

Buddhist Medicine: The Path of Healing through Buddhism and Modern Medicine

Phrasamu Sumruai Suwanno (Thongphiang)¹ Phramaha Pattaradech Chayuttamo (Siripattanayan)¹
 Phra Kittikun Kittikuno (Khwathichak)¹ Phra Thawatchai Chitavichayo (Isaro)¹ Prasit Chotirat¹
 Pairat Chimhad¹ and Daycho Khaenamkhaew^{2*}

¹ Department of Social Development, Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

² Department of Community Development, Faculty of Humanities and Social Sciences, Nakhon Si Thammarat Rajabhat University, Thailand

* Corresponding author. E-mail: Daycho_kha@nstru.ac.th

ABSTRACT

The purpose of this article is to present “Buddhist Medicine: The Path of Healing through Buddhism and Modern Medicine”. Buddhism emphasizes physical and mental health for a happy life, with its principles applied in promoting health through therapy. Modern medicine has advanced in treating physical illnesses, yet it falls short in addressing all mental suffering. Buddhist medical principles, including mindfulness, meditation, wisdom, empathy, forgiveness, and compassion, are integrated into treating both physical and mental ailments. Mindfulness raises self-awareness, meditation cultivates inner peace, wisdom aids in understanding the root of suffering, and empathy fosters understanding of others. Forgiveness helps release emotional pain, while compassion encourages love and goodwill towards oneself and others. Buddhist medical practices offer a sustainable approach, yielding balanced health, reduced stress, and tranquility. They contribute to physical robustness, mental calmness, social adaptability, and spiritual strength, resulting in a truly fulfilling life. Buddhist medical philosophy proves effective in addressing persistent physical and mental suffering, providing an alternative for those seeking happiness and improved quality of life.

Keywords: Medical Buddhism, Remedies, Modern Medicine

พุทธศาสตร์การแพทย์ : เส้นทางเยียวยาด้วยพุทธศาสตร์กับการแพทย์สมัยใหม่

พระสมุห์สำรวย สุวณฺโณ (ทองเพ็ญ)¹ พระมหาภัทรเดช ชยุตโตโม (สิริพัฒน์ญาณ)¹ พระกิตติคุณ กิตติคุณ (ขาวจักร)¹
พระธวัชชัย ชิตวิชัย (อิศโร)¹ ประสิทธิ์ โชติรัตน์¹ ไพรัตน์ ฉิมหาต¹ และ เดโช แชน้ำแก้ว^{2*}

¹ สาขาวิชาการพัฒนาลัทธิ ศณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช ประเทศไทย

² สาขาวิชาการพัฒนาชุมชน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ประเทศไทย

* Corresponding author. E-mail: Daycho_kha@nstru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์นำเสนอ “พุทธศาสตร์การแพทย์ : เส้นทางเยียวยาด้วยพุทธศาสตร์กับการแพทย์สมัยใหม่” พุทธศาสนานับสุขภาพกายและใจเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีความสุข โดยหลักธรรมในพุทธศาสนาถูกนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพด้วยการบำบัดรักษา การแพทย์สมัยใหม่มีความพัฒนาทันสมัยในการรักษาโรค แต่ไม่สามารถเยียวยาความทุกข์ทางใจได้ทั้งหมด พุทธศาสตร์การแพทย์นำหลักธรรมเกี่ยวกับสติ สมาธิ ปัญญา ความเห็นอกเห็นใจ การให้อภัยและความเมตตากรุณา มาใช้ในการรักษาโรคทั้งกายและใจ สติช่วยให้ผู้ป่วยตระหนักถึงตนเองและอารมณ์ของตนเอง สมาธิช่วยให้มีจิตใจสงบ ปัญญาช่วยในการเข้าใจสาเหตุของความทุกข์ ความเห็นอกเห็นใจช่วยให้เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การให้อภัยช่วยในการปล่อยวางความทุกข์ และความเมตตากรุณาช่วยในการมีความรักและปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น พุทธศาสตร์การแพทย์เป็นทางเลือกในการเยียวยาความเจ็บป่วยทั้งกายและใจ ผลลัพธ์ที่ได้รับคือการมีสุขภาพอย่างสมดุล ลดความเครียดและวิตกกังวล ช่วยให้มีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสงบและผ่อนคลาย สุขภาพสังคมปรับตัวตนเข้ากับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และสุขภาพจิตวิญญาณเข้มแข็งและมีความสุข พุทธศาสตร์การแพทย์ถือเป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการเยียวยาความเจ็บป่วยอย่างยั่งยืนและเป็นทางเลือกสำหรับคนที่ต้องการความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดี

คำสำคัญ: พุทธศาสตร์การแพทย์, การเยียวยา, การแพทย์สมัยใหม่

บทนำ

พุทธศาสนามีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อวัฒนธรรมไทย คนไทยยึดมั่นในหลักคำสอนและแนวปฏิบัติของพุทธศาสนา ส่งผลให้วัฒนธรรมไทยและพุทธศาสนามีความเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก พุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญของสังคมไทย ทำหน้าที่กำหนดรูปแบบของสถาบัน บทบาทของบุคคล ควบคุมสังคม สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หล่อหลอมพฤติกรรมและสร้างคุณค่าทางจิตใจให้กับสังคมไทย (ฉวีวรรณ สุวรรณภา, 2559) ในขณะที่การแพทย์แผนตะวันตกเป็นระบบการรักษาโรคที่พัฒนาขึ้นจากความรู้ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ โดยเน้นการวินิจฉัยและรักษาโรคด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ เช่น การใช้ยา การผ่าตัด การใช้รังสีรักษา หรือการใช้วิธีอื่นๆ ตามความจำเป็น การแพทย์แผนตะวันตกจึงมีจุดเด่นในด้านประสิทธิภาพในการรักษาโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคติดเชื้อและโรคเรื้อรังบางชนิด เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การแพทย์แผนตะวันตกก็มีข้อจำกัดบางประการ เช่น อาจมีความเสี่ยงจากผลข้างเคียงของยาหรือการรักษา ค่าใช้จ่ายในการรักษาอาจสูง และอาจไม่เหมาะกับผู้ป่วยบางราย เช่น ผู้ป่วยที่มีโรคร่วม

หรือผู้ป่วยที่มีอายุมาก ในปัจจุบันการแพทย์แผนตะวันตกเป็นระบบการรักษาโรคที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในประเทศไทย อย่างไรก็ตาม การแพทย์แผนไทยก็ยังคงมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพของประชาชน โดยกระทรวงสาธารณสุขได้ส่งเสริมให้มีการใช้การแพทย์แผนไทยควบคู่ไปกับการแพทย์แผนตะวันตก (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2565)

พุทธศาสนาได้เข้ามามีอิทธิพลต่อวงการแพทย์เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของสุขภาพจิตและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Salguero, 2022) ในบริบทของสุขภาพจิต วิธีการลดความเครียดโดยใช้สติ (MBSR) ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพในการลดอาการผิดปกติทางสุขภาพจิตต่างๆ รวมถึงความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (Hofmann et al., 2010) นอกจากนี้ หลักธรรมแห่งความมีเมตตาของชาวพุทธยังนำไปสู่การพัฒนาการบำบัดแบบเมตตา ซึ่งพิสูจน์แล้วว่า มีประโยชน์ในการรักษาความผิดปกติที่มีการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองและความละเอียดในระดับสูง (Gilbert, 2009) ในบริบทของการดูแลสุขภาพแบบประคับประคอง ทางหลักธรรมทางพุทธศาสนาได้มีส่วนในการกำหนดแนวทางการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยเน้นถึงมุมมองของพุทธศาสนาในเรื่องความไม่เที่ยง และการยอมรับธรรมชาติของชีวิตที่ไม่แน่นอน (อนิจจัง) ช่วยให้ผู้ป่วยประกอบวิชาชีพทางการแพทย์สามารถให้การดูแลที่สอดคล้องกับความต้องการทางจิตวิญญาณและอารมณ์ของผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้ดีขึ้น (Barry, 2006) ทำให้พุทธศาสนามีศักยภาพที่จะสร้างประโยชน์ต่อวงการแพทย์ในหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของสุขภาพจิตและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

การรักษาโรคโดยใช้แนวทางของพุทธศาสนา จากการศึกษาด้านการแพทย์และจิตวิทยาพบว่าแนวทางของพุทธศาสนามีประโยชน์ต่อการรักษาโรคหลายด้าน โดยเน้นไปที่การพัฒนาจิตใจของผู้ป่วย ได้แก่ การทำสมาธิ ช่วยฝึกฝนจิตใจให้สงบ จดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสินหรือยึดติดกับความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น มีการศึกษาได้พบว่าการทำสมาธิแบบเจริญสติ (mindfulness meditation) สามารถลดอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญ (Goyal et al., 2014) การฝึกการยอมรับ ช่วยฝึกฝนจิตใจให้ยอมรับสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยไม่ต่อต้านหรือพยายามเปลี่ยนแปลง การศึกษาพบว่า การฝึกการยอมรับอาจช่วยให้ผู้ป่วยสามารถรับมือกับความเจ็บป่วยและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติและเข้าใจ (Sears & Kraus, 2009) การฝึกปัญญา ช่วยฝึกฝนจิตใจให้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง การฝึกเจริญปัญญาอาจช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจความทุกข์และสาเหตุของความทุกข์ได้ดีขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การปล่อยวางความทุกข์และบรรลุความสุข (Chen, 2007) นอกจากนี้ แนวทางของพุทธศาสนายังเป็นแรงผลักดันช่วยส่งเสริมพฤติกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น การไม่สูบบุหรี่ การศึกษาพบว่ามีความเชื่อมโยงกันระหว่างความศรัทธาในพุทธศาสนาที่เข้มแข็งกับการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น การไม่สูบบุหรี่ การเลิกเหล้า การไม่เล่นการพนัน เป็นต้น ดังนั้น การรักษาโรคด้วยวิธีการทางพุทธศาสตร์จึงสามารถนำประโยชน์มาสู่ชุมชนและสังคมได้อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในด้านการเสริมสร้างสุขภาพจิตและการลดความเครียด การปฏิบัติตามหลักธรรมทำให้ผู้คนมีจิตใจที่สงบและมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม ซึ่งส่งผลดีต่อการพัฒนาสังคมในระยะยาว นอกจากนี้ การผสมผสานหลักธรรมเข้ากับการแพทย์แบบดั้งเดิมยังช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในการดูแลสุขภาพอย่างรอบด้าน ทั้งทางกายและจิตใจ เพื่อสร้างสังคมที่มีสุขภาวะที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน สมควรได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนให้แพร่หลายมากยิ่งขึ้น

ธรรมะแห่งการรักษา ปรัชญาพุทธในวิทยาการแพทย์สมัยใหม่

พุทธศาสตร์การแพทย์ เป็นศาสตร์แห่งการบูรณาการสุขภาพจิต สุขภาพกาย และสุขภาพจิตวิญญาณพุทธศาสตร์การแพทย์เป็นศาสตร์ที่ผสมผสานภูมิปัญญาโบราณและวิทยาศาสตร์สมัยใหม่เพื่อสุขภาพองค์รวม ที่มุ่งเน้นถึงสุขภาพทางจิต

วิญญาณ สุขภาพจิต และสุขภาพกาย หลักสำคัญของพุทธศาสตร์การแพทย์ คือ แนวคิดเรื่องเกี่ยวกับเรื่อง “ทุกข์” และ “มรรคมีองค์ 8” ทุกข์ หมายถึง ความทนอยู่ได้ยาก เกิดจากความยึดติด มรรคมีองค์ 8 เป็นหนทางสู่ความดับทุกข์ ประกอบด้วย ความเข้าใจที่ถูกต้อง ความตั้งใจที่ถูกต้อง การพูดที่ถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้อง การยังชีพที่ถูกต้อง ความเพียรที่ถูกต้อง การระลึกรู้ที่ถูกต้อง และการตั้งสมาธิที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นศาสตร์ที่ได้ให้ความสำคัญกับความเมตตาและความปรารถนาอันดีงามในการช่วยเหลือผู้อื่น ดังที่ Keown (2005) กล่าวว่า แนวทางนี้สามารถเปลี่ยนแปลงพลวัตเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยได้อย่างมาก โดยเน้นย้ำถึงความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังได้รวบรวมเอาแนวทางการแพทย์แผนโบราณที่พบในวัฒนธรรมและวิถีชีวิตในทางพุทธศาสนาในที่ต่างๆ เช่น การแพทย์ทิเบต ดังที่ Adams (2011) กล่าวว่า การแพทย์ทิเบตเป็นระบบการแพทย์แบบองค์รวมที่ผสมผสานปรัชญาพุทธศาสนาเข้ากับแนวทางการแพทย์ทิเบตพื้นเมือง ซึ่งหลักการสำคัญของพุทธศาสตร์การแพทย์แบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านสุขภาพจิต พุทธศาสตร์การแพทย์ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ป่วย โดยเน้นการฝึกฝนเพื่อให้ผู้ป่วยมีสติ สมาธิ ปัญญา และความเห็นอกเห็นใจ การฝึกฝนเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถรับมือกับความเครียด อารมณ์เชิงลบ และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น 2) ด้านสุขภาพกาย พุทธศาสตร์การแพทย์ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพกายของผู้ป่วย โดยเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และการพักผ่อนให้เพียงพอ 3) ด้านสุขภาพจิตวิญญาณ พุทธศาสตร์การแพทย์ให้ความสำคัญต่อสุขภาพจิตวิญญาณของผู้ป่วย โดยเน้นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีจิตใจที่เบิกบาน มีความสุข และเห็นคุณค่าในตนเอง สุขภาพจิตวิญญาณที่แข็งแรงจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับความท้าทายต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีพลัง

การศึกษาพบว่าแนวทางของพุทธศาสตร์การแพทย์มีประโยชน์ต่อการรักษาโรคหลายด้าน ได้แก่ ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต การทำสมาธิและฝึกสติสามารถปรับสภาวะอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญและลดอาการวิตกกังวลและซึมเศร้า (Goyal et al., 2014) ช่วยลดความเครียด การทำสมาธิแบบเจริญสติสามารถลดระดับฮอร์โมนความเครียดคอร์ติซอล (Turakitwanakan, Mekseeplard, & Busarakumtragul, 2013) ช่วยรับมือกับอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง วิธีการที่ได้รับแนวทางมาจากพุทธศาสนาได้ถูกนำมาใช้เพื่อปรับปรุงสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (Ledesma & Kumano, 2009) ทำได้เมื่อรู้ว่าตัวเองป่วยเป็นโรคร้ายแรง การมีสติส่งเสริมการยอมรับสภาวะสุขภาพของตนเอง ซึ่งอาจส่งผลเชิงบวกต่อการจัดการโรค (Sears & Kraus, 2009) ทำให้เห็นว่า พุทธศาสตร์การแพทย์เป็นศาสตร์ที่มีศักยภาพอย่างมากในการนำมาบูรณาการสุขภาพจิต สุขภาพกาย และสุขภาพจิตวิญญาณ และยังพบว่าแนวทางของพุทธศาสตร์การแพทย์นั้นมีประโยชน์ต่อการรักษาโรคได้อีกหลายด้าน โดยมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาจิตใจของผู้ป่วย จึงเป็นอีกทางเลือกที่มีประโยชน์และมีประสิทธิภาพสูงในทุกยุคทุกสมัย ตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน

จิตใจเป็นหมอ : การเชื่อมต่ออันลึกซึ้งระหว่างจิตและร่างกาย

การที่ร่างกายและจิตใจมีความเชื่อมโยงกันอย่างแน่นแฟ้นและมีผลเกี่ยวโยงต่อเนื่องซึ่งกันและกัน เป็นเรื่องที่เข้าใจมาอย่างช้านานและได้กลายเป็นพื้นฐานของความจำเป็นในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งนี้เพื่อให้ได้มีสุขภาพที่ดีและการมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม การนำความเข้าใจนี้ไปสู่การปฏิบัติจริงในระบบดูแลสุขภาพยังคงเป็นความท้าทายที่ต้องหาวิธีการปฏิบัติที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีการพบหลักฐานมากมายได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ รวมถึงความคิด ทัศนคติ และพฤติกรรมที่มีต่อสุขภาพทางกายและจิต โดยอารมณ์และจิตใจมีผลต่อสุขภาพและความยืนยาวในชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นหัวข้อที่ถูกสอนและเน้นย้ำให้กับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขได้ศึกษา เพื่อการ

ดูแลรักษาที่ครอบคลุมและเป็นองค์รวม (สุพัตรา ศรีวนิชชากร, 2566) สุขภาพจิตมีอิทธิพลอย่างมากต่อสุขภาพทางกาย โดยเฉพาะในกรณีที่มีภาวะเครียดต่อเนื่องและภาวะซึมเศร้า ซึ่งได้ถูกพบว่ามี mốiเชื่อมโยงกับความเครียดที่เพิ่มขึ้นของโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงภูมิคุ้มกันที่ลดลงและการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ในทางกลับกัน สุขภาพทางกายที่ไม่ดี เช่น โรคเรื้อรัง ก็สามารถส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดได้เช่นกัน ในด้านกลไกทางประสาทชีววิทยา (Mayer, 2011) มีการค้นพบล่าสุดที่ได้เน้นย้ำถึงการสื่อสารทวิภาคีที่ซับซ้อนระหว่างลำไส้กับสมอง ซึ่งไม่เพียงแต่มีบทบาทในการรักษาสมดุลของระบบย่อยอาหารเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่ออารมณ์ แรงจูงใจ และการทำงานทางสมองระดับสูงอีกด้วย นอกจากนี้ ปัจจัยทางจิตสังคม เช่น การสนับสนุนทางสังคม สถานภาพทางเศรษฐกิจและวัฒนธรรม ยังมีบทบาทสำคัญในการก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่แตกต่างกันในการพัฒนาสุขภาพทางกายและจิต (Adler & Stewart, 2010) ปัจจัยเหล่านี้สามารถทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อสุขภาพ

สุขภาพจิตที่ดีย่อมส่งผลดีต่อสภาพจิตใจ จากการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีอารมณ์เชิงบวก เช่น ความรัก ความเมตตา และความสุข มักจะมีสุขภาพจิตที่ดีและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี (Goleman, 1995) ส่วนความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้านั้น ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต เช่น เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคเมอเร็ง (Fredrickson, 2001) อีกทั้ง แนวทางการศึกษาความสุขอย่างเป็นระบบผ่านวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ในมิติของความสุขสามประการ ได้แก่ ชีวิตที่น่าพึงพอใจ ชีวิตที่ดี และชีวิตที่มีความหมาย ชีวิตที่น่าพึงพอใจเกี่ยวข้องกับการเพลิดเพลินกับความสุขพื้นฐาน ชีวิตที่ดีเกิดจากการค้นพบและการมีคุณธรรมเป็นจุดแข็งที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ชีวิตที่มีความหมายเกี่ยวข้องกับการใช้จุดแข็งเหล่านี้เพื่อจุดประสงค์ที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวตนเอง งานวิจัยได้มุ่งเน้นไปที่การปลูกฝังจุดแข็งและคุณธรรม ช่วยให้บุคคลจัดการกับทุกเหตุการณ์ในชีวิตได้อย่างเต็มที่และลึกซึ้งยิ่งขึ้น และจากการศึกษาพบว่าคนที่มีความสุขมากมักจะเป็นคนที่มีความสัมพันธ์ทางสังคมสูงและมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงทั้งในแง่ความรักและความสัมพันธ์ทางสังคมทั่วไป ส่วนการสำรวจศักยภาพและความสุขของมนุษย์ นักจิตวิทยาสมัยใหม่ ได้ชี้ให้เห็นว่าความสุขนั้นไม่ใช่แค่สถานะ แต่เป็นทักษะที่สามารถปลูกฝังและเรียนรู้ได้ (Seligman, 2002) การค้นพบความเกี่ยวข้องระหว่างสภาพจิตใจกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เกิดแนวทางการรักษาโรคแบบใหม่ ที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตควบคู่ไปกับการรักษาด้วยยา โดยแพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยทำกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การฝึกสติ การทำสมาธิ การออกกำลังกาย และการเข้ารับการบำบัดทางจิต จากการศึกษาเหล่านี้บ่งชี้ให้เห็นว่า “จิตใจที่สดใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ หรือ “A Sound Mind is in a Sound Body” (ทรงพรศน์ จินาพงศ์ และอารีกุล อมรศรีวัฒนกุล, 2566)

ดังนั้น เมื่อจิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงต่อกัน การมีสุขภาพกายที่ดี ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพจิต และในทางกลับกัน การมีสุขภาพจิตที่ดี ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพกายด้วยเช่นกัน การส่งเสริม รักษา ดูแลทั้งจิตใจและร่างกายอย่างสมดุล จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต มีชีวิตที่มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งสองอย่างจึงควรได้รับการดูแลแบบองค์รวมเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์อย่างยั่งยืน

ศิลปะแห่งการมีสติ สร้างปฎิหาริย์ในการรักษามะเร็ง

โรคมะเร็งเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญระดับโลก การรักษาโรคมะเร็งในปัจจุบันมีทั้งการรักษาด้วยวิธีการทางการแพทย์ เช่น การผ่าตัด รังสีรักษา และเคมีบำบัด ซึ่งอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงต่างๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และอาการปวด การฝึกสมาธิเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถช่วยบรรเทาผลข้างเคียงเหล่านี้ได้ พุทธศาสนาสอนวิธีปฏิบัติที่จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งกายและทางใจ วิธีสำคัญที่พุทธศาสนาใช้ป้องกันและรักษาโรคคือ การสวดมนต์ การเจริญสมาธิ และการเจริญ

วิปัสสนา ซึ่งล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและใจ การฝึกสมาธิเป็นจุดเด่นที่สุดของพุทธศาสนา มีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรม (พินิจ รัตนกุล, 2550) การฝึกสมาธิแบบมีสติ (mindfulness meditation) เป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกที่มุ่งเน้นไปที่การสังเกตความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง โดยได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและจิตในหลายด้าน รวมถึงผู้ป่วยโรคมะเร็ง การศึกษาจำนวนมากพบว่าการทำสมาธิแบบมีสติสามารถช่วยลดความเครียด วิตกกังวล และความซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคมะเร็ง ช่วยลดอาการปวด ปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ และเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน สามารถช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งรู้สึกมีสติและรู้สึกเชื่อมโยงกับตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น ช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งยอมรับความเป็นจริงของโรค และจัดการกับอารมณ์และจิตใจที่เป็นทุกข์ที่อาจเกิดขึ้นได้

มีนักวิจัยหลายท่านที่ศึกษาประโยชน์ของการฝึกสมาธิแบบมีสติที่มีผลต่อผู้ป่วยโรคมะเร็งผ่านการทดลองทางคลินิกทั้งระยะสั้นและระยะยาว ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิแบบมีสตินั้นสามารถช่วยลดความเครียด วิตกกังวล และความซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคมะเร็งได้ ตัวอย่างเช่น การศึกษาของ Fischer et al. (2010) พบว่า การฝึกสมาธิแบบมีสติช่วยลดความเครียดและอาการปวดในผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านม การศึกษาของ Mehta et al. (2019) พบว่า การฝึกสมาธิแบบมีสติช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งนอนหลับได้ดีขึ้น และการศึกษาของ Rusch et al. (2019) พบว่า การฝึกสมาธิแบบมีสติช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านม และจากผลงานการวิจัยของนักวิชาการชาวไทยที่ได้มุ่งศึกษากระบวนการฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็งด้วยสมาธิที่ทฤษฎีสถานธรรม ในจังหวัดสงขลา โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ป่วยมะเร็ง 4 คน และภิกษุณี 3 รูป ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการนี้ช่วยเสริมจิตใจให้มีความหวัง และความเข้าใจในความเป็นไปของชีวิต รวมถึงช่วยลดอาการข้างเคียงจากการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียนและนอนไม่หลับ ช่วยให้ผู้ป่วยมองเห็นสัจธรรมเรื่องการเจ็บป่วยและการตาย ทำให้สามารถเผชิญความตายอย่างสงบได้ (อมรรัตน์ จันทรัตน์ และจรรีรัตน์ บัวแก้ว, 2558) อีกผลงานงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาผลของการทำสมาธิบำบัดต่อความวิตกกังวลและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย โดยใช้วิธีการวิจัยกึ่งทดลองกับผู้ป่วยมะเร็ง 26 คน ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิบำบัดสามารถลดความวิตกกังวลและเพิ่มความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายได้ (พราวพิมล กิตติวงศ์วิชัย, 2566)

จากการศึกษาวิจัยจึงทำให้ได้ค้นพบว่า การฝึกสมาธิสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งได้ ผู้ที่ฝึกสมาธิเป็นประจำมีความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งน้อยกว่าผู้ที่ไม่ฝึกสมาธิถึง นอกจากนี้ การฝึกสมาธิยังสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการรักษาโรคมะเร็งได้ ผู้ป่วยมะเร็งที่ฝึกสมาธิร่วมกับการรักษาด้วยเคมีบำบัดมีอัตราการรอดชีวิตที่สูงขึ้นและมีอาการข้างเคียงจากการรักษาที่น้อยลง ดังนั้น การฝึกสมาธิจึงถือเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมการรักษาโรคมะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งสามารถมีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การสวดมนต์เพื่อการมีสุขภาพที่ดีตามหลักพุทธศาสตร์

การสวดมนต์ในศาสนาพุทธเป็นประเพณีที่สำคัญที่สะท้อนถึงความเชื่อและวิถีชีวิตของชาวพุทธ การสวดมนต์ไม่เพียงแต่เป็นการท่องจำคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น แต่ยังเป็นการฝึกฝนจิตใจให้สงบและเป็นการฝึกสมาธิไปในตัว การสวดมนต์ในพิธีกรรมต่างๆ ถือเป็นการแสดงออกถึงความเคารพ ศรัทธา และความสำนึกในพระคุณอันยิ่งใหญ่ในพระรัตนตรัย นอกจากนี้ การสวดมนต์ยังมีความหมายในการสร้างบุญกุศลและการกระจายพลังบวกไปยังผู้ฟังและสังคมโดยรวม การสวดมนต์จึงเป็นการเจริญสติและปัญญา ช่วยให้ผู้สวดมีจิตใจที่ผ่องใส หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ในครั้งพุทธกาล พระมหากัสสปะอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงเสด็จมาเยี่ยมและทรงแสดงโพชฌงค์ 7 ประการ พระมหากัสสปะทรงเจริญสติตาม

โพชนงค์ 7 ประการนั้น อาการอาพาธก็หายไป (ส.ม. (ไทย) 19/195/128) ครั้นพระโมคคัลลานะอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงเสด็จมาเยี่ยมและทรงแสดงโพชนงค์ 7 ประการ พระโมคคัลลานะทรงเจริญสติตามโพชนงค์ 7 ประการนั้น อาการอาพาธก็หายไป (ส.ม. (ไทย) 19/196/129) พระพุทธองค์ทรงอาพาธ พระองค์ทรงให้พระจุนทะสวดโพชนงค์ 7 ประการ พระจุนทะทรงสวดโพชนงค์ 7 ประการนั้น พระพุทธองค์ทรงเจริญสติตามโพชนงค์ 7 ประการนั้น อาการประชวรก็หายไป (ส.ม. (ไทย) 19/197/130) อายุวัฒนกุมารบุตรของพราหมณ์ที่มีอายุสั้นเพียง 7 วัน ได้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ทำพิธีสวดมนต์ 7 วัน 7 คืน อายุวัฒนกุมารก็เจริญสติตามโพชนงค์ 7 ประการที่พระภิกษุสวด อาการอาพาธก็หายไป อายุวัฒนกุมารจึงมีชีวิตอยู่จนอายุได้ 120 ปี (ขุ.ข. (ไทย) 25/109/64) กรณีเหล่านี้ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก เป็นเรื่องอัศจรรย์ใจ ยังมีอีกมากมาย เช่น พระศิริมานนท์อาพาธ ท่านพระอนุรุทธอาพาธ ก็ใช้การสวดมนต์หรือการพิจารณาข้อธรรมต่างๆ อาพาธก็ทุเลาหรือหายไป (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ส่วนจากผลงานวิจัยที่ได้มุ่งเน้นการศึกษาผลของกิจกรรมสวดมนต์และการทำสมาธิต่อคุณภาพชีวิตและความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นผู้ป่วยโรคมะเร็ง อายุระหว่าง 10-19 ปี ที่ได้รับการรักษาในหอผู้ป่วยเคมีบำบัด ณ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ ด้วยวิธีการวิจัยกึ่งทดลองที่วัดผลก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า หลังการสวดมนต์และทำสมาธิ คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตและการควบคุมอารมณ์ของผู้ป่วยเหล่านี้มีการปรับปรุงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ จึงสรุปได้ว่า กิจกรรมเหล่านี้สามารถช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของผู้ป่วยวัยรุ่นโรคมะเร็งได้และควรถูกใช้เป็นกลยุทธ์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการควบคุมอารมณ์ในกลุ่มผู้ป่วยนี้โดยผ่านพยาบาล (ภววรรณตรี พลเยี่ยม, สุปัทนา ศักดิชฐานนท์ และ พูลสุข ศิริพล, 2565) อีกทั้งยังมีการวิจัยกึ่งทดลองที่ได้มุ่งศึกษาผลของการสวดมนต์แบบพุทธต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งโลหิตวิทยาที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด การศึกษาครั้งนี้ดำเนินการที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ประเทศไทย โดยศึกษาผู้ป่วยมะเร็งโลหิตวิทยา 64 รายที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ผู้ป่วยทั้งหมดถูกแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ และกลุ่มทดลองที่มีการสวดมนต์แบบพุทธเพิ่มเติม ได้ประเมินความวิตกกังวลทั้งหมด 3 ครั้ง คือ ก่อนการรักษา หลังจากรับยาเคมีบำบัดครั้งแรก และก่อนรับยาเคมีบำบัดครั้งต่อไป ผลการศึกษาพบว่า การสวดมนต์แบบพุทธช่วยลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยในกลุ่มทดลองเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม โดยเฉพาะหลังจากช่วงการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลพบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญทางสถิติในคะแนนความวิตกกังวลระหว่างสองกลุ่ม ความแตกต่างนี้พบได้ทั้งในความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย การศึกษานี้จึงแนะนำให้ส่งเสริมการสวดมนต์แบบพุทธเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด การสวดมนต์แบบพุทธได้ช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย และมีความหวัง ซึ่งอาจมีผลต่อการช่วยลดความวิตกกังวลได้อีกด้วย (อุไรวรรณ พลจร, 2558)

จากการศึกษาพบว่า การสวดมนต์ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลได้ การสวดมนต์เป็นการผ่อนคลายทั้งทางจิตใจและทางกาย ช่วยให้ผู้รู้สึกสบายใจ การศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบว่า 70% ของคนอเมริกันนิยมสวดมนต์ทุกวัน และ 44% สวดมนต์เพื่อการบำบัดโรค (Michello, 1988) การสวดมนต์ในรูปแบบต่างๆ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งทางจิตใจและทางกาย ด้วยเหตุนี้จิตแพทย์จึงนำการสวดมนต์มาใช้ในการบำบัดทางจิตร่วมกับวิธีการรักษาทางการ (King, D. E., & Bushwick, 1994) และเมื่อนำการสวดมนต์มาปฏิบัติร่วมกับสมาธิยังสามารถลดปัญหาการฆ่าตัวตายและการใช้ยาเสพติดได้ (Ellison, 1991) การสวดมนต์แบบพุทธจึงเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมอย่างเรียบง่ายและเข้าถึงได้ ช่วยลดความเครียด ปรับปรุงอารมณ์ ปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับทุกคน ไม่เฉพาะแต่ผู้ป่วยเท่านั้นที่ชีวิตประจำวันมีความวุ่นวายของชีวิตสมัยใหม่

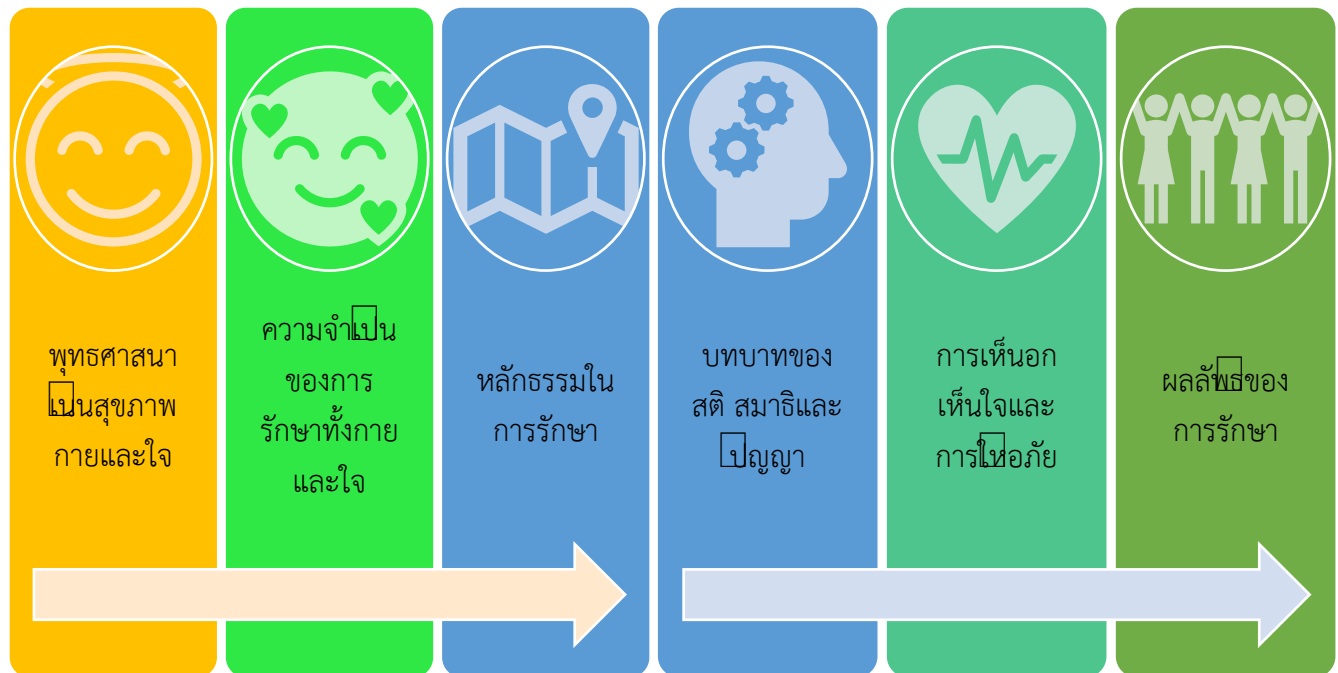
พลัโยคะเพื่อการเยียวยาจิตวิญญาณและร่างกาย

โยคะเป็นแนวทางการฝึกกายและจิตใจที่มีรากฐานมาจากอินเดียเมื่อหลายพันปีก่อน ซึ่งพัฒนาขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณในศาสนาฮินดู โดยครอบคลุมวิธีการและปรัชญาที่หลากหลาย ตลอดเวลา โยคะได้พัฒนาไปหลากหลายรูปแบบและการปฏิบัติ ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับท่าทางร่างกาย (อาสนะ) เทคนิคการหายใจ (ปราณายามะ) และการทำสมาธิร่วมด้วย หลักฐานอ้างอิงถึงโยคะที่เก่าแก่ที่สุดพบได้ในคัมภีร์เวท ซึ่งเป็นคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ของอินเดียที่มีอายุย้อนไปถึงประมาณ 1500 ปีก่อนคริสต์ศักราช คัมภีร์โยคะแบบคลาสสิกที่มีชื่อเสียงที่สุดคือ “Yoga Sutras” ของ Patanjali มีอายุย้อนไปถึงประมาณ 400 ปีก่อนคริสต์ศักราช คัมภีร์นี้วางหลักการพื้นฐานและปรัชญาของโยคะ รวมถึงเส้นทางแปดประการของอัสฎางค์โยคะ โยคะได้เริ่มแพร่หลายมาสู่โลกตะวันตกให้รู้จักในช่วงปลายศตวรรษที่ 19 และต้นศตวรรษที่ 20 โดยในตอนแรกเน้นที่การทำสมาธิและจิตวิญญาณ อย่างไรก็ตาม ในช่วงปลายศตวรรษที่ 20 และต้นศตวรรษที่ 21 โยคะได้รับความนิยมมากขึ้นในตะวันตกในฐานะรูปแบบการออกกำลังกาย การคลายความเครียด และแนวทางปฏิบัติแบบองค์รวมเพื่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Singleton, 2021)

โยคะเป็นศาสตร์ที่มีประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพกายและใจ ในประเทศไทยได้มีการประยุกต์ใช้โยคะเพื่อส่งเสริมสุขภาพและช่วยในการป้องกันอาการเจ็บป่วย รวมถึงใช้ในการบำบัดรักษาโรคทางจิตใจและร่างกาย จากการศึกษาวิจัยพบว่าการฝึกโยคะสามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยและช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยได้ (เมธาวี แสงสมส่วน, จิรัชมิตร หอสิริ และ สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์, 2561) และได้มุ่งเน้นเกี่ยวกับการบำบัดทั้งกายและจิตผสมผสานกัน โดยใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการควบคุมลมหายใจ การฝึกโยคะอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอสามารถช่วยให้เกิดความสงบสุขจากภายใน เช่นผลที่ได้รับทางด้านจิตใจ สามารถช่วยให้ความเครียดลดลงได้ ลดความวิตกกังวล เพิ่มอารมณ์เชิงบวกและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ส่วนในทางด้านร่างกาย ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ปรับปรุงการทรงตัวและการเคลื่อนไหว ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคกระดูก และเมื่อได้ใช้โยคะพัฒนาร่างกายและจิตใจให้ควบคู่กันไปแล้ว ก็จะส่งผลให้การเจริญสติมีการพัฒนาได้รับผลที่ดีขึ้นเป็นลำดับต่อไป (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ , 2542) จึงพิจารณาได้ว่า ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนต้องเผชิญกับความเครียดและความกดดันจากการทำงานและชีวิตประจำวัน การฝึกโยคะจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีในการช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ลดความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ การฝึกโยคะสามารถทำได้ง่ายๆ ที่บ้านหรือในสถานที่ที่สะดวก โดยสามารถเลือกท่าโยคะที่เหมาะสมกับร่างกายและระดับความแข็งแรงของตนเอง โดยใช้เวลาประมาณ 30-60 นาทีต่อครั้ง และสามารถทำได้ทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

องค์ความรู้ใหม่

การศึกษาเรื่อง พุทธศาสตร์การแพทย์ : เส้นทางเยียวยาด้วยพุทธศาสตร์กับการแพทย์สมัยใหม่ สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ ได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่สังคมของพุทธศาสตร์การแพทย์ : เส้นทางเยียวยาด้วยพุทธศาสตร์กับการแพทย์สมัยใหม่

จากภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่สังคมของพุทธศาสตร์การแพทย์ : เส้นทางเยียวยาด้วยพุทธศาสตร์กับการแพทย์สมัยใหม่ สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. พุทธศาสนาเน้นสุขภาพกายและใจ พุทธศาสนาสอนให้เผชิญหน้ากับความทุกข์ทางใจและทำงานที่สร้างสุขภาพทั้งกายและใจ หลักธรรมในพุทธศาสนาถูกนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผ่านการบำบัดรักษา
2. ความจำเป็นของการรักษาทั้งกายและใจ การแพทย์สมัยใหม่มีความพัฒนาทันสมัยในการรักษาโรคทางกายแต่ไม่สามารถเยียวยาความทุกข์ทางใจได้ทั้งหมด
3. หลักธรรมในการรักษา พุทธศาสตร์การแพทย์นำหลักธรรม เช่น สติ สมาธิ ปัญญา ความเห็นอกเห็นใจ การให้อภัย และความเมตตากรุณาใช้ในการรักษาโรคทั้งกายและใจ
4. บทบาทของสติ สมาธิและปัญญา สติช่วยให้ผู้ป่วยตระหนักถึงตนเองและอารมณ์ของตนเอง สมาธิช่วยให้มีจิตใจสงบ และปัญญาช่วยในการเข้าใจสาเหตุของความทุกข์
5. การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย ความเห็นอกเห็นใจช่วยให้เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การให้อภัยช่วยในการปล่อยวางความทุกข์และความเมตตากรุณาช่วยในการมีความรักและปรารถนาดี
6. ผลลัพธ์ของการรักษา พุทธศาสตร์การแพทย์เป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการเยียวยาความเจ็บป่วยทั้งกายและใจ ผลลัพธ์ที่ได้รับคือการมีสุขภาพอย่างสมดุล ลดความเครียด สุขภาพจิตสงบ สุขภาพสังคมปรับตัว และสุขภาพจิตวิญญาณเข้มแข็งและมีความสุข

บทสรุป

พุทธศาสตร์การแพทย์เป็นแนวทางการรักษาที่ผสมผสานภูมิปัญญาทางจิตวิญญาณของพุทธศาสนาเข้ากับความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่ โดยให้ความสำคัญกับสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณส่วนลึก ที่อยู่บนหลักการของความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาพื้นฐานของชีวิต การบำบัดจึงเกี่ยวข้องกับการแก้ไขสาเหตุของความทุกข์ทั้งในระดับร่างกายและจิตใจ แนวทางนี้สอดคล้องกับการมุ่งเน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางของการดูแลสุขภาพสมัยใหม่ ซึ่งให้ความสำคัญกับความต้องการของผู้ป่วยและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม การบูรณาการหลักการของพุทธศาสนาเข้ากับทางการแพทย์สมัยใหม่ได้ส่งผลให้เกิดแนวทางใหม่ๆ ในการบำบัด เช่น การเจริญสติ การลดความเครียดด้วยสติ และทำจิตบำบัดด้วยสติ การรักษาเหล่านี้ได้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการลดอาการวิตกกังวล อาการซึมเศร้า และความเครียด ตลอดจนปรับปรุงความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ พุทธศาสตร์การแพทย์ยังเน้นย้ำถึงความสำคัญของความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งมีความสำคัญต่อทั้งผู้ป่วยและผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ ความเห็นอกเห็นใจช่วยให้ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพสามารถเข้าใจและตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงคุณภาพของการดูแล พุทธศาสตร์การแพทย์เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพ โดยมุ่งเน้นทั้งสุขภาพกายและจิต การฝึกสมาธิและการเจริญสติ ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ช่วยให้จิตใจสงบ มั่นคง เกิดปัญญาและความเข้าใจในตนเอง ซึ่งส่งผลดีต่อการรับมือกับโรคเรื้อรังและความเจ็บปวด พร้อมทั้งเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ป่วยและผู้ให้การดูแล ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และช่วยให้ผู้ป่วยได้รับรู้ถึงความเมตตาปรารถนาดี ซึ่งล้วนเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการฟื้นฟูสุขภาพและรักษาโรคอย่างแท้จริง

กิตติกรรมประกาศ

บทความวิชาการนี้เป็นส่วนหนึ่งจากรายวิชา 615314 การบริหารการพัฒนาสังคม (Social Development Administration) ขอบคุณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ที่เป็นแหล่งค้นคว้าความรู้และพัฒนางานเขียนเชิงวิชาการ ขอขอบคุณเจ้าของบทความและงานวิจัย ตลอดจนเอกสารต่างๆ ที่คณะผู้เขียนได้นำมาอ้างอิงประกอบการเขียนบทความในครั้งนี้ สุดท้ายหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความฉบับนี้จะเกิดประโยชน์สำหรับผู้เกี่ยวข้องในการส่งเสริมพุทธศาสตร์การแพทย์เพื่อเป็นแนวทางประยุกต์ใช้ร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2565). *ประวัติกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก*. สืบค้น 29 มกราคม 2566. จาก https://www.dtam.moph.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=26:history&catid=15&Itemid=320&lang=en.
- ฉวีวรรณ สุวรรณภา. (2559). *พระพุทธศาสนากับวัฒนธรรมไทย*. สืบค้น 29 มกราคม 2566. จาก <https://www.mcu.ac.th/article/detail/405#:~:text=,ส่วนพระสงฆ์ซึ่งเป็นตัวแทนวัดก็กลายเป็นผู้%20นำทางด้านจิตใจของประชาชน%20เป็นศูนย์กลางแห่งความเคารพ%20เชื่อถือ%20ศรัทธาและความร่วมมือ.>
- ทรงพรรณ จินาพงศ์ และ อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล. (2562). *กิจกรรมทางกายและสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชนไทย*. สืบค้น 29 มกราคม 2566. จาก <http://www.cypas.org/uploads/news/y39XzYhLF20191219152620.pdf>.

- พรารวมล กิตติวงศ์วิชัย. (2566). ผลของการทำสมาธิบำบัดต่อความวิตกกังวลและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย. *วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม*, 20(1), 5-17.
- พินิจ รัตนกุล. (2550). วิจัยพบ สวตมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้ (ตอนที่ 1). สืบค้น 29 มกราคม 2566. จาก <https://mgronline.com/dhamma/detail/9500000116913>.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2542). *โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ*. กรุงเทพฯ: เอช.ที.พี.เพรส.
- ภววรรณตรี พลเยี่ยม, สุพัฒนา ศักดิฐฐานนท์ และ พูลสุข ศิริพล. (2565). ผลของการสวตมนต์และทำสมาธิต่อคุณภาพชีวิตและการควบคุมอารมณ์ในผู้ป่วยวัยร่นโรคมะเร็ง. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 45(4), 59-72.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เมธาวี แสงสมส่วน, ทิฆัมพร หอสิริ และ สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน์. (2561). ผลของการจัดกิจกรรมโยคะต่อสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิตในวัยร่นตอนต้น. ใน *การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 47*. (น. 754-764). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- สุพัตรา ศรีวณิชชากร. (2564). ความเชื่อมโยงกาย-จิต: ประเด็นที่ตระหนักดี แต่การนำไปปฏิบัติยังทำหาย (บทบรรณาธิการ). *วารสารระบบบริการปฐมภูมิและเวชศาสตร์ครอบครัว*, 4(3), 3-5.
- อมรรัตน์ จันทรัตน์, จุรีรัตน์ บัวแก้ว. (2558). กระบวนการฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็งด้วยสมาธิของทิพยสถานธรรม. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่*, 7(1), 75-85.
- อุไรวรรณ พลจร (2558). *ผลการสวตมนต์แบบพุทธต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งโลหิตวิทยาที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด*. (พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์).
- Adams, V. (2011). Integrating Abstraction: Modernising Medicine at Lhasa's Mentsikhang. In *Proceedings of the Tenth Seminar of the IATS, 2003. Volume 10: Soundings in Tibetan Medicine*. (pp.29–43). Netherlands: Brill's Tibetan Studies Library.
- Adler, N.E., & Stewart, J. (2010). Health Disparities across the Lifespan: Meaning, Methods, and Mechanisms. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186, 5-23.
- Barry, J. (2006). *The effect of socio-economic status on academic achievement*. (Bachelor of Arts, Wichita State University).
- Ellison, C. E. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health Social Behaviors*, 32(2), 190-209.
- Fischer, D. J., Villines, D., Kim, Y. O., Epstein, J. B., & Wilkie, D. J. (2010). Anxiety, depression, and pain: differences by primary cancer. *Supportive care in cancer*, 18(7), 801–810.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life Challenges*. London: Constable and Robinson Ltd.

- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E.M.S., Gould, N.F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D.D., Shihab, H.M., Ranasinghe, P.D., Linn, S., Saha, S., Bass, E.B., Haythornthwaite, J.A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169-183.
- Keown, D. (2005). *Buddhism and bioethics*. London: Palgrave Macmillan.
- King, D. E., & Bushwick, B. (1994). Beliefs and attitudes of hospital inpatients about faith healing and prayer. *The Journal of family practice*, 39(4), 349-352.
- Ledesma, D., & Kumano, H. (2009). Mindfulness-based stress reduction for chronic pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Pain*, 10(6), 610-622.
- Mayer, E.A. (2011). Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(8), 453-466.
- Mehta, R., Sharma, K., Potters, L., Wernicke, A. G., & Parashar, B. (2019). Evidence for the Role of Mindfulness in Cancer: Benefits and Techniques. *Cureus*, 11(5), e4629.
- Michello, J. (1988). Spiritual and emotional determinants of health. *Journal of health*, 39(6), 630-637.
- Rusch, H. L., Rosario, M., Levison, L. M., Olivera, A., Livingston, W. S., Wu, T., & Gill, J. M. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1445(1), 5-16.
- Salguero, P. (2022). Buddhist medicine: Overview of concepts, practices, texts, and translations. In Lo, V., & Stanley-Baker, M. (Eds.). *Routledge handbook of Chinese medicine*. (pp. 417-426). Abingdon, United Kingdom: Taylor & Francis.
- Sears, S. R., & Kraus, S. (2009). *Mindfulness and acceptance in chronic pain*. In S. H. Smith & L. C. Hayes (Eds.), *Acceptance and mindfulness in behavioral healthcare: Applications across diagnoses and populations* (pp. 247-272). New York: Springer.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Singleton, M. (2021). *The Ancient & Modern Roots of Yoga*. Retrieved 26 January 2023. from <https://www.yogajournal.com/yoga-101/philosophy/yoga-s-greater-truth/>.
- Turakitwanakan, W., Mekseeplarard, C., & Busarakumtragul, P. (2013). Mindfulness meditation reduces cortisol levels in healthy adults: A randomized controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(1), 49-56.