

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาพิจารณาตั้งแต่จุดเริ่มต้นจะมีลักษณะ เอียงไปทางมุ่งแสวงหา และแสพแต่ความสุขทางกาย บำรุงบำเรอจนเกินความพอดีที่เรียกว่า “กามสุขัลลิกานุโยค”^๑ หรือการมุ่งแต่ความหลุดพ้นอิสระจนกระทั่งมุ่งทำลายและจำกัดความต้องการความจำเป็นทางกาย โดยอาจมองเอียงสุดถึงว่าความสมบูรณ์ทางกายเป็นอุปสรรคต่อชีวิตทางจิตใจที่เรียกว่า “อตตกิลมกานุโยค”^๒ เจ้าชายสิทธัตถะทรงสละความสุขสุดโต่งทางกาย โดยดำริว่าเป็นทางที่ปกปิดไม่ให้มีโอกาสในการแสวงหาความสุขทางจิตใจ และได้มุ่งดำเนินชีวิตอีกแบบในการละเลยต่อสุขภาวะทางกายถึงหกปีก่อนที่จะเข้าใจว่าวิถีการที่ไม่สมดุลดังกล่าวก็ไม่ใช่วาง จึงหันมาดูแลสุขภาวะทางกายเล็กน้อยของตนเอง ทรงมุ่งแนวสายกลางที่มีดุลยภาพด้วยการเข้าใจความพอดีจึงเรียกว่าทางสายกลาง “มัชฌิมาปฏิปทา”^๓ หรือข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง ไม่เอียงทางใดทางหนึ่ง ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ตามกฎแห่งเหตุผลและความเป็นไปตามองค์ประกอบและตัวแปรที่พอดีที่เรียกว่า “มัชฌิมนิเทศนา”^๔ พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง ไม่ให้ประมาทในการใช้ชีวิต หมายถึง การไม่ทำอะไร พุดอะไร คิดอะไร ที่สุดโต่งหรือสุดขั้วไปด้านใดด้านหนึ่งจนเกินไปหรือเกินเหมาะสมสมควร การเดินทางสายกลางเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ใช้ชีวิตที่ไม่ทรมาณตัวเองให้เดือดร้อน ไม่ลุ่มหลงปรนเปรอร่างกายด้วยกามคุณ (รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส) มากเกินไปอันจะนำโรคหรือความเจ็บป่วยมาให้นั่นเองซึ่งความสมดุล หรือทางสายกลางเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการเข้าใจในหลักแห่งการพึ่งพาอาศัยกัน ปฏิสัมพันธ์กัน เช่น โรคเกิดจาก ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลมที่ไม่สมดุลกัน ธาตุบางอย่างมีมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ก็ต้องให้สมดุลไม่อย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป ธาตุดินไม่สามารถอยู่ได้ตามลำพังต้องมีธาตุอื่นๆ ประกอบด้วย ขาดกันเสียไม่ได้มีฉะนั้นก็จะทำให้ร่างกายเราเจ็บป่วยได้

ตามทัศนะพระพุทธศาสนา พระองค์ตรัสสอนให้พิจารณาเรื่อง ความแก่ เจ็บ ตาย ความพลัดพราก และเรื่องกรรม ดังที่ว่า

^๑ วิมหา. (ไทย) ๔/๑๓/๑๘.

^๒ วิมหา. (ไทย) ๔/๑๕/๑๖.

^๓ วินย. (ไทย) ๔/๑๔/๑๘.

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

“เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความแก่ไปได้
 เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้
 เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่สามารถล่วงพ้นความตายไปได้”^๕

ดังนั้น ความเจ็บป่วย หรือ โรคภัยไข้เจ็บ ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็น ทุกข์ หรือ ปัญหาประการหนึ่ง และเป็นลักษณะของชีวิต เมื่อเกิดมาแล้วต้องประสบไม่ช้าหรือเร็วที่ต้องทำความเข้าใจและยอมรับเป็นเบื้องต้น เรื่องสำคัญที่ไม่มีใครรู้ล่วงหน้าได้ว่าจะป่วยเมื่อใด และป่วยด้วยโรคอะไรดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ท่านกล่าวไว้ว่า “ธรรม ๕ ประการนี้คือ ๑.ชีวิต ๒. ความเจ็บป่วยไข้ (พยาธิ) ๓. กาลเวลา ๔. สถานที่ทอดร่าง (ตาย)และ ๕. คติของชีวิตทั้งหลาย ไม่มีเครื่องหมาย (นิมิต) รู้ไม่ได้”^๖ จากข้อความดังกล่าว ความเจ็บป่วย (พยาธิ) เป็นสิ่งหนึ่งที่ยากจะคาดเดาได้ แต่ขึ้นอยู่กับกระบวนการเสริมสร้าง และรักษาเยียวาดังนั้นความเจ็บป่วย“พยาธิ”ตามทัศนะของพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสให้พิจารณาเช่นเดียวกันว่า เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้^๗ เราเคยบ่นถึงความจริงผลัดวันประกันพรุ่งกับการทำงาน ในที่สุดก็ไม่สามารถจะหนีความจริงของชีวิตในเรื่องความเจ็บป่วยนี้ไปได้ ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเกิดที่ร่างกายเพราะร่างกายเป็น บ่อเกิดของโรคมากมายหลายร้อยชนิดนี้ สอดคล้องกับพระพุทธพจน์ใน ขุททกนิกายธรรมบทว่า “รูปนี้แก่หง่อมแล้วเป็นรังของโรค เป็นธรรมเนาเปื่อยกายอันเปื่อยเน่าจะแตก เพราะว่า ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด”^๘

เมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วการดูแลสุขภาพให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีหรือมีสุขภาพะทางร่างกายดีจึงมีความจำเป็นมาก ซึ่งปัจจุบันหากพูดถึงเรื่องสุขภาพะ หรือสุขภาพนั้นจะมีองค์ประกอบอยู่ ๔ มิติด้วยกัน คือ สุขภาพะทางกาย สุขภาพะทางจิต สุขภาพะทางสังคม และสุขภาพะทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด (ปัญญา) ทั้งสี่เรื่องไม่ได้แยกกันอยู่เป็นกองๆ แต่ว่าเชื่อมโยงอยู่ในกัน และกันทั้งหมด ซึ่งสุขภาพะด้านหนึ่งที่ครอบคลุม และไปเชื่อมโยงกับสุขภาพะในอีกสามมิติ ซึ่งการมีสุขภาพะที่สมบูรณ์ทั้งสี่มิติที่กล่าวมาไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเพียงแค่พื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่านั้น แต่มีความสำคัญต่อทุกองค์ประกอบของการที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากสุขภาพะหรือสุขภาพ ไม่ใช่ว่าเรื่องการไม่มีโรคเท่านั้น แต่หมายถึงความถูกต้อง เหมาะสมทั้งหมดของมนุษย์และของสังคมใน พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ มาตรา ๓ ในพระราชบัญญัตินี้

“สุขภาพ” คือภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล“ปัญญา” หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เมื่อมีการบัญญัติคำว่าสุขภาพะขึ้นมา^๙ สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนิน

^๕ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๓-๑๕๔, อง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๔๔-๕.

^๖ มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, (กรุงเทพฯ : ไรค์พิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย, ๑๕๑๐),หน้า ๑๘.

^๗ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๓-๑๕๔.

^๘ ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

^๙ สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส), สุขภาพทางจิตวิญญาณ สู่สุขภาพทางปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : อุษากการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๔.

ไปบนพื้นฐานของความต้องพอดี โดยดำรงอยู่ในกรอบครัวชุมชนและสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุล สุขภาพทางจิตวิญญาณในปัจจุบันใช้คำว่า สุขภาวะด้านปัญญา หมายถึง ความฉลาดรู้ นำไปสู่ชีวิตที่สมดุล สุขภาพนี้ได้มีการเปลี่ยนจุดเน้นเดิม ซึ่งพูดถึงเรื่องการแก้ปัญหาเมื่อเกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นแล้วเป็นหลัก ต่อมาได้เน้นในเรื่องของการป้องกันหรือการสร้างเสริมสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรคขึ้นควบคู่กันไปด้วย โดยเชื่อว่าวิธีการดังกล่าวนี้จะช่วยให้เราสามารถที่จะสร้างสุขภาพได้ดีกว่า หรือพูดในภาษาที่สั้นๆ เน้นที่การสร้างนำซ่อมการเปลี่ยนแปลงบทบาทพฤติกรรมสุขภาพจาก“เชิงรับ”มาเป็น“เชิงรุก”

สภาพสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ได้นำโรคใหม่ๆ เกิดขึ้นตามมาอย่างไม่ขาดสายสืบเนื่องมาจากการพัฒนาที่เน้นด้านวัตถุสิ่งเสพมากขึ้นทั้งนี้แม้การแพทย์และการสาธารณสุขแบบกระแสหลักที่มีกระบวนการทัศน์เดิมอันมีรากฐานมาจากวิทยาศาสตร์เน้นเพียงให้การรักษาโรคเฉพาะทาง หรือเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน แต่กระนั้นโรคชนิดใหม่ได้เกิดขึ้นตามมาอย่างต่อเนื่อง และโรคบางชนิดก็ยังรักษาไม่หายขาดเสียทีเดียว โรคใหม่ก็กำเริบขึ้นมามาก ดังนั้นจึงมีการแพทย์ และสาธารณสุขกระแสใหม่ที่เน้นกระบวนการแบบองค์รวม ที่ไม่เน้นเพียง“รักษาโรคเท่านั้น แต่ยังรักษาคนด้วย” จะเห็นได้ว่า พระราชบัญญัติสาธารณสุขแห่งปี พ.ศ.๒๕๔๕ เน้นให้มีการศึกษาวิจัยและรักษาเสริมสร้างสุขภาพ เน้นรักษาคนด้วยไม่ใช่เพียงรักษาแต่โรคตามทัศนะของแพทย์กระแสหลักเดิม สอดคล้องกับพุทธวิธีในประเด็นเรื่องสุขภาพที่เน้นทั้งการเสริมสร้างและการรักษาเยียวยา ฟันฟู เน้นแนวคิดประเภทกระบวนการรักษาและพัฒนาแบบองค์รวมทั้ง ๔ มิติ (กาย สังคม จิตและปัญญา) เป็นการพัฒนาแบบองค์รวม ๔ ด้านซึ่งแต่เดิมเน้นรักษาผู้ป่วยเพียงด้านเดียวคือร่างกาย แต่ขาดรักษามิติอื่นๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการเสริมสร้างและรักษาผู้ป่วย ทั้งนี้ สุขภาพองค์รวมวิถีพุทธมีปรากฏในพระพุทธศาสนาที่เน้นให้แนวคิด ทั้งรูปแบบและกระบวนการเสริมสร้าง รักษาและเยียวยา รวมทั้งฟันฟูเพราะตามทัศนะพระพุทธศาสนาจะให้ความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนตั้งแต่ เกิด แก่ เจ็บและตาย

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะของพระสงฆ์ในตำบลจัวลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร โดยใช้จากหลักธรรมอันกว้างขวางหลากหลาย ที่สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ตรัสแสดงไว้ ประกอบกับกระบวนการทัศน์ด้านสุขภาพใหม่ ในนิยามที่กว้างขวางหลากหลายและประสบการณ์ตรงที่ผู้วิจัยพบเห็นพระสงฆ์ ซึ่งเคยผ่านเจ็บป่วยที่ร้ายแรงมาแล้วบังเกิดสภาวะ สุขภาพ และวิถีชีวิตใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาเปรียบเทียบ ประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในตำบลจัวลาย เพื่อพัฒนา สร้างสรรค์องค์ความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพไปในมิติที่ครอบคลุมทั้งกาย จิต ปัญญาและสังคม

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ตำบลจัวลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา ของพระสงฆ์ใน ตำบลจัวลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ เพื่อทราบสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนาว่าเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ เพื่อทราบสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ตำบลจี้วาลัย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร เป็นอย่างไร

๑.๓.๓ เพื่อทราบการประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา ของพระสงฆ์ใน ตำบลจี้วาลัย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตรว่าเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ตำบลจี้วาลัย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร” เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ซึ่งจะเป็นการศึกษาในภาคสนาม โดยศึกษาถึงแนวคิดและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบให้เห็นถึงความแตกต่าง ความสอดคล้องและสัมฤทธิ์ผลของการนำแนวคิดด้านสุขภาวะไปใช้ใน กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ

สำหรับขอบเขตการศึกษาภาคสนามนั้น คือ ศึกษาในระดับปัจเจกบุคคลได้แก่ พระสงฆ์ใน ต.จี้วาลัย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร จำนวน ๑๐ รูป ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) กับพระสงฆ์ที่เคยเจ็บป่วยแล้วกลับมาดีมีสุขภาพ และวิถีชีวิตใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมจนคนรอบข้างกล่าวถึงว่า เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีคนหนึ่ง ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ปราศจากความทุกข์ในความเจ็บป่วยนั้นโดยจะสัมภาษณ์ ๒ ด้าน คือ ด้านสุขภาวะทางกาย และ ด้านสุขภาวะทางจิต เพื่อจะได้ข้อมูลว่าพระสงฆ์ที่ให้การสัมภาษณ์ มีกระบวนการ วิธีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างไรและนำหลักธรรมมาใช้หรือไม่

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการศึกษา

สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของร่างกายที่แข็งแรงและไม่เป็นโรค ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง การใดๆ ที่มุ่งกระทำเพื่อสร้างเสริมให้บุคคลมีสุขภาพทางกาย จิตและสังคมที่ดี โดยสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคล สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่จะนำไปสู่การมีร่างกายที่แข็งแรง สภาพจิตที่สมบูรณ์ อายุยืนยาว คุณภาพชีวิตที่ดีและมีสังคมธรรมิกะ

การสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง การมีสุขภาพร่างกายดี คือ การมีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และมีอายุขัยยืนนาน ส่วนการมีสุขภาพจิตใจดี คือ การที่มีจิตใจบริสุทธิ์ ผ่องใสอยู่เสมอ

ระบบสุขภาพ หมายถึง ระบบความสัมพันธ์ทั้งหมด ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม

สุขภาวะทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ความทุกข์ทรมานและมีสภาพแวดล้อมที่ดี

สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ไม่มีความเครียด มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ ใช้แนวทางปฏิบัติสมาธิ

สุขภาวะทางสังคม หมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีสันติภาพ ทำสังคมสงเคราะห์ เช่น วัดพระบาทน้ำพุ จ.ลพบุรี จัดบำบัดผู้ป่วยโรคเอดส์

สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึงความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งความดีสูงสุด เข้าใจสัจธรรมแห่งชีวิตและสังคม

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “ศึกษาสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ต.จั่วลาย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร” มีเอกสาร ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่องนี้ และมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องหลายงานวิจัยด้วยกัน ดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ) กล่าวในการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก” คำว่า “สุขภาพ” มาจากคำบาลีว่า “สุขภาว” ซึ่งเป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี ๒ ศัพท์ คือคำว่า “สุข” และ “ภาว” คำว่า “สุข” แปลว่า ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ วิเคราะห์ความหมายว่า “สุญฺญ ชณฺตีติ สุขํ” แปลว่า “ธรรมที่ห้ามความทุกข์ได้ดี ชื่อว่า สุข” หรือ ธรรมหรือสิ่งที่ไม่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ เช่น ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก^{๑๐} นอกจากนี้ คำว่า “สุข” นี้ ใน อรรถสาลีนิ อรรถกถาธรรมสังคณี จิตตูปาทกัณฑ์ ท่านหมายถึงว่า สิ่งที่ทำลายอาพาธทางกายและใจ ดังที่ปรากฏความในอรรถกถานี้ว่า “ธรรมชาติไดย่อมเคียงกันอย่างดี และย่อมขุด (ทำลาย) อาพาธทางกายทางใจเพราะเหตุนี้ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า “ความสุข” ^{๑๑}

พระมหาสมปอง มุทิโตกล่าวว่า “ภาว” แปลว่า สภาพเดิม ลักษณะ สภาวะ ปกติ ธรรมชาติ วิเคราะห์ความหมายว่า “ภวนํ ภาโว” แปลว่า “ความเป็นมาเป็นชื่อว่า ภาวะ” หรือ “ตถาวภาวตีติ ภาโว” แปลว่า “สภาพที่มีอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ชื่อว่า ภาวะ” ^{๑๒}

^{๑๐} วิ.ม. (บาลี) ๔/๕/๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕/๘.

^{๑๑} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๓๒๓. อ้างใน พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗.

^{๑๒} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์วันตั้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๒๔๕.

ดังนั้น คำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” จึงหมายถึง สภาพเดิมที่เป็นสุข ลักษณะที่เป็นสุข สภาพที่เป็นสุข หรือธรรมชาติที่เป็นสุข กล่าวคือ ความสุข นั่นเอง

อนึ่ง คำว่า “สุขภาพ” นี้ มีความหมาย ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ กล่าวคือ ความหมายในทางบวก หมายถึง ความสุข ความสบาย ความสำราญ ความหมายในทางลบ หมายถึง ความปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ความไม่มีโรคเบียดเบียน ความไม่มีทุกข์ หรือความหมดโรคภัย หมดทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตใจ ซึ่งความหมายดังกล่าวนี้ เป็นสิ่งที่ชี้ชัดให้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของ “ภาวะที่สมบูรณ์ของชีวิต” หรือแสดงให้เห็นถึงชีวิตโดยภาพรวมที่ดำรงอยู่ในสภาวะที่เป็นปรกติสุขดังนั้น คำว่า “สุขภาพ” ตามรากศัพท์ในทางพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง ชีวิตโดยภาพรวมทั้งหมดที่สามารถดำรงอยู่ในสภาวะดั้งเดิมตามธรรมชาติ หรือชีวิต ที่เป็นสุข สงบ เย็น ปราศจากโรคภัย หรืออันตรายต่างๆ เข้ามาเบียดเบียนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ นั่นเอง

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ว่า “สุขภาพ” มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวการณ์มีสุขภาพกายดีมีอยู่ ๒ คำ คือ คำว่า “อปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”^{๑๓} ในคัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฏิวรรค^{๑๔} ว่า “บุคคลในโลกนี้เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย” ในคัมภีร์คุดตตรนิกาย ปัญจกนิบาต^{๑๕} กล่าวว่า “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการ คือ หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง”

ภาวะความมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไปเป็น ความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”^{๑๖}

คำว่า “สุขภาพ” องค์การอนามัยโลก ปี ๒๔๙๑ ให้ความหมายว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย สังคมและจิตใจประกอบกัน โดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้น

ในอังกุตตรนิกาย ปัญจกนิบาตพระพุทธเจ้า ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า “เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง” หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝียวยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักระยะสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงเฝียวยารักษาจิตใจ^{๑๗} และใน

^{๑๓} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๓๗๙/๔๖๔.

^{๑๔} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๑๑/๓๐๖-๓๐๗.

^{๑๕} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๑๖} ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๑๗} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

คัมภีร์คฤตตรนิกาย ปัญจกนิบาต^{๑๘} เช่นกัน ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้”

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็นรังแห่งโรค”^{๑๙} การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคฺย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๒๐} คำว่า อโรคฺย อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนั้นหายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น^{๒๑}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายอย่างนี้ “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต^{๒๒}

กล่าวโดยสรุป ความหมาย สุขภาวะ เป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยา ชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไป จนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิตที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมสึ” ถือว่าเป็นการบรรลุ เป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงที่สุด

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงมีความสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก สุมังคลวิลาสินี สิลขันธวรรคว่า “บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุ

^{๑๘} วจ.ปัญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

^{๑๙} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘, ขุ. อป. (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

^{๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

^{๒๑} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘), หน้า ๕-๑๐.

ธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด”^{๒๓} ใน ที่ชนิกาย มหาวรรค ว่า “พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา”^{๒๔} ใน มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ว่า “๖๐ แล้วปีก็ตาม ดังที่ ตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติ และปัญญา”^{๒๕} ตามที่ชนิกาย มหาวรรคว่า “พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนัก ด้วยโลหิตปัสสาวะทักทาย (ถ่ายเป็น พระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินารอันเป็นสถานที่ปรินิพพานได้”^{๒๖}

บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า “ทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธน้อย ทรง กระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญดี”^{๒๗} พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความ เป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า “พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ในเวลาเช้า เราครอง อันตรวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้าน หรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน บรรลุทุติยฌาน บรรลุ ตติยฌาน บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่”^{๒๘}

ข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้ ดังนี้

การบริโภคอาหาร พระองค์ ฉันทอาหารมือเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหาร มือเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมือ เดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตฉันมือเดียว ไมฉันในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึว่า กระปรี้กระเปร่า ทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลาย ก็จงฉันอาหารมือเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉัน อาหารมือเดียว จักรู้สึว่า มีโรคน้อย”^{๒๙}

พิจารณาอาหารก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้เพื่อให้ชีวิตินทรีย์ เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยความคิดเห็นว่า “โดยอุบายนี้ เราจัก กำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่ โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร”^{๓๐}

^{๒๓} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๖๑ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับ **ประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๙.

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔-๕.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗-๑๔๗.

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐, ๔๘/๕๗๑.

^{๒๘} อ.อ. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๓๔/๑๕๐.

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภคว่า ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
๒. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความเมาเมาน
๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
๘. บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
๑๐. บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

ทรงเลือกพิจารณาฉันทะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัยซึ่งปรากฏในคัมภีร์ที่ขนิทาย ปาฏิวัตรค^{๓๑} ว่า “เป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค” มีสติในการฉันอาหาร พระองค์ตรัสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธพจน์ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สคาถวรรค “...มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยืน”^{๓๒} วั ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป....การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม” รู้ประมาณในการฉัน^{๓๓} วั ดังพุทธพจน์ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความเมาเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภค นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”^{๓๔}

กล่าวโดยสรุป ในพระไตรปิฎกระบุถึงความสุขาพอนามยดีของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ ได้แก่ บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ มีโรคน้อยมีเป้าหมายในการบริโภค มีสติพิจารณาฉันทะอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุราและเมรัย ทำให้มีพระพลานามัยสมบูรณ์

^{๓๑} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

^{๓๒} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๓๓} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๓๔} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖.

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา” มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องหลายเรื่อง ดังนี้

พระอธิการไพศาล กิตติภโท ศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย” สรุปความได้ว่า ร่างกายและจิตใจทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กันเมื่อมนุษย์ป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย ในทำนองเดียวกันเมื่อมนุษย์ไม่สบายใจร่างกายก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย การบำบัดรักษาต้องดำเนินควบคู่กันไปทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ บางคนป่วยใจมากกว่าป่วยกายเมื่อจิตใจสำคัญกว่าร่างกายเช่นนี้พระพุทธศาสนาจึงเน้นเรื่องการดูแลจิตใจเป็นสำคัญการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดดูแลผู้ป่วยด้านจิตใจเป็นวิถีทางบำบัดรักษาที่มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับส่งผลให้การบำบัดโรคทางกายหายได้ไวหรือไม่ลุกลามไป การศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการแพทย์และการเยียวยา ๒ ด้านคือ ด้านสังฆธรรมคือการดูแลรักษาชีวิตตามธรรมชาติกับด้านจริยธรรมคือการดูแลรักษาโรคที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและจิตใจด้วยการเน้นการกระทำที่ถูกต้องดีงามเป็นประโยชน์แก่คนไข้อย่างแท้จริง^{๓๕}

พระธรรมโมลี ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ วิธีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของชีวิตในทางร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยองค์ประกอบเหล่านี้แยกเป็น ๔ ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ ศีล (สังคมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญาโดยการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดความสุขได้นั้น มิติทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน^{๓๖}

พระมหาปองปริตตา ปริบุญโณ ทำการวิจัยเรื่อง “การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา” พบว่าการป้องกันโรคตามหลักพระพุทธศาสนาคือการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ก. อธิศีลสิกขาได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีศีล และวินัยมีความประพฤติถูกต้องดีงาม เช่น อนุรักษส่วนบุคคล การกิน การดื่ม การออกกำลังกาย การพักผ่อน การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม การป้องกันอันตราย การงดเว้นจากบาปอกุศลประกอบบุญกุศล การละเว้นมิฉฉาชีพประกอบสัมมาชีพ และการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ข. อธิจิตตสิกขาได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้มีจิตเป็นสมาธิสงบมั่นคงมีความสุข และความผ่อนคลายทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ค. อธิปัญญาสิกขาได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรมจนถึงการรู้แจ้งสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงการปรับความคิดให้ถูกต้องโดยไม่คิดหมกมุ่นในกาม หรือสิ่งอันน่าใคร่แต่ให้คิดปล่อยวาง สละทิ้ง การไม่คิดพยาบาทเบียดเบียนผู้อื่นแต่ให้ไมเมตตาจิตต่อกัน ปัญญาจาก

^{๓๕} พระอธิการไพศาล กิตติภโท, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖). บทคัดย่อ.

^{๓๖} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

การปฏิบัติจะป้องกันมิให้กิเลสเกิดขึ้น และกำจัดกิเลสที่อยู่ในจิตใจให้ลดลงจนหมดสิ้นไปทำให้จิตเข้าถึงความสงบ ความสะอาดและความสว่าง ในที่สุดความคิดเห็นที่ถูกต้องนี้เองจะย้อนกลับมาควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา และทางใจให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง^{๓๗}

พระมหาอัคร สุธิธยาโน (เกตุทอง) ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก” ผลการศึกษาพบว่า แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกนั้นประกอบด้วยคำ ๒ คำ คือ คำว่า สุขภาพ และ องค์รวม สุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบ 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 สมุทัยนิโรธ มรรค) ในส่วนรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกนี้รูปแบบที่เน้นในด้านสุขภาพด้านจิตวิญญาณ – 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 สัจญา ๑๐ สติปัฏฐาน ๔ ขั้น ๕ ไตรลักษณ์ ๓ พรหมวิหาร ๔ อิทธิบาท ๔ และ ทิณฐิอุชกรรม การปฏิบัติให้ตรง^{๓๘}

พระครูอินทสารวิจักษ์ อินทโร ทำการวิจัยเรื่อง “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” ผลการศึกษาพบว่าพุทธศาสนาแบ่งโรคเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) โรคทางกาย และ (๒) โรคทางใจ หลักในการรักษาโรคมี ๒ แนวทางคือ (๑) การรักษาด้วยยาสมุนไพร ซึ่งอาจมีการรักษาด้วยการผ่าตัด (๒) การรักษาด้วยธรรมโอสธ หมวดธรรมที่ใช้ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ สัจญา ๑๐ สัมปายะ ๗ ควบคู่ไปกับการทาสมาธิ เจริญสติปัฏฐาน^{๓๙}

ภินันท์ สิงห์กฤตยา ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา” ผลการศึกษาพบว่า ภายใต้อุทธกระบวนการทัศน์สุขภาพ คือ ธรรมชาติที่เป็นสุข หรือ เรียกว่าอย่างง่ายว่า ความสุข ซึ่งเป็นสภาวะตรงกันข้ามกับ ความ

^{๓๗} พระมหาปองปริดา ปรีบุญโน, "การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา" **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕). บทคัดย่อ.

^{๓๘} พระมหาอัคร สุธิธยาโน (เกตุทอง), “ศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๓๙} พระครูอินทสารวิจักษ์ อินทโร (กิจไธ), “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

ทุกข์ โดยความทุกข์ที่สำคัญที่มนุษย์ควรกำหนดรู้ คือ ทุกขอริยสัจ เมื่อมองสุขภาพพระพุทธ ศาสนาได้อธิบายขยายความไว้มากมายโดยสุขภาพ ที่แท้จริงจะมีลักษณะทางจิตที่ประกอบไปด้วยความเสรี ความสงบ ความสะอาด และความสว่าง สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพในพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา การปฏิบัติตน ตามหลักทางสายกลาง หรือมรรคมีองค์ ๘ เพื่อเข้าถึงความเป็นบุคคลผู้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ มี ความเป็นพระโสดาบัน ในเบื้องต้น^{๔๐}

เสาวนีย์ ฤดี ทำการวิจัยเรื่อง “สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลราชวิถี” ผลการศึกษาพบว่าสุขภาพะองค์รวมด้านกายและด้านสังคม ด้านกายและโดยรวมทุกด้าน ด้านสังคมและด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านปัญญา(รู้คิด) ด้านสังคมและโดยรวมทุกด้าน ด้านจิตใจ และด้านปัญญา(รู้คิด) ด้านจิตใจและโดยรวมทุกด้าน ด้านปัญญา(รู้คิด) และโดยรวมทุกด้าน มี ความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านกายและด้านจิตใจ มี ความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนด้านกายและด้านปัญญา(รู้ คิด) ไม่มีความสัมพันธ์^{๔๑}

ประไพ เพิ่มกลีกร ทำการวิจัยเรื่อง “การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพุทธศาสนา” ผลการศึกษา ในการนำเสนอแนวทางการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการพยาบาลผู้ป่วยแนวในสังคมไทย ทั้ง ๕ หลักธรรมนั้น นับเป็นหลักธรรมซึ่งล้วนเป็นที่ยอมรับและเป็นแบบอย่างที่ดีปัจจุบันควรนำไปประยุกต์ใช้กับอาชีพของตนให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน เติบโตแก่ผู้ให้การพยาบาลในการประยุกต์กับผู้ป่วยในสังคมไทย ปัจจุบัน และก่อให้เกิดความรักในอาชีพของตนเองและทำงานอย่างมีความสุขยิ่งขึ้น โดยผู้ที่ทำการประยุกต์ใช้การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพระพุทธศาสนาในสังคมไทย จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมอย่างน้อย ๕ หมวดคือ หลักพรหมวิหาร ๔ , อคติ, สังคหวัตถุ ๔, อิทธิบาท ๔ และฆราวาสธรรม ๔ จึงจะสามารถให้การพยาบาลผู้ป่วยทั้งทางร่างกายและทางจิตใจได้ครบถ้วนและสมบูรณ์ แบบองค์รวม^{๔๒}

สรณีย์ สายสร ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยในเชิงบูรณาการแนวพุทธ : ศึกษากรณีโรคมะเร็ง (ปี ๒๕๔๙)” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดของ "หลักการ วิธีการป้องกัน และบำบัดรักษาโรคมะเร็งของการแพทย์ทางเลือกแบบบูรณาการ" กับ "หลักพุทธธรรม และพุทธวิธีในการดูแลรักษาสุขภาพเพื่อป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วย" มีทัศนะที่สอดคล้องกันในหลายๆ ประเด็น "ไม่ว่าจะเป็น "ทัศนะเรื่ององค์รวม" และ "การดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม" ทัศนะเรื่อง "สุขภาพ" ทัศนะเรื่อง "ความเจ็บป่วย" และ

^{๔๐} ภินันท์ สิงห์กฤตยา, “ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

^{๔๑} เสาวนีย์ ฤดี, “สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลราชวิถี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๔๒} ประไพ เพิ่มกลีกร, “การพยาบาลผู้ป่วยตามแนวพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

"แนวทาง วิธีการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วย" เป็นต้น และทั้ง ๒ แนวทางข้างต้นนั้น ก็สามารถนำมาบูรณาการหรือสังเคราะห์เข้าด้วยกัน จนเกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ คือ "การแพทย์แบบบูรณาการแนวพุทธ" ซึ่งมีหลักและวิธีการปฏิบัติที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพสุขภาพให้ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ และสามารถช่วยในการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยจากโรคมะเร็งได้จริง รวมทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขสดใสทั้งทางร่างกาย และจิตใจได้อย่างแท้จริงและยั่งยืนด้วยนั่นเอง^{๔๓}

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุขทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วยตามวิธีของพระพุทธเจ้า” ว่ามีอยู่ ๒ ระดับ สรุปได้ความว่า ระดับโลกียะ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย และระดับโลกุตตระ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ คือ บรรลุพระนิพพานโดยทั้ง ๒ วิธีนี้ สามารถนำไปเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม และมีความจำเป็นกับความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างดียิ่ง ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพ และความเจ็บป่วย ๒ แนวทางใหญ่ๆ คือ ๑. การป้องกัน ด้วยการดูแลสุขภาพอนามัยอย่างครบถ้วนทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ ๒. การรักษาโรคด้วยพระธรรมโอสธ ซึ่งทรงนำเอาหลักธรรมชั้นสูงหมวดต่างๆ ที่ทรงใช้ในการตรัสรู้ มาบำบัดรักษาโรค^{๔๔}

พระครูสิริรัตนาวตฺรได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวคิดและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ มี ๒ แนว คือ แนวศึกษาและความเชื่อ ส่วนการเสริมสร้างของพระสงฆ์นั้นใช้ ๔ กระบวนการคือ กระบวนการทางกาย ใช้กลุ่มรักเมื่อนาน และกระบวนการทางจิต ใช้การปฏิบัติสมาธิของหลวงพ่อกา กระบวนการทางปัญญา ใช้ค่ายพุทธธรรม วัดปัญญานันทาราม กระบวนการทางสังคม ใช้กลุ่มวัดพระบาทน้ำพุ ลพบุรี^{๔๕}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า แนวคิดด้านสุขภาวะในปัจจุบัน ได้ขยายมุมมองออกไปกว้างขวางกว่า คือ การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและไม่มีความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่สุขภาวะต้องประกอบไปด้วยสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา ยังไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายของการมีสุขภาวะได้ จึงได้เกิดการศึกษาเพื่อนำแนวคิดทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการสร้างเสริมสุขภาวะในด้านต่างๆ แต่ยังคงขาดการศึกษาถึงสัมฤทธิ์ผลในการนำพระพุทธศาสนาไปใช้อย่างครอบคลุมทุกมิติ จึงเป็นที่มาของการศึกษานี้

^{๔๓} สรณีย์ สายศร, การศึกษาเชิงวิเคราะห์ แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยในเชิงบูรณาการแนวพุทธ : ศึกษากรณีโรคมะเร็ง, *ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิตปรัชญาและศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

^{๔๔} อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), บทคัดย่อ.

^{๔๕} พระครูสิริรัตนาวตฺร, “แนวคิดและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธจิตวิทยา”, *รายงานวิจัย*, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๙.

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยทำการศึกษาใน ๒ ระดับ

๑.๗.๑ ศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขั้นตอน ได้แก่

๑) ศึกษาจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๓๙ อรรถกถาคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และ งานเขียนทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา

๒) ศึกษาจากหนังสือ เอกสาร และงานเขียนเกี่ยวกับสุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา

๓) วิเคราะห์ เปรียบเทียบ แนวคิดและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา

๔) สรุปแนวคิด และกระบวนการที่เหมาะสม

๑.๗.๒ การศึกษาในภาคสนาม (Field Research) โดยศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา ดังนี้

๑) ศึกษาในระดับปัจเจกบุคคลได้แก่ พระสงฆ์ใน ต.จี้วลาย อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร จำนวน ๑๐ รูป โดยเน้นการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth Interview) กับพระสงฆ์ที่เคยเจ็บป่วยแล้ว กลับมามีสุขภาพ และวิถีชีวิตใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมจนคนรอบข้างกล่าวถึงว่า เป็นผู้มีสุขภาพดีคนหนึ่ง ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ปราศจากความทุกข์ในความเจ็บป่วยนั้นโดยจะสัมภาษณ์ ๒ ด้าน คือ ด้านสุขภาวะทางกายและด้านสุขภาวะทางจิต เพื่อจะได้ข้อมูลว่าพระสงฆ์ที่ได้รับการสัมภาษณ์ มีกระบวนการ วิธีการสร้างเสริมสุขภาพอย่างไร และนำหลักธรรมมาใช้หรือไม่

๒) นำผลการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์ถึง สุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา ของพระสงฆ์ที่ได้รับการสัมภาษณ์ทั้ง ๑๐ รูป

๓) สรุป

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนวพระพุทธศาสนา

๑.๘.๒ ทำให้ทราบสุขภาวะของพระสงฆ์ใน ตำบลจี้วลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงการประยุกต์ใช้แนวทางรักษาสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา ของพระสงฆ์ใน ตำบลจี้วลาย อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร