพร่หลาย

---

[๕๘๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑-๒.

[๕๙๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗-๘.

ดังจากพบความสอดคล้องของการใช้สมุนไพรและการรักษาโรคในการแพทย์แผนจีน อินเดีย (อายุรเวท) มุสลิม (ยูนานิ) การแพทย์สมัยกรีก ที่สะท้อนให้เห็นว่ามีการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมสมัยโบราณอย่างชัดเจน[๕๙๑] นอกจากนี้มีข้อมูลทางประวัติศาสตร์ของทิเบตว่าในศตวรรษที่ ๗ รัชสมัยของพระเจ้าสองสันกัมโป หลังจากได้มีการเผยแพร่พระพุทธศาสนาเข้าไปในดินแดนทิเบต ได้มีการจัดประชุมวิชาการทางการแพทย์นานาชาติขึ้นในประเทศทิเบตเป็นครั้งแรก โดยมีแพทย์จากต่างประเทศ เช่น อินเดีย จีน บาร์ซินเนีย และเปอร์เซีย มาประชุม ร่วมกันแปลตำราแพทย์ เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ทำให้มีหลักการทางแนวคิดและองค์ความรู้พื้นฐานทางการแพทย์ที่คล้ายคลึงกัน[๕๙๒]

- ความคล้ายคลึงระหว่างแนวคิดและหลักการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน กับระบบการแพทย์สมัยใหม่

สำหรับความคล้ายคลึงระหว่างแนวคิดและหลักการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานกับระบบการแพทย์สมัยใหม่นั้น เมื่อนำแนวคิดและหลักการของการดูแลสุขภาพทางนิกายวัชรยาน มาพิจารณาพบว่ามีความคล้ายคลึงกับการสร้างเสริมสุขภาพตามกรอบคิดทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ในระบบการแพทย์สมัยใหม่ โดยมีทิศทางเป็นไปในทางเดียวกัน โดยทางองค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ได้ให้นิยามความหมายของ สุขภาพ หรือ สุขภาวะ (Well being) ไว้ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๑ ว่า สุขภาพ คือ “ภาวะแห่งความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายจิตใจ และสังคม และมิได้หมายความ เฉพาะเพียงแต่การไม่เป็นโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” [๕๙๓] ส่วนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ในระบบการแพทย์สมัยใหม่ ได้จำแนกกระบวนงานด้านสุขภาพออกเป็น ๔ มิติ คือ ๑. การส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) ๒. การป้องกันโรค (Disease control and prevention) ๓. การวินิจฉัยและรักษาพยาบาล (Prompt diagnosis and treatment) และ ๔. การฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation medicine) โดยสรุปกระบวนการหลักทางการดูแลสุขภาพแบ่งเป็น ๒ ด้าน คือ ๑.หลักการดูแลสุขภาพในยามปกติเมื่อยังไม่เกิดการเจ็บป่วย หรือ การสร้าง

---

[๕๙๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑-๑๒.

[๕๙๒] Dr. Keyzom Bhutti. **Tibetan Medicine an overview**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www. tibetan herbalhealing.com/medicine.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

[๕๙๓] Ottawa Charter for Health Promotion. WHO, Geneva, 1986. อ้างใน สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง,** (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๒.

เสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรค ๒. หลักการรักษาโรคเมื่อเกิดการเจ็บป่วย หรือการรักษาพยาบาลฟื้นฟูสุขภาพให้ กลับมาเป็นปกติ[๕๙๔]

จากนิยามดังกล่าวได้มีผู้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า นิยาม คำว่า สุขภาพขององค์การอนามัยโลก จะเห็นได้อย่างชัดเจนถึงกระบวนทัศน์สุขภาพที่มีมิติกว้างขวาง หลากหลาย และสุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณถูกเพิ่มเติมในภายหลัง การให้ความสำคัญกับสุขภาพในมิติที่ลึกซึ้ง ละเอียดอ่อน เป็นการพัฒนามิติของสุขภาพที่มากขึ้น จากความมีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง ไม่มีความทุกข์ร้อนใจ สู่สังคมที่มีความปลอดภัยและเหมาะสมแก่การสร้างความสุขให้แก่ชีวิต อันได้ขยายมิติสู่สุขภาพจิตวิญญาณ อันเป็นมิติที่ลึกซึ้งที่ถึงแม้จะยังไม่สามารถคำนิยามที่เหมาะสมได้แต่ก็แสดงถึงกระบวนทัศน์ที่เปลี่ยนแปลงและแสดงออกถึงความพยายามที่มนุษย์จะนิยามถึง สุขภาพ ที่แท้จริงเท่าที่สามารถจะทำได้ ถึงแม้มนุษย์จะไม่สามารถให้คำ นิยาม หรือแสดงให้เกิดความเข้าใจในมิติทางจิตวิญญาณได้อย่างสมบูรณ์ แต่ก็นับได้ว่าเป็น ความก้าวหน้าทางกระบวนทัศน์ที่มนุษย์พยายามก้าวผ่านเส้นแบ่งระหว่างกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์สู่มิติด้านจิตใจส่วนลึก อารมณ์ ความรู้สึก มโนธรรม หรือความศรัทธาที่มักมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับศาสนา อันเป็นนามธรรมมากยิ่งขึ้น[๕๙๕] เช่นเดียวกันเมื่อเทียบเคียงกับความหมายของคำว่า สุขภาพของการแพทย์แผนทิเบต ที่ได้ให้ความหมายไว้ว่า “เป็นสภาวะแห่งสุขภาพที่ดี หมายถึง การที่ใจเข้าสู่ภาวะรู้แจ้ง ซึ่งอิสระจากความไม่รู้ ดังนั้นทางการแพทย์แผนทิเบตจึงมุ่งค้นหาสาเหตุของโรคมากกว่าการรักษาตามอาการและอาการแสดง ซึ่งเมื่อได้ทราบถึงสาเหตุของการเจ็บป่วย จะนำมาสู่วิธีการและการรักษาที่ถูกต้องและมีคุณค่า สาเหตุของความทุกข์จากการเจ็บป่วยนั้นมาจากความไม่รู้ หรือการคำนึงแต่ตนเอง ดังนั้นบุคคลควรที่จะแสวงหาความจริงโดยการทำสมาธิเพื่อก้าวข้ามผ่านความทุกข์ หรือการเพ่งจิตให้เป็นหนึ่งและทำการวิเคราะห์ แล้วบุคคลนั้นจะประจักษ์แจ้งถึงความจริงแห่งความเป็นธรรมชาติของมนุษย์” [๕๙๖] จะเห็นว่านิยามคำว่า สุขภาพ ของการแพทย์แผนโบราณ การแพทย์ทิเบต และการแพทย์สมัยใหม่ล้วนมีส่วนที่คล้ายคลึงกันในการนำความเชื่อมโยงระหว่างด้านกาย ใจ และจิตวิญญาณ ที่มีผลต่อสุขภาพที่ดี มาสู่การปฏิบัตินำมาซึ่งความสุขในการใช้ชีวิต

---

[๕๙๔] ภินันท์ สิงห์กฤตยา, ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

[๕๙๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓-๕๔.

[๕๙๖] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press, 2008), p. 30-32.

ในส่วนรายละเอียดของการวิเคราะห์กระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในการศึกษานี้ได้ทำการเปรียบเทียบกระบวนการดูแลสุขภาพระหว่างการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน กับการแพทย์สมัยใหม่ เนื่องจากเป็นการแพทย์กระแสหลักในการดูแลสุขภาพโลก จะขอนำเสนอรายละเอียดตามชนิดของกระบวนการ แบ่งเป็น ๒ หัวข้อ คือ ๑) วิเคราะห์กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ ๒) วิเคราะห์กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกาย ในภาวะเจ็บป่วย ดังนี้

๔.๑.๑ วิเคราะห์กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี

การรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดีนั้น จะเป็นการปฏิบัติในมิติของการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้ที่มีภาวะร่างกายที่ปกติไม่มีอาการเจ็บป่วย ให้มีภาวะความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกายอย่างต่อเนื่อง ป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ซึ่งในกระบวนการนั้นจะเป็นการปฏิบัติที่สอดแทรกอย่างแนบแน่น กลมกลืนไปตามวิถีชีวิตของชาวทิเบต ที่มาจากอิทธิพลด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ตามความเชื่อทางศาสนา ในกระบวนการนั้น ผู้ขอคำแนะนำหรือญาติจะมาขอคำปรึกษาในการดูแลสุขภาพจากแพทย์ทิเบต ซึ่งเป็นผู้รู้และได้รับการยกย่องจากผู้คนในชุมชน ในขั้นตอนของกระบวนการจะประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ การประเมินภาวะสุขภาพ (Health assessment) ขั้นตอนที่ ๒ การวินิจฉัยภาวะสุขภาพ (Health diagnosis) ขั้นตอนที่ ๓ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (Health promotion and prevention) และ ขั้นตอนที่ ๔ การประเมินติดตามภาวะสุขภาพ (Health evaluation) โดยมีเนื้อหาดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑. การประเมินภาวะสุขภาพ แพทย์จะทำการประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ การดูโดยการใช้จิตสำนึกในประสาทสัมผัสทั้งหมด ๖ ด้าน ได้แก่ การสัมผัส การดู การฟัง การพูด การได้กลิ่น และการวิเคราะห์ เพื่อรวบรวมข้อมูลในการประเมินสุขภาพและภาวะความสมดุลของระดับตรีธาตุในร่างกาย โดยจะเป็นการสนทนา ซักถาม และทำการตรวจร่างกาย มีหลักการปฏิบัติที่สำคัญ คือ การดูและการสัมผัส ลักษณะลิ้นและน้ำปัสสาวะ[๕๙๗] การสัมผัสจากการจับชีพ ในขั้นตอนนี้จะทำให้แพทย์ทราบข้อมูลเกี่ยวกับธรรมชาติของธาตุบุคคลนั้น

ขั้นตอนที่ ๒. การวินิจฉัยภาวะสุขภาพ แพทย์จะรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมินภาวะสุขภาพในขั้นตอนที่ ๑ มาวินิจฉัยร่วมกับการนำองค์ความรู้แขนงต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มาจาก

---

[๕๙๗] Pasang Y. Arya, **Tibetan Medicine.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

พระคัมภีร์ตันตระ มาประกอบในการพิจารณาข้อมูล โดยเฉพาะข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของธาตุในร่างกาย ที่ได้จากการตรวจร่างกายแบบจับชีพจร การดูน้ำปัสสาวะ และการตรวจอวัยวะสำคัญที่เกี่ยวพันกับอวัยวะรับความรู้สึก รวมทั้งการนำความรู้ทางโหราศาสตร์มาช่วยในการตัดสินในเรื่องผลของการตรวจร่างกายที่อาจเกิดจากความแตกต่างฤดูกาล[๕๙๘] การปฏิบัติเหล่านี้จะช่วยให้สามารถวินิจฉัยภาวะสุขภาพได้ถูกต้อง ทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพของบุคคลและความเสี่ยงในการเกิดโรคและความเจ็บป่วย

ขั้นตอนที่ ๓ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ในขั้นตอนนี้แพทย์จะแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับ ลักษณะธาตุในร่างกายแก่ผู้มาขอคำปรึกษา และจะให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาเกิดความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีและการป้องกันการเกิดโรค โดยมีหัวข้อการปฏิบัติตัวที่สำคัญ ๒ หัวข้อ คือ การปฏิบัติด้านอาหาร และ การปฏิบัติด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมในชีวิตประจำวันและตามฤดูกาล ทั้งนี้เนื่องจากโดยสาเหตุพื้นฐานของโรคทุกชนิดมีมูลเหตุมาจากความไม่รู้หรืออวิชชาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ซึ่งทำให้เหล่ามนุษย์ล้วนตกอยู่ในอารมณ์อกุศล ซึ่งมีผลต่อความสมดุลของตรีธาตุในร่างกายซึ่งจะส่งผลต่อจิตใจ นอกจากนี้เงื่อนไขต่างๆ เช่น อาหาร การดำเนินชีวิต ฤดูกาล และสภาพจิตใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนสามารถรบกวนสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายคนเราได้ทั้งสิ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความผิดปรกติหรือโรคภัยต่างๆ ตามมา[๑๘] ในรายละเอียดของข้อแนะนำการดูแลสุขภาพดังกล่าวจะเป็นไปตามวัยของชีวิต โดยเริ่มตั้งแต่เมื่ออยู่ในครรภ์จนแรกคลอด ต่อเนื่องในวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ รวมทั้งในวัยชรา ร่วมกับการพิจารณาตามสภาพของความแตกต่างที่มาจากลักษณะเฉพาะของตรีธาตุของผู้ที่มาขอคำแนะนำ ที่มีวัยและสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งมีการเชื่อมโยงความรู้ทางการแพทย์แผนทิเบตกับความรู้ทางโหราศาสตร์มาใช้ในการดำเนินชีวิต แพทย์ทิเบตที่ไม่มีความรู้ด้านศาสตร์นี้จึงต้องมีปรึกษาจากนักโหราศาสตร์ในการให้คำปรึกษาทางสุขภาพร่วมกัน

ขั้นตอนที่ ๔ การประเมินติดตามภาวะสุขภาพ ในความเชื่อของชาวทิเบตในเรื่องสุขภาพกายและจิตที่มาจากความสมดุลของระบบตรีธาตุจะถูกปลูกฝังมายาวนานพร้อมกับศาสตร์ทางพระพุทธศาสนา เด็กทุกคนที่เกิดมาจะได้รับการตรวจดูลักษณะของตรีธาตุในร่างกายและการทำนายทางโหราศาสตร์ เพื่อทำนายดวงชะตา ชีวิต และความเป็นอยู่และสุขภาพในภายภาคหน้า[๕๙๙]เพื่อใช้

---

[๕๙๘] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press, 2008), p. 49.

[๕๙๙] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Relationship between Tibetan Medicine and Astrology**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibastro/ relation ship.htm [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

เป็นแนวทางแก้ไขป้องกันการเกิดโรครวมทั้งปัญหาอุปสรรคภาวะวิกฤติที่จะเกิดขึ้นต่อทารกผู้นั้น กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีในปัจเจกบุคคลจึงเป็นการปฏิบัติที่สอดแทรกอย่างแนบแน่น กลมกลืนไปตามวิถีชีวิตของชาวทิเบตให้เป็นไปตามวัยของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตั้งแต่เมื่ออยู่ในครรภ์จนแรกคลอด ต่อเนื่องในวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ รวมทั้งในวัยชรา ดังนั้นการขอรับคำปรึกษาและการติดตามภาวะสุขภาพจากแพทย์ทิเบตจึงไม่ได้มีการกำหนดระยะเวลาชัดเจน ล้วนแล้วแต่ปัจจัย สถานการณ์ และสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดในชีวิตของบุคคลนั้น

จากการศึกษาข้อมูลภาคสนามของผู้วิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ทางการรับบริการทางสุขภาพของการแพทย์แผนทิเบต ตามกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี มีข้อมูลสนับสนุนดังต่อไปนี้

การให้คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความสมดุลระบบตรีธาตุในร่างกาย

จากผลตรวจสุขภาพประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ของผู้วิจัยที่ผ่านมา พบว่ามีภาวะไขมันในกระแสเลือดสูง และต้องเฝ้าระวังภาวะกระดูกพรุนเนื่องจาก ได้รับการผ่าตัดเอามดลูกออก ซึ่งได้รับคำแนะนำทางการแพทย์แผนปัจจุบัน เรื่องการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย และต้องรับประทานยาเม็ดแคลเซียมทุกวัน ผู้วิจัยจึงสนใจรับการตรวจสุขภาพและรักษาโรคจากนพ. เซดอร์ ญารงชา (Dr. Tsedor Nyarongsha) ที่บ้านมูลนิธิพันดารา เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ซึ่งในกระบวนการนั้น ขั้นตอนแรกผู้วิจัยได้ประสานงานกับทางมูลนิธิเพื่อนัดหมายวันและเวลาในการตรวจสุขภาพ ทางมูลนิธิได้แจ้งถึงข้อมูลในการเตรียมตัวก่อนตรวจ โดยให้งดยาหรือวิตามินใดๆ หลังอาหารเย็นก่อนวันตรวจ และนำปัสสาวะแรกของวันหลังตื่นนอนมาด้วย ขั้นตอนต่อมา ในวันตรวจสุขภาพร่างกาย แพทย์ได้ทำการตรวจและวินิจฉัยโรคผู้วิจัย ด้วยการตรวจอาการ ตรวจชีพจร ตรวจดูลักษณะของปัสสาวะที่ผู้วิจัยได้เตรียมไป และได้รักษาใช้วิธีธรรมชาติปรับสมดุลของธาตุในร่างกาย ซึ่งธาตุของผู้วิจัยเป็นธาตุวาตะเด่น ท่านได้แนะนำในเรื่องการหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่เย็นและมีความชื้นสูง เช่น การเปิดระบบการระบายอากาศโดยเครื่องทำความเย็น (air condition) ให้น้อยลง ในเรื่องการควบคุมอาหารได้แนะนำว่า ควรงดอาหารประเภทของทอด, อาหารที่รสเค็มและใส่ผงชูรส, เครื่องในสัตว์, งดรับประทานกุ้งแม่น้ำทั้งสดและแห้ง, ผลิตภัณฑ์ที่มาจากฟาร์ม เช่น เนื้อสัตว์ เพราะมักใส่สารเร่งการเจริญเติบโต ในผลไม้ ห้ามรับประทานแตงโม เนื่องจากมีน้ำเยอะจะทำให้มีลมและน้ำในร่างกายเพิ่ม รวมทั้งควรงดของหวาน เช่น ไอศกรีม ส่วนในเครื่องดื่ม ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่เย็น ควรงดกาแฟ โดยเฉพาะกาแฟเย็นเพราะจะทำให้ปวดกระดูก แต่สามารถดื่มชาร้อนแทนได้ ส่วนอาหารที่รับประทานได้คือ อาหารประเภท ปลา อาหารทะเล ที่ผ่านการต้ม นึ่ง ย่าง ควรรับประทานผักให้มาก ซึ่งสามารถรับประทานผักได้ทุกชนิด ควรดื่มน้ำมาก ๆ ในเรื่องการออกกำลังกาย ได้แนะนำให้เดิน

บ่อย ๆ ระหว่างวัน ควรหัดเดินแบบถอยหลังอย่างน้อยวันละ ๑๐๐ ก้าว ซึ่งชาวทิเบตเชื่อว่าเป็นการยืดให้กระดูกสันหลังตรง ทำให้มีการทรงตัวที่ดี [๖๐๐]

จากประสบการณ์ส่วนตัวในการรับบริการตรวจสุขภาพแบบการแพทย์แผนทิเบตครั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การแพทย์แผนทิเบตนั้นแพทย์ผู้รักษาจะให้ความใส่ใจ สนใจ สังเกตในอาการและความเจ็บป่วยของคนไข้อย่างมาก โดยเฉพาะในขั้นตอนสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ อาการ ประวัติความเจ็บป่วย และพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพื่อค้นหาสาเหตุของโรคที่แท้จริง และในกระบวนการแพทย์จะใช้เวลาค่อนข้างมากในการตรวจ เช่น จับชีพจร ตรวจปัสสาวะ และพูดคุยให้คำแนะนำถึงข้อควรปฏิบัติและข้อหลีกเลี่ยงในด้าน อาหาร พฤติกรรมในการใช้ชีวิตรูปแบบต่าง ๆ ลักษณะท่าทางขณะทำการรักษาจะเป็นไปอย่างช้าและนุ่มนวล มีความเมตตาและกรุณาต่อคนไข้ ไม่รีบเร่ง เอื้อให้คนไข้เกิดความรู้และเข้าใจถึงสาเหตุและอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากภาวะขาดความสมดุลของธาตุในร่างกายและส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมการใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม

การส่งเสริมสุขภาพที่ดีตามวัยของชีวิต

ในหลักวิชาการตามกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดีนั้น จะเป็นการปฏิบัติในมิติของการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้ที่มีภาวะร่างกายที่ปกติ ไม่มีอาการเจ็บป่วย ให้มีภาวะความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกายอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วย จากสาเหตุของความไม่รู้ มนุษย์จึงถูกกิเลสมากระตุ้นให้เกิดอารมณ์อกุศล เป็นเหตุให้กระทำกรรมที่ไม่ดี ร่วมกับผลของกรรมเก่าในอดีตได้สุกงอม ทำให้มนุษย์ผู้นั้นมีความไม่สมดุลระดับตรีธาตุทางกายและใจ อาการแสดงของความเจ็บป่วยจึงเกิดโรค ขึ้นซึ่งในกระบวนการนั้นจะเป็นการปฏิบัติที่สอดแทรกอย่างแนบแน่น กลมกลืนไปตามวัยและวิถีชีวิตของชาวทิเบต ที่มาจากอิทธิพลด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ตามความเชื่อทางศาสนา ตั้งแต่เมื่ออยู่ในครรภ์จนแรกคลอด ต่อเนื่องในวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ รวมทั้งในวัยชรา จากการสัมภาษณ์แพทย์ทิเบต นพ. เซดอร์ ญารงชา ได้ให้ข้อมูลว่า “เรื่องสุขภาพของมารดาและทารกนั้นทางการแพทย์แผนทิเบตได้ให้ความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในเรื่องการได้รับอาหารที่มีประโยชน์ในมารดาขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่มีผลต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ แพทย์จะให้คำแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์มีการปฏิบัติในเรื่องต่อไปนี้ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ และผัก งดการทำงานหนัก ที่ต้องใช้แรงยกหรือแบกหาม ห้ามอาบน้ำเย็น งดรับประทานอาหารดิบ, รสเผ็ด และไม่ควรใส่ผงชูรส รวมทั้งสิ่งเสพติด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า ไวน์ บุหรี่ กาแฟ โดยทั่วไปในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะปกติแพทย์จะไม่ให้ยาบำรุงหรือยารักษาโรค เพราะจะมีผลกระทบ

---

[๖๐๐] สัมภาษณ์ Dr. Tsedor Nyarongsha, แพทย์ทิเบตผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการแพทย์ญารงชา นครลาซา (Nyerongsha Medical Institue, Lhasa), ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๐.

ต่อตัวทารก แต่จะให้ยาเม็ดสมุนไพรที่เป็นยาเฉพาะโรคในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์มีภาวะแทรกซ้อนที่ผิดปกติ ในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของหญิงตั้งครรภ์ตามศาสตร์การแพทย์แผนทิเบตนั้นมีความมหัศจรรย์ในกระบวนการดูแลสุขภาพหลายประการ เช่น แพทย์ทิเบตสามารถทราบภาวะแห่งสุขภาพและเพศของทารกในครรภ์ได้จากการตรวจร่างกายโดยวิธีจับชีพจรของหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งในยุคปัจจุบันแพทย์จะไม่แจ้งข้อมูลเรื่องเพศของทารกไว้ล่วงหน้าเนื่องจากมีผลต่อการมีชีวิตของทารก ที่เป็นผลมาจากการใช้กฎหมายควบคุมจำนวนประชากรของรัฐบาลจีน” นอกจากนี้ในนครลาซา ประเทศทิเบตจะมีสะพานข้าม ซึ่งชาวทิเบตเชื่อว่าเมื่อหญิงตั้งครรภ์ได้มาเดินข้ามสะพานแห่งนี้แล้วจะทำให้คลอดง่ายและปลอดภัย และในช่วงที่หญิงตั้งครรภ์ใกล้คลอด ชาวทิเบตจะมีการนิมนต์พระหรือลามะมาสวดมนตราสรรเสริญ พระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์และพระนางตาราขาวให้แก่หญิงตั้งครรภ์เพื่อขอให้คลอดบุตรอย่างปลอดภัย”[๖๐๑] นอกจากนั้นผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ประชาชนในชุมชนธรรมศาลาเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีในหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด พบว่าปัจจุบันยังมีการปฏิบัติตัวตามแนวคิดของการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานอยู่ โดยครอบครัวของชาวทิเบตส่วนใหญ่มักจะอาศัยเป็นครอบครัวใหญ่ อยู่กับผู้สูงอายุ ดังนั้นเมื่อในครอบครัวกำลังจะมีสมาชิกใหม่ จะได้รับคำแนะนำจากผู้สูงอายุในครอบครัวเพื่อไปขอคำแนะนำจากแพทย์แผนทิเบต ซึ่งมีทั้งลามะและฆราวาส

การปฏิบัติทางศาสนาถือเป็นวิถีชีวิตประจำวันของชาวทิเบต

ส่วนในเรื่องการมีพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันของชาวทิเบตเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีนั้น จากการศึกษาข้อมูลภาคสนาม สำรวจหาหลักฐานการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในชุมชนทิเบต เมืองธรรมศาลา ประเทศอินเดีย พบว่าในชีวิตประจำวันของชาวทิเบตส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทางศาสนา ดังจากทุกวันหลังตื่นเช้ามา ชาวทิเบตส่วนใหญ่เป็นวัยสูงอายุ พร้อมทั้งลูกหลาน ร่วมด้วย ลามะ ภิกษุณี และสามเณรี ทุกคนจะมุ่งหน้าไปยังถนนเส้นทางไปวัด (Temple Road) เพื่อไปร่วมพิธีสวดมนต์ที่วัดนัมเกล (Namgal Monastery) หรือเรียกว่าวัดของทะไลลามะ (Temple of Dalai Lama's) ซึ่งท่านทะไลลามะ องค์ที่ ๑๔ ได้พำนักอยู่ ในวัดจะมีวิหาร ซูการ์ชาง (Tsuglagkhang) ซึ่งเป็นที่ประดิษฐ์ฐานของพระพุทธรูปพร้อมกับรูปปั้นที่สวยงามของ ท่านปัทมสัมภวะ (Padmasambhava) และ พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร (Avalokiteshvara) และ มีการทำพิธีกรรมที่ศักดิ์สิทธิ์ และในบริเวณใกล้เคียงจะมีภาพวาดของเทพกาลจักร (Kalachakra) และพระพุทธเจ้าพระศากยมุนี (Shakayamuni) และภาพวาดทังก้า (Thangka) ที่เป็นพุทธศิลป์เฉพาะของทิเบต วัดนี้ถือเป็นสถานที่สำคัญเป็นศูนย์กลาง

---

[๖๐๑] สัมภาษณ์ นพ. เซดอร์ ญารงชา, แพทย์ทิเบตผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการแพทย์ญารงชา นครลาซา (Nyerongsha Medical Institue, Lhasa), ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๐ .

ทางศาสนาที่มีชื่อเสียงระดับโลกที่พุทธศาสนิกชนต่างเดินทางมาเคารพบูชาและเป็นวัดหลักของชุมชนนี้ ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่าชาวทิเบตที่เดินทางมาวัดนี้ มีทั้งชายและหญิงส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ โดยประมาณน่าจะมีอายุมากกว่า ๘๐ ปี แต่มีร่างกายที่แข็งแรง กระฉับกระเฉง และมีใบหน้าที่เต็มเปี่ยมด้วยความศรัทธา มีความตั้งใจในการเดินทางไปปฏิบัติธรรมและสวดมนต์ที่วัดอย่างสูง ในระหว่างเดินทาง บางคนก็สวดมนต์เบาๆ ขณะที่ก้าวย่างมือจะนับลูกประคำไปด้วย บ้างก็หมุนกงล้อสวดมนตรา การเดินทางไปวัดส่วนใหญ่จะเป็นการเดินเท้าไป หนทางค่อนข้างราบชัน และอยู่ห่างไกลจากในเมืองพอสมควร ภาพที่เห็นคือพุทธศาสนิกชนชาวทิเบตถนนเส้นทางไปวัดจะพลุกพล่านเต็มไปด้วยผู้คนที่เดินทางไปมาทั้งวัน มีเสียงดังของการสวดมนต์กระหึ่มออกมาจากวัดเป็นระยะ ทุกกิจกรรมที่พวกเขาชาวทิเบตได้กระทำไปล้วนเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าการสวดมนต์ก่อนรับประทานอาหาร การเดินทางไปทำธุระในตลาด โดยพบว่าระหว่างเส้นทางไปตลาดในเมือง มีสถานที่สร้างเครื่องมือ/วงล้อที่ใช้ในการสวดมนต์ (Mani Prayer Wheel) โดยมีคาถาว่า “โอม มณี ปัทเม หูม” สำหรับใช้สวดมนตราสรรเสริญพระอวโลกิเตศวร ให้ครบ ๑,๐๐๐ ครั้ง ซึ่งชาวทิเบตเชื่อว่าผลบุญที่ได้จะนำมาสู่ความหลุดพ้น ระหว่างทาง จึงพบเห็นชาวทิเบตทุกเพศ ทุกวัย จะแวะมาสวดมนต์ดังกล่าว โดยใช้มือหมุนวงล้อพร้อมทั้งสวดมนต์คาถา แล้วจึงไปทำธุระต่อ จากภาพดังกล่าวที่ผู้วิจัยได้เห็นและสัมผัสด้วยประสาททั้งหก ทำให้ผู้วิจัยรับรู้ได้ถึงพลังแห่งความสุขของชาวทิเบตที่เปี่ยมด้วยความศรัทธาในสิ่งที่ดีงาม พลังแห่งความมุ่งมั่น เพียรพยายาม ประกอบแต่กุศลกรรม อันแสดงถึงความเปี่ยมพ้น ปรารถนาถึงความรู้แจ้งแห่งใจ เพื่อบรรลุหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งช่างงดงามและมีคุณค่าทางจิตใจต่อผู้ปฏิบัติและผู้พบเห็นอย่างยิ่ง

การปฏิบัติธรรมนั้นถือเป็นวิถีชีวิตของชาวทิเบต สิ่งที่เกิดขึ้นนี้สะท้อนให้เห็นว่าหนทางไปสู่ทางหลุดพ้นตามทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานนั้นถูกถ่ายทอดออกมาเป็นการปฏิบัติจริงในชีวิตของกลุ่มชนและสืบสานจนเป็นวัฒนธรรมที่ดีงาม เพื่อแสวงหาความหลุดพ้นจากความทุกข์รวมทั้งโรคและความเจ็บป่วย ดังปรากฏไว้ในข้อกำหนดพฤติกรรมต่อเนื่องทั้งแบบตลอดชีวิตและการปฏิบัติทางศาสนา ซึ่งได้แนะนำในเรื่องการหลีกเลี่ยงอกุศลกรรมทั้งสามคือ กายกรรม วจีกรรมและมโนกรรม[๖๐๒] ในส่วนการปฏิบัติทางศาสนานั้นได้แนะนำวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมตามลักษณะธาตุเด่นของบุคคลนั้น เมื่อปฏิบัติจะทำให้เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ใจจะมีความสุข[๖๐๓] ซึ่งสอดคล้องกับการที่

---

[๖๐๒] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๖๐.

[๖๐๓] Tashi Lhamo. **How Can I Use Tibetan Medicine to Improve My Health and Wellbein**g?. The University of Minnesota’s Earl E. Bakken. Center for spiritualtiy & healing,

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ มร. เทนซิน นองซ์ และเทนซิน ยับโป นักศึกษาหนุ่มชาวทิเบตที่อพยพมาจากรัฐสิกขิม เข้าศึกษาที่มหาวิทยาลัยบังกาลอร์ รัฐบังกาลอร์ (Bengaluru) ประเทศอินเดีย ให้ข้อมูลว่าทางครอบครัวของตนจะมีการสอนแก่ลูก ๆ ในเรื่อง กรรม กุศลกรรมบถสิบ การมีเมตตาจิต ความกรุณาและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นมาตั้งแต่ตนยังเป็นเด็กเล็ก ซึ่งเรื่องดังกล่าวนั้นที่ศูนย์เด็กทิเบตทั้งหมด (Tibetan Childrens Village : TCV) โดยการบริหารของรัฐบาลพลัดถิ่นของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ จะมีการสอนหลักธรรมของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานดังกล่าวให้แก่เด็กทุกคน และมีการส่งเสริมให้เด็กมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หลักธรรมดังกล่าวมีเนื้อหาที่สำคัญว่า คิดดี ทำดี และพูดดี และในทุกวันนี้พวกเขายังคงใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ร่วมกับมีการสวดมนต์ประจำวันถึงแม้ว่าอาจไม่ได้ทำบ่อยหรือตลอดเวลาเหมือนผู้ที่เคร่งครัด แต่ว่าจะมีการสวดมนต์ในตอนเช้าของทุกวัน และก่อนนอนทุกคืนจะทำสมาธิ โดยพยายามทำใจให้ว่างเปล่า โดยเฉพาะเมื่อเขาเจอเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ หรือมีความเครียด พวกเขาจะมีการปฏิบัติในเรื่องการทำสมาธิ ซึ่งหลังทำแล้วทำให้จิตใจสงบ รู้สึกมีความสุขมากขึ้น สามารถเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น[๖๐๔]

การปฏิบัติเพื่อความเป็นอายุวัฒนะ

สำหรับกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดีในวัยผู้ใหญ่หรือวัยชรา นอกจากจะมีข้อกำหนดในเรื่องด้านอาหารและการมีพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อรักษาความสมดุลระดับตรีธาตุแล้ว จะมีการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาว ด้วยการผู้ที่มีความเป็นหนุ่มสาวนั้นจะมีพลังทั้งกายและใจในการดำเนินชีวิต จากการสำรวจศึกษาข้อมูลชุมชนธรรมศาลาใน วัดนีชุง (Nechung Monastery) ซึ่งชาวทิเบตถือว่าเป็นสิงสถิตย์ของเทพผู้พิทักษ์ของทะไลลามะและประเทศทิเบต โดยทางประวัติศาสตร์ของพุทธศาสนาแบบทิเบต เทพนีชุงได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณให้กับรัฐบาลทิเบตมาตั้งแต่ศตวรรษที่ ๑๘ โดยผ่านสื่อที่เป็นร่างทรงที่เรียกว่า นีชุง คุเท็น (Nechung Kuten) เมื่อเทพเข้าสู่ร่างทรง จะให้คำแนะนำและให้คำพยากรณ์แก่ผู้นำของชาติคือท่านทะไลลามะและประเทศทิเบต ตั้งแต่เมื่อครั้งออกจากประเทศทิเบตมา ได้มีพระสงฆ์ห้ารูปจากวัดนีชุงที่เมืองลาซา ได้หลบหนีมายังอินเดียและได้สานต่อแนวคิดทางจิตวิญญาณตามประเพณีที่ซับซ้อน คณะรัฐบาลทิเบตพลัดถิ่นจึงมอบที่ดินเพื่อสร้างห้องสมุด ที่พักของพระภิกษุ สงฆ์ และได้สร้างโรงเรียนและวัดขึ้นที่นี่ ซึ่งปัจจุบันวัดนี้ยังคงมี

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/tibetan-medicine/how-can-i-use-tibetan-medicine-improve-my-health-and-wellbeing. [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

[๖๐๔] สัมภาษณ์ มร. เทนซิน นองซ์ และ มร. เทนซิน ยับโป, ชาวทิเบต นักศึกษามหาวิทยาลัยบังกาลอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ ๒, ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๘.

การทำพิธีกรรมขอพรจากพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์คุ้มครองให้ท่านไดลามะที่ ๑๔ และคณะรัฐบาลทิเบตมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างเป็นประจำทุกปี [๖๐๕]

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ไปสำรวจข้อมูลที่วัดนีซุงแห่งนี้และได้เข้าร่วมพิธีกรรมสวดมนต์เพื่ออายุวัฒนะ ในพิธีได้มีการสวดมนต์ บรรเลงดนตรีโดยใช้ ทรัมเป็ด, ฆ้อง, กลอง และฉาบ สวดอ้อนวอนต่อพระไภษัชยคุรุ พระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์ มีการถวายของสักการะบูชาต่อเทพเจ้าโดยลามะ พุทธศาสนิกชนชาวทิเบตที่มาร่วมพิธีจะนำผ้าคาตักมาถวายให้แก่พระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์ หลังจากนั้นลามะจะนำขนมปังที่ผ่านการเสกมนต์ในการประกอบพิธีมามอบให้พุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมพิธีกรรมได้รับประทาน ซึ่งผู้วิจัยได้รับความเมตตานั้นด้วย จากการสัมภาษณ์ มิสซิส ดาร์ดอน แวงได (Mrs. Dhardon Wangdi) ผู้ที่มาร่วมพิธี พิธีกรรมสวดมนต์นี้จะทำเพื่อความมีอายุวัฒนะของชาวทิเบตนี้จะมีการจัดขึ้นปีละหนึ่งครั้ง ซึ่งจะเป็นการสวดมนต์ขอพรจากพระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์ ขอให้มีร่างกายและจิตใจที่สมดุล ให้มีสุขภาพดี เป็นการชำระล้างอกุศลออกจากทั้งกายและใจ[๖๐๖] ซึ่งในขณะที่ดำเนินพิธีกรรมนั้นได้มีครอบครัวชาวจีนไต้หวัน ๓ ครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกในครอบครัวหลายรุ่น ได้แก่ รุ่นปู่ย่า พ่อแม่ และหลาน ตายาย มาร่วมพิธีดังกล่าวกับผู้วิจัย และมีท่าทีแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจ มีความศรัทธาในการทำพิธีครั้งนี้อย่างสูง เมื่อผู้วิจัยได้สอบถามมร. แจ็คกี้ อัน (Jacky Ahn) สมาชิกของครอบครัวนี้ เขาได้ให้ข้อมูลเพิ่มว่า ตนได้ศึกษาข้อมูลว่าจะมีพิธีกรรมเพื่อการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาวของชาวทิเบตที่วัดนี้ จึงสนใจและเดินทางจาริกแสวงบุญ มาร่วมพิธีกรรมนี้ ซึ่งมีกระบวนการเหมือนพิธีกรรมการสวดมนต์เพื่อความอายุวัฒนะของชาวจีนของตน [๖๐๗]

จากการศึกษาข้อมูลภาคสนาม สำรวจหาหลักฐานการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในชุมชนทิเบต เมืองธรรมศาลา ประเทศอินเดีย ดังจากข้อมูลสนับสนุนในเรื่อง การให้คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความสมดุลระบบตรีธาตุในร่างกาย การส่งเสริมสุขภาพที่ดีตามวัยของชีวิต การปฏิบัติทางศาสนาถือเป็นวิถีชีวิตประจำวันของชาวทิเบต การปฏิบัติเพื่อความเป็นอายุวัฒนะ ดังที่ได้กล่าวมา แสดงให้เห็นว่าในทางปฏิบัติในสถานการณ์จริงทางการดูแลสุขภาพในชุมชนทิเบต ยังคงมีการใช้กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของชาวทิเบต

---

[๖๐๕] Nechungfoundation. **About Nechung Monastery.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www.ne chungfoundation.org/about-monastery.html. [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

[๖๐๖] สัมภาษณ์ มิสซิส ดาร์ดอน แวงได, ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘.

[๖๐๗] สัมภาษณ์ มร. แจ็คกี้ อัน, ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘.

โดยมีการปฏิบัติที่สอดแทรกอย่างแนบแน่น กลมกลืนไปตามวัยและวิถีชีวิตของชาวทิเบต ตั้งแต่เมื่ออยู่ในครรภ์จนแรกคลอด ต่อเนื่องในวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ รวมทั้งในวัยชรา

จากเนื้อหาของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี เมื่อนำมาวิเคราะห์ตามกระบวนการของการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของการแพทย์สมัยใหม่ พบว่ามีขั้นตอนการปฏิบัติในบางส่วนที่คล้ายคลึงกับขั้นตอนของการมารับบริการทางสุขภาพในระบบการแพทย์สมัยใหม่ และมีบางส่วนมีความแตกต่างไป ซึ่งขั้นตอนของการมารับบริการทางสุขภาพในระบบการแพทย์สมัยใหม่ จะประกอบด้วยขั้นตอนทั้งหมด ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑. การประเมินภาวะสุขภาพพื้นฐาน[๖๐๘] ขั้นตอนที่ ๒. การตรวจคัดกรองโรคและการวินิจฉัยโรค[๖๐๙] ขั้นตอนที่ ๓. การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค และขั้นตอนที่ ๔. การประเมินและติดตามสุขภาพ[๖๑๐] ในรายละเอียดของขั้นตอนการมารับบริการทางสุขภาพ มีดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑. การประเมินภาวะสุขภาพพื้นฐาน จะเป็นการรวบรวมข้อมูลของคนไข้จากการซักถามข้อมูลและการตรวจร่างกายเพื่อใช้ในการประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ขั้นตอนนี้จะใช้ประสาทสัมผัสของผู้ตรวจ ได้แก่ ปาก ตา จมูก มือ และหู ร่วมกับการใช้เครื่องมือทางการแพทย์ ในการค้นหาความผิดปกติของระบบและการทำงานของอวัยวะในร่างกาย ในการซักถามข้อมูลของคนไข้ จะซักถามในเรื่อง ข้อมูลทั่วไป อาการสำคัญที่นำคนไข้มาหาแพทย์ ประวัติปัจจุบันเกี่ยวกับการเจ็บป่วยครั้งนี้ รวมทั้งประวัติการเจ็บป่วยในอดีต ของของคนไข้ ตลอดจนประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัวคนไข้และประวัติส่วนตัวคือ เรื่องราวส่วนตัวของคนไข้ เช่น คู่สมรส บุตร การทำงาน การเจริญเติบโตในวัยเด็ก สิ่งแวดล้อม รวมถึงนิสัยประจำของคนไข้ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ ยาที่ใช้เป็นประจำ เป็นต้น

ในการตรวจร่างกาย (Physical assessment) จะตรวจอาการแสดงแห่งชีวิต (vital signs) ได้แก่ การตรวจอุณหภูมิ ชีพจร การหายใจ และความดันเลือดของคนไข้ นอกจากนี้ยังรวมถึง

---

[๖๐๘] เนตรทราย รุ่งเรืองธรรมและ จริยาวัตร คมพยัคฆ์, **การรักษาพยาบาลเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑), หน้า ๑๘.

[๖๐๙] ธนะพันธ์ พิบูลย์บรรณกิจ, “An Approach to fever of unknown origin (FUO): how to get the point?” ใน **การอบรมระยะสั้นประจำปี ๒๕๕๔ Current Infectious disease practice**, กำธร มาลาธรรม บรรณาธิการ, (กรุงเทพมหานคร: เมดิคัล มีเดีย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐-๕๕.

[๖๑๐] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙),หน้า ๖.

การตรวจวัดน้ำหนักตัว และส่วนสูง ตลอดจนการตรวจดูลักษณะโดยทั่วไป เช่น ผอม อ้วน เตี้ย หรือสูง ดูอาการผิดปกติสังเกตความพิการที่อาจเห็นได้ง่าย รวมทั้งความรู้สึกทางอารมณ์ของคนไข้ที่มีต่อการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ จะตรวจร่างกายตามระบบต่างๆ ของร่างกายให้ครบถ้วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบซึ่งอาจจะเกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยของคนไข้ที่กำลังเป็นอยู่ทำการตรวจร่างกายคนไข้ [๖๑๑]

ขั้นตอนที่ ๒. การตรวจคัดกรองโรค (screening) และการวินิจฉัยโรค (diagnosis) การตรวจคัดกรองโรค จะเป็นการคัดกรองโรค หรือความพิการต่าง ๆที่ยังไม่ได้ปรากฏให้เห็น โดยการตรวจทางห้องปฏิบัติการหรือการทดสอบอื่น ๆ ทำให้สามารถแยกคนไข้หรือผู้ที่มีสิ่งผิดปกติในร่างกายได้ เช่น การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อคัดกรองโรคเบาหวาน การตรวจปากมดลูกเพื่อคัดกรองโรคมะเร็ง การตรวจคัดกรองโรคอาจทำในประชากรทั้งหมด (mass screening) เลือกทำเฉพาะในกลุ่มที่มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง (Selective screening) หรือ รวมการทดสอบหลายอันแล้วทำการตรวจคัดกรองโรคร่วมกัน (multiple screening) การตรวจคัดกรองโรคทำให้ทราบว่ากลุ่มประชากรกำลังศึกษาอยู่มีโอกาสเป็นโรคนั้นมากน้อยเพียงใด ในขั้นตอนนี้นอกจากจะใช้ข้อมูลที่ได้จากการตรวจคัดกรองโรคมาช่วยในการวินิจฉัยโรคแล้ว ยังมีการสืบค้นข้อมูลโดยการตรวจทางห้องปฏิบัติการและการเก็บตัวอย่างเพื่อส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ (Laboratory Test and Laboratory Specimen Collecting) เพื่อใช้ประกอบการวินิจฉัยโรคที่แม่นยำ [๖๑๒] ซึ่งแบ่งออกเป็นแบบทั่วไปและแบบพิเศษ ในแบบทั่วไปนั้นส่วนใหญ่เป็นการตรวจทางห้องปฏิบัติการง่ายๆ เช่น การตรวจเลือดเพื่อหาเฮโมโกลบินจำนวนเม็ดเลือดแดง จำนวนและชนิดของเม็ดเลือดขาว การตรวจปัสสาวะ และอุจจาระ เป็นต้น ส่วนการสืบค้นพิเศษ จะช่วยสนับสนุนในการวินิจฉัยโรค หรือช่วยในการแยกโรค เช่น การตรวจทางรังสีวิทยา การวิเคราะห์หาปริมาณ หรือระดับของสารเคมีต่างๆ ในเลือด การตรวจโดยใช้สารทึบรังสี การตัดเนื้อ (biopsy) เพื่อนำไปตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ การฉีดสารทึบรังสีเข้าหลอดเลือด (angiography) เป็นต้น[๖๑๓] รวมทั้งการส่งตรวจภาพถ่ายรังสี (X-ray test) เป็นการค้นหาความผิดปกติของอวัยวะของร่างกายที่เป็นสาเหตุของโรค ซึ่งการสืบค้นแบบพิเศษนี้แพทย์มักสั่งให้กระทำเมื่อมีข้อชี้บ่งที่แน่นอน และการสืบค้นพิเศษนั้น ต้องไม่เป็นอันตราย ไม่เป็นโทษ

---

[๖๑๑] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๑๒] อ้างแล้ว, เนตรทราย รุ่งเรืองธรรมและ จริยาวัตร คมพยัคฆ์, **การรักษาพยาบาลเบื้องต้น**, หน้า ๒๐๖.

[๖๑๓] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

หรือก่อให้เกิดการเจ็บปวดแก่คนไข้ตลอดจนต้องคำนึงถึงค่าใช้จ่ายที่จำเป็นต้องใช้ เมื่อเปรียบเทียบกับผลลัพธ์ที่อาจได้จากการสืบค้นนั้นๆ ด้วย[๖๑๔]

ในการวินิจฉัยโรคนั้นแพทย์ต้องอาศัยข้อมูลจากการประเมินสุขภาพและการสืบค้นบางส่วนหรือทั้งหมดที่ได้จากการดำเนินตามกระบวนการต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น เพื่อที่จะบอกว่า การเจ็บป่วยของคนไข้เกิดจากพยาธิสภาพชนิดใด หรือมีธรรมชาติของโรคเป็นอย่างไร ตลอดจนอยู่ในระยะใดของโรค เป็นต้น[๖๑๕]

ขั้นตอนที่ ๓. การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค การส่งเสริมสุขภาพจะเป็นการให้บริการทางสาธารณสุขเพื่อทำให้คนมีสุขภาพดี ได้แก่การดูแลอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว การดูแลหญิงตั้งครรภ์ก่อนคลอด ระหว่างคลอดและหลังคลอด การดูแลทารกและเด็ก การให้วัคซีน การโภชนาการ การให้สุขศึกษา การให้คำปรึกษาแนะนำ การอนามัยโรงเรียน มุ่งบริการที่บุคคล (Individual care) ถึงครอบครัว (Family) และชุมชนด้วย (Community) [๖๑๖]

การควบคุมโรค เป็นการลดอัตราการเกิดและอัตราการตายจากโรคด้วยมาตรการแทรกแซงต่าง ๆ เพื่อหยุดยั้งอุบัติการณ์ของโรค รวมทั้งการหยุดยั้งกระบวนการที่จะเกิดตามมาจากการเกิดโรค การควบคุมโรคนั้นสามารถทำให้สำเร็จได้โดยการให้การรักษาโรคนั้น ๆ ผลที่ตามมาจะเป็นการลดความชุกของโรค (disease prevalence)ในที่สุด หากเพิ่มมาตรการป้องกันโรคด้วยจะเป็นการลดทั้งอุบัติการณ์และความชุกของโรคไปในคราวเดียวกัน การควบคุมโรคโดยการป้องกันนับว่ามีความสำคัญเพราะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายขึ้น ก่อนที่จะมีการระบาดของโรค[๖๑๗]

ส่วนการป้องกันโรค ถือเป็นส่วนที่สำคัญของกระบวนการรักษาโรค เป็นการยับยั้งความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นในหลายด้าน เช่น ความทุกข์ทรมานจากอาการโรค ความสูญเสียชีวิต ค่าใช้จ่าย เป็นต้น ในการดำเนินการป้องกันโรคจะมีความสัมพันธ์กับคนไข้ พาหะของโรค สิ่งแวดล้อม

---

[๖๑๔] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php? book=10&chap. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๑๕] เรื่องเดียวกัน,[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.kanchana pisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๑๖] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙),หน้า ๖.

[๖๑๗] เรื่องเดียวกัน,หน้า ๒๓.

แพทย์ และผู้ที่มีส่วนร่วมในการรักษา รวมทั้งเจ้าหน้าที่ในทางสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง[๖๑๘] ในการดำเนินการป้องกันโรคในยุคปัจจุบัน จะเป็นการขจัดหรือยับยั้งพัฒนาการของโรค รวมถึงการประเมินและการรักษาเฉพาะ เพื่อขจัดความก้าวหน้าของโรคในทุกระยะ แบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ดังนี้

๑. การป้องกันโรคระดับแรก (Primary prevention) หมายถึง การส่งเสริมสุขภาพโดยทั่วไปรวมถึงการปกป้องและต่อต้านการเกิดเฉพาะโรค ได้แก่ การให้สุขศึกษา การรับประทานอาหารเหมาะสมตามวัย การพัฒนาบุคลิกภาพ การทำงาน การพักผ่อน และนันทนาการอย่างเหมาะสมการได้รับคำปรึกษากับการแต่งงาน และเรื่องเพศ การคัดกรองพันธุกรรม การตรวจสุขภาพ

๒. การป้องกันโรคระดับที่สอง (Secondary prevention) หมายถึง การได้รับการวินิจฉัยในระยะแรกของโรคและได้รับการรักษาทันท่วงที ความรุนแรงของโรคที่เป็นมีระยะเวลาสั้นสามารถกลับสู่สภาวะของการมีสุขภาพดีได้อย่างรวดเร็ว

๓. การป้องกันโรคระดับที่สาม (Tertiary prevention) เป็นระดับที่ไม่เพียงแต่หยุดการดำเนินของโรคเท่านั้น แต่จะต้องป้องกันความเสื่อมสมรรถภาพอย่างสมบูรณ์ จุดประสงค์ก็คือให้กลับสู่สังคมได้อย่างมีคุณค่า[๖๑๙]

สรุปคือการดำเนินงานในส่วนของควบคุมป้องกันโรคจะเป็นการเฝ้าระวังโรคติดต่อ ที่สำคัญในชุมชนก่อนระบาด เช่น ไข้เลือดออก ไข้หวัดนก เป็นต้น รวมทั้งเป็นการพิจารณา จำแนกแหล่งเพาะพันธุ์และแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค ตามแนวทาง/เกณฑ์การพิจารณาทางระบาดวิทยาซึ่งหากพบการระบาดของโรคจะดำเนินการควบคุม กำจัดแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคตามเกณฑ์ระบาดวิทยา

ขั้นตอนที่ ๔. การประเมินและติดตามสุขภาพ โดยแพทย์จะทำการนัดหมายคนไข้และญาติเป็นระยะในการติดตามอาการและความก้าวหน้าในการรักษาโรคเพื่อที่อาจเปลี่ยนแปลงการรักษาให้เหมาะสมกับสภาพอาการคนไข้

---

[๖๑๘] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**. หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา :http://www.kanchanapisek.or.th /kp6/sub/book/book.php?book=10&chap. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๑๙] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๒๓.

- **ความเหมือนของขั้นตอนในกระบวนการดูแลสุขภาพระหว่างกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี กับกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรค ของระบบการแพทย์สมัยใหม่**

- จากการวิเคราะห์พบว่าทั้งสองกระบวนการมีการเรียงลำดับขั้นตอน ๔ ขั้นตอน ที่คล้ายกันคือ ในกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของระบบการแพทย์สมัยใหม่ เริ่มจากการประเมินภาวะสุขภาพพื้นฐาน, การตรวจคัดกรองโรคและการวินิจฉัยโรค, การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค และการติดตามการดำเนินโรค และในกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี เริ่มจาก การประเมินภาวะสุขภาพ, การวินิจฉัยภาวะสุขภาพ, การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค และ การประเมินติดตามภาวะสุขภาพ ลักษณะขั้นตอนทั้งสองกระบวนการจะคล้ายคลึงกับการแก้ไขปัญหาหรือบำบัดโรคของชีวิตของมนุษย์ที่เป็นระบบเหตุผลตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าทรงวางไว้ ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากมุมมองทางสุขภาพของทั้งสองระบบการแพทย์สมัยใหม่นั้น เป็นการแก้ไขปัญหาที่เป็นความทุกข์ในชีวิตของมนุษย์ ดังที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า “ในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักอริยสัจ ๔ ใช้กระบวนการและเป็นระบบเหตุผลในการแก้ไขปัญหาหรือบำบัดโรคของชีวิต อริยสัจนั้นเป็นระบบการแก้ปัญหาในแนวของการรักษาโรค คล้ายกับว่าพระพุทธศาสนามองโลกด้วยสายตาของแพทย์ ดังที่มีการเปรียบขั้นตอนของการดับทุกข์ เหมือนขั้นตอนของการรักษาโรค เช่น คัมภีร์วิสุทธิมัคค์ท่านพูดถึง หัวข้อทั้ง ๔ ของอริยสัจว่า ทุกข์นั้นได้แก่ โรค สมุทัย ก็คือ โรคนิทาน แปลว่าเหตุของโรคหรือสมุฏฐานของโรค นิโรค ก็คือ ภาวะที่หายจากโรค และมรรค ได้แก่ ยา และกระบวนการที่ใช้บำบัดโรคหรือทำให้หายโรคนั้น เมื่อประสบปัญหาคือโรค ก็ต้องตรวจอาการดูเพื่อวินิจฉัยว่าเป็นโรคอะไรแล้ว ก็จับตัวสาเหตุให้ได้ว่าเป็นเชื้ออะไรหรือเกิดจากอะไร เสร็จแล้วให้กำหนดเป้าหมายคือความหายโรคหรือความมีสุขภาพดี คาดหมายว่าผลดีที่ต้องการคืออย่างไร แค่ไหน และจะสำเร็จหรือเป็นไปได้เท่าไหน เพียงใด ในขั้นตอนนั้น แล้ววางวิธีปฏิบัติในการแก้ไข เช่น ให้ยา รวมเป็น ๔ ขั้นตอนด้วยกัน[๖๒๐] สำหรับรายละเอียดของความเหมือนในขั้นตอนย่อยพบว่ามีดังนี้

ในขั้นตอนที่ ๑. แพทย์ทั้งสองระบบจะทำการประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการใช้ประสาทสัมผัสของแพทย์ มีการสนทนาและซักถาม รวมทั้งตรวจร่างกาย ดังจากการแพทย์สมัยใหม่ แพทย์จะมีการใช้ประสาทสัมผัส ได้แก่ ปาก ตา จมูก มือ และหู ร่วมกับการ

---

[๖๒๐] พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๒-๑๐๖.

ซักถามข้อมูล เช่น ข้อมูลทั่วไป อาการสำคัญ ประวัติปัจจุบันเกี่ยวกับการเจ็บป่วย ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต เป็นต้น เช่นเดียวกับการแพทย์ทิเบต แพทย์จะทำการประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการใช้จิตสำนึกในประสาทสัมผัสทั้งหมด ๖ ด้าน ได้แก่ การสัมผัส การดู การฟัง การพูด การได้กลิ่น และการวิเคราะห์ โดยการสนทนา ซักถาม และทำการตรวจร่างกายโดย การดูและการสัมผัส เช่น ลักษณะลิ้นและน้ำปัสสาวะ[๖๒๑] เพื่อรวบรวมข้อมูลในการประเมินสุขภาพและภาวะความสมดุลของระดับตรีธาตุในร่างกาย

ขั้นตอนที่ ๒ . แพทย์ทั้งสองระบบจะมีการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมินภาวะสุขภาพในขั้นตอนที่ ๑ มาวินิจฉัยร่วมกับการนำองค์ความรู้ที่ได้เรียนรู้ตามศาสตร์ของการแพทย์แต่ละระบบมาประกอบในการพิจารณาข้อมูลในการวินิจฉัยโรค โดยในการแพทย์แผนทิเบตจะนำข้อมูล ที่ได้จากการตรวจร่างกายแบบจับชีพจร การดูน้ำปัสสาวะ และการตรวจอวัยวะสำคัญที่เกี่ยวพันกับอวัยวะรับความรู้สึก รวมทั้งการนำความรู้จากศาสตร์อื่น[๖๒๒] มาช่วยในการวินิจฉัยภาวะสุขภาพ ขั้นตอนในกระบวนการนี้จะคล้ายคลึงกับขั้นตอนของการแพทย์สมัยใหม่ที่มีการตรวจคัดกรองโรคเพื่อคัดกรองโรคหรือความพิการต่าง ๆที่ยังไม่ได้ปรากฏให้เห็น และมีการสืบค้นข้อมูลเพื่อใช้ประกอบการวินิจฉัยโรคให้แม่นยำ [๖๒๓] แพทย์จะอาศัยข้อมูลจากการประเมินสุขภาพและการสืบค้นดังกล่าวในการวินิจฉัยโรค ทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพของบุคคลและความเสี่ยงในการเกิดโรคและความเจ็บป่วย

ขั้นตอนที่ ๓ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคแก่ผู้รับบริการทางสุขภาพ ซึ่งการแพทย์ทั้งสองระบบจะมีการจำแนกวิธีการส่งเสริมสุขภาพตามวัยและพัฒนาการของมนุษย์ ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน ประเทศชาติ เช่น การแพทย์สมัยใหม่จะมุ่งบริการที่บุคคล (Individual care) ถึงครอบครัว (Family) และชุมชนด้วย (Community) ในรายละเอียดของการให้บริการได้แก่ การดูแลหญิงตั้งครรภ์ก่อนคลอด ระหว่างคลอดและหลังคลอด การดูแลทารก และเด็ก การอนามัย

---

[๖๒๑] Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

[๖๒๒] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press, 2008), p. 49.

[๖๒๓] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา :http://www.kanchana pisek.or.th /kp6/sub/book/book.php?book=10&chap. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

โรงเรียน การดูแลอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว เป็นต้น [๖๒๔] เช่นเดียวกับ การแพทย์ทิเบตที่มีการส่งเสริมสุขภาพที่ดีทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคมประเทศชาติและสากลโลก ในระดับปัจเจกบุคคลเป็นการปฏิบัติที่สอดแทรกอย่างแนบแน่น กลมกลืนไปตามวัยของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตั้งแต่เมื่ออยู่ในครรภ์จนแรกคลอด ต่อเนื่องในวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ รวมทั้งในวัยชรา

ในรายละเอียดของการดูแลจะขอยกตัวอย่างหนึ่งของการส่งเสริมการดูแลสุขภาพในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์และทารกแรกคลอด ซึ่งทางการแพทย์แผนทิเบตจะให้ความสำคัญในเรื่องการให้คำแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ในเรื่องต่อไปนี้ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ และผัก งดการทำงานหนัก ที่ต้องใช้แรงยกหรือแบกหาม ห้ามอาบน้ำเย็น งดรับประทานอาหารดิบ, รสเผ็ด และไม่ควรใส่ผงชูรส รวมทั้งสิ่งเสพติด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า ไวน์ บุหรี่ กาแฟ โดยทั่วไปในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะปกติแพทย์จะไม่ให้ยาบำรุงหรือยารักษาโรค เพราะจะมีผลกระทบต่อตัวทารก แต่จะให้ยาเม็ดสมุนไพรที่เป็นยาเฉพาะโรคในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์มีภาวะแทรกซ้อนที่ผิดปกติ ด้วยมีผลต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์”[๖๒๕] จากการปฏิบัติดังกล่าวพบว่ามีความสอดคล้องกับกระบวนการดูแลหญิงตั้งครรภ์และทารกตามระบบการแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งได้มีการให้คำแนะนำในเรื่องการรับประทานอาหาร ข้อควรปฏิบัติและข้อห้าม การประเมินภาวะสุขภาพ และการดูแลทางจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ เช่น ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ประเภท โปรตีน แคลเซียม เหล็กและไวตามิน เช่น อาหารประเภท นม ไข่ กุ้ง ปลา ไก่ เป็ด เนื้อหมู หรือเนื้อวัว ผักสด ผลไม้สด รวมทั้งการดื่มน้ำ และน้ำผลไม้ให้มากๆทั้งนี้เนื่องจากระหว่างตั้งครรภ์มีการเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มมากขึ้น และทารกในครรภ์อยู่ในช่วงการพัฒนาการเจริญเติบโต หากมารดาได้อาหารไม่เพียงพอต่อร่างกาย ก็จะทำให้ทารกป่วยเป็นโรคขาดอาหาร หรือพิการได้ และมีข้อห้ามปฏิบัติในหญิงตั้งครรภ์คือ งดดื่มเหล้าหรือเบียร์, การสูบบุหรี่เพราะจะทำให้ทารกในครรภ์ผิดปกติ น้ำหนักน้อย ตัวเล็กและมีผลต่ออัตราการตายของทารกแรกคลอดสูงมาก รวมทั้งหลีกเลี่ยงการซื้อยากินเองระหว่างตั้งครรภ์ เพราะมีผลต่อทารกในครรภ์ เช่น ยาแอสไพริน (Aspirin) จะทำให้การแข็งตัวของเลือดผิดปกติ ยาเตตตร้าไซคลิน (Tetracyclin) ทำให้ฟันทารกมีสีเหลือง และหากมารดาที่ครรภ์แก่รับประทานยากลุ่มซัลฟา (Sulfadiazine) ไปจะทำให้สมองทารกเสีย เป็นต้น

---

[๖๒๔] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๖.

[๖๒๕] สัมภาษณ์ นพ. เซดอร์ ญารงชา, แพทย์ทิเบตผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการแพทย์ญารงชา นครลาซา (Nyerongsha Medical Institue, Lhasa), ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๐ .

ชาวทิเบตมีความเชื่อว่าเมื่อหญิงตั้งครรภ์ได้มาเดินข้ามสะพานในนครลาซา ประเทศทิเบตจะทำให้คลอดง่ายและปลอดภัย และในช่วงที่หญิงตั้งครรภ์ใกล้คลอด ชาวทิเบตจะมีการนิมนต์พระหรือลามะมาสวดมนตราสรรเสริญ พระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์และพระนางตาราขาวให้แก่หญิงตั้งครรภ์เพื่อขอให้คลอดบุตรอย่างปลอดภัย เมื่อวิเคราะห์ตามหลักกระบวนการดูแลหญิงตั้งครรภ์และทารกตามระบบการแพทย์สมัยใหม่ จะสอดคล้องในคำแนะนำการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายและการพักผ่อน แนะนำให้ปฏิบัติอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ การบริหารร่างกายสามารถทำได้ทุกวันโดยการเดิน หรือว่ายน้ำ หรือเทนนิส และไม่มีข้อห้ามในเรื่องการทำงานในชีวิตประจำวัน แต่ควรหลีกเลี่ยงการทำงานยกของหนัก ขุดดิน หรืองานที่ต้องออกแรงมากๆ[๖๒๖] นอกนี้ในการปฏิบัติตามความเชื่อว่า เมื่อหญิงตั้งครรภ์ได้มาเดินข้ามสะพานในนครลาซาแล้วจะทำให้คลอดง่ายและปลอดภัย หรือในช่วงที่หญิงตั้งครรภ์ใกล้คลอด จะมีการนิมนต์ลามะมาสวดมนตราสรรเสริญ พระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์และพระนางตาราขาวเพื่อขอให้คลอดบุตรอย่างปลอดภัยนั้น หากวิเคราะห์ตามหลักการจิตวิทยาทางการแพทย์สมัยใหม่ถือว่า เป็นการปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลและการดูแลรักษาทางจิตใจที่สำคัญ ด้วยในหญิงตั้งครรภ์นั้นหากมีปัจจัยหรือมีเหตุการณ์มากระทบทำให้อารมณ์และจิตใจของมารดาหลังคลอดแปรปรวนได้ง่าย เช่น ความตื่นเต้น ความกังวลใจในการเลี้ยงดูลูก ความกลัวการเปลี่ยนแปลงต่างๆ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าภายหลังคลอดได้ (Post-partum Blue) ซึ่งมีอาการ เช่น ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน กังวล สับสน ไม่มีสมาธิ จนถึงในรายมีอาการมากขึ้น อาจไม่สนใจตัวเอง จิตหลอน สำคัญตนผิดไม่อยู่ในโลกของความเป็นจริง เป็นต้น [๖๒๗] เมื่อนำการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพดังกล่าวมาวิเคราะห์ตามหลักการเชิงเหตุผลและหลักวิชาการทางการแพทย์สมัยใหม่ สามารถเชื่อมโยงได้ว่า การที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับฟังการสวดมนตรา ร่วมกับมีการเดินข้ามสะพานอย่างเป็นประจำตามความเชื่อ จะเป็นการให้กำลังใจ ทำให้ผ่อนคลายความกลัว อารมณ์เครียด นอกจากนั้นการเดินข้ามสะพานยังเป็นการออกกำลังกาย เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนในร่างกาย จะส่งผลดีทำให้สามารถคลอดบุตรได้ง่ายและปลอดภัย

นอกจากนั้นเมื่อพิจารณาในเนื้อหาส่วนอื่น พบว่าการปฏิบัติกิจกรรมของขั้นตอนนี้ในกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของระบบการแพทย์สมัยใหม่ จะเป็นการปฏิบัติดูแลสุขภาพในยามปกติเมื่อยังไม่เกิดการเจ็บป่วย หรือ การ

---

[๖๒๖] ศ.นพ.เสบียง ศรีวรรณบูรณ์. **การปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๒๗] ผศ. พญ. เฟื่องลดา ทองประเสริฐ. **การดูแลสตรีระยะหลังคลอด (puerperium care)**. ภาคสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www.med.cmu.ac.th/dept/obgyn/ 2011/ index [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

สร้างเสริม สุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรค ทั้งนี้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีความครบถ้วน มีความเหมาะสมตามวัย การป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วยต่างๆด้วยการลด ละ เลิก บุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ[๖๒๘] รวมทั้งการพัฒนาบุคลิกภาพ การทำงาน การพักผ่อน และนันทนาการอย่างเหมาะสม การได้รับคำปรึกษากับการแต่งงาน และเรื่องเพศ การคัดกรองพันธุกรรม การตรวจสุขภาพ สิ่งเหล่านี้ถือเป็นการป้องกันโรคระดับแรกที่ปกป้องและต่อต้านการเกิดโรคของร่างกายและจิตใจ[๖๒๙] ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวในกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ในเรื่อง อาหาร และพฤติกรรมในการใช้ชีวิต โดยทางการปฏิบัติด้านอาหารนั้น มีข้อแนะนำที่สำคัญดังนี้ ควรรับประทานอาหารครบทุกหมวดหมู่ธาตุ ด้วยชาวทิเบตมีความเชื่อว่าอาหารคือธาตุ และเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายก็คือ ธาตุ การกินอาหารก็เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีสุขภาพดี[๖๓๐] ในการแพทย์แผนทิเบตแบ่งชนิดอาหารออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ คือ อาหารและเครื่องดื่ม โดยในกลุ่มอาหารจะประกอบด้วยเมล็ดข้าว พืชตระกูลถั่วและธัญญาหาร[๖๓๑] กลุ่มเนื้อสัตว์,[๖๓๒] น้ำมัน,[๖๓๓] เครื่องดื่มและน้ำ ในการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม ควรได้รับในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตที่ยืนยาว การได้รับอาหารในปริมาณน้อยหรือมากไปหรือรับประทานอาหารผิดประเภทจะนำไปสู่ความเจ็บป่วยและเป็นสาเหตุของการตายแบบทันทีได้ รวมทั้งควรรับประทานอาหารตรงเวลาทั้ง ๓ มื้อ เช้า กลางวัน เย็น หากผิดเวลาจะเป็นโทษต่อร่างกายอย่างมาก โดยอาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด เลี่ยงอาหารดิบ หรืออาหารที่เย็นรวมทั้งผักผลไม้สด

---

[๖๒๘] ภินันท์ สิงห์กฤตยา, ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

[๖๒๙] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙),หน้า ๒๓.

[๖๓๐] เธียรนันท์, **จิตเป็นยา กายป่วย จิตช่วยได้ “หายป่วยด้วย ธรรมบำบัด ที่การแพทย์ยืนยันว่าได้ผลจริง**, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์กรีน ปัญญาญาณ, ๒๕๕๖), หน้า๓๙.

[๖๓๑] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press, 2008), p. 153.

[๖๓๒] Ibid., p. 155.

[๖๓๓] Ibid., p. 157.

เพราะอาหารที่ไม่ปรุงสุกจะทำให้ร่างกายเกิดความเย็นมาก และเจ็บป่วยได้[๖๓๔] ในการดื่มน้ำได้แนะนำว่า ควรดื่มน้ำในปริมาณที่มาก เพราะจะทำให้ลดความเข้มข้นในกระแสเลือด ลดโอกาสของการแข็งตัวในเม็ดเลือดที่เป็นสาเหตุให้หัวใจหยุดเต้นได้ ไม่แนะนำให้ดื่มน้ำจากแหล่งที่อยู่ในป่าลึกและทะเลเพราะมักมีแมลงและสัตว์ อาจมีแร่ธาตุที่ไม่จำเป็นและไม่ถูกหลักอนามัย ทำให้เกิดความไม่สมดุลของธาตุและเกิดความเจ็บป่วยได้[๖๓๕] ส่วนการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์ แพทย์แนะนำไม่ให้ดื่มปริมาณที่มาก ในพระคัมภีร์ตันตระกล่าวว่า พิษจากเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมแอลกอฮอล์จะทำให้เกิดอาการที่ไม่สำรวม จะแสดงอารมณ์และความรู้สึกด้านลบจากภาวะที่เก็บหรือถูกกดดันไว้ กระทำตามอำเภอใจ ไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นหรือผลลัพธ์ความเสียหายที่จะตามมา และสุดท้ายผู้นั้นจะหมดสติถือเป็นระยะที่เข้าสู่สภาวะที่มืดหม่นและเป็นอันตรายอย่างสิ้นเชิง [๖๓๖]

ในส่วนข้อกำหนดเรื่อง การปฏิบัติพฤติกรรมในการใช้ชีวิต ในคัมภีร์ตันตระได้จัดแบบแผนของพฤติกรรมแบ่งออก พฤติกรรมต่อเนื่องตลอดชีวิต พฤติกรรมตามฤดูกาล และพฤติกรรมเป็นครั้งคราว ให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อรักษาความสมดุลของธาตุทั้งร่างกายและจิตใจ [๖๓๗] ยกตัวอย่าง เช่น การกำหนดแบบแผนการปฏิบัติพฤติกรรมตามฤดูกาล ในฤดูหนาว มีดังนี้ การรับประทานอาหาร ช่วงแรกของฤดูหนาวเป็นช่วงที่เย็นมาก รูขุมขนจึงอุดตัน เนื่องจากธาตุลมในร่างกายเหมือนกันซ่อนกำลังของไฟเอาไว้ ควรกินอาหารที่มีรสเผ็ดร้อนเปรี้ยว เค็ม และหวานให้มาก เนื่องจากกลางคืนจะยาวนานในฤดูนี้ จะรู้สึกหิวบ่อย ควรจะกินอาหารที่อุ่น เนื้อสัตว์ที่มีมัน อาหารมันเนย และน้ำต้มเนื้อ[๖๓๘] ควรจะสวมเสื้อผ้าขนสัตว์และสวมรองเท้า หรือรองเท้าหุ้มข้อ และควรให้ร่างกายได้สัมผัสกับความร้อนจากไฟและดวงอาทิตย์บ้างเป็นครั้งคราว ควรจะอยู่ในบ้านที่ไม่มีลมพัดเข้ามา ไม่อยู่ในกระท่อมที่ทำจากไม้กระดาน การอาบน้ำ ควรจะนวดตัวด้วยน้ำมันงาหลังจากอาบน้ำเสร็จ[๖๓๙] จากเนื้อหาของแบบแผนการปฏิบัติในฤดูหนาวจะแสดงถึง การควบคุมปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ได้แก่ ด้านอาหาร เสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อม

---

[๖๓๔] MGR. on line. **พิชิตโรคร้าย.... ด้วยศาสตร์การแพทย์ “ทิเบต.”** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

[๖๓๕] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press, 2008), p. 153.

[๖๓๖] Ibid., p. 165.

[๖๓๗] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต : Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๙-๑๖๐.

[๖๓๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๙-๑๗๐.

[๖๓๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๐.

และการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลและการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม นอกจากนั้นในส่วนของพฤติกรรมต่อเนื่องตลอดชีวิต ได้แก่ การหลีกเลี่ยงจากเงื่อนไขที่จะทำให้เจ็บป่วยในการใช้ชีวิตโดยการมีสติ และหลีกเลี่ยงการทำอกุศลกรรมทั้งสาม และการมีพฤติกรรมเป็นครั้งคราวอย่างเหมาะสม โดยหลีกเลี่ยงในการงดปฏิบัติ หรือปฏิบัติมากจนเกินไปในเรื่องต่อไปนี้ ความหิว ความกระหาย การหายใจ การนอนหลับ การขากเสมหะ การบ้วนน้ำลาย การอุจจาระ การผายลม การปัสสาวะ และการหลั่งน้ำอสุจิ[๖๔๐] ซึ่งมีเนื้อหาสอดคล้องในเรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพ การทำงาน การพักผ่อนและนันทนาการอย่างเหมาะสม รวมทั้งการได้รับคำปรึกษาในเรื่องแต่งงาน เรื่องเพศ ตามกิจกรรมเพื่อป้องกันโรคระดับแรก ในกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของระบบการแพทย์สมัยใหม่

ในขั้นตอนที่ ๔ ในการดำเนินการของการแพทย์ทั้งสองระบบจะเป็นการประเมินติดตามภาวะสุขภาพของผู้มารับบริการตามความเหมาะสมกับภาวะทางสุขภาพที่เป็นอยู่ ซึ่งโดยทั่วไปผู้มารับบริการในกระบวนการนี้ มักจะเป็นผู้ที่มีภาวะสุขภาพปกติ และผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ในผู้ที่มีภาวะสุขภาพปกตินั้นจะเป็นผู้พิจารณาถึงความต้องการในการมารับบริการทางสุขภาพของตนเอง เนื่องด้วยการมีสุขภาพที่ดีนั้น เป็นสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น ยังมีความเป็นพลวัตรที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในแต่ละบุคคลตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่อง[๖๔๑] ในส่วนผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาการนัดหมายในการบริการครั้งต่อไปตามลักษณะ ความรุนแรงของโรค และอาการของผู้รับบริการ

- **ความต่างของขั้นตอนในกระบวนการดูแลสุขภาพระหว่างกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี กับกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรค ของระบบการแพทย์สมัยใหม่**

- จากการวิเคราะห์ถึงความต่างของขั้นตอนในกระบวนการดูแลสุขภาพระหว่างกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี กับ การแพทย์สมัยใหม่นั้นพบว่า เนื้อหาในกิจกรรมย่อยในแต่ละขั้นตอนจะมีความแตกต่างกัน โดยทางกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน จะมีความละเอียด ซับซ้อนกว่า ดังนี้

---

[๖๔๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๐-๑๗๖.

[๖๔๑] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๗.

ในขั้นตอนที่ ๑. แพทย์ของการแพทย์สมัยใหม่จะใช้ประสาทสัมผัสของผู้ตรวจ ได้แก่ ปาก ตา จมูก มือ และหู ร่วมกับการใช้เครื่องมือทางการแพทย์ ในการค้นหาความผิดปกติของระบบและการทำงานของอวัยวะในร่างกาย ส่วนแพทย์ทิเบตจะใช้จิตสำนึกในประสาทสัมผัสทั้งหมด ๖ ด้าน ได้แก่ การสัมผัส การดู การฟัง การพูด การได้กลิ่น และการวิเคราะห์ เพื่อรวบรวมข้อมูลในการประเมินสุขภาพและภาวะความสมดุลของระดับตรีธาตุในร่างกาย และทำการตรวจร่างกายโดยใช้การดูและการสัมผัส ซึ่งจะกระทำโดยสังเกตลักษณะของลิ้นและน้ำปัสสาวะรวมทั้งจับชีพจร ไม่ได้มีเครื่องมือทางการแพทย์อื่นใด ซึ่งต่างจากการตรวจร่างกายทางการแพทย์สมัยใหม่ที่จะตรวจอุณหภูมิ ชีพจร การหายใจ และความดันเลือดของคนไข้ รวมถึง การตรวจวัดน้ำหนักตัว และส่วนสูงด้วย[๖๔๒] โดยจะมีการใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์ในการตรวจประเมิน ซึ่งปัจจุบันได้มีการพัฒนาเทคโนโลยีในการตรวจร่างกายคนไข้ ดังเช่น เครื่องมือวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (Personalized ECG monitoring) ใช้เป็นสัญญาณเบื้องต้นในการวิเคราะห์เพื่อแจ้งเตือนว่ามีความผิดปกติ การตรวจวัดอุณหภูมิของคนไข้แบบไม่สัมผัส ที่สามารถวัดอุณหภูมิได้หลายๆ คน พร้อมๆ กัน เป็นต้น [๖๔๓]

ขั้นตอนที่ ๒ ในการแพทย์สมัยใหม่จะมี การตรวจคัดกรองโรค[๖๔๔] เพื่อคัดกรองโรคหรือความพิการต่าง ๆที่ยังไม่ได้ปรากฏให้เห็น โดยการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ทำให้สามารถแยกคนไข้หรือผู้ที่มีอาการผิดปกติและให้การรักษาได้ไว เช่น การตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อคัดกรองโรคเบาหวาน การตรวจปากมดลูกเพื่อคัดกรองโรคมะเร็ง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการสืบค้นข้อมูลโดยการตรวจทางห้องปฏิบัติการและการเก็บตัวอย่างเพื่อส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อใช้ประกอบการวินิจฉัยโรคที่แม่นยำ [๖๔๕] เช่น การตรวจเลือด เพื่อหาเฮโมโกลบินจำนวนเม็ดเลือดแดง จำนวนและชนิดของเม็ดเลือดขาว การตรวจปัสสาวะ และอุจจาระ เป็นต้น และมีการสืบค้นพิเศษ ที่ใช้การพัฒนา

---

[๖๔๒] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap=1&page [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๔๓] การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด. **การแพทย์, ระบบสารสนเทศ, การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.bioengi neering center.org/category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๖๔๔] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๔๕] เนตรทราย รุ่งเรืองธรรมและ จริยาวัตร คมพยัคฆ์, **การรักษาพยาบาลเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑), หน้า ๒๐๕-๒๒๖.

เทคโนโลยีระดับสูงจะช่วยสนับสนุนในการวินิจฉัยโรค หรือช่วยในการแยกโรค เช่น การตรวจทางรังสีวิทยา การวิเคราะห์หาปริมาณ หรือระดับของสารเคมีต่างๆ ในเลือด การตรวจโดยใช้สารทึบรังสี การตัดเนื้อ (biopsy) เพื่อนำไปตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ การฉีดสารทึบรังสีเข้าหลอดเลือด (angiography) เป็นต้น[๖๔๖] ส่วนในการแพทย์ทิเบตจะเป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการประเมินสุขภาพในขั้นตอนที่ ๑ มาใช้ประกอบการวินิจฉัยโรค โดยไม่มีการใช้เครื่องมือทางการแพทย์ใดมาช่วย ดังนั้นเครื่องมือทางการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพในการวินิจฉัยโรคจึงเป็น แพทย์ทิเบต ในความแตกต่างในการวินิจฉัยโรคของสองศาสตร์นี้ บางครั้งการหาคำตอบและเหตุผลนั้นเป็นเรื่องพิสูจน์ที่ยาก แต่เมื่อนำหลักการและเหตุผลของการแพทย์สมัยใหม่วิเคราะห์ ตามพบว่า มีความเป็นไปได้และสามารถเชื่อมโยงหลักการตรวจร่างกายของแพทย์ทิเบตมาสู่วิวัฒนาการเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่ ดังเช่น แพทย์ทิเบตสามารถทราบภาวะแห่งสุขภาพและเพศของทารกในครรภ์ได้จากการตรวจร่างกายโดยวิธีจับชีพจรของหญิง [๖๔๗] ซึ่งปัจจุบันได้มีการใช้เครื่องมือทางการแพทย์ตรวจดูอัตราการเต้นของหัวใจทารกในครรภ์ (Electro Fetal Monitoring) เพื่อตรวจประเมินภาวะสุขภาพและเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนอันตรายของทารกในครรภ์[๖๔๘] สำหรับการตรวจดูเพศของทารกนั้นจะสามารถใช้เครื่องตรวจที่ใช้คลื่นเสียงความถี่สูง (Obstetric Ultrasound) โดยจะต้องมีอายุครรภ์มากกว่า ๑๖-๒๐ สัปดาห์ขึ้นไป[๖๔๙] ในความแตกต่างของวิธีการตรวจร่างกายหญิงตั้งครรภ์เพื่อประเมินสุขภาพระหว่างสองศาสตร์ทางการแพทย์พบว่าสามารถบรรลุเป้าหมายเดียวกันคือภาวะสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารก แสดงให้เห็นถึงความล้ำลึกในวิธีการตรวจร่างกายของศาสตร์การแพทย์แผนทิเบตที่ไม่ได้ใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ใด ๆ นอกจากใช้การสัมผัสจากประสาททั้งหกของแพทย์ทิเบต ซึ่งหากจะเปรียบเป็นเทคนิคหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ถือได้ว่ามีทั้งความไวในการตรวจค้นภาวะสุขภาพ (sensitivity) และให้ค่าความเฉพาะหรือความมั่นยำ (specificity) ในการวินิจฉัยทางสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ

---

[๖๔๖] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา. http://www.kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap= [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๔๗] สัมภาษณ์ นพ. เซดอร์ ญารงชา, แพทย์ทิเบตผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการแพทย์ญารงชา นครลาซา (Nyerongsha Medical Institue, Lhasa), ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๐ .

[๖๔๘] แพทย์หญิง สุชยา ลือวรรณ. **การตรวจสุขภาพทารกในครรภ์**. ภาคสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทย์ศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www.med.cmu.ac.th/dept/obgyn/2011/index. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๔๙] แพทย์หญิง ประนอม บุพศิริ. **การตรวจอัลตราซาวด์ทางสูติกรรม (Obstetric ultrasound)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.haamor.com/th. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

ขั้นตอนที่ ๓ ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค พบว่าในการแพทย์สมัยใหม่จะมีการนำเทคโนโลยีและความก้าวหน้าทางการแพทย์มาใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การวางแผนครอบครัว โดยการทำหมัน การฉีดหรือรับประทานยาคุมกำเนิด การให้วัคซีนในทารกและเด็ก เป็นต้น ส่วนในการป้องกันโรคนั้น ในการดำเนินการป้องกันโรคทางการแพทย์สมัยใหม่จะเป็นการปฏิบัติตามระยะของการเกิดโรค ตั้งแต่ไม่มีอาการป่วยจนเกิดการเจ็บป่วยโรคและสิ้นสุดโรค ซึ่งแบ่งออกเป็นการป้องกันโรคระดับแรก การป้องกันโรคระดับสอง และการป้องกันโรคระดับสาม ทั้งนี้เนื่องจาก เป็นการขจัดสำหรับยับยั้งพัฒนาการของโรครวมถึงการประเมินและการรักษาเฉพาะ เพื่อจัดความก้าวหน้าของโรคในทุกระยะ[๖๕๐] ซึ่งมีความแตกต่างกันจากการแพทย์ทิเบตนั้น ซึ่งในการปฏิบัตินั้นจะเป็นการให้คำปรึกษาทางสุขภาพที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดีและการป้องกันโรคไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย ได้แก่ การปฏิบัติตัวด้านอาหาร พฤติกรรม ซึ่งจะเป็นการรักษาความสมดุลของระดับตรีธาตุในกายและใจอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะเน้นการปฏิบัติทางศาสนาเนื่องจากเป็นการป้องกันการก่ออกุศลกรรมจากจิต อันเป็นมูลเหตุของโรคและความเจ็บป่วย

ในความแตกต่างของกิจกรรมในขั้นตอนนี้อาจเนื่องมาจาก มุมมองด้านสาเหตุ ที่มาของโรคและความเจ็บป่วย ระหว่างการแพทย์ทั้งสองระบบมีความต่างกัน โดยสาเหตุของโรคและความเจ็บป่วยของการแพทย์สมัยใหม่จะมาจาก ปัจจัยด้านคนไข้ เชื้อโรค และสิ่งแวดล้อม ซึ่งในการวินิจฉัยสาเหตุของโรคเหล่านี้จะต้องได้รับการพิสูจน์ ยืนยัน ในความเป็นเหตุและผล หรือตรวจสอบได้จากหลักฐานเชิงประจักษ์ ตามเกณฑ์วินิจฉัยโรคและแนวทางรักษาโรคที่เป็นองค์ความรู้ แล้วจึงสามารถนำมาใช้ในการส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูโรค ตามขั้นตอนของกระบวนการดูแลสุขภาพทางการแพทย์สมัยใหม่ ส่วนในการแพทย์แผนทิเบตนั้นจะมองว่า ต้นเหตุแห่งทุกข์รวมทั้งมูลเหตุของโรคและความเจ็บป่วย มาจากอวิชชาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ซึ่งทำให้เหล่ามนุษย์ล้วนตกอยู่ในอารมณ์อกุศล ด้วยความแรงของอกุศลเหล่านี้ทั้งในอดีตและขณะปัจจุบัน รวมทั้งปัจจัยที่มารบกวนความสมดุลระบบธาตุในร่างกายและจิตใจและเป็นเงื่อนไขของการเกิดโรคคือ ๑) เวลาหรือฤดูกาล ๒) วิญญาณ ๓) อาหาร และ ๔) พฤติกรรม ปัจจัยเหล่านี้จะหนุนส่งกรรมเก่าสุกงอมจนเกิดเป็นโรคเฉพาะขึ้นมา การดูแลสุขภาพในมิติเชิงการป้องกันการเกิดโรคและส่งเสริมสุขภาพที่ดี จึงเป็นการปฏิบัติตามปรัชญาทางศาสนาแห่งจิตวิญญาณเพื่อพัฒนาจิตให้บรรลุสู่ความรู้แจ้ง ซึ่งเป็นภาวะอิสระหลุดจากความทุกข์

---

[๖๕๐] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๑๖.

๔.๑.๒ วิเคราะห์กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

สาเหตุของการเกิดโรคและความเจ็บป่วยนั้นมาจากอวิชชา ซึ่งในธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนจะมีอวิชชาอยู่ในตัวอยู่แล้ว แต่โรคจะไม่แสดงอาการตราบใดที่ระดับตรีธาตุในร่างกายและจิตใจอยู่ในภาวะที่สมดุล แต่เมื่อใด อวิชชาเกิดความหลง ไม่ได้ตระหนักว่าสภาวะจิตใจที่เป็นอกุศลนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี นำไปสู่การกระทำที่ไม่ดีงามทั้งปวง และมีการสั่งสมของอกุศลกรรม เป็นเหตุให้ธาตุตัวหนึ่งตัวใดกำเริบ หรือธาตุตัวหนึ่งตัวใดถดถอย จะส่งผลให้เกิดโรคและแสดงอาการเจ็บป่วยออกมา ดังเช่น ธาตุเสมหะ มักเกิดจากอารมณ์อกุศล ความหลง จะทำให้โรคเกี่ยวกับเสมหะกำเริบ โรคนี้มักพบมากในเด็กเล็กๆ ที่ร่างกายมักจะอ่อนแอ โรคเกี่ยวกับเสมหะส่วนใหญ่จะเคลื่อนไปในสารอาหาร เนื้อ ไขมัน ไขกระดูกและสารในของเหลวสืบพันธุ์ จมูก อุจจาระและปัสสาวะ ปอด ตับ และไต กระเพาะอาหารและกระเพาะปัสสาวะ ธาตุวาตะ มักเกิดจากอารมณ์อกุศล ความโลภ จะทำให้โรคเกี่ยวกับวาตะทุกชนิดกำเริบ โดยเป็นโรคที่พบมากในคนสูงอายุและคนที่ร่างกายอ่อนแอ เป็นโรคที่เกิดขึ้นกับระบบของร่างกายได้แก่ กระดูก หู เหงื่อ หัวใจ ลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก และธาตุปิตตะ มักเกิดจากอารมณ์อกุศล ความโกรธ จะทำให้โรคเกี่ยวกับปิตตะและโลหิตกำเริบ ซึ่งเป็นโรคที่พบมากในคนหนุ่มสาว ที่มีความกระตือรือร้นมาก ก้าวร้าวและอวดดี โรคเกี่ยวกับปิตตะจะเคลื่อนไปในเลือด เหงื่อ ตา ตับ ถุงน้ำดี และลำไส้เล็ก ดังนั้นทางการรักษาโรคและความเจ็บป่วยของการแพทย์ทิเบตตามแนวทางพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน จึงเป็นการปฏิบัติโดยวิธีการรักษาโรคในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อฟื้นฟูความสมดุลของธาตุของร่างกายและจิตใจ ให้คืนกลับมาสู่สภาพอย่างครบองค์รวมดังเดิม ในภาวะเจ็บป่วยนั้นชาวทิเบตจะมาขอรับบริการทางสุขภาพจากแพทย์ทิเบต ในกระบวนการแบ่งขั้นตอนออกเป็น ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑. การรับรู้และการสืบค้นทางการวินิจฉัยโรค (Perceptual and investigatory diagnostic) ขั้นตอนที่ ๒. การวินิจฉัยโรค (Diagnosis) ขั้นตอนที่ ๓. การรักษาโรค (Treatment) และ ขั้นตอนที่ ๔ การติดตามการดำเนินโรค (Follow up) โดยมีเนื้อหาดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑. การรับรู้และการสืบค้นทางการวินิจฉัยโรค แพทย์ทิเบตจะทำการประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของคนไข้ โดยการใช้จิตสำนึกในประสาทสัมผัสทั้งหมด ๖ ด้าน ได้แก่ การสัมผัส การดู การฟัง การพูด การได้กลิ่น และการวิเคราะห์ ในการค้นหาความผิดปกติของระบบและการทำงานของอวัยวะในร่างกาย รวมทั้งมีการรวบรวมข้อมูลที่สำคัญของคนไข้ที่เกี่ยวข้องกับระดับตรีธาตุในร่างกาย จากการซักประวัติจากคนไข้ การถามอาการคนไข้ตามแนวทาง

ของคำถามในพระคัมภีร์ตันตระ[๖๕๑] การตรวจร่างกาย เช่น การดูจากลักษณะลิ้นและน้ำปัสสาวะ[๖๕๒] การสัมผัสจากการจับชีพ การปฏิบัติเหล่านี้จะทำให้แพทย์ทราบข้อมูลเกี่ยวกับธรรมชาติของธาตุบุคคลนั้น และใช้ในการวินิจฉัยโรค[๖๕๓]

ขั้นตอนที่ ๒. การวินิจฉัยโรค ในขั้นตอนนี้จะเป็นการสรุปสาเหตุหรือความผิดปกติที่ทำให้คนไข้มีความเจ็บป่วยหรือความไม่สมดุลระบบตรีธาตุของร่างกาย โดยแพทย์จะต้องนำองค์ความรู้แขนงต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มาจากพระคัมภีร์ตันตระ มาประกอบการพิจารณาผลการตรวจร่างกายเพื่อวินิจฉัยแยกโรคอย่างถูกต้อง ซึ่งในวิธีการนั้นแพทย์ชาวทิเบตอาจถามคำถามก่อนหรือหลังการอ่านชีพจร ซึ่งทำให้เกิดความชัดเจนร่วมกับการสรุปประวัติเจ็บป่วย การดูลิ้นพร้อมกับการจับชีพจรและการตรวจปัสสาวะจะช่วยวิเคราะห์โรคได้อย่างชัดเจน[๖๕๔]

ขั้นตอนที่ ๓ การรักษาโรค ขั้นตอนนี้จะเป็นการแก้ไขตามสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้ร่างกายเสียความสมดุลของตรีธาตุ แพทย์จะแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับ ลักษณะธาตุในร่างกายแก่คนไข้และให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพเพื่อฟื้นฟูความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจใน ๒ หัวข้อ คือ การปฏิบัติด้านอาหาร และ การปฏิบัติด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมในชีวิตประจำวันและตามฤดูกาล ทั้งนี้เนื่องจากเงื่อนไขต่างๆ เช่น อาหาร การดำเนินชีวิต ฤดูกาล และสภาพจิตใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนสามารถรบกวนสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายคนเราได้ทั้งสิ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความผิดปรกติหรือโรคภัยต่างๆ ตามมา โดยเฉพาะการรักษาโดยการปรับเปลี่ยนแนวคิดในการใช้ชีวิตหรือพฤติกรรมต่อเนื่องของชีวิต โดยเน้นให้มีการปฏิบัติทางศาสนา[๖๕๕] การปฏิบัติธรรมทางศาสนาที่เหมาะสมกับสาเหตุของโรคอย่างต่อเนื่องจะเป็นการฟื้นฟูความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกาย การฝึกลดละ ความโลภ ความโกรธ ความหลงจะกำจัดอารมณ์อกุศลที่เป็นสาเหตุของโรคและความเจ็บป่วยลงด้วย นอกจากนั้นยังมีการรักษาโรค

---

[๖๕๑] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑๘-๑๒๑.

[๖๕๒] Pasang Y. Arya, **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา. http://www. Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

[๖๕๓] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. tibetanmedicine-edu.org/index. php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

[๖๕๔] เรื่องเดียวกัน,[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. tibetanmedicine-edu.org/index. php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

[๖๕๕] MGR. on line. **พิชิตโรคร้าย.... ด้วยศาสตร์การแพทย์ "ทิเบต."** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

โดยการใช้ยาและวิธีแบบอื่น รวมทั้งมีการเชื่อมโยงความรู้ทางการแพทย์แผนทิเบตกับความรู้ทางโหราศาสตร์มาให้คำแนะนำในการดำเนินชีวิต

ขั้นตอนที่ ๔ การติดตามการดำเนินโรค แพทย์จะมีการนัดหมายคนไข้และญาติเป็นระยะเพื่อที่จะได้ติดตามอาการและความก้าวหน้าในการรักษาโรค โดยอาจเปลี่ยนแปลงการรักษาหรือเพิ่มเติมการรักษาให้เหมาะสมกับสภาพอาการคนไข้ หากอาการของความเจ็บป่วยไม่ทุเลาหรือมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น แสดงถึงว่าสาเหตุของการเกิดโรคไม่ได้รับการแก้ไขทั้งร่างกายและจิตใจเกิดภาวะไม่สมดุลจากระบบตรีธาตุปรวนแปร แพทย์จะต้องปรับเปลี่ยนวิธีการรักษาโรคให้เหมาะสมตามสาเหตุใหม่ตามที่แพทย์ได้วินิจฉัยโรคเพิ่ม

จากการศึกษาข้อมูลภาคสนามของผู้วิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ทางการรับบริการทางสุขภาพของการแพทย์แผนทิเบต ตามกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย มีข้อมูลสนับสนุนดังต่อไปนี้

การรักษาโรคอาหารเป็นพิษ

ในพระคัมภีร์ตันตระได้กล่าวถึงวิธีการรักษาโรค โดยการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลระดับตรีธาตุในร่างกายและจิตใจ โดยให้คำแนะนำเรื่องโภชนาการบำบัดและพฤติกรรมการใช้ชีวิต การใช้ยารักษาโรค รวมทั้งการบำบัดโรคด้วยวิธีอื่น สำหรับผู้วิจัยนั้นเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการรักษาโรคของการแพทย์แผนทิเบต เมื่อครั้งที่ได้เดินทางไปศึกษาข้อมูลภาคสนามที่ชุมชนทิเบตเมืองธรรมศาลา ในวันที่ ๒๘ เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๘ ผู้วิจัยได้ล้มป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษ ผู้วิจัยซึ่งเป็นพยาบาลได้เตรียมยาปฐมพยาบาลไปจากเมืองไทย และได้รับประทานรักษาโรคหลังที่มีอาการทันที ทำให้มีอาการไม่รุนแรง แต่เนื่องจากสภาพอากาศที่ร้อนแห้งในตอนกลางวัน ประกอบกับต้องเดินทางสำรวจข้อมูลโดยเท้าในพื้นที่ซึ่งเป็นภูเขาที่ราบสูง จึงทำให้มีอาการอ่อนเพลีย คลื่นไส้ รับประทานอาหารได้น้อย จึงได้ไปตรวจที่ เมมโมรัล คลินิก แครงน์การ์ (Memoral Clinic “Dekyi Khangkar”) ซึ่งเป็นทั้งคลีนิคตรวจโรคและร้านขายยาทางการแพทย์แผนโบราณของทิเบต (Traditional Tibetan Medicine) โดยมี พญ.ปาแสง กัลป์โม แครงน์การ์ (Dr. Pasang Gyalmo Khangkar) ซึ่งเป็นบุตรสาวของพญ. ลอบซัง โดลมา แครงน์การ์ (Dr. Lobsang Dolma Khangkar) ซึ่งเป็นแพทย์แผนทิเบตที่มีความสามารถโดดเด่นและได้รับการถ่ายทอดคำสอนทางพระพุทธศาสนาและการแพทย์แผนทิเบตจากท่านอาจารย์เพลบาร์ เกเซ รินโปเช (Pelbar Geshe Rinpoche) ที่ Dragkha Tegchen Ling ในประเทศทิเบต[๖๕๖] บรรยากาศในคลินิกมีชาวทิเบต ชาวอินเดีย มานั่งรอตรวจจำนวนมาก และที่หน้าร้านได้มีตู้ยาสมุนไพรจำนวนมาก

---

[๖๕๖] Tashi Tsering. **Outsanding Women in Tibetan Medicine**. in Women in Tibet. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www. books.google.fr/books. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

เมื่อผู้วิจัยเข้าตรวจ พญ.ปาแสง กัลป์โม แครงน์การ์ ได้สอบถามอาการและประวัติเจ็บป่วย และได้ตรวจร่างกายโดยจับชีพจรและดูลิ้น หลังจากนั้นได้แนะนำผู้วิจัยให้พักผ่อน งดการทำงาน หรือเดินทางไกล ให้รับประทานอาหารอ่อน ที่อุ่น และย่อยง่าย ได้จัดยาเม็ด ซึ่งเป็นยาบำรุงกำลังให้รับประทานหลังอาหารวันละ ๒ ครั้ง เป็นเวลา ๗ วัน และแพทย์ได้คิดค่าตรวจรักษาโรคทั้งหมดเป็นเงินเท่ากับ ๔๐ รูปี (Rupee: Rs) คิดเป็นเงินไทยเท่ากับ ๒๐ บาท ถือว่าเป็นการรักษาในราคาย่อมเยา สำหรับผลการรักษานั้น ผู้วิจัยได้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำและรับประทานยาครบตามที่แพทย์แนะนำ ซึ่งต่อมาได้หายป่วยและมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงตามปกติ

จากประสบการณ์ส่วนตัวในการรักษาโรคแบบการแพทย์แผนทิเบตดังกล่าว ทำให้สรุปได้ว่า การแพทย์แผนทิเบตนั้นแพทย์ผู้รักษาจะให้ความใส่ใจ สนใจ ในอาการและความเจ็บป่วยของคนไข้อย่างมาก โดยเฉพาะในขั้นตอนสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ อาการ ประวัติความเจ็บป่วย เพื่อค้นหาสาเหตุของโรคที่แท้จริง และในกระบวนการแพทย์จะใช้เวลาค่อนข้างมากในการตรวจ เช่น จับชีพจร การพูดคุยให้คำแนะนำถึงข้อควรปฏิบัติและข้อหลีกเลี่ยงในด้าน อาหาร ลักษณะท่าทางของแพทย์ขณะทำการรักษาจะเป็นไปอย่างช้าและนุ่มนวล มีความเมตตาและกรุณาต่อคนไข้ ไม่รีบเร่ง ทำให้คนไข้รู้สึกไว้วางใจ เชื่อมั่นในการรักษา เกิดความรู้และเข้าใจถึงสาเหตุและอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากภาวะขาดความสมดุลของธาตุในร่างกาย

การพัฒนายาสมุนไพรใช้ในการรักษาโรค

ในกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย นอกจากจะเน้นในเรื่องการให้คำแนะนำด้านอาหารและการปฏิบัติพฤติกรรมในการใช้ชีวิตแก่คนไข้แล้ว ทางการแพทย์แผนทิเบต ณ ชุมชนทิเบต เมืองธรรมศาลา ประเทศอินเดีย ยังได้ให้ความสำคัญในการพัฒนายาสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรคอย่างก้าวไกล จากการเยี่ยมชมร้านขายยาและผลิตภัณฑ์ (Men-Tsee-Khang Gift Shop; Men-Tsee-Khang Exports) ในวัดของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ (Tsuglagkhang Monasty; Namgyal Gompa) พบว่าได้มีการขายยาประเภทยาสามัญประจำบ้านใช้รักษาอาการทั่วไป เช่น ปวดกล้ามเนื้อและข้อ ภาวะเครียด นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เป็นต้น รวมทั้งผลิตภัณฑ์ด้านความสวยงาม ได้แก่ สบู่ แชมพูสระผม ครีมบำรุงผิว เป็นต้น ส่วนยารักษาโรคแบบเฉพาะโรคซับซ้อนนั้นจะต้องไปตรวจกับแพทย์แผนทิเบตที่คลินิกสาขาของสถาบันแมนซีคัง (Men-Tsee-Khang) หรือสามารถเลือกการรักษาแบบการแพทย์สมัยใหม่ โดยรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลดีเล็กซ์ (Tibetan Delek Hospital) จากการพูดคุยกับพนักงานขายของในร้าน มร. Jampa Wangyal ได้บอกว่า ยารักษาโรคของการแพทย์ทิเบตนั้นมีประสิทธิภาพสูง เป็นยาที่มีสูตรลับมาตั้งแต่โบราณ ชาวทิเบตโดยเฉพาะผู้สูงอายุจะมีความศรัทธาเชื่อว่าเมื่อรับประทานแล้ว ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง และวันนี้เป็นวันแรกที่เปิดทำการที่นี่ หลังจากที่ได้ปิดปรับปรุงร้านไป และเพิ่มชนิดยาและผลิตภัณฑ์ให้เพียงพอต่อความต้องการของประชาชนชาว

ทิเบต[๖๕๗] จากการสังเกตเห็นพบว่ามีประชาชนทิเบตจำนวนมากมายืนรอที่หน้าร้านเพื่อรอซื้อยาและผลิตภัณฑ์ และก่อนที่จะเปิดขายได้มีพิธีเปิดร้านโดยมีลามะและผู้บริหารระดับสูงของสถาบัน Men-Tsee-Khang กล่าวเปิดงาน และหลังเสร็จพิธีมีประชาชนและนักท่องเที่ยวจำนวนมาก รวมถึงผู้วิจัยได้เข้าเยี่ยมชมและเลือกซื้อตัวยาและผลิตภัณฑ์

จากประสบการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาของชาวทิเบตที่มีต่อประสิทธิภาพในตัวยาของพระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์ซึ่งถูกผลิตโดยสถาบันการแพทย์ทิเบตและโหราศาสตร์ แมนซีคัง ในราชูปถัมภ์ของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ดังที่สอดคล้องจากการศึกษางานวรรณกรรมเกี่ยวกับการรักษาโรคของการแพทย์แผนทิเบตได้สรุปไว้ว่า การแพทย์เชิงพุทธแบบวัชรยาน ได้ประสบความสำเร็จในการรักษาโรคที่การแพทย์แผนปัจจุบันหรือการแพทย์แผนตะวันตกไม่สามารถรักษาให้หายได้ เช่น โรคที่เกิดจากความบกพร่องทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียด โรคซึมเศร้า นอกจากนี้ยังพบว่าในคนไข้โรคข้ออักเสบ โรคตับอักเสบ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งรวมทั้งโรคเรื้อรังที่ได้รับการรักษาต่อเนื่องมาอย่างยาวนาน มีอาการดีขึ้น [๖๕๘]

การใช้วิธีการรักษาโรคแบบหลายวิธี

ในทางการปฏิบัติกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย มักพบว่าแพทย์จะใช้วิธีการรักษาหลายวิธีผสมผสานด้วยกัน ไม่สามารถแยกเฉพาะการปฏิบัติในหัวข้อใดหนึ่งได้ เนื่องจากทุกหัวข้อดังกล่าวล้วนมีความเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการปฏิบัติทางศาสนาที่ถือเป็นวิถีชีวิตอันเพาะบ่มมาจากการหลอมรวมทางความคิดและความเชื่อของชาวทิเบต ดังจากการสัมภาษณ์ มร. ลอบซัง นิงมา (Lobsang Ngyma) ชายชาวทิเบตที่มาปฏิบัติธรรมและสวดมนต์ที่วัดนัมกัล (Namgyal Gompa) กับครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย ภรรยา และแม่ของภรรยา ได้ให้ข้อมูลว่าตนเองและภรรยาสุขภาพแข็งแรงดี แต่แม่ของภรรยาซึ่งมีอายุ ๘๕ ปี มีโรคประจำตัวคือ โรคไขข้ออักเสบ มีอาการปวดเข่าเวลาเดินมาก และท่านได้รับการรักษาที่คลินิกสาขาของสถาบันแมนซีคัง (Men-Tsee-Khang) แพทย์ได้ให้ยาสมุนไพรไปรับประทาน หากมีอาการกำเริบจะรักษาโดยใช้ค้อนทองประคบความร้อน และให้คำแนะนำในเรื่อง อาหาร พฤติกรรมในการปฏิบัติตัว ทำให้อาการของโรคทุเลาบ้าง ปกติครอบครัวจะปฏิบัติธรรมที่วัดนี้เป็นประจำแทบทุกอาทิตย์ โดยจะมาสวดมนต์และกราบพระสถูปเจดีย์นัมกัล (Namgyalma) ซึ่งพระเจดีย์นี้ถูกแกะสลักมาจากหินทราย ชาวทิเบตเชื่อว่าพระสถูปเจดีย์มีอำนาจแห่งการชำระล้างกิเลส การได้มากราบ ชมพระเจดีย์นี้จะเป็นการทำความสะอาดอกุศลกรรมที่มีอยู่ใน

---

[๖๕๗] สัมภาษณ์ มร. Jampa Wangyal, ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๘.

[๖๕๘] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 6.

จิตวิญญาณ[๖๕๙] ซึ่งขณะที่พูดคุย สังเกตเห็น มีชาวทิเบตจำนวนมากมาย เดินประทักษิณาวรรต ทำความเคารพพระวิหาร ซึ่งล้อมรอบไปด้วยวงล้อที่ใช้ในการสวดมนต์ (Mani Prayer Wheel) ทุกคนต่างหมุนวงล้อและท่องสวดมนตรา “โอม มณี ปัทเม หูม” สรรเสริญพระอวโลกิเตศวร และที่ลานหน้าประตูพระวิหาร มีชาวทิเบตจำนวนมากทั้งวัยสูงอายุและวัยหนุ่มสาวกำลังกราบอัษฎางคประดิษฐ์กันอยู่ โดยปฏิบัติทอดร่างไปข้างหน้าในท่าคุกเข่า พนมมือไว้ระหว่างอกแล้วน้อมกายคว่ำหน้าลงไปสัมผัสพื้น พร้อมกับที่กวาดมือทั้งซ้ายและขวาออกไปข้างกาย เมื่อหน้าผากไปสัมผัสอยู่กับพื้นแล้ว จึงค่อยประคองมือทั้งซ้ายและขวามาพนมไว้เหนือศีรษะ ระลึกถึงพระพุทธเจ้าผู้ทรงคุณอันประเสริฐ แล้วจึงค่อยทรงกายกลับมายืนในท่าเดิม การกราบแบบทิเบตนี้ต้องใช้อุปกรณ์เฉพาะ และใช้เวลานานในกราบแต่ละครั้ง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความศรัทธาและความตั้งใจอย่างเต็มเปี่ยมในการทำความเคารพสักการบูชาพระวิหาร และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของชาวทิเบต ในชุมชนธรรมศาลา และในความศรัทธาที่ลึกซึ้งเช่นนี้ หลายครั้งได้สร้างปรากฏการณ์ที่น่าอัศจรรย์ที่ได้เชื่อมโยงระหว่างความสัมพันธ์ทางใจที่มีต่อกาย บนพื้นฐานปรัชญาและแนวคิดของวัชรยานที่มีผลต่อความเชื่อของชาวทิเบตว่า กายเนื้อของผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเป็นกายขององค์เทพสามารถปรากฏมาทางกายได้ ทำให้บุคคลนั้นบรรลุสู่ความรู้แจ้ง เกิดความอิสระทางจิต นำมาซึ่งหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง รวมทั้งความเจ็บไข้ได้ป่วยจะมลายหายไป

การสร้างทีมบริการทางสุขภาพเชิงบรูณาการการแพทย์เชิงพุทธวัชรยานและการแพทย์สมัยใหม่ที่เน้นการดูแลด้วยหัวใจมนุษย์

จากการทบทวนวรรณกรรมทางการดูแลสุขภาพของชาวทิเบต ณ ชุมชนธรรมศาลา ประเทศอินเดีย พบว่า การนำนโยบายทางด้านสุขภาพของทิเบตสู่การปฏิบัติให้บริการทางสุขภาพแก่ชาวทิเบตเป็นการร่วมกันให้บริการทางสุขภาพโดยความร่วมมือกันระหว่างองค์กรทั้งสองแห่ง คือ กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นการแพทย์แผนปัจจุบันของกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ แมนซีคัง (Men-Tsee-Khang) ในราชูปถัมภ์ของท่านทะไลลามะ ที่ ๑๔ [๖๖๐] ทั้งสององค์กรนี้ล้วนมีพันธะกิจที่สืบทอดเจตนาแพทย์เชิงพุทธแผนทิเบตที่มีมาแต่ช้านาน โดยพันธะกิจของสถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ มีว่า “รักษา ส่งเสริม และฝึกฝนการแพทย์แผนทิเบต (Sowa Rigpa) ซึ่งเป็นระบบการแพทย์แผนโบราณเกี่ยวกับยา ดาราศาสตร์ และโหราศาสตร์ เพื่อปรับปรุงสุขภาพและสุขอนามัยของผู้ลี้ภัยชาวทิเบตและประชาชนทั่วไป และเพื่อเป็นการสร้างให้ทุกคนสามารถเข้าถึงการบริการทางสุขภาพได้โดยไม่คำนึงถึงชนชั้น วรรณะ

---

[๖๕๙] สัมภาษณ์ มร. ลอบซัง นิงมา, ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘.

[๖๖๐] Tashi Dhondup, **The Newsletter of Tibetan Delek Hospital**, (July, 2014 to December 31, 2014): 13-17.

ความเชื่อหรือสีผิว”ส่วนในการดำเนินการของกระทรวงสาธารณสุขนั้น ได้แบ่งลักษณะของการให้บริการทางสุขภาพออกเป็น ๒ ระดับคือสถานบริการสุขภาพระดับเบื้องต้น (The Tibetan Primary Health Care: TPHC) และโรงพยาบาลชุมชน ในชุมชนธรรมศาลานั้นมีโรงพยาบาลดีเล็กซ์ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลเล็กขนาด ๔๕ เตียง ให้บริการทางสุขภาพทั้งแผนกผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยใน และเภสัชกรรม มีการทำหัตถการระดับเล็ก และไม่คิดค่าบริการที่แพง เพียงแค่ผู้ป่วยจ่ายค่าลงทะเบียนรับการรักษา ๑๐ รูปี (เท่ากับเงินไทย ๕ บาท) เพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้ป่วยที่อัตคัดยากจน[๖๖๑] และมีพันธะกิจของโรงพยาบาลว่า “ให้บริการทางสุขภาพทุกคนอย่างไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ ศาสนา เพศ หรือประเทศ พวกเราสัญญาว่าจะรักษาประชาชนทุกคนด้วยความเมตตา กรุณา และให้ความเคารพนับถือ อย่างสุภาพ และพวกเรายอมแลกมาซึ่งให้การรักษาที่ดีที่สุด การใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม อย่างไม่คำนึงถึงตำแหน่งทางสังคมหรือสถานภาพทางการเงิน” [๖๖๒] จะเห็นว่าจากพันธะกิจทั้งสององค์กรหลักล้วนแสดงถึงเจตนาในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มาจากปรัชญาทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ที่ครอบคลุมองค์รวมทั้งกายและจิตของผู้ป่วย และได้ชี้ให้เห็นถึงความตั้งใจของของทีมบุคลากรทางสุขภาพที่มีจิตบริการในการดูแลรักษาอย่างสูง

จากการค้นคว้าข้อมูลในชุมชนธรรมศาลา พบว่าทีมบุคลากรทางสุขภาพของการแพทย์แผนปัจจุบันของทิเบตส่วนมากจะเป็นอาสาสมัครทำงานทั้งชาวทิเบต ชาวอินเดีย และชาวต่างชาติ ที่มีความตั้งใจ ทุ่มเทในการทำงาน เพื่อช่วยเหลือให้ชาวทิเบตในชุมชนธรรมศาลาให้มีสุขภาพที่ดี ดังจากการสัมภาษณ์ ท.ญ. คาลแสง โชกี (Kalsang Chokey) ซึ่งมาจากรัฐลาดัก ได้สมัครมาทำงานในตำแหน่งทันตแพทย์ที่สถานีอนามัยอำเภอเบอร์ (Bir) และได้ทำงานมา ๒ เดือน เธอเล่าว่า “ก่อนหน้านี้เธอมีความปรารถนาอยากมาทำงานในชุมชนชาวทิเบตนี้และได้สมปรารถนาหลังจากที่ได้มาทำงานแล้ว เธอมีความสุขในการทำงานที่ได้ช่วยเหลือผู้คนทั้งหลายจากความรู้ในวิชาชีพของเธออย่างมาก เธอตั้งใจจะทำให้ดีที่สุดและจะสร้างความตระหนักและทำกิจกรรมพัฒนาทางสุขวิทยาในช่องปากแก่คนในชุมชน” [๖๖๓] จากการสัมภาษณ์ นาง เทอริ่ง แยงไกว์ (Mrs. Tsering Yangkyi) อาสาสมัครทำงานในกระทรวงสาธารณสุขทิเบต ตำแหน่งพยาบาลจิตเวช ได้ทำงานเป็นเวลา ๙ เดือน จากประสบการณ์ที่ได้ทำงาน ทำให้เธอมีความสุขใจอย่างแท้จริง เธอพึงพอใจอย่างมากที่เห็นความสำเร็จได้เกิดขึ้นกับกระทรวงสาธารณสุข ถึงแม้ว่างบประมาณในดำเนินการจะมีน้อย ซึ่งเธอ

---

[๖๖๑] Tsering Wangdue, **Contact**, Vol.17 (30 April 2015): 16.

[๖๖๒] Tashi Dhondup, “Our mission statement”, **The Newsletter of Tibetan Delek Hospital**, (July, 2014 to December 31, 2014) : preface.

[๖๖๓] Tashi Yangzom, **“**New Dental Therapist at TPHC. Bir”, **Tibetan Health,** ed. by Thutop Namgyal, (July to December 2014): 20.

ได้กล่าวว่า ถือเป็นบททดสอบเหล่าทีมงานบุคลากรทางสุขภาพในชุมชนธรรมศาลาถึงความทุ่มเทและการทำงานหนักที่มีต่อชุมชนทิเบตพลัดถิ่นในประเทศอินเดีย[๖๖๔] นอกจากนี้พบว่าด้วยจิตที่มุ่งมั่นในการดูแลรักษาผู้ป่วยเสมือนญาติมิตร ได้สร้างความประทับใจแก่ญาติผู้ป่วย ดังกรณี มร. ลอบซัง ทาร์ชิน (Mr. Lobsang Tharchin) ชาวทิเบตที่เคยได้รับการศึกษาจากศูนย์ศึกษาเด็กทิเบต (Tibetan Children's Village : TCV) ทางอินเดียใต้ และได้เดินทางมาดูแลบิดาที่ป่วยและได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลดีเล็กซ์ หลังจากนั้นบิดาได้เสียชีวิต เขาคิดอาศัยอยู่ต่อในชุมชนนี้จึงมาสมัครทำงานเป็นยาม [๖๖๕]

จะเห็นว่ารูปแบบของการให้บริการทางสุขภาพในชุมชนธรรมศาลานั้นมีลักษณะโดดเด่นเฉพาะที่แสดงถึงการยกระดับทางจิตใจของทีมงานผู้ให้การบริการสุขภาพที่มีความรัก ปรารถนาดีอย่างจริงใจแก่ผู้ป่วยชาวทิเบตที่ยากไร้ ให้หายจากความทุกข์ของโรคและอาการเจ็บป่วย โดยให้บริการอย่างทุ่มเททั้งแรงกายและใจ ต่อเนื่อง จนกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างวัฒนธรรมที่เน้นการปลูกฝัง ความรัก ความเมตตา ความเชื่อมั่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการมีสุขภาพกายและใจที่ดี ในระดับปัจเจกบุคคลนั้น การดูแลและรับผิดชอบชีวิตแห่งความเป็นมนุษย์ของตนจะเริ่มต้นที่โดยมีพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานเป็นศูนย์รวม พระธรรม คำสอนของพระศากยมุนีพุทธเจ้าเป็นเครื่องนำทาง และการสร้างแรงจูงใจ ความศรัทธาที่มุ่งมั่น ของชาวทิเบตในเรื่อง พระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ ทำให้มีการเชื่อมต่อระหว่างในภาพของแต่ละบุคคล มาสู่ครอบครัว สังคม ชุมชน จนถึงในภาพที่ใหญ่ขึ้น ประเทศชาติ [๖๖๖]

การให้บริการทางสุขภาพแก่ชาวทิเบตได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารของรัฐบาลส่วนกลางให้มีการพัฒนารูปแบบตามหลักพระพุทธศาสนาที่เน้นเรื่องฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตมาตลอด ดังจากสำนักงานของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ได้มีการจัดโครงการสนับสนุนให้บุคลากรโรงพยาบาลดีเล็กซ์ เข้าร่วมการประชุมวิชาการระดับนานาชาติประจำปีของมูลนิธิทางการแพทย์ซือจี้ มณฑลฮัวเหลียน ของประเทศไต้หวัน (Tzuchi International Medical Association: TIMA) เพื่อเป็นการพัฒนาศึกษาทั้งทางการแพทย์และด้านจิตวิญญาณ สนับสนุนให้บุคลากรได้มีโอกาสในการเรียนรู้ และแบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติที่เกิดจากการผสม

---

[๖๖๔] Tashi Yangzom, "Volunteer Experience", **Tibetan Health,** ed. by Thutop Namgyal, (July to December 2014): 20.

[๖๖๕] Andrea Benett, Staff Update New face, **The Newsletter of Tibetan Delek Hospital**, (July, 2014 to December 31, 2014) : 22.

[๖๖๖] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Tibetan Medicine History**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/tibhistory.htm [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

ศาสตร์ทั้งทางการแพทย์และมนุษยธรรม โดยบุคลากรของโรงพยาบาลดีเล็กซ์ได้รับการสนับสนุนให้เข้าร่วมการประชุมวิชาการนี้เริ่มมาตั้งแต่ปี ค.ศ. ๒๐๑๑ เป็นต้นมา ทีมบุคลากรที่ไปร่วมประชุมมีทั้งผู้บริหารที่มาจากสำนักงานของท่านทะไลลามะ, แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และเลขานุการของคณะกรรมการบริหารของโรงพยาบาลซึ่งลักษณะของการประชุมวิชาการนี้จะเป็นไปตามหลักการแนวคิดแห่งความเมตตากรุณาในการช่วยเหลือในความต้องการของผู้คน ซึ่งจะเป็นการรวมของสองหลักการคือเชิงวิชาชีพทางการแพทย์และทางจิตวิญญาณ ทางมูลนิธิซือจี้นั้นจะมีแนวทางในการดำเนินงานช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสและมีปัญหาสุขภาพให้ได้มีสุขภาพที่ดีอย่างผาสุกตามที่พวกเขาปรารถนา ในการประชุมจะมีผู้เข้าร่วมการประชุมประมาณ ๔๐๐ คนที่มาจากประเทศทั่วโลก ในระหว่างการประชุมวิชาการนั้น จะมีการแบ่งปันประสบการณ์นำเสนอกิจกรรมเกี่ยวกับมนุษยธรรมที่ได้ดำเนินการ นอกจากนั้นในทีมผู้เข้ารับการอบรมได้แบ่งกลุ่มเข้าร่วมฟังการบรรยายและนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมการดูแลรักษาตามหลักการมนุษยธรรม เช่น การบริจาคร่างกาย กระบวนการดูแลตามหลักการแพทย์สมัยใหม่ที่บูรณการให้ครอบคลุมทั้งการรักษาทั้งกายและใจ[๖๖๗]

จากพันธะกิจขององค์กร การสัมภาษณ์ทีมบุคลากรทางสุขภาพผู้ปฏิบัติของโรงพยาบาลในระดับ ต่าง ๆ จะเห็นว่าล้วนเป็นไปตามหลักการของระบบทางการแพทย์แผนทิเบตจะเน้นหลักเชิงจริยธรรม โดยเฉพาะในแพทย์ผู้ทำการรักษาจะมีการสร้างวัฒนธรรมในเรื่องมาตรฐานของการปฏิบัติในระดับที่สูง[๖๖๘] แพทย์ชาวทิเบตจึงมีทิศทางของการปฏิบัติการรักษาผู้ป่วยที่มุ่งเน้นตามแบบอย่างพระโพธิสัตว์มาตลอด กระทั่งจวบจนปัจจุบันแรงศรัทธานี้ยังคงเต็มเปี่ยมไหลเนื่องมิขาดสาย โดยมีแรงสนับสนุนสำคัญที่ก่อเกิดความงดงามของสายธารหลักธรรมแห่งความเมตตา กรุณาที่มีต่อผู้ป่วยชาวทิเบต และประชาชนทั่วโลกคือ ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ดังจาก คณะรัฐมนตรีแห่งการบริหารส่วนกลางของชาวทิเบตได้ริเริ่มให้ปี ค.ศ ๒๐๑๔ เป็นปีแห่งท่านทะไลลามะ ทางผู้บริหารทางโรงพยาบาลดีเล็กซ์ จึงถือโอกาสประกาศว่าเป็นปีแห่งการเฉลิมฉลองการก่อตั้งมูลนิธิโรงพยาบาลของท่านทะไลลามะรัฐมนตรีกระทรวงสาธารณสุขกล่าวว่า “การที่มีชาวทิเบตได้ในทุกวันนี้ เนื่องจากท่านทะไลลามะเป็นผู้ทำให้เกิดความสำเร็จ โลกจึงได้ทราบที่มาของทิเบตซึ่งชัดเจนถึงการประชาสัมพันธ์เรื่องการยับยั้งความรุนแรงและจริยธรรมที่ไม่ผูกยึดติดกับศาสนา”

---

[๖๖๗] Tashi Dhondup, “Delek Personel Attend the 2014 Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Annual Conference in Taiwan”,**The Newsletter of Tibetan Delek Hospital**, (July, 2014 to December 31, 2014) : 5-6.

[๖๖๘] Dr. Keyzom Bhutti, **Tibetan Medicine an overview**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา. http:// www. tibetanherbalhealing.com/medicine.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗]. .

นอกจากนี้ได้มีการนำเสนอการบูรณการระหว่างการแพทย์เชิงพุทธแผนทิเบตกับโรงพยาบาลดีเล็กซ์ ในการให้บริการทางสุขภาพในรูปแบบโครงการต่าง ๆ ซึ่งทำให้มีลักษณะของการบริการความเจ็บป่วยที่จำแนกตามความเป็นบุคคล เป็นโรงพยาบาลที่เอื้อต่อสุขภาพ และมีการกำหนดให้แพทย์มีคุณสมบัติน่ายกย่องอย่างแท้จริง โดยได้ให้บริการเช่นเดียวกับการแพทย์แผนทิเบตที่เป็นแรงบันดาลใจและเป็นต้นแบบของบทบาทอย่างสมบรูณ์ ท่านได้กระตุ้นให้ผู้บริหารของโรงพยาบาลเป็นต้นแบบในการทำงานและเดินตามกรอบของท่านทะไลลามะที่ทรงรณรงค์ในเรื่องสันติภาพ การยับยั้งความรุนแรง การให้บริการที่เติมเต็มความต้องการของผู้คน ดังว่า “ถ้าท่านเป็นต้นแบบในการทำงานนั่นถือเป็นการเติมเต็มแรงฝันของท่านทะไลลามะเราไม่ควรแต่เพียงพูด ควรกระทำเลย” ในการดำเนินการดูแลทางสุขภาพในชุมชนธรรมศาลานั้นจะให้ความสำคัญ เชิดชูบุคลากรผู้ปฏิบัติกิจกรรมสาธารณะอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการเติมพลังแก่จิตวิญญาณของทีมงานบุคลากรโรงพยาบาลให้แรงกล้าเพิ่มขึ้น ที่จะได้ส่งผลเกิดสุขภาพที่ดีแก่ชีวิตของผู้คนในชุมชนทิเบตพลัดถิ่น เช่น มีการประกาศเกียรติคุณและมอบของที่ระลึกจากท่านกรรมาปะ องค์ที่ ๑๗ ท่านโอเกวน ทรินเลย์ ดอรจี (Karmapa, Ogyen Trinley Dorje) ผู้นำนิกายเกลุก (His Eminence Karmapa Rinpoche) [๖๖๙] ซึ่งในทัศนคติของชาวทิเบตนั้นถือว่าเป็นที่ถือเป็นเกียรติ คุณงามความดีของชีวิตอย่างยิ่ง ด้วยท่านกรรมาปะ (Karmapa) เปรียบเสมือน ภาวะแห่งโพธิสัตว์ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของพระพุทธเจ้า ซึ่งในประเพณีของทิเบตนั้นท่านกรรมาปะถือเป็นครูผู้สอนที่ได้ตรัสรู้และสามารถควบคุมการเกิดใหม่ของตนได้อย่างมีสติ เป็นผู้ดำเนินและจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์ทุกชีวิต[๖๗๐]

จากข้อมูลข่าวสารในกระบวนการดำเนินงานทางการแพทย์และสาธารณสุขทิเบตดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า แรงศรัทธา ที่เปี่ยมด้วยแรงบันดาลใจในหลักธรรมทางศาสนาที่เชื่อมโยงกับการแพทย์แผนทิเบตที่มีท่านทะไลลามะเป็นผู้นำด้านจิตวิญญาณ และเป็นต้นแบบในการปฏิบัติ ถูกถ่ายทอดจากนายกรัฐมนตรีผู้นำรัฐบาลมาสู่คณะรัฐมนตรี คณะทำงานทางการแพทย์และสาธารณสุขส่งผลต่อการนำนโยบายการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับหลักการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน มาประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยและประชาชนทั่วไปอย่างตั้งใจ ใส่ใจ ทำให้เกิดประสิทธิภาพตามมา

---

[๖๖๙] Tashi Dhondup, “Hospital dedicates its 43 rd Founding Day to His Holiness the Dalai Lama”, **The Newsletter of Tibetan Delek Hospital**, (July, 2014 to December 31, 2014): 11-12.

[๖๗๐] 2017 Kagyu Office The Karmapa. **Karmapa**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Kagyu office.org/karmapa/ [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

จากการศึกษาข้อมูลภาคสนาม สำรวจหาหลักฐานการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในชุมชนทิเบต เมืองธรรมศาลา ประเทศอินเดีย ร่วมกับการทบทวนวรรณทางการดูแลสุขภาพในชุมชนธรรมศาลา ประเทศอินเดีย ดังจากข้อมูลสนับสนุนได้แก่ การรักษาโรคอาหารเป็นพิษ การพัฒนายาสมุนไพรใช้ในการรักษาโรค การใช้วิธีการรักษาโรคแบบหลายวิธี และการสร้างทีมบริการทางสุขภาพเชิงบรูณาการการแพทย์เชิงพุทธวัชรยานและการแพทย์สมัยใหม่ที่เน้นการดูแลด้วยหัวใจมนุษย์ ดังที่ได้กล่าวมา แสดงให้เห็นว่าในทางปฏิบัติในสถานการณ์จริงทางการรักษาโรคและความเจ็บป่วยในชุมชนทิเบต ยังคงมีการใช้กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ในรูปแบบเชิงบรูณาการกับการแพทย์สมัยใหม่ เพื่อให้คนไข้หายป่วยและกลับมีสุขภาพที่ดี อันเป็นหนทางนำไปสู่การพัฒนาทางจิตได้อย่างสมบรูณ์

จากเนื้อหาของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย เมื่อนำมาวิเคราะห์ตามกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ พบว่ามีขั้นตอนการปฏิบัติในบางส่วนที่คล้ายคลึงกับขั้นตอนของการมารับบริการทางสุขภาพในระบบการแพทย์สมัยใหม่ และมีบางส่วนมีความแตกต่างไป ซึ่งขั้นตอนของการมารับบริการทางสุขภาพในระบบการแพทย์สมัยใหม่ จะประกอบด้วยขั้นตอนทั้งหมด ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ การประเมินภาวะสุขภาพพื้นฐาน[๖๗๑] ขั้นตอนที่ ๒. การตรวจคัดกรองโรคและการวินิจฉัยโรค[๖๗๒] ขั้นตอนที่ ๓. การรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพ และขั้นตอนที่ ๔. การประเมินและติดตามสุขภาพ [๖๗๓] ดังมีเนื้อหาต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑. การประเมินภาวะสุขภาพพื้นฐาน จะเป็นการรวบรวมข้อมูลของคนไข้จากการซักถามข้อมูลและการตรวจร่างกายเพื่อใช้ในการประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ขั้นตอนนี้จะใช้ประสาทสัมผัสของผู้ตรวจ ได้แก่ ปาก ตา จมูก มือ และหู ร่วมกับการใช้เครื่องมือทางการแพทย์ ในการค้นหาความผิดปกติของระบบและการทำงานของอวัยวะในร่างกาย และจะมีการ

---

[๖๗๑] เนตรทราย รุ่งเรืองธรรมและ จริยาวัตร คมพยัคฆ์, **การรักษาพยาบาลเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑), หน้า ๑๘.

[๖๗๒] ธนะพันธ์ พิบูลย์บรรณกิจ, “An Approach to fever of unknown origin (FUO): how to get the point?” ใน **การอบรมระยะสั้นประจำปี ๒๕๕๔ Current Infectious disease practice**, กำธร มาลาธรรม บรรณาธิการ, (กรุงเทพมหานคร: เมดิคัล มีเดีย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐-๕๕.

[๖๗๓] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๑๖.

ซักถามข้อมูลของคนไข้ และการตรวจร่างกายตามระบบต่างๆ ของร่างกายให้ครบถ้วน โดยเฉพาะในระบบซึ่งอาจจะเกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยของคนไข้

ขั้นตอนที่ ๒. การตรวจคัดกรองโรค (screening) และการวินิจฉัยโรค (diagnosis)[๖๗๔] การตรวจคัดกรองโรค จะเป็นการคัดกรองโรค หรือความพิการต่าง ๆที่ยังไม่ได้ปรากฏให้เห็น โดยการตรวจทางห้องปฏิบัติการหรือการทดสอบอื่น ๆ ทำให้สามารถแยกคนไข้หรือผู้ที่มีสิ่งผิดปกติในร่างกายได้ นอกจากนี้ยังมีการสืบค้นข้อมูลโดยการตรวจทางห้องปฏิบัติการและการเก็บตัวอย่างเพื่อส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อใช้ประกอบการวินิจฉัยโรคที่แม่นยำ [๖๗๕] การสืบค้นแบ่งออกเป็นแบบทั่วไปและแบบพิเศษ ในแบบทั่วไปนั้นส่วนใหญ่เป็นการตรวจทางห้องปฏิบัติการง่ายๆ ส่วนการสืบค้นพิเศษจะช่วยสนับสนุนในการวินิจฉัยโรค หรือช่วยในการแยกโรค เช่น การตรวจทางรังสีวิทยา การวิเคราะห์หาปริมาณ หรือระดับของสารเคมีต่างๆ ในเลือด การฉีดสารทึบรังสีเข้าหลอดเลือด (angiography) เป็นต้น[๖๗๖] ซึ่งการสืบค้นแบบพิเศษนี้แพทย์มักสั่งให้กระทำเมื่อมีข้อชี้บ่งที่แน่นอน และต้องไม่เป็นอันตราย ไม่เป็นโทษ หรือก่อให้เกิดการเจ็บปวดแก่คนไข้ตลอดจนต้องคำนึงถึงค่าใช้จ่ายที่จำเป็นต้องใช้ [๖๗๗] ในการวินิจฉัยโรคนั้นแพทย์ต้องอาศัยข้อมูลจากการประเมินสุขภาพและการสืบค้นจากการตรวจทางห้องปฏิบัติการและการถ่ายภาพรังสี มาประกอบร่วมการนำองค์ความรู้แขนงต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มา ได้แก่ กายวิภาคศาสตร์ พยาธิสรีรวิทยา ระบาดวิทยา จุลชีววิทยา และปาราสิตวิทยา ประกอบการพิจารณาในการวินิจฉัยแยกโรคอย่างถูกต้อง ซึ่งในแต่ละโรคจะมีเกณฑ์

---

[๖๗๔] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๗๕] เนตรทราย รุ่งเรืองธรรมและ จริยาวัตร คมพยัคฆ์, **การรักษาพยาบาลเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑), หน้า ๒๐๕-๒๒๖.

[๖๗๖] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๗๗] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php? book=10&chap [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

การวินิจฉัยที่แตกต่างกันไป ตามสาเหตุ อาการและอาการแสดง มาสรุปสาเหตุหรือความผิดปกติที่ทำให้คนไข้มีความเจ็บป่วย[๖๗๘]เพื่อให้ได้ข้อมูลการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้อง[๖๗๙]

ขั้นตอนที่ ๓. การรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพ

การรักษาโรค หมายถึง การรักษาคนที่รู้สึกไม่สบายเพราะความเจ็บไข้ เจ็บป่วย รวมถึงความบกพร่องหรือผิดปกติทางจิต[๖๘๐] แพทย์จะทำการรักษาตามสาเหตุของโรคซึ่งมีวิธีการที่หลากหลาย ได้แก่ การรักษาแบบเฉพาะ การรักษาตามอาการ การรักษาแบบบรรเทาอาการ การรักษาประคับประคอง การรักษาเชิงป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดโรคซ้ำและป้องกันโรคติดเชื้อฉวยโอกาส และการรักษาทางจิตวิทยา[๖๘๑] โดยดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑) การรักษาแบบเฉพาะ โดยใช้ยารักษาตามสาเหตุของโรคและอาการเจ็บป่วยของร่างกาย เช่น ยาที่ทำลายหรือยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคตามสาเหตุก่อโรคได้แก่ ยาปฏิชีวนะที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย, เชื้อรา, เชื้อไวรัส เป็นต้น

๒) การรักษาตามอาการ มีจุดประสงค์ เพื่อให้อาการนั้นหายไป โดยมิได้รักษาสาเหตุ โดยให้ยาบรรเทาอาการเจ็บป่วย เช่น ปวดศีรษะ ก็ให้ยาแก้ปวด ไอก็ให้ยาระงับอาการไอ ดังนั้นคนไข้อาจกลับมีอาการดังเดิม โดยปกติแพทย์จะให้การรักษาตามอาการเมื่อจำเป็นในขณะที่ยังไม่ทราบสาเหตุ เมื่อพบสาเหตุแล้วจะได้ให้การรักษาแบบเฉพาะได้ การรักษาชนิดนี้อาจมีผลเสียคือยาจะไประงับอาการอาจทำให้แพทย์ไม่สามารถวินิจฉัยโรคหรือวินิจฉัยโรคได้ช้า

๓) การรักษาแบบบรรเทาอาการ เป็นการรักษาเพื่อบรรเทาอาการคนไข้มักใช้ใน

---

[๖๗๘] เนตรทราย รุ่งเรืองธรรมและ จริยาวัตร คมพยัคฆ์, **การรักษาพยาบาลเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑), หน้า ๒๒๘-๒๓๑.

[๖๗๙] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**. หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap=1&page=t10-1-l1.htm. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๘๐] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๓๓.

[๖๘๑] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**. หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap=1&page=t10-1-l1.htm. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

คนไข้ที่เป็นโรคเรื้อรังหรือโรคที่รักษาไม่หาย เช่น การให้ยาต้านมะเร็ง หรือการใช้รังสีบำบัด (radiotherapy) ในคนไข้ที่เป็นโรคมะเร็ง [๖๘๒] รวมทั้งการทำศัลยกรรมผ่าตัด ในกรณีที่โรคลุกลามแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่น หรือการใส่ท่อช่วยหายใจและใช้เครื่องช่วยหายใจ ในกรณีคนไข้อาการวิกฤติมีระบบทางเดินหายใจล้มเหลว เป็นต้น [๖๘๓]

๔) การรักษาประคับประคอง คือการรักษาเพื่อพยุงอาการทั่วๆ ไปของคนไข้ให้ดีขึ้น เป็นการเพิ่มความต้านทานตามธรรมชาติให้แก่ร่างกายคนไข้อีกวิธีหนึ่ง เช่น การแนะนำให้พักผ่อน การให้น้ำเกลือ หรือกลูโคสในคนไข้ที่รับประทานอาหารได้น้อยจากอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ เป็นต้น การรักษาโดยการให้วิตามินและแร่ธาตุจำเป็นแก่ร่างกาย ตลอดจนการให้การพยาบาลอย่างนุ่มนวล และการทำกายภาพหรือสรีระบำบัด (physiotherapy) ด้วยวิธีการต่างๆ เป็นต้น [๖๘๔]

๕) การรักษาเชิงป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดโรคซ้ำและป้องกันโรคติดเชื้อฉวยโอกาส (Opportunity Infection Maintenance therapy) โดยให้ยาต้านจุลชีพหรือเชื้อราต่อในคนไข้รายเดิมและการแก้ไขปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ติดเชื้อ เช่น หลีกเลี่ยงการใช้ยาต้านจุลชีพฤทธิ์กว้างเป็นเวลานาน, การรีบเอาสายสวนต่างๆออกเมื่อหมดความจำเป็น [๖๘๕]

ส่วนการฟื้นฟูสมรรถภาพ หมายถึง การเสริมสร้าง ป้องกัน และแก้ไขปัญหาความบกพร่องของร่างกายและจิตใจที่สูญเสียไป ให้สามารถเรียนรู้ ปฏิบัติงาน และดำรงชีวิตในสังคมได้ [๖๘๖] ซึ่งในการรักษาและฟื้นฟูนั้นจะมีทีมสหวิชาชีพ ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่ได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือ มีความรู้มีทักษะ และความสามารถเฉพาะด้านที่แตกต่างกัน มาทำงานร่วมกันเพื่อมุ่งสู่การ

---

[๖๘๒] เรื่องเดียวกัน,[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://kanchana pisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap=1&page=t10-1-l1.htm. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๘๓] นลินี อัศวโภคี, “โรคติดเชื้อเฉพาะ” ใน **ตำราโรคติดเชื้อ ๒: A text book of infectious disease ๒**, นลินี อัศวโภคี บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โฮลิสติก พับลิชชิ่งจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐๖-๒๑๖.

[๖๘๔] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://kanchana pisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap=1&page=t10-1-l1.htm. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๖๘๕] นลินี อัศวโภคี, “โรคติดเชื้อเฉพาะ” ใน **ตำราโรคติดเชื้อ ๒: A text book of infectious disease ๒**, นลินี อัศวโภคี บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โฮลิสติก พับลิชชิ่งจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๔-๒๐๘.

[๖๘๖] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๓๖.

แก้ไขปัญหาร่วมกันอย่างเป็นระบบและเป็นกระบวนการ โดยจะมีการติดต่อ สื่อสารระหว่างกันอย่างต่อเนื่องในการประเมินสภาพการณ์ของปัญหาและมีความรับผิดชอบร่วมกันตั้งแต่ต้นจนสิ้นสุดกระบวนการ [๖๘๗] ประกอบด้วย พยาบาล แพทย์ นักกายภาพ นักอาชีวะบำบัด นักจิตบำบัด เป็นต้น[๖๘๘] เพื่อให้การรักษาและดูแลคนไข้ให้หายป่วยจากโรค

ขั้นตอนที่ ๔. การประเมินและติดตามสุขภาพ โดยแพทย์จะทำการนัดหมายคนไข้และญาติเป็นระยะในการติดตามอาการและความก้าวหน้าในการรักษาโรคเพื่อที่อาจเปลี่ยนแปลงการรักษาให้เหมาะสมกับสภาพอาการคนไข้ ดังจากข้อแนะนำบทเรียนสถานการณ์โรคซาร์ส ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโรคติดเชื้อได้เสนอว่า ระบบติดตามและการดูแลคนไข้ในชุมชนเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจะเป็นส่งเสริมให้คนไข้และประชาชนทั่วไปสามารถดูแลตนเองได้เพื่อมีความเข้าใจในโรคติดเชื้อ การป้องกันการติดเชื้อสำหรับคนไข้และประชาชน[๖๘๙]

- **ความเหมือนของขั้นตอนในกระบวนการดูแลสุขภาพระหว่างกระบวนการฟื้นฟูสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย กับ กระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่**

- จากการวิเคราะห์พบว่าทั้งสองกระบวนการมีการเรียงลำดับขั้นตอน ๔ ขั้นตอน ที่คล้ายกันคือ ในกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ เริ่มจากการประเมินภาวะสุขภาพพื้นฐาน, การตรวจคัดกรองโรคและการวินิจฉัยโรค, การรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพ และการติดตามการดำเนินโรค และในกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย เริ่มจาก การรับรู้และการสืบค้นทางการวินิจฉัยโรค, การวินิจฉัยโรค, การรักษาโรค และ การติดตามการดำเนินโรค ซึ่งลักษณะขั้นตอนทั้งสองกระบวนการจะคล้ายคลึงกับการแก้ไขปัญหาหรือบำบัดโรคของชีวิตของมนุษย์ที่เป็นระบบเหตุผลตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้าทรงวางไว้

ในขั้นตอนที่ ๑. กระบวนการทั้งสองจะทำการประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการใช้ประสาทสัมผัสของแพทย์ มีการสนทนาและซักถาม รวมทั้งตรวจร่างกายดังจากกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ แพทย์จะมี

---

[๖๘๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕.

[๖๘๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

[๖๘๙] อนุชา อภิสารธนรักษ์, “การควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาลสำหรับโรคติดเชื้อที่ปรากฏขึ้นใหม่”,**ในโรคติดเชื้อที่ปรากฏขึ้นใหม่และโรคติดเชื้อที่ปรากฏขึ้นอีก ๔,** ธนะพันธ์ พิบูลย์บรรณกิจ, ชุษณา สวนกระต่าย, อนุชา อภิสารธนรักษ์, สมนึก สังฆานุภาพ และ ศิริลักษณ์ อนันต์ณัฐศิริ บรรณาธิการ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ: โฮลิสติก พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๙), ๔๗-๖๘.

การใช้ประสาทสัมผัส ได้แก่ ปาก ตา จมูก มือ และหู ในการค้นหาความผิดปกติของระบบและการทำงานของอวัยวะในร่างกาย ร่วมกับการซักถามข้อมูลที่เกี่ยวกับการเจ็บป่วย ส่วนในกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย แพทย์จะทำการประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการใช้จิตสำนึกในประสาทสัมผัสทั้งหมด ๖ ด้าน ได้แก่ การสัมผัส การดู การฟัง การพูด การได้กลิ่น และการวิเคราะห์ โดยการสนทนาซักถาม และทำการตรวจร่างกายโดย การดูและการสัมผัส เช่น ลักษณะลิ้นและน้ำปัสสาวะ[๖๙๐] เพื่อรวบรวมข้อมูลในการประเมินสุขภาพในร่างกาย

- ขั้นตอนที่ ๒ . ทั้งสองกระบวนการจะมีการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมินภาวะสุขภาพในขั้นตอนที่ ๑ มาวินิจฉัยร่วมกับการนำองค์ความรู้ที่ได้เรียนรู้ตามศาสตร์ของการแพทย์แต่ละระบบมาประกอบในการพิจารณาข้อมูลในการวินิจฉัยโรค โดยในกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วยจะนำข้อมูลที่ได้จากการตรวจร่างกาย รวมทั้งการนำองค์ความรู้แขนงต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มาจากพระคัมภีร์ตันตระ รวมทั้งความรู้ทางโหราศาสตร์มาประกอบการพิจารณาผลการตรวจร่างกายเพื่อวินิจฉัยแยกโรคอย่างถูกต้อง[๖๙๑] มาช่วยในการวินิจฉัยภาวะสุขภาพ ขั้นตอนในกระบวนการนี้จะคล้ายคลึงกับขั้นตอนของกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ที่มีการตรวจคัดกรองโรค[๖๙๒] เพื่อคัดกรองโรคหรือความพิการต่าง ๆที่ยังไม่ได้ปรากฏให้เห็น และมีการสืบค้นข้อมูล เพื่อใช้ประกอบการวินิจฉัยโรคที่แม่นยำ แพทย์จะอาศัยข้อมูลจากการประเมินสุขภาพและการสืบค้นดังกล่าวในการวินิจฉัยโรค ทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพของบุคคลและความเสี่ยงในการเกิดโรคและความเจ็บป่วย

- ขั้นตอนที่ ๓ การรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสมรรถนะ ในกระบวนการรักษาโรคของการแพทย์แผนทิเบตจะมีแนวทางในการฟื้นฟูความสมดุลของสุขภาพทั้งกายและจิตตามสาเหตุและปัจจัยที่ทำให้ร่างกายเสียความสมดุลของตรีธาตุ หลังจากแพทย์ทิเบตทำการตรวจคนไข้และวินิจฉัยลักษณะธาตุแล้ว หากพบว่าคนไข้มีธาตุชนิดเดียวเด่น แพทย์จะทำการรักษาทันที เพราะจะมีผลต่อ

---

[๖๙๐] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๗๐].

[๖๙๑] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 49.

[๖๙๒] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://kanchana pisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap=1&page=t10-1-l1.htm. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

สภาพร่างกายและจิตใจ ในการรักษาโรคแบ่งวิธีออกเป็น ๓ ชนิด คือ ๑. การให้คำแนะนำด้านอาหารและพฤติกรรม ๒. การใช้ยารักษา และ ๓. วิธีรักษาโรคแบบอื่น แพทย์จะทำการรักษาตามสาเหตุโรคที่เกิดจากความแปรปรวนของธาตุนั้น ในขั้นตอนนี้พบว่า การแนะนำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและด้านอาการเพื่อรักษาโรค คล้ายคลึงกับวิธีการของกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ในการรับประทานอาหารนั้นหากธาตุชนิดใดพร่องก็ควรรับประทานอาหารที่มีธาตุชนิดนั้นประกอบอยู่เป็นหลักเพื่อเสริมธาตุให้มากขึ้น หากธาตุชนิดใดมีมากเกินไป ก็ให้รับประทานอาหารที่มีธาตุตรงข้ามเพื่อคุณสมบัติในการต้านและปรับสมดุล เช่น การป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานโดย ไม่รับประทานอาหารรสหวานมากไปด้วยจะทำให้ได้รับธาตุดินกับน้ำมากเกินไป[๖๙๓] ได้แก่ อาหารจำพวก น้ำตาล แครอท หัวผักกาดขาว และผักกาดหวาน[๖๙๔] เพราะทำให้ ความร้อนในร่างกายเสื่อม ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยเกี่ยวกับโรคที่มีสาเหตุมาจากความเย็น ได้แก่ โรคเบาหวาน เป็นต้น[๖๙๕] ในการรักษาโรคเบาหวานนั้นจะมีการใช้ยาสมุนไพร ควบคุมอาหาร และไม่ควรอยู่ในที่เย็นและเปียกชื้น ภาวะแทรกซ้อนในผู้ที่ไม่ได้รับการรักษามาก่อน จะมีแผลปูดตามร่างกายทั้งภายในและภายนอกและแผลจะแตกเปื่อยติดเชื้อเรื้อรังลุกลาม ในการติดตามตรวจรักษาโรค เนื่องจากเป็นโรคที่ต้องใช้ยาอันตราย ครั้งแรกแพทย์จะนัดตรวจซ้ำในตอนเย็นของวันนั้น หลังจากนั้นจึงนัดตรวจเป็นระยะทุกสัปดาห์หรือเดือน[๖๙๖]

วิธีการรักษาคนไข้โรคเบาหวานตามกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย พบว่ามีความคล้ายคลึงกับวิธีการรักษาแบบควบคุมอาหารในคนไข้เบาหวานชนิดไม่ต้องพึ่งอินซูลิน (NIDDM) ตามกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งเป็นโรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่พบมากในผู้ที่มีอายุมากขึ้น ผู้ที่มีภาวะอ้วน บุคคลในครอบครัวมีประวัติเป็นเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ คนไข้ที่มีโรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โรค

---

[๖๙๓] MGR. on line. **พิชิตโรคร้าย.... ด้วยศาสตร์การแพทย์ “ทิเบต.”** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

[๖๙๔] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต : Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๒๗.

[๖๙๕] MGR. on line. **พิชิตโรคร้าย.... ด้วยศาสตร์การแพทย์ “ทิเบต.”** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

[๖๙๖] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต : Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๒๙.

เกี่ยวกับหลอดเลือด เป็นต้น ซึ่งการแพทย์สมัยใหม่มีวิธีการรักษาโดยการ ควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การตรวจระดับน้ำตาลด้วยตนเอง ในบางกรณีอาจต้องมีการการรักษาด้วยยารับประทานและ/หรือฉีดอินซูลินร่วมด้วย ภาวะแทรกซ้อนจากการที่มีระดับน้ำตาลสูงในกระแสเลือดที่มักพบได้แก่ โรคไต หัวใจ ตาบอด และระบบประสาทถูกทำลายทำให้เกิดบาดแผลได้ง่ายแต่หายยาก ติดเชื้อลุกลามจนเป็นสาเหตุสำคัญของการตัดเท้าหรือขา[๖๙๗]

ในกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย นอกจากจะมีการรักษาคนไข้โรคเบาหวานโดยการควบคุมอาหารที่เหมือนกันแล้ว ในผู้ป่วยโรคอื่นพบว่าได้มีแนวทางในการควบคุมอาหารร่วมกับการรักษาโรคที่เหมือนกัน เช่น โรคตับ โรคหัวใจ ให้งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ อาหารรสเผ็ด และของหวาน ควรรับประทานอาหารที่ไม่ปรุงแต่ง ในโรคตับอักเสบไม่ควรรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจจะทำให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อได้ ส่วนโรคเกี่ยวกับไต จะต้องงดอาหารประเภท น้ำตาล นม น้ำอัดลม อาหารรสจัดทุกประเภท[๖๙๘]

ในส่วนของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น พบว่าในกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย มีข้อกำหนดการปฏิบัติด้านพฤติกรรมเป็นครั้งคราว ที่แนะนำไม่ควรฝืนในการกระทำ หรือกระทำมากไป เช่น ความหิว ความกระหาย การอาเจียน หาว จาม การหายใจ การนอนหลับ การขากเสมหะออกจากลำคอ การบ้วนน้ำลาย การอุจจาระ การผายลม การปัสสาวะ และการหลั่งน้ำอสุจิ[๖๙๙] เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะไปรบกวนองค์ประกอบของร่างกายทำให้เกิดโรคต่างๆ หลายชนิด วาตะจะแปรปรวน และทำให้ร่างกายสูญเสียความสมดุล[๗๐๐] เมื่อวิเคราะห์เนื้อหาแล้วพบว่ามีความคล้ายคลึงกับกิจกรรมทางการรักษาโรคในกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

---

[๖๙๗] โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. **โรคเบาหวาน.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.bumrungrad.com/thdiabetes-care-center-treatment-bangkok-thailand/conditions/ diabetes [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

[๖๙๘] Daily health. **เทคนิคการรักษาโรคแบบทิเบต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.todayhealth.org/daily-health/. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๖๙๙] อ้างแล้ว, นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต : Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, หน้า ๑๗๓.

[๗๐๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๕. .

ตารางที่ ๓

แสดงเปรียบเทียบการปฏิบัติตามข้อกำหนดด้านพฤติกรรมเป็นครั้งคราวในการแพทย์แผนทิเบตกับการจัดการปัจจัยที่มีผลเกิดโรค/อาการเจ็บป่วยในการแพทย์สมัยใหม่

ลำดับที่	ข้อกำหนดการปฏิบัติด้านพฤติกรรมเป็นครั้งคราวในการแพทย์แผนทิเบต	การจัดการปัจจัยที่มีผลเกิดโรค/อาการเจ็บป่วยในการแพทย์สมัยใหม่
๑.	การพยายามฝืนความกระหาย ผลเสีย : อาการมึนงง โรคหัวใจ จิตใจเซื่องซึม แนวทางการรักษา : กินอาหารที่มีคุณสมบัติเย็นชนิดต่างๆ เครื่องดื่มเย็นๆ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เย็น	การดื่มน้ำน้อย ผลเสีย/ปัจจัยเกิดโรค : ระบบไหลเวียนเลือดหนืด ทำให้เกิดสมองเสื่อม ริดสีดวงทวาร โรคระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบปวดข้อและกระดูกและประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ แนวทางการรักษา: กระตุ้นให้ดื่มน้ำ[๗๐๑]
๒.	ไม่ขากเสลดที่คั่งอยู่ในลำคอออกไป ผลเสีย : หายใจลำบาก น้ำหนักลด โรคหัวใจ แนวทางการรักษา : กินยาและขับน้ำลายออกมา ดื่มเบียร์ และนอนหลับ	การที่ไม่ไอ ขับเสมหะคั่งค้างออกไป ผลเสีย/ปัจจัยเกิดโรค: ระบบทางเดินหายใจติดเชื้อ เช่น ปอดอักเสบ ทำให้หอบเหนื่อย ซึ่งเป็นอันตรายในเด็กและผู้สูงอายุ แนวทางการรักษา : ดูแลให้ได้รับน้ำดื่มอย่างเพียงพอ จัดท่าหัวสูง เคาะปอด กระตุ้นให้ไอขับเสมหะออกมา [๗๐๒]
๓.	การออกแรงมากจนไปขัดขวางการหายใจ ผลเสีย : หายใจลำบาก เกิดเนื้องอก โรคหัวใจ แนวทางการรักษา : พักผ่อน	การมีกิจกรรมใช้แรงออกแรงในคนไข้โรคหัวใจระดับ ๓ ตามเกณฑ์สมาคมโรคหัวใจของนครนิวยอร์ค(New York Heart Association Functional Classification) ผลเสีย/ปัจจัยเกิดโรค: เหนื่อย หายใจไม่เต็มอิ่ม ปวดอก ทำให้หัวใจวายได้

[๗๐๑] โรงพยาบาลวิภาวดี. **ดื่มน้ำน้อยเกินไป... ทำสุขภาพพัง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.vibhavadi.com/mediapop.php?id=913 [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

[๗๐๒] สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา. **นอนนาน ปอดแย่แน่**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=6460 [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

ตารางที่ ๓ (ต่อ)
แสดงเปรียบเทียบการปฏิบัติตามข้อกำหนดด้านพฤติกรรมเป็นครั้งคราวในการแพทย์แผนทิเบตกับการจัดการปัจจัยที่มีผลเกิดโรค/อาการเจ็บป่วยในการแพทย์สมัยใหม่

ลำดับที่	ข้อกำหนดการปฏิบัติด้านพฤติกรรมเป็นครั้งคราวในการแพทย์แผนทิเบต	การจัดการปัจจัยที่มีผลเกิดโรค/อาการเจ็บป่วยในการแพทย์สมัยใหม่
		แนวทางการรักษา : คนไข้โรคหัวใจงดกิจกรรมต้องออกแรงและให้พักผ่อน[๗๐๓]
๔.	การกลั้นปัสสาวะ ผลเสีย : นิ่วในกระเพาะปัสสาวะและไต โรคระบบทางเดินปัสสาวะ โรคเกี่ยวอวัยวะเพศ แนวทางการรักษา : ใช้ยาทาเฉพาะที่ทาอวัยวะเพศ และนวดร่างกายด้วยน้ำมัน ใช้ผ้าร้อนหรือผ้าเย็นประคบร่างกาย และกินยาจำพวกวิตามิน	การกลั้นปัสสาวะ ผลเสีย/ปัจจัยเกิดโรค: โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ (Cystitis) แนวทางการรักษา: ดื่มน้ำให้มาก ฝึกการขับถ่ายปัสสาวะเป็นเวลา ไม่กลั้นไว้[๗๐๔]
๖.	นอนหลับไม่เพียงพอ ผลเสีย : หาวบ่อย ร่างกายเชื่องช้า รู้สึกหนักหัวตามัว และอาหารไม่ย่อย แนวทางการรักษา : ดื่มน้ำต้มเนื้อ ดื่มเบียร์ นวดตัวด้วยน้ำมัน และนอนหลับพักผ่อน	การนอนหลับไม่เพียงพอ ผลเสีย/ปัจจัยเกิดโรค : ง่วง หาว บ่อย ร่างกายไม่สดชื่น การรับรู้ประสาท หู ตา ไม่ดี อารมณ์แกว่งโกรธง่ายโดยไม่มีเหตุผล แนวทางการรักษา : การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการนอน ทำจิตใจผ่อนคลาย จัดสถานที่ให้เหมาะแก่การพักหลับ ในรายที่เป็นเรื้อรัง แพทย์จะให้ยานอนหลับ[๗๐๕]

[๗๐๓] Bangkok Hospital. **การหาสาเหตุอาการเหนื่อยง่าย หายใจไม่อิ่ม: โรคหรือไม่ใช่โรค**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www. bangkokhospital.com/index.php/th/diseases-treat ment/ chest_09 [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

[๗๐๔] นพ.วรวุฒิ เจริญศิริ. **โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ (Cystitis)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www. bangkokhospital.com/tha/ [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

[๗๐๕] Siamhealth. **การนอนไม่หลับ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.siamhealth. net/ public_html/Disease/neuro/insomnia/index.htm [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

ตารางที่ ๓ (ต่อ)
แสดงเปรียบเทียบการปฏิบัติตามข้อกำหนดด้านพฤติกรรมเป็นครั้งคราวในการแพทย์แผนทิเบตกับการจัดการปัจจัยที่มีผลเกิดโรค/อาการเจ็บป่วยในการแพทย์สมัยใหม่

ลำดับที่	ข้อกำหนดการปฏิบัติด้านพฤติกรรมเป็นครั้งคราวในการแพทย์แผนทิเบต	การจัดการปัจจัยที่มีผลเกิดโรค/อาการเจ็บป่วยในการแพทย์สมัยใหม่
๗.	ไม่ผายลม ผลเสีย :จะทำให้อุจจาระแห้ง ท้องผูก เกิดเนื้องอก และอาการเจ็บปวด อาจทำให้เป็นโรคหัวใจ การปวดอุจจาระแล้วไม่ยอมถ่ายบ่อย ๆ ผลเสีย :จะทำให้ปากมีกลิ่นเหม็น อาการปวดในสมอง เป็นตะคริวตามตัว และเป็นหวัดง่าย แนวทางการรักษา: กินยาถ่าย	ไม่ผายลม ผลเสีย/ปัจจัยเกิดโรค : ท้องอืด ท้องผูก ทำให้เกิดริดสีดวงทวาร หากเป็นเรื้อรังอาจเป็นเนื้องอกหรือมะเร็งที่ลำไส้ ในคนไข้โรคหัวใจที่มีอาการรุนแรง หากเบ่งถ่ายอุจจาระจะทำให้หัวใจวายได้ แนวทางการรักษา:รับประทานอาหารประเภทที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ และดื่มน้ำมากๆ และปรับพฤติกรรมในการขับถ่ายอุจจาระ[๗๐๖]
๘.	การกลั้นการหลั่งของน้ำอสุจิ ผลเสีย :ทำให้อวัยวะเพศปวด เกิดการอุดตันของระบบปัสสาวะ การก่อตัวของนิ่วในไต และเป็นโรคกามตายด้าน แนวทางการรักษา : ใช้ยาสอดเข้าไปในอวัยวะเพศ แช่น้ำยา มีเพศสัมพันธ์ กินน้ำมันงา นม เนื้อ ไก่ และดื่มเบียร์	การกลั้นการหลั่งของน้ำอสุจิ ผลเสีย/ปัจจัยเกิดโรค : ปวดอวัยวะเพศ การป่วยด้วยโรคทางกาย เช่น โรค เบาหวาน หรือมีประสบการณ์ทางเพศที่ไม่ดีมาก่อนนำไปสู่ป่วยเป็นโรคกามตายด้าน แนวทางการรักษา : ปรับแนวคิด และมีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศ ศึกษาเรื่องเพศสัมพันธ์เพื่อให้มีความพึงพอใจมากขึ้น หรือส่งปรึกษาแพทย์จิตวิทยาและเพศสัมพันธ์ [๗๐๗]

---

[๗๐๖] honestdocs. **มะเร็งและโรคร้าย: โรคริดสีดวงทวาร มีเลือดออกขณะขับถ่ายและหลังขับถ่าย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.honestdocs.co/hemorrhoids-bleeding [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

[๗๐๗] พบแพทย์. **Orgasm จุดสุดยอดทางเพศสัมพันธ์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www. Pob pad.com/orgasm-จุดสุดยอดทางเพศสัมพันธ์ [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

ขั้นตอนที่ ๔ การประเมินติดตามภาวะสุขภาพ

ในกระบวนการดูแลสุขภาพทั้งสองระบบแพทย์จะมีการนัดหมายคนไข้และญาติเป็นระยะ เพื่อที่จะได้ติดตามอาการและความก้าวหน้าในการรักษาโรค โดยอาจเปลี่ยนแปลงการรักษาหรือเพิ่มเติมการรักษาให้เหมาะสมกับสภาพอาการคนไข้ หากอาการของความเจ็บป่วยไม่ทุเลาหรือมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ดังจากในรักษาโรคเบาหวานทางการแพทย์ทิเบต ครั้งแรกแพทย์จะนัดตรวจซ้ำในตอนเย็นของวันนั้น หลังจากนั้นจึงนัดตรวจเป็นระยะทุกสัปดาห์หรือเดือน[๗๐๘] เช่นเดียวกันกับทางการแพทย์สมัยใหม่

- **ความต่างของขั้นตอนในกระบวนการดูแลสุขภาพระหว่างกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย กับกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่**

จากการวิเคราะห์ถึงความต่างของขั้นตอนในกระบวนการดูแลสุขภาพระหว่างกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย กับ กระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ นั้นพบว่า เนื้อหาในกิจกรรมย่อยในแต่ละขั้นตอนจะมีความแตกต่างกัน โดยทางกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน จะมีความละเอียด ซับซ้อนกว่า ดังนี้

ในขั้นตอนที่ ๑. ในการค้นหาความผิดปกติของระบบและการทำงานของอวัยวะในร่างกาย แพทย์ทิเบตจะใช้จิตสำนึกในประสาทสัมผัสทั้ง ๖ และทำการตรวจร่างกาย ซึ่งมีวิธีการที่สำคัญจะกระทำโดยสังเกตลักษณะของลิ้นและน้ำปัสสาวะรวมทั้งจับชีพจร เพื่อรวบรวมข้อมูลในการประเมินสุขภาพและภาวะความสมดุลของระดับตรีธาตุในร่างกาย ไม่ได้มีเครื่องมือทางการแพทย์อื่นใด ซึ่งต่างจากการตรวจร่างกายทางการแพทย์สมัยใหม่ที่มีการตรวจสัญญาณชีพที่สำคัญ คืออุณหภูมิชีพจร การหายใจ และความดันเลือดของคนไข้[๗๐๙] โดยจะมีการใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์ในการตรวจประเมิน เช่น หูฟัง ปรอทวัดไข้ เครื่องวัดความดันโลหิต เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันได้มีการพัฒนาเทคโนโลยีในการตรวจร่างกายคนไข้ ดังเช่น เครื่องมือวัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ใช้เป็นสัญญาณเบื้องต้นในการ

---

[๗๐๘] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต : Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๒๙.

[๗๐๙] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap=1&page=t10-1-l1.htm. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

วิเคราะห์เพื่อแจ้งเตือนว่ามีความผิดปกติ การตรวจวัดอุณหภูมิของคนไข้แบบไม่สัมผัส ที่สามารถวัดอุณหภูมิได้หลายๆ คน พร้อมๆ กัน เป็นต้น [๗๑๐]

ขั้นตอนที่ ๒ ในขั้นตอนนี้ของการแพทย์ทิเบตจะเป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการประเมินสุขภาพในขั้นตอนที่ ๑ มาใช้ประกอบการวินิจฉัยโรค โดยไม่มีการใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ทางการแพทย์ใดมาช่วย ดังนั้นเครื่องมือทางการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพในการวินิจฉัยโรคจึงเป็นตัวแพทย์ทิเบต ในความล้ำลึกของศาสตร์การแพทย์ทิเบตนั้นจะโดดเด่นในเรื่องการเพาะบ่มโพธิจิตของตัวแพทย์ แพทย์จะใช้เทคนิคการวินิจฉัยโรค ตรวจรักษาโรคอย่างลุ่มลึก มีความละเอียดอ่อนและความเมตตา ความเกื้อกูลและความอ่อนโยนอย่างมีศิลปะ[๑๘] ในการวินิจฉัยโรคและความเจ็บป่วยที่มีที่มาจากอกุศลนั้น แพทย์จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีการปฏิบัติทางศาสนาตามโพธิสัตว์มรรคเพื่อยกระดับจิตใจและสร้างพลังแห่งการเยียวยา โดยผู้เยียวยาจะทำการปฏิบัติภาวนาไภษัชยคุรุเป็นเวลานานหนึ่งหรือสองเดือน และสวดพระนามหรือท่องมนตร์ไภษัชยคุรุทุกวัน โดยจะมีประโยชน์คือ เทวีแห่งการเยียวยาและผู้ปกป้องจะช่วยให้ผู้เยียวยาหรือแพทย์วินิจฉัยอาการเจ็บป่วยของคนไข้ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ และให้การรักษาอย่างถูกวิธี การปฏิบัติตามวิธีดังกล่าวยังทำให้ผู้เยียวยาหรือแพทย์วินิจฉัยสามารถมองเห็นอนาคตได้ โดยมีสัญญาณที่บอกถึงความสำเร็จนี้คือ ก่อนที่คนไข้จะมาหา เขาจะมาหาในความฝันและแพทย์จะทำการวินิจฉัยโรคของเขา[๗๑๑] พอวันรุ่งขึ้น คนไข้คนนั้นจะมาหา แพทย์จะสามารถให้การรักษาที่จำเป็นสำหรับคนไข้ได้ สัญญาณบ่งบอกความสำเร็จอีกอย่างหนึ่งคือ เวลาผู้เยียวยาหรือแพทย์วินิจฉัยจดจ่อกับการตรวจชีพจรของคนไข้ เขาจะสามารถรู้โรคในทันทีและให้การรักษาอย่างถูกต้อง ส่วนขั้นตอนของกระบวนการแพทย์สมัยใหม่จะมีการพัฒนาเทคโนโลยี เน้นการใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการค้นหาโรค คนไข้จึงต้องเข้าสู่การตรวจวินิจฉัยด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยมีความซับซ้อน และมีค่าใช้จ่ายสูง [๗๑๒] เช่น การตรวจโดยใช้สารทึบรังสี การตัดเนื้อ (biopsy)

---

[๗๑๐] การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด. **การแพทย์, ระบบสารสนเทศ, การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.bioengi neering center. org/category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๑๑] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion,** แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑๑-๒๑๒.

[๗๑๒] ภินันท์ สิงห์กฤตยา, ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

เพื่อนำไปตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ การฉีดสารทึบรังสีเข้าหลอดเลือด (angiography) เป็นต้น[๗๑๓] แพทย์จะอาศัยข้อมูลจากการประเมินสุขภาพและการสืบค้นจากการตรวจทางห้องปฏิบัติการและการถ่ายภาพรังสี มาประกอบร่วมการนำองค์ความรู้แขนงต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มา ได้แก่ กายวิภาคศาสตร์ พยาธิสรีรวิทยา ระบาดวิทยา จุลชีววิทยา และปาราสิตวิทยา ประกอบการพิจารณาในการวินิจฉัยแยกโรคอย่างถูกต้อง ซึ่งในแต่ละโรคจะมีเกณฑ์การวินิจฉัยที่แตกต่างกันไป ตามสาเหตุ อาการและการแสดง มาสรุปสาเหตุหรือความผิดปกติที่ทำให้คนไข้มีความเจ็บป่วย[๗๑๔]เพื่อให้ได้ข้อมูลการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้อง[๗๑๕]

ขั้นตอนที่ ๓ ในการรักษาโรค ในขั้นตอนการปฏิบัติของกระบวนการแพทย์ทิเบตนั้น จะเป็นการรักษาโรคตามสาเหตุ เมื่อทราบเหตุของการเจ็บป่วยด้วยการฟื้นฟูความสมดุลของระดับตรีธาตุในกายและใจให้กลับคืนมา โดยมีการปฏิบัติด้านอาหาร พฤติกรรม การใช้ยารักษาโรค และวิธีรักษาแบบอื่น โดยเฉพาะการเน้นรักษาทางการปฏิบัติทางศาสนา เนื่องจากเป็นการป้องกันการก่ออกุศลกรรมจากจิต อันเป็นมูลเหตุของโรคและความเจ็บป่วย เช่น การรักษาโรคด้วยการปฏิบัติสมาธิภาวนา โดยแพทย์จะแนะนำให้คนไข้ปฏิบัติสมาธิภาวนาด้วยตัวเอง ซึ่งพบว่าสามารถช่วยรักษาโรคได้จริง ในผู้ที่ไม่สามารถปฏิบัติด้วยตัวเองได้เช่น เด็กและคนแก่ ซึ่งมักไม่สามารถจดจ่อหรือเข้าใจ หรือยอมรับการสร้างมโนภาพ และการท่องมนตร์ แพทย์สามารถช่วยคนเหล่านี้ได้ โดยทำสมาธิภาวนาให้หรือเสกน้ำมนตร์โดยใช้มนตร์ของไภษัชยคุรุ เซนเลซิก ตาราหรือพระพุทธเจ้าองค์อื่นๆ [๗๑๖]

ในการเยียวยาคนไข้ต้องอาศัยการภาวนา บูชาเทพและการท่องมนตร์ การสร้างศรัทธาอย่างแรงกล้าว่า พลังในการเยียวยา จะมาจากศรัทธาของแพทย์จะต้องรู้สึกว่า เทพแห่งการเยียวยามีจิตใจสัพพัญญู มีความกรุณาต่อแพทย์หรือผู้เยียวยาและสรรพสัตว์อื่น อย่างไม่มีขอบเขต

---

[๗๑๓] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap=1&page=t10-1-l1.htm. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๗๑๔] เนตรทราย รุ่งเรืองธรรมและ จริยาวัตร คมพยัคฆ์, **การรักษาพยาบาลเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑), หน้า ๒๒๘-๒๓๒.

[๗๑๕] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/ book.php?book=10&chap=1&page=t10-1-l1.htm. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

[๗๑๖] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion,** แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๓.

และมีพลังที่สมบูรณ์ในการชี้นำ คนไข้ได้รับการชำระล้างจากโรคและสาเหตุของโรคอย่างหมดจด เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจที่เปี่ยมศรัทธา คือจิตใจแห่งการเยียวยาที่แท้จริง[๗๑๗] ดังเช่น ในการรักษาคนไข้โรคหัวใจ แพทย์ทิเบตจะให้การรักษาที่ครอบคลุมใน ๓ เรื่องคือ การควบคุมอาหาร การรับประทานยา และการควบคุมพฤติกรรม แพทย์จะแนะนำให้งดอาหารประเภทไขมัน ร่วมกับให้ปรับเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิต โดยต้องทำใจให้เบิกบานอยู่ตลอดเวลา คนไข้จะต้องพยายามระงับโทสะเมื่อละได้ ทั้งโลภะ และโมหะ ก็จะลดลง และให้เพิ่มความเมตตา กรุณา จากหลักการดังกล่าวนอกจากจะใช้รักษาโรคในคนไข้โรคทางกายได้ผลแล้วยังนำมาใช้รักษาในคนไข้โรคทางใจได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น รักษาคนไข้โรคเครียดและซึมเศร้า ซึ่งเป็นโรคที่เกี่ยวกับความไม่สมดุลของธาตุลมและมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจ แพทย์ทิเบตจะแนะนำในการปฏิบัติตัวทางศาสนา เช่น ไปวัด การเดินรอบวัด รอบสถูป จะทำให้หายได้ ในขณะที่เดินให้ทำใจให้รู้สึกว่าพอเพียง ไม่รู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย และไม่คิดทะเยอทะยานที่จะต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างให้สำเร็จ ซึ่งโดยทั่วไปนั้นคนทิเบตนิยมไปจาริกแสวงบุญ ก่อนไปอาจจะป่วย เมื่อไปแล้วสามารถทำให้หายจากโรคได้[๗๑๘]

การรักษาโรคของแพทย์ทิเบตนั้น ในการดำเนินการแพทย์จะทำด้วยตัวเองเช่น การให้คำปรึกษาในการปฏิบัติตัวแก่คนไข้ ในเรื่องอาหาร แพทย์จะแนะนำให้คนไข้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตามชนิดของอาหารและรส ให้ตรงกับลักษณะธาตุและโรคที่เป็นตามความต้องการของร่างกายคนไข้ เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลตรีธาตุทางกายและจิตที่จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดีและไม่ป่วย ในการให้ข้อมูลเรื่องอาหารนั้นแพทย์จะมีการให้ข้อมูลที่ละเอียด อย่างเป็นขั้นตอน แสดงให้เห็นถึงความละเอียดอ่อน ความใส่ใจ ของแพทย์ทิเบตที่ให้ความสำคัญต่อภาวะสุขภาพของคนไข้ เช่น การเตรียมอาหารประเภท เมล็ดข้าว พืชตระกูลถั่ว และธัญญาหาร จะมีข้อกำหนดตั้งแต่ระยะก่อนการประกอบอาหาร วิธีการที่ใช้ประกอบอาหาร โดยการนำมาต้มและปรุงอาหารให้ได้คุณภาพอาหารที่ดี ง่ายต่อการย่อยและมีสุขภาพที่ดี [๗๑๙] หรือในเนื้อของสัตว์ที่มีคุณสมบัติทั้งอบอุ่นและเย็นจึงต้องผ่านการทำความร้อนและปรุงอาหารเสียก่อน[๗๒๐] รวมทั้งให้คำแนะนำในเรื่องน้ำดื่มและเครื่องดื่มนั้น จะแนะนำให้ดื่มน้ำในปริมาณที่มาก เพราะจะทำให้ลดความเข้มข้นในกระแสเลือด ลดโอกาสของการแข็งตัวในเม็ดเลือดที่เป็นสาเหตุให้หัวใจหยุดเต้นได้ และได้แนะนำให้ดื่มน้ำจาก

---

[๗๑๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๓.

[๗๑๘] Daily health. **เทคนิคการรักษาโรคแบบทิเบต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.todayhealth.org/daily-health/. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๑๙] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 153.

[๗๒๐] Ibid., p. 157.

แหล่งธรรมชาติที่สะอาด เนื่องจากมีแร่ธาตุที่จำเป็นทำให้มีคุณค่าทางอาหารสูง [๗๒๑] และยังมีการให้ข้อมูลที่ละเอียดลงไปถึง การจัดการน้ำดื่มให้เหมาะสมกับภาวะของร่างกาย เช่น การดื่มน้ำต้มที่ยังร้อนอยู่ เพื่อสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกายและหัวใจ รวมทั้งรักษาโรคสะอึก ท้องอืดจากความผิดปกติของธาตุเสมหะ รวมทั้งแก้โรคหวัดและโรคไข้จากการติดเชื้อได้ เป็นต้น[๗๒๒] ซึ่งการปฏิบัติหน้าที่ในส่วนนี้ของแพทย์ทิเบตนั้นเปรียบเสมือนเป็นนักโภชนาการในทีมสหวิชาชีพที่ให้การดูแลรักษาคนไข้ในระบบการแพทย์สมัยใหม่ในปัจจุบัน ซึ่งจะมีบทบาทหน้าที่หลักคือ “การใช้โภชนบำบัด ได้แก่ การทำอาหารให้เหมาะสมกับผู้ป่วยเฉพาะโรค ซึ่งจะต้องมีการคำนวณค่าของสารอาหารให้เหมาะสมตามที่แพทย์ต้องการ โดยดูว่า คนไข้ที่เข้ามาแต่ละคนมีภาวะขาดสารอาหารชนิดใดหรือป่วยเป็นโรคอะไร ต้องสามารถประเมินภาวะโภชนาการของคนไข้ และอาศัยประสบการณ์ความรู้ เข้ามาช่วยในการทำงาน” [๗๒๓] เทคนิคในการรักษาโรคของการแพทย์ทิเบตนั้น นายแพทย์ เพมา ดอร์จี ผู้เชี่ยวชาญในการรักษาโรคทางการแพทย์แผนทิเบต จากสถาบันการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ แมนซีคัง สรุปว่า ในการรักษาโรคจะเน้นการรักษาในแบบที่ค่อยเป็นค่อยไป ไม่เร่งร้อนและมีความอ่อนโยนในเวลาเดียวกัน หนึ่งในวิธีที่ได้ผลดี คือ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต โดยการนำพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนามาจรรโลงจิตใจ ให้มองเห็นตระหนัก เข้าใจ ปัญหา รู้ถึงการทำตัวให้มีความสุข ซึ่งแพทย์จะสอนในเรื่อง ความว่างหรือความไม่มีตัวตน หรือ อนัตตา ให้คนไข้เข้าใจ ซึ่งเมื่อเข้าใจก็ไม่ต้องทุกข์หรือหดหู่ใจในชีวิตและทำให้เข้าใจความหมายของชีวิต[๗๒๔] สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของ นพ. เซดอร์ ญารงชา, แพทย์ทิเบตผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการแพทย์ญารงชา นครลาซาว่า “ครูอาจารย์ของการแพทย์แผนทิเบตจะสอนให้นักศึกษาแพทย์มีจิตใจเป็นโพธิสัตว์ มองคนไข้คือแม่ตัวเองตลอดเวลา ส่วนพยาบาลแม้จะไม่ได้เรียนคัมภีร์เหมือนหมอ แต่ก็ถูกอบรมสั่งสอนเน้นให้มีความกรุณาที่ยิ่งใหญ่ ส่วนผู้ดูแลผู้ป่วยก็ให้มองว่า คนที่เรากำลังดูแลอยู่นั้นคือสมาชิกในครอบครัวของเราจริงๆ และหมั่นฝึกปฏิบัติธรรมด้วย” [๗๒๕] จากการปฏิบัติทางรักษาโรคดังกล่าวจะเห็นว่า แพทย์จะให้การ

---

[๗๒๑] Ibid., p. 163-164.

[๗๒๒] Ibid., p. 164-165.

[๗๒๓] hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ. **ออม กิตติพร : นักโภชนากรในรพ.โภชนบำบัดเพื่อผู้ป่วย.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.hfocus.org/content/2015/01/9045. [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

[๗๒๔] Daily health. **เทคนิคการรักษาโรคแบบทิเบต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.todayhealth.org/daily-health/ [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๒๕] คณะคุรุศาสตร์ โปรแกรมเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. **การแพทย์แผนทิเบต ๒**. [ออนไลน์. แหล่งที่มา: http://www. https://sites.google.com/site/ supoldee/supoldee/kar-phaethy-phaen-thibet. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

รักษาที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิตมนุษย์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสังคมอย่างครบองค์รวม เพื่อให้เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายได้บรรลุหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง มีความสุขอย่างแท้จริง

ในขั้นตอนการรักษาโรคของกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ พบว่าแพทย์จะทำการรักษาตามสาเหตุของโรค มีการนำเทคโนโลยีและความก้าวหน้าทางการแพทย์มาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค รวมทั้งจะทำการฟื้นฟูสมรรถภาพคนไข้ เพื่อป้องกันหรือแก้ไขปัญหาความบกพร่องของร่างกายและจิตใจที่สูญเสียไป ให้สามารถเรียนรู้ ปฏิบัติงาน และดำรงชีวิตในสังคมได้[๗๒๖] ในการดำเนินการจะทำงานเป็นทีมสหวิชาชีพ ประกอบด้วย พยาบาล แพทย์ นักกายภาพ นักอาชีวะบำบัด นักจิตบำบัด เป็นต้น [๗๒๗] รวมทั้งมีการเกิดขึ้นของระบบผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง (Specialization) ในสาขาต่างๆ ซึ่งจะเป็นการแยกส่วนความรู้ออกเป็นส่วนย่อยๆ อย่างละเอียดแยกจากตามปรัชญาการแพทย์ตะวันตกที่เน้นการศึกษาแบบแยกส่วนและแก้ปัญหาเป็นจุดๆ แยกส่วนจากร่างกายทั้งหมด ดังเช่น ในการทำงานของแพทย์เองก็มีระบบความเชี่ยวชาญเฉพาะขึ้น เกิดอายุรแพทย์ ศัลยแพทย์ แตกย่อยเป็นศัลยแพทย์สมอง เป็นต้น เป็นการรักษาที่มุ่งไปที่อวัยวะตามความเชี่ยวชาญของแพทย์[๗๒๘] โดยจะมีการติดต่อสื่อสารระหว่างกันอย่างต่อเนื่องในการประเมินสภาพการณ์ของปัญหาและมีความรับผิดชอบร่วมกันตั้งแต่ต้นจนสิ้นสุดกระบวนการ [๗๒๙] สำหรับวิธีการที่ใช้ในการรักษาจะมีวิธีการหลากหลาย ได้แก่ การรักษาแบบเฉพาะ การรักษาตามอาการ การรักษาแบบบรรเทาอาการ การรักษาประคับประคอง การรักษาเชิงป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดโรคซ้ำและป้องกันโรคติดเชื้อฉวยโอกาส และการรักษาทางจิตวิทยา[๗๓๐] วิธีการรักษาโรคดังกล่าวนี้ ถือเป็นการจัดการปัญหาด้วยกระบวนการแทรกแซงจากภายนอก

---

[๗๒๖] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๓๖.

[๗๒๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

[๗๒๘] ภินันท์ สิงห์กฤตยา, ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

[๗๒๙] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๓๖.

[๗๓๐] สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap=1&page=t10-1-l1.htm. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

กระบวนทัศน์ แบบวิทยาศาสตร์ที่มีโลกทัศน์แบบจักรกลและการจัดการปัญหาด้วยวิธีทางวิศวกรรม เช่น การทำศัลยกรรม หรือ การฉายรังสี หรือ ใช้กระบวนการทางเคมี เช่น การใช้ยาต่างๆ โดยไม่ได้คำนึงถึงศักยภาพในการรักษาฟื้นฟูตนเองที่แฝงอยู่ในตัวผู้ป่วยเลย ตามทัศนะการแพทย์แบบอัลโลพาติก (allopathic) อันเป็นปรัชญาในการรักษาของการแพทย์สมัยใหม่ที่เชื่อในการใช้ยา เครื่องมือ อุปกรณ์ และพลังจากภายนอกอื่นๆ ในการรักษา โดย ไม่เน้นในศักยภาพในการรักษาภายในตัวเองของผู้ป่วย เนื่องจากมองร่างกายเสมือนเครื่องจักร เมื่อเกิดการชำรุดเสียหายย่อมต้องได้รับการ ซ่อมแซม ซ่อมบำรุงโดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านและแก้ไขในส่วนอวัยวะที่เสียหายหรือเสื่อมสภาพ โดยไม่ได้พิจารณาไปถึงส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ทั้งมิติอื่นๆ เช่น มิติทางด้านจิตใจ หรือแม้แต่ด้านสังคม[๗๓๑]

จากความแตกต่างของกิจกรรมในขั้นตอนนี้ สรุปได้ว่าเนื่องมาจากกรอบแนวคิด มุมมองด้านสาเหตุ ที่มาของโรคและความเจ็บป่วย ระหว่างการแพทย์ทั้งสองระบบมีความต่างกัน โดยสาเหตุของโรคและความเจ็บป่วยของการแพทย์สมัยใหม่จะมาจาก ปัจจัยด้านคนไข้ เชื้อโรค และสิ่งแวดล้อม ซึ่งในการวินิจฉัยสาเหตุของโรคเหล่านี้จะต้องได้รับการพิสูจน์ ยืนยัน ในความเป็นเหตุและผล หรือตรวจสอบได้จากหลักฐานเชิงประจักษ์ ตามเกณฑ์วินิจฉัยโรคและแนวทางรักษาโรคที่เป็นองค์ความรู้ แล้วจึงสามารถนำมาใช้ในการส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูโรค ตามขั้นตอนของกระบวนการดูแลสุขภาพทางการแพทย์สมัยใหม่ ส่วนในการแพทย์แผนทิเบตนั้นจะมองว่า ต้นเหตุแห่งทุกข์รวมทั้งมูลเหตุของโรคและความเจ็บป่วย มาจากอวิชชาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ซึ่งทำให้เหล่ามนุษย์ล้วนตกอยู่ในอารมณ์อกุศล รวมทั้งปัจจัยรบกวนต่อความสมดุลระบบธาตุในร่างกายและจิตใจและเป็นเงื่อนไขของการเกิดโรคได้แก่ เวลาหรือฤดูกาล วิญญาณ อาหาร และ พฤติกรรม ดังนั้นการดูแลสุขภาพในมิติเชิงการป้องกันการเกิดโรคและส่งเสริมสุขภาพที่ดี จึงเป็นการปฏิบัติตามปรัชญาทางศาสนาแห่งจิตวิญญาณเพื่อพัฒนาจิตให้บรรลุสู่ความรู้แจ้ง ซึ่งเป็นภาวะอิสระหลุดจากความทุกข์

๔.๒ วิเคราะห์ผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

กระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน จะเป็นการปฏิบัติใน ๔ มิติ คือ มิติส่งเสริมสุขภาพที่ดี มิติป้องกันการเกิดโรค มิติการรักษาโรค และมิติฟื้นฟูร่างกายหลังความเจ็บป่วย เพื่อให้เกิดความครอบคลุมองค์รวมทั้งด้านกาย

---

[๗๓๑] ภินันท์ สิงห์กฤตยา, ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

ใจ และจิตวิญญาณ ให้เกิดความสมดุลในร่างกาย เพื่อนำมาซึ่งสุขภาพทางกายและใจที่ดี อันเป็นรากฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรมให้บรรลุสู่ความหลุดพ้น ซึ่งในเป้าหมายทางการปฏิบัติธรรมบนวิถีแห่งพุทธวัชรยาน แบบทิเบตนั้นมิใช่เพียงแค่การพ้นทุกข์แต่เพียงผู้เดียว แต่เป็นการพ้นทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันด้วยบนวิถีแห่งการบำเพ็ญบุญกุศลบารมีของตน[๗๓๒] ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ แห่งนิกายวัชรยาน ได้กล่าวว่า “สถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก รวมถึงปัญหาทางด้านสุขภาพทำให้พวกเราตระหนักดีว่าพวกเราไม่สามารถทำสิ่งใดเพียงลำพัง ปราศจากความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ ความผิดพลาดที่ได้เกิดขึ้นนี้ช่างเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจ ควรมีการเผยแพร่แนวคิดและมุมมองต่อโลกว่าความสันติสุขของมนุษย์แต่ละคนสามารถเกิดขึ้นร่วมกันได้ บนการหาทางออกร่วมกันอย่างใคร่ครวญที่มีประสิทธิภาพในชุมชนแห่งมนุษยชาติของเรา . . . ข้าพเจ้าเชื่อว่าการเพาะบ่มความเมตตาในทุกระดับของสังคมตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และระดับนานาชาติ ล้วนเป็นกุญแจนำความสุขและความสำเร็จมาสู่โลก มนุษย์ไม่จำเป็นต้องนับถือศาสนาเดียวกันหรือจะต้องมีความเชื่อในอุดมการณ์เดียวกัน สิ่งที่จำเป็นสำหรับพวกเราทุกคนคือ การพัฒนาคุณภาพให้เป็นมนุษย์ที่ดี” [๗๓๓] จากวาทะดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีตามแนวคิดของพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน มาจากกระบวนการพัฒนาคุณภาพการเป็นมนุษย์ที่ดี ที่มีการปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตวิญญาณของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน [๗๓๔] โดยในกระบวนการเน้นให้มีการเพาะบ่มความเมตตา ในระดับบุคคล สังคมครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และระดับนานาชาติ ผลลัพธ์จะเกิดขึ้นตั้งแต่ในระดับปัจเจกบุคคล คือการเป็นมนุษย์ที่ดี มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีความสุข ต่อเนื่องมาในระดับที่กว้างขึ้น คือระดับครอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติ และสากลโลก นำมาซึ่งความสุขและสันติภาพของโลก

สำหรับผลลัพธ์ทางสุขภาพที่เกิดกับระดับบุคคลนั้นในพระคัมภีร์ตันตระได้ไว้ว่า ทำให้เกิดผลตามมาใน ๒ ระยะ คือ ระยะแรก ร่างกายปลอดโรคและมีอายุยืน ระยะต่อมาจะประสบ

---

[๗๓๒] ประมวล เพ็งจันทร์, **ไกรลาสการจาริกบนวิถีแห่งศรัทธา**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สายธุรกิจโรงพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๓๔.

[๗๓๓] Dalai Lama,His Holiness. **Three Main Commitments**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/three-main-commitments. [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

[๗๓๔] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine : The Healing Science of Tibet**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 41.

ผลสำเร็จใน ๓ ด้านคือ การปฏิบัติทางศาสนา ความมั่งมี และเกิดความสุข [๗๓๕] เมื่อพิจารณาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นพบว่ามีสอดคล้องกับผลอานิสงค์ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ที่เน้นในเรื่อง กฎแห่งธรรมชาติตามการประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ (Kusala-Kammapath: wholesome course of action) ซึ่งชี้ว่าการกระทำหรือกรรมจากผลที่เกิดขึ้นล้วนมาจากเหตุที่ก่อขึ้นในทางเดียวกัน เช่นกันที่การเข้าสู่ภาวะแห่งสุข นั้นเป็นผลจากการประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ จะนำไปสู่การเกิดใหม่ในภพภูมิที่ดีทั้งสาม คือ มนุษย์ กึ่งเทพกึ่งมนุษย์ และเทพเจ้า ซึ่งตามอานิสงค์ของการประพฤติกุศลกรรมบถ ๑๐ แบ่งตามลักษณะ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม มีดังนี้ การกระทำด้านกายกรรม ได้แก่ การละเว้นจากการฆ่าสัตว์ จะทำให้มีสุขภาพที่ดีและอายุยืนยาว การละเว้นจากการลักทรัพย์ จะทำให้มีร่ำรวยและได้รับการคุ้มครอง ป้องกันโจรมาลักทรัพย์สิน การละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม จะทำให้ได้เนื้อคู่ที่มีเสน่ห์ มีคู่แข่งขันน้อย การกระทำด้านวจีกรรม ๔ ได้แก่ การละเว้นการพูดเท็จ จะทำให้ได้รับความชื่นชมและเป็นที่รักของผู้คน การละเว้นคำส่อเสียด จะทำให้ได้ยินแต่สิ่งที่รื่นรมย์ ไพเราะ การละเว้นจากคำหยาบ จะทำให้เป็นที่นับถือของผู้คนที่อยู่รอบตัว การละเว้นในคำเพ้อเจ้อ จะทำให้ผู้คนเชื่อถือในคำพูด และในด้านมโนกรรม ๓ ได้แก่ การที่ไม่โลภคอยจ้องอยากได้ของเขา จะทำให้ความปรารถนาที่ต้องการเป็นจริง การที่ไม่คิดร้ายเบียดเบียนเขาจะทำให้ปราศอันตราย และการเห็นชอบตามคลองธรรม จะทำให้มีความเข้าใจถูกต้องในสิ่งที่ควรชอบ [๗๓๖] จากความสอดคล้องในอานิสงค์ของการปฏิบัติตามหลักธรรมดังกล่าว จะเห็นว่าได้อย่างชัดเจนว่าผลลัพธ์ทางสุขภาพรวมทั้งเป้าหมายของการมีชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน จะเริ่มมาจากการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตที่เน้นจากการปฏิบัติธรรมเป็นหลัก ดังจากตัวอย่าง ความเชื่อมโยงจากหลักกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการที่เป็นหลักธรรมที่สามารถพัฒนาศักยภาพมนุษย์ทั้งด้าน การประพฤติปฏิบัติทางกาย ทางวาจา และใจ ไปพร้อม ๆ กัน ทำให้มนุษย์มีความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพทางกายและใจที่ดี ร่างกายปลอดโรค มีอายุยืนยาว และมีความสุขในการดำเนินชีวิต

สำหรับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในเบื้องต้น คือ การที่มนุษย์มีความเป็นอยู่ที่ดี ร่างกายปลอดโรค มีอายุยืน และมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความนั้นพบว่าสอดคล้องกับเป้าหมาย หรือสิ่งที่คาดหวังในทางการดูแลสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ที่ต้องการรักษาภาวะสุขภาพของประชาชนแบบ

---

[๗๓๕] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘). หน้า ๒๒,๓๐.

[๗๓๖] Peter Harvey, “Happiness in this and future lives”, **COMMON BUDDHIST TEXT: GUIDANCE AND INSIGHT FROM THE BUDDHA**, chief. ed. By Brahmapundit (Phra Nakhon Si Ayutthaya **:** Mahachulalongkornrajavidyalaya University Indraprastha Press, 2017), p. 478.

องค์รวม ที่มี ความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บไม่ป่วยหรือไม่มีโรค หากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคนด้วย โดยแบ่งมิติภาวะสุขภาพองค์รวมของประชาชน ออกเป็น ๓ มิติ ได้แก่ ระดับบุคคล ระดับครอบครัวและชุมชน และสังคม[๗๓๗] แต่หากต้องการผลจากการประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติทางศาสนาโดยมีพัฒนาการทางจิตในระดับสูงสุด จิตกระจ่าง ที่หลุดพ้นจากการยึดติดตัวตนซึ่งเป็นเหตุของความทุกข์ทั้งปวง เข้าสู่ภาวะแห่งความอิสระที่ว่างเปล่านั้นจะนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริง ผลลัพธ์ในระดับนี้คงต้องอาศัยความมุ่งมั่นของผู้ปฏิบัติในฝึกปฏิบัติธรรมตามกระบวนการอย่างต่อเนื่อง ตามคำสอนและการชี้แนะจากครุ ผู้รู้ที่มีความชำนาญทางศาสตร์นี้

ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ที่ได้กล่าวมาจะเป็นผลลัพธ์ในเชิงภาพรวม เมื่อจำแนกผลลัพธ์ออกตามลักษณะของกระบวนการ แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ ๑. ผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ ๒ ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ดังมีเนื้อหาต่อไปนี้

๔.๒.๑ วิเคราะห์ผลลัพธ์การรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี

ในพระคัมภีร์ตันตระได้กล่าวถึง ผลลัพธ์จากการมีสุขภาพที่ดีของระดับบุคคลไว้ว่า ทำให้เกิดผลตามมาใน ๒ ระยะ คือ ระยะแรก ร่างกายปลอดโรคและมีอายุยืน ระยะต่อมาจะประสบผลสำเร็จใน ๓ ด้านคือ การปฏิบัติทางศาสนา ความมั่งมี และเกิดความสุข [๗๓๘] ประกอบกับจากการทบทวนวรรณกรรมและการศึกษาสำรวจข้อมูลผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดีนั้น สรุปได้ว่า การเกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ หัวข้อคือ ๑) ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ ๒) มีอายุยืนยาว และ ๓) ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

---

[๗๓๗] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ(ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙),หน้า ๗-๘.

[๗๓๘] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘). หน้า ๒๒,๓๐.

๔.๒.๑.๑ ผลลัพธ์ด้าน ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ

ผลลัพธ์ทางสุขภาพ คือ ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ จากการดำเนินการตามกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ของการแพทย์แผนทิเบต จะส่งผลต่อในสามระดับ คือ ระดับบุคคล ระดับครอบครัว สังคม ชุมชน ระดับประเทศชาติและสากลโลก ในระดับบุคคลนั้น ภาวะสุขภาพของชาวทิเบตเป็นที่รับรู้กันทั่วโลกว่า มีสุขภาพที่แข็งแรง ดังที่เรามักจะพบเจอและเห็นว่าผู้สูงอายุชาวทิเบตมีอายุยืนยาวและแข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดี และไม่มีอุบัติการณ์โรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุชาวทิเบต” [๗๓๙] ซึ่งในช่วงที่ผู้วิจัยได้เดินทางไปสำรวจข้อมูลในชุมชนธรรมศาลา ได้พบว่าประชาชนส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุซึ่งมีสุขภาพแข็งแรง เดินทางไปทำบุญที่วัดบนเนินเขา ซึ่งมีการเดินทางโดยเท้าเป็นระยะทางไกล ซึ่งจากประสบการณ์ดังกล่าวได้มีความสอดคล้องกับข้อมูลภาวะสุขภาพของชาวทิเบตในชุมชนธรรมศาลา ที่ได้มาจากสรุปผลสถิติการบริการทางสุขภาพประจำปี ปีงบประมาณ ๒๐๑๓ – ๒๐๑๔ ของโรงพยาบาลดีเล็กซ์ (Delek Hospital) พบว่าการให้บริการส่วนใหญ่จะเป็นการให้บริการแผนกคนไข้นอกจำนวน ๗,๔๔๘ ราย และให้บริการที่คลินิกสาขา ๔,๓๑๑ ราย ส่วนการให้บริการแผนกคนไข้ในมีจำนวน ๔๒๒ ราย ทำหัตถการคลอด ๓ ราย และมีคนไข้เสียชีวิต จำนวน ๒๘ ราย [๗๔๐] จะเห็นว่าภาวะของโรคในคนไข้ที่มารับบริการส่วนใหญ่ไม่ค่อยซับซ้อน จะเป็นการตรวจรักษาจากห้องตรวจทางคลินิค

ตามหลักการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะเป็นการปฏิบัติในมิติของการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้ที่มีภาวะร่างกายที่ปกติไม่มีอาการเจ็บป่วย ให้มีภาวะความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกายอย่างต่อเนื่องอย่างแนบแน่น กลมกลืนไปตามวิถีชีวิตของชาวทิเบต ที่มาจากอิทธิพลด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ตามความเชื่อทางศาสนา โดยในทุกช่วงชีวิตของวัยตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะได้รับตรวจดูองค์ประกอบธาตุพื้นฐานทั้ง ๕ และชนิดของตรีธาตุ เพื่อส่งเสริมระดับตรีธาตุให้มีความสมดุล เพื่อที่ร่างกายจะได้แข็งแรง ไม่เกิดความเจ็บป่วยตามมา อีกทั้งได้รับการตรวจดูทางโหราศาสตร์ เพื่อทำนายดวงชะตา ชีวิต และความเป็นอยู่และสุขภาพในภายภาคหน้าเป็นระยะ ซึ่ง นพ. เซดอร์ ญารงชา แพทย์ทิเบตจากสถาบันการแพทย์ญารงชา นครลาซา ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของชาวทิเบตว่า “วิธีการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันโรคของการแพทย์ทิเบตแบบง่าย ๆ ดังที่เรามักจะพบเจอและมัก

---

[๗๓๙] สัมภาษณ์ Dr. Tsedor Nyarongsha, แพทย์ทิเบตผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการแพทย์ญารงชา นครลาซา (Nyerongsha Medical Institue, Lhasa), ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๐.

[๗๔๐] Tashi Dhondup, “Delek’s annual statistic at a glance (Fiscal year -2013-2014)”, **The Newsletter of Tibetan Delek Hospital**, No. 2 (July, 2014 to December 31, 2014): 22.

เห็นกันบ่อยคือชาวทิเบตมักจะเดินพร้อมกับสวดมนต์ขณะเดินทางไปในที่ต่าง ๆ ซึ่งการเดินคือการออกกำลังกายที่ดีที่มีผลต่อสุขภาพกาย ส่วนการสวดมนต์นั้นถือว่าเป็นการทำสมาธิทางใจ ทำให้ใจมีคุณภาพ เมื่อทั้งสองสิ่งมารวมกัน จะทำให้ชาวทิเบตที่มีการปฏิบัติเช่นนี้อย่างเป็นประจำ เกิดสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งชาวทิเบตจะมีความเชื่อว่า หากเดินและสวดมนตราครบ ๑๒,๐๐๐ จบ จะทำให้สุขภาพที่แข็งแรง[๗๔๑]

ในกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะเป็นการป้องกันจาก อวิชชา ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ รวมทั้งโรคและความเจ็บป่วย รวมทั้งป้องกันจากสาเหตุส่งเสริมของการเกิดโรค ได้แก่ พฤติกรรมการดำเนินชีวิต สภาพอากาศ และการกินอาหารไม่เหมาะสมกับร่างกาย เพื่อให้เกิดความสมดุลของระดับตรีธาตุทั้งในร่างกายและจิตใจ ในทางปฏิบัติของวัยหนุ่มสาว ผู้ใหญ่ และวัยชรา จะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไปตามลักษณะธาตุเด่นของแต่ละคน เพื่อให้การใช้ชีวิตได้บรรลุถึงความสุข ปลอดพ้นจากความทุกข์ทรมาน โรคภัยไข้เจ็บและยืดอายุขัย โดยกำหนดให้มีการปฏิบัติที่เป็นพฤติกรรมต่อเนื่องในชีวิต ที่เป็นการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการปฏิบัติทางศาสนาเคียงคู่ไปพร้อมกัน เน้นการหลีกเลี่ยงจากเงื่อนไขที่ทำให้เจ็บป่วยในชีวิต โดยเฉพาะการหลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์อกุศล [๗๔๒] จากหลักการดังกล่าว นายแพทย์เพมา ดอร์จี ได้สรุปไว้ว่า หัวใจสำคัญในการดูแลสุขภาพให้มีสุขภาพกายและจิตที่ดี คือ “เราควรจะคิดก่อนที่จะพูด คิดก่อนที่จะกิน คิดก่อนที่จะตัดสินใจ และคิดก่อนที่จะทำ คิดให้รอบคอบถึงผลดีและเสีย โดยให้เกิดผลดีมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งควรใช้ชีวิตควบคู่กับศาสนาด้วย เพราะหากวันนี้เราไม่สนใจ เห็นแต่ประโยชน์เบื้องหน้า วันนี้เรามีความสุขแต่พรุ่งนี้ก็อาจนำความทุกข์ใหญ่หลวงมาให้” [๗๔๓]

จากการสำรวจข้อมูลเมื่อครั้งที่ผู้วิจัยได้เดินทางไปสำรวจข้อมูลในชุมชนธรรมศาลา พบว่า ผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ในระดับครอบครัวชุมชน สังคม ประเทศชาตินั้นส่งผลต่อ ภาวะทางสุขภาพของประชาชน โดยส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุซึ่งมีสุขภาพแข็งแรง มักจะเดินทางไปทำบุญที่วัดบนเนินเขาโดยการเดินเท้า และจากการสัมภาษณ์นพ. เซอริง ทาคโช ดรุงโซ (Tsering Thakchoe

---

[๗๔๑] สัมภาษณ์ Dr. Tsedor Nyarongsha, แพทย์ทิเบตผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการแพทย์ญารงชานครลาซา (Nyerongsha Medical Institue, Lhasa), ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๐.

[๗๔๒] อ้างแล้ว, นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, หน้า ๑๖๐-๑๗๗.

[๗๔๓] MGR. on line, **พิชิตโรคร้าย.... ด้วยศาสตร์การแพทย์ “ทิเบต.”** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

Drungtso) และพญ.เซอริง โดลมา ดรุงโซ (Tsering Dolma Drungtso) ผู้เป็นภรรยา ณ คลินิกรักษาโรค (Drungtso Tibetan Medical & Astrological Centre; Centre for Health Happiness & Sucess) ถึงข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของชาวทิเบตในชุมชนธรรมศาลา ได้ให้ข้อมูลว่า ภาวะสุขภาพของชาวทิเบตในชุมชนนี้ส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพที่ดีโรคที่พบว่าเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยมากที่สุดคือ โรคข้ออักเสบ ส่วนโรคร้ายแรงที่มีทางติดต่อด้านการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบ รวมทั้งปัญหาทางจิตใจ เช่น โรคความเครียด โรคจิตเภท เป็นต้น โรคกลุ่มนี้พบว่ามีอัตราเกิดโรคน้อย ดังจะเห็นว่าชาวทิเบตจะมีอายุยืน ไม่ค่อยเจ็บป่วยด้วยโรคที่ร้ายแรง[๗๔๔]

เมื่อมาพิจารณาถึงระบบการดูแลสุขภาพระดับครอบครัว ชุมชน สังคม ของชาวทิเบต ณ เมืองธรรมศาลา รวมทั้งในภาพรวมของประเทศนั้น พบว่า กระทรวงสาธารณสุขทิเบตจะรับผิดชอบในการส่งเสริมสุขภาพและให้บริการทางการแพทย์แก่ชาวทิเบตผู้อพยพจำนวนทั้งหมดประมาณ ๑๒๐,๐๐๐ คน ทั้งในประเทศอินเดีย และต่างประเทศ ได้แก่ ประเทศเนปาล และภูฏาน โดยบริหาร สนับสนุนศูนย์บริการสุขภาพที่อยู่ในความดูแลทั้งหมด ๕๐ แห่ง รวมทั้งมีโรงเรียน Ngoenga School สำหรับเด็กทิเบตผู้อพยพ เพื่อตอบสนองความต้องการของชาวทิเบตอย่างเหมาะสม โดยจัดโปรแกรมทางสุขภาพ โครงการ และกิจกรรมทางสุขภาพ [๗๔๕] โดยความร่วมมือกันระหว่างองค์กรทั้งสองแห่ง คือกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นระบบการแพทย์สมัยใหม่ของกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์แมนซีคัง (Men-Tsee-Khang) ในราชูปถัมภ์ของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ โดยมีสถานบริการทางสุขภาพ เช่น สถานีอนามัย แม็คหลอดกันจ์ ในความดูแลของแผนกสุขภาพครอบครัวและสวัสดิภาพ กระทรวงสาธารณสุข ประเทศอินเดีย รวมทั้ง โรงพยาบาล ดีเล็กซ์ (Delek Hospital) มารองรับในการให้บริการทางสุขภาพแก่ชาวทิเบตให้มีสุขภาพทั้งกายและจิตที่ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้เนื่องมาจากนโยบายในการดูแลสุขภาพของชาวทิเบตนั้นจะถูกวางแผน กำหนด โดยฝ่ายบริหารส่วนกลางทิเบต (Central Tibetan Administration) ซึ่งมีนายกรัฐมนตรีเป็นผู้นำรัฐบาลและคณะรัฐมนตรี ประกอบด้วยกระทรวงศาสนาและวัฒนธรรม,

---

[๗๔๔] สัมภาษณ์ นพ. เซอริง ทาคโช ดรุงโซ (Tsering Thakchoe Drungtso), แพทย์ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์แผนทิเบต และอาจารย์สอนที่สถาบันสถาบันทางการแพทย์และโหราศาสตร์ทิเบต (TMAI), ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๘.

[๗๔๕] Tashi Dhondup, “Delek Hospital dedicates its 43 rd Founding Day to His Holiness the Dalai Lama”, **The Newsletter of Tibetan Delek**, No. 2 (July to December 2014): 11-12.

ถิ่นอาศัย, การศึกษา, การเงิน, ความปลอดภัย, ข้อมูลและความสัมพันธ์ภายใน และสาธารณสุข และมีท่านทะไลลามะเป็นที่ปรึกษา ทำหน้าที่บริหารประเทศอย่างประชาธิปไตยและยุติธรรม มีเหตุผล[๗๔๖]

ทิศทางในการบริหารประเทศรวมทั้งการดูแลสุขภาพจึงเป็นไปตามหลักการที่สำคัญทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน[๗๔๗] ในกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างระบบการแพทย์แผนทิเบตและระบบการแพทย์สมัยใหม่ ยังคงเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของพุทธปรัชญานิกายวัชรยาน คือ การช่วยเหลือให้สรรพสัตว์ทั้งหลายให้มีสติและดูแลรักษาชีวิตให้มีสุขภาพที่ดี เพื่อที่จะนำมาสู่การบรรลุตรัสรู้ และเกิดประโยชน์แก่เหล่าสรรพสัตว์[๗๔๘] เจตจำนงของการแพทย์แผนทิเบต (Sowa Rigpa) ที่สืบทอดมาจากโพธิจิตของพระโพธิสัตว์ที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ท่านทะไลลามะผู้นำของชาวทิเบตทรงนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน รวมทั้งศาสตร์อื่นและการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตผ่านการถ่ายทอดคำการสอน ซึ่งพระองค์ทรงเน้นให้ชาวทิเบต ประชาชนของพระองค์ ทั้งในชุมชนทิเบต ระดับประเทศอินเดีย รวมทั้งต่างประเทศ ให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพเพื่อที่จะได้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพเชิงป้องกันโรคอย่างต่อเนื่องมาตลอด ในกระบวนการภายในระดับประเทศ จะเป็นความร่วมมือระหว่างสถานบริการทางสุขภาพทั้งสององค์กรทั้งสองแห่งคือ สถานบริการสุขภาพระดับเบื้องต้นของกระทรวงสาธารณสุขกับคลินิก

การแพทย์โบราณแผนทิเบตในความดูแลของมูลนิธิของท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ได้ดำเนินการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างความตระหนักในการดูแลความสมดุลทางกายและใจเพื่อป้องกันปัญหาทางสุขภาพในชุมชนชาวทิเบตในพื้นที่ต่าง ๆ ทั้งในอินเดีย และประเทศเนปาลมาตลอด ยกตัวอย่างเช่น ในการดำเนินงานปี ค.ศ. ๒๐๑๕ ที่เมืองลาดัก (Ladakh) ในเทศกาลพิธีสวดมนตรากาลจักรครั้งที่ ๓๓ ทั้งสององค์กรได้ร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพของชาวทิเบตในชุมชน ซึ่งทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้ให้ความรู้ในเรื่อง โรคตับอักเสบชนิดบี ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ และกระเพาะอาหารอักเสบ และทางการแพทย์โบราณแผนทิเบตได้เน้นย้ำในเรื่องโรครูมาตอยด์ข้ออักเสบ (Rhumatic Arthritis) และกระเพาะอาหารอักเสบ ซึ่งมีประชากร

---

[๗๔๖] Lha Charitable Trust. Institue for Social Work & Education, Charities and Organisations**, Contact**, Vol. 17 No. 3 (30 April 2015): 16.

[๗๔๗] The-dalai-lama**. Three Main Commitments.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/three-main-commitments. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๔๘] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Relationship between Tibetan Medicine and Astrology.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang. org/tibastro/relationship.htm [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

ประมาณ ๙๕๐ คนได้เข้าร่วมโครงการรวมถึง บุคลากรของสำนักงาน บุคลากรของโรงพยาบาล คณะกรรมการ ผู้นำค่าย เจ้าอาวาสของวัด รวมทั้ง พนักงานเอกชน และยังมีการดำเนินการร่วมกันในโรคที่เป็นปัญหาในสมัยใหม่และมีความอันตรายของโรคสูง เช่น โรคเอดส์ โรคไวรัสตับอักเสบ โดยมีขั้นตอนคือ ทีมบุคลากรจะรับนโยบายจากกระทรวงสาธารณสุขมาจัดกิจกรรมรณรงค์ในวันเอดส์โลก และ วันแห่ง โรคไวรัสตับอักเสบ แก่ประชาชนที่อาศัยในถิ่นฐานต่าง ๆเพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของปัญหาและที่มาของการจัดกิจกรรม สาเหตุของโรค วิถีทางแพร่กระจายโรค อาการและอาการแสดง และการป้องกันและการรักษาโรค ซึ่งบุคลากรที่รับผิดชอบในการแพทย์ทั้งสองแผนจะร่วมกันในการทำกิจกรรมให้ความรู้ ซึ่งลักษณะของการจัดกิจกรรมให้ความรู้จะเป็นการสนทนากลุ่มโดยจะสะท้อนให้กลุ่มประชาชนได้รับรู้ถึงแนวคิดของโรคในทางการแพทย์แผนทิเบต และอธิบายจนผู้ฟังหมดข้อสงสัยซึ่งทำให้กลุ่มผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในการสนทนากลุ่มเกิดความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมแบบนี้อย่างมาก[๗๔๙] ด้วยการสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพบนพื้นฐานของการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยานร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่ดังกล่าว ทำให้ประชาชนชาวทิเบต รวมทั้งกลุ่มเป้าหมายที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค มีความเข้าใจในการป้องกันการเกิดโรคอย่างถูกต้อง ทำให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการใช้ชีวิต เกิดภาวะสุขภาพที่ดีตามมา

จากข้อมูลที่ได้มาจากการสังเกตในการสำรวจชุมชนธรรมศาลา และการสัมภาษณ์ นพ. เซดอร์ ญารงชา และ นพ. เซอริง ทาคโช ดรุงโซ ร่วมกับจากการทบทวนวรรณกรรม สรุปได้ว่าผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานเพื่อสุขภาพที่ดี ที่ทำให้เกิดร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ ทั้งนี้เนื่องมาจากในชาวทิเบตนั้นจะมีความศรัทธาและนับถือศาสนาพุทธนิกายวัชรยานอย่างสูงเป็นพื้นฐานจนเรียกได้ว่า เป็นวัฒนธรรมเชิงพุทธในการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน จะมีการปฏิบัติตามคำสอนของพระศากยมุนีพุทธเจ้าในเรื่อง เมตตา กรุณา ละเว้นอารมณ์อกุศล และยึดมั่นในโพธิจิตเพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นจากกองทุกข์ ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของการแพทย์แผนทิเบต โดยในทุกช่วงชีวิตของวัยตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะได้รับตรวจดูองค์ประกอบธาตุพื้นฐานทั้ง ๕ และชนิดของตรีธาตุ เพื่อส่งเสริมระดับตรีธาตุให้มีความสมดุล เพื่อที่ร่างกายจะได้แข็งแรง ไม่เกิดความเจ็บป่วยตามมา นอกจากนั้นชาวทิเบตยังมีความเชื่อในศาสตร์โบราณคือดาราศาสตร์และโหราศาสตร์ ซึ่งได้มีการกล่าวถึงเรื่องจักรวาลในพระคัมภีร์กาลจักร ทำให้สามารถพยากรณ์ถึงชีวิต ความเป็นอยู่ สุขภาพและความสุข รวมทั้งความสำเร็จของชีวิตและครอบครัว การเชื่อมโยงในสองศาสตร์ระหว่างการแพทย์

---

[๗๔๙] Thutop Namgyal, Trinley Palmo, & Tenzin Tseyang, “News from field Health Centers, **Tibetan Health**”, No. 2 (July to December 2014): 13-17.

แผนทิเบตและดาราศาสตร์และโหราศาสตร์นี้ ทำให้ชาวทิเบตมีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพที่ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างกายและใจ ส่งผลให้มีภาวะสุขภาพที่ดี นอกจากนั้นท่านทะไลลามะผู้นำทางจิตวิญญาณของชาวทิเบต ซึ่งชาวทิเบตให้ความเคารพอย่างสูงเปรียบเสมือนเทพเจ้าคือ พระอวโลกิเตศวร ทรงเป็นที่ปรึกษา ทำหน้าที่บริหารประเทศอย่างประชาธิปไตยและยุติธรรม มีเหตุผล[๗๕๐] ทิศทางในการบริหารประเทศรวมทั้งการดูแลสุขภาพจึงเป็นไปตามหลักการที่สำคัญทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน[๗๕๑] ในกระบวนการทำงานจะเป็นร่วมกันระหว่างระบบการแพทย์แผนทิเบตและระบบการแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งพระองค์ทรงเน้นให้ชาวทิเบต ประชาชนของพระองค์ทั้งในชุมชนทิเบต ระดับประเทศอินเดีย รวมทั้งต่างประเทศ ให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพเพื่อที่จะได้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพเชิงป้องกันโรคอย่างต่อเนื่องมาตลอดซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพของชาวทิเบตตั้งแต่ระดับบุคคล ระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม ระดับประเทศชาติและสากลโลก เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพคือร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ

๔.๒.๑.๒ ผลลัพธ์ด้าน มีอายุยืนยาว

การแพทย์แผนทิเบตจะมีศาสตร์แห่งความลับในการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาว การปฏิบัติเพื่อการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาวนั้นสามารถปฏิบัติในรูปแบบทั้ง การรักษาจากพระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์ และการชำระล้างทั้งกายและใจ รวมทั้งมีตัวยาที่ใช้ผสมเป็นยาอายุวัฒนะ (Ciudlen pills) ที่สกัดมาจากสมุนไพรและแร่ธาตุที่จำเป็นและกระบวนการพิธีกรรมในการชำระล้างพิษ วิธีการเหล่านี้มีมาแต่โบราณซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบของประสาทความรู้สึกและอวัยวะทั่วไปมีการทำงานที่ดี และมีอายุยืน[๗๕๒] ซึ่งในทิเบตนั้นมีคนที่ประกอบพิธีนี้สำเร็จ ถึงแม้จะแก่แล้วแต่คนเหล่านี้กลับหนุ่มขึ้นมาอีก และมีอายุยืนถึง ๑๓๐ ปี หรือ ๑๕๐ ปี ซึ่งได้มีร่างของ มาจิ แล็บดรอน (Ma ji lap dron) ที่กลับชาติมาเกิดใหม่ และมีอายุยืนถึง ๑๘๐ ปี โดยเธอได้ใช้สารสกัดเพื่อฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาวชนิดกินร่วมอาหาร ซึ่งปัจจุบันเธอได้ถึงแก่กรรมไปแล้ว[๗๕๓] นอกจากนั้นยังมีการประกอบพิธี มนตราภิเษก พระโพธิสัตว์ตาราขาว ซึ่งตาราใน

---

[๗๕๐] Lha Charitable Trust. Institue for Social Work & Education, Charities and Organisations**, Contact**, Vol. 17 No 3 (30 April 2015): 16.

[๗๕๑] The-dalai-lama**. Three Main Commitments.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา. https://www.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/three-main-commitments. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๕๒] Prof. Pasang Y. Arya, **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๕๓] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘). หน้า ๒๕๔-๒๕๕.

ทิเบต จะเรียกกันว่า Jetsun Dolma เป็นพระโพธิสัตว์ในนิกายวัชรยาน ซึ่งจะปรากฏกายในรูปของเพศหญิง ชาวทิเบต จะให้การเคารพนับถือกันเป็นอย่างมาก พระนางคือ “พระแม่แห่งการหลุดพ้น” ผู้เป็นตัวแทนแห่งความบริสุทธิ์และการกระทำที่นำไปสู่การรู้แจ้ง เชื่อกันว่า พระนางตารา คอยเฝ้ามอง ช่วยเหลือ สรรพสัตว์ในวัฏสงสาร พระนางตาราจะมีทั้งหมด ๒๑ ปาง ซึ่งในปางพระนางตาราขาว ซึ่งพระองค์มีพระนามว่า “พระจินดามณีจักรตารา” ลักษณะของปางพระแม่ตาราขาว ทรงมีเจ็ดพระเนตร โดยมีหนึ่งเนตรที่พระนลาฏ สองเนตรปกติ สองเนตรที่ฝ่าพระหัตถ์ และสองเนตรที่ฝ่าพระบาท อยู่ในลักษณะประทับนั่งขัดสมาธิ พระหัตถ์ซ้ายถือก้านดอกบัวที่พระอุระ พระหัตถ์ขวาวางอยู่บนพระเพลาในมุทราประทานสิทธิสมประสงค์ สีของพระองค์คือ สีขาว หมายถึง การปลอดจากอารมณ์บ่อนทำลาย และการยึดติดในความคิดปรุงแต่ง นั่นคือทรงปราศจากรัก โลภ โกรธ หลง และการคิดประเมินค่าเช่น ดี ไม่ดี เป็นต้น ชาวทิเบตเชื่อว่า ตาราขาวเป็นปางประทานผู้ประทานพรสมประสงค์ โดยเฉพาะการประทานอายุยืนยาว และให้พรในการบำบัดรักษาโรค ในการปฏิบัติบูชาพระแม่ตารา ผู้บูชาต้องมีโพธิจิตที่ปราถนาจะบรรลุธรรม เพื่อประโยชน์ของสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีทัศนคติที่ถูกต้องและมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติบูชาพระแม่ตาราเป็นยิดัม (พระพุทธเจ้า/พระโพธิสัตว์ที่ยึดเป็นหลักในการดำรงชีวิตและการปฏิบัติธรรม) ในการปฏิบัติพิธีกรรมจะต้องมีครูที่จะช่วยชี้นำหนทางในการปฏิบัติธรรม ผู้บูชาจะขอมนตราภิเษกจากครูเพื่อให้ปฏิบัติบูชาพระแม่ตาราได้ดี เมื่อได้มนตราภิเษกก็เท่ากับว่าได้รับอนุญาตให้สวดบูชาพระองค์ และต้องมีการฝึกฝนวิธีการทำสมาธิถึงพระองค์ด้วยการตั้งนิมิตถึงพระองค์ พร้อมด้วยบริกรรมมนตราหัวใจประจำพระองค์ โดยมีครูเป็นผู้นำทางเพื่อให้มีการปฏิบัติตามพื้นฐานที่ถูกต้องอันนำไปสู่การตรัสรู้ธรรม[๗๕๔]

จากข้อมูลที่ได้มาจากการสังเกตในการสำรวจชุมชนธรรมศาลา และการสัมภาษณ์ นพ. เซดอร์ ญารงชา และ นพ. เซอริง ทาคโช ดรุงโซ ร่วมกับจากการทบทวนวรรณกรรม สรุปได้ว่าผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานเพื่อสุขภาพที่ดี ที่ทำให้อายุยืนยาว น่าจะมาจาก ตัวยาที่ใช้ผสมเป็นยาอายุวัฒนะ (Ciudlen pills) ที่สกัดมาจากสมุนไพรและแร่ธาตุที่จำเป็น และกระบวนการพิธีกรรมในการชำระล้างพิษ วิธีการเหล่านี้มีมาแต่โบราณซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบของประสาทความรู้สึกและอวัยวะทั่วไปมีการทำงานที่ดี และมีอายุยืน นอกจากนั้นยังมีพิธีกรรมการปฏิบัติเพื่อการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาวในรูปแบบต่าง ๆ ทั้ง ในการปฏิบัติพิธีกรรมจะมีขั้นตอนทางศาสนา เช่น การขอมนตราภิเษก

---

[๗๕๔] กฤษดาวรรณ หงส์ลดารมภ์, **มนตราภิเษก : พระโพธิสัตว์ตาราขาวกับการปฏิบัติเพื่อให้มีอายุที่ยืนยาว (White Tara and long life retreat).** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา.https://krisadawan. wordpress. com/tag. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

เพื่อสวดบูชาเทพเจ้า และการทำสมาธิ ซึ่งเป็นการชำระล้างทั้งกายและใจ ให้เกิดความสงบสุขใจ ด้วยตัวของชีวิตมนุษย์นั้นเป็นองค์รวม เป็นระบบปัจจัยที่เชื่อมโยงระหว่างกายและใจ เป็นระบบความสมดุล จะแยกสิ่งหนึ่งสิ่งใดออกจากกันไม่ได้ เมื่อมีความสุข หรือสุขภาพทางใจที่ดี ย่อมส่งผลต่อสุขภาพทางกายเช่นกัน ทำให้มีอายุยืนยาวตามมา

๔.๒.๑.๓ ผลลัพธ์ด้าน ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ

ในกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนานิกาย วัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะมีการปฏิบัติที่มีพื้นฐานมาจากปรัชญาทางพระพุทธศาสนา เพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์อกุศลที่ถูกกระตุ้นจากกิเลส โดยจะเป็นการดูแลตามหลักแห่งความเมตตาและกรุณาตามพระธรรมคำสอนขององค์พระศากยะมุนีพุทธเจ้า เป็นการปฏิบัติเพื่อข้ามก้าวไปซึ่งแห่งการอุทิศตนอย่างไร้การยึดติดในอัตตา หรือความมีตัวตน เพื่อที่หลีกหนีจากความทุกข์ซึ่งมีอยู่ในตัวมนุษย์เราทุกคน ในกระบวนการจะเป็นการรักษาเยียวยาทั้งกาย ใจ และโรคทางอารมณ์ด้วย ผลของการรักษาจะเป็นไปเชิงบวก หลักการจะเป็นไปตามพื้นฐานกฎของจักรกาลที่มีใจความสำคัญคือ ความต้องการแห่งความสมดุล ความสามัคคี เป็นกระบวนการแลกเปลี่ยนทางธรรมชาติมีทั้งการให้และการรับ หลักการได้แก่ การสะท้อนถึงความจำเป็นของกระบวนการทำงานอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งจะประยุกต์ทุกสิ่งทุกคนต้องผ่านกระบวนการเปลี่ยนรูปข้ามผ่านในโลกนี้ เน้นให้มีการปฏิบัติเพื่อขยายหลักการแนวคิดนี้แผ่กว้างออกไป เชื่อว่าประสบการณ์ของมนุษย์อยู่ตามกฎพื้นฐานของเหตุและผล ถ้าเรายอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสภาพภายในที่แตกต่าง การคงไว้ซึ่งความสงบสุขของใจ [๗๕๕] ซึ่งท่านศาสตราจารย์ กุยเซป ตุจจี ได้กล่าวไว้ถึง ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติตามพื้นฐานของเหตุและผลให้มีความสมดุลของชีวิตระหว่างด้านกายและใจนี้ว่า“ในบรรดาคนที่อยู่ในโลกแห่งความทุกข์นี้ ปรากฏแก่ข้าพเจ้าว่าชาวทิเบตมีความสุขเอาจริงๆ ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับโครงสร้างทางสังคมหรือระบอบการปกครอง ดังที่บุคคลร่วมสมัยของเรามักเชื่อกันเช่นนั้น หากนอกเหนือจากนี้ คือขึ้นอยู่กับความสมดุลระหว่ามนุษย์กับโลกรอบๆตัวเรา และความสมดุลภายในหัวใจของเขาเอง” [๗๕๖] จากคำกล่าวนี้ แสดงให้เห็นถึงแนวคิดหรือมุมมองในการใช้ชีวิตของชาวทิเบต ทั้งนี้เนื่องจากทั้งชีวิตของชาวทิเบตจะมีแต่เรื่อง การปฏิบัติทางศาสนา ดังที่ท่านทะไลลามะได้กล่าวถึง “วัฒนธรรมแบบพุทธ ที่

---

[๗๕๕] Dr. Pema Dorjee , Janet Jone, & Terrence Moore, **The Spiritual Medicine of Tibet : Heal your spirit, heal yourself**, 1 st. ed., (London : Watkins Publishing, 2005), p. XIII.

[๗๕๖] ส.ศิวรักษ์, **วาทะทะไลลามะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย, ๒๕๓๖), หน้า มปป.

เป็นการมีชีวิตจิตใจร่วมในชีวิตประจำวันของผู้คนชาวทิเบตที่มุ่งประเด็นของความมีประโยชน์ชาวทิเบตทั่วไป ถือว่าอารมณ์นี้คือวัฒนธรรมของพวกเขา เพราะวัฒนธรรมแบบพุทธจึงพาเราไปถึงอุดมคติทางโพธิสัตว์ธรรม โดยการแสดงออกซึ่งความกรุณาในร้อยแปดพันวิธี ดังที่ชาวทิเบตนั้นชอบฟังและชอบพูดว่า สรรพสัตว์เป็นบิดามารดาของเรา ซึ่งวัฒนธรรมแบบพุทธนี้มีคุณประโยชน์อย่างมากสำหรับชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ร้ายแรงอยู่เสมอ” [๗๕๗]

การปฏิบัติที่สำคัญของการแพทย์แผนทิเบตจะเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อเยียวยาความเจ็บป่วยทั้งในด้านกายและใจ ที่เกิดจากกิเลสทั้งสามคือ โลภะ โทสะ และโมหะ โดยฝึกในเรื่องความอดทน ความเมตตา และประพฤติตามหลักทางจริยธรรม รวมทั้งมีการทำสมาธิ เพื่อรักษาความสมดุลทางร่างกายและจิตใจไว้ พลังงานในร่างกายจะสมดุล มีสุขภาพที่ดี และทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุข ซึ่งรายละเอียดในการปฏิบัติธรรมสำหรับแต่ละบุคคล จะแตกต่างกันไปตามชนิดของธาตุในร่างกายของตน โดยมีครูเป็นผู้สอน และให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด ดังมีรายละเอียดที่นำเสนอไว้ในตารางที่ ๒ ที่ได้แสดงรูปแบบของการทำสมาธิ พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ ตามลักษณะของธาตุเด่นและกิเลส/พิษทางใจ ยกตัวอย่าง เช่น ผู้ที่มีธาตุเด่น วาตะควรฝึกสมาธิในรูปแบบการทำความเข้าใจในหลักธรรมแห่งอนัตตา ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง และเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่องความเอื้ออาทร, ความรัก และการยอมรับ เพื่อควบคุมกิเลส/พิษทางใจ คือ ความโลภ, ความยึดติดความอยากได้ อยากมี เป็นต้น การฝึกฝนการปฏิบัติธรรมตามลักษณะธาตุนี้จะเป็นการฝึกทางความคิดพร้อมทั้งเป็นการปรับพฤติกรรม ความประพฤติไปด้วยกัน เมื่อปฏิบัติอย่างเป็นประจำจะช่วยให้สามารถรักษาพิษทางในใจได้ พลังงานและธาตุในร่างกายจะสมดุล ป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วยทั้งทางจิตใจและร่างกายแก่ผู้ปฏิบัติ และมีชีวิตที่มีความสุขและมีความหมาย แม้ในขณะที่กำลังจะตาย การปฏิบัติทางแพทย์แผนทิเบตยังสามารถช่วยให้มีจิตใจที่แข็งแรงและเสียชีวิตได้อย่างสงบ [๗๕๘]

สำหรับรายละเอียดของการอธิบายถึงผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิด

---

[๗๕๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

[๗๕๘] Tashi Lhamo. **How Can I Use Tibetan Medicine to Improve My Health and Wellbeing?**. The University of Minnesota’s Earl E. Bakken. Center for spiritualtiy & healing, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/tibetan-medicine/how-can-i-use-tibetan-medicine-improve-my-health-and-wellbeing. [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

ความสุข และมีสุขภาพที่ดีนั้น ดร.เพมา ดอร์จี แพทย์แผนทิเบต ที่ปรึกษาทางเทคนิค ฝ่ายวิจัยและพัฒนาที่สถาบันแมนซีคัง เมืองธรรมศาลา ประเทศอินเดีย ได้กล่าวไว้ว่า การนำพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนามาจรรโลงจิตใจ จะทำให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นสัจธรรม เกิดความตระหนัก เข้าใจความหมายของชีวิตและความทุกข์ รู้ถึงวิธีที่จะทำให้มีความสุขได้ เช่น การใช้ชีวิตสวดมนต์ ภาวนา การระลึกถึงความสอนหรือความตาย วิธีเหล่านี้จะช่วยให้ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ซึ่งความตายอาจมาถึงวันใด ทำให้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ยกตัวอย่าง เช่น ภายในวันหนึ่ง ควรระลึกอยู่กับการทำความดี ทำให้ชีวิตมีความสุข นอกจากนั้นท่านได้แนะนำให้ คนไข้ควรจะยิ้มอย่างน้อยวันละ ๓ เวลา เช้า กลางวัน เย็น สำหรับผู้ที่มีอารมณ์เคร่งเครียด หดหู่ แนะนำว่าควรบอกกับตนเอง ย้ำเตือนว่า จงมีความสุข ซึ่งท่านได้ยืนยันว่า เมื่อปฏิบัติแล้วจะทำให้เกิดความสุขตามมา[๗๕๙]

ผลลัพธ์ในระดับสากลโลกนั้น ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ทรงนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน รวมทั้งศาสตร์อื่นและการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตไปเผยแพร่แก่ชาวโลกในนานาประเทศด้วยความรัก เมตตา กรุณา แก่มนุษยชาติทุกคน โดยไม่คำนึงถึงชนชั้น วรรณะ ความเชื่อหรือสีผิว เพื่อจรรโลงความสามัคคี ความเป็นหนึ่งเดียวกัน และเกิดสันติภาพในโลก ทรงได้สร้างความเลื่อมใส ความศรัทธา และความตระหนักในความดีงาม ความสมดุลแห่งกายและใจ เป็นที่ประจักษ์แจ้งแก่ชาวโลก โดยเฉพาะในความหมายของเมตตาธรรมและการุณยธรรม ชาวโลกต่างได้เรียนรู้และทำความเข้าใจจากประวัติศาสตร์ครั้งที่ประเทศทิเบตถูกจีนทำลายล้าง นำมาสู่การรณรงค์โลกให้มีความรักและเมตตาต่อสรรพสิ่งในสากลโลก[๗๖๐] จากเจตจำนงที่แรงกล้า เปี่ยมด้วยศรัทธาแห่งความรักและเมตตาของพระองค์ทำให้เป็นที่ยอมรับของสากลโลก พระองค์ทรงได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพในปี ๑๙๘๙ และในปี ๒๐๑๒ ทรงได้รับรางวัล การสนับสนุนวิทยาศาสตร์และศาสนา (Templeton Prize) ซึ่งเป็นรางวัลทรงเกียรติของผู้ทำงานด้านศาสนาที่ทุ่มเทส่งเสริมงานวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์และศาสนาอย่างต่อเนื่อง มร. จอห์น(John M. Templeton, Jr.) ผู้อำนวยการสถาบัน Templeton Foundation กล่าวชื่นชมพระองค์ว่า “ทะไลลามะว่าเป็นดั่งกระบอกเสียงแห่งจริยธรรมสากล, อหิงสา, และความสมานฉันท์ของศาสนาทั่วโลกอย่างที่ไม่สามารถหาใครมาเปรียบได้” ซึ่งในโลกที่พึ่งพาความก้าวหน้าเทคโนโลยี มนุษย์ก็ยังคง

---

[๗๕๙] MGR. on line, **พิชิตโรคร้าย.... ด้วยศาสตร์การแพทย์ “ทิเบต.”** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

[๗๖๐] Dalai Lama, His Holiness, “Forword”, **The Spiritual Medicine of Tibet : Heal your spirit, heal yourself**, ed. by Dr. Pema Dorjee, 1 st ed., (London : Watkins Publishing, 2005). p. XI.

ต้องการความมั่นคงทางจิตวิญญาณจากศาสนาด้วย[๗๖๑] นอกจากนั้นพระองค์ทรงได้รับรางวัลจากสถาบันอื่นของโลกอีกมากมาย

จากเนื้อหาของผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี เมื่อนำมาวิเคราะห์ตามผลลัพธ์ของกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของระบบการแพทย์สมัยใหม่ พบว่ามีผลลัพธ์ในบางส่วนที่คล้ายคลึงของการรับบริการทางสุขภาพในระบบการแพทย์สมัยใหม่ และมีบางส่วนมีความแตกต่างไป โดยก่อนที่จะนำเสนอข้อมูลการเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของผลลัพธ์ทางสุขภาพที่เกิดจากกระบวนการทางการแพทย์ทั้งสองระบบ จะขอนำเสนอสาระของผลลัพธ์ของกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของระบบการแพทย์สมัยใหม่ดังมีเนื้อหาต่อไปนี้

ทางองค์การอนามัยโลกได้ให้นิยาม ความหมายของสุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น[๗๖๒] ด้วยพัฒนาการของระบบบริการสุขภาพในยุคที่เปลี่ยนไป ปัจจุบันเป้าหมายด้านสาธารณสุขโลกได้ยกระดับอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน คือเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในหัวข้อทั้งหมด ๑๗ หัวข้อ ได้แก่ การลดอัตราตายในเด็ก ยกระดับสุขภาพของมารดา และรับมือกับปัญหาโรคภัยไข้เจ็บรวมถึงเอชไอวี/เอดส์และมาลาเรีย เป็นต้น เป้าหมายดังกล่าวจะทำให้ภาคสังคมและองค์กรบรรเทาทุกข์ตระหนักถึงความสำคัญของการสาธารณสุขระดับโลก แต่ในอีกด้านหนึ่งเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนทั้ง ๑๗ ข้อ ยังคงกลับมีเป้าหมายด้านสาธารณสุขเพียงข้อเดียวภายใต้กรอบที่กว้างว่า: ให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีและส่งเสริมสุขภาวะแก่ประชาชนทุกคนในทุกช่วงอายุ[๗๖๓] จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึง ผลลัพธ์ของกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของระบบการแพทย์สมัยใหม่ยังคงเป็นเรื่อง สุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ เพื่อให้มีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี

การให้บริการสุขภาพโลกภายใต้หลักการของระบบบริการสุขภาพในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในหัวข้อทั้งหมด ๑๗ หัวข้อดังที่ได้กล่าวมา

---

[๗๖๑] terminus, **ทะไลลามะได้รางวัล Templeton Prize ด้วยผลงานสนับสนุนวิทยาศาสตร์และศาสนา.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. https://jusci.net/node/2495 [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๖๒] Ottawa Charter for Health Promotion. WHO, Geneva, 1986. อ้างใน สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง,** (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๒.

[๗๖๓] ซาร่า เบนเน็ตต์ และ กาบิร ซีค. **The Conversation**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www. hfocus.org/ content/2015/10/11122 [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

ได้ถูกเผยแพร่สู่การปฏิบัติในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก สำหรับการปฏิบัติในประเทศไทยนั้น ท่าน ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวไว้ว่า กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายในการปฏิรูประบบสุขภาพของประเทศ โดยในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ได้กำหนด ๓ ยุทธศาสตร์หลัก คือ ๑. การพัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัย ดูแลตั้งแต่ครรภ์มารดาจนถึงการดูแลในระยะสุดท้าย ๒. การพัฒนาระบบบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน ประชาชนเข้าถึงบริการได้ และ ๓. การพัฒนาระบบบริหารจัดการเพื่อสนับสนุนการบริการ ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากพหุภาคีและทุกภาคส่วนในสังคม มีการใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดูแลสุขภาพของประชาชน เพื่อให้ประชาชนได้รับการดูแลที่มีประสิทธิภาพ มีระบบสุขภาพยั่งยืน เพื่อที่มีการพึ่งพาตนเอง ดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น[๗๖๔] โดยที่ทางกระทรวงสาธารณสุขได้ตั้งเป้าประสงค์ของแผนยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุขไว้ดังนี้ อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดไม่น้อยกว่า ๘๐ ปี และอายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี ไม่น้อยกว่า ๗๒ ปี [๗๖๕]

จากสาระดังกล่าวสรุปได้ว่าผลลัพธ์ของกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ที่ได้คาดหวังไว้ ได้ตั้งเป้าหมายให้เกิดผลต่อ ๔ ด้าน คือ ๑. มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรค มีสุขภาพใจและการที่ดี ๒. มีอายุที่ยืนยาว ๓. ครอบครัว สังคม และชุมชน ผาสุก และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

- **ความเหมือนของผลลัพธ์การดูแลสุขภาพระหว่างผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี กับกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของการแพทย์สมัยใหม่เพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่**

จากการวิเคราะห์พบว่าผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี กับ กระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของการแพทย์สมัยใหม่เพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่นั้นพบว่า มีผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคล้ายคลึงกัน โดยผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดีนั้น จะส่งผลต่อ ๓ ด้านคือ ๑) ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ ๒) มีอายุยืนยาว

---

[๗๖๔] วงการแพทย์. **สาธารณสุขยุคใหม่ ก้าวไกลด้วยนวัตกรรม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.wongkarnpat.com/viewpat.php?id=2103#.WkCndfCWbIU [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๖๕] สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. **ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthdata.moph.go.th/ kpi/doc/mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

และ ๓) ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ ส่วนผลลัพธ์ของกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของการแพทย์สมัยใหม่ ส่งผลทำให้เกิด ๑) ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรค มีสุขภาพใจและกายที่ดี ๒) มีอายุที่ยืนยาว และ ๓) ครอบครัว สังคม และชุมชน ผาสุก และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากแนวคิดของการแพทย์ทั้งสองระบบล้วนให้ความสำคัญในเรื่องความสมดุลของสุขภาพกายและใจ ดังที่ในการแพทย์ทิเบตมองเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของความสมดุลความสัมพันธ์ของร่างกายกับสิ่งแวดล้อม และเมื่อมีเงื่อนไขต่างๆ เช่น อาหาร การดำเนินชีวิต ฤดูกาล และสภาพจิตใจ ล้วนสามารถรบกวนสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายคนเราได้ทั้งสิ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความผิดปรกติหรือโรคภัยต่างๆ ตามมา[๑๘] ในการดูแลสุขภาพจึงมีขอบเขตของการดูแลในเรื่องสุขภาพทางจิตใจ การผลิตยาและสมุนไพร การวินิจฉัยโรค และการรักษาโรค หลักการของระบบทางการแพทย์แผนทิเบตจะเน้นหลักเชิงจริยธรรม โดยเฉพาะในแพทย์ผู้ทำการรักษาจะมีการสร้างวัฒนธรรมในเรื่องมาตรฐานของการปฏิบัติในระดับที่สูง[๗๖๖] ถือได้ว่าเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนในการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุม ทุกมิติ ทั้งกาย จิต สังคม รวมทั้งจิตวิญญาณและความเป็นมนุษย์ มีการผสมผสานความรู้และความเข้าใจในหลายมิติเพื่อคลี่คลายวิกฤติและปรับดุลยภาพของชีวิต เป็นการฟื้นคืนสู่สภาพอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งหลักการดังกล่าวได้มีความสอดคล้องกับหลักการของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ของการแพทย์สมัยใหม่ โดยมองว่าสุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างแบ่งแยกไม่ได้ ซึ่งการขาดสมดุลในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งย่อมส่งผลต่อองค์ประกอบอื่น ๆ เสมอ การดำรงภาวะสุขภาพแบบองค์รวมจึงต้องมีการคำนึงถึง การผสมผสานกลยุทธ์ที่คงความสมดุลในทุกองค์ประกอบ โดยจะครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญ การเกิดสุขภาพแบบองค์รวม จึงเป็นการดูแลสุขภาพที่ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บไม่ป่วย หรือไม่มีโรค หากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข[๗๖๗]

นอกจากนั้นในการปฏิบัติตามกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ของการแพทย์แผนทิเบต จะมีการดำเนินงานตามแนวทางพระโพธิสัตว์มรรค มุ่งให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดี เกิดขึ้นใน ๓ ระดับ คือ ๑) ระดับบุคคล ๒) ระดับครอบครัว สังคม ชุมชน และ ๓) ระดับประเทศชาติและสากลโลก ดังที่

---

[๗๖๖] Dr. Keyzom Bhutti. **Tibetan Medicine an overview**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tibetanherbalhealing.com/medicine.htm [๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

[๗๖๗] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙),หน้า ๗.

สถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ แมนซีคัง ได้กำหนดพันธะกิจของสถาบันไว้ว่า “รักษา ส่งเสริมและฝึกฝนการแพทย์แผนทิเบต (Sowa Rigpa) ซึ่งเป็นระบบการแพทย์แผนโบราณเกี่ยวกับยา ดาราศาสตร์ และโหราศาสตร์ เพื่อปรับปรุงสุขภาพและสุขอนามัยของผู้ลี้ภัยชาวทิเบตและประชาชนทั่วไป และเพื่อเป็นการสร้างให้ทุกคนสามารถเข้าถึงการบริการทางสุขภาพได้โดยไม่คำนึงถึงชนชั้น วรรณะ ความเชื่อหรือสีผิว” [๗๖๘] เช่นเดียวกันในกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของการแพทย์สมัยใหม่จะทำให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ส่งผลในมิติ ๓ ระดับคือ ๑) ระดับบุคคล โดยจากการทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวคนแต่ละคน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นเอกภาพที่กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ โดยที่หนทางไปสู่ความเอกภาพ คือ การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่เหมาะสม มีพฤติกรรมที่โน้มนำไปสู่คุณภาพที่ดี และทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ๒)ระดับครอบครัวและชุมชน โดยครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวจะมีความรักให้กันและกัน ดูแลให้ทุกคนมีสุขภาพดีทั้งกายใจ จะเกิดเอกภาพองค์รวม ในชุมชนจะมีความเกื้อกูล เอื้ออาทร เกิดสุขภาพชีวิตของคนในชุมชนที่ดี และ ๓) ระดับสังคม โดยคนในสังคมมีเจตจำนงอย่างเดียวกันจะสร้างสังคมที่ดีงาม หากคนทุกคนตระหนักว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ก็จะมีความสัมพันธ์ที่กลมกลืนระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมรวมทั้งธรรมชาติด้วย สำหรับรายละเอียดของเนื้อหาในส่วนที่มีความเหมือนกันนั้นมีดังนี้

๑) ผลลัพธ์ด้าน ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ

ในการปฏิบัติตามกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ของการแพทย์แผนทิเบต พบว่าเกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพในระดับบุคคล ต่อภาวะสุขภาพของชาวทิเบตซึ่งเป็นที่รับรู้กันทั่วโลกว่า มีสุขภาพที่แข็งแรง ผู้สูงอายุชาวทิเบตมักมีอายุยืนยาวและแข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดี และไม่มีอุบัติการณ์โรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุชาวทิเบต” [๗๖๙] ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลภาวะสุขภาพของชาวทิเบตในชุมชนธรรมศาลา ที่ได้มาจากสรุปผลสถิติการบริการทางสุขภาพประจำปี ปีงบประมาณ ๒๐๑๓ – ๒๐๑๔ ของโรงพยาบาลดีเล็กซ์ (Delek Hospital) พบว่าการให้บริการส่วนใหญ่จะเป็นการ

---

[๗๖๘] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Relationship between Tibetan Medicine and Astrology**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibastro/ relation ship.htm [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๖๙] สัมภาษณ์ Dr. Tsedor Nyarongsha, แพทย์ทิเบตผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการแพทย์ญารงชานครลาซา (Nyerongsha Medical Institue, Lhasa), ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๐.

ให้บริการแผนกคนไข้นอกและให้บริการที่คลินิกสาขา[๗๗๐] ภาวะโรคในคนไข้ที่มารับบริการส่วนใหญ่ไม่ค่อยซับซ้อน จะเป็นการตรวจรักษาจากห้องตรวจทางคลินิค ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากชาวทิเบตส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตามหลักการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นการปฏิบัติในมิติของการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้ที่มีภาวะร่างกายที่ปกติไม่มีอาการเจ็บป่วย ให้มีภาวะความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกายอย่างต่อเนื่องอย่างแนบแน่น กลมกลืนไปตามวิถีชีวิตของชาวทิเบต ที่มาจากอิทธิพลด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณีตามความเชื่อทางศาสนา โดยในทุกช่วงชีวิตของวัยตั้งแต่เด็กจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะได้รับตรวจดูองค์ประกอบธาตุพื้นฐานทั้ง ๕ และชนิดของตรีธาตุ เพื่อส่งเสริมระดับตรีธาตุให้มีความสมดุล ร่างกายจะได้แข็งแรง ไม่เกิดความเจ็บป่วยตามมา รวมทั้งได้รับการตรวจดูทางโหราศาสตร์ เพื่อทำนายดวงชะตา ชีวิต และความเป็นอยู่และสุขภาพในภายภาคหน้า

นอกจากนั้นในการดูแลสุขภาพของชาวทิเบต ณ เมืองธรรมศาลา รวมทั้งในภาพรวมของประเทศอินเดีย และต่างประเทศ ได้แก่ ประเทศเนปาล และภูฏาน จะเป็นการร่วมมือกันระหว่างองค์กรทั้งสองแห่ง คือกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นระบบการแพทย์สมัยใหม่ของกระทรวงสาธารณสุขร่วมกับสถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์แมนซีคัง (Men-Tsee-Khang) ในราชูปถัมภ์ของท่านทะไลลามะโดยมีสถานบริการทางสุขภาพมารองรับในการให้บริการทางสุขภาพแก่ชาวทิเบตให้มีสุขภาพทั้งกายและจิตที่ดียิ่งขึ้น ทิศทางในการบริหารประเทศรวมทั้งการดูแลสุขภาพจึงเป็นไปตามหลักการที่สำคัญทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน[๗๗๑] ทั้งสององค์กรได้ดำเนินการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างความตระหนักในการดูแลความสมดุลทางกายและใจเพื่อป้องกันปัญหาทางสุขภาพในชุมชนชาวทิเบตในพื้นที่ต่าง ๆ ทั้งในอินเดีย และประเทศเนปาลมาตลอด ซึ่งบุคลากรที่รับผิดชอบในการแพทย์ทั้งสองแผนจะร่วมกันในการจัดกิจกรรมให้ความรู้ ทำให้กลุ่มประชาชนได้รับรู้ถึงแนวคิดของโรคในทางการแพทย์แผนทิเบต และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสุขภาพ[๗๗๒] การสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพบนพื้นฐานของการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่ดังกล่าว ทำให้ประชาชนชาวทิเบต

---

[๗๗๐] Tashi Dhondup, “Delek’s annual statistic at a glance (Fiscal year -2013-2014)”, **The Newsletter of Tibetan Delek Hospital**, No 2 (July, 2014 to December 31, 2014): 22.

[๗๗๑] The-dalai-lama**. Three Main Commitments.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/three-main-commitments. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๗๒] Thutop Namgyal, Trinley Palmo, & Tenzin Tseyang, **“**News from field Health Centers”, **Tibetan Health**, No. 2 (July to December 2014): 13-17.

รวมทั้งกลุ่มเป้าหมายที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค มีความเข้าใจในการป้องกันการเกิดโรคอย่างถูกต้อง ทำให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการใช้ชีวิต เกิดภาวะสุขภาพที่ดีตามมา

จากผลลัพธ์ดังกล่าวมีความคล้ายคลึง การให้บริการสุขภาพทางการแพทย์สมัยใหม่ ดังจากข้อมูลของแผน นโยบาย และยุทธศาสตร์ ของกระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย ใน ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่ผ่านมาซึ่งได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการดำเนินงาน ประกอบด้วย ๓ ยุทธศาสตร์ คือ ยุทธศาสตร์ ที่ ๑ พัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัย ยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาและจัดระบบบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน ครอบคลุม ประชาชนสามารถเข้าถึง บริการได้ ยุทธศาสตร์ที่ ๓ พัฒนาระบบบริหารจัดการเพื่อสนับสนุนการจัดบริการ[๗๗๓] โดยมียุทธ์ศาสตร์ที่ได้กำหนดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่สอดคล้องกับการที่ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ อันเป็นผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ของการแพทย์แผนทิเบต ยกตัวอย่าง เช่น ยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัย และ ยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาและจัดระบบบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน ครอบคลุม ประชาชนสามารถเข้าถึง บริการได้ โดยได้ตั้งผลลัพธ์ไว้คือ การลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ส่งเสริมให้ประชาชนทุกวัยมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรค และ เพื่อให้สุขภาวะของประชาชน มีการจัดการให้มีการดูแลสุขภาพร่วมกัน [๗๗๔]และมีการพัฒนาบทบาทภาคประชาชน ท้องถิ่น และทุกๆ ภาคส่วนในท้องถิ่นให้มีการบูรณการ ดำเนินกิจกรรมการพัฒนาด้านสุขภาพและมาตรการทางสังคมด้วยตนเอง เพื่อลดปัญหาและปัจจัยเสี่ยงในด้านพัฒนาการเด็ก อุบัติเหตุ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ผู้สูงอายุ และปัญหาสุขภาพตามบริบทของพื้นที่ให้ประชาชนมีสุขภาพดีและยั่งยืน[๗๗๕]

๒) ผลลัพธ์ด้าน มีอายุยืนยาว

การแพทย์แผนทิเบตจะมีศาสตร์แห่งความลับในการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาว[๗๗๖] การปฏิบัติเพื่อการชะลอความแก่หรือการฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาวนั้นสามารถปฏิบัติในรูปแบบทั้ง การรักษาจากพระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์ และการชำระล้างทั้งกายและใจ

---

[๗๗๓] สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. **ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthdata. moph.go.th/ kpi/doc/mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๗๔] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthdata. moph.go.th/ kpi/doc/ mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๗๕] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthdata. moph.go.th/ kpi/doc/ mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๗๖] อ้างแล้ว, นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, หน้า ๒๕๑.

รวมทั้งมีตัวยาที่ใช้ผสมเป็นยาอายุวัฒนะ (Ciudlen pills) ที่สกัดมาจากสมุนไพรและแร่ธาตุที่จำเป็น และกระบวนการพิธีกรรมในการชำระล้างพิษ วิธีการเหล่านี้มีมาแต่โบราณซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบของประสาทความรู้สึกและอวัยวะทั่วไปมีการทำงานที่ดี และมีอายุยืน[๗๗๗] ดังได้มีการศึกษาบันทึกสถิติผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวมากที่สุด พบว่าคุณยาย ยูโซอิน (Yuzhoin) ผู้สูงอายุชาวทิเบต มีอายุมากถึง ๑๐๑ ปี ปัจจุบันท่านได้อาศัยในเขตปกครองตนเองของทิเบต (The Tibet Auto nomous Region) ในทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศจีน จากการสัมภาษณ์การใช้ชีวิตประจำวันของคุณยาย ทุกวันหลังตื่นเช้ามา คุณยายจะดื่มชานม และจะเดินประทักษิณาวัตรไปรอบ ๆ เจดีย์ในหมู่บ้านของท่าน พร้อมทั้งสวดมนตราสรรเสริญคุณพระพุทธเจ้า[๗๗๘]

ผลลัพธ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้นส่งผลต่อแนวโน้มของการมีอายุยืนยาวของประชากรเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับ ผลความสำเร็จของวงการแพทย์และสาธารณสุขที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา เช่น ความสำเร็จในการคิดค้นพบยาใหม่ๆ ที่ใช้ในการรักษาโรคหรือความเจ็บป่วย ความสำเร็จในการคิดค้นพบกระบวนการรักษาโรคและความเจ็บป่วยใหม่ๆ หรือ วิธีการในการรักษาโรครูปแบบใหม่ๆ เทคนิคการตรวจวินิจฉัยโรค รูปแบบใหม่ ยาและเวชภัณฑ์ใหม่ๆ บริการสุขภาพรูปแบบใหม่ๆ การศึกษาใหม่ๆ ที่มีความทันสมัย มีประสิทธิผลในการรักษาที่ดี ตลอดจนบุคลากรผู้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านทางการแพทย์และสาธารณสุขสาขาใหม่ๆ มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น [๗๗๙] ดังนั้นมนุษย์จะมีอายุยืนยาวมากขึ้น จากข้อมูลทางสถิติขององค์การอนามัยโลก แสดงถึง ค่าอายุคาดเฉลี่ย หรือ ค่าอายุขัยเฉลี่ย (Life expectancy at birth) ของมนุษย์ที่เพิ่มขึ้นมาโดย ตลอด จากข้อมูลพบว่าอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์เราในปี ค.ศ. ๒๐๐๕ อยู่ที่ ๖๔ ปี สำหรับเพศชาย และ ๖๘ ปีสำหรับเพศหญิง (ในประเทศไทยมีอายุคาดเฉลี่ยในปี ค.ศ. ๒๐๐๕ ของประชากรเพศชาย คือ ๖๗ ปี และของประชากรเพศหญิงคือ ๗๓ ปี) [๗๘๐] ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมากจากในอดีต คือในปี ค.ศ. ๑๙๙๕ ค่าอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์อยู่ที่ ๔๘ ปีเท่านั้น จากพัฒนาการดังกล่าวมาจวบปัจจุบัน ทางกระทรวงสาธารณสุขได้ตั้งเป้าประสงค์ในการพัฒนาภาวะ

---

[๗๗๗] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๗๘] China facts and figures 2002. **Tibetan Seniors Set Record for Long Life.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.china.org.cn/english/China/42538.htm [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

[๗๗๙] ภินันท์ สิงห์กฤตยา, ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

[๗๘๐] สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. **ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.health data.moph.go.th/ kpi/doc/mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

สุขภาพตามแผนยุทธศาสตร์ ปี พ.ศ ๒๕๕๙ ไว้ว่า อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ไม่ควรน้อยกว่า ๘๐ ปี และ กำหนดว่าอายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี ไม่ควรน้อยกว่า ๗๒ ปี[๗๘๑]

๓) ผลลัพธ์ ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ

ในกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะมีการปฏิบัติที่มีพื้นฐานมาจากปรัชญาทางพระพุทธศาสนา เพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์อกุศลที่ถูกกระตุ้นจากกิเลส โดยจะเป็นการดูแลตามหลักแห่งความเมตตาและกรุณาตามพระธรรมคำสอนขององค์พระศากยะมุนีพุทธเจ้า เป็นการปฏิบัติเพื่อข้ามก้าวไปซึ่งแห่งการอุทิศตนอย่างไร้การยึดติดในอัตตา หรือความมีตัวตน เพื่อที่หลีกหนีจากความทุกข์ซึ่งมีอยู่ในตัวมนุษย์เราทุกคน ในกระบวนการจะเป็นการรักษาเยียวยาทั้งกาย ใจ และโรคทางอารมณ์ด้วย โดยการปฏิบัติธรรมเพื่อเยียวยาความเจ็บป่วยทั้งในด้านกายและใจ ที่เกิดจากกิเลสทั้งสามคือ โลภะ โทสะ และโมหะ โดยฝึกในเรื่อง ความอดทน ความเมตตา และประพฤติตามหลักทางจริยธรรม รวมทั้งมีการทำสมาธิเพื่อรักษาความสมดุลทางร่างกายและจิตใจไว้ พลังงานในร่างกายจะสมดุล มีสุขภาพที่ดี และทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุข ซึ่งรายละเอียดในการปฏิบัติธรรมสำหรับแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมกับชนิดของธาตุในร่างกายของตน โดยมีครูเป็นผู้สอน และให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด การฝึกฝนการปฏิบัติธรรมตามลักษณะธาตุนี้ จะเป็นการฝึกความคิดของในด้านความประพฤติไปด้วย การปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการดังกล่าวอย่างเป็นประจำจะช่วยให้สามารถรักษาพิษทางในใจได้ พลังงานและธาตุในร่างกายจะสมดุล ป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วยทั้งทางจิตใจและร่างกายแก่ผู้ปฏิบัติ และมีชีวิตที่มีความสุขและมีความหมาย[๗๘๒]

จากหลักการดังกล่าวจะสอดคล้องกับเป้าหมายของการให้บริการอย่างครอบคลุมทั้ง ๔ มิติตามกระบวนการดูแลสุขภาพองค์รวมของการแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งเป้าหมายเรื่อง ความสุข จะเป็น มิติที่ ๒ การมุ่งเน้นทางจิตใจ (Psychological dimension) เป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีสภาวะทางจิตใจที่แจ่มใสปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข มีเมตตา และลดความเห็นแก่ตัว โดยที่การวัดผลลัพธ์ในมิตินี้จะเป็นการประเมินผล เกี่ยวกับภาวะสุขภาพทางจิตใจ หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ของประชาชน การไม่มีความเครียด ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิต

---

[๗๘๑] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthdata. moph.go.th/ kpi/doc /mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๗๘๒] MGR. on line. **พิชิตโรคร้าย.... ด้วยศาสตร์การแพทย์ “ทิเบต.”** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

และมีความรู้สึกปลอดภัย[๗๘๓] ซึ่งนั่นหมายถึงการเกิดผลลัพธ์ในข้อนี้ได้ พึงต้องเกิดผลลัพธ์ในมิติที่ ๑ คือ มิติทางกาย (Physical dimension) เป็นการดูแลปัจจัยองค์ประกอบทั้งด้านอาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ปัจจัยเกื้อหนุนทางเศรษฐกิจที่เพียงพอและส่งเสริมภาวะสุขภาพ จะทำให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย[๗๘๔] มาก่อน ซึ่งหากบรรลุผลลัพธ์ตามเป้าหมายทั้งสองข้อแล้วในเชิงปัจเจกบุคคลพึงจะทำให้เกิดผลลัพธ์ในมิติที่ ๓. มิติทางสังคม (Social dimension) เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยชุมชนสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร เสมอภาค มีความยุติธรรม และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง[๗๘๕] รวมทั้งมีการมุ่งเน้นให้ความสำคัญ ในมิติที่ ๔. มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) เป็นความผาสุกที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีบุคคลยึดมั่นและเคารพสูงสุด ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามด้วยความเมตตากรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุข หรือความสำเร็จของบุคคลอื่น

เมื่อให้บริการสุขภาพที่ครอบคลุมองค์รวมทั้ง ๔ มิติ จะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันในสุขภาวะ โดยสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเป็นมิติที่สำคัญที่บูรณการความเป็นองค์รวมของกาย จิต และ สังคม ของบุคคลและชุมชนให้สอดประสานเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ประสานกันอย่างครอบคลุมและครบถ้วนทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และชุมชน[๗๘๖] จะมีความเกื้อกูล เอื้ออาทร เกิดสุขภาพชีวิตที่ดีของคนในชุมชน ส่งผลต่อระดับสังคม โดยคนในสังคมมีเจตจำนงอย่างเดียวกันจะสร้างสังคมที่ดีงาม หากคนทุกคนตระหนักว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ทำให้มีความสัมพันธ์ที่กลมกลืนระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมรวมทั้งธรรมชาติตามมา[๗๘๗]

---

[๗๘๓] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ(ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙),หน้า ๗.

[๗๘๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖-๗.

[๗๘๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

[๗๘๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

[๗๘๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

ความต่างของผลลัพธ์การดูแลสุขภาพระหว่างผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี กับ กระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของการแพทย์สมัยใหม่เพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่

- จากการวิเคราะห์พบว่าความแตกต่างของผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี กับ กระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของการแพทย์สมัยใหม่เพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่นั้นต่างกัน ในเรื่องสุขภาพที่ดีทางกายและใจ การมีอายุยืนยาว รวมทั้งในเรื่องความสงบสุขของชีวิต ซึ่งในทางนิกายวัชรยานจะมุ่งเน้นการเกิดสุขภาพที่ดีที่มาจากพัฒนาการด้านจิต ที่นำมาซึ่งความสุขสงบของชีวิตที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทั้งในผู้รักษาและผู้รับการรักษา โดยมีการปฏิบัติการปลูกฝัง ความรัก ความเมตตา ความเชื่อมั่น ผ่านการปฏิบัติธรรมทางศาสนา ในกระบวนการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์และความเจ็บป่วย จะเป็นการสร้างพลังแห่งการเยียวยาทั้งในผู้ป่วยและผู้รักษา ในผู้ป่วยนั้นพลังเยียวยาจะต้องมาจากความศรัทธา การสร้างศรัทธาอย่างแรงกล้าว่าได้รับการชำระล้างจากโรคและสาเหตุของโรคอย่างหมดจดจะสามารถช่วยรักษาโรคได้จริง ในผู้เยียวยาแรงกระตุ้นแห่งโพธิจิตที่บริสุทธิ์จะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ไม่ว่าจะใช้การภาวนา ทำพิธีบูชา หรือท่องมนตร์ หรือวิธีการใดในการรักษา การเยียวยาสูงสุดย่อมต้องอาศัยจิตใจและหัวใจที่ดีงามของผู้เยียวยา ผู้เยียวยาจำเป็นต้องเฝ้าระวังจิตใจและป้องกันไม่ให้เกิดความคิดรบกวนขึ้นในจิตใจในชีวิตประจำวัน การพัฒนาจิตใจที่ดีงามเป็นสิ่งที่สื่อถึงการประกันได้ว่า การทำสมาธิภาวนาและการท่องมนต์ของผู้เยียวยาจะกลายเป็นธรรมะอันบริสุทธิ์และเป็นสาเหตุของการบรรลุถึงการรู้แจ้งอันเต็มเปี่ยม โดยจะทำให้สามารถปลดปล่อยชีวิตอื่นๆ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงและเหตุแห่งทุกข์และนำพวกเขาไปสู่การรู้แจ้งอย่างสมบูรณ์ได้[๗๘๘] ซึ่งต่างจากระบบทางการแพทย์สมัยใหม่จะเน้นการมีสุขภาพที่ดีทางกายในผู้รับการรักษาเป็นจุดนำโดยที่แพทย์ผู้รักษามีการนำใช้เทคโนโลยี อันจากการพัฒนาความรู้ทางวิทยาศาสตร์ มาใช้ในกระบวนการเยียวยา ในกระบวนการจะกล่าวเพียงความสุขของจิตใจของผู้รับการรักษาที่จะมาจากการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปกติ นำมาซึ่งการใช้ชีวิตในสังคมได้ตามปกติ แต่มิได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนในความสุขของผู้ให้บริการหรือแพทย์

ระบบสุขภาพทางการแพทย์สมัยใหม่จะมาจากกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ให้ความสำคัญกับสุขภาพทางกายสูง มีทัศนคติว่า ความเจ็บป่วยคือการทำงานที่ผิดปกติของ

---

[๗๘๘] อ้างแล้ว, นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิถีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, หน้า ๒๐๓-๒๐๔.

จักรกล โรคทุกโรคสามารถรักษาหายได้ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ ซึ่งเป็นระบบที่มีทัศนะต่อชีวิตเสมือนเป็นจักรกล การรักษาคือการรักษาจักรกลที่บกพร่องด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การผ่าตัดเปลี่ยนอวัยวะที่มีปัญหา เช่น การผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจ การผ่าตัด เปลี่ยนไต เป็นต้น รวมทั้งมีการใช้ยาหรือสารเคมีที่มีฤทธิ์ในทางทำลายอย่างรุนแรงต่อเนื้อเยื่อเพื่อทำลายเนื้อร้าย (ที่แพทย์เห็นว่าเป็นสิ่งที่ก่อกวน ทำลายสมดุลของระบบจักรกลของร่างกาย) การใช้รังสี แสงเลเซอร์ การใช้ไฟฟ้า เป็นต้น เพื่อกระตุ้นหรือระงับการทำงานของจักรกลต่างๆ ในร่างกาย สำหรับอาการผิดปกติทางจิตมองว่าเกิดขึ้นจากกระบวนการทำงานที่ผิดปกติของระบบประสาทและสมอง เมื่อสารเคมีใดในสมองขาดพร่องไปจากระดับปกติ ก็ให้ยาหรือสารเคมีต่างๆ เข้าไปทดแทน

นอกจากนั้นในระบบทางการแพทย์สมัยใหม่จะมองเรื่องการมีสุขภาพที่ดีมาจากการประเมินตัวชี้วัดทางกายภาพ เช่น ในการดำเนินงานแก่ประชาชนตามกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของการแพทย์สมัยใหม่ตามยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัย จะเป็นการปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคในตัวชี้วัดที่สำคัญคือ อัตราส่วนการตายมารดา, อัตราการคลอดมีชีพในหญิงอายุ ๑๕-๑๙ ปี, ร้อยละของเด็กมีพัฒนาการสมวัย, เด็กนักเรียนมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน, อัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำของเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี, ความชุกผู้บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประชากรอายุ ๑๕-๑๙ ปี, อัตราตายจากอุบัติเหตุทางถนน, ร้อยละของผู้สูงอายุที่ต้องการความช่วยเหลือในการดำเนินกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน อัตราตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจ[๗๘๙] ทั้งนี้หากมีการปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ตัวชี้วัดที่ตั้งไว้จะทำให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพ ลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ส่งเสริมให้ประชาชนทุกวัยมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคตามมา ดังนั้นผลลัพธ์การมีสุขภาพที่ดีทางกายและใจ อายุที่ยืนยาว รวมทั้งความสุขที่เกิดขึ้นจึงมาจากปัจจัยภายนอกที่เป็นวิธีการรักษาเทคโนโลยี อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ทันสมัยและสะดวกสบายมาใช้ในการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ซึ่งไม่ได้เกิดมาจากการรู้เท่าทัน ที่มาจากสติและความตระหนักที่เกิดภายในตัวคนไข้หรือผู้มารับบริการ ด้วยเหตุและผลดังกล่าวอาจเป็นคำตอบที่สะท้อนถึงปัญหาทางสุขภาพในยุคปัจจุบันที่มีมากมายทั้งโรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ และทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นจนเป็นปัญหาสุขภาพระดับโลกที่ทางองค์กรอนามัยโลกจะต้องขอความร่วมมือจากการสาธารณสุขของแต่ละประเทศร่วมแก้ไข

---

[๗๘๙] สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. **ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthdata. moph.go.th/ kpi/doc/mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

๔.๒.๒ วิเคราะห์ผลลัพธ์การฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

หลักการสำคัญของการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในภาวะความเจ็บป่วยนั้น พระศากยมุนีพุทธเจ้าทรงสอนให้มีความเมตตา กรุณา ละเว้นอารมณ์อกุศล และยึดมั่นในโพธิจิต เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นจากกองทุกข์ ซึ่งเป็นการขจัดกิเลส อารมณ์อกุศลที่เป็นมูลเหตุของการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ในทางปฏิบัตินั้นแพทย์ผู้รักษาต้องมีการพัฒนาศักยภาพอย่างสูง เริ่มจากความรัก และปรารถนาดีต่อคนไข้ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติตามหลักจริยธรรม และต้องมีความรู้ในการวินิจฉัยโรคและการรักษาโรคที่ถูกต้องและแม่นยำ รวมทั้งการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ในส่วนของคนไข้และญาติจะปฏิบัติตามคำแนะนำ ได้แก่ เรื่องอาหารและยา การปฏิบัติตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน รวมทั้งการปฏิบัติทางศาสนา ตลอดจนการรับวิธีการรักษาในรูปแบบอื่น เช่น การรมยา, การอาบน้ำยาสมุนไพรทิเบต ๕ ชนิด, การรักษาด้วยเข็มทองคำ เป็นต้น นอกจากนั้นในทางการปฏิบัติแพทย์แผนทิเบตจะมีความเชื่อมโยงกับศาสตร์โบราณคือ ดาราศาสตร์และโหราศาสตร์ เพื่อนำมาสู่การดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ การมีสุขภาพที่ดีและมีความสุข รวมทั้งเกิดความสำเร็จของชีวิตและครอบครัว จากกระบวนการดังกล่าวสรุปได้ว่าผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลระหว่างกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย จะส่งผลในภาพรวมตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติและสากลโลก ทำให้เกิดผลต่อ ๓ ด้านคือ ๑. การหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี ๒. ทำให้มีอายุยืนยาว และ ๓. ทำให้ชีวิตมีความสงบสุข จากการวิเคราะห์ได้มีรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๒.๒.๑ ผลลัพธ์ด้าน การหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี

ปัจจุบันภัยทางสุขภาพพบว่ามีความรุนแรงของโรคที่เพิ่มมากขึ้น หรือมีโรคใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อนในครั้งสมัยโบราณ เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ เป็นต้น ถึงแม้จะมีวิวัฒนาการองค์ความรู้เทคโนโลยีพัฒนาอย่างกว้างไกล แต่การแพทย์สมัยใหม่ยังคงไม่สามารถรักษาโรคเหล่านี้ให้หายได้[๗๙๐] เป็นที่มาของคนไข้ และครอบครัว รวมทั้งผู้คนในสังคม ต่างแสวงหาทางเลือกในการดูแลสุขภาพแบบต่าง ๆ ที่ตอบสนองความต้องการทางสุขภาพเพื่อรักษาโรคและความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ในสถานการณ์ปัจจุบันวิธีการรักษาแบบการแพทย์ทิเบตได้รับความสนใจจาก นักวิชาการ นักวิจัยระดับโลก เนื่องจากมีประสิทธิภาพในการรักษาโรคที่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาได้ เช่น ในโรคเรื้อรัง เช่น โรคที่เกิดจากความบกพร่องทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียด โรคซึมเศร้า โรคข้ออักเสบ

---

[๗๙๐] Dalai Lama, His Holiness, “Forword”, in **The Spiritual Medicine of Tibet : Heal your spirit, heal yourself**, ed. by Dr. Pema Dorjee, 1 st ed., (London : Watkins Publishing, 2005). p. XI.

โรคตับอักเสบ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง รวมทั้งโรคอื่นที่อาศัยการรักษาอย่างยาวนาน [๗๙๑] โดยเฉพาะวิธีการรักษาโรคโดยการทำสมาธิได้รับความสนใจอย่างมาก ซึ่งท่านทะไลลามะได้กล่าวว่า “ภายในใจนั้นมีอีกหลายเรื่องที่ต้องมีการเปิดเผย การทำสมาธินั้นเป็นการทำเพื่อเปลี่ยนแปลงทางสมอง นักวิทยาศาสตร์ควรทราบถึงความหมายของการปลูกฝัง ความรัก ความเมตตา ความเชื่อมั่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการมีสุขภาพกายและใจที่ดี ทั้งในภาพของแต่ละบุคคล ครอบครัว ชุมชน จนในภาพที่ใหญ่ขึ้น” [๗๙๒] จากข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การเชื่อมโยงระหว่างกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน โดยการปฏิบัติธรรม เช่น การทำสมาธิ การปลูกฝัง ความรัก ความเมตตา ความเชื่อมั่น ในการอยู่ร่วมของผู้คนจะมีผลทำให้เกิดเปลี่ยนแปลงภายในสมอง และทำให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพกายและใจที่ดีตามมา

การสร้างภาวะแห่งสุขภาพทางการแพทย์แผนทิเบตเป็นเรื่องของสภาวะสมดุล ซึ่งปัจจัยหรือสถานการณ์ที่มีความหลากหลายต่าง ๆ เช่น ด้านอาหาร รูปแบบวิถีชีวิต สภาพของฤดูกาล และด้านจิตใจเหล่านี้ จะรบกวนภาวะสมดุลทางธรรมชาติของร่างกาย ทำให้เกิดความบกพร่องของการทำงานร่างกายหรือเกิดโรคที่แตกต่างกันไป[๗๙๓] การรักษาในการแพทย์แผนทิเบตจึงเป็นการขจัดความทุกข์ สนับสนุนให้มีการคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งกายใจและจิตวิญญาณให้มีความสุขอย่างยั่งยืน โดยมีวิธีการรักษาโรคเพื่อสร้างความสมดุลของตรีธาตุใน ๕ เรื่องคือ การใช้ยา โภชนาบำบัด การบำบัดโรคด้วยวิธีอื่น คำแนะนำเรื่องพฤติกรรมการใช้ชีวิต และการปฏิบัติทางศาสนา[๗๙๔] การเยียวยาเลือกวิธีใดมารักษาโรคนั้นจะขึ้นกับสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค โดยพื้นฐานแล้วโรคจำแนกเป็น ๓ กลุ่มคือโรคที่เกิดจากกรรม โรคนี้จะไม่สามารถรักษาได้จึงได้แต่อดทนจนกว่ากรรมจะหมดลง โรคกลุ่มที่สองจะหายได้ต่อเมื่อมีการประกอบพิธีทางศาสนา เช่น ทำพิธีบูชา ทำสมาธิภาวนา หรือบริกรรมมนตรา เพื่อหยุดยั้งวิญญาณที่มาทำร้าย ร่วมกับการรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์อื่นๆจึงจะมีประสิทธิภาพ ส่วนโรคกลุ่มที่สามสามารถรักษาหายได้ง่าย[๗๙๕]

---

[๗๙๑] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press, 2008), p. 3.

[๗๙๒] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Tibetan Medicine History**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/tibhistory.htm [๑ มกราคม ๒๕๖๐]. .

[๗๙๓] เรื่องเดียวกัน, นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, หน้า

[๗๙๔] อ้างแล้ว, นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, หน้า ๑๕๓-๑๕๘.

[๗๙๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔-๖.

ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ที่ส่งผลในระดับบุคคล เกิดการหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดีนั้น ในวิธีการรักษาโรคโดยการปฏิบัติทางศาสนา เช่น การภาวนาบูชาเทพและบริกรรมมนตรา พลังเยียวยาจะมาจากแรงจูงใจของความเมตตากรุณาและโพธิจิตของแพทย์และคนไข้เป็นปัจจัยที่สำคัญ โพธิจิตอาจเปรียบได้กับต้นสมุนไพรที่สามารถต้านทานพิษของโรคภัยไข้เจ็บได้ถึง ๔๐๔ ชนิด ถ้าสามารถพัฒนาโพธิจิตภายในตัวแล้ว ย่อมหายขาดจากโรคทางใจทุกชนิดและสามารถบรรลุความรู้แจ้งในที่สุด รวมทั้งการตั้งจิตอธิษฐานที่เป็นกุศลและเป็นการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นด้วย จะทำให้เข้าถึงความหมายของมนตร์ของเทพแห่งการเยียวยาองค์นั้นๆ ภายในจิตใจให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้เพื่อให้เกิดอานิสงส์แก่สรรพสัตว์ การอุทิศส่วนกุศลในลักษณะนี้จะสามารถสร้างพลังในการเยียวยาขึ้นภายในตัว กาย วาจาและใจจะมีพลังในการเยียวยาผู้อื่น โดยปลดปล่อยพวกเขาให้เป็นอิสระในทันที ไม่เฉพาะจากโรคเท่านั้น หากยังเป็นอิสระ จากปัญหาทุกอย่างรวมทั้งสาเหตุของปัญหาด้วย ด้วยอานิสงส์นี้เมื่อปฏิบัติแล้วพบว่าได้ผล ทำให้บางคนหายจากโรคมะเร็งได้ หรือในคนที่ไม่สามารถปฏิบัติด้วยตัวเองได้ เช่น เด็กและคนแก่ ซึ่งมักไม่สามารถจดจ่อหรือเข้าใจ หรือยอมรับการสร้างมโนภาพและการท่องมนตร์ แพทย์จะสามารถช่วยคนเหล่านี้ได้โดยอาศัยคนอื่นทำสมาธิภาวนาให้ หรือเสกน้ำมนตร์โดยใช้มนตร์ของไภษัชยคุรุ (เซนเลซิก) จะทำให้สามารถรักษาให้หายจากการเจ็บป่วยได้ สำหรับในโรคที่รุนแรงนั้น การปฏิบัตินอกจากการทำสมาธิภาวนาและท่องมนตร์ แพทย์ทิเบตยังแนะนำให้คนไข้ตั้งจิตอธิษฐานที่เป็นกุศล ซึ่งเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นด้วย ซึ่งพบว่าทำให้หายจากโรค และในคนไข้บางคนที่หายจากโรคมะเร็งพบว่าการสร้างมโนภาพ แสงสีขาวและศรัทธาอย่างแรงกล้า ว่าแสงสีขาวนั้นเยียวยาพวกเขา ดังจาก มีนักศึกษาชาวอิตาลีคนหนึ่ง ซึ่งได้รับการอภิเษกกาลจักรทำงานในแผนกคนไข้มะเร็ง ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง เธอมีคนไข้ที่มารับการบริการ ซึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านม เวลาที่นักศึกษาคนนี้นั่งอยู่กับคนไข้เธอจะนึกภาพตัวเองเป็นกาลจักรและแผ่แสงแห่งการเยียวยา ไปที่เต้านมคนไข้หลังจากปฏิบัติเช่นนี้เป็นเวลา ๓ เดือน ก้อนมะเร็งของคนไข้มีขนาดเล็กลงกว่าเดิมครึ่งหนึ่ง[๗๙๖]

สำหรับผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลทางกายและใจในระดับ ครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาตินั้น เนื่องจากระบบดูแลสุขภาพของชาวทิเบตเป็นแบบเชิงบูรณการ มีการผสมผสานทั้งการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ที่มีอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยานและการแพทย์สมัยใหม่ โดยฝ่ายบริหารส่วนกลางทิเบตได้ประกาศนโยบายไว้ว่า กระทรวงสาธารณสุข

---

[๗๙๖] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion,** แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๒-๒๐๓.

มีเป้าหมายที่จะสร้างระบบรักษาพยาบาลแบบครบวงจร ในรูปแบบทั้งระบบการแพทย์สมัยใหม่และแบบการแพทย์แบบทิเบตดั้งเดิม ในกระบวนการทำงานจะมีการประสานงานอย่างต่อเนื่องระหว่างโรงพยาบาลดีเล็กซ์ (Delek) และสถาบันทางการแพทย์และโหราศาสตร์ทิเบต (TMAI) โดยกระทรวงได้จัดการประชุมในกลุ่มแพทย์ของสององค์กรเพื่อหารือเกี่ยวกับรูปแบบของการเสริมสร้างความเข้าใจที่ดีและบูรณาการในการทำงานร่วมกันทั้งสองระบบที่มีลักษณะของการทำงานที่แตกต่างกัน [๗๙๗] ซึ่งในส่วนของการแพทย์แผนทิเบตนั้นเป็นที่ยอมรับว่า เป็นการรักษาที่มีประสิทธิภาพสามารถรักษาโรคเรื้อรังและโรคที่การแพทย์สมัยใหม่ไม่สามารถรักษาหายได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น เมื่อนำการแพทย์ทั้งสองระบบมาบูรณการจะทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคแก่ระดับครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติของชาวทิเบตมากยิ่งขึ้น

สำหรับผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ที่ส่งผลต่อสากลโลกนั้น ด้วยเอกภาพของการแพทย์แผนทิเบตที่ใช้วิธีการรักษาทางธรรมชาติบำบัดโรค และมุ่งเน้นการทำพิธีกรรม เพื่อยกระดับจิตวิญญาณทางจิตวิญญาณ ความหลุดพ้นจากความทุกข์และความเจ็บป่วย มุ่งที่ความสุขและความสงบทางใจ โดยเน้นการสร้างภาวะสุขภาพที่มาจากความสมดุลทางกาย ใจ และจิตวิญญาณอย่างครอบคลุมองค์รวม ประกอบกับมีความซับซ้อนจากศาสตร์โบราณที่ลึกลับที่มีความหลากหลายของมิติ การรับรู้ ทางสุขภาพ ความเจ็บป่วยและ การเกิดโรค ที่เป็นไปตามปรัชญาทางพุทธศาสนา ด้วยประสิทธิภาพทางการรักษาพบว่าสามารถรักษาคนไข้โรคเรื้อรัง ที่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาได้ และจากความสำเร็จทางการรักษาโรคที่เกิดขึ้นนั้นพบว่าเมื่อศึกษาวิจัย หรือค้นหาคำตอบด้วยศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันพบว่าไม่สามารถสรุปได้ ในความลึกลับที่เกิดขึ้นด้วยการรักษาด้วยการปฏิบัติทางศาสนาพบว่าเป็นได้อย่างมีเหตุผล โดยเฉพาะการเชื่อมโยงระหว่างปรากฏการณ์ระหว่างกายและใจบนพื้นฐานที่มาจากรากฐานทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ความโดดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์ของศาสตร์การแพทย์แผนทิเบตนี้จึงเป็นทำให้ได้รับการยอมรับจากประเทศต่าง ๆ ในสากลโลก เช่น แถบยุโรป และทางอเมริกาเหนือ ว่าเป็นการแพทย์ที่มีความรอบรู้ ละเอียดซับซ้อน และได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในการศึกษาเพื่อนำไปใช้รักษาโรค ความเจ็บป่วย และความทุกข์ทรมาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของชาวโลก ดังจากที่นานาประเทศได้เชื้อเชิญผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์การแพทย์แผนทิเบตในยุคนี้ ได้แก่ ท่านทะไลลามะที่ ๑๔ และคณะแพทย์ทางสถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ ประกอบด้วย นายแพทย์ เทนซิน โชดาค (Dr. Tenzin Choedak) นายแพทย์ลอบซัง วานกัล (Dr. Lobsang Wangyal), นายแพทย์ โยชิ ดอนเด็น (Dr. Yeshi Dhonden) และนายแพทย์

---

[๗๙๗] Department of Health. **Integration of Modern and Traditional Tibetan System of Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www tibetanhealth.org/ [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

แจมปา ตินเลย์ (Dr Jampa Thinley) รวมทั้งแพทย์ทิเบตที่ได้อพยพไปอยู่ต่างประเทศ เช่น นายแพทย์ เพมา ดอร์จี (Dr Pema Dorjee) เป็นต้น ไปสอน และทำการรักษาโรคแก่คนไข้ ผู้ที่สนใจตลอดจนร่วมทำการศึกษาวิจัยกับการแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อพัฒนาการวิธีการดูแลสุขภาพของประชากรโลกให้เกิดสุขภาพที่ดี อันเป็นไปตามมรรควิถีแห่งพระโพธิสัตว์ของนิกายวัชรยานคือการเจริญโพธิจิต ที่เน้นการกระทำเพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์ การให้ความช่วยเหลือแก่เหล่าสรรพสัตว์ในโลกนี้ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ความเจ็บป่วย เพื่อพัฒนาจิต

๔.๒.๒.๒ ผลลัพธ์ด้าน ทำให้มีอายุยืนยาว

ปัจจุบันมนุษย์เราดำรงชีวิตอยู่ในยุคที่มีความเสื่อม ๕ ประการ คือ ความเสื่อมของจิตใจอายุขัย สรรพชีวิต กาลเวลา และ ทิฐิ ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วความเสื่อมของจิตใจเป็นที่มาของความเสื่อมใน ๔ ประการหลัง ซึ่งอวิชชา ความโกรธ ตัณหา และความหลงผิดอื่นๆ เพิ่มพูนขึ้นก็เพราะสรรพสัตว์ ไม่พัฒนาจิตใจของตน ในวิถีแห่งจิตวิญญาณ สำหรับความเสื่อมของจิตใจ ส่งผลให้เกิดความเสื่อมของอายุขัย คือ อายุขัยโดยเฉลี่ยสั้นลง เมื่อราวสองสามพันปีก่อน มนุษย์ส่วนใหญ่มีอายุขัยหนึ่งร้อยปี และมีอายุยืนยาวกว่านี้มาก ในยุคก่อนหน้านั้น มนุษย์คนแรกๆ มีชีวิตยืนยาวเป็นพันๆปี ด้วยความสงบและมีความสุข ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มีชีวิตอยู่ได้เพียง หกสิบหรือ เจ็ดสิบปี เท่านั้น ความเสื่อมลงของอายุขัยนี้ เป็นผลจากความเสื่อมของจิตใจ[๗๙๘] สำหรับวิธีการที่ใช้ในกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ที่ส่งผลลัพธ์ทำให้เกิดพลังในการยืดอายุขัยให้อายุยืนยาว โดยใช้การปฏิบัติทางศาสนา เช่น การปล่อยสัตว์ การบูชา ตาราสีขาว หรือ นามกยาลมะ (Namgyalma) เป็นต้น

การปล่อยสัตว์เป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายและมีพลังในการยืดอายุขัยสำหรับผู้ที่เผชิญกับความตายก่อนเวลาอันควร ซึ่งการ”ตายก่อนเวลาอันควร”จะเป็นการตายอย่างกะทันหันทั้งที่บุคคลนั้นมีบุญที่จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่านั้นด้วยกุศลกรรมในอดีตชาติของคนเหล่านี้ ทำให้พวกเขามีอายุขัยยืนยาว ทว่า การประกอบอกุศลกรรมหนักในชาตินี้ที่ถูกกระตุ้นด้วย ความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน หรือความหลงผิดอื่นๆ ทำให้เป็นอุปสรรคต่อชีวิตและส่งผลถึงตายก่อนเวลา ในการปฏิบัติของการปล่อยสัตว์นั้นทำได้ด้วยการซื้อสัตว์ที่ยังเป็นๆ จากสถานที่ที่สัตว์นั้นจะถูกฆ่าเพื่อเป็นอาหาร และนำไปปล่อยยังสถานที่ปลอดภัยให้สัตว์เหล่านั้นสามารถมีชีวิตได้นานขึ้น การยืดอายุขัยของสัตว์ด้วยการช่วยไม่ให้มันถูกฆ่าจะช่วยยืดอายุขัยของคนไข้ออกไปได้ โดยธรรมชาติ เมื่อหว่านเมล็ดพันธุ์ใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ในทำนองเดียวกัน กุศลกรรมซึ่งเป็นเหตุให้ชีวิตอื่นมีชีวิตยืนยาวขึ้นย่อมช่วยยืดชีวิตของคุณ

---

[๗๙๘] อ้างแล้ว, ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion,** หน้า ๒๐๕-๒๐๖.

ได้ตามธรรมชาติ ในการปล่อยสัตว์มักให้ผลดีในกรณีความเจ็บป่วยที่ร้ายแรง โดยเฉพาะโรคมะเร็งในระยะสุดท้ายและพบว่าผู้ที่ปฏิบัติตามวิธีนี้หลายคนหายจากโรค

การปฏิบัติเพื่อยืดอายุขัยโดยพิธีกรรม เช่น การบูชา ตาราสีขาว หรือ นามกยาลมะ ในพิธีกรรมผู้ที่จะยืดอายุขัยจะได้รับการอภิเษกจากเทพที่ช่วยให้มีอายุยืน โดยมีลามะผู้เชี่ยวชาญจะเป็นผู้ประกอบพิธี จากนั้นบุคคลนั้นจะต้องปฏิบัติ สมาธิภาวนาและท่องมนตร์ ที่เชื่อมโยงกับเทพองค์นั้น และชำระล้างอกุศลด้วยการทำซาซา (tsa- tsa) ควบคู่ไปด้วยเพื่อเพิ่มความมั่นใจในการยืดอายุขัย ซึ่งเมื่อเราต้องการสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนในชาตินี้ และชาติต่อๆไป เราควรตั้งสัตย์ปฏิญาณที่จะไม่ฆ่าสัตว์ และถือศีลแปดของพระพุทธศาสนามหายาน และการสาธยายมนตราที่มีพลัง ซึ่งในการปฏิบัติที่แตกต่างกันนี้ต่างมีจุดมุ่งหมายที่ต่างกัน โดยการบริกรรมมนตรามีจุดมุ่งหมายเพื่อเยียวยารักษาความเจ็บป่วย หรือป้องกันเราจากสิ่งที่เป็นอันตรายซึ่งเป็นปัจจัยของการเกิดโรค เปรียบเสมือนการกินยาเพื่อฆ่าเชื้อโรค การปล่อยสัตว์เปรียบเสมือนการกินอาหารพิเศษเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ[๗๙๙]

๔.๒.๒.๓ ผลลัพธ์ด้าน ทำให้ชีวิตมีความสงบสุข

ท่านสังฆรักขิตะได้กล่าวไว้ว่า “พระพุทธศาสนาในทิเบตคือวิถีชีวิตทั้งชีวิตของชาวทิเบตคือพระพุทธศาสนา สภาพแวดล้อมคือพระพุทธศาสนา ทุกอณูของพื้นแผ่นดินทิเบต เราจะเห็นเฉพาะภาพพระพุทธศาสนา” [๘๐๐] ชาวทิเบตส่วนใหญ่จะพากเพียรในการปฏิบัติธรรมให้เป็นอยู่ในวิถีชีวิต พยายามฝึกฝนอบรมจิตใจให้อยู่ในคุณธรรมความดี มีสมาธิ ด้วยหวังว่าจะเป็นบุญหนุนส่งให้จิตพัฒนาก้าวหน้าไปในธรรมจนเกิดความเจริญแห่งจิตจนบรรลุพ้นเป็นพระพุทธเจ้าได้ในชาตินี้ หรือไปเกิดใหม่ในสภาพที่ดีกว่าในชาติหน้า [๘๐๑] จากจุดเริ่มแห่งความทุกข์คือ อวิชชา ที่มาของรากเหง้าของกิเลส ที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์และโรคภัยไข้เจ็บ อวิชชาจะมีผลต่อการปฏิบัติทางอกุศลกรรม เกิดความสมดุลของตรีธาตุของร่างกาย จึงมีผลต่อทั้งทางกายและจิตใจ ดังนั้นในการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์และความเจ็บป่วย จะเป็นการสร้างพลังแห่งการเยียวยาทั้งในคนไข้และผู้รักษา

ในคนไข้นั้นพลังเยียวยาจะต้องมาจากความศรัทธา การสร้างศรัทธาอย่างแรงกล้าว่าได้รับการชำระล้างจากโรคและสาเหตุของโรคอย่างหมดจดจะสามารถช่วยรักษาโรคได้จริง และสิ่งสำคัญที่สุดและเป็นหัวใจของการปฏิบัติ คนไข้จะต้องรู้สึกว่าเทพแห่งการเยียวยามีจิตใจสัพพัญญู มี

---

[๗๙๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๒-๒๓๔.

[๘๐๐] กลุ่มวิชาความรู้ทั่วไปทางพระพุทธศาสนา. (21 เม.ย 60). “พระพุทธศาสนาในเอเชียตะวันออกประเทศทิเบต.” GB 405 ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา. [ออนไลน์]. 12 ย่อหน้า แหล่งที่มา: http://www.kalyanamitra.org/th/article_ [๑ มกราคม ๒๕๖๑].

[๘๐๑] นางสาว นภาดา สุขกฤต.**วิถีพุทธะแห่งวัชรยาน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.mcukk.com/ smartbook/files/ chap2_pub_ budh.pdf. [๑ มิถุนายน ๒๕๕๙].

ความกรุณาต่อคุณและสรรพสัตว์อื่น อย่างไม่มีขอบเขต และมีพลังที่สมบรูณ์ ในการชี้นำคนไข้ให้ปฏิบัติตาม ในผู้เยียวยา แรงกระตุ้นแห่งโพธิจิตที่บริสุทธิ์จะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ไม่ว่าจะใช้การภาวนา ทำพิธีบูชา หรือท่องมนตร์ หรือวิธีการใดในการรักษา การเยียวยาสูงสุดย่อมต้องอาศัยจิตใจและหัวใจที่ดีงามของผู้เยียวยาผู้เยียวยาจำเป็นต้องเฝ้าระวังจิตใจและป้องกันไม่ให้เกิดความคิดรบกวนขึ้นในจิตใจ ในชีวิตประจำวันการพัฒนาจิตใจที่ดีงาม เป็นสิ่งที่สื่อถึงการประกันได้ว่า การทำสมาธิภาวนาและการท่องมนต์ของผู้เยียวยาจะกลายเป็นธรรมะอันบริสุทธิ์ และเป็นสาเหตุของการบรรลุถึงการรู้แจ้งอันเต็มเปี่ยม โดยจะทำให้สามารถปลดปล่อยชีวิตอื่นๆ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงและเหตุแห่งทุกข์และนำพวกเขาไปสู่การรู้แจ้งอย่างสมบรูณ์ได้ [๘๐๒]

ในแพทย์ชาวทิเบตจะมีการปฏิบัติในการรักษาคนไข้ที่มุ่งเน้นให้มีการปฏิบัติตามแบบอย่างพระโพธิสัตว์ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "พระโพธิสัตว์ควรเรียนรู้ศิลปะแห่งการเยียวยาเพื่อช่วยผู้อื่นและปลดปล่อยพวกเขาให้พ้นจากความทุกข์ยาก" พระโพธิสัตว์ควรมุ่งมั่นและบำเพ็ญบารมี ๖ ประการได้แก่ ได้แก่ ทาน ศีล ขันติ วิริยะ สมาธิและปัญญา โดยเฉพาะการให้ทานที่ยิ่งใหญ่คือ "การช่วยชีวิต" ถือเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งการกระทำร่วมด้วยความรักและความเมตตาจะเป็นพลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่นำมาซึ่งการตรัสรู้ได้[๘๐๓] จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ถึงความเชื่อมโยงระหว่างผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยานที่มาจากการปฏิบัติของพระโพธิสัตว์มรรคเพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ที่ตกอยู่ในความทุกข์ จากโรค จากอวิชชา ให้หลุดพ้นไปสู่ความสุขที่แท้จริง พระศากยมุนีพุทธเจ้าทรงสอนให้มีความเมตตา กรุณา ละเว้นอารมณ์อกุศล และยึดมั่นในโพธิจิต เพื่อขจัดกิเลส อารมณ์อกุศลที่เป็นมูลเหตุของการเกิดโรคและความเจ็บป่วยทั้งในส่วนของสรรพสัตว์และในตัวแพทย์ผู้เยียวยา

ในทางปฏิบัตินั้นแพทย์ผู้รักษาต้องมีการพัฒนาศักยภาพอย่างสูง เริ่มจากความรักและปรารถนาดีต่อคนไข้ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติตามหลักจริยธรรม และต้องมีความรู้ในการวินิจฉัยโรคและการรักษาโรคที่ถูกต้องและแม่นยำ รวมทั้ง การปฏิบัติบำเพ็ญบารมี ๖ ในขณะการทำหน้าที่ดูแลรักษาคนไข้ เช่น ให้ทาน โดยการให้ยา ให้คำแนะนำที่ทำให้คนไข้คลายความวิตกกังวลและผ่อนคลาย และการแนะนำให้คนไข้บริกรรมและปฏิบัติตามศาสนธรรม ซึ่งเป็นการทำให้ถึงพร้อม

---

[๘๐๒] อ้างแล้ว, ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion,** หน้า ๒๐๓-๒๐๔.

[๘๐๓] Prof. Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:http://www.tibetan medicine-edu.org/index.php/ the-tibetan-medicine. [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

ทานทั้ง ๓ คือ วัตถุทาน อภัยทาน และธรรมทาน [๘๐๔], การรักษาศีล โดยมีความใส่ใจ ตั้งใจในการเตรียมยาและผลิตยา, การมีขันติ โดยมุ่งที่ความสุขสบายของคนไข้มากกว่าความสุขสบายของตัวเอง เช่น ปีนเขา เดินทางทุรกันดาร ไปหาสมุนไพร[๘๐๕] การมีวิริยะโดยใช้ความพยายามในการปรุงยาอย่างถูกต้องตามที่พระคัมภีร์ได้กำหนดไว้, การเข้าถึงพร้อมสมาธิโดยปฏิบัติในพิธีกรรมประสาทพรยาให้ไปสู่สภาวะที่สูงส่งโดย การภาวนา กำกับมนตรา , ด้วยประสบการณ์และการศึกษาในเรื่องโรค สาเหตุของโรค และการรักษาโรคอย่างแตกฉาน ทำให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับคุณสมบัติ รส สรรพคุณและเหตุผลที่เกี่ยวเนื่องกับลักษณะเด่นของธาตุต่างๆ ทำให้เป็นการบรรลุถึงปัญญา [๘๐๖] ด้วยหลักการที่ว่าด้วยอานุภาพแห่งความเพียรในการพัฒนาจิต ทำให้มีผลต่อการเยียวยาความเจ็บป่วยทั้งร่างกายและจิตใจ สืบเนื่องไปสู่การบรรลุศักยภาพทางจิตสูงสุด คือการตรัสรู้ พบว่าได้มีความเชื่อมโยงกับการกล่าวถึงอาณาจักรซัมบาลาที่เป็นอาณาจักรแห่งความฝันของหมู่ชนทิเบต โดยท่านตรุงปะคุรุที่มีชื่อเสียงของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานได้กล่าวว่า ในความเชื่อเรื่องอาณาจักรซัมบาลาเป็นปรากฏการณ์ที่เห็นได้ชัดถึงร่องรอยของความปรารถนาของมนุษย์ อันฝังรากแน่นอยู่ในสิ่งสูงและชีวิตและชีวิตอันดีงามที่แสดงออกผ่านตำนาน ซึ่งที่จริงแล้วในบรรดาคุรุทิเบตทั้งหลายได้มีประเพณีซึ่งถือว่าอาณาจักรซัมบาลามิใช่สถานที่ซึ่งดำรงอยู่ภายนอก หากเป็นรากฐานของสภาวะการหยั่งรู้และการประจักษ์แจ้ง อันเป็นศักยภาพทีดำรงอยู่ภายตัวมนุษย์ทุกคน ภาพของอาณาจักรซัมบาลาแสดงถึงอุดมคติของการตรัสรู้ซึ่งปราศจากลัทธินิกาย เป็นการนำเสนอให้เห็นถึงความเป็นไปได้ของการยกระดับจิตวิญญาณของตนและของผู้อื่น ถึงแม้สายความคิดของซัมบาลาจะยืนพื้นอยู่บนหลักคิดและความนุ่มนวลของวัฒนธรรมแบบพุทธ แต่ในขณะเดียวกันมันก็มีรากฐานที่เป็นอิสระของตนเอง ซึ่งมุ่งตรงสู่การขัดเกลาให้เป็นมนุษย์ที่แท้จริง คำสอนซัมบาลา หรือ “ญาณทัสนะซัมบาลา” จึงเป็นเสมือนความพยายามอันหนึ่งที่จะผลักดันเกื้อหนุนให้ไปสู่ภาวะการดำรงอยู่อันสมบูรณ์สำหรับตัวเราและผู้อื่นด้วย[๘๐๗]

จากเนื้อหาของผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย เมื่อนำมาวิเคราะห์ตามผลลัพธ์ของ

---

[๘๐๔] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๕๗.

[๘๐๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๗.

[๘๐๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๗.

[๘๐๗] เชอเกียม ตรุงปะ, **ซัมบาลาหนทางอันศักดิ์สิทธิ์ของนักรบ : The Sacred Path of the Warrior**, แปลโดย พจนา จันทรสันติ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐.

กระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่ พบว่ามีผลลัพธ์ทางสุขภาพในบางเรื่องที่คล้ายคลึงของการรับบริการทางสุขภาพในระบบการแพทย์สมัยใหม่ และมีบางเรื่องมีความแตกต่างไป โดยก่อนที่จะนำเสนอข้อมูลการเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของผลลัพธ์ทางสุขภาพที่เกิดจากกระบวนการทางการแพทย์ทั้งสองระบบ จะขอนำเสนอสาระผลลัพธ์ของกระบวน การดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่ ดังมีเนื้อหาต่อไปนี้

ทางองค์การอนามัยโลกได้ให้นิยาม ความหมายของสุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น[๘๐๘] ด้วยพัฒนาการของระบบบริการสุขภาพในยุคที่เปลี่ยนไป ปัจจุบันเป้าหมายด้านสาธารณสุขโลกได้ยกระดับอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน คือเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในหัวข้อทั้งหมด ๑๗ หัวข้อ ได้แก่ การลดอัตราตายในเด็ก ยกระดับสุขภาพของมารดา และรับมือกับปัญหาโรคภัยไข้เจ็บรวมถึงเอชไอวี/เอดส์และมาลาเรีย เป็นต้น เป้าหมายดังกล่าวจะทำให้ภาคสังคมและองค์กรบรรเทาทุกข์ตระหนักถึงความสำคัญของการสาธารณสุขระดับโลก แต่ในอีกด้านหนึ่งเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนทั้ง ๑๗ ข้อ ยังคงกลับมีเป้าหมายด้านสาธารณสุขเพียงข้อเดียวภายใต้กรอบที่กว้างว่า: ให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีและส่งเสริมสุขภาวะแก่ประชาชนทุกคนในทุกช่วงอายุ[๘๐๙] จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึง ผลลัพธ์ของกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่ยังคงเป็นเรื่อง สุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ เพื่อให้มีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี

การให้บริการสุขภาพโลกภายใต้หลักการของระบบบริการสุขภาพในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในหัวข้อทั้งหมด ๑๗ หัวข้อดังที่ได้กล่าวมา ได้ถูกเผยแพร่สู่การปฏิบัติในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก สำหรับการปฏิบัติในประเทศไทยนั้น ท่าน ศ.คลินิก เกียรติ คุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวไว้ว่า กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายในการปฏิรูประบบสุขภาพของประเทศ โดยในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ได้กำหนด ๓ ยุทธศาสตร์หลัก คือ ๑. การพัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัย ดูแลตั้งแต่ครรภ์มารดาจนถึงการดูแลในระยะสุดท้าย ๒. การพัฒนาระบบบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน ประชาชนเข้าถึงบริการได้ และ ๓. การพัฒนาระบบบริหารจัดการเพื่อสนับสนุนการบริการ ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากพหุภาคีและทุกภาคส่วนในสังคม มีการใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดูแล

---

[๘๐๘] Ottawa Charter for Health Promotion. WHO, Geneva, 1986. อ้างใน สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง,** (นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๒.

[๘๐๙] ชาร่า เบนเน็ตต์ และ กาบิร ชีค. **The Conversation**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.hfocus.org/ content/2015/10/11122 [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

สุขภาพของประชาชน เพื่อให้ประชาชนได้รับการดูแลที่มีประสิทธิภาพ มีระบบสุขภาพยั่งยืน เพื่อที่มีการพึ่งพาตนเอง ดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น [๘๑๐] โดยที่ทางกระทรวงสาธารณสุขได้ตั้งเป้าประสงค์ของแผนยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุขไว้ดังนี้ อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ไม่น้อยกว่า ๘๐ ปี และอายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี ไม่น้อยกว่า ๗๒ ปี [๘๑๑]

จากสาระดังกล่าวสรุปได้ว่าผลลัพธ์ของกระบวนการเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่ ของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ที่ได้คาดหวังไว้ จะเกิดผลต่อ ๔ ด้าน คือ ๑. รักษา และแก้ไขปัญหาสุขภาพกายและใจให้หายและกลับมามีสุขภาพที่ดี ๒. มีอายุที่ยืนยาว ๓. ครอบครัว สังคม และชุมชน ผาสุก และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

- **ความเหมือนของผลลัพธ์การดูแลสุขภาพระหว่างผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย กับกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่**

จากการวิเคราะห์พบว่าผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย กับ กระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่นั้นพบว่า มีผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคล้ายคลึงกัน โดยผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดีนั้น จะส่งผลต่อ ๓ ด้านคือ ๑) การหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี ๒) ทำให้มีอายุยืนยาว และ ๓) ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ ส่วนผลลัพธ์ของกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่ ส่งผลทำให้เกิด ๑) รักษา และแก้ไขปัญหาสุขภาพกายและใจให้หายและกลับมามีสุขภาพที่ดี ๒) มีอายุที่ยืนยาว และ ๓) ครอบครัว สังคม และชุมชน ผาสุก และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในความเหมือนทางผลลัพธ์ของกระบวนการในภาพรวมดังกล่าวนี้ อาจจะเนื่องมาจากแนวคิดของการแพทย์ทั้งสองระบบล้วนให้ความสำคัญในเรื่องความสมดุลของสุขภาพกายและใจ ดังจากในการแพทย์ทิเบตมองเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของความสมดุล ความสัมพันธ์ของร่างกายกับสิ่งแวดล้อม และเมื่อมีเงื่อนไขต่างๆ เช่น อาหาร การดำเนินชีวิต ฤดูกาล และสภาพจิตใจล้วนสามารถรบกวนสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายคนเราได้ทั้งสิ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความผิดปรกติหรือโรคภัยต่างๆ ตามมา[๑๙] หลักการสำคัญของการแพทย์แผนทิเบตนั้น พระศากยมุนีพุทธเจ้า

---

[๘๑๐] วงการแพทย์. **สาธารณสุขยุคใหม่ ก้าวไกลด้วยนวัตกรรม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.wongkarnpat.com/viewpat.php?id=2103#.WkCndfCWblU [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๘๑๑] สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. **ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthdata.moph.go.th/ kpi/doc/mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

ทรงสอนให้มีความเมตตา กรุณา ละเว้นอารมณ์อกุศล และยึดมั่นในโพธิจิต เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้พ้นจากกองทุกข์ ซึ่งเป็นการขจัดกิเลส อารมณ์อกุศลที่เป็นมูลเหตุของการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ในทางปฏิบัตินั้นแพทย์ผู้รักษาต้องมีการพัฒนาศักยภาพอย่างสูง เริ่มจากความรัก และปรารถนาดีต่อคนไข้ และต้องมีความรู้ทางการรักษาโรคตามหลักการทางศาสนาที่ถูกต้องและแม่นยำ ในส่วนคนไข้และญาติถือว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญและมีผลต่อความสำเร็จในการรักษาโรค จะต้องให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามคำแนะนำในการรักษาโรค ซึ่งในการดำเนินการตามกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ของการแพทย์แผนทิเบต จะเป็นไปตามแนวทางพระโพธิสัตว์มรรค มุ่งให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดี เกิดขึ้นใน ๓ ระดับ คือ ๑) ระดับบุคคล ๒) ระดับครอบครัว สังคม ชุมชน และ ๓) ระดับประเทศชาติและสากลโลก ดังที่สถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ แมนซีคัง ได้กำหนดพันธะกิจของสถาบันไว้ว่า “รักษา ส่งเสริมและฝึกฝนการแพทย์แผนทิเบต (Sowa Rigpa) ซึ่งเป็นระบบการแพทย์แผนโบราณเกี่ยวกับยา ดาราศาสตร์ และโหราศาสตร์ เพื่อปรับปรุงสุขภาพและสุขอนามัยของผู้ลี้ภัยชาวทิเบตและประชาชนทั่วไป และเพื่อเป็นการสร้างให้ทุกคนสามารถเข้าถึงการบริการทางสุขภาพได้โดยไม่คำนึงถึงชนชั้น วรรณะ ความเชื่อหรือสีผิว” [๘๑๒]

หลักการดังกล่าวได้มีความสอดคล้องกับหลักการของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ของการแพทย์สมัยใหม่ โดยมองว่าสุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างแบ่งแยกไม่ได้ ซึ่งการขาดสมดุลในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งย่อมส่งผลต่อองค์ประกอบอื่น ๆ เสมอ การดำรงภาวะสุขภาพแบบองค์รวมจึงต้องมีการคำนึงถึง การผสมผสานกลยุทธ์ที่คงความสมดุลในทุกองค์ประกอบ โดยจะครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญ การเกิดสุขภาพแบบองค์รวม จึงเป็นการดูแลสุขภาพที่ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บไม่ป่วย หรือไม่มีโรค หากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข [๘๑๓] โดยผลลัพธ์ทางสุขภาพจะส่งผลในมิติ ๓ ระดับคือ ๑) ระดับบุคคล โดยจากการทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวคนแต่ละคน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นเอกภาพที่กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ ไปสู่การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี และทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

---

[๘๑๒] Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Relationship between Tibetan Medicine and Astrology**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.men-tsee-khang.org/tibastro/ relation ship.htm [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๘๑๓] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ(ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙),หน้า ๗.

๒) ระดับครอบครัวและชุมชน โดยครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวจะมีความรักให้กันและกัน ดูแลให้ทุกคนมีสุขภาพดีทั้งกายใจ จะเกิดเอกภาพองค์รวม ในชุมชนจะมีความเกื้อกูล เอื้ออาทร เกิดสุขภาพชีวิตของคนในชุมชนที่ดี และ ๓) ระดับสังคม โดยคนในสังคมมีเจตจำนงอย่างเดียวกันจะสร้างสังคมที่ดีงาม โดยมนุษย์ได้ตระหนักว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ โดยมีความสัมพันธ์ที่กลมกลืนระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมรวมทั้งธรรมชาติ สำหรับรายละเอียดของเนื้อหาในส่วนที่มีความเหมือนกันนั้นมีดังนี้

๑) ผลลัพธ์ด้าน การหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี

ภาวะแห่งสุขภาพทางการแพทย์แผนทิเบตเป็นเรื่องของสภาวะสมดุล ซึ่งปัจจัยหรือสถานการณ์ที่มีความหลากหลายต่าง ๆ เช่น ด้านอาหาร รูปแบบวิถีชีวิต สภาพของฤดูกาล และด้านจิตใจเหล่านี้ จะรบกวนภาวะสมดุลทางธรรมชาติของร่างกาย ทำให้เกิดความบกพร่องของการทำงานร่างกายหรือเกิดโรคที่แตกต่างกันไป การรักษาในการแพทย์แผนทิเบตจึงเป็นการขจัดความทุกข์สนับสนุนให้มีการคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งกายใจและจิตวิญญาณให้มีความสุขอย่างยั่งยืน โดยมีวิธีการรักษาโรคเพื่อสร้างความสมดุลของตรีธาตุใน ๕ เรื่องคือ การใช้ยา โภชนาบำบัด การบำบัดโรคด้วยวิธีอื่น คำแนะนำเรื่องพฤติกรรมการใช้ชีวิต และการปฏิบัติทางศาสนา[๘๑๔] การเยียวยาเลือกวิธีใดมารักษาโรคนั้นจะขึ้นกับสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค ดังจากผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ที่ส่งผลในระดับบุคคล เกิดการหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดีนั้น ดังจากกรณีศึกษาของท่านลามะ พัคยับ รินโปเช ท่านได้ป่วยเป็นโรคเบาหวานและวัณโรคที่กระดูกสันหลัง มีภาวะแทรกซ้อนเนื้อบริเวณเท้าและขาขวาเน่า แพทย์ผู้ให้การรักษาลงความเห็นว่า ต้องตัดขาทิ้ง เพราะไม่อาจรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน ท่านได้ขอคำปรึกษาจากท่านทะไลลามะที่ ๑๔ ซึ่งพระองค์ทรงให้คำแนะนำให้รักษาด้วยการทำสมาธิซาลัง (Tsa Lung meditation) ตามวิธีการรักษาโบราณของทิเบต และใช้การสวดมนต์แบบสวดฮายากรีวา (Hayagriva) ร่วมด้วย หลังจากนั้น ๑๐ เดือน พบว่าแผลหายและท่านสามารถเดินได้[๘๑๕] นอกจากนั้นยังพบว่า การแพทย์ทิเบตยังสามารถรักษาโรคมะเร็งได้ จากการศึกษาย้อนหลังผู้ป่วยจำนวน ๓ ราย ที่มีระยะของโรคมะเร็งลุกลาม พวกเขาได้รับการรักษาและฟื้นฟูความสมดุลด้านกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน หลังจากนั้นพบว่า ทั้ง ๓ รายมีอาการดีขึ้น โดย ๑ ราย หลังรับ

---

[๘๑๔] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 1-5.

[๘๑๕] ASTV ผู้จัดการออนไลน์.**ธรรมะกับสุขภาพ : ลามะทิเบต ใช้พลังจิตรักษาโรคจนหายขาด**.[ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.manager.co.th/Dhamma/ViewNews. aspx? NewsID=9550000030647[๒ ตุลาคม ๒๕๕๖].

การรักษา ๒๙ เดือน เมื่อติดตามผลการส่งตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (Computerized Tomography: CT scan) ซึ่งเป็นการตรวจหาความผิดปกติอวัยวะต่างๆ ในร่างกายด้วยรังสี ลำแสงเอ็กซ์ ปรากฏไม่พบก้อนเนื้อ และในอีกสองรายพบว่า อาการของโรคคงที่ มีคุณภาพชีวิตที่ดี[๘๑๖] ประกอบกับ ในสถานการณ์ปัจจุบันระบบดูแลสุขภาพของชาวทิเบตเป็นแบบเชิงบูรณการ มีการผสมผสานทั้งการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์ที่มีอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน และการแพทย์สมัยใหม่ โดยฝ่ายบริหารส่วนกลางทิเบตได้ประกาศนโยบายไว้ว่า กระทรวงสาธารณสุขมีเป้าหมายที่จะสร้างระบบรักษาพยาบาลแบบครบวงจร ในรูปแบบทั้งระบบการแพทย์สมัยใหม่และแบบการแพทย์แบบทิเบตดั้งเดิม ในกระบวนการทำงานจะมีการประสานงานอย่างต่อเนื่อง[๘๑๗] ซึ่งในส่วนของการแพทย์แผนทิเบตนั้นเป็นที่ยอมรับว่า เป็นการรักษาที่มีประสิทธิภาพสามารถรักษาโรคเรื้อรังและโรคที่การแพทย์สมัยใหม่ไม่สามารถรักษาหายได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น เมื่อนำการแพทย์ทั้งสองระบบมาบูรณการจะทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคแก่ระดับครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติของชาวทิเบตมากยิ่งขึ้น ส่งผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีของชาวทิเบตทั้งกายและใจทั้งในระดับบุคคล ระดับครอบครัว ชุมชน สังคม ระดับประเทศชาตินั้น

จากผลลัพธ์ดังกล่าวมีความคล้ายคลึง ผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ถูกกำหนดไว้เป็นตัวชี้วัดของการให้บริการสุขภาพทางการแพทย์สมัยใหม่ ดังจากข้อมูลของแผน นโยบาย และยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย ใน ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่ผ่านมาซึ่งได้มียุทธศาสตร์ในการดำเนินงาน ประกอบด้วย ๓ ยุทธศาสตร์หลัก คือ การพัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัย การพัฒนาและจัดระบบบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน ครอบคลุม ประชาชนสามารถเข้าถึง บริการได้ และการพัฒนาระบบบริหารจัดการเพื่อสนับสนุนการจัดบริการ[๘๑๘] ในการดำเนินงานให้บริการทางสุขภาพแก่ประชาชนจะเป็นระบบบริการ (Service Excellence) โดยมีการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยเหมาะสมในการดูแลผู้ป่วยทุกระดับ รวมทั้งจะมีการพัฒนาคน (People Excellence) โดยการฝึกอบรมบุคลากร

---

[๘๑๖] Bauer-Wu S, Lhundup T, Tidwell T, Lhadon T, Ozawa-de Silva C, Dolma J, & et al., “Tibetan Medicine for Cancer :An Overview and Review of Case Studies”, **Integr Cancer Ther.** Vol.13 No 6 : 502-12. [Online], Retrived from. http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/ pubmed/25209591 [11 December, 2017].

[๘๑๗] Department of Health. **Integration of Modern and Traditional Tibetan System of Medicine.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www. tibetanhealth.org/ [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

[๘๑๘] สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. **ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙**. [ออนไลน์].แหล่งที่มา: http://www.healthdata.moph.go.th/ kpi/doc/mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

ทุกระดับร่วมกับพัฒนาระบบบริหารจัดการ (Governance Excellence) [๘๑๙] ซึ่งผลลัพธ์ทางสุขภาพหรือตัวชี้วัดในการดำเนินงานบริการสุขภาพด้านการรักษาโรคและฟื้นฟูร่างกายที่ประเมินในรายบุคคล ได้แก่ อัตราการติดเชื้อ อัตราการเกิดโรคแทรกซ้อน อัตราการกลับเข้ารับการรักษา และร้อยละความพึงพอใจ[๘๒๐]

ส่วนในเชิงระบบของประเทศนั้น จะมีตัวชี้วัด ค่าร้อยละของอำเภอที่มีการเชื่อมโยงระบบบริการปฐมภูมิกับชุมชนและท้องถิ่นอย่างมีคุณภาพ โดยที่ระบบสุขภาพระดับอำเภอ (District Health System :DHS) จะเป็นการทำงานด้านสุขภาพระดับอำเภอร่วมกันของทุกภาคส่วน ด้วยการบูรณการทรัพยากร ภายใต้บริบทของพื้นที่ผ่านกระบวนการชื่นชมและการจัดการความรู้ส่งเสริมให้ประชาชนและชุมชนพึ่งตนเองได้ โดยมีเป้าหมายร่วมเพื่อสุขภาวะของประชาชน การจัดการให้มีการดูแลสุขภาพร่วมกัน [๘๒๑] นอกจากนั้นมีการดำเนินการในตัวชี้วัดตำบลจัดการสุขภาพแบบบูรณการ โดยจะมีกระบวนการสร้างสุขภาพที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาบทบาทภาคประชาชน ท้องถิ่น และทุกๆ ภาคส่วนในท้องถิ่นที่มีการบูรณการร่วมกัน ช่วยกันดำเนินกิจกรรมการพัฒนาด้านสุขภาพและมาตรการทางสังคมด้วยตนเอง ด้วยความตั้งใจ เต็มใจ มีจิตสำนึกสาธารณะ โดยเน้น กระบวนการการมีส่วนร่วมและเรียนรู้ร่วมกัน มีการส่งเสริมกิจกรรมวิสาหกิจชุมชนโดย การลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ เพื่อการพึ่งตนเอง และรักษาสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพื่อลดปัญหา และปัจจัยเสี่ยงในด้านพัฒนาการเด็ก อุบัติเหตุ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ผู้สูงอายุ และปัญหาสุขภาพตามบริบทของพื้นที่ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีและยั่งยืน[๘๒๒]จะเห็นว่าถึงแม้รูปแบบและกระบวนการในระบบการแพทย์ทั้งสองระบบอาจจะมีความแตกต่างกันไป แต่สุดท้ายผลลัพธ์ที่ทางการแพทย์ทั้งสองระบบได้พึงปรารถนา คือเรื่องเดียวกัน เพื่อให้ประชาชนเกิดการหายป่วยและกลับมามีสุขภาพทางกายและใจที่ดีดังเดิม

---

[๘๑๙] วงการแพทย์. **สาธารณสุขยุคใหม่ ก้าวไกลด้วยนวัตกรรม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. wongkarnpat.com/viewpat.php?id=2103#.WkCndfCWblU [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๘๒๐] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙),หน้า ๔๑.

[๘๒๑] สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. **ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthdata. moph.go.th/ kpi/doc/mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๘๒๒] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthdata. moph.go.th/ kpi/doc/ mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

๒) ผลลัพธ์ด้าน ทำให้อายุยืนยาว

แนวคิดทางการแพทย์แผนทิเบตเชื่อว่าคนที่รักษาธาตุในร่างกายให้สมดุล คนนั้นจะมีร่างกายและจิตใจที่สมดุลด้วย หากมีภาวะเจ็บป่วยขึ้นมา จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีการฟื้นฟูระดับธาตุในร่างกายให้สมดุล ดังจากมีวิธีการรักษาโรค ได้แก่ การปฏิบัติด้านอาหาร ด้านพฤติกรรม การใช้ยารักษาโรค และการรักษาแบบอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติทางศาสนา โดยมีชีวิตอยู่ด้วยการมอบความรักและเคารพผู้อื่นเพื่อทำให้ตัวเรามีความสุข และในทางเดียวกันเมื่อบุคคลนั้นเกิดสุขที่ใจจะส่งผลให้สุขภาพทางกายนั้นแข็งแรงและมีอายุยืนยาวไปด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนเกี่ยวพันกันอย่างแยกไม่ออก และเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องของกันและกัน ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงลักษณะการกินอาหาร โดยจะทำให้มีการเปลี่ยนธาตุทางกายภาพ และการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะทางจิตใจจะมีผลต่อการควบคุมร่างกาย การที่มีจิตใจที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการมีสุขภาพดีและการมีความสุข ซึ่งถ้าเรามีการเปลี่ยนธาตุทางด้านจิตใจ โดยการปฏิบัติธรรมตามหลักศาสนา โดยมีชีวิตอยู่ด้วยการมอบความรักและเคารพผู้อื่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ตัวเรามีความสุข นำมาซึ่งสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับการมีชีวิตที่ยืนยาว[๘๒๓] ดังจากในพระคัมภีร์ตันตระได้กล่าวถึง ปัจจัย ๓ ประการที่จำเป็นต่อการค้ำจุนชีวิต ได้แก่ อายุขัยที่ถูกกำหนดจากกรรมในอดีต ความดี และกุศลกรรม ปัจจัยทั้งสามนี้จะต้องทำงานร่วมกัน ชีวิตไม่สามารถจะรักษาได้โดยใช้อาหารและแบบแผนพฤติกรรมที่ดีเท่านั้น ส่วนอายุขัย ความดี และกุศลกรรมเป็นที่เกี่ยวข้องกับศาสนา เช่น หากต้องการมีอายุยืน ในชาติก่อนจะต้องไม่ทำลายชีวิตและปกป้องชีวิตของผู้อื่น นอกจากนี้ ความดียังหมายถึงการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น การทำบุญสุนทาน เป็นต้น[๘๒๔] สำหรับการปฏิบัติตามกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ที่ส่งผลลัพธ์ทำให้เกิดพลังในการยืดอายุขัยให้อายุยืนยาว จะเป็นการปฏิบัติทางศาสนา เช่น การปล่อยสัตว์ การบูชา ตาราสีขาว หรือ นามกยาลมะ เป็นต้น ดังเช่น กรณีศึกษา อลิซ เป็นคนไข้เพศหญิงเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง ท่านลามะโซปะ รินโปเช ได้แนะนำให้เธอทำการปล่อยสัตว์คือ ไส้เดือนเป็นจำนวนหลายพันตัว ซึ่งทำให้เธอทุเลาจากการเจ็บป่วยและช่วยยืดชีวิตของเธอ การปล่อยสัตว์เป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายและมีพลังในการยืดอายุขัยสำหรับผู้ที่เผชิญกับความตายก่อนเวลาอันควร [๘๒๕] จากหลักการดังกล่าวพบว่ามีความ

---

[๘๒๓] Dr.Passang Wangdu, **สรรสาระ : การแพทย์แผนธิเบต,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http:// http://oknation.nationtv.tv/blog/mylifeandwork/2009/10/12/entry-1[๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๘๒๔] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion,** แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔), หน้า ๓๘-๓๙.

[๘๒๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙, ๒๓๒-๒๓๔.

เชื่อมโยงในเรื่อง ผลลัพธ์การมีอายุยืนยาวจากความสำเร็จของวงการแพทย์และสาธารณสุขที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา เช่น การคิดค้นพบยาใหม่ๆ ที่ใช้ในการรักษาโรคหรือความเจ็บป่วย พบกระบวนการรักษาโรคและความเจ็บป่วยใหม่ๆ หรือวิธีการในการรักษาโรคใหม่ๆ เทคนิคการตรวจวินิจฉัยโรครูปแบบใหม่ ยาและเวชภัณฑ์ใหม่ๆ บริการสุขภาพรูปแบบใหม่ๆ การศึกษาใหม่ๆ ที่มีความทันสมัย มีประสิทธิผลในการรักษาที่ดี ตลอดจนบุคลากรผู้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านทางการแพทย์และสาธารณสุขสาขาใหม่ๆ มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เป็นต้น [๘๒๖] ดังนั้นมนุษย์จะมีอายุยืนยาวมากขึ้น จากข้อมูลทางสถิติขององค์การอนามัยโลก แสดงถึง ค่าอายุคาดเฉลี่ย หรือ ค่าอายุขัยเฉลี่ย (Life expectancy at birth) ของมนุษย์ที่เพิ่มขึ้นมาโดย ตลอด จากข้อมูลพบว่าอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์เราในปี ค.ศ. ๒๐๐๕ อยู่ที่ ๖๔ ปี สำหรับเพศชาย และ ๖๘ ปีสำหรับเพศหญิง [๘๒๗]ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมากจากในอดีต คือในปี ค.ศ. ๑๙๙๕ ค่าอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์อยู่ที่ ๔๘ ปีเท่านั้น จากพัฒนาการดังกล่าวมาจวบปัจจุบัน ทางกระทรวงสาธารณสุขได้ตั้งเป้าประสงค์ในการพัฒนาภาวะสุขภาพตามแผนยุทธศาสตร์ ปี พ.ศ ๒๕๕๙ ไว้ว่า อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ไม่ควรน้อยกว่า ๘๐ ปี และ กำหนดว่าอายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี ไม่ควรน้อยกว่า ๗๒ ปี[๘๒๘]

๓) ผลลัพธ์ด้าน ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ

ท่านยูโทค ยอนเท็น กอมโป (Yuthok Yonten Gompo the younger) ผู้รจนาพระคัมภีร์ตันตระ ตำราทางการแพทย์แผนทิเบต ท่านได้นำคำสอนของพระศากยะมุนีพุทธเจ้ามาแต่งเป็นตำราเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ธรรมะ ใช้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคแก่มนุษย์ และเป็นการเยียวยาโรคในคนไข้ให้มีชีวิตที่มีอายุยืนนาน และให้เกิดความสงบสุขในจิตใจ[๘๒๙] จากหลักการนี้ถูกถ่ายทอดมาเป็นกรอบแนวคิดของแพทย์ทิเบตในการเยียวยาคนไข้จากรุ่นสู่รุ่นต่อมา ซึ่งหมอดิน ตถตา ทองเพียร

---

[๘๒๖] ภินันท์ สิงห์กฤตยา, ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๒

[๘๒๗] World Health Organization, World Health Statistics, (France : WHO Press, 2007), p.22-23, อ้างใน ภินันท์ สิงห์กฤตยา, ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๖.

[๘๒๘] สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. **ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthdata. moph.go.th/ kpi/doc/mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๘๒๙] Tsering Thakchoe Drungtso, **Basic Concepts of Tibetan Medicine : A guide to understanding Tibetan medical Science**, (New Delhi : Indraprastha Press (CBT), 2008), p. 53.

ผู้เยียวยาร่างกายด้วย การแพทย์แผนทิเบต ได้กล่าวถึงประสบการณ์ว่า เป็นการเชื่อมโยงระหว่างกายกับจิต ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เหมาะสม ด้วยอารมณ์ที่สงบ และมีความกลมกลืนกับจิตวิญญาณ การสร้างความสมดุลของชีวิตนั้นถือเป็นสิ่งที่สำคัญ ในวันหนึ่งนั้น ถ้าเราเครียดก็เหมือนพลังชีวิตขาดหายไป แต่ถ้าเราสร้างสมดุลได้ร่างกายจะมีพลัง อารมณ์สดชื่นแจ่มใสสมองปลอดโปร่ง[๘๓๐] ประสบการณ์ดังกล่าวได้เป็นไปตามแนวคิดทางการแพทย์แผนทิเบต ที่เชื่อว่าคนที่รักษาธาตุในร่างกายให้สมดุล คนนั้นจะมีร่างกายและจิตใจที่สมดุลด้วย ตามปกติธรรมชาติร่างกายและจิตใจของคนเราเปลี่ยนได้ ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงลักษณะการกินอาหาร โดยจะทำให้มีการเปลี่ยนธาตุทางกายภาพ และการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะทางจิตใจจะมีผลต่อการควบคุมร่างกาย การที่มีจิตใจที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการมีสุขภาพดีและการมีความสุข [๘๓๑]

จากหลักการดังกล่าวจะสอดคล้องกับหลักการของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ของการแพทย์สมัยใหม่ โดยมองว่าสุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างแบ่งแยกไม่ได้ ซึ่งการขาดสมดุลในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งย่อมส่งผลต่อองค์ประกอบอื่น ๆ เสมอ การดำรงภาวะสุขภาพแบบองค์รวมจึงต้องมีการคำนึงถึง การผสมผสานกลยุทธ์ที่คงความสมดุลในทุกองค์ประกอบ โดยจะครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของบุคคลเป็นสำคัญ การเกิดสุขภาพแบบองค์รวม จึงเป็นการดูแลสุขภาพที่ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บไม่ป่วย หรือไม่มีโรค หากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข[๘๓๒]

- **ความต่างของผลลัพธ์การดูแลสุขภาพระหว่างผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย กับ กระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่**

- จากการวิเคราะห์พบว่าความแตกต่างของผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย กับ กระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่นั้นต่างกัน ในเรื่องสุขภาพที่ดีทางกายและใจ อายุยืนยาว รวมทั้งในเรื่องความสงบสุขของชีวิต ซึ่งในทางนิกายวัชรยานจะมุ่งเน้น

---

[๘๓๐] Himawari 45. **สุขภาพทางเลือกดุลยภาพแห่งชีวิต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.http://www.thaihealth.or.th/Content/17612- [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๘๓๑] Dr.Passang Wangdu, **สรรสาระ : การแพทย์แผนธิเบต,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.oknation.nationtv.tv/blog/mylifeandwork/2009/10/12/entry-1[๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๘๓๒] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๑๔.

การเกิดสุขภาพที่ดีที่มาจากพัฒนาการด้านจิตที่นำมาซึ่งความสุขสงบของชีวิตที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทั้งในผู้รักษาและผู้รับการรักษา โดยมีการปฏิบัติการปลูกฝัง ความรัก ความเมตตา ความเชื่อมั่น ผ่านการปฏิบัติธรรมทางศาสนา แต่ในระบบทางการแพทย์สมัยใหม่จะเน้นการมีสุขภาพที่ดีทางกายในผู้รับการรักษาเป็นจุดนำโดยที่ แพทย์ผู้รักษามีการนำใช้เทคโนโลยี อันจากการพัฒนาความรู้ทางวิทยาศาสตร์ มาใช้ในกระบวนการเยียวยา ในกระบวนการจะกล่าวเพียงความสุขของจิตใจของผู้รับการรักษาที่จะมาจากการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปกติ นำมาซึ่งการใช้ชีวิตในสังคมได้ตามปกติ แต่มิได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนใน ความสุขของผู้ให้บริการหรือแพทย์ทั้งนี้อาจจะมาจากกรอบแนวคิดหรือที่มาของระบบการแพทย์ทั้งสองระบบนั้นแตกต่างกัน

ทางการแพทย์แผนทิเบตจะมีกรอบแนวคิดพื้นฐานมาจากพระพุทธศาสนา เป็นการยกระดับคุณค่าของจิตใจและจิตวิญญาณของมวลมนุษย์และสรรพสัตว์ในสากลโลกให้หลุดพ้นจากโรคความเจ็บป่วยที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ จากจุดเริ่มแห่งความทุกข์คือ อวิชชา ที่มาของรากเหง้าของกิเลสที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์และโรคภัยไข้เจ็บ การแพทย์แผนทิเบตเชื่อว่าคนที่รักษาธาตุในร่างกายให้สมดุล คนนั้นจะมีร่างกายและจิตใจที่สมดุลด้วย หากมีภาวะเจ็บป่วยขึ้นมา จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีการฟื้นฟูระดับธาตุในร่างกายให้สมดุล ดังจากมีวิธีการรักษาโรค ได้แก่ การปฏิบัติด้านอาหาร ด้านพฤติกรรม การใช้ยารักษาโรค และการรักษาแบบอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติทางศาสนา โดยมีชีวิตอยู่ด้วยการมอบความรักและเคารพผู้อื่นเพื่อทำให้ตัวเรามีความสุข และในทางเดียวกันเมื่อบุคคลนั้นเกิดสุขที่ใจ จะส่งผลให้สุขภาพทางกายนั้นแข็งแรงและมีอายุยืนยาวไปด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนเกี่ยวพันกันอย่างแยกไม่ออก และเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องของกันและกัน

ด้วยความซับซ้อนของระบบปัจจัยของชีวิตที่เป็นองค์รวม ที่เกี่ยวพันระหว่างสุขภาพทางกายและใจ อันส่งผลต่อสุขภาพที่ดี อายุที่ยืนยาว รวมทั้งการมีความสุขสงบในชีวิต ลักษณะของการดูแลสุขภาพในการแพทย์แผนทิเบตจึงมุ่งเน้นในเรื่อง การพัฒนาทางจิตโดยการปฏิบัติทางศาสนา ซึ่งบางครั้งในการหาคำตอบในเชิงเหตุผลตามหลักการวิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถอธิบายได้อย่างชัดเจน แต่ดูเหมือนว่า ผลลัพธ์ทางสุขภาพของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ในด้าน การหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี และ การทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ จะมีข้อมูลสนับสนุนว่า มีผลที่ดีต่อภาวะสุขภาพทางกายและใจของคนไข้ ในประเด็นที่การแพทย์สมัยใหม่ยังรักษาโรคไม่ได้ เช่น กรณีศึกษาของท่านลามะ พัคยับ รินโปเช ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานและวัณโรคที่กระดูกสันหลัง มีภาวะแทรกซ้อนเนื้อบริเวณเท้าและขาขวาเน่า แพทย์ผู้ให้การรักษาลงความเห็นว่า ต้องตัดขาทิ้ง เพราะไม่อาจรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน ต่อมาท่านรักษาด้วยการทำสมาธิซาลัง (Tsa Lung meditation) ตามวิธีการรักษาโบราณของทิเบต และใช้การสวดมนต์แบบสวดฮายากรีวา (Hayagriva) ร่วมด้วย หลังจากนั้น

๑๐ เดือน พบว่าแผลหายและท่านสามารถเดินได้ ซึ่งคณะแพทย์มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก สรุปผลว่าเป็นวิธีที่ใช้ได้ผลมากกว่าการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันใดๆที่มีอยู่[๘๓๓]

ด้วยประสิทธิภาพของการแพทย์ทิเบตนั้นได้มีการศึกษาที่พบว่า สามารถรักษาโรคที่การแพทย์สมัยใหม่ไม่สามารถรักษาได้ โดยเฉพาะ การใช้การทำสมาธิในการรักษาโรคที่เกิดจากความบกพร่องทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียด โรคซึมเศร้า และยังสามารถรักษาโรคข้ออักเสบ โรคตับอักเสบ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งรวมทั้งโรคประเภทเรื้อรังที่ต้องอาศัยการรักษาอย่างยาวนาน [๘๓๔] นอกจากนั้นยังพบว่ายาของการแพทย์แผนทิเบตได้รับการยอมรับและการพิสูจน์ว่า มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง[๘๓๕] โรคตับอักเสบ โรคจิตบางชนิด แผลอัมพาต นิ่วในถุงน้ำดี นิ่วในไต และโรคข้ออักเสบ[๘๓๖] ด้วยประสิทธิภาพดังกล่าว นักวิจัยและนักวิชาการทางการแพทย์สมัยใหม่คงให้ความสำคัญในการต้องการศึกษาเพื่อนำข้อมูลที่เป็นมนต์ดำมาใช้ประโยชน์เกื้อกูลต่อการดูแลสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจของประชากรโลกต่อไป

ผลลัพธ์ทางสุขภาพของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ในด้านความสุขสงบนั้น ด้วยการแพทย์แผนทิเบตนี้มาจากพื้นฐานทางพระพุทธศาสนา เป็นการเชื่อมโยงระหว่างกายกับจิต ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เหมาะสม ด้วยอารมณ์ที่สงบ และมีความกลมกลืนกับจิตวิญญาณ เน้นการให้ความสำคัญในเรื่อง การสร้างความสมดุลของชีวิตประจำวัน เช่น ในวันหนึ่งนั้น ถ้าเราเครียดก็เหมือนพลังชีวิตขาดหายไป แต่ถ้าเราสร้างสมดุลได้ร่างกายจะมีพลัง อารมณ์สดชื่นแจ่มใสสมองปลอดโปร่ง ในกระบวนการรักษาโรคจึงเป็นใช้วิธีการรักษาทางธรรมชาติบำบัดโรค และมุ่งเน้นการทำพิธีกรรม เพื่อยกระดับจิตวิญญาณ ความหลุดพ้นจากความทุกข์และความเจ็บป่วย มุ่งที่ความสุขและความสงบทางใจ โดยการปฏิบัติทางศาสนา เช่น การภาวนาบูชาเทพและบริกรรมมนตรา พลังเยียวยาจะมาจากแรงจูงใจของ

---

[๘๓๓] ASTV ผู้จัดการออนไลน์.**ธรรมะกับสุขภาพ : ลามะทิเบต ใช้พลังจิตรักษาโรคจนหายขาด.**[ออนไลน์], แหล่งที่มา: http:// www.manager. co.th/Dhamma/ViewNews.aspx?NewsID=9550000030647**[๒ ตุลาคม ๒๕๕๖].**

[๘๓๔] Tsering Thakchoe Drungtso, **Tibetan Medicine: The Healing Science of Tibet**, (New Delhi: Indraprastha Press, 2008), p. XVIII..

[๘๓๕] ลามะโซปะ ริมโปเช, **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔). หน้า ๓๑๐-๓๑๒.

[๘๓๖] นายแพทย์โยชิ ดอนเด็น, **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต: Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**, แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘). หน้า ๙.

ความเมตตากรุณาและโพธิจิตของเราเป็นปัจจัยที่สำคัญ โพธิจิตอาจเปรียบได้กับต้นสมุนไพรที่สามารถต้านทานพิษของโรคภัยไข้เจ็บได้ถึง ๔๐๔ ชนิด ถ้าเราสามารถพัฒนาโพธิจิตภายในตัวของเราแล้ว เราย่อมหายขาดจากโรคทางใจทุกชนิดและสามารถบรรลุความรู้แจ้งในที่สุด

การปฏิบัติดังกล่าวมีความเชื่อมโยงกับหลักการดูแลสุขภาพที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ทรงตรัสไว้ว่า “ในแง่ของชีวิตนี้ มองว่า กายกับใจมาประสานสัมพันธ์กัน เป็นระบบ เป็นกระบวนการที่เรียกว่านามรูป ที่อิงอาศัยซึ่งกันและกัน อย่าแยกเด็ดขาด... ความเป็นไปของมันโยงไปถึงสังคมที่แวดล้อม เป็นต้นด้วย ซึ่งเป็นปัจจัยต่อกันได้กับชีวิตนี้และมีความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตและโยงไปถึงสังคม ซึ่งสาระอยู่ที่จุดสำคัญที่ว่า ความเครียดและความผ่อนคลายนี้เป็นจุดโยงต่อระหว่างกายกับใจ อาจจะเรียกว่าเป็นจุดร่วมและจุดแยกของกายกับใจ ถ้ากายเครียดใจก็เครียดด้วย ถ้ากายผ่อนคลายใจก็ผ่อนคลายด้วย ถ้าใจเครียดกายก็เครียดไปด้วย ถ้าใจผ่อนคลายกายก็ผ่อนคลายด้วย ...ในทางพุทธศาสนานั้นจะมีการปฏิบัติธรรมซึ่งถือเป็นเรื่องสำคัญมานานแล้ว การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง คนเราจะต้องก้าวผ่านจุดนี้ที่มีกายไม่เครียด ใจไม่เครียดและมีความผ่อนคลาย ต่อจากนั้น ก็จะก้าวไปสู่สุขและสู่สมาธิ” [๘๓๗]

การถือเอาประโยชน์จากสุขภาพทางกายที่ดีนั้นไม่ใช่จุดหมายทางพระพุทธศาสนา แต่เป็นบันไดพื้นฐานสำหรับไต่ไปสู่จุดหมาย การที่จะช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป การมีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ เป็นพื้นฐานที่จะช่วยเกื้อหนุนให้เข้าถึงสุขภาพจิตที่ดีด้วย จะเข้าถึงได้ด้วยการทำเหตุปัจจัยของความสุข หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า ด้วยการปฏิบัติถูกต้องตามเหตุปัจจัย คนที่มีปราโมทย์ มีปีติ มีปัสสัทธิแล้วก็ย่อมจะมีความสุข เพราะได้ทำเหตุปัจจัยของความสุขถูกต้องแล้ว ดังกรณีของผู้ที่ปฏิบัติตัวถูกต้องที่ปรากฏในการบำเพ็ญ โพชฌงค์ เมื่อเกิดความอิ่มใจ ทั้งกายและใจก็ผ่อนคลายสบาย (สภาพจิตใจมีผลต่อสภาพกายด้วย) เพราะฉะนั้นความสุขจึงสามารถเข้าถึงได้ด้วยความสุข [๘๓๘] ด้วยประสิทธิภาพในการรักษาโรคที่ทำให้เกิดความสงบสุขทางจิตใจดังกล่าวทำให้การแพทย์ทิเบตจึงได้รับความสนใจจาก นักวิชาการ นักวิจัยระดับโลก และได้มีการศึกษาทำการวิจัยเกี่ยวกับการนำวิธีการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน มาใช้ในการรักษาโรคแก่ผู้ป่วยโรคเรื้อรังกลุ่มต่าง ๆ โดยเฉพาะในคนไข้ที่เจ็บป่วยในระยะสุดท้ายหรือโรคร้ายแรงที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ อย่างต่อเนื่อง

สำหรับแนวคิดทางระบบสุขภาพแบบการแพทย์สมัยใหม่จะมาจากกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ให้ความสำคัญกับสุขภาพทางกายสูง มีทัศนคติว่า ความเจ็บป่วยคือการ

---

[๘๓๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ.ปยุตฺโต), **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์: การแพทย์ที่พึ่งทุกยุคสมัย**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๔). หน้า ๑๐๓-๑๑๒.

[๘๓๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓-๑๒๖.

ทำงานที่ผิดปกติของจักรกล โรคทุกโรคสามารถรักษาหายได้ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ ซึ่งมีทัศนะต่อชีวิตเสมือนเป็นจักรกล และมีมุมมองในเรื่องความตายของผู้ป่วยถือเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ เพราะเปรียบเสมือนกำลังกล่าวถึง ความล้มเหลวทางการแพทย์ เมื่อร่างกายหยุดการทำงาน หรือเมื่อความตายมาเยือน ก็เข้าใจว่า คือ การสิ้นสุดของชีวิต[๘๓๙] ผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ทางการแพทย์สมัยใหม่มุ่งเน้นจึงเป็นตัวชี้วัดทางกายภาพ หรือสุขภาพทางกายเป็นส่วนใหญ่ ดังจากข้อมูลของแผนนโยบายและยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย ใน ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่ผ่านมาซึ่งได้มียุทธศาสตร์ในการดำเนินงาน ประกอบด้วย ๓ ยุทธศาสตร์หลัก คือ การพัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัย การพัฒนาและจัดระบบบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน ครอบคลุม ประชาชนสามารถเข้าถึง บริการได้ และการพัฒนาระบบบริหารจัดการเพื่อสนับสนุนการจัดบริการ[๘๔๐] โดยเฉพาะในมิติการรักษาโรคจะมุ่งเน้นยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาและจัดระบบบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน ครอบคลุม ประชาชนสามารถ เข้าถึงบริการได้พยาบาล ผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ถูกกำหนดไว้เป็นตัวชี้วัด ได้แก่ ร้อยละของการส่งต่อผู้ป่วยกลุ่ม สาขาโรคหัวใจ, สาขาโรคมะเร็ง, สาขา อุบัติเหตุและฉุกเฉิน และสาขาทารกแรกเกิด ออกนอกเขตสุขภาพลดลง, ร้อยละของอำเภอที่สามารถควบคุมโรคติดต่อสำคัญ (โรคไข้เลือดออก) ของพื้นที่ได้ เป็นต้น

ตัวชี้วัดดังกล่าวจะเป็นการประเมินทางรูปธรรมหรือ เป็นกระบวนการทางการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพทางกาย สำหรับในตัวชี้วัดที่เป็นผลลัพธ์ในด้านสุขภาพจากรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพที่ประเมินในรายบุคคล ได้แก่ อัตราการติดเชื้อ อัตราการเกิดโรคแทรกซ้อน อัตราการกลับเข้ารับการรักษา และร้อยละความพึงพอใจ จำนวน คนไข้ที่ทำการคัดกรองผิดพลาด ร้อยละของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพที่บรรลุเป้าหมายตามโปรแกรมการฟื้นฟูและร้อยละของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพสามารถกลับไปดูแลต่อที่บ้านได้[๘๔๑] ถึงแม้ว่าในตัวชี้วัดเชิงระบบของประเทศ คือ ค่าร้อยละของอำเภอที่มีการเชื่อมโยงระบบบริการปฐมภูมิกับชุมชนและท้องถิ่นอย่างมีคุณภาพ

---

[๘๓๙] ภินันท์ สิงห์กฤตยา, ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

[๘๔๐] สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. **ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthdata. moph.go.th/ kpi/doc/mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๘๔๑] สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค)**, (สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙),หน้า ๔๑.

อันมีเป้าหมายร่วมเพื่อสุขภาวะของประชาชน การจัดการให้มีการดูแลสุขภาพร่วมกัน [๘๔๒] หรือในตัวชี้วัด ตำบลจัดการสุขภาพแบบบูรณการ ที่มีกระบวนการสร้างสุขภาพที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาบทบาทภาคประชาชน ท้องถิ่น และทุกๆ ภาคส่วนในท้องถิ่นที่มีการบูรณการร่วมกัน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีและยั่งยืน[๘๔๓] แต่ในผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ติดตามประเมินนั้น ยังไม่ได้มีการประเมินผลลัพธ์ในมิติที่สะท้อนความเป็นองค์รวมของชีวิต กล่าวคือ มิติทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) สุนทรียภาพ จริยธรรม คุณค่า คุณภาพ รูปแบบ ความรู้สึกทุกประเภท แรงจูงใจ เจตจำนง ความสำนึก จิตใจ และความเป็นมนุษย์ ได้สูญหายไปจากกระบวนทัศน์ทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์กระแสหลัก ทั้งนี้เพราะว่ามิติทางปัญญา สุนทรียภาพ และความเป็นมนุษย์เป็นคุณสมบัติที่เกิดขึ้นจากบูรณการของชีวิต เมื่อทางการแพทย์สมัยใหม่นำชีวิตมาแยกเป็นส่วนๆ เพื่อทำการศึกษาแล้วคุณสมบัติบางประการซึ่งกำเนิดขึ้นจากความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนในองค์รวมอันเป็นหนึ่งเดียว ของชีวิตย่อมสูญหายไป[๘๔๔] ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นของการแพทย์ทั้งสองระบบจึงแตกต่างกัน

สรุป การปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของชาวทิเบตนั้นมีองค์ความรู้ทางการแพทย์ทิเบตที่ใช้เยียวยารักษาโรคมาแต่โบราณและเป็นไปตามพุทธปรัชญาที่ตั้งบนพื้นฐานเหตุผลว่า ภาวะสุขภาพนั้นเป็นภาวะแห่งความสมดุลยในความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านจุลจักรวาลภายในตัวบุคคล ระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และความเป็นธรรมชาติของโลก รวมถึงสิ่งแวดล้อมและสภาพธรรมชาติในปัจจัยด้านมหจักรวาล ตลอดจน ชุมชน สังคม แผ่กว้างออกมา ตามทัศนะพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เชื่อว่าสาเหตุพื้นฐานของโรคทุกชนิดมีมูลเหตุมาจากอวิชชาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ที่ทำให้ตกอยู่ในอารมณ์อกุศล เกิดความไม่สมดุลของตรีธาตุจนเกิดเป็นโรคเฉพาะขึ้นมา การปฏิบัติตามปรัชญาทางศาสนาแห่งจิตวิญญาณตามวิถีโพธิสัตว์มรรค จะนำมาซึ่งใจและสุขภาพทางใจที่ดี กระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ได้แบ่งออกเป็น ๒ แบบ คือ ๑. กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ ๒. กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

---

[๘๔๒] สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. **ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthdata. moph.go.th/ kpi/doc/mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๘๔๓] เรื่องเดียวกัน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.healthdata. moph.go.th/ kpi/doc/ mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๘๔๔] ภินันท์ สิงห์กฤตยา, ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

ด้วยหลักการและแนวคิดของการแพทย์แผนทิเบตที่เป็นการดูแลสุขภาพที่เน้นในเรื่องความสมดุลของสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน โดยมีการปฏิบัติทั้งฟื้นฟูและรักษาความสมดุลของระดับตรีธาตุในกาย ดูแลจิตใจไม่ให้หลงไปกับกิเลส เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีนั้น เมื่อได้นำมาเปรียบเทียบหลักการและแนวคิดกับศาสตร์การแพทย์แผนโบราณหรือการฟื้นฟูและการรักษาความสมดุลของสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตก โดยได้ศึกษาจากตัวอย่างของการแพทย์แผนจีน การแพทย์อายุรเวท การแพทย์สมัยกรีก และการแพทย์แบบละติน-อเมริกา พบว่ามีความคล้ายคลึงกับแนวคิดและหลักการฟื้นฟูและการรักษาความสมดุลของสุขภาพกายและจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน โดยการแพทย์ทั้งสองระบบนี้ล้วนให้ความสำคัญในเรื่อง ความสมดุลของสุขภาพกายและใจ ด้วยมีผลต่อภาวะสุขภาพของบุคคล โดยตัวบุคคลนั้นจะมีความสัมพันธ์เกี่ยวพัน เชื่อมโยง กับปัจจัยด้านภายนอกด้านสิ่งแวดล้อม/กิจกรรมในวิถีชีวิต เช่น อาหาร เครื่องดื่ม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน การจัดการสุขภาพทางจิต-อารมณ์ รวมทั้งสิ่งลี้ลับทางจิตวิญญาณ วิญญาณ ผี ปีศาจ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในกายหรือทางจิตใจของบุคคลนั้น และมีผลกระทบต่อระบบความสมดุลภายในตัวบุคคลตามทัศนะของการแพทย์แบบต่าง ๆ เช่น ปรากฏการณ์หยิน-หยางในการแพทย์แผนจีน หรือไตรโทษะในการแพทย์อายุรเวท หรือสมดุลความร้อน-เย็นในการแพทย์แผนละติน-อเมริกา หรือธาตุทั้งสี่ในการแพทย์สมัยกรีก รวมทั้งระบบตรีธาตุในการแพทย์แผนทิเบต

เมื่อความสมดุลตามหลักการแพทย์ดังกล่าวมีการเปลี่ยนแปลง จึงทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยและโรคขึ้นมา ดังนั้นการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพจึงเป็นการปฏิบัติ/การจัดการปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้ร่างกายและจิตใจเกิดภาวะไม่สมดุล รวมทั้งทำการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วย หัวข้อของการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพส่วนใหญ่จะคล้ายคลึงกัน เช่น การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม การมีพฤติกรรมในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม การใช้ยาสมุนไพรบำบัดโรค วิธีการรักษาโรคและอาการเจ็บป่วย รวมทั้งการปฏิบัติทางศาสนาและพิธีกรรมทางจิตวิญญาณ โดยเฉพาะสิ่งหนึ่งที่พบว่ามีความโดดเด่นและคล้ายคลึงกันทางการแพทย์แผนนี้ ส่วนใหญ่แก่นสาระของแนวทางรักษามาจากปรัชญาทางศาสนา ที่มาแห่งหลักจริยธรรม วัฒนธรรม ในวิถีชุมชน ดังจาก การแพทย์สมัยกรีกและการแพทย์แผนทิเบตมีการบูชาเทพเจ้าแห่งการเยียวยา การแพทย์อายุรเวทมีความเกี่ยวข้องคัมภีร์อาถรรพ์เวทย์ในศาสนาพราหมณ์ การแพทย์แบบละติน-อเมริกาและการแพทย์แผนทิเบตจะให้ความสำคัญต่อแพทย์ผู้เยียวยาอย่างสูง ว่ามีพลังพิเศษด้านจิตวิญญาณ สามารถติดต่อเทพเจ้า/หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ผ่านการทำพิธีกรรม ปลุกเสกยา การสวดมนต์เพื่ออ้อนวอนให้หายจากความเจ็บป่วย และเชื่อมั่นว่าพลังแห่งความศรัทธาจะเป็นพลังแห่งเยียวยาโรคที่มีประสิทธิภาพ

ในทัศนะของการดูแลสุขภาพแบบการฟื้นฟูและการรักษาความสมดุลของสุขภาพกายและจิตทั้งในนิกายวัชรยานและในตะวันออกและตะวันตกนี้ จะให้ความสำคัญในด้านจิตวิญญาณ

อย่างสูง เป็นการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมองค์รวมด้าน กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ อย่างแท้จริง รวมทั้งให้การดูแลสุขภาพครบถ้วนใน ๔ มิติ คือ ๑. การส่งเสริมสุขภาพที่ดี ๒. การป้องกันการเกิดโรค ๓. การรักษาโรค และ ๔. การฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งมีความสอดคล้องกับสาระสำคัญของแนวคิดทางการแพทย์แผนโบราณที่องค์การอนามัยโลกได้สรุปไว้ว่า “การมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นการผสมกลมกลืนกันระหว่างความสุขทางกาย จิตใจ สังคม ศีลธรรม และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะความสำคัญด้านศีลธรรมและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นมิติที่สำคัญที่สุดต่อระบบการดูแลรักษาสุขภาพของมวลมนุษย์”

สำหรับการวิเคราะห์เปรียบเทียบหลักการและแนวคิดระหว่างกับศาสตร์แห่งการฟื้นฟูและการรักษาความสมดุลของสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน กับการแพทย์สมัยใหม่นั้น พบว่ามีความคล้ายคลึงกับการสร้างเสริมสุขภาพตามกรอบแนวคิดทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ในระบบการแพทย์สมัยใหม่ โดยทำให้มองเห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างด้านกาย ใจ และจิตวิญญาณ ที่มีผลต่อสุขภาพที่ดี นำมาซึ่งความสุขในการใช้ชีวิตเช่นกัน นอกจากนั้นในการดำเนินงานยังแบ่งมิติคล้ายคลึงกับการสร้างเสริมสุขภาพตามกรอบคิดทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ในระบบการแพทย์สมัยใหม่ ที่มีกระบวนการหลักทางการดูแลสุขภาพ แบ่งเป็น ๒ ด้าน คือ ๑.หลักการดูแลสุขภาพในยามปกติเมื่อยังไม่เกิดการเจ็บป่วย หรือ การสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรค ๒. หลักการรักษาโรคเมื่อเกิดการเจ็บป่วย หรือ การรักษาพยาบาลฟื้นฟูสุขภาพให้ กลับมาเป็นปกติ

เมื่อวิเคราะห์เนื้อหาเชิงกระบวนการย่อยของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน สรุปได้ว่า กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี เป็นการปฏิบัติในมิติของการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้ที่มีภาวะร่างกายที่ปกติไม่มีอาการเจ็บป่วย หรือผู้ที่หายป่วยจากโรค ให้มีภาวะความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ในกระบวนการนั้น ผู้ขอคำแนะนำหรือญาติจะมาขอคำปรึกษาในการดูแลสุขภาพจากแพทย์ทิเบต มีขั้นตอนของจะประกอบด้วย ๔ ขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ ๑ การประเมินภาวะสุขภาพ (Health assessment) ขั้นตอนที่ ๒ การวินิจฉัยภาวะสุขภาพ (Health diagnosis) ขั้นตอนที่ ๓ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (Health promotion and prevention) และ ขั้นตอนที่ ๔ การประเมินติดตามภาวะสุขภาพ (Health evaluation)

กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี เมื่อเทียบเคียงกับกระบวนการของการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของการแพทย์สมัยใหม่ ที่ประกอบด้วยขั้นตอนทั้งหมด ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑. การประเมินภาวะสุขภาพพื้นฐาน ขั้นตอนที่ ๒. การตรวจคัดกรองโรคและการวินิจฉัยโรค ขั้นตอนที่ ๓. การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค และขั้นตอนที่ ๔. การ

ประเมินและติดตามสุขภาพ พบว่ามีขั้นตอนการปฏิบัติที่เหมือนกับขั้นตอนของการมารับบริการทางสุขภาพในระบบการแพทย์สมัยใหม่ โดยทั้งสองกระบวนการมีการเรียงลำดับขั้นตอนทั้งหมดมี ๔ ขั้นตอน ซึ่งลักษณะขั้นตอนของกระบวนการจะเป็นไปตามการแก้ไขปัญหาหรือบำบัดโรคของชีวิตของมนุษย์ที่เป็นระบบเหตุผลตามหลักอริยสัจ ๔ เช่นกัน ในขั้นตอนย่อยของกระบวนการมีความเหมือน ได้แก่ ขั้นตอนที่ ๑. การประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ขั้นตอนที่ ๒ . การรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมินภาวะสุขภาพ มาวินิจฉัยร่วมกับการนำองค์ความรู้ที่ได้เรียนรู้ตามศาสตร์ของการแพทย์แต่ละระบบ ขั้นตอนที่ ๓ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคแก่ผู้รับบริการทางสุขภาพ จะมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพตามวัยและพัฒนาการของมนุษย์ โดยมุ่งบริการที่ระดับบุคคล ถึงครอบครัว และชุมชนด้วย ในทางปฏิบัติจะมีการให้คำแนะนำในหัวข้อที่สำคัญคือ ด้านอาหาร และด้านพฤติกรรมในชีวิตประจำวันบางเรื่องที่เหมือนกัน ได้แก่ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มในปริมาณที่เหมาะสม การรับประทานอาหารตรงเวลา เป็นต้น ขั้นตอนที่ ๔ ในการประเมินติดตามภาวะสุขภาพของผู้มารับบริการจะเป็นไปตามความเหมาะสมกับภาวะทางสุขภาพ

ในส่วนที่มีความแตกต่างนั้นพบว่าขั้นตอนที่ ๑ และ ๒ ในกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน จะมีความละเอียดและซับซ้อนกว่า แสดงถึงศักยภาพภายในตัวบุคคลของแพทย์ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอคำปรึกษา โดยที่ไม่ได้มีการพึ่งพาอุปกรณ์การแพทย์หรือเทคโนโลยี ทำให้ต่างจากการแพทย์สมัยใหม่ที่มีการตรวจคัดกรองโรค โดยการตรวจทางห้องปฏิบัติการ รวมทั้งมีการสืบค้นพิเศษที่ใช้การพัฒนาเทคโนโลยีระดับสูงมาช่วยวินิจฉัยโรค เช่น การฉีดสารทึบรังสีเข้าหลอดเลือด (angiography) เป็นต้น นอกจากนั้นพบว่าในขั้นตอนที่ ๓ แพทย์ทิเบตจะเป็นการให้คำปรึกษาทางสุขภาพด้านอาหารและพฤติกรรมการปฏิบัติโดยเฉพาะการมุ่งเน้นการปฏิบัติทางศาสนา ป้องกันการก่ออกุศลกรรมจากจิตอันเป็นสาเหตุของโรคและความเจ็บป่วย ซึ่งจะแตกต่างจากการแพทย์สมัยใหม่ที่มีการนำเทคโนโลยีและความก้าวหน้าทางการแพทย์มาใช้ในขั้นตอนนี้

สำหรับกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย จะเป็นการปฏิบัติเมื่อเกิดการเจ็บป่วยจากระดับตรีธาตุในร่างกายและจิตใจอยู่ในภาวะที่ไม่สมดุล ในขั้นตอนนั้นชาวทิเบตจะมาขอรับบริการทางสุขภาพจากแพทย์ทิเบต ในกระบวนการแบ่งขั้นตอนออกเป็น ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑. การรับรู้และการสืบค้นทางการวินิจฉัยโรค (Perceptual and investigatory diagnostic) ขั้นตอนที่ ๒. การวินิจฉัยโรค (Diagnosis) ขั้นตอนที่ ๓. การรักษาโรค (Treatment) ขั้นตอนที่ ๔ การติดตามการดำเนินโรค (Follow up)

จากเนื้อหาของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย เมื่อนำมาวิเคราะห์ตามกระบวนการดูแลสุขภาพ

เพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ที่ประกอบด้วยขั้นตอนทั้งหมด ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ การประเมินภาวะสุขภาพพื้นฐาน ขั้นตอนที่ ๒. การตรวจคัดกรองโรคและการวินิจฉัยโรค ขั้นตอนที่ ๓. การรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพ และขั้นตอนที่ ๔. การประเมินและติดตามสุขภาพ พบว่ามีความเหมือนกับกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ โดยมีขั้นตอนของกระบวนการทั้งหมดทั้ง ๔ ขั้นตอนเหมือนกันและในขั้นตอนในทั้งสองกระบวนการมีลักษณะเป็นไปตามหลักการอริยสัจ ๔ ในขั้นตอนย่อยของกระบวนการพบว่าความเหมือนในขั้นตอนที่ ๑. การประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ขั้นตอนที่ ๒ . การรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมินภาวะสุขภาพ มาใช้ในการวินิจฉัยโรค ขั้นตอนที่ ๓ พบว่า การแนะนำให้ด้านอาหารของการแพทย์ทิเบตมีความคล้ายคลึง การแนะนำเรื่องการควบคุมอาหารของคนไข้โรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ของกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ในส่วนของการปฏิบัติพฤติกรรมของการแพทย์ทิเบตนั้น พบว่าในข้อกำหนดการปฏิบัติด้านพฤติกรรมเป็นครั้งคราว ที่แนะนำไม่ควรฝืนในการกระทำ หรือกระทำมากไป มีความคล้ายคลึงกับกิจกรรมทางการรักษาโรคในระบบต่างๆ ของร่างกาย ของการแพทย์สมัยใหม่ และขั้นตอนที่ ๔ การประเมินติดตามภาวะสุขภาพ แพทย์จะมีการนัดหมายคนไข้และญาติเป็นระยะ ที่เหมือนกัน

ในการวิเคราะห์ถึงความต่างของกระบวนการดูแลสุขภาพระหว่างกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน กับ กระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่นั้น กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน จะมีความละเอียดและซับซ้อนกว่า ได้แสดงถึงศักยภาพภายในตัวบุคคลของแพทย์ในการปฏิสัมพันธ์ในการตรวจรักษาโรคกับคนไข้ ที่ไม่ได้มีการพึ่งพาอุปกรณ์การแพทย์หรือเทคโนโลยี แพทย์ทิเบตจะมีการเพาะบ่มโพธิจิตในตัว เทคนิคการวินิจฉัยโรคและตรวจรักษาโรคจะเป็นไปอย่างละเอียดอ่อน เมตตา อย่างมีศิลปะ และส่วนใหญ่มีการปฏิบัติทางศาสนามาใช้ในการรักษาโรค ดังจากในขั้นตอนที่ ๑ และ ๒ ทางการแพทย์สมัยใหม่จะมีการใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์และเทคโนโลยีในการตรวจร่างกายคนไข้และการตรวจวินิจฉัยโรค เช่น การตรวจโดยใช้สารทึบรังสี การตัดเนื้อ (biopsy) การฉีดสารทึบรังสีเข้าหลอดเลือด (angiography) เป็นต้น ในขั้นตอนที่ ๓ ในการรักษาโรคของการแพทย์ทิเบตนั้น จะเป็นการรักษาโรคตามสาเหตุ โดยมีการปฏิบัติด้านอาหาร ด้านพฤติกรรม การใช้ยารักษาโรค และวิธีรักษาแบบอื่น หนึ่งในวิธีที่ได้ผลดี คือ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต โดยการนำพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนามาจรรโลงจิตใจ ทำให้คนไข้ตระหนัก เข้าใจ ปัญหา รู้ถึงการทำตัวให้มีความสุข ในทุกกระบวนการของการรักษา แพทย์ทิเบตจะดำเนินการด้วยตัวเอง เช่น การให้ข้อมูลเรื่องอาหาร แพทย์จะให้ข้อมูลที่ละเอียดอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งต่างจากระบบการแพทย์สมัยใหม่ที่จะแบ่งหน้าที่ทำงานเป็นทีมสหวิชาชีพ เป็นระบบ

ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในสาขาต่างๆ การรักษาจะมุ่งไปที่อวัยวะตามความเชี่ยวชาญของแพทย์ มีการนำเทคโนโลยีและความก้าวหน้าทางการแพทย์มาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค ไม่เน้นในศักยภาพในการรักษาภายในตัวผู้ป่วย

ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เมื่อจำแนกผลลัพธ์ออกตามลักษณะของกระบวนการ แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ ๑. ผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ ๒ ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย เมื่อจำแนกเนื้อหาของผลลัพธ์ตามชนิดของกระบวนการของการดูแลสุขภาพสรุปได้ดังนี้ ผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดีนั้น ได้แบ่งผลลัพธ์ทางสุขภาพออกเป็น ๓ หัวข้อคือ ๑) ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ ๒) มีอายุยืนยาว และ ๓) ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ

เมื่อวิเคราะห์ผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี โดยเทียบเคียงจากผลลัพธ์ของกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งได้คาดหวังไว้ ให้เกิดผลต่อ ๓ ด้าน คือ ๑. มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรค มีสุขภาพใจและการที่ดี ๒. มีอายุที่ยืนยาว ๓. ครอบครัว สังคม และชุมชน ผาสุก และมีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมีความเหมือนกันในแง่ของผลลัพธ์ที่ถูกกำหนดไว้ตามกรอบแนวคิด คือ การมุ่งเน้นให้เกิดความสมดุลของสุขภาพกายและใจ ทางความสัมพันธ์ของร่างกายกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต ที่จะทำให้เกิดสุขภาพทั้งกายและใจที่ดี ซึ่งส่งต่อการมีอายุยืนยาว และการสร้างเครือข่ายทางการดูแลสุขภาพเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดีและความสุขในระดับ ครอบครัว สังคม และชุมชน เมื่อจำแนกรายละเอียดตามผลลัพธ์ข้อย่อยมีดังนี้

ผลลัพธ์ด้าน ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ

จากการวิเคราะห์จากข้อมูลสนับสนุน การสำรวจข้อมูลในชุมชนชาวทิเบต ณ เมืองธรรมศาลา ประเทศอินเดีย ทั้งจากการสังเกต การสัมภาษณ์แพทย์ทิเบตในชุมชน และ ศึกษาจากข้อมูลสถิติการบริการทางสุขภาพ ของโรงพยาบาลดีเล็กซ์ พบว่าประชาชนส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุซึ่งมีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืน ไม่ค่อยเจ็บป่วยด้วยโรคที่ร้ายแรง ทั้งนี้อาจจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากชาวทิเบตได้มีการปฏิบัติตามหลักการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ประกอบกับการดูแลสุขภาพในภาพรวมของประเทศนั้นจะเป็นความร่วมมือกันระหว่างกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นระบบการแพทย์สมัยใหม่ ร่วมกับสถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์แมนซีคัง ในราชูปถัมภ์ของท่านทะไลลามะ ทำให้เป็นปัจจัย

ส่งเสริมให้ชาวทิเบตมีสุขภาพทั้งกายและจิตที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับ ผลลัพธ์ของการให้บริการสุขภาพทางการแพทย์สมัยใหม่ ที่มีการตั้งผลลัพธ์ทางสุขภาพ ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ ดังจากข้อมูลของแผน นโยบาย และยุทธศาสตร์ ของกระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย ใน ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่ผ่านมา ได้กำหนดยุทธศาสตร์ดำเนินงานที่สนับสนุนให้เกิดผลลัพธ์ดังกล่าว ดังจาก ยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัย จะเป็นการปฏิบัติเพื่อ ทำให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพ ลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ส่งเสริมให้ประชาชนทุกวัยมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรค และในยุทธศาสตร์ข้อที่ ๒ พัฒนาและจัดระบบบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน ครอบคลุม ประชาชนสามารถ เข้าถึงบริการได้ ซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อ ทำให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพ เกิดสุขภาวะของประชาชน มีการจัดการให้มีการดูแลสุขภาพร่วมกัน และประชาชนมีสุขภาพดีและยั่งยืน

ผลลัพธ์ด้าน มีอายุยืนยาว ด้วยการแพทย์แผนทิเบตจะมีศาสตร์แห่งความลับในการชะลอความแก่ในการปฏิบัติที่หลากรูปแบบทั้ง การรักษาจากพระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์ และการชำระล้างทั้งกายและใจ รวมทั้งมีตัวยาที่ใช้ผสมเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ใจสุขสงบ และมีอายุยืน ผลลัพธ์ดังกล่าวมีความเหมือนกับ เป้าหมายหรือตัวชี้วัดของการดูแลสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่ตัวหนึ่ง คือแนวโน้มของประชากรที่มีค่าอายุคาดเฉลี่ย หรือ ค่าอายุขัยเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น ดังจากข้อมูลทางสถิติขององค์การอนามัยโลก แสดงถึง (Life expectancy at birth) ของมนุษย์ที่เพิ่มขึ้นมา เนื่องมาจาก ผลความสำเร็จของวงการแพทย์และสาธารณสุขที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา และผลลัพธ์ด้าน ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ ในกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะเน้นการปฏิบัติที่มีพื้นฐานมาจากปรัชญาทางพระพุทธศาสนา เพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์อกุศลที่ถูกกระตุ้นจากกิเลส โดยฝึกในเรื่องความอดทน ความเมตตา และประพฤติตามหลักทางจริยธรรม รวมทั้งมีการทำสมาธิ ส่งผลต่อพลังงานในร่างกายสมดุล มีสุขภาพที่ดี และทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุข จากผลลัพธ์ดังกล่าวจะสอดคล้องกับเป้าหมายหรือผลลัพธ์ของการให้บริการอย่างครอบคลุมตามกระบวนการดูแลสุขภาพองค์รวมของการแพทย์สมัยใหม่ โดยในระดับบุคคล จะทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวคน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นเอกภาพที่กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ โดยที่หนทางไปสู่ความเอกภาพคือ การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม นำไปสู่คุณภาพที่ดี และทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ซึ่งทำให้เชื่อมโยงกับการเกิดสุขภาพที่ดีในระดับครอบครัวและชุมชนต่อไป

สำหรับความแตกต่างของผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี กับ กระบวนการของการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของการแพทย์สมัยใหม่ พบว่ามีความแตกต่างในรายละเอียดของ การมีสุขภาพที่ดีทางกายและใจ อายุยืนยาว รวมทั้งในเรื่องความสงบสุขของชีวิต

ทั้งนี้อาจจะมาจากกรอบแนวคิดหรือที่มาของระบบการแพทย์ทั้งสองระบบนั้นแตกต่างกัน ในกระบวนการของการแพทย์ทิเบต ผลลัพธ์ด้าน ความสุขสงบของชีวิต สุขภาพกายและใจที่ดี และการมีอายุยืนยาว เกิดจากการปฏิบัติตามกระบวนการรักษาความสมดุลทางกายและจิตจนถือเป็นวัฒธรรมเชิงพุทธในวิถีชีวิตประจำวัน ยกระดับคุณค่าของจิตใจและจิตวิญญาณของมวลมนุษย์และสรรพสัตว์ในสากลโลกให้หลุดพ้นจากโรค ความเจ็บป่วยที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ดังนั้นในการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์และความเจ็บป่วย จะเป็นการสร้างพลังแห่งการเยียวยาทั้งในผู้ป่วยและผู้รักษา ทั้งนี้การถือเอาประโยชน์จากสุขภาพทางกายที่ดีนั้นไม่ใช่จุดหมายทางพระพุทธศาสนา แต่เป็นบันไดพื้นฐานสำหรับไต่ไปสู่จุดหมายที่จะช่วยให้เข้าถึงชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป ด้วยเป็นการปฏิบัติถูกต้องตามเหตุจึงเกิดความเชื่อมโยงและเป็นปัจจัยแก่กันและกันจนแยกไม่ออก ระหว่างความสุขสงบทางใจ การมีสุขภาพทางกายและใจที่ดี และการมีอายุที่ยืนยาว ซึ่งจะต่างจากระบบสุขภาพทางการแพทย์สมัยใหม่ที่มาจากกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ให้ความสำคัญกับสุขภาพทางกายสูง มีทัศนคติว่า ความเจ็บป่วยคือการทำงานที่ผิดปกติของจักรกล โรคทุกโรคสามารถรักษาหายได้ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์และการรักษารวมทั้งทางด้านจิตใจ โดยมองว่าอาการผิดปกติทางจิตเกิดขึ้นจากกระบวนการทำงานที่ผิดปกติของระบบประสาทและสมอง ทางการรักษาจะให้ยาหรือสารเคมีต่างๆ เข้าไปทดแทน ดังนั้นผลลัพธ์การมีสุขภาพที่ดีทางกายและใจ อายุที่ยืนยาว รวมทั้งความสุขที่เกิดขึ้นจึงมาจากปัจจัยภายนอกที่เป็นวิธีการรักษาเทคโนโลยี อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ทันสมัยและสะดวกสบายมาใช้ในการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ซึ่งไม่ได้เกิดมาจากการรู้เท่าทันที่มาจากสติและความตระหนักที่เกิดภายในตัวคนไข้หรือผู้มารับบริการ

สำหรับผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลระหว่างกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ประกอบด้วยผลลัพธ์ทางสุขภาพ ๓ ด้านคือ ๑) การหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี ๒) ทำให้มีอายุยืนยาว และ ๓) ทำให้ชีวิตมีความสงบสุข ในระดับครอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติและสากลโลก

จากเนื้อหาของผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย เมื่อนำมาวิเคราะห์ตามผลลัพธ์ของกระบวนการผลลัพธ์ของกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่ ที่ได้กำหนดผลลัพธ์ไว้ ๓ ด้าน คือ ๑. รักษา และแก้ไขปัญหาสุขภาพกายและใจให้หายและกลับมามีสุขภาพที่ดี ๒. มีอายุที่ยืนยาว ๓. ครอบครัว สังคม และชุมชน ผาสุก และมีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า มีผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ตั้งไว้คล้ายคลึงกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการแพทย์ทั้งสองระบบล้วนให้ความสำคัญในเรื่องความสมดุลของสุขภาพกายและใจ ดังที่ในการแพทย์ทิเบตมองเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของความสมดุล ความสัมพันธ์ของร่างกายกับสิ่งแวดล้อม และเมื่อมีเงื่อนไขต่างๆ เช่น อาหาร การดำเนินชีวิต ฤดูกาล และสภาพจิตใจ ล้วนสามารถรบกวนสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายคนเราได้

ทั้งสิ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความผิดปรกติหรือโรคภัยต่างๆ ตามมา ซึ่งมีการดำเนินงานตามแนวทางพระโพธิสัตว์มรรค มุ่งให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดี เกิดขึ้นใน ๓ ระดับ คือ ๑) ระดับบุคคล ๒) ระดับครอบครัว สังคม ชุมชน และ ๓) ระดับประเทศชาติและสากลโลก ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักการของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ของการแพทย์สมัยใหม่ โดยมองว่าสุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างแบ่งแยกไม่ได้ เป็นการดูแลสุขภาพที่ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บไม่ป่วย หรือไม่มีโรค หากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข โดยมุ่งผลลัพธ์ทางสุขภาพเกิดในมิติ ๓ ระดับคือ ๑) ระดับบุคคล ๒)ระดับครอบครัวและชุมชน และ๓) ระดับสังคม โดยมีรายละเอียดของเนื้อหาในส่วนที่มีความเหมือนกันคือ

ด้านผลลัพธ์การหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี จะมีความคล้ายคลึงกับการให้บริการสุขภาพทางการแพทย์สมัยใหม่ ในการกำหนดเป้าหมายหรือตัวชี้วัดในยุทธศาสตร์การดำเนินงาน ดังจากข้อมูลของแผน นโยบาย และยุทธศาสตร์ ของกระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย ใน ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่ผ่านมา ในการดำเนินงานจะมีตัวชี้วัดในการดำเนินงานบริการสุขภาพด้านการรักษาโรคและฟื้นฟูร่างกายมากมาย ยกตัวอย่างในเชิงระบบของประเทศ คือ ค่าร้อยละของอำเภอที่มีการเชื่อมโยงระบบบริการปฐมภูมิกับชุมชนและท้องถิ่นอย่างมีคุณภาพ โดยมีเป้าหมายร่วมเพื่อสุขภาวะของประชาชน การจัดการให้มีการดูแลสุขภาพร่วมกัน นอกจากนั้นในตัวชี้วัดตำบลจัดการสุขภาพแบบบูรณการ จะมีการดำเนินการเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีและยั่งยืน ผลลัพธ์ด้าน มีอายุยืนยาว ด้วยการแพทย์แผนทิเบตจะมีศาสตร์การปฏิบัติที่หลากรูปแบบทั้ง การรักษาจากพระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์ และการชำระล้างทั้งกายและใจ รวมทั้งมีตัวยาที่ใช้ผสมเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ใจสุขสงบ และมีอายุยืน ผลลัพธ์ดังกล่าวมีความคลึงกับการตั้งตัวชี้วัดของการดูแลสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่ ในอายุคาดเฉลี่ย หรือ ค่าอายุขัยเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น ดังจาก ทางกระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย ได้ตั้งเป้าประสงค์ในการพัฒนาภาวะสุขภาพตามแผนยุทธศาสตร์ ปี พ.ศ ๒๕๕๙ ไว้ว่า อายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี ไม่ควรน้อยกว่า ๗๒ ปี และในผลลัพธ์ด้าน ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบนั้น ในกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย จะเน้นให้มีการฟื้นฟูระดับธาตุในร่างกายให้สมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติทางศาสนา โดยมีชีวิตอยู่ด้วยการมอบความรักและเคารพผู้อื่นเพื่อทำให้ตัวเรามีความสุข และในทางเดียวกันเมื่อบุคคลนั้นเกิดสุขที่ใจ จะส่งผลให้สุขภาพทางกายนั้นแข็งแรงและมีอายุยืนยาว ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายหรือผลลัพธ์ของการให้บริการอย่างครอบคลุมตามกระบวนการดูแลสุขภาพองค์รวมของการแพทย์สมัยใหม่ ที่ได้กำหนดผลลัพธ์ระดับบุคคล ที่เกิดความสมดุลภายในตัวคน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นเอกภาพที่กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ โดยที่หนทางไปสู่ความ เอกภาพ คือ การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม นำไปสู่คุณภาพที่ดี และมีจิตใจที่ผ่อนคลายและเชื่อมโยงไปสู่ระดับครอบครัวและชุมชนต่อไป

สำหรับความแตกต่างของผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย กับ กระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่นั้น จากการวิเคราะห์พบว่า มีความแตกต่างในรายละเอียดของ การมีสุขภาพที่ดีทางกายและใจ อายุยืนยาว รวมทั้งในเรื่องความสงบสุขของชีวิต ตามทัศนะการแพทย์ทิเบต หากมีภาวะเจ็บป่วยขึ้นมาจำเป็นอย่างยิ่งต้องมีการฟื้นฟูระดับธาตุในร่างกายให้สมดุล ดังจากมีวิธีการรักษาโรค ได้แก่ การปฏิบัติด้านอาหาร ด้านพฤติกรรม การใช้ยารักษาโรค และการรักษาแบบอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติทางศาสนา โดยมีชีวิตอยู่ด้วยการมอบความรักและเคารพผู้อื่นเพื่อทำให้ตัวเรามีความสุขตามวิถีโพธิสัตว์มรรค และในทางเดียวกันเมื่อบุคคลนั้นเกิดสุขที่ใจ จะส่งผลให้สุขภาพทางกายนั้นแข็งแรงและมีอายุยืนยาวไปด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนเกี่ยวพันกันอย่างแยกไม่ออก และเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องของกันและกัน การเกิดสุขภาพที่ดีที่มาจากพัฒนาการด้านจิต จะนำมาซึ่งความสุขสงบของชีวิตที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทั้งในแพทย์ผู้รักษาและคนไข้

แต่ในระบบทางการแพทย์สมัยใหม่จะเน้นการมีสุขภาพที่ดีทางกายในคนไข้เป็นสำคัญ โดยที่ แพทย์ผู้รักษามีการนำใช้เทคโนโลยีมาใช้ในกระบวนการเยียวยา ผลลัพธ์ในกระบวนการจะกล่าวเพียง ความสุขของจิตใจของคนไข้ที่เกิดจากการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปกติ นำมาซึ่งการใช้ชีวิตในสังคมได้ตามปกติ ผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ทางการแพทย์สมัยใหม่มุ่งเน้น จึงเป็นเพียงตัวชี้วัดทางกายภาพ หรือสุขภาพที่ดีทางกายเป็นส่วนใหญ่ ตัวชี้วัดดังกล่าวจะถูกประเมินทางรูปธรรมหรือเป็นกระบวนการที่วัดถึงการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพทางกาย แต่ไม่ได้มีการประเมินผลลัพธ์ในมิติที่สะท้อนความเป็นองค์รวมของชีวิต กล่าวคือ มิติทางจิตวิญญาณ สุนทรียภาพ จริยธรรม คุณค่าคุณภาพ รูปแบบความรู้สึกทุกประเภท แรงจูงใจ เจตจำนง ความสำนึก จิตใจ และความเป็นมนุษย์ ที่เกิดขึ้นจากบูรณการของชีวิต รวมทั้งในเรื่อง ความสุขของผู้ให้บริการหรือแพทย์ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่ามิติสุขภาพทางกายและใจในกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ในทางของการปฏิบัติ ยังคงมีการแยกชีวิตแยกเป็นส่วนๆ ทำให้คุณสมบัติบางประการซึ่งกำเนิดขึ้นจากความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนในองค์รวมอันเป็นหนึ่งเดียวของชีวิตย่อมสูญหายไป

ผลของการวิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์ของการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ดังที่ได้กล่าวมา อาจจะใช้เป็นคำตอบของการหาทางออกในการดูแลสุขภาพของชาวโลกที่พึงประสงค์ได้บ้าง “สุขภาพที่ดี อายุที่ยืนยาว รวมทั้งการมีความสุขสงบในชีวิต ตามมรรควิถีของนิกายวัชรยาน” ถึงแม้จะมีข้อจำกัดของศาสตร์แห่งการดูแลสุขภาพที่เป็นมนต์ดำในการหาคำตอบเชิงเหตุผลตามหลักการวิทยาศาสตร์ แต่ดูเหมือนว่าเหล่านักวิจัยและนักวิชาการทางการแพทย์สมัยใหม่หลายท่านยังคงให้ความสนใจ ทำการศึกษาเพื่อนำข้อมูลที่ลึกลับ มาใช้ประโยชน์เกื้อกูลต่อการดูแลสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจของประชากรโลกต่อไป

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก เพื่อศึกษากระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน และเพื่อวิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Research) ค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างหลักฐานข้อมูลเกี่ยวกับการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน จากพระไตรปิฎก พระคัมภีร์ตันตระสี่ซึ่งถ่ายทอดคำสอนของพระพุทธเจ้าทางการแพทย์แผนทิเบตผ่านคุรุทิเบตและท่านทะไลลามะเอกสารทางวิชาการต่างๆที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลภาคสนามที่ได้รวบรวมมาจากการสำรวจพื้นที่ในแหล่งขององค์ความรู้ โดยการสัมภาษณ์แพทย์, ผู้ป่วยและผู้ปฏิบัติธรรมในชุมชนทิเบตเมืองธรรมศาลา รัฐหิมาจัล มีผลสรุปดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก

องค์ความรู้เรื่องสุขภาพเป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามศึกษาค้นคว้ามาแต่โบราณเพื่อเอาชนะโรคและความเจ็บป่วยที่อยู่คู่กับมนุษย์มาเสมอ การแพทย์แผนโบราณเป็นการแพทย์ในยุคแรกของกลุ่มชนต่างๆ ในแต่ละพื้นที่ของโลกที่ถือว่า “การมีสุขภาพที่ดีเป็นการผสมกลมกลืนกันระหว่างความสุขทางกาย จิตใจ สังคม ศีลธรรม และจิตวิญญาณ” ลักษณะที่โดดเด่นของการแพทย์แผนโบราณจึงเป็นเรื่อง การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตที่ครอบคลุมในมิติองค์รวม การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตของกลุ่มชนที่มีบทบาทสำคัญต่อการดูแลสุขภาพโลก ได้แก่ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก ดังมีเนื้อหาต่อไปนี้

๕.๑.๑.๑ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออก

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันออก มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องแบ่งออกเป็น ๕ หัวข้อ ดังต่อไปนี้ การบำบัดรักษาโดยใช้สมุนไพรตามทฤษฎี หยิน- หยาง การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตแบบอายุรเวท การฟื้นฟู

และรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา และวิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรม เนื้อหาที่สำคัญตามหัวข้อและพัฒนาการตามยุคสมัยมีดังนี้

๑) การบำบัดรักษาโดยใช้สมุนไพร

การบำบัดรักษาโดยใช้สมุนไพรนั้นเป็นพื้นฐานของการรักษาของการแพทย์แผนโบราณในตะวันออกเช่นเดียวกับทางตะวันตก ในการรักษาโรคส่วนใหญ่จะมีการใช้สมุนไพรรักษาร่วมกับวิธีการทางไสยศาสตร์-ศาสนาเป็นหลัก ดังจากข้อมูลอ้างอิงในวัฒนธรรมหรัปปันที่มีความเชื่อเรื่องวิญญาณจะมีการประกอบพิธีกรรมบูชาพืชพรรณในรูปของเทวี บูชาไฟ ต่อมาได้เกิดการแพทย์แบบพระเวทย์ ซึ่งมีการรักษาผู้ป่วยโดยใช้ความรู้ทางพฤกษศาสตร์จากคัมภีร์อาถรรพเวทในการประกอบพิธีกรรม นอกจากนั้นพบว่าการบำบัดรักษาโดยใช้สมุนไพรได้มีปรากฏในคัมภีร์ต่าง ๆ เช่น พระเวทย์ที่เป็นต้นตำรับของหมออายุรเวทในปัจจุบัน ในพระไตรปิฎกในพระคัมภีร์มหาวรรคของการแพทย์เชิงพุทธ ในการแพทย์แผนจีน โดยมีคลังตำราทางเภสัชวิทยาอยู่มากมาย

๒) การบำบัดรักษาตามทฤษฎีหยินหยาง

ทฤษฎีหยินหยางถือเป็นรากฐานของทฤษฎีพื้นฐานทางการแพทย์แผนจีนที่เป็นปรัชญาโบราณที่อธิบายการเปลี่ยนแปลงของความสัมพันธ์ทางกายวิภาคของร่างกาย ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมและสังคม เมื่อความสมดุลระหว่างหยิน-หยางในร่างกายเปลี่ยนแปลง ก็จะทำให้เกิดโรคขึ้น มีวิธีการรักษาโรค ได้แก่ การฝังเข็ม การใช้ยาจีน จี้ไหม้ เป็นต้น

๓) การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตแบบอายุรเวท เป็นระบบการแพทย์ที่นิยาม บุคคลที่มีสุขภาพสมบูรณ์ว่า มีสมดุลของไตรโทษะและเนื้อเยื่อในร่างกาย มีระบบการดูดซึมและขับถ่ายของเสียต่างๆ เป็นปกติ ทำให้ความรู้สึกด้านจิตใจและจิตวิญญาณอิ่มเอิบ การเกิดโรคจะมาจากความไม่สมดุลของโทษะทั้งสาม การรักษาจะทำโดยการส่งเสริมการรักษาสุขภาพ การป้องกันโรคและการรักษาโรค เช่น การปฏิบัติตนตอนกลางวัน กลางคืน ประจำฤดู การถ่ายท้อง เป็นต้น

๔) การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา แบ่งออกตามลักษณะของนิกายเป็น ๒ สายคือ นิกายเถรวาทและนิกายมหายาน

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น ๓ วิธีคือ พุทธวิธีการดูแลสุขภาพ, พุทธวิธีการรักษา และพุทธวิธีการรักษาด้วยพระธรรมโอสถ ซึ่งพุทธวิธีการดูแลสุขภาพ ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารจิต การอยู่กับธรรมชาติ และสุขลักษณะ พุทธวิธีการรักษา ประกอบด้วย การใช้เภสัชสมุนไพร การรักษาด้วยการเสกเป่า การรักษาด้วยการผ่าตัด การรักษาทางภูตผี และพุทธวิธีการรักษาด้วยพระธรรมโอสถจะเป็นการนำหลักธรรม ได้แก่ โพชฌงค์ สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น มาใช้ในการฟังธรรม การพิจารณาธรรม และปฏิบัติธรรม ทำให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้ เกิดปัญญา เข้าใจธรรมชาติของชีวิต

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนามหายานจะเป็นใช้ศาสตร์แห่งการแพทย์ตามพระโพธิสัตว์มรรค ได้แก่ ทศบารมี ๑๐ ประการ ซึ่งมีวิธีการฟื้นฟูและรักษาสมดุลในหลายรูปแบบ เช่น การบำบัดโดยอาหาร การควบคุมพฤติกรรม การใช้ยาสมุนไพรและวิธีรักษาแบบอื่นๆ การรักษาแนวนี้ได้มีการพัฒนาอย่างโดดเด่นในประเทศไต้หวันและประเทศทิเบต

๕) วิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรม

พัฒนาการของระบบทางการแพทย์และเภสัชกรรมของการแพทย์แผนโบราณในตะวันออกและตะวันตกพบว่ามีความคล้ายคลึงกัน สะท้อนถึงการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมมาจากการค้าขาย การตกเป็นอาณานิคม และการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ระหว่างเขตแดนใกล้เคียง การแพทย์จีนและอายุรเวท ถือว่ามีวิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรมที่มีการพัฒนามากที่สุด

๕.๑.๑.๒ การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในตะวันตก

ในการดูแลสุขภาพของประชากรกลุ่มประเทศทางตะวันตก ได้แก่ กลุ่มประเทศยุโรปและประเทศที่ได้รับอิทธิพลจากอารยธรรมเก่าแก่ของโลก เช่น บาบิโลเนีย และ อียิปต์โบราณ อยู่ในบริเวณเมดิเตอร์เรเนียนและพื้นที่ใกล้เคียง พบว่ามีการพัฒนาการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ตามวิธีการรักษาโรคที่สำคัญออกเป็น ๗ หัวข้อ คือ การบำบัดรักษาโดยใช้สมุนไพร การบูชาเทพเจ้า การตรวจรักษาโรคอย่างเป็นระบบแยกผู้เชี่ยวชาญ การตั้งระบบพื้นฐานของเกณฑ์การรักษาทางการแพทย์ตะวันตก วิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรม การพัฒนาธุรกิจและอุตสาหกรรมยา และการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในสถานการณ์ปัจจุบัน ดังมีเนื้อหาที่สำคัญตามพัฒนาการยุคสมัยต่อไปนี้

๑) การบำบัดรักษาโดยใช้สมุนไพร ยุคโบราณ ความรู้ในการบำบัดรักษาโรคค่อนข้างจำกัดขึ้นอยู่กับธรรมชาติและอำนาจลี้ลับเหนือธรรมชาติ การรักษาจึงเป็นไปโดยใช้เวทมนตร์คาถาและไสยศาสตร์ควบคู่กับการใช้ยาและสมุนไพรเป็นหลัก ดังจากหลักฐานข้อมูลปรากฏในแหล่งอารยธรรมเมโสโปเตเมีย และในชาวสุเมเรียนที่อยู่แถบแม่น้ำไทกริส ยูเฟตริส ได้มีการจารึกเภสัชตำรับฉบับแรกของโลกไว้ ในยุคกรีกได้มีนักปราชญ์และบุคคลสำคัญที่เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรและการรักษาโรค เช่น ฮิปโปเครติส (Hippocrates), อริสโตเติล (Aristotle) เป็นต้น ทำให้กรีกเป็นแหล่งวิทยาการด้านการแพทย์การรักษาในศตวรรษที่ ๑ ต่อมาในยุคโรมัน มีการพัฒนาความรู้ด้านสมุนไพรที่โดดเด่น ดังจากงานเขียนของนายแพทย์ปลีนี ซึ่งต่อมาถูกถ่ายทอดเป็นแบบอย่างการรักษาแบบพื้นบ้านชนชาวยุโรปและอเมริกา และมีนายแพทย์กาเลน “บิดาแห่งเภสัชกรรม” ที่ได้บุกเบิกความรู้ทางสมุนไพร ต่อมาในยุคสมัยกลางตอนต้น การปกครองอยู่ภายใต้ศาสนจักรทำให้พัฒนาการทางการแพทย์ในยุโรปหยุดชะงัก แต่ในทางอาหรับมีการพัฒนาค้นคว้าเภสัชวิทยาคลินิกอย่างกว้างไกล

๒) การบูชาเทพเจ้า ระบบการแพทย์แผนโบราณมักผูกพันกับอำนาจลี้ลับ เทพเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งพบว่าในแต่ละพื้นที่จะมีแนวคิดเรื่อง การบูชาเทพเจ้า ร่วมวิธีการรักษาโรคแบบอื่นอยู่เสมอ ในยุคโบราณมนุษย์จะมองการเจ็บป่วยเป็นการลงโทษจากพระเจ้า ในการรักษาจะใช้พิธีการสวดมนต์และประกอบพิธีกรรมเป็นหลัก ในแหล่งอารยธรรมเมโสโปเตเมียจะมีความเชื่อทางศาสนาและการทำไสยศาสตร์ ยุคบาบิโลนได้มีรูปแบบของการบำบัดรักษาผู้ป่วยโดยอสิปู มีการใช้เวทมนตร์คาถาและสมุนไพรร่วมกัน ในสมัยกรีกโบราณจะมีการบูชาเทพเจ้า เช่น เปออน อะพอลโล โดยเฉพาะ เทพแอสคลีปิอุส ถือว่าเป็นเทพแห่งการแพทย์ ในสมัยกลางช่วงแรกที่มีสงครามครูเซดศาสนาจักรได้มีอำนาจเข้ามาควบคุมและใช้การรักษาทางการแพทย์เป็นเครื่องมือในการเผยแผ่ศาสนา

๓) การตรวจรักษาโรคอย่างเป็นระบบแยกผู้เชี่ยวชาญ ได้เกิดในอียิปต์โบราณในช่วง ๑,๗๐๐ ปีก่อนคริสต์ศักราช มีระบบแยกผู้เชี่ยวชาญในการตรวจรักษาโรคได้แก่ ด้านจักษุแพทย์ ทันตแพทย์ ศัลยแพทย์ เป็นต้น รวมทั้งได้จัดระบบเภสัชกรรมใหม่

๔) สำหรับการตั้งระบบพื้นฐานของเกณฑ์การรักษาทางการแพทย์ตะวันตกมีจุดเริ่มมาจากท่านฮิปโปเครตีส ซึ่งได้รับการขนานนาม เป็นบิดาของการแพทย์สมัยใหม่ ท่านเป็นต้นแบบในการรักษาผู้ป่วยในรูปแบบของหลักการเชิงเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ แนวคิดนี้ได้ถ่ายทอดสู่นักวิทยาศาสตร์ในรุ่นต่อมาซึ่งมีการพัฒนาความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์อย่างมากมาย เช่น การศึกษาโครงสร้างร่างกายมนุษย์ การผ่าตัด การสร้างกล้องจุลทรรศน์ มีการผลิตวัคซีนป้องกันโรค ไข้ทรพิษเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่มนุษยชาติครั้งแรกของโลกในช่วงต้นศตวรรษที่ ๑๙ จากแนวคิดของหลุยส์ ปาสเตอร์ ที่สนับสนุนหลักการว่า จุลินทรีย์เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค ทำให้เกิดความรู้เฉพาะทางในด้านการป้องกันการติดเชื้อต่างๆ ตามมา นำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขภาวะทางสุขภาพที่เป็นหลักการสาธารณสุขศาสตร์ในปัจจุบัน ทำให้มีพัฒนาการแพทย์ตะวันตกอย่างก้าวกระโดด ยุคนี้ถือเป็นรอยต่อระหว่างจุดเปลี่ยนของการแพทย์แผนโบราณกับการแพทย์สมัยใหม่

๕) วิทยาการทางการแพทย์และเภสัชกรรม

วิวัฒนาการเภสัชกรรมได้ดำเนินไปพร้อมกับประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ สืบเนื่องเมื่อโรมันเสื่อมอำนาจลง แต่วิทยาการทางการแพทย์ตะวันตกที่ได้ถ่ายทอดไปสู่ชาวอาหรับ มีการศึกษาพัฒนาเกิดองค์ความรู้อย่างมากมาย มีการตั้งโรงพยาบาลและเปิดร้านขายยา ต่อมาชาวอาหรับได้กลับมาถ่ายทอดความรู้นี้แก่ยุโรปตะวันตกในปลายสมัยกลาง เมื่อโคลัมบัสค้นพบทวีปอเมริกา ชาวตะวันตกได้นำองค์ความรู้นี้เข้ามาเผยแพร่ในทวีปอเมริกา ต่อมาได้เกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรมและมีการพัฒนาทางการแพทย์อย่างมากมาย

๖) การพัฒนาธุรกิจและอุตสาหกรรมยา มีจุดเริ่มมาจากการแยกวิชาชีพเภสัชกรรมออกจากวิชาชีพเวชกรรมเป็นครั้งแรกในสมัยกลางของสมเด็จพระจักรพรรดิฟรีดริชที่ ๒ ในยุคอาหรับที่มีการตั้งโรงพยาบาลขึ้นและเปิดร้านยา ได้มีการฝึกผู้ปฏิบัติงานและตรวจมาตรฐาน

ร้านยา หลังจากมีการค้นพบทวีปอเมริกาแล้ว สหรัฐอเมริกาได้มีการพัฒนางานเภสัชกรรมอย่างรวดเร็ว มีการพัฒนาการผลิตยาในฐานะเป็นธุรกิจเชิงอุตสาหกรรมกว้างยิ่งขึ้น

๗) การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในสถานการณ์ปัจจุบัน

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในสถานการณ์ปัจจุบันมีแนวคิดมาจากบิดาการแพทย์สมัยใหม่ คือ ท่านฮิปโปเครติส โดยแพทย์ชาวอาหรับได้นำแนวคิดนี้มาใช้ในการดูแลสุขภาพและได้มีการพัฒนาศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ในช่วงศตวรรษที่ ๑๘-๑๙ ได้เกิดการสาธารณสุขและเวชกรรมป้องกันสมัยใหม่เกิดขึ้นมาพร้อมกับแพทยศาสตร์ เพื่อควบคุมการเจ็บป่วยและใช้แก้ปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อมที่กำลังแพร่ขยายและส่งผลต่อสุขภาพของสาธารณชนในยุคอุตสาหกรรม ในสังคมและประเทศที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เช่น อังกฤษ อเมริกา และยุโรป ได้นำองค์ความรู้มาพัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้นี้อย่างแพร่หลายในกลุ่มนักศึกษาแพทย์ที่ได้รับการศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในอังกฤษ อเมริกา และยุโรป กลายเป็นระบบการแพทย์สมัยใหม่ (allopathy)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าในการพัฒนาจำแนกเนื้อหาออกเป็น ๕ หัวข้อดังต่อไปนี้ การเปลี่ยนแปลงบทบาทของวิธีการป้องกันและรักษาโรคในการดูแลด้านสุขภาพโลกกับการสร้างเครือข่ายระหว่างประเทศ การเปลี่ยนแปลงผ่านแนวคิดด้านสุขภาพขององค์กรทั่วโลก พหุมิติของสุขภาพโลกและกลไกอภิบาลระบบสุขภาพโลก การนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ในวิธีรักษาและป้องกันโรค และการนำเอาวิธีการรักษาป้องกันโรคแบบการแพทย์แผนโบราณมาใช้คู่ขนานกับการแพทย์แผนสมัยใหม่ ดังนี้

๑) การเปลี่ยนแปลงบทบาทของวิธีการป้องกันและรักษาโรคในการดูแลด้านสุขภาพโลกกับการสร้างเครือข่ายระหว่างประเทศ การดูแลสุขภาพทางการแพทย์สมัยใหม่เกิดขึ้นมาพร้อมกับพัฒนาการระบบสาธารณสุขมูลฐานที่ผลักดันโดยองค์การอนามัยโลกในปลายทศวรรษ ๑๙๗๐ โดยได้จัดให้มีการประชุมแลกเปลี่ยนและสรุปบทเรียนเกี่ยวกับการดำเนินกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพทั้งกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาและกลุ่มประเทศพัฒนาและสุขภาพ ซึ่งได้มีการปรับเปลี่ยนหลักยุทธศาสตร์ที่สำคัญแบ่งเป็น ๗ ครั้ง โดยมีจุดกำเนิดของการสาธารณสุขแนวใหม่มาจากการเรียนรู้จากกลยุทธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพของประเทศแคนาดาทำให้เกิดคัมภีร์การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพทั่วโลกคือ “กฎบัตรออตตาวาเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ” เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย “สุขภาพดีถ้วนหน้าใน พ.ศ. ๒๕๔๓” และได้มีการประชุมปรับกลยุทธ์ให้เหมาะสมตลอดมา ปัจจุบันประเทศสมาชิกสหประชาชาติกำลังหารือและเจรจาเป้าหมายที่เหมาะสมเพื่อบรรจุเข้าเป็นวาระเพื่อการพัฒนาภายหลังปี ค.ศ.๒๐๑๕ (Post- 2015 Development Agenda) ที่จะเป็นกรอบการพัฒนาที่สำคัญให้นานาประเทศทั่วโลกใช้เป็นพื้นฐานในการกำหนดยุทธศาสตร์และแผนการพัฒนาประเทศในระยะยาวต่อไป

๒) การเปลี่ยนแปลงผ่านแนวคิดด้านสุขภาพขององค์กรทั่วโลก

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงในบริบทของโลกทำให้ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในประเทศหนึ่งกลายเป็นปัญหาของประเทศอื่นๆ ทั่วโลกได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว ทำให้เกิดแนวคิดสุขภาพโลก (Global Health) อันหมายถึง สุขภาพของประชาชนในบริบทของโลกและข้ามเขตแดน โดยการเข้ามามีบทบาทของกลไกนอกภาครัฐอื่นๆเพิ่มขึ้นมาก โดยเน้นการป้องกันโรค และห่วงใยกลุ่มด้อยโอกาส โดยการให้บริการทางสุขภาพที่ครอบคลุมของพื้นที่สาธารณสุขภายในประเทศและครอบคลุมในส่วนการสาธารณสุขระหว่างประเทศ โดยความร่วมมือระหว่างรัฐตั้งแต่ ๒ ประเทศขึ้นไป

๓) พหุมิติของสุขภาพโลกและกลไกอภิบาลระบบสุขภาพโลก

จากการเปลี่ยนผ่านระบบสุขภาพโลกที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงนโยบายสำคัญของนานาประเทศที่ได้มองเห็นปัญหาสุขภาพโลกเป็นประเด็นที่กว้างจากเดิม ได้ส่งผลต่อมิติของการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่แตกต่างไปจากเดิม ได้แก่พหุมิติของการดูแลสุขภาพโลกทั้ง ๕ มิติ คือ ในฐานะที่เป็นนโยบายระหว่างประเทศด้านการค้า ประเด็นความมั่นคง เป็นการกุศล เป็นการลงทุน และเป็นการสาธารณสุข โดยทุกมิติต่างเน้นเข้าถึงการมีสุขภาพเป็นเป้าหมายหลัก จากการเปลี่ยนผ่านแนวคิดของระบบสุขภาพโลกและประเด็นด้านสุขภาพโลกที่มีพหุมิติ ทำให้เกิดองค์กรทางด้านสุขภาพโลกใหม่ทั้งภาครัฐและเอกชนเกิดขึ้นมากมาย เพื่อบริหารงานที่มีประสิทธิภาพแก้ปัญหาสุขภาพโลกซึ่งมีหน่วยงานหลัก ได้แก่ กองทุนโลกด้านเอดส์ วัณโรคและมาลาเรีย ได้ส่งผลทั้งด้านดีและผลกระทบคือได้รับงบประมาณที่เพิ่มขึ้น ทำให้การครอบคลุมบริการและการรักษาพยาบาลขยายมากขึ้นด้วย แต่ในขณะเดียวกัน ได้ก่อให้เกิดปัญหาต่อระบบสุขภาพ ได้แก่ การเพิ่มความไม่เป็นธรรมด้านบริการสุขภาพ รวมทั้งการลดคุณภาพของงาน ซึ่งทางเลือกหนึ่งในการแก้ไขปัญหาคือ องค์การอนามัยโลกและกระทรวงสาธารณสุข ควรปรับบทบาทด้านวิชาการเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรใหม่อย่างเร่งด่วน

๔) การนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ในวิธีรักษาและป้องกันโรค

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการนำเอาเทคโนโลยีมาใช้ในวิธีรักษาและป้องกันโรคเพื่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีในยุคปัจจุบันได้แก่ การให้บริการสุขภาพในยุค Health ๓.๐ ในการพัฒนาระบบการจัดการ การบริหารงานในโรงพยาบาลและการสาธารณสุข และการเอื้อต่อการรักษาพยาบาล, การพัฒนาระบบรักษาเชิงป้องกันในการวินิจฉัยโรค, การพัฒนาการปฏิบัติการดูแลรักษาแบบไฮเทคเพื่อช่วยเหลือมนุษย์ให้ดำรงชีพอยู่ในสังคมอยู่อย่างยืนยาวที่สุด เน้นเทคโนโลยีหรือเครื่องมืออุปกรณ์สมัยใหม่ที่มีประโยชน์ในการดูแลรักษาโรค มีการศึกษาวิจัยที่เป็นประโยชน์ เช่น การพัฒนาสเต็มเซลล์ การผลิตหัวใจเทียม เป็นต้น ตลอดจนมีการศึกษาวิจัยเพื่อประโยชน์ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษยชาติ มีอายุยืนยาวและปราศจากโรค

๕) การนำเอาวิธีการรักษาป้องกันโรคแบบการแพทย์แผนโบราณมาใช้คู่ขนานกับการแพทย์แผนสมัยใหม่

ด้วยพัฒนาการของการแพทย์สมัยใหม่ที่ได้ก้าวเข้าสู่ความเจริญก้าวหน้าและนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในกระบวนการรักษาจนเป็นที่มีข้อด้อยคือ มีกิจกรรมทางการแพทย์ที่เป็นกลไกโดยอาศัยยาแผนปัจจุบัน การผ่าตัดและเทคโนโลยีที่สลับซับซ้อน ทำให้ค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงและไร้ประสิทธิภาพในการรักษาโรคไร้เชื้อและโรคเรื้อรัง และไม่สนใจปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณ อารมณ์และสังคม ทำให้ประชาชนแสวงหาทางเลือกใหม่ในการรักษา ทางองค์การอนามัยโลกได้เห็นความสำคัญของการแพทย์แผนโบราณที่ตอบสนองความต้องการอย่างครบองค์รวม มาจัดระบบการแพทย์แบบคู่ขนานร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ปัจจุบันได้มีการพัฒนาระบบในประเทศทางเอเชียตอนใต้เป็นส่วนใหญ่ เช่น ประเทศบังคลาเทศ ประเทศศรีลังกา เป็นต้น

๕.๑.๒ กระบวนการและผลลัพธ์ของการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน

การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เป็นการดูแลสุขภาพที่มาจากแนวคิด ปรัชญาทางพระพุทธศาสนา โดยให้ความสำคัญในเรื่องความสัมพันธ์ของปัจจัยภายในตัวบุคคล ระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และความเป็นธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมตัวเรา รวมทั้ง โลก และจักรวาล เชื่อว่าสภาวะของจิตใจเป็นปรากฏการณ์ที่เชื่อมโยงกับสภาวะทางกายไม่ว่าจะเป็นสภาวะที่มีสุขภาพที่ดีหรือเกิดการเจ็บป่วย เมื่อมีเงื่อนไขต่างๆ เช่น อาหาร การดำเนินชีวิต ฤดูกาล และสภาพจิตใจ ล้วนสามารถรบกวนสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายคนเรา สาเหตุของโรคคืออวิชชาที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ซึ่งทำให้เหล่ามนุษย์ล้วนตกอยู่ในอารมณ์อกุศล อารมณ์อกุศลพื้นฐาน ๓ ประการ ได้แก่ ความโลภ โกรธ หลง ถือเป็น พิษร้ายสามอย่าง ซึ่งจะทำให้ร่างกายของมนุษย์เสียความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกาย ดังนั้นการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน จะเป็นไปเพื่อป้องกัน หรือรักษาโรคจากสาเหตุที่มาจากอวิชชาโดยมีการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลของระดับตรีธาตุในร่างกายและจิตใจ โดยแบ่งกระบวนการออกตามลักษณะของการดูแลสุขภาพเป็น ๒ หัวข้อกลุ่มใหญ่คือ ๑. กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ ๒. กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

สำหรับผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน นั้น สามารถแบ่งออกตามชนิดของกระบวนการออกเป็น ๒ ด้าน คือ ผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ ๒ ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ซึ่งพระคัมภีร์ตันตระได้กล่าวถึง ผลลัพธ์จากการมีสุขภาพที่ดีทำให้เกิดผลตามมาใน ๒ ระยะ คือ ระยะแรก ร่างกายปลอดโรคและมีอายุยืน ระยะต่อมาจะประสบผลสำเร็จใน ๓ ด้านคือ การปฏิบัติทางศาสนา ความมั่งมี และเกิดความสุข โดยผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะทำให้เกิดผล ๓ ด้านคือ ๑) ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ ๒) มีอายุยืนยาว และ ๓) ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ ส่วนผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย จะทำให้เกิดผล ๓ ด้านคือ ๑) การหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี ๒) ทำให้มีอายุยืนยาว และ ๓) ทำให้ชีวิตมีความสงบสุข ในทางเชื่อมโยงของผลลัพธ์ของการเกิดสุขภาพที่ดีจากกระบวนการดูแลสุขภาพทางการแพทย์ทิเบตทั้งสองแบบล้วนเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาการปฏิบัติธรรมที่นำมาสู่การยกระดับทางจิตวิญญาณ การมีอิสระแห่งจิตใจ เป็นสุขอย่างแท้จริง อันเป็นเป้าหมายสูงสุดแห่งการใช้ชีวิตตามทัศนะความเชื่อทางพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

๕.๑.๒.๑ กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี

กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะเป็นการปฏิบัติในมิติของการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้ที่มีภาวะร่างกายที่ปกติไม่มีอาการเจ็บป่วยหรือผู้ที่หายจากความเจ็บป่วย ให้มีภาวะความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกายอย่างต่อเนื่อง ป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ชาวทิเบตจะมาขอคำปรึกษาทางการดูแลสุขภาพตามวัยตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของแม่จนถึงวัยชราจากแพทย์ทิเบต บางครั้งทางการปฏิบัติจะมีความเชื่อมโยงกับความรู้ทางโหราศาสตร์ แพทย์ทิเบตที่ไม่มีความรู้ด้านศาสตร์นี้จึงต้องมีการปรึกษาร่วมจากนักโหราศาสตร์ ในขั้นตอนของกระบวนการ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอนคือ ๑. การประเมินภาวะสุขภาพ (Health assessment) ๒. การวินิจฉัยภาวะสุขภาพ (Health diagnosis) ๓. การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (Health promotion and prevention) และ ๔. การประเมินติดตามภาวะสุขภาพ (Health evaluation)

ขั้นตอนที่ ๑. การประเมินภาวะสุขภาพ แพทย์จะทำการประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ การดูโดยการใช้จิตสำนึกในประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ด้าน ได้แก่ การสัมผัส การดู การฟัง การพูด การได้กลิ่น และการวิเคราะห์ เพื่อรวบรวมข้อมูลประเมินสุขภาพและภาวะความสมดุลของระดับตรีธาตุในร่างกาย โดยการสนทนา ซักถาม และทำการตรวจร่างกาย

ขั้นตอนที่ ๒. การวินิจฉัยภาวะสุขภาพ แพทย์จะรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมินภาวะสุขภาพ มาวินิจฉัยร่วมกับการนำองค์ความรู้จากพระคัมภีร์ตันตระ มาประกอบในการพิจารณาข้อมูล รวมทั้งการนำความรู้ทางโหราศาสตร์มาช่วยในการวินิจฉัยภาวะสุขภาพ

ขั้นตอนที่ ๓ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค แพทย์จะแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะธาตุในร่างกาย และจะให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ โดยมีหัวข้อการปฏิบัติตัวที่สำคัญ ๒ หัวข้อ คือ การปฏิบัติด้านอาหาร และ การปฏิบัติด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมในชีวิตประจำวันและตามฤดูกาล ตามสภาพลักษณะเฉพาะของตรีธาตุของผู้ที่มาขอคำแนะนำ ตามวัยและสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น การปฏิบัติตัวในหญิงตั้งครรภ์และการดูแลทารกแรกคลอด การปฏิบัติในวัยหนุ่มสาว ผู้ใหญ่ และวัยชรา

ในทางการปฏิบัติด้านอาหาร แพทย์จะแนะนำให้รับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสม ครบทุกหมวดหมู่ธาตุ ตามรสอาหารทั้ง ๖ ในปริมาณที่เหมาะสม ได้แก่ หวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ดร้อน ฝาด ขม เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตที่ยืนยาว ไม่ควรรับประทานอาหารที่ซ้ำๆ กันทุกวัน การรับประทานอาหารที่ผิดเวลา การได้รับอาหารในปริมาณน้อยหรือมากไป หรือรับประทานอาหารผิดประเภทจะนำไปสู่ความเจ็บป่วยและเป็นสาเหตุของการตายแบบทันทีได้ และในผู้ที่ลักษณะธาตุเด่นในธาตุใดธาตุหนึ่งจะมีการอดอาหารเพื่อรักษาความสมดุลระหว่างตรีธาตุ เช่น ผู้มีธาตุเสมหะเด่นซึ่งมีน้ำมันมากเกินไป นอกจากนั้นยังมีการบริโภคอาหารเจ เพื่อปลูกฝังเมตตาจิตต่อสรรพสัตว์ทั้งคนและสัตว์ รวมทั้งตัดหนี้กรรม ซึ่งในทางปฏิบัติต้องมีการพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพแต่ละบุคคล

ในการปฏิบัติทางด้านพฤติกรรม มีคำแนะนำในการปฏิบัติใน ๓ หมวดคือ พฤติกรรมต่อเนื่อง พฤติกรรมตามฤดูกาลและพฤติกรรมเป็นครั้งคราว โดยในพฤติกรรมต่อเนื่องจะเป็นการปฏิบัติพฤติกรรมต่อเนื่องตลอดชีวิตของแต่ละบุคคลที่ต้องการให้เกิดความสุข มีชีวิตยืนยาวและไม่มีความทุกข์ทรมาน เช่น การสวมใส่หิน เครื่องราง การกินยาบำรุงร่างกาย การสวดมนตราเร้นลับ รวมทั้งหลีกเลี่ยงจากเงื่อนไขที่ทำให้เจ็บป่วยโดยการปฏิบัติตัวให้มีสติ ละเว้นจากอกุศลกรรม หลีกเลี่ยงจากการกระทำที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ ดูแลเรื่องการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เป็นสิ่งที่จำเป็นในการใช้ชีวิตให้เหมาะสม ส่วนการปฏิบัติทางศาสนาจะเป็นการขจัดสาเหตุแห่งทุกข์รวมทั้งมูลเหตุของโรคและความเจ็บป่วยตามแนวคิดนิกายวัชรยาน โดยการละเลิกจากอกุศลกรรม มีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การสวดมันตระและธารณี ขอพรจากเทพเจ้า โดยมีพิธีกรรมเกี่ยวกับระบบมุทธาและมณฑล ดังจาก การสวดมนตราธารณีประจำพระไภษัชยคุรุพุทธเจ้าเพื่อความมีสุขภาพที่ดี การสวดมนตราเพื่ออายุวัฒนะ เป็นต้น

ในส่วนการปฏิบัติพฤติกรรมตามฤดูกาล และพฤติกรรมเป็นครั้งคราว จะเป็นการปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อรักษาความสมดุลของธาตุทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีการกำหนดแบบแผนการปฏิบัติพฤติกรรมตามฤดูกาล ดังจากการปฏิบัติใน ๔ ฤดู คือฤดูหนาว ฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน และฤดูฝน ในแต่ละฤดูจะกำหนดเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับ อาหาร เสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อม และการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคลและการจัดการอารมณ์

อย่างเหมาะสม นอกจากนั้นในส่วนของพฤติกรรมเป็นครั้งคราว จะเป็นการหลีกเลี่ยงในการงดปฏิบัติหรือปฏิบัติมากจนเกินไปในเรื่องต่อไปนี้ ความหิว ความกระหาย การหายใจ การนอนหลับ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ ๔ การประเมินติดตามภาวะสุขภาพ ล้วนเป็นไปตามปัจจัย สถานการณ์และสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดในชีวิตของบุคคลนั้น ตามวัยของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาภาวะสุขภาพจากแพทย์ทิเบต

๕.๑.๒.๒ กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

ตามหลักการเกิดโรคและความเจ็บป่วยทางการแพทย์ทิเบตนั้น เมื่อร่างกายเสียสมดุล ธาตุตัวใดกำเริบ หรือธาตุตัวใดถดถอย จะส่งผลให้โรคแสดงอาการออกมา กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลทางกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วยนั้นจึงเป็นการปฏิบัติในมิติด้านการรักษาโรคและฟื้นฟูร่างกาย โดยทำการฟื้นฟูความสมดุลของระดับตรีธาตุในร่างกายของคนไข้ โดยมีรูปแบบของการรักษาโรคต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสมดุลของธาตุ ที่ส่งผลให้มีความสมดุลของร่างกายและจิตใจคืนกลับมาอย่างครบองค์รวมดังเดิม โดยได้มีขั้นตอนของกระบวนการประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ ๑. การรับรู้และการสืบค้นทางการวินิจฉัยโรค (Perceptual and investigatory diagnostic) ๒. การวินิจฉัยโรค (Diagnosis) ๓. การรักษาโรค (Treatment) และ ๔. การติดตามการดำเนินโรค (Follow up)

ในกระบวนการ ขั้นตอนที่ ๑ การรับรู้และการสืบค้นทางการวินิจฉัยโรค แพทย์ทิเบตจะซักประวัติและตรวจร่างกายคนไข้เพื่อคัดกรองคนไข้ โดยใช้จิตสำนึกในประสาทสัมผัสทั้งหมด ๖ ด้าน มาช่วยในการประเมินภาวะสุขภาพของคนไข้แล้ว ในขั้นตอนที่ ๒ การวินิจฉัยโรค แพทย์จะต้องนำองค์ความรู้แขนงต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มาจากพระคัมภีร์ตันตระมาประกอบการพิจารณาผลการตรวจร่างกายเพื่อวินิจฉัยแยกโรคอย่างถูกต้อง เช่น การซักถามข้อมูล การตรวจร่างกายโดยดูลิ้นพร้อมกับการจับชีพจรและการตรวจปัสสาวะจะช่วยวิเคราะห์โรคได้อย่างชัดเจน เมื่อแพทย์ได้ทำการวินิจฉัยโรคแล้ว ในขั้นตอนที่ ๓ การรักษาโรค แพทย์จะทำการรักษาโดยฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีวิธีการทั้งหมด ๓ วิธีคือ ๑. ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวด้านอาหารและพฤติกรรม ๒. การใช้ยาในการรักษาโรค และ ๓. การรักษาด้วยวิธีอื่น ในการเลือกใช้วิธีการรักษาโรคแต่ละชนิด จะเป็นไปการพิจารณาของแพทย์ในการรักษาโรค ตามสาเหตุของโรคและชนิดของธาตุในผู้ป่วยแต่ละราย

ในวิธีการรักษาโดยการให้คำแนะนำเรื่อง การปฏิบัติตัวด้านอาหารและพฤติกรรม แพทย์จะให้ผู้ป่วยควบคุมอาหารประเภทเนื้อ กระเทียม อาหารทะเล และไข่ รวมทั้งห้ามสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์ หรือควรรับประทานอาหารมังสวิรัติในช่วงสั้น รวมทั้งการกำหนดชนิดและรสของการรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามชนิดของธาตุ หรือการเจ็บป่วยของโรค ส่วนการให้คำแนะนำ

ด้านพฤติกรรมนั้น จะให้คำแนะนำพฤติกรรม ๓ หมวดคือ พฤติกรรมต่อเนื่อง พฤติกรรมตามฤดูกาล และพฤติกรรมเป็นครั้งคราว โดยในทางปฏิบัติของคนไข้หรือผู้ที่มีภาวะความเจ็บป่วยนั้นส่วนใหญ่ยังคงมี เช่นเดียวกับผู้ที่มีภาวะสุขภาพปกติ แต่จะมีความแตกต่างในส่วนของการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานเพื่อรักษาโรคเฉพาะ เช่น การภาวนาบูชาเทพ การปฏิบัติสมาธิ การปลุกเสกยาโดยท่องมนตร์ไภษัชยคุรุเพื่อช่วยเพิ่มพูนฤทธิ์ยา การเปลี่ยนยาให้มีฤทธิ์ทางภาวนาคุณ เป็นต้น

ในวิธีการรักษาโรคโดยใช้ยานั้น ยาของการแพทย์แผนทิเบตได้รับการยอมรับและการพิสูจน์ว่า มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคมะเร็ง โรคตับอักเสบ รวมถึงมีตัวยาที่สำคัญที่ใช้รักษาโรคเอดส์ เป็นต้น ยาเหล่านี้ถือเป็นยาที่มีมาตรฐานสูง ถูกผลิตตามวิธีการปรุงยาที่มีชื่อเสียงของยาทิเบต ในกรรมวิธีนั้นแพทย์ทิเบตจะตั้งใจและใส่ใจในการเตรียมยา จะเลือกสมุนไพรเพื่อให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ปรุงยาตามวิธีการของโหราศาสตร์ ปลุกเสกยา เพื่อให้ยามีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะนอกจากสรรพคุณของพืชสมุนไพรและแร่ธาตุอื่นๆ ที่อยู่ในยาแล้ว ยังมีพลังจิตเพิ่มเข้าไป ทำให้สามารถช่วยชำระจิตใจและทำให้หายจากโรคอย่างรวดเร็ว ส่วนการบำบัดโรคด้วยวิธีอื่น ได้แก่ การรักษาด้วยการกด, การอาบน้ำยาสมุนไพรทิเบต, การรักษาด้วยเข็มทองคำ, การรมยา, การรักษาด้วยใช้ค้อนทองประคบความร้อน เป็นต้น

ในการรักษาโรคร้ายแรงที่ไม่สามารถรักษาได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคร้ายแรงเหล่านี้จะไม่สามารถรักษาได้โดยการใช้ยาที่เป็นวัตถุ แต่หากต้องมีการปฏิบัติทางศาสนาเพื่อให้คนไข้ได้สั่งสมความดี และมีการกระทำที่บริสุทธิ์ ได้แก่ การทำพิธีบูชาไภษัชยคุรุ การชำระล้างจิตใจ การปฏิบัติโยคะเพื่ออายุวัฒนะแบบอมิตายุ และการดูแลตามหลักการมรณะสติ เช่น การนำพระคัมภีร์ บาร์โค เทอเตรอ เช็มโม มาเป็นเครื่องมือนำพาสู่ความหลุดพ้น หลังจากที่แพทย์ให้การรักษาโรคไปแล้วจะเข้าสู่ขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการคือ ขั้นตอนที่ ๔ การติดตามการดำเนินโรคในคนไข้ทั่วไป แพทย์จะนัดตรวจเป็นระยะ ทุกสัปดาห์หรือหนึ่งเดือน ตามอาการและชนิดของโรค

๕.๑.๒.๓ ผลลัพธ์การรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี

กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะเป็นการปฏิบัติทางการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันการเกิดโรค โดยป้องกันจาก อวิชชา ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ รวมทั้งโรคและความเจ็บป่วยตามโพธิสัตว์มรรค ผลลัพธ์ของกระบวนการจะเกิดขึ้นต่อภาวะสุขภาพในระดับบุคคล ครอบครัว สังคม ชุมชนและประเทศชาติ สากลโลก โดยส่งผลต่อ ๔ ด้าน คือ ๑. ทำให้มีร่างกายที่ไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ ๒. มีอายุยืนยาว ๓. และชีวิตมีความสุขสงบ ดังมีข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมต่อไปนี้ เรามักจะพบเจอและเห็นว่าผู้สูงอายุชาวทิเบตมีอายุยืนยาวและแข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจวัตร

ประจำวันได้ดี และไม่มีอุบัติการณ์โรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุชาวทิเบต” ซึ่งในพระคัมภีร์ตันตระได้กล่าวถึง การฟื้นฟูความเป็นหนุ่มสาวโดยจะมีการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ในทิเบตได้มีหลายคนที่ประกอบพิธีนี้สำเร็จ ถึงแม้จะแก่แล้วแต่คนเหล่านี้กลับหนุ่มขึ้นมาอีก และมีอายุยืนถึง ๑๓๐ ปี หรือ ๑๕๐ ปี เช่น ร่างของ มาจิ แล็บดรอน (Ma ji lap dron) ที่กลับชาติมาเกิดใหม่ และมีอายุยืนถึง ๑๘๐ ปี นอกจากนั้นในทางการปฏิบัติตามกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะเน้นในเรื่องการปฏิบัติธรรมเพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์อกุศล โดยฝึกในเรื่อง ความอดทน ความเมตตา และประพฤติตามหลักทางจริยธรรม รวมทั้งมีการทำสมาธิ เพื่อรักษาความสมดุลทางร่างกายและจิตใจไว้ ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมกับชนิดของธาตุในร่างกายของตน โดยมีครูเป็นผู้สอน การปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการดังกล่าวอย่างเป็นประจำ จะช่วยให้สามารถรักษาพิษทางในใจได้ พลังงานและธาตุในร่างกายจะสมดุล ป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วยทั้งทางจิตใจและร่างกาย และมีชีวิตที่มีความสุขและมีความหมาย แม้ในขณะที่กำลังจะตาย การแพทย์แผนทิเบตยังสามารถช่วยให้มีจิตใจที่แข็งแรงและเสียชีวิตได้อย่างสงบ

๕.๑.๒.๔ ผลลัพธ์การฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในภาวะความเจ็บป่วย ทำให้เกิดผล ๔ ด้านคือ ๑. ทำให้หายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี ๒. ทำให้มีอายุยืนยาว และ ๓. ชีวิตมีความสุขสงบ ดังมีข้อมูลทบทวนวรรณกรรมต่อไปนี้ ทางการปฏิบัติกระบวนการจะเป็นการรักษาโรคและความเจ็บป่วยที่เกิดจากความไม่สมดุลระบบตรีธาตุในร่างกาย ที่มีเหตุมาจาก อวิชชา อารมณ์อกุศล และปัจจัยรบกวน โดยมีวิธีการรักษาโรคเพื่อฟื้นฟูความสมดุลของตรีธาตุตามสาเหตุของโรค จึงทำให้คนไข้หายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี และยังพบว่ามีประสิทธิภาพทางการรักษาโรคที่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาได้ เช่น โรคที่เกิดจากความบกพร่องทางจิตใจ โรคข้ออักเสบ โรคตับอักเสบ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง เป็นต้น สำหรับผลลัพธ์ที่ทำให้มีอายุยืนยาวนั้น พบว่าในคนไข้ที่มีการปฏิบัติทางศาสนา เช่น การปล่อยสัตว์ การบูชา ตาราสีขาว จะทำให้เกิดพลังในการยืดอายุขัยให้อายุยืนยาว ดังเช่น พบว่า ในผู้ป่วยโรคมะเร็ง, โรคเอดส์ เมื่อมีการปฏิบัติทางศาสนาดังกล่าวจะช่วยยืดอายุขัยของผู้ป่วยออกไปได้ นอกจากนั้นการปฏิบัติธรรมจะเป็นการขจัดกิเลส เช่น การภาวนาบูชาเทพและบริกรรมมนตรา จะทำให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นสัจธรรม เกิดความตระหนัก เข้าใจความหมายของชีวิต ความทุกข์ ความไม่เที่ยงของชีวิต ทำให้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมุ่งเน้นในการทำความดี ทำให้ชีวิตมีความสุข

๕.๑.๓ วิเคราะห์กระบวนการและผลลัพธ์การฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

การปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของชาวทิเบตนั้นมีองค์ความรู้ทางการแพทย์ทิเบตที่ใช้เยียวยารักษาโรคมาแต่โบราณและเป็นไปตามพุทธปรัชญา การปฏิบัติตามปรัชญาทางศาสนาแห่งจิตวิญญาณตามวิถีโพธิสัตว์มรรค จะนำมาซึ่งความสมดุลของระดับตรีธาตุในร่างกายและจิตใจและมีสุขภาพที่ดี กระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานนั้น มีความคล้ายคลึงกับการแพทย์แผนโบราณหรือการฟื้นฟูและการรักษาความสมดุลของสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตกและการแพทย์สมัยใหม่ ดังนี้

จากการศึกษาวิเคราะห์ตัวอย่างของการฟื้นฟูและการรักษาความสมดุลของสุขภาพกายและจิตในตะวันออกและตะวันตก ได้แก่ การแพทย์แผนจีน การแพทย์อายุรเวท การแพทย์สมัยกรีกและการแพทย์แบบละติน-อเมริกา พบว่ามีความคล้ายคลึงกับการฟื้นฟูและการรักษาความสมดุลของสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน โดยการแพทย์ทั้งสองระบบนี้ล้วนให้ความสำคัญกับความสมดุลของสุขภาพกายและใจ โดยเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม/กิจกรรมในวิถีชีวิต เช่น อาหาร เครื่องดื่ม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน การจัดการสุขภาพทางจิต-อารมณ์ รวมทั้งสิ่งลี้ลับทางจิตวิญญาณ วิญญาณ ผี ปีศาจ เป็นต้น จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในกายหรือทางจิตใจ และกระทบต่อระบบความสมดุลภายในตัวบุคคลตามทัศนะของการแพทย์แบบต่าง ๆ เช่น ปรากฏการณ์หยิน-หยางในการแพทย์แผนจีน หรือไตรโทษะในการแพทย์อายุรเวท หรือสมดุลความร้อน-เย็นในการแพทย์แผนละติน-อเมริกา หรือธาตุทั้งสี่ในการแพทย์สมัยกรีก เมื่อร่างกายเกิดภาวะไม่สมดุลจึงเกิดอาการเจ็บป่วยและเป็นโรค ดังนั้นการปฏิบัติทางการดูแลสุขภาพจึงเป็นการปฏิบัติ/จัดการปัจจัยที่เป็นสาเหตุรบกวนความสมดุลของร่างกายและจิตใจ หัวข้อของการปฏิบัติดูแลสุขภาพส่วนใหญ่จะคล้ายคลึงกัน ได้แก่ ด้านอาหาร พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน การใช้ยาสมุนไพรบำบัดโรค วิธีการรักษาโรคและอาการเจ็บป่วย รวมทั้งการปฏิบัติทางศาสนาและพิธีกรรมทางจิตวิญญาณ โดยเฉพาะสิ่งหนึ่งที่พบว่ามีความโดดเด่นและคล้ายคลึงกันในการแพทย์ทั้งสองแผนนี้ พบว่าแก่นสาระของแนวทางการเยียวยาโรคส่วนใหญ่มาจากปรัชญาทางศาสนา และเป็นที่มาแห่งหลักจริยธรรม วัฒนธรรม ในวิถีชุมชน ดังจาก การบูชาเทพเจ้าแห่งการเยียวยา คัมภีร์ทางการแพทย์มีความเกี่ยวข้องกับคัมภีร์ทางศาสนา การให้ความศรัทธาผู้เยียวยาและเทพเจ้าอย่างสูง การใช้พลังพิเศษด้านจิตวิญญาณของผู้เยียวยาในการป้องกันและรักษาโรคในรูปแบบ ต่าง ๆ สาระดังกล่าวนี้ได้สอดคล้องกับแก่นสรุปแนวคิดทางการแพทย์แผนโบราณขององค์การอนามัยโลกไว้ว่า “การมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นการผสมกลมกลืนกันระหว่างความสุขทางกาย จิตใจ สังคม ศีลธรรม และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะความสำคัญด้านศีลธรรมและจิตวิญญาณว่าเป็นมิติที่สำคัญที่สุดต่อระบบการดูแลรักษาสุขภาพของมวลมนุษย์”

ส่วนการวิเคราะห์เปรียบเทียบแนวคิดของการฟื้นฟูและการรักษาความสมดุลของสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน กับ การสร้างเสริมสุขภาพตามกรอบแนวคิดทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ในระบบการแพทย์สมัยใหม่ ทำให้มองเห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างด้านกาย ใจ และจิตวิญญาณ ที่มีผลต่อสุขภาพที่ดี นำมาซึ่งความสุขในการใช้ชีวิตเช่นกัน นอกจากนั้นในการดำเนินงานยังแบ่งมิติกระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ได้แบ่งออกเป็น ๒ แบบ คือ ๑. กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ ๒. กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย มีความคล้ายคลึงกับการสร้างเสริมสุขภาพตามกรอบคิดทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ในระบบการแพทย์สมัยใหม่ ที่มีกระบวนการหลักทางการดูแลสุขภาพ แบ่งเป็น ๒ ด้าน คือ ๑. หลักการดูแลสุขภาพในยามปกติเมื่อยังไม่เกิดการเจ็บป่วย หรือ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรค ๒. หลักการรักษาโรคเมื่อเกิดการเจ็บป่วย หรือ การรักษาพยาบาลฟื้นฟูสุขภาพให้ กลับมาเป็นปกติ

สำหรับผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน จะนำมาซึ่งสุขภาพทางกายและใจที่ดี อันเป็นรากฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรมให้บรรลุสู่ความหลุดพ้น ที่มิใช่เพียงแค่การพ้นทุกข์แต่เพียงผู้เดียว แต่เป็นการพ้นทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันด้วยบนวิถีแห่งการบำเพ็ญบุญกุศลบารมีของตน เมื่อจำแนกผลลัพธ์แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ ๑. ผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี และ ๒ ผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

๕.๑.๓.๑ วิเคราะห์กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี

กระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี เป็นการปฏิบัติในมิติของการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้ที่มีภาวะร่างกายที่ปกติไม่มีอาการเจ็บป่วย หรือผู้ที่หายป่วยจากโรค ให้มีภาวะความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ในกระบวนการนั้น ผู้ขอคำแนะนำหรือญาติจะมาขอคำปรึกษาในการดูแลสุขภาพจากแพทย์ทิเบต มีขั้นตอนของจะประกอบด้วย ๔ ขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ ๑ การประเมินภาวะสุขภาพ (Health assessment) ขั้นตอนที่ ๒ การวินิจฉัยภาวะสุขภาพ (Health diagnosis) ขั้นตอนที่ ๓ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (Health promotion and prevention) และ ขั้นตอนที่ ๔ การประเมินติดตามภาวะสุขภาพ (Health evaluation) เมื่อเทียบเคียงกับกระบวนการของการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้

เกิดโรคของการแพทย์สมัยใหม่ ที่ประกอบด้วยขั้นตอนทั้งหมด ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑. การประเมินภาวะสุขภาพพื้นฐาน ขั้นตอนที่ ๒. การตรวจคัดกรองโรคและการวินิจฉัยโรค ขั้นตอนที่ ๓. การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค และขั้นตอนที่ ๔. การประเมินและติดตามสุขภาพ พบว่ามีขั้นตอนการปฏิบัติที่เหมือนกับขั้นตอนของการมารับบริการทางสุขภาพในระบบการแพทย์สมัยใหม่ โดยทั้งสองกระบวนการมีการเรียงลำดับขั้นตอนทั้งหมดมี ๔ ขั้นตอน ซึ่งลักษณะขั้นตอนของกระบวนการจะเป็นไปตามการแก้ไขปัญหาหรือบำบัดโรคของชีวิตของมนุษย์ที่เป็นระบบเหตุผลตามหลักอริยสัจ ๔ เช่นกัน ในขั้นตอนย่อยของกระบวนการที่มีความเหมือนกัน ได้แก่ ขั้นตอนที่ ๑. การประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการใช้ประสาทสัมผัสของแพทย์ มีการสนทนาและซักถาม รวมทั้งตรวจร่างกาย เพื่อรวบรวมข้อมูลในการประเมินสุขภาพ ขั้นตอนที่ ๒. การรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมินภาวะสุขภาพ มาวินิจฉัยร่วมกับการนำองค์ความรู้ที่ได้เรียนรู้ตามศาสตร์ของการแพทย์แต่ละระบบมาประกอบในการพิจารณาข้อมูล ขั้นตอนที่ ๓ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคแก่ผู้รับบริการทางสุขภาพ จะมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพตามวัยและพัฒนาการของมนุษย์ โดยมุ่งบริการที่ระดับบุคคล ถึงครอบครัว และชุมชนด้วย ในทางปฏิบัติจะมีการให้คำแนะนำในหัวข้อที่สำคัญคือ ด้านอาหาร และด้านพฤติกรรมในชีวิตประจำวันบางเรื่องที่เหมือนกัน ได้แก่ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มในปริมาณที่เหมาะสม การรับประทานอาหารตรงเวลา การเลี่ยงอาหารอาหารดิบ การดื่มน้ำในปริมาณเหมาะสมและถูกหลักอนามัย เป็นต้น รวมทั้งให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์ที่คล้ายคลึงกัน ขั้นตอนที่ ๔ ในการประเมินติดตามภาวะสุขภาพของผู้มารับบริการจะเป็นไปตามความเหมาะสมกับภาวะทางสุขภาพ

ในส่วนที่มีความแตกต่างนั้นพบว่าขั้นตอนที่ ๑ และ ๒ ในกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะมีความละเอียดและซับซ้อนกว่า แสดงถึงศักยภาพภายในตัวบุคคลของแพทย์ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอคำปรึกษาโดยที่ไม่ได้มีการพึ่งพาอุปกรณ์การแพทย์หรือเทคโนโลยี ทำให้ต่างจากการแพทย์สมัยใหม่ที่มีการตรวจคัดกรองโรค โดยการตรวจทางห้องปฏิบัติการ รวมทั้งมีการสืบค้นพิเศษที่ใช้การพัฒนาเทคโนโลยีระดับสูงมาช่วยวินิจฉัยโรค เช่น การฉีดสารทึบรังสีเข้าหลอดเลือด (angiography) เป็นต้น ดังนั้นตัวแพทย์ทิเบตจึงเป็นเครื่องมือทางการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพในการวินิจฉัยโรค ที่มีทั้งความไวในการตรวจค้นภาวะสุขภาพ และให้ค่าความเฉพาะหรือความมั่นยำในการวินิจฉัยทางสุขภาพ นอกจากนั้นพบว่าในขั้นตอนที่ ๓ แพทย์ทิเบตจะเป็นการให้คำปรึกษาทางสุขภาพด้านอาหารและพฤติกรรมการปฏิบัติ โดยเฉพาะการมุ่งเน้นการปฏิบัติทางศาสนา ป้องกันการก่ออกุศลกรรมจากจิตอันเป็นสาเหตุของโรคและความเจ็บป่วย ซึ่งจะแตกต่างจากการแพทย์สมัยใหม่ที่มีการนำเทคโนโลยีและความก้าวหน้าทางการแพทย์มาใช้ในขั้นตอนนี้ ทางปฏิบัติจะกระทำทั้งในผู้ที่มีภาวะปกติและเกิดโรคแล้ว โดยถือว่าเป็นการส่งเสริมสุขภาพตามระยะทั้งหมดของการเกิดโรค

๕.๑.๓.๒ วิเคราะห์กระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

สำหรับกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย จะเป็นการปฏิบัติเมื่อเกิดการเจ็บป่วยจากระดับตรีธาตุในร่างกายและจิตใจอยู่ในภาวะที่ไม่สมดุล ในขั้นตอนนั้นชาวทิเบตจะมาขอรับบริการทางสุขภาพจากแพทย์ทิเบต ในกระบวนการแบ่งขั้นตอนออกเป็น ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑. การรับรู้และการสืบค้นทางการวินิจฉัยโรค (Perceptual and investigatory diagnostic) ขั้นตอนที่ ๒. การวินิจฉัยโรค (Diagnosis) ขั้นตอนที่ ๓. การรักษาโรค (Treatment) ขั้นตอนที่ ๔ การติดตามการดำเนินโรค (Follow up) จากเนื้อหาของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย เมื่อนำมาวิเคราะห์ตามกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ที่ประกอบด้วยขั้นตอนทั้งหมด ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ การประเมินภาวะสุขภาพพื้นฐาน ขั้นตอนที่ ๒. การตรวจคัดกรองโรคและการวินิจฉัยโรค ขั้นตอนที่ ๓. การรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพ และขั้นตอนที่ ๔. การประเมินและติดตามสุขภาพ พบว่ามีความเหมือนกัน โดยมีขั้นตอนของกระบวนการทั้งหมดทั้ง ๔ ขั้นตอนเหมือนกัน และลักษณะขั้นตอนทั้ง ๔ เป็นไปตามหลักการอริยสัจ ๔ ส่วนในขั้นตอนย่อยของกระบวนการพบว่าความเหมือนในขั้นตอนที่ ๑. การประเมินสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ขั้นตอนที่ ๒ . การรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมินภาวะสุขภาพ มาใช้ในการวินิจฉัยโรค ขั้นตอนที่ ๓ พบว่า การแนะนำให้ด้านอาหารของการแพทย์ทิเบตมีความคล้ายคลึง การแนะนำเรื่องการควบคุมอาหารของคนไข้โรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ของกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ในส่วนของการปฏิบัติพฤติกรรมของการแพทย์ทิเบตนั้น พบว่าในข้อกำหนดการปฏิบัติด้านพฤติกรรมเป็นครั้งคราว ที่แนะนำไม่ควรฝืนในการกระทำ หรือกระทำมากไป มีความคล้ายคลึงกับกิจกรรมทางการรักษาโรคในระบบต่างๆ ของร่างกาย ของการแพทย์สมัยใหม่ และขั้นตอนที่ ๔ การประเมินติดตามภาวะสุขภาพ แพทย์จะมีการนัดหมายคนไข้และญาติเป็นระยะ ที่เหมือนกัน

ในการวิเคราะห์ถึงความต่างของกระบวนการดูแลสุขภาพระหว่างกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย กับกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่นั้น พบว่ากระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน จะมีความละเอียดและซับซ้อนกว่า ในขั้นตอนที่ ๑ และ ๒ ได้แสดงถึงศักยภาพภายในตัวบุคคลของแพทย์ในการปฏิสัมพันธ์ในการตรวจรักษาโรคกับคนไข้ ที่ไม่ได้มีการพึ่งพาอุปกรณ์การแพทย์หรือเทคโนโลยี แพทย์ทิเบตจะมีการเพาะบ่มโพธิจิตในตัวและมีการปฏิบัติทางศาสนามาใช้ในการรักษาโรค ต่างจาก

ทางการแพทย์สมัยใหม่จะมีการใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์และเทคโนโลยีในการตรวจร่างกายคนไข้และการตรวจวินิจฉัยโรค เช่น การตรวจโดยใช้สารทึบรังสี การตัดเนื้อ (biopsy) การฉีดสารทึบรังสีเข้าหลอดเลือด (angiography) เป็นต้น ในขั้นตอนที่ ๓ ในการรักษาโรคของการแพทย์ทิเบตนั้น จะเป็นการรักษาโรคตามสาเหตุ โดยมีการปฏิบัติด้านอาหาร ด้านพฤติกรรม การใช้ยารักษาโรค และวิธีรักษาแบบอื่น หนึ่งในวิธีที่ได้ผลดี คือ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต โดยการนำพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนามาจรรโลงจิตใจ ทำให้คนไข้ตระหนัก เข้าใจ ปัญหา รู้ถึงการทำตัวให้มีความสุข ในทุกกระบวนการของการรักษา แพทย์ทิเบตจะดำเนินการด้วยตัวเอง เช่น การให้ข้อมูลเรื่องอาหาร แพทย์จะให้ข้อมูลที่ละเอียดอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งต่างจากระบบการแพทย์สมัยใหม่ที่จะแบ่งหน้าที่ทำงานเป็นทีมสหวิชาชีพ เป็นระบบผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในสาขาต่างๆ การรักษาจะมุ่งไปที่อวัยวะตามความเชี่ยวชาญของแพทย์ มีการนำเทคโนโลยีและความก้าวหน้าทางการแพทย์มาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค ไม่เน้นในศักยภาพในการรักษาภายในตัวผู้ป่วย

๕.๑.๓.๓ วิเคราะห์ผลลัพธ์การรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี

ผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดีนั้น ได้แบ่งผลลัพธ์ทางสุขภาพออกเป็น ๓ หัวข้อคือ ๑) ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ ๒) มีอายุยืนยาว และ ๓) ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ จากการวิเคราะห์ผลลัพธ์ด้าน ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจนั้น ซึ่งภาวะสุขภาพของชาวทิเบตเป็นที่รับรู้กันทั่วโลกว่า มีสุขภาพที่แข็งแรง ได้สอดคล้องกับข้อมูลสนับสนุนจากการสำรวจข้อมูลในชุมชนชาวทิเบต ณ เมืองธรรมศาลา ประเทศอินเดีย ทั้งจากการสังเกต การสัมภาษณ์แพทย์ทิเบตในชุมชน และ ศึกษาจากข้อมูลสถิติการบริการทางสุขภาพ ของโรงพยาบาลดีเล็กซ์ พบว่าประชาชนส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุซึ่งมีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืน ไม่ค่อยเจ็บป่วยด้วยโรคที่ร้ายแรง ทั้งนี้อาจจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากชาวทิเบตได้มีการปฏิบัติตามหลักการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ให้มีภาวะความสมดุลของระบบตรีธาตุในร่างกายอย่างต่อเนื่องและเป็นไปอย่างแนบแน่น กลมกลืนไปตามวิถีชีวิตของชาวทิเบต นอกจากนั้นในการดูแลสุขภาพระดับครอบครัว ชุมชน สังคม ของชาวทิเบต ณ เมืองธรรมศาลา รวมทั้งในภาพรวมของประเทศนั้น จะเป็นความร่วมมือกันระหว่างองค์กรทั้งสองแห่ง คือกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นระบบการแพทย์สมัยใหม่ ร่วมกับสถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์แมนซีคัง ในราชูปถัมภ์ของท่านทะไลลามะ ในกระบวนการทำงานยังคงเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของพุทธปรัชญา นิกายวัชรยาน ตามโพธิสัตว์มรรค ทำให้ชาวทิเบตเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพ ทำให้เป็นปัจจัยส่งเสริมให้ชาวทิเบตมีสุขภาพทั้งกายและจิตที่ดียิ่งขึ้น

ในด้านผลลัพธ์ มีอายุยืนยาว จากข้อมูลที่ได้มาจากการสังเกตในการสำรวจชุมชนธรรมศาลาและการสัมภาษณ์แพทย์ทิเบต ร่วมกับจากการทบทวนวรรณกรรม สรุปได้ว่าผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานเพื่อสุขภาพที่ดีที่ทำให้อายุยืนยาว น่าจะมาจาก ตัวยาที่ใช้ผสมเป็นยาอายุวัฒนะที่สกัดมาจากสมุนไพรและแร่ธาตุที่จำเป็น และกระบวนการพิธีกรรมในการชำระล้างพิษอกุศลในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งทำให้ผู้ทำพิธีเกิดความสงบสุขใจ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทางกาย ทำให้มีร่างกายแข็งแรง และมีอายุยืนยาว และผลลัพธ์ด้านทำให้ชีวิตมีความสุขสงบนั้น ชาวทิเบตเป็นที่รับรู้ของชาวโลกว่าเป็นชนชาติที่มีความสุขในชีวิต ทั้งที่ในช่วงเวลาที่ผ่านมาได้รับความทุกข์ทรมานจากการย่ำยีของประเทศจีนอย่างแสนสาหัส ทั้งนี้น่าจะมาจากแนวคิดหรือมุมมองในการใช้ชีวิตของชาวทิเบตที่มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติทางศาสนาเพื่อเยียวยาความเจ็บป่วยทั้งในด้านกายและใจที่เกิดจากกิเลส ซึ่งถือเป็นวัฒนธรรมแบบพุทธ อันเป็นการมีชีวิตจิตใจร่วมในชีวิตประจำวันของชาวทิเบต และสิ่งนี้ถือเป็นหลักการปฏิบัติที่สำคัญของการแพทย์แผนทิเบตทำให้พลังงานในร่างกายจะสมดุล มีสุขภาพที่ดี และทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุข

เมื่อวิเคราะห์ผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี โดยเทียบเคียงจากผลลัพธ์ของกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งได้คาดหวังไว้ให้เกิดผลต่อ ๓ ด้าน คือ ๑. มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรค มีสุขภาพใจและกายที่ดี ๒. มีอายุที่ยืนยาว ๓. ครอบครัว สังคม และชุมชน ผาสุก และมีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมีความเหมือนกันในแง่ของผลลัพธ์ที่ถูกกำหนดไว้ตามกรอบแนวคิด คือ เป็นการมุ่งเน้นให้เกิดความสมดุลของสุขภาพกายและใจ มีความสัมพันธ์ของร่างกายกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิตที่จะทำให้เกิดสุขภาพทั้งกายและใจที่ดี ซึ่งส่งผลต่อการมีอายุยืนยาว และการสร้างเครือข่ายทางการดูแลสุขภาพเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดีและความสุขในระดับ ครอบครัว สังคม และชุมชน เมื่อจำแนกรายละเอียดตามผลลัพธ์ข้อย่อยมีดังนี้

ผลลัพธ์ด้าน ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ

จากการวิเคราะห์จากข้อมูลสนับสนุน การสำรวจข้อมูลในชุมชนชาวทิเบต ณ เมืองธรรมศาลา ประเทศอินเดีย ทั้งจากการสังเกต การสัมภาษณ์แพทย์ทิเบตในชุมชน และ ศึกษาจากข้อมูลสถิติการบริการทางสุขภาพ ของโรงพยาบาลดีเล็กซ์ พบว่าประชาชนส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งมีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืน ไม่ค่อยเจ็บป่วยด้วยโรคที่ร้ายแรง ทั้งนี้อาจจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากชาวทิเบตได้มีการปฏิบัติตามหลักการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี ประกอบกับการดูแลสุขภาพในภาพรวมของประเทศนั้นจะเป็นความร่วมมือกันระหว่างกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นระบบการแพทย์สมัยใหม่ ร่วมกับสถาบันทางการแพทย์แผนทิเบตและโหราศาสตร์แมนซีคัง ในราชูปถัมภ์ของท่านทะไลลามะ ทำให้

เป็นปัจจัยส่งเสริมให้ชาวทิเบตมีสุขภาพทั้งกายและจิตที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับ ผลลัพธ์ของการให้บริการสุขภาพทางการแพทย์สมัยใหม่ ที่มีการตั้งผลลัพธ์ทางสุขภาพด้าน ร่างกายไม่เจ็บป่วยเป็นโรค มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ ดังจากข้อมูลของแผน นโยบาย และยุทธศาสตร์ ของกระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย ใน ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่ผ่านมา ได้กำหนดยุทธศาสตร์ดำเนินงานที่สนับสนุนให้เกิดผลลัพธ์ดังกล่าว ดังจาก ยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัย จะเป็นการปฏิบัติเพื่อ ทำให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพ ลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคและความเจ็บป่วย ส่งเสริมให้ประชาชนทุกวัยมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรค และในยุทธศาสตร์ข้อที่ ๒ พัฒนาและจัดระบบบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน ครอบคลุม ประชาชนสามารถ เข้าถึงบริการได้ ซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อ ทำให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพ เกิดสุขภาวะของประชาชน มีการจัดการให้มีการดูแลสุขภาพร่วมกัน และประชาชนมีสุขภาพดีและยั่งยืน

ผลลัพธ์ด้าน มีอายุยืนยาว ด้วยการแพทย์แผนทิเบตจะมีศาสตร์แห่งความลับในการชะลอความแก่ในการปฏิบัติที่หลากรูปแบบทั้ง การรักษาจากพระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์ และการชำระล้างทั้งกายและใจ รวมทั้งมีตัวยาที่ใช้ผสมเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ใจสุขสงบและมีอายุยืน ผลลัพธ์ดังกล่าวมีความเหมือนกับเป้าหมายหรือตัวชี้วัดของการดูแลสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่คือ ค่าอายุคาดเฉลี่ย หรือ ค่าอายุขัยเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น เนื่องจาก ผลความสำเร็จของวงการแพทย์และสาธารณสุขที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา และผลลัพธ์ด้าน ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบ ซึ่งในกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี จะเน้นการปฏิบัติที่มีพื้นฐานมาจากปรัชญาทางพระพุทธศาสนา เพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์อกุศลที่ถูกกระตุ้นจากกิเลส โดยฝึกในเรื่องประพฤติตามหลักทางจริยธรรม รวมทั้งมีการทำสมาธิ ส่งผลต่อพลังงานในร่างกายสมดุล มีสุขภาพที่ดี และทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสุข จากผลลัพธ์ดังกล่าวจะสอดคล้องกับเป้าหมายหรือผลลัพธ์ของการให้บริการอย่างครอบคลุมตามกระบวนการดูแลสุขภาพองค์รวมของการแพทย์สมัยใหม่ โดยในระดับบุคคล จะทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวคน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นเอกภาพที่กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ นำไปสู่ความเอกภาพ คือ การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม นำไปสู่คุณภาพที่ดี และทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ซึ่งทำให้เชื่อมโยงกับการเกิดสุขภาพที่ดีในระดับครอบครัวและชุมชนต่อไป

สำหรับความแตกต่างของผลลัพธ์ของกระบวนการรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เพื่อสุขภาพที่ดี กับ กระบวนการของการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดโรคของการแพทย์สมัยใหม่ พบว่ามีความแตกต่างในรายละเอียดของ การมีสุขภาพที่ดีทางกายและใจ อายุยืนยาว รวมทั้งในเรื่องความสงบสุขของชีวิต ทั้งนี้อาจจะมาจากกรอบแนวคิดหรือที่มาของระบบการแพทย์ทั้งสองระบบนั้นแตกต่างกัน ในกระบวนการของการแพทย์ทิเบต ผลลัพธ์ด้าน ความสุขสงบของชีวิต สุขภาพกายและใจที่ดี และการมี

อายุยืนยาว เกิดจากการปฏิบัติตามกระบวนการรักษาความสมดุลทางกายและจิตจนถือเป็นวัฒนธรรมเชิงพุทธในวิถีชีวิตประจำวัน ยกระดับคุณค่าของจิตใจและจิตวิญญาณของมวลมนุษย์และสรรพสัตว์ในสากลโลกให้หลุดพ้นจากโรค ความเจ็บป่วยที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ การปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์และความเจ็บป่วย จะเป็นการสร้างพลังแห่งการเยียวยาทั้งในผู้ป่วยและผู้รักษา ทั้งนี้การถือเอาประโยชน์จากสุขภาพทางกายที่ดีนั้นไม่ใช่จุดหมายทางพระพุทธศาสนา แต่เป็นบันไดพื้นฐานสำหรับไต่ไปสู่จุดหมายที่จะช่วยให้เข้าถึงชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป ด้วยเป็นการปฏิบัติถูกต้องตามเหตุจึงเกิดความเชื่อมโยงและเป็นปัจจัยแก่กันและกันจนแยกไม่ออก ระหว่างความสุขสงบทางใจ การมีสุขภาพทางกายและใจที่ดี และการมีอายุที่ยืนยาว ซึ่งจะต่างจากระบบสุขภาพทางการแพทย์สมัยใหม่ที่มาจากกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ให้ความสำคัญกับสุขภาพทางกายสูง มีทัศนคติว่า ความเจ็บป่วยคือการทำงานที่ผิดปกติของจักรกล โรคทุกโรคสามารถรักษาหายได้ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์และการรักษารวมทั้งทางด้านจิตใจ โดยมองว่าอาการผิดปกติทางจิตเกิดขึ้นจากกระบวนการทำงานที่ผิดปกติของระบบประสาทและสมอง ทางการรักษาจะให้ยาหรือสารเคมีต่างๆ เข้าไปทดแทน ดังนั้นผลลัพธ์การมีสุขภาพที่ดีทางกายและใจ อายุที่ยืนยาว รวมทั้งความสุขที่เกิดขึ้นจึงมาจากปัจจัยภายนอกที่เป็นวิธีการรักษาเทคโนโลยี อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ทันสมัยและสะดวกสบายมาใช้ในการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ซึ่งไม่ได้เกิดมาจากการรู้เท่าทัน ที่มาจากสติและความตระหนักที่เกิดภายในตัวคนไข้หรือผู้มารับบริการ ด้วยเหตุและผลดังกล่าวอาจเป็นคำตอบที่สะท้อนถึง ปัญหาทางสุขภาพในยุคปัจจุบันที่มีมากมายและทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นจนเป็นปัญหาสุขภาพระดับโลกที่ทางองค์กรอนามัยโลกจะต้องขอความร่วมมือแต่ละประเทศร่วมแก้ไข

๕.๑.๓.๔ วิเคราะห์ผลลัพธ์การฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย

สำหรับผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลระหว่างกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย ประกอบด้วยผลลัพธ์ทางสุขภาพ ๓ ด้านคือ ๑) การหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี ๒) ทำให้มีอายุยืนยาว และ ๓) ทำให้ชีวิตมีความสงบสุข ในระดับครอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติและสากลโลก เมื่อวิเคราะห์เนื้อหาสรุปได้ดังนี้

ผลลัพธ์ด้านการหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี ปัจจุบันวิธีการรักษาแบบการแพทย์ทิเบตได้รับความสนใจจาก นักวิชาการ นักวิจัยระดับโลก เนื่องจากมีประสิทธิภาพในการรักษาโรคที่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาได้ เช่น โรคที่เกิดจากความบกพร่องทางจิตใจ ได้แก่ ความเครียด โรคซึมเศร้า โรคข้ออักเสบ โรคตับอักเสบ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งรวมทั้งโรคประเภทโรคเรื้อรังที่อาศัยการรักษาอย่างยาวนาน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรักษาในการแพทย์แผนทิเบตเป็นการขจัดความทุกข์ โดยเฉพาะจากกิเลสที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์อกุศลอันเป็นสาเหตุของโรค โดยมีวิธีการรักษาโรคที่เป็นการสนับสนุนให้มีการคงไว้ซึ่งสุขภาพ

ที่ดีทั้งกายใจและจิตวิญญาณให้มีความสุขอย่างยั่งยืน นอกจากนั้นในระบบดูแลสุขภาพของชาวทิเบต เป็นแบบเชิงบูรณาการระหว่าง ระบบการแพทย์สมัยใหม่และแบบการแพทย์แบบทิเบตดั้งเดิม จึงทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคมากยิ่งขึ้น

ส่วนผลลัพธ์ ทำให้มีอายุยืนยาว ชาวทิเบตได้รับการยอมรับว่าเป็นชนชาติที่มีร่างกายแข็งแรงและอายุยืนยาว สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้มาจากการสังเกตในการสำรวจชุมชนธรรมศาลา และการสัมภาษณ์แพทย์ทิเบต ร่วมกับจากการทบทวนวรรณกรรม ทั้งนี้น่าจะเป็นผลมาจากวิธีการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน เช่น การใช้ตัวยาที่ใช้ผสมเป็นยาอายุวัฒนะ รวมทั้งมีวิธีการทางศาสนาที่ทำให้เกิดพลังในการยืดอายุขัยให้อายุยืนยาว เช่น การปล่อยสัตว์ การบูชาตาราสีขาว เป็นต้น ส่งผลลัพธ์ทำให้เกิดพลังในการยืดอายุขัยให้อายุยืนยาว ดังเช่น คนไข้เพศหญิงเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง ที่ได้รับคำแนะนำให้ปล่อยสัตว์คือ ไส้เดือนเป็นจำนวนหลายพันตัว ซึ่งทำให้เธอทุเลาจากการเจ็บป่วยและช่วยยืดชีวิตของเธอ ซึ่งการปล่อยสัตว์ เป็นการยืดอายุขัยของสัตว์ด้วย การช่วยไม่ให้มันถูกฆ่าจะช่วยยืดอายุขัยของคนไข้ออกไปได้ ดังที่ได้มีการกล่าวอานิสงค์ไว้ในกุศลกรรมบถทั้ง ๑๐ ส่วนผลลัพธ์ด้าน ทำให้ชีวิตมีความสงบสุข ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากชาวทิเบตส่วนใหญ่จะพากเพียรในการปฏิบัติธรรมให้เป็นอยู่ในวิถีชีวิต ประจำวัน ประกอบกับในกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลระหว่างกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย จะมีคำแนะนำที่สำคัญคือ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต โดยการนำพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนามาจรรโลงจิตใจ ทำให้คนไข้ตระหนัก เข้าใจ ปัญหา รู้ถึงการทำตัวให้มีความสุข

จากเนื้อหาของผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย เมื่อนำมาวิเคราะห์ตามผลลัพธ์ของกระบวนการผลลัพธ์ของกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่ ที่ได้กำหนดผลลัพธ์ไว้ ๓ ด้าน คือ ๑. รักษา และแก้ไขปัญหาสุขภาพกายและใจให้หายและกลับมามีสุขภาพที่ดี ๒. มีอายุที่ยืนยาว ๓. ครอบครัว สังคม และชุมชน ผาสุก และมีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่าเมื่อพิจารณาตามกรอบแนวคิดพบว่ามีผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ตั้งไว้คล้ายคลึงกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการแพทย์ทั้งสองระบบล้วนให้ความสำคัญในเรื่องความสมดุลของสุขภาพกายและใจ ดังที่ในการแพทย์ทิเบตมองเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของความสมดุล ความสัมพันธ์ของร่างกายกับสิ่งแวดล้อม และเมื่อมีเงื่อนไขต่างๆ เช่น อาหาร การดำเนินชีวิต ฤดูกาล และสภาพจิตใจ ล้วนสามารถรบกวนสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายคนเราได้ทั้งสิ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความผิดปรกติหรือโรคภัยต่างๆ ตามมา ซึ่งมีการดำเนินงานตามแนวทางพระโพธิสัตว์มรรค มุ่งให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดี เกิดขึ้นใน ๓ ระดับ คือ ๑) ระดับบุคคล ๒) ระดับครอบครัว สังคม ชุมชน และ ๓) ระดับประเทศชาติและสากลโลก ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักการของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ของการแพทย์สมัยใหม่ โดยมองว่าสุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่เชื่อมโยง

ซึ่งกันและกันอย่างแบ่งแยกไม่ได้ เป็นการดูแลสุขภาพที่ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บไม่ป่วย หรือไม่มีโรค หากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข โดยมุ่งผลลัพธ์ทางสุขภาพเกิดในมิติ ๓ ระดับคือ ๑) ระดับบุคคล ๒)ระดับครอบครัวและชุมชน และ๓) ระดับสังคม โดยมีรายละเอียดของเนื้อหาในส่วนที่มีความเหมือนกันคือ

ด้านผลลัพธ์การหายป่วยจากโรคและกลับคืนมามีสภาวะสุขภาพที่ดี จะมีความคล้ายคลึงกับการให้บริการสุขภาพทางการแพทย์สมัยใหม่ ในการกำหนดเป้าหมายหรือตัวชี้วัดในยุทธศาสตร์การดำเนินงาน ดังจากข้อมูลของแผน นโยบาย และยุทธศาสตร์ ของกระทรวงสาธารณสุขประเทศไทย ใน ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่ผ่านมา ในการดำเนินงานจะมีตัวชี้วัดในการดำเนินงานบริการสุขภาพด้านการรักษาโรคและฟื้นฟูร่างกายมากมาย ยกตัวอย่างในเชิงระบบของประเทศ คือ ค่าร้อยละของอำเภอที่มีการเชื่อมโยงระบบบริการปฐมภูมิกับชุมชนและท้องถิ่นอย่างมีคุณภาพ โดยมีเป้าหมายร่วมเพื่อสุขภาวะของประชาชน การจัดการให้มีการดูแลสุขภาพร่วมกัน นอกจากนั้นในตัวชี้วัดตำบลจัดการสุขภาพแบบบูรณาการ จะมีการดำเนินการเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีและยั่งยืน ผลลัพธ์ด้าน มีอายุยืนยาว ด้วยการแพทย์แผนทิเบตจะมีศาสตร์การปฏิบัติที่หลากรูปแบบทั้งการรักษาจากพระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์ และการชำระล้างทั้งกายและใจ รวมทั้งมีตัวยาที่ใช้ผสมเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ใจสุขสงบ และมีอายุยืน ผลลัพธ์ดังกล่าวมีความคลึงกับการตั้งตัวชี้วัดของการดูแลสุขภาพของการแพทย์สมัยใหม่ ในอายุคาดเฉลี่ย หรือ ค่าอายุขัยเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นเนื่องมาจากผลความสำเร็จของวงการแพทย์และสาธารณสุขที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา เช่นเดียวกับที่ทางกระทรวงสาธารณสุข ประเทศไทย ได้ตั้งเป้าประสงค์ในการพัฒนาภาวะสุขภาพตามแผนยุทธศาสตร์ ปี พ.ศ ๒๕๕๙ ไว้ว่า อายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี ไม่ควรน้อยกว่า ๗๒ ปี และในผลลัพธ์ด้าน ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบนั้น ในกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพทางกายและใจตามหลักพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย จะเน้นให้มีการฟื้นฟูระดับธาตุในร่างกายให้สมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติทางศาสนา โดยมีชีวิตอยู่ด้วยการมอบความรักและเคารพผู้อื่นเพื่อทำให้ตัวเรามีความสุข และในทางเดียวกันเมื่อบุคคลนั้นเกิดสุขที่ใจ จะส่งผลให้สุขภาพทางกายนั้นแข็งแรงและมีอายุยืนยาว ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายหรือผลลัพธ์ของการให้บริการอย่างครอบคลุมตามกระบวนการดูแลสุขภาพองค์รวมของการแพทย์สมัยใหม่ ที่ได้กำหนดผลลัพธ์ระดับบุคคล ที่เกิดความสมดุลภายในตัวคน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นเอกภาพที่กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ โดยนำไปสู่ความ เอกภาพ คือ การดำเนินชีวิตที่เหมาะสม นำไปสู่คุณภาพที่ดี และมีจิตใจที่ผ่อนคลายและเชื่อมโยงไปสู่ระดับครอบครัวและชุมชนต่อไป

สำหรับความแตกต่างของผลลัพธ์ของกระบวนการฟื้นฟูความสมดุลสุขภาพกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน ในภาวะเจ็บป่วย กับ กระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อ

รักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่นั้น จากการวิเคราะห์พบว่า มีความแตกต่างในรายละเอียดของ การมีสุขภาพที่ดีทางกายและใจ อายุยืนยาว รวมทั้งในเรื่องความสงบสุขของชีวิต ตามทัศนะการแพทย์ทิเบต หากมีภาวะเจ็บป่วยขึ้นมาจำเป็นอย่างยิ่งต้องมีการฟื้นฟูระดับธาตุในร่างกายให้สมดุล ดังจากมีวิธีการรักษาโรค ได้แก่ การปฏิบัติด้านอาหาร ด้านพฤติกรรม การใช้ยารักษาโรค และการรักษาแบบอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติทางศาสนา โดยมีชีวิตอยู่ด้วยการมอบความรักและเคารพผู้อื่นเพื่อทำให้ตัวเรามีความสุขตามวิถีโพธิสัตว์มรรค และในทางเดียวกันเมื่อบุคคลนั้นเกิดสุขที่ใจ จะส่งผลให้สุขภาพทางกายนั้นแข็งแรงและมีอายุยืนยาวไปด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนเกี่ยวพันกันอย่างแยกไม่ออก และเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องของกันและกัน การเกิดสุขภาพที่ดีที่มาจากพัฒนาการด้านจิต จะนำมาซึ่งความสุขสงบของชีวิตที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทั้งในแพทย์ผู้รักษาและคนไข้

แต่ในระบบทางการแพทย์สมัยใหม่จะเน้นการมีสุขภาพที่ดีทางกายในคนไข้เป็นสำคัญโดยที่ แพทย์ผู้รักษามีการนำใช้เทคโนโลยีมาใช้ในกระบวนการเยียวยา ผลลัพธ์ในกระบวนการจะกล่าวเพียง ความสุขของจิตใจของคนไข้ที่เกิดจากการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปกติ นำมาซึ่งการใช้ชีวิตในสังคมได้ตามปกติ ผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ทางการแพทย์สมัยใหม่มุ่งเน้น จึงเป็นเพียงตัวชี้วัดทางกายภาพ หรือสุขภาพที่ดีทางกายเป็นส่วนใหญ่ ตัวชี้วัดดังกล่าวจะถูกประเมินทางรูปธรรม หรือ เป็นกระบวนการที่วัดถึงการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพทางกาย แต่ไม่ได้มีการประเมินผลลัพธ์ในมิติที่สะท้อนความเป็นองค์รวมของชีวิต กล่าวคือ มิติทางจิตวิญญาณ สุนทรียภาพ จริยธรรม คุณค่าคุณภาพ รูปแบบความรู้สึกทุกประเภท แรงจูงใจ เจตจำนง ความสำนึก จิตใจ และความเป็นมนุษย์ที่เกิดขึ้นจากบูรณาการของชีวิต รวมทั้งในเรื่อง ความสุขของผู้ให้บริการหรือแพทย์ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่ามิติสุขภาพทางกายและใจในกระบวนการดูแลสุขภาพเพื่อรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสุขภาพของระบบการแพทย์สมัยใหม่ ในทางของการปฏิบัติ ยังคงมีการแยกชีวิตแยกเป็นส่วนๆ ทำให้คุณสมบัติบางประการซึ่งกำเนิดขึ้นจากความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนในองค์รวมอันเป็นหนึ่งเดียวของชีวิตย่อมสูญหายไป

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ ผู้วิจัยเสนอประเด็นและหัวข้อในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

(๑) ควรศึกษาในเรื่องประสิทธิผลของการใช้วิธีปฏิบัติทางศาสนาตามหลักการพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

(๒) ควรศึกษาเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

(๓) ควรศึกษาเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน กับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายจัดการองค์ความรู้ ผู้วิจัยเสนอว่า

(๑) ควรมีการกำหนดนโยบายทางการดูแลสุขภาพของชาติเชิงบูรณาการระหว่างกระทรวงต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข และสำนักพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ที่มุ่งเน้นการสร้างความผาสุกแก่ประชารัฐและประเทศชาติโดยเริ่มจากค่านิยมและความตระหนักในการดูแลสุขภาพของบุคคลให้เกิดความสมดุลทั้งกายและใจ ที่เริ่มจากภายในครอบครัว ปลูกฝังเยาวชนให้มี ความศรัทธาความเชื่อในสิ่งที่ดีงามตามหลักการทางพระพุทธศาสนาให้เป็นจุดยึดเหนี่ยวของความคิดในการกระทำ

(๒) ทางภาครัฐร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข ควรให้การสนับสนุนด้านงบประมาณในการดำเนินงาน แก่การแพทย์เชิงพุทธรวมทั้งการแพทย์แผนทิเบตที่มุ่งเน้นการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิต ให้เป็นการแพทย์ทางเลือกแก่ประชาชน ร่วมให้บริการทางสุขภาพแบบผสมผสานเคียงคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบันให้ เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน

(๓) กระทรวงสาธารณสุขและหน่วยบริการทางสุขภาพควรจัดทำโครงการรณรงค์และใช้สื่อประชาสัมพันธ์ สร้างความตระหนักในการฟื้นฟูและรักษาความสมดุลสุขภาพกายและจิตในมิติเชิงบูรณาการระหว่างการแพทย์เชิงพุทธและการแพทย์สมัยปัจจุบันแก่ประชาชนอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (พระไตรปิฎก)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกำ, ๒๕๐๐.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

ข.ข้อมูลทุติยภูมิ

๑) หนังสือ :

กฤษดา รามัญศรี. **๗ พุทธวิธีรักษาโรค และพุทธทำนาย ๑๖ ข้อ.** กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวย, ๒๕๕๐.

_____. **พุทธไตรรัตน์ขจัดโรค**. กรุงเทพมหานคร : เลี่ยงเชียงเพียรเพื่อพุทธศาสน์, ม.ป.ป.

กัณฑวีร์ วิวัฒน์พานิชย์และขวัญจิต ศศิวงศา. “ความเชื่อกับการดูแลสุขภาพ”, **เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาการแพทย์ หน่วยที่ ๑ – ๕**. รวบรวมจัดพิมพ์โดยคณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : น่ำกังการพิมพ์, ๒๕๕๐.

เกลน เอช. มุลลิน. **มรณสติแบบธิเบต พุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย :Death and Dying : The Tibetan Tradition.** กรุงเทพมหานคร : สายส่งศึกษิต บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๕.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. **คืนสุนทรียภาพให้สุขภาพกระบวนทัศน์สุขภาพใหม่ จิตวิญญาณสุนทรียภาพและความเป็นมนุษย์.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๔๕.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. **การบำบัดทางเลือกและสุขภาพองค์รวม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, ๒๕๔๙.

คณะกรรมการประจำชุดวิชาการ. **การรักษาสุขภาพตามพุทธวิธี**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระธรรมกาย, ๒๕๕๑.

เค็นเน็ธ จี ซิสต์ (Kenneth G. Zysk). **ลัทธินักพรตและการเยียวยาในอินเดียโบราณ : ระบบการแพทย์ในพุทธอาราม : Asceticism and Healing in Acient India : Medicine in the Buddhist Monastery.** แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : หจก. สามลดา, ๒๕๕๒.

ชัดดุด ตุลกู. **ประตูสู่ภาวนา.** แปลโดย พจนา จันทรสันติ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๐.

เชอเกียม ตรุงปะ. **ชัมบาลาหนทางอันศักดิ์สิทธิ์ของนักรบ : The Sacred Path of the Warrior**. แปลโดย พจนา จันทรสันติ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๑.

เชอเกียม ตรุงปะ รินโปเช. **คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งธิเบต**. แปลโดย อนุสรณ์ ติปยานนท์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมล คีมทอง, ๒๕๓๔.

ปิฎกธราจารย์เฮี้ยน จัง (พระถังซัมจั้ง), **พระไภษัชยคุรุ ไวฑูรยประภาตถาคตปูรวปณิธานวิเศษสูตร**. แปลโดย วิศวภัทร มณีปัทมเกตุ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. ม.ป.ท.:ม.ป.พ, ๒๕๔๕.

ธนะพันธ์ พิบูลย์บรรณกิจ. “An Approach to fever of unknown origin (FUO): how to get the point,” ใน **การอบรมระยะสั้นประจำปี ๒๕๕๔ Current Infectious disease practice**. กำธร มาลาธรรม บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: เมดิคัล มีเดีย, ๒๕๕๔.

เนตรทราย รุ่งเรืองธรรม และ จริยาวัตร คมพยัคฆ์. การรักษาพยาบาลเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑.

เธียรนันท์. **จิตเป็นยา กายป่วย จิตช่วยได้ หายป่วยด้วย ธรรมบำบัด ที่การแพทย์ยืนยันว่าได้ผลจริ** นนทบุรี : สำนักพิมพ์กรีน ปัญญาญาณ, ๒๕๕๖.

บุณย์ นิลเกษ. **พระพุทธศาสนามหายานในประเทศไทย**. ม.ป.ท. : ม.ป.พ., ม.ป.ป.

ประมวล เพ็งจันทร์. **ไกรลาส การจาริกบนวิถีแห่งศรัทธา.** พิมพ์ครั้งที่๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด , ๒๕๕๘.

ประยงค์ แสนบุราณ. **พระพุทธศาสนามหายาน.** กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๘.

ปีเตอร์ เดลลา สันตินา. **ต้นไม้แห่งโพธิ : The Tree of Enlightenment คำสอนพื้นฐานแห่งพระพุทธศาสนา, มหายาน, วัชรยาน**. แปลโดย ผศ.ดร. สมหวัง แก้วสุฟอง. พิมพ์ครั้งที่ ๒. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แม็กซพริ้นติ้ง, ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ.ปยุตฺโต). **โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวย, ๒๕๕๐.

_____. **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง , ๒๕๕๔.

พระมหาสมจินต์ สมฺมาปญฺโญ.อารยธรรมพระพุทธศาสนาในทิเบต. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, ๒๕๔

พระเมธีธรรมาภรณ์. **พุทธศาสนากับปรัชญา**. กรุงเทพฯ : อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพนายเรือง มีฤกษ์, ๒๕๓๓.

พีระ บุญจริง. **การแพทย์แผนโบราณภูมิปัญญาบรรพชน**. ราชบุรี : ธรรมรักษ์การพิมพ์, ๒๕๔๑.

ยงยุทธ์ วัชรดุลย์. สถานภาพหมอแผนโบราณที่รักษาโรคกระดูกและข้อในประเทศไทย. ใน **การแพทย์แผนไทยภูมิปัญญาแห่งการพึ่งตนเอง.** กรุงเทพมหานคร : เอช เอน การพิมพ์, ๒๕๒๔.

โยชิ ดอนเด็น. **สู่สุขภาพบนวิธีแห่งดุลยภาพ เปิดประตูสู่การแพทย์ธิเบต : Health through balance an introduction to Tibetan Medicine**. แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. กรุงเทพมหานคร : ปกเกล้าการพิมพ์, ๒๕๓๘.

_____. **อมฤตหฤทัยตันตระ**. แปลโดย เถราจารย์จัมปา เกลซัง (อลัน วอลเลซ) . ธรรมศาลา : หอสมุดเอกสารและจดหมายเหตุของธิเบต ธรรมศาลา เมืองอินเดีย, ม.ป.ป.

ลามะโซปะ ริมโปเช. **พลังแห่งกรุณา คือการเยียวยาสูงสุด : Ultimate Healing The Power of Compassion.** แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๔.

ลาติ รินโปเช และ เจฟเฟรย์ ฮอบกินส์. (Lati Rinbochey and Jeffrey Hopkins**). เตรียมตัวตายอย่างมีสติ : Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism**. แปลโดย ส. ศิวรักษ์. กรุงเทพฯ : คณะกรรมการศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๓๑.

วรยา เหลืองอ่อน. **คู่มือการป้องกันควบคุมโรคติดต่ออุบัติใหม่สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข**. กรุงเทพมหานคร: สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค, ๒๕๕๔.

วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์. **มนตราสั่นสะเทือน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บานานาสวีท, ๒๕๕๓.

วิศิน อินทสระ. **สาระสำคัญแห่งพุทธปรัชญามหายาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : เม็ดทราย, ๒๕๕๐.

วิไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่เป็นหมอพระในด้านการบำบัดรักษาโรคแห่งชุมชน**. ๒๕๒๑, ม.ป.ป.

สถาบันวิจัยระบบ สาธารณสุข. **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง.** นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข จัดพิมพ์, ๒๕๔๑.

สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี. **การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๑.

สวิชญ์ ปรัชญาปารมิตา. **การแพทย์นอกระบบ ๑๗๗ ทางเลือกไปสู่สุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๔๑.

ส.ศิวรักษ์. **วาทะทะไลลามะ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เคล็ดไทย, ๒๕๓๖.

_____. **พุทธตันตระหรือวัชรยาน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทส่งสยาม จำกัด, ๒๕๔๒.

สุจินต์ อุบลวัตร. การเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรมด้านการแพทย์และแนวการจัดการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอายุรศาสตร์ กองการศึกษา วิทยาลัยแพทย์ศาสตร์ พระมงกุฎเกล้า จัดพิมพ์, ๒๕๓๗.

สุมาลี มหณรงค์ชัย. **พุทธศาสนามหายาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๐.

เสถียร โพธินันทะ. **ปรัชญามหายาน**. กรุงเทพ : บรรณาคาร ๒๕๒๒.

สำนักบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการปฏิบัติงานหน่วยงานสำนักบริหารการสาธารณสุข คู่มือการปฏิบัติงาน : บริการสุขภาพ (ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูและคุ้มครองผู้บริโภค**. สมุทรสาคร : บริษัท บอร์น ทู บี พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙.

องค์การอนามัยโลก. **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ. (Traditional Medicine and Healthcare Recoverage)**. แปลโดย กรรณิการ์ พรมเสาร์และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐.

อาภรณ์ เชื้อประไพศิลป์. **แนวคิดการพยาบาลแบบองค์รวม.** สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลา- นครินทร์, ๒๕๔๓.

อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสต์. **พระพุทธศาสนามหายาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๓๙.

อนุชา อภิสารธนรักษ์. “การควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาลสำหรับโรคติดเชื้อที่ปรากฏขึ้นใหม่.” ใน **โรคติดเชื้อที่ปรากฏขึ้นใหม่และโรคติดเชื้อที่ปรากฏขึ้นอีก ๔.** ธนะพันธ์ พิบูลย์บรรณกิจ, ชุษณา สวนกระต่าย, อนุชา อภิสารธนรักษ์, สมนึก สังฆานุภาพ และศิริลักษณ์ อนันต์ณัฐศิริ บรรณาธิการ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ: โฮลิสติก พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๙.

๒) รายงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ :

กูล โพธิ์ทอง. “ผลการพัฒนาจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนววิถีพุทธ : กรณีศึกษาการดูแลแบบประคับประคองโรงพยาบาลท่ายาง จังหวัด เพชรบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

เกตุมณี พรมเถื่อน. “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วย ตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

จุฬารัตน์ เขาประเสริฐ. “การประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตมหาวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

จิราพรรณ แตงก่อ. “บทบาทของการเข้าทรงที่มีต่อการบำบัดรักษาโรค : ศึกษาเปรียบเทียบกรณีเจ้าแม่กวนอิมและท้าวมหาพรหม”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓๗.

ทศพร เหลืองขาบทอง. “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับการบำบัดเยียวยารักษาโรค”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ธัญทิพย์ วิภาพงศ์ศาสตร์. “ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตมหาวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

นภาจรี นำเบญจพล. “บทบาทของพระสงฆ์ไทยที่มีต่อสาธารณสุขมูลฐาน : ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดนครราชสีมา”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

ประไพ เพิ่มกสิกรณ์. “การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระกิตติ กิตฺติสาโร (ศรีวรษา). “แนวคิดของพระสังฆาธิการในเขตตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ดที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระครูอินทสารวิจักษ์อินฺทสโร (กิจไร่). “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตมหาวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาปองปรีดา ปริปุณฺโณ. “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬา ลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระมหาพรเทพ อุตฺตโม **(**เดชประสาท**).** “การศึกษาวิเคราะห์วิธีบำบัดโรคซึมเศร้าตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระมหาอุดร สุทฺธิญาโณ (เกตุทอง). “สุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ยุวดี พนาวรรต. “ประสบการณ์ทางจิตของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับการบำบัดด้วยพลังจิตตามแนวพุทธ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ภินันท์ สิงห์กฤตยา. “ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

วิไลลักษณ์ สายเสน่ห์. “การศึกษาเปรียบเทียบทรรศนะเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับนิกายวัชรยาน”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

วิไลวรรณ อาจาริยานนท์. “ความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้าง สุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ศศิธร เขมาภิรัตน์. “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

สมจิตรา กิตติมานนท์. “การบริโภคอาหารเจเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทาง ไตรสิกขา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

สมศักดิ์ จันทร์น้อย. “ผลการประยุกต์ใช้หลักปฏิบัติเพื่อสุขภาพในพระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์สุขภาพสมัยใหม่”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

อวัสดา ทับทิมแท้. “การบำบัดโรคด้วยการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนา”. **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

๓) สาระสังเขปออนไลน์ :

กฤษดาวรรณ หงส์ลดารมภ์. **มนตราภิเษก : พระโพธิสัตว์ตาราขาวกับการปฏิบัติเพื่อให้มีอายุที่ยืนยาว (White Tara and long life retreat)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.krisadawan. wordpress. com/tag. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์. **ภิกษุณีปัลโม ผู้พิชิตโรคเรื้อนด้วยการภาวนา**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www. facebook.com/1000tara/ [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์. รู้จักพุทธวัชรยาน : Getting to Know Vajrayana Buddhism. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.facebook.com/notes/vasu-caricatura-sunsaksawat [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด. **การแพทย์, ระบบสารสนเทศ, การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์**.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา:http://www.bioengineering center. org/category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด. **การแพทย์ไฮเทค, การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา :http://www. bioengineering center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด. **ผลข้างเคียง, โครโมโซม, โรคทางพันธุกรรม, การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www. bioengineering center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด. **เทคโนโลยีชีวภาพ , การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา :http://www.bioenginee ring center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด. **สุขภาพ, การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา :http://www.bioenginee ring center.org/ category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

การพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างก้าวกระโดด. **Health 3.0, การพัฒนาเทคโนโลยีและการศึกษาในทางการแพทย์.** [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.bioengineering center. org/category [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

กลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ คณะการแพทย์แผนจีน รุ่นที่ ๑๐. **เปี่ยนเชวี่ย (扁鵲) หมอเทวดา**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา.http://www.tibetthailand.info/2013 [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙].

กลุ่มวิชาความรู้ทั่วไปทางพระพุทธศาสนา. (21 เม.ย 60). “พระพุทธศาสนาในเอเชียตะวันออกประเทศทิเบต.” GB 405 ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา. [ออนไลน์]. 12 ย่อหน้า แหล่งที่มา: http://www. kalyanamitra.org/th/article_ [๑ มกราคม ๒๕๖๑].

คณะกรรมการประจำชุดวิชาการ. **การรักษาสุขภาพตามพุทธวิธี**. [ออนไลน์],แหล่งที่มา http :// www. book.dou.us/download.php?file=GB410.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๕๖].

คณะคุรุศาสตร์ โปรแกรมเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. **การแพทย์แผนทิเบต ๒**. [ออนไลน์. แหล่งที่มา: http://www. https://sites.google.com/site/supoldee/ supoldee/kar-phaethy-phaen-thibet. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

ซาร่า เบนเน็ตต์ และ กาบิร ชีค. **The Conversation**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.hfocus.org/ content/2015/10/11122 [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

ทิเบตประเทศไทย (tibetthailand.info). **ประวัติขององค์ดาไลลามะองค์ปัจจุบัน (องค์ที่ ๑๔ แห่งทิเบต)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา.http://www.tibetthailand.info/2013 [๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๙].

นภาดา สุขกฤต. **วิถีพุทธะแห่งวัชรยาน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.mcukk.com/smartbook/files/ chap2_pub_ budh.pdf. [๑ มิถุนายน ๒๕๕๙].

นพ.วรวุฒิ เจริญศิริ. **โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ (Cystitis)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.bangkokhospital.com/tha/ [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

ผศ. พญ. เฟื่องลดา ทองประเสริฐ. **การดูแลสตรีระยะหลังคลอด (puerperium care)**. ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา:http://www.med.cmu.ac.th/dept/obgyn/ 2011/ index [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

ผู้จัดการออนไลน์ (ASTV). **ธรรมะกับสุขภาพ : ลามะธิเบต ใช้พลังจิตรักษาโรคจนหายขาด.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http :// www.manager.co.th/Dhamma/viewNews.aspx?NewsID=955[๒ ตุลาคม ๒๕๕๖].

พบแพทย์. **Orgasm จุดสุดยอดทางเพศสัมพันธ์.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www. Pobpad.com/orgasm-จุดสุดยอดทางเพศสัมพันธ์ [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

พระมหาบุญไทย ปุญญมโน. **อุดมคติในพระพุทธศาสนามหายาน.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : Cyber vanaram.net [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

พระศรีคัมภีรญาณ, รศ. ดร. **วิชาพุทธศาสนามหายานและวัชรยาน หน่วยที่ ๕ ประวัติและพัฒนาการพระพุทธศาสนาในประเทศทิเบตยุคแรก.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https: // www. youtube.com /watch?v=4rTDBukhBJU [๑ มกราคม ๒๕๕๘].

พระไพศาล วิสาโล. **การช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้าย. [**ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http:// www. Visalo.org/index.htm [๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗].

แพทย์หญิง ประนอม บุพศิริ. **การตรวจอัลตราซาวด์ทางสูติกรรม (Obstetric ultrasound)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.haamor.com/th. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

แพทย์หญิง สุชยา ลือวรรณ. **การตรวจสุขภาพทารกในครรภ์**. ภาคสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทย์ศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www.med. cmu.ac.th/dept/obgyn/ 2011/index. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น. **บทที่ ๒ โรคและปรากฏการณ์ของโรค**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.mcukk.com/ smartbook/files/ hap2_pub_ budh.pdf. [๑ มิถุนายน ๒๕๕๙].

มูลนิธิพันดารา (The Thousand Stars Foundation). **บทภาวนาดับทุกข์โศก**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www. facebook.com/1000tara/. [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

มูลนิธิพันดารา (The Thousand Stars Foundation). **พระไภษัชยคุรุพุทธเจ้า**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www. facebook.com/1000tara/. [๑ เมษายน ๒๕๖๐].

รองศาสตราจารย์ ดร. ชื่นฤทัย กาญจนะจินดา. บทที่ ๑๕ ประเทศไทยกับระบบสุขภาพโลก (Global Health). ใน **การสาธารณสุขไทย ๒๕๕๑-๒๕๕๓.** นายแพทย์สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ (บรรณาธิการ). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.hiso.or.th/ hiso5/report/ tph2010th.php [๑๒ เมษายน ๒๕๖๐].

รังสรรค์ โยธาประเสริฐ (Rungsun Yothaprasert). **ประวัติย่อการแพทย์,เภสัชกรรม : Purpose For Sharing Knowledge.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://yrungsun.blogspot.com/ 2013/11/ blog-post.html. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. **โรคเบาหวาน.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.bumrungrad. com/thdiabetes-care-center-treatment-bangkok-thailand/conditions/ diabetes [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

โรงพยาบาลวิภาวดี. **ดื่มน้ำน้อยเกินไป... ทำสุขภาพพัง**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.vibhavadi.com/mediapop.php?id=913 [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

วงการแพทย์. **สาธารณสุขยุคใหม่ ก้าวไกลด้วยนวัตกรรม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.wongkarnpat.com/viewpat [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

วราภรณ์ จิตต์หมั่น. สรุปบทที่ ๑ ระบบสาธารณสุข. **เอกสารชุดวิชา 53705 ระบบสาธารณสุขและการวางแผนกลยุทธ์ในการพัฒนางานสาธารณสุข ณ คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.phadmin2552. [๑๒ เมษายน ๒๕๖๐].

วิกกิพีเดีย. (สารานุกรมเสรี). **ประวัติศาสตร์การแพทย์และเภสัช (ภูมิหลังการแพทย์และเภสัชสากล).** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https:// th.wikipedia.org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

วิกกิพีเดีย. (สารานุกรมเสรี).**ทวีปยุโรป**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https:// th.wikipedia.org/wiki. [๑๕ มกราคม ๒๕๕๘].

ศ.นพ.เสบียง ศรีวรรณบูรณ์. **การปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.si.mahidolac.th/sidoctor/e-pl/articledetail. [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

สมัชชาสุขภาพ. **การจัดทำแผนยุทธศาสตร์สุขภาพโลกของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๓. (Thai Global Health Strategies 2015-2020)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https://www.samatcha.org/node/130 [๑๒ เมษายน ๒๕๖๐].

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**. หลักเบื้องต้นในการวินิจฉัยและการรักษาโรคทางอายุรศาสตร์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.kanchana pisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=10&chap [๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐].

สิริวรรณ ศรีเพ็ญจันทร์**. การแพทย์แผนทิเบต ทางเลือกสู่ชีวิตสมดุล ตามวิถีพุทธปรัชญา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://sites.google.com/site/supoldee/supoldee/kar-phaethy-phaen-thibet [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

สำนักการแพทย์ทางเลือก. “การแพทย์แผนจีน (Traditional Chinese Medicine)”. **สำนักการแพทย์ทางเลือก**. [ออนไลน์]. ๖ (๑): ๑๐ ย่อหน้า. แหล่งที่มา : http://www.thaicam.go.th/attachments/article/568.pdf. [๑ มิถุนายน ๒๕๕๙].

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. **ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด และแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.healthdata.moph.go.th/kpi/doc/mophplan_2559_final.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา. **นอนนาน ปอดแย่แน่**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.uniserv.buu.ac.th/forum2 / topic.asp?TOPIC_ID=6 4 6 0 [๑ ๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

อรวรรณ กองพิลา. **ทวีปเอเชีย** ภูมิภาคในทวีปเอเชีย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : https:// zerpope ye19. wordpress.com. [๑ มิถุนายน ๒๕๕๙].

อาศรม วงศ์สนิท.**การแพทย์ธิเบต**.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.wongsanit- shram.org /article /9-tibetan-traditional-medicine.html. [๒ ตุลาคม ๒๕๕๖].

Bangkok Hospital. **การหาสาเหตุอาการเหนื่อยง่าย หายใจไม่อิ่ม: โรคหรือไม่ใช่โรค**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www. bangkokhospital.com/index.php/th/diseases-treat ment/ chest_09 [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

Daily health. **เทคนิคการรักษาโรคแบบทิเบต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา.http://www. todayhealth. org/daily-health/. [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

Dr.Passang Wangdu. สรรสาระ : การแพทย์แผนธิเบต. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www. oknation.nationtv.tv/blog/mylifeandwork/2009/10/12/entry-1 [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ. **ออม กิตติพร** : **นักโภชนากรในรพ.โภชนบำบัดเพื่อผู้ป่วย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.hfocus.org/content/2015/01/9045. [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

honestdocs. **มะเร็งและโรคร้าย: โรคริดสีดวงทวาร มีเลือดออกขณะขับถ่ายและหลังขับถ่าย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.honestdocs.co/hemorrhoids-bleeding [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

Himawari 45. สุขภาพทางเลือกดุลยภาพแห่งชีวิต. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. Thai health.or.th/Content/17612- [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

MGR. on line. **พิชิตโรคร้าย.... ด้วยศาสตร์การแพทย์ "ทิเบต".** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http:// www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].

Siamhealth. **การนอนไม่หลับ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.siamhealth. net/ public_html/Disease/neuro/insomnia/index.htm [๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐].

Terminus. **ดาไลลามะได้รางวัล Templeton Prize ด้วยผลงานสนับสนุนวิทยาศาสตร์และศาสนา.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www. https://jusci.net/node/2495 [๑ มกราคม ๒๕๖๐].

๔) บทสัมภาษณ์ :

สัมภาษณ์ มร. จัมปา วานกัล (Mr. Jampa Wangyal), ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ มร. แจ็คกี้ อัน (Mr. Jacky Aun), ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ นพ. เซดอร์ ญารงชา (Dr.Tsedor Nyarongsha), แพทย์ทิเบตผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการแพทย์ญารงชา นครลาซา (Nyerongsha Medical Institue, Lhasa), ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นพ. เซอริง ทาคโช ดรุงโซ (Dr.Tsering Thakchoe Drungtso), แพทย์ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์แผนทิเบต และอาจารย์สอนที่สถาบันสถาบันทางการแพทย์และโหราศาสตร์ทิเบต (TMAI), ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ มิสซิส ดาร์ดอน แวงได (Mrs. Dardon Wangdi), ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ มร. เทนซิน นองซ์ และ มร. เทนซิน ยับโป (Mr. Tenzin Nong & Mr. Tenzin Yuppo), ชาวทิเบต นักศึกษามหาวิทยาลัยบังกาลอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ ๒, ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๘.

สัมภาษณ์ มร. ลอบซัง นิงมา (Mr. Lobsang Nygma), ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘.

๒. ภาษาอังกฤษ :

(I) Books :

Pema Dorjee, Janet Jone, & Terrence Moore. **The Spiritual Medicine of Tibet : Heal your spirit, heal yourself**. London : Watkins Publishing, 2005.

Peter Harvey. **Common Buddhist Text : guidance and insight from the Buddha**. chief. ed. by Brahmapundit. Phra Nakhon Si Ayutthaya: Mahachula longkornrajavidyalaya University Indraprastha Press, 2017.

His Holiness the Dalai Lama. **Germs from heart**. translate by Tibetan Women's Association. New delhi : Vee Enn Print-O-Pac, 2005.

Tsering Thakchoe Drungtso. **Basic Concepts of Tibetan Medicine: A guide understanding Tibetan medical Science**. New Delhi: Indraprastha Press, 2008.

Tsering Thakchoe Drungtso. **Tibetan Medicine: The Healing Science of Tibet**. New Delhi: Indraprastha Press (CBT), 2008.

(II) Review:

Andrea Benett. "Staff Update New face", **The Newsletter of Tibetan Delek Hospital**. (July, 2014 to December 31, 2014): 22.

Dalai Lama, His Holiness. "Forword", **The Spiritual Medicine of Tibet: Heal your spirit, heal yourself**. ed by Dr. Pema Dorjee. London: Watkins Publishing, 2005.

Lha Charitable Trust. Institue for Social Work & Education. "Charities and Organisations", **Contact**. Vol. 17 No. 3 (30 April 2015): 16.

Nirmala Ravishankar, et al. "Financing of Global Health: tracking development assistance for health from 1990 to 2007", **The Lancet**. Vol.373. No.20-26, 2009: 2113-2124.

Sam Ferguson. "Looking for joy", **Contact.** Vol.17. (30 April, 2015): 4.

Tashi Dhondup. "Delek's annual statistic at a glance (Fiscal year -2013-2014)", **The Newsletter of Tibetan Delek Hospital**. (2 July, 2014): 22.

Tashi Dhondup. "Delek Hospital dedicates its 43 rd Founding Day to His Holiness the Dalai Lama", **The Newsletter of Tibetan Delek Hospital**. (2 July, 2014) : 11-12.

Tashi Dhondup. "Delek Personel Attend the 2014 Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Annual Conference in Taiwan", **The Newsletter of Tibetan Delek Hospital**. (2 July, 2014): 5-6.

Tashi Dhondup. "Our Mission Statement", The Newsletter of Tibetan Delek. (2July to December 2014): 2.

Tashi Yangzom, **"**New Dental Therapist at TPHC. Bir", **Tibetan Health.** ed. by Thutop Namgyal. (July to December 2014): 20.

Tashi Yangzom. **“**Volunteer Experience”, **Tibetan Health.** ed. by Thutop Namgyal, (July to December 2014): 20.

Tsering Wangdue. “Charities and organizations.” **Contact**.Vol.17 (30 April 2015): 16.

Thutop Namgyal, Trinley Palmo, & Tenzin Tseyang. “News from field Health Centers”, **Tibetan Health**. (2 July, 2014): 13-17.

Tsering Wangdue. “The Karmapa Tours America”, **Contact.** Vol. 17. (30 April, 2015): 6.

Vanshika Tripathi. “Thousands Flock to Hear His Holiness Speak in Japan”, **Contact.** Vol.17 (30 April, 2015): 4.

(II) Online :

Bauer-Wu S., Lhundup T., Tidwell T., Lhadon T., Ozawa-de Silva C., & et al. (September, 10, 2014). Tibetan Medicine for Cancer : An Overview and Review of Case Studies, **Integrative Cancer Theraphies.** Vol.13 No.6 : 502-12. Retrieved December 11, 2017. [Online]. from : <http:// www.ncbi. nlm.nih.gov/pubmed/ 25209591 [11 December, 2017].

China facts and figures 2002. **Tibetan Seniors Set Record for Long Life.** Retrieved September 8, 2002, [Online]. from : <http://www.china.org. cn/english/ China/42538.htm [10 Dec 2017].

Dalai Lama,His Holiness. **Three Main Commitments**. Retrieved August 13, 2010, [Online]. from: <http://www.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/three-main-commitments≥ [1 April 2017].

Department Of Health. **Basic Healthcare workshop to Recently Arrived Tibetan Men from Tibet**. Retrieved April 10, 2017, [Online]. from: < http://www.tibetan health.org/> [10 April 2017].

Department of Health. **Integration of Modern and Traditional Tibetan System of Medicine**. Retrieved August 25, 2014, [Online]. from: < http://www. tibetan health.org/> [1 January 2017].

Jevon Dängeli.**Tibetan-singing-bowls-the-ancient-brain-entrainment-metho do logy-for-healing-and-meditation**. [Online]. from: < [15 July 2014].

Keyzom Bhutti. **Tibetan Medicine an overview**. [Online]. from: < http://www.tibetan herbalhealing.com/medicine.htm ≥ [15 July 2014].

2017 Kagyu Office The Karmapa. **Karmapa**. [Online]. from : < http://www. Kagyu office.org/karmapa/ ≥ [1 January 2017].

Lama Zopa Rinpoche. **Remember the Guru's Kindness**. [Online]. from : < http://www. fpmt.org/mandala/archives/older/mandala-issues-for- 989/april/ [10 Dec 2017].

Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Body, mind & life**. [Online]. from: < http://www.men-tsee-khang.org/bml/index-main.htm≥ [15 April 2017].

Men-Tsee-Khang (Tibetan Medical & Astro. Institute). **Medicine Buddha**. [Online]. from: < http://www.men-tsee-hang.org/tibmed/ medbuddha.htm ≥ [15 July 2017].

Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Tibetan Medicine History**. [Online]. from: <http://www.men-tsee-khang.org/tibmed/tibhistory.htm≥ [15 July 2017].

Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Relationship between Tibetan Medicine and Astrology**. [Online]. from: <http://www.men-tsee-khang. org/tibastro/relationship.htm ≥ [15 July 2017].

Men-Tsee-Khang Tibetan Medical & Astro Institue. **Precious Pill**. [Online]. from: http://www.men-tsee-khang.org/medicine/rinchen-pills/drangjor.htm≥ [15 July 2017].

Nechungfoundation. **About Nechung Monastery**. [Online]. from: < http://ne chungfoundation.org/about-monastery.html> [1 April 2017].

Pasang Y. Arya. **Tibetan Medicine**. [Online]. from: < http://www.tibetan medicine-edu.org/index.php/the-tibetan-medicine. > [15 July 2014].

Sogyal Rinpoche. **The Tibetan view of life and death**. Retrieved March 27, 2012, [Online]. from: < http://www. intuition.org/txt/sogyal.htm. > [10 February 2017].

Tashi Lhamo. **How Can I Use Tibetan Medicine to Improve My Health and Wellbeing**. [Online]. from: https://www.takingcharge.csh.umn.edu/. [๑๕ เมษายน ๒๕๖๐].)

Tashi Tsering. **Outsanding Women in Tibetan Medicine [archive] in Women in Tibet**. [Online]. from: < http://www. books.google.fr/books. > [1 January 2017].

The Office of His Holiness The Dalai Lama. **Teaching the Heart of Wisdom and the Commentary on the Awakening Mind**. Retrieved April 15, 2015. [Online]. from: < https://www.dalailama.com/ news/2015/ teaching- the-heart-of-wisdom-and-the-commentary-on-the-awakening-mind/amp> [April 15, 2015].

University of Twente. **Definition of Health Sciences**. Retrieved June 10, 2011. [Online] from: <http://www.utwente./nl/smg/eduction/education-a/hs/studyinfo / health sciences definition.doc/> [10 June 2016].

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	:	นางสาวสุทธิพันธ์ ถนอมพันธ์
เกิด	:	๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๒
สถานที่เกิด	:	จังหวัดเชียงใหม่
การศึกษา	:	พ.ศ. ๒๕๓๔ ประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลพระบรมราชชนนีพะเยา จังหวัดพะเยา พ.ศ. ๒๕๔๐พยาบาลศาสตร์ (ต่อเนื่อง) วิทยาลัยพยาบาลพระบรมราชชนนีพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก พ.ศ. ๒๕๔๘ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลด้านการควบคุมการติดเชื้อ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๓ วุฒิบัตรผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง สาขาการพยาบาลผู้ป่วยโรคติดเชื้อและการควบคุมการติดเชื้อ
หน้าที่	:	พยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ ทำหน้าที่ หัวหน้ากลุ่มงานวิจัยและพัฒนาการพยาบาล กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลนครพิงค์ อำเภอ แม่ริม จังหวัดเชียงใหม่
ปีที่เข้าศึกษา	:	พ.ศ. ๒๕๕๕
ที่อยู่ปัจจุบัน	:	บ้านเลขที่ ๙๕/๑ ถนนราษฎร์อุทิศ ซอย ๘ ต.วัดเกตุ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

ภาคผนวก

แผนภาพที่ ๑



บริเวณหน้าวัดนัมกัลหรือ
วัดของท่านทะไลลามะที่ ๑๔

แผนภาพที่ ๒



บรรยากาศในวัดนัมกัล มีชาวทิเบตมาร่วม
พิธีสวดมนต์อย่างคับคั่ง

แผนภาพที่ ๓



บรรยากาศในวัดนัมกัล มีลามะและ
สามเณรีร่วมพิธีสวดมนต์อย่างคับคั่ง

แผนภาพที่ ๔



ในพิธีสวดมนต์ มีท่านลามะตัวแทนของท่าน
ทะไลลามะเป็นประธานในพิธีนำสวดมนตรา

แผนภาพที่ ๕



วงล้อสวดมนต์ (Mani Prayer Wheel) ที่ใช้สวดมนตราสรรเสริญพระอวโลกิเตศวรในวัดนัมเกลเพื่อขอพรบรรลุสู่ความหลุดพ้น

แผนภาพที่ ๖



ชาวทิเบตที่มาร่วมพิธีสวดมนต์ ในวัดนัมเกลส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีร่างกายแข็งแรงและมีความเป็นมิตร เอื้ออารี

แผนภาพที่ ๗



ในวิหาร ชูการ์ชาง จะมีภาพวาดของพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ ทั้งหลาย รวมทั้งภาพท่านทะไลลามะ ซึ่งชาวทิเบตให้ความเคารพอย่างสูง

แผนภาพที่ ๘



วิหาร ชูการ์ชาง เป็นที่ประดิษฐ์ฐานของพระพุทธรูปที่สำคัญของชาวทิเบต

แผนภาพที่ ๙



ผู้วิจัยเยี่ยมชมร้านขายยาและผลิตภัณฑ์ (Men-Tsee-Khang Gift Shop; Men-Tsee-Khang Exports) ในวัดนัมกัล

แผนภาพที่ ๑๐



ประชาชนทิเบตจำนวนมากมายืนรอที่หน้าร้านเพื่อรอซื้อยาและผลิตภัณฑ์

แผนภาพที่ ๑๑



แผนภาพที่ ๑๒



ผู้บริหารระดับสูงของสถาบัน Men-Tsee-Khang กล่าวเปิดงานวันแรกที่เปิดทำการที่นี่ หลังจากที่ได้ปิดปรับปรุงร้านไป

แผนภาพที่ ๑๓



แผนภาพที่ ๑๔



บรรยากาศเที่ยงวัน หลังเสร็จสวดมนต์ ลามะจะแจกอาหารแก่ประชาชนที่มาร่วมพิธีสวดมนต์ที่วัดนัมกัล

แผนภาพที่ ๑๕



แผนภาพที่ ๑๖



ขณะดำเนินในพิธีสวดมนต์ จะมีเหล่าชาวทิเบตกราบแบบอัษฎางคประดิษฐ์ เป็นร้อยครั้ง

บรรยากาศในห้องสมุดของวัดนัมเกล มีเอกสาร ตำราของนิกายวัชรยาน จำนวนมาก รวมทั้งมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตลอดจน มันดาลา ที่ชาวทิเบตเคารพสักการะ

แผนภาพที่ ๑๗



พระสถูปที่วัดนัมกัล ที่ชาวทิเบตนับถือนิยมมาเดินประทักษิณาวรรต ทำความเคารพสักการะ

แผนภาพที่ ๑๘



ภาพวาดพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ และคุรุที่ชาวทิเบตนับถือ

แผนภาพที่ ๑๙



บริเวณใต้วิหารจะมี ระฆัง ซึ่งชาวทิเบตจะมาสวดมนต์ ขอพรให้บรรลุสมความปรารถนา

แผนภาพที่ ๒๐



ภาพของพระไภษัชยคุรุเทพเจ้า พระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์ของชาวทิเบต

แผนภาพที่ ๒๑



แผนภาพที่ ๒๒



ระหว่างเส้นทางไปตลาดในเมือง มี Mani Prayer Wheel ให้ชาวทิเบตใช้ในการสวดมนต์ จึงจะพบว่า ขณะที่ชาวทิเบตเดินทางไปทำธุระในตลาด จะแวะสวดมนต์

แผนภาพที่ ๒๓



แผนภาพที่ ๒๔



ทุกแห่งหนในชุมชน จะมีการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนามาข้องเกี่ยวในชีวิตประจำวันของชาวทิเบต ในภาพ จะมี Mani Prayer Wheel และธงมนต์

แผนภาพที่ ๒๕



ในชุมชนทิเบตจะมีศูนย์เรียนรู้วัฒนธรรม ภาษา ศิลปะและพระพุทธศาสนามากมาย

แผนภาพที่ ๒๖



ทุกเช้าชาวทิเบตส่วนใหญ่จะเดินทางไปสวดมนต์และปฏิบัติธรรม ณ วัดนัมกัล

แผนภาพที่ ๒๗



แผนภาพที่ ๒๘



ชาวทิเบตจะปลูกฝังเรื่องศาสนาให้แก่บุตรตั้งแต่เด็ก และนิยมให้บุตรชายบวชเป็นพระ

แผนภาพที่ ๒๙



แผนภาพที่ ๓๐



ผู้วิจัยรับการตรวจแบบการแพทย์แผนทิเบตจาก พญ.ปาแสง กัลป์โม แครงน์การ์ ณ ที่ เมมโมรัล คลินิก แครงน์การ์

แผนภาพที่ ๓๑



บรรยากาศ ณ ที่ เมมโมรัล คลินิก แครงน์การ์ จะเห็นว่ามีการเก็บยาสมุนไพรทิเบตไว้จำนวนมาก

แผนภาพที่ ๓๒



สถานบริการสุขภาพระดับเบื้องต้นในชุมชนธรรมะศาลา ที่มีการดำเนินงานโดยกระทรวงสาธารณสุข รัฐบาลกลางทิเบต

แผนภาพที่ ๓๓



แผนภาพที่ ๓๔



ผู้วิจัยสัมภาษณ์นพ. เซอริง ทาคโช ดรุงโซ และพญ.เซอริง โดลมา ดรุงโซ ผู้เป็นภรรยา ณ คลินิกรักษาโรค (Drungtso Tibetan Medical & Astrological Centre; Centre for Health Happiness & Sucess)

แผนภาพที่ ๓๕



แผนภาพที่ ๓๖



ผู้วิจัยรับการตรวจสุขภาพแบบการแพทย์แผนทิเบตจากนพ. เชดอร์ ญารงชา ที่บ้านมูลนิธิพันดารา เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยสัมภาษณ์ มร. ลอบซัง นิงมา ชาวทิเบตที่มาปฏิบัติธรรมและสวดมนต์ที่วัดนัมกัลเรื่องการรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

แผนภาพที่ ๓๗



แผนภาพที่ ๓๘



การประกอบพิธีอายุรวัฒนะ ณ วัดนีซุง

แผนภาพที่ ๓๙



แผนภาพที่ ๔๐



ในพิธีจะมีการมอบผ้าคาตักถวายพระพุทธเจ้าแห่งการแพทย์
และท่านลามะนำขนมปังที่ผ่านการเสกมนต์ในการประกอบพิธีอายุรวัฒนะมามอบผู้ร่วมพิธี
รับประทาน รวมทั้งผู้วิจัยได้รับการมอบให้ให้รับประทาน

แผนภาพที่ ๔๑



ครอบครัวชาวจีนไต้หวัน ที่มาร่วมพิธีอายุรวัฒนะที่วัดนีชุง

แผนภาพที่ ๔๒



แผนภาพที่ ๔๓



ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ มร. เทนซิน นองซ์ และเทนซิน ยับโป นักศึกษาหนุ่มชาวทิเบตที่อพยพมาจากรัฐสิกขิม เข้าศึกษาที่มหาวิทยาลัย รัฐบังกาลอร์