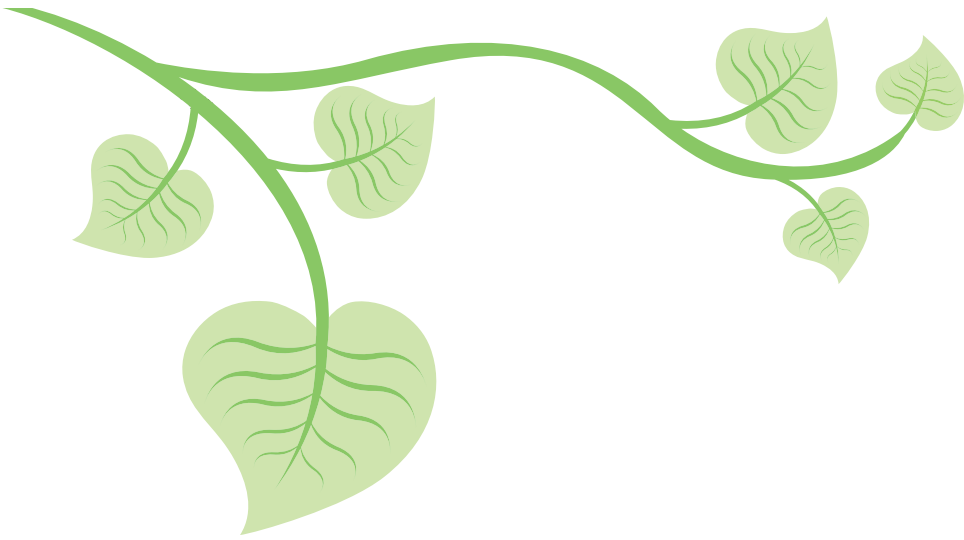


**พืชรอบบวณทักน้เพื่่อสุขภาพ
กับการเยียวยาล้งคมไทย**





ขอขอบคุณและกุศลจรรยาที่ได้ดำเนินการในเรื่องนี้ จงเป็นพลบับจ้ายอำนวยให้
ผลที่ดียังบังเกิดขึ้น ทั้งในด้านการพัฒนาหลักคิดและวิธีการในการทำงานคุ้มครอง
ผู้บริโภคด้านสุขภาพให้ดำเนินไปเพื่อประโยชน์สุขของคนหมู่มากโดยเฉพาะผู้ที่ยัง
ด้อยโอกาสอยู่ในสังคม และเป็นผลโดยตรงต่อผู้ที่ทำงานนี้ให้เป็นผู้เจริญด้วยจตุร
พิธพร เจริญในธรรมขององค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้ายิ่งๆ ขึ้นไป ขออนุโมทนา

พระวิชิต ธรรมชิตโต

พุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพกับการเยียวยาสังคมไทย

พระวิชิต ธรรมชิตโต

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๒

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

แผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.)

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

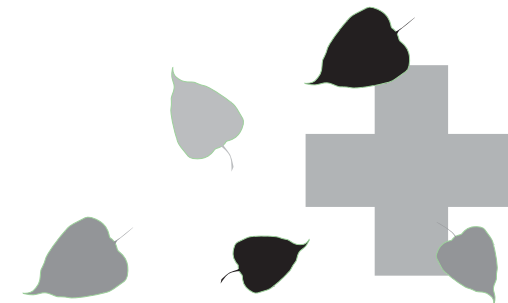
ปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

โทรศัพท์ ๐๒-๒๑๘-๘๔๔๕, ๐๘๖-๘๒๑-๘๘๑๘

www.thaihealthconsumer.org

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



คำนำ

ความรู้สึกที่มีร่วมกันอย่างหนึ่งของกลุ่มคนที่ตั้งใจทำงานเพื่อสังคม เมื่อมีโอกาสได้มานั่งทบทวนการทำงานของตนที่ผ่านมาและมองไปข้างหน้าถึงหนทางที่จะต้องฝ่าฟันต่อไปก็คือ ความรู้สึกเหนื่อยล้าหมดแรงหมดกำลังใจกับหนทางที่จะต้องเดินต่อไป แม้ว่าจะงานที่หลายกลุ่มทำอยู่จะก้าวหน้าประสบผลสำเร็จดีแล้วก็ตาม แต่ดูเหมือนว่าสิ่งที่ได้ทำมานั้นจะเป็นสิ่งเพียงเรื่องน้อยนิดเมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาที่จะต้องฟันฝ่าต่อไป ตัวก่อบัญหาที่สร้างความยุ่งยากความไม่เป็นธรรมให้สังคมก็ดูเหมือนว่าจะซับซ้อนขยายตัวสร้างความเข้มแข็งขึ้นอย่างต่อเนื่อง

หากมองเรื่องนี้โดยใช้แนวคิดเรื่องกระบวนการทัศน์จะได้ข้อสรุปอย่างชัดเจนว่าเป็นเพราะเรื่องต่างๆ ที่เราพยายามแก้ปัญหาอยู่นั้นมันเป็นเพียงการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ เราเพียงจัดการกับอาการแสดงบางอย่างของโรคร้ายที่เชื่อได้จุดจุ่มที่ระบบภูมิคุ้มกันจุดเดียวแต่สามารถทำให้เกิดอาการขึ้นได้ในแทบทุกระบบของร่างกาย เราจัดการกับตุ่มแผลเพียง ๒-๓ ตุ่ม ท่ามกลางตุ่มแผลอีกนับร้อย ทั้งยังมีอาการคันอาการใช้อีกสารพัดที่ต้องแก้ไขไม่สิ้นสุด แต่เมื่อใดที่เราจัดการเจ้าเชื้อโรคที่เป็นตัวปัญหาได้เพียงตัวเดียว ตุ่มแผลและอาการทั้งปวงก็จะอันตรธานไปทันที

เมื่อมองในเชิงกระบวนการทัศน์ ปัญหาต่างๆ ในสังคมที่เราเผชิญอยู่ทุกวันนี้เป็นผลมาจากกระบวนการทัศน์หรือวิถีคิดพื้นฐานที่เรามีต่อความจริงและสรรพสิ่งผิดพลาดไป ทำให้ไม่ว่าจะทำอะไรหรือ พัฒนาอะไรซึ่งล้วนต้องอาศัยทัศนะพื้นฐานนั้น

เป็นกรอบก็เลยพลอยผิดพลาดไปเสียทั้งหมด ดังนั้นขณะที่เราทำงานรักษาแผลตุ่มคันต่างๆ ซึ่งเป็นงานเฉพาะหน้า เราจะต้องไม่ละเลยการทำงานเพื่อปรับกระบวนการทัศน์หรือทัศนะพื้นฐานที่ผิดพลาดนั้นด้วย มิฉะนั้นแล้วสิ่งที่เราเพียรทำอยู่ก็อาจเป็นความผิดพลาดที่ยิ่งใหญ่ไม่แพ้กันเพราะตั้งอยู่บนฐานคิดที่ผิดพลาดอันเดียวกับผู้ก่อบัญหานั่นเอง การไม่สนใจเรื่องกระบวนการทัศน์ ผลลัพธ์ของงานก็มีแต่ความเหนื่อยล้าล้มเหลวเป็นจุดสิ้นสุด การละเลยไม่สนใจจัดการปัญหาเฉพาะหน้าเราก็คงเจ็บปวดอ่อนแอเกินไปกว่าจะทุ่มเทให้กับการสร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ได้ จุดสมดุทธ์อันเป็นทางสายกลางในการทำงานสองด้านนี้คือทางสู่ความสำเร็จของผู้ทำงานสร้างสรรค์สังคม

เมื่อได้รับการติดต่อจาก รองศาสตราจารย์ ดร.วิทยา กุลสมบูรณ์ ว่าอยากนำบทสัมภาษณ์อาตมาเกี่ยวกับงานเรื่องกระบวนการทัศน์สุขภาพ ที่คุณมนสิกุล โอวาทเภสัชช์ เป็นคนมาพูดคุยและนำไปเรียบเรียงลงในหนังสือเนชั่นสุดสัปดาห์ ไปตีพิมพ์เป็นเอกสารแจกในการประชุมวิชาการประจำปีของแผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) อันเป็นแผนงานภายใต้การดูแลของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงรู้สึกยินดีที่ประเด็นนี้จะได้ได้รับความสนใจอีกครั้งหนึ่งและทราบว่าทางหนังสือผู้ตีพิมพ์ก็ไม่ขัดข้องที่จะให้นำไปเผยแพร่ได้

ขอขอบคุณและกุศลจรรยาที่ได้ดำเนินการในเรื่องนี้ จงเป็นพลังปัจจัยอำนวยให้ผลที่ตึงามบังเกิดขึ้น ทั้งในด้านการพัฒนาหลักคิดและวิธีการในการทำงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพให้ดำเนินไปเพื่อประโยชน์สุขของคนหมู่มาก โดยเฉพาะผู้ที่ยังด้อยโอกาสอยู่ในสังคม และเป็นผลโดยตรงต่อผู้ที่ทำงานนี้ให้เป็นผู้เจริญด้วยจตุรพิธพร เจริญในธรรมขององค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้ายิ่งๆ ขึ้นไป ขออนุโมทนา

พระวิฑิต ธมฺมชิตโต
วัดโพธิ์เฟือก บางกรวย นนทบุรี
๓ มีนาคม ๒๕๕๒



บทสรุปผู้บริหาร

ปัญหาสุขภาพที่สังคมไทยและสังคมโลกกำลังเผชิญอยู่ขณะนี้ มิใช่เป็นเพียงปัญหาในเชิงวิชาการอันเนื่องมาจากการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไม่เพียงพอ หรือพัฒนาเทคโนโลยีในการรักษาไม่ทันการเปลี่ยนแปลง และไม่ใช่ว่าปัญหาในเชิงการบริหารจัดการที่ทำให้เกิดระบบสุขภาพที่มีความเป็นธรรมและมีประสิทธิภาพไม่ได้เท่านั้น

แต่ปัญหาใหญ่ที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังของปัญหาสุขภาพทั้งปวงเป็นปัญหาเรื่องกระบวนทัศน์หรือมุมมองพื้นฐานในการทำความเข้าใจความจริงของสรรพสิ่ง เนื่องจากปัจจุบันกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์แบบเดิมได้เป็นตัวผลักดันให้โลกทั้งใบพัฒนาไปภายใต้กระแสแห่งวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่มีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับวัฒนธรรมบริโภคของตลาดโลก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับสิ่งแวดล้อม สภาพสังคม และวิถีชีวิตของผู้คน แล้วย้อนกลับมาสร้างผลกระทบต่อสุขภาพ รวมทั้งกำหนดวิถีคิดและรูปธรรมของการแก้ปัญหาสุขภาพด้วย

ปัจจุบันบุคคลหลายฝ่ายรวมถึงนักวิทยาศาสตร์และคนในวงการสุขภาพด้วย เริ่มตระหนักแล้วว่า วิธีคิดและวิธีการแก้ปัญหาสุขภาพที่ตกอยู่ภายใต้กระบวนทัศน์วิทยาศาสตร์เท่านั้นเอง คืออุปสรรคสำคัญที่ทำให้การแก้ปัญหาสุขภาพไม่ประสบผลสำเร็จ และพยายามหากระบวนทัศน์ใหม่ในการอธิบายหรือทำความเข้าใจโลกและชีวิต

แต่สำหรับสังคมไทยที่มีพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจโลกและชีวิตมาตลอดตั้งแต่ก่อตั้งราชอาณาจักร พุทธศาสนาควรได้รับการพิจารณาในฐานะเป็นกระบวนทัศน์ที่จะเข้ามาแก้ปัญหาสุขภาพรวมทั้งปัญหาอื่นๆ ให้สังคมไทยได้

การศึกษาเรื่องพุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทยชิ้นนี้ได้ศึกษาคัมภีร์พื้นฐานในพระพุทธานุศาสนนาเพื่อที่ว่า เมื่อพิจารณาพุทธศาสนาในฐานะที่เป็นกระบวนทัศน์แล้ว กระบวนทัศน์พุทธศาสนามีหลักการอย่างไร มีความแตกต่างจากกระบวนทัศน์อื่นอย่างไร ภายใต้กระบวนทัศน์นี้มีทัศนคติต่อสุขภาพและการรักษาโรคอย่างไร และจะมีความเหมาะสมในการใช้แก้ปัญหาสุขภาพในสังคมไทยได้มากน้อยเพียงใด

วิธีการศึกษาแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนหลัก

โดยส่วนแรกเป็นการศึกษาพระไตรปิฎกและตำราสำคัญๆ ของพุทธศาสนา เพื่อค้นหาหลักการของกระบวนทัศน์พุทธศาสนาและศึกษาทัศนคติต่อสุขภาพของพุทธศาสนา

ส่วนที่สองเป็นการศึกษาภาคสนามเพื่อดูว่ากระบวนทัศน์พุทธศาสนาที่พบในคัมภีร์นั้นจะสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงในนี้ได้มากน้อยเพียงใด

จากข้อมูลทางประวัติศาสตร์และโบราณคดีที่มีอยู่พบว่า ความเชื่อของคนที่อาศัยอยู่ในภาคพื้นสุวรรณภูมิตั้งแต่อดีตมานั้นมีความเชื่อในเรื่องชีวิตหลังตายอยู่ก่อนแล้ว

มีหลักฐานว่าเริ่มมีการนำความเชื่อทางศาสนาโดยเฉพาะศาสนาพราหมณ์หรือฮินดูนิกายต่างๆ และพุทธศาสนาทั้งเถรวาทและมหายานอีกหลายลัทธิเข้ามาในพื้นที่ตั้งแต่ประมาณพุทธศตวรรษที่ ๘ ครั้นเมื่อได้สถาปนาราชอาณาจักรสุโขทัยขึ้นจึงรับเอาพุทธศาสนาเถรวาทมาเป็นแกนหลักของสังคมไทยสืบมาจนถึงปัจจุบัน



ความเชื่อในพุทธศาสนาจึงกลายมาเป็นกรอบพื้นฐานในการทำความเข้าใจโลก ชีวิต และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งในสังคมไทยเข้าด้วยกัน เป็นพื้นฐานในการสร้างระเบียบกฎเกณฑ์ในการปกครอง จัดระบบการศึกษา การดูแลสุขภาพ ช่วยสร้างสรรค์ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยม ที่แสดงออกร่วมกันในนามวิถีชีวิตของคนไทยและภูมิปัญญาไทย

คติความเชื่อของพุทธศาสนาได้ผสมผสานเข้ากับความเชื่อดั้งเดิมเกี่ยวกับชีวิตและการเจ็บป่วยที่มีอยู่ในแต่ละชุมชนได้อย่างกลมกลืน ไม่ว่าจะเชื่อเรื่องผี เรื่องขวัญ เรื่องโหราศาสตร์ดวงดาวต่างๆ โดยคติของพุทธศาสนาจะได้รับการยกไว้เหนือกว่าความเชื่อเหล่านี้ทั้งปวง แต่ก็ไม่ได้ขัดแย้งกันจนทำให้ความเชื่อดั้งเดิมสูญสิ้นไป

ในทางตรงข้ามความเชื่อหลายอย่างกลับยิ่งมั่นคงแน่นแฟ้นอยู่กับพระพุทธรูป พระธาตุ หรือรอยพระพุทธรูป

ในด้านการดูแลสุขภาพตั้งแต่อดีตพุทธศาสนาได้ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้เรื่องสุขภาพ โดยมีพระเป็นผู้สืบทอด วัดเป็นสถานที่เก็บตำรายา เป็นแหล่งความรู้ให้ผู้ที่ต้องการจะเป็นหมอบต้องไปบวชเรียนศึกษาเอา

ความเชื่อในพุทธศาสนาจึงสัมพันธ์อยู่อย่างใกล้ชิดกับหมอพื้นบ้านและตำรายาไทย พิธีกรรมและสัญลักษณ์ในพุทธศาสนาหลายอย่างได้ถูกนำมาใช้เพื่อสุขภาพด้วย เช่น การสวดพระปริตร สวดโพชฌงค์ สวดภาณยักษ์ การทำบุญสังฆทาน สะเดาะเคราะห์ หรือขอพรจากพระพุทธรูป

นอกจากนี้หลักการในพุทธศาสนาบางอย่าง เช่น การทำสมาธิ การแผ่เมตตา ยังถูกศึกษาด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์เพื่อนำมาใช้แก้ปัญาสุขภาพภายใต้ระบบการแพทย์กระแสหลักด้วย

ผลจากการศึกษาข้อมูลในพระไตรปิฎกเพื่อหากระบวนทัศน์พื้นฐานของพุทธศาสนาพบว่า การรับรู้ต่อโลกและสรรพสิ่งต่างๆ ในมุมมองของพุทธศาสนานั้นแตกต่างจากกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์อย่างชัดเจน

โดยพุทธศาสนาจะกล่าวถึงโลกใน ๒ ระดับเสมอ คือ ในระดับสมมติสัจจะคือโลกในแบบที่ผู้คนรับรู้กันอยู่ทั่วไป และยังรวมไปถึงเทวดา พรหม และภพภูมิอื่นๆ ด้วย กับในระดับของปรมาตถสัจจะ ที่จะกล่าวถึงสิ่งต่างๆ ในฐานะที่เป็นกระแสของเหตุปัจจัย เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติล้วนๆ ไม่ได้มีตัวตนของใคร หลักธรรมของพุทธศาสนาการพูดถึงโลกสมมติก็เพื่อที่จะโยนเข้าไปสู่โลกปรมาตถ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่การเข้าถึงปรมาตถสัจจะ ซึ่งจะทำให้มีชีวิตที่พ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวงตลอดไป

ด้วยเหตุนี้เมื่อพูดถึงขอบเขตและความหมายของโลก ภายใต้กระบวนทัศน์พุทธศาสนาจึงไม่ค่อยให้ความสำคัญกับโลกและสรรพสิ่งในฐานะวัตถุ เช่น โลกและมนุษย์เกิดขึ้นได้อย่างไร โลกมีขนาดขอบเขตเพียงใด และจะเสื่อมสลายไปอย่างไร แต่จะให้ความสำคัญกับโลกในฐานะสิ่งที่ถูกรับรู้โดยมนุษย์ ความจริงแท้ในกระบวนทัศน์พุทธศาสนาคือกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ที่ได้รับการอธิบายไว้ในหลายลักษณะ ได้แก่ กฎไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท อิทัปปัจจยตา กฎแห่งกรรม และอริยสัจ ๔

ในด้านหนึ่งพุทธศาสนา มองว่ามนุษย์ไม่แตกต่างจากสรรพสิ่ง ไม่ได้มีตัวตนที่แท้จริงเป็นเพียงกระแสของเหตุปัจจัยที่หมุนเวียนกันมา ความทุกข์ที่มนุษย์มีล้วนมีสาเหตุมาจากอวิชชาคือความไม่รู้ไม่เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติทำให้เกิดกิเลสตัณหา อุปาทาน ยึดมั่นว่าเป็นตัวตนของเราหรือสิ่งของของเรา



แต่ในอีกด้านหนึ่งมนุษย์มีความพิเศษกว่าสรรพสัตว์ทั้งปวงที่มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองเพื่อเข้าถึงความสุขสูงสุดโดยการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือกล่าวในอีกรูปหนึ่งคือไตรสิกขา ที่จะช่วยให้เข้าถึงความจริงในกฎเกณฑ์ของธรรมชาติเป็นลำดับไป จนกว่าจะเข้าถึงความจริงอย่างถ่องแท้ หดลึนจากความสงสัยและจิตใจพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

ขอบเขตความหมายของสุขภาพตามนัยของพุทธศาสนากว้างขวางกว่าที่วงการแพทย์ในปัจจุบันเข้าใจอยู่มาก สุขภาพสมบูรณ์ในความหมายที่กว้างที่สุดของพุทธศาสนา หมายถึงการหมดสิ้นแห่งโรคทั้งปวงไม่ว่าโรคทางกายหรือโรคทางใจ นั่นคือ นิพพาน การหมดสิ้นจากโรคทางกายนี้ไม่ได้หมายความว่าพระอรหันต์จะไม่เจ็บป่วยทางกาย แต่ถึงแม้ท่านจะมีความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทางร่างกายแต่ท่านก็จะไม่มีทุกข์ทางใจจากการเจ็บป่วยนั้นเลย

พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการปลอดโรคทางใจสูงมาก การดูแลร่างกายเพื่อให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงก็เพื่อความสะดวกในการปฏิบัติธรรมอันจะนำไปสู่การปลอดโรคทางใจอย่างสิ้นเชิงนั่นเอง

แม้เมื่อถึงวาระที่หลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยไม่ได้แล้วหรือจะเสียชีวิต ท่านก็ยังให้ใช้ประโยชน์ในช่วงสุดท้ายแห่งชีวิตนั้นเพื่อการละความยึดมั่นให้ถึงที่สุด เมื่อพุทธศาสนาให้นิยามของการป่วยและมีเป้าหมายในความสนใจดังกล่าว สาเหตุของการป่วยในพุทธศาสนาจึงเน้นที่สาเหตุของการป่วยทางใจคือกิเลส รวมทั้งสาเหตุจากปัจจัยที่หนุนเนื่องมาแต่อดีตตามหลักกรรม ส่วนการจะรักษาให้หายป่วยก็ต้องทำโดยการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง

หากกล่าวถึงเฉพาะการเจ็บป่วยทางกาย พุทธศาสนามองว่าความเจ็บป่วยคือสิ่งธรรมดาของทุกชีวิต แต่ก็มีได้ให้ปล่อยปลະละเลยไม่สนใจร่างกาย แต่กลับ

ใช้ธรรมชาติของร่างกายเช่นนั้นมาเป็นเครื่องช่วยย่ำเตือนไม่ให้ประมาทในชีวิต ให้เร่งทำความเพียรถือว่าโรคภัยไข้เจ็บเป็นทุกขเวทนาที่ต้องกำจัดเพื่อความสะดวกในการปฏิบัติธรรม

ในพระวินัยของพระภิกษุมีบทบัญญัติมากมายที่ช่วยให้ภิกษุมีสุขภาพดี เช่น พระพุทธรองค์ได้ตรัสถึงประโยชน์ต่อสุขภาพของการฉันมื้อเดียว การเคี้ยวไม้สีฟัน หรือการเดินจงกรม

มีข้อบัญญัติให้ต้องดูแลความสะดวกของที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม รวมทั้งมีข้อบัญญัติให้ช่วยกันดูแลพยาบาลภิกษุที่อาพาธ

ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุอาพาธรักษาตัวด้วยวิธีต่างๆ และทำอะไรหลายอย่างที่โดยปกติแล้วพระภิกษุทำไม่ได้ เช่น การส่องกระจกเพื่อดูแลแผล การใช้กรรไกรตัดผม หรือแม้แต่การฉันเลือดสดๆ ทั้งนี้เพื่อบรรเทาทุกขเวทนาและให้หายป่วยโดยเร็ว แต่ต้องไม่ขัดต่อหลักพื้นฐานคืออริยมรรคมีองค์ ๘ และอยู่บนพื้นฐานของการเป็นผู้เลี้ยงชีพง่าย เป็นชีวิตที่มีภาระน้อย

นอกจากนี้ยังมีพุทธวิธีที่ใช้ในการรักษาการเจ็บป่วยโดยเฉพาะด้วย เช่น สวดโพชฌงค์ ใช้สติปัญญา ใช้ความเพียร ใช้สัญญา ๑๐ แต่ทั้งนี้ไม่ได้กล่าวว่าจะใช้ได้ในทุกกรณี

ส่วนผลการศึกษาภาคสนามได้นำเสนอวิถีชีวิตของผู้ที่สนใจศึกษาปฏิบัติธรรม ๗ ท่าน ที่เข้าใจหลักธรรมสอดคล้องกับกระบวนทัศน์พุทธศาสนา ประกอบด้วย ท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต, สมณศักดิ์ ขณะศึกษา) หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ศ. ระพี สาคริก ป้าหมอ (ชื่อสมมติ) คุณกำพล ทองบุญนุ่ม และพี่แมว (ชื่อสมมติ)



ซึ่งโดยภาพรวมแล้วท่านเหล่านี้ก็มีชีวิตเช่นเดียวกับคนทั่วไปในแต่ละยุคสมัย ความสนใจในการศึกษาปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ได้มีจุดหักเหของชีวิตที่ชัดเจน ท่านเหล่านี้มองโลกและชีวิตโดยใช้กระบวนการทัศน์พุทธศาสนาที่แม้จะมีความลึกซึ้งในความเข้าใจหลักการที่แตกต่างกันบ้าง แต่ทุกท่านเห็นว่ากระบวนการทัศน์พุทธศาสนาช่วยทำให้ท่านมีชีวิตที่มีความทุกข์น้อยลงมาก โดยเฉพาะในกรณีคุณกำพลที่ประสบอุบัติเหตุจนพิการตั้งแต่คอลงมา ที่ท่านกล่าวว่าสามารถกลับมาใช้ชีวิตที่มีความสุขได้อีกครั้งด้วยการปฏิบัติธรรม

ในด้านสุขภาพ ทั้ง ๗ ท่าน ใช้วิธีการดูแลสุขภาพที่ต่างกันโดยท่านอาจารย์พุทธทาสยังคงชอบใช้สมุนไพรที่ท่านคุ้นเคย ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎกจะใช้วิธีการแผนปัจจุบันเป็นหลัก บ้าหมอบเปลี่ยนจากที่เคยใช้แต่ยาแผนปัจจุบันมาดูแลตัวเองมากขึ้นและใช้วิธีการที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น ส่วนพี่แมวก้าวที่จะปฏิเสธการรักษาโรคมะเร็งด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันแล้วหันกลับมาดูแลสุขภาพตนเอง

แต่ในท่ามกลางความแตกต่างนั้นทุกคนมีทำที่ต่อสุขภาพและการรักษาใกล้เคียงกัน คือดูแลให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่จะไม่เดือดร้อนดิ้นรนพยายามจนทำให้ทุกข์ หากจะต้องตายท่านก็ถือว่าเป็นธรรมดาของชีวิต

อย่างไรก็ตามการมีทัศนคติต่อการรักษาอย่างนี้ทำให้มีปัญหายุ่งไม่น้อยในทางปฏิบัติในสังคม ดังเช่นกรณีของอาจารย์พุทธทาสที่ท่านมีจุดยืนอย่างชัดเจนว่าไม่อยากหอบสังขารหนีความตาย แต่ก็ยังถูกระบบการแพทย์กระทำจนไม่สามารถสิ้นชีวิตไปอย่างธรรมชาติตามที่ท่านประสงค์ได้

ในภาพรวมเมื่อพิจารณาพุทธศาสนาตามแนวคิดเรื่องกระบวนการทัศน์แล้ว จะพบว่ากระบวนการทัศน์พุทธศาสนามีลักษณะที่โดดเด่นแตกต่างจากกระบวนการทัศน์แบบวิทยาศาสตร์และกระบวนการทัศน์แบบองค์รวมอย่างชัดเจนดังได้แสดงการเปรียบเทียบให้เห็นถึงความแตกต่างในตารางที่แนบมา

นอกจากนี้กระบวนการทัศน์พุทธศาสนายังมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้แก้ปัญหสุขภาพในสังคมไทย เนื่องจากปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาเรื่องกระบวนการทัศน์ และกระบวนการทัศน์พุทธศาสนามีความชัดเจน สอดคล้องกับสังคมไทย พร้อมทั้งมีตัวอย่างในการปฏิบัติจนได้ผลอย่างชัดเจนอยู่แล้ว

อย่างไรก็ตามการนำกระบวนการทัศน์พุทธศาสนามาใช้ในสังคมไทย ควรสนับสนุนให้แต่ละกลุ่มที่สนใจได้นำไปประยุกต์ใช้ให้หลากหลายเหมาะสมกับพื้นที่ของตน และเปิดโอกาสให้มีเวทีพูดคุยแลกเปลี่ยนอย่างสม่ำเสมอเพื่อการเรียนรู้ระหว่างกันให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องต่อไป

สารบัญ

คำนำ / หน้า ๔

บทสรุปผู้บริหาร / หน้า ๖

บทคัดย่อ / หน้า ๑๘

บทนำ / หน้า ๒๐

วิธีการศึกษา / หน้า ๒๒

มุมมองของพุทธศาสนาต่อโลกและชีวิต / หน้า ๒๖

ข้อสังเกตบางประการเกี่ยวกับความหมายของสุขภาพ / หน้า ๓๐

ความสำคัญของสุขภาพในพุทธศาสนา / หน้า ๓๒

ขอบเขตของสุขภาพในทัศนะพุทธศาสนา / หน้า ๓๖

ความหมายของสุขภาพในทัศนะพุทธศาสนา / หน้า ๔๐

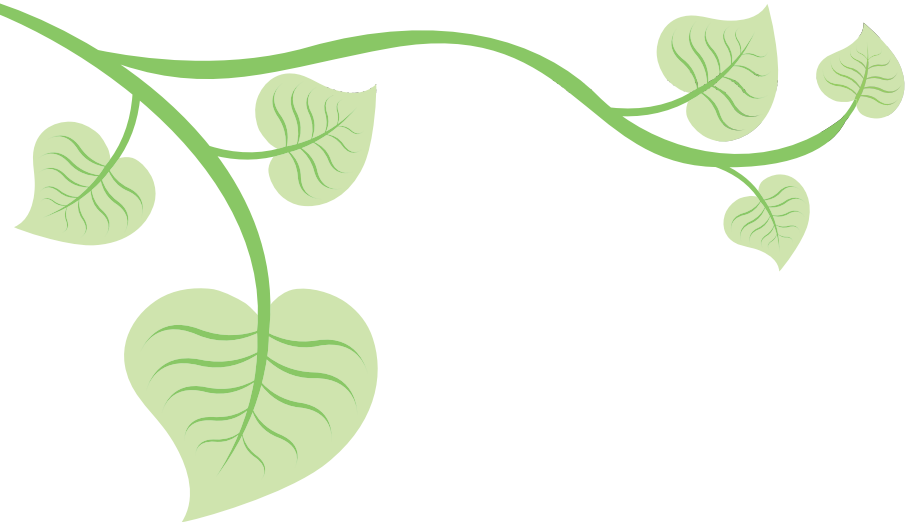
ขอบเขตและความหมายของสุขภาพในทางปฏิบัติ / หน้า ๔๘

บทสรุป / หน้า ๕๖

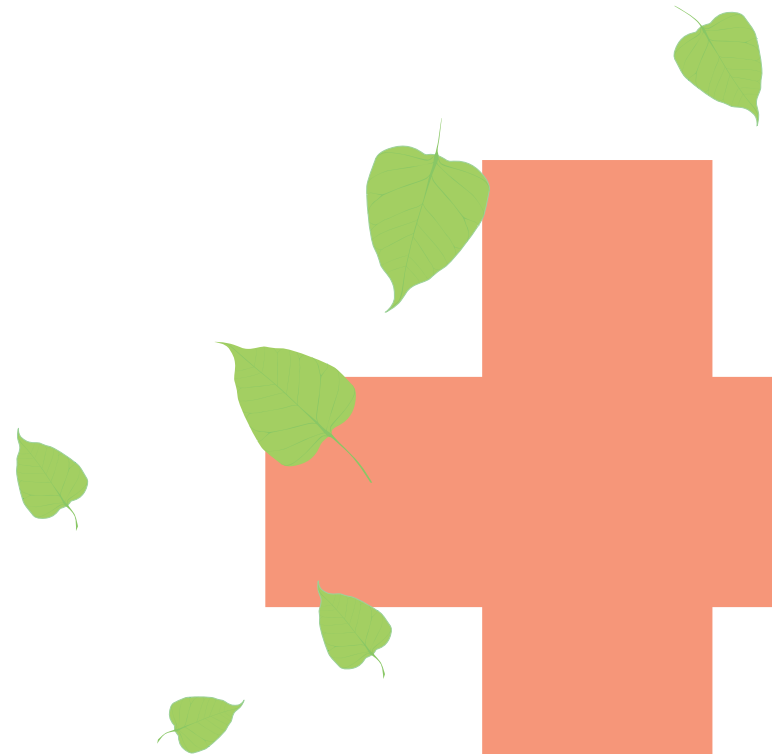
คำย่อชื่อพระไตรปิฎกฉบับที่อ้างอิง / หน้า ๖๐

บทลัทธิภาษา / หน้า ๖๓





**ขอบเขต และความหมายของสุขภาพ
ในทัศนะพุทธศาสนา**



บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของงานชิ้นนี้ต้องการศึกษาความสำคัญ ขอบเขต และ ความหมายของสุขภาพในทัศนะของพุทธศาสนาว่าเป็นอย่างไรและจะปรับมาใช้ ในสังคมปัจจุบันได้อย่างไร โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก และวิถีชีวิตของผู้ที่เข้าใจ แก่นของพุทธธรรม ๗ ทาน ผลการศึกษาพบว่าขอบเขตและความหมายของ สุขภาพนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อของพุทธศาสนา ที่มองว่าสรรพสิ่งดำเนินไป ภายใต้อิทธิพลแห่งเหตุและปัจจัยที่เชื่อมโยงกันต่อเนื่องต่อกัน กันมาตามกฎกรรมชาติ ไม่มีตัวตนที่แท้จริงให้ยึดถือ ความทุกข์เกิดจากความไม่รู้หลงยึดมั่นว่ามีตัวตน ที่แท้จริง แต่มนุษย์ก็มีศักยภาพในการเรียนรู้พัฒนาตนเพื่อความหลุดพ้นจาก ความทุกข์ทั้งปวงคือถึงนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดได้ ความหมายที่กว้างที่สุด ของสุขภาพในที่นี้คือภาวะที่ปลอดจากโรคซึ่งก็คือทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง พุทธศาสนา ให้ความสำคัญกับการกำจัดโรคทางใจไว้สูงมาก ส่วนโรคทางกายนั้นถือว่าเป็น สิ่งธรรมดาที่ต้องเกิดขึ้น การรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงมีชีวิตยืนนานมีเป้าหมาย เพื่อให้ปฏิบัติธรรมได้สะดวกขึ้นและสร้างประโยชน์ให้สังคมได้มากกว่ามิใช่จะหนี ความตาย การรักษาก็ทำตามความเหมาะสมกับวิธีที่แต่ละท่านคุ้นเคยแต่ต้องไม่ ขัดกับหลักธรรม การมองสุขภาพตามความหมายนี้จะช่วยลดความกลัวเจ็บกลัว ตายของคนยุคนี้ได้ พร้อมกับเพิ่มการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเอง ขึ้นด้วย

คำสำคัญ: พุทธศาสนา, สุขภาพ, การเจ็บป่วย, กระบวนการทัศน์

ABSTRACT

This study tried to examine the boundary and meanings of health under Buddhist perspective by investigating Thai Tipitaka and comparing these findings to attitude and living styles of seven well-trained Buddhists. I found that their boundary and meanings of health were guided by Buddhist paradigm. Buddhism looks at all existences in term of integrated factors depending on processes of inter-dependent causal relationships governed by the Three Characteristics law. The broadest meaning of disease in Buddhism involves all kinds of human sufferings, while health is the state of completely free from all sufferings. The physical body should be cared for the convenience of the mind development and for advantageous works. Under Buddhist views, a patient should have suitable treatments for the recovering while he/she would realize the nature of this body that is so fragile and no self. These principles will lead patients and their relatives to lesser suffering and anxiety, and may be a premise of a health system that concerns more in spiritual aspect of life.

Keywords : Buddhism, meaning of health, sickness, paradigm.



บทนำ

คงไม่มีใครปฏิเสธคุณูปการของระบบการแพทย์และสาธารณสุขที่ใช้อยู่ทั่วโลกในปัจจุบัน ว่ามีส่วนสำคัญยิ่งในการบรรเทาความทุกข์ของมวลมนุษยชาติ ช่วยให้รอดพ้นจากความตาย ความพิการ รวมถึงความเจ็บปวดไม่สบายอันเนื่องมาจากโรคภัยไข้เจ็บ อุบัติเหตุ และภัยพิบัติที่มีต่อร่างกายลงได้มาก จนกล่าวได้ว่าตลอดช่วงชีวิตนับตั้งแต่เกิดจนหมดลมหายใจของคนส่วนใหญ่ยุคนี้ต้องพึ่งพิงอยู่กับระบบสุขภาพแบบนี้ (WHO, ๒๐๐๐ : xi) แต่ภายใต้ความสำเร็จดังกล่าว ระบบการแพทย์นี้ก็มิใช่อัจฉริยะและก่อปัญหาหลายประการให้กับทั้งผู้ป่วยและรัฐบาล โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายที่เพิ่มสูงขึ้นมากจนทำให้คนยากจนจำนวนมากไม่สามารถเข้าถึงบริการที่มีคุณภาพได้ เกิดมาตรฐานที่แตกต่างกันในการรักษาโรค

ส่วนความก้าวหน้าขององค์ความรู้และเทคโนโลยีทางการแพทย์ก็ทำให้ผู้ป่วยไม่มีความรู้ไม่มีอำนาจเพียงพอที่จะไปต่อรองหรือสื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์เพื่อเลือกวิธีการรักษาที่สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง ระบบการแพทย์แบบนี้ยังได้รับการวิจารณ์มากกว่ามองผู้ป่วยเป็นเพียงวัตถุ สนใจเฉพาะ

อวัยวะที่ทำงานผิดปกติ ละเลยคุณค่าของความเป็นคนทั้งคน ไม่ให้ความสำคัญกับมิติทางจิตใจและสังคมวัฒนธรรมของผู้ป่วย

ในส่วนประสิทธิภาพการรักษาเองก็ยิ่งถูกตั้งคำถามอยู่มากเพราะยังไม่สามารถกำจัดโรคที่เป็นปัญหาแต่อดีตไม่ว่าท้องร่วง ไข้หวัด มาลาเรีย วัณโรค ให้หมดสิ้นไปได้ ในขณะที่โรคที่มาพร้อมกับวิถีชีวิตสมัยใหม่ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน มะเร็ง และเอดส์ ก็ไม่สามารถหาวิธีการรักษาให้หายขาดได้เช่นกัน (Milich I, ๑๙๗๖; Capra F, ๑๙๘๒; Helman C, ๑๙๙๔)

รากเหง้าของปัญหาทางสุขภาพนี้ส่วนหนึ่งถูกมองว่าเป็นปัญหาในระดับของกระบวนทัศน์ที่ใช้เป็นกรอบความเชื่อพื้นฐานในการทำความเข้าใจโลกและสรรพสิ่งของวงการสุขภาพ ซึ่งปัจจุบันคือกรอบการมองความจริงแบบวิทยาศาสตร์ที่ยังคงอิงอยู่กับหลักปรัชญาของเดส์คาร์ทส์และทฤษฎีนิวตันอยู่ (คาปร้า, ๒๕๓๙-ก: บทนำ; คาปร้า, ๒๕๓๙-ข: ๔๑)

การแสวงหาทัศนะพื้นฐานแบบอื่นในการทำความเข้าใจโลกและชีวิต รวมถึงเรื่องสุขภาพและความเจ็บป่วยจึงเป็นความพยายามด้านหนึ่งในการแก้ปัญหาสุขภาพซึ่งสำหรับสังคมไทยที่มีพุทธศาสนาเป็นเป้าหมายทางวัฒนธรรมมาช้านาน แม้ในช่วงกึ่งศตวรรษที่ผ่านมาเราอาจห่างเหินกันไปบ้าง แต่การหันกลับมาทบทวนทัศนะของพุทธศาสนาที่มีกรอบในการมองโลกและชีวิตที่โดดเด่นชัดเจนของตนเอง อาจมีประโยชน์ก่อให้เกิดมุมมองใหม่ๆ ในการทำความเข้าใจและหาแนวทางการจัดการกับวิกฤติปัญหาทางสุขภาพที่สอดคล้องอย่างยิ่งกับพื้นฐานวิถีชีวิตของคนไทย

วัตถุประสงค์หลักของงานชิ้นนี้คือต้องการศึกษาความสำคัญ ขอบเขต และความหมายในเรื่องสุขภาพจากทัศนะของพุทธศาสนาว่าเป็นอย่างไร และถูกนำมาใช้จริงในสังคมปัจจุบันได้ในรูปแบบใด



วิธีการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้เทคนิคการวิจัย ๒ รูปแบบประกอบกัน ได้แก่ การวิจัย เอกสารโดยใช้ศึกษาหลักการสำคัญของพุทธศาสนา เริ่มจากหนังสือพุทธธรรม (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๓) หนังสือพระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน (สุชีพ ปุญญานุภาพ, ๒๕๓๙) จากนั้นจึงศึกษาข้อมูลในพระไตรปิฎกในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งหมด

อย่างไรก็ตามในที่นี้จะนำเสนอเฉพาะประเด็นความสำคัญ ขอบเขต และความหมายในเรื่องสุขภาพเป็นหลัก การศึกษาข้อมูลในพระไตรปิฎกดำเนินการโดยใช้คำที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพ เช่น โรค การเจ็บป่วย อพาธ ไข้ โอสถ ยา เภสัช และคำเฉพาะอื่นๆ สืบค้นจากพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐของกรมการศาสนาที่บ้านที่กอยู่ในรูปซีดีรวม ๒ ชุด ได้แก่ ชุดสมาคมนิกายเถรวาทมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และชุดคณะธรรมทาน เพื่อใช้ตรวจสอบผลการค้นระหว่างกัน หลังจากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้อ่านศึกษา ตีความ จัดหมวดหมู่ และสรุปออกมาในประเด็นที่ต้องการ

รูปแบบที่สองเป็นการวิจัยภาคสนามเพื่อดูว่าความสำคัญ ขอบเขต และความหมายในเรื่องสุขภาพที่ได้จากการค้นคว้านั้นถูกนำมาใช้ในทางปฏิบัติอย่างไร โดยศึกษาประสบการณ์ชีวิตของผู้ที่เข้าใจหลักธรรมที่เป็นแก่นของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการเลือกผู้ให้ข้อมูลอย่างจำเพาะเจาะจง โดยกำหนดหลักเกณฑ์เบื้องต้นว่าต้องการศึกษาชีวิตทั้งของพระและฆราวาส ทั้งสายที่เน้นการปฏิบัติและสายที่เน้นการศึกษาด้านปัญญา ที่สำคัญคือต้องเป็นผู้ที่เปิดโอกาสให้ศึกษาชีวิตของท่านได้ ถ้าหากไม่สามารถทำได้โดยตรงเนื่องจากเหตุผลต่างๆ ต้องมีแหล่งข้อมูล เช่น เอกสาร หรือมีบุคคลที่ใกล้ชิดพอที่จะให้ข้อมูลในรายละเอียดที่ต้องการได้มากพอที่จะทำให้เข้าใจวิถีชีวิตของท่านได้

ในที่สุดได้ศึกษาชีวิตของบุคคล ๗ ท่าน ได้แก่ ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ซึ่งแม้ว่าท่านจะมรณภาพไปแล้ว แต่ปาฐกถาธรรม เอกสารมีผู้ที่เขียนถึงท่าน และบทสัมภาษณ์ตัวท่าน โดยเฉพาะงานที่พระประชา ปสนนธมโม สัมภาษณ์ไว้ในหนังสือ *เล่าไว้เมื่อวัยสนธยา* (๒๕๓๕) สามารถใช้เป็นแหล่งข้อมูลได้อย่างดี ที่สำคัญกรณีอพาธและมรณภาพของท่าน เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนในการใช้พุทธศาสนาเป็นหลักการอันมั่นคงในการดำเนินชีวิต

ท่านที่ ๒ คือ ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (สมณศักดิ์ท่านขณะศึกษาปี ๒๕๔๕) ซึ่งคงไม่ต้องเอ่ยถึงความแม่นยำในหลักธรรม และจริยวัตรที่งดงามของท่าน ผลงานหนังสือพุทธธรรม และหนังสือเล่มอื่นๆ ของท่านยังแสดงการประยุกต์ใช้หลักธรรมะในการแก้ปัญหาต่างๆ ในสังคมได้อย่างดี แม้ว่าครั้งนี้จะไม่มีโอกาสสัมภาษณ์ท่านโดยตรงเนื่องจากท่านกำลังอพาธ แต่ก็ได้สัมภาษณ์กับท่านพระครูปลัดปิฎกวัฒน์ ผู้ที่ได้อุปัชฌาย์ใกล้ชิดท่านมาเป็นเวลานาน และพูดคุยกับอาจารย์แพทย์ที่คอยเป็นที่ปรึกษาด้านสุขภาพให้กับท่าน ประกอบกับมีหนังสือที่ได้เขียนถึงเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของท่านอยู่บ้างจึงทำให้ได้ข้อมูลมากพอที่จะแสดงให้เห็นการดำเนินชีวิตภายใต้หลักพุทธธรรมของท่านได้



หลวงพ่อบุญชู สุธมฺมธโร เป็นพระอีกรูปหนึ่งที่ได้ไปศึกษาชีวิตของท่าน ท่านเป็นพระนักปฏิบัติที่แม้จะได้ศึกษาด้านปริยัติและรับการศึกษาทางโลกไม่มากนัก แต่ท่านสามารถเข้าถึงแก่นของพุทธธรรมได้อย่างชัดเจนและมีจริยวัตรที่สมณะงดงาม

ท่านต่อมาคือ ศาสตราจารย์ระพี สาคริก เป็นนักวิชาการที่ได้รับการยอมรับสูงมากทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ ทุกครั้งที่ท่านพูดคุยเรื่องต้นไม้และธรรมชาติ ท่านมักโยงเรื่องราวเหล่านี้เข้ากับชีวิตได้อย่างลงตัว แสดงให้เห็นถึงการเข้าใจรากฐานชีวิตอย่างลึกซึ้ง

ส่วนคุณกำพล ทองบุญน่วม ในอดีตเคยเป็นอาจารย์ที่วิทยาลัยพลศึกษา แต่มาประสบอุบัติเหตุจนเป็นอัมพาตทั้งตัวมีชีวิตที่ทรมาณอยู่ในสภาพนี้ถึง ๑๖ ปี ก่อนที่จะได้มาพบและเข้าถึงหลักธรรมะที่ทำให้รู้สึกได้ว่าชีวิตเขาในขณะนี้มีความสุขมากกว่าคนจำนวนมากในสังคมปัจจุบัน

ป่าหมอ (นามสมมติ) เป็นผู้หญิงที่อยู่ในสถานะทางสังคมที่มั่นคงแต่กลับลาออกจากราชการมาใช้ชีวิตแบบทั้งหมดอยู่ที่วัด และมีความมั่นใจว่าแนวทางชีวิตภายใต้หลักพุทธธรรมนี้จะนำท่านไปสู่ชีวิตที่มีความสงบสุขมากกว่า

ส่วนพี่แมว (นามสมมติ) กรณีศึกษาสุดท้ายอดีตเป็นนักกิจกรรมสตรีที่เคยทำงานองค์กรพัฒนาเอกชนหลายแห่ง ทั้งกินเหล้าสูบบุหรี่ตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัย แต่แล้วก็ค่อยๆ หยุดและหันมายึดหลักธรรมะเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และเมื่อต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยที่รุนแรง เธอก็พบว่าธรรมะคือสิ่งที่ช่วยให้เธอเผชิญโรคร้ายนี้ได้มั่นคงยิ่งขึ้น

การศึกษาวีถีชีวิตของทั้ง ๗ ท่านนี้ เริ่มต้นด้วยการนัดหมายขอโอกาสสัมภาษณ์พูดคุยกับท่าน (ในกรณีที่ทำได้) เตรียมศึกษาข้อมูลจากเอกสารเกี่ยวกับชีวิตของท่านไปให้มากที่สุด ประเด็นหลักๆ จะสัมภาษณ์เกี่ยวกับชีวิตความเป็นมา

การหันมาสนใจพุทธศาสนา ทักษะต่อชีวิต ประสบการณ์ความเจ็บป่วยและการดูแลสุขภาพของท่าน เป็นต้น โดยใช้เทปบันทึกเสียงตลอดการสัมภาษณ์ ประกอบกับการจดบันทึกประเด็นสำคัญพร้อมไปด้วย จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียงแล้วจึงส่งกลับให้ท่านหรือผู้ที่ใกล้ชิดกับท่านได้ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมก่อนที่จะนำมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการนำเสนอครั้งนี้



มุมมองของพุทธศาสนา ต่อโลกและชีวิต

ก่อนที่จะทำความเข้าใจต่อท่าทีของพุทธศาสนาต่อการเจ็บป่วยและการเยียวยานั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจทัศนะโดยรวมของพุทธศาสนาต่อโลกชีวิต รวมถึงความสุขและความทุกข์ก่อน ในที่นี้ได้พยายามสรุปสิ่งที่ควรทราบเบื้องต้นเกี่ยวกับพุทธศาสนาและกระบวนทัศน์พุทธศาสนาไว้เป็นข้อๆ ดังนี้^๑

๑. เมื่อพุทธศาสนากล่าวถึงสรรพสิ่งต่างๆ จะกล่าวถึงใน ๒ ระดับเสมอ แต่ไม่ได้แยกขาดออกจากกัน ด้านแรกกล่าวในมุมมองปรมัตถสังขจะ คือมองในทางธรรม โดยพูดถึงสิ่งนั้นๆ ในความหมายของธรรมชาติความจริงแท้สูงสุด เช่น ไม่มีตัวเรามีแต่ขันธ ๕ ส่วนอีกด้านหนึ่งกล่าวด้วยสมมติสังขจะ หรือโลกแบบที่คนรับรู้ทั่วไป เพื่อการสื่อสารกับผู้คนให้เข้าใจได้เรียนรู้ในมิติของปรมัตถสังขจะที่ต้องการนำเสนอเป็นหลัก

^๑รายละเอียดของประเด็นเหล่านี้ศึกษาได้จากหนังสือพุทธธรรม (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๓)

๒. พุทธศาสนามองโลกและชีวิตต่างไปจากสิ่งที่สังคมรับรู้และเข้าใจกันอยู่ในปัจจุบันมาก ซึ่งเป็นความแตกต่างในพื้นฐานทางปรัชญาที่ยอมรับธรรมชาติของความจริงและวิธีการเข้าถึงความจริงแท้กันคนละชุด ทำให้ยากที่จะนำมาเปรียบเทียบ หรือตัดสินว่าแบบใดดีหรือไม่ดีเท่ากันเพียงใด ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาที่ถกเถียงกันได้ไม่สิ้นสุด โดยเฉพาะในประเด็นความจริงแบบปรมัตถสังขจะ

๓. เป้าหมายหลักของพุทธศาสนาคือการปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงความจริงแท้หรือปรมัตถสังขจะ หรือนิพพานซึ่งเป็นสภาวะที่ปราศจากทุกข์ทั้งปวงเป็นอิสระ แต่จะไม่กล่าวถึงความจริงแท้ในสมมติสังขจะ เช่น ไม่พยายามตอบคำถามว่าหัวใจประกอบด้วยอะไร ทำงานอย่างไร แต่ให้ความสนใจกับการทำงานของความคิดและจิตใจที่เป็นตัวก่อให้เกิดความทุกข์มากกว่า ส่วนวิธีการเข้าถึงความจริงแท้ในโลกปรมัตถ ก็มีแนวทางชัดเจนคือการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขา

๔. พุทธศาสนาเชื่อว่าความจริงแท้คือกฎธรรมชาติที่ควบคุมการเป็นไปของโลกและสรรพสิ่ง นั่นคือกฎไตรลักษณ์หรือกฎจลสมุปบาท แต่ไม่ได้มีความจริงแท้ในความหมายที่เป็น “วัตถุ” หรือ “สิ่ง” ใดๆ ที่ตั้งอยู่อย่างป็นอิสระเป็นนิรันดร์เลย สรรพสิ่งที่เราเข้าใจว่ามีอยู่เป็นตัวเป็นตนนี้ (ทั้งบนโลกและภพภูมิอื่นที่ไม่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสปกติ) แท้จริงเป็นเพียงกระแสของเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์หนุนเนื่องกันสลับต่อกันมา มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เมื่อแยกแยะแต่ละส่วนลงไปก็จะไม่พบสิ่งใดที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานอยู่เลย และไม่เชื่อว่าโลกและสรรพสิ่งเกิดจากอำนาจการสร้าง หรือผลจากคำบัญชาของใคร

๕. เมื่อโลกและสรรพสิ่งไม่ได้มีอยู่อย่างจริงแท้ พุทธศาสนาจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับความเป็นมา ขอบเขตความหมายของโลกและสรรพสิ่งในฐานะที่เป็นวัตถุมากนัก แต่จะให้ความสำคัญกับโลกในฐานะสิ่งที่ถูกรับรู้โดยมนุษย์ และกระบวนกรรับรู้โลกผ่านทางช่องทางการรับรู้ (อายตนะทั้ง ๖) มากกว่า

๖. พุทธศาสนาเชื่อในหลักกรรม เชื่อว่าทุกสิ่งเกิดแต่เหตุที่ทำไว้ในอดีต นับแต่วินาทีที่ผ่านไป แต่ไม่ใช่เหตุ ๒-๓ อย่าง มาทำให้เกิดผลอย่างหนึ่งขึ้นแบบที่เข้าใจกันในปัจจุบัน แต่เป็น “ผลหลากหลาย จากปัจจัยเอนก” (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๔: ๑๙๓) นั่นคือผลอย่างหนึ่ง (เช่น โรคชนิดหนึ่ง) เกิดขึ้นเกิดจากเหตุจำนวนมาก เกินกว่าที่คนจะรับรู้ได้หมด และเหตุอย่างหนึ่ง (เช่น กินยา ๑ เม็ด) ก็ส่งผลกระทบต่อสิ่งต่างๆ มากมายเกินกว่าที่คนจะรับรู้ได้เช่นกัน แต่ทั้งนี้กฎแห่งกรรมนี้ก็ยังคงอยู่ภายใต้ตามกฎธรรมชาติที่กล่าวถึงข้างต้นเช่นกัน

๗. พุทธศาสนาเห็นว่ามนุษย์ก็มีลักษณะเดียวกับสรรพสิ่งในธรรมชาติ ไม่มีตัวตนที่แท้จริงและตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ทางธรรมชาติเดียวกัน เพียงแต่มนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และมีเจตจำนงในการกระทำหรือไม่กระทำการใดๆ ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาชีวิตไปในจุดสูงสุดคือนิพพานได้

๘. ปัญหาความทุกข์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในทัศนะของพุทธศาสนาแล้วเกิดขึ้นเพราะการไม่รู้ ไม่เข้าใจ กฎเกณฑ์ความเป็นไปของธรรมชาติตามความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ ทำให้หลงยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ว่ามีตัวตนที่แท้จริง ทำให้มีทำที่และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ไม่ถูกต้อง จนเกิดความทุกข์ขึ้นมา ซึ่งเมื่อปฏิบัติพัฒนาตนตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ไป ความหลงผิดก็จะค่อยๆ ลดน้อยลงจนหมดสิ้นไปในที่สุด



ข้อสังเกตบางประการ เกี่ยวกับความหมายของสุขภาพ

ก่อนที่จะกล่าวถึงความสำคัญ ขอบเขต และความหมายของคำว่าสุขภาพตามทัศนะพุทธศาสนา จะต้องมีความเข้าใจไว้ในเบื้องต้นให้ตรงกันก่อนว่าความหมายของคำว่า “สุขภาพ” รวมทั้งโรค ความเจ็บป่วย การหายจากโรค ความตาย และคำอื่นๆ ที่เกี่ยวเนื่องอยู่กับสุขภาพที่คนในสังคมใช้และเข้าใจร่วมกันอยู่ในขณะนั้น เป็นเพียงชุดความหมายหนึ่งของสุขภาพที่ถูกสร้างขึ้นภายใต้ขอบเขตการรับรู้และเข้าใจมนุษย์ตามกรอบกระบวนการค้นทางวิทยาศาสตร์เท่านั้น

โดยมิได้หมายความว่าความหมายของคำว่าสุขภาพนี้เป็นความจริง ความที่ถูกต้องแน่นอนแล้ว สิ่งที่พอชี้ให้เห็นเป็นร่องรอยว่าคำเหล่านี้เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นคือความหมายของสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงมาเป็นระยะๆ เช่น ในส่วนของความหมายสุขภาพขององค์การอนามัยโลก ที่แรกทีเดียวเน้นที่สุขภาพทางกาย แล้วขยายไปสู่สุขภาพของจิตใจ สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางจิตวิญญาณในที่สุด

เมื่อไม่นานมานี้ หรือสภาวะบางอย่างที่เคยถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา ก็ได้ถูกนิยามใหม่ว่าเป็นโรคที่ต้องได้รับการดูแลโดยบุคลากรทางการแพทย์ เช่น

ความอ้วน การตั้งครภ์ หรือภาวะหมดประจำเดือน หรือความผิดปกติบางอย่างที่เคยถือว่าเป็นโรคก็กลายเป็นเรื่องธรรมดา เช่น ความเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นต้น

ขอบเขตความหมายของคำว่าสุขภาพ จึงเป็นเพียง “วาทกรรม” (discourse) ที่ถูกสร้างขึ้น และมีกระบวนการทางอำนาจหรือภาคปฏิบัติการของวาทกรรมที่ทำให้เกิดการยอมรับความหมายนี้ จนทำให้เข้าใจว่า “สุขภาพดี” หรือ “ความเจ็บป่วย” ทั้งหมดเป็นความจริง หรือเป็นเรื่องของธรรมดาไป

เรื่องของสุขภาพตามทัศนะของพุทธศาสนาที่จะกล่าวถึงในที่นี้ เป็นวาทกรรมสุขภาพคนละชุดกับวาทกรรมสุขภาพแบบวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่กำลังได้รับการยอมรับในปัจจุบันเกิดขึ้นในบริบทของสังคมที่แตกต่างจากปัจจุบันย้อนไปกว่า ๒,๕๐๐ ปี และที่สำคัญยังตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจโลกและชีวิตที่ต่างไปจากสิ่งที่สังคมปัจจุบันเข้าใจมาก จนทำให้มีหลายส่วนอาจดูเหมือนว่าเกินเลยหรือไม่เกี่ยวข้องกับขอบเขตของสุขภาพตามแบบที่เราคุ้นเคยไป

ทั้งๆ ที่ปัญหาอาจอยู่ที่ความจำกัดคับแคบเกินไปของนิยามความหมายของสุขภาพในปัจจุบันก็เป็นได้ และเป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องนำมากล่าวถึง เพราะหากกล่าวถึงเฉพาะมิติที่เกี่ยวกับสุขภาพตามนิยามที่เข้าใจกันอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น จะทำให้เข้าใจคุณค่า ความหมาย และทัศนะต่อสุขภาพของพุทธศาสนาคลาดเคลื่อนไป จนกลายเป็นสิ่งไร้คุณค่า ไม่มีเหตุผล เป็นความมกมายไร้สาระ เพราะเหตุที่หลงไปใช้เกณฑ์ของอีกกระบวนการหนึ่ง (กระบวนการแบบวิทยาศาสตร์) ที่เข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิตต่างไปอย่างสิ้นเชิงมาเป็นตัวตัดสินคุณค่าของอีกกระบวนการหนึ่ง



ความสำคัญของสุขภาพ ในพุทธศาสนา

พื้นฐานความเข้าใจโลก ชีวิต และสรรพสิ่งแบบพุทธศาสนาที่กล่าวถึงในส่วนที่ผ่านมา ได้เข้ามามีส่วนกำหนดคุณค่าและความหมายของการเจ็บป่วยรวมทั้งทำที่ต่อการดูแลรักษา การป้องกันโรค และกิจกรรมอื่นๆ อันสืบเนื่องอยู่กับชีวิตและสุขภาพในสังคมที่ยอมรับเอาทัศนะของพุทธศาสนานั้นไว้ ถึงแม้ว่าโดยภาพรวมของทัศนะพุทธศาสนาต่อโลกและชีวิต พยายามสอนให้เข้าใจว่าสรรพสิ่งเป็นเพียงการประจวบกันของเหตุปัจจัย ไม่มีสภาพเป็นตัวตนที่แท้จริงให้ยึดถือ ไม่เที่ยงแท้มั่นคง และมีสภาพเป็นทุกข์บีบคั้น แต่ก็มิได้หมายความว่าในทัศนะของพุทธศาสนาจะทอดทิ้งไม่สนใจ หรือไม่ให้ความสำคัญในการรักษาร่างกายนี้

ในทางตรงข้ามพระพุทธรองค์ให้ความสำคัญมากกับชีวิตและร่างกายนี้ ทั้งในส่วนของการปฏิบัติส่วนบุคคล และการสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อการรักษาชีวิตของผู้ป่วย ป้องกันคนในสังคมไม่ให้ป่วย และพยายามสร้างสังคมที่สงบสุขขึ้น ดังปรากฏให้เห็นในสังคมอุดมคติของชาวพุทธคือสังคมของสงฆ์นั่นเอง

การไม่ได้ทอดทิ้งละเลยปัญหาในเรื่องสุขภาพของพุทธศาสนิกชนพบได้ในหลายรูปแบบ เช่น ทรงแนะนำการปฏิบัติตัวที่ทำให้มีสุขภาพดี เช่น ทรงแนะนำให้ฉันน้ำมือเดียว (ม.ม. ๑๓/๑๖๐) ให้เดินจงกรม (อง.ปญจก. ๒๒/๒๙) ให้เคี้ยวไม้สีฟัน (อง.ปญจก. ๒๒/๒๐๘) เป็นต้น หรือพบในรูปของพระวินัยที่หลายข้อทรงบัญญัติเพื่อรักษาชีวิตและร่างกายผู้ที่ป่วยให้บรรเทาจากทุกขเวทนาที่เกิดจากการเจ็บป่วย เช่น ทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้ยาและวิธีการรักษาตัวมากมาย หากอยู่ในที่ขาดแคลนยาแม้ในพรรษาที่เปลี่ยนที่จำพรรษาได้ (วินย. ๔/๒๑๖) รวมทั้งทรงจัดบทบาทหน้าที่ในการดูแลผู้ป่วยของสังคมสงฆ์ไว้อย่างชัดเจน ดังพุทธดำรัสที่ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดาไม่มีบิดา ผู้ใดเล่าจะพึงพยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอจักไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจักพยาบาล ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดจะพึงอุปฐากเรา ผู้นั้นจงพยาบาลภิกษุอาพาธ ถ้ามีอุปัชฌายะ อุปัชฌายะพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีอาจารย์ อาจารย์พึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีสังฆิวิหาริก สังฆิวิหาริกพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีอันตวาสิก อันตวาสิกพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ ภิกษุผู้ร่วมอาจารย์พึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้าไม่มีอุปัชฌายะ อาจารย์ สังฆิวิหาริก อันตวาสิก ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะ หรือภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ สงฆ์ต้องพยาบาล ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ.” (วินย. ๕/๑๖๖)

การให้ความสำคัญกับสุขภาพยังเห็นได้จากการกล่าวทักทายก็มีการสอบถามถึงภาวะสุขภาพของคู่สนทนา หรือผู้หลักผู้ใหญ่ ที่สามารถพบได้ปกติทั่วไปในพระสูตรต่างๆ เช่น เมื่อมีพระภิกษุรูปหนึ่งจำพรรษาอยู่ในพระนครราชคฤห์



ซึ่งเป็นที่จำพรรษาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อท่านมีโอกาสได้เข้าไป
หาท่านพระสารีบุตรในเมืองหนึ่ง ท่านพระสารีบุตรได้ถามภิกษุนี้ว่า

“..ดูกรท่านผู้มีอายุ พระผู้มีพระภาคไม่ทรงพระประชวร และยังทรง
พระกำลังอยู่หรือ? ภิกษุนี้กราบเรียนว่า พระผู้มีพระภาคไม่ทรงพระ
ประชวร และยังทรงพระกำลังอยู่ ท่านผู้มีอายุ.

สา. ท่านผู้มีอายุ ก็ภิกษุสงฆ์ไม่ป่วยไข้ และยังมีกำลังอยู่หรือ?

ภ. แม้ภิกษุสงฆ์ก็ไม่ป่วยไข้ และยังมีกำลังอยู่ ท่านผู้มีอายุ.

สา. ดูกรท่านผู้มีอายุ ธนัญชานีพรหมณ์อยู่ที่ใกล้ประตูตณทุลปะละ ใน
พระนครราชคฤห์นั้น เขาไม่ป่วยไข้และยังมีกำลังอยู่หรือ?

ภ. แม้ธนัญชานีพรหมณ์ก็ไม่ป่วยไข้ และยังมีกำลังอยู่ ท่านผู้มีอายุ...”

(ม.ม. ๑๓/๖๓๓)

มีข้อความอีกชุดหนึ่งที่ใช้กล่าวถึงภาวะทางสุขภาพ ซึ่งเป็นคำกล่าวทักทาย
ที่พบได้ทั่วไปในพระสูตรต่างๆ ที่บ่งถึงความใส่ใจในเรื่องสุขภาพความเป็นอยู่ คือ
“อุปปาพาร์ อุปปาตงกั ลหุภูฐานัน พลั ผาสุวิหารั” หรือที่แปลว่า “ความเป็นผู้มีอาพา
น้อย มีโรคเบาบาง กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง ความอยู่สำราญ” (เช่น ใน ม.ม. ๑๓/
๒๒๒ ; อัง.สตุตทก. ๒๓/๒๐)

อย่างไรก็ตามควรต้องเข้าใจว่าความห่วงใยตามวิถีธรรมในเรื่องสุขภาพทั้งหมด
นั้น โดยเฉพาะความรู้สึกห่วงใยของพระอรียเจ้าอย่างพระสารีบุตรที่ยกมาข้างต้น
ไม่สามารถกล่าวได้ว่าเป็นความรู้สึกห่วงใยในสุขภาพแบบเดียวกับที่คนในยุค
ปัจจุบันรู้สึก ที่เป็นการห่วงหวงแบบยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ไม่อยากให้ต้องเจ็บป่วย
หรือแก่ หรือตายไป เพราะท่านปลอดแล้วจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง แต่กั
เป็นการแสดงให้เห็นว่าพุทธศาสนาให้ความสำคัญและสนใจในเรื่องสุขภาพได้ดี

แม้พุทธศาสนาให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพ แต่การรับรู้ต่อปัญหาสุขภาพ
และความเจ็บป่วยของผู้ที่นับถือพุทธศาสนาก็มีความแตกต่างกันตามระดับการเข้าถึง
ความจริงแท้ และยังแตกต่างจากผู้ที่ไม่ได้นับถือพุทธศาสนาด้วย

เราอาจเห็นว่าในพุทธศาสนายังคงมีความพยายามให้การรักษาโรค
จนถึงที่สุด แต่การเยียวยารักษานั้นมีเป้าหมายเพื่อดำรงรักษาร่างกายนี้ไว้เพื่อให้มี
สภาพเหมาะสมในการปฏิบัติธรรมพัฒนาตน รวมทั้งใช้แก้หุนเหญแผ่ธรรมะ
สืบต่อไป ด้วยเหตุนี้การดูแลสุขภาพจึงทำอย่างรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต ไม่
เลยเถิดจนเป็นการติดอยู่กับร่างกายหรือตัวตนจนยอมทำทุกวิถีทางเพื่อยืดชีวิตตน
ให้ยืนยาวออกไป หรือทำให้ตนเองแข็งแรงหรือหายเจ็บป่วยโดยไม่สนใจว่าจะเป็น
เรื่องที่เกิดศีลธรรม จริยธรรม และเป็นเหตุของความทุกข์อีกมากมายตามมาหรือไม่

แม้ในขณะที่ได้รับความทุกข์จากการเจ็บป่วยหรือความทรมานในช่วงใกล้
ตายนั้นเอง พุทธศาสนาก็ยังเห็นว่าเป็นภาวะที่ควรน้อมนำมาใช้เพื่อการปฏิบัติธรรม
อีกเช่นกัน ด้วยเหตุนี้ความรู้สึกต่อสุขภาพและความเจ็บป่วยของผู้ที่มีทัศนะ
พื้นฐานที่แตกต่างกัน จึงแตกต่างกันตามการรับรู้ความเข้าใจต่อความเป็นจริง
ของธรรมชาติของบุคคลหรือคนในสังคมนั้นๆ

ความสำคัญในเรื่องสุขภาพในกรณีนี้จึงไม่สามารถตัดสินได้เพียงแค่รูปแบบ
ที่ปรากฏภายนอกเท่านั้นแต่ต้องดูที่วิถีคิดและคำอธิบายที่อยู่เบื้องหลังการกระทำนั้นๆ
ประกอบด้วย



ขอบเขตของสุขภาพ ในทัศนะพุทธศาสนา

แม้ว่าในพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ที่ใช้เป็นแหล่งข้อมูลหลักในการศึกษาครั้งนี้จะไม่พบว่ามีกรกล่าวถึงหรือใช้คำว่า “สุขภาพ” ไว้โดยตรงเลย แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่าพุทธศาสนาไม่สนใจเรื่องสุขภาพหรือไม่พูดถึงสุขภาพได้เลย แต่น่าจะเป็นประเด็นการเลือกใช้คำภาษาไทยมาใช้แทนคำภาษาบาลีในขณะแปลมากกว่า

เนื่องจากพระไตรปิฎกฉบับที่แปลจากภาษาบาลีเป็นอังกฤษของสมาคมบาลีปกรณ์ (Pali Text Society) พบว่ามีคำว่า Health อยู่ทั่วไป ในพระไตรปิฎกจะกล่าวถึงภาวะที่ผิดปกติใดๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต ร่างกาย และจิตใจ รวมอยู่ในคำว่า ทุกข์ทั้งหมด และภาวะที่หมดสิ้นจากความทุกข์พุทธศาสนาถือว่าเป็นความสุข ซึ่งมีหลายระดับขึ้น ตั้งแต่หมดจากทุกข์เวทนาทางกายหยาบๆ ไปจนถึงการสิ้นทุกข์ทั้งปวงอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา

ด้วยเหตุนี้การทำความเข้าใจขอบเขตของ “สุขภาพ” หรือ “สุขภาวะ” ในทัศนะของพุทธศาสนา จะต้องเข้าใจขอบเขตของทุกข์อย่างครอบคลุมเช่นกัน ซึ่งถูก

แจกแจงออกไปอย่างกว้างขวางหลายลักษณะ เช่น ทุกขตา ๓ หรือทุกข์ ๑๒^๒ เป็นต้น สุขภาพในทัศนะของพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อน กว้างขวางเกินกว่าที่จะสรุปเป็นนิยามสั้นๆ ดังที่องค์การอนามัยโลกกำหนด ที่แม้จะขยายความหมายในส่วน spiritual well being^๓ ขึ้นมาแล้วก็ตาม

พุทธศาสนาใช้คำว่า “โรค” เช่น โรคยะ โรโค แทนคำว่า “ทุกข์” ทั้งหมดที่เป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน เป็นสิ่งเสียดแทง บีบคั้น ชัดชอง เป็นปัญหาที่ต้องแก้ไข (พระธรรมปิฎก, ๒๕๕๒: ๑๑๐) โดยได้แบ่งประเภทของโรคออกเป็น ๒ กลุ่มคือโรคทางกาย และโรคทางใจ หรือ “กายโก จ โรโค เจตสิกโก จ โรโค” (อง.จตุกก. ๒๑/๑๕๗) ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสใช้คำว่าโรคทางกาย โรคทางจิต และโรคทางวิญญาณ (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๕๔: ๑๒-๑๔)

โดยท่านให้คำอธิบายว่าโรคทางกายและทางจิตจัดเข้าในส่วนของโรคทางกายตามแนวคิดของพุทธศาสนา ส่วนโรคทางใจ ทางวิญญาณ หรือโรคของสติปัญญาเป็นโรคที่เกิดกับจิต แต่ที่ท่านไม่ใช้คำว่าโรคทางจิตหรือโรคจิต เพราะคำนี้สังคมไทยนำมาใช้จนคุ้นเคยกันในอีกความหมายหนึ่งที่ไม่ตรงกับโรคทางใจ

ในคำอธิบายของพระสารีบุตรได้กล่าวถึงโรค ๒ ส่วนนี้ ในฐานะที่เป็นอันตรายที่เกิดกับมนุษย์ โดยโรคทางกายท่านเปรียบว่าเป็น อันตรายปรากฏ ส่วนโรคทางใจท่านเปรียบเป็นอันตรายปกปิด ดังนี้

^๒รายละเอียดศึกษาได้จากหนังสือพุทธธรรม (พระธรรมปิฎก, ๒๕๕๓: ๑๗/๑๑-๗๐/๑๗)

^๓การบัญญัติศัพท์ของคำว่า spiritual well being ยังคงไม่เป็นที่ยุติ ซึ่งในที่นี้ก็ยังไม่เห็นด้วยกับการใช้คำว่าจิตวิญญาณ จึงขอใช้ทับศัพท์เป็นภาษาอังกฤษไปก่อน ผู้ที่สนใจการโต้แย้งในประเด็นนี้ศึกษาได้จากเอกสารประกอบการอภิปรายเรื่อง “คำว่า “จิตวิญญาณ” ในร่าง พรบ.สุขภาพแห่งชาติ มีผลกระทบต่อพระพุทธรูปในประเทศไทยอย่างไร?” (เครือข่ายองค์กรพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๕)



“...อันตรายปรากฏเป็นไฉน? ราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี เสือดาว หมาป่า โค กระบือ ช้าง งู แมลงป่อง ตะขาบ พวกโจร พวกคนที่ทำกรรมแล้วหรือที่ยังไม่ได้ทำกรรม โรคตา โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคหู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคเรอ โรคมองคร่อ โรคร้อนใน โรคผอม โรคในท้อง โรคลมวิงเวียน โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงท้อง โรคเรื้อน ฝี โรคกลาก โรคหิด โรคลมบ้าหมู หิดด้าน หิดเปื่อย โรคคัน ขี้เรื้อนกวาง โรคคุดทะราด โรคลักปิดลักเปิด โรคดี โรคเบาหวาน โรคริดสีดวง โรคต่อมแดง บานทะโรค อาพาธเกิดแต่ดี อาพาธเกิดแต่เลว อาพาธเกิดแต่ลม อาพาธมีดีเป็นต้นประชุมกัน อาพาธเกิดเพราะฤดูแปรไป อาพาธเกิดเพราะเปลี่ยนอิริยาบถไม่เท่ากัน อาพาธเกิดเพราะความเพียร อาพาธเกิดเพราะผลกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ หรือว่าสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และ ลัฏว์เลื้อกคลาน. อันตรายเหล่านี้ท่านกล่าวว่า อันตรายปรากฏ

อันตรายปกปิดเป็นไฉน? กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต กามฉันทนิเวรณฺ์ พยาบาทนิเวรณฺ์ ถีนมิททนิเวรณฺ์ อุทัจจกุกกัจจนิเวรณฺ์ วิจิกิจฉานนิเวรณฺ์ ราคะ โทสะ โมหะ ความโกรธ ความผูกโกรธ ความลบลหฺ์ ความดีเสมอ ความริษยา ความตระหนี่ ความลวง ความโอ้อวด ความกระด้าง ความแข่งดี ความถือตัว ความดูหมิ่นท่าน ความเมา ความประมาท กิเลสทั้งปวง ทุจริตทั้งปวง ความกระวนกระวายทั้งปวง ความเร่าร้อนทั้งปวง ความเดือดร้อนทั้งปวง อกุศลภิสังขารทั้งปวง. อันตรายเหล่านี้ท่านกล่าวว่า อันตรายปกปิด.” (ขุ.ม. ๒๙/๓๒๘, ๓๑๑ ; ขุ.จ. ๓๐/๖๙๒)

จะเห็นได้ว่า ขอบเขตของทุกข์ที่มีโอกาสเกิดขึ้นกับมนุษย์ตามทัศนะของ พุทธศาสนามีมากมายและกว้างขวางมาก มีการจัดความทุกข์ที่ปัจจุบันไม่ถือว่าเป็นโรคมารวมไว้ด้วย เช่น ความหนาว ความกระหาย การปวดอุจจาระ เป็นต้น และเมื่อพิจารณาอันตรายที่ปกปิดจะยิ่งเห็นชัดเจนว่า ขอบเขตของความทุกข์ โรค หรืออันตรายที่เกิดกับใจนั้น กินความกว้างขวางกว่าการเจ็บป่วยทางจิตที่เข้าใจในปัจจุบันมาก

อาจกล่าวได้ว่าพุทธศาสนาเห็นปลุชนทุกคนว่าเป็นคนที่มีโรคมียันตรายที่ต้องเผชิญเป็นปกติอยู่แล้ว ไม่ว่าจะสื่อการป่วยที่แสดงออกทางกายหรือไม่ก็ตาม ขอบเขตของสุขภาพดีตามความเข้าใจของคนในปัจจุบัน ที่เน้นที่การปลอดจากโรคและความผิดปกติของอวัยวะที่ทำให้เกิดความไม่สบายทางร่างกายและจิตใจ เป็นเพียงความหมายส่วนหนึ่งของสุขภาพหรือความปลอดจากโรคในทัศนะของพุทธศาสนาเท่านั้น เช่น เป็นการปลอดจากบางส่วนของสังขารทุกข์ หรือปลอดจากชรา มรณะ และทุกข์ (ชั่วคราว) เป็นต้น

ซึ่งถือว่าเป็นเพียงการปลอดจากส่วนหนึ่งของทุกข์ที่มีในมนุษย์เท่านั้น และเป็นทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับกายเป็นสำคัญ ในขณะที่พุทธศาสนาเน้นจากการปลอดจากทุกข์หรือโรคทางใจเป็นสำคัญ



ความหมายของสุขภาพ ในทัศนะพุทธศาสนา

จากขอบเขตของสุขภาพที่กว้างขวางดังกล่าว คำในพระไตรปิฎก เช่น พยาธิ อาพาธ โรค ป่วย ไข้ จึงมิได้หมายความเฉพาะการเจ็บป่วยในแบบที่เราเข้าใจกันในปัจจุบันเท่านั้น แต่มีความหมายกว้างขวางครอบคลุมไปยังจุดที่พุทธศาสนาให้ความสนใจ โดยเฉพาะการนำไปสู่การถึงที่สุดแห่งทุกข้ออย่างถาวร

แม้ในพุทธพจน์ที่มักยกมาอ้างอิงกันเสมอว่า “*อาโรคฺยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง*” (ม.ม. ๑๓/๒๘๖-๒๘๘) หรือในสำนวนที่คุ้นเคยว่า “*ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐนั้น*” คำว่า “*โรค*” ในพุทธพจน์นี้ก็มิใช่ความเจ็บป่วยดังที่เข้าใจในสังคมปัจจุบัน ขอบเขตของโรคที่พุทธพจน์นี้หมายถึง คือการยังติดอยู่ในกามคุณ ยังบริโภคกาม ที่พระองค์เปรียบเหมือนผู้ที่ เป็นโรคเรื้อน ทุกข์ทรมาน การไม่มีโรคคือการไม่ติดอยู่ในกามคุณ หรือการออกจากกามแล้ว (ม.ม. ๑๓/๒๘๓-๒๘๗) ซึ่งเป็นการให้ความหมายกับภานิชิตนี้ใหม่ ต่างไปจากที่เข้าใจกันอยู่ก่อนหน้าที่พุทธศาสนาจะถือกำเนิดขึ้น ที่หมายถึงโรคในส่วนของการเจ็บป่วยทางร่างกาย (แบบเดียวกับที่เข้าใจอยู่ในปัจจุบัน) เท่านั้น

ด้วยเหตุนี้ความหมายของสุขภาพตามทัศนะของพุทธศาสนาก็มีหลายระดับ ตั้งแต่ความหมายที่ครอบคลุมที่สุดหมายถึงสภาวะที่ปลอดจากทุกข์ทางจิตใจ ทั้งปวงนั่นคือนิพพาน (แม้อาจจะมิทุกข์เวทนาทางกายเกิดขึ้น แต่ใจก็จะเป็นทุกข์) ความหมายของสุขภาพในขอบเขตที่จำกัดลงมาหมายถึง การได้ทำในสิ่งที่ถูกที่ควร หรือกุศลธรรม การปลอดจากกิเลสบางตัว เช่น นิราณี การละวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ลงไปถึงการปลอดจากความไม่สบายกายต่างๆ ซึ่งในที่นี้จะยกตัวอย่างให้เห็นกลุ่มของความหมายหลักๆ ดังนี้

สุขภาพในความหมายของการหมดสิ้นแห่งโรคทั้งปวง

สุขภาพดีที่หมายถึงการปลอดจากโรคทางกายโดยทั่วยุขไปนั้น พุทธศาสนา มักใช้คำแทนว่า “*อปรพาพาโร อปรพาตงโก*” ที่แปลว่า มีอาพาธน้อย มีโรคน้อย

แต่ท่านมักไม่ใช้คำว่า “*ไม่มีโรค*” หรือ “*อาโรคฺยะ*” ซึ่งจะหมายถึงนิพพาน อันเป็นภาวะสมบูรณ์สูงสุด (พระธรรมปิฎก, ๒๕๕๒ : ๑๒๖) ซึ่งเป็นหนึ่งในคำที่ใช้เปรียบเทียบเพื่อบรรยายภาวะหรือใช้เรียกนิพพาน คือ “*อาโรคฺยะ*” มีความหมายตามอักษร คือ ความไม่มีโรค หรือสุขภาพสมบูรณ์ (พระธรรมปิฎก, ๒๕๕๓ : ๒๓๓)

โดยมีพุทธพจน์ กล่าวว่า “*อาโรคฺย อิทนฺตํ นิพพานนฺตํ วเทสิฯ ความไม่มีโรคนั้นคืออันนี้ นิพพานนั้นคืออันนี้*” (ม.ม. ๑๓/๒๘๘) หรือ “*อาโรคฺยํ สมมทญฺญา นิพพานอันไม่มีโรค*” (ขุ.สุ. ๒๕/๔๐๑) เป็นต้น

ความไม่มีโรคในความหมายเดียวกับนิพพานนี้ ยังหมายถึงความไม่มีโรคทางใจเป็นสำคัญ (พระธรรมปิฎก, ๒๕๕๓ : ๒๔๘) โดยมีพุทธพจน์ตรัสถึงความสำคัญของโรคทางใจไว้อย่างชัดเจนว่า “*..ดูกรคฤหบดี เพราะเหตุอันแหละ ท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตของเราจักไม่กระสับกระส่าย..*” (ส.ข. ๑๗/๑)



หรือ “...ผู้บัญญัติความไม่มีโรค [ทางกาย] แม้อย่างกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง มีปรากฏ
ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์เหล่าใดบัญญัติความไม่มีโรคทางใจแม้ครู่หนึ่ง สัตว์
เหล่านั้นหาได้ยากในโลก เว้นจากพระชีนาสพฯ” (อง.จตุกก. ๒๑/๑๕๗) สุขภาพ
ในทัศนะของพุทธศาสนาในความหมายนี้ จึงได้แสดงให้เห็นขอบเขตอันกว้างขวาง
ที่สุดของคำว่า “โรค” กับความหมายของ “สุขภาพดี” ในความหมายที่มีคุณค่าสูง
ที่สุดอีกเช่นกัน คือภาวะของการปราศจากโรคโดยสิ้นเชิง นั่นคือ นิพพาน

สุขภาพในความหมายของกุศลธรรม

อีกความหมายหนึ่งของการมีสุขภาพดีในทัศนะของพุทธศาสนานั้น เป็น
ความหมายในทางธรรมของกุศล ๑ ใน ๔ ข้อ ได้แก่ อโรคยะ อนุวัชชะ โภคัลลัมภุต
และสุขวิบาก ซึ่งมีความหมายแบบเดียวกับความหมายของนิพพานที่กล่าวถึงข้างต้น
นั่นคือ สภาพที่จิตไม่มีโรค ไม่ถูกบีบคั้น ไม่กระสับกระส่าย เป็นจิตที่แข็งแรง
คล่องแคล่ว สบาย ใช้งานได้ดี มีคุณภาพ เป็นต้น

ซึ่งตรงกันข้ามกับความหมายหนึ่งของอกุศล คือ เป็นสภาพจิตที่มีโรค มีโทษ
มีตำหนิ มีข้อเสียหายที่เกิดจากอวิชชา มีทุกข์ เป็นวิบาก เป็นสภาพที่ทำให้จิต
เสียคุณภาพและเสื่อมสมรรถภาพ ซึ่งเป็นความหมายของสุขภาพที่เน้นโรคทางใจ
(เพ็ญอ้าง : ๑๖๔-๑๖๕)

สุขภาพคือภาวะที่ปลอดจากนิรวรณ

อีกความหมายหนึ่งของภาวะทางธรรมที่เสมือนกับการหายจากโรค นั่นคือ
ภาวะที่ปราศจากนิรวรณทั้ง ๕ นิรวรณ คือ สิ่งที่ทำให้จิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม
หรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง การละนิรวรณได้
จึงเหมือนกับการหายจากโรค พระพุทธองค์ได้ตรัสเปรียบเทียบในเรื่องนี้ ว่า

“...ดูกรอัมพภูสฺส ภิกษุพิจารณาเห็นนิรวรณ ๕ ประการเหล่านี้ที่ยังละ
ไม่ได้ในตน เหมือนหนึ่ เหมือนโรค เหมือนเรือนจำ เหมือนความเป็นทาส
เหมือนทางไกลกันดาร และเธอพิจารณาเห็นนิรวรณ ๕ ประการที่ละได้
แล้วในตน เหมือนความไม่มีหนึ่ เหมือนความไม่มีโรค เหมือนการพ้น
จากเรือนจำ เหมือนความเป็นไทยแก่ตน เหมือนภูมิสถานอันเกษม ฉนั้น
นั่นแล...” (ที.สี. ๗/๑๖๓)

การยังติดข้องอยู่ในกาม วิตกวิจารณ์ ปิติ ฯลฯ เป็นโรค

พุทธศาสนายังเห็นอีกว่าจิตที่ติดข้องอยู่กับกิเลสในระดับต่างๆ ได้แก่
กามคุณ วิตกวิจารณ์ ปิติ อุเบกขา สัญญามนสิการร่วมกับรูป สัญญามนสิการ
ร่วมกับอากาศัญญาตนะ สัญญามนสิการร่วมกับวิญญาณัญญาตนะ สัญญา
มนสิการร่วมกับอากัญญาตนะ

สิ่งเหล่านี้ถูกเปรียบเทียบว่าเป็นดุจดังโรคที่เกิดขึ้นกับใจของผู้ปฏิบัติธรรม
ในระดับต่างๆ เมื่อเทียบกับภาวะนิพพานที่ไม่มีสิ่งเหล่านี้ให้ติดข้องอยู่เลย จึงเป็น
ภาวะที่มีความสุขอย่างยิ่ง

ความหมายของสุขภาพทั้ง ๔ แบบข้างต้น เป็นด้านที่ยังไม่มีการพูดถึง
มาก่อนเลยในแวดวงสุขภาพ โดยเฉพาะการมองว่าเป็นภาวะแห่งการดับกิเลส
ดับทุกข์ไปอย่างสิ้นเชิง เพราะเป็นการให้ความหมายของการเจ็บป่วยที่กว้างขวางไป
ถึงความทุกข์ที่ละเอียดอ่อนที่สุด คือความทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นในตัวตน และ
ความทุกข์ที่สังคมปัจจุบันทั่วไปถือว่าเป็นความสุข เช่น ทุกข์ที่เกิดจากการติดอยู่
ในรสของกาม ที่พระพุทธองค์เปรียบดังความสุขของคนที่เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจาก
การย่างแผล เกาแผล ที่แม้ดูเหมือนว่าจะมีความสุขแต่ก็ระคนไปด้วยความทุกข์
ที่ติดตามมา



ร่างกายแม้ในยามแข็งแรงปกติ ก็เป็นโรค

ความหมายอีกนัยหนึ่งของโรคตามทัศนะของพุทธศาสนา คือ การเห็นร่างกายนี้ว่าโดยปกติธรรมดาไม่ว่าจะป่วยหรือไม่ก็ตาม ก็มีโรค มีความแก่ และความตายพร้อมอยู่ในทุกขณะอยู่แล้ว เพื่อมิให้หลงผิดเกิดความประมาทในความแข็งแรงไม่มีโรค

ดังพุทธพจน์ที่ว่า “...ดูกรอานนท์ ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ชราธรรมย่อมมีในความเป็นหนุ่มสาว พยาธิธรรมย่อมมีในความไม่มีโรค มรณธรรมย่อมมีในชีวิต...” (ลั.ม. ๑๙/๙๖๔)

ในขณะที่ร่างกายแข็งแรงดีท่านยังชี้ให้เห็นถึงความบอบบางความน่ารังเกียจของร่างกายนี้ว่าเป็นที่รวมแห่งโรคหรือทุกข์ หรือ “เป็นรังแห่งโรค” (ขุ.ธ. ๒๕/๒๑) หากมีความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของตนมาก ยิ่งทำให้เกิดทุกข์ตามมาได้มาก

มีพุทธพจน์แสดงถึงทัศนะในด้านนี้ไว้หลายแห่ง เช่น “...ดูกรมาคัถณติยะ ภายนี้แลเป็นดังโรคเป็นดังหัวผี เป็นดังลูกศร เป็นความลำบาก เป็นความเจ็บไข้...” (ม.ม. ๑๓/๒๘๘)

หรือในบทที่ว่า “อันที่จริง ภายนี้กระสับกระส่าย เป็นดังว่าฟองไข่ อันผิวหนังหุ้มไว้ ดูกร คฤหบดี ก็บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรับรองความเป็นผู้ไม่มีโรคได้ แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่า นอกจากความเป็นคนเขลา” (ลั.ข. ๑๗/๑)

ความหมายของสุขภาพในส่วนนี้ชี้ให้เห็นว่าสุขภาพกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่จริงเป็นเพียงสภาพที่ดำรงอยู่ได้เพราะเหตุปัจจัยที่หนุนเนื่องอยู่เท่านั้น ถึงดูเหมือนว่ามีอยู่ แต่ก็แทรกไว้ด้วยความชรา ความมีโรค และความตายอยู่เสมอ เป็นที่รวมแห่งโรค ความน่ารังเกียจ ไม่สะอาด และเป็นสิ่งบอบบางอยู่แล้ว การจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงไม่มีโรคตลอดไปจึงเป็นไปได้

ซึ่งผิดกับสิ่งที่วงการสุขภาพในขณะนี้พยายามเสนอหรือสร้างความหวังให้กับคนในสังคมว่าจะทำให้คนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอได้ ทำให้เห็นว่าการเป็นโรค การเจ็บป่วย กลายเป็นสิ่งผิดปกติที่เกิดกับร่างกายที่ต้องหาทางกำจัดให้เร็วที่สุด ด้วยการใช้ความรู้และเทคโนโลยีที่พัฒนาก้าวหน้าขึ้นทุกขณะ โดยสูญเสียทรัพยากรจำนวนมากไปเพื่อการนี้ และทำให้คนจำนวนมากต้องทุ่มเทร่างกายทำงานอย่างหนัก เพื่อเก็บเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพโดยหวังว่าจะทำให้ตนเองแข็งแรงปราศจากโรคตลอดไป หรือหวังว่าจะหนีจากความตายได้ ซึ่งไม่เป็นความจริงเลย

ความเจ็บป่วย ผิดปกติทางกาย คือ โรค

พุทธศาสนายอมรับว่าอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นทางกายนี้ก็เป็นโรคที่จำเป็นต้องรักษาให้หาย ความหมายของสุขภาพและความเจ็บป่วยโดยนัยนี้ จริงๆ แล้ว น่าจะเป็นการรับรู้เกี่ยวกับการเจ็บป่วยทางกายของสังคมในยุคหนึ่งที่ไม่เกี่ยวข้องว่าจะมีพุทธศาสนาเกิดขึ้นหรือไม่ หรือไม่ว่าคนนั้นนับถือศาสนาใด ก็เป็นสิ่งที่รับรู้ได้ทั่วไป และมีลักษณะที่เฉพาะกับสังคมในยุคหนึ่ง เช่น การระบุโรคหรือความผิดปกติอย่างกว้างๆ ที่อาจสะท้อนถึงวิธีมองความเจ็บป่วยของคนยุคนั้นไม่ได้เจาะจงเหมือนทุกวันนี้

เนื่องจากความแตกต่างที่เกิดขึ้นจากความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายและบริบทในการดำรงชีวิตที่แตกต่างกันมาก

มุมมองต่อความเจ็บป่วยทางกายในทัศนะของพุทธศาสนา อาจมีความแตกต่างจากทัศนะของการแพทย์แผนปัจจุบันที่สำคัญอีกส่วนหนึ่ง คือ การให้ความสำคัญหรือลำดับความรุนแรงของโรคต่างกัน

ในยุคปัจจุบันวงการแพทย์ให้ความสำคัญกับโรคที่ทำให้เสียชีวิตง่าย
ว่าเป็นโรคที่มีความรุนแรงสูงสุด แต่ในทัศนะของพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับ
โรคที่มีผลขัดขวางการพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายสูงสุดไว้มากกว่าโรคที่มีอันตราย
ต่อชีวิตหรือมีทุกข์เวทนามาก

ทุกข์ที่แม้จะยังไม่อันตรายถึงชีวิต เช่น ทุกข์ที่เกิดจากความหิว ถือว่าเป็น
ตัวขัดขวางการบรรลุธรรม ทำให้ขาดสมาธิในการฟังธรรม ไม่สามารถใช้ความเพียร
ได้ จึงถูกให้ความสำคัญในการเร่งกำจัดออกไปด้วยเช่นกัน

จะเห็นได้ว่าแม้ในส่วนของโรคทางกายที่ปรากฏอย่างชัดเจน แต่ด้วย
กระบวนการที่ต่างกันพุทธศาสนาก็ยังให้ความสำคัญ ความสำคัญ กับอาการที่เกิด
ขึ้นต่างกัน



ขอบเขตและความหมาย ของสุขภาพในทางปฏิบัติ

แม้การศึกษาภาคสนามของงานชิ้นนี้ได้พยายามเลือกศึกษาชีวิตผู้ที่เข้าใจแก่นของหลักธรรมในพุทธศาสนาในระดับหนึ่งแล้ว แต่กระนั้นก็ยังมิระดับการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันอยู่พอควร ทำให้เห็นถึงความหลากหลายของการนำหลักธรรมมาสู่การปฏิบัติด้วย

ในส่วนของพระภิกษุทั้งสามรูปที่มีความโดดเด่นในด้านปริยัติและปฏิบัติ ประกอบการที่ท่านอยู่ในสมณเพศ ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับพระธรรมวินัยแม้ในสภาพของสังคมปัจจุบัน ซึ่งพอจะสะท้อนให้เห็นว่าวิถีชีวิตในวัดก็ยังเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรมได้พอควร

ในส่วนของฆราวาสก็มีความแตกต่างกันอยู่บ้าง สำหรับคุณก่าพลนั้น ด้วยข้อจำกัดของร่างกายที่พิการและผลจากการที่ได้ปฏิบัติธรรมจนสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตของตนเองได้ ท่านก็สามารถใช้ชีวิตได้อย่างสมถะและเป็นไปเพื่อการปฏิบัติพัฒนาจิตใจเป็นหลัก

อาจารย์ระพี แม่ท่านแทบจะไม่มีโอกาสได้ศึกษาพุทธศาสนาอย่างจริงจังเลย แต่การที่ท่านเป็นคนช่างคิดช่างสังเกตและชอบตั้งคำถามกับความคิดของตนเอง อาศัยเพียงความรู้พุทธศาสนาที่ซึมซาบอยู่ทั่วไปในสังคมไทย ท่านก็สามารถนำหลักธรรมในพุทธศาสนาที่ได้รับฟังมานั้นมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเองได้

สำหรับป่าหมอที่แม่จะไม่ได้บวชชีตามรูปแบบ แต่ปัจจุบันท่านก็มีชีวิตอยู่ โดยรักษาศีลแปดเป็นปกติและใช้ชีวิตส่วนใหญ่ในการเผยแผ่อบรมธรรมะอยู่ในวัด ท่านยอมรับว่าบางครั้งหลังจากจัดการอบรมธรรมะติดต่อกันช่วงหนึ่ง ท่านก็ยังหยุดพักผ่อนไปเยี่ยมเยือนพบญาติพี่น้องอยู่บ้างเหมือนกัน แต่ท่านก็รู้สึกมั่นคงในแนวทางการปฏิบัติของท่านว่าจะสามารถพัฒนาตนเองยิ่งขึ้นไปได้

ส่วนพี่แม่วแม่จะใช้ชีวิตครอบครัวแต่ก็เป็นครอบครัวเล็กๆ ยังไม่มีบุตร สามีก็สนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมไปด้วยกัน ท่านเห็นว่าการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันก็ยังสามารถปฏิบัติธรรม พัฒนาตน และสามารถมีชีวิตอย่างมีความสุขได้

ภาวะสุขภาพทางใจ

หากจะกล่าวถึงภาวะสุขภาพในขอบเขตของความหมายที่กว้าง ซึ่งเน้นที่สภาวะของจิตใจที่เบี่ยงจากกิเลสที่ทำให้เศร้าหมองมีความทุกข์ เป็นประเด็นที่ค่อนข้างหาคำตอบที่ชัดเจนได้ยาก เนื่องจากเหตุผล ๒ ประการหลักๆ คือ สภาวะของจิตใจหรือระดับขั้นของการละกิเลสไปได้นั้นถือเป็นเรื่องที่ไม่สมควรมานำพูดคุยหรือเปิดเผยกับผู้อื่น ยิ่งถ้าหากอยู่ในเพศบรรพชิตถือว่าเป็นอาบัติที่สำคัญ อาจถึงขั้นขาดจากความเป็นภิกษุได้หากเรื่องภาวะทางจิตใจที่นำมาพูดนั้นไม่เป็นจริง

ส่วนการเฝ้าดูพฤติกรรม กิจวัตรหรือสอบถามข้อมูลจากคนรอบข้างก็เชื่อว่าสื่อถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของท่านเหล่านั้นได้อย่างถูกต้องเสมอไปเช่นกัน ดังนั้นในส่วนของสุขภาพทางจิตใจของพระภิกษุที่ผมศึกษาครั้งนี้คงกล่าวได้เพียงแค่ว่า



ว่าจากข้อมูลเอกสาร การพูดคุยและการสังเกต (ในกรณีที่ทำได้) เท่าที่ผู้วิจัยได้รับทราบและสัมผัสด้วยตนเอง และนำมาเปรียบเทียบกับวิถีชีวิตของคนทั่วไป ทำให้เชื่อว่าท่านเหล่านี้มีสภาวะทางใจที่สงบเย็นละเอียดอ่อนกว่าคนทั่วไปมาก

ในส่วนของฆราวาสแม้ไม่ได้มีข้อห้ามอย่างชัดเจน แต่โดยทั่วไปเรื่องนี้ก็ไม่ได้อยู่ในฐานะที่จะนำมา “อวด” หรือเปิดเผยกับผู้อื่นกันง่ายๆ สำหรับกรณีของคุณก่าพล ผลที่เกิดขึ้นค่อนข้างชัดเจนหลังจากที่ท่านได้รับผลที่เกิดจากปฏิบัติธรรมซึ่งท่านได้เขียนไว้ในหนังสือเล่มเล็กชื่อ *จิตสดใสม่กายพิการ* (๒๕๔๑) ของท่านรวมทั้งให้สัมภาษณ์ในการศึกษาครั้งนี้ด้วยว่า ชีวิตและจิตใจของท่านเปลี่ยนไปจากเดิมมาก จากที่มีแต่ความหดหู่ หมดหวัง จนถึงขั้นอยากตาย กลับกลายเป็นชีวิตที่สดใสมีพลังและคุณค่าขึ้นมาอีกครั้งหนึ่งได้ และยังบอกด้วยว่าตอนนี้นั้นตนเองมีความทุกข์น้อยกว่าคนที่ร่างกายแข็งแรงไม่พิการส่วนใหญ่อีกด้วย

สำหรับอาจารย์ระพี ผู้ที่เคยพบท่านไม่ว่าจะเป็นตัวจริงหรือทางโทรศัพท์คงเห็นพ้องกันว่าภาพของผู้อาวุโสที่ดูสงบเย็น ยิ้มแย้มแจ่มใสมีเมตตา และเข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างดี อีกทั้งยังทำงานเพื่อสังคมโดยไม่หวังค่าตอบแทนมาโดยตลอด ได้สะท้อนให้เห็นถึงระดับของจิตใจของท่านได้เป็นอย่างดีอยู่แล้ว

เป้าหมายบอกว่าท่านบอกอย่างชัดเจนว่าการที่มาอยู่วัดทำให้ชีวิตของท่านง่ายขึ้นมาก ท่านบอกว่าถ้าไม่ได้มาปฏิบัติธรรมปานนี้คงมีความทุกข์มากมายต้องวิ่งวุ่นไปตามกระแสโลกอย่างที่เขากันกันขณะนี้

ส่วนพี่แมวหลังจากใช้ชีวิตอย่างไซโกไซโนในฐานะเด็กกิจกรรม และคนทำงานองค์กรพัฒนาเอกชน เมื่อเลิกอบายมุขหันมาปฏิบัติธรรมมากขึ้นก็พบว่าชีวิตมีความสงบเย็นและเรียบง่ายขึ้น พี่แมวให้สัมภาษณ์ว่ารู้ตัวว่าตัวเองใช้ชีวิตแตกต่างจากเพื่อนๆ แต่ก็มีความสุขดีกับการมีชีวิตแบบนี้ ถ้าให้ไปใช้ชีวิตแบบเพื่อนๆ ก็คงไม่มีความสุข เพราะดูเหมือนไม่มีอิสระในชีวิตเลย

ภาวะสุขภาพทางกาย

ในส่วนของสุขภาพทางกายอาจกล่าวได้ว่าแทบทุกคนมีปัญหาสุขภาพอยู่มากบ้างน้อยบ้าง อย่างไรก็ตามการรับรู้ต่อการเจ็บป่วยของกลุ่มผู้ที่ศึกษาทุกท่านมีลักษณะใกล้เคียงกัน

กล่าวคือ ท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านไม่ได้ถือว่าเรื่องการเจ็บป่วยเป็นเรื่องใหญ่สำหรับท่านเลยท่านถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ท่านยังเคยเปรียบกับคนใกล้คิดว่า พระสมัยนี้กลัวตายไปหน่อย เป็นอะไรนิดก็ไปโรงพยาบาลแล้ว การที่ท่านมีความรู้และคุ้นเคยอยู่กับการรักษาแบบพื้นบ้าน โรคอะไรที่ท่านดูแลตัวเองได้ท่านก็จะพยายามรักษาตนเองและพระลูกวัดไปตามที่รู้ อย่างเล็บขบที่เท้าท่านก็ใส่ทิงเจอร์เอาที่ซุกพูนแล้วใช้หนังยางรัดไว้ แต่หากเป็นโรคที่ไม่คุ้นเคยท่านก็จะให้ไปพบแพทย์ (อรศรี งามวิทยาพงศ์, ๒๕๔๑ : ๖๐-๖๑) แต่ท่านก็ไม่ได้ปล่อยปละละเลยร่างกายนี้ โดยในช่วงท้ายของชีวิตท่าน ท่านก็ยังตัดสินใจจะเข้าผ่าตัดต่อกระดูกเพราะเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นหากสายตาดำมืด แพทย์ที่ดูแลท่านกล่าวถึงท่าที่ที่ท่านมีต่อสุขภาพว่า “ท่านไม่ยินดียินร้ายกับการเจ็บป่วยนั้น เรียกว่าจะรอดก็ได้ หรือจะตายก็ได้” (นิธิพัฒน์ เจริญกุล, ๒๕๔๓ : ๑๖) ซึ่งเป็นท่าที่สอดคล้องกับหลักธรรมอย่างยิ่ง

สำหรับท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก ท่านมีปัญหาสุขภาพแทบเอาชีวิตไม่รอดมาตั้งแต่เล็กจวบจนปัจจุบัน แม้ท่านจะใช้วิธีการแผนปัจจุบันแทบทั้งหมดในการดูแลสุขภาพ แต่มีได้หมายความว่าท่านจะปล่อยให้แพทย์จัดการร่างกายของท่านไปโดยลำพัง เนื่องจากท่านสนใจแสวงหาความรู้ทางวิชาการอยู่เสมอ เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านจะให้แพทย์ตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติมที่ หลังจากได้รับทราบข้อมูลผลการตรวจและรับคำแนะนำการรักษา ท่านจะเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาตัวท่านด้วย ท่านจะตัดสินใจใช้ยาหรือหยุดยาตามที่ท่านเห็นสมควร โดยท่าน



มักค้นคว้าหรือซักถามข้อมูลเกี่ยวกับยาที่ใช้ต้องใช้อย่างละเอียดก่อนเสมอ

ประการสำคัญขณะที่ป่วยนั้น ท่านสามารถรักษาจิตใจให้ปกติสามารถทำงานของท่านต่อไปได้ตามแต่สภาพร่างกายจะอำนวย เช่น เมื่อมีปัญหาคือที่ท่านก็ทำงานโดยใช้การพูดกับการฟัง เมื่อพูดไม่ได้ท่านก็ทำงานเขียนงานอ่านต่อไปได้ ท่านเคยเล่าไว้ว่า “เมื่อป่วยก็ได้ประโยชน์ งานบางอย่างไม่ป่วยก็ไม่สำเร็จ... ไม่ป่วยก็คิดเพราะว่าประโยชน์บางอย่างเวลาป่วยแล้วทำไม่ได้” ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการป่วยหรือไม่ป่วยแทบจะไม่ส่งผลต่อท่านเลย เป้าหมายของท่านคือสร้างประโยชน์ให้เกิดมากที่สุดเป็นสิ่งสำคัญ

ส่วนหลวงพ่อบอกว่าเขียนแม้ท่านจะไม่ค่อยมีปัญหาทางสุขภาพ แต่เมื่อเกิดมีปัญหาก็ขึ้นมาท่านบอกว่า “ให้ตั้งสติดีๆ แล้วเลือกทางที่ไม่ใช้ยาก่อน” โดยท่านเห็นว่าควรให้ร่างกายได้รับการรักษาตัวเองเราเพียงแต่อำนวยความสะดวกโดยการพักผ่อนและทำจิตใจให้สบาย ไม่ทุกข์ไปกับมัน แม้ในช่วงที่ขึ้นมาอยู่บนภูโคงค์ใหม่ๆ ที่มีมาลาเรียชุม ท่านก็ใช้หลักการนี้เอาชีวิตรอดมาได้ โดยไม่ได้รู้สึกว่าจะต้องหนีความตายแต่อย่างใด ท่านเห็นว่าต้องมีสติอยู่กับขณะปัจจุบันทำให้มากที่สุด แล้วไม่ต้องกังวลกับเรื่องในอดีตหรืออนาคต

ซึ่งแนวคิดนี้ก็ได้รับถ่ายทอดไปสู่คุณก้าพลซึ่งเป็นลูกศิษย์ของท่านด้วยแต่ก็ไม่ได้เหมือนกันทั้งหมด การที่คุณก้าพลมีพื้นฐานการเรียนมาในด้านวิทยาศาสตร์ (เรียนวิชาเอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษา) จึงค่อนข้างให้ความเชื่อมั่นกับวิธีการรักษาแผนปัจจุบันค่อนข้างมาก และค่อนข้างปฏิเสธการรักษาแบบพื้นบ้านทั้งหลายอย่างชัดเจน แต่ก็ยอมตระเวนไปรักษาแทบทุกแห่งตามความประสงค์ของคุณแม่

อย่างไรก็ตามหลังจากประสบการณ์ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม คุณก้าพลก็กลับมาปรับลดขอบเขตดูแลสุขภาพน้อยลงที่เท่าที่จะทำได้ โดยจะให้เป็นภาระต่อผู้อื่นให้น้อยที่สุด และท่านก็พบว่าการปฏิบัติธรรมทำให้มีสติและมีความ

ละเอียดอ่อนขึ้นจนสามารถสังเกตอาการของร่างกายเมื่อจะอุจจาระหรือปัสสาวะได้ ทำให้ลดภาระของผู้ที่ดูแลได้มาก

ในส่วนของอาจารย์พี ด้วยวัย ๘๐ ปี แต่ท่านยังมีร่างกายที่แข็งแรง กระฉับกระเฉงมากและไม่พบว่ามิโรคประจำตัวใดๆ อาจารย์ให้ความเห็นที่น่าสนใจมากกว่า “ผมว่าคนเราถ้าจิตใจสบาย โรคอะไรมันก็จะไม่มี ถึงมีก็รับได้ เป็นก็เป็น ตายก็ตาย เท่านั้นเอง” ซึ่งสะท้อนถึงความเข้าใจต่อธรรมชาติของร่างกายและชีวิตนี้ได้อย่างดี ท่านกล่าวว่าไม่ได้ดูแลร่างกายเป็นพิเศษแต่อย่างใด กินอาหารตามปกติ อาศัยการทำงานเป็นการออกกำลังกาย แต่เมื่อเจ็บป่วยท่านก็ใช้บริการของโรงพยาบาลไปตามปกติ

สำหรับป่าหมอซึ่งเคยเป็นแพทย์ และใช้วิธีการทางการแพทย์ในการรักษาตัวมาโดยตลอด แต่เมื่อมาปฏิบัติธรรมท่านก็หันมาใช้วิธีการที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น ใช้จ่ายแผนปัจจุบันน้อยลงไปมาก แม้ท่านจะไม่มีโรคประจำตัวอะไร แต่ก็พยายามดูแลร่างกายโดยทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ ทำงานออกกำลังกาย และฝึกโยคะเป็นประจำ

ป่าหมอบอกว่าในวาระสุดท้ายของชีวิตท่านอยากจบชีวิตไปอย่างสงบ แม้รู้ว่าบั้นหัวใจแล้วมีโอกาสรอดร้อยละ ๕๐ และอยู่ต่อได้อีก ๒ ปี ท่านก็ไม่เอา เพราะท่านไม่ได้คิดว่าอยากจะมีชีวิตอยู่นาน อยู่ได้แค่วันก็แค่นั้น

ส่วนพี่แม่วแม่จะปฏิบัติธรรมมาพอสมควรแล้วแต่เมื่อรู้ว่าตนเองเป็นมะเร็ง ท่านบอกว่าช่วงแรกต้องยอมรับว่ารู้สึกว่ามันหนักมากเครียดกังวลไปหมดกับชีวิต รวมถึงอาหารการกิน จนรู้สึกว่าผลเสียมันเกิดจากความเครียดมากกว่าจึงค่อยๆ ลดความกังวลนี้ลง

จากประสบการณ์ที่ได้รับเมื่อครั้งไปตรวจและการหาข้อมูลอย่างรอบด้าน พี่แม่วัดตัดสินใจว่าจะไม่เข้ารับการรักษาโรคร้ายนี้ด้วยวิธีการแผนปัจจุบัน แต่เลือกที่จะดูแลตนเอง “ทำเท่าที่ทำได้ในวิถีชีวิตประจำวันของเรา คือการสร้างภูมิคุ้มกันทานและไม่ทำให้ชีวิตมันเสียสมดุลไปมากกว่านี้” โดยเลือกทานอาหารที่เหมาะสม ฝึกโยคะ ใช้จ่ายเงิน ร่วมกับการปฏิบัติธรรม

พี่แม่วอกว่าได้ให้คำตอบกับตัวเองแล้วว่า เป้าหมายสูงสุดไม่ได้ต้องการที่จะให้หายได้อย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ทำอย่างไรที่เราจะอยู่กับเขา (มะเร็ง) ได้อย่างมีความสุข แต่พี่แม่วอกก็ออกตัวว่าไม่ใช่ว่าตอนนี้จะตัดความกังวลไปได้สิ้นเชิง บางครั้งพอมีเรื่องเข้ามาสะตูดก็ทำให้คิดกังวลอยู่บ้างเหมือนกัน ทำให้เรารู้ตัวว่ายังต้องปฏิบัติต่อไปอีก



บทสรุป

การที่ชุดความคิดพื้นฐานในการมองโลกและชีวิตแบบพุทธศาสนาที่มีลักษณะโดดเด่นของตนเองได้เข้ามามีอิทธิพลต่อการทำความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพ ทำให้ความสำคัญ ขอบเขต และความหมายของสุขภาพและความเจ็บป่วยต่างไปจากสิ่งที่สังคมปัจจุบันเข้าใจมาก

เนื่องจากเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนาอยู่ที่การพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะที่อิสระสิ้นทุกข์ทั้งปวง ขอบเขตในเรื่องสุขภาพในพุทธศาสนาก็เป็นไปอย่างสอดคล้องกับเป้าหมายนี้ โดยความหมายที่กว้างที่สุดของสุขภาพก็คือภาวะที่ปลอดจากทุกข์ทั้งปวงนี้ ความทุกข์ใดๆ ที่เกิดขึ้นก็คือโรคนั่นเอง ซึ่งแบ่งออกได้เป็นโรคทางกายกับโรคทางใจ

พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการกำจัดโรคทางใจไว้สูงมาก ส่วนโรคทางกายนั้นถือว่าเป็นสิ่งธรรมดาที่ต้องเกิดขึ้นกับร่างกายอันไม่เที่ยงนี้ แต่ก็ยังเห็นถึงความสำคัญในการรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงมีชีวิตยืนนาน แต่ทั้งนี้ก็มีเป้าหมายที่การช่วยเกื้อหนุนให้ปฏิบัติพัฒนาตนเองให้สะดวกยิ่งขึ้นและใช้ทำประโยชน์ให้

เกิดขึ้นกับสังคมได้มากกว่าตอนที่ป่วย ซึ่งแตกต่างจากเป้าหมายของการมีร่างกายแข็งแรงมีชีวิตที่ยืนยาวของผู้คนในสังคมบริโภคนิยมที่มุ่งเพื่อการเสพหาความสุขด้วยการครอบครองและบริโภคสินค้าและบริการให้มากที่สุด

การเจ็บป่วยคือสิ่งขัดขวางความสุขและความสามารถในการบริโภค

ส่วนความตายคือจุดสิ้นสุดของการบริโภคทั้งปวงจึงเป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงให้ถึงที่สุด

โดยมีคณินวงการแพทย์ได้รับมอบภารกิจให้เป็นผู้ทำหน้าที่พาหนีใหญ่หนี

แม้ขอบเขตความหมายของสุขภาพที่วงการแพทย์นิยามไว้จะมีอิทธิพลอย่างมากต่อมุมมองและแนวทางในการดูแลสุขภาพของคนในสังคมปัจจุบัน แต่สำหรับผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติจนเข้าใจแก่นของหลักธรรมพุทธศาสนาแล้วท่านจะมองการเจ็บป่วยต่างไปจากสิ่งที่คนในสังคมทั่วไปมองมาก โดยท่านจะให้ความสำคัญกับภาวะความสงบสุขทางใจสูงมากและพยายามฝึกฝนตนเองไปอย่างต่อเนื่อง

ในกรณีของพระภิกษุท่านแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าท่านสามารถรักษาความสงบเป็นปกติของจิตใจไว้ได้ แม้ขณะมีอาการป่วยที่รุนแรง ส่วนฆราวาสบางท่านอาจยังรู้สึกท้อแท้หวาดอยู่บ้างแต่ก็รู้ว่าสิ่งที่ต้องฝึกฝนต่อไปรวมทั้งสามารถมีสติที่จะพยายามละความวิตกกังวลให้น้อยลง สำหรับการเจ็บป่วยทางกายท่านก็ให้การรักษาตามความเหมาะสมกับวิธีที่ท่านคุ้นเคย หรือวิธีที่ท่านเห็นว่าดี แต่ก็ด้วยจิตใจที่มุ่งหวังประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายเป็นปกติมิใช่จะหนีความตายหรือกลัวความตาย

การดูแลสุขภาพในทัศนะพุทธศาสนาจึงไม่ได้ติดอยู่ที่เทคนิคของการรักษาว่าจะต้องเป็นแบบใด หากอยู่ที่ทำที่ที่มีต่อการรักษาที่ทำไปตามความเหมาะสมและไม่ขัดกับหลักธรรม โดยไม่ได้มีเป้าหมายที่จะต้องดีที่สุดในแง่ที่เจ็บตัว

น้อยที่สุดอย่างทีคนในสังคมบริโภคแสวงหา

ทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วยก็ยังคงมองว่าเป็นสิ่งมีประโยชน์ถือเป็นเครื่องทดสอบการฝึกปฏิบัติตนได้ด้วย

ความสำคัญ ขอบเขตและความหมายของสุขภาพแบบพุทธศาสนา จึงเป็นพื้นฐานที่ดีของสังคมในการมองเรื่องสุขภาพทำให้มองขอบเขตของสุขภาพกว้างขวางยิ่งขึ้น เน้นการมีความสุขสงบของจิตใจมากขึ้น และเห็นการเจ็บป่วยว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต และใช้พัฒนาจิตใจขึ้นได้ด้วย

ส่วนวิธีการรักษาที่เป็นไปตามความเหมาะสมไม่ได้มุ่งหนีความตายเพียงอย่างเดียว ซึ่งช่วยลดความกลัวเจ็บกลัวตายลงได้พร้อมๆ กับลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพลงด้วย และยังสามารเพิ่มการมีส่วนร่วมของแต่ละคนในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ด้วย

ดังนั้นเป็นเรื่องที่ควรสนับสนุนให้นำขอบเขตความหมายสุขภาพแบบพุทธศาสนากลับมาพูดถึงในสังคมไทยมากขึ้นต่อไป



คำย่อชื่อพระไตรปิฎก ฉบับที่อ้างอิง

คำย่อชื่อพระไตรปิฎกนี้ ใช้ตามคำย่อที่ใช้ในหนังสือพุทธธรรม ตัวเลข
หลังชื่อย่อ คือ เล่มที่ และหลังเครื่องหมาย “/” คือ หัวข้อที่ เช่น อง.ปญจก. ๒๒/๕๗
อ้างมาจาก คัมภีร์อังคตฺรนิกาย ปญจกนิบาต ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ (เป็นพระ
สุตตันตปิฎก) ข้อที่ ๕๗ เป็นต้น

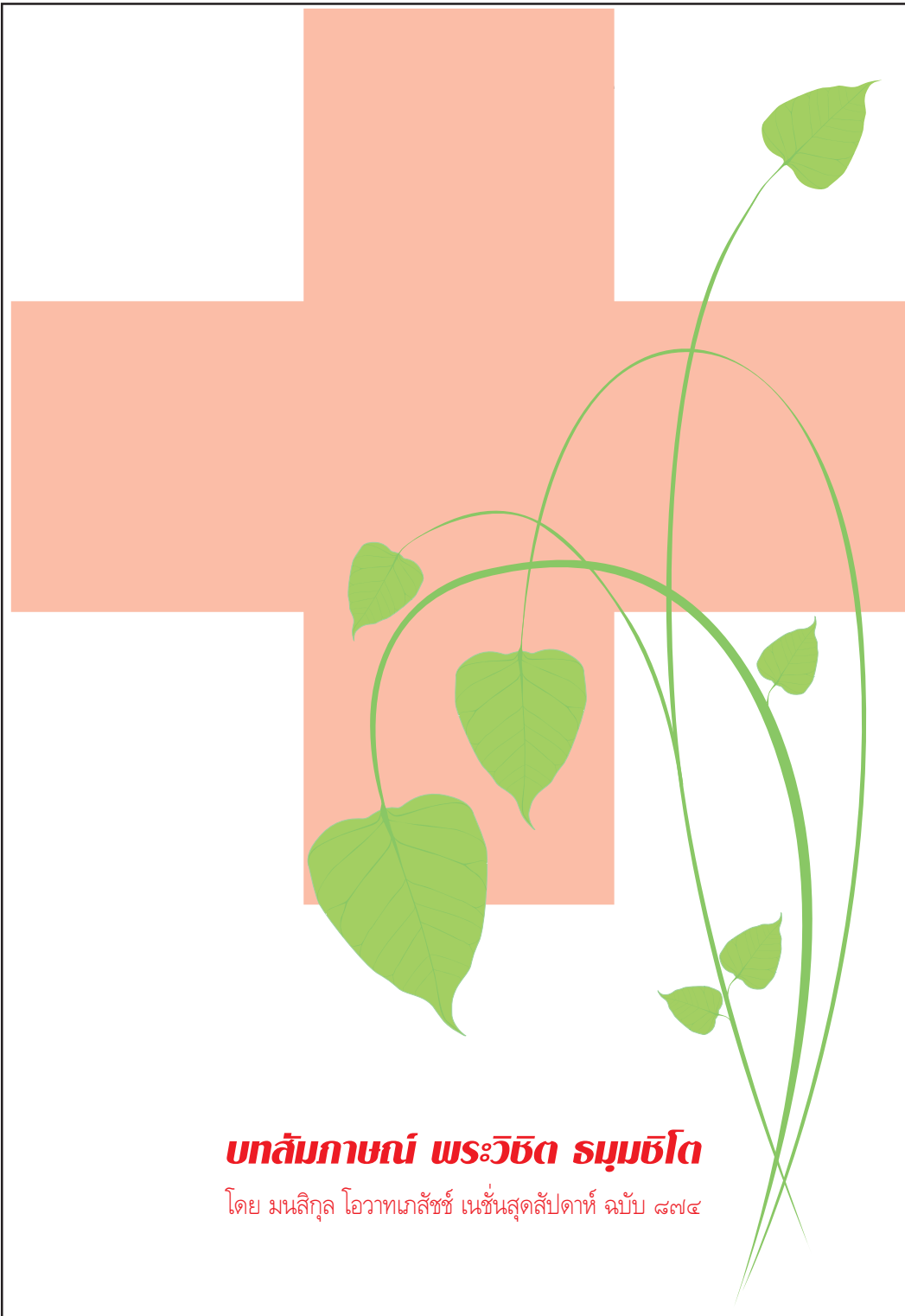
อง.จตุกก.	อังคตฺรนิกาย จตุกกนิบาต	ช.สุ.	ชุททกนิกาย สุตตนิปาต
อง.ปญจก.	อังคตฺรนิกาย ปญจกนิบาต	ที.สี.	ทีฆนิกาย สิลกขันธ์วคค์
อง.สตุตก.	อังคตฺรนิกาย สตุตกนิบาต	ม.ม.	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปนิณาสก
ช.จ.	ชุททกนิกาย จุฬินิทเทศ	วินย.	วินยปิฎก
ช.ธ.	ชุททกนิกาย ธัมมบท	ล.ข.	สังยุตตนิกาย ชั้นธวารวรรค
ช.ม.	ชุททกนิกาย มหานิทเทศ	ล.ม.	สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค

“
วิธีคิดแบบพุทธ ไม่ใช่ปฏิเสธการแพทย์แผนปัจจุบัน
ไม่ใช่ปฏิเสธการแพทย์ทางเลือก
แต่ใช้มันอย่างเหมาะสม”

พระวิจิตร ธมฺมชิตโต

บทสัมภาษณ์ พระวิจิตร ธมฺมชิตโต

โดย มนสิกุล โอวาทเภสัชช์ เนชั่นสุดสัปดาห์ ฉบับ ๘๗๔





บทสัมภาษณ์ พระวิจิต ธมฺมชิตโต

โดย มนสิกุล โอวาทเภสัชช์ เนชั่นสุดสัปดาห์ ฉบับ ๘๗๔

“วิธีคิดแบบพุทธ ไม่ใช่ปฏิเสธการแพทย์แผนปัจจุบัน ไม่ใช่ปฏิเสธการแพทย์ทางเลือก แต่ใช้มันอย่างเหมาะสม”

“คำถามของเราค่อนข้างชัดว่า ระบบการแพทย์ในปัจจุบันไม่ใช่ทางออก เราทำงานวิจัย ศึกษางานก็เห็นว่า จะมีแต่ปัญหาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป็นเรื่องของ ค่าใช้จ่ายที่สูงมากขึ้น

พอระบบการแพทย์บวกกับบริโภคนิยม กลายเป็นระบบธุรกิจ

เวลาที่ยาตัวใหม่ออกมา ถึงแม้ทำได้ง่ายกว่าเดิม แต่ยามันกลับราคาสูงกว่าเดิมหลายๆ อย่างสื่อให้เห็นว่าค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพต้องสูงขึ้น”

พระวิจิต ธมฺมชิตโต เกาส์กรอดิตตาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เล่าถึงระบบสาธารณสุขไทยที่อิงกับตะวันตกมาโดยตลอด และในปัจจุบันมีท่าทีว่า ไทยเรากำลังตกหลุมพรางธุรกิจการแพทย์ไปทุกที่

จึงทำให้ วิจิต เปานิล ในขณะที่เรียนปริญญาเอก สาขาสังคมศาสตร์ การแพทย์ที่มหาวิทยาลัยมหิดล ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “พุทธกระบวนทัศน์: เพื่อสุขภาพ

และการเยียวยาในสังคมไทย” จนมีผลการวิจัยที่ชัดเจนว่า กระบวนทัศน์แนวพุทธ มียุทธศาสตร์ในการดูแลสุขภาพกายและใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนชีวิตที่สำคัญ ในการพาตัวเองมาเข้าห้องปฏิบัติการโดยการบวชเป็นพระเมื่อ ๗ เดือนที่แล้ว

ท่านบอกว่า การบวชของตนเองนั้นมีหลายปัจจัย ส่วนหนึ่งมาจากครอบครัว คุณพ่อสนใจฟังธรรมและปฏิบัติธรรม ตื่นเช้ามาก็ได้ยินเสียงรายการธรรมะจากวิทยุมาตั้งแต่เด็ก คุณพ่อคุณแม่สวดมนต์ทุกวัน

“พอโตขึ้นอาตมาก็ไปมาหลายวัด วัดพระธรรมกาย สันติอโศก สวนโมกขพลาราม แต่ก็ไม่จริงจังมาก ที่มีแรงบันดาลใจมากที่สุดก็ตอนมาทำวิทยานิพนธ์นี้แหละ ยิ่งศึกษาไปก็พบว่า ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่สูงขึ้นเพราะสมัยก่อนค่าใช้จ่ายด้านบริการทางการแพทย์ยังน้อย ไม่มีค่านอนโรงพยาบาล ค่าหมอตรวจ เมื่อก่อนเราไปโรงพยาบาลคือไปจ่ายค่ายาเท่านั้น แต่เดี๋ยวนี้มีค่าบริการเพิ่มเข้ามาด้วย แล้วการแพทย์แผนปัจจุบันก็ไม่ใช่ทางออกจริงๆ เพราะดูเหมือนว่าโรคต่างๆ ที่รักษาแล้วหายขาดเลย หรือทำให้สุขภาพคนดีขึ้น มันมีน้อยมาก”

ทำไมเป็นอย่างนั้น

พระวิจิต อธิบายว่า เราตั้งข้อสังเกตว่าโรคหลายโรครักษาให้หายขาดได้ เพียงแต่ด้วยเหตุผลทางธุรกิจ ที่บริษัทยาเปลี่ยนให้โรคนั้นกลายเป็นโรคเรื้อรังซะถ้าการรักษา กินยาก็อยู่ไปได้เรื่อยๆ แต่เรื่องอะไรที่ทำให้ต้องหายขาดล่ะ ถ้าหายขาดก็ขายยาต่อไม่ได้ มันมีแนวโน้มที่จะเป็นไปได้อย่างนั้น แต่ว่าเราไม่มีตัวเลขที่จะบ่งชี้

“เพราะในวงการยา วงการสุขภาพ ข้อมูลไม่ได้ถูกเปิดเผยกันได้ง่ายๆ ถ้าเราทำงานวิจัยกับโรงพยาบาล หรือทำวิจัยกับบริษัทยาก็ต้องทำสัญญา บริษัทยา



จะให้ให้ทุน ถ้าทำแล้วผลไม่เป็นที่น่าพอใจ เขาก็จ่ายค่าตัวในการทำวิจัย แต่คุณจะทำผลงานไปนำเสนออะไรไม่ได้ พอได้ข้อมูลตรงนี้ก็พบว่า ไม่ใช่ทางออกของการแพทย์แผนปัจจุบัน”

“มองอีกแง่หนึ่ง มันเป็นการประกันให้กับบริษัทผู้ขายยาด้วยซ้ำไป อย่างที่ผ่านมา เคยมีปรากฏว่า ตายแล้วไม่ให้เอาศพออกจากโรงพยาบาล เพราะจ่ายค่ายาและค่าหมอไม่ครบ”

พระวิฑิตย้อนไปขณะที่เริ่มทำงานวิจัยชิ้นนี้ว่า พยายามหาทางออกจากการแพทย์แผนปัจจุบัน ไปเก็บข้อมูลศึกษาการแพทย์ทางเลือก แต่ในที่สุดก็พบว่ามันไม่ใช่

“การแพทย์ทางเลือกก็ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของบริโภคนิยมเช่นกัน อย่างเช่น การฝังเข็ม แทนที่เราจะเรียนรู้และเข้าใจร่างกายแบบเดียวกับระบบการแพทย์จีนคือ เห็นว่าร่างกายประกอบด้วยหยินหยาง มีลมปราณไหลผ่าน ถ้าอะไรไม่สมดุลจะเกิดปัญหาอะไรตามมา แต่เรากลับไปใช้เทคนิคฝังเข็มเพื่อให้หายปวดคือ ทำอย่างไรก็ได้ให้หายปวด คือฝังเข็มหนึ่งเข็มอาจจะเท่ากับกินยาแก้ปวดหนึ่งเม็ด แต่กินยาแก้ปวดอาจเกิดผลเสียต่อร่างกาย ก็เลยไปใช้การฝังเข็มแทน

คือ มองการแพทย์ทางเลือกเป็นเพียงแค่วิธีคิด ไม่ใช่เป็นกระบวนกร หรือเป็นวิธีคิดที่แตกต่างไปจากการมองสุขภาพในด้านเยียวยา ก็เลยได้ข้อสรุปว่า ปัญหาของคนอยู่ที่วิธีคิดว่า เรามองสุขภาพอย่างไรที่จะเป็นทางออกได้ อาตมาก็เลยกลับมามองสิ่งที่คุ้นเคยที่สุดคือ พระพุทธศาสนา

เพราะพระพุทธศาสนา มีวิธีคิด วิธีการมองสุขภาพ และวิธีการรักษาสุขภาพอยู่แล้วในพระไตรปิฎก แต่คนรุ่นใหม่ละเลย แม้แต่การเรียนเภสัช

ในมหาวิทยาลัย ก็ไม่มีการนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา พระวิฑิตก็เลยจับประเด็นกระบวนทัศน์แบบพุทธในเรื่องของวิธีคิดกรอบในการทำความเข้าใจเรื่องโรคชีวิต สุขภาพแบบพุทธเป็นอย่างไร สามารถนำมาใช้ได้จริงไหม

เราก็ไปศึกษาผู้ที่เข้าใจหลักของพระพุทธศาสนาอย่างดีพอสมควร เช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านพุทธทาส แม่ชี และคนทำงานด้านสุขภาพพบว่า ไม่ใช่แค่หลักการอยู่ในพระไตรปิฎกเท่านั้น แต่สามารถประยุกต์หลักการมาใช้ในชีวิตประจำวันได้เลย

อย่างท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์ ท่านป่วยเยอะมาก ขณะป่วยท่านมองเห็นความเป็นธรรมชาติของร่างกาย และเห็นว่า กายป่วยแต่ใจไม่ได้ป่วยไปด้วย ท่านเคยเป็นโรคเกี่ยวกับตา หมอปิดตา ท่านก็เขียนหนังสือโดยการใช้พูดเอา แล้วอัดเทปหรือมีปัญหาเรื่องเสียง ท่านก็ใช้เขียนแทน หรือเวลาแพทย์ให้ท่านฉีดยาบางตัว พอฉีดยาไปจนอาการดีขึ้น ท่านก็บอกว่าเอาแค่นี้แหละ ให้ร่างกายมันเยียวยารักษาตัวเองต่อ ท่านจะฉีดยาตัวหนึ่งหรือสองตัวเท่านั้น ที่ต้องฉีดยาเพื่อไม่ให้เลือดมันแข็งตัว นอกนั้นก็หมอล้างยาแต่ละตัว ท่านจะถามว่ารีบไหม ถ้าไม่รีบขอเวลาศึกษาก่อนท่านก็ไปศึกษาในอินเทอร์เน็ตหาข้อมูลแล้วมาคุยกับหม่อีกทีหนึ่ง หมอมองว่า ทำไมท่านรู้เรื่องยาขนาดนี้

หรือว่าท่านเป็นไทพอยด์ ตรวจเลือดเท่าไรก็ไม่เจอ หมอคิดว่าเป็นโรคอื่นก็รักษาอย่างอื่นไป สุดท้ายมีหมอมาทักอีก ท่านก็ให้เจาะเลือดแล้วตรวจก็เดียวสามแล็บเลย ในสามแล็บมีสองแล็บบอกว่าเป็นไทพอยด์ อีกแล็บหนึ่งไม่ใช่

ก็เป็นวิธีการตรวจสอบอย่างหนึ่งแบบพุทธ คือไม่ได้เชื่อเลย หรือมีคนมาแนะนำท่านว่า โรคนี้ใช้นวดดีกว่า ท่านก็บอกว่า การนวดไม่เหมาะกับพระ ท่านก็ไม่ให้นวด



ตรงนี้ขึ้นอยู่กับหลักคิดที่ว่า เราจะยอมให้การรักษาเข้ามาเกี่ยวข้องกับเราแค่ไหน แล้วตรงไหนไม่ยอม ตรงนี้ต้องใช้หลักคิดแบบพุทธทั้งนั้น”

เมื่อพระวิจิตรศึกษาวิจัยไปสักพักก็ชัดเจนว่าวิธีคิดนี่เองที่เป็นตัวหลักในการแก้ปัญหาสุขภาพ

“เมื่อเจ็บป่วยขึ้นมา ถ้ามีวิธีคิดแบบพุทธ ไม่ใช่ที่เราปฏิเสธการรักษา กระบวนทัศน์แบบพุทธไม่ใช่ทำให้เราแผ่เมตตาไปนะ คนที่แผ่เมตตาบ่อยๆ จะป่วยน้อยกว่าคนอื่น หรือว่าเมื่อเราหนึ่งสมารถการป่วยจะหายเร็วขึ้น อันนี้ไม่ใช่แนวที่อาตมาศึกษา ที่อาตมาศึกษาคือ หลักวิธีคิด เมื่อเราป่วยก็ตั้งคำถามว่า ชีวิตคืออะไร มีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เราป่วย แล้วก็มีเหตุปัจจัยอีกหลายอย่างที่ทำให้เราหายป่วยหรือป่วยต่อ วิธีการรักษาก็ต้องเข้าใจเหตุปัจจัยพวกนี้ด้วย ไม่ใช่ว่าเป็นแค่สังขาร เราก็ดูแลไปนั้นๆ ก็ไม่ใช่พุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกายเยอะมาก แต่ก็ไม่ใช่ติดติดอยู่กับร่างกาย

มีข้อวัตรปฏิบัติของสงฆ์ว่า ถ้ามีพระป่วยอยู่ในวัดแล้ว ไม่มีพระรูปใดดูแล พระพุทธเจ้าให้ปรับอบัติพระทั้งวัด ในช่วงป่วยพระพุทธเจ้าท่านมีวินัยว่า ถ้าอุปัชฌาย์ป่วย ลูกศิษย์ต้องดูแล หรือถ้าลูกศิษย์ป่วย อุปัชฌาย์ต้องดูแล และในพระวินัยบางข้อก็มียกเว้น อย่างเช่น ปกติพระต้องนั่งฉัน แต่ถ้าป่วยแล้วนั่งไม่ไหว ท่านก็อนุญาตให้ยืนฉันได้ เป็นต้น

พุทธศาสนาบอกว่า ร่างกายเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติเพื่อไปถึงที่สุดแห่งทุกข์ ก็ต้องดูแลร่างกายในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ปุณฺชนก็ต้องใช้ร่างกายเพื่อสงเคราะห์ญาติมิตรด้วย อะไรที่ต้องดูแลก็ต้องดูแลรักษา

ไม่ใช่แบบยุคนี้ที่เวลาป่วย หมอที่ดีที่สุดอยู่ที่ไหน ยาที่ดีที่สุดอยู่ที่ไหน เพื่อให้หายให้เร็วที่สุด พอหายแล้วก็มาใช้ชีวิตแบบเดิม”

นั่นคือสิ่งที่คนปัจจุบันเป็นกันอยู่ อย่างรู้ตัว และไม่รู้ตัว วิธีคิดแบบพุทธ จะช่วยให้เราเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสม และวางจิตวางใจให้ถูกต้องอย่างไร

พระวิจิตรมีคำแนะนำว่า วิธีคิดแบบพุทธไม่ใช่ปฏิเสธการแพทย์แผนปัจจุบัน ไม่ใช่ปฏิเสธการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ แต่ใช้มันอย่างเหมาะสม

“ที่สำคัญคือพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับทางจิตใจสูงมาก ทางร่างกายก็เยียวยาไป แต่เรื่องจิตใจต้องวางใจให้ถูกว่า ร่างกายมีสภาพความเป็นไปอย่างไร จิตใจเราต้องตั้งมั่นอยู่ในอริยมรรคมีองค์ 8 พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้พลาดโอกาสในการปฏิบัติธรรมเพื่อไปสู่ความพ้นทุกข์เลยในทุกขณะจิต ไม่ว่าร่างกายจะป่วยอยู่ก็ให้รักษาเต็มที่ แต่เมื่อมันจะถึงวาระสุดท้าย ก็ใช้ช่วงเวลาที่จิตจะดับให้เป็นประโยชน์สูงสุด เพราะเราอาจจะบรรลุนิพพาน ณ จุดนั้นก็ได้ พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ประมาท”

นอกจากเรื่องวิธีคิดแล้ว ความเชื่ออาจเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เราเข้าใจผิดได้อย่างเช่น เรื่องกรรม บางทีก็มีความเชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งของเหตุปัจจัยที่ทำให้ป่วย พระวิจิตรให้เราเริ่มทำที่ต่อเรื่องนี้ด้วยสติปัญญา

“เราก็ต้องเข้าใจเรื่องกรรมแบบพุทธ ไม่ใช่เรื่องกรรมเก่าอย่างเดียว แต่กรรมมันผนวกกับเหตุปัจจัยอื่นๆด้วย

โดยหลักของพุทธที่เราได้ยินบ่อยๆคือ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ในงานวิจัยชิ้นนี้ก็บอกว่า กรรมมันเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เคยทำให้อึดอึดที่มีผลต่อปัจจุบัน เช่น ถ้ากินส้มตำเมื่อวานแล้ววันนี้ท้องเสีย ก็เป็นกรรมเป็นกรรมตรงด้วยซ้ำ แต่บางคนบอกว่า เอ๊ะ กินส้มตำงานเดียวกัน ทำไมคนหนึ่งท้องเสีย อีกคนไม่ท้องเสีย หรือ



คนที่กินมังสวิรัตติ ไม่กินผงชูรส ก็ยังเป็นมะเร็ง พวกนี้ก็เป็นกรรม แต่มีเหตุมานานแล้ว เพิ่งมาส่งผลก็มี

เรื่องกรรมเป็นเรื่องที่พูดยาก เหนือการรับรู้ของคนทั่วไป ถ้าว่า โดยหลักการของพระพุทธศาสนา กรรมเป็นหนึ่งในหลักที่พระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นเรื่องอจินไตย เป็นเรื่องที่ไม่ต้องคิด คาดเดา กรรมตัวไหนที่ทำให้เกิดผลอะไร ไม่จำเป็นต้องไปรู้ แต่จุดสำคัญมันอยู่ที่ว่า ถ้าใครมาหักว่าป่วยอย่างนี้ เพราะอย่างนั้นแล้วเราเชื่อต้องไปแก้กรรม นี่ก็ไม่ใช่หลักของพระพุทธศาสนา

อย่างที่เราเห็นว่ามีการหลอกกันมากมายในสังคมให้ไปสะเดาะเคราะห์ แล้วก็ต้องเสียสตางค์ไม่น้อย

ยิ่งศึกษาพระพุทธศาสนา ก็ยิ่งชัดว่านำมาใช้ได้ในทุกกรณี ไม่จำเป็นเฉพาะตอนป่วย ตอนไม่ป่วยก็อย่าประมาท แล้วก็ไม่ใช่ว่านำมาใช้แล้วไม่ต้องไปพัฒนาการแพทย์แผนปัจจุบันมันต้องพัฒนาไปด้วยกัน แต่เราก็ต้องรู้ว่าจะพัฒนาไปแค่นั้น แล้วนำมาเลือกใช้แค่นั้น”

จากงานวิจัยพุทธกระบวนทัศน์ที่พระวิฑิตได้ทำไว้เมื่อ ๕ ปีก่อน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแผนงานวิจัยปรัชญาวิทยาศาสตร์และกระบวนทัศน์สุขภาพ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข กลับมีอิทธิพลที่ทำให้อาจารย์คณะเภสัชศาสตร์คนหนึ่งออกบวชด้วยความเชื่อว่า พุทธกระบวนทัศน์สามารถทำให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมในภาพรวมได้มากกว่านี้

“อาตมาเพิ่งกลับมาจากวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี ได้ฟังท่านชยสาโร พระชาวอังกฤษ ท่านเปรียบเทียบได้ชัดมากกว่าคนที่ได้เกิดมาในเมืองไทย และได้พบพระพุทธศาสนา โชคดีมาก เหมือนกับคนที่ได้รับรางวัลให้ไปเที่ยวต่าง

ประเทศที่สวยงามที่สุด อายากไปมากที่สุด แต่พอไปถึงก็อยู่แต่ในโรงแรม เปิดทีวีดูพอถึงเวลา ๗ วันก็กลับ ไม่ได้ประโยชน์

ท่านชยสาโรเป็นฝรั่ง มาจากเมืองนอก ท่านยอมลำบากมากมาย มาอยู่ร้อนๆ ฉันทข้าวเหนียว ขณะที่คนไทยไปอยู่ในห้องแล้วเปิดทีวีดู มันน่าเสียโอกาสแค่ไหน”

พระวิฑิตจึงพาตัวเองมาบวช เข้าห้องปฏิบัติการณ์ด้วยตนเอง เพราะอยากจะรู้ว่า ถ้าทำจริง จะได้ผลแค่ไหน

“เราเคยอยู่ในแวดวงวิชาการ มีประสบการณ์มาบ้าง ก็น่าจะเป็นกำลังให้ศาสนาได้อีกส่วนหนึ่งที่จะเผยแพร่ไปในแง่มุมหนึ่งตามที่เรานัด

อาตมาจะเดินทางไปอยู่ในหมู่บ้านเล็กๆ กับชาวเขาบนดอย แล้วนำหลักคิดแนวพุทธนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน จะได้มากน้อยแค่ไหน ต้องลงมือปฏิบัติกันเลย จะได้ว่ามีผลอย่างไรกับตัวเรา ไม่ต้องให้ฝรั่งเขาสนใจแล้วเราจึงมาสนใจ หน้าที่ของดีเรามีอยู่ และยังมีอีกเยอะมาก”