

กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวม วิถีพุทธ

PROCESS AND RESULTS OF BUDDHISM HOLISTIC WELL-BEING PROMOTION.

อุ๋นเอื้อ สิงห์คำ¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.น้องเล็ก คุณวรชาติศัย²

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธโดยมีคำถามวิจัยว่า การสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธมีกระบวนการอย่างไร และก่อให้เกิดผลต่อสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณอย่างไรใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบแนวทางการศึกษาอัตชีวประวัติ (Autobiography) จากคำบอกเล่าของผู้ที่มีประสบการณ์เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง ในกลุ่มผู้เข้าร่วมค่ายล้างพิษระหว่างปี พ.ศ. 2550-2555 ในพื้นที่ล้างพิษแบบสีเขียวไฮโดรเจนจำนวน 10 คน สังเคราะห์ข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1) กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธจัดขึ้นเป็นระยะเวลา 5 วัน เพื่อเรียนรู้ทฤษฎีการสร้างสุขภาพควบคู่กับการปฏิบัติ โดยบูรณาการองค์ความรู้บนความเชื่อจากวิถีการดำรงชีวิตของสังคมไทยและวิทยาการทางวิทยาศาสตร์ เน้นองค์ความรู้เพื่อการ “พึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้” มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณมีการฟังและสนทนาธรรมจากนักบวชเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณสู่การลด ละ เลิกความโลภ โกรธ หลง

2) ผลจากกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธทำให้คนมีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดจิตใจที่ดีงาม มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ทรมาน เพื่อให้มีสุขภาพดี และช่วยทำให้สุขภาวะของสังคมดีขึ้น

คำสำคัญ : สุขภาวะองค์รวม แพทย์ทางเลือก วิถีพุทธ

¹นักศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาพัฒนาบูรณาการศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

²อาจารย์คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีอาจารย์ที่ปรึกษา

Abstract

Research on the Process and Effects of Buddhist Holistic Well-Being Promotion. The research objective was to study the process and Effects of Buddhist Holistic well-being promotion. The research questions set forth were how to promote Buddhist Holistic well-being and how the Process and Effects of Buddhist Holistic Well-Being Promotion effect to physical health, mind, society and spirit. The qualitative research was applied by utilizing selected methods from the narrative of the experiences of the story of Buddha. The Data was collected by conducting unstructured interviews from the course participated at Sisa Asoke community between year 2007 to 2012. Data were collected by unstructured interviews. Synthesis data using descriptive analysis in Srisa Asoke detoxification course area. The results are summarized below.

1) The Process of Buddhist Holistic Well-Being Promotion, usually conduct for five days in order to learning theory and practicing of Buddhist holistic well-being by integrated with local wisdom acknowledgement and scientific knowledge. The course also emphasizing on how to be self-reliance and then be the anchors person. Dharma was the important factor on the Process of Buddhist Holistic Well-Being Promotion which made the spirit to release the desires; greed, anger and passion decreased respectively which known by their own. The result was “merit” came out by “distribution” which sacrificed to society.

2) The Process of Buddhist Holistic Well-Being Promotion could bring the people better health, good heart, sacrifice, charitable and brighten emotion resulted the power of helping others who were suffering to be healthy as well. Help to improve the social well-being as a whole of physical body, mental, society and spirit which relationships reinforced each other.

Keywords : HOLISTIC WELL-BEING, ALTERNATIVE MEDICINE, BUDDHIST LIFE

ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

นับตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 1960 เป็นต้นมา วิถีชีวิตของผู้คนและสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรง (Drastically Change) ภายใต้การประกาศระบอบทันสมัยที่นำด้วยการพัฒนาไปสู่ความทันสมัย (Modernization) ภายใต้ระบอบเศรษฐกิจทุนนิยม (Capitalism) ด้วยเส้นทางของอุตสาหกรรมนิยม (Industrialism) การพัฒนาไปสู่การเป็นสังคมเมือง (Urbanism) เอาเรื่องเศรษฐกิจเป็นแกนหลักของการพัฒนา มีเป้าหมายเพื่อสร้างความมั่งคั่ง (Wealth) ทางเศรษฐกิจ เมื่อเศรษฐกิจดีขึ้น ก็จะเกิดการพัฒนามิติอื่น ๆ ให้เกิดการพัฒนาหรือดีขึ้นตามไปด้วยประเทศ

ตะวันตกได้กลายเป็นต้นแบบของการพัฒนาสู่ความมั่งคั่ง บนเส้นทางการพัฒนาภาคอุตสาหกรรม ทั้งนี้จะต้องมีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางสังคมไปพร้อม ๆ กันด้วย เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายของสังคมใหม่ซึ่งให้ความสำคัญกับมิติทางเศรษฐกิจ โดยละเลยที่จะให้ความสำคัญกับคนซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนา ลดทอนมนุษย์ลงเป็นเพียงหนึ่งในปัจจัยการผลิตเท่านั้น

เป็นที่ยอมรับว่า ดัชนีชี้วัดระดับการพัฒนาทางเศรษฐกิจมีความเติบโต ระดับของการพัฒนาเทคโนโลยีก้าวหน้าไปอย่างไร้ขีดจำกัด ระดับการศึกษาของคนในสังคมสูงขึ้น รายได้ค่าตอบแทนสูงขึ้น การครองชีพที่ดีขึ้น สินค้าเครื่องอุปโภคบริโภคมีคุณภาพ

และปริมาณที่พอเพียงจนล้นเกิน เป็นต้น แต่ในอีกด้านหนึ่งกลับพบว่า โรงพยาบาลทั่วไป (General Hospital) ใหญ่โตขึ้นเพื่อรองรับจำนวนผู้ป่วยที่นับวันจะเพิ่มจำนวนเป็นเท่าทวีคูณ เครื่องมือทางการแพทย์ทันสมัยและมีความมาตรฐานทางการแพทย์ที่สูงขึ้น แพทย์มีความรู้ความเชี่ยวชาญเพิ่มขึ้นกว่าเดิม มีความก้าวหน้าในการคิดค้นพัฒนาและผลิตยาที่ครอบคลุมโรคเกือบทั้งหมด แต่ผู้ป่วยกลับล้นโรงพยาบาลปรากฏการณ์ดังกล่าวได้สะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ในอีกด้านหนึ่งของการพัฒนาไปสู่ความทันสมัยเป็นสาเหตุของภาวะการเจ็บป่วยของผู้คนและสังคม โรคที่เกิดจากภาวะความทันสมัย ไม่ว่าจะเป็นโรคที่เกิดจากแบบแผนการบริโภค การดำเนินชีวิต และการทำงานของผู้คนในสังคมทันสมัย เช่น ภาวะอ้วน (Obesity) ความดันโลหิต เบาหวาน โรคหัวใจ และมะเร็ง เป็นต้น จากสถิติยังพบว่าจำนวนผู้ป่วยเพิ่มในอัตราที่สูงขึ้นแต่กลับพบว่าอายุของผู้ป่วยน้อยลงกว่าในอดีต เช่น ผลจากการตรวจสอบสุขภาพคนไทยของรองศาสตราจารย์ ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดลพบว่ามีคนไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป มีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงร้อยละ 34.7 และ 32.1 ตามลำดับ (ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา, 2554) แม้ว่ามาตรฐานในการรักษาจะสูงขึ้น แต่กลับพบว่าผู้ป่วยจำนวนมากไม่สามารถหายขาดจากภาวะและอาการของโรคที่เกิดขึ้นได้ สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการมองคนแบบแยกส่วนและรักษาคนแบบแยกส่วน โดยให้ความสำคัญกับโรคและภาวะทางกายเท่านั้น และแม้ว่าจะให้ความสำคัญกับภาวะทางจิตแต่ก็เป็นอำนาจและดุลพินิจของแพทย์ที่จะวินิจฉัยว่ามีความเหมาะสมสมเหตุสมผลที่จะส่งผู้ป่วยไปพบแพทย์เฉพาะทางหรือไม่ ผู้ป่วยไม่มีอำนาจที่จะบอกถึงความปรารถนาในแบบแผนการรักษาที่ตนเองต้องการ สังคมแห่งความเป็นมนุษย์ก็คือทุกคนต่างมีกายและจิตคู่กันอยู่เสมอมีอวัยวะออกจากกันได้ เมื่อจิตเข้มแข็ง กายก็แข็งแรง เมื่อกายเจ็บป่วย จิตก็อ่อนแอและเจ็บป่วยทางจิตไปด้วย

การแพทย์ตะวันตกในปัจจุบันเชื่อเหมือนแพทย์ตะวันออกที่เชื่อมานานนับศตวรรษว่า สุขภาพและโรคไม่ได้เกิดมาจากความผิดปกติของสารเคมีและสรีระวิทยาภายในเซลล์เท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับภาวะจิตใจด้วยแนวทางการส่งเสริมสุขภาพขององค์รวมเชื่อว่า กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณเชื่อมโยงกันอย่างมีนัยยะสำคัญ เพราะปัจจัยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก ร่างกายมีอิทธิพลต่อการเกิดโรคหรือสุขภาพการให้ความเอาใจใส่แก่สุขภาพกายแต่เพียงด้านเดียวจึงเท่ากับได้เพียงส่วนเดียวและเป็นเพียงส่วนน้อยชนิดในการสร้างเสริมสุขภาพ

ดังนั้นจึงจำเป็นต้องนำแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพองค์รวม (Holistic Well-being) วิถีพุทธมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในสถานการณ์การพัฒนาประเทศไทยสู่ความทันสมัย และให้สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์การอนามัยโลกที่มองเรื่องสุขภาพอย่างครอบคลุมทุกมิติ เพื่อบรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษากระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยเรื่องกระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

1. กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ เป็นรูปแบบและกระบวนการที่ชุมชนศิระะอโศก คิดค้น ค้นพบ ปรับปรุง ดัดแปลงขึ้นมาจากวิธีการของสำนักต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศจนกระทั่งมีขั้นตอนวิธีการ มาตรการต่างๆ ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของศิระะอโศก

2. ในการศึกษากระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจะศึกษาตามแนวทาง

ของการศึกษาอัตชีวประวัติ (Autobiography) ของผู้ป่วยและผู้ที่มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพจำนวน 10 คน

3. ผู้ป่วยและผู้ที่มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพ ที่มีประสบการณ์ในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ ที่เป็นกรณีศึกษาที่มีความหลากหลายทั้งอาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ ฐานะทางสังคม แบบแผนการเจ็บป่วยและภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ รวมถึงประสบการณ์ในการใช้บริการทางการแพทย์แผนปัจจุบันในอดีตอย่างหลากหลาย กระจายอยู่ในภูมิภาคและจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศไทย โดยไม่มีเงื่อนไขหรือข้อจำกัดในระยะเวลา

การทบทวนวรรณกรรมและแนวคิด

การศึกษาเกี่ยวกับ “กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ” เป็นการนำเสนอมุมมองความสัมพันธ์ของสุขภาพที่มีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับหลายๆ องค์ประกอบในชีวิตทั้งองค์ประกอบทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณให้เกิดความสัมพันธ์ที่มีภาวะความสมดุลในชีวิต

ในการศึกษาจะใช้แนวคิดเรื่อง “อริยสัจ 4” ในพุทธศาสนาซึ่งอธิบายถึงทุกข์ที่เกิดขึ้น และค้นหาเหตุแห่งทุกข์เพื่อหาทางดับทุกข์นั้นด้วยมรรควิธีวิถีพุทธ ซึ่งเป็นความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ของทุกสรรพสิ่งในลักษณะที่เป็นกลไกและปรากฏการณ์ บูรณาการเข้ากับแนวคิด “สุขภาพองค์รวม” เพื่อหากระบวนการทัศน์ใหม่ในการสร้างสุขภาพที่นำไปสู่แนวทางปฏิบัติแห่งการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ เพื่อตอบคำถามการวิจัย จึงได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 1 การขับเคลื่อนกระบวนการทัศน์เรื่องสุขภาพ
- 2 สุขภาพองค์รวม : กระบวนการทัศน์ใหม่ของการฝ่าวิกฤติ
- 3 สุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ
- 4 การขับเคลื่อนกระบวนการทัศน์ของสุขภาพ

การแก้ปัญหาวิกฤติของสุขภาพนั้นนับเป็นงานที่ยากและท้าทายเพราะต้องต่อสู้กับกระบวนการทัศน์แบบเดิม ดังนั้นการสร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อให้เกิดแบบแผนใหม่ในการแก้ปัญหาอันจะนำไปสู่สุขภาพ

4.1 ความหมายและความสำคัญของกระบวนการทัศน์

คุน (Kuhn, 1970) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการทัศน์ (Paradigm) เพื่ออธิบายหลักแนวคิดในวงการวิทยาศาสตร์ว่า การเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อในประวัติศาสตร์วิทยาศาสตร์ เกิดขึ้นภายใต้ “ความเชื่อ” ที่ยึดถือร่วมกันภายในกลุ่มสาขาชุมชนของตนเอง ความเชื่อดังกล่าวสร้างให้เกิดแบบแผนของมุมมองขึ้นมาชุดหนึ่งเรียกว่ากระบวนการทัศน์ ซึ่งจะเป็นชุดความเชื่อพื้นฐาน คุณค่า เทคนิคทั้งหลายทั้งปวง หรือคือตัวแทนขององค์ประกอบอย่างหนึ่งในระบบความเชื่อพื้นฐานนั้น ที่ยึดถืออยู่ร่วมกันในหมู่สมาชิกของสาขาหรือชุมชนนั้น ๆ ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นชุดคำตอบตายตัว ที่ใช้เป็นกฎเกณฑ์พื้นฐานในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ทางวิทยาศาสตร์ โดย คุน ได้อธิบายว่า “คนที่ปฏิบัติงานอยู่ในกระบวนการทัศน์เดียวกัน จะมีกฎและมาตรฐานการปฏิบัติทางวิทยาศาสตร์เหมือนกันและได้ผลออกมาเหมือนกัน”

อดัม (Adam, 1978) จากหนังสือ Power of the Mind ได้ให้คำจำกัดความที่กระชับขึ้นว่า กระบวนการทัศน์ คือ วิธีทางที่เรามองโลก ดังเช่น ปลา มองน้ำที่ตัวเองว่ายอยู่ เมื่อปลาอยู่ในน้ำสิ่งที่ปลาเห็นคงไม่ใช่ น้ำดังที่ผู้อื่นเห็น ซึ่งอดัม ได้พูดอีกว่า “เมื่อเราอยู่ท่ามกลางกระบวนการทัศน์ใด เราจะนึกไม่ออกถึงกระบวนการทัศน์อื่นๆ”

คาปริ่า (Capra, 1985) ได้ขยายขอบเขตของคำว่ากระบวนการทัศน์ของ คุน ที่เน้นอยู่ในชุมชนนักวิทยาศาสตร์ให้รวมถึง ชุมชนจริงๆ ในสังคมด้วย โดยเขาได้ให้นิยาม “กระบวนการทัศน์ทางสังคม” (social paradigm) ว่าหมายถึง “กลุ่มของแนวคิด คุณค่า การรับรู้ และการปฏิบัติ ที่ยึดถือใช้ร่วมกันในชุมชน ซึ่งจะเป็นตัว กำหนดทัศนะเกี่ยวกับความจริงที่เฉพาะเจาะจงอย่างหนึ่งขึ้นมา เพื่อเป็นพื้นฐานให้ชุมชนนั้นนำไป ใช้จัดการกับเรื่องต่างๆ ในชุมชนนั้น

4.1.2 การเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศน์ (Paradigm Shift)

คุน ได้ใช้แนวคิดเรื่องกระบวนการทัศน์มาอธิบายกระบวนการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อในประวัติศาสตร์ของวิทยาศาสตร์ โดยเขาพบว่านัก

วิทยาศาสตร์เองก็ทำงานโดยอาศัย “ความเชื่อ” ที่ยึดถือร่วมกันภายในกลุ่มสาขาของตนเช่นกัน โดยความเชื่อหลักนั้นจะเป็นตัวกำหนดทิศทางของการศึกษาและองค์ความรู้ในช่วงนั้น (Normal Science) จนเมื่อพบข้อจำกัดว่าในการอธิบายหรือแก้ปัญหาโดยใช้ความเชื่อชุดเก่านั้น กลับจะทำให้เกิดภาวะวิกฤติ (Crisis) หากมีการค้นพบที่ยิ่งใหญ่ (Great Works) เกิดขึ้นมาทำลาย และถ้าความเชื่อใหม่นี้มีน้ำหนักพอในการอธิบายหรือแก้ปัญหาในสิ่งที่กระบวนทัศน์เดิมทำไม่ได้ และสามารถทำให้คนในชุมชนนั้นยอมรับได้ ก็จะเปลี่ยนทิศทางของการศึกษาไปจากเดิมโดยมีองค์ความรู้ใหม่นี้เป็นชุดความเชื่อพื้นฐานต่อไปจนกว่าจะเกิดภาวะวิกฤติขึ้นอีก การพัฒนาครั้งสำคัญๆ ทางวิทยาศาสตร์นั้นจึงไม่ใช่สิ่งที่ค่อยๆ เกิดขึ้นและสะสมอย่างต่อเนื่องสืบกันมา แต่เกิดจากการปฏิวัติทางปัญญาอย่างรุนแรง (Paradigm Shift) ที่ทำให้ความรู้และวิธีจัดการต่อปัญหา ที่เคยยึดถือกันมาต้องเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง

สุขภาวะ : กระบวนทัศน์ที่ถึงจุดเปลี่ยน

วิชิต เปานิล (2546, หน้า36-38) ได้กล่าวถึงกระบวนทัศน์ของสุขภาวะในปัจจุบันว่าผลผลิตโดยตรงของกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ มีลักษณะที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและระบบคุณค่าของสังคมปัจจุบัน กล่าวคือ

(1) เป็นระบบสุขภาพที่ตอบสนองชีวิตที่เร่งรีบ แข่งกัน ภายใต้ระบบสุขภาพกระแสหลักนี้ คำแนะนำเพื่อการดูแลสุขภาพและวิธีการที่ใช้ในการรักษาโรค ต้องถูกคิดค้นขึ้นมาภายใต้หลักการที่จะรบกวนวิถีชีวิตและเวลาการทำงานให้น้อยที่สุด

(2) เป็นระบบสุขภาพที่ให้ความสำคัญกับร่างกายสูง ตอบสนองความกลัวตาย กระบวนทัศน์นี้เห็นว่า การป่วยคือสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางกาย และนำสู่ความตายเป็นภัยร้ายแรงที่สุด เพราะสามารถคุกคามชีวิตให้สิ้นสุดลงได้ ระบบสุขภาพภายใต้กระบวนทัศน์นี้จึงต้องพยายามทุกวิถีทางในการขจัดความทุกข์ทรมานทางกายให้หมดไป ยาต้องแรง ออกฤทธิ์เร็ว

(3) เป็นระบบสุขภาพที่อิงอยู่บนฐานข้อมูลเชิง

ประจักษ์ เน้นความเป็นวัตถุวิสัยของชีวิต เป็นผลผลิตของกระบวนทัศน์ทางวิทยาศาสตร์ ยาและวิธีการรักษา จึงถูกคิดค้นขึ้นด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เครื่องชี้วัดสุขภาพของผู้ป่วยได้รับการแปลงเป็นตัวเลขหรือค่ามาตรฐาน ไม่ว่าจะป็นน้ำหนัก ระดับความดันโลหิต ปริมาณไขมันในเลือด เป็นต้น

ภายใต้กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ยังได้ทำให้ระบบการจัดการแก้ปัญหาสุขภาพมีข้อจำกัดเกิดขึ้นการแก้ปัญหาถูกจำกัดให้เหลือเพียงวิธีที่สอดคล้องกับกระบวนทัศน์หลักของสังคม นั่นคือต้องไม่กระทบกับวิถีชีวิตแบบบริโภคนิยม เป็นวิธีที่ผ่านการศึกษาทดลองอย่างน่าเชื่อถือทางเศรษฐศาสตร์ และต้องให้ความสำคัญสวดสบายกับร่างกายให้มากที่สุด คือ เจ็บป่วย น้อยที่สุด หายเร็วที่สุด ตายช้าที่สุด

5 สุขภาวะองค์รวม: กระบวนทัศน์ใหม่ของการสร้างเสริมสุขภาพ

แนวคิดเรื่องสุขภาวะองค์รวมได้พัฒนาขึ้นจากความคิดพื้นฐานที่ว่า มนุษย์แต่ละคนนั้นประกอบด้วยกายและใจ ขณะเดียวกันก็อาจแยกตัวอยู่อย่างโดดเดี่ยว หากยังต้องมีความสัมพันธ์กับผู้คน เริ่มจากพ่อแม่ ญาติพี่น้องไปจนถึงผู้คนในสังคม ด้วยเหตุนี้ กายและใจจะต้องสัมพันธ์กันด้วยดี ควบคู่ไปกับความสัมพันธ์ทางสังคม ถึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาวะที่ดีได้

พระไพศาล วิสาโล (2550) ให้ทรรศนะในการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลและสังคมที่เน้นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความผาสุกทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และธรรมชาติ โดยให้คำจำกัดความของสุขภาวะองค์รวมว่า

“การคิดแบบองค์รวม เป็นการเชื่อมโยงชีวิตของผู้คนกับสังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ศาสนา จึงควรปรับทรรศนะเรื่องสุขภาพทั้งหมดของประชาชนและสาธารณะรวมถึงศึกษาวิจัย การแพทย์พหุลักษณะทุกด้านโดยเน้นความเข้าใจวิถีคิดของประชาชน จึงเป็นการศึกษาระบบคิดหรือศึกษา

วัฒนธรรมในพระศนะคุณค่าของวัฒนธรรมท้องถิ่นกับการพัฒนาที่มีเป้าหมายให้เกิดความหลากหลายที่บูรณาการขึ้น ดังนั้นสุขภาพองค์รวมจึงเกี่ยวข้องกับเรื่องวัฒนธรรม ความหลากหลายของท้องถิ่น การส่งเสริมให้เมืองนครชุมชนเพื่อให้ชุมชนเป็นตัวของตัวเอง”

โกมาทร จึงเสถียรทรัพย์ (2549) ให้นิยามสุขภาพแบบองค์รวมว่า “เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิตมากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยพิจารณาคนทั้งคน ที่เกี่ยวเนื่องกันของร่างกายจิตใจ และจิตวิญญาณ รวมทั้งปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคน ๆ นั้น สุขภาพแบบองค์รวมเน้นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพของระบบสุขภาพที่ไม่มีการแยกขาดระหว่างร่างกาย จิต สังคม และนิเวศวิทยา”

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1986) ได้ให้ความหมายของสุขภาพ หรือ สุขภาวะ (Well-Being) ไว้ตั้งแต่ พ.ศ. 2491 ว่า “สุขภาพคือ ภาวะแห่งความสมบูรณ์พร้อมของร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดีไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น (Health is defined as a state complete physical, mental and social well-being and merely the absence of disease infirmity)” สุขภาพจึงมีความหมายที่เน้นความเป็นอยู่ที่ดีสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมครบทุกด้าน และในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 ได้ตกลงเติมคำว่า “Spiritual Well-being” หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไป ในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติม จึงอาจกล่าวได้ว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะของการดำรงชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ รวมทั้งการอยู่ร่วมกันในสังคมได้ด้วยดี อยู่บนพื้นฐานของคุณธรรมและการใช้สติปัญญา

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า สุขภาพแบบองค์รวมมีพื้นฐานอยู่บนกฎเกณฑ์ที่ว่า ส่วนรวมทั้งหมดถูกสร้างขึ้นมาจากส่วนย่อยที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและพึ่งพาต่อกัน ต้องอาศัยและพึ่งพาซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยก

จากกันได้ ถ้าองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตสูญเสียการทำงานไปก็ส่งผลต่อองค์ประกอบอื่นๆ ที่เหลือ มีผลให้ร่างกายโดยรวมเจ็บป่วย การเสริมสร้างสุขภาพในลักษณะต่าง ๆ จึงเป็นการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล ครอบคลุมร่างกายทุกระบบ (Totality) ทั้งทางด้านร่างกาย การปรับตัวด้านพฤติกรรมและการปรับตัวระดับจิตสำนึก เป็นเรื่องของดุลยภาพในท่ามกลางปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรวมทั้งแนวทางในการรักษาสุขภาพที่เน้นการดำรงชีวิตให้มีความประสานสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ธรรมชาติ (McEvoy & Duffy, 2008, p.418)

6. สุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ

การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนววิถีพุทธเป็นการพัฒนาสู่สุขภาวะ โดยใช้ฐานความคิดทางพุทธศาสนาให้เกิดสุขภาวะองค์รวมทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ การเข้าถึงภาวะของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง ภาวะการเข้าถึงจิตชั้นสูงคือจิตที่ลดความเห็นแก่ตัว จิตที่เห็นแก่ผู้อื่น จิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุดคือภาวะ สะอาด(วิสุทธิ) มีความสว่าง (วิชชา) มีอิสระเสรี (วิมุตติ) มีความสงบ(สันติ) เป็นจิตวิญญาณแห่งพุทธะคือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หากใครไม่เคยพบความสุขทางจิตวิญญาณ (Spiritual Happiness) ย่อมไม่เคยพบความสุขที่แท้จริง(ประเวศ ะสี, 2550)

พุทธปรัชญาในสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธเป็นพื้นฐานมุมมองด้านสุขภาพและความเจ็บป่วยของคนไทย คำสอนทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึง การเกิดเป็นมนุษย์ซึ่งต้องวนเวียนเกี่ยวข้องกับความสุข ซึ่งมีความทุกข์ที่สามารถหลีกเลี่ยงได้และหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์จากความเจ็บป่วยได้ แต่ละบุคคลต้องรับผิดชอบต่อสุขภาพและความเจ็บป่วยของตนเอง พุทธศาสนาเชื่อว่าภาวะความเจ็บป่วยขึ้นอยู่กับการกระทำกรรม หากทำกรรมดีจะนำไปสู่สุขภาพที่ดี ขณะที่ทำกรรมไม่ดีจะนำไปสู่ความเจ็บป่วย เพราะสุขภาพเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีววิทยา ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลที่ก่อให้เกิดสุขภาพดี หรือเจ็บป่วย

ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของกรรมในอดีตทั้งหมด ดังนั้นสุขภาพจึงขึ้นกับวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของแต่ละบุคคล หากมีทุกข์เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักธรรมะในการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์เป็นสำคัญ

6.1 แนวทางการดับทุกข์ด้วยอริยสัจ4(The Four Noble Truths)

พระพุทธเจ้าตรัสอริยสัจ4 คือความจริงอันประเสริฐที่เป็นปัญญาและแนวทางให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย เข้าสู่ความเป็นพระอริยะอริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

6.1.1 ทุกข์ คือความทนได้ยากต่อความไม่สบายกายไม่สบายใจต่างๆทุกข์โดยทั่วๆ ไป ได้แก่ ความทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวดความโศกเศร้า เสียใจความไม่แน่นอนความว่างเปล่า เป็นต้น

6.1.2 สมุทัยคือ เหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายดังกล่าวข้างต้นซึ่งสาเหตุมาจากกิเลสที่มีอยู่ในใจ พระพุทธเจ้าเรียกว่ากิเลส ตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นสิ่งเดียวกัน อย่างหายาบใหญ่เห็นได้ง่าย จะเรียกว่ากิเลสเล็กลงไปเห็นได้ยากขึ้นเรียกว่าตัณหา ละเอียดที่สุดคืออุปาทานที่รู้เห็นยากยิ่งขึ้น เป็นความทะยานอยากในจิตใจ

6.1.3 นิโรธคือ ความดับ หรือความหมดสิ้นไปของกิเลส ตัณหา อุปาทาน จากจิตวิญญาน เมื่อตัว “สมุทัย” หรือสาเหตุแห่งทุกข์ ถูกกำจัดออกไป จิตวิญญานก็จะเป็นจิตวิญญานที่บริสุทธิ์การรับรู้การเห็นก็จะเป็นของจริงตามความเป็นจริงที่ไม่มีการปรุงแต่งในสังขารของกิเลส ตัณหา อุปาทาน จึงหมดความอยากสิ้นความเสพยา เกิดความสงบตั้งมั่น เบิกบาน แจ่มใสภาวะ “นิโรธ” จึงเป็นการดับทุกข์ ดับความเศร้าโศกทั้งหมด

6.1.4 มรรคคือ หนทางปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์มีทั้งหมด 8 องค์ ซึ่งพระพุทธองค์ได้กล่าวไว้ในมหาจัตตาริสกสูตร อุปริปันณาสกั มัชฌิมนิกาย สมณะโพธิรักษ์ (2531) ได้นำมาอธิบายตีความเพื่อนำสู่การปฏิบัติที่แตกต่างจากแนวทางในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่พุทธศาสนากระแสหลักถือเป็นแนวปฏิบัติในกระบวนทัศน์เดิม ถือเป็นตัวอย่างหนึ่งของการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ใหม่ของ

แนวคิดในพุทธศาสนา โดยได้แสดงความสัมพันธ์ของมรรคทั้ง 8 องค์ ดังนี้

ก. มรรคที่เป็นแกนกลางซึ่งเป็นตัวปฏิบัติ 4 องค์ ซึ่งเป็นส่วนของ “ศีล” ได้แก่

1) ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) คือส่วนที่เกิดภายในเป็น “จิตดำริ” ยังไม่มีผลต่อพฤติกรรมภายนอก คือ การไม่ดำรินอกใจ ไม่ดำรินอกกาย ไม่ดำรินอกวาจา ไม่ดำรินอกกรรม ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็น “ส่วนเจตนาของการปฏิบัติศีลสิกขา” ต่างๆ นั้นเอง

2) การกระทำชอบ (สัมมากรรมันตะ) เป็นบทบาททาง “พฤติกรรม” ซึ่งต่อเนื่อง มาจากการ “ดำริชอบ” คือ ไม่กระทำปาณาติบาต อทินนาทาน การสมุจฉาจาร ซึ่งเป็นส่วนของการ “ประพฤติกปฏิบัติตามศีลข้อ 1, 2, 3” ในหลักของศีล 5 ที่เป็นศีลแม่บทนั้นเอง

3) การพูดชอบ (สัมมาวาจา) คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด

ไม่พูดเพ้อเจ้อ ซึ่งเป็นส่วนของการ “ประพฤติกปฏิบัติตามศีลข้อ 4” ในหลักของศีล 5 นั้นเอง

4) การมีอาชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) ซึ่งมีอยู่ 5 ระดับ คือ การไม่โกง (ภทฺตา) การไม่ล่อลวง (ลปนา) การไม่ตลบตะแลง (เนมิตตกตา) การไม่มอมบตนในทางผิด (นิปเปสิกตา) และการไม่เอาลาภต่อลาภ (ลาภเนลาภัง นิชิคิงสนตา) ซึ่งเป็นการประพฤติกปฏิบัติในส่วนละเอียดของ ศีล ข้อ 1,2,3,4,5 ในหลักของศีล 5 นั้นเอง

ข. มรรคที่เป็นองค์กำกับควบคุมการปฏิบัติ เป็นองค์ห้อมล้อมหรือรอบการปฏิบัติ 3 องค์ ได้แก่

5) การมีความเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ) คือ มีความเห็นถูกต้องว่าอะไรเป็นการดำริที่ผิด (มิจฉาสังกัปปะ) การกระทำที่ผิด (มิจฉากัมมันตะ) การพูดจาผิด (มิจฉาวาจา) และการมีอาชีพที่ผิด (มิจฉาอาชีวะ) ภายใต้ขอบเขตความสามารถของ “ปัญญา” ในรอบที่ตนจะสามารถหยั่งรู้ได้ในเวลานั้น เพื่อให้เข้าถึงระดับละเอียดของ การดำริชอบ การกระทำชอบ การกล่าววาจาชอบ การมีอาชีพชอบ

6) การมีความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) คือมีความเพียรพยายามที่จะเลิกการดำริที่ผิด การกระทำที่ผิด การพูดจาผิด การมีอาชีวะที่ผิด ตามความเห็นชอบที่เข้าใจด้วย “ปัญญา” ในขณะนั้น เพื่อให้การปฏิบัติมรรคองค์ 4 ซึ่งคือ ศีล นั้น ด้วย การดำริชอบ การกระทำชอบ การพูดจาชอบ และการมีอาชีวะชอบ

7) การมีความระลึกทั่วชอบ (สัมมาสติ) คือ มีความระลึกทั่วอยู่เสมอ ที่จะละเลิกการดำริที่ผิด การกระทำที่ผิด การพูดจาผิด และการมีอาชีวะที่ผิด เพื่อกระทำให้เกิดการดำริชอบ การกระทำชอบ การพูดจาชอบ และการมีอาชีวะชอบ ตามขอบเขตของ การมีความเห็นชอบที่ตนเองได้ประจักษ์ด้วย “ปัญญา” ในขณะนั้น

ค. มรรคที่เป็นส่วนของผลจากการปฏิบัติ มี 1 องค์ คือ

8) สัมมาสมาธิ เป็นผลของการปฏิบัติครบองค์ประกอบที่สมบูรณ์ของมรรคทั้ง 7 องค์ ทั้งมรรคที่เป็นแกนกลางของตัวปฏิบัติและองค์ที่กำกับควบคุม ซึ่งเรียกว่า “สัมมาปริยัติสมาธิ” หรือสมาธิของพระอริยะอันเป็นความรู้หรือปัญญาอันยิ่งใหญ่ที่จะดับกิเลส ตัณหา อุปาทานได้อย่างเด็ดขาด

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสุขหรือทุกข์ในกระบวนการทศน์ของพุทธจะกล่าวถึงกระบวนการทาง “จิตวิญญาณ” ซึ่งพระพุทธองค์กล่าวว่า “จิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง” หรือผู้รู้ได้กล่าวโดยย่อว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” โดยจิตวิญญาณจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทางกายของมนุษย์คือกายกรรมและวจีกรรม เพื่อสนองตอบต่ออารมณ์ภายในจิตใจ การทำความเข้าใจเรื่อง “อริยสัจ 4” จะทำให้สามารถเรียนรู้ “กระบวนการสร้างสุขภาวะ” ได้อย่างเป็นองค์รวม

วิธีดำเนินการวิจัย

ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพมานำแนวทางการศึกษาในรูปแบบที่เรียกว่า การศึกษาอัตชีวประวัติ (Autobiography) จากคำบอกเล่าของผู้ที่มีประสบการณ์ในกระบวนการ

สร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ จำนวน 10 คนที่มีประสบการณ์ในกระบวนการดังกล่าวได้เป็นผู้สร้างสรรค์เรื่องราวเกี่ยวกับ

สุขภาวะภายใต้กระบวนการทศน์ใหม่ในการสร้างเสริมสุขภาวะ ผู้ที่เป็นเจ้าของกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่บอกได้ถึงภาวะที่สุขหรือเป็นทุกข์ของตนเอง ไม่ว่าจะเป็สุขหรือทุกข์ที่เกิดจากกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ และสามารถเชื่อมโยงภาวะดังกล่าวได้ โดยไม่ต้องอาศัยเครื่องมือวิจัยอื่นใด ที่มาและเหตุผลของการเลือกผู้เล่าแต่ละคนมาจากเหตุผลดังนี้

5.1) เป็นผู้ยึดแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมด้วยวิถีพุทธ ซึ่งมีวิถีชีวิตที่เด่นชัดในมิติความสัมพันธ์ของสุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 ด้านที่มีความสมดุล

5.2) เป็นผู้ที่มีประสบปัญหาความเจ็บป่วยมายาวนาน และมีประสบการณ์การรักษาด้วยการแพทย์กระแสหลักที่ทันสมัย แต่ท้ายที่สุดสิ้นหวังจากระบบการแพทย์กระแสหลักเพราะไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตที่สมบูรณ์ดังเดิมได้ แต่ใช้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธเป็นวิถีปฏิบัติเพื่อสร้างสมดุลให้ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ทำให้มีสุขภาวะที่แข็งแรงขึ้น

ผู้เล่าจะสร้างเรื่องเล่าอันเป็นสภาวะทุกข์-สุขของ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ทั้งในแง่ของกระบวนการและผลที่เกิดขึ้นเครื่องมือที่ใช้เป็นการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured interviewing) เพื่อให้ผู้เล่าได้ประกอบเรื่องราวชีวิตด้วยตนเอง

แนวทางในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วยข้อมูล 5 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 อัตชีวประวัติ (ประวัติส่วนบุคคล)

ส่วนที่ 2 ภาวะการต่อสู้ทางจิตใจเพื่อนำไปสู่การพัฒนาจิตวิญญาณ

ส่วนที่ 3 การเลือกมาเข้าค่ายล้างพิษที่ศีรษะ โอศก และผลที่เกิดต่อสุขภาพ เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ได้มากน้อยอย่างไร

ส่วนที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ 4 ด้าน ทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มีวิธีการอย่างไร

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ

การศึกษาอัตชีวประวัติเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพรรณนา โดยการสร้างวิถีของเนื้อหา (trajectory content) จากเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ถูกฉีกออกเป็นส่วน ๆ และไร้แบบแผน (fragmentary and chaotic events) กระบวนการสัมภาษณ์ที่ไม่มีโครงสร้างในแนวทางของการศึกษาอัตชีวประวัติจะเริ่มต้นด้วยคำถามเปิดประเด็นที่ทำให้ผู้เล่าเปิดใจเกี่ยวกับความซับซ้อนของเหตุการณ์ในชีวิตมากกว่าการรักษาหน้าหรือการแต่งข้อมูล (self - justification) หลังจากนั้นผู้สัมภาษณ์จะนำผู้เล่าเข้าสู่การทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้เล่า

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การศึกษาอัตชีวประวัติไม่ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องเล่าเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับการนำเรื่องเล่านั้นมาเล่าในภาษาเชิงพรรณนาอีกด้วย ซึ่งผู้วิจัยจะต้องรักษาระดับคุณภาพในการที่จะสะท้อน (Express) เรื่องเล่าออกมาอย่างครอบคลุมครบถ้วน มีความเป็นตัวแทน (Representation) ของเรื่องเล่าและตัวผู้เล่า ซึ่งเรียกขั้นตอนนี้ว่า การสร้างความหมาย (Meaning making) ทั้งนี้เพราะการศึกษาอัตชีวประวัติ คือการบอกเล่าเรื่องราว (The story telling) ที่เหตุการณ์ในอดีตจะถูกนำมาประสาน (Weave) เพื่อนำไปสู่การพรรณนา ซึ่งในการพรรณนาจะต้องแสดงให้เห็นถึงจุดเปลี่ยนที่สำคัญ ๆ ในชีวิตและมีผลต่อชีวิตทั้งหมด การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพมีขั้นตอนดังนี้การจัดระเบียบข้อมูล (Data Organizing) การจัดระเบียบเนื้อหาข้อมูล การให้รหัสข้อมูลการแสดงข้อมูล (Data Display) การจัดกลุ่มข้อมูล หาข้อสรุป การตีความ และการตรวจสอบความถูกต้องตรงประเด็นของผลการวิจัย (Conclusion, Interpretation and Verification) โดยใช้วิธีการตรวจ

สอบข้อมูลเบื้องต้นที่ได้มาจากผู้เล่า เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลแล้วได้ส่งข้อมูลกลับไปยังผู้เล่า ให้ผู้เล่ายืนยันข้อมูลที่ได้รับมาว่ามีความถูกต้อง

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษากระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธที่ดำเนินอยู่ในชุมชนศิระชะอโศก ฐานคิดที่สำคัญของกระบวนการดังกล่าวมาจากแกนหลักคือพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า

1. กรณีสมณะโพธิรักษ์ เป็นผู้นำที่ริเริ่ม และยึดแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมด้วยวิถีพุทธเพื่อนำไปสู่การสร้างสมดุลทางจิตวิญญาณ ที่ลดโลภ โกรธ หลง พัฒนาชีวิตเพื่อเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นำหลักสุขภาพองค์กรรวม 8 อ. มาใช้สร้างความสมดุลชีวิตทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

2. กรณีพลตรีจำลอง ศรีเมือง เป็นผู้นำที่มีบทบาททางสังคม การเมือง และการศึกษา แม้ท่านจะไม่ได้เรียนมาทางแพทย์ แต่ท่านเป็นบุคคลที่สนใจเรื่องสุขภาพ มีคลินิกฟอกไตช่วยเหลือผู้ป่วยโรคไตในราคาที่ไม่คำนึงถึงความมีมนุษยธรรม ชีวิตของท่านเด่นชัดในมิติความสัมพันธ์ของสุขภาวะองค์กรรวมทั้ง 4 ด้านที่มีความสมดุล และมีแนวทางการดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมโดยใช้หลักวิถีพุทธ

3. กรณี คุณแก้ว เป็นนักธุรกิจใหญ่ในสมัยที่มีภาวะความบีบคั้นจากความทะเยอทะยานภายในตัวเอง ประกอบกับการถูกประเมินค่าทางสังคมด้วยฐานะทางเศรษฐกิจ ที่เป็นเครื่องกระตุ้นการสร้างคุณค่าให้กับตัวเอง การประสบความสำเร็จในชีวิตของการเป็นนักธุรกิจแต่ขาดความสมดุลทางสุขภาวะได้เกิดผลกระทบต่อสุขภาวะทางร่างกายอย่างรุนแรง กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ เป็นวิธีการที่นำไปปฏิบัติเพื่อสร้างสมดุลให้ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ต่อชีวิตของตนเอง และผู้อื่น

4. กรณี คุณจำ ความเด่นชัดในบทบาทของความเป็นผู้หญิงสมัยใหม่ ที่มีแนวคิดสวนทางกับวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นผู้มีความมุ่งมั่นในชีวิตจากภาวะของสังคม การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเรียกร้องให้เกิดการยอมรับอิทธิพลของผู้นำครอบครัว รวมถึงพื้นฐานการถูกเลี้ยงดูมาในอดีต ซึ่งมีอิทธิพลต่อสุขภาวะองค์รวมในปัจจุบันทั้งสิ้น กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อสร้างสมดุลให้ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เกิดความเข้มแข็ง สามารถเอาชนะภาวะความเจ็บป่วยที่รุนแรงได้

5. กรณี คุณแก่นฟ้า แสนเมือง วิศวกรผู้ประสบปัญหาความเจ็บป่วยมายาวนาน มีประสบการณ์รักษาความเจ็บป่วยด้วยการแพทย์กระแสหลักที่ทันสมัย มีระบบประกันสุขภาพที่ดีเยี่ยม แต่ท้ายที่สุดสิ้นหวังจากระบบการแพทย์กระแสหลักเพราะไม่สามารถกลับมาเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ดังเดิมได้ เมื่อใช้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธ เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อสร้างสมดุลให้ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่เข้มแข็ง คุณแก่นฟ้าสามารถเอาชนะภาวะความเจ็บป่วยที่รุนแรงได้ และมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณเปลี่ยนแปลงจากผู้ป่วยเป็นผู้ที่มีจิตใจช่วยเหลือผู้อื่น

6. กรณีสมณะแก่นหล้า นักบวชชาวโศกที่มีพื้นฐานแนวคิดจากระบบการศึกษาของการแพทย์กระแสหลัก แต่ใช้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธมาเป็นแนวทางหลักในการสร้างสมดุลให้ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สมณะแก่นหล้าเอาชนะภาวะความเจ็บป่วยที่มีฐานความเชื่ออันเกิดจากแรงพยาบาทของวิบากกรรมในอดีตซึ่งตัวเองเป็นคนทำ และส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยในปัจจุบันด้วยแนวทางวิถีพุทธ

7. กรณีบ้านาง ตัวแทนเกษตรกรที่ได้รับความเจ็บป่วยจากแรงบีบคั้นของ

ความยากจน จึงไม่มีทางเลือกในการทำการเกษตร ที่ตกอยู่ภายใต้ระบบเงินเป็นใหญ่ การเกษตรที่ใช้เคมี ยาฆ่าแมลง สารเร่งต่างๆ เพื่อให้ได้ผลผลิตสูงๆ

ขายได้มากๆ ส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพของเกษตรกร โดยเฉพาะการใช้สารเคมีและยาฆ่าแมลงสะสมเป็นระยะเวลานานๆ ทำให้เสียสมดุลทางสุขภาพทางกายอย่างรุนแรง จนบ้านางแทบเอาชีวิตไม่รอด เมื่อใช้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธมาเป็นแนวทางหลักในการสร้างสมดุล ช่วยให้ร่างกายจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ กลับคืนสู่ภาวะสมดุล

8. กรณีคุณอุดม เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี แต่แบบแผนการใช้ชีวิตที่อยู่ในภาวะเร่งรีบในการทำงาน ทำให้เกิดการเสียสมดุลทางสุขภาพ ใช้ฐานแนวคิดของกระบวนการทัศนคติในการรักษาโรคหลายปีแต่ไม่หาย เมื่อใช้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธมาเป็นแนวทางหลักในการสร้างสมดุล ช่วยให้ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ กลับคืนสู่ภาวะสมดุลได้อย่างน่าอัศจรรย์

9. กรณีซิสเตอร์สุจิตรา คงอยู่ นักบวชในศาสนาคริสต์ ที่นำเสนอความแตกต่างทางศาสนาแต่นำกระบวนการวิถีพุทธไปใช้ในชีวิตเพราะได้รับความเจ็บป่วยจากภาวะของแรงบีบคั้นทางสังคม เกิดความสับสนในชีวิตอย่างรุนแรง ที่ก้ำกึ่งระหว่างคนบ้ากับคนปกติ ความผิดปกติทางจิตใจส่งผลกระทบต่อความเจ็บป่วยทางร่างกาย เมื่อใช้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธมาเป็นแนวทางหลักในการสร้างสมดุล ช่วยให้ร่างกายจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ กลับคืนสู่ภาวะสมดุลเป็นปกติ เปลี่ยนจิตวิญญาณของซิสเตอร์ให้เข้มแข็ง พลิกบทบาทจากคนป่วยที่สิ้นหวังจนใกล้บ้า เป็นซิสเตอร์ที่มอบความรักความเมตตาให้กับคนอื่นมีความสุขกับการช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาวะที่ดี

10. กรณีคุณทรายศีล ชาวหินฟ้า หญิงสาวชาวบ้านที่มีภาวะความเจ็บป่วยทางจิตใจมาตั้งแต่เด็กและไม่ได้รับการแก้ไขจนผ่านวัย ได้สะสมภาวะความเจ็บป่วยทางจิตใจให้ทวีความรุนแรงตามอายุที่มากขึ้น จนมีผลกระทบให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายและทางจิตวิญญาณ เมื่อคุณทรายศีลใช้กระบวนการสร้างเสริม

สุขภาพองค์รวมวิถีพุทธมาเป็นแนวทางหลักในการสร้างสมดุล ช่วยให้ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณกลับคืนสู่ภาวะสมดุลได้ดีกว่าเดิม จิตวิญญาณที่เคยเป็นคนป่วยได้เข้มแข็งขึ้น และได้เปลี่ยนจิตวิญญาณสู่การเป็นผู้ให้ เป็นผู้ช่วยเหลือผู้อื่นและมีความสามารถเป็นผู้รับผิดชอบค่ายล้างพิษซึ่งจัดขึ้นทุกเดือน

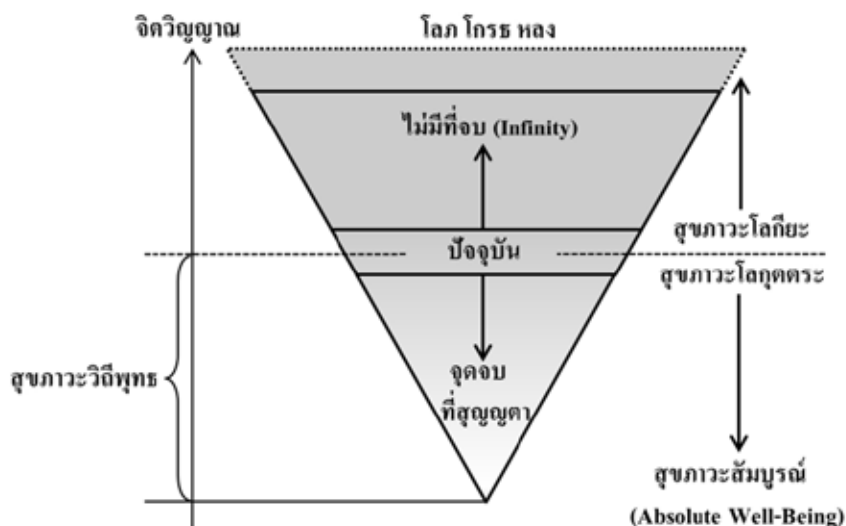
จากผู้เล่าทั้ง 10 ราย เมื่อนำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนาพบว่า ความเจ็บป่วยของผู้มีภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพอธิบายตามหลักของพุทธศาสนาจากผลของจิตวิญญาณที่มีการสะสมกิเลสความโลภ โกรธ หลงในระดับที่เพิ่มขึ้น โดยความโลภจะเป็นตัวแสดงออกที่เด่นชัดที่เป็นแรงผลักดันให้เกิดตัณหาหรือความอยากจนทำให้เกิดการทำงานอย่างหนักเพื่อแสวงหาทรัพย์สินเงินทองมาสะสมโดยมีความเข้าใจว่าเป็นความสุขผลจากความสำเร็จในการหาเงินทำให้เกิดอัตตา ตัวตน (Ego) ที่สูงขึ้น มีความยึดมั่น ถ้อยมั่นในตนเองสูงจนไม่สนใจความรู้สึกของคนรอบข้าง เมื่อมีเงินแล้วก็แสวงหาความสุขโดยใช้เงินที่หามาได้มาบำเรอตนเองด้วยการ กิน สูบ ต้ม เสพ ตามใจอยากของตนเองพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้ร่างกายเกิดการสะสมพิษจากการบริโภค และพิษจากภาวะความกดดันทางอารมณ์จากการทำงาน เมื่อสะสมถึงจุดหนึ่งทำให้เกิดภาวะความเจ็บป่วย เช่น โรคอ้วน มะเร็ง เบาหวาน ความดัน เป็นต้น ซึ่งเป็นความเจ็บป่วย

ที่ไม่ได้เกิดจากภาวะของการติดเชื้อแต่เกิดจากพิษที่สะสมในร่างกายและจิตใจ ส่งผลทำให้อวัยวะทำงานบกพร่อง ติดขัด เกิดโรคจากภาวะความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งปัจจุบันเป็นโรคที่รักษาได้ยาก ผู้ป่วยต้องใช้จ่ายเงินในการรักษาเป็นจำนวนมาก บางรายถึงกับหมดตัว จนจิตใจเกิดความสิ้นหวัง ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

ดังนั้นกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเป็นการบูรณาการแนวคิดของสุขภาพองค์รวมในเชิงทฤษฎีเข้ากับวิถีชีวิตแบบพุทธ ซึ่งสมณะโพธิรักษ์ (2541) ได้กล่าวถึงสุขภาพใน 2 กระบวนทัศน์ คือ สุขภาวะโลกียะ และสุขภาพโลกุตระ ในวิถีของชาวพุทธนั้น มีแนวทางปฏิบัติเพื่อกำจัดความโลภ โกรธ หลง ออกไปจากจิตวิญญาณดังนั้น “สุขภาพองค์รวมวิถีพุทธ” จึงหมายถึงการทำให้ความโลภ โกรธ หลงในจิตวิญญาณมีระดับลดลงจากภาวะปัจจุบันของแต่ละคนลงไปเรื่อยๆ จนหมดไปในที่สุดเป็น “สุขภาพอันสมบูรณ์” (Absolute Well-Being)

หากจะอธิบายสุขภาพวิถีพุทธผ่านแนวคิด กระบวนทัศน์ของ คุณ (1970) จะเห็นว่า

สุขภาพวิถีพุทธถือเป็นการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ทางสุขภาพอย่างสิ้นเชิง(ภาพ1)



ภาพ 1 กระบวนทัศน์สุขภาพวิถีพุทธ (สังเคราะห์โดยผู้วิจัย)

กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ ได้ใช้ธรรมะเป็นปัจจัยสำคัญของการทำให้จิตวิญญาณเกิดการปล่อยวางจากกิเลส ความโลภ โกรธ หลง ให้ลดลงไปตามลำดับ เกิดภาวะโล่งเบาที่รู้ได้ด้วยตนเอง เป็นสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ที่เกิดขึ้นและรู้ได้เฉพาะตนเท่านั้น แต่ในทางพุทธศาสนานั้นจิตใจและจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่อยู่ด้วยกัน สามารถแยกได้เป็น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งกิเลสที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ จะเข้าไปสู่จิตทางด่านสังขาร ซึ่งธรรมะสร้างปัญญาให้คนรู้เท่าทันตัวกิเลสและไม่ยอมให้ปะปนเข้าไปในจิตวิญญาณได้

ผลจากผู้ที่เข้าร่วมงานวิจัยโดยกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ ด้วยค่ายล้างพิษนั้นสามารถทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดีขึ้นภายในเวลาอันรวดเร็วและไม่กระทบต่อภาวะทางเศรษฐกิจของผู้ป่วยแต่อย่างใด เนื่องจากค่ายล้างพิษในกระบวนการนี้ เกิดขึ้นจากบุคคลที่มีความปรารถนาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ผู้ทุพพลภาพ ไม่มุ่งหวังหารายได้จากผู้เจ็บป่วยซึ่งเป็นการซ้ำเติมคนที่ทุกข์อยู่แล้ว ในขณะที่เดียวกันได้อาศัยการทำงานดังกล่าวเป็นการฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อชำระกิเลสออกจากจิตวิญญาณตามแนวทางของพุทธ บนฐานคิดของการ“ให้ทาน”คือการขัดเกลากิเลสให้ลดลงจากจิตวิญญาณ ถือว่าเป็นประโยชน์ส่วนตน เมื่อมีกรรมกริยาแห่งการให้และมีผู้รับก็จะเกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นทันทีหรือกล่าวได้ว่า “ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน” ทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุพพลภาพ เพื่อให้มีสุขภาพดีด้วยเช่นเดียวกัน มีผลให้เกิดกระบวนการสร้างเครือข่ายสุขภาพองค์กรรวมวิถีพุทธขึ้นมีการฝึกอบรมผู้จัดการการฝึกอบรม (Trainer of Training) ทุกวันที่ 1-5 ของทุกเดือน เพื่อจัดการฝึกอบรมแก่ผู้ที่ผ่านหลักสูตรแล้วจำนวน 5 ครั้งขึ้นไป ที่เกิดความศรัทธา เชื่อมั่นมั่นใจ และมีจิตสำนึกเพื่อสังคมที่จะนำองค์ความรู้นี้ไปถ่ายทอดช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความรู้ความชำนาญเพิ่มขึ้น

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

แม้ว่าความเจ็บป่วยจะทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ทรมาน ถึงที่สุดถึงขั้นท้อแท้สิ้นหวัง อธิบายตามหลักการงานของจิตวิญญาณตามแนวพุทธ คือเมื่อเกิดทุกข์ถึงที่สุด (จุดวิกฤติ) ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ไม่เหมือนกัน ในที่สุดจิตจะปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นลง ยอมรับการหาทางดับทุกข์ในกระบวนการทัศน์ใหม่ ในกรณีผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะเสี่ยงเช่นเดียวกัน จะเกิดการยอมรับวิธีการที่แตกต่างจากแนวทางการรักษาแบบเดิม

กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ เป็นกระบวนการที่ทำให้กิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่แสดงออกในรูปของความโลภ โกรธ หลง (โลภะ โทสะ โมหะ) ที่อยู่ในจิตวิญญาณลดลงจากภาวะของปัจจุบันช่วยให้ผู้ป่วยค้นหาและเข้าใจสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยที่เกิดจากภาวะของการสะสมความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเป็นสารพิษสะสมภายในร่างกาย กิจกรรมในค่ายล้างพิษ มีการล้างพิษออกจากลำไส้ และการล้างพิษออกจากตับ จะทำให้ผู้ป่วยเห็นของจริงเชิงประจักษ์ และเข้าถึงสาเหตุแห่งการเกิดของพิษที่สะสมในร่างกายเมื่อถูกขับออกมาภายนอก สารพิษต่าง ๆ ที่เกิดภายในร่างกายจากพฤติกรรมที่ผ่านมาของตนเอง และพฤติกรรมนั้นเกิดมาจากจิตวิญญาณที่มีความอยากในการเสพพร หรือเกิดจากอารมณ์ในจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยเห็นความสำคัญที่ต้องหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ในเรื่องการกิน อยู่ หลับนอน การควบคุมอารมณ์ ไม่ทำตามความอยากของตนเอง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นการแก้ที่เหตุของโรค ส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น และพฤติกรรมขัดใจตนเองดังกล่าว ในพุทธศาสนาคือการขัดเกลากิเลสให้ออกจากจิตวิญญาณ นั่นคือ ความทุกข์ทำให้คนมองเห็นธรรมซึ่ง “ธรรมะ” วิถีพุทธจะสร้างปัญญาให้บุคคลรู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปาทาน และไม่ให้ผ่านเข้าไปปรุงแต่งในจิตวิญญาณได้ จิตวิญญาณก็จะสะอาด ไม่มีโรคร้าย

ข้อเสนอแนะ:

กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัววิถีพุทธจะสนับสนุนระบบสุขภาพภายใต้สถานการณ์ที่สาธารณสุขมีการตื่นตัวที่จะมุ่งเน้นให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีแบบองค์รวม ทั้งกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.

2555 มาตรา 3 การสร้างสุขภาพด้านจิตใจ(อารมณ์) และจิตวิญญาณ เป็นเรื่องที่ระบบบริการสุขภาพยังไม่ได้ ดังนั้นกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัววิถีพุทธจึงเป็นการดำเนินการที่จะทำให้บรรลุผล เป็นสิ่งที่กระทรวงสาธารณสุขจะนำไปใช้งานได้

เอกสารอ้างอิง

- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2549). *หลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวมในการบำบัดทางเลือกและสุขภาพองค์รวม*. ค้นเมื่อ 5มกราคม2552, จาก http://www.dtam.moph.go.th/alternative/downloads/alter_treatment.pdf.
- ประเวศ วะสี.(2550). *สุขภาพองค์รวม*. ค้นเมื่อ1 ตุลาคม 2552, จาก <http://www.siamtravellink.com/chaya/handbook/HolisticHealth>.
- พระไพศาล วิสาโล.(2550). *สุขภาพองค์รวมกับสุขภาพสังคม*. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ ประจำปีการ พัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาลครั้งที่ 8 วันที่ 13-16 มีนาคม 2550 ณ ศูนย์ การประชุม IMPACT เมืองทองธานี.
- ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา. (2554, มิถุนายน 12). *เผยคนไทยอายุยืนขึ้น ชายเฉลี่ย 69 หญิง 76 ตายด้วยมะเร็ง-อุบัติเหตุสูง. มติชนออนไลน์*.
- วิชิต เปานิล. (2546). *พุทธกระบวนการทัศน์เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สมณะโพธิรักษ์. (2531). *สัมมาสิกขา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ.
- Adam, S.(1978). *Powers of the Mind*. New York City: Arrangement with Random House.
- Capra, F. (1985). *The turning point : Science, society and the rising culture*. London : Flamingo an imprint of Harper Collins.
- Kuhn, T. S. (1970). *The structure of scientific revolution*.(2nd edition, enlarged) Chicago: The University of Chicago Press.
- McEvoy, L., & Duffy, A. (2008). *Holistic practice – A concept analysis*. Nurse London : Flamingo An Imprint of Harper Collins.
- World Health Organization.(1986, November).*First Ottawa Charter for Health Promotion*. The first International Conference on Health Promotion, meeting in Ottawa this 21st day of November 1986.