

บทที่ ๓

คำสอนเรื่องการรักษาโรคที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

ในบทที่ ๒ ผู้วิจัยได้กล่าวเกี่ยวกับความหมายประเภทและสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคตามหลักของพระพุทธศาสนา ทำให้ทราบว่าโรคนั้นไม่ได้มีสาเหตุเกิดจากปัจจัยภายนอกที่มากระทบกับร่างกายแต่เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากกรรมที่เคยกระทำมาในอดีตชาติและกรรมในปัจจุบัน คือ กิจกรรมต่างๆ ที่ทำในแต่ละวันที่ไม่มีความเหมาะสม มีผลทำให้ร่างกายเกิดความเจ็บป่วยเป็นโรคตามมา จนทำให้เกิดความทุกข์เวทนาตามอาการ จนไม่สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้แล้วยังมีโรคใจอันเกิดจาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยผ่านทางอายตนะทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วทำให้ใจเกิดอารมณ์ต่างๆ เกิดตัณหาจนทำให้เกิดความยึดติด เมื่อไม่ได้ดังใจก็ทำให้เกิดความไม่พอใจ คับแค้นใจ เป็นต้น ซึ่งทำให้จิตใจหมองมัวมีความสุข ซึ่งเหล่านี้เรียกว่า โรคทางใจ แต่ไม่ว่าจะเกิดโรคทั้งทางกายและทางใจ ประการสำคัญคือการทำการรักษา เมื่อเกิดขึ้นกับร่างกายควรที่จะหาวิธีการเยียวยารักษาให้ร่างกายมีสุขภาพดีขึ้นเหมือนเดิมเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยดี

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอแนวทางรักษาโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ พร้อมทั้งหลักฐานที่แสดงถึงวิธีการรักษาโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลทั้งแก่พระภิกษุและฆราวาสทั่วไป โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๓.๑ แนวคิดเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนาถือว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”^๑ แต่ในขณะเดียวกันก็ยอมรับว่า “มนุษย์ทั้งหลายย่อมมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่สามารถล่วงพ้นความเจ็บป่วยนี้ไปได้”^๒ ร่างกายมีโทษไม่สิ้นสุดเหมือนต้นไม้มีพิษเป็นที่อาศัยของโรคทุกชนิด ล้วนเป็นที่ประชุมของทุกข์^๓ เมื่อตีความว่าโรคเป็นความทุกข์ จึงควรพิจารณาถึงความดับทุกข์คือความสิ้นไปแห่งโรคนั้นด้วย ซึ่งเป็นวิธีที่สอดคล้องกับหลักอภิปัจจยตา คือ “สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องอาศัยกันและกันเกิดขึ้น อาศัยกันและกันตั้งอยู่ และอาศัยกันและกันดับไป”^๔ เป็นไปตามคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุ ที่ว่า “เมื่อมีปัจจัย

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๑๕/๒๕๕.

^๒ อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙.

^๓ ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๕๕/๒๔๕.

^๔ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔.

สำหรับจะเป็นทุกข์ มันก็เกิดทุกข์ เมื่อมีปัจจัยสำหรับจะดับทุกข์ มันก็ดับทุกข์ ทุกข์ก็ไม่มี”^๕ การรักษาโรคก็เป็นกระบวนการหนึ่งที่ต้องหาสาเหตุและดับโรคเหล่านั้นลงตามเหตุปัจจัย และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะการเจ็บป่วยนั้นย่อมเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญเพียร การมีสุขภาพที่ดีนั้นจะเป็นการเอื้อต่อการปฏิบัติธรรม ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้...เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไพเราะสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร”^๖ ดังนั้น เมื่อโรคเกิดขึ้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องทำการรักษาให้โรคนั้นเบาบางและหายไป

การรักษาโรคหมายถึง การกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค และการรักษาโรคไม่ให้เกิดเป็นซ้ำในกรณีที่ยาจากการเจ็บป่วยเป็นโรคแล้ว” การรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนามีสิ่งที่จำเป็นต้องพิจารณา คือ สาเหตุของโรค เพราะโรคที่ปรากฏอาการอย่างเดียวกันอาจจะเกิดจากสาเหตุต่างกัน นอกจากนี้โรคบางอย่างสามารถรักษาให้หายได้ โรคบางอย่าง ไม่สามารถรักษาให้หายได้ รวมทั้งจำเป็นต้องได้อาหาร ใตยาและที่สำคัญคือได้ผู้ดูแลจึงจะหาย ซึ่งผู้ดูแลหรือพยาบาลที่ดีต้องเป็นผู้ที่ประกอบไปด้วยความรู้ความสามารถสามารถประกอบยาที่ถูกกับอาการของผู้ป่วย รู้จักของแสดงและไม่แสดง มีจิตใจเมตตาไม่เกลียดดูจจะระ ปัสสาวะ เชพะ รวมทั้งสามารถชี้แนะให้กำลังใจกับผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยนั้นมีความเข้มแข็ง ร่าเริง ต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บนั้น” ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะของการรักษาโรคโดยรวมไว้ ดังนี้

๑) ผู้ป่วยที่ได้อาหารที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ใตยาที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม หรือได้คนพยาบาลที่สมควรหรือไม่ก็ตาม ก็ย่อมไม่หายจากความเจ็บป่วย

๒) ผู้ป่วยที่ได้อาหารที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ใตยาที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม หรือได้คนพยาบาลที่สมควรหรือไม่ก็ตาม ย่อมหายจากความเจ็บป่วย

๓) ผู้ป่วยได้อาหารที่สบายจึงหายจากความเจ็บป่วย ถ้าไม่ได้ก็ไม่หาย ใตยาที่สบายจึงหายจากความเจ็บป่วย ถ้าไม่ได้ก็ไม่หาย ได้คนพยาบาลที่สมควรจึงหายจากความเจ็บป่วย ถ้าไม่ได้ก็ไม่หาย^๗

จากลักษณะทั้ง ๓ อย่างนี้ทำให้ทราบว่า เมื่อเป็นโรคแล้วมีความเป็นไปได้ ๒ อย่าง คือ หายกับไม่หาย โรคที่ไม่หายนั้นแม้จะทำการรักษาก็ไม่หาย ส่วนที่โรคหายนั้นอาจหายจะหายเองหรือหายเพราะการรักษา ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของยา ผู้ป่วย และผู้พยาบาล [หมอหรือพยาบาล]

^๕ พุทธทาสภิกขุ, **อิทัปปัจจยตา**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔.

^๖ อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๙๒.

^๗ สุขญา ยาสูกแสง, **ยามหาวิภักติ ตอน น้ำปัสสาวะรักษาโรคได้**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรเนียวพริ้นเตอร์ มหาจุฬารัตนธรรมการ, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒๔.

^๘ พระกิตติ กิตติสาร, “การศึกษาแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอดุสิต กรุงเทพมหานคร จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๕๘-๕๙.

^๙ อภ.ติก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๙.

ผู้ป่วย เป็นผู้ที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ายาและแพทย์ หากผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการรักษาจะทำให้การรักษานั้นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น แต่หากไม่ให้ความร่วมมือ อาจทำให้การรักษานั้นล้มเหลวไม่ประสบผลสำเร็จเลย ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ป่วยที่พยาบาลได้ยาก มีดังนี้

๑. ไม่ทำความสบาย
๒. ไม่รู้ประมาณในความสบาย
๓. ไม่ฉันทยา

๔. ไม่บอกอาการไข้ตามเป็นจริงแก่ผู้พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ คือ ไม่บอกอาการไข้ที่กำเริบว่ากำเริบ อาการไข้ที่ทุเลาว่าทุเลา อาการไข้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่

๕. เป็นคนไม่อดทนความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์แสนสาหัสกล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แทบจะคร่ำชีวิต

ส่วนผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่ายมีลักษณะ ๕ อย่าง คือ

๑. ทำความสบาย
๒. รู้ประมาณในความสบาย
๓. ฉันทยา

๔. บอกอาการไข้ตามเป็นจริงแก่ผู้พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ คือ บอกอาการไข้ที่กำเริบว่ากำเริบ อาการไข้ที่ทุเลาว่าทุเลา อาการไข้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่

๕. เป็นคนอดทนต่อความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์แสนสาหัส กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แทบจะคร่ำชีวิต

เมื่อมีผู้ป่วยก็ต้องมีผู้รักษาพยาบาลผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ป่วยนั้นหาย ดังนั้น ผู้พยาบาลจึงมีความสำคัญต่อการหายจากโรคของผู้ป่วย แม้พระพุทธเจ้าเองก็ทรงอุปมาพระองค์เองเป็นหมอยาไว้ว่า “คำว่า หมอผ่าตัด นี่เป็นชื่อของตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”^{๑๐} ในพระพุทธศาสนามีคำสอนเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่ไม่มีคุณสมบัติในการพยาบาลผู้ป่วยไว้ดังนี้

๑. ไม่สามารถจัดยา
๒. ไม่รู้จักของแสลงและไม่แสลง คือ นำของแสลงเข้าไปให้ นำของไม่แสลงออกไป
๓. พยาบาลคนไข้เพราะเห็นแก่อำภิส ไม่มีจิตเมตตา
๔. รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลายหรือของที่อาเจียนออกมาไปเททิ้ง
๕. ไม่สามารถพูดให้คนไข้เห็นชัด ขวนให้อยากรับไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาหาญแกล้วกล้า

ปลอบขโมใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมมีกถา เป็นบางครั้งบางคราว^{๑๑}

ในทางตรงกันข้าม บุคคลผู้ที่ควรพยาบาลผู้ป่วย พึงมีคุณสมบัติ ดังนี้

๑. สามารถจัดยา

^{๑๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๕/๗๑.

^{๑๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๖/๒๔๒.

๒. รู้จักของแสงและไม่แสง คือ นำของแสงออกไป นำของไม่แสงเข้ามาให้
 ๓. ไม่พยายาลคนไข้เพราะเห็นแก่อามิส มีจิตเมตตา
 ๔. ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลายหรือของที่อาเจียนออกมาไปเททิ้ง
 ๕. สามารถพูดให้คนไข้เห็นชัด ชวนให้อยากรับไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาหาญแกล้วกล้า
- ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมิกถา เป็นบางครั้งบางคราว

จึงกล่าวได้ว่าบุคคลที่มีความรู้สามารถจัดยาจัดอาหาร มีความเมตตาเอื้อเฟื้อไม่เห็นแก่ลาภสิ่งของ ไม่รังเกียจในการดูแลผู้ป่วย ให้กำลังใจผู้ป่วยให้กำลังใจ บุคคลนั้นควรเป็นผู้พยาบาลดูแลรักษาผู้ป่วย

โดยสรุปแล้วพระพุทธศาสนามองว่าโรคมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาและก็ย่อมดับลงได้เป็นธรรมดา การดับของโรคแต่ละประเภทนั้นย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค เป็นผลสืบเนื่องกันมา หากไม่รักษาย่อมเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต การรักษาโรคจึงเป็นการยังอัตภาพให้เป็นปกติ เพื่อให้สะดวกแก่การประพฤติปฏิบัติธรรมให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ทั้งนี้มีเงื่อนไขของการรักษาโรค ๔ ประการ คือ โรค ยา ผู้ป่วย และผู้รักษา ซึ่งต้องมีคุณสมบัติที่เกื้อกูลต่อกันจึงจะรักษาโรคที่เกิดขึ้นนั้นให้หายขาดได้

๓.๒ การรักษาโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ดังกล่าวแล้วว่าโรคภัยไข้เจ็บนั้น จัดเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งที่เกิดกับทุกชีวิตเป็นธรรมดาของชีวิต และอาจเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตที่ดำรงได้ ด้วยเหตุนี้จึงมีหลักพุทธธรรมหรือพุทธวิธี คือ วิธีการทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาสุขภาพกายและใจ ซึ่งเป็นทั้งวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติด้วยพระองค์เอง หรือทรงสอนแก่พระสาวกและบุคคลอื่นๆ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพและบรรเทาทุกข์จากความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น การรักษาโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎกสามารถจำแนกออกเป็นการรักษาโรคทางกายและการรักษาโรคทางใจ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๓.๒.๑ การรักษาโรคทางกาย

วิธีการรักษาโรคทางกายที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีอยู่เป็นจำนวนมาก ผู้วิจัยได้สรุปลงเป็น ๖ กลุ่ม ดังนี้

๓.๒.๑.๑ การรักษาโรคโดยใช้สมุนไพร

ยาสมุนไพรคือยาที่ได้จากพืชชาติสัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งยังมิได้ผสม ปรง หรือแปรสภาพ^{๑๒} พืชสมุนไพรหรือ (Herbs) ว่า พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยาซึ่งหาได้ตามพื้นเมืองไม่ใช่เครื่องเทศ ประกอบด้วย ราก ลำต้น ใบ ดอก ในสมัยพุทธกาล เมื่อภิกษุทั้งหลายเป็นไข้ ต้องการใ้ใช้รากไม้ที่เป็น

^{๑๒} รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ, พืชเครื่องเทศและสมุนไพร, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๕), หน้า ๑๘.

ยาบำบัดไข้ ภิกษุได้นำเรื่องนี้ไปกราบทูลให้พระพุทธองค์ทรงทราบ พระองค์จึงทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์ใช้รากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุตพิต ข่า แฝก หัวหมู หรือรากไม้ชนิดอื่นๆ ที่ใช้เป็นยารักษาโรคได้ รับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต เมื่อเกิดการอาพาธไม่สบาย^{๑๓} และยังทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นไข้ใช้ผลไม้ที่เป็นยาเพื่อรักษาอาการไข้ คือ ลูกพลีลังคะ ดิบลิ พริก ลูกสมอไทย ลูกสมอพิเภก ลูกมะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ชนิดอื่นที่ใช้เป็นยาได้รับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต เมื่อเป็นไข้ไม่สบาย ไว้ใช้สำหรับบำบัดรักษาเพื่อบรรเทาโรคที่รุมเร้าได้ตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่โรค ไว้ ๓๐ ประการ ดังนี้

๑. เกสข ๕^{๑๔} ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ซึ่งถือว่าเป็นได้ทั้งยาและมีคุณประโยชน์ทางโภชนาการ ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธด้วยโรคผอมเหลืองฉันอาหารไม่ได้ สามารถรับประเคนโดยเก็บไว้ฉันได้นาน ๗ วัน และให้ฉันได้ตลอดเวลา

๒. น้ำมันเหลวที่เป็นยา^{๑๕} ได้แก่ มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลวหมู มันเหลวลา พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุผู้อาพาธเป็นไข้รับประเคนและฉันในเวลาที่เหมาะสมเฉพาะในช่วงกลางวันและใช้ฉันในเวลากลางวันเรียกว่าในเพลเท่านั้น

๓. รากไม้ชนิดต่างๆ เป็นยา^{๑๖} ได้แก่ ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุตพิต ข่า แฝก หัวหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะเวลาที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

๔. น้ำผัดต่างๆ ที่เป็นยา^{๑๗} ได้แก่ น้ำผัดสะเดา น้ำผัดโมกมัน น้ำผัดขี้กา น้ำผัดบอระเพ็ด น้ำผัดกระถินพิมาน หรือน้ำผัดที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

๕. ใบไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา^{๑๘} ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

๖. ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา^{๑๙} ได้แก่ ลูกพลีลังคะ ดิบลิ พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกศ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

^{๑๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

^{๑๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๓๓๖/๔๓-๔๕.

^{๑๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒/๔๕-๔๖.

^{๑๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

^{๑๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

^{๑๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

^{๑๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๗.

๗. ยางไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา^{๒๐} ได้แก่ หิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นต้นตะกะ ยางจากใบต้นตะกะ ยางเคี้ยวจากต้นตะกะ กายาน หรือยางที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉันท ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันทได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉันท ต้องอาบัติทุกกฏ

๘. เกลือชนิดต่างๆ ที่เป็นยา^{๒๑} ได้แก่ เกลือสมุทฺร เกลือดำ เกลือสินเธาว์ เกลือดินโป่ง เกลือหุง หรือเกลือที่เป็นยาชนิดอื่นที่มีอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของเคี้ยวของฉันท ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธ รับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ โดยให้ฉันทได้เฉพาะที่มีเหตุจำเป็นเท่านั้น เมื่อไม่มีเหตุจำเป็น ภิกษุรูปใดฉันท ต้องอาบัติทุกกฏ

๙. เนื่อดิบ และเลือดสด^{๒๒} ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่ อาพาธด้วยโรคมนุษย์เข้าสู่ฉันทเนื่อดิบ และเลือดสดได้

๑๐. ยาผงชนิดต่างๆ ที่เป็นยา^{๒๓} ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่อาพาธเป็นโรคฝีดาษ หิด ตุ่ม พุพอง ใช้ทาเพื่อไม่ให้น้ำเหลืองที่ไหลเยิ้มออกมาไปเกาะติดกับจีวรและผิวนั่งจนทำให้แกะออกลำบาก

๑๑. มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม^{๒๔} ทรงอนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัวเอง

๑๒. ยาทาตา^{๒๕} ที่ทำด้วยเครื่องปรุงต่างๆ เช่น หรดาลกลีบทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่เป็นโรคตา หายาตาตา ยาป้ายตา

๑๓. ยาหยอดตา^{๒๖} ได้แก่ ไม้จันทร์ ฤษภณา กลัมพก ใบเฉียง หัวหมู ทรงอนุญาตให้ใช้ยาหยอดตา ยาป้ายตาที่ ปรุงด้วยเครื่องปรุงดังกล่าวได้ สำหรับรักษาโรคตา เช่น กรณีของภิกษุรูปหนึ่ง อาพาธเป็นโรคที่นัยน์ตา ท่านได้รักษาด้วยยาหยอดตา คือ ยาหยอดตาสีดา ยาล้างตา ยาหยอดตาทำจากสมุนไพรมะลิที่เกิดในกระแสน้ำ หรดาลกลีบทอง (ดินสอพอง) และเขม่าไฟ

๑๔. น้ำมันยานัตถ์ และการสูดควัน^{๒๗} เมื่อน้ำมันแล้วไม่ หายก็ให้ใช้การนัตถ์ยา (การเป่าหรือสูดยาผง หรือยาอย่างใดอย่างหนึ่งเข้าทางจมูก) หากยังไม่หาย ให้เปลี่ยนมาใช้วิธีการสูดควัน โดยใช้กลองสูดควันที่ทำด้วยกระดูก เขาสัตว์ ไม้้อ ไม้ไผ่ ยาง ผลไม้ โลหะ เปลือกสังข์อย่างใดอย่างหนึ่งได้^{๒๘} นอกจากนั้นยังการนัตถ์ด้วยเนยใส เช่นกรณีที่หมอชีวกได้ใช้เนยใสเคี้ยวผสมกับยาต่างๆ เพื่อรักษาภรรยาของเศรษฐีเมืองสาเกตผู้ป่วยเป็นโรคปวดศีรษะนาน ๗ ปี โดยให้นอนหงายแล้วนัตถ์ด้วยยา เนยใสก็ไหลออกมาทางปาก ไม่นานก็หายจากโรคปวดศีรษะ^{๒๙}

^{๒๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

^{๒๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๘.

^{๒๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

^{๒๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๙.

^{๒๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘.

^{๒๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐.

^{๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๕๐-๕๒.

^{๒๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๕/๒๖๖/๕๒-๕๔.

^{๒๘} วิ.ม. (ไทย) ๓/๓๘๘/๓๗-๓๘.

^{๒๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๓๐/๑๓๗-๑๓๙.

๑๕. น้ำมันหุง และน้ำเมาเจือด้วยน้ำมันหุง^{๓๐} โดยใช้น้ำเมาเป็นกระสายยาหรือใช้ผสมยาชนิดอื่น แต่มีข้อแม้ว่าน้ำเมาที่ใช้ผสมนั้นจะต้องไม่มีสี ไม่มีกลิ่นรสของน้ำเมา ถ้าผสมน้ำเมามากเกินไปก็ให้ใช้เป็นยาสำหรับทาส่วนที่เป็นโรคเท่านั้น ห้ามดื่ม^{๓๑} อีกวิธีหนึ่ง คือ การกินกากเปรียง (เปรียง คือนมส้มผสมน้ำแล้วเจียวให้แตกมัน)^{๓๒}

๑๖. เขาสัตว์รอก^{๓๓} ระบายโลหิตออก ทรงอนุญาตให้ใช้เขาสัตว์รอก ระบายโลหิตออกสำหรับแก้โรคลมขัดยอกตามข้อ

๑๗. ยาทาเท้า^{๓๔} ทรงอนุญาตยาทาเท้า สำหรับโรคเท้าแตก และหากยังไม่หายทรงอนุญาตให้ปรุ้งน้ำมันทาเท้า เช่นกรณีของพระปิลินทวัจฉะเท้าแตก ภิกษุทั้งหลายจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระพุทธองค์ก็ทรงทราบแล้วก็อนุญาตว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตยาทาเท้า” และยังทรงอนุญาตให้ปรุ้งน้ำมันเท้าในการรักษาโรคเท้าอีกด้วย

๑๘. ยามหาวิกฐิ^{๓๕} ได้แก่ คุณ มูตร เถ้า ดิน ทรงอนุญาตให้เจือน้ำ ฉ้นแก้พิษงู

๑๙. น้ำดื่มเจือคุณ^{๓๖} ทรงอนุญาตให้นำคุณมาเจือน้ำ กินแก้พิษยาได้

๒๐. น้ำละลายจากดินติดผาลไถ^{๓๗} ทรงอนุญาตให้ฉนนำที่ละลายจากดินที่ดินมาจากผาลไถเพื่อแก้โรคเสนหียาแฝด

๒๑. น้ำต่างามิส^{๓๘} คือ น้ำที่ได้จากการเอาเถาข้าวสุกที่ตากแล้วมาเผา เสร็จแล้วแช่น้ำให้ละลาย ทรงอนุญาตให้ฉนแก้โรคท้องผูกเมื่อดื่มแล้วจะทำให้ถ่ายออกง่าย

๒๒. น้ำสมอดองมูตรโค^{๓๙} ทรงอนุญาตให้ฉนแก้โรคผอมเหลือง

๒๓. สมุนไพรรหอม^{๔๐} ทรงอนุญาตให้ลูบไล่สมุนไพรรหอมสำหรับแก้โรคผิวหนัง เช่น กรณีภิกษุเป็นโรคพุพอง สีว ฝี อีสุกอีใส และมีกลิ่นตัวแรง ใช้จุนเภสัชหรือยามง เช่น จุนแห่งไม้ซึก (ผงไม้จามจุรี) และดอกคำ เป็นต้น หรือจุนแห่งเครื่องหอมทุกอย่างก็ได้^{๔๑}

๒๔. ยาดองโลณโสวีร^{๔๒} ยาดองชนิดนี้ปรุ้งด้วยข้าวทุกชนิด มีส่วนประกอบ ได้แก่ น้ำฝาดแห้งผลสมอ มะขามป้อม สมอพิเภก ธัญชาติหรือพืชจำพวกข้าวทุกชนิด อปรีนชาติหรือพืชจำพวกถั่ว งา ผักทุกชนิด ข้าวสุกแห่งธัญชาติทั้งเจ็ดชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ข้าวเหนียว ข้าวละมาน ข้าวฟ่าง ลูกเดือย หล้ากับแก้ ผลไม้ทุกชนิด มีกล้วย เป็นต้น, ผลไม้ที่งอกในหัวทุกชนิด เช่น ผลหวายเป็นต้น

^{๓๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๕-๕๖.

^{๓๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๙/๓๙.

^{๓๒} ชุ.อป. (ไทย) ๓๓/๘๖/๘๗.

^{๓๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๗-๕๘.

^{๓๔} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๘.

^{๓๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๐.

^{๓๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๑.

^{๓๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๑.

^{๓๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๑.

^{๓๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๒.

^{๔๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๙/๖๒.

^{๔๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๔/๓๕.

^{๔๒} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๗๓/๖๙.

การกะเทาะ และเป้ง เป็นต้น เนื้อปลาและเนื้ออื่น ๆ เกสซ์หลายอย่าง มีน้ำผึ้ง น้ำอ้อย เกลือสินเธาว์ เกลือธรรมดา เครื่องเทศ เป็นต้น แล้วนำเอาของทุกอย่างดังกล่าวใส่รวมกันในหม้อ ปิดฝา ฉาบ ปากหม้อไว้อย่างดีแล้วเก็บไว้ ๑-๓ ปี เมื่อจะใช้ ให้นำออกมาล้างจนมีสีเหมือนสีน้ำชมพู ใช้เป็นยารักษาโรคอย่างดี สำหรับผู้เป็นโรคลม โรคผอมเหลือง โรคเรื้อน โรคไอ และโรคครีตีสัตวทวาร เป็นต้น อาจใช้เป็นเครื่องดื่มหลังรับประทานอาหารจะช่วยย่อยอาหารได้ดี^{๔๓}

นอกจากนี้ยังมียาตองอีกประเภทหนึ่ง เป็นยาตองน้ำต่างดอกทองกวาว วิธีทำ คือ นำต้นทองกวาวที่ตัดแล้วมาตากแดดให้แห้ง เมาเอาเถาผ่าไปแช่น้ำให้ละลาย แล้วเอาน้ำต่างที่ได้มาผสมกับยาชนิดต่างๆ ทำให้เป็นยาตอง เรียกว่า “ยาตองอริฐฐะ” ยาตองนี้ไม่ใช่เนื้อมา บางครั้งอาจใช้ผสมกับมะขามป้อมก็ได้ เมื่อดื่มกินแล้วทำให้หายจากโรค ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณผ่องใส^{๔๔}

๒๕. เหง้าบัวและรากบัว^{๔๕} พระสารีบุตรใช้ฉันทแก้โรคร้อนในกาย

๒๖. ก้านอุบลอบ^{๔๖} พระพุทธเจ้าได้รับการปรุณวยจากหมอชีวก ใช้สุดสำหรับแก้โรคการหมักหมมสิ่งอันเป็นโทษในร่างกาย

๒๗. กระเทียม^{๔๗} ตามปกติพระองค์ทรงห้ามฉันทกระเทียม เพราะส่งกลิ่นไปรบกวนผู้มาฟังธรรมจนเป็นเหตุให้ห่างเหินต่อการฟังธรรม แต่ครั้งทรงทราบว่าภิกษุอาพาธด้วยโรคลมเสียดท้องฉันทกระเทียมแล้วหาย พระองค์จึงทรงอนุญาตให้ฉันทเฉพาะยามอาพาธเท่านั้น

๒๘. น้ำส้ม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย^{๔๘} ทรงอนุญาตให้ใช้ปรุณวยกัน สำหรับรักษาโรคลงแดง

๒๙. น้ำมูลรเนาที่ผสมยาต่างๆ^{๔๙} ทรงอนุญาตให้ใช้รักษาโรคผอมเหลือง

๓๐. น้ำอ้อย^{๕๐} พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลม พระอุปัฏฐากได้เตรียมน้ำร้อนให้สร่งนนาน และได้ชงน้ำอ้อยกับน้ำร้อนถวายให้ฉันท

การรักษาโรคด้วยสมุนไพรนี้ บางโรคอาจต้องใช้สมุนไพรหลายชนิดและกรรมวิธีการรักษาที่หลากหลายจึงจะได้ผล เช่นกรณีรักษาโรคฝีดาษ สามารถรักษาด้วยวิธีการผ่าตัด แล้วสมานแผลด้วยน้ำฟาดและน้ำมันงาที่บดแล้ว เมื่อไม่หายก็ใช้ยาพอกแผล แล้วพันด้วยผ้าพันแผล เมื่อเกิดอาการคันขึ้นก็ใช้น้ำแ่งเมล็ดพรรณผักกาดชะล้างแผล เมื่อแผลขึ้นเป็นผ้าให้รมด้วยควัน^{๕๑} หากมีเนื้องอกยื่นออกมาให้ตัดด้วยก้อนเกลื่อ แล้วทาด้วยน้ำมันสำหรับทาแผล หากมีน้ำมันไหลเยิ้มออกมาให้ใช้ผ้าเก่าซับน้ำมัน (วิกาสสิก) ผ้าซับแผลนี้ใช้ได้กับบาดแผลทุกชนิด^{๕๒}

^{๔๓} ส.นิ.อ. (ไทย) ๒๖/๓๕๒.

^{๔๔} วิ.ม.อ. (ไทย) ๔/๖๓๖.

^{๔๕} วิ.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/๙๑.

^{๔๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๓๖/๑๙๔.

^{๔๗} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๘๙/๗๔.

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

^{๔๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๔.

^{๕๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๙/๒๘๗-๒๘๘.

^{๕๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๒/๔๐.

^{๕๒} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๙/๓.

อุปกรณ์สำหรับใช้ปรุยาและเก็บรักษายา นอกจากสมุนไพรที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุใช้ทำการรักษาต่างๆ ดังกล่าวนี้อแล้ว พระพุทธเจ้ายังทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้อุปกรณ์ต่างๆ สำหรับใช้ปรุยาและเก็บรักษายาไว้ควบคู่กันด้วย ตามที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก หมวดเภสัชขันธกะ คือ ครกและสาก เครื่องร่อนยาผงและผ้าร่อนยา กลักยาตา และไม้ป้ายยาตา ภาชนะสำหรับเก็บไม้ป้ายยาตา กล้องยานัตถ์ กล้องสูดควัน ฝาปิดกล้องสูดควันชนิดที่ทำด้วยกระดูก ทำด้วยงา ทำด้วยเขา ทำด้วยไม้เนื้ออ่อน ทำด้วยไม้ไผ่ ทำด้วยไม้ ทำด้วยยางไม้ ทำด้วยโลหะ ทำด้วยเปลือกสังข์ ลักจั่นที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ ลักจั่นที่ทำด้วยโลหะ ทำด้วยไม้ และทำด้วยผลไม้สำหรับบรรจุน้ำมันหุง อ่างน้ำ สำหรับใช้ใส่น้ำต้มใบไม้ชนิดต่างๆ ให้ภิกษุใช้อาบหรือแช่รักษาโรคลม และเขาสัตว์สำหรับใช้กรอกระบายโลหิต^{๕๓} กระจก หรือภาชนะ สำหรับตรวจดูแผลบนใบหน้า ผ้ารัดเข้า ไม้แคหู่และของที่ใช้ห่อ ไม้บังเวียน กบปิยภูมิ ส่วนการเก็บรักษายา นั้น อนุโลมตามหลักของกาลิก ๔ หมายถึง ความเกี่ยวเนื่องด้วยกาลขึ้นกับกาล เป็นชื่อของสิ่งที่จะกลืนกินให้ล่วงล้ำคองเข้าไป ซึ่งพระวินัยบัญญัติให้ภิกษุรับประเคนเก็บไว้และฉันได้ภายในเวลาที่กำหนด แบ่งเป็น ๔ อย่าง คือ

๑. ยาวกาลิก ของรับประเคนไว้และฉันได้ชั่วเวลาเข้าถึงเที่ยงของวันนั้น เช่น ข้าว ปลา เนื้อ ผัก ผลไม้ขนมต่างๆ เป็นที่น่าสังเกตว่า สิ่งของที่เป็นยาวชีวิมักจะได้สิ่งที้อาจจะบูดเน่าได้หากเก็บไว้ข้ามคืน ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

๒. ยามกาลิก ของรับประเคนไว้และฉันได้ชั่ววันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือ ปานะ (น้ำดื่ม) ๘ ชนิด หรือน้ำอัฐฐบัน ได้แก่ (๑) น้ำมะม่วง (๒) น้ำหว่า (๓) น้ำกล้วยมีเมล็ด (๔) น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด (๕) น้ำมะขาง (๖) น้ำลูกจันทน์ (หรืออรุณ) (๗) น้ำเหง้าอุบล (๘) น้ำมะปราง (หรือลิ้นจี่)

๓. สัตตทากาลิก ของรับประเคนไว้แล้ว ฉันได้ภายในเวลา ๗ วัน คือ เภสัชทั้ง ๕ ได้แก่ (๑) เนยใส (๒) เนยข้น (๓) น้ำมัน (๔) น้ำผึ้ง (๕) น้ำอ้อย

๔. ยาวชีวิก ของรับประเคนแล้วฉันได้ตลอด ไม่จำกัดเวลา คือ สิ่งของที่เป็นยารักษาโรค

จึงกล่าวได้ว่าในสมัยพุทธกาลนั้น ในอินเดียมีการนำสมุนไพรต่างๆ มากมายหลายชนิดมา รักษาความเจ็บป่วย รักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น ปวดหัว ตัวร้อน ท้องร่วง ท้องผูก เป็นโรคลม เป็นต้น ทำให้เห็นว่าการใช้สมุนไพรมีการใช้มานาน แต่สมุนไพรทุกอย่างที่นำมาใช้ก็จะต้องมีการใช้ที่ถูกต้องตามความเหมาะสมของสมณสารูป และลักษณะอาการของโรค บางครั้งการใช้สมุนไพรรักษาโรคไม่ถูกกาลเวลา ก็อาจจะทำให้เป็นครหานินทาได้ เมื่อใช้ไม่ถูกต้องตามกฎหมายบัญญัติต้องอาบัติลงโทษตามความเหมาะสมนั้น

๓.๒.๑.๒ การรักษาโรคโดยหลักโภชนปฏิบัติ

ในพระพุทธศาสนาถือว่า ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง^{๕๔} เพราะต้องเฝ้าวยารักษาอยู่ตลอดเวลาด้วยอาหาร เพราะสรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร^{๕๕} อาหารทำให้เกิดโรคและอาหารก็

^{๕๓} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๔๔,๒๗๖,๒๙๕/๗๖๔-๖๕,๑๑๙-๑๒๐.

^{๕๔} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓/๙๕.

^{๕๕} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๗/๖๑.

รักษาโรคได้เช่นกัน อาหารประเภทต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้สำหรับเป็นยาและเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ ตามที่ระบุไว้ มีดังนี้

๑. อาหารประเภทน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำต้มถั่วเขียวขึ้น น้ำต้มเนื้อ
พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันทายาใช้บำรุงสุขภาพได้^{๕๖}

๒. ข้าวยาคุ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลมในท้อง พระอานนทได้ต้ม
ข้าวยาคุถวาย ซึ่งปรุงด้วยข้าวสาร ถั่วเขียวและงาบดถวาย ครั้นทรงดื่มแล้วทรงหายจากการ
ประชวร^{๕๗} นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสว่าข้าวยาคุเป็นยาและตรัสถึงประโยชน์ของข้าวยาคุไว้มี
๕ ประการ คือ^{๕๘}

- ๑) บรรเทาความหิว
- ๒) บรรเทาความกระหาย
- ๓) ทำให้ลมเดินคล่อง
- ๔) ชำระลำไส้
- ๕) ช่วยย่อยอาหาร

การบริโภคแต่พอดีเป็นการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้ เช่น “มนุษย์ผู้มีสติ
อยู่ทุกเมื่อรู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้วย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”^{๕๙} หรือดัง
ปรากฏในอรรถกถา สุกขาตก ปราภพระภิกษุรูปหนึ่งฉันทมากเกินไปจนถึงแก่ภรรณาภ ความว่า
“หากรู้ประมาณในการบริโภคอยู่เพียงใด ก็ได้สืบอายุ และได้เลี้ยงดูบิดามารดาอยู่เพียงนั้น”^{๖๐}
จากนั้นได้ตรัสพระคาถาความว่า

ภิกษุจะบริโภคของสดหรือของแห้งก็ตาม ไม่ควรให้อิ่มเกินไป ควรเป็นผู้มีท้องโปร่งและ
รู้จักประมาณในอาหาร ควรมีสติพึงเลิกฉันในเมื่อ เหลืออีก ๔ - ๕ คำก็จะอิ่ม แต่ให้พึงตักน้ำ
เข้าไปแทน แค่นี้ก็เป็นการเพียงพอแล้วเพื่อจะให้อยู่อย่างผาสุก สำหรับภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น
เวทนาของภิกษุนั้นผู้เป็นมนุษย์ มีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ผู้ได้อาหารแล้วรู้จักประมาณในการกิน
ย่อมเป็นเวทนาที่เบา อาหารที่บริโภคย่อมค่อยๆ ย่อยไป เลี้ยงอายุ^{๖๑}

การใช้อาหารในการรักษาโรคนั้น ในพระไตรปิฎกมีปรากฏดังกรณีที่ทรงแนะนำพระ
เจ้าปเสนทิโกศลที่ทรงอัตถะพระวรกาย เนื่องมาจากเสวยพระกระยาหารมากเกินไป พระพุทธองค์
ทรงตรัสเตือนว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขา

^{๕๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.

^{๕๗} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๗๐.

^{๕๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.

^{๕๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

^{๖๐} พุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๔/๔๒.

^{๖๑} พุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๔/๔๔.

ย่อมแก่ข้า ครองอายุได้ยืนนาน” พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงนำไปปฏิบัติตาม ทำให้พระวรกาย กระปรี้กระเปร่าดีขึ้น^{๖๒}

คำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนั้นมีปรากฏเป็นจำนวนมากในพระไตรปิฎก สามารถนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติได้ในการดำเนินชีวิตซึ่งจะกล่าวให้ละเอียดในบทที่ ๔ แต่ในที่นี้ขอตั้งข้อสังเกตว่า การบริโภคอาหารหรือโภชนาการปฏิบัติในส่วนมากเป็นไปเพื่อการป้องกันโรคมากกว่าการรักษาโรค เพราะอาหารคือสิ่งที่มนุษย์รับประทานเข้าไป ย่อมส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์จึงเป็นการป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ดังคำว่าที่ว่า ให้กินอาหารเป็นยา อย่ากินยาเป็นอาหาร

๓.๒.๑.๓ การรักษาโรคโดยวิธีการแพทย์

การรักษาโรคโดยวิธีการแพทย์ หมายถึง ใช้วิธีการรักษาที่เป็นความรู้เฉพาะด้าน เป็นการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญ ในสมัยพุทธกาล ผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นหมอผู้ชำนาญการได้แก่ ท่านหมอชีวกโกมารภัจ ท่านได้ทำการรักษาด้วยวิธีการที่แตกต่างจากในอดีตมาก เป็นการรักษาที่แปลกใหม่และได้ประสบผลสำเร็จในการรักษาเป็นอย่างดี เช่น การรักษาโดยวิธีการผ่าตัด ท่านหมอชีวกได้รักษาเศรษฐีเมืองราชคฤห์ป่วยเป็นโรคปวดศีรษะนาน ๗ ปี ซึ่งรักษาอย่างไรก็ไม่หาย หมอชีวกรักษาให้โดยการผ่าตัดหนังศีรษะ แล้วเปิดรอยประสานกะโหลกศีรษะ นำสัตรว์ออกมาสองตัว คือ ตัวใหญ่และตัวเล็ก จากนั้นจึงปิดแนวประสานกะโหลกศีรษะ แล้วทายาสมานแผลให้ ให้นอนตะแคงซ้าย ตะแคงขวา และนอนหงาย ทาละ ๗ วัน รวม ๒๑ วัน เศรษฐีก็หายเป็นปกติ เป็นที่น่าสังเกตว่า แม้เครื่องมือแพทย์ในสมัยพุทธกาลจะไม่ก้าวหน้าและทันสมัยเช่นปัจจุบัน แต่วิชาแพทย์และความสามารถของแพทย์ในสมัยนั้น สามารถใช้ข้อจำกัดของอุปกรณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถทำหัตถกรรมได้เช่นในปัจจุบัน

โรคเนื้องอกที่ลำไส้ ลูกชายเศรษฐีชาวพาราณสีป่วยเป็นโรคเนื้องอกที่ลำไส้ สาเหตุเกิดจากอาหารที่ท่านแล้วไม่ย่อย ทำให้อุจจาระและปัสสาวะไม่สะดวก ร่างกายซูบผอม ผิวดำพรรณ ชูบชืดเศร้าหมอง หมอชีวกได้ตรวจแล้วทำการผ่าตัดหน้าท้อง นำเนื้องอกที่ลำไส้ออกเสร็จแล้ว สอดลำไส้ส่วนอื่นกลับเข้าที่ เย็บหน้าท้องแล้วทายาสมานแผล ต่อมาไม่นานโรคก็หาย^{๖๓}

๓.๒.๑.๔ การรักษาโรคโดยใช้ธรรมะ

การใชยาสมุนไพร การใช้หลักโภชนาการปฏิบัติและวิธีการแพทย์นั้นถือว่าการรักษาที่ได้รับการยอมรับ นอกจากนี้แล้วยังมีการรักษาโรคด้วยวิธีการอื่นที่ไม่ใช่วิธีการทางแพทย์ เป็นวิธีการรักษาโดยใช้หลักธรรมในการรักษาโรค หลักธรรมที่ใช้รักษาโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มีดังนี้

^{๖๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๖๔-๓๖๗/๑๐๓-๑๐๔.

^{๖๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๓๓/๑๔๓.

(ก) การรักษาโรคด้วยหลักความเพียร

เมื่อพระพุทธเจ้าพระชนมายุได้ ๘๐ พรรษา ขณะที่อยู่ในเมืองเวสาลีก็เกิดอาการประชวรอย่างหนัก เกิดทุกขเวทนาอย่างร้ายแรงเกือบจะปรินิพพาน พระองค์ทรงใช้ความเพียรขับไล่อาพาธเหล่านั้น ความเพียรที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการไล่อาพาธ คือ (๑) ความเพียรที่เป็นบุพภาค การบริกรรมผลสมาบัติ และ (๒) ความเพียรที่ประกอบด้วยผลสมาบัติ^{๖๔} เมื่อทรงกระทำอย่างนั้นแล้ว พระองค์ทรงดำรงชีวิตอยู่ได้ อาพาธสงบลงและทรงหายพระประชวร^{๖๕}

(ข) รักษาโรคด้วยสัญญา ๑๐ ประการ

เมื่อครั้งที่พระศรีมานนท์อาพาธเป็นไข้หนักได้รับทุกขเวทนาอย่างหนักไม่สามารถเดินทางไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าได้ จึงขอพระอนันต์ไปบอกแก่พระพุทธเจ้า เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบแล้ว ก็บอกสัญญา ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. อนิจสัญญา พิจารณาเห็นว่ารูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง เห็นความไม่เที่ยงในอุปาทานชั้น ๕

๒. อนัตตสัญญา พิจารณาเห็นว่า ตาเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา หูเป็นอนัตตา เสี่ยงเป็นอนัตตา จมูกเป็นอนัตตา กลิ่นเป็นอนัตตา ลิ้นเป็นอนัตตา รสเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา ใญ่ภูฏัพพะเป็นอนัตตา ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา

๓. อสุภสัญญา พิจารณาเห็นกายนี้เท่านั้น ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่าในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ว่าเป็นของไม่งาม

๔. อาพีนวสัญญา พิจารณาเห็นว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้น อาพาธต่าง ๆ เกิดขึ้นในกายนี้ คือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคโอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่อมซึม โรคท้อง โรคลมสลับ โรคลงแดง โรคถูกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ โรคลม บ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคติ โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสลดเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน อาพาธที่เกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธที่เกิดแต่การบริหารที่ไม่สม่ำเสมอ อาพาธที่เกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธที่เกิดแต่วิบากของกรรมความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ

๕. ปหานสัญญา การไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละบรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ละบรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ละบรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่รับบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละบรรเทา ทำให้สิ้นสุด ทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป

^{๖๔} ที.ม.อ. ๑๖๔/๑๔๙.

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๔/๑๐๙.

๖. วิราคสัญญญา พิจารณาถึงภาวะที่สงบ ประณีต คือความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนด และนิพพาน

๗. นิโรธสัญญญา พิจารณาถึงภาวะที่สงบ ประณีต คือความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความดับ และนิพพาน

๘. สัพพโลเก อนภิตตสัญญญา ละอุปาทานในโลกที่เป็นเหตุตั้งมั่น ยึดมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิต งดเว้น ไม่ถือมั่น

๙. สัพพสังขารสุ อนิจจสัญญญา มีความอึดอัด ระอา รังเกียจในสังขารทั้งปวง

๑๐. อานาปานสติ นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อพระอานนท์ทรงทราบแล้วก็นำไปบอกกับพระคริमानนท์ พระคริमानนท์ได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการ ก็เกิดความยินดี เบิกบานในธรรม พิจารณาตามธรรม อาการอาพาธที่เป็นอยู่ก็หายระงับโดยฉับพลัน^{๖๖}

(ค) การรักษาโรคด้วยอสุกกรรมฐาน

เมื่อครั้งที่พระวังคีสะได้ขอคำแนะนำกับพระอานนท์ว่า ตนเองมีจิตเร่าร้อนเพราะกามราคะ จะมีวิธีการใดที่จะดับราคะ ขอให้พระอานนท์ช่วยอนุเคราะห์ ครั้งนั้นพระอานนท์ให้พระวังคีสะเจริญอสุกัมมฐาน ด้วยคำกล่าวที่ว่า “จิตของท่านรุ่มร้อน เพราะสัญญาอันวิปลาส ท่านจงละเว้นนิมิตอันสวयงาม อันเป็นที่ตั้งแห่งราคะเสีย ท่านจงเห็นสังขารทั้งหลาย โดยความเป็นของแปรปรวนโดยเป็นทุกข์ และอย่าเห็นโดยความเป็นตน ท่านจงดับราคะอันแรงกล้า ท่านจงอย่าถูกราคะเผาผลาญบ่อยๆ ท่านจงเจริญจิตในอสุกัมมฐาน ให้เป็นจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว ตั้งมั่นด้วยดี เกิด ท่านจงมีกายคตาสติ ท่านจงเป็นผู้มากด้วยความหน่าย ท่านจงเจริญความไม่มีนิมิต และจงถอนมานานุสัยเสีย เพราะการรู้เท่าถึงมานะ ท่านจักเป็นผู้สงบระงับเที่ยวไป”^{๖๗} หลังจากได้รับฟังโอวาทจากพระอานนท์แล้ว ทำให้พระวังคีสะสามารถเจริญอสุกัมมฐาน สยบความเร่าร้อนที่เกิดขึ้นภายในจิตได้และเจริญในธรรมขั้นสูงได้ต่อไป

(ง) การรักษาโรคโดยใช้สติปัฏฐาน

พระอนูรุทธะ ท่านได้นำแนวทางแห่งการเจริญสติปัฏฐานนี้มาใช้ระงับทุกข์เวทนาที่แรงกล้าอันมีสาเหตุมาจากการรุ่มเร้าของโรคให้ดับหายลงไปได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ดังที่ท่านได้ตอบกับพระเถระที่ไปเยี่ยมพร้อมทั้งถามถึงความเป็นอยู่แห่งวิหารธรรมที่ทำให้ท่านมีอินทรีย์ผ่องใสได้ถึงแม้จะได้รับความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะการอาพาธนั้นก็ตาม ซึ่งท่านก็ได้ตอบว่า ที่เป็นดังนี้ก็เพราะท่านมีจิตอันมั่นคงดี โดยตั้งอยู่ในสติปัฏฐานทั้งสิ้น^{๖๘}

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๑.

^{๖๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๗๓๕-๗๓๗/๒๒๘.

^{๖๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐.

นอกจากนี้แล้วหลักธรรมในพระพุทธศาสนาโดยรวมยังสามารถนำมาเป็นธรรมโอสธได้ เช่น ในครั้งพุทธกาล คหบดีผู้สูงวัยชื่อ นกุลปิตา ถูกโรครภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอ ได้รับทุกข์เวทนาอย่างหนัก เกิดความทุกข์ใจ รำคาญใจอย่างยิ่ง ครั้นมีโอกาสดำเฝ้าพระพุทเจ้า จึงได้กราบทูลขอพรถึงวิธีการแก้ไขเยียวยารักษาโรคที่เป็นอยู่ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกนกุลปิตาไปดังนี้ว่า พึงตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า ถึงแม้กายจะกระสับกระส่าย แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ท่านได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใสและสีหน้าบริสุทธิ์ผุดผ่องขึ้นทันที^{๖๙} และอนาถปิณฑิกคหบดี แห่งกรุงสาวัตถีป่วยหนัก ครั้นนั้นพระสารีบุตรและพระอานนท์ไปเยี่ยมที่บ้าน จากนั้นจึงแสดงธรรมให้พิจารณาเห็นว่า อายุตนะภายนอก ๖ อายุตนะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ธาตุ ๖ ชันธ ๖ อรูปฌาน ๔ โลกนี้ โลกหน้า และอารมณ์ที่รับรู้ทางอายตนะ ๖ เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น อนาถปิณฑิกคหบดีเกิดปิตติชานซึ่งในธรรมถึงกับร้องไห้เนือง จากได้ฟังธรรมที่ละเอียดประณีตลึกซึ้ง จากนั้นได้กล่าวขอร้องให้มีการแสดงธรรมชั้นสูงที่ละเอียดลึกซึ้งเช่นนี้ แก่คฤหัสถ์อื่นๆ ได้รับฟังต่อไป เพราะบุคคลผู้ฉลาดมีปัญญารู้ธรรมและเข้าใจได้ยังมีอยู่มาก อนาถปิณฑิกคหบดีสิ้นชีวิตลงอย่างสงบ ได้ไปเกิดในเทวโลกชั้นดุสิต^{๗๐}

จึงกล่าวได้ว่าหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเทศนาให้กับสาวกนั้นเป็นธรรมโอสธ เมื่อฟังแล้วย่อมเกิดความยินดี เกิดความชื่นชมในพระดำรัส เพราะความยินดีชื่นชมนี้จึงทำให้มีความสุขไม่วิตกกับโรครภัยไข้ เมื่อนำคำสอนมาปฏิบัติแล้วก็ทำให้หายจากโรคจากความเจ็บป่วย จะเห็นได้ว่าธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นนำมาใช้กับชีวิตเป็นอย่างมาก

๓.๒.๑.๕ การรักษาโรคโดยใช้พุทธมนต์

การเจริญพระพุทธมนต์นี้ เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถจะน้อมนำกำลังแห่งศรัทธาและปัญญามาสู่ชีวิต เพราะการสวดมนต์นอกจากจะเป็นการรำลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งที่นับถือสูงสุดในชีวิตแล้ว ยังเป็นการท่องจำพระธรรมคำสอน เพื่อจดจำนำไปพิจารณาประพฤติปฏิบัติให้เกิดปัญญาอีกด้วย ในการสวดมนต์บทๆ หนึ่งนั้น ต้องท่องจนสามารถจดจำและเข้าใจได้ ต้องท่องให้ชัด ถูกต้องตามอักขระ และต้องท่องให้เป็นประจำจนเกิดเป็นความเคยชินและต้องทราบถึงความหมาย ความเป็นมาด้วย จึงจะสามารถทำให้ได้รับประโยชน์สูงสุด ๒ ประการ คือ ๑) เป็นการสร้างพลังแห่งศรัทธา เรียกว่า “สัทธาพละ” อันสามารถจัดความหวั่นไหว หวั่นไหว และสิ้นหวังในชีวิต ช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต ยังผลให้ชีวิตเรามีคุณค่ามากยิ่งขึ้น และ ๒) เป็นการสร้างสรรค์พลังทางปัญญาทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า “ปัญญาพละ” เพราะทำให้รู้และจดจำธรรมะข้อนั้นๆ สามารถนำไปพิจารณาให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เห็นจริงตามความหมายของบทสวดมา

^{๖๙} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

^{๗๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓/๔๓๓-๕๕๑.

ขึ้นตามลำดับ เมื่อมีปัญหาเช่นนี้แล้ว ย่อมสามารถจัดอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น^{๗๑}

การเจริญพระพุทธมนต์ เป็นการทำให้จิตใจเป็นปกติ ไม่ฟุ้งซ่าน ระวังความนึกคิดจนสงบได้ โดยเป็นการโน้มน้าวเอากระแสพระคุณทั้ง ๓ ประการ ได้แก่ ๑) กระแสพระคุณของพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ๒) กระแสพระคุณของบิดามารดา และ ๓) กระแสพระคุณของครูบาอาจารย์ มาปฏิบัติจนเกิดสมาธิ มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อำนาจของจิตที่เป็นสมาธิจะมีพลังมาก เพราะได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีแล้ว ย่อมมีอำนาจที่จะทำให้สิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาปกติและเรื่องที่ไม่มีความน่าจะเป็นที่จะเกิดขึ้น ให้สามารถบังเกิดขึ้นได้ การสวดมนต์จึงเป็นการบำบัดทางใจที่สามารถส่งผลมาทางกายได้ด้วย^{๗๒}

ตัวอย่างการใช้พุทธมนต์ในการรักษาโรค เช่น เมื่อครั้งที่พระมหากัสสปะอาพาธเป็นไข้หนัก เป็นอยู่ไม่ได้อาการหนักขึ้นทุกวัน พระพุทธองค์ทรงเสด็จไปเยี่ยมถามเกี่ยวกับอาการอาพาธ และทรงตรัสว่า “กัสสปะ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ เรากล่าวไว้แล้ว ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”^{๗๓} โพชฌงค์ ๗ ประการ ได้แก่

- ๑) สติสัมโพชฌงค์
- ๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์
- ๓) วิริยสัมโพชฌงค์
- ๔) ปีติสัมโพชฌงค์
- ๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
- ๖) สมาธิสัมโพชฌงค์
- ๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์^{๗๔}

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงตัสแล้ว พระมหากัสสปะมีความยินดีที่ได้ฟังภาษิตนี้จากนั้นก็หายจากอาการอาพาธนั้น

เมื่อบุตรของอุบาสิกาคณหนึ่งเป็นสามเณรชื่อसानุ ถูกยักษ์เข้าสิง อุบาสิกาได้กล่าวว่าฉันเป็นผู้ประพาศิธรรมในวันพระ ๘ ค่า ๑๔ ค่า และ ๑๕ ค่า ซึ่งพระอรหันต์ทั้งหลายบอกว่ายักษ์จะไม่เบียดเบียนแล้วเหตุใดยักษ์จึงเข้าสิงสามเณรसानุ ครั้งนั้นยักษ์กล่าวว่า “ท่านได้สดับต่อพระอรหันต์ทั้งหลายว่า คนเหล่าใดเข้าอยู่ในอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการด้วยดี ตลอดดิถีที่ ๑๔ ที่ ๑๕ และที่ ๘ แห่งปักษ์ ตลอดทั้งปาริหาริกปักษ์ ประพฤติพรหมจรรย์อยู่ ยักษ์ทั้งหลายย่อมไม่เล่นกับคนเหล่านั้น เป็นการขอบ ท่านพึงบอกसानุผู้ขึ้นขึ้นแล้วว่า ยักษ์สังคานี้ไว้ว่า ท่านอย่าได้กระทำความอัน

^{๗๑} พลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมโม)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๘.

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗.

^{๗๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๑๒๘-๑๒๙.

^{๗๔} ดุราลัยเถียรใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๒/๑๐๙.

ลามกทั้งในที่แจ้งและที่ลับ ถ้าท่านจักกระทำหรือกำลังกระทำการอันลามกไซ้ร้ ถึงท่านจะเหาะหนีไป ก็ไม่พ้นจากทุกข์” แล้วสามเณรสานุก็พินขึ้น^{๗๕}

๓.๒.๑.๖ การรักษาโรคโดยวิธีการอื่นๆ

(ก) การใช้สัจกิริยา เช่นในกรณีของพระนางสัมปุลลาภรรยาของโสตติเสนราชกุมาร ซึ่งได้รักษาพระสวามีผู้เป็นโรคเรื้อน ด้วยการอาบน้ำ ขัดสี บดยาทาแผล วันหนึ่งพระราชกุมารเข้าใจผิดว่าพระนางเป็นผู้หญิงนอกใจสามี พระนางจึงทำการยืนยันความบริสุทธิ์ โดยตักน้ำเต็มหม้อน้ำ แล้วทำสัจกิริยาพูดความจริงว่า “หม่อมฉันไม่เคยรักชายอื่นยิ่งกว่าทูลกระหม่อม ด้วยอำนาจสัจจวาจานี้ ขอความเจ็บป่วยของทูลกระหม่อมจงหายไป” แล้วพระนางก็รดน้ำลงเหนือพระเศียรของพระสวามี ด้วยสัจกิริยา โรคเรื้อนของพระสวามีนั้นก็ระงับหายไปทันที เหมือนกับการเอาน้ำส้มล้างสนิมที่ติดทองคำออกไป^{๗๖}

(ข) การสร้างกุศลกรรม เช่นในกรณีของพระนางพระนางโรหิณีซึ่งเป็นพระน้องนางของพระอนรุทธะป่วยเป็นโรคผิวหนังจนไม่กล้าเข้าเฝ้าพระพุทเจ้า พระอนรุทธะจึงแนะนำให้พระนางสร้างโรงฉันเป็น ๒ ชั้น กวาดพื้น ปูอาสนะให้เรียบร้อย พระนางนำเครื่องประดับไปขายแล้วนำมาสร้างโรงฉันตามที่พระอนรุทธะแนะนำ เมื่อพระนางสร้างโรงฉันตอนที่กวาดโรงฉันนั้น โรคผิวหนังของพระนางก็หายไป พระพุทเจ้าทรงเล้าบุพกรรม (กรรมเก่า) ของพระนางให้ฟังว่าใน อดีตชาติ พระนางเป็นมเหสีของพระเจ้าพาราณสี ได้ผูกอาฆาตหญิงนักฟ้อนคนหนึ่ง พระนางสั่งให้คนรับใช้เอาผงหมามุยมาโรยลงที่นอน ผ้าห่ม และเครื่องใช้ต่าง โดยไม่ให้หญิงนั้นรู้ตัว จากนั้นจึงไปรยลงที่ตัวเธอ ตามลำตัวมีอาการคันพุพอง มีผื่นขึ้น เธอกลับไปนอนบนเตียงก็เจออีก เธอได้รับความเจ็บปวดและอาการคันเป็นอันมาก นี่คือผลกรรมในอดีต ดังนั้นพระนางจึงได้รับผลกรรมอันนั้น^{๗๗}

๓.๒.๒ การรักษาโรคทางใจ

โรคทางใจเป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากโลภะ โทสะ และโมหะ ดังแสดงไว้แล้วในบทที่ ๒ การรักษาโรคทางใจจึงต้องแก้ที่สาเหตุของโรค นั่นก็คือ การแก้โลภะ การแก้โทสะ และการแก้โมหะ หรือการแก้ที่ใจ เพราะโรคทางใจนั้นเกิดจากใจ หากแก้ที่ใจได้ย่อมหมายถึงการแก้โรคได้แบบองค์รวม เพราะ “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จแล้วด้วยใจ”^{๗๘} หลักธรรมที่พระพุทเจ้าทรงสอนให้นำไปปฏิบัติเพื่อใช้สำหรับรักษาโรคทางใจมีดังนี้

^{๗๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๑๕-๘๑๗/๒๕๑.

^{๗๖} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๓๒๒/๕๘๗.

^{๗๗} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๔๒๓-๔๓๑.

^{๗๘} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๑๗.

๑. โโรคโกละ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมหลักเพื่อการกำจัดความโลภไว้หลายประการ เช่น หลักของความพอเพียงที่เรียกว่า สันตุกฐิ แปลตามอักษรว่าความสันโดษ หมายถึง ความเป็นบุคคลผู้มีความยินดีโดยอาการอันสม่ำเสมอ^{๗๙} นิยามลงใน ๓ ประเด็นคือ

๑) ยินดีพอใจด้วยปัจจัยของตน หมายความว่า ยินดีของที่ตนมีอยู่แล้ว คือสิ่งนั้นเป็นของเราแล้ว ไม่ยินดียากได้ในของของผู้อื่น

๒) ยินดีด้วยปัจจัยที่มีอยู่ หมายถึง ยินดีในปัจจัย ๔ ที่ตนหามาได้แล้ว ละความเป็นคนผู้มักมาก ไม่ปรารถนาปัจจัยอื่นอันเกินกำลังของตน

๓) ยินดีโดยอาการอันสม่ำเสมอ หมายถึง ยินดีตามสมควร ไม่ยินดียินร้ายเพราะอิฏฐานรณหรืออนิฏฐานรณ ไม่หวั่นไหวเอียงเอนไปตามโลกธรรมทั้ง ๘ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ความสันโดษนี้จึงเป็นยาบำรุงใจให้ยินดี แสวงหาในทางที่ชอบที่เหมาะสม ให้ยินดีในคุณค่าของสมบัติที่ได้มาหรือมีอยู่ รู้จักอดออม ประหยัดใช้จ่ายในทางที่เหมาะสม พอสมควร พอประมาณ เป็นผู้รู้จักพอ ไม่แสวงหาจนเกิดกำลังความสามารถของตนเอง ไม่ปรารถนาในทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่น ไม่ให้เกิดความกระวนกระวายใจในการที่ได้ไม่รู้จักพอ เป็นเครื่องช่วยในการป้องกันการทุจริต ป้องกันการจิตไม่ให้เกิดความอิจฉาริษยา จิตใจที่รู้จักพอ ไม่โลภ จะเป็นจิตใจที่สมบูรณ์ไม่ร้อนรุ่ม ทำให้เกิดความสุข ความพอใจตามอัตภาพและฐานะของตนเอง มีความภูมิใจในความสำเร็จที่เกิดจากน้ำพักน้ำแรงของตน

๒) โรคโทสะ พระพุทธเจ้าทรงประทานธรรมโอสธสำหรับรักษาโรคโทสะไว้หลายประการ หลักธรรมที่สำคัญได้แก่ พรหมวิหาร คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม^{๘๐} ได้แก่ ผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ กว้างขวางประดุจพระพรหม ซึ่งเป็นคุณธรรมที่บุคคลควรปฏิบัติต่อกัน ตลอดจนถึงการปฏิบัติต่อสัตว์และธรรมชาติสิ่งแวดล้อมด้วย ประกอบด้วย

๑) เมตตา : ความรัก หมายถึง รักที่มุ่งเพื่อปรารถนาดี ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ดูได้จากสีหน้าที่บ่งบอก คือ ยิ้มแย้มแจ่มใสและดูจากการกระทำที่มุ่งหวังให้ผู้อื่นมีดียิ่งๆ ขึ้นไป

๒) กรุณา : ความสงสาร หมายถึง ความปรานี ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ เป็นความสงสาร ความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก ยามเห็นผู้อื่นมี ความลำบากก็ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแสดงออกมาด้วยการเข้าช่วยเหลือเจือจุน ด้วยความเต็มใจเสมอ

๓) มุทิตา : ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี หมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ไม่มีใจอิจฉาริษยา ความชื่นชมยินดีในความสำเร็จสมหวังของผู้อื่น ดูได้จากการไปแสดงไมตรีจิตต่อบุคคลอื่นหรือชื่นชม ต่อความสำเร็จของผู้อื่นโดยไม่ต้องบังคับใจ

^{๗๙} พระพุทธปियเถระ, รูปสิทธิปกรณ นิรุติศาสตร์ภาษาบาลี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๗), หน้า ๒๒๒.

^{๘๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๕.

๔) อุเบกขา : ความวางเฉย หมายถึง การวางใจเป็นกลาง ความวางเฉยในเมื่อไม่อาจจะช่วยเหลือเขาได้ ไม่ทับถมซ้ำเติมและเมื่อผู้อื่นผิดพลาดหรือได้รับความวิบัติไม่แสดงออกอาการสมน้ำหน้าเมื่อเขาพลาด เป็นต้น^{๘๑}

นอกจากหลักพรหมวิหารนี้แล้ว การรู้จักให้อภัย การแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ การรักเพื่อนมนุษย์ในฐานะเพื่อนร่วมสังสารวัฏ ไม่ผูกโกรธต่อคนทั้งหลาย ต่อสัตว์ทั้งปวง การฝึกจิตให้มีแต่ความปรารถนาดีต่อกันก็เป็นยารักษาโรคโศกได้ด้วย

๓) โรคมหะ พระพุทธเจ้าทรงประทานธรรมสำหรับการรักษาหรือบรรเทาโรคมหะนี้ไว้หลายประการ ที่สำคัญคือการพัฒนาจิต คือ สติและปัญญาให้เจริญ ให้เป็นสมาธิ รู้แจ้งเห็นจริงตามสัจธรรม หมั่นศึกษาและเจริญจิตภาวนา ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ผิดไปจากทำนองคลองธรรมอันดี มีโยนิโสมนสิการที่สมบูรณ์ จะสามารถยกจิตให้พ้นจากความลุ่มหลงนี้ได้

การรักษาโรคทางใจนั้นสามารถประมวลลงได้ว่าการพัฒนาจิต เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมนำสุขมาให้^{๘๒} พระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญกับจิตเป็นอย่างมาก ดังพุทธพจน์ที่ว่า “โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตชักไป สัตว์ทั้งปวงไปสู่อำนาจแห่งจิตอย่างเดียว” “นรชนใดมีจิตไม่ย่อท้อ มีใจไม่หดหู่บำเพ็ญกุศลธรรมเพื่อบรรลุที่เกษมจากโยคะ นรชนนั้นพึงบรรลุความสิ้นไปแห่งสังโยชนทั้งปวงได้โดยลำดับ”^{๘๓} พระพุทธเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติในการบริหารจัดการด้วยหลักการของโอวาทปาติโมกข์ ๓ ประการ คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตของตนให้ผ่องใส^{๘๔} มีคำอธิบายดังต่อไปนี้

๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง คือ การละเว้นจากบาป อกุศล หรือความชั่วทั้งปวง เช่น เว้นจากอกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ได้แก่ เว้นจากการฆ่าสัตว์หรือเบียดเบียนสัตว์ การลักขโมย การประพฤติดิฉินกาม การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ ความโลภอยากได้ของเขา ความปองร้ายผู้อื่นและความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม^{๘๕}

๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม คือ การทำแต่ความดี เช่น การประกอบกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ได้แก่ การมีเจตนาละเว้นการฆ่าสัตว์หรือเบียดเบียนสัตว์ การลักขโมย การประพฤติดิฉินกาม การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ ความโลภอยากได้ของเขา ความปองร้ายผู้อื่นและความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการมีคุณธรรมต่างๆ เช่น การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การบำเพ็ญสาธารณกุศล การประกอบด้วยสังคหวัตถุ เป็นต้น

๓. การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ คือ การดำรงจิตใจให้สงบอยู่กับปัจจุบันขณะ เป็นการทำให้ห่างจากอกุศลมูลหรือกิเลสทั้งหลาย โดยการกำหนดรู้ปัจจุบัน ไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่กังวลถึงอนาคต ใน

^{๘๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พระในบ้าน, (กรุงเทพมหานคร : คณากรรมการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๘-๙

^{๘๒} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๘๓} ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๗/๕๕/๒๓.

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

^{๘๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๗/๓๖๒.

พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงวิธีบริหารจัดการหรือการชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการประกอบความเพียรอย่างต่อเนื่องและเป็นขั้นตอน ดังนี้

- ๑) การเดินจงกรม ทั้งยามกลางวันและกลางคืน
- ๒) นั่งสมาธิ ทั้งยามกลางวันและกลางคืน
- ๓) นอนอย่างมีสติกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นมาได้
- ๔) มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ เช่น ในเวลายืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ ก้าวไป ถอยหลัง เคี้ยว กิน ดื่ม และขับถ่าย
- ๕) ขณะพักผ่อนให้อยู่ในที่อันสงบเงียบ เช่น สถานที่ตามธรรมชาติ มีป่า โคนไม้ ภูเขา ถ้ำ ป่าช้า เป็นต้น
- ๖) ขำจิตให้ละจากความยินดีในร้าย
- ๗) ละความอาฆาตพยาบาท
- ๘) อนุเคราะห์ประโยชน์เกื้อกูล บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่สรรพสัตว์
- ๙) ปราศจากนิเวรณ ๕

การพัฒนาจิตให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสนี้เป็นธรรมชาติของจิตอยู่แล้ว แต่เมื่อถูกกิเลสจึงทำให้เกิดความเศร้าหมอง ดังนั้น ควรรำลึกเสมอว่า เรามีหน้าที่ต้องรักษาจิตตนเองให้บริสุทธิ์ อย่าให้มีกิเลสหรือสิ่งใดใดมาทำให้เศร้าหมอง หรือหากมีกิเลสเกิดขึ้นก็พึงรู้เท่าทันและกำจัดกิเลสเหล่านั้นออกไปเสีย เผื่อระวังไม่ให้กิเลสตัวใหม่เกิดขึ้นในจิต พยายามรักษาให้บริสุทธิ์สะอาดอยู่เช่นนั้นเป็นประจำ จะทำให้จิตมีพลังที่เข้มแข็งไม่หวั่นไหว และพบกับความสุขได้ในที่สุด

โดยสรุปแล้ว โรคทางใจเป็นความทุกข์ทรมานที่เกิดจากกิเลสทั้งหลายเหล่านี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงวิธีการเพื่อกำจัดโรคทางใจ รวมทั้งสาเหตุของโรคทางใจไว้อย่างชัดเจน คือ เกิดเพราะโลภะ โทสะ และโมหะ ก็ต้องดับที่โลภะ โทสะและโมหะนั้นเอง แท้จริงกระบวนการนั้นก็คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นธรรมโอสถขนานเอกที่กำจัดโรคทางใจได้อย่างสิ้นเชิง บุคคลใดเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์จะพ้นจากโรคทางใจและนำไปสู่ความสุขสบายทางกายได้ด้วย เพราะเป็นการตัดวัฏฏะ ไม่ต้องว่าเวียนว่ายตายเกิดอีก ก็คือไม่ต้องเกิดมาเพื่อเจ็บป่วยด้วยโรคใดได้อีกนั่นเอง

๓.๓ หลักธรรมสำหรับการรักษาสุขภาพ

ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสั่งสอนที่สามารถนำมาใช้ในการรักษาสุขภาพ ดังในกรณีของพระอนูรุทธะ ท่านได้นำแนวทางแห่งการเจริญสติปัฏฐานมาใช้ระงับทุกขเวทนาที่เกิดจากการรุมเร้าของโรค เมื่อได้เจริญสติปัฏฐานแล้วโรคที่เป็นอยู่นั้นก็ดับลง มีอินทรีย์ผ่องใส^{๘๖} จะเห็นได้ว่าแม้จะได้รับความทุกข์เวทนาจากโรคที่เกิดขึ้นแล้ว ก็สามารถหายได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยยาและวิธีการทางการแพทย์เลย คำสอนในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมสำหรับการรักษาสุขภาพ ดังนี้

^{๘๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐.

๓.๒.๑ อริยสัจ ๔ ความสำคัญของอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศแก่พระเบญจวัคคีย์ว่า เมื่อใดพระองค์มีความเห็นด้วย ญาณตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ อย่างบริสุทธิ์^{๘๗}แล้ว เมื่อนั้นพระองค์ทรงยืนยันว่าเป็น ผู้ตรัสรู้ แล้วชี้)งอนุดตรสัมมาสัมโพธิญาณในโลก อริยสัจแปลว่าของจริง หรือความจริงอย่างประเสริฐ

๓.๓.๑ อธิธิบาท ๔

อธิธิบาท ๔ หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งที่ผลที่มุ่งหมาย^{๘๗} พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกแนวทางและข้อปฏิบัติในการเจริญอธิธิบาท ๔ ให้แก่สาวกทั้งหลายได้นำไปปฏิบัติ อธิธิบาท ๔ ประการ^{๘๘} ได้แก่

๑. เจริญอธิธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรสร้างสรรค์)

๒. เจริญอธิธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยะสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์)

๓. เจริญอธิธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์)

๔. เจริญอธิธิบาทที่ประกอบด้วยวิมิงสาสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิมิงสาและความเพียรสร้างสรรค์)

การเจริญอธิธิบาท ๔ ตามแนวแห่งพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถทำให้บรรลุอภิญญา นอกจากนี้แล้วพระพุทธเจ้ายังตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญอธิธิบาท ๔ ไว้อีกประการหนึ่งด้วย คือ หากบุคคลใดที่ความต้องการจะให้มียายุยืนได้ถึง ๑๐๐ ปี หรือเกินกว่า ๑๐๐ ปี ก็ให้หมั่นทำการสั่งสมและเจริญอธิธิบาท ๔ ให้เต็ม เปี่ยมและบริบูรณ์ ซึ่งนับว่าเป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปใช้เป็นข้อปฏิบัติในการดูแลรักษา สุขภาพให้แข็งแรงและมีอายุที่ยืนนานถึง ๑๐๐ ปีได้^{๘๙} สมดังพุทธพจน์ที่ตรัสแก่พระอานนท์ว่า “อานนท์ อธิธิบาท ๔ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว สั่งสมแล้ว ประรภติ ผู้นั้นเมื่อมุ่งหวัง พึงดำรงอยู่ได้ ๑ กัป หรือเกินกว่า ๑ กัป”^{๙๐}

การเจริญอธิธิบาท ๔ ประการนี้ จะเป็นเครื่องที่นำไปสู่ความสำเร็จในการทำมียายุยืนได้ อย่างไรนั้น พระกิตติ กิตติสาโร อธิบายว่า

หากผู้ใดสามารถประกอบเจริญอธิธิบาท ๔ ประการนี้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว นอกจากจะนำความสำเร็จในทางแห่งการบรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีแล้ว ยังสามารถนำ

^{๘๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๐.

^{๘๘} ที.ปา. ๑๑/๒๓๑/๒๓๓, อภิ.วิ.๒๕/๕๐๕/๒๙๒.

^{๘๙} พระครูอินทสารวิจักข์ อินฺสโร (กิจไธ), “ศึกษาการรักษารอคด้วยยาสมุนไพรรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๘๖.

^{๙๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๑๖๗/๑๑๒-๑๑๓.

ความสำเร็จในการทำให้อายุยืนยาวต่อไปได้อีกด้วย หากบุคคลนั้นมีความพอใจในการที่อยากจะใช้ชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อการทำประโยชน์ตนหรือส่วนรวมใน เรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างมุ่งมั่นเป็นประการแรกก่อน (มีฉันทะ) เมื่อมีความพอใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วในลำดับต่อมา ก็จะเกิดความมุ่งมั่นชวนชวนเอาใจใส่ไตร่ตรอง เพื่อพิจารณาหาเหตุผลต่างๆ ของการทำให้มีอายุยืนต่อไป (วิริยะ จิตตะ วิมังสา) เช่น การใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองในเรื่องต่างๆ อาทิเช่น การรู้จักเลือกรับประทานอาหาร การหมั่นออกกำลังกาย การพักผ่อน และการอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม การทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ เป็นต้น ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะเป็นเครื่องช่วยให้มีอายุยืนได้ดังนั้น บุคคลใดที่ปรารถนาจะให้ชีวิตยืนยาวเกินกว่า ๑๐๐ ปีได้ จำเป็นต้องดำเนินชีวิตตามพุทธวิธีที่ตรัสแนะนำไว้นี้ ให้ครบถ้วนบริบูรณ์ด้วยตนเองเท่านั้น^{๙๑}

จะเห็นได้ว่าอิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมอันจะทำให้ผู้นำไปปฏิบัตินั้นมีความสมหวังดังที่ตนเองต้องการได้ ด้วยฉันทะ มีความพอใจ วิริยะ มีความเพียร จิตตะ มีความมุ่งมั่นฝักใฝ่ และวิมังสา ไตร่ตรองให้ดี หากตั้งใจทำตั้งใจปฏิบัติก็จะเป็นแนวทางที่จะรักษาสุขภาพร่างกายป้องกันและรักษาความเจ็บป่วย นำพาให้มีความสุขและทำความดีต่อไป

๓.๓.๒ สติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน มาจากคำว่า สติ ได้แก่ ความระลึกหรืออารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งไม่ให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปุฏฐาน คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ สติปัฏฐาน จึงหมายถึง ความตั้งมั่นในการระลึกหรืออารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี^{๙๒} สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔” สติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่

๑. โดยการพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ด้วยความเพียรเป็นที่ตั้ง มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกาจตอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. โดยการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกาจตอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. โดยการพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกาจตอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. โดยการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกาจตอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๙๓}

^{๙๑} พระกิตติ กิตติสารโร (ศรีวรชา), “การศึกษาแนวคิดของพระสังฆาธิการในเขต ตำบลป่าสังข์ อำเภอ จตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีต่อการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๔.

^{๙๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖.

^{๙๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นอกจากจะใช้ในการปฏิบัติสำหรับบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว การเจริญสติปัฏฐานนี้ยังสามารถนำมาใช้ในการรักษาการอาพาธเพื่อบรรเทาความทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ โดยไม่ต้องใช้ยาเพื่อระงับการเจ็บปวดใดๆ เพราะการมีสติกำหนดตามหลักของสติปัฏฐานในแนวทางพระพุทธศาสนาแล้วย่อมรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในขณะที่กำหนดจิตนั้นพอจะนำมาอธิบายตามหลักวิชาทางพุทธศาสนาในภาพรวมอย่างกว้างๆ ได้ดังนี้^{๔๔}

๑. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการในการใช้กำลังของสติ สมาธิ และขันติ คือความอดทนอดกลั้นในการกำหนดและเพ่งพิจารณาเพื่อให้เห็นชัดในบานทั้ง ๔ คือ กาย สังขาร เวทนา สังขาร จิตสังขาร ธรรมสังขาร ไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวดทุกข์เวทนาในร่างกายแล้ว ในขณะที่กำลังกำหนดเพ่งพิจารณาทุกข์เวทนาอยู่นั้นจึงสามารถกำหนดรู้และพิจารณาเห็นความเป็นไปในกายต่างๆ ได้อย่างชัดเจน จนกระทั่งเห็นด้วยปัญญาอันรู้แจ้งได้ว่า “เวทนาสักรว่าเวทนา” กล่าวคือในขณะที่กำหนดเวทนาอยู่นั้นจะไม่มีความรู้สึกเป็นตัวตนเราเขาเป็นผู้ไปยึดถือว่าเป็นผู้ได้รับความเจ็บปวดหรือเป็นผู้สวดยเวทนา ดังนั้น แม้เวทนาจะมีอยู่ตามก็จะเห็นได้ว่าเป็นสักรว่าเวทนา เวทนามีอยู่ก็สักรว่ารู้ สักรว่าระลึกรู้เท่านั้น และการสวดยเวทนามีอยู่ ก็สักรว่าเป็นการสวดยเวทนา เท่านั้นไม่มีตัวตนใครเป็นผู้สวดย จะมองเห็นเวทนาทางกายก็ส่วนเวทนาทางกาย โดยแยกจิตออกจากกายเป็นคนละส่วนกันได้เมื่อสามารถพิจารณาได้เช่นนี้ ความทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บปวดทั้งหลายก็จะไม่สามารถมาครอบงำจิตใจบุคคลนั้นได้ เมื่อความเจ็บปวด หรือทุกข์เวทนาไม่อาจครอบงำได้แล้วจิตใจของผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็ไม่รู้สึกกระวนกระวาย แต่สามารถวางเฉยต่อความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นได้ เพราะเป็นการใช้ธรรมะคลุมความเจ็บปวดไว้ได้ด้วยอำนาจของสติปัญญานั้นเอง โดยสามารถกำหนดรู้เฉพาะภายในระบบประสาทเท่านั้นที่ยังรู้สึกปวด แต่ใจไม่ได้เจ็บปวดตามไปด้วยนี้ประการหนึ่ง

๒. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการกำหนดจิตไว้แต่ในเรื่องของทุกข์เวทนาเพียงอย่างเดียว นั้น ซึ่งเป็นการถือเอาความเจ็บปวดนั้นมาเป็นอารมณ์ของสมาธิ โดยอาศัยคำสั่งของสติ กำลังของสมาธิ และกำลังของขันติที่เคยผ่านการฝึกฝนไว้อย่างมากและเพียงพอมาแล้ว และนำมากำหนดเพ่งพิจารณาในทุกข์เวทนาจนกระทั่งจิตสงบและสามารถรวมเป็นหนึ่งได้แล้ว จิตจะมีพลังในการเห็นภาวะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของทุกข์เวทนาไปได้ ดังนั้นภาวะของจิตที่เป็นหนึ่งที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวนี้นี้จึงมีพลังที่จะขจัดทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นให้หายไปได้ซึ่งเรียกว่าเป็น “กายบำบัด” และ “จิตบำบัด” ด้วยธรรมโอสธคือ สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสามารถทำให้ทุกข์กาย ทุกข์ใจมลายหายไปได้อย่างหมดสิ้น

จึงกล่าวได้ว่าสติปัฏฐานเป็นพุทธวิธีที่ทำให้จิตนั้นไม่ถูกความเจ็บป่วยครอบงำ เมื่อจิตไม่ถูกครอบงำ ความเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคต่างๆ ก็ไม่สามารถที่จะทำให้จิตนั้นหวนไหวและเกิดความทุกข์ได้ ดังในกรณีของพระอนูรุทธะ ที่ได้นำแนวทางแห่งการเจริญสติปัฏฐานนี้มาใช้ระงับทุกข์เวทนาซึ่งเกิดจากการรุมเร้าของโรคอันรุนแรงที่เกิดขึ้นกับท่าน ท่านก็ทำให้ดับหายลงไปได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังที่ท่านได้ตอบกับพระเถระที่ไปเยี่ยมพร้อมทั้งถามถึงความเป็นอยู่แห่งวิหารธรรมที่ท่านมี

^{๔๔} ศิริลักษณ์ วรไวย์, “การศึกษาธรรมโอสธในพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๒๖-๒๗.

อินทรีย์ผ่องใสได้ ถึงแม้จะได้รับความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพราะการอาพาธนั้นก็ตาม ซึ่งท่านก็ได้ตอบว่า ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะท่านมีจิตอันมั่นคงดี โดยตั้งอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง ๔^{๙๕}

๓.๓.๓ ขั้นที่ ๕

ดังได้กล่าวแล้วในเบื้องต้นว่า ชีวิตคือ องค์ประกอบอันเป็นกระบวนการแห่งรูปและนาม รูปหมายถึงร่างกาย และนามหมายถึงจิตใจ ต้องอิงอาศัยกันขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ โรคที่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นแต่กับรูปและนามนี้เท่านั้น แต่หากจะให้คำตอบเรื่องชีวิตที่มีความละเอียดมากขึ้น สามารถแยกอธิบายทั้งรูปและนามได้ในนิยามของขั้นที่ ๕^{๙๖}

ขั้นที่ ๕ แปลว่า หมู่ หมวด กอง หรือประเภท ขั้นที่ ๕ หรือเบญจขั้นที่ ๕ คือ องค์ประกอบ ๕ ส่วน การแสดงส่วนประกอบต่างๆ จึงต้องครอบคลุมทั้งวัตถุและจิตใจ หรือทั้งรูปธรรมและ นามธรรม และมักแยกแยะเป็นพิเศษในด้านจิตใจ การแยกแยะชีวิตพร้อมทั้งองค์ประกอบทั้งหมดที่บัญญัติว่า สัตว์ บุคคล ออกเป็น ๕ ประเภท เรียกว่า เบญจขั้นที่ ๕ คือ

๑. รูป ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายหรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่างๆ ของสสาร พลังงาน เหล่านั้น

๒. เวทนา ได้แก่ ความรู้สึก ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ

๓. สัญญา ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์นั้นๆ ได้

๔. สังขาร ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ประชุมการตรึงนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกายวาจา ให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โลภะ โทสะ มานะ ทิฏฐิ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น เรียกรวบอย่างง่ายๆ ว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด และเครื่องปรุงของกรรม

๕. วิญญาณ ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

การแสดงขั้นที่ ๕ เป็นการชี้ให้เห็นกระบวนการของธรรมชาติที่มีการเกิดและการดับโดยเหตุปัจจัยต่างๆ เมื่อใดเหตุปัจจัยแยกออกจากกัน ตัวตนก็ไม่มีอีกต่อไป ดังนั้น สิ่งที่เรารู้จักว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงเป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้ เป็นเพียงการบัญญัติเรียกสิ่งหนึ่งที่ดำรงอยู่และดับสลายไปในที่สุด

การเข้าใจในประชุมกันของขั้นที่ ๕ จะช่วยให้มีความเข้าใจในโรคที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจได้ด้วย ว่าโรคที่เกิดขึ้นนั้นล้วนเป็นสิ่งที่เกาะติดอยู่ในขั้นทั้ง ๕ นี้ โดยที่ไม่มีความเที่ยงแท้ ยั่งยืน

^{๙๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐.

^{๙๖} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๙๕/๕๘.

มีความผันแปรได้ในที่สุด และว่าโดยปรมาตแล้วโรคก็ไม่มีในตัวในตนนี้เลย การเข้าใจในชั้นนี้ ๕ นี้จะช่วยรักษาใจให้เข้าใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น ไม่กระวนกระวายเมื่อเกิดโรค และไม่เศร้าโศก อมทุกข์ ไม่หดหู่ใจ และเป็นการเตรียมใจให้พร้อมต่อการเผชิญหน้ากับโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วย

๓.๓.๔ กฎแห่งกรรม

คำว่า กรรม แปลว่า การกระทำ หมายถึงการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา คือทำด้วยความตั้งใจ หรือจงใจทำ^{๙๗} ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม กฎแห่งกรรม คือกฎแห่งเหตุผล ทางพุทธศาสนาเชื่อในเรื่องกรรมว่า บุคคลกระทำอะไรลงไปพร้อมกับเจตนา ย่อมมีผลและผลที่ออกมาอาจเป็นไปใน ๓ ทางคือ ดี, ชั่ว และกลางๆ ดังนั้น กรรมและผลของกรรมต้องมีลักษณะสอดคล้องตามกฎแห่งกรรมแยกได้เป็น ๒ ระดับ คือ

๑. กฎแห่งกรรมระดับศีลธรรม กฎแห่งเหตุผลระดับนี้เป็นระดับที่มนุษย์บัญญัติขึ้น เพื่อให้เกิดความสงบเรียบร้อยหรือให้เกิดเป็นระเบียบแบบแผนการปฏิบัติของบุคคลและสังคม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง กฎแห่งเหตุผลระดับนี้เป็นกฎสมมุติที่มนุษย์บัญญัติให้มีขึ้น เมื่อมนุษย์ไม่ต้องการก็สามารถลบล้างหรือยกเลิกกฎเหล่านี้ได้ เช่น กฎ ระเบียบ กติกา กฎหมายบ้านเมือง กฎหมายรัฐธรรมนูญ กฎหมายระหว่างประเทศ เป็นต้น

๒. กฎแห่งกรรมระดับสัจธรรม คือกฎแห่งเหตุระดับสูงสุดที่มีอยู่ตามธรรมดา ธรรมชาติ มิได้เกิดขึ้นจากความคิด ความเห็นหรือการบัญญัติของมนุษย์ และเป็นกฎเฉียบขาดที่ไม่อาจยกเว้นหรือให้อภิสิทธิ์แก่สิ่งใดๆ หรือบุคคลใด ไม่ว่าใครจะชอบหรือไม่ชอบ หรือจะเป็นประโยชน์หรือโทษแก่ใคร ถือว่ามีความศักดิ์สิทธิ์เหนือกฎสมมุติที่มนุษย์บัญญัติขึ้นใช้ เช่น กฎไตรลักษณ์ คือกฎธรรมชาติที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วนำมาประกาศแก่ชาวโลก คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อคนเราเกิดมาจะต้องแก่และต้องตาย ความแก่และความตายเป็นกฎแห่งการเปลี่ยนแปลง ไม่มีใครจะฝืนกฎหรือยกเลิกกฎอันนี้ได้ นี่คือกฎแห่งธรรมชาติที่เป็นกฎแห่งเหตุผลระดับสูงสุด

ในทางพุทธศาสนาได้อธิบายถึงกรรม ว่าเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้ อันเป็นผลจากการกระทำ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ดังต่อไปนี้

๑. อดีตกรรม คือ ผลจากการกระทำในอดีต กล่าวถึง บุคคลที่เคยเบียดเบียนสัตว์หรือสิ่งมีชีวิตในอดีต ถ้ากลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกก็จะเป็นคนที่มีความเจ็บป่วยมาก สืบเนื่องมาจากผลกรรมที่ได้กระทำไว้ในอดีต

๒. ปัจจุบันกรรม คือการกระทำต่างๆ ในปัจจุบัน เช่น การไม่สำรวมระวังในเรื่องเพศสัมพันธ์ อันก่อให้เกิดโรคได้ รวมถึงบุคคลที่เคยเบียดเบียนสัตว์โลกด้วยกันโดยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม ทำให้ผู้อื่นเกิดความทุกข์หรือถึงกับชีวิต เป็นเหตุให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้น เช่น ผลกรรมทางกาย ภายของคณยอมตกลอยใต้อิทธิพลของจิตใจ ถ้าทำความชั่วจะส่งผลถึงจิตใจด้วย ทำให้หน้าตาหม่นหมองหมดสง่าราศี ทำให้หน้าตาบึ้งตึงเคร่งเครียด เหี้ยมเกรียม หมดเสน่ห์ ทำให้ผิวกาย

^{๙๗} ๐.๓.๓.๔. (ไทย) ๒๒/๓๓๔/๔๖๓.

หม่นหมอง เมื่อใจไม่สบายอาจทำให้เกิดโรคทางกายตามมา เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคผิวหนังบางชนิด เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนให้แก่สาวกอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลายนั้น สามารถนำมาใช้เพื่ออบรมรรคผลนิพพานแล้ว ยังสามารถที่จะนำมาระงับความทุกข์ความเจ็บป่วย อันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บทางร่างกาย และยังระงับอาการทุกข์ของใจ

โดยสรุปแล้วพบว่า โรคที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจนั้นล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตของมนุษย์ทั้งนั้น เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน การปฏิบัติธรรม มีผลกระทบต่อครอบครัว สังคม เป็นภาระที่จะต้องรักษาเยียวยา ทำให้สิ้นเปลืองงบประมาณในการรักษา ขาดโอกาสในการ สร้างเนื้อสร้างตัว และอาจทำให้ผู้ป่วยกลายเป็นภาระของครอบครัว ความเจ็บป่วยในทางร่างกายจึง ส่งผลให้จิตใจเศร้าหมองกลายเป็นโรคทางใจไปด้วย แต่เมื่อพิจารณาตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว จะ เห็นว่า การเกิดโรคนั้นเป็นเรื่องปกติ เมื่อพิจารณาว่าโรคเป็นทุกข์อย่างหนึ่ง หลักการพื้นฐานก็คือ เมื่อ มีทุกข์ก็ต้องมีการพ้นทุกข์ ตามกระบวนการที่เรียกว่าอริยสัจ ๔ ได้แก่ การกำหนดตัวทุกข์ การทำให้ ทราบสาเหตุของทุกข์ กำหนดเป้าหมายของการพ้นทุกข์ และปฏิบัติตามวิธีการเพื่อการพ้นทุกข์ ใน งานวิจัยนี้ก็คือแนวทางปฏิบัติเพื่อให้หายจากโรคนั่นเอง

ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการรักษาโรคโดยจำแนกเป็นโรคทางกายและโรค ทางใจ ในส่วนของโรคทางกายนั้น มีวิธีการรักษาโรค ๕ วิธี การรักษาด้วยสมุนไพร ซึ่งถือว่าเป็นการ รักษาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในสมัยพุทธกาล การรักษาโดยวิธีทางการแพทย์ การรักษาการรักษา โรคโดยใช้สมุนไพร การรักษาโรคโดยใช้ธรรมะ และการรักษาโรคโดยวิธีการอื่นๆ เช่น การใช้สัจกิริยา การสร้างกุศลกรรม เป็นต้น ส่วนการรักษาโรคทางใจนั้นใช้หลักความพอเพียง พรหมวิหาร และการ พัฒนาจิต