

แนวทางการดูแลสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ตามหลักพุทธจริยศาสตร์

Health Care Guidelines Using Thai Traditional Medicine Wisdom According to Buddhist Ethics

ศรีจันทร์ พุใจ

ทิวา มหาพรหม

Srijan Fujai

Tiwa Mahaprom

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่

Boromarajonani College of Nursing Chiang Mai

Corresponding Author, E-mail: srijan@bcnc.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายแนวทางการดูแลสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยตามหลักพุทธจริยศาสตร์ เนื่องด้วยการดูแลสุขภาพมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพแบบไทยมีหลากหลายรูปแบบ สามารถประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย ในทุกขณะจิต อาทิ ระหว่างการนั่ง การยืน การเดิน การนอน หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของการเยียวยา การรักษา การฟื้นฟู รวมถึงการดูแลตนเอง เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดูแลและรักษาสุขภาพของคนทุกเพศทุกวัย ซึ่งการดูแลสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยตามหลักพุทธจริยศาสตร์เป็นการผสมผสานระหว่างแนวคิดเกี่ยวกับการทำสมาธิและการใช้ภูมิปัญญาแบบแพทย์แผนไทยที่นิยมใช้ในปัจจุบัน ได้แก่ 1) การนวดด้วยตนเอง 2) การประคบด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน และ 3) ค่านิยมและความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพ

การดูแลสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยตามหลักพุทธจริยศาสตร์เป็นการใช้ภูมิปัญญาที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน สามารถเรียนรู้และปฏิบัติได้ง่าย และสามารถสร้างเป็นนวัตกรรมหรือเป็นทางเลือกในการประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัยต่าง ๆ ได้ง่ายและลงตัว

คำสำคัญ : แนวทางการดูแลสุขภาพ, ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย, หลักพุทธจริยศาสตร์

Abstract

This article aims to explain Health Care Guidelines Using Thai Traditional Medicine Wisdom According to Buddhist Ethics. Healthcare is essential to human life. The variety of Thai traditional healthcare wisdom can be suitable to all genders and ages at every mental moment, such as while sitting, standing, walking, sleeping, or doing various activities, and is another option for healing, treatment, rehabilitation, and self-care. To benefit the care and maintenance of the health of people of all genders and ages. Health care using the wisdom of traditional Thai medicine according to Buddhist ethics is a combination of the concept of meditation and the use of traditional Thai medicine wisdom that is commonly used today, including 1) self-massage, 2) compressing with local herbs, and 3) values and beliefs about health.

Health Care Guidelines Using Thai Traditional Medicine Wisdom According to Buddhist Ethics is the use of wisdom that is not complicated can be learned and practiced easily and can be created as an innovation or an option to easily and perfectly adapt to different eras.

Keywords : Health Care Guidelines, Thai Traditional Medicine Wisdom, Buddhist Ethics

บทนำ

สุขภาพกายและใจที่ดีเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของทุกคน โดยสุขภาพกายที่มีความแข็งแรงสมบูรณ์ จะทำให้คนไทยสามารถทำงานได้อย่างปกติ มีประสิทธิภาพ ต้านทานโรคภัยไข้เจ็บได้ สุขภาพจิตที่ดีจะทำให้คนไทยมีความสุข สดชื่น แจ่มใส ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติห่างไกลจากโรคทางสภาพจิตใจได้ การมีสุขภาพหรือสุขภาวะที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจย่อมมีความสัมพันธ์กันอันจะนำมาซึ่งความสุขในชีวิตที่ทุกคนปรารถนา ความหมายของสุขภาวะ (health) คือ สภาวะแห่งความสุข ความสบาย ความสำราญ ความฉ่ำชื่นกายใจ เป็นความสุขขององค์รวมทั้งทางร่างกายและทางจิตใจรวมถึงสติปัญญา การ

อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ไม่ใช่เพียงแต่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความพิการเท่านั้น (Pender et al, 1999 : 19)

วิกฤตการณ์ของโรคระบาดในฤดูกาลและโรคอุบัติใหม่ เช่น โรคโควิด 19 ที่ผ่านมามีผลกระทบต่อกระหนาบต่อการดำรงชีวิตของคนไทยมากมายหลายด้าน และยังส่งผลเป็นห่วงโซ่ในการดำรงชีพดำเนินชีวิตของคนไทยในยุคสมัยนี้อีกด้วย ดังจะเห็นได้จากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปด้านสภาพจิตใจ ความรู้สึก อารมณ์ ความเชื่อ การติดต่อสื่อสาร การท่องเที่ยว เศรษฐกิจ การศึกษาและพยาบาล เป็นต้น

ศุทธา เอื้ออภิสัทธวงศ์ กล่าวไว้ว่า สุขภาพจิตสัมพันธ์กับพฤติกรรมในทุกช่วงของชีวิต ปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเช่นความเจ็บป่วยทางจิต การใช้แอลกอฮอล์และสารเสพติด การเกิดอาชญากรรม เป็นพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนที่ส่งผลก่อให้เกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตและสังคมในชุมชนที่แตกสลาย (broken community) เกิดปัญหาความรุนแรง ภาวะซึมเศร้า เพราะสุขภาพกายและสุขภาพจิตสัมพันธ์กันอย่างยากผ่านกลไกหลายประการ และภาวะสุขภาพจิตยังเป็นข้อพิจารณาสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพของชุมชนรวมถึงการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคม (ศุทธา เอื้ออภิสัทธวงศ์ และคณะ, 2560 : 17 - 18)

นอกจากนี้ พระครูสิริปัญญาโนค ได้กล่าวถึงหลักการเสริมสร้างความสุขตามแนวพุทธจริยศาสตร์การประยุกต์ ซึ่งพุทธศาสนิกชนไทยควรนำไปปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วย การเสริมสร้างสุขภาพทางกาย การเสริมสร้างสุขภาพทางจิต การเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม และการเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญา เพื่อเสริมสร้างปัญญาความรู้ในมิติที่หลากหลาย สามารถจัดการกับปัญหาด้านสุขภาพอย่างเหมาะสม (พระครูสิริปัญญาโนค (ปัญญา ภูมาลา), 2560 : 20 - 21) และการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาวิถีทางแพทย์พื้นบ้าน ของกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย ที่กล่าวว่า การแพทย์พื้นบ้านเป็นส่วนหนึ่งของภูมิปัญญาด้านสุขภาพของท้องถิ่น การดูแลสุขภาพของกลุ่มชนหรือชาติพันธุ์ โดยใช้ความรู้ที่สืบทอดกันทางความคิด ความเชื่อ ประเพณี วัฒนธรรม และทรัพยากรของท้องถิ่นนั้น ๆ ตั้งแต่อดีตมาถึงในปัจจุบัน สะท้อนให้เห็นบทบาทของการแพทย์พื้นบ้านในการดูแลสุขภาพชุมชน และการบูรณาการดูแลสุขภาพในระบบสุขภาพระดับปฐมภูมิและทุติยภูมิ (กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย, 2562 : ค)

การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อวิถีชีวิตและการ

ดำรงชีพของคนไทยทุกคนในศตวรรษที่ 21 นี้ ดังนั้น เพื่อการส่งเสริมให้คนไทยมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจที่ดี จึงควรมีแนวทางการดูแลสุขภาพ ด้วยการใช้ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยตามหลักพุทธจริยศาสตร์โดยโดโรธี อี โอเรม (Orem, 1985 : 135) กล่าวว่า การดูแลและพัฒนาตนเองตามลำดับขั้น เป็นแนวทางเพื่อลดความเสี่ยงหรือความเจ็บป่วยของร่างกายและจิตใจของคนในสังคม ซึ่งจึงจำเป็นต้องใช้ความรู้ความชำนาญ การสร้างแรงจูงใจ และกระบวนการหรือกิจกรรม อันเป็นหลักการพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์แบบ ผู้จัดทำจึงได้เรียบเรียงบทความวิชาการนี้ขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายแนวทางการดูแลสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยตามหลักพุทธจริยศาสตร์

เนื้อเรื่อง

ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับคนเรามีสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งมาจากการที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุล โดยมีปัจจัยจากสภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละอองและเชื้อโรครวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความเร่งรีบ แข่งขัน ทำให้เกิดผลต่อจิตใจตมส์และคณะ (Adams et al., 1997 : 216) ให้แนวคิดเรื่องสุขภาพไว้ว่า สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (intellectual wellness) คือ มีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เป็นเหตุเป็นผลสามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ มีความคิดริเริ่มกระตือรือร้น และเปิดใจกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ในทุก ๆ เรื่อง และปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตสอดคล้องกันกับหลักสุขภาพอนามัย หลักโภชนาการ การศึกษา ทรัพยากร ที่อยู่อาศัย การตั้งถิ่นฐาน อาชีพ ค่านิยม ศาสนา จริยธรรม กฎหมาย และจิตวิทยา เป็นต้น

การตระหนักรู้ในตนเองในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพใจ (mental wellbeing, self-awareness) สุขภาพกาย หมายถึง การรู้ตัวนี้มัลกาย ระดับคลอสเตอร์อล ความดันโลหิต และผลการตรวจสุขภาพ สุขภาพใจ คือการสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น มีความพึงพอใจในชีวิต มีความมั่นคงภายในสามารถประเมินสถานการณ์ กำหนดวิธีการดำเนินชีวิต และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างปกติสุข มีระบบระเบียบในการจัดการกับความคิด มีความใฝ่รู้ รักการเรียนรู้ การตระหนักรู้ตนเอง คือการประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพที่มีต่อสุขภาพของตนเอง อาจหมายรวมถึงการประเมินสุขภาพด้วยตนเอง วางแผนการดูแลและปรับวิถีชีวิตของตนเองอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจน เช่น น้ำหนักเกิน การออกกำลังกายไม่เพียงพอ หรือการเล็งเห็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพด้านอื่น ๆ (คณะ

ทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2562 : 3 - 4)

ตารางค่าปกติและปัจจัยเสี่ยงของสภาวะสุขภาพ

(กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, มปป : 49)

สภาวะสุขภาพ	สภาวะปกติ	การแปลผล
1. รอบเอว	เพศหญิง ไม่เกิน 80 เซนติเมตร เพศชาย ไม่เกิน 90 เซนติเมตร	เกินค่าปกติ หมายถึง เริ่มอ้วน-อ้วนมาก
2. ดัชนีมวลกาย (BMI) คิดจาก น้ำหนัก ตัว(กิโลกรัม)/ส่วนสูง ม ²	น้อยกว่า 18.5 18.5-22.9 23-24.9 25-29.9 ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป	น้ำหนักน้อยกว่าปกติ ปกติ น้ำหนักเกิน อ้วน อ้วนมาก
3. ความดันโลหิต	น้อยกว่า 130/80 มม.ปรอท	เกินค่าปกติ หมายถึง เริ่มเสี่ยงต่อโรค ความดันโลหิตสูง
4. น้ำหนักตัว	ดัชนีมวลกาย (BMI) 18.5-22.9กก./ม ²	เกินค่าปกติ หมายถึง เริ่มอ้วน-อ้วนมาก
5. การสูบบุหรี่/ดื่มสุรา	- ไม่สูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการรับควันบุหรี่ - ไม่ดื่มและหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธการดื่ม	

นวัตกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ การดูแลสุขภาพกาย คือ ด้านสมองและด้านร่างกาย และการดูแลสุขภาพจิต คือ ด้านอารมณ์และด้านความคิด นวัตกรรมนี้มีคุณภาพตามกรอบแนวคิดในการสร้างนวัตกรรม ซึ่งวิพากษ์โดยผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถด้านพระพุทธศาสนา จิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข นวัตกรรมฯ ด้วยการใช้ 3 องค์ประกอบ

ได้แก่ 1) เป้าหมายของการใช้นวัตกรรม 2) โครงสร้างของนวัตกรรม และ 3) กิจกรรมตามโครงสร้างของนวัตกรรม ซึ่งเป้าหมายของการใช้นวัตกรรม คือ การทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ สามารถตัดสินใจเลือกวิธีการดูแลสุขภาพตนเองได้ตามความสนใจ เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างยั่งยืน (ประทีป จินิจ และคณะ, 2562 : 21)

ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย

ภูมิปัญญา เกิดขึ้นในระดับบุคคล เช่น พระสงฆ์ ปราชญ์ชาวบ้าน ชุมชน และหมอพื้นบ้าน ภูมิปัญญาจึงเป็นองค์ความรู้ในแต่ละวัฒนธรรมได้สั่งสมและสืบทอดเป็นแบบแผน ซึ่งเป็นผลมาจากแนวความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจต่อสรรพสิ่งและปรากฏการณ์ต่าง ๆ และคนไทยได้มีความเชี่ยวชาญทางภูมิปัญญาในการนำสมุนไพรมาใช้ในการดำรงชีวิตมาอย่างช้านาน แสดงให้เห็นว่าหมอยามีความสำคัญ เป็นมรดกทางปัญญาของบรรพบุรุษไทยที่ทรงคุณค่าและมีคุณูปการอย่างยิ่งต่อวงการแพทย์แผนไทยการแพทย์พื้นบ้าน แม้ว่าแพทย์แผนปัจจุบันจะได้รับการยอมรับ และใช้เป็นแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพ แต่การแพทย์พื้นบ้านของไทยก็ยังคงมีบทบาทในเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพที่แทรกซึมอยู่ในวัฒนธรรมท้องถิ่นและความเชื่อ (วิโรจน์ มุมานะจิตต์ และบุญเชิด หนูอิม, 2559: 149 - 150)

ภูมิปัญญาด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย ถูกกล่าวถึงว่า สมุนไพร หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากพืช สัตว์ จุลชีพ หรือแร่ ที่ใช้ ผสม ประุง หรือแปรรูป เป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพร คือยาจากสมุนไพร เพื่อการบำบัด รักษา บรรเทาความเจ็บป่วย การป้องกันโรค และการแพทย์แผนไทย หมายถึง กระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับการตรวจ วินิจฉัย บำบัด รักษา ป้องกันโรค หรือการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์ โดยอาศัยความรู้หรือตำราที่ได้ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา (ราชกิจจานุเบกษา, 2562 : 112 - 113) กรรมวิธีของภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยด้านการแพทย์พื้นบ้าน จะมีลักษณะและมีความหลากหลายต่างกันตามที่ได้รับสืบทอดมา และมีการบูรณาการกรรมวิธีด้านการแพทย์พื้นบ้านในการรักษา วินิจฉัยอาการที่สอดคล้องกับวิถีวัฒนธรรมของชุมชน โดยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยด้านการแพทย์พื้นบ้านการดูแลสุขภาพของหมอพื้นบ้านจะมีการใช้กรรมวิธีมากกว่า 1 กรรมวิธี เช่น การใช้น้ำมันสมุนไพร ยาสมุนไพร มนต์คาถา การนวดจัดกระดูก เป็นต้น กรรมวิธีของภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยพื้นบ้านแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ประกอบด้วย (1) การนวด เช่น การนวดด้วยการใช้มือ แขน ศอก เข่า เพื่อส่งเสริมสุขภาพ บำบัดโรค ฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย (2) สมุนไพร เช่น พอก โปะ โปะ

เพาะ เป็นวิธีการวางสมุนไพรที่ได้จากการตำหรือบดตามบริเวณที่ต้องการรักษา (3) ด้านพิธีกรรม เช่น เป่าคาถา เป็นพิธีกรรมในการดูแลรักษาสุขภาพ (4) ด้านการรักษากระดูก เช่น จัดกระดูก เพื่อการรักษาผู้ป่วยที่กระดูกหัก ไม่เข้ารูป งอ คด เคลื่อนให้เข้าที่ (5) ด้านการวินิจฉัย เช่น จับชีพจรบนเส้นเลือดแดงบางเส้นที่ข้อมือ ข้อพับ ลำคอ ข้อเท้า เพื่อประเมินกำลังของเลือดลม วินิจฉัยโรคหรืออาการเจ็บป่วย และ (6) ด้านอื่น ๆ เช่น จอบเลือด เป็นวิธีการรักษา โดยการใช้เขาสัตว์ เช่น เขาแพะ เขาควาย วางครอบบริเวณที่ถูกสัตว์พิษกัด กู๊ด เพื่อลดอาการปวด ถอนพิษ (กองคัมภีร์และส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และแพทย์พื้นบ้านไทย, 2562 : 20 - 34)

หลักพุทธจริยศาสตร์

พุทธจริยศาสตร์ในพุทธศาสนา เป็นหลักการแห่งการประพฤติปฏิบัติของมนุษย์เพื่อให้เกิดความสุขความสงบในสังคม หลักการดังกล่าวเรียกว่าคุณธรรม ศีลธรรม จริยธรรม ซึ่งจริยศาสตร์คือหลักการแห่งความประพฤติหรือวิถีปฏิบัติ ประกอบด้วย (1) พุทธจริยศาสตร์ระดับต้น ได้แก่ เบญจศีลหรือศีล 5 (2) พุทธจริยศาสตร์ระดับกลาง ได้แก่ การประพฤติดีทางกายหรือกายสุจริต 3 ความประพฤติดีทางวาจาหรือวจีสุจริต 4 การทำดีทางใจหรือมโนสุจริต 3 และ (3) พุทธจริยศาสตร์ระดับสูง ได้แก่ มรรค 8 เป็นต้น (พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ จันทาโก (ประมวน พานิช) และคณะ, 2562 : 9 - 10)

ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้อธิบายถึง สัมมาสมาธิ ไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไปแล้ว บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัส และโทมนัสดับไปก่อน บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 35 ข้อ 206 : 174 - 175) สัมมาสมาธิ คือความมั่นคง ความอ่อนโยนความยึดหยุ่นของจิตที่พร้อมจะทำหน้าที่รับรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ อย่างไม่หวั่นไหว มีแต่ความสงบใจอยู่ในอารมณ์เดียว (พระยงค์ยุทธ เทวธมโม (จันทะอ่อน), 2563 : 61 - 62)

ธีรพิชชา โกสุม ได้เสนอแนวคิดสมาธิบำบัด SKT เพื่อการเยียวยา (SKT Med-

itation healing exercise) ว่าเป็นการทำสมาธิรูปแบบใหม่ที่เกิดจากการผสมผสานระหว่าง ศาสนศาสตร์กับวิทยาศาสตร์ เพื่อพัฒนาร่างกายให้สามารถเยียวยาตัวเองได้ โดยมีหลักการสำคัญ คือ ปรับการทำงานของร่างกายทั้งระบบให้อยู่ในภาวะปกติ สมาธิบำบัด SKT เป็นการถ่ายทอดปรัชญาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ร่วมกับวิทยาศาสตร์จิตประสาท กายชั้นสูง เป็นเทคนิคการเยียวยาแบบจิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (psychoneuroimmunology) ประกอบด้วย 8 เทคนิค ได้แก่ (1) SKT 1 นิ่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต (2) SKT 2 ยืนผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต (3) SKT 3 นิ่งยืด-เหยียดผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต (4) SKT 4 ก้าวอย่างไทย เยียวยากายประสานจิต (5) SKT 5 ยืดเหยียดอย่างไทย เยียวยากายประสานจิต (6) SKT 6 เทคนิคการฝึกสมาธิการเยียวยาไทยจินตภาพ (7) SKT 7 เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ้ง และ (8) SKT 8 เทคนิคสมาธิผู้ป่วยหนัก ไม่รู้ตัว ไม่เกรน ออทิสติก (ธีรพิชชา โกสม, 2563 : 24 - 30)

อภิปรายผล

การดูแลสุขภาพคือสิ่งจำเป็นที่คนไทยทุกคนควรตระหนักและให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต ซึ่งการดูแลสุขภาพที่ดีควรเกิดขึ้นทุกขณะเวลาไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดอยู่ ด้วยเหตุผลของความสุขที่เกิดขึ้นจากการประสานของร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นหลักการของการดูแลสุขภาพระหว่างแนวคิดสมาธิกับวิธีการรักษาเยียวยาของภูมิปัญญาแบบไทยจึงเกิดเป็นประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพของคนทุกเพศทุกวัย มีแนวทางดังนี้

1. หลักพุทธจริยศาสตร์การดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพด้วยหลักพุทธจริยศาสตร์สมาธิธรรมมีผลดีต่อบุคคลทุกเพศวัย และผู้ป่วยในรูปแบบต่าง ๆ ก็สามารถที่จะประยุกต์นำไปใช้เพื่อการดูแลตนเองได้ อย่างเช่น การตระหนักถึงท่าทางอิริยาบถในการนั่ง ยืน เดิน นอน หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ด้วยท่วงท่าที่สร้างความเคลื่อนไหว (Movement) ภายในร่างกายอย่างสมดุลร่วมกับการกำหนดหลักการทำงาน การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก การกำหนดกิริยาท่าทางและการควบคุมสติในระหว่างการทำกิจกรรมหรือการทำงานให้เกิดประสิทธิผล ซึ่งการมีสมาธิในชีวิตประจำวันก็คือหลักการสำคัญอย่างหนึ่งของการดูแลสุขภาพควบคู่กับการทำงานหรือการดำเนินชีพ

2. วิธีการดูแลสุขภาพแบบภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย

ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพแบบไทยมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งแต่ละรูปแบบก็ขึ้นอยู่กับความสะดวกหรือช่วงเวลาที่จำเป็นต้องใช้ แพทย์แผนไทยเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของการเยียวยารักษา การฟื้นฟู รวมถึงการดูแลตนเอง ความหลากหลายของการรักษาของแพทย์แผนไทยร่วมกับสมุนไพรพื้นบ้านยังเป็นวิธีที่นิยมกันเป็นอย่างมากในยุคปัจจุบัน เพราะผลกระทบจากยาปฏิชีวนะและการรักษาแบบใช้สารเคมีของแพทย์แผนปัจจุบันเป็นเหตุผลอย่างหนึ่ง และเหตุผลอีกประการก็คือการรักษาด้วยแพทย์แผนไทยเป็นการใช้ภูมิปัญญาที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนในการรักษารวมถึงการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่ ทั้งการดูแลสุขภาพแบบภูมิปัญญาพื้นบ้านยังทำให้เกิดความสมัครสมานสามัคคีและสร้างนวัตกรรมการประยุกต์วิธีการรักษาดูแลสุขภาพผู้ป่วยตามยุคสมัยได้อย่างลงตัว

3. แนวทางการดูแลสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยตามหลักพุทธจริยศาสตร์

การผสมผสานระหว่างวิธีการดูแลสุขภาพของแพทย์แผนไทยคือการประยุกต์หลักการปฏิบัติในการดูแล ได้แก่ 1. การใช้วิธีการนวด 2. การใช้วิธีการประคบ 3. การใช้ความเชื่อ โดยหลักการที่กล่าวมาควรเกิดขึ้นร่วมกับหลักพุทธจริยศาสตร์ด้านการปฏิบัติ หรือการประพฤติตนในกิจวัตรประจำวันของแต่ละวันด้านการรักษา คือ ดังนี้

ก. แนวทางการนวดด้วยตนเอง เป็นการใช่วิธีการทางภูมิปัญญาของการนวดด้วยตัวเองเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ที่ได้รับผลกระทบจากการทำงาน เช่น การนั่งนานและการเดินมาก ซึ่งการนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้เกิดความสมดุลและหายปวดเมื่อยได้

ข. แนวทางการประคบด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน เป็นการใช้พืชสมุนไพรที่หาได้ในท้องถิ่นเพื่อการดูแลตนเอง เช่น การนำขมิ้นคลุกกับครกและนำผ้าขาวบางห่อไว้ นำไปใช้ประคบร่างกายที่ถูกยุงกัดซึ่งสามารถใช้ได้ดีกับการดูแลเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย

ค. แนวทางการใช้ความเชื่อ เป็นการใช้หลักการของความเชื่อในแต่ละพื้นที่เพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้น เช่น กรณีนวดรักษาตามร่างกายในการลดหรือเลิกการดื่มสุราของมีนเมา การฝึกศีลธรรม หรือการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขเพราะเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีและเป็นความชั่วร้ายที่จะได้รับผลกระทบโดยการตกนรกหมกไหม้เมื่อตายไปแล้ว

หลักการดูแลสุขภาพ มีความสำคัญต่อกระบวนการเข้าใจและเรียนรู้ด้านการ

ดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของคนไทย ซึ่งในยุคสมัยนี้เกิดการแพร่ระบาดของโรคติดต่อร้ายแรง โรคอุบัติใหม่ หรือโรคประจำฤดูกาลที่เชื้อโรคเชื้อไวรัสได้พัฒนาตัวมันเองเพื่อการขยายพันธุ์ยิ่งทำให้มนุษย์บนโลกเกิดอันตรายง่ายยิ่งขึ้น การดูแลตนเองด้วยวิถีปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้ห่างไกลและปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ จึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเทอร์รี่ ออดัมส์ และคณะ (Adams, T. and Other) ได้เสนอแนวคิดในบทความทางวิชาการเรื่อง The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions ปี ค.ศ. 1997 ระบุว่า สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) คือกระบวนการทางปัญญาที่เป็นเหตุเป็นผลสามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้โดยการมีความคิดริเริ่ม สร้างความกระตือรือร้น และการเปิดใจต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ในทุก ๆ เรื่องของการดำเนินชีวิต Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M., 1997 : 216)

ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย เป็นหลักการดูแลตนเองด้วยการใช้วิธีการและยารักษาที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย ได้ให้ความรู้ถึงวิธีการที่คนไทยสามารถดูแลตนเองได้อย่างง่ายในหนังสือ คู่มือ ประกอบการรับรองหมอพื้นบ้าน ว่า กรรณวิธีของภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยด้านการแพทย์พื้นบ้านมีการบูรณาการกรรมวิธี การดูแล เช่น การนวด สมุนไพร พิธีกรรม การรักษากระดูก การวินิจฉัย และด้านอื่น ๆ เพื่อลดอาการปวด ถอนพิษ หรือการรักษาโดยคนไทยทุกคนสามารถเรียนรู้วิธีการดูแลร่างกายและจิตใจของตนเองได้จากแหล่งการศึกษาเรียนรู้ที่หลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการดูแลสุขภาพของวิโรจน์ มุมานะจิตต์ และบุญเชิด หนูอ้อม เรื่องการฟื้นฟูและสืบทอดภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทยชลบุรี ที่กล่าวว่า ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยสามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพ แต่การแพทย์พื้นบ้านของไทยก็ยังคงมีบทบาทในเรื่องการดูแลสุขภาพที่แทรกซึมอยู่ในวัฒนธรรมท้องถิ่นและความเชื่อ (วิโรจน์ มุมานะจิตต์ และบุญเชิด หนูอ้อม, 2559 : 149 - 150)

การฝึกฝนสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เป็นสิ่งสำคัญต่อการดูแลตนเองของคนไทยทุกเพศทุกวัย เพราะการปฏิบัติสมาธิสามารถใช้ได้ทุกสถานที่ โดยธีรพิชชา โกสุม ได้เสนอแนวคิดสมาธิบำบัด SKT ในวิทยานิพนธ์ เรื่องผลของโปรแกรมการใช้สมาธิบำบัด SKT ร่วมกับการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารเค็มต่อระดับความดันโลหิต ไชเตียมและความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงตำบลบ้านเสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ระบุว่า STK เป็นศาสตร์

แห่งการสร้างเสริมปัญญา ความอดทน ความคิดสร้างสรรค์ ความอิสระ การเยียวยา ที่ประกอบไปด้วยหลักปฏิบัติการนั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต ยืนผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต นั่งยืด-เหยียดผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต ก้าวอย่างง่าย ไทย เหยียวกายประสานจิต ยืดเหยียดอย่างไทย เหยียวกายประสานจิต ผีกลสมาธิการเยียวยาไทยจินตภาพ สมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ้ง และสมาธิผู้ป่วยหนัก ไม้รู้ตัว ไมเกรน ออทิสติก

ดังนั้น การใช้พุทธจริยศาสตร์ขั้นสูงด้านการปฏิบัติสมาธิควบคู่กับการดำรงตนอยู่ในศีล การสร้างระเบียบวินัยในการดูแลตนเองประยุกต์ร่วมกับวิธีการปฏิบัติด้านการนวด การประคบ และความเชื่อ จะสามารถสร้างและส่งเสริมให้เกิดแนวทางการดูแลตนเองอย่างสง่างามให้กับคนทุกเพศทุกวัยได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพุทธจริยศาสตร์เพื่อการดูแลตนเองของพระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ จันทาโก ที่อธิบายวิเคราะห์ไว้ในบทความเรื่อง พุทธจริยศาสตร์เพื่อความสุขในสังคม iva พุทธจริยศาสตร์ในพุทธศาสนาเป็นหลักการแห่งการประพฤติปฏิบัติของมนุษย์เพื่อให้เกิดความสุขความสงบในสังคม หลักการดังกล่าวเรียกว่าคุณธรรม ศีลธรรม และจริยธรรม พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ จันทาโก (ประมวน พาณิช) และคณะ, 2562 : 9 - 10)

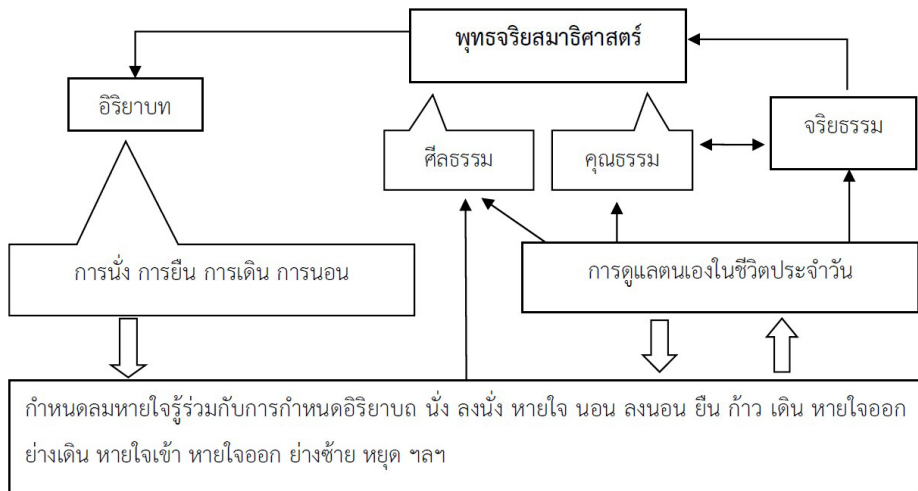
องค์ความรู้ที่ได้รับ

การดูแลสุขภาพย่อมส่งผลดีต่อการดำรงชีวิตของคนสังคมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสุขภาพที่ดีจะต้องเกิดขึ้นจากปัจจัยต่าง ๆ จากตัวบุคคล เช่นการเข้าใจถึงวิธีการดูแลตนเอง การรักษาร่างกายให้สะอาด สมบูรณ์แข็งแรง รวมถึงอาหารการกินและการดำรงชีวิตในด้านอื่น

ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยเกิดขึ้นจากการเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์ในการรักษา เยียวยา ฟ้นผู้ป่วย โดยภูมิปัญญายังรวมถึงการใช้ยาหรือสมุนไพรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นเพื่อการรักษาโรคให้เข้ากับยุคสมัยและสามารถประยุกต์ศาสตร์ทางการแพทย์ของไทยนี้เข้ากับศาสตร์สมัยใหม่ได้

พุทธจริยศาสตร์ เป็นหลักการสำคัญของแนวทางการดูแลตนเองในศตวรรษที่ 21 โดยการผสมผสานระหว่างความมีสุขภาพที่ดีจากการใช้หลักปฏิบัติสมาธิ การใช้ภูมิปัญญาของแพทย์แผนไทยด้านการดูแลร่างกายและจิตใจของตนเองเพื่อการมีสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่ดี สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้

แผนภาพประกอบองค์ความรู้ : การผสมผสานระหว่างความมีสุขภาพที่ดีจากการใช้หลักปฏิบัติสมาธิ การใช้ภูมิปัญญาของแพทย์แผนไทยด้านการดูแลร่างกายและจิตใจของตนเอง เพื่อการมีสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่ดี



สรุป

จากที่กล่าวมาข้างต้น พบว่าแนวทางการดูแลสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ก่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีและนำไปสู่ความสุขและความสงบ โดยใช้หลักปฏิบัติสมาธิ การใช้ภูมิปัญญาของแพทย์แผนไทยด้านการดูแลร่างกายและจิตใจเพื่อการมีสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่ดี ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมการดูแลสุขภาพประจำเดือนให้แก่บุคลากร ตลอดจนประชาชนทุกเพศทุกวัยที่มีความสนใจเข้าร่วมการดูแลสุขภาพโดยปฏิบัติเป็นประจำเดือนเพื่อดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วยการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย การเสริมสร้างสุขภาพทางจิต การเสริมสร้างสุขภาพทางสังคม และการเสริมสร้างสุขภาพทางปัญญา เพื่อเสริมสร้างปัญญาความรู้ในมิติที่หลากหลาย สามารถจัดการกับปัญหาด้านสุขภาพอย่างเหมาะสม

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). **รู้ตัวเลข รู้ความเสี่ยงสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรกราฟิคแอนด์ดีไซน์.
- กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย. (2562). **คู่มือประกอบการรับรองหมอพื้นบ้าน**. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2562). **คู่มือดูแลตนเองเพื่อสุขภาพที่ดีมีความสุข**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรพิชชา โกสุม. (2563). **ผลของโปรแกรมการใช้สมาธิบำบัด SKT ร่วมกับการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารเค็มต่อระดับความดันโลหิต โซเดียมและความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงตำบลบ้านเสด็จ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง**. สารานุกรมศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ประทีป จีนิ้ง และคณะ. (2562). การพัฒนานวัตกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21. **วารสารบรรณศาสตร์ มศว**. 12 (2), 15-29.
- พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ จันทาโก (ประมวน พานิช) และคณะ. (2562). **พุทธจริยศาสตร์เพื่อความสุขในสังคม**. **วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์**. 6 (2), 9 - 10.
- พระครูสิริปัญญานุโยค (ปัญญา ภูมามา). (2560). **รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมของพระสงฆ์ในสังคมไทย**. ดุษฎีนิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระยงค์ยุทธ เทวธมโม (จันทะอ่อน). (2563). **การดูแลผู้ป่วยติดเตียงตามหลักพุทธจริยศาสตร์ในตำบลบ้านฝาง อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด**. ดุษฎีนิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2562). **พระราชบัญญัติผลิตภัณฑ์สมุนไพร**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา.

- วิโรจน์ มุมนานะจิตต์ และบุญเชิด หนูอิม. (2559). การฟื้นฟูและสืบทอดภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทยชลบุรี. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 24 (46), 149 - 150.
- ศุภรา เอื้ออภิสัทธีวงศ์ และคณะ. (2560). การส่งเสริมสุขภาพจิต: แนวคิด หลักฐาน และแนวทางปฏิบัติ. เชียงใหม่: หจก.วนิดาการพิมพ์.
- สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี (2563). ถอดบทเรียนประสบการณ์การใช้สมาธิบำบัด SKT ของบุคลากรสาธารณสุข. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: integrating balance across and within dimensions. **American journal of health promotion: AJHP**, 11 (3), 208 - 218.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2014). **Health Promotion in Nursing Practice**. Pearson Education.
- Orem D. E. (1985). A concept of self-care for the rehabilitation client. **Rehabilitation nursing: the official journal of the Association of Rehabilitation Nurses**, 10 (3), 33 - 36.