

บทที่ ๕

สรุปและข้อเสนอแนะ

รูปและนามที่ประสมกันนี้มีเป็นที่รวมแห่งกองทุกข์ทั้งหลาย เป็นรังแห่งโรค เป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรคย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มากก็น้อยเป็นธรรมดา ในทางพระพุทธศาสนา จำแนกชนิดของโรคออกเป็น ๒ ชนิดตามรูปและนาม เมื่อเกิดโรคขึ้นแล้วย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายกาย ความคับแค้นใจ ขัดขวางการเจริญกุศล ไม่สามารถประกอบคุณงามความดีได้อย่างเต็มที่ เป็นภาระยุ่งยากต่อการรักษาดูแล ส่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ค่าใช้จ่าย ทั้งผู้ป่วยเองและผู้พยาบาลรักษา ไม่สามารถทำชีวิตให้ปกติได้ คนที่ไม่มีโรครักษาเจ็บจึงเสมือนได้ลาภอันประเสริฐ คือ ถึงแม้จะมีทรัพย์สิน เงิน ทอง ลาภยศ อำนาจแค่ไหนก็ไม่เท่าการไม่มีโรค เพราะการไม่มีโรคพาอาศัยต่างๆ มาเบียดเบียนในชีวิต ก็ย่อมทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสภาวะของโรค สาเหตุของการเกิดโรค และแนวทางการรักษาโรคไว้อย่างน่าสนใจ ซึ่งมีรายละเอียดที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ปรากฏตามผลสรุปการวิจัย ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยได้ข้อสรุปแยกออกเป็น ๓ ประเด็น ตามวัตถุประสงค์ คือ คำสอนเรื่องโรคในพระพุทธศาสนา คำสอนเรื่องการรักษาโรคที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา และการประยุกต์คำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ละประเด็นมีผลการศึกษาโดยสรุป ดังนี้

๕.๑.๑ คำสอนเรื่องโรคในพระพุทธศาสนา

โรคและความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกัน ดังพุทธพจน์ว่า ความแก่มีอยู่ในความเป็นหนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค ความตายก็มีอยู่ในชีวิต คำว่า โรค ในพระพุทธศาสนา มาจากรากศัพท์ภาษาบาลีว่า รุช แปลว่า เสียบแต่ง หมายถึง สิ่งที่เสียบแต่งให้เจ็บปวด โดยสรุปแล้วหมายถึง สภาพที่ร่างกายและจิตใจทนได้ยาก เป็นเพราะความผิดปกติของร่างกายและจิตใจ โรคที่เกิดขึ้นดั้งเดิมนั้นมีเพียง ๓ ประการ คือ อิจฉา อนสนะ และขรา ต่อมามนุษย์ได้ประพฤติกุศลธรรมต่างๆ มีการฆ่าสัตว์ เป็นต้น อายุจึงลดลงเรื่อยๆ มีการบูชายัญด้วยการฆ่าแม่โคเป็นจำนวนมาก เป็นที่ตำหนิติเตียนของบรรดานักปราชญ์และบัณฑิตพร้อมทั้งเหล่าเทวดา จึงทำให้แพร่โรคร้ายเพิ่มขึ้นถึง ๔๘ ชนิด แต่สามารถสรุปลงในโรค ๒ ประเภท คือ โรคทางกาย (กายิกโรค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรค)

โรคทางกาย หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย อันเนื่องมาจากองค์ประกอบของร่างกายที่ทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายกาย หรือมีอาการผิดปกติที่แสดงออกมาให้ปรากฏทางกาย บนอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โรคที่เกิดขึ้นทางกายนี้ในพระไตรปิฎกอธิบายไว้เป็นจำนวนมาก เช่น โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ เป็นต้น ส่วนโรคทางใจ หมายถึง โรคที่เกิดทางจิตใจ เป็นภาวะที่จิตใจถูกครอบงำด้วยกิเลสความเศร้าหมอง คือ โลภะ โทสะ และโมหะ

สาเหตุของการเกิดโรคเป็น ๒ ประเภทตามประเภทของโรค คือ สาเหตุของการเกิดโรคทางกาย ประกอบด้วย ๘ สมุฏฐาน ชาติสมุฏฐาน อุตุสมุฏฐาน อายุสมุฏฐาน สัตว์สมุฏฐาน วิถีสมุฏฐาน อาหารสมุฏฐาน จิตสมุฏฐาน และกรรมสมุฏฐาน นอกจากนั้นในอาพาธสูตร ยังได้กล่าวถึงสมุฏฐานของการเกิดโรคไว้ ๘ ประการ คือ ดี เสลด ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารที่ไม่สมมาเสมอ ความเพียรเกินกำลัง และวิบากของกรรม นอกจากนี้โรคยังอาจเกิดจากความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ การไม่รู้จักรักษาประมาณในการบริโภค การถูกสัมผัสกับเชื้อบุงและสัตว์เลื้อยคลาน การถูกทำร้าย การประสบอุบัติเหตุ และการมีอายุมาก การกินหรือเสพสิ่งที่เปื้อนพิษได้อีกด้วย ส่วนสาเหตุของการเกิดโรคทางใจนั้น มุ่งไปที่กิเลส ๓ ตัว คือ โรคเกิดขึ้นเพราะความโลภ (โลภะ) โรคเกิดขึ้นเพราะความโกรธ (โทสะ) และโรคเกิดจากความหลง (โมหะ)

แม้ว่าในพระไตรปิฎกจะระบุว่าโรค ๔๘ ชนิด แต่เท่าที่ปรากฏชื่อในพระไตรปิฎกมีทั้งหมด ๕๗ โรค คือ โรคเบาหวาน โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคฝีสุกใส โรคมีน้ำหนอง โรคน้ำเหลือง โรคฝีดาษ อหิวาตกโรค โรคอัมพาต โรคผอมเหลือง (หรือโรคดีซ่าน) โรคกลิ่นตัวแรง โรคมนุษย์เข้เข้าสิง โรคตา โรคปวดศีรษะ โรคลม โรคเท้าแตก โรคท้องผูก โรคโดนยาแฝด โรคผิวหนัง โรคเนื้องอกในลำไส้ (หรือโรคลำไส้บิด) โรคท้องร่วง โรคหิด โรคริดสีดวง โรคออสกะ โรคลงแดง โรคพันธุกรรม โรคคัน โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคที่ไ้หู โรคปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่อมซิม โรคท้อง โรคลมสลบ โรคถูกเสียด โรคลงราก โรคคุดทะราด โรคหูด โรคละอองบวม โรคอาเจียนเป็นเลือด โรคดีกำเริบ โรคเริม โรคพุพอง โรคละลอก โรคปากคันทิกภาพาร โรคตกกระ โรคสิว และ โรคต่อมโรคทั้งหมดนี้สามารถเป็น ๖ กลุ่ม คือ กลุ่มโรคผิวหนัง กลุ่มโรคลม กลุ่มโรคในท้อง กลุ่มโรคเกี่ยวกับอวัยวะ กลุ่มโรคทางเดินหายใจ และกลุ่มโรคเบ็ดเตล็ด

๕.๑.๒ คำสอนเรื่องการรักษาโรคที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

แม้ว่าความไม่มีโรคจะเป็นลาภอันประเสริฐ แต่ในความเป็นจริงมนุษย์ทั้งหลายย่อมมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่สามารถล่วงพ้นความเจ็บป่วยนี้ไปได้ เพราะร่างกายมีโทษไม่สิ้นสุดเหมือนต้นไม้มีพิษเป็นที่อาศัยของโรคทุกชนิด เมื่อตีความว่าโรคเป็นความทุกข์ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงกระบวนการดับทุกข์ได้ด้วยตามหลักอริยสัจ ๔ คือ สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องอาศัยกันและกันเกิดขึ้น อาศัยกันและกันตั้งอยู่ และอาศัยกันและกันดับไป นั่นคือ เมื่อโรคก็ต้องมีสาเหตุของโรคและวิธีการรักษาโรค

การรักษาโรคเป็นการกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค และการรักษาโรคไม่ให้เกิดเป็นซ้ำในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วยเป็นโรคแล้ว ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะของการรักษาโรคโดยรวมไว้ว่า โรคบางอย่างรักษาก็หาย ไม่รักษาก็หาย โรค

บางอย่างรักษาจึงหาย หากไม่รักษาจะไม่หาย แต่โรคบางอย่างแม้รักษาก็ไม่หาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่อาจเรียกเป็นข้อแม่ได้ คือ ผู้ป่วย ยารักษา และผู้ที่รักษา

หลักพุทธธรรมหรือพุทธวิธีที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพกายและใจ เมื่อจำแนกออกเป็นการรักษาโรคทางกายและการรักษาโรคทางใจ พบว่า ในพระไตรปิฎกนั้นมีวิธีการรักษาอยู่เป็นจำนวนมาก ผู้วิจัยได้สรุปลงเป็น ๕ กลุ่ม ดังนี้

๑. การรักษาโรคโดยใช้สมุนไพร เภสัชที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ได้แก่ เภสัช ๕ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำมันเหลวที่เป็นยา คือ มันเหลวมณี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลวหมู มันเหลวลา รากไม้ชนิดต่างๆ เป็นยา เช่น ชิงสด วานน้ำ วานเปราะ อุดพิต ข่าแฝก แห้วหมู น้ำฝาดต่างๆ เช่น น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด ใบไม้ชนิดต่างๆ เช่น ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา เช่น ลูกพลับกะ ตีปลี พริก สมอไทย สมอทิพย์ มะขามป้อม ผลโกศ ยางไม้ชนิดต่างๆ ที่เป็นยา เช่น หิงคุ ยางต้นตะเคียน เปลือกชนิดต่างๆ ที่เป็นยา เช่น เปลือกสมุท เปลือกตำ เปลือกสินเธาว์ เนื้อดิบและเลือดสด ยาผงชนิดต่างๆ ที่เป็นยา มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม ยาทาตา ยาหยอดตา เช่น ไม้จันทน์ กฤษณา กลัมพิก ใบเฉียง แห้วหมู น้ำมันยานัตถ์ น้ำมันหุง เขาสัตว์รอก ยาทาเท้า ยามหาวิภู น้ำต้มเจือจก น้ำละลายจากดินติดผลไธ น้ำค้างอาบสมน้ำสมอดองมูตรโค สมุนไพรหอม ยาตองโลณโสวัรก เหง้าบัวและรากบัว ก้านอุบลอบ กระเทียม น้ำส้ม น้ำผึ้ง เนยใส น้ำอ้อย น้ำมันที่ผสมยาต่างๆ

๒. การรักษาโรคโดยหลักโภชนาปฏิบัติ มีพุทธบัญญัติให้ใช้สำหรับเป็นยาและเป็นอาหาร บำรุงสุขภาพ ตามที่ระบุไว้ คือ อาหารประเภทน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำต้มถั่วเขียวขึ้น น้ำต้มเนื้อ ข้าวยาคุ นอกจากนั้นมีหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร คือ การบริโภคแต่พอดีเป็นการดี ความว่า หากรู้ประมาณในการบริโภคอยู่เพียงใด ก็ได้สืบอายุ และได้เลี้ยงดูบิดามารดาอยู่เพียงนั้น

๓. การรักษาโรคโดยวิธีการแพทย์ เป็นใช้วิธีการรักษาที่เป็นความรู้เฉพาะด้าน เป็นการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น การรักษาโดยวิธีการผ่าตัด การรักษาโรคอบสมุนไพรรักษาโรคโดยนวด จุดปลายประสาท เป็นต้น

๔. การรักษาโรคโดยใช้ธรรมะ หลักธรรมที่ใช้รักษาโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น การรักษาโรคด้วยหลักความเพียรของพระพุทธเจ้า รักษาโรคด้วยสัญญา ๑๐ ประการของพระคิริมานนท์ การรักษาโรคด้วยอุสภกรรมฐานของพระวังคีสระ การรักษาโรคโดยใช้สติปัญญาของพระอนรุทธะ การรักษาโรคโดยใช้พุทธมณฑลของพระมหากัสสปะและสามเณรสาว

๕. การรักษาโรคโดยวิธีการอื่นๆ เช่น การใช้สัจจกิริยาของพระนางสัมพุลาภภรรยาของโสตถิเสนราชกุมาร การสร้างกุศลกรรมของพระนางพระนางโรหิณี เป็นต้น

สำหรับการรักษาโรคทางใจที่มีสาเหตุมาจากโลภะ โทสะ และโมหะ นั้นต้องอาศัยหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้นำไปปฏิบัติ เช่น หลักของความพอเพียงที่เรียกว่าสันตมูฐิเป็นเครื่องรักษาโรคโลภะ โรคโทสะแก้ด้วยพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การรู้จักให้อภัย การแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ การรักเพื่อนมนุษย์ในฐานะเพื่อนร่วมสังสารวัฏ ไม่ผูกโกรธต่อคน

ทั้งหลาย ต่อสัตว์ทั้งปวง การฝึกจิตให้มีแต่ความปรารถนาดีต่อกัน ส่วนโรคโมหะนั้นรักษาด้วยการพัฒนาจิต คือ สติและปัญญาให้เจริญ ให้เป็นสัมมาทิฐิ ด้วยการไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตใจให้บริสุทธิ์

๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้หลักพุทธศาสนาในการรักษาโรค

การประยุกต์แนวทางการรักษาโรคที่ปรากฏในพระไตรปิฎกในชีวิตประจำวัน สามารถประยุกต์ได้ ๓ แนวทาง คือ

๑. การประยุกต์หลักนิยาม ๕ เพื่อการรักษาโรค คือ การทำความเข้าใจกับลักษณะธรรมชาติของสรรพสิ่งว่ามีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และปรับตัวให้เข้ากับลักษณะธรรมของสรรพสิ่งเหล่านั้น ในหลักอุนิยาม คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น อุณหภูมิ ดิน ฟ้าอากาศ สิ่งแวดล้อม เมื่อเข้าใจในกฎของอุนิยามแล้ว แนวทางป้องกันรักษาโรคจะพึงกระทำได้ เช่น การหลีกเลี่ยงสภาพอากาศที่อาจทำให้เกิดความเจ็บป่วย พยายามออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ตนเองเป็นประจำ ในหลักพีชนิยาม คือ กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับพันธุกรรม กระบวนการถ่ายทอดข้อมูลของสิ่งมีชีวิตทั้งพืช สัตว์ เมื่อเข้าใจในกฎของพีชนิยามแล้ว พึงกำหนดแนวทางป้องกันโรค เช่น การเลือกรับประทานแต่อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นโทษ ใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ฝืนธรรมชาติมากเกินไป เมื่อเมื่อยล้าควรพักผ่อน ไม่หมกมุ่นทำงานหนัก ในหลักจิตนิยาม คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการทำงานของจิต เจตสิก การบริหารจัดการใจให้มีความแข็งแรง สดชื่น เบิกบาน นั้น ก็คือ การพัฒนาจิตใจ ให้มีคุณสมบัติอย่างพระพุทธเจ้า นั่นก็คือ เพื่อให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน ในหลักกรรมนิยาม คือ กฎแห่งกรรม เมื่อเข้าใจในกฎของกรรมนิยาม พึงนำมาเป็นแนวทางในการรักษาโรค เช่น ไม่กระทำในสิ่งอันเป็นต้นเหตุให้เกิดโรค เพราะโรคทุกอย่างย่อมเกิดจากการกระทำ หรือเรียกว่าเป็นวิบากแห่งกรรม ทำแต่ในสิ่งที่จะเป็นแนวทางในการป้องกันโรค เช่น รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ทำจิตใจตนเองให้ร่าเริง สดชื่น สมบูรณ์ ในหลักธรรมนิยาม คือ กฎไตรลักษณ์ การเข้าใจในกฎของธรรมนิยามนี้ สามารถนำเป็นแนวทางในการรักษาโรคได้ คือ ความเข้าใจในกระบวนการทั้งหมดของการเกิดโรค สาเหตุการเกิดโรค วิธีการรักษาโรค ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของโรค เมื่อเข้าใจดังนี้ ย่อมเป็นสัมมาทิฐิ เกิดความเพียรที่เหมาะสม ถูกต้อง มีการเฝ้าระวัง และการปรับวิถีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม เข้าใจในชีวิตตามธรรมชาติ เป็นยารักษาใจ ใจที่ได้รับการรักษา ย่อมส่งผลถึงโรคทั้งทางกายและทางใจ แม้เกิดโรคทางกายก็เข้าใจว่าเป็นธรรมดา หากเกิดโรคทางใจก็มีสติรู้เท่าทัน เยียวยารักษาใจได้ด้วยตนเอง

๒. โภชนปฏิบัติ : การประยุกต์ใช้หลักโภชนมัตตัญญูตาในการรักษาโรค อาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง เสริมสร้างภูมิต้านทานโรค การจะมีชีวิตได้จำเป็นต้องได้รับอาหาร พระพุทธเจ้าตรัสว่า สรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร การบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ก็จะส่งผลดีให้กับร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข หากบริโภคอาหารที่ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ อาหารให้โทษหรือบริโภคอาหารไม่ถูกหลักก็จะทำให้เกิดโรคตามมามากที่สุด ในพระพุทธศาสนามีหลักการในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์แก่การดำรงอยู่ของอัฐภาพ วิธีบริโภคภัตตาหารจึงต้อง ไม่กินเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง

แต่กินเพื่อดำรงสังขารนี้ไว้ เพื่อยังชีวิตให้เป็นไปได้ เพื่อป้องกันความลำบาก และเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยเหตุนี้ วิธีการกินอาหารเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด จึงควรมีลักษณะ ดังนี้ กินอาหารหนักมือเดียวเพื่อไม่ให้เกิดพลังงานสะสมจนกลายเป็นโทษ พิจารณาอาหารก่อนรับประทาน เพื่อให้เห็นอาหารเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่งเท่านั้น จะทำให้มีสติในการบริโภค ไม่กินแบบมัวเมา หลงไหลในรสชาติของอาหารจนทำให้เกินพอดี

๓. กายบริหาร : การประยุกต์ใช้หลักบริหารกายในการรักษาโรค พระพุทธเจ้าทรงการบริหารกายที่เหมาะสมด้วยอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอิริยาบถเดิน ที่สามารถนำมาใช้ในกายบริหารได้ คือ การเดินในเวลาเช้าตรู่ เช่น การเดินบิณฑบาตของพระสงฆ์ เป็นการทำให้ร่างกายอบอุ่น สัมผัสพื้นดิน การถอดรองเท้าเดินทำให้ฝ่าเท้าสัมผัสผืนดินทุกจุด เป็นการกระตุ้นการเดินของโลหิตที่สมดุล นอกจากนั้นการเดินจงกรมก็เป็นแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสม และได้รับความนิยมมากขึ้นในปัจจุบัน การเดินจงกรมมีลักษณะเหมือนการเล่นโยคะ คือ การเดินช้าๆ ทำให้เกิดสติ และการเกร็งกล้ามเนื้อ เป็นการบังคับการทรงตัวที่ปลอดภัยสำหรับทุกช่วงวัย

นอกจากกายบริหารที่เป็นเสมือนการออกกำลังกายแล้ว พระพุทธเจ้ายังให้ความสำคัญในการดูแลความสะอาดของร่างกาย เล็บเท้า เล็บมือ ฝ่าเท้า ผิวหนัง โดยให้พิจารณาเป็นกรณีพิเศษด้วยความเอาใจใส่ว่าเป็นสิ่งปฏิกูล ต้องดูแลรักษาไม่ให้หมกหมมเป็นบ่อเกิดของโรค แม้กระทั่งการทำความสะอาดเสื้อผ้า ที่อยู่ที่อาศัย ห้องสุขา ก็เป็นกายบริหารที่สามารถประยุกต์มาจากหลักพระวินัยได้ด้วยเช่นกัน

๔. การประยุกต์สิ่งอำนวยความสะดวกตามหลักสัปายะ ๗ ที่จริงสัปายะ ๗ เป็นเครื่องสนับสนุนให้การเจริญสมณวิปัสสนา ส่วนที่มีผลโดยตรงต่อการดูแลสุขภาพนั้นมี ๔ ประการ คือ อาวาสสัปายะ หมายถึงอาวาสเป็นที่สบายต่อสุขภาพ สิ่งแวดล้อมดี มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะเป็นพิษ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป โภชนะ แปลว่า อาหาร หมายถึง อาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน และ ปลอดภัยจากสารพิษ เป็นต้น ฤดู หมายถึง ภูมิอากาศในแต่ละช่วงของปี และอิริยาบถ หมายถึง อากาที่ร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถนั้นก็มีความสำคัญต่อสุขภาพมาก ต้องปรับเปลี่ยนให้เกิดความสมดุลกัน เลือดลมในตัวจึงจะไหลเวียนได้สะดวก

๕. การประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมที่ใช้สำหรับพัฒนา อบรม ฝึกฝน โดยหลักภาวนาทั้ง ๔ มีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพ คือ กายภาวนา คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมกาย โดยการปฏิบัติกับร่างกายให้ถูกต้อง รับประทานให้ถูกต้องให้เหมาะสม อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ ศีลภาวนา คือ ให้ประพฤติปฏิบัติไม่ให้เกิดความเดือดร้อน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ผู้อื่นก็จะไม่เบียดเบียนเรา เป็นภูมิคุ้มกันป้องกันตัวเอง จิตตภาวนา หมายถึงดูแลจิตใจของตนให้มีความบริสุทธิ์ มีความสุข ฝึกจิตให้มีเมตตา มีความอดทน มีความเพียร ซึ่งจะช่วยให้สามารถป้องกันรักษาโรคทางใจ และสุดท้ายหลักปัญญาภาวนา คือ ฝึกฝนอบรมปัญญา ซึ่งปัญญานี้เองทำให้มองเห็นทุกอย่างได้ด้วยปัญญา และปัญญานี้เองจะทำให้สามารถนำมาแก้ไขทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจได้

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาการประยุกต์คำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาสำหรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะทั่วไป และข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการทำวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาสุขภาพ ทำให้ ร่างกายแข็งแรง ร่างกายนี้ให้สามารถทำงานต่อไปได้ และอาหารก็ยังเป็นยารักษาโรค แต่อาหารทุก อย่างนั้น ถ้าบริโภคอาหารในปริมาณที่มากเกินไป อาหารรสจัด อาหารไม่ถูกธาตุ อาหารที่ไม่มี ประโยชน์ ก็ทำให้ร่างกายทำงานหนัก ร่างกายย่อยอาหารไม่ได้ ทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ และ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาในที่สุด ดังนั้น ผู้บริโภคอาหารควรใส่ใจในการบริโภคอาหาร บริโภคอาหารให้พอดี ไม่มากจนเกินไป ไม่น้อยจนเกินไป บริโภคให้เป็นเวลา บริโภคแต่ของดีมี ประโยชน์ตามที่หลักโภชนาการได้บัญญัติไว้ คือ อาหารหลัก ๕ หมู่ ให้ถูกต้องตามสัดส่วนที่เหมาะสม ในแต่ละวัน

นอกจากการบริโภคอาหารแล้วก็ควรที่จะออกกำลังกายควบคู่กันไป อาหารบางอย่างที่ไม่ ถูกร่างกายนำไปใช้ก็จะถูกสะสมในรูปของไขมันน้ำตาลต่างร่างกาย หากไม่นำพลังงานสะสมเหล่านี้มา ใช้ก็จะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานที่ สะสมนั้นออกมาใช้ ทำให้ร่างกายไม่สะสมพลังงาน และการออกกำลังกายก็ทำให้ร่างกายแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย สามารถป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่จะมาเบียดเบียนร่างกายได้ การฝึกโยคะ เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ทำให้ประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้มีสมาธิ มีความสงบ การเล่น โยคะจึงเป็นวิธีอีกอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

การบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรงมี ความสุข โรคภัยไข้เจ็บพยาน้อย ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปกติแล้ว การดูแลสุขภาพความ สะอาดก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน การรักษาความสะอาดให้ร่างกายปราศเชื้อโรค แบคทีเรียต่างๆ ที่มากับของใช้ เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ควรทำความสะอาด ไม่ให้หมักหมม จนเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรค เมื่อร่างกายไปสัมผัสก็จะทำให้ได้รับความเจ็บป่วยตามมาในที่สุด ดังนั้น การรักษาความสะอาดสุขอนามัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ ได้แก่ ซักผ้า ล้างจาน ล้างห้องน้ำ กวาดบ้าน ถูบ้าน อาบน้ำ สระผม เป็นต้น เมื่อรักษาความสะอาดแล้ว ก็เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยป้องกันโรคภัยไข้ เจ็บได้

นอกจากนี้แล้ว การศึกษาความรู้ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะความรู้ในการรักษาสุขภาพจะทำให้ ใช้ชีวิตดำเนินไปอย่างปกติ หากไม่มีความรู้ก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามปกติได้ จะทำให้เกิด ทุกข์เสียเปล่า การหาอ่านและศึกษาดารักษาสุขภาพ การใช้ยาสมุนไพรรักษาโรค ความรู้เหล่านี้จะ ทำให้มองเห็นปัญหา การป้องกันโรคที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายและแก้ไขโดยการใช้อยารักษาโรค ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับโรคได้ ซึ่งจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษา และเป็นวิธีที่ปลอดภัยด้วย

การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ หมั่นออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ ดูแลรักษา สุขอนามัยทั้งร่างกายสิ่งแวดล้อม และศึกษาหาความรู้ในการรักษาสุขภาพ จะช่วยให้ดำเนินชีวิต

เป็นไปอย่างมีความสุข รวมกับการปฏิบัติศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว นำมาใช้ในชีวิต ก็จะทำให้มีความสุขกายและสุขใจ

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการทบทวนครั้งต่อไป

จากการศึกษาการประยุกต์คำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยได้ศึกษาในกรอบของเนื้อหาในส่วนของ การรักษาโรคและการรักษาโรคเท่านั้น ซึ่งเป็นทางที่เหมาะสมทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ แต่แนวทางในการป้องกันโรคนั้นยังมีน้อยมาก ซึ่งเป็นประเด็นที่ควรศึกษาเพิ่มเติม ซึ่งผู้ที่สนใจในศึกษาควรศึกษา วิเคราะห์ให้ละเอียดอีก ดังนี้

๑. ศึกษาการออกกำลังกายและบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์เถรวาท เนื่องจากปัจจุบันนี้พระสงฆ์เถรวาทไม่ค่อยออกกำลังกายกัน เพราะเมื่อพระสงฆ์ออกกำลังกายแล้ว เป็นภาพที่ไม่เหมาะสม ไม่งามต่อสายตาอุบาสกอุบาสิกา ส่งผลให้ภิกษุสงฆ์เป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดัน และโรคอื่นๆ ตามมาในที่สุด การศึกษาการออกกำลังกายและบริหารกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์ จะเป็นแนวรักษาสุขของภิกษุสงฆ์มีสุขภาพที่ดีได้

๒. ศึกษาสุขอนามัยเพื่อสุขภาพที่ดีในพระพุทธศาสนา เนื่องจากสุขอนามัย การรักษาความสะอาดร่างกาย ของใช้ ที่อยู่อาศัยต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิต สามารถลดสาเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ ซึ่งในพระพุทธศาสนานั้นมีการดูแลสุขภาพอนามัยอย่างไรที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิต และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับปัจจุบันได้อย่างไรให้เหมาะสม

๓. ศึกษาอาหารกับการรักษาโรคในพระพุทธศาสนา เนื่องจากอาหารเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องบริโภคทุกวัน เพื่อไว้ใช้เป็นพลังงานให้กับร่างกาย สามารถยังชีวิตให้เป็นไปได้ตามปกติ นอกจากนี้แล้ว อาหารยังสามารถใช้เป็นยารักษาโรคได้ จึงทำให้เกิดความสนใจว่า พระพุทธศาสนามีแนวคิดและมุมมองต่ออาหารว่าสามารถรักษาโรคได้อย่างไร เพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบันได้

๔. ศึกษาโรคภัยไข้เจ็บกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา เนื่องจากโรคภัยไข้เจ็บนี้ ถ้าเกิดขึ้นกับบุคคลใดไม่ว่าจะเป็นเจ้าเป็นนายใหญ่ก็ต้องได้รับทุกขเวทนาไม่มากก็น้อย ไม่เลือกเกิดแก่เฉพาะผู้ใด ไม่ว่าใครๆ ก็ต้องเกิดต้องพบกับโรคภัยไข้เจ็บนี้ ในพระพุทธศาสนาสาวกสำคัญได้นำโรคภัยไข้เจ็บเหล่านี้มาใช้ในการเจริญกัมมัฏฐานอย่างไร เพื่อให้หายจากอาการทุกขเวทนาเหล่านั้น