

บทที่ ๔

บทสรุป และข้อเสนอแนะ

๔.๑ บทสรุป

จากการศึกษา ตามวัตถุประสงค์ ๒ ประการที่ตั้งขึ้นนั้น ประกอบด้วยการศึกษาแนวคิดขององค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก และ รูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพวิถีพุทธในพระไตรปิฎก

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกนั้นประกอบด้วยคำ ๒ คำ คือ คำว่า สุขภาพ และ องค์รวม สุขภาพที่ดี ในพระไตรปิฎกต้องประกอบ ๔ มิติคือ ๑. ด้านกาย ๒. ด้านสังคม ๓. ด้านจิต และ ๔. ด้านปัญญา ดังนั้นเมื่อมุ่งเน้นผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเน้นความสุข ภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วย วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิต ส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้น หลักการการดูแลสุขภาพ ทั้งป้องกัน ส่งเสริม เยียวยารักษา โดยกระบวนการแบบแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ ในส่วนรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกนี้ รูปแบบที่เน้นในด้านสุขภาพด้านจิตวิญญาณ – สติปัญญา เน้น ๓ ส. ประกอบด้วย (๑) รูปแบบการสวดมนต์ (๒) รูปแบบการปฏิบัติธรรม (สมาธิ – สติ – ปัญญา) (๓) รูปแบบการสนทนาธรรม (โยนิโสมนสิการ) และรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม ๔ มิติ คือ (๑) ด้านร่างกาย (ก) รูปแบบดูแลร่างกาย ประกอบด้วย การบริโภคหรือเกี่ยวกับอาหาร การใช้ยาสมุนไพร (เภสัช) เพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย และการบริหารร่างกาย และด้านร่างกายอื่นๆ (ข) รูปแบบการพักผ่อนอิริยาบถ (ค) รูปแบบการผ่าตัด (๒) รูปแบบด้านสังคมหรือ สิ่งแวดล้อม (ก) คน กลุ่มคน (ข) ธรรมชาติ (๓) รูปแบบด้านจิตใจ และ (๔) รูปแบบด้านปัญญา ธรรมะ เช่น โพชฌงค์ ๗ สัจญาณ ๑๐ สติปัฏฐาน ๔ จันท์ ๕ ไตรลักษณ์ ๑ พรหมวิหาร ๔ อิทธิบาท ๔ และ ทิณฺณอุชฺฌกรรณ การปฏิบัติให้ตรง

การดูแลสุขภาพเป็นการดูแลรักษาทั้งกายและใจไปพร้อมๆ กันผู้ดูแลการดูแลสิ่งแวดล้อมเชื่อมโยงประสานกันมุ่งชีวิตปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บและเชื่อโรคเพื่อเป็นฐานชีวิตและ

พัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นยิ่งขึ้นไปมีการแก่เจ็บตายอย่างมีคุณภาพ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าสิ่งจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์คือปัจจัย ๔ ได้แก่อาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคทรงบัญญัติให้พระภิกษุสงฆ์เป็นอยู่ด้วยการบิณฑบาตการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลการอยู่โคนไม้และการฉันยาตองน้ำ มุตรเน่าถือประโยชน์และความพอดีเป็นประมาณทรงสอนให้รักษาสุขภาพเพื่อเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสทั้งสุขภาพส่วนตัวส่วนรวมและต่อสิ่งแวดล้อม

พระพุทธเจ้าทรงมีบทบาททั้งในฐานะผู้ป่วยและผู้ดูแลรักษาผู้ป่วยในฐานะผู้ป่วยทรงดูแลจิตให้พ้นจากการเสียดแทงรบกวนของกิเลสหากทรงประจวบทรงใช้พระโอสถและพระธรรมโอสถในฐานะผู้ดูแลรักษาผู้ป่วยทรงใช้ยาสมุนไพรและวิธีการต่างๆรักษาโรคทางกายทางใจทรงปลุกผู้ป่วยให้ตื่นจากกิเลสทรงศึกษาวิชาการแพทย์ตั้งแต่ทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ

การดูแลรักษาสุขภาพของผู้ป่วยของพระสาวกมีผลให้ผู้ป่วยหายป่วยก็มียังคงป่วยอยู่แต่จิตใจสงบหรือตายด้วยจิตสงบ การดำเนินชีวิตเรียบง่ายอาหารน้ำอากาศสิ่งแวดล้อมที่สงบบริสุทธิ์ทำให้จิตเบิกบานร่างกายกระปรี้กระเปร่าโรคภัยน้อยมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วถึงตามความจริงปรับชีวิตเป็นปัจจุบันขณะ

กลุ่มโรคในพระไตรปิฎกจัดได้ ๔ กลุ่มคือโรคผิวหนังโรคระบบทางเดินอาหารโรคลมในกายและโรคที่เกิดจากสาเหตุต่างๆ โรค ๒ ประเภทคือโรคทางกายและโรคทางใจรวมโรคทางจิตโรคทางกายเกิดจากความไม่สมดุลของธาตุ ๔ เกิดจากฤดูกาลการบริหารกายไม่สม่ำเสมอการติดเชื้อการทำร้ายอุบัติเหตุกรรมวิบากเป็นต้นโรคทางใจเกิดจากกิเลสที่เป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยกันตามหลักปฏิจจนูปบาทโรคทางจิตมีเหตุจากความเห็นผิดความหลงนิรวณกิเลสน้ำดีหรือสารเคมีในร่างกายผิดปกติสุรายาเสพติด

พระพุทธศาสนากล่าวถึงการป้องกันโรคมามากกว่าการรักษาใช้ปัญญาและวิธีการนอกจากการใช้ตัวยาสู้ปฏิบัติตามหลักศีลสมาธิปัญญาย่อมมีโรคน้อยไม่เป็นโรคทางใจตามความหมายทางพุทธศาสนาและทางจิตเวช พุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้แก่พุทธวิธีการดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพ เช่น บริโภคอาหารที่มีประโยชน์พอประมาณการออกกำลังกายการพักผ่อน โรคใช้ยาสมุนไพรฉันทน์ (กิน) ไล่พอกทาหยอดและพุทธวิธีบำบัดด้วยพระธรรมโอสถซึ่งเป็นวิธแห่งปัญญาเป็นสัจธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์ปฏิบัติได้ด้วยตนเองเช่นการฟังธรรมการพิจารณาธรรมและปฏิบัติธรรมเป็นเหตุให้จิตผ่องใสผ่องคลายเป็นผลดีต่อสุขภาพการสวดสาธยายบทธรรมมิใช่เพื่อความขลังศักดิ์สิทธิ์แต่เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้เกิดปัญญาเข้าใจชีวิตและธรรมชาติของชีวิตที่ปรากฏในขณะเจ็บป่วยผู้ป่วยที่ฟังสัญญา ๑๐ หรือโพชฌงค์ ๗ แล้วหายป่วย

ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกล้วนเป็นพระอรหันต์การฟังสวดน่าจะเป็นการดิ่งพลังแห่งการตรัสรู้ ฌานสมาธิทางจิตวิทยาเชื่อว่าผู้ไม่เครียดผ่อนคลายร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันสูงและส่งภูมิคุ้มกันต่อต้านโรคได้ในระดับสูงเป็นเหตุหนึ่งให้โรคทุเลาและหายได้ผู้ป่วยที่ฟังธรรมทั่วไปจิตใจสงบส่งใจไปตามธรรมแม้กายจะไม่หายป่วยแต่ก็เสียชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ สมัยพุทธกาลหมอชีวกโกมารภัจเป็นแพทย์ประจำพระองค์พระพุทธเจ้าและพระเจ้าพิมพิสารถวายการดูแลรักษาพระภิกษุสงฆ์ที่อาพาธทั่วไปหมอชีวกสำเร็จวิชาแพทย์จากคฤาสีลาเชียวชาญในการใช้ยาสมุนไพรและการผ่าตัดหาผู้เสมอเหมือนยาก

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

การศึกษาโดยที่เน้นการศึกษาเฉพาะองค์ความรู้ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายหลักของสถาบันการศึกษา ผู้วิจัยมองว่าเท่านั้นคงไม่เพียงพอ แต่ควรที่จะมีการวิจัยลงรายละเอียดเป็นการเฉพาะ โดยผู้วิจัยเสนอประเด็นและหัวข้อเพิ่มเติมที่ควรจะทำเพิ่มประกอบด้วย ๔ ลักษณะคือ

- (๑) องค์กรร่วมวิถีพุทธด้านร่างกาย
- (๒) สุขภาพวิถีพุทธด้วยการออกกำลังใจ
- (๓) การคิดแบบโยนิโสมนสิการกับการออกกำลังใจ
- (๔) แนวทางการออกกำลังใจเพื่อเสริมสร้างสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายหรือยุทธศาสตร์จัดการองค์ความรู้

ผู้วิจัยเสนอว่า ควรมีการศึกษาเป็นระบบงานวิจัยด้านสุขภาพและวิถีพุทธควรเป็นจุดเด่นและจัดองค์ความรู้ไว้เฉพาะด้าน จากนั้นมีการนำมาย่อยให้เป็นภาษา ที่คนทั่วไปสามารถอ่านทำความเข้าใจได้ และมีการร่วมมือกับสาธารณสุขจัดทำคู่มือ สุขภาพกายใจ วิถีพุทธ การทำค่ายสุขภาพวิถีพุทธ การจัดทำระบบสุขภาพองค์กรร่วมวิถีพุทธ โดยผู้มีส่วนรับผิดชอบโดยได้รับการสนับสนุนด้านวิชาการจากสถาบันที่เน้นเรื่องสุขภาพวิถีพุทธเป็นสำคัญ