

A Study of Buddhist Life Style and Modern Science

Phra Samrong Saññato (Saengthong)^{1*}

¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

*Corresponding author. E-mail: Msamrong84@gmail.com

ABSTRACT

This article is a study of the Buddhist way of living with modern science. Buddhism has a concept of life that places importance on the body and mind for normal happiness. In principle, there will be a way to follow the rules. This results in the goal of a good and happy life and can develop into a high goal in Buddhism, namely Nirvana. As for the modern science lifestyle concept, it is a scientific system and has principles of living according to modern medical principles with the goal of maintaining a healthy life. To be happy in the present only. Results of comparing Buddhist ways of living with modern science 1) Lifestyle concepts. The similarities are living in the present with happiness and good physical and mental health. The difference is that Buddhism focuses more on the mind. Develop your mind to understand the truth from practice for living a long and most good life. 2) Principles of life the same thing is that there is a system in place for development in order for life to be happy in the body and mind in the present in order for that life to be happy. The difference is that modern science focuses on science. As for Buddhism, there is the practice of Dhamma principles related to life. Compare lifestyle goals. The same is the practice for the happiness of life in the present. By taking care of both body and mind. The difference is that the goal of living in modern science is only happiness in the present. As for Buddhism, it can develop towards its ultimate goal, Nirvana.

Keywords: Lifestyle, Buddhism, Modern Science

วิธีดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่

พระสารอง สดงโต (แสงทอง)^{1*}

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประเทศไทย

*Corresponding author. E-mail: Msamrong84@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการศึกษาวิธีดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ ซึ่งพุทธศาสนามีแนวความคิดการดำเนินชีวิตจะให้ความสำคัญทางกายและจิตใจเพื่อความปรกติสุข โดยหลักการจะมีวิธีปฏิบัติตามกฎระเบียบส่งผลถึงเป้าหมายของชีวิตที่ดำรงและเป็นสุขและสามารถพัฒนาเข้าสู่จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน ส่วนแนวความคิดการดำเนินชีวิตแบบศาสตร์สมัยใหม่เป็นระบบทางวิทยาศาสตร์และมีหลักการดำเนินชีวิตตามหลักการแพทย์สมัยใหม่ โดยมีเป้าหมายเป็นการดูแลรักษาสุขภาพชีวิต เพื่อให้มีความสุขในปัจจุบันเท่านั้น ผลการเปรียบเทียบวิธีดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ 1) ด้านแนวความคิดการดำเนินชีวิต ความเหมือนกันคือมีความเป็นอยู่ในปัจจุบันอย่างมีความสุขทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ความต่างกันคือพุทธศาสนาจะเน้นเกี่ยวกับจิตใจมากกว่า พัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความจริงจากการปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวดำรงสูงสุด 2) ด้านหลักการดำเนินชีวิต ความเหมือนกันคือมีระบบในการพัฒนาเพื่อชีวิตนั้นมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจในปัจจุบันเพื่อให้ชีวิตนั้นมีความสุข ความต่างกันคือศาสตร์สมัยใหม่จะเน้นเกี่ยวข้องกับทางวิทยาศาสตร์ ส่วนพุทธศาสนาจะมีการปฏิบัติตามหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เปรียบเทียบด้านเป้าหมายการดำเนินชีวิต ความเหมือนกันคือการปฏิบัติเพื่อความทุกข์ของชีวิตในปัจจุบัน โดยดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ ความต่างกันคือเป้าหมายการดำเนินชีวิตทางศาสตร์สมัยใหม่จะอยู่เพียงแค่ความสุขในปัจจุบันเท่านั้น ส่วนพุทธศาสนาสามารถพัฒนาเข้าสู่จุดหมายสูงสุดได้คือพระนิพพาน

คำสำคัญ: การดำเนินชีวิต, พุทธศาสนา, ศาสตร์สมัยใหม่

© 2024 BRJ: Bodhisatva Review Journal

บทนำ

พระพุทธศาสนาให้ความใส่ใจ และเห็นคุณค่าของการมีร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี พบได้จากที่ในพระสูตรต่างๆ ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงถึงส่วนดี หรือประโยชน์ หรือคุณค่าแห่งการมีสุขภาพดี มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงไว้ เช่น อังคุตตรนิกาย ปัญจนิบาต หลักธรรม “อายุวัฒนธรรม คือ ธรรมที่เกื้อกูลอายุ หรือส่งเสริมสุขภาพและเป็นธรรมที่ให้อายุยืน ได้แก่ 1) สัปปายการี ทำสิ่งที่สบายคือเอื้อต่อชีวิต 2) สัปปายมัตตัญญู รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3) ปริณตโกซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เช่น เคี้ยวให้ละเอียด 4) กาลจารี ประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา 5) พรหมจารี ถือพรหมจรรย์ ถึงจะเป็นคฤหัสถ์ก็รู้จักควบคุมกามารมณ์เว้นเมถุนบ้าง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 22/125-6/163) ดังนั้นพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญเกี่ยวกับชีวิตทั้งทางร่างกายและสภาพจิตใจโดยใช้หลักธรรมต่างๆ ที่จะสามารถทำให้อายุหรือชีวิตที่ยืนยาวได้

พระพุทธศาสนามีทัศนะต่อสรรพสิ่งทั้งหมดถึงชีวิต ที่ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นเพียง การประชุมกันของเหตุปัจจัย ไม่มีสภาพเที่ยงแท้ ถาวรคงทน แต่เป็นสภาพถูกบีบคั้นให้ต้อง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีตัวตนแท้จริง ใด และเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (แสง จันทรงาม, 2546) คือย่อมมีความเสื่อมสลายไปตามกาลเวลา แต่ทั้งนี้ พุทธศาสนาก็มิได้ทอดทิ้งร่างกาย (ตัวตน) โดยไม่ใส่ใจดูแล แต่เพียงดูแลเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ และให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 29/157/440) ในทางตรง

ข้ามพระพุทธศาสนาแล้วให้ความสำคัญต่อชีวิตและร่างกาย ในการปฏิบัติส่วนบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ขยายไปถึงการสร้างสรรคสังคมที่สงบสุข

ในการพัฒนาประเทศปัจจุบันได้ยึดมนุษย์เป็นศูนย์กลาง มีคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจและสังคมเป็นเป้าหมายหลัก โดยมีสภาพแวดล้อมรวม 4 ด้านคือ ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและอุตสาหกรรม ด้านเกษตรและอุตสาหกรรมการเกษตร ด้านสังคมและวัฒนธรรม และด้านสุขภาพ การใส่ใจคุณภาพชีวิต เป็นการเห็นความสำคัญของความเป็นอยู่ ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพราะร่างกายและจิตใจเป็นองค์ประกอบในการที่จะช่วยให้อายุยืน ทั้ง 2 อย่างมีความเกี่ยวข้องกับชีวิต ในทางวิทยาศาสตร์นั้นได้ให้ความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เพื่อให้อายุยืนยาว โดยได้เน้นพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ จะเห็นได้จากกระบวนการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม แม้ว่าความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขจะทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุยืนยาวขึ้น แต่ก็ต้องเผชิญกับภาวะสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโรคเรื้อรังที่นับวันจะมากยิ่งขึ้น จึงมีความจำเป็นอย่างเร่งด่วนที่จะต้องมีการพัฒนาองค์ความรู้และแนวทางในการเสริมสร้างระบบภูมิชีวิตอย่างบูรณาการรวมทั้งผลักดันให้มีการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การเสริมสร้างระบบภูมิชีวิตอย่างจริงจัง

การมีสุขภาพทางร่างกายนั้นจะต้องควรกระทำตนให้เป็นบุคคลที่มีทั้งร่างกายให้แข็งแรงเพื่อให้มีอายุยืนยาวมากขึ้นแล้ว ควรใส่ใจที่ตึงตามด้วย เพราะการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงนั้นย่อมส่งผลต่อความเป็นอยู่ในชีวิต ทำให้ชีวิตนั้นมีอายุยืนยาวและไม่เกิดโรคร้ายต่างๆ การเกิดโรคร้ายนั้น มีผลมาจากการไม่ใส่ใจในเรื่องสุขภาพร่างกาย อาหาร สภาพแวดล้อม สภาพจิตใจ เป็นต้น เมื่อไม่คำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลต่อร่างกาย และสภาพจิตใจ เพราะทำลายหรือบรรเทาชีวิตนั้นให้สั้นลง เมื่อเข้าใจและปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลร่างกายและจิตใจแล้วจะสามารถพัฒนาตนทั้งทางร่างกายและจิตใจ การดูแลสุขภาพกายของตนเอง หมั่นออกกำลังกาย รู้จักเลือกอาหารให้เหมาะสมและบริโภคอย่างพอประมาณ เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีแข็งแรงสมบูรณ์ย่อมมีผลต่อสภาพจิตใจให้เบิกบานแจ่มใสทำให้ชีวิตยืนยาวได้ เพื่อจะพัฒนาชีวิตให้มีความสุขและความเจริญได้นำชีวิตของตนนั้นมาบำเพ็ญประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ผู้เขียนจึงมีความเห็นว่า ในการทำให้ชีวิตที่ดีมีความสุขและมีอายุยืนยาวตามหลักการแพทย์สมัยใหม่ ซึ่งครอบคลุมในวิธีการดำเนินชีวิต แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่ดี และหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตในศาสตร์สมัยใหม่ ส่วนในทางพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าแสดงหลัก อายุวัฒนธรรม ไว้โดยตรงนอกจากนั้นยังมีหลักธรรมอื่นๆ แม้จะมีเนื้อหาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่ดีแต่กระจัดกระจายกัน ผู้วิจัยจึงเห็นสมควรที่จะประมวลหลักธรรมเหล่านั้นไว้ ในชุดเดียวกัน แล้วเปรียบเทียบวิธีดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อพิจารณาว่าแต่ละข้อๆ เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตที่ดีได้อย่างไรบ้าง แนวคิดการดำเนินชีวิต เป้าหมายในการดำเนินชีวิต และหลักการการดำเนินชีวิตในทางพุทธศาสนามีความเหมือนและความต่างจากวิธีดำเนินชีวิตที่ดีตามศาสตร์สมัยใหม่อย่างไร

การดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนา

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาที่ปรากฏพระไตรปิฎก เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและการดูแลตนเองแล้วนั้น หากสุขภาพคือสุขภาพที่สมบูรณ์ อันหมายถึง ชีวิตที่สมดุลเป็นสุขทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพ จึงมิใช่เพียงชีวิตที่ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บเท่านั้น ดังนั้น ดุลยภาพของสุขภาพจึงเป็นดุลยภาพของชีวิต เพราะคำว่าชีวิตนั้นหมายถึงความมีอายุ อายุที่ยืนยาวจึงเป็นชีวิตที่มีคุณภาพและคุณค่า ตลอดช่วงที่ยังครองอายุอยู่ อันเป็นสุดยอดความสุขที่พึงปรารถนาของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย ของคนในโลกนี้เพราะเป็นชีวิตที่มีค่ามีแก่นสาร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 21/157/217)

เป้าหมายการดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนา เป็นความสมบูรณ์ทั้งกายและใจ เพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์ ถือเป็นการพัฒนาการดำเนินชีวิตชีวิตให้ตั้งตามหลักพระพุทธศาสนา เพราะการมีชีวิตที่ดีงามเป็นกระบวนการดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจให้เป็นปกติสุขและมีอายุยืนเป็นผลมาจากการปฏิบัติธรรมพุทธพจน์หนึ่งในเรื่อง

สุขภาพได้แก่การปฏิบัติตนไม่สม่ำเสมอไม่ถูกอนามัยการที่สัตว์ทั้งหลายจะมีสุขภาพดีอายุยืนนั้นจะอาศัยแต่อดีตกรรมคือกรรมแต่อย่างเดียวไม่ได้จำเป็นจะต้องมีการบำรุงรักษาร่างกายด้วยอาหารและยาพร้อมกับการบริหารอิริยาบถใหญ่ให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมออีกด้วยโบราณกล่าวไว้ว่า “ปัญญาเป็นผู้รักษาชีวิต” ความตายของคนทั้งหลายทั่วไปที่ยังไม่ถึงซึ่งอายุขัยนั้นก็เพราะเนื่องจากการไม่มีการบำรุงรักษาร่างกายไม่ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่ให้เป็นไปโดยสม่ำเสมอปล่อยให้ไปเป็นไปตามยถากรรมด้วยอำนาจกิเลสคือความพอใจบ้างไม่รู้ไม่เข้าใจโดยที่คิดไม่ถึงบ้าง (พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, 2530 : 325) วิธีการปฏิบัติในการเสริมสร้างสุขภาพที่ผู้ต้องการมีสุขภาพดีสามารถปฏิบัติและควบคุมได้มี 3 ประการคือ

1. ทำกรรมปัจจุบันที่จะเป็นกรรมเก่าในอนาคตให้เป็นกุศลกรรม

กุศลกรรมบถ คือ ละเว้นชั่วทางแห่งกรรมดีทางทำดีทางแห่งกรรมที่เป็นกุศลกรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติมี 10 อย่าง 3 หมวด คือ ก. กายกรรม 3 ได้แก่ 1. ปาณาติปาตาเวรมณีเว้นจากการทำลายชีวิต 2. อทินนาทานาเวรมณีเว้นจากการเอาของที่เขาไม่ได้ให้ 3. กามเมสุมิฉาจาราเวรมณีเว้นจากการประพฤติดินในกาม ข. วจีกรรม 4 ได้แก่ 1. มุสาวาทาเวรมณีเว้นจากการพูดเท็จ 2. ปิสุณยาเวรมณีเว้นจากการพูดส่อเสียด 3. ผรุสยาเวรมณีเว้นจากการพูดคำหยาบ 4. สัมผัสปลลาปาเวรมณีเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า ค. มโนกรรม 3 ได้แก่ 1. อนภิชชาไม่โลภอยากได้ของเขา 2. อพยาบาทไม่คิดร้ายเบียดเบียนเขา 3. สัมมาทิฐิเห็นชอบตามคลองธรรม การทำแต่ความดีละเว้นความชั่วจะทำให้จิตใจสะอาดสงบอิสระบริสุทธิ์ผ่องใสด้วยความอึดใจในสิ่งที่ได้ทำแล้วจิตใจจะเข้มแข็งมีความภูมิใจในกุศลกรรมที่ทำไปผลต่อสุขภาพคือช่วยให้สุขภาพแข็งแรงมีกำลังใจมีความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)

2. การปฏิบัติตนให้สม่ำเสมอให้ถูกอนามัย

การปฏิบัติตนให้สม่ำเสมอก็คือเรื่องการบริหารกายให้สม่ำเสมอที่ได้กล่าวไว้ในเรื่องสาเหตุของโรคการบริหารกายที่สำคัญคือปรับเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่ให้สม่ำเสมอในกิจวัตรประจำวันโดยแบ่งเป็นเรื่องต่างๆที่พระองค์ทรงปฏิบัติเป็นตัวอย่างแก่ผู้มีร่างกายกระปรี้กระเปร่าแข็งแรงมีสุขภาพดีทรงแสดงถึงกิจวัตรของพระองค์และแสดงไว้ในคัมภีร์ตั้งแต่การตื่นนอนแต่เช้าตรู่การออกกำลังกายการบริโภคอาหารการไม่ใช้ความเพียรเกินกำลังการพักผ่อนอิริยาบถการนอนหลับการเจริญสมาธิจนถึงการอยู่กับธรรมชาติอย่างเหมาะสมส่วนการปฏิบัติตนให้ถูกอนามัยนั้นพระองค์ได้ทรงบัญญัติไว้ในวินัยสงฆ์

3. การบำรุงร่างกายด้วยอาหารและยา

ในหมวดนี้ปรากฏในเภสัชขัมทกะซึ่งได้กล่าวไว้แล้วในการแก้ปัญหาโรคทางกายว่าโดยรวมการปฏิบัติในการเสริมสร้างสุขภาพมี 3 ประการนี้การปฏิบัติอย่างไรในแต่ละประเภทนั้นพระพุทธองค์ได้ชี้ชัดเฉพาะไว้ผู้วิจัยจึงสืบค้นจากพระไตรปิฎกในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ซึ่งพระองค์ทรงบัญญัติต่อสงฆ์ใน 2 ส่วนคือ

1) การดูแลสุขภาพกาย ของพระสงฆ์ในพระไตรปิฎกหมายถึงการดูแลสุขภาพอนามัยของพระสงฆ์ในยามที่ร่างกายเป็นปกติไม่เจ็บไม่ไข้หรือว่าชีวิตพระสงฆ์ในยามปกติที่มีนัยทางสุขภาพโดยสุขภาพอนามัยในพระวินัยสงฆ์ได้ครอบคลุมถึงสุขภาพอนามัย 3 ส่วนคือ การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล 2) การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนรวม 3) การดูแลสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม (พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), 2551)

2) การดูแลสุขภาพจิต ความสุขที่แท้จริงที่เกิดขึ้นในจิตใจเรียกว่าสุขภาพจิตหรือเจตสิกสุขเป็นภาวะจิตซึ่งในทางพระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่าสุขภาพจิตจะต้องประกอบด้วยภาวะ 4 ลักษณะคือ 1. มีความเสรีคือมีความปลอดโปร่งโล่งเบาหลุดพ้นไม่ถูกปิดกั้นจำกัดบีบคั้นไม่ติดขัดคับข้องไม่ถูกผูกมัดกดทับไว้แต่เคลื่อนไหวได้คล่องตามปรารถนาคือภาวะที่เป็นอิสระเรียกว่าวิมุตติ 2. มีความสงบคือมีภาวะที่ไม่มีความร้อนรนกระวนกระวายไม่กระสับกระส่ายไม่เร่าร้อนไม่วุ่นไม่พลุ่งพล่านทั้งร่างกายและจิตใจไม่ถูกรบกวนไม่มีอะไรมากระคายเคืองคือสงบอยู่ตัวของมันเป็นภาวะที่ประณีตอย่างยิ่งซึ่งสุขที่แท้ย่อมขาดไม่ได้เรียกว่าสันติ 3. มีความสะอาดหรือความ

บริสุทธิ์หมดจดสดใสไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมองไม่เลอะเทอะเปราะเปื้อนแต่มันไม่ใช่แค่ความสะอาดด้านวัตถุหรือรูปธรรมแต่หมายถึงทางด้านจิตใจบริสุทธิ์และละเอียดอ่อน 4. มีความสว่างกระจ่างแจ้งแจ่มชัดใสสว่างหรือผ่องใสมองเห็นทั้งหมดซึ่งเป็นลักษณะของปัญญาเรียกว่าวิชา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

การมีชีวิตที่เป็นมนุษย์มีความหมายและคุณค่าอย่างมหาศาลเพราะสามารถทำกุศลสร้างบุญให้ตนเองรวมทั้งทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สรรพสัตว์แต่กว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยากนักดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่พยานาคชื่อเอรภักตว่า “การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็นับว่ายากการดำรงชีวิตอยู่ของเหล่าสัตว์ก็นับว่ายากการที่จะได้ฟังสัทธรรมก็นับว่ายากการที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะเสด็จอุบัติขึ้นก็ยิ่งยาก” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 25/182/90) การยึดคำสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้าทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงในโลกนี้เริ่มแต่บัดนี้เช่นทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเองรู้จักร่างกายและจิตของตนจะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุขการนำหลักพุทธธรรมมาร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติคือการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมพระสาวกของพระพุทธเจ้าได้ให้สมณานามพระองค์ว่าทรงเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรคดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า “มหากาภูมิโกสเถาสพฺพโลกติกิจฉโก” แปลว่า “พระศาสดาทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวงทรงเยียวรักษาสัตว์โลกทั้งมวล” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 26/722/462)

ดังนั้นเป้าหมายการดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนาคือ (1) การทำร่างกายให้สมบูรณ์ บริสุทธิ์ การดูแลสุขภาพทางกายเพื่อมิให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ยึดหลักปฏิบัติตามหลักทางพระพุทธศาสนา (2) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ คือ การทำสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา โดยยึดหลักปฏิบัติแบบสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งถือเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนาคือ นิพพาน ดังนั้นเมื่อปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดแล้ว ด้วยเข้าใจความเป็นจริงของเป้าหมายการดำเนินชีวิต โดยมีความคิดสติปัญญา และสามารถเข้าถึงประโยชน์อันเป็นเป้าหมาย 3 ระดับ คือ 1. ทิฏฐธัมมิกัตถะ ประโยชน์ชั้นตาเห็น หรือประโยชน์ในปัจจุบัน 2. สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์ในเบื้องต้น 3. ปรมัตถะ ประโยชน์อย่างยิ่ง หรือประโยชน์อันเป็นจุดหมายสูงสุด (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 30/673/261.)

สรุปได้ว่าเป้าหมายการดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนา จะส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัตินั้นมีชีวิตที่งดงาม ส่งผลให้มีความงามที่เกิดในเบื้องต้นงามในท่ามกลางและงามในที่สุดเป็นความงามที่เกิดขึ้นจากภายในจนส่งผลมาอย่างภายนอกผู้ที่มีโอกาสได้สัมผัสรับรู้ได้ถึงความหอมอันเป็นหอมความดีความเย็นเป็นความเย็นใจในการปฏิสัมพันธ์ด้วยขณะที่ผู้ปฏิบัติมีความสุขใจเป็นอาหารใจที่สร้างได้ด้วยตนเอง จนประสบผลสำเร็จทั้งทางร่างกายและจิตใจที่งดงามตามหลักพระพุทธศาสนา และพัฒนาเข้าสู่เป้าหมายที่สูงที่สุดในทางพระพุทธศาสนาทั้งในประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ในเบื้องต้น และปรารถนาสูงสุด คือ พระนิพพาน

การดำเนินชีวิตแบบศาสตร์สมัยใหม่

หลักการดำเนินชีวิตตามศาสตร์สมัยใหม่ ผู้วิจัยได้วางกรอบการศึกษา 2 ประเด็น คือ (1) หลักสุขภาพอนามัย (2) หลักการแพทย์สมัยใหม่ โดยจะได้อธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

1. หลักสุขภาพอนามัย

การดำเนินชีวิตตามหลักสุขภาพอนามัยเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสุขภาพอนามัยที่ดีต้องมาควบคู่กับการมีสุขภาพจิตหรือสุขภาพใจที่ดีด้วย เพราะทั้งสองประการเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน เป็นหลักปฏิบัติอย่างง่ายที่ทำให้มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงแต่ในสภาวะการณ์ปัจจุบันหลักปฏิบัติดังกล่าวมิได้ถูกนำมาปฏิบัติให้เกิดผลได้จริง เพราะสภาพสังคมที่มีการแข่งขันสูง บุคคลให้ความสำคัญกับการทำงานและค่าตอบแทน ประกอบกับภาวะความเครียด การติดต่อสื่อสาร และการสื่อสารมวลชน โดยเฉพาะในเขตชุมชนเมือง ทำให้เวลาในการดูแลสุขภาพของบุคคลลดลง

ในการดูแลสุขภาพที่มีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่การเรียนรู้ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับชีวิตมนุษย์ การขาดความสมดุลของธาตุตามธรรมชาติเป็นเหตุให้ร่างกายอ่อนแอ และเป็นบ่อเกิดแห่งโรค การดูแลสุขภาพ ก็คือ การทำให้ร่างกายได้สมดุล ซึ่งมีการพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารการงดอาหารในบางครั้งคราว การงดเว้นจากของแสลงที่ทำให้ร่างกายเสียดุล การใช้สมุนไพรในการรักษาโรค การทำบุญเพื่อทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ อันจะเป็นเหตุให้สุขภาพจิตดี การสวดมนต์ เพื่อเพิ่มกำลังใจ และวิธีอื่นๆ อีกมากมายที่ส่งเสริมให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีเป็นหลัก ในปัจจุบันการดำเนินชีวิตตามหลักสุขภาพอนามัยนั้นจะแบ่งออกเป็น 6 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อากาศ อนามัยสิ่งแวดล้อม และ อบายมุข

2. หลักการแพทย์สมัยใหม่

การจัดระบบบริการสุขภาพในปัจจุบัน รัฐบาลได้พยายามจัดรูปแบบการให้บริการให้สัมพันธ์กับระดับความต้องการใช้บริการในแต่ละระดับพื้นที่ เช่น ในระดับชุมชน ตำบล อำเภอและจังหวัด โดยผู้ให้บริการจะคำนึงถึงสภาพปัญหาที่สำคัญทางด้านสุขภาพ ที่มุ่งเน้นที่จะป้องกันหรือดำเนินการแก้ไข โดยมีรายละเอียดของการจัดบริการ ดังนี้ (สำนักนโยบายยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

2.1 โครงสร้างระบบบริการสุขภาพ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญประกอบด้วย บริการปฐมภูมิ บริการทุติยภูมิ บริการตติยภูมิและศูนย์การแพทย์เฉพาะทาง และระบบส่งต่อ

1) การบริการปฐมภูมิ (Primary Care) เป็นบริการที่อยู่ใกล้ชิดประชาชนและชุมชนมากที่สุด จึงเน้นที่ความครอบคลุม มีการบริการผสมผสาน ทั้งในด้านการรักษาพยาบาลการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค การฟื้นฟูสภาพ การจัดบริการปฐมภูมิในเขตพื้นที่ชนบทได้แก่ สถานีอนามัย ศูนย์สุขภาพชุมชน ศูนย์แพทย์ชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สำหรับในเขตเมือง อาจเป็นศูนย์บริการสาธารณสุขของเทศบาล ศูนย์บริการสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร เป็นต้น (สำนักนโยบายยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

2) การบริการทุติยภูมิ (Secondary Care) เป็นบริการที่ใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ในระดับที่สูงขึ้น เน้นการบริการรักษาพยาบาลโรคที่ยาก ซับซ้อนมากขึ้น ได้แก่โรงพยาบาลชุมชนในระดับอำเภอ โรงพยาบาลทั่วไปในระดับจังหวัด และโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหม และมหาวิทยาลัย

3) การบริการตติยภูมิและศูนย์การแพทย์เฉพาะทาง (Tertiary Care and Excellent Center) เป็นการบริการที่ใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ขั้นสูง มีความสลับซับซ้อนมากมีบุคลากรทางการแพทย์ในสาขาเฉพาะทาง สังกัดกระทรวงสาธารณสุขที่เป็น โรงพยาบาลศูนย์สถาบันเฉพาะทางต่างๆ หรือสังกัดมหาวิทยาลัย เช่น โรงพยาบาลในโรงเรียนแพทย์

4) ระบบส่งต่อผู้ป่วย กระทรวงสาธารณสุขได้พัฒนาเชื่อมโยงระบบส่งต่อผู้ป่วยให้เป็นเครือข่ายที่มีประสิทธิภาพ ให้ประชาชนได้รับบริการที่ได้มาตรฐาน ปลอดภัยและตามความจำเป็นของปัญหาสุขภาพ

2.2. การจัดบริการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย และแพทย์ทางเลือก ระบบบริการสุขภาพที่พึงประสงค์ของประเทศไทย ควรเป็นระบบบริการแบบพหุลักษณะ กล่าวคือ เป็นการผสมผสานทั้งการแพทย์กระแสหลัก คือ การแพทย์ตะวันตกโดยไม่ละเลยทอดทิ้งที่จะผสมผสานองค์ความรู้ ภูมิปัญญา ทั้งที่มีอยู่เดิมในท้องถิ่น และจากต่างประเทศ ได้แก่ การบริการแพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้านไทย และแพทย์ทางเลือก เข้าร่วมจัดบริการและให้การดูแลสุขภาพให้แก่ประชาชน ซึ่งรูปแบบวิธีการจัดบริการแพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้านไทย และแพทย์ทางเลือก หมายถึง บริการและการดูแลสุขภาพทั้งโดยกลุ่มวิชาชีพ ที่ทำหน้าที่ให้บริการหรือใช้ความรู้ ความสามารถ ตามวิชาชีพของตนเองและการดูแลตนเองในครอบครัวชุมชน (สำนักนโยบายยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

2.3 การสาธารณสุขมูลฐาน เป็นการดูแลสุขภาพที่จำเป็นซึ่งจัดให้อย่างทั่วถึงสำหรับทุกคนทุกครอบครัวและในทุกชุมชน โดยการยอมรับและการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ของทุกคนด้วยค่าใช้จ่ายที่ไม่เกินกำลัง

ของชุมชนและประเทศจะรับได้ การสาธารณสุขมูลฐาน เป็นกลวิธีทางสาธารณสุขที่เพิ่มขึ้นจากระบบบริการสาธารณสุข ซึ่งมีอยู่ในระดับตำบลและหมู่บ้าน ผสมผสานทางด้านการรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสภาพที่ดำเนินการโดยประชาชน โดยใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น ด้วยวิธีการหรือเทคโนโลยีที่เหมาะสม โดยมีอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เป็นผู้ประสานงานและดำเนินการ (สำนักนโยบายยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

2.4 การพัฒนาระบบบริการสุขภาพ รัฐบาลในทุกสมัยได้ให้ความสำคัญต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างมาก สำหรับในรัฐบาลปัจจุบันได้ผลักดันโครงการต่างๆ ที่เป็นการพัฒนาระบบบริการสุขภาพ เช่น

1) จัดทำครุภัณฑ์ ที่ดินสิ่งก่อสร้างภายใต้โครงการไทยเข้มแข็ง ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้รับอนุมัติวงเงินลงทุนจำนวน 86,684.61 ล้านบาท คิดเป็นร้อยละ 6 ของโครงการเพื่อดำเนินการพัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐานในการให้บริการด้านการแพทย์และสาธารณสุขให้ครอบคลุม มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2) นโยบายการยกระดับสถานีอนามัยเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน โดยการปรับเปลี่ยนบทบาทของบุคลากรให้สามารถทำงานเชิงรุกที่เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชน ชุมชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และเพิ่ม

3) การใช้บัตรประชาชนในการเข้ารับบริการสุขภาพ ซึ่งได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2553 เป็นต้นมา ทั่วประเทศ โดยประชาชนสามารถแสดงบัตรประชาชนเอนกประสงค์รุ่นใหม่ (Smart Card) ซึ่งจะมีหน่วยบันทึกข้อมูลรายละเอียดบุคคลไว้ เมื่อไปรับการรักษาพยาบาลคุณภาพการรักษาพยาบาล ระบบส่งต่อ ยาและเวชภัณฑ์ ให้สามารถเชื่อมโยงกับโรงพยาบาลแม่ข่ายโดยมีขอบเขตการดำเนินงานบริการสาธารณสุข ผสมผสาน ทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมและป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสภาพ รวมทั้งการจัดการปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพทั้งในระดับบุคคล ชุมชนและสังคมในพื้นที่รับผิดชอบ (สำนักนโยบายยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

2.5 การพัฒนาศักยภาพบุคลากร ในการพัฒนาระบบบริการสุขภาพจำเป็นต้องดำเนินการพัฒนาศักยภาพบุคลากรไปพร้อมๆ กันเพื่อให้สามารถรองรับกับระบบบริการสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขโดยมีคณะกรรมการกำลังคนด้านสุขภาพแห่งชาติ ตาม พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2551ทำหน้าที่เป็นคณะกรรมการกลางในการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกำลังคนในด้านสุขภาพ ภาพรวมของประเทศ รวมทั้งเป็นกลไกในการขับเคลื่อนและผลักดันในการดำเนินงานตามแผนทศวรรษกำลังคนด้านสุขภาพแห่งชาติ ในระยะ 10 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2550 – 2559 ทั้งนี้กระทรวงสาธารณสุขได้รับงบประมาณจากโครงการฟื้นฟูเศรษฐกิจระยะที่ 2 สำหรับแผนงานผลิตและพัฒนาบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 13,155 ล้านบาท ได้มีการปรับปรุงหลักเกณฑ์และเงื่อนไขการจ่ายค่าตอบแทนเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานให้กับหน่วยบริการสังกัดกระทรวงสาธารณสุข 2 ฉบับ (1) ประกาศหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการจ่ายค่าตอบแทนเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานให้กับหน่วยบริการสังกัดกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2552 โดยให้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2552 ซึ่งเป็นการปรับฐานค่าตอบแทนให้กับทุกกลุ่มเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ประมาณร้อยละ 20 รวมทั้งปรับอัตราค่าหัตถการสำหรับแพทย์ และทันตแพทย์ (2) ประกาศหลักเกณฑ์วิธีการ และเงื่อนไขการจ่ายค่าตอบแทนเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงาน ให้กับหน่วยบริการสังกัดกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 6) พ.ศ. 2552 โดยให้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2552 ซึ่งเป็นการกำหนดค่าตอบแทนประเภทที่ 9 เป็นค่าตอบแทนการปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนและสถานีอนามัย (สำนักนโยบายยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

2.6 สถานการณ์และสถานะสุขภาพ : ระบาดวิทยา โรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ การเกิดโรคอุบัติใหม่ โรคอุบัติซ้ำส่งผลกระทบต่อในวงกว้างท่ามกลางโลกยุคไร้พรมแดน ทั้งผลกระทบต่อสุขภาพและเศรษฐกิจ เช่น โรคโค

วิต-19 โครซาร์ส ใช้หวัดนก ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด A (H1N1) และยังคงประสบกับโรคอุบัติซ้ำ เช่น โรคเอดส์ ที่เป็นปัญหาที่ยากจะประเมินสถานการณ์ องค์ความรู้ยังไม่เพียงพอและทันต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดผลกระทบรุนแรงและบั่นทอนคุณภาพชีวิตทั้งระดับปัจเจกและสังคม

ดังนั้น หลักสำคัญในการจัดทำกรอบยุทธศาสตร์งานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคระดับชาติ ปี 2554 – 2558 ประกอบด้วย ทิศทางของนโยบาย เป้าหมาย และกลยุทธ์ขององค์กรโดยที่กระบวนการดำเนินการได้มุ่งเน้นสนับสนุนบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม อย่างจริงจัง และสนับสนุนให้จังหวัดต่างๆ ใช้แผนที่ยุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาสุขภาพ ซึ่งใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงการบริการให้เป็นที่พึงพอใจของผู้รับบริการคุณภาพบริการกับความพึงพอใจมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ เมื่อผู้ป่วยรับรู้ว่าการบริการที่ได้มานั้นมีคุณภาพดีก็จะรู้สึกพอใจ และเมื่อมีโอกาสย่อมจะมาใช้บริการอีกโดยเฉพาะเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เพื่อขยายขอบเขตการดำเนินงานเชื่อมโยงครอบคลุมถึงระดับท้องถิ่นและพื้นที่ซึ่งจะมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการสร้างความเข้มแข็งของชุมชนได้เป็นอย่างดี

สรุปความได้ว่า การดำเนินชีวิตตามหลักสุขภาพอนามัยทางการแพทย์สมัยใหม่ เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะหลักการปฏิบัตินั้นจะเน้น อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อากาศ อนามัยสิ่งแวดล้อม และอบายมุข ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องทางสุขภาพโดยตรง เมื่อปฏิบัติทางการแพทย์สมัยใหม่แล้วก็จะส่งผลถึงการมีชีวิตที่ดีงามและเป็นสุข

เปรียบเทียบวิธีดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่

1. เปรียบเทียบด้านแนวคิดการดำเนินชีวิต

การเปรียบเทียบด้านแนวคิดการดำเนินชีวิต โดยมีประเด็นที่จะเปรียบเทียบ 2 ประเด็น คือ ความเหมือนกัน และความต่างกัน โดยจะได้อธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

1) ความเหมือนกัน ด้านแนวคิดการดำเนินชีวิต ความเหมือนกันนั้น เป็นการศึกษาเพื่อปฏิบัติเกี่ยวกับระบบของร่างกายและจิตใจที่อยู่กับปัจจุบัน คือ ระบบเกี่ยวกับสุขภาพทั้งภายนอกและภายใน พร้อมทั้งเพื่อให้มีความรู้ด้านปัจจัยต่างๆ เพราะปัจจัยมีผลกระทบต่อสุขภาพ แนวคิดการดำเนินชีวิตทั้ง 2 แนวทาง เพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพชีวิตที่แข็งแรง ทั้งด้านการปฏิบัติ พฤติกรรม ความเชื่อ ทศนคติ ปรับเปลี่ยนไปสู่ตามกระบวนการหรือระบบสุขภาพ เมื่อปฏิบัติตามของวิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องแล้ว จะส่งผลให้ชีวิตยืนยาวเป็นสุขและดีงามทั้งกายและใจอย่างมีประสิทธิภาพ

2) ความต่างกัน ความต่างกัน การศึกษาแนวคิดการดำเนินชีวิตทั้ง 2 แนวทางนี้ เป็นการให้มีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการของสุขภาพ โดยจะตอบสนองต่อชีวิต แต่สิ่งที่แตกต่างกันคือ ศาสตร์สมัยใหม่ก็จะตอบสนองทางกายใจในปัจจุบัน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์สุข ส่วนพุทธศาสนาจะเน้นเกี่ยวกับระบบจิตใจ เพื่อเป็นการพัฒนาสู่การดำเนินชีวิตที่ดีมีสุข ดังนั้นสิ่งที่แตกต่างกันที่เห็นได้ชัดคือ พัฒนาด้านจิตใจ โดยให้มีจิตเจ้านั้นบริสุทธิ์ แต่สิ่งที่แตกต่างกันการการพัฒนา 2 ระบบนี้ เมื่อพัฒนาหรือปฏิบัติแล้ว จะก้าวข้ามไปตามระบบความเชื่อในทางพุทธศาสนา คือ โลกหน้า นั่นคือ ประโยชน์สูงสุดในโลกหน้า ปรมัตถประโยชน์ คือ พระนิพพาน

2. เปรียบเทียบด้านหลักการดำเนินชีวิต

การเปรียบเทียบด้านหลักการดำเนินชีวิต โดยมีประเด็นที่จะเปรียบเทียบ 2 ประเด็น คือ ความเหมือนกัน และความต่างกัน โดยจะได้อธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

1) ความเหมือนกัน ความเหมือนกันด้านหลักการดำเนินชีวิต เป็นการให้ความสำคัญของชีวิตที่ประกอบด้วยทางร่างกายและจิตใจที่มีระบบของการพัฒนา เพื่อให้ชีวิตมีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข โดยผ่านการดูแลสุขภาพทั้งภายนอกและภายใน ทั้งอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อากาศ อนามัยสิ่งแวดล้อม และอบายมุข ซึ่ง

เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องทางสุขภาพโดยตรง โดยรวมแล้วการมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีแล้วจะสามารถมีความรู้เข้าใจและปรับเปลี่ยนการปฏิบัติของตนเองตามหลักการในการปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพร่างกายและจิตใจมีความสุข ระวังความเดือดเนื้อร้อนใจทั้งตนเองและผู้อื่นเป็นข้อฝึกข้อปฏิบัติเบื้องต้นในชีวิตประจำวันสำหรับเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามสงบสุข

2) ความต่างกัน ความต่างกันการปฏิบัติตามเกี่ยวกับหลักการนำเนนชีวิตตามศาสตร์สมัยใหม่ จะใช้ระบบทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยที่ดีต้องมาควบคู่กับการมีสุขภาพจิตหรือสุขภาพใจที่ดีด้วย เพราะทั้งสองประการเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน เป็นหลักปฏิบัติอย่างง่ายที่ทำให้มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งเรียกว่า หลักสุขภาพอนามัย หรือการใช้ความช่วยเหลือการรักษาตามหลักการแพทย์สมัยใหม่ทางระบบบริการสุขภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วย แต่ทางพุทธศาสนานั้นหลักการดำเนินชีวิตจะต้องเกี่ยวกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงที่ควบคู่ของการปฏิบัติคุณงามความดีทั้งกายและใจ และหลักการดำเนินชีวิตที่ยืนยาว เช่นหลักอายุวัฒนธรรมซึ่งเป็นหลักโดนตรงของการพัฒนาชีวิต ดังนั้นความต่างกันนั้น จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับความสุขภาพในมากกว่าภายนอกเพราะเมื่อสภาพจิตใจที่ดีแล้วจากภายในจะส่งผลถึงภายนอกด้วย

3. เปรียบเทียบด้านเป้าหมายการดำเนินชีวิต

การเปรียบเทียบด้านเป้าหมายการดำเนินชีวิต โดยมีประเด็นที่จะเปรียบเทียบ 2 ประเด็น คือ ความเหมือนกัน และความต่างกัน โดยจะได้อธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

1) ความเหมือนกัน ความเหมือนกันด้านเป้าหมายการดำเนินชีวิต เป็นการมองเห็นความสำคัญของตนเอง เกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งรวมทั้งการตัดสินใจดูแลรักษาตัวเอง และการพัฒนาตนเองทางด้านร่างกายและจิตใจให้เกิดความสมบูรณ์ของชีวิต เพื่อให้ชีวิตนั้นมีความสุขกายสบายใจ เพราะร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ โดยให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองนั้นเป็นการดำเนินชีวิตที่มีแบบแผนในการปฏิบัติ พร้อมทั้งเป็นการพัฒนาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และเป็นการปฏิบัติตนให้สม่ำเสมอให้ถูกอนามัย ดังนั้นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตตามศาสตร์สมัยใหม่กับด้านพุทธศาสนานั้นมีความเหมือนกัน

2) ความต่างกัน ความต่างกันด้านเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ด้านศาสตร์สมัยใหม่นั้น จะเน้นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจนั้นมีความสุข เพื่อความเป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยจะปฏิบัติตามหลักการแพทย์สมัยใหม่ มีระเบียบขั้นตอน และเมื่อกระทำตามอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนช่วยให้โครงสร้าง หน้าที่ที่พัฒนาการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์ที่มองเห็นในปัจจุบันเท่านั้น แต่ด้านพุทธศาสนาเป้าหมายของการดำรงชีวิตเพื่อเป็นการทำกาย ใจให้มีความสุขสมบูรณ์ และเป็นการส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตที่ดีงาม ทั้งงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในที่สุด เพราะการมีความสุขสมบูรณ์ทั้งภายนอกคือร่างกายและมีความสุขสมบูรณ์ทั้งภายใน จะส่งผลให้ชีวิตมีความสุขและดีงาม สามารถนำชีวิตนั้นไปกระทำความดีได้อย่างเต็มที่ เต็มกำลังได้ด้วยตัวเอง เพราะการปฏิบัติความดีในทางพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งพัฒนาเข้าสู่จุดหมายของความจริงที่สูงที่สุดในชีวิตได้ คือ พระนิพพาน

บทสรุป

จากการศึกษาวิธีดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ สรุปได้ว่า

(1) ด้านแนวคิดการดำเนินชีวิต ความเหมือนกัน การมีความสุขเป็นอยู่ในปัจจุบันอย่างมีความสุขดีงามทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ความต่างกัน คือ พุทธศาสนาจะเน้นเกี่ยวกับจิตใจมากกว่า พัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความจริงจากการปฏิบัติเพื่อให้ชีวิตที่ยืนยาวดีงามสูงสุด

(2) ด้านหลักการดำเนินชีวิต ความเหมือนกัน คือ มีระบบในการพัฒนาเพื่อชีวิตนั้นมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจในปัจจุบันเพื่อให้ชีวิตนั้นมีความสุข ความต่างกัน คือ ศาสตร์สมัยใหม่จะเน้นเกี่ยวข้องกับทาง

วิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับระบบสุขภาพการให้บริการทางการแพทย์ ส่วนพุทธศาสนามีการปฏิบัติตามหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและควบคู่ไปกับคุณงามความดีที่เกิดจากการปฏิบัติ

(3) ด้านเป้าหมายการดำเนินชีวิต ความเหมือนกัน คือ การปฏิบัติเพื่อความสุขของชีวิตในปัจจุบัน โดยดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ ความต่างกัน คือ เป้าหมายการดำเนินชีวิตทางศาสตร์สมัยใหม่จะอยู่เพียงแค่ความสุขในปัจจุบันเท่านั้น ส่วนพุทธศาสนา เป้าหมายการดำเนินชีวิต จะมองเข้าไปในปัจจุบันในระบบของจิตใจ เมื่อมีความบริสุทธิ์ดีงามอย่างถ่องแท้แล้ว สามารถพัฒนาเข้าสู่จุดหมายสูงสุดได้ คือ พระนิพพาน

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท). (2551). การศึกษาวิเคราะห์วิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก. (พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด.
- _____. (2551). สุขภาพองค์รวมแนวพุทธ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ. (2530). ปรมัตถโชติคัมภอภิมมัตถสังคฤ์กาปริจเฉทที่ 5 เล่ม 2. กรุงเทพฯ: พัฒนวิทย์การพิมพ์.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักนโยบายยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข. (2564). กรอบยุทธศาสตร์งานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคระดับชาติ ปี 2564 – 2568. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์.
- แสง จันทร์งาม. (2546). พุทธศาสนวิทยา. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: เอ.พี.กราฟิคดีไซน์และการพิมพ์.