

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา



(พระสุธีธรรมมานูวัต, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย



..... ประธานกรรมการ
(พระมหาพรชัย สิริวิโร, ดร.)



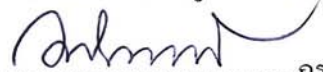
..... กรรมการ
(รศ.บุญเรือง อินทวรรนต์)



..... กรรมการ
(พระราชวชิรเมธี, ดร.)



..... กรรมการ
(ศ. (พิเศษ) ดร.กาญจนา เจริญยี)



..... กรรมการ
(ผศ.ดร.วรกฤต เกื้อนช้าง)

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย

พระราชวชิรเมธี, ดร.

ประธานกรรมการ

ศ. (พิเศษ) ดร.กาญจนา เจริญยี

กรรมการ

ผศ.ดร.วรกฤต เกื้อนช้าง

กรรมการ

กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท
THE PROCESS OF COMPREHENSION ON SICKNESS ACCORDING
TO THERAVADA BUDDHISM

นางสาวเกตุมณี พรหมเดือน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท

นางสาวเกตุมณี พรหมเลื่อน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**The Process of Comprehension on Sickness according
to Theravada Buddhism**

Miss.Ketmanee Promthuen

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)**

**Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand**

C.E 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วย
ตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัย : นางสาวเกตุมณี พรหมเดือน

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระราชวชิรเมธี, ดร. ป.ธ.๘, พธ.บ. ศษ.บ., พธ.ม., พธ.ด., กศ.ด.

: ศ. (พิเศษ) ดร.กาญจนา เกรียงยี อ.บ., M.A., Ph.D.

: ผศ.ดร.วรกฤต เกื้อนช้าง ป.ธ.๘, ศษ.บ., ศศ.ม., ปร.ด.

วันสำเร็จการศึกษา : ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

งานวิจัย เรื่อง กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ(๑)เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องความเจ็บป่วยในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษากระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา (๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนากับสังคมไทยปัจจุบัน

ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลโดยลำดับ

ผลการวิจัยพบว่า

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงกระบวนการเรื่องความเจ็บป่วยว่าเป็นกระบวนการทางธรรมชาติซึ่งทุกคนและสรรพสัตว์ต่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่

๑. แนวคิด เรื่อง ความหมายของความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒ ความหมาย คือ โรคทางกาย (กายิกโรโค)และ โรคทางใจ (เจตสิกโรโค) และยังบอกความหมายของความเจ็บป่วย รวมถึงวิธีการรักษาความเจ็บป่วย หลักธรรมทางพุทธศาสนาใช้ในการรักษาบรรเทาอาการได้

๒. แนวคิด เรื่อง ความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น สอนให้ทำทำ ความเข้าใจ เรียนรู้ ถึงกระบวนการของความเจ็บป่วยด้วยการดูแลรักษา วิธีการต่าง ๆ ในการรักษา ความเจ็บป่วย

๓. แนวคิด เรื่อง ความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น มีแนวคิดเพื่อ การประยุกต์ใช้กระบวนการในการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาในสังคมไทยปัจจุบัน

ดังนั้น จากการศึกษาเรื่องความเจ็บป่วยในทางพระพุทธศาสนานั้น สามารถสรุปได้ว่า ในทางพระพุทธศาสนา มีวิธีการในการแก้ปัญหาด้วยการเจริญสติปัญญา โดยใช้หลักกรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้ามาใช้ในการรู้เท่าทันความเจ็บป่วย การแก้ปัญหาเมื่อเกิดอาการ หรือการบรรเทา ทุกข์จากอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ด้วยการแก้ไขปัญหาคด้วยสติและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ใน กระบวนการเรื่องความเจ็บป่วยกับสังคมไทยในปัจจุบันได้

Thesis Title : The Process of Comprehension on Sickness according to Theravada Buddhism

Researcher : Miss Ketmanee Promthuen

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phrarachwachiramethee, Dr. Pali IX, B.A., M.A., Ph.D.

: Prof. Dr. Kanchana Ngourungsi B.A., M.A., Ph.D.

: Asst.Prof.Dr.Worrakrit Thuanchang Pali IX, B.A., M.A., Ph.D.

Date of Graduation : March 31, 2012

ABSTRACT

The objectives of this research were: 1) to study concept of the sickness according to Theravada Buddhism, 2) to study the comprehensive process on the sickness according to Buddhism, and 3) to study the application of the comprehensive process on the sickness according to Buddhism in the present society.

This research applied qualitative research with focusing on studying documents from Tipitaka as the primary source and used academic textbooks, related documents and research as the secondary source.

The results of the research were as follows:

Buddhism explained the comprehensive process on sickness as a natural process that all animates could not avoid. Such process showed:

1. The concept of sickness according to Theravada Buddhism had two meanings, namely: physical sickness (Kayikarorogo) and mental sickness (Cetasikarogo). Besides, the meaning of those kinds of sickness included the application of Buddhism Doctrine or Dhamma to the treatment. That would enable relief to the symptom.

2. The concept of the sickness according to Theravada Buddhism led to understand and learn about the process of sickness comprehension as well as care taking and treatment methods.

3. The concept of the sickness according to Theravada Buddhism aimed to apply the comprehensive process on sickness according to Buddhism. This process could also be applied to help survival in the modern Thai society very well.

In conclusion, the study was summarized in such a way that in Buddhism, any problem solution including one on sickness was done with one's wisdom developed. Buddhism Doctrine or Dhamma was recommended to be used for comprehensive sickness, for solving the problems of symptom and for releasing the pain occurred. Mindfulness was a tool to solve both physical and mental sickness. More than anything else, mindfulness was absolutely workable to relieve all types of sickness in the modern Thai society of today.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จเรียบร้อยได้ก็ด้วยความเสียสละ ความอนุเคราะห์ และน้ำใจจาก บุคคลหลายฝ่าย ตลอดจนถึงบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้ให้ โอกาสในการศึกษาและการทำวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน รวมถึงประธาน กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระราชวัชรเมธี ดร., ศ.(พิเศษ) ดร.กาญจนา เภารังสี, ดร.วรกฤต เตือนช้าง กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ขอกราบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้ รวมถึงคำแนะนำในการวิจัยจนสำเร็จ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการทำวิจัยในครั้งนี้

ท้ายที่สุดนี้ คุณความดีและกุศลที่พึงบังเกิดมีจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้เป็นผลมาจากความหวัง และกำลังใจของนายพิงค์ นางฉลิว พรหมเถื่อน (บิดา มารดา) ผู้ซึ่งทำให้ผู้ทำวิจัยเกิดความ กระตือรือร้นในการศึกษาตลอดจนบุคคลต่าง ๆ ที่อ้างถึงมาในครั้งนี้ จึงขอยกคุณความดีเหล่านี้ เป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดาด้วยความเคารพอย่างยิ่ง

นางสาวเกตุมณี พรหมเถื่อน

๓๑ มีนาคม ๒๕๕๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยจะระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๕/๓/๓๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขนฺธวคฺค พระไตรปิฎกภาษา บาลี เล่มที่ ๕ ชื่อที่ ๓ หน้า ๓๖, ที.สี. (ไทย) ๕/๑๗๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๕ ชื่อที่ ๑๗๐ หน้า ๕๖

พระวินัยปิฎก

วิ.ม.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสัตตันตปิฎก

ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปิณณาสกั	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปิณณาสกั	(ภาษาไทย)
สั.ศ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สั.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎุจก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฎุจกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.อฎุจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฎุจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุคก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตะกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)

ขุ.เอก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เอกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ปฎิ	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุดตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.จริยา.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จริยาปิฎก	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ก.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาถือว่าความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ เช่นเดียวกับปัญหาเรื่องความเกิด ความแก่ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิต ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งใครๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาเอกในโลก ทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวง พระองค์ก็ทรงประจวบทางพระวรกายและดับขันธปรินิพพานเช่นกัน เรื่องนี้เป็นปกติธรรมดา^๑ ที่มนุษย์จะพึงต้องรู้และทำความเข้าใจและระลึกหรือพิจารณาเพื่อให้เห็นข้อเท็จจริงอยู่ตลอดเวลาว่า "เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้"^๒ ทั้งนี้ก็เพราะว่าเรื่องความเจ็บป่วยหรือที่เราเรียกกันโดยทั่วไปว่าโรคหรือพยาธิ หมายถึง ความเจ็บไข้ ที่เกิดจากเชื้อโรค หรือคำว่า“อาพาธ” หมายถึง ความเจ็บป่วย นั้นถือได้ว่าเป็นวิญญะหรือวงจรของชีวิตตามหลักของธรรมชาติที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้คือ หลักปฏิจจนสมุพบาทที่กล่าวถึงความเจ็บป่วยว่ามีสาเหตุที่เกิดขึ้นจากเงื่อนไขสำคัญคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นต้นท้ายสุดก็รวมลงในความทุกข์คือมีการเกิดแก่ เจ็บและตายอันเป็นผลจากเหตุปัจจัยที่เริ่มมาตั้งแต่ต้นนั้น^๓ ซึ่งเมื่อพิจารณาตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นหนึ่งในกระบวนการชีวิตที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ นอกจากหลักปฏิจจนสมุพบาทแล้วพบว่ามีหลักธรรมข้ออื่นๆที่กล่าวถึงความเจ็บป่วยว่าเป็นกระบวนการแห่งความทุกข์ทั้งในสังขารและในด้านทุกข์ที่เป็นกฎธรรมชาติ เช่น ไตรลักษณ์^๔ อริยสัจ ๔^๕ สังสารวัฏฏ์^๖ เป็นต้น

^๑ ศศิธร เชมภักดิ์รัตน์ . การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๘. หน้า ๑.

^๒ อจ. ปญจก.(ไทย) ๒๒/๕๗/๕๕-๑๐๐.

^๓ วิ.ม.(ไทย)๔/๑/๑-๔๓,ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖., ที.ม. (บาลี) ๑๐/๖๔/๓๑., ส.นิ. (แปล) ๑๖/๒๑/๓๘., ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๒๐/๔๖-๔๗.วิสุทธ. (บาลี) ๒/๕๗๘-๕๗๙/๑๗๐-๑๗๑. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจอาสภมหาเถร) พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประจวบคีรีขันธ์ที่ดั่ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๔๑.ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๕., ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๒๐/๒๕-๒๖., คู่มือเพิ่มเติมใน วิสุทธ. (ไทย) ๓/๑/๒๒๓-๒๒๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

^๔ วิ.ม.(ไทย)๔/๑๔/๓๕-๓๘๕.

เมื่อกล่าวถึงความเจ็บป่วยในทางพระพุทธศาสนานั้นสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ประเภทคือ (๑) ความเจ็บป่วยทางกาย และ (๒) ความเจ็บป่วยทางจิต^๕ ซึ่งความเจ็บป่วยทางกาย นั้นมีสมุฏฐานมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น เกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง ผลของกรรม หนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ^๖ ชาติ^๗ ไม่สมคูล^๘ การไม่รู้ประมาณในการบริโภค^๙ การถูกสัมผัสจากเหล็บบุ้งและสัตว์เลื้อยคลาน^{๑๐} การถูกทำร้าย และการมีอายุมาก ส่วนสมุฏฐานของการเกิดโรคทางใจ นั้นเกิดจากกิเลส ตัณหา ครอบงำจิตใจซึ่งกิเลสที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ ๓ ประการ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง^{๑๑} และเมื่อแจกแจงชนิดของโรคเราพบว่าในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรคหรือความเจ็บป่วยไว้อย่างละเอียด เช่น โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมอกร้อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื้อย โรคหิดค้ำ โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง^{๑๒} โรคอหิวาตกโรค^{๑๓} โรคหนองที่เท้า^{๑๔} โรคหิด โรคตุ่ม โรคกลิ่นตัวแรง โรคอมนุญย์เข้าสิง^{๑๕} โรคลม โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคเท้าแตก เนื้อออกแผลไม่ออก^{๑๖} โรคพิษงู โรคโดนยาแฝด โรคท้องผูก โรคผอมเหลือง โรคผดผื่นคัน^{๑๗} โรค

^๕ วิ.ม.(ไทย) ๔/๒๐/๒๗-๓๑, ส.ข.(ไทย) ๑๗/๕๘/๕๕ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๐๔.

^๖ ส.นิ.(ไทย) ๑๖๔๒๑/๒๑๒.

^๗ อ.ง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^๘ อ.ง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๑.

^๙ ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗, อ.ง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

^{๑๐} ช. ฐ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๑๑} อ.ง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

^{๑๒} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๕., ม. มู. (ไทย) ๑๒/๘๕/๘๓.

^{๑๓} อ.ง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๑.

^{๑๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๐/๑๕๕.

^{๑๕} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๔๕/๑๘.

^{๑๖} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘-๔๙.

^{๑๗} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๕-๒๖๗/๕๐-๖๐.

^{๑๘} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๒.

ลมในท้อง^{๑๕} โรคร้อนในกาย^{๑๖} โรคเนื้องอกในลำไส้^{๑๗} โรคท้องร่วง^{๑๘} โรคฝี โรคปอด
พันธุกรรม^{๑๙} โรคออสกเก^{๒๐} โรคอัมพาต^{๒๑} เป็นต้น

เห็นได้ว่า ความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่มนุษย์พึงประสบอย่างแน่นอน อย่างไรก็ตามแม้ว่า
ความเจ็บป่วยจะเป็นกฎธรรมดาของโลกเหมือนความเกิด แก่ และตาย แต่ความเจ็บนี้ก็มีหนทาง
ในการรักษาหรือบรรเทาลงได้ในชั่วระยะหนึ่ง ดังนั้นมนุษย์จึงสามารถปฏิบัติเพื่อไม่ก่อให้เกิดความ
เจ็บป่วยได้โดยการดูแลสุขภาพให้ดีเพราะการไม่มีโรคหรือความเจ็บป่วยถือได้ว่าเป็นลาภอัน
ประเสริฐของสัตว์ทั้งหลาย^{๒๒} ซึ่งการรักษาหรือการปฏิบัติเพื่อไม่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยนั้น
พระพุทธศาสนาได้เสนอหลักการไว้หลายประการทั้งในส่วนของการใช้หลักธรรม เช่น หลักอิทธิ
บาท ๔^{๒๓} หลักพรหมวิหาร ๔^{๒๔} หรือหลักสติปัญญา ๔^{๒๕} เป็นต้น หรือเป็นการใช้พุทธมนต์ เช่น
สัมโพชฌงค์ ๗^{๒๖} เป็นต้น หรือไม่ว่าจะเป็นการเสนอหลักการดำเนินชีวิตตามหลักของธรรมชาติ
หลายประการ เช่น การใช้เภสัชสมุนไพร^{๒๗} การใช้อาหาร^{๒๘} การใช้ความร้อน^{๒๙} การพักผ่อน

^{๑๕} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๕.

^{๑๖} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๗๘/๗๖.

^{๑๗} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๕-๑๘๖.

^{๑๘} วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๕-๒๔๑.

^{๑๙} ม. ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

^{๒๐} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๘-๙/๘-๙, ที. ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๒๑} วิ. ม. (ไทย) ๔/๑๑๕/๑๘๔-๑๘๕.

^{๒๒} ม. ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

^{๒๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๘๗/๒๑๘ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า
๑๘๖-๑๘๗.

^{๒๔} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๑๑-๒๑๒, ๓๐๕/๓๗๓-๓๗๔ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต),
พุทธธรรม, หน้า ๑๔๘.

^{๒๕} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓-๓๗๖/๓๐๑-๓๐๒ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต),
พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๔๓), หน้า ๑๖๕-๑๖๖.

^{๒๖} ส.ม.(ไทย) ๑๕/๑๘๒/๑๑๐ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๓๒๐.

^{๒๗} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๓๓๖/๔๓-๑๕๗.

^{๒๘} วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๕, อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๕๐.

^{๒๙} กรรมใหญ่ หมายถึง เอาถ่านใส่หลุมจนเต็ม เอาดินร่วนและทรายเป็นต้นปิดไว้ ลาดใบไม้หนา
ชนิดทับลงไป เอาน้ำมันทาตัว นอนบนหลุมนั้น ร่มร่างกายโดยพลิกกลับไปมา และดูเพิ่มเติมใน วิ.อ. (บาลี) ๓/
๒๖๗/๑๗๔-๑๗๕.

อิริยาบถ^{๓๔} เป็นต้น นอกจากนั้นยังเสนอพุทธวิธีเพื่อการดูแลสุขภาพไม่ให้เกิดหลายประการ เช่น การบริโภคอาหาร^{๓๕} การออกกำลังกาย^{๓๖} การบริหารจัดการ^{๓๗} การอยู่กับธรรมชาติ^{๓๘} สุขลักษณะ เป็นต้น นอกจากนั้นยังมีกฎเกณฑ์หรือข้อปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยไว้อีกหลายประการ เช่น เมื่อมีผู้ป่วยแล้วต้องมีผู้ดูแลอย่างถูกวิธี เป็นต้น เห็นได้ว่าแนวคิดเรื่องความเจ็บป่วยในทรรศนะของพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์มีความครอบคลุมและละเอียด เนื่องจากพระพุทธศาสนานั้นให้คุณค่ากับชีวิตมนุษย์ไว้สูงในฐานะที่มนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่สามารถฝึกได้ การที่สามารถช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยเพื่อมีชีวิตเป็นสุขสามารถทำความดีและปฏิบัติธรรมให้ก้าวไปสู่การบรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตเป็นสิ่งมีคุณค่ามากกว่าสิ่งใด

อนึ่ง จากการศึกษาแนวคิดเรื่องความเจ็บป่วยที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้นเราจะพบว่าพระพุทธศาสนาได้มีทรรศนะต่อความเจ็บป่วยในหลายมิติ คือ (๑) เห็นว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นหนึ่งในกระบวนการแห่งชีวิตหรือเป็นกฎเกณฑ์อันเป็นธรรมชาติของชีวิต คือมีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย เป็นปกติ (๒) เห็นว่าความเจ็บป่วยเป็นปรากฏการณ์ของกฎแห่งกรรมคือการกระทำในอดีตที่จะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยได้ (๓) เห็นว่าความเจ็บป่วยเป็นกระบวนการแห่งชีวิตที่สามารถผ่อนปรนหรือบรรเทาให้ดีขึ้นได้ (๔) เห็นว่าความเจ็บป่วยเป็นความรับผิดชอบของสังคมที่จะช่วยกันบรรเทาให้การช่วยเหลือตามสภาพ ซึ่งทรรศนะทั้งหมดนั้นเราจะพบว่าเป็นกรอบสำคัญที่จะทำให้เราสามารถเข้าถึงวิถีที่มนุษย์พึงจะปฏิบัติต่อกันได้อย่างถูกต้อง ในฐานะที่ทุกชีวิตเป็นเพื่อร่วมสุขร่วมทุกข์เดียวกัน

หากจะพิจารณาถึงทรรศนะของผู้คนในสังคมปัจจุบันเราจะพบว่า ความเจ็บป่วยนั้นเป็นปัญหาที่หนักของสังคมเนื่องจากจะต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยอยู่ตลอดเวลา และเมื่อกล่าวถึงความเจ็บป่วยก็ดูเหมือนว่าคนในสังคมจะเข้าใจเฉพาะความเจ็บป่วยทางกายเสียเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เพราะต่างมีความรู้ในทางการแพทย์และศาสตร์สมัยใหม่ทำให้พิจารณาเห็นเฉพาะสิ่งที่เป็นเชิงประจักษ์ การรักษาจึงรักษาเฉพาะทางกายแต่ไม่เห็นว่าความเจ็บป่วยบางอย่างนั้นเป็นความเจ็บป่วยทางจิตใจมากกว่า เช่น ความเครียด วิตลจริต การฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งบางกรณีแพทย์ก็ไม่อาจจะวินิจฉัยได้ แต่กรณีดังกล่าวพระพุทธศาสนาได้ให้คำตอบไว้อย่างครอบคลุมแล้ว

^{๓๔} ธี. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๐/๒๔๕.

^{๓๕} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม. ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๖๔/๑๕๐, ๒๐๑, อญ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๕/๒๓๖.

^{๓๖} ส. นิ. (ไทย) ๑๖/๕๕/๑๘๗.

^{๓๗} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๗, พุ. ฐ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๓.

^{๓๘} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๕๔-๒๕๖.

ผู้วิจัยเห็นว่าที่นำเสนอมาทั้งหมดนั้นเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาที่เกิดจากการวางทฤษฎะที่ไม่ถูกต้องต่อความเจ็บป่วยและสมุฏฐานที่เกิดทำให้มีปัญหาในการรักษาหรือแก้ไข ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะทำวิจัยในประเด็นดังกล่าวทั้งนี้ก็เพื่อที่จะหาคำตอบว่าการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยในทางพระพุทธศาสนา มีทฤษฎะต่อความเจ็บป่วยอย่างไรในการศึกษาด้านกระบวนการสร้างความเข้าใจกรอบแนวคิดและการนำไปสู่การประยุกต์ใช้จริงในทางการแพทย์และด้านการศึกษาให้เป็นไปตามอันดับต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาความหมาย ประเภท และวิธีการรักษา ความเจ็บป่วยในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษากระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยในสังคมไทยปัจจุบันตามแนวพระพุทธศาสนา
๓. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนากับสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

วิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) ที่มุ่งศึกษากระบวนการแสวงหาความรู้ในทางพระพุทธศาสนา โดยการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร (Documentary Research) เป็นหลักจากนั้นก็จะมีข้อมูลมาวิเคราะห์และหาข้อสรุป พร้อมนำเสนอข้อที่แนะอันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาให้ค้นคว้าต่อไป

๑.๔ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

- ความเจ็บป่วยในทางพระพุทธศาสนา** หมายถึง ความเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางจิต
- พุทธวิธี** หมายถึง วิธีทางพระพุทธศาสนาที่ใช้แก้ปัญหาคือความเจ็บป่วยของมนุษย์ เช่น ทรงใช้พุทธธรรม ทรงใช้ยาบำบัดรักษาโรค
- การบรรเทา** หมายถึง ความทุเลา ผ่อนคลายลดลง เช่น บรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคต่าง ๆ
- ทุกข์** หมายถึง ความทุกข์อันเกิดจากความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ที่เกิดในสังขารมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย

พุทธธรรม หมายถึง คำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาท^{๓๕}

กระบวนการสร้างความเข้าใจ หมายถึง ขั้นตอนหรือวิธีในการคิดวิเคราะห์และศึกษาในเรื่องนั้นๆ

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พุทธวิธีต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับความเจ็บป่วยนั้น ได้มีผู้เขียน หรือนำไปศึกษาหรือทดลองใช้กับผู้ป่วยเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และหลักธรรม ทั้งหลายทั้งปวงนั้นนิยมนำไปประพฤติปฏิบัติตลอดทั้งเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาไปใช้กันมากที่สุด ดังที่ปรากฏในข้อเขียนและศึกษางานวิจัยอื่นๆประกอบเอกสารงานวิจัย ดังนี้

๑.๕.๑ ทิวา ธรรมอำนวยโชค ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ในเรื่องของบทบาทพระสงฆ์ในการรักษาพยาบาลชาวบ้านในเขตกรุงเทพฯและจังหวัดใกล้เคียง ซึ่งพบว่ามีวัดที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการตรวจและวิธีการรักษาโรคโดยทำการวิจัยในกรุงเทพฯ ได้แก่ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม และวัดเวฬุราชิน และในจังหวัดใกล้เคียง ได้แก่ จังหวัดวัดพระพวงแก้วปทุมธานี วัดเกาะแก้วจังหวัดสมุทรสาคร^{๓๖}

๑.๕.๒ ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์เรื่องพุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วยในการดูแลรักษาสุขภาพและเสริมสร้างพลานามัยของพระภิกษุสงฆ์ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่นการใช้พระธรรมโอสธ การใช้อาหาร การพักผ่อนอิริยาบถ การผ่าตัด การใช้พลาสมา การใช้ความร้อน เป็นต้น ซึ่งสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมและความจำเป็นกับความต้องการของแต่ละบุคคลและโรคได้เป็นอย่างดี รวมถึงการป้องกันในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างครบถ้วนทั้งทางกายภาพและจิตภาพ ที่มุ่งเน้นให้ควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอ^{๓๗}

๑.๕.๓ นายพนอม บุญเลิศ ได้ทำการศึกษาแนวคิดเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตและกายในพุทธปรัชญาศาสนาเถรวาท วิชานิพนธ์ฉบับนี้มีจุดประสงค์เพื่อวิเคราะห์แนวคิดเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับกายในพุทธปรัชญาเถรวาทผ่านหลักธรรมสำคัญชุดหนึ่ง ได้แก่ ชั้นที่ 5

^{๓๕} Thanissara Bhikkhu,(Ceoffrey De.Graff).The Wings to Awakening.(Massachusetts:Dhamma Dana Publication Barre Center for Buddhhist Studies.1999,p.342.

^{๓๖} ทิวา ธรรมอำนวยโชค. พุทธศาสนาและการรักษาพยาบาล : วิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ในการรักษาพยาบาลชาวบ้านในเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียง. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐.

^{๓๗} ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข : การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย.กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๔๖.

ไตรลักษณ์ปฏิจางสมุปบาท และกรรม ผลการวิเคราะห์หลักธรรมชุดดังกล่าวทำให้ทราบว่า พุทธปรัชญาเถรวาทมีทัศนะเรื่องจิตกับกายดูเหมือนคล้ายกับทวินิยม แต่ก็ไม่ได้มีลักษณะเช่นเดียวกันกับแนวคิดแบบทวินิยมในปรัชญาอื่นๆ ที่เชื่อว่า จิตกับกายเป็นของสองสิ่งที่มีคุณสมบัติต่างกันอย่างสิ้นเชิง และเป็นอิสระต่อกันได้ ทัศนะเรื่องจิตกับกายของพุทธปรัชญา เชื่อว่าจิตกับกายมีลักษณะเป็นภาวะ หรือกระแสนธรรมสองชนิดที่ประสานกลมกลืนจนเป็นเนื้อเดียวกันที่ไม่สามารถแยกเป็นอิสระจากกันได้ ด้วยเหตุนี้เอง จึงทำให้พุทธปรัชญาไม่ประสบปัญหาความสัมพันธ์แบบปฏิสัมพันธ์ โดยการไปหารอยต่อหรือสะพานเชื่อมระหว่างจิตกับกาย อนึ่ง ทัศนะเรื่องจิตกับกายในพุทธปรัชญาตามที่กล่าวมาทั้งหมด พุทธปรัชญาถือว่าเป็นผลมาจากการฝึกฝนตนเอง ดังนั้น ทัศนะเรื่องจิตและกายในพุทธปรัชญาจึงเป็นเรื่องที่แยกไม่ออกจากการปฏิบัติ^{๔๒}

๑.๕.๔ พระปิยะ ราชเจริญ ทำการศึกษาเปรียบเทียบสถานะของมนุษย์ตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน ในเรื่องของมนุษย์ ส่วนใหญ่มุ่งเน้นศึกษาเรื่องความเป็นจริงเกี่ยวกับมนุษย์ในทุก ๆ แ่ง เช่นเรื่อง วิธีชีวิต หรือศึกษาความคิดเชิงปรัชญา และความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับสถานะของมนุษย์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเรื่องราวของมนุษย์ และถือว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มีศักดิ์ศรี มีค่า และมีความสามารถในการพัฒนาตนเอง โดยอาศัยเหตุผล และวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ไม่ต้องอาศัยอำนาจเหนือธรรมชาติแต่อย่างใด และอีกนัยหนึ่งถือว่า มนุษย์จะพัฒนาตนเองได้สมบูรณ์ได้ ก็โดยอาศัยหลักคำสอนทางศาสนา ซึ่งเป็นที่รู้จักกันว่าเป็นแนวทางมนุษยนิยม^{๔๓}

๑.๕.๕ นายภินันท์ สิงห์กฤตยา ทำการศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่าการแพทย์กระแสหลักมีกระบวนการทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ซึ่งมีโลกทัศน์แบบจักรกล สุขภาพจึงถูกลดทอนลงเหลือเพียงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคร้ายต่าง ๆ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญสามารถวัดผลได้ในเชิงประจักษ์ ในขณะที่จิตใจอารมณ์ และความรู้สึกของมนุษย์ได้ถูกละเลยไป ปัจจุบันได้เกิดการเปลี่ยนแปลงผ่านทางความคิดสู่โลกทัศน์แบบองค์รวม สุขภาพจึงขยายขอบเขต เกิดเป็นแนวคิดสุขภาพองค์รวมที่ประกอบไปด้วยมิติทางกาย มิติทางจิต มิติทางสังคม และมิติทางปัญญา

^{๔๒} นายพนอม บุญเลิศ : ความสัมพันธ์ระหว่างจิตและกายในพุทธปรัชญาเถรวาท.กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

^{๔๓} พระปิยะ ราชเจริญ : การศึกษาเปรียบเทียบสถานะมนุษย์ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน.มหาชัยมหิตล, ๒๕๕๑.

สำหรับการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวการแพทย์กระแสหลักยังคงเน้นหนักไปมิติทางกายเป็นหลัก จึงสามารถดำเนินชีวิตด้วยการมีสติ การดำเนินชีวิตตามต้นแบบ (กัลยาณมิตร)ที่ดี^{๔๔}

๑.๕.๖ นางสาวศศิธร เขมาภิรัตน์ ทำการศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย ได้ศึกษาโรคในทางพระพุทธศาสนาซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ โดยการป้องกัน การรักษา โดยการป้องกัน พระพุทธองค์ทรงใช้หลักปฏิบัติในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจอย่างสม่ำเสมอ ส่วนการรักษา พระพุทธศาสนากล่าวถึงการรักษาโรคทางกาย ไว้ ๓ วิธี ได้แก่ การรักษาทางการแพทย์ การใช้ธรรมบำบัด การรักษาด้วยพุทธานุภาพ ส่วนการรักษาโรคทางใจ ๓ วิธี ได้แก่ การพิจารณาหาเหตุผล คุณ โทษ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการคบกัลยาณมิตร โดยการเปรียบเทียบพุทธวิธีกับการแพทย์แผนไทยว่ามีความหมายหรือแตกต่างกันอย่างไร^{๔๕}

๑.๕.๗ นางวิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ ทำการศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย พบว่า องค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพ ในทางพระพุทธศาสนามีดังนี้ สามเหตุที่ทำให้อายุยืนมาจากอดีตกรรมหรือปัจจุบันกรรม ซึ่งในพระพุทธศาสนาเรียนว่า โรค แบ่งออกเป็นทางกาย และทางใจ ซึ่งสาเหตุมีหลายประการ การแก้ปัญหาโรคและความเจ็บป่วยแก้ไขที่เหตุของโรค โรคทางกายรักษาด้วยสมุนไพร อาหาร เป็นต้น การรักษาโรคทางใจ ใช้ศีล สมาธิ และปัญญา มีความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสุขภาพของผู้ที่มีอายุยืนเป็นส่วนใหญ่ ในเรื่อง (๑) การจำแนกโรค (๒) สาเหตุของโรค (๓) การแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย (๔) การเสริมสร้างสุขภาพโดยรวม การเสริมสุขภาพกาย การเสริมสุขภาพจิต มีความแตกต่างกัน^{๔๖}

๑.๕.๘ นางสาวจุฬารัตน์ เขาประเสริฐ ทำการศึกษาการประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท ปัญหาสำคัญของโรคจิตเภท เป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากความบกพร่องของการทำหน้าที่ของจิตใจและอารมณ์ ที่พบมากที่สุดในการบรรดาโรคจิตทั้งหมด เป็นโรคจิตที่ก่อปัญหาแก่มวล

^{๔๔} นายภินันท์ สิงห์กฤตยา : ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา.กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย,๒๕๕๓.

^{๔๕} นางสาวศศิธร เขมาภิรัตน์ : การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย.กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย,๒๕๕๘.

^{๔๖} นางวิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ : ทำการศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย.กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ,๒๕๕๔.

มนุษยชาติ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย ครอบครัว ชุมชน สังคม การสาธารณสุข และเศรษฐกิจระดับประเทศ การบำบัดโรคจิตเภทอาจใช้วิธีการหลัก ๓ ประการผสมผสาน คือ (๑) การรักษาทางกาย เช่น รักษาด้วยยา ช็อคไฟฟ้า (๒) การรักษาทางจิตใจ เช่น การทำจิตบำบัด (๓) การรักษาทางสังคม เช่น ครอบครัวบำบัด นิเวศน์บำบัด เป็นต้น^{๔๗}

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยมีความเห็นว่ากระบวนการสร้างความเข้าใจ เรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา มีแนวคิดในเรื่อง การรู้เท่าทันความเจ็บป่วย พุทธวิธีรักษา และการปรับตัว รับมือเมื่อเกิดความเจ็บป่วย ซึ่งงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ศึกษาตาม วัตถุประสงค์ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการดำรงชีวิตที่มีความสุขได้ต่อไป

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- ๑.๖.๑ ศึกษาค้นคว้าเรื่องที่ต้องการวิจัยจากแหล่งข้อมูล คือพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๖.๒ รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ งานวิทยานิพนธ์ของนักวิชาการและงานเอกสารวิจัย บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเล่มนี้
- ๑.๖.๓ ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล
- ๑.๖.๔ เรียบเรียง สรุป และนำเสนอผลการวิจัย

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- ๑.๗.๑ ทราบ เรื่อง ความหมาย ประเภท และวิธีการรักษาความเจ็บป่วยในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๗.๒ ทราบกระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยในสังคมไทยปัจจุบันตามแนวพระพุทธศาสนา
- ๑.๗.๓ สามารถประยุกต์ใช้กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนากับสังคมไทยปัจจุบัน

^{๔๗} นางสาวจุฬารัตน์ เขาประเสริฐ : ทำการศึกษาการประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

บทที่ ๒

แนวคิดเรื่องความเจ็บป่วยในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑ แนวคิดเรื่องความเจ็บป่วยที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑.๑ ความหมายของความเจ็บป่วย

คำว่า “เจ็บป่วย” เป็นคำภาษาไทย มีความหมายว่า “รู้สึกไม่สบาย เพราะโรคหรือความไข้ หรือเหตุอื่นทำให้รู้สึกเช่นนั้น , เจ็บไข้ได้ป่วยก็ว่า”^๑

ในภาษาบาลี คำว่า “อาพาธ” เป็นคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า “เจ็บป่วย” ที่สุด แต่ในภาษาไทยได้ใช้คำว่า อาพาธ นี้ สำหรับพระภิกษุสามเณร^๒ นอกจากคำว่าอาพาธยังมีคำศัพท์ภาษาบาลีที่มีความหมายเดียวกันอีก ๘ คำ คือ ๑.อาตุงก ๒.อามย ๓.พยาธิ ๔.คท ๕.โรค ๖.รุษ ๗.เคลณญ และ ๘.อกลล^๓

ดังนั้น ความเจ็บป่วย จึงหมายถึง ศัพท์ทั้ง ๘ นั้นด้วย และบรรดาศัพท์ทั้ง ๘ คำนั้น คำว่า โรค เป็นคำที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกมากกว่าคำอื่น

จากการสำรวจในพระไตรปิฎก พบว่ามีชื่อโรคชนิดต่างๆ ดังจะยกมากล่าวไว้ใน หัวข้อนี้ ดังนี้ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้ทรพิษ โรคไข้เหลืองซึม โรคท้อง โรคลงแดง โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคกลาก โรคมอคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื้อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง^๔ โรคอหิวาตกโรค^๕ โรคหนองที่เท้า^๖ โรคหิด โรคคุ่ม โรคกลืนตัวแรง โรคอมนุษย์เข้าสิง^๗ โรคลม โรคลมขัดยอกตามข้อ โรคเท้าแตก เนื้องอก แผลไม่งอก^๘ โรคพิษงู โรคโดนยาแฝด โรค

^๑ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕,(กรุงเทพฯ:บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด,๒๕๓๕),หน้า ๒๓๘

^๒ เรื่องเดียวกัน , หน้า ๕๔๑

^๓ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราวุธวัฒน สโมสรพระสังฆราชเจ้า,พระคัมภีร์อภิธานปทีปิกา,(กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย,๒๕๔๑)หน้า ๘๖

^๔ อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๑.

^๕ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๐/๑๕๕.

^๖ วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๔๕/๑๘.

^๗ วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘-๔๙.

^๘ วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๕-๒๖๗/๕๐-๖๐.

ท้องผูก โรคผอมเหลือง โรคผดผื่นคัน^๕ โรคลมในท้อง^๖ โรคร้อนในกาย^๗ โรคเนื้องอกใน
ลำไส้^๘ โรคท้องร่วง^๙ โรคฝี โรคปอด โรคพันธุกรรม^{๑๐} โรคออสกะ^{๑๑} โรคอัมพาต^{๑๒}

จากการกล่าวมาทั้งหมดเราจะพบว่า ความเจ็บป่วยหรือความป่วยไข้ นั้น หมายถึง ความไม่
สบายอันมีสาเหตุหรือสมุฏฐานมาจากโรคที่เป็นเหตุบั่นทอนความสุขทางกายและทางจิตของมนุษย์
ซึ่งโรคนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่พึงปรารถนาเพราะเป็นเหตุของความทุกข์ต่าง ๆ นานา

๒.๑.๒. ประเภทของความเจ็บป่วย

พระพุทธเจ้าทรงจำแนกชนิดของโรคออกเป็น ๒ ชนิด คือ โรคทางกาย (กายิกโรโค)
และ โรคทางใจ (เจตสิกโรโค)^{๑๓} ซึ่งมีรายละเอียดที่เราจะต้องนำมาศึกษาค้างต่อไปนี้

๒.๑.๓ โรคทางกาย (กายิกโรโค)^{๑๔}

คำว่า โรคทางกาย หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ทั้งที่เกิดกับอวัยวะภายในและ
อวัยวะภายนอก ซึ่งในพระสูตรได้กล่าวถึงโรคทางกายต่างๆ ซึ่งเป็นหลักให้พระสงฆ์ได้พิจารณา
เป็นอารมณ์กรรมฐานตามหลักอาทิวาสัตถุญา (คือ การกำหนดหมายโทษทุกข์ของกายอันมีความเจ็บ
ป่วยต่างๆ ซึ่งเป็น ๑ ในหลักสัตถุญา ๑๐ ประการ สำหรับใช้กำหนดพิจารณาในการเจริญกรรมฐาน
ของพระภิกษุ) ได้แก่ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ไพบูลย์ โรคปาก โรค
ฟัน โรคโอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคท้อง โรคลมสลับ โรคลงแดง (โรค
ที่ถ่ายอุจจาระท้องเดินเป็นเลือด) โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอกร้อ
โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื้อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็น
เลือด โรคดี โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสลด
เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน อาพาธที่เกิดแต่ฤดู

^๕ วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๒.

^๖ วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๖๕.

^๗ วิ. ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๖.

^๘ วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๓๓/๑๘๕-๑๘๖.

^๙ วิ. ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๓๕-๒๔๑.

^{๑๐} ม. ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๘/๔๕๔-๔๕๕.

^{๑๑} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๘-๙/๘-๙, ที. ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๑๒} วิ. ม. (ไทย) ๔/๑๑๕/๑๘๔-๑๘๖.

^{๑๓} อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๑๔} อจ. จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๕๗/๑๖๒, อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

แปรปรวน อาพาธที่เกิดแต่การบริหารที่ไม่สม่าเสมอ อาพาธที่เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธที่เกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ^{๑๕} โรคทางกายเหล่านี้ปรากฏใน คิริमानนทสูตร แต่ไม่มีรายละเอียดและวิธีรักษา ปรากฏแต่เพียงชื่อโรคเท่านั้น โดยถือว่าเป็นโรคทางกายทั้งหมดที่ปรากฏแก่ชนชาวชมพูทวีปสมัยพุทธกาล เพื่อให้พระสงฆ์พิจารณาเป็นอารมณ์กรรมฐาน และพระสูตรนี้ก็มิได้กล่าวถึงว่าโรคใดที่เกิดกับพระภิกษุสงฆ์บ้าง แต่ก็แสดงให้เห็นโรคทางกายโดยภาพรวมๆ พร้อมทั้งสาเหตุแห่งโรคนั้นด้วย ซึ่งโรคเหล่านี้บางโรคก็ปรากฏว่ามีพระภิกษุเป็น และโรคบางอย่างก็ไม่ปรากฏว่ามีพระภิกษุเป็น ดังจะได้อธิบายในลำดับต่อไป

กลุ่มโรคพันธุกรรม หรือ โรคประจำตระกูล หมายถึง โรคที่เกิดจากสายเลือดฝ่ายมารดา หรือฝ่ายบิดา เช่น โรคโลหิตจาง โรคจิตฟั่นเฟือน โรคเบาหวาน^{๑๖} เป็นต้น^{๑๗} และกลุ่มโรคระบาด ๕ ชนิด ที่ปรากฏว่า พระภิกษุมักจะนำมากล่าวเสียดสี คำ หรือสบประมาทกันเพื่อให้ผู้เป็นโรคเกือเขิน จนทำให้พระพุทธรเจ้าทรงบัญญัติอาบัติปาจิตตีย์ไม่ให้ภิกษุกล่าวเสียดสีกัน ได้แก่ โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอกร่อ (หรือโรคหลอดลมโป่งพอง^{๑๘}) และโรคลมบ้าหมู^{๑๙} โรคถ่ายเป็นเลือด (โลหิตปนขุ่นธึกา ซึ่งพระพุทธรเจ้าทรงประชวรด้วยโรคนี)^{๒๐} จะเห็นว่า โรคกลุ่มนี้เป็นโรคที่ปรากฏว่ามีพระภิกษุที่อาพาธด้วยโรคเหล่านี้ เพียงแต่ไม่มีรายละเอียดด้านอาการ (หรือหากมี) และไม่ปรากฏวิธีการรักษาที่พระภิกษุใช้และพระพุทธรเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้ในสมัยนั้น

ส่วนกลุ่มโรคที่ปรากฏว่ามีพระภิกษุอาพาธ มีรายละเอียดชื่อโรค อาการ (หรือบางโรคอาจจะไม่ปรากฏอาการ) และมีวิธีการรักษา ซึ่งพระพุทธรเจ้าทรงอนุญาตให้พระสงฆ์กระทำการรักษาได้ ดังนี้

^{๑๕} อัง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๐/๘๓-๘๘, อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๐.

^{๑๖} เฉพาะโรคเบาหวาน (โรคอ้วน) (มธุเมโห อาพาโห) ในสมัยพุทธกาลถือว่าเป็นโรคที่ดี : วิ.มहा. (บาลี) ๒/๑๕/๑๑๑, วิ.มहा. (ไทย) ๒/๑๕/๒๐๔.

^{๑๗} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๖๕/๓๕๔, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๖๕/๔๕๔, และ ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๕/๒๕๕-๒๕๖.

^{๑๘} โรคมอกร่อ เรียกอีกอย่างว่า โรคหลอดลมโป่งพอง อาการของโรคนี คือ มีเสมหะค้างอยู่ในหลอดลม ทำให้มีอาการไอเรื้อรัง ท่านห้ามผู้ที่เป็นโรคนีบวชเป็นภิกษุ : ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๘๔๒.

^{๑๙} วิ.มहा. (บาลี) ๒/๒๑/๑๑๕, วิ.มहा. (ไทย) ๒/๒๑/๒๐๕-๒๑๐.

^{๒๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๐/๑๑๓, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๑๓๕, และ วิ.ม.อ. (บาลี) ๑๕๐/๑๓๓.

โรคที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุทำฝ่าปิดฝิ ได้แก่ โรคฝี^{๒๕} โรคฝีสุกใส โรคมีน้ำหนอง โรคน้ำเหลือง หรือโรคฝีคาย^{๒๖} และโรคหิด ซึ่งโรคเหล่านี้จะมีอาการคล้ายๆ กัน คือ เป็นตุ่ม มีหนอง พุพอง คัน มีน้ำเหลืองไหลออก เหม็น เน่า มีกลิ่นแรง^{๒๗} ทำให้เป็นแผลประเภทต่างๆ เช่น เป็นแผลธรรมดา แผลคัน แผลขึ้น แผลมีเนื้องอกยื่นออกมา แผลไม่งอก แผลมีน้ำมันไหลเยิ้ม^{๒๘}

โรคอาพาธที่เกิดในฤดูสารท เรียกว่า ไข้เหลือง หรือดิซ่าน ที่ชื่อว่าเกิดในฤดูสารท (ฤดูใบไม้ร่วง) เพราะในฤดูนี้ภิกษุทั้งหลายมักเปียกชุ่มด้วยน้ำฝนบ้าง เดินย่ำโคลนบ้าง แสงแดดแผดกล้าบ้าง ทำให้น้ำดีของภิกษุทั้งหลายขังอยู่แต่ในถุงน้ำดี อาการของโรคนี้ทำให้ภิกษุนั้นชুবผอม หมองคล้ำ ซีดเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพรั่ง เพราะฉนั้นอาหารอะไรๆ ก็ไม่ได้และมักจะอาเจียนออกมาทั้งหมด แม้แต่ข้าวต้มและข้าวสวย^{๒๙} และโรคที่เกิดคู่กับโรคนี้คือ โรคเบื่ออาหาร ซึ่งจะทำให้ภิกษุนั้นชুবผอม หมองคล้ำ ซีดเหลือง เส้นเอ็นขึ้นสะพรั่งเช่นเดียวกัน^{๓๐}

ภิกษุมีอาการเป็นไข้^{๓๑} เป็นไข้เพราะถูกอมมนุษย์เข้าถึง^{๓๒} ได้แก่ นาค ครุฑ ยักษ์ อสูร คนธรรพ์ ท้าวมหาราช พระอินทร์ พระพรหม เทวดา^{๓๓} ปีสาง หรือเปรต เป็นต้น (โดยเฉพาะอมมนุษย์ที่เป็นพาลชอบทำความชั่ว) สามารถเข้าถึงมนุษย์ได้เมื่อโกรธหรือไม่พอใจ ดังที่ พระโพธิสัตว์ โยชมรรชา ได้กล่าวว่า “ยักษ์ ปีสาง หรือแม้เปรตทั้งหลายเหล่านั้น โกรธขึ้นมาแล้ว ย่อมเข้าถึงมนุษย์ทั้งหลายได้”^{๓๔}

^{๒๕} ในพระไตรปิฎกกล่าวเพียงว่ามีภิกษุรูปหนึ่งเป็น : วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๗/๓๖, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

^{๒๖} วิ.ม. (บาลี) ๒/๕๓๘-๕๓๙/๓๖๑, วิ.ม. (ไทย) ๒/๕๓๘-๕๓๙/๖๑๘.

^{๒๗} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๔/๓๑, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘-๔๙, วิ.จ. (บาลี) ๗/๒๔๔/๓, วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๔/๗.

^{๒๘} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๗/๓๖, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘-๖๐.

^{๒๙} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๐/๒๗-๒๘, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐/๔๓, และ วิ.ม. (ไทย) อ. (บาลี) ๓/๒๖๐/๑๗๓.

^{๓๐} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๑/๒๘, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๑/๔๔-๔๕.

^{๓๑} ในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวรายละเอียด มีแต่รายละเอียดยกไข้ต่างๆ : วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๒-๒๖๓/๒๙-๓๑, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒-๒๖๓/๔๕-๔๘.

^{๓๒} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๔/๓๑, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘.

^{๓๓} จ.ม. (บาลี) ๒๙/๑๕๐/๒๘๒-๒๘๓, จ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๐/๔๐๖.

^{๓๔} จ.ข. (บาลี) ๒๗/๓๗๔/๓๖๖, จ.ข. (ไทย) ๒๗/๓๗๔/๕๓๕.

โรคตา ทำให้ภิกษุไม่สามารถมองเห็น หรือมองเห็นไม่ถนัด ต้องอาศัยภิกษุอื่นช่วยพยุง และพาไปทำธุระส่วนตัวมีการถ่ายอุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง เป็นต้น^{๓๕}

โรคปวดร้อนที่ศีรษะ หรือ โรคปวดศีรษะ ซึ่งท่านพระปิลินทวัจฉะอาพาธด้วยโรคนี้ ทำให้ท่านได้รับทุกขเวทนาจากอาการปวดและอาการปวดร้อนที่ศีรษะอย่างแรงกล้า^{๓๖} และท่านยังเป็นโรคเท้าแตก โรคลม โรคลมตามอวัยวะ โรคลมขัดยอกตามข้ออีกด้วย^{๓๗} นอกจากนี้ยังมีภิกษุเป็นโรคลักษณะนี้คือ โรคลมในท้อง^{๓๘} และท่านพระสารีบุตรอาพาธเป็นโรคลมเสียดท้อง^{๓๙} และโรคร้อนในกายอีกด้วย^{๔๐}

อาพาธโดนยาแฝด (ฆรทินนาพาโร) หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นเพราะน้ำหรือยาที่หญิงแม่เรือนให้ ซึ่งดื่มกินเข้าไปแล้วจะตกอยู่ในอำนาจของหญิงนั้น^{๔๑}

อาพาธเพราะถูกงูกัด และเพราะดื่มยาพิษ^{๔๒}

โรคผิวหนัง ซึ่งไม่ปรากฏว่าเป็นโรคอะไร ท่านบอกแต่เพียงว่าเป็นโรคผิวหนัง และเป็นโรคผดผื่นขึ้นตามตัว^{๔๓}

โรคจริตสี่ดวงทวาร โรคนี้ปรากฏว่ามีภิกษุอาพาธแล้วใช้วิธีรักษาด้วย สัตถกรรม คือ การผ่าตัดด้วยศัสตรา การบ่งด้วยเข็มหรือหนาม การตัดด้วยกรรไกร หรือใช้เล็บหยิกในทวาร และการรักษาด้วยวิธี วัตถุกรรม คือ การใช้หนังหรือผ้าผูกรัดที่ทวารหนักเพื่อรัดหัวจริตสี่ดวง ซึ่งพระพุทธรเจ้าไม่ทรงอนุญาตให้กระทำ และปรับอาบัติอุลลัจจัยอีกด้วย^{๔๔}

^{๓๕} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๕/๓๒, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐-๕๒, วิ.ญ. (บาลี) ๗/๒๔๗/๕, วิ.ญ. (ไทย) ๗/๒๔๗/๑๐.

^{๓๖} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๖/๓๓-๓๔, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๖/๕๒-๕๔.

^{๓๗} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๗/๓๔-๓๖, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๕-๕๘.

^{๓๘} โรคนี้ปรากฏว่ามีพระภิกษุอาพาธ และแม้แต่พระพุทธรเจ้าก็ทรงเคยประชวรด้วยโรคนี้เช่นเดียวกัน : วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๗๓/๔๒, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๕.

^{๓๙} วิ.ญ. (บาลี) ๗/๒๘๕/๔๘, วิ.ญ. (ไทย) ๗/๒๘๕/๗๔.

^{๔๐} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๗๗-๒๗๘/๔๕-๔๗, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๗-๒๗๘/๗๕-๗๘.

^{๔๑} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๕/๓๖-๓๗, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๖๑, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๓/๒๖๕/๑๗๕, สารตุก. ฎีกา (บาลี) ๓/๒๖๕/๓๖๗, วิ.ม. ฎีกา. (บาลี) ๒/๒๖๕/๒๔๔.

^{๔๒} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๘/๓๖, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐-๖๑.

^{๔๓} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๕/๓๗, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๖๒-๖๓.

^{๔๔} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๗๕/๔๗-๔๘, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๕/๗๘-๘๐, และ วิ.มหา.อ. (บาลี) ๓/๒๗๕/๑๗๗.

โรคท้องร่วง ภัยผู้อาพาธด้วยโรคนี้นจะมีปีศาจและอุจจาระตลอดเวลา ต้องนอนกึ่ง
เกลือกไปมาบนปีศาจและอุจจาระของตนเอง^{๔๕} และโรคท้องผูก^{๔๖}

โรคทางกายต่างๆ เหล่านี้ ตามหลักพระพุทธศาสนาได้สรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดโรภยไว้
เจ็ดเหล่านี้ไว้ว่า มีสาเหตุมาจากองค์ประกอบต่อไปนี้ คือ (๑) โรค หรืออาพาธที่มีสาเหตุมาจากสัตว์
ร้ายทำร้าย เช่น ราชสีห์ เสือ โคร่ง เสือเหลือง หมี เสือควา สุนัขป่า โคน กระบือ ช้าง งู แมงป่อง
ตะขาบ เป็นต้น เป็นต้น เป็นสมุฏฐาน (๒) โรค หรืออาพาธที่เกิดมาจากโรคต่างๆ ที่กล่าวมา เช่น โรคตา
โรค หิด โรคผิวหนัง เป็นต้น เป็นต้น เป็นสมุฏฐาน (๓) โรค หรืออาพาธที่เกิดมาจากดี เสลด ลม
ไข้สันนิบาต เป็นสมุฏฐาน (๔) โรค หรืออาพาธที่เกิดมาจากการเปลี่ยนฤดูกาล (๕) โรค หรืออาพาธ
ที่เกิดมาจากการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถไม่ได้ส่วนกัน (๖) โรค หรืออาพาธที่เกิดมาจากความพากเพียร
เกินกำลัง (๗) โรค หรืออาพาธที่เกิดมาจาก ความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย การปวด
อุจจาระ ปวดปีศาจ (๘) โรค หรืออาพาธที่เกิดมาจากการสัมผัสแห่งเลื้อบ ยุง ลม แดด และ
สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย (๙) โรค หรืออาพาธที่เกิดมาจากการโดนยาแฝดเป็นต้น

๒.๑.๓.๑ สาเหตุของความเจ็บป่วยโรคทางกาย การเกิดโรคทางกาย มีหลายสาเหตุ
คือ โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความ
เพียรเกินกำลัง ผลของกรรม หนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปีศาจ^{๔๗} ธาตุ ๔ ไม่
สมดุล^{๔๘} การไม่รู้ประมาณในการบริโภค^{๔๙} การถูกสัมผัสจากเลื้อบยุงและสัตว์เลื้อยคลาน^{๕๐} การ
ถูกทำร้าย และการมีอายุมาก

การเกิดโรคทางกาย ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานี้ ใกล้เคียงกับศาสตร์ทาง
การแพทย์ แต่มีเพียงสาเหตุเดียว ที่มีกล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนา คือ สาเหตุของโรคที่เกิดจาก
ผลกรรมดังพุทธพจน์ที่ว่า

บุคคลในโลกนี้....เป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนหินบ้าง ด้วย
ท่อนไม้บ้าง ด้วยศาสตราบ้าง เพราะกรรมนั้นที่เขาให้บริบูรณ์ ยึดมั่นไว้อย่างนั้น....
หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่

^{๔๕} วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๖๕-๓๖๖/๑๖๖-๑๖๘, วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕-๓๖๖/๒๓๕-๒๔๓.

^{๔๖} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๕/๓๗, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๖๑.

^{๔๗} อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕-๑๓๑.

^{๔๘} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑/๓๐๖-๓๐๗, อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๗.

^{๔๙} พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๕๐} อัง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๘.

ใดๆ เขาก็จะเป็นผู้มีโรคมามาก มาณพ การที่บุคคลเป็นผู้เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ด้วยฝ่ามือข้าง...นี้เป็นปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีโรคมามาก^{๕๑}

เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น^{๕๒}

บุคคลทำกรรมใด ทางกาย ทางวาจา ทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเขา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้อะไร กรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป ดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น^{๕๓}

“โรคกรรม” พบได้ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ว่าโรคบางชนิด แพทย์ไม่สามารถหาสาเหตุและวินิจฉัยโรคได้ เรียกโรคทำนองนี้ว่า “โรคที่รักษาไม่หาย” หรือ “โรคที่รักษายาก” เป็นต้น ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น “โรคกรรม” จะรักษาอย่างไร ใช้ความพยายามแค่ไหน ก็ไม่หาย จนกว่าจะสิ้นกระแสแห่งกรรมนั้น

๒.๑.๓.๒ วิธีรักษาความเจ็บป่วยทางกาย

๑) การรักษาโรคฝี ทรงอนุญาตการรักษาด้วยการผ่าตัด แล้วสมานแผลและรักษาแผลด้วยน้ำฝาด งามาด และใช้ยาพอก หากไม่หายให้ใช้ผ้าพันแผลเพื่อป้องกันการติดเชื้อ เมื่อแผลเกิดการคันให้ชะล้างแผลด้วยน้ำเบ็งเมล็ดพันธุ์ผักกาด หากแผลขึ้นให้ใช้วิธีการรมควัน ถ้ามีเนื้องอกยื่นออกมาให้ตัดด้วยก้อนเกลือ แต่ถ้าแผลไม่งอกให้รักษาด้วยการใช้น้ำมันทาแผล ส่วนแผลที่มีน้ำมันไหลเยิ้มให้ใช้ผ้าปิดซับน้ำมัน ซึ่งสามารถใช้รักษาแผลได้ทุกชนิด^{๕๔}

ส่วนโรคฝีสุกใส โรคมีน้ำหนอง โรคน้ำเหลือง หรือโรคฝีคายให้ใช้ผ้าปิดฝีเพื่อซับรักษาแผล และมีกำหนดขนาดไว้ว่า จะต้องยาว ๔ คืบ กว้าง ๒ คืบ โดยคืบพระสุคต หากทำเกินขนาดต้องอาบัติปาจิตตีย์^{๕๕}

สำหรับการรักษาโรคหิดและฝีคาย ที่เป็นตุ่ม พุพอง มีกลิ่นตัวแรงให้รักษาด้วยการใช้มูลโค ดินเหนียว และกากน้ำขี้มสำหรับภิกษุผู้ไม่เป็นไข้ และให้ใช้ครกและสากตำหรือ

^{๕๑} ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๒๕๑/๓๕๑.

^{๕๒} ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๒๕๕/๓๕๐, อญ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๑๐๔.

^{๕๓} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๖๐.

^{๕๔} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๗/๓๖, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘-๖๐.

^{๕๕} วิ.ม.ห. (บาลี) ๒/๕๓๕/๓๖๑, วิ.ม.ห. (ไทย) ๒/๕๓๕/๖๑๘.

โภกผสมกันเพื่อใช้รักษาและดับกลิ่น^{๕๖} หากเกิดอาการคันมากๆ ให้ใช้ไม้บังเวียนจักเป็นฟัน มังกรเพื่อถูหรือเกาแผลได้^{๕๗}

๒) โรคอาพาธที่เกิดในฤดูสารท เรียกว่า ไข้เหลือง หรือดีซ่าน และโรคเบื่ออาหาร พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้ยาที่เรียกว่า “เภสัช ๕” คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย เพื่อรักษาโรคนี้ โดยสามารถฉันได้ทั้งในกาลและในเวลาวิกาล เพราะจะทำให้ภิกษุ เจริญอาหารและช่วยย่อยอาหารได้ง่ายอีกด้วย^{๕๘} และยาผลสมอดองด้วยน้ำมูตรโค ซึ่งสามารถรักษาโรคนี้ได้เช่นเดียวกัน^{๕๙} นอกจากนี้ยังมียาชนิดหนึ่งเรียกว่า “ยาตองโลณโสวีระกะ” ซึ่งสามารถรักษาโรคได้หลายชนิดรวมทั้งโรคดีซ่านด้วย เช่น โรคลม โรคลมในท้อง โรคไอ โรคเรื้อน โรคผอมเหลือง (ดีซ่าน) โรคริดสีดวง เป็นต้น ยาตองโลณโสวีระกะนี้เป็นยาที่ปรุงด้วยส่วนประกอบนานาชนิด เช่น มะขามป้อมสด สมอพิเภก รัชชาติทุกชนิด ถั่วเขียว ข้าวสุก ผลกล้วย หน่อหวาย การกวด อินทผลัม หน่อไม้ ปลา เนื้อ น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เกลือ โดยใส่เครื่องยาเหล่านี้ในหม้อ ปิดฝาปิดชิด เก็บคองไว้ ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วัน เมื่อยานี้สุกได้ที่แล้ว จะมีรสและสีเหมือนผลหว่า พระภิกษุสงฆ์สามารถฉันได้ทั้งในกาลภายหลังภัต คือ เทียงวัน ไปก็ฉันได้^{๖๐}

๓) การรักษาอาการไข้ มีวิธีการรักษาด้วยตัวยาหลายชนิด กล่าวคือ (๑) การฉันน้ำมันเหลวที่เป็นยา ได้แก่ มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม^{๖๑} มันเหลวหมู และมันเหลวลา ที่สำคัญจะต้องเป็นมันเหลวที่รับประทานในกาล เจียวในกาล กรองในกาล แล้วฉันอย่างน้ำมันเท่านั้น (หากผิดจากนี้ต้องอาบัติทุกกฏ)^{๖๒} (๒) การฉันรากไม้ที่เป็นยา และรากไม้ที่บดเป็นยา ได้แก่ ขมิ้น จิงสวด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุดพิต ข่า แผลก แห้วหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ (ซึ่งไม่ใช่ของเถียวของฉัน รับประทานแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็นภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ) (๓) การฉันน้ำฝาดที่เป็นยา ได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดจ๊กก้า น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ (ซึ่ง

^{๕๖} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๔/๓๑, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘-๔๙.

^{๕๗} วิ.จ. (บาลี) ๗/๒๔๔/๓, วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๔/๗.

^{๕๘} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๐-๒๖๑/๒๗-๒๘, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๒๖๑/๔๓-๔๕.

^{๕๙} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๕/๓๗, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๖๒.

^{๖๐} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๗๓/๔๒, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๕, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๕๒/๕๑๘.

^{๖๑} บางอาจารย์ว่า กระจก : สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๖๒/๓๖๗), ฉบับ PALI TEXT SOCIETY แปลว่า กระจก (Book of the discipline part 4, p. 271), ส่วนมหาวรรคฉบับภาษาพม่า แปลว่า “ปลาโลมา”, อ้างใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒/๔๕ (เชิงอรรถที่ ๑).

^{๖๒} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๒/๒๕, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒/๔๕-๔๖.

ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประทานแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็นภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุฉันต้องอาบัติทุกกฏ) (๔) การฉันใบไม้ที่เป็นยา ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบจี่กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยารชนิดอื่นที่มีอยู่ (ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประทานแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็น ภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุฉันต้องอาบัติทุกกฏ) (๕) การฉันผลไม้ที่เป็นยา ได้แก่ ลูกพลีลังคะ ดิปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกฐหรือผลไม้ที่เป็นยารชนิดอื่นที่มีอยู่ (ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประทานแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็นภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็นภิกษุฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ) (๖) ยางไม้ที่เป็นยา ได้แก่ หิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตะเกียง ยางจากใบต้นตะเกียง ยางจากก้านต้นตะเกียง กายาน หรือยางที่เป็นยารชนิดอื่นที่มีอยู่ (ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประทานแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็นภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็นภิกษุฉันต้องอาบัติทุกกฏ) (๗) การฉันเกลือที่เป็นยา ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุงหรือเกลือที่เป็นยารชนิดอื่นที่มีอยู่ (ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน รับประทานแล้วเก็บไว้ได้จนตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็นภิกษุจึงฉันได้ เมื่อไม่มีเหตุจำเป็นภิกษุฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ) (๘) ยาผงที่ร่อนแล้วและยาผงละเอียด ในพระไตรปิฎกท่านไม่ได้กล่าวรายละเอียดว่าเป็นยาผงอะไร (๙) ส่วนภิกษุผู้เป็นไข้เพราะอมนุษย์เข้าสิง อนุญาตให้กินเนื้อสด เนื้อดิบได้ เพราะอมนุษย์เหล่านี้ชอบกินเนื้อดิบ เลือดสด เมื่อเข้าสิงแล้ว ทำให้ภิกษุมีความต้องการกินเนื้อดิบและเลือดสดด้วย พอได้กินเนื้อดิบและเลือดสดแล้ว ก็จะออกจากร่างภิกษุนั้นไป^{๖๓} นอกจากนี้ยังมีวิธีการรักษาอีกวิธีหนึ่ง คือ การสวดมนต์ขับไล่ผี โดยให้เอาใบตาล หรือเส้นด้ายพระปริตรผูกไว้ที่มือหรือเท้า จากนั้นจึงสวดพระปริตรทั้งหลาย มีรัตนสูตรเป็นต้น แล้วทำกรรมกถา (บอกกล่าว) ว่า ท่านอย่าเบียดเบียนภิกษุผู้มีศีล เพื่อให้อมนุษย์ทั้งหลายออกไป^{๖๔}

๔) การรักษาโรคตา มีวิธีการดังนี้ คือ (๑) การใช้ยาหยอดตา อันได้แก่ ยาทาตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง (๒) ยาป้ายตาที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่างๆ (๓) ยาทาตาที่เกิดในกระแสน้ำ กระจกกลีบทอง (คือ กระจกที่เกิดขึ้นจากทองคำเป็นต้น^{๖๕}) และเขม่าไฟ (๔) สมุนไพรมะพร้าวที่เกิดเครื่องบดยาตา (คือ ผงละเอียดอย่างใดอย่างหนึ่งที่เขาพึงบดไว้เพื่อประโยชน์ใช้เป็นยาตา^{๖๖}) สำหรับผสมกับยาตาทั้งหลาย ได้แก่ ไม้จันทน์ กฤษณา กะลัมพัก ใบเฉียง และแห้วหมู (๕) ไม้ให้ใช้

^{๖๓} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๔/๓๑, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๕, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๓/๒๖๔/๑๗๔.

^{๖๔} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๒/๔๔๒ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย.

^{๖๕} พระสารีบุตรมหาเถระ (ชาวศรีลังกา ผู้รจนา), สารัตถทีปนี ฎีกาพระวินัย ภาค ๔ (แปล), แปลโดย นายสิริ เพ็ชรไชย, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๒), หน้า ๒๓๔.

^{๖๖} อ้างแล้ว.

นิ้วมือป่วยยาตา เพราะจะทำให้ตาช้ำ แต่ให้ใช้นิ้วมือป่วยยาตาแทน (๖) ในการรักษาโรคตานี้อนุญาตให้พระภิกษุสงฆ์สงฆ์ทาหน้าเพื่อรักษาได้^{๖๓} นอกจากนี้อนุญาตยารักษาโรคตาเหล่านี้แล้ว ยังทรงอนุญาตให้ใช้เครื่องเก็บยาเหล่านี้ด้วย ได้แก่ กลั๊กยาตาและฝาปิดที่ทำด้วยกระดูก งา เขา ไม้้อ ไม้ไผ่ ไม้ยางไม้ ผลไม้ โลหะ เปลือกสังข์ รวมทั้งถุงใส่กลั๊กยาตาและเชือกผูกเป็นสายสะพายถุง สำหรับไม้ป่วยยาดานี้ทรงอนุญาตภวณะสำหรับเก็บรวมกับถุงใส่กลั๊กยาตา^{๖๔}

๕) โรคปวดร่อนที่ศีรษะ ให้ใช้วิธีการรักษาด้วยใช้น้ำมันทาศีรษะ หากยังไม่หายปวดให้ใช้วิธีการนวดศีรษะ คือ การใช้น้ำมันที่ปรุงเป็นยาหยอดจุมูก และอุปกรณ์ที่ใช้นวดศีรษะ คือ กล้องยานัตถ์ และโรคปวดศีรษะนั้นมีวิธีการรักษาด้วยการสูดควัน และอุปกรณ์สำหรับสูดควัน คือ กล้องสูดควันและฝาปิดเพื่อความสะอาด โดยที่กล้องยานัตถ์และกล้องสูดควันจะต้องเป็นอุปกรณ์ที่ทำมาจากกระดูก งา เขา ไม้้อ ไม้ไผ่ ไม้ยางไม้ ผลไม้ โลหะ และเปลือกสังข์เท่านั้น^{๖๕}

๖) โรคเท้าแตก มีวิธีการรักษาโดยใช้ยาทาเท้า หากโรคยังไม่หายให้ปรุงน้ำมันทาเท้า^{๖๖}

๗) โรคลม ให้ใช้วิธีการรักษาโดยการฉินน้ำมันที่หุง หากยังไม่หายให้ใช้น้ำเมาเจือลงไปนน้ำมันที่หุงแล้วจึงฉิน แต่ไม่ควรเจือน้ำเมาลงไปจนเกินขนาด น้ำเมาที่เจือลงไปนน้ำมันหุงนั้นจะต้องไม่มีสี ไม่มีกลิ่น และไม่มีรสน้ำเมา หากเจือน้ำเมาลงไปมากเกินขนาดให้เก็บไว้เป็นยาทา ไม่ควรทิ้ง หากไม่มีภวณะบรรจุน้ำมันให้ใช้ลักจัน ๓ ชนิดไว้บรรจุน้ำมัน คือ ลักจันทำด้วยโลหะ ลักจันทำด้วยไม้ และลักจันทำด้วยผลไม้

แต่หากเป็นโรคลมตามอวัยวะ ให้รักษาโดยวิธีการเข้ากระโจมรมเหงื่อ หากยังไม่หายให้ใช้การรมด้วยใบไม้ หากยังไม่หาย ให้ใช้วิธีการรมใหญ่ คือ การเอาถ่านเพลิงใส่หลุมจนเต็ม เอาดินร่วนและดินทรายเป็นต้นปิดไว้ ลาดใบไม้นานาชนิดทับลงไป แล้วเอาน้ำมันทาตัวนอนบนหลุมนั้น จากนั้นจึงรมร่างกายโดยการพลิกตัวกลับไปมาหากยังไม่หายให้รมด้วยน้ำต้มใบไม้ชนิดต่างๆ คือ น้ำต้มใบไม้นานาชนิดจนเดือดแล้ว จึงใช้ใบไม้และน้ำราดรม^{๖๗} หากยังไม่หายให้ใช้อ่างอาบน้ำร้อน^{๖๘} ดังกรณี ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลม จึงรับสั่งให้พระอุปัชฌาย์เป็นผู้เป็นอุปัชฌาย์ไปหาน้ำร้อนมาให้ พระอุปัชฌาย์ได้ไปขอน้ำร้อนจากบ้านเทวहितพราหมณ์

^{๖๓} วิ.จ. (บาลี) ๗/๒๔๗/๕, วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๗/๑๐.

^{๖๔} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๕/๓๒-๓๓, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐-๕๒.

^{๖๕} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๖/๓๓-๓๔, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๖/๕๒-๕๔.

^{๖๖} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๗/๓๕, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

^{๖๗} วิ.ม.ห.อ. (บาลี) ๓/๒๖๗/๑๗๔-๑๗๕.

^{๖๘} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๗/๓๔-๓๕, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๕-๕๗.

พราหมณ์จึงถวายน้ำร้อนและน้ำอ้อย พระพุทธองค์จึงทรงใช้น้ำร้อนสรงสนานพระวรกาย และใช้น้ำร้อนผสมน้ำอ้อยเสวยจนหายพระอาการประชวร^{๓๓}

โรคลมชักขอกตามข้อ มีวิธีการรักษาดังนี้ คือ ใช้วิธีการระบายโลหิตออก โดยใช้เขาสัตว์กอกระบาย กล่าวคือ การดูดเลือด หนอง หรือลมออกจากร่างกาย คล้ายการดูดเอาน้ำนมออกจากเต้า โดยใช้ถ้วยหรือกระบอกรบาย ฯลฯ เป็นเครื่องดูด สำหรับวิธีคู่นั้น ให้กดปากถ้วย หรือกระบอกรบายครอบลงบนแผลหรือหนอง แล้วยกขึ้น ทำบ่อยๆ จนดูดเลือดที่เสีย หรือหนองออกหมด นี่คือ วิธีการกอก ส่วนการกอกในที่นี้ใช้เขาสัตว์กอก^{๓๔}

โรคลมในท้อง มีวิธีการรักษาโดยการฉันทยาคองโลณ โสวีระกะ ซึ่งเป็นยาที่มีสรรพคุณรักษาโรคหลายชนิด เช่น โรคลม โรคลมในท้อง โรคไอ โรคเรื้อน โรคผอมเหลือง (ดิษข่าน) โรคจริตสีดวง เป็นต้น ส่วนรายละเอียดของยานี้ได้กล่าวถึงแล้วในกรณีการรักษาโรคดิษข่าน^{๓๕}

ส่วนโรคลมเสียดท้อง ให้ใช้วิธีการรักษาโดยการฉันทยาคองโลณได้ เพราะหากไม่อาพาธภิกษุฉันทยาคองโลณต้องอาบัติทุกกฏ^{๓๖}

๘) โรคร้อนในกาย ให้ใช้วิธีการรักษาโดยการฉันทยาคองโลณและรากบัว ดังที่พระสารีบุตรอาพาธเป็นโรคร้อนในกาย พระมหาโมคคัลลานะจึงใช้อธิษฐานไปหาเหง้าบัวและรากบัวมาให้ เมื่อท่านพระสารีบุตรฉันทยาคองโลณแล้วอาการของโรคก็หาย^{๓๗}

๙) อาพาธโคธยาแผล หรือ เสน่ห์ยาแผล (มรทินนาพาโร) ให้ใช้วิธีการรักษาโดยการดื่ม น้ำที่เขาละลายด้วยดินรอยไถติดผาล^{๓๘}

๑๐) อาพาธเพราะถูกงูพิษกัด ให้รักษาโดยใช้ยามหาวิภัง ๔ อย่าง คือ กูด (อุจจาระ, ขี้) มูตร (น้ำปัสสาวะ) เถ้า และดิน ยาทัง ๔ อย่างนี้ ภิกษุอาพาธฉันทยาคองโลณได้โดยไม่ต้องรับประทาน คือ ไม่ต้องอาบัติเพราะขาดประเคน วิธีการใช้นั้น สำหรับ กูด เถ้า และดินท่านให้นำไปผสมกับน้ำดื่มเพื่อรักษา ส่วนมูตรไม่ต้องผสมน้ำก็สามารถใช้ได้ นอกจากรักษาผู้ถูกงูกัดแล้ว ยัง

^{๓๓} ต.ส. (บาลี) ๑๕/๑๕๕/๒๑๐-๒๑๑, ต.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๒๑๑-๒๑๒.

^{๓๔} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๗/๓๕, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๗-๕๘.

^{๓๕} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๗/๔๒, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๖๕.

^{๓๖} วิ.จ. (บาลี) ๗/๒๖๕/๔๘, วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๕/๗๔.

^{๓๗} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๘/๔๖-๔๗, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๗๖-๗๗.

^{๓๘} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๕/๓๖-๓๗, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๖๑.

ปรากฏว่ามีการนำไปใช้รักษาภิกษุผู้อาพาเพราะดื่มยาพิษอีกด้วย โดยให้ดื่มน้ำเจือจืด สำหรับภูคนั้นภิกษุสามารถหยิบมาใช้ในขณะที่กำลังถ่ายอุจจาระก็ได้ ถือว่าประเคนแล้ว^{๓๕}

๑๑) โรคผิวหนัง มีวิธีการรักษาโดยการให้ลูบไล้ด้วยของหอม แต่หากเป็น ผด ผื่นขึ้นตามตัวให้ใช้วิธีการรักษาโดยการดื่มยาถ่าย หากว่าถ่ายมากๆ จนเกิดอาการอ่อนเพลียให้ฉันท่าน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำต้มถั่วเขียวขึ้นเล็กน้อย ตลอดจนน้ำต้มเนื้อ^{๓๖}

๑๒) โรคโรคสีดวงทวาร ให้ใช้วิธีการรักษาโดยการฉนยาของโลณ โสวีระกะ ซึ่งจะช่วยให้ย่อยง่ายและขับถ่ายสะดวก ยาของโลณ โสวีระกะนี้มีสรรพคุณและมีลักษณะอย่างไรได้กล่าวไว้แล้วในหัวข้อการรักษาโรคนี้เช่น^{๓๗}

๑๓) ส่วนโรคท้องผูก ให้ใช้วิธีการรักษาโดยการดื่มน้ำค้างคิบ^{๓๘} และโรคท้องร่วง ให้ภิกษุช่วยดูแลรักษาพยาบาลกันเองในฐานะเป็นพระอุปัชฌาย์ อาจารย์ สัททวิหาริก หรือ อันตเววลิกของกันและกัน โดยที่ภิกษุที่ควรดูแลพยาบาลกันเองนั้นจะต้องประกอบด้วยองค์ ๕ คือ (๑) สามารถจัดยา (๒) รู้จักของแสลงและไม่แสลง คือ นำของแสลงออกไป นำของไม่แสลงเข้ามาให้ (๓) ไม่พยาบาลคนไข้เพราะเห็นแก่อำภิมิส มีจิตเมตตา (๔) ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย หรือของที่อาเจียนออกมาไปเททิ้ง (๕) สามารถพุดให้คนไข้เห็นชัด ชวนให้อยากรับประทานดี ระวังให้อาเจียน แก้วกล้ำ ปลอดภัยโลมใจให้สดชื่น ระวังด้วยธรรมมิกถา เป็นบางครั้งบางคราว

สำหรับภิกษุไข้ที่ดี พยาบาลได้ง่าย ก็ต้องประกอบด้วยองค์ ๕ เช่นเดียวกัน คือ (๑) ทำความสบาย (๒) รู้ประมาณในความสบาย (๓) ฉันทยา (๔) บอกอาการไข้ตามเป็นจริงแก่ผู้พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ คือ บอกอาการไข้ที่กำเริบว่ากำเริบ อาการไข้ที่ทุเลาว่าทุเลา อาการไข้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่ (๕) เป็นคนอดทนต่อความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์แสนสาหัส กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แทบจะคร่ำชีวิตก็ตาม^{๓๙} นอกจากนี้ หากท้องร่วงแล้วถ่ายมากๆ จนเกิดอาการอ่อนเพลีย ให้แก้อาการนี้โดยวิธีฉันท่าน้ำข้าวใส ดื่มน้ำต้มถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำต้มถั่วเขียวขึ้นเล็กน้อย ตลอดจนน้ำต้มเนื้อ^{๔๐}

^{๓๕} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๘-๒๖๙/๓๖-๓๗, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘-๒๖๙/๖๐-๖๑.

^{๓๖} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๙/๓๗, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๒-๖๓.

^{๓๗} วิ.ม.ห.อ. (บาลี) ๑/๑๙๒/๕๑๘.

^{๓๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๑.

^{๓๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕-๓๖๖/๒๓๕-๒๔๓.

^{๔๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๒-๖๓.

๒.๑.๔ โรคทางใจ^{๕๕} (เจตสิกโรโก)

โรคทางใจ หมายถึง โรคที่เกิดกับจิตใจ^{๕๖} ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ และเศร้าหมอง พระพุทธศาสนาถือว่า “จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมอง เพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”^{๕๗} ซึ่ง “จิต” ในที่นี้หมายถึง ภวังคจิต คือ จิตที่เป็นพื้นอยู่ระหว่างปฏิสนธิจิตกับจุติจิต คือตั้งแต่เกิดจนถึงตายในเวลาที่มิได้เสวยอารมณ์ทางทวาร ๖ มีจักขุทวาร เป็นต้น และคำว่า “ผุดผ่อง” (ปภัสสร) นี้ หมายถึง ผุดผ่องเพราะบริสุทธิ์ไม่มีอุปกิเลส^{๕๘} แสดงว่า ธรรมชาติของจิตใจนั้นสะอาด ผุดผ่อง แต่เพราะอุปกิเลส หรือกิเลสเข้ามาประกอบกับจิตใจ ทำให้เกิดความเศร้าหมอง เป็นทุกข์ และกระวนกระวายใจ อุปกิเลสนี้ หมายถึง กิเลสที่จรมา มี ๑๖ ประการ คือ (๑) อภิชฌาวิสมโลภะ ความโลภไม่สม่าเสมอคือความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น (๒) พยาบาทความคิดปองร้ายผู้อื่น (๓) โภชะ ความโกรธ (๔) อุปนาหะ ความผูกโกรธ (๕) มัถกะ ความลบหลู่คุณท่าน (๖) ปพาสะ ความตีเสมอ (๗) อิสสา ความริษยา (๘) มัจฉริยะ ความตระหนี่ (๙) มายา มารยา (๑๐) สาถะยะ ความโอ้อวด (๑๑) ถัมภะ ความหัวดี (๑๒) สาร์ภะ ความแข่งดี (๑๓) มานะ ความถือตัว (๑๔) อติมานะ ความดูหมิ่นเขา (๑๕) มทะ ความมัวเมา (๑๖) ปมาทะ ความประมาท^{๕๙} อุปกิเลสทั้ง ๑๖ ประการ เมื่อกล่าวโดยย่อกิเลสที่จรมาก็คือ อกุศลมูล อันได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งจัดว่าเป็นโรคทางจิตใจ และพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นเพื่อรักษาโรคคือกิเลสเหล่านี้^{๖๐} นั่นเอง จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพานจึงหมายถึง ภาวะที่ปราศจากกิเลสทั้งปวง หรือปราศจากโรคทางจิตใจเหล่านั้นนั่นเอง แม้พระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล ไม่เฉพาะพระสงฆ์ที่เป็นปุถุชน แม้พระสงฆ์ผู้เป็นพระอริยบุคคล แต่ยังไม่บรรลुพระอรหันต์ก็ยังคงเผชิญกับโรค คือ กิเลสทางจิตใจเหล่านี้ ดังกรณีพระอนนทซึ่งเป็นพระโสดาบันเป็นทุกข์ ร้องไห้ เศร้าเสียใจที่พระบรมศาสดาคำนวณเสด็จดับขันธ

^{๕๕} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๕๓/๑๖๒, อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๓/๒๑๓.

^{๕๖} “จิตใจ” ในภาษาไทยนั้นตรงกับภาษาบาลีว่า “จิตต” (จิต) ซึ่งมีคำที่เป็นไวพจน์ (ใช้แทนจิต) มากมายได้แก่ มโน มานัส หทัย ปิณฑระ มโน มนาคณะ มนินทรีย์ วิญญาน วิญญานขันธ มโนวิญญานธาตุ : อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๖/๒๒, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๖/๒๘.

^{๕๗} อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๕๑/๘, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๘.

^{๕๘} อัง.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๔๘/๕๓-๕๔.

^{๕๙} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๑/๔๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๑/๖๓-๖๔, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๑/๑๘๑, และ อัง.เอกก. (บาลี) ๑/๔๘/๕๓.

^{๖๐} จากพุทธพจน์ที่ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “เธอทั้งหลายจงลุกขึ้นเถิด จงนั่งเถิด ความหลับจะมีประโยชน์อะไรแก่เธอทั้งหลาย ผู้เร่าร้อนด้วยโรคคือกิเลสมีประการต่างๆ ถูกลูกศรคือโรคจะเป็นต้นที่มแทงจนย่อยยับอยู่... ฯลฯ : พุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๓๓๔/๓๘๗, พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๓๔/๕๗๗.

รินิพพานเสียก่อนที่ตนเองจะบรรลุเป็นพระอรหันต์^{๕๑} พระพุทธศาสนาจึงถือว่า ทราบใดที่มนุษย์ยังมีกิเลสอยู่ มนุษย์ก็ยังคงเผชิญกับโรคกิเลสเหล่านี้ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ โรค ๒ อย่าง อะไรบ้าง คือ ๑) โรคทางกาย ๒) โรคทางใจ
สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง
๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้อีกกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมี
อยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก
ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว^{๕๒}

ในสมัยพุทธกาลจึงปรากฏพระภิกษุสงฆ์เหล่านี้ได้กระทำการที่ไม่ดีไม่งามลงไปด้วย
อำนาจกิเลสจนเป็นเหตุให้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติพระวินัย เพื่อปกครองสงฆ์เหล่านี้ให้
อยู่ในระเบียบของพระภิกษุ และก็ปรากฏว่าพระภิกษุผู้เป็นต้นบัญญัติที่มีความประพฤติไม่ดีไม่งาม
ไม่เหมาะ ไม่สมเหล่านี้ ล้วนเป็นปुरुชนโดยส่วนมาก เช่น พระสุทินผู้เป็นต้นบัญญัติปาราชิกข้อการ
เสพเมถุนธรรม หรือ กลุ่มพระภิกษุฉัพพัคคีย์ เป็นต้น นอกจากนี้ กิเลสต่างๆ เหล่านี้ยังก่อให้เกิดโรค
ทางจิตใจของบรรพชิต โดยเฉพาะอีก ๔ ประการ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย โรคของบรรพชิต ๔ อย่างนี้โรค ๔ อย่าง อะไรบ้าง คือ

๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นคนมักมาก คับแค้น ไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต
เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารตามแต่จะได้อ

๒) เมื่อเธอมักมาก คับแค้น ไม่สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลาน
ปัจจัย เภสัชบริขารตามแต่จะได้อ ย่อมตั้งความปรารถนาชั่วเพื่อไม่ให้ผู้อื่นดูหมิ่น เพื่อให้ได้ลาก
สักการะและชื่อเสียง

๓) เธอวิ่งเต้น ขวนขวาย พยายามเพื่อไม่ให้ผู้อื่นดูหมิ่น เพื่อให้ได้ลากสักการะและ
ชื่อเสียง

๔) เธอเข้าไปหาตระกูลทั้งหลาย นุ่งกล่าวธรรม กลั่นอุจจาระและปัสสาวะเพื่อให้เขา
นับถือ ภิกษุทั้งหลาย โรคของบรรพชิต ๔ อย่างนี้แล^{๕๓}

^{๕๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๐๗/๑๒๖-๑๒๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๗/๑๕๔.

^{๕๒} อภ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๕๗/๑๖๒-๑๖๓, อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๕๓} อภ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๕๗/๑๖๒-๑๖๓, อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗-๒๑๘.

๒.๑.๔.๑ สาเหตุของความเจ็บป่วยโรคทางใจ

สำหรับสาเหตุของการเกิดโรคทางใจนั้น พระพุทธศาสนากล่าวว่า เกิดจากกิเลส ตัณหาครอบงำจิตใจดังพุทธพจน์ว่า สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลา แม้กระทั่งเหี่ยว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมัดกิเลสแล้ว^{๕๔}

สาเหตุหลักที่เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ ๓ ประการ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง^{๕๕}

๒.๑.๔.๒ วิธีรักษาความเจ็บป่วยทางจิต

เนื่องจากโรคทางจิตตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง โรคที่เกิดจากกิเลส ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เป็นทุกข์ ไม่สงบ ฟุ้งซ่าน วิธีการรักษาโรคทางจิตนี้เรียกว่า “สมถภาวนา” “จิตตภาวนา” หรือ “สมถกรรมฐาน”^{๕๖} ซึ่งมีวิธีปฏิบัติอยู่ ๔๐ วิธี หรืออาจจะกล่าวได้ว่ามีวิธีการรักษาโรคทางจิต อันเกิดจากกิเลส ๔๐ วิธีด้วยกัน ได้แก่

๑) การบำเพ็ญกสิณกรรมฐาน (วัตถุประสงค์สำหรับเพ่งเพื่อจูงใจให้เป็นสมาธิ)^{๕๗} มี ๑๐ วิธี ได้แก่ (๑) ปฐวีกสิณ กสิณสำเร็จด้วยดิน (๒) อาโปกสิณ กสิณสำเร็จด้วยน้ำ (๓) เตโชกสิณ กสิณสำเร็จด้วยไฟ (๔) วาโยกสิณ กสิณสำเร็จด้วยลม (๕) นีลกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีเขียว (๖) ปีตกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีเหลือง (๗) โลหิตกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีแดง (๘) โอทาทกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีขาว (๙) อาโลกกสิณ กสิณสำเร็จด้วยแสงสว่าง (๑๐) ปรีจฉินนาทกสิณ กสิณสำเร็จด้วยช่องว่างซึ่งกำหนดขึ้น

๒) การบำเพ็ญอสุภกรรมฐาน (การพิจารณาสภาพที่ไม่งาม หรือซากศพในสภาพต่างๆ) มี ๑๐ วิธี ได้แก่ (๑) อุทธุมาตกอสุภะ ซากศพที่ขึ้นพองน้ำเกลียด (๒) วินีตอสุภะ

^{๕๔} อัง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๕๕} ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๕., ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๘๕/๘๓.

^{๕๖} อรรถกถากล่าวว่า “...ควรบำเพ็ญอธิจิตตสิกขาด้วยสมถกัมมัฏฐาน...”, ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๓๖๕/๔๐๑, และ ม. มุ. อ. (บาลี) ๑/๖๔/ ๑๖๕-๑๗๐, ม. มุ. อ. (บาลี) ๒/๓๖๕/ ๑๕๒, อัง. ทสก. อ. (บาลี) ๓/๗๑/๓๕๗.

^{๕๗} ความแตกต่างระหว่างกสิณ ๑๐ ในพระไตรปิฎกกับวิสุทธิมรรค คือ ๒ ข้อสุดท้าย ในพระไตรปิฎกคือ อากาสกสิณ และวิญญาณกสิณ ส่วนในวิสุทธิมรรคเป็นอาโลกกสิณและปรีจฉินนาทกสิณ : ที. ปา. (บาลี) ๑๑/๓๔๖/๒๓๗-๒๓๘, ที. ปา. (บาลี) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑-๓๖๒, อัง. ทสก. (บาลี) ๒๔/๒๕/๓๗, อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๕/๕๖, อัง. ทสก. ฎีกา ๓/๒๕/๓๕๕.

ซากศพที่ขึ้นเป็นสีเขียวน่าเกลียด (๓) วิบุพพอกสุกะ ซากศพที่มีหนองแตกปลักน่าเกลียด (๔) วิจิททกอสูกะ ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อนๆ น่าเกลียด (๕) วิชยิตกอสูกะ ซากศพที่ถูกสัตว์กัด กระจุกกระจายน่าเกลียด (๖) วิกจิตตกอสูกะ ซากศพที่ทิ้งไว้เรียกรวดน่าเกลียด (๗) หตวิกจิตตกอสูกะ ซากศพที่ถูกสับฟันทิ้งกระจุกกระจายน่าเกลียด (๘) โลหิตกอสูกะ ซากศพที่มีโลหิตไหลออก น่าเกลียด (๙) ปุพุกกอสูกะ ซากศพที่เต็มไปด้วยหนองน่าเกลียด (๑๐) อัญญิกกอสูกะ ซากศพที่เป็นกระดูกน่าเกลียด

๓) การบำเพ็ญอนุสสติกรรมฐาน (การระลึกถึง อารมณ์อันควรระลึกถึง หนึ่งๆ) มี ๑๐ วิธี ได้แก่ (๑) พุทธานุสสติ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า (๒) ธัมมานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระธรรม (๓) สังฆานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ (๔) สีลานุสสติ การระลึกถึงศีลของตน (๕) จาคานุสสติ การระลึกถึงการบริจาคที่ตนบริจาคแล้ว (๖) เทวตานุสสติ การระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา (๗) อานาปานัสสติ ระลึกกำหนดลมหายใจเข้าออก (๘) มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย (๙) กายคตาสติ ระลึกถึงร่างกายซึ่งล้วนแต่ไม่สะอาด (๑๐) อุปสมมานุสสติ การระลึกถึงนิพพานอันเป็นที่ดับทุกข์ทั้งปวง^{๕๘}

๔) การบำเพ็ญพรหมวิหารกรรมฐาน (ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ) มี ๔ วิธี ได้แก่ (๑) เมตตา ความรักที่มุ่งช่วยทำประโยชน์ (๒) กรุณา ความสงสารที่ช่วยบำบัดทุกข์ (๓) มุทิตา ความพลอยยินดีต่อสมบัติ (๔) อุเบกขา ความเป็นกลางไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

๕) อารูปกรรมฐาน (กรรมฐานที่ไม่มีรูปหรือรูปกรรมฐาน) มี ๔ วิธี คือ (๑) อากาสนัญญาตนะ การกำหนดอากาศไม่มีที่สุด (๒) วิญญาณัญญาตนะ การกำหนดวิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด (๓) อากิญจัญญาตนะ การกำหนดความไม่มีอะไร (๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ การกำหนดสัญญาละเอียด ซึ่งจะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่

๖) สัญญา ๑ อย่าง คือ อาหารเรปฏิกูลสัญญา ความหมายรู้ในอาหารโดยเป็นสิ่งที่น่าเกลียด

๗) วัตถดาน ๑ อย่าง คือ จตุธาตววัตถดาน กำหนดพิจารณาแยกร่างกายออกเป็นธาตุ ๔ คือ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตุ (ธาตุลม)^{๕๙}

รวมเป็นวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน ๔๐ วิธี และเมื่อปฏิบัติจนมีจิตใจที่ตั้งมั่น มั่นคง ไม่หวั่นไหว เป็นสมาธิทั้งในระดับอุปจารสมาธิ (สมาธิจนจะแน่วแน่) และจนถึงขั้นสูงสุด คือ อปัณาสมาธิ (สมาธิแน่วแน่) ซึ่งเป็นสมาธิในฉาน และถือว่าฉานนี้เป็นผลที่มุ่งหมายของสมถะ แบ่งออกเป็นรูปฉาน ๔ คือ ปฐมฉาน ทุคิยฉาน ตคิยฉาน จตุตถฉาน และอรูปรูปฉาน ๔ คือ

^{๕๘} อ.เอกก. (บาลี) ๒๐/๔๗๓-๔๘๒/๔๓, อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๗๓-๔๘๒/๕๐.

^{๕๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๘๒-๑๘๕.

อาภาส้านัญญาตนะ วิญญาณัญญาตนะ อากัญญาตนะ เวนสัญญาตนะ รวมเรียกว่า “สมาบัติ ๘” หรือ “ฌานสมาบัติ ๘”^{๑๐๐}ภาวะจิตในฌานนั้นเป็นภาวะที่ผ่อนคลาย เป็นสุขและสงบ ปราศจากความเศร้าหมอง และสิ่งที่มีรบกวนทำให้เกิดความเศร้าหมองที่เรียกว่า “นิรวัน” ได้แก่ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกัจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)^{๑๐๑} เพียงแต่ภาวะเช่นนี้จะคงอยู่เฉพาะในภาวะแห่งฌาน หรือภายในฌานเท่านั้น แต่เมื่อออกจากฌานแล้ว กิเลสก็สามารถรบกวนจิตใจได้เหมือนเดิม เรียกภาวะเช่นนี้ว่า “วิกขัมภนวิมุตติ” (การหลุดพ้นด้วยการข่มไว้)^{๑๐๒} หรือ “วิกขัมภนนิโรธ” (การดับกิเลสด้วยการข่มไว้)^{๑๐๓} นั่นก็คือ การใช้สมาธิข่มกิเลสนั่นเอง

นอกจากนี้ ยังมีผลพลอยได้อันเนื่องมาจากฌานที่เป็นคุณสมบัติพิเศษ อีก ๕ ประการ เรียกว่า “อภิญญา ๕” ได้แก่ (๑) อิทธิวิธิ ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ (๒) ทิพพโสต ญาณที่ทำให้มีหูทิพย์ (๓) เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดใจคนอื่นได้ (๔) ปุพเพนิวาสานุสสติ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้ (๕) ทิพพจักขุ ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์^{๑๐๔} ซึ่งจัดเป็นธรรมฝ่ายโลกียะ ซึ่งสามารถเสื่อมและทำให้เกิดขึ้นใหม่ได้^{๑๐๕}

ดังกรณีของพระเทวทัตที่บรรลุนิรวันเป็นของปุถุชน (อิทธิวิธิในอภิญญา ๕) มีความโลภในลาภสักการะ ได้แสดงฤทธิ์เป็นกุมารน้อย พันอสรพิช ๔ ตัวที่มีมือและเท้าทั้งสี่ เป็นต้น เหาอยู่บนอากาศ และลงไปนั่งบนพระเพลาของอชาตศัตรูกุมาร เพื่อให้พระกุมารเกิดความเลื่อมใสและน้อมลากเข้าหาตนเอง ทำให้ฤทธิ์ (ฌาน) ของท่านเสื่อมลงในที่สุด^{๑๐๖} หรือการบรรลุ เจโตวิมุตติชั่วคราว (โลกียสมาบัติ) ของพระโคธิกะ ซึ่งท่านบรรลุแล้วก็เสื่อมอย่างนี้ถึง ๖ ครั้ง ครั้งสุดท้ายท่านจึงตัดสติใจทำอัตตวินิบาตกรรม โดยใช้ศาสตราเขียดคอก ขณะที่เขียดคอกตัวเองท่านก็บรรลุเป็นพระอรหันต์^{๑๐๗} เป็นต้น เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน เมื่อบรรลุสมาธิ (หรือฌาน) แล้ว จะต้องใช้สมาธิปฏิบัติให้เป็นบาทหรือเป็นบันไดไปสู่วิปัสสนาเพื่อความหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง

^{๑๐๐} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๘๑-๘๒/๕๔-๕๖, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๑-๘๒/๓๐-๓๒.

^{๑๐๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๒/๒๕๕-๒๕๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๑๐๒} วิกขัมภนวิมุตติ ได้แก่ สมาบัติ ๘ เพราะพ้นจากนิรวัน เป็นต้น : ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๕๗/๑๖๘, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๗/๒๓๓-๒๓๔, และ ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๑๕๗/๑๒๑.

^{๑๐๓} พุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๒๔/๒๘, พุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๒๔/๕๘๐.

^{๑๐๔} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๕๒/๒๐๒-๒๐๕, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๕๒/๒๕๐-๒๕๓.

^{๑๐๕} ที.สี. (ไทย) ๕/๔๗๔-๔๗๘/๒๐๘-๒๑๒, ที.สี. (ไทย) ๕/๔๗๔-๔๗๘/๒๐๘, และ พุ.อป.อ. (บาลี) ๒/๖-๗/๒๓๕.

^{๑๐๖} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๑๘๖-๑๘๘ ฉบับมหาหมากูฏราชวิทยาลัย.

^{๑๐๗} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๕๕/๑๔๕-๑๔๗, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๒๐๕-๒๐๗.

ดังพุทธพจน์ว่า “เมื่อจิตตั้งมั่น ก็เป็นกาลแห่งวิปัสสนา”^{๑๐๘} หรือ “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย
จงเจริญสมาธิ เมื่อภิกษุมิจิตตั้งมั่นแล้ว (สิ่งทั้งปวง) ย่อมปรากฏตามความเป็นจริง (วิปัสสนา)”^{๑๐๙}
เป็นต้น

^{๑๐๘} พุ.ม. (บาลี) ๒๕/๒๑๐/๔๓๔, พุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๑๐/๖๑๗.

^{๑๐๙} ตี.สพ. (บาลี) ๑๘/๑๖๐/๑๓๔-๑๓๕, ตี.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๖๐/๑๕๕.

บทที่ ๓

กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา

๓.๑ กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา

๓.๑.๑. สร้างความเข้าใจในประเด็นเรื่องฐานะของความเจ็บป่วย

ตามพุทธประวัติและหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง มีการระบุถึงความมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น พระพุทธเจ้าทรงสามารถบำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสร็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุนิพพานอันควรจะเสด็จไปโปรด^๑ พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ดีทุกประการแม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา^๒ แล้วก็ตาม ซึ่งตามปกติของปุถุชนทั่ว ๆ ไป เมื่ออย่างเข้าสู่วัยชรา ก็มักจะหลงลืมสติกัน แต่พระพุทธเจ้าทรงมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ดีทุกประการ ดังที่ตรัสยืนยันด้วยพระองค์เองว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราที่แม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนักเพียงไร ก็ตาม ก็ไม่ได้ทำให้พระองค์ ๖ หลงลืมสติและปัญญาความเฉลียวฉลาดไปได้^๓ นอกจากนี้พระองค์ยังสามารถเสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่พระธรรมตามที่ต่าง ๆ ได้ตลอดช่วงที่มีพระชนม์มายุอยู่ จวบจนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปัสกชั้นทิกภาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) พระพุทธเจ้ายังสามารถเดินทางไกล ๆ จากเมืองปาวา เพื่อจะมุ่งหน้าไปสู่เมืองกุสินาราอันเป็นสถานที่ที่พระองค์ทรงตั้งพระทัยว่าจะปรินิพพานที่นั่นได้^๔ หรือแม้แต่จากเสียงกล่าวสรรเสริญของบุคคลต่าง ๆ ที่ได้ใกล้ชิดและรู้จักพระพุทธเจ้า ก็มักกล่าวขานถึงพระองค์เกี่ยวกับพระสุขภาพเป็นอย่างดีเสียด้วยกันด้วยว่า พระองค์ทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธน้อย ทรงกระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์อยู่สุขสำราญดี^๕ เป็นต้น ข้อความต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้มีพลานามัยที่แข็งแรงอย่างคิยัง

พระพุทธเจ้าทรงมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงและสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างดีด้วยนั้น เพราะพระองค์ทรงถือหลักปฏิบัติต่าง ๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจมา

^๑ ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๒๒ – ๒๒๓/๑๘๐ – ๑๘๑. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต).พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์.(กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๓๓), หน้า ๕.

^๒ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๖๕/๑๑๐.

^๓ ม.นุ (ไทย) ๑๒/๖๕/๑๑๐

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๗ – ๑๔๗

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๒ ๗๗.ศ.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๔๘/๕๗๑.

อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ดังจะพบได้จากข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ของพระองค์ที่ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่งถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า

พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครองอันตราวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นไว้ สังกจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน บรรลุทุติยฌาน บรรลุตติยฌาน บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ถ้าเราเป็นอยู่อย่างนี้จากพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ถึงกิจวัตรประจำวันดังที่ยกมากล่าวนี้แล้ว จะได้นำรายละเอียดในข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ที่พระองค์ทรงถือปฏิบัติในการดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยส่วนพระองค์เป็นประจำ ดังนี้

ก. การบริโภคอาหาร พระพุทธเจ้า ทรงถือหลักปฏิบัติในเรื่องการบริโภคอาหารด้วยหลักใหญ่ ๆ ดังนี้

(๑) ฉันทอาหารเมื่อเดียว พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการฉันอาหารเมื่อเดียวมาตลอดชีวิตพรหมจรรย์ เพราะทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองแล้วว่า การฉันอาหารเมื่อเดียวทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพหลายประการ อาทิเช่น ช่วยทำให้ร่างกายเบาสบาย กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง และร่างกายมีโรคร้ายเบียดเบียนน้อย เป็นต้น

(๒) พระพุทธเจ้านอกจากองค์ธรรม ๘ ประการนี้แล้ว ที่ทรงถือเป็นเป้าหมายของการฉันอาหาร พระพุทธเจ้ายังทรงถือหลักในการพิจารณาอาหารที่ฉันในลักษณะการใช้โยนิโสมนสิการด้วยว่า อาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น การพิจารณาอาหารในลักษณะนี้ จะทำให้ “ธาตุปัจจุเวกชนปาฐะ”^๖ สำหรับให้ภิกษุได้พิจารณาก่อนการใช้สอยบริโภคทุกครั้ง และยังทรงเลือกพิจารณาฉันทอาหาร ที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค^๗ เป็นต้น

(๓) มีสติในการฉันอาหาร พระพุทธเจ้าทรงนำหลักธรรมว่าด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ เข้ามามากำกับในการบริโภคใช้สอยและฉันอาหารตลอดเวลา ด้วยทรงประจักษ์ชัดถึงผลที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพคือ สามารถชะลอความแก่ และทำให้มีอายุยืนยาวออกไปได้ พระองค์จึงได้ตรัสแนะนำให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภคด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

^๖ อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๒/๒๕๐

^๗ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓. บทสวดพิจารณาเรื่อง “ธาตุปัจจุเวกชนปาฐะ” อยู่ในภาคผนวก ๒

^๘ ที.ป. (ไทย) ๑๑/๒๔๓/๒๐๒ - ๒๐๓

“มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาข่มแก่ข้า อายุก็ยิ่งยืน”^๕

“เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การนั่ง การค้ม การเคี้ยว การลิ้ม”^๖

“ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะคือ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การสู้อเข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การในการนั่ง การค้ม การเคี้ยว การถ่าขุจจาาระปีสสาวะ การเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด นิ่ง ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล”^๗

(๔) รู้ประมาณในการฉัน พระพุทธเจ้าทรงถือหลักในการเป็นรู้ประมาณในการฉันอาหาร (บริโภคด้วยความพอดี) เพราะได้ทรงประจักษ์ชัดด้วยพระองค์เองอย่างดียิ่งมาแล้วถึงประโยชน์ของการฉันอาหารด้วยความพอดีกับความต้องการของร่างกาย ก็จะไม่ทำให้รู้สึกอึดอัด หากฉันมากเกินไป และจะไม่รู้สึกกระสับกระส่ายหิวโหยอ่อนเพลียเมื่อนั้นน้อยเกินไป ดังนั้นพระองค์จึงทรงแนะนำให้ภิกษุรู้จักเป็นผู้รู้ประมาณในการฉันด้วย ดังพุทธพจน์ตรัสว่า

คำว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภคนั้น นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณการบริโภค”^๘

ตามหลักการและวิธีการบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้าดังกล่าว พบว่าพระองค์ทรงมีเป้าหมายในการบริโภคไว้อย่างชัดเจน ที่ประกอบด้วยองค์ธรรมในการบริโภคถึง ๑๐ ประการ คือ (๑) ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค (๒) ทรงบริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย (๓) ทรงพิจารณาอาหารที่ฉันว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น (๔) ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน (๕) ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน (๖) ไม่บริโภคเพื่อประดับ (๗) ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง (๘) ไม่บริโภคเพื่อยังพระชนชีพ (๙) บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก (๑๐) บริโภคเพื่อความอนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

จากหลักการบริโภคอาหารด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการนี้ นับว่าเป็นพุทธวิธีที่ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีโดยตรงต่อแล้ว ยังจะเป็นวิธีที่จะช่วยส่งเสริมประโยชน์โดยอ้อมให้แก่

^๕ ส.ถ.(ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕ - ๑๔๖.

^๖ ม.นุ.(ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^๗ ที.ปา.(ไทย) ๑๒/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓

^๘ ม.นุ.(ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖. อง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๒๓๕/๒๔๐. อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๕๑

สังคัม และทรัพย์ากรอีกด้วย เพราะหากทุกคนถือหลักในการบริโภคด้วยความพอดีแล้ว การบริโภคอาหารแบบกินเลย ฟุ่มเฟือย หรือด้วยความมัวเมาสนุกสนาน จนต้องไปเบียดเบียนธรรมชาติ และผู้อื่นให้ได้รับความเดือนร้อนก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ในทางกลับกันจะเป็นการทำให้มีอาหารเหลือพอที่จะแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสที่ขาดแคลนอาหารอีกจำนวนมากได้อีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าหลักการบริโภคอาหารตามแนวพุทธจึงเป็นการบริโภคเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ สังคัม ทรัพย์ากร และเศรษฐกิจได้อย่างแท้จริง

ข. การออกกำลังกาย พระพุทธเจ้าทรงมีวิถีในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณะเพศเป็นอย่างยิ่ง ด้วยทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอิริยาบถเดิน ที่พระองค์ทรงนำมาใช้สำหรับออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ได้แก่

(๑) การเดินบิณฑบาตในเวลาเช้าตรู่ ในช่วงเวลาเช้าตรู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะพากันออกเดินบิณฑบาตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำทุกวัน ข้อความดังกล่าวนี้มีปรากฏอยู่ทั่ว ๆ ไปในพระไตรปิฎก ดังจะยกมาพอสังเขปดังนี้

“ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตราวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยังลำคังนั้น อุทัยพราหมณ์ตักข้าวใส่บาตรถวายจนเต็ม”^{๑๑} และในที่อีกแห่งหนึ่งกล่าวว่า “ครั้นเวลาเช้า ท่านพระอานนท์ครองอันตราวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี”^{๑๒}

(๒) การเดินจงกรม (การเดินไปมาโดยมีสติกำกับตลอดเวลา) พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ ข้อความดังกล่าวนี้มีปรากฏอยู่ทั่ว ๆ ไปในพระไตรปิฎก ดังจะยกมาพอสังเขป ดังนี้

“สมัยหนึ่ง ภิกษุจำนวนมาก กำลังเดินจงกรมอยู่ ณ ที่แจ้ง”^{๑๓}

“สมัยหนึ่ง ท่านพระโมคคัลลานะ เดินจงกรมอยู่ในที่แจ้ง”^{๑๔}

“สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสปะ ท่านพระอนุรุทธ์ ท่านพระปุลณมัตตนิบุตร ท่านพระอุบาลี ท่านพระอานนท์ แม้พระเทวทัตก็ กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมาก ในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาค”^{๑๕} เป็นต้น

^{๑๑} ศ.ล. (ไทย) ๑๕/๑๕๘/๒๘๕-๒๘๖.

^{๑๒} ศ.ล. (ไทย) ๑๕/๒๐๗/๒๕๕.

^{๑๓} ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๓๕๕/๓๕๑.

^{๑๔} ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๕๐๖/๕๔๕.

^{๑๕} ศ.น. (ไทย) ๑๖/๕๕/๑๘๗.

การเดินจงกรมนี้ นอกจากจะเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าแลสาวกใช้เจริญสติและสมาธิในอิริยาบถเดินแล้ว ยังถือว่าเป็นวิธีออกกำลังกายอย่างหนึ่งซึ่งช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย อีกทั้งยังเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสมณเพศ ดังคำกราบทูลของหมอชีวกโกมารภัจจ์ผู้เป็นหมอที่มีชื่อเสียง ประจำอยู่ราชสำนักแห่งเมืองมคธ และเป็นหมอประจำพระองค์ด้วยนั้น ได้ทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟและสถานที่เดินจงกรม เพื่อเป็นการให้ภิกษุที่ฉันอาหารประณีตจนเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายอ้วน จนส่งผลทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามขึ้นมานั้น ได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งของการบริหารร่างกายที่สามารถชะลอการเกิดโรคได้ และให้มีการได้ใช้เรือนไฟอันเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการลดความอ้วนก็จะลดลงตามลำดับ ทำให้ร่างกายรู้สึกเบาสบาย แนวทางทั้งสองวิธีนี้พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นการเหมาะสม จึงทรงอนุญาตตามที่หมอชีวกทูลขอไว้ทุกประการ^{๘๘} และพระพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึงนิสงค์ของการเดินจงกรมไว้ถึง ๕ ประการ คือ^{๘๙}

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. เป็นผู้มีความอาพาธน้อย
๔. อาหารที่กิน คิม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยง่าย
๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

(๓) การเดินจาริกเผยแผ่ธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการเผยแผ่ธรรมะของพระองค์จากการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่าง ๆ ด้วยการเดินเท้าเท่านั้น แม้จะปรากฏว่าในยุคนั้นได้มีการใช้ยานพาหนะด้วยสัตว์ใช้แล้วก็ตาม แต่พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงอนุญาตให้การจาริกเผยแผ่ธรรมะโดยการใช้ยานพาหนะ ยกเว้นผู้เจ็บป่วยนั้น^{๙๐} ดังนั้นวิธีการเผยแผ่ธรรมะโดยการจาริกเดินไปนั้น จึงนับได้ว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกในยุคนั้นทรงใช้ ดังปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวไว้ในที่ทั่ว ๆ ไป ซึ่งจะยกมาเป็นตัวอย่างพอสังเขปดังนี้

“ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในเมืองนาฬันทา รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่า “มาเถิดอานนท์ เราจะเข้าไปยังป่าภูคคามกัน” พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงป่าภูคคาม^{๙๑}

^{๘๘} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^{๘๙} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๔๑.

^{๙๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๕๒/๒๖

^{๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๕๒. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔.

“ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในนาทิกคาม รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่า มาเถิดอานนท์ เราจะเข้าไปยังเวสาลีกัน” พระอานนท์ทูลสนองพระคำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จไปถึงกรุงเวสาลี

ตามหลักพุทธวิธีในการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน ที่ทรงนำมาใช้ดังกล่าวนี้ นับได้ว่าเป็นพุทธวิธีที่สามารถทำให้เกิดประโยชน์ได้หลายประการพร้อม ๆ กันไปในคราวเดียวกันด้วย คือ เกิดประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ในขณะเดียวกันได้ด้วย อีกทั้งยังพบว่า เป็นวิธีที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพระภิกษุสงฆ์

การบริหารจิต พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจิต ด้วยหลักใหญ่ ๆ ดังที่กล่าวไว้ในโอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการคือ^{๒๒} “ละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์”

การละชั่ว คือ การละเว้นจากบาปอกุศลทั้งปวง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเพื่อเจ้อ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ เฟ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด

การทำดี คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นขาดจากการฆ่า ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเพื่อเจ้อ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ เฟ่งเล็งอยากได้ของเขา การมีจิตพยาบาท มีความเห็นผิด

การทำจิตให้บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ดำรงจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลขณะ และการทำจิตให้ว่าง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้กับปัจจุบัน” และการทำจิตให้ว่างเป็นส่วนมากทั้งนี้เพื่อเป็นแบบอย่างแบบอย่างแก่กุลบุตร ดังที่พระองค์ตรัสกับพระสีนุตตราว่า

“สารีบุตร ได้ยินว่า^{๒๓} เธออยู่ด้วยวิหารธรรมของมหาบุรุษเป็นส่วนมากในบัดนี้ เพราะวิหารธรรมของมหาบุรุษนี้ ก็คือสุญญตา เพราะฉะนั้นถ้าภิกษุหวังว่า เราพึงอยู่ด้วยสุญญตาวินัยธรรมเป็นส่วนมาก”

นอกจากนี้ พระองค์ยังตรัสบอกวิธีในการทำจิตให้บริสุทธิ์ หรือทำจิตให้ว่างได้นั้น ให้หมั่นประกอบทำความเพียรอย่างต่อเนื่องหลายวิธี ดังนี้^{๒๔} เคนจงกรม

๑. นั่งสมาธิ

๒. นอนอย่างมีสติกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นมาได้

^{๒๒} ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๓๓-๔๓๕.

^{๒๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๘/๔๕๘-๔๕๙.

^{๒๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕-๓๖/๓๘-๘๑.

๓. มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ เช่น ยืน เดิน นอน เหยียด กู้ ก้าวไป ถอยกลับ
เคี้ยว กิน ดื่ม และการขับถ่าย เป็นต้น
๔. ขณะพักผ่อนให้อยู่ในที่สงบเงียบ เช่น ตามธรรมชาติ
๕. ขำระจิตให้ละจากความยินดียินดีร้ายโลก
๖. ละความมุ่งร้ายพยาบาท
๗. มุ่งประโยชน์เกื้อกูล
๘. ปราศจากนิเวรณ์ ๕ (ความยินดีในกามทั้งปวง ความมุ่งร้าย ความหุดหู่เชิงซิม
ความรำคาญใจ ความลั้เลสงสัย)
๙. การอยู่กับธรรมชาติ (สิ่งแวดล้อมที่ดี) วิธีชีวิตแห่งพรหมจรรย์ของพระพุทธเจ้า

เกือบตลอดพระชนม์ชีพส่วนใหญ่พระองค์จะทรงดำเนินอยู่กับธรรมชาติตามที่ต่าง ๆ เช่น ตามป่า
บ้าง ภูเขาบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ในถ้ำบ้าง เป็นต้น

ดังจะยกตัวอย่างการอาศัยอยู่ในป่าของพระพุทธเจ้า ตามที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก
มา พอสังเขป ดังนี้

“สมัยนั้น มาณพหลายคน พวกกันเข้าไปยังราวป่านั้นแล้ว ได้เห็นพระผู้มีพระภาค
ประทับนั่งคู้บัลลังก์ตั้งพระกายตรง อยู่ในราวป่านั้น แลถามว่า ภิกษุท่านทำงานอะไร จึงอยู่ในป่า
สาละ พระโคตมอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ได้ความยินดีอะไรหรือ”^{๒๕}

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ
ป่าช้า ป่าทึบ”^{๒๖}

“ตลาคตนั่น ย่อมพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ภูเขา ซอกเขา”^{๒๗}
และอื่น ๆ อีกหลายแห่ง เป็นต้น

ตามที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ตามธรรมชาตินั้น ย่อมทรงประจักษ์ชัดถึง
คุณประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติอย่างยิ่งแล้วว่า ย่อมส่งผลดีและได้รับประโยชน์ใน
หลาย ๆ ประการ เช่น ธรรมชาติได้ให้อากาศที่บริสุทธิ์จึงช่วยส่งเสริมทำให้มีสุขภาพดี และที่
สำคัญคือธรรมชาติได้ให้ความสงบซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมการบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธ
พจน์ที่ตรัสว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่อาศัยป่าทึบนั้น สติที่ยังไม่ปากฎก็ปรากฏ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ตั้ง

^{๒๕} ต.ล. (ไทย) ๑๕/๒๐๓-๒๐๔/๒๕๔-๒๕๖.

^{๒๖} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๔๒๕/๔๕๘.

^{๒๗} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๕/๒๓๑.

มัน”^{๒๘} และพุทธพจน์อีกบทหนึ่งตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายการทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ เป็นอาหารของ ความไม่มีโรค”^{๒๙}

จากคุณค่าที่ได้จากธรรมชาตินี้ ทำให้พระองค์ทรงบัญญัติข้อห้ามไม่ให้ภิกษุทำลาย ธรรมชาติไว้ด้วย เช่น ห้ามภิกษุล่าเหยื่อจระเข้ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลายบนพืชและในน้ำ ภิกษุรูปใดทำ ต้องอาบัติทุกกฏ^{๓๐} นอกจากนี้ยังห้ามภิกษุทำลายต้นไม้เล็กด้วย^{๓๑}

ง. สุขลักษณะ (อนามัย) พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเกี่ยวกับ หลักปฏิบัติในเรื่อง สุขลักษณะอนามัยให้กับพระองค์เองและแก่เหล่าภิกษุสงฆ์ด้วย ดังจะพบเห็นพุทธบัญญัติต่าง ๆ หลายประการ ตามที่ทรงบัญญัติให้ภิกษุสงฆ์ได้ปฏิบัติในเรื่องสุขลักษณะทางด้านอนามัยต่าง ๆ นั้น แบ่งออกได้เป็น ๒ ประการ คือ สุขอนามัยด้านร่างกาย และสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

(๑) สุขลักษณะด้านร่างกาย พบว่าพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวิธีและข้อปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อ การเสริมสร้างสุขอนามัยด้านร่างกายไว้หลายประการ ดังนี้

- ทรงบัญญัติให้ภิกษุสวมรองเท้าในขณะที่จับถ่ายได้ ซึ่งตามปกติพระพุทธเจ้าจะทรง ห้ามการสวมรองเท้า ยกเว้นกรณีเจ็บป่วยหรือเท้าแตก^{๓๒}

- ทรงบัญญัติในเรื่องการจับถ่ายของภิกษุไว้ว่า ในขณะที่จับถ่ายห้ามไม่ให้ภิกษุเบ่งแรง ๆ^{๓๓} ข้อบัญญัตินี้เป็นการป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวารและโรคหัวใจวายได้ด้วย

- ทรงบัญญัติไม่ให้เคี้ยวไม้ชำระฟันขณะจับถ่าย และไม่ให้อุจจาระปัสสาวะนอกร่าง^{๓๔}

- ทรงบัญญัติให้เคี้ยวไม้ชำระฟัน เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพในช่องปากไว้ถึง ๕ ประการ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของการเคี้ยวไม้สีฟันมี ๕ ประการ คือ

๑. คาสว่าง

๒. ปากไม่เหม็น

๓. ประสาทที่นำรสอาหารหมดจดดี

^{๒๘} ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๑๕๓/๒๐๕.

^{๒๙} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๖๑๖.

^{๓๐} วิ.ป. (ไทย) ๘/๑๘๑/๑๖๖.

^{๓๑} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๕/๒๓๖.

^{๓๒} วิ.นย. (ไทย) ๕/๒๔๖-๒๔๘, ๒๕๑/๑๓-๑๕, ๒๕.

^{๓๓} วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

^{๓๔} วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๗๔/๒๔๓.

๔. ดีและเสมหะไม่หุ้มห่ออาหาร

๕. อาหารอร่อย^{๓๕}

(๒) สุขลักษณะด้านสิ่งแวดล้อม พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวิธีและข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการเสริมสร้างสุขลักษณะในด้านที่อยู่และข้าวของเครื่องใช้ไว้หลายประการ อาทิเช่น เกี่ยวกับการใช้ห้องสุขา (ส้วม) ทรงบัญญัติให้ภิกษุที่ใช้ส้วมแล้วให้ทำความสะอาดส้วม ด้วยการเทน้ำราดและตักน้ำใส่ตุ่มให้เต็ม วางขันคว่ำในส้วม เป็นต้น^{๓๖} เกี่ยวกับการเก็บรักษาบาตร ทรงบัญญัติให้ล้างบาตรและให้ผึ่งแดดให้แห้งก่อนเก็บ^{๓๗} เป็นต้น เกี่ยวกับที่อยู่อาศัยและเครื่องใช้อื่น ๆ ทรงบัญญัติให้ทำความสะอาดด้วยการปิดกวาด เช็ด ถู ดังจะพบว่าทรงบัญญัติทั้งขั้นตอนและวิธีการทำความสะอาดไว้ให้ด้วย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย คนอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นสกปรก ถ้าสามารถพึงชำระให้สะอาด เมื่อชำระวิหารให้สะอาด พึงขนบาตรและจีวรออกก่อนวางไว้ ณ ที่สมควร พึงขนผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน พูก หมอนออกไปวางไว้ ณ ที่สมควร เตียง ตั่ง พึงยกอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ครูด ไม่ให้กระทบบานประตูและรอบประตู ขนออกไปตั้งไว้ ณ ที่สมควร ถ้าวิหารมีหยากเยื่อ พึงกวาดเพดานลงมาก่อน กรอบหน้าต่างและมุมห้องพึงเช็ด ถ้าฝาที่ทำน้ำมันหรือทาสีดำขึ้นรา ถึงใช้ผ้าชุบน้ำบิดแล้วเช็ด ถ้าเป็นพื้นไม้ได้ทา พึงใช้น้ำประพรมแล้วเช็ด อย่าให้วิหารคราค่ำไปด้วยฝุ่นละออง ไม่พึงเคาะเสนาสนะใกล้ภิกษุ ใกล้วิหาร ใกล้น้ำดื่ม น้ำใช้ บนเนินเหนือลม พึงเคาะเสนาสนะใต้ลม พรหมปูพื้น พึงผึ่งแดด ชำระ ตบ ขนกลับปูไว้ตามเดิม เขียงรองเท้าพึงผึ่งแดด เช็ด ขนกลับไว้ตามเดิม^{๓๘}

จากที่ได้ศึกษาถึงพุทธวิธีในการดูแลรักษาและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยส่วนพระองค์ ดังกล่าวนี้แล้ว เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับหลักสุขบัญญัติทางแพทย์สมัยใหม่ที่เสนอวิธีในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยด้วยสูตรที่เรียกโดยย่อว่า “๕ อ.” ได้แก่

๑. อาหาร
๒. ออกกำลังกาย
๓. อารมณ์
๔. อากาศ
๕. อัจฉริยะ (ขับถ่าย)

^{๓๕} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๒/๖๕.อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

^{๓๖} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๓๔/๒๔๓.

^{๓๗} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๕/๒๐.

^{๓๘} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๓๐-๓๓๒/๒๓๘-๒๔๐.

จะเห็นได้ว่าหลักปฏิบัติเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยระหว่างยุคพุทธกาลและยุคปัจจุบันมีความสอดคล้องกัน แต่มีข้อสังเกตบางประการคือหลักปฏิบัติในการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยตามแนวพุทธ มุ่งเน้นให้ต้องถือปฏิบัติอย่างครบถ้วนทั้ง ๕ ประการเป็นประจำทุกวัน และที่สำคัญคือได้ยึดเอาหลักการบริหารจัดการมาเป็นแกนในการปฏิบัติข้ออื่น ๆ ไว้ด้วย

๓.๑.๒ พุทธวิธีลดความอ้วน

วิธีในการลดความอ้วนประการหนึ่ง มีพระพุทธเจ้าได้ตรัสแนะนำแนวทางในการลดความอ้วนไว้ให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศล ขณะที่ได้ไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้ายังที่ประทับอยู่นั้นครั้งพระพุทธเจ้าทรงแลเห็นรูปร่างของพระเจ้าปเสนทิโกศลที่มีลักษณะอ้วนมีอาการอืดอืดขยับกายได้ลำบาก จึงตรัสแนะนำวิธีปฏิบัติในการลดความอ้วนให้กับพระเจ้าปเสนทิโกศลเป็นคาถา ดังนี้

ทนุขสฺส สทา สติมโต มตฺตํ ชนโต ลทฺทโกชน

ตฺนุกสฺส ภาวนติ เวทนา สณฺฑิํ ชีรติ อายุ จิรํ ปวตฺตติ

แปลว่า มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว

ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน^{๓๕}

จากนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลได้นำคาถานี้ไปให้มหาดเล็กคอยท่อง ในระหว่างนั่งโต๊ะเสวย ถ้าหากเห็นว่าพระองค์เสวยอาการเกินกำหนด ก็ทรงอนุญาตให้ตองคาถาออกมาดัง ๆ ปรากฏว่าการควบคุมน้ำหนักโดยวิธีดังกล่าวนี้ ทำให้พระองค์ลดปริมาณอาหารลงได้ทุกวัน จนกระทั่งลดน้ำหนักได้สำเร็จ และส่งผลให้ทรงมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าขึ้น ดังที่พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ตรัสสรรเสริญในพระคุณของพระพุทธเจ้าว่า “พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ทรงอนุเคราะห์เราด้วยประโยชน์ทั้งสอง อย่างแท้จริง”^{๓๖}

จากหลักวิธีการลดความอ้วนตามแนวพุทธกล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าเป็นหลักการง่าย ๆ เพียงแต่ยึดหลักที่สำคัญไว้ประการหนึ่ง คือ ต้องมีสติและรู้ประมาณในการบริโภคให้ได้เท่าจำเป็น การเป็นผู้มีสติ หมายถึง มีสติยับยั้งในการกิน เช่น กินอาหารเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นต้น ส่วนการเป็นผู้รู้ประมาณ หมายถึง กินด้วยความพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป แม้แต่อาหารที่มีประโยชน์ก็ยังคงรู้จักประมาณด้วย มิเช่นนั้นก็จะทำให้อ้วนและเป็นเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้ หากปฏิบัติตามวิธีการดังกล่าวนี้ได้ก็เชื่อว่าจะเป็นอีกพุทธวิธีหนึ่งที่จะสามารถลดความอ้วนอย่างได้ผลแน่นอน ดังที่พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงนำไปปฏิบัติและได้ผลมาแล้วก็สามารถลดความอ้วนได้ นอกจากนั้นยังส่งผลให้มีสุขภาพดี กระปรี้กระเปร่าอีกด้วย

^{๓๕} ต.ล. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๓๖} ต.ล. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๖.

นอกเหนือจากนี้ ผู้วิจัยยังได้เคล็ดลับในการลดความอ้วนที่ได้จากหมอชีวค ตอนที่ท่านได้ทูลขอพรจากพระพุทธเจ้าไว้ ๒ ประการ คือ ให้อนุญาตเรื้อนไฟและที่เดินจงกรมแก่ภิกษุที่ได้ฉันอาหารประณีตจนทำให้ร่างกายอ้วนนั้น ดังนั้น เคล็ดลับอีกประการหนึ่งทีนอกจากต้องเป็นผู้มีสติและรู้ประมาณในการบริโภคแล้ว ยังจะต้องอาศัยออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงอาหารประณีตมีรสอร่อยด้วย เพราะการกินอาหารที่อร่อยนั้นจะทำให้กินได้มาก ซึ่งจะทำให้อ้วนและเกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นได้ ดังที่ปัจจุบันได้เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าความอ้วนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ และพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสโทษของความอ้วนไว้เช่นกันว่าความอ้วนจะทำให้ความง่วงเข้าครอบงำ ทำให้ปัญญาเลื่อยหา และทรงเปรียบเทียบว่าเหมือนสุกรอ้วนที่เขายุนด้วยเศษอาหารฉนั้น^{๔๑}

๓.๑.๓ พุทธวิธีชะลอความแก่

พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนม์มายุขึ้นถึง ๘๐ พรรษา ซึ่งนับว่าเป็นการย่างเข้าสู่วัยชราเหมือนคนทั่ว ๆ ไป ดังที่ตรัสเกี่ยวกับความชราของพระองค์เองไว้ว่า ทรงเป็นคนแก่ชรา มีผมหงอก มีผิวเหี่ยวห่อ่นยาน^{๔๒} แต่พระองค์ก็ยังทรงสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งปรินิพพาน นั้นย่อมแสดงว่าพระองค์ทรงมีพระวรกายที่ไม่แก่เกินวัย หรือที่เรียกในปัจจุบันว่า “แก่สมวัย”^{๔๓} อีกทั้งใคร ๆ ที่ได้พบเห็นพระองค์ก็มักกล่าวถึงพระองค์ว่าเป็นผู้มีผิวพรรณผ่องใส ดังจะขอยกคำกล่าวยกย่องชมเชยจากเสียงของพราหมณ์หนึ่งที่ได้พบเห็นพระพุทธเจ้า และได้กล่าวชมเชยพระวรกายของพระพุทธเจ้าด้วยความอัศจรรย์ใจว่า

“นำอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ อินทรีย์ของพระโคตมผ่องใสยิ่งนัก พระฉวีวรรณบริสุทธิ์ผ่องใส ผลพุทธราสุกใสที่มีในฤคสูรารท ย่อมบริสุทธิ์ผ่องใสแม้ฉนั้นใด อินทรีย์ของพระโคตมก็ผ่องใสยิ่งนัก พระฉวีวรรณก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง ฉนั้นนั่นเหมือนกัน”^{๔๔}

จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้านอกจากจะทรงมีพระวรกายที่แข็งแรงแล้ว พระองค์ยังแลดูไม่แก่เกินวัยอีกด้วย ดังจะเห็นว่าพระองค์สามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างดียิ่ง ทั้งนี้เพราะพระองค์ทรงมีหลักในการปฏิบัติตนทำให้ไม่แก่ง่ายด้วยวิธีการง่าย ๆ คือ ทรงเป็นผู้มีสติและรู้ประมาณไหนการบริโภค ดังพุทธพจน์บทหนึ่งที่ทรงตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า “มนุษย์ผู้มีสติทุกเมื่อรู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว เขาย่อมช้ำ อายุก็ยั่งยืน”^{๔๕}

^{๔๑} พ.ร. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^{๔๒} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๑๑/๓๒๒.

^{๔๓} แก่สมวัย ในที่นี้หมายถึง ผู้ที่มีอายุมาก แต่สามารถปฏิบัติภารกิจที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่นได้เป็นสำคัญ

^{๔๔} อง.เออกก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๔๘.

^{๔๕} ส.ถ. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

นอกจากนี้ในพระไตรปิฎก ยังพบข้อปฏิบัติอื่น ๆ อีกหลายประการ ที่สามารถนำมาช่วยชะลอความแก่ไว้ได้อีก ดังนี้

๑. การงดอบายมุข ^{๔๖} ได้แก่ การเสพสุราเมรัย การเที่ยวกลางคืน การเที่ยวดูมหรสพ การเล่นเกมพนัน การคบคนชั่ว การเกียจคร้าน เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นหนทางแห่งความเสื่อมและเกิดโทษหลายประการ เช่น การดื่มสุราย่อมก่อให้เกิดโทษต่อสุขภาพ คือเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ การเที่ยวกลางคืนทำให้ร่างกายทรุดโทรม เนื่องจากร่างกายได้พักผ่อนไม่เพียงพอ และการเล่นเกมพนันก่อโทษทั้งด้านสุขภาพกายและจิตคือ เมื่อพ่ายแพ้ย่อมก่อเวร เป็นต้น

๒. การจิตให้อยู่กับปัจจุบัน คือ ไม่หวนอาลัยอาวรณ์ถึงเรื่องในอดีต ไม่วิตกกังวลในเรื่องของอนาคต ย่อมเป็นเหตุทำให้มีผิวพรรณผ่องใสแลดูไม่แก่ง่าย ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้กับปัจจุบัน เพราะเหตุนี้ ผิวพรรณจึงผ่องใส”^{๔๗}

๓.๑.๓.๑ ความเจ็บป่วยเป็นกฎของธรรมชาติของโลก

คนเราเกิดมา ไม่วันใดวันหนึ่ง ไม่ช้าก็เร็ว ก็เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ ไม่ว่าจะมียารักษาแข็งแรงเพียงไร และแม้จะไม่มีโรคร้ายมาเยือนจนแก่แต่่า เมื่อเข้าวัยชราร่างกายก็จะเสื่อมลงตามอายุ เกิดอาการไม่สบายต่างๆ นานา เป็นไปตามธรรมชาติที่เมื่อมีเกิด ก็ต้องมีแก่ เจ็บ และตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ และไม่ต้องรอจนแก่ก็เจ็บป่วยได้ ความเจ็บป่วยอาจเกิดตามธรรมชาติหรือเกิดขึ้นเพราะมนุษย์เร่งให้เกิดโดยมีพฤติกรรมกรรมกรเป็นอยู่ที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เสพยาเสพติด ไม่ประมาทการกิน เป็นต้น

ผู้มีพฤติกรรมเร่งหรือเชื้อเชิญ โรคเหล่านี้ก็กลัวความเจ็บป่วยมาก บางคนหมั่นเข้าโรงพยาบาลบ่อยๆ จนเกินจำเป็น เพื่อขอตรวจสุขภาพ ซึ่งไม่อาจช่วยได้เลย หากไม่ลดละพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่เขาเหล่านั้นก็ไม่เข้าใจว่าการตรวจสุขภาพไม่สามารถป้องกันโรคได้หากไม่เปลี่ยนพฤติกรรม จึงยังคงประพฤติดังเดิม ทำให้สูญเสียทั้งเงินและเวลาโดยไม่เกิดประโยชน์ และในที่สุดก็สูญเสียสุขภาพด้วย^{๔๘}

^{๔๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

^{๔๗} ส.ล. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

^{๔๘} พญ.สุมาลี นิมนานิตย์ อยู่กับความเจ็บป่วยอย่างไร

๑. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเจ็บป่วย เมื่อเจ็บป่วย คนส่วนใหญ่จะตกใจ สับสน วุ่นวาย ใจ กลัว เสรีา โศก วิทก กังวลกิน^{๔๕} ไม่ได้ นอนไม่หลับ อาจมีอาการท้องผูกหรือท้องเดิน ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม กลัวความทุกข์ทรมาน กลัวตาย อยากตาย เป็นต้น เกิดอาการทางใจมากมายซึ่งนำไปสู่อาการทางกายเพิ่มเติม จากอาการทางกายที่เกิดจากตัวโรคเอง อาจทำให้เข้าใจผิดว่าโรคเป็นรุนแรงหรือทรุดลง ทำให้อาการทางใจเพิ่มขึ้นเป็นวงจร อาการทั้งทางกายและทางใจจึงเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณหากไม่มีการหยุดวงจรนี้ ทั้งที่บางครั้งตัวโรคเองแทบจะไม่ทำให้เกิดอาการเลย นอกจากนั้น ครอบครัวญาติมิตร และผู้คนแวดล้อมก็พลอยทุกข์ใจไปด้วย ความเจ็บป่วยจึงส่งผลกระทบต่อทั้งตัวผู้ป่วย ครอบครัว และสังคมโดยรวม เมื่อมนุษย์หลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยไม่ได้ ก็ควรต้องหาวิธีการให้อยู่กับความเจ็บป่วยได้ จะทำอย่างไรจึงจะอยู่กับความเจ็บป่วยได้ และทำได้จริงหรือ

๒. การรักษาโรค เมื่อเจ็บป่วยไม่ว่าด้วยโรคใด ก็ต้องได้รับการรักษา โรคด้วยวิธีที่เหมาะสมถูกต้องและไม่ก่อให้เกิดอันตรายตามมา ไม่ว่าจะเป็นการรักษาแบบการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย หรือการแพทย์ทางเลือก โดยผู้ป่วยและญาติควรไตร่ตรอง ใช้ปัญญา และมีวิจารณญาณในการตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาด้วยความรู้ความเข้าใจ ไม่ตัดสินใจโดยใช้อารมณ์ความรู้สึก เท่านั้น เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายภายหลังได้ การรักษาโรคและการให้คำแนะนำนั้นเป็นหน้าที่โดยตรงของแพทย์ ผู้เจ็บป่วยจะต้องขอคำแนะนำ จากแพทย์ เพื่อจะได้ปฏิบัติและดูแลตนเอง ได้ถูกต้องเหมาะสม

๓. การดูแลรักษาใจเมื่อเจ็บป่วย การรักษาเฉพาะ โรคที่เกิดขึ้นทางกายเท่านั้น ยังไม่เพียงพอ เพราะคนนั้นประกอบด้วย กาย และใจ และเป็นที่ยอมรับกันว่าใจมีความสำคัญมาก ดังคำว่าใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว เมื่อกายป่วยแล้ว ใจมักป่วยตามด้วย และบางครั้งอาการป่วยทางใจนั้นมากกว่าทางกายเสียอีกผู้ป่วยมะเร็งหลายคน แม้โรคมะเร็งที่เป็นหายขาดแล้ว ใจก็ยังเป็นมะเร็งอยู่คือยังทุกข์ทรมานใจอย่างเดิม เรียกว่าใจเป็นมะเร็ง ไม่ใช่กาย การดูแลรักษาใจผู้ป่วยและญาติจึงมีความสำคัญ มาก เป็นสิ่งที่บุคลากรทางการแพทย์ต้องตระหนักและให้การช่วยเหลือ และดูแลเอาใจใส่อย่างจริงจังอย่างต่อเนื่อง แต่สำหรับ ใจ นั้น แม้ผู้อื่นจะให้ความช่วยเหลือ อย่างดีมากเท่าใด ตัวผู้ป่วยเองก็ยังคงเป็นคนสำคัญที่สุดในการดูแลรักษาใจของตนเอง

การฝึกจิตโดยการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันอาการและความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจตามจริง และรู้ว่าจะอยู่กับอาการที่เกิดขึ้นอย่างไร โดยสามารถวางใจได้อย่างเหมาะสม ทำให้ไม่เกิดความทุกข์ทรมาน

^{๔๕} เกศินี ลิ้มบุญสืบสาย. การวิเคราะห์บทบาทของหมอชีวกโกมารภัจจ์ที่ปรากฏในคัมภีร์

เพราะความรู้หรือปัญหาที่เกิดจากการฝึกจิตนี้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรง ที่จะตามดูรู้ทัน และวางอุเบกขากับสิ่งต่างๆ ที่มากระทบประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ได้ มิใช่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ ซึ่งเป็นความรู้ในระดับความเข้าใจ อาจยังวางใจไม่ได้เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ประสอ์ค้ขึ้น เช่น เมื่อเจ็บป่วย เมื่อสูญเสียสิ่งที่รัก เป็นต้น ตัวอย่างที่เห็นได้ทั่วไปว่า เมื่อตัวเองหรือพ่อแม่พี่น้อง หรือผู้เป็นที่รักเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต หรือสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ ก็จะเกิดอาการทางใจมากมายดังกล่าวแล้ว เมื่อมีใครบอกว่า ๏ ทำใจเสียละอะ ๏ สิ่งที่ทำก็มักเป็นการบีบบังคับใจให้ยอมรับ กลายเป็นการกดเก็บ แต่ความเป็นจริงยังไม่สามารถยอมรับได้ หรือมิฉะนั้นก็ไม่สนใจเลย กลายเป็นการปล่อยปละละเลย ซึ่งไม่เป็นผลดีทั้งสิ้น ทำให้เศร้าหมอง หงุดหงิด ทั้งเมื่ออยู่คนเดียว และอยู่กับผู้อื่น

การฝึกใจนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนน่าจะให้ออกาสดนเองโดยไม่ต้องรอให้เจ็บป่วยหรือพบกับมรสุมชีวิตเสียก่อน เพราะเป็นหนทางนำไปสู่ความสงบสุขที่เกิดขึ้นจากภายในตัวของตัวเองการฝึกใจไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ เพียงมีกายกับใจของเราที่ฝึกได้แล้ว และได้พบวิธีที่จะทำให้ป่วยแต่กายใจไม่ป่วย โดยมีมุมมองชีวิตที่เปลี่ยนไปหลังได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เกิดปัญญารู้เท่าทันชีวิต และรู้ว่าจะอยู่กับโรครกัยไข้เจ็บอย่างไร โดยไม่ทุกข์ทรมานใจอย่างที่เคยเป็น

๓.๑.๓.๒ ความเจ็บป่วยเป็นเครื่องหมายของกระบวนการแห่งชีวิต(เทวทูต)

ในที่นี้จะได้อกล่าวถึงความเจ็บป่วยเป็นเครื่องหมายของกระบวนการแห่งชีวิต โดยการอ้างถึงเทวทูตทั้ง ๔^{๕๐} เมื่อเกิดอยู่ในโลกมนุษย์ เป็นผู้ไม่ประมาทมีปัญญา ได้ บำเพ็ญบุญกุศลมีทาน ศีลภาวนา เป็นต้น ครั้นเมื่อตายไปสู่สำนักของนายนิริยบาล ก็จะถูกนายนิริยบาลซักถามถึงเทวทูตทั้งสี่ เขาเหล่านั้นจะตอบได้อย่างคล่องไม่ต้องหวั่นเกรง ว่าเคยรู้เคยเห็นและเคยน้อมนำ มาพิจารณาว่า เทวทูตทั้ง ๔ คือ เด็กที่คลอดใหม่ ผู้ใหญ่ที่เกิดนานจนแก่ เนื้อหนังห่อนยานสังขารร่างกายคดค่อม คนเจ็บปวดร้องให้ครวญคราง และคนตาย เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์เป็นสภาวะที่ทนได้ยาก เป็นสิ่งที่น่าสลดสังเวชยิ่งนักไม่มีสิ่งใดที่น่าเพลิดเพลิดใจจรูญใจ ทุกรูปทุกนามเกิดขึ้นมาแล้วจะต้องเป็นเช่นนั้น ไม่มีใครจะล่วงพ้นไปได้ เมื่อนายนิริยบาลได้รับคำตอบเช่นนี้ ก็จะพลอยยินดีสาธุการด้วย ว่าดีแล้วเป็นบุญลาภของเธอ เกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์แล้วเป็นคนไม่ประมาท ปรารถถึงชาติ ความเกิด ชราความแก่ พยาธิความเจ็บไข้ และมรณะความตาย นับว่าไม่เสียทีที่พวกท่านได้เกิดเป็นมนุษย์ ในที่สุดนายนิริยบาลก็จะตัดสิน ให้ไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ฉะนั้น โบราณจารย์แต่ก่อนมา ท่านจึงพรา้สอนนักหนาให้พากันภาวนาเทวทูตทั้ง ๔ คำ ภาวนานั้นคือที่พวกเราสวดกันอยู่

^{๕๐} เทวทูต ๔ ได้แก่ เด็กเกิดใหม่ ๑ คนแก่ ๑ คนเจ็บ ๑ และคนตาย ๑ ทั้ง ๔ นี้เป็นเครื่องหมายสำหรับนายนิริยบาล ได้ตัดสินคนที่ตายไปแล้วว่าจะให้ตกนรกหรือขึ้นสวรรค์

นั่นแหละว่า ชรา ฆมฺโมมุหิ ชรี อนติโต ฯ เป็นต้น ซึ่งแปลความว่า เรามีความแก่ ความเจ็บไข้ ความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บไข้ และความตายไปไม่ได้

เมื่อผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นโทษชัดตามเป็นจริง ปล่อยทิ้งอุปาทานขั้นและสรรพกิเลสทั้งปวงได้แล้ว เกิดวิชาไม่มีโมหะเครื่องปกปิดดวงปัญญา ชาติความเกิดก็ไม่มีต่อไป ชราเป็นต้นซึ่งเกิดสืบเนื่องมาจากชาติ แต่ชาติดับแล้วไม่เกิดอีกเพราะวิชาเกิด จึงดับความชราเป็นต้น ซึ่งเป็นของธรรมดาเมื่อเราพากันเจริญภาวนาหรือ ไม่ก็ตาม แต่มีปัญญาเพ่งพิจารณาเทวทูตทั้ง ๔ ข้อใดข้อหนึ่งให้เห็นว่าเป็นสิ่งควรสลัดสังเวชเบื้องหน้า เป็นทุกขัตถ์ได้ยากไม่น่าเพลิดเพลินเจริญใจดังที่กล่าวมาแล้ว ก็ได้ชื่อว่าพากันเป็นผู้ไม่ประมาท เจริญไว้ดีแล้ว แต่ขอให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อความชำนาญแคล่วคล่องใจ หากสำนึกของนายนิริยบาลมีจริง เมื่อถึงคราวเราถูกซักถามเข้า เราจะได้กล้าหาญตอบถูกต้องไม่พลั้งเผลอ เป็นอันพ้นโทษไปเสียที หากสำนึกดังว่านั่นไม่เป็นจริง เป็นแต่เพียงนโยบายเพื่อฝึกหัดอบรมให้คนมีปัญญาเราก็ได้ชื่อว่าได้อบรมถูกต้องดีแล้วตามนโยบายนั้น การทำตามไม่เสียผลทั้งสองประการ ดังนี้ เทวทูต แปลว่า คนใช้ของเทวดา เทวดา แปลว่า ของเกิดเองเป็นเองไม่ต้องประดิษฐ์คิดตกแต่ง ก็เกิดเป็นขึ้นมาได้ ในเมื่อเหตุปัจจัยยังไม่ดับ เทวทูตทั้ง ๔ นี้ ยังมีเหตุปัจจัยเกิดเองเป็นเองอยู่แล้ว เป็นแต่ไม่มีผู้พิจารณา เมื่ออธิบายเทวทูต ๔ ของนายนิริยบาลแล้ว ก็จะอธิบายของพระโพธิสัตว์ไว้เพื่อเป็นเครื่องประดับปัญญาอีกด้วยเทวทูตของพระโพธิสัตว์มี ๕ ข้อ ข้อ ๑ ความเกิดไม่มี มีแต่ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นักโทษนักบวช พระโพธิสัตว์ทุกๆ พระองค์เมื่อก่อนทรงออกบรรพชาจะต้องได้ทอดพระเนตรเห็นเทวทูตทั้ง ๕ นี้ก่อนทุกๆ พระองค์ แล้วจึงได้ออกบรรพชา ข้อที่ ๔ นักโทษ นับว่าเหมาะเป็นแก่พระโพธิสัตว์ผู้ที่ท่านได้เป็นพระราชามาก เพราะเมื่อท่านเสวยราชย์อยู่จำ เป็นจะต้องออกกฎหมายปรับไหมใส่โทษแก่ผู้กระทำ ผิดไม่ทำ ก็ไม่ได้ เพราะคนหมู่มาก ไม่มีทางหลีกเลี่ยงเลยในเรื่องนี้ ฉะนั้นจึงเป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้น คือการสละสมบัติ แต่มาหนักพระทัยเพราะไม่ทราบว่าจะไปทางไหนจึงจะเป็นการปลดปล่อย พอมารู้เห็นเทวทูตที่ ๕ คือนักบวช ก็โล่งพระทัยแนใจในพระทัยว่า ทางนี้แหละเป็นทางสงบสุข พระองค์จึงได้เสด็จออกบวชเป็นสมณะตามลัทธิของพระองค์ตามลำพัง พระโคดมของพวกเราได้ทรงกระทำทุกกรกิริยาตามลัทธิที่ได้ศึกษามากก็ไม่เป็นผลสำเร็จ ตอนท้ายหวนมาดำ เนินทางจิตใจ ตามที่พระองค์ทรงได้ความรู้พอเป็นแนวทางเมื่อสมัยยังทรงพระเยาว์อยู่ จึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้นเรื่องเทวทูตของพระโพธิสัตว์ เทวทูตทั้ง ๔ มีเหตุผลอันน่ามาพิจารณาถึงความเจ็บป่วยเป็นเครื่องหมายของกระบวนการแห่งชีวิตเราไม่ได้ นำ มาพิจารณาเป็นเหตุให้เราหมั่นมา ประมาท และขาดจากผลประโยชน์คือปัญญาเทวทูต เปรียบเหมือนเทวดาผู้ นำ เอาของ ๔ อย่างนั้นมาให้เรา แต่เราประมาทไม่นำ มาพิจารณาให้ได้ปัญญา ด้วยอำนาจความลุ่มหลง มัวแต่เพลิดเพลินในวัยทั้งสามอยู่ ไม่รู้จักทำ คุณงามความดี เมื่อถึงคราวความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย

มาถึงเข้าแล้ว จะได้รับแต่ความทุกข์เดือดร้อนนานาประการ ซึ่งหมดทางจะแก้ไขเสียแล้ว เทวทูต เป็นของมีค่า สามารถทำ เราผู้พิจารณาให้เห็นชัดตามเป็นจริงและพ้นทุกข์ มีนรก เป็นต้น พร้อมกัน นั้นก็อาจนำ มรรคผลนิพพานมาส่งยื่นให้แก่เรา โดยที่เรามิได้ไปแสวงหา ณ ที่อื่นให้ลำบาก เทวทูต ทั้ง๔ เป็นอนุสสติก็มีภูฐาน อุบายเดินมรรคปฏิบัติให้ถึงที่สุดได้

๓.๑.๓.๓ ความเจ็บป่วยเป็นกระบวนการของทุกข์ในสังสารวัฏฏ์

สภาวะการเจ็บป่วยความเจ็บป่วยเป็นกระบวนการของทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ พุทธ ศาสนาเป็นหนทางของการหลุดพ้นของคนที่ต้องการหาดับความทุกข์อย่างถาวร อะไรคือความทุกข์ ความทุกข์คือการเกิด การทนทุกข์ การเจ็บปวด การเสียใจ การเจ็บป่วย โรคลภัยไข้เจ็บ ความแก่ ความผูกพัน ความตาย ความเศร้าโศก ความหมดหวัง ความยากจน ความชั่วร้าย การร้องไห้คร่ำครวญ ความทุกข์ร้อน ความทุกข์ทรมาน ความโชคร้าย สงคราม ความบ้ำคั่ง ความหิวโหย ความไม่สมหวังในสิ่งที่ต้องการ ความไม่สมหวังในสิ่งจำเป็นพื้นฐาน ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นไปตามกฎของธรรมชาติตามวัฏฏสงสาร^{๕๐}

ศาสนาพุทธสำหรับผู้ที่เห็นว่าสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาเป็นสิ่งที่ไม่คงทนและสิ่งอะไรที่ไม่คงทนตามธรรมชาติแล้วเป็นทุกข์ ในความไม่คงทนความเจ็บป่วยเป็นกระบวนการของทุกข์นั้น ทั้งหลายจะไม่มีความสุขที่ถาวร จะมีก็แต่ความเจ็บปวดและอันตราย วัตถุประสงค์ของคำสอนของ ศาสนาพุทธคือการสู่นิพพาน นิพพานเป็นจุดมุ่งหมาย นิพพานเป็นจุดสุดท้าย การรู้แจ้ง ความสุขที่คงทนของนิพพาน คือการไม่ถูกสร้าง การไม่เวียนว่ายตายเกิดเป็น อริยมรรค ๘ เป็นหนทางสู่ความเจ็บป่วยเป็นกระบวนการของทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ ประกอบด้วยข้อปฏิบัติ ๘ ประการ ที่ต้องปฏิบัติ อย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะบรรลุถึงเป้าหมาย นั่นคือ นิพพาน ข้อแรกของอริยมรรค ๘ คือการรู้ชอบ การเข้าใจชอบ (สัมมาทิฐิ) นั่นคือการรู้ถึงอริยสัจสี่ ข้อแรกของอริยสัจ ๔ คือการรู้ว่าทุกสิ่งที่ถูก กำหนดขึ้นมาเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ (ทุกข์) และสิ่งใดไม่เที่ยงแท้ ตามธรรมชาติแล้วเป็นทุกข์ และสิ่ง ที่ไม่เที่ยงแท้ไม่คงทนเป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสาร เป็นอนิจจัง ข้อสองคือ การเกิดของความทุกข์มาจาก ความไม่รู้ (สมุทัย) และเกิดเป็นความอยาก ความมัวเมาในราคะและประสาธสัมผัส การเกิดและดับ การเข้าใจในสิ่ง ไม่ถูกต้อง และการไม่รู้ ข้อสามคือ การรู้ถึงการดับทุกข์ เกิดขึ้น (นิโรธ) การหยุด ของการเวียนว่ายตายเกิด คือนิพพาน ข้อสี่ คือ ความรู้เกี่ยวกับ อริยมรรค ๘ เป็นหนทางไปสู่การดับ ทุกข์ (มรรค) และการ ไปสู่จุดมุ่งหมาย คือนิพพาน ปัญญาขั้นสูงสุด สัจจธรรม ส่วนที่สองของ อริยมรรค ๘ คือ ความคิดชอบ ใฝ่ชอบ นี้หมายความว่า มีความปรารถนาที่จะให้เห็นปัญญา สัจ จธรรม การละเว้นจากความคิดไม่ดี การละเว้นจากความ โลกทั้งหลาย การละทิ้งจากสิ่งที่ถูกสร้าง

^{๕๐} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต).กายหายเข้าใจหายทุกข์.(กรุงเทพฯ:กลุ่มเพื่อนพัฒนผลิตสื่อสันติภาพ โลก,๒๕๔๔).หน้า ๑๒๔.

ขึ้นมาทั้งหลายทั้งปวงทำให้สงบ มีอุเบกขา มีการเสียสละ การตระหนักถึงภัยในความเจ็บป่วยที่จะมาถึงตัว

๓.๑.๔ การดำเนินการรักษาหรือบรรเทาความเจ็บป่วยตามแนวพุทธวิธี

พระพุทธเจ้า แม้จะพร่ำสอนให้เหล่าภิกษุหัดสัจและบรรพชิตถึงพิจารณาถึงความเจ็บป่วยไว้เนื่อง ๆ ว่า เราเป็นผู้มีความเจ็บปวดธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บไปได้ก็ตาม แต่พระองค์ก็ไม่ได้ทรงปฏิเสธการเยียวยารักษาที่เหมาะสมกับโรคต่าง ๆ แต่อย่างใด ด้วยทรงประจักษ์ชัดถึงความจริงในข้อที่ว่า เมื่อร่างกายได้รับการบำบัดรักษาเยียวยาด้วยตัวยาที่เหมาะสมกับโรคแล้ว จะสามารถทำให้ทุกขเวทนาเกิดจากการรุมเร้าด้วยโรคต่าง ๆ บรรเทาเบาบางลงหรือหายได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่าข

“ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยกิลานปัจฉัยเภสัชบริหาร เพียงเพื่อบรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาพาธต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วและเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด”^{๕๒} และได้ตรัสถึงคนไข้จำพวกหนึ่งที่ปรากฏมีอยู่ คือ คนไข้จำพวกที่ต้องได้รับการรักษาที่ดีจึงหายถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ดี จะไม่หาย^{๕๓}

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ เมื่อภิกษุอาพาธด้วยโรคต่าง ๆ จึงพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุภาพและพุทธบัญญัติต่าง ๆ หลายประการ ที่เกี่ยวกับด้วยการรักษาพยาบาล ได้แก่ การใช้เภสัชสมุนไพร การอนุญาตให้มีผู้รักษาพยาบาลและคุณธรรมของคนไข้ที่ดีและไม่ดีไว้อย่างครบถ้วน ดังจะกล่าวในรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

๑) การใช้สมุนไพร^{๕๔}

ในครั้งพุทธกาล เมื่อหมู่ภิกษุสงฆ์เกิดอาพาธด้วยโรคต่าง ๆ ขึ้นมา พบว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุได้มีเครื่องยาต่าง ๆ ไว้ใช้ สำหรับบำบัดรักษาเพื่อบรรเทาโรคที่มารุมเร้าได้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค ไว้หลายประการ ดังนี้

“เภสัช ๕” ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ซึ่งถือว่าเป็นทั้งยาและมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองฉันอาหารไม่ได้ สามารถรับประเคนโดยเก็บไว้ฉันได้นาน ๗ วัน และให้ฉันได้ตลอดเวลา

“น้ำมันเหลวที่เป็นยา” ได้แก่ มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาจลาม มันเหลวหมู มันเหลวลา พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นไข้รับประเคนและฉันอาหารในเวลาที่ยาวเฉพาะในช่วงเวลากลางวันและใช้ฉันในเวลากลางคืนที่เรียกว่า ในเพล เท่านั้น

^{๕๒} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๕๔๕.,ม.นุ.(ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๕๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๒/๑๔๐-๑๔๑.

^{๕๔} วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๖๐-๓๓๖/๔๓-๑๕๒.

“รากไม้ชนิดต่างๆ เป็นยา” ได้แก่ จิงสด ว่านน้ำ ว่าสนประาะ อุดพิศ ข่าแฝก แห้ว หมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันเฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

“น้ำฝาดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดจ๊กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน หรือน้ำฝาดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

“ใบไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบจ๊กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธรับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉันแล้ว ต้องอาบัติทุกกฏ

“ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ ลูกพลับกะ ดิปลี พริก สมอไทย สมอทิเพก มะขามป้อม ผลโกศ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

“ยางไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ หิงคุ ยางเคียวจากหิงคุ ยางเคียวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตันตกะ ยางจากใบตันตกะ ยางเคียวตันตกะ กำยาน หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

“เกลือชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ได้แก่ เกลือสมุทร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประทานแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้นเมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ”

“เนื้อดิบ และเลือดสด”^{๕๕} ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคมนุษย์เข้าถึงเนื้อดิบและเลือดสดได้

^{๕๕} เนื้อสดและเลือดสด ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ฉันได้นั้น ในอรรถกถาได้อธิบายไว้ว่า ภิกษุผู้เป็นฉันนั้น ไม่ได้กินเนื้อดิบ ไม่ได้ดื่มเลือดสด แต่อมมนุษย์ที่สังอยู่ร่างภิกษุนั้นกินและดื่ม ครั้นได้กินเนื้อดิบและเลือดสดแล้ว ก็ออกจากร่างภิกษุนั้นไป, วิ.อ.๓/๑๖๓/๑๗๔.

“ยาผงชนิดต่างๆ ที่เป็นยา” ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หิด ตุ่ม พุพอง ใช้ทาเพื่อไม่ให้ น้ำเหลืองที่ไหลเยิ้มออกมาไปเกาะติดกับจีวรและผิวหนังจนทำให้แกะออก ลำบาก

“มูลโค ดินเหนียว กากน้ำข้อม” ทรงอนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัวแรง

“ยาทาตา” ที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่างๆ เช่น หรดาลกสิบทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ ภิกษุที่เป็นโรคตา ทายาทาตา ยาป้ายตา

“เครื่องผสมยาตา” ได้แก่ ไม้จันทน์ กฤษณา กลัมพัก ใบเฉียง แห้วหมู ทรงอนุญาต ให้ใช้ยาหยอดตา ยาป้ายตาที่ปรุงด้วยเครื่องปรุงดังกล่าวได้ สำหรับโรคตา

“น้ำมัน ยานัตถุ และการสูดควัน” โรคปวดรื้อนที่ศีรษะ ทรงอนุญาตน้ำมันสำหรับ โรคปวดศีรษะ เมื่อยังไม่หายอนุญาตให้ฉันัตถุยา และสูดควันได้

“น้ำมันหุง และน้ำมาเจือด้วยน้ำมันหุง” ทรงการอนุญาตให้ฉันน้ำมันหุงและน้ำมาที่ เจือด้วยน้ำมันหุงที่ไม่เกินขนาดได้ สำหรับน้ำมันหุงที่เจือน้ำมาเกินขนาดทรงอนุญาตให้ใช้ทา เท่านั้น ภิกษุรูปใดคัม ต้องอาบัติตามธรรม (ปรับอาบัติปาจิตตีย์)

“เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก” ทรงได้อนุญาตให้ใช้เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก สำหรับแก้โรคลมขัดขอกตามข้อ

“ยาทาเท้า” ทรงอนุญาตยาทาเท้า สำหรับโรคเท้าแตก และหากยังไม่หายทรงอนุญาต ให้ปรุงน้ำมันทาเท้า

“ยามหาวิกัญ” ได้แก่ กูถ มูตร เถ้า ดิน ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันแก้พิษงู

“น้ำดื่มเจือกูถ” ทรงอนุญาตให้เจือน้ำแก้พิษงู

“น้ำละลายจากดินติดผาลไธ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคเสนหฺยาแฝด

“น้ำต่างดิบ” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคท้องผูก

“น้ำสมอดองมูตรโค” ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคพอมเหลือง

“สมุนไพรรหอม” ทรงอนุญาตให้ลูบไล่สมุนไพรรหอม สำหรับแก้โรคผิวหนัง

“ยาถ่าย” ทรงอนุญาต สำหรับแก้โรคท้องผูก

“ยาตองโณโสวีรก” (ยาที่ปรุงด้วยส่วนผสมนานาชนิด) ทรงอนุญาตให้เจือน้ำดื่ม อย่างน้ำปานะแก้โรคลมในท้อง

“เหง้าบัวและรากบัว” พระสารีบุตรให้ฉันแก้โรคร้อนในกาย

“ก้านอุบลอบ” พระพุทธเจ้าได้รับการปรุงถวายจากหมอชีวก ใช้สูดสำหรับแก้โรค การหมักหมมสิ่งอันเป็นโทษในร่างกาย

“กระเทียม”^{๕๖} ตามปรกติพระองค์ทรงห้ามฉันกระเทียม เพราะส่งกลิ่นไปรบกวนผู้มาฟังธรรมจนเป็นเหตุให้ห่างเหินต่อมาการฟังธรรม แต่ครั้งทรงทราบว่าภิกษุอาพาธด้วยโรคลมเสียดท้องฉันกระเทียมแล้วหาย พระองค์จึงทรงอนุญาตให้ฉันเฉพาะยามอาพาธเท่านั้น

“น้ำส้ม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย”^{๕๗} ทรงอนุญาตให้ใช้ปรุงรวมกันสำหรับรักษาโรคลงแดง

“น้ำมูลร่น้ำที่ผสมยาต่าง ๆ”^{๕๘} ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคผอมเหลือง

“น้ำอ้อย”^{๕๙} พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลม พระอัฐฐากได้เตรียมน้ำร้อนให้ทรงสนาน และได้ชงน้ำอ้อยกับน้ำร้อนถวายฉัน (ดื่ม)

“อุปกรณ์สำหรับใช้ปรุงยาและเก็บรักษายา” นอกจากสมุนไพรที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุใช้ทำการรักษาต่าง ๆ ดังกล่าวนี้แล้ว พระพุทธเจ้ายังทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับใช้ปรุงยาและเก็บรักษายาไว้ควบคุมกันด้วย ตามที่มีกล่าวไว้กถกยาตา และไม้ป้ายยาตา ภาชนะสำหรับเก็บไม้ยาตา กถ้องยานัตถ์ กถ้องสูดคว้น ฝาปิดกถ้องสูดคว้น ชนิดที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยไม้เนื้ออ่อน ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยไม้ ทำด้วยยางไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ ลักจั่นที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ลักจั่นที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ และทำด้วยผลไม้สำหรับใช้บรรจุน้ำมันหุง อ่างน้ำ สำหรับใช้ใส่น้ำต้มใบไม้ชนิดต่าง ๆ ให้ภิกษุอาบหรือแช่รักษาโรคลม และเขาสัตว์สำหรับใช้กรอกระบายโลหิต^{๖๐} กระจก หรือภาชนะ สำหรับตรวจดูแผลบนใบหน้า ผ้ารัดเข่า ไม้แคะหูและของที่ใส่ห่อ ไม้บังเวียน กบปียภูมิ^{๖๑}

การใช้อาหาร

อาหารประเภทต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้สำหรับเป็นยาและเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ ตามที่ระบุไว้ มีดังนี้

๑. อาหารประเภทน้ำข้าวใส น้ำดื่มถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำดื่มถั่วเขียวขึ้น น้ำดื่มเนื้อพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันยาถ่าย ใช้บำรุงสุขภาพได้^{๖๒}

^{๕๖} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๕/๗๔.

^{๕๗} ม.น. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

^{๕๘} ม.น. (ไทย) ๑๒/๔๘๔/๕๒๔.

^{๕๙} ศ.ล. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๒๘๗-๒๘๘.

^{๖๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔-๒๖๗/๔๕-๕๖.

^{๖๑} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๔, ๒๗๖, ๒๘๕/๗, ๖๔-๖๕, ๑๑๕-๑๒๐. กบปียภูมิ หมายถึง ชื่อเรียกสถานที่เก็บโภชนาหารและเภสัชสำหรับสงฆ์

^{๖๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

๒. ข้าวยาคุ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประหารด้วยโรคลมในท้อง พระอนันที่ได้อุ้มข้าว ยาคุถวาย ซึ่งปรุงด้วยข้าวสาร ถั่วเขียว และงาบคถวาย ครั้นทรงดื่มแล้วทรงหายจากการประหาร^{๖๓} นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสว่าข้าวยาคุเป็นยาและตรัสถึงประโยชน์ของข้าวยาคุไว้มี ๕ ประการ คือ^{๖๔}

๑. บรรเทาความหิว
๒. บรรเทาความกระหาย
๓. ทำให้ลมเดินคล่อง
๔. ชำระลำไส้
๕. ช่วยย่อยอาหาร

๒) การใช้ความร้อน

เมื่อภิกษุอาพาธด้วยโรคลมตามอวัยวะ พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุภาพให้ใช้ความร้อนตามกรรมวิธีแบบต่าง ๆ มาบำบัดโรคได้ ดังนี้

- ก. ทรงอนุญาตการเข้ากระโจมรมเหงื่อ
- ข. ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมนี้ยังไม่หาย ทรงอนุญาตกรรมด้วยใบไม้
- ค. ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมนี้ยังไม่หายอีก ทรงอนุญาตกรรมใหญ่
- ง. ภิกษุอาพาธด้วยโรคลมนี้ยังไม่หายอีก ทรงอนุญาตน้ำต้มใบไม้ชนิดต่าง ๆ ใส่อ่างสำหรับอาบหรือแช่ได้

- จ. ภิกษุอาพาธเป็นแผลขึ้น ทรงอนุญาตให้รมควัน^{๖๕}
- ฉ. ภิกษุที่มีร่างกายอ่อนและมีอาพาธมาก พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเรือนไฟสำหรับอบตัว^{๖๖}

๓) การพักผ่อนอิริยาบถ

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าแสดงธรรมเกือบตลอดทั้งคืน เมื่อแสดงธรรมจบพระองค์ทรงมีอาการปวดหลัง ซึ่งครั้งนี้พระองค์ทรงใช้การบำบัดด้วยวิธีการพักผ่อน ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “สารีบุตร” จงแสดงธรรมมีกถาแก่ภิกษุทั้งหลาย เราเมื่อยหลัง จักขอพักผ่อนสักหน่อย”^{๖๗}

^{๖๓} วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๖๔/๗๐.

^{๖๔} วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๘๒/๘๕. อง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๒๐๗/๓๕๐.

^{๖๕} การรมใหญ่ หมายถึง เอาถ่านใส่หลุมจนเต็ม เอาดินร่วนและดินทรายเป็นดินปิดไว้ ลาดใบไม้ นานชนิดทับลง

ไป เอาน้ำมันทาตัว นอนบนหลุมนั้น รมร่างกายโดยการพลิกกลับไปมา

^{๖๖} วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๖๗/๕๖-๕๘.

^{๖๗} วิ.จ.(ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓-๓๗.

๔) การผ่าตัด

การผ่าตัด เป็นกรรมวิธีการรักษาโรคที่นับว่าเป็นความก้าวหน้าที่สุดในสมัยพุทธกาล เช่น การผ่าตัดสมอง และการผ่าตัดลำไส้^{๖๘} ซึ่งปรากฏอยู่ในหมู่เหล่าคฤหัสถ์ใช้กัน แต่สำหรับในหมู่พระสงฆ์พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุทำการผ่าตัดได้เฉพาะในบ้างกรณีเท่านั้น กรรมวิธีต่าง ๆ ในการผ่าตัดในหมู่สงฆ์ที่มีกล่าวไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีดัง

ก. การผ่าตัดฝี ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคลฝี พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ ที่บอกไว้เพียงคร่าว ๆ ดังนี้^{๖๙}

๑. ภิกษุอาพาธเป็นฝี ทรงอนุญาตการผ่าตัด
๒. ทรงอนุญาตน้ำฝาด
๓. ทรงอนุญาตงาบ
๔. ทรงอนุญาตยาพอก
๕. ทรงอนุญาตผ้าพันแผล
๖. ทรงอนุญาตให้ชะด้วยน้ำแข็งเมล็ดผักกาด สำหรับแผลคัน
๗. ทรงอนุญาตให้รม สำหรับแผลขึ้น

ข. การผ่าตัดเนื้องอก ภิกษุที่อาพาธเป็นเนื้องอกที่ยื่นออกมา พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ทำการผ่าตัดด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ ดังนี้^{๗๐}

๑. ทรงอนุญาตให้ตัดด้วยเกลือ
๒. ทรงอนุญาตน้ำมันทางแผล สำหรับแผลไม่งอก
๓. ทรงอนุญาตผ้าเก่าสำหรับซับน้ำมันเพื่อรักษาแผลทุกชนิดที่น้ำมันไหลเยิ้ม

ค. การผ่าตัดริดสีดวง ในครั้งพุทธกาลการผ่าตัดริดสีดวงทวารได้เคยปรากฏว่ามีภิกษุสงฆ์ได้ให้หมอทำการผ่าตัดริดสีดวงทวารแล้ว หรือบีบรัดสีดวงที่มีขนาดประมาณ ๒ นิ้ว รอบที่แคบ ๆ ภิกษุรูปใดที่ผ่าตัดหรือบีบรัดสีดวงต้องอาบัติอุลลัจจัย^{๗๑}

๕) การใช้พลาสมา

การรักษาโรคด้วยการใช้พลาสมา ถือว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาทำการรักษาโรค และมีกล่าวอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกตอนหนึ่ง มีใจความโดยย่อว่า

^{๖๘} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๐/๒๔๕.

^{๖๙} วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

^{๗๐} วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๖๗/๖๐.

^{๗๑} วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๖๗/๖๐.

สมัยหนึ่ง มีอุบาสิกาสี่พี่น้องชื่อสุปเปีย นางเป็นผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา และได้ประกาศตนเป็นผู้ที่ให้ภิกษุอาพาธของสิ่งของแก่นางได้ ครั้งหนึ่งขณะที่นางได้ไปเยี่ยมไข้ ภิกษุอาพาธรูปหนึ่ง และภิกษุนั้นได้เอ่ยปากบอกนางว่าท่านอาพาธฉันทายแล้วต้องการน้ำดื่ม เนื้อ และนางได้รับปากว่าจะจัดเตรียมมาถวายให้ในวันรุ่งขึ้น แต่ปรากฏว่าในครั้งนั้นนางไปหาซื้อ เนื้อที่ตลาดไม่ได้เพราะตรงกับวันพระ นางจึงได้ตัดชิ้นเนื้อของตนนำไปปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์ เพื่อถวายแด่พระภิกษุอาพาธรูปนั้น และกลับจากนั้นมานางได้เกิดล้มป่วยลง เมื่อสามีของนาง ทราบถึงศรัทธาในการสละทานครั้งนี้ของนาง จึงพลอยยินดีตามไปด้วย และได้ไปกราบนิมนต์ พระพุทธเจ้าทรงรับนิมนต์และเสด็จมาฉัน ภัตตาหารที่บ้านนางสุปเปีย จึงได้ทราบเรื่องราวการไม่สบายของนางในครั้งนี้ จากนั้นจึงทรง รับสั่งให้นางออกมา และพระองค์ทรงแสดงพละานุภาพรักษาแผลของนางหายเป็นปกติดังเดิม ดังถ้อยคำที่นางได้กล่าวสรรเสริญพละานุภาพของพระพุทธเจ้าไว้ว่า “นำอัสจรรย์จริงหนอ ท่านผู้ เจริญ ไม่เคยปรากฏ ท่านผู้เจริญ พระตถาคตทรงมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก เพียงได้เห็นพระองค์ เท่านั้น แผลใหญ่กลับหายเป็นปกติ มีผิวพรรณเรียบสนิท เกิดโลมชาติ”^{๑๒}

๖) การอนุญาตผู้รักษาพยาบาล

พระพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญของผู้ทำการรักษาพยาบาลไว้มากเช่นกัน เพราะการ ได้ผู้พยาบาลที่ดีและมีความชำนาญ ย่อมจะทำให้โรคหายได้เร็วขึ้น ดังจะพบว่าพระองค์ทรง อนุญาตให้หมอชีว ซึ่งถือกันว่าเป็นหมอที่มีความชำนาญเป็นเลิศในยุคนั้น ให้เป็นหมอประจำ พระองค์และรักษาให้กับพระสาวกในสำนักของพระองค์ด้วย นอกจากนี้พระองค์ยังทรงบัญญัติ คุณสมบัติของภิกษุผู้เป็นพระอุปัชฌาย์จะต้องเป็นผู้ทำการพยาบาลไข้ได้หรือสามารถหาผู้พยาบาล แทน ได้และทรงบัญญัติให้ภิกษุด้วยกันเองต้องพยาบาลไข้ซึ่งกันและกันด้วย หากภิกษุรูปใดไม่ได้ พยาบาลต้องอาบัติทุกกฏ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาผู้คอยพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกเธอ ไม่พยาบาลกันเองใครเล่าจะคอยพยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเราก็จงพยาบาลภิกษุ ไข้เกิด ถ้ามีอุปัชฌาย์ อุปัชฌาย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าเธอจะหาย ถ้ามี อาจารย์ อาจารย์พึงพยาบาลภิกษุใช้นั้นจนตลอดชีวิต สงฆ์ต้องพยาบาลภิกษุใช้นั้น ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ^{๑๓}

^{๑๒} วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๘๐/๘๐-๘๒.

^{๑๓} วิ.ม.(ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐-๒๔๑.

๗) การเสด็จเยี่ยมและการพยาบาลภิกษุไข้

ภารกิจอันสำคัญยิ่งประการหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงถือปฏิบัติอยู่เนื่อง ๆ โดยไม่ทอดธุระคือ การเสด็จไปเยี่ยมภิกษุอาพาธตามศาลาโรงไข้ (คิลานศาลา) หรือตามที่พักอาศัยของภิกษุอาพาธด้วยพระองค์เอง ดังจะได้ยกมากล่าวไว้เป็นตัวอย่าง ดังนี้

“สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า เข้าไปหาท่านพระมหากัสสปะถึงที่อยู่ได้ตรัสถามพระมหากัสสปะดังนี้ว่า กัสสปะ เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรือ อากาทรุเลาปรากฏ อากาทรไม่กำเริบไม่ปรากฏหรือ”^{๗๔}

หรือแม้แต่ในยามที่พระองค์ทรงติดภารกิจอื่น ไม่สามารถเสด็จไปด้วยพระองค์เองได้ ก็จะทรงมีพระเมตตาตามอบหมายให้พระอานนทหรือพระภิกษุรูปอื่นไปเยี่ยม พร้อมกับประทานธรรมโอสธไปให้ด้วย ดังครั้งหนึ่ง พระกสิณนทอาพาธหนัก พระพุทธเจ้าได้มอบหมายให้พระอานนทไปเยี่ยมแทน พร้อมกับมอบธรรมโอสธว่าด้วยสัญญา ๑๐ ให้พระอานนทนำไปแสดงให้กับพระกสิณนทฟัง และทำให้พระกสิณนทหายไข้ได้^{๗๕} เป็นต้น

พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติภารกิจดังกล่าวนี้ด้วยความเสมอภาค โดยไม่แบ่งแยกว่าต้องเป็นภิกษุเก่าเท่านั้น แม้แต่ภิกษุบวชใหม่ ๆ ซึ่งยังไม่มีใครรู้จัก เมื่อเกิดอาพาธครั้งพระองค์ทรงทราบก็ทรงเสด็จไปเยี่ยมเช่นกัน ดังครั้งหนึ่งที่ภิกษุซึ่งเป็นสมาชิกใหม่ยังไม่มีใครรู้จักชื่อโคตรได้อาพาธ พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปเยี่ยมด้วยพระองค์เอง พร้อมกับมอบธรรมโอสธให้จนภิกษุนั้นหายจากอาพาธ และมีจิตหลุดพ้นได้^{๗๖} เป็นต้น

นอกเหนือจากนี้ ยังจะได้พบเห็นจริยาวัตรในพระดำรัสอันเปี่ยมด้วยความเมตตา ที่ตรัสถามถึงอาการของผู้ป่วยทุกครั้ง เพื่อจะได้รู้ว่าผู้ป่วยมีความรู้สึกอย่างไร และจะได้หาวิธีเยียวยาให้ตามความเหมาะสมและถูกต้องด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสถามอาการผู้ป่วยว่า “เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นหรืออากาทรุเลาปรากฏ อากาทรไม่ปรากฏหรือ”^{๗๗}

พระดำรัสที่ตรัสถามเช่นนี้ทุกครั้งที่ทรงไปเยี่ยมไข่นั้น นับว่าเป็นถ้อยคำที่เปี่ยมด้วยพระเมตตาที่ช่วยปลอบชะโลมใจ และสามารถส่งเสริมกำลังใจให้กับผู้ป่วยได้อย่างดียิ่งทุกครั้ง พุทธจริยาวัตรในข้อนี้ นับว่าสามารถนำไปเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับแพทย์และพยาบาลได้นำไปเป็น

^{๗๔} ส.สพว.(ไทย) ๑๘/๓๔-๓๕/๖๖.ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๑๒๘.

^{๗๕} อจ.ทสก(ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๒.

^{๗๖} ส.สพว.(ไทย) ๑๘/๓๔-๓๕/๖๖-๓๐.

^{๗๗} ส.สพว.(ไทย) ๑๘/๓๔/๖๖. ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๑๒๘-๑๒๙.

แบบอย่างการปฏิบัติหน้าที่ ในการรักษาพยาบาลผู้ป่วยด้วยคำพูดที่ไพเราะและเห็นอกเห็นใจ ก็จะเป็นวิธีที่ช่วยส่งเสริมกำลังใจที่ดีให้กับผู้ป่วยได้ไม่น้อย

นอกเหนือจากภารกิจในการเสด็จไปเยี่ยมไข้ภิกษุดังกล่าวนี้แล้ว ในบางครั้งยังได้พบว่าพระองค์ทรงมีจิตอนุเคราะห์ด้วยการพยาบาลภิกษุไข้ด้วยพระองค์เองอีกด้วย ดังครั้งหนึ่งขณะที่พระองค์เสด็จไปเยี่ยมภิกษุที่โรงไข้ (คิลานศาลา) ทรงพบเห็นภิกษุรูปหนึ่งอาพาธและถูกทอดทิ้งนอนจมอุจจาระปัสสาวะไม่มีใครพยาบาล พระองค์จึงได้ลงมือทำการรักษาพยาบาลด้วยพระองค์เอง ดังพุทธดำรัสที่ตรัสเรียกพระอานนท์มารับสั่งว่า

“อานนท์เธอไปตักน้ำมา เราจะอาบน้ำให้ภิกษุนี้” พระอานนท์ทูลสนองพระดำรัสแล้ว ตักน้ำมาถวาย พระผู้มีพระภาคทรงราดน้ำ ท่านพระอานนท์ขัดสี พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประคองศีรษะขึ้นท่านพระอานนท์ยกเท้าวางบนเตียง^{๓๔}

ข้อความที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ จะสังเกตเห็นได้ประการหนึ่งว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยไว้เช่นกัน เพราะความสะอาดทางร่างกายและสิ่งแวดล้อมที่เป็นระเบียบเรียบร้อยปลอดโปร่งโล่งสบาย นับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนสำคัญยิ่งที่จะเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยหายได้เร็วขึ้นเช่นกัน ด้วยเหตุดังกล่าวนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงลงมือทำความสะอาดร่างกายและจัดสถานที่ให้แก่ภิกษุอาพาธรูปนั้นด้วยพระองค์เอง ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้ได้อย่างชัดเจนว่าทรงให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นการดูแลในเรื่องสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย จึงนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่งประการหนึ่งที่จะต้องคำนึงถึงไว้ให้มากเป็นพิเศษด้วย

จากเหตุการณ์ครั้งนี้ พระพุทธเจ้าทรงนำมาประมุขสงฆ์และได้ตรัสแนะนำสั่งสอนจนเป็นที่ศรัทธาดีแล้ว พระองค์ยังได้บัญญัติเรื่องการรักษาพยาบาลภิกษุอาพาธในหมู่สงฆ์ด้วยตนเอง ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดาคอยพยาบาล ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจะพยาบาลพวกเธอ ภิกษุทั้งหลาย ผู้จะพยาบาลเรา ก็จงพยาบาลภิกษุไข้เถิด สงฆ์ต้องพยาบาลภิกษุนั้น ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ^{๓๕}

จากพระพุทธพจน์ที่ประธานมอบไว้ให้ดังกล่าวข้างต้น ที่ตรัสไว้ในทำนองว่า ผู้ได้ที่รักษาพยาบาลภิกษุไข้ ก็ย่อมมีอานิสงค์จูงใจได้ทำการรักษาพยาบาลพระองค์เช่นกัน ซึ่งต่อมาได้ส่งผลมาถึงพุทธบริษัทชาวไทยในยุคปัจจุบัน ที่ได้ยึดถือเป็นหลักปฏิบัติในการอุปฐากบำรุงรักษาภิกษุไข้มาตลอด ดังจะพบได้จากการจัดตั้งโรงพยาบาลสำหรับคอยให้บริการด้านการ

^{๓๔} วิ.ม.(ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐.

^{๓๕} วิ.ม.(ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐-๒๔๑.

รักษาพยาบาลพระภิกษุสงฆ์เป็นการเฉพาะ เช่น “โรงพยาบาลสงฆ์” และโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์” เป็นต้น ซึ่งพุทธพจน์นี้นับว่าเป็นพระมหากรุณาธิคุณอันประมาทมิได้ต่อเหล่าภิกษุทั้งหลายในกาลต่อมา トラาจนถึงปัจจุบันนี้ คังนั้นภิกษุสงฆ์ในฐานะผู้มาบวชในพระพุทธศาสนา และได้อาศัยพระบารมีของพระพุทธเจ้า จึงควรตระหนักในพระมหากรุณาคุณอันใหญ่หลวงนี้ไว้ให้มาก และจงเร่งบำเพ็ญเพียรตามหลักคำสอน เพื่อจะได้เผยแผ่พระธรรมคำสอนขององค์ให้กว้างขวางออกไป ยิ่ง ๆ ขึ้น

๘) การบัญญัติคุณธรรมของผู้พยาบาลและคนไข้

ก. คุณธรรมของผู้พยาบาลไข้

การได้แพทย์หรือผู้รักษาพยาบาลที่ดีและมีความชำนาญในเรื่องการรักษาโรคนั้น นับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยทำให้โรคต่าง ๆ ให้หายได้ ด้วยเหตุดังกล่าวนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติคุณธรรมหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้รักษาพยาบาลที่ดีไว้ถึง ๕ ประการ^{๕๐}

๑. สามารถจัดยา
๒. รู้จักของแสดงและไม่แสดง คือนำของแสดงออกไป นำของไม่แสดงเข้ามาให้
๓. ไม่พยาบาลไข้เพราะเห็นแก่อำมิส มีจิตเมตตา
๔. ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระปัสสาวะน้ำลาย หรือของที่อาเจียนออกมาไปเททิ้ง
๕. สามารถพุดให้คนไข้เห็นชัด ชวนให้อวยกรับไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญ

แก้แล้วเกล้า ปลอดภัยโลมใจให้สดชื่นด้วยธรรมมีถา

นอกจากนี้ พระองค์ยังได้ตรัสถึงคุณสมบัติของผู้ไม่ควรจะนำการพยาบาลไข้หรือผู้พยาบาลที่ไม่ดีไว้อีก ๕ ประการเช่นกัน ซึ่งมีคุณสมบัติตรงกันข้ามที่ทรงบัญญัติไว้ดังกล่าวข้างต้นนี้

จากพุทธวิธีในการบำบัดรักษาโรคตามแบบทั่วไป ดังกล่าวมาแล้วนี้ ผู้วิจัยได้พบข้อสังเกตที่น่าสนใจหลายประการ ดังนี้

๑. พระพุทธเจ้าแม้ทรงมีพุทธานุญาตให้มีรูปแบบการรักษาโรคต่าง ๆ ไว้ให้หลายรูปแบบวิธีก็ตาม แต่ก็พบว่าพระพุทธเจ้าทรงมีการจำกัดขอบเขตด้านการรักษาโรคของหมู่ภิกษุสงฆ์ไว้ด้วย เช่น ทรงห้ามการผ่าตัดดริคสิดวงทวาร ห้ามฉันทยาที่เจือด้วยน้ำเมาเจือเกินขนาด ห้ามการใช้อุปกรณ์ปรุงยาและอุปกรณ์เก็บยาที่ประดับตกแต่งสวยงาม เป็นต้น การที่พระพุทธเจ้าทรงมีบัญญัติต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเข้าใจว่าน่าจะเป็นเพราะทรงคำนึงถึงความเหมาะสมกับสมณเพศเป็นสำคัญ ซึ่งมีอย่างน้อย ๒ ประการ คือ การที่ต้องดำรงตนเป็นแบบอย่างของการใช้ชีวิตที่

^{๕๐} วิ.ม.(ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๑-๒๔๓.

เรียบง่ายให้กับคฤหัสถ์ได้นำไปถือปฏิบัติตาม และการถือสันโดษในปัจจุบัน ๔ ได้แก่ จีวร ภัณฑาต เสนาสนะ และยารักษาโรค เป็นต้น

๒. การที่ทรงห้ามมิให้ภิกษุฆ่าสัตว์ตัดชีวิตสังขารนั้น ผู้วิจัยเข้าใจว่าน่าจะทรงพิจารณา เห็นแล้วว่าเป็นการไม่สมควรที่ต้องไปปรบวงคฤหัสถ์ให้เกินความจำเป็น เพราะเหตุว่าโรค ริดสีดวงนั้นสามารถป้องกันได้ หากภิกษุได้ปฏิบัติให้เกินความจำเป็น เพราะเหตุว่าโรค ริดสีดวง นั้นสามารถป้องกันได้ หากภิกษุได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของพระองค์ที่ให้ไว้ต่าง ๆ เช่น การ ขับถ่าย ห้ามภิกษุเบ่งแรง โดยจะต้องรู้จักฝึกการขับถ่ายให้เป็นประจำทุกวัน การฉันอาหาร ภิกษุ จะต้องรู้จักเลือกและพิจารณาอาหารที่ย่อยและขับถ่ายได้ง่าย เป็นต้น หากปฏิบัติตามได้ดังกล่าวนี้ แล้วก็จะป้องกันการเกิดโรค ริดสีดวงสังขารได้ เป็นต้น

๓. การใช้ยาสมุนไพร ตามที่พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ นั้น สังเกตเห็นได้ ประการหนึ่งว่า ล้วนแต่เป็นยาตามแบบพื้นบ้านที่คนในสังคมยุคนั้นจะพึงมี และใช้กันอยู่แล้ว ซึ่ง ทำให้พระภิกษุสงฆ์สามารถหาใช้ได้ง่ายและสะดวก วิธีนี้จึงนับว่าเป็นทางเลือกที่ทรงนำมาใช้ได้ อย่างสอดคล้องกับเทศสมณะผู้ดำรงอยู่ด้วยความสันโดษเป็นอย่างยิ่ง

๔. การใช้เภสัชสมุนไพร ตามที่ระบุไว้ในพระวินัยปิฎก หมวดเภสัชขันธกะนั้น พบว่ามีการจัดและเรียบเรียงหมวดหมู่ของใช้สมุนไพรต่าง ๆ ไว้ค่อนข้างดี แต่ส่วนใหญ่จะพบว่า ไม่ได้มีการระบุถึงเครื่อง ประกอบยา กรรมวิธีในการปรุง รวมถึงวิธีการใช้ยาอย่างชัดเจนมากนัก ในบางแห่งจะระบุแต่เพียงสรรพคุณที่ใช้รักษาโรคไว้เท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตไว้ประการ หนึ่งคือ พระพุทธเจ้าแม้จะทรงมีความรู้เรื่องการใช้ยาสมุนไพรเป็นอย่างดีก็ตามแต่พระองค์ก็ ไม่ได้เป็นผู้แนะนำหรือบอกด้วยยาที่ใช้รักษาโรคไว้ทั้งหมด ดังจะพบว่าในบางครั้งเมื่อภิกษุอาพาธ และเข้าไปกราบทูลว่าเคยฉันยาชนิดนั้นแล้วหาย เมื่อทรงวินิจฉัยแล้วเห็นว่าเหมาะสม พระองค์ก็จะ ตรัสอนุญาตให้นำไปใช้ได้ จึงไม่ได้ระบุกรรมวิธีต่าง ๆ ไว้อย่างชัดเจนมากนัก หรืออีกนัยหนึ่งอาจ เป็นเพราะพระอรธกถาอาจารย์ในยุคนั้นหรือยุคต่อ ๆ มาไม่ได้นำรายละเอียดต่าง ๆ มาลงไว้ ใน พระคัมภีร์ทั้งหมดก็เป็นได้ อย่างไรก็ตามในอรธกถา ยังได้มีการอธิบายรายละเอียดต่าง ๆ ในการ ใช้ยาสำหรับภิกษุสงฆ์ไว้ให้อย่างละเอียดเพื่อเพิ่มความชัดเจนยิ่งขึ้นหลาย ๆ กรณีอีกด้วย เช่นเรื่อง ภิกษุใช้กินเนื้อสดและดื่มเลือดสด เป็นต้น

๕. การรักษาโรคด้วยพลาณภาพ นับว่าเป็นวิธีการรักษาโรคอีกแบบหนึ่งที่ได้อาศัย พุทธานุภาพของพระพุทธเจ้าที่มีอยู่อย่างมหาศาลและแผ่ขยายมาให้กับผู้ป่วยให้หายจากโรคได้ และพบว่าเป็นวิธีการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้และปรากฏว่ามีการระบุไว้ในพระคัมภีร์ พระไตรปิฎกเพียงแห่งเดียวเท่านั้น การใช้พลาณภาพรักษาโรคหายได้นั้น ผู้วิจัยเชื่อว่าสามารถทำ ให้โรคหายได้จริง โดยมีเหตุผลในการสนับสนุน ๒ ประการ คือ ประการที่หนึ่ง พระพุทธเจ้า

ทรงเป็นผู้ที่บำเพ็ญบารมีต่าง ๆ มาแล้วอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ดังนั้นพระองค์ย่อมจะต้องทรงพลา
 ณาภาพมากและสามารถแผ่พลาณาภาพนั้นออกไปสู่ผู้ป่วยได้ ประการที่สอง อุบาสิกาหรือผู้ป่วยผู้นั้น
 เป็นบุคคลที่ผู้เลื่อมศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง ดังจะเห็นว่านางได้รับการยกย่องจาก
 พระพุทธเจ้าว่าเป็นเลิศในการบำรุงรักษาอาพาธ ดังนั้นพลังแห่งพหุพลาณาภาพและศรัทธาอันตั้งมั่นที่
 ผนวกเข้ามาด้วยกันนี้ ย่อมจะสามารถรักษาโรคให้หายได้จริง

๖. หลักในการบำบัดรักษาโรคตามพุทธวิธีที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ จะพบเห็นได้ประการ
 หนึ่งว่า พระพุทธเจ้าทรงมุ่งเน้นหรือให้ความสำคัญในองค์ประกอบที่ใช้ในการรักษาโรคไว้อย่าง
 น้อย ๆ มีอยู่ ๔ ประการ คือ ยา แพทย์ ผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อมผู้ป่วย โดยองค์ประกอบทั้ง ๔
 ประการนี้ จะต้องมีการดำเนินไปพร้อม ๆ กันด้วยความสอดคล้องประสานและเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน
 อย่างดีด้วย จึงจะสามารถทำการรักษาโรคหายได้เร็วขึ้น

๓.๑.๔.๑ การรักษาหรือบรรเทาความเจ็บป่วยทางกาย

การรักษาความเจ็บป่วยจะต้องคำนึงถึงตัวของโรค ว่าโรคนั้น เกิดขึ้นที่ใด
 พระพุทธศาสนาแบ่งโรคเป็น ๒ ประเภท คือ โรคกายกาย และโรคทางทาง ในที่นี้จะได้กล่าวถึง
 วิธีการ รักษาหรือบรรเทาความเจ็บป่วยทางกาย มักจะใช้วิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การใช้สมุนไพร ใช้
 เภสัช ๕ โดยการรับประทาน การดื่มน้ำ ฟอก ทา หยอด การนวด การรมควัน การอบไอน้ำ ฯลฯ
 กระบวนการรักษาแบบนี้จะต้องใช้ยา ก็เรียกว่าเภสัชกรรม ในการทำยาแต่ละชนิดจะต้องประกอบ
 ไปด้วยวัตถุ เภสัชชื่อย่อย ๆ หมายความว่า ยาแต่ละขนาน ประกอบไปด้วยเภสัชวัตถุใดบ้าง เภสัชช
 ษณะจะเป็นการรวบรวมจัดหมวดหมู่ในเรื่องยา โดยที่ยาเหล่านี้เป็นสมุนไพร ที่ได้จากธรรมชาติ คือ
 พืช สัตว์ ธาตุ แล้วนำมาผสมกันตามตำรับยาแต่ละตำรับ เพื่อให้มีสรรพคุณในการแก้ไขทางกาย
 ตามความต้องการ เช่น ยาตา ยารักษาแผล ยาแก้ลม ยาแก้ปวดศีรษะ

ในเภสัชชันณะ จากการศึกษาบอกเพียงประเภทของยา ในการรักษาโรค เช่น ใบไม้
 ผลไม้ ยางไม้ เกลือ น้ำมัน ฯลฯ แต่มิได้กล่าวถึงอย่างละเอียดในการทำยาขนาด วิธีการใช้จึงพบว่า
 มิได้บอกถึงตำรับยา วิธีการทำยาที่ชัดเจนเพียงพอ จึงเป็นสิ่งที่น่าคิด ว่าภิกษุในสมัยนั้น เมื่อพบว่า
 มิได้บอกถึงตำรับยา วิธีการทำยาที่ชัดเจนเพียงพอ จึงเป็นสิ่งที่น่าคิด ว่าภิกษุในสมัยนั้น เมื่อเจ็บป่วย
 จะใช้ยาผสมกันหรือใช้สิ่งเดียวกัน เพราะมีอายุยืนย่นได้ แต่ในเอกสารที่เกี่ยวข้องจากการศึกษา
 พบว่า มีการบอกตำรับยาไว้ด้วย เช่น ยาแดง โสมโสวิระกะ ดังได้กล่าวไว้แล้วในเบื้องต้น ที่กล่าวไว้
 ในพระไตรปิฎก มหาวัตถุคณนัย ๕๐๐ กัณฑ์

ดังที่ได้ศึกษา สรุปได้ว่า ยาทางกายในยามเจ็บป่วย ทางพระพุทธศาสนา ใช้ยา
 สมุนไพรตามธรรมชาติ ในการศึกษาตามแบบพหุพลาณาภาพของพระพุทธเจ้า ข้อสรุปเหล่านี้ เน้นใช้

สำหรับภิกษุ เพราะปฏิบัติตามข้ออนุญาตและไม่ฝ่าฝืนข้อห้าม ส่วนฆราวาสจะทำตามหรือไม่นั้น พระองค์มิได้กำหนดไว้

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีผู้ศึกษาจัดแบ่ง อาการของโรคเจ็บป่วยทางกายในพระพุทธศาสนาเอาไว้ตามแบบอาการ ประเภทของโรคไว้ดังนี้^{๕๐}

๑. กลุ่มอาการของโรคผิวหนัง อาทิ ความเจ็บป่วยทางผิวหนัง เช่น โรคพุพอง สิว ฝี อีสุกอีใส มีกลิ่นตัว อาการเหล่านี้จะต้องบรรเทาความเจ็บป่วยด้วยการใช้จุนเภสัช เช่น โคมัย หรือ ขี้วัว ดินเหนียว กากน้ำหอม ดยการใช้ครกและสากบดยาให้ได้ยาผงละเอียด(สนทนเสขขัม)

๒. กลุ่มโรคระบบทางเดินอาหาร(โรคกระเพาะ วัฏโรโรโค และ ลำไส้ อนุตโรโรโค) อาทิ ความเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด ท้องผูก ท้องร่วง ฯลฯ

๓. โรคที่มีสาเหตุมาจากลมภายใน(वादโรโรโค)

๔. โรคอื่น ๆ โรคตา ร้อนใน ดิษ่านผอมเหลือง ให้ยารักษาความเจ็บป่วยตามอาการของโรค

เมื่อกล่าวด้วย กลุ่มอาการของโรค ๔ อย่างนี้ เราจะนำมาศึกษาเกี่ยวกับการใช้ยา ก็แสดงว่า ยารักษาโรคก็จะจัดยาแก้ความเจ็บไข้ได้ป่วย ตามกลุ่มของอาการนั้น ๆ และกลุ่มของอาการของโรค การรักษาโรคทางกายที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยเฉพาะในเภสัชชั้นธกะนั้น พบว่ายาประเภทนี้มีสิ่งต่างกันที่ใช้ทำยาเหมือนกัน

๓.๑.๔.๒ การรักษาหรือบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิต

การรักษาหรือบรรเทาความเจ็บป่วยทางจิต หรือ ทางใจ คนเราเมื่อถูกอนุสัยหรืออาสวะ อันเป็นกิเลสละเอียดครอบงำ มีอาการทางจิต เช่น โลก โกรธ เกรี้ยวไศก คร่ำครวญ เสียใจ ความเจ็บป่วยเหล่านี้เป็นความเจ็บที่จะต้องอาศัยระยะเวลาที่ยาวนาน เพราะจะฝังรากลึกลงในจิตในใจ และโรคเหล่านี้จะต้องอาศัย หลักธรรมที่จะทำให้เกิดปัญญาเข้ามาแก้ไขกรรมเหล่านี้ เรียกว่า “ธรรมโอสถ” วิธีการใช้ธรรมโอสถ รักษาโรคทางใจ มีข้อความทำดังนี้

๑. ใช้โยนิโสมนสิการ คือ พิจารณาหาเหตุผล หากคุณค่าประโยชน์และโทษในแต่ละเรื่องพร้อมทั้งรู้แก้ไขปัญหาและรู้จักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

๒. การใช้สมาธิบำบัด เช่น อาปานาสติ พุทธนุสติ การเจริญเมตตา เพื่อสงบนิวรณ์กิเลส จนเกิดปีติผ่องคลาย

๓. การคบหากัลยาณมิตร เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ พระสงฆ์ แพทย์ จิตแพทย์ คนใดคนหนึ่ง ที่สามารถให้คำแนะนำและปรึกษาได้

^{๕๐} พระมหาปองปริดา ปริบุญโร, การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตร มหามัณฑิต: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๔๔), หน้า ๑๓.

จากที่ศึกษา พบว่า เมื่อมีโรคความเจ็บป่วยทั้ง ๒ ชนิด ในการรักษาหรือบรรเทาความเจ็บป่วยนั้น จะต้องใช้ยา นั้น ก็คือ ยารักษาทางกาย และยารักษาทางใจ ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนาจึงต้องศึกษาทางกายและทางใจไปพร้อมกันด้วย

๓.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนว

พระพุทธศาสนา

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนาสำคัญ ๆ หลายหมวด ที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาสอนหรือตรัสแสดงไว้นั้น ในพระไตรปิฎกพบว่า ในหลักธรรมสำคัญ ๆ แต่ละหมวดที่ทรงตรัสแสดงไว้นั้น ทรงมีเป้าหมายสูงสุดเพื่อนำไปสู่การดับทุกข์ให้สิ้นเชิง คือ พระนิพพาน และยังสร้างหลักธรรมที่เป็นกระบวนการของชีวิต โดยจะเน้นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วย และแนวทางปฏิบัติตามหลักคำสอน

พระพุทธเจ้า นอกจากจะทรงมีพุทธานุญาตและพุทธบัญญัติต่าง ๆ เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาโรคให้แก่ภิกษุด้วยกรรมวิธีตามแบบทั่ว ๆ ไป ดังที่กล่าวข้างต้นนี้แล้ว ยังพบพุทธวิธีบำบัดรักษาโรคอีกวิธีหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ให้กับหมู่ภิกษุสงฆ์และเหล่าคฤหัสถ์ไว้ด้วยคือ “พระธรรมโอสถ” ซึ่งเป็นโอสถที่สามารถใช้รักษาโรคต่าง ๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจได้ด้วย ตามหลักฐานที่ระบุไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงบุคคลสำคัญ ๆ ที่มีภิกษุนำพระธรรมโอสถไปใช้การรักษาโรคต่าง ๆ ให้หายได้ โดยในที่นี้จะได้นำมากล่าวไว้พอสังเขป ตามลำดับดังนี้

(๑) พระพุทธเจ้าการใช้พระธรรมโอสถ

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประชวร หลาย ๆ ครั้งพระองค์จะทรงรักษาเองหรือให้แพทย์ทำการรักษาไปตามความเหมาะสมและโอกาสอันควร ซึ่งส่วนหนึ่งได้กล่าวไปแล้วในหัวข้อการบำบัดรักษาแบบทั่วไป สำหรับในหัวข้อนี้จะได้กล่าวเฉพาะการใช้พระธรรมโอสถมาบำบัดรักษาโรคไว้โดยสังเขป ดังนี้

พระพุทธเจ้ากับ “โพชฌงค์ ๗”

สมัยหนึ่ง ขณะที่พระพุทธเจ้าทรงประทับ ณ พระเวฬวัน พระพุทธเจ้าทรงประชวรหนักได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ครั้งนั้นพระมหาจุนทะได้เข้าเฝ้าถวายอุปัฏฐากพระพุทธเจ้ายังที่ประทับ และพระพุทธเจ้าได้รับสั่งให้พระมหาจุนทะสวดสาธยายโพชฌงค์ ๗ ให้พระองค์ฟัง จากนั้นพระมหาจุนทะจึงได้สวดสาธยายธรรม โพชฌงค์ ๗ ตามที่ได้ฟังมาจากพระพุทธเจ้าสดับรับฟัง โดยพระองค์ได้พิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้นพระมหาจุนทะได้

แสดงธรรมจบลง พระพุทธเจ้าก็ทรงหายจากพระประชวรทันที และพระประชวรนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงละได้อย่างนั้น ดังที่พระองค์ได้ตรัสกับพระมหาจุนทะว่า “จุนทะ โพฆณฺคฺ คินฺนํ จุนทะ โพฆณฺคฺคินฺนํ”^{๔๒}

พระพุทธเจ้ากับ “เจโตสมาธิ”

สมัยหนึ่ง ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับเจ้าพรธมา ณ เวฬุคาม ในระหว่างพรรษานั้น พระองค์ทรงประชวรหนักได้รับทุกขเวทนาอย่างรุนแรง ถึงขั้นจวนเจียนจะปรินิพพาน ในครั้งนี้พบว่าพระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสถหลายขนาน คือ ทรงใช้ลิตสัมปชัญญะ ทรงใช้ขันติ คือ ความอดกลั้นอดทนอย่างไม่พริ่นพริ้ง และใช้การทำความเพียรด้วยการเข้าสู่เจโตสมาธิจับได้ อาพาธครั้งนี้ จนกระทั่งอาการพระประชวรค่อย ๆ สงบลงและหายจากพระประชวรได้ ดังที่พระองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า

บัดนี้ เราเป็นผู้ชรา แก่ เฒ่า ล่วงกาลมานาน ผ่านวัยมามาก เรามีวัย ๘๐ ปี ร่างกายของตถาคตยังเป็นไปได้ ก็เหมือนกับเกวียนเก่าที่ซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ ฉะนั้น ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เฉพาะในเวลาที่ได้เข้าเจโตสมาธิ อันไม่มีนิมิตเพราะไม่มีนิมิตเพราะไม่ใส่ใจ นิมิตทุกอย่าง และเพราะเวลาดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น^{๔๓}

จากเนื้อหาสาระในพระสูตรที่กล่าวนี้ จะพบข้อสังเกตบางประการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านการดูแลสุขภาพและแก้ปัญหาสุขภาพได้ ดังนี้

๑. ธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในการระงับโรคาพาธครั้งนี้ได้นั้น จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงใช้หลักของธรรมปฏิบัติที่สำคัญ ๆ หลายประการ คือ การมีสติสัมปชัญญะ ความขันติ และสมาธิในขั้นสูง คือ การเข้าสู่เจโตสมาธิ และการที่พระองค์ทรงหายจากอาการพระประชวรได้นั้น ไม่ได้เกิดจากการใช้อิทธิฤทธิ์ใด ๆ แต่เกิดขึ้นมาจากพลังแห่งคุณธรรม หรือความเพียรที่ได้ทรงสั่งสมมาอย่างยาวนานและต่อเนื่องกันมาอย่างเต็มเปี่ยมแล้วนั่นเอง และเมื่อถึงคราวเจ็บป่วยขึ้นมา พระองค์จึงสามารถเอาพลังแห่งคุณธรรมนั้นมาใช้รักษาโรคได้

๒. ในพระสูตรนี้ได้ชี้แจงเกิดจากพระดำรัสของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า ผู้สูงวัยแล้วย่อมมีร่างกายเปรียบเสมือนกับเกวียนเก่าที่เขาซ่อมแซมไม้ไผ่ ย่อมไม่อาจทำให้กลับแข็งแรงดังเดิมได้ ดังนั้นในกรณีการรักษาผู้ป่วยผู้สูงวัยในระยะสุดท้าย โดยเฉพาะการจะนำเครื่องช่วยหายใจเข้ามาช่วยหายใจในเข้ามาช่วยยืดการตายออกไปนั้น จึงน่าจะได้มีการนำพระดำรัสที่ตรัสไว้นี้เป็นข้อคิดและพิจารณาประกอบการรักษาไว้ด้วยว่า จะเหมาะสมที่จะต้องใช้เครื่องช่วยหายใจมากน้อยเพียงใดด้วย เพราะการใช้เครื่องช่วยหายใจนั้น ในบางครั้งบางกรณีไม่สามารถช่วยชีวิตได้เสมอไปทุกครั้ง

^{๔๒} ส.ม.(ไทย) ๑๕/๑๕๗/๑๓๐-๑๓๑

^{๔๓} ส.ม.(ไทย) ๑๕/๓๗๕/๒๒๒-๒๒๔

ในบางรายอย่างมากก็แค่ทรงกับทรุด หรือแค่ประวิงการตายออกไปเท่านั้น ผู้ป่วยจะไม่อาจกลับมาใช้ชีวิตตามปกติดั้งเดิมได้ หรือที่มักเรียกกันว่า “ชีวิตพีช” หรือ “ศพที่มีลมหายใจ” ซึ่งกรณีเช่นนี้ ปัจจุบันพบเห็นถึงโทษของการใช้เครื่องช่วยหายใจในผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือ ได้เกิดผลกระทบที่ติดตามมาหลายประการ ได้แก่

๒.๑ ผลกระทบต่อผู้ป่วยเอง คือ ผู้ป่วยต้องนอนอยู่ในห้อง ไอ.ซี.ยู. เพียงลำพังต้องได้รับทุกขเวทนายาวนานเพิ่มขึ้นไปอีก โดยผู้ป่วยไม่อาจฟื้นกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ และไม่อาจตายอย่างสงบเงียบหรือที่เรียกกันว่าเป็นการตายอย่างสมศักดิ์ศรีได้

๒.๒ ผลกระทบต่อญาติ คือ ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงขึ้น ในบางรายพบว่าถึงกับต้องขายบ้านจนหมดตัว เกิดภาวะความเครียดติดตามมาอีกหลายประการ เช่น ต้องคอยมาดูแลและรักษาพยาบาลเป็นประจำ ทำให้ต้องสูญเสียเวลาปกติไป เกิดความวิตกกังวลใจในเรื่องค่าใช้จ่ายแล้ว ปัญหาอีกคือว่าจะไม่มีใครเป็นคนกลัลดเครื่องช่วยหายใจจากผู้ป่วยออกไป ซึ่งเหตุการณ์นี้พบว่าได้เกิดขึ้นมากในปัจจุบันในผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ

๒.๓ ผลกระทบต่อแพทย์และพยาบาล เช่น แพทย์และพยาบาลต้องเสียเวลากับการดูแลผู้ป่วยที่ไม่อาจฟื้นกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้ ซึ่งในส่วนนี้แพทย์และพยาบาลที่มีจำนวนจำกัด ควรจะต้องไปรักษาชีวิตให้กับผู้ที่มีโอกาสหายเป็นปกติได้มากกว่า เป็นต้น

จากปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ควรที่จะได้นำเอาไปเป็นข้อคิดพิจารณาเพื่อเป็นแนวทางในการปรับแนวทางการรักษาให้กับผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้เหมาะสมต่อไป เพื่อจะเกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วยในแง่ที่จะได้ตายอย่างสงบและมีสติ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาถือว่าการตายอย่างดีที่สุด

พระพุทธเจ้ากับการใช้ “สติสัมปชัญญะ”

สมัยหนึ่ง ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับ ณ ปาวาเจดีย์ พระองค์ได้ทรงปลงพระชนมายุสังขารแล้ว และได้ตรัสบอกกับพระอานนตน์ับว่าจากนี้ไปเป็นเวลาอีก ๓ เดือน พระองค์จะปรินิพพาน จากนั้นก็เสด็จต่อไปตามลำดับ ระหว่างเสด็จถึงกรุงปาวาทรงรับนิมนต์ของนายจุนทะกัมมารบุตร เสวยอาหารที่ชื่อว่า “สุกรมัททวะ”^{๔๔} ที่นายจุนทะได้จัดเตรียมมาถวาย หลังจากที่พระองค์เสวยพระกระยาหารชนิดนี้ไปแล้ว ทำให้พระองค์เกิดอาการประชวรอย่างรุนแรงด้วยอาการลงพระบังคนหนักเป็นโลหิต ทรงได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าถึงกับจวนเจียนจะปรินิพพาน ซึ่งในครั้งนั้นพระองค์ทรงใช้ “สติสัมปชัญญะ” และทำความอดกลั้นต่อทุกขเวทนา

^{๔๔} สุกรมัททวะ แปลกันไว้หลายความหมาย บ้างก็อธิบายว่าเป็นอาหารที่ปรุงจากพืชชนิดหนึ่งเรียกว่าบุก บ้างก็แปลว่าเนื้อสุกรอ่อน แต่เพื่อให้สับสนจึงใช้คำทับศัพท์ว่าเป็นอาหารชื่อ “สุกรมัททวะ”

ทั้งหลาย จนกระทั่งพระองค์สามารถเดินทางในระยะไกล ๆ เพื่อจะมุ่งหน้าไปสู่กรุงกุสินารา อันเป็นสถานที่ที่พระองค์กำหนดไว้ว่าจะไปปรินิพพานที่นั่นได้^{๕๕}

ข้อสังเกตจากพระสูตรนี้ พบว่ามีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยที่จะเป็นประโยชน์ได้ในบางประการ ดังนี้

๑. การบริโภคอาหารแสลง ดังจะพบว่าในขณะที่พระพุทธเจ้ากำลังประชวรอยู่นั้น แต่เมื่อเสวยพระกระยาหารที่ชื่อว่า “สุกรมัททวะ” นั้นแล้วทำให้พระประชวรของพระองค์กำริบหนักขึ้น นั่นย่อมแสดงว่าอาหารชนิดนี้เป็นอาหารที่แสดงต่อพระโรคของพระองค์ จากข้อสังเกตนี้ ดังนั้นผู้ป่วยจึงควรเพิ่มระมัดระวังในเรื่องอาหารที่อาจจะเป็นของแสลงต่อโรคไว้ด้วยว่าอาหารที่ตนรับประทานเข้าไปแล้วนั้นเหมาะสมกับธาตุในร่างกายหรือไม่ ซึ่งในแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ซึ่งจะต้องรู้จักคอยสังเกตด้วยตนเองว่า เมื่อรับประทานอาหารชนิดใดเข้าไปแล้วทำให้ร่างกายรู้สึกสบายก็ควรบริโภคอาหารชนิดนั้น แต่ถ้าทำให้ร่างกายรู้สึกไม่สบายก็ควรงดบริโภคอาหารชนิดนั้นด้วย

๒. การยืดเวลาตายออกไป ดังจะพบว่ากรณีที่พระพุทธเจ้าทรงสามารถกำจัดโรคาพาธออกไปได้ในขณะที่ยังไม่ประสงค์จะนิพพานก่อนเวลาที่ทรงกำหนดและตั้งใจไว้แล้วนั้น ย่อมไม่เป็นการพันวิสัยที่จะผัดผ่อนหรือขัดกับขมทูตแต่อย่างใด เพราะหากสังเกตจากแรกเป็นการใช้กำลังคุณธรรมที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญเพียรมาอย่างครบถ้วนบริบูรณ์และเต็มเปี่ยมมาแล้วนั้นมารใช้ินยามเจ็บป่วยได้ และวิธีที่สอง คือ ทรงใช้อิทธิบาท ๔ จะสามารถทำได้ แต่สำหรับการใช้อิทธิบาท ๔ ในกรณีนี้ไม่ได้เป็นการใช้เพื่อให้มีอายุยืนนานออกไปมาก แต่ทรงใช้เพียงแค่นี้ถึงสถานที่ที่พระองค์ทรงมุ่งหมายไว้เท่านั้นว่าจะไปให้ถึงยังที่ที่พระองค์กำหนดหมายไว้ว่า จะไปปรินิพพานได้เท่านั้น ซึ่งเหตุการณ์ทำนองนี้อีกว่าแต่พระพุทธเจ้าผู้ทรงธรรมอันเยี่ยมนี้เลย แม้แต่ปุถุชนทั่วไปซึ่งมันจะพบเห็นได้อยู่บ่อย ๆ ว่า มารดาผู้ป่วยหนักใกล้ตาย แต่ยังไม่ยอมดับจิตเมื่อรู้ว่าบุตรที่อยู่ห่างไกลกำลังเดินทางมาถึง ก็สามารถรอคอยอยู่ต่อไปได้สักระยะหนึ่ง จนกระทั่งบุตรมาถึงจึงได้สิ้นใจ อย่างที่มักเรียกเป็นสำนวนไทยว่า “ตั้งใจไว้คอยท่า” นั่นเอง

๓. การที่พระองค์ทรงอาพาธหนักขนาดเรียกว่าจนเจียนจะปรินิพพาน แต่พระองค์ยังทรงสามารถเสด็จดำเนินได้นั้น ในประเด็นปัญหานี้ บุคคลทั่วไปอาจเข้าใจว่าเป็นการพันวิสัยของผู้ป่วยหนักทั่ว ๆ ไปจะกระทำไม่ได้ ในข้อนี้หากสังเกตให้ดีดังได้กล่าวไว้ในตอนต้นในเรื่องพุทธวิธีดูแลและเสริมสร้างครบถ้วนและต่อเนื่องเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการเดินทางที่พระองค์ทรงกระทำตลอดพระชนม์ชีพแห่งเพศพรหมจรรย์ ทั้งการเดินทางเผยแผ่ธรรม การเดินบิณฑบาต และการเดินจงกรม ซึ่งอันสืบประการหนึ่งของการเดินจงกรมที่ตรัสไว้คือ ทำให้

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๓-๒๒๒/๑๑๖-๑๖๘.

อดทนต่อการเดินทางไกลได้ ข้อนี้น้อมสามารถนำมาใช้ได้เป็นอย่างดี ถึงแม้ในยามที่พระองค์จะทรงพระประชวรอย่างหนักอย่างไรก็ตาม พระองค์ย่อมสามารถเสด็จพระดำเนินได้อย่างแน่นอน ยิ่งมีการนำเอาหลักธรรมข้อขันติที่พระองค์ทรงบำเพ็ญมาแล้วอย่างยิ่งขุดมาผนวกรวมเข้าด้วยกันแล้ว ย่อมไม่เป็นการเหลือวิสัยที่พระองค์จะทรงทำได้อย่างแน่นอน

(๒) พระพุทธสาวกกับการใช้พระธรรมโอสถ

ในยามที่พระสาวกอพาธ พระพุทธเจ้าก็จะทรงนำธรรมโอสถไปใช้ในการบำบัดรักษาโรคเช่นกัน ดังปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก ซึ่งแต่ละกรณีผู้วิจัยจะกล่าวแต่ใจความโดยย่อ ดังนี้

พระมหากัสสปะ กับ “โพชฌงค์ ๗”

สมัยหนึ่ง พระมหากัสสปะ^{๖๖} อพาธหนัก อยู่ ณ ปิณฑลิกูหา ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ได้ตรัสถามถึงอาการไข้เป็นที่เรื้อรื้อยแล้ว จากนั้นทรงแสดงธรรมว่าด้วยเรื่อง “โพชฌงค์ ๗” ให้พระมหากัสสปะฟัง ขณะที่กำลังฟังธรรมนั้นพระมหากัสสปะก็ได้น้อมจิตพิจารณาตามไปด้วย ครั้นพระองค์ทรงแสดงธรรมจบลง พระมหากัสสปะก็หายจากอาพาธและอาพาธนั้นพระมหากัสสปะก็ละได้แล้ว^{๖๗}

พระโมคคัลลานะ กับ “โพชฌงค์ ๗”

สมัยหนึ่ง พระโมคคัลลานะ อพาธหนัก อยู่ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ได้ตรัสถามถึงอาการไข้เป็นที่เรื้อรื้อยแล้ว ลำดับจากนั้นพระองค์ได้ทรงแสดงธรรมว่าด้วยเรื่อง โพชฌงค์ ๗ ให้พระโมคคัลลานะฟัง ขณะที่ฟังธรรมนั้นพระโมคคัลลานะก็ได้น้อมจิตพิจารณาตามไปด้วย ครั้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบลงแล้ว พระโมคคัลลานะก็หายจากอาพาธนั้นพระโมคคัลลานะละได้แล้ว ข้อสังเกตเกี่ยวกับการนำเอา “โพชฌงค์ ๗” มาใช้ในการรักษาโรค ดังที่ได้ยกมากล่าวไว้นี้ ผู้วิจัยพบข้อสังเกตได้ในบางประการ ดังนี้

๑. การที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกบางรูป เมื่อได้สวดสาธยายธรรมในบทโพชฌงค์ ๗ แล้ว สามารถรักษาโรคให้หายได้ทันทีนั้น จะสังเกตเห็นได้ว่าล้วนแต่เป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นบุคคลผู้ผ่านการฝึกอบรมศีล สมาธิ และปัญญามาแล้วอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทุกประการแล้วนั่นเอง

๒. การที่พระพุทธเจ้าแม้จะได้ตรัสรู้ธรรมแล้ว ครั้นเวลาที่มีพระประชวร พระองค์ยังต้องให้พระอุปัฏฐากสาธยายธรรมให้พระองค์ฟัง ทำไมไม่ทรงสวดสาธยายธรรมหรือกำหนด

^{๖๖} พระมหากัสสปะ คือพระสาวกที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวยกย่องว่าเป็นเลิศในการตรึงค

^{๖๗} ต.ม.(ไทย) ๑๕/๑๕๕.๑๘๒-๑๘๕.

พิจารณาด้วยตนเอง ทั้งนี้เป็นเพราะขณะเจ็บป่วยที่มีโรครุมเร้าอย่างหนัก ผู้ป่วยย่อยจะไม่มีเรี่ยวแรงสวดได้อ่องประการหนึ่ง และการที่สองหากมีผู้มาสวดสาธยายให้ฟังเท่ากับว่าผู้แสดงได้ทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำปรุ่่งแต่งให้เสร็จหมด โดยที่ผู้ป่วยไม่ต้องมีการะในการไปกำหนดฟังพิจารณาตามคุณธรรมแต่ละข้อ ๆ เท่านั้น

๓. จากผลของการใช้โพชฌงค์ ๗ นี้ ซึ่งทำให้พระพุทธเจ้า และพระสาวกหายป่วยได้นั้น ด้วยเหตุนี้จึงพบได้ว่ามีพุทธบริษัทชาวไทยจำนวนหนึ่งที่ได้ศึกษา ธรรมมา เมื่อมีผู้ที่เจ็บหนัก จึงมักนิยมนิมนต์พระมาสวดโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง เพื่อมุ่งหวังส่งเสริมกำลังใจ และให้หายจากโรคได้นั้นเอง

พระศิริमानนท์ กับ “สัญญา ๑๐”

สมัยหนึ่ง พระศิริमानนท์อาพาธหนัก เมื่อพระอนันต์ได้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าให้ทรงทราบแล้ว พระองค์จึงทรงมอบหมายให้พระอนันต์ไปเยี่ยมแทน พร้อมกับโปรดให้พระอนันต์เรียนสัญญา ๑๐ เพื่อนำไปสวดสาธยายให้กับพระศิริमानนท์ฟัง โดยให้ตรัสบอกกับพระอนันต์ด้วยว่า หากพระศิริमानนท์ได้ฟังธรรมนี้แล้วอาจจะทำให้กายใช้ได้จากนั้นพระอนันต์จึงได้นำสัญญา ๑๐ ประการที่ได้เรียนมานี้ ไปแสดงต่อพระศิริमानนท์ฟังครั้งพระศิริอนันต์ได้ฟังธรรมนี้แล้ว อาพาธหนักนั้นก็ได้สงบระงับในทันที^{๘๘}

ภิกษุทุพพลภาพ กับ “สัญญา ๕”

สมัยหนึ่ง พระผู้พระภาคเจ้าทรงเสด็จไปเยี่ยมภิกษุใช้ ณ ศาลาบำรุงภิกษุใช้ครั้งนั้นตรัสแสดงธรรมปลอบใจแก่ภิกษุอาพาธรูปหนึ่งผู้มีร่างกายทุพพลภาพว่า หากภิกษุรูปใดก็ตามแม้ว่าจะเป็นผู้มีร่างกายทุพพลภาพ หากได้ประพฤติตามธรรมในสัญญา ๕ ประการนี้ คือ พิจารณาเห็นความไม่งามในกาย กำหนดหมายความปฏิกุลในอาหาร กำหนดความหมายไม่เพิดเพลินในโลก ทั้งปวง พิจารณาความไม่เที่ยงในสังขารทั้งหลาย เข้าไปศึกษามรณสัญญาไว้ในภายในอย่างเต็มเปี่ยมแล้ว ก็จะย่อมได้ผลเช่นกันคือสามารถสิ้นอาสวะได้^{๘๙}

พระอนรุทธะ กับ สติปฏิฐาน ๔

สมัยหนึ่ง พระอนรุทธะ^{๙๐} อาพาธหนัก อยู่ ณ ป่าอันธวัน เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นภิกษุจำนวนหนึ่งพากันไปเยี่ยมถึงที่พัก เมื่อได้เห็นพระอนรุทธะได้รับทุกข์เวทนาอย่างรุนแรงแต่ไม่ได้แสดงอาการทรมนทรมาย จึงได้ถามถึงหลักธรรมที่พระอนรุทธะใช้อยู่ในขณะนั้นซึ่งพระอน

^{๘๘} อัง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๑.

^{๘๙} อัง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑-๒๐๑.

^{๙๐} พระอนรุทธะ คือ พระสาวกที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวยกย่องว่าเป็นเลิศในการมีตาทิพย์

รุทรจะได้ตอบไปว่า ท่านมีจิตตั้งมั่นอยู่ใน “สติปัญญา ๔” ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น จึงไม่สามารถครอบงำจิตท่านได้

ข้อสังเกตที่ได้จากพระสูตร ๒ พระสูตรข้างต้นนี้ พบได้ว่าการฆ่าตัวตายของพระสาวกทั้ง ๒ รูป คือ พระวัคคิและพระฉันทะ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงกล่าวตำหนิไว้ก็ตามเพราะเหตุว่า การฆ่าตัวตายของทั้ง ๒ ท่านนั้นเป็นการฆ่าตัวตายที่เกิดจากปัญญาที่รู้แจ้งในพระสังขารมของชีวิตแล้ว จึงได้สมัครใจที่ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป ซึ่งแตกต่างไปจากการฆ่าตัวตายของปุถุชนที่ฆ่าตัวตายไปด้วยอำนาจของ โลภะ โทสะ และโมหะ ดังนั้นการฆ่าตัวตายของภิกษุทั้ง ๒ รูปนั้น พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงตำหนิแต่อย่างใด เพราะท่านได้สิ้นชีวิตไปโดยไม่ต้องกลับมาเกิดในวัฏฏะสงสารอีกต่อไป คือได้บรรลุ มรรค ผล นิพพานแล้วนั่นเอง

แต่อย่างไรก็ตาม ในข้อนี้ข้อผู้วิจัยขอแสดงความเห็นว่า การกระทำของพระสาวกทั้งสองนี้น่าจะถูกตำหนิไว้บ้าง เพราะแม้ว่าพระภิกษุทั้ง ๒ รูป จะได้เข้าสู่การหลุดพ้นคือได้เข้าถึงพระนิพพานแล้วก็ตาม แต่การกระทำที่ท่านได้ทำไว้นั้นอาจนำมาซึ่งความเข้าใจผิดหรือเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีให้บุคคลอื่นที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมได้ หลงเข้าใจผิดและมากระทำตามแบบอย่าง เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทุกข์เวทนาแรงกล้าด้วยการคิดฆ่าตัวตายได้เช่นกัน

พระอัสสชิ กับ “ขันท์ ๕ และเวทนา ๓”

สมัยหนึ่ง พระอัสสชิ อาพาธหนัก ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ครั้นทรงตรัสถามถึงอาการไข้แล้ว ทรงทราบบว่าพระอัสสชิมีความทรมานทรมายเพราะคิดว่าตนนั้นได้เสื่อมจากสมาธิ พระองค์จึงได้ตรัสบอกอย่าได้ไปยึดถือเอาสมาธินั้นเลย หากยังมีสติบริสุทธิ์ดีแล้วก็ไม่ควรที่จะทรมานทรมายอะไรอีก ลำดับจากนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาเรื่องขันท์ ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และทรงสอนให้พิจารณากำหนดรู้ชัดในเวทนา ๓ อย่างคือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่น ไม่น่าเพลิดเพลิน หลังจากตายไปก็ให้กำหนดรู้ชัดในอาการเช่นนี้^{๕๐}

ภิกษุบวชใหม่ กับ “อายตนะ ๖”

สมัยหนึ่ง ภิกษุบวชใหม่รูปหนึ่งอาพาธหนัก ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ครั้นตรัสถามถึงอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลำดับจากนั้นทรงสอนธรรมให้เห็นในความไม่เที่ยงของอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าไม่เที่ยง และผู้ใดเห็นตามดังกล่าวนี้ได้ เมื่อนั้นจิตก็จะคลายกำหนด จิตก็จะหลุดพ้นได้ ครั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงธรรม

^{๕๐} ส.ข.(ไทย) ๑๓/๘๘/๑๖๓-๑๖๔.

จบลง ภิภุบวชใหม่ก็เข้าถึงธรรมนั้นได้ และจิตหลุดพ้นจากอาสวะไปได้เพราะจิตได้ละความยึดมั่นถือมั่นลงไปได้^{๕๒}

พระเขมะ กับ “ขันธ ๕”

สมัยหนึ่ง พระเขมะ อาพาธหนัก พระเถระทั้งหลายที่ไม่สามารถไปเยี่ยมท่านได้ จึงมอบหมายให้พระทาสกะไปเยี่ยมแทน พร้อมกับฝากข้อความว่าด้วยขันธ ๕ ไปให้กับพระเขมะ พิจารณา และได้มีการโต้ตอบสนทนากันไปมาถึง ๔ ครั้ง จนเป็นที่ชัดเจนแจ่มแจ้งกันด้วยดีทั้ง ๒ ฝ่ายแล้ว จิตของพระเขมะและเถระทั้งหลายนั้น ก็หลุดพ้นจากอาสวะได้เพราะเหตุที่จิตไม่มีความถือมั่น

พระผัคคุณะ กับ “การฟังธรรมในเวลาใกล้ตาย”

สมัยหนึ่ง พระผัคคุณะอาพาธหนักพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ครั้นตรัสถามถึงอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลำดับจากนั้นพระพุทธรเจ้าทรงแสดงธรรมให้ฟังอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งเพื่อให้ท่านได้มีกำลังในการปฏิบัติ ขณะได้ฟังธรรมอยู่นั้นจิตท่านก็น้อมพิจารณาตามไปด้วย หลังจากที่พระพุทธรเจ้าเสด็จกลับไปแล้วไม่นาน จากนั้นพระผัคคุณะก็ถึงแก่กรรมภาพซึ่งหลังมรณภาพได้มีอินทรีย์ที่ผ่องใสมาก ท่านพระอานนท์ได้นำเรื่องนี้ไปกราบทูลต่อพระพุทธรเจ้า พระองค์ได้ตรัสบอกไปว่าเหตุที่เป็นเช่นนั้นเกิดจากอานิสงค์ของการได้ฟังธรรม^{๕๓} ในเวลาขณะใกล้ตาย และได้ตามพิจารณาเนื้อความแห่งธรรมนั้น จึงทำให้จิตของผู้ฟังธรรมแล้ว น้อมพิจารณาตามนั้น มีจิตหลุดพ้นจากโอรัมภากิยสังโยชน์ ๕^{๕๔} ได้^{๕๕}

ข้อสังเกตที่ได้จากพระสูตรนี้คือ จากการที่พระพุทธรเจ้าได้ตรัสแสดงถึงอานิสงค์ของการได้ฟังธรรมในขณะที่ใกล้ตายไว้นั้น จะเห็นได้ว่าทำให้เกิดอิทธิพลต่อพุทธบริษัทชาวไทย จน

^{๕๒} ส.สพว.(ไทย) ๑๘/๓๔-๓๕/๖๖-๗๐.

^{๕๓} อานิสงค์ของการฟังธรรมมี ๖ ประการ คือ ๑.ผู้ยังไม่หลุดพ้นจากสังโยชน์เบื้องต้น ๕ ประการ ถ้าได้เห็นพระตถาคตในเวลาใกล้ตายและพระองค์แสดงธรรมให้ฟัง จิตก็หลุดพ้นจากสังโยชน์นั้นได้ ๒. ถ้าได้เห็นสาวกของพระตถาคต และท่านแสดงธรรมให้ฟัง จิตก็หลุดพ้นจากสังโยชน์นั้นได้ ๓. ถ้าคิดตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับได้เรียนมา จิตก็หลุดพ้นจากสังโยชน์นั้น ๔. ถ้าได้เห็นตถาคตในเวลาใกล้ตาย และพระองค์ทรงแสดงธรรมให้ฟัง จิตก็จะน้อมไปในธรรมเป็นที่สิ้นอุปธิกิเลส ๕. ถ้าได้เห็นสาวกของพระตถาคต และท่านแสดงธรรมให้ฟัง จิตก็จะน้อมไปในธรรมเป็นที่สิ้นอุปธิกิเลส ๖. ถ้าตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับได้เรียนมา จิตก็จะน้อมไปในธรรมเป็นที่สิ้นอุปธิกิเลส.อง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๕๖/๕๔๑-๕๔๓.

^{๕๔} โอรัมภากิยสังโยชน์ ๕ คือ เครื่องผูกมัดในให้ยึดถือในเบื้องต้นมี ๕ อย่างคือ ๑. ความเห็นว่าเป็นตัวตน ๒. ความลังเลสงสัย ๓. ความถือมั่นยึดถือ ๔. ความพ้อในในกามคุณ ๕. ความกระทบกระทั่งในใจ

^{๕๕} อง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๕๖/๕๓๕-๕๔๑.

กลายเป็นประเพณีนิยมในการนิมนต์พระมาสวดหรือแสดงธรรมให้กับผู้ป่วยหนักและผู้ป่วยใกล้ตายได้ฟังธรรม ทั้งนี้เพื่อให้จิตผู้ป่วยได้จดจ่อในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล เมื่อตายไปจิตขณะที่เป็นกุศลอยู่นั้นจะได้นำพาไปสู่ภพภูมิที่ดี ๆ ต่อไป

(๒) คฤหัสถ์กับการใช้พระธรรมโอสถ

แม้แต่ในยามที่คฤหัสถ์เจ็บป่วย ในบางโอกาสก็พบว่าพระพุทธเจ้าและพระสาวกได้มีการให้ธรรมโอสถไปตามความเหมาะสมกับระดับธรรมที่แต่ละคนจะฟังมี สำหรับใช้แก้ปัญหาคความเจ็บป่วยไว้ด้วย ดังปรากฏตามหลักฐานในพระไตรปิฎกที่กล่าวไว้ มีใจความโดยย่อดังนี้

ธัญชาณีพราหมณ์ กับ “พรหมวิหาร ๔”

สมัยหนึ่ง ธัญชาณีพราหมณ์^{๕๖} เกิดป่วยหนัก จึงให้คนไปนิมนต์พระสารีบุตรให้โปรดอนุเคราะห์มาเยี่ยมด้วย ครั้งนั้นพระสารีบุตรได้ไปเยี่ยมถึงที่บ้าน และถามอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงได้ทราบว่ธัญชาณีพราหมณ์มีจิตอยากไปสู่พรหมโลกลำดับจากนั้น จึงได้แสดงธรรมว่าด้วยพรหมวิหาร ๔ อันเป็นหนทางไปสู่พรหมโลก ระหว่างฟังธรรมนั้นจิตของธัญชาณีพราหมณ์ได้น้อยพิจารณาตามด้วยมีความประสงค์จะไปเกิดในพรหมโลกครั้นพระสารีบุตรแสดงธรรมจบ จึงได้ลาจากไป หลังจากนั้นไม่นานธัญชาณีพราหมณ์ ก็สิ้นชีวิตลงและหลังจากตายแล้วได้ไปสู่พรหมโลกตามที่จิตได้มุ่งหมายเอาได้ก่อนสิ้นชีวิต^{๕๗}

ข้อสังเกตในพระสูตรนี้ จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนามีแนวความเชื่อเรื่องชีวิตหลังการตายว่า เมื่อตายไปแล้วจะมีการเกิดในภพชาติใหม่ทั้งที่ดีและไม่ดี ดังนั้นในขณะที่ใกล้ตายจึงได้มีการนิมนต์พระมาแสดงธรรมให้ฟัง เมื่อให้จิตที่กำลังจดจ่อขณะฟังธรรมนั้นได้สงบและเป็นกุศล เมื่อตายไปจะได้ไปเกิดในที่ดี ๆ เช่น สวรรค์ หรือพรหมโลก เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม แม้วิธีดังกล่าวนี้จะเป็นสิ่งที่ดี แต่เป็นความดีในระดับเบื้องต้นสำหรับผู้ที่ไม่อาจบรรลุธรรมได้เท่านั้น ที่สำคัญยิ่งกว่านี้คือพระพุทธศาสนามีแนวความเชื่อในชีวิตหลังการตายอีกประการหนึ่งคือ การที่ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสกับพระสารีบุตรในตอนท้ายพระสูตรเป็นเชิงตำหนิว่า ทำไมจึงได้แสดงธรรมเรื่องหนทางไปสู่การเป็นพรหมให้ธัญชาณีพราหมณ์ฟัง จนทำให้จิตน้อมไปสู่พรหมโลก ซึ่งพระสารีบุตรกราบทูลไปว่าเป็นเพราะพราหมณ์นั้นมีจิตตั้งมั่นและน้อมไปสู่การเป็นพรหมเท่านั้น

^{๕๖} ธัญชาณีพราหมณ์ คือ ผู้ที่เคยฟังธรรมจากพระสารีบุตร และเกิดศรัทธาในธรรมที่ได้ฟังนั้นเมื่อเกิดเจ็บป่วยหนักจึงได้นิมนต์ให้พระสารีบุตรมาช่วยแสดงธรรมให้ฟัง

^{๕๗} ม.น.(ไทย) ๑๓/๔๔๕-๔๕๓/๕๖๘-๕๗๒.

นกุลปีตากับการตั้งจิตว่า “กายป่วย ใจไม่ป่วย”

สมัยหนึ่ง คหบดีสูงวัยท่านหนึ่งชื่อนกุลปีตา^{๕๘} เป็นผู้ถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน อยู่เสมอและได้รับทุกข์เวทนาอย่างหนัก ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกทุกข์ใจและรำคาญใจเป็นอย่างยิ่ง ครั้นใดมีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบทูลขอพรจากพระองค์ ถึงวิธีการแก้ไขเยียวยารักษา โรคที่เป็นประจำอยู่นี้ ซึ่งทำให้ร่างกายกระสับกระส่าย ต้องทนทุกข์เวทนาเป็นอย่างยิ่ง ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสบอกนกุลปีตาไปดังนี้ว่า พึงตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า ถึงแม้ว่ากาย กระสับกระส่ายอยู่ก็ตาม แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ครั้นคหบดีผู้สูงวัยท่านนั้นได้ฟัง อมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใส และสีหน้าบริสุทธ์ผ่องขึ้นทันที^{๕๙}

ข้อสังเกตบางประการที่ได้จากพระสูตรนี้ คือ ตามปกติของปุถุชนทั่วไป เมื่อได้รับความ เจ็บป่วยทรมานใด ๆ แล้ว มักจะส่งผลกระทบต่อจิตใจด้วย ดังนั้นจึงสังเกตเห็นถึงสีหน้าผิวพรรณ ของผู้ป่วยที่มีลักษณะของกายป่วยและจิตป่วยไปด้วยนั้น มักจะมีใบหน้าผิวพรรณที่เศร้าหมอง อย่างเห็นได้ชัด ซึ่งตรงข้ามกับบุคคลที่ร่างกายป่วย แต่จิตใจไม่ได้ป่วยตามไปด้วยนั้น จะ สังเกตเห็นได้ว่าผู้นั้นจะมีสีหน้าและผิวพรรณที่สดชื่น แจ่มใสได้ ทั้ง ๆ ที่มีร่างกายเจ็บป่วยอยู่ก็ ตาม ทั้งนี้เพราะจิตของท่านได้เป็นอิสระจากการถูกรอบงำจากความเจ็บป่วยไปได้ เมื่อจิตที่เป็น อิสระ บริสุทธ์ ผ่องใส ย่อมส่งผลถึงร่างกายให้มีผิวพรรณและสีหน้าที่สดชื่น ผ่องใส ตามไปด้วย ดังนั้นหากเจ็บป่วยขึ้น พึงตั้งใจไว้ให้มั่น ดังพุทธพจน์ที่ตรัสบอกกับคฤหัสถ์ท่านหนึ่งไว้ว่า “แม้ว่า ร่างกายจะกระสับกระส่าย แต่ใจไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย”^{๖๐} ซึ่งนับว่าเป็นพุทธวิธีที่จะนำมา ช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยทางกายได้คืออีกวิธีหนึ่ง

อนาถบิณฑิกคหบดี กับ “ไตรลักษณ์”

สมัยหนึ่ง อนาถบิณฑิกคหบดี^{๖๑} แห่งกรุงสาวัตถี ป่วยหนัก ครั้นนั้นได้มีพระสา รินบุตรและพระอานนท์ไปเยี่ยมถึงบ้าน เมื่อถามถึงอาการไข้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลำดับจากนั้นจึงได้ แสดงธรรมให้พิจารณาเห็นว่า ในอายตนะภายนอก ๖ อายตนะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ชั้น ๕ อรูปฌาน ๔ โลกนี้ โลกหน้า และอารมณ์ที่รับรู้ทางอายตนะ ๖ เป็นสิ่ง ที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อพระสิริบุตรกล่าวแสดงธรรมนี้จบลง อนาถบิณฑิกคหบดี ก็เกิดปีติซึ่งใน

^{๕๘} นกุลปีตา คืออุบาสกที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นผู้กล่าวถ้อยคำที่ทำให้เกิดความคุ้นเคย

^{๕๙} ส.ข.(ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

^{๖๐} จิตไม่กระสับกระส่าย หมายถึง จิตที่ละจากความคิดถือในชั้น ๕ และไม่มีความคิดเห็นว่ากายเป็น ของตน จิตก็จะหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ถูกความเจ็บป่วยมาครอบงำ นี้ชื่อว่าเป็นผู้มีจิตไม่กระสับกระส่าย

^{๖๑} อนาถบิณฑิก คือ อุบาสกที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นเลิศในผู้ยินดียิ่งในการถวายทาน

ธรรมดังกล่าวนี้เป็นอย่างยิ่งกับร้องไห้หน้าตาไหล เนื่องจากไม่เคยได้ฟังธรรมที่ละเอียดประณีต ลึกซึ้งเช่นนี้มาก่อน ถ้าพบบจากนั้นอนาคตภพคติจึงได้กล่าวขอร้องให้มีการแสดงธรรมชั้นสูง ที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้แก่คฤหัสถ์อื่น ๆ ได้รับฟังต่อไปอีกด้วย เพราะยังมีบุคคลผู้ฉลาดและมีปัญญา สามารถที่จะรู้ธรรมและเข้าใจได้ ยังมีอยู่มากครั้งพระสารีบุตรลากลับไปไม่นาน อนาคตภพคติ คหบดีก็สิ้นชีวิตลงอย่างสงบ หลังจากตายแล้วก็ได้ไปเกิดในเทวโลกชั้นดุสิต^{๑๐๒}

ข้อสังเกตบางประการ ที่ได้จากพระสูตรนี้ มีดังนี้คือ

๑. การแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งย่อมมีความจำเป็นต่อชีวิตคฤหัสถ์เป็นอย่างยิ่ง เพราะคฤหัสถ์ยังเป็นผู้มีความทุกข์มากกว่าบรรพชิต และต้องการที่จะพ้นทุกข์เช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมการให้มีการเผยแผ่ธรรมชั้นสูงแก่คฤหัสถ์ให้มาก ๆ ไม่ควรที่จะจำกัดการให้หลักธรรมไว้แค่การทำบุญและให้ทานแต่เพียงอย่างเดียว เพราะว่าจะไม่อาจนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริงในยามเจ็บป่วยและในยามใกล้ตาย อันจะนำไปสู่การหลุดพ้นได้ ที่ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นประโยชน์ขั้นสูงสุด

๒. อนาคตภพतिकหบดี นับได้ว่าเป็นอุบาสกตัวอย่างที่ดีในเรื่องการแสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ดังจะเห็นว่าเมื่อท่านได้รับในสิ่งที่ดีและมีค่าที่สุดซึ่งตนได้รับแล้วนั้น ยังได้ขอโอกาสต่อพระสงฆ์ให้แสดงธรรมชั้นสูงกับบุคคลอื่น ๆ ที่สมควรจะได้รับไว้อีกด้วย ซึ่งนับว่าเป็นมรดกธรรมอันล้ำค่าที่ท่านได้มอบไว้ให้กับพุทธบริษัททุกคน ๆ มาได้มีความสนใจและได้ศึกษาในธรรมชั้นสูงมากขึ้น

อุบาสกผู้เป็นโสดาบัน กับ “การละสักกายทิฐิ”

สมัยหนึ่ง มีอุบาสกผู้เป็นโสดาบันป่วยหนัก และมีอุบาสกผู้เป็นโสดาบันได้ไปเยี่ยมไข้และได้กล่าวสนทนาถึงความเป็น(มีความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างมั่นคงไม่หวั่นไหวและเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ดังนี้แล้ว ย่อมจะมีความเบาใจได้ และได้กล่าวสอนต่อไปว่าควรทำจิตให้ปราศจากบิดามารดา และบุตร การมกคุณ เทพชั้นต่าง ๆ พรหมโลก ตลอดถึงละความยึดมั่นในตัวตนของคนที่มืออยู่ด้วย และในที่สุดจิตของอุบาสกผู้ป่วยหนักที่ได้พิจารณาธรรมตามไปด้วยนั้น ก็ละลายออกจากตัวตนเข้าสู่สักกายนิโรธได้ และเป็นผู้มีจิตหลุดพ้นได้ ดังในตอนท้ายที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองไว้ด้วยว่า อุบาสกผู้มีจิตหลุดพ้นในลักษณะนี้กับภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นสิ้นอาสวะได้โดยไม่แตกต่างกันเลย คือหลุดพ้นด้วยวิมุตติเหมือนกัน^{๑๐๓}

^{๑๐๒} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓-๔๔๑.

^{๑๐๓} ต.ม.(ไทย) ๑๕/๑๐๕๐/๕๗๔-๕๗๖.

ข้อสังเกตบางประการ ที่ได้จากพระสูตรนี้คือ

๑. บุคคลผู้ที่จะบรรลุธรรมได้นั้น ไม่ได้จำกัดอยู่ในวงจำกัดแค่ภิกษุสงฆ์เท่านั้นแต่ในหมู่คฤหัสถ์ผู้ใช้ชีวิตแบบครองเรือนที่ประพฤติพรหมจรรย์ ก็สามารถบรรลุธรรม ผลนิพพานได้เช่นเดียวกัน ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในตอนท้ายพระสูตรเรื่องนี้ว่า อุบาสกผู้มีจิตหลุดพ้นในลักษณะนี้กับภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นอาสวะได้นั้น ไม่มีความแตกต่างกันเลย คือ สามารถหลุดพ้นด้วยวิมุตติเหมือนกัน

๒. การนำธรรมโอสธไปให้กับผู้ป่วยนั้น ไม่ได้จำกัดหรือจำเป็นว่าจะต้องเป็นพระภิกษุสงฆ์แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แม้แต่ผู้ที่เป็นอุบาสก – อุบาสิกาที่มีภูมิธรรมภูมิปัญญา รู้ชัดเจนในธรรมอย่างแจ่มแจ้งลึกซึ้ง และสามารถถ่ายทอดหลักธรรมนั้นให้กับผู้ป่วยได้ และผู้ป่วยนั้นมีความเลื่อมใสศรัทธาในผู้แสดงธรรมเดีวแล้ว ย่อมจะสามารถให้ธรรมแก่ผู้ป่วยได้เช่นกัน

จากที่ได้ศึกษาถึงการนำพระธรรมโอสธมาใช้บำบัดรักษาความเจ็บป่วยของบุคคลสำคัญ ๆ ดังที่ได้ยกมากล่าวไว้ข้างต้นนี้ สามารถสรุปหลักการใหญ่ ๆ ของการใช้ธรรมโอสธในการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ได้ดังนี้

๑. หลักธรรมที่นำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคนั้น ส่วนใหญ่พบว่าล้วน

แต่เป็นหลักธรรมสำคัญที่ทางพระพุทธศาสนานำไปใช้เพื่อความละคลายจากความยึดมั่นและนำไปสู่การบรรลุธรรม ผล นิพพาน ทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ธรรมที่เราแสดงล้วนมีความมุ่งหมายเพื่อคลายความกำหนัด”^{๑๑๔} โดยเฉพาะอย่างยิ่งหมวดธรรมที่รู้จักกันดี ได้แก่ ธรรมโอสธหมวดใหญ่ ๆ ที่มีชื่อว่า “โพธิปักขิยธรรม ๓๗”, “สังญญา ๑๐”, “ไตรลักษณ์”, “พระรัตนตรัย”, “อนันตนา”, และ “หลักธรรม” เป็นต้น

๒. ธรรมโอสธที่พระพุทธเจ้าทรงนำไปใช้ในการบำบัดรักษาโรคนั้น จะสังเกตเห็นได้ว่าทรงนำไปใช้เฉพาะในกรณีที่เจ็บป่วยหนักเท่านั้น ส่วนกรณีที่มีการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ จะทรงให้การรักษาด้วยวิธีการแบบทั่ว ๆ ไป

๓. บุคคลที่ใช้ธรรมโอสธในการบำบัดรักษาโรคพบว่า ปรากฏอยู่เฉพาะในหมู่ผู้เป็นอริยบุคคล ๔ ประเภท (พระอรหันต์ พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน) ทั้งสิ้น โดยสังเกตเห็นได้ว่าต้องเป็นผู้ป่วยประเภทที่ร่างกายมีสภาพไม่เกินวิสัย หรือเกินเหตุปัจจัยที่พอจะรักษาได้ด้วย (ไม่ใช่ผู้ป่วยมรณวิถิ)

^{๑๑๔} ส.ม.(ไทย) ๑๘/๓๔/๖๗.

๔. ธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าทรงนำไปกับให้ผู้ป่วยหนักใกล้ตายที่ไม่อาจให้การเยียวยารักษาใด ๆ ได้อีกแล้วนั้น (ผู้ป่วยมรณวิถี) พบว่าการให้ธรรมโอสถจะสามารถนำไปใช้รักษาเยียวยาทางด้านจิตใจแทน ดังจะพบว่าในยามที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมภิกษุไข้ที่ป่วยหนักใกล้ตาย เมื่อพระองค์ทรงพิจารณาเห็นแล้วว่าไม่อาจให้การรักษาเยียวยาทางกายให้กลับฟื้นคืนมาให้แล้ว พระองค์จะทรงหันมาให้การรักษาเยียวยาทางด้านจิตใจแทน เพราะทรงถือหลักการว่า “ใจสำคัญที่สุด” ใจสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุพระนิพพานได้ แม้ว่าร่างกายจะไม่เอื้ออำนวยก็ตาม ดังนั้นธรรมโอสถที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้ในผู้ป่วยมรณวิถีมากที่สุดได้แก่หลักธรรมในเรื่องของ ขันธ ๕ อายุขณะ ๑๒ วิญญาณ ๖ เวทนา ๖ เป็นต้น มาให้ได้พิจารณาเพื่อให้เห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนี้ทรงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลนั้นได้เข้าใจถึงแก่นแท้แห่งชีวิตว่าเป็นอย่างไร จะได้เกิดความเข้าใจในกระบวนการชีวิต และสามารถวางจิตใจในขณะที่ได้รับความเจ็บป่วยและความตายที่ใกล้ถึงวาระสุดท้ายได้อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะในความตายที่กำลังจะคืบคลานมาในอีกไม่ช้าได้อย่างดี จนสามารถเผชิญหน้าต่อความตายได้อย่างดีที่สุดในกระทั่งบางรายสามารถบรรลุธรรมได้ทันพร้อมกับการสิ้นชีวิต ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นชีวิต “สมสัสสี” นับว่าเป็นประโยชน์ที่สูงสุดของชีวิตในวาระสุดท้าย

หากผู้ป่วยยังไม่สามารถบรรลุพระนิพพานได้ทันท่วงทีดังกรณีตัวอย่างข้างต้นแต่อย่างน้อยก็นับได้ว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยในระดับหนึ่งได้ คือ ธรรมโอสถจะช่วยทำให้ผู้ป่วยที่ได้ฟังธรรมนั้น มีจิตใจน้อมระลึกนึกถึงพระรัตนตรัย บุญกุศล ตลอดจนคุณงามความดีต่าง ๆ ที่ได้เคยกระทำไว้ก่อน มาเป็นหลักยึดจิตใจมีความเบิกบานผ่อนคลาย และมีสติไม่หลงตาย เพื่อขณะที่อาสันนกรรม คือ กรรมขณะตายที่เป็นกรรมฝ่ายดี จะสามารถนำพาไปสู่สุคติได้ ดังพุทธภาษิตที่ตรัสแสดงว่า “เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติเป็นอันหวังได้” และพุทธภาษิตที่ตรัสแสดงไว้ตรงกันข้ามว่า “เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติเป็นอันหวังได้”

ตามพุทธพจน์ที่ยกมากล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าเมื่อได้ทำจิตใจผ่อนคลายถึงยามในเวลาใกล้ตาย นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง ดังนั้นในเวลาใกล้ตาย ตามธรรมเนียมไทยจึงได้นิมนต์พระมาแสดงธรรมให้ผู้ป่วยได้ฟัง ทั้งนี้เพื่อเป็นการช่วยให้ผู้ป่วยได้คอยระมัดระวังในการประทับประคองจิตของตนไม่ให้ตกไปอยู่ในความเศร้าหมอง ขุ่นมัว หงุดหงิด รำคาญ และฟุ้งซ่านต่าง ๆ แต่จะได้ระคับประคองจิตให้ผ่อนคลายเบิกบาน เพื่อจะได้ไม่หลงสติตาย ครั้นจากโลกนี้ไปแล้วจิตที่ผ่อนคลาย มี

สติ จะสามารถนำพาให้ไปเกิดในภพชาติที่ดีต่อไปได้ แม้ว่าจะไม่ใช่เป้าหมายสูงสุดที่พระพุทธเจ้าทรงมุ่งหวังไว้ก็ตาม แต่ก็ถือได้ว่าเป็นความดีระดับต้น ๆ สำหรับปุถุชนที่ยังไม่หลุดพ้นได้^{๑๑๕}

๕. ผลจากการนำธรรมโอสธไปใช้ในการบำบัดรักษาโรคในบุคคลแต่ละประเภทดังที่กล่าวมานี้ ปรากฏว่าสามารถให้ผลได้จริงมากน้อยแตกต่างกันไปในหลายลักษณะ คือ

๕.๑ กรณีที่ใช้กับผู้ป่วยหนักที่เป็นพระอรหันต์ พบว่าสามารถรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยให้หายจริง ดังเช่นกรณีของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์สาวก ได้แก่ พระมหากัสสปะ พระโมคคัลลานะ พระกิริमानนท์ และพระอนุรุทธะ เป็นต้น

๕.๒ กรณีที่ใช้กับบุคคลในระดับที่รองลงมาจากพระอรหันต์ คือ ตั้งแต่พระอนาคามีลงมาถึงพระโสดาบันนั้น ปรากฏว่าได้ผลในระดับที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับการฟังธรรมของบุคคลนั้น ๆ ว่าในขณะที่กำลังฟังธรรมอยู่นั้นได้สำนึกได้สนใจน้อมนำพิจารณาตามไปในธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงอยู่นั้นและสามารถทำจิตให้ละคลายจากความยึดมั่นได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งประจักษ์ว่ามีได้อีกหลายกรณี ดังนี้

๕.๒.๑ กรณีที่ใช้กับผู้ป่วยหนักพบว่า ในระหว่างการฟังธรรมได้น้อมจิตพิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วยครั้งได้ฟังธรรมจบลงแล้ว แม้จะไม่ทำให้หายจากโรคได้ในทันทีแต่อย่างน้อยก็ช่วยบรรเทาเบาบางลงไปได้ และในขณะที่เดียวกันก็ได้มีโอกาสทำการศึกษาและเรียนรู้ธรรมในขณะที่เจ็บป่วยอยู่นั้นให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้อีก จนกว่าจะได้เป็นพระอรหันต์

๕.๒.๒ กรณีที่ใช้กับผู้ป่วยหนักใกล้ตาย พบว่า ในระหว่างการฟังธรรมผู้ป่วยได้น้อมจิตพิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้งได้ฟังธรรมจบลงแล้วและสามารถละคลายความยึดมั่นถือมั่นไปได้ทั้งหมด แม้จะไม่หายจากโรคได้ แต่สามารถบรรลุนิพพานไปพร้อมกับการสิ้นชีวิตได้ที่ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมัสสี” ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา และนับว่าเป็นโอกาสทองช่วงสุดท้ายของชีวิตในวัฏสงสารอีกต่อไป ดังเช่นกรณีของพระสาวกบางรูปได้แก่ พระอัสสชิ พระวัคคลี พระฉันทะ พระเขมะ และอุบาสกผู้เป็นโสดาบัน เป็นต้น

๕.๒.๓ กรณีใช้กับผู้ป่วยหนักใกล้ตาย พบว่า ในระหว่างการฟังธรรมได้น้อมจิตพิจารณาตามธรรมนั้นไปด้วย ครั้งได้ฟังธรรมจบลงแล้ว และยังไม่สามารถบรรลุนิพพานได้ทัน แต่สามารถทำจิตใจให้สงบลงได้และจิตสามารถละคลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้เพียงบางอย่าง ดังนั้น

^{๑๑๕} พระมหาจรรยา สุทธิธนาโณ. พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม.

(กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔). หน้า ๖๓.

ผลที่ได้จากการใช้ธรรมโอสถนั้นก็จะทำให้ได้ผลรองลงมา คือ จะช่วยทำให้จิตใจผู้ป่วยได้ระลึกถึงพระรัตนตรัย บุญกุศล ตลอดถึงคุณงามความดีที่ได้ทำไว้ดีแล้วหลังจากการตายแล้วก็จะไปเกิดในสวรรค์หรือพรหมโลก ดังในกรณีของ อนาถบิณฑิกเศรษฐีและธัญชาพรหมณ์ เป็นต้น สำหรับกรณีนี้แม้จะไม่ใช่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาก็ตาม แต่ก็ยังนับว่าเป็นวิธีที่ดีในระดับต้น ๆ ในระดับหนึ่ง สำหรับบุคคลทั่ว ๆ ไปที่ยังไม่อาจหลุดพ้นได้ทั้งหมด

๕.๒.๔ สำหรับกรณีที่ใช้กัลป์ผู้ป่วยหนักที่เป็นปุถุชน ที่ไม่เคยศึกษาธรรมและไม่เคยผ่านการฝึกอบรมตนในเรื่องศีล สมาธิและปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนามาก่อนเลย การนำธรรมโอสถมาเสวยสาธยายให้ผู้ป่วยกรณีนี้จะได้ผลจริงหรือไม่ นั่น ขึ้นที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าววิเคราะห์เกี่ยวกับการใช้ธรรมะในลักษณะนี้ไว้ว่า น่าจะไม่เกิดผลใด ๆ ที่จะรักษาโรคได้จริง นอกจากจะเป็นได้แค่เพียงวิธีระดม เป็นของคลังของศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อที่สืบทอดกันมาเท่านั้นเอง อย่างมากก็จะเป็นเพียงช่วยให้คนป่วยนั้นสบายใจขึ้นมาได้บ้างเล็กน้อย แต่ว่าจะไม่อาจรักษาโรคให้หายขาดได้^{๑๑๖} และตามหลักฐานในพระไตรปิฎกเท่าที่ศึกษามาก็ไม่มีการกล่าวถึงกรณีนี้ไว้เช่นกัน

อย่างไรก็ตาม การใช้ธรรมโอสถในผู้ป่วยมรณวิถี ที่หันมาพึ่งพาธรรมโอสถเป็นทางเลือกสุดท้าย ด้วยหวังว่าจะรักษาโรคให้หายได้นั้น แม้จะเป็นความหวังที่ลิบหรี่ก็ตาม ผู้วิจัยเห็นว่าอย่างน้อยก็นับว่าเป็นทางเลือกสุดท้ายที่ดีที่สุดกว่าวิธีการใดๆ เพราะหากถือตามหลักอีกวิธีหนึ่งที่ท่านพุทธทาสภิกขุแนะนำไว้เป็นแบบลัดสั้นที่เรียกว่า “ตกกระไดพลอยโจน” คือ เมื่อร่างกายไม่อาจอยู่ต่อไปได้แล้ว จิตหรือเจ้าของบ้านก็ควรพลอยกระโจนตามไปดีกว่าด้วยการใช้ปัญญาที่เด็ดขาดครั้งสุดท้ายว่า จะปิดฉากชีวิตด้วยการปลงใจ ปล่อยวาง และหยุดความอยากทุกชนิดให้ได้ก่อนตาย ก็ชื่อว่าเป็นผู้ดับไม่เหลือ และสามารถบรรลुरुธรรมพร้อมกับการสิ้นชีวิตได้ ดังที่เรียกว่า “ชีวิตสมสึสี” ซึ่งวิธีนี้นับว่าเป็นนาทีทองช่วงสุดท้ายของชีวิต และถือว่าการตายที่ดีที่สุดในทางพระพุทธศาสนาด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะวิธีการนำเอาธรรมโอสถ ให้กับผู้ป่วยในรายที่ไม่รู้หรือไม่ได้ศึกษาธรรมะสำหรับเตรียมตัวในยามเจ็บป่วยได้เลย ได้เป็นแนวทางในการปฏิบัติพอสังเขป แต่อย่างไรก็ตามทางที่ดีควรได้ทำการศึกษาและสั่งสมการปฏิบัติธรรมไว้เพื่อเป็นการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าแต่เนิ่น ๆ เพื่อจะได้นำไปใช้ได้ทันการณ์เพราะไม่แน่ว่าจะเกิดเจ็บป่วยขึ้นมาเมื่อใด ดังนั้น

^{๑๑๖} สำนักพิมพ์มูลนิธิโมดคิมทอง, ธรรมานุสสติ จากเจตนาธรรมยามอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้ว, ๒๕๓๖), หน้า ๑๔.

การฝึกซ้อมไว้ให้เกิดความชำนาญย่อมจะเป็นการดีที่สุดตามหลักแห่งความไม่ประมาท ดังที่ พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือนไว้เป็นปัจฉิมวาจาก่อนปรินิพพาน

จะเห็นได้ว่า “พระธรรมโอสถ” นับว่ามีความสำคัญยิ่งต่อการนำมาเชี่ยวชาญรักษาโรคต่าง ๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจพร้อม ๆ กันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมโอสถของพระพุทธเจ้าที่มีอยู่หลายหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีบุคคลแต่ละคนสามารถเลือกนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสมกับจริตของตน ๆ ในอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างพร้อม ๆ กัน โดยจะต้องมีการนำไปปฏิบัติอย่างเข้าใจและถูกต้องตามพุทธวิธี จึงจะได้รับผลการรักษาที่เป็นเลิศ คือ รักษาสรรพโรคให้หายให้หายได้อย่างสิ้นเชิง ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

แพทย์ทั้งหลาย ย่อมให้ยาระบาย เพื่อบำบัดอาพาธอันมีดีเป็นสมุฏฐานบ้าง มีเสลดเป็นสมุฏฐานบ้าง มีลมเป็นสมุฏฐานบ้าง ยาระบายนี้มีอยู่ เรามีได้กล่าวว่ามีแต่ยาระบายนี้ ใช้ได้ผลบ้าง ใช้ไม่ได้ผลบ้าง เราจักแสดงยาระบายอันเป็นของอริยะ ที่ใช้ได้ผลแน่นอน^{๑๑๑}

การที่ได้นำเอา “พระธรรมโอสถ” มาใช้ในการรักษาโรคต่าง ๆ ให้หายได้นั้น จึงกล่าวได้ว่า “พระธรรมโอสถ” นับว่าเป็นศาสตร์ทางการแพทย์ที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนาเพียงแห่งเดียวในโลกเท่านั้น และเป็นศาสตร์เอกในโลกที่กล่าวรับรองผลว่ารักษาโรคให้หายได้อย่างแน่นอน

๓.๓ ประโยชน์ของกระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา

ในประโยชน์ของศึกษาถึงความเป็นกระบวนการการสร้างความเข้าใจในเรื่องความเจ็บป่วยนั้น จากหลักธรรมต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้น อันเป็นข้อปฏิบัติเพื่อทำให้ประโยชน์ของกระบวนการในการสร้างความเข้าใจในเรื่องความเจ็บป่วยนั้น สามารถแบ่งหลักปฏิบัติออกได้เป็น ๒ ประการใหญ่ ๆ คือ หลักปฏิบัติในฝ่ายรูปธรรม (กาย) และหลักปฏิบัติทางฝ่ายนามธรรม (ใจ) หลักปฏิบัติในฝ่ายนั้นจะช่วยส่งเสริมการมีอายุยืนได้อย่างไรนั้น สามารถอธิบายตามหลักพระพุทธศาสนาได้ ดังนี้

๑. หลักปฏิบัติในฝ่ายรูปธรรม (กาย) พบได้ในหลักธรรมหมวดที่หนึ่ง ตั้งแต่ ๑ - ๔ ซึ่งเป็นหลักในการรู้จักปรับพฤติกรรมเรื่องต่าง ๆ ทางกาย โดยยึดหลักความเป็นสัปปายะและหลักความพอดี ดังนี้

๑.๑ อาหาร นับว่ามีส่วนสำคัญในการทำให้ร่างกายดำรงอยู่ยาวนานได้ ดังนั้นทางพระพุทธศาสนาจึงได้แนะนำหลักในการบริโภคอาหารไว้ให้หลายประการ ได้แก่ กา

^{๑๑๑} อ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๐๘-๑๐๙/๒๕๑-๒๕๔.

รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ต่อร่างกาย อาหารที่เป็นธรรมชาติไม่มีการปรุงแต่งมากเกินไป อาหารที่ย่อยง่าย รสไม่จัดเกินไป ไม่แสดงต่อธาตุภายในร่างกาย และที่สำคัญต้องเป็นผู้มีสติและรู้ประมาณในการบริโภคด้วย ดังจะได้ยกตัวอย่างเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่จะช่วยทำให้อายุยืนได้ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลายบริโภคข้าวกล้าสุกพร้อมกันย่อมมีอายุยืน ๑ มีผิวพรรณผ่องใส ๑ มีกำลัง ๑ มีความเจ็บป่วยน้อย ๑”^{๑๐๘}

จากพุทธพจน์นี้ ควรจะตระหนักถึงพิษภัยของอาหารในยุคปัจจุบันไว้ให้มากเป็นพิเศษด้วย เพราะปัจจุบันพบว่า อาหารชนิดต่าง ๆ ได้มีการปรับแต่งพันธุกรรมทั้งของพืชและสัตว์ ด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งใส่สารเคมีที่พิษต่อร่างกายเพื่อเร่งผลผลิตให้พืชและสัตว์ออกผลและโตเร็วเกินกำหนดนั้น จึงไม่น่าจะมีสารอาหารครบถ้วนตามธรรมชาติ และนอกจากนี้ยังพบว่ามีการใส่สารเคมีต่าง ๆ เพื่อทำให้อาหารนั้น ๆ คุณารับประทานยิ่งขึ้นเพื่อจะขายให้ได้มากขึ้นนั้น เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้ร่างกายได้รับการสะสมสารพิษเข้าไป เมื่อรับประทานเข้าไปมาก ๆ ทุกวัน ๆ สารพิษต่าง ๆ เหล่านั้นก็จะสะสมอยู่ในร่างกาย ซึ่งจะส่งผลทำให้ร่างกายเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ และความเจ็บป่วยจะบั่นทอนอายุให้สั้นลงได้

พุทธพจน์อีกบทหนึ่งตรัสว่า

“มนุษย์มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว

ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”^{๑๐๙}

จากพุทธพจน์นี้จะเห็นว่า การเป็นผู้มีสติในการบริโภคและรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารด้วยความพอดี (โภชน มัตตัญญุตตา) นับเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยส่งเสริมให้มีอายุยืนได้ เพราะหากบริโภคอาหารมากเกินไปย่อมก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย คือ ทำให้อวัยวะอ้วนและเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นมาได้ ซึ่งถือว่าเป็นสาเหตุของการบั่นทอนอายุให้สั้นได้

๑.๒ การออกกำลังกาย นับว่าเป็นวิธีที่สามารถช่วยป้องกันและชะลอการเกิดโรคไว้ได้ แม้จะเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ตาม ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “อนึ่ง บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรองรับความไม่มีโรคได้แม้ครู่เดียว”^{๑๑๐}

^{๑๐๘} อภ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๗๐-๑๑๕.

^{๑๐๙} ส.ล. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๑๑๐} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

ดังนั้น การรู้จักออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัยของแต่ละบุคคลโดยไม่ทันหักโหมจนเกินไปหรือหย่อนยานจนเกินไป และติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงและสามารถช่วยชะลอและป้องกันการเกิดโรคได้อีกทางหนึ่ง เพราะความเจ็บป่วยก็คือสาเหตุหนึ่งที่บั่นทอนชีวิตให้สั้นลงได้

สำหรับหลักปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ประหยัด และจัดว่าเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยตามพุทธวิธี ได้แก่ การเดิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเดินจงกรม ซึ่งเป็นวิธีออกกำลังกายที่ให้ผลทางกายและทางใจควบคู่กันไปด้วย และการปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหว อิริยาบถทั้ง ๔ ให้สม่ำเสมอ เป็นประจำทุกวัน จะเป็นวิธีที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคได้ในระยะเวลาหนึ่ง

๑.๓ การพักผ่อน นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งของชีวิตประการหนึ่ง ดังจะสังเกตได้ว่าเมื่อยามเจ็บป่วยโรคนั้นจะบรรเทาลงได้ในยามที่ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ หรือเวลาเหน็ดเหนื่อยจะหายได้ เมื่อมีการพักผ่อนสักเล็กน้อย เป็นต้น

ดังนั้น การรู้จักจัดเวลาสำหรับพักผ่อนให้เหมาะสมและเพียงพอความต้องการของร่างกาย ตามหลักพระพุทธศาสนากล่าวถึงการพักผ่อนที่ถูกคือ คือ การทำให้ร่างกายและจิตใจได้รับการพักและผ่อนคลายธรรมชาติ โดยงดเว้นจากการออกไปเที่ยวเตร่ทั้งกลางวันและกลางคืน จนล่วงเลยเวลาสำหรับพักผ่อนนอนหลับ จนส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายให้ทรุดโทรมลงเร็วขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บั่นทอนอายุให้สั้นได้

สำหรับหลักปฏิบัติในการพักผ่อนที่ถูกคือตามพุทธวิธีที่กล่าวไว้ ได้แก่ การทำสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้ใช้ในการพักผ่อนกายใจในยามว่างเว้นจากการบำเพ็ญกิจ ดังที่เรียกว่า “ทิฏฐธรรมสุขวิหาร”

๑.๔ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งของชีวิตเช่นกัน เพราะได้อยู่ในสถานที่ที่สิ่งแวดล้อมไปด้วยธรรมชาตินั้นจะเต็มไปด้วยความสงบร่มรื่น อากาศบริสุทธิ์ ดังนั้นการได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ จึงสามารถช่วยส่งเสริมให้สุขภาพกายและใจได้รับความสงบเย็น และสดชื่นตามไปด้วย เป็นสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่แข็งแรงสดชื่น ดังที่พระพุทธเจ้าก็ทรงดำรงอยู่แต่ในป่าที่เป็นธรรมชาติ เป็นต้น

จากทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า หลักธรรมปฏิบัติของแต่ละในฝ่ายรูปธรรม (กาย) นี้ ล้วนแต่เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นปัจจัยช่วยส่งเสริมทำให้อายุยืนยาวทั้งสิ้น

๒. หลักปฏิบัติตนในฝ่ายนามธรรม (ใจ) ดังจะพบในหมวดธรรมที่หนึ่งข้อ ๕ และหมวดธรรมที่สอง ข้อ ๑ ซึ่งเป็นหลักให้รู้จักปรับพฤติกรรมในเรื่องต่าง ๆ ทางใจ โดยยึดหลักธรรมเป็นสำคัญ ดังนี้

๒.๑ การประพฤติพรหมจรรย์ คือ การดำเนินชีวิตให้ดีงาม เพียบพร้อมด้วยความสำรวมระวังการประพฤติทางกาย วาจา ใจ รู้จักให้ทาน แบ่งปันและเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น มีเมตตาจิตที่ต่อกัน เป็นต้น ดังพุทธพจน์ที่ตรัสถึงการเป็นผู้ให้ยอมมีอายุยืนว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทายกผู้ให้โภชนะ ชื่อว่าให้ฐานะ ๕ ประการแก่ปฏิกาหก คือ อายุ วรรณะ สุข พละ ปฏิภาณ ครั้นให้อายุแล้ว ย่อมได้อายุอันเป็นทิพย์ หรือเป็นของมนุษย์ นักปราชญ์ผู้มีปัญญาให้อายุ ย่อมให้อายุ”^{๑๑๑}

จากข้อความนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ที่ พระพรหมคุณาภรณ์ ได้อรรถาธิบายความไว้ว่า ความรัก ความเมตตาและมีไมตรีที่ให้ต่อกันนั้น ย่อมเป็นเครื่องส่งเสริมความมีอายุยืนทั้งแก่ตนและผู้อื่น สำหรับตนเองนั้นเมื่อมีเมตตาจิตในยอมผ่อนไสสลดขึ้นเบิกบาน ระบบต่าง ๆ ในร่างกายดีทำให้สุขภาพดีด้วย และความปีติ จิตใจผ่อนคลาย ก็ยังเป็นพลังส่งเสริมอายุได้ด้วย^{๑๑๒}

๒.๒ การรักษาศีล คือ การดำเนินชีวิตตามหลักแห่งศีล ๕ เป็นเบื้องต้น ได้แก่ การละเว้นจากการฆ่า เว้นการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติดินในกาม เว้นจากการพูดปด เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติดินในกาม เว้นจากการพูดปด เว้นจากการดื่มสุราและเมรัย เกี่ยวกับการละเว้นในศีลข้อ ๑ อันเป็นเหตุให้อายุยืน ได้ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

“บุคคลใดในโลกนี้ เป็นผู้ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ หลังจากตายแล้ว กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆ เขาจะเป็นผู้มีอายุยืน การที่บุคคลเป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่า มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลในสรรพสัตว์นี้ เป็นปฏิปทาที่เป็นไปเพื่ออายุยืน”^{๑๑๓}

ข้อความดังกล่าวนี้ อธิบายให้เห็นชัดในปัจจุบันได้ว่าหากไม่ละเมิดศีลข้อที่ ๑ ต่อชีวิตบุคคลอื่นก่อน ก็ย่อมจะไม่ได้รับการจองเวรด้วยการกลับมาฆ่าตนเอง ย่อมจะทำให้มีอายุยืนได้ หรือหากไม่ไปละเมิดศีลข้อที่ ๓ ก็จะไม่ทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ที่เห็ดชดในปัจจุบันที่เกิดจากการล่วงละเมิดศีลข้อ ๓ ผลที่ติดตามมาคือ การเกิดโรคเอดส์ ที่ได้ทำลายชีวิตมนุษย์ให้สั้นลงไป

^{๑๑๑} วจ.จตุกก (ไทย) ๒๑/๕๘-๕๙/๕๗-๕๘. วจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๕๘-๕๙.

^{๑๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). อายุยืนอย่างมีคุณค่า. (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๐). หน้า

^{๑๑๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๐/๓๕๐-๓๕๑.

แล้วจำนวนมาก เป็นต้น ดังนั้นการที่จะป้องกันโรคเอดส์ให้ได้ผลแน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์คือ การงดเว้นจากอบายมุข โดยเฉพาะเรื่องของสุรายาเมาและสิ่งเสพติดทั้งหลาย และที่สำคัญต้องการถือศีลข้อ ๓ ให้มั่นคงด้วย

๓. ในธรรมหมวดที่สอง ข้อ ๒ การมีกัลยาณมิตร ย่อมทำให้อายุยืนได้นั้น ก็คือการมีมิตรที่นั้น เขาย่อมจะเป็นผู้ชี้แนะนำทางแต่ดีและมีประโยชน์ให้เสมอ เช่น หากเราดำรงตนประมาทประพฤตีสั่งที่จะเป็นการตัดรอนชีวิตสิ่งที่จะเป็นการตัดรอนชีวิตให้สั้น มิตรก็ช่วยชี้แนะและบอกทางที่ดีให้ เป็นต้น ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสความสำคัญของการมีกัลยาณมิตร ตอนหนึ่งไว้ว่า

“ดูกรอานนท์ ความมีกัลยาณมิตร เท่ากับเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียวเพราะว่า ผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังสิ่งนี้ได้คือ เขาจักเจริญ จักทำให้ให้มาก ซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘”^{๑๑๔}

๔. ในธรรมหมวดที่สาม คือ เจริญอุทฺธิบาท ๔ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) องค์ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าสามารถนำมาให้เป็นเครื่องมือในการนำให้มีอายุยืนได้ หากผู้นั้นมีความต้องการที่จะใช้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

“อุทฺธิบาท ๔ อันบุคคลใดบุคคลหนึ่งเจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นคฺยยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สัมสม ปรารภดีแล้ว บุคคลนั้นเมื่อปรารภนา ก็จะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ตลอดกัปหรือมากกว่ากัป”^{๑๑๕}

จากพุทธพจน์ข้างต้นนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)^{๑๑๖} ได้ให้อรรถาธิบายไว้ มีใจความสรุปได้ว่า ผู้ที่ต้องการจะมีอายุยืนนั้น ในข้อแรกต้องประกอบด้วยฉันทะคือ ผู้นั้นต้องมีความพอใจที่จะอยู่ยืนนั้น ในข้อแรกต้องประกอบด้วยฉันทะคือ ผู้นั้นต้องมีความพอใจที่จะอยู่เพื่อทำสิ่งที่ดีสำหรับตนหรือผู้อื่นก่อน เมื่อเกิดฉันทะแล้ว ใจก็คิดอยากทำสิ่งนั้นเสมอและจดจ่ออยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ทำให้เกิดสมาธิและมีกำลังใจที่จะต่อสู้ไปข้างหน้าด้วยความเพียรพยายามอันเป็นธรรมอันที่ ๒ คือวิริยะ เมื่อได้วิริยะแล้วก็มาสู่ธรรมข้อที่ ๓ คือจิตตะ คือความใส่ใจอยู่เรื่องที่จะคิดทำนั้นเพียงอย่างเดียว ทำให้ไม่ไปสนใจในอารมณ์อื่น ๆ สมาธิจึงเกิด จึงทำให้ชีวิตเป็นสุขเนื่องจากได้ทำสิ่งที่พอใจอย่างแท้จริง และข้อสุดท้ายวิมังสา คือการให้ปัญญามาพิจารณาไตร่ตรองเพื่อปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ก็จะทำให้ชีวิตเราก็กำลัง แล้วมีทางเดินที่มุ่งไปข้างหน้าสู่

^{๑๑๔} ศี.ม. (ไทย) ๑๕/๗-๘, ๔๕-๕๖/๔-๑๓, ๔๓, ๔๕-๖.

^{๑๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๕/๑๒๗., ศี.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๕-๑๔๖/๑๘๔-๑๘๕.

^{๑๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). คุณภาพ สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด), ๒๕๓๗.

จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย นอกจากนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ยังให้อธิบายเพิ่มเติมไว้ด้วยว่า การจะทำให้การปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนธรรมสำเร็จลงได้ จะต้องหลีกเลี่ยงสาเหตุความเจ็บป่วยทางกายและทางใจ ที่จะตัดรอนชีวิตให้สั้นลงด้วย และดำรงอยู่ด้วยคุณธรรมพร้อมกับการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ และที่สำคัญที่สุดคือ ต้องถือหลักความไม่ประมาดเป็นแกนนำไว้ด้วย^{๑๑๓}

พระพุทธเจ้านอกจากจะได้ตรัสถึงวิธีการทำให้มีอายุยืนไว้แล้ว พระองค์ยังดำรงพระชนม์ชีพเป็นแบบอย่างของการมีอายุยืนที่ทรงคุณค่ายิ่งไว้อีกด้วย ดังที่พบได้ว่าพระพุทธองค์ทรงมีพระชนม์อายุยืน ๘๐ พรรษา ที่เพียบพร้อมด้วยพระพลานามัยที่แข็งแรงมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ดิทุกประการ และพระองค์สามารถทำหน้าที่จนถึงสุตวาระสุดท้ายใกล้จะปรินิพพาน ด้วยการสั่งสอนธรรมให้กับบุคคลที่ดั้นด้นมาพบพระองค์เพื่อถามปัญหา จนกระทั่งทำให้บุคคลนั้น (สุภัททปริพาชก) บรรลุธรรมจนเป็นพระอรหันต์ได้ในเวลาต่อมา ซึ่งถือกันว่าเป็นพระอรหันต์สาวกองค์สุดท้ายที่ทันเห็นพระพุทธเจ้า^{๑๑๔}

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการมีอายุยืนตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ต้องยึดหลักการที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งคือ ต้องเป็นการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า ที่สามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นประโยชน์ตนและผู้อื่นได้เป็นสำคัญที่สุด มิเช่นนั้นแล้วการมีชีวิตที่ยืนนั้นก็จะมีคุณค่าใด ๆ ทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้นกล่าวโดยสรุปประโยชน์ของกระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา นอกจากจะพิจารณาถึงหลักธรรมที่นำมาบรรเทาถึงความเจ็บป่วยทั้งทางกายและจิตแล้ว หลักธรรมเหล่านี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ประยุกต์ใช้ได้ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอในบทที่ ๔ ต่อไป

^{๑๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), อายุยืนอย่างมีคุณค่า, หน้า ๑๓, ๓๗-๔๕.

^{๑๑๔} ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔.

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วย ตามแนวพระพุทธศาสนากับสังคมไทยปัจจุบัน

๔.๑ ขั้นตอนในการปฏิบัติต่อความเจ็บป่วยของสังคมไทยปัจจุบัน

เมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพและความเจ็บป่วยคนส่วนมากก็มักจะนึกถึงแพทย์ โรงพยาบาล รวมทั้งมีภาพของเครื่องมือทางการแพทย์ เช่น เครื่องมือวัดระดับความดันโลหิต หูฟังการเต้นของหัวใจ เป็นต้น คนส่วนมากมักคิดว่าความเจ็บป่วยเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะกับบุคคล เป็นประสบการณ์ส่วนตัวของบุคคลที่เจ็บป่วย เป็นผลของการกระทำหรือที่เกี่ยวกับเฉพาะบุคคลนั้น เช่น เป็นความโชคร้ายของบุคคลที่ป่วย เป็นผลกรรมที่ทำมาจากการกระทำของบุคคลนั้นทั้งในชาตินี้หรือชาติก่อน หรือเป็นความผิดปกติทางพันธุกรรมของบุคคลนั้นๆ หรือเฉพาะในครอบครัวนั้นๆ และเมื่อคนเราเจ็บป่วย เรามักต้องการให้ความเจ็บป่วยนั้นหายโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

หากศึกษาลึกลงไปในเรื่องท่าทีในการปฏิบัติต่อความเจ็บป่วยของสังคมไทยปัจจุบัน อย่างเป็นรูปธรรม ผู้วิจัยได้จำแนกออกเป็น ๔ ขั้นตอน ตามระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Method)^๑ ดังนี้

๑. ขั้นเรียนรู้/ประสบการณ์ (Experience)
๒. ขั้นตั้งสมมติฐาน (Hypothesis)
๓. ขั้นทำนายผล/อนุมาน (Prediction)
๔. ขั้นทดลอง/พยาบาลรักษา (Test)

๔.๑.๑ ขั้นตอนในการปฏิบัติต่อความเจ็บป่วยของสังคมไทยปัจจุบัน ขั้นเรียนรู้

ในสังคมไทย การเรียนรู้เรื่องความเจ็บป่วย เป็นสิ่งที่ถ่ายทอดกันมาจากประสบการณ์ ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเองและบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว จากนั้นจึงขยายเป็นวงกว้างสู่ชุมชน ความเจ็บป่วยมีมากมายหลายชนิดที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น ๓ กลุ่มหลัก ๆ ดังนี้

ก. โรคติดต่อ (Communicable Diseases)^๒ ซึ่งในประเทศไทยได้ประกาศได้มีระบุชื่อโรคติดต่อ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๒๔^๓ ว่ามี ๔๔ โรค ดังนี้

^๑ วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, ระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์, th.wikipedia.org/wiki/ระเบียบวิธีวิจัยทางวิทยาศาสตร์ [๕ มี.ค. ๒๕๕๕].

- ๑) อหิวาตกโรค
- ๒) กาฬโรค
- ๓) ไข้ทรพิษ
- ๔) ไข้เหลือง
- ๕) ไข้กาฬหลังแอ่น
- ๖) คอตีบ
- ๗) ไอกรน
- ๘) บาดทะยัก
- ๙) โปलीโอ
- ๑๐) ไข้หัด
- ๑๑) ไข้หัดเยอรมัน
- ๑๒) โรคคางทูม
- ๑๓) ไข้อีสุกอีใส
- ๑๔) ไข้หวัดใหญ่
- ๑๕) ไข้สมองอักเสบ
- ๑๖) ไข้เลือดออก
- ๑๗) โรคพิษสุนัขบ้า
- ๑๘) โรคตับอักเสบ
- ๑๙) โรคตาแดงจากไวรัส
- ๒๐) อาหารเป็นพิษ
- ๒๑) โรคบิดอะมัยบา
- ๒๒) โรคบิดอะมีบา
- ๒๓) ไข้รากสาดน้อย
- ๒๔) ไข้รากสาดเทียม
- ๒๕) ไข้รากสาดใหญ่
- ๒๖) สกรับไปพัส
- ๒๗) มูรินไทฟัส

^๒ Hillendale Health, Communicable Disease, hes.ucsf.edu/gclaypo/commdise/commdise.html [๕ มี.ค. ๒๕๕๕].

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

- ๒๘) วัณโรค
- ๒๙) โรคเรื้อน
- ๓๐) ไข้จับสั่น
- ๓๑) แอนแทรกซ์
- ๓๒) โรคทริคิโนซิส
- ๓๓) โรคกุดทะราด
- ๓๔) โครเลียโทโปรซิซิส (ลีหนู)
- ๓๕) ซิฟิลิส
- ๓๖) หนองใน
- ๓๗) หนองในเทียม
- ๓๘) กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง
- ๓๙) แผลริมอ่อน
- ๔๐) ผลกามโรคเรื้อรังมียาหนีบ
- ๔๑) โรคไข้กลับซ้ำ
- ๔๒) โรคอุจจาระร่วง
- ๔๓) โรคแผลเรื้อรัง
- ๔๔) โรคเท้าช้าง

ซึ่งหากพบโรคลำดับที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๘ (ในเด็กเกิดใหม่), ๙, ๑๕, ๑๗, ๒๕, ๓๑, ๓๒, ๓๓ (ในระยะติดต่อ) และโรคเอดส์ (AIDS) หรือ กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันโรคเสื่อม ต้องแจ้งความ

ข. โรคไม่ติดต่อ (Non-Communicable Diseases)^๔ มี ๒๐ โรค^๕ ดังนี้

- ๑. โรคเครียด
- ๒. โรคไขข้อเสื่อม
- ๓. โรคต่อมลูกหมาก
- ๔. โรคนอนไม่หลับ
- ๕. โรคผดผื่นคัน
- ๖. โรคมะเร็งปากมดลูก

^๔ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๕ จังหวัดนครราชสีมา, กลุ่มโรคไม่ติดต่อ, www.dpck5.com/NCD/index.html [๕ มี.ค. ๒๕๕๕].

^๕ สมาน ถวิลกิจ, โรคไม่ติดต้อมีอะไรบ้าง, www.thaigoodview.com/node/47540 [๕ มี.ค. ๒๕๕๕].

๗. โรคหอบหืด
๘. โรคมะเร็งเต้านม
๙. โรคไต
๑๐. โรคกระดูก
๑๑. โรคตาเขหรือตาเอียง
๑๒. โรคปวดเข่า
๑๓. โรคฝังเข็ม
๑๔. โรคหัวใจวาย
๑๕. โรคเบาหวาน
๑๖. โรคไมเกรน
๑๗. โรคความดัน
๑๘. โรคหูตึง
๑๙. โรคปอด
๒๐. โรคภูมิแพ้

ค. โรคระบาด (Epidemic) และ โรคระบาดทั่ว (Pandemic)

โรคระบาด หมายถึง โรคที่ระบาดเฉพาะที่ ขึ้นกับจำนวนผู้ป่วยที่คาดไว้ เช่น โรคอ้วน ภาวะป่วยทางจิต หรือ การติดยาเสพติด^๖ ส่วนโรคระบาดทั่วในปัจจุบันได้แก่ ๑. ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙ และ ๒. เอชไอวี^๗

๔.๑.๒ ขั้นตอนในการปฏิบัติต่อความเจ็บป่วยของสังคมไทยปัจจุบัน ขึ้นตั้งสมมติฐาน

เมื่อเกิดความเจ็บป่วย หากไม่รุนแรงนัก ในเบื้องต้นก็จะมีการหาสาเหตุของความเจ็บป่วยบ้างเล็กน้อย หรือบางคนก็มิได้สนใจหาสาเหตุแห่งโรคเลย แต่เมื่ออาการความเจ็บป่วยทวีความรุนแรงขึ้น กระบวนการหาสาเหตุของความเจ็บป่วยก็จะชัดเจนขึ้น ความเจ็บป่วยในยุคปัจจุบัน มีการตั้งสมมติฐานว่ามีสาเหตุมาจาก ๕ ข้อหลัก^๘ ดังต่อไปนี้

๑. อารมณ์เป็นพิษ เช่น ความเครียด ความเร่ร่อน เร่งรัด

๒. อาหารเป็นพิษ ซึ่งพิษจากอาหารประกอบด้วยสาเหตุหลัก ๖ ประการ คือ

^๖ วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, โรคระบาด, th.wikipedia.org/wiki/โรคระบาด [๕ มี.ค. ๒๕๕๕].

^๗ วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, โรคระบาดทั่ว, th.wikipedia.org/wiki/โรคระบาดทั่ว [๕ มี.ค. ๒๕๕๕].

^๘ โจเพชร ก้านจัน (หมอมะเขีว), ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ, (กรุงเทพฯ : อูษาการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๔-๓๖.

- ก. พืชจากอาหารที่มีสารพิษ
- ข. พืชจากอาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์มากเกินไป
- ค. พืชจากอาหารที่ปรุงรสจัดเกินไป
- ง. พืชจากชนิดของอาหารที่ไม่สมดุล
- จ. พืชจากของเสียและความร้อนจากขบวนการย่อย การสันดาป หรือการเผาผลาญอาหาร และ

- ฉ. พืชจากการไม่รู้เทคนิคในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างผาสุก
- ๓. พืชจากการไม่ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายขาดคุณลักษณะ ๓ ประการ คือ
 - ก. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูกและเส้นเอ็น
 - ข. ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น
 - ค. การเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ
- ๔. มลพิษต่าง ๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น
- ๕. พืชจากการสัมผัสเครื่องยนต์/เครื่องใช้ไฟฟ้า/เครื่องอิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป

๔.๑.๓ ขั้นตอนในการปฏิบัติต่อความเจ็บป่วยของสังคมไทยปัจจุบัน ขั้นทำนายผล/อนุมาน

การทำนายผลหรือการอนุมาน ความเจ็บป่วยในสังคมไทยปัจจุบันในขั้นต้น อาจได้รับจากบุคคลใกล้ชิดผู้มีประสบการณ์ แต่เมื่อความถูกต้องและแม่นยำ ผู้เป็นแพทย์จะเป็นผู้มีบทบาทที่สุดซึ่งอาจรวมไปถึงหมอดูที่ทำนายทายทัก โชคชะตาด้วย

การหายจากโรค เป็นความหวังสูงสุดของผู้เจ็บป่วยที่ปรารถนาจะกลับมามีสุขภาพดีดังเดิม แต่คำว่า “หาย” เป็นคำที่มีความหมายกว้างมาก ถ้าคำว่า “หาย” หมายความว่า “ทุเลา” หรือ “สงบ” ลง โรคส่วนใหญ่จะมีช่วงระยะที่ทุเลาหรือสงบลงเสมอ ซึ่งในช่วงระยะนั้นคนไข้จะรู้สึกว่า “โรคหาย” แล้วก็ดี เพราะไม่มีอาการหรือมีเพียงเล็กน้อย

แต่ถ้าคำว่า “หาย” หมายความว่า “หายขาด” คือ โรคนั้นหายไปจริง ๆ โดยที่คนไข้จะไม่ใช่โรคนั้นอีกแล้ว อาการดังกล่าวมีน้อยมาก เพราะโรคส่วนใหญ่จะไม่หายขาด เช่น โรคหัด คัดจมูก หายแล้วก็กลับมาเป็นอีกได้ ถึงแม้แพทย์จะบอกว่าหายเจ็บป่วยแล้วก็มิได้หมายความว่าเขาจะไม่กลับมาเป็นอีกในภายหน้า เช่นเดียวกับโรคอื่น ๆ เช่น โรคพิษสุรา ที่รักษาแล้วก็ไม่ได้หมายความว่าไม่กลับมาเป็นอีกในภายหน้า^๕

^๕ ดูรายละเอียดใน ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์. “โรคหายได้เพราะอะไร”. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ ๑๑๑. (กรกฎาคม ๒๕๓๑), อ้างใน <http://www.doctor.or.th/mode/6268> (๕ มี.ค. ๕๕)

อย่างไรก็ตาม การบรรเทาความเจ็บป่วยหรือความสงบลงแห่งความเจ็บป่วย จึงเป็นเป้าหมายหลักในการรักษาโรค เพราะทราบดีที่คนเราสามารถทำงานได้ เทียวได้ สนุกได้ ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้ ก็นับว่าคน ๆ นั้นมีสุขภาพดี แม้จะมีโรคอยู่มากบ้างน้อยบ้างในตนก็ตาม^{๑๑}

๔.๑.๔ ขั้นตอนในการปฏิบัติต่อความเจ็บป่วยของสังคมไทยปัจจุบัน ขั้นรักษาพยาบาล

การรักษาความเจ็บป่วยในสังคมไทยปัจจุบัน ได้สะท้อนออกมาเป็นจำนวนสถานพยาบาลที่บ่งให้เห็นว่า การรักษาความเจ็บป่วยในทุกวันนี้เน้นที่การรักษาทางกายภาพเป็นหลัก

จากสถิติจำนวนสถานพยาบาลที่มีเตียงผู้ป่วยไว้ค้างคืน ปี พ.ศ.๒๕๔๗ โดยสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขพบว่า ประเทศไทยมีโรงพยาบาลทั้งสิ้น ๑,๒๗๘ แห่ง ส่วนใหญ่เป็นโรงพยาบาลของรัฐ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีจำนวน ๘๗๕ แห่ง รองลงมาเป็นโรงพยาบาลเอกชน จำนวน ๒๘๘ แห่ง ที่เหลืออีก ๑๑๕ แห่ง แบ่งเป็นโรงพยาบาลรัฐในสังกัดกระทรวงอื่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นและรัฐวิสาหกิจ โดยมีเตียงคนไข้ทั่วประเทศ จำนวน ๑๓๓,๒๔๕ เตียง^{๑๒} และมีอนามัย ๘,๘๑๐ แห่งทั่วประเทศ ซึ่งได้เริ่มยกสถานะให้เป็น “โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล” ตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๒ เป็นต้นมา^{๑๓}

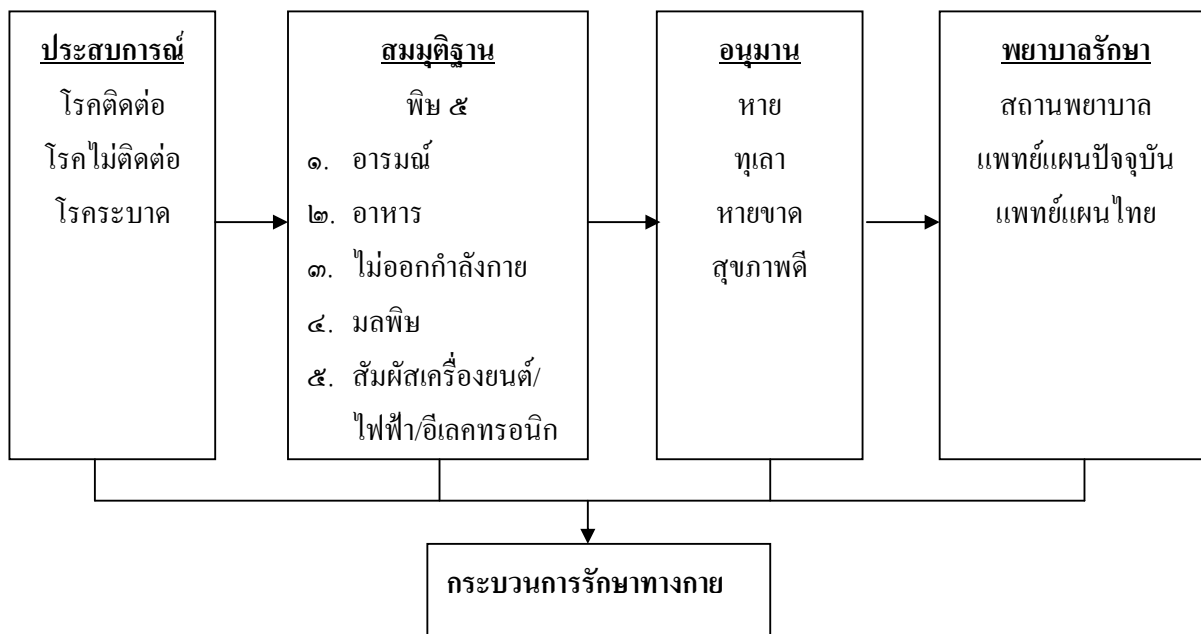
สถิติดังกล่าวได้สะท้อนท่าทีในการปฏิบัติต่อความเจ็บป่วยของสังคมไทยปัจจุบันอย่างชัดเจนว่า ให้ความสำคัญเรื่องการดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยทางด้านร่างกายทั่วทุกภูมิภาค และขณะเดียวกันวิธีการรักษาในสถานพยาบาลเกือบทั้งหมดใช้การแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งก็เน้นในเรื่องการใช้ยาและการรักษาทางร่างกาย ถึงแม้ภาครัฐจะได้เริ่มกลับมาส่งเสริมการแพทย์แผนไทยให้ประชาชนเล็งเห็นคุณค่าของสมุนไพรไทยอีกครั้ง ในการแถลงนโยบายต่อรัฐบาลเมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ ว่า ให้มีการผสมผสานการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร เข้ากับระบบบริการสาธารณสุขของชุมชนอย่างเหมาะสมก็ตาม ท่าทีในการปฏิบัติต่อความเจ็บป่วยของสังคมไทยก็ยังคงเวียนอยู่ที่การรักษาทางกาย ซึ่งพอสรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

^{๑๒} โครงการศึกษาเกณฑ์การใช้พลังงานในอุตสาหกรรมและอาคารต่าง ๆ (SEC) (อาคารประเภทโรงพยาบาล), จำนวนโรงพยาบาลในประเทศไทย, www.kmit.ac.th/ader/sec/index.htm/ (๕ มี.ค. ๒๕๕๕)

^{๑๓} www.thairath.or.th/health content/featured/11776. (๕ มี.ค. ๒๕๕๕)

ขั้นตอนในการปฏิบัติต่อความเจ็บป่วยของสังคมไทยปัจจุบัน



๔.๒ กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาพุทธประวัติและคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้เรามองเห็นกระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยของเจ้าชายสิทธัตถะ ที่ทรงเรียนรู้ความเจ็บป่วยของชีวิตน้อยใหญ่ ของเพื่อนร่วมสังสารวัฏฏ์ อันเป็นประกายนำไปสู่การเสด็จออกบรรพชาเพื่อแสวงหาคุณวิเศษอันยิ่งใหญ่ และเมื่อทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว พระบรมศาสดาทรงนำความจริงของธรรมชาติมาเปิดเผยแก่นมนุษยชาติ เพื่อความรู้เท่าทันกิเลสและไม่ตกไปในอำนาจแห่งความโศกเศร้าพิโรธรำพัน ความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยนับเป็นเรื่องที่โดดเด่นมากเรื่องหนึ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงเทศนาสั่งสอนตลอดพระชนม์ชีพ

ในอาพาธสูตร หรือ ที่เรียกกันว่า คิริमानนทสูตร^{๑๑} พระพุทธองค์ได้รับสั่งให้พระอานนท์นำพระดำรัสเรื่องสัญญา ๑๐ ประการ ไปบอกพระคิริमानนที่ซึ่งกำลังอาพาธ ได้รับทุกข์เวทนาเป็นไข้หนัก ครั้นพระคิริमानนที่ได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการแล้ว ก็หายขาดจากอาพาธนั้น

จากกรณีนี้ เราสามารถนำมาเป็นกรณีศึกษา เพื่อให้มองเห็นกระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี คือ

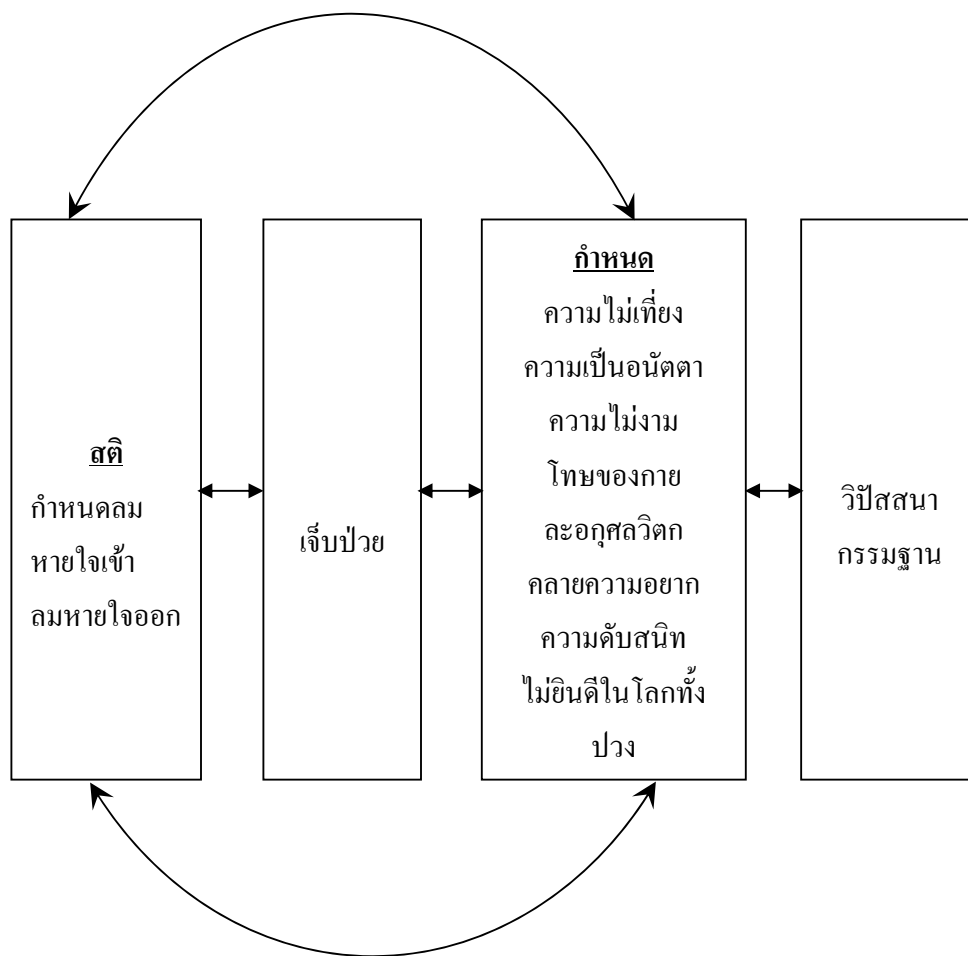
^{๑๑} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

๑. พระพุทธองค์มิได้ทรงปฏิเสธการรักษาพยาบาลความเจ็บป่วยทางกายโดยแพทย์ แม้พระองค์เองก็ทรงรับการรักษาจากหมอชีวกโกมารภัจจ์ ทั้งยังอนุญาตให้หมอชีวกทำการรักษา พระภิกษุสงฆ์ด้วย

๒. พระพุทธองค์ทรงช่วยผู้ที่กำลังประสบทุกข์เวทนาจากความป่วยไข้ด้วยการทรง ประทานพระพุทธโอวาทที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วย และไม่ต้องประสบทุกข์ เวทนาเพราะความเจ็บป่วยนั้น

ในที่นี้ผู้วิจัยจะขอนำเสนอแผนภูมิภาพกระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วย ตามแนวอาพาธสูตร ดังนี้

แผนภูมิที่ ๑
กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วย ตามแนวพระพุทธศาสนา
(ตามแนวคิริमानทสูตร หรือ อาพาธสูตร)



จากแผนภูมิดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าในสัญญา ๑๐ ประการนั้น ๘ ข้อแรก เป็นพระโอวาทที่สอนให้กำหนดหมาย หรือ กำหนดรู้ความเป็นจริงของสังขาร แต่ประการที่ ๑๐ นั้น เป็นการเจริญพระกรรมฐาน คือ ให้มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือ อานาปานสติกัมมัฏฐานนั่นเอง ผู้วิจัยจะได้นำเสนอความหมายของสัญญา ๑๐ ประการ ดังนี้

สัญญา ๑๐ : ความกำหนดหมาย, สิ่งที่ควรกำหนดรู้ กำหนดหมายไว้ในใจอยู่เนื่อง ๆ มี ๑๐ ประการ

๑. อนิจจสัญญา กำหนดหมาย กำหนดรู้ความไม่เที่ยงของสังขารคือ ชีวิตหรือขั้น ๕ และแม้สังขารต่าง ๆ อีกทั้งปวง

๒. อนัตตสัญญา กำหนดหมาย ความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง ล้วนไม่ใช่ตัวใช้ ตน ของเราอย่างแท้จริง

๓. อสุภสัญญา กำหนดหมาย ความไม่งาม เป็นปฏิภูมแห่งกาย ทั้งกายตนและผู้อื่น ทุกบุคคล เขา เรา

๔. อาทีนวสัญญา กำหนดหมายในทุกข์แลโทษแห่งกาย กล่าวคือย่อมมีโรค,อาพาธ ต่างๆ เป็นของคู่กับสังขารกายอีกด้วย โดยธรรมหรือธรรมชาติ

๕. ปหานสัญญา กำหนดหมาย เพื่อละอภุศลวิตกและบาปกรรม ตั้งแต่บรรเทา ลดละ จนถึงกำจัด

๖. วิราคสัญญา กำหนดหมายว่า วิราคะ คืออริยมรรคว่า เป็นธรรมอันสงบ ธรรมอัน ประณีต การคลายความอยากได้หายคิด เป็นมรรคอันประเสริฐ เป็นสมบัติของอริยะควรแก่การ ปฏิบัติ

๗. นิโรธสัญญา กำหนดหมายว่า นิโรธ คือ อริยผล ว่าเป็นธรรมอันสงบ ธรรมอัน ประณีต เมื่อบรรลุผลย่อมเป็นสุขอย่างยิ่ง

๘. สัพพโลเก อนภิตตสัญญา กำหนดหมาย ความไม่น่าเพลิดเพลิน ไม่น่ายินดี ไม่น่า อภิรมย์ในโลกทั้งปวงล้วนดังปรากฏในโลกธรรม ๘ อันเป็นธรรมหรือธรรมชาติของโลก

๙. สัพพสังขารesu อนิฏฐสัญญา กำหนดหมาย ความไม่น่าปรารถนา อึดอัด น่าระอา ในสังขารกาย ตลอดแม้สังขารทั้งปวง เพราะการรู้ความจริงดังสัญญาต่าง ๆ ข้างต้น ตลอดจนพระ ไตรลักษณ์ที่แสดงสังขารทั้งปวง ล้วนอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เนื่อง ๆ ย่อมยังให้เกิดปัญญาจน เกิดนิพพิทานในสังขารทั้งปวง

๑๐. อานาปานัสสติ การมีสติกำหนดรู้ในลมหายใจเข้าออก เป็นเครื่องอยู่ เป็นเครื่อง กำหนด (จึงไม่ได้หมายถึงการใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์หรือวิตก เพื่อการทำสมาธิแต่อย่างเดียวก กล่าวคือให้มีสติ ไม่ขาดสติเลื่อนไหลลงภวังค์ไปในสมาธิระดับประณีต) ย่อมทำให้จิตสงบ ระงับไม่คำริพถ่าน หรือไม่ส่งจิตออกไปคิดนึกปรุงแต่งฟุ้งซ่านออกไปภายนอกให้เกิดการผัสสะ ต่าง ๆ ให้เป็นเกิดทุกขเวทนาหรือทุกข์อันเร่าร้อน^{๑๔}

การเรียนรู้เรื่องสัญญา ๑๐ ประการ เป็นการแยกดูเบญจขันธ์ร่างกายทีละส่วน ๆ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เห็นมีส่วนไหนที่เป็นตัวตนของตน ก็จะทนความเข้าใจผิด

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน อภ.ทศก. ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

เรื่องตัวตนเสียได้ว่าไม่ใช่เป็นตัวตนของใครเลย^{๕๕} เพราะพระพุทธองค์ทรงยืนยันไว้ว่า “สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะไม่ทุกข์เป็นไม่มี”^{๕๖} ถ้าไม่เกิดความอยาก ก็ไม่เกิดความรักหรือเกลียดในสิ่งทั้งหลาย จากนั้นจึงยกขึ้นสู่การปฏิบัติวิปัสสนา และมีอานิสงส์ให้สงบระงับจากการเจ็บไข้หนักได้

ดังนั้นอาพาธสูตร จึงเป็นกระบวนการหนึ่งในการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้ยังพบกรณีตัวอย่างที่คล้ายกับอาพาธสูตร คือ โภชนกคสูตร^{๕๗} ที่มีเรื่องเล่าถึงพระมหากัสสปะ และพระมหาโมคคัลลานะเกิดอาพาธขึ้น พระบรมศาสดาทรงแสดงโภชนกค ๘ ประการ ให้ท่านทั้งสองฟัง เมื่อท่านทั้งสองฟังแล้วก็หายจากอาพาธ หรือแม้แต่พระบรมศาสดาเองเมื่อทรงประชวร ทรงรับสั่งให้พระจุนทะสาทายโยชฌนิก ๘ ให้ทรงสดับ ครั้นทรงสดับแล้วก็ทรงหายประชวรเช่นกัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เสนอกระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วย ในธรรมกถาสำหรับผู้ป่วยรักษาใจยามป่วย^{๕๘} โดยแบ่งเป็น ๖ ขั้นตอน ดังนี้

๑. ผู้ป่วยต้องแยกให้ออกว่า ชีวิตของคนเรานั้นประกอบด้วยกายกับใจ ทั้งสองรวมกันเข้าเป็นชีวิตของเรา ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี

๒. ชีวิตของเราจะให้เป็นที่ไปตามปรารถนาทุกอย่างไม่ได้ เพราะบางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย โรคภัยภายนอกมากระทบ

๓. ร่างกายของเราเกิดมาจากการรวมตัวกันของปัจจัยหลายอย่างหรือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน

๔. ร่างกายมิได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกันกับจิตใจ เมื่อกายเจ็บไข้ได้ป่วยก็มักทำให้จิตใจพลอยไม่สบายไปด้วย พระพุทธองค์ทรงพบบุคคลที่ไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย ได้เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจตั้งใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่า มีสติ

๕. การรักษาใจเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง

^{๕๕} พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษยย์, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, มปป), หน้า ๘๔.

^{๕๖} ใจเพชร กัจจัน, ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมอดูแลตนเองกันเถอะ, หน้า ๑๓.

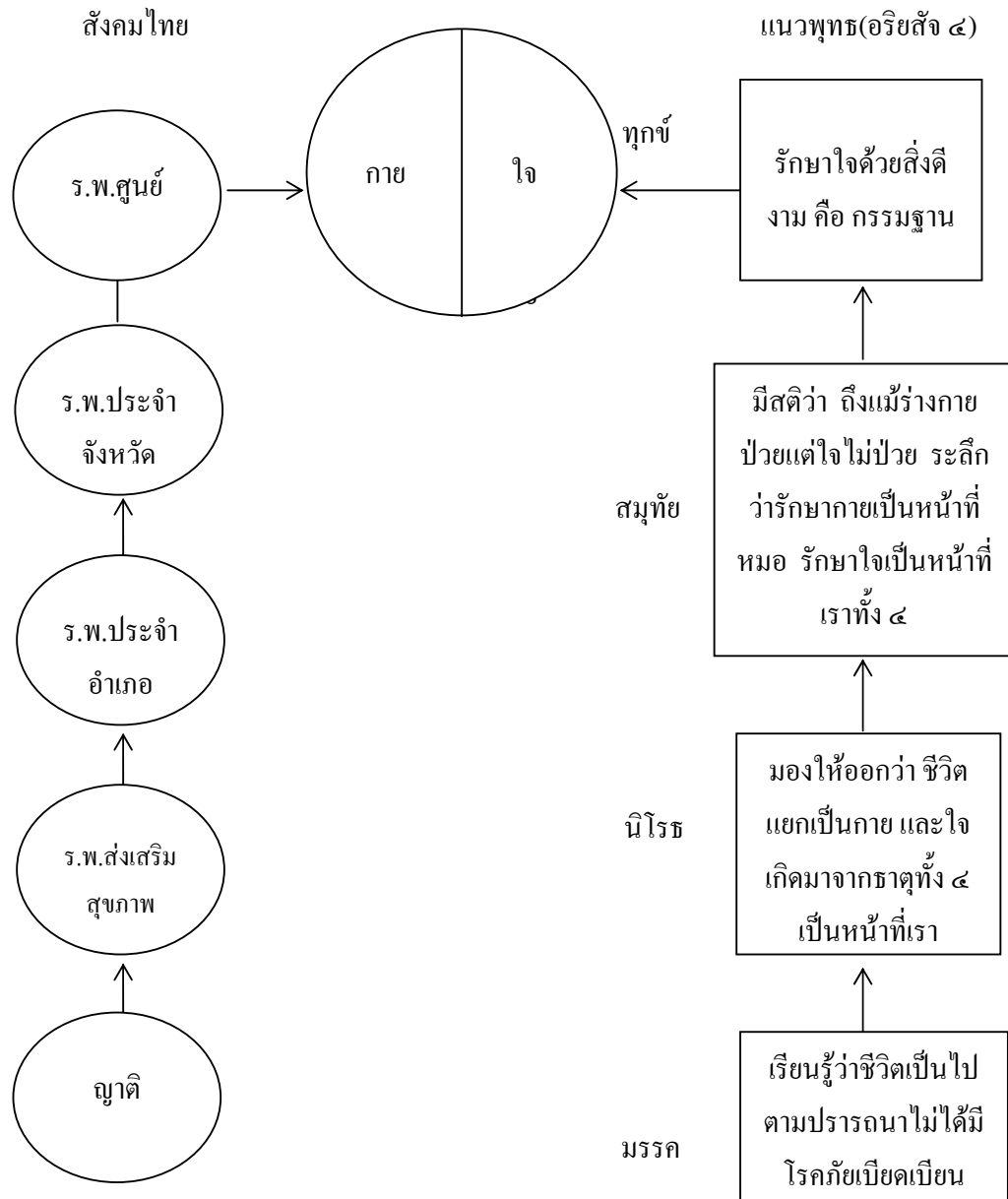
^{๕๗} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๒/๒๔๓.

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), คติธรรมแห่งชีวิต, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑-

๖. การรักษาใจด้วยสติ คือ เอาจิตไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่คงาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง เช่น คำภาวนาว่า พุชโธ ซึ่งเป็นการปฏิบัติกรรมฐานอย่างหนึ่ง^{๑๕}

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์, คติธรรมแห่งชีวิต, หน้า ๗๕-๗๔.

แผนภูมิที่ ๒
 กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา



จากแผนภูมิดังกล่าว แสดงให้เห็นกระบวนการสร้างความเข้าใจ เรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา โดยยึดหลักแนวคิดจากอริยสัจ ๔ ที่เน้นกระบวนการทางความคิด ขณะเดียวกันก็แสดงให้เห็นสังคมไทยในปัจจุบันที่เน้นกระบวนการทางกายภาพ

๔.๓ การประยุกต์ใช้กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนากับสังคมไทย

๔.๓.๑ การยอมรับเพื่อการเผชิญกับความเจ็บป่วย

ความเจ็บป่วยเป็นภาวะที่กระทบกระเทือนต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ แต่ละคนมีวิธีปรับตัวต่อการเจ็บป่วยที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความร้ายแรงของโรค ลักษณะและวิธีการแก้ปัญหาของผู้ป่วยและสภาพแวดล้อมทางครอบครัวสังคม ภาวะจิตสังคมของผู้ป่วยเป็นสิ่งที่ผู้รักษาพยาบาลควรให้ความสนใจ และให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรงและคุกคามชีวิต โรคที่ร้ายแรงหรือเรื้อรังย่อมมีผลต่อจิตใจและพฤติกรรมของผู้ป่วยอย่างมาก โรคที่ไม่ร้ายแรงก็มีผลต่อจิตใจของผู้ป่วยชั่วระยะหนึ่งซึ่งผู้ป่วยปรับตัวต่อโรคได้ไม่ยากและกลับคืนสู่สภาพการดำเนินชีวิตตามปกติต่อไป

ปฏิริยาต่อโรคของผู้ป่วยนั้นก็คือปฏิริยาต่อภาวะวิกฤติ เช่น ผู้ป่วยที่รู้ว่าตนเองเป็นมะเร็งหรือแม้แต่เพียงสงสัยจะมีอาการตกใจมาก มีความกังวลมากในขณะที่รอผลการวินิจฉัยที่แน่นอน การปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าตนเป็นโรคนั้นเป็นสิ่งที่พบได้บ่อย บ้างก็โทษว่าแพทย์อาจตรวจผิดและพยายามไปปรับการตรวจตามที่ต่างๆ อาการซึมเศร้าและกังวลมากพบได้ในผู้ป่วยทุกราย แต่การแสดงออกอาจแตกต่างกันไป ความหวาดกลัวและความรู้สึกสูญเสียสมรรถภาพ ตลอดจนความหมดหวัง ทำให้พฤติกรรมของผู้ป่วยเปลี่ยนไปในทางแยกตัวและซึมเฉย นอกจากนั้นในผู้ป่วยยังมีความกังวลต่อผลการรักษา อาการเนื่องจากการรักษาและการกำเริบของโรคอีกด้วย ปฏิริยาเหล่านี้พบได้เช่นเดียวกันในผู้ป่วยด้วยโรคร้ายแรงหรือโรคที่รักษาไม่หาย^{๒๐}

ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงมรณัสสติ การพิจารณาถึงความตายที่จะมาถึงตนในวันใดก็ได้ซึ่งสามารถสรุปเอาจากใจความแห่งขัมมจักกัปปวัตตนสูตร^{๒๑} มีเนื้อความแห่งพระพุทธพจน์ตอนหนึ่งที่กล่าวถึงสาเหตุของความทุกข์ของสรรพสัตว์ว่าเกิดจากตัณหา ซึ่งเป็นสาเหตุให้วนเวียนเกิด แก่ เจ็บและตายอย่างไม่รู้ที่สิ้นสุดไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกข์สมุทัยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิด
อีก ประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิน มีปกติเพิลิตเพลินในอารมณ์
นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา^{๒๒}

^{๒๐}ภาควิชาจิตเวชศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์ ร.พ.รามธิบดี, ภาวะจิตสังคมของการเจ็บป่วย, <<http://www.ramamental.com>>, ๑๑ February ๒๐๑๒.

^{๒๑}วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๓/๑๕-๒๓.

^{๒๒}วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๑๖.

เมื่อเกิดค้นหา ความทะยานอยากในสิ่งต่าง ๆ แล้ว ก็เกิดการแสวงหา หากได้มาก็หลงยินดีมีวมา หากไม่ได้ก็เป็นทุกข์ คร่ำครวญหลงลืมไปว่าตนมีอายุเพียงน้อยนิด ไม่สามารถอยู่คู่ฟ้าเป็นอมตะได้ ซึ่งสรุปเป็นการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้น ๕ ดังพระพุทธพจน์ว่า

คู่ก่อนภิกขุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกข์ขอรียสัจ คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความประจวบด้วยสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็ เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์^{๒๓}

การที่สรรพสัตว์ยึดอุปาทานชั้น ๕ ว่าเป็นจริงเป็นจังนั้นก็เกิดมาจากความไม่รู้จริง (อวิชชา) จิตใจถูกปล่อยให้อิสระต่าง ๆ ผ่านเข้ามาบางการชีวิตให้เกิดมีความรัก โลภ โกรธ หลง คิดครอบครอง คดโกง เหวี่ยงเอาเปรียบ จนเกิดเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีต่าง ๆ ตามแต่กิเลสจะพาไป ซึ่งก็ไม่พ้นไปจากทวาริต ๓ ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจนั่นเอง

แนวคิดเรื่องการยอมรับเพื่อการเผชิญกับความเจ็บป่วยอย่างถูกวิธีตามทัศนะพระพุทธศาสนาข้างต้นนี้ มวลมนุษยศาสตร์สามารถยึดเป็นหลักพิจารณาได้ว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ดีและไม่ดีนั้นล้วนเกิดจากความอยาก ความต้องการ อยากมี อยากเป็นและอยากเป็น อยากอยู่ในสภาพนั้นนาน ๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้ประมาท ประพฤติราวกับว่าตนไม่มีวันแก่ ไม่มีวันเจ็บ ไม่มีวันตาย แต่เมื่อแก่ เจ็บและใกล้ตายก็คืนรนไม่ยอมยกประสพเหตุ นั้น กล่าวคือ ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย สุดท้ายก็หนีไม่พ้นความแก่ เจ็บ ตายและกรรมที่ตนได้ก่อไว้ ฉะนั้น การรู้จักกับความจริงของชีวิตบนฐาน ความเกิด แก่ เจ็บ ตายและการปฏิบัติต่อเรื่องดังกล่าวนี้จึงนับว่ามีประโยชน์อย่างมากต่อมวลมนุษยชาติ เพราะเมื่อทุกคนต่างระลึกได้ว่าตนเองต้องแก่ เจ็บ ตาย คนอื่นก็ต้องแก่ เจ็บและตายเช่นกันแล้ว ทุกคนจะไม่มีใครมีความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ทรัพย์สินทอง พร้อมทั้งจะสละแบ่งปันแก่คนอื่นได้ และสามารถเข้าใจจนกระทั่งบรรลุผลของความเป็นผู้อยู่เหนือการเกิด แก่ เจ็บ และตายตามแนวพระพุทธศาสนา นั่นคือ การบรรลุธรรมชั้นสูงสุดดับชาติ การเกิด พยาธิ ความเจ็บ มรณะ ความตาย ได้อย่างสมบูรณ์

^{๒๓}วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๑๖.

๔.๓.๒ การรักษาความเจ็บป่วยตามแนวพุทธวิธี

การรักษาความเจ็บป่วยตามแนวพุทธวิธี ก็คือ การปฏิบัติธรรมนั่นเอง กล่าวคือ การที่บุคคลจะสามารถปฏิบัติธรรมได้ดั่งนั้น บุคคลจำต้องเริ่มต้นปฏิบัติไปตามลำดับ กล่าวคือ เริ่มปฏิบัติตามบุญกิริยาวัตถุ ๓ มีการให้ทานเพื่อสละความตระหนี่ การรักษาศีล เพื่อเป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติกรรมฐาน และขั้นสู่ปัญญา สามารถรู้แจ้งแทงตลอดซึ่งอวิชชา ต้นตอของความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ยุติวัฏสงสารได้ในที่สุด โดยมีเนื้อหาสังเขป ดังนี้

บุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ ได้แก่

- ๑) ทานมัย การปฏิบัติด้วยการบริจาคทาน
- ๒) ศีลมัย การปฏิบัติด้วยการรักษาศีล
- ๓) ภาวนามัย การปฏิบัติด้วยการเจริญปัญญา^{๒๔}

ทั้ง ๓ นี้จัดเป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติ กล่าวคือ พระพุทธเจ้าเมื่อทรงสอนการเจริญภาวนาแก่เหล่าพุทธสาวกบริษัของพระองค์ ก็ทรงสอนในทำนองนี้เช่นเดียวกัน ดังที่พระองค์ตรัสไว้โดยใจความว่า

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้ประกอบด้วยความเพียรเครื่องตั้งอยู่ คือ เราจักชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิงจากกิเลสเครื่องกั้นจิตด้วยการเดินจงกรมและการนั่ง ตลอดเวลาวันยังค่ำไปจนถึงปลุกยามแห่งราตรี... ครั้นปัจฉิมยามแห่งราตรี กลับลุกขึ้นแล้วชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิงจากกิเลสที่กั้นจิต ด้วยการเดินจงกรมและนั่งอีก ๆ^{๒๕}

พระพุทธพจน์ข้างต้น แสดงถึงจุดยืนหรือเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมตามหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ ทุกการปฏิบัติต้องใช้สติปัญญาและความเพียรพยายามมากขึ้นเป็นลำดับ ซึ่งทั้ง ๓ ขั้นนี้กล่าวได้ว่าเป็นขั้นปฏิบัติที่ถูกต้องทางพระพุทธศาสนา หรือสรุปลงในหลักใหญ่ ๓ ประการในพระพุทธศาสนาได้ว่า

- ๑) การลด ละ เลิกความชั่ว ได้แก่ ไม่กระทำความชั่วทั้งปวง
- ๒) การสร้างสมคุณงามความดี ได้แก่ กระทำความดี อันเป็นบุญกุศลทุกอย่าง
- ๓) การชำระจิตใจของตนให้ผ่องใสจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน^{๒๖}

^{๒๔}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๑๓๐.

^{๒๕}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๓/๓๕๒.

^{๒๖}ที.สี. (ไทย) ๘/๕๔/๕๓.

ตามที่คณะพระพุทธรศาสนา เรื่องของการกระทำความดี ความชั่วนั้นยังมีผลเกี่ยวโยงไปถึงชีวิตในโลกหน้าด้วย ซึ่งหมายความว่าเรื่องของความดีนั้นมิได้บรรจบอยู่เฉพาะในชีวิตนี้หรือในโลกนี้เท่านั้น ดังนั้น “คำตอบของพระพุทธรศาสนาจึงมีต่อเหตุการณ์ทุกอย่างในชีวิตมนุษย์ว่าเกี่ยวเนื่องมาจากเหตุปัจจัย คือ ความเพียรพยายามกระทำของมนุษย์เองทั้งสิ้น”^{๒๑} แท้ที่จริง มนุษย์เป็นเพียงสสารที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๖ ชั้น ๕ เท่านั้น ก็เรื่องนี้พึงทราบใจความที่พระพุทธรเจ้าทรงแสดงชั้น ๕ ของมวลมนุษย์ว่าไม่มีสาระอะไร ๆ เลยที่จะคิดครอบครองหรือสนองความอยากของตนด้วยสิ่งของต่าง ๆ ด้วยอำนาจกิเลส ตัณหา ควรพยายามพากเพียรปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงเสีย^{๒๒}

เมื่อใครก็ตาม เกิดความเห็นผิดคิดว่าสิ่งของต่าง ๆ นั้น (สังขาร) เป็นของตนจริง ๆ ก็ควรละความเห็นเช่นนี้เสีย เพราะแม้ร่างกายของตนก็ยังมิใช่ของตนจริง ๆ และหากปฏิบัติตามได้ดังนี้ ปัญหาของชีวิตก็ดี ความกลัวตายก็ดี การอยู่ร่วมกันในสังคมปัจจุบันก็คิดจะลดเรื่อย ๆ จนกระทั่งหมดสิ้น ชีวิตก็พบความสุข สังคมก็สงบสุขได้ โดยใช้หลักในการพิจารณาตามหลักธรรม^{๒๓} อันเป็นหลักการคิดแบบ โยนิโสมนสิการ ซึ่งพอสรุปได้ ดังนี้

๑) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่ง เป็นการพิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสาร หรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะการพิจารณาเห็นสัตว์บุคคลเป็นเพียงการประชุมกันเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เรียกว่า ชั้น ๕ และชั้น ๕ แต่ละอย่างก็เกิดขึ้นจากส่วนประกอบย่อยต่อไปอีก การพิจารณาเช่นนี้ ช่วยให้เห็นความเป็นอนัตตา

๒) ใช้วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือคิดแบบไตรลักษณ์ คือ วิธีคิดแบบเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งทั้งปวงภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยงแท้มั่นคง เป็นทุกข์ และไม่มิอะไรเป็นตัวตนที่แน่นอน พิจารณาให้เห็นว่า สิ่งทั้งปวงดำเนินไปตามหลักความเป็นจริงที่ว่ามีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะ ๓ ประการนี้เป็นสิ่งประจำโลก แม้บุคคลจะพิจารณาเห็นหรือไม่ก็ตาม วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ออกเป็น ๒ ขั้นตอน ได้แก่

^{๒๑} สุชีพ ปุญญานุภาพ, คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธรศาสนา, อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๕.

^{๒๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๒๒.

^{๒๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), วิธีคิดตามหลักพุทธรธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๕-๕๐.

(๑) ขั้นที่ ๑ คือ รู้เท่าทันและยอมรับความจริง เป็นการวางท่าที่เข้าใจให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ เป็นท่าที่แห่งปัญญา อิศระ ไม่ผูกมัดตัวเอง เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ไม่น่าปรารถนา ทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ ก็ให้วางท่าที่เข้าใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและปล่อยวางต่อสภาพนั้น ๆ เพื่อคลายความทุกข์ที่ได้รับ ให้มีความทุเลาเบาบางลง เพราะเมื่อบุคคลประสบกับสภาพที่บีบคั้นย่อมมีความเศร้าโศกเป็นธรรมดา การพิจารณาแบบสามัญลักษณ์นี้ เพื่อบรรเทาความทุกข์ หรือสลัดความทุกข์ออกไปได้ด้วยการพิจารณาถึงความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่าเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

(๒) ขั้นที่ ๒ คือ แก้ไขและทำตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นลงมือปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติโดยใช้ปัญญารู้เท่าทัน กล่าวคือ เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ต้องศึกษาให้รู้เท่าทันเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดสิ่งนั้น แล้วแก้ไขจัดการตามตัวเหตุปัจจัยเหล่านั้น เมื่อทำเหตุปัจจัยพร้อมบริบูรณ์ที่จะให้เป็นอย่างนั้นแล้ว ถึงเราจะอยากหรือไม่อยากก็ตาม มันก็จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น เมื่อเหตุปัจจัยไม่พร้อมที่จะให้เป็น ถึงเราจะอยากหรือไม่อยาก มันก็ไม่เป็นอย่างนั้น กล่าวนั้น ๆ คือ แก้ไขด้วยความรู้เท่าทันและแก้ที่ตัวเหตุปัจจัย ไม่ใช่แก้ที่ความอยาก เพียงแต่กำหนดรู้ความอยากของตัวเอง และกำหนดรู้เหตุปัจจัยแล้วแก้ไข เมื่อปฏิบัติได้แบบนี้ ก็จะถอนตัวเป็นอิสระ ไม่ถูกความอยากพาไป ดังพระพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นสรณะ ไม่มีสิ่งอื่นเป็นสรณะ จงมีธรรมเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นสรณะ ไม่มีสิ่งอื่นเป็นสรณะ อยู่เถิด เมื่อเธอทั้งหลายจะเป็นผู้มีตนเป็นที่พึ่ง...มีธรรมเป็นสรณะ ไม่มีสิ่งอื่นเป็นสรณะ เป็นอยู่ ก็พึงพิจารณาโดยแยกคายว่า โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และความผิดหวังคับแค้นใจทั้งหลาย เกิดจากอะไร มีอะไรเป็นแดนเกิดฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และความผิดหวังคับแค้นใจทั้งหลายเกิดจากอะไร มีอะไรเป็นแดนเกิด บุคคลในโลกนี้ ผู้ขาดสุตตะ (ไม่ได้เรียนรู้) มิได้พบเห็นอริยชนไม่ฉลาด ในอริยธรรม มิได้รับการฝึกอบรมในอริยธรรม มิได้พบเห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในสัพปุริสธรรม มิได้รับการฝึกอบรมในสัพปุริสธรรม ย่อมมองเห็นรูปเป็นตน มองเห็นตนมีรูป มองเห็นรูปในตน หรือมองเห็นตนในรูป, รูปของเขานั้นผันแปรไป กลายเป็นอย่างอื่น โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และความผิดหวังคับแค้นใจย่อมเกิดขึ้นแก่เขา เพราะการที่รูปผันแปรไปกลายเป็นอื่น เขามองเห็น

เวทนา...สัญญา...สังขาร...โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และความผิดหวังคับแค้นใจ ย่อมเกิดขึ้นแก่เขา เพราะการที่เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ ผันแปรไปกลายเป็นอื่นฯ^{๓๐}

๓) วิธีคิดแบบอริยสังหรือคิดแบบแก้ปัญห เรียกว่าตามโฆหารทางธรรมได้ว่าวิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด วิธีคิดแบบอริยสังนี้มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการ ได้แก่

(๑) วิธีคิดตามเหตุและผลหรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขและทำการที่ดับเหตุ จัดเป็น ๒ คู่ ได้แก่

คู่ที่ ๑ ได้แก่ ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการสมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไขจึงจะพ้นจากปัญหาได้

คู่ที่ ๒ ได้แก่ นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึงมรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุเพื่อบรรลุดุจจุดหมายคือภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ ความดับทุกข์

(๒) เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติ ต้องเกี่ยวข้องกับชีวิตใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเฟ้อที่สักว่าคิดเพื่อสนองค้นหา

วิธีคิดแบบนี้ รับกันหรือต่อเนื่องกันกับวิธีคิดแบบสามัญลักษณะ กล่าวคือ เมื่อประสบปัญหาได้รับความทุกข์ และเมื่อสามารถวางใจวางท่าที่ต่อสถานการณ์ได้อย่างถูกต้องตามวิธีคิด ดังนั้นหลักการหรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสัง ก็คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือความทุกข์ที่ประสบ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจกับปัญหาคือความทุกข์นั้นให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในเวลาเดียวกันกำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่า คือ อะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุดุจจุดหมายที่กำหนดไว้นั้น^{๓๑}

๔) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก หรือพิจารณาให้เห็นครบทั้ง อัสสาทะ อาทีนวะ และนิสสรณะ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามทีลิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสีย และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่นบอกว่าก่อนจะแก้ปัญหาก็ต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจนและรู้ที่ไปให้ดีกว่าก่อน หรือก่อนจะละจากสิ่ง

^{๓๐} ส.บ. (ไทย) ๑๓/๘๓/๔๒.

^{๓๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, อ่างแล้ว, หน้า ๕๔-๕๖.

หนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอที่จะให้เห็นได้ว่าการละและไปหานั้น หรือการทิ้งอย่างหนึ่งไปเอาอีกอย่างหนึ่งนั้น เป็นการกระทำที่รอบคอบสมควรและดีจริง

๔.๓.๓ บทสวดพุทธมนต์เพื่อทำกาย-จิตใจให้สงบ

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา สามารถนำบทสวดพระพุทธมนต์ต่าง ๆ มาสวดหรือมาเจริญเพื่อให้จิตใจคลายความวิตกกังวล ความโศกเศร้า ความยึดมั่นถือมั่น ทำให้จิตใจเกิดความโล่งสบาย ไม่ทุกข์ร้อนจนเกินไป ซึ่งบทสวดดังกล่าว พอประมวลได้ ดังนี้

(๑) มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย การสวดหรือการพิจารณาไปตามบทนี้ ก็เพื่อให้เกิดความสลัดใจ ไม่สะดุ้งกลัวต่อความตาย แล้วยังให้รับแรงทำความดีโดยสวด ดังนี้

อะธูวัง ชีวิตัง	ความเป็นมันไม่ยั่งยืน
ธูวัง มะระณัง	ความตายมันยั่งยืน
อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง	เราจะต้องตายเป็นแท้
มะระณะปะริโยสานัง เม	ความตายเป็นของเรามี
ชีวิตัง	ความตายเป็นที่สุด
ชีวิตัง เม อะนียะตัง	ความเป็นของเรามันเที่ยงแท้
มะระณัง เม นียะตัง	ความตายของเรามันเที่ยงแท้

(๒) ตีลักษณะภาวณา การอบรมจิตด้วยการเจริญพระไตรลักษณ์ บทนี้เป็นบทที่มุ่งเจริญวิปัสสนาภาวณา หรือ วิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะมุ่งทำจิตให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันต่อความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงว่าตกอยู่ในอำนาจของพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา โดยสวดพร้อมกับพิจารณาความหมายไปด้วย ดังนี้

อะนิจจา สังขารา สังขารทั้งหลายมันไม่เที่ยง ตัง กุเตตถะ ลัพภา เพราะเหตุนั้น, ความเที่ยงในสังขารทั้งหลายเหล่านี้, จักพึงได้แต่ไหนเล่าฯ

เปล้าไม่มีใคร ไม่มีใครตาย, รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, ชั้น ๕ มันเกิดขึ้น ชั้น ๕ มันทำลายไปต่างหาก, มันไม่เที่ยง, มันเป็นทุกข์, ไม่ใช่ของเรา, ไม่ใช่เรา, ไม่ใช่ตัวตน, ชั้น ๕ ต่างหาก, ช่างมันเกิด

เปล้า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย, จักขุ โสตะ ฉานะ ชิวหา กาย ใจ, อายุตนะ ๖ มันเกิดขึ้น อายุตนะ ๖ มันดับไปต่างหาก, มันไม่เที่ยง, มันเป็นทุกข์, ไม่ใช่ของเรา, ไม่ใช่เรา, ไม่ใช่ตัวเรา, อายุตนะ ๖ ต่างหาก, ช่างมันเกิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย, ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ วิญญาณ, ธาตุ ๖ มันเกิดขึ้น ธาตุ ๖ มันแตกไปต่างหาก, มันไม่เที่ยง, มันเป็นทุกข์, ไม่ใช่ของเรา, ไม่ใช่เรา, ไม่ใช่ตัวเรา, ธาตุ ๖ ต่างหาก, ช่างมันเกิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย, นามรูปมันเกิดขึ้น นามดับรูปแตกไปต่างหาก, มันไม่เที่ยง, มันเป็นทุกข์, ไม่ใช่ของเรา, ไม่ใช่เรา, ไม่ใช่ตัวเรา, นามรูปต่างหาก, ช่างมันเกิด^{๓๒}

(๓) อานุการกายภาวนา การฝึกอบรมจิตในเมื่อร่างกายป่วยหนัก

เมื่อเรามีกายอาดูรกระวน กระวายอยู่ด้วยทุกขเวทนา

จิตของเราจักไม่อาดูรกระวนกระวายไปตามกาย

กายนี้มันจักแตก

วิญญาณนี้มันจักดับ, เป็นของไม่เที่ยง, ไม่ใช่ของเรา, ช่างมัน

บทนี้ก็เป็นบทที่เกี่ยวกับการเจริญมรณัสสติอีกบทหนึ่ง โดยให้พิจารณาสังขารให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนของเรา ในเมื่อร่างกายต้องประสบกับทุกขเวทนาแล้ว ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันใจไม่ให้กระวนกระวายไปตามกาย^{๓๓}

(๔) การเจริญพรหมวิหารภาวนา^{๓๔} การเจริญพรหมวิหาร คือ การแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยมีวิธีการเจริญพุทธมนต์ ดังนี้

๑) เมตตาภาวนา การเจริญเมตตา เพื่อกำจัดความโกรธและความพยาบาท โดยแผ่ไมตรีจิตไปยังสัตว์ทั้งหลายว่า

สัตว์แพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นผู้ไม่มีเวรเกิด

อัปยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเกิด

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเกิด

สุจี อัตตานิ ปะริหะรันตุ จงเป็นผู้มีสุขรักษาดนเกิด

^{๓๒} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น และ บทสวดมนต์เพื่อจิตตภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๒๘-๒๙.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

^{๓๔} พระธรรมวิสุทธิกวี, (พิจิตร จิตวณฺโณ). แบบไหว้พระสวดมนต์และหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๘๖-๘๗.

๒) **กรุณาภาวนา การเจริญกรุณา** เพื่อกำจัดวิหิงสา ความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน โดยมีความสงสาร ประารถนาให้สัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์เดือดร้อน ได้พ้นจากความทุกข์เดือดร้อนนั้นว่า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
ทุกขา ปะมุจันตุ	จงพ้นจากทุกข์เถิด

๓) **มุทิตาภาวนา การเจริญมุทิตา** เพื่อกำจัดความอิจฉา ริษยาคนอื่น โดยทำจิตใจให้พลอยยินดีต่อความสุขความเจริญของคนอื่นว่า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
มา ลัทธสัมปัตติโต วิกัจฉันตุ	จงอย่าไปปราศจากสมบัติอันได้แล้วเถิด

๔) **อุเบกขาภาวนา การเจริญอุเบกขา** เพื่อกำจัดความยินดียินร้าย และความเศร้าโศก เสียใจในเมื่อเห็นคนอื่น สัตว์อื่นประสบทุกข์เพราะกรรมของตน อันเราไม่อาจช่วยได้ โดยพิจารณาความที่สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตนว่า

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
กัมมัสสะกา	เป็นผู้รับกรรมเป็นของของตน
กัมมะทายาทา	เป็นผู้รับผลของกรรม
กัมมะโยนิ	เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด
กัมมะพันธุ	เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กัมมะปะฏิสะระณา	เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยัง กัมมัง กะวิสสันติ	จักทำกรรมอันใดไว้
กัลยาณัง वा ปาปะกัง वा	ดีหรือชั่ว
ตัสสะ ทายาทา ะวิสสันติ	จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

(๕) **ปัญญาจกัณห์ปัจจเวกขณะ** หลักธรรมแห่งความเป็นจริงที่มนุษย์ทุกคนควรพิจารณาเนื่อง ๆ มีอยู่ ๕ ประการสำหรับคลายความทุกข์กายใจเกี่ยวกับชีวิต^{๓๕}

๑) ชราธัมโมมหิ	เรามีความแก่เป็นธรรมดา
ชะรัง อะนะตีโต	ล่วงความแก่ไปไม่ได้
๒) พะยาธิธัมโมมหิ	เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘-๘๙.

พะยาธิง อะนะตีโต	ล่วงความเจ็บไข้ไปไม่ได้
๓) มะระณะธัมโมมหิ	เรามีความตายเป็นธรรมดา
มะระณัง อะนะตีโต	ล่วงความตายไปไม่ได้
๔) สัพเพหิ เม ปิเยหิ	เราละเว้นเป็นต่าง ๆ คือว่า
มะนาเปหิ นานาภาโว	พลัดพรากจากของรักของเจริญ
วินาภาโว	ใจทั้งหลายทั้งปวง
๕) กัมมัตตะโกมหิ	เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน
กัมมะทายาโท	เป็นผู้รับผลของกรรม
กัมมะโยนิ	เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด
กัมมะพันธุ	เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กัมมะปะฏิสสะระโณ	เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยัง กัมมัง กะริสสามิ	จักทำกรรมอันใดไว้
กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา	ดีหรือชั่ว
ตัสสะ ทายาโท กะริสสามิ	จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น
เอวัง อัมहेหิ อะภินัง	เราทั้งหลายพึงพิจารณา
ปัจจะเวกขิตัพพัง	เนื่อง ๆ อย่างนี้แล

(๖) บทแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

อะหัง อะเวโร โหมิ	ขอข้าพเจ้าอย่าผูกเวรกับใคร ๆ เลย
อะหัง อัปยาปิซโณ โหมิ	ขอข้าพเจ้าอย่าเบียดเบียนใคร ๆ เลย
อะหัง อะนีโฆ โหมิ	ขอข้าพเจ้าอย่ามีความทุกข์ใด ๆ เลย
อะหัง สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	ขอข้าพเจ้าจงมีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

(๗) บทกรวดน้ำแบบย่อ

อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ขอบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอให้ญาติทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

ขอเดชะ ตั้งจิต อุทิศผล	บุญกุศลแผ่ไปให้ไพศาล
ถึงบิดา มารดา ครูอาจารย์	ทั้งลูกหลาน ญาติมิตรสนิทกัน
ทั้งคนเคยร่วมงาน การทั้งหลาย	ขอให้ได้ในกุศล ผลของมัน
ทั้งเจ้ากรรม นายเวร และเทวัญ	ขอให้ท่าน ได้กุศล ผลนี้เทอญ

พระพุทธมนต์ทั้งหลายตามที่ได้ยกมาพอเป็นตัวอย่างนี้ ควรสวดหรือเจริญพิจารณาเนื่อง ๆ ทุกวันเพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคยจะเป็นเหตุให้รับแรงทำความดี ไม่มัวเมาประมาทในวัย ไม่มัวเมาประมาทในความไม่มีโรค ไม่มัวเมาประมาทในชีวิต ไม่เสร์้าโศกเสียใจในเมื่อตนเองต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของที่รักที่ชชอบใจ และเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม

จากการศึกษาการรักษาความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนามาทั้งหมด มีความเป็นจริงที่มวลมนุษย์ทุกคนต้องคิดให้ได้ว่าชีวิตของตนและคนอื่นนั้นเป็นเพียงการรวมตัวของธาตุ ๔ ชั้น ๕ เท่านั้น ถึงแม้ว่าพระพุทธศาสนาได้รับรองความจริงขั้นสมมติต่าง ๆ ทางโลก เช่น คนรวย คนจน บิดามารดา บ้าน รถยนต์ บุตรีธิดา เป็นต้น ก็ตาม แต่พระพุทธศาสนาก็สอนให้ทุกคนกำหนดรู้เอาไว้เพื่อป้องกันไม่ให้หลงรักหลงชงในสรรพสิ่งมากเกินไปในระดับสมมติสัจจะ แม้ในระดับปรมาตธรรม ก็มีใช่เป็นการสอนให้คนไม่ยอมรับนับถือบิดามารดา บุญ บาป แต่สอนให้คนถ้อยถนอความยึดติดในสรรพสิ่งด้วยอำนาจศันทา มานะ ทิฎฐิ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งปวง อันบุคคลไม่พึงเข้าไปยึดมั่นถือมั่น”^{๖๖} เมื่อยึดมั่นมากถือมั่นมากก็ต้องทุกข์มาก แต่สำหรับมนุษย์ปุถุชนนั้นยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ เพราะยังมีกิเลสอยู่ จะปล่อยวางให้เด็ดขาดนั้นยังทำไม่ได้ ดังนั้น หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาจึงสอนให้มนุษย์ไม่ควรมียึดมั่นถือมั่นกับสิ่งทั้งปวง เพราะสิ่งทั้งปวงในโลกนี้มันไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน มันเป็นทุกข์ มันตกอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องพังสลายไปในที่สุด และไม่มีอะไรเป็นของของเราที่แท้จริงเลย เมื่อมนุษย์ตายแล้ว ก็นำไปได้แต่บุญ (ความดี) และบาปติดตัวไปได้เท่านั้น ยกเว้นท่านผู้ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น หมดกิเลสไม่หวนกลับมาเกิดอีก (พระอรหันต์) เท่านั้น ดังพระพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนอานนทฺ์ อย่าเลย เธออย่าโศกเสร์้ารำพันไปเลย ดูก่อนอานนทฺ์ ชื่อนั้น เราได้บอกไว้ก่อนมิใช่หรือว่า ความเป็นต่าง ความพลัดพราก ความเป็นอย่างอื่น จากสัตว์และสังขารอันเป็นที่รักใคร่พอใจทั้งหมดย่อมมีอยู่ ชื่อนั้นจะพึงได้แต่ที่ไหน สิ่งใดที่เกิดแล้ว มีแล้ว อันปัจฉัยปรุงแต่งแล้ว มีความสลายไปเป็นธรรมดา สิ่งนั้นอย่าสลายไปเลย ชื่อนั้นไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ เพราะชั้น ๓ ธาตุ ๓ อายุคนะก่อน ๆ แปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป ชั้น ๓ ธาตุและอายุคนะหลัง ๆ ก็ย่อมเป็นไป ฉะนั้น จึงชื่อว่า การยึดถือนี้มีความพลัดพรากเป็นที่สุดทีเดียว^{๖๗}

^{๖๖}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๔/๓๒๕.

^{๖๗}บ.สุ. (ไทย) ๑๘๕/๑๑๔.

บทที่ ๕

สรุปผลการดำเนินการวิจัยและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท” สามารถสรุปได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยพบว่าจากการศึกษา แนวคิดเรื่อง ความหมาย ประเภท และวิธีการรักษาความเจ็บป่วย ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ตามธรรมชาติ ที่มนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตนั้น ต่างพบเจอและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยทั่วไปแล้วถือเป็นวงจรชีวิตที่ต้องพบเจอไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใด ตามกระบวนการหรือวิธีการต่าง ๆ นอกจากนี้ได้ให้ความหมายของความเจ็บป่วยไว้หลายประการ พร้อมทั้งยกตัวอย่างโรคที่พบเห็น โดยทั่วไปและโรคที่พบเห็นในคัมภีร์พระพุทธศาสนาไว้อย่างละเอียด เพื่อการศึกษา เรื่องความเจ็บป่วย จะเห็นได้ว่า ความเจ็บป่วยนั้นเกิดจากการกระทำโดยตรงหรือโดยอ้อมก็ได้ เช่น การกระทำตั้งแต่ในอดีตที่ส่งผลมาถึงปัจจุบันหรือเกิดจากการกระทำของตัวบุคคล อันเนื่องมาจากพฤติกรรมในการดำรงชีวิต เช่น การกินหรือการบริโภค การใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบจนส่งผลให้เกิดมลภาวะทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตอีกทั้งความเจ็บป่วยที่ได้รับนั้น ต้องได้รับการบรรเทาหรือการรักษาอย่างถูกวิธีด้วยกระบวนการหรือวิธีการที่ถูกต้องทั้งทางแพทย์หรือวิธีการทางพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้ยังได้ให้ความหมายของคำว่าเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อใช้ในการศึกษาเรื่องความเจ็บป่วย ซึ่งได้ให้ความหมายของคำว่าเจ็บป่วยไว้ ๒ ชนิด คือ ๑) ความเจ็บป่วยทางกาย (กายิกโรโค) ๒) ความเจ็บป่วยทางใจ (เจตสิกโรโค)

ซึ่งความเจ็บป่วยทางกาย (กายิกโรโค) เป็นโรคที่เกิดขึ้นทางร่างกายรวมถึงอวัยวะทั้งภายในและภายนอก รวมถึงโรคที่เกิดจากพันธุกรรม เกี่ยวกับสายเลือด จากบิดา หรือมารดา และกลุ่มโรคระบาดที่สามารถติดต่อได้ และติดต่อไม่ได้ ที่ปรากฏเห็นอาการและไม่เห็นอาการ ปรากฏให้เห็นเด่นชัดในอดีตซึ่งเกิดกับพระสงฆ์ โดยมีสาเหตุหลายประการส่งผลให้เกิดอาการต่าง ๆ การเกิดโรคและวิธีการในการรักษาโรคในอดีต

ความเจ็บป่วยทางใจ (เจตสิกโรโค) เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากจิตใจจาก “จิต “ ด้วยวิธีการ” คิด”จึงเกิดเป็นสาเหตุ คือ ความกังวล หอมองเศร้า ความเครียด ความทุกข์ หรืออาการอื่นที่เกิดจากการคิด ในการรักษาโรคที่เกิดจากการคิดนั้นตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายของ

โรคนั้นด้วยว่าเกิดจากกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยวิธีการในการรักษาโรคที่เกิดจากกิเลส คือ สมถกรรมฐาน โดยการกำหนดจิตใจให้ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ศึกษาถึงกระบวนการในการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนา โดยยกหลักการที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติในการสร้างสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงได้อย่างไร ซึ่งเป็นพุทธวิธีในการปฏิบัติ เพื่อเปรียบเทียบกับศาสตร์สมัยใหม่ ในทางการแพทย์จะเห็นได้ว่าหลักการปฏิบัติตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงยุคปัจจุบันมีความสอดคล้อง เพื่อใช้ในการดูแลเสริมสร้างสุขภาพตามแนวพุทธ โดยส่วนใหญ่ใช้หลักการบริหารจัดการเป็นแนวทางในการปฏิบัติ และใช้ยึดถือกันมาตั้งแต่สมัยอดีต ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องพึงเข้าใจในหลักการ วิธีการ กระบวนการเรื่องความเจ็บป่วย ว่าเป็นกฎเกณฑ์ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สามารถป้องกันได้ เพราะเมื่อเราเกิดอาการขึ้นเมื่อเจ็บป่วย ผู้คนส่วนใหญ่มักเกิดความสับสน กังวล เครียด หรืออาการอื่นจนทำให้เกิดผลกระทบถึงขั้นนอนไม่หลับ อาการทั้งทางกายและทางใจจึงเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณหากไม่มีการหยุดวงจรนี้ ทั้งที่บางครั้งตัวโรคเองแทบจะไม่ทำให้เกิดอาการเลย นอกจากนั้น ครอบครัวญาติมิตร และผู้คนแวดล้อมก็พลอยทุกข์ใจไปด้วย ความเจ็บป่วยจึงส่งผลกระทบต่อทั้งตัวผู้ป่วย ครอบครัว และสังคมโดยรวม ในการรักษาควรคิดตีตรองให้ดีในเลือกรักษาไม่ว่าจะ เป็นแบบแผนปัจจุบัน หรือแบบแผนโบราณ และในการดูแลรักษาใจมีความสำคัญมาก ดังคำว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว เมื่อกายป่วยแล้ว ใจมักป่วยตามด้วย ควรใช้วิธีการฝึกจิตโดยการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันอาการและความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจตามจริง และรู้ว่าจะอยู่กับอาการที่เกิดขึ้นอย่างไร โดยสามารถวางใจได้อย่างเหมาะสม ทำให้ไม่เกิดความทุกข์ทรมาน เพราะความรู้หรือปัญญาที่เกิดจากการฝึกจิตนี้เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรง ที่จะตามดู รู้ทัน และวางอุเบกขา กับสิ่งต่างๆ ที่มากระทบประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ได้ มิใช่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการคิด วิเคราะห์สังเคราะห์ ซึ่งเป็นความรู้ในระดับความเข้าใจ อาจยังวางใจไม่ได้เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ประสงค်ขึ้น เช่น เมื่อเจ็บป่วย เมื่อสูญเสียสิ่งที่รัก เป็นต้น

กระบวนการในการเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการของทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีวิธีการในการหาหนทางดับทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บป่วย ศาสนาพุทธ วัตถุประสงค์ของคำสอนของศาสนาพุทธคือการสู่นิพพาน นิพพานเป็นจุดมุ่งหมาย นิพพานเป็นจุดสุดท้าย การรู้แจ้ง ความสุขที่คงทนของนิพพาน คือการไม่ถูกสร้าง การไม่เวียนว่ายตายเกิดเป็น อริยมรรค ๘ เป็นหนทางสู่ความเจ็บป่วยเป็นกระบวนการของทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ ประกอบด้วยข้อปฏิบัติ ๘ ประการ ที่ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะบรรลุถึงเป้าหมาย นั่นคือ นิพพาน ข้อแรกของอริยมรรค ๘ คือการรู้ชอบ การเข้าใจชอบ (สัมมาทิฐิ) นั่นคือการรู้ถึงอริยสัจ ๔ ข้อแรกของอริยสัจ

๔ คือการรู้ว่าทุกสิ่งที่ถูกกำหนดขึ้นมาเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ (ทุกข์) และสิ่งใดไม่เที่ยงแท้ ตามธรรมชาติแล้วเป็นทุกข์ และสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ไม่คงทนเป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสาร เป็นอนิจจัง ข้อสองคือ การเกิดของความทุกข์มาจากความไม่รู้ (สมุทัย) และเกิดเป็นความอยาก ความมัวเมาในราคะและประสาธสัมผัส การเกิดและดับ การเข้าใจในสิ่ง ไม่ถูกต้อง และการไม่รู้ ข้อสามคือ การรู้ถึงการดับทุกข์ เกิดขึ้น (นิโรธ) การหยุดของการเวียนว่ายตายเกิด คือนิพพาน ข้อสี่ คือ ความรู้เกี่ยวกับอริยมรรค ๘ เป็นหนทางไปสู่การดับทุกข์ (มรรค) และการไปสู่จุดมุ่งหมาย คือนิพพาน ปัญญาขั้นสูงสุด สัจธรรม ส่วนที่สองของอริยมรรค ๘ คือ ความคิดชอบ ใฝ่ชอบ นี่หมายความว่า มีความปรารถนาที่จะให้เห็นปัญญา สัจธรรม การละเว้นจากความคิดไม่ดี การละเว้นจากความโลภทั้งหลาย การละทิ้งจากสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาจากทั้งหลายทั้งปวงทำให้สงบ มีอุเบกขา มีการเสียสละ การตระหนักถึงภัยในความเจ็บป่วยที่จะมาถึงตัว รวมถึงพุทธวิธีการดำเนินการรักษาหรือบรรเทาความเจ็บป่วยตามแนวพุทธวิธี โดยการใช้สมุนไพรจากแหล่งธรรมชาติที่หาได้ มาใช้ในการรักษาความเจ็บป่วย รวมถึงการใช้หลักธรรมในการรักษาความเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

และในการรักษาหรือบรรเทาการเจ็บป่วยนั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพระพุทธศาสนากับสังคมไทยในปัจจุบันได้ เนื่องมาจากในปัจจุบัน สังคมไทยมีการดำรงชีวิตในแต่ละวันที่แตกต่างกัน เช่น การเลือกซื้ออาหาร ซึ่งในปัจจุบันคนไทยหันมารับประทานอาหารที่มีความรวดเร็ว ง่ายดาย เป็นต้น สถานที่ทำงาน ผู้คนส่วนใหญ่ที่อาศัยบริเวณที่มีคนอาศัยจำนวนมาก มักได้รับสารพิษจากสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว และที่อยู่อาศัย ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในสถานที่ ๆ ไม่ค่อยถูกหลัก รวมถึงการรักษาความสะอาด เรื่องของสุขนิสัย การกิน การขับถ่าย ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลกระทบให้เกิดความเจ็บป่วยต่อบุคคล ผู้วิจัยจึงได้เสนอการรักษาหรือบรรเทาการเจ็บป่วยนั้น สามารถประยุกต์ใช้กระบวนการในการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยในทางพระพุทธศาสนา กับสังคมไทยในปัจจุบันได้ดังนี้ โดยการศึกษาเป็นรูปประธรรม และแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนตามแนวทางวิทยาศาสตร์ดังนี้

๑. ขั้นเรียนรู้/ประสบการณ์ (Experience)
๒. ขั้นตั้งสมมติฐาน (Hypothesis)
๓. ขั้นทำนายผล/อนุมาน (Prediction)
๔. ขั้นทดลอง/ พยาบาลรักษา (Test)

ขั้นตอนที่ ๑ ผู้วิจัยพบว่า ผู้ที่ศึกษาควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคที่สามารถจำแนกออกได้เป็นที่ประเภทและเรียนรู้ว่ามีโรคอะไรบ้างในเรื่องของความเจ็บป่วย เมื่อทราบถึงขั้นตอนในการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ ๒ ผู้วิจัยพบว่า ควรศึกษาถึงปัญหาว่าความเจ็บป่วยนั้นมีที่มาอย่างไร มาจากอะไร ซึ่งในปัจจุบัน ความเจ็บป่วยมีความรุนแรงมากกว่าอดีตอันเนื่องมาจากหลายสาเหตุ

ขั้นตอนที่ ๓ ผู้วิจัยพบว่า การทำนายผล/อนุมาน ควรได้รับการวินิจฉัยจากผู้ที่เกี่ยวข้องในเรื่องความเจ็บป่วย เพื่อการบรรเทาหรือการหายจากความเจ็บป่วยนั่นเอง

ขั้นตอนที่ ๔ ผู้วิจัยพบว่า ขั้นตอนทดลอง/ พยาบาลรักษา เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดใน การรักษาหรือบรรเทาความเจ็บป่วย ซึ่งในปัจจุบันมีสถานที่ในการรักษาความเจ็บป่วยจำนวนมาก เช่น โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (สถานีอนามัย) คลินิก เป็นต้น

นอกจากนี้ กระบวนการสร้างความเข้าใจตามแนวพระพุทธศาสนา ยังมีคำสอนของ พระพุทธเจ้ายังทรงตรัสสั่งสอนไว้ใน อปาขสูตร หรือ ที่เรียกกันว่า คิริमानทสูตร พระพุทธ องค์ได้รับสั่งให้พระอานนท์นำพระดำรัสเรื่องสัญญา ๑๐ ประการ ไปบอกพระคิริमानท์ซึ่งกำลัง อปาข ได้รับทุกข์เวทนาเป็นไข้หนัก โดยการนำเอาหลักธรรมข้างต้นมาใช้ เพื่อกำหนดสติ ให้ แยกแยะสิ่งต่าง ๆ ออกทีละส่วน คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าไม่มีส่วนใดเป็นต้น เป็นตน และมองเห็นได้ชัดจากแผนภูมิข้างต้นประกอบ โดยแยกแยะแนวทางในสังคมไทย สมัยใหม่ และแนวทางพุทธศาสนา แบ่งออกเป็นโรคทางกายส่วนใหญ่ใช้วิธีการรักษาแบบ สมัยใหม่ ส่วนโรคทางใจส่วนใหญ่มักนิยมใช้การรักษาแบบวิถีพุทธ และนอกจากนี้การเข้าใจถึง สถานะความเจ็บป่วยที่ส่งผลต่อตัวบุคคล คือการยอมรับความเป็นจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้น ว่ามีความ แตกต่างกันออกไป ร้ายแรงแตกต่างกันออกไปและเมื่อส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจแล้วนั้น ย่อมมีวิธีการรักษา เพื่อบรรเทาทุกข์ตามวิธีการของการรักษานั้น

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในงานวิจัยนี้ มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ในโลกได้ยืนนานเท่าใดไม่เป็นประมาท ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าได้ ปฏิบัติต่อชีวิตหรือได้ใช้ชีวิตเท่าที่มันั้นให้เกิดผลขึ้นบ้างอย่างไร ความเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นสัง ฆรรณ ธรรมดา แต่ยากที่มนุษย์ก้าวพ้น ดังนั้น การปฏิบัติธรรม ประครองชีวิตด้วยสติ ปัญญา จึงมี ประโยชน์ที่ช่วยเหนี่ยวรั้งไม่ให้คนเราลำคิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว ให้คนทำความดี เพื่อจะได้พบกับ ความสุขที่แท้จริง คือ สุขที่ไม่มีการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่นรวมทั้งความสุขที่ยังขาดที่ความ ตายไม่สามารถกระทบกระทั่งได้ กล่าวคือ ก้าวล่วงพ้นกฎแห่งความเป็นจริง (ความเกิด แก่ เจ็บ และ ตาย) นี้ได้แล้วอย่างเด็ดขาด (นิพพาน)

การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน จึงมีมูลรากมาจากความกลัว กลัวไม่มีจะกิน จะไม่มีใช้ จนถึงกลัวแก่ กลัวเจ็บ และกลัวตาย หากพิจารณาด้วยสติปัญญาอย่างจริงจังและถูกต้องตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาแล้วก็จะพบว่าความปรารถนาอยากมี อยากเป็น ในสิ่งต่าง ๆ ก็ดี การอยากจะทำหลุดพ้นไปจากปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของตนก็ดีนั้น ล้วนแล้วแต่เกิดจากการไม่ยอมศึกษาปฏิบัติตนตามหลักธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ก็เพราะพระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสั่งสอนให้ใช้สติปัญญาและเหตุผลแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต เมื่อมีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นให้รู้จักกำจัดความทุกข์ความเดือดร้อน ด้วยการ ใช้สติปัญญาและเหตุผลพิจารณาให้เห็นต้นเหตุของความทุกข์ แล้วแก้ไขที่ต้นเหตุให้ถูกทาง ดังนั้น สถาบันที่เกี่ยวข้อง อาทิสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติก็ดี กระทรวงสาธารณสุขก็ดี จึงจำเป็นต้องดำเนินการในด้านต่าง ๆ เพื่อให้การดำเนินชีวิตที่ดีและพอเพียงของประชาชน โดยดำเนินการด้าน

๑) ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับ โรคภัยไข้เจ็บอย่างทั่วถึงควบคู่ไปด้วยคุณธรรม

๒) ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิตว่าต้องดำเนินด้วยสติปัญญา และความพอดีแห่งสภาวะความเป็นอยู่ของตน ไม่ควรฝืดหรือดื้อรนต้องการในสิ่งที่เกินความจำเป็น มีความเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันต่อสรรพสิ่ง

๓) ส่งเสริมให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมทางพระศาสนาตามโอกาสต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนได้รู้จักชีวิตที่แท้จริง รู้จักการปล่อยวางความทุกข์ ความเร่งรีบบ้างและเพื่อให้จิตใจได้เข้าถึงรสพระธรรมคำสอนอย่างแท้จริง

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอเนื้อหาของการปฏิบัติธรรมเพื่อรักษาความเจ็บป่วยในทัศนะพระพุทธศาสนา ตลอดจนถึงการนำเอาแนวคิดและหลักการต่างๆ ของหลักธรรมมาปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ด้านต่าง ๆ ของชีวิต ซึ่งยังมีเรื่องที่ควรศึกษาวิเคราะห์และวิจัยในเรื่องต่าง ๆ อยู่อีกมาก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เสนอแนะหัวข้อของการทำวิจัยไว้ ดังนี้

๑) การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง “อุปสมานุสดี” ตามแนวพระพุทธศาสนา

๒) การศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักไตรวัฏ (กิเลส กรรม วิบาก) ตามแนวพระพุทธศาสนา

๓) การศึกษาวิธีการแก้ไขปัญหาโรคที่เกิดจากกรรมตามแนวพระพุทธศาสนา

๔) การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องการรักษาความเจ็บป่วย การปฏิบัติตนกับศาสนาอื่น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ .พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ .พระไตรปิฎก พร้อมอรรถกถา แปล. ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

ไกรสร ศรีไตรรัตน์, จิตวิทยาทั่วไป, ยะลา : สถาบันราชภัฏยะลา, ๒๕๔๒.

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว), ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม ๓ มาเป็นหมดดูแลตัวเองกันเถอะ,

กรุงเทพมหานคร : อูษาการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พญ.สุมาลี นิมนานิตย์ อยู่กับความเจ็บป่วยอย่างไร แพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข,
๒๕๓๓.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____ . วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น และ บทสวดมนต์เพื่อจิตตภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖,

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

_____ . แบบให้พระสวดมนต์และหลักกรรมในการเจริญวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๘,

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๓.

_____ . บทอบรมสมาธิภาวนา หลักสูตรขั้นต้น, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์,

๒๕๔๓.

_____ . วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย,

๒๕๔๓.

_____ . ธรรมเถรี เล่ม ๔, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๖.

_____ . คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราช
วิทยาลัย, ๒๕๓๓.

- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต).กายหายไข้ใจหายทุกข์, กรุงเทพมหานคร : กลุ่มเพื่อนพัฒนผลดีสื่อ
สันติภาพโลก, ๒๕๔๔.
- _____ .วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด,
๒๕๔๖.
- _____ .ดูเลยภาพ สารแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์, กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก
จำกัด), ๒๕๓๗.
- _____ .การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม,
๒๕๔๐.
- _____ .พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- _____ .พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- _____ .มรณกถา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๕.
- _____ .รักษาใจยามป่วยไข้, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก
จำกัด, ๒๕๔๐.
- _____ .พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- _____ .การแพทย์แนวพุทธ ในพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ประสานงานทางการ แพทย์
และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๓.
- _____ .พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.
- _____ .ปฏิบัติให้ถูกทาง. พิมพ์ครั้งที่ ๖๕, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๗.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), คติธรรมแห่งชีวิต, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๑.
- พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ. พระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม.
- พระมหาสมปอง ปมุทิตो คัมภีร์อภิธานวรรณา, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินติ้ง
จำกัด, ๒๕๔๗.
- พระสารีบุตรมหาเถระ (ชาวศรีลังกา ผู้รจนา), สารัตถทีปนี ฎีกาพระวินัย ภาค ๔ (แปล), แปลโดย
นายสิริ เพ็ชรไชย, กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพยวิสุทธี, ๒๕๔๒.
- พุทธทาสภิกขุ, การมีสติสัมปชัญญะต่อสุขภาพเจ็บป่วย, กรุงเทพมหานคร : หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๒๘.
- _____ . ภูมิอมนุษย์, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป.

พิน โคกบัว, พระพุทธศาสนากับคนไทย, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร,

๒๕๔๒.

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์ ร.พ.รามธิบดี, ภาวะจิตสังคมของการเจ็บป่วย, มหามกุฏ

ราชวิทยาลัย, มงคลัตถ์ที่ปีนเปิ้ล เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

มหามกุฏราชวิทยาลัย, พุทธศาสนสุภาษิต ฉบับรวมเล่ม, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราช

วิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ มงคลัตถ์ที่ปีนเปิ้ล เล่ม ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราช

วิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____ มงคลัตถ์ที่ปีนเปิ้ล เล่ม ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราช

วิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____ วิสุทธิธรรมรศแปล ภาค ๑ ตอน ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____ สมถกัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,

๒๕๓๔.

_____ อธิบายธรรมวิภาค ปริจเฉทที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

ยงยุทธ วัชรคุลย์, องค์พุทธมามกะ ความมั่นคงของพระพุทธศาสนาในประเทศไทย,

กรุงเทพมหานคร : บริษัทโพสต์พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๓๘.

ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒, กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์

พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖.

_____ พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน ๒๕๒๕, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรเจริญ

ทัศน์.

วิทย์ วิศทเวทย์, พระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร : บริษัทอักษรเจริญทัศน์ จำกัด,

๒๕๓๘.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), บทนำแห่ง

พระพุทธศาสนา, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๖.

สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ), ธรรมเจดีย์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์,

๒๕๔๘.

สำนักพิมพ์มูลนิธิโมลคิมทอง, **ธัมมานุสติ จากเจตนารมณ์ยามอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้ว, ๒๕๓๖.

สุชีพ ปุญญานุภาพ, **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
_____. **แนวคิดทางศาสนา**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

สุเชาว์ พลอยชุม, **พุทธปรัชญาในสุตตันตปิฎก**, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๐.

(๒) วิทยานิพนธ์

เกศินี ลิ้มบุญสืบสาย. การวิเคราะห์บทบาทของหมอชิวโกมารภักข์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาคณะมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

พระมหาปองปริดา ปริบุญโร, การป้องกันและรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนาคณะมหาบัณฑิต**: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ทิวา ธรรมอำนวยโชค. **พุทธศาสนาและการรักษาพยาบาล : วิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ในการรักษาพยาบาลชาวบ้านในเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดใกล้เคียง**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๐.

ร้อยตำรวจเอกหญิง อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข : **การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

นายพนอม บุญเลิศ : **ความสัมพันธ์ระหว่างจิตและกายในพุทธปรัชญาศาสนาเถรวาท**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระปิยะ ราชเจริญ : **การศึกษาเปรียบเทียบสถานะมนุษย์ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน**. มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

นายภินันท์ สิงห์กฤตยา : **ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

นางศศิธร เขมาภิรต์น์ : **การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

นางวิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ : ทำการศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธ
กับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย.กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

นางสาวจุฬารัตน์ เขาประเสริฐ : ทำการศึกษาการประยุกต์ใช้พุทธธรรมในการบำบัดโรคจิตเภท.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

(๓) ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตเว็บไซต์

<http://www.dmh.moph.go.th/main.asp>>

<http://www.ramamental.com>>, ๑๑ February ๒๐๑๒.

<http://www.chulapedia.chula.ac.th>>, ๑๑ February ๒๐๑๒.

Hillendale Health, Communicable Disease, hes.ucfsd.org/gclaypo/commdise/commdise.html [๕
มี.ค. ๒๕๕๕].

[www.thairath.or.th/health content/featured/11776](http://www.thairath.or.th/health/content/featured/11776). (๕ มี.ค. ๒๕๕๕)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). การแพทย์แนวพุทธ ในพฤติกรรม. (กรุงเทพฯ: ศูนย์ประสานงาน
ทางการ <http://th.wikipedia.org/wiki/>

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์ ร.พ.รามธิบดี, ภาวะจิตสังคมของการเจ็บป่วย,
<<http://www.ramamental.com>>, ๑๑ February ๒๐๑๒.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, โรคระบาด, th.wikipedia.org/wiki/โรคระบาด [๕ มี.ค. ๒๕๕๕].

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, โรคระบาดทั่ว, th.wikipedia.org/wiki/โรคระบาดทั่ว [๕ มี.ค. ๒๕๕๕].

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, ระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์, [th.wikipedia.org/wiki/ระเบียบวิธีวิจัยทาง
วิทยาศาสตร์](http://th.wikipedia.org/wiki/ระเบียบวิธีวิจัยทางวิทยาศาสตร์) [๕ มี.ค. ๒๕๕๕].

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๕ จังหวัดนครราชสีมา, กลุ่มโรคไม่ติดต่อ,

www.dpck5.com/NCD/index.html [๕ มี.ค. ๒๕๕๕].

สมาน ถวิลกิจ, โรคไม่ติดต่อมีอะไรบ้าง, www.thaigoodview.com/node/47540 [๕ มี.ค. ๒๕๕๕].

ศ.นพ.สันต์ หัตถิรัตน์. “โรคหายได้เพราะอะไร”. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ ๑๑๑. (กรกฎาคม
๒๕๓๑), อ้างใน <http://www.doctor.or.th/mode/6268> (๕ มี.ค. ๕๕)

โครงการศึกษาเกณฑ์การใช้พลังงานในอุตสาหกรรมและอาคารต่าง ๆ (SEC) (อาคารประเภท
โรงพยาบาล), จำนวนโรงพยาบาลในประเทศไทย, www.kmit.ac.th/ader/sec/index.htm/
(๕ มี.ค. ๒๕๕๕)

ข. ภาษาอังกฤษ

Thanissara Bhikkhu,(Ceoffrey De.Graff).The Wings to Awakening,(Massachusetts: Dhamma
Dana Publication Barre Center for Budhhist Studies.1999,p.342.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ** : นางสาวเกตุมณี พรหมเถื่อน
- เกิด** : วันจันทร์ ที่ ๒๕ เดือน มีนาคม พ.ศ.๒๕๒๕
- สถานที่เกิด** : ๘๔ หมู่ ๓ ตำบลโคกเคี้ยว อำเภอโศก จ.นครสวรรค์
- การศึกษา** : ประถมศึกษา – โรงเรียนนิมิตศึกษา
มัธยมศึกษาตอนต้น - โรงเรียนไพศาลพิทยา
มัธยมศึกษาตอนปลาย – โรงเรียนไพศาลพิทยา
อุดมศึกษา (ปวส.) – วิทยาลัยอาชีวศึกษานครสวรรค์
ปริญญาตรี - มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู - มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- หน้าที่** : ครูโรงเรียนบ้านใหม่วาริเย็น อ.ไพศาล จ.นครสวรรค์
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : ๘๔ หมู่ ๓ ตำบลโคกเคี้ยว อำเภอโศก จ.นครสวรรค์ ๖๐๒๒๐