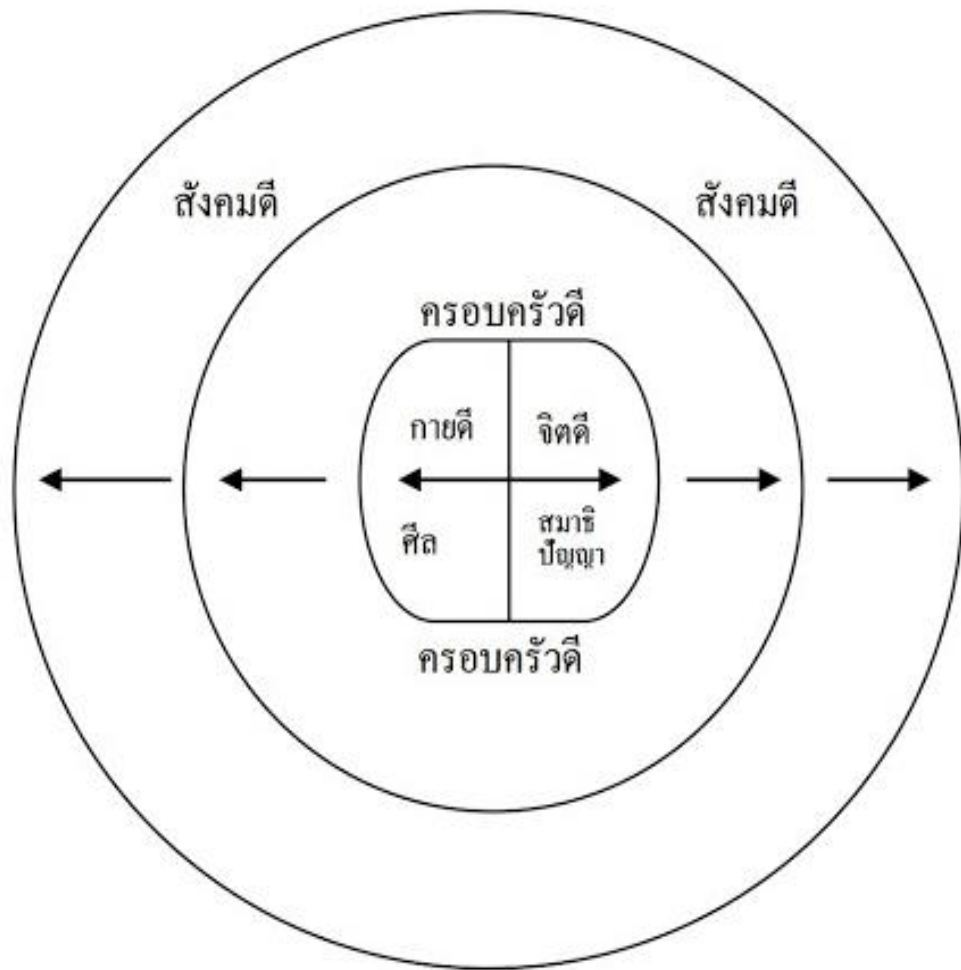


การดูแลสุขภาพองค์รวม ตามแนวพุทธปรัชญา

สุขภาวะตามแนววิถีพุทธ

“สุขภาวะ” และ “สุขภาพ” ในภาษาบาลีคือคำที่มีความหมายเดียวกัน ซึ่งปัจจุบันคำว่า “สุขภาพ” ครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า “Spiritual Well being” คือ มีสุขภาวะทางด้านปัญญา และเชื่อมโยงออกนอกสังขารร่างกาย

กล่าวคือ “สุขภาพเป็นเรื่องของชีวิต” ที่มีความเกี่ยวข้องกับภาวะด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ(ปัญญา) อันจะนำสู่ความสุขในชีวิต ซึ่งความสุขเป็นอาการปรากฏด้านหนึ่งของภาวะที่มีความสมบูรณ์ หากจะกล่าวถึงหลักทางพระพุทธศาสนาก็เปรียบได้กับหลัก “วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ” (นพ.วิชัย เทียนถาวร, 2561)



การดูแลสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา

การแพทย์สมัยใหม่ในปัจจุบันมีแนวโน้มมุ่งเน้นไปที่การดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวมและการพึ่งพาตนเองมากกว่าบุคลากรทางการแพทย์มากยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดการรักษาแบบคู่ขนานไปกับวิถีชีวิตของผู้ป่วย อันจะส่งผลให้เกิดทั้งประสิทธิผลและประสิทธิภาพสูงสุดในการรักษา ตลอดจนสร้างความตื่นตัวและตระหนักรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองและคนใกล้ชิดตามไปด้วย นอกจากนี้ยังได้มีการรื้อฟื้นการแพทย์แบบพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ร่วมด้วย เช่น ภูมิปัญญาท้องถิ่น สมุนไพร การแพทย์แผนไทย และวัฒนธรรมพื้นถิ่น เป็นต้น



ตลอดจนการนำหลักแนวคิดทาง
พระพุทธศาสนา และหลักธรรมคำสอน
ของแต่ละศาสนามาบูรณาการ
เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจมาผนวก
รวมกับการแพทย์สมัยใหม่ด้วย

เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมี
สุขภาพที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ด้วยการ
นำหลักธรรมของแต่ละศาสนามาปฏิบัติ
ให้สอดคล้องและบูรณาการกับหลัก
ทางการแพทย์ การสาธารณสุข การแพทย์
แผนไทย การแพทย์ทางเลือก รวมทั้งวิถี
สังคม วัฒนธรรมและวิถีเศรษฐกิจพอเพียง



หลักคำสอนในพระพุทธศาสนากับสุขภาวะ 4 มิติ

“สุขภาวะ” หรือสุขภาพนั้นจะมีองค์ประกอบอยู่ 4 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือการรู้จัก (ปัญญา) ซึ่งสุขภาวะทั้ง 4 มิติ จะครอบคลุมและเชื่อมโยงกันหมด กล่าวคือเมื่อสุขภาวะหนึ่งได้รับผลกระทบสุขภาวะในอีกสามมิติ ก็จะได้รับผลกระทบไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อมตามไปด้วย ซึ่งการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง 4 มิติ ที่กล่าวมานั้น ไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเพียงแค่พื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี หรือไม่ใช่เพียงเรื่องการไม่มีโรคเท่านั้น แต่หมายถึงความถูกต้องเหมาะสมทั้งหมดของมนุษย์ และของสังคมต่อการมีความสุขทั้งปวงในชีวิตตามลักษณะของสุขภาวะที่สมบูรณ์ หากใช้ศัพท์ทางพระพุทธศาสนา ก็อาจเรียกว่า “วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ”

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนากับสุขภาวะ 4 มิติ

“**วิชา**” คือ ความสว่างไสว กระจ่างแจ่มแจ้งมองเห็นได้ชัดเจน มี ความรู้และเข้าใจ
สิ่งต่างๆ อย่างตรงตามสภาวะตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นลักษณะของปัญญา

“**วิมุตติ**” คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ถูกผูกมัด ไม่ติดขัด เคลื่อนไหวไปมาได้อย่างเสรี
เป็นอิสระจากสิ่งต่างๆ อย่างแท้จริง

“**วิสุทธิ**” คือ ความสะอาด หมดจด บริสุทธิ์ ผ่องใส ปลอดโปร่ง

“**สันติ**” คือ ความสงบ รียบเรียบ ไม่มีอะไรมารบกวนให้ระคายเคือง

หากมนุษย์มีการปฏิบัติครบทุกองค์ประกอบ (สุขภาวะ 4 มิติ) ก็จะทำให้บุคคลประสบ
พบเจอกับความสุขในระดับต่าง ๆ ของชีวิต สามารถแบ่งระดับความสุขออกเป็น 6 ระดับ ดังนี้



: พระครูปลัดสัมพิพัฒนศีลาจารย์ (ครรชิต คุณวโร) วัดญาณเวศกวัน

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยวิถีทางธรรมชาติ

- การให้ความสำคัญแก่สิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น สิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว สังคมและสิ่งแวดล้อม
- การยึดหลักธรรมานามัยจะช่วยให้คุณมีความสุขดีทั้งกายและใจ มีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจสงบ รู้กระทบรู้กระทำสามารถช่วยเหลือตนเองและสังคมได้
- การสอนให้มนุษย์รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตของตนจะได้บำรุงรักษา ร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข

ความสัมพันธ์ของสุขภาพ กับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา



ธรรม 3 (สภาวะ, สิ่ง, ปราภฏการณ)

อรรถะ 3 (จุดหมายของชีวิต)

ภาวนา 4 (การพัฒนา 4 ด้าน)

ธรรม 3 (สภาวะ, สิ่ง, ปรากฎการณ์)

1. กุศลธรรม (ธรรมที่เป็นกุศล) สภาวะที่ฉลาด ดึงาม เอื้อแก่การมีสุขภาพจิตที่ดี เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจและพลังใจที่เข้มแข็งต่อสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งกุศลธรรมนี้ มีความหมายที่ถือว่าเป็นหลักแห่งการคิด 4 ประการ คือ

1.1 อโรคยะ เป็นความไม่มีโรค คือ สภาพจิตที่ไม่มีโรค ทำให้จิตไม่ป่วยไข้ เช่น การยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเป็นที่ปรึกษาที่ดีให้กับคนรอบข้าง การชักชวนให้ผู้อื่นทำกิจกรรมหรือมีพฤติกรรมที่ดี เป็นต้น

ธรรม 3 (สภาวะ, สิ่ง, ปรากฎการณ์)

1.2 อนวัชชะ คือความไม่มีโทษ เป็นภาวะจิตที่สมบูรณ์ ไม่ขุ่นมัว สะอาด และผ่องแผ้ว เช่น มีทัศนคติที่ดีต่อทุกสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น เชื่อว่าการคิดดี ทำดี จะทำให้สิ่งดี ๆ ตามมาเสมอ หรือแม้ในขณะที่ป่วยเป็นโรคร้ายแรงแต่ก็มีกำลังใจฮึดสู้ อย่างมีความหวังด้วยความคิดที่ว่า “ฉันจะอดทนและสู้เพื่อคนที่ฉันรักและเพื่อชีวิตที่เหลืออยู่ให้คุ้มค่าที่สุด”

1.3 โภคผลสัมฤทธิ์ เกิดจากปัญญา ความรู้ความเข้าใจ มองเห็น และรู้เท่าทันตามความเป็นจริงเช่น เมื่อตนเองรู้ว่าป่วยเป็นโรคติดต่อร้ายแรง ก็ควรจะพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน ไม่ควรเดินออกมาแพร่เชื้อตามที่สาธารณะ เป็นต้น

ธรรม 3 (สภาวะ, สิ่ง, ปราบกฏการณ์)

1.4 สุขวิบาก มีสุขเป็นวิบาก คือ เป็นสภาพที่ทำให้มีความสุข เมื่อกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจ ย่อมเกิดความสุขสบายคล่องใจขึ้นตามมา

2. อกุศลกรรม (ธรรมที่เป็นอกุศล) : สภาวะที่ตรงข้ามกับกุศล เช่น ไม่สบาย ไม่มีสิ่งดีงามเกิดขึ้น ซึ่งล้วนแล้วแต่เอื้อให้บุคคลมีสุขภาพกายและจิตที่ไม่ดี ไม่สามารถจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขได้

3. อัพยาทธรรม (ธรรมที่เป็นอัพยาท) : สภาวะที่เป็นกลางๆ ซึ่งขาดลงมิได้ว่าเป็นกุศลหรืออกุศล

อรรถะ 3 (จุดหมายของชีวิต)

- จุดหมายด้านที่ 1
อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตน หรือประโยชน์ตน
- จุดหมายด้านที่ 2
ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือประโยชน์เพื่อผู้อื่น
- จุดหมายด้านที่ 3
อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน หรือ ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย

ภาวนา 4 (การพัฒนา 4 ด้าน)

1. กายภาวนา : การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และเห็นคุณค่าถึงการได้มีชีวิตอยู่กับธรรมชาติ ไม่ลุ่มหลงมัวเมาหรือยึดติดอยู่ในคุณค่าที่ไม่แท้จริง เช่น ไม่เห็นแก่ความสนุกสนานบันเทิงชั่วคราว เอาใจใส่สุขภาพร่างกาย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาความสะอาดร่างกาย ประกอบกับการใช้หูและตาอย่างมีสติ รู้คิดอยู่เสมอ และมีทัศนคติที่ดีต่อการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม (พรหมจริยานุคคหายะ) เป็นกลางๆ ซื่อสัตย์ได้ว่าเป็นกุศลหรืออกุศล

ภาวนา 4 (การพัฒนา 4 ด้าน)

2. ศิลภาวนา : การพัฒนาพฤติกรรมให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ร่วมโลก รู้จักสื่อสารเพื่อชักจูงในทางสร้างสรรค์เมื่อทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ หรือป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดได้ทราบ

เช่น กรณีโรคโควิด 19 กระทรวงสาธารณสุขประกาศว่า นักเดินทางที่ไม่ปรากฏอาการป่วย แต่เดินทางมาจากประเทศที่มีความเสี่ยง(ประเทศจีน รวมถึงฮ่องกงและมาเก๊า อิหร่าน อิตาลีหรือสาธารณรัฐเกาหลี) แนะนำให้ “กักตนเอง” ที่บ้านหรือที่พักอาศัยเป็นเวลา 14 วัน รวมถึง ผู้ใดที่รู้ว่ามีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อโควิด 19 มา เมื่อทราบก็ต้องรีบแจ้งเตือนหรือแนะนำกลุ่มเสี่ยงต่าง ๆ ให้ตระหนักในการมีความรับผิดชอบต่อสังคม โดยกักตนเองและเฝ้าระวังอาการ เพื่อไม่ให้ออกมาแพร่เชื้อในที่สาธารณะ เป็นต้น

ภาวนา 4 (การพัฒนา 4 ด้าน)

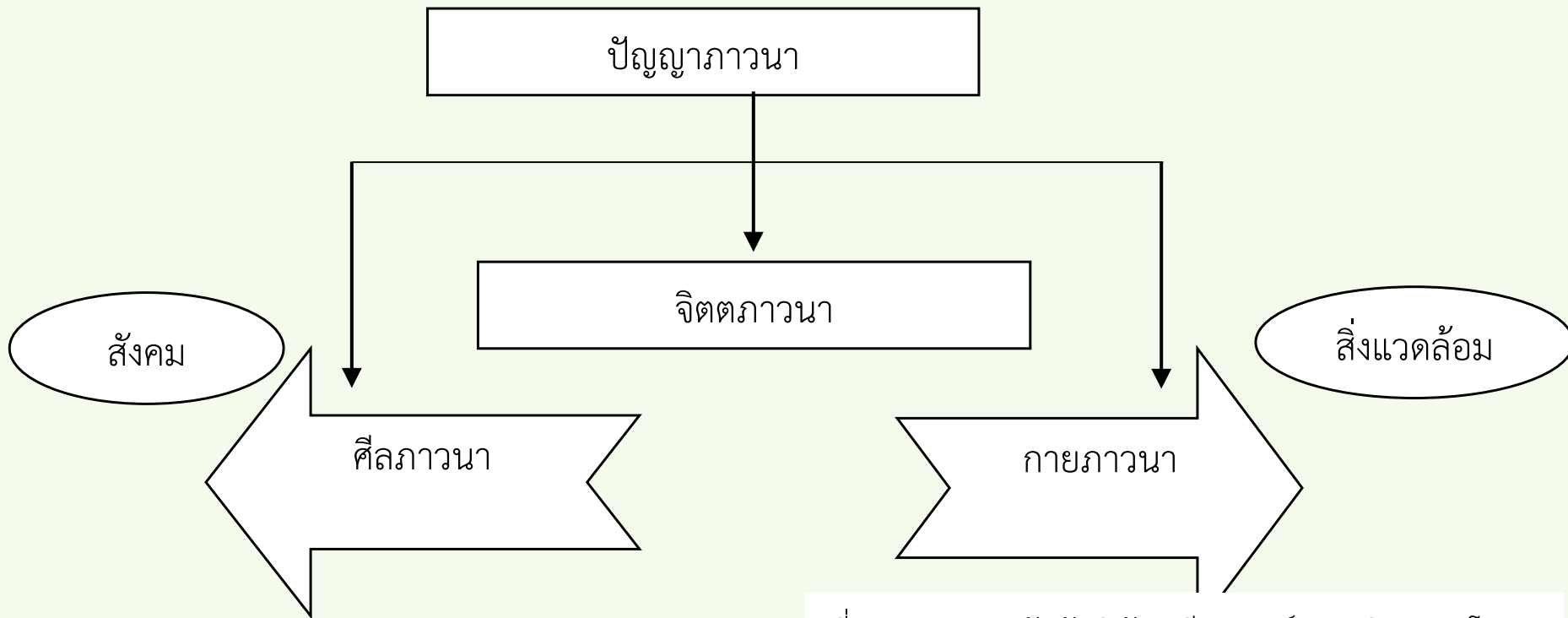
3. จิตตภาวนา : การฝึกอบรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าได้ทรงได้ตรัสไว้ว่า จิตเป็นธรรมชาติที่ ปกัสนหรือผุดพอง แต่เศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลส หรือเครื่องเศร้าหมองจิตทั้งหลายที่หลั่งไหลเข้ามา อันได้แก่ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต กองราคะ โทสะ โมหะ หรือ โลภะ โทสะ โมหะ หรือต้นหาความดีนรนทะยานอยาก

เพราะฉะนั้นจิตจึงเศร้าหมองและไม่พองใส แต่หากเราสามารถกำหนดจิต ให้เข้าใจถึงซึ่ง “วิมุตติ” หรือการหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย โดยการทำความจิตตภาวนาหรือการอบรมจิต ให้เข้มแข็งอยู่เสมอ ด้วยการทำสมาธิภาวนาและปัญญาภาวนาเป็นประจำจักทำให้เกิดวิมุตติคือการหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์มีอาจหลีกเลี่ยงหนีพ้นไปได้ นั่นคือ ความเจ็บป่วย การเป็นโรคทางกายและใจ การพลัดพลาจากลา ความทุกข์ทรมานจากโรคร้าย และความโศกเศร้าเสียใจ ตลอดจนความตายที่มีอาจหลีกเลี่ยงหนีพ้นไปได้ ดังนั้นการทำจิตตภาวนาจะทำให้มนุษย์มีความรู้แจ้งเห็นจริง และเข้าถึงสัจจะความจริงของชีวิตได้ด้วยปัญญา

ภาวนา 4 (การพัฒนา 4 ด้าน)

4. ปัญญาภาวนา : การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้ง โลกตามความเป็นจริง จิตใจเป็นอิสระหลุดพ้น และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

เช่น เมื่อมีความทุกข์ทางกายก็อย่าให้กระทบทางใจ มนุษย์บางคนเมื่อเจ็บป่วยทางร่างกาย แทนที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็งแจ่มใสเพื่อต่อสู้กับโรคร้ายทางกาย กลับกลายเป็นมานั่งคิดเพื่อโทษตัวเอง ทำร้ายตัวเอง พาตัวเองไปสู่อาการซึมเศร้าและอาจนำไปสู่โรคที่สมองโรคที่สามตามมา พาลทำให้คนรอบข้าง บิดา มารดา บุตร สามีหรือภรรยา พลอยทุกข์และเป็นห่วงมากขึ้นตามไปด้วย แต่ในทางกลับกัน หากบุคคลรู้จักคิดพิจารณาถึงเหตุแห่งโรคนั้นด้วยปัญญา ก็จะสามารถเข้าใจได้ถึงสาเหตุที่แท้จริง ของโรค เข้าใจอาการของโรค เข้าใจความเป็นจริงของโรค และเข้าใจวิถีทางของการรักษา เมื่อเข้าใจโรค ก็จะเข้าใจชีวิตและจะสามารถดำรงอยู่กับโรคนั้นต่อไปได้ด้วยวิธีคิดที่มี “ปัญญา” เป็นเครื่องชี้นำ



ที่มา : พระครูปลัดสัมพิพัฒนศีลาจารย์ (ครรชิต คุณวโร)

ภาพที่ กาวนา 4 (การพัฒนา 4 ด้าน)