

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา (Holistic health care based on Buddhist philosophy)

พระมหาสากล สุภรเมธี (เดินชาบัน), ดร.

PhramahaSakol Doenchaban

อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย

บทนำ

การแพทย์ทั่วโลกมีแนวโน้มที่จะพัฒนาทฤษฎี หรือหลักการการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม มากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเน้นการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ (Holism) หรือการให้ความสำคัญต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วย การสนับสนุนของคนใกล้ชิดควบคู่ไปกับการรักษาของแพทย์มากกว่าที่จะมอบบทบาทหน้าที่ไว้กับแพทย์แต่ผู้เดียว นอกจากนี้ในการดูแลสุขภาพได้มีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาผนวกรวมกับแพทย์สมัยใหม่ เกิดกระแสความตื่นตัวเรื่องสุขภาพทางเลือกในสังคมไทย โดยมีการรื้อฟื้นการแพทย์แบบพื้นบ้าน ไปจนถึงการเสาะหาวิธีการใหม่ๆ จากต่างประเทศมาใช้กันอย่างหลากหลายในที่สุดได้มีการนำเสนอแนวนโยบายให้การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกอื่น เป็นฐานในการพัฒนาระบบสุขภาพควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน

มุมมองของพระพุทธศาสนาต่อสุขภาวะของมนุษย์

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา มีลักษณะเป็นองค์รวมในความหมายต่างๆ ทุกหลักธรรม ซึ่งอาจย้อนไปพิจารณาตั้งแต่จุดเริ่มต้นก็มีลักษณะเป็นแบบองค์รวมไม่เอียงไปทางมุ่งแสวงหาและเสพแต่ความสุขทางกาย บำรุงบำเรอจนเกินพอดีที่เรียกว่า “กามสุขัลลิกานุโยค” หรือการมุ่งแต่ความหลุดพ้นอิสระจนกระทั่งมุ่งทำลายและจำกัดความต้องการความจำเป็นทางกาย โดยอาจมองเอียงสุดถึงความสมบูรณ์ทางกายเป็นอุปสรรคต่อชีวิตทางจิตใจที่เรียกว่า “อัตตกิลมกานุโยค” เจ้าชายสิทธัตถะทรงสละความสุขสุดโต่งทางกาย โดยดำริว่าเป็นทางที่ปกปิดไม่ให้มีโอกาสในการแสวงหาความสุขทางจิตใจและได้มุ่งดำเนินชีวิตอีกแบบในการละเลยต่อสุขภาวะทางกายถึงหกปี ก่อนที่จะเข้าใจว่าวิธีการที่ไม่สมดุลดังกล่าวก็ไม่ใช่ทาง จึงหันมาดูแลสุขภาพภาวะทางกายเล็กน้อยตามตน แนวคำสอนสายกลางที่มีดุลยภาพด้วยการเข้าใจความพอดี จึงเรียกว่าทางสายกลาง มัชฌิมาปฏิปทาหรือข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง ไม่เอียงทางใดทางหนึ่ง ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ตามกฎแห่งเหตุผลและความเป็นไปตามองค์ประกอบและตัวแปรที่พอดีที่เรียกว่า มัชฌิมนิพพาน

สามัคคีธรรมกับการพัฒนาทางจิตภาพ

สามัคคี การทำงานเป็นประโยชน์ทั้งทางกาย ทางสังคม ทางจิตและการรู้คิด สมานัตตาคือการวางตนลักษณะความเป็นองค์รวมในพระพุทธศาสนามีปรากฏอยู่ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นความสุขหรือความเป็นองค์รวมจากความจริงเกี่ยวกับชีวิต เช่น คำสอนเรื่องขันธ 5หรือเบญจขันธ์ มองชีวิตประกอบขึ้นจาก

องค์ประกอบทางกาย (รูป) และองค์ประกอบทางจิต (เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ) หลักปฏิบัติ ไตรสิกขา ก็แสดงถึงหลักปฏิบัติต่อองค์รวมแห่งชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตที่มุ่งฝึกหัดทั้งด้านกาย วาจาและ จิตใจ รวมทั้งปัญญา ให้มีสุขภาวะในแต่ละด้านซึ่งเรียกว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา ที่เรียกว่าง่าย ๆ ว่าศีล สมาธิ ปัญญา โดยศีลมุ่งเสริมสร้างสุขภาพทางกายและสังคม สมาธิเสริมสร้างสุขภาวะ ทางจิตและปัญญามุ่งให้เข้าใจและรู้แจ้งตามความเป็นจริง วัตถุประสงค์การปฏิบัติด้วยความสมบูรณ์พร้อมหรือสุข ภาวะที่เป็นองค์รวมที่เรียกว่า ภาวนา4 เป็นความเจริญแบบองค์รวมคือ กายภาวนาความเจริญหรือสุขภาวะ ทางกาย สติภาวนา ความประพฤติที่พัฒนาสั่งสมไปถึงความเจริญในคุณธรรมทางสังคม มีระเบียบวินัยไม่ เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่กันและกันในสังคม อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกันและกัน จิตตภาวนาสุขภาวะทางจิตใจหรือสุขภาวะทางอารมณ์ ความเจริญและมั่นคงด้วยคุณสมบัติทางจิตที่ดี ความ เพียรพยายาม อุตทน มีสมาธิและความสุขทางใจ ส่วนปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาความรู้คิด ความรู้ความ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง แก้ไขปัญหาและการพัฒนาด้วยปัญญา ดำเนินตามแนวทางแห่งเหตุและ ผลที่ถูกต้องที่เรียกว่ารู้ทันและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตตามสภาวะ ส่วนองค์ธรรมอื่นๆ เช่น สังคหวัตถุ 4 ธรรม เครื่องยึดเหนี่ยวและประสานหมู่ชนให้สามัคคี เป็นหลักการสงเคราะห์ทั้งทางกายและทางจิตโดยการให้วัตถุ หรือปัญญา การมีปิยะวาจาด้วยความสบายใจ ประสานเหมาะสมทั้งต่อบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องทางธรรม เหมาะสมในแต่ละกรณีทั้งทางกาย ใจ บุคคลและสภาพแวดล้อม

สุขภาวะ 4 มิติ

ปัจจุบันหากพูดถึงเรื่องสุขภาวะ หรือสุขภาพนั้นจะมีองค์ประกอบอยู่ 4 มิติ ด้วยกัน คือ สุขภาวะ ทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด (ปัญญา) ทั้งสี่เรื่อง ไม่ได้แยกกันอยู่เป็นกองๆ แต่จะเชื่อมโยงอยู่ในกันและกันทั้งหมด ซึ่งสุขภาวะด้านหนึ่งที่ครอบคลุมและไป เชื่อมโยงกับสุขภาวะในอีกสามมิติ ซึ่งการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งสี่มิติที่กล่าวมาไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเพียงแค่พื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่านั้น แต่มีความสำคัญต่อกองประกอบ ของการที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากสุขภาวะหรือสุขภาพ ไม่ใช่เรื่องการไม่มีโรคเท่านั้น แต่หมายถึงความ ถูกต้อง เหมาะสมทั้งหมดของมนุษย์และของสังคม ใน พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 ในพระ ราชบัญญัตินี้

“สุขภาพ” คือภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยง กันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล “ปัญญา” หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผล แห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น เมื่อมีการบัญญัติคำว่าสุขภาวะขึ้นมา สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความ ต้องพอดี โดยดำรงอยู่ในครอบครัวชุมชนและสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุลสุขภาวะทางจิตวิญญาณในปัจจุบัน ใช้คำว่า สุขภาวะด้านปัญญา หมายถึง ความฉลาดรู้ นำไปสู่ชีวิตที่สมดุล สุขภาพนี้ได้มีการเปลี่ยนจุดเน้นเดิม ซึ่งพูดถึงเรื่องการแก้ปัญหาเมื่อเกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นแล้วเป็นหลัก ต่อมาได้เน้นในเรื่องของการป้องกันหรือ การสร้างเสริมสุขภาพก่อนที่จะเกิดโรคร้ายขึ้นควบคู่กันไปด้วย โดยเชื่อว่าวิธีการดังกล่าวนี้จะช่วยให้เราสามารถ ที่จะสร้างสุขภาพได้ดีกว่า หรือพูดในภาษาที่สั้นๆ เน้นที่การสร้างนำซ่อม การเปลี่ยนแปลงบทบาทพฤติกรรม

สุขภาพจาก “เชิงรับ” มาเป็น “เชิงรุก”

ใจมีสุขสู่กายมีสุข

การนำมิติทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนามาสนับสนุนการดูแลสุขภาพ เป็นแนวคิดที่สะท้อนให้เห็นถึงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพที่มีการบูรณาการความรู้ดั้งเดิมเข้ากับการบำบัดแผนปัจจุบันผสมผสานกับการแพทย์ทางเลือก ทำให้เกิดเป็นการแพทย์แบบองค์รวมขึ้น (Holistic Medicine) การแพทย์แบบองค์รวมได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ โดยอยู่บนพื้นฐานการพิจารณาองค์ประกอบทุกอย่างของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นไปที่การให้ผู้เข้ารับการรักษาเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดรักษา Susan Walter ประธาน American Holistic Health Association กล่าวว่าสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับชีวิตทั้งหมดมากกว่าการเน้นแต่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยพิจารณาที่ “ตัวคนทั้งคน” ความเกี่ยวเนื่องของร่างกายจิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนๆ นั้น และเธอได้เสนอหลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวมไว้ 5 ประเด็น คือ

(1) สุขภาพแบบองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ว่าไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วยแต่หมายถึง การปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง

(2) สุขภาพของเราก็จะเป็นแบบเดียวกับวิถีชีวิตของเราที่เป็นอยู่ การเลือกบริโภคสิ่งใดเข้าสู่ทั้งทางร่างกายและจิตใจจะมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพกายและใจของบุคคลนั้นๆ

(3) การป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพแบบองค์รวมจะเน้นการพัฒนาระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อยๆ โดยให้บทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

(4) สุขภาพแบบองค์รวมเน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต การเรียนรู้และการสร้างความรับผิดชอบให้แก่แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่สมดุลและสมบูรณ์

(5) เมื่อเจ็บป่วยจะใช้หลักการสุขภาพแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแลสุขภาพระหว่างหมอและคนไข้ โดยการเยียวยาแบบธรรมชาติ และพิจารณาปัจจัยทั้งตัวคนและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

ทุกความหมายและทุกมิติ ในเรื่องสภาวะและการเสริมสร้างสภาวะแบบองค์รวมดังกล่าว เป็นหลักที่จะวัดผลสภาวะด้านต่างๆของการพัฒนาชีวิตว่าได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ วัดผลได้เช่นเดียวกับการวัดผลเป้าหมายของมรรคมืองค์แปดหรือไตรสิกขา โดยใช้หลักพุทธศาสนาด้วยภavana 4 กาย ภavana ศีลภavana จิตภavana และปัญญาภavanaการแพทย์แบบองค์รวมจะมองว่าปัจจัยสำคัญที่สุดในการบำบัดรักษาอยู่ที่ตัวผู้ป่วย และด้วยเหตุที่ความเจ็บป่วยนั้นมิได้เกิดเฉพาะจุดแต่เป็นปัญหาทั้งระบบ การรักษาทั้งระบบได้ก็ต่อเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้ระบบเกิดดุลยภาพเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นการแพทย์แบบองค์รวมจึงถือบทบาทให้คำปรึกษาทางการแพทย์เป็นบทบาทหลักของแพทย์มากกว่าการบำบัดรักษา

แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

จึงจำเป็นต่อการดูแลผู้ป่วยอย่างยิ่ง การสร้างเสริมสุขภาพด้วยวิถีทางธรรมชาติ โดยให้ความสำคัญแก่สิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ธรรมานามัยจะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ มีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจสงบ รู้กระทบรู้กระทำสามารถช่วยเหลือตนเองและสังคมได้ การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงๆ ในโลกนี้เริ่มแต่บัดนี้ เช่น ทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตของตนจะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข การนำหลักพุทธธรรมมาร่วมใน กระบวนการดูแลสุขภาพ ให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พระสาวกของพระพุทธเจ้า ได้ให้สมณานามพระองค์ว่า ทรงเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรค ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า

“มหากาธุมิโก สตุถา สพฺพโลกตฺติจฺฉโก” แปลว่า “พระศาสดา ทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวรักษาสัตว์โลกทั้งมวล”

หลักธรรมเรื่องภาวนา 4 มีความพ้องกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในการศึกษาภาวะสุขภาพของผู้ป่วย สามารถสะท้อนถึงภาวะสุขภาพแบบองค์รวมของผู้ป่วยได้ในทุกบริบท การนำหลักภาวนา 4 และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางเพื่อนำไปบูรณาการในการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพ ด้วยการนำมรดกสำคัญทางพระพุทธศาสนามาใช้ประโยชน์และเป็นการเผยแพร่ในวงกว้างและเป็นประโยชน์ต่อสังคมยิ่งขึ้นต่อไป

สุขภาพของครอบครัวตามแนวพุทธ

สุขภาพ

คำว่า “สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึงภาวะการมีสุขภาพกายดีมีอยู่ 2 คำ คือ คำว่า “อัปปาพาโร” มีความเจ็บป่วยน้อย หรือ “อัปปาตังโก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้... เป็นผู้มีอาหารน้อย มีโรคเบาบาง” “บุคคลในโลกนี้ ...เป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ ... กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย” “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี 5 ประการ คือ...หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาหารน้อย มีโรคเบาบาง”

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไปเป็น ความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”

คำว่า “สุขภาพ” องค์การอนามัยโลก ปี 2491 ให้ความหมายว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจประกอบกัน โดยไม่หมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้น

พระพุทธเจ้า ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเหยียวยาวได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเหยียวยาวทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะเวลาสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเยียวรักษาด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้

ไปสู่การบรรลุธรรมได้”

ทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็น รังแห่งโรค” การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มาก ก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่งคือ คำว่า “อโรคย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคยา ปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ คำว่า อโรคย อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างส่องใส) วิมุติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

นับเป็นเวลาประมาณ 50 ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพ คือความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่าบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วยดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด

สุขภาวะ เป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยาชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไป จนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิต ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมัสถิ” ถือว่าเป็นการบรรลุ เป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงที่สุด

พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงมีความสุขอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่

ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง 80 พรรษา 60 แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติและปัญญา พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนัก ด้วยโลหิตปกขันทิกาพาร (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินารอันเป็นสถานที่ปรินิพพานได้

บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธน้อย ทรงกระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญดี พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า

“พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครองอันตราวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชaya ป่า กวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน....บรรลุทุติยฌาน....บรรลุตติยฌาน....บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่”

พระพุทธองค์ทรงเป็นตัวอย่างในการดูแลสุขภาพ

ข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้ ดังนี้

การบริโภคอาหาร พระองค์ ฉันทอาหารมื้อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันทอาหารมื้อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันทอาหารมื้อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า

“ตถาคตฉันมื้อเดียว ไม่ฉันในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่าการบริโภคกระปรี้กระเปร่าทำให้มีโรคน้อย ภัยพิบัติทั้งหลาย มาเกิด แม้เธอทั้งหลาย ก็ฉันทอาหารมื้อเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉันทอาหารมื้อเดียว จักรู้สึกว่ามีโรคน้อย”

พิจารณาอาหารก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่า..

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกกายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยความคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร”

พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม 10 ประการ คือ

1. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
2. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
3. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
4. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
5. ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน

6. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
7. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
8. บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ
9. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
10. บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

ทรงเลือกพิจารณาฉันเฉพะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค มีสติในการฉันอาหาร พระองค์ตรัสแนะนำ พระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธพจน์ว่า

“...มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้ำอายุยืน”

“เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป.....การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม”

รู้ประมาณในการฉัน ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภค นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”

ในพระไตรปิฎกระบุถึงความมีสุขภาพอนามัยดีของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ ได้แก่ บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี มีโรคน้อยมีเป้าหมายในการบริโภค มีสติพิจารณาฉันเฉพะอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุราและเมรัย ทำให้มีพระพลานามัยสมบูรณ์

บทสรุป

วงการสุขภาพเคยสนใจสุขภาพร่างกายเป็นหลัก ปัจจุบันขยายความสนใจไปสู่เรื่องของจิตใจ มิติของสังคมและมิติทางจิตวิญญาณ ทิศนะการแพทย์องค์รวมมองร่างกายและอวัยวะในฐานะของระบบที่มีชีวิต มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่มีต่อกันของปรากฏการณ์ต่างๆ มองธรรมชาติขององค์ประกอบที่เป็นโครงสร้างพื้นฐานสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว

สุขภาพองค์รวมเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต กายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สุขภาพจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ การแพทย์แบบองค์รวมควรมีลักษณะผสมผสานรวมสนใจทุกส่วนของชีวิตผู้ป่วย เน้นลักษณะเฉพาะตัวของผู้ป่วย หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา 4

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหพันธ์ดั่งแอนด์พับลิชชิง. 2551
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์. 2546
- ลลิตา อีระศิริ. **บำบัดโรคด้วยแพทย์ทางเลือก**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัทริตเตอร์ ไดเจสต์ (ประเทศไทย). 2544
- วิจิต เปานิล. **พุทธกระบวนการทัศน์เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2546
- วิทยากร เชียงกุล. **การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมไทย : บทวิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร : ฉบับกระแส. 2527
- วิพุธ พูลเจริญ. **สุขภาพอุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2544
- ศรีเรื่อน แก้วก้งวาน. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2540
- สุวิทย์ วิบูลผลประเสริฐ. **การสาธารณสุขไทย 2548 – 2550**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก. 2551
- สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส). **สุขภาพทางจิตวิญญาณ สู่สุขภาพทางปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : อุษาการพิมพ์. 2546